



### 好書·好人·好話

一個人如果能在一生中，努力做到「讀好書、做好人、說好話」，他的生活一定完滿而快樂。閱讀正當的書報，對於自己的生活修養，思想知識，都有益處，可以從古聖先賢或專家學者的智慧結晶裏，擷取寶貴經驗。

不要怨嘆着世風日下，在任何社會裏仍然是好人多於壞人。不要埋怨社會黑暗，黑暗中正需要我們多點幾盞光明的燈。在生命樂章裏，給予的樂趣永遠高出於接受。對於迷途或失敬的人，給他一點客觀而誠懇的指示，常會得到意想不到的效果。以愉悅樂觀的口氣，鼓舞周圍的人上進，將使我們生活豐富而快樂。(巫仁利)

### 決心改掉壞脾氣

我們時常聽到許多人嘆息着說：「唉！我的壞脾氣總是改不掉！」其實是你自己沒有下決心而已。壞脾氣不但是一種壞習慣，也表示個人精神的不安，以致失去控制自己的力量。在社會上，隨便發作壞脾氣，不獨會被人看輕，對於你的前途也有影響。因此一定要嚴厲對待自己，不允許絲毫的縱容。經常注意下面幾件事，可能對你有幫助。

(一)睡眠必須充足，因有充足的睡眠能使精神得到安寧。(二)要注意足夠的營養，食物定時定量。有些人時常抱怨頭昏眼花，心神不寧，其實是沒有依時進食罷了。(三)要發脾氣時，自己先想想，發了有好處嗎？結果怎樣？我相信只要有決心，再壞的脾氣也能改掉的。(羅錫安)

### 窗前倩影

三五種廣角鏡頭。A.S.A.三二度慢速軟片  
光圈：F.5.6。快門：1/250秒。下午三時陰天

這張照片，是在阿里山賓館內的客房裏面拍攝的。阿里山的風景雖然很美麗，但是，上山如果遇着下雨，也祇好關在房間裏談心，或者對着窗口，看看外面的風景。遊山玩水遇着下雨，雖然很刺風景，有點不大好受，但是，你仍然可以在室內，拍些美麗的剪影照片。  
外面下雨，但是窗外的光線，仍然比房子裏面明亮得多。人站在窗前，正好形成美麗的剪影，窗戶成了天然的相框。(朱義朝)



### 髮型要適合臉型

我們常看到有些婦女，當她們看到電影或美容院裏展出一種新的髮型時，總不甘落後的去做，也不管自己的臉型是否適合。結果化了錢反而打扮出奇形怪狀。

化妝前該先了解一下，自己究竟以那種髮型較適合。例如圓型的臉宜留短髮，長度不可超出耳際，梳頭則要稍高於髮頂。臉型長的可把髮波集中於耳際下，頭髮不必留得太長(心型的臉也適合)。方型的臉型忌把髮梳分半，梳髮時要留小卷髮，以減少方的感覺。三角臉應該強調圓潤的面，劉海、鬢髮都可以嘗試。鵝蛋型的臉最理想，適合多種髮型。你在做頭髮以前，留意到這些問題嗎？(娟)

### 產後不一定吃鷄酒

生產後吃鷄酒是本省的傳統習慣。通常婦女生產後的一個月內，三餐要以鷄酒佐飯，不吃蔬菜，產後三天中不可喝水。這些傳統習慣並沒有科學根據。「鷄酒」是一隻鷄炒過麻油後，再加三瓶酒釀成，有的產婦不敢吃。倒不如燉清湯吃，既容易消化，又美味可口。

許多醫生認為，分娩後二十四小時，即可吃任何日常食物，如牛乳、麵包、雞蛋、米粥、肉湯等。酒及其他富於刺激性的食物應禁吃，牛乳及含有鈣質食物應多吃。多吃水果可防便秘。(瓊秋)

### 西餐宴會的禮儀

現時社交應酬上，如生日舞會、團體聚餐時，與西餐接觸的機會漸漸多起來。對於西餐餐具的用法和禮節，宜需具備知識，必要時可以應付。

(一)整套的西餐器具如湯匙、刀子及叉子等，通常從兩側的外邊向內邊順序使用。前面一套也是同樣，從外向內使用。吃西餐，通常是以右手執叉子送食物進口。

(二)喝湯時用湯匙由裏朝外舀湯，然後送湯入口。湯量減少時，用左手拇指輕托碗邊，將湯碗略微

前傾，以便用匙舀湯。喝湯時保持身體正直，並須輕輕喝飲，千萬不能出聲。

(四)當割切牛排、鷄鴨肉等食物，用左手執叉子固定食物於盤中，右手執刀子割切。一次可將食物割切二、三小塊，然後將刀子放諸盤上，以右手執叉子取食物送口。

(五)割切魚類等易割的食物，可單獨用叉子割切取食物入口。龍蝦殼可以先用手割開，然後再用叉子吃裏面的肉，不需要刀子協助。

(六)食

物吃過後應將刀叉平行放置於盤子上面，切勿隨手將刀叉放置餐桌。

(七)食

物吃了一半想吃麵包或啤酒時，刀叉分放菜盤兩側。

吃麵包時可用手撕一小塊，塗上奶油用手送入口中，切忌大塊麵包送入口中咬吃。

(八)餐

後將餐巾摺好，放

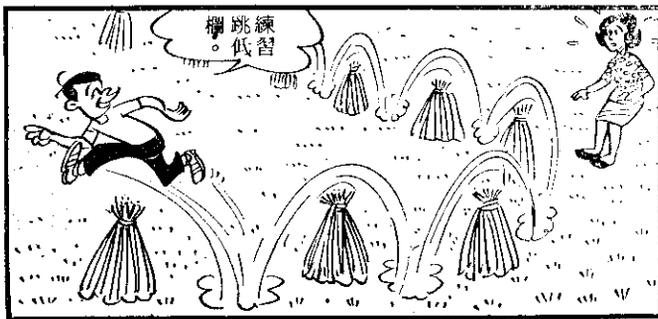
農村生活

—徐文華—



劉興與飲

何金哥



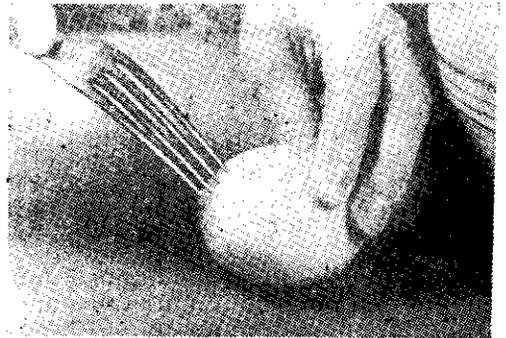
檸檬的美容作用

在桌上。(盧慶秀取材「主婦與生活」)

檸檬中含有豐富的維他命C，可以增強皮膚結合組織的活動機能，並能使肌膚細膩，促使皮膚富於光澤和彈性，在美容上確實幫助很大。

你臉上如果有皺紋、黑斑或雀斑，不妨用檸檬來敷治，方法非常簡便。首先把檸檬切成薄片，敷在臉上有皺紋黑斑、雀斑之處，約三分鐘至五分鐘即可除去。然後才洗臉並塗抹化粧品或面霜。檸檬能使肌膚幼嫩，壓制皮膚下層的色素，同時能促使內分泌腺活動，所以有防止肌膚老化的作用。

洗臉或入浴時，清水中加入檸檬，可增進肌膚機能的活力，減少皮膚的乾燥作用。(李敏正)



無論化裝或飲食調味，只需要幾滴檸檬汁時，可以不必將檸檬切開。只要用西餐叉刺破檸檬，擠出少量檸檬汁即可，以免切開後易於乾燥。

(末)

吃飽肚子；遇到困難的時候，也有存錢可用。你看好不好？」

小販起先還不願意，後來經不住富翁一再勸說，只好收下一千吊錢，回去開了一個小店，做起生意來。同時，從這一天起，他的鄰居們就沒有再聽到過笛聲，只聽到算盤珠子越來越響。

這樣過了不到兩個月，小販愁眉苦臉地去找富翁，對富翁說：「照你的辦法，我賺的錢是比以前多了。不過，我成天忙着盤算錢財和貨物，騰不出空來吹笛子了。我覺得吹笛子是最快樂的事，我不願意只爲了賺錢而忘掉生活中的快樂，所以我不想再做生意了，還是把錢還給你吧！」

於是，小販臉上又有了笑容，照樣去賣餅，吹笛子。

本卷第五期十七頁介紹的香椿，嫩芽可以做菜，介紹吃法二種：

### 椿芽炒蛋

材料：香椿芽兩小紮，雞蛋四個，蝦米二元，蔥兩支。

處理：摘下椿葉，洗淨切細。蝦米略洗料酒，拌動一下，使沾勻酒汁。蔥洗淨切小段，加在蝦米上。雞蛋（下鍋前）去壳加鹽打勻。

做法：蝦米入蒸鍋中，隔水蒸片刻，倒在蛋液中調和。鍋中入油（花生油或豬油都可），煮至沸時火力改低。傾入椿芽，加鹽炒數下，即將蛋液注入，火候添旺。炒至蛋凝固時，或略呈微焦現象，可將鍋子提高一點，炒數下，重行置於爐上，續炒數下

### 椿芽下水

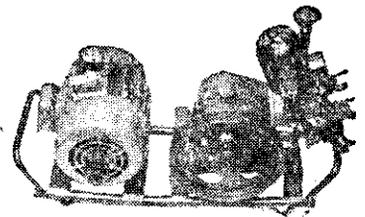
材料：雞臟腑（即雞肚內，俗稱下水）二副，筍一小支，香椿芽一小紮，太白粉、蔥適量。

處理：雞下水洗淨，腸切成小段，臍和肝切片。筍切成小片。香椿嫩頭和葉摘下，洗淨切細。蔥切小段，太白粉加水調勻。

做法：筍片入鍋中，加水煎，煮兩沸後盛起。鍋中入油，蔥段下鍋略煸。倒下雞下水，加鹽略炒翻，注下水料酒和醬油。微沸時和入筍片，加水少許。煮沸時，椿芽倒入鍋中炒數下，即注下太白粉水。攪炒至汁液稠時，就可盛起供食。（九如）

## 日本政府 JIS 檢定合格 東海牌動力噴霧、灌水兩用機

- ①附三菱牌單相馬達一馬力及附屬品。
- ②或附飛鳥牌四馬力汽油引擎及附屬品。
- 重量：17kg 送水量：噴霧每分29公升 灌水每分53公升
- 優點：①24小時繼續使用不損機件。
- ②抽水可達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。



幫浦效率最高

## 性能第一·保證豐收 日本 東海牌動力噴粉、噴霧兼用機

(ミストダスター-103型)

- 特點：獨創兩次操作空氣加壓方式之強力噴霧構造，優於任何類似機器之性能。
- 優點：①輕便（9.5kg）；可噴粉、噴粒、噴霧、噴火。
- ②混合、噴撒微粒均極均勻。
- ③水田、果樹園、蔬菜園、山坡丘陵皆引運用自如。
- ④省油、實用、價格特廉。



誠請各地經銷商

（歡迎賜顧說明書備索）

總經銷：

新高貿易股份有限公司

臺北市峨眉街68號

電話：34190

每部附有30公尺噴粉管一條