

# 心程2025-26

## 社區中心/機構課程一覽

以正向心理學 PERMA 作根基，  
融入獨創的創新方案 (V- Vitality)，  
催化個人、家庭及社區成長，提升正向心理質素，  
改善自我復原力、身心健康和社區凝聚力。

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，如何支援社區大眾全人發展？

社區大眾常見挑戰	服務核心理念	推介創新課程	課程的目標成效
面對生活環境下的壓力，產生焦慮與無力感	<b>P - 身心復原</b>	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
生活有時感到迷失或不安，未能找到適合表達自我方法	<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，接納自我不同的狀態
在社區上欠缺朋輩網絡支援，感到孤單	<b>R - 鄰里支援</b>	新興運動挑戰	打破隔閡，強化社區支援網絡，輕鬆地交流不同生活困擾
社區參與程度較低，對社區不夠熟悉和歸屬感	<b>M - 社區參與</b>	社區藝術創作/社區服務	透過不同活動/藝術媒介，讓大眾以不同視角認識社區，互相分享想法，共同學習和成長
個人自信心不足或欠缺成就感	<b>A - 自我效能</b>	運動攀登/抱石體驗	培養抗逆力，逐步建立自信與成長型思維

[想自由配搭課程及主題？請到下頁看看詳情](#)

# 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



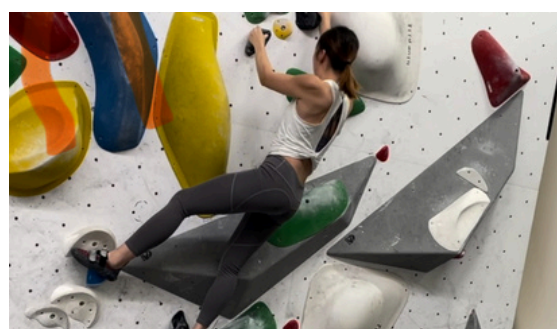
### 祝福手繪文字創作



### 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：鄰里支援

相關目標：

- 強化社區凝聚力
- 建立朋輩網絡

# M

### 主題：社區參與

相關目標：

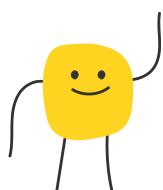
- 認識社區
- 建立對社會同理心

# A

### 主題：自我效能

相關主題：

- 建立自我成就感
- 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

### 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。



E

### 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。



R

### 鄰里支援 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。



M

### 社區參與 x 祝福手繪創作

透過社區考察及藝術創作，鼓勵參加者發掘社區優點，並轉為祝福手繪Blessive brush創作，將社區獨特一面以藝術散播出去，提升社區參與度及歸屬感。



A

### 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。



## 課程對象

任何社區人士，視乎課程形式及協商而定

## 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社區效能感
- ✓ 彈性回應團體需求，可針對團體需求設計課程內容
- ✓ 提供活動回饋與優化建議，持續提升社區正向發展

立即WHATSAPP索取免費報價!!!



[+852 6508 2897](tel:+85265082897)



[soulscapehk@gmail.com](mailto:soulscapehk@gmail.com)



[@soulscape\\_hk](https://www.instagram.com/soulscape_hk)



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

