



處世待人·親切誠懇

(一)多思索，少說不必要的話。說話聲音要溫和、誠懇，抓住要點，注意對方的興趣。
(二)以信義與他人交往，重言諾。答應人家的事，無論如何要切實辦到。
(三)誇獎他人的優點，掩飾他人的短處，切勿背後談他人壞話。

(四)對別人關切，關心親友們的工作、健康與家庭，讓每個人都覺得你常把他們放在心上。

(五)平時笑口常開，永遠露着笑容。把痛苦、憂慮和失望消滅在微笑之後，以解除自己苦惱，千萬不可把它轉嫁到別人身上。

(六)表現謙遜，不可自大、驕慢而輕視人。

(七)寬恕他人過失，替人設想，尊重他人權利。

(八)儘可能避免與人衝突，與人爭辯，自己有了錯誤應該坦白承認。(洪光)

午睡養神·不宜過長

午睡可以恢復疲勞，使下午保持精神煥發。有人以為午睡需得兩三小時，這是錯誤的。整個上午的工作固然使人感覺疲勞，再加以午飯後自然的生理狀況，當然是極需要小睡養神的。但睡眠時間不宜過長，過長了精神反而不好，且易於招致晚間的失眠。最理想的午睡時間約半小時左右，即可恢復疲勞。

午睡不是壞習慣，即使在室外工作的人，也不妨在草地上或大樹旁，靜靜的躺一會，或者閉目打一會盹，對於身體也是大有益處的。(藍松)

投機取巧·易得易失

一個人無論做什麼事情應腳踏實地，憑自己的能力，埋頭苦幹，去創造光輝燦爛的前途。不應該有投機取巧的心理，想要不勞而獲。雖然投機有時讓你碰到運氣，但是到最後還是歸於失敗。因為容易得來的東西，也必定容易失去。今天成了大富翁，擁有百萬錢財，說不定明天就破了產。

真正的事業，是對於工作能够忍耐，經得起考驗，到處留意，不斷地努力所得到的報酬。投機者對投機事業就缺乏這些要素。投機失敗後，不但傾家蕩產，也喪失了希望與勇氣，一旦倒下來後，就很難再站立起來了。(永光)

癲瘋病患者的故事

我是麻瘋病醫院的醫師，三年前，門診部送來了一位年青的患者，是用擔架抬來的。經過檢查後，他確是患了麻瘋病。當詢問他的病情時，他說：

「一個月前，我的面部及四肢暴露的部位，先後一片一片的出現紅斑點及大小結節，皮膚麻木。我們村裏有一位老麻瘋病患者，他在貴院拿藥回家治療。他告訴我說，這就是麻瘋病，和他最初發病時的情形完全一樣，皮膚用針刺也不知道痛。我當時怕別人知道我患了這種人人討厭的病，既不敢告訴家裏的人，也不敢去找醫生看。」

我就問這個老病人，這種病有什麼藥可以治療呢？他說可用DDS（麻瘋病特效藥）治療。有一天我就跑到臺北市去買藥，找了很多地方，都沒有買到那種藥。後來經友人的介紹，買到了一瓶英國製的DDS一千片，我就開始服藥了。

首先是每頓飯後服一片，服了兩三週後，我覺得這種藥的效果的確不錯，身體上的皮膚也好了很多。我爲了想把這病很快的治好，又怕別人知道，於是就把藥加多了，每天服用藥片十八片（普通治療每星期不能超過十二片）。一週後我病倒了，家人把我送到這裏來。」

筆者當時替這個病人檢查時，發現他面色蒼白



中維蔡壇花化彰

彰攝村農

，頭暈眼花，四肢無力，到了極嚴重的貧血階段，身體已經不能站立。原來DDS藥性極毒，藥瓶上有紅色英文標誌，一般人不知道它會大量的破壞人體的紅血球引起血球減少症。同時，這種藥有蓄積作用，對肝和腎的損害也很大。

這個病人爲了想把麻瘋細菌殺死，如此作法，冒了本身死亡的危險。幸而及早發現，及時送醫，住院後經過了半年以上的治療調養，才把他這條性命救回來。你看，自己充任醫生自己治病是多麼危險呀！（自己治病的危險之一——胡舜之）

農家支出情形

(規模別)

規模	農事費用(元)	家計費用(元)	農業所得(元)	農業所得佔家計費(%)
全省平均	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四
五甲以下	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四
五甲以上	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四	三、九一六、三六三、〇九四、〇一四、〇一四

從右表中可知本省的農家，耕地面積在一。四甲以下規模者，其農業所得尚不足承擔其農家之生計，因之仍須依賴農業以外的收入，才能夠維持生活。

農家的儲蓄或再投資能力，亦因規模之大小而有差異，凡規模大者，其儲蓄或再投資的能力亦大。相反地，規模小者，此種能力則愈低。

根據記帳農家資料，年平均每一成年農業勞動工數為一三一工，顯示農業勞動者尚不能充分利用其勞動力於其農場生產上。這是耕地面積有限，人口眾多，其他從業機會缺乏等因素之反映結果。因此，記帳農家每人平均農家所得，低於本省一般平均所得(國民所得每人平均為六、九五九元)。

為提高農家的生活水準，需要創造各種農業外的從業機會，以有效的誘導過剩農業勞動人口轉業，這是世界各國共通的經濟政策。

在農業部門，也必需不斷的利用新的生產技術，改善農場業務與組織，並加強管理能力，這是提高農家所得的有效途徑。省政府農林廳、省農會與農復會合作推行「農家記帳計劃」及「農業經營設計指導與推廣計劃」之目的也即在此。

全文完

炒豬肝

材料：豬肝十兩，木耳半兩，蔥兩顆，醬油兩大匙，鹽小半匙，太白粉半大匙，花生油六大匙。

方法：先把木耳洗淨，泡開水蓋好。豬肝洗淨，剔去白筋(最好買肝尖無白筋部份)，切成二分厚片，不可太薄。蔥切成段，木耳切開。油煉好，先用一大匙炒蔥段木耳，加鹽炒數下，盛出放碗中。將豬肝用開水一燙，用筷子一攪，瀝去開水，拌太白粉醬油。起油鍋，熱至冒烟，倒下豬肝，快炒四、五下，加入木耳蔥段，再炒兩三下，即將鍋離火，瀝油上桌。(賴秀琴)

鹽水嫩薑

材料：嫩薑二公升，鹽二百公升，鹽水(水平公升，鹽五十公升)。

方法：(一)生薑洗淨，削掉不好部份。(二)拌鹽醃入缸或桶裡，灌以鹽水。(三)輕輕壓上石塊，一週即可供食。

(四)吃時稍洗去鹽分，切片或切塊。(昭榮)

醬嫩薑

材料：嫩薑五百公分，海帶(ノリ)八十公分，調味液(上等醬油一杯半，米醋一湯匙，酒一湯匙)適量。

方法：(一)嫩薑刷洗乾淨，切

絲。(二)海帶用布揩拭乾淨，切細。(三)調味料混合，做成調味液。(四)將薑和海帶裝入瓶裡，灌以調味液，泡三天即入味。(昭榮)

醋泡薑芽

薑芽，是指生薑長出來的嫩芽。選取這種嫩芽醃泡於醋液中，鮮美可口。

材料：(六人份)：薑芽二百公分，鹽半湯匙，米醋半杯。

方法：(一)薑芽洗乾淨，切成十公分長。(用竹蔑刮掉外皮，煮沸三茶杯水，放入薑芽，煮沸半分鐘，即撈起來攤在乾淨的布上，撒鹽，冷卻。

(二)將薑芽裝入瓶裡，灌以醋液。

(三)薑芽不可煮得太熟，太熱就發軟而不脆。(昭榮)



將薑芽裝入瓶

味噌醬薑

材料：嫩薑及味噌醬適量。

方法：(一)薑洗淨，刮皮，撒上海鹽十公分的鹽量，醃入缸或桶裡，壓上石頭醃三十四天。

(二)將醃過的薑切細，洗去鹽分，絞乾水份，裝入紗布袋裡，醃入味噌醬內。

(三)醃三十四天即可供食，但要長期醃存，應更換味噌醬一次。(昭榮)

菜心魚片

材料：草魚中段一塊，芥菜心(或茼蒿筍)兩支，蔥、薑、米酒、醋、鹽、油、胡椒粉各適量。

方法：(一)草魚刮去魚鱗，挖除內臟，洗淨後切片，放在碗裏，用米酒略拌待用。

(二)菜心削去外皮，洗淨後也切成片，蔥洗淨切段，薑切絲。

(三)油入鍋煮沸，即將魚片下鍋快速翻炒，等魚片變色而分開後，加入蔥、薑，注入適量清水，加蓋煮五、六分鐘。

再把菜心下鍋，並加入適量的米醋，用鏟翻動幾下，續煮片刻就離火盛起，撒入胡椒粉，趁熱上桌。(張灯雄)

荷葉雞

材料：嫩肥雞一隻，約三斤重，糯米粉半碗，五香粉一小匙，細鹽二小匙，鮮荷葉數大張。

方法：雞洗淨，剔去頭、頸、翅膀、腳等部份，剔去雞骨，連皮切成二十塊相等的雞肉，雞油切丁備用。

荷葉洗淨，大張切成六塊，小張切成四塊，大小相類的形狀。把糯米粉，五香粉及鹽拌均勻，放在盆中備用。

把雞肉塊放在糯米粉上，沾裹一層，再放在切好小塊荷葉上。加上幾粒雞油丁，把雞塊包好，放入碗中，再擺入蒸籠中，用大火蒸至酥爛。(賴榮華)