孩子們需要多少睡眠

你要知道你的孩子應該睡幾小時才够他們的需要嗎？新生嬰兒——在未滿兩個月以前，多半的時間都是在睡眠中，所以很容易得到足够的睡眠。

七個月到八個月——平均每日除了夜間有十一到十三小時的睡眠外，白天還須要小睡兩次。

一歲到三歲——在此年齡的孩子夜間需睡十二小時。白天只需小睡一次，就是在午飯以後。有的孩子也許睡不着，可是仍應休息在床上。

四歲到五歲——這個年齡的孩子好像忙得沒有時間午睡似的，可是夜間必須足睡十二小時。至於午睡可看各個孩子的需要而言，有的孩子不肯午睡，但仍需要休息。這時母親應該利用合式的玩具如洋娃娃或讀物，講故事給他聽，使他安靜休息一會兒。

六歲到九歲——一般健康的孩子到這時已不需要午睡了，夜間十一小時的睡眠已足够他們的需要了！

九歲到十二歲——這段時期平均每天應有十小時的睡眠，至於午睡也是看各個孩子的需要而定。但是體質較差的孩子最好還是設法使他在白天裡有一小時的睡眠，以補足身體精神的消耗。

常家便菜

蘿蔔肉片湯

材料：不大的蘿蔔一個，瘦豬肉一兩，醬油半湯匙，葱一段，胡椒粉及鹽少許。

做法：蘿蔔洗淨切成極薄的片。葱切成葱花。猪肉先用菜刀在菜板上拍幾下，使肉鬆嫩、然後切成薄片。水一碗煮開後，將蘿蔔片投入，蓋好鍋蓋煮開，再將猪肉片，葱花放在蘿蔔湯中，水開以後，加入醬油，鹽及胡椒粉上桌。

小遊戲——水果籃子翻了

這個遊戲可由七八個人玩，人多更好玩——每個人自己選一個水果名稱，這名子愈難叫愈好，因爲這樣別人不容易叫到你，各人應將自己及別人的名子記好，那麼可以取巧。

玩時一人站在中間，其餘的人圍坐一圈，中間的人可以隨便叫幾個水果名互相換位，被叫到的人應該立刻機警地去與其他被叫到的人交換座位。這時，站在中間的人應乘機搶座位，沒有搶到座位的人就要站到中央把這個遊戲接下去。站在中央的人一次可叫二個或更多的水果名，例如「番石榴、巴拉馬栗、香蕉、橘子換！」最有趣的是叫：「水果籃子翻了」！這時在座的每一個人都要起來換座才行。

（註：也可用菜蔬的名稱，玩這個遊戲如菜白筍、高麗菜、敏豆等當中間的人叫菜籃子翻了！那麼大家都得換座。）

怎樣處理你的衣服

衣服的新舊常因會不會收藏與處理而大有分別。你可曾注意過？有的人一件衣服穿了三四年，仍然畢挺如新；可是也有的人一套衣服，才穿沒有幾次，却已汚舊不堪了！這就是因爲穿的人不知怎樣保護而已。

衣服平日脫下以後，應用衣架掛起來，不要隨意亂丟，上面更不要堆上許多雜物，這樣再穿起來時，就不會縐得像醃菜葉一樣了！普通一套西裝穿三、四天，最多五、六天，就應在太陽下晒晒，晒時應晒反面，以免有褪色的現象，把幾天來的烟味、汗味、以及潮濕都可以蒸發掉，然後用軟毛刷子細細地，全身刷一次，把灰塵都刷掉。

呢絨西裝收藏時，晒洗刷去灰塵後，再用一塊乾潔的舊毛巾，蘸汽油或清潔劑，（注意這是易燃燒的液體，要遠離火蝎）順着衣服的勢道輕輕的揩，領頭、兩肘、胸前、臀部地方要多揩一下，但不可亂揩，一定要向一個方向揩，以免料子起毛。然後用布一塊，（不能用褪色的布）放在水中浸濕，絞乾，平舖在衣服上，用熨斗熨，這樣墊一塊布衣服就不會發亮的。經過這樣處理的一套西裝就像新的了，收藏時可加些樟腦免除蟲蛀，明年穿起來仍然畢挺如新。

夏天的布質衣服平日要漿洗乾淨，洗時先查看袋中有無烟屑，鈔票或其他單據。不致損壞有用的票據，而且不會染汚衣服。先將有油漬的地方用汽油如上法處理後再入水洗，加漿，晾平。若是準備收藏到明春再穿的衣服，不必加漿可避免蟲蛀。還有衣服有破裂和線或是紐釦脫落時應先補好，釘牢再洗。

夏天的草帽不用時，應將外面灰塵刷去，內部的襯邊若有油及汗跡時，也可用汽油像擦衣服一樣地擦一遍，陰乾後放在一個大紙袋中（牛皮紙或白報紙做的最好），掛在高處，上面不可有東西壓着，免得變形。

夏天着的白鞋，表面可用肥皂及水洗乾淨，陰乾，如防止變形，鞋中可塞舊報紙，然後放在盒中或用油紙包好收在乾燥的地方，皮面最好加搽鞋油，以防皮面發生裂紋。

常識問答

問：我四歲的孩子最近每晚尿在床上是不是有病？（斗六李阿龍）

答：小孩子忽然有尿床的習慣，這可能是糖尿病的預兆，要注意他的體重有沒有減輕，胃口怎樣，尿次是否加多，然後快去請教醫生。（編者答）

問：我和我的丈夫很矮小，有辦法能使我們的孩子長得高大些嗎？（路竹郭添丁）

答：一個人身體的高大是決定於遺傳的。不過孩子們常常較父母們要高大些，因爲孩子也許會像他的親戚，或許是營養，運動與日光所影響的。關於生長的尚爾蒙至今研究還沒有達到理想地步，所以身長還不能用人力來改變它。（編者答）

問：我的孩子常常將紙剪得滿地，應該不讓他玩弄剪刀，還是讓他玩別的遊戲？（田中陳水木問）

答：剪刀是危險的東西，不可讓小孩玩，但若你的孩子已是五歲以上，而必要用剪刀剪紙玩時，給他玩也無妨，但須隨時注意，同時在他桌旁放一只廢紙簍，告訴他剪時不要剪在紙屑簍中，日久就會養成乾潔的好習慣（編者答）