

瑪行諾中學

校園・好精神一筆過津貼推行報告 (2024 學年至 2025 學年)

本校計劃運用「校園・好精神一筆過津貼」作以下用途：

| 項目 | 項目名稱  | 目標                                                                                                                                                                                                   | 對象             | 推行日期        | 評估結果                                             | 開支         |
|----|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------------------------------|------------|
| 1  | 心靈幸福周 |  推廣及提升精神健康<br> 舉辦與精神健康相關之午間攤位活動及展覽 | 全校師生           | 2024 年 11 月 | 活動吸引了不少學生參加。透過活動，學生更了解自己的情緒狀況，亦有效紓緩壓力。           | \$9,008.54 |
| 2  | 減壓活動  | 試後開心食雪糕<br> 於考試結束後，為學生提供一個輕鬆、愉快的放鬆機會，讓大家在壓力釋放後，透過分享雪糕來慶祝努力與成長                                                       | 全校師生           | 2025 年 6 月  | 成功達成了預設的目標，為學生提供情緒放鬆的機會，促進了同儕與師生關係，並有效傳遞學校關懷的訊息。 | \$4,395.00 |
|    |       | 低糖冰皮月餅工作坊<br> 讓學生在導師的指導下，學習製作烘焙食品，讓自己專注和舒緩壓力，製成成品後也感到滿足。                                                          | 情緒健康<br>有需要的學生 | 2024 年 9 月  | 透過手作體驗讓學生放鬆心情、增進同儕互動、認識健康飲食，並提升自我成就感。活動不僅為學生帶來節日 | \$1,324.68 |

|  |  |                                                                                                                                       |                |             |                                                                                 |            |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  |  |                                                                                                                                       |                |             | 歡樂，也強化了他們對健康生活方式的關注，持續支持學生的身心健康與校園幸福感。                                          |            |
|  |  | 玻璃戒指工作坊<br> 讓學生透過視覺及觸覺安靜心靈，覺察當下的身體感覺和情緒，從而舒緩壓力       | 情緒健康<br>有需要的學生 | 2024 年 12 月 | 活動不僅提升了學生的情緒管理能力，也為他們創造了具個人意義的藝術體驗，達到療癒效果，持續支持學生的身心健康。                          | \$3,150.00 |
|  |  | 香薰蠟燭減壓工作坊<br> 透過製作蠟燭，幫助學生舒緩學業壓力、培養正念覺察、激發創意自信，提升身心健康 | 情緒健康<br>有需要的學生 | 2025 年 6 月  | 活動為學生提供了一個結合手作與芳香療法的療癒體驗，顯著舒緩學業壓力、提升正念覺察、激發創意自信，並促進同儕互動與師生連結。學生在創作過程中不僅感受到放鬆與成就 | \$3,000.00 |

|    |  |                                                                                                                                          |                |            |                                                                    |            |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|--------------------------------------------------------------------|------------|
|    |  |                                                                                                                                          |                |            | 感，還透過香氣選擇與分享環節深化了對自身情緒的理解。                                         |            |
|    |  | 輕鬆烘焙 DIY<br> 讓學生在導師的指導下，學習製作烘焙食品，讓自己專注和紓緩壓力，製成成品後也感到滿足。 | 情緒健康<br>有需要的學生 | 2025 年 7 月 | 透過烘焙體驗幫助學生紓緩壓力、促進同儕互動，並提升自我成就感。活動不僅為學生帶來歡樂與創意體驗，也增進了他們對生活技能的興趣與信心。 | \$8,865.00 |
| 總計 |  |                                                                                                                                          |                |            |                                                                    | 29,743.22  |