

怎樣輔導子女的假期生活

洪社餘

在漫長的寒暑假期間，父母如何輔導子女的生活，是一件不可忽視的工作。現在讓我們來聽聽家事改進班員的意見與看法。

楊金梅（班員）：孩子腸胃不良，視力減低，氣管不好等問題，都因平時工作或考試壓力很大造成的，如果沒醫治好的話，應利用假期做徹底的檢查及治療，免得開學時舊病復發而影響學業及身體。

江阿却（班員）：假期中孩子還是要有作息時間表，一般的功課應作適當的溫習，免得假期一久，功課都忘了。對於較差的功課應想法補救，由家人或請人指導，或參加補習，免得新學期開始又跟不上，對孩子的學習興趣影響很大。

李來有（班長）：鼓勵子女邀請同學或朋友到家裡做功課，聽音樂或吃飯，這樣父母多少可以了解子女交友的情形，而作為生活輔導的參考。

宋阿妙（班員）：讓孩子從事正當的活動，以免他們去參加賭博，玩電動玩具等不良活動。如果孩子已經玩上癮了，父母就應引導孩子去做有益身心的活動，如打球、游泳、爬山、郊遊等。

李月秀（班員）：鼓勵孩子郊遊是很好的活動，但須教導他們如何照顧自己並注意安全，如在水邊不

能互相逗逐，不要離隊等。

陳阿爽（班員）：假日是學習做家事的好機會，同時也可以讓父母得到短暫的休息，如學習做飯、洒掃、洗衣……等。有的子女都要結婚了還不會做菜，連蔥蒜也分不清，這樣就太不對了。

蘇麗子（義指）：鼓勵孩子作適當的運動，因為平時白天去上學，晚上又得做功課，難得有運動的時間，如果利用假期與家人一起晨跑、爬山，以鍛鍊身體，也可借此與家人聯絡感情。

藍秋子（義指）：鼓勵子女參與有意義的社會工作，如到孤兒院、養老院、殘障院等處協助工作，這也是培養子女愛心、耐心與信心的好方法。

江周蘭（班員）：子女出門，應讓父母知道去處，並且養成準時回家的習慣，不過，父母平時就須以身作則，才能為兒女起示範作用。

田阿喜（班員）：在假期中安排時間，拜訪親友，使子女不致連至親好友都不認識，同時也在訪問中學習社交禮儀，和與人相處的道理。

指導員：各位發表的意見都很好，每年都有寒暑假，大家可以參考應用，讓我們的子女都能過一個愉快而有意義的假期，這也是做父母的希望和理想。

冷氣機省電方法

■ 張志純 ■

冷氣機很耗電，天氣熱了又不能不用，要怎麼辦才能少繳點電費呢？

1. 選擇適當噸位，以每坪1800BTU/H來計算，5坪大小的房間，只要1噸左右的冷氣機就可以了，太大反而浪費。

2. 房門、窗戶檢查是否有縫隙，窗戶裝上窗簾，盡量少進進出出，以免冷氣外洩，熱氣侵入。

3. 裝設的高度與人同高即可，不需太高，因為靠近天花板的空氣總歸較熱，用不着耗電去將它變

得太冷，反正人活動的空間是在房間的下半段，裝太高很費電。

4. 溫度維持在27℃最舒適的冷度即可，不必開得太冷，以免浪費電力。

5. 過濾網要時常清洗，才能達到最佳通風和冷卻的效果，也可節省2.5%的電力。

6. 冷氣機避免直接受陽光照射。西晒的房間，最好搭一個雨蓬遮蔽。旁邊也不要靠牆太近，以免不通風，散熱太慢而費電。