

「校園．好精神一筆過津貼」計劃書

範疇	策略/措施	簡介及目標	監察 / 評估方法	2023/24 預算	2024/25 預算
i. 舉辦與提升學生及教師精神健康相關之活動及計劃	精神健康攤位日，安排機構及校本設計活動，讓學生投入參與	透過多元的活動(攤位/體能挑戰/新興運動/情緒互動遊戲/即影即有留住美好時光等)，讓學生感受快樂的重要，亦認識精神健康，學習以正向的心情面對挑戰、挫敗，並在過程中享受與朋輩、老師遊玩的時光	活動紀錄 學生分享	HK\$ 20,500	
	失敗也幸福日，安排機構入校服務，學習成長思維方式	透過攤位遊戲、新興運動師生賽、全民造星等活動，鼓勵學生勇於嘗試，敢於挑戰，視失敗為成長的過程，以成長思維面對人生中的困難，建立強大的精神健康網絡，與師長作正向的交流。	活動紀錄 學生分享		HK\$ 24,000
	舉辦關注精神健康的教師講座/工作坊，教授相關技巧	透過專人分享及互動活動，讓教師掌握及早識別學生精神健康狀態的技巧，為有需要的學生作出支援	活動紀錄 教師回應		HK\$ 5,000
ii. 提供與提升學生及教師精神健康相關的支援服務	為你打打氣 考前減壓週：向學生派發打氣卡、點唱鼓勵及作分享 午間鬆一鬆：安排各級參與放鬆活動	利用打氣卡、點唱站、心靈加油站等，在校園生活中為學生互相打氣 安排各級透過不同活動(繪本分享/短片欣賞/靜觀練習等)讓學生能學習面對挑戰，適時放鬆，同時明白身邊人對自己的支援	活動紀錄		HK\$ 1,000
	舉辦教師活動/工作坊，介紹舒壓方式	透過活動/工作坊，教師可以學習自我舒解壓力及鍛鍊身心靈的方法(如透過藝術、新興運動等)	活動紀錄		HK\$ 6,000
iii. 設計及製作校本精神健康相關的教學資源	定期印製告示，展示有關「正向/精神健康」的資訊	在校園展示各種減壓方式或思維策略，加強校園氛圍，讓學生能按需要增強自己的抗逆力	活動紀錄		HK\$ 2,000
	擺放「4Rs 不倒翁」，進行互動遊戲	透過與不倒翁的互動，讓學生上課前可以從中取得正向力量，以不倒翁心態面對挑戰			
	完成「4Rs 不倒翁」填色活動，寫下提升身心靈健康的方法	透過填色活動，分享提升身心靈健康的方法，學會自我照顧情緒。			
	印製校本教材，傳達精神健康的重要	利用校本教材4Rs，加強學生明白精神健康的重要及察覺自己的需要			
iv 購買提升學生及教師精神健康所需的物品、家具及設備	遊樂空間小玩意 - 添置簡易又有趣的桌上遊戲	學生在課後休息時間可以放鬆心情，與朋輩/師長共享玩樂時光，享受桌遊樂趣	活動紀錄		HK\$ 1,500

總計 HK\$ 20,500 HK\$ 39,500