

**萬鈞伯裘書院 (2023-2025)**  
**「校園好精神一筆過津貼」計劃書**

目標	措施	推行時間	所需資源	評估準則	負責人
1. 舉辦及提升學生及教師精神健康之活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 舉辦校園好精神攤位及體育活動，讓學生於繁重的學習外，透過活動和運動減壓，調整身心。</li> <li>● 舉辦老師心靈工作坊，透過藝術活動和體育活動，讓老師得以舒緩身心。               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 土耳其燈製舒緩工作坊</li> <li>➢ 瑜珈班舒緩工作坊</li> <li>➢ 盆景情緒治療工作坊</li> <li>➢ 酒精畫情緒舒緩工作坊</li> </ul> </li> <li>● 舉辦老師心靈工作坊，透過藝術活動和體育活動，讓老師得以舒緩身心。               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 土耳其燈製舒緩工作坊</li> <li>➢ 瑜珈班舒緩工作坊</li> <li>➢ 盆景情緒治療工作坊</li> <li>➢ 酒精畫情緒舒緩工作坊</li> </ul> </li> </ul>	2024年3月11日- 2024年3月16日	每攤位@\$500內 (實報實銷) \$500 X 10 攤位=\$5,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 80%參與之學生填寫感言。</li> <li>● 90%參與之學生完成問卷調查。</li> <li>● 並有超過 80%同意此等攤位及體育活動，能令他們舒緩壓力及調整身心。</li> <li>● 90%參與之老師填寫感言。</li> <li>● 90%參與之老師完成問卷調查。</li> <li>● 並有超過 80%老師同意此等工作坊，能令他們舒緩壓力及贊成再開班。</li> <li>● 90%參與之老師填寫感言。</li> <li>● 90%參與之老師完成問卷調查。</li> <li>● 並有超過 80%老師同意此等工作坊，能令他們舒緩壓力及贊成再開班。</li> </ul>	輔導組及體育組老師
		2025年3月10日- 2025年3月14日	每攤位@\$500內 (實報實銷) \$500 X 10 攤位=5,000		輔導組及體育組老師
		2024年3月25日- 2024年3月28日	\$3,750 \$2,000 \$2,000 \$2,400		輔導組老師
2. 提升學生及教師精神健康之支援服務	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 舉辦教育心理學家講座/工作坊，為老師及學生之精神健康打好基礎。</li> <li>● 開辦生命教育大使培訓，參加悟生.悟死之旅</li> </ul>	每學年一堂	\$5,000 X 2 =\$10,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 80%參與之老師及學生完成問卷調查，並有超過 80%老師和學生同意此等工作坊，能令他們舒緩壓力。</li> <li>● 100%參與之學生填寫感言。</li> <li>● 100%參與之學生完成問卷調查。</li> </ul>	輔導組老師
		2024年1月30日	\$1,000(物資)		輔導組老師

	(保護遺棄動物協會)				
	● 舉辦學生瑜珈減壓工作坊	2024 年 4 月	\$2,000	● 參與之學生最少籌辦兩個活動。 ● 100%參與之學生問卷調查，並贊成此工作坊能令他們舒緩壓力及贊成再開班。	輔導組老師
	● 參與友善社區 soul keeper，並報讀精神健康守護者證書課程(中三、中四)(10-12 人)	2024 年 5 月	\$3,000	● 90%參與之學生取得相關證書。 ● 參與之學生最少籌辦兩個活動。	輔導組老師
3. 製作精神健康相關的小冊子	● 校園好精神口號創作比賽，把最佳作品印製成 memo pad cover 派發全校師生推廣正向人生。	2024 年 3 月	\$5,000	● 同學投選最佳作品及視藝老師評分。 ● 80%全校投票率。 ● 超過 50%之學生會用最佳作品印製成的 memo pad。	輔導組老師及視藝老師
	● 校園好精神漫畫創作比賽，把最佳作品印製成 memo pad cover 派發全校師生推廣正向人生。	2025 年 3 月	\$5,000	● 同學投選最佳作品及視藝老師評分。 ● 80%全校投票率。 ● 超過 50%之學生會用最佳作品印製成的 memo pad。	輔導組老師及視藝老師

合共: \$56,300