現代母親的形象

潘惠媛

板橋市農會家政班員，爲提示母親的職責與家庭地位，特開會探討「如何成爲子女心目中的好媽媽」。

張國輿主席：應注意孩子犯錯的原因，並開導他，像朋友一般，就不會有代溝情形。

蘇吉班長：除衣食照顧外，在情緒方面，應多注意並傾聽他們訴說委曲，告訴他們正確觀念。

潘保江班員：青少年時期應注意她（他）們心理方面的成長。

蕭麗玉班員：母親本身應盡少嘮叨，身教重於言教，教育子女成爲具有健全人格的好青年。

傅李妙蓮班員：母親應隨時充實自己，多看些有益的書籍，增廣見聞。

吳江淑如班員：學校母姐會，應時常參加，或常主動到學校與老師研討子女品行，以了解孩童在校情形。

賴弘子班員：孩子年齡稍長時，應對他表現體貼母親的行爲多加讚美鼓勵，以激勵孩子對工作的興趣，了解媽媽的辛勞。

林盧淑威書記：孩子們吵架時，應讓他們自己解決，勿加以說服。因兄弟、姐妹爭吵是常有的，吵後幾分鐘又和好如初，母親居中調解，反而有不良後遺症。

蘇月菊義務指導員：設法製造機會來訓練孩子，讓他有獨立自主的精神。

陳邱甜班員：爲人父母者，對於做好養育、教育子女的工作實在不易，尤其母親應多加注意，關心國事，言談之間，應敬重國家，不要造成子女認爲外國月亮特別圓的心理。

郭李碧班員：在升學主義的潮流中，我們的職責在加重品行教育，發揮固有倫理道德，教導孩子們守秩序、有禮貌。

結論：要成爲子女心目中的好媽媽，確實不易，但應讓子女認清一點：要享受豐碩果實，必需付出時間和勞力。身教重於言教，做個好母親，對家、對社會都是一種貢獻。

烹飪心得

吳錦容

● 將米洗淨加入適量的水，然後再添上洋葱絲、辣椒、蔬菜、洋火腿、雞肉，再調入塩和胡椒等。用小火慢慢的煮，就成爲很好吃的油飯。

● 爲了健康，在米內加入20%的麥片或豆類，不但好吃又有營養。

● 煮蛋時應和冷水一起放到鍋內，等水煮沸時，將火熄掉，燜兩三分鐘就可成全熟的蛋。

● 要煮紅豆、黃豆，或一些比較不容易爛的豆子時，最好在要煮的前一晚，用水泡一夜，如此豆子自然變軟，不必花太多時間就可煮爛，也可節省瓦斯。而且豆類必須等煮爛後，才能加調味料。

● 做菜時如果把蘿蔔和胡蘿蔔一起磨，顏色雖然好看，營養却被破壞了。

● 用茄子和黃瓜做泡菜，做法如下：先用塩半杯，再加3杯水熬成塩水，倒入瓷罐子內，把整個茄子放進去泡，3杯塩水可泡10根茄子。要放入塩水內的花椒，需用小布袋包起來，以免嵌入茄子裡。通常只需1天功夫就可做成了。

