

老實人不會吃虧

一般人都認為在現實的社會中，做一個老實人是處處吃虧的，其實不然。因為做人老實表示誠懇切實，容易得到別人的信任，到處可以得到別人的幫助。

有的人為了充體面，打腫了臉充胖子，以致東移西借，債臺高築，整日愁眉苦臉。也有的人一無所長，又喜歡誇大，說自己是如何的能幹，可是實際做起事情時却不如別人，遭人鄙視。因此一個人應該懂什麼就講什麼，會做什麼，就做什麼，不懂的道理，不會做的事，就虛心向人請教。

由於老實的人總是腳踏實地的過日子，就不至於追求虛榮，免除身敗名裂的危險。也不會為了逞一時的好勝心，與人家爭長短，得罪別人，因而別人樂意和你相處。這不但對事業的發展有所幫助，而且可獲得自由自在的生活。(文)

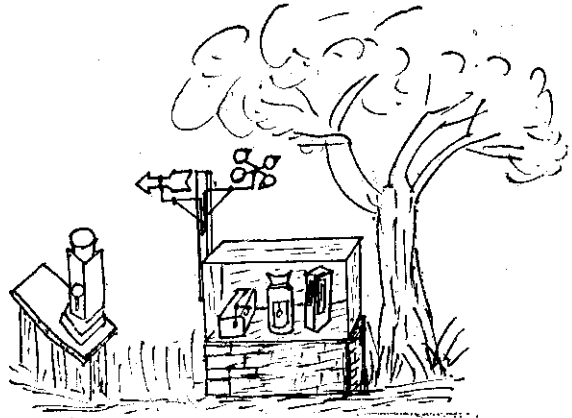
培養孩子公德心

培養孩子的公德心，要從幼年開始，隨時隨地教導他們。例如不亂拿別人的東西，不隨地大小便，公共場所不高聲叫喊。不要把紙屑拋向窗外，捨了別人的東西，不可據為己有，要設法去交還別人。對於別人的東西，要加以愛護。在公園裏面玩，不可動手摘花折木……從生活上的許多小事著手，逐步養成孩子們講求公德的習慣。

培養孩子的公德心，必須消除他們自私的心理。自私自利的人，處處只替自己打算，不會替別人着想。自私的人，也往往是貪心的人，不但不能幫助人，還會貪心不足地去損害別人。(蔡有仁)

庭院中小型氣象台

利用家中現有的材料，購買一兩件簡單的設備



，如溫度計等，就可以在自設一個小型氣象臺了。經常做一點記錄，對於當地的氣溫、雨量、風向、風速等，你就有一個大概的印象了。

日常膳食注重營養

閑時做這一類工作。不但很有興趣，而且可以增進知識。(劉振郎)

我們日常活動消耗很多能量，須靠食物予以補充，人類正常的生理機能，也需要食物來維持。食物有促進發育、供給熱能、維持健康、修補損失等功用。

家庭膳食要兼顧到營養、經濟、衛生、可口，食物的選配必需得宜，烹調得法，才能使營養均衡。所以主婦買菜做菜，並非簡單的工作。這裏提出每日膳食選配的幾點原則，供給農村家庭參考：(一)不可偏食某一種食物。(二)白米缺乏營養，可選食一部份粗米，並配用雜糧。(三)三餐均衡分配動物性食物。(四)多食深色的蔬菜。(五)經常購食新鮮水果。(春嬌)

打漁

(九十裡望遠鏡頭，F8光圈，快門二秒，軟片ASA32度)

這是清晨六時半在烏樹林拍攝的。

看了前幾期對着太陽拍的剪影照相，我們得到一個結論，就是要拍攝剪影的照相，物體背後的光線一定要很強。這就說明，為甚麼對着太陽的一方來拍照，會把物體照成剪影的道理，因為太陽光很強。根據這個道理，祇要物體背面的光線強過物體正面的光線，就是不對着太陽，也可以拍得剪影。請看這張「打漁」的照片，就是一個例子。

早晨陽光晒在水面上，晨霧未散，溪水遇到太陽閃閃發光，漁人正在捕魚，姿態優美。因為太陽光射到水面上，水面反射的光線很強烈，打漁的人站在反光的水面，就形成美麗的剪影。

不對着太陽來拍攝剪影照片，還有一個好處，就是不必擔心太陽光射入鏡頭，而拍成不清楚的照相。祇要巧妙地利用強弱光的道理，即使不對着太陽的方向，也可以拍得好剪影。(朱義朝)

