

你有冇曾經歷過情緒嘅低谷?
有冇覺得好難開口搵人幫手?
或身邊人曾經歷過求助嘅困境?

如果你對「求助」議題好有感受或想法，機會來啦！

賽馬會平行心間 - 香港小童群益會將於五月推行「你跌下·讓我載」青少年身心健康黑客松，以「求助」為題，邀請願意為社區出一分力的青年人組隊，提供點子回應青年人在求助路上的種種阻礙，讓求助者能夠更易接受身邊和社區內的關愛和支持。一齊來為社區出一份力啦！

參與隊伍需參與**設計思維訓練工作坊**和**本地創意點子分享會**，以認識及體驗不同的精神健康議題，分享會主題包括：

1. 說書人 — 倡議精神健康和反污名：經驗和故事分享
2. 好好道別 / 適應卡 — 舉重若輕的情緒療癒
3. 生命抉擇劇場 — 以解迷遊戲結合社會議題的介入手法分享
4. WeLikeToWrite — 你的文字是有力量的
5. OpenUp — 如何聽見青年人的求救訊號
6. Project HERE — 網上自我療癒空間

完成約 22 小時訓練及匯報的參與隊伍可獲出席證書、服務時數證明及現金禮券。冠軍隊伍最高可獲港幣 15000 元的起動基金，實踐解決方案。有關報名詳情，請參閱以下連結：

<https://forms.gle/EvWkiSz5Gc5S1eHi8>

截止日期: **2023 年 4 月 24 日(一)**

查詢

WhatsApp: 5322 1961

電話: 3168 4094 (劉先生、蔡先生或麥姑娘)

電郵: levelmindjc@bgca.org.hk