



如何做個快樂的義務指導員

文 / 林玲蘭

嘉義區漁會義指

圖 / 歐美月

醜小鴨蛻變成天鵝的心路歷程

原本我是個專職的家庭主婦，對上小心侍奉，對下無微不至，家務瑣事樣樣打理，原本這也沒什麼不好，讓老公無後顧之憂嘛！只是好累。當時婦女會正在招募會員，鄰居嬸婆極力邀請鼓吹入會，想想也好又沒什麼事，有空跟著長者出去走一走，看一看也好，剛開始東跟西跟，倒也滿快樂的，畢竟只有出去時才有機會打扮打扮自己嘛！

就在走出去的這一段時間裏，偶而也可以聽到不錯的專題演講，改變了自己的思考空間及生活方式，此時我更喜歡出去參加活動，積極想改變自己的動機很強，尤其鎮上所辦理的兩期婦女讀書會對我的影響很大，其中看了一本女性成長空間系列的書，書名「越變越好」，封面上有一句話：你是自己生命的主人，這一生，你決定讓自己越變越好。於是我有了思考的空間，去思索著自己的問題，這些是沒有人能幫自己解決的。

■林玲蘭女士(左)參加88年度各區漁會經驗發表競賽，獲得第二名，接受漁業署胡興華署長(中)之頒獎與合影，本文即林女士的講稿。右為同獲第二名的林園區漁會何素娟女士，她的講題是：漁村家政，我·家人；20分鐘的指定時間內，何女士沒有講稿，娓娓述說她自己的故事，生動自然，令人印象深刻。



我開始積極的參與各項活動，例如：婦女志工、環保義工、文化義工等，並參加各種研習營及研習活動，在此時，我重新認識自己生活環境的生態之美、漁業豐富、夕陽沙灘上的浪漫、絢日的熱情、鹽工半斤鹽八兩汗的辛勤、可愛的菜脯農家、勇敢的討海人、具有韌性的養蚵人家……每參加完一次活動，就覺得自己更向前邁進一大步，也更覺得自己要學習的東西更多。

直到有一天，漁會請我去擔任家政班活動的義務指導員，當家政班班員喊我“老師”“老師”這多麼神聖的名詞，居然會是我，我開始對自己充滿了自信，從自信開始出發，從被動獲得的角色中，漸進的、無形的，變為主動付出的角色，從被動的吸收知識轉

化成尋找自己想要的資訊，然後積極的想付出自己微薄的能力去幫助別人，生活的態度是積極又快樂的。

用最少的花費，得到最大的快樂

在一次活動中，因緣際會的情況下，認識了漁村家政班這個團體，很榮幸的被選為家政義務指導員，協助推動漁村家政教育工作，這些漁村婦女跟我出來參加活動的動機是一樣的，為了提升自己的知識技能及改善生活品質，所以我更願意將自己走過來的心路歷程及自己所學的教給班員。

我教家政班員如何利用家中閒置或廢棄不用的物品，加以廢物利用的製作成家飾用品來打扮自己的家，最重要的是善加利用自己周遭既有的資



源，身為一位家飾用品的指導員更應該教班員如何利用老舊或廢棄物，使之成為有用的新飾品，或花最少錢，創造出最有用的東西，例如：中國結的結繩、桌巾桌墊的針織、香包製作等，都可利用家中閒置或廢棄不用的物品當材料製作，最重要的是自己動手做，這一份心可讓家人感覺到無比的溫馨，也可以給自己一些除了家事以外的成就感，尤其當客人來家時的讚美及欣賞會更激發自己學習的動機。我希望我的班員，讓她們腦力激盪的想出更多的點子去布置她們的家，拉進家人彼此和諧互動的親密感。

漁會的高齡班活動，打破以往的慣例，利用活動時供應高齡者午餐，因為漁會家政指導員為教高齡者如何養成正確的烹調方式及飲食習慣，改變傳統重口味的飲食習慣，希望教他們如何攝取高鈣、高纖維、低鈉、低油脂的飲食習慣，所以發動了一些義務指導員協助製作均衡且色、香、味俱全的午餐。

當我參與此項工作時，心中有莫名的感動，因為這一群長者在高齡化社會環境下，其

適應的能力趕不上多變的社會，與其等事情發生的時候再想辦法解決，不如做好防範未然的工作，我覺得小小的午膳供應，卻可以提醒高齡者如何照顧好自己的飲食習慣，避免不當的飲食所帶來的慢性疾病，這個午膳的供應只花自己那麼少的時間，卻可以給這些長者快快樂樂的享用一餐，他們連聲的謝謝，都會讓我想下次一定要再做更營養更可口的東西給他們吃。

最大的成就是勇於面對問題與群眾

當漁會的指導員找我來當義務指導員時，我納悶的問為什麼？漁會的指導員說要當義務指導員，須具備高度的服務熱誠、較有空閒的時間及具有健康的身心狀況，我因平日即加入各種義工的行列，帶著一股傻勁與熱心，一路走下來，只希望能感動更多的人來為這片土地的人、事、物，盡一份力，學習如何與大環境共生存的原理；而且我沒上班，時間又是自由的，家裏孩子也長大了，我就利用這些空檔時間，多參與各種研習活動與訓練，將自己的所學貢獻給需要的

人，讓自己感覺被需要的存在價值是很有成就感的，而且家人的支持與鼓勵也是我力求上進最大的原動力。而且我是個精力充沛的人，在健康狀況許可，心態積極的情況下，勇於付出自己。

從事義務指導員的工作，讓我最大的成就是勇於面對問題與群眾，從一位憂柔寡斷、小心討好的家庭主婦，轉變為充滿自信，努力盡一己之力，積極去改善周遭的現有問題，讓生活品質變得更美好。

心存感激，路越走越寬

當我走入這個社會，積極的吸收自己所需的各種知識，增廣自己的所見所聞，拓展自己的視野，希望自己未來的路，可以越來越寬，心可以越來越廣。為每次可以有機會付出而心懷感謝；為能影響與活動的人有所進步而心存感動。再將這些有形、無形的感謝與感動，化為當義務指導員的有力支柱。所以當個快樂的義務指導員並不難，只要勇於面對阻力，積極的像海棉般的去吸收所需要的知識，將阻力化為助力，開拓自己的一片天空，為生活訂下更積極的目標。○



高品質台灣水果
定價：630元
優待價 500元



頤養集 (一集/二集)
定價：各 200元
優待價各 100元



專業栽培蔬菜 30 種
定價：205元
優待價 160元

●請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資 60 元。●洽詢電話 02-2362 8148 轉 30 / 31 ●