

替村家庭

自製的運動器具

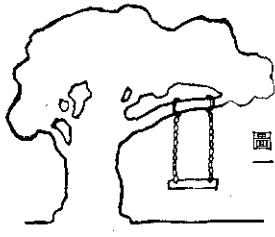
徐善靜

因為遊戲能使兒童的心情愉快；促進兒童身體肌肉、骨骼與體力的發育，而且培養膽量、毅力、互助合作以及克服困難的精神，所以應使兒童有充分的遊戲。這裡特別介紹幾種農村裡輕而易舉的運動玩具，可供孩子們玩個不厭。

一、秋千：小孩最愛動量大且可飛盪的玩具，秋千是唯一可以滿足小孩這個愛好的玩具。

用六分粗的好麻繩若干尺（是樹枝高度的兩倍多），木板一塊（長約一尺六寸，闊六寸，厚半寸左右）

它的做法是先將木板鉤成圓邊圓角，兩頭距邊沿二寸左



圖一

右的地方，各鑿一個洞。將繩子從裡面穿過去，之後在

一棵粗大的樹上，找一枝高度合宜，可以負荷一個大人體重的粗樹幹，把繩的兩頭如圖繫牢，便是小孩最好的單用秋千了（圖一）。

二、繩梯：它是用結實的

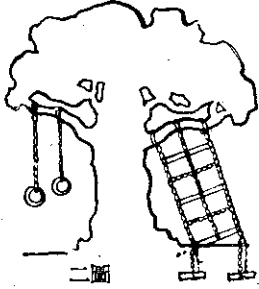
四分粗麻繩，把它結成的格子

形的繩梯，（也可加三根木棍，使繩梯不致太軟）上端繫在大樹的高處，下端繫在兩塊埋入泥土二尺深的木柱上，這樣小孩從繩梯爬上樹去玩，或者從另裝的滑桿或吊繩上滑下來

（圖二右）。

三、吊繩：在大樹上找一個能負荷大人體重（一百斤左

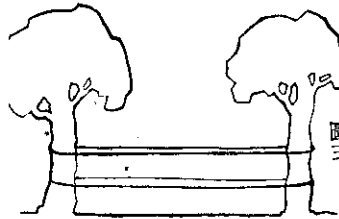
右）的粗樹桿，繫上兩根向下垂的粗繩，距地面三尺左右處剪斷，繩的下端打一大結或繫



圖二

一鐵圈，使小孩舉手一跳能抓到懸於空中玩（圖二左）。

四、繩橋：在兩棵距離相當的樹上，用好麻繩如圖繞上兩圈，這兩圈相距三尺左右，



圖三

成兩個平行四邊形，（相當一個小孩手學的高度，可供小孩兩手握

着上繩，兩腳踏在下繩來回的走。（圖三）

五、樹梯：用四分粗，四五寸長的U形的鐵釘，以一尺四五寸的距離，自根向上釘入樹裡二三寸，使成梯子形（圖四左）。

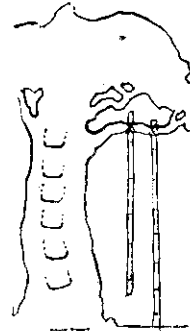
六、滑桿：這種滑桿有兩種裝置法，一是固定的，把竹子一端埋入地裡一尺左右（圖四右），另一種是活動的，就是竹子一端，距地面一二尺左右，竹桿直徑為兩寸。

以上幾種運動器具，完全下列幾點應注意。

① 玩具附近的小樹枝要修剪乾淨，地面上的小石子都應檢去。

② 裝置秋千的附近一丈周圍的範圍內，不能裝置其他的玩具。

③ 要常常檢查樹枝或繩索有無損壞，發現任何損壞，要隨時修理更換，免發生危險。



圖四

葉綠素糰子的製法

蔡瑾珍

葉綠素的利用，近年來逐日在增加中，百貨公司的葉綠素牙膏，食品店中的葉綠素麵條，都是以葉綠素為號召，豈不知我國在數百年前早已就利用了，今將家鄉（江蘇）葉綠素糰子（原名絲瓜糰子）之製法介紹於後，請主婦們一試。

一、原料：絲瓜葉子若干枚（南瓜葉子也可），石灰半斤，糯米粉隨意，糰子餡隨意。

二、原料的處理：

① 生石灰加水二十斤，攪拌均勻後裝於罈中備用。

② 絲瓜葉子——選擇深綠色的葉子由莖上剪下，用清水洗淨，除去蟲卵和塵土，然後放入開水中煮三分鐘（據經驗如此可以除去青草味），取出放冷，投入石灰水的罈子中，密封之，五日後就可隨時取用了。

三、製法：將絲瓜葉子由罈內取出，用清水洗去石灰，再除去葉脈，將綠色泥狀物與糯米粉揉和均勻，然後在綠色的米粉中包入餡子（最好是甜的），入沸水中煮十餘分鐘，即可做點心吃了！

