

心手相連，共度大挑戰 震撼教育，成長新體驗

台北縣四健會員聯合教育訓練活動登場

文圖／祝芸



100位來自台北縣各地農會的四健會員齊聚苗栗縣騰龍山莊，接受三天兩夜的聯合教育訓練

台北縣四健會員聯合教育訓練活動在「山高水深」的苗栗縣騰龍山莊舉行，來自10個鄉鎮市的孩子們克服恐懼、迎向挑戰，走過高索吊橋、攜手勇渡湍流，自信、雀躍的神情取代了原本遲疑不安的眼神，相互打氣、支持化解了彼此的陌生與疏離，每一個停格的畫面，都是一種成長、感動與驕傲。

一年一度的台北縣四健會員聯合教育訓練活動7月19日起展開3天2夜的訓練課程。清晨7點多，3輛遊覽車分別搭載了來自台北縣新莊、泰山、五股、汐止、三重、蘆洲、林口、鶯歌、樹林、中和等10個鄉鎮市農會及地區農會100多個孩子們，前往活動目的地——苗栗縣騰龍山莊。車子一路駛離都市櫛比鱗次的高樓大廈，孩子們因起個大早，一上車就繼續「補眠」，兩個多小時後，亮晃晃的陽光透過窗簾縫隙跳進車內，輕輕喚醒還帶著睡意的孩子們，當簾子掀開，車窗外彷彿已抽換了佈景，灰色的水泥叢林景致變成乾淨明亮的藍天、白雲、青山、綠意。

知性參訪·人文觸動

為契合四健「手、腦、身、心」健全發展的要求，主辦此次活動的新莊市農會四健指導員傅從盈，首先安排了知性的參訪行程，帶領大家到苗栗縣三義鄉參訪「古」意盎然的勝興車站及龍騰斷橋等歷史建物，汲取人文養分，感受古樸的鐵道風情。中午以簡單客家美食建立與客家文化的第一類接觸，接著準備進入騰龍山莊，開展此次活動的重頭戲。

車子隨著蜿蜒的產業道路往位於泰安鄉錦水村的騰龍山莊駛去，時而親山、時而近水，一個180度大轉彎，車子顛危地滑入幾乎俯衝而下的斜坡，眾人還來不及尖叫，抬眼就瞧見層巒疊翠環繞、巨石磊磊的溪谷、拾級而上的瀑布和吊橋對岸紅色的騰龍山莊斗大招牌，擺出歡迎光臨的姿態，令人頓覺心曠神怡，巴不得立刻撲向這片大自然的懷抱。

冒險犯難·挑戰潛能

不過接下來的行程可沒有大家想得那麼悠閒愜意，這趟旅程不光是遊山玩水，此時好戲才要上場。103個國小高年級到高中職、專科的孩子們依農會別分成四個中隊，在一個口令一個動作的軍事化要求下，準備迎接接踵而來的震撼教育。

負責此次活動策劃執行的「小胖」——黃仲瑜，從小就是新莊市農會四健會員，從9歲接觸四健，現今已是高級會員。他自覺在

吊橋對岸騰龍山莊以歡迎的姿態，迎接來自台北縣10個鄉鎮市及地區農會的孩子們，在此進行聯合教育訓練





漆彈攻擊前，兩隊人馬得先禮後兵，問候一番



十字滑降讓人像飛彈般瞬間彈射出去



孩子們克服山訓的恐懼，成功挑戰自我後，雀躍、自信的神情全寫在臉上



「快！掩護我」砰砰聲大作的漆彈攻擊，臨場感及震撼度十足



學員挑戰雙索、三索突擊吊橋，每一步都走得戰戰兢兢

的各種繩結及安全技巧，早化成爲嗡嗡聲、從耳旁滑過。

實際操作時，多數人的臉上都寫著緊張害怕的神情，有人幾乎是閉著眼或兩眼緊盯著繩索一步步往前走，根本不敢向下看，有人往前才走了三五步，馬上就

打了退堂鼓，此時伙伴們會大聲打氣，以團體的力量鼓舞同伴勇於嚐試，刺激學員們往前邁出腳步。

倒吊空中·終生難忘

「十字滑降」同樣不輕鬆，從高處的山訓場往數十公尺深的地面以45度角似砲彈般飛射出去，由於速度極快，常讓學員還沒感受到恐懼，「咻」地一聲，已經落了地。這個項目的竅門是雙手應虛握鋼索，但有些學員因過度緊張，竟死命地抓著鋼索不放，以致卡在半空中動彈不得，像新泰國中二年級的陳鈺豪就是這樣倒吊在半空中，最後只得靠自己用雙手一點一點的滑下來，過程雖然驚險，卻足以讓他終生難忘。

「垂直降落」則是在山莊前的大吊橋上將人像直昇機垂掛人或物品般，慢慢下降至吊橋底部，因橋面與溪谷落差不小，當雙腳將離開橋體時，只能用「膽顫心驚」形容，但在緩緩垂落之際，釋放了心中的恐懼後，卻令人有股幻化爲鳥的錯覺，彷彿多了自由飛翔的翅膀，享受浮盪於天地間的飄然自在。

山訓課程·訓練膽識

來自三重、目前就讀北台技術學院的葉瀚澤坦言最喜歡山訓課程，他認爲，這是最能練就膽識的項目，一旦克服了心中的恐

懼，即有如騰雲駕霧飛在空中，無論遠眺群山、俯瞰溪谷，飽覽山光水色，別有一番體驗。

當一隊人進行山訓時，另一組人馬則頂著艷陽展開溯溪行程，學員及陪同的四健指導員、義指都換上救生衣、頭盔及防滑鞋，精神抖擻的沿著打必厝溪往上爬，溪谷中佈滿粗獷的大石頭，溪水清澈見底，當大夥正暗自慶幸這應該是最沁涼暢快的活動時，卻見教官拿著根水管猛往每個人身上噴灑，嗯！溯溪前先弄濕身體也算是一種「洗」禮吧！



平時在家養尊處優的孩子們，在這裡吃飯可得自己動手做



自己動手做的，吃起來特別香，即使燒焦也別有風味



在深得摸不著底的水潭，必須仰賴大家牽手圍成圈，才能順利渡過



眾人攜手走過湍流



垂直下降也是訓練膽識的項目之一

四健組織裡一路走來，從中學得做人、做事能力、溝通及領導統御技巧，獲益良多，因此得知莊農主辦今年的全縣教育訓練時，立刻召集志同道合的伙伴一起投入策劃的行列。利用騰龍山莊背靠橫龍山、緊臨汶水溪的地形，設計了山訓、溯溪、漆彈等戶外體驗教育，希望藉由冒險犯難的活動，提升小學弟妹們的膽識與能力，並建立團隊的信任感，同時學習如何面對壓力及挑戰自我潛能。

分工烹調·星夜談心

第一天晚上，為使學員間的陌生感「破冰」，特地進行野炊，讓這群在家嬌生慣養的孩子，藉著分工合作，完成一道道料理。來自汐止即將升國二的陳欣說，他們親自煮出了彩虹雞丁、蛋花湯，白北魚則不小心加了太多醬料，每一道菜雖非色香味俱全，但伙伴們依然很捧場地一掃而空。

雖說海拔1,317公尺的橫龍山，晨起雲霧繚繞有如騰躍之龍，但夜裡的山莊靜謐安詳，也別有一番風情。與新認識的友人星夜談心，吹吹山風、泡泡頗富盛名的露天碳酸溫泉，白天的疲累早已煙消雲散。

第二天一早，學員換上了又酷又炫的迷彩裝，前一晚還顯得嬌嫩稚氣的臉龐，瞬間好像長大了不少，果真男的英挺、女的俊秀。

山訓課程·驚險刺激

包含雙索、三索突擊吊橋、十字滑降及模擬直昇機滯空垂降等山訓課程，是學員們公認最驚險刺激的項目。「雙索、三索突擊吊橋」，學員必須以兩手分扶兩索，腳踩一鋼索，橫越至山谷中點，再以腳踩一鋼索、手抓一索的雙索吊橋折返至原點。望著半空中橫越山谷的幾條繩索，下方沒有網床，得像馬戲團表演般走在單索上凌空通過山谷，光是想像，心中就已七上八下、手滑腿軟，教官講解



此次活動籌辦的靈魂人物包括新莊農會四健指導員傅從盈（左）及小學就是四健成員的「小胖」——黃仲瑜



三重農會蔡碧娥（右）、汐止農會陳秀鳳（中）及五股農會謝玉珠（左），三位四健指導員都換上迷彩裝，陪著學員們共同領受體能大考驗

水中滑梯·滋味特殊

繼續前行10幾分鐘，走過一處潭水，還好只有半身高，「不難嘛！」通過的伙伴正喜孜孜地發出豪語，誰知接下來的關卡居然得躺下順著水流滑轉，有人叫嚷著「衣服會全濕耶」、「我不敢啦」，但在眾人起哄與鼓舞下，索性豁出去，鼓起勇氣嚐試「水中溜滑梯」的特殊滋味。

離開「水中溜滑梯」往上爬了一會兒，來到一處深潭，竟深得構不著地，有人連噙了好幾口水，在教官指示下，幾個人手牽手圍成小圓圈，才浮在水面上，順利渡過湍流。許多學員事後都表示難忘那種幾乎滅頂的恐懼感，當下更有一股生命共同體、相互依存的感受，緊緊牽繫在彼此相握的手中。

最後一關—灌頂瀑布膽識跳水，看著教官爬上大約3層樓高的大峭壁，撲通一聲往下跳，有人驚叫，有人看得目瞪口呆，此時部分學員開始往後退了一步又一步，也有約半數尋求自我突破的「勇士」，一付慷慨赴義的英雄神情，抖著雙腳站上了大峭壁。

漆彈射擊·還想再玩

「真的超恐怖」，縱身躍下的那一刻，頭腦一片空白，直到硬生生「打」到水面，觸動一身冰涼、噙到了水，才意識到「活著真好」！新莊四健指導員葉從盈也以身做則，第3個加入示範行列，不過落水時拍擊水面的反作用力，讓他返家多日後仍大呼「屁股好痛」，卻認為相當值得。經由這趟近400公尺的溯溪行，也讓大家體認到溯溪不只是體力的考驗，膽識及團體互助的力量更不可或缺。

與山訓、溯溪相形之下，漆彈射擊顯然是「安全」許多的遊戲，頂多是被子彈K成大花臉。才剛展開男女生分組對打，猛烈的砲火轟擊、找掩蔽物，各據一方展開攻防，一時砰砰聲此起彼落，感覺真實又震撼。在一陣槍林彈雨後，有些學員被子彈打得頭髮變了色，臉上、身上多了抹螢光綠的漆色，離場時依然滿臉笑意，無論男孩、女孩都玩得意猶未盡，還不斷與隊友研究新戰術，直嚷著再來一次。新泰國中的陳鈺豪就直言，漆彈射擊是他最想再玩一次的項目。

營火晚會·載歌載舞

此次活動除了高難度的訓練項目，當然也有輕鬆的時刻，例如眾所期待的營火晚會，來自不同鄉鎮的四健會伙伴，圍繞著營火，盡情的載歌載舞、帶動唱，來自林口農會的學員更帶來二胡演奏，古老的樂器，流瀉而出的卻是大夥耳熟能詳的流行旋律，立刻引起共鳴、唱和，大家沈浸在歡樂的氣氛中。

傅從盈與黃仲瑜都認為，在三天兩夜的活動中，看著學員們從膽怯到勇於接受挑戰，從彼此抱怨到相互打氣幫忙，看著孩子們一張張過關後雀躍興奮的神情，一旁的教官和小胖儘管臉上是「ㄍ一ㄣ」著黑臉的嚴肅表情，心中卻早已為這群孩子們的表現，給予喝采。

他們也期待，此次魔鬼訓練除了加強四健會員的體力，也希望學員們體認到，戰戰兢兢走在單索上或載浮載沈於深潭中，任何風吹草動都足以牽動緊繃的神經，這些如臨深淵、如履薄冰的境地不也和人生許多遭遇類似，此時就是考驗自己臨危不亂的能耐，越是風雨飄搖、起伏震盪，越要穩住自己的腳步，要有吃苦與忍受折磨的意志力，才能換來最後的成就。



營火晚會是大夥兒聯誼狂歡，也是最輕鬆的時刻



帶動唱時，一個個都跳得很賣力