

寶血會伍季明紀念學校

「家長學生好精神」一筆過津貼活動計劃 2024-2025

活動範疇	相關活動	活動目標	評估方法	參與對象	預計費用
舉辦與推廣學生及家長精神健康相關的親子或家長活動	家長/親子減壓工作坊，如親子靜觀體驗工作坊、親子瑜伽等放鬆活動	為家長提供減壓方法，讓家長和學生適時放鬆，懂得關顧自己的精神健康，加強親子關係。	<ul style="list-style-type: none">➤ 教師觀察➤ 活動檢視➤ 活動問卷➤ 會議檢討	四至六年級 家長及學生	\$13000
提供學生精神健康相關的講座，令他們提高警覺，預防及識辨自己的情緒和精神問題	善用挫敗，逆境感恩 (學生講座)	讓學生識別和協助解決情緒或壓力問題。學懂如何在困境挫敗中感恩，建立正面價值觀。	<ul style="list-style-type: none">➤ 教師觀察➤ 活動檢視➤ 學生問卷➤ 會議檢討	四至六年級 家長及學生	\$7000

2024-2025 預算開支：\$20,000