

**買十送一!**  
憑罐內品質檢  
查證，十張換  
取一罐。



**雪印牌 PF 奶粉**  
▲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

# 農村家庭

## 利用閒暇學習技藝

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過人着了。

利用閒暇學習；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

已空運到臺灣週年栽培・イモル交配六十日種

# 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  
種苗行 小林種苗株式會社  
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：九七二一六三四號  
臺北三重市重新路三段一〇八號

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。尤其在許多人前面，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)

### 蝦球豆腐

材料：新鮮蝦一斤左右，（最好是淡水蝦），雞蛋或鴨蛋兩個，嫩豆腐三塊，太白粉一匙，葱、鹽、香油等調味適量。

做法：（一）先將蝦洗淨剝壳，去腸泥，放在菜板上加葱二支，四分之一匙鹽剝成蝦泥（蝦壳留用）。

（二）蛋打散加鹽少量調勻。

（三）蝦蛋和在一起加太白粉一匙拌勻。

（四）蝦壳置鍋內，加一大碗水，煮沸後再煮片刻，瀝清備用。

（五）鍋內放花生油三大匙燒熱，將蝦蛋混合物用匙做成魚丸大小，邊做邊下鍋，煎成兩面黃，如爐火太大，不妨時時離火煎，以防煎得太老。

（六）蝦壳湯煮沸，加入切成小塊的豆腐，及煎好的蝦球，煮三十五分鐘，調味趁熱上桌。

### 三鮮蛋餃

材料：鴨蛋三個，瘦豬肉五元，蝦仁（乾蝦仁也可）二元，韭黃一元，竹筍一小支，豬油、醬油、花生油適量。

做法：豬肉蝦仁洗淨一道剝碎（乾蝦仁要先泡水），韭黃洗淨切段，竹筍對開順切薄片。將肉和韭黃加鹽



、豬油、醬油絞拌成餡。鴨蛋打散後備用。

熱鍋內放花生油一匙，先倒一匙蛋隨放小半匙肉餡，文火煎煎荷包蛋一樣合攏成餃子形，兩面煎一煎置鍋旁備用。如法做完蛋與餡，餡如有多餘，留後用。三隻蛋約製十二三個蛋餃。

蛋餃煎好後另放小鍋中，上面排放筍片，加水與蛋平，加醬油、鹽、豬油酌量及剩下的餡煮滾，約一二十分鐘。

### 八分鐘鷄

美國快速煮鷄法介紹

（一）把殺好肉鷄洗淨以後切成約十數塊。

（二）用一尺寬的牛皮紙袋，內放麵粉三大匙、細鹽一小匙半、花椒粉一小匙（也可以放味精半小匙），將此作料放入袋內。

（三）上下搖動紙袋使作料混合均勻。

（四）將肉鷄塊放入袋內，上下搖動使作料粘於鷄塊上。

（五）置於冰箱內半小時。

（六）煮前先於平底鍋內倒入約一粒倒米高的薄油。

（七）油熱後將肉鷄塊平舖，然後加蓋，三分鐘後翻轉一次，再三分鐘後即可取食。（美國人因為喜歡吃不太熟的，這樣就夠了）如要煮熟些，再翻一次煮二分鐘。（余如桐）

### 親愛的農友們：

左邊的圖樣，是裝盛農藥用的「統一包裝」。它的使用說明，已經在「豐年」第十六卷第九、十、十一、三期中刊登過。這種包裝，是經政府核定的！使用「統一包裝」的目的，是為了保護農友們的利益，免得農友們吃虧上當！這種「統一包裝」，祇有合格農藥工廠才能有資格用到，地下工廠同仿製偽劣農藥者都無法假冒的。

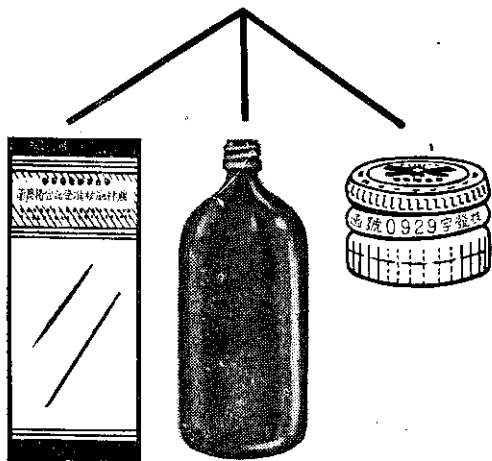
農友們！購買農藥時，一定要認明「統一包裝」，才不會上當吃虧！尤其要注意外套封口有無破損，或者有無脫膠現象！如果購買本省製使用「統一包裝」的農藥，發現偽劣藥品，或者外套封口破損，有脫膠痕跡的農藥時，請向本會聯繫。

### 台灣省農藥工業同業公會啓

地址：台北市襄陽路十三一二號三樓  
電話：三二〇三七

明認請·藥農買購

「裝包一統」



### 人力資源注重素質

### 人口壓力應予緩和

考試院長孫科發表演說

考試院長孫科說：臺灣人口增加迅速，壓力太大，應設法緩和。

他於本(七)月四日在經合會「人力資源研討會」開幕式中發表演講時指出：發展人力資源的方法，除了以教育和訓練來提高人口的素質，以保障和鼓勵來增進工作情緒之外，還要適當的計劃方式，來避免人口的過度膨脹。

孫科博士認為：中國今天的人口問題，不是太少，而是太多。

他說：臺灣人口密度每平方公里三五一人，和荷蘭並列為世界最高者。但荷蘭多平原，臺灣因為多山的關係，耕地不及全島總面積三分之一，如以耕地面積來計算人口的密度，則臺灣比荷蘭還要高出四倍之多。可是依照專家的預估，在未來的十年中，每年還要增加卅五萬人。

孫博士說：人多成災，在中國歷史是不乏證據的。往昔每隔二、三百年的治平和小康局面，人口繁殖多了，糧食不敷分配，導致社會經濟崩潰，於是引起大亂，以兵災減少人口，再漸趨平衡。



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

孫博士認為：人口無計劃的增加是待開發國家的普遍現象，其最大的害處是使國民生活水準無法提高。他以印度為例：印度在英國統治下人口已超過四億，獨立後不加節制，目前已達五億五千萬人，糧食始終不夠人民消耗，饑荒自屬難免。

情勢。  
立法委員仲肇湘也說：我們推行計劃生育，不能再無明確的政策，他建議此事應在立法院中公開討論。  
經合會主辦的「人力資源研討會」進行分組討論時，袁貽璋博士以「世界人口之發展」為題作專題演講。他說：根據聯合國統計資料，全世界人口，一九三〇至一九五〇年平均增加率為百分之十一

### 儘速推行家庭計劃 應付當前實際情勢

中央研究院  
袁貽璋博士於  
本月五日在  
「人力資源  
研討會」中  
指出：目前  
整個世界都  
受到人口的  
壓力，而以  
亞洲地區最  
為嚴重，尤  
其臺灣的人口增加率，在  
亞洲各國又屬於最高，因  
此我們必須儘速推行計劃  
生育政策，以應付緊迫的



上：有計劃的家庭，子女健康，發育良好，有機會受到較高的教育。  
下：子女過多，超過父母養育能力，子女營養不足，父母憂食不安。

，但一九五〇至一九六〇年則為百分之十八，計增高百分之七。

袁博士又說：根據統計，開發地區（北美、歐洲、澳洲、蘇俄及日本）粗繁殖率（每一女子在生育期所生兒女數）平均為一·四，粗死亡率為百分之九，自然增加率為百分之二；而在開發較後地區（非洲、亞洲及南美洲）平均粗繁殖率為二·七，粗死亡率為百分之廿一，自然增加率為百分之廿一；至於臺灣人口粗繁殖率，在二·五至三·〇之間，粗死亡率為百分之五·五，自然增加率為百分之廿七·二。

他說：由這些數字可以說明，臺灣當前人口壓力之嚴重，推行家庭計劃和實行適度的節育，是刻不容緩的事。

立法委員仲肇湘認為我們需要明確的人口政策。他在專題演講中指出：臺灣當前推行計劃生育，甚有必要。建議政府應正面提出此一問題，並編列經費預算，由立法院公開討論後決定。

### 要求子女體質強健 注意食物營養均衡

我國有一個古老的說法，說是「添一個孩子，添一雙筷子。」意思說孩子吃得有限，不必為他增加食物。本省的俗語也說：「一支草，一點露。」意思說上天給我們添了一個孩子，自然為他準備好一份口糧，我們不必為孩子的食糧擔心。

社會進步，這些古老的觀念已經陳舊了，我們不但要求吃飽，還要講究營養，才能够發育良好。請看許世鉅博士在他著作的「臺灣生育問題」中所提出的資料：

美國霍布金斯大學公共衛生學院，於民國五十一年至五十二年，在臺灣調查衛生人力資源，對農村家庭支出分配表分析結果：食物佔家計費用五〇·二%，每一農民每月伙食費為一六·一至二一·五元，每天平均五至七元。以此徵數，很難得到均衡膳食，對於促進人口品質之提高目標，尚有很大距離。

現代國家對農牧事業無不盡量採用科學知識與方法，積極實行對改良品種增加生產之各種條件，

對於提高國民本身之素質，當然更應重視。就營養觀點言，食物對人體須供給足夠之熱能、蛋白質、各種維生素及礦物質。人生在不同時期內的營養需要，科學家已訂定標準，嬰兒、青年、孕婦及乳婦，更需要較高的蛋白質量。按照上述之平均膳食費用，除儘先獲得所需熱能及滿足吃飽慾望外，不易得到蛋白質之理想標準。本人經常在農村觀察，仍覺農民膳食中豆類及動物性蛋白質數量甚少。

又據美國霍布金斯大學周田教授說，以白鼠作限制及充份營養均衡食物結果，受限制食物孕鼠所生的小鼠，較未受限制者所生之小鼠，終其生均吃得少長得少。由此可推論到要改良人口素質，須從孕婦開始。首先給予孕婦以足夠之均衡食物，然後注意幼兒、青年及乳婦之膳食，方可有效。

有了這些營養的知識以後，我們可能得到一個與前人觀念相反的結論，即是要子女的體質好，必需有能力供給充分的營養，也就是說，在有計劃的家庭中，先準備好一份口糧，然後再添一個孩子。

（末）

