

## 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"> <li>- 處理壓力的心理學</li> <li>- 增強抗逆力</li> <li>- 提升精神健康的方法</li> </ul>          | 26/8/2024(一) | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 以問卷/網上問卷收集意見以評估成效。</li> <li>● 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。</li> </ul> | 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"> <li>- 情緒健康</li> <li>- 睡眠健康</li> <li>- 印製情緒卡及有關情緒及睡眠健康的急口令</li> </ul>    |              |   |       |
| 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"> <li>- 練習減壓方法(漸進式肌肉鬆弛法及刮畫)</li> <li>- 以正向心理練習(感恩瓶)增進親子溝通，提升精神健康</li> </ul> |              |   |       |

|                       |                            |  |              |   |       |
|-----------------------|----------------------------|--|--------------|---|-------|
| 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<br>(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<br>- 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"> <li>● 以問卷/網上問卷收集意見以評估成效。</li> <li>● 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。</li> </ul> | 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      |