

Be Priceless



讓我們合作提供這個改變生命的小種子課程
加強你社區的成長、身心健康和安全!





願景

每個兒童都可以充分發揮自己的潛力，蓬勃發展

使命

通過提供改變生活的小種子健康教育，讓兒童增強能力，有更好的身心健康和更安全

核心價值

我們把團隊合作和服務放在「我」的前面
以兒童為中心
改變生活的成效和堅強的誠信
尊重
平等

服務

- 1) 小種子課程
- 2) 社區夥伴關係



小種子課程

小種子代表自我價值、增強個人能力、教育和遠離危險。

這是一個強化兒童和照顧者全方位健康的健康教育課程。

課程在以下四方面增強了健康的態度、行為及能力：

1) 個人成長、2) 身心健康、3) 安全、4) 同行關係



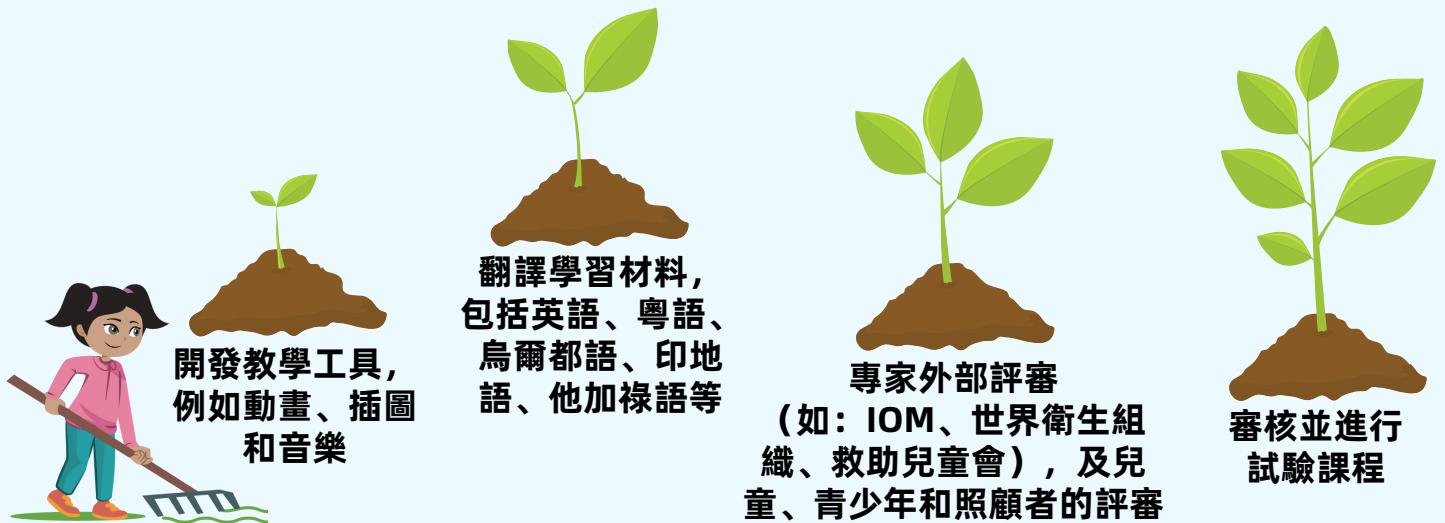
你在這裡的經歷將改變你的生活!

小種子課程發展

我們的小種子課程經過 8 年多的精心開發，由多部門專業人士和不同的社區成員參與，以支持你和你所在社區的繁榮發展

2015 - 2021

應用以兒童為中心的設計思維和社區內的協作來開發小種子計劃



8/2021 - 2023

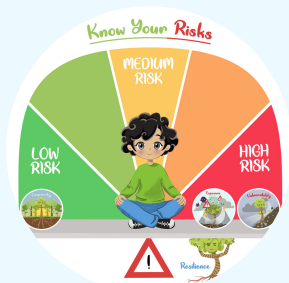


小種子課程教學

這段旅程充滿了有趣的遊戲和生活技能實踐，
學習以健康的方式像一棵強壯的樹茁壯成長

遊戲化學習

提供許多激發學習者能力和積極參與的遊戲！遊戲既有趣，又可與朋友分享，能帶來能力、實踐和健康的行為改變！



風險平衡板：網站上的學習工具，讓學習者及公眾獲得降低風險的能力，內容基於我們團隊的公共衛生專業知識，並與聯合國降低災害風險的框架保持一致

行為轉化

課程旨在改變學習者的行為，從而加強成長、身心健康和安全的能力。我們培養學習者的意識、自我效能、知識、技能、行動和家庭練習。我們於課堂內營造合乎社會規範和互相支持的環境，並聯同給予支持的照顧者一起鞏固有助孩子健康的行為

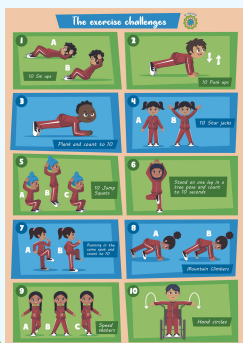
互動有趣

我們通過引導他們在課程中體驗一系列反思、實踐和轉變，來增強學習者的健康能力、思維方式、行為和環境



我們鼓勵家長分享在與孩子溝通或聯繫上遇到挑戰的真實例子，並逐步把被動的反應轉變為積極友善的方式回應

日常生活中的身心健康練習



兒童、青少年和照顧者可以一起練習一系列有趣的活動，以培養心理、身體和社交健康

個人化學習工具包

專門為工作紙等資源創建了多種語言，讓不同背景的學習者都可以輕鬆有趣地將課堂上學到的知識應用真實情況中

動畫及漫畫書

一系列的故事動畫片和漫畫書描述Dawn、他的朋友和家人面對和克服一系列挑戰



由多元文化兒童和青少年編劇及配音，藝術家、插畫家和動畫師使這些資源成為我們社區真實的聲音



成長日記

一個發展個人成長和身心健康的計劃，也是一個供學習者培養技能、思維和習慣的記錄表，讓他們健康地茁壯成長



安全計劃

一項循序漸進的行動計劃，旨在幫助學習者了解他們可能面臨的各種風險的程度，做好預防、準備、應對和從這些風險中恢復的準備



小種子教育團隊

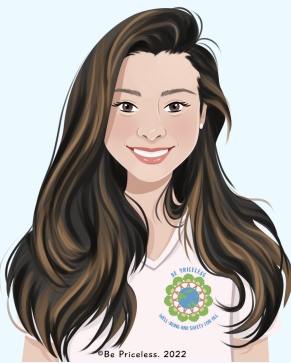


我們的教育團隊來自不同背景，具有豐富的教學經驗，包括：心理學、幼兒教育、醫學、公共衛生、音樂、語文等



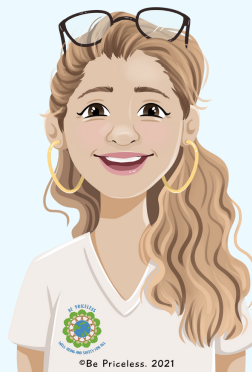
Dr. Czarina

- 創辦人
- 保護兒童主任
- 小種子教育計劃設計者和導師
- 資助者
- 危重病科專科醫生
- 前中文大學的醫科助理教授
- 曾任世界衛生組織的顧問 - 包括策劃為保護弱勢社群災害風險應變專案
- 學術研究員
- 曾當世界衛生組織學術期刊的協調編輯
- 擔任難民營的醫學導師和服務多國弱勢社群的志願醫生



Ms. Rachel

- 教育經理
- 教師



Ms. Shelly

- 身心健康和保護兒童主任
- 教師



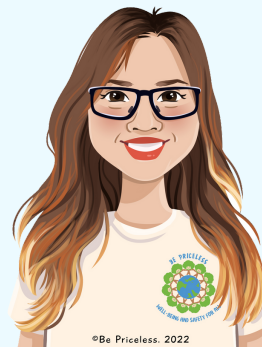
Ms. Shahira

- 教師
- 教育推廣主任



Ms. Albee

- 教師
- 翻譯員



Ms. Olivia

- 教師
- 翻譯員



小種子課程架構



所有課程和資源都由創辦人自資，
這是我們對加強社區的蓬勃發展和健康平等許下的承諾！

目標對象	課程語言	課程人數	總時數	課程安排範例		
4-6 歲兒童	英文 中文	15-20	12 小時	1.5 小時/單元 x 8 單元		
7-10歲兒童*	英文 中文	20-40	12 小時	2 小時/單元 x 6 單元		
11-17歲兒童*	英文 中文	20-40	12 小時	2 小時/單元 x 6 單元		
照顧者*	英文 中文 印尼語	20-40	8 小時	2 小時/工作坊 x 4 工作坊	或	4 小時/工作坊 x 2 工作坊

*課程可以在合作夥伴的中心、Be Priceless學習中心或 ZOOM進行



兒童課程


A  我是一顆成長中的種子


C  降低風險週期

B  正面地看待自己

D  暫停下來

F  心理健康和幸福感

E  我的思想和身體只屬於我

G  預防呼吸道感染疾病

H 停止剝削*



茁壯成長的
兒童



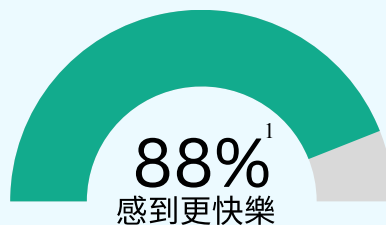
*只限於7-17歲課程

4-6歲兒童課程

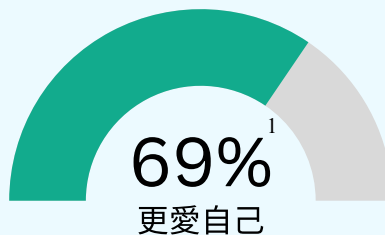
學習者的成效



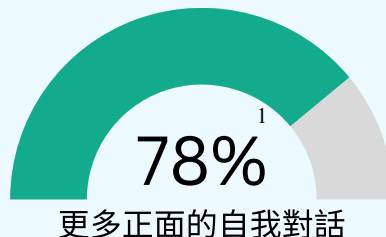
↑快樂指數



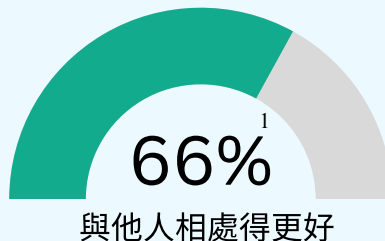
↑自我價值



↑身心健康

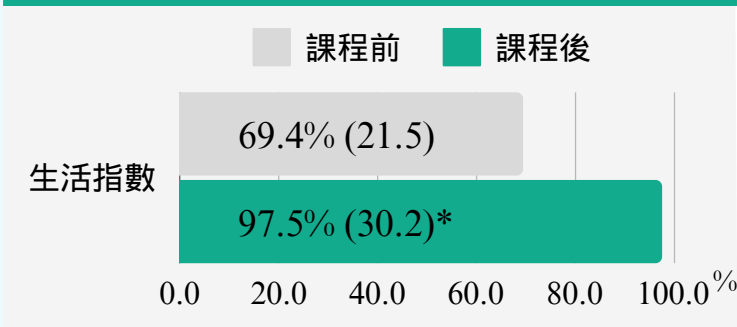


↑更正面的關係



提升了：

身心健康、安全、自我價值、快樂指數



28%
有更高的生活質素指標

1: 131名 4-6 歲參加者填寫了課程前與課程後問卷

**t 檢定對比參加者自我評估在參與小種子課程前後的生活品質分數，p值 ≤ 0.05

4-6歲兒童課程

課程花絮



內在能力就是我們的超能力!



我們知道自己的權利



我的身心只屬於我



我是一粒成長中的小種子



我有什麼超能力呢?



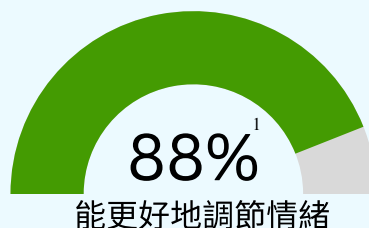
我們製造了自己的風險平衡板

7-17歲兒童課程

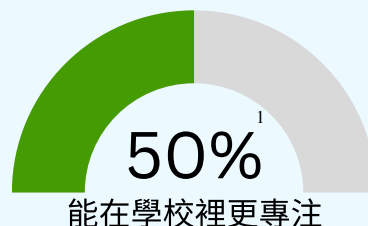
學習者的成效



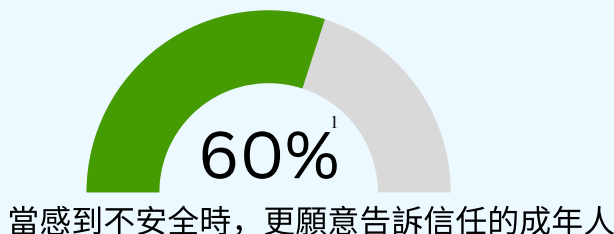
↑情緒調節



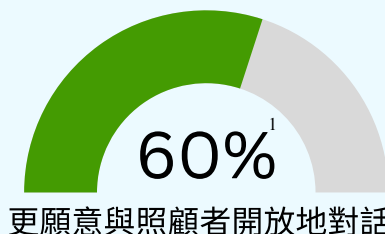
↑學校表現



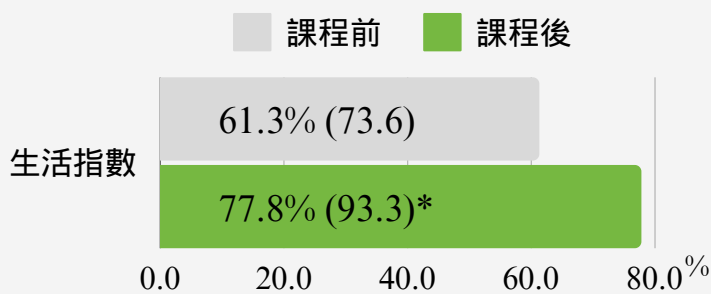
↑安全及信任度



↑開放式溝通



改善了健康方面的生活指數，情緒調節，
身心健康，安全



16%
更高的生活質素指標

1: 173名 7-17 歲參加者填寫了課程前與課程後問卷

*t 檢定對比參加者自我評估在參與小種子課程前後的生活品質分數，p值 ≤ 0.05

7-17歲兒童課程

課程花絮



跟不安全的觸摸說不！



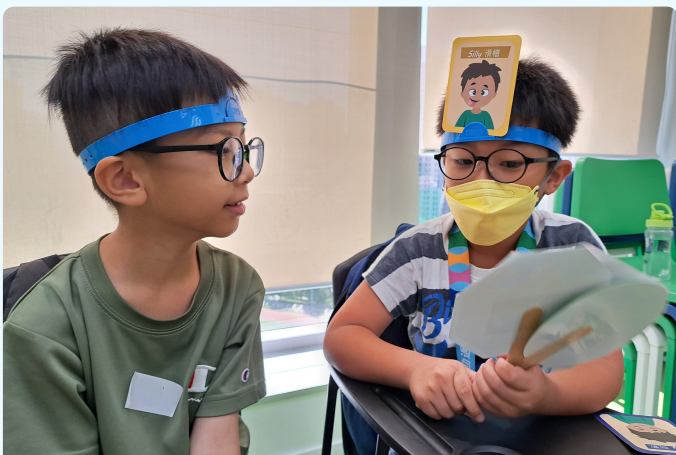
我們用自己的方法茁壯成長



你知道這個超能力嗎？



我們是成長中的小種子



辨認及調節情緒



我們享受自己的成長旅程！

照顧者課程

1 同行關係



2 成長



3 身心健康



4 安全



茁壯成長的照顧者及家庭

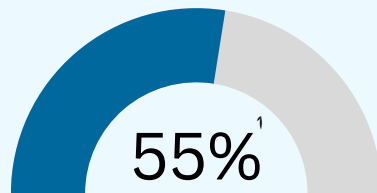


照顧者課程

學習者的成效



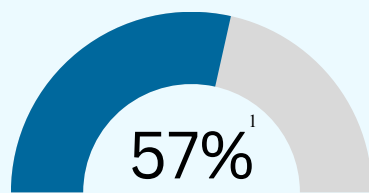
↑ 開放式溝通



兒童與照顧者更開放地溝通



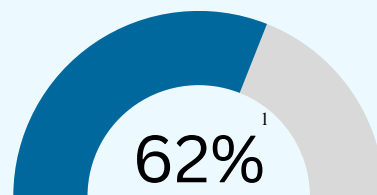
↑ 情緒調節



在兒童有不當行為時能更好控制情緒



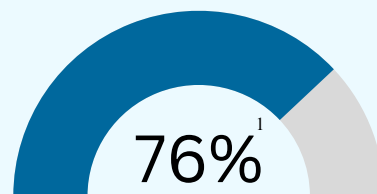
↑ 安全及信任度



家庭成員之間的信任度更高



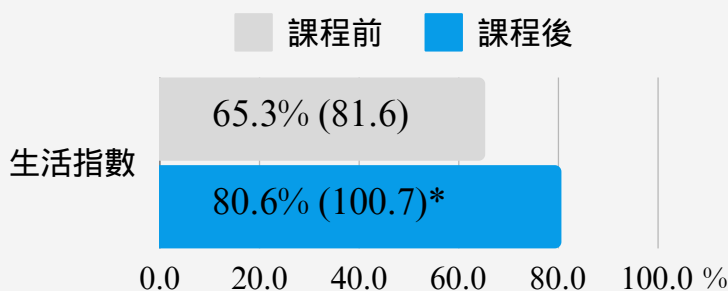
↑ 良好關係



更強的家庭團結度



在小種子課程後，照顧者、他們的孩子和家庭有更好的生活質素



15%
更高的生活質素指標

1: 522 名照顧者填寫了課程前與課程後問卷

*t 檢定對比參加者參與小種子課程前後自我評估的生活品質分數，p值 ≤ 0.05

照顧者課程

課程花絮



每粒種子都是不同的



練習有用的方法保護兒童的身心健康



我們照顧自己的思想和身體



練習暫停下來



練習使用風險平衡板去衡量風險
www.bepriceless.org/risk-seesaw



通過情緒猜謎遊戲來學習調節情緒
和欣賞大家的多元性

親子工作坊



我意識到影響我健康的想法和行為
並選擇放下



我們能夠做什麼去幫助我們的同伴呢？



一起學習幫助我們冷靜下來的方法



留意及結合我們的呼吸



培育跨代的正念思想



我們一直練習自我調節

成為合作夥伴

你與我們有共同的願景和價值觀，旨在加強我們社區的包容性和繁榮發展，尤其是對於那些面臨更高風險的人

你有興趣為你社區中的兒童或照顧者提供小種子課程

致電93734453或電郵至seed@bepriceless.org
聯繫我們的教育經理Ms. Rachel Ng

共同設計合作計劃

完成合作協議書

在整個課程中協調參加者的招募、
同意書（我們提供受批准的表格）、出席和資訊共享



合作夥伴的角色

小種子課程前的3 - 12 個月



- 聯繫我們商討合作
- 合作夥伴的負責人和團隊與我們進行會議
- 確保我們有一致的共同目標和協作
- 計劃—什麼時候、什麼地方、如何安排最合適
- 確認參加者的保護程序
- 簽訂合作協議書

小種子課程前的 1-3 個月



- 宣傳小種子課程
- 每個課程招募15-20人或以上
- 請參加者填寫同意書
- 指導參加者完成課程前問卷
- 分享遊戲和影片讓社區投入參與
- 為合作夥伴機構的員工舉辦簡介會

小種子課程期間



- 協調參加者出席和參與每節課堂
- 跟進課堂後的問卷
- 保持課堂秩序
- 合作確保參加者和團隊的安全



完成小種子課程後

- 協調參加者出席工作坊
- 協調課程後的問卷

未來的計劃



- 共同提供更多小種子課程以滿足社區需求
- 讓我們知道與個人和集體繁榮方面有關的任何主題

常見問題

1

誰可以參加課程？

兒童小種子課程

- 幼稚園課程 (4-6歲)
- 小學課程 (7-10歲)
- 中學課程 (11-17歲)

照顧者小種子課程

- 家長
- 家庭、學校及社區的照顧者



2

課程進行地點？

我們提供面授和網上課程，面授課程可以在你的社區中心/學校或我們的學習中心進行

地址：九龍長沙灣長裕街10號億京廣場2期17樓B室



3

每個課程的參與人數為多少？

兒童課程：

- 4-6歲—15-20 參加者
- 7-10歲—20-40 參加者
- 11-17歲—20-40 參加者

照顧者課程：

20-40參加者



4

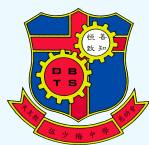
課程期間我們需要提供甚麼協助？

課程期間，合作機構需要有至少一名員工在場。

對於所有兒童課程，合作機構必須協助兒童遵守課堂紀律。



部份的合作夥伴



新家園協會
NEW HOME ASSOCIATION



STOP.
STOP TRAFFICKING OF PEOPLE.



鄰舍輔導會少數族裔支援服務中心
The Neighbourhood Advice-Action Council
TOUCH-Support Service Centre for Ethnic Minorities



YUEN LONG TOWN HALL
SUPPORT SERVICE CENTRE
FOR ETHNIC MINORITIES



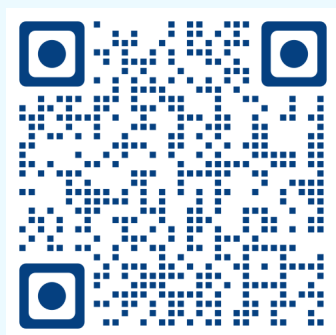
Grassroots
Future



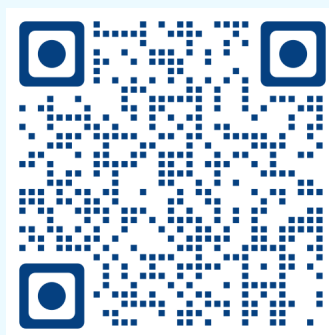
還有更多...



我們的成效



了解更多



同心展關懷

caringorganisation^{2023/24}

Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發

免責聲明：本產品只用於教育目的，並不涉及任何政治目的，也不能取代衛生專業人員或你所在地區相關機構的建議。請從所在地區獲取可信的建議和最新消息。謹記，若要起到保護作用，必須將知識轉化為有用的行動。Be Priceless 因此不會對任何一方因使用本產品而引起的任何直接、間接或其他後果性損害承擔任何責任。若翻譯內容有任何差異，請以英文版本為準。

Be Priceless是按本港稅務條例第88條獲豁免繳稅的慈善團體 (檔案號碼: 91/16752)