

農村家庭



希望無窮

不管你是「潦倒天涯」或是「日如中天」，任何處境都少不得希望。

身在逆境的人，希望能改善一下環境；處順境的人，希望能比現狀更好。

「希望」是生命的泉源，沒有希望，就失去了奮鬥上進的原動力，生命的花朵也將隨之凋謝。「沒有希望的地方，就沒有奮鬥。」

當我們遭遇到山窮水盡的命運時，至親好友都不免離我們而去，這時，我們還有一件永久的法寶——希望。甚至我們生命消失時，希望仍然留在人間。

不要向惡劣的環境或坎坷

的命運低頭，「希望」是我們征服運的武器。許多有大作為的人物，不得志時受盡嘲笑與侮辱，但能夠淡然處之。他們所以能夠如此，正由於一股熾烈的希望火把，在他們心中燃燒著。

無需為傾倒的美酒悲傷，地上的酒無法再流回到杯中。此刻，重新再來的希望，才是我們迫切需要的。

希望雖然也有落空的時候，但可以激發我們人生旅程中，遭遇到挫折的鬪志，引導我們走上「柳暗花明」的道路。

人生本來就是一場戰鬥，在未倒下之前，「鹿死誰手」尚未可知，我們為什麼硬要拋棄希望呢？（林為輝）

垂釣樂趣

空閒時，與其化很多金錢在娛樂場所消遣，不如去河邊垂釣，釣魚可帶給你無窮的樂趣。

釣魚並不是一件難事，只要有耐心就成。至於技巧，那是從經驗得來的，所謂「熟能生巧」。要想熟練，唯一的辦

法就是多多實習。釣魚的地點最好選擇有水草、石塊的地方，那裏才是魚兒憩息遊樂的場所。但要小心，別讓水草拉住釣鉤。釣魚的時間以早晨和黃昏為宜，因為這正是魚兒覓食的時間。釣得魚兒，帶回家去與家人共享美味，其樂融融。垂釣中還可以交到志同道合的朋友。釣魚的好處不只如此，單是屏憂慮地坐在濃蔭河畔，呼吸大自然清新的空氣，就已經得益不淺了。

注視着浮標，忽然下沉，舉竿得魚，大喜過望。有時抬頭仰望天空，白雲變幻，那種閒情逸緻，真是天上人間。性情焦急暴躁的人，釣魚簡直就是一服特效藥，可以養成好耐性，把暴躁的脾氣減退於無形。（冷泉）

排遣寂寞

生活在現代的社會裏，辛勞了一天的工作，空下很多時間，如沒有適當的安排，會感到寂寞難耐。先是胡思亂想，繼而尋找刺激，很容易走入歧途。

為了排遣你業餘的寂寞，應該尋找些事情來做，譬如清理你的房子，整理你的書桌，利用廢物做些實用的東西。幫忙鄰居工作，或者看看書，寫寫文章，唱唱歌，拉拉琴，運動身體。野外散散步，學畫圖聽聽音樂，都是有益消遣，排

除寂寞的有效方法。養成業餘的正當嗜好，有時對本身業務也有幫助。還有，你不能過份孤立你自己於人羣之外，多參加團體的活動，自然會改變你因過份寂寞帶來的孤僻個性，引導你走上合羣樂觀的通達大道。這樣，寂寞的影陰就永遠消失了。（薔薇）

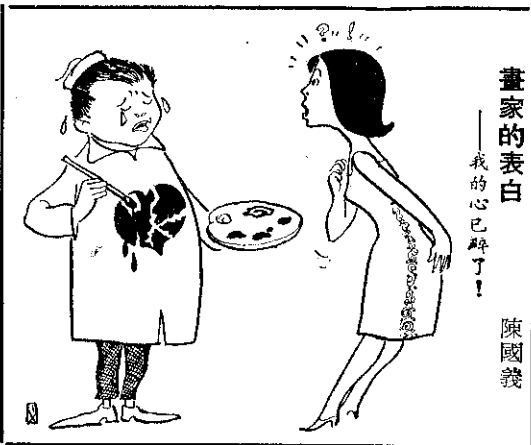
把握時機

有些人曲解機會的意義，坐等機會的來臨，結果會像雲霧一般的渺茫，永遠得不到成功。

機會雖然不易把握，但可以由創造中產生。守株待兔，緣木求魚，都是最笨的做法。古往今來，有許多大智若愚，他們不屈不撓的精神，却為人類帶來了光明。歷史上成功的偉人，常是創造機會的明證。懶惰的人自我安慰，說等待有好機會再說，他的第一步就永遠停留在起跑點。（張仁杰）

胃腸保健

不過份負擔，是最基本的胃腸保健法。我們常以為吃得多吃得飽，這是錯誤的營養，這是錯誤的營養。飲食的營養價



畫家的表白

陳國鏡

值要求高，份量則要適可而止。暴飲暴食增加胃腸的工作，對健康不利。多吃肥肉增加脂肪，脂肪多血液運行不佳，氣和營養的運送遲鈍，體內廢料難以排除，易使動脈硬化，所以要適度的節制。湯水泡飯，對消化有妨礙，因為太多的湯水沖淡胃液。用湯水泡飯，往往使我們忽略了細嚼緩嚥，使唾液在消化過程中不能發揮作用，無形中加重了胃腸的負擔。刺激性或過酸過鹹的食物，酸筍、鹹菜、辣椒、生大蒜等，要避免過份。這類食物刺激胃液分泌，少吃開胃，多吃有害。患有胃病的人，就要忌吃這類食物。（純淨）