

小朋友學農務

學製茶， 難忘的經驗

汐止農會四健會員/周宣宇

盼望已久的露營活動終於到了，7月11日一大早我們就坐上遊覽車，往目的地——文山農場出發，展開第一天一連串精彩的活動。讓我最難忘的是，到了文山農場的第二天，我和表哥幸運的被選去製茶。

首先我們把採來的茶鋪好，拿出去曬太陽，晒了一會兒，賴伯伯要我們把茶攪拌散熱，此時，茶有一種香味，但是經過連續的攪拌後，這種香味漸漸沒了，卻又散發出另一種花香。到最後，我和表哥把做好的茶送給了許多人，我們很高興。

這次參加製茶，雖然犧牲了許多的分站活動課程，可是卻讓我留下了一個難忘的經驗。

文山農場之旅

汐止農會四健會員/黃元辰

文山，是一個山明水秀的好地方，而它的精華就在文山農場，文山農場的美麗連遠在汐止的我都知道了，這不禁激起了我想去文山農場的意念。最近正好四健會舉辦了這個文山農場之旅的活動，我便趕快去報名參加。

這次活動主要的目的是要學習採茶及製茶的過程和方法。在採茶的時候，我才



我們是一群小小四健會會員(林玉美/攝)



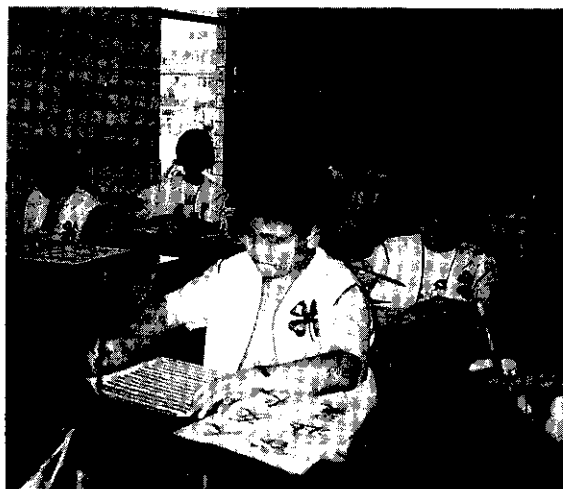
學習摘茶、製茶，才知道做農的辛苦(林玉美/攝)

知道茶農的辛苦；在大太陽底下必須採一整個茶園的茶葉，採完以後，還有室外萎凋、室內萎凋、殺菁、揉捻、烘培等……一些手續，有時候還要整夜工作到第二天才可以休息，實在是非常的勞累和辛苦。所以我在採茶和製茶的時候，非常的認真，每一種手續我都設法參加，可是有二個過程我沒有參加，真是可惜。

回家以後，雖然很累，但是卻覺得很好玩。如果還有機會，我一定還要參加這些活動。

我學書法，練好字

汐止鎮農會四健義指/戴鈺



練習書法，除了練字，還能修身養性(陳智堯/攝)

每次看到別人能寫一手漂亮的毛筆字，心中除了羨慕之外，也後悔自己小時候爲什麼沒能用心把書法練好。爲了彌補這個遺憾，也爲了不想讓這個遺憾再度降臨在會員的身上，我要求陳智堯主任爲四健會員開了一個書法研習班。結果，聽到要開書法班這個消息，會員的反應卻是搖頭，我告訴他們說：「書法很重要。小學要寫，國中要寫，高中也還要寫。因爲寫書法的目的不是爲了要交作業，它不僅可以幫你練字，也能修身養性。」

書法研習班正式開課了，總共來了50位學員，所以分成兩班上課。課程一開始就是讓每一位學員練習坐直地閉目養神，因爲黃瑞煌老師說，一定要心靜才能寫出好的毛筆字。每個學員在黃老師熱心地指導下，都漸漸寫出了心得。爲了鼓勵學員能夠精益求精，結業時還要選出前三名加以獎勵，不過這前三名可不是要跟別人比，而是要跟自己比。知道每個人都有機會

能夠得獎，學員們也就練得更起勁了。

結業式的時候，舉辦了成果展，無論有沒有得獎，每個學員都非常地高興，因爲大家的毛筆字都進步了很多，所作的努力也都有了成果。

陀螺樂

汐止農會四健會員/黃元辰



打陀螺還唱七字仔調勁勁吧!(林玉美/攝)

我 以前並不會打陀螺，正好，四健會舉辦了一個3天2夜的文山農場之旅，裡面有一個打陀螺的遊戲，我就去參加。教我們打陀螺的義務指導員是潘燕春阿姨，她除了教我們打陀螺之外，還教我們唱七字仔調。我非常非常的用功，努力的練習，終於學會了打陀螺和唱七字仔調。

一開始，我打不轉，陀螺居然動也不動的停在地上，但是我並不灰心，一直努力不斷的練習，練了足足有半個小時之久，後來，我好不容易打出了一個轉動的陀螺，但只有轉一下而已，我一直不斷的練



活潑可愛的四健會員於杉林溪藥用植物園合影（陳智堯/攝）

習，一直到了要結束時，我打出了一個長達10分鐘之久的旋轉陀螺，再來我又打出了一個五花八門的旋轉，它先停在空中一下子，掉到地上畫了20個直徑1公尺的大圓圈，又跑到中間一直轉，轉得泥土都凹一個洞，後來被別人踢停了，但時間也到了，我只好告別這陀螺時間。

打陀螺是一種很好玩的遊戲，我要多學習，當然我也要注意安全，不要打到別人。

杉林溪之旅

汐止鎮四健會員/高嘉吟

在 這暑假期間，我參加了四健會3天的杉林溪教育聯誼活動，在這3天多彩的團體生活裡，過得很充實很有規律，每天由救國團的大哥哥、大姊姊帶領我們做許多有趣的活動，如唱和跳、趣味競賽、百戰百勝、大地遊戲、營火晚會……等，

都很好玩，而且這些遊戲必須團結起來，配合大哥哥、大姊姊的指導，節目才能進行得很順利、精彩。

有時還帶領我們爬山，吸收森林裡的新鮮空氣，認識了許多花草、樹木，還有壯觀的瀑布，讓我們大開眼界，另外，3天中，我們不斷鍛鍊身體，讓身心更健康，更有精神活力。每當爬山回來，大家的肚子都咕嚕咕嚕的叫，值星官還沒有喊開動，有的小朋友就餓得偷偷的吃了幾口飯，這就告訴我們，要是沒有充份的補充營養，是不行的。

到了第3天的閉幕式，告別了相處3天的朋友，當時有一種依依不捨得感覺，捨不得離開杉林溪。

