

寶貴的禮物

好奇是人類的特性，任何東西在沒有得到之前，總是美好的。一旦到手之後，就會覺得平凡而不稀奇。戀愛中的男女，如果在婚前發生肉體關係，男的就急於結婚。同時，也失去了婚禮神聖的意義，可能對婚後的幸福有影響。

我想，爲了未來生活的美滿，遇到對方有越軌要求時，應該有技巧的拒絕。

守身如玉是少女的本分，談情說愛應免到有「危險性」的地方。別忘了一句話，純潔的身體，是結婚時獻給丈夫最寶貴的禮物。(貞)

生活小經驗

• 食物不宜過鹹，太多的醋、辣椒或葱、薑都易傷腸胃，不宜多吃。
• 厨內潮濕，可將生石灰

一小包放在厨中，可以吸收一部分濕氣。

• 蘿蔔生吃，富有維生素丙，營養豐富。

• 用指頭試壓豬肉，感到堅實而有彈力，指頭壓陷的地方，能立刻恢復原狀，就是新鮮的上肉。

• 主婦們偶然用一點香水，有提神爽身功用。(雪亞)

肥胖不是福

一個人上了年紀，動作就沒有年青時那樣靈活，而且容易發生病痛。許多疾病與食物有關，所以飲食方面應多加注意。

中年人的體格常趨向肥胖型，談話中，總把肥胖說做發福，殊不知太胖了正是禍害。中年以後過於肥胖，易生心臟與血管的疾病，都是可以致死的危險病症。

中年以上的人，最好避免脂肪過多的食品，如食

心理健康

身體的疾病，人人知道重視，可是，心理上的疾病却很少受到注意。孩子生活過於懶散，什麼事都提不起興趣，或是無故和人爭吵打鬥，都是由於情緒不穩定，以致暴躁不安。心理上失調，就會表現出失常的行爲。

父母師長除了照顧孩子的身體外，也應該給孩子以正確的心理指導，使他對人生充滿興趣，保持信心，才能够身心平衡發展。(李見清)

不雅的動作

我們往往有一些不雅觀的動作，不知不覺中表現出你平時的修養。

與人談話當中，一個呵欠來了，張大嘴巴，對著面前的人。可見你對於這項談話毫無興趣，這是最不禮貌的。

坐車買票，總有一些不肯排隊的人。一見車子來了，他就大模大樣的往車門擠，管你什麼叫做秩序。

旅行中老朋友碰面，滿肚子的話傾瀉而出，口水橫飛，聲浪宏大，好像對許多人講演一樣。旁邊的人投過來不屑的一眼，自己却還不覺得。

也有人坐火車脫掉鞋子，把腳翹到前座的椅子上。或是搖晃著雙腳，猛敲椅子，發出刺耳的聲音。
還有，在車廂內隨地吐痰

少女外出服

• 李碧儀

綢緞織白底藍系深淺條紋製作，方型領口及下擺剪飾成扇形邊。直筒衣身，小腰穿過一條藍底白點腰帶，前面打一個大蝶結，別緻可愛。



迷你洋裝，特色在蓬鬆荷葉袖。裙子上也打滿細褶成蓬鬆狀，予人一種輕飄飄的美感。衣料用帶人喬治綢。

，或是吐出一口濃濃的檳榔紅汁。(伯倫)

社區再發展

本省各地發展社區，改善公共衛生設施，包括公井、公廁、巷路、排水溝、公浴等，都很有成績。

後來推行環境衛生，興建簡易自來水，改善鄉村飲水，處理垃圾水肥，並改善軍眷村及學校環境衛生，管制空氣污染。這許多工作，對於國民健康，都有極大的助益。

我參觀過很多的新社區後，覺得各種衛生和育樂方面的設備，已經達到相當的標準。但像環境衛生的保持，公共設備的管理和修護等，却仍需要加強。

政府爲了改善各地環境衛生，已經盡了很大的努力。

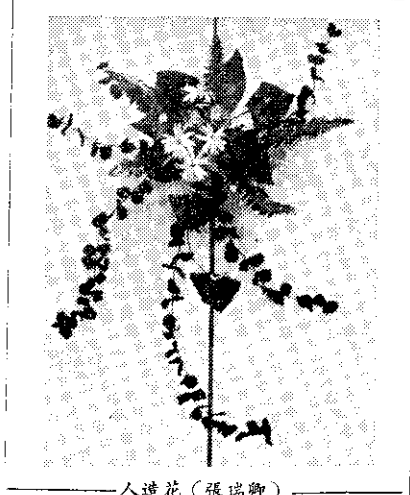
我想，更重要的是，各社區的居民，應該盡力維持那些良好的成果。(囑鶴)

忘掉過去

回憶過去，爲過去煩惱的人，實在太不幸了。既然已成爲過去，現在要怎樣挽救，也是無能爲力。那麼，發愁又有何用？

前事不忘，後事之師！過去的事，除了作爲未來的參考外，沒有更高的價值。

既往不咎，來者可追。把舊的忘掉，創造未來，來嘗試新的，這才是正確的進取精神。(古風)



人造花 (張瑞卿)

食品，如食豬肉，光吃瘦肉就可以了。煮菜調味的油最好用植物油。多食青菜蔬果可以幫助血液流通，減少疾病，多散步也是健身良藥。(蘆華)