



小種子教育計劃

專為兒童、青少年及照顧者設計的
「身心社健康」課程



Be Priceless 是根據稅務條例第 88 條獲豁免繳稅的慈善團體

© Be Priceless 2026. All rights reserved.

小種子課程教學特色



跨專業的實證方法

作為世界衛生組織「Global Sustainable Preparedness Support Network」的合作夥伴，我們將來自醫學、心理學、正念、災害防備等十多個領域的專業知識和實證方法，轉化為實用的行為改變學習內容。



實踐健康公平

為香港的弱勢兒童（低收入、特殊教育需要、多元種族）、其家庭和學校度身定制，建立一個共融的社區，讓孩子都能在平等的健康權益下茁壯成長。



以慈悲為本

實踐「創傷知情」的精神，與學校和機構成為緊密的夥伴，攜手將兒童保護的安全網絡深度融入日常服務中。我們共同創造安全且包容的學習環境，致力於培養孩子的情緒覺察、內在韌性與安全感，及訓練照顧者成為社區上信任的成年人。



成效顯著

作為教育局《4Rs精神健康約章》的合作夥伴之一，我們的服務以預防及實證為本，加強孩子、照顧者和教育工作者/機構員工的行為改變，符合《約章》、保護兒童和危機應對的原則。



小種子課程實證教學法

透過獨一無二的個人化學習工具，為社區提供長遠及有效的支持

從遊戲中學習

通過引導參加者在課程中體驗一系列反思、實踐和轉變，幫助培養持續的自我覺察，並將所學內容及技巧落實到日常生活之中，從而促進健康及長遠的行為改變。



長遠支援

結合面授課程、網上學習平台及一連串跟進活動，以混合式學習為參加者提供長期支持，於課程前、課程期間和完成課程後，持續為個人和家庭實踐健康行為。



多元文化學習資源

學習資源以多種語言提供 (包括英語、粵語、普通話、尼泊爾語、烏爾都語、印尼語、印地語及他加祿語)，讓不同背景的參加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。

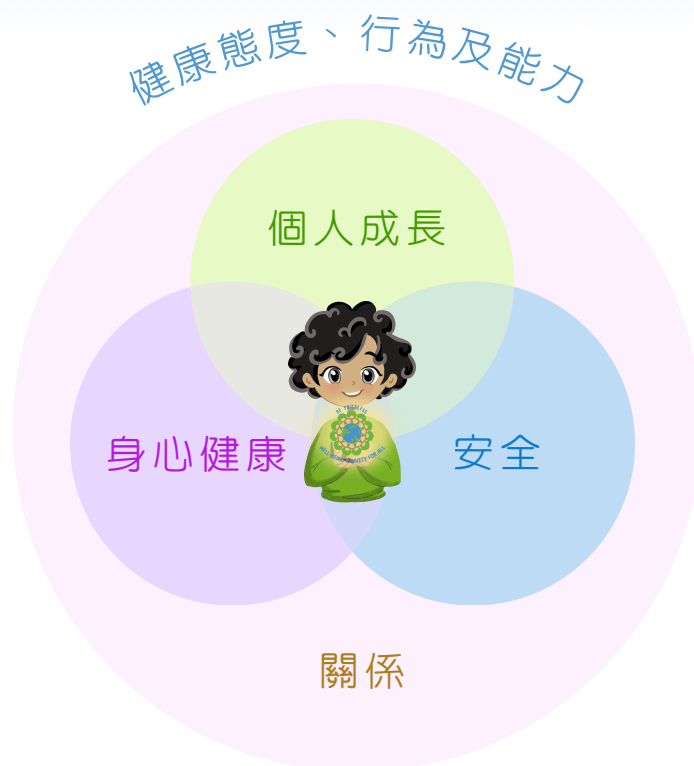


採用聯合國防災框架

我們按聯合國減少災害及風險的框架，設計了一套循序漸進的學習工具，幫助孩子和照顧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行動。



小種子課程架構



課程可在合作夥伴的中心或Be Priceless學習中心舉辦



人數、時間及節數可按合作夥伴及服務使用者的需要 (如有特殊教育需要) 度身制定

對象	建議人數	建議時數及安排	支援語言
4-6歲兒童	10-15	12 小時 (每節1 - 1.5小時)	中文/英文
7-11歲兒童*	15-30	12 小時 (每節1.5 - 2小時)	中文/英文
12-17歲青少年*	15-30	12 小時 (每節2小時)	中文/英文
照顧者*	20-40	8 小時 (每節2小時)	中文/英文/印尼語
教育工作者 / 機構員工*	20 - 80	8 小時 (每節4小時)	中文/英文

*可提供ZOOM網課

兒童及青少年小種子課程大綱




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
- 建立堅韌的能力




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



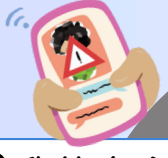
4 暫停下來

- 調節情緒策略




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



6 精神健康與幸福感

- 查看及探索我的情緒
- 探索腦部與情緒調節的關係




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




8 人際關係及慈悲心

- 學習對自己、他人及社區建立慈悲心
- 探討朋輩壓力
- 主動聆聽的技巧



9 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
- 練習為成長做出好的決定的能力



單元 1 至 6 4 至 6 歲 適用於幼稚園

單元 1 至 7 7 至 11 歲 適用於小學

單元 1 至 9 12 至 17 歲 適用於中學

照顧者小種子課程大綱



1

同行關係

- 正面育兒的指導原則
- 富有慈悲的溝通
- 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
- 腦部的神經可塑性
- 孩子的神經網絡發展
- 探索孩子的內在能力
- 支持孩子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

- 支援孩子設立個人邊界
- 練習成為孩子可信任的成年人
- 從風險中預防、準備、應對及恢復
- 準備安全計劃以降低風險



茁壯成長的照顧者及家庭

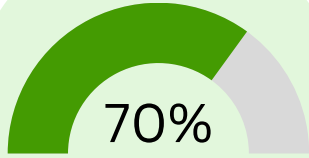


小種子課程成效



課程改善了參加者的健康及健康行為、
情緒調節、身心健康和安全

情緒調節



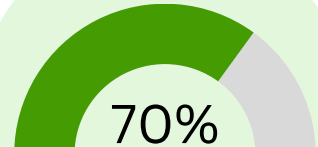
更能調節情緒



兒童及青少年

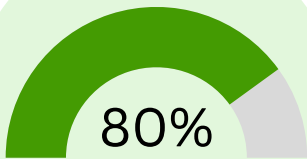


安全及信任



感到不安全時，更願意告訴信任的成年人

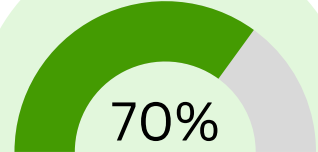
正面思維



有更正面的思維



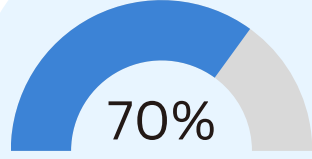
信任度



能更加開放地和照顧者溝通



生活滿意指數



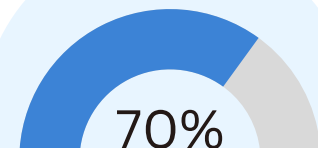
更滿意生活



照顧者



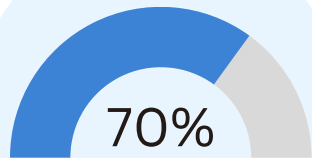
社交健康



對他人更有同理心



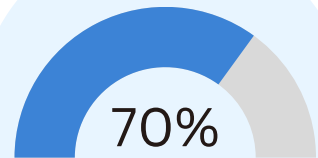
情緒調節



在孩子有不當行為時能更好控制情緒



安全及信任



孩子更能拒絕不安全的情況

成為合作夥伴

1

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
於面臨更高風險群體

2

與Be Priceless會面
了解服務使用者的需要
及背景

3

共同設計合作計劃
共識服務日期、時間、
節數、對象等

4

簽署合作協議書

5

課程協調
招募參加者、分發同
意書（由我們提供）
和分享資訊

6

長期合作關係
持續為參加者提供跟進
服務，以配合不同發展
階段的需要及挑戰

我們的80多個合作夥伴

學校及大學



機構



了解更多



聯絡我們

www.bepriceless.org

seed@bepriceless.org

9373 4453

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你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。