敞的活動空間，而整潔的教室、充足的空氣、良好的光線，安全而充實的遊樂器材，當然必備的教具，如風琴教材教具、樂器……不可或缺。

衛生環境

給孩童準備的午餐與點心，應合乎兒童生理發展的營養份量，並儘可能的多求變化，促進孩子的食慾。

選擇條件

儘量選擇離家較近的幼稚園，路程勿太遠，園方每天要能負責按時接送，寬敞有冷氣的車廂設備，會讓孩少受些罪。

作息時間

適當的作息時間是必要的，尤其讀全天的孩子，園方應有潔淨、舒適的寢室，讓孩子睡個舒服的午覺。

教材內容

最重要的教材進度與內容，應視兒童生理、心理的發展來輔導教學，不應求之過急，反導致反效果。

如果應一般家長要求，強令幼兒習字、數算，那無異是「適得其反」，需知孩子的手背未發育完全，尚不能承受太多的握筆活動，甚至會產生嚴重的後遺症，致令他們視求學寫字爲畏途，有的孩子在幼稚園已學得小學一、二年級的課程，到了正式上小學，反正都懂得了，便不再產生新奇與興趣去專心聽課的。

家長與園方配合

事實上，幼兒體能活動與遊戲（這其中包括唱遊與韻律活動）以及美術、勞作、說故事。到大班時再認識基本數字與注音符號即可。最重要的是訓練幼兒適應群體生活，和正確人格的培養。換句話說，優良幼稚園應注意幼兒德、智、體、群、美五育並重。

侯家魯

腰背酸痛

治本方法

身材碩大的人，大都因爲姿勢不正而至腰酸背痛，瘦小蒼白的人，卻多數因爲貧血、神經衰弱、肌肉太過軟弱，受不了長時期的伸展、站著、坐著一樣使她們腰酸背痛難當。

看醫生當然是最好的辦法，可是止痛舒筋只是治標。治本之法是身體力行，改進生活態度，改善飲食，鍛鍊姿勢，這才是最重要也眞正見效的。不過這種治本之法。萬不可性急、應視爲健美身材的鍛鍊，以一年半載的時間方能見功效。

改進姿勢

身體碩大的人，健康已有了資本，要改進不過是姿態習慣而已，最要注意的如體重沒有過重，那麼就僅注意站立的姿勢即可，兩足平放相距只差六寸半站立，腹部的肌肉時時向內緊縮，使骨盤受壓力有一種向下擴張的感覺。

注意兩肩向後擴張，胸部挺直。姿勢不正確是一種怠情的習慣、事實上駝背彎腰，並不能減少身體的壓力，反而因爲姿勢惡劣，妨礙血液循環，使人倦痛，久而久之，背腰酸痛難以避免了，身體碩大的人，要注意矯正姿勢比服藥還容易見效。

貧血必須注意飲食，食物中盡量包括一些富有鐵質的一瘦肉、菠菜、乾果、牛肉汁等。最主要食有定時、定量、多做運動。■