

食具保持清潔

夏天是多病的季節，所謂「病從口入」，就是飲食或用具不潔，以致傳染疾病。因此，要想過一個平安舒服的夏季，保持不發生疾病，最起碼的條件，就是把一日三餐的碗筷杯盤等食具，都要用肥皂洗刷，再用清水沖洗。

病人用過的食具，尤其要用漂白粉水消毒，或用開水燙洗。洗好的食具要放在紗櫥內，避免蒼蠅蟑螂。

餐桌也要保持清潔，孩子們要養成飯前洗手的習慣。(蔡有仁)

不怨天尤人

做人，最起碼的修養工夫，該是不怨天，不尤人。

不如意事常八九，在我們遭遇挫折失意之時，為何不捫心自問，反求諸己，而偏偏要埋怨上天不公，或責怪他人不是呢？

古語說：「冰凍三尺，非一日之寒。」凡事有其因，然後有其果。很多人不願承認自己的過錯，而硬將責任推卸給

別人或是天意。實是一顆虛榮心作祟，因為唯有埋怨上天，遷過於人，才顯示出自己的不錯，這正是缺乏面對現實的勇氣。

孔子的學生子路，人告之以過則喜；古代的夏禹王，聽到別人告以善言就下拜，這是多麼值得取法的偉大胸襟。

孔子說：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」意思說，看到別人的好，就想效法，見到他人的過失，先行自我反省，這才真正是激勵自己，力求上進的途徑。(林為輝)

數錢勿用口水

我們時常看到許多人在數鈔票時，習慣地用手指沾口水，這是多麼危險的一件事。因為指頭放在舌尾時，已把許多細菌傳到口腔去了，那就成為疾病的媒介。一張新鈔票，經過市面上流通一年後，上面附着無數萬的細菌。夏天細菌更特別容易滋長。

鈔票上的細菌，大部份是肺癆菌，這對愛用口水數鈔票的人，是一種最嚴重的威脅。感冒流行時，鈔票也會傳染。所以，數鈔票千萬不可用口水，接觸過很多鈔票以後，一定

要用肥皂洗過雙手，再去拿食品來吃。(小光)

律已嚴·待人寬

人們往往容易犯一種毛病，就是當別人做錯了一件事，或者說錯了一句話，就會毫不留情地予以嚴厲的指責與批評。相反的，如果自己做錯了事，不是諉過他人，就是編造出許多理由，來替自己辯護。

『人非聖賢，孰能無過？』每一個人都可能犯錯誤。當別人發生錯誤的時候，我們應該抱着友善的態度，提供自己的意見，幫助他改正錯誤。當自己做錯了事的時候，應該虛心的接受他人的批評、建議，澈底檢討反省，勇於認錯，努力改過。這樣對自己是

老石李壯益當老

——士居艸艸——

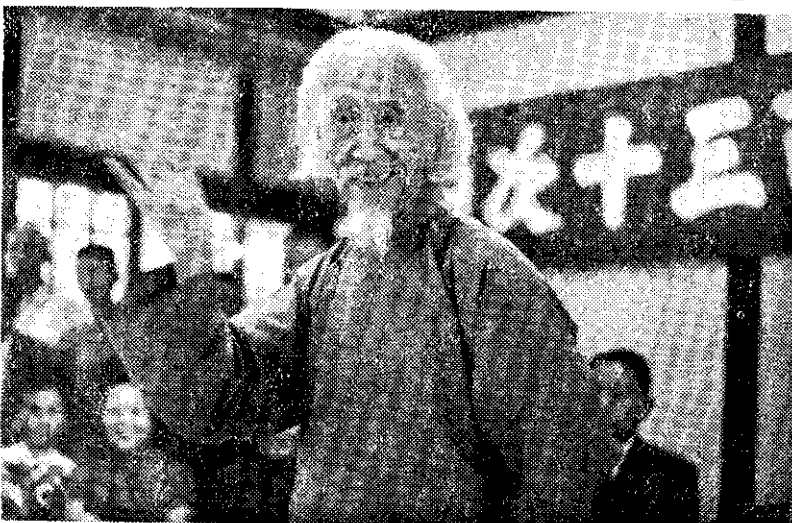
大家都知道，黨國元老李石曾先生，在今年六月，已達九十歲的高齡，但許多人還不知道這位精神奕奕的老先生，早年還是一位農業專家。

我們都喜歡稱他為李石老，他在清朝光緒年間，留學法國習農科三年，繼在巴黎大學與巴斯德學院研究生物化學及微生物學，後習醫學。他曾獲得法國農業勳章，及國立大學名譽博士。

李石老是位素食提倡者，有五十年的素食經驗。他很幽默的告訴別人說，許多醫生和營養學家勸告我：『李先生你太瘦了，倘使你不吃肉，營養不夠，就要早死』。但李先生堅定的反駁說：『我寧死也不吃肉』。

李石老對蔬菜中的大蒜，特別嗜好。他告訴大家說：『雖然有位藥草專家說大蒜對眼睛不好，可是我一生愛吃大蒜，已經成為習慣了。』

筆者最近參加臺北市粥會一百三十次聚會，聽到李先生提倡婚喪喜慶要節約的卓論。他準備要在一年內，把他創辦的「新世紀」和「世界」兩雜誌整理出版，而後準備遠遊，作世界性的旅行。他一生辛勤，為國際文化合作和社會事業奔走，這種精神，表現了他早年創辦「勤工儉學會」和「進德會」的人生哲學。



李石曾老先生參加臺北市粥會

會有很大的好處的。一個人不怕做錯事，怕的是錯了不知道悔改。

人是合羣的動物，在人羣社會生活中，我們必須要學習『合作樂羣』的美德。如果人人都抱着『律已以嚴，待人以寬』的態度待人處世，做人做事，那麼彼此之間就會合作無間，和睦相處。(清)

參加社交生活

社交場合中，要別人對你有良好現象，首先應該摒棄怕羞怯生的感覺。學習怎樣與別人交談。爲了要增加談話資料，平時要多多閱讀書報，增進各種智識，從而應付各種嗜好不同的人物。

良好的風度與禮貌，可以幫助你給別人留下良好印象。衣冠整潔，注意儀表。衣冠不整的人，是最難獲得別



人好感的。

不善社交的人，看到人多就訥訥地說不話來，心中害怕，面紅耳赤。唯一的辦法，祇有多參加團體生活，訓練膽量。（謝書敏）

考場如戰場

「幾家歡樂幾家愁」正是放榜後考生家庭中最恰當的寫照。如果孩子不幸名落孫山，做家長的難免氣爲之短。有時家人對落第的考生，冷嘲熱諷

一番，那是千萬不應該的。家長要鼓勵撫慰，使他們有再度應考的勇氣。

考試也是一種競賽，人人都有榮譽感，人人都有求勝心，誰不是盡力而爲呢？他們失敗的原因，無非是力不從心。家長在責備孩子以前，不如想想自己，平日對孩子的功課，可曾適當的督促與關懷？考不取也有考不取的計劃，做家長的不可過份的責備孩子。（維揚）

化粧前先洗臉

李瑛

美容化粧之前的基本工作，就是洗面。面孔沒有洗乾淨就化粧，不僅得不到美的效果，反而更難看。愛美的人，應該經常保持面部清潔，使毛孔裏沒有微粒污垢的存在。我們的面部，終日露在空氣之中，毛孔中免不了藏有許多塵埃和細菌；同時皮膚又要分泌出汗和油脂。由於新陳代謝的關係，排泄出的皮脂角質，也容易成爲污垢。洗面的目的，就是清除上述的污垢，保持皮膚清潔。

洗面的用水，要用無雜質的「軟水」，才不會傷害皮膚。我們日常用的自來水，因爲已經過濾，礦物質亦已分解，所以硬水已變成軟水。普通的井水、河水、山泉水等，含有鹽類的礦物質，稱爲「硬水」，不宜用來洗面。

在沒有自來水的地區，可在硬水中加上一茶匙的礬砂，攪上二三分鐘，再等四五分鐘，讓礦物質分解下沉，就變成軟水。或把硬水煮沸，也能成爲軟水。洗面水的溫度也有講究，以微溫水爲最理想，因爲不冷不熱，不會刺激皮膚。

洗面用的香皂不可用鹼性強的，因爲會刺激皮膚，使皮膚變成粗糙，而且易生濕疹。用香皂洗面，不要抹在毛巾上或直接擦在臉上，須用香皂抹在手中，加水使成泡沫，

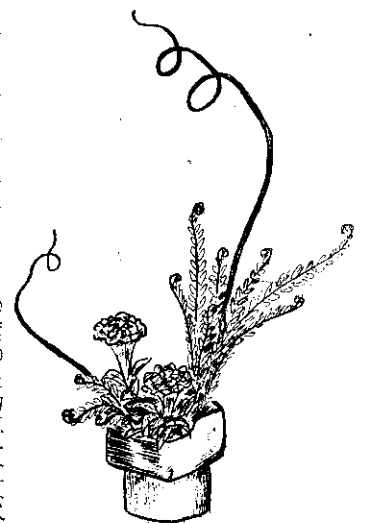
然後向臉洗抹，再用微溫水沖洗乾淨。

洗面有也利用清潔霜洗的。清潔霜含有油脂和水分，塗在臉上抹過以後，不必用水洗，只須用面紙或紗布擦去即得。因爲清潔霜本身含有油脂，洗後不會把油脂洗得過淨，所以皮膚不易乾燥。但是有時臉上污垢太厚，不是用清潔霜所能洗淨的，這時候就須要用香皂再洗一次了。至於參加重要宴會前的化粧，皮膚有重性油脂，或患有粉刺、面皰、雀斑黑斑的，那就需要特殊的洗臉方法。

此外，乾性皮膚的人，應儘量以用清潔霜洗面，患濕疹的人，只宜用微溫水輕輕沖洗，洗後用毛巾輕輕拭乾。再有患水腫泡、或面瘡的人，只可用硼酸水把周圍輕輕擦後，搽上藥膏即可。

例實花插

貴玉洪



花材：藤條二條，羊齒十葉，紅雞冠花二朵。
花器：高腳正方型白磁水盤，高約十五公分。
插法：(一)藤①約六十分分，靠右後方插定。藤②爲藤①的一半，靠左邊傾斜插。
(二)玉羊齒葉①約三十五公分，葉②略短，兩葉相對。葉基部先用繩結，然後取五葉，後二前三。結住基部。
(三)葉③長約二十五公分，其餘二葉比葉③略短，葉面向上，葉基部結住。
(四)第①②羊齒葉靠藤①前方，葉①尾傾斜右方插定。其餘羊齒葉靠藤②前方，葉尾傾斜左方插定。
(五)雞冠花①長約二十公分，花②長約十三、四公分。花①插中心稍偏左，微向前左方傾斜。花②插住中心。

種葉

——林世榮——



炎夏要足眠

我們人體原適合於溫和氣候，酷暑或過份寒冷都不適宜，因此，冬天要多睡眠，夏天也要多睡眠。

不論田裏工作也好，坐辦公桌也好，工廠裏操作機器也好，都要有充分的睡眠，做起事來才有精神。否則萎靡不振，一點也沒勁。夏天是很消耗體能的季節，日常工作以外，多休息，充足睡眠。

早睡早起，中午小睡片刻，恢復疲勞，保持充足的精神，才能生氣勃勃。(循道)

出外找工作

大都市的繁華，對人有極大的吸引力，尤其是厭倦於田間工作的農家子弟，更是嚮往。有人認為只要踏進大都市的門檻，就可以毫不費力的找到職業。於是有些農村青年，一時高興就把包袱一擡，貿然的往城市裏鑽，打算自己創立一番輝煌的事業。當他踏出了車站，面對著來去匆匆的人羣車輛和縱橫交錯的道路時，才感到迷惘不知所措，出外終究是不同於在家的。

都市中的就業機會較鄉間來得高固然不錯，可是，事前未做妥善的安排，在倉卒的數日間，想找一個適當的職業，並不是件容易的事。又加上人地生疏社會經驗不足，往往會遇到歹徒上當受騙。即使平安

無事，也有的化完了旅費，還找不出一個頭緒，只好又回轉家鄉，徒然浪費了時間和精力。因此，出外找工作，應該在事前先託人找好，或者和雇主聯絡就緒，才動身前往，以免徒勞往返。(欣明)

廚房小常識

● 雞蛋有裂紋，放在水裏煮的時候，蛋白會流出來，可是，假如你放一把鹽在水裏，就沒有這種情形了。

● 食葱蒜後口臭難當，對人交際上亦為一大缺點。除吳之法，可以牛奶或一茶匙左右的紅糖，含於口中，使之佈滿，然後用熱或冷水漱口，當可滅除口臭。或用茶葉含在口中細嚼，也有效果。

● 煎魚時常會將魚皮煎落，盛起來樣子很難看。熱鍋先用蒜末一遍，然後倒花生油，再將魚放下就不至脫皮。煮魚之前，先將魚用鹽醃過一二小時，更有十二分的把握。

● 食鹽放久，常會遭致潮濕，或因氣候影響而溶化為鹽水，防止之法，可將炒過的糠放

阿金哥

劉興欽作



入缸底約一寸厚，上鋪厚報紙一層，將鹽倒入。雖經雨季，鹽也不會溶化。用時切不可濕手去取，最好用乾燥的小茶匙去取。

● 用過的菜刀，很容易生鏽及有臭味。可用一個馬鈴薯切成兩半，使用半個，切口處沾上少許刷鍋粉，在用過的菜刀兩面輕輕磨擦，保證就不會生鏽了。

● 碗碟等陶瓷玻璃用品，甚易損壞，若在新買來時，用鹽水煮一下，則很能耐久，而且可以避免受熱水變破，亦可收消毒的功效。煮的時候，必須要和冷水一起放入鍋中，水沸後即將火退去，俟其全部冷卻後再行取出。

● 用鋁鍋煮飯時，假定是以樹皮木柴等作為燃料的，易生鍋底灰，可用一塊潮濕的肥皂將鍋底全部磨擦一遍，將來清洗附着在鍋上的烟灰，即可毫無困難。(劉斌)

王大的車禍

鄰村的王大最近買了一輛機車，因此神氣得不得了，每天在街道上飛馳而過。看到這種亂衝亂撞的驕法，大家都鐵着眉頭說：這小子總有一天會出事的。朋友們也常勸他，然而他總是滿臉的不在乎。

那天王大騎了機車去吃酒，回來的時候因為騎得太快，又喝了酒，在半路上沒閃過街道中一個坑，整架車子騰空飛起，王大跳車不及，活活的被摔死了。(藍南)