

香港航海學校  
「校園·好精神一筆過津貼」計劃書  
(2023/2024 至 2024/2025 學年)

目標：	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 營造關愛和積極的校園文化；</li><li>2. 建立一個讓學生感到安全、輕鬆和被接納的學習環境；</li><li>3. 幫助學生與教師和同儕更緊密地溝通和互動，提升學校各持份者的聯繫感，促進學生及教職員的精神健康。</li></ol>
金額：	港幣六萬元正
津貼用途：	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 採購提升學生身心靈健康所需的物品、家具及相關設備；</li><li>2. 購買及舉辦提升學生精神健康的支援服務及相關活動；</li><li>3. 其他與精神健康相關的活動開支。</li></ol>
負責組別：	訓育及輔導組
關愛小組：	鍾毓秀老師*、潘弘強老師、劉術慧老師、黃妙賢社工、邱李健社工
任務：	運用這項津貼於 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
教育局文件/ 參考資料：	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 「校園·好精神」加強推廣校園精神健康的措施（教育局通函第 09/2023 號） <a href="https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBCM/EDBCM23209C.pdf">https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBCM/EDBCM23209C.pdf</a></li><li>2. 校園·好精神一筆過津貼(教育局通函第 216/2023 號) <a href="https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBCM/EDBCM23216C.pdf">https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBCM/EDBCM23216C.pdf</a></li><li>3. 「校園·好精神」學生精神健康資訊網站 <a href="https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc">https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc</a></li></ol>

2023-2024 學年

項目	項目名稱	項目內容	負責職員	對象	成功評估方法	預計開支
1	設立「學生發展室」供學生及教職員使用，推行與精神健康活動相關的活動	1. 購買「學生發展室」所需的物品、傢俱及設備 <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 提供豆袋椅、軟椅等較放鬆的休憩座椅，讓學生紓緩壓力及不安的情緒。</li> <li>➢ 增添椅子、地毯及組合櫃，佈置學生發展室，建立一個舒適的宣間給學生及教職員進予與精神健康的活動。</li> </ul>	鍾毓秀	全校學生	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學生使用「學生發展室」的統計數字</li> <li>➢ 學生於「學生發展室」活動中的表現</li> <li>➢ 學生問卷調查</li> </ul>	\$15000 (附件一)
		2. 設立「特色牆」讓學生及教職員分享正面的訊息 <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 「心靈驛站」：提供紙筆，讓學生寫下生活的瑣事；</li> <li>➢ 「願望樹」：考試前夕設願望樹，讓同學寫下目標，互相鼓勵，發放正能量訊息。</li> <li>➢ 「鼓勵卡」：邀請學生為同學寫下具體而正面的語句，然後，送贈其他同學讓他們學懂互相支持，及營造互信和關愛的校園文化。</li> <li>➢ 美化「特色牆」的報置物品，如鼓勵卡、牆飾貼等。</li> <li>➢ 提供黑板牆、粉筆、粉刷：供學生書寫心聲，渲洩情緒，抹走不快。</li> </ul>	潘弘強	全校學生及教師		\$1500 (附件二)
		3. 購買/存放有關提升精神健康的資源及短片 <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 購買小型投影機，播放與精神健康相關的藝術作品，從欣賞藝術作品帶出正面的人生價值觀；</li> <li>◇ 購買/存放與精神健康教學的資訊、刊物等。</li> </ul>	劉術慧	全校學生及教師		\$4000
		4. 設立「學生發展室」服務大使，建立關愛校園文化 <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 服務大使的職責是協助學生發展室的清潔及打理工作；</li> <li>◇ 為學生發展室在使用上提出意見及改善方案；</li> <li>◇ 學習為同學服務，建立關愛校園文化；</li> <li>◇ 購買清潔工具及物品，讓學生學習物資管理及，培養對學校的歸屬感；</li> </ul>	鍾毓秀	中四至中六級		<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 觀察「學生發展室」服務大使的表現</li> <li>➢ 學生問卷調查</li> </ul>

2	悠閒空間時段 (午飯間間)	1 設立「悠閒空間」時段活動物資 ◇ 購置音樂播放機、桌上遊戲物品。	鍾毓秀 潘弘強	全校學生及教師	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 學生於「悠閒空間」時段使用「學生發展室」的統計數字</li> <li>➤ 學生於「悠閒空間」時段使用的表現。 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 學生問卷調查</li> </ul> </li> </ul>	\$4,900 (附件三)
		2 設立「悠閒空間」時段項目內容 ◇ 午飯時間(1315-1400)於學生發展室設立「悠閒時段」，由訓導組老師及駐校社工當值，學生可自由使用該室； ◇ 該時段會不停播放輕音樂，利用音樂放鬆同學的心情； ◇ 室內放置了不同的桌上遊戲，同學可隨意取用，同學一起玩桌遊，既可建立良好的同儕關係，也能紓緩學習的壓力，而且也能提升思考能力。 ◇				\$0
3	舒壓體驗工作坊：咖啡拉花	◇ 購置輕便的咖啡機、咖啡杯、工具、咖啡豆 (及阿華田)、牛奶。	邱李健社工	中二至中四學生	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 參與活動人次</li> <li>➤ 學生在活動中的表現</li> </ul>	\$5000 (附件四)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 於學生學展室進行舒壓體驗工作坊：「咖啡拉花」，讓學生把注意力放在製作過程中，透過視覺及觸覺專心沉澱自己，覺察當下的身體感覺和情緒。</li> <li>◇ 組織「咖啡拉花小組」於校內或校外活動為嘉賓提供沖調咖啡的服務，提升學生正面的形象，學以致用，建立關愛他人的文化。</li> </ul>				\$0
4	舒壓體驗工作坊：輕音樂體驗工作坊	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 於學生學展室進行舒壓體驗工作作坊：「輕音樂體驗工作坊」，讓學生把注意力放在音樂過程中，透過學習輕音樂心沉澱自己，覺察當下的身體感覺和情緒。</li> <li>◇ 組織「輕音樂表演小組」於校內或校外活動進行輕音樂表演，提升學生正面的形象，學以致用，建立關愛他人的文化。</li> </ul>	邱李健社工	全校學生及教師	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 參與活動人次</li> <li>➤ 學生在活動中的表現</li> </ul>	\$5000
5	延伸「學生發展室」的使用	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 教職員可於課堂或課餘時間使用學生發展室，進行與精神健康相關的活動，如成長小組、班主任課、學生分享會、打氣會等等。</li> <li>➤ 教職員可於課堂及課餘時間使用學生發展室，進行與學生發展相關活動，如小組輔導、生涯規劃輔導。</li> <li>➤ 教職員可利用學生發展室進行職員工作坊、小組活動及分享會</li> </ul>	鍾毓秀* 黃妙賢社工 邱李健社工	全校學生及教師	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 學生使用「學生發展室」的統計數字</li> <li>➤ 學生於「學生發展室」</li> </ul>	\$1000

		<p>等活動，凝聚教師團隊。</p> <p>➤ 學生發展室由關愛小組組長負責協調，設有小投影機作教學及學生分享用途，提供一個較寧靜的環境，讓教職員與學生進行分享及小組輔導的工作。</p>			<p>活動中的表現</p> <p>➤ 學生及教職員問卷調查</p> <p>➤ 舉辦活動的次數</p>	
總預計開支						\$38,400

## 2024-2025 學年

項目	項目名稱	項目內容	負責職員	對象	成功評估方法	預計開支
1	「新學年·好精神」活動	<p>➤ 為中一學生舉行新學年適應工作城及成長小組，讓學生及早適應，減輕新學年的壓力</p> <p>➤ 增強學生與學校、老師及同學的聯繫感，營造守望相助的校園氣氛。</p>	鍾毓秀* 中一班主任	中一級	<p>➤ 老師觀察及評估</p> <p>➤ 學生在活動中的表現</p>	\$8,800
2	教師精神健康工作坊	<p>➤ 為教職員提供舒壓體驗及精神健康工作城：舉辦「刮畫體驗」、「星空瓶製作」、「禪繞畫」、「壓花書籤」等活動，感受自己的身體情況及情緒，學習用不同的方或抒困解壓。</p>	鍾毓秀*	全校教職員	<p>➤ 教職員問卷調查</p>	\$8,800
3	陪你考試的日子	<p>➤ 向 DSE 考生介紹健康的應試心態和減壓方法，並派發打氣禮物包，表達對學生的關心。</p> <p>➤ 增強學生與學校、老師及同學的聯繫感，營造守望相助的校園氣氛。</p>	潘弘強* 中六班主任	中六級學生	<p>➤ 老師觀察及評估</p> <p>➤ 學生在活動中的表現</p>	\$2,000
4	精神健康週	<p>➤ 推廣及提升精神健康，舉辦與精神健康相關之午間攤位活動及展覽。</p>	劉術慧* 潘弘強	全校學生及教師	<p>➤ 老師觀察及評估</p> <p>➤ 學生在活動中的表現</p>	\$2000
總預計開支						\$21,600

## 附件一：購買「學生發展室」所需的物品、傢俱及設備

	類別	物品	規格	數量	預算價錢
1.	椅子類	日式沙化	140cm 長	2 張	HK\$1,200
2.	椅子類	木桶椅	2 把裝，木製品	2 張	HK\$1,600
3.	椅子類	長凳	140x70x4.5cm，木製品	2 張	HK\$2,000
4.	椅子類	長凳	140x30x4.5cm，木製品	2 張	HK\$1,300
5.	椅子類	懶人豆袋沙化	黃色	2 張	HK\$1,300
6.	地毯類	毛絨地毯	30x30x1.0cm，厚款	10 張	HK\$600
7.	地毯類	仿木紋地墊	60x60x1cm	32 片	HK\$1,600
8.	組合及儲物櫃	木柜儲物箱	60x50x40cm，80x50x40cm	2 個	HK\$1,000
9.	組合及儲物櫃	松木組合柜	40x40x30cm，	15 個	HK\$3,000
10.	組合及儲物櫃	6 門更衣柜	木製品	1 個	HK\$1,300
11.	組合及儲物櫃	白色尼龍網格	2mx4m + 90 木夾	1 套	HK\$100
預算價錢					HK\$1,500

## 附件二：設立「特色牆」所需的物品及設備

	類別	物品	規格	數量	預算價錢
1.	黑板牆	雙層磁性黑板	100x180cm	1	HK\$500
2.	分享卡	「心靈驛站」、「願望樹」、「鼓勵卡」 卡紙	A5 size	1000 張	HK\$500
3.	美工及文儀用品	牆飾貼、水筆、粉刷及文儀用品		10 套	HK\$500
預算價錢					HK\$1,500

## 附件三：設立「悠閒空間」時段活動物資

	類別	物品	規格	數量	預算價錢
1.	播放器	播放器	木製品，供 300M 平方房間使用	1	HK\$1,900
2.	迷你音響組合	迷你音響組合	木製品，供 300M 平方房間使用	1	HK\$1,400
3.	其他	電源轉換器	黑色	2	HK\$1,000
4.	其他	桌上遊戲	6 款	6	HK\$600
				預算價錢	HK\$4,900

## 附件四：購置咖啡拉花活動物資

	類別	物品	規格	數量	預算價錢
1.	儲存櫃	多功能餐邊櫃	100x40x90cm	1 個	HK\$1,500
2.	桌子	吧台桌	140x60x105cm	1 個	HK\$900
3.	椅子	吧台椅	75cm 高	3 張	HK\$600
4.	咖啡機	咖啡機	輕便咖啡機	1 部	HK\$1,500
5.	咖啡用具及消耗品	咖啡杯、工具、咖啡豆及阿華田	咖啡杯、工具、咖啡豆及阿華田	6 套	HK\$500
				預算價錢	HK\$5,000