

家長學生·好精神一筆過津貼 2023-2024 及 2024-2025 年度工作計劃

津貼：\$20,000

目的：舉辦與學生及家長精神健康相關的活動，讓家長學習與精神健康相關的知識及技巧，認識管理壓力和提升身心健康的方式，並強化子女的正向思維。

	範疇	活動名稱	活動內容	舉行日期	參加者	預算開支金額
1.	舉辦提升家長精神健康相關的知識及技巧之活動	1.「Keep Calm·陪子女成為中學生」家長講座	- 家長透過講座，了解子女準備升中的情緒，並學會提升身心健康的方式。	10/2024	家長	\$2,500
		2.「聽見你的聲音」—如何察覺和紓緩孩子的壓力	- 家長透過講座，學會觀察及識別子女壓力的表現，並學會與孩子建立良好溝通的方法，。	1/2025	家長	\$4,000
		3. 頌鉢療癒—聽出好心情工作坊	- 家長透過工作坊，能達到減壓、穩定情緒等療癒效果。	1/2025	家長	\$4,800
2.	舉辦提升家長及學生精神健康相關的親子活動	- 活力躍動—親子運動工作坊	- 工作坊以鍛鍊身體，同時增加親子溝通的目的，以一同建立健康的生活模式。	3/2024	家長、學生	\$4,800
					預期支出：	\$16,100