

佐敦谷聖若瑟天主教小學

2024-2025 年度校園・好精神週年計劃書

1. 本組目標：津貼於 2023/24 及 2024/25 學年舉辦各種促進學生及教師精神健康的活動及計劃(例如：舉辦健康日、設計推廣精神健康的教學資源和提供情緒健康介入小組服務等)。
2. 本組配合《4Rs 精神健康約章》、《精神健康職場約章》及「全校園健康計劃」，在休息 Rest、放鬆 Relaxation、人際關係 Relationship 及抗逆力 Resilience 四個促進精神健康的要素及目標中，推廣學生及教師精神健康措施。

休息 Rest	➤ 學校的時間表的下午的時段，會安排閱讀課、德育課、聯課活動、桌遊等活動。 ➤ P.1-6 安排導讀課，讓學生在教師的指導下完成部分課業，以照顧學生的多樣性。 ➤ P.1 術科(宗視音體普電)試行善用多元化評估促進學與教效能，以減輕學生考試壓力。
放鬆 Relaxation	➤ 鼓勵學生多做運動。早會時段，每月最少安排一次全校學生及教師做早操；小息時段，安排不同的體育活動，讓學生自由參與。 ➤ 午膳各班安排播放「午膳鬆一鬆」影片，讓學生善用午膳時間休息和放鬆。 ➤ 透過不同的靜觀祈禱活動，培養學生心靈信仰，促進心靈健康。 ➤ 於教師發展日舉辦「鬆弛練習工作坊」及「靜觀教師工作坊」，讓教師學習減壓的方法。 ➤ 透過衛生署的資訊，定期向教師、學生及家長發放有關健康的資訊。
人際關係 Relationship	➤ 配合德育課，讓班主任與學生進行班本及班級經營活動（班徽、班口號、運動會前準備、課室清潔），培養正面的師生關係。 ➤ 每年舉辦全校性的主題活動日（如聖誕聯歡會、中華文化日、共旬期活動日），促進學生之間的合作與溝通。

抗逆力 Resilience	➤ 透過生命鬥士分享及精神健康講座及德育課（堅毅及抗逆力），讓學生及教師明白堅毅和勇於接受挑戰等的正確價值觀和態度，了解個人的強弱項和潛能。 ➤ 透過校園、課室佈置及設立展示區，培養學生身心靈健康發展。
-------------------	--

3. 本組已運用「校園・好精神一筆過津貼」作以下用途：

	23/24 津貼餘款	\$47912
	範疇	預計支出
i.	學生及老師精神健康講座（配合宗培組，舉辦靜觀祈禱活動）	\$30000
ii.	校園精神健康角及正向情緒攤位物資（配合四旬期活動）	\$17000
	24/25 預計總開支金額	\$47000