

「校園·好精神一筆過津貼」
2024-2025年度工作計劃

津貼：\$60,000

目的：促進及提升學生及教師的身心靈健康，加強學生對精神健康的認知，協助學校推廣精神健康素養。

範疇	活動名稱	活動內容	舉行日期	參加者	預算開支金額
1. 舉辦與提升學生精神健康相關之活動及計劃	1. 開懷大笑·笑走壓力講座	- 學生透過講座，學習大笑瑜珈的技巧，放鬆心情及與同學分享愛與鼓勵。	19/9/2024	小一學生	\$4,800
	2. 「身心健康·家校同行」身心健康秘笈	- 長頸鹿「哈樂」到校，與學生分享提升身心靈健康的技巧。	4/1/2025	小一至小三學生	\$4,000
	3. 「齊享健康資訊」教育短劇巡迴表演 2024-25	- 學生透過短劇，接收如何拒絕不良資訊的訊息。	5/2025	小四至小六學生	—
	4. 單車體驗活動	- 學生透過單車體驗活動，了解單車安全資訊，並培養堅毅的品德。	6/2025	小三學生	\$12,000
2. 舉辦與提升教師精神健康相關之活動及計劃	1. 頌鉢音頻療癒減壓工作坊	- 教師透過工作坊，能達到減壓、穩定情緒等療癒效果。	3/2025	教師	\$5,000
	2. 教師藝術工作坊	- 教師透過參與活動，舒緩緊張的情緒。	11/2024	教師	\$4,000
3. 設計及製作校本精神健康相關的教學資源	精神健康月	- 於學校操場展示有關「認識及處理焦慮」的資訊 - 於學校正門擺放「4Rs 不倒翁」 - 同學透過完成「4Rs 不倒翁」填色活動，寫下提升身心靈健康的方法，學會自我照顧情緒。	11/2024	全校學生	\$500
4. 購買提升學生及教師精神健康所需的物品、家具及設備	1. 「鬆一鬆 Relaxing Corner」	- 在各課室設精神健康角，添購減壓玩具放置課室，讓學生在每天午息時與同學分享玩具，幫助學生釋放壓力，適時減壓。	全年	全校學生	\$1,000
	2. 打氣不倒翁	- 逢星期一設「身心靈健康日」，學校正門會放置一對可愛不倒翁，學生回校時可輕拍不倒翁，為學生注入正能量。	全年	全校師生	—
	3. 新學年為教職員打打氣	- 於開學初為全校教職員送上減壓熊貓及心意卡，為同事們打打氣。	9/2024	全校教職員	\$2,200
5. 其他	活動的茶點招待			活動參與者	\$3,000
				預期支出：	\$36,500