

2023-2024 「校園·好精神」措施 計劃書

統籌：靜

範疇	內容	重點	跟進項目	負責人	
1. 精神健康素養資源套	1.1 高小適用	1.1.1 包括「保持良好精神健康的方法」、「認識精神健康疾病和有效的治療方法」、「減低對求助或精神病患者的負面標籤」，以及「鼓勵身邊的人在有精神健康需要時求助」四個範疇 1.1.2 《三個朱古力挑戰》故事繪本	<ul style="list-style-type: none"> - 根據資源套內容，製作有關精神健康相關刊物 - 進行正向思維大課，讓學生認定精神健康，以及保持良好精神健康的方法 - 製作正向口號板 - 於三月的圖書課堂與學生共讀繪本，閱讀後，著學生代入故事角色進行創作 	許/彭 戴羽	
2. 「多關懷·添幸福」大行動	2.1 大行動專頁	2.1.1 為學生提供多元化的校本及班本的精神健康推廣活動	<ul style="list-style-type: none"> - 舉辦精神健康學生講座 - 舉行「兩性關係」講座 	許/彭	
	2.2 精神健康日	2.2.1 一天或多天 2.2.2 全校參與	<ul style="list-style-type: none"> - 舉辦「Fitness Day 精神健康運動日」 	來/胡	
	2.3 檢視功課量，以及學校評估、測考及時間安排	2.3.1 功課量	<ul style="list-style-type: none"> - 各科已根據教師的意見及建議調整部分科本功課量，亦會配合學生的興趣及能力，設置形式多樣化的功課，好讓學生可以更加善用學時，鞏固及延展學習 	<ul style="list-style-type: none"> - 設兩個小息(每次平均 20 分鐘) - 午膳 55 分鐘，並設下午細小息(5 分鐘) 	靜/琪
		2.3.2 兩個小息(每次平均 20 分鐘) 2.3.3 午膳大約 1 小時			
2.4 加強班本支援	2.4.1 張貼電子海報及派發小錦囊卡	<ul style="list-style-type: none"> - 於每間課室及校園當眼處張貼「多關懷·添幸福」海報 - 於 Google Classroom 及 eClass 家長平台分享電子海報 - 擺放「校園·好精神」壁報版供學生閱讀相關資訊 - 於德育課講解「面對逆境小錦囊」，並派發單張予學生 	許		

範疇	內容	重點	跟進項目	負責人
		2.4.2 進行不同的班本活動 2.4.3 進行放鬆練習	<ul style="list-style-type: none"> - 定期舉行「開心生日會」，讓班主任可有更多時間關懷學生，一起遊戲 - 教授學生做「漸進式肌肉鬆弛練習」 	
	2.5 營造輕鬆關愛的校園空間	2.5.1 設置「精神健康角」或「精神健康室」	<ul style="list-style-type: none"> - 設置「精神健康室」，購買有助放鬆精神的傢具，例如：按摩椅、懶人梳化、睡覺椅、活動桌子等 - 購買有助放鬆平靜的掛畫 - 於「精神健康室」進行教師/學生減壓或關愛活動 	迪/戴
	2.6 「小動作·大愛心」	2.6.1 教導「蝴蝶擁抱法」	<ul style="list-style-type: none"> - 邀請學生拍攝短片，介紹「蝴蝶擁抱法」 - 於星期一早會播放，讓學生學會「蝴蝶擁抱法」 - 鼓勵老師於輔導學生情緒時，多使用「蝴蝶擁抱法」 	誌/彭
	2.7 「校園·好精神一筆過津貼」	2.7.1 提供6萬元津貼，可舉辦促進學生和教師精神健康相關的活動或購買有關服務	<ul style="list-style-type: none"> - 製作正向口號板 - 設置「精神健康室」，添置室內物資 - 於「精神健康室」進行活動 - 舉辦班本生日會 - 舉辦精神健康講座 	迪/彭
	2.8 推廣感恩珍惜的價值觀	2.8.1 在教學及日常的互動中培養感恩珍惜的價值觀	<ul style="list-style-type: none"> - 進行家長也敬師運動，家長填寫敬師卡感謝老師 - 擺放壁報版展示敬師卡 - 普通話歌曲點唱感謝老師及同學 - 週會主題：九美德 - 國旗下的講話：重陽節、花木蘭、清明節 - 校本主題活動：九九話重陽、國際婦女節 	許/琪

範疇	內容	重點	跟進項目	負責人
	2.9 推廣體育活動	2.9.1 透過課堂內外的體育活動，增加學生運動時間	<ul style="list-style-type: none"> - 體育課時由每周 2 節，增至每周 3 節(每節 30 分鐘) - 逢星期三、五小息進行體育活動，如投籃、拍小球、轉呼拉圈、短跑等 - 逢星期六早上有足球及躲避盤興趣班，讓同學參與 - 在課時和課後引入不同類型的運動，如三葉球、欖球、游泳、五人棒球、雙截棍等 - 加開不同類型的體育校隊訓練以備戰校外賽事及參與表演 	胡
3. 家長教育	3.1 家長講座	3.1.1 教育局於 11 月舉行網上家長講座及於 12 月舉行實體家長講座	- 於 eClass 家長平台鼓勵家長積極參與	靜
	3.2 「家長學生·好精神一筆過津貼」	3.2.1 提供 2 萬元津貼，舉辦支援學生精神健康的家長教育活動	- 於下學期舉行家長工作坊，透過專家指導，讓家長學習如何支援及提升學生的精神健康	來
4. 「守門人」訓練	4.1 加強教師及輔導人員識別及支援有精神健康需要及有自殺風險的學生	4.1.1 參與相關工作坊	<ul style="list-style-type: none"> - 教師及輔導人員參與「學生精神健康關注：及早識別及支援有精神需要的學生」研討會 - 教師參與支援有精神健康需要的學生的基礎課程（抑鬱症及自殺處理）（小學） - 教師及輔導人員參與其他相關工作坊 	高 馬 高/馬
	4.2 訓練家長	4.2.1 「『家』多點支援」家長工作坊 4.2.2 「守門人」訓練計劃 4.2.3 「守門人」工作坊 4.2.4 「在家·好精神」家長「守門人」系列短片-共 4 集 1「適應轉變你可以」 2「壓力處理我有計」	<ul style="list-style-type: none"> - 向家長介紹守門人小秘笈（家長篇） - 適時向家長推介訓練計劃和工作坊 - 向家長推廣系列短片，幫助家長及早識別及支援子女在精神健康方面的需要，以正面的態度協助子女面對成長路上的挑戰 	馬/彭

範疇	內容	重點	跟進項目	負責人
		3「及早識別找辦法」 4「靈活應變可做到」 4.2.5 派發小冊子	- 透過 eClass 或紙本派發小冊子或單張	
	4.3「學生守護大使」訓練	4.3.1 守門人教學資源套	- 根據守門人教學資源套（小學生篇），製作有關精神健康相關刊物	馬/彭
5. 教育局及社區的資源	5.1 《識別、支援及轉介有自殺行為的學生：學校資源手冊》協助教師及早識別有情緒困擾的學生 5.2 教育局不斷更新「校園·好精神」網站	5.1.1 教育局教育心理服務 5.2.1 學生精神健康資訊網站 https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/	- 與教育局教育心理學家緊密聯繫。 - 適時向不同持分者更新相關資訊	馬/誌

2023-24 學年 「校園·好精神一筆過津貼」津貼運用 計劃書

	範疇	項目	受惠對象	預算開支	負責組別 (負責人)
i.	舉辦與提升學生及教師精神健康相關之活動及計劃	學生精神健康講座	P4-6	\$2,500	輔導組 (嘉)
		班本「開心生日會」	P1-6	\$6,800	德公組 (許)
		教師/學生減壓或關愛活動	P1-6 教師	\$5,200	相關組別
ii.	提供與提升學生及教師精神健康相關的支援服務	-	-	-	-
iii.	設計及製作校本精神健康相關的教學資源	正向口號板	P1-6	\$500	學生事務組 (戴)
iv.	購買提升學生及教師精神健康所需的物品、家具及設備	「精神健康室」設置和室物資添置	P1-6 教師	\$41,000	
v.	其他	各活動的茶點招待	P1-6, 全部學	\$4,000	相關組別
			合共	\$60,000	

2023-24 學年 「家長學生·好精神一筆過津貼」津貼運用 計劃書

	範疇	項目	預計年級， 參與人數	預算開支	負責組別 (負責人)
i.	舉辦與推廣學生及家長精神健康相關的親子或家長活動	-	-	-	-
ii.	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	-	-	-	-
iii.	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	「如何有效預防子女沉迷上網」家長講座	P3-6, 20 名家長	\$1,500	資訊科 (玲)
		「提升孩子學習動機」家長講座	P1-3, 30 名家長	\$1,500	德公組 (許)
		「家長繪本訓練」講座	P1-3, 20 名家長	\$1,950	輔導組 (嘉)
		「親子關係保鮮法」家長工作坊	P1-6, 20 名家長	\$2,000	家教會 (來)
iv.	其他	各活動的茶點招待	-	\$695	相關組別
				合共	\$7,645