

是一場學習新事物的課
不同的年齡，卻是相同的心情
我們去傾聽、整合、啟發、伴護
用自己少許的力量來回饋這個社會...

貓裏志工

NO.39

106年11月



01 106志願服務大事紀

主題專欄

- 02 有「志」一同共下來—苗栗縣106年度
全縣志工大會師園遊會暨績優志工頒獎典禮

祥和志工隊

- 04 苗栗縣祥和社團
「苗栗縣理剪燙髮推廣協會」義剪志工服務
- 06 快樂的志工肩負起對社會的責任
／苗栗家扶中心竹南志工隊志工 鍾榮富
- 08 最美的風景
／苗栗家扶中心竹南志工隊志工 林安琪
- 10 初衷、傳承、志工路
／苗栗家扶中心家扶之友志工隊志工 彭桂美

志工初體驗

- 12 陪伴兒童志工體驗
／課輔志工 小喬

- 14 我的志工阿母
／賴柏均

心情點點滴

- 16 兩樣情
／政風處志工 李銀珍
- 18 傾聽與同理
／竹南鎮衛生所志工 李億敏

衛生服務專區

- 20 永遠的大湖志工爸爸
／大湖鄉衛生所志工 林瑞謙
- 21 志工服務心得感想
／公館鄉衛生所志工 劉淑美
- 23 萌芽的志工
／卓蘭鎮社區健康營造中心 賴福元主委
- 25 學童健康吃早餐
／通霄鎮衛生所志工 徐啟源

106年 志願服務大事紀

GO

3月11日~12日
志願服務基礎訓練



4月8日
志願服務資訊整合
系統專業教育訓練

4月22日
重大災害教育訓練



3月18日~19日
志願服務社會福利
類特殊訓練

3月24日
上半年度志願服務
各目的事業主管機
關聯繫會報

4月28日
上半年度全縣志願
服務聯繫會報



5月23日
防災演習

6月8日
嘉油祥和高齡志工
團共餐服務



6月10日~11日
志願服務基礎訓練

6月23日
鐵安演習



7月14日
分區座談(苗栗、
通苑場)



7月29日~30日
成長訓練



2月19日
上半年度志願服務
社會福利類暨祥和
社團聯繫會報



8月18日
志願服務社團送愛
心服務到家期中聯
繫會議

8月19日~20日
督導訓練



8月21日
扶老桌遊歡樂GO(
竹南鎮公館社區)

8月5日~6日
領導訓練



8月22日
扶老桌遊歡樂GO(
苗栗市大同社區)

9月1日
志願服務各目的事
業主管機關承辦人
教育訓練

9月9日~10日
志願服務基礎訓練

9月25日
106年度「中秋佳
節-傳愛送暖」送
月餅關懷獨居老人
活動記者會

10月16日
社會福利類志願服
務運用單位績效評
鑑複評審查會議

11月18日~19日
志願服務社會福利
類特殊訓練

11月25日
下半年度志願服務
社會福利類社團暨
送愛心服務到家聯
繫會報

11月4日~5日
志願服務基礎訓練

10月27日
下半年下半年度全
縣志願服務聯繫會
報度志願服務各目
的事業主管機關連
繫會報



10月21日
志工大會師園遊會
暨績優志工頒獎典
禮



9月8日
下半年度志願服務
各目的事業主管機
關聯繫會報



9月23日~24日
社會福利類志願服
務特殊訓練

8月26日~27日
「苗繪志工情，青
志散播愛」全縣志
願服務宣導



8月24日
嘉油祥和高齡志工
團隊暨志願服務推
廣中心桌遊與共餐
活動



主題專欄

有「志」一同共下來—苗栗縣106年度
全縣志工大會師園遊會暨績優志工頒獎典禮



秋高氣爽的十月天，「苗栗縣106年度全縣志工大會師園遊會暨績優志工頒獎典禮」在106年10月21日(星期六)於本府第一辦公大樓前廣場及縣府路辦理，

這個屬於本縣志工一年一度的重要盛會，預計將有超過2,000名志工及鄉親朋友共同參與。

活動當日邀請苗栗縣特殊教育關懷協會的孩子進行熱鬧的太鼓表

演，及青年志工青春洋溢的舞蹈開啟活動序幕，另外藉由志工活力球的推動，象徵本縣志願服務能量在本縣18鄉鎮市熱力不中斷，長青志工、青年志工、家庭志工、企業志工氣球的飛揚，更代表本縣志願服務未來將朝向多元發展！

本次活動由縣長徐耀昌親自頒發「苗栗縣

106年度志願服務績優志工」，獎勵項目共分金牌獎、銀牌獎、銅牌獎、長青獎及家庭獎等5個獎項，共計143名志工獲獎；其中，苗栗縣三清慈善會的金牌獎得主陳金鑾女士，自民國90年開始投入志願服務，服務時數達11,212小時，為本年度志願服務總時數之首；長青獎的19位得獎者都是65歲以





上的高齡志工夥伴，充分展現終身奉獻的服務態度；家庭獎則是夫妻或兄弟姊妹等家庭成員一起擔任志工者，讓志願服務熱忱從家庭開始發芽扎根。每位獲獎志工的服務精神及優良績效，實為所有志工及鄉親的表率及學習的榜樣，在此也謝謝所有志工

的付出！

本年度志工大會師活動，共計有67個單位設立販售、宣導攤位，透過園遊會促進本縣各志工團隊夥伴間的互動，使不同志工團隊能互相認識、交流，本府志願服務各目的事業主管機關也設攤宣導服務主

軸及特色，例如：農會農特產品、動物防疫所動物認養服務、計畫處國際慢城宣導、衛生所衛政宣導、稅務局稅務宣導、社會處各項社會福利服務宣導等，讓本縣民眾到場瞭解本府各項政策及認識本縣各志願服務團隊，除了有宣導品小禮物外，更實際

感受到本縣各志願服務團隊的熱情活力！

苗栗縣政府與苗栗縣志願服務推廣中心將持續推廣本縣志願服務，歡迎本縣民眾加入志願服務的行列，與本府攜手共同以「志工精神」、「微笑服務」，共創「幸福苗栗」！





祥和志工隊

苗栗縣祥和社團「苗栗縣
理剪燙髮推廣協會」義剪志工服務

本(106)年10月21日，苗栗縣政府與本縣志願服務推廣中心辦理「苗栗縣106年全縣志工大會師園遊會暨績優志工頒獎典禮」，現場除了有縣內各志工團隊設攤義賣，舞台上的表演也十分精彩，其中一項特別的活動是邀請到「苗栗縣理剪燙髮推廣協

會」於現場為本縣幼安教養院、聲暉協進會、特殊教育關懷協會、華嚴啟能中心、新苗發展中心等單位院生進行愛心義剪，在現任理事長張文光、前任理事長許玉格及其志工團隊的親自操刀下，現場參與的院生都露出十分滿意的表情，讓現場的歡愉的氣氛

，更增添了幾分溫馨！

苗栗縣理剪燙髮推廣協會是由一群專業的美髮、理髮設計師憑著「為善最樂、服務最榮」的理念於民國90年所共同創立，至今已16年，以「愛

心傳遞，您我共享」為服務宗旨；協會的會員目前多數平時都有工作，但只要提到要為弱勢團體或單位義剪時，都義不容辭的放下手邊的工作，一起投入志工服務，也是一種企業志工





的展現。協會固定於每週三下午提供義剪服務，主要服務對象為教養院、護理之家內的院生、院童，協助院生們打理門面，讓他們有個清爽、舒適的新造型，目前已認養13間的服務機構，並持續擴增

服務對象，平均每年有50幾場次的義剪服務，遍及苗栗各鄉鎮市；除此之外，協會也配合本府辦理「志願服務社團送愛心服務到家計畫」，協助本府關懷本縣獨居長輩，期許讓志工的愛溫暖更多需要

幫助的人！

苗栗縣理剪燙髮推廣協會誠摯的邀請相同理念與共識的同業先進們一起加入協會義剪服務的行列，共同推廣本縣志願服務及服務

社會弱勢團體！（

會址：360苗栗縣苗栗市文發路435巷4弄5號，志工承辦：林瑩姿小姐，聯絡電話：0966-772269）。



祥和志工隊

快樂的志工肩負起對社會的責任

苗栗家扶中心竹南志工隊志工 鍾榮富



當你打開報紙的社會新聞版，兒童虐待、老人被遺棄這類的新聞幾乎每天都不停地在發生，看了真是令人心酸難過。縣市政府的社會局處以

及民間的兒童保護機構、社團不是很多嗎？而衛福部對全國各地的社區社團不是早就花大筆預算在大力推廣社區照顧關懷據點的工作，要來好好

照顧不論都市或偏鄉都會有的獨居老人嗎？

我在102年退休回來後就投入了苗栗家扶中心樂當志工，103年又加入了社區照顧關懷據點的志工行列。兩年下來，投入志工服務的經驗讓

我了解，原來兒保的工作是需要花大錢而且要有很多的人力的挹注，而關懷據點對老人的照顧更是嚴重的缺乏人力以及需要更多人的重視。這些都是環境的因素與社會型態的改變，讓小孩與老人很容易就受



到傷害，祥和的社會就是有責任要避免這類的事情發生，但這不是衛福部或縣市政府的社會局處所能獨立承擔的工作，唯有全民的認知與參與，以及全國各企業愛心資源的投入才有辦法讓這個社會邁向更美好、祥和的時代。

敘述一個小小故事：

苗栗家扶竹南志工隊在106年9月30日的中秋慰問工作，早上由吳明慧督導帶隊，一行5位志工啟程前往三灣偏鄉山裡慰

問其中一戶案家，在田間小路的產業道路上迂迴前行了30分鐘，才到達這戶山涯裡的獨戶人家。這案家父女倆相依為命，小女孩讀國一每天必需獨自騎著破舊自行車經過無數的巔跛山路且要花上30分鐘的時間才能到達學校。小女孩的媽媽早年已因病過世，爸爸有重病在身，又沒有穩定的工作，不得不在夜間外出打零工，這位爸爸還擔心在夜裡的女兒獨守家中是否安全。慰問關心這位小女

孩的過程中，這位父親述說著小女孩前幾天學校導師愛心的捐助2000多元要給她修自行車的費用，哪知她卻在回家的路上給弄丟了。小女孩傷心難過極了，拼命往回來的路上一回又一回的找啊找，最後仍就沒有找到，小女孩對此非常的難過又自責。

當我們聽完了案家的經歷後，瞬間志工們都紅了眼眶，心裡十分心疼及不捨，兩位志工也情不自禁的私下掏了2000元的小紅

包，讓小女孩可以修腳踏車也可子減少一些些的自責。另外竹南志工隊也準備一包小紅包與一些物資，希望能稍微的幫忙這戶人家，讓他們能開心心地過個中秋。也期許社會上更多的善心人士能多多幫助社會的弱勢族群，不管是出錢還是力，一同努力讓社會上的各個弱勢角落都能點上一盞燈，讓社會的角落不再黑暗。



祥和志工隊

最美的風景

苗栗家扶中心竹南志工隊志工 張安琪



常聽到外國媒體這樣形容台灣—「最美的風景是人」，細究其根源，來自擁有良善純樸、樂於助人之心，形之於外，散發出連國外媒體都為之讚賞

的獨特民族性。彰顯出這份質樸美感，尤以志工為最。

俗話說，「賠錢的生意沒人做」，這句話在家扶不攻自破，裡面有一群人，

天天做著賠本生意，卻獲得更多的滿足與快樂。這群人不辭辛勞，付出金錢與勞力，就是為了要幫助家扶的業務得以順利推進，進而對社會上弱勢家庭伸出援手，使陷入困頓的家庭，得以緩解生活的壓力。這些人日日做著賠錢的生意，卻樂此不疲，默默奉獻他們的時間、金錢與勞力，並且樂在其中。以志工為名的這群人，就是這樣的傻子。然，卻也因為有了這群傻子，勾勒出一隅美麗的風景，才會讓這幅令人舒心的風景圖，更臻完善。

在這裡，參加志工隊的每一個人，目的不一而

足，但最終的目標一致，均是希望藉由個人微小的力量，再透過機構已建立完善的渠道，將這些愛心與力量集結，再分送到需要幫助的人們手裡，充分發揮群策群力的功效。希冀這股扶助的力量，除了給予困頓家庭度過難關的助力，也企盼著他們能不畏險阻，收拾萎靡不振的精神，擁有重新面對困境



的勇氣。

我從事志工的期間相當短暫，但所見到的一幕幕，卻是每個真誠善良的台灣人，默默在為社會付出、不求回報的一面。一種由真誠助人之心，挹注於行動的力量，化為實質助力，讓更多的危難的家庭得到扶助，無私奉獻自身寶貴時間，將「歡喜做、甘願受」的特色，幻化成本能，刻入骨髓；日復一日；點滴捐獻；礫石堆疊；積沙成塔。

團隊掌舵的靈魂人物，家扶的社工們，亦扮演著舉足輕重的舵手角色。試想，一艘缺乏舵手的船隻，如何在迷茫大海中找

尋方向？為了找尋方向所做的決定，每一項都是不容輕忽的決策令行。雖說，社工們職責所在，這是他們應盡的本分。反面來說，如果對於社會福利這方面，沒有絲毫感觸與熱忱，僅只將其視為工作的一部分，機械性的執行該推動的業務，那麼出現在我們面前的，將會是一個刻板僵硬又被動的社工，表情嚴肅難以靠近。但我所看到的社工們，並非如此。

人人臉上都帶著誠心和善的笑容，主動又積極地發掘個案，不分上下班時間的為個案家庭服務，為此，毫無怨尤。倘若沒有一



丁點對這份服務性質工作的喜愛與熱忱，根本不會主動去挖掘個案家庭的問題，進而努力想辦法解決，更不可能從中獲得助人的滿足與快樂。領有薪酬的事情，社工們恪盡職守的完成，不在薪酬支付之列的額外事務，他們亦無怨無悔的一肩擔起，這是令人稱頌的事。

所謂上下齊心，不外

乎如是，任一要素，缺一不可。台灣有很多這樣的團體，以及為其默默付出的志工們，共同織就這樣一幅最美的風景，足以讓國外媒體津津樂道。而我，很榮幸能夠加入這樣的行列，提供自己菲薄的力量、微不足道的專長，跟隨前輩的步伐，一起向快樂的傻子邁進，為這幅風景，再添光彩。



祥和志工隊

初衷、傳承、志工路

苗栗家扶中心家扶之友志工隊志工 彭桂美



於1987年，由在各地工作的家扶自立青年成立的(家扶之友會)志工隊，提供家扶中心經濟扶助家庭多項服務；如居

家修繕、三節慰問、高中成長營的活動支援等，成立30年來除自立青年亦讓許多社會青年認同而投入這個以服務為目的的

大家庭。

因緣際會中我也成為其中一份子，如果沒有從事社福基層多年的經驗，我想我應該沒有勇氣加入這個大家庭。以服務中的居家修繕言之，其



關注在扶助家庭的環境整理、修繕，讓家庭生活品質能改善或提升。

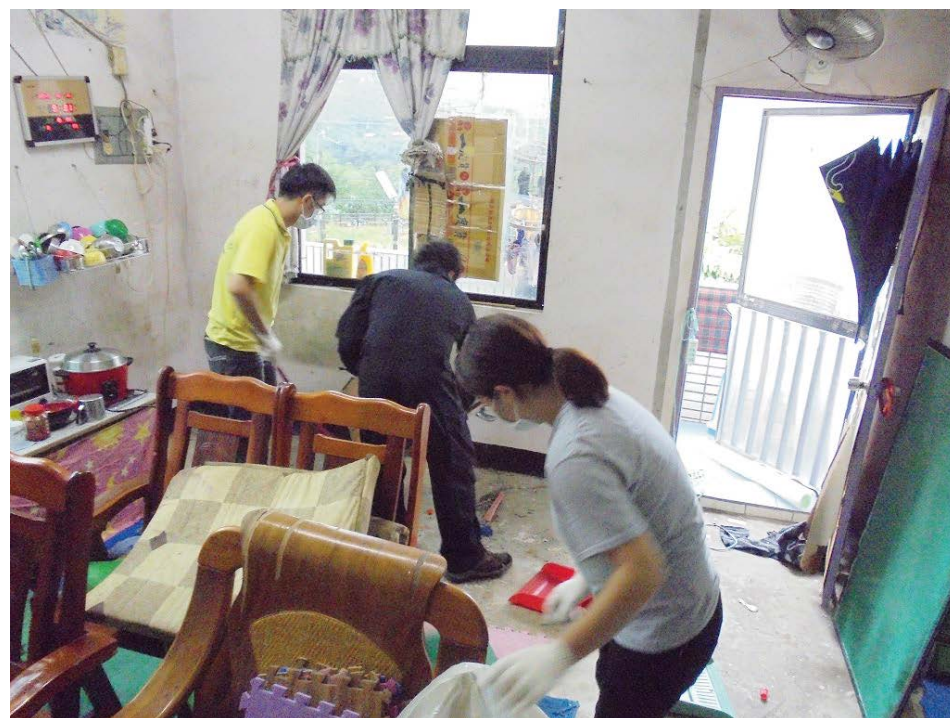
志工夥伴們在指導社工老師帶領下，就扶助家庭溝通服務項目為主軸，以扶助家庭期待做服務，對扶助家庭亦保有應有的尊重態度，更需克服扶助家庭的環境。家庭中有堆積如山的衣物、空氣中瀰漫的異味、奔跑的老鼠、飛散的蟑螂、破爛的紗門…等。面對這些

狀況，志工夥伴們不帶任何個人想法或抱怨，只有真誠接納，帶著同理助人核心條件，與家庭成員溝通，各自分工、清理、修繕逐步進行。過程主動陪伴家庭成員子女照顧，也讓家庭成員參與，建立整理、維持的概念，增強家庭向上動力。

經濟扶助家庭的困頓，讓家庭成員選擇安全的生命路徑，家庭成員也許重視自我感受與滿足現況，

未能正視生活基本價值或期待。然而服務過程中，在酷暑高溫中，夥伴汗如雨下，異味濃重，強忍五臟六腑翻攪的感受，但進程卻龜速前進，當下即能思考明白扶助家庭辛苦之處。

在服務家庭中，面對的不是外在的世界，而是自我內心的成長。過去的生活經驗，不能決定我成為甚麼樣的人，但服務中面對不同的人物、不同的視野、不同的



想法，卻可以影響個人品格及生命價值的改變，讓我明白我是我人生中最重要的人。

現在我能放下許多既有的價值觀，全心、相信、關心、包容扶助家庭，更清楚

知悉扶助家庭的需要。在每次服務家庭時，志工夥伴們用充滿愛的關懷陪伴家庭，也看到家庭的改變與珍惜，這是家扶之友會前進的動力。



志工初體驗

陪伴兒童志工體驗

課輔志工 小喬

第一次踏進這個機構，內心確實有被震懾到了，堅固的鐵門、高大的牆，更增添了这个地方的神秘色彩。

據我所知，這裡的孩子是屬兒少保護類型，而每個孩子都有自己的故事，可能敏感性也比較高，來到這裡之前的行前訓練，都一直在提醒我

們對待孩子必須有些耐心，言行舉止也可能跟一般孩子不太相同，這些都讓我有點擔心。

我來這裡是擔任課業輔導的志工，每週有三天的晚上來教小孩寫作業、複習功課。這裡的孩子大多都課業不佳、進度落後很多，甚至都五年級了九九乘法還不

會背，一開始真的教得很辛苦，因為連題目都看不懂是要怎麼寫呢？不過孩子們倒是還算努力，雖然有時候有些心不在焉，但只要寫對一題，他們就會非常有成就感。

漸漸的，與這些孩子相處就變成了我每週最期待的事。孩子看到我們會打招呼、叫得出我的名字、每個人都爭先恐後的急著跟我分享他們今天在學校發生的事，或拿著美勞作品要給

我看，甚至有時候就聊開來了！這種轉變讓我蠻訝異的，原來他們也只是孩子，不管他們經歷過什麼樣嚴重的創傷，我認為只要有足夠的關愛及呵護，他們也是可以跟一般小朋友一樣快樂的學習成長。

就這樣一直來到放暑假的時候了，有天社工督導問我們志工們要不要跟他們一起去戶外活動，我們馬上一口就答應了，內心既期待又興奮！

這次我們旅遊的

地點是遊樂園，果然是大人小孩的最愛，當天抵達遊樂園門口，機構主任向大家宣布注意事項後，一聲令下：解散！機構的社工員跟生輔員馬上帶著各組的孩子用力的衝向各自想玩的遊樂設施，而我們志工們也趕緊跟上去。戶外旅遊的這一天，我又看到了孩子不同的面貌，平常他們在機構裏面是很活潑沒錯，但可能受限於空間吧，感覺沒那麼自由自在的樣子，今天讓

我看到他們整個非常外放的一面，一種發自內心的喜悅，我們也卯足全力陪孩子一起玩遊樂設施。

我們覺得我們志工組分配的也很好，比較不敢玩的人就去陪小小孩的組別，像我是比較敢玩的人，就跟著其中一組生輔員和大女生一起玩，大女生們都超級活潑跟興奮，過程中會一直拉著我們的手走，跟著他們一起一整天，覺得自己也變得比較青春洋溢，今天一

整天就在歡笑中度過了！

這一次的志工經驗讓我感觸很深，跟他們相處，我才知道原來可以每天回家、吃媽媽煮的飯、快樂上學是多麼平凡而幸福的事，也了解到原來自己很渺小，能做的就只有這些；我也看到在安置機構內工作人員的辛苦，平時是嚴格有紀律的社工及老師，但出去時就變身成很會玩的大哥哥大姐姐，身兼多種角色也真的事不容易

。很快的，為期六週的志工旅程結束了，最後一天小朋友紛紛詢問我什麼時候還要再來，我也很非常不捨，不過我很早就告訴我自己，總有一天是要離開這個地方的，就把自己當成他們生命中的過客，有幫助過他們，帶給他們一點點的成長，這樣就夠了，也期許他們在長大的路途上，能夠遇到許多好的貴人，使他們能健康平安的長大。



志工初體驗

我的志工阿母

賴柏均



這幾天看我阿母忙進忙出的，一下挑紅棗一下又跑到市場買了非常多的瓶瓶罐罐寶特瓶，實在令我很不解，一個退休的阿桑哪來這麼多事好忙，索性問了她，才得知阿母這禮拜六

要去參加苗栗縣政府舉辦的志工園遊會擺攤，順便跟其他的志工聊聊天、交流一下。忽然，我猛然驚覺，天啊！我的美好週六假日要一起「賠」下去了，因為阿母沒有車可以運送她的紅棗茶及她，最後在近三十年的親情壓力下，我只能被迫妥協的在當天早上七點多的時候，

在乒乒砰砰的敲門聲中，從被窩中被叫醒。

最近的天氣漸漸降溫了，不像之前那麼炎熱，加上今天也有出點太陽，配合著微微的秋風，是個十分涼爽的早晨，很快的我們抵達了會場，會場本身就在苗栗縣政府前面的馬路，會場內也已經設置好歐帳及封路作業

，在場內工作人員的帶領下，我們很快的找到了自己的攤位並完成了簽名報到，一切準備就緒後，接著就等著客人上門了！準備完成後，會場內的人零零散散的沒有很多人，但隨著舞台上開始了各式的表演活動，不知不覺會場的人群越來越多，也漸漸熱鬧起來了。約近10點

時苗栗縣縣長徐耀昌也到場了，上台致詞及為績優志工們頒完獎後，也十分親民的來到攤位這邊跟鄉親們噓寒問暖及合照。在販售的過程中，阿母也跟鄰近的攤位聊了起來，看來也結交到不少朋友，不知不覺的到了中午，人潮也漸漸散去了，兌換完園遊券後，阿母心滿意足

的收攤回家，結束了今天的行程。

這一次活動讓我體會到，雖然阿母已經退休了，但退休後還是需要規劃自己的退休生涯，不管是投入志工或是參加社區的活動…等等，都是十分不錯的選擇，透過做志工認識更多朋友，拓展自己的人脈，也讓自己在心靈上更滿足更有

充實感，也可以透過與其他志工的交流，增進一些知識和常識，讓退休不僅僅只是在家休息看電視，而是可以更豐富多元的。





心情點點滴

兩樣情

政風處志工 李銀珍



為慰勞一年來廉政志工辛勞參與各項宣導付出，苗栗縣政府政風處辦理，廉政志工南部參訪，從事志工工作十餘年，參加參訪活動無數次，這次心情體驗最感慨，過去以健康身體

踏上旅途，如今帶著不便的身軀參與活動，趁著還能行走把握時機，能走一天算一天，中風過後身體機能受損，走路遲緩跟不上隊伍，此時志工好友發揮同袍愛，左右護法攙扶，感恩之心油然而生，車上唱歌歡笑聲不絕於耳，車窗外陽光燦爛，心中卻滿是憂傷，何時恢復健



康與君同樂，找不到答案的期盼，只好面對現實接受它。

參訪第一站台電展示館，解說員詳盡述說展館設施及發電過程，讓我

們瞭解如何產生熱能發電供民生使用，發電可用「鈾」做材料，發電來源有火力、水力、太陽能等，同時介紹當地特產：洋蔥、瓊麻、港口茶，吸收知能。

第二站小港機場「高雄國際航空站」，美麗空姐引領我們一一介紹機場功能、航班、航線及營運狀況，國

內航廈設計每年540萬人次，國際航廈設計每年630萬人次，報到櫃台有80個，登機門有12個，另有國際航空貨運站一座，年處理容量21萬噸，總起降航機超過6萬架次，旅客超過600萬人次，載運貨物超過6萬噸；海關人員示範演練如何用緝毒犬的嗅覺查緝旅客

搭機攜帶毒品闖關過程，還有用洋蔥、蒜、薑放在行李箱內叫緝毒犬聞，查緝防疫農產品入境，百分百成功，見識平常無法得知的資訊，真不枉此行。

感謝周科長雲平、翔雲、主辦人員、隊長、個個幹部及一路牽手的志工好友，我愛妳們，有你們真好，健



康不等人，看見大家的活力，時刻提醒自己不要洩氣，打起精神迎向美好的明天。



心情點點滴

傾聽與同理

竹南鎮衛生所志工 李億敏



「志工」這個名詞對我來說並不陌生，從小在媽媽的耳濡目染下，看著媽媽熱心積極的

參與各項志工活動，加上求學時也曾加入社團到醫院服務民眾，讓我有服務大眾貢獻自己多餘時間的想法。第一個志工服務單位是竹南衛生所，從基礎訓練中我看到了衛生教育、基礎醫療方面的基本

常識，讓我能夠從容面對家中長輩的慢性病。在兒子女兒進入國高中之後，發現與孩子的溝通有了很大的問題，或許孩子正值青春期，面對這稍微古板守舊的老媽，親子間的衝突與爭執一下就出現了，對於孩子的叛逆讓我非常無力，心想兒子女兒畢竟是自

己一手帶大，怎麼還會有親子問題呢？無意中看見了生命線協會招募1995電話協談志工的訓練課程，發現課程內容或許能幫忙解決我目前的困擾，於是我抱著私心報名生命線自殺防治專線的協談志工訓練，希望透過這些訓練課程能幫我解決我的親子

問題。

為期一年的訓練課程中，我瞭解到面對不同世代、不同的生長背景所受到不同文化的衝突，也學習到自我了解及自我覺察的方法，最讓我受益良多的是我發現到「傾聽與同理」的重要性。正式上線後，接觸到不同的個案，各種奇怪的

狀況更讓從小在父母呵護下幸福成長的我，完全不能理解。朋友不解我為什麼要到生命線1995自殺防治專線服務，接收到的都是負面能量，聽著個案不好的狀況自己也會跟著心情不好，然而對我而言卻是感謝生命線，能給我這個服務的機會讓我瞭解到

我是一個多幸福的人。

面對兒子女兒，我同理並接受孩子青春期的思想。孩子感受到我願意與他們溝通，也試著了解為人父母的期盼，親子衝突因此減少。表面上我付出閒暇多餘的時間服務社會，實質上我卻從竹南衛生所的志工服務中得

到預防保健相關訊息，也經由生命線志工服務中改善了我與孩子緊張的親子關係。



衛生服務專區

永遠的大湖志工爸爸

大湖鄉衛生所志工 林瑞謙



我縱橫大湖鄉鄰巷間，在田埂穿梭中，有我熱愛大湖鄉多年協助本所推動健康保健業務的足跡，協助公衛家訪，跟鄉間野狗追逐躲閃，並且陪同鄉內弱勢老人就醫服務。

多年的志工服務生涯，參與各項社區服務，使

本所榮獲殊榮，踏實行走在我最喜歡的故鄉-大湖鄉。「付出」是生命中最甜美的果實，我是一位熱心積極服務民眾的衛生保健志工。協助衛生所做多項衛生保健宣導，將原本乏味枯燥的宣導場次，以創新創

意的方式，加入多元概念的健康教材教具，轉化以遊戲學習健康知能，畫出一幅幅遊戲學習地圖，從遊戲中玩觀念、探險健康意味式。

身為菸害保健志工的我，暢揚拒菸貢獻大湖，傳輸拒絕菸品危害資訊展現志工服務鄉里好熱情。協助衛生所執行輔導菸品販售業者「停、看、聽」系列活動，身體力行人生以服務為

目的原則，每當鄉內辦理大型活動及衛生所預防注射時段，因時因地運用我在大湖鄉衛生所學習來的基礎志工醫療技巧，成為菸品口頭勸戒的尖兵，用生命影響生命，讓當一個志工的熱誠在日常生活落實，高齡長者的一個眼神、一枚微笑，我用時間付出相伴，他們的思維感同身受了然於心中。



細心指導販賣菸品案家

衛生服務專區

志工服務心得感想

公館鄉衛生所志工 劉淑美

▲辦理活動前與志工朋友們合照一下



隔行如隔山，以前對衛生所到底做些什麼業務，真的不甚了解！而後在因緣際會下加入了衛生所當

志工，才知道衛生所的業務真的包羅萬象！在這裡，護理師們服務的態度都十分和藹，讓民眾倍感親切

！衛生所為了讓志工們也能提升服務鄉親的品質，因此時常規劃一些相關的訓練課程，來讓志工們多了解一些正確的資訊，在幫忙服務鄉親的同時，對於民眾提出的問題，也能給予一些正確的解答及回復。

自從爆發食用油、毒澱粉…等食安問題後，政府立法通過了食品安全衛生法，基層的衛生所就成為消費者們的第一道防

線，我們志工也時常要跟著護理師到轄區內與食物飲食相關的攤位、店家，宣導「食品登錄平台」相關規定，雖然總是遭到不少店家的白眼，店家在不明白我們的來意以前，總會以為我們是來找他們麻煩的，所以我們時常要受到冷言冷語的對待！但經過護理師們耐心親切的解釋，才讓他們稍稍放下了火氣，而願意聆聽我們的建

議，為了店家們的永續經營及消費者在食用上的安心，店家也都願意配合及接受宣導。

今年度衛生所在玉谷關懷據點及館中關懷據點，辦理長者肌力檢測評估及教導長者健康促進「過五關斬六將」的活動，「老有所為，老有所學」透過義務工作，長者的生活可以更有意義，更豐盛、精彩；因為長者可以多接

觸人群，避免終日呆坐家中而形成消極思想，又可以分享自己的處世經驗和幫助別人。志工服務除了能給長者一個精神寄託之外，在與其他長者一起活動、交談和解決困難的過程中，更能帶來生理和心理上的益處，從中也能產生不少樂趣！

透過衛生所保健志工的力量，協助完成「樂活給力-青春洋溢」健康促進活動



，不僅讓我們志工們能服務老人，自己也可以增長健康知識甚至推及周遭親友，鼓勵社區長者走出來家裡，以「在地志工服務在地老人」的理念，使更多長者受益。

在做志工服務的過程中，讓我體會「人生以服務為目的」的意義與價值！秉持著這種信念，縱使過程有些辛苦，但收穫的果實是甜美的！

衛生服務專區

萌芽的志工

卓蘭鎮衛生所社區健康營照中心 賴福元主委



有一位卓蘭衛生所志工從職場退休後，一心想為社會服務參加各種社會團體，感覺當志工很適合老年生活，常常有進修

學習新知的機會，尤其在衛生所要面對服務對象的疑問或問題，要問醫生的，就帶民眾請教醫師、聽聽醫師的答復，民眾學

到了，當志工的也學到了，要問用藥常識的，不懂的馬上請教衛生所藥師劉羿宏，為人親切、有問必答，尤其是打預防針黃色接種卡上密密麻麻的問題，一般民眾只知道施打日期，其他什麼針可以預防什麼、什麼病不能預防都不太知道。只有透過每週三打預防針與民眾聊天，藉此宣導對保健、醫藥、傳染病、預防注射、菸害等等的衛教資訊，還有每天跟我們生活相關的食品安全問題，都是民眾十分感興趣的議題。

為了滿足志同道合的志工朋友們，發揮更直接的與民有約的平台，早年我是卓蘭衛生所稽查員退休，退休後一直想服務社區，早有社區好厝邊搭伙養生餐的構想，沒想到一呼全應，五位志工全力支持，終於在105年8月9日開辦好厝邊搭伙養生餐點，敬邀好厝邊一些半獨居的民眾來一起共餐，以自助、互助、合作、共享的模式服務好厝邊的老人。一年來共餐的老人都認為這是非常好的點子，讓他們子女放心去工作，不必為了

老人家有一餐沒一餐而困擾，不是吃冷菜、剩菜，常常吃不下飯，有了好厝邊搭伙吃飯有伴、有些雜務可作，又有人聊天，心情完全不一樣。

幾位志工服務一年多來一直檢討改進，擬想擴大服務範圍，親身感覺老人問題越來越多，不是我們幾位志工應付得了。於是在106年8月20日獲得更多社區居民的認同成立苗栗縣友藝多元生活交流協會；服務項目多樣化共有七大項：

一、推廣客家傳統文化多元交流

二、推廣好厝邊自助、互助、合作共享養生餐。

三、找好友再學習老手藝創新做。

四、學習網路互動交流與分享。

五、建構社區識老、敬老、助老文化管道。

六、配合政府機關、團體、學校、社區推動多元生活事項。

七、協助政府推動長照護服務工作。

在苗栗縣政府獲准設立後，讓發起的五位志工終於結合更多人可以擴展更大的服務範圍，無論是公務或個人需要互助、



合作的問題都可以透過協會的人力幫助辦理，尤其是在今年6月20日協會共派出7位會員參加長期照護服務訓練105小時，都取得結業證書，目前已有一位會員為鄉親做喘息服務。

推廣好厝邊自助、互助、合作共享養

生餐。目前暫訂週一至周五採邀約式辦理搭伙，每月辦理一次自助、互助、合作、共婆婆媽媽共煮石頭湯，共邀鄉親一起參加享用。希望我們的萌芽能開花結果，推廣到遍遠地區，照顧更多需要的族群。

衛生服務專區

參與推行『學童健康吃早餐』
推行工作之心得

通霄鎮衛生所保健志工 徐啟源



頒發健康生活型態委員會委員聘書

我是通霄鎮衛生所志工，有機會參與健康生

活型態委員會的相關會議對於其中「學童健康吃早餐」的議題頗感興趣，這個議題個人認為立意良善、方向正確但執行起來恐不容易，不過在這個速食文化流行，不良的飲食習慣導致學童過度肥胖情形日益嚴

重的今天，從關心學童健康吃早餐的議題導入以喚起社會大眾及家長們關心孩子健康飲食的重要性是有其必要的。

「早餐吃好、午餐吃飽、晚餐吃少」是許多人能朗朗上口的一句話，然而學童每天趕著晨間上課，在家庭沒有準備早餐的情況下，外購早餐

幾乎是許多學童必然的選擇，而早餐店販售的食品種類當然是以消費者的喜好程度為取決，因此難免讓孩子吃了一些不是以營養及熱量為考量的早餐食品，所以想要做到學童健康吃早餐的理想確是談何容易，如果只以鄉鎮衛生所同仁的熱忱及努力來獨力推動這項工作實

在是有其困難。就此我認為與其孤軍奮戰、人單勢薄，成效可能不彰，是否可以利用凝聚人氣營造氛圍的方式，也許能得到不錯的結果，幾點淺薄之見概述於後以為參考。

一、是否可以建請衛生局協調教育處要求縣內國中小學重視學童健康吃早餐的議題，加強學童健

康飲食教育並善用家長會的功能影響學童健康飲食習慣能從家庭中養成，使父母能更關心子女健康吃早餐的議題。

二、尋求鎮公所教育文化業務推動中能夠提供相關的協助。值此地方選舉熱身活動正在展開的時候，可以安排拜訪有意參選的準候選人與之討

論學童健康吃早餐的議題，積極尋求準候選人將此議題內涵融入競選政見中，當選後更能以身為父母官關心莘莘學子的胸懷落實協助推動學童健康吃早餐的相關工作。

三、運用社群網路注入議題吸納各方意見凝聚人氣營造氛圍建立共識，使之能在社區和家長間匯

集成一股關注學童健康吃早餐的正能量。

衛生所同仁的業務本就繁重，如能借力使力運用社群網路的影響力說不定可以收到意想不到的效果呢！若一二項建議執行起來有所困難，第三項建議值得一試。

指導單位：苗栗縣政府

發行單位：苗栗縣政府社會處、苗栗縣志願服務推廣中心、
財團法人生命之愛文教基金會

發行人：苗栗縣縣長 徐耀昌

編輯顧問：苗栗縣政府社會處處長 范陽添

財團生命之愛文教基金會董事長 王培珠

總編輯：苗栗縣政府社會處社會行政科科長 王威迪

財團法人生命之愛文教基金會執行長 王念國

編輯群：簡慈恩、邱羽嘉、賴俊均

聯絡地址：360苗栗市水源里金鳳街22號

電話：037-374809

傳真：037-375223

網址：<http://www.mvol.org.tw/>

臉書：<https://www.facebook.com/mv.volunteer>



苗栗縣志願服務推廣中心

f 苗栗縣志願服務推廣中心