

育賢學校
「家長學生·好精神一筆過津貼」運用報告

◆ 目標：提升家長對精神健康的認知，學習如何促進自己及子女的身心健康的方式

◆ 津貼撥款：\$20,000

推行策略	成功準則	評估方法	時間表	成效檢討	實際支出
1. 舉行以認識精神健康為主題的家長講座 ◆ 及早識別情緒壓力問題 ◆ 管理身心健康方法	◆ 70%家長同意活動有助他們關注到子女及自己的精神健康	◆ 問卷調查 ◆ 觀察性評估	2024.11	◆ 項目達標 ◆ 「見焦拆招」健康好情緒家長講座由基督教香港信義會社會服務部社工主講，與家長一同探討子女及家長的壓力來源，並認識壓力及焦慮的徵狀，如何有效協助子女建立正向情緒。 ◆ 86%家長同意活動有助他們關注到子女及自己的精神健康 ◆ 大多數家長表示講座內容對他們非常有用且具啟發性。	\$1,500
2. 舉行家長舒壓工作坊 ◆ 學習舒解壓力 ◆ 提升身心健康	◆ 70%家長同意工作坊內容有助他們舒解壓力、提升身心健康	◆ 問卷調查 ◆ 觀察性評估	2025.6	◆ 項目達標 ◆ 100%家長同意工作坊內容有助他們舒解壓力、提升身心健康 ◆ 「執家好心情」家長工作坊目的向家長介紹如何透過有效的整理為家庭創造更加和諧、舒適的生活空間，並從而以提升自身的心理健康與生活滿意度。長們對此反饋正面，並表示很滿意能學到有用的整理小技巧。 ◆ 「香薰減壓家長工作坊」目的向家長介紹如何透過運用香薰來紓壓放鬆，及製作天然香薰乳霜。家長對主題表現投入積極，對於能親手製作香薰乳霜表示感到滿意和滿足。	\$6,000

3. 舉行親子互動工作坊	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 增進親子關係 ◆ 促進家庭精神健康 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 70%家長同意工作坊內容有助他們增進親子關係、促進家庭精神健康 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 問卷調查 ◆ 觀察性評估 	<ul style="list-style-type: none"> 2024.11 2025.3 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 項目達標 ◆ 平均 92%家長同意工作坊內容有助他們增進親子關係、促進家庭精神健康 ◆ 「和諧粉彩親子工作坊」及「押花手作親子工作坊」旨在讓家長和子女透過共同參與藝術活動，建立更緊密的親子關係。通過創作和分享，協助舒緩壓力和平靜情緒，從而促進精神健康。活動不僅為家庭創造了美好的回憶，也有效提升了精神健康素質。 	\$12,500
總支出金額：						\$20,000
津貼餘款：						\$ 0