



配合農會舉辦的向日葵花季，製作向日葵娃娃。

與真心邂逅·從付出開始

台北市北投區農會四健會

文圖／楊藍 部分照片提供／陳秀雲

心理學家馬斯洛曾說，「每一個人都有與生俱來的需求，渴望體驗更高的價值」。或許就是這分無名的動力，讓北投區四健指導員們對工作懷抱著理想、做的永遠比宣傳的多……

「讓孩子贏在起跑點上！」這句補教業者慣用的廣告詞，其實也呈現為人父母望子成龍、望女成鳳的期待。但大人們卻忽略了孩子的心情與想法，抹煞了孩子獨有的特質。每個孩子都有其生命的亮點，如何使亮點更加明亮？北投區農會四健指導員陳秀雲認為，不妨「站在孩子的高度」了解他們、引導他們。在四健會裡，不要求孩子贏在起跑點，而要為孩子累積跑人生馬拉松的能量。

真心相約，全家參與

陳秀雲擔任四健指導員有12年時間。剛接手時，她摸索著自己該扮演的角色，期間一度因自覺與成員沒有交集，而感到煎熬、喪氣；同時因許多活動均在晚間舉行，讓她無法兼顧家庭，「那段時間，我的四健會歷程是很灰暗的」，無從著手、力不從心的無力感打擊著她。

這段潛伏期裡，她透過閱讀與自我充實，找到身為四健指導員應有的特質，並培養自己符合「特質」的「特質」；先生、孩子也在她的感召下加入四健會，從中



小畫家作業組



了解她的工作內容，更體諒她的忙碌，從阻力成為助力，成就了她的四健會的付出。

陳秀雲很重視「真」的感覺。她不在乎「帳面」數字，辦理活動時，不計較參加人數多寡，但求互動品質良好。一次參訪的經驗，讓陳秀雲發現學校作業指導組過於表面化，而選擇放棄。「孩子在懵懵懂懂的情況下成為四健會會員，為了配合活動、宣傳，展現學習成果，卻必須利用上課時間練習，未免太過假象」。因此，她致力於經營「像家一樣」的四健會。

「我有3個小孩，我經常帶他們參加課程」，透過孩子的「放大鏡」，陳秀雲看到孩子的另一個世界，懂得站在孩子的立場規劃課程。她仔細觀察孩子對於課程的反應，「如果能達到課程目標，又能符合他們的期望，只要能力辦得到，我就全力配合」。

陳秀雲舉辦的活動有一項共同的特色，即全家參與，這也是她所追求的「家的感覺」。不僅孩子參與，也要求父母陪著孩子一起學習，透過活動了解孩子的想法，回到家後，親子自然有共同的話題。幾年下來，她不但與孩子們建立亦師亦友的情感，也與許多父母培養出深厚的友誼。

陳秀雲還有一項「絕活」——仔細整理每位班員的相關紀錄，她笑稱自己有點「龜毛」，紀錄內容甚至包括某次與班員間的對話內容，以及他們的回饋與需求等，每次新開課程時，她立即通知有相關需求的班員，而電話那一頭總是傳來驚訝的語氣「妳怎麼知道？」。

藝術扎根，彩繪人生

北投區農會在2、3年開辦「小畫家DIY」作業組，獲得熱烈迴響，而延續至今，義務指導員劉經倫為竹雲崗工作室負責人，從事教授繪畫已20多年，由於母親是「老四健」，對四健會並不陌生，5年前參與義指工作，教導孩子從藝術認識人生。

第一堂課，劉經倫不急著要孩子拿起畫筆，而是先了解孩子的性向、特質、能力、學習態度等，以引導的方式，針對每一位小朋友的特質從旁指導，讓他們將自己揮灑於作品中，展現個人風格。「在我的課程裡，不一定要孩子做到什麼，有時候是依孩子的特質呈現」，由於學員的年齡層參差不齊，程度不同，因此教學也得因人而異。

「課堂中，我不擔心孩子講話、吵鬧，



左起陳秀雲、許孝承、葉欣偉、劉經倫。



北投區農會四健會活動上的可愛身影

只要話題內容不離所學習的主題及作品內容，同學間的互動，反而可以活絡學習。用心最重要！」，劉經倫總是抱持鼓勵的態度，給予孩子寬廣的學習空間，不設限，孩子的發展往往出乎意料。除了學習態度，他更重視品格教育。若孩子出現不恰當的言語或行為，他會立即處理，讓孩子了解錯誤，並從錯誤中學習。

「小畫家DIY」課程除了繪畫，還有剪貼、造型、DIY等，如「孔雀開屏」、「豆豆家族」、「玻璃屋」或配合農會舉辦向日葵季而製作的向日葵娃娃，都是利用身邊的素材進行設計、DIY，「教授繪畫，並非要求孩子成為畫家，而是培養他們欣賞美好事物的能力」，如同在孩子的心中埋下一顆種子，等待它發芽、成長、茁壯。在未來的日子裡，內化成為生活的一部分。

由於反應熱烈，「小畫家DIY」成為每年寒暑假固定開辦的課程，且「回流率」高達五、六成，「感覺好像陪著孩子一起成長」，四健指導員陳秀雲將孩子們的作品拍照收集起來，設計成一張張的學習單，讓他們寫出繪畫或製作時的想法與心情，一頁頁的回憶，收藏於每個孩子專屬的成長檔案中，讓他們看到自己成長的軌跡，也提供家長一個了解孩子的最佳途徑。

除了教孩子繪畫，劉經倫並開辦廣告設計、企業形象等課程，用意在於讓農民懂得行銷自家農產的品牌與形象。他表示，休閒農業已蔚為潮流，但老一輩農民因不曾接觸相關領域，因此經營休閒農業時，所呈現的方式比較「土法煉鋼」，「一張宣傳海報、一幅產品招牌，若能加入美的元素，效果會很不一樣」。



陳秀雲舉辦的活動中，常見全家和樂融融的畫面。

舞動四健，活力滿分

北投區四健會並獨創「四健學習日」，每個星期五晚上六點半，由陳秀雲或四健會幹部、義導主持當天的主題，其中以「舞動四健活力」作業組最受青睞，成為孩子的最愛。陳秀雲發現，女兒每次上舞蹈課總是興奮不已，「我想把這種快樂的情緒帶到四健會！」，雖然年齡大大小小、身材高高低低的成員跳起舞來從未整齊劃一，但大家都感染了這份快樂的情緒。每到週五，孩子們呼朋引伴來參加，期待每一次的驚喜。

「舞動四健活力」作業組在不知不覺間凝聚了孩子的心，許多小朋友在學校裡也不禁技癢而筆劃兩招，沒想到造成



陳秀雲和作業組裡小朋友的媽媽們感情很麻吉。



「舞動四健活力」不分長幼，連家長都非常投入。



成員年齡大大小小、身材高高低低，舞蹈沒有整齊劃一，但所呈現的就是快樂的感覺！



「哇，你畫得好漂亮喔！」「嗯…不錯吧！」

轟動，校方舉辦活動時，還邀請小朋友表演，一支「啪拉啪拉」舞甚至成為學校體操。此外，農會舉辦海芋季及向日葵花季或許多社團辦理活動，也能看到這群可愛的身影，看著他們自信而滿足的笑容，更引燃指導員們的熱情。

匯集助力，發揚四健

除了指導員外，北投區四健會還有一位靈魂人物—目前服役的區總代表許孝承。許孝承從小即加入四健會，高中時積極投入，對四健會的活動總是盡心盡力，每次活動都看到他滿場飛奔的身影。不論是活動前搬桌椅、準備音響，還是活動過程的參與，從不落人後，「舉辦任何活動，我要求自己第一個到場準備。以前的人為我付出那麼多，應該懂得回饋」。許孝承的態度打破了許多人對草莓族的評價。對於他的付出，陳秀雲心存感激，「從高中到現在，我看到他的成長。孝承是非常窩心的夥伴，尤其是我懷孕的那段日子，許多四健會的活動都由他協助，他做的總是比你想的還要多！」

回首來時路，陳秀雲發現，這一路上，她獲得了友誼、留下了回憶，卻未進入校園，成立學校作業組，將北投區四健會發揚光大，讓更多人認識四健會，成為遺憾。「看過一本書，書上說走在十字路口，有兩條路可以選擇，選擇A道路總想著或許B道路的風景較好，卻錯過了A道路的景緻；我雖然飽覽A道路的風景，如今回頭想想，其實，A與B，我可以都選！」，甫卸任四健會指導員的她，期許剛接手的四健指導員葉欣偉能彌補她的缺憾。

葉欣偉從大學開始接觸四健會，在中興大學就讀研究所時並參與創立四健會，與四健會可說關係匪淺。他說，「以前我不太敢在眾人面前發言，經由四健會這幾年的訓練，現在卻能滔滔不絕，經常成為團體的意見領袖」。在領導才能訓練及辦理活動的過程中，他學習到如何上台發表意見、如何發展人際關係，「參與四健會能學到很多，透過舉辦活動的磨練，讓我比同年齡層的人看得更多、想得更多，這些經驗的累積都是就業利基」。

葉欣偉計畫未來與鄰近學校配合，設立學校作業組，重拾校園版圖；並計畫培養高級四健會會員，希望以母雞帶小雞的方式一起成長，成為溫馨家族；並將利用各項資源，並與之合作，例如與其他農會交流，共同辦理活動等。期待注入新元素，能產生石破天驚的化學變化，展現四健會會員的活力；也期待推廣四健會，讓更多人知道四健會、了解四健會，進而參與四健會。

在北投區四健會裡，溫馨、有情，聚會中不時傳出孩子與大人們的笑聲。累積許多人無私的奉獻，建立起一個滿載愛與幸福的大家庭。相信老子所說，「既以為人已愈有，既以與人已愈多」，如此從容自適的人生，就從付出開始。



「舞動四健活力」作業組最受青睞，是孩子的最愛。

