

Be Priceless



SELF-VALUE, EMPOWER, EDUCATE
AND PROTECT FROM DANGERS
(SEED) COURSE

讓我們合作提供這個改變生命的免費 SEED 課程
可加強您社區的成長、身心健康和安全!





願景：

我們有一個自強繁榮並竭誠於共融的社區。

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。

我們的核心價值：

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

我們的服務：

- 1) 小種子課程
- 2) 社區夥伴關係





小種子課程

賦權生活技能培訓，
加強兒童、青年和照顧者的能力和生活實踐，
以實現個人和集體的成長、身心健康和安全。



您在這裡的經歷將改變您的生活!



SEED課程發展



我們的**免費 SEED 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，以支持您和您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範圍內的協作來開發 SEED 計劃



開發教學工具，
例如動畫、插圖和音樂



翻譯學習材料
由英語到粵語、
國語、烏爾都語、
印地語、
他加祿語等



專家外部評審
(例如來自 IOM、世衛、
救助兒童會)，及兒童、
青少年和照顧者的評審



審核並完成

8/2021 - 現在



1. 開發和試驗
4-6歲的兒童
SEED課程

2. 8-15歲的兒童
SEED課程

改善406名學生的
健康，情緒調節，
身心健康和安全！

3. 照顧者SEED 課程

提高了330名照顧者及
其孩子們的生活質量



4. 共同開發
社區蓬勃發展的
記分卡



5. 有關SEED課程
影響的報告



6. 翻譯學習材料至
印尼語、馬來語、
尼泊爾語等



7. 採訪孩子，
照顧者，以及
專業人士對繁榮
發展的看法、
需求和想法
(形勢分析)

8. 與超過10間
非牟利組織/學校
合作舉辦SEED 課程



SEED 課程

SEED的教育課程代表自我價值，教育，增強自身能力和保護自己，遠離危險，能增強兒童成長、幸福和安全的超能力



SEED兒童課程(4-6歲)

Sprouts 的先導課程於 2022 年 6 月舉行。不同的專家，包括幼兒教育工作者在設計這些互動且有影響力的活動中時分享了許多見解，以培養兒童的成長、身心健康和安全。



SEED兒童課程(7-10歲)

Seedlings 課程旨在增強兒童在成長、身心健康和安全方面的能力。

孩子們通過互動活動，學習寶貴的生活技能，以增強自我價值、自信、適應力、社交和情緒調節、學習、解決問題、決策以及提高安全能力。



SEED兒童課程(11-16歲)

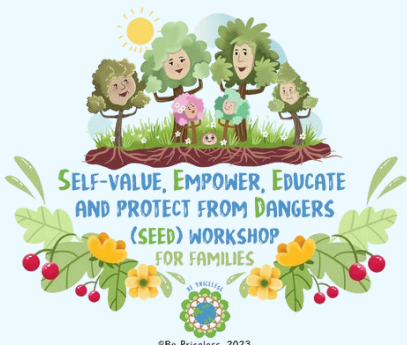
Youth課程旨在通過有影響力的、循證的和實用的生活技能來增強再生繁榮的超能力。這個互動的課程能為青年、及其家庭和社區帶來成長、身心健康和安全方面的行為改變。



SEED照顧者課程

照顧者課程旨在增強照顧者的成長、身心健康和安全。

我們培養與兒童溝通和聯繫的技巧和實踐練習，以及增強兒童自我照顧，身心健康和安全能力。



SEED家庭工作坊

家庭工作坊是一個慶祝派對，讓家庭通過互動遊戲和活動溫故知新。每6個月會舉辦一次。

SEED 課程內容

SEED的課程內容為
3 個兒童年齡組別和照顧者而設的主題為：



成長：

自我價值、自信心
堅韌，成長型思維
蓬勃發展的內在超能力
正面溝通方法



身心健康：

情緒調節
正念和自我照顧
心理健康
身體健康
人際關係的健康
社區和生態系統的健康



降低風險：

預防、準備、應對、恢復：
暴力和剝削
心理及精神障礙
氣候災害



綜合價值：

兒童權利、包容性、公平性、
真實、善良、正直、
互相支持



SEED的教學

這段旅程充滿了有趣的遊戲和生活技能實踐，以學習健康的方式像一棵強壯的樹一樣茁壯成長。

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！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。

行為轉化

我們的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。我們於課堂內營造乎合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。

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。

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。



例子：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，我們在家庭日常事務中分層應用技能。我們逐步把被動的反應轉變為積極友善的方式回應。

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。

動畫及漫畫書

我們製作了一系列的故事動畫片和漫畫書，描述黎明 Dawn、他的朋友和家人面對和克服一系列挑戰。



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。



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。



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。

SEED教育團隊

我們的教師團隊來自不同背景，具有豐富的教學經驗，包括：心理學、幼兒教育、醫學、護理、公共衛生、音樂、中文、和瑜伽等。



Dr. CZARINA

- 創辦董事
- 保護兒童主任
- SEED教育計劃設計師和教師
- 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



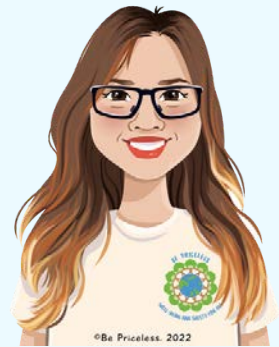
Rachel

- 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主任
- 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



Janaki

- 教師
- 翻譯員
- 研究員



SEED資源



工具包



漫畫書



安全計劃



貼紙



其他學習資料



Be Priceless Youtube 頻道



Be Priceless 歌曲



Be Priceless 動畫



Be Priceless 風險饒饒板



Be Priceless 身心健康

我們 SEED 的課程架構



所有課程和資源都由我們創辦人自資，
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		
4-6 歲的兒童	英文 中文	15-20	12 小時	1.5 小時/單元 x 8 單元		
7-10 歲的兒童*	英文 中文	15-20	12 小時	2 小時/單元 x 6 單元	或	1.5 小時/單元 x 8 單元
11-16 歲的兒童*	英文 中文	15-20	12 小時	2 小時/單元 x 6 單元	或	1.5 小時/單元 x 8 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

*小種子課程可以在合作夥伴的中心、Be Priceless 學習中心 或 Zoom 進行。



家庭簡介會

通過有關成長、身心健康和安全的有趣和互動式活動介紹我們的小種子課程。



課程結構



正念樹活動



情緒猜謎遊戲



我們的無價資源





4-6 歲兒童小種子課程

A

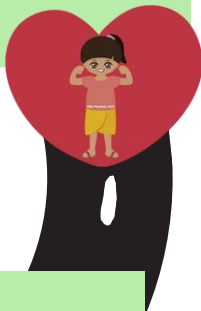
我是一顆成長中的種子
我們的成長之路由自我照顧
和珍惜自己開始。
我們是獨一無二和無價的！

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。
我們可向可信任的成年人
尋求幫助！



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」。

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！！

E

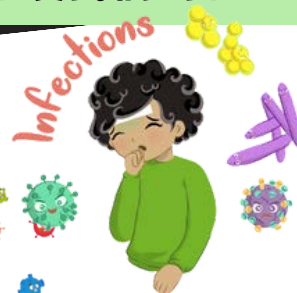
G

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！



F

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。



蓬勃發展的
孩子



4-6 歲兒童 SEED 課程的資源



SEED 課程期間



工具包



動畫



風險
平衡板
工藝品



貼紙



證書



完成 SEED 課程



獎項





7-16 歲兒童小種子課程



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

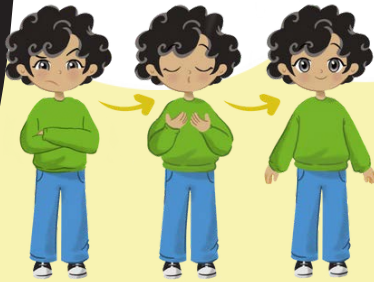
暫停一下
在面對挑戰時，感到壓力是正常的。
我們應暫停一下，查看自己的感受，
讓我們「休息和充電」。





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各種方法吧！



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！



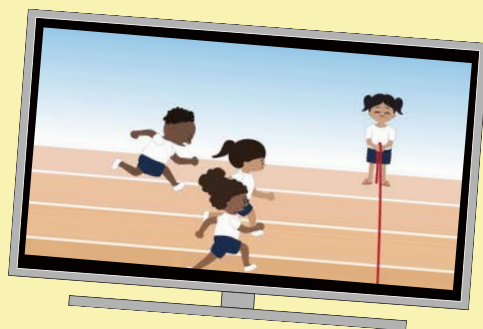
一起蓬勃發展吧!



7-16 歲兒童 SEED 課程的資源



SEED 課程期間



動畫



成長日記



安全計劃



其他學習物料



證書



漫畫書



完成 SEED 課程

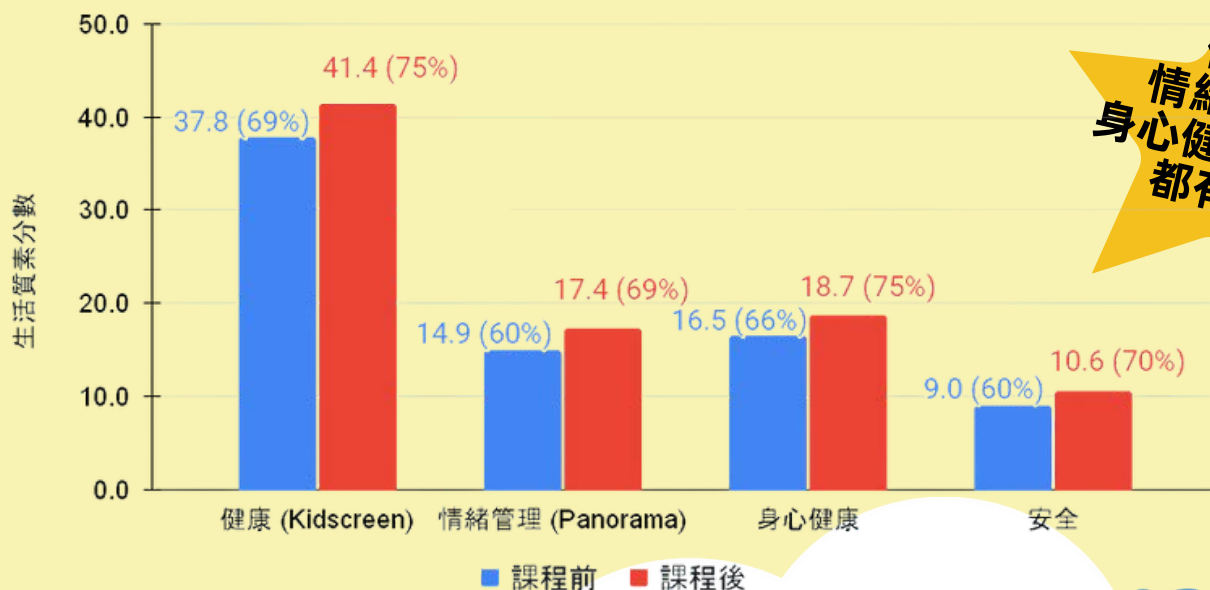


獎項

2021/9 至 2022/12 兒童小種子課程的成效

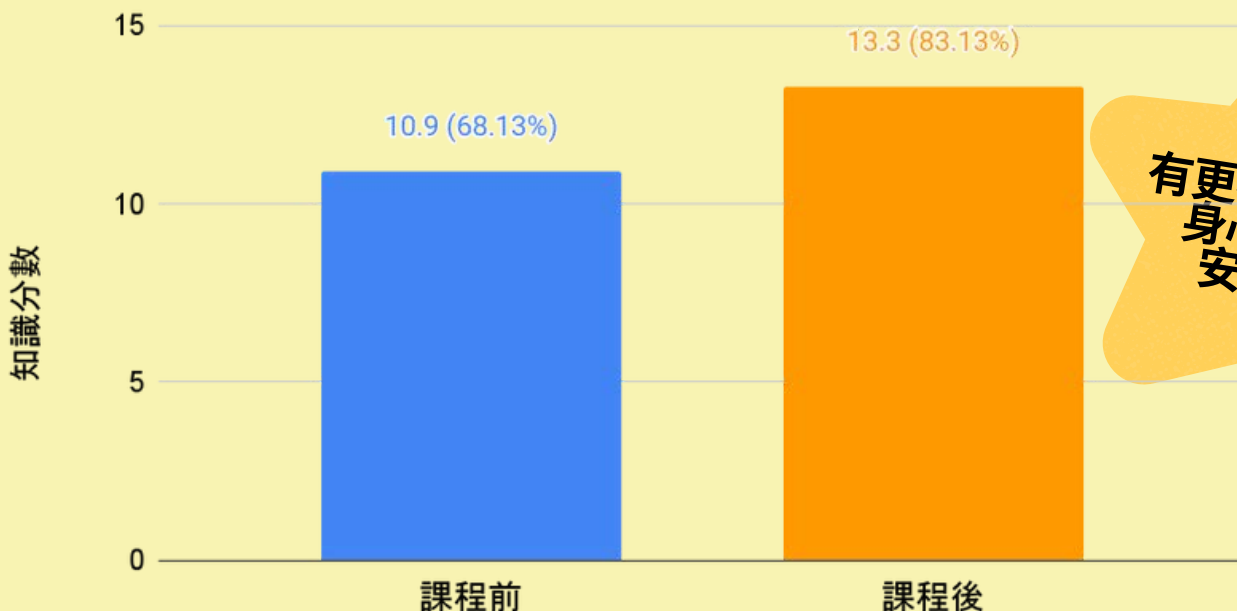
兒童在課程前和課程後的4 個關鍵領域得分比較

兒童的數量 = 352



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



這是一些孩子的分享...



改善了身心健康

問題：
小種子課程如何為你的生活帶來轉變？

我更加愛自己
「它讓我比平時更加懂得愛自己」

情緒管理

「我平時壓力都很大，但是當我學習了暫停下來以後，真的對我幫助很大.....我讓自己的內心平靜下來，讓自己的蓋子蓋起來，讓樓上的腦和樓下的腦聯繫起來，幫助身體平靜下來。」



成長了

內在的超能力

"...我覺得自己完成小種子課程後，獲得了許多超能力，而且了解自己的內心世界（查看自己的感受，還有建立自己的暫停泡泡）..."

成長型思維

"是的，就算有人說你不好，但你對自己有信心，還有改變自己的思維，你就已經很好了...."



更安全了

提高了對風險的意識

"它提高了我的安全。我了解到關於人口販賣，也學會了什麼是剝削，知道如何保護自己。"



學習了新的知識

誘騙和剝削

"之前，我並不知道原來人口販賣這事情會存在於我們的生活中。現在我了解了，也知道如何保持安全，也行會找父母或者信任的成年人幫助自己。"

我的思想和身體只屬於我

"... 每當長輩們摸我的頭髮.....我不太介意。但是當我完成這門課程時，我意識到.....我的整個身體和思想都是屬於我，所以我沒有讓任何人觸摸我的身體.....我只是說'停止，不！然後逃離他們...'"

我們的小種子旅程相片



「情緒猜謎遊戲」



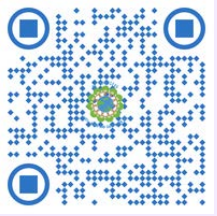
我們是一顆成長中的種子!



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



SELF-VALUE, EMPOWER, EDUCATE
AND PROTECT FROM DANGERS
(SEED) COURSE
FOR CAREGIVERS

BE PRICELESS

©Be Priceless. 2023

照顧者小種子課程

START
HERE

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
為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

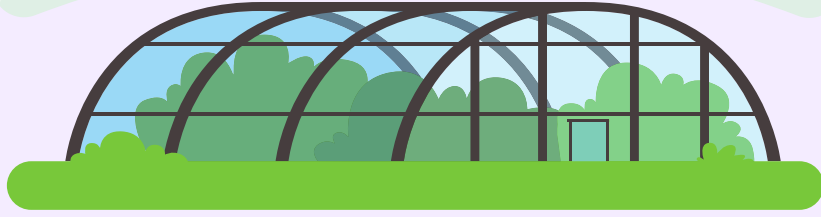
要照顧好我們的孩子，
自我照顧非常重要。
讓我們發展技能來照顧我們的
思想、身體和人際關係。
這包括情緒調節。

FINISH

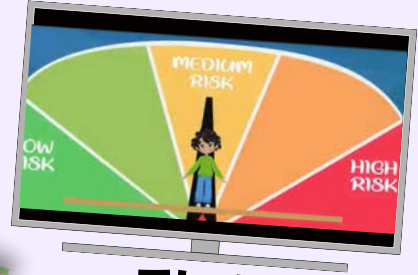
一起蓬勃發展吧!



照顧者SEED課程的資源



SEED課程期間



動畫



工具包



遊戲



安全計劃



其他學習物料



證書



獎項

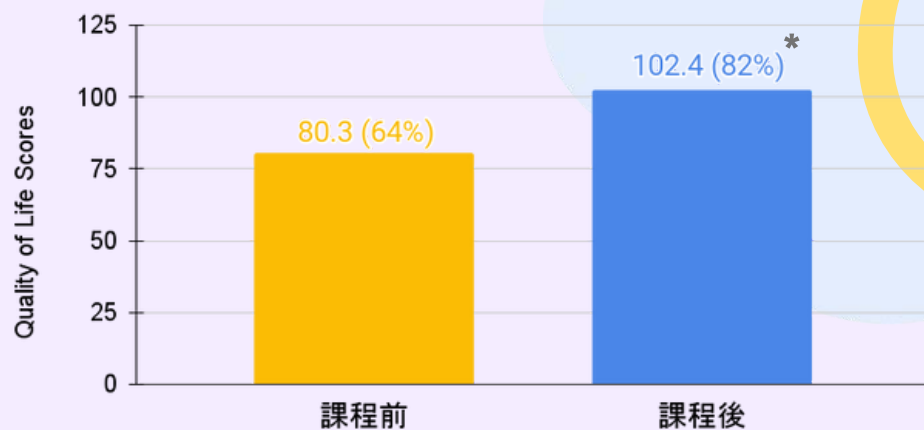


完成SEED課程

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



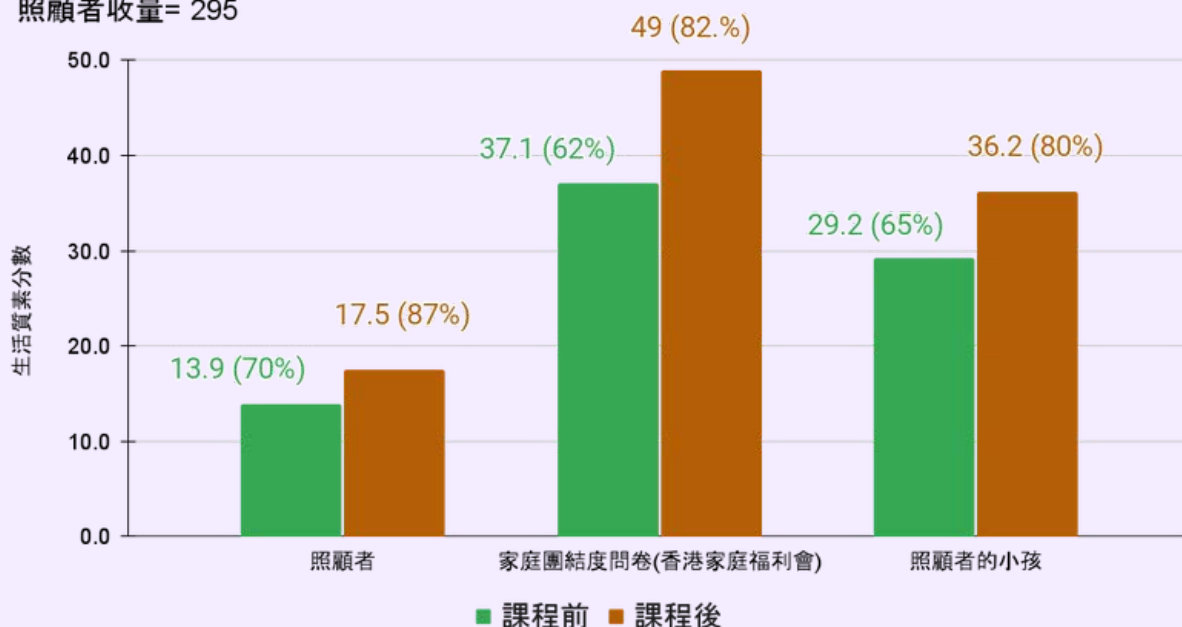
完成小種子課程後，
照顧者都顯示出
更好的生活質素指標！



照顧者和他們孩子的生活
都得到了改善！
家庭關係也有進步！

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



照顧者的分享...

問題：
照顧者課程是如何為您的
生活帶來轉變的？



成長

每個孩子都是獨一無二的

".....每個孩子都是不同的，他們有自己的能力。所以，父母應該了解孩子的能力並相應地推動他們，但不能像這樣："你看，你的朋友很努力，所以取得很高的分數。你也要像你的朋友那樣呀！"有時候是很難的，對他們來說，更難的是與我們分享他們真實的感受。

孩子的成長

"一顆小種子一點一點地長成一棵大樹。就像我們的孩子一樣。起初小寶寶是一顆小種子，一點點地長大，長成現在的他/她，而且還會繼續長大從一顆小種子到大種子，在長成大樹，一天天地在長大。"

正面的育兒技巧

打開心扉的溝通

"完成課程後，讓我明白了每一個孩子都是特別的，獨一無二的.....監護人對於孩子的成長及將來會成為怎樣的人做出貢獻，如果我們，向他們展示善良，為他人做好事，孩子們也會在生活中應用上。"

幫助孩子獨立

"...我理解並明白孩子的感受，因為對我來說：作為一個母親，我會堅持自己喜歡他們做的事情.....但我意識到我需要尊重他們...我需要給予他們自由。我會一直支持他們成為強壯和獨立的人，為他們的將來做好準備。"



身心健康

情緒管理

"...我學會了控制自己的憤怒，尊重孩子們，冷靜地對待他們。"

自我擁抱

"我有2分鐘的正念練習。課堂結束時我告訴每一位學生可以自我擁抱。我感激別人會與我交談。我感激每個人都有這個技巧...我分享了同樣經歷，但與此同時，也令我繼續成長。"

兒童的安全

降低風險

"...我從這個課程中學到了要與家人，尤其是兒子多進行溝通，並教導他保持警惕，建立能力，提高意識，避免風險以及遠離危險。"

人口販賣

.....我給女兒說一些關於壞人和壞事.....有時候壞人可能是位可愛的奶奶，或者漂亮的女人，我們不知道誰會是壞人。所以我必須解釋多一點，要是沒有父母在身邊該怎麼保持安全。"

我們的種子旅程相片



我們是無價和無限!



我是成長中的種子!



成長型思維活動

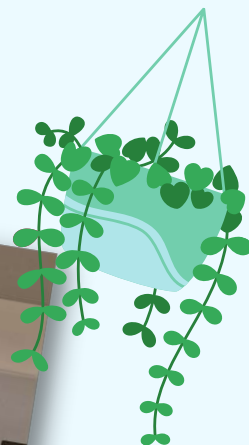


建立我們的安全計劃



完成 SEED 課程後，
參與者可以獲得更多增強自身力量的機會：

每 6 個月舉辦一次派對



親子工作坊



未來課程 / 活動





SEED親子工作坊



進階SEED工作坊



義工和實習機會



SEED課程的合作夥伴

加入我們已服務超過 400 多名兒童、330 名照顧者和 11 所學校/非營利合作夥伴的SEED蓬勃發展之旅，
為您的社區提供這個無價課程的機會！
與我們一起合作吧！

請聯繫我們並加入 **SEED 旅程!**

我們歡迎更多具有共同價值觀的合作夥伴。
我們會盡努力配合社區的需要和環境而提供SEED 課程。



請掃描以查看
我們的社區報告

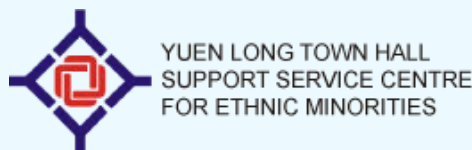


Our Impact

www.bepriceless.org/impact

我們的合作夥伴

Grassroots
Future



如何成為 這個繁榮社區的合作夥伴？

1. 貴機構與我們有共同的願景、使命和價值觀，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。

2. 貴機構有興趣給您社區中的兒童、青少年或照顧者提供免費的SEED 課程

3. 聯繫我們的合作夥伴統籌主任，Ms. Rachel Ng
致電 93734453 或發送電子郵件至 seed@bepriceless.org

4. 共同設計合作計劃

5. 完成合作協議書

6. 在整個課程中協調參加者的參與、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



SEED 課程前的3 - 12 個月

- 聯繫 Be Priceless 以協調即將推出的課程
- 與合作夥伴的負責人和團隊的資訊簡介會議
- 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（如兒童）的保護協議
- 簽訂合作協議書



SEED 課程前的 1-3 個月

- 宣傳即將推出的 SEED 課程
- 招募 15-20 或更多參加者/課程
- 邀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資訊簡介會（或培訓）



SEED 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



SEED 課程後的3-6 個月

- 協調讓所有參加者出席派對
- 協調課程後的問卷



未來的計劃

- 共同提供更多 SEED 課程以滿足社區需求
- 讓我們知道其他SEED課程可以支持的有關個人和集體繁榮的任何主題



常見問題

1

誰可以參加課程？

對於兒童 SEED 課程，我們提供 3 個年齡組別的課程：

- 4-6歲 (Sprouts)
- 7-10歲 (Seedlings)
- 11-16歲 (Youth)

對於照顧者 SEED 課程：

- 家長
- 其他兒童照顧者



2

課程將在這裡進行？

我們提供面授和網上課程。

課程可以在您的社區中心/學校進行。

課程也可以在我們的學習中心進行。

地址：香港九龍長沙灣長裕街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 SEED 課程：

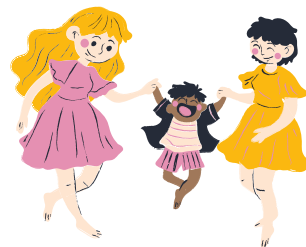
4-6歲—15-20 參加者

7-10歲—20-40 參加者

11-16歲—20-40 參加者

照顧者 SEED 課程：

20-40 參加者



4

課程期間我們需要提供甚麼協助？

在課程期間，合作機構需要有至少一名同工在場。

對於所有兒童課程，合作機構必須協助兒童遵守課堂紀律。



5

參加 SEED 課程的費用是多少？

所有 SEED 課程和學習材料均免費提供給所有參加者。

一直以來，我們的創辦人自資提供我們所有的服務，以加強我們社區的繁榮，特別是對於面臨更大挑戰的社區群體。同時，歡迎機構資助服務費用，但這並不是必須的合作條件。

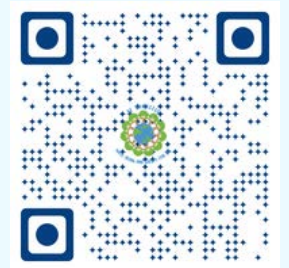




讓我們探討如何共同轉化我們的社區 以包容、公平和再生的方式蓬勃發展！



請掃描以下二維碼！



瀏覽我們的網站：
www.bepriceless.org

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。