高中生長期志工機會

多倫多＋溫哥華 · 16 個機構

年齡門檻 · 時間承諾 · 申請連結 · 時間軸

Mentor Wango

2026 年 10 月版

為什麼強調「長期」

大學申請看的不是時數堆砌，是持續性跟深度。一個地方做滿一年，比十個地方各做兩週有說服力。安省高中畢業另有 40 小時社區服務門檻，長期志工一次解決兩個需求。

共同現實：熱門機構（醫院、食物銀行）都要提前 3–6
個月申請，有面試、良民證、疫苗紀錄。想暑假開始，春季就要送件。

多倫多

Sunnybrook 醫院志工

- 做什麼：依醫院需求分派（病人陪伴、指引、行政支援）
- 年齡：高中生 15 歲以上可申請青少年志工計畫（一般志工 18+）
- 承諾：連續 6 個月、固定班表；寒暑假可請假；青少年計畫有季節性梯次（暑期／學年），注意官網開放申請時間
- 申請：https://sunnybrook.ca/join-our-team/volunteer-at-sunnybrook/

多倫多公立圖書館 Teen Councils

- 做什麼：每月跟館員開會，策劃青少年活動、推廣閱讀
- 年齡：13–17 歲
- 承諾：每月開會兩次，每月約 2–4 小時，長期參與
- 申請：直接去有 Teen Council 的分館詢問｜teensvolunteers@tpl.ca
- 連結：https://tpl.ca/support-us/volunteering/teen-councils/

多倫多公立圖書館 Seniors E-Connect

- 做什麼：一對一教長者用電腦、手機
- 年齡：13–17 歲，英文流利
- 承諾：固定場次＋一次職前訓練；時數可計入安省 40 小時
- 連結：https://tpl.ca/support-us/volunteering/seniors-e-connect/

多倫多公立圖書館 Leading to Reading

- 做什麼：一對一陪伴 1–6 年級閱讀困難的孩子練讀寫
- 年齡：青少年可申請
- 承諾：固定時段長期進行
- 連結：https://tpl.ca/support-us/volunteering/

Ronald McDonald House（多倫多）

- 做什麼：在 SickKids 家庭室或 House 本部陪伴病童家庭、課業輔導
- 年齡：固定個人志工需 18 歲以上（涉及病童隱私）；高中生可透過學校團體專案、Youth Leadership Council 或一次性籌款活動參與
- 承諾：成人固定志工每週 3 小時、至少 6 個月；需良民證＋疫苗紀錄
- 申請：https://rmhctoronto.ca/wp-content/uploads/2025/03/RMHC-Toronto-School-Volunteer_March-2025.pdf

William Osler 醫院（Etobicoke General）

- 做什麼：醫院志工（依分派）
- 年齡：15 歲以上
- 承諾：60 小時；有放學後與暑期班表
- 申請：官網申請表（名額有限，提早申請）

長期照護中心（多倫多各區）

- 做什麼：陪伴長者、活動支援
- 年齡：收高中生
- 承諾：至少 6 個月
- 申請：透過各機構官網或 Volunteer Toronto 搜尋

搜尋平台

- Volunteer Toronto：https://www.volunteertoronto.ca/
- Spark Ontario：https://www.sparkontario.ca/（可篩青少年職缺）

溫哥華

Greater Vancouver Food Bank

- 做什麼：分裝、品檢、補貨、訂單打包（15–17 歲）；18 歲以上可做前線發放
- 年齡：15 歲以上，需 BC 居民
- 承諾：長期班表；需參加職前說明會＋良民證（免費）；15–17 歲需另繳家長／監護人同意書
- 申請：https://foodbank.bc.ca/volunteer/

溫哥華公立圖書館 Reading Buddies

- 做什麼：13–18 歲青少年一對一陪小小孩練閱讀
- 年齡：13–18 歲
- 承諾：每週固定 1 小時，一期約 8 週，可續期；各分館開課時間不同
- 申請：上 vpl.ca 搜尋 Reading Buddies，各分館報名

溫哥華公立圖書館 ink Teen Advisory Group

- 做什麼：青少年諮詢小組，參與圖書館青少年服務規劃
- 年齡：青少年
- 承諾：定期聚會，長期參與
- 申請：上 vpl.ca 查詢最新招募

Providence Health Care（聖保羅醫院等）

- 做什麼：長期照護病房志工（探訪、活動支援）
- 年齡：長期照護 16 歲以上；急症病房 18 歲以上
- 承諾：每週 1–3 小時，連續 4–6 個月；需良民證＋流感疫苗
- 申請：https://www.providencehealthcare.org/en/get-involved/volunteer

BC Women's / BC Children's 醫院志工

- 做什麼：禮品店、指引、康樂治療、NICU 寶寶安撫等
- 年齡：依崗位不同，詳見官網；研究類志工需 16 歲以上
- 承諾：長期班表；青少年志工計畫每年僅在特定時間（如春季）開放極短暫的申請窗口，需密切關注官網公告
- 申請：http://www.bcwomens.ca/careers/volunteer-with-us/volunteer-opportunities

Canuck Place 兒童安寧病房

- 做什麼：陪伴病童家庭、烘焙、手工藝（溫哥華據點目前僅收意向登記）
- 承諾：長期；平均志工年資 3 年
- 申請：https://www.canuckplace.org/how-to-give/volunteer/

Richmond Food Bank

- 做什麼：食物分裝、發放支援
- 年齡：15 歲以上
- 承諾：長期；目前不收週末班志工申請（以官網最新公告為準）
- 申請：https://www.rfbs.org/

Salvation Army Vancouver

- 做什麼：食物包、社區早午餐、聖誕募款桶等
- 承諾：依項目，長期與短期皆有
- 申請：https://salvationarmy.ca/volunteer/

申請時間軸（以 2026–27 學年為例）

- 現在–11 月：鎖定 1–2 個機構，送件醫院類（審核要 3–6 週，加上良民證時間）
- 12 月–1 月：食物銀行、圖書館冬季／春季梯次報名
- 2–3 月：暑期醫院青少年項目開放申請（名額少、要搶）
- 暑假：密集累積時數＋建立跟督導的關係（推薦信就靠這段）

大多數人不知道的事

- 醫院志工不是「照顧病人」，高中生做的是指引、陪伴、行政——但推薦信上寫的是醫院名，含金量照樣高。
- 圖書館的青少年項目是隱藏版好選擇：門檻低、離家近、時間固定，而且 Teen Council 這種「諮詢」類經歷在文書裡很好寫（領導力＋社區影響）。
- 食物銀行 15 歲就能進，是年紀小的學生最早能拿到的「正式機構」經歷。
- 很多機構的申請表要填「為什麼想來」——不要寫為了時數，寫你想學什麼、能貢獻什麼，通過率高很多。

Wango 的判斷

選志工跟選課一樣，先問興趣再問履歷。對醫療有興趣就去醫院，想練溝通就去圖書館教小孩、教長者。硬湊一個沒興趣的，一年撐不下來，文書也寫不出真東西。長期志工真正的價值不是時數，是你跟那個機構的人混熟之後，他願意幫你寫的那封推薦信。

Mentor Wango

免費 15 分鐘諮詢

單次諮詢｜G8 到大學的整年顧問｜創業輔導

官網：mentorwango.com

FB 粉絲頁：在加楓AI

新資料包通知我

這份資料對你有用嗎？我每週都會整理新的升學資料，
訂閱電子報，新資料包做好第一時間通知你，
每週日晚上準時到你信箱。

mentorwango.com/resources