

### 童年照片·珍貴記錄

差不多每個人都會回憶着過去的日子，尤其是童年生活，更值得回憶。有時候，我們偶而去翻一翻童年的照片，令人有無限的感觸與思念。替孩子們照相，將來是一種珍貴的記錄。

替小孩子照相，却是一件艱難的工作。由於小孩子不比大人們可以強顏裝笑，故作虛偽。兒童情緒的變化不一定，一會兒哭，一會兒笑，明明是拉了眼淚，却又開口大笑，沒有半點裝假及勉強意味在內。

要想得一幅珍貴完美的鏡頭，要隨時準備照相機。在不知不覺之中照的相，最是自然。

照相背景要盡量簡單，以免分散主題的注意力。(張鸞)



### 左眼跳財·右眼跳禍？

俗語說：「左眼跳財，右眼跳禍。」這當然是無稽之談。眼皮的跳動是由於眼瞼疲乏引起，根本的原因是因爲視力使用過度，沒有得到充分的休息。光線太暗或太強的地方，不適於過度運用視力。睡眠不足或眼部的毛病，也會引起眼皮的跳動。

眼皮偶而跳動，並不顯示任何的病症或災禍，但可能是身體上的一種紅燈警告信號，對於過度使用目力的抗議。我們要適時的給眼睛一個休息機會。眼皮的偶然跳動並無大害，但經長的跳動就得注意，也許你有近視、遠視或其他眼的毛病，而自己尚未發現，最好請眼科醫生去診視。(瓊秋)

### 睡眠充足·精神充沛

一天的忙碌以後，甜蜜睡眠便是消除疲勞的特效劑。睡眠，能爲明天的工作準備精力，同時，維持一個人的健康。睡眠充足，精力充沛，能使人很愉快的適應工作。睡眠不足時，精神萎靡，性情暴

燥，易於惱怒，影響工作效率。怎樣才能得到一個安靜而甜蜜的休息呢？請參考：

(一)保持輕鬆愉快的心情，不要儘往那些曾經使你氣憤或後悔的地方上想。摒除一切雜念，便能有一個安靜的心情。

(二)不要過於興奮，這很容易使你陷於失眠狀態。睡前不要喝刺激的飲料，如咖啡濃茶等，也不可吃太多的食物。

(三)睡前不閱讀驚險奇怪的書籍，那會引起你的情緒緊張或驚悸，以致容易作惡夢或在夢中驚醒。

(四)過於窄小的睡衣，會使你的胸部受到壓迫，影響呼吸。睡衣上不要釘堅硬的釦子，枕頭的高低要適宜，棉被須柔軟。(吳芳枝)

### 愉快休息·增進體力

休息，是恢復疲勞、提高勞動能力不可缺的方法。健康的人休息的方式是多種多樣的，除了不可少的睡眠外，休息應當是愉快的，必須跟愉快的娛樂相結合。

年青人是有活力的，在業餘做些適當的娛樂，或去散步，或去海濱玩玩散散心，不然就利用假日去划船、游泳、旅行、遠足……不僅給健康帶來了不可估量的功效，而且也使體質大大的發展。

老年人以聽音樂、奕棋、看電影、觀光等較爲適合體力，可以鬆弛心情，延年益壽。

不論男女老幼，最好在假日或空閒時多多作適當的愉快的休息。儲存體力，能使學習和工作有更高的效率。(秀雲)

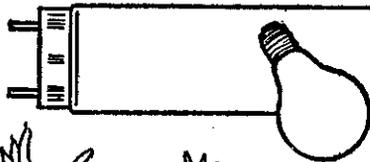
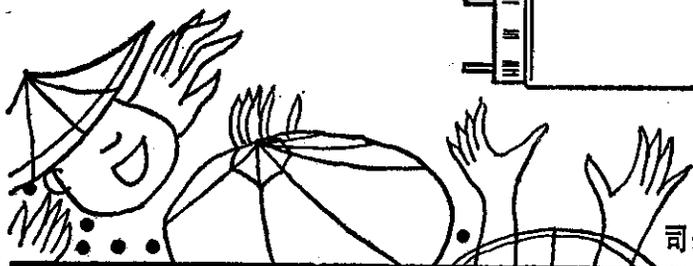
### 預防食物中毒

有些動植物含有毒質，本來是不能吃的，誤食了便會中毒。例如有幾種魚類，就是有毒的，如不能確定是否有毒的食物，最好不要吃。河豚在產卵時期，卵巢和肝臟都有毒，也常常有人誤食喪失生命的。

有一些食物，在某一時期或某種情況之下，能

# 泡灯·灯光日亞東

名一第獎質品獎像金部濟經 獲榮



資合日中



司公限有份股器電國中

機電裝三 器電國中