



情緒緊張易生疾病

情緒，可以影響一個人成功與否，對身體健康也有密切關係。

經常緊張的人，容易患病。頭痛、不消化、便秘等接踵而來。生活在緊張之中，脾氣會變壞，一動肝火，百病叢生。

為了身體健康，生活愉快，應該避免緊張，培養工作以外的正常嗜好與遊樂，以鬆弛精神。過度休息，少用煙酒，攝取足夠營養。面對困難時，切忌猜疑動怒。遇事平心靜氣的思考，才容易解決問題。(林富美)

阿福伯買金銀受騙

阿福伯在農會信託部提了五千塊錢現金，一出農會的大門，就有一個陌生中年婦女向他搭訕說：『阿伯，我拜託你一件事。坐在那邊轉轉地方的一個男子，他有一個金銀，要賣四千塊。我剛才出價三千塊，他不肯賣。我看那個銀值五六千，你出三千五百塊錢替我買下，我馬上還你錢，還要另外酬謝你三百塊，決沒騙你。』

阿福伯見她手上拿了一大包錢，衣裝華貴，一點沒有懷疑。同時，心裏也想貪圖便宜，就照她的話去做了。當他談好價錢，拿自己的三千五百塊把金銀買了回來，卻不見那女人了。回頭再找那賣銀的男人，也不見了。問問附近的人，都說那一男一女，同乘計程車走了。阿福伯才知道受了騙。這是在城市裏騙人的老花樣，別名金光黨，想不到騙到農村裏來了。(林世榮)

妥善安排家庭經濟

家庭經濟是家庭的基石，基礎堅固，一個家才能穩定地建立起來。人口簡單的小家庭，只要收入較豐負擔不重，安排起來沒有什麼困難。可是在人口較多或收入較少的家庭裏，就較為複雜了。

家庭經濟的支配，要做好預算、記帳和結算三項工作。預算是根據家庭的實際情況，定出的計劃，主要支出有下列三個項目：

(一)生活費：生活上一切必需的費用，如伙食、燃料、稅款、衣着、房租、水電、娛樂、交通、應酬、醫藥及雜費。

(二)教育費：子女學費及訂購書報、雜誌等益智費用。

(三)備用金：應付突然發生的事件。此外，盡可



(榮世林)

洗澡

能撥出一小部分作為儲蓄金。

有了預算，還須記帳，每一週或每一個月要做一次統計。這樣，可以隨時看出實際收支與預算的差額有多少。到了年終，可作一次結算。看看結算，就可知道自已的家庭經濟狀況了。

量入為出是支配家庭經濟的原則，只要能靈活運用合理分配，就不會有什麼困難了。(文)

雨具的選擇與保養

雨傘：不論是男用或女用，必須先查看鐵管尖端的兜子(陣笠)。兜子雖然釘在鐵管上，可是如果釘得不好，使用的時候雨水會順着鐵管流下。握柄的三分之一是以木棉裹着鐵管，用石膏固定，一旦有水滲入，溶解石膏，握柄就易於動搖。

雨傘張開後，以不太緊為適當，打開後可以看到集合傘骨的上下轆轤。傘骨的末端有小孔，以金屬絲穿過捆在轆轤上，這種金屬絲，必須是鉛銅合金的才好，普通鐵絲容易生鏽，壽命較短。至於握柄，有的由兩種顏色連接。這種握柄，必須選擇裹金環的比較耐用。男用雨傘的握柄，一般都用賽璐珞做成，竹製木製的雖然價錢較貴，但能耐久。

標準的雨傘共有十支骨，傘布是棉或絹製，兩種各有利弊。棉做的較為耐用，但吸水後却較重。

雨衣：注意厚薄的均勻，尤其是玻璃質或塑膠品，厚的容易硬化不耐用，所以愈薄愈好。其次要注意鈕扣；鈕扣的配稱與否，影響整個的美觀。此外，要檢查袖子裏的縫合，各部分是否有裂孔傷痕，腋下尤須檢查，因穿脫時此處最為吃力，比較容易裂。一有了裂縫，馬上會支離。鈕扣穿線太緊，或鈕扣洞過小，也都不好。有時難免急於脫下，往往用力過猛，就會有裂痕。雨衣用後應當翻反，掛在通風處，使水分蒸發，完全乾燥後收藏。

雨鞋：選購雨鞋，以握揉時感到柔軟的最為理想。雖然是同樣的品質，因白塗料的不同，價錢也不一樣。

雨鞋忌烈日曝曬。如果髒了，下半部用水洗，上半部用濕擦布拭洗，放在通風處陰乾。(劉斌)

芬郁純樸

器材：月桃花三枝，圓形陶器水盤。
優雅似蝴蝶，又有馥郁香氣的月桃花，遍生於鄉村水澗旁，往往被人忽視，其實它是插花的好材料。

這三枝月桃花的插法非常的簡易，只要位置配合得體，並不拘泥於插花的形式。月桃花可以自行採摘，或向花販購買，經濟實用。農村主婦小姐們，何不利用它來練習插花，美化家庭，培養高尚興趣。（葉寅）



閑談莫論他人是非

我國有一句處世的格言，說是「靜坐常思己過，閑談莫論他人非」，這是很道理的。

我們在情緒激動的時候，往往口不擇言，無意中得罪別人。每個人都有他的自尊心，別人對你口頭上的難堪，永遠不會忘記，心頭懷恨，難免伺機報復，甚至不擇手段。

俗語又說，禍從口出，所以我們待人處事，必須慎言。最好是「三思而後言」，以免無意中樹立仇怨，招致橫禍。（朝）

孩童嬉戲要注意

鄰居張嫂家七歲大的男孩阿宏，跟他的哥哥，在屋後的相思樹上綁了一條稻草繩，做了一個鞦韆。阿宏坐在上面，他哥哥就在後面用力推。繩子與樹幹不停地摩擦，受不了阿宏的重量而斷了。在阿宏的哭聲中，張嫂急忙奔去一瞧，孩子的右手已舉不起來了。經醫師接骨後，上了石膏，一兩個月才完全恢復。

小孩子遊戲時，大人要時時照顧，注意安全。孩子天真活潑，玩得高興時，天塌下來他也不管，那還顧得了危險？等到發生了意外，那就麻煩了。（白羽）

多學習就是進步

我和對門的王太太，買菜時常常碰面，彼此很談得來。我知道她做得一手好菜，對於色香味和營養都非常講究。每次我到她家閒聊的時候，就請教她這方面的問題，學會了她幾樣拿手好菜的做法。久而久之，我的烹飪技術，竟在不知不覺中進步了許多，一家人都覺得很高興。偶然請一次客，客人也讚不絕口。

這件事使我想到，日常生活中也可以向別人學習。任何人都有擅長的地方，如果能取人之長，補己之短，自然會有進步。

這樣的學習，先要從多交朋友着手。朋友多了，每個人專長不同，你不僅能學到實用技巧，也可以學到許多做人處世的道理。（錦香）

盆景藝術

盆栽用的花盆有素燒盆，釉盆及瓷盆三種。素燒盆雖然加工粗糙，但價格低廉，最常應用。素燒盆不但排水良好，對於日光、溫度和空氣的吸收也好，有利於盆樹的培養發育。缺點是易失水分，美觀也較差。盆花培養到可供觀賞時，必須加以整姿，換入釉盆或瓷盆。

佈置盆景，無論盆形如何，都要採取攪根枝勢

，偏左或偏右植入盆內。如果種在花盆中央，就失去盆景的天然妙趣。

花木上盆時，最初不宜用大盆，盆的大小要與花木相稱，然後漸次換大盆。如此可防花木徒長，兼有養成蒼古姿態之效。花盆過大，花木看起來太小。花盆過小，不但容易被風吹倒，而且妨礙發育。

盆景是一種藝術品，將大自然美濃縮於盆中。花盆可以象徵性的摹倣天然地勢，各盡其妙。深盆有危岩峭壁的氣概，蒼古勁拔。長方或橢圓形淺盆，描摹空濶曠野，可使根羣淺佈，露出盆面，枝葉不致徒長，可增益雅趣。無論在姿態、氣概或色彩方面，盆與花木兩者之間，都要調和。此外，盆緣的厚薄與花木的粗細，也要適當配合。

花盆外形亦多變化。直線者有長方形、四角形及六角形等，應配合直幹或斜幹小喬木，露剛毅之狀。曲線者有圓形、橢圓形等，應配植灌木類或草類，以顯示柔和。青綠樹木配合紅色花盆；淡黑色花木配合白色花盆，務在調和中求變化。

花木高一英尺，配合花盆直徑八英寸，即對比五分之四，與插花容器，和花枝高度相比的原則，一脈相通。（胡佩玲）

肥皂懸空放置器

再好的肥皂盒，在陰溼的浴室內放置肥皂，一定會溼爛，失去芳香和去污力，如用新奇實用的

有使您意想不到的效果，不溼爛保持芳香，保持去污力（肥皂被浸會失去皂化作用），一塊皂抵上用肥皂盒放置的二塊，高貴香皂尤需用它來放置，經濟耐用，此器不生故障，使用取方便，雙十節起應市，每只特價十元，郵購郵政劃戶四一七四八傳天雄收使用認爲滿意，有代銷者歡迎來信連絡，利潤優厚，請附回郵連絡處：四健會員尤佳，阿蓮村512號，防止高枝阿蓮年結果促使檸檬一年多次開花土方蒐集小冊每冊五元