

國際蘭馨交流協會美洲聯盟

招募要訣: 從事志工 - 對你有好處!

當你在社區招募新會員時，你可能會花許多時間談論你是多麼熱愛你的蘭馨分會！你也可能談論到我們的夢想活動，以及幫助賦權其他婦女令你感覺有多好。但你是否知道科學也支持這樣的講法？研究顯示從事志工工作使人產生良好感覺所營造出的社會效益以及對身體健康的諸多好處！

像蘭馨會員的志工每年致力於慈善工作並投入大量時間參與志工活動，這些志工可能會體驗到下列現象：

- 較低的死亡率
- 較低的血壓
- 有更高的身體機能性
- 有使命感，對生活感到滿意

有誰不想得到這些好處呢?! 研究中尤其指出，這些益處最清楚地顯現在每年投入至少 100 個小時的志工身上 - 這相當於每個星期花兩個小時的時間；這也正如我們努力奉獻的蘭馨會員，我們投入許多時間參加分會會議、規劃活動和執行我們的計劃。

下次當你在招募新會員時，請記住你有科學研究的支持！新會員加入分會後將享受到做為蘭馨會員的所有好處：共同追求我們的宗旨，認識志同道合的婦女，並有總部的支持；新會員也會體驗到心理和身體健康的提升，同時也會享受到與其他會員建立的友誼以及幫助他人的滿意感！當你在招募新會員時可以講述做為會員的整體益處，並說說你從加入蘭馨會以來自己生活的改善情形，這將讓你的潛在會員清楚的了解加入會員將會**對她**有好處！

參考資料:

<http://www.health.harvard.edu/blog/volunteering-may-be-good-for-body-and-mind-201306266428>

https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf