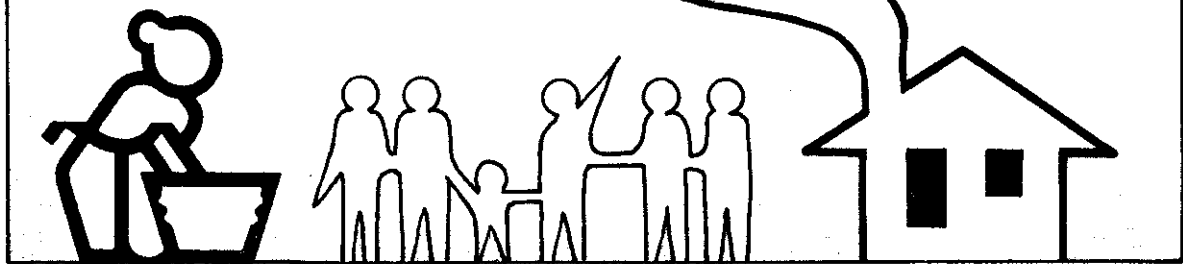


農村家庭 家事改進



希望你

林妙娟

做個新時代的農村婦女

新時代的農村婦女應該認識這個時代女性所應具備的知識、言行及任務，但並不是要你處處走在時代的尖端，穿用最流行、最昂貴的服飾、吃最好的食物、享受最時髦的生活用具，而是希望你要因應時代的進步、需求，不斷的吸收新知識、新觀念，以達到改善生活的目的，這才是真正新時代農村婦女應有的態度。於下提供十點供你參考：

(一)親職教育：是這個時代的媽媽們所應該去認識的，因為隨着時代的進步，有很多心理、教育專家會去研究適合時代發展的新知識、新教育法，來提供你參考，藉以使你能够順應時代的要求，去得到最妥當的教育與知識，來教養你的孩子，使你做一個好母親。

(二)膳食營養知識：家人的健康與飲食有密切關係，飲食可說是完全由家庭主婦操縱。因此，你必須具備膳食營養知識，如認識早餐的



人比花嬌

重要、均衡飲食、幼兒飲食、疾病飲食、老年人飲食、食物烹調製備原理、肥胖不是福等。

(7)家庭計畫：過去常說：「養兒防老，多子、多孫多福。」現在時代改變，觀念也應該糾正為「養兒不能防老，多子多孫多累，男女一樣好。」

(8)家庭改善：紗窗的裝置、浴廁、廚房亦需要清潔衛生、佈置美化；同時要講求能夠工作簡化，提高工作效率的設備。

(9)環境美化工作：種花可陶冶人性，可使你的精神生活更充實，雖然表面看似只花錢，只付出的投資，但實質上美麗的環境帶給你的不是金錢所能衡量的快樂氣氛。

(10)農宅改善：農村的房舍隨着生活上的需要，收入增加，很多農家有更新或整修的意願，因此政府特別注意到，指示推廣工作重點亦要加強指導，協助你將舊的房舍翻修或整修，以去除空間的缺點，例如破舊、亂、光線差、通風不好等，改善後可帶給你明亮而舒適的生活空間。

(11)懂得基本法律常識：尤其是有關家庭法律知識，是每一個女性所應瞭解的，以免喪失你應有的權利，或不知不覺吃虧了！

(12)良好的人際關係：過去禁止女人在外活動，小脚便是一例。但身為現代的女性，不僅是在家做個賢妻良母、好媳婦外，亦應外出做丈夫的好幫手，與人交往，見識社會生活。

(13)生活禮儀：常聽人說，某某夫人、某某小姐很有氣質，這個氣質的表現就是跟你的講話、穿着、舉止很有關係，甚至於與平常的生活細節有關，如拜拜放鞭炮是否必要？是否會吵到鄰居？是否會危害到環境？



微笑使你更美麗(蔡孝忠攝)

(B)美滿家庭生活的觀念：

(1)確認家庭功能之一是情感的交流，記住一個美滿的婚姻，不在於雙方從未發生過衝突，而在於雙方有無解決彼此不同需要之能力，也就是雙方是否常溝通，大多數不和諧原因，是由於家人沒有把各自感受到的愛和所冀有的善意恰當地讓對方知道。

傳統的教導是忍耐，結果忍耐一段時間之後，若遇事不順心，就會有「忍無可忍」的火爆場面出現，這豈不是更糟了嗎？所以雙方要有良好的溝通，才是現代家庭生活美滿的秘訣。請記住心理學家陳怡安博士說的一句話：「那裏有愛，那裏就能溝通，那裏有溝通，那裏便有真正的成長。」

(2)認清「含蓄」表達的適當時機：「含蓄」本是一項優點，但大多數的情形是，只在該表達善意的時候含蓄，在生氣煩躁的時候却一點也不含蓄。所以夫妻之間吵架的時候增多，培養感情的機會減少。也就是「含蓄」用錯時候了。請記住：不要忘了對先生也應該說聲：「謝謝」、「請」、「對不起」、

「親愛的」及讚美的、知心的話。

(3)請你認識「快樂」：快樂本來等在你的眼前、身邊，只待你看到它，向它伸出接納歡迎的手。而不幸，你不去認識它，把它當成陌路，於是，時過境遷，你錯過了它，它也失望而去了，多麼可惜。認識「快樂」需要一份機敏，更需要一份灑脫。當快樂來到面前的時候，抓住它、認識它、欣賞它、感謝它。如果你是快樂，請你拍拍手，哈哈大笑或是微笑也可。「快樂」可以使你更青春、美麗。

(4)常保心理「年輕」，我們的年齡有三種：一種是歲月年齡，一種是生理年齡，另一種是心理年齡。前一種是無法改變的年齡，而後二種則是可人為的。生理年齡、雖然也會受歲月的影響，但如果你有重視營養，有去保養，它有適當的運動，則將使你的身體不易老化。心理年齡，則完全看你個人的意識了，你覺得你已是老得不能再動了，則你就真的老了，但是如你自覺還很年輕，則將可能表現有青春活力。