

# 心程2025-26

## 企業 | 團體活動一覽

以正向心理學 PERMA 作根基，  
融入獨創的創新方案 (V- Vitality)，  
催化個人及團體成長，把正向心理素質轉化作資本，  
提升自我復原力、團隊凝聚力及潛能。

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

(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。



### 我們的理念及方案，如何回應企業的核心挑戰？

大專生常見挑戰	服務核心理念	推介創新課程	課程的目標成效
員工工作壓力大，影響效率與創造力	<b>P - 壓力管理</b>	流動水球、正念伸展	提供安全有趣的減壓渠道，快速釋放情緒，重拾生活上身心平衡
工作節奏急促，需要恢復身心能量	<b>E - 心流啟航</b>	多感官藝術創作、正念覺察	以藝術配合正念，逐漸進入「心流」狀態，恢復身心能量平衡
員工對企業/公司歸屬感不足	<b>R - 團隊支援</b>	新興運動挑戰	打破工作隔閡，以團體合作挑戰建立默契與信任，強化團隊歸屬感
團隊成員特質未充分發揮，影響創新與協作	<b>M - 團隊共建</b>	圖卡/性格測試 x 祝福 手繪文字創作	發掘個人及團隊核心性格特質，促進彼此理解與互補，增強凝聚力
面對新挑戰時，信心與適應力不足	<b>A - 信心與抗逆力</b>	運動攀登/抱石體驗	體驗「克服挑戰」的成功感，建立自信，將抗壓能力轉化於工作上

# 活動自由配搭組合

## 選擇創新課程

### 流動水球 (Aqua Bag)



### 正念伸展 / 運動 | 靜觀呼吸



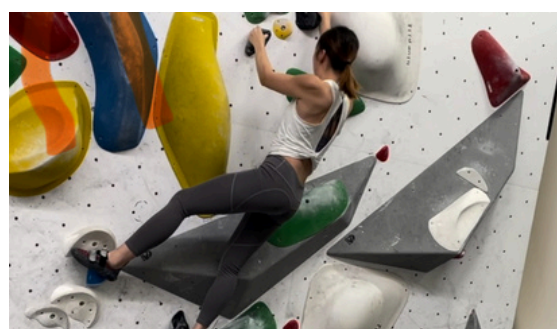
### 祝福手繪文字創作



### 扎染 / 拓染創作



### 抱石 / 運動攀登



## 選擇主題方向

# P

### 主題：壓力管理

相關目標：

- 重啟身心健康狀態
- 舒緩壓力

# E

### 主題：心流啟航

相關目標：

- 專注當下
- 恢復身心平衡

# R

### 主題：團隊支援

相關目標：

- 建立信作和默契
- 強化團隊凝聚力

# M

### 主題：團隊共建

相關目標：

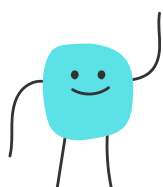
- 發掘性格特質
- 提升協作力

# A

### 主題：信心與抗逆力

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

# 活動推薦組合

P

## 壓力管理 x 正念覺察伸展

結合靜觀呼吸及正念伸展，讓參加者專注當下動作變化，與呼吸節奏互相影響，同時為參加者快速重建身心能量，學習適當地調節情緒和釋放壓力。



E

## 心流啟航 x 藝術表達情緒創作

透過結構化的呼吸練習與多感官藝術創作，協助參加者沉浸於當下體驗，自然進入「心流狀態」，激發創新思維，同時促進自我覺察與身心平衡。



R

## 團隊支援 x 團體流動水球挑戰

運用新興流動水球設計協作任務，透過遊戲化挑戰打破部門隔閡，強化團隊溝通與策略執行能力，同時提供具趣味性的壓力釋放管道，促進員工身心健康。



M

## 團隊共建 x 祝福手繪創作

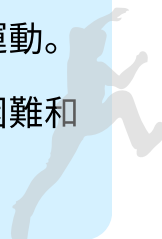
透過圖卡分享和引導，了解各人的性格特質，協助成員和團隊發掘不同性格特質，促進彼此理解與互補。最後透過祝福手繪的藝術創作，肯定自我價值，增強團隊凝聚力。



A

## 信心與抗逆力 x 運動攀登/抱石

運動攀登是一項需要全身肌力協調、冷靜思考與克服恐懼的運動。活動不僅能讓參加者深刻體驗攀爬的成就感，同時建立克服困難和面對失敗的信心，轉化為面對日常挑戰的適應力與韌性。



## 課程對象

企業同事/ 職員

## 人數

不限，視乎課程形式及協商而定

## 形式

大型活動/ 工作坊/ 小組教學, 歡迎討論合作空間

### 為什麼要選擇心程：

- ✓ 獨特PERMA-V設計，為團體帶來嶄新體驗、關注身心健康及提升團體效能感
- ✓ 彈性回應團體需求，可針對校本及團體需求設計課程內容
- ✓ 提供活動回饋與優化建議，持續提升個人及團體動力

立即行動，

按此填寫GOOGLE FORM索取報價!

<https://forms.gle/Txx9F3GEgDa4LrXQ9>



+852 6508 2897



soulscapenhk@gmail.com



@soulscap\_hk



[www.soulscap-hk.com](http://www.soulscap-hk.com)

