

**東華三院徐展堂學校**  
**2024/25 學年「家長學生·好精神一筆過津貼」計劃書**

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。

項目編號	項目名稱及內容	預期目標	監察 / 評估	預算開支
1	<p>舉辦精神健康相關的講座及工作坊，協助家長以積極的態度應對壓力及面對困難，並適時學會放鬆，照顧自己的身心健康。</p> <p>舉辦 6 節舒減壓力工作坊「舒筋伸展堂」，認識《4Rs 精神健康約章》所涵蓋的四個促進精神健康的要素，包括休息 (Rest)、放鬆 (Relaxation)、人際關係 (Relationship)、抗逆力 (Resilience)，參加者在課堂內會學習運用彈力帶放鬆及休息身體的方法，同時透過家長之間的合作編、導、演地將減壓的動作要點製作成短片，供本校頻道播放，將所學分享予其他家長，過程中讓家長盡量讓他們自行商討解決製作過程的困難。</p>	加強家校合作，家長能將所學拍成短片，供本校頻道播放，分享予其他家長	評估問卷 參加者能製成短片	\$6,600.00

2023/24 學年累積盈餘：	\$6,600.00
2024/25 學年	
撥款額：	\$0.00
預計總支出：	\$6,600.00
預計盈餘/不敷之數：	(\$6,600.00) (由上年盈餘支付)
2024/25 學年預計的累積盈餘/結欠：	\$0.00