

樂善堂顧超文中學
「校園·好精神」一筆過津貼
2024-2025 計劃

主題：

「多關懷·添幸福」大行動

目的：

1. 提醒學生總有人在身邊支持、扶助
2. 更困難的事情，都可向身邊的同學和老師尋求協助，一齊想辦法解決
3. 放鬆心情，積極面對任何事

對象：

全體學生及老師

上學期活動：

項目	日期	內容	對象
安全與健康周	10/10 – 18/10	由社工及外聘機構設立攤位工作坊，提供精神健康相關的活動，讓學生認識如何減壓、管理情緒和欣賞自己的方法。	全校學生
建設生態園	10 月至 12 月	將玻璃屋改建成生態園，讓學生藉種植植物和飼養小動物，提升精神健康，亦讓老師和學生在園內休憩傾談，以環境帶動學生和老師建立正面情緒，配合 4Rs 精神健康約章中的 Rest。	全校師生
大自然減壓	18/10	藉學校的戶外學習日，同學暫時放低書包，到戶外接觸自然環境，減壓忘憂。	中二至中六學生
總有你獎勵	13/11 – 6/12	老師向每位學生欣賞和獎勵，老師可就學生各種大小事情獎勵，如：小測成績好、當日交齊功課、學生主動幫助他人、遵守規則、上課專心、活動認真等等。 獎勵形式：各位老師手持換領卷，如有值得獎勵之學生，向學生講出對其欣賞的地方，並向該生派發一張換領卷，學生憑換領卷到有蓋操場換取扭蛋機扭蛋一次，蛋內裝有各式文具予以獎勵。	全校學生
海報展覽	1/12 – 8/12	在有蓋操場擺放「快樂自尋」、「自我關懷、創造幸福」、「心情愉快」及「考試之旅」海報，讓同學閱覽。	全校學生
好精神點歌	2/12 - 6/12	由學生會選出多首有關鼓勵、放鬆心情、舒壓等歌曲，給予學生點播，並藉點播歌曲向其他同學和老師送上祝福及鼓勵的說話。	全校師生

持續性及定期性活動：

模式	項目	內容	時期
持續性	靜觀練習	於早會透過中央廣播，主持老師／學生帶領全體師生進行靜觀	每隔周星期五早會進行
	運動晨操	於早會透過中央廣播，主持老師／學生帶領全體師生進行早操習，除	於每隔周星期五早會進行
	精神健康主題分享	每雙周一次，由老師／學生分享相關訊息，例如：如何放鬆自己、如何面對壓力、減壓方式推介等等	於 2024/25 度全年推行
定期性	學生壓力及情緒問卷調查	定期性地以問卷方式調查學生情緒及壓力水平 (每學期一次)，發掘有潛在危險的學生，並由社工、輔導老師及輔導員等作出適當的支援。	2023/24 年度已開展，2024/25 年度繼續進行
	社工工作坊／講座	配合周會和主題周，定期由社工提供與精神健康相關的講座及工作坊給各級各班的同學。	2023/24 年度已開展，2024/25 年度繼續進行。
	學生小組	引入外間資源，如平行心間等機構協作，組織不同學生開設小組，針對所面對的困難而提供教導和支援。	2023/24 年度已開展，2024/25 年度繼續進行。

財政預算：

本一筆過撥款總數為 \$60,000.00，承上年度已使用 \$30,545.00，本年度預算能使用其餘額，即為 \$29,455.00。

項目	內容	預算
建設生態園	建設生態園以向師生提供休憩空間，購置傢俱、智能盆栽、及人工智能家居佈置	\$18,000.00
海報展覽	製作精神健康相關海報供學生閱覽	\$600.00
好精神點歌	購置播放器材，由學生點播鼓勵、關懷的歌曲，並藉點播歌曲向其他同學和老師送上祝福及鼓勵的說話	\$3,855.00
安全與健康周攤位活動	邀請社工及外間機構設立攤位活動，推廣如何建立精神健康生活	\$3,000.00
總有你獎勵	購置小禮物，老師以獎勵學生形式，提升學生成就感和自信	\$4,000.00
總數：		\$29,455.00