

教孩子學游泳

省非

游泳原是夏天很好的健身運動，並且又可消除暑熱，但是有些父母，因為怕孩子們游泳不慎而淹死，所以總嚴厲禁止，結果孩子反而偷偷地獨自下了水。這樣不但不能禁止他，反而更容易發生危險。倒不如由家長陪同一起去，一方面可以教導孩子，又可預防危險於萬一。

起感冒，最好是在六、七、八月中。中午的日光太強，所以上午十時以前和下午四時以後，才是游泳的適當時間。
在孩子太疲勞或身體不舒服時，剛吃飽飯或肚子餓時，勸止他們不要去游泳，等飯後二、三小時再領孩子去。
身體不好不要游。
下水以前，叫孩子們先活動活動。這樣可以使他們心理上先有個準備，以免下水害怕，氣候太冷時游泳，容易引

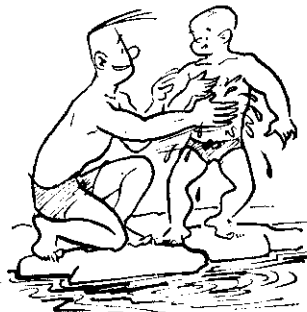
七八月最相宜。
吳郭魚蒸蛋

吳郭魚蒸蛋

材料 大小適中的吳郭魚兩條(或用活的鯛仔魚更好)
鴨蛋兩枚、醬油、鹽、米酒、薑、生豬油三兩(切成粒狀)、醋、芫荽。

作法 吳郭魚去鱗、鰓及內臟，洗淨後放入中號瓷碗中，加醬油一匙、米酒半匙、薑二、三片、稍浸片刻。再放入生豬油粒。將蛋打碎，加清水半碗，再加入鹽半匙，拌勻後倒入魚碗中。將魚碗放在鍋中，隔水蒸約二十分鐘左右，魚眼突出時即可。也可放在飯鍋中蒸，在米湯將乾時，將魚碗放在飯上，到飯熟後吃時取出。加醋、薑末、芫荽等。(注意蒸蛋的時間必須適中，蒸得太久，蛋就會變成蜂窝狀，味道就要差些。)

也可防備在水中抽筋。然後，再用手捧一些冷水拍在胸部、背部和臉上，使身體對較冷的水溫也有個適應。
如果下了水後，孩子寒顫不止，或者皮膚上起雞皮疙瘩，那就趕快帶他上岸。如在水



裡發生作嘔現象時，也應該立刻出水休息，不可強留水中，以免危險。

不要向深水裡去。

孩子初學時，切不可讓他到深水裡去，而且最好不要到不熟悉的水中。

如果你的孩子已經游得很好了，那就更要囑咐他，不要以為自己的技術高明，而過度

疲勞。或者為要表現自己的才能，只管向水深的地方游去。發生危險的，大半是游泳技術萬一精疲力竭，或發生抽筋時，很好而不小心的人。

農業

廣播

本省有許多電臺，為了適應各地農友的需要，在每星期一至星期六，都排定了專為農友們播出的節目。也許有些農友們還不知道這些農業節目播出的電臺名稱及時間，現在把他抄在下面，供各位有收音機的農友們做參考。

節目

猶 播公司所屬下列各臺播出

時間

- 臺北 一〇七〇千週
- 苗栗 一四一〇千週
- 臺中 七二〇千週
- 嘉義 一〇四〇千週
- 臺南 一〇〇〇千週
- 高雄 一四五〇千週
- 花蓮 八四〇千週
- 臺東 八六〇千週

農家樂 下午八時半至九時半(除星期四用客家語廣播外，其餘各日都用閩南語廣播)。

早晨的農村 上午六時至六時半(星期一、三、五用閩南語廣播，二、四、六用客家語廣播)。

農民俱樂部 下午九時半至十時播出。

以上三個節目均由農民電臺用一一七〇千週播出。

農友時間 上午十一時半至十二時，由中國廣播公司用

(北部)一一九〇千週和(中南部)一〇〇〇千週播出，下午七時半至八時，

由空軍電臺用九八〇千週播出。

此外臺北區農業節目由民本電臺宜

蘭臺用一〇六〇千週、新竹區農業節目

由嘉聲電臺用一三九〇千週、臺南區農

業節目由勝利電臺用八三〇千週播出，時間都在下午八時半至八時四十五分。

