

# 健康與潔整的庭家



一個完美的家庭，不但是我們身心的安息處所，還能促進我們身體以及心理和精神的健全。

一個完美家庭，除須家人間有和諧的情感以外，還需整潔和秩序，這對身心的健康大有關係。好些家庭，遲睡晚起，日夜顛倒；大人吵鬧，小孩啼哭；用具凌亂，灰塵厚積，穢氣撲鼻，蚊蠅聚集，處於這種環境中，那能談得到舒適和健康呢？對於兒童的身心尤有影響。

一個愉快的家庭，應該是清潔、整齊、和有秩序的。傢俱雜物必須乾乾淨淨放置得有條有理，能夠有時動點腦筋，把家裡佈置得美術化些那更好了。例如一段破竹筒，我們可以利用它做一個花盆放在窗臺上，中間插些草從後園中採摘來的鮮花，這樣你居住其中就會覺得稱心如意的。

個人的儀容也應力求整潔，奢華自然用不着。有的人頭

## 青椒鑲肉

材料：五花猪肉半斤，肥厚青椒十個，蝦米一兩，豆仔薯半粒，醬油一湯匙，酒少許，太白粉一湯匙。另醬油，酒各少許做汁用。

做法：青椒洗淨，用尖刀將蒂挖出，去子，及內部的瓢但蒂留着做蓋用。

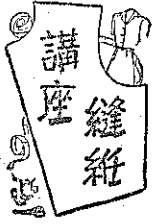
蝦米洗淨用熱水少許泡軟(泡的水留用)，豆仔薯與猪肉都切細了，然後一起剁爛，加入醬油，酒，太白粉拌勻後塞入青椒內，將挖出之蒂作蓋蓋緊。



將青椒在油鍋稍炸軟後，就加入醬油，酒及泡蝦米的水同煎片刻就好了！

髮雖然變得鬆鬆的，但却整天不梳不洗，像一團乾的野草，反而失却美觀；衣服質料雖然很好，但總是污垢而有氣味的。其實只要個人外表整齊清爽，衣服合身，清潔，平貼就行了。

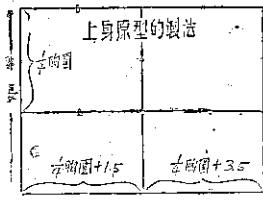
此外生活應有秩序，作息定時，每日黎明即起，早晨工作精力充沛，工作效率加倍，進食、工作、娛樂也應定時，不可隨意小吃，如此，由於環境的整潔、美化；生活的規律化，則不但易招致疾病，使身體健康，且能使人心境愉快，情緒平衡，對個人心理精神的健康也大有幫助。



## 縫紉講座

圖及說明，明瞭圖中說明的意義，那麼你就會很容易的將你量得的尺寸製成圖了。

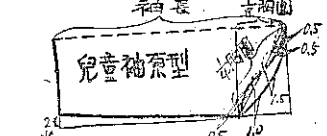
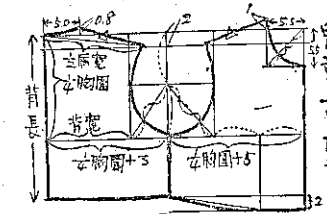
圖中標記稍加說明如下：



1. (表示等分) 如兩個就是平分為二，如三個就是平分為三份，如四個就是分為四等份，依此類推。
2. 圖中△、○、□或等記號表示相等的部分，如圖中的兩肩相等。
3. 單位是以公分計算，如1是一公分，1.2是二公分半，餘依此類推。
4. 圖中數字是規定的

不能隨意改變。現將婦人及兒童用的上身、袖、及婦人用的裙與兒童原製法一樣，只是所指定的尺寸稍有出入而已。

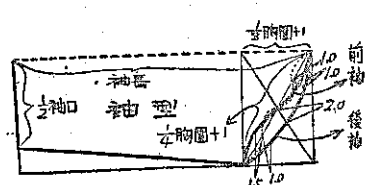
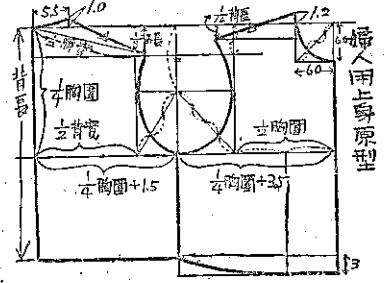
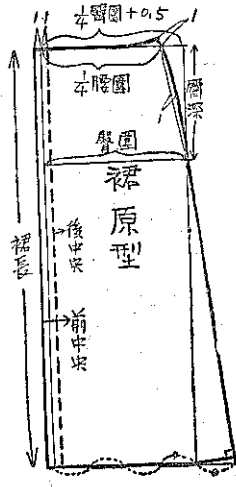
上身原型是分做前後身兩片，繪時先做後身圖，取背長尺寸做一直線，再在此線兩端各做一橫線，而這兩橫線要與此直線互相垂直，先如圖繪成兩個長方形，請參看上身原型的製法圖，然後再慢慢加入所需要的線，照圖指示，一步步去繪。



去就成你所需的原型了，圖中粗線就是。 (參看婦人及兒童上身原型圖) 袖型是雙疊線表

## (二)怎樣製圖

製圖時用長尺(二尺長或三尺長的竹尺)一根，鉛筆一支，按照圖中採取指定的尺寸去繪，務必要仔細閱讀繪圖，務必要仔細閱讀繪圖，務必要仔細閱讀繪圖。



## 製袖原型的成製

的，繪時應先將紙雙疊起來，袖的後面較大；前面較小 (參看婦人及兒童袖型圖)。在繪好後，再剪前片，打開時就成整個袖的原型了。(參看製成的袖型)。

裙原製法也相仿，臀深是從腰部到臀圍的距離。這圖是前後兩裙在一起的，前裙稍大，後裙較小。(參看裙原型)

現在你的「原型」已經畫好了，為了節省時間起見，可用厚紙板照樣剪好，保存起來，那麼你以後再做衣服時，不必再繪了，只要將此原型拿出來，再繪製你所要的樣式就可以了！至於男子襯衣，西服褲以後再談。