

# 農村家庭

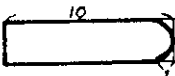
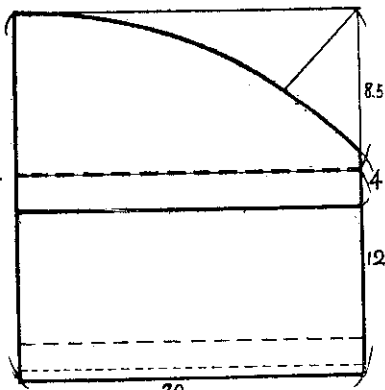
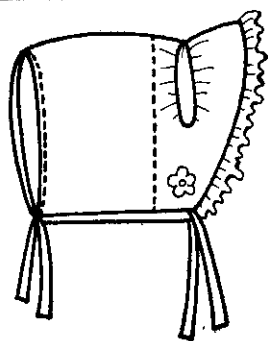
## 增加生活情趣

### 自己做帽子

林妙娟

#### 幼兒帽

材料：布二尺，細花邊四



圖一：嬰兒帽

帽子並不是奢侈品，而是實用品，可用來保護嬰幼兒的頭部及細嫩的皮膚。

做嬰幼兒帽的布料，可利用剩布做成，並應注意：

- (1) 裡布質料要柔軟，無刺激，能吸濕的棉織品。
- (2) 以下所指的尺寸均為實際大小，裁時要留二·七公分的縫分。

#### 嬰兒帽

(適合三至七個月間用的)

材料：表布(稍挺硬的布料)一·五尺，裡布〇·五尺，花邊(荷葉型)一·五尺，鬆緊帶一五公分。

裁法：(1) 表布及裡

布如圖(中各剪一塊。

- (2) 另外外面布剪如圖(中的粗線部分一塊，作為遮沿。
- (3) 剪正斜布寬二·五公分，長四尺做帽帶用。
- (4) 裝飾帶如圖(下剪二條。
- (5) 一公分寬，一五公分長的鬆緊帶一條。

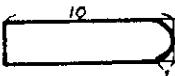
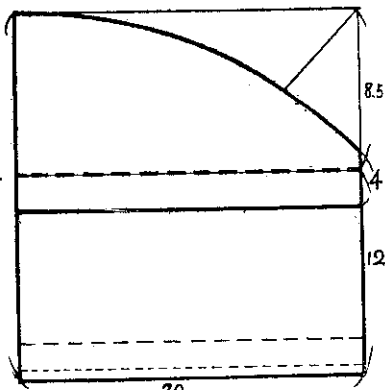
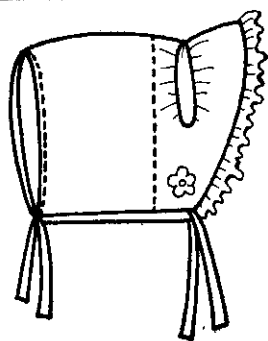
縫法：(1) 把斜紋布的面布車在裡布上。

- (2) 花邊、面布及裡布(已縫上面布的)一起先將帽緣部分及兩旁車上。
- (3) 車好翻過來，後面

的面布及裡布毛邊向裡折好，離邊〇·二公分處車上一道，

#### 幼兒帽

材料：布二尺，細花邊四



圖一：嬰兒帽

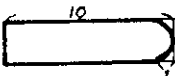
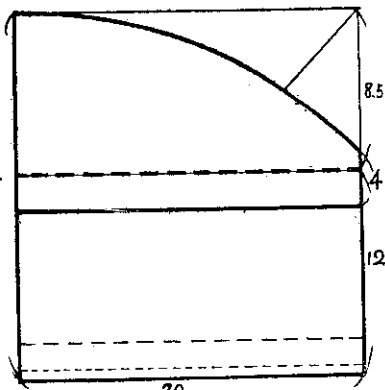
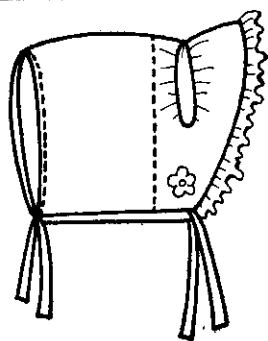
再離邊一公分處，再車一道鬆緊帶之用。

- (4) 將鬆緊帶車在帽緣裡邊，使起縐。
- (5) 裝飾布正面相對車好，翻轉釘在有鬆緊帶部分。
- (6) 正斜布車成〇·八公分寬，一尺長的帶子二條，二尺長的帶子一條。
- (7) 二尺長的帶子穿進後圍，一尺長的縫在兩邊即可。註：為美觀可在縫跡處縫上美麗的鈕子或花兒。

(適合一歲左右)

#### 幼兒帽

材料：布二尺，細花邊四



圖一：嬰兒帽

尺，塑膠襯或不織布襯半尺。

裁法：(1) 如圖(中各剪二塊(如面布用不同布則各剪一塊，可翻轉兩面用。)

- (2) 塑膠襯一塊。
- (3) 正斜布共剪寬二·五公分，長一〇〇公分。

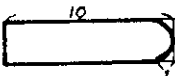
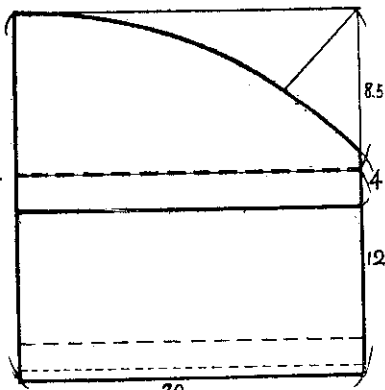
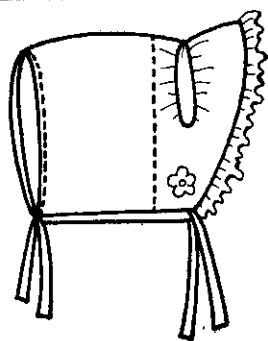
縫法：(1) 將襯車在帽緣的反面，車時盡量靠邊。

- (2) 面布帽體與帽緣縫接，裡布帽體與帽緣亦縫接。
- (3) 有襯的部分，四周車上花邊，車時花邊向裡而且盡量靠邊車。
- (4) 照圖將面布及裡布的斜紋部分打摺車好。
- (5) 兩片(即帽面布、裡布)正面相對沿四周車縫，但於最後彎腰處須留七公分長，以便翻過來之用。
- (6) 車好翻過來，用熨斗燙平，並用藏針縫將開口處密縫。
- (7) 四周車上〇·六公分寬的裝飾線。
- (8) 車〇·八公分寬的正斜布，並剪成二條，分縫兩旁帽緣角裡面處。或於車花邊時同車於裡面。
- (9) 照圖部位縫鈕孔、鈕子即成。

(適合四至五歲間用)

#### 幼兒帽

材料：布二尺，細花邊四



圖一：嬰兒帽

鴨舌帽

材料：面布(稍挺硬布)四五公分見方，裡布三〇公分見方，鋸齒花邊或別種花布條四五公分長，一公分寬的鬆緊帶十公分長，塑膠襯一塊。

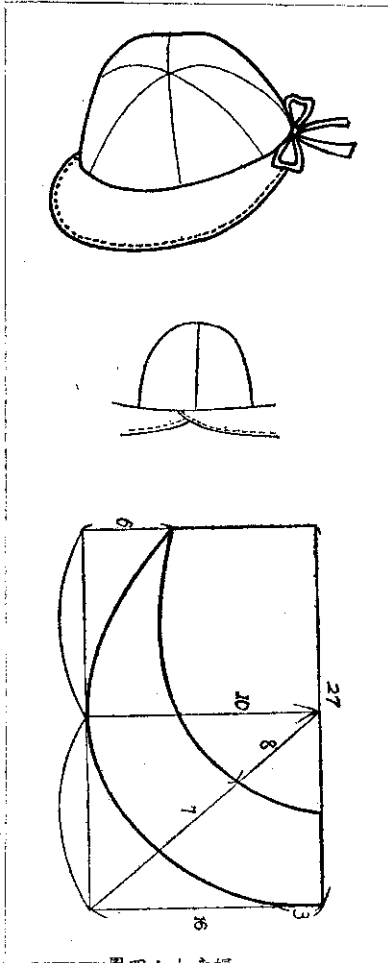
裁法：(1) 如圖(中下面布及裡布各剪二塊。

- (2) 如圖(中剪塑膠襯

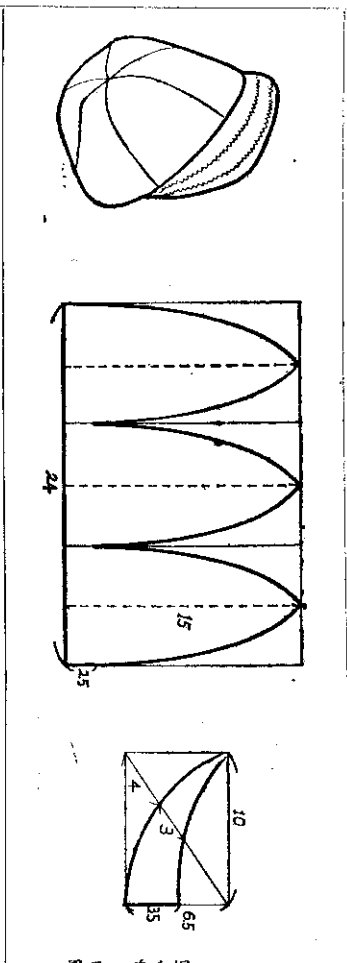
做法：(1) 塑膠襯車在帽緣裡布上，再與面布沿外弧車好，反轉，再車上花條。

- (2) 面布及裡布的帽體

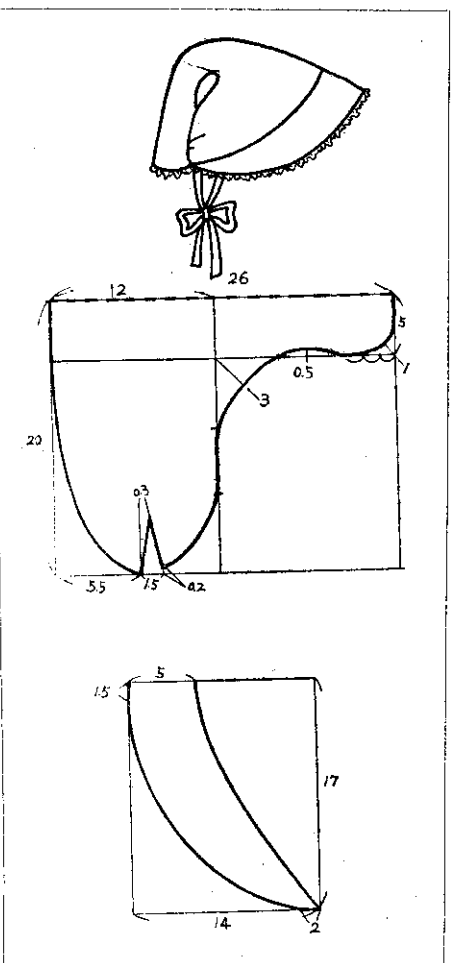
先照圖將打折部分車好，再接成圓帽形。



圖四：女童帽



圖三：鴨舌帽



圖二：幼兒帽

### 老人享高壽 運動是秘訣

九五高齡的  
楊森將軍，最近  
會對數十位上了  
年紀的人說：『  
沒有仙丹能使老  
人長壽，惟一的  
秘訣就是多運動  
；老而不運動就  
很危險了。』

楊將軍並以自己為例說，他的生活簡單而規律，但是每天都運動，不運動就很難過。

楊將軍在每晚九時三十分就寢，清早五時三十分起床，先作三十分鐘健身運動，包括柔軟體操、打羽毛球、練國術、舞劍、打拳……

他說，運動了以後，出汗、喘氣，就會大量的吸收氧氣，細胞有了氧氣才健康，細胞健康，人自然也就健康。

所以，他鼓勵上了年紀的人經常作些戶外活動，多多活動，自會健康長壽。

上午在中華民國體育協會辦公，中午小睡一小時，下午看書或接待朋友，每天的飲食都很簡單，有空餘時間就去爬山。

楊將軍強調，世間絕對沒有仙丹或藥物能使人長壽，經常運動才是惟一的好方法。

等等。

(3) 帽緣與帽體的面布裡布三層接縫，只留帽後十公分不車用來翻轉用。

(4) 翻過來開口處用隱藏針車縫邊，並離邊〇·七公分處車裝飾縫。

(5) 最後於後圍部分車上鬆緊帶即成。

**女童帽** (適合五歲左右用)

材料：稍挺硬布二尺，裡布一尺，塑膠襪一尺，包扣一粒。

裁法：(1) 如鴨舌帽體一樣面裡布各剪二塊，帽緣面布剪二塊，襯一塊。

(2) 正斜布條寬二·五公分，長一一〇公分一條，五〇公分一條。

縫法：(1) 先車上帽緣，即二塊布和襯合車上。並於離邊〇·七公分處車上裝飾縫。

(2) 帽體與鴨舌帽一樣車好。

(3) 帽體、帽緣、正斜布條先用棉線假縫，再車縫。

(4) 正斜布向內摺，用曲折針車縫，或車縫固定。

(5) 另車一條五〇公分長的正斜布帶子，並縫在後中心處，打蝴蝶結即成。

● 花蓮區農業改良場