

怎樣建立 幸—福—美—滿—的—家—庭—？

范福雲

而在達到目標的方法，也有顯著的差異，但有些長期性的目標，則為所有家庭共同尋求的，現列述於下：

一、家人均有良好的健康：由於身心健康實為實現其他目標所必需的，故每個家庭應每日供應營養均衡的膳食，保持正常的生活起居，注意環境的清潔衛生，及預防各種疾病的傳染外，還須瞭解疲勞與身心健康關係，與個人情緒安全感的重要性。

二、維持良好的人類關係：家庭是由人類組織而成的，故家庭生活的基礎是建立在彼此之間的關

當男女青年共同建立新家庭後，總是為尋求幸福的家庭生活而努力，於是他們憑着他們的願望，過去的環境和經驗，以及他們對價值的觀點，而擬定許多生活上的目標。使家人能共同努力去實現，而終能達到預期的滿足生活。有些目標是比較大而固定的，如購買住宅，完成子女的教育等，有些目標是比較小的，如購置生活上的必需品，或完成週末的娛樂節目等。但不論目標的大小，它們具有推動我們生活的功能。

在生活過程中，每個家庭都是經常在進行擬定工作目標，以求改善家庭生活，在家庭中，每位家人也有他個人的目標，以求個人欲望的滿足。凡是具有目標的家庭，可使家庭或每位家人，不論在工作上，需求上，都好像呈現出一幅理想的圖案。至於這些目標，有些是可以立即兌現的；有些有待於最近的將來可完成，更有些則需長期努力才能獲得。

家庭中每天經常所尋求立即實現的，以及短期內可以完成的目標，真是多得不可勝數，並且有些目標的存在，僅是獲得另外一些目標的途徑而已。舉例來說，兩位年輕的父母正在共同致力於養育幼小的兒女時，或他們希望養成有效的工作習慣時，他們即同時為着短期的目標與長期的目標而工作。他們目前可實現的目標是希望對育兒工作能勝任愉快，撫養出一個合乎健康標準的兒童；至於他們的長期的遠大目標是使子女在生命過程中能有充分的發展，完成一般所謂「望子成龍」的心願。

在開始建立新家庭的時候，主持家事的夫婦必須共同擬訂他們所希望獲得的，以及所能給予他們最大滿足的目標。而這些目標不僅能勉勵他們善於利用家庭的資源，如金錢、時間、體力、知識、物資等，同時還可使兩位共同擬訂目標的人在合作時相互合作無間。如果年青夫婦希望置產立業，則必須在金錢方面多加節省，並善於利用體力、時間

和智慧，以達到共同的願望。但如僅僅存有希望，而不切實地去計劃及實行，則願望也就成為泡影。

各個家庭各有不同的目標，這是由於各個家庭都各不相同的緣故，如家庭的大小，子女的多少，年齡的差異，不同的教育程度、經驗、才能、興趣和收入的差別，家庭所在的地區……等，都會影響家庭的目標。

新婚的邱姓夫婦，兩口都在外工作，晚間一起管理小家庭，週末作洗滌掃除工作，並以娛樂節日作為忙碌生活的調劑。目前他們等待孩子的降臨，並已開始存款，作為日後後醫藥及教養費用。

王姓農夫自政府三七五減租後，生活大為改善。家中有五個六歲至十六歲的孩子，他們打算把屋子後面的土地開闢為菜園，使自己獲得田園工作的經驗，不但可節省家庭開支，且可出售獲利，將來為母親買一架縫衣機。

陳家六口擠住在一個小雜貨舖裏，陳先生主持店務，陳太太除家務外也時或協助店務，生意很不錯，目前他家已有款可擴建住宅，使成長中的孩子們能各得其所。

以上各例，顯示出沒有兩個家庭有着完全相同的家庭遠景，時間愈久，差異也愈大。在一個家庭裏，最好能使全體家人共同商議什麼事物對他們最為重要，最終得到大家所接受的決定，也就是這個家庭生活所趨向的目標。然後按目標計劃工作，配合人力，使用資源，以期達到預定的目標。

各個家庭雖有各自不同的目標，



(供提會復農) 粥藕麥香長的製烹員人政家嘴試賓外

懷與愛護上，忠實、孝順、仁慈、友愛是一個美滿的家庭關係必須具有的要素，養成與別人共同工作的興趣，不但使個人獲得滿足，且可充實家庭的生活情趣，並發展與家庭以外的人們共同合作的精神，而維持良好的社會關係。

三、使家人在德、智、體方面均有完整的發展：每個家庭除了維持家人的健康而外，尚須培養家人具備高尚的品德，豐富的知識，實用的技能以及熱心服務的精神，因為這也是實現生活上其他目標所必需的。按家人的志趣與才能選擇工作，而獲得最大的成就。

四、適宜的住宅與設備：家庭應有足够的空間供給家人生活、休息、及實施各項家事活動。並配合良好的設備與佈置以維護家人的健康與安全，盡

量使生活愉快舒適而美滿。一個不適宜的住所，常會增加各種疾病，死亡率，傳染病與犯罪行為等。

五、足够的經濟資源：一個家庭的衣、食、住的標準大多根據收入而定，而家人的滿足與安樂情況，也視收入的使用是否得當。故家庭應有足够的收入來購置住宅，食物，衣着，教育，康樂福利等活動，及應付意外，生病，及老年的保障等，以應家人的需要與願望。

六、參予社區的活動：人人不能脫離社會，故家人都應對各項社會公務有充份認識與踴躍盡力為本地、本省及本國而服務，發揚民主精神，並促進良好的國際關係，總之培養一個時代的公民，大部份倚重於家庭。

七、有效地管理家庭資源以達到上列目標：有

了豐富的資源，也有了固定的目標，如沒有有效的管理，則目標是很難達成的。所謂有效的管理，可分為三大步驟。第一步是計劃，在計劃時要按目標找出可以利用的資源，如金錢、時間、體力、知識技巧等，要想達到目標的途徑，以及在實施時可能發生的困難。第二步是實施；實施時應按計劃加以管制，配合，指示與輔導等工作。第三步是檢討；凡是有目標的活動，必須經常考查工作進行的效率與檢討所得的成果，及成功與否，此時，可以用目標作為衡量工作成效及進展情況的標準。檢討的結果可作未來新目標計劃的參考與改進。

家庭對於上列目標，均應加以注重，如能如願以償，則家庭生活必可達到幸福美滿，且可獲得更多更有價值的經驗、態度與財富。

簡便實用的農村家庭記賬法

邱素沁

賬簿，以供諸位參考。

要想發展農家經濟，不僅需改進農業技術增加生產，更需合理的經營農場；如經營農場在各方面花了多少錢，有多少收入等，應作實際的記錄，即實行記帳，根據這些資料，檢討經營得失，改進農場經營，增加農場的收益。你是一位農家主婦，對於改進農業技術方面，也許沒有時間去接受訓練或研究，但在農場經營合理化的第一步——記賬方面，不但可作一臂之助，或許可以獨擔其責任。何況，由於記賬結果，收支公開，更可獲得家人對家庭經濟的了解與協助，使家庭更為幸福和美滿。

農家經濟，不但有農事收入（農場生產的各種產品收入），亦有非農事收入（農事以外的收入，如地租、房租、利息及公教工商等兼業收入），需支付農事費用（經營農場所付出的費用，包括種苗、肥料、人工、畜工、租金、農具、飼料等費用及稅捐），亦需付家計費，有現金收支亦有現金以外的現物收支，有不計工資的家人勞動，不付工資的交換工，付工資且需供給伙食雇工，還有畜工與農業機械，這些收支均依農業生產的時季而呈週期性的起伏變動。農家經濟如此麻煩，難怪很多農家聞而生懼，

不敢記賬。

我勸諸位農家主婦記賬，可能很多人過去都沒有記賬的經驗，一下子要達到萬全全是做不到的。請不要着急，這裏有一個建議，就是先從家計費的記賬開始，練習記賬的方法，養成記賬的習慣，等到熟練後，再進一步作農家經濟記賬。如果從農場經營的立場來說，也許家計費的記賬對改善經營的功用不算大，但根據「民國五十一年臺灣農家記賬報告」，二百二十十三戶記賬農家每戶平均家計費中，購入佔五九·七二%，自給佔四〇·二八%，可見農家家庭用品，將近

一半來自自家生產，所以記錄家計費，可以明瞭消費多少自家農場的生產品。

三種不同的表格

家計賬簿應具備的條件，是不但能正確明瞭的記錄家計收支情況，比較各項費用的支出狀態，且記賬法宜簡單容易。

那種家計賬簿，具有這些條件呢？一般商家所用雙式簿記雖然正確，但使用賬簿很多，記賬法不易瞭解，所花時間亦多，並不是繁忙的主婦所能接受的。下面介紹一種簡便的家計

利用便簿訓練去做。

(1) 現金賬：是記載每天一切家計用現金收支的賬簿。請參照（表一），購買普通學生用筆記簿，依式自己劃線作為現金賬簿。如購買活頁簿，利用活頁紙則更好，活頁紙或許容易遺失，但編頁裝訂就可避免此缺點，且開始記賬時容易發生錯誤不易修改，如用活頁紙則可以重新寫一張，記賬時只用單面而不用雙面，如此月底結賬時較易計算，待熟悉後再改用雙面，則較為經濟。現金賬上，有月日（摘要（分說明及數量）、分類（收入及支出）及金額（收入、支出、餘