



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

社區

合作伙伴

家庭

照顧者

兒童
青少年

跨世代家庭
多元族裔家庭



多元化孩子



小種子教育目標

健康態度、行為及能力



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

身心健康

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

關係

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

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	10-15	12 小時	1.5 小時/單元 x 8 單元		
7-11歲兒童*	英文 中文	15-30	12 小時	2 小時/單元 x 6 單元		
12-17歲兒童*	英文 中文	15-30	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



4-11歲兒童課程



START
HERE

1

我是一顆成長中的種子

- 建立健康、安全及關係的根基
- 惡劣和良好的外在影響
- 可控和不可控的事情



2

正面地看待自己

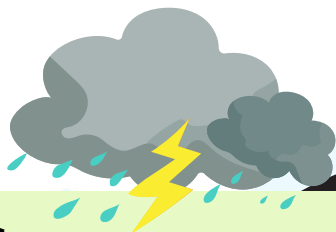
- 發掘內在能力
- 增強自我價值
- 學習使用成長型思維及正面的自我對話



3

降低風險

- 認識兒童權利
- 練習從風險中預防、準備、應對及恢復
- 準備安全計劃以降低風險



4

暫停下來

- 調節情緒策略
- 生存模式下的反應：
戰鬥、逃跑、凍結





7

停止剝削*

- 兒童剝削
- 人口販賣的類型
- 練習從剝削風險中預防、準備、應對、恢復保護自己

*只限於7-11歲課程



6

精神健康與幸福感

- 查看及探索我的情緒
- 認識想法和情緒的關係
- 探索腦部與情緒調節
- 問題的大小
- 自我照顧的技巧



5

我的身心只屬於我

- 學習設立個人邊界
- 分辨安全/不安全觸摸和秘密
- 認識誘騙及暴力行為
- 練習撥打求助熱線
- 學習促進公平，互相支持



茁壯成長的孩子



4-11歲兒童課程花絮



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



我們練習說「不！停止！」



我們製作了自己的風險平衡板

4-11歲兒童課程花絮



我擁有成長型思維！



這是我們的降低風險雨傘



我們創作了自己的堅韌背包



我們學到了如何衡量風險



我們享受自己的成長旅程！



學習運用五指山呼吸法

12-17歲兒童課程



1

大樹下的我

- 建立健康、安全及關係的根基
- 可控和不可控的事情



2

我的內在能力

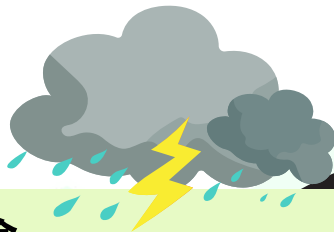
- 發掘內在能力
- 增強自我價值
- 學習使用成長型思維及正面的自我對話
- 練習照顧好我的思想



3

降低風險

- 認識兒童權利
- 練習從風險中預防、準備、應對及恢復
- 準備安全計劃以降低風險



4

我的身心只屬於我

- 認識誘騙和暴力行為
- 兒童剝削
- 人口販賣的類型
- 學習設立個人邊界





7

尋找真正的自己

- 尋找自我價值及角色
- 學習訂立目標
- 分解目標與習慣疊加
- 增強為成長做出好的決定的能力

6

精神健康與幸福感

- 認識精神健康
- 查看及探索我的情緒
- 調節情緒策略
- 探索腦部與情緒調節



5

人際關係及同理心

- 學習對自己、他人及社區建立同理心
- 探討朋輩壓力
- 主動聆聽的技巧
- 學習促進公平，互相支持



茁壯成長的孩子

12-17歲兒童課程花絮



你生氣時會如何處理？



用自己的方法茁壯成長



兒童的四大權利



如何主動聆聽呢？



我聽到你的聲音



我們會一起健康及安全地成長

12-17歲兒童課程花絮



我們對自己有信心！



回顧我們的成長之旅



如何練習對自我的同理心？



成為大樹的過程



我的正面轉變



我是無價和無限的！

照顧者課程

1 同行關係

- 正面育兒的指導原則
- 同理心溝通
- 提問與告訴
- 主動聆聽的技巧
- 鼓勵與讚美



2 成長

- 照顧者對孩子的影響
- 可控和不可控的事情
- 腦部的神經可塑性
- 孩子的腦部發展
- 加強青少年的神經網絡發展
- 探索孩子的內在能力
- 學習使用成長型思維及堅韌

3 身心健康

- 練習放下
- 培養自我照顧的習慣
- 查看及探索情緒
- 調節情緒策略
- 探索腦部與情緒調節



4 安全

- 孩子身邊的風險
- 認識兒童權利
- 支援孩子設立個人邊界
- 認識暴力行為
- 從風險中預防、準備、應對及恢復
- 準備安全計劃以降低風險



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

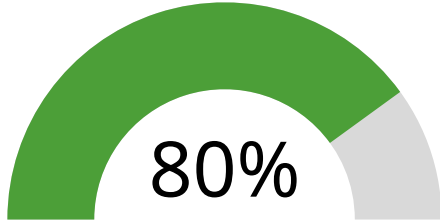


學習調節情緒和欣賞大家的多元性

我們的成效：個人成長

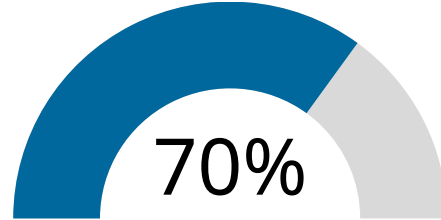
課程前與課程後約6個月相比的健康與行為調查得分

兒童及青少年

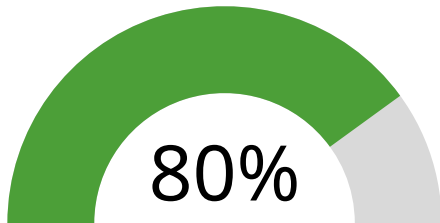


更能調節情緒

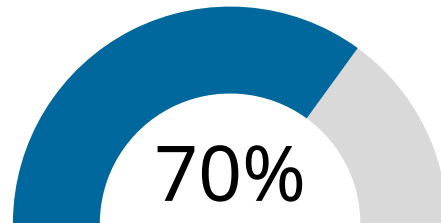
照顧者



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



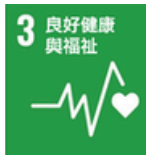
建立珍惜自己和他人的規範



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

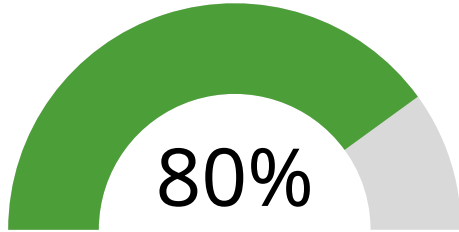
我可以控制的事



我們的成效：身心健康

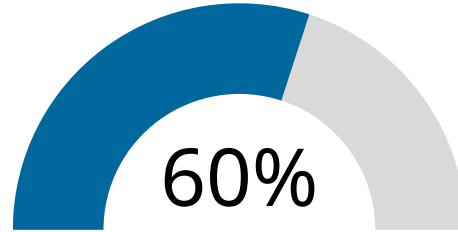
課程前與課程後約6個月相比的健康與行為調查得分

兒童及青少年

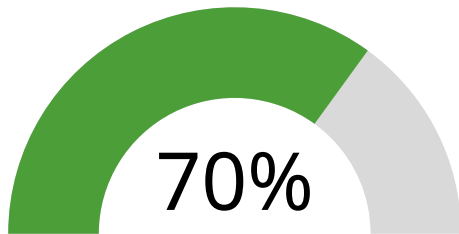


更加開放的和照顧者交談

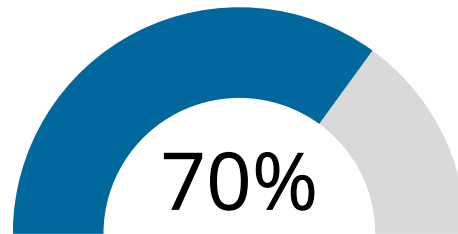
照顧者



孩子與照顧者進行更開放的溝通



對生活更滿意



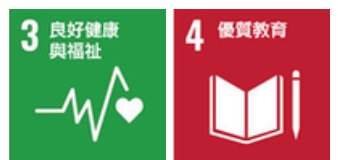
對生活更滿意



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

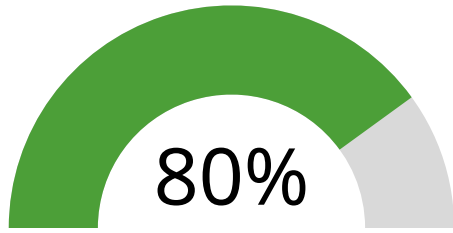
認識多樣化的需求和支持他人的有效方法，鼓勵共享行為



我們的成效：安全

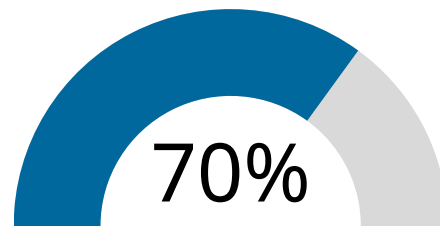
課程前與課程後約6個月相比的健康與行為調查得分

兒童及青少年

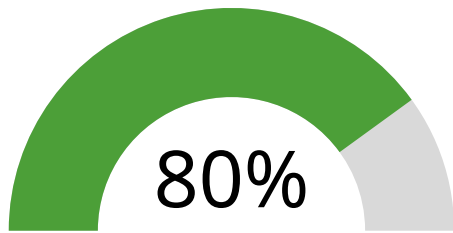


更有能力拒絕不安全的情況

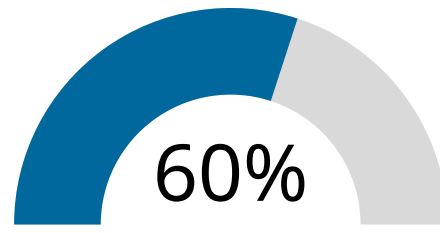
照顧者



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

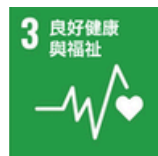


基於創傷知情，促進保護兒童

討論兒童權利，包括免受傷害

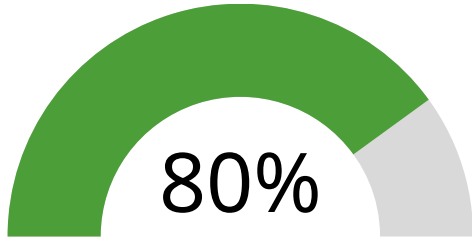
評估自身風險並學習如何降低風險，
例如練習有益的行動、使用安全計劃
和風險平衡板

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



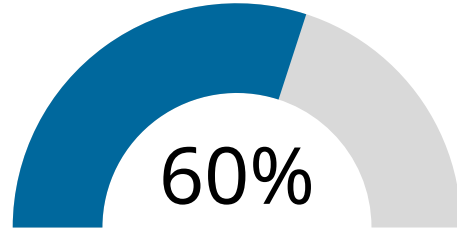
我們的成效：關係

兒童及青少年

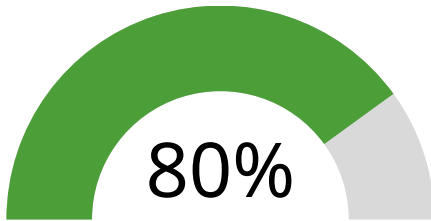


更強的家庭信任感

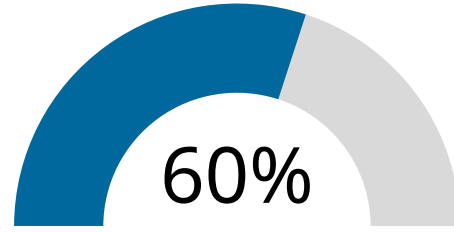
照顧者



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



