

## 家長學生・好精神一筆過津貼

為支援家長照顧學生的精神健康，教育局會在 2023/24 學年為每所公營學校及直資學校的家教會提供一筆過額外 2 萬元的「家長學生・好精神一筆過津貼」，支持學校及其家教會舉辦與學生及家長精神健康相關的活動及課程，讓家長學習與精神健康相關的知識及技巧，掌握及早識別子女出現早期精神健康問題徵兆的技巧，認識管理壓力和提升身心健康的方式，並強化子女的正向思維。

本校去年度運用「校園・好精神一筆過津貼」，在校內推廣全校家長精神健康，製作了「心靈寶盒」盲盒 10 款，入面有不同款式的鼓勵家長字句小卡片、情緒表情減壓海綿彈力球 2 個、減壓鬆一鬆花茶 1 包，製作共 800 個盒子，送給全校家長，一同推廣精神健康及正向思維的訊息，致力建立正向的家庭文化，以及提升學生及家長的精神健康。家長能使用盒子中的用具，在遇到育兒壓力或生活壓力時，適時減壓。另外，盒中亦附有不同的正向字句卡，鼓勵及支持家長，在育兒的路上有各樣困難，提示他們有共行者，讓他們不感孤單，家長們反應良好。

### 「家長學生・好精神一筆過津貼」津貼運用報告

本校／家教會已運用「家長學生・好精神一筆過津貼」作以下用途：

	範疇	實際開支金額
i.	舉辦與推廣學生及家長精神健康相關的親子或家長活動	\$0
ii.	推廣學生及家長精神健康的資訊、出版刊物或提供資源平台	\$20000
iii.	提供與家長學習精神健康相關的知識及技巧的課程或培訓	\$0
iv.	其他（請註明）：	\$0
	總開支金額	\$20000
	津貼餘款	\$0

截至 2025 年 8 月 31 日為止，「家長學生・好精神一筆過津貼」

☒ 已全數用完。