

經驗分享 豐盛饗宴

台北縣89年家政技術交換大會紀實

文圖 / 王瑞禎

這些年來由於工作上的接觸，加上自己的興趣，常有機會參加農會家政班的活動，每每覺得興味盎然，而樂在其中。這次台北縣農會所主辦一年一度的「家政技術交換大會」在三重的辦公大樓熱烈地舉開；這麼重要的活動，筆者當然不會錯過，一大早便驅車抵達會場，迫不及待地等著精采節目上場。

這天，台北縣有20多個鄉鎮市農會共襄盛舉，整個會場顯得熱鬧非凡，彷彿一場嘉年華會。比賽分成教學示範、經驗發表、輔助教材競賽、與公民常識測驗等四個項目，前三項是由各農會抽籤決定參加其中一項，而公民常識測驗則不在此限。主辦單位也請來多位重量級人物擔任評審：行政院農委會陳秀卿技正、台灣省農會吳柳美課長、台北縣政府陳真梅輔導、國立台灣大學農業推



林口鄉農會義務指導員與聽眾談社交禮儀，巨細靡遺，講解生動

廣研究所高淑貴所長、及國立台灣師範大學家政系林如萍副教授等都應邀參與，可說是冠蓋雲集。

最先登場的是教學示範，比賽時間限定為30分鐘。新莊農會家政班義務指導員抽到籤王，率先上台介紹「登山活動安全須知」。只見她擺了滿桌的登山用品，從衣服、帽子、手套到厚襪、登山鞋、水壺、背包、雨具、乾糧，一應俱全，在投影片的輔助下，她滔滔不絕地把登山基本常識，從行前準備、安全守則到疾病急難處理，深入淺出地一一介紹給大家，並以登七星山為例，使聽眾有具體的瞭解，內容相當實用，大家聽得津津有味。

接下來三芝農會、金山地區農會、林口農會及新店農會義務指導員分別講解：淺談芳香療法、吃得健康真簡單、社交禮儀、贈與稅與遺產稅等。「芳香



新莊農會家政義指帶來滿桌之登山必備品，告訴大家「登山活動之安全須知」

療法」是目前相當流行的話題，演講者從其發展歷史談起，到實際運用、選購的方法，在短短的時間內做一概括性的介紹，使我們這些外行人對此有一點粗淺的認識。「吃出健康」則一直以來便是個令人重視的主題；「社交禮儀」在現代邁向國際化的社會亦不容忽視；「贈與稅與遺產稅」的規劃常是叫人頭痛的問題，但在新店市農會義務指導員清楚地介紹下，彷彿一切都變得容易多了。他提出一個重要觀念，就是此二者應於生前提前規劃，才能有效合理地節稅，減少財產損失，進而讓生者安之，死者息之。大家聽得聚精會神，也獲益匪淺。

五股農會義務指導員以「團康之樂」為題的演講更是精采，事實上說她是演講不如說是「表演」，她一上台來就先來一段帶動唱「瀟灑走一回」，不一會兒便炒熱氣氛，情緒high到最高點，大家也藉此機會活動活動筋骨。是啊！團康不就是大家一起做健康快樂的活動嗎？她以獨特的語言、肢體魅力帶領觀眾，使觀眾完全融入她的表演中，寓教於樂，不就是最好的示範嗎？



家政班員們彼此觀摩參賽的輔助教材之掛圖設計，認真的態度令人動容

教學示範告一段落，評審們利用午休時間，到會場外大廳瀏覽輔助教材的各項作品。參賽的輔助教材大多以掛圖為主，偶輔以投影片，其中有一農會也帶來筆記型電腦，以power point軟體實際播放她們設計的教材，傳統與現代皆有之。評審們十分專心而仔細地一一閱覽，並彼此討論著。各農會家政班員們也趁此機會彼此觀摩一番，以便日後取人之長，補己之短，她們認真的態度令人動容。

下午則是另外六位家政班員分別進行15分鐘的「經驗發表」。泰山農會班員以「我如何走過生命的低潮」為題，聊到婚後生活中的許多挫折與不如意，尤其是婆媳問題，雖然當時內心十分痛苦沮喪，但後來退一步想，應該有折衷的辦法，目前已經突破困境，一切海闊天空，從愁容滿面中堅強地走出來。看著她在台上輕鬆自若地談著自己的故事，可知她的確已苦盡甘來，我們也為他感到高興。她的經驗帶給處於逆境的朋友相當大的鼓舞。

淡水農會家政班員回顧她個人之奮鬥歷程，過去的她較不懂得自我充實，一



評審者與各農會家政班員都聚精會神地聆聽台上演講者的演說

→ 只是再平凡不過的家庭主婦，直到參加農會家政班開的課程，終於發現自身內在的潛能，用心努力學習的成果，考上廚師乙級檢定執照，並進而成為學校社區團體的烹飪老師。滿懷感恩的心，也深深體會到「施比受更有福」，從服務人群中更能肯定自我價值；而八里農會家政班員則以「生命三重奏」劃分成長三階段，由原生家庭的少年階段，到滿懷憧憬投入婚姻，再到四、五年前加入家政班，參加各項活動研習，並擔任義務指導員主動幫忙他人，跨出一大步，開始了自我生涯的追尋，使自己更加自信、亮麗，也改善原本緊張的夫妻關係。

坪林農會家政班員與大家談談她的「製造包種茶」經驗，使我們無形中獲得不少產茶知識；深坑農會家政班員則聊到自身「學習書法的經驗談」，藉著學習書法、參加比賽獲得大小獎項，再度肯定自我，豐富原先平凡的生活。經驗發表的壓軸是由三峽農會家政班員所帶來的「牽手共創喜悅的人生」，她談到自己結婚後七、八年內一直深受不孕症所苦，後來於三十好幾的高齡，終於懷孕，卻不幸遭到流產的打擊。不過，還好皇天不負苦心人，隔一年連著三年生了三個孩子，肚皮像拉鍊，心想是受到註生娘娘的關愛。不料第三次生產後健康亮紅燈，罹患產後憂鬱症，度過一段辛苦的人生黑暗期。值得安慰的是，期間獲得婆婆的包容諒解與先生的體貼，使她勇敢堅強熬過這一切苦難，重新再站起來，繼續與夫婿、兒女攜手共創美好的未來。

六位經驗談發表者慷慨地與大家分享她們一路走來的種種喜怒哀樂、悲歡離合，無論是得意或失意的過去，都是十分珍貴的經歷，有道是「聽君一席話，勝讀十年書」，多聽聽他人的經驗之談，我們的人生智慧必定可以累積而更臻成熟圓融。

家政技術交換大會至此已接近尾聲，到了最緊張的時刻——宣布成績，頒獎。比賽分名次，幾家歡樂幾家愁在所難免。評審獎評時也特別提到：其實參賽者表現都很不錯，來參加縣級比賽的皆為各農會的一時之選，認真優秀的表現有目共睹，無論得不得名，參加已是種榮譽，也是一種學習。的確，無論是教學示範、經驗發表、或是琳瑯滿目的輔助教材設計，在在看出參加人員的用心與巧思，連身為觀眾的筆者都覺得非常感動與佩服。

感謝主辦單位費心舉辦這次有意義的活動，讓所有參與的人員覺得收穫良多，經歷到一場豐盛的饗宴；也很高興各農會都如此熱情且認真地參與，使我們可以看到、聽到這樣精彩演出。



金山農會家政義務指導員教你吃出健康！