

保持幽靜減少噪音

現在路上的車聲人聲，天空的飛機聲，加上鷄鳴狗吠聲，常會侵入到屋內來，已够使人煩躁了。所以家庭內須保持安靜，努力減少不必要的噪音。例如開關門窗，走路工作，或移動桌椅等，都要輕手輕腳，儘量勿使發出大聲來。

說話不必高聲，對方能聽到就好了。叱責孩子更不要使外人聽到。開放收音機、電唱機等，也要留意，能適度欣賞即好。夜間更要減低音量，以免擾亂鄰家的睡眠。

一個人能够保持安靜，無形中就有一種高雅的氣氛，使人看重你。如常常發出大聲，互相爭吵，家庭內也顯得亂糟糟而不安寧了。大人如此，小孩子們也更會吵鬧了。

時常被噪音騷擾的人，身心上都會發生不良的反應。所以保持家庭的寧靜，也是一件要緊的事。(丁未年)

勤勉是成功之鑰

勤勉是成功者的標幟，凡是出人頭地的人，沒有一個不是以勤勉起家的。

世界文明的進步，全恃人類的勤勉勞動。田地的耕耘，舟車的製造，衣服的縫紉，房屋的建築，無一不是由勞苦經營得來。現代人所享有的一切，以至於文學、美術與科學的創造發明，無一不是勤勉工作的成果。

勤勉地工作是辛苦的，一個想做出類拔萃的人，必不因勞苦而退縮，因為勤勉是到達成功的唯一途徑。(藍星)

參加集會守時第一

通知上午八點鐘要開會，大部份的人都認為八點半去是正好的時間。還談去以前，事先就這樣決定，所以反而使準時的人，空等了許多時間。原本好好的集會，也就爲了等人，浪費時間也浪費了人力。

新生活運動是要使大家生活改進。嚴守集會時間，這一件小事情都不能實行，我們還能談建設新的鄉里嗎？(古滿興)

怎樣保養尼龍絲襪

尼龍絲襪日益普遍，已經不算是奢侈品了。穿用時保養的好壞，對絲襪壽命長短有電大的關係。這裏提供幾項應該注意的小常識：

- (一) 尼龍忌火，切不要碰到燃着的香煙。
- (二) 不要與鹽、酒精、肥料等接觸，一旦接觸要馬上洗清。
- (三) 要時常修剪腳指甲，穿上時要注意手上是否有倒刺毛，指甲是否有裂縫，避免把尼龍絲鉤出。手部粗糙的，最好戴上手套然後再穿。
- (四) 尼龍易洗易乾，洗時只要輕輕揉擦即可，忌用力絞拉。(穆)

神棍仙姑不可信

澎湖縣西嶼鄉竹灣村婦人蔡許時，她的女兒蔡秀英患細菌性腦膜炎，送到省立澎湖醫院接受治療。但到第二天，蔡許時竟聽從了神棍的胡言亂語，認定她女兒是受女鬼糾纏。

神棍們還很肯定的說，那五個女鬼就是前個月因翻船失事在西嶼灣海面淹死的。因此，蔡許時就讓着要她女兒出院回家，然後再祈求神棍仙姑施法挽救。

幸虧熱心的澎湖醫院呂院長，費盡唇舌，才把已經到了碼頭候船回家，昏迷不醒中的蔡秀英，攔回醫院，悉心治療。這樣，才把她的生命魔鬼的手裏爭奪回來。

經過許多明白事理的人向她解說，蔡許時也明白過來了。神棍仙姑祇是騙人欽財，不幸染患疾病，僅有信任醫師，接受正式的治疗，才有痊癒希望。(王家培)

教孩子記姓名住址

無論鄉村或城市裏，難免有兒童迷失路途的事發生。有的迷途兒童，已經相當大了，雖然講話很清楚，但說不出父母的姓名，也不知道自己居住在那裏。父母往往要經過許多麻煩，才能將孩童領回去。

所以父母應該從兒童開始學說話時，就教給他父母的姓名，以及居住的地址。對於更小的兒童，可以寫一個姓名住址的布條，釘在孩子的衣服上。(玉麟)



生活村農

(莫秀坪)

蘿蔔蒸肉

材料：較瘦腿肉半斤，中型白蘿蔔一個，蔥二支，太白粉少許。

做法：肉洗淨切成細丁，蘿蔔去皮洗淨，用刨子刨成絲後與肉丁混合。用刀斬至六、七成碎，加入蔥花，適量鹽、太白粉、些許醬油，盛入蒸盤內拌勻，用電鍋煮飯時放在內鍋上蒸。飯好時肉也好了。如果不用電鍋煮飯，盛淺碗中，隔水蒸半小時亦可。（靜姐）

糖醋虱目魚

材料：虱目魚一尾，草菇一百二十公分，番茄一個，茭白筍二支，太白粉、糖、醋、蔥、薑適量。

處理：魚去鱗剖腹除臟腑洗淨，用鹽酒漬一小時。入水略沖，瀝去水份，待下鍋時洒上太白粉。草菇洗淨，柄部切除少許再切細。茭白筍去外殼，洗淨切成小丁。番茄洗淨，用沸水泡後，剝去外皮，剔去子粒，切成小丁。蔥和薑洗淨，蔥去根切段，薑切片。太白粉加水調和。

做法：鍋中入油煮沸，草菇和茭白筍放下加鹽略炒。入半碗水煮沸透，番茄和入，並加糖醋。盛在小鍋中，注入較多生油煮沸。先煎蔥薑，魚下鍋，炸成黃色時，盛在盆中。油鍋移開，小鍋置於爐上，煮沸時，下太白粉水煮沸，把草菇等和粉



液澆上即可。（九如）

荸薺炒肉片

材料：豬腿肉一百五十公分，荸薺二百公分，毛豆七十五公分，榨菜一小塊，蔥兩支，薑兩片，太白粉。

處理：豬肉洗淨，去皮除筋，切成小薄片，用鹽酒和太白粉拌勻。荸薺削去外皮，洗淨切片。毛豆略洗。榨菜稍沖洗，切細。蔥和薑洗淨，蔥去根切小段。太白粉加水調勻。

做法：鍋中入油煮沸，毛豆加鹽炒後，入肉片同炒。待肉片散開時，荸薺和入，續炒數下。加醬油炒勻，再加少許水煮沸，榨菜落鍋炒勻。略煮後注下太白粉水，煮沸即可盛起。（九如）

十香素菜

材料：蘿蔔一個，胡蘿蔔兩個，黃豆芽四兩，冬筍一個，金針二兩，木耳二兩，冬菇四個，豆腐皮四張，油豆腐皮四張，麵筋四條，花生油十二大匙，鹽一大匙半，味精一小匙，香麻油三大匙。

做法：蘿蔔和胡蘿蔔切成細絲，金針、木耳、冬菇、豆腐皮各用熱水泡好，切成細絲。油豆腐皮泡開切絲，麵筋切細絲。先將蘿蔔及胡蘿蔔絲、黃豆芽、油豆腐皮、麵筋，各用兩大匙油分別炒熟，同盛一大盆內。另用三四匙油，炒冬菇、木耳、金針冬筍，炒好與蘿蔔絲等倒在一起，拌炒一下，調味即可。（賴坤旺）

嘉義 清河種子行

嘉義市中正路四八二號（遠東戲院西側隔壁第二間）
郵政劃撥證字第八〇〇三七 電話：三五八四號

本行夏秋季適宜栽培各種優良種子

（國外客戶如要採買長新品種）
（請寄母種來敝行願意採種）

- | | |
|--------------|--------------|
| 美國大心薔豆 | 一條根白菜 |
| 美國普利美大湖結球莧豆 | 新品種晚生純白結晶花椰菜 |
| 青皮餛飩菜頭 | 木麻燈子 |
| 瑞典無毒（紫皮） | 松茸菌種 |
| 相思樹子 | 粉甲大心芥菜 |
| 省產大粒玉米（白米） | 新改良矮性皇帝豆 |
| 赤菜包心芥菜（三號） | 目良（瓜仔泡） |
| 長岡交配寶壽トマト | 粉甲大心芥菜 |
| 一代交配サヲタ50日甘藍 | 臺北二號矮性綠豆 |
| 一代交配サヲタ50日甘藍 | 茄菜菜（牛皮菜） |
| イモル初夏時一號甘藍 | 九子晚生高脚波菜 |
| 長岡交配60日甘藍 | 雪裡紅 |
| 北京結球莧豆 | 清江白菜（香港）省產 |
| 泰國赤菜包心芥菜子 | 正80天菜 |
| 大甲南風芥菜子 | 特選大葉虎耳冬荷菜 |
| 牛背甲（肉甲）芥菜子 | 白虎芥菜 |
| 臺灣高仔菜子 | 豐原種白粉嫩豆 |
| 鳳山改良短種菜頭子 | 清河改良花仁皇帝豆 |
| 早中生白菜白背芥菜子 | 正馬枝麻芝長茄 |
| 正晚生白菜白背芥菜子 | 一代交配新品種大同軟枝大 |
| 黃金菜青藍菜子 | 粒細板 |
| 牛若丸菠菜子 | 長岡交配半白節成胡瓜 |
| 清河改良大梅花春菜頭子 | 長岡交配銀翠胡瓜 |
| 清河改良果麗トマト | 新品種媽露西蕃茄 |
| 青皮大長胡瓜 | 南洋田菁 |
| 竹山胡瓜 | 蔴仔子 |
| 清河改良長形菜瓜 | 新黑田大五寸人參 |
| 木瓜形南瓜（金瓜） | 長岡交配一號甘藍 |
| 紅米大苦瓜 | 海谷三池中生甘藍 |
| 蘇魯種矮性木瓜 | 四川榨菜 |
| 伊國青花菜苦 | 金澤種蘭結頭菜 |
| 北京結球莧豆 | 木耳菌 |
| 正天字梅花春種菜頭蘿蔔 | 紅花莖中九號荷蘭豆 |
| 中生矮脚純白結晶大白花 | 白花荷蘭豆 |
| 正晚生長葉純白結晶花椰菜 | 日本坂田一代交配中早生甘 |
| 椰菜 | 藍 |

其他各種種子歡迎來函照會

（說明書壹萬份贈送）

中央交配春秋早耐病50日經濟結球白菜： 播植日期 8月上旬—11月下旬
1月下旬—4月上旬

臺灣總代理 清河種子行 • 徵求各地經銷商

驗測讀閱

請仔細閱讀故事，然後回答下面的測驗。

從前有一個人名叫劉寬，對人非常和善。一天他坐着牛車回家，忽然

從後面跑來一個人，攔住他的牛說：「這頭牛是我失掉的。」劉寬看了看，也不爭論就把牛給他，自己走路回家。

一會兒，那人趕着牛跑來，對劉寬說：「對不起！對不起！這頭牛是你的，我看錯了，謝謝你！」

劉寬笑着說：「牛和牛本來就很相似，容易弄錯。勞你把牛送回來，還謝什麼？」

劉寬對人這樣和善，所以遠近的人都稱讚他。



1 劉寬的為人如何？

- (1) 愚笨 (2) 投機 (3) 善變 (4) 和善

2 從這個故事裡，最後誰失掉了牛？

- (1) 劉寬 (2) 劉寬的鄰居 (3) 一個不知名的農人 (4) 沒有人失掉

3 劉寬的鄰居如何對待劉寬？

- (1) 欺騙他 (2) 稱讚他 (3) 侮辱他 (4) 不理他

4 劉寬的牛被人牽走時，劉寬的反應如何？

- (1) 不爭論 (2) 與人爭吵 (3) 不甘心 (4) 痛哭一陣

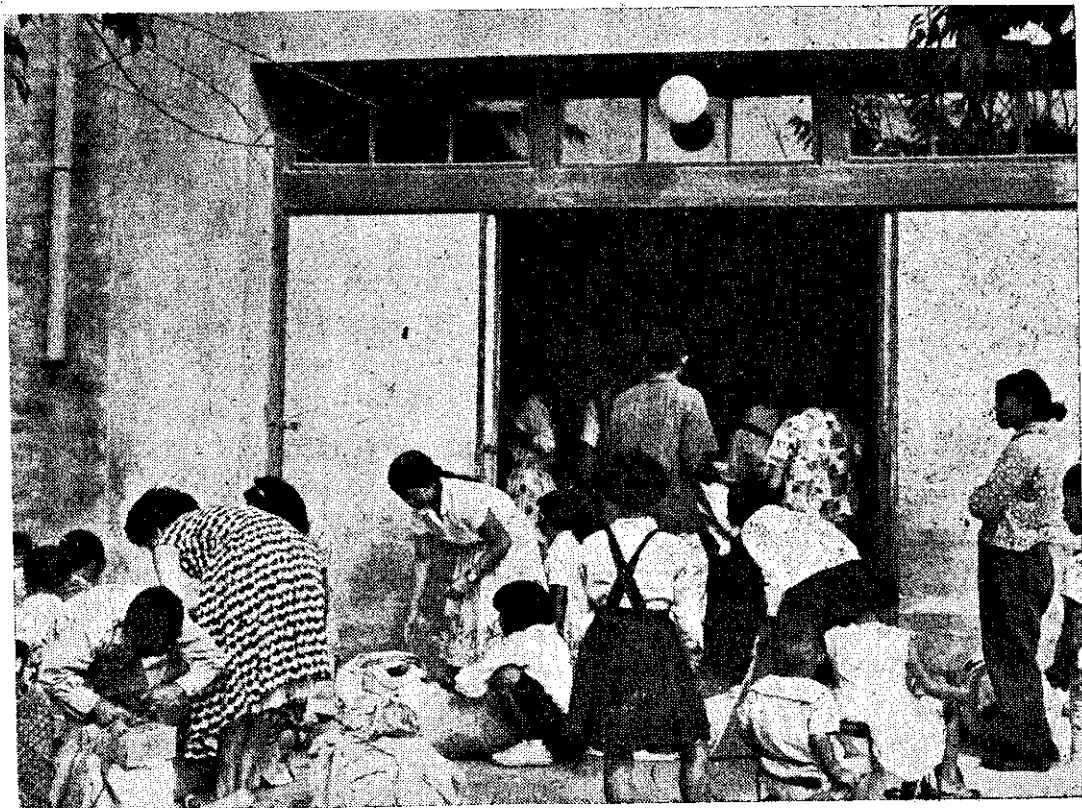
5 劉寬笑說：「牛和牛本來就很相似，容易弄錯。」這句話含有什麼意思？

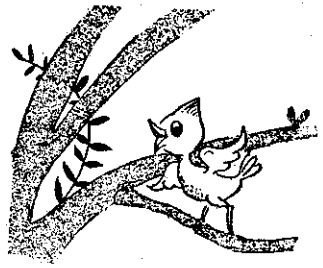
- (1) 和善 (2) 刻薄 (3) 不滿 (4) 凶惡

(蔡宏進提供·答案下期發表)

農村生活

在一個山地鄉村中，婦女們在向天主教會領取救濟食物，用來供給她們的孩子或弟妹們補充營養，顯示出農村人口問題的另一面。(永光)





牛厝村的小風波

我參加進家庭計劃工作行列，屈指算來，迄今整整五年有餘了。回憶當初推行此項工作時，感到非常困難。費盡了口舌，也是無法推展，真是束手無策。有許多農村婦女對衛生教育方面不了解，也就不發生興趣，這也可以說是衛生教育推行不徹底的緣故。

蔣文琴

臺西鄉自五十二年六月間，改行「樂普」裝置以後，工作推行稍有轉機。為要決心做好此項工作起見，除重新實施家庭訪問外，並利用鄰會，婦女家政班員會，婦女幹部會，村民大會等，配合衛生所各種預防打針機會，凡是在鄉內所有各種集會，都利用來宣傳衛生教育。

同時，得到衛生所同仁及地方人士的熱心協助，工作推行，才漸漸有所進展。

一方面對已裝「樂普」的婦女們，隨時隨地給與關懷，遇有發生問題時，即予以安慰，並協助解決，保持她們的信心。

最難的是有些裝置「樂普」個案，因體質稍弱而裝置後略有反應。例如頭昏腰酸、出血過多等現象，她們傳播的迅速與廣泛，真使我們工作人員傷透腦筋。

我一旦發現有這種情形時，就盡力向她們解釋並駁斥那些渲染不實的傳言，才不致破壞我們的工作。

有一次，我在本鄉牛厝村十六鄰家庭訪問時，發出十二張的介紹單。當時暗暗歡喜，今天有這麼多的收穫。誰知當我下次去「追蹤」這些拿了

介紹聯的個案婦女時，却令我失望之極。

原來首先去裝置的一位婦女，竟然出血不止，整天頭昏不能做工，然後再去由醫生取出。當我一進到該鄉時，這些持有介紹單的婦女，都三三兩兩的埋怨我。

當時使我很窘，但過了幾天後，我仍然利用機會，詳細解說給她們聽。

並特別提出婦女體質各有不同，尤其是生育過多的婦女體質常較衰弱（上述裝置個案，已生育三男二女），所以會有不良反應。

並從多方面解說「樂普」的種種好處。

經過我一番講解後。這幾位持有介紹單的觀望個案，都異口同聲說「好吧，再去試試看！」過了一段時期，我再訪視時，她們告訴我，已有



好子克用多



多子銀死爸

（陳國義）

四五位安裝回來。此次都很順利，一點沒有什麼反應。我一顆跳動的心，總算平靜下來，同時再勸告沒有去安裝的婦女趕快去裝。漸漸的本鄉婦女們對樂普生了信心，這是我略感自慰的地方。

進步社會的障礙

經濟學上，稱土地、勞動力和資本是生產的要素。因此在早期的經濟學者，認為人口的增加便可以助長經濟的發展，這些說法，是對高度經濟發展的國家，才有所裨益。然而對於落後的國家，人口過份的膨脹，却造成經濟發展的絆腳石。以臺灣來說，農業人口比例極高，而土地的面積又不能繼續增加，因此未免隱藏着嚴重的失業問題。進而影響每人所得的降低，使資本無法累積。新的企業無法設立，便不能增加就業機會和提高所

得，難免造成惡性循環，這就是人口過剩隱藏的危機。

要解除人口過剩在經濟上所產生的危機，便是增加資本，藉以大量的利用勞動力，增加就業機會。因為很多新的生產工具，要新的技術才能操縱，而新工具的發明和新技術的培養，全賴社會文化環境長期孕育和鉅額的投資，非短期間可以為力。

以目前臺灣的教育而言，學生人數佔全人口的百分之廿多，量的普及，可謂達到大家的要求，而質的提高則有待努力。傑出的人才，因受設備的限制而大量外流。在這種環境之下，要有新生產工具的發明和新技術的培養，便很難做到，雖有大量的勞動力為經濟發展做後盾，却恨英雄無用武之地。（莊景略）

計劃生育的價值

生男育女，傳宗接代，是人類天賦本能，也是種族繁衍的義務。但對於子女的養育，父母應負完全責任。為期子女個個成龍、人人成鳳，貢獻國家、服務社會，計劃生育有不可否認的價值。

計劃生育包括兩方面。第一是保持適當的生育間隔，使子女出生疏密合於理想，恰如作物的株行距離。這樣，可避免一個緊

各項優良新品

耐病・耐腐・快大・多收
品質優良・容易栽培

藤田交配	綠寶甘藍	長岡交配	早秋甘藍	薩拉白菜	濃紅鮮艷	新黑田五寸人參	大五寸人參
------	------	------	------	------	------	---------	-------

全省各大種子行均有分售
敬請就近向購惠顧試種

其他各項優良種子供應

臺灣總代理 周瑞和商行 電話 3479 西門街



改善婦幼衛生

重視家庭計劃

中華民國醫學專家學者們，在世紀衛生組織西太平洋區域委員會第十八屆會議開幕前夕，對這次會議討論的中心議題「婦幼衛生與家庭計劃」

接一個，減少養育上的困難。第二是控制生育子女的人數，防止子女過多，超過家庭生活負擔能力。能夠照顧到上述二項，自可以集中教育能力，使家庭生活理想而愉快。
好子不多，計劃生育旨在調劑人口數量，提高人口品質。最終的理想是實現個人的幸福，家庭的圓滿，與國家的富強。（梓官鄉家庭計劃工作員楊純子）

，提出了他們的意見。他們說：要維護母親與幼兒的健康，家庭計劃是一項亟待努力推行的工作。
沒有節制的生育不但使國家與社會加重負擔，阻礙經濟的發展，同時對母親與幼兒的健康，也會產生很大的不良後果。
婦產科的專家特別提出警告：年歲愈大，生育的胎數愈多，生產的危險性也越大。他們主張，年齡超過三十五歲，已生了四個寶貴的婦女，應該實行家庭計劃。
小兒科專家指出，一個母親如果生育很多孩子，不僅她本身由於勞累有損健康，同時也使孩子們因得不到母親悉心照顧，有礙孩子身心的正常發展。他們呼籲大家改變過去「多子多孫」的傳統觀念。
談到婦幼衛生，專家們希望孕婦

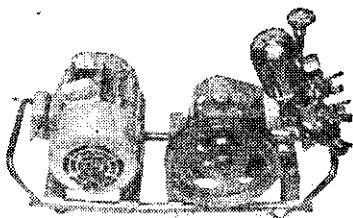
東海牌動力噴霧、灌水兩用機

日本政府 JIS 檢定合格

幫浦效率最高

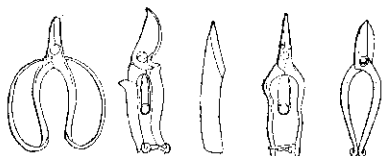
附三馬力及四馬力兩種
亦可調換汽油引擎使用。

重量：17kg
送水量：噴霧每分
29公升
灌水每分
53公升



優點：

- ① 24小時繼續使用不損機件。
- ② 抽水可達達200公尺高處傾斜度90°仍可到達。
- ③ 用途：水田、果樹、平地、山坡地均合用。
- ④ 本機有噴霧口二處，十甲地以2~3天可噴完。



採果鉗 剪定鉗 接木刀 剪切開根鉗 生花鉗

岡恒老牌

天下一品

赤白ビニール巻

現貨供應

總經理 新高貿易股份有限公司

臺北市峨眉街68號
電話：34190號

家庭生活的素質

家庭的美滿和幸福，就是圓滿的

到醫院或各地衛生所做產前檢查，預防生產時可能發生的不幸事件。生產時，至少要找一位合格的助產士接生，千萬不要在家裏找一個沒有受過專業訓練的人來接生，以免由於消毒不好，損害孕婦和嬰兒的健康。
專家們在座談會中並提出一項有價值的統計：去年臺灣省有配偶的十五歲到四十九歲的婦女，平均每人生產七點九個孩子。他們說，這實在是一個相當高的數字。而且越是經濟情形差的家庭，子女越多，連帶也發生了母親健康不佳，和孩子營養不良的問題。他們的結論是：要改善婦幼衛生，必須重視家庭計劃。（宋）

夫妻關係，父母對子女養育施教，使他們具有完整的人格所應有的態度；婦女的健康和婦女地位；以及如何盡力運用教育的力量，為子女的前途預作準備。每個家庭在精神、物質、靈性和經濟方面的幸福。也要在物質生活和養育方面都受到妥善的照顧，子女都受到良好的教育和訓練，以適應日趨複雜的社會環境。
家庭計劃的本意並不是控制，更不是限制父母所喜歡養育的子女，而是藉着醫藥和其他科學方法協助父母養育他們所喜歡養育的子女。家庭計劃旨在充裕經濟生活，並改善父母子女間和夫妻關係，使家庭不致因為貧病和忙碌造成失和或其他事故。家庭計劃的推行使子女們獲得良好的教育，並獲致較佳的彼此照顧。（摘錄「亞洲教會與父母職責」）