

奮色園主辦可譽中學暨可譽小學
2024-2025 家長學生·好精神一筆過津貼 (中學)
計劃書

背景：

為支援家長照顧學生的精神健康，教育局為每所學校的家教會提供一筆過額外 2 萬元的「家長學生·好精神一筆過津貼」，支持學校及其家教會舉辦與學生及家長精神健康相關的活動及課程，讓家長學習與精神健康相關的知識及技巧，掌握及早識別子女出現早期精神健康問題徵兆的技巧，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	項目名稱	對象	負責組別	預算開支
五感體驗親子工作坊 (建議日期： 學校開放日 30/11/2024)	<u>禪繞減壓（視覺）：</u> 透過重複的筆劃和圖案發揮創意，讓人得到平靜放鬆、心靜自在的狀態，有助紓緩壓力、改善睡眠，提升自我認同感和自信心。	全校家長、 區內家長及 其子女	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工 家教會 校外機構	\$4,000
	<u>頌鉢靜修（聽覺）：</u> 在頌鉢聲下沉澱思緒，讓繃緊的身體回到平衡放鬆的狀態，從而改善情緒和睡眠、紓緩痛症，甚至改善焦慮及抑鬱等。			\$4,000
	<u>香薰療癒（嗅覺）：</u> 通過一呼一吸，將各種香氣化為不同的心情，在薰香、吸聞中得到療癒和幸福感，為生活增添柔情蜜意。			\$4,000
	<u>靜觀飲食覺知（味覺）：</u> 認識自己進食當下的情緒，建立合適的進食模式，在享受食物的同時紓解壓力，讓每一口都成為自在的享受和愛自己的練習。			\$4,000
	<u>和諧粉彩（觸覺）：</u> 運用手指頭將粉彩以塗料方式作畫，透過簡單的藝術表達，專注投入，為心靈帶來寧靜，從而達到放鬆療癒的效果。			\$4,000
精神健康展覽 及攤位遊戲 (建議日期： 學校開放日 30/11/2024)	<ul style="list-style-type: none"> 透過展覽，讓家長及學生掌握自己的精神健康，從而增強個人抗逆能力。 攤位遊戲吸引家長及學生參與，讓家長及學生更容易掌握抗逆的方法。 		學生成長組	/
			總數	\$20,000