

登山賞美景要注意安全

天氣漸漸涼了，在此秋高氣爽的季節實是出外郊遊、欣賞名山勝景的好時節，不過，行前請注意下列幾項建議：

①行前請留意長期天氣預報，入山後並隨時注意氣候演變。

②高山十月已進入初霜期，北部地區更顯著，因此登山裝備應以防寒為主，飲食亦須配合高熱量單

位的食物，儘可能在行動中每一小時都能進食約 300卡熱量的食物，這樣，除了可增進體力外，亦可預防意外時的延續能量。

③應在隨身背包中存有一日所需熱量的食物，而且為了預防緊急事故，能加速能量燃燒的維他命B、C應該在團體裝備中準備一些。一般情況下，多飲用溫熱檸檬糖水或水都有助益。

④汗雨濕衣，必要時應儘快換

上乾燥衣服，以避免着涼，萬勿逞能，否則有可能隨時發生休克的危險。

⑤受傷或有疲憊不堪時，不可勉強拖着走，這時最好是找一處避難所，休息休息，情況好轉再走。

⑥下述物品千萬別忘了帶去——雨衣、哨子、食物（至少兩餐份）、飲水、禦寒衣物、手電筒、藥品、火柴，其中一人以上應準備山刀。（漣漪）

幼兒學習音樂繪畫，儘量順其自然

幼兒的「情感教育」離不開音樂和繪畫，因為兩者對幼兒的影響是既深且遠的。小孩子喜愛音樂與繪畫，可說是與生俱來。因此利用幼兒本能的喜好來教育，確是最好不過的了。

①幼兒的音樂教育：做父母的應該自孩子零歲開始，就盡量每天讓孩子聽高尚的音樂，然後多訓練小孩的和音感，和音感比指導單音更重要。由歐美影片裡，我們發覺牛仔或農民在唱歌時，很自然地就

會變成和音，一支曲子就變成了合唱曲，——這就是歐美音樂教育成功的一個明顯例証。

讓孩子自幼即學習鋼琴、小提琴等樂器，能培養兒童注意力的集中。一個注意力集中的孩子，其學習能力必定也很強，有些孩子學了琴之後，學業也因此進步了，就是最好的例証，更何況音樂教育還能陶冶性情，培養氣質呢！

②幼兒的繪畫教育：讓幼兒畫畫，不但能培養他的創造力，並發

揮想像力，增進他對色彩、美感的感受，還可以使幼兒注意力集中，訓練他對事物的觀察力；同時亦能讓幼兒發洩心中的情緒。為了使幼兒的智能更發達，父母應該多鼓勵孩子，讓他在紙上不受拘束地塗鴉，把自己內心的感受毫不保留的畫在紙張上，這對幼兒的心理衛生有莫大的好處。

情感教育，就是美感的教育，心懷美感的人，豈會沒有藝術的情操？（程郁婷）



原裝進口 歷史悠久

最純正
蓖麻籽粕

含有成分：
氮 5.5~6.5%
磷 2%
鉀 1%
有機物 82%

土壤改良 最佳有機質肥料

泰國蓖麻油工業公司（直接販售）

請洽各地肥料商、農藥行、農會、青葉社

服務處：(02) 7627404·7627417 懷豐企業公司

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、柑桔、蕃石榴、蘆筍、枇杷、榛果、荔枝、蓮霧、茶樹、蕃茄、草莓、菸草、蔬菜、瓜類、豆類、甘蔗、蒟蒻、花卉。