

### 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

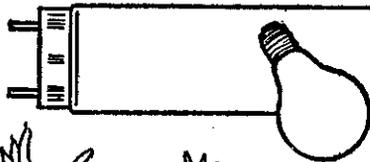
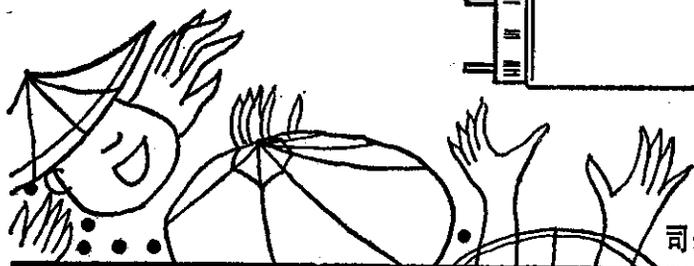
有些動植物含有毒質，本來是不能吃的，誤食了便會中毒。例如有幾種魚類，就是有毒的，如不能確定是否有毒的食物，最好不要吃。河豚在產卵時期，卵巢和肝臟都有毒，也常常有人誤食喪失生命的。

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

產生特種毒素，比如馬鈴薯本來是日常的食品，但在發芽期內，芋內就產生一種毒素。樹薯含有氧酸，處理以後才能食用。也有幾種菌毒，含有致死的毒素。

農業上常用的殺蟲劑，多數是有毒的，食用前如沒有徹底洗滌，吃了就有中毒的危險。不管是食物中毒或細菌傳染，最好辦法是預防，下面是幾個原則：

- (一) 很少見過的動植物，不要買來吃。
- (二) 可能含有毒質的動植物，要特別留意。
- (三) 一切食物都要洗滌乾淨。
- (四) 用具和手要隨時保持清潔。
- (五) 煮沸是最好的消毒方法。(雄錦)

### 怎樣延長瓶花壽命？



(一) 剪切的方法：剪切花枝時應在水中，就是將花枝浸於水中剪斷。因為在空氣中剪切時，花枝的切口上就充滿了氣體，導管受阻，插入花瓶中時，便會影響水份的上升。

(二) 採花的時間：陰天及雨天採摘的花朵，較能持久。早晨露水未乾時，是採花最好的時間；因為陰雨天及清晨，枝條內水分飽滿，生命力強。

(三) 選用花枝的標準：應選花枝堅硬，花朵未全部盛開的。

。含苞待放而花蕾較多的花枝，插在花瓶裏，能夠繼續開放。花枝豐滿粗大的，較纖弱的生命力力強。

(四) 採花後放置時間：花枝採摘後，不宜立即插進花瓶，這樣易致花枝腐爛。花枝採摘後，放置在陰涼處三至四小時，可以促進吸收水分，延長瓶花生命。

(五) 溫水的處理：花枝未插入花瓶前，把花枝切口及上面的一段枝條，先浸入攝氏五十度到一百度的溫熱水內，處理以後，有利瓶花的吸水作用，較為持久。

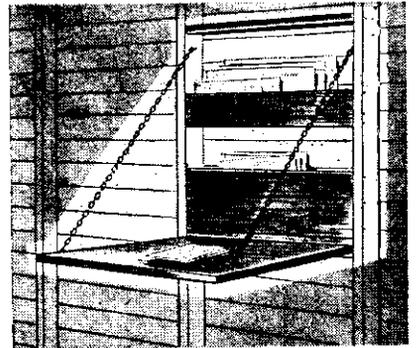
(六) 加防腐劑：花瓶中加一些防腐劑或木炭屑少許，可以防止細菌繁殖，減少枝條腐敗。(昇)

### 保護收音機小常識

(一) 單獨使用一個插座，以減少雜音。

(二) 收音機放在日光照射不到，少震動，塵埃較少，乾燥通風的地方。

(三) 一般家庭使用音量不宜過大，以免損壞喇叭。



在倉庫或足舊倉裏，像上圖一樣設計，可以存放一些紙張、鉛筆或是記事簿。當你需去記錄或計算時，隨手拿來應用，非常方便。

這種鐵櫃懸掛的木板，不用時可以合在牆壁上，不佔地位。

(未)

普通以全轉量的三分之一為適度，落地式的收音機，如音量過大，箱子震動激烈，真空管易產生不順耳的金屬聲，影響頻率穩定。附有電唱機的，音量過大，電唱頭隨木箱震動，聲音就模糊不清。

(四) 天熱不應使用過久，以免真空管燒壞，每次以五小時為限。連續的陰雨天氣時，不應長久不用。長久不用，再度使用時，最好先使用較短的時間。

(五) 不要無故反覆開關，以免真空管損壞。

(六) 收音機天線遠離電源，樹木，鋼骨水泥建築，更不可與電線平行或橫架。雷雨時要接地線，以避免危險。(政)

### 清理水溝滅蚊蟲

撲滅蚊蟲的根本辦法是清除臭水溝。蚊子最喜歡陰暗而不清潔的排水溝，它們由這種地方出生，長大再回到這裏來產卵。卵生在臭水溝中，經過很短時間，便孵化成爲孑孓，就是蚊子的幼蟲，變化後再生出翅膀變成蚊子。

我們要撲滅蚊蟲，最要緊的清除臭水溝。用殺蟲劑殺死幼蟲，固然是一種辦法，但最好還是平時多整理環境，清除水溝，便能使你家中蚊蟲絕跡。(巫仁和)

### 肥料之王

歷史最久 肥效第一  
增加生產 改良地質  
柑桔香蕉 果樹雜穀  
普及全省 事實的鐵證

# 多木調合肥料

街樂永市南臺  
廠造製料肥木多

◎注意：如發育不佳，葉黃根敗，隔年結果，發生各種病蟲害，請來函，當即派林能傑技師，前往果園，免費檢驗土壤，糾正栽培缺點。