

賞花娛樂心神爽

花有形形色色的種類，能給人以一種清新之感，自己栽培的花，到了開花時，種花人也同時心花怒放了。

利用空閒時間栽些花草，心情鬱悶時去觀賞，可以使情緒輕鬆，超過任何娛樂的價值。

種花賞花，既可賞心娛目，又可獲得栽花的經驗與技術，可以說是高尚的消遣。(武雄)

吃飯不宜泡湯

吃飯泡湯，不是衛生的好習慣，可能是引起胃病的病因之一。

飯和湯一同在口裏咀嚼時，影響唾液的分泌，食物內含的「澱粉」難以在口腔內分解。同時，可口的湯，常使人有先吞為快的感覺，沒有細嚼就吞了下去。

這樣，增加了胃的工作負荷，造成消化不良現象，日子一久就變成了可怕的胃病。(賢)

學童營養影響成績

孩子有時候成績差，功課不發生興趣，不是他讀書沒有上進心，而是長期營養缺乏的後果。營養不夠的孩子們，注意力不能專心及集中，

精神也不能持久，而且思想遲鈍，反應緩慢，性情暴躁，多嘴吵架，成績就越來越壞了。適當的補充一點魚肝油、維他命之類的補品，當然對孩子有好處，但最重要還是平時食物要均衡，經常供給豐富肉類、蛋類、豆類、動物、肝臟等補充蛋白質，也不要忽略了蔬菜和新鮮的水果。(張仁川)

集郵是高尚的興趣

青年學生有愛好集郵的，只要不影響功課，儘可不去管他，讓他去發展這種高尚的興趣好了。

孩子都喜歡吃零食，但如有集郵的興趣，用在買郵票剩餘的錢去買吃的東西，就可以減少零食。郵票上印的花紋，無論是偉人像或是花草蟲魚，或是紀念某一件事的紀念郵票，都可以增加集郵人的知識。集郵的人遇到心境不愉快時，只要拿出郵票冊看看那些小方塊，就可使人心曠神怡，所以，集郵也有怡情的功用。(武雄)

同情不是施捨

富有同情心的人；他的心和別人的心常繫在一起，決不會感覺孤獨。不願關心別人的痛苦，情感就漸漸枯萎麻木。

注意周圍的環境，你會發現有些人心裏有困難不解的痛苦時，需要你去同情與慰藉。這時你給予

他的同情，勝過任何物質的慰藉。

同情與施捨不一樣，幫助別人，不要使人有接受施捨的感覺，你心中才會產生最大的快樂。

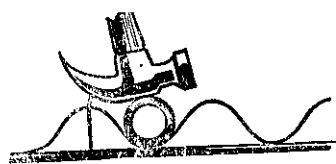
有些人生在世上，只是想法獲得一切可能得到的東西，而不貢獻一分出來，這種自私的生涯，瞬息即為世人遺忘。(張欽郎)

管教子女要開明

有的父母主張嚴厲的管教，仍存着「棒頭出孝子」的封建思想，以為打罵就是管教。

也有人以自己的偏見和經驗，專制地支配子女的思想行為，凡是兒童的衣服、玩具、交友等都要依父母的意見決定，禁止兒童自由活動，甚至代為擇定志趣職業或婚姻對象。在父母絕對專制下的兒童，很容易引起反抗的情緒。管教過嚴，扼殺子女天性的發展，傷害他們的自尊心。

子女也有其獨立人格，父母不能任性的驅使、苛責或支配他們，而應予以瞭解、幫助並指導他們，向正常合理的方向發展。(章章)



下凹在可，釘洋拔上面平狀波
(未)。管鏡小段一墊份部

德國 安痔寧

痔！

72片 可以完全治癒

久年頑痔 繼續二三期治療 確保不再復發。

無副作用 男女老幼孕婦病弱均可安心使用

西德 魯大拉藥廠

藥房均售，說明書備索，臺北信箱一八九號

雪印牌 PF 新型奶粉

日本最大乳業公司出品 世界最高品質的嬰兒奶粉

體腦並健

△含強身益腦的乳糖卵蛋白最多
△完全母乳化，最易被嬰兒吸收消化