

制式服裝

• 李碧儀 •

隆料縫製，利用色彩對比設計。米黃色的衣身，配飾寶藍色領口、袖口及袋蓋。口袋分別貼綴於左上及右下，線邊壓飾，醒目大方。



整件取白、灰、黑三紫色剪接而成。領口、袖口乃至下擺均藝術剪接，領滾細邊，整圓樞白皮帶，藝術化別出心裁，適合上班時穿著。

案頭日曆

如何利用

案頭日曆可當作備忘錄，將必須做的事情記在上面。那一天應準備什麼，那天什麼事到期。各種稅費繳納期限，與親友約定見面的時間，親友的生日，婚喪大事，事先準備祝賀或慰問的，都可以預記在日曆內。以免到時候因工作繁忙，忘却誤事。

還有，日常要做的零碎事件，亦可記載。例如孩子打了預防針後，醫生關照隔幾天再去打第二次，萬一到時候忘了

，前次打的針也失了効。如果記在的日曆上，就不會發生這種情形了。

有了案頭日曆，必須養成每天翻閱的習慣，看看今天該辦的是什麼事。這樣，就不會遺誤事情了。（如意）

兒童玩具

安全全一

有一天，我坐火車到嘉義，車上看見一對夫妻，帶著三個小孩。最大的孩子不過四歲，最小還在懷抱中。

有一個孩子哭鬧不停，他們就拿了一支小洋傘給他玩。

孩子拿起小傘，飛舞亂轉，利時一聲驚天動地的哭叫，震驚全車廂。原來傘骨的尖端，刺傷了另一幼童的臉，流血不止。受傷的地方，距離眼睛不到一公分，真危險！尖銳的東西千萬不可給幼童做玩具。（洲）

鼓勵發明

好奇是打開知識的鑰匙，也是創作發明的觸媒。

孩子愛問「為什麼？」問得大人不耐煩。每個人的童年，都是在一連串的「為什麼」中間長大的。

失去了愛的幼童，有的變成呆板不靈巧，因為沒有人耐心回答他們的問題。

做父母兄姐的要盡量回答孩子的「為什麼？」，滿足他們的求知欲望。因此，誘導他們的想像力與發表能力。（李瓊秋）

努力向前

向前，才有進步！美好的東西，常是在我們前面的，我們只有向前，才能取得。

有價值的東西，不會簡單的伸手可取。它和我們中間，常常存在一大段距離。

這段距離也許很遠，很遠，但我們不必怕，只要向前，一定可以取到手中的。（古風）

檢查身體

保持健康

中年以上，最好每年能做一次健康檢查。有人認為，即使檢查出毛病也不一定能夠治好，又那有時間跑醫院？這都是藉口，也是諱疾忌醫。

有許多慢性疾病，是很難一下子治好的，必須要長時間的診療。但在病發的初期，及早檢查發現，治愈的可能性是很大的。

有人在工作上騙策自己，不遺餘力。又有人在烟酒吃喝上熱情放縱，以致腎臟負擔過重，血糖濃度增加，身體脂肪過度聚集，這都是病態。

如果你覺得近來易於疲倦，缺乏活力，喘氣或時時頭疼頭暈，就應縮短工作時間，減

少煙酒及飲食量，採取適當的運動。同時，接受必要的檢查與治療。（政達）

矯正口吃

口吃，無論是先天或後天的，都有矯正的希望。

每天清晨起來，高聲朗誦一些簡短的詞句。開始宜緩慢，正確，再漸漸的把速度加快。或是在口中含一小片的食物，效果將更理想。

利用錄音機，將自己的話錄下來，尋出毛病所在，然後改正你的毛病。重複錄音，逐漸改進。

有的口吃是由於心理方面的因素而造成的，除去此種因素，即可改正。練習時有耐心與恒心，歷久見效，自能改正治愈。（野克）



蘇東板鴨（呂福和）