

# 祖 孫 同 樂

「叩叩叩…」一陣陣密集敲打聲伴隨著悠揚的音樂響在曙光初透的清晨中。仔細凝聽，敲打聲雖然蠻有節奏的，但似乎有兩個音源，一個比較熟練，一個比較生疏；前者節拍明顯，後者偶而因敲偏了準頭而中斷。不必猜就知道誰敲得如此起勁，不戀眷溫暖的被窩，七早八早一躍而起，一刻也不願多睡的，除了他們祖孫倆不會有別人。看來他們祖孫倆八成又在忙著製作什麼好玩的東西了。

祖孫倆一向養成早睡早起的習慣。維維自小即視「睡覺」為浪費時間。剛學會講話，在媽媽逼他睡覺時，便會哭著喊：「困，無采啦！」（台語，意思是睡覺了就沒時間玩，很可惜。）小小年紀就知道如此的「愛惜光陰」，直令媽媽大搖其頭。本來媽媽有點兒擔心維維睡得太少可能會影響發育和健康，可是事實證明，維維沒有什麼異樣，長得相當的壯，既健康活潑，又聰明可愛，為這樣的孩子操心實屬多餘。在觀察了一段時間後，媽媽不再堅持孩子一定要睡幾小時，維維就自由多了。阿公認為



頑皮可愛的孩子往往成為退休老人的最佳玩伴。

（阿鳳攝）

維維不睡懶覺才是「可造之材」，將來一定有出息！

## 早睡早起精神好

撇開阿公的期望和媽媽的放心不談，維維倒很像他阿爸。聽阿媽說，他阿爸也是「不喜歡」睡覺的人，所需要的睡眠時間比別人少。看來，維維的睡眠習慣倒是頗有「家學淵源」的呢！

好吧！既然有例可循，媽媽就聽任維維自在的調整作息時間了。維維最愛和阿公一起，因此，不知不覺之間，他的作息時間深受阿公影響。阿公「早睡早起身體好」，他當然學阿公。

## 阿公的魔術手

維維出生時，阿公早已退休多年。維維的爸媽都在外面就業，每天早出晚歸，可以說，白天的時間維維都是和阿公、阿媽一起渡過。阿媽會煮好吃的東西給維維吃，阿公則會和維維一起玩。維維最佩服阿公的是，阿公會做各種玩具。一片樹葉經過阿公加工後，變成可以吹出聲音的樂器，一根芒草變成一隻蝗蟲，更厲害的是，阿公做竹蜻蜓的技術，做得又快又好，可以飛得好高好高。有一次，阿公一口氣做了好多竹蜻蜓，全家人一起玩，只見竹蜻蜓滿屋子飛，維維追

著竹蜻蜓跑，好不快活。

當然，阿公的本事才不只做些小動物的雕蟲小技呢！阿公會做車子、椅子、桌子、箱子。幾乎所有維維要的東西阿公都會做！在維維眼中，阿公無所不能。阿公雖然沒學過什麼「兒童心理學」，他卻能抓住維維的心。在維維指定要「車子」時，他會先跟維維討論要做什麼樣的車子。阿公讓維維有充分的參與機會。祖孫倆一起設計，一起準備材料，甚至一起動手。阿公教維維怎樣安全的使用工具，剪刀、槌子、釘子…等。隔壁是木材行，得地利之便，他們的主要材料便是木材行中用剩的廢料。因此，敲敲打打幾乎成爲祖孫倆每天最重要的工作。一邊工作，一邊聊天，維維的玩具一件件在祖孫談笑中完成。偶而，他們也會來段音樂欣賞，古典、現代，只要好聽的都聽。有一次，祖孫倆到百貨公司買了卷「星際大戰」的錄音帶回來，從此以後，每天早上，叫大家起床的就是它！在星際大戰中誰還能睡得著嘛！

阿媽說，等明年維維上小學，大概阿公也要一起去上學了，否則阿公怎麼打發維維不在家的時間。維維倒是回答得妙，他說：「阿公可以在家裡做功課。」原來維維想當小老師，把在學校學的東西帶回來教阿公，還要規定功課給阿公做呢！看來阿公有得忙的！

## 少量多餐 營養須均衡 體貼母體 不吃刺激性食物

台北辜小姐來信問：

我懷孕3個月了，請問：(1)在三餐及平常應該吃些什麼才不至影響胎兒及母體呢？(2)我喜愛吃過鹹過辣及冰冷刺激的東西，家人和外子却禁止我吃，盼能給一正確答案，是否真有害？(3)還有鳳梨是否可以吃？我不敢喝牛奶、豆漿及其他奶類的東西，該用何者來代替呢？(4)我從未長過青春痘是否在懷孕間會長出呢？(5)我能不能站立過久或做過多家事？站立過久則會臉色蒼白而昏倒，這是什麼原因？(6)作家事或偶爾步行過久，會有強烈的嘔吐現象如何預防？

答：1. 懷孕後由於胎兒發育所需來自母體，所以除了母親每日自己所需攝取足夠的營養素外，加上胎兒亦需熱量及各類食物，所以每天除須注意均衡食物外，在量方面也須增加。必要時可採少量多餐，每日早晚各增加點心，尤其要注意補充礦物質及肉類性食物，以免因蛋白質缺乏而引起缺鐵性貧血，不可偏食。

2. 懷孕間最好避免吃生冷刺激性食物，以免引起腸胃疾病而影響母體。含鹽太多的食物最好也減少，尤其懷孕末期容易造成水腫。

3. 鳳梨可以吃，但自己須節制。牛奶如果不敢吃，可由肉、魚、蛋、豆中補充營養。

4. 「青春痘」是由於懷孕後體內內分泌荷爾蒙變化影響而生。

5. 懷孕期間由於母體血液循環量增加，血液帶氧量不足容易造成頭暈的現象。應避免過度操勞及到擁擠而空氣不好的公共場所，並應有充足的休息與睡眠。

6. 噁心、嘔吐是懷孕前半期常見的主訴，通常在早晨較嚴重。造成的原因，雖不清楚，但荷爾蒙的變化是最可能原因。而情緒的因素，與其嚴重性有關，此種症狀很少能完全治好，僅能減輕而已。少量多餐但不挨餓是有幫助的，有時候某些食物會加重症狀，則要避免。目前有許多藥物可以用來治療且不影响胎兒。若十分嚴重時，可以住院，用點滴來矯正體液及電解質，可解除此症狀。（資料提供：台灣省婦幼衛生研究所）

### 優生信箱