

天主教柏德學校

2024-2025 「好精神一筆過津貼」計劃書

老師層面

目標	活動	關注重點	策略	準備工作	時間	成功準則	負責人
1. 提升教職員歸屬感 2. 促進教職員團結	教師加油站	1. 校園氣氛 2. 教職員關係	1. 在教員室設置「老師加油站」 2. 放置一些零食及沖劑給同事 3. 張貼教職員合照 4. 為每位教習員提供「打氣咭」 5. 教師舒壓球	1. 需要購買物資佈置 2. 購買零食及沖劑 3. 設計及製作「打氣咭」	2024 年 9 月 至 2025 年 8 月	老師曾到「教師加油站」享用小食或飲料	學生支援組、訓輔組、德育及公民教育組

天主教柏德學校

2024-2025 「好精神一筆過津貼」計劃書

學生層面

目標	活動	關注重點	策略	準備工作	時間	成功準則	負責人
1. 促進師生關係 2. 加深學生對精神健康的認識 3. 學會欣賞他人，互相鼓勵 4. 學會不同方法放鬆心情	精神健康日	1. 校園氣氛 2. 師生關係 3. 學習表達個人情感 4. 學習放鬆	1. 「微笑大行動」：收集學生的照片及製作個人相框。學生投票一位最喜歡的笑容及相框。4-6 年級用禪繞畫設計）學生投票一位最喜歡的笑容及相框。 2. 攤位遊戲：每級輪流到地外操場參加精神健康的攤位遊戲。 3. 講座：讓學生透過欣賞魔術表演學習舒緩壓力及處理負面情緒的正確方法。 4. 「甜蜜時刻」：全體師生於操場一起享用雪糕或麥精。 5. 桌上遊戲：學生在班上和老師及同學玩桌上遊戲。	1. 拍攝短片教導學生繪畫禪繞畫 2. 購買貼紙用作投票 3. 招標攤位遊戲 4. 招標講者 5. 招標雪糕 6. 派發通告以獲得家長同意吃雪糕/喝麥精 7. 安排家長義工幫忙派發雪糕 8. 購買桌上遊戲 9. 拍攝短片講解遊戲玩法	2024 年 10 月 7 日	1. 學生能學會表達個人情感 2. 學生開心、積極參與	學生支援組、 訓輔組、 德育及公民教育組

天主教柏德學校

2024-2025 「好精神一筆過津貼」計劃書

目標	活動	關注重點	策略	準備工作	時間	成功準則	負責人
1. 促進師生關係 2. 加深學生對精神健康的認識 3. 學會欣賞他人，互相鼓勵 4. 學會不同方法放鬆心情	好心情天地	學生精神健康	提供一個空間讓學生放鬆	1. 報價-摺門，用作於01室空地外間出一個位置 2. 購買豆豆椅 3. 購買 A5 文件夾板 4. 製作特別室咭-好心情天地 5. 預備禪繞畫圖案 6. 預備牛油紙 7. 預備佈置	2024 年 12 月起	學生積極到「好心情天地」	學生支援組、訓輔組、德育及公民教育組

家長層面

目標	活動	關注重點	策略	準備工作	時間	成功準則	負責人
1. 讓家長可以多了解自己的情緒 2. 讓家長學習一些與子女溝通的技巧	家長知多啲	向家長分享有關精神健康的講座及活動資料	透過 eClass 向家長發放有關精神健康的資訊	定期留意網上資訊	2024 年 12 月起	曾向家長發放最少 2 個講座資訊	學生支援組、訓輔組、德育及公民教育組

天主教柏德學校
2024-2025 「好精神一筆過津貼」計劃書

財政摘要

	支出項目	支出預算
1.	精神健康日-教師加油站用品	\$ 2,500.00
2.	精神健康日-攤位	\$ 11,000.00
3.	精神健康日-講座	\$ 3,900.00
4.	精神健康日-雪糕	\$ 5,600.00
5.	精神健康日- 桌上遊戲	\$ 15,000.00
6.	好心情天地	\$ 22,000.00
預算總數：		\$ 60,000.00