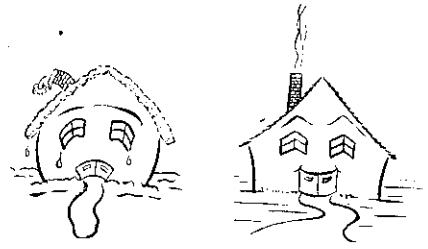


快 樂 家 庭



未

這裏有兩個家庭，它們的環境相同，經濟狀況也差不多，但是一個家庭快樂，一個家庭不快樂，為什麼？這要看一家人是否能愉快相處。

家庭就是一個小社會，社會裏有各色各樣的人。有一句成語說：「要

相同，一家人不但是生活在同一個屋

「家庭」和「房屋」的意思大不相同，一家人不但是生活在同一個屋

得人像我，除非兩個我。」意思是說，人的思想和行為，沒有兩個人是完全相同的，即使在家庭裏也是如此。一家人相處，需與愛和彼此瞭解。有一個人過於自私或亂發脾氣，就會影響全家的幸福。

年青的四健會員，最容易接受新的思想，要多用頭腦，驅除家庭中不愉快的氣氛。年青的人能够做榜樣，在家庭裏推行「人人為我，我為人人」的態度，自然會慢慢有影響的。

家庭中每一份子，都應該自己想想，我對於我自己的家庭，究竟貢獻了什麼？在這個家庭裏，你能够以真誠愉快的態度與家人相處，也能了解「知足常樂」的意義嗎？

頂下，要真正能了解家庭生活的意義；才有愉快的家庭。「家庭」的快樂不快樂，和「房屋」的好壞無關。華麗的房屋裏有不快樂的家庭，破舊的房屋裏有真正愉快的家庭。當然，家庭裏面要求整潔，每一個人要求有他自己的空間。

雖然是一家人，也要彼此客氣，彼此尊敬。借用家人的東西，也要先問一聲。母親喜歡打扮漂亮，一如年輕的女兒，爸爸做了一天工作回家，希望能好好的休息一下……每一個人都該為別人設想，這是快樂家庭的基礎。

鹽水鴨

材料：鴨一隻剖腹、洗淨、瀝乾水份。鹽兩大匙，花椒少許。

做法：先將鹽及花椒於熱鍋內乾炒至鹽呈黃色，趁熱塗抹於鴨上（要塗勻）。然後，以繩吊起風乾，約三四小時後，大火隔水蒸熟，即可刻切上桌。

（如怕太鹹，蒸熟前先用清水沖洗附於鴨塊上之鹽粒）蒸好的鴨如用熱油炸至皮脆，另有一種風味。

炒鴨雜

材料：鴨胸肉少許切片。鴨雜（內臟及腸）洗淨切片，筍兩支切片。

做法：鍋熱後，加入兩匙豬油。等油熱，先煎炒筍片，然後將鴨肉、鴨雜倒入，炒十數下後，加少許水及食鹽，稍煮一會即可。（陽亞中）

日光維他命

我們以前談論過三種維他命——甲、乙和丙，現在再談一談第四種——維他命丁。這種維他命和礦物質合作，就構成強壯的骨頭和整齊的牙齒，因此，對於幼年人最重要。腿部彎曲的嬰孩，可能就是缺少「維他命丁」。至少在發育期中，我們應該經常服用維他命丁，孕婦和正在喂乳的母親，要特別注意。

「維他命丁」另外有個名字，叫做「日光維他命」，因為日光刺激皮膚後，可以使皮膚的某種物質，轉變為「維他命丁」。所以從嬰兒時代開始，我們就應該好好的利用陽光，但要注意日光曝曬過度時，也會發生日晒病。

厚重的衣服，天空的雲層，或是煙霧塵

砂遮蔽了陽光，甚至日光穿過普通窗戶的玻璃，日光製造維他命的能力都因此降低。在這種環境裏的兒童，就應該從食物中補充較多的「維他命丁」。

蛋黃、奶油和幾種魚類，都含有豐富的「維他命丁」，有幾種罐頭奶粉中，也註明了額外增加「維他命丁」。

兒童們除了注意陽光和一般營養外，最通常的辦法是經常服用魚肝油。本省製的魚肝油品質不錯，市場上的種類有清魚肝油、乳白魚肝油、魚肝油精或是魚肝油丸，可以按

照你喜歡的口味選購。（永光）



德國製

Bismarck 俾斯麥

最新150型

全不銹鋼鋼筆

禮用·辦公·自用·均宜

特價
NT.\$88.-

總代理 義森貿易行 49808-49809