

，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。