

文／曾素珍 圖／林麗琴

入選十大作業組心得分享

台南縣下營鄉農會四健會「健康飲食作業組」 學習飲食管理，健康帶著走



健康飲食作業組進行分組示範

在期待的心情中，「小甜甜」的聲音從電話那頭傳來「素珍，我們的健康飲食作業組得到全國十大作業組」，心裡頓時百感交集，一則以喜、一則以憂。「喜」的是個人對於四健作業組的運作與四健社會教育的理念獲得肯定；「憂」的則是如何在四健領域尋求更多資源，讓四健教育的質量日新又新，創造更多的四健奇蹟。

省級評比·脫穎而出

得獎，是對用心者的最佳回饋。「健康飲食作業組」能在省級評比中脫穎而出，除了感謝下營鄉農會總幹事曾丁祥的支持，提供經費、場地等資源，讓健康飲食作業組有機會展現四健教育的光采，而會員更是該作業組的靈魂，會員們從借道具、布置場地、分組報告等，認真投入作業組每個活動，作紀錄、寫報告、不會寫的會員則以圖畫方式呈現，充分展現四健會員「精益求精」的創意與思考力，以及「在工作中學習，在學習中工作」的四健情懷。

現代父母的教育哲學是只要孩子把書唸好，生活上的事則一切代勞，因此許多孩子雖是讀書高手、卻是生活白痴，每天茶來伸手、飯來張口，一旦離開學校，幾乎沒有自我生活的能力，下營鄉四健會因應此需求，決定開辦「健康飲食作業組」。

五穀雜糧·一次看夠



叫我們姐妹花

「健康飲食作業組」會員來自下營鄉各個社區，以青少年為主，最低為9歲、最高則為24歲；辦理該作業組的目的包括如下數項：

一、教導會員認識食物的種類，如動物、植物、水產生物、加工食品、農漁牧產品（五穀、雜糧、蔬菜、水果、水產類、肉類等），並藉由參觀下營鄉農會



到田裡實際體驗

生鮮超市，引導會員選購新鮮的食材。

二、在作業活動中學習烹飪的基本技巧，讓會員瞭解均衡飲食對於身體健康的重要性，養成良好的飲食習慣，從會員本身做起，進而帶入家庭，減少文明病的發生。

三、飲水思源主題活動，讓會員種植地瓜、馬鈴薯、黃豆、黑豆等作物，在實際運作中體會農夫一分耕耘一分收穫的辛勞，「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」，啟發會員回饋社區的情懷，以實際行動將四健人的愛心及關懷分送到社區。

四、成立下營鄉農會四健志工團，配合指導員林麗琴（小甜甜）的四健業務需要，隨時提供健康飲食作業組的團隊力量。

健康飲食·輕鬆學會

「健康飲食作業組」以主題教學方式呈現，工作項目包括：

第一單元：開訓

認識四健會的意義與宗旨，在破冰遊戲中進行會員相見歡，並學唱四健會歌後進行作業會議，討論下一個工作項目，各組分別負責借道具、買菜、場地布置等相關事宜。

第二單元：參觀農會生鮮超市



四健會義指曾素珍帶領大家認識農作物

從實地參觀中，認識農會生鮮超市地點、功能，並認識食物的種類，引導會員了解如何選擇新鮮食材並採購。

第三單元：輕鬆學會降壓操

要活就要動，該工作項目除強化認識食物種類外，更讓會員熟練唱出四健會歌，簡易的降壓操，借由肢體的動作，適時排解身體的負荷量，而達到心境平和的目的。

第四單元：種地瓜

帶會員下田，認識地瓜的生態，自己動手種地瓜，體會農民的辛勞，同時了解地瓜的吃法、種類、食用部位，以分組方式進行地瓜種植與照顧。

第五單元：舉手功健康快易通

養生無他：吃的好、睡的飽，健康跟著跑。簡單的舉手功，簡單易學，保健作用卻很大；引導會員了解輕食的意義，減輕身體負擔的



發揮想像力與創意，地瓜泥作成各種造型



大家一起動手做



健康飲食作業組會議情形



享受學習健康飲食成果



栽種15日的地瓜



四健會高級會員分享經驗



健康飲食作業組圓滿成功



作業組帶領會員參觀超市、認識食物



健康飲食作業組開訓囉



養生手捲分享社區老人

好處，製作養生地瓜泥手捲，並分送社區，在四健會歌聲中，把四健的愛擴散到社區。

第六單元：製作地瓜湯圓

會員學會製作地瓜湯圓，並發揮想像力與創意，做出各種不同的造型，有首蓓葉、愛心、4H、手腦身心等，成品並分送家政氣功班，啟發會員飲水思源，分享回饋，同時提升生活的健康指數。

第七單元：作業會議

每一次的工作項目完成，接著進行作業會議，由會員討論下個工作項目各項用具準備、場地編排、人員調度、經費運用等相關事宜。

第八單元：過程紀錄

活動結束，會員們也相繼完成作業紀錄簿，秉持愛與關懷，面對再一次的挑戰，展開資料收集，經作業幹部會議決定施作主題，訂定作業目標，分組再一次分工、找出更多相關資料，彙整成爲「健康飲食作業組」施作講義，會員剪報，書寫活動心得，將參與作業活動的點滴透過文字抒發個人對活動的感受。

入選十大·絕非僥倖

作業組志工群並發揮四健會互助合作的精神，群策群力，在農會產業文化活動中負責文化館四健成果展示活動，並參與鄉內機關社團等公共活動服務。

「健康飲食作業組」入選十大作業組絕非僥倖，在指導員林麗琴與義指、會員的努力與付出下，稟持教育的信念及造福農村青少年的心情，流汗耕耘、歡喜收割，終於獲得各界的肯定。 