



我愛農會

小稻米大秘密

宜蘭縣五結鄉四健作業組

文／林詩音 照片提供／五結鄉農會 陳瓊花

我愛農會，四健入門歌

「我愛農會」改編自流行歌曲「我愛夏天」，這首歌在五結鄉處處傳唱，學會這首歌，是加入五結鄉四健會的第一堂課。

嫁到宜蘭縣五結鄉，成為宜蘭媳婦的五結鄉農會四健指導員陳瓊花小姐，是五結鄉四健會員們口中的陳姐姐，她那認真、執著的態度，是幫助五結鄉四健會健全發展的幕後推手。

散佈種子，幸運草萌芽



戶外教學課程

瓊花姐說，只要有土地、有人氣，四健會的幸福草就會在自己努力的土地成長，也才能培育出健康的下一代。瓊花姐對於自己在五結鄉農會推廣四健業務時，受到農會總幹事支持、股長、同事及四健義務指導員的協助，深深地覺得感激，對於這樣的好運氣，瓊花姐時時提醒自己莫忘感恩心。

面對大家的讚賞，她謙虛地

說，我只是負責將「愛鄉」這個種子平均散佈在五結鄉內各個角落，並且期待神奇的四健幸運草在會員們心裡萌芽，如此而已。

結合產業，深耕五結鄉

榮獲92年四健十大作業組的「小稻米大秘密」作業組，是瓊花姐接任四健業務2年來的心得，當初構思四健作業組時，瓊花姐用心設計了可分成三階段實行的「小稻米大秘密」，將五結鄉農會的稻米產業活動，例如：插秧、稻米品嚐會等活動，與四健會作業組結合。

作業組的三階段分別為：第一階段的「介紹米食」系列課程，第二階段「米食DIY」系列課程，以及第三階段的「2004水稻田生活營」，前兩者各為6堂課，第三階段則是舉辦為期2天的營隊。

介紹米食，驚嘆米飯香

第一階段進行時，剛好是鄉內稻米收割的時候，恰巧又是夏天，所以就選擇在農會進行6堂課的「介紹米食」系列課程，由多位四健義務指導媽媽們協助，先準備五結鄉所生產的各種五結米，包括越光米、胚芽米、蓬萊米及糙米等，再將四健會員們分組，每組大約有30多位小會員，每組都各自分到其中一種，利用農會內許多的小電鍋，進行20分鐘的泡米，20分鐘的煮飯步驟，隨時紀錄觀察。

小會員們聞到煮飯時散發出來的米香時，都顯露出驚喜的表情，出乎意料地地引發「米香味給小朋友的啓示」的故事。原來，平時媽媽煮飯時，小朋友們不是還待在安親班，就是待在房間寫作業，只知道白飯與菜同在便當中的混雜味道，不曉得白米飯也擁有單純的香味。

小朋友在自己煮飯地過程中驚嘆連連，一聲聲「煮米的味道好香喔！」、「飯怎麼那麼香！」笑著合不攏嘴的模樣，令瓊花姐印象十分深刻。除此之外，也搭配了製作米食的活動，比如八寶粥、小飯糰....等，亦深獲小朋友們喜愛。

工藝製作，描繪水稻田

第二階段共有6堂課，瓊花姐邀請深諳手工藝的老師協助構思，從裝米的小容器到用陶土製造心目中的水稻田，都讓小朋友們親自動手。結果發現，小朋友個個觀察力十足，每個人注意到的都不盡相同，有的看到水牛與稻田，有的看到一粒粒的稻米，有的則是被豐碩的稻穗所吸引。

小朋友將水稻的印象轉換成圖像，製作成手工藝品，由成品



米食製作



幸運草抱枕



小稻米大秘密



稻米娃娃



動手做米食



生活大師畫我家園



街道立體圖製作



湯圓DIY



闖關遊戲



生活大師作業組上課情形



生活大師作業組讓小朋友發揮創意



生活大師的師生互動良好



作業結業式歡喜合照

的相異性來看，就不難了解這些小小主人翁的豐富創造力。

抓住源頭，營造歸屬感

作業組進行到第三階段，剛好配合中華民國四健會協會辦理「2004水稻田生活營」，讓「小稻米大秘密」完成連貫式的規劃，讓指導員興奮極了！

寒假期間，瓊花姐找來20位高級四健會員們擔任工作人員，在三富花園農場舉行生活營，參加的學員從5所平時配合辦理四健業務的學校選出，每個學校配額10位，共計50位學員參加，這個生活營讓大朋友得到展現個人能力的機會，小會員們則獲得許多快樂的回憶！

瓊花姐說，辦這個營隊最重要的一點，是利用寒暑假的時間，將原本在學校或社區進行的四健活動，拉回農會教室進行，將學校四健會的會員帶回農會，「抓住源頭，用心經營」，營造四健會員對農會的歸屬感與信任感，讓小會員們走進農會，深耕農會。

創意構思，親自動手做

經過一段時間的磨合，五結鄉已擁有一群優秀的四健義務指導員，有的專長為烘培烹飪、有的則是DIY的專家，瓊花姐擔心他們會



米食教學



生活大師作業組



小稻米大秘密生活營

們希望變更為「電影欣賞」，經過謹慎的篩選與討論後，安排小會員們欣賞一部名叫「小孩不笨」的影片，片中述說著每一個小孩子都有一份天生的才能，只要努力，必能發揮長才！

瓊花姐希望培養小會員們的休閒娛樂觀念，讓他們懂得生活，也希望大家的課外活動不再只是補習及課後輔導。首先，她發現所有的小朋友們都沒有欣賞舞台劇的經驗，於是瓊花姐和學校老師浩浩蕩蕩的帶小朋友出遊，去看一齣在宜蘭演藝廳演出的「海底黃金城」舞台劇，那是一齣描述海底生態被破壞，人們如何重建的故事，讓小朋友們感受舞台劇的魅力。

在回程的車上，全車鴉雀無聲，原本以為小朋友們覺得無聊，經過詢問後，卻意外地發現，小朋友們個個都受到了舞台劇的感動。小朋友們的良好回應，讓瓊花姐也深受感動，因為那將是他們一輩子都不會的美好回憶！

看到未來，凝聚五結人

今年剛好有一群四健會員要到外地唸書，開學前，他們特別相約到農會去找瓊花姐，不斷提醒瓊花姐，如果鄉內需要幫忙一定要通知他們。

這些會員們自動自發的舉動，讓長期以來，只單純推廣四健業務的瓊花姐相當感動，因為她向來以「老二哲學」自勉，沒想過一定要得大獎，自始至終都只單純地想為五結鄉的會員們辦理有益的活動。她說：「我真的很愛五結鄉的四健會員們耶！」單純的以笑容迎接工作挑戰，這就是五結鄉的瓊花姐。

因為有指導員的執著和義指們的熱心，五結鄉四健會得以逐漸發展，從小培育的四健種子也陸續成長茁壯，成為值得期待的四健生力軍。四健會在五結鄉獲得認同，除了讓小朋友們的生活更精彩，也凝聚了五結鄉民的情感，對於這樣一個四健園地，我們給予誠摯的祝福。

鄉

省略四健作業紀錄與開會程序，平時不忘灌輸他們四健觀念。

生活大師作業組就是和這群義指們一同構思出來的創意，因為平時小會員們常在需要親自動手製作時，要求老師幫忙，懶的動手做、動腦想、希望別人幫忙，因此瓊花姐設計了「生活大師作業組」，分為食、衣、住、行四方面進行。

食的方面，讓義指教小朋友製作沙拉、手捲；衣的方面，則讓小朋友們動手做娃娃，練習穿針、裁縫；住的方面，則請小朋友觀察住家街道，或是特殊的環境，再用紙黏土製作成立體的圖像，培養他們的觀察力。小朋友們不但藉此更認識自己的家，也更愛四健會了。

行的方面，原本是希望安排一場「讀書會」，但是學校的老師和小朋友



米食作品



吊飾作品



描繪心中水稻田



草繩小狗