

# 心程2025-26 小學課程一覽

以正向心理學 PERMA 作根基，  
融入獨創的創新方案 (V- Vitality) 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

(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，如何讓學童快樂成長與適應啟航？

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
不懂如何表達感受和面對情緒變化	<b>P - 情緒調節</b>	流動水球、表達藝術創作	讓情緒可視化，學習適當地表達感受
課堂專注力不足	<b>E - 專注訓練</b>	正念伸展、多感官運動挑戰	學習回應不同的感官訊息，培養專注力
欠缺社交經驗，容易產生衝突	<b>R - 社交關係建立</b>	六色積木、解迷挑戰	在團體中學習互相聆聽、溝通和合作
領導和團隊合作經驗不足	<b>M - 創作與領袖訓練</b>	校園/社區服務	發掘個人優點，強化學生團隊合作和領導力
缺乏自信，害怕挑戰與失敗	<b>A - 成就肯定</b>	運動攀登/抱石體驗、歷奇、故事創作和演出	提升自信、培養抗逆力

# 小學課程自由配搭組合

## 選擇創新課程

### 選擇主題方向

#### **P** 主題：情緒調節

相關目標：

- 認識情緒
- 情緒辨別
- 調節情緒



#### 正念伸展 / 運動 | 靜觀呼吸



#### **E** 主題：專注力訓練

相關目標：

- 專注力提升
- 投入當下
- 靜觀練習

#### 祝福手繪文字創作



#### **R** 主題：社交關係建立

相關目標：

- 提升社交力
- 團體合作
- 情景處理

#### 抱石 / 運動攀登



#### **M** 主題：創作與領袖訓練

相關目標：

- 發掘創造力
- 創意實踐
- 社區 / 校園參與

#### 六色積木



#### **A** 主題：成就肯定

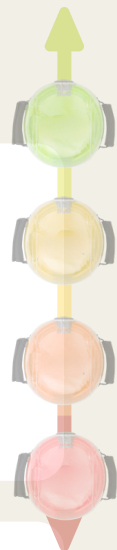
相關主題：

- 勇於嘗試
- 建立自信心
- 建立自我效能感



心大心細？歡迎參考下頁推薦課程組合

# 小學課程推薦組合



P

## 情緒調節 x 流動水球運動

流動水球是現時新興的運動訓練工具，社工導師將流動水球類比「情感載體」，讓學生能視覺化地體會、學習及表達情緒，同時以水球設計屬於自己的情緒記錄冊。

E

## 專注力訓練 x 多感官運動教學

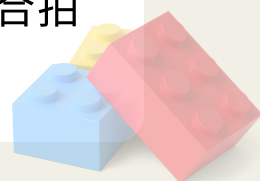
發揮流動水球的特性，設計多個校園生活化遊戲，讓學生在「玩」水球中，自然地使用視覺、聽覺、觸覺及肌力動作等，學習如何接受及回應多個感官訊息，繼而培養專注力。



R

## 社交關係建立 x 六色積木

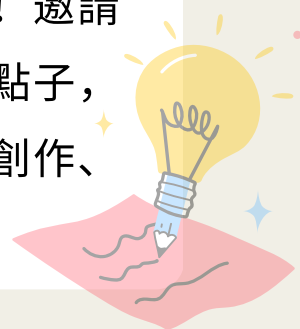
透過六色積木為基礎，為學生設計不同類型的團體遊戲及生活情景，如解謎、記憶力合作挑戰、動作合拍挑戰等，提升學生溝通和協作力。



M

## 創作與領袖訓練 x 校園/社區服務

將「設計思維」(Design Thinking) 帶入校園！邀請學生成為小小魔法師，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，發揮學生潛能！



A

## 成就肯定 x 劇場故事創作

引導學生發掘小學生活中的突破成長小碎片，（如：第一次舉手答題、完成困難任務）轉化為情景演出。透過「嘗試-創作-展現」三階段，具象化自我效能感，培育成長型思維。



我們能提供...

課程對象

班級活動

小一至小六生 / 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



@soulscape\_hk



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

