

佐敦道官立小學

2024-2025 年度

「校園・好精神一筆過津貼計劃」運用報告

目的：利用「校園・好精神一筆過津貼計劃」舉行相關活動，促進學生及教職員的精神健康。

年級：全校學生及教師

津貼金額：6 萬元

運用津貼的限期：2025 年 8 月 31 日前

統籌：曾倩菁主任、楊秀儀老師

目標	推行策略	舉行日期	對象	預算支出	實際支出	成效評估
促進學生及教師注意自己的精神健康，以正面管理情緒的方法解決問題	1. 於 2023- 2024 年度下學期試後活動，舉辦兒童靜觀工作坊，讓學生透過練習靜觀，從而減低壓力，提升抗逆力。	2024 年 6 月 17、18 及 19 日	P.1-P.6	\$14,400	\$14,400	學生參與靜觀工作坊後，更懂得掌握練習靜觀的技巧。就老師於午膳觀察學生進行靜觀時，都能熟練地進行，懂得以放鬆心情應對學習上的壓力，以達至自我關懷。
	2. 在訓輔成長室內外設置「精神健康角」，營造輕鬆關愛的校園空間。	2024 年 9 月 至 2025 年 7 月	全校師生	\$15,000	\$4553	- 在社工室添置玩具及梳化，讓學生在舒適環境下與社工進行親善時間，學生都能平靜情緒及放鬆自己。 - 在訓輔成長室外設置了「精神健康角」，擺放攬枕及扭蛋機，讓面對壓力的學生可抱抱攬枕及扭蛋。根據老師觀察，學生於小息時樂於使用精神健康角設施。 - 根據 APASO III 問卷，本校學生在無負面情緒的問卷調查中，表現優於全港學生平均水平。

	3. 於本校網頁內的「心靈加油站」發放正能量語句及於校內張貼減壓方法海報及加油語句。	2023 年 9 月 至 2025 年 7 月	全校師生	\$0	\$0	在校園內、精神健康角及學校網頁內張貼或標示正能量語句，潛移默化下，內化學生積極面對生活中的逆境，建立正面的精神健康態度，勇於挑戰未來。
	4. 透過靜觀修習，協助師生培養管理壓力和自我照顧的能力。	2024 年 9 月 至 2025 年 6 月 (星期一、二、五 早讀時段及午膳 時間)	全校師生	\$3000	\$10,720	從老師的觀察，學生在輕柔的音樂和老師的聲音導航下，能專注當下，有效減輕焦慮、壓力和情緒困擾。而老師方面，於課後參與潤唇膏或皮革工作坊，透過參與療癒心靈工作坊，老師都認同能幫助在繁忙的教學工作中減輕壓力，提升在面對困難與挑戰時的抗逆力，從而建立健康的身心靈校園文化。
	5. 為師生舉辦「開心生日會」，為生日的老師及學生個別拍照留念，讓他們感受到關愛的氛圍。	2024 年 9 月 至 2025 年 6 月 (每月一次，7 月 及 8 月生日的學生會於 6 月時一併慶祝)	全校師生	\$5600	\$5515	每月為生日的師生拍攝生日照，學生戴上生日帽，手持仿真蛋糕及裝飾，都喜眉笑眼，能讓同學間一起享受美好時光，增強同學間及學校的關繫感。根據持份者問卷顯示，學生認同自己喜愛學校，平均數為 4.4，亦認同學校是一個關愛的地方，平均數值為 4.3。
	6. 舉辦各種精神健康攤位活動/遊戲，以減輕學生所面對的壓力。	2025 年 6 月 23 日	P.1-P.6	\$25,000	\$24,800	於下學期試後舉行學生精神健康攤位遊戲活動，部分攤位為合作性活動，要求學生在參與活動時與同學溝通。攤位活動後，透過訪談，學生都感到能舒緩考試的壓力，亦與同伴一起完成活動後感到他人的支持和溫暖，能達致自我關懷和主動關懷別人，增強自我幸福感，成功提升學生在校園輕鬆的氣氛。
			總開支:		\$59,988	
津貼餘款:					\$12	