

「家長學生·好精神一筆過津貼」計劃書

2024-2025

目的：

為提升家長在知識層面上對精神健康的認知，家長教師會及輔導組今學年將再度攜手合辦「精神健康講座暨親子優悠工作坊」，希望透過有關精神健康的講座，能有效支援家長照顧學生的精神健康，同時也促進家長本身的精神健康。按家長的興趣舉辦親子優悠工作坊，既舒緩平日的壓力，也令家長掌握新技能，提升自信。

活動：

為令更多家長能參與活動，活動日期初步定於 2025 年 3 月至 4 月的某個星期天早上舉行。

當天活動分為兩節：第一節由專業社工帶領約 40 位初中同學及家長參與講座，講者深入淺出及以互動模式與家長及同學分享精神健康的重要性。

第二節是親子優悠工作坊：按家長填寫報名表時的意願，安排家長和子女一同參加學習。(A) 親子廚房：由專業主廚教授烹調，內容待定。(B) 親子手作坊：由經驗的手工藝導師教授，內容待定。

預計成效：

講座能令參加者更明白身體及精神健康同樣重要，親子優悠工作坊讓家長及同學邊學邊做，增加家長及同學之間的互動，進一步提升親子間的溝通。

預算支出：

講座由輔導組安排，費用全免。親子廚房：導師費及材料費共\$5,000；親子手作坊：導師費及材料費共\$5,000。總支出\$10,000。