

2024-2025 年度「家長學生·好精神一筆過津貼」計劃書

範疇	項目	計劃詳情	時間表	成功準則	負責人
舉辦與提升學生及家長精神健康相關之活動及計劃	1. 與升中子女一起減壓抗逆，提升精神健康講座 (一小時十五分鐘)	目標：提供與家長學習精神健康相關的知識及技巧的課程或培訓 <ul style="list-style-type: none"> - 處理壓力的心理學 - 增強抗逆力 - 提升精神健康的方法 	26/8/2024(一)	<ul style="list-style-type: none"> ● 以問卷/網上問卷收集意見以評估成效。 ● 至少 80%的參加者同意活動的內容及安排合宜、有用及感到滿意。 	何美寶老師
設計及製作校本精神健康相關的教學資源	2. 情緒及精神健康卡	目標：推廣學生及家長精神健康的資訊、出版刊物或提供資源平台 <ul style="list-style-type: none"> - 情緒健康 - 睡眠健康 - 印製情緒卡及有關情緒及睡眠健康的急口令 			
提供與提升學生及家長精神健康相關的支援服務	3. 親子齊減壓工作坊 (三十分鐘)	目標：舉辦與推廣學生及家長精神健康相關的親子或家長活動 <ul style="list-style-type: none"> - 練習減壓方法(漸進式肌肉鬆弛法及刮畫) - 以正向心理練習(感恩瓶)增進親子溝通，提升精神健康 			

提供與提升學生及家長精神健康相關的支援服務	4. 從繪本學正向心理及減壓工作坊 (一小時)	目標: 舉辦與推廣學生及家長精神健康相關的親子或家長活動 - 以繪本分享情緒管理及減壓的技巧及介紹減壓資源平台	7/12/2024(六)	<ul style="list-style-type: none"> ● 以問卷/網上問卷收集意見以評估成效。 ● 至少 80%的參加者同意活動的內容及安排合宜、有用及感到滿意。 	何美寶老師
-----------------------	----------------------------	--	--------------	---	-------

2024 至 2025 年度「家長學生·好精神」筆過津貼 財政預算

項目	內容	預算金額
1	減壓抗抑家長講座暨親子工作坊 及 情緒及精神健康卡	\$10,000
2	家長學生 ◆ 好精神 家長講座	\$5,000
3	親子繪本工作坊暨健康校園計劃	\$5,000
		本年津貼：
		\$20,000
		本年結餘：
		\$0