

筲箕灣官立小學

2023/24學年及2024/25 學年校園・好精神推行計劃

「校園・好精神一筆過津貼」一推行計劃表

目的：促進學生及教師精神健康的活動及計劃

津貼額：\$60,000

行政組別：學生支援組

負責主任：袁德璋主任

學年	推行日期	活動/項目	簡介	全校參與的模式(支援層面)			對像		範疇				統籌	預期開支金額(\$)	實際開支金額(\$)
				普及性	選擇性	針對性	學生	教師	精神健康相關之活動及計劃	精神健康相關的支援服務	設計及製作校本精神健康相關的教學資源	購買提升學生及教師精神健康所需的物品、家具及設備			
2023/24	1/9/2023-12/7/2024	小息時段播放 Me Mind Well (MMW) 歌單 #1	提升聯繫感，透過音樂旋律，建立溫暖的校園氛圍，讓學生感受到溫暖，互相支持，彼此守望。	V			V	V	V				訓輔組	0	
	1/11/2023-31/11/2023	舒壓體驗活動：禪繞畫	讓學生運用幾何圖形達到靜觀的境界，以寧靜的方式重拾自信，積極面對生活，增進與同儕的感情。	V			V		V				英文科/視覺藝術科	0	
	29/11/2023	「好精神・健康日」	放鬆舒壓活動，讓學生以積極的態度應對壓力及面對困難，關懷自己及照顧自己的身心健康。	V			V	V	V				訓輔組	0	
	19/1/2024	精神健康分享	鼓勵老師照顧自己的精神健康，並教導老師以精神健康諮詢委員會陪我講 Shall we talk的「心很累動物日記——你是哪種動物？」遊戲來檢視自己的精神健康，鼓勵老師多善用精神健康諮詢委員會陪我講 Shall we talk的網上資源，並為老師送上浴鹽，舒緩疲勞。					V	V				學生支援組	0	
	31/1/2024	無功課日	放鬆舒壓活動，讓學生有更多時間體驗群體生活，和老師們一起玩遊戲，團結班級的凝聚力。	V			V		V				課程及專業發展組	0	
	2/2/2024	運動會	做運動可釋放皮質醇，有助學生處理壓力，鍛煉身體，使大腦專注，應對困難時變得輕鬆積極。	V			V	V	V				體育科	0	
	6/2/2024	中華文化日	加深學生對中華文化的理解，傳承中華文化的精神，促進身心健康，舒壓體驗活動，例如：寫書法、攤位遊戲，以12生肖來帶出12個減壓法寶。	V			V	V	V				國民教育組	0	
	1/5/2024	鼓勵木牌／鼓勵牆	提升聯繫感，配合誇學科活動的旅遊推廣，訂製祈福木牌，邀請學生為同學寫下正面的寄語。	V			V	V	V				課程及專業發展組/學生支援組	0	
	31/6/2024	正能量加油站	提升聯繫感，訂製打氣牌，學生手持巨型打氣紙牌在加油站「打卡」，發放正能量訊息。	V			V	V	V				學生支援組	0	
2/7/2024-12/7/2024	愛心獻唱大行動	提升聯繫感，學生唱出積極正面歌曲，手持打氣紙牌，以音樂發放愛護自己、關愛他人的訊息。	V			V	V	V				音樂科	0		

2024/25	8/2024(待定)	舉辦教師藝術治療體驗工作坊	讓教師有機會認識藝術治療與精神健康的關係，覺察個人或學生的情緒需要。	V				V	V	V			學生支援組	15000
2024/25	1/9/2024-12/7/2025	小息時段播放 Me Mind Well (MMW) 歌單	提升聯繫感，透過音樂旋律，建立溫暖的校園氛圍，讓學生感受到溫暖，互相支持，彼此守望。	V				V	V	V			訓輔組	0
2024/25	1/9/2024-12/7/2025	「一」分鐘心靈加油站	在學校的大電視展示，每週寫上一句正能量的句子，鼓勵同學及老師積極面對生活、愛護自己及留意自己的身心需要等。	V				V	V	V			學生支援組及其他行政組配合	0
	1/9/2024-12/7/2025	靜觀「二」通行	於班務課進行有益身心的活動，例如：舒展操、靜觀呼吸練習等，以正向心態迎接每一天。	V				V	V	V			學生支援組/班主任	0
	1/9/2024-12/7/2025	「三三」不盡「好精神」早會	於早會邀請教師／學生分享自己最喜愛的正能量語句及一個有關正向概念（如希望、感恩、友善）的經歷。	V				V	V		V		學生支援組/國民教育組	0
	1/9/2024-12/7/2025	光芒「四」射體能挑戰	於小息，安排學生進行體能遊戲活動，例如「盡情跳舞吧」、「伸展心情好」、「投籃易」等活動，讓學生知道恆常活動能促進精神健康。	V				V		V			體育科	0
	1/9/2023-12/7/2025	三「五」成群動感健康早會	向學生及教職員宣揚多做運動的重要性，致力建立一個活力校園的環境；同時讓師生一起進行蝴蝶擁抱法，察覺自身內心的交流方式，給予自己安慰與關懷。	V				V	V	V			體育科	0
	1/9/2023-12/7/2025	設置「精神健康角」	每星期五(第3小息)，課室提供桌遊，讓學生進行小組活動，提供放鬆心情的機會予學生，建立快樂經驗。	V				V		V			訓輔組/班主任	0
	1/9/2023-12/7/2025	設置「精神健康壁報」	於教員室及課室設置「精神健康壁報」，下載教育局「多關懷·添幸福」電子海報、「自我關懷，創造幸福」電子海報及「考試之旅」電子海報，並張貼在每間課室。另外在教員室張貼減壓方法的海報及心情分靜享區，增強同儕之間的聯繫。	V				V	V		V		學生支援組/班主任	0
	1/9/2024-12/7/2025	成長課「心腦加油站」	設計推廣精神健康的教學資源，透過繪本及短片向同學介紹「PERMA幸福五元素」及二十四個品格強項，鼓勵同學實踐所學，培養正面的人生觀。	V				V	V		V		訓輔組/社工/班主任	0

	1/9/2024-12/7/2025	設置「精神加油站」 活動室/圖書館	活動室的角落位置： 提供豆袋椅、露營墊、軟椅或搖椅等，讓學生舒緩壓力及不安的情緒。 提供公仔，讓它成為學生「沉默」的傾訴對象及提供安全感。 提供樹洞，讓學生安心把秘密告訴樹洞，宣洩情緒。 提供舒壓玩具，例如：擠壓減壓球、指尖舒壓玩具、平衡瑜珈球。 提供音樂器材，例如：結他、電子琴，讓學生抒發情感 圖書館的設置精神健康專區： 擺放自我療癒／心靈成長書籍／填色畫本／情緒繪本	V			V				V	學生支援組/ 圖書館/ 音樂科	4000
	1/9/2024-12/7/2025	愛心點唱大行動	於學校各類型的活動，播放積極正面歌曲，老師及同學亦可點歌及為他人送上打氣字句，以音樂發放愛護自己、關愛他人的訊息。	V			V	V				學生支援組及 其他行政組配合	0
2024/25	1/9/2024-30/5/2025	加強班本支援活動	1.讓學生創作屬於班別或團隊內的口號，建立團結精神，增強聯繫感。 2.舉辦慶祝活動，設置本月之星區，讓學生寫上祝福語句及邀請全班同學一起在班中用膳，為同學送上祝福，讓全班一同度過快樂時光。 3.小動作·大愛心 團體拍照，讓學生創作專屬學生的班別、級別或全校的手勢，營造輕鬆的氛圍，讓學生感到同伴的支持和溫暖，推廣自我關懷和關懷別人，增加幸福感。	V			V					訓輔組/學生支援組	
	9/2024(待定)	甜蜜來臨	提升聯繫感，學校安排幸運曲奇(內附鼓勵字句)，讓學生與同工享受美好的時光，增強聯繫感。	V			V					學生支援組	6000
	9/2024(待定)	失敗體驗日	與外聘機構協作，設計不同的攤位遊戲，讓學生體驗失敗並不可怕，犯錯和失敗是一個學習的過程和經驗，並促進他們的個人健康成長的遊戲。	V			V			V		學生支援組及 其他行政組配合	35000
	12/2024(待定)	體驗活動：「和諧粉彩畫」、「刮畫體驗」、「星空瓶製作」、「禪繞畫」、「酒精墨水畫」、「壓花書籤」	於視藝課透過體驗活動，讓學生在過程中能帶來平靜心靈、抒減壓力的效果，並附上精簡的鼓勵語句	V			V					中文科/ 視覺藝術科	0
												60000	

#1 Me Mind Well (MMW) 歌單是由香港大學精神醫學系召集的一個專家小組所創建，小組成員包括精神科醫生、臨床心理學家、社工、研究人員、音樂治療師、年輕人以及資深音樂人。歌單的創建旨在向時下年輕人推廣健康音樂聆聽的習慣，希望有助精神健康。