



發展孩子正當興趣

小驥很有興趣地帶同三株葡萄苗，在前院空地上挖土種着，爸爸看到了說：「種那沒用的東西做什麼？」小驥聽了臉色有些不好看，好像很難受的樣子。父親走開後，他重又努力挖種着，且小聲說：「我偏要種它！」

很多父母常在無意中扼殺了孩子們的興趣，叫他們這個那個不要做。實際上孩子們玩這玩那，正是智能發展上不可缺少的步驟。對某些事有興趣，可能表示他們有那方面的才能，父母正可以從旁指導，協助他發展特殊才能。也許因你這一鼓勵，日後成爲很有用的人才哩！（巫仁和）

注意農藥放置安全

報紙上常報導有關農藥意外的消息，追究其原因，有因細故而服藥輕生或醉後誤飲所致，下面提供幾點安全預防意外的方法：

勿將藥物放置在兒童可拿得到或看得見的地方，並儘可能將它鎖在櫃子裏。即使工作者離一會兒，也須將藥物置於安全的地方。定期清理放置農藥的地方或櫃子。用完的空瓶，不能隨意亂丟。切勿和孩子開玩笑說農藥是汽水或果汁。孩子受騙以後，信以爲真，一旦發現家中無人時，會偷偷飲用。

萬一不幸誤飲了農藥，應即刻送醫求治，切勿拖延，並將誤食的農藥瓶一同帶往醫院。若藥物不明，應送往檢驗爲要。（蘇若仁）

找些有趣事做

有人以爲生活的享受是不做事，那完全錯了，過多的閒暇乃是憂悶的根源。當我們覺得生活無聊時，趕快作點事情！修花園也好，揩窗戶也好，做麵餅或寫一封信也好。總之，做點事情。我們決不會在同一時間內既忙而又感到苦悶的，我們若學會了這個秘訣，就可使生活成爲快樂的享受。

培養新興趣是幸福之源，也是長壽的秘訣。孔子把興趣建在學問上，所以說「樂以忘憂，不知老之將至」。學些新東西，找些新消遣，或訓練新技能，從各方面發掘新的興趣，如聽演講與音樂或

健胃又強身！



金十字胃腸藥

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 X X
農家最怕病來磨，快備良藥金十字；
不怕胃腸會損壞，身體強健皆歡喜！

是參加團體活動等。對於新事物的探求，可以使思想與心情活躍起來。（林文術）

夫妻應互相尊重

夫妻之間的關係應該是互相尊重，互相敬愛，所以古人說「相敬如賓」，互相尊敬才可以鞏固感情。

要尊重對方的意見興趣和習慣。有許多夫婦，每每爲了一點小小的事情，互相爭執甚至於要動起武來了。假若能够互相尊重對方的意見，就可以避免許許多多不必要的爭執。

建立快樂家庭的要訣，除了留意生活的細節之外，還要常常檢討自己，改正自己的缺點。（文成）

怎樣準備做父親

(一) 對待懷孕的妻子要分外溫柔體貼。

(二) 定期陪她到產科醫院檢查。

(三) 設法消除她懷孕心理上的不安，以及沒有根據的迷信。

(四) 不要過份重視未來胎兒的性別，無論男女，不都是你們的寶貝嗎？

(五) 幫她做生產時必要的準備。

(六) 合理調整懷孕期間的性生活。

(七) 分娩前後，時時表示關懷和安慰，以增加情感。（瓊芳）

雜菜蛋包

材料：蛋十二個、豬肉半斤、竹筍半斤、荸薺十個、紅蘿蔔二兩、葱二支、薑少量、太白粉二匙、油三大匙、糖三匙、醬油三匙、醋二匙、鹽適量。

做法：十二個蛋，全部煎成荷包蛋（卵包）排在盤內，豬肉、竹筍、紅蘿蔔、荸薺、葱、薑切絲，調味品混合好備用。先將豬肉、葱、薑下鍋炒至豬肉變色，加入竹筍、紅蘿蔔、荸薺再炒數下，加入調味品煮滾。再將太白粉和水二碗調勻倒入，再滾時就可盛起，淋在蛋上。

（玉麟）

金銀捲

材料：刺較少的大魚一塊（約半斤），肥肉一兩，雞蛋三個，太白粉一湯匙，胡椒粉少許，鹽、葱末、酒、油適量。

做法：先把魚肉除去皮與骨，切碎，肥肉也切碎，攪入魚肉中一起剝爛，再加油、鹽、酒、胡椒、葱末、太白粉拌攪均勻備用。雞蛋打開加少許鹽調勻，用平底鍋把蛋汁煎成薄蛋餅。再把蛋餅攤在案板上，拌好的魚肉鋪在蛋餅上，把蛋餅推動，捲成長條的捲。不要捲得太大，細長的捲再分切為兩三段，放入平底鍋中用油煎



。油不必太多，翻動一下，整捲都煎到後，再加少許水稍燜一會兒。魚肉一熟，就可起鍋，切厚片排列盤中。上桌時可加番茄醬和芫荽。（張秀鳳）

西施炒蛋

西施炒蛋，清香軟滑，要訣是加些油在蛋汁裏混和，可使雞蛋軟滑。

材料：雞蛋四個，皮蛋二個，小黃瓜一條或番茄一個，蔥末一大匙，豬油或花生油適量，精鹽一小匙，胡椒粉少許，火腿一小塊，太白粉少許。

做法：(一)皮蛋去壳後，用冷水沖淨，切成小粒。
(二)將雞蛋打開盛在深碗裏，用筷子把蛋打散均勻，然後加入一小匙細鹽，和一大匙溶化了了的豬油或熬熟的花生油，以及少許胡椒粉拌勻，加進蔥屑和皮蛋粒同混合均勻。
(三)小黃瓜或番茄切片，火腿切丁備用。

(四)以三大匙豬油放鍋中燒熱，即將雞蛋混合料一起倒下鍋內，文火炒至蛋凝結時，起鍋盛盤。（可以就這樣吃，如加進以下配料，色、香、味更佳。）

(五)鍋內留油少許，把火腿丁番茄或黃瓜片放入炒幾下，加進少量鮮湯煮沸，加少許太白粉略煮，使成稠汁，澆在炒蛋上便可上桌。（陳霖）



料飲神恰的在現



物產要主的洲非

非洲可樂 (COLLA)
果提煉香精製成

驅除疲勞，強心健身
是大眾最理想的飲料



SN

熱天環境個人衛生

炎熱的夏天快到了，我們起居作息的地方，應盡量使溫度減低空氣流通。朝西的窗門，最好架上涼棚，栽上藤類植物，以吸收陽光的熱。

在室外工作或運動，最好應擇早晨或傍晚，工作或運動了一段時間後，就應到蔭涼的地方歇息一會兒。夏天工作應多休息，午間可以小睡片刻。氣候悶熱難受時，可用冷水淋浴。

熱天食物應少吃脂肪，多吃富含蛋白質、維他命B及C的食物，因為這些東西在夏天消耗特多。又因出汗的關係，每天喝一小杯鹽水是很適宜的，有足够的鹽水，就可以避免患熱痲癩的危險。(銀水)

保持你的自然美

愛美，是人的天性。自我們呱呱墜地，父母便為我們塑成了一張美好的臉孔，和健全的骨骼，經過調護發育，便會自然長成美麗的容貌和動人的儀態。

每天有適度的勞動，適當的休息和營養，便能發揮身心的潛能，培育出健美的體態。有些人喜用化粧品，認為塗抹花粉以後，可使

自己變得更美，但是却因此掩飾了本身的自然美。最不幸的是有人用了品質低劣的化粧品，反使皮膚中毒而破壞組織，這不是「賠了金錢又傷心」嗎？(亞美)

垂釣可以驅除煩惱

垂釣可以怡情養性，這是古人的經驗談。當你心情煩燥情緒不安，或是受了外來的煩擾時，可以到溪邊去釣釣魚。這樣對你的心神性情，都有很大的幫助。

專心釣魚，除了享受鳥語花香和潺潺的流水聲，接受大自然美化外，任何嘈雜事都飛出你的心中，心情最容易平靜下來。心情安靜以後，一切的憂愁煩惱，也就隨而忘却，你的精神自然會十分舒適了。(古滿興)



努力不懈事必有成

有恒心的努力不懈，便是成功的基本要素，成功並不限於天才者。有些人過份依賴自己的先天優厚條件，不努力上進，做事又不能集中精神，可能仍是一事無成。可見雖是天才，不努力也不能有所作為。

平凡的人，注意修養品格，事事慎重考慮，不自負，以堅忍不拔的精神向上求進，日新又新。這樣的人，得到相當的成就，是理所當然的。

我們不能人人成天才，但我們人人都可以得到努力的成就。(白文佩)

乘車讓坐好教養

在公共汽車或火車上遇到老弱婦孺，當他們沒有位子坐的時候，年青人應該讓坐。對於老年人，病弱的人，小孩子或是抱着孩子的婦人，讓出座位，與人方便，同時可以表現出你的家庭教養。

接受讓坐的人，心裏必定非常感激。我們對別人讓坐，也是一件幫助別人的快樂事。讓坐的風氣假如能够普及起來，大家和氣禮讓，社會風氣也可因此提高。(朝賢)

買十送一!
憑罐內品質檢
查證，十張換
取一罐。

體腦並健
▲合強身益腦的乳糖蛋白最多。
▲增強抗病力，防止皮膚炎，緩
和便秘，健壯骨骼。

雪印牌 PF 奶粉
日本最大乳業工廠出品
世界最高品質的奶粉

台灣總代理：同興實業股份有限公司

本刊廣告價目

封底全頁 (二色)	四千九百元	正文內頁半頁	一千九百元
封面裏全頁	四千四百元	正文內頁三分之一頁	一千四百元
封底裏全頁	四千元	正文內頁四分之一頁	一千零五十元
正文第一頁全頁	三千八百元	正文內頁六分之一頁	七百五十元
正文內頁全頁	三千五百元	正文內頁八分之一頁	六百元
		養鷄專欄廣告一單位	三百二十元
		小廣告 每行十元，超過二十行部 份每行二十元。	