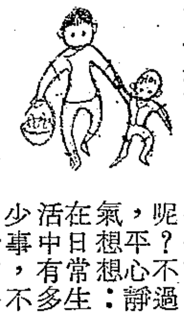
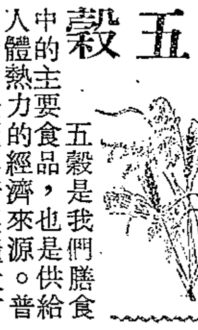
婦女家庭

教育漫談　孩子的撒謊



有那一位父母不希望自己的孩子誠實呢？不過，平心靜氣想想：在日常生活中有多少事，不是在不知不覺中，給孩子許多撒謊的暗示呢？當孩子哭鬧不休或不聽話時，父母常常威嚇孩子說：「別吵，老虎來了！」或者說：「你再不聽話，我要叫警察來捉你了！」但是結果什麼都不會實現的，徒然引起孩子的恐怖心理而己。如果孩子嗁哭不停，父母也常哄騙着說：「你住了嘴，我就買糖給你。」或者說：「我就帶你上街去玩。」等到他停止哭了，一切諾言便毀盡了！又如孩子要求什麼東西的時候，父母便敷衍他說：「好，我明天買給你。」也許父母根本無意去買，不過是一時搪塞孩子，等到明天，諾言總不會兌現的！你想，一顆幼稚的心靈，該是多麼純潔可愛！做父母的不去啓發它，誘導它，反而撒下許多恐怖、欺騙、虛偽的種子，這種摧殘是多麼可怕，然有許多父母却明明教着孩子撒謊呢！常見有人來找時，便叫孩子去說：「媽媽不在家，明天再來！」或是有什麼事不願別人知道時，對孩子說：「有人問你，你說不知道！」……天哪！這不是你教孩子撒謊嗎？等孩子撒謊慣了，他也會向大人撒謊的。到那時，你再責備他也來不及了，所以做父母的要以身做則。相傳孟子小時，見東家殺猪，問他母親：「東家殺猪做什麼？」孟母說：「是給你吃的。」後來她想：這是向孩子撒謊，于是她買了猪肉給孟子吃。我們對孩子一切問題及要求，都應考慮後再作答覆，如辦得到的合理的，而且一定要兌現，這樣孩子對你才能信仰與崇敬，如孩子的要求過於奢望，則可指示他，誘導他，向他說明不可能的原因以及你的意見，然後作可能的處置，這樣孩子就不會受你的暗示而撒謊了！但願世上做父母的都有孟母這種精神來教育自己的子女。

談五穀——營養常識——



五穀是我們膳食中的主要食品，也是供給人體熱力的經濟來源。普通說來糙糧與精製糧大有分別。以營養價值而論：糙糧是每個穀粒含有穀皮，穀膜，穀體和穀胚。穀皮和穀胚都富於維生素及礦鹽。

五穀的細糠，營養價值很高，最富於乙種（B_1）維生素，是防止與治療脚氣病的好食品。精製穀仁只富於醣與蛋白質。因碾去穀皮與穀胚將富於維生素與礦鹽的部分除去，因之只剩下醣與蛋白質。米或麵粉愈白，所含的維生素和礦鹽愈少，也就是說營養價值愈低。精製以價格而言，糙糧較價廉而富於營養，所以主婦們宜多多採用糙糧才是。

◇◇急救常識測驗◇◇

當有意外事件發生時，你確實知道應該如何應付嗎？下面的八種普通家中常易碰到的意外事件，每種有三個答案。自然在這三種回答中有荒謬的，有正確的，但是有一個是最好的。你能選中這一個嗎？

一、假如有人暈厥，你就
(甲)強迫病人飲水：
(乙)使病人躺下，使他的頭部比身體的其他部低。
(丙)搖動病人，直至他回復知覺。

二、假如有人動脈出血（血是鮮紅色的急流而出）應該：
(甲)直接施壓力於創傷上。
(乙)施壓力於傷口的下部。
(丙)施壓力於傷口的上部。

三、假如有異體（灰屑，塵土沙子）進入眼中，記得要：
(甲)閉上眼晴，讓眼淚洗出外物。
(乙)用手指揉眼。
(丙)用手絹或一塊消毒布，除去異物。

四、鼻出血時，你就：
(甲)吹鼻子，使鼻道接受額外的空氣。
(乙)躺下，保持安靜。
(丙)頭稍往後仰，鼻上敷濕布。

五、遇有輕微燙傷時，你就：
(甲)敷以蘇打溫溶液中浸過的消毒布。
(乙)緊緊包裹傷處，以防細菌侵入。
(丙)搽碘酒（アカチンキ）

六、如果有人手腕或足踝扭傷時，最好：
(甲)運動身體扭傷部分，使疼痛不增加。
(乙)舉高扭傷部份，施以冷敷。
(丙)令病者臥床休息。

七、制止靜脈出血（血色較暗而緩緩流出的）最好方法是：
(甲)施壓力於傷口的下部。
(乙)施壓力於傷口的上部。
(丙)用繃帶緊縛傷口。

八、被昆蟲所咬（胡蜂，蚊子，蜘蛛等）應敷：
(甲)碘酒。
(乙)雙氧水。
(丙)用蘇打與水調製的藥膏。

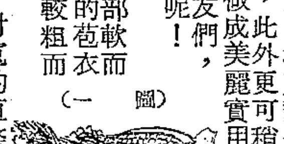
（請看下面正確答案）

米玉苞被的利用

苞被就是包在玉米（番麥）外表的那層衣葉，它不但可做造紙原料，包裝果實，塡充墊子，枕頭等用，此外更可稍費一點時間做成美麗實用的物品。新年到了，若是送給親友們，一定還會受到不少的讚賞呢！

一、利用方法

①選包在（番麥）內部軟而且綠的新鮮苞衣最好。乾的苞衣也可利用，但製成的用品較粗而不細緻。（圖一）



（圖一）

②把選好的苞衣撕成一吋寬的直條，用時在水中浸一兩分鐘，使牠軟韌而易於編結。

③先用三根不一樣長己撕成的苞衣起頭編辦子，一根完時再加添一根，這樣一直編下去。辦子的長度要看物品的大小而定，到很長時，可將三根頭紮起備用。如天氣乾燥，苞被乾後可再浸入水中使軟。（圖二）

（圖二）

④如要有顏色的，可在藥房中買顏料少許，染色後晒乾，編時再在水中略浸一下使軟即可。

二、編製物品

①襯墊——此種墊子非常有用，大的可舖在地面上防寒及濕氣用；小的可用來墊鍋碗，防止燙毀及污損桌面之用。製法是將編就的辦帶放平捲成盤形。用麻線將邊與邊綴起，這樣一邊盤一面用線縫牢，直到合適大小時剪斷，將斷頭折疊在反面再用線縫牢即可，可做成圓形，方形，八角形，橢圓形等各種形狀。（圖三）

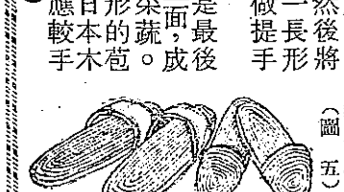
（圖三）

②書包手提包等——即將做成的兩個墊子合在一起，然後將底再做一長形，把三面縫合起來，最後用兩個辦帶做提手，縫在兩邊，即成（圖四）。

（圖四）

③淺盤——做法與墊子一樣，只是最後將辦帶拉緊，使之一層疊在一層的上面，成盤子，盤子的邊可用來存放零星物件或是菜蔬。

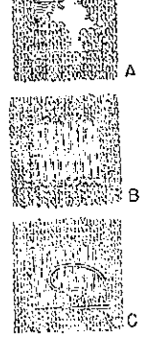
④拖鞋——即將比脚稍長的橢圓形的苞衣墊做鞋底，然後將辦帶如日本的木履縫在鞋底上即成，不過所用之辦帶應較提包等所用者較粗大才好。（圖五）



（圖五）

◇◇毛衣破了！◇◇

平針織法的毛衣破了，如用布補或用線縫起來，不但別人看得出而且也不美觀，現在有一巧妙補法，補後一點都看不出來，介紹如下。第一先將破洞上下兩條毛線切斷抽出，然後將破洞的各散頭用針穿入毛衣反面去，如圖A。用相同的毛線直着上下穿入破洞的針孔內，如圖B。然後照（圖C）的針法一行一行的補上，最後將線頭縫在毛衣反面就可以了。



兩種價廉味美的久藏食品的製法

霉乾菜

用霉乾物（曝菜）當菜煮湯或與猪肉紅燒下飯非常清香可口。它是素菜中之最美味者，並可久藏不壞，如在雨季缺乏新鮮菜蔬時，可以代一切蔬菜，製法亦甚簡便，茲略述於左：

阿里山白菜或高麗菜或芥菜（製成品略帶苦味）均可，洗淨後切碎，或將菜一層一層剝開，用鹽揉透（每十斤菜用鹽半斤或十兩，隔夜後把水擠乾，置竹扁（米管仔）上，在太陽下晒至八成乾時加花椒（中國藥舖中可買到）少許，另外再加砂糖（每十斤菜可放二兩）再用力揉勻，置蒸籠內蒸之，待有香味透露，即可取出，仍放在太陽下晒之，待至八九成乾而不含水份時，盛於瓦罐內，密封其口，可以經久不壞，越陳越香，與冬菜可比美，誠為農家素食之良品。

醬筍豆

本省竹筍雖多，但皆帶苦味或乳土氣，許多人都吃不慣，改用茭白（脚白筍）代替，則有過之無不及也。其製法如下，黃豆一斤，用水洗淨，再用冷水泡之，使之漲透，取出待用，再將茭白（或筍）二斤，剝去外衣，用刀劈成四辦，與黃豆同時下鍋內，加醬油（例如黃豆一斤，茭白二斤，則用醬油十二兩，依此類推）與水，放大火上煮開五分鐘，然後再用文火（慢火）煮之，煮至黃豆快熟時，放砂糖四兩或六兩，改用大火收湯，此時宜格外注意，勿使焦底，湯乾後倒於竹扁中，用烈日晒之使乾，貯於玻璃罐內，可長時取用，夏天用以開水泡飯，甚為相宜，並能久藏不壞，眞既經濟又營養之小菜也。

稿約

(一)本欄歡迎投稿，但因篇幅關係，希望每篇均在一千字以下，如文章太長可分幾個題目寫。(二)舉凡家庭問題，兒童教育心理問題的處置，醫藥衞生常識，菜蔬烹調及保存法，衣物裁製法，以及治家心得等「婦女家庭」適用者，均所歡迎。來稿請寫明作者姓名，通訊地點，以便刊出後寄奉稿費，發表時用筆名聽便。

婦女家庭欄啓

試試看——解決家庭小問題的小技巧

(一)煎魚時，鍋子燒熱後，先以生薑片，遍擦鍋內，然後再下油煎魚，則魚皮無論如何不與鍋底相黏。

(二)煮熟的蛋將它切片，則蛋黃往往粘在刀上，使蛋片有失美觀，如切蛋前先將刀放於冷開水中浸一浸，那麼蛋黃便不會黏上了。

(三)製漿糊時，如放入丁香數粒同煮，可免醱酵而生酸味，無腐化之慮。

(四)新鮮的鷄蛋、或鴨蛋存久了，便要空虛，或是變壞，如放於小米中，或土灰裏，則經久不壞。

(五)如檯布染了果子漬，可用麵粉少許撒於漬上，約二小時，自會退去，或放些鹽於漬上，以開水沖之，亦會退去，但舊漬無效。

(六)家用上等竹器物品，一經日久，每有蟲蛀朽壞之患，殊為可惜，荷於購後，將竹器用沸水煮透，或侵入漂白水中一二日，即無此患。

(七)銅器用久，便生綠銹，可用米醋或錫箔灰擦之，則與新者無異。

(八)新買之玻璃杯，每易損碎，故在使用前，放少許食鹽於冷水中煮上一滾，可使堅固耐用。

（邱良益）

‖急救常識答案‖

你到底是那一種的急救者？是奔波求助，還是鎮靜的幫助受傷者？假如下面的正確答案是你所還中的，那麼你就是一個合格的急救者了。

(一)甲：使病人躺下，頭部較低，可使血流回至頭部。

(二)甲：動脈是離心的，施壓力在傷口上部，可停止出血。

(三)甲：通常眼淚就可除去異體，如果不能時，可以翻開眼皮，用清潔手巾的一角，輕輕將異物擦出。

(四)丙：使頭後仰，可以停止出血，冷敷可以縮小微血管，因而減少流血。

(五)甲：蘇打有助燙傷，任何燙傷絕不可用碘酒。

(六)乙：抬高扭傷的部份，可以減輕疼痛，以待醫生診治。

(七)甲：靜脈的血是向心而流，施壓力於傷口下部，可制止出血。不過每十五分或廿分鐘，須寬鬆所施壓力一次，但非完全撤去。

(八)丙：用蘇打與水所調製的藥膏。

注意：如受傷嚴重，須即刻延醫。並應告訴醫生受傷所在，創傷的情形，以及你所施的急救法。