

工作要有計劃

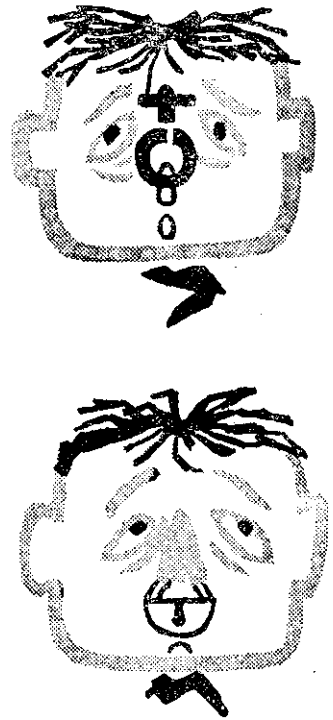
有些人，看來一天忙到晚，但却做不出什麼事來。有的人，看他並不怎樣忙，但是在一天之中，却有條有理的完成了許多事。這兩種人的差別，是在有無事先的計劃。

每晚臨睡前，將明天所要做的工記下來，什麼時候應該做些什麼工作，預定清楚。較重的工作，最好分次完成。當做完一件工作時，略事休息，然後看應該再做什麼工作。這樣子，不但可避免遺忘，也較不易感到疲勞。(忠余)

消煩解悶玩樂器

煩重而沉悶的工作過後，往往易感到疲倦，容易引起煩燥。這時去吹一口口琴，玩一玩吉他，拉拉小提琴，柔和優美的音韻，將會除去暴燥和無聊

傷風的剋星



農家樂
清早出門天未亮，手牽水牛去犁田；
汗流全身不覺苦，期待豐收穀滿倉；
X
農家最怕病來磨，快備強力傷風克；
X
不怕風來不怕雨，身體強健皆歡喜！
強力傷風克

的情緒，使你輕鬆愉快有精神。
吃過飯的傍晚，帶着心愛的樂器，一面散步一面演奏。迎面輕風，那種氣氛令人陶醉，有益身心健康。(忠余)

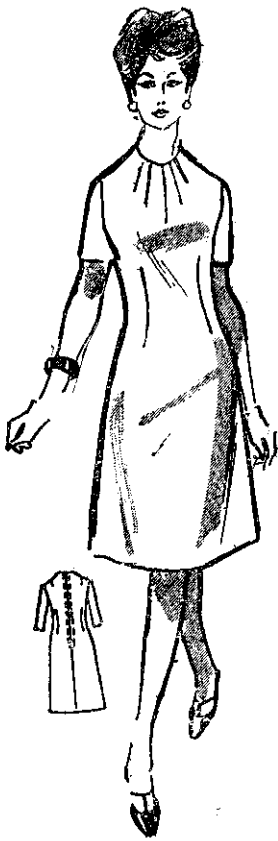
四道運動的妙用

扶輪社倡導的「四道」運動，就是：與人見面「道好」，托人辦事「道請」，受人情義「道謝」，自己不對「道歉」。四道是溝通情感的橋樑，如果人人應用，居家可以和睦幸福，處世可以左右逢源，化戾氣為祥和。人人融融洽洽，和平相處，真是妙用無窮。

這是稀鬆尋常的生活小節，人人皆可做到的。你能常常留意這些小節嗎？(玉蘭)

注意孩子日常生活

國民學校的小孩子，養成準時睡眠的習慣，最遲不要超過晚上十點鐘。上課前一小時至



少女春裝新設計(朱)

一小時半起床，可以從容的吃早餐，準時到校。不要讓孩子遲到，也不能讓孩子空着肚子上學，更不要在路邊買早點，一路走一路吃。
孩子飲食應該有定時。放學回來，如果晚飯吃得晚，可以給他吃點點心，但不可亂吃零食。
放學回來以後，應該讓他們去玩，恢復疲勞再做家庭作業。父母不要限制他們玩，硬逼他們讀死書。等孩子玩了一陣，對他說：「老師今天講了什麼故事，說給媽媽聽！」或者「你出個題目給媽媽算算，看我們誰算得快？」或是讓孩子把學到的新歌唱唱，這樣不但幫助孩子復習了功課，還可以培養孩子的學習興趣。(文遠)

三色湯圓

材料：甘藷五斤，太白粉一斤，紅豆半斤，白糖二斤，鳳梨（碎肉）罐頭一罐。（或按比例減少）

做法：（一）甘藷洗淨去皮，隔水蒸熟，待冷搗碎，與太白粉揉勻，然後搓成小圓子。如用整片的鳳梨罐頭，可切成指頭大粒狀待用。

（二）紅豆洗淨，加水煮至酥爛，然後放進圓子，待圓子浮上水面時，再放入鳳梨和白糖，續煮至白糖完全溶化即成。

（王金輝）

醃黃葡萄

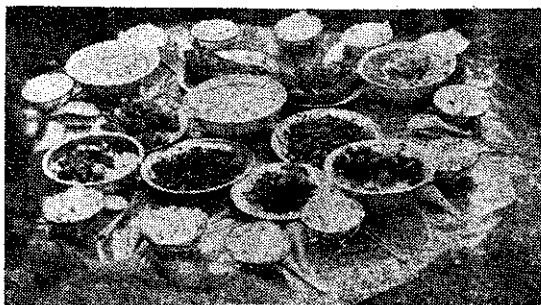
原料：蘿蔔一百斤，食鹽七臺斤，米糠六臺斤，食用黃色素、糖精各半兩。

製法：（一）原料蘿蔔切除葉部，並以乾布拭淨附着於蘿蔔上的土污（不必水洗），然後用上記食鹽半量，鹽漬於木桶容器內。醃漬要壓緊，放重石一二天。

（二）將米糠、糖精、黃色素及上記殘留的鹽量配合物與蘿蔔混合醃漬。放入桶內時，蘿蔔要排列密密勿留有空隙為宜，配合物需撒佈平均，最後仍須放蓋。

（三）壓重石醃漬一—二星期，就可食用，但以其製品切片食用無辣味，且黃色素已滲透均一為最適。

注意：（一）原料蘿蔔宜選用較細長



形幼嫩者最佳。

（一）如果自家栽培者，宜選購天下午收穫，製造時不須水洗。

（二）醃製時配料必須淹沒蘿蔔，切勿曝露空氣中，以免發生酸敗。

（三）醃漬最注意者要將蘿蔔密密推積勿留有空隙，上部要以重石壓緊才好。製品可貯藏約一個月，若欲較長期貯藏，可增加鹽量。（朱仙和解答桃園平鎮徐立生農友問題）

黃豆海帶湯

材料：黃豆半臺斤，海帶三兩，小魚干四兩，芫荽，豬油，鹽各適量。

做法：（一）黃豆洗淨浸泡在溫水中約兩小時，海帶亦用溫水泡一小時，撈起來洗刷乾淨，把它從中間撕為兩片，然後打上很多的結，用刀在結與結之間切斷。芫荽用過錳酸鉀消毒後清水洗淨。

（二）黃豆和海帶一起下鍋，注入適當清水，以大火煮開，改用文火燒煮。將黃豆煮至七分爛時，加入小魚干，待全部酥爛時，加豬油及調味料拌勻，撒上芫荽即成。（王金輝）

▼番茄剝皮的方法：盛沸開水一大碗，將整個番茄浸在水中，使全部番茄都能浸到，取出後，就很容易將皮剝下。（莉娜）

台糖公司榮譽出品



飼料

酵母粉

高蛋白質

維他命飼料

飼料酵母粉使用量：
 雞—3%~5%
 鴨—5%~6%
 豬—6%~8%
 牛、羊、馬、狗等—7%~8%

六大功效 節省飼料 預防疾病 促進生長
 增加生產 增加收益 縮短時間



總經理 糖福企業有限公司

臺北市中山北路二段一〇七號
 電話：五〇六三八·五三〇六三

怎樣選擇合適職業

擇定一種終身的職業，真不是一件容易的事情，在選擇之前，必須將自己的才能，興趣，深思熟慮地考較一番。還應想到自己能否與你主管及同事和諧相處。必至一切都與你的意趣相合了，自知確能勝任，才可以算得真的選着了合適的職業。

一個青年，一旦擇定了真正與他相合的職業時，他工作起來，一定精神煥發，勝任愉快，決不致顯出無精打采的樣子。才可以發展他的才能，使自己迅速地進步。

當你決定了某種事業時，就應該立刻提起精神來，自己勉勵自己，訓練自己，約束自己。一個人只要打定了主意，向前邁進，一定會走上成功的途徑。(章章)

如何糾正孩子偷竊

孩子偷竊，多數是因為貪吃，零用錢不夠，不能滿足慾望所致。也有的由於好奇或洩憤，而將他人的東西據為己有。父母發現子女偷竊時，先要研究他的動機，然後加以糾正，並灌輸主權的觀念，並儘可能滿足孩子的正當慾望。

遇到孩子偷竊時，打罵並不是好辦法，不但沒有給他自新的機會，而且會傷了孩子的自尊心。孩子偷竊時，家長如果裝得若無其事，等於鼓

勵孩子的壞習慣。父母要幫助孩子明瞭偷竊行為的不對，使他感到慚愧，才會勇於改過。父母千萬不可有貪婪之心，孩子偷來的東西，切不可拿來利用。(白文佩)

首飾要配戴得宜

選首飾只要選擇得好，配合得適宜，不必昂貴，自然可以增加美感。

這正和化粧品一樣，要使首飾配戴起來增加你的美麗，而不是抵消你的美麗。臉部圓形的女子，配上一對耳墜，那是很合適的。耳墜向下墜，使人的視線往下移。臉兒瘦長的人，可以配上一對鈕扣式的耳環。

首飾要配合自己的膚色和衣服的颜色。皮膚黝黑的人，戴白色的珠鍊或銀造的項圈，會顯得清雅。膚色白皙的人，配上深色的寶石很好看。穿淡素衣服配戴首飾就顯得特別，花花綠綠衣服再配上五彩奪目的首飾，反而使人有多餘的感覺。(博田)

家長領導子女開「派對」

遇到新年、春節、生日、畢業典禮、送行、歡迎會……等，青年男女們喜歡聚會開「派對」，這雖然是外國風俗，在農村裏也逐漸流行了。

有些父母，對孩子們的派對聚會，總不大贊成，而加以禁止，認為不是好風氣，其實也不盡然。

在適當安排下，父母是可以領導青年子女開派對的。多邀請幾位朋友來參加，可以利用這機會使他們學習社交禮節，養成孩子們合羣，不害羞的習慣。

少年們舉行派對，不必花費太多，簡單輕鬆最好。食物固然要準備一些，正當而有意義的餘興節目更不可少。

男女老幼均堪適用，均可安心使用。

西德 魯大拉藥廠

藥房均售，說明書索閱，臺北信箱一八九號

德國 安痔寧

痔！

72片 可以完全治癒

Hämolid

久年頑痔 繼續二三期治療 確保不再復發。

無副作用

男女老幼均堪適用，均可安心使用。

西德 魯大拉藥廠

藥房均售，說明書索閱，臺北信箱一八九號

保險手續要完整

本省近年來，由於經濟安定，農村經濟繁榮，生活水準提高，農友們向保險公司投保平安險、意外險、火災險等各種類保險的人，愈來愈多。

可是有些農友們，對為投保的手續不很明瞭，投保手續如果不完整，萬一發生意外保險公司是不負責任的。例如你向某人購買房屋或機車，在過戶手續未完前就投保，一旦發生不幸事故，保險公司和投保人，往往為了手續問題而惹起糾紛。

因此我們投保時，一定要辦完整手續，將來才可以得到保障的權利。(盧慶秀)

抗生素不可任意服用

臺北市中心診所發現一宗罕見的微菌性腦膜炎病例，一位現年廿歲的少女，竟因而不治身死。醫師們呼籲有關當局儘速改善都市空氣不潔的現象，並要求病人在非必要或非經醫師處方，不要輕易服用或注射抗生素(微素)

新到貨

蘆筍種子

美國 PIPPER 公司原封罐裝
美國 Dressler 公司原封罐裝
◎美國華盛頓五〇〇九號蘆筍子
◎美國加州五〇〇號蘆筍子
◎美羅華盛頓蘆筍子每株以上每株三角多者價格另議
日本タキイ種苗株式會社
◎長岡交配初秋甘藍
◎坂田交配漬綠包心白菜
日本サカキ種苗株式會社
總經銷處 榮華種子行
三重市重新路一段72號
電話：九七二七四九號
郵政劃撥金一三五七一號
捷發行
和美鎮中山街64號電話29號