生活大師

學習插花　美化生活

文／王美淑

筆者是農村婦女，爲了使農閒生活增添活力，美化居家環境，經常約好幾位志同道合的婦女朋友，到家裡來一起切磋「插花」的技術。隨著國人生活水準提高，學習插花的人也愈來愈多。插花不僅是婦女們閒暇之餘一項不錯的消遣，還能藉此學習技術、陶冶情性，而且當你學會插出一盆令人賞心悅目的鮮花，放在客廳中，那種五彩繽紛、情調高雅的風格，立刻使室內生趣盎然，滿室生輝。

人生，不停地追求眞、善、美，插花是一門學問，也是一種藝術，只要用心去看，用心去想，發揮巧思將一花一葉，修剪出它獨特的個性與韻味，然後再經過一番巧手安排，才能展現其錯落有致的迷人風采，加上搭配得宜的花器；或壺、或盤、或瓶、或甕……就更能使整盆插花流露出它的神韻與風情，達到花藝欣賞最高境界。

有人說：插花實在很浪費，其實不盡然，因爲花材遍地可尋，身旁一花一草、一枝一葉，在鄉間隨時都可取得，只要你搭配得宜，可以插出美麗的盆花，插出花的新生命。

我們是一群偏好大自然花材的農村婦女，每次插花所使用的花材，都不是購自花店的高級花材，而是婦女們利用星期例假日，到郊外覓得自己喜愛的花草，配上農村婦女自家所種的花木，利用慧心巧手和適宜的盆器搭配，插出一盆盆純樸自然、奔放灑脫的插花作品，這表現出農村婦女獨特的品味，也是一種怡情、修身又養性的高尙藝術。

「室雅何須大，花香不在多」，插花之趣，在於變化無窮，只要運用創意，雖然只用幾種花材，亦能插出各異其趣的花姿，活潑又生動，所以學習插花，可以調劑身心，提昇生活品味，增加農閒之情趣。讓我們一起來學習插花，讓花朵展現最美麗的時刻，留下永恆的藝術之美。

生活大師

兒童零食面面觀

文／鄭雯月

關於孩子該不該吃零食這個問題，可以從兩方面來講。首先要看兒童攝取營養的情形，如果兒童在平日三餐，都按正常份量來吃，同時營養成分也夠，那麼就大可不必再吃什麼零食或點心了。如果從另一方面來說，兒童在吃正餐時不肯好好地吃，身體不能獲得均衡的營養，此時可能有必要給他們吃些零食或點心，以補充營養。

不過，在兒童吃零食時，家長要特別留意，不可讓孩子毫無節制，份量不用多，因爲零食到底不是正餐。

一般說來，目前市面上所銷售的兒童零食，在味道上不是太鹹就是太甜，我想廠商調味過重之目的除了想吸引兒童購買外，還具有防腐的作用。另外，從營養的