

清除牆面污漬

泥牆有蠟筆污漬，可用細砂紙擦去。將砂紙折起來，以折的地方擦效果較好。如是萬能筆污漬，可用棉棒蘸稀釋劑，輕輕地拭去。粘膠污漬，可用刀及輕刮除。

木牆有蠟筆污漬，可用細砂紙擦去，再打一層蠟。如萬能筆污漬，可用洗潔劑的原液塗一點於其上，迅速地用乾布拭除，以後用毛巾蘸溫水拭淨。粘膠污漬時，用刀及輕輕刮除，或用強力膠紙粘除。

塑膠牆有蠟筆污漬，可將洗潔劑的原液塗上少許，迅速地用乾布拭除，以後用毛巾蘸溫水拭淨。萬能筆污漬，可塗洗潔劑原液，用刷刷除，然後拭淨。粘膠污漬，也是用洗潔劑消除，切勿用刀刮，以免牆面受傷。

糊紙牆蠟筆污漬，如時間較久，難以消除，不如切下換貼。因如使用稀釋劑，反而會使污漬擴大。萬能筆污漬、粘膠污漬，都難以消除，只好換貼。

→ (三)不斷的充實自己：農業技術日新月異，農村型態也在改變，所以農家主婦需要新的知識和技能來解決家庭的新問題，需要我們自動自發的去學習，充實自己使自己能隨着時代的進步而進步。

俗話說：「一分耕耘，一分收穫」、「要怎麼收穫，先怎麼栽」，雖然農家的生活比較單調，工作也相當辛苦，但，我們對孩子那份摯愛是永遠不滅的，孩子除了需要父母供他們吃穿之外，還需要了解和關懷；雖然我們是比較含蓄，不善於表達情感的「做田人」，但是，只要我們能利用工作之餘，多接近孩子，關心孩子，給他們適當的指導及充滿愛心的和諧家庭，孩子自然會體會出父母的苦心 and 愛心，自動自發的成為有知識、有才幹的社會中堅份子。雖然我們身處農村，仍應體認親職教育的要重，為培育純樸優秀的農村青年而努力，使自己做個更出色、更稱職的父母，使得每家人都能手牽手、心連心，共同建立一個幸福美滿而溫馨的現代農家，進而使社會更安定、進步，國家富強。



輕歌曼舞(沈安麗攝)

· 林笛

三日減肥餐

減肥前，必須先檢討本身的飲食生活。為了避免因貪吃而攝取過多的熱量，並實行有計畫的飲食，請參考以下的食譜，讓你恢復原來的身材！

第一日早餐：葡萄柚半個、咖啡一杯。

午餐：吃燒牛排、番茄沙拉不加調味料，餐後一個蘋果。

晚餐：吃兩個水煮雞蛋，青豆，葡萄柚半個。

第二日的早餐和第一日相同。

午餐：吃羊肉、喝番茄汁六盎斯。

晚餐：蒸熟的花果、青豆60盎斯及蘋果醬。

第三天早餐和第一日相同。

午餐：吃水煮蛋兩個，青豆60盎斯、番茄汁60盎斯。

晚餐：燒牛排、番茄沙拉及60盎斯鳳梨汁。

記住：不種隨便刪改，亦不可擅自加糖和增減，不可喝汽水，更嚴禁調味品，口渴時，只能喝水或咖啡，但仍必須持之有恆。

海外技術合作委員會秘書處

誠徵 駐外農業技術人才儲備登記

本處為配合外交政策，加強與友邦技術合作，茲辦理農、漁、牧等技術人才儲備登記。

- 男役畢，63歲以下，諳英文或西文，大專以上農業相關科系畢（如農藝、園藝、畜牧、獸醫等）。
- 有多年相關工作經驗者（大學畢業二年以上，專科畢業六年以上），如具有國外農技合作經驗尤佳。
- 經選派駐外技術團人員，每一任期貳年，並依學經歷優予核薪。
- 有志赴外工作者，歡迎隨時來函索取資料（附回郵信封寄台北郵政一三六六號信箱第一組汪先生收或電洽七〇六八四五七）。