



BE PRICELESS

BE PRICELESS

成長報告

2023

我們的孩子以及後代的健康和快樂，全靠我們共同培養他們在思想、身體和人際關係上的幸福感。這也需要我們去消除和預防不健康的根源：偏見、暴力行為、淺層同理心、環境退化、短期主義及個人主義等。

Be Priceless的健康教育為多元化兒童、青年及家庭的健康播下種子。小種子課程培養兒童的健康、安全及支援網絡。透過培育適應系統 (adaptive system) 來增強個人及共同的健康態度、行為及能力 (Attitude, Behavior, and Capacity or ABCs of health)。

在2021-2023年期間，小種子教育已為1,500多名兒童和照顧者提供不同層面的服務：

- ↑健康公平狀況：大部份學習者生活在貧窮中，1/4 兒童有特殊教育需要，1/4 人為少數族裔
- ↑生活質素：≥50%的參加者有更好的情緒調節能力、身心健康、安全和人際關係 (個人及家庭健康)
- ↑家庭信任度及關係：70%的照顧者得到改善 (更健康的同輩及家庭聯繫)
- ↑互相聯繫：70%的參加者支持了他人的健康，如：參加志願服務 (更健康的規範及社區)

為了兒童在小種子課程期間及往後的身心健康和 safety，我們正在培養一個可信任成年人的社群作一個互相聯繫的支援系統。我們深切感激每一位小種子課程的畢業生、超過70位跨領域的貢獻者、我們與日俱增的合作伙伴及他們的團隊，包括至現時為止的18間學校及非牟利機構，感謝他們在這旅程的支持和合作。

我們將會逐步擴展我們的成效：

- ✔增加小種子課程和工作坊，在2028年前為10,000個處於較高風險的孩子及照顧者服務
- ✔擴展課程，為有特殊學習需要和殘疾的孩子服務
- ✔透過舉辦更多家庭和社區工作坊，深化行為改變和滿足新出現的需求
- ✔擴闊對兒童身心健康和安全的社群支持，如：家庭日，播客
- ✔透過我們的專業團隊，培養青年領袖為社區健康服務

Be Priceless創辦人
梁子杏醫生



目錄

01 創辦人的話

行政摘要

- 03 . 成效概覽
- 04 . 可持續發展目標成效
- 05 . 2023重點
- 07 . 2023 THE ONE無名英雄人道獎



我們是誰

- 08 . 關於我們

我們的工作

- 09 . 小種子教育
- 10 . 多元化的合作關係



小種子教育計劃

- 11 . 幼稚園小種子課程 (4-6歲)
- 18 . 兒童及青少年小種子課程 (7-17歲)
- 25 . 照顧者課程
- 31 . 參加者感言
- 32 . 社區活動
- 35 . 年度大獎2023



社區合作

- 36 . 情境分析
- 37 . 社區計分卡
- 38 . 我們的合作伙伴
- 39 . 合作重點



41 公共衛生教育

42 實習生

43 志願者

44 財政概覽

45 發展規劃



成效概覽

715 位4-17歲兒童完成小種子課程

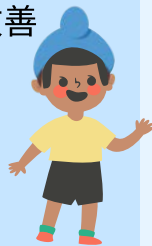
4-6歲兒童的生活質素

得到 **28%** 改善



7-17歲兒童的生活質素

得到 **11%** 改善



856 位照顧者完成小種子課程

照顧者的生活質素

得到 **16%** 改善



142 個
小種子課程



12 個家庭及社區工作坊

262 個參加者



輔導 **14** 個青年
實習生



1,970 個
臉書訂閱者










117,094
Youtube
瀏覽次數



*2021-2023 年 (累計)



可持續發展目標成效

環境、社會和管治	可持續發展目標	2021/9 至 2023/12	兒童及青少年*	照顧者
社區	3 良好健康與福祉 	提升身心健康及安全**	16-28%	15%
	4 優質教育 	參加者	715	856
	5 性別平等 	貧窮***	43%	65%
	10 減少不平等 	特殊教育需要	22%	-
		少數族裔	26%	56%
環境	11 可持續城市及社區 	增進可持續發展— 降低風險及行為改變的教育 (包括預防疫情爆發、氣候變化)	58% 使用安全計劃	54% 提高風險意識
	13 氣候行動 			
管治	16 和平、正義與強大機構 	與跨領域的伙伴合作發展及提供小種子課程	150+ 青年及照顧者、 70+ 專業人士 (如：醫生、教育工作者、輔導員)	
	17 促進目標實現的伙伴關係 	合作伙伴（非牟利機構及學校）	18	
		小種子畢業生為社區服務	69%	

*4-17歲兒童已完成幼稚園、小學及中學程度的小種子課程

** t檢定對比了參加者在小種子課程前後自我評估的生活質素, p值 ≤ 0.05

***家庭每月收入在貧窮線以下, 照顧者: n=614; 兒童: n=318 (使用自2022/12所收集的數據)



三月

推出了我們第一個
春季家庭日

展開了與 Domestic Worker
Corner 的合作



四月

連續第二
元朗大會堂



二月

推出4-6歲兒童小種子課程

第六次與香港聖公會多元文化
外展服務隊合辦課程



一月

我們新的社區學習中心
投入服務了!



十二月

香港電台採訪我們關於
身心健康的主題



七月

輔導了4個香港大學學生：
4個公共衛生科、
3個醫科和1個藥劑科



六月

與香港中文大學Migrant Domestic
Workers Recharge Hub
達成長期合作關係



五月

開始了與鄰舍輔導會
TOUCH的合作
第三年與醫護行者合作



八月

第二年為天主教慈幼會伍少梅中學服務
與香港國際社會服務社展開合作



十月

為聖公會聖安德烈小學
所有教育工作者提供培訓



九月

與聖公會聖安德烈小學展開合作



十一月

頒發2023 The ONE
無名英雄人道獎



2023 THE ONE無名英雄人道獎



我們的創辦人梁子杏醫生有幸贏得了THE ONE無名英雄人道大獎，該獎項旨在表揚及認可一群畢生奉獻於為香港社群服務的人。

在過去二十年，梁醫生把她的專業及資源致力於加強本地及國際社區的健康公平狀況。

這HK\$500,000的獎金將會作為Be Priceless的服務資金，讓我們能夠為更多弱勢兒童及家庭服務，令他們更健康和安全。

專題

COVER STORY

為支持和嘉許那些致力為他人減輕痛苦、苦難、貧困和饑餓的傑出耕耘者、慈善家大拿、夏里利拉博士創立「THE ONE無名英雄人道獎」獎項開始至今已籌募超過三百萬美元，授予六十三名人道工作者，受獎者已達三十多萬。「THE ONE無名英雄人道獎」今年踏入十周年，這些年間受到許多奇蹟的眷顧。夏里利拉博士深信，英雄人道工作就是如此激勵人心，希望繼續激勵更多人一同加入使命，為人道工作出一分力。

嘉許默默耕耘者

無名英雄人道獎

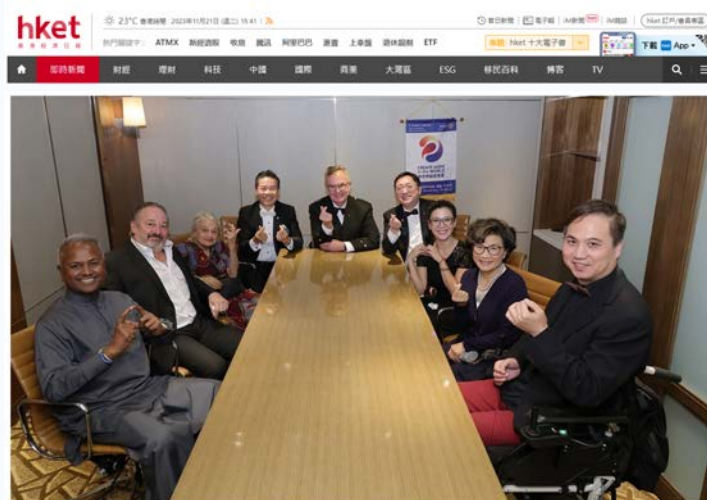
世上有許多偉大以默默無名的人道工作者，慈善家大拿、夏里利拉博士(Dr. David Harila)於2012年創立「THE ONE無名英雄人道獎」，旨在支持和嘉許默默耕耘者、苦難、貧困和饑餓的傑出耕耘者。這項獎項於2015年成立了「香港無名英雄獎」，2019年另添了「THE ONE國際獎」，令獎項的網絡發展更具規模。

免費醫療健康教育小種子撒下希望

過去二十年，梁子杏醫生一直以人道身分，在醫療、教育領域及社會作出貢獻。為確保兒童及其家庭在面對生命的心理健康和安全，梁醫生於2015年創立免費的醫療健康教育「Be Priceless」：「我們希望每個人都可以健康而安全地在社區成長，幫助兒童發展其潛能，以社區不同成員能發展健康的關係和多種關係。」

梁醫生與一組國際時十八個機構合作，為其轉提供免費的「小種子課程」(SEED課程)「我們於八年時間，由七十多名多元文化和跨域工作人員和志願者共同研發，為四歲至中學生、父母和其他照顧者，以及教育工作提供課程。內容主要圍繞個人成長、心理健康、安全及健康人際關係四大範疇。她續說，課程由2021年開始免費提供給不同群體，行實第一年至全港人士受惠。

加強照顧個人成長、心理健康和安全是梁醫生的使命：「一顆小種子需要精細的照顧，吸收好養分才能茁壯成長，我們每個人都是一樣，尤其是小朋友，只有當他們在心理健康和安全方面得到照顧，對他們的生活質素產生最大影響。」



▲ 國際扶輪社長麥金納利(中)和3450地區總監李兆民(左四)及前地區總監方奕展(右四)在頒獎禮前會見入圍者。

THE ONE國際最終由來自義大利的醫生Chiara Castellani博士奪得，獎金10萬美元，入圍者各得5萬美元；THE ONE香港則由醫生梁子杏博士奪得，獎金50萬港元，入圍者則各獲得15萬港元。

「我們希望透過THE ONE獎項的發展，持續表揚這些無私與具同理心的人士」

- THE ONE

Rotary
District 3450



THE ONE 無名英雄
HONG KONG



參考資料：
1. 香港經濟日報. Published 20 Nov, 2023
2. Jobmarket. Published 1 Dec, 2023

關於我們

願景

每個兒童都可以充分發揮自己的潛力蓬勃發展

使命

提供改變生活的小種子健康教育，增強兒童的身心健康和 safety

我們在乎的價值

把「我們」的團隊合作放在「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

小種子課程和工作坊是一項為兒童的身心和社交健康及安全賦予能力的健康教育，尤其處於高風險的兒童（如：生活在貧窮中，有特殊教育需要，少數族裔）

小種子由超過70名來自醫療、公共衛生、心理學、正念教育、社工界以及更多的界別的專業人士所開發，當中包括救助兒童會、世界衛生組織、國際移民組織等的專家。

受眾

- 1) 兒童及青少年 (4-17歲)
- 2) 家庭、學校及社區的照顧者
- 3) 學校、非牟利機構、其他提供育兒服務的機構

我們的核心團隊



Dr. Czarina Leung (創辦人), Jason Jia (董事)
Daphne Lau (營運經理), Rachel Ng (教育經理), Shahira Fatin (教師)
Shelly Chutke (教師), Albee Wong (教師), Olivia Evelin (教師)

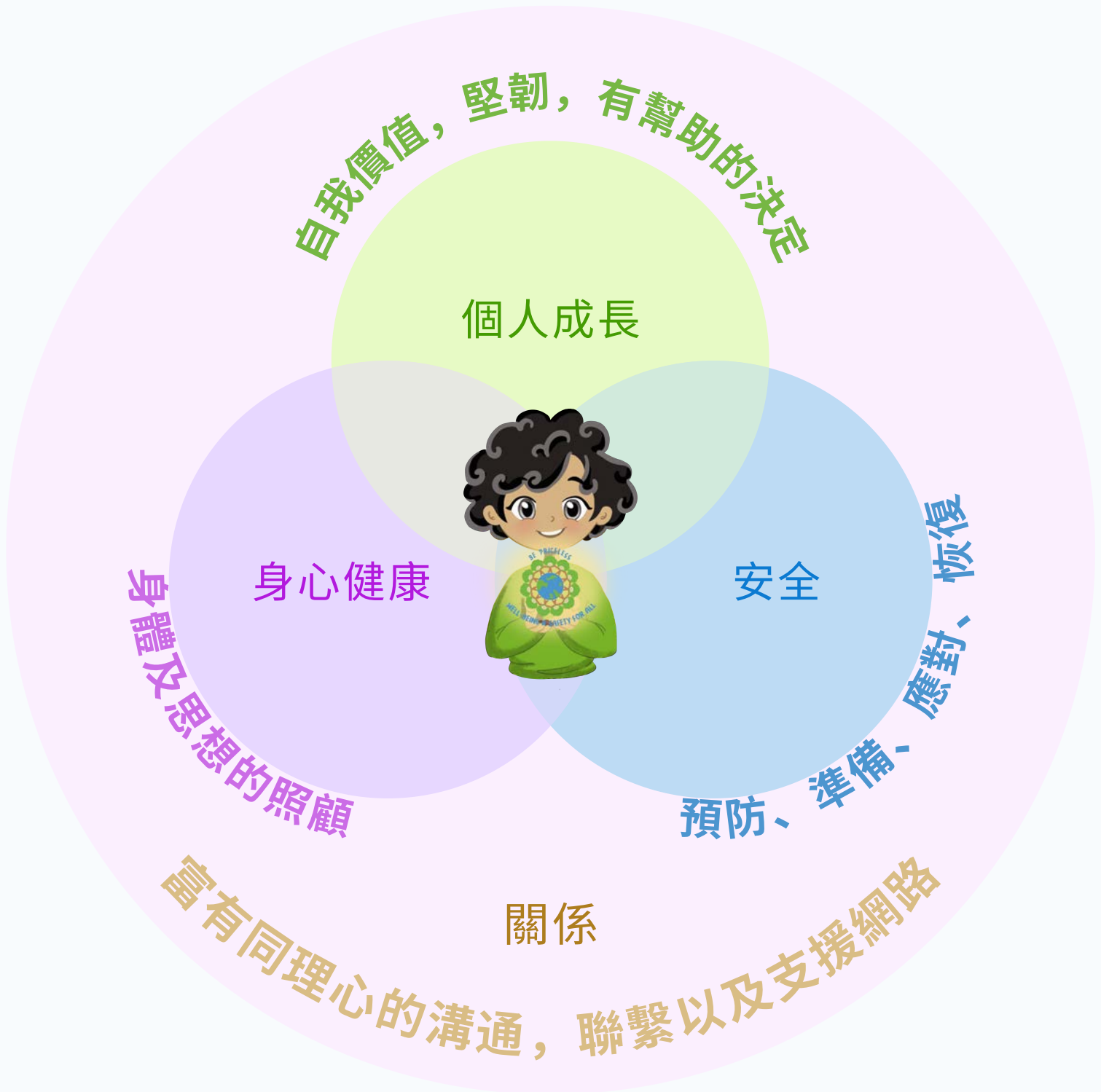
小種子教育

小種子代表自我價值、增強個人能力、教育和遠離危險。

小種子是一個強化兒童和照顧者全方位健康的健康教育課程。

小種子教育在以下四方面增強健康的態度、行為及能力：

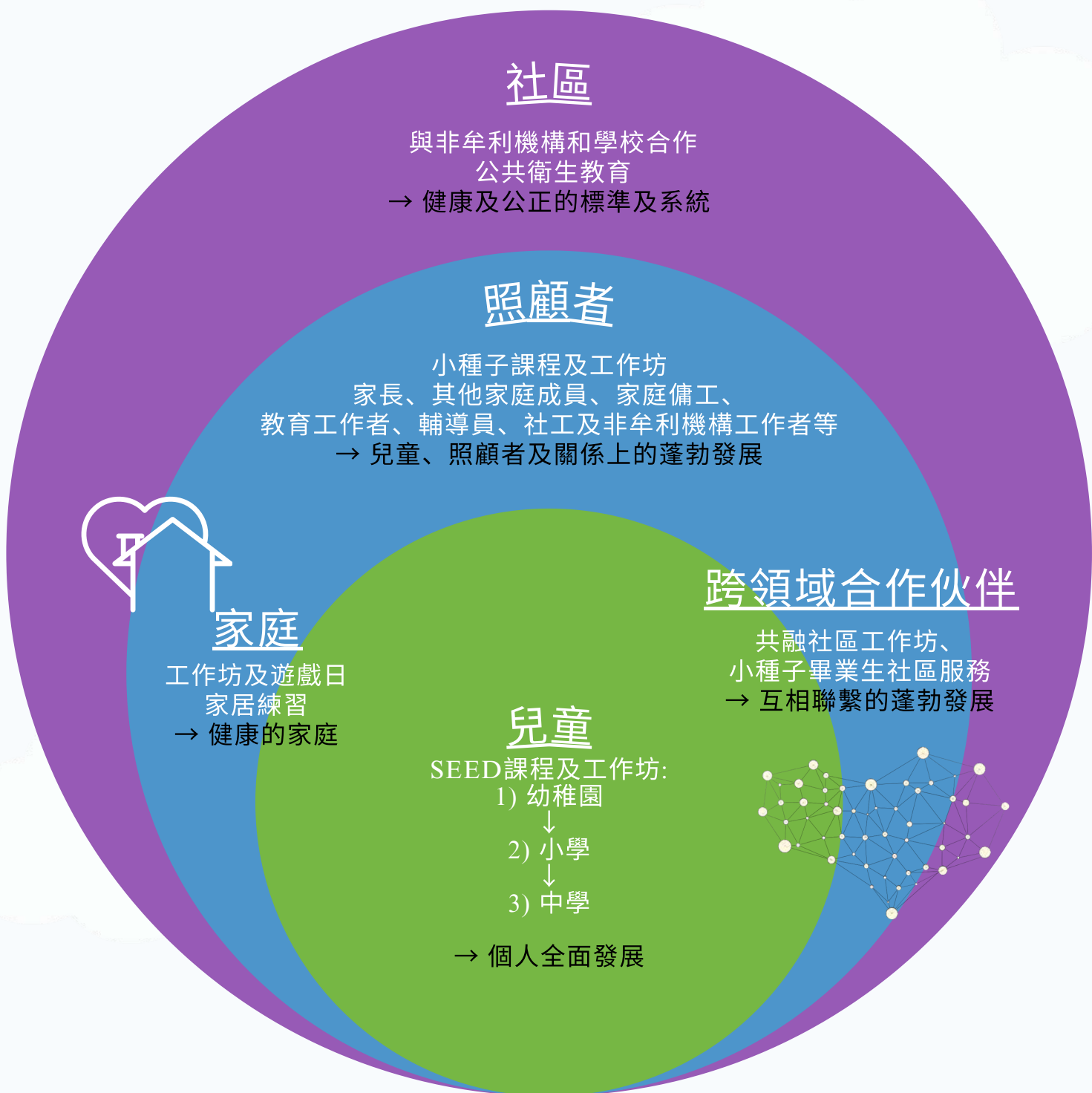
- 1) 個人成長、
- 2) 身心健康、
- 3) 安全、
- 4) 良好關係



多元化的合作關係

小種子課程和工作坊透過訓練及連結多元化兒童、青少年、照顧者、
跨領域專業人士和團體去建立共融社區。

我們在兒童的各種人生階段、家庭、社區及後代（**跨世代健康**）
加強他們的全面健康發展（**生命歷程方法**）。



幼稚園課程



4-6歲兒童

透過互動活動，培養年幼學習者的生活技能，
強化個人成長、身心健康、安全和人際關係



幼稚園課程

所服務的兒童

131 位

4-6 歲兒童在2023年
完成了小種子課程!

11 個

小種子課程

年齡

平均值：5.0 ± 0.84 年



性別



男性

72 (55%)



女性

59 (45%)

健康公平狀況



33%

生活在貧窮中*



16%

有特殊教育需要
(SEN)



34%

來自少數族裔社群

*家庭住戶每月入息中位數在貧窮線之下

幼稚園課程

課程重點



我們練習說：「不！停止！」



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

幼稚園課程

課程重點



內在能力就是我們的超能力!



愛自己是強大的力量!



求助熱線是什麼?



我們學習安全及不安全的觸摸



我能夠調節自己的情緒



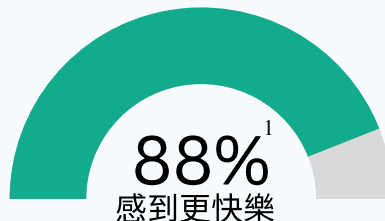
三隻小豬如何降低自己的風險?

幼稚園課程

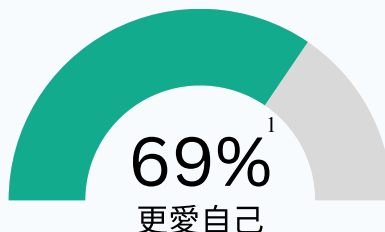
學習者的成效



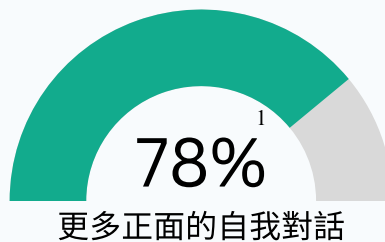
↑快樂指數



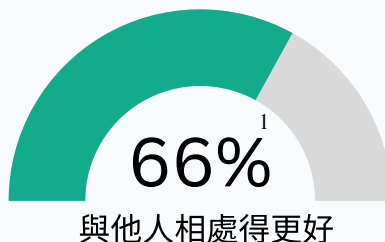
↑自我價值



↑身心健康



↑更正面的關係

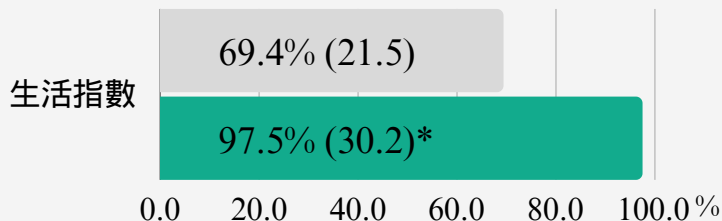


提升了:

身心健康、安全、自我價值、快樂指數



課程前 課程後



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

幼稚園課程

兒童的分享

更好的成長

“ 我有成長型思維的超能力，我做功課的過程中，遇到不會做的功課，我會告訴自己再嘗試，不要放棄，最後我做得到 ”

“ 我有熱愛學習的超能力，我學習了小種子課程後，我知道五指山呼吸法。我還有珍惜自己的超能力，我會鼓勵自己，叫自己加油 ”

更好的身心健康

“ 我叫媽媽做我想她做的事情，媽媽不做，我就會很生氣。我就會用五指山呼吸法令自己平靜下來。學習小種子課程之後，我才學會這個方法，我的生活開心了 ”

“ 我學會了關心自己，知道要照顧自己。我完成功課更加快，然後有更多的時間去玩，我會好開心 ”

更好的安全

“ 保護好自己，不讓別人觸摸我們的私人部位 ”

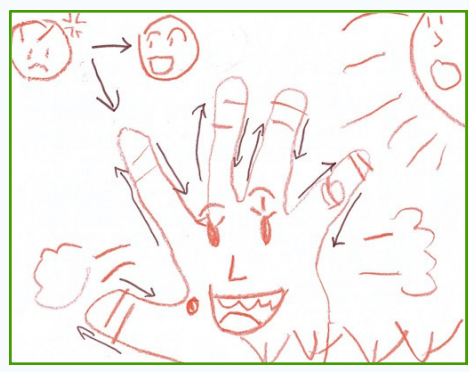
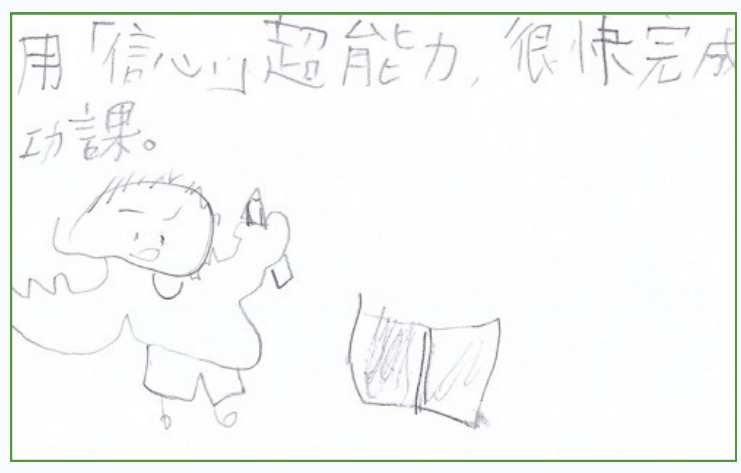
“ 我見到陌生人好像想捉我的時候，我立刻跑到安全的地方 ”

幼稚園課程

旅程圖畫

兒童畫出他們在小種子課程的成長旅程和他們生命的轉變。

更多的旅程圖畫



兒童及青少年課程



7-17歲

增強自我價值、堅韌、解難能力、情緒調節、
心靈、身體及關係上的安全及健康



兒童及青少年課程

所服務的兒童

173

位

7-17歲兒童在2023年
完成了小種子課程!

12

個

小種子課程

年齡

平均值: 11.0 ± 2.9歲



性別



男性

135 (78%)



女性

38 (22%)

健康公平狀況



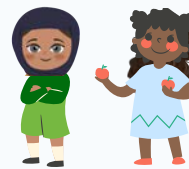
48%

生活在貧窮中*



25%

有特殊教育需要
(SEN)



26%

來自少數族裔社群

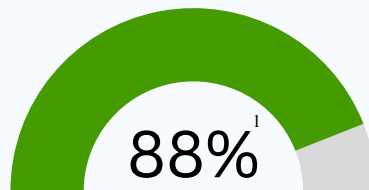
*家庭住戶每月入息中位數在貧窮線之下

兒童及青少年課程

學習者的成效



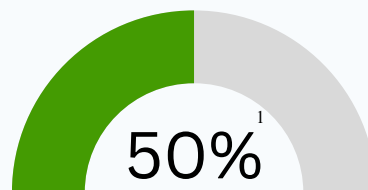
↑情緒調節



能更好地調節情緒



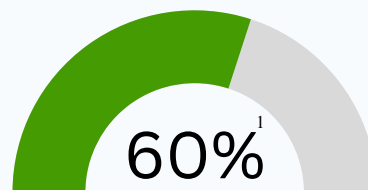
↑學校表現



能在學校裡更專注



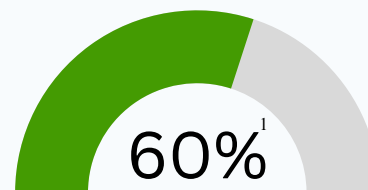
↑安全及信任度



當感到不安全時，更願意告訴信任的成年人



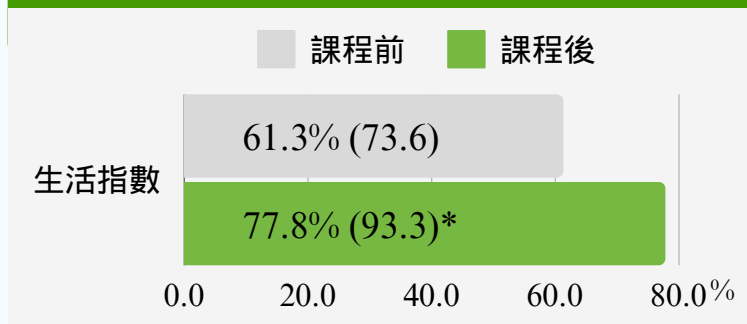
↑開放式溝通



更願意與照顧者開放地對話



改善了健康方面的生活質數、情緒調節、
身心健康和安全



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

兒童及青少年課程

課程重點



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!

兒童及青少年課程

課程重點



我們是醒目小種子!



欣賞我的朋友和他們的多元性



讓我們學習專注於可控制的事情



團隊合作最厲害!



我們有不同的感受



誰有機會是人口販賣者?

兒童及青少年課程

兒童的分享

更好的成長

I learn that we are different and unique plants, growing roots into soil to grow

這次小種子課程教會了我們很多東西……讓自己變得堅韌，像從一個脆弱的小種子變成一個強大堅韌的大樹

更好的身心健康

I improved in my studies because I used the pause bubble to control my emotions

之前會有好多負面情緒同諗法，是一個很不開心的自己，有很多內在的聲音和其他負面聲音說做得不好。而家就變了做一個善良、努力學習的人，會欣賞自己的好處

更好的安全

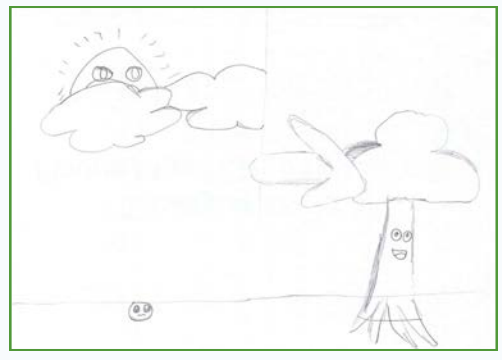
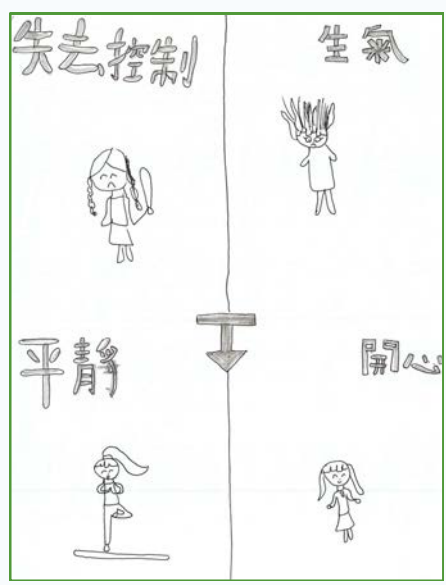
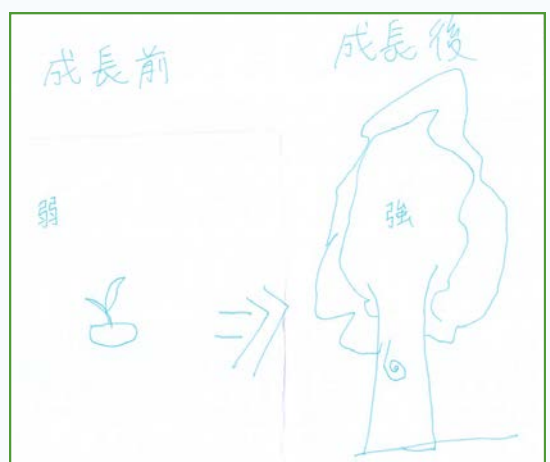
I understand more information now and am more cautious

同意「防備應復」（降低風險週期）可以幫到情緒方面，而家覺得自己長大了、安全了，更有信心去面對困難

兒童及青少年課程

旅程圖畫

兒童畫出他們在小種子課程的成長旅程，以及他們生命的轉變。



照顧者課程



加強與兒童的關愛聯繫、自我照顧、身心健康和安全，建造成為兒童可信任成年人的態度、行為及能力



照顧者課程

所服務的照顧者

522 位

照顧者在2023年
完成了小種子課程!

28 個

小種子課程

年齡

平均值: 38.6 ± 7.1 歲



性別



男性

30 (6%)



女性

492 (94%)

健康公平狀況



67%

生活在貧窮中*



69%

來自少數族裔社群



56%

家庭傭工

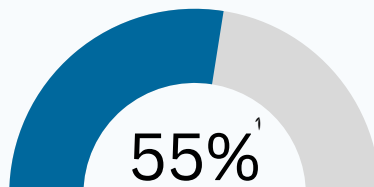
*家庭住戶每月入息中位數在貧窮線之下

照顧者課程

學習者的成效



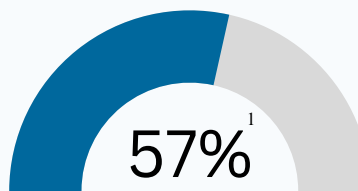
↑ 開放式溝通



兒童與照顧者更開放地溝通



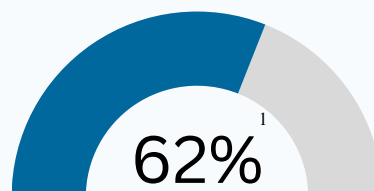
↑ 情緒調節



在兒童有不當行為時能更好控制情緒



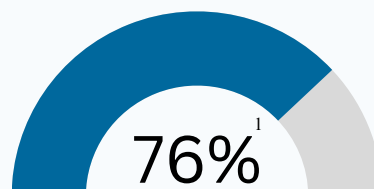
↑ 安全及信任度



家庭成員之間的信任度更高



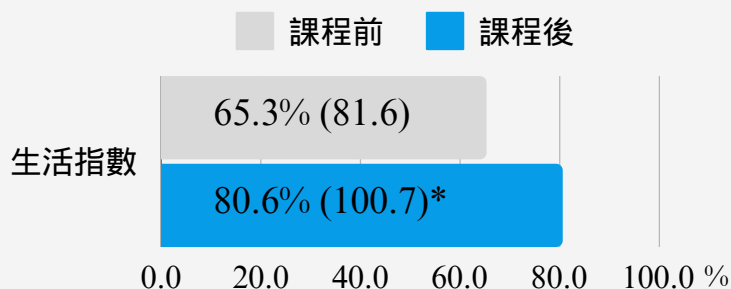
↑ 良好關係



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

照顧者的分享

正面育兒

開放式溝通

"for me this time I will know what she wants and I'll listen to it carefully"

"Always communicate to each other, and know her activities in school and outside at home"

成長

每個小孩都是獨特的

"Accept what they are and don't compare to others"

"The plants grows faster depends to the soil. Plants like stagnant soil, very wet soil.... just like our children you can raise them in their comfort zone with supervision"

支持小孩的獨特自主性

"I will say, you can try better next time and I will help you, or you can ask first whether it'll be good or bad"

"As a mother I am the inside influence to my kids. I support them like my stem, to be sure they will grew up good and healthy"

成長型思維

"My daughter sometimes joins activities in school and she failed it then she called me and cry. I encourage her not to give up and focus for it. Then another activities again then she join and she win and she's happy to share it with me"

身心健康

情緒調節

"We cannot stop to be a parent...if we have a bad day we just need to breath and give some time for ourselves and go on"

"We can learn from our mistake, It's ok we just breath and calm our self"

安全

降低風險

"(The) outside world is not easy to live in. We should help the children to overcome all the challenges that might come in their way and accept things positively"

自我照顧

"Self-care is very important for us. Treat myself and my kids (also) very important to take good care of our self by doing exercise, eating healthy food and also taking a bath everyday"

我的身心只屬於我

"I carefully told and explained them one by one about what's the do's and don't at their private part"

照顧者課程

課程重點



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

照顧者課程

課程重點



我的超能力是什麼？



我的自我照顧行動計劃是.....



我們的超能力 — 愛與善良



學會自我價值



你會如何調節你的情緒？



你已準備好可以前進了！

參加者感言



Rocely J. Sta. Mina

“ I am so grateful to be a part of this learning. I get reminded of how my body is mine and I have the responsibility of taking care of it. Growth, safety and well-being are my priorities (if I want to) have a healthy well-being (as) it bounces back to my family, working environment and my community. The way I interact with others will be a reflection of how good I am taking care of myself. Thank you Be Priceless for giving me an opportunity to be a part of this self-enhancement activity. ”



Ermalyn A. Juson

“ Since I understand my worth or my SUPERPOWERS, it's a big help for my knowledge and learnings I gain and guide also for my family and people surrounding me. When I was a healthcare provider, our clinical instructors always told us about safety, preventions better than cure, and safety precautions. Supporting each other, practicing teamwork, it's a big help for a team to reunite, not only for a coworker, (but) you also apply inside the house for the family or friends. ”



陳子弘、 Chan Wing Yee Kama

“ 我是先參加照顧者課程，再為孩子報名參加課堂，這是一個我認為較適合我的模式，因為我先上堂，類似預習的概念，我們便會知道孩子上課時將學習甚麼內容。當孩子下課後，其後的一星期內我會一直思考有甚麼生活例子（如：安全、自我保護、辨認及表達情緒）。如果我沒有參與「照顧者課程」，可能我需要不斷問孩子：「這是甚麼意思？」，而孩子亦未必能清楚解釋。大家都是希望用不同辦法令小朋友飛得更高，行得更遠，所以我會推薦（小種子課程）予其他家長甚至學校，以及社區上其他人士。 ”



完整故事



Angela Wong

“ 我每次跟她一起完成功課時，她都會跟我說要完成哪幾頁，對課程十分着緊。這印證了她對這課程的投入和熱衷，以及課程為她帶來的動力。父母也需要學會放手的，也要去信任他們，讓他們有機會說多一些。這是要學的，因為畢竟小朋友很多東西都要你幫她做一個決定，或是很多東西，你覺得對她好甚麼的。但是，當她逐漸長大到上小學的時候，身為母親我覺得我要學會放手，讓她擁有更多的自主權。 ”

社區活動



深化和加強家庭及社區的身心健康、
安全和互相聯繫的態度、行為和能力



社區活動

活動重點

所有小種子畢業生都會被邀請參加我們的跟進工作坊。在2023年，有217名參加者參加了我們的10個工作坊。我們透過學習、玩遊戲、角色扮演和正念活動，深化健康的態度、行為及能力，把挑戰轉變至培養兒童、家庭及後代的智慧和身心健康。



我們種下小種子去學習成長的需要



透過角色扮演去練習降低風險



愛與善良是我們的超能力



意識到我們的動作和呼吸

社區活動

活動重點



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

年度大獎2023

我們舉辦了首屆「小種子課程年度大獎」，以表揚已踏上小種子旅程的社區成員。照顧者和兒童分享了小種子課程如何幫助他們茁壯成長。我們選出了五個故事上載於我們的社交媒體，並由社區投票選出他們最喜歡的成長之旅。一個家庭贏得了免費的一晚酒店住宿，另一個家庭則贏得了節日禮品盒，兩個獎項皆由香港半島酒店所贊助。

Destin Thapa 和 Rana Hema 的故事

#1



“ Having attended the SEED course, there has been a substantial change in my behaviour and attitude towards parenting. I have been able to analyse situations effectively which has in turn improved my problem solving and decision making abilities. I have been more cautious in handling sensitive issues such as physical and emotional safety of my children...the most important lesson I learnt from the SEED course was that children are priceless, limitless and are to be loved no matter what. ”

Gordon Lam 的故事

#2

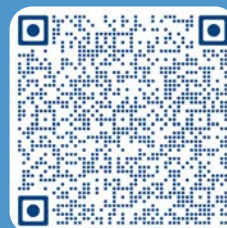


“ 還記得最初出席小種子課程時，我感到十分緊張和不自在，我害羞得連拍照時也拿着小種子一同躲在一角。多得導師循循善誘，時刻給予我鼓勵，不知不覺間，我在各方面也有成長。我知道改變生活能增強身心的健康；我知道「防備應復」的安全意識；我知道自己不單是無價的，也是無限的。 ”

特別鳴謝禮品贊助

THE PENINSULA
HONG KONG

完整故事



情境分析

目標：培育深層理解、集體智慧和共同能力，持續改良屬於小種子課程的發展基石去應對兒童不斷轉變的需求



自2015年，我們與70多位來自不同領域的專業人士進行訪談和合作，以辨認兒童身心健康和安全方面尚未滿足的需求、弊病的根源、及全面健康的持久解決方案。

方法：自2021年，我們與兒童健康的關鍵持分者舉辦了半結構式的焦點小組訪談。我們的研究已有參加者的個人同意書及已通過倫理委員會的審查

結果：29 名育兒服務提供者、107 名照顧者和 12 個兒童 (正持續進行) 就著兒童的身心健康和安安全之需求、挑戰和想法提供了意見

家庭傭工照顧者的訪談結果（與Uplifters合作）已上載至我們的網站。



查看訪談報告的第一部分



訪談的完整報告將會在2024年出版，敬請期待！

社區計分卡

目標：加強與香港兒童及照顧者的合作，包容更多弱勢社群以得出與健康相關的生活指標，指導以兒童為中心的服務計劃、監管、評估及改進



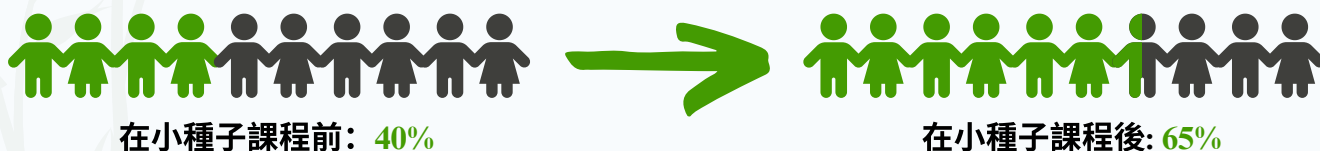
方法：平衡計分卡

結果：151名兒童和 177 名照顧者共同設計了他們心中所認為能代表兒童健康的個人成長、身心健康、安全及全面發展的重要指標

個人成長	身心健康	安全	全面發展
調節情緒	正面思維	使用安全計劃	風險意識
同理心	孩子與家長的開放式溝通		
...

應用：這個社區計分卡已融入了小種子課程的成效評估當中

例如，7-17歲兒童會在感到不安全的時候告訴可信任的成年人



這些結果為我們調整服務提供了依據。例如，如果某一方面的課程前指數低於班級的平均水平，我們會嘗試在這些方面提供更有針對性的支援。

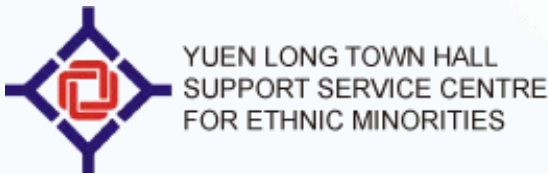


由於眾多學校領袖表示希望能夠把社區計分卡用於他們全人教育的計劃上，我們將會在2024年出版完整的數據。

我們的合作伙伴

透過與伙伴合作提供小種子課程，我們支援學校及非牟利機構促進可持續的機構文化，以及成長、身心健康、安全和同行關係的態度、行為及能力。

合作伙伴的分享



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



合作亮點

Domestic Workers Corner

於2023年3月，我們透過提供免費的照顧者小種子課程展開了合作關係。至2023年12月為止，我們已共同完成了7個課程，為超過200名香港家庭傭工提供服務，並與畢業生完成了多個跟進工作坊。我們十分感謝 Domestic Workers Corner 的信任及支持，相信我們的旅程在未來將會更加豐盛。

“

Rodelia, Domestic Workers Corner 創辦人:

The SEED course has brought about significant changes in the services provided by the Domestic Workers Corner, particularly in relation to the migrant workers community. This course, being the first of its kind to offer free training for caregivers, has empowered individuals to develop a deep appreciation for their work and the families they serve.



As caregivers attend these workshops, it is vital for them to acquire the knowledge and skills to handle different cases and situations appropriately, with a strong emphasis on safety, ensuring the well-being of both the caregivers and the individuals they care for.

”

Rodelia 的完整分享



合作亮點

聖公會聖安德烈小學

聖公會聖安德烈小學是第一間由1)全部教育工作者、2)家長及3)學生參與小種子課程的學校。至2023年12月為止，我們已共同服務了77名教育工作者和24位家長。所有小一生將於2024年1月參與我們的兒童小種子課程。

“

聖公會聖安德烈小學譚先明校長：

我覺得我們在學校都會常表示自己與學生一起成長，而這個小種子課程確實能讓老師、家長、和學生上同樣的課，建立共同的語言。這一個陪伴小朋友成長、與小朋友同行的感覺，對他們有莫大的幫助。我當時對 Be Priceless 的印象不是「沒有價值」，反而是無價。這樣無價的工作，無價的使命，應該讓更多人認識。因此我亦將小種子課程帶到我的校園裏，讓家長和老師都能認識這個課程。



「小種子課程」能裝備學生有全人成長這種品格。成長型思維讓他們知道失敗並不是真正失敗，只是尚未成功。在過程裡，他們能懂得如何真正地保護自己。他們勇敢去嘗試，但當有些部份他們會知道是過於危險，需要停下來。這些並不能透過課本教導學生，必須要有一群人陪伴學生一起成長，提供安全的環境讓他們嘗試，才能夠真正掌握到。

”



譚校長的完整分享



公共衛生教育

透過參與媒體採訪、講座、在社交媒體平台上分享健康資訊等方式，我們目標提供方便、可用、適應性強的公共衛生教育，讓社區更健康、更安全、更包容。透過討論實用有效的ABCs（態度、行為和能力），保護兒童、青少年和其他高風險人士免受暴力及精神障礙等侵害，並充分發揮他們的潛能，讓他們健康成長，促進健康公平狀況。

香港電台社區參與廣播服務（CIBS）： Women In Our Life 2.0 - Yes! I Am Worth It!, 2023年12月

梁醫生就著建立身心健康和安全方面的能力的重要性分享見解，討論為何健康和健康教育是兒童及家庭茁壯成長的關鍵。她強調需為社區上的女性提供支援和打破障礙，讓她們能夠活出無價的自己。

收聽完整廣播



2023 Hong Kong Youth-led Mental Health Conference, 2023年5月



梁醫生以嘉賓的身份討論青少年如何強化精神及身心健康。她強調我們可以透過關注身心健康、安全以及人際關係來改善個人和集體的健康狀況。

香港電台社區參與廣播計劃: It's Okay Not To Be Okay, 2023年2月

梁醫生分享關於加強個人及孩子精神健康和安全的見解。她重申社會上每個人都有責任保障對兒童的保護——一起以行動支持每個人的健康與安全。

收聽完整廣播



我們計劃於2024年推出照顧者的家庭健康播客，敬請期待！

實習生

實習生是我們社區花園的重要成員。自2021年，我們為來自不同背景的學生提供了實習機會。他們在多學科團隊合作和1) 社交媒體參與、2) 小種子課程發展、協調和運作、3) 成效評估等方面獲得經驗。

今年，我們培訓了來自香港大學三個學院的八名學生：

內外全科醫學士 (MBBS)

Markus Lam, Nayeem Haque, Xinny Liu

藥劑學學士 (BPharm)

David Yu

公共衛生碩士 (MPH)

Jingxi Dai, Rakshita Sharma, Yifan Wei, Yue Xie



實習生的旅程



Nayeem 的月經健康計劃

此項目旨在探討非華裔女性及女孩在改善月經健康方面未得到滿足的需求，動畫提供英語和孟加拉語版本。



在YouTube上觀看

Markus 和 Xinny 的 可持續發展目標計劃書

此項目說明我們如何把聯合國的可持續發展目標付諸行動，以促進個人和集體的蓬勃發展。



查看完整計劃書



志願者

各個來自不同背景的志願者為我們的服務提供支援，讓面臨高風險的兒童、青少年和家庭更健康及安全地成長。我們也為小種子課程畢業生和致力服務社區的人提供成為志願者的機會。

志願者可因應自己的專長在團隊中扮演不同的角色，當中包括小種子課程的營運、插圖設計、影片音樂製作以及說故事。

掃描這裡報名



特別鳴謝

Akela Jia, Alanna Jia, Charles Wong, Charlotte Chow, Chloe Mok, Dalveen Kaur Brar, Etonia Tang, Ho Yiu Hang Hilton, Indra Riya Lal, Kerensa Lai, KK Chu, Long Chiu, Nychole Kwan, Raisie Wong, Regina Chow, Rex Cheung, Ting Wai Ng Brandon, Wing Hei Ng Brittany, 周澄, 嚴梓渝, 曾彩蒨, 蔡以仁, 蔡杰臻, 許晴楓, 黃栩然

服務亮點

Be Priceless 歌曲錄製 黃栩然

栩然是7-10歲兒童小種子課程的畢業生，他在課堂上表現出對唱歌的濃厚興趣，並自薦錄製《I have SMARTS》和《求助熱線歌》的中文版本。



在Youtube上收聽完整歌曲

《播種之旅》影片配音 曾彩蒨和 Myles Chan

彩蒨和Myles是4-6歲兒童小種子課程的2023年度畢業生，他們是《播種之旅》影片系列的配音員，這一系列遊戲化的影片旨在增強年幼學習者於課堂的互動性。



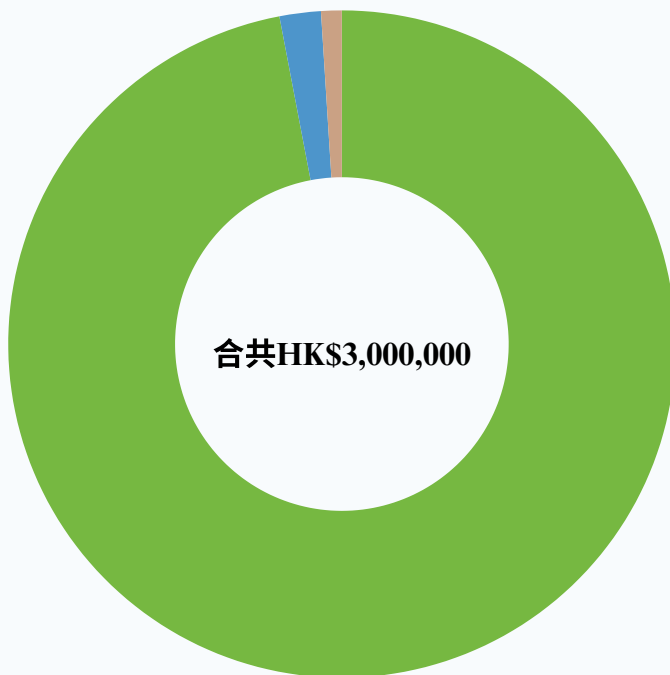
在Youtube上觀看完整影片



財政概覽

2023年度支出

- 小種子教育服務支出 HK\$2,900,000 (97%)
- 開發小種子課程 HK\$70,000 (2%)
- 行政支出 HK\$30,000 (1%)



2023年度經費：

- HK\$20,000 小種子服務 (1%)
- HK\$73,000 個人名義捐款 (2%)
- HK\$2,900,000 董事捐款 (97%)

資金：成效 (2023/01 至 2023/12)

共提供的小種子課程 (兒童及照顧者)	50	每個課程平均所需費用 (HKD)	\$59,470
小種子課程及工作坊 總參加人數	826	每個參加者平均所需費用 (HKD)	\$3,600

在2024年，我們將會尋求資助伙伴

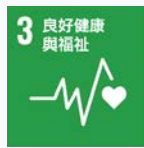


2024-2026年的資金來源預算

- 5% 個人名義捐款
- 15% 服務費用 (例如學校和企業)
- 30% 董事捐款
- 50% 團體捐款及獎金

發展規劃

在2028年，小種子課程將會為10,000個兒童及照顧者服務



↑ 20% 身心健康、安全、個人成長和關係



↑ 健康公平狀況，服務≥70%來自弱勢社群的學習者

在67,000個有特殊學習需要的兒童中，服務其中1,250人 (香港每54人中有1人)

在34,000個少數族裔兒童中，服務其中1,250人 (每27人中有一人)

在274,000個生活在貧窮的兒童中，服務其中2,800人 (每98人中有一人)

在66,457個生活在貧窮的照顧者中，服務其中4,000人 (每42人中有一人)



≥ 60% 的小種子課程參加者增加了風險意識及準備對抗不同的風險，包括傳染性疾病爆發和氣候變化



為後代的和平與繁榮而進行跨領域合作

10 個青年帶領的健康計劃

30 個非牟利機構及學校的合作伙伴

70% 的小種子畢業生服務社區

100 個不同領域的專業人士推動小種子教育

5,000 個可信任成年人接受培訓去保護兒童免受各種暴力傷害



你無價的禮物 有助於孩子的健康和安

你的捐款會將會**100%**用於提供小種子教育予弱勢兒童及家庭

立即捐款!



滙豐銀行轉賬：741-129373-838

申請收據



www.bepriceless.org/donate

Be Priceless是按本港稅務條例第88條獲豁免繳稅之慈善團體 — 檔案號碼 91/16752



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您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。

聯絡我們  www.bepriceless.org  seed@bepriceless.org  9373 4453