

文圖／祝芸 部分圖片提供／蘆洲市農會

不斷創新·開創四健鮮活力 學習成長·都會孩子新視界

台北縣蘆洲市農會四健會

「先生，你的指甲很軟，平常容易神經緊張，而且會失眠、多夢，對嗎？至於這位妹妹，看來臉色蒼白、手腳冰冷，是不是覺得最近記憶力變差了？……」這可不是哪位算命仙的鐵口直斷，原來參加了蘆洲市農會四健活動，也有機會做個半仙哦！

在都會中推廣四健活動，受限於場地空間及忙碌的生活型態，有其困難之處，在文憑掛帥下，許多農會為了吸引會員參加，不得不以績效為取向、辦理課輔班「衝」人數。

活動創新 內涵豐富

94年6月才接手承辦四健業務的蘆洲市農會四健指導員李振賢，上任之初，同樣存在不知該辦些什麼活動的焦慮，積極尋求各方意見後，發現原來認知不同、做法也大相逕庭。「如果只是開個晚間的補習班、暑假帶會員玩一玩就好了，我想我一定會『呷百二』。」李振賢打趣地說。不過拚勁十足的他，怎麼甘心在四健園地交出白卷，何況前任四健指導員「朱伯伯」曾經交代，從事四健推廣工作不只要用心，還得付出很多感情。前輩的叮嚀、會員的殷盼、自我的期許，在在敦促著他不敢停下腳步，只能勇往直前。

蘆洲四健會有300多名會員，其中國小有200多人，佔了絕大多數，國中約80多人，高中職因

課業壓力僅剩20多人，大專院校以上經常參與活動的也有20多人，要設計叫好又叫座的活動，還得顧及各級會員的需求、不致偏廢，讓李振賢有時想到半夜都睡不着。

李振賢說，其實很多指導員都有同樣的想法，如何讓四健會的體質更健全？才藝班應如何導入四健作業組的方式？如何推廣四健精神、讓會員獲得更多？如何讓推廣經費發揮最大的功效？在紛亂雜沓的思維中，終於讓他悟出一個不變的法則，即不斷的創新，在這個理念下，豐富多元的四健活動，像舞台秀般一個接著一個登場。

浮潛高球 難得體驗

身為都會型農會，才藝班無異是最大的賣點，蘆洲市農會也不能免俗，舉辦常態性的作



蘆洲四健指導員李振賢說，要與會員相處融洽，撇步是「讓自己像個大孩子」。



獲頒傑出義指獎的陳麗容認為，只要敞開心胸，就有源源不絕的知識與能量湧入。



蘆洲市農會獲頒95年度四健考評一等獎章



當場製作黑磚奶茶參加四健作業組示範比賽



參加四健作業組示範比賽時，選使用電腦、投影機等利器



透過會議討論議決過程，學習民主程序

文、書法、英文、珠心算、美術等才藝訓練，不過有別於時下的補習班，李振賢仍堅持四健「做中學」的精神，未偏離作業組的型態，要求學員必須將當日所學一一記錄下來。

相較於平日靜態的學習，寒暑假開設的作業組則顯得多采多姿，不僅游泳、桌球、露營體驗廣受歡迎，浮潛、高爾夫球、野外求生，更是一般青少年難得體驗的經驗。

民俗體育 出國交流

蘆農值得誇耀的四健作業組不僅於此，示範苗圃作業組在校園辦得有聲有色，與蘆洲國小結合的民俗體育作業組踢毽與跳繩項目，更是遠近馳名，不僅經常應邀演出，並獲得出國交流的機會，李振賢鼓勵會員或義指參加作業組觀摩、農會教育訓練、四健青年領袖營、義指成長營等，希望透過不同的活動，打開孩子們的新視界。

此外，鑑於有研究報告指出學齡兒童過重比率不斷攀升，青少年則一味追求模特兒般的病態纖瘦，蘆洲市農會特別設計「健康飲食作業組」，請來營養師黃靜宜講解健康飲食的重要性，讓會員了解如何吃得均衡、吃得健康，還有家政指導員張美玲及家政班的媽媽跨刀示範製作健康餐點，並宣導食品安全，讓健康飲食觀念向下扎根。

健康飲食作業組並參加台北縣94年度四健推廣教育作業組會議示範比賽，勇奪冠軍，是參與的20多名三民國中學生獲得正確的飲食健康觀念外，另一項意外的收穫。

察神觀氣 驚奇連連

尚屬初級會員的魏熾庭翻著圖文並茂的作業記錄簿，回憶去年3月參加健康飲食作業組的日子。她說，雖然全程只有2個月的時光，她卻學

會利用蒟蒻凍粉、黑糖、鮮奶、玉米粉等食材製作黑磚奶茶、牛奶麻糬、雪花糕等好吃的點心，不但體驗了DIY的樂趣，也比市面販賣的食品更衛生、健康，因為做法簡單，一回家就迫不及待做給家人嚐嚐。

從探討均衡飲食的課程中，學員們也了解到各種營養素的食物來源，以及欠缺何種維生素時、身體會出現哪些症狀，例如少了蛋白質，抵抗力會變差、肌肉無力、水腫，指甲也容易斷裂；缺乏鈣質則容易失眠、多夢、骨質疏鬆。

熾庭說，「這堂課讓我學到很多，可以從對方的氣色、精神、眼神等看出對方缺少哪些維生素，真的很新奇，也讓我發現自己缺乏什麼，能夠有所改進，還可以教同學，讓大家的身體都變好。」



健康飲食作業組成員，扮演飲食小尖兵，檢視商品標示，為消費者健康把關



大夥兒動手製作衛生、健康的食物



蘆洲國小跳繩隊「跳」出知名度，除經常應邀表演，還獲得出國交流機會



野外求生時，得先搭好避難小屋



仔細瞧，原住民設陷阱抓山豬的功夫可不簡單



與家政班結合，提供揮毫發送春聯的公共服務



四健會員平日也得參與公共服務



苗圃作業組讓學生體會「生」機盎然



學習寫好作文，可多剪報觀摩別人的文章



桌球作業組的研習活動



游泳研習營在炎炎夏日最叫好叫座



浮潛也是深受四健會員歡迎的作業組



教練示範小白球揮桿技巧



實際踏上綠油油的草地揮桿，最令學員興奮



雖然只是在練習場學習揮桿動作，一樣馬虎不得



綜合美術班在西洋萬聖節來臨前，做好搞怪鬼面具

自製餐點 DIY樂趣

另名學員洪瑜璇平時吃素，媽媽則在生機飲食店工作，對瑜璇參加健康飲食作業組格外支持。聰慧的瑜璇每次學會餐點製作，不但和媽媽分享心得，還喜歡再次試做，甚至加入自己的創意。以高麗菜絲為主要素材的「什錦蔬菜餅」，她覺得加入玉米，口感更佳；而「日式涼麵」的和風醬油沾醬，她則改為更合乎口味的「香菇昆布」，還帶著自製的雪花糕到學校請同學品嚐，大受好評。瑜璇表示，「沒想到參加農會健康飲食作業組後，發現了自己喜歡做點心的興趣呢！」

瑜璇雖然沒有肥胖的煩惱，不過參加健康飲食作業組後，也意識到自己因為補習經常成為夜貓族、騎車不時吸入烏賊車排放的黑煙，愛吃的食物多屬「紅燈食品」，例如冰品、鮮奶油蛋糕、可頌麵包，在飲食不均、作息不正常、生活壓力及環境污染下，導致身體容

易出現缺乏部分養分的警訊，還好學會了健康飲食的概念，因此她立下了每餐八分飽、減少攝取垃圾食物、多吃蔬菜水果等健康目標，期許自己成為活力美少女。

飲食尖兵 健康把關

各個作業組除了學習的課程外，也安排參與公共服務，如健康飲食作業組學員在接受食品安全講習後，即實地前往農會農特產展售中心協助食品安全檢核工作，一一稽查密閉包裝的食品是否具備品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期等標示。

在檢視過程中，有人發現，原來隨手一包零嘴、一罐飲料，讓人吃進了大量的糖、鹽及油脂，不但熱量高、且營養價值低，除了讓人發胖，還可能造成蛀牙的後果。

其他如打掃街道、年節前夕協助發送春聯等，都在公共服務之列。

四健考評 獲一等獎

努力不會白費！蘆洲市農會近一、兩年來推廣四健的亮眼表現拿下95年度四健考評工作「一等獎」殊榮，但只有親身參與的人，才知道簡單的「一等獎」三個字背後，是多少疊資料、多少野外活動、異地觀摩，又有多少從錯誤中學習、從學習中成長的研習作業。

獲獎的榮耀，李振賢絲毫不敢居功，他除了感謝推廣股長許淑涼的充分授權、同事寶哥及美玲是最佳參謀，讓他不致重蹈覆轍，前輩「朱伯



招待來自印度的草根大使



魏伯諺、魏松毅兄弟帶著爸媽及妹妹參與活動



成果展中有詳盡的圖文說明



學員正聚精會神聽取老師的講解



學員細心留意老師示範的製作方法

伯」所訓練的優秀義務指導員更是成功的關鍵，李俊英、李宗乾、呂婉卿、黃建文及參加國際農村青年交換甄試通過而前往挪威擔任草根大使的高榆婷、獲四健傑出義指獎章的

陳麗容等人，都是蘆洲四健會的重要資產，在他們無私的奉獻下，使蘆洲四健日益茁壯。

當然，農會其他主管、同事以及老婆的全力支持，也是將李振賢拱上頒獎舞台的幕後功臣，此刻，他只想讓全國的四健朋友知道，蘆洲市農會四健會是「來真的！」

吸納全家 推廣加分

「參加四健，家長的參與及支持很重要，會員的意願更重要，因此四健推廣工作接觸的是一個家庭，相較於農事、家政所接觸的是個人，略有不同。」擔任四健指導員2年來，李振賢感觸良深，他願意花時間教育會員，就是希望家長放心讓小朋友參加活動，在不同的領域中學習成長，也使家長因認同進而成為農會往來戶，擴大農會利基，這才是推廣的真實意義。

看著會員帶著父母一起參加活動的照片，李



五彩沙拉相當爽口



振賢興奮地介紹「這是伯諺、松毅兄弟和他們的爸媽、妹妹。」其他如陳亭潔、陳柔含姐妹，到五結鄉參加作業組觀摩活動時，父親也陪同前往；洪瑜璇不但對四健的動物飼養、植物專培、文化藝術等有高度興趣，還說要請媽媽加入農會會員，才能得到更多資訊。這些點點滴滴，都成為四健永續經營的動能。

在訴說推動四健的理想，以及將會員一家人拉進農會大家庭的過程中，不難感受李振賢對於這份工作的執著，也因懷抱著這樣的熱誠與信念，使蘆洲四健的成績愈為亮麗，拿下「第一等」，果真當之無愧呀！



特地請來家政班的媽媽跨刀相助



仔細瞧！平時吃進嘴裡的零食，熱量可不低呢！



品嚐自己的手藝，滿足全寫在臉上



追求健美，除了從飲食著手，運動也很重要哦



自製的黑磚奶茶，好看又好吃



健康美味的什錦蔬菜餅



日式涼麵是夏季的消暑餐點

各種營養素與缺乏症狀

營養素	缺乏症狀
蛋白質	抵抗力差、肌肉無力、傷口癒合差、老化快、膀胱無力、生長發育遲緩、水腫、指甲易斷、低血壓、臟器下垂、子宮收縮不良。
脂肪	肌膚乾燥、脂溶性營養素吸收不良
維生素 A	皮膚及黏膜乾燥、眼睛乾、嘴巴乾、易脹氣、白帶多、毛囊角化。
維生素 B 群	眼睛酸澀乾癢、畏光、口臭、末梢循環差（肉刺、香港腳）、腸胃功能不佳。
維生素 C	膠原質弱化、易瘀青、牙齦出血。
維生素 D	軟骨症、佝僂症。
維生素 E	抗氧化力差、老人斑、易流產、肌肉無力、黃膽。
維生素 K	不易凝血、點狀出血。
鈣質	神經緊張、抽筋、失眠、多夢、骨質疏鬆、指甲軟。
鐵質	貧血、記憶力下降、臉色蒼白、手腳冰冷、經血量少、性冷感。
鋅	指甲花、血管脂肪化、傷口不易癒合、味覺退化、生殖力下降。
纖維質	便秘、膽固醇高、易有飢餓感。