

# 2021Q3 志工季刊

ZENGHSING  
VOLUNTEER  
2021/10/08

Vol. 3



防疫做好做滿，伸出愛與志工隊服務不中斷，夥伴們一起來回顧Q3的活動及溫暖的故事吧~





移動縫紉  
教室



2021  
07.08 08.06 09.24

# 苗栗少女之家、南投珠仔山社區發展協會



志工隊陸續收到偏鄉/非台中團體縫紉課程需求，然而交通/時間成本及傳染病風險，一直是我們面臨的難題。終於在今年我們遇到了數位人道協會，在其協助下，導入線上縫紉課程。



苗栗少女之家，志工隊每年暑期皆會安排縫紉課程，讓可愛的少女們動手體驗縫紉樂趣。今年作品為「束口袋」及「書套」，我們期望孩子在上學及生活中使用自己親手做的作品，更有意義。

▲孩子們完成作品後開心的合照留念



講師-嘉玲

上課過程中看到孩子認真學習與開心的笑容，讓講師印象深刻~特別是課程結束時孩子們開心揮著手跟講師道謝的模樣，讓講師好感動 😊

▲講師細心的觀察長輩是否跟上教學步驟



▶長輩們認真學習的模樣讓人敬佩，其中還有高齡90多歲的可愛奶奶呢~

繼1月份的珠仔山社區遠距教學後，長輩們終於等到第2堂「柿子包」課程啦~課程中對講師最大的挑戰，就是【台語】教學，雖然不太輪轉，但還好長輩聽得懂~我們會繼續加油的 😊



講師-佳達





公益小物

2021  
07

# 布衛生棉

衛生棉對台灣的女孩們來說是簡單可以取得的生活用品，但對非洲的女孩們卻是項奢侈品，沒有衛生棉使她們在經期時無法上學，失去了教育的機會，志工隊深感非洲的女孩們迫切需要生理用品，所以

結合了公司的資源與專業，定期製作布衛生棉，並透過「愛女孩國際關懷協會」，將布衛生棉送到烏干達與史瓦帝尼。

今年活動期間碰上疫情影響，志工們無法聚集在一起製作公益小物，所以改採認領料包方式進行，夥伴們透過教學影片，在家裡完成作品。伸興希望愛心不中斷，持續送愛到非洲~

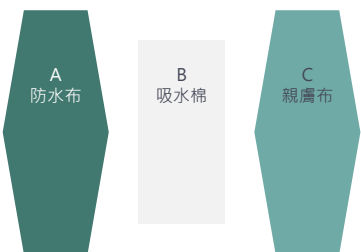
▲ 謝謝 16 位志工們合力完成 200 份作品



活動後看到志工開心的說：「我的縫紉技巧又更進步了！」讓志工幹部們好感動呀~

## 動手做布衛生棉，簡單又環保：

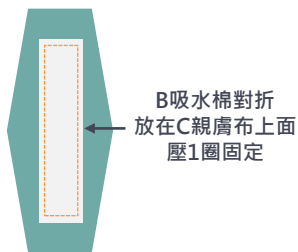
需要材料：



▲ 正面是防水材質 背面顏色較淡

1

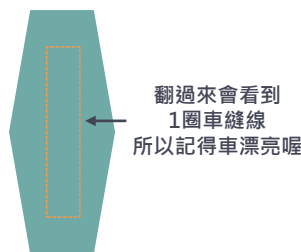
▼ 我是背面



B 吸水棉對折 放在 C 親膚布上面 壓 1 圈固定

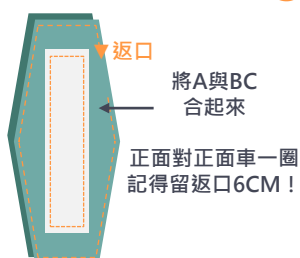
2

▼ 我是正面



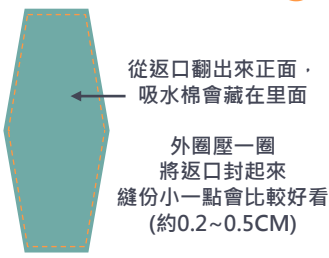
翻過來會看到 1 圈車縫線 所以記得車漂亮囉

3



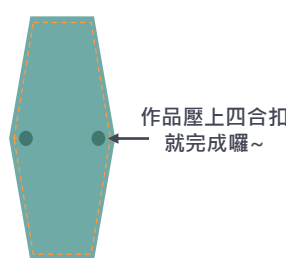
將 A 與 BC 合起來 正面對正面車一圈 記得留返口 6CM!

4



從返口翻出來正面，吸水棉會藏在里面 外圈壓一圈 將返口封起來 縫份小一點會比較好看 (約 0.2~0.5CM)

5



作品壓上四合扣 就完成囉~

公益200小物 布衛生棉縫紉 教學影片



▲ 布衛生棉教學影片



RICCAR 立家手創館



▲ 材料包購買，可洽詢【立家手創館】，採預約訂購方式。 電話：04-2329-2338



2021  
09.11

## 心靈講座

伸興志工隊每年皆會規畫志工訓練，培養及提升夥伴們的專業知識及技能。志工隊主要的服務對象為長輩及兒少，因此今年特別邀請專業的黃河心理師擔任講師，跟夥伴們分享兒少與成人/銀髮族常見的心理議題，了解他們的困擾與如何有效溝通。

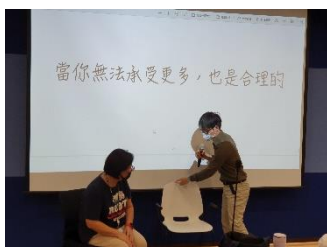
今年的訓練主題為減壓助人工作坊，因此下午的課程也特別進行了自我暗示放鬆體驗，教導夥伴們怎麼讓內憂外患轉變為內悠外煥。



自我暗示放鬆體驗與練習，學習如何放鬆與釋放壓力



講師邀請志  
工夥伴到台  
前進行演練  
示範



演練過程中，夥伴不吝分享工作/生活困擾，說到傷心處更一度哽咽，讓在場的夥伴也眼眶泛淚~這也讓我們更加懂得珍惜並關心身邊的人~ ❤️

幫助他人，你也可以試著這麼做：



講師-黃河



確認他人是否  
需要協助



傾聽，而非自  
己在『說』



專注聆聽觀察，  
適時簡短回應



看見，他想要  
傳遞的是感受



不評價，你的  
一句話也許...



## ♡ 看板人物

夫妻檔志工~  
客戶服務課 怡君 及 先生 志岳 ~

怡君在伸興的資歷已經6年囉~之前在硬體設計課服務，現在則是在客戶服務課；先生志岳從事工作也是與機械產業相關，因此對機器操作、組裝及維修等具有一定經驗。兩位夥伴一起參加過「環保淨山」及「公益小物」活動；另外，怡君也曾參與「太平社區縫紉教學」的活動。

兩位夥伴平常使用縫紉機的機會不多，因此只要有時間，就會抽空參加志工縫紉訓練及公益縫紉活動，提高對縫紉機的熟悉度及強化教學技巧。

怡君說：「公益小物」非常的有趣！不只可學習新技能，還能做公益，一舉兩得👍第一個試車作品雖是練習用，但還是很緊張，成品也不太好看。但每完成一個公益小物，都是一次磨練，漸漸的你會發現作品越來越漂亮，成就感滿滿~而且平常也有在使用上次帶回來的練習作品，親手做的跟外面買的，感覺就是不一樣~另外，參加「公益縫紉教學」，除了可培養自己的耐心，每次看到長輩做出成品開心的樣子，還蠻感動的~



怡君

訪談時，志岳雖然開玩笑的說：「公益活動是老婆叫我參加的，我不敢反抗阿~」，但除了伸興公益活動，志岳過往也曾擔任過夏令營志工、參與兒童照顧、搬運物資、公益義賣等，志工經驗可說是相當豐富，能感受到他對志工活動的熱情。另外志岳說他特別喜歡參加伸興的「公益小物」活動，因為可學到有趣的新知識，做完作品時也相當有成就感！



志岳



建議夥伴邀請伴侶或親友一起參與志工活動，促進感情同時也為社會盡一份心力，讓世界更美好~



# 2021數字來說話



活動+訓練場次

8+1場

參與人次

147人次

服務&上課時數

625小時

## \*活動內容：



移動縫紉  
教室



公益  
小物



環境  
保護



6場



2場

11/06  
淨山

## \*參與人次

志工隊

132人

員工

15人次



129人次



18人次

## \*服務對象

105人次  
社區長輩

26位  
少女

20位  
媽媽

## Q4活動預告



**10.16**  
**SAT**

大台中志工日  
物資箱發送

**11.06**  
**SAT**

環境保護  
聖愛山莊淨山

**12.03**  
**FRI**

公益縫紉教學  
太平社區

志工隊在大家的努力下，有了小小的成績，11月及12月CSRO將受邀前往台中科大及中山醫藥大學分享志工隊的發展與成效，期望讓更多人一起加入志工的行列。