

佐敦道官立小學

2024-2025 年度

「家長學生・好精神一筆過津貼」津貼運用計劃

目的：利用「家長學生・好精神一筆過津貼」舉辦「家長學生好精神日」，以提升家長及學生的精神健康。

統籌：余麗霞副校長、葉婉瑜老師、楊燕盈老師

目標	推行策略	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源
促進家長及學生之身心健康，減輕壓力	舉行親子工作坊（例如：製作仿皮革、香薰和中國繩結等），讓家長及學生學習紓解壓力，以及認識鍛鍊身心靈的方法（例如：瑜珈練習等）	70% 家長同意工作坊活動內容有助他們及其子女提升身心健康	- 問卷調查 - 觀察 - 訪談	P.1-5 家長日 (21/02/2025) 當天舉辦「家長學生好精神日」	社工	\$20,000 (家長學生・好精神一筆過津貼)
讓家長和學生認識與精神健康相關的知識	- 設立精神健康資訊站，讓家長及學生透過攤位和展板，加強對精神健康的認知，以適時照顧自己的身心健康 - 印製「打氣卡」鼓勵家長，並讓家長獲得減壓方法。	70% 家長同意精神健康資訊站有助他們學習與精神健康相關的知識及技巧				