

# 深呼吸， 你就可以開始這趟旅程

## 高雄縣內門鄉四健會作業組

文圖／林詩音

### 精益求精，在「內門」不是口號

進步的年代，多的是想回歸自然懷抱的孩子，在南台灣內門鄉的四健孩子們個個如此。車子順著國道東西向10號快速道路，進入位於山上的內門鄉，每年來到這裡，見到

這裡的四健指導員及農會的員工，他們永遠總給人熱情的感覺，不自覺得就會深深吸一大口氣，放鬆都市惹塵埃的心情，享受一趟鄉村之旅。

再次遇到內門鄉四健指導員薛慧碧小姐，甜美的笑容加上爽朗的笑聲，2004年初上山訪問的選擇是正確的。因為，慧碧說：「如果沒有愛上自然鄉村的美，就很難愛上純樸安靜的內門鄉；就更難愛上內門四健

會！」這句話應該可以獲得大家的認同；也就是因為這樣，慧碧從學校畢業進入農會辦理四健會至今也快6個年頭，年年更新辦理四健會的創意，年年變動操作四健會作業組的模式，也難怪四健會在內門鄉可以推廣的如此順暢，受到上級長官的重視，鄰近鄉鎮的觀摩與學習，「精益求精」在內門不是



草地狀元作業組

口號，而是一股落實執行的動力。

## 小小草地狀元，尋根溯源

去年內門鄉總計辦理六個不同的四健作業組，包括「生活環保作業組」、「園藝作業組」、「草地狀元作業組」、「幸運草作業組」、「羅漢料理作業組」、「染的天地作業組」等。

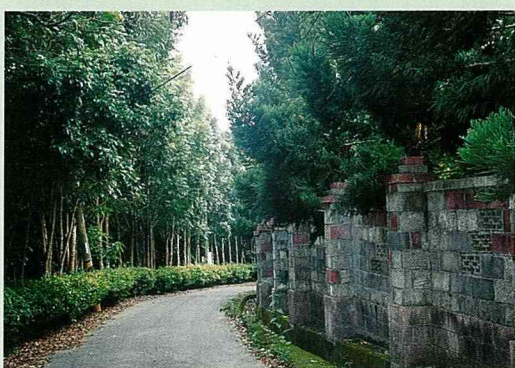
「草地狀元作業組」原本的名字是「尋根溯源作業組」，指導員為了豐富作業組，重新命名，希望可以更加契合作業組的目標；回想，當初是在某一回農會與鄉長、代表、里長眾人的開會下，鄉內希望日後可以做歷史資源、鄉內文化產物的整合共識，指導員靈機一動，突發奇想：「或許可以在四健會裡先試試看！」

就這樣，在山的另一邊，找到了永富村，村里的景義國小12位同班的小四健會員們參加，利用星期三下午及星期六早上的20多堂課，邀請校內的四健義務指導員老師擔任作業組的專職老師，就這樣當地人帶著當地的小會員們，尋找當地的歷史。慧碧心想：「說不定日後，可以採用這樣的四健會作業組操作模式，一年一村的慢慢收集內門鄉的歷史資料，出版『內門誌』也說不定呢！」替未來燃起了一點希望的火苗。

老師帶著會員們，走出戶外找資料與進行訪問，不論是村內福德宮前的留影或是村內大宗農產品種類的認知(柳丁、荔枝)，或是水壩前的尋根，拜訪養蜂人家，由小朋友自己分組分方向的進入『村』的歷史隧道，一些常常會走路或開車經過，卻從未注意到的歷史景點，藉由這樣一個溯源作業組，讓村內的小朋友對自己的家鄉關懷多一點，不一定外表華麗才叫美，樸實穩健的生命旅程，更有一股耐人尋味的恬淡，讓人覺得越沉越香的美妙滋味！四健會辦理教育訓練的目的，就是讓這股香味持續下去。

## 用「回憶」替自己與村子做紀錄

實地走訪的學習經驗讓小四健會員們喜愛極了，也難怪他們會在作業組即將結束的時





候同聲齊問：「老師，明年會不會也有同樣的作業組？」慧碧笑笑說：「他們還有聚餐喔！」指導老師也因為這樣和這群小朋友們牽繫起了一條身為同村人的情感，筆者相信這絕不是學問高深的學理教授或是職場老將可以取代的，人之為人，就是這樣有趣，所以我們需要更多的在地人，願意捨身去提攜或是放入在地情給新一代的小朋友，這樣台灣人的情感才會越來越濃、越沉越香。

小朋友作業紀錄簿上撰寫的「竹仔的故鄉」、「永富的文化」、「農事你我他」，「永富村的過去、現在與未來」各單元，相信這12位小朋友不僅用照片、文字做紀錄，也用「回憶」替自己與村子做了難忘的紀錄！

### 鄉內農產品，製作羅漢料理

利用鄉內出產的農產品，由內門國小25位小四健會員組成的「羅漢料理作業組」，同樣的也在台灣四健會圈內成為響叮噹的特殊作業組之一。

「國小學童是國家未來的主人翁，吃的健康與否以及他們的健康情況，不得不讓大人們重視，除了教導他們正確的健康飲食觀念，讓他們從小就知道應如何吃才能吃出健康又有營養。」指導員慧碧在成果報告書中這樣寫著，這也正是辦理這樣一個作業組的動機與用意。

再加上目前指導員剛好又兼任國軍水果配銷業務，所以設立一個利用鄉內生產的農作物，教導學生如何製作美食，發展地方農產品特色，往大的方向想，期許可以振興產業及飲食文化，可以培養學生愛鄉情操，並擁有健康的身體。

### 走進羅漢料理的七堂課

從去（92）年9月開始到11月底，總共7堂課的安排，從第一單元基礎認識與解說操作技巧等，到第二單元-簡單介紹「羅漢門-內門」鄉內所出產的水果及「它們」不僅可以用來鮮食，還可以製做許多的加工產品，灌輸小小四健會員們正確健康飲食觀念及常識，教會他們吃出健康秘訣！



羅漢料理作業組



幸運草作業組

第三單元更是有趣，直接走入「內門水果王國」，首先上場的是「番石榴」的運用及飲食，除了簡單的介紹番石榴所含的營養價值外，更介紹兩道新鮮的不得了的水果餐「涼拌芭樂板鴨」、「芭樂糖醋肉」，指導員說當場小會員們個個高興極了！「從做中學」的四健精神就這樣融入在作業組的精髓中。

第四單元介紹「鳳梨」從鳳梨的品種、生產季節和所含有的營養價值等觀念切入，老師先以簡易的鳳梨炒飯帶領小四健會員們入門，再進入「焗烤鳳梨派」的天堂，笑聲與專注的眼神總伴隨著這個作業出現在每一次的作業組課程中。

第五單元「龍眼干」登場，桂圓粥當然跑不掉，老師按著既定的講義教學，再來一場「桂圓棗雞湯」，將羅漢料理作業組帶上高潮！第六單元「木瓜」出場，「清香木瓜」、「木瓜排骨湯」讓四健會員們個個愛不釋手，不但用眼睛學，還可以用嘴巴嚐！

第七單元以「竹筍」壓軸，「牛肉竹筍」、「鮪魚沙拉筍」，作業組紀錄簿上的小小四健會員這樣寫著：「媽媽平日為預備三餐的辛苦，讓我深刻感受到。」一個可以融合鄉內農產特色與小朋友興趣的四健作業組，推行起來更加順手，也值得大家效仿。

## 作業組的點滴化成微風，一生受用！

至於從前年就已在台灣四健會界中享盛名的「幸運草作業組」，利用創意蠟燭、玻璃拼貼...，創造各式各樣的幸運草物品，風車上的首蓓葉彩繪、純白雨傘上的七彩首蓓葉彩繪，或是相框、鏡框的拼貼，在年底的成果展中全數呈現，慧碧將這些四健會作品陳列在古樸的三合院房屋內、外，別有一番風味！另外「染的天地作業組」也讓小小會員們認識蠟染、嚐識新的事物。

指導員認為從陌生到熟悉，從改變到適應，本不是一件易事；對四健會在鄉內的推廣，她更希望可以利用會員們皆已熟悉的人、事、物帶入操作模式中，只要試一下，再多做幾回，懂得與四健義務指導員合作的精髓，懂得自我調適，創意四健會作業組仍然擁有很大的成長空間。

「四健會追求的不僅是成功，更追求的是愛家、愛鄉的教育意涵！」指導員笑說希望這些作業組的點點滴滴，可以化成一陣陣的微風，讓內門鄉的四健會員們一生受用！

沒有創意與用心，四健會作業組就會變成只是一個聯絡情感的行政流程的大房間而已；如果把作業組比喻成大房間，那麼，內門鄉這幾個創意作業組幾乎都會是俘虜全台目光的焦點之一。