

新界喇沙中學

Attachment 3c  
Agenda Item 4.2.3

「家長學生好精神一筆過津貼」運用計劃

2023/24-2024/25

學年	活動名稱	活動目的	舉行日期/月份	參加者/對象	預算開支金額(\$)
2023-2024	好精神家長減壓工作坊	讓家長及學生加強對自我精神健康的認識、加強適應力及抗壓力及提昇精神健康。	2024年5月11日	全校家長及學生	6000
2024-2025	好精神(親子精神健康合作遊戲及藝術創作)工作坊	透過親子合作遊戲(如蒙眼任務)意識對方情緒和需要,並體驗情緒溝通和彼此支持的重要性和技巧及透過藝術創作(如蝶古巴特袋、乾花擴香石)體驗放鬆/靜觀技巧,並引伸至平日減壓的身心健康習慣。	2024年10月13日	全校家長及學生	8500
2024-2025	正向教育講座	讓家長及學生了解幸福感的組成元素及實踐方式並改善親子關係。	2025年4月	全校家長及學生	5500

津貼收入 \$20000, 預算支出\$20000, 津貼預計全數使用。