

運用「校園，好精神一筆過津貼」報告 2024/25

範疇	簡介及目標	監察 / 評估方法	支出	成效與反思
i. 舉辦與提升學生及教師精神健康相關之活動及計劃	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 教師回應	HK\$ 33,540.00	透過多元活動如攤位遊戲、體能挑戰、新興運動及即影即有等，學生在輕鬆氛圍中認識精神健康，體驗快樂，學習以正向心態面對挑戰，同時促進師生及朋輩之間的互動與關係。整體參與度高，氣氛熱烈，但部分學生較被動參與，未來可加入更多適合不同性格和需要的活動，並加強活動後的反思與支援，以鞏固學習成效。
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: 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 午間鬆一鬆：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		透過派發打氣卡、點唱鼓勵、心靈加油站等活動，學生在考前獲得同儕與老師的支持，舒緩壓力，增強正向情緒與信心；同時，教師透過工作坊學習舒壓與身心靈調適技巧，有助減輕工作壓力與提升整體精神健康。活動氣氛溫馨正面，學生反應積極，但未來可增加互動元素與延伸支援，讓鼓勵與關懷延續至日常校園生活中。
	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	活動紀錄	HK\$ 15,430.00	
iii. 設計及製作校本精神健康相關的教學資源	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 透過與4Rs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 透過「4Rs不倒翁」填色活動，分享提升身心靈健康的方法，學會自我照顧情緒。 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	活動紀錄	HK\$ 2,229.90	透過展示減壓策略、互動「4Rs不倒翁」、填色活動及校本教材，學生能以輕鬆方式認識精神健康及自我照顧的重要，並學習以正向思維和不倒翁心態面對挑戰，提升抗逆力與情緒管理能力。活動富創意且具啟發性，有助營造關懷氛圍；未來可進一步深化教材應用，並鼓勵學生將所學應用於日常生活中，加強內化效果。
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: 學生在課後休息時間可以放鬆心情，亦可與朋輩/師長共享玩樂時光	活動紀錄	HK\$ 8,931.70	透過添置舒壓玩具及活動室坐墊，為學生提供一個舒適的放鬆空間，讓他們在課後或空堂時間舒緩壓力、調整情緒，亦可與同儕或師長共享輕鬆互動時光，促進精神健康與人際關係。學生普遍反應正面，感到被關懷及放鬆；未來可定期檢視設施使用情況，並加入簡單情緒管理提示，提升空間的教育與療癒功能。

總計

HK\$ 60,131.60