



參加四健年會活動

台北縣三重市農會四健作業組

都會型態 · 尋求新定位 築夢踏實 · 活得更精采

文／林詩音 照片提供／蔡碧娥指導員

如同每個人尋找自己的特色與定位，台北縣三重市農會辦理四健作業組也是如此。由於位處繁華都會，如何突顯農會的角色、展現都市型四健會的特色，成為四健指導員與義務指導員的絕大挑戰。為了追求更高境地，指導員與義指付出的時間與精神也相對增加，配合都會生活型態，他們經常得加班舉辦活動，偶爾在披星戴月的夜晚，他們不禁自問，沒有實質利益，這樣的熱忱與付出，是否值得？此時，總有另一個聲音響起：看到孩子們的成長與改變，不就值得了嗎？

位處都會區，三重市農會得天獨厚、人才濟濟，四健會擁有22位義務指導員團隊，令其他農會欣羨不已。這群義指團隊不僅宛如諧星般說學逗唱樣樣行，且臥虎藏龍、本領高強，如林德國、林泰國兄弟，分別是1994年與1997年赴韓草根大使，兩人所設計的「休閒農場作業組」，帶領水泥叢林裡的小朋友認識土地、認同四健，引起熱烈迴響，成為指導員蔡碧娥推展四健活動最有力的後盾。

親近鄉土 · 學習動手做

蔡碧娥接辦四健業務已4年多，曾榮獲93年度全省四健新人獎殊榮，對於帶領都市的孩子走出全新視野，她有獨到的看法，同時付諸實現——辦理登山作業組、休閒農場作業組，讓極少接觸自然、親近泥土的小朋友，一親鄉土芳澤，同時辦理烹



CPR講習訓練



小畫家作業組



中級會員講習會

飪作業組、創意DIY作業組，讓孩子們學習動手做，了解「汗滴禾下田、粒粒皆辛苦」的真諦。

三重市農會今年共辦理12個作業組，包括烹飪作業組、陶笛作業組、童玩作業組、環保園藝作業組、小畫家作業組等，並不定期舉辦各式各樣的會員講習訓練，如CPR講習訓練、青少年性常識與知識講習、廚餘堆肥研習、海報設計研習、文山農場茶藝講座等，甚至到陽明山舉行水稻田插秧比賽，同時積極投入公益活動，舉辦捐血、消滅福壽螺等服務工作，安排會員參與創世基金會義賣與園遊會志工活動，種類繁多、活潑生動的活動，提供會員更多的生活體驗，並對社會貢獻一己之力。

會議運作・培養民主精神

蔡碧娥說，為掌握每位會員學習的狀況，因此每個作業組只招收15~20位會員，同時每月至少召開一次作業組會議，由孩子們擔任主席、紀錄等，學習如何運作或參與會議，在潛移默化中，領略民主的精神；每年年初由指導員及負責各作業組的義務指導員與會員一起討論，訂定全年度計畫，包括每月開會日期、活動預定時間、實施方法步驟等，並作成紀錄，讓孩子學習安排自己的課外時間。

三重市農會的四健會員制度也與其他鄉鎮不同，會長任期採兩年一任制，蔡碧娥指出，過去也曾採一年一任制，後來發現時間似乎太短，青少年的學習能力強，但需要時間熟悉作業流程，才能發揮創意，當他們好不容易才學會如何領導、如何舉辦活動、如何運作四健組織，或與

會員才剛培養出默契時，卻得面臨改組，周而復始，使四健組織經常處於「新手上路」的處境，因此經與義務指導員討論後，決定將四健幹部組織改為兩年制，第一年先熟悉所



方法示範與公民常識測驗



公共服務—捐血活動



公共服務—消滅入侵福壽螺



公共服務—愛心義賣與表演活動



水耕蔬菜作業組



水稻田插秧比賽



召開作業組會議



環保園藝作業組—廚餘變堆肥製作



接待韓國草根大使

從事農作・水耕蔬菜組

因應都會區的生活型態，四健會今年並在二重國中辦理「水耕蔬菜作業組」，讓孩子們撫觸泥土，感受從事農作的辛勞，也享受「歡喜收割」的樂趣。由市農會補助經費，在二重國中搭建兩個水耕床，由該校生物老師擔任義務指導員，每個星期一個小時的課外活動時間，帶領孩子們認識水耕蔬菜，並親自動手種植水耕蔬菜，每日安排值日生輪流照顧，在實際操作中，學習水耕蔬菜栽培技巧與相關專業知識。

栽培水耕蔬菜的第一步，得先將種子放在潮濕的物體上，例如海綿等，幾天後種子發芽，將一顆顆種芽連同海綿，分別以夾子放入水耕床上，按時施肥、灌溉，大約數十天即可收成，包括小白菜、青江菜、空心菜均可以該方式栽培。收成的水耕蔬菜，經過整理、包裝後，由於採安全農業栽培法，引起學校老師熱烈購買，同時分享孩子們的喜悅。

出乎意外的是，此次參加水耕蔬菜作業組的學員只有一位女生，其餘全是男生，打破一般人「只有女生才喜歡園藝」的刻板印象。蔡碧娥說，男生做起照顧蔬菜的工作，反而更細

有運作與行政流程，第二年則讓孩子們充分發揮，孩子們也培養出融洽、和諧的團隊氣氛。



幼級會員講習會



投票改選會長、副會長



海報設計研習班



茶藝講座

心，絲毫不輸給女生。

披星戴月·再累也值得

由於作業組時間延長為兩年，使指導員與義務指導員付出的時間與責任也相對增加，同時為配合家長、孩子的時間，許多活動經常利用晚間舉辦，指導員與義務披星戴月地返家，幾乎成了家常便飯，有時大家不免自問，「這樣沒有實質利益的付出，是否值得？」，不過每當有此質疑時，耳邊又會響起另一個聲音，「看到孩子們的成長與改變，不就值得了嗎？」。

三重市農會在每年年底並舉辦會員大會，讓各個作業組的孩子們有機會彼此認識、經驗交流。去年會員大會當天，並舉辦運動會，孩子們不僅玩得開心，同時透過運動競賽，訓練孩子們的體能，獲得熱烈反應。蔡碧娥說，四健的梦想永遠也填不滿，因為可以做的實在太多，但只要用心，就能築夢踏實。

農會支持·無後顧之憂

目前三重市農會約有300多位四健會員，分為學校會員及社區農會會員兩類，學校部分有5個作業組，由學校老師擔任義務指導員協助；農會有7個作業組，會員多透過農會網站公告自行報名參加，部分則是家政班班員的孩子，由於總幹事林水樹、推廣股長李余志相當支持四健推展、積極提供資源，使蔡碧娥執行時，沒有後顧之憂，得以全力發揮。

「在生命起飛前，我總是不斷設想，如何讓自己的人生有更好的表現，活得更精采！」。對長期投入四健工作的蔡碧娥而言，經常性的出差、受訓、辦活動，已稀鬆平常，有時難免感到無奈與疲憊，就像皮球般，拍久了，難掩彈性疲乏的侷促。此時，暫時讓自己沈靜下來，停下腳步，利用每次四健聚會的機會，分享彼此的快樂與苦惱，使心情獲得釋放，再回到工作崗位，宛如灌得飽滿的皮球，可以跳得更高，更有衝勁為四健會付出！



童玩作業組



童玩作業組



烹飪作業組



陶笛研習班