

嗎？」

青蛙答道：「方法雖然有，但是要等到下雨河水漲高才行。」

過了幾天，下起了一場大雨，雨勢很大，一會兒河水就滿了，池塘內的水也漲的比岸旁高，氾淹了陸地，這時青蛙跑來告訴草魚說：

「大王，機會來了，現在可以到陸地上去游覽一番了。」

草魚聽了滿懷喜悅的隨著青蛙上了陸地，青蛙在前頭跳著，故意將牠帶得離池塘好遠好遠的地方，只顧高興的跟著青蛙到處逛。不久雨停了，水也漸漸退了。等到大草魚發覺不對勁時，已經太晚了，牠痛苦地掙扎喘息着，這時青蛙跑過來只說聲「這是你為惡的報應」就掉頭跑了。

從此，池塘又再回復以前的平靜、安樂了。

母親

·石·

充滿信心

世路多坎坷
游子常被絆於險惡荆棘

母親呵！我親愛的母親
您的心是神是靈

您的聲音是神是靈
我不再感覺流血的刺痛

孤星

·城·

黃昏——

風蕭的手 風蕭的額頭
為了孩子 默默的承受歲月的侵蝕

我親愛的母親呵
您的手是神是靈

天連亮出一顆星
孤獨的向著人間
睜着大而明亮的眼睛
它脫離了塵衆
走出星海浮沈
別以為它孤芳自賞
別認為它傲氣凌人
了解它的人告訴你說
它是屹立宇宙中
向黑暗的挑战者

給了我希冀的一切
母親從來未使孩子失望
而地 從不苛求
只把希望寄託在一個未來



常用肥皂洗手，永保清潔健康

肥皂洗手與健康的關係（上）

近二、三十年來，世界醫學研究發展的趨勢，已從臨床治療進而轉向疾病的預防和人類健康的增進以及壽命的延長，而且都已經獲得了非常良好的成效。過去很多為害人類健康的傳染病，現在大部份都可以利用預防工作而有效的加以控制了。除此之外，醫學家又對人們在日常生活中心必須注意事項，不斷的提出警告，要人們在環境衛生和個人衛生方面多加注意，以防止病菌乘虛而入，但是在我們這個社會裡，仍然有不少人由於對醫學家們苦心研究發明的各種預防方法未能充份加以利用，另一方面對於醫學家們所提出日常生活中所該注意的衛生習慣，未能切實做到，以致在不知不覺中感染的病菌，而受到疾病的侵襲，這實在是一件十分遺憾的事。

俗語說：「病從口入」，這句話實在是非常的正確，根據醫學家所提出的報告，很多傳染病如：胃腸病、霍亂、傷寒、痢疾、寄生蟲病、小兒麻痺、肝炎等，都是由於細菌或病毒從口中進入體內而引起，為了預防這些疾病的發生，人們必要在日常生活中心多注意個人的衛生，儘量避免病菌從口中進入體內，這是我們維護健康最主要的方法。

談到「病從口入」，首先我們必須要明瞭的，就是在人的身體中甚麼與「口」的關係最為密切，相信大家都知道是「手」，因為我們吃東西一定要用「手」的幫助，才能將食物送進口裡，因此手的清潔就直接關係到人的健康。但是，人的雙手由於經常接觸到外界的各種東西，所以也最容易污染到各種微生物，如果我們在吃東西之前，不把雙手洗乾淨，就很容易把污染在手上的微生物和病毒隨同食物一起進入口中，而不知不覺中為病菌所侵襲。這是我們在日常生活中必須警惕的一件事情。

手的清潔與否，可以直接影響到人們的健康，這已是大家所知道最基本的衛生常識，但是事實上還是有很多人不能養成吃東西之前先用肥皂洗手的習慣，以致每到夏天，發生疾病的人也特別多，尤其是兒童，像胃腸炎、寄生蟲病、肝炎等，都要比其他季節多出二至三倍，其主要原因固然是因為夏天細菌容易繁殖的緣故，但是兒童的雙手由於在地上亂爬亂抓東西和喜歡玩泥沙，經常弄得骯髒不堪，也為一項最重要的因素。因此，兒童的雙手，更應當常常教導他們要洗乾淨，使他們能成為習慣，這樣對於疾病就可以獲得有效的預防作用了。

台灣區肥皂清潔劑公會肥皂洗手運動小組提供