

# 農村家庭



## 靜坐休息

### 解除緊張

當這工業開始的時代，增加了忙碌和緊張，日夜過分的刺激，難免感覺心神不安。你應該儘量利用適當的地點及時間，每天過一段獨居寧靜的時間。譬如你清早送孩子上學，或從市場買物回來，在經過的路上，有寂靜的地方，你可以獨自靜坐下來，歇一會兒。

你可以什麼事也不想，那是最好，或是做些輕鬆的柔軟體操。也可以一心念佛念經，或讀一段你最喜愛的文字，或聽那鳥鳴、虫聲、風聲。  
總之，忘記了別人，甚之忘記了自己，以及這個煩惱的世界，使頭腦得到完全休息。

即使一時靜不下心來，丟不開你的問題，也可以利用這靜寂的環境，平心靜氣來想一想，找出一個最好的解決辦法，解除你心理上的負擔。

靜坐，往往能得到意想不到的效果，好像服了一帖清涼劑，使你重振勇氣，面對生活中難以解決的許多問題。

如能在家內，布置一間寧靜隔離的小屋，掛些你自己所歡喜的字畫相片，以及心愛之物，以供靜居時賞玩之用，那效果是更好了。

每天能有短時間的絕對靜居，即使只有幾分鐘，也會補償疲勞的身心。多年以來，我會實行過這些經驗，獲得十分良好的效果，希望大家能來嘗試一下。（更苦）

## 接觸大自然

大自然中有新鮮的空氣，充分的陽光，美好的景色，可以增進我們的健康，陶冶性情。  
長期的室內生活，煙塵迷漫聲音噪雜的城市裏，容易使

人心胸狹窄，性情暴躁，要矯正這類病態，就要經常到大自然中去。

歐美人士喜愛旅行，每逢有較長的假期，他們總利用它來做一次遠途的旅行。星期日，郊外野餐，海濱游泳，或是釣魚打獵，都可以增加和大自然接觸的機會。我們應在環境許可下，盡量把握這類時機，調劑生活。

朋友們，投身到大自然中去吧！你必定會覺得生活更有樂趣，生命更有活力。（冷泉）

## 和諧夫妻

有些人對任何人發脾氣，吵過就算，唯獨對自己的丈夫或妻子，往往會越想越氣，甚至隔了許多天尚未消除。

因為他們覺得，最親密的人尚且對我如此，生活還有什麼意思？

從前有一對夫妻，經常鬧别扭，雙方好勝心強，老覺得對方對他不起。兩人協議置一小箱，上面開一小洞，與投票箱相似。每天每人將對方的缺點和使人不樂意的事，盡量寫在小紙條上，作為發洩，然後投入箱中。

過了一些時，打開小箱一看，裏面只有幾張白紙，那是太太投下的，再看丈夫寫的紙條，上面只有「我愛你」幾個字，原來雙方經過仔細考慮之後，彼此都原諒了對方。（謝春嬌）

## 選購罐頭

外面生鏽的罐頭，無論價格如何便宜，也不可購買。因為生鏽的地方，很可能有細小的洞，空氣從洞侵入，罐頭內食物就會腐敗。

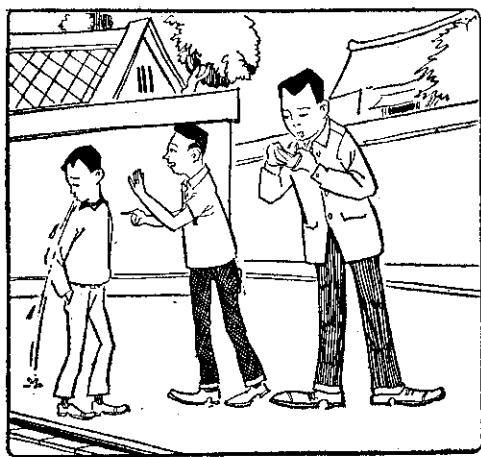
## 意外災禍

此外，壓扁、壓歪的罐頭，也可能會漏氣。（影）  
前幾天，隔壁阿婆，突然送到醫院去急救，說是有隻眼可能要失明了。原來阿婆經常擦用眼藥膏，擦完後便放在一個雜物箱裏。那一天，他兒子把一瓶藥膏也放在那兒，就這樣，她誤用藥膏擦眼，釀成大禍。（謝宗仁）

## 糾正怪像

有些孩子常常有類似抽搐的動作，譬如一陣一陣眨眼睛，搖頭、聳肩、乾咳、縮鼻子等等，都不很雅觀。

有了這些習慣，最好先去看看醫生，檢查一下是否有什麼毛病。如僅是一種單純的習慣，就應該設法去糾正。  
最好的治療方法，是讓孩子去看那些犯他同



養成衛生好習慣，不隨地吐痰！  
——陳國表——

樣疇病的孩子，讓他發現人家的難看像，然後幫助他自動的糾正過來。（蔡有仁）

## 權利義務

我們在社會上，有應盡的義務和應享的權利，都不可輕易放棄。有的人只顧享權利，却忽視了應盡的義務，例如有人希望政府增加民眾福利措施，但對納稅却不熱心。

隨便放棄權利，也是不應該的。譬如選舉或開村里民大會時，常常有人不參加。投票開會，發言表決，這都是我們應享的權利，你放棄了它，也是對團體對社會不負責。有人在表決議案時，既不贊成，又不反對，這就是放棄了自己的表決權。（冷泉）