

佐敦道官立小學
校園・好精神一筆過津貼計劃

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	成功準則	評估方法	時間表	對象	負責人	所需資料及預算
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 23- 24 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。	70%學生同意參與靜觀工作坊能有助他們更明白如何在日常生活中進行靜觀，從而減低壓力。	- 訪談 - 觀察	2024 年 17/6 、18/6、 19/6	P. 1-P. 6	訓輔 A 組	\$14, 400
	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。	80%老師及學生同意佈置有效營造一個感受到安全、輕鬆和被接納的環境，以有效推廣精神健康。	- 觀察 - 訪談	全年	全校師生	社工	- 購買及佈置有助放鬆精神的傢具，如活動桌子、椅子、豆袋椅等 - 購買有助放鬆平靜的掛畫 - 購買舒壓的玩具 \$ 15, 000
	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。	80%老師及學生同意有關精神健康的海報有助提升身心靈健康。	- 觀察 - 訪談	全年	全校師生	社工	下載教育局有關精神健康的電子海報

	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。	80%老師及學生同意柔和音樂及靜觀修習有助提升身心靈健康。	- 觀察 - 訪談	全年 (星期一、二、五早讀時段及午膳時間)	全校師生	訓輔 B 組	播放柔和音樂及中央廣播的靜觀呼吸練習
	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。	80%老師及學生認同生日會能感受到關懷和支持。	- 訪談 - 觀察	全年 (每月一次)	全校師生	社工	購買生日佈置裝飾、零食、即影即有相紙 \$5,600
	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。	70%師生同意透過參與攤位活動/遊戲，有助加強認識及關心自己的身心精神健康。	- 訪談 - 觀察 - 問卷	試後活動	P. 1-P. 6	訓輔 B 組 及 社工	邀請坊間機構協辦攤位遊戲 \$25,000

預算支出：\$60,000