

新界鄉議局元朗區中學
2024/2025 學年
運用「校園·好精神一筆過津貼」計劃書

2023/24-2024/25 津貼金額：\$60,000 (直至2024年7月4日結餘：\$40,500)

| 項目編號 | 項目名稱及內容 | 預期目標 | 監察／評估 | 預算開支 |
|------|--|---|---|-----------------|
| 1 | 精神健康講座(2024/25 日期待定) <ul style="list-style-type: none">精神科醫生到校講座 | <ul style="list-style-type: none">透過講座，讓同學了解情緒健康方面的寶貴知識，加強管理情緒的實用技巧，幫助同學提升心理素質。 | <ul style="list-style-type: none">老師觀察問卷調查 | \$5,000 |
| 2 | 舉辦「關愛周」活動(2024/25 日期待定) <ul style="list-style-type: none">攤位遊戲活動壁報設計歌曲點唱 | <ul style="list-style-type: none">透過活動及遊戲，提升學生對精神健康問題的認知和關注度，建立良好的心理調適方式，促進自身精神健康的維護，及讓同學了解精神疾病的症狀和預防措施。 | <ul style="list-style-type: none">老師觀察問卷調查 | \$20,000 |
| 3 | 工作坊及體驗活動 <ul style="list-style-type: none">中六 DSE 減壓工作坊(2024/25 上學期，日期待定)體驗活動(例如歷奇體驗、靜觀、藝術體驗等) | <ul style="list-style-type: none">透過工作坊及體驗式活動，幫助同學放鬆情緒、調節心緒，引導他們觀察內心，培養專注力和自我覺知，發展正念思維，及讓中六學生了解 DSE 考試期間的常見壓力反應，並學習適當的情緒管理技巧。 | <ul style="list-style-type: none">老師觀察問卷調查 | \$12,000 |
| 4 | 精神健康書籍、遊戲及相關物資 <ul style="list-style-type: none">棋盤遊戲，關於精神健康的書籍小型傢具(包括枱、椅、櫃等) | <ul style="list-style-type: none">透過遊戲和閱讀，增加同學對精神健康議題的了解和關注，培養專注力、思考能力，營造輕鬆愉悅的互動氛圍，讓參與者能夠放鬆心情、培養正面情感。 | <ul style="list-style-type: none">老師觀察問卷調查 | \$3,500 |
| | | | 總額： | \$40,500 |