



耕耘四健 20 年

專訪台中縣神岡鄉農會四健指導員李慧玲

訪 談邀約的電話中，慧玲客氣地婉拒：「新輩優秀者倍出，我沒有什麼特殊的，不好意思接受採訪。」謙和的態度，讓人一下子拉近距離。四健傑出者一路採訪下來，在這些特殊的名單中，我感受到他們之所以成功，也許不是什麼豐功偉業，也不是戰果輝煌，但是都有四健人共通的一份熱誠，盡心盡力，自我付出的精神，這是何其珍貴！

四健的馬拉松

見了面後，知道慧玲在四健崗位上已經20年了，真是不容易。但她也同時感到新輩創新突出的壓力，所以一聽我將採訪她，有些靦腆。人到了某點高處覺得不勝寒，這是資深工作者共同的感受，慧玲的心聲可以理解。新輩對於電腦資訊的吸收快，在文書作業上表現出精緻的成果，作業組的活動也不斷求新求變，資深的指導員如不加緊腳步，就有望塵



■ 民俗技藝布袋戲表演讓小四健人笑開了臉。



■ 期許自己每一分鐘都不斷學習的李慧玲。

莫及之感。但是，我認為可以在短時間內表現出的東西，絕對比不上20年嘔心瀝血的經驗，這好比馬拉松賽跑，剛開始衝得快的人，不見得後繼有力，持續到終點。倒是慢慢耕耘者，沒有大起大落，只有穩穩實實的紮根。我問她，如何克服工作上的瓶頸與壓力？「多參加訓練課程、成長團體班、多看書吸收新知、比年輕人多一分努力、肯學、肯動、帶動周邊的磁場，自然就人助自助了。」慧玲爽快地回答。並提及在四健的圈子裡，何其幸運，有四健媽媽顏淑玲技正不斷地丟出各種訓練與研討



■ 有成長的機會，李慧玲（左一）一定參加。

會，只要有心學，不難及時充電；但是有些人不珍惜這些可自我充實的活動，無故缺席、遲到、早退，這都不是四健人該有的態度。慧玲珍愛每一次的學習機會，所以任何相關的活動，都可見她的蹤影。

經驗分享四健人

在四健義指成長營高階班上，慧玲被指定為經驗分享發表者，20年的經驗談何其寶貴。提起演講前的準備，從資料收集，投影片製作，到對著牆壁的自我練習，姿勢、表情不斷地修正，每個環節審視再三，只為將最美好的，呈現給聽講者。資深者沒有隨著時間的增長，而變得馬虎、老油條，而是更謙虛，這份正面、成熟的作法，讓我對慧玲有份感動。如同在88年榮獲績優推廣人員第三名時之感言，她說：「對自己期許，對自己承諾，每一分鐘不斷學習」，她的確是努力如此去做。



■ 四健小尖兵把廁所掃得又淨又亮。

工作五心要

隨著年齡的增長，愈了解到別人的經驗，可成為自己的借鏡。不用再重複前人失敗的腳步，可以自我警醒。經驗談聆聽下來，慧玲的工作態度原則可歸納為幾點：1.要積極，方法要正確。2.心情要開朗。3.對人要親切，對事要熱誠。4.盡力去做不求回饋。5.具一顆愛人如己的心，讓心中有愛，視會員如子女，義指如兄長姐妹。短短幾點看來似老生常談，也像是世界大同的書面資料，但卻是慧玲確確實實的多年感受，不單說說而已，而且一再地鞭策自己實行。

在情緒的掌控上，她更加注意，她說：「如果不學著調適自己，控制自己的情緒，在社交上往往會成為一份阻力，而且可能得罪他人還不自知呢？我小心地審視情緒，讓自己時時快樂，並有正面的思想。」現代女人，身兼多重角色，無形的壓力讓人身陷囹圄而不知，慧玲不單注意自己，而且還以抄經書的方式，自我修身，我不禁要說：「成熟的女人」最美，短短的訪談時間中感受得到她的圓融。也因為如此，慧玲的人緣極佳，四健作業組在學校的推廣，如魚得水般，受歡迎的程度，讓她引以為豪。

神岡鄉農會四健會作業組簡單而有創意，如利用環保材料作成的DIY童玩、果凍空盒的迴旋陀螺製作，這都是她到書局去挖掘的寶藏。民俗技藝的傳承，如布袋戲的表演、春聯的DIY、包粽子、搓湯圓比賽等，這些傳統的東西，她盡

心盡力地推廣。公共服務方面，四健小尖兵將廁所變得舒適又美麗，這是一件值得大力鼓勵的，台灣的學校廁所，應該如此變身不是嗎？訪談的尾聲，慧玲的期許是「今年比去年好」，努力是不會白費的，我相信她會達成。 圖

文圖 / 施正雄 花蓮縣新秀地區農會四健指導員

四健作業組

新秀地區農會的 有機蔬菜栽培

蔬菜是我們日常生活中不可或缺。近年來社會大眾對於環境品質的要求越來越高，對於蔬菜的安全衛生要求也相對的提高，能否吃到無農藥殘毒污染的清潔蔬菜，已成為眾所關心的話題，所以生產出無農藥的清潔蔬菜，將成為明日大眾的寵兒。

花蓮縣新秀地區農會於87年度起，將有機蔬菜栽培納入四健作業組的項目中，並由本會四健會義務指導員全中京先生提供自己的農地教導本會幼級及初級四健會員，告知會員以往在農業上濫用和誤用農藥，導致在農產品中多多少少



■將有機栽培的觀念深植四健小尖兵的腦海。都有殘留，已經危害到人體的健康，同時也因為大量化學肥料，使得土壤酸化、地力衰退，對於生態環境也產生污染與破壞。而有機蔬菜栽培，只要充分提供蔬菜所需的生長條件與知道病蟲害的防治方法，蔬菜自然就能充分吸收養分，生長強健，而不會受到病蟲害的為害了。

讓會員實際從生產到銷售的過程中去體驗農人的辛勞及了解有機栽培的重要性，是成立有機蔬菜栽培作業組的主要動機，並且可以觀察到自然界中植物的奇妙生長過程，也可體驗田園耕作之樂趣和享受豐收的喜悅，可說是一舉數得。



■瞧！我們可不輸給老農，滿園鮮翠即將收成。