



# 為青少年燉煮心靈雞湯

## —高雄縣湖內鄉四健指導員 陳淑媛小姐專訪

**認**真的女人最漂亮"當我訪談 87 年度傑出四健人物陳淑媛小姐時，心中立刻浮現這句話。問起她參與四健工作的推廣理念時，陳小姐說：「每個人的時間有限，今天如果不做，我會後悔。」就憑著這句話，讓我深受感動，我深信任何事情在她手中，都是要求絕對完美，作最盡力的演出，更肯定傑出四健人她受之無愧。

### 提供草地小孩正當活動

鰻魚之鄉的高雄縣湖內鄉，四健會的成員為湖內國中會員及社區會員。淑媛提起，草地地方的小孩，沒有適當的帶領者或賦於正常活動，幾乎都走向飆車、賭博、吸毒、幫派等危險聚會，四健會正好提供了這階段年齡層的小孩與青少年，正當的休閒活動，及透過作業組的作業有很好的學習機會，四健會扮演了輔導青少年的角色。所以鄉內的家長都非



■四健戶外活動—急救知識心肺復甦術。

常願意，讓自己的子女成為四健會的會員，以及參與四健會的活動。當然，這當中還有一份對指導員陳淑媛小姐的認同與肯定。

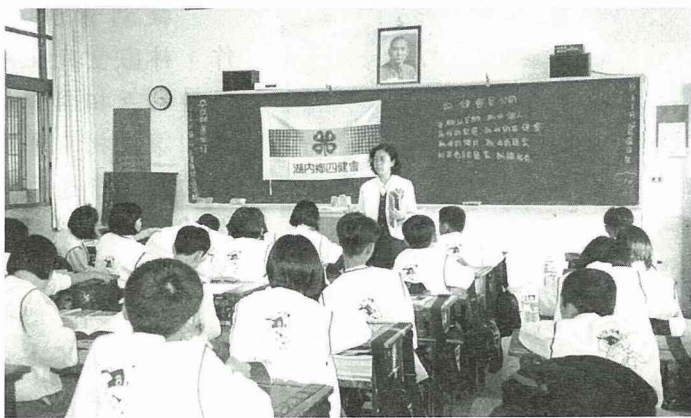
### 為青少年燉煮心靈雞湯

翻開陳淑媛 87 年度四健推廣工作成果報告時，除了讓人贊嘆她的用心之外，更為鄉內的四健會員感到高興，如此用心規劃，演出當然完美。前年暑假腸病毒肆虐，全國很多社團活動都取消之際，湖內鄉農會四健會的活動，在會員極力觀注下，還是成行了。這次的休閒活動，設計了自我體能挑戰的叢林偽裝活動，



■「每個人的時間有限，今天不做，我會後悔。」陳淑媛如是說。

課程中教導學員急救的知識—心肺復甦術，如何在第一時間內救人生命。夜晚溫馨時刻則安排了"心靈雞湯"的課程，帶領會員作一次心靈之旅，教導青少年如何感恩，更期許會員在日常生活表現出來。營火晚會設計更別出心裁，在曠野中飄放會員自己製作的天燈，如此豐富、美麗，精心安排的活動內容，難怪每個會員都是滿面笑容，急於期待陳阿姨下一次的活動。



■湖內鄉農會四健會作業組作業說明。

## 鼓勵動手DIY

談及作業組的活動方面，陳小姐表示：鄉村的四健會無法像都市的四健會那般的有硬體設施，所以作業組的活動都偏向DIY。活動的內容除了一般蘭花、蔬菜、觀賞植物栽培外，教導中國結、紙雕、書法、陶藝創作的作業，在成果展示時，讓會員的父母都驚訝地表示，不知道自己的小孩，有如此的巧手。她說到有一次的公共服務，讓她印象特別深刻，那次帶領會員作資源回收分類的活動，學員紛紛抱怨，我們是來上課的，不是來撿垃圾。淑媛告訴他們，回收場內不是垃圾是黃金，我帶你們來作資源回收另類的工作，還得拜託人家分些工作給我們，好有學習的機會，所以應該珍惜這次活動。學員不但親身體驗了清潔隊員平日的辛苦，也體會了資源回收分類的重要性，口服心服地完成了本次的任務。



■讓會員學習資源回收。



■四健戶外活動  
—叢林偽裝。

在日常生活學習方面，安排了鄉內尋根之旅，參觀鄉內的養殖場，並且教導會員如何分辨魚類的新鮮度等，還得自己動手練習殺魚呢！

參觀蘭花栽培觀摩，會員親自動手換盆，了解蘭花作業的程序，也支援了蘭花場的人力。媽媽廚房內的瓶瓶罐罐之調味料、醬油、沙拉油、醋...等等，小女生會員視為平常，但小男生會員可辨認得不亦樂乎。這些活動在樂趣中學習了專業，並對日常生活應用上都有更一層的認識，真是受益良多。

## 付出時自己也成長

陳淑媛小姐在四健會的崗位上十多年了，累積了豐富的經驗與心得，是一位堅守崗位的傑出四健指導，提及其在工作上的最大收穫，她表示：隨著自己所辦的活動，自己也吸收而成長了，自己的付出，大家感受得到，學員樂意參與，家長也認同，是最大的欣慰。87年度獲得傑出四健人物獎，肯定自己之餘，更令她高興的是，自己的義指也得獎了。提到今年的新希望時，她表示除了會更努力經營四健會之外，希望申請的經費能如數撥下，佳惠更多鄉內人；而最大的希望的則是，能培育更多更健全的學員去得獎！隨著此次的採訪，筆者自己也感受到農業體系內這些小螺絲的付出和其重要性，也預祝陳小姐，希望她指導的義指、學員有更多人獲獎。



■四健會作業組  
作業成果展。