

## 不要遷怒孩子

護理孩子，實在是一件最艱苦的工作。這些工作雖然似只包括為孩子準備適當食物、洗滌衣服、尿布等，已足夠母親忙得不可開交了。此外又要費精神去調解孩子們紛爭，聽他們說出難以瞭解的事情，跟他們玩在一起，當然孩子們的玩意，是不會使大人感到興趣的。孩子稍長的時候，又得陪他們到幼稚園、兒童樂園、博物館等地方走走，以使他們增廣見聞。

父母除了擔任自己的本身職責外，還要兼任導師，像孩子在家裡溫習功課，有不明白的地方還要向他們解釋和指導。

教養子女，除了花心血和精神，最重要就是經濟了。一個家庭的收入，要撥出一筆數目用於兒女身上，這筆開支是不少的。較大的孩子，父母除了替他交學費外，還要給他一些零用錢，以使他能買一些自己喜歡的東西或看看電影，及參加同學們舉辦的活動，當然這要家庭經濟較為充裕的才能做到，貧困的家庭，本身的生活已無法度過，那還有餘錢來做這些額外的開支。

每位父母都希望能生兒育女，同時也會去愛護兒女，因為這是人的天性，他們以前做孩子時，也曾經被父母所疼愛過。父母教養子女使他們長大成材，這足以使父母感到無限的安慰與滿足，所以做父母的是毫不計較他們辛勤的工作是多麼辛苦，始終是任勞任怨的。

一些年輕的夫婦，當他們剛開始做父母的階段，往往感到失去了自由及一切，即使有機會溜出去玩玩，也都有愧於心，無法盡



孩子需要父母的關心與了解(阿丰攝)

情的享樂。這是因為他們一開始改變他們的生活，還沒習慣的緣故。這種情形之下，父母是會為此而感到緊張的，無形中他們自我囚禁，這樣對自己或嬰兒的本身都沒有好處，對於暴躁不安的孩子也決沒有幫助，他們總是覺得為了孩子付出太多了，而希望從孩

子方面獲得極大的代價。如果孩子不能如他們所願時，即感到大失所望。

事實上，這樣的觀念是不純正的，在理論上，各方面的情形都應平衡，這就是說，有了孩子以後，仍應該保持以往的自由和樂趣，而又能以不妨礙孩子的護理為原則，這樣，父母才能把他們的愛，用愉快的心情灌輸給孩子們。

有頭腦的父母，時時刻刻在注意怎樣把親情合理的施於孩子，孩子們長大後一樣要與他人平易相處的，有些做母親的經常被頑皮的孩子弄得忍無可忍，致失卻控制，對孩子發生惡感，於是厲聲責罵。

一些做父親的，卻爲了在外面受了別人的閒氣，工作上遇到了困難，事業上受到了挫折，回到家裡向妻子發洩，甚至爲微不足道的事情掌摑孩子。這些事情實在是經常有的，常常許多母親會向朋友們訴說苦經，這些都只是在獲得別人的一絲同情而已，然而這種情形，慢慢的會影響孩子心靈及夫妻之間的感情，所以如果你是經常發怒的人，除了要注意自己的情緒外，則最好請精神分析專家檢驗。

關心孩子是什麼使父母都該有的責任，但是過份的話，也會導致嚴重的後果，比方對於他們的衣著、健康、清潔、行爲、神智，過份關心的話，在孩子方面，非但不會獲得良好的收效，相反的漸漸使孩子趨於倚賴而失去了獨立的性格。

做父母的對子女，應該把憤怒予以壓制，維持家庭愉快，平和的氣氛，儘量使兒女在愛的教育下生活，當發覺出了亂子而威脅到父母子女間的感情，即應設法予以避免，無論如何，要維持孩子納於正軌，使他們常常都是那麼可愛，不要讓他們陷於煩惱不快的日子裡。

# 黃豆食品 有益健康

近年來，國民生活水準大幅度提高，大家都講究飲食，多吃魚肉油膩，吸收過多動物性油脂、醣份及其他營養，容易造成腸胃不適，消化不良，脂肪堆積。不但容易發胖，而且會造成膽固醇過高，動脈硬化等循環系統的疾病，有害人體健康，且影响美容。所以，要求身體健康，必須攝取有益健康的食物。

黃豆，價廉味美，是良性的蛋白質，最有益健康的食物，因爲它有：

- 1.植物性蛋白質，含有人體最需的八種必需氨基酸，可以消除不需要的脂肪和熱量。
- 2.植物性多元不飽和脂肪酸油脂，能保持人體中適量的脂肪，降低血液中膽固醇量。
- 3.豐富的維他命A、A<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、E及鈣、磷、鐵礦物質，容易消化吸收，助發育。
- 4.蛋磷脂，有滑潤人體各種機能的作用，避免疲勞。
- 5.弱鹼性，能避免動脈硬化、高血壓、腦貧血、心臟病、糖尿病、神經痛等病症。

因此學者專家們經過研究實驗，用黃豆做的純天然植物性高蛋白食品能促進健康，呼籲國人多吃黃豆食品，促進全家人健康。