

**家庭**

台灣農村的生活水準雖然日見提高，但由於食物支配的不平衡，有許多農村兒童仍然營養不好，體力未能充分發育。農林廳與農復會合作，創辦農家膳食改善計畫，幫助農家主婦，透過改良場家政技術員的指導，認識各種食物中所含的營養成分與人體健康的關係。

這樣，就可以在日常生活，適當的計畫一家大小的膳食，以科學烹調方法，改進全家人的營養。農林廳已經擬定了一系列的課程，將營養常識，由淺而深入地介紹出來，包括：四大類食物與膳食平衡、食物營養的保存、早餐的重要、嬰兒飲食、學齡兒童飲食、青少年飲食、孕婦乳婦飲食、老年人飲食等等。

這些課程教材，是由各改良場家政技術員共同編製，非常實用。

每一課程之後還排定實習時間，家事改進班學員，在聽過家政技術員講解，還有機會自己動手實習

## 食物平衡營養好

方曉君

政指導員必須參加，傳授給當地家事改進班的班員們。

### 對症下藥

有人認為，生病吃了貴重的藥，功效一定快，這完全是錯誤的看法。

### 胎兒孕育

根據現代科學研究，證明母親懷孕時的行動及情緒，對胎兒發育確有重大影響。胎教的原則不外：

- ①注意營養及清潔，預防疾病侵襲，
- ②每天適當的運動，
- ③生活和諧而有規律，
- ④情緒穩定祥和，精神寧靜，
- ⑤舉止要從容輕緩。(卿)

某些藥品所以貴，並不是表示它有絕對的效力，而是由於運費與成本的關係。商人為了推銷藥品，還要化一筆可觀的廣告費呢！

那麼，什麼藥品功效最好呢？很簡單，對症下藥。對症的好藥，藥到病除。

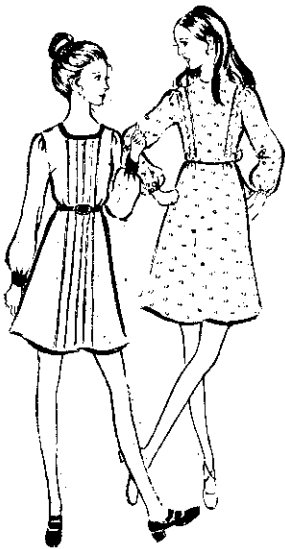
這需要正式的醫師，正確的診斷。自己診斷，看了廣告隨便買藥來吃，那是絕對危險的事。(張灯雄)

會後再將學得的知識傳授給大家。這項計畫是今年初辦，全省暫定五十個鄉鎮(市)開始實行，每個月由各改良場家政技術員輪流指導一次，各鄉鎮的家

體型修長的女性，都喜歡留着披肩長髮來強調她的嬌媚。如再穿上這件粉紅底水泡印花布縫製的洋裝，蓬袖、上襖左右側各換縫微褶，腰帶繫一蝶結於背後，更顯得飄逸可人。這是少女參加聚會時的理想打扮。

### 新春新裝

• 李碧儀 •



輕柔的人造絲織品，採用紫紅與黑色配搭縫製。上中夾打細褶至下襖，蓬長袖，腰際橫過一條黑色腰帶，與領、袖口不同色，高雅柔美。