

①個人方面：要養成不浪費能源的習慣，盡量以步行代車，騎腳踏車，或乘公車，不必自備轎車。少看電視，順手關妥水電……等。這些都是基本而易行，如果每個人能從小處做起，持之以恆，倡行動奮儉樸生活，必能發生很大的效果。

②家庭方面：住宅不要豪華裝潢。盡量減少不必要的照明設備，並改用省電日光燈。對於電爐、電熱水器、冷氣機等儘量少用。能節省的雖是一點一滴，但對國家整體而言，積少成多有無窮益處。

③工廠方面：農村中有很多工廠，要盡量減少電化設備：如冷氣機、霓虹廣告燈……等。而且對耗電量大而不合經濟利益的電器設備，應該淘汰。力求經濟合理使用能源，就是節省能源的最好方法。

## 休閒活動正當有益

(四)「康樂活動」可使人的精神和體力經常保持最充足的狀態。亦

可增進工作效率，激勵高尚的情操，培育愉快的心緒。使我們具有無限的生命和活力。今天我們要倡行動奮儉樸生活，就必須積極推展正當康樂活動。才能增進國民身心健康，振奮民心士氣，確立改善社會道德。那麼我們要參加那些康樂活動呢？

①參加當地縣市政府或農會舉辦登山、健行、露營、野餐等活動和各種球類、田徑、溜水……等運動，並參加各種體育比賽，可以增加身心健康。

②常參加當地村里發起組織的「早覺會」，養成勤奮早起、健行、慢跑的習慣。

③參加中國青年反共救國團舉辦的寒暑假青年各項自強活動，接受戰技演練活動。

④參加各地鄉鎮組織發動的書法、繪畫、攝影、插花、歌詠、舞蹈等社團，從事正當休閒活動。

⑤消極方面，不要沾染賭博、吸毒的惡習。避免進入酒家、酒吧

、舞廳、茶室等場所。不要吸食速賜康，不看齣淫書刊、圖片、電影、電視錄影和其他色情表演。

總之，以上都是農村倡行動奮儉樸生活最基本條件，而且最容易做到。但能否實現，要看我們有無決心。懇望農友們長期實踐，並保持恒心，使我們農村人人勤奮儉樸。有朝氣，有信心，充滿蓬勃生機和復興氣象，共同為發展現代化農村而努力。

## 好好選購

# 沙 拉 油

• 錦 •

目前，在台灣產製沙拉油的廠商非常多。在市面上常見種各廠牌的沙拉油，不下幾十種，售價也有差異。一位家庭主婦如何去選購呢？一般說來，沙拉油應該是透明、清澈、沒有異味，即具有：清、淨、純、香等四大特色。

買沙拉油不能只貪圖便宜，最好是選擇有正字標記的，因為只有工廠和產品合乎標準的，才能申請到那種標記。

沙拉油是家庭常用的食用油，最好能買工廠原裝貨。不要向油行去買零售的，或是經過油行的分裝品。因為原裝沙拉油，是經過高溫殺菌而沒有和外界接觸的。但是零售或經油行改裝後的沙拉油，它的衛生程度就很難說了。同時，在選購用金屬桶的沙拉油，要仔細看清楚容器是否已經生了鏽，或是有無凹凸不平的現象。

沙拉油的保存方法，最好放在陰涼處。不要隨便放在火爐邊，否則沙拉油遇熱很容易氧化而變質。用過的沙拉油鐵桶最好不要再裝沙拉油，比較安全。



南投鎮農會家政班綵帶花製造講習 張瑞卿