

石籬聖若望天主教小學

「家長學生·好精神一筆過津貼」運用計劃及財政預算

津貼詳情：

為支援家長照顧學生的精神健康，教育局會在 2023/24 學年為每所公營學校及直資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。我們鼓勵學校與其家教會合作，運用這項津貼於 2023/24 及 2024/25 學年舉辦各種推廣學生及家長精神健康相關之家校合作活動、家長教育課程、親子或家長活動、家長交流小組或家長培訓，從而建立正向的家庭文化，以及提升學生及家長的精神健康。活動模式包括講座、工作坊、活動、課程、資源平台、展覽、活動日、出版刊物等。

本校擬於本年度運用教育局「家長學生·好精神一筆過津貼」作以下用途：

| | 範疇 | 預算 |
|----|--|--------------|
| 1. | 舉辦與推廣學生及家長精神健康相關的親子或家長活動 活動參考資料：明愛全人發展培訓中心：壓力管理及精神健康系列 https://www.training.caritas.org.hk/%E5%89%AF%E6%9C%AC-%E5%9F%B9%E8%82%B2%E5%8F%8A%E8%BC%94%E5%B0%8E%E5%AD%B8%E7%94%9F%E7%B3%BB%E5%88%97-1 1. 『愛笑瑜伽』減壓工作坊 2. 點、圈、線 - 禪繞畫(Zentangle) 3. 園藝治療 4. 寬心自在減壓工作坊 5. EQ 及壓力管理 6. 四季的養生之道 7. 簡易小體操 8. 心靈抖抖氣 9. 靜觀減壓工作坊 理想工作坊時間：約 2 小時 理想參與人數：約 16-40 人 | \$ 20,000.00 |
| 2. | 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 | 不適用 |
| 3. | 提供與家長學習精神健康相關的知識及技巧的課程或培訓 | 不適用 |
| 4. | 其他（請註明）： | 不適用 |
| | 本年度總預算金額 | \$ 20,000.00 |
| | 上年度津貼餘款 | \$ 20,000.00 |
| | 本年度津貼預算餘款 | \$ 0.00 |