

成長報告



2024



尊敬的合作伙伴：

2024 年是我們社區花園蓬勃發展的一年，我們對你的支持深表感謝。

Be Priceless 的理念是透過以下三個方面，來賦權我們的下一代及其網絡：

1. 跨界別合作；
2. 以研究和實證為基礎的過程；
3. 加強兒童生理、心理和社交健康基礎的健康行為教育。

我們致力於在圍繞兒童的影響圈層（包括個人、家庭、同伴、學校、社區和社會層面）改善兒童的身心健康與安全。我們的影響力補充了醫學、心理學、公共衛生、輔導、教育和社會領域的人士，共同建立支持系統變革，塑造對兒童保護、整合健康和健康公平的規範。

今年，我們的小種子健康教育賦權了 997 名兒童、青少年和照顧者。自 2021 年起，我們已向 33 所合作學校和非政府組織提供小種子課程，總參與人數累計達到 2,580 人。我們的社區花園有幸得到像天主教慈幼會伍少梅中學和元朗大會堂這些長期合作伙伴的支持，在過往緊密合作的三年間得以成長。此外，今年我們也歡迎了許多新的合作伙伴加入我們的行列。

在完成小種子課程的 997 名畢業生中，有 80% 或以上在完成課程後的至少六個月內，其健康及健康行為有顯著提升。這使我們不僅成為香港唯一專注於賦權弱勢兒童、青少年和照顧者身心健康與安全的健康行為教育機構，更是唯一在他們的健康及健康行為、個人成長、安全、福祉及與家庭和社區的關係上具有強大且持續影響力的慈善機構。

今年是我們首次獲得贊助支持的一年。感謝我們卓越的贊助伙伴，包括 Rusy and Purviz Shroff Charitable Foundation、葉氏家族慈善基金、施永青基金、方樹福堂基金、方潤華基金，以及 THE ONE HK 2023 年大獎的獎項，讓我們得以增加對社區的服務並拓展後續工作坊。例如，我們試行了在照顧者培訓中支援兒童在升讀小學或中學的過渡期間的神經發展及身心適應。

2025 年，我們計劃特別擴大對弱勢兒童和家庭的服務。我們將為有特殊教育需要（包括視障人士）的兒童及其家庭量身定制並擴展小種子培訓及學習工具。由於愛心聖誕大行動（Operation Santa Claus）將支持我們的工作，《南華早報》最近採訪了我們的一名照顧者課程畢業生及我們的長期合作社工伙伴。

我們很榮幸成為世界衛生組織（WHO）Global Sustainable Preparedness Support Network 的合作夥伴，並期待提升弱勢社群在健康應急，災害準備及健康公平方面的能力。

我們期待在 2025 年 8 月慶祝我們的十周年生日。希望你能和我們一起慶祝。

Be Priceless 創辦人
梁子杏醫生



目錄

02 創辦人的話

行政摘要

- 04 • 成效概覽
- 05 • 可持續發展目標成效
- 06 • 季度回顧
- 08 • 獎項



09 關於我們

我們的工作

- 10 • 小種子教育
- 11 • 多層次合作關係



小種子教育計劃

- 12 • 幼稚園小種子課程（4-6歲）
- 20 • 兒童及青少年小種子課程（7-17歲）
- 28 • 照顧者課程
- 34 • 社區活動
- 38 • 年度大獎2024

社區合作

- 39 • 公共衛生教育
- 40 • 媒體報道
- 41 • 我們的合作伙伴
- 42 • 合作伙伴的話



44 親子義工隊

46 實習生

47 志願者

48 財政概覽

49 發展規劃

50 我們的贊助伙伴



成效概覽

1,350

位4-17歲兒童完成小種子課程

4-6歲兒童的健康及健康行為

得到 **23%** 改善



7-17歲兒童的健康及健康行為

得到 **25%** 改善



1,230

位照顧者完成小種子課程

照顧者的健康及健康行為

得到 **16%** 改善



193

個小種子課程



43

 個家庭及社區工作坊

1,904

 個參加者

輔導了 **27** 個
青年實習生



2,600

 個

Facebook

訂閱者



122,564

YouTube

瀏覽次數



(所有數字為2021-2024年的累計數字)



可持續發展目標成效

環境、社會和管治	可持續發展目標	9/2021 to 12/2024	兒童及青少年*	照顧者
社會	3 良好健康與福祉	促進健康和健康行為 ≥ 6個月 **	↑ 20-30%	↑ 15%
	4 優質教育	課程畢業生	1,350	1,230
	5 性別平等	工作坊參加者	850	1,100
	10 減少不平等	貧窮***	40%	60%
		特殊教育需要	25%	-
		多元族裔背景	20%	60%
環境	11 可持續城市及社區	增進可持續發展－降低風險及行為改變的教育 (包括預防疫情爆發、氣候變化)	70% 使用安全計劃	59% 提高風險意識
	13 氣候行動	世界衛生組織 Global Sustainable Preparedness Support Network 合作伙伴	2024年起	
管治	16 和平、正義與強大機構	與跨領域的伙伴合作發展及提供小種子課程	195+ 青年及照顧者、80+ 專業人士 (如：醫生、教育工作者、輔導員)	
	17 促進目標實現的伙伴關係	合作伙伴 (非牟利機構及學校)	33+	
		小種子畢業生為社區服務	≥ 69%	

*4-17歲兒童可參與幼稚園、小學及中學程度的小種子課程

** t檢定對比了參加者在小種子課程前後自我評估的健康及健康行為，p值 ≤ 0.05

***家庭每月收入在貧窮線以下， 照顧者：n=982；兒童：n=957 (使用自2022/12所收集的數據)



季度回顧

一月 - 三月



與救世軍展開
「2024愛·分享行動」



與聖公會基榮小學
開始合作



四月 - 六月



成為教育局
「4R精神健康約章」
的合作伙伴

III. 合作伙伴機構名單及活動
請參閱《4Rs 精神健康約章》合作伙伴活動 / 計劃一覽表

- 香港紅十字會
- 香港心理衛生會
- 奕星基金
- 賽馬會慈善信託基金
- 青少年發展企業聯盟
- 聖雅各福祿會
- 基督教家庭服務中心
- 東華三院
- 新生精神康復會
- JUST FEEL 感講
- Be Priceless



與Love 21
開始合作



七月 - 九月



開展親子義工隊

於港鐵社區畫廊
舉辦藝術展覽



十月 - 十二月

參展
學與教博覽2024



獲得

中大傑出醫科校友獎2024



獎項

香港中文大學傑出醫科校友獎2024（人道服務）

香港中文大學訪問



梁子杏醫生有幸榮獲香港中文大學傑出醫科校友獎2024（人道服務）。此獎項旨在表揚香港中文大學醫學院校友在專業領域及社會服務上的傑出貢獻。



香港紅十字會 — 香港人道年獎2024

紅十字會訪問



梁子杏醫生有幸榮獲香港人道年獎2024。此獎項是香港首個同類獎項，旨在表揚在社會上實踐和以行動彰顯人道精神的人士。



關於我們

願景

每個兒童都可以充分發揮自己的潛力蓬勃發展

使命

透過健康行為教育，增強多元背景兒童的生理、心理、社交安全及健康

我們在乎的價值

團隊先於個人
兒童和社區為本
竭誠創造成效
互相尊重
致力促進公平

服務

小種子課程和工作坊是一項為兒童的身心和社交健康及安全賦予能力的健康教育，尤其處於高風險的兒童（如：生活在貧窮中、有特殊教育需要、多元族裔背景、單親家庭）

小種子課程由超過70名來自醫療、公共衛生、心理學、正念教育、社工界以及更多的界別的專業人士所開發，當中包括救助兒童會、世界衛生組織、國際移民組織等的專家。

受眾

- 1) 兒童及青少年（4-17歲）
- 2) 家庭、學校及社區的照顧者
- 3) 學校、非牟利機構、其他提供育兒服務的機構

我們的核心團隊



由左至右：
Rachel Ng（教育經理），
Daphne Lau（營運經理），
Shahira Fatin（教師），Dr. Czarina Leung（創辦人），
Sweetie Tong（合作發展經理），
Doris Hui（教師），Bobby Lo（教師）



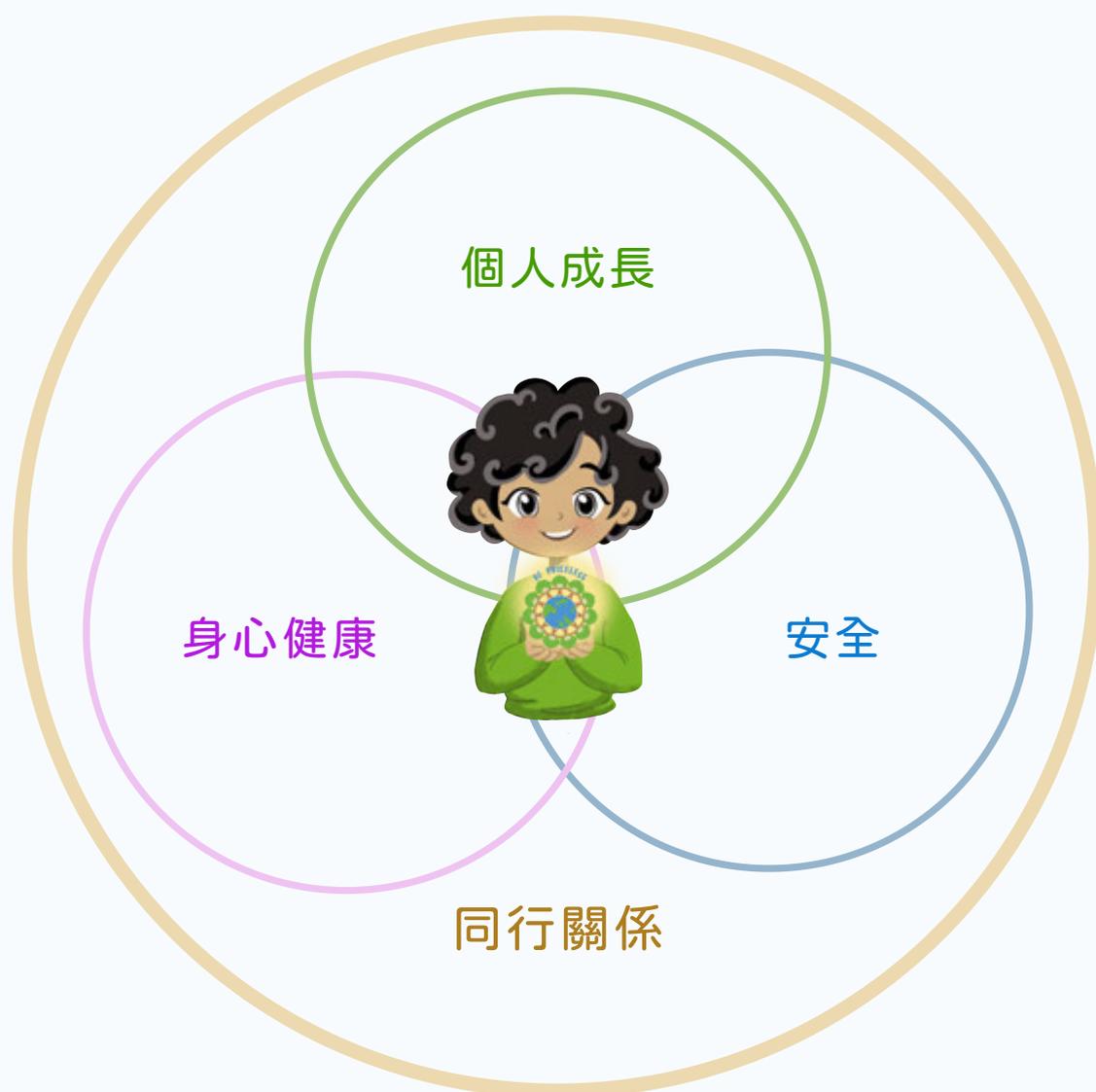
由左至右：
Albee Wong（教師），Lavanya Chutke（實習生），
Shelly Chutke（顧問），Olivia Evelin（教師）

小種子教育

SEED 代表自我價值（Self-value）、教育（Educate）、增強個人能力（Empower）、和遠離危險（Protect from Dangers）。

小種子課程是一個強化兒童和照顧者全方位健康的健康教育課程。小種子教育在以下四方面建立健康的態度、行為及能力：1) 個人成長、2) 身心健康、3) 安全、4) 同行關係。

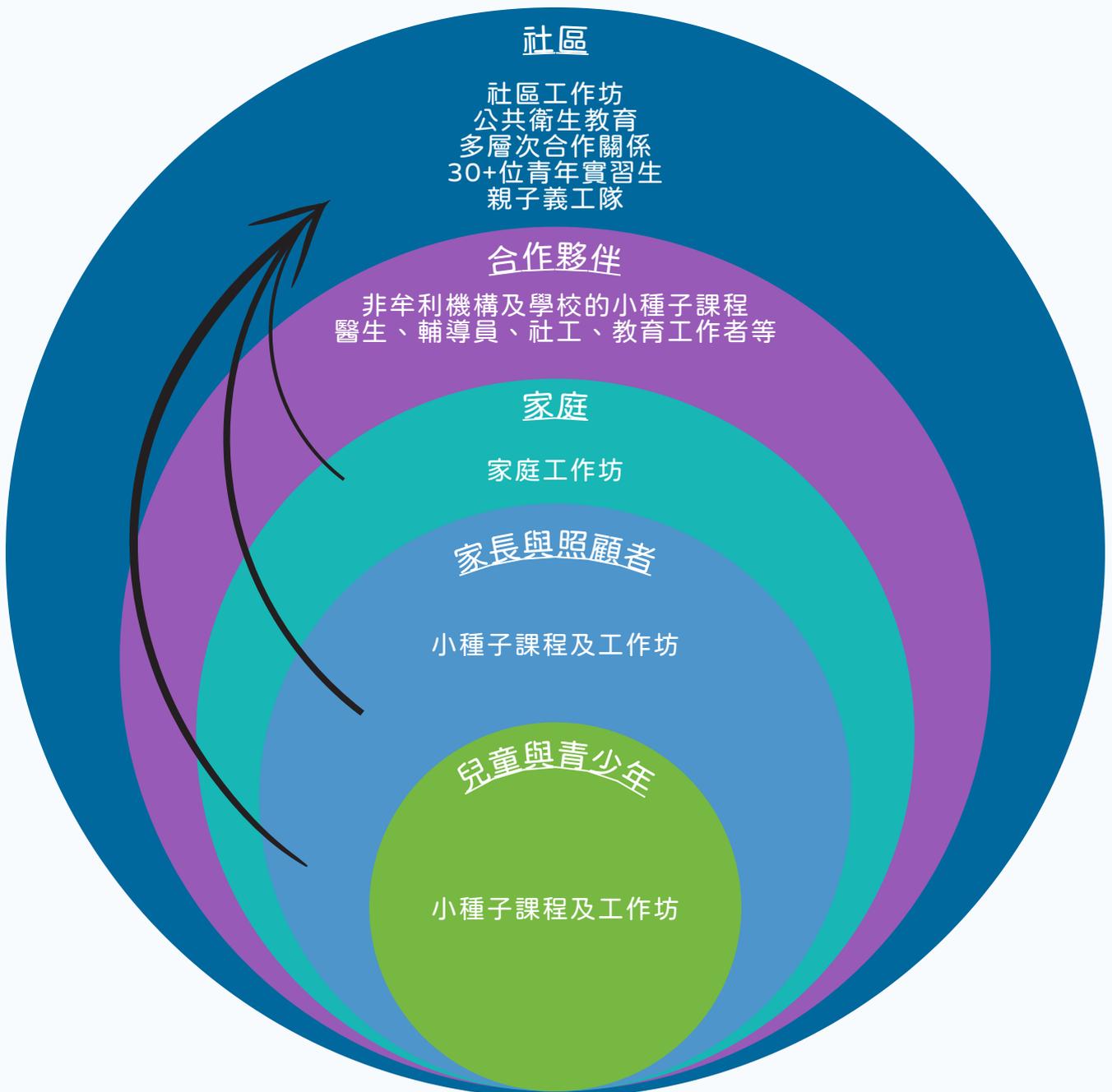
我們為社區提供小種子課程和工作坊，並根據服務使用者的需要提供適合不同年齡、語言背景的人士的行為改變訓練。小種子工作坊旨在促進個人、家庭和社區為兒童健康而作出的長期共同行為。



多層次合作關係

小種子教育旨在培育一個富有同理心和互相支持的社區。由於我們相信全方位介入至關重要，故此我們積極與家庭、合作伙伴和社區合作建立支援網絡。透過小種子教育，我們令不同的參與者聚首一堂，培養對於兒童及家庭的健康和安全的歸屬感和共同責任。

為了創造一個能夠令小朋友茁壯成長的環境，我們的課程特別強調家庭和社區的角色。

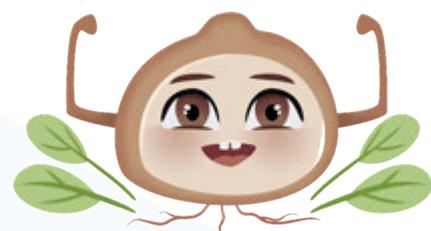


幼稚園課程



4-6歲兒童

透過互動活動，培養年幼學習者的生活技能，強化個人成長、身心健康、安全和同行關係。



幼稚園課程

服務總覽

138 位

4-6 歲兒童在2024年
完成了小種子課程

11 個

小種子課程

年齡

平均：5.0 ± 1.07歲



3歲

9歲

性別



男性

73 (53%)



女性

65 (47%)

健康公平狀況



35%

生活在貧窮中*



22%

有特殊教育需要
(SEN)



25%

來自多元族裔社群

*家庭每月收入低於貧窮線

幼稚園課程

課程回顧



繪畫我獨一無二的小種子自畫像



學習運用五指山呼吸法



學會愛惜自己



我們學到了如何衡量風險



了解我們的權利



我們要像小種子茁壯成長

幼稚園課程

課程回顧



學習調節情緒



練習如何保護自己



擁抱自己的力量真強大！



我們擁有無限的成長潛能



準備我們的降低風險雨傘



一起練習幫助我們平靜情緒的方法

幼稚園課程

課程回顧



我的思想和身體只屬於我



我們像小種子一樣獨一無二



我們有信心遠離危險



一同慶祝我們的成長



練習應對危險



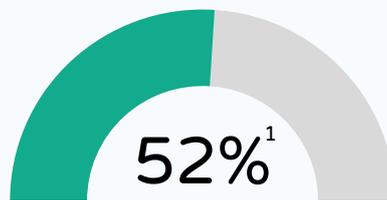
與我們的照顧者分享所學技巧

幼稚園課程

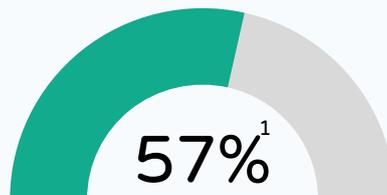
學習者成效



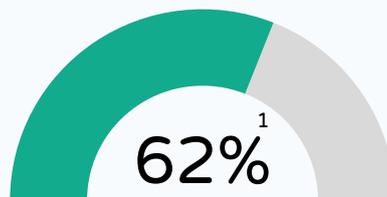
↑快樂指數



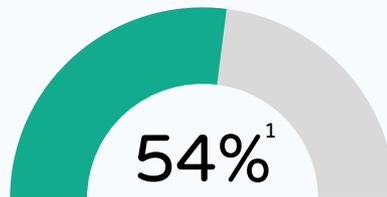
↑自我價值



↑身心健康



↑ 正面的同行關係



提升了:

身心健康、安全、自我價值、快樂指數

n=115 (v2)

● 課程前 ● 課程後



17%

健康及健康行為指數的增長

1: 115名 4-6 歲參加者填寫了課程前與課程後問卷

*t 檢定對比參加者參與小種子課程前後自我評估的健康及健康行為分數，p值 ≤ 0.05

幼稚園課程

照顧者分享



茁壯的個人成長

Our little kids are like seeds. They all need love, protection, and nurturing. What I learned is that, just like flower seedlings need sunlight, water, and nutrients, children also require the same love and protection.



身心健康的改善

比起以前，孩子的情緒穩定了很多，也不再那麼容易發脾氣。當他發脾氣時，會運用課堂上學到的方法來幫助自己冷靜下來。



更安全的孩子

孩子可以學習到不同的知識，例如求助熱線和如何拒絕不安全的行為。

幼稚園課程

旅程圖畫

兒童繪畫他們在小種子課程的成長旅程，描繪他們的生命如何得到改變。



兒童及青少年課程



7-17歲兒童及青少年

增強自我價值、堅韌、解難能力、情緒調節以提升生理、心理及社交上的安全及健康。



兒童及青少年課程

服務總覽

488

 位

7-17 歲兒童及青少年在2024年
完成了小種子課程

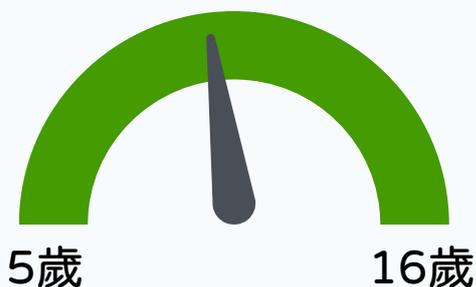
22

 個

小種子課程

年齡

平均：7.6 ± 2.4歲



性別



男性

276 (57%)



女性

212 (43%)

健康公平狀況



35%

生活在貧窮中*



27%

有特殊教育需要
(SEN)



3%

來自多元族裔社群

*家庭每月收入低於貧窮線

兒童及青少年課程

學習者成效



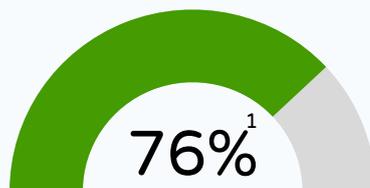
↑情緒調節



更能調節情緒



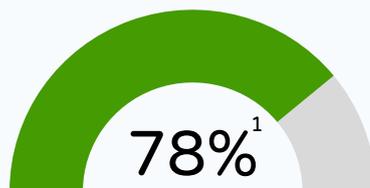
↑校內表現



更能在校內專注



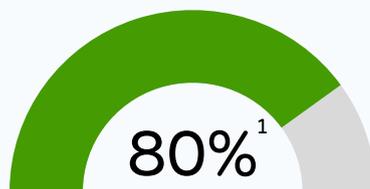
↑安全及信任



當感到不安全時，更願意告訴信任的成年人



↑開放式溝通



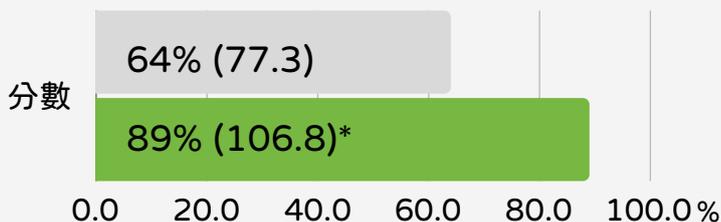
更願意與照顧者開放地對話



改善了健康及健康行為、情緒調節、
身心健康和安全



● 課程前 ● 課程後



25%

健康及健康行為指數的增長

1: 320名 7-17 歲參加者填寫了課程前問卷，課程後問卷及課程後跟進問卷

*t 檢定對比參加者參與小種子課程前後自我評估的健康及健康行為分數，p值 ≤ 0.05

兒童及青少年課程

課程回顧



練習幫助我們遠離危險的行動



我們以各自的方式茁壯成長



我們以堅韌背包練習堅韌能力



我可以調節情緒



認識情緒，繼而調節情緒



我們練習說「不！停止！」

兒童及青少年課程

課程回顧



我擁有成長型思維！



這是我們的降低風險雨傘



這些是我們的權利！



我們度過了一段快樂時光



我們應該在應急包內放甚麼呢？



在「準備」階段，我們應該.....

兒童及青少年課程

課程回顧



我們慢慢獲得內在超能力



小種子課程真有趣！



你會如何停止及冷靜下來？



從風險中恢復非常重要



我們為自己的成長旅程感到自豪



當我們的情緒掌控我們時.....

兒童及青少年課程

兒童及照顧者分享



茁壯的個人成長

我看到他的轉變，變得比以往更大膽分享，尤其是在和其他朋友玩時，會更加主動地與他人交談，邀請他們一起玩。更讓他們學習更多心靈上或其他方面的知識，例如認識自己、保護自己和照顧他人。



身心健康的改善

有一次她因事不開心，她提出要到處看，更數了5種東西出來。後來我問她，原來她運用了「5-4-3-2-1」著陸技巧。我感到意外的是，她在課堂上學習到的，在生活上真的可以應用出來。



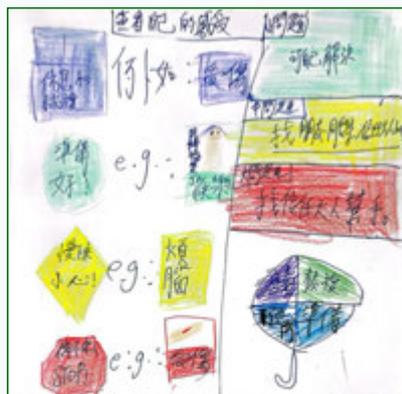
更安全的孩子

I was trying to make her understand what is a good touch, what is a bad touch, what should she do, what should not, attending this course, my kid is very concerned and take it very seriously, keep asking me "where I should go if I am in danger and the other places that are safe for me."

兒童及青少年課程

旅程圖畫

兒童繪畫他們在小種子課程的成長旅程，描繪他們的生命如何得到改變。



照顧者課程



加強與兒童的關愛聯繫、自我照顧、身心健康和安全，建立成為兒童可信任成年人的態度、行為及能力。



照顧者課程

服務總覽

371 位

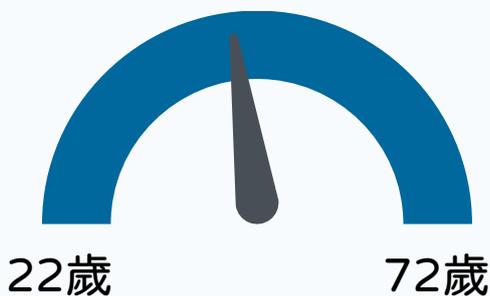
照顧者在2024年
完成了小種子課程

19 個

小種子課程

年齡

平均：40 ± 7.2歲



性別



男性
19 (5%)



女性
352 (95%)

健康公平狀況



73%
生活在貧窮中*



62%
來自多元族裔社群



51%
家庭傭工

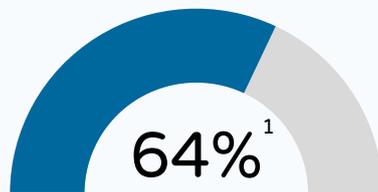
*家庭每月收入低於貧窮線

照顧者課程

學習者成效



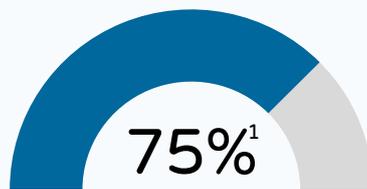
↑ 開放式溝通



兒童與照顧者更開放地溝通



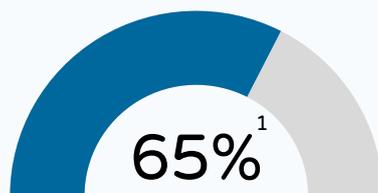
↑ 情緒調節



在兒童有不當行為時能更好控制情緒



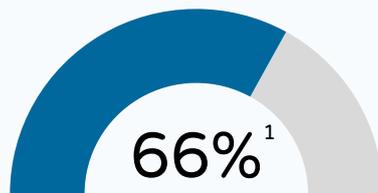
↑ 安全及信任



家庭成員之間更信任對方



↑ 正面的同行關係

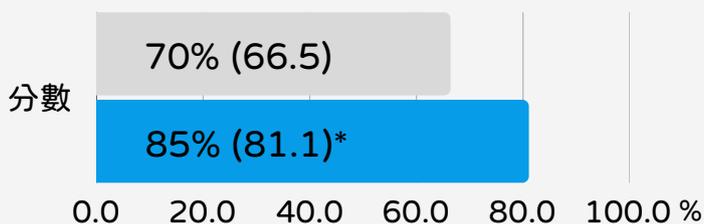


家庭更團結



小種子課程改善了照顧者，兒童及他們的家庭的
健康及健康行為！

● 課程前 ● 課程後



15%

健康及健康行為指數的增長

1: 126名照顧者填寫了課程前問卷，課程後問卷及課程後跟進問卷

*t 檢定對比參加者參與小種子課程前後自我評估的健康及健康行為分數，p值 ≤ 0.05

照顧者課程

照顧者分享



“ We learned that how can we remind ourselves to always take care of ourselves. As migrant workers, the SEED Course has provided us with valuable knowledge and empowerment. We can apply what we've learned to our families and our roles as caregivers for our children. Additionally, it enhances our skills and significantly aids us in our jobs. ”



“ 我學到了無論遇到甚麼問題，都必須先管理好自己的情緒。首先要深呼吸，像紅燈一樣停下來，然後學會如何變成黃燈，慢慢平復自己的情緒，這樣才能更好地處理每一件事。 ”



“ 我學到了要好好照顧孩子的安全，不僅要關注身體和心理的安全，還要重視他們在心理層面的需求。在小種子課程中，我明白孩子就像一顆幼苗，只有一次成長的機會。我知道我可以做更多的事情來讓他們打開心扉。 ”

照顧者課程

課程回顧



明智地回應我們的情緒



我們一起學習和成長



學習理解我們的孩子的想法



我們的小種子會長成大樹



了解我們的情緒



分享我們的故事

照顧者課程

課程回顧



學習如何用安全計劃降低風險



每一顆種子都是獨一無二的！



保護我們孩子的私隱部位



一起來練習積極聆聽



我要練習自我照顧



我有甚麼內在力量呢？

社區活動



深化和加強家庭及社區的身心健康、
安全和互相聯繫的態度、行為和能力。



社區活動

梁醫生的 小種子工作坊

本年度，梁醫生舉辦了多場有關健康情緒調節、大腦與身體的連結及共鳴的溝通的工作坊，賦權予社區成員。參與的家庭對於促進家庭身心健康及安全建立了更深入的理解。



家庭日活動

許多家庭在本年度的數個家庭日中聚首一堂，並參與了不同活動，當中包括互動遊戲攤位、手工藝品製作、面部彩繪，大家都帶著笑臉和獎品滿載而歸。透過家庭日活動，家長和小朋友皆能在歡笑與趣味中建立安全意識，增強家庭聯繫和溝通。



社區活動

和諧粉彩工作坊

來自不同年齡層和背景的參加者在活動中一同探索了色彩繽紛的粉彩世界，並向彼此分享歡笑和靈感。溫暖的氛圍促進了人際關係和互相理解，令工作坊成為了每個人表達自我、分享經驗的絕佳空間。



社區活動

我們今年舉辦了兩項非常特別的社區活動－「Be Priceless藝術展覽 2024」展示了兒童的創意以及他們對於健康和安全的願景；我們亦在「綠絲帶行動」中向長沙灣的社區成員派發小盆栽，以提高心理健康意識和社區整體幸福感。



社區活動

YAMA 無障礙身心健康會議

梁醫生受到YAMA基金會的邀請，於本年的「YAMA 無障礙身心健康會議」上擔任座談會成員。我們亦以參展單位出席，在攤位上展示我們的服務並與有特殊教育需要的兒童及其家人建立聯繫。



學與教博覽2024

梁醫生有幸擔任「學與教博覽 2024」專題研討會的講者之一。我們亦以參展單位的角色參與博覽，並與來自一百多間學校的教育工作者直接聯繫和交流。



年度大獎2024

「小種子年度大獎」旨在表揚在小種子旅程上熱心服務社會的社區成員。得獎成員皆以短片形式分享了小種子課程如何對他們的生活產生正面的影響。我們謹此感謝香港半島酒店連續兩年向參與活動的家庭贊助一晚免費酒店住宿、禮品盒及其他豐富獎品。

冠軍



“ 孩子：現在我覺得自己成長了很多，我有勇氣去嘗試新事物，懂得保護自己和其他人的安全。

家長：見到小朋友正面健康的成長，真的很感恩。正面溝通，令我們的親子關係進步了很多。多謝小種子課程。

”

亞軍



“ 孩子：我學到有危險，要立刻STOP，去找信任的成年人。

家長：我引用了遠離危險的概念，鼓勵他認識更合適、更合拍的小朋友。多謝小種子課程為家長和小朋友作出指導，令我們的家庭更加和睦、更加好。

”

季軍



“ 孩子：我們除了懂得保護自己之外，我們還會有一個成長型思維。

家長：我們一家三口都很感恩，去服務了很多不同的老公公婆婆，跟他們一起愉快地過了一個中秋節的禮拜日。多謝小種子課程，令到我們有過人的成長之外，還會懂得貢獻社會。

”

殿軍



“ 孩子：「不」就是不可以跟那個人走，「跑」就是跑走，「說」就是大聲說給信任的人聽。

家長：小種子課程的印象給我就是它會有一個很好的概念，就好像一個種子這樣放進去…你扎了根之後，如果你應用到它，就會是一個慢慢成長，慢慢體會的過程。

”

特別鳴謝禮品贊助

THE PENINSULA
HONG KONG

完整故事



公共衛生教育

我們的使命是透過各種渠道提供易於接觸且適用的公共衛生教育，促進建立一個更健康、更安全、更包容的社區。我們重視透過傳播涵蓋態度、行為和能力，及實用和有效的教育策略以促進健康公平。這些策略旨在保護兒童和弱勢社群免受暴力、精神健康問題和其他挑戰，同時使他們能夠充分發揮潛力來促進自己的身心健康。

香港電台－社區參與廣播服務： 2024年11月《香港多元族裔父母錦囊》

梁醫生參與了以上電台節目，並與多元族裔社工Ms. Marina Mai討論了整合身體、心靈和人際關係對整體健康的重要性。



YAMA 無障礙身心健康會議，2024年11月

梁醫生與兒童發展、營養和瑜伽領域的專家一同出席了「YAMA 無障礙身心健康會議」，並分享了她對管理身心健康和安全的創新方法的見解。



漢基國際學校主辦－學生主導心理健康會議，2024年12月

梁醫生在會議中討論了如何增強我們大腦的堅韌能力，以及如何透過了解神經生物學讓年輕人能夠有效且安全地使用社交平台。



媒體報道

我們有幸由 2025 年開始得到愛心聖誕大行動（Operation Santa Claus）的寶貴支持。我們的合作不僅為我們向弱勢兒童和照顧者提供服務的倡議提供動力，更提升了我們在多個媒體平台上的曝光率，讓更多人能看見我們。這令我們能夠接觸到更廣泛的受眾，並向更多人分享我們的使命，從而對我們服務的社區產生重大的正面影響。



1



2

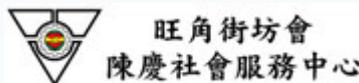


參考資料：

1. 南華早報，2024年11月
2. 香港電台，2024年12月

我們的合作伙伴

我們與學校和非牟利機構合作，透過共同為社區提供小種子教育，增強可持續的組織文化和成長、身心健康、安全和互相聯繫的態度、行為和能力。



合作夥伴的話

元朗大會堂 – PRAISE

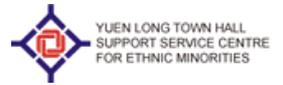
我們和元朗大會堂 – PRAISE自 2023 年 3 月起開始合作，為 4-6 歲的兒童及其照顧者提供小種子課程。有賴他們的信任和支持，截至 2024 年 7 月，我們已成功完成 6 個小種子課程及 1 個家庭工作坊，為香港超過 100 名多元族裔的兒童及照顧者提供服務。

“

Kristy, 元朗大會堂 – PRAISE的社工

這個課程對於我們社區（非華語的家長和學童）很重要。對他們來說，一些教育課程的需求是頗大的，再加上非華語學童在市場上得到的資源是十分有限，尤其是一些中文為主的項目，已經不適合他們。所以很大程度上，這個課程合適的原因是它們可以切合到非華語學生的語言需要，消除了語言障礙。

參加了這個課程以後，小朋友的自信心提高了，因為他們會覺得自己和本地的小朋友一樣，都能夠參加這個課程，所以他們和本地小朋友一樣，是處於同等的水平，大家的機會都是平等的。他們（非華語學生）不會覺得自己和其他小朋友不一樣，這促進了他們融入這個社區。



”



完整訪問



合作夥伴的話

TOUCH – 少數族裔支援服務中心

TOUCH – 少數族裔支援服務中心自 2023 年 3 月起與我們合作，為 7-17 歲的兒童提供小種子課程。截至 2024 年 7 月，我們已成功完成 2 個小種子課程和 1 個家庭工作坊，並已為香港超過 48 名多元族裔的兒童和照顧者提供了服務。我們感激機構的信任和支持，讓小種子教育能夠惠及更多不同的受眾。

“

Lala, TOUCH的中心主管

一個人本身的生活質素或者自己的成長良好，才會對環境有一個正面的影響。首先就是小朋友一個個體是好，接著就會影響到家庭，接著就會影響到社會，所以其實個人成長是很重要的。

坊間對於一些安全的題材是比較少的，而很多時服務使用者對於教育性的活動是比較抗拒的，但是Be Priceless的好處是它可以有一些很好的互動性，吸引參加者去接收一些訊息。你們會有一些配套，教材設計得好，在課程中也看到可以參加者投入，你們課程的設計是比較全面的，關心到不同的部分，所以與坊間其他一些身心靈的課程是不同的。



”



完整訪問



親子義工隊

本年度，我們成立了親子義工隊，以創造一個互相支持的環境，讓小種子畢業生和家人能夠透過為他人服務來建立聯繫。這讓家庭成員們積極地作出貢獻，透過應用在小種子課程中所學的知識和技能，創造有利於兒童和整個社會的正面環境。在短短的 4 個月裡，我們組織了 4 場親子義工活動，並服務了超過 500 名社區成員。



香港宣教會恩霖社區服務中心 恩霖 x Be Priceless 友里同行

在 9 月 15 日，我們與香港宣教會恩霖社區服務中心合作，為上水長者及社區成員舉辦中秋節慶祝活動。親子義工們積極參與並協助舉辦互動遊戲攤位，在活動的成功中發揮了關鍵作用。作為慶祝活動的一部分，我們向 90 多名長者和社區成員派發了月餅，為節日增添了一絲溫暖和傳統的氣息。



綠絲帶行動－製作小盆栽

在 10 月 5 日，親子義工隊於我們的學習中心參加了一項旨在提高大眾心理健康意識的創意活動。親子義工準備了超過 100 個獨特的盆栽，並在每個花盆上以便條寫下最誠摯的話語和祝福。Be Priceless 團隊其後於 10 月 10 日的「綠絲帶行動」中向長沙灣元州邨居民派發這些代表著心理健康意識的盆栽，向社區成員分享支持和鼓勵的訊息。



親子義工隊

關懷社區－深水埗： 與明哥一同派發飯盒

11月26日，親子義工隊與深水埗的地區組織－北河同行合作，向當區長者派發了超過500個餐盒。我們感激捐助者的慷慨捐贈，讓我們能在派發餐盒的同時，為每位長者派發一個手工帽或手套，在寒冷的月份中增添一份溫暖和舒適。本活動的成功很大程度上有賴於明哥和他的團隊提供的協調和支持，我們對此深表感謝。



冬季家庭嘉年華

2025年1月12日，我們在仁愛堂美孚鄰舍活動中心舉辦了冬季家庭嘉年華。12個熱心的親子義工家庭慷慨地貢獻了他們的時間和精力，主持了一系列的互動遊戲攤位，為400名以上的社區成員提供服務。這次活動在歡笑、喜悅、以及強大的社區凝聚力下取得了巨大的成功。



實習生

實習生能夠從實習中累積跨界合作的團隊經驗，同時建立包括社交媒體參與、小種子教育的發展與協調及成效評估等技能。今年，我們培訓了來自香港大學三個學院，合共十二位實習生：

生物醫學學士 (BBiomedSc)

Sneha Balasubramanian

內外全科醫學士 (MBBS)

Carina Lau, Markus Lam,
Marco Wong, Vannesa Chan

護理學學士 (BNurs)

Crispina Chan

藥劑學學士 (BPharm)

Ginny Ho

公共衛生碩士 (MPH)

Yitong Tian, Yipeng Zhang,
Ziqian Xue, Zhongqing Jin

社會科學碩士 (非營利組織管理)
(MSocSc (NPM))

Danmo Huang, Hanxi Li,
Peony Yip, Ying Ying Lu

實習生的旅程



During my internship, I developed professional skills in social media design, public health education, video editing, and data analysis. I learned to consider cultural backgrounds and age when creating materials. Observing the positive changes in children's behavior through the SEED course was particularly impactful. This experience deepened my understanding of health equity and has inspired me to strive to help as many people as possible in my future career.

Yitong, 公共衛生碩士實習生



I began my internship at Be Priceless in January 2024, which was a transformative experience. Working with a dedicated team, I assisted with the SEED course and managed social media tasks like video editing. This opportunity broadened my horizons and enhanced my empathy, communication, and problem-solving skills. Be Priceless provided a supportive environment for personal growth, and I look forward to applying what I've learned to serve the community in the future.

Marco, 內外全科醫學士實習生

志願者

志願者的支持對於我們實現促進行為改變，並改善家庭和社區的成長、身心健康及安全的使命至關重要。有賴志願者的支持，我們更有能力為社會帶來正面及長期的改變。只要同心協力，我們定能連結社區，為各位社區成員充權。你的參與確實會帶來正面的改變！



特別鳴謝

Alan Ho, Alanna Jia, Ansel Chu, Bessie Dai, Carol Kwok, Cathy Chan, Charles Wong, Chloe Mok, Christine Cheung, Emilie So, Fanny Sung, Hanna Ho, Helen RRJ Alfheim, Jacquelyn Kwan, Janice Lin, Judy Ho, Kerensa Lai, KK Chu, Lavanya Chutke, Leonie Erasmus, Macy Chui, Nychole Kwan, Raisie Wong, Regina Chow, Rex Cheung, Sarah Li Sum Yuet, Scarlett Chu, Sonita Yeung, Stephanie Yeung, Zachary Yuan, 文詠嵐, 張濟韜, 梁韻祈, 陳家逸, 黃海晴, 劉彥彤, 鄧綽媛

服務分享

Carol



In mid-2024, I came across Be Priceless on Time Auction. Prior to this, I hadn't heard of the organization. As I explored their colourful and smiley-filled website, I was immediately drawn to the life-saving message of SEED, which highlights the importance of safety as the core of health. I had the privilege of meeting the remarkable and humble team at Be Priceless, led by Dr. Czarina Leung. Be Priceless people are priceless gems to shine, bringing light and hope. When you get near any of them, you'd feel empowered. I'm in awe of their passion, profession and conviction to empower and enable the children, individuals with special needs, and everyone to acknowledge their value.

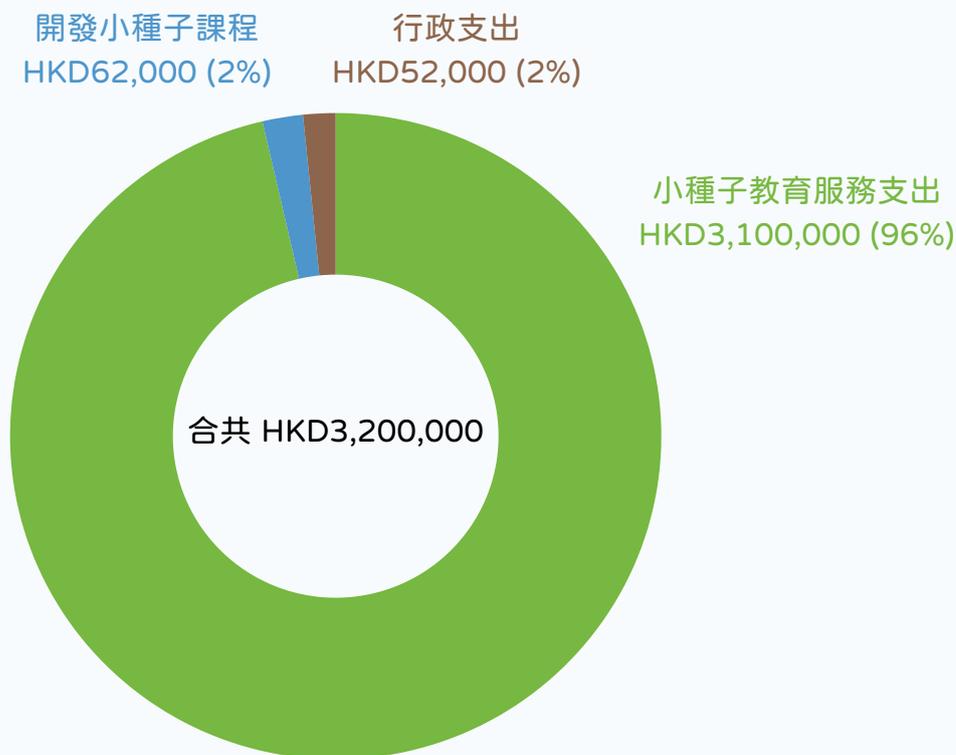
Leonie



In 2020, I embarked on a journey with Be Priceless as a scriptwriter for their promotional video. This experience left an indelible mark on me, so much so that I returned to volunteer again in 2023 and 2024, this time as a practicing Narrative Therapy Master's student. This volunteering opportunity allowed me to grow both personally and professionally. It connected me to something greater than myself and made me a part of a service that brings hopeful light to a dark world. This has been an antidote to feelings of despair and powerlessness which I often encounter in my own life, and has filled me with the courage to step out and make a difference.

財政概覽

2024年度支出



2024年度收入

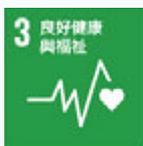
HKD210,000 - 小種子服務 (7%)
 HKD1,888,000 - 贊助／獎金／公司捐款款項 (60%)
 HKD1,000,000 - 董事捐款 (33%)

資金：成效 (01/2024 至 12/2024)

總提供的小種子課程 (兒童及照顧者)	52	小種子課程及工作坊 總參與人數	2,030
每個參加者平均所需費用	HKD3,400		

發展規劃

在2035年，小種子教育將會為50,000名兒童及照顧者提供服務



80%兒童和60%照顧者有更好的健康及健康行為
(個人成長、身心健康、安全及同行關係)



為達致健康公平，70%參與者來自弱勢社群

在香港，小種子課程將會服務：
每9個多元族裔群體中的1人
每13個有特殊學習需要的兒童中的1人
每27個生活在貧窮中的兒童的1人



70%小種子畢業生擁有更高的風險意識及準備，
包括使用安全計劃



150個非牟利機構及學校的合作伙伴
50個小種子義工大使
50%以上的小種子畢業生服務社區
6個或以上的產業應用小種子教育

我們的贊助伙伴



我們感謝所有贊助伙伴的支持，讓我們能共同透過小種子教育為更多兒童和照顧者提供服務。



排名不分先後





你無價的禮物 有助於孩子的健康和安安全全

你的捐款將會100%用於提供小種子教育予弱勢兒童及家庭

立即捐款！



滙豐銀行轉賬：741-129373-838

申請收據



www.bepriceless.org/donate

Be Priceless是按本港稅務條例第88條獲豁免繳稅之慈善團體 — 檔案號碼 91/16752



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。

聯絡我們



www.bepriceless.org



seed@bepriceless.org



9373 4453