



員導指務義會健四鄉上水者作文本  
影合使大根華國菲與(左) 姬素林

# 四健會對我的影響

嘉義縣水上鄉四健會義務指導員林素姬

四健會是一種農村青年教育運動，目的在訓練農村青年手腦並用，身心並健，自工作中學習，從學習中去實地工作，使能獲得新的技能、新的方法和新的知識，來從事農業生產，改善家庭生活和不良的習慣，更可透過民主訓練，來養成農村青年自動、自發、自助、助人、愛國家、愛民族和愛家鄉的觀念。

遠在我高中一年級時，我就加入學校四健會。那時候，對於四健會，可說是一知半解，經過老師的講解後，才更進一步的認識。所遺憾的是，每當學校有四健會的活動，諸如觀摩會或研習會時，我總有校方其他的活動纏身，而未得被派參加，喪失了對四健會切實了解的機會，同時因沒有好好地進行作業，所以對於四健會的好處，只能自同學口中得來，而未能親身體驗。然而這一些初步的認識，

竟觸發了我對四健會的喜好，畢業後再進入鄉村四健會，因此獲益不少。

當我高中畢業後，家庭人手缺乏，只得留在家裏幫助家務和出間工作，沒有外出找工作，所以常常感到所學無用，而所要用的又無法學到。於是我就懷念起學校四健會的情形，讓我感到我必須再繼續參加四健會，以便從四健會中學習我所需要的技術和知識。在一次偶然機會中，我被介紹加入鄉鎮四健會，成了正式會員，就因這次機會，給我很大的影響，讓我獲益不少，同時引導我走向人生的常軌，以及日後努力的目標和基礎。

向人生的常軌，以及日後努力的目标和基礎。

我和四健會的關係，由會員而至於擔任義務指導員，四健會給我種種的影響和協助，實非三言兩語能述盡。此次承蒙縣農會黃督導員海清先生的愛護和照顧，要我寫出「四健會對我的影響」乙文，在感激之餘，願將我加入四健會後的感受，簡單說明如下：

## 祛除上臺懼怕的心理

在以往的生活經驗中，我上臺演講時，總是心驚肉跳，面紅耳赤，甚至嚴重得雙腳發抖，手指冰冷，往往把要講的話無法表達，甚至於講到半途無法替自己收場。在每個月一次的作業會議，讓我一次又一次的訓練，如今不但膽量增大，甚至不再害羞，能暢所欲言，並藉以訓練我演說的能力，比起

以前上臺時判若兩人了。而這正是日後立足於社會的基本要件。

## 增廣見聞並改進工作

我參加四健會各種活動，如方法示範表演、作業發表、觀摩會和研習會等，聆聽會友發表的新方法，以應用於日常生活中，改善我過去不正確的做法，使我的工作效果和收益，比以往更佳。

## 加強虛心研究的心理

因為看到會友發表的新方法，我定會試着改變以前的作風，有時若不如意，就會想用自己的方法加以改進，而促進我研究的興趣，甚或時常有更新的發現，給我不少啟發作用和實際的經驗。

## 擴大活動結識新朋友

我的生活，本來只限於家庭、農田和學校之間，少與外人接觸，而四健會擴大了我生活的圈子，給我刻板的人生添加了许多色彩。如參加露營、講習會或觀摩會，這些活動給我枯燥的人生添加了新生的活力。此外尚有作業成果，藉以慰藉身心，如家戶衛生改善和村里公共服務，均獲得家長和村人的好評。同時因各種活動而與會員朝夕相處，共同研究，無形中吸收了不少新知識和生活經驗。就如九月中旬參加五十七年度全省大露營，與會友生活在一起，不分你我打成一片，養成了合羣的精神和互助合作的觀念。

## 手脚逐漸靈活了起來

諸如一些廢物利用，將本來無用的東西改變成更有用或更有價值的東西。爲了要將廢物加以利用，時常需自己動手和思考，因此雙手和頭腦並用，而逐漸靈活起來。

## 調劑生活並鍛鍊體魄

在農忙過後，我們會員到郊外野遊，徒步旅行和自行車遠征，以及各種有益身心的活動，藉以調劑身心，發揮年青人充沛的活力，鍛鍊強健的體魄，以爲日後事業的基礎。



在亞洲農村青年交換計劃下，越南兩位農村青年楊進武（左）及杜氏雪（左二）向我國駐越南大使胡捷辭行，前來我國訪問實習。（范維道攝）

### 多看書提高知識水準

去年年初，我榮幸的當了家政義務指導員。首先我感到，要做一個好的指導員，需具備的條件是，本身要有比一般會員高的知識水準。因為義務指導員不但是會員的技術顧問，也是生活的導師，所以我感到自己才疏學淺，需要努力充實自己，多讀，多學習，從理論上去發掘實際的問題，再進而求出解決的方法。就因為如此，給我莫大的助益。

### 幫助了解羣衆的心理

在我自己做了義務指導員之後，才真正的了解羣衆心裏之難於把握，尤其初出茅廬的我，要做到使會員心服口服，以及如何來幫助會員完成作業。這在沒有做事經驗的我來說，着實吃了不少苦頭，而今經過一年的努力，去了解、研究和親身體驗，所做所為雖仍不算好，但比起未加入前可說天壤之別。當然，我還必須更加努力。

### 了解自己並加強信心

我歷經十二年的學校教育，到頭來，還是在家裏幫助家務和田間的工作，而不能以在學校所學的知識加以發揮應用，長時間下來，對於所學逐漸失去信心，對於每一樣事情老是有勇氣去完成而懷疑自己的能力。然而四健會的各種活動和比賽，給我無限的信心；因為，每次的比賽總給我滿意的結果，多次累積下來，形成一股強力的信心。

### 接待外賓增加新知識

菲律賓草根大使羅慕斯、葛樂禮小姐來臺，在十一月初，我奉命接待羅小姐。與羅小姐朝夕相處，交換彼此的知識意見和互相介紹兩國的風俗民情，這對於未見世面的鄉村姑娘來說，可謂一大收穫，增加了不少見聞。同時為了語言上的方便，給我



四健會會員安泰哥拉(地球) (環國純)

一次實際應用和學習英文的機會。

綜上所述，四健會給我的影響，猶如偉大的母親撫育嬰兒一樣，使我成長，使我認清自己，幫助我學習了不少處事的方法和態度，給我許多見聞和交際朋友的機會與經驗，好做爲日後一切事業的根基，並且指出了我此後努力的目標和方向，使我感到人生包含著無限的希望，令我感到生命充滿了希望的光輝。今後我將更加努力，發揮我個人的力量，爲四健會的工作而奮鬥，更要宣揚四健會的宗旨，介紹給更多的農村青年，使他們和我一樣的接受四健會的教育。

### 白柚的病蟲害和砧木

王勝鴻

白柚的病害很少，而害蟲較多，重要者有紅蜘蛛、銹蟬蟲、潛葉蛾、鳳蝶、果實蠅等，宜在發生前噴藥防治。本省柑桔栽培推廣有年，對蟲害防治已有妥善辦法，如農友發現蟲害發生，應就近請教鄉鎮公所或農會的技術人員，可得到良好的防治方法。

白柚所用砧木，似無一定種類，凡屬柚類皆可應用，但本省一般都採用實生種「苦柚」作爲砧木。「苦柚」多刺，生長健旺，果小圓形，果皮很厚，因味酸苦而得名，盛產於南投埔里一帶。