

BE PRICELESS



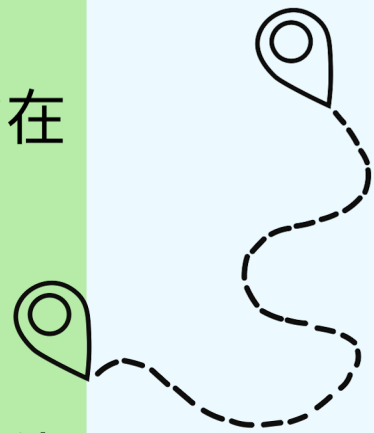
兒童小種子課程

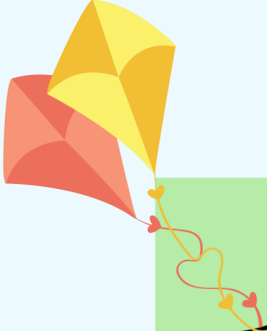
歡迎來到Be Priceless!

我們是一個非牟利教育組織，旨在
提高社區的
成長、身心健康和安全。

我們與不同的專業人士和合作夥伴
一起設計您的小種子旅程。

您在這裡的體驗將會
改變你的生活!

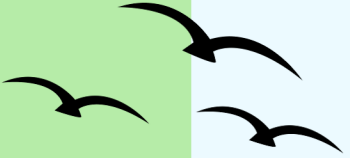




我們將一起踏上充滿趣味遊戲和
生活技能實踐的旅程。

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！



FINISH

我們一起蓬勃發展吧！



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



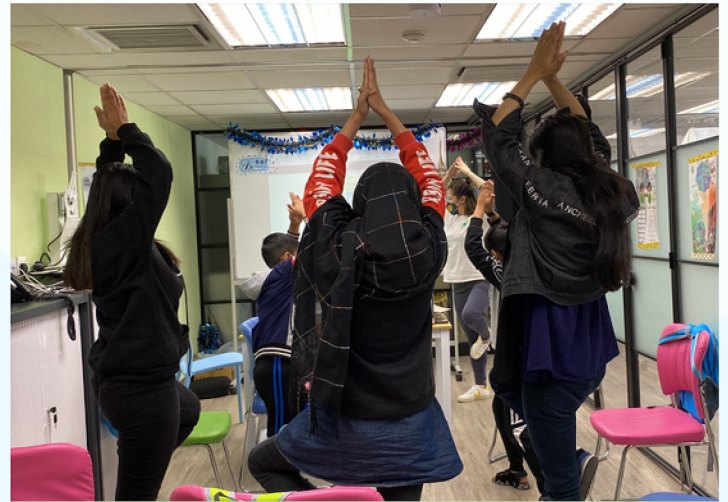
我們用「情緒猜謎遊戲」來識別不同的情緒



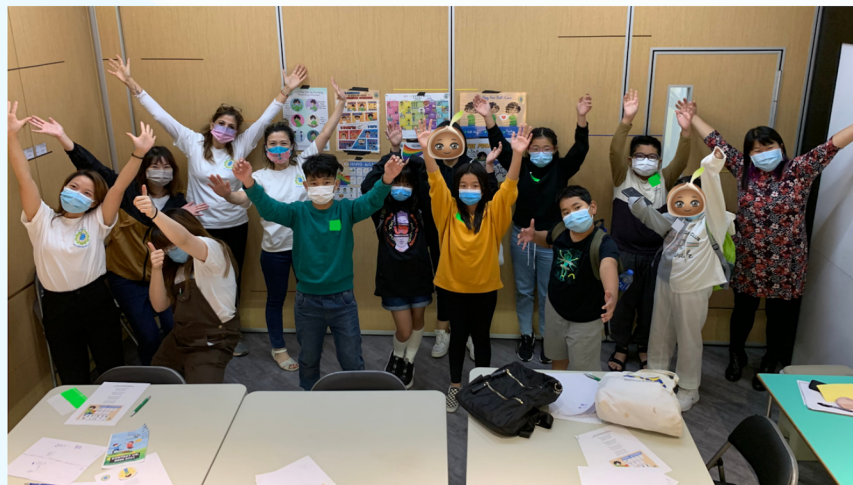
我們的小種子旅程相片



停止剝削



暫停一下



我們是無限和無價的



勤洗手，預防呼吸道感染



由九月2021至八月2022

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。

一年之內，
共219名小朋友參與了
我們的小種子旅程！

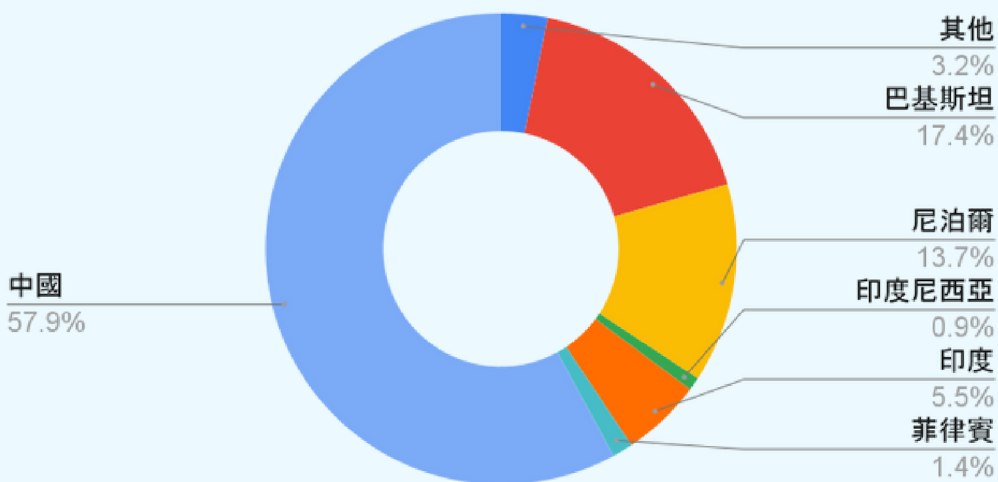


120名介乎
7-10歲的兒童

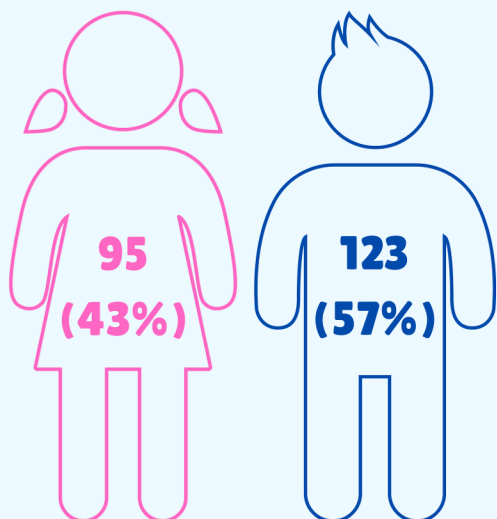
99名介乎
11-16歲的兒童

兒童的數量 = 219

兒童的種族分佈



性別分佈

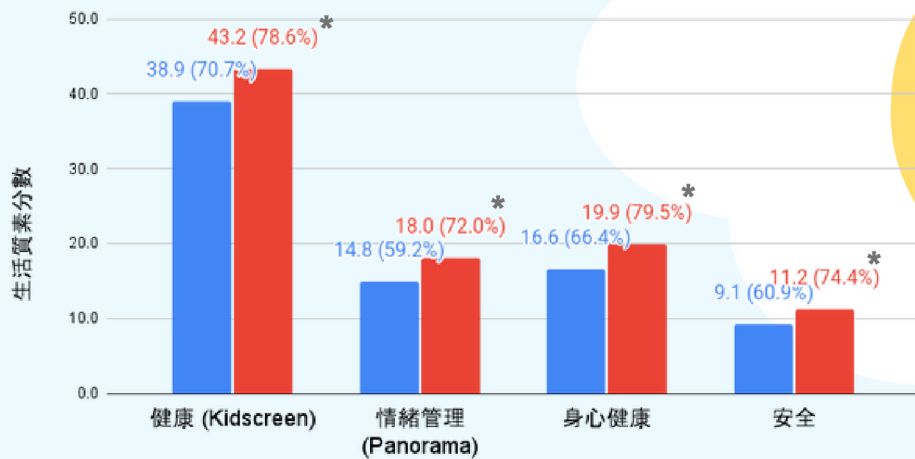


當中有58 (26.5%) 名有特殊教育需要 (SEN)的兒童

孩子們的生活起了什麼變化？

兒童在課程前和課程後的生活質素指標

兒童的數量 = 219



*t-test 比較小種子課程前和後的分數, p-value <0.05

健康是以Kidscreen問卷來量度

情緒管理是以Panorama工具來量度

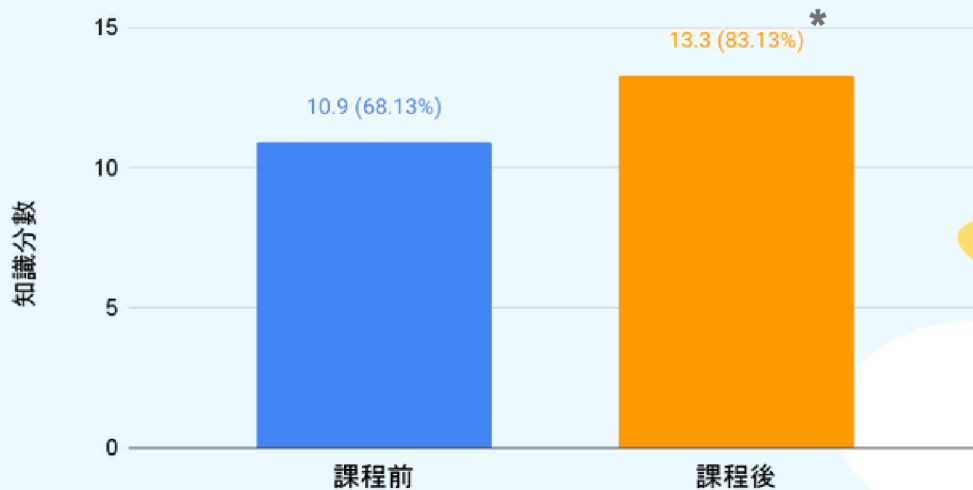


在參與種子課程後，
我們的生活都得到了改善！
我們的健康、情緒調節、
身心健康和安全都有所提升。



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 = 219



*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！

這是一些孩子們的分享...

問題：
小種子課程如何影響
你的生活？

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，我覺得人咁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

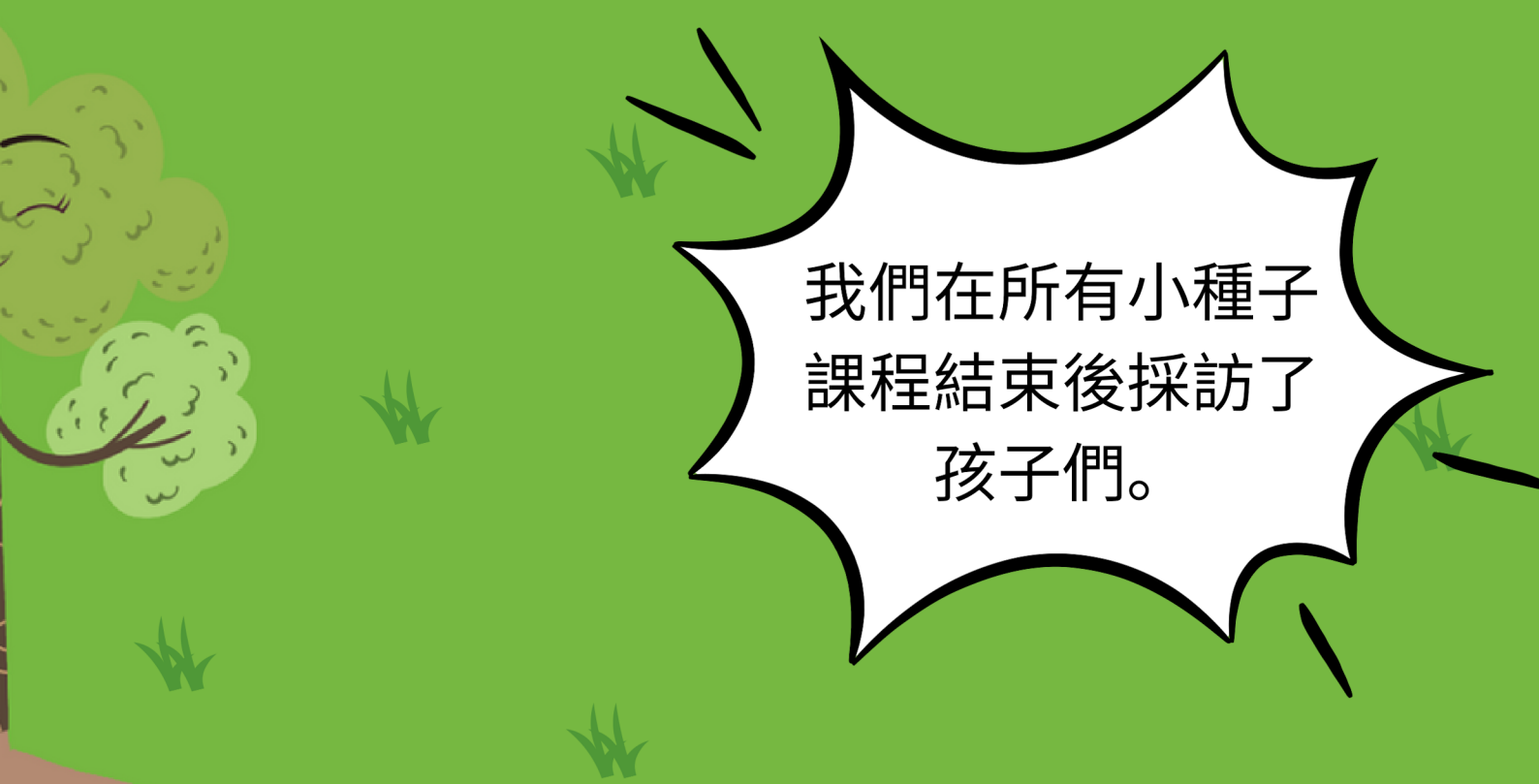
"學識咗尊重人，唔好歧視人，接受人啲嘅缺點，例如同學仔喺街度好曳我勸佢唔好做"

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，令我知道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..."

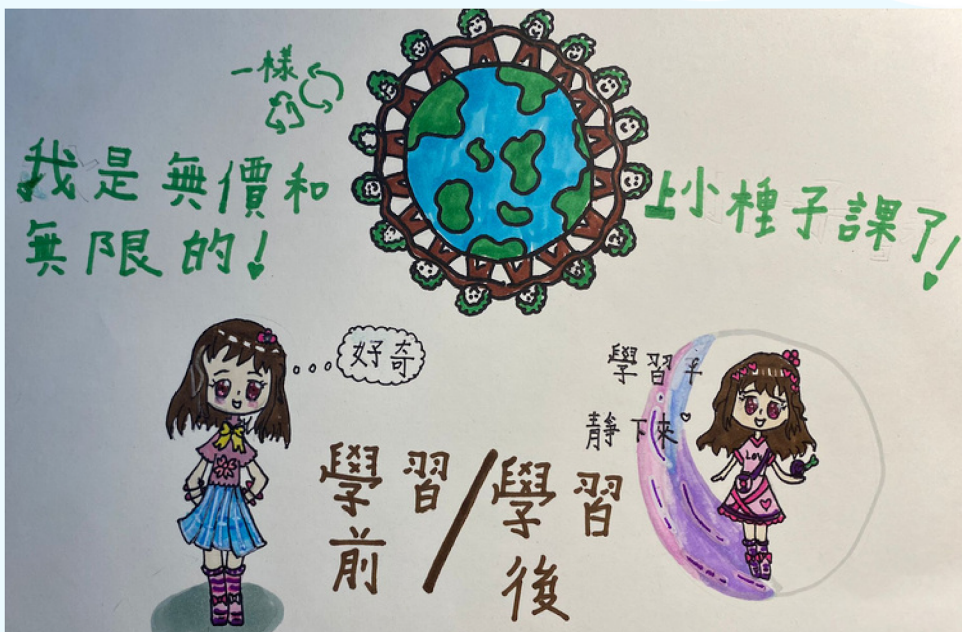
我的身心屬於我

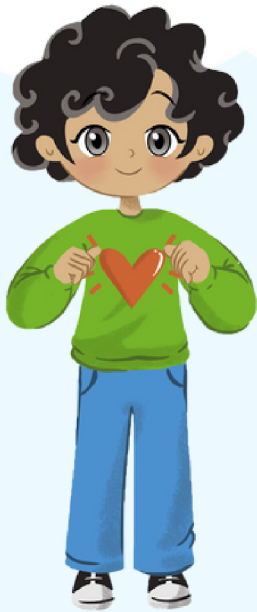
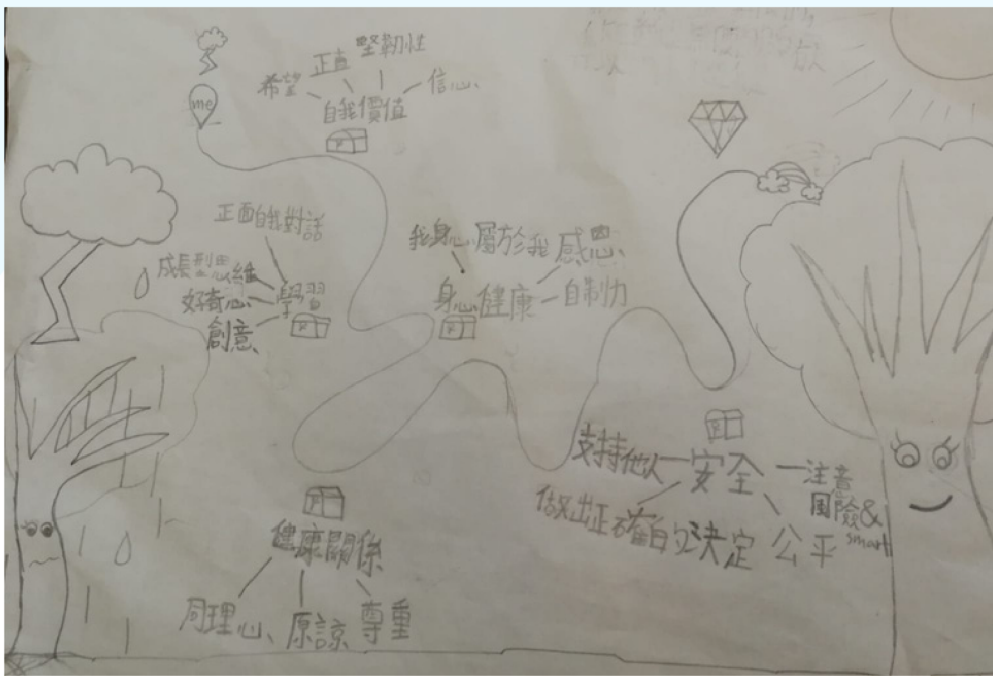
"我的身心只屬於我，如果你唔同意，冇人可以觸碰你。"

我們的成長旅程圖畫



© Be Priceless 2021





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！

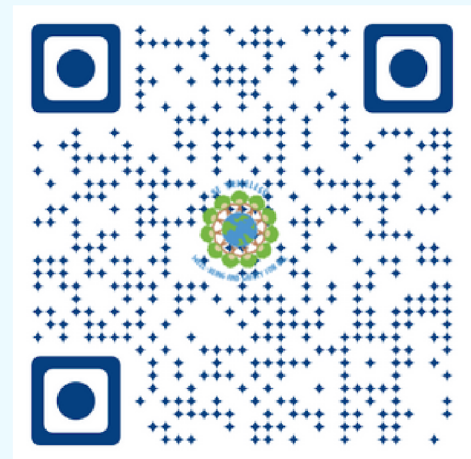


查看我們的網站：

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。