

## 多給孩子磨練機會

有些環境較好的家庭，父母親對自己未成年的子女，不願讓他們出外做事情，一方向擔心他們就誤了學業，同時也怕他們在外面跟不良少年學壞了。這種顧慮固然是對的，但是老把孩子關在家裡也不是好辦法。人長了雙腳就是要走路，長了雙手就是要做事，長了雙眼就是要看市面上一切的人事物。讀書是求知識，做事也能吸收知識，看事物也是增廣見聞，他們若要學壞，平常在學校照樣有機會學壞。

每年暑假或寒假時，有些父母不讓孩子找臨時事做，更不讓孩子



採收桶柑(吳昭其 攝)

去參加社團舉辦的各種活動，總是要孩子去補習班，或是逼着孩子在家裡死啃書，認為唯有這樣才能讀好書，獲得較多的知識。

其實不盡然，這樣只是讀到書本上一些較呆板的知識而已，必須到社會不同的環境去體驗才能吸收新的知識。我的親戚中管教子女就有這樣兩種不同的方式：一個只逼着子女去讀書，不放手出大門，結果他的子女高中考不進公立的，大學聯考兩年都榜上無名。相反的，另一位對子女採取自由民主的管教方式的，他的子女們向來讀書成績不錯，都能順利的考進他們理想的高中 and 大學。

我的兩個女兒自讀國中開始，就利用暑假及寒假找臨時工作做，送報紙呀，當推銷員呀，進工廠做工，如此一來，她們不但學到一些知識，同時也體驗到人類為了生活要吃苦受累才能生存，小時候她們只知道要錢買這樣買那樣，不知錢賺來不易，現在她們懂了，知道節省用錢，課餘之暇幫忙做些家事，體諒父母親整日工作的辛勞。如果不讓她們出去體會工作滋味，她們絕不會知道這些的。(程郁婷)

## 食物美容

·海帶含有豐富的蛋白質、鐵、鈣、碘等，多吃能使皮膚潤澤，並能使頭髮烏黑亮麗。

·紫菜富含蛋白質及鈣、磷、鐵，因含碘尤多，常吃能使皮膚嬌嫩，髮美顏秀。

·菠菜含有多量的鐵質與維他命C，能通便，亦為補血劑。

·大豆可以佐膳，亦可代飯，營養價值很高，並含有多量的維他命B，是除病健美的好食品。

·芝麻具有強壯、解毒、潤肌的功用，每天吃一小酒杯量的炒熟黑芝麻，不但可以預防白髮，而且可以促進循環機能，美膚潤肌。

·胡蘿蔔富含維他命A，常吃可以增進視力，滋潤肌膚。

·胡瓜俗稱黃瓜，磨細的胡瓜泥塗臉，可潤膚養顏。每天耐用心用瓜心部分洗頭或臉，可去除頭皮屑及雀斑、及防止顏面粗糙。

·薏苡又稱薏仁，熬成薏仁湯，常吃有美容及保健的效果。(夏榆)



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	2.8%
鉀	1.2%
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)7044259 懷豐企業公司

(052)541017 林木榮 (045)874571 農友行  
(036)663659 張金海 (038)701829 曾朝陽

適應作物：

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