

心程2025-26 中學課程一覽

以正向心理學 PERMA 作根基，
融入獨創的創新方案 (V- Vitality)，
作原料推動個人成長，
引領主動探索及反思， 建立成就及自主感。

P

Positive
正向情緒

E

Engagement
投入當下

R

Relationship
社交關係

M

Meaning
意義反思

A

Accomplishment
自我認同



(V- Vitality)
身心動能



關於我們

共同啓動身心，展開成長里程

「心程」，取其諧音「心情」，象徵著成長始於內心的觸動與行動的旅程。我們相信，每個人都擁有獨特的潛能，只需合適的引導，便能將內在能量轉化為成長動力。



心程是一間香港註冊公司，由具備社區經驗的專業社工創立，專注為中小學校及團體設計創新成長方案。



我們的理念及支援，如何促進青少年健康自主成長？

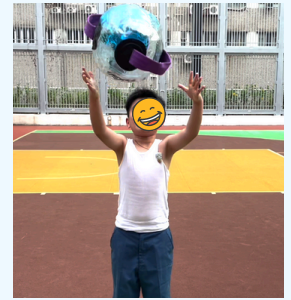
學生校內常見挑戰	服務核心理念	推介創新課程	課程的目標成效
學業、社會變化增添成長壓力，較常出現情緒困擾	P - 身心健康	流動水球、 表達藝術創作	認識自我身心健康狀態，讓情緒可視化，分享關於自己的情緒故事
難以專注當下，易受外界干擾	E - 專注當下	正念覺察、 表達藝術創作	集中進入心流，覺察身心變化和接納自我
領袖潛能未被發揮和展示	R - 領袖與社交訓練	校園/社區服務	構思並實踐創新點子，發揮創意與團隊合作
領導和團隊合作經驗不足	M - 生涯發展	圖卡 x 祝福手繪文字創作	發掘個人性格特質，探索未來方向，透過文字創作肯定自我
朋輩比較下，自我認同感低	A - 接納自我	運動攀登、歷奇、 故事創作和演出	逐步建立自信，培養抗逆力

[想自由配搭課程及主題？請到下頁看看詳情](#)

中學課程自由配搭組合

選擇創新課程

流動水球 (Aqua Bag)



正念伸展 / 運動 | 靜觀呼吸



祝福手繪文字創作



扎染 / 拓染創作



抱石 / 運動攀登



選擇中學主題方向

P

主題：身心健康

相關目標：

- 認識自我身心健康
- 情緒辨別
- 調節情緒

E

主題：專注當下

相關目標：

- 接納變化
- 暫時放下生活困擾
- 靜觀練習

R

主題：領袖與社交訓練

相關目標：

- 發揮創意
- 團體合作
- 提升應變及抗逆力

M

主題：生涯發展

相關目標：

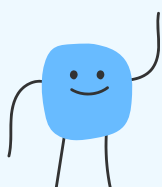
- 發掘性格特質
- 生涯方向

A

主題：接納自我

相關主題：

- 建立自我認同感
- 提升抗逆力



心大心細？歡迎參考下頁推薦課程組合

中學課程推薦組合

身心健康 x 流動水球運動

流動水球是現時新興的運動訓練工具，導師將流動水球類比「情感載體」，讓學生能視覺化地體會及表達情緒；配合圖卡分享，讓分享關於自己的情緒故事，並設計屬於自己的情緒記錄冊。

P

專注當下 x 正念覺察與藝術創作

每節活動前後將加入靜觀練習，讓學生回到當下，以視覺、聽覺、觸覺進行各類型情緒表達藝術活動，自然地進入心流狀態，關注個人身心變化，從藝術中接納變化和獨特自我。

E

領袖與社交訓練 x 校園/社區服務設計

將「設計思維」(Design Thinking) 帶入校園！邀請學生為校園或社區發起創新點子，共同構思並實踐，例子如攤位遊戲活動、藝術創作、市集、社區人士服務等等，歡迎共同討論，發揮學生潛能和小宇宙！

R

生涯發展 x 祝福手繪文字創作

透過性格特質測試，發掘個人興趣及信念，配合圖卡和個人故事分享，探索未來生涯方向。最後加入祝福手繪，讓學生透過文字創作，肯定自我信念，鼓勵自己勇於嘗試和接納挫敗。

M

接納自我 x 劇場創作

運用戲劇創作及故事分享，引導學生觀察個人成長的片段，配合劇場技巧和創作重新敘事，學習勇於表達自己，面對及接納個人內在矛盾與社會期待衝突，並轉化為成長抗逆力。

A

我們能提供...

班級活動

課程對象

中一至中六生 / 特殊學習需要SEN學生

課後小組

人數

不限，視乎課程形式及協商而定

活動/工作坊

*另有老師/家長/親子活動及小組提供，歡迎報價聯絡查詢。

為什麼要選擇心程：

- ✓ 獨特PERMA-V設計，讓學生體驗課堂以外的突破成長
- ✓ 彈性回應校園需求，可針對校本及學生需求設計課程內容
- ✓ 成長效能報告，小組完結後附上學生問卷及社工評價，作未來教學參考之用

立即行動，

按此填寫 GOOGLE FORM 索取報價!

<https://forms.gle/Txx9F3GEgDa4LrXQ9>



+852 6508 2897



soulscapehk@gmail.com



<http://www.soulscapehk.com>



@soulscape_hk

