

工作後充分休息

增進身體健康

農業社會邁進工業社會，年輕力壯的生力軍均往都市工廠謀生，剩下年紀大的農民，本着刻苦精神，在田間辛勞耕耘，對農事工作往往超出勞力消耗，以致造成很多農夫症：例如肩痛、腰痛、手足麻、目眩、失眠等，不但影響工作效率，而且損害身體健康，健康就是財富，農友們必須先把身體照顧健康，才能勝任工作。

睡眠：養成早睡早起的習慣，睡眠充足才能消除疲勞。

中午休息：養成小睡習慣，在家或田野小睡5~10分鐘恢復體力，效果很大。

夜間休息：一日當中，睡眠在臥房，因此對寢具與棉被的選擇

很重要，彈簧床不適合，因其過軟時，會起背骨部酸痛。棉被要選質料輕保暖的。

膳食改善：(1)三餐營養要均衡：五谷類、蔬菜類、蛋白質類、水果類、油脂類應配合均衡。

(2)設置自給自足的菜園，無噴射農藥的顧慮。

(3)家事分担：為減輕主婦勞力，家事須請家人共同分担。

(4)指導孩子
①早起問聲好早安，外出時招呼留守看家，任務達成要有親切感的安慰話。

②養成明朗的個性：對事能積極樂觀，使成

活活潑潑的孩子。

③禮貌習慣：①如叫喚立刻回答。②做錯事說聲“對不起”。③每天有反省的習慣。④接受他人服務要有感謝之心。⑤要保持謙虛禮讓的態度。(陳秀政)



家政班員經驗發表(林吉郎)



臺灣銀行

存款戶升學進修融資

凡本行各種存款戶最近六個月每日存款餘額達萬元以上者為本人或子女升入大專院校或出國留學得申請本融資：

國內升學最高四萬元

出國留學最高廿萬元

期限四年，分十六期平均償還本息

國內升學 融資請向本行 各地分行洽辦
出國留學 承辦外匯

