

## 小港區

小港區四健會副會長 / 劉佳毓

# 四健青年領袖營

這次我們小港區四健會第一次辦領袖營，可以說是動了不少的人力與物力，首先由義指聯誼會所邀請到的講師，為台北市景美區的連景文大哥，再來是內湖區的林靖蓉大姊，有了這2位超級資深的大哥大姊，再加上義指們、幹部們及會員的全力以赴，可想見這次活動的成敗了。

當我知道要準備辦領袖營時，那種興奮的心情幾乎不能比擬，因為是「領袖營」喲！那是一個大家都讚不絕口的活動，如今，我們有能力去舉辦了，想當然爾必定是上上下下整個會都忙碌了起來，為的就是要讓我們的第一次絕對的成功，開了好幾次的行前會議，會員們也都另找時間來討論相關之事宜，而我這次則擔任小隊輔導員，責任重大，對我來說是一個全新的挑戰，必須時時刻刻、戰戰兢兢的，而且藉此機會讓自己學習得更多，成長得更快些。

這次參加的人數總共有學員40人，工作人員10人，小隊輔4人，學員的年



參加「領袖營」，但並不一定每人將來都適合當領袖

齡層普遍的降低，所以我們針對此做了調整，改朝以帶團康的技巧、和舞蹈教學及分站學習為方向，增加他們在這些領域的知識及領導能力，不只學員們需要學習，我覺得隊輔甚至更需要，因為他們是在領導將來也要領導其他人的，所以大家都要一起來擴充自己的學識、知識及思考能力。

在課程之一的專題演講中，我們邀請了高雄市農會的美國草根大使謝雅芳及台南市農會的赴韓草根大使陳威富來為我們作他們的經驗分享，從他們身上我了解到，草根大使不僅要完成四健交流的工作外，還要去瞭解每一個接待家庭的風氣，這也對未來四健會的發展有密切的關係。

# 九層塔，處處可栽種

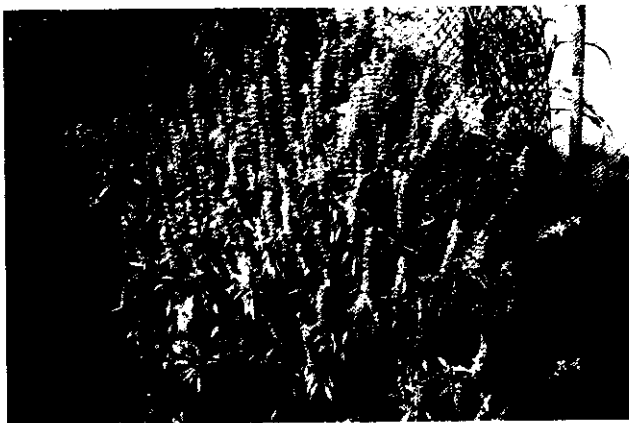
文圖 / 陳朝棟

九層塔又叫「香菜」。它是很容易種植的作物，祇要在家園一角落或一小塊的空地，就可種植；成長時，綠意盎然，充滿活力，又成為住家綠美化環境最受歡迎的好植物。

九層塔培育在含酸性土壤、喜向陽光地方，但需勤於澆水除草、施肥，它的成長就非常迅速，約2個多月，就可以開始摘其葉片，來做煮菜香料。

食用上，它可炸、可煮湯。在炸方面可和蚵一起下鍋，炸出來味道香酥，又可炸鹽酥雞，更是開胃好吃。若煎蛋來吃，淡淡的香味，也相當有口感。在煮湯方面，跟吳郭魚煮，吃起來有香魚味，魚肉鬆Q，是桌上一道好魚湯，食者有口福。

另外，九層塔在種植一段時間後，開花結子，然後枯死，民間將其莖根做



九層塔易栽種

一般家用藥。其功能為行血、消水氣、祛風。主治、跌打損傷胃痙攣，改善婦女分娩前後行血、助長兒童發育等。民間治筋骨酸痛，用九層塔根以米酒燉豬蹄服用，很有效。治產後腹痛，則用九層塔、嫩葉煎蛋與麻豆酒服用也很好。另對發育成長期的青少年男女，可用九層塔莖的頭與豬肉燉幾次，發育特別快。男人疝氣、遺精，也可用莖根跟瘦豬肉燉幾次服用，很有功效。 🍵

分站學習時，我是串珠製做的站主，從學員們製做串珠的過程中，也讓我體會得更深，比如說：要如何增加他們的技巧，及時間的預算、材料的分配，和事後的成果分享、討論都是很重要的，因為要懂得思考、反省、改善才能在下次做得更好，這是領袖營培養領袖領導能力中的重要一環，缺一不可。

活動進行到了最後一天，成果驗收

時，我們這一小隊的帶動唱表演獲得了好評，除此之外在其它項目也都表現得不錯，頓時我覺得這短短二天一夜的領袖營訓練，都有了代價、回饋。

我覺得像這樣培養優秀領導人的營隊，應該讓每一位會員去參與，當然也並不是參加了領袖營訓練的人都適合當領袖，我們要挖掘出適合的人選，來加以磨練，將帶領著四健會的幼苗，使咱們的四健會更能健全的成長茁壯。 🍵