

建立一個健壯的家庭

家庭是一個最基本的社會組織，人類從出生到死亡都離不開家庭。家庭在每個人生活中佔很重要的角色，家庭不僅是個人生存的地方，也是種族繁衍最基本的根據。應如何建立一個健壯的家庭？健壯的家庭就是健康、強壯的家庭。健壯的家庭並不表示完全沒有家庭問題發生，最重要的是家庭成員間如何互相支持、關懷、鼓勵、同心協力，以最有效的方式來處理解決家庭危機、家庭問題，進而建立一個幸福美滿的家庭。茲列舉八個原則供大家做參考：

家庭成員間應有效的溝通

家庭成員間若能有效的溝通，當可促進家庭和諧。有效的溝通是雙方面的溝通，而非單方面的溝通。每個家庭成員不僅應主動對其他成員表達自己的想法、需要、喜悅、悲傷，也應主動做一個最好的聽眾。健壯的家庭有時也會有爭論，因家庭是由個體所組成的，每個個體並不是都有相同的看法，而健壯家庭的成員却能儘量尋求最有效的方式互相討論、溝通、讓問題能很圓滿的解決。

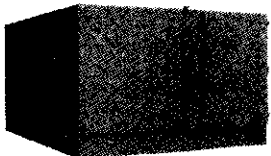
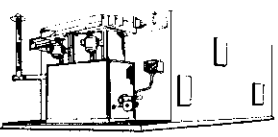
設置家庭會議

家庭會議的設置是讓家庭成員互相溝通、了解最有效的方法之一，由會議中每個成員可討論那些事情



(阿郎攝)

須做，由誰負責，成員之間如何負起責任，如何做決定，如何共同推動這些事情，讓每個人都參與討論，也可建立對家庭的責任心。家庭成員也可由會議中學到不少處事態度及如何保持情緒和理智的平衡，從家庭成員間互相影響，子女也可從中學學習一些社會關係

<p>超級8槽式—^{稻谷}玉米^{高粱}乾燥機</p> <p>EC-505B</p> <p>八槽式6大特點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高速率乾燥 2. 特殊構造耐久性 3. 自動消除、零殘留 4. 昇降機可前後對調 5. 排風方向，任您選擇 6. 安全控制構造 <p>一次 稻谷1500~7000台斤 玉米2000~8500台斤 耗油量：1~6公升/時 (煤油或高級柴油)</p>	<p>綜合性貨櫃式乾燥機</p> <p>玉米、稻谷、小麥、花生</p> <p>ST-500B型</p>  <p>ST-500B 一次1000~5000公斤 每小時乾燥率：0.3~0.9 耗油量：2~5公升/時 (高級柴油或煤油)</p>	<p>順光一心号</p> <p>菸葉、稻殼乾燥機</p> <p>BL96B</p>  <p>BL-96B 一次5000公斤 乾燥有效面積：六坪 吊菸層數：二層</p>
<p>※經測定合格甲等廠商 順光股份有限公司 台北縣土城鄉中央路三段81號 TEL: (02)26061111~6 (六線)</p>		

，也可學習如何充分表達自己的需要與看法，父母也可由會議中了解子女的想法、態度等，彼此坦誠對待、討論，讓每個家庭成員對家庭更有向心力。

注重家庭成員在一起的時間

今日的父母大都忙着事業，子女忙着和他們的同伴在一起，家庭成員很少有時間在一起。爲了要有個健壯的家庭，應安排一些有效而實際的時間、活動，讓家庭成員在一起，除一些傳統的節日外，可安排家庭野餐、露營、爬山、散步、打球等戶外活動或安排旅行，或選一些較有意義的電影一起觀賞，家庭成員可由在一起的時間增進彼此的了解。

時常表達感謝，尊重鼓勵之意

我們時常忽略讓他人知道他們是如何的被尊重、感謝，特別是兒童也常被忽略，殊不知兒童更需要從大人得到尊重與鼓勵。當子女有好的表現時，有些父母很少對子女表達謝意稱讚或鼓勵，因父母認爲子女對大人有義務表達感謝、尊重之意，相反的父母並不需要對子女輩表達感謝、稱讚。這是一個不正確的觀念。其實適時、適當的表達對他人的感激、尊重、鼓勵，可讓對方增進對自己的信心，且由於互相鼓勵、尊重也可促進彌補一些消極的態度或家庭衝突。

有效、積極的方式處理家庭危機與衝突

每個家庭都會有一些家庭問題。家庭危機與家庭衝突的發生有時是無法預料的事，我們必須面對現實接受家庭危機的發生只是一個暫時性的過程，也是一個過渡時期，最重要的是家庭成員們如何以建設性的

方式、積極的策略來有效的處理這些危機與衝突，例如尋求外界的幫忙，處理事情要有伸縮性，成員間應保持良好的溝通，維持和外界良好的人際關係，增加家庭的適應性，除此也應尊重長輩（老年人）的意見，因他們有時也能提供許多寶貴的意見給年輕夫婦或家庭做參考，這些皆可促使問題更容易解決。

培養幽默歡笑的家庭氣氛

在家庭生活中，家庭成員應培養幽默、歡笑的氣氛。幽默，歡笑不僅是解決家庭問題的力量之一，也是保持家庭的存在及成員生氣蓬勃的結合力。

互相尊重・對長輩盡孝道

家庭成員間應互相尊重，例如夫婦間應相敬如賓，子女應尊重長輩外，父母也應尊重子女，家庭成員間互相表達尊重、容忍、關懷之意，當可增進家庭的和諧與團結。對長輩盡孝道是我國最重要而傳統的美德，也是家庭倫理精神的支柱，我們應在家庭生活中繼續發展孝道及倫理教育，以建立一個健壯的家庭。

多參與社區活動

家庭和外界有很密切的關係，每個家庭皆須和朋友、親戚、鄰居保持連繫，每個家庭成員應積極參與社區活動或推廣教育組織，例如家政班、農事研究班、四健會、老人俱樂部等，由這些團體組織中不僅可擴展知識領域，也可將自己的經驗提供給他人參考，同時也可由其他會員中得到一些寶貴的意見與知能。當家庭有困難問題時，有些社區資源也可能是幫忙解決家庭問題的一個主要來源之一。

(陳玉仙寄自美國內布拉斯加大學)



原裝進口 歷史悠久

最純正
蓖麻籽粕

含有成分：
氮 6%
磷 2%
鉀 1%
有機物 91%

新包裝上市

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 泰坦企業公司

(052)541017 林木榮 (045)874571 農友行

(036)663659 張金海 (089)322767 陳啓明

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、蘿藦、花卉。