



## 農村家庭

### 麵食可口營養

自從大嫂參加民衆服務站和農會烹飪組合辦的麵食講習後，我們一家人才真正有機會品嚐到以自己麵粉製成的各種美味可口的餐點。

以前作這類餐點，僅限於假日或在外頭念書、做事的兄弟們回來時，才大夥湊湊熱鬧，跟大嫂學做饅頭、包子充作點心。

現在可不同了，只要有空，就跟鄰居的嬸嬸嫂嫂們一同作作麵條、餛飩、包餃子、蛋糕等餐點。因而這些麵食餐點，也因不斷的改進，由硬邦邦的進步到軟綿綿、香噴噴的。範圍也由自家的點心，擴大到農作收穫、插秧，甚至宴席上不可或缺的一道可口的餐點。

鄉村自製的餐點，一般大都以糯米的製品爲主，不僅變化少，價格貴，花費時間亦多，吃了還傷腸胃，實在不經濟。近年來政府鼓勵國人吃麵食餐點，因爲麵的價錢便宜，製作簡便，營養價值又高，易於消化，製作方式多變化，可叫人百吃不厭，真是值得提倡推廣。(鍾如意)

## 閱讀有益書刊！

### 導引 孩子

閱讀良好的書刊，能夠增廣見聞，獲得珍貴的知識，充實生活，是人人應養成的良好習慣，尤其是孩子，如能時常閱讀有益書刊，益處更多。好書是良師益友，可引導孩子走向正途，免得誤入歧途，使大人操心及痛苦。

書刊是孩子的精神食糧，對陶冶性情、培養品德很有幫助。因此在替孩子選擇書刊時，應以對孩子具有啓發性、益智、並能引發閱讀興趣的最好。

(1) 帶有黃色、灰色或傷害兒童身心的讀物，如內容涉及兇殺、搶掠、打鬥、詐姦、虛幻、神奇鬼怪、污穢、消極、墮落等都是不良的書刊，給孩子閱讀有害無益，絕不可購買。家中如存有這類書刊，大人須設法盡速燒毀，以

防孩子拿去閱讀。

(2) 少給孩子零用錢，可減少小孩偷偷購買不良書刊的抽屜、床舖、書包，如發現有閱讀不良書刊者，應耐心的勸告，詳述利害關係，使孩子領悟其害處，孩子就會自動絕購絕閱。

(3) 多訂購主題正確，對孩子有益的書刊，如世界偉人傳記、科學畫報、歷史忠孝故事、益智讀物等能啓發兒童智慧，及引導孩子上進的書刊，以供孩子閱讀。

(4) 注重教養，課餘時間，多給孩子安排適當的遊戲及娛樂。時常帶孩子到各處旅

行、參觀展覽會，促進他們廣泛的興趣。多鼓勵孩子們參加有益的社交活動，如音樂會、康樂會、演講會等，使他們從各種活動中去學習體驗生活的意義。

(5) 要使孩子不閱讀不良書刊，首先大人要以身作則，絕不存藏或閱讀不良書刊。如果大人有此偏愛，孩子當然會以爲大人可以看看，孩子當然也可以看。如看到不良的情節時，會天真的問大人，有些問題是使大人難於啓口的，如大人不能給孩子滿意的答案，孩子就會對此神秘問題愈好奇，偷偷去試探，於是毒素也愈加深。

(6) 要防止孩子閱讀不良書刊，不可硬性禁止這不能看，那不能看，應向孩子開導不能看的原因事由，兼以有益書刊來代替，使孩子的求知慾及好奇心能夠得到滿足，才是最好的辦法。

總之，有益書刊，對孩子日後教育的成敗，影響很大。賢明的父母，切勿因事業工作繁忙，而對孩子的閱讀書刊疏於注意。(楊照雄)



旭日东升 (張瑞卿)