



### 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；  
農家最怕病來磨，快備強力傷風克；  
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

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，更不要在路面上買早點，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)



少女春裝新設計(朱)