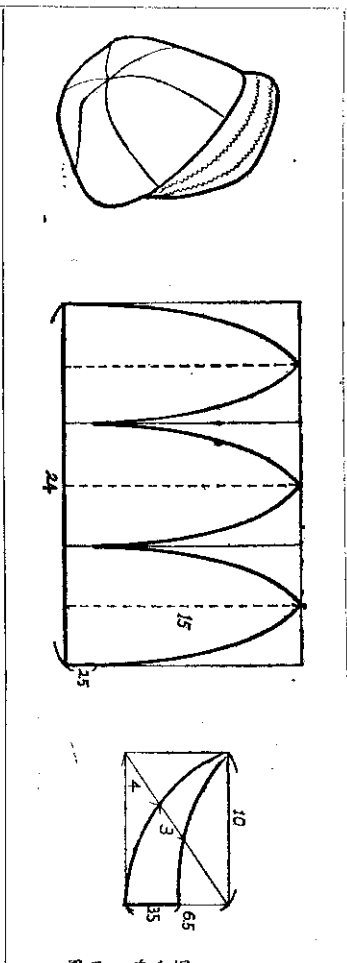
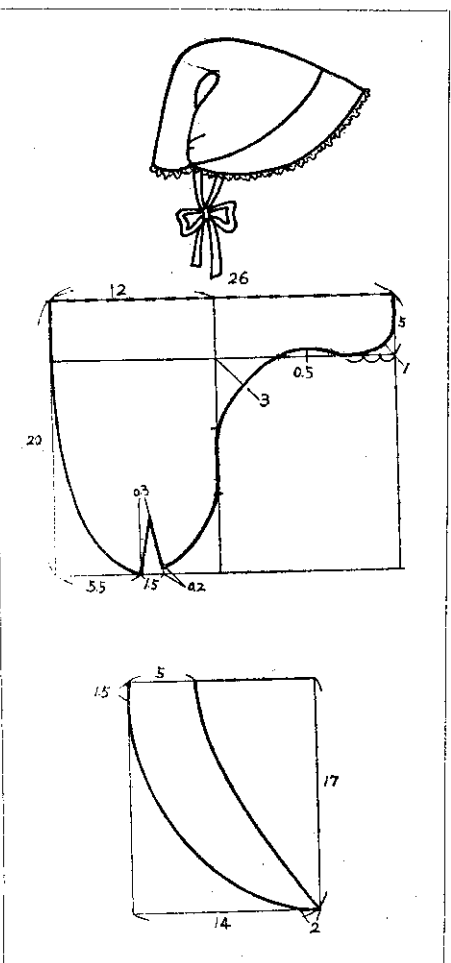


圖四：女童帽



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……

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。

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。

(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 \*