

安頓身心 · 快樂成長 在都會中尋找一方田地

台北縣中和市農會四健會

文／林詩音 照片提供／黃美雲



歲寒三友研習營開訓儀式

印象裡的中和地區，大樓櫛比鱗次，生活機能完善，外來人口眾多，其實中和地區也有農地讓人得以親近芬芳的泥土。秉持讓更多人親近泥土的理念，中和地區農會經舉辦活動，讓大小朋友在田野間奔跑、或讓風車、風箏、氣球在大地飛舞，不僅使侷促在狹隘空間的都會人身心得以鬆弛，對農會產生認同與肯定，也使農會擁有更為豐沛的能量。

與四健連結 · 中和動起來

台北縣中和市農會四健指導員黃美雲原本任職於土城市農會，5年多前，轉調中和市農會。在農會服務21年，從會計室到信用部，所接觸的，多

以數字為主；民國86年接辦家政業務，逐漸與人頻密接觸，民國89年接辦四健至今，她的生命更與大大小小的朋友連結在一起，並展現非凡成果，中和市四健會很多的「第一次」都在她的規劃下產生，也使中和市農會與台灣四健會再度連結。

「中和市農會目前有200多位四健會員，四健義務指導員則將近30位，平均每年辦理10、11個作業組。」在台灣農會體系中，屬中型且正常運作的四健會組織；黃美雲說，「對我而言，接辦四健會5年來，最大的收穫是個人的成長，包括培養耐性及溝通技巧等。」

她表示，剛開始時，對新環境不熟悉，藉由辦理四健業務的過程得到很大的鼓勵與調整，最重要的是，與年輕的四健會員互動中，感受到孩子們真誠的回饋



茶藝作業組分組討論



四健會員們認真泡茶的模樣



茶藝作業組老師指導四健會員泡茶



小朋友認真製作好彩頭的模樣 中和市農會四健指導員黃美雲



好彩頭DIY，好運當頭

與感動；當生命有了激勵的泉源後，繼續走下去的動力也變得更大，做起事來也相對更起勁，並找到肯定自己的力量，在當時的推廣股長洪祉餘支持下，讓她祛除陌生感，很快就掌握四健業務。

民國93年，黃美雲榮獲全國四健二等獎，同年擔任赴日國際農村青年交換草根大使代表之一，並熱情參與全國性四健活動，如設計露營大會的營門、海報等，或在台北縣技術交換大會發表經驗，她帶著中和地區四健會員們積極準備、爭取榮譽；外界都深刻感受到「中和四健會動起來了」。

茶藝作業組·靜下心泡茶

中和市四健會的作業組朝「文化」、「環保」、「生活教育」三方面規劃，希望藉由作業組傳達家庭或生活觀念給四健孩子們；如中和市農會連城分部設有茶藝博物館、農會文物館，展覽農機具、民俗用品等，由於黃美雲本身對茶道素有研究，也認識許多茶道老師，在多方配合下，規劃「茶藝作業組」，課程包括認識茶葉、茶的禮儀、茶與人的互動、泡茶的藝術等，讓孩子們養成靜下心來泡茶的習慣；還有手語帶動唱作業研習、生活應用作業研習、烘培作業、蔬菜栽培作業、游泳訓練、陶藝作業、手工藝串珠作業、河洛語童謠作業、皮雕撕畫作業等，目的都是希望培養四健會員愛惜物品、共享資源的觀念。

「農會除了寒暑假假期舉辦研習活動外，也分別在積穗國中、漳和國中及自強國中3校辦理四健作業組，依學校配合方式，分別採取『班級』或『社團』活動方式進行；不過這種辦理模式常因校長或主管業務人員更換而被迫改變，遭遇的阻礙相對也多。但我們不怕艱難，因為孩子們有權利參與四健會。」

鼓勵心得寫作·稿費成立基金



四健會員們認真泡茶的模樣

積穗國中學生家長多為勞動階層，雖在大台北地區，但清寒家庭不少，且平均每4位同學就有1位來自單親家庭，更多的是隔代教養的孩子，年邁的爺爺奶奶不知道如何為孩子們進行



指導員細心製作作業研習海報



會員們認真凝聽製作藏書票方法



老師展示DIY藏書票



瞧，我親手做的藏書票

課後輔導或課業教學，因此學校教育對於這類學生而言更顯得重要，這也是黃美雲認為一定要讓孩子們參與四健會的原因之一；有了農會的支援，透過學校老師們正向的引導，發起班上每3位同學共同照顧1位家境清寒的同學，同學們認真參與，自然流露同窗情誼，老師們則協助在寒暑假或假期，為同學找尋打工的機會。

黃美雲說：「我要求參加作業組的孩子們寫下心得，稍加潤飾後，向中華民國四健會協會等單位投稿，曾有一位孩子的文章獲得刊登，這個孩子居然自動自發地將稿費捐給班上基金帳戶，作為班上有需要的同學繳交製作制服費用，令人感動，從此以後，大家更認真的撰寫作業組心得了。」

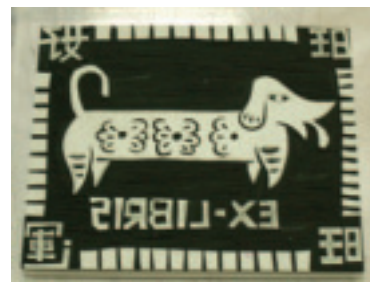
製作藏書票·愛上了閱讀

以往讀書人有三大喜好「買書，讀書，藏書」，許多愛書的人喜歡在新書扉頁簽上名字，有時還蓋上私章，寫下藏書日期，表明擁有該書；歐美國家許多喜歡藏書的人則親自設計或請藝術家印製小紙票，貼置於每本藏書的封面裡或是首頁的右上角或正中央位置，用以表示該書由某人或某圖書館所收藏，這些小紙票被稱為「藏書票」，日本則稱之為「藏書籤」或「書票」。

偶然的機緣下，黃美雲認識一位對「藏書票」有深入研究的義務指導員，為讓四健會員們除了「買書」和「讀書」，也能深度認識「藏書」文化，特別辦理「藏書票作業組」，小朋友看到收藏家細心地藏在書票印上收藏者的名字和喜愛的圖案或家族徽章，再印上拉丁文「EX-LIBRIS」都好奇不已；老師解釋，「該字原為「珍藏」的意思，如今則已成為『藏書票』的國際通用符號。」看到四健會員



藏書票展示



狗年藏書票展示



與學校合作蔬菜栽培作業組—小朋友種植的蔬菜



與學校合作蔬菜栽培作業組—開始前的荒地



與學校合作蔬菜栽培作業組—小朋友認真耕作

們專注聆聽老師解說的神情，感覺知識正在流竄、孩子們正在成長，令黃美雲不禁露出微笑。

「製作藏書票的形式沒有限制，用手繪或剪紙都可以，不過傳統上採用版畫較多，版畫的題材包括人物、風景、花卉、昆蟲、鳥獸、詩詞、名言、紋章、徽號或圖案等，視收藏者喜歡的事物而選用，以不同的技巧及素材自由發揮、自我創作。」四健會員們看到老師提供的圖片或琳瑯滿目的藏書票，讚嘆聲此起彼落，「好美喔」、「好漂亮喔，我也要做！」

除了希望藉由藏書票的製作，讓四健孩子們也喜歡藏書，並採合傳統文化或當地特色為題材，反映出四健會員們的個性或興趣，具有文化、藝術的教育意義，又可鼓勵孩子們閱讀，「所以『藏書票』又被稱為『紙上寶石』或『版畫珍珠』，顯示其珍貴性。」四健會員們發揮對於色彩的想像力，各式各樣的藏書票有紅的、藍的、綠的、黃的，宛如彩虹般繽紛。

田野教學活動·一親泥土芳澤

中和市有一大片農田，田野上還有彎曲的小徑，可以放風箏，也可以煙窯，四健會也在帳篷舉辦教學活動，大家聚在一起大啖美食，空氣中飄蕩著白煙裊裊，瀰漫著烤地瓜的香味，吸引許多中和地區的孩子們參加，也改變許多人對於中和的印象。

黃美雲說：「許多人印象中的中永和地區是外來人口眾多、工商業繁盛的都會，卻不知道中永和地區也有農地，可以讓人一親泥土芳澤！」秉持讓更多人親近泥土的理念，在中和地區農會總幹事何儀龍及推廣股長馮偉民帶領下，農會經常辦理農特產推廣活動，在陽光普照下，大小朋友在田野間奔跑、或是讓風車、風箏、氣球在大地飛舞，讓人的心情也不自覺地放鬆！

打開四健的大門，活潑、朝氣、生命力的音符跳躍眼前，辦理四健業務除

了能力、知識之外，更需要熱忱服務的信念，朝著一天比一天成長、一天比一天進步的方向邁進，中和地區農會相信，根紮得更深，就有更多力量撐起一株擎天大樹！



參加全國四健會員合影



嚴謹的比賽裁判們



與學校合作蔬菜栽培作業組—大家開心地工作