

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. 想想自己要做的時候，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