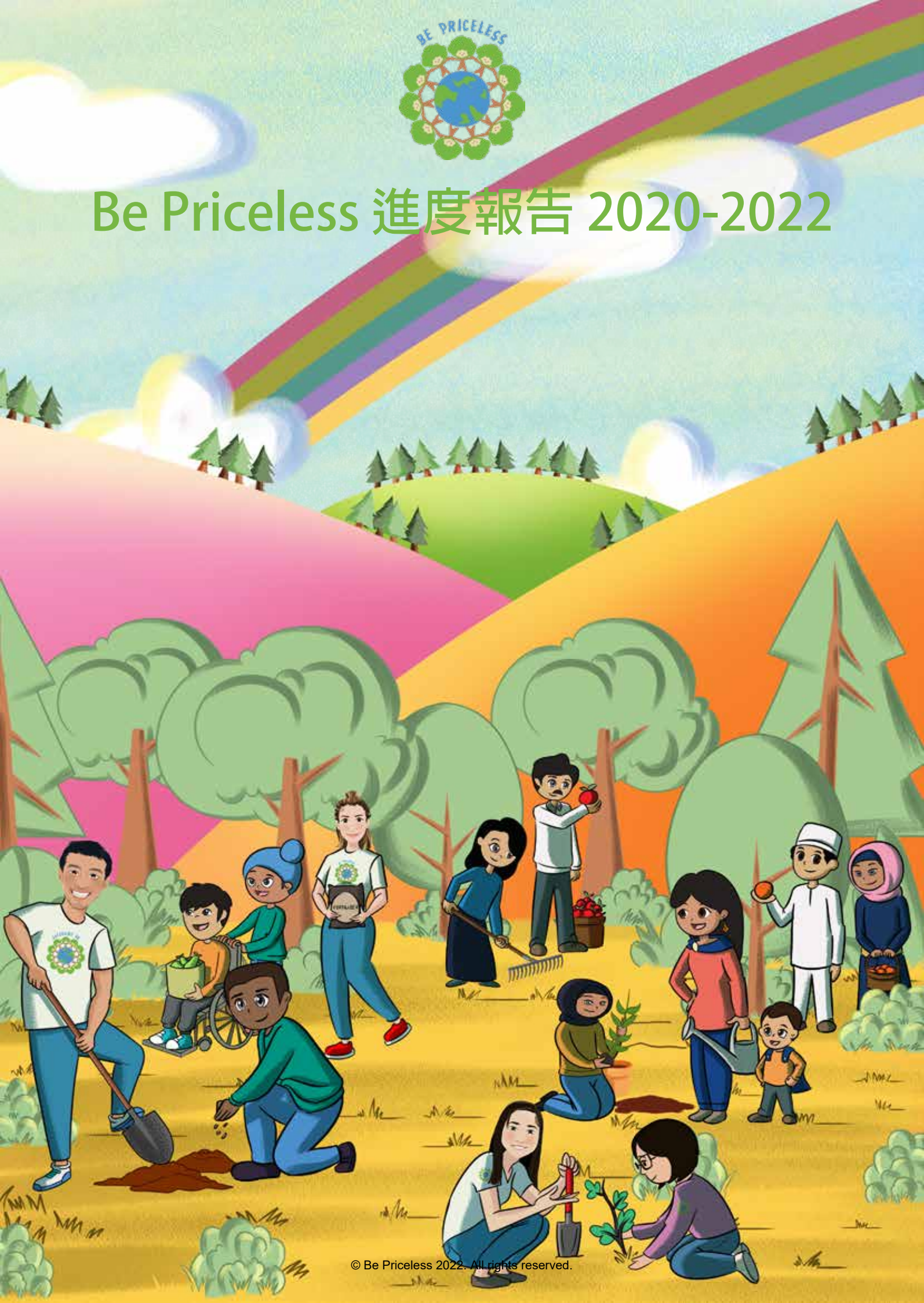




Be Priceless 進度報告 2020-2022



目錄

關於我們

創辦人的分享.....	3
我們是誰.....	4
我們的價值.....	5
我們的原因.....	6
改變理論.....	7
可持續發展目標 (SDG).....	8
我們的課程.....	9

社區諮詢

情境分析.....	10
由兒童和照顧者引領的社區計分卡.....	11

SEED教育計劃

總覽.....	12
學習資源.....	13
7-16歲兒童SEED課程.....	14
4-6歲兒童SEED課程.....	26
照顧者SEED課程.....	28
家庭工作坊.....	36
教育工作者SEED課程.....	37
合作夥伴.....	38

我們的團隊

核心團隊.....	41
團隊文化.....	42

整體財務

.....	43
-------	----

感謝名單

.....	44
-------	----

未來的季度

2023年度計劃.....	45
參與其中！.....	46



Be Priceless 社區的創辦人梁子杏醫生的分享

對我們來說，“Be”是在一個充滿力量的狀態中活出真正的自己，“Priceless”反映了所有人茁壯成長的權利和需要。我們的宗旨是支持兒童、青年和其他面臨更大挑戰的人以及其家庭、社區和環境的茂盛發展。

就像生態系統中的植物一樣，我們通過培育根部的成長（如：珍惜自己和他人）、身心健康（思想、身體和社會健康），還有安全來應對各種風險— 1) 個人的心理、身體、社會健康風險；2) 人際關係，如：暴力和剝削的風險；3) 社區風險，如：大部分的公共衛生問題；像氣候變化的系統風險。我們必須通過共同解決風險因素（如：不公平、偏見、歧視、錯誤信息、對他人照顧不足和失去凝聚力等）來加強我們相互依存的根部系統。

現實情況是有很多在我們社區的朋友，特別是兒童和青少年，在充份茁壯成長的過程都面對著很多障礙。我們都有責任糾正這種不平等現象，共同培育共融性的繁榮發展。

在2015年，我在過去20年的人道主義衛生工作中一直關心的社區啟發我通過啟動 Be Priceless 播下希望的種子——一項旨在培育社區繁榮的非牟利教育計劃。

我們加強兒童、青年、家庭和照顧者的能力，去增強他們自我價值、個人成長、身心健康和安全方面的能力、思維方式和練習。我們共同培養個人和集體茂盛發展的土壤。

我們手裡都握著一片片無價社區裡的拼圖。來自不同背景的人都必須敞開心扉地去傾聽和分享，去支持我們處於最高風險的成員（尤其是兒童和被邊緣化的群體），超越所有障礙，共同建立合作，使我們的社區變得健康、公平、蓬勃發展。



種下希望的種子

我們的 SEED 課程特別之處是在 2021 年推出之前，已經過 7 年嚴謹地在社區範圍內進行傾聽需求，與 200 多位不同領域的專業人士的合作（當中包括：來自健康、社會工作、心理顧問、正念教師、教育工作者等），多元文化的兒童、青年和照顧者建立一個以兒童為中心的轉化共享解決方案，以實現有趣、互動和有影響力的繁榮發展。

我非常自豪地與大家分享，在我們提供教育服務的頭一年半裡，736 名社區成員（406 名 7-15 歲的兒童和 330 名照顧者）已經完成了他們的第一次 SEED 課程之旅。成效評估中顯示了他們在茁壯成長的所有關鍵領域都有顯著的改善，包括他們的生活經歷和質素（健康、情緒管理、身心健康和安全）的調查分數。

為響應社區的要求，我們將很快為 4-6 歲的兒童、青少年和家庭增加 SEED 課程。我們還有更多令人興奮的計劃呢！

於 2023 年，我們希望為 1000 多名兒童、青少年、照顧者和家庭增強自身能力。我們將通過提供多領域的培訓、教育課程和學習工具包，繼續向值得信賴的合作夥伴組織、社區團體和學校貢獻我們無價的資源，以集體蓬勃發展。

我們提供的所有服務都是免費、共融和公平的（為面臨更多風險和挑戰的人提供額外的支持），確保每個人都能夠獲得可以增強他們的身心健康和安全的生技能訓練，以強化他們的個人成長、身心健康及安全。

Be Priceless 是一個我們充滿著愛的承諾，讓我們能支持社區的共融發展和再生繁榮。

我們期待著與您一起共同成長！如果您與我們的宗旨一致並準備好參與，請與我們聯繫！





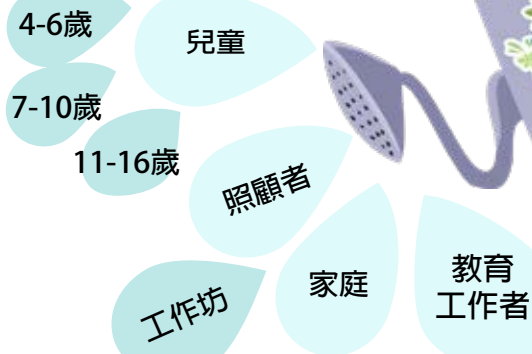
BE PRICELESS 是由社區共同孕育而成，以促進我們的社區茂盛發展。我們是一個非牟利的教育組織，旨在加強所有人的身心健康和安全，尤其是處於較高風險的兒童和家庭。



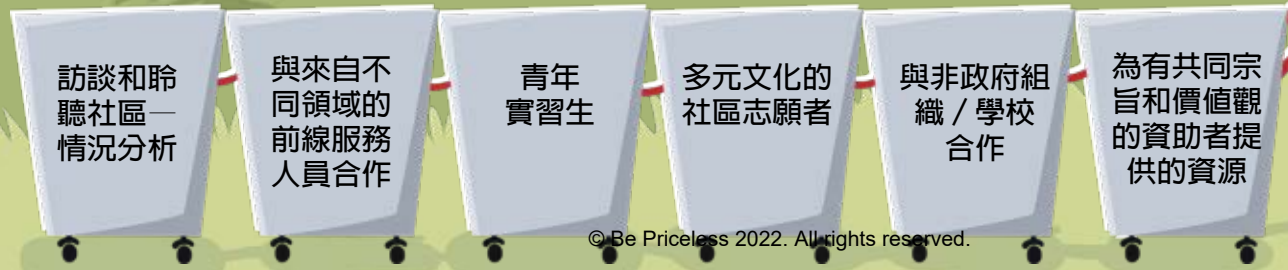
© Be Priceless 2021. All rights reserved.

Be Priceless把自己視為照顧社區花園的園丁，每個人或植物都能在這裡茁壯成長。我們珍惜不同社區成員的集體智慧和希望，透過共同的理解、善良、尊重、正直、平等讓我們的文化（土壤）更加豐富。我們共同的行動可以培育一個屬於任何人的繁榮社區花園 — 不讓任何一個孩子落後。

照顧者的茁壯成長與其家庭和社區的健康有著密切的關係。他們表達、設計和參與我們的課程，以加強正面的育兒、溝通、成長、身心健康和安全。



兒童和青年就像種子一樣 — 是無價和無限的。他們都需要個人成長、身心健康和安全來蓬勃發展。SEED 課程讓他們能充滿力量地去推動社區花園的培育。



© Be Priceless 2022. All rights reserved.

Be Priceless 植根於我們所在乎的核心價值

我們把團隊合作和服務放在「我」的前面

以社區為中心進行溝通

一個團隊：有出色的成效、適應力強、絕對的正直

有負責心、尊重、反思、堅韌、再生能力

增強能力、互動、教育、公平以促進所有人的共同成長



我們所做的

1. 我們聆聽並與不同的社區成員合作，以兒童、照顧者和家庭的成長、身心健康和安全達成共識並共享解決方案
2. 我們發展並提供一個名為SEED的改變生活課程。SEED代表自我價值、增強能力、教育和遠離危險，這些都能強化生活技能去茁壯成長

我們的方法

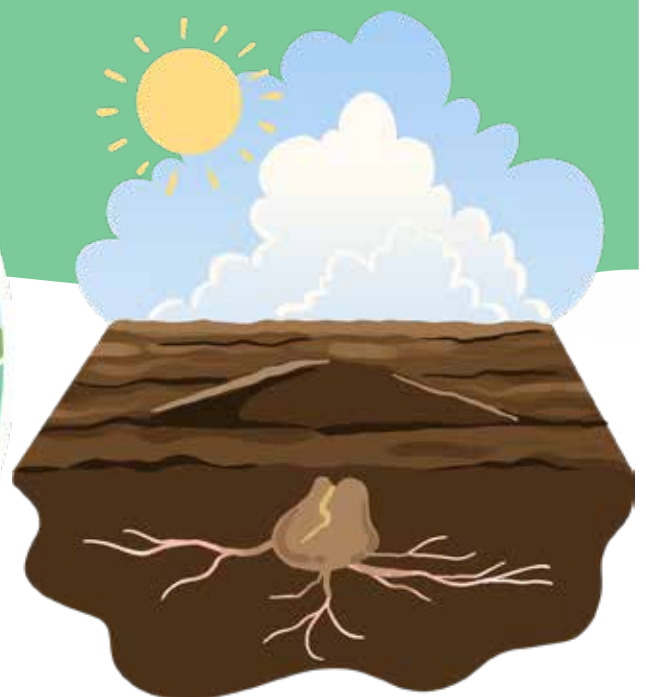
基於權利的教育

全社區參與

嚴謹的成效評估和透明度極高的報告

以社區為中心分享學習和成功

在兒童的安全、數據的保密和行為準則方面有堅定不移的道德政策和措施



為甚麼需要急於為處於較高風險的人之茁壯成長提供一個共融性的轉化？



災害

有許多社區成員面臨着多樣化的高風險，尤其是兒童、青年、老人和處於具挑戰性環境中的人（如：低收入人士、少數族裔、流離失所者、移民群體等）

去年，每2名兒童中就有1名（2-17歲）的兒童面對暴力問題⁽¹⁾
每10個兒童中就有1-2個面對精神障礙問題⁽²⁾

沒有足夠的支援來確保受傷和較容易受傷的人的能力、堅韌性和保護性
不平等 = 不公平！

這深深地傷害了個人、家庭和社區的健康與安全！

低風險



參考：

1. WHO. (2020) Violence against children. <https://apps.who.int/oha/priority2012>. All rights reserved.

2. WHO. (2020). Improving the mental and brain health of children and adolescents.*

堅韌能力不足



我們的宗旨（使命）：
我們提供的教育可加強促進個人成長、身心健康和安全。我們轉化為一個共融、互相支持和蓬勃發展的社區。



願景：
我們有一個自強繁榮並
竭誠於共融的社區。



活動

成績

成果

中期成效 (2021-2025)

Risk

背景
兒童、青年和照顧者，特別是面臨較高風險的人群，缺乏有助於個人和集體成長、身心健康和安全方面的生活技能培訓及參與機會。

社區
照顧者
兒童

在過去一年：
全球每年有 50% 面臨暴力行為¹
香港虐待兒童事件上升 45%²
每 10 個中有 4 人面臨網絡性暴力³
每 5 個中有 1 人面臨精神障礙⁴
50% 處於氣候危機影響的極高風險中⁵

假設
我們可以通過加強兒童、青年和家庭成長、身心健康和安全的能力來轉變社區，使他們能夠茂盛發展。而這種教育是需要對整個社區有用、可操作和有互動性的。

我們旨在解決的問題：
在 2022 年，兒童和成年人，尤其是有些更容易受傷害的人（如：低收入、少數民族、新移民、難民群體）、沒有得到足夠的支持和面對不公平（如：歧視），將面臨更高的心理、身體和社會健康風險。
這會降低個人、家庭、社區和香港所有人的成長、身心健康和安全。

投入的資源

- 多元化的社區合作**
超過 200 名社區成員及多個領域的專業人員（包括公共衛生、心理學，社會工作，教育及兒童保護等）共同設計兒童成長、身心健康和安全的解決方案
- 創辦人 Dr. Czarina 提供的無償服務**，她擁有超過 20 年的醫護經驗和對高風險群體面臨緊急情況之下的照顧和保護
- SEED 計劃的發展資金**
2015 年至 2022 年，我們的創辦人為發展 SEED 計劃自費資助了 540 萬港元。不同持份者都參與在內，通過嚴謹的系統思維和設計流程以確保我們的服務是真正有用、方便使用，並用於發展我們的成效。
- 持續的資金和資源**
在 2023-2025 年期間，每年將為 1000 多名參與者提供 4-5 百萬港元的 SEED 服務

- SEED Education:**
 - 由多個領域的專業人士和社區成員通過 8 年多的合作開發，並進行先導研究、評估和修訂 SEED 課程
 - 為高風險的多元化社區群體免費提供 SEED 課程
 - 提供適應社區群體情況的課程根據社區群體的狀況提供相應的課程
- 社區驅動的 SEED 計劃:**
 - 培養青年和照顧者的領導能力和推動社區繁榮轉變的能力
- 社區夥伴關係:**
 - 諮詢社區持份者來設計 SEED 課程中的共享解決方案
 - 訪談兒童對茁壯成長的觀點、需求、挑戰、想法和目標
 - 發展和深化社區參與
 - 培養和加強具支持性的夥伴關係
- 組織發展:**
 - 培養以價值為主導的團隊合作文化
 - 發展共同的領導力和協作
 - 為身心健康、安全和正直去實施嚴謹的政策
 - 培育更多發展資源
 - 負責任地管理成效和資源

免費提供 SEED 課程

- 在 2021-2022 年內已服務多於 400 名兒童和 330 名照顧者
- 從 2023 年起，每年將會為 ≥ 1000 名高風險群體教授課程，包括：兒童、青少年、照顧者、家庭和教育工作者等

i) 青年實習生和小種子大使：
2021-2022 年共 9 名 (5-23 歲)
2023 年後將會有更多人加入

ii) 開始以照顧者為主導的計劃

i) 訪談了 105 位的多元文化持份者（人數將會繼續增長）：
兒童和青年、護理服務提供者、照顧者，包括難民和新移民

ii) 創立一個社區評分卡來評估兒童的茁壯成長

iii) 與更多符合我們價值觀的網絡分享我們的學習、專業知識和服務

i) 在創立所有服務時應用多個領域的協作和設計過程（包括評估和審閱）

ii) 在我們的整個服務過程中執行和監測身心健康、安全和正直

iii) 從捐贈或得到支持中獲取財政資源，以提供所需的服務

iv) 透明地監測和報告資源使用和成效的產生

I) ≥ 80% 的參與者在自己的生活中採取了成長、身心健康和安全的行動

II) 與他人分享他們的學習成果

III) 為面臨更高風險的人提供公平的支持

I) 青年主導的計劃包括：
• 成效評估和報告
• 社區訪談和報告
• 社交媒體的帖子
• 開展青年領袖委員會

II) 照顧者共同設計和組織的 SEED 服務

I) 發佈對社區有幫助的報告和同行評審的期刊文章：
（社區）情景分析
社區記分卡

II) 向學校或非營利組織提供 SEED 服務：
• 在 2021-2022 年已服務 8 間學校及機構
• 於 2023 年將服務多於 12 間
• 往後將會多於 20 間

III) 在更多平台上分享我們對社區的理解和服務，如：電台、會議

I) 提供結合多個領域的專業知識、證據、最佳實踐以及保護政策的所有服務

II) 在 2023-2025 年期間每年能籌集到 4-5 百萬港元的可用資源

III) 使用數據驅動的流程來識別趨勢，提供早期預警，優化影響和資源管理

A) 在以下方面，改善參與者的身心健康和安全：
• 生活經歷
• 生活質量
• 6 個月或更長時間後持續茁壯成長

B) 改善參與者家庭的繁榮發展

C) 低收入、多元文化、特殊教育需要、難民、新移民和其他高風險社區的參與

A) 以兒童和照顧者為中心的繁榮發展去設定支援措施

B) 創立一個適用於評估兒童茁壯成長的社區記分卡，例如教育或社會服務的成效

C) 多元的夥伴關係以加強社區的茂盛發展

A) 社區認同我們的服務有價值、值得信賴和安全

B) 優化我們的成效資源比率

C) 高透明度地分享我們季節性和年度報告的成效

長期成效：

- 提升我們社區的再生成長、身心健康和安全
- 加強健康公平

= 我們是無價和無限的

BE PRICELESS
改變理論

Reference: 1. WHO. Violence Info. 2022
2. Statistics on child protection, battered spouse and sexual violence cases, Social Welfare Department
3. Save the Children Hong Kong. Hong Kong Kids Online. 2022
4. WHO. Mental Health. 2022 www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.
5. UNICEF. The impacts of climate change put almost every child at risk. 2021

Be Priceless 的服務加強了社區的可持續發展、身心健康和安全。我們特別重視確保為兒童、青年、婦女、患有精神或身體疾病的人、貧困人口、少數民族、移民或難民背景的人提供支持。

我們的工作是促進個人和集體繁榮發展，將聯合國可持續發展目標 (SDG) 的一些具體目標付諸行動。我們的計劃還應用了世界衛生組織 (WHO) 身心健康的框架、INSPIRE 策略以終止暴力和聯合國的仙台減災綱領。

聯合國發展目標 11.5:
到2030年，大幅減少包括水災在內的各種災害造成的死亡人數和受災人數，大幅減少上述災害造成的與全球國內生產總值有關的直接經濟損失，重點保護窮人和處境脆弱群體。

我們的風險降低培訓、安全計劃、動畫歌曲幫助面臨更高風險的兒童、青少年、照顧者和社區團體做好預防、準備、應對和從風險中恢復的準備。我們的課程還可以增強個人、他們的家庭、學校和社區的堅韌性。

我們在網頁上提供風險跳板，以幫助公眾了解我們的行動如何減少容易受風險傷害的原因，以及增強對抗風險的能力和堅韌能力。

我們的創辦人還與不同社區成員的對話，以促進降低風險以及相關的恢復力和健康公平。

聯合國發展目標 10.2:
到2030年，增強所有人的權能，促進他們融入社會、經濟和政治生活，而不論其年齡、性別、殘疾與否、種族、族裔、出身、宗教信仰、經濟地位或其他任何區別。

我們的團隊中擁有多元化，擁有不同的國籍、信仰、專業背景等。

我們傾聽背景和經驗各不相同的社區成員和合作夥伴的意見。

我們優先向面臨較高風險的人（來自低收入、少數民族、尋求庇護者或特殊需要群體）提供我們的免費的SEED課程、學習材料和參與機會。

聯合國發展目標 8.5:
到2030年，所有男女，包括青年和殘疾人實現充分和生產性就業，有體面工作，並做到同工同酬。

聯合國發展目標 8.8:
保護勞工權利，推動為所有工人，包括移民工人，特別是女性移民和沒有穩定工作的人創造安全和有保障的工作環境。

我們致力於實踐多元化、公平和包容 (DE&I) 倡議，為各個團隊成員提供一個安全可靠的工作環境。

聯合國發展目標 17.16:
加強全球可持續發展夥伴關係，以多利益攸關方夥伴關係作為補充，調動和分享知識、專長、技術和財政資源，以支持所有國家、尤其是發展中國家實現可持續發展目標。

我們與學校、非營利組織和其他社區團體建立合作夥伴關係，以加強他們的組織和服務用戶的繁榮發展。

我們的團隊還諮詢了不同領域專家，以不斷提高我們課程的質量，從而創造更大的成效。

我們與社區分享經驗，免費分享教育資源。我們提供以受眾為中心的報告和培訓，包括適合兒童的成效報告和影片。

聯合國發展目標 3.4:
到2030年，通過預防、治療及促進身心健康，將非傳染性疾病導致的過早死亡減少三分之一。

聯合國發展目標 3d:
加強各國，特別是發展中國家早期預警、減少風險，以及管理國家和全球健康風險的能力。

數據已證明SEED課程可以顯著改善兒童和照顧者的身心健康和安全性。

參與者將繼續實踐，並通過特別工作坊（如：降低 COVID-19 風險）和包含可行活動的 Be Priceless 身心健康網頁加強公共能力的建設。

我們將一半的計劃用於降低所有危害的風險（包括：針對與氣候相關的災害、傳染病爆發、精神障礙、暴力和剝削）。

促進身心健康，包括：精神、身體、社會和社交健康均符合世界衛生組織 (WHO) 的健康概念。

聯合國發展目標 4.2:
到2030年，確保所有男女童獲得優質幼兒發展、看護和學前教育，為他們接受初級教育做好準備。

聯合國發展目標 4.7:
到2030年，確保所有進行學習的人都掌握可持續發展所需的知識和技能，具體做法包括開展可持續發展、可持續生活方式、人權和性別平等方面的教育、弘揚和平和非暴力文化、提升全球公民意識，以及肯定文化多樣性和文化對可持續發展的貢獻。

聯合國發展目標 5.1:
在全球消除對婦女和女童一切形式的歧視。

聯合國發展目標 5.5:
確保婦女全面有效參與各級政治、經濟和公共生活的決策，並享有進入以上各級決策領導層的平等機會。

我們的課程中的主角-黎明-是用一個不定代詞所創建，以提高人們對基於性別的歧視的認識。

我們的課程特別提倡將性別平等和結束歧視作為共同目標。

我們的團隊成員中有 80% 是女性，她們分享著領導權。

我們的種子課程明顯改善兒童的學習、健康和社會心理健康。

我們以超過 7 年開發課程，涉及超過 200 名多元文化社區成員和 70 名多領域的專業人士，他們在我們的目標社區擁有豐富的經驗。

我們將繼續基於以下方面加強我們的課程：以兒童為中心的行為介入設計思維、系統思維證據和最佳實踐等。





我們的課程 建立過程與成果

8/2021-12/2022

SEED課程的成效
報告

翻譯了印尼語和尼泊爾語的學習教材，還有更多的語言

發展和試驗4-7歲的SEED課程

8-15歲的SEED課程已為406名兒童提供服務，增強了他們的成長，情緒管理，身心健康和安全

照顧者SEED課程已為330位照顧者提供服務，提升了他們和孩子的生活質素

與8個非牟利機構/學校共同合作提供SEED課程

2015-2021

把英語教材翻譯成廣東話，普通話，烏爾都語，印地語和更多

訪問了兒童、照顧者和專業照顧者對於成長的需要和意見 [情況分析]

建立了教育工具，例如：動畫片，繪畫和創造更多的音樂

審閱和定稿

來自主題專家（例如：聯合國移民處、世界衛生組織、救助兒童會）、兒童，青年和照顧者的外部審閱

共同建立了一張關於成長的社區分數卡

根據以下的課題，發展了3個不同年齡組別的SEED的課程 + 照顧者課程：

成長：

為了茁壯成長和正面地溝通，學習自我價值，自信心，堅韌的能力，成長型思維，內在的超能力等

身心健康：

情緒管理
靜觀練習和自我照顧
精神健康
身體健康
社會健康
社區和生態系統健康

降低風險週期—

預防，準備，應對和恢復來面對：
暴力和剝削
精神和身體障礙
氣候災難

橫向價值（交叉價值）

兒童權利，包容、公平、實事求是、正直和互相支持。

+

成效的評估
(混合方法+參與式方法)

應用兒童中心、設計思維和社區範圍的協作來發展SEED課程：

課程目標、內容、活動、方法 +
學習資源：漫畫書、成長日記和安全計劃書等
工具包：工作紙，遊戲等

訪談社區成員的意見
(兒童，青少年，照顧者，專業照顧者)

改善學習材料

共同設計教育
解決方法

多部門合作和回饋

原型學習材料

我們植根於傾聽社區的聲音

我們相信可以一起建立共享解決方案，以減少傷害我們社區的複雜適應性系統問題的風險——包括針對兒童、女性和其他邊緣化群體的暴力、人口販賣等剝削和其他健康不平等現象。

我們通過匯集社區範圍內的智慧、合作伙伴的關係和最佳建立真正增強自身力量的共享行動實踐。

我們從多元化社區的聲音中學習

從一開始到現在，我們一直在積極採訪多元化社區成員，聽取他們對兒童和家庭茁壯成長（包括身心健康和安全）的最有效解決方案的見解和意見。

我們與下以人仕進行焦點小組訪談：

1. 為社區提供基本照顧服務的工作者（例如社會工作者、衛生工作者、非政府組織工作者）
2. 來自香港的照顧者（來自中國和少數民族，尋求庇護的群體等）
3. 外籍傭工的家庭照顧者
4. 兒童和青少年

這是一個持續進行的項目，如果您願意與我們分享您的聲音，請聯繫我們：seed@bepriceless.org

請掃描QR Code，觀看一下採訪預告！



由兒童和照顧者引領的社區計分卡

由兒童和照顧者引領的社區計分卡

由多元文化的兒童和照顧者通過分享他們認為有意義的身心健康和安全的量度因素，然後投票選出最佳選擇。這些選擇已經與我們的成效評估結合在一起了並即將發佈了。

請到<https://www.bepriceless.org/community-actions>中提交「您的聲音帶領我們的旅程！」吧！

兒童成長的社區計分卡

身心健康

參與 SEED 課程的兒童：

基線：16.5/25 (66%)

完成SEED 課程後：18.7/25 (75%)*

安全

參與 SEED 課程的兒童：

基線：9/15 (60%)

完成SEED 課程後：10.6/15 (70%)*

*參加SEED 課程後生活質素得分在統計上有所提高！

密切留意我們在 www.bepriceless.org上關於茁壯成長的社區記分卡發布，該記分卡可用於追蹤兒童的身心健康和安全



掃描我提交「您的聲音帶領我們的旅程！」



SEED課程

我們研發並提供一個名為SEED的教育課程，它代表自我價值，教育，增強自身能力和保護自己，遠離危險。

SEED旨在加強知識、技能、思維方式和實踐，以促進3個受眾群體的身心健康和 safety：

1. 兒童（4-6歲、7-10歲、11-16歲），包括跨境學生及有特殊學習需要的兒童；
2. 父母/照顧者（包括本地低收入家庭、少數族裔、尋求庇護者、難民、移民，如：外籍工作者家庭傭工、新移民、跨境家庭）；
3. 教育工作者（如：社會工作者、教師、學校輔導員、致力於在其社區實施免費SEED課程的非牟利組織工作人員）

直至目前為止，我們所有的SEED課程和學習材料都免費提供給所有人。無論其背景如何，我們都把資源提供予他們，為兒童、青年、照顧者和教育工作者提供了共同成長、實踐和分享的共融學習空間。我們親眼見證參與者促進了共同的理解、同理心和互相支持。到目前為止，我們的計劃是由我們的創辦人自資成立的。

我們基於證據和最佳實踐的內容被轉化為有影響力和增強生活技能的培訓。

我們在整個SEED課程中應用了行為介入溝通和體驗式教學法（教學技術），如：動畫、漫畫書、角色表演和有共鳴角色的故事，把我們的對象可能面臨的挑戰，並以身示範如何把個人成長、身心健康和安全技能透過能力付諸行動。

學習者加強了自己和身邊的人茁壯成長。

我們服務的社群就像一張豐富多彩的掛毯，他們說著不同的語言有著不同的性別、種族、文化、國籍和社會經濟背。他們所說的語言包括英語、粵語、國語、印度尼西亞巴哈薩語、他加祿語、印地語、尼泊爾語和烏爾都語。

我們正在不斷改進我們的課程，包括以更多語言提供我們的學習資源以滿足社區的需求。



SEED教育是以目標對象為中心、互動、可行動，並由來自與人類繁榮發展相關的，不同領域的兒童和專業人士所建立

遊戲化學習

我們提供許多激發學習者增強能力和積極參與的遊戲！

來看看**風險蹺蹺板**：我們網站上的一個互動遊戲，讓學習者、其社區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。遊戲既有趣，又可與朋友分享！



風險蹺蹺板

(www.bepriceless/risk-seesaw)

日常生活中進行身心健康練習

兒童、青少年和照顧者可以一起練習一系列有趣且易於練習的活動，以培養心理、身體和社交健康。班別和團體也可以將它們視為一種共同分享的體驗，並在蓬勃發展中培養他們之間的相互聯繫。

內容由一名青年實習生和我們身心健康團隊的專業人士所創建。



身心健康練習

(www.bepiceless/well-being)

動畫及漫畫書

我們製作了一系列的故事動畫片和漫畫書，講述黎明 Dawn、他的朋友和家人面對和克服一系列挑戰。他們展示共同的行動解決方案，以促進他們自己和社區的成長、身心健康和安全。

多元化兒童和青少年編劇、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。



動畫
(樣本)

我們的課程都是互動有趣的，不是講座！

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。例如：

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。在活動中，我們逐步把被動的反應轉變為積極友善的方式回應。我們在家庭日常事務中分層應用技能，以便學習者可以通過應用課程中教授的和工具包中涵蓋的更多練習來獲得信心並改變他們的關係（是的！我們有**育兒手冊**！）。



兒童SEED課程
Youtube Playlist

個人化學習工具包

專門為工作紙等資源創建了多種語言，讓不同年齡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。

這些工具還可以作為筆記和討論點，還可與他們在生活中信任的人分享，增強自身能力及茁壯成長。例如：

- **安全計劃**是一項循序漸進的行動計劃，旨在幫助兒童和照顧者了解他們可能面臨的各種風險的程度，並做好預防、準備、應對和從這些風險中恢復的準備
- **成長日記**是一個發展個人成長和身心健康的計劃，也是一個記錄表供學習者培養技能、思維和習慣，以實現健康地茁壯成長。



成長日記
(中英文樣本)

參與式方法

兒童和照顧者被邀請參與制定衡量課程成效的方式！我們訪問他們希望該課程如何促進他們的成長、身心健康和安全，分享一下看法。

在收集了大量學習者的意見後，將這些想法整合到我們的社區記分卡和個人的成效評估中，以便我們真正提供滿足社區需求的服務。

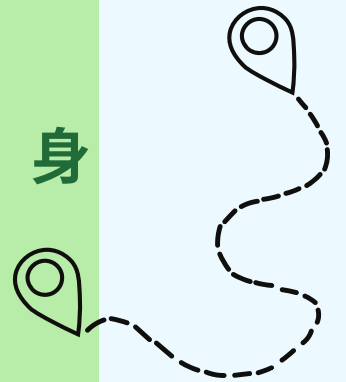


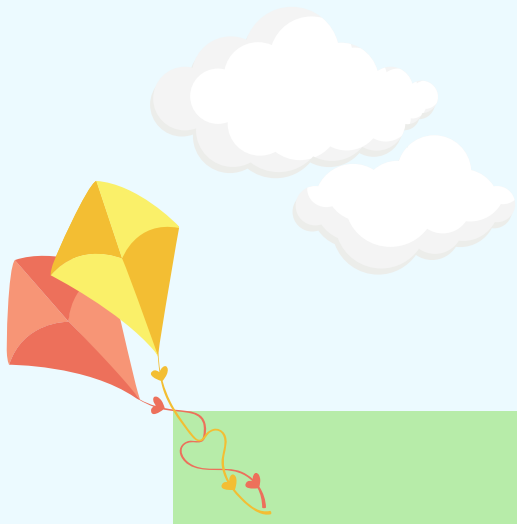
照顧者 SEED課程
Youtube 播放清單

兒童小種子課程

兒童小種子旨在加強兒童於**成長、身心健康和安全**方面的超能力。

這些互動的課堂提升孩子的自我價值、社交和情緒調節和提高安全方面的能力。

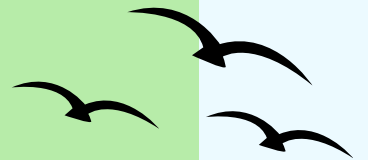




我們將一起踏上充滿趣味遊戲和
生活技能實踐的旅程。

您將學習健康的方法像一棵強壯的
樹茁壯成長。

歡迎所有小朋友加入
我們的小種子旅程！



我們的小種子旅程 - 8個單元



A

我是一顆成長中的種子
我們的成長之路由自我照顧
和珍惜自己開始。
我們是獨一無二和無價的！



B

正面地看待自己

我們都有面對挑戰的超能力。
讓我們發掘自己無限的強項去建立
健康的思想、身體和人際關係。



C

保持安全，遠離危險

有時候，我們會面臨風暴。
我們可以發展自己的超能力來降低
受傷的風險。

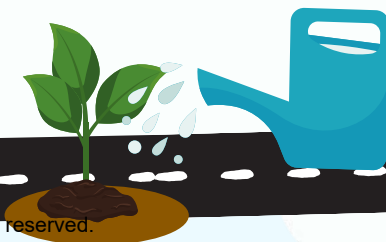
我們可以製定安全計劃
並向可信任的成年人尋求幫助！



D

暫停一下

在面對挑戰時，感到壓力是正常的。
我們應暫停一下，查看自己的感受，
讓我們「休息和充電」。



預防呼吸道感染的風險

我們有許多超能力來保護自己免受細菌的侵害，例如COVID-19 新冠病毒。我們可以加強自己的身體來對抗感染。讓我們互相幫助來保護我們的社區！



停止剝削

我們享有受到保護的權利，任何人利用或傷害他人都是錯誤的。讓我們一起練習停止剝削的多種方法吧！



心理健康與幸福感

要照顧好我們的思想，我們先要學會健康地處理我們的情緒和思想。面對精神問題或壓力時，一定要尋求他人的支持。請記住，我們並不孤單。



我的身心只屬於我

我們都有感到健康和安全的權利。讓我們用SMARTS來保持安全！



We flourish!



我們的小種子旅程相片



「情緒猜謎遊戲」



我們是一顆成長中的種子！



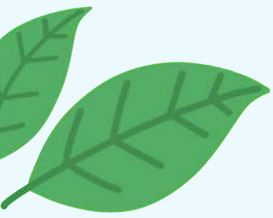
我們繪製成長旅程圖畫來展示大家的成長過程



我們用「情緒猜謎遊戲」來識別不同的情緒



我們的小種子旅程相片



停止剝削



暫停一下



勤洗手，預防呼吸道感染



我們是無限和無價的



由2021年9月至2022年12月

誰參與了小種子旅程?

我們都是不同的，但我們面臨著相似的挑戰：
精神障礙或壓力、暴力、呼吸道感染等等！
爲了加強我們的身心健康和 safety，我們踏入了
小種子之旅。

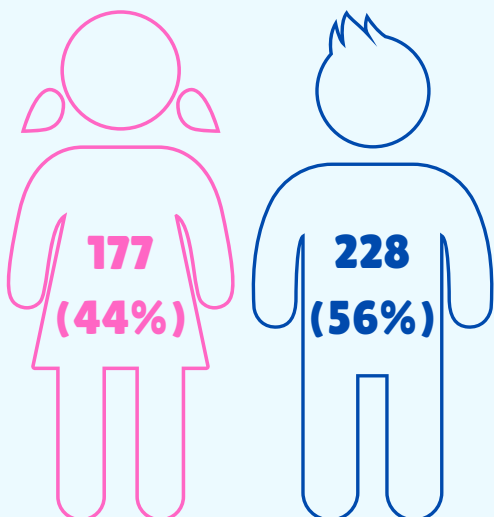
在一年之內，
共406名小朋友參與了
我們的小種子旅程！



141名介乎
7-10歲的兒童

264名介乎
11-16歲的兒童

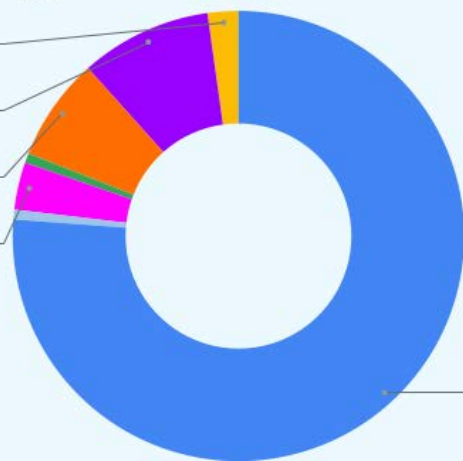
性別分佈



兒童的種族分佈

兒童的種族分佈 = 406

其他 2.2%
巴基斯坦 9.4%
尼泊爾 7.4%
印度 3.4%

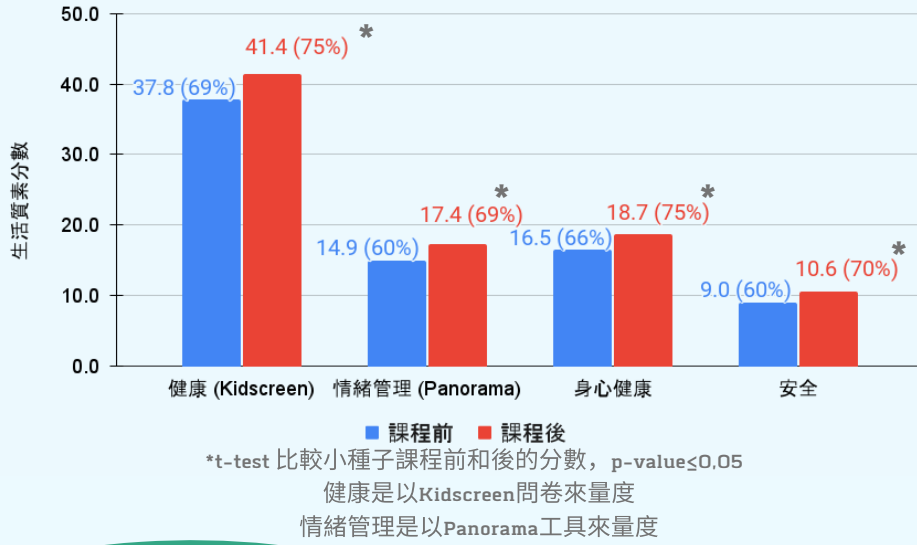


當中有**22.4%**個兒童需要特殊教育 (SEN) 的，去年**91**有個兒童。

孩子們的生活起了什麼變化？

兒童在課程前和課程後的4個關鍵領域得分比較

兒童的數量= 352



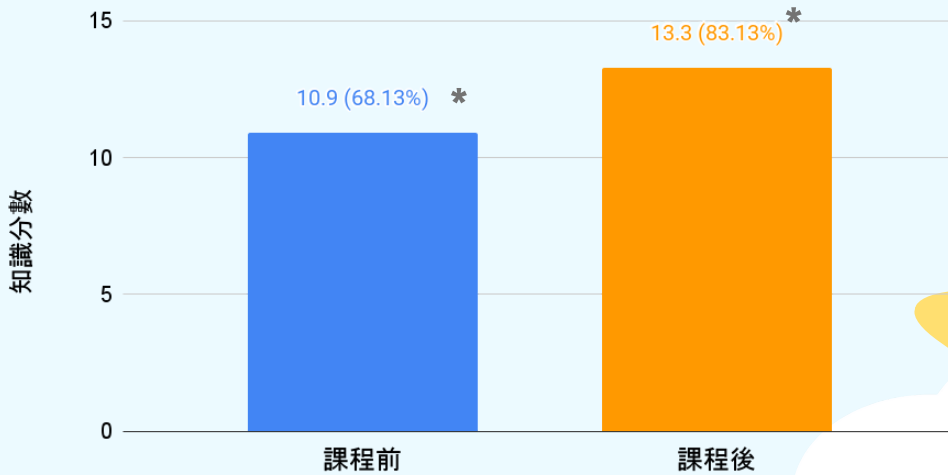
在參與種子課程後，
我們的生活都得到了改善！

我們的健康、情緒調節、
身心健康和安全都有所提升。



小孩在課程前和課程後對於成長、身心健康和安全的知識

兒童的數量 = 121



*t-test 比較小種子課程前和後的分數, p-value ≤ 0.05

我們還在成長、身心
健康和 safety 方面獲得
了更豐富的知識！

References:

1. The KIDSCREEN Group. (2004). KIDSCREEN 10-INDEX. Health Questionnaire for Children and Young People. https://www.kidscreen.org/app/download/5872641064/KIDSCREEN-10+index_parents_sample_UK.pdf?ft=1394530275
2. Panorama Education. (2014). User Guide - Panorama Social-Emotional Learning Survey. <https://panorama-education.s3.amazonaws.com/files/SEL-User-Guide.pdf>
3. Be Priceless. (2023). Child-centred community score card on well-being and safety - a participatory approach led by children and caregivers stakeholders. (not yet published)

小種子課程如何影響你的生活?

這是一些孩子們的分享...

改善身心健康

情緒管理

"我用學過嘅嘢用喺日常生活之中，例如有時溫書溫得好唔開心，我會用冷靜嘅方法冷靜自己個人，我會慢慢深呼吸冷靜自己同埋再飲杯水，之後心情平復好多，溫書都集中啲"

認識新朋友

"小種子課程前的我和小種子課程後的我。
沒有朋友，沒有人和我交流，好孤獨。
有了朋友之後，不再孤獨，不害羞，不害怕。
任何事情，無聊的時候可以找朋友聊天。"

情緒管理

"以前我見到細佬整爛我啲嘢，我會好嬲咁鬧佢，而家我會諗佢想做啲咩，例如吸引我注意，我自己開心咗，唔會成日鬧佢"

自理能力

"...會比較注重確保自己健康啲，做多啲運動，係屋企跳繩... 以前好似一劈野咁訓係屋企..."

成長

成長型思維

"以前學校派成績，我覺得人哋考全級第一唔關我事，依家覺得雖然今次考得唔好，但係下次可以努力，溫習多啲，唔好咁容易放棄，我以前會有躺平心態，而家唔會"

接納和支持他人

"學識咗尊重人，唔好歧視人，接受人哋嘅缺點，例如同學仔喺街度好曳我勸佢唔好做"

超能力

" (...你們能不能分享一下是如何運用我們的超能力?) 團隊合作，我在學校，如果有人需要幫忙，我會馬上給予幫助"

解決問題

"我上完課堂之後睇開咗，困難都要靠自己克服和面對。
每個人都有唔同嘅能力，唔同嘅成長。
發生一些事要學識怎樣面對"

我們在所有小種子課程結束後採訪了孩子們

更安全

我的身心屬於我

"學識我嘅身心只屬於我，如果有陌生人想掂我，我會行開，告訴媽媽。"

提高危險意識

"令我之後知道，壞人是怎樣拐走孩子，令我我們不要容易被別人欺騙。"

使用安全計劃書

"我會在我危險的時候用，就像到我放學後，有一個我不認識的陌生人走過來和我說，要送我回家，我會馬上意識到這就是危險，我會馬上用我的安全計畫書"

告訴信任的成年人

"...我學了很多東西，我學了如何降低風險...我學會遠離陌生人，告訴可信任的成年人知道"

學習新知識

情緒管理

"我以前不懂的表達情緒，經常發脾氣，現在在上完小種子課程後，我懂得了五指呼吸法和冷靜泡泡，讓我冷靜下來"

可控制圈和不可控制圈

"還有我們可控制圈和不可控制圈，例如現在的新型冠狀病毒就是在不可控制圈，因為我們要保護好自己才可以控制好疫情例如做功課做得好還是不好，快還是慢，這都是我們可以控制的"

人口販賣

"最深刻係人口販賣。知道別人會欺騙你的信任，所以不要輕易相信..."

我的身心屬於我

"我的身心只屬於我，如果你唔同意，冇人可以觸碰你。"

小種子的SEED旅程
Name: Aiden

Scan me to check out
my SEED journey!



小種子的SEED旅程
Name: Zunaira and Nuwaira



I learned to protect myself from the risks. I refused bad actions and I learned about self-value. It has really changed me. I learned that challenges are actually opportunities to learn. We learned My mind and body belong to me, as well! When our minds and bodies are too tired, we take a pause and it helps us a lot!



小種子的SEED旅程
Name: Madiha



I learned how to be strong and protect myself. I got bullied after the course, and I was strong and protected myself. When they came to me, I just told the teacher and students, and it helped a lot. After that, they never bullied me. I wasn't good at learning before, in chinese especially I was not good enough, I often failed. After the course, I learned to never give up, and I asked my teacher to help me, and I passed. The super power is the learning part.

Some of the emotions I didn't know, after the course I knew, like the feeling aggressive. I'm still doing the emotion card games with my family members. I don't know why, but I just smile a lot, I stay relaxed. Even in serious situations, I stay relaxed, and smile about it. I was shy, but now I talk so much with them. Before the course i was the shy type, i sit alone, i am from pakistan so i sit alone, i am different, after the course I am not that shy. The course changed how I view myself. Now it's pretty good, I am different from others but it's good, a lot of chinese people talk to me. They ignore me before, after the course I feel like I have the superpower, so I talked to them and they are nice after that. What I learned from the course and shared with my friends, and they use it. One of my friends always fail English, I told her not to give up, and after that I helped her a lot, and she improved.

I was shy before the course, and after the course, I become strong.

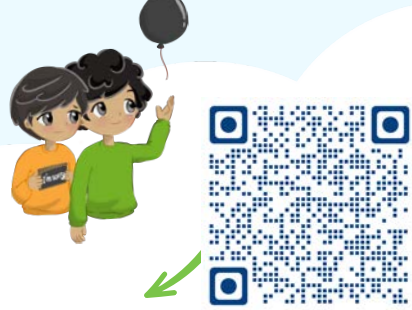


我們的成長旅程

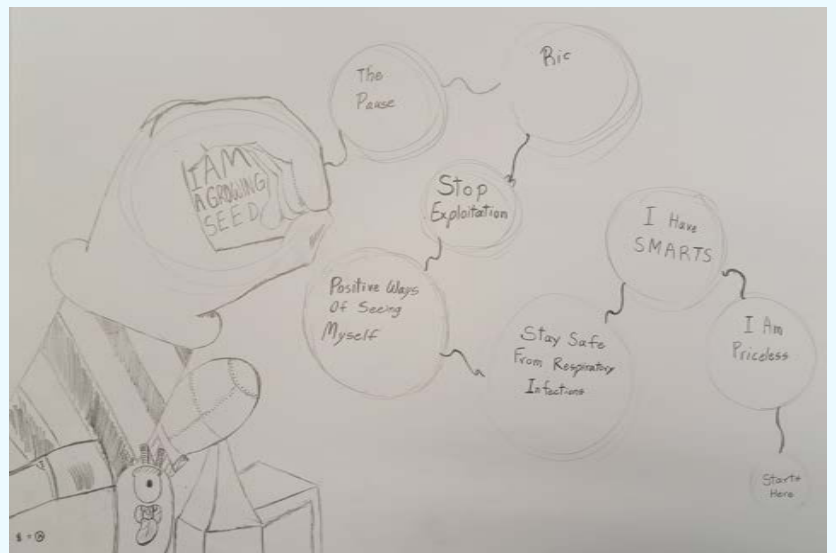
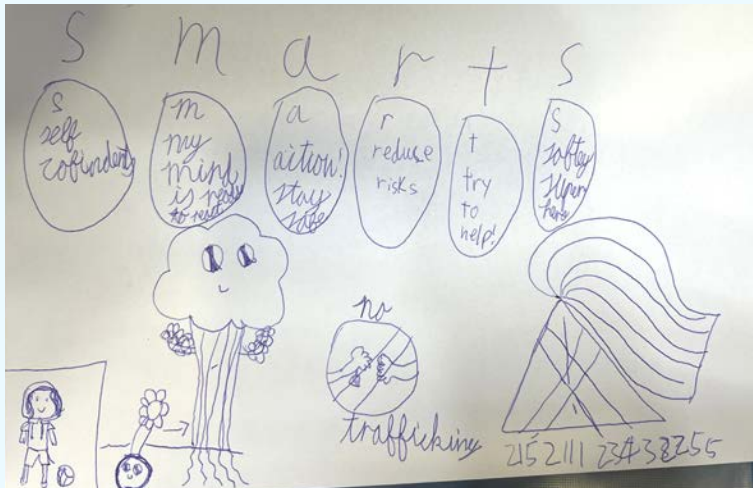
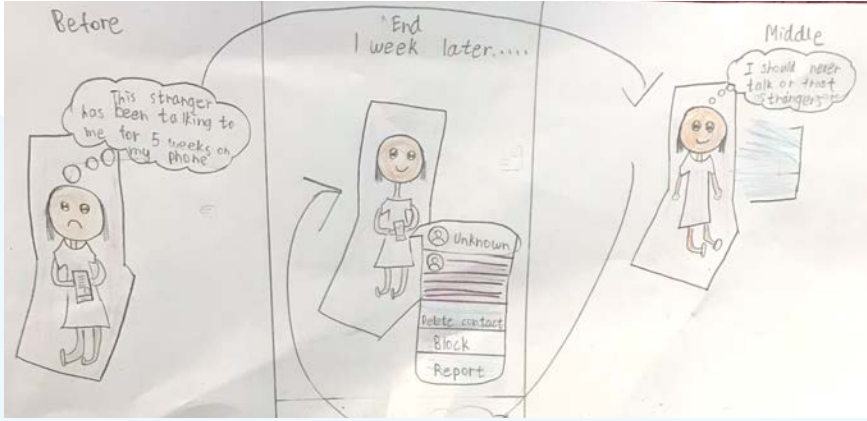
兒童於小種子課程被邀請畫出他們的旅程及
他們的生命如何改變了



©Be Priceless 2021



掃碼我查看更多
成長旅程吧!



4-6歲兒童SEED課程



掃描我觀看「Be Priceless小豆苗課程製作花絮」吧！

成效測量工具：



使用故事場景檢查獲得的知識



富趣味性的生活質素問卷評量表

活動亮點：



完成課程後獲頒發證書



認識情緒



學習風險搖搖板



成長旅程圖畫：
以畫畫方式表達兒童於成長、身心健康及安全方面的轉變



探索資源包



團隊成員為課堂作準備



訪談

就兒童的態度、做法，按他們身心健康和安全的看法提出開放式問題

課程內容：



關於成長、身心健康和安全並適合年齡的內容

互動和有趣味性的教學



改變生活

資源：



工作紙



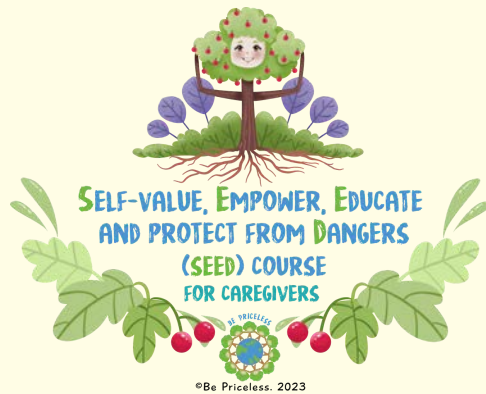
工具包



超能力圖卡

本試驗課程於 2022 年 6 月舉辦，以 8-15 歲的 SEED 課程為基礎。連同幼兒教育工作者在內的不同專業人士在設計這些有影響力且引人入勝的活動時帶來了很多見解

照顧者 種子課程



照顧者SEED課程旨在增強照顧者在
成長、身心健康和安全方面的能力。

我們分享養育孩子的方法，以及提高
照顧者的自我照顧、社會、心理健康
和安全的**能力**。



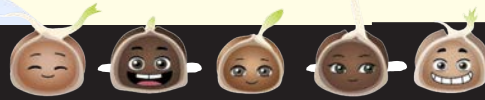
我們的種子課程 - 4 個單元



1

種子課程簡介

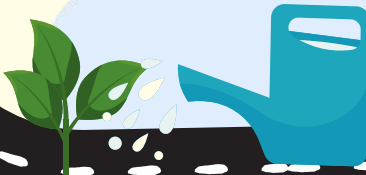
我們學習正面的育兒方法。
我們培育強大的樹根，才能讓
孩子茁壯生長，
成為健康的大樹！



2

成長

我們就像園丁幼苗創造一個良好的
生長環境！
讓我們練習發揮超能力、正面看待
自己的方法和成長型思維。





4

安全

我們都重視安全。
讓我們準備好與孩子一起
降低風險。
我們可以教導他們向可
信任的成年人尋求幫助，
以及制定安全計劃。



3

身心健康

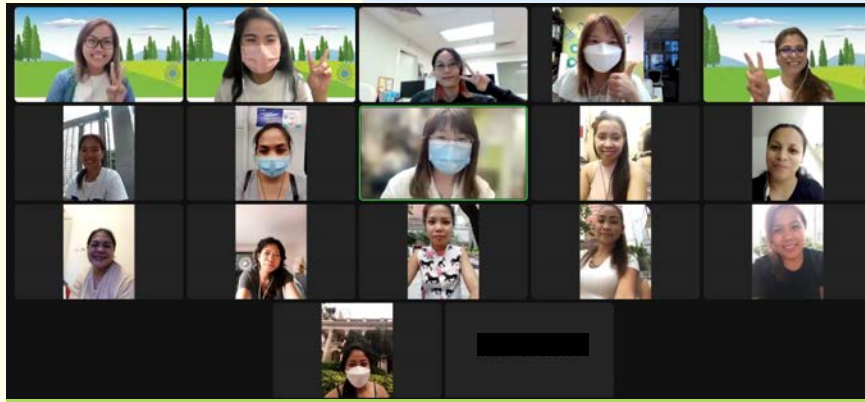
要照顧好我們的孩子，自我照顧
非常重要。
讓我們發展技能來照顧我們的
思想、身體和人際關係。
這包括情緒調節。



我們一起蓬勃發展吧!



我們的種子旅程相片



我們是無價和無限的！



我們是成長中的種子！



成長型思維活動



制定我們的安全計劃



我們的種子旅程相片



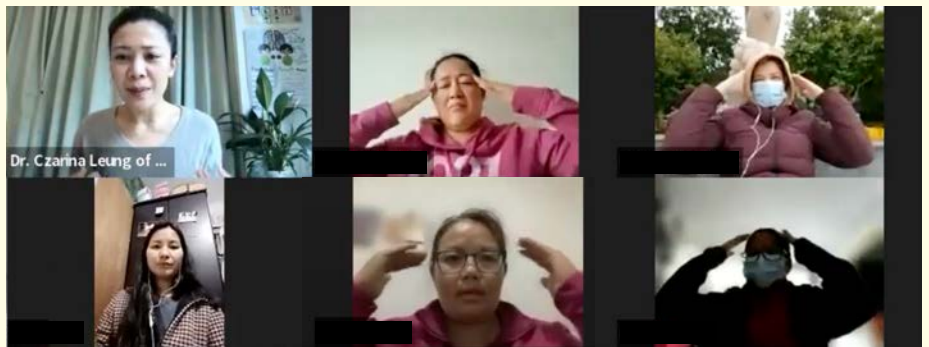
富有同情心地溝通



情緒管理



正念練習



我的身心屬於我



由2021年9月至2022年12月

誰參與了種子旅程?

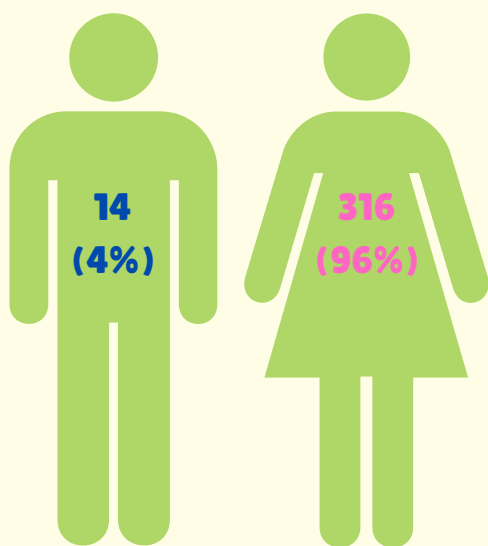
我們都各有不同，但我們正面臨著相似的挑戰：溝通困難、暴力、呼吸道感染、氣候變化等等！爲了加強我們的身心健康和 safety，我們參與了種子課程。

一年之內，
共330名照顧者參加了
種子課程！



我們提供了
24個課程！

性別分佈

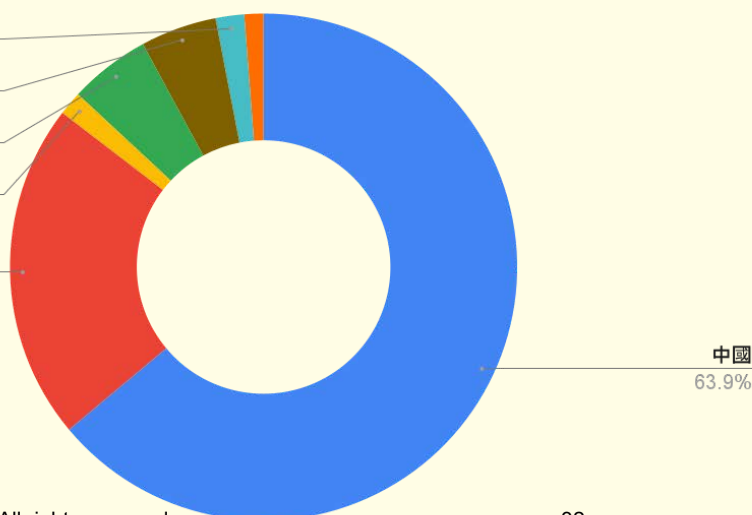


歡迎更多爸爸和
爺爺加入我們！

照顧者的種族分佈

照顧者數量= 330

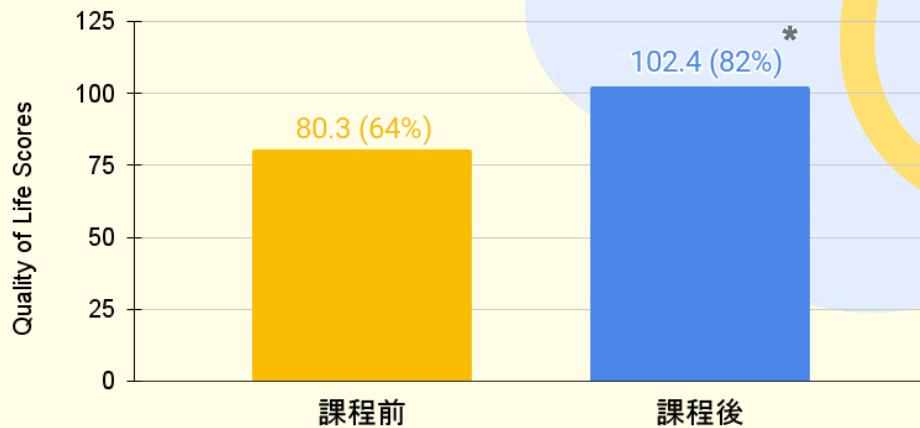
巴基斯坦
1.8%
尼泊爾
4.9%
印度尼西亞
5.2%
印度
1.5%
菲律賓人
21.5%



照顧者們的生活起了什麼變化？

照顧者的生活質素指標

照顧者數量= 295



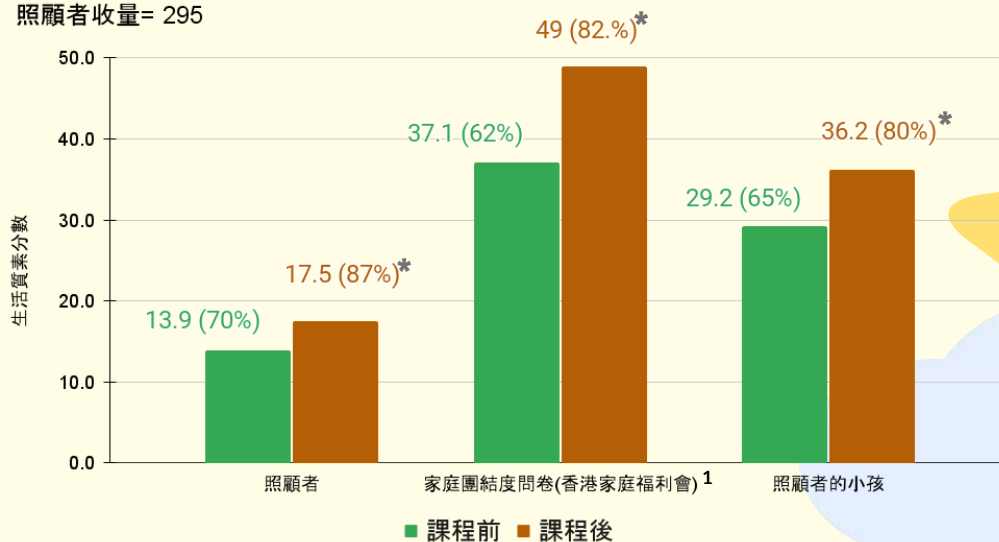
*t-test 比較小種子課程前和後的分數, p-value ≤0,05

完成小種子課程後，
照顧者都顯示出
更好的生活質素指標！



照顧者在課程前和課程後的3個關鍵領域得分比較

照顧者收量= 295



*t-test 比較小種子課程前和後的分數, p-value ≤0,05

照顧者和他們孩子的生活
都得到了改善！
家庭關係也有進步！

Reference:

1. Hong Kong Family Welfare Society. (2020). Research Report on a Study on Family Wellbeing Index in Hong Kong. Hong Kong: Hong Kong Family Welfare Society. Retrieved from: <https://www.hkfw.org.hk/en/hkfw/hkfw-survey>

小種子課程如何影響你的生活？

這是一些照顧者們的
分享...

正面的育兒方法

開放式溝通

"... 以前我還沒有上照顧者課程，我會經常把大女兒和小女兒對比，但現在大女兒多了和我溝通，我也多了慢慢和她溝通和分析，不會想以前一樣，經常說，妹妹有多棒，現在我不會再把他們對比在一起了。"

從孩子的角度思考

"... 因為我是一個非常嚴格的人，從來不讓他看電視，對他們的視力沒有好處的，但是他還是偷偷地看電視，以前我是非常生氣的，直接把電視的插頭都拔掉，關掉電視，上完照顧者課程以後，我嘗試和他一起看電視，然後讓他分享電視裏的內容，他真的很開心和我分享... 後來我才明白到，原來他看電視也可以學到很多的東西，和他溝通後，才發現他有很多的想法，我也發現他一邊看一邊模仿電視裏面的角色做，這是我以前從來沒有發現的。"

開放式溝通

"... 利用照顧者課程裏技巧和我的孩子相處溝通，站在他的角度想問題，我發現相比之下，我的孩子和我多了很多的溝通和分享，以前當我發脾氣的時候，我的孩子就會很害怕，拒絕和我溝通，但現在他有什麼情緒，發生什麼，都會和我分享，我都會問他怎麼想，怎樣去解決..."

成長

更自信

"我是一個膽小和缺乏安全感的人，但我在教我自己小朋友的時候，其實我很害怕和不知道如何教小朋友去面對外面的威脅，也不知到怎麼處理... 現在我上完小種子課程以後，我就知道自己是一棵樹，我該如何做，變得有信心有方向去教我的孩子..."

成長型思維

"我的潛意識多了一點自我反省，上完照顧者課程以後，我真的多了提醒自己要經常練習，例如正面的思維，成長型思維等等，真的要刻意地多練習，因為以前我們的成長，是跟著爸爸媽媽的舊式教育，這真的是會影響我們這一代怎樣去教育我們下一代，和小朋友的相處。"

小朋友參與權

"（有沒有讓小朋友多了參與權？）現在在可控的範圍裏，我是讓他們自己決定事情，以前我是什麼事情都會幫他們做決定的，去命令他們做，現在然他們多一點參與事情，讓他們多一點選擇。"

我們在所有種子 課程結束後採訪了 照顧者們

身心健康

自我照顧

"自己會留多一點的時間給自己，例如睡個午覺，或者陪孩子去吃喜歡吃的東西，雖然現在正處疫情，但是我也會偶爾帶他去坐一下出租車，大家只是看著窗外的事物，不說話，原來這也是陪伴和親情，看上去是一件微不足道的事情，但到家以後，我發現我的孩子也會和我分享多了很多，這是一件非常開心的事。"

情緒管理

"... 因為我又要工作又要照顧家庭，一忙起來，我就會發現自己的狀態是否正面，如果發現自己狀態不好的時候，我會對自己說，先停一下，不要在讓自己在惡性循環，平靜自己，深呼吸，不會再去逼自己完成全部的工作..."

情緒管理

"用五指山呼吸法、五感法，去處理自己情緒，才去處理子女關係"

提升安全

找信任的成年人

"... 我們大人也要找一些可信任的成年人，因為如果家裏發生什麼事，你會知道要找那一位可信任的成年人去幫助自己，不要等自己情緒失控時，才意識過來去解決，應該在你需要幫助的時候就馬上想到找可信任的成年人幫助，傾訴，在事件還沒有到不可控的範圍前去想辦法解決，不要把事件演變為嚴重的事件..."

減低風險

"... 但現在上完照顧者課程時，我就知道自己應該用什麼方法告訴他身邊真實的情況給他知道，教會他遇到事情的時候應該如何面對，預測早期有什危險，遇到危險的時候，我們有什麼方案可以做，在後面讓他慢慢成長而變得堅強起來..."

小孩的安全

"在安全方面，我覺得就是要找可信任的成年人，以前沒有上照顧者課程時，沒有這個意識，只會和孩子說，如果你們遇到危險時，你第一時間找警察，如果沒有警察就找保安，老師，呀姨找一個電話告訴我，現在我會按照你們照顧者課程上的技巧，怎樣去找5個可信任的成年人..."

COVID-19降低風險家庭工作坊

工作坊重點

專注於降低感染風險的循證實踐



提供了有關 COVID-19 疫苗接種的有用信息



提高了社區成員在疫情期間保持安全的能力，包括讓其家人和社區做好準備，以降低呼吸道感染的風險



基於聯合國的風險降低週期：預防-準備-應對-恢復



2022年香港第五波疫情的爆發對我們的社區和勇敢的衛生工作者帶來了巨大的挑戰。

人們面對不同的困難，如：尋找信息，獲得支持和資源，還有保持健康和安全的的需求等。

我們很高興能幫助到很多受感染或處於隔離狀態的參加者。

我們有關健康教育和降低風險資源已經分享給：公眾、醫療和公共衛生工作者、香港賽馬會災難防護應變教研中心和我們的合作夥伴等等。



我們的社區（包括21位照顧者及9位兒童）一起練習安全地佩戴和脫下口罩的方法



資源

所有電子資源均可在我們的網站下載，並為大家提供多種語言，包括英語、中文、印度尼西亞語和印地語！

以故事的形式分享重要事實和資訊的漫畫書

重點降低風險行動的視頻



COVID-19 預防、準備、回應和恢復的行動計劃



掃描我獲取更多關於 COVID-19 資源！



教育工作者 SEED 課程

課程大綱



這課程為護理服務提供者提供實用技能、工具和策略，以增強其能力在學校，非牟利機構和社區支援和教授SEED 課程。完成訓練的教育工作者將會免費提供為參加者提供與SEED有關的服務。

課程由多領域的專家合作制定，這課程旨在通過情緒管理、兒童保護和風險管理等強化教育工作者對身心健康和安全的認識、能力和參與度。

我們透過探索不同技巧以加強社交情緒學習 (SEL 1)、身心健康及保護等。課程內容與兒童權利、可持續發展 (SDG) 以及其他主要公共衛生和兒童賦權框架保持一致。¹⁻⁵

世界衛生組織 (WHO) 指出，培養兒童的健康發展是所有社會可持續發展目標的核心。

目標對象

護理服務提供者如：教育工作者、輔導員、社工、衛生工作者、及其他於非牟利機構、學校及組織工作的專業人士。他們是受到社區信任；為兒童、青年和家庭服務；分享我們的價值觀；致力於積極、道德和可持續的合作。



參考：

1. CASEL (2015). CASEL guide: Effective social and emotional learning programs: Middle and high school edition. Chicago, IL: CASEL. CASEL (2017).
 2. UN World Health Organization (WHO), INSPIRE: Seven Strategies for Ending Violence Against Children, July 2016
 3. UN Commission on Human Rights, Convention on the Rights of the Child., 7 March 1990, E/CN.4/RES/1990/74
 4. UN General Assembly, Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development, 21 October 2015, A/RES/70/1
 5. UN world conference on disaster risk reduction, 2015 March 14–18, Sendai, Japan, Geneva: United Nations Office for Disaster Risk Reduction; 2015
- © Be Priceless 2022. All rights reserved.

合作夥伴



我們很樂意為社區合作夥伴添加無價的資源！加入我們吧！



宣道會陳朱素華
紀念中學



(3個SEED課程 +
1個家庭活動)

融幼社



(2個SEED課程)

香港聖公會多元文化
外展服務隊



(5個SEED課程及 +
社區外展活動)

醫護行者



(4個SEED課程)

Yuen Long Town Hall Support
Service Centre for Ethnic Minorities



YUEN LONG TOWN HALL
SUPPORT SERVICE CENTRE
FOR ETHNIC MINORITIES

(2個SEED課程)

Uplifters



(2個SEED課程 +
數個情境分析 +
1個正面育兒講座)

天主教慈幼會
伍少梅中學



(1個中一迎新活動的SEED課程 +
1個家庭活動)

希望枝子

STOP.

STOP TRAFFICKING OF PEOPLE
(1個SEED課程 +
數個情境分析)

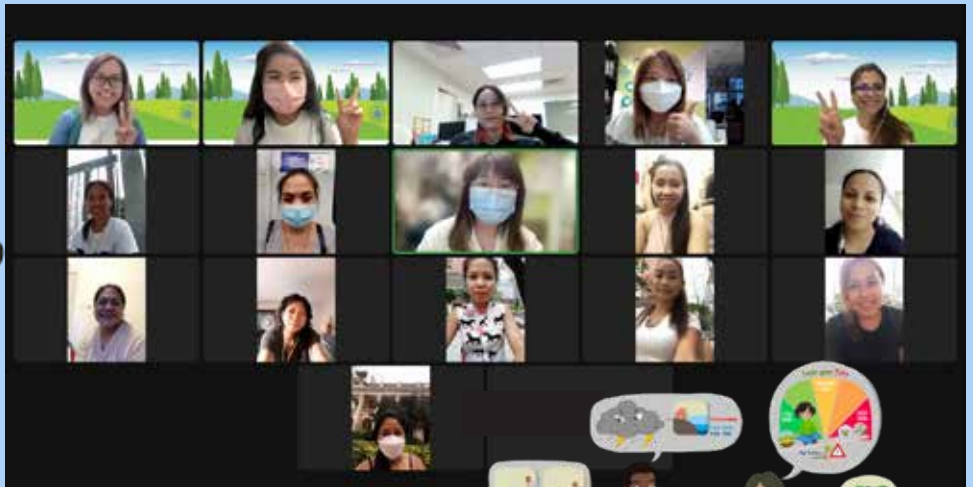
我們根據社區的背景制定
SEED 課程。

我們一直在尋找具有共同價
值觀的合作夥伴。

如果您有興趣，請通過
seed@bepriceless.org 聯繫
我們。



合作亮點



天主教慈幼會伍少梅中學中一迎新活動



該課程應該是一種讓學生和班主任都能參與其中的共融課堂體驗。
我們最好儘早開始！

我們的兒童SEED課程加強兒童的能力、態度和行為，以促進他們的於成長、身心健康和安全方面的茁壯成長。

這對於剛到學校的學生來說尤其重要。

他們將學到的技巧可以在課堂內外應用，幫助他們應對未來可能面臨的任何困難。

我們如何能更好地支援和準備新學年中一的學生呢？我們都知道身心健康對他們是非常重要的。



讓我們在開學前與Be Priceless一起舉辦兒童SEED課程，為新入學的中一學生開始這個無價課程吧！



掃描我觀看我們的「成效影片」吧！

學生透過互動遊戲和角色扮演，學習正面地看待自己的方式，降低風險，以及了解他們의思想和身體屬於自己。他們開始結交新朋友，並越來越願意參加小組討論。

Be Priceless 與中一學生進行了兒童 SEED 課程作為他們的迎新活動。這個通過專注於個人成長、身心健康和安全來開展他們在新學校的旅程是多麼美妙的方式啊！





認識我們的核心團隊

掃描我去看更多我們的故事！

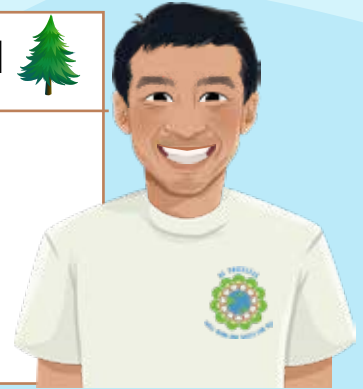


DR. CZARINA 

- 創辦董事
- 保護兒童聯合負責人
- 教育計劃設計師
- 合作夥伴開發者
- 教師
- 資助者

JASON 

- 董事
- 資助者



DAPHNE 

運營經理



RACHEL 

- 教師
- 教育統籌主任
- 合作夥伴統籌主任



SHELLY 

- 身心健康和保護兒童聯合負責人
- 教師



OLIVIA 

- 教師
- 翻譯員



CHO YI 

- 教師
- 社區互動統籌主任



ALBEE 

- 教師
- 翻譯員

我們的行動反映我們的團隊價值

安全
公平
正直

一體性

增強能力

負責任的

共享領導

正念練習-身心健康

變革性的成效

成長型思維和堅韌

我們承諾共同
提供優秀服務

您是否致力於為社區服務？你想讓社區變得健康和安全嗎？加入我們的團隊吧！
請通過 seed@bepriceless.org 聯繫我們，我們很樂意共同尋找合作機會！

我們無價的資源

Be Priceless 的一切是由我們的兩位創辦人全額資助下開始的，他們有著共同的承諾—增強社區的茂盛發展。我們的資源遠遠超出了財政支持，還包括整個社區以無償專業服務、志願服務等形式做出貢獻。

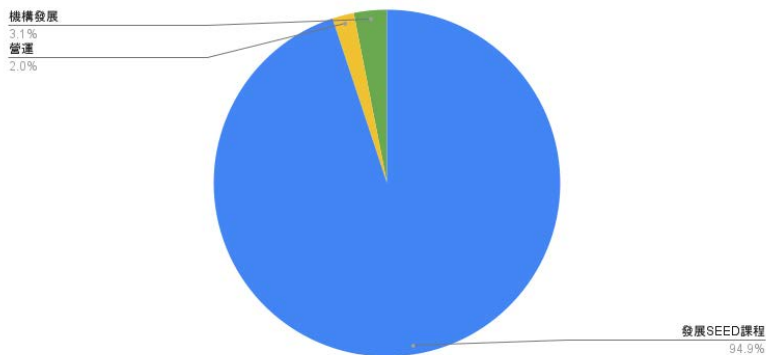
我們免費提供所有服務（SEED 課程、學習材料、增強其他社區的能力等）。

為了公平起見，我們優先為面臨更多風險和挑戰的兒童、青少年和照顧者服務。

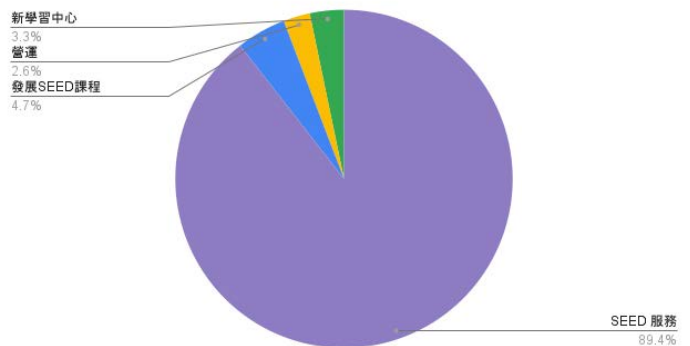
我們還與值得信賴的合作夥伴分享我們的資源：免費向學校、社區和非牟利組織提供服務，增強對其社區成員的關愛。

時間範圍	2015-2021/7	2021/8-2022/12
總額	HK\$1,506,617	HK\$3,858,736

2015 -2021/7



2021/8-2022/12



投入的資源：成效 (2021/08 - 2022/12)

所提供的SEED 課程數量 (適用於兒童和照顧者)	48	每個課程的成本 (HKD)	\$80,390
完成SEED課程的人數	736	每位參與 SEED課程以及學習資源包的費用 (HKD)	\$5,243

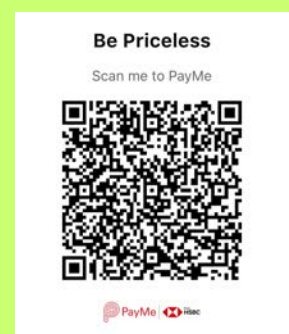
時間範圍	2015 - 2022
梁醫生無償服務的時數	10,700 小時

非常感激您的慷慨捐贈!

你100%的捐贈能支持兒童、青年及照顧者參與SEED課程。
HK\$46,000能於2023年給予最多40名參加者去改善他們的成長、身心健康和安全!

如希望捐贈，請通過：
轉數快 (FPS) 至 support@bepriceless.org.
PayMe ID: support@bepriceless.org
或銀行轉帳至：滙豐銀行 (HSBC) 741-129373-838

如您捐贈HK\$100以上，收據可以從以下網址索取：
<https://www.bepriceless.org/donate>





感謝我們 200 多位貢獻者!

SEED 計劃對兒童和我們社區的繁榮具有轉化性，因為許多優秀的貢獻者分享了他們不同的見解和鼓舞人心的想法。

Be Priceless非常感謝所有支持我們使命的人！這是我們要感謝的特別貢獻者。我們還有很多其他值得我們感激的人，而隨著越來越多的團隊成員和志願者支持我們的服務，我們將繼續增加此名單上的貢獻者！

Alanna Jia, Angie Bucu, Cass Wong, Cayla Pui, Deepali Barapatre, Dick Lau, Maya Batra, Ely Chan, Eva Lam, Emily Liu, Lavanya Chutke, Leesha Bharat, Nychole Kwan, Tim Leung, Tiana Wong, Bonita Wong, Elizabeth Chu, David Yuen, Jingxi Dai, Yoyo Hu, Nayeem Jannatun Haque, Trekeelia Simon, Judith Lau, Yana Ng, James Lam, Vivian Chan, Tom Lau, Josephine Yu, Medina Peers, Celina Wong, Elaine Fong, Michael Jack, Sam Reynolds, Anthony Wong, Archana Kotecha, Gideon Cauton, Qoiriah Nurul, David McCracken, Jill Nyhus, Karin Feltman, Dr. Eunise Ho, Matthew Griffith, Dr. Elizabeth Newnham, Jon Bugge, Dr. Orlanda Goh, International Organization for Migration Hong Kong - Alisa Lengle, Dr. Christine Groves, Save the Children team (Christine Wong, Kit Chong, Kimi Yeung), Dr. Awais Farid, Rania Mohamed Ibrahim Hassan, Sheetal Parvani, Sonica Nachnani, Anja Ong, Anjali Mishra, Evelyn Kwan, Fong Ue Sum Sofia, Fong Yik Hong Michael, Joshua Wong, Adam Wong, Leonie Erasmus, Betsy Kwong, Angie Palmer, Nisha Bates, Jhoanna Wayne Nucasa, Loretta Fung, Adrian Kwan, Winnie Fung, Angel Li, Courtney Lau, Remi Wong, Wing Chung, KC Yu, Cyrene Ela, Vandita Churiwal, Zeeshan Fareed, Tahreem, Camile, Saira Balouch, Hasti Sawla, Sahi Patel, Shruti Vakjariya, Angle Liu, Cherry Solibaga, Ni Wayan Eka Jayanti, Prashansa Jain, Xiaosu Wang, Lulu Kang, Wai Chun Lau, Isabel Xie, Advika Mishra, Maanini Mishra, Gaurav Mishra, Angel Kwok, Hayden Yuen, Yuen Sze Yui, Iris Chiu, and more

Thank
you!



<https://www.bepriceless.org/contributors>

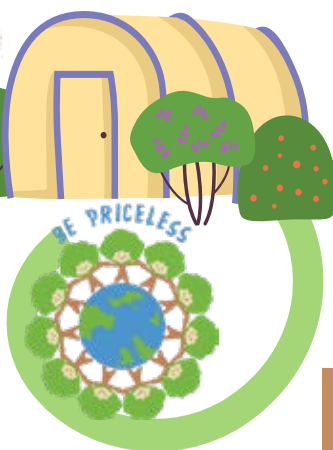
2023年度計劃



1. Be Priceless新的
學習中心已開放！



5. 照顧者
SEED課程



4. 11-16歲的兒童
SEED課程



2. 4-6歲的兒童
SEED課程



3. 7-10歲的兒童
SEED課程



6. 家庭工作坊



7. 教育工作者
SEED課程

發展更多：

8. 合作夥伴關係，包括學校，非營利組織和其他值得信賴的社區團體

9. 更多社區參與，例如更多電子遊戲和實體活動

10. 資源

11. 團隊成員和志願者一起支持可持續培養的茂盛發展計劃

參與其中！



捐贈者

合作夥伴

實習生/
志願者

參與的兒童、
青年和照顧者

我們共同培育，共同茁壯成長！
如有興趣參與，請電郵至
seed@bepriceless.org

想提升身心健康和安全感嗎？

現在就加入我們的小種子課程吧！

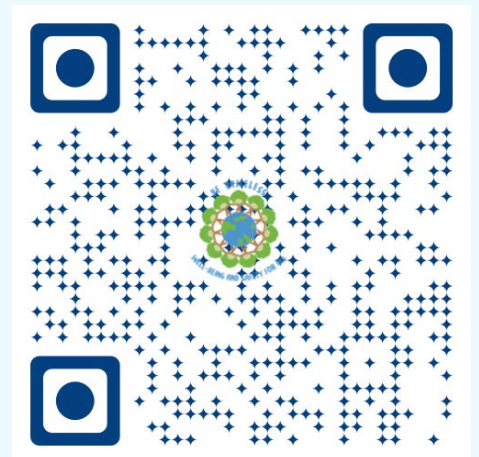


查看我們的網站：

www.bepriceless.org



或掃描





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。

© Be Priceless 2022. All rights reserved.