

2024-2025 年度「家長學生·好精神一筆過津貼」運用計劃期終檢討

目標	施行計劃	評估方式	成功指標	檢討及建議
推廣學生及家長精神健康相關的家校合作活動、家長教育課程、親子或家長活動、家長交流小組或家庭培訓，從而建立正向的家庭文化，提升學生及家長精神健康。	➤ 於 7-6-2025 舉辦了家長學生·好精神-親子 War Game 大冒險	統計參與數據、觀察	➤ 90% 家長及學生出席活動	<p>➤ 90% 家長認同活動有助提升精神健康</p> <p>➤ 86.4% 家長非常滿意活動的時間安排。</p> <p>➤ 86.4% 家長非常滿意活動的場地安排。</p> <p>➤ 86.4% 家長認為活動能增進親子關係。</p> <p>➤ 86.4% 家長非常滿意本次的活動安排。</p> <p>根據觀察，活動能藉著不同的訓練情境，提升家長及學生的溝通技巧和小組合作及組織能力。同時，讓他們學習面對突發危機時所需的解決問題的能力，建立正向思維，並培養積極的態度，提升親子關係。建議可到機構提供的活動場地參與活動，會有更多場景，及實地體驗。</p>

<p>➤ 於 12-6-2025 舉辦了家長音樂靜觀工作坊。由註冊音樂治療師帶領，提供一個音樂靜觀體驗，幫助參與者在音樂的陪伴中，深入自我覺察與放鬆，工作坊包括：音樂治療互動活動、音樂靜觀療法、如何運用音樂作自我關顧，達至紓緩壓力及學習不同呼吸法等。</p>	<p>統計參與數據、觀察</p>	<p>➤ 53% 家長出席活動</p>	<p>➤ 62.5% 家長非常滿意本次活動 ➤ 37.5% 家長滿意本次活動 ➤ 50% 家長認為活動超出預期的期望 ➤ 50% 家長認為活動達到預期的期望 ➤ 62.5% 家長認為活動介紹的內容，在日常生活中非常容易應用 ➤ 100% 家長認為活動的節奏剛好合適 家長覺得活動輕鬆愉快，感受到要關愛自己。</p>
<p>➤ 於 16-6-2025 舉辦了手沖咖啡工作坊。家長可透過觀察沖調和品嘗咖啡過程去探索五感體驗，運用身心安定練習提升覺察力及學習調節情緒回復安穩自在的狀態。讓家長透過沖調和品嘗咖啡活動，舒緩壓力，提升正向思維</p>	<p>統計參與數據、觀察</p>	<p>70% 家長出席活動</p>	<p>家長都非常投入活動，她們都可自己嘗試手沖咖啡。活動最後環節，家長寫下對活動的回應。家長認為導師友善，講解清楚。他們覺得活動很有意義。有家長非常滿意這次工作坊，感覺很舒服，既能認識咖啡的種類，又學會沖調技巧，過程感到輕鬆。</p>

計劃總支出：(\$)	
親子活動：	\$14,000
工作坊：	\$6,000
總數：	\$20,000