

裘錦秋中學（元朗）
一筆過家長教育津貼（中學）計劃
2025-2026 學年

2024-2025 學年餘款	\$ 184,800
2025-2026 學年預計開支	
範疇一：認識青少年發展	\$ 15,000
範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展	\$ 16,000
範疇三：促進家長的身心健康	\$ 30,000
範疇四：促進家校合作與溝通	\$ 20,000
2025-2026 學年預計餘款	\$ 103,800

範疇	課程／活動	目標	時間表	預計開支
一、認識青少年發展	「MBTI 十六型人格與親子教養」家長工作坊	工作坊引導家長將 MBTI 應用於親子教養，深入了解彼此的性格特質，從而辨識子女的性格差異、理解其行為背後的原因，並學習採取適合的引導策略因材施教。此舉旨在啟發子女潛能，建立高效的溝通模式以促進和諧的親子關係，並協助家長與伴侶建立共同教養共識，共同為子女營造穩固且具支持性的成長環境。	2025 年 12 月 至 2026 年 5 月	\$10,000
	生涯規劃家長工作坊	工作坊協助家長掌握生涯規劃的核心理念，透過資訊分享，認識多元升學就業出路，並了解子女的特質。目標是讓家長明白，透過妥善規劃，能引導子女根據自身潛能，發展所長。	2025 年 12 月 至 2026 年 5 月	\$5,000
二、促進青少年健康、愉快及均衡的發展	親子烘焙工作坊	透過活動創造優質的親子互動時光，在分工合作中建立更深厚的情感連繫與協作精神，營造美好回憶。同時，子女可從烘焙過程中學習解難、創意及時間管理等實用技能，促進全人發展。	2025 年 12 月 至 2026 年 7 月	\$8,000
	親子餐桌禮儀班	透過情境體驗，讓親子共同學習正統餐桌禮儀及社交應對技巧。此舉有助子女提升個人儀容及談吐的自信，並在日常生活中建立良好的品德與習慣，促進全人發展。	2025 年 12 月 至 2026 年 5 月	\$8,000

範疇	課程／活動	目標	時間表	預計開支
三、促進家長的身心健康	香薰肩頸按摩工作坊	工作坊讓家長在香薰的療癒氛圍中，學習實用的肩頸按摩技巧，有效紓緩親職壓力與身體疲勞，達至身心放鬆，重注正能量以支援子女。	2026 年 7 月	\$5,000
	插花藝術工作坊	工作坊引導家長透過花藝創作，專注於當下，享受片刻的寧靜與美感。活動旨在提供釋放親職壓力的空間，讓家長藉藝術陶冶性情，提升正面情緒。	2026 年 5 月	\$5,000
	運動攀登課程	攀登課程讓家長掌握攀登運動的基礎知識及技巧，並透過運動鍛鍊有效減輕壓力與焦慮，提升心理韌性。最終目標是讓家長以更佳的身心狀態支援子女，同時為他們樹立恆常運動、關注身心健康的良好榜樣。	2025 年 12 月 至 2026 年 5 月	\$10,000
	瑜伽課程	瑜伽課程讓家長掌握伸展身體及學習心身靈的放鬆技巧，透過瑜伽運動促進大腦分泌多巴胺，有助減輕壓力、焦慮和憂鬱，提升心情，從而提升身心健康以支援子女；為子女樹立榜樣，多做運動有益身心健康。	2026 年 4 月 至 5 月	\$10,000
四、促進家校合作與溝通	家長也敬師活動	舉辦敬師活動，讓家長與學生共同向老師表達謝意，藉此弘揚尊師重道的傳統美德，並深化家校之間的互信與合作關係。	2026 年 4 月	\$5,000
	栽種水仙花活動	藉新春佳節，邀請家長與學校教職員一同栽種水仙花，透過輕鬆的園藝活動，營造和諧的交流氛圍，體現家校同心的精神。	2026 年 1 月	\$5,000
	親子旅行	安排沙頭角一日遊，讓親子實地感受其獨特歷史風貌。行程將到訪具歷史意義的地點，旨狂加深家長與學生對國情歷史及國家安全的認識。	2026 年 4 月	\$10,000
總預計開支				\$81,000

負責人：王青香

日期：2025-10-20