

農村家庭



開渡漁船

(洪美華)

美麗的人生

整天生活忙碌的人們，日子總是過得千篇一律，如果不加以潤飾美化，怎麼能够調劑身心呢？

何不在百忙之中，偷個空，爬爬山，戲戲水，身心愉快。周末假日帶着全家投入大自然，享受新鮮空氣與陽光。工作之餘，聽聽音樂，唱唱詩，虫鳴鳥語助我興，郁郁花香撲鼻，好個美麗的人生。

生活總須自己去美化，培養高尚而美好的人生，就不會感覺枯燥乏味。大自然取用不竭，讓你永遠生活在如詩如畫的境界裡。(思齊)

奶油菜心

材料：青梗菜，油二大匙，火腿屑二匙，牛奶約一杯。牛奶可用罐頭濃縮奶水半碗加水半碗。如用奶粉，沖泡時要打得十分均勻，以免膩糊

不清，影響菜色。

做法：青梗菜去外葉，取用嫩菜心，用油炒到剛熟即盛起。另用一大匙油、半杯清高湯加鹽調味煮滾，調入太白粉水成糊狀。

再將奶水和入攪勻，先盛起一半奶汁，留下另一半同青菜拌合整齊裝盤。然後將預留的奶汁再淋上，最後洒上火腿屑。(再)

飲酒不能禦寒

想要吃酒來保暖，是愚蠢的行動。吃酒只能加速血液的循環，加速體內熱量的產生，在短時間內感到溫暖。等到體內熱量迅速擴散完了後，立刻發生難以忍受的寒冷，心臟跳動也跟着慢下來。這種病態，叫做酒寒。

如果登上高山，吃酒防寒，更是危險。酒後往往轉變成昏睡，甚至發生休克。

酒寒病急救法

：發生酒寒的人，不可加蓋棉被，蒙頭大睡。因病人體內已很難產生熱量，蒙頭入睡，更加危險。正確的急救法，是：①將病人移到溫暖的地方，或生火取暖。②飲用茶水、牛奶或咖啡等熱飲。③使

病人在溫暖的室內活動。

——辛人摘自「登山手冊」

鄰家三孀

每天清晨，鄰家三孀的女高音，總是非常刺耳的响遍了全鄰。她不是練聲樂或平劇的「吊嗓子」，而是以大聲叫罵來教訓她的孩子。

她家養了四十多隻雞，日夜在屋內外拉屎，再加上堆了許多柴草，經常髒亂不堪。

每天清晨，三孀都要叫她那讀國中的孩子去掃。可是由於一向養成的髒亂習性，孩子每天被罵慣了，一點也不在乎，胡亂地掃兩下就算了事。

整潔、責任與自尊心，是父母在家庭生活教育中，給兒女養成的最重要德性。大聲叫罵是沒有效果的。(李瓊秋)

童言無忌

昨天去拜訪老王，正好他不在家，而且已有一位客人在和他的八歲男孩講話。不知爲什麼，孩子突然說：「我爸爸不借錢給你，因爲你沒有信用。」

那位客人聽了，對我望一眼，很難堪的地走開了。大人往往在孩子面前談論

鄰居或朋友的短處——張太太很小氣，王先生是酒鬼，小李沒有公德心，老陳太自私……等等。孩子聽後，往往不知不覺中脫口而出。

如果遇到對方修養好的，認爲童言無忌，尙可一笑置之。若是脾氣暴躁的人，與師問罪，造成大不愉快的場面，傷了彼此間的感情。(政達)



採菜仔 (曹順良：請示住址)

兒童與玩具

李瓊秋

玩具不但使兒童獲得快樂，發生興趣，還能啓發他們的智慧，或是誘引他們去操作運動，因此助長了身心的發展。

設備完善的幼稚園，都有很多有趣的設備。有些是運動性玩具，可以促進幼童們體能發展。有些是靈巧的圖案、模型或實物，可以啓發他們的心智。玩具是一種高水準的教育設計，使幼童們從玩樂中受到良好的生活教育。

心理學家研究，兒童們最自然的對話，是他們和輩伴嬉戲時，以及他們自己與玩具對話時。尤其是內向性的孩童，他們常把心中的秘密向玩具傾訴。

我們走進玩具店時，可以見到各色各樣，十分精美的可

愛玩具。這些設計精巧的玩具，不但吸引了所有的孩童，就是壯年人或中老年人，也喜歡把玩一番。

我們怎樣選擇玩具呢？這裡是幾個原則：

(一)兒童很喜愛玩那些有競爭性的玩具，智慧盤、七巧板

、積木、棋子，都能够使他們在與人競賽中得到樂趣，增益知能。

有些科學玩具設計得新穎奇妙，更能引發他們科學上的幻想。

至於許多廉價的紙牌、彈珠等玩具，孩童們易於用來賭博，父母應多加注意。

(二)選購玩具應注意有高尚、單純、長期的娛樂價值，最好更能堅固耐用。

(三)依照兒童的年齡、性向和需要，選擇那些柔性的，沒有稜角的，不會發生危險的。在春節期間，常看到兒童們槍聲不停，喊殺連天，那些火藥性的玩具最不好。

家中的玩具一多，孩童們很快就玩厭了，隨意亂丟，不但把客廳弄得髒亂不堪，還養成不整潔的毛病。

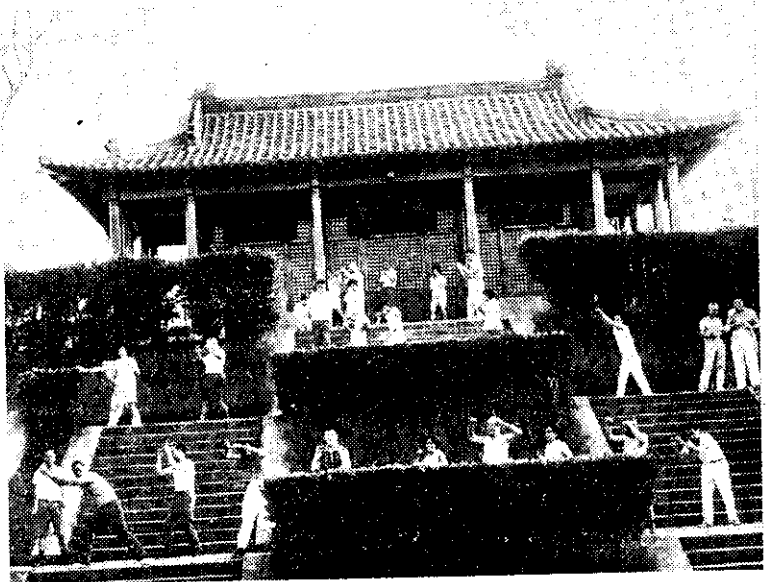
可爲他們準備幾個大紙箱，指導他們每種玩具的放置方法，培養玩完即收，歸還原處的好習慣。

清晨健身運動

台北市，擁擠着一百五十萬居民。附近的樹木逐漸稀少，空氣混濁，人們吸呼所需的氧氣，也因樹木減少而缺乏。

圓山是台北市內的一坐小山，還保有一片樹林，每天清晨，四點鐘，天還沒亮的時光，就有一批參加「早覺會」的人前往散步。

到了六時，人更多。其中



台北市圓山的清晨運動者(呂福和)

有公務員，商人，家庭主婦和外國僑民。他們都是因爲白天

工作體力活動過少，乘着早晨空氣新鮮，緩步登山，練太極拳，做健身操及各種運動。

人要有健康的身體，才有成功的事業。早起早睡，每天適當的運動，對居住在大都市的人更是重要。

住在農村裡的人們，要比都市居民幸福得多了，因爲能充分享受到人生三寶——空氣，陽光，水。(南明山)

幸福人生

有人慨嘆人生之味，生活刻板，提不起精神來面對現實。其實他們沒有腳踏實地的去體驗人生，因此不了解人生真諦。

有希望，有熱忱，隨時隨地可以發現真正的快樂。無論從工作或娛樂之中，自然的變化，孩子的一語一笑，都會使人有幸福的感覺。

唯有幸福的人生，才是真正的人生。(薛秀齊)



茶花牡丹梅花