

【二零二三/二零二五學年「家長學生·好精神一筆過津貼」計劃】

	活動日期(月份)	活動名稱	活動內容	活動目標	活動人數及預算 (大約)	備註
1	2024 年 全學年 (因應該年的電影主題)	生命電影	包場觀看有關生命或精神健康的電影	促進學生和家長的精神健康	120 位；\$8000	費用及租用旅遊車
2	2024 年 11 下旬	家長講座	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 家長如何辨識子女情緒 ➢ 如何將學習/考試的壓力轉為動力 ➢ 透過靜觀練習與子女學習放鬆 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 協助子女建立正向情緒 ➢ 家長學習與精神健康相關的知識及技巧 ➢ 認識管理壓力和提升身心健康的方式 	50 位；\$2000	邀請專家
3	2025 年 11 月下旬	家長工作坊	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 探討親子相處之道 ➢ 小組分享真實個案 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 增加健康及正向親子關係 ➢ 減少代溝 	50 位；\$2000	邀請專家
4	2025 年 全學年 (因應該年的電影主題)	生命電影	包場觀看有關生命或精神健康的電影	促進學生和家長的精神健康	120 位；\$8000	費用及租用旅遊車