



路德會梁鉅鏐小學

「校園·好精神」及 「家長·學生好精神」 一筆過津貼計劃

2023-2025

學生支援組

一、背景

教育局於 2023 年 12 月 8 日發出第 216/2023 號通函，強烈建議學校務必以保障學生的福祉和精神健康需要為首要考慮，鼓勵教師優先關注學生的精神健康。教育局於 2023/24 學年發放 6 萬元「校園·好精神一筆過津貼」，學校於 2023/24 及 2024/25 學年運用這項津貼舉辦各種促進學生及教師精神健康的活動及計劃，以促進學生及教職員的精神健康。

二、目標

1. 營造關愛、積極和多欣賞的校園文化
2. 教導學生管理情緒和保持良好精神健康的方法
3. 提升學生的抗逆力
4. 提升教師對有精神健康需要學生的辨識能力及支援技巧
5. 提升教職員的精神健康

三、提升學生及教師精神健康相關之活動及計劃

活動日期及地點	對象	活動名稱及時間	活動詳情	評估方法
2023 年 11 月 29 至 30 日 (本校課室、 禮堂、操場)	全校學生	精神健康日	<ul style="list-style-type: none"> - 「好精神·早會」 早會是一天課堂的開始，主持老師會以週訓為主題與學生分享相關價值觀內容，營造關愛、積極和多欣賞的校園文化。 - 「小動作·大愛心」 駐校社工在早會教授全校學生「蝴蝶擁抱法」(Butterfly Hug) 和其他鼓勵動作，讓學生增加安全感和信心。 - 「多關懷·添幸福」展板 學生於小息時段瀏覽「多關懷·添幸福」展板(詳見附件一)，認識常見的壓力警號、如何正面應對壓力和困難及保持良好精神健康的方法。展板中設有互動部分，以四個表情符號代表興奮、開心、緊張及擔心四種情緒，學生把不同顏色的心形貼紙貼在展板上，以表示當天的心情。展板當中鼓勵學生遇到困難，可向家長、老師和社工求助。 - 觀看短片(成長心態) 午膳時段播放短片(成長心態)，培養學生的「成長型思維」，引導他們學會正面面對成長上的挑戰，視挫敗為學習及進步的機會。 	<ul style="list-style-type: none"> - 教師問卷 - 學生問卷

活動日期及地點	對象	活動名稱及時間	活動詳情	評估方法
2024年5月 (地下操場)	全校學生	用愛心， 「鏐」讚賞	<p>透過以下活動，讓學生明白到每人都有值得欣賞的地方，推動學生多留意自己和別人欣賞的地方，並多讚賞別人，營造讚賞文化。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 「Like & Share」木板 每個人都有值得欣賞的地方，學校會邀請家長、老師、學生把自己或其他同學值得欣賞的地方記錄在「Like & Share」木板上(見圖一)，然後把它們掛在操場的展板上(見圖二)，促進學生互相鼓勵和讚賞，營造讚賞文化。 <div data-bbox="783 689 1142 958" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: right;">(圖一)</p> <div data-bbox="783 981 1142 1344" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: right;">(圖二)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 教師問卷 - 學生問卷
2024年8月 (本校禮堂)	全體教師	教師工作坊： 師生情緒 交叉點 (1小時)	透過講座，讓教師認識有精神健康需要學生的特徵和支援方案，並掌握識別有需要學生及介入的方法。	- 教師問卷
2024年9月 至 2025年7月	全校學生	心靈驛站	<p>為學生建立一個既舒適又放鬆的空間，房間內設有讓學生放鬆的舒適椅或坐墊，播放柔和的音樂，讓學生在小息或有需要的時候到房間內鬆一鬆，休息一會。</p> <p>學生可於小息一及小息二到心靈驛站進行活動，包括學生大使與學生進行桌遊(桌遊種類詳見附件二)和閱讀不同關於精神健康的繪本(繪本種類詳見附件三)。</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 教師問卷 - 學生問卷

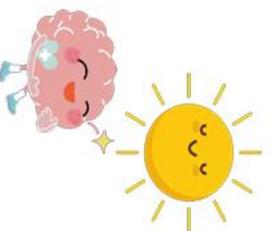
活動日期及地點	對象	活動名稱及時間	活動詳情	評估方法
2024年9月 (本校課室)	全校學生	學生工作坊： 「星空瓶」 製作 (1小時)	透過教導學生製作及使用星空瓶，讓他們了解到自己的情緒，從而幫助他們冷靜下來，提升他們控制情緒的能力。	- 學生問卷
2024年9月 (本校禮堂)	全體教師	教師工作坊： 「星空瓶」 製作 (1小時)	透過製作星空瓶，讓教師自我覺察，了解自己的情緒，為心靈「充一充電」。	- 教師問卷
2024年12月 (本校課室)	初小、高小 學生各一組 (6-8人)	I Can- 情緒管理小組 (共6節， 每節1小時)	透過小組活動，讓學生認識各種情緒，教導他們學習接納與認識自己的情緒，同時學習欣賞及感恩。從遊戲中學習合宜的情緒表達方式，並活用在日常生活中。	- 導師觀察 - 學生問卷
2025年3月 (本校禮堂)	四至六年級 學生	學生講座： 情緒一點都不怪獸 (1小時)	透過講座，讓學生認識五種常見的情緒，並了解它們對個人的影響、辨認壓力出現時的身體警號及學習正確管理情緒及舒緩壓力的方法。	- 學生問卷

四、財政預算

項目	內容	預算 (HKD)
1	桌遊 (詳見附件二)	\$ 2000
2	精神健康繪本 (詳見附件三)	\$ 2000
3	讚賞小木板	\$ 2000
4	展板	\$ 1000
5	情緒管理小組 (初小、高小各一組)	\$ 25000
6	學生講座及工作坊 (共2次)	\$ 10000
7	教師工作坊 (共2次)	\$ 10000
8	設置心靈驛站所需家具	\$ 5000
	總額：	\$ 57000

多關懷 添幸福

保持良好精神健康好方法

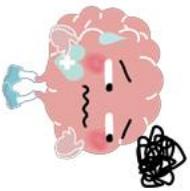


每日飲 6 - 8 杯流質飲品，包括

多吃蛋白質食物，例如 、、、、 等。

裡面含類基酸，有助抗壓

常見的壓力警號



經常疲累，沒有動力做事



對喜愛的事物/
事情失去興趣和動力



食慾不振 / 食得比以往少或減少



失眠 / 睡得比以往多或少



專注力下降



變得善忘

害怕

驚慌

擔心

緊張

困難人都會有，尤其當我們面對一些未能控制或者未知的事情時，出現害怕、擔心和緊張是正常的，但當困難事件消失，身體就會開始放鬆，我們不安的反應就會慢慢減退

多與家人朋友分享每天有趣或感到挑戰的事，
保持情感聯繫

選擇感興趣或休閒的活動，釋放壓力

每天做 15-20 分鐘的帶氧運動

正面應對壓力和困難

感到壓力和困擾時，情緒波動是正常反應

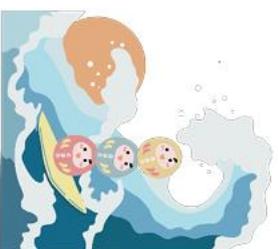
主動找人幫忙是勇敢面對困難的表現

相信身邊的人，包括你的家人、老師、社工等等，
會願意聆聽和伸出援手，與你一起面對

遇到困難不要怕

努力嘗試面對它

尋求幫助勇氣佳
互助互勉力量大





你今天的 心情如何



把代表你心情的貼紙貼在適當的位置上



擔心



興奮



開心



緊張



附件二

桌遊名稱	目標	簡介
試個好遊戲	<ul style="list-style-type: none"> - 促進溝通技巧 - 學習管理情緒 	遊戲時間短，局數非常彈性，規則很簡單。玩家輪流打出一張牌，並執行牌上描述的效果，例如做一個動作或在過程中大家說話時不可包含某一個字，讓學生能夠輕鬆地玩耍的同時，又能促進溝通技巧。
豬朋狗友	<ul style="list-style-type: none"> - 學習管理情緒 - 提升專注力 	遊戲時間短，規則很簡單。這是一個比速度，考驗反應力的遊戲，讓學生在遊戲中訓練專注力。玩家每人先獲派一張卡，然後鬥快拿到完全相同，或是只有一種差異的牌，最快拿到最多對的牌的學生勝出。
妙語說書人 (Dixit)	<ul style="list-style-type: none"> - 學習管理情緒 - 提升表達能力 	玩家輪流擔任說書人角色，說書人玩家要出一張手牌，並說一段這張手牌的關聯故事，或是用簡單的一句話去形容這張牌，然後所有人都都要打出一張手牌，接著再一起開牌。除了說書人以外，大家都要猜測說書人打出的手牌是哪張。這個遊戲能讓學生發揮創意，提升學生的表達能力。
快手鬼鬼	<ul style="list-style-type: none"> - 學習管理情緒 - 提升專注力 	這是一個考驗手眼速度和圖像辨識能力的桌遊，能提升學生專注力和手眼協調能力。遊戲玩法簡單，玩家輪流翻開放在桌面中央牌堆最上的一張牌，牌上有和桌面上道具物件組合起來的類似圖案，玩家要鬥快抓取完全相關或是完全不相關的物件。
拔毛運動會	<ul style="list-style-type: none"> - 學習管理情緒 - 提升專注力 	這是一個訓練記憶力的遊戲，遊戲規則很簡單。玩家依順時針輪流翻開一張放在桌面中央牌堆的卡展示給所有玩家看，如果與雞面前的圖案一樣，則可以往前一格，然後將卡翻回背面，並且繼續翻下一張，直到你翻到與前面不一樣的圖案。最快集齊四條羽毛的玩家勝出。
動物疊疊樂	<ul style="list-style-type: none"> - 學習管理情緒 	這是一個考驗手眼協調的桌遊，每位玩家拿取7隻動物，然後擲骰子決定堆疊的東西與方法，誰先將手上的動物全數疊上就能得到優勝。

附件三

書籍名稱	目標	內容簡介
這有什麼好怕的	- 學習保持良好精神健康的方法	繪本內容談及害怕和煩惱，透過書中角色的溫柔對話，讓孩子更了解自己，也更懂得如何善待自己與他人
我有一些小煩惱 / 我有一小害怕	- 學習管理情緒	繪本將抽象的煩惱與害怕擬人化，描繪得生動活潑，讓孩子能夠心領神會。把孩子的小煩惱與小害怕，一起找到擺脫煩惱、戰勝害怕的方法。最後，繪本深刻描繪孩子遇到煩惱與害怕時的心情與困境，提供自然、具體、可行的相處與排解之道。
生氣王子	- 學習管理情緒 - 提升抗逆力	每個「生氣」情緒的背後，都有一個未能滿足的願望，或者被阻撓而無法達成的目標。不過，即使生氣有理，孩子也必須學習以建設性的方式來表達，讓問題朝向解決之道邁進，並引導孩子學習如何協調雙方各自的需求，以達到雙贏共好的結果。
跌倒了，沒關係	- 學習管理情緒 - 提升抗逆力 - 學習保持良好精神健康的方法	繪本帶出人人都會犯錯，我們都是這樣學習的！在生活中碰到問題沒關係，如果能翻轉心情、翻轉思考、翻轉觀點，問題就不是問題，這是一輩子受用的學習。
鱷魚偵探-兒童情緒引導故事大百科	- 學習管理情緒 - 提升抗逆力	繪本透過各種情緒案件，結合孩子生活上的相關情景，以淺顯易懂方式、豐富有趣的圖畫讓孩子產生共鳴。這本書同時具有專業的情緒引導，向孩子解釋常見的 10 大情緒狀況，輕鬆理解生活中常有的情緒狀態。
沒問題，我會試試看	- 提升抗逆力 - 學習保持良好精神健康的方法	書中列出 12 種孩子最擔憂的生活情境，當孩子將「情緒模式」，轉為「思考模式」，並學會自我激勵，將事情一件一件完成後，成功的經驗隨著勇氣慢慢累積。不知不覺中，孩子自然能勇氣滿滿、樂於挑戰！
各種各樣的情緒：感覺大書	- 學習管理情緒	繪本介紹各種不同的情緒，從快樂、難過、興奮、無聊等各種情緒……作者帶領讀者探索情緒的各個面向，挑戰成見、激發討論，是適合分享，也適合靜下心來慢慢思考的「感覺大書」。

一、背景

教育局於 2023 年 12 月 8 日發出第 217/2023 號通函，為支援家長照顧學生的精神健康，教育局於 2023/24 學年為每所公營學校及直資學校的家教會提供一筆過額外 2 萬元的「家長學生·好精神一筆過津貼」，供學校與其家教會於 2023/24 及 2024/25 學年運用這項津貼舉辦與學生及家長精神健康相關的活動及課程，以促進學生和家長的精神健康。

二、目標

1. 強化家長對精神健康相關的認知
2. 強化家長對識別子女出現早期精神健康問題的辨識能力及支援技巧
3. 讓認識管理壓力和提升身心健康的方式

三、舉辦與推廣學生及家長精神健康相關的親子或家長活動

活動日期及地點	對象	活動名稱及時間	活動詳情	評估方法
2024 年 12 月 (本校課室)	全校家長	「花.味.人生」 親子工作坊 (1.5 小時)	親子透過花藝工作坊，學習情緒管理，同時亦可訓練專注力、耐性、手眼協調及美學的培養。教授親子基本插花技巧，認識不同花材的特性等，從花藝體會親子溝通的奧秘。	- 家長問卷
2024 年 12 月 至 2025 年 2 月 (本校課室)	全校家長	「心花『勞』放」 家長小組 (共 6 節， 每節 1.5 小時)	透過園藝，活動舒緩壓力及提升自我關懷意識，讓組員學習互相欣賞和分享種植成果。園藝活動包括製作香草包、水種植物、陶盆風鈴、乾花心意卡、鮮花小擺設（見下圖）等 	- 家長問卷
2025 年 2 月 (本校課室)	全校家長	玻璃彩繪夜燈 親子工作坊 (1.5 小時)	讓家長與子女共同製作玻璃彩繪夜燈，共同專注於玻璃彩繪的構圖及上色，放下壓力及煩憂。	- 家長問卷

活動日期及地點	對象	活動名稱及時間	活動詳情	評估方法
2025年3月 (本校禮堂)	全校家長	家長講座： 情緒教練 (1小時)	講座透過講解情緒指導理論 (Emotion Coaching)，幫助家長正視孩子的情緒，並引導孩子適當地表達，並教導正面回應孩子情緒的方法，學習引導孩子處理情緒的技巧及認識舒緩情緒與自我照顧的重要性。	- 家長問卷
2025年4月 (本校禮堂)	全校家長	家長講座： 認識「正向管教」 (1小時)	協助家長認識正向的教養方法，以家庭為中心，學習如何處理子女的行為和情緒，促進孩子的正向行為，以建立良好的親子關係。	- 家長問卷

四、財政預算

項目	內容	預算 (HKD)
1	「花.味.人生」親子工作坊	\$ 3000
2	「心花『勞』放」家長小組	\$ 8000
3	玻璃彩繪夜燈親子工作坊	\$ 4000
4	家長講座 (共2次)	\$ 5000
	總額：	\$ 20000