

### 開花結果

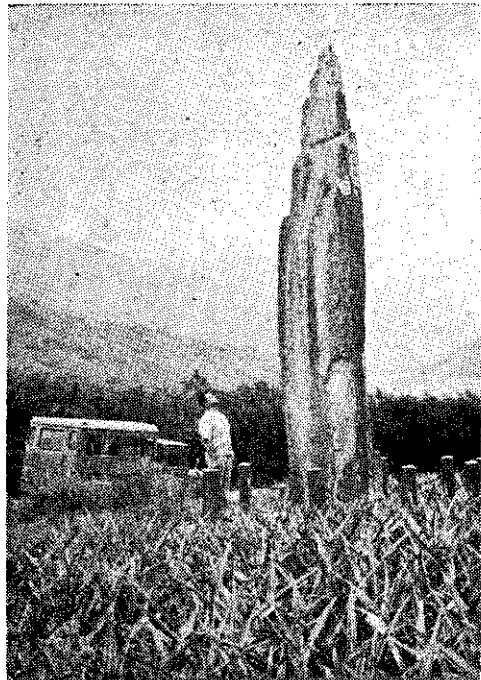
春天不開花，秋天就不能結果。

年青的人不斷地成長、學習，智慧逐漸成熟，潛在的能力開發出來。於是在中年前後，便能以充沛的精力和知能，創造出一生中最不平凡的事業。

花開在春天，努力在少年。每個人的成就，都是一點一滴累積起來的。先苦後甘的成功果實最是可貴。(禮讓)

### 善用時間

生命是用時間來測量的。浪費了金錢



瑞穗舞鶴村古跡(呂福和)

，還有機會賺回來。失去的財寶，也還可以尋獲。但是我們無法捕捉時間，製造時間，也無法設置一個庫倉把時間儲藏起來，然後慢慢利用。

最寶貴的時間是現在，過去的永不再來，以後的還沒有來到。

我們往往在不知不覺中浪費了寶貴光陰。有些人只是無聊的消磨時間，也有人癡癡的看時間在眼前滑過。

我們要充分利用時間，來做有意義的事。即使是休閒，也可以用來增加知能，充實自己，或從事正

當的娛樂，恢復精力。(清)

### 不動掃把石

花蓮瑞穗鄉舞鶴村，有一片廣大的台地，是早年阿美族耕作的農場。一位名叫「不動」的酋長，利用當地的天然石材作為建築房屋的柱子。

我們在石柱(左面)上端還可以看出整孔的缺刻遺痕。瑞穗鄉公所整理觀光資源，四圍加了保護的圍欄，並立了一塊說明牌子，命名為「掃把石」。

這塊直立的石柱，位在瑞穗和玉里之間的公路旁邊，四周

種着鳳梨和相思樹，充分表現出東部農村的寧靜自然之美。(南明山)

### 家庭備忘錄

• 家庭中應時時準備防火用具，如消防沙、蓄水箱、滅火器等。

• 出門前，睡覺前，務必查看爐火是否已熄滅，瓦斯或電爐是否已關好，門窗是否已關鎖。

• 栽植樹木花草，美化庭園，又可以遮蔽日光。

• 防止蚊蠅大量繁殖，必須注重環境衛生。隨時清除水溝和垃圾。

• 油漆可以保護木材，住宅內外及木料用具，每一二年應油漆一次。柏油價格低廉，雖不太美觀，但却有同樣的保護作用。(春柳)

### 鮮蝦蒸蛋

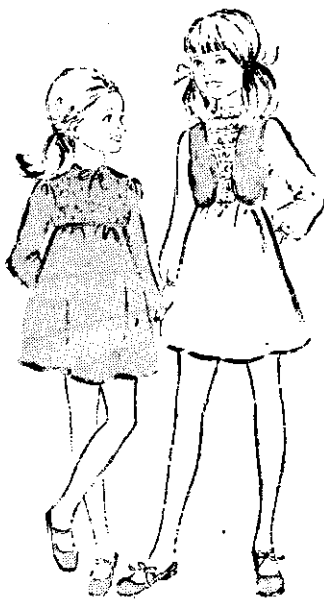
材料：蝦仁六兩，蛋三只，乾粉絲一小紮，肉湯半飯碗，鹽、酒。

做法：蝦仁洗淨用少許鹽拌勻。粉絲用溫水泡半小時，洗淨瀝乾，切成二寸長

### 女童外出服

• 李碧儀

雪白的小洋裝，領口及胸前的綉花邊(Lace)綴飾，為設計重點。如果怕氣候轉變，不妨加上一件小紅背心，那就成為一套活潑的外出服了。適合八、九歲女童穿著。



明度較高的柔軟高治綢，如嫩綠、淺黑、粉紅色，胸口剪接花邊，高腰剪裁褶裙，予人生動的感覺。五、六歲小女孩外出穿著。

### 縫清潔。(李瓊秋)

自然美

年青的少女天然生成美好的外形，只要經過適當的調護，自然美麗動人。

適度的勞動，適當的休息和營養，培育出健美的體態。

有人喜用化粧品，認為塗抹花粉以後，可使自己變得美美的自然美。最不幸的是用了品質低劣的化粧品，反而傷害了皮膚，豈不是化錢受罪？(張燈雄)

### 保護牙齒

國民小學裡的學童，絕大多數都有蛀牙。有的只是才開始

蛀壞了一部分法郎質，有的竟已經拔去了

的小段。蛋打散，加鹽及肉骨湯打勻。

菜碗中先抹少許油，將蝦仁整齊的排在碗底四周成一圈。多餘的蝦仁切碎，與粉絲拌勻，放在排好的蝦仁上。

最後均勻的淋入蛋湯，整碗用電鍋蒸熟後，覆扣在菜盆上即成。(韞)

健全潔白的牙齒，是身體健康的指示。

指導孩子們自幼養成飯後漱口刷牙的習慣，是保護牙齒的基本辦法。

睡覺前帶著孩子刷牙，指導他們上下裡外刷周到，注意牙

三、四顆牙。

牙醫說：五歲以上的孩童最容易蛀牙，因為喜歡吃甜食，又不知道保護牙齒。

牙齒蛀壞，不但疼痛難受，而且妨礙消化，引起腸胃病，間接影响到身體的發育和健康。

健全潔白的牙齒，是身體健康的指示。

指導孩子們自幼養成飯後漱口刷牙的習慣，是保護牙齒的基本辦法。

睡覺前帶著孩子刷牙，指導他們上下裡外刷周到，注意牙