



年輕有活力的四健心

—專訪三重市農會四健指導員蔡碧娥

文／李慧津·協助單位／台北縣三重市農會

碧娥帶來三重市農會的四健會會訊，會訊上刊登著四健會員的心情分享與活動迴響等等文章，內容之精采說明了四健是會員願意參與的園地。其中四健活動作業組的簡介令人振奮，這類似大學社團的宣傳海報，從活動簡

介、負責幹部名單、指導的義務指導員及活動預定表等，皆詳細清楚地刊登於刊內，尤其每項活動的主辦人、活動日期皆已排定，顯示出活動的規劃周全。碧娥也告訴我，有專屬

三重市農會四健會的網站，網址是 <http://ss4h.24cc.com>；瀏覽過後，如我過去的經驗所認同，北部的四健會員吸收資訊較快，參與四健的意願與對四健的付出也較高。

三重四健的每個作業組除了活力，

更具創意，並讓會員選擇适合自己或自己所愛的作業組。例如環保園藝作業組，主標題是「垃圾變黃金」，會員利用家庭及學校的廚餘、樹葉及果皮等廢棄物，製作成有用的有機肥料，並將這些有機



三重市農會四健指導員蔡碧娥小姐



漆彈活動引起四健會員們熱情的參與



環保園藝組利用枯枝落葉製作堆肥



每年一次的會員大會組織架構完整

肥，再運用到園藝花卉栽培，相得益彰；重要的是，會員從中學習其製作過程，並體會地球只有一個、資源再運用的概念。巧藝創作作業組，也有異曲同工之妙，同樣是利用環保回收的物品再利用，物盡其用的效果，可說化腐朽為神奇，注入更美的生命力。

碧娥說，在三重四健，看得到兩代同堂的四健一家人，有些義指從會員升級到現在的義指，一為四健人，一生是四健人，自己的下一代也繼續當四健人。碧娥將三重四健的茁壯歸功於這群義指，並說出對他們的感謝。在農會服務近10年，前7年為家政指導員，正式接下四健業務才2年，馬上榮獲一等獎章，不敢驕傲直說，都誇農會林總幹事的支持、李股長的教導及義指們的協助，所有的功勞都要感謝這些人。懂得感恩的人，無論工

作、事業都能加倍成功，碧娥如是。

與碧娥剛見面時，兩人東聊西扯，我笑問碧娥：「為什麼54年次的妳，看起來那麼年輕？」，她說是未婚的關係吧？還是擦多了SKII？最後我們找到答案，是「四健」使人年輕，因為這個團體非常有活力，每天與年輕人在一起，當然耳濡目染，

自己也變年輕了。

碧娥說，每次參加四健的年會或其他活動，各鄉鎮都會帶自己的農特產品，只有都市型的三重市農會不知道帶什麼，有人打趣地說帶流氓好了，碧娥只有微笑一點，心中希望著未來的三重市不是以流氓出名，而是以優質的四健團隊取代這不雅之名。這是碧娥的心聲與期望，我也祝福與期待，未來提起的三重市，將與四健會劃上等號。 🐏



農村體驗營中進行米粉DIY