



朋友約會要守信

一天，在街上遇到了一位國校時代的老朋友，久別重逢，一時話舊不盡，便邀他來我家裏吃飯。友人說還有一點事沒做完，我說「弄好了一定要來呀！」他說「好！」就這樣約定了。於是我就先回去準備糖菓酒餚以作款待，可是等了大半天，結果竟沒有來。每個人遇到這種情形，都會有一種不愉快感覺的。

我邀請他時他本來答應我說「好」，所以我才等著的，如果不方便前來，他應該明確地拒絕才對。這雖然是小事，但也違反了我國「言而有信」的古訓。（古瀟興）

管教孩子多賞少罰

做父母的，對於孩子們的過錯與優點，總覺得是壞多於好，而形成罰多於賞。這種做法是不對的，它將會埋沒孩子們的長處，造成問題兒童。父母應多發掘孩子們的優點，加以獎勵。當孩子們在遊戲、工作或讀書時，只要你的要求不太苛刻，一定會有許多值得獎勵的機會。精神上的獎勵，有時勝過給錢或糖果玩具。

孩子們有過錯不得不懲罰時，應站在客觀冷靜的立場，研究犯過的動機，並讓孩子有伸述理由的機會。絕不可衝動地責罰，以免冤枉了孩子，而使他們產生反抗的心理。責罰時，也不可出手太重，打傷孩子，或出言太嚴厲，使他們不能忍受。責罰過後，應讓孩子們有懺悔的機會，並自己檢討責罰的結果，是否達到教訓孩子的目的。（榮）

培養孩子獨立精神

很多父母，每天檢查小學生功課學習得怎樣，這樣做很對，但是，也應該讓小學生學會自己檢查自己，養成對自己有信心，不要別人的督促也能把功課做好。在陪送小學生上學之前，可以檢查一下他的書包，但更重要的是讓他學會自己整理書包。沒有旁人的幫助，孩子自己也能做的事情，就不必要去代他做。應該儘可能養成他獨立自主的精神，這才有助於意志的發展。（張燈雄）

小心選擇皮鞋

皮鞋對我們的心情和健康都有關係。高跟鞋和尖頭鞋是女人脚病的第一號罪犯。鞋跟不宜高過一吋半，脚趾的部分應當寬，免得它們緊擠在一起，鞋邊和鞋跟部要與脚相貼。

買鞋最好在下午四五點的樣子，這時人的脚會比早晨稍大。試鞋時要注意是否完全舒適。爲了好看而忍受痛楚實在不值得，況且變了形的脚根本談不上好看。腫脹、雞眼、歪曲的脚趾，又怎麼談得上美觀。

常發現女人在以爲沒有人看見的時候，就趕緊把高跟鞋脫掉，以求暫時的解脫。她們的鞋很可能太小或者太窄，不管看起來多漂亮，所造成的脚痛實在難以忍受。

對疲倦的脚說來，拖鞋實在是一大恩物，尤其是在辛勞了一天之後更覺如此。新皮鞋對脚不適合，需要忍受一段時間，其實這是可以避免的。如果買得合適，開始穿時也不會



(未) 裝夏女少

把脚擠痛。良好的皮革容易遷就脚形。（毅振）

訪友談話簡單明瞭

臨時約定的訪問，對方沒有準備時間，最好不要過於太長。對方或許爲了禮貌，請你多坐一下，也應該儘快的談好要談的事離去。

商討事情要直接了當地表明來意，不要說太多的客套或東拉西扯，浪費時間。拜訪時間，以不妨礙對方爲原則，最好不要在用餐、午睡、或深夜等時間。

不要妨礙了對方的生活秩序，留下不良印象。如對方妻子、小孩在催促他做事，即使他談話興致很高，也該立即辭去。恰逢有對方的朋友來訪，也該提早離去。（文）

如何學習說話？

說話很簡單，但要講一句能夠完成說話效果的話，可就不容易了。我不會講話，但想努力學習，我想到平日做人處事所需要的說話技巧，說出來跟各位研究研究。

(一) 最重要的是明白對象是誰。譬如，跟大人不能說小孩話，跟一般人不能用專家的術語；跟修養深的人不說膚淺的話，對莊重的人不說滑稽可笑的話。

(二) 注意時間、地點。大庭廣眾中適合讚美人，單獨相處時可以規勸人。

(三) 態度與聲音。說話時的態度要親切，使人覺得容易親近；聲音要和悅，使人樂於傾聽。

(四) 幽默感。在沉悶的氣氛中，常因一二句富有幽默感的話，而忽然轉變爲輕鬆愉快。呆板的場面，立即化爲活潑融和。

學習說話的雄厚資本，是在平時要充實自己各方面的知識，以便在各種不同的說話場合中，都有充分的材料，應付裕如。（呂榮貴）

凉拌蘆筍

材料：蘆筍一斤，蛋與皮蛋各三個，白醋五匙，鹽、麻油適量。

做法：先將蘆筍頭部較硬之外皮剝去，然後洗淨放入鍋中，加水至淹沒全部之蘆筍，再加入鹽，煮至變軟為止。撈起置放於籬筐（或篩子）上，滴水放涼。

蛋下鍋煮熟，撈出放入冷水中冷卻，剝殼各切為四片，皮蛋也剝殼切為四片。此時把冷涼的蘆筍切為三段，排盤中，四週排以蛋片及皮蛋片。上桌前澆淋醋及麻油。（周美完）

番茄蛋捲

材料：番茄一個，蛋二個，莖荳、鹽、胡椒各少許。

做法：(一)番茄去皮除種籽，切一分小角形。(二)雞蛋去壳打勻後，加入番茄、鹽、胡椒拌勻。(三)油入鍋煮沸，將調好的蛋汁一次倒下，攤開煎至半熟撩起，切成蛋卷形裝入盤，撒上莖荳。（滿興）



炒酸辣瓜

材料：胡瓜二條，辣椒二個，蝦皮少量，醋二小匙，糖、醬油各一小匙，清水及鹽各適量。

做法：(一)胡瓜洗淨切薄片。(二)紅辣椒去蒂除去，洗淨後切細片。

(三)醋、糖、醬油、鹽調勻待用。(四)太白粉加清水調勻。(五)油入鍋煮沸，胡瓜辣椒先下鍋炒動幾下後，再放蝦皮加調味。翻炒幾下後，牽粉略為翻一下，盛入盤中即可上桌。（滿興）

注意假味精

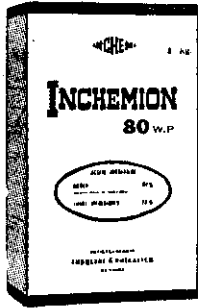
味精也有人稱味素，它的真正成分是其酸鈉結晶。現在市面上奸商販賣的假味精，是少部份其酸鈉混合其他化學藥品，而混合的這些化學藥品中，十之八九是焦磷酸鈉（Sodium Pyrophosphate）。因為焦磷酸鈉與其酸鈉，同樣是無色針柱狀結晶體，所以參合在一起，如非經過化學處理，不易鑑別。

根據日本食品添加物公訂書註解上記載：一九〇〇年 Crawford 氏報告指出，焦磷酸鈉極毒，能引起消化管的刺激出血潰瘍，導致肝臟變化。長期服用，會引起腎臟炎或浮腫。一九三三年 Behrens Seakopf 認為該品毒性是由血液中去鈣質而沉澱所致。

由此可證明，人們若長期食用含有焦磷酸鈉的假味精，會引起腎臟炎或腎臟浮腫等病狀，這種看不見的積聚性毒素，實在可怕。因此，偽味精的問題，不容忽視。（摘錄「臺灣衛生」·簡萬裕作）

因克命 80

(登記號九三七)

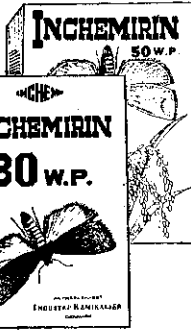


品質可靠之錫乃浦 (MANEB)

防治：香蕉葉斑病、蔥蒜赤銹病

因克靈 50

(登記號七六九)



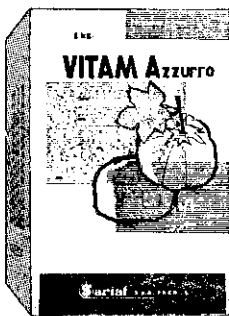
低毒性殺蟲劑

防治：水稻浮塵子、飛虱、柑桔蔬菜殺蟲劑

丹麥 化工農藥廠 出品

維多 A

(登記號九八二)



防治：蔬菜露菌病、蕃茄及馬鈴薯晚疫病、蔥蒜赤銹病、大豆銹病

Sarial S.p.A. FAENZA 意大利 沙利富化工廠 出品

欣興股份有限公司 進口
地址：臺北信箱3080



農村生活

(黃顯宗攝)