

# 香港青年協會 青協解憂號 義工招募

## 簡介

香港青年協會(青協)承蒙滙豐 150 週年慈善計劃撥款,於 2017 年 1 月展開了為期 5 年的 Project Step 一青少年情緒健康計劃,致力帶動青少年正面認識情緒和學習關愛,鼓勵他們求助、自助和建立積極人生。計劃第一步為預防教育及外展關顧,於社區層面推動情緒健康意識教育工作,以及在社區建立情緒支援網絡,其中透過推出「青協解憂號」,穿梭於社區及學校,推廣情緒健康訊息。現誠邀義工成為「青協解憂號」推廣大使,支援流動車的工作,詳情如下:

## 主題

「青協解憂號」以 Wellness 族群的故事背景,深入淺出介紹情緒健康概念,鼓勵大家認識「情緒健康三部曲」—覺察、表達及管理自己的情緒。每位參觀車廂的市民均可獲得「解憂號」車票,憶起各種情緒滋味,同時得到會心微笑的回饋,鼓勵大家將微笑分享給身邊人。此外,車廂內設有解憂樹,讓公眾可將心事投放至樹洞,解憂專員將會回答信件,分擔苦惱。

## 時期

2018 年 7 月 1 日至 2019 年 4 月底,每節約 4 小時

## 地點

青協解憂號將穿梭於香港不同區域,包括學校區、大型屋苑、商業區及鬧市旺區等附近地點停泊。

## 工作內容

「青協解憂號」推廣大使需主動邀請途人參與車內活動,包括:

- 解憂車票  
在車票寫下你的情緒回憶,多點覺察及關注自己的情緒狀態!完成分享後,你可於車票上擦出神秘字句,為自己或身邊人打打氣!
- 解憂樹  
奇妙樹洞會聆聽你的心事並給予回信,告訴你如何疏導及處理情緒。只要你樂意表達自己的情緒,將煩憂/心事投入樹洞,就會收到奇幻解憂樹的回音,告訴你如何疏導及處理情緒。
- 解憂香薰  
透過天然的草本香薰,呼吸「寧、靜、醒、平、樂、念」的舒壓氣味,學習放慢腳步,放鬆心情,好好管理自己的情緒。
- 特備活動  
「解憂號」將定期舉行神秘解憂活動,包括 VR 忘憂體驗、手作坊、唱作表演、扭出好心情等,為你心靈注入能量!

致：香港青年協會  
傳真：2776 2125  
電郵：mcc@hkfyg.org.hk

「青協解憂號」推廣大使  
義工報名表

請填妥並至 mcc@hkfyg.org.hk 或傳真至 2776 2125

日期：2018 年 12 月 5 日至 2018 年 12 月 30 日  
時間：中午 12:00 - 下午 8:00 (詳情請參閱下表)  
地點：見下表 (有機會按路面情況作出改動)  
名額：每節最多 3 人

機構名稱：\_\_\_\_\_

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 職銜：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

傳真：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_

請於方格內加✓，可選多於一項。

<input type="checkbox"/> 12月5日(三) <input type="checkbox"/> 12-4pm/ <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 沙田大圍積福街	<input type="checkbox"/> 12月7日(五) <input type="checkbox"/> 12-4pm/ <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 屯門兆康苑	<input type="checkbox"/> 12月9日(日) <input type="checkbox"/> 12-4pm / <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 太和寶雅苑	<input type="checkbox"/> 12月14日(五) <input type="checkbox"/> 12-4pm / <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 粉嶺嘉福邨	<input type="checkbox"/> 12月16日(日) <input type="checkbox"/> 12-4pm / <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 荃灣街市街千色匯
<input type="checkbox"/> 12月17日(一) <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 屯門大興街/大方街	<input type="checkbox"/> 12月18日(二) <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 屯門大興街/大方街	<input type="checkbox"/> 12月19日(三) <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 上水清城路	<input type="checkbox"/> 12月20日(四) <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 上水清城路	<input type="checkbox"/> 12月23日(日) <input type="checkbox"/> 12-4pm / <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 旺角朗豪坊
<input type="checkbox"/> 12月24日(一) <input type="checkbox"/> 12-4pm/ <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 葵芳葵涌廣場	<input type="checkbox"/> 12月25日(二) <input type="checkbox"/> 12-4pm/ <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 銅鑼灣廣場一期	<input type="checkbox"/> 12月29日(六) <input type="checkbox"/> 12-4pm/ <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 觀塘駿業街	<input type="checkbox"/> 12月30日(日) <input type="checkbox"/> 12-4pm/ <input type="checkbox"/> 4-8pm  義工人數：_____ 地點： 深水埗黃金電腦廣場	