



# 小種子教育計劃

增強兒童和家庭的身心健康和安安全



# 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

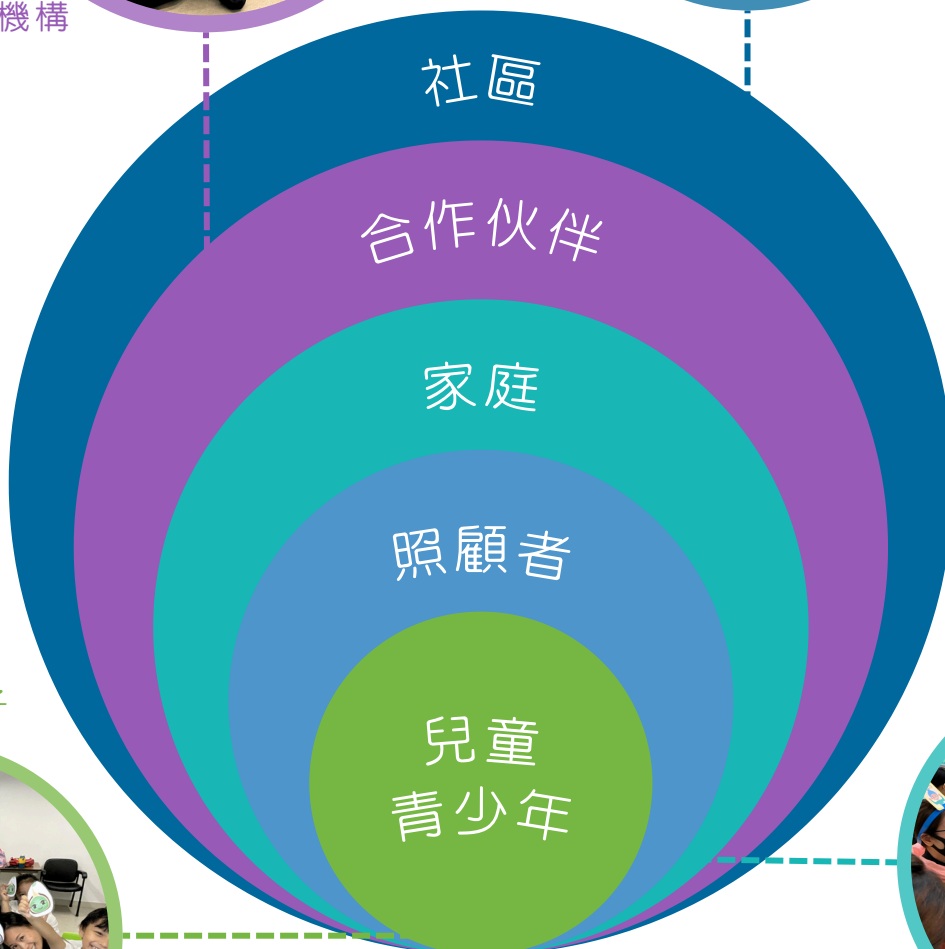
為兒童及家庭的共同行為建立支援性社區網絡



學校  
非牟利機構



多元文化社群  
青年實習生  
公共健康教育



多元化孩子

跨世代家庭  
多元文化家庭



# 小種子教育目標

健康態度、行為及能力 (ABCs of Health)

個人成長

身心健康

安全

關係

個人成長

安全★

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

關係

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

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，轉變以積極友善的方式回應

## 行為轉化



改變學習者的行為，從而加強成長、身心健康和安全的的能力。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

## 了解你的風險



## 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



# 兒童課程



A

我是一顆成長中的種子



C

降低風險週期

B



正面地看待自己

D

暫停下來



E



我的思想和身體只屬於我

F

心理健康和幸福感



G

預防呼吸道感染疾病



H

停止剝削\*



茁壯成長的  
兒童



\*只限於7-17歲課程

# 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



回顧我們的成長之旅



我們製造了自己的風險平衡板



# 兒童課程花絮



跟不安全觸摸說不！



用自己的方法茁壯成長



兒童的四大權利



我們是成長中的小種子



完成課程了！



我們會一起健康及安全地成長

# 照顧者課程

1

同行關係



2

成長



3

身心健康



4

安全



茁壯成長的  
照顧者及家庭





# 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

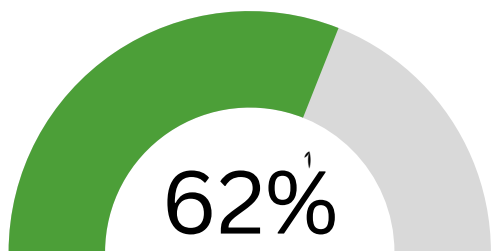


學習調節情緒和欣賞大家的多元性



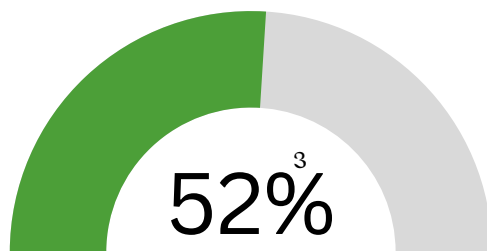
# 我們的成效：個人成長

照顧者

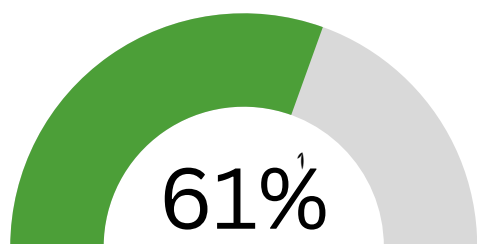


孩子有不當行為時能  
更好控制情緒

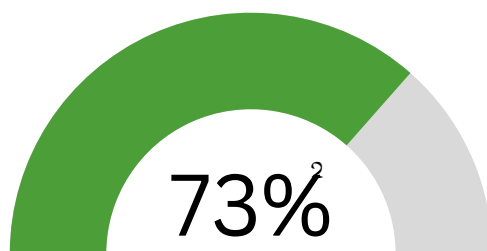
兒童及青少年



更能控制情緒



更能以正面的心態回應孩子



更高成長型思維



重視我們的思想和身體

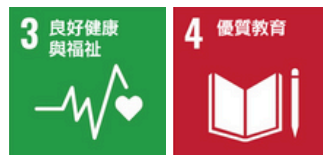
建立珍惜自己和他人的規範

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

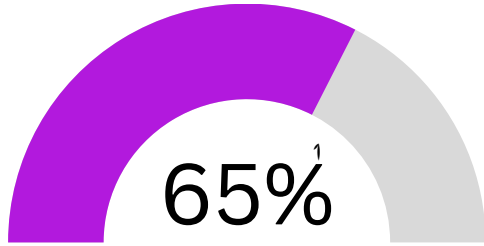
我可以控制的事

- 1. 1,122名照顧者填寫了課程前與課程後問卷
- 2. 937名7-17歲參加者填寫了課程前與課程後問卷
- 3. 145名4-6歲參加者填寫了課程前與課程後問卷



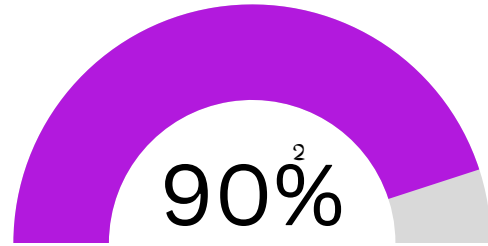
# 我們的成效：身心健康

照顧者

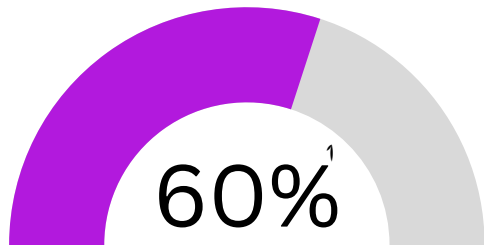


更常感到身體健康

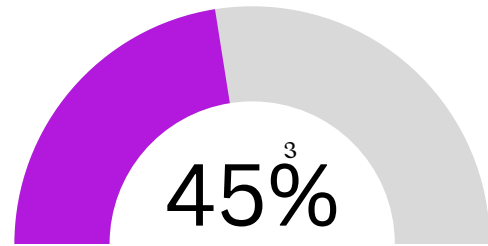
兒童及青少年



更常感到開心



孩子更能做開心扉交談



更願意與照顧者做開心扉交談



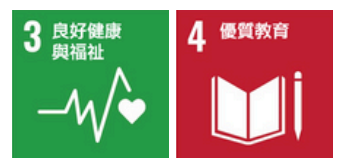
學習並運用照顧身心的態度和行為

辨認並調節情緒和想法；  
了解並滿足自己的需求

認識到多樣化的需求和支持他人的  
有用方法鼓勵共享行為



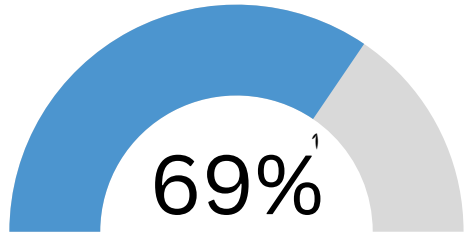
- 1,122名照顧者填寫了課程前與課程後問卷
- 2,937名7-17歲參加者填寫了課程前與課程後問卷
- 145名4-6歲參加者填寫了課程前與課程後問卷



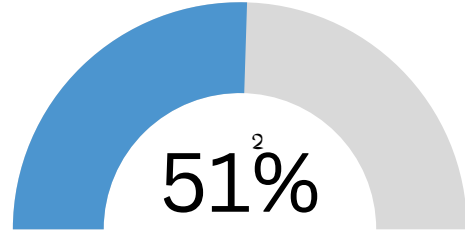
# 我們的成效：安全

照顧者

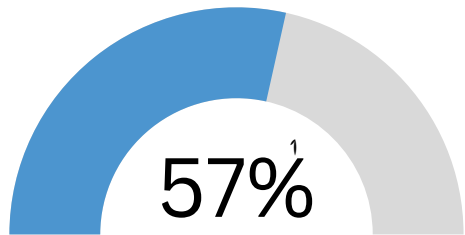
兒童及青少年



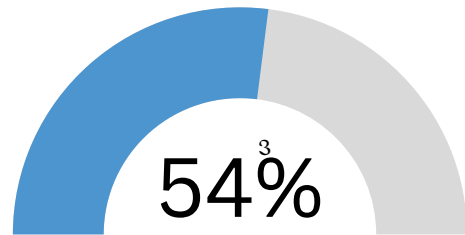
家庭成員之間更加信任



如果感到不安全，更願意告訴  
可信任成年人



更有能力滿足孩子的安全需求



如果感到不安全，更願意  
說「不！停！」



基於創傷知情，促進保護兒童

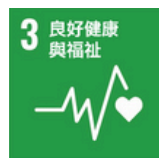
討論兒童權利，包括免受傷害

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



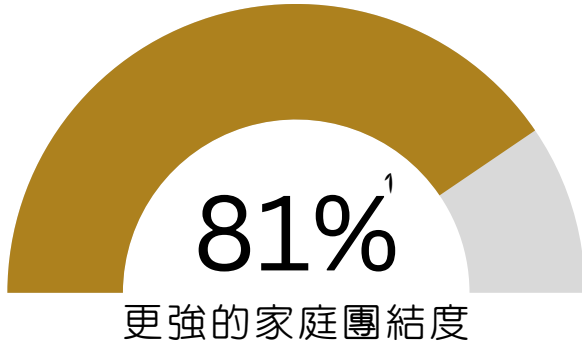
- 1. 1,122名照顧者填寫了課程前與課程後問卷
- 2. 937名7-17歲參加者填寫了課程前與課程後問卷
- 3. 145名4-6歲參加者填寫了課程前與課程後問卷



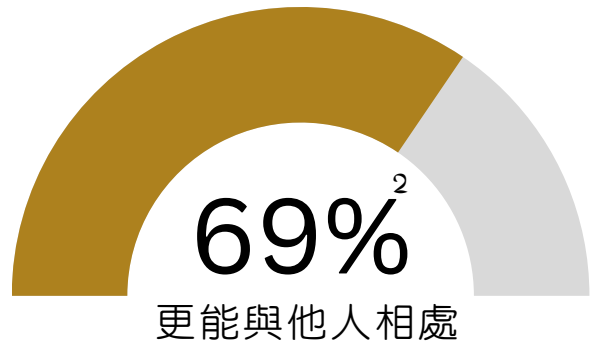


# 我們的成效：關係

## 照顧者



## 兒童及青少年



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



- 1. 1,122名照顧者填寫了課程前與課程後問卷
- 2. 937名7-17歲參加者填寫了課程前與課程後問卷
- 3. 145名4-6歲參加者填寫了課程前與課程後問卷



# 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	15-20	12 小時	1.5 小時/單元 x 8 單元		
7-10歲兒童*	英文 中文	20-40	12 小時	2 小時/單元 x 6 單元		
11-17歲兒童*	英文 中文	20-40	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



# 成為合作夥伴

你與我們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，尤其是對於那些面臨更高風險的人

你有興趣為你社區中的兒童或照顧者提供小種子課程

致電93734453或電郵至[seed@bepriceless.org](mailto:seed@bepriceless.org)  
聯繫我們的教育經理Ms. Rachel Ng

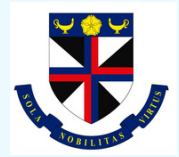
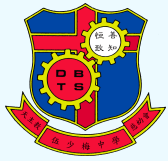
共同設計合作計劃

簽署合作協議書

在整個課程中協調參加者的招募、  
分發同意書（由我們提供）、出席活動和分享資訊



# 我們的合作夥伴



新家園協會  
NEW HOME ASSOCIATION



STOP.  
STOP TRAFFICKING OF PEOPLE.



鄰舍輔導會少數族裔支援服務中心  
The Neighbourhood Advice-Action Council  
TOUCH-Support Service Centre for Ethnic Minorities



YUEN LONG TOWN HALL  
SUPPORT SERVICE CENTRE  
FOR ETHNIC MINORITIES



Grassroots  
Future



同心村  
UNITED COURT

還有更多...

了解更多



聯絡我們



[www.bepriceless.org](http://www.bepriceless.org)



[seed@bepriceless.org](mailto:seed@bepriceless.org)



9373 4453



Awarded by The Hong Kong Council of Social Service  
香港社會服務聯會頒發



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。

Be Priceless 是按本港稅務條例第88條獲豁免繳稅的慈善團體 (檔案號碼: 91/16752)