

# BE PRICELESS



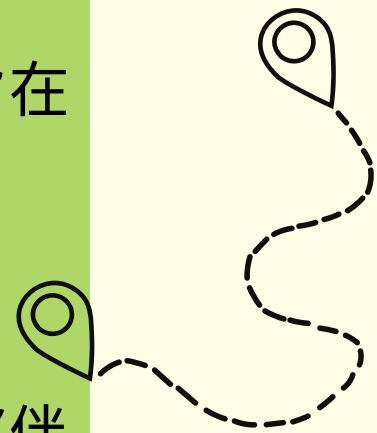
## 照顧者種子課程

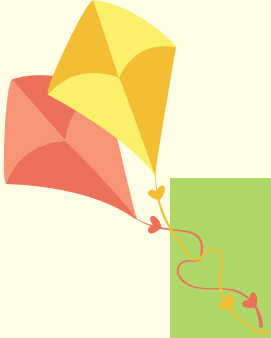
歡迎來到Be Priceless!

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 SEED 旅程。

您在這裡的體驗將會  
改變你的生活!

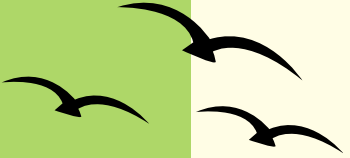




我們將一起踏上充滿見解和  
生活技能實踐的旅程。

您將學習健康的方法像一棵  
強壯的樹茁壯成長。

歡迎所有照顧者加入  
我們的種子課程！



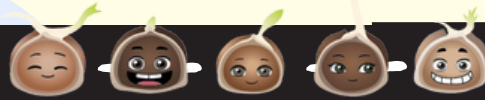
# 我們的種子課程 - 4 個單元



# 1

## 種子課程簡介

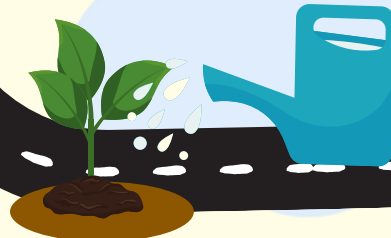
我們學習正面的育兒方法。  
我們培育強大的樹根，才能讓  
孩子茁壯生長，  
成為健康的大樹！



# 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

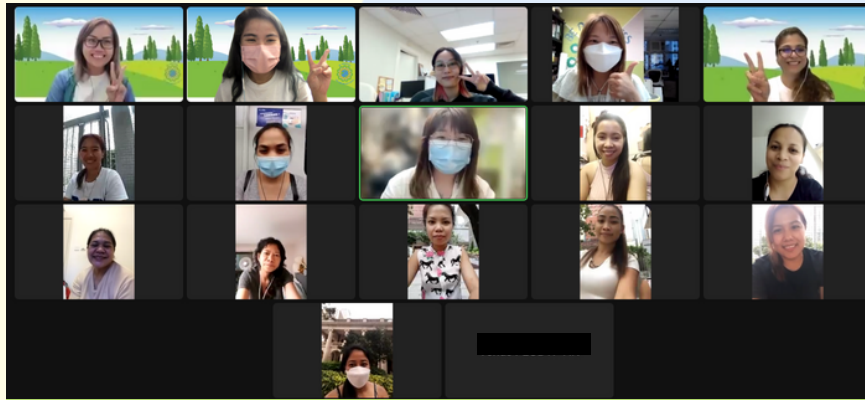
要照顧好我們的孩子，自我照顧  
非常重要。  
讓我們發展技能來照顧我們的  
思想、身體和人際關係。  
這包括情緒調節。



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



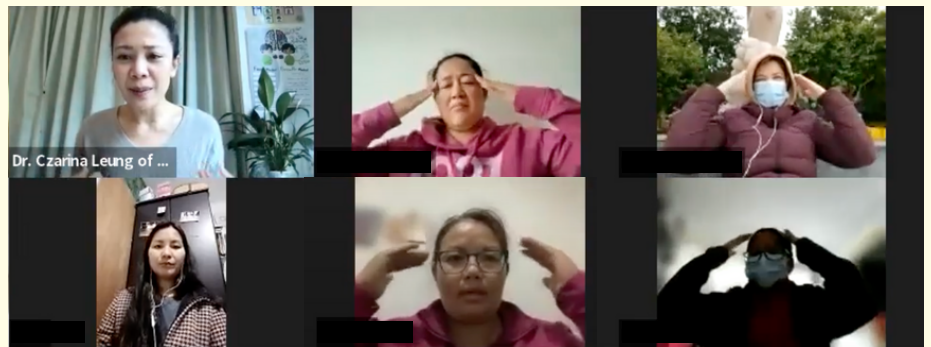
富有同情心地溝通



情緒管理



正念練習



我的身心屬於我



# 由九月2021至八月2022

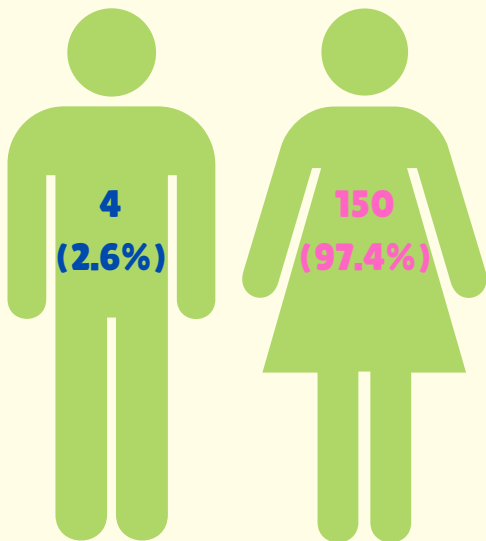
## 誰參與了種子旅程?

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154名照顧者參加了  
種子課程！



### 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 = 154

其他  
2.0%

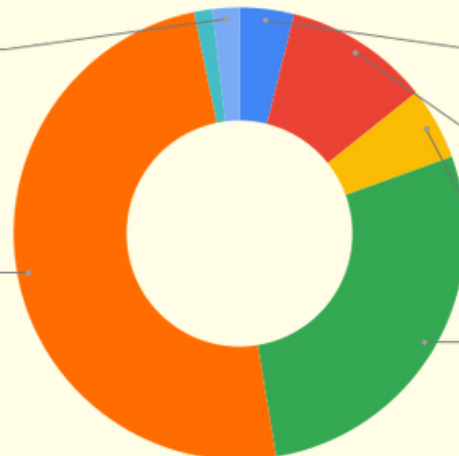
中國  
49.4%

巴基斯坦  
3.9%

尼泊爾  
10.4%

印度尼西亞  
5.2%

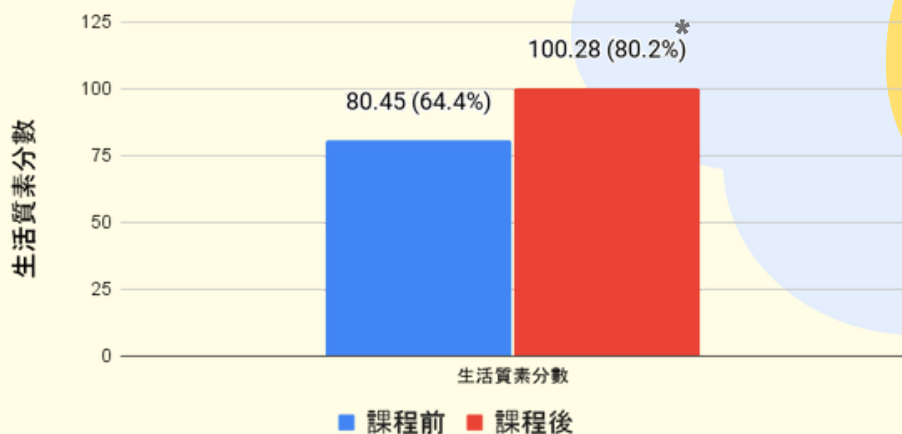
菲律賓  
27.9%



# 照顧者們的生活起了什麼變化？

## 照顧者在課程前和課程後的生活質素指標

照顧者數量 = 119



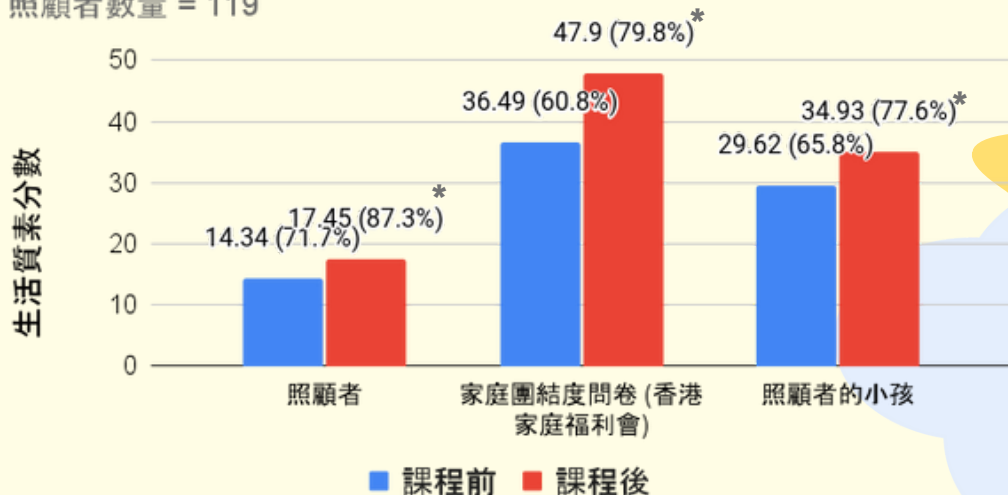
\*t-test 比較小種子課程前和後的分數，p-value <0,05

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家庭生活質素指標

照顧者數量 = 119



\*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！

# 這是一些照顧者們的分享...

問題：  
小種子課程如何影響  
你的生活？

## 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..."

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！

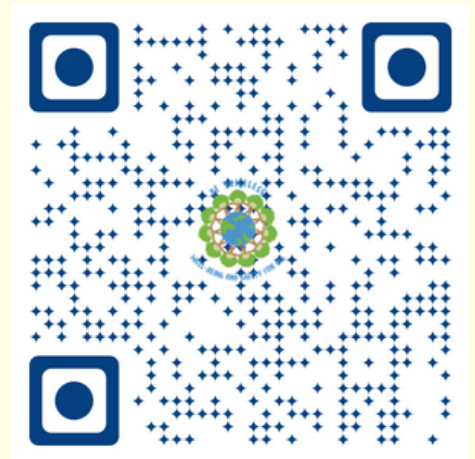


查看我們的網站：

[www.bepriceless.org](http://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。