

# 讓我們一起來 認識四健會

四健會入門

顏淑玲、陳馨馨、許勝奇

身

手

心

腦

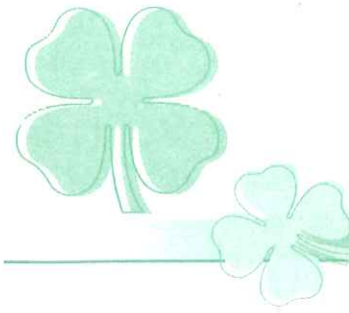


中華民國四健會協會

圖書編號	B02-00161
圖書名稱	讓我們一起來認識四健會 (四健會入門)
出版年份	-

行政院農業委員會  
中華民國四健會協會 編





# 引 言

台灣光復初期，蔣夢麟博士有鑑於我國的農業太過於依賴國外的物質與技術援助，為了鞏固我國的經濟基礎，使農業的發展能夠更加蓬勃，培養自主自立的農村新生代，為農村建設注入活力旺盛的新血，是勢在必行的作法。於是在民國四十一年，蔣夢麟博士擷取了美國成立四健會的構想，並參酌我國的固有文化、社會背景以及當時的農業情形，成立了我們自己的四健會，為我國的農業發展，有著十分卓越傑出的貢獻。

至今，四健會已陪著台灣的農業浩浩蕩蕩地走過了數十個年頭，曾經隨著農業的蓬勃發展而綻放了耀目的光彩，也因為面臨了社會環境、經濟結構的變遷而使發展遇到了瓶頸，使得這個原本以農村青少年為對象的組織不復當年的盛況。至此，四健會實在是面臨了不得不變的情境。

隨著社會的發展日趨多元化，以農業生產為內容的活動與作業，已無法滿足會員活潑的心思與多樣的要求。為了順應時代的潮流，有別於以往為農村建設培養接棒人的宗旨，而改為以優秀公民的養成為目標，作業項目也因以往與農業生產有關的內容轉變得更为廣泛，改以生活教育為主，希望跨出既有的領域，開拓出更寬廣的天空。

這麼多年來，與四健教育有關的各單位陸續編印過許多給會員在從事作業時可供作參考的教材手冊，或是給四健教育工作人員在工作時可作為準則依據的指導手冊。但時至今日，為了能夠趕上時代的腳步，也為了能夠賦予四健教育一個清新活潑的形象，修改舊有的內容，擴大學習的領域，配合當前的社會，與時俱進，實屬必要。自八十一年度開始，行政院農業委員會委託中華民國四健會協會開始了新教材與工作指導手冊的修訂與編印。為了能使這項深具教育意義的工作其成效能更加卓著，在八十三年度成立了「中華民國四健會新教材編審委員會」，從旁協助此一工作的進行，希望能為我國的四健教育貢獻一些心力，各種教材與工作手冊的內容若有不完整之處，希望各方賢達不吝賜教，共同為四健園地耕耘灌溉，使四健園地的發展能更加蓬勃。





## 編者序



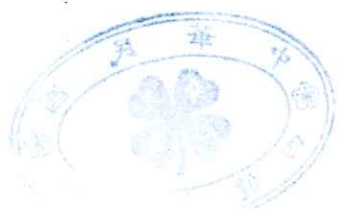
「讓我們一起來認識四健會」是一本四健會入門的作業教材，我們希望藉著這本搭配練習單元的教材，能讓四健會員更能了解四健會這個可以伴著他一起成長的組織。也希望藉著這本教材，能成為四健義務指導員和工作人員在指導四健會員時的輔助工具。

「讓我們一起來認識四健會」的構想來自我國赴美草根大使帶回的一本教材，回顧台灣的四健會史，似乎沒有一本以四健會為主題的教材，近年來在農委會經費的協助下，中華民國四健會協會出版過「領導才能」、「人際關係」、「創意魔法師」、「解說的信仰」、「公共服務」、「表達與判斷」、「綠色的愛」、「小小園丁」、「不凋萎的美麗」等教材，每本都有一個專題，唯獨在四健會理念和基礎的部分，反而給忽略了。因此，決定編一本這樣的手冊或是教材，讓四健人能有「根」的感覺。期使四健會員在完成本教材的各個單元後，對自己的選擇、對四健會、對伴著他成長的人能有更清楚的認識，並希望會員們能夠透過參與四健會的各項活動，練就生活中所需的關鍵能力，寫下快樂的成長日記。

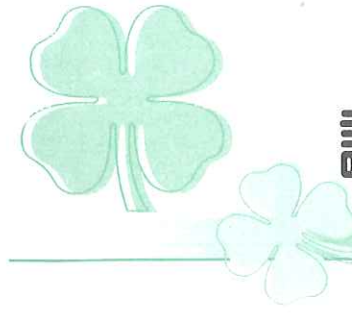
「讓我們一起來認識四健會」在編纂的過程中，歷經許多的波折，最後在許勝奇先生、陳馨馨博士和筆者的合作下，三個四健會的「老人」編了這本小冊子。初稿後，馨馨提供的構想，內容的補充和文字的潤飾，完成了這本教材的架構；勝奇兄更是花了許多的時間，蒐集可以搭配內文的相片、幻燈片和實物等，為這本教材增添了許多的生命，他的藝術天分更讓這本教材可以美美地呈現給四健人。擔心我們的文字太八股，在草稿完成後，還請幾位四健會員和工作人員能先看過、讀過，確定可以被接受，方予定稿，謝謝所有在過程中協助的四健朋友們。

四健會在這幾年的進步和品質的提升是所有四健人的努力和驕傲，我們希望這本「讓我們一起來認識四健會」帶來更多四健會的生力軍。

顏淑玲 謹識



## 讓我們一起來認識四健會



在我們開始學習四健會作業相關的內容之前，有幾個名詞讓我們先來了解一下，如此你將會對四健會的內容有一個基本的認識。

個人小檔案	4
幫我在四健會成長的重要人物	5
四健會標誌	7
四健會公約	10
四健會座右銘	12
四健會標語	14
四健會信念	16
四健會的顏色	18
四健會會歌	19
我的四健會	20
四健會作業組	22
作業會議	24
方法示範的要領	26
四健會活動	28
如何作決定	30
領導才能	32
公共服務	34
作業紀錄	36
評鑑	39

當你學習上述有關四健會的內容時，有意見欄供你填寫心得；在作業紙的下方有一個四健會的象徵標誌，是你的四健指導員簽名和寫評語的地方。



## 個人小檔案

## 幫我在四健會成長 的重要人物

擺個POSE  
貼一張有四健圖案的3X5個人照

姓名 \_\_\_\_\_ 生日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 電話 \_\_\_\_\_

所屬四健會 \_\_\_\_\_ 縣、市 \_\_\_\_\_ 學校、農會、四健會

加入四健會時間 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 作業組

就讀學校 \_\_\_\_\_ 國小 \_\_\_\_\_ 國中 \_\_\_\_\_ 高中 \_\_\_\_\_ 大學

★ 請想想看並訪問下述相關人物，並完成下頁各項問題。

### 1. 四健指導員

農（漁）會四健指導員，提供我們四健會運作必須的資源，讓我們有參加各項活動、認識其他四健會員和學習成長的機會。

### 2. 組織義務指導員

組織義務指導員引導我們組織四健會，並且協助其他作業組的幹部和會員，讓我們的會務可以順利進行。

### 3. 作業義務指導員

作業義務指導員，教我如何計劃作業、幫助我訂定目標、指導我作業的進行、並鼓勵我保持良好的紀錄。

### 4. 活動義務指導員

活動義務指導員，協助我們的四健會作活動策劃、執行，例如野餐、烤肉、公民活動、成果展示、公共服務等，或是指導我們發行四健通訊。

### 5. 在作業過程中協助我的家人

我的家人，提供作業的資源，並且在作業的過程中不斷地給予我鼓勵，他們協助我計劃我的作業，是我家裡的作業義務指導員。

### 6. 我的四健伙伴

我的四健會伙伴，和我一同分享作業的甘與苦，互相鼓勵、扶持，我們一起在四健會成長。



1. 我的四健指導員是誰？他平常都做些什麼呢？
2. 我的組織義務指導員是誰呢？我從他身上學習到了什麼東西？
3. 誰是我的作業義務指導員？我為什麼要選擇這項作業呢？
4. 我的活動義務指導員是誰啊？在他的帶領下，我參加過哪些活動？
5. 在作業過程中協助我的家人有誰？我最喜歡他們什麼地方？
6. 和我一起成長的四健會好伙伴有誰呢？我們認識多久了？  
我們一起參加且讓我玩得最快樂的活動是什麼？
7. 其他的人？給過我什麼鼓勵？

(我的指導員簽名與意見)



四健會標誌由四片綠色苜蓿葉組成，葉片上寫著「身」、「心」、「手」、「腦」四個字。四片心形的葉片象徵「幸運」、「愛心」、「健康」、「活潑」。



### 幸運草小故事

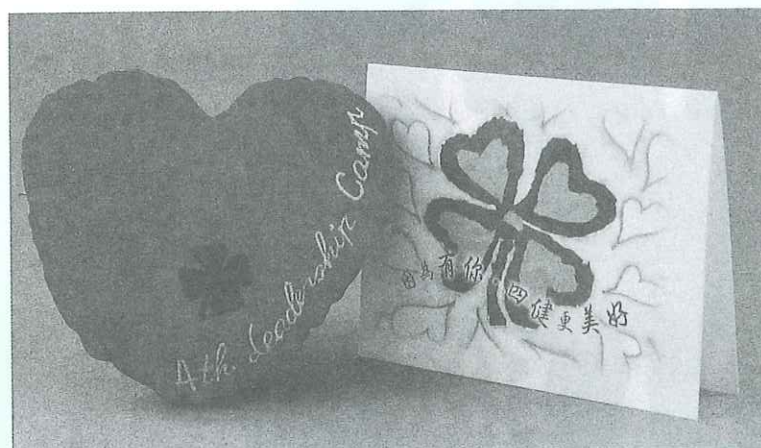
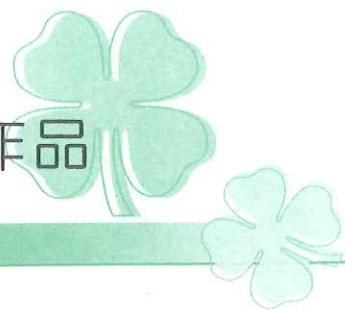
苜蓿葉 (alfalfa) 是豆科多年生植物，葉互生，小葉三出，是重要的動物飼料。若有人發現四瓣苜蓿葉，視為幸運，因此也稱為幸運草。

#### 小秘訣

- 苜蓿葉可以不同的大小及顏色變化配置
- 苜蓿葉形可依整體構圖彈性變化設計



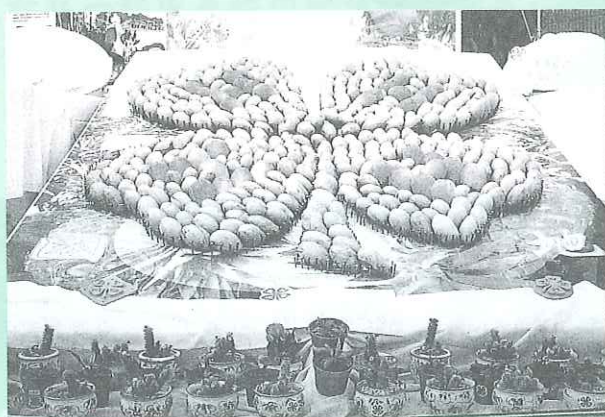
# 以苜蓿葉設計之各類作品



第四屆青年領袖營學員作品



嘉義縣六腳鄉交趾燒作業作品



台南縣官田鄉四健會成果展芒果苜蓿Logo



北區彩繪青春冬令營小隊旗

## 作業：利用苜蓿葉設計作品

使用四健會苜蓿葉單獨或組合構圖，設計任何一種作品，例如為自己的作業組設計一面旗幟、製作一張四健會簡介海報、T恤圖樣、邀請卡、感謝卡.....等。

創意及構圖說明: \_\_\_\_\_

### 小秘訣

利用四健會標誌之大小、色彩、背景、材料...等之創意組合，設計卡片封面。

(我的指導員簽名與意見)



# 四健會公約

我願以至誠，為我個人、為我的家庭、為我的四健會、為我的鄉村、為我的國家和其他自由的國家，訓練我具有：

- 健全的頭腦，以運用思想。
- 健全的心胸，以發展品性。
- 健全的雙手，以改善生活。
- 健全的身體，以服務社會。

四健會公約應於每次召開作業會議及各項營隊活動時，由主席或主持人引導宣讀，以讓參與者能更瞭解四健會的精神與意義。



●健全的身體，以服務社會



●健全的雙手，以改善生活



●健全的心胸，以發展品性



●健全的頭腦，以運用思想

作業：四健會會員公約對你有什麼樣的意義？  
請寫下你的心得。

## 四健會公約

我願以至誠，為我個人、為我的家庭、為我的鄉村、為我的國家和其他自由國家，訓練我具有：  
健全的頭腦，以運用思想；健全的心胸，以發展品性；健全的雙手，以改善生活；健全的BODY，以服務社會。



### 小秘訣

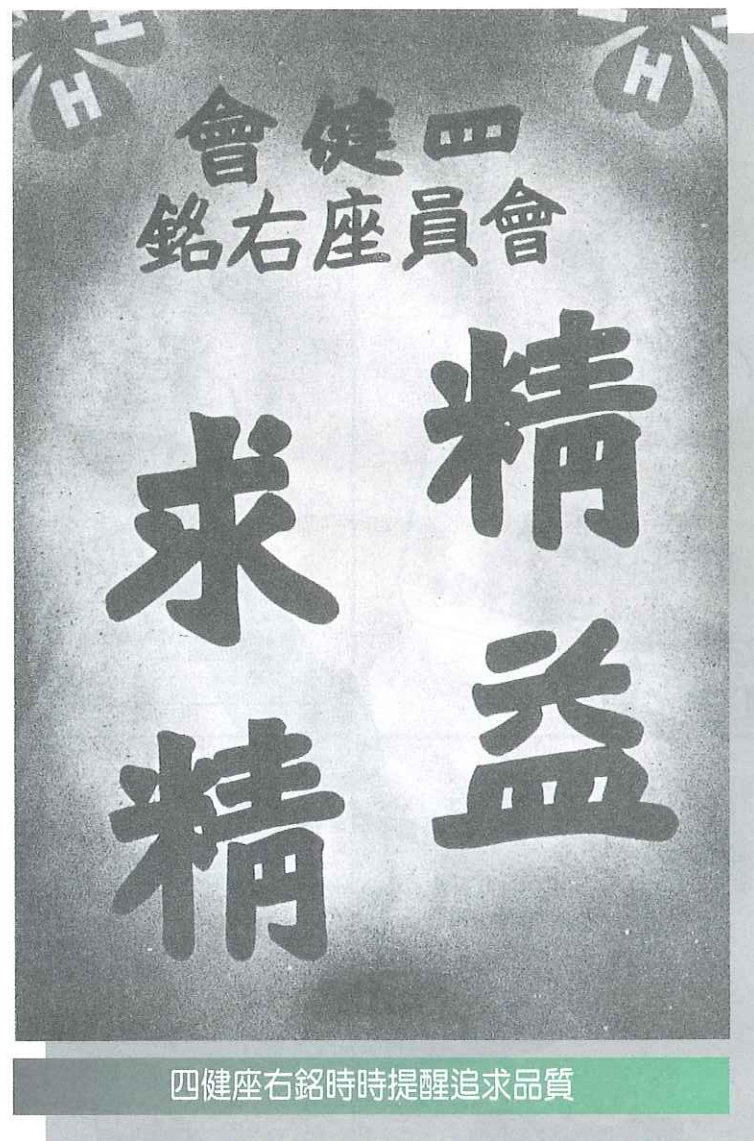
誓詞忘了可以看前面人背上的四健會公約哦!

(我的指導員簽名與意見)



## 四健會座右銘

全世界的四健會會員們已經將他們四健會的各项作業和活動設定了一個共同目標：「精益求精」，其精神在於要求好還要更好，也就是隨時在追求品質。



作業：四健會座右銘對你有什麼意義？請寫下來。

To Make the Best Better

(我的指導員簽名與意見)



# 四健會標語

## ■ 從工作中學習

「從工作中學習」是鼓勵每一個四健會會員在親手做的過程中，學習和體驗新的技術，對自己的行為負責，發展創造力。

## 其他標語

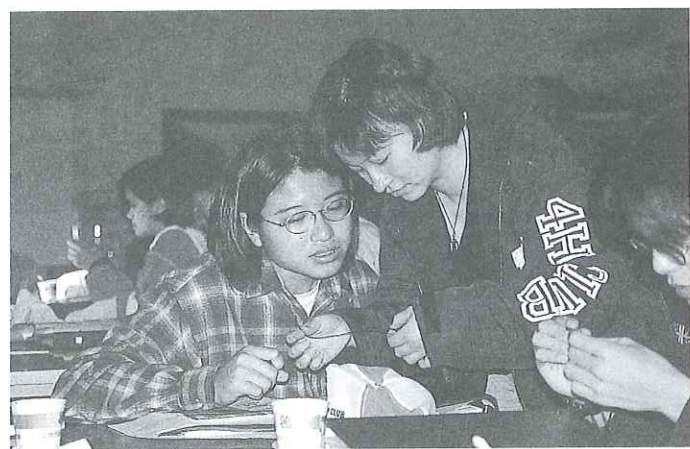
- 四健會超乎你的想像
- 向四健會預約未來優秀公民
- 首蓆活動品質保證
- 加入四健會，生活活生生



預約未來優秀公民  
農業推廣成果展 四健教育成果及作品展



從工作中學習~朝陽科技大學  
四健會成立大會



首蓆活動品質保證  
第一屆四健會青年領袖營於屏東恒春農場

作業：四健會標語對你有什麼樣的意義

請創作一句四健標語 \_\_\_\_\_

(我的指導員簽名與意見)



## 四健會信念

- 我相信，在不分性別的四健會工作機會中，我能成為一個有用的人。
- 我相信，我的頭腦經過訓練，會有能力作合理的思考和計劃。
- 我相信，我的心經過高尚情操的訓練，會使我待人和藹、具有同情和真誠的心。
- 我相信，我的雙手經過訓練，會讓我有能力幫助他人，技巧熟練，並更有用。
- 我相信，我的身體經過體力的訓練，會讓我更健康並更能體會生活的意義和樂趣。
- 我相信，我對國家、社區的發展具有責任。
- 我相信 \_\_\_\_\_ (請自行填寫)
- 我相信 \_\_\_\_\_ (請自行填寫)
- 因此，我樂意奉獻我的努力，以達成我所相信的事情。



我相信所以我願意 第五屆四健青年領袖營於苗栗飛牛牧場

作業：我相信四健會能.....。

請於中心以苜蓿葉插圖，以文字或繪圖說明你對四健會的期許。

(我的指導員簽名與意見)



## 四健會的顏色

四健會的標誌由綠色和白色組成，綠色代表「生命」、「活力」、「永恆」，白色則表示「純潔」、「和平」和「理想」。



請寫出手腦身心的四個英文字

H

H

H

H

## 四健會會歌

F 大調 4/4 **四健會會歌** 作詞：蔣榮麟  
作曲：蘇兒真  
編曲：呂聖琴

3 4 | 5 3 5 i | 3̇ - - - | 2̇ i i 6̇ 6̇ 5̇ | 5̇ - - 3 4 |  
我們 四健會青 年 四健會青 年 我們  
| 5 3 5 i | 7 7i 7 776 | 5 i 5 4 4 | 3 - - - |  
有健全的手 腦我們有健全的身 心  
| 4 43 23 34 | 5 - - - | 6 67 i7 i6 | 5 - - - |  
學習科學技術 培養民主精神  
| 6 67 i6 | i i 6 5 i | 2̇.2̇2̇.2̇2̇.i2̇3̇ | 2̇ - - 3 4 |  
自 立自強 增產報國 行中求知精益求精 四健  
| 5 3 i i | i i i - - | 4 4 - - - | 4 43 2 3 4 |  
會青年 前進 前進 青  
| 3̇ - - - | 4̇ 4̇ 3̇ 2̇ 2̇ | 3̇ 3̇ 2̇ i i | 2̇ 4̇ 3̇ 2̇ 2̇ |  
年 擔負起 復興 農村的大  
| 3̇ - - - | 4̇ 4̇ 3̇ 2̇ 2̇ | 2̇ 4̇ 3̇ 2̇ 2̇ | i i - - - |  
任 建設起富強康樂的中華



小秘訣

開會每次召開作業會議及各種四健會營隊、活動、都要唱四健會歌。

桃園龜山國小四健會會員於宣傳月演唱四健會歌



# 我的四健會

四健會作業組名稱：

所屬單位：

四健會作業組開會時間：

四健會開會地點：

四健指導員：

四健義務指導員：

會長：

副會長：

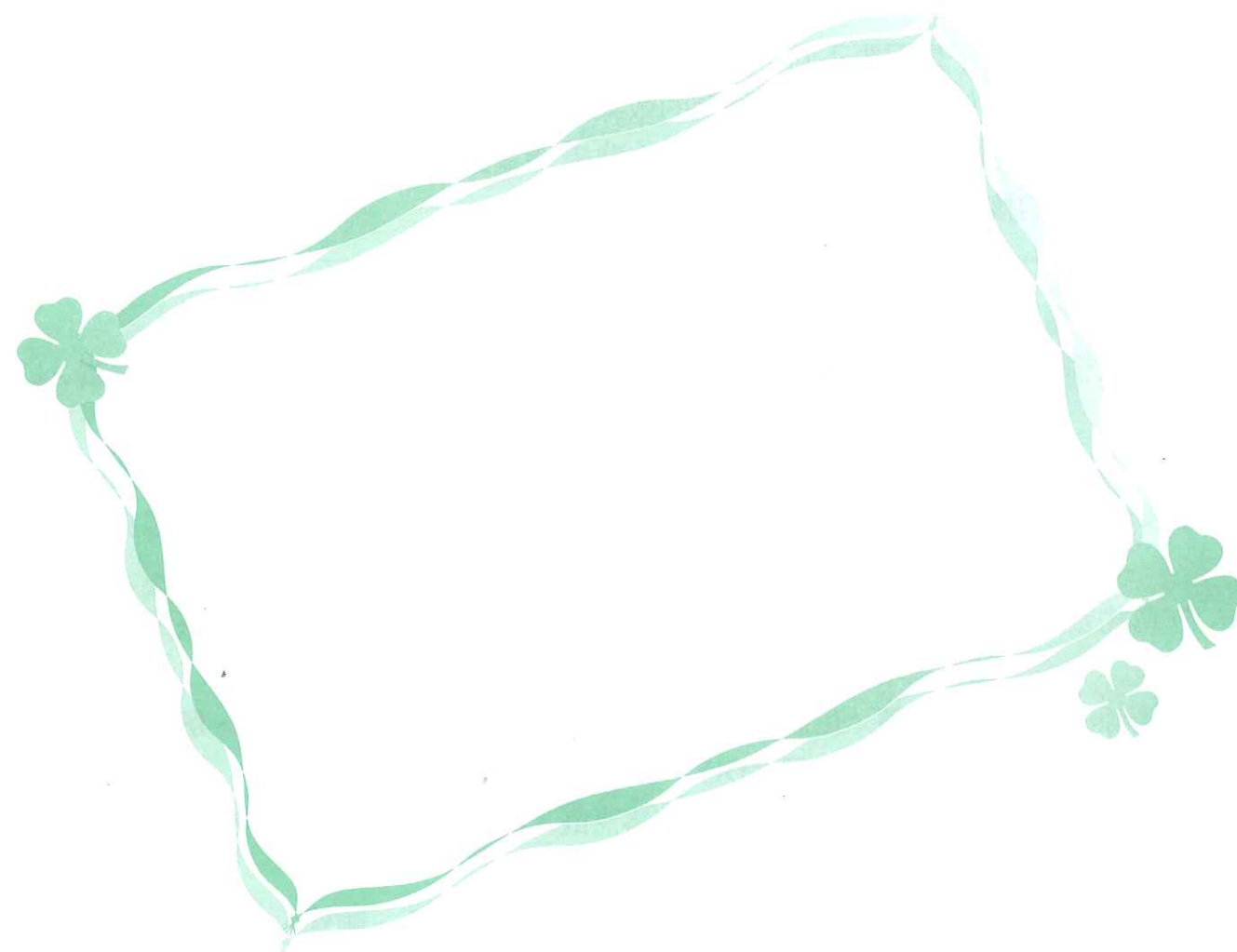
文書：

總務：

康樂（或活動）：

書記：

作業：貼上一張我的四健會成員團體照，  
相片要拍的粉四健哦！並請標出每位成員的姓名。



(我的指導員簽名與意見)





# 四健會作業組



## 何謂作業

四健會會員學習過程的中心就是「作業」，沒有作業就不是四健會員，會員可以選擇一種以上自己喜歡的作業，透過討論、親手做、紀錄、發表、評鑑等，學習專業知識，發展生活技能並養成良好的學習與生活態度。

## 何謂作業組

四健會的「作業」是因應不同年齡青少年的需求和興趣，當會員們有興趣，並感覺他們的作業，能讓他們得到滿足時，學習的效果最好，而這些由五位以上具有共同作業興趣的「同級會員」所組成的小組，稱為「作業組」。它是四健會最基本的單元，也是四健會組織運作的核心。

## 作業的種類

1. **四健會**：四健會溯源、探索四健會、苜蓿葉探討.....等。
2. **組織領導**：作業會議、領導才能、組織管理、領導技術、自我成長、生涯規劃、口才訓練.....等。
3. **人際溝通**：認識自己、人際關係、溝通技巧、EQ成長、尊重包容、表達與實作...等。
4. **動物飼養**：禽畜飼養、畜牧獸醫、與動物相處、寵物飼養、水產養殖、觀賞魚、家禽作業組、土雞飼養等。
5. **植物栽培**：蔬果花卉、作物生產、水耕栽培、組織培養、庭園計劃、茶葉製作、藥用植物栽培、果樹栽培、花藝設計、小品盆景等。
6. **資源保育**：環境保護、生態保育、大自然觀察、水資源、漁業資源、解說訓練、廢棄物利用、親子環保DIY、農業三生體驗等。
7. **家政衛生**：消費教育、食品加工、家事烹飪、園藝、花藝、生機飲食、體重控制、健康飲食設計、餐飲禮儀等。
8. **文化藝術**：戲劇、舞蹈、音樂、繪畫、鄉土文化、漁拓、陶藝、書法、藺草編織、剪紙、原住民串編、拼布、紙黏土、皮雕等。
9. **科學技術**：電腦、網路、農機修護、土木工程、能源利用、農業科學等。
10. **生活技能**：語文、攝影、家電修護、水電維修、急救、生活能力培養、交通安全保護、腳踏車、桌球、英語會話等。

## 小秘訣

■你可以上四健資訊網 <http://210.64.173.141/4h>  
「四健會圖書館」中的「文獻共享」看看每年有什麼不同的作業種類

# 作業

1.請列出你喜歡的作業組：

2.列出你想更瞭解有關四健會作業組的事情：

3.請選出一個作業組，並仔細考慮你在該作業組中要做哪些事情？

4.你覺得該作業組可以讓你學到什麼？

5.你決定要在那個作業組做哪些事情？

6.四健會作業組需要呈現的重要過程有哪些？

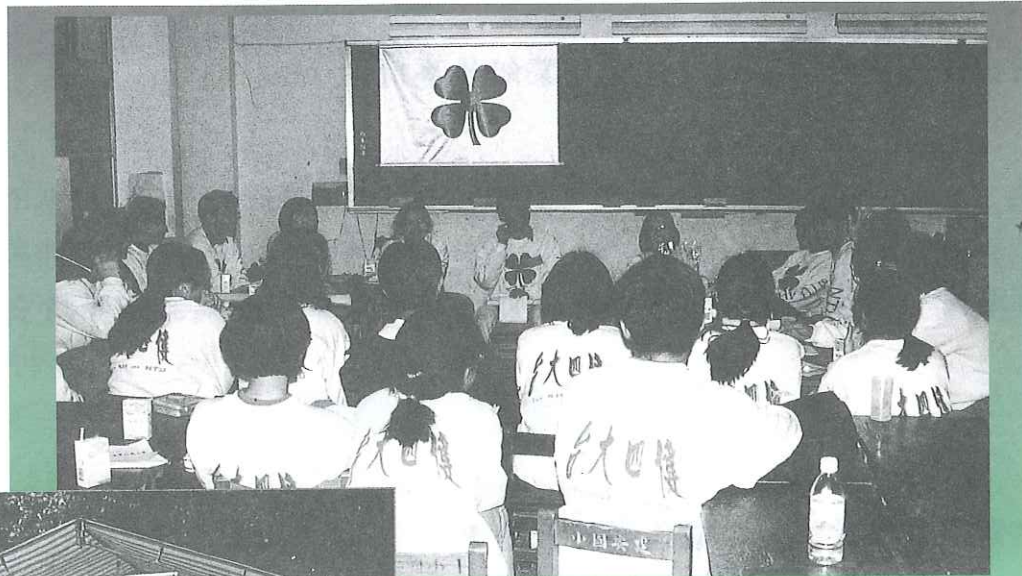
7.這一組的義務指導員是誰？

(我的指導員簽名與意見)



## 作業會議

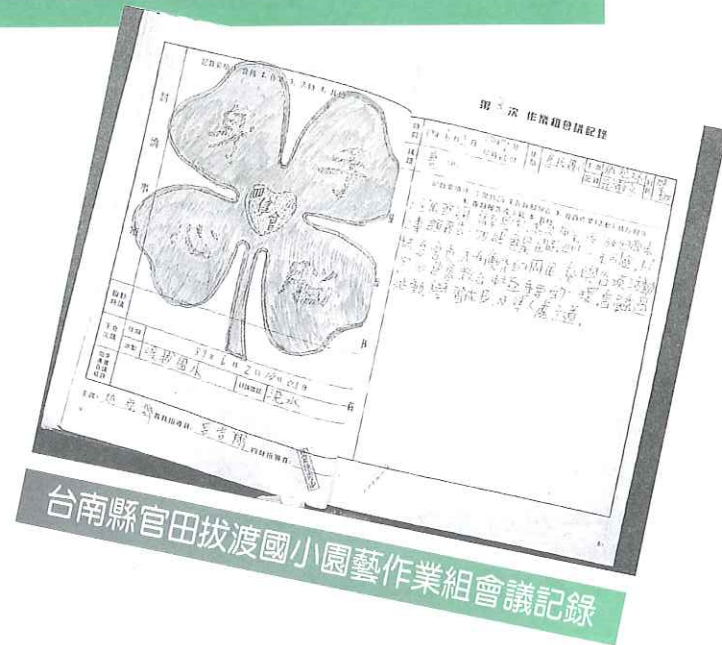
作業會議的重要精神在於培養民主素養，能尊重、包容不同意見，能透過溝通、協調形成共識，而為共同目標前進。



台大四健會幸運草生活營  
幹部及工作人員行前會議



朝陽科技大學高階義指成長營  
工作人員檢討會



台南縣官田拔渡國小園藝作業組會議記錄

### 小秘訣

開會前要有充分的準備，包含會場佈置、資料準備、會員聯繫、並要瞭解議事程序，並做會議紀錄。

## 我曾經參加過的作業會議

會議照片

會議時間： \_\_\_\_\_

會議地點： \_\_\_\_\_

會議內容： \_\_\_\_\_

\* 請貼照片並以文字說明時間、地點及會議內容



# 方法示範的要領

目的：示範技術並解釋每一個步驟，訓練自己具有公共場合演說及表達的能力。

計劃一個簡短有趣的方法示範，我們不妨將它稱為「烏龜」計畫。

## 方法示範的開場白

就像是烏龜的頭部，雖然小但往前看，看看要往哪裡走。因此開場白要簡短扼要地讓你的聽眾瞭解你所要示範內容的大概。

## 方法示範的主體

就像烏龜的身體，比頭部大，但需要許多小步伐來移動烏龜的身軀。因此，方法示範的主體是由一連串的步驟構成。

## 方法示範的結束摘要

就像是烏龜的尾巴，短而有力。亦即結束摘要必須簡短，但卻需包括方法示範的所有內容。



民國四十六年第四屆年會 屏東會員食品加工方法示範

# 作業：我的方法示範流程表

示範的目的：

---



---



---

前 言	
做什麼	說什麼
主 體	
做什麼	說什麼
1.	
2.	
3.	
4.	
結 語	
做什麼	說什麼

(我的指導員簽名與意見)



## 四健會活動

四健會活動包括成果展示、經驗發表、方法示範、鑑別比賽、露營活動、運動會、觀摩旅行、公共服務、四健之夜以及青年領袖營、義指成長營、田園生態營、幸運草健康生活營等各類營隊活動，還有四健會年會、四健傑出獎章表揚、四健宣傳月及國際農村交換訪問活動，藉各類活動親自參與，會員得以不斷的學習與成長。



四健會宣傳月  
活力四健、四健活力於板橋

第二屆四健青年領袖營四健之夜彩虹的故事 於台北農訓中心

## 我最 的四健會活動

我的照片

活動時間：\_\_\_\_\_

活動地點：\_\_\_\_\_

活動內容：\_\_\_\_\_

\* 請貼照片並以文字說明時間、地點及活動內容，再用苜蓿葉來美化一番吧！



# 如何「作決定」



你每一天都在作決定。例如：我要吃漢堡還是披薩？我要坐火車還是汽車？有人將作決策形容為一種「判斷」。「鑑別」是四健會的重要活動，也是訓練四健會員學習判斷和作決定。

鑑別讓你學會：

- 作觀察
- 作比較
- 下決定

我們通常把要鑑別的一堆東西或一群動物稱為一個類別，通常一個類別以四個物品或動物作鑑別，並標以 1、2、3、4 不同的號碼。當你在作鑑別時，可以按下述的幾個步驟進行：

1. 小心觀察每一個項目
2. 評估每一個物品 / 動物的優點和弱點，並以一個理想物品 / 動物作為比較目標
3. 比較每一物品 / 動物

當你完成上述三步驟時  
才將物品 / 動物按類別放置好



共同討論決定用什麼方法走  
第四屆青年領袖營於南投特有生物保育中心



用腦作決定  
義指成長營於台南學甲

## 作業：鑑別練習

由簡單的東西開始，例如：1鉛筆、2原子筆、3鋼筆、4毛筆。

我把這些東西按下列順序排列：

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

我將\_\_\_\_\_排在第一，因為

\_\_\_\_\_。

我將\_\_\_\_\_排在\_\_\_\_\_前面，因為

\_\_\_\_\_。

### 學習如何鑑別：

1. 參加作業組或鄉鎮、縣級的鑑別比賽
2. 聆聽資深會員的經驗
3. 閱讀有關鑑別的手冊或消費者手冊

(我的指導員簽名與意見)













# 作業紀錄



紀錄非常重要，因為紀錄是一種測量的工具，協助你評量作業的進度和進步情形。

紀錄協助提供你所有的背景資料。

紀錄記下了你所用的經費、結餘和利潤。

你如何作紀錄？

## 第一步：訂目標

例如：

養蛋雞

學習烘焙

修腳踏車

## 第二步：列出你要做的事情

例如：

作穿針的方法示範

參加一個作業會議

## 第三步：記下你在这作業所花費的經費

例如：

購買皮雕材料花了300元

## 第四步：記下想法及心得或感言

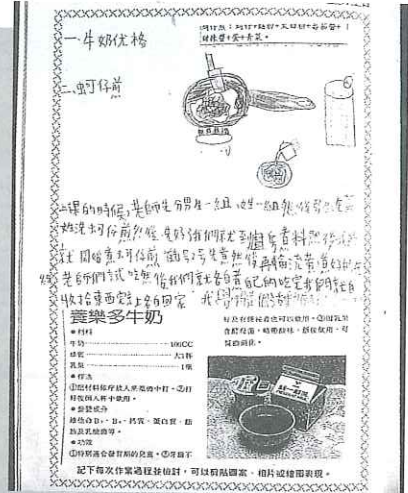
### 小秘訣

可以以任何形式作紀錄，用文字、用相片、用圖畫、貼上收集的資料、寫一段心得或感言、黏上一件作品……，都是很好的紀錄方式。

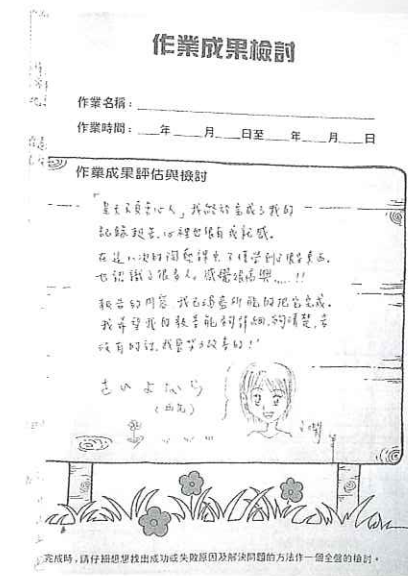
# 以各種方式記錄作業

你可以……

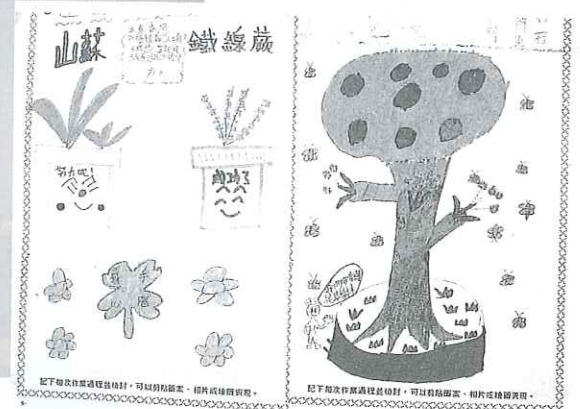
1. 用文字記錄一段過程目標
2. 拍選一張相片，並說明
3. 畫出一項作業過程
4. 貼上一些你所收集的資料
5. 寫一段感想
6. 把作品放進來



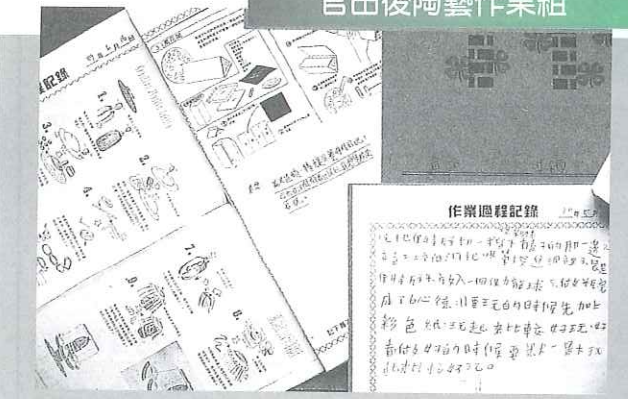
用文字、圖畫、剪貼記錄  
內門鄉健康飲食作業組



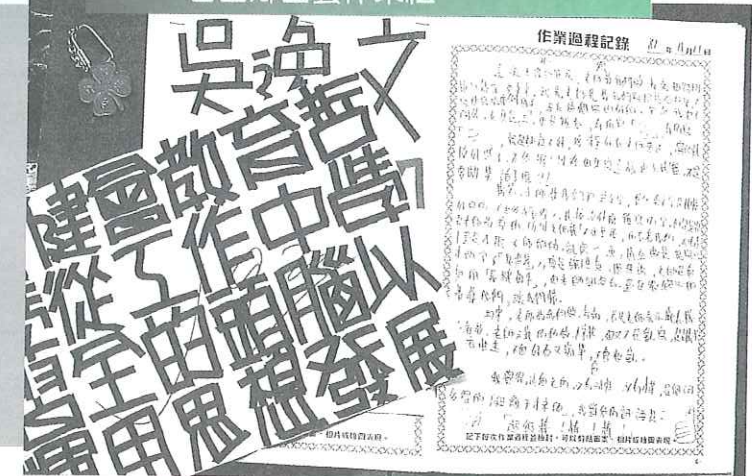
寫一段心得感言  
官田後陶藝作業組



以圖畫創作紀錄及表達感覺  
官田鄉園藝作業組



以資料收集紀錄  
內門鄉童玩作業組



把作品收藏於紀錄簿  
烏松鄉POP作業組



# 我的四健會作業紀錄

作業組主席 \_\_\_\_\_ 擔任職務 \_\_\_\_\_

四健作業組名稱 \_\_\_\_\_ 作業組會員共 \_\_\_\_\_ 人

作業時間 \_\_\_\_\_

作品

相片

心得

資料

# 評鑑



走過四健會必將留下足跡，回顧一下過程，到底學習成長了哪些？是否認真走過？又失落了什麼？.....這些都是再往前行走，向更好的依據。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



公開場合給予表彰  
第四屆四健青年領袖營於集集



對活動給予評論與鼓勵  
第五屆四健青年領袖營於苗栗通霄

(指導員的話)

(我的指導員簽名與意見)



用創作的四健會標語，設計一張四健會海報