



# 高雄市南區各農會聯合四健會 自然生態暨公共服務體驗營

文/圖 簡家睿



▲全體會員團體照。



▲小會員跟著老師做蘭花壁飾。

推廣部於107年7月19~20日假高雄市鳥松區澄清湖水漾會館，辦理「107年度高雄市鳳山區域各區農會四健會員聯合辦理四健農村自然生態體驗營暨公共服務活動」，參加四健會員對象以國小中、高年級為主，目的在讓小朋友學習獨立自主的民主精神以及了解農業文化。此活動照例由林園、鳳山、大寮、仁武、大社、大樹、鳥松等七間農會聯合辦理，輪流主辦，各農會派出小小會員參與盛會。今年主辦單位是鳥松區農會，並由仁武區農會商請高年級四健會員及四健義指來擔任此次活動的工作人員。

活動第一天上午在澄清湖水漾會館揭開序幕，由本會推廣部指導員帶隊前往參加，四健小會員一到現場，便前往會場報到，然後各區農會小會員便一一拆散重新分組。每組在小隊輔的帶領下，小會員們共同腦力激盪的產生隊名及隊呼，讓隊友們在短時間內由陌生到相互熟悉，這是四健教育一直以來傳統挑戰，也是讓小會員相互學習的最好方法，接下

來幾個團康活動及親手製作隊旗，更是讓氣氛在分工合作中high到最高點。

本年度四健活動結合在地農產業，包括食農教育DIY課程、蘭花藝術、自然生態三大主題系列活動。首先由蘭花產銷班班員打頭陣，教授蘭花藝術課程，教小會員自己動手將蘭花做成美麗的壁飾，小會員邊做邊學，過程中有問題則隨時向鄰近的工作人員求救。食農教育DIY課程則由鳥松區家政媽媽教大家如何醃鳳梨豆醬，並透過問與答及實作方式讓小會員了解飲食與農業、環境之間的緊密關係，加深學習印象；做好的鳳梨豆醬還是未成品，讓小會員帶回家並等待其發酵3到6個月，才能真正成為美味的鳳梨豆醬。

晚上原本規劃營火卻因天公不做美，在晚會開始前忽然下起滂沱大雨，主辦單位便啓用雨天備案，將晚會現場改在會議室內進行，由

工作人員們隨著音樂載歌載舞並帶動唱，小會員們跟著做，一時間大、小朋友歡聚一堂，唱唱跳跳玩得不亦樂乎，外面下大雨又如何，在室內也可以玩得很開心。

第二天一早，由工作人員帶領小朋友至鳥松區濕地公園進行生態觀察，老師邊介紹濕地水鳥、昆蟲、植物的生態習性，邊讓小會員進行生態闖關，讓小會員邊學邊思考，加深學習效果；過程中如遇到問題則舉手由鄰近的工作人員或各小組隊輔來協助幫忙，讓小會員在寓教于樂中學習相關知識。

下午進行的大地闖關遊戲，各個關卡都需要小會員們團隊合作才能過關，投籃、連連看...到最後的丟水球，將氣氛帶到最高潮。歡樂的時光總是過得特別快，終於到了活動結束的時候，小會員們離情依依的互相道別，也結束了這充實又快樂的體驗營。

# 「反毒宣傳教育」確保個人及家人的健康

文/圖 田秀冬

本會配合鳳山區衛生所辦理「反毒宣傳教育」，特於7月31日下午安排由鳳山區衛生所王美麗技士講演「成癮物質的預防教育」課程，為家政推廣班員宣導說明，讓班員及其家人都能有正確的毒品常識及反毒意識，以及了解應如何預防家中子弟誤觸毒品，避免遭受毒品危害，影響個人一生前途及家庭生活。

毒品氾濫是目前台灣社會相當嚴重的問題，而其首次接觸卻往往並非自願，大都是被同儕引誘甚至冒充食品而誤食，讓人背負染毒成癮的種種危害。王技士指出現在很多毒品化身為讓人疏

於防範的食品，包含知名品牌的咖啡包、茶包、糖果、飲料、零食、甚至梅粉、維他命、護唇膏等，讓人防不勝防。

許多未成年人染毒除了被引誘以外，大部分是被這些似是而非的外包裝給騙了，因此應該特別注意家中子弟，對於在摩鐵、飯店、旅館等特定場所辦的轟趴，或是夜店、酒店等較複雜的場所，應儘量避免涉足。另要教會他們如何保護自己，別因一時好奇或別人的挑釁而接觸毒品，或隨便吃他人提供的食品，包括朋友及朋友的朋友，若發現情況有異，應盡速離開現場並求助

報警。

除此之外，若孩子常出現六項徵兆，包括「作息改變、日夜顛倒，經常昏睡難叫醒」、「食慾不振、體重驟減」、「精神恍惚、目光呆滯、眼神渙散」、「喜怒無常、情緒變化大」、「零用錢花費變大」及「突然抽菸，使用芳香劑（香水），房間出現類似電線走火等塑膠味」，就要注意是否涉毒。此時應該尋求專業的協助，加強孩子的心理輔導，建立健康、積極向上的思想，幫助孩子徹底走出毒癮的控制。

最後，王技士也特別指出，「毒品」與「管制藥品」是一體兩面，非醫療使用目的而濫用藥物即為「毒品」，由醫師診斷開列處方供合法醫療使用則為「管制藥品」。現代人因壓力、身體狀況或更年期的到來等因素，失眠成爲一種普遍現象。而鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，未服用完之安眠藥不可任意轉售或轉讓，以免觸犯『毒品危害防制條例』，不可不慎！



▲鳳山區衛生所王美麗技士為班員講解「成癮物質預防教育」，班員們專心聆聽。

## 誠實申報 免遭海關沒入或受罰



- 新台幣10萬元
- 人民幣2萬元
- 美金2萬元
- 外幣等值1萬元
- 有價證券等值1萬美元
- 鑽石、寶石或白金等值新台幣50萬元

守護健康非口號 力行反毒最重要

一旦發現疑似藥物濫用者，守護者可以做什麼？

- 若發現親友表現有異，應多關心注意，可以藉著多聊天，了解親友最近的情況，並尋求其他方法，幫助親友脫離毒品的危害。
- 鼓勵就醫並尋求戒治資源：相關服務及資訊可撥打

0800-770-885 (請請您、幫幫我)

指導單位：衛生福利部食品藥物管理署  
承辦單位：財團法人國銘文教基金會  
協辦單位：國立臺灣師範大學、開南大學健康照護管理學院