

# 2024-2025 年度校務報告

## 家長學生·好精神一筆過津貼運用

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	評估方法	評估結果及反思/建議	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	家長問卷	<b>評估結果：</b> 100%家長同意講座能讓他們以靜觀練習舒緩情緒 <b>反思/建議：</b> 項目合適及有效	\$2500
	2. 「爸媽不生氣」—家庭衝突處理	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	家長問卷	<b>評估結果：</b> 99%家長同意講座能讓他們學會有效的溝通和衝突管理技巧 <b>反思/建議：</b> 項目合適及有效	\$4000
	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。	2/2025	家長	教師觀察、活動紀錄及家長面談	<b>觀察及紀錄：</b> 家長於活動中能放鬆心情，並學會穩定情緒的技巧。 <b>反思/建議：</b> 項目合適及有效	\$4800
2. 舉辦提升家長及學生精神健康相關的親子活動	1. 夜光星空瓶減壓療癒親子工作坊	家長透過活動，在輕鬆的氛圍中，釋放壓力，享受創作的過程，並能增進親子關係。	3/2025	家長、學生	教師觀察、活動紀錄、學生、家長面談	<b>觀察及紀錄：</b> 是次親子工作坊讓家長與子女共同創作，釋放壓力。 <b>反思/建議：</b> 項目合適及有效	\$3500
	2. 校園好精神·電競單車體驗活動	家長透過活動，與學生體驗電競單車的樂趣。	6/2025	家長、學生	教師觀察及活動紀錄	<b>反思/建議：</b> 項目合適及有效	\$4000
3. 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	開放日	家長與子女了解有關精神健康的資訊，放鬆心情，並投入遊戲當中。	5/2025	家長、學生	教師觀察及活動紀錄	<b>反思/建議：</b> 項目合適及有效	\$956.19
						實際開支金額：	\$19756.19