

採訪／陳祥麟 部分圖片提供／三重市農會

年年獎不停·人人都幸福

台北縣三重市農會四健會

說三重市農會四健會是個「很會得獎」的團體，一點也不為過。四健會裡臥虎藏龍，個個身懷絕技，不論傑出會員、傑出義指還是草根大使，三重市四健成員一樣也不缺，其他大小獎項更是不計其數；因為得獎，對四健會員來說，不僅是榮譽，更是經驗傳承。

台北縣三重市農會屬都會型農會，但在四健會裡卻感受不到都市人的疏離，反而像個大家庭，會員間的感情宛如兄弟姊妹般親密。特別的是，300多名會員中，中小學生與社會人士各佔一半，有大學生、上班族、還有休閒農場主人，這些青壯會員不但是四健會的義指，也是中堅份子，他們秉持「取於四健、用於四健」的精神，熱心付出。

在四健成長 全家皆四健

加入四健會已十多年、曾獲傑出義指獎章的蔡淑燕，分享自己成長的點點滴滴。她說：「剛接觸時，只知道四健會辦理課程及活動，卻不知道它是個具有歷史、文化與教育意義的社團。我從會員身份轉換成爲義務指導員，從陌生到產生興趣進而回饋服務，一路走來，在四健會裡成長許多。」

蔡淑燕說，四健會讓她的生活領域更開闊，無論是作業組會議或研習班課程，有不懂之處只要開口詢問，一定有人熱心指導。她參加了許多研習班，包括插花、中國結、韻律舞、玻璃花、紙黏土、拼布、攝影、野外求生、潛能激發、領導才能等，不但學到各種技能，也認識很多朋友，尤其是會員大會成果展時，看到其他作業組的學習成果，大家相互觀摩、交流，還觸發更多靈感做出新作品。



小朋友自行設計的會訊封面，活潑有趣

參與四健會數年後，有一天，農會指導員蔡碧娥問她有無意願參加四



大家熱情接待從瑞典遠道而來的草根大使

健專訓，由於每個訓練約需3至4天時間，雖然可以學到更多領導技巧，但若參加專訓，工作就得暫放一旁，必須請好幾天假，剛開始，蔡淑燕陷入天人交戰：「四健會重要還是工作重要？」最後她決定給自己一個機會，接受各項義指訓練，提升領導技巧與知識領域，「原本在作業組會議不敢發言的我，經過訓練後，成爲可以上台講話、帶動團體的人。」

值得一提的是，蔡淑燕一家都是四健人，全家10個人中，有8人加入四健會，有會員、義指、還有幹部，她的先生幾乎成了四健的交通車駕駛，只要四健會舉辦活動，他一定義不容辭幫忙，連高齡70歲的母親也是泰山四健會義指，蔡淑燕很以母親爲榮，她說：「媽媽以身作則投入志工行列，並時時告誡家人以有用的雙手服務社會，這股精神是支持我堅守義指崗位的主要動力。」

傑出人才多 四健獎不完

說三重市農會四健會是臥虎藏龍之處，一點也不為過，會員及義指經常抱獎而歸，農會並經



小朋友參加米食鑑別比賽，仔細觀察各種米食差異



小朋友聚精會神接受義指指導



四健科學研習營讓大家共聚一堂



四健食品小尖兵宣導農特品安全選購活動



四健健康飲食設計競賽活動



四健義指講習訓練，讓義指多多充電



四健指導員蔡碧娥(右)與義指蔡淑燕代表接受95年度四健推廣教育壹等獎及傑出義指獎章



蔡淑燕(左一)張晏禎(左二)張桂瑜(右二)代表參加縣級四健技術交換大會，榮獲公民常識測驗優勝

遊戲，更能親近孩子的想法；另外，給小朋友最好的禮物就是相信他，只要大人相信孩子，他們就能做得更好。」

生活魔法家作業組組員蔡佳鴻回

常參與評鑑，藉此激勵四健成員不斷進步。近年來，曾獲得中華民國傑出四健義指獎章的義指包括黃淑慧、蔡淑燕、林雪美、郭俐瑩、潘亮吟；曾獲選草根大使的會員有黃淑慧、林雪美、張桂瑜、林泰國、郭俐瑩、陳玉如等人；另外，三重市農會也獲得95年度獎勵辦理農村四健推廣教育農會一等獎章。

農會指導員蔡碧娥說，傑出會員因為認同四健會的理念而抱著回饋的心付出奉獻；例如曾參加縣級四健公主競賽的張桂瑜，本身是幼教老師，婚前即已參加四健會，生了孩子後，把孩子也帶進四健會，如今是四健媽媽，對教導年幼的孩子特別有一套，她還帶領生活魔法家作業組，參加北縣95年度四健推廣教育作業組會議示範比賽榮獲冠軍。

張桂瑜在分享經驗時表示，帶領小會員認識並認同四健會這個大家庭，

必須「因歲施教」，讓不同年齡層的會員在團體裡找到自己的角色與定位，同時懂得與青少年溝通的技巧，多鼓勵、多讚美，讓年輕會員瞭解在團體裡的權利與義務，「帶領團隊活動時，加一點幽默感，有時候不妨和小朋友玩個角色互換的

想參加縣級作業組比賽時的情景表示：「那次比賽可把大家都累壞了，賽前，碧娥指導員和義指們特別為我們加強訓練，連續兩個月的星期六早上，成員都到推廣教室報到，包括國歌、會歌、點名、表決、發言等，每個細節都得不斷地重複演練，最後獲得肯定、贏得冠軍，得感謝評審的鼓勵與義指的用心，讓我獲得許多成長的機會。」

義指培訓佳 人才留得住

擁有完整的講習訓練制度，是三重市四健會留得住人才的重要原因。不論是會員或義指，農會均鼓勵他們多多參與培訓，農會本身也開辦許多培訓課程，例如獲選三重四健傑出會員的張晏禎，國三加入四健會，舅媽即是曾獲傑出義指獎章的蔡淑燕。出身於四健家族，張晏禎曾代表農會參加領袖營、縣農會技術交換大會公民常識測驗等，由於個性活潑，帶領活動時，總是與新會員打成一片，她的下個目標是參選草根大使。

從張晏禎身上，可以看出三重市農會栽培傑出義指的用心。蔡碧娥分析，目前四健有300多名會員、22位義指，平均每位義指帶領15~20位會員，依個人專長劃分。義指的來源，六成由會員直接升級，優點是會員比較瞭解四健會運作方式，可縮短培訓時間；兩成由學有專長的家政義指擔任，優點是了解農會、並藉助其力量使四健與家政結合，解決四健會員招收不易的問題，吸收更多會員；還有兩成則是學校老師或地方具有專長的人士擔任，協助宣傳四健會組織，獲得外界更多瞭解與支持。

蔡碧娥說，三重市農會四健會義指的特色是年資比指導員久、經歷比指導員多、對四健會的瞭解比指導員多、投入與貢獻也多。義指的職責包括按月召開行政會議、協助會員、幹部一年至少召開8次作業組會議、訂定年度目標進度、審

核班基金運用、檢核作業紀錄簿、會議紀錄簿、協助制定班規、安排會員、幹部的培訓、輔導會員參加各種競賽及技術交流、公共服務、協助四健會訊、四健網站的建立與架設，並定期發表活動訊息，讓四健夥伴更有參與感。

全方位培訓 義指展才華

在義指培訓方面，農會每年至少舉辦6次以上的講習訓練活動，邀請專家為義指進行在職訓練，同時鼓勵義指積極參加縣級義指講習、四健協會義指成長營等活動，所花費的費用不多、收穫卻很多。農會舉辦的活動則是義指發揮學習成果的最佳舞台，從活動規劃過程中，由義指負責設計教案、分派工作及同心協力完成，充分展現義指的才能，四健指導員在旁監看，確認活動是否如期完成、是否達成原定目標，若有差異，立即介入協調。

蔡碧娥表示，要讓義指更有向心力，並激發其潛力，農會除了多辦培訓，也會適時給予義指精神與實質的獎勵，包括公開表揚、推薦角逐傑出義指獎章、草根大使選拔及獎金鼓勵。

蔡碧娥強調：「如果說四健會是棟房子，義指就是樑柱，農會建立完整的義指組織架構，採取精兵主義，並給予適才、適齡的工作分配；善用義指才華，提供更多訓練及學習的機會，提升義指領導能力與榮譽感，透過組織的力量，達到更完整的四健推廣教育。」

分工編會訓 凝聚向心力

三重市四健會組織完整，學校作業組下設有插花、手工藝、烹飪、環保創意、小畫家、海報設計等作業組；四健會作業組則有編輯作業組、行政幹部組、登山、美食精靈、創意DIY、休閒農場經營、生活魔法家等作業組，課程內容包羅萬象。

蔡碧娥表示，為了讓會員的學習更為深入，上述作業組辦理時間均長達1至2年時間，而非1、2個月或半年即結束，各作業組每2年並改選會長及副會長，農會並鼓勵會員多多選擇不同作業組別參加，除了學有專精，還能兼容並蓄，對會員的成長幫助極大。

各作業組也經營得有聲有色，如經營休閒農場的林泰國及林德國兄弟，即以自身專長及經驗擔任登山及休閒農場經營2個作業組的義指，帶領會員爬山親近大自然並對農場經營有初步了

解。登山作業組會員林士傑說：「登山組經常舉辦活動，除了例行的登山活動，還有採梅、淨山、拔筍等野外休閒，每次活動都讓我感受到歡樂、溫馨的氣氛，組員間宛如一家人般。」

四健會訊及網站更是凝聚會員情感、提供會員交流的媒介，會訊及網站由編輯作業組會員負責，會員自由投稿，分享參與各項活動的心得，會訊封面則由小朋友負責設計。編輯作業組組員林承翰分享他的學習心得：「人因學習而成長，小時候我常問大人學才藝有什麼意義，長大後我才體會學習能帶來成長，學習不要怕丟臉，怕的是你不敢嘗試，一定要相信自己有無限的潛能。」

與他人分享 人生好幸福

美食精靈作業組會員趙秀娟也分享她的烘焙

心得，她說：「我對烘焙的興趣源於小學6年級，老師教我們用電鍋蒸蛋糕，以前蛋糕是一種高消費產品，不是人人吃得起，所以自己做蛋糕、吃蛋糕的幸福感，真是一輩子也忘不了。我深深地愛上烘焙時那份快樂，同時我也將幸福傳達給我周遭的每個人，當看到別人吃著自己辛苦做的蛋糕時，那種滿足模樣讓你滿心歡喜，再辛苦也值得。」

登山作業組會員黃沛翔在會訊裡發表「我是個幸福的人」文章，他說：「我是個幸福的人，所以不要人在福中不知福，要學習感恩知足，珍惜當下所有的一切。」其實，在三重四健會裡，每個會員心裡都與這篇文章一樣，認為「我是幸福的人」，因為參加了四健會，認識了更多的朋友，並且陪伴四健會一起成長。



四健農業教育活動-仙草DIY



四健製茶體驗研習



四健認識我的家鄉研習參觀先宮



參加農漁會精品博覽會小朋友舞蹈表演