



利用閑暇學習技藝

我們常常羨慕別人的技藝超羣，而埋怨自己沒有時間去學習，埋怨自己天資較差，其實只要有恒心，用心學習的結果，自有驚人成就。

我有一位同事利用星期日學習駕駛，又利用午睡的時間練習珠算，經過了一年的苦練，現在這兩項技能都已差強人意了。

利用閑暇學習，例如攝影、歌唱、繪畫、游泳、舞蹈、駕駛、雕刻、及彈奏樂器等技藝，祇要功夫深，日久自然會有相當成就的。(姜紫)

睡眠充足保健康

一個人的精力有限，恢復精力最主要的方法就是充足的睡眠。

經常睡眠不充足的人，很容易把身體搞壞，也

買十送一!
憑罐內品質檢
查證，十張換
取一罐。

雪印牌 PF 奶粉
雪印牌 PF 奶粉
雪印牌 PF 奶粉

體腦並健
▲含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

影響做事效率。比如司機，如果睡眠不足，勉強駕車，非常容易發生意外，害了自己，也害別人。事實上做任何工作的人，睡眠必須充足，才能够精神煥發，把事辦得好，保持身體健康。(李錦雄)

規勸親友和婉誠懇

當我們看到所關心的人，有了過失，就義不容辭地開口規勸。但是規勸實在不是一件容易的事，要使對方樂於聽從，最緊要的要使他對於所規勸的話，不發生惡感。

每個人都有自尊心 and 虛榮感，常人難免對自己的過失護短。要規勸一個人，態度必須非常和婉誠懇，最好用暗示的方法使他領悟，避免直接說出他的過失。尤其在許多人面前，不可使他有所失面子的感覺，才可以收到希望的效果。(張灯雄)

生活改善腳踏實地

有些人，常常喜歡拿自己的生活與他人相比較，比較的對象，或是親友，或是左鄰右舍。閒來說長道短，不是說張三富裕就是李四生活享受是怎麼好，羨慕之情，難以比擬。

因為每個人的職業、能力、體力、環境……等各不相同，所以各人的收入、成就以及生活水準，

也就不相同。與其一味去羨慕別人，不如自己腳踏實地，努力謀求正當的出路。如此，才能改善生活提高生活水準。(文成)

重視別人的批評

在我們日常生活中，往往會招致一些或好或壞的批評；對於這些批評，有的人不是沾沾自喜，便是心懷怨恨，這是愚者的態度。其實，無論批評是好是壞，對於聰明的人都是非常可貴的。

人都是喜歡聽好聽的說話，當我們受到讚譽時，分析說者動機，保留好的行為並繼續發揚光大。如受到壞批評，也應該自己想想，虛心接受，然後加以改進。這樣才能使自己處世做人的態度，達到盡善盡美的地步。(文成)

(問)最近貴刊中常提到「家庭計劃」，我對於這一新名詞還不完全了解，請告訴我，這究竟有什麼意思？(臺北縣樹林鎮許國士)

(答)家庭計劃的效果，是讓結婚的夫婦，可按自己的意願決定生育子女的數量，藉以改善家庭的負擔，提高生活水準，保持妻兒身體健康，並使其獲得良好的教育。這不僅物質生活得以改善，對個人與國家均有益處。(衛七)

已空運到臺灣週年栽培・イモル交配六十日穫

初夏蒔一號甘藍

■耐腐爛病勝過任何品種 ■同等面積所得倍增 ■市場人氣沸騰

各地 日本イモル交配
總代理：林興農行股份有限公司

經銷：興農種子行
郵政劃撥四〇二八號
電話：九七二六三四號
臺北三重市重新路三段一〇八號