

# 農村家庭

## 人生的旅程

不管是幸還是不幸，我們總算真真實實的來到了這個人間。我們沒有選擇的餘地，必須設法克服，生命旅途上所遭逢的，一切挫折與艱困。

不錯，人生之路是崎嶇難走的。不但荆棘充斥，深淵密布，更有迫人的厄運和惡毒殘酷的人心。

我們千萬不可因此而退縮不前，或逃避現實，我們應該想到人生美好的一面。人生的真正目的，是在憑我們的智慧，給我們生存過的這個世間，留下一點永恆的東西，為我們的同類謀造幸福。

我們要奮鬥，努力的去奮鬥！剷除橫在人生之路上的巨石泥沼，填平生之旅程上的深淵與陷阱，以愛心與信心，昂首闊步的去走完人生的路。（林為輝）

## 到老學不完

人生唯有不斷的學習，才能進步，才能適應環境，才能生活得更為充實。  
經由學習，我們可以獲得

他人的寶貴經驗，這可算是最合算的一項交易了。學習時花多少精力，就

得多少成果，誰也甯想投機取巧，不勞而獲。但要慎重的是：千萬不可學到壞的，而把好的給遺漏了。要知道學好要三年，學壞僅需一天啊！

我們要學習的東西可真多，到老都學不完。學習也不限於學校，社會就是一所最大的學校。任何人都有強於我們的地方，那就是我們所要學習的。（林為輝）

## 臭豆腐

方祖達

臭豆腐是我國的一種特殊食品，有人特別嗜好此味，台北市也只有二、三家具製臭豆腐，其他都是販賣的。

**臭水：**以洗去土砂的莧菜為主，其他加白菜等蔬菜約十斤，投入水缸內，加入三十斤糙米湯，少量碳酸鈣（ $CaCO_3$ ）及佔全量約一%的食鹽混和菜水中，發酵即成臭水。可供一年之用。

**泡豆腐：**取出臭水約五斤，若臭味適當即正味。可加入一倍水稀釋，置入鍋內煮，約攝氏八十度，不可煮至沸點，以免臭氣逸去。然後放冷至四十度以下，將豆腐置入臭水中，約浸一小時半，取出淋乾，即可油炸。

**油炸：**平底鍋內放入花生油，加熱至沸，將臭豆腐放油中炸至微黃即可起鍋。加一點辣椒油、麻油調味料即可吃。

## 家庭除四害

蒼蠅、蚊蟲、老鼠、蟑螂，是任何家庭都厭惡的四害，牠們不但骯髒討厭，到處爬來爬去，啃噬食物、書籍、衣物，而且帶著病菌到處亂飛亂竄，威脅著人們的健康。

我們只須在環境衛生和房屋設備方面，多加改進，這四害就不難消滅。還可利用捕蟲器、殺蟲藥品來防治，並消滅牠們的孳生地，改善環境使牠們失去藏身之所，才能收到最大的效果。

我們要在經濟力量所允許的範圍以內，儘可能裝上紗窗紗門，注意衛生設備，環境清潔，水道暢流，這四害就可近於絕跡了。（蔡輝明）

## 腿足健美

挺身站立，兩手叉腰，兩足平放，足踵相連，然後：(一)將整個身體升高，重心置於足尖；(二)身體徐徐下沉，直至兩



(淨純) 霸無巨的中會賽

腳分開成蹲下之姿勢；(三)身體再度升高，直至僅憑足尖支撐；(四)恢復原來站立的位置。

這項運動，最初每日練習五次，逐漸增加至每日十次，初期若無法保持身體平衡，可手扶椅背或木欄幫助。

弓形腿不是運動所能為力，唯一的補救辦法。是採用偽裝的方法。可在穿襪子時，把襪的接縫拉向小腿內面，多少可以掩飾一下。

腳指甲上塗寇丹，也許有人認為美麗悅目，但不免流於庸俗。腳趾長得好看的，夏季不妨穿著露趾的鞋，否則還是少露出為妙。

說到穿鞋，一般人只知道注意美觀或時尚，却忘記安全和舒適。鞋頭過尖或鞋跟過高，均會使你發生不快之感，並且妨礙下肢正常發展。（張秀鳳取材「台灣新聞」）

自我安慰

陳國義



