

養成孩子的好习惯

· 玲 小 ·

良好的習慣必須從小養成，大小便雖是一件小事，但做父母的如能隨時加以訓練，孩子就會知道隨地大小便是不好的習慣而改正的。

傍晚，阿明嫂正在廚房裡，忙著準備一家人的晚飯。忽聽得隔壁王大嫂在門口大聲喊道：「阿明嫂，妳的小平在場上解了大便了！」

阿明嫂忙應了一聲，立刻跑了出去。只見小平蹲在晒場中間，手上拿了一枝竹片，正在攪著糞便玩呢！手上、臉上、衣服上，都是糞便，奇臭難聞。

阿明嫂一見，又氣又恨，一把把小平拉了過來，順手就在小屁股上打了一下。小平只覺屁股上火辣辣的，哇的一聲，哭了出來。待她再要伸手去打時，却嗅得自己手上也有股臭味，原來阿明嫂的手上也沾上了糞便了。

就在這當兒，那位常到家

裡訪問的護士李小姐，笑着走進來。看到這情形，立刻就幫助阿明嫂替小平洗澡換衣服。一陣忙亂之後，才坐來跟阿明嫂談起家庭衛生的問題來。

於是，李小姐便以「小孩子的大小便」為題，發表了以下的意見：「一般家庭，只注意小孩子們的『吃』，知道注重營養，為孩子們調配食物，使孩子們能自食物中得到各種維持健康所必需的維他命，眼看著孩子日益健康而高興。却不知道大小便的問題，也同樣是兒童教育的一部份。從小孩子開始學走路時，做父母親的，就要注意小孩子的大小便方面，讓他們養成一種良好的習慣。譬如說，妳要指導他們，一定要在廁所或指定的便桶裡

面大小便，大便後，要把屁股擦乾淨，然後再用肥皂水洗手。告訴小孩子，糞便是骯髒的東西，絕不要把它弄到手上和衣服上。」

阿明嫂帶著疑問的口氣說：「孩子太小，要使他們做到這些，總不大容易罷！」

「當然，無知的孩子們，還是需要大人慢慢教導的。萬一偶然的把大小便解在廁所外面時，大人應該趕緊打掃乾淨。因為糞便裡常有寄生蟲或寄生蟲卵和各種細菌等，如果隨地大小便，那些寄生蟲卵或細菌就會散佈開來，並傳染給別人。不過小孩子有了錯誤時，只要慢慢的勸導，總會改正過來的，打罵不但沒有效果，而且打罵得多了，孩子反而不在乎了，更會故意和你作對呢！」

阿明嫂聽了，心裡暗想自己已不該忽略了這一點，並且佩服地說：「原來在這一件小事



上，還有這麼多的學問呢！」
「是的，一個人的良好習慣，不是一時所能訓練成功的，必須從小就注意。所以做父母的，不論在任何一件事上，都須隨時加以注意。不但是大小便的習慣，此外如其他衛生習慣，也都須隨時注意。」
李小姐在阿明嫂的感謝聲中離去。

脫脂奶粉做的菜

鈴

脫脂奶粉，不但可以給我們飲用，還可以用來做菜。下面介紹兩種家常的菜。

白汁魚

材料：無骨的魚（如沙魚、旗魚等）兩大片，每片約三分厚，脫脂奶粉四大匙，麵粉三大匙，食油三大匙，鹽一小匙，胡椒粉少許，水二碗。
做法：魚片洗淨，用少量胡椒粉及半量鹽，酒抹魚片上，然後兩面沾上麵粉（約二大匙）。
油燒熱，小火煎魚，至兩面微黃。

其餘的脫脂奶粉、麵粉等所有作料，用水調勻，入鍋與魚片同煮三分鐘就好。

奶油菜湯

材料：青菜（白菜、菠菜、油菜等綠色菜均可）半斤，脫脂奶粉四大匙、麵粉或太白粉一大匙，食油二大匙，葱、鹽少許。
作法：將油燒熱，先放葱，再將菜入鍋炒。脫脂奶粉、麵粉、鹽用溫開水調勻，倒入鍋內一滾即可。煮時要常攪動，以免燒焦。

