



小種子教育計劃

增強兒童和家庭的身心健康和安



小種子課程

強化兒童和照顧者全方位健康的健康教育課程，透過行為改變訓練，針對改善個人成長、身心健康、安全和聯繫的需求

小種子工作坊

為兒童及家庭的共同行為建立支援性社區網絡

學校
非牟利機構



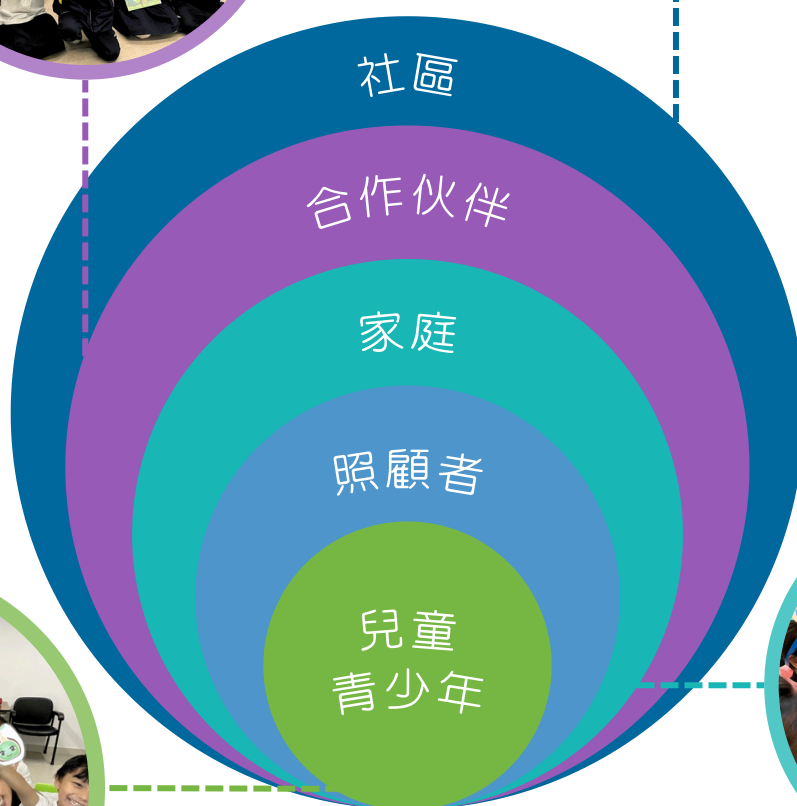
• 教育局《4Rs 精神健康約章》

• 世界衛生組織

WHO Global Sustainable Preparedness Network

• 香港大學

The University of Hong Kong



跨世代家庭
多元族裔家庭



多元化孩子



小種子教育目標



1. 與自己建立健康的關係
2. 培養成長型思維、自主性及堅韌
3. 選擇有利於成長的良好影響

1. 強調所有兒童都必須受到保護
2. 促進安全界限和行動
3. 從精神障礙、暴力、疫情、氣候變遷的風險中預防、準備、應對及恢復
4. 培訓照顧者成為可信任成年人

1. 自我意識到我們的身心體驗
2. 照顧及整合我們的身心健康
3. 調節情緒和思想
4. 做出好的決定，包括尋求幫助和支持

1. 加強關係健康
2. 在同伴、家庭和社區中建立團結度
3. 增強社區健康公正和包容性

小種子課程教學

課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

以激發參加者能力和積極參與的遊戲，帶來能力、實踐和健康的行為改變



互動有趣

通過引導參加者在課程中體驗一系列反思、實踐和轉變，增強他們的健康能力、思維方式和行為



親子溝通

鼓勵照顧者分享與孩子於溝通或相處上遇到挑戰的真實例子，逐步把被動的反應，轉化為以積極友善的方式回應



行為轉化

改變學習者的行為，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。於課堂內營造合乎社會規範和互相支持的環境，聯同獲支持的照顧者一起鞏固有助孩子健康的行為



風險平衡板

讓學習者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



個人化學習工具包

為學習資源創建了多種語言，讓不同背景的學習者都能輕鬆有趣地將課堂上學到的知識應用於真實情況中



動畫及漫畫書

插畫家和動畫師創作了一系列的故事、動畫和漫畫書，由多元文化兒童和青少年編劇及配音，這些資源代表我們社區真實的聲音，描述小種子主角Dawn如何與他的朋友和家人面對和克服不同挑戰



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，培養心理、身體和社交健康



成長日記

一個發展個人成長和身心健康的計劃，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，幫助學習者了解他們可能面臨的各種風險和程度，做好預防、準備、應對和從這些風險中恢復的準備

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



E 我的思想和身體只屬於我



D 暫停下來

F 心理健康和幸福感



停止剝削*



茁壯成長的
兒童

G 預防呼吸道感染疾病



*只限於7-17歲課程

兒童課程花絮



內在能力就是我們的超能力！



我們知道自己的權利



我是一粒成長中的小種子



認識情緒



回顧我們的成長之旅



我們製造了自己的風險平衡板

兒童課程花絮



跟不安全觸摸說不！



用自己的方法茁壯成長



兒童的四大權利



我們是成長中的小種子



完成課程了！



我們會一起健康及安全地成長

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



照顧者課程花絮



每粒種子都是不一樣的



不同世代的人共同參與



學習準備安全計劃



練習暫停下來



練習以風險平衡板衡量風險

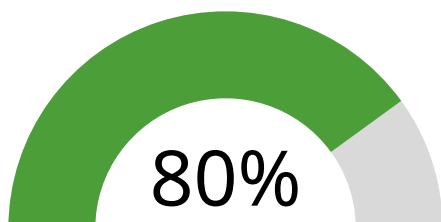


學習調節情緒和欣賞大家的多元性

我們的成效：個人成長

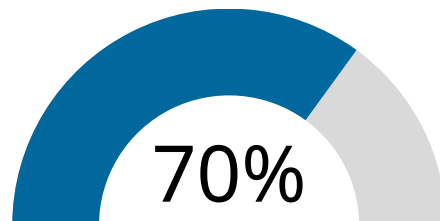
課程前與課程後約6個月相比的健康與行為調查得分

兒童及青少年

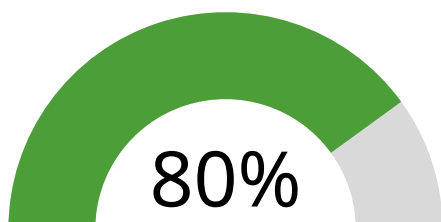


更能調節情緒

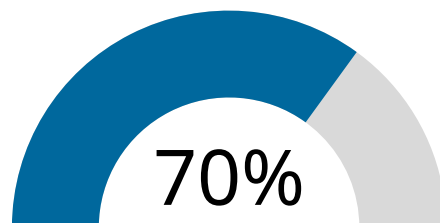
照顧者



孩子有不當行為時能
更好控制情緒



對他人更有同理心



對他人更有同理心



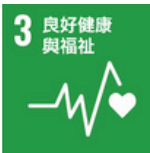
重視我們的思想和身體

建立珍惜自己和他人的規範

練習以正向的自我對話、成長型思維、
堅韌與控制圈解決問題，做出正確的選擇

我不能控制的事

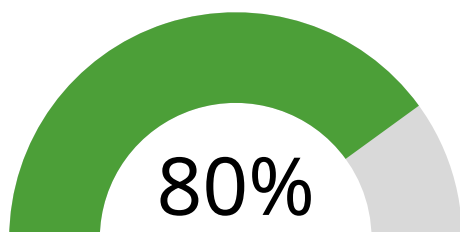
我可以控制的事



我們的成效：身心健康

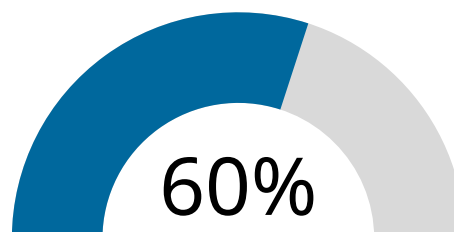
課程前與課程後約6個月相比的健康與行為調查得分

兒童及青少年

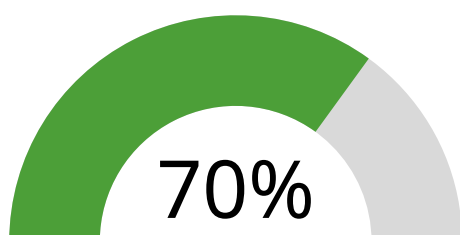


更加開放的和照顧者交談

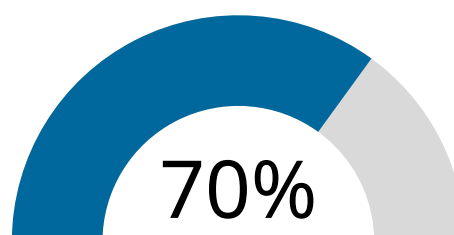
照顧者



孩子與照顧者進行更開放的溝通



對生活更滿意



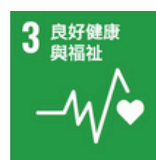
對生活更滿意



學習及運用照顧身心的態度和行為

建立辨認及調節情緒和想法，
了解及滿足自己的需求

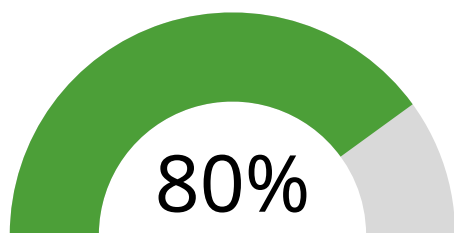
認識多樣化的需求和支持他人的有效方法，鼓勵共享行為



我們的成效：安全

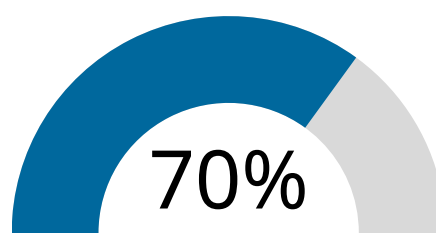
課程前與課程後約6個月相比的健康與行為調查得分

兒童及青少年

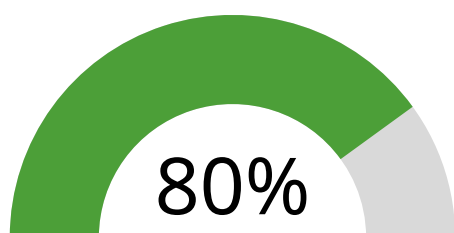


更有能力拒絕不安全的情況

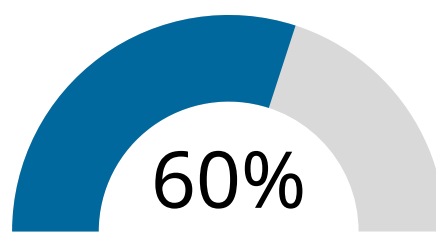
照顧者



孩子更能拒絕不安全的情況



向可信任的成年人報告
不安全的感覺



更了解影響孩子的風險

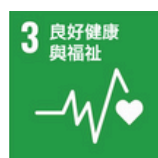


基於創傷知情，促進保護兒童

討論兒童權利，包括免受傷害

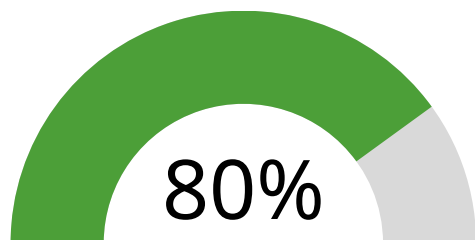
評估自身風險並學習如何降低風險，
例如練習有益的行動、使用安全計劃和風
險平衡板

從精神障礙、暴力、疫情、氣候變遷的風險
中預防、準備、應對及恢復



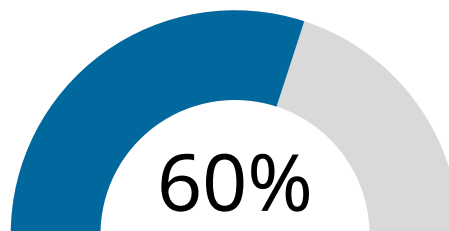
我們的成效：關係

兒童及青少年

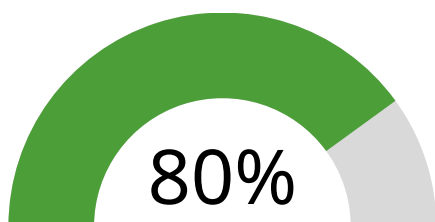


更強的家庭信任感

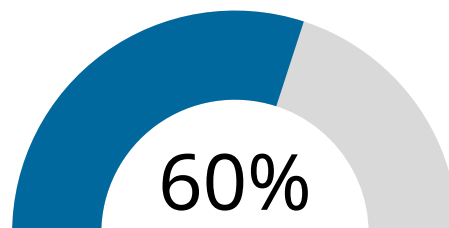
照顧者



更享受在一起的時光



更強的歸屬感



更強的歸屬感



家庭和社區工作坊能深化和實踐，讓參加者在家庭、同伴和不同社區中建立支援網絡

建立持續的行為，滿足社會上新出現的需求，如：溝通、跨代健康和疫情

共同設計支援兒童和公正的行動





小種子課程

70+



跨領域專業人士共同設計

35+

合作
伙伴



3,400+



服務使用者

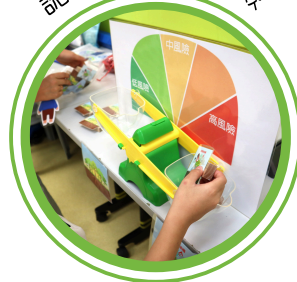
兒童課程

- 適合4 - 17歲兒童及青少年
- 多元化教材及遊戲，互動教學
- 8個課題
- 12小時（約5-6堂）

成長型思維



認識安全及風險



社交及情緒學習



練習求助



認識兒童權利



照顧者課程



- 適合父母、祖父母及其他照顧者
- 網課形式，以互動分享、情境和遊戲學習
- 4個課題
- 8小時課程（4堂，每堂2小時）

自我照顧的方法



自我照顧



發掘孩子的內在力量



情緒調節



與孩子的溝通技巧



照顧者課程 (家傭姐姐)

- 適合照顧兒童的外籍家傭
- 面授形式，以互動分享、情境和遊戲學習
- 英語授課
- 2個星期日的上午/下午
- 8小時課程 (2堂，每堂4小時)



家庭工作坊

透過不同親子工作坊及家庭日，增進親子溝通、關係及幸福感，同時於活動中發掘孩子的潛能和興趣



講座

定期舉辦不同主題的照顧者講座，讓家長明白孩子在不同階段的身心社需要，幫助孩子健康成長



親子義工隊

所有完成小種子課程的學員都可加入「親子義工隊」。從小培養孩子的愛心，讓他們關心身邊的人和事。鼓勵他們發揮不同的才能，學習社交技巧，並積極參與社區服務，幫助有需要的人



小種子課程架構



對象	語言	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		
7-11歲兒童*	英文 中文	20-40	12 小時	2 小時/單元 x 6 單元		
12-17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



成為合作夥伴

你與我們有共同的願景和價值觀，旨在加強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 Be Priceless 團隊

共同設計合作計劃

簽署合作協議書

在整個課程中協調參加者的招募、
分發同意書（由我們提供）、出席活動和分享資訊

