

粉嶺救恩書院 (2023-2024)
家長學生·好精神一筆過津貼 - 周年報告 (MH - P&S)

第一部分：成效檢討

目標檢討：

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。

策略檢討：

- 透過多樣化的校園精神健康活動，讓同學在校園生活中感受到關懷，並促進了師生與同學之間的和諧關係，包括：舉辦「no worry, be happy 全人健康活動」，同學在書簽寫上鼓勵自己及同學的說話，並獲贈一個減壓公仔，以幫助自己減壓；
- 透過暑期烹飪及滴膠工作坊，讓學生發揮創意，並透過分享彼此的作品欣賞自己和別人；
- 舉辦正向「家」動力工作坊，幫助家長有效與子女相處及溝通，學習透過使用正向語言與子女建立良好溝通之道，又能支援他們的情緒；
- 舉辦「好精神紓壓茶藝工作坊」，讓家長及學生學習耐心地沖泡一杯好茶，靜心地飲茶而細辨其滋味，從而平靜心境，紓緩精神壓力，並促進親子之間的互動。

第二部分：2023-2024 年度財政報告

財政報告		(\$)
2023-2024 年度一筆過撥款		\$20,000.00
2023-2024 年度開支		
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	(\$2,644.30)	
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	(\$8,759.14)	
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	(\$7,600.00)	
- 「好精神紓「好精神紓壓茶藝工作坊」壓茶藝工作坊」		
4. 其他	-	-
	2023-2024 年度總開支：	(\$19,003.44)
	2023-2024 年度結存：	\$996.56