



克制焦燥的情緒

神經質的人，大致身體瘦弱，因為情緒不穩定，時常顯得焦燥。長期耗用精神，身體也就得沉愈下了。

焦燥的情緒使人易於發怒發愁、失眠、頭痛。睡倒在床上，急著要睡去，愈急愈難入睡，結果整夜精神燥張，睡不著覺。

惟有安靜的心情，可以保持愉快。臉上多展笑容，不要鑽牛角尖想那些想不通的事。輕鬆的散步，喜愛運動，有規律的生活，加上適當的營養補給，可以安定心神，克制焦燥情緒。(椽樞)

我的堂兄戒賭了

我的堂兄以前賭錢，現在已經戒賭了，因為他受過人家騙，一次就吃够了苦頭。堂兄的家境還算富裕，又年青好勝，因此就有壞人勾引他去賭博。那些賭假錢的人，首先假輸了兩局。我的堂哥看到贏了錢，便大膽的賭下去，愈賭愈大。

後來，將所帶現款的一半壓下去，輸了就不再剩下的一半，結果全部都輸光了。堂兄心裏有些不甘，就再向別人借一筆錢，想能贏回來。這樣下去，在短短三十分鐘裏，就輸了萬餘元。

你想，普通的農家要賺萬餘元，至少要有十年的時光，這麼多的錢在短短的三十分鐘裏輸掉，對妻兒的生活如何交待呢？堂兄後來發誓說，上一次當學一次乘，從此再也不賭錢了。(許雙聲)

兒童攝影 朱義朝

替小朋友照相，是一件有趣又苦惱的事。一至三歲的小寶寶，還不懂事，你跟他照相，亂蹦亂跳，剛剛對上焦點，他又跑掉。四到六歲的小朋友，已經懂事，說要照相，他就呆呆地對着你。小孩子一到七八歲，就不喜歡照相了，說要照相，他會躲開，如果你一定要他照，祇有照他不高興的樣子。因此，想照得一張姿態自然，天真活潑的兒童照片，必須懂得兒童心理。

小孩子喜歡吃東西，而且所有的小孩子往往都是貪嘴的，給他點東西吃，往往就可以拴住他不亂跑。我們給兒童照相的時候，不妨帶點東西給他們吃，讓他坐或站在適當的位置，對準焦距，等待機會，按下快門。

但是，這個方法祇適宜一歲到四歲的小孩，太大的小孩，懂的事情多了，往往一邊吃着東西，一邊瞪着你的照相機，那又得另外設法了。

小孩子喜歡玩，尤其是喜歡模倣大人做的事。帶他們去參加一次婚禮，回到家裏，妹妹就要跟哥哥結婚。看了武俠片，滿巷子裏都是鬪劍的兒童。

因此，利用兒童愛玩與善模倣的心理，最容易拍得活潑自然的兒童照片。

當你要給兒童照相的時候，選擇一個適當的場所，給他玩具。小孩子在玩玩具，當他玩得津津有味時候，你按下快門，拍得一張姿態自然的照片，往往是輕而易舉。(參看打電話照片)

在這裏我必須說，拍一個人的相比兩個人容易，拍半身相又比全身容易。人像照片，最要緊是表情自然，要捕捉一個人的表情，當然比同時要把握兩個人的表情容易。人像照片，背景一定要單純。半身相，背景佔的位置很小，自然容易簡單，全身相背景佔的位置大，在選擇上就比較難了。

防止嬰兒生痱子

天氣濕熱，流汗多，嬰兒最容易生痱子。痱子初起時是紅色尖頭的小點，很癢，有時會起水泡。弄破了會痛甚至化膿。防止方法如下：

(一) 孩子每天洗澡一至二次，清除汗污。洗澡避兔用過熱的水，最好用溫水淋浴。因為熱水洗澡，洗完後又是滿頭大汗。

(二) 衣服勤換，以免污穢刺激孩子的皮膚。

(三) 避免孩子發脾氣、哭鬧。

(四) 嬰兒安置在蔭涼的地方，大孩子也避免在烈日下奔跑。

(五) 盡量不要給孩子吃過熱的食物。

(六) 孩子的臥房，應該保持空氣流通及涼爽清靜，睡覺時把窗子打開，讓空氣自然流通。

(七) 孩子同大人睡在一床時，保持可以翻身的間隔。也應該注意不要讓汗浸濕了被和枕頭，以免刺激皮膚而生痱子。

(憶青)



買布料小心上當

前些日，一個青年學生拿來了一個大包袱，打開來全是布料。他說是香港來的僑生，這些布是一位朋友託買的，但是來臺後却一直找不到這位朋友。現在因為急用，只得把這些布廉售。

看他說得好像頭頭是道，在同情與貪便宜的心理下，妻花了二百元，買了一段八英尺的花布。過後把這段布拿去給附近幾家布商評價，他們拿出店內同等布料說：「這一臺尺不過四元！」你們想，這豈不是上了一次大當。（謝宗仁）

給孩子命名要注意

鄰居一個女孩子，父母給她取的名字太難聽，

費了許多事，才在鄉公所裏改名手續。有人認為粗俗的名字，孩子容易長大，這是沒有根據的。

孩子長大上學校，以至進入社會，那些不雅的名字如「雞糞」、「水牛」之類的字眼，成為取笑的材料，招來了無窮的煩惱。精神上遭受很大的打擊。

父母為子女取名字，不但要講求雅順，而且也要含有好意思才行。一個人的名字，是要用一輩子的呀！（樹元）

小倩的弟弟跌倒了

隔壁王太太四歲的孩子小倩，用手車推著剛滿六個月的弟弟在門口玩。由於用力太猛，車子的前輪滑到門前的小水溝裏，致使車身傾倒。小倩的弟弟也被摔出車外，頭部剛好挾在車子與水泥柱中間

阿金哥

劉興與欽



各有所長



(陳國義)

小龍為什麼哭鬧？

小倩看到自己闖禍了，心裏一慌，也不曉得跑去告訴他的媽媽，就丟下車子跑開了。幸虧被過路人發覺，連忙將嬰兒抱起來，否則可能會發生不幸了。小倩年幼無知，缺乏鎮靜，又怕父母責備，所以不敢回去報告。試想：四歲的小孩，連自己的一切都要父母照料，怎能去看顧比他更小的弟弟？因此，讓小孩子看顧嬰兒，是件很危險的事。由於孩子的無知及做父母的一時疏忽，往往一件很小的事情可以導致大禍，造成終身遺憾。（文）

最近幾個月，我家小龍特別會哭，起初以為生了病，但經醫生診斷說一切正常，使我非常傷腦筋。前天偶而在一本雜誌裏看到一篇談小兒易哭及性情暴燥的原因，敘述許多有關孩子壞脾氣的因素，而身上束帶太緊是不可忽視的。我看看小龍的肚子，發覺他肚皮上有紅紅的束痕，這時才明白他易哭的原因。於是便改用吊帶式褲子。

有些鬆緊帶是會縮水的，父母往往忽略了此點。在為孩子購買新褲時，量度尺寸，認為很合適，可是下水洗滌後，束帶却縮緊了。穿在身上，緊緊地束著肚子。幼兒不會說話，覺得週身難受，只好以哭鬧來表示了。（文）