

青協於 2023 年 4 月發佈一項調查顯示，香港的青少年面臨嚴重的心理健康危機，其中 52.5% 的受訪者感到焦慮，46.2% 患有抑鬱症，30.5% 受壓力困擾。最嚴重受影響的是高中學生。原因包括青少年受情緒及精神困擾影響，如抑鬱症和焦慮症，長期未得到家人和朋友的支持與聆聽，使絕望感增加。建議家長和教師應着重欣賞青少年在其他方面的長處，幫助懂得減壓和適時找人傾訴。

在青少年中 重新點燃希望

這個基督教教練計劃旨在協助當前青年一代的情感和屬靈的需求，重點關注那些因缺乏生活方向、情感創傷、自殺念頭和抑鬱而苦苦掙扎的人。目標是幫助他們克服情感危機，重新發現目標並有動力地過著植根於信仰的史詩式生活。

奉獻方法

1. 銀行支票：抬頭「LifePath Limited」
 2. 銀行轉帳：存入 恒生銀行 369-730163-883
- 請把銀行收據 WhatsApp 至 852 - 51822639



腓立比書 3:13-14

13 弟兄們，我不是以為自己已經得著了，我只有件事，就是忘記背後，努力面前的，14 向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。

聯絡我們

-  (852) 5182 2639
-  admin@lifepathplus.org
-  www.lifepathplus.org



LIFEPATH EPIC

EPIC LIFE

就是幫助青少年了解及建立自我、正向思維及積極地面對環境及壓力，得著一個充滿熱忱，全人發展的生命。

約翰福音 15:5 & 8

5 我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。8 你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。

www.lifepathplus.org

服務對象

青少年的信仰群體：約20-30位

時間

教練訓練階段為半年
實踐階段為1年（可有需要作調整）

服務場地

教會

費用

教會只需負擔 10%，
其餘由主辦單位 LifePath 負責

生命教練義工（10位）

需由教會推薦，需經由 LifePath 確認
訓練費用為 5,000/一位。（共 50,000）
其餘由主辦單位 LifePath 負責

EPIC 學員（20位）

連專業檢測費用
5,000/一位（共 100,000）

總經費預算：\$150,000



EPIC 史詩式

全人發展性的生命教練計劃
該計劃分為六個主要部分

1. 基礎：理解和接受

- 聖經基礎：
 - 強調上帝無條件的愛和接納（例如：約翰福音 3: 16, 詩篇 139: 14）
- 自我意識認知的練習：
 - 性格測評：採用 Geier 性格分析工具（Geier Personality Factor Profile: GPFP）的簡單或完整版本。
 - 引導式日誌
- 創傷知情方法：
 - 識別和驗證過去的經歷

2. 情緒治癒和韌性

- 用基督教的觀點學習成長型思維模式（Growth Mindset）：
 - 識別和挑戰消極的思維模式
- 正念和祈禱：
 - 紮根和與上帝聯繫的技巧
- 寬恕工作坊：
 - 從聖經的角度解決過去的傷害

3. 發現人生目標和使命

- 才幹和屬靈恩賜評估：
 - 識別神所賜的才幹和能力
- 以聖經為導向的異象：
 - 為神所啟示的目標創造“視覺描述 Visual Representation”
- 服侍專案：
 - 參與社區外展活動培養使命感



4. 生活技能和實際信仰

- 財務管理：
 - 聖經中的財務管理原則
- 健康的人際關係：
 - 根據基督教價值觀建立聯繫
- 時間管理：
 - 平衡責任與屬靈成長

5. 心理健康和信仰整合

- 抑鬱和焦慮管理：
 - 將專業幫助與屬靈的支持相結合
- 預防自殺培訓：
 - 識別跡象並提供同伴支援
- 見證分享：
 - 憑信心得勝的故事

6. 史詩般的人生規劃

- 目標/使命設定工作坊：
 - 使個人抱負與上帝的旨意保持一致
- 教練 / 師友配對：
 - 將青少年與訓練有素的生命教練配對
- 領導力發展：
 - 培養年輕人成為未來的教會/社會領袖

