



107年漁村青少年技藝傳承指導員、義務指導員在職訓練－心得分享

圖、文 / 林家豪

專題報導 》漁村文化

指導員、義務指導員在職訓練大合照。

我是林家豪，當年我 13 歲，就讀鹿港國中一年級，參加學校的古蹟解說隊，彰化區漁會最美麗的指導員黃姿菁姐姐，邀請我們參加漁村四健會，還記得當年入會宣誓的誓詞：我願以至誠，為我個人，為我的四健會，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；
- 健全的身體，以服務社會。



彰漁四健義務指導員林家豪。

在參與四健作業組的過程當中，為我的家鄉『鹿港』學習古蹟導覽解說，之後很榮幸獲選彰化區漁會的城鄉草根大使赴南投縣鹿谷鄉交流學習，並且有機會擔任全國大露營營火晚會主持人，及參加全國四健青年領袖營…等等。

轉眼，我已經大學畢業，當兵退伍，25 歲晉升為四健義務指導員，這個身分對我來說，非常新鮮，也代表我已經長大成人，俗話說：受人點滴當泉湧以報，從小我就是抱持著感恩的心，無私且服務的精神，向大自然學習並與當地結合，才有機會訓練與磨練自己，這就是四健會宗旨：身心手腦結合與並用，現在，換我能夠回饋給我們的社會，把這樣的精神傳給我們的年輕會員。

訓練課程一開始，首先要先過三關：寫下你的問題、錯覺牌、金字塔，其分別代表的意義，提出問題、看的跟實際不一定一樣、不同角度不同結果，這讓我發現透過活動的過程，

能夠體悟出其中的道理，這樣的感覺非常有趣，從遊戲裡學習到更多的東西；而挑戰當然不只有這樣，接著寫下場地看到的 10 種圓形物體、找 10 個人簽名、10 個不同的星座簽名，這次活動背後的意義是：寫下圓形物體代表觀察力、簽名代表你的互動能力、星座則是代表深入了解跟合作的能力，一般來說，每個人都會互相問你是哪個星座？而其中有位指導員他很熱心直接幫大家找星座，例如：全場的人只有我一位雙魚座，而一開始大家都不認識我，且很多人在最後都缺雙魚座，有位指導員直接大喊：缺雙魚座的在這裡！這幫大家節省了很多時間，也讓我看到對於工作不僅僅是熱情，還要有方法跟頭腦，互相合作，俗話說：沒有完美的個人，只有完美的團隊，團結力量大。

晚上的課程是食品背後的祕密，由於現在的人很喜歡外食，我覺得這門課不管是對大人或是小孩都是很棒的教育課程，因為大家現在都力求快速，反而鮮少自己在家動手做菜，自然而然也就不清楚食品背後的祕密，雖然說：上完這門課，做完很多有趣的實驗，像是 DIY 橘子汽水或者是放三年都不會壞的超商麵包，還有學習食品的標示，我們可能會覺得很害怕，感覺好像什麼都不能吃，但是，以我本身學習運動、健康與保健，這門課的意義並不是要嚇阻大家不能吃，而是要選擇吃、聰明吃，就像是一個天秤一樣，你的選擇和平衡，如何衡量，例如：自己購買食材，然後自己做，這樣是最健康的，但相對需要花費的時間非常多，而且麻煩，這可能會讓很多人卻步，不能自己動手，甚至自暴自棄吃外食，但是其實吃外食也是可以很聰明的吃，像我之前學健康管理，我們可以選擇燙青菜，不加滷汁，或是到外面食用火鍋，你可以跟他說：湯底我要清水就好，再用食物、蔬菜本身的新鮮口感，熬出美味湯底，如果未來有機會這門課讓我上，我一定可以分享很多我自己的實務經驗給大家，而重點是與



芳苑採蚵體驗：整串拿起來非常有份量。

我們的小朋友分享，要讓他們知道，平常他們所吃的美味食物，到底有多健康或不健康，進而讓他們知道，媽媽每天進廚房準備料理是非常辛苦的，而且不能輕易的浪費食物。

第二天的活動，我覺得最棒的就是去芳苑漁村，潮間帶蚵田及生態體驗，用大自然來教我們，這可能是現在有很多人住在都市工作，沒有下海的經驗，藉由此活動，敬畏大自然，崇拜大自然，我雖然住在鹿港，不過從小很少與生態結合，第一次來到潮間帶，坐牛車，生吃生蠔，體驗新鮮海產的風味（海鮮粥 + 烤生蠔），感覺非常有趣，讓我會更喜歡我們的漁業生態，想分享給更多的人認識了解。

這次訓練由全國漁會主辦，彰化區漁會承辦，以地主的身分辦理指導員、義務指導員的在職訓練，除了老天爺給予好天氣，讓所有的行程都能順利之外，第一天下午，團隊溝通與協調與團隊角色的重要性，讓指導員們能夠站在自己的位子或別人的位置，看見不同的角度，發掘出問題，進而思考與有效的溝通，解決問題，提升自我；期許自己未來能為家鄉做更多有意義的事情，同時把這股正能量跟精神傳承下去，讓更多的人一起做有意義的事情，這樣就能產生正面循環，積沙成塔，積少成多，勿以善小而不為，勿以惡小而為之，感謝彰化區漁會給我機會學習、歷練與成長。