

微笑

——林世榮——



重視身心健康

一般人認為，只要沒有疾病，外貌強壯，就是健康。這種着重於生理而忽視心理的觀念，以偏概全，是不完全正確的。

聯合國世界衛生組織的文中說明：「健康為身體的，心理的及社會的一種完全安寧幸福的狀況，不僅沒有疾病或衰弱而已。」衛生專家又說：「健康是生活的本質，能以使人具有最豐富的生活及良好的

貢獻。」

從這裏，我們可以得知健康的具體意義。不但是身心無疾病無缺點；同時，要求身體能正常旺盛的發展，精神充沛，生活過得愉快，且對社會有貢獻。

心理健康，一向被人們忽視。實際上就是個人與環境間的和諧關係。換句話說，就是個人要適應他所生活的環境，才能够生活得異常愉快。

最常見的心理病態有：(一)恐懼、緊張；有此現象的人，每日情緒不寧，精神恍惚，做事不能專心，一切都顯得紊亂不安定。(二)孤獨、自卑、懷疑、抑悒；有此現象的人，不愛活動，更不願參加團體的活動，終日沈思煩悶，猜忌幻想。(三)嫉妒、暴躁；有此現象的人，內心經常充滿怨恨不平，不肯跟他人合作，不能適應團體生活。

分析起來，心理病症之所以形成，其原因有三：(一)受生理構造的影響；譬如先天的生理缺陷(跛脚等)，或因後天性的受傷以致殘廢等。(二)受家庭環境的影響；因家庭教育不良，從小就養成了不良的習慣。譬如父母的溺愛；父母的婚姻的失敗，以及家庭鄰居的環境不良等等。(三)受學校教育的影響；學校教育的不當的措施。譬如體罰、強性補習、獎懲不當、環境不適應等。

那麼，應如何維護心理健康呢？首先，要重視家庭教育，從幼小開始，就能在父母的愛護下，養成健康的心理，在環境中得到正常的發展。其次，家長和教師合作，改進學校中不適當措施。廢止體罰、消弭惡補、改善學校環境、充實學校設備、改善教學及訓育的方法。

在良好環境中長大的兒童，即使有身體上的缺陷，仍然可以培養成健康的心理的。(林萬輝)

春節勿賭博

年關已經快到了，賭博惡風也隨著增加、氾濫。雖然治安機關嚴懲聚賭，但是很多不公開性的賭博仍舊存在。有些人認為反正抓到罰金、拘役了事，下次再來，所以賭風日漸張盛。

依照舊例，過年的幾天內對賭博是特別通融的，以致平常不賭博的人，到了這時不免有「過年嘛！賭一下有什麼關係？」的錯誤觀念，這是很要不得的。試想，過年中原該快快樂樂的，如果為了賭博，親友間爭得面紅耳赤，甚至動手打起架來，這又何苦呢？

賭博不但損失金錢，並且對身心健康都有妨礙，我們為什麼要賭博呢？春節中應當為自己安排有益身心的節目，例如爬山、寫生、郊遊等等，豈不更有意義？(嵐風)

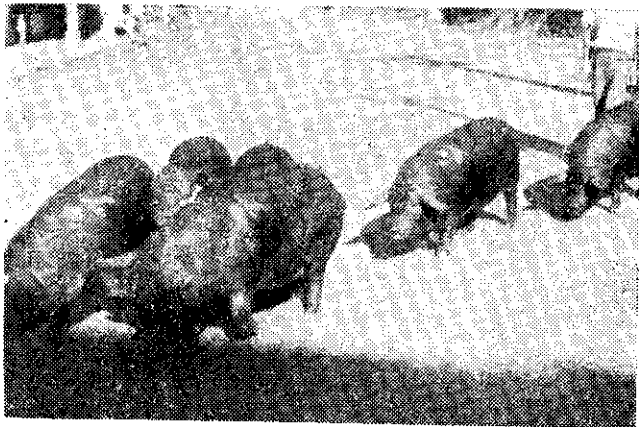
發怒嘴臉
我的一位好友，告訴我一個免除發脾氣的方法，我自己甚感靈驗。

當你發起脾氣，或怒氣未消時，你可走到鏡子的面前，照照自己那副發怒而不雅觀的尊容。有時覺得好笑，但看了會消除你怒不可遏的氣憤。你可以對着鏡子笑一笑，或指着鏡子說：「你在生氣了？看你這樣子多難看，難看死了！」(林世榮)

拉鍊脫線

裝好拉鍊，過不了幾天，拉鍊便和衣服脫節了，這為什麼呢？就是沒有把拉鍊釘好。縫拉鍊時要將拉鍊頭放入貼邊內，用貼邊將拉鍊的毛邊蓋住，然後由面上開始釘。正面的針腳一定要很小，裏面可以大些。

注意把拉鍊的齒口與衣服的邊緣對齊，不可伸出；否則拉攏時就會露出拉鍊的布邊。用拉鍊的衣服，一定要看不出有拉鍊痕跡。兩邊都釘好後，可以在拉鍊的下面打結，就不易脫線了。(蔡明欽)



趕往市場

一張榕探一