

鳳溪廖萬石堂中學  
校園・好精神一筆過津貼  
2024-2025 學年津貼運用計劃及預算

2023/24—2024/25 年度獲撥款：\$60,000

一、上年度開支報告

	開支(\$)
2023/24 年度總開支	12,066

二、 2024-2025 學年計劃及預算:

	項目範疇及簡介	目標	實行日期	對象	評估方法	預算開支(\$)
1	<b>全級精神健康活動</b> 1.1 正向成長工作坊（中三至中四級） 活動內容： 歷奇活動、生命樹工作坊，建構學生正向價值觀。 1.2 減壓工作坊（中五至中六級） 透過團體減壓活動，讓學生認識自我內在情緒及減壓方法	加強學生對精神健康的關注，陶鑄學生的正向積極價值觀，提升學生的抗壓力及堅毅精神。	12/9/2024 5/11/2024 7/4/2025 29/5/2025	中四級 中六級 中三級 中五級	觀察行為、 問卷調查	21,500

2	<b>五感體驗活動</b> 學生透過五感體驗，察覺自己的情緒狀況，學會表達自己的感受。 2.1 靜觀咖啡 X 攝影班 2.2 茶禪體驗	提升學生表達情緒的能力，建構校園精神健康。	10-11/2024	全校學生	觀察行為	3,000
3	<b>精神健康大使</b> 透過訓練活動，增強朋輩之間守望互助的精神。	建構同儕支援網絡，建構校園精神健康。	10/24-4/25	全校	觀察行為、 問卷調查	2,000
4	<b>同路互助小組</b> 透過焦點小組活動，重點支援有情緒需要的學生，讓學生可舒緩情緒和改善人際關係。	學生能透過得到同儕支援，建立人際關係網。	2-3/2025	需要情緒 支援的學生	觀察行為	500
5	<b>沙遊治療</b> 讓情緒受困的同學透過沙遊治療，表達內心感受。	重點支援有情緒需要的學生，紓緩學生的情緒，提升學生的精神健康。	2-5/2025	需要情緒 支援的學生	觀察行為	7,000
6	<b>教師精神健康活動</b> 透過音樂靜心體驗活動，提升教師的精神健康。	紓緩教師的壓力，提升教師的精神健康。	23/4/2025	全校老師	問卷調查	9,000
7	<b>購買「精神健康閣」物資</b> 購買提升學生及教師精神健康的物品及設備。	為師生提供放鬆空間，建構校園精神健康。	10/24-5/25	全校師生	觀察行為	4,000
					預算總開支	47,000