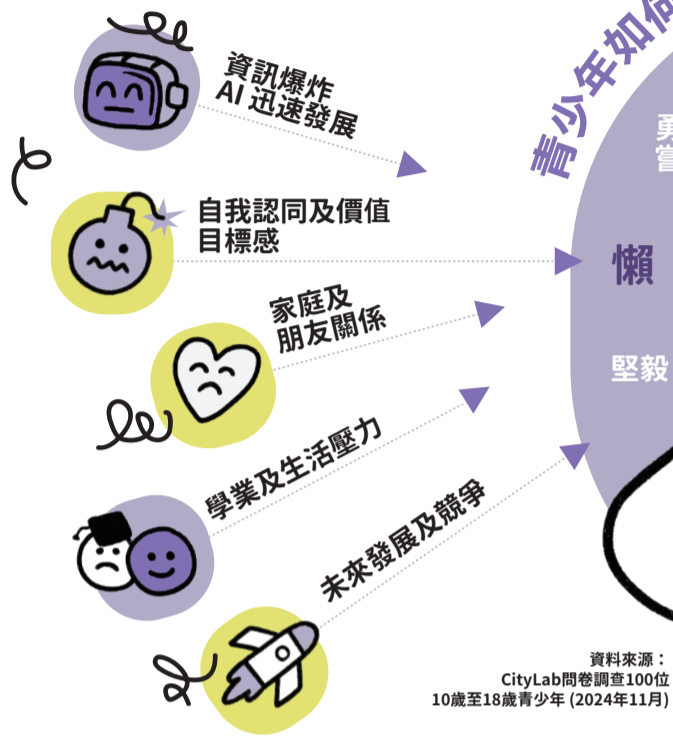


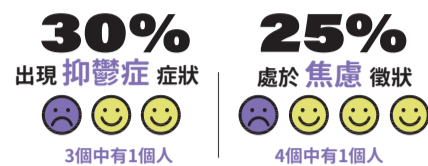
成為一個追求幸福、創造幸福的實驗平台，敢於挑戰和嘗試，並為城市和生命帶來轉化。

香港青少年有甚麼成長課題？  
他們面對甚麼挑戰？  
對他們而言「幸福」又是甚麼呢？

## 青少年面對的挑戰



## 香港中學生精神健康素養



資料來源：YMCA「香港中學生精神健康素養」調查 (2024年9月)

## 幸福指數排名



\*12歲及10歲兒童的整體幸福感分別只有7.25及8.09分，排名分別是眾多調查國家或地區之中最低及倒數第二  
資料來源：嶺南大學Children's World兒童福祉國際調查 (2020年9月)

## 定位

CityLab是一所基督教非牟利機構，成立目的為回應青少年面對的挑戰，幫助他們裝備自己，培養應對未來所需的核心能力，由提升個人幸福感 (Well-being)，達到促進社會福祉 (Collective Well-being)。

我們以國際組織經濟合作與發展組織(OECD)倡導的 Learning Compass 2030 作為藍本，除了向青少年推廣「進念思維」的正向教育，亦延伸提供家長教育和教師培訓等工作；旨在從家庭、學校、教會及社區多方面支援青少年。

### 自主導向 (Self-Directed)

自主導向是指在學習過程中具備主動性與責任感，能自主設定目標、規劃學習內容，以適應世界快速變遷和人工智能的崛起。當中青少年要學習善用AI等工具，培養國際視野，持續學習，以迎接未知的挑戰。

### 幸福感 (Well-being)

幸福感不僅僅是傳統意義上的「快樂」(Happiness)，PERMA 模型提出五大元素：正向情緒 (Positive Emotions)、投入 (Engagement)、正向關係 (Relationships)、意義 (Meaning)、成就感 (Accomplishment)，讓青少年體驗積極情緒，學習專注，享受當下，建立支持友愛的人際關係，尋找生命意義和價值，建立目標，享受成功帶來的滿足感。

### 探索式體驗 (Exploratory Experience)

探索式體驗強調「邊做邊學」(Learning by doing)，是一種通過實際參與和發現來學習的過程，鼓勵青少年在多樣化的情境中探索、嘗試新事物，並從中獲得洞見和理解。當中我們應用了AAR學習循環 (Anticipation 預見、Action 行動、Reflection 反思)，使學習成為一個不斷成長和進步的轉化式旅程。

### 進念思維 (Transformative Mindset)

進念思維相信世界上絕大部分的東西，只要肯學都能學到；背後的理念是相信每個人都有無可估量的潛能，其智力和能力都是後天可以改變的。加上合宜的方法、熱誠和持久努力，配合 Buddy System 的互助同行，在過程中便能尋找和發揮到自我身心的力量。

擁有進念思維的人，在困難和逆境中，會有更大的韌力去迎接挑戰，在人生路上取得更大的成就和自我實現。

### Buddy System

Buddy System 是由青少年的同儕、家長、老師和友師組成的系統，彼此互動、互助、同行，促進共同成長。Buddy System 創造了一個安全的環境，讓學習不只在學校，也在家庭和社區中；而學習者也不僅是青少年，還包括家長、老師和友師。



## OECD 學習羅盤 2030 (Learning Compass 2030)

這是一個指導未來教育的框架，為全球教育者和決策者提供指引，目的是為未來社會培養負責任且具備適應力的公民。它強調學生需要不僅掌握知識，還要發展核心技能、價值觀與態度，以促進個人福祉和社會共融。



參考：1) Learning Compass 2030, OECD 2) Growth Mindset, Carol Dweck 3) Grit, Angela Duckworth 4) PERMA, Martin Seligman



# THE JOURNEY TO 通往幸福大門 WELL-BEING

## 事工簡介

個人



### 進念思維領袖計劃

為期：6堂(每個單元課程)

計劃透過體驗式學習，帶青少年稍稍走出安舒區，去接觸新的挑戰，例如：學習新興運動、未接觸過的樂器、外語等；在課堂中，導師會帶領青少年在常見的情境中(例如：遇到困難、評價或批評時、遇到別人成功時等)去學習進念思維。此外，亦會結合工作坊或講座去深化學習。

#初小 #高小 #初中 #高中

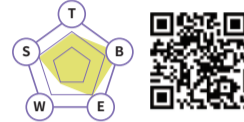


### 兒童發展基金(CDF)

為期：3年

CDF旨在促進基層兒童及青少年的較長遠發展，並減少跨代貧窮。CDF包含三個主要元素：個人發展規劃、目標儲蓄和師友配對；同時，CDF亦幫助他們累積無形資產，如進念思維、發掘潛能、提升抗逆能力和促進情緒健康等。CityLab將支援家長和友師成為青少年的Buddy System，共同陪伴青少年成長。

#高小

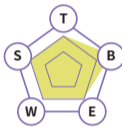


### 微創計劃

為期：2個月

為大專生提供暑假在CityLab實習的機會。除了體驗職場生活並深入了解社福界外，計劃重點是指導他們運用設計思維(Design Thinking)來設計具創意的微型項目，回應社區需求，並在實習期間親自執行實踐。此計劃不僅能培養大專生的創意和問題解決能力，還增強了他們對社區的關注與責任感。

#大專

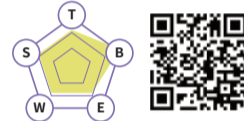


### G2G與青少年同行計劃

為期：2年

G2G是一個Buddy System計劃，每位青少年將與2至3名Buddy同行，一起經歷「發夢追夢」的旅程，並配合運用AI來自主學習；計劃中的Buddies均為具備青少年經驗的成年義工。研究證實，擁有健康的Buddy System能顯著減少青少年的壓力和焦慮。

#高小 #初中



社區



### ClickSparker培訓計劃

為期：2年

ClickSparker(點子創作者)由一班學生「邊做邊學」(Learning by Doing)成為內容創作者(Content Creator)開始，負責經營一個校園頻道，配合幸福校園為主題，目的是發揮青年人的創意，建立同學關係、師生關係、宣傳正向思維、健康生活模式等(參照4R精神健康約章)。

#初中 #高中

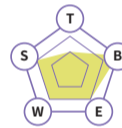


### Buddy同學會

為期：不限

旨在為曾參與CityLab計劃的青少年提供一個持續成長的平台，透過擴闊社交網絡，增強社會資本，培養未來領袖。我們每年舉辦4至6次活動，涵蓋義工服務、領袖培訓和聯誼活動，促進成員之間的深度交流與合作。積極參與並達到出席率標準的同學，將獲優先參與每年一次的海外遊歷，拓展國際視野，深化全球公民意識。

#初中 #高中 #大專



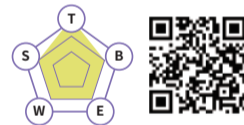
### 認證進念思維引導師

為期：2天

課程旨在深入講解進念思維6個元素：潛能可長(Growable Potential)、持久努力(Persistent Effort)、合宜方法(Proper Method)、互助同行(Mutual Support)、生命熱誠(Passion)和身份力量(Powner)；並且教授如何協助青少年培養這些思維習慣和特質。

\*本課程與「香港教育領導協會」合辦。

#友師 #教師 #家長 #青年工作者

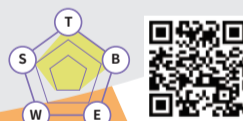


### 教師培訓

為期：彈性

培養教師建立具進念思維/成長性思維的正向課堂。培訓內容為多元化的學習，包括：體驗活動、個案討論、技巧示範和回應例句等。目的是提升教師的學習效能，促進他們在教學中實踐所學，從而營造積極的學習環境，激發學生的潛能。

#教師

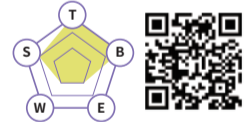


### 家長教育

為期：彈性

家長在青少年的Buddy System中扮演重要角色。普遍家長都積極學習管教子女，但他們通常對理論知識的掌握多於實用技巧。CityLab採用正向教養和「6A品格教育」框架，透過高度互動性的體驗式教學，如模擬情境和角色扮演，並配合家長實踐小組，協助家長將知識轉化為實踐，實現知行合一。

#家長



世界



### Re:Challenge 海外遊歷

為期：5-14日

帶青少年背起背包四處遊歷，探索如愛沙尼亞、蒙古、斐濟、日韓等地，讓他們深入體驗當地文化與生活。青少年會面對各種挑戰，如在無網絡的情況下覓路至目的地、在緊拙預算下籌劃小隊膳食和公共交通開支、適應簡單的居所，與當地人溝通，與隊友共同生活。每個挑戰都讓青少年賺取寶貴的經驗值，逐步完成升Lv的成長之旅。

\*本計劃與社企「赤足旅行」合作。

#高小 #初中 #高中

