

育賢學校  
2024-2025 年度  
「家長學生・好精神一筆過津貼」計劃書

目標	推行策略	成功準則	評估方法	時間表	負責人	預算支出
提升家長對精神健康的認知，學習如何促進自己及子女的身心健康的方式	1. 舉行以認識精神健康為主題的家長講座 ◆ 及早識別情緒壓力問題 ◆ 管理身心健康方法	◆ 70% 家長同意活動有助他們關注到子女及自己的精神健康	◆ 問卷調查 ◆ 觀察性評估	2024.10	訓輔組	\$2,000
	2. 舉行家長舒壓工作坊 ◆ 學習舒解壓力 ◆ 提升身心健康	◆ 70% 家長同意工作坊內容有助他們舒解壓力、提升身心健康	◆ 問卷調查 ◆ 觀察性評估	2024.11 2025.4	訓輔組	\$8,000
	3. 舉行親子互動工作坊 ◆ 增進親子關係 ◆ 促進家庭精神健康	◆ 70%家長同意工作坊內容有助他們增進親子關係、促進家庭精神健康	◆ 問卷調查 ◆ 觀察性評估	2024.12 2025.2	訓輔組	\$10,000
					合共	\$20,000

負責人：鄭文欣 (社工)