

家庭計帳好習慣

經濟是維繫家庭生活的骨幹，假如沒有好好的計劃與支配，到月底你會不明錢的去路，以致造成透支負債的情形。入不敷出，常是引起家庭風波的原因。

一個家庭應當每月對收支作適當的預算，天天記帳。根據帳簿上的記載情形，研討當月的收支情形，進一步改善一人的生活。

有了帳可以使家庭的每一員了解自己家庭的經濟，改進各項不合理的開支，無形中養成勤儉的習慣。

這樣在全家人開源節流的努力之下，日久可能會有盈餘。所以一個家庭要靠有限的收入來維持家用，記帳是很重要的。(謝宗仁)

一筆在手樂趣無窮

一枝筆，幾張白紙，能够使你的生活增加樂趣，帶給你人生更豐富的意義。

物質的享受抵不過身心的愉快。當你在田園工作累了休息的時候，利用你的空閑，取張白紙，拿枝筆，就地取材，塗塗畫畫。

綠茵的草木，鮮艷的花朵，飛翔的麻雀，藍天、白雲、青山綠水……那不是一幅最美麗的大自然景色嗎？

也許你並不一定能够畫出一張漂亮的畫來，但是面對在你自己精心傑作的面前，你一定會覺得那是有藝術價值的。而你陶醉在那藝術氣氛裏面，就會帶給你無限的安慰與快樂。

聽賢) 這樣，很容易得到的樂趣，何樂而不為？(薛

勿責怪孩子考不取

考試放榜的月份剛過去，包括大專聯考、軍校聯考、職業學校考試和各專科學校聯考的放榜。如果怨的孩子不幸落第的時候，做家長的而不但不應責怪孩子，相反地更應多方的鼓勵慰問孩子，以使孩子得到精神的安慰。

現在的考試，是人多學校少，因此必須經過一番嚴格的競爭，才能進入一所學校。萬一不幸考不取，補習一年，明年再來。也不必一定要擠進這升學的窄門，或就此踏入社會，以求得一技之長，又何嘗不是一條寬敞的大路？所以做家長的，萬不可一味責罵孩子，以防發生不幸。(承琳)

常吃水果保健康

有許多主婦都把水果看作零食，認為是三餐以外的奢侈食物，這是不對的。如果可能的話，每餐飯後吃一些水果，對身體是有好處的。

水果是維他命和礦物質最豐富的來源，在平衡飲食當中，一定要包括水果在內。如不能三餐都吃，至少每天吃一次。

本省水果中營養高而價錢便宜的有香蕉、木瓜、番石榴(拔仔)、番茄、西瓜等等。水果本身都很容易消化的，各種水果特有的色香味，可增進食慾和消化，對於孕婦兒童，更是最適宜的營養補品。(張燈雄)

注意進餐的姿態

吃飯的姿態，各人不盡相同，但是有些人的吃相真令人不敢領教。兩手伸開，伏在桌上，低著頭，一箇人佔兩份位子。有的，筷子往嘴裏送東西，眼睛已盯住盤中的佳肴。還有人蹲在凳子上，或是一脚踏在椅子上，真是怪態百出。

吃飯固然沒有標準形式，但至少不能太難看。一般而言，抬頭挺胸坐正，手端飯碗，以碗就口，

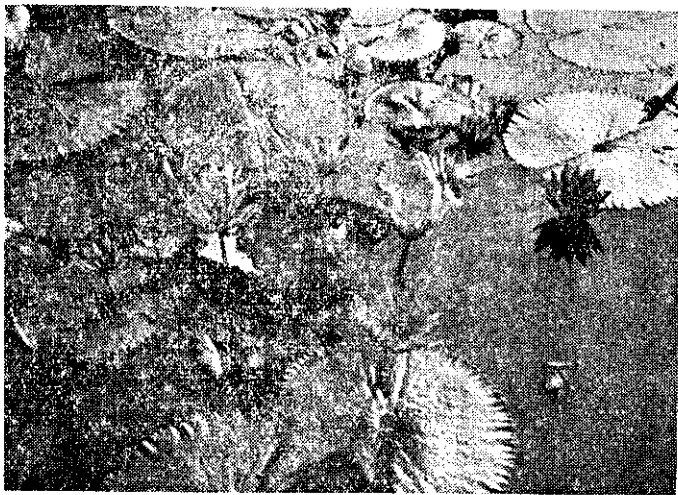
挾菜不要影響到別人，嚼吐時勿出聲。食物殘渣離在桌旁，吃好了放到自己的空飯碗裏，然後輕輕離座，推好椅子。(敬生)

共同保持公共衛生

日前帶孩子到附近公共園地去玩，因為天氣炎熱，買了冰淇淋，坐在長凳上吃。

長凳周圍滿地都是冰淇淋的空紙杯和水果皮，眼前就擺有果皮籠，大家却不將碎屑投進籠裏，實在叫人寒心，竟然這樣沒有公德心？

熱天，果皮等髒東西，容易引誘蒼蠅傳染疾病。所以我們最好將不要的果皮碎屑等雜物，用報紙包好放入附近的籠裏，一方面可保持公共衛生，也保持了公德心。(古滿興)



水蓮花

張榕攝

海帶肉骨湯

材料：海帶一條，肉骨三百公分，老薑一節，葱、蒜適量。

處理：海帶入水中，浸至稍胖時，漂清、切成小段，每段約十公分長，打成一個結。藕削去外皮，洗淨切下藕節（亦可和入同煮）。把藕切成小塊。葱和蒜洗淨，葱去根切三數段，薑切下兩片。

煮法：肉骨入鍋中，加葱和薑，再加料酒和水。煮至湯剛沸時，將上面浮沫除，加鹽續煮一下。海帶和藕塊入鍋，煮至肉酥時，就可起鍋。（九如）

炒豬腸

材料：海帶一條，豬大腸一串，嫩薑兩塊，葱數支。

處理：海帶切絲，豬大腸細毛剔除。翻轉去穢汁，加鹽放在水泥地上揉擦一下，再在水中漂清。嫩薑切細絲。葱去根洗淨，切小段。

煮法：豬腸入鍋，加水浸過豬腸，再加料酒葱段及薑片，煮至滾沸。倒在漏器內，用水沖。腸子取出，切成細絲。鍋中入油，沸時，蔥段放下，俟香。豬腸倒下，加鹽炒翻一下，入酒和醬油盛起。再傾入海帶絲，加酒鹽和水，煮至海帶柔軟時，豬腸和薑絲倒下，略煮盛起。（九如）

海帶拌肉絲

材料：海帶半條，豬裏肌肉一百五十公分，綠筍一小支，葱薑等各適量。

處理：海帶切絲。豬肉洗淨，綠筍對切為兩半。蔥去根切段，煮切下兩片。筍置於盆中，肉加在上面，注料酒，加葱薑。

煮法：海帶絲入小鍋中，加入少許料酒不必加水。煮沸盛起，舖在盆中，筍和肉放在飯鍋上。待飯煮熟後，取出稍涼，把筍和肉都切成細絲，混合後裝在海帶絲上，澆醬油麻油。（九如）

海帶酸菜肉絲

材料：海帶一條，豬腿肉或夾心肉一百五十公分，酸鹹菜心（即醃芥菜心）一個，葱少許。

處理：海帶切成細絲。鹹菜洗淨切絲。豬肉切絲，肥瘦肉分開。瘦肉絲上加鹽酒和一些太白粉拌勻，葱切小段。

煮法：海帶置於小鍋中，加水和鹽酒，煮至海帶柔軟時，湯汁收少。鍋中入油，沸時把葱段和肥肉絲倒下，煸炒一下。和入瘦肉絲，續炒至肉色變白時，加少許醬油炒勻。海帶絲和榨菜絲落鍋，略加水，蓋鍋煮沸，就可盛起。（九如）



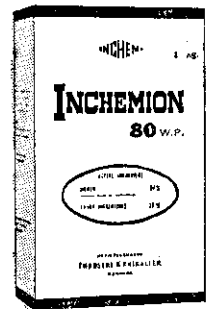
維多 A

(登記九八二)

防治：蔬菜露菌病、蕃茄及馬鈴薯晚疫病、葱韭赤銹病、大豆銹病



防治：水稻浮塵子、飛蝨、柑桔蔬菜殺蟲劑



因克命 80

(登記九三七)

品質可靠之錳乃浦 (MANEB) 防治：香蕉葉斑病、葱韭赤銹病

Sariaf S.p.A. FAENZA

意大利 沙利富化工廠 出品

INCHEM 丹麥 化工農藥廠 出品

欣興股份有限公司 進口

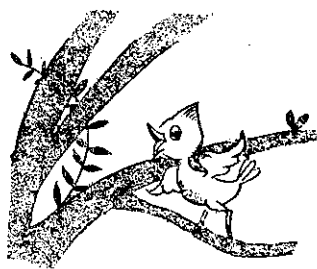
地址：臺北信箱3080

和豐	乳劑	46.6%	(1070)
豐谷	乳劑	50%	(1071)
安治	乳劑	50%	(1053)
蟲必	乳劑	40%	(1052)
滅枯	乳劑	50%	(1054)
	乳劑	6.5%	(1018)



和豐農化廠股份有限公司 總經理

彰化縣和美鎮彰新路 5 號



我為姊妹們服務的心願

我參加家庭衛生工作已將近三年了。雖然以前也做過其他職業，但由於自己祇是個平凡家庭婦女，所見所聞，常遇到子女衆多的父母的感嘆——經濟的拮据，子女的教養問題等等。憑着幫助他人改善生活的信念，使我在從事家庭衛生工作時，心中充滿了熱忱與勇氣，才能克服了許多意想不到的困難和阻撓。

查意模

在臺北市工作的時候，我發現生活富裕的家庭裏，很少有生育過多的困擾。但那些擠居在陋巷的姊妹們，恰正需要我們的幫忙。對於我們的挨戶訪視，表示很歡迎。

資料袋一應俱全

我們的訪視資料袋中，裝有各種節育方法的樣品，衛生教育教材，宣傳單，和每一戶的戶籍資料。當我們走進一戶人家，能隨口叫出張太太、李太太的姓名時，無形中已縮短了彼此間的距離。

為了獲得對方的信任，儘量避免開門見山的談節育。經常以對她們長得可愛的小寶寶，當時的預防接種，及室內一眼可見，井井有條的佈置等等，作為引起話題的材料。

如果遇到應門的是態度固執的老人家，就得隨機應變，該幾句就走，以免自討沒趣。

六個孩子的難題

我曾經訪視過一戶人家，丈夫患病兩年，年僅二十五歲的妻子已是六個孩子的母親。六個孩子中，老大曾患小兒麻痺症，老二於一年前被汽車

輾成瘸腿，老三是先天的啞吧，另外三個孩子也都瘦弱不堪。全家八口擠在六疊大的陋室中，靠妻子拖兒帶女作工勉維生計。當我和她談到節育問題時，却意外的未為她所接受。原因是她認為三個大的男孩子已成殘廢，而另三個孩子中，祇有一個男孩，因此非得再生一個男孩子不可。我費盡口舌，也不能將她說服。

有一次訪問一位生活富裕的美麗少婦，她只有一個男孩，却欣然接受了「樂普」的裝置。她告訴我她的生育計劃，希望生育三個子女，而他們的間隔是三年。這樣，她才能好好養育他們。

訪問中驚險插曲

在訪問中，我曾勸服了一對頗於離婚的夫婦重歸於好，可算是意外的收穫。但有時也會遇到莫名其妙的困擾，令人氣餒。有一天在一戶人家，碰到一位滿身油污，手中拿着一瓶不知什麼東西的男子，口沫橫飛地責問我是何處派來的。那種氣勢洶洶不講理的態度，吸引了數十人的圍觀。一位好心的先生偷偷警告我，要我注意他手中拿的東西。

我祇好的壯起膽子，戰戰兢兢的向他解釋我的工作性質，這個人終於在旁觀者的交相指責下悻悻離去。事後並由村幹事陪同來向我道歉，才算了結了這樁公案。至今我回想起來，心中猶有餘悸。

工作中自有甘苦

從事任何一件工作都有苦有甘。每天在烈日的曝曬下，頂着強風，騎着腳踏車，由城市去到鄉村。偶然一場驟雨，使我們變成落湯雞。即使事先帶有雨具，那能完全遮蔽那無情風雨？兩次撞車，又在我的腳上留下了永久的疤痕。苦麼？工作的辛勞能够幫助了別人，且得到成果的獎勵時，也使我忘記了辛苦。我自己抱的心願，不就是能為姊妹們服務麼？

基督教會組織推行計劃生育

基督教國際救濟會同意，在九所教會醫院中，對於亟需施行男性輸精管結紮手術，或女性輸卵管結紮手術的貧苦患者，給予每人新臺幣四百元的補助。

申請這項補助費用的，應具有必需施行手術的迫切原因，並因家境確實貧困，沒有負擔全部手術費的能力。參加此項計劃的九所醫院如下：

- 臺灣療養院 臺北市中正路一〇〇號
- 彰化基督教醫院 彰化市中華路一四四號
- 二林基督教醫院 彰化縣二林鎮大城路卅三號
- 埔里基督教醫院 南投縣埔里鎮鐵山路一號
- 嘉義基督教醫院 嘉義市中庄里下庄一六三之七號
- 臺南基督教新樓診所 臺南市東門路二六〇號
- 屏東基督教醫院 屏東市大連路七〇號
- 花蓮基督教門諾會醫院 花蓮市美崙民權路四十四號
- 又臺灣基督教福利會，從今年三月間開始，在臺北雙園診療所內，開始一項口服避孕藥片的試驗計劃，已有二百八十五位婦女參加。臺灣基督教福利會的會址在臺北市仁愛路四段六號。

世界人口

社會進展在某些方面，是和人口統計數字的變動休戚相關的，而人口和社會變革兩者間的關係，更是密切而廣泛。人口的變動不僅對個人、家庭、社會制度和文化秩序等有很深切的影響，而在年齡、性別與地理和社會階級的分佈比率上，也有不容忽視的影響。這個世界的幅度，無論在時間和空間上都比以前縮小了很多，所以由於人口的急速增加而產生的許多問題，都具有世界性的意義，正像美國公共衛生署的哈露德杜恩所說：「遠在世界的人口總數增加到無法維持現有的生活水準以前，在某些國家中，人口的增加將影響整個世界的安寧與福利。」

生之浪費——

人類的愚行

七月二十一日路透社有一條紐約電訊說，照美國家庭計劃協會發言人的說法，美國今年幾乎有一百萬件非法墮胎之事。這位發言人說：「你要請四位年輕太太在桌上打橋牌，可能其中有一人墮過一次胎。」

美國是一個法律禁止打胎的國家，而且執行得很嚴格。不像中國人活便，說歸說，做歸做。因此有許多美國婦女發生非打胎不可的情勢時，即遠走歐洲瑞典或亞洲日本，除去腹中禍根。但是一年仍有一百萬件打胎案，如不是政府執行禁令寬鬆了，就是這些孕婦溜出去了。由此可知，嚴刑峻法不足解決人們的實際困難，無怪許多國家法定可以墮胎，因為就是偷偷摸摸人民也還要去做，而暗地裏做，弊病百出，反不如使之合法化更能保全母體健康。而世人的一致主張墮胎，也就是因為它可以防患未然，比墮胎好多了。

把橋牌換成麻將，美國這種情形可以搬到臺灣來。臺灣的四位打牌的年輕的太太中，如說其中有一位打過胎，恐怕一點也不稀奇。在臺灣墮胎是非法的，但是私營婦產科醫院幾乎都做這件事。好在民不舉，官不究，大家心照不宣就是了。

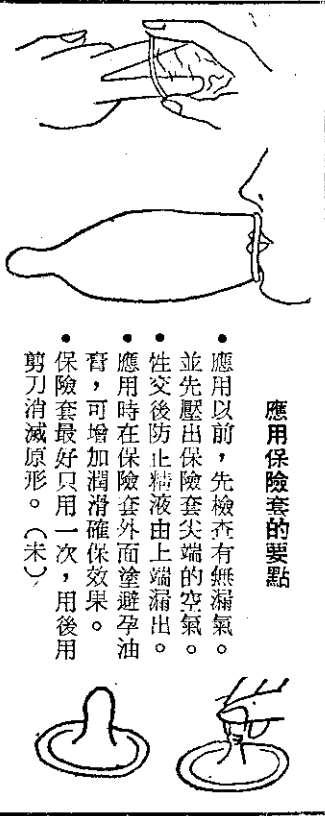
這次內政部提出的人口政策，雖然有使墮胎合法的擬議，但是在守舊而緩進的氣氛下，這一條恐怕要被刪除，留待暗中摸索。

七月廿二日中華日報載，南投鎮市郊的南投聯合新村，是今年四月十

八日才新建完成，用以安置二十一戶貧苦民衆的一個小社區。大小居民共有一百五十一口，平均每戶都在七個人以上。南投縣黨部主任委員鍾責助除了想盡方法為他們解決衣食問題外，認為他們的子女太多，勸他們實行節育，裝置樂普。並希望他們的人口能維持現有的數字，否則將不易解脫困境。但是這二十一戶貧民中，已經有了幾個大肚子，其中有一位剛滿三十歲的婦人，已經生過七胎，正向「八」字進攻。昨天報上又載省主席黃杰說，越偏僻沒有娛樂的地區，人

應用保險套的要點

- 應用以前，先檢查有無漏氣。
- 並先壓出保險套尖端的空氣。
- 性交後防止精液由上端漏出。
- 應用時在保險套外面塗避孕油膏，可增加潤滑確係效果。
- 保險套最好只用一次，用後用剪刀消滅原形。(末)



們越生育得勤，他主張向這種地區推行節育。

從這兩件事可以看出，墮胎是罰則擋不住的現象，謀國者當正視這個現實。濫生却在無以為生的地區大量發展，祈求國家進步者應當從這方面謀根治之策。這都是生之浪費，都是人類的愚行。(聯合報·何凡)

推行家庭計劃簡訊

省衛生處從上(八)月十五日起，到本(九)月十五日止的一個月內，在花蓮市各大電影院放映幻燈片，宣傳計劃生育，推廣「樂普」。

宜蘭縣農會農業推廣教育為配合政府推行節育政策，特與該縣衛生局於在羅東鎮農會二樓聯合舉辦家庭計劃講習會及家庭計劃資料展覽會，並請地方首長前往參觀。

講習會由劉小姐擔任講師，內容有避孕的目的、種類及方法，會後並由縣衛生局陳局長及縣農會謝理事長主持展覽會開幕。

出品廠工化發合聚

三保證 綜合 肥料 農作物的大補品



是氮磷鉀的綜合製品 省時省力 省錢!!!

粒狀肥料 施用簡便 肥效持久 改良土壤

農作物的大補品!!!

號九巷六十段一街昌武市北臺

種花

本刊讀者服務部代售日本進口花卉種子三十五種，每種每包五元，來信附郵票寄「臺北市郵政信箱二九號高小姐」。

種類：ストック。おじぎ草。狂咲百日草。小輪百日草。垣根

用朝顔。大輪ひまわり。美女撫子。ゴヂヤ。美女櫻。西洋石竹。中輪百日草。葉鶏頭。洋種黃花金盞花。千鳥草。ボンボンアスター。三寸石竹。大輪ひな菊。フロックス。サルピヤ。立葵。白花かすみ草。大輪白花濱菊。大長へちま。姬金魚草。大輪萬壽菊。わすれな草。八重矢車草。スイートピー。スイートサルタン。孔雀草。春車菊。ペチニヤ。かつこうあざみ。大輪コスモス。帝王貝細工。

豐年讀者服務部 啓

農林廳農肥字第〇〇一四號登記

電話：二七五五五・二七五三四