

心程2025-26 大專院校活動一覽

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，如何支援大學生全人發展？

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
面對學業及未來前途壓力，產生焦慮與無力感	P - 身心復原	流動水球、正念伸展	釋放壓力，學習實用情緒管理技巧，重拾平靜與正向心態
大學生活多姿多彩，無法專注及集中，有時會感到迷失	E - 心流啟航	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，接納自我不同的狀態
進入新學習環境，缺乏朋輩網絡連結，感到孤單	R - 朋輩支援	新興運動挑戰	打破隔閡，強化朋輩支援網絡，輕鬆地交流大學生活困擾
對生涯方向感到迷茫，未能將個人價值與未來連結	M - 生涯規劃	圖卡/性格測試 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不足	A - 自我效能	運動攀登/抱石體驗、 故事創作和演出	培養抗逆力，逐步建立自信與成長型思維

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



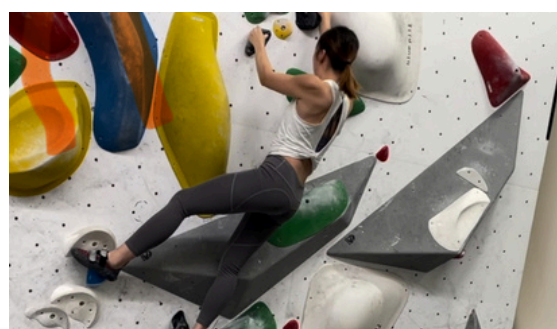
祝福手繪文字創作



扎染 / 拓染創作



抱石 / 運動攀登



選擇主題方向

P

主題：身心復原

相關目標：

- 認識自我身心健康
- 建立健康的情緒調節習慣

E

主題：心流啟航

相關目標：

- 體驗並掌握心流狀態
- 接納自我和變化

R

主題：朋輩支援

相關目標：

- 強化團隊凝聚力
- 建立朋輩網絡

M

主題：意義探索

相關目標：

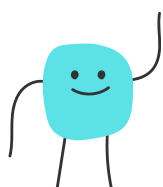
- 發掘性格特質
- 確立個人信念

A

主題：自我效能

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

身心復原 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。

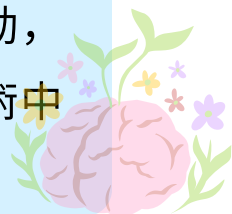
P



心流啟航 x 多感官表達情緒創作

每節活動前後將加入靜觀練習，讓參加者回到當下，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



朋輩支援 x 團體流動水球挑戰

流動水球是現時新興的運動訓練工具，將水球結合遊戲與運動挑戰，讓參加者打破隔閡，提升團體協作，建立朋輩圈子，同時藉水流釋放壓力，提升身心健康。

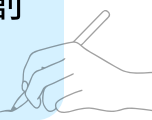
R



意義探索 x 祝福手繪創作

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，鼓勵參加者將信念轉化為祝福手繪創作，肯定自我價值，鼓勵自己勇於嘗試和接納挫敗。

M



自我效能 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，同時提升個人解難能力和學習應對失敗，逐漸增強抗逆力。

A



課程對象

大專生/ 教師/ 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



soulscapehk@gmail.com



@soulscape_hk



www.soulscape-hk.com

