

做個快樂的家庭主婦！

良好的家庭管理是推動家庭生活、家事工作以及保持家務進展的强大動力。在家庭中，主婦擔負着家庭管理的重要責任。雖然丈夫、孩子及其他的家人亦可通力合作，但最重要的還是在於一個家庭主婦會不會理家。因此一個家庭生活是否美滿，是要靠掌舵的家庭主婦了。

你是否曾想過，你一大早起來，就開始忙着煮飯、洗衣、買菜、打掃……等，如遇農忙期農家婦女更是忙裏忙外，弄得每到夜裏上床一躺就睡着了，試想這樣的生活，再怎麼能幹的家庭主婦，不累跨也會變成黃臉婆，更會影響夫妻間的感情。如何為我們的生活安排課程及找出妥善的家庭管理方法，做個快樂的家庭主婦？我提出幾點供你參考：

學習做自己的主人

你會想過丈夫、孩子、自己，誰最重要？

試想一個疲勞不堪、身體不適、很忙碌的黃臉婆，她的丈夫、孩子能夠得到快樂嗎？因此，請你務必每天先抽個半小時的時間，休息、整容。記住，不要

撿用家人不用的東西，不要吃剩下的飯菜，不要只有你自己在忙碌。朋友，如果你能先自己重視自己，使自己清爽、明亮、快樂，那麼你的家人也會因你而帶來一個快樂的家庭。

自己控制時間

1. 想想自己要做的事情，記下來，再歸類。
2. 為每件家務事預定時間。
3. 為自己找出空間、時間，去做你心裏想做的事情，如看書、看報紙、看電影、出去訪問親友。可每日亦可選在周2、3或每月的1日。
4. 當你需要輕鬆時，就放下家務事，或分派給其他人做，或隔天做也可，如洗衣服、買菜可不必天天做。
5. 善用現代化的設備，如在經濟許可下，購買全自動洗衣機、乾式拖把、吸塵器、浴廁清潔精、不沾鍋的鐵弗龍（或高級不銹鋼鍋、微波爐），來提高工作效率，減少時間，節省精力。
6. 善於利用採購計畫表，要出去採購，必先做好

肥效長久 後勁十足

土壤改良

最佳有機質肥料

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、婆蘿、花卉、竹筍、中藥。

泰  國

T.C.O.

最純正

蓖麻粕

原裝進口 歷史悠久

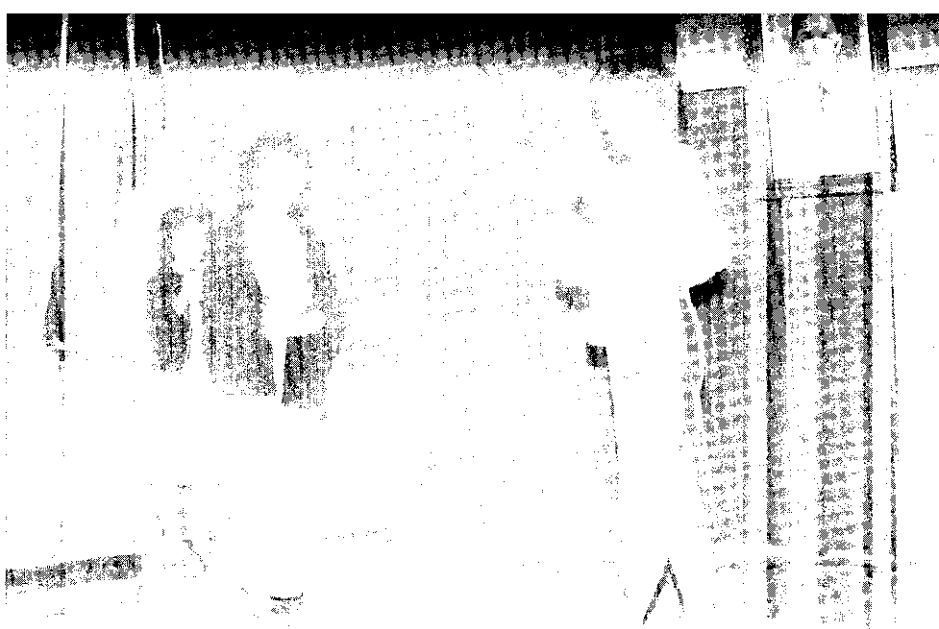
含有成分：

氮 6%	磷 2%
鉀 1%	有機物 91%

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



→
列單，並考慮你對於物品的認識，你是個忙碌的人，可多選購冷凍食品，可省時、省力。

7. 善於利用時間，有些工作須花長時間才能完成，但却可利用其工作進行時多做1、2樣工作，譬如利用洗衣機洗衣服時，可同時打掃室內與清潔家具，利用煮豆漿時間，可洗碗盤。

利用家中人力資源

先生、孩子不是家事的局外人，在星期假日，全家人一起動手來做家務事，如打掃庭院、整理花園、室內清潔工作。如此，不但可促進家人感情，亦可讓孩子學習做事的技巧，你自己也很輕鬆。又如飯後洗碗工作可由先生、孩子幫忙。

開源節流·量入為出

「開源節流」是家庭經濟管理者最重要的目標。家庭經濟的管理，大都是由家庭主婦負責。

如何做一個理財專家？

1. 擬定一份家庭開支項目及其合理的預算，我們可將開支的項目列出，如食物費、衣着費、居住費、教育費、醫療保健費、交通費、社交娛樂費、儲蓄費等，並依照收入來調配預定支出百分比，最好將這些費用分別用信封袋裝好，並於背後記載使用日期、名稱。這樣你較能控制好「量入為出」的支出原則。

2. 經濟支配合理化：培養商品知識，注意物價變動，使購物行為能達到以最小代價獲得最大效用。記住千萬不要做衝動的購物，如打折的便宜貨不隨便買進，應視需要購買，否則家裏變成倉庫，預算永遠不

夠。又購買物品應詳細閱讀使用說明，正確使用物品，可減少錯誤，延長物品壽命。

3. 認清家庭經濟生活周期：預測每一階段的金錢需要，以便妥善安排支出。一般家庭生活周期可分為：①建立階段，②擴張階段，③子女讀幼稚園、小學階段，入中學階段，入大學階段，④收縮（復原）階段，⑤退休階段，其中以子女讀大學階段的開支為最大，次為擴張階段。

4. 協調長短期收入的使用，家庭經濟應是靈活運用，當收入多時可稍多用，收入少時則少用，不一定要侷限於一定的金額使用，如上述的家庭生活周期所述，在子女已長大為成人時收縮的階段，開支少，收入亦多，則你可稍多用些。但在年輕時，孩子誕生後，生活費用多，收入又少，則必將節儉些，才能應付開支，你的家庭生活才能安定，也才能幸福。記住，你有什麼樣的收入，才能有什麼樣的支出，也就應過什麼樣的生活水準。

5. 每月應挪出部份預算作為儲蓄金以備應急需用或做為購屋、子女教育金、養老金及安全感之用。

6. 善於處理儲蓄金，使錢能生錢或能致富。會理財的人不僅是能節省開支，多儲蓄點錢，同時也要會利用錢生錢，這樣才能更有錢。以前的老祖父母們，只會將現金存在家裏，頂多購買金飾保存如此而已，這是不智之舉，尤其是現今社會，更無安全感——會遭小偷。

錢如何生錢呢？就是將錢拿去投資運用。投資運用法，依經濟專家的投資理論是「三分法」。即為了分散投資危險，不應該把所有的雞蛋都放在一個籃子裏，因此，把資金分做三方面投資，即一份投資不動產，如買房子、土地或黃金，一份投資股票或保險，一份存在銀行生利息，並可做為應急之需。於此順便

提醒各位家庭主婦——別忘了你自己要存有一份真正屬於你自己的錢財（私房錢），用於保障你自己的生活，也可供家庭急需之用。

安排家人休閒生活

「休息是爲了走更長遠的路」。適當的休閒時間，不僅可消除緊張的工作或課業壓力所帶來的疲勞感，更可促進一家人更和諧美滿，家人身體健康，事業或課業更進步。因此聰明的家庭主婦是有必要在預算許可內安排家人外出旅遊。如到南部墾丁公園、佛光山、澄清湖，到中部日月潭、溪頭、科學館，到北部小人國、動物園、博物館，到東部健行，到海濱去撿石頭、玩沙子……等，均是良好的休閒活動。有了正當的休閒活動，大人不會沉迷於「大家樂」，小孩不會玩「機車」。

革除不合理的觀念

迷信與不平等的人際關係，如婚姻配八字、房屋、風水、位置、生病祈問神明，婦女在家從夫、從子，孩子們不准有發言餘地……都是不合理的觀念。家

是夫妻共有，地位是相等，彼此應互相依賴、尊重、幫助、體諒。你不必自行貶低自己。記住，你才是一家之主，家是你一生的事業，你有權做更多的決定。

今日的社會是越來越競爭，男人應讓他專心於外面的事業，不要讓煩瑣的家務事來影響他的事業。但記住不要過於能幹，站在你先生的頭上或給他沒有參與家務事的機會。很多家庭認爲孩子小不懂事，不讓他們對家庭提出任何意見，更遑論採納其意見。其實孩子一天天長大，他所看的書，他所聽來的新知，他的意見，你也可參考的。小孩也是家庭的一份子，也該讓他有發表意見的機會，這樣給予機會發言，可增強其信心與思考、說話的能力及責任感，最好能以民主方式常召開家庭會議，幫助孩子適應社會。

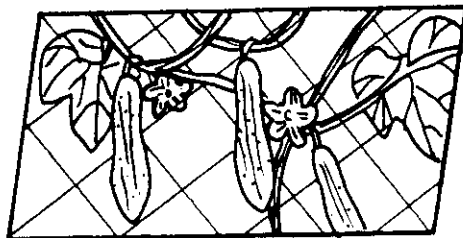
擴充生活領域

擴充你的生活領域，挪出些時間看書、看雜誌、看電影、訪問朋友、參與社交活動，或慈善活動，如此，可增長你的知識，擴充社交圈子，也帶給你不少的快樂。

培養至少一種的興趣，展出你的絕招，如打毛衣、種花，做可口點心、做衣服、插花……等。 ■

農作物栽培網

●省時省工●降低成本●提高產量●



- 適用於：
莖類、爬藤類、瓜果類、蔬菜類
- 用途：
防風、防雨、防止倒伏、不易發生
蟲害、方便採收
- 大量減少農藥使用次數

- 主要產品：
花網 / 瓜網 / 芹菜網 / 蘭草網 / 豌豆網 /
萬年青網 / 甜椒網 / 蕃茄網 / 紅辣椒網 /
蔥網 / 大蒜網 / 蘆筍網 / 茄網等各種農業
用網
- 其他產品：漁網 / 運動網 / 安全護網

欣隆製網有限公司

工廠：彰化市彰鹿路174-1號
電話：(047)524625·524725