

借酒澆愁愁更愁

酒養不深的人，常在問題癥結未明以前，就發脾氣。事情弄糟了，一個人愈想愈想不通，就邀約三朋四友飲酒解悶，或獨自狂飲痛醉一番。酒醉了判斷力更差，不但解決不了問題，反而增加氣憤，結果把事情弄得更糟糕。

遭遇挫折或不如意事，千萬不要借酒來消悶，酒是無濟於事的。一個人要有忍耐和沈着的心情，遇事先平心靜氣想一下，再開始說話或動作，才能得到好結果。自己訓練自己，養成好習慣，這就是世事的磨鍊。(蔡有仁)

自行注射，生命危險！

在正式醫院中，要由醫師或醫師指定的護士才能為病人注射。有的病人自以為節省金錢和麻煩，不經醫師診斷，自行到藥房購買注射用的針藥，拜託稍具醫藥常識的人來注射，這是非常危險的。為了自身的安全，千萬不要輕易嘗試！

假如消毒不完全，可能傳染嚴重的疾病或引起局部發炎，若針頭折斷肌肉內或藥液凝結，就需要手術醫治。一般人對過期失效或已變質的藥無法辨別，注射方法的錯誤也可能招致生命危險。

隨意自行注射維他命或荷爾蒙等藥劑，對身體無益而浪費金錢的事小，引起不良反應或副作用的損害更大。最大的危險是盲目診斷，因注射的藥劑不當，隱藏了症狀，等到病情嚴重時，醫師也無法診斷了。(無畏)

「失禮！」「對不起！」

有許多不必要的事或糾紛，起因於微不足道的小事，真是太不值得。

不慎踩了他人一脚，說句「失禮」或「對不起」之類的話，是理所當然的。當他人向你致歉意時，你也應表現出好的教養，表示「沒有什麼」。否則，你瞪他一眼，他罵你一句，甚至大打出手，許多不愉快的事就這樣造成的。

「謝謝！」「失禮！」「對不起！」這些口頭禪調和了接觸人羣的關係，即使在親朋好友和家人之間，也不要忘記。(祥)

記憶力可訓練增強

記憶力的強弱各人不同，先天的原因固然決定於腦力和精神是否旺盛。也有因事務過於繁忙，感覺到記不勝記之苦。其實無論記憶力本來如何，只要能夠適當訓練，總是可以增強的。

練習的方法有下列幾條要項：

(一)對於一件事物或人物，先要確實認識了解事項的全體情形，或人物的形貌、性格，使它在我們的腦海中有極清楚的印像。等到回憶時，自然很容易記得。

(二)選定明顯的特徵，牢牢把握住，勿使印象模糊。等到回憶時，自能以特徵做出發點，想像它的全部。

(三)事務既經認識把握後，務須再閉目默想若干

時，使它的全部形性，反覆盤旋於腦際，自然能够格外牢記。

(四)利用事物之間的關聯，把住的一點，聯想到全部事物如此，自然能够牢記不忘。(永光)

家庭飼養熱帶魚

培養水蚤·血蛆法

水蚤 (Daphnia) 的人工室內培養法如下：

備空木桶一個，桶內置泥土厚約十公分，加充分的水量，放入少許米糠，煮熟菜汁、甘藷、馬鈴薯等物混合攪拌，然後放進水蚤種，再將木桶放置於有日光處，並注意水質勿使腐敗。

水色應保持半透明狀態，倘能繁殖出小水蚤，即證明水質狀態適宜。此後即需時加少量上記混合培養原料，並加新鮮水，以維持繼續繁殖。

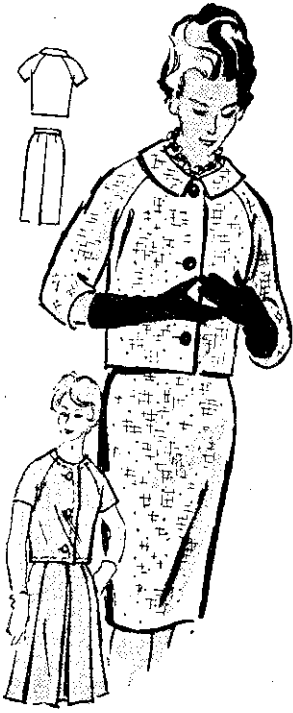
桶內水蚤繁殖量多時，應移放別桶，又氣溫高低變化多時，應設法加以防患，有藻類發生時應加驅除。

血蛆 (Blood Worm) 培養法簡述如下：

置五公分餘厚之泥土，加麵包、饅頭等麵粉類做成的食物，或腐敗牛乳、馬鈴薯等為培養料，此等食物目的在使泥土酸化。

加水後放進種蛆，惟需注意水溫應保持攝氏十五—廿度，並視實際情形經常添加腐植土。

每隔一、二星期應將泥土弄鬆，使空氣流通，其他注意事項同上記水蚤培養法。(水產試驗所答覆香港雷深先生函詢問題)



你喜歡上圖這一套衫裙的式樣嗎？簡單大方，適合少婦穿著，寬裕或窄裙可自由選用。(未)

● 徵稿 ●
本欄歡迎
有關推行
家庭計劃
的實際問
題或經驗
之稿件。

魚蒸蛋

材料：新鮮魚肉二兩，蛋三個，鹽、醬油、酒及麻油各少許。

做法：魚以刺少者為佳，除皮與刺後，切塊放入碗內，加醬油、酒調味，拌勻備用。

蛋用筷子調散，加水一碗和鹽攪和，魚與蛋混和後蒸約二十分鐘即可，取出時加麻油數滴。(周美完)

炸藕夾

材料：嫩藕十兩，豬後腿肉半斤，蛋一個，太白粉一茶匙，五香粉、麵粉及鹽少許，花生油一斤。

做法：藕去皮洗淨切片，豬肉洗淨斬細，加蛋黃、五香粉、太白粉、鹽於豬肉內，夾在兩塊藕片的當中。麵粉調蛋白加少許鹽和水成糊，鍋中放入花生油燒沸。藕片滾麵糊，放油鍋中炸黃撈起，蘸辣醬油或番茄醬食用。(張秀鳳)

草菇鴨肝

材料：新鮮草菇或罐頭草菇(一罐)，冬筍一枝約四兩，鴨肝三副，芥菜心(除葉)半棵，青蒜兩條。

做法：(一)草菇每個切成兩半，筍剝殼除頭用水煮後切片，鴨肝和芥菜切斜方塊，青蒜切段。(二)芥菜先用滾水撈過。(三)豬油兩匙放在鐵鍋中燒熱，先下蒜白爆香，隨即將草菇、筍片、芥菜一齊下鍋用旺火急炒約半分鐘。將罐頭裏的草菇湯約二、三匙倒在鍋裏，鴨肝用太白粉調勻與青蒜一起下，一面不停地炒，一面加醬油半匙



及細鹽砂糖少許調味。再炒一分鐘即可裝碟上桌。(榮華)

生炒醬丁

材料：豬肉三兩，花生油一兩，萵苣三兩，榨菜五錢，豆腐乾一塊，花生油一兩，甜醬半湯匙，青蒜、醬油適量。

做法：(一)萵苣去皮，豆腐乾、豬肉都切成豌豆大的四方丁。青蒜洗後切成斜片。(二)花生油在旺火上燒熱後放入甜醬炒一下，再將豬肉、萵苣、豆腐乾投入炒一分鐘。(三)加入青蒜、榨菜、醬油，牽粉後即好。(榮華)

紅燒冬瓜

材料：冬瓜一斤，醬油兩湯匙，白糖、鹽、味精、麻油各少許。

做法：把冬瓜削去皮，除去子，切成長方形的大厚塊。燒鍋熱後，放入兩三湯匙豬油，油熱後，把冬瓜塊倒入鍋中，反復鏟動，使瓜塊四面都煎到。稍煎一刻，就加少許水和一點鹽，蓋上蓋燜一會兒，隨後加上醬油與少許白糖，再蓋鍋燜片刻。等冬瓜塊燜透酥軟時，加少許味精，並澆上一點麻油或胡椒粉。(張煒雄)

湯水泡飯不合衛生

很多人有用湯泡飯的習慣，認為有助消化，這是錯誤的。對於胃的消化，最有幫助的是牙齒，牙齒的作用是咀嚼食物，使它細碎後再入胃裏，這樣可以減輕胃的負擔。

如果飯裡泡湯，不經咀嚼就吞下肚去，容易發生消化不良的現象，日久了甚至成爲胃病。(盧慶秀)



豐年牌農藥



白濁