



文圖 / 李慧津

# 四健是一生的好朋友

## 專訪台北市四健會總會會長張欣柔小姐

**她**是台北市四健會總會的會長，今年20歲，現為台灣大學植物系二年級的學生。這位20歲的小女生—張欣柔，有著自信、沈穩的個性，思考時條理分明，但又不失少女的純真。四健會帶給她的收獲及成長，造就20歲的她即當上總會會長的經歷，接著又順利進入台灣大學就讀，這是她意想不到的另一個人生際遇。

欣柔的家裡三姐妹都是四健人，大妹先加入，國一那一年她參加了大妹帶領的活動營隊，從此就與四健會結下緣份。一路走來都是四健伴著她，她在四健會學到了做事的方式而四健指導員即是她學習的對象，他們藉著營隊、作業組等活動，教導新人並幫助她成長。「四健會供給的養分，在我身上逐漸發揮作用，當我參加「資保營」時則看到了最大的成果。」欣柔說。

### 訓練有素四健人

欣柔自小對生物特別感興趣，高中時是生物資優的保送生，初步的資優生鑑定考試通過後，「資保營」是評鑑入學的最重要關卡。她參加過的營隊很多，營的生活對她而言可以說是輕鬆自在，所以，到資保



■ 四健伴欣柔進入台灣大學。

營時的心境就如同在四健營隊般，因此表現如常，尤其是關鍵性的考試，一篇英文報告要在短時間內譯成中文，且必須製成投影片，有條理地提出內容報告；這些訓練她在四健會時早就駕輕就熟，能很快地理出重點及報告順序，上台發表時穩健的台風，及條理分明的說話態度，都為她爭取了不少分數，與其他無上台經驗的同學比起來，佔了最大的優勢。因此，也順利地進入台大植物系就讀。

### 不斷追求完美

自國一加入四健會至今已7年了。欣柔說：「我屬於木柵區農會四健會，那兒真是一個溫暖的大家庭，尤其是林昌明指導員，不僅扮演大哥哥、老師的角色，更是四健會員與家長間的溝通橋樑。我從林指導員身上學到很多，當會員期間，我放開心胸地吸收所有事務，因為四健營隊的表現是可累積的，這次表現不好，大團隊會包容你，讓其他更強者來補強你的不完美，但這次的不完美也造就了下次的更美好。」對這個良性互動、相互鼓勵的四健大家庭，她充滿了感情和信任。



■ 四健大家庭一年長會員帶領年幼小會員。



■ 第六屆四健領袖營。



文圖 / 陳明絲 東港鎮農會四健指導員

### 四健作業組



■ 四健作業組值得與好朋友一起分享。

這次被推選出來擔任四健會總會的會長，不是受之無懼，而是「我知道四健大團隊的所有人都會“挺”我」，小學女生的清楚與自信令人佩服。

### 領袖營的歷練

欣柔帶領台北九區的四健會，看起來好似不費功夫般，這就該歸功於曾經受過四健領袖營訓練。「四健領袖營是會員最高階的訓練，我喜歡領袖營。在此收穫真是不少。」欣柔說。領袖營有別於其他營隊，在嬉戲中重視思考，思考能激發更大的創意；第一次學習，下一梯次回饋，如同菜鳥被老鳥訓練，隔年成老鳥再來訓練菜鳥，如此循環不已。經歷領袖營的訓練後，就有資格參加會員的最高階—草根大使，許多會員都以此為目標，作為自己在四健會內的最大回憶。欣柔也希望自己能成為草根大使的一天；今年由於協助營隊的活動而未能參加選拔，希望明後年能成行。

欣柔說：「四健如同傳銷，口耳相傳，好東西與好朋友分享，我從不後悔參加四健，也希望這個好團體有更多的9~24歲的朋友參加，四健絕對是一生的好朋友。」



**由**於我多年來一直兼任家政推廣工作，有關廚餘回收在家政領域中也實施多年，和家政班員閒談中得知這項工作要做得扎實，必須往下扎根，因此決定辦理四健會廚餘回收作業組。

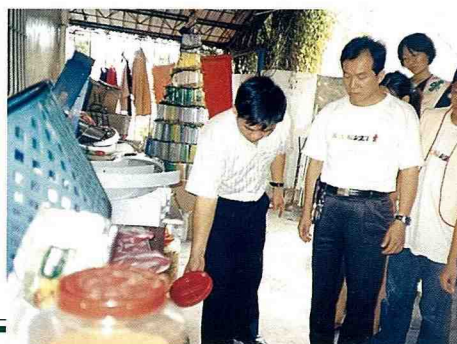
首先和四健義指溝通提出我的構想，義指一致贊同且非常樂意協助，接著接洽離農會不遠的長老教會為上課地點，於是開始招募學員20人成立「環保作業組」，為期2個月共7次活動。聘請屏東科技大學教授陳國博士擔任講師，接著購買器具，有塑膠桶、美之箱、小鏟子、塑膠罐、塑膠籃、麵粉袋、漱口杯及長夾子等，藥品有糖蜜、黃豆粉、石灰粉及活性菌粉等。

第一節課由陳教授教導學員製作菌種，運用過期牛奶約2公升加入3湯匙活性菌粉，加水至八分滿，攪拌均勻靜置3天即可；接著第二次上課教授會員實際操作利用廚餘變有機肥，會員利用剩餘菜餚，用3湯匙活性菌粉和糖蜜稀釋500毫升水放置於塑膠罐中，逐次放入剩餘菜餚或果菜皮等廚餘餾水攪拌均勻，若有異味再多加糖蜜，半滿時加入活性菌種3湯匙攪拌均勻，待八分滿時再攪均勻後加蓋，移置適當場所靜置發酵5天，此時肉塊並未分解無妨移至果園挖一約20公分深坑，把廚餘倒入洞中，再灑上石灰粉覆土蓋好即可。



■ 廚餘變有機肥。

會員學會將廚餘變有機肥和社區建立了很好的公共關係，社區需要有機肥時，可隨時向會員索取，得社區樹木長得青翠而茂盛。



■ 陳國教授驗收成果。