

鄧肇堅維多利亞官立中學
「家長學生·好精神一筆過津貼」運用計劃
2023/24 - 2024/25

附件 6

負責組別：家長教師會

學年	活動名稱	活動目的	舉行月份	參加人數	預算開支金額(\$)
2023/24	點、圈、線 - 禪繞畫減壓工作坊	家長透過繪畫簡單而重複的圖案，體驗定靜狀態，讓心靈得到放鬆。繪畫過程不用去思考畫得怎樣，只需專注在筆尖，只剩下連續的圖形和自己，如進入一個隔絕干擾「無目的性」的空間，讓大腦做瑜伽。	2024年6月	10-20人	\$2,000
2024/25	EQ及壓力管理工作坊	讓家長認識情緒的本質與發展元素，了解甚麼是情緒智能及如何提昇情緒智能，從而面對及管理壓力。	2024年11月	15人	\$2,000
	淨化心靈本地深度遊	透過本地體驗和發現，讓家長重拾在生活中培養安定心神的好習慣，從而提升心靈的正能量，積極地回應身心需要。	2025年1月	40人	12,000
	太極-八段錦工作坊	讓家長學會中國傳統的健身運動，對防治或減輕肩腰脊等筋骨痛楚尤佳，有助家長強身健體，強化身心，平靜心境。	2025年4-5月	20人	\$4,000
				總開支金額(\$):	\$20,000