

plant 蜘蛛草)，黃金葛 (golden pathos)，蔓綠絨 (或稱友愛樹 philodendron) 據研究以吊蘭的清除不良氣體效果最好。現代塑料用品膠合板傢俱含有許多化學品，在家內慢慢釋出氣體，如甲醛 (formaldehyde)，苯乙烯 (styrene) 等氣體，對身體有害，利用室內植物呼吸來清除，是個好的辦法。

※多用電力工具，少用汽油為動力的工具，如割草機。

※適當使用殺蟲劑 勿濫用殺蟲劑，只要令蟲蟻勿進入房屋為宜，過度噴殺，連有益的小動物都殺害，螞蟻在不妨礙我們時，也在處理地面的一些小動物屍體，有它的作用，噴灑過多連益鳥也會被連累。

※宣傳保護環境的重要意義，爭取更多人關心環境。據美國地理學雜誌 (National Geographic) 報導，位於美國麻省 (Massachusetts) 與新罕布夏省 (New Hampshire)，五十六英里長的那素亞河 (Nashua River)，於六〇年代被嚴重污染，幾乎達到無可挽救的地步；但經一位名叫馬利安·斯托達 (Marion Stodart) 的婦女的奔波呼籲，發動群眾保護環境。三十年來，那素亞河已獲新生，是各地可學的好榜樣。

有人擔心節省物質及能源消耗，會影響經濟繁榮，這是一種可能，肯定的是生產要減少一些，因為不用那麼多的貨物。但另一方面是，有的人可能在回收物資的行業中工作，另外還可以增加其他方面的就業機會。最近讀到一篇文章，內中幾句話頗有意思：

「Live simply and frugally. You will be better off, and so will your environment. Remember that the best things in life are not things.」大意是：「生活簡樸，對你有好處，對環境也有益處。要記住：生命中最好的東西不是東西 (物質)。」不知道作者的宗教信仰如何，可能指的是文學、藝術、音樂等方面，也可能指的是形而上學的東西，宗教信仰也難說，對我們信徒來說，的確不能給世上的物質擋住我們屬靈的眼睛

，只看重物質。更不該像有的人認為人與其他地上生物有關，也就認為我們是屬於地球的 (belong to the earth)，我們是屬於神的，不因土地長出莊稼，就去拜土地為神明，或認自然界為「母親」。

哥林多前書第十章 (二) 十四節：「無論何人，不要求自己的益處，乃要求別人的益處。」是很有道理的，利人也必利己。但願我們信徒能好好管理神創造給我們生活的地球，在保護環境方面榮耀神。



忌士火腿鬆糕

(Cheese and Ham Muffins)

／木圭

材料：

1. 自發麵粉 (Self Rising Flour) 兩杯
2. 切成細條的忌士 (Shredded Cheddar Cheese) 一杯
3. 切碎的火腿半杯

做法：

1. 預熱烤箱華氏至 400 度
2. 塗一點油在烤十二個鬆糕模 (中型) 的底部，或放入紙杯亦可。
3. 將麵粉、忌士、火腿和糖混合均勻。
4. 將打散的蛋、牛奶及溶化的牛油或人造奶油混合均勻，然後全部倒入麵粉混合物內，攪勻溼潤即可。
5. 用大匙將混合好的麵糊放入鬆糕模內，填約三分之二容量即可。
6. 放烤箱內烤廿至廿五分鐘或呈金褐色，從烤箱拿出後，等數分鐘才將鬆糕取出，趁熱供食最好。