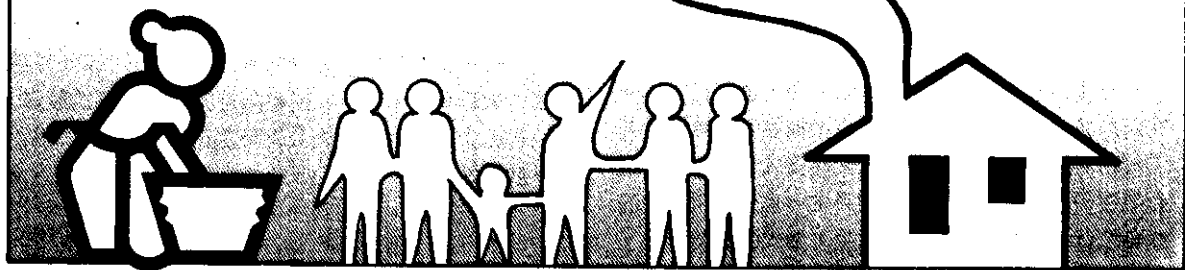


農村家庭 家事改進



合理的節制家庭預算

/ 程郁婷

有道是「吃不窮，穿不窮，不會計算時時窮」。要想不窮甚至致富，根本的辦法，除了對於預算支出須有合理安排計畫之外，還要根據預算，加以節制及約束自己的慾望，減少不必要的消費，以免出現赤字，弄得寅吃卯糧，捉襟見肘的現象。

意志要堅強

有許多朋友並沒有想花光皮包裏所有的錢，而是看到可慾，其心亂也。看到吸引目光的物品，心裏就喜歡，加上推銷員的慫恿，也就把預算拋到腦袋之外，於是就如此造成超支了，聰明的朋友知道懸崖勒馬，節制自己的慾望，勇敢地告訴對方說「不要」。

稍留有盈餘

有些人袋中只要有錢如果不花光就不大自在，也有一些人向來眼光長遠，了解日子還長，口袋中的錢並非盈餘，它全是一分錢有一分錢的安排，守住它將它放在皮包裏層，而像沒錢一樣的絕不做無謂花用。

當用則用，當省則省

何謂當用？何謂當省？其中的學問不少。一個收入很少的人例如計畫着每週全家上館子1次，看電影2次，聽歌1次，護髮、修髮、請朋友吃飯1次，如此則超出自己該過的生活水準，這就是不當。相反的，假若千萬富翁，天天為一塊兩塊錢計較，就是變成守財奴小氣財神了，也是不當。

①少買少用——有一些人，因看到朋友或鄰居把



買新衣要精打細算

家裏裝飾得豪華氣派，而沒有考慮預算或生活費的有無，購買許多裝飾品之類，若房間的空間有限，則因東西過多顯得離亂。另一方面也使家庭預算透支，所得到的却是反效果，這就是浪費。所以先斟酌自己的家庭經濟能力，購買家庭的必需品與裝飾品。總之，事物有輕重緩急，開支須有明辨的智慧，對於「當用

」與「當省」加以明智抉擇，並宜做到物盡其用，才能減少無謂的浪費與開支。

②修理重於購置——修理家庭用品，所費往往不多，但購買的費用却不少，因此花一點錢修修再使用為宜。此外冬天大衣或西裝在收藏之前送去乾洗既不變形也不褪色，還能保持全新，這種錢是當用的。

③用舊物代替新品——老大穿不得的小衣服可以留給老二穿，再不嘛！可以當抹布用。媽媽的舊衣可以改做家居服，毛巾破了可當抹布，爸爸的內衣破了可以當寶寶的尿布，又軟又吸水又可以減少廢物，善用廢物不買新品，就是省。

④不是必需的、急需的不買——例如女士的時髦皮鞋，永遠在變換新款式，就不是必需的，也不必急着去買。又如出門旅行時若早半小時出去搭公共汽車，就能省些錢，但如晚一點出門，一則搭不到想搭的車，再則為趕時間坐計程車多花錢甚至忙中有亂，造成車禍，人財兩失，多划不來呢？

不貪小便宜

有時看東西價格低廉而購買，可是永無派上用場時，尤其是部份廉價成衣，往往經過一次水洗之後既褪色又縮小，而且質爛，永不能再穿，這比買高品質可以穿很久的衣服不值得，是值得警惕的。

要時時戒除貪念，免得因小失大，例如金光黨能夠順利詐騙成功，就是利用人性的一絲貪念而得逞的，所以婦女上金融機構時要隨時防範陌生人的搭訕，以免人財兩失。

節約就是節省

人人響應政府「節約能源」的政策，不但能儲備國力，也會為自己節省不必要的開支，養成隨手關燈、水龍頭、瓦斯、冷氣的良好習慣，並且也要訓練孩子這樣做，才有成效。

量入為出能知足

對於自家的支出天天加以記載是必要的，但倘若不加檢討，以策未來，那就等於徒費時間而已。應該明瞭預算是支出的老板，支出是預算的伙計，伙計必須忠於老板，不能背叛了它，如伙計有失職瀆職的現象就該懸崖勒馬，回頭是岸，而老板也該防患於未然，隨時檢查帳目，並加以檢討。若伙計有失職就加以警惕，並策勵將來，月底、年尾來個家庭會議、決算，以便預防家庭超支舉債受苦！

貧血 要找出原因

貧血雖然不是一種疾病，但它是疾病的一種表徵，必須找出導致貧血的潛在病因。

一般成年人的血紅素，男性若低於13克%，女性低於11克%，就是有了貧血的現象。

貧血的原因不外乎血球損耗過多或製造血液過少。造血過少的因素有製血鐵質、葉酸及維生素不足，紅血球母細胞不足、骨髓受侵蝕、內分泌系異常、慢性腎疾病、慢性發炎性疾病等。

貧血一定要檢查原因，找出病因徹底治療，絕非輸血、吃鐵劑或打維他命就算了事。（夏榆）

本社最新出版

台灣的野生蘭(增訂三版)

- 新增蘭種11屬19種
 - 彩色圖片全部換新
- 定價340元
(郵購另加掛號郵資16元)
- 主要內容：認識蘭科植物，野生蘭之鑑賞，十步之內必有芳草，野生蘭栽培繁殖，有價值的台灣野生蘭，及蘭科植物形態術語，台灣野生蘭產地氣候，台灣野生蘭栽培法分類概要等，中英文對照。由蘇鴻傑博士編著。

豐年社

台北市溫州街14號
電話(02)3938148
郵政劃撥0005930-0