

裘錦秋中學（元朗）
一筆過家長教育津貼（中學）計劃
2026-2027 學年

2024-2025 學年餘款	\$ 184,800.00
2025-2026 學年實際開支	
範疇一：認識青少年發展	\$ 6,000.00
範疇三：促進家長的身心健康	\$ 9,500.00
範疇四：促進家校合作與溝通	\$ 12,855.21
2026-2027 學年餘款	\$ 156,444.79
2026-2027 學年預計開支	
範疇一：認識青少年發展	\$ 37,000.00
範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展	\$ 14,000.00
範疇三：促進家長的身心健康	\$ 13,000.00
範疇四：促進家校合作與溝通	\$ 13,000.00
2027-2028 學年預計餘款	\$ 79,444.79

範疇	課程／活動	目標	時間表	預計開支
一、認識青少年發展	家長講座	疲憊爸媽的修復練習，家長講座引導家長關注自我關懷與心理健康，讓家長重新注入力量。此舉旨在建立更佳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教養共識，共同為子女營造穩固且具支持性的成長環境。	2027 年 3 月 至 2027 年 5 月	\$4,000
	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，透過資訊及分享，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。	2027 年 3 月	\$3,000
	參觀香港大學	邀請中三級家長及子女實地參觀香港大學，認識大學校園，加深親子對高等教育環境及升學途徑的認識。	2026 年 10 月 24 日	\$6,000
	DSE 備戰期：家長情緒「避風港」講座	讓中六家長掌握公開試前夕的心理支援技巧，並關顧自身壓力。(JUPUS)	2026 年 11 月	\$3,000
	校本生涯規劃全校家長講座	讓家長明白妥善生涯規劃之重要性，引導子女根據自身潛能發展所長。	2026 年 12 月 至 2027 年 7 月	\$3,000

範疇	課程／活動	目標	時間表	預計開支
	大學巡禮與參觀體驗 (家長及學生)	協助中六家長與學生實地了解大專院校學習環境，為升學抉擇作準備。	2026 年 11 月	\$3,000
	參觀教育及職業博覽 (家長及學生)	開闊親子對多元升學及就業市場的視野，促進親子間的生涯規劃對話。	2027 年 1 月	\$3,000
	AI 時代下的網絡教養與紀律養成	分析青少年網絡/電競需求，引導家長建立合宜的數碼紀律與網絡使用規範。	2027 年 3 月 至 2027 年 5 月	\$3,000
	預防危機與正向管教： 建立界線與信任講座	協助家長理解青春學生行為心理，學習以溫和而堅定的方式建立家庭常規與界線。	2027 年 3 月 至 2027 年 5 月	\$3,000
	「守護心靈」青少年情緒急救與家長陪伴工作坊	提升家長對青少年焦慮及抑鬱徵狀的識別能力，掌握情緒溝通與輔導技巧。	2027 年 3 月 至 2027 年 5 月	\$3,000
	青少年情緒急救與精神健康講座	認識青少年焦慮、抑鬱及自傷行為的前兆，指導家長如何成為孩子的「情緒避風港」。	2027 年 3 月 至 2027 年 5 月	\$3,000
二、促進青少年健康、愉快及均衡的發展	親子工作坊	透過工作坊建立正向親子關係，深化人際連結和信任。培育快樂與自信的下一代。	2027 年 2 月	\$4,000
	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。	2026 年 12 月 至 2027 年 7 月	\$6,000
	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品德與習慣，促進全人發展。	2026 年 12 月 至 2027 年 7 月	\$4,000
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，有效舒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。	2027 年 7 月	\$3,000

範疇	課程／活動	目標	時間表	預計開支
	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。	2027 年 1 月	\$6,000
	頌鉢課程	頌鉢課程讓家長掌握的頌鉢原理、頌鉢的基本操作、脈輪能量與頌鉢的關係。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。	2026 年 12 月 至 2027 年 5 月	\$2,000
	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。	2027 年 4 月 至 7 月	\$2,000
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 9 月	\$3,000
	栽種水仙花活動	藉新春佳節，邀請家長與教職員一同栽種水仙，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。	2027 年 1 月	\$5,000
	親子旅行	安排大館及故宮博物館一日遊，讓親子實地感受其獨特的建築物。行程將到訪具歷史意義的地點，旨在加深家長與學生對國情歷史及國家安全的認識。	2027 年 3 月	\$5,000
總預計開支				\$77,000

負責人：王青香、郭建中、趙小杰

日期：2026-9-21