

關瑞梧編

幼稚師範
學校教科書

保

育

法

商務印書館發行

M67
R174
33

關瑞梧編

幼稚師範
學校教科書

保

育

法

商務印書館發行



3 1795 8466 3

目錄

第一章	受孕之生理及產前後衛生	一
第二章	育嬰常識	一四
第三章	未及學齡兒童的衣食住	三三
第四章	學齡前期兒童的遊戲運動與休息	四五
第五章	營養與發育	五四
第六章	心理衛生及性教育	六七
第七章	低能兒童與殘廢兒童	八一
第八章	未及學齡兒童之疾病預防	八九
第九章	疾病看護法與急救常識	九八
第十章	兒童福利事業	一〇六
附錄	兒童起居生活訓練表	一二七

保育法

第一章 受孕之生理及產前後衛生

(一) 受孕的生理：欲了解嬰兒合理的保育，必須知道生命構成的經過與發展。世界上一切生命（包括動植物），均是由生殖細胞組成的。這種生殖細胞分爲陰性與陽性二種。人類的生殖細胞在男子方面爲陽性的是精蟲，女子方面爲陰性的是卵。精蟲和卵都是由極小的核及原漿構成的。卵的核似球。精蟲的核似蝌蚪。並且比卵小幾千倍。這兩種細胞均是極小的，人眼不能見到，非用極強顯微鏡不能發現。

胎兒是由精蟲和卵組成的。男子的精蟲和女子的卵遇合時，不是每個可以成胎的。必須遇見成熟的卵，然後精蟲的頭部與中段進入卵中，尾部慢慢脫落。這精蟲與卵乃合成一細胞，牠的核就在卵內吸收養料。此結合的細胞。於是漸逐分裂，由一核起始，分成兩個核，漸裂成兩個細胞。遞次分裂，由二而四，四而八，以至於無數。這多數細胞乃漸構成四肢五官及各部。而成爲完全的胎兒。

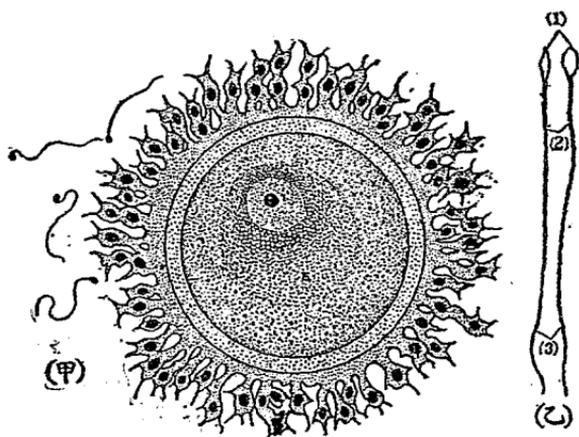
受孕的卵成爲胎時，存在母體內，牠的血管神經及一切俱與母體分開。但是營養食料是由



母體來的。由母親的血中，吸收養料，逐漸發展。所以母親的營養及精神上的環境。均與胎兒有關。營養不良，血液不足，精神上受刺激，能影響血液，防礙胎兒的發展。

(二)產前衛生：普通懷孕的時期，約四十星期，或二百八十天。懷孕的現象，多半是月經不至，胸部乳房改變，乳頭由紅赤而呈褐色，腰圍肥大，早晨嘔吐，小便加多。尤其是第一個現象月經不來，最為顯著。在已發現懷孕的象徵後，做母親的即須在健康方面，有特別的保護，以便胎兒得到合宜的發展。因為先天的保育，影響兒童的健康極大，決不啻忽略的，下面幾種產前衛生，是必須遵守的。

(甲)健康檢查：當發現有懷孕的象徵時，應立刻去可靠的醫院或醫生處檢查身體。這種檢查，包括身體各部，子宮、

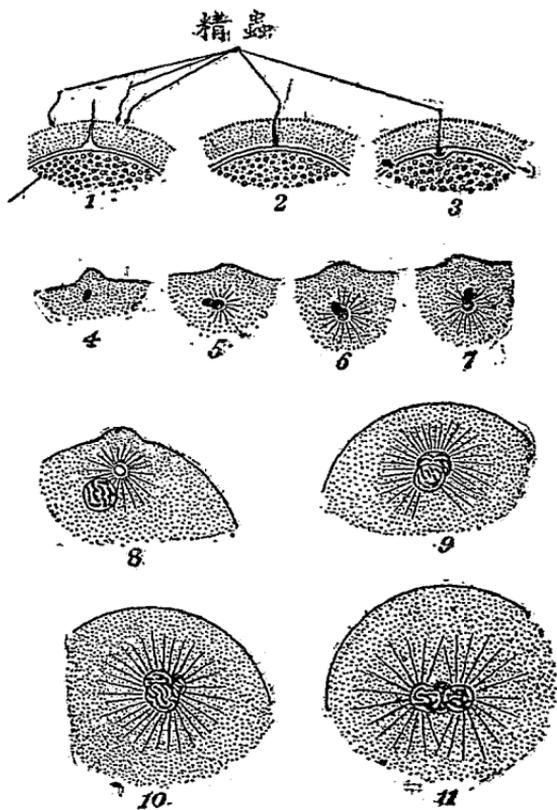


第一圖 精蟲與卵

(甲)四個精蟲與卵正從子宮取出，卵中有核；核外有膜（比原形放大四百倍）

(乙)精蟲（比原形放大二千倍）(1)頭部(2)中部(3)尾部

腹部、骨盤、牙、扁桃腺、喉、心肺、肝、消化器、血壓、及血液檢查。倘有不健全的地方，立刻加以糾正。然後按期——約每月一次覆查。如有特別情形發現當立刻去檢查，以免影響胎兒，或致流產及將來難產。這種檢查，不但在娠妊期，可以避免危險，即在產時，亦可保險安全。因為經過若干次的檢查。醫生對於孕婦的生理及健康情形，已大致明瞭。不致有流產及難產的危險。不過這種檢查，孕婦本身當負重責，她必須遵照醫生的一切囑咐，始能有效。現我國各大城市醫院，均設有婦產科。產前健康檢查，皆可施行。

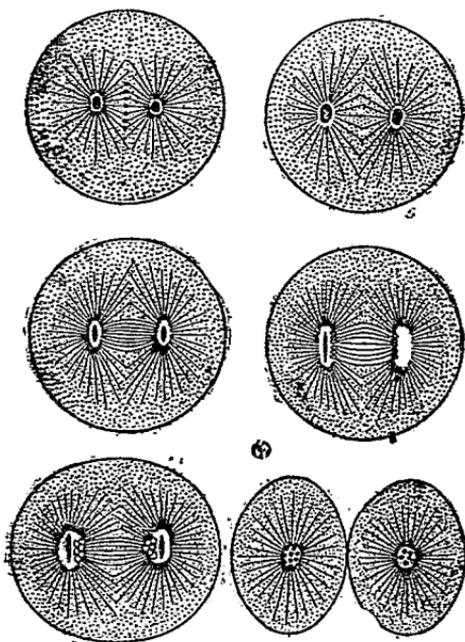


第二圖 精蟲與卵授胎作展

(乙)營養：上節已言，母親的營養，是與胎兒的發展有關。孕婦所食的東西。不只是供本身的需要，並須供胎兒的生長。普通健康的婦女，在懷孕期內，如不增加特殊食物，則能影響胎兒發育不全，或使孕婦本身衰弱，因一人食物供母子兩人需要，是不能够用的。所以娠妊期內的營養，是必須易消化，富營養能維持孕婦健康，增加胎兒生長的。簡言之約分下列數種：

(1)富於營養的食物：孕婦每天需食富於營養的食物，如牛乳或豆漿、雞蛋、豆腐、青菜、水果穀類等。這些都是能增助生長的。牠們是構成骨骼及增長細胞的必需品。

(2)流質：妊娠期內，孕婦不但需要營養，而且要有合宜的排泄。將本身不需要的廢物及胎兒的廢物，排除清潔。幫助排泄的食物就是流質。水是最好的一種。除了牛奶，菜湯



第三圖 已受精卵之細胞分裂及次序

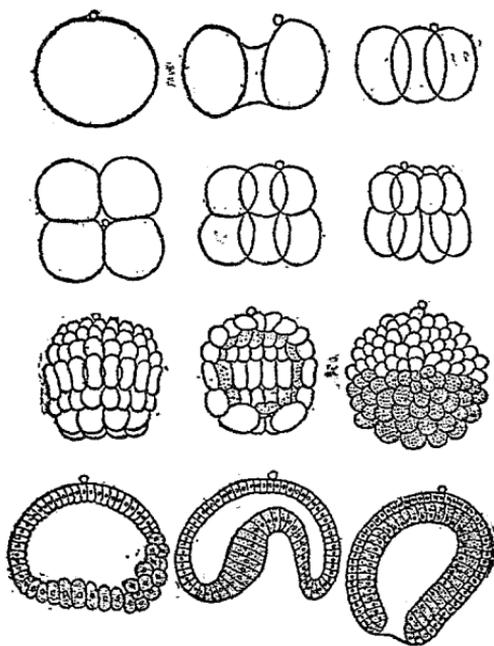
外，每天須喝八大杯開水。可以助血液流通，排泄合宜。較為攷究一些的，可以用煮水菓湯或鮮菓汁。

(3) 魚肝油：魚肝油是最能助長骨骼齒部的食物。在妊娠期的末六個月，正係胎兒牙齒根基成立時，更屬必需。每日當食的數量，須遵醫生所定。

(4) 其他食品：魚肉不宜多食，恐影響消化。刺激品如咖啡、菸、茶、煙、酒等，均不宜服用。因為這些食物。不但無助於胎兒生長，且能影響孕婦腸胃，損失健康。

(丙) 起居：孕婦的起居一舉一動，都能影響於胎兒的。我國素重胎教。即為使胎兒在母體中，得到合宜的發展。所以孕婦的起居，必須有下列各點的注意：

(1) 休息與睡眠：每夜必須有八小時睡眠。午間最好能有一小時午睡。充分的睡眠，能

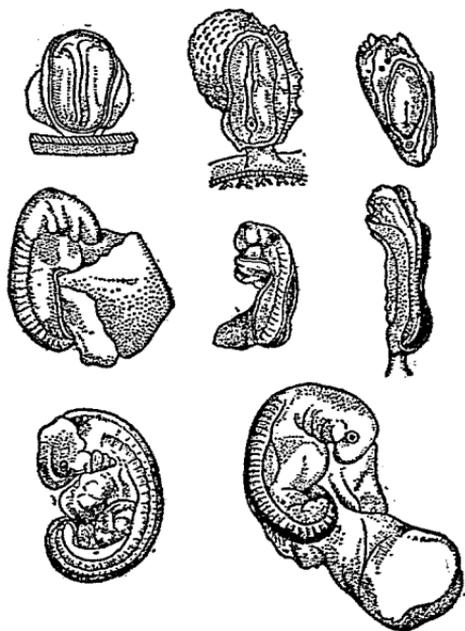


第四圖 已受精卵之細胞分裂次序(續前)

使孕婦精神健旺，身體各部也能得到適宜的休養，對於胎兒的發育及生產，均有極大的幫助。

(2) 日光與空氣：日光可以供給鈣質，增長胎兒骨齒各部，新鮮空氣可以強健筋骨。增助血液循環，刺激排泄，並且幫助消化。所以孕婦必須盡力在戶外生活。每天至少二小時。俾可得充分日光及空氣。這種戶外生活的時間，可以用在短途的散步，園藝，編織手工，或輕簡的工作。此外在睡眠的臥室，也當時常開窗，使空氣流通。

(3) 運動與工作：運動對於健康是有益的，但孕婦只能有輕便不費力的柔軟體操，切忌強烈運動，如打球賽跑等。尤其是在普通月經來潮期（雖懷孕時無月經），更以少運動為宜。因為這時期抵抗力弱，易致流產。至於工作方面，凡是粗重的工



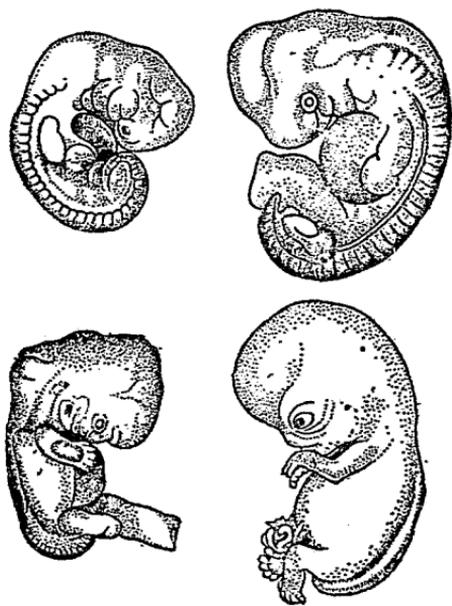
第五圖甲 胎兒發育次序

作，如提舉重物，抱孩子等，均宜避免，普通的工作，亦應比日常減少。因為工作過勞，亦能發生流產的危險。

(4) 衣服：孕婦的衣服，以鬆便適體為主。一切緊窄防礙呼吸，血液流通，及腹部的衣服，均須去除。有許多孕婦，因為美觀方面，就用布將腹部緊縛，這最能影響胎兒的生長，切宜避免。至於高跟鞋等，亦不可穿，鞋以平適輕便為主。因為高跟鞋

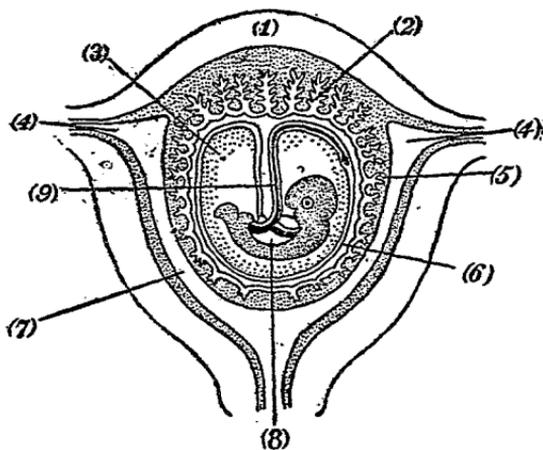
不但有傾跌的危險。而且可以使身體的均衡偏斜，背部肌筋，受過度重量。極危害健康。

(5) 清潔衛生：娠妊時期的清潔衛生，是亟需小心的。第一在排泄方面，每天必須有大便一次。妊娠時期，因為子宮擴大，腸部受壓擠，最易便秘，故須多喝水及吃青菜水菓以使其有按時排泄。非經醫生許可。切不可用瀉藥，以防流產危險。至於小便，則更須謹慎。最好能將一天的小便。積於在清潔消過毒的瓶內。送給醫生檢查，以防腎部有疾病。防礙生產。



第五圖乙 胎兒發育次序

普通多喝水，是增助良好小便排泄的方法。第二在身體各部清潔方面：應多沐浴。使皮膚清潔。至少每星期有二三次用溫水沐浴，然後用乾厚毛巾，擦摩全身發熱。冷水浴也可試用。但如不慣的話。可以不必。過熱的水不宜用，因為可以使身體疲乏。將近生產的時候，最好不浸在浴盆內，以免水內有不潔的菌類，進入子宮發生危險。同時每日當用沸過的溫水，洗滌外陰部，保持清潔。第三乳房的保護，至為緊要。因為母乳是嬰兒至上的營養，故每個母親均須準備自己去哺育嬰兒。



第六圖 胎兒在母體內圖

胎兒在母體子宮內情形

胎兒(8)在有液體的子宮胎胞中(3)。液體外有胎膜(6)及肌肉組織(5)，胎兒與母體唯一接連的地方，就是血管，從(9)至(2)，即從臍帶由微細管，連至胎盤。胎盤與母體接連得其血液，輸卵管(4)在胎兒生長時，即閉阻。

(1)子宮後壁 (2)胎盤 (3)胎胞內原漿液質 (4)輸卵管 (5)肌肉組織 (6)胎胞外膜 (7)子宮內腔 (8)胎兒 (9)臍帶

要。鬆適的衣服，合宜的乳罩，以保護牠有充分的發展。乳頭當時時保持清潔。並須由醫生檢查，是否需特別之治療與保護。妊娠最後一二月。應每日用流動石蠟，摩擦乳頭。然後用乾布拭淨。可以使乳頭皮膚，富於彈性。將來哺乳。不致破裂。並且洗乳房時。用冷水熱水交替擦洗，亦可使乳部肌肉強健。如乳頭上發現白皮，切勿擦去。可擦上一點凡士林油。沐浴時自然就會洗去。如此法不行，則須去見醫生診療，因為小小乳房的不潔，能影響重大的疾病防礙哺育嬰兒。第四牙齒的保護：孕婦牙齒的保護，是極重要的，因為胎兒在母體三個月的時期，已經起始建立齒顎的根基。建立這種根基的要素，是由母親所食的食物內取出各種有機鹽質所構成。孕婦在妊娠期內，因為需供給胎兒這種質素，自己的牙齒就極易受影響。牙齒不良。影響消化。間接乃影響胎兒建立齒顎的根基。所以孕婦必須到牙醫檢查治療有殘缺的牙齒，並須每次飯後刷盪清潔，普通用鹽水盪口，極宜使口腔清潔。

(6)精神方面：孕婦的精神環境，對於胎兒有極大的影響。憂鬱，恐懼，焦急不安，都能影響到胎兒的生長。所以必須有安靜曠達的觀念。心平氣和，避免刺激，尤其是過度興奮的娛樂，如打牌看戲等，更須避免，時時使身體及精神，永遠安詳地保持平衡。為胎兒發育著想。

(7)其他避免的事項：妊娠時期，性交最宜謹慎。普通雖是妊娠時無月經，但月經來潮期，絕不宜性交，以免發生流產的危險。產前的三個月，即不宜性交，不然可致流產或早

產。不但未成熟早產的嬰兒，是極難撫育。而且流產不慎，也會致命。再者產前產後六星期內。絕對不宜性交，恐血液受菌，有生命的危險。

產前的衛生，是嬰兒先天的保育。保育得法，則發展合宜。不但能有健全的嬰兒，而且可使孕婦得到合宜的休息營養與衛生。增長她本身的健康。將來可以給予嬰兒以適當的愛護與哺乳。許多母親，都因在娠妊期得到合宜的保護，而增添健康。母子同受其惠，反之不得合宜的產前保護，不但對於嬰兒先天損害，後天亦不易撫育，且因母體孱弱，不能顧及。影響極大。此點至須注意的。

(三)產時及產後衛生：娠妊至九足月，胎兒成熟，就屆生產期。產時的一切準備，是亟須謹慎的。否則不但能影響嬰兒的生命，而且能致產婦的死亡。我國每年無辜斷送於生產之死亡率頗高。保障婦嬰生命，增加健康兒童，是必須在初生即有各方面的慎施的。

(1)產時的護理：生產最合理想的地方，是在醫院。因為醫院的設置及消毒方面，是比在家完善。但我國許多人慣住醫院，願意在家生產，那麼產婦必須經過醫生檢查，其子宮位置正常，盤骨不狹小。則可約定妥靠的產科醫生接生。並須有訓練的護士或助產士幫助看護。遵照醫生的吩咐。預備一切產婦及嬰兒當有的物件。並依法消毒。在臨產的前幾天，當經醫生詳細檢查。以免發生意外危險。如果因經濟情形不能請醫生接生，亦須請有訓練的助產士及產婆辦理。但助產士等只是有普通接生的訓練。難產及須施手術的生產，則絕不可使她們輕試。

遇見這種情形，務必請醫生就診或去醫院。因為她們不能比醫生的熟練及深明婦科病理。用手術不慎，能引起婦嬰生命危險。或至少發生其他生產上的疾病。未經訓練過的穩婆，則切不可用。因為她們不明生理及消毒一切方法。危險極大。普通產婦常有的疾病，就是「產褥熱」，多是因為產時不謹慎不清潔，致黴菌侵入身體所致。此種病症有時亦可為致命傷。故不可不慎。倘邊遠內地，無助產士的，必須用穩婆時。則一切產時所預備的東西，均須蒸煮沸過消毒，所用器具，如剪子則須用火燒熱，始能剪臍帶。

(2) 臍帶之處置：嬰兒出世後，臍帶之處置，與生命很有關係。許多嬰兒在出生後就發熱或得其他病症，常是因臍帶斷處不清潔，傳入病菌。尤其是舊式的穩婆，不知消毒方法。用未經消毒的剪刀剪斷臍帶，再用未經消毒的布裹紮腹部。致嬰兒常得臍風（或破傷風）。這病可致嬰兒死命，故不可不慎。凡一切剪臍帶及包紮用布，均須消毒後始能用。不可自己任意開解。如發現有異狀，如臍有血或水滲出，當立刻請醫生診療。以防意外。

(3) 眼睛的保護：嬰兒眼部的保護，在一出生後，即須立刻由醫生或助產士用百分之一硝酸銀液滴眼，以防淋病性結膜炎，致成盲目。因為嬰兒出生時，經過母親的子宮陰道，極易有不潔的黴菌，侵入眼中。如不用此禦防法。也許就會發炎紅腫流膿。倘有此現象，當立即延醫診治。不然延誤，可致失明。經過第一次用藥防護後。每天仍須自用硼酸水給嬰兒洗眼（硼酸水，乃百分之四的硼酸與一百分水之比。普通藥房可以買到硼酸。自己用溫開水沖。約每硼酸

一茶匙，沖溫開水一玻璃杯。）在洗嬰兒眼時，必須用兩塊脫脂藥棉，一塊洗一隻眼睛。以防萬一一眼有病，傳染他眼。洗時當自外向內，免水流入耳內，致生耳病。洗眼時，成人的手也須洗淨，勿拿蘸水的一部棉花，只拿上面。以防手上萬一有不潔病菌，傳入眼內。

(4) 清潔沐浴：嬰兒出生後，即須用消過毒的脫脂棉，將他週身擦淨。眼耳鼻口各部擦過後，即可沐浴使皮膚清潔。嬰兒的皮膚，是非常嬌嫩的。腋下及陰部等皮膚互相接觸之處。很容易摩擦。故當很小心。在臍帶未落時，最好不用盆浴。用橄欖油 (Olive Oil) 或石蠟油 (Liquid Petroleum or Petroleum Jelly) 清潔全身胎脂，同時可以使皮膚潤滑，不易擦破。至臍帶脫落後。可以用盆水浴，水的溫度須用成人手肘去試過 (溫度見後育嬰法)。(如不燙則可沐浴。並須用一種無碱性中和的肥皂。(但須小心勿使皂沫入眼。) 週洗全身。用襪毛巾輕擦乾淨後，撲爽身粉。使身體各部，不致因摩擦破損。

(5) 大小便的處置：嬰兒第一次大便，多是深綠色黏質的。但很快就能變黃色。如果發現大便內有血液，當立即延醫診治。每次大便後立即用水洗淨，撲以爽身粉。嬰兒小便時用的尿布，當用煮過消毒而有吸水性的軟棉布，或舊的衣服或床單 (白色，布的) 拆成片，煮過亦可。尿布一濕，當立刻更換。免致嬰兒細嫩的皮膚受傷。

(6) 產婦的保護：產婦在生產後，當謹重保護。最重要的是絕對的休息和適宜的營養。兩星期以內，務須靜臥床上。兩星期後每日逐次恢復活動。六星期後，再恢復日常工作。飲食以

有滋養的如西紅柿、菠菜、肝、肉、及易消化者如豆腐、豆漿、牛乳、雞蛋湯等。一切用具及身體各部均當清潔。尤其是子宮部份，切須用嚴格消毒方法。以免細菌由產道入體，致罹非常危險可以致命的「產褥熱」。其他空氣，日光清潔，大便通順等，均極重要。產後六個星期，須再經醫生檢查，倘有需治療的地方，當立即糾正。總之產褥期內，必須安心調養，保持清潔衛生，使產婦健康早復原，則可乳量充足，精神豐滿，嬰兒自得益不淺。

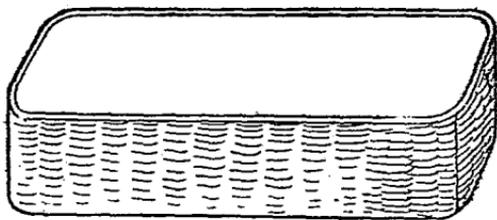
第二章 育嬰常識

初生嬰兒，抵抗力弱，隨時俱須極度小心的看護，始能得到合宜發展。同時一切生活習慣的訓練，亦須自出生開始，方能在身心方面，建立良好的基礎。故普通當注意的衣食住，及清潔各點如下：

(一) 嬰兒的住室 嬰兒住室的重要條件，就是空氣，溫度，陽光，清潔，及安靜。

(1) 室內的溫度：室內溫度必須時常規一，因為嬰兒初生體弱，抵抗力少，忽冷忽熱，易受傷寒。在一週內的嬰兒，白天室內須華氏表七十度（簡通寫 70°F ），夜間約 50°F 至 60°F （但須有溫暖的睡衣）。及嬰兒逐漸長大，則室內白天自 65°F 至 68°F ，夜間 40°F 至 50°F 即可。溫度是因嬰兒體質而定的。弱小的嬰兒需溫暖的屋子，壯健的嬰兒，則需較涼的屋子。在冬季的時候，室內如有爐子，無論如何，須有煙筒，使煤氣不致留在室內。同時爐上放一水壺，使室內不致太乾燥。嬰兒的衣服，也當隨時依室內溫度增減。測驗室內溫度的法子，就是將一溫度表，掛在室內離地三尺的地方。或是掛在嬰兒床的上邊。

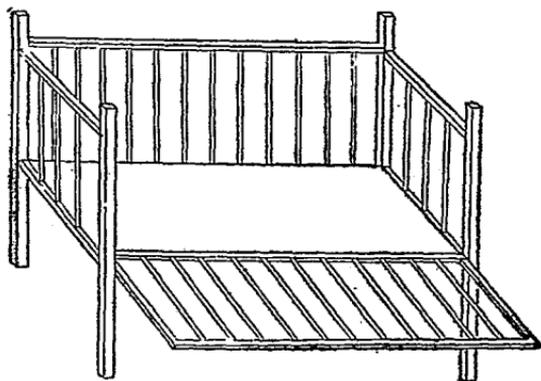
(2) 室內空氣：室內空氣，必須流通。假如有上下窗的話，最好常開上窗。如上下窗大開，則嬰兒床必須避免置於直吹風處，以免受寒。最好能用屏風遮擋，或用布將嬰兒床四週遮



嬰兒的睡小籃

第七圖

此種籃製法極簡單，普通藤籬或柳條包的一層即可合用，內鋪綿褥，油布白單，即可應用。此法簡便易移動清潔，且又經濟，如考究，則籃的週圍可包以白布或他種易洗而美觀的布。



幼兒床簡圖

第八圖

小兒至五六月後，即可用上圖式小床。鐵或木製均可，沿邊各處均須圓滑，以防撞及小兒，床為長方形，高以合於成人做事方便為準。欄杆的距離，以不能夾頭為度。欄杆的一面，可以活動自如，以便抱起小兒。床底鋪草蓆，蓆上加墊，墊上油布，油布上蓋白單。

住。如天寒時，窗開處加以布擋，亦可得清鮮空氣而免寒風直入。
(3) 用具：嬰兒室內除必須用的器具外，不嘗放置他物。牆及地均須時常掃除清潔，不必用窗簾地氈地蓆等物，因易藏塵埃。燈上當用燈罩，以免光強傷目。育嬰室內的用具，以簡便

能洗曬爲主。最重要的就是嬰兒的床，這種的小床，必須要使嬰兒能舒平臥。初生的嬰兒，在天氣寒冷的時候，可以睡在籃內（見前第七第八圖）。但籃內的佈置，也是得平坦舒適，使嬰兒能平臥。育嬰室內用具，列表如下：

(A) 床或小籃

(B) 床單——白布的可常洗滌

(C) 小櫃——放衣物的（或小箱亦可）

(D) 椅子——一爲置物，一爲母親喂奶用。

(E) 溫度表

(F) 棹子——一能摺疊的，爲洗浴時放置嬰兒。一普通置物用的桌子。

(G) 浴盆及浴具——小洋鐵浴盆一個。浴具（用盤或盒子內置吸水消毒棉花，小瓶硼酸溶液、別針、無鹹性的胰子、爽身粉、甘油或凡士林油、小軟刷子）。清潔軟布浴巾若干條。大毛巾二條。

(H) 大小便用具——便盆椅（見第九圖），尿布桶（普通洋鐵圓桶有蓋子即可），穢衣桶（同上），尿布（細軟白土布即可）。

(二) 嬰兒的睡眠 嬰兒在出生第一年內，最重要的生活就是睡眠。因爲此一年內，其頭部約增加兩倍半，體重約增加三倍，此種增加速率，須有充足的睡眠與休息作爲輔助。

(1) 睡眠的時間與狀況：嬰兒所需的睡眠，最初每天需睡二十二小時，至兩三個月時，每天亦須睡十八至二十小時。普通健康無病的嬰兒，常是從第一次哺乳後睡到第二次哺乳時間。並且夜間也是有安穩長時間的睡眠。這種現象的取得，是必須有幾個重要的條件。如（一）合宜適量的飲食。（二）舒適的衣服。（三）乾爽的尿布。（四）新鮮的空氣。在這些情形之下，健康的嬰兒是會自然入睡的。

(2) 當有的睡眠訓練：嬰兒自出生，即當訓練自己睡一小床，並且不需要人拍撫。每次哺乳後即放在牀上，自己安睡。如此不但省了母親的時間，而且可以養成按時入睡的習慣。最理想的是能使兒童自睡一屋，免致因與成人生活不同，同處一室，妨礙其一切生活習慣。並且有幾種惡習，亟宜避免的，如（一）用搖床或抱著搖撫嬰兒睡眠，這不但無益，而且有時能攪動嬰兒的腦部，或養成嬰兒時時要人注意的惡習。（二）母親或乳母抱嬰兒同睡，是頗不相宜，



第九圖 嬰兒椅

因爲可以妨礙呼吸及發育。(三)含假乳頭或手指或玩具睡。這是亟易將附著於所含物的黴菌，傳入腸胃而致病，或是能影響扁桃腺漲大。

(3) 嬰兒不能入睡的原因：嬰兒普通是易睡的。如不能睡，其原因不外以下各狀況：(一) 飲食不合適不按時，過多或過少。(二) 衣服不合適，被褥過厚過薄或不平，或尿布已濕。(三) 身體不適有病，或睡臥的位置不適宜。(四) 室內空氣不足致呼吸不順。(五) 睡眠前受刺激過甚。(六) 習慣不良，在醒後啼哭時，曾受母親的哄抱或給予食物，養成藉啼哭不睡以得到所需的習慣。(七) 除以上情形，即爲有病，當急就醫診治。

(三) 嬰兒的飲食 一歲以內的嬰兒，主要的食品，就是乳類。對於乳的選擇，量類，及授乳時間，是亟需注意的。茲分述如下：

(1) 乳的類別：哺育嬰兒的乳類分爲人乳、牛奶奶、代乳品如奶粉、脫脂乳、蒸發乳、煉乳、豆漿等。大別之分爲下列各類：(甲) 人乳：最宜於喂哺嬰兒的，無過於人乳，其特點有五。(一) 人乳中有一種發酵素，能助小兒消化。(二) 人乳所含營養成份分配，最宜小兒，並且在小兒逐漸長大時，乳汁亦漸變其性質。天然適合小兒的營養需要。(三) 人乳的溫度適宜。(四) 清潔無腐臭及含黴菌之弊。(五) 含有天然抗毒質能抵抗疾病。(乙) 牛羊乳：普通牛乳對於嬰兒，亦頗合宜。但其所含蛋白質甚多，不如人乳易消化。以牛乳哺育的小兒，對疾病抵抗力總不如用人乳的。且牛乳的保持清潔亦極困難。如患結核病的牛所擠的乳，未經消

毒，常會在不謹慎間傳及小兒。羊乳比牛乳價廉，易消化。且羊類無結核病，亦較清潔。(丙)代乳品：代乳品的種類頗多，第一奶粉類，乃將鮮牛乳取去水份或粉狀的。普通常用的有吉甯乳粉(Klin)。此種奶粉乃純粹牛乳粉，未經增減改製的。如以此粉一容量，加水四容量，即與鮮牛乳相同。且其易於儲藏成份固定，不若鮮牛奶有因天氣改變或牛種及食物的更變，而生差別或腐壞的弊病。其成份與功效，與牛乳無異，但因製成乾粉時，維生素丙已失其功效，(關於維生素，詳見第五章)故以乳粉哺育的嬰兒，必須注意早添富於維生素丙種的白菜水橘子水等。第二蒸發乳類，通常用的是金牛牌罐頭乳，此種乳的製法，乃以新鮮純牛乳置半真空器內蒸發，至容量減半，裝入罐頭，經久不腐。此種乳加一倍水，即與純牛乳無異。且經消毒及蒸發作用，其成份改變，較鮮牛乳易消化。不過因蒸發作用，維生素丙種亦失效力，必須早添含丙種維生素食物。再有常用的罐頭乳，就是甜煉乳(鷹牌煉乳)。亦係消毒的牛乳，置於真空氣內，煉至原容量五分之二後，加以蔗糖。此乳易儲藏不腐，但因糖質太高，對小兒不甚相宜。第三豆漿：豆漿為極廉價而合於營養的食品。現北平協和醫院及第一衛生事務所，已研究將普通豆漿，加入相當化學質料，即可成為極廉價的哺育嬰兒的滋養品。其他代乳品如脫脂乳，酸牛乳，蛋白乳等，均非普通常用者。茲不贅述。各乳類所含成份列見第一表。

(2) 哺乳的方法與量數：(一) 人乳的哺育：人乳對小兒的益處，已如上述，故除非在不得已的狀況下，小兒不當不吃母乳。(如母親有肺結核或花柳淋病等傳染病時，即不當哺育小

第一表 各種乳種成分

種類	稀釋		釋		成分 (百分數)			熱力 (卡) (每百磅) (三·三英兩)
	乳重	水量	乳重	水量	蛋白質	脂肪	水炭素	
人乳	—	—	—	—	一·二	三·三	七·五	六八·〇
鮮牛乳	—	—	—	—	三·五	三·五	四·八	六六·〇
鮮羊乳	—	—	—	—	三·八	四·一	四·六	七〇·九
吉甯乳粉	一：八	—	一：四	—	三·四	三·五	四·七	六六·〇
蒸發乳(金牛牌)	一：二	—	一：一	—	三·八	四·二	五·二	七五·九
脫脂乳	—	—	—	—	三·五	一·一	五·〇	四六·二
脫脂乳粉 (Merrill-Soule)	一：八	—	一：四	—	四·七	〇·一	六·二	四一·九
蛋白乳(米氏)	一：二	—	一：五·五	—	三·一	二·五	一·六	三九·六
甜煉乳(雀牌)	—	—	一：四·五	—	一·八	二·一	一〇·六	六九·三
豆漿(特製)	—	—	—	—	四·四	一·八	九·五	七三·九

兒。以免傳染。故用乳母時，亦須詳細檢查體格。小兒所需人乳的量數及哺育時間，則依嬰兒的年齡體重及消化情形而定。普通第一週內的嬰兒，依體重比例，每日所食總量，為體重的十分之一。如一嬰兒重七磅（即三公斤多），每日所需乳量為三百磅，約十英兩多（ $\frac{3 \times 100}{10}$ 磅約十英兩）。以後依其體重增加及消化情形酌量增加，每增加一磅，可每日總共加奶二三兩。每次哺乳的時間約十至二十分鐘。準確的方法，就是在哺乳的前後，用磅秤稱小兒體重各一次。譬如吃奶前是八磅，吃奶十分鐘後是八磅二兩，則所吃的乳量是二兩。按初生嬰兒一週內，每次約需食二兩半，則所食不夠，必須再食數分鐘。經過兩三天每次哺乳詳細的測量，就能有每次準確哺育的時間。因為人乳分泌的旺盛速緩，及嬰兒吸食的快慢，均無標準。必須如此，方能確知嬰兒是否得到合量的食物。再有哺育小兒的母親或乳母，食物必須合乎營養，咖啡煙酒類均不宜用，生活必須勿過勞過興奮，然後始能有豐富的乳汁。哺乳前後，當用百分

第二表 哺乳餵水時間表

哺 乳 時 間	餵 水 時 間	哺 乳 時 間	餵 水 時 間
上午六時	上午八時	下午六時	下午八時
上午十時	上午十二時	下午十時	
下午二時	下午四時	上午二時(五六月後可減去)	

之三淡硼酸溶液，將乳頭洗淨，以免傳染黴菌。若一時不備，則用冷開水暫代亦可。人乳哺育，在兩次哺乳的時間，亦須餵水一次（水的功用，見第五章營養與發育）。普通分配哺乳及用水的時間量數。見第二三兩表（並可參攷附錄起居飲食表）

第三表 年齡與餵水量

年	齡 每 次 餵 水 量 年	齡 每 次 餵 水 量
初生一星期	一英兩（即用普通奶瓶量）	四個月 三英兩
第二星期	一英兩半	六個月 三英兩半
一個月	二英兩	八個月以上 四英兩
三個月	二英兩半	

（二）混合哺育：混合哺育就是在母乳量不足時，不得不在母乳之外，兼授牛乳或乳粉（牛乳及乳粉配製法見下節）。此辦法雖不及完全人乳。但較完全用牛羊乳為優。用這種方法哺育，乳母仍須依上第二表時間哺乳，不可間斷。否則乳母的乳汁分泌，易漸減少或至於斷絕。故每次哺乳時，須先將乳母的乳汁吸盡，然後再以牛乳補充。可用上節方法，哺乳前後，用秤量嬰兒體重，知所得母乳的量數。譬如每次當吃六兩。母乳哺育後，只有四兩，故當加二兩牛奶。更有一法，即每日六次哺乳，則給三次人乳，三次牛乳，但此法極易使母乳漸減

少，不如上法爲宜。

(三)人工哺乳：人工哺育，包括牛羊乳罐頭乳及代乳粉等。嬰兒在最初六個月內，沒有一種乳如人乳的合宜，但在不得已情形之下，如母親有病或乳母不易選擇時，只得用人工哺育。第一，乳品的配置，除鮮牛乳外，吉雷乳粉普通是一容量粉四容量水，罐頭奶即一半水一

第四表 年齡與調和牛乳方式表

年	齡	每日所需牛乳	每日所需糖量	餵	哺	次	數	每	次	數	量
第一星期		一百八十坵(六英兩)	十五公分(半英兩)		六		三十坵(一英兩)				
第二星期		三百坵(十英兩)	十五公分(半英兩)		六		五十坵(一英兩多)				
一個月		四百二十坵(十四英兩)	二十公分(半英兩多)		六		七十坵(二英兩多)				
三個月		五百四十坵(十八英兩)	二十五公分(約一英兩)		六		九十坵(三英兩)				
四個月		六百坵(二十英兩)	三十公分(一英兩)		五		一百二十坵(四英兩多)				
六個月		七百二十坵(二十六英兩)	三十公分(一英兩)		五		一百四十四坵(五英兩多)				
八個月		九百六十坵(三十二英兩)	三十公分(一英兩)		五		一百九十二坵(六英兩多)				
十二個月		九百六十坵(三十二英兩)	○		四(或五)		二百四十坵(七或八英兩)				

第五表 調和牛乳和水方式

年 齡	每日所需牛乳量	和 入 水 分 糖	餵 哺 次 數	每 次 數 量
第一星期	(一百八十瓩) (六英兩)	(一百八十瓩) (六英兩)	六	六十瓩 (二英兩)
第二星期	(二百瓩) (十英兩)	(二百四十瓩) (八英兩)	六	九十瓩 (三英兩)
一個月	(四百二十瓩) (十四英兩)	(三百瓩 (十英兩)) (半英兩多)	六	一百二十瓩 (四英兩)
三個月	(五百二十瓩) (十八英兩)	(二百四十瓩) (八英兩)	六	一百三十瓩 (四英兩)
四個月	(六百瓩) (二十英兩)	(二百四十瓩) (八英兩)	五	一百六十八瓩 (五英兩多)
六個月	(七百二十瓩) (二十六英兩)	(三百瓩 (十英兩)) (三十公分)	五	二百零四瓩 (七英兩多)
八個月	(九百六十瓩) (卅二英兩)	(三十公分) (一英兩)	五	二百九十二瓩 (六英兩半) Δ
十二個月	(九百六十瓩) (卅二英兩)	○	四 (或五)	二百四十瓩 (八英兩)

* 糖重十五公分等於二平湯匙

Δ 此時不用加水，可食純奶，故量較少。

半奶，均與鮮牛奶無異。但此一切乳類，所含糖質(炭水化合物)，不如人乳多。故必須加糖補充。常有人用人工哺育時，加水稀釋牛牛奶。或在奶粉及蒸發乳當加的水份外，多增水量，如

此固是可易於消化。但有時牛乳或代乳品加水後，容量過大，嬰兒胃小，餵以大量的牛乳和水，易致嘔吐。反不如單獨喂水爲宜（如第二三兩表）。故隨時當注意嬰兒的體重增長及消化情形，始能決定配製方法。第二人工餵哺的量數：普通計算嬰兒的餵哺量數多依其體重而定。如小兒每日所用牛乳（代乳品亦同），當爲其體重十分之一。所需糖爲體重一百五十至二百分之一。設有正常四個月嬰兒，重六公斤（即十三磅），每日當餵哺牛乳六百耗（約二十英兩） $\left[\frac{6,000}{10} = 600 \text{ 耗} \right]$ （約二十英兩）。糖約三十至四十公分（約一英兩） $\left[\frac{6,000}{150} = 40 \text{ 公分} \right]$ （約一英兩半）或糖 $\frac{6,000}{200} = 30$ （公分）（約一英兩）。其調和的方式見第四表。如加水見第五表。第三，衛生及製法的注意：乳的品質，牛乳場的清潔，取乳的衛生，代乳品的牌號，及用具的清潔消毒，均須切實注意。牛羊牧場必須清潔，牛羊須經檢查無病，取乳工人及用具須消毒，代乳品必須經醫生證明成份合宜，方可採用。至於配置牛奶或奶粉的用具，如匙子、鍋、刷子等須煮沸消毒。一切乳類，亦必須煮沸消毒。製乳時最好用雙層鍋。卽一鍋盛乳，鍋外再置一有水的大鍋，俟水煮沸約二十分鐘，鍋內乳亦已消毒沸過四五分鐘。然後立刻將鍋自水取出置冰箱內。最好將一日需要的乳量，一次配好，以所需哺餵次數分成若干瓶置冰箱內，每次喂時，取出溫熱，取法見第十圖。

(3) 哺乳的時間：哺育嬰兒，不論用母乳或人工乳，均須有規定的時間，使嬰兒自幼養成良好的習慣，且不易有傷食之弊。普通育嬰時間。依嬰兒情形，如上述分每三小時或每四時哺

第 十 圖



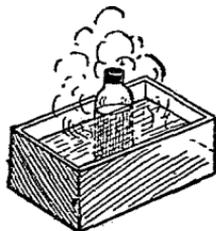
(四) 加上橡皮乳頭，乳頭之孔大小宜合宜，大則輸乳過急，小則太慢。



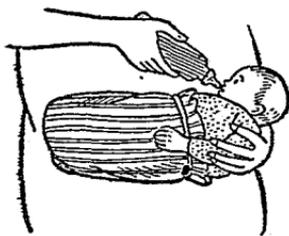
(一) 一切鮮乳煮沸後均須置冰箱中，用時取出先振動。



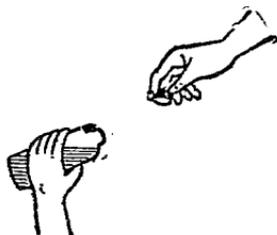
(五) 試溫度以不冷不熱為宜。



(二) 置溫水鍋中使乳汁的溫度增高。



(六) 以布包奶瓶，將瓶揚起，使乳汁灌滿乳頭內，免瓶內空氣被吸入腹內，小兒宜抱好不令受曲折，再喂哺之。



(三) 自溫水鍋中取出拿去乳瓶的鐵帽(普通鉛錫製成)。

育一次。強健無病的嬰兒，每四小時一次，至爲合宜。約上午六點，十時，下午兩點，六點，十點，夜間兩點。兩個月後嬰兒，即可免去夜間兩點一餐，增加其他餐之乳量（見附錄起居飲食表）。

(4) 其他食品：嬰兒除了每次需用的乳外，無論母乳或人工乳，均須每日添給水喝，初給二三次，夏季可增至四五次（見上第二三兩表）。水須煮沸過，切不可加糖。其他如橙子水，魚肝油，菜泥等，均須逐漸增加。人工營養的嬰兒，在第二個星期，就可以加添橙子水及魚肝油，因人工乳品，不如母乳含維生素丙種成份多，必須早添副食，以防軟骨等症。需添食品，詳見第六表。

第六表 健康嬰兒初生至二十四月每日食物支配簡表

年 齡	乳		糖		餵哺 次數	副 助	食 品
	母	牛	乳	糖			
第一星期		一百八十磅（六英兩）		十五公分 （半英兩）	六		
第二星期		三百磅 （十英兩）		十五公分 （半英兩）	六		
一個月		四百二十磅 （十四英兩）		二十公分 （約半英兩）	六		
二至四個月		四百八十至六百磅 （十六至二十英兩）		三十公分 （一英兩）	六	魚肝油 或白菜水	

五至六個月	六百至七百八十磅 (二十至二十六英兩)	三十公分 (一英兩)	五	同上	粥類				
七至十個月	八百四十至九百六十磅 (二十八至卅二英兩)	三十公分 (一英兩)	五	同上	全上	菜泥 蛋泥 水菓泥			
十一至十四個月	九百六十磅 (三十二英兩)	〇	五	同上	同上	同上	烤饅 頭乾		
十五至十八個月	七百二十磅 (二十四英兩)	〇	四	同上	同上	同上	同上	掛麵 豆腐	
十八月至兩週	四百八十磅 (十六英兩)	〇	四	同上	同上	同上	同上	同上	飯

(四) 嬰兒的衛生 (1) 健康體重的檢查：嬰兒初生，最好每日沐浴前，用磅秤測其體重。普通嬰兒，約每週增四至八兩不等。至一歲就可有比初生時三倍的重量(體重身長發育表見第五章)。如不長磅，則營養方面，當加以注意，最好經醫生檢查再決定，此外每年必須經醫生檢查二三次。以防疾病。

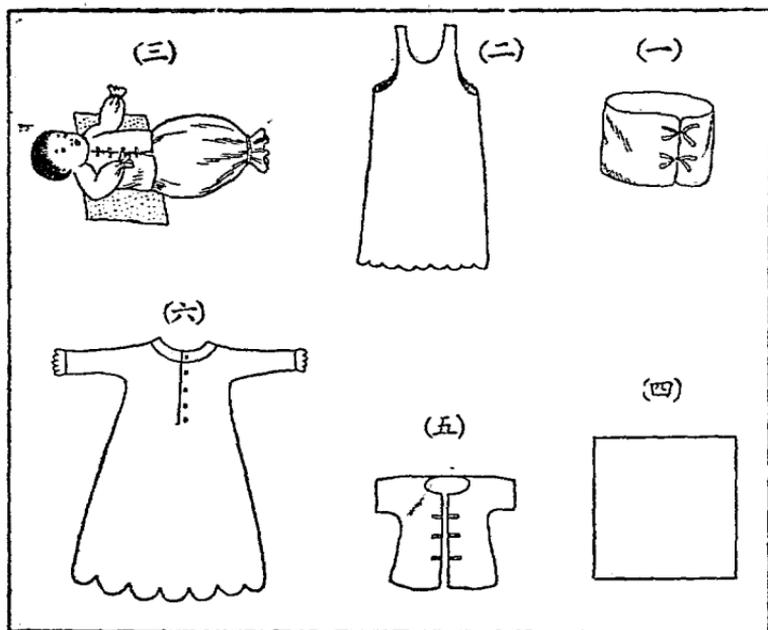
(2) 清潔沐浴：嬰兒沐浴，至為重要。初生後每日最好能在早上十點食乳前一二小時沐浴。切不可在哺育前後一小時內施行。水的溫度，可以用溫度表測量。普通 100°F 就成。如無溫度表，則用肘部去試不燙即成。沐浴時，室內溫度須在 75°F。不可過冷過熱。二者均極易使嬰兒傷風。洗浴時先將嬰兒安臥在成人的膝上。用左手扶著頭部及頸部。先用軟布巾洗臉。

然後再用另一軟布巾，擦上肥皂（以無鹼性爲主）擦嬰兒頭部。用水洗淨。小心勿使臍子浸入嬰兒眼內，然後依法用布擦肥皂摩嬰兒全身，再置嬰兒入水洗淨。左手緊扶頭頸，切不可放鬆。洗畢用乾軟毛巾擦乾。撲少許爽身粉。女嬰兒用爽身粉時，切須注意勿撒入生殖器內。爽身粉無論如何，不宜太多，多則反而刺激。倘嬰兒怕洗澡，則可在水內置一能漂的玩具，使能注意。或暫停洗一日，待其忘記，再爲洗浴。切勿勉強。以增恐懼心。洗浴時當簡快，以免時間太長，致嬰兒生煩惱或受寒。

(3) 其他器官的清潔衛生：眼部每天須用清潔沸過的溫水洗淨，洗臉時切防肥皂水浸入，並需避免強烈燈光或陽光直射眼簾。口部未出牙前不需洗滌。涎液就足以清潔口部，如勉強用布清擦，反易傷口部內膜。引起疾病。普通哺乳後飲水，即可洗潔口內。耳鼻兩部均每日須用軟布蘸溫水擦淨，切不可用棍或粗物擦摩，以傷內部。生殖器在大小便後，均須洗淨擦乾。尤其是男孩。更須注意其包皮，如太長當用手術除去，免藏污物。

(4) 新鮮空氣及日光浴：嬰兒出生一月後即可在戶外睡眠休息。多得新鮮空氣。同時亦可施行日光浴，日光浴可使身體健康，預防軟骨病。其方法見附錄起居生活表。

(五) 嬰兒的服裝 嬰兒服裝，主要的條件，就是輕暖適體。細軟土布及棉毛織品，易於穿脫（背後或肩開口釘扣），及易於洗滌者最爲重要。尤其是睡衣，更需棉軟溫暖的。尿布亦須軟細白布。製法及用法如第十一圖。尿布濕後，立即置入一有蓋的桶內。尿布必須用肥皂



第十一圖 幼兒的服裝

(一) 肚布：以寬六寸，長尺半的白色軟布一方，縫以布帶，以供初生小兒之用。

(二) 內衣：小兒稍長，不用肚布，而穿內衣，如長背心形，兩肩開口，綁帶或釘扣。

(三) 小衣及睡衣：小衣即普通小衣，以易穿洗者為主，睡衣以鬆暖為宜，下面有口，可便換尿布。

(四) 尿布：以約二尺見方之軟白布製成，（切勿用膠布，因不利於小兒皮膚）。

(五) 小褂：穿外面用，棉軟布做，以易穿為主，但勿過肥大，致不能保體溫。

(六) 長外衣：以寬大及足者為宜，背部開口，以便易於穿脫。

(七) 其他：未列入圖，如小襪，小襪，小鞋，帽。

洗淨數次，然後再煮過，在太陽下曬乾，可以消毒。不謹慎污濁的尿布能引起重大的疾病。

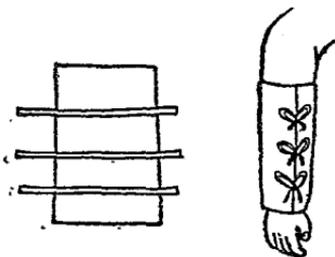
(六) 嬰兒習慣的養成 嬰兒自出生後，即須有良好習慣的訓練。以速立生活正常發展的基礎。普通重要的：(一) 睡眠及飲食的訓練：一出生即須絕對按時睡眠按時進食。一毫不應錯亂。不然不但養成不良習慣，而且影響嬰兒健康。如嬰兒不願吃乳，或吃乳時玩嬉，觀察其是否病，無病則不須注意，餓一次，再給乳吃，自然會改。(二) 大小便的訓練：嬰兒自滿一月至三月，即須開始大小便的訓練（見起居生活表）。要自幼注意其尿布，一濕即換。可以養成需要乾燥尿布的習慣。大小便訓練得宜，能免除遺尿等等惡習。(三) 不良習慣之糾正：

普通常見的不良習慣就是一哭要抱，吃手等。嬰兒的哭，是極好的運動。如非尖聲厲叫及無發燒的情形，則普通哭不必注意他。一哭即抱，則以後不肯在床上睡。時時要人的注意，且不能得在床上自由踢動的運動。嬰兒吃手，自極幼就會有，此習慣極壞，能傳染微菌入口。最好

手包布用 (一)



部肘綁紙或布硬較用 (二)



第十二圖

設法用較硬紙或布輕縛肘部（如第十二圖）。或用扣針別住袖部，以漸除去此習慣。及漸長大，能拿玩具時，則以玩具使玩弄，使減除此習。

第三章 未及學齡兒童的衣食住

(一) 衣服，飲食，居室及睡眠之注意。凡欲兒童得到合宜的發展，自出生即須對其衣服，飲食，居室及睡眠各方面，加以注意。關於育嬰常識上篇已詳述及。但過了嬰兒時代而未屆入學期，即一歲至六歲的年齡期間，發展至速，一切身心的發育，習慣的養成，均在此時期有建立良好基礎的必要。倘保護不得法則能影響兒童的一生。故不得不謹慎於各方面的注意：

(1) 衣服：兒童衣服包括帽，衣褲，鞋襪等，有幾個簡單的條件。就是容易洗滌清潔舒適不妨礙身體發展，能保持體溫不致傷寒，簡單方便能使兒童自己穿脫。所以我們要注意的是(一)清潔：兒童的衣服最好選擇細軟棉布，能常洗不脫毛不壞的。這樣可以常常拆洗，保持清潔衛生。而且又較綢緞價廉。許多無知父每做綢緞衣服給兒童，兒童嬉玩，極易污穢，不易拆洗。且兒童穿了此種綢緞衣服，必常受父母警告小心，反而不敢隨意活動。漸養成呆板的狀態。(二)溫暖：衣服的多少及需保持溫暖的程度，是因兒童體質，活動，及氣候而別的。夏季的時候，需要涼帽，遮擋太陽，冬天的時候，需要暖帽及厚大衣，以保持溫暖。重要的是隨時訓練兒童有抵抗寒冷的能力，勿驟加衣，勿驟脫衣。普通父母常為怕兒童冷，穿的衣服太多，結果反易使兒童無禦寒的能力，而常易感冒。其實兒童所需的，夏天只是一些薄洋布小

衣。冬季則是軟棉布內衣和毛衣。我國現在的抵羊牌毛線，很可以編製童衣，不但能保持溫暖。而且經濟。因為毛線可以拆洗改製。較棉袍輕便適體。不過如在毛線不易得或經濟不許可的狀況下，冬季穿軟棉布做的薄棉衣褲。也可以溫暖。主要的是製裁適體不防礙兒童的活動。至於綢製的衣服。夏天也許較為涼快，冬季則並不如棉毛製品能保持溫暖。(三)舒適：許多父母給兒童穿過緊的衣服，如緊褲帶及內衣，最普通見的，就是帶襪的褲子，小兒長的極快，襪連褲子。不易使腿部伸直。更有兒童體格已長，尚不給他們換製衣服及鞋襪。結果極能影響兒童身體的發展，致血液不易流通，肌肉不易發達，姿勢容易變壞——如駝背彎腿等。尤其是在冬季，父母怕兒童受寒，穿的太多，極足以防礙兒童活動。所以隨時要注意到衣服的可否使兒童舒適及自由發展方面。最好能就兒童身量裁製。並預備能放大及洗縮的餘地。但不可只顧寬大，而使兒童穿成呆笨難週轉。尤其是市上出售的童裝，購買時更不可不注意。(四)自動：兒童衣服的縫製，必須要使牠易於穿脫使養成自幼能自己負責穿脫衣服的習慣。所以過多的鈕子帶子，太複雜的層數，均足以防礙兒童自動習慣的發展。兒童在兩歲時，就可以學習自己穿襪穿鞋及衣服。所以必須使衣服簡單易穿，扣子釘在前身，使易自扣。(五)美觀整潔：兒童自幼就養成整潔愛美的習慣，尤其是到了四五歲的年齡，對於顏色的分辨，已有相當能力，故隨時須引起他對顏色調和的感覺。使自幼養成整潔美觀的習慣。上篇已言，自嬰兒時期，即須養成需要乾尿布的習慣，及至二三歲，兒童衣服一污即換，或常誇獎勉勵其保持整

潔。亦可漸使養成此習，（但以不防礙其遊戲活動爲主）。其所謂美觀，亦以顏色配合爲定，土布亦能製成調和美麗，不必需綢緞貴重物品。反之貴重綢緞，製成童裝，兒童穿時因怕污染，不敢活動，致影響其生活。已如上述。故製備兒童衣服的時候，須審察下列各點：

一、衣服之溫暖適度否？是否過度？

二、衣服之尺度，是否防礙兒童的體格發展？

三、材料能否經久耐洗？

四、是否易穿脫，便溺時方便解開？

五、衣服是否使兒童站立正直，養成好姿勢？

六、衣服的颜色與樣式是否使兒童愛穿？

(2) 飲食：兒童需要清潔易消化及營養充足的食料，以使其發育生長。關於營養的討論，以後在第五章詳述一切。本段所論的，只是兒童飲食方面習慣的訓練。茲分論如下：(一) 清潔：兒童所用食物，應當隨時保持清潔。未經煮沸的蔬菜及水，不宜給兒童食用。菓類亦須經冷開水洗過去皮。因爲市上出售的水菓、蔬菜，多有微菌沾附其上，必須隨時注意洗淨或煮過。以防傳染疾病。夏季的冰水及其他飲料，因不知製法是否清潔，亦不宜給兒童食用。牛奶雖爲兒童營養必需品，但未經煮沸，切不可用。除了烹製食物時，注重清潔外，兒童並須養成進食時清潔的習慣，如飯前後盥洗及食時清潔的習慣，自一歲時，即可養成。兒童每次在食物前必

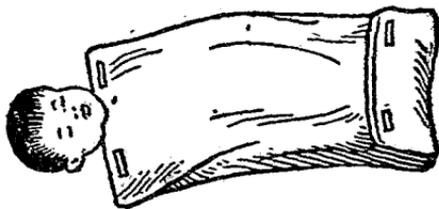
須洗手，哺喂時，亦不滿匙，使兒童口能裝容，不致四溢。至漸長，更可以使自動負責，勉勵誇獎他養成清潔的習慣。(二)習慣：兒童能否得到合宜的營養，完全視能否有良好的習慣爲定。普通最重要的習慣，就是：(1)按時進食。自嬰兒時期，即當養成按時進食的習慣，可以使腸胃有消化的時間。在兒童時間，更當嚴守這規律。切不可因哭鬧或其他原因，而改變時間或增加零食。因爲沒有按時進食的習慣，能影響到兒童的胃及消化機能，損及健康。(2)食合乎營養的食物：父母當爲兒童預備合乎營養的食物，放在他的面前。他當自幼就訓練成凡是爲他預備的食物，全是應當吃的。如果兒童不吃不必着急，一次不吃，下次再給，把他不愛吃的或新添的食物先給他吃，然後給他愛吃的一種。尤其是自嬰兒時期，漸添固體食物如蛋黃，菜泥等；嬰兒常會吐出，但慢慢耐心喂哺，自然就會食慣。至一歲多的孩子，常會不吃新添的食物。有時故意如此做，使父母焦急。父母如表現焦急的樣子，兒童更會屢屢拒絕食物。最好不理他。或甚至餓他一頓。他自然就肯吃的。餓一兩頓，只要有水喝，決不會傷及兒童。慢慢他就會養成凡是爲他預備的飲食物，全是必須吃的。(3)食環境：爲使兒童得到合宜的消化的營養，進食的環境必須注意。第一用具須清潔洗淨，桌椅最好能與兒童體格相合，使能舒適進食。常有小兒跪或站在椅上吃飯，如此很不易養成好習慣。第二最好不與父母或成人同食。因爲成人的生活時間不同，而且對食物常會挑選，兒童喜模仿，也就挑選食物。更有成人也許因溺愛常易給予對於兒童不合宜的食物。(如煎炸麵食肉類等)第三安靜：兒童進食時，父母當

在旁安靜指導。切不可帶兒童去宴會或親友環集的地方，兒童爲使別人注意，常會做成許多怪像拒絕食物或哭鬧，不能安食消化。第四避免在進食時責罰兒童，使哭啼下咽，因責罰使其不安極能防礙消化。如兒童在食時哭鬧，則待其安靜後再予食物。(4)糾正壞習慣：兒童進食時，有許多奇怪的習慣，如食時故意吐出，鬧脾氣，挑選食物等。這些習慣俱能防礙兒童得到正常營養，並且常是由父母溺愛任性促成的。只要檢查兒童有這種狀況時，不是因爲有病，或是食物腐壞，則不必注意他。可以靜靜地把那食物挪開，因爲許多兒童如此做，只是爲求父母或旁人的注意。故對於兒童飲食的惡習慣，不必顯出焦氣的態度，可以略爲改變烹調方法，如兒童不愛吃菠菜泥，則把菠菜放入麵或粥內。改變他的注意。甚至於有時可以使他餓一頓。亦無妨礙。但切不可勉強或迫打兒童吃任何一物。使其每次見該食物時發生不快的感想。就永遠不會愛吃那種東西了。(5)零食及多食糖類的弊害：兒童食物以易消化有營養爲主，許多食物不合乎兒童的食用，且能防礙其生長及消化。普通成人愛吃的煎炒食物及茶咖啡等飲料，或不易消化或含刺激性，對兒童均不合宜。更常見的，爲給兒童零食糕點餅乾等零食，能影響其消化，吃飯時就沒胃口，甚至挑擇食物，愛鬧脾氣。或是因爲零食的味道，比每次飯食的味道好吃，就不愛吃一些正當有營養的食物了。譬如餅乾當然比乾烤的饅頭片好吃，蔥蔥比牛奶好吃，諸如此類，兒童一習於吃成人的東西及零食，則再不易養成愛吃正當食物的習慣，影響發育，自不待言。更進一步而論，糖類如在三四歲的兒童，偶然飯後略給一粒，是不會有影響

的。但常無定時的給兒童食糖，第一能影響胃口及消化，第二能使壞牙，因糖內酸質能損壞兒童的牙齒。多吃糖的孩子，有壞牙的很多。壞牙能引病菌由口入腸胃，而致疾病。第三使體質衰弱，普通人身體所需的糖質，有一定量。尤其是兒童，其消化液不能消化過多的糖質時，就能起乳酸發酵。這個乳酸從胃和腸底壁中注入血液，很易將全身健康上最重要的鈣素，從尿中排出。缺乏鈣質，能使兒童得軟骨症及防礙身體骨骼發展，體質自會衰弱了。

(3)居室及睡眠：兒童的居室，在上篇嬰兒住室內，已詳述及，主要的當然是日光新鮮空氣，合宜溫度清潔。普通學齡前的兒童，需要的睡眠，固是比嬰兒時期少，但較成人所需，仍是較多。普通須在每日下午六時至翌日上午六時睡眠之外，需有一二小時的午睡，約每日十四五小時，至漸長大，可減至十二三小時。對於兒童的睡眠，當注意的有各點：(一)睡眠的環境：兒童最好自睡一屋，倘不可能，亦須自睡一牀，因成人的生活習慣，與兒童不同。如與父母一床極能影響兒童的休息。幼兒的牀當四圍有擋，以避免跌下。同時牀墊，須平坦舒適，不宜過軟。太軟的床，能使兒童身體彎曲，得畸形姿勢。床的大小，並須合宜。至低限度，亦須使兒童能有自由轉動的地位。枕頭不是必需品，太高的枕頭，反不易使兒童平臥，妨礙正當姿勢的發展。(二)睡眠用具：除了適宜的床外，兒童須有睡衣。睡衣的厚薄，依氣候而異，但以棉布製為宜，因棉布保持溫暖的程度較大，夜間溫度常下降，穿棉布的不易受涼。但盛夏時則不同。可用薄洋布。一歲左右的兒童，須有連褲的睡衣。如怕兒童招涼。有時可用

被套（如第十三圖）。炎夏的睡衣，當較薄而短袖，其他時候，以長袖爲宜。睡衣當寬大舒適，不可太緊。白天穿的衣服，常不易乾淨，不宜睡時穿。褥子及單子均須用白洋布做，易拆洗。爲保持褥子清潔，上可置油布，油布再蓋小褥子或氈子，然後以褥單蓋上。切不可用油布作單子，因兒童大小便染油布上，極易發出惡臭，且油布不易蒸發，極不衛生。（三）睡眠習慣的養成：兒童自幼即須養成按時入睡的習慣，在睡前切不可過度的嬉戲，使精神興奮，不易安眠入睡。睡時須不用燈，開窗戶。並除非在極冷天氣下，均訓練使習慣於睡在開窗較涼的屋子內。每天一二小時午睡在六歲以下的孩子，是必須的，因爲兒童精力有限。過度的嬉戲，常易疲乏，而致兒童脾氣煩囂愛哭，而甚至精神不振，胃口不好。但午睡的時間，須注意能不妨兒童戶外生活時間，並須每日按時入睡。使有規定的活動與休息。（四）不良習慣的注意：兒童睡眠時不良的習慣很多，如夜睡不安惡夢，開口睡，睡時要人陪，夜間哭啼，含手指或咬被褥睡，手摩生殖器，遺尿等。這些習慣俱足以妨礙兒童得到合宜休息的。夜睡不安或惡夢，多是因白天休息不足，或睡前過度興奮遊戲所致。只要睡前安靜，白日生活有規律，自能去除。開口睡有時因鼻不能呼吸，有時因喉部有病



第十三圖 被套

此種被套，即普通小被，上下有扣或帶子
對嬰兒及稍小的兒童合宜，稍大即不合用。

或扁桃腺漲大，當請醫檢查糾正。如無病只因習慣不好，則當年稍長時多勉勵以糾正。兒童睡時要人陪，是完全由父母自幼養成的。沒有一個兒童自出生會怕黑的，完全是成人講可怕的故事促成的。所以自嬰兒時期，如養成自睡一床，不要人陪的習慣，長大亦不會哭鬧要人陪的。但如果要人陪的習慣已養成，欲糾正之，即在其啼哭時不注意他，任他哭啼，自然兒童會覺得沒意思，就會習慣自己入睡了。至於夜間啼哭，第一要觀察是否有如發燒，發汗，嘔吐，腹瀉等病象。如沒有則普通多是因為兒童夜間一哭，則父母抱起玩嬉，或給東西吃。一夜如此，就能養成習慣。最好是檢察無病狀後，不注意他，任他哭啼，就可以糾正的。含手指或咬被褥睡習慣，常是因為在嬰兒時期。含奶頭或假奶頭睡而成的習慣，此種習慣最壞，已如前述。糾正的方法，就是用特殊的被褥或服具。如用被套及前第二章所論的肘套，或將別針扣緊被褥，或扣住袖，使漸忘此習。此辦法在最初幾天，會使小兒不安哭啼，但不注意他漸漸就易糾正了。切不可用責打方法。因為責打常使兒童生反抗心而再犯，或生自卑心而更屢犯。更有手淫或遺尿的習慣，均足以影響兒童健康。糾正的方法亦以勸導勉勵為主，切不可責罰。見下節大小便之訓練及第六章性教育討論。

(二)大小便之注意 兒童的大小便習慣，自幼亟須注意訓練的。因為排泄也是發育程序中很重要的一部分。沒有合宜排泄，身體內廢料無從發出，極易生病。故不可不注意。兒童的大小便，普通是有下列的情形：(1)一歲以前每日有一次或至多二次大便。(2)一歲以前即每

只有一次，並須按時。(3)十八個月以後，即不當遺尿在衣服上。(4)二歲以後，即不當尿牀。這種種情形，是必須由訓練得來的。訓練的方法(一)按時排泄；自嬰兒時期，即須開始訓練按時大小便的習慣，前第二章已詳述及。普通兒童在九十個月開始就可以在早餐後置他在便盆椅上使他大便，如坐七八分鐘仍不大便，即把他抱開或用乾淨無鹹性的象牙皂，削成槌形，約五分長，塞入肛門。將肛門緊閉二三分鐘，再把兒童置便盆上，就可大便。第二天仍照定時置兒童去大便。耐心連續數日，就能養成習慣。還有一方法，就是早餐時，給一點煮的水菓，如煮苹菓，煮李子吃，亦可使腸部蠕動，即可有大便。至於小便的訓練，自嬰兒時期，即須養成用乾淨尿布的習慣，尿布一濕即換。在三四個月時即可把尿(方法見附錄起居生活表)，每次把尿時，用一定的聲音表示。如此一有此聲，兒童就會小便。兒童多是在飲水後半小時或一小時內有尿，按時去把他，如每次飲水後幾分鐘即有尿，數日的觀察，即有一定時間叫尿。同時當訓練他自己會表示小便，如不會就慢慢教他。一歲至一歲半的兒童，可常提醒他。至兩歲則時常勉勵誇獎兒童自己去小便，慢慢就養成習慣。切不可因遺尿而責罰他，或當面嬉笑他，這樣使兒童羞慚反抗，更不易改。(二)不良現象的糾正：關於大小便不良的現象，最普通的就是便秘和遺尿等，便秘的原因有二、一是營養不良，二是習慣不良。未經醫生的許可，最好勿用瀉劑。因為瀉劑最容易發生其他疾病。糾正便秘的方法是(一)按時依上述訓練方法，訓練兒童有按時大便的習慣。平常最好是早餐後去大便，因為早餐已使腸部蠕動。(二)

按時進食，並多給易消化及青菜，水菓，穀類等。(三)每天喝三四杯水。(四)多有戶外活動。(五)勿使兒童感覺便秘的危險，每天按時勉勵他坐在便盆七八分鐘。並依各法糾正。自易生效。假如父母見子女便秘催促焦急，兒童自己也會焦急或是願意使父母焦急，以為得意，更不努力排泄，結果更壞。至於遺尿原因，除了生理有病須經醫師檢查外，普通多因訓練不週之故。尤其是在訓練夜間小便。最當注意每晚有一定時間叫尿。普通三歲以後，就不當再有遺尿，如有遺尿，則當觀察其原因，一是否褲子過緊，二是否生殖器未洗淨或包皮過長，三是否夜間飲水過多，四是否心理上不安靜。故訓練夜間小便及糾正遺尿的習慣，當注意下點：

(一)下午五點後，不給流質飲水。(二)睡前不太興奮遊戲。下午不使太累。(三)褲子不太緊或摩擦生殖器。(四)睡前小便，夜十點或十一點叫尿一次，或勉強兒童自己起床。(五)兒童切不可在半睡狀態，使他小便。這極能促成遺尿習慣。(六)自幼即常使床單乾燥，一尿即換。使兒童自幼養成需要乾潔床單的習慣。(七)倘兒童有遺尿習慣，多用勉勵方法。如兒童未屆三歲，則多注意把尿，逐漸延長把尿時間，譬如一小兒尿數極頻不到十分鐘即尿。當每次把尿時逐漸延長時間，如第一日每次距離十分鐘，第二日或第二三星期每日每次加長兩三分鐘，如成功則再延長。但如已過三歲，則常勉勵他。到五六歲，則畫一表註明日期，每次兒童能自己起床小便不濕，就粘上金星一個。如此兒童覺得好玩，漸漸自己節制，就能養成不尿床的習慣。還有兒童尿床，是因心理上不安，或需求成人注意。當設法研究其原因，

使他心理上得到滿足，就自然減去遺尿習慣（見後心理衛生章）。

（三）口腔，牙齒及各部皮膚之清潔

兒童清潔的習慣，自幼就至少有下列的條件。第一時常洗澡，夏天每天一次，冬季隔天一次。第二天早晚刷牙，飯後刷牙。第三飯前後及大小便後洗手。第四每星期洗頭髮一次。所以就得下列各方面的注意：（一）沐浴：浴時水溫度必須 95° 至 100° F，室內溫度必須 75° F 以上。浴盆就用普通洋鐵盆，可以放在桌上，使母親方便助洗。兒童當有自己的浴巾，並且在五、六歲的時候，訓練自己洗浴，由母親在傍幫助。肥皂以無碱性為宜，普通是象牙皂或橄欖皂為上選。用肥皂後當用水洗清，以免傷及皮膚。爽身粉除非在夏季，不是必需。如皮膚乾燥，浴後可用少許凡士林油擦。（二）其他部分及皮膚之清潔：生殖器乃必須注意清楚的一部分，男孩嬰兒時期包皮過長，即須由醫生用手術除去。並須時常洗淨。女孩生殖器每日早晚當洗兩次。用布擦乾。其他手臉部分，當訓練兒童，自二歲開始，即自己洗手，由母親在傍幫助。飯前後當養成洗手的習慣。指甲當長剪短洗淨。普通耳目鼻器官，以眼部最不需洗滌，因不潔水洗，反能使發炎。如發炎或流液，當就醫速治。耳部外廓可洗，但切不可太用力。因太用力有時能使耳部微菌浸入。鼻部的保護，當訓練兒童常用手巾擦鼻涕，但不可太用力。因太用力有時能使耳部受影響。鼻內部有破皮，當擦油保護，頭髮當每週洗一次。用肥皂搓洗，淨水沖淨。切勿使肥皂浸入眼，致傷眼部。（三）口腔及牙齒的保護：飯前後盥口，乃衛生之要途，牙齒的保護，

更爲兒童健康的要素。牙齒腐蝕，能影響食物之消化，能傳染疾病入腸胃，故不得不謹慎。普通兒童牙齒的構成良好與否，端賴營養及保護。營養乃包括先天的母親營養及後天的所食，如乳類魚肝油青菜等的份量是否應用合宜。故後天牙齒的保護，除了注意營養，多食鈣類食物如魚肝油青菜水菓等，及少吃糖類，以防腐蝕外，更須注重保護清潔：（一）在嬰兒一出牙。即應刷洗，用小牙刷蘸淡鹽水刷。以後漸長養成早晚及進食前後刷盪。刷牙時往上直刷，刷牙時往下直刷。隨時當由母親指導。每次約刷盪兩分鐘。勉勵兒童自己刷淨。並養成愛刷習慣。（二）牙齒檢查。兒童到兩歲的時候，當由牙醫檢查牙齒。如有腐蝕地方，立刻糾正，以後每半年檢查一次，並由牙醫徹底刷洗。以防腐蝕。

第四章 學齡前期兒童的遊戲運動與休息

(一) 遊戲的價值

兒童需要運動遊戲，與他需要的衣食住有同等重要。遊戲運動是一種天賦的自然傾向，藉牠始能使兒童身心發展完全。牠的價值，可分三方面論：

(1) 生理方面：遊戲是一種自然的，有興趣的，活潑的運動。遊戲的時候，兒童不知不覺的會將他的全副精神拿出來。因此就能訓練他的肌肉，鍛鍊他的筋骨，輔助他的消化，促進他的血液流通，增加他的肺部呼吸。遊戲並且與體操或工作不同。遊戲是自然發生快感，使人自願去玩弄的。體操則呆板易使人疲乏的。故遊戲對發展兒童的健康與體格，比體操為效更大。

(2) 心理方面：遊戲對於兒童心理各方面的發展，關係很大。(一)關於本能的發達：兒童自出生，就有視，聽，觸，嗅種種本能。這種種本能，可以幫助兒童適應環境，漸漸增加學習的能力。但是這些本能，是每每藉合宜的遊戲與玩具，始能得到合宜的發展。如同第一關於觸覺方面，觸覺分四種，感到物體的冷為冷覺，熱為熱覺。與物體接觸感着痛時為痛覺，和物體接觸感到壓抑時為壓覺，兒童玩弄橡皮或磁製的玩具時，因為這些玩具，手握久了會溫，所以無形就給手溫度感覺的刺激。第二關於視覺方面，兒童誕生後的三週間，不能明晰的看

物件。因為眼球的筋肉不發達。到了第五週時，就能運轉自如。但隨時還須以合宜的玩具，刺激視覺的發展。如在嬰兒時期，掛玩具近牀邊，及幼兒時期，看彩畫，拋球等，使其視覺，逐漸發展。第三關於聽覺方面，初生兒的聽覺，尙未發展。在第四週左右，就可以傾聽音響。自第七週至十七週時，能够開始把頭部向聲音來的方面注意，所以兒童的聽覺，是經過時日逐漸發展的。而嬰兒時期，可以隨時給一種音響如鈴、鼓一類的玩具玩，至於幼兒時期，再給予一些對音樂的拍律的欣賞，如聽留聲機，唱歌等類的遊戲訓練。則聽覺自能準確發達。第四關於嗅覺味覺方面，玩具對於味覺的影響很大。幼兒時期，可以給他一種分別香嗅的玩具，如香袋等，則能發展嗅官的正確感覺。(二)關於知識的發展：兒童自出生，一切環境事物，對他俱是生疎。他種種的本能動作與遊戲，漸習使他覺習到環境中各種事物的狀況與應用。如自嬰兒時期，掛玩具在室內，慢慢刺激眼部，運用眼球，漸漸就學注意到室內其他物件或人的來往。幼兒時期，養小動物，講故事。學習到動物的生活狀態與語言的能力。更進一步，遊戲能使腦筋敏銳。發展智力，如判斷力，知覺力，觀察力，想像力，注意力，推理力，記憶力，創作心，好奇心，冒險心皆能從遊戲中，漸漸養成。因為很多遊戲，一定要眼快手快，刻刻注意，時時觀察，方能獲勝。

(3)道德方面：遊戲可以養成兒童道德的基礎。尤其是三四歲的孩子，已經與同伴一齊遊戲。這時任何訓練都不如遊戲能培植兒童的道德心。如自治、克己、忠信、獨立、合作、理性

的服從這些美德的養成，沒有比遊戲這個利器來得快與切實。至於公平，信實，尊敬他人的權利，勉盡個人的義務，也是許多可以由遊戲而養成的，譬如種種遊戲比賽，捉迷藏，玩球等等，俱可生這種良效。

(二) 學齡前期的遊戲與玩具

嬰兒在六個月以前，需要的玩具很少。因為這時期睡眠的時間較多。而各器官感覺，尙未發達。六個月以後，就起始需要種種玩具訓練他的觸聽，視覺。在一歲左右的兒童，他總是喜歡自己玩嬉，甚至有許多到了三歲的孩子，仍有如此的趨勢。普通三歲以後，就常喜歡結伴遊戲，四歲至六歲的孩子，已屆幼稚園的年齡，更需要羣的生活。故兒童的遊戲與玩具，必須注意三點。第一因季節關係，兒童的嗜好玩具，有許多的變化，不可不選擇適當的給與。第二，因為玩具有助長及糾正兒童氣質的作用，所以玩具的種類，不可人人一律。必須隨着兒童的個性及氣質而給與。第三，兒童因為年齡關係，身體形狀，以及精神作用，有許多的差異。必須給予適當年齡的玩具。普通各時期的玩具約列如下：

(1) 嬰兒時期的玩具：嬰兒時期在最初三個月，只是仰臥，自己不能玩弄玩具。所以這時期的玩具，只是以訓練視覺聽覺為主，如小搖鼓、風鈴、風車、手搖發音的玩具等。及逐漸長大，至五六個月，則手會握東西。這時期的玩具，必須於前期之外，加添訓練觸覺及筋覺的玩具，如橡皮娃娃，動物球，至九十個月可坐立匍匐時，可以把他放在方床上（見第十四圖），

任其自己爬動遊戲，給與一些能爬能滾的玩具，如球，積木塊等等。

(2) 一歲至兩歲的玩具：一歲以上的兒童，使能開始把兩腳站立旋轉，漸漸使兩步三步的行走。在未能夠獨立行走時，還是放在方床內，任其自己玩嬉。普通二年之內的小兒，漸漸能自由步行。所以這一時期，可以把玩具作種種遊戲的模樣。仍可把上節一歲以前的玩具給他。但是這時期他已會自動了，故他能拿那些玩具，充分的練習發展他的官能。譬如同一皮球，六個月的孩子只會玩球，一歲以後就會擲球滾球，自然地運用他的肌肉及發展他的視覺觸覺。所以在這時期，如布做的娃娃、推的小車、矮木馬、笛喇叭、鼓、等等。均是需要添加的玩具。

(3) 兩歲至四歲兒童的玩具：這個時期的兒童，運動方面益發自由，並且很愛玩弄玩具，做遊戲。這時因為活動力很大，玩具最容易被損壞。所以當選木製，橡皮製，布製等。並且要



第十四圖

能活動不呆板。使除了官感的訓練，還要有其他智力、體力方面的活動。如砂土、積木、陶泥、三輪車、小洋車、滑梯、壓板、鈍頭剪子、鉛筆、各色的碎布塊。三歲的孩子，已愛參加澆花，養小動物，如飼養小雞小鴨小兔等工作。普通木製的小車，可以裝東西（用洋油木箱，下裝四木輪即成），使兒童可以自己裝東西自己拉。因為這年齡的小兒，已喜歡模仿成人的活動，如抱娃娃做孩子，拉洋車，做飯等等。故凡是能使小兒自己活動的玩具，都是合宜的。市上出售的上弦能走的玩具，最不適宜，因為不但不能幫助兒童活動，而且易常會讓成人做了給他看，養成懶惰不去思想的習慣。

（4）四歲至六歲兒童的玩具：兒童自四歲至六歲，是入學前的時期。許多特性繼續在發展。這時期的兒童，很需要伴侶同遊，同時理解力發展很快。記憶力漸次強固，聽覺和想像力也很發達。自三歲始的兒童，所遊戲的，已近乎模仿成人的動作。此時則更甚。這種模仿的遊戲，可以無形中使兒童學得社會上的風尚和習慣。這時期的遊戲玩具，除了有些三四歲時的玩具可以繼續玩外，其他能發展身體的，有種種自由活動，如競賽、三輪車、投擲、跳高、拍球、踢毽子、打鞦韆等。更有團體遊戲，如捉迷藏等，可以訓練道德及官感。較前進一步的音樂，唱歌，跳舞韻律的欣賞。可以訓練聽覺。畫圖及用色的調和，以及拋接球的準確，可以訓練視覺及美感。講故事，童謠，表情唱歌等，可以發展思想語言。積木、蓋娃娃房、養家禽、園藝、種植、火車、飛艇、沙箱、剪子、漿糊、石子、匣子、圖畫、摺紙、各種顏色的球等，

可以發展手腦的運用。再如過家玩，娶親玩，開戀親會，化裝遊戲，戲劇等可以發展人生觀及社會的認識。

兒童玩具表

年 齡		訓 練	玩 具
一歲以上	官感的訓練	風車、搖鼓、布旗、銅鈴、橡皮玩具（有叫叫的），布娃娃，五色布或皮球（能掛在床邊的）。	
一歲至二歲	官感及活動的訓練	除以上的玩具均可用外，可增加積木塊、線軸（普通縫紉用的線。用完後即可玩），牛奶罐頭（普通開兩小孔取奶後沖洗乾淨，即可用），鋸匙子、木盒子、不倒翁、皮球、鼓、布球、銅鑼、布娃娃等。	
二歲至三歲	官感及活動的訓練	除上列玩具外。可增加木馬，小木推車，能拉走的小木動物或小木車，滑梯，積木塊等。	
三歲至六歲	養成想像力的	積木，圖畫（顏色筆及紙），陶泥、沙土、木工、七巧板等。	
	滿足模仿本能的	娃娃房，廚房用具，木匠用具，裁縫用具，火車或電車列車等。	
	助長活動的	除上述各種木車滑梯外，可有壓板、爬梯、三輪車、小洋車、擲球、小汽車等。	
	開發理智的	木做的珠子（能自己穿成各種形象），木做的飛機，火車（能自拆裝改變的）西洋鏡等。	

(三) 選擇遊戲及玩具的標準

兒童的遊戲與玩具，務以有教育性能發展兒童身心的爲標準。選擇的條件列下：

(1) 要合乎兒童的年齡：玩具必須如上述依兒童的年齡給予的。在嬰兒時期，前六月以訓練感覺的玩具爲主，後六個月至一歲左右，則應增加能養成兒童好奇心以及能使兒童自己活動的玩具。以後逐漸加添培養想像，模倣，好奇心，以及同情心的玩具。

(2) 堅固耐用及安全：爲經濟及訓練兒童愛惜物件起見，玩具宜選堅固耐用的東西，如木製的、布製的最好。至於化學玩具好的堅固則較貴，非普通經濟能力所能購買，至於市面上普通出售的則均不堅固易壞，極不經濟，而尤其對於幾個月的小兒，喜歡將玩具放入嘴內，咬破吞入，極爲危險。更甚者，市面上有種種鐵片或玻璃製的玩具，鋒稜的洋鐵刀劍，花礮等，切勿勿用。這種玩具，不但易壞而且危害很大。

(3) 合乎衛生：有許多東西很堅固，兒童也很愛牠。但是不合乎衛生。例如皮毛製的玩具，不能洗而易藏塵垢，裝飾很美麗不能洗滌，不能替她穿衣的小娃娃，小兒不能自動遊戲，供爲虛設的玩具等，都不應該購買。尤其是一歲左右的兒童，常易把玩具放入口中，更應該挑選常易洗滌消毒的玩具。

(4) 多變化：玩具須兒童自己能改變移動創造。常有父母，喜歡買磁器的假山，裝飾很美的盆景，上弦的輪船汽車，化了許多錢，反不如幾塊木板或木塊，用砂片磨光滑滑，或是沙土，

陶泥，使兒童感覺興趣。

(5) 經濟及國貨：兒童的玩具，有許多可以自製的，如開過的牛乳罐頭，開時因只兩孔，可以用水灌洗清潔。或是線軸，無用的香煙匣子罐子，破布條等等俱是又經濟又不費力的玩具。其他如用布做的動物，娃娃，也可以使用兒童愛玩而不費許多錢。同時市面上出售的外國玩具，不是貴就是易破，所以必須訓練兒童自幼習於用國貨，選些合乎上述條件的玩具，則兒童同樣可以感到很高的興趣。因為對於本國的玩具，情形較為熟悉，譬如一套西洋玩具的茶具咖啡壺等，對中國兒童，反不如中國自製小鍋小鏟有意思。

(四) 兒童遊戲當注意的訓練

兒童遊戲時，當注意各方面的訓練。(一) 獨立的訓練：許多兒童，在兩三歲以前，全是喜歡自己玩的，但是所謂自己玩，是不會和他一樣年齡的兒童玩，而常會要成人同他玩的。因此常會佔去母親許多無謂的時間。所以在兒童可以拿東西玩及坐方床時，就須給他一些玩具，讓他習慣自己玩，不用時時有大人任傍照管。倘玩具合乎條件，無危險的，可以不注意他的哭啼，讓他自己玩耍，漸漸就可自幼養成一種獨立的習慣。(二) 合羣的練習：兒童到了三歲以後，就有需要伴侶的趨向，這時當勉勵他和別人玩，同時為他找合宜沒有壞習慣的伴侶。許多孩子因為在家自己和大大人玩慣了，不習於和同樣年齡的孩子玩，於是就不會有讓人幫助人及其他公德的訓練。(三) 整潔的訓練：兒童到兩歲以上能自動行走時，當訓練他愛惜玩具，

常用勉勵的法子，誇獎他把玩具擦乾淨，玩完的東西安置在原來一定的地方。無形中就能養成整潔的習慣。

(五) 適宜的運動與休息

在一歲以前的嬰兒，主要的生活，除飲食以外，睡的時候很多。但到了兒童會自由行走後，終日跑跳遊戲，隨時都在運動中，有時就會過累。所以兒童須有適當的休息，是與適當的遊戲運動同等重要的。嬰兒時期，每天在換睡衣或沐浴前，假如室內溫度合宜的話，須將他的衣服脫光，使他自已踢動運動。至稍長能坐時，就把他置在方床或小車內放在陽光新鮮空氣充足的方，使他自已遊戲肥滾。至能行走時，則一切的遊戲玩跳，全是他們的運動。運動過度，有時能使兒童煩囂愛哭。故當有合宜的休息。午睡是休息的良好方法。一歲左右兒童每天至少有兩三小時的午睡，三歲以上的兒童，也需要一二小時的午睡。這種運動與休息的多少，全依兒童的體質為定。瘦弱多病而神精敏銳的孩子，必須常常給他一些能安靜玩的東西，不使太累。強壯而遲鈍的孩子，當給他多量活動的玩具。愛哭不喜戶外遊戲的兒童，當勉勵他多在戶外玩。常在戶外跑嬉致因過勞而脾氣煩燥的孩子，當使他在床上休息片刻。因為過度運動，對於兒童也是有害的。年幼的兒童，倘做同一連續的運動多次，就易煩累。譬如成人拉起他的兩手上下跳，或是和他走很遠的路程，是比他自已隨意玩跳跑累的多。故欲求兒童有合宜的體格發展，隨時須注意到他的合宜運動與休息。

第五章 營養與發育

(一) 營養與發育

營養與發育，有很大的關係，我們在研究如何給予小兒合宜的營養品先，必須知道兒童發育的情形，方能確定所需食物的量數。普通兒童的發育見下第七八兩表。

第七表 兒童體重增加表

年	齡	時	期	體	重	增	長
一至六個月		每星期		約一百八十分分(約六英兩)			
七至十二個月		每星期		約九十公分(約三英兩)			
第二年		每月		約二百十分分(約七英兩)			
二至五歲		每年		約二公斤至二公斤半(約四,五磅)			
五至十歲		每年		約二公斤(約四磅)			

第八表 普通兒童平均體格度重表

年 齡	量 高							
	男				女			
	公制 (公斤)	英制 (磅)	公制 (公斤)	英制 (磅)	公制 (磅)	英制 (吋)	公制 (磅)	英制 (吋)
初 生	3.4	7 1/2	3.2	7 1/8	51.5	20 5/8	51.2	20 1/2
六 個 月	8.1	17 7/8	7.3	16 \	65.2	26 1/2	64.7	25 7/8
七 個 月	8.3	18 1/8	7.8	17 1/8	68.0	27 1/4	65.2	26 1/2
八 個 月	8.8	19 1/2	8.1	18	68.7	27 1/2	67.2	26 7/8
九 個 月	9.2	20 1/4	8.7	19 1/8	70.5	28 1/4	68.8	27 5/8
十 個 月	9.5	21	8.8	19 1/2	71.5	28 5/8	69.7	27 7/8
十 一 個 月	9.6	21 1/8	9.1	20 1/8	72.7	29 1/8	71.4	28 1/2
十 二 個 月	9.7	21 1/4	9.4	20 7/8	73.5	29 3/8	71.7	28 3/4
十 六 個 月	10.8	23 3/4	10.2	22 2/3	77.5	31	76.1	30 3/4
二 十 個 月	11.3	25	10.7	23 5/8	81.0	32 3/8	80.0	32
廿 四 個 月	12.3	27 1/4	12.1	26 5/8	83.7	33 1/2	83.7	33 1/2

二	歲	13.2	29 1/8	12.9	28 1/2	88.0	35 1/4	87.2	34 7/8
三	歲	14.6	32 1/8	14.0	30 3/4	92.7	37 1/8	91.0	36 3/8
三	歲	15.5	34 1/4	15.2	33 1/2	96.2	38 1/2	96.2	38 1/2
四	歲	16.3	36	15.9	35	97.5	39	97.5	39
五	歲	18.7	41 1/4	18.0	39 3/4	104.0	41 8/4	103.5	41 3/8
六	歲	20.5	45 1/8	19.8	43 3/4	110.2	44 1/8	109.0	43 5/8
十	歲	30.2	66 5/8	29.1	46 1/8	130.5	52 1/2	129.0	51 3/4

上二表係就蘇祖斐女士著「兒童營養」所列抄下。她並註明「按我國尙無大宗兒童體格之紀錄，可資參考。此係採用美國兒童之平均體格度量。但據可靠紀錄。我國初生嬰兒平均體重較歐美嬰兒小半公斤（一磅）而其發育速率，則與歐美相若。蓋即五月爲初生之一倍，一歲爲初生之三倍；五歲爲一歲之倍，而十歲爲一歲之三倍，讀者可用此法推算。」

兒童每日營養需要，以四個原則計算。（一）每日所需之熱力，（二）各種營養食品所發之熱力。（三）食物質量的支配。（四）胃量及其消化能力的功能。第一關於熱力的功用，乃爲維持人體內呼吸循環排泄各系的工作，細胞的生活，肌肉的動作，與兒童一切增長的需要。

熱力的單位為「卡」。普通兒童所需的熱力，因年齡體重而異，週歲以內，生長最速，需卡最多，以後則次第減少。（見第九表）

第九表 兒童每日所需熱力

年 齡	熱 力 需 要 (卡)	
	體 重 每 磅	體 重 每 公 斤
初生一星期	三〇—四〇	六〇—八〇
週歲以內	四五—六〇	一〇〇—一二〇
一至二歲	四〇—四五	九〇—一〇〇
二至五歲	三六—四〇	八〇—九〇
六至九歲	三二—三六	七〇—八〇
十至十三歲	三〇—三四	六五—七五
十四至十七	二二—三〇	五〇—六五

第二各種營養食品所發的熱力，以脂肪為最高，蛋白質及水炭素次之。牛乳人乳又次之。詳見下節各表。第三關於食物質量的支配，小兒食物（連水份計算），須含有蛋白質百分之

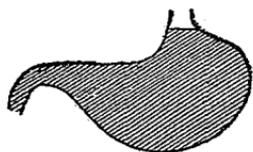
二，含水炭素百分之六至十，脂肪百分之三至四。水分以體重而定，體重每公斤（約二磅），

第十表 兒童每日需要熱力分配表

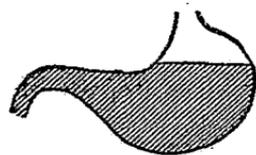
年 齡	平均重量（公斤）	每公斤需要熱力（卡）	每日總需熱力（卡）	熱 力 分 配（百分數）				
				基本代謝	增 長	動 作	排 泄	泄
三 個 月	六	一一〇	六六〇	四九	三三	九	一〇	一〇
六 個 月	八	一一〇	八八〇	五二	二八	一〇	一〇	一〇
九 個 月	九	一一〇	九九〇	五三	二六	一一	一〇	一〇
一 歲	一〇	一〇〇	一〇〇〇	五四	二四	一一	一〇	一〇
二 歲	一二	九〇	一〇八〇	五六	一六	一八	一〇	一〇
三 歲	一四	八五	一一九〇	五六	一五	一九	一〇	一〇
四 歲	一六	八〇	一二八〇	五六	一二	二二	一〇	一〇
五 歲	一八	八〇	一四四〇	五六	一〇	二四	一〇	一〇
六 歲	二〇	八〇	一六〇〇	五五	九	二六	一〇	一〇
十 歲	三〇	七五	二二五〇	五七	九	三四	一〇	一〇

每日需水一百五十至二百磅（五英兩至七英兩）。維生素及無機鹽類，亦當豐富（詳見下節各表）。第四嬰兒胃量，初本極小，逐後與身體俱長。健全的小兒比體弱的小兒，胃量較強。但乳食入胃，三小時後始能完全消盡。故小兒進食，至少須三小時一次，若能四小時一次。則胃部稍有休息，消化機能，不致受傷。（見第十五圖）故給予小兒食物，隨時當注意其消化及發育情形，再酌量增減。

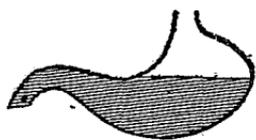
(一) 哺乳後之胃狀



(二) 哺乳後一小時之狀



(三) 哺乳後二小時之狀



(四) 哺乳後四小時之狀



第十五圖
哺乳與胃狀

(二) 食物的功用與成份

食物的功用有三。(一)能維持基本代謝（即消化完畢動作靜止時體內所需要的工作）；(二)增長體格與發育；(三)供給動作原力。所以兒童在發育時期，在在需要注意到食物的適與否。食物營養不足。發育決不易完全。

在知道什麼食物合適以前，必須知道食物的成份。食物的成份，約可分為六種：（一）蛋白質，（二）脂肪，（三）碳水化合物，（四）無機鹽，（五）維生素，（六）水。

（1）蛋白質：蛋白質的特殊功用，為構造增長肌肉骨骼與補充損失。小兒食物中，乳類，蛋類及肉汁等都含有很多蛋白質。豆類所含的蛋白質，雖不如動物的蛋白質，但也很可以用。故豆漿豆腐，亦屬極佳營養品。北平協和醫院，北平市第一衛生事務所，及第一助產學校，曾試用豆漿哺育嬰兒，結果亦頗良好，普通過六個月的小兒，如經濟困難不能買牛羊奶或代乳品，多可以豆漿替代乳類。平常小兒食物，須含蛋白質百分之一至百分之二，如缺乏此質，即易體弱而缺乏抵抗力。有時小兒缺乏蛋白質亦能肥胖，但不結實。反之蛋白質太多的易生腸胃病。如胃口不佳，口臭，舌苔厚，嘔吐，腸部作氣，大便乾燥而帶白色凝塊。

（2）脂肪：脂肪的最大功用，為發生熱力，供給一種溶解於脂肪的維生素，及調節人體鈣質。煉過的豬油，牛油，羊油，魚肝油，上等花生油及麻油等，都屬純粹脂肪類。奶油含有脂肪百分之八十五。各種油類，除豬油菜油等，皆含有很豐富的維生素甲丁兩種。小兒食物，須含脂肪百分之三四。適量的脂肪，有潤腸的功用，脂肪過多，始則消化不良，繼則大便乾結等。脂肪不足，則食慾不振，大便乾燥，體重不增。

（3）含水炭素：或稱澱粉質，為體力之生源，並能完成脂肪的養化，穀類如米麥，番薯，糖，及水果等，均含有多量的澱粉質。小兒食品含碳水化合物過多時，易不消化嘔吐腹瀉。太

少時，則營養不足。故不得不慎。

(4)無機鹽類：硫酸，磷酸，碳酸，鹽酸、鉀、鈉、鈣、鎂、及鐵的化合物，爲人體無機鹽之大部份。矽、碘、氧爲小部份。各種鹽類，對於人體的新陳代謝，極有功用。尤其對於小兒骨骼的構成及發育，更有關係。因骨與牙大半是鈣與磷的化合物。但人類食物，如不特別注意，最易缺乏鹽類。小兒尤甚。缺乏鈣磷質易患佝僂病，缺鐵質易患貧血。小兒食物內，牛乳含鈣很多，菠菜，雞蛋含鐵質甚多。

(5)維生素：維生素有五種，普通又稱維他命。分爲甲乙丙丁戊五種。現尙有繼續發明未定名的一二種。(一)甲種維生素的功用是能抵抗乾眼病及耳，鼻、皮膚、呼吸器病，及消化器官的病。並能增助生長。這種維生素多半存在魚肝油，奶油、白薯、蛋黃、西紅柿、水菓、青菜葉內，(二)乙種維生素的功用能抵抗腳氣病，助消化生長。增加疾病抵抗力。粗糙的五穀如未經細磨的米麪，及蔬菜內，多有此種維生素。(三)丙種維生素的功用能抗血疽病，助牙床的發育及健康，及抵抗疾病的能力。青菜及水果內都含有此維生素。但一加高熱即消失其功用。(四)丁種維生素能抵抗佝僂症(軟骨症)。並助牙床的發育健全。日光含有此質很多。魚肝油雞蛋及菜類亦多此質。(五)戊種維生素之功用，能抗不育症，蔬菜及乳類均含此質。缺乏某種維生素，即缺乏對該素抵抗某種特殊疾病的抵抗力。如缺乏丁種維生素，即易得軟骨症。

(6) 水：水的功用可以維持身體的溫度，助消化同吸收助血液循環及排泄。對於人的生理工作，有密切的關係。小兒需水，多於成人四五倍。因正在發育期，新陳代謝較高。故不可不注意。水份缺乏則小便不暢，酸性物存留太多，白液濃厚，不易流動，肌膚乾枯，能致死亡。

第十一表 富有蛋白質食物之成分(百分數)

食物種類	水	蛋白質	脂	肪	無機鹽	粗纖維	含水炭素	熱力(卡)(十) 每百分(廿) (三·三英兩)
鮮牛乳	八七·五	三·五	三·五	〇·七	〇	〇	四·八	六六·〇
鮮人乳	八七·八	一·二	三·三	〇·二	〇	〇	七·五	六八·〇
雞蛋	七三·七	一三·四	一〇·五	一·〇	〇	〇	〇	一四八·〇
雞蛋白	八六·二	一二·三	〇·二	〇·六	〇	〇	〇	五一·〇
雞蛋黃	四九·五	一五·七	三三·三	一·一	〇	〇	〇	三六三·〇
豆漿	九二·六	三·七	一·二	〇·四	〇·一	〇·一	二·〇	三四·〇

第十二表 富有脂肪食物之成分(百分數)

食物種類	水	蛋白質	脂	肪	無機鹽	粗纖維	含水炭素	熱力(卡)每百分 (三·三英兩)
------	---	-----	---	---	-----	-----	------	---------------------

食物種類	水	蛋白質	脂肪	無機鹽	粗纖維	含炭素	熱力(卡) + 每百公分 ³ (三·三英兩)
大 米	一〇·一	九·六	〇·二	〇·三	〇·二	七九·六	三五九·〇
小 米	一〇·五	九·七	一·七	一·四	〇·一	七六·六	三六一·〇
黃 米	一〇·六	九·七	〇·九	一·〇	〇·九	七六·九	三五五·〇
玉 蜀黍	一四·五	七·七	二·一	一·二	二·〇	七二·五	三四〇·〇
白 麵	二二·八	一〇·八	一·一	〇·五	〇·二	七四·四	三三七·〇
掛 麵	一〇·六	二·二	一·三	四·一	〇·五	七九·三	三三四·〇
通 心粉	一〇·三	一三·四	〇·九	一·三	〇	七四·一	三五八·〇
芋 頭	七九·六	二·二	〇·一	〇·八	〇·六	一六·七	七七·〇

第十三表 富有含水炭素食物之成分(百分數)

魚 肝 油	〇	〇	一〇〇·〇	〇	〇	〇	九〇〇·〇
豬 油	〇	〇	一〇〇·〇	〇	〇	〇	九〇〇·〇
黃 油	一一·〇	一·〇	八五·〇	三·〇	〇	〇	七六九·〇

山	藥	八三·三	一·五	〇	〇·六	〇·九	一三·七	六一·〇
百	合	六五·一	四·〇	〇·一	一·一	一·〇	二八·七	一三二·〇
藕	粉	一〇·二	〇·八	〇·五	〇·七	〇·三	八七·五	三五八·〇

第十四表 普通食物所含重要無機鹽之量（以一百公分計算）

食 物 種 類	鈣	磷	鐵
	(公分)	(公分)	(公分)
鮮 牛 乳	〇·一二〇	〇·〇九二	〇·〇〇二
鮮 人 乳	〇·〇三四	〇·〇一五	?
雞 蛋 黃	〇·一三七	〇·五二四	〇·〇〇八六
上 米	〇·〇一八	〇·一三〇	〇·〇〇七六
白 麵	〇·〇二〇	〇·〇九二	〇·〇〇一〇
菠 菜	〇·〇九六	〇·〇四二	〇·〇〇三五

第十五表 食物所含維生素之量

食 物 種 類	甲	乙	丙	丁
菠 菜	〇·〇九六	〇·〇四二	〇·〇〇三五	

油	小	薺	波	鮮	魚	奶	雞	美	葡	西	米	蘇	黑
	白			牛	肝		蛋	國		紅			
菜	菜	菜	菜	奶	油	油	黃	橙	荷	柿	(整)	子	麵
++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+	+	++	+	+	+
++	++	++	+++	++	○	○	++	++	++	++	++	++	++
+++	+++	+	+++	+	○	○	?	+++	+	+++	○	○	○
++	+++	?	+	+	+++	++	++	○	?	+	+	+	+

	綠	黃	黃
	豆	豆	豆
十一 或有或無	芽	芽	豆
	+	+	+
十一 微量			
	++	++	+++
? 未定量			
	?	++	?
○ 無			
	?	十一	十一

第六章 心理衛生及性教育

(一) 心理衛生的重要及意義

人的一切生活習慣行爲，多半是在六歲以前慢慢養成的。這時期內就如一種白麪，磋琢圓扁的功夫，則均視環境的好壞。故凡家庭，嬰兒園，幼稚園與學校待遇兒童和教養兒童一切的方法態度及訓練，如日常的起居生活，父母教師的言動態度種種狀況，俱對於兒童的行爲習慣，有莫大的影響。所以對於兒童的保育，除了注意普通身體健康的衛生外，更須注意到心理的衛生。務使兒童的物質與精神兩種環境。同時得到一種健全的心理發展，然後始能發生健全的行爲。許多犯罪者，流落者，有奇癖者，不能適應社會者，或甚至於精神病者，均是幼年所受的影響不良而致。故心理衛生的基本訓練，必須由童年開始。

(二) 心理衛生的原則

(甲) 行爲習慣的成因：行爲習慣的養成，是分先天後天兩方面。先天秉賦的生理狀況及智力情形，如果是不健全，其行爲習慣是不易正常且不能改善的。譬如祖先有精神病或低能，衍蕃傳至後代，子孫中的一人也許就會低能或精神病，或有此類疾病的趨勢。因此而有變態的行爲，或甚至妨礙社會，社會上除了特別安置這類行爲的人外，不能有多少辦法。但是普通如

果沒有先天不健全的遺傳影響人的一切行爲習慣態度，尤其是幼年時代行爲習慣的養成，多有以下的原因：

(一)先天的心理狀態：人自出生至漸長成，就有種種心理的需求及趨向來幫助他適應社會及生存；(二)求安全的心理：嬰兒呱呱墮地，飢渴就知啼哭，如果以兩手持他的身，他就會抓緊你的手不放。至稍長則遇傾跌或其他情形，就會哭喊求助。這種求安全的本能心理，是隨時可以表現的。另一方面，沒有一個人，不願有父母愛護，家庭的保障，這也是心理方面要求安全的全的自然表現。(三)好奇的心理：幾個月的孩子，到能自己隨意運用四肢，能爬能行時，任何的事物對他全是新奇。甚至一張小紙碎，一片小布，他也是愛拿起來玩弄的。到兩三歲至十幾歲的孩子愛發問，愛拆玩具，喜歡爬探奇險的地方，無一不是好奇心的主使。許多經驗與習慣於是乃由好奇心而促成。(四)模仿的心理：嬰兒到五六個月，已知模仿成人的開口作響，用手拍拍，至一兩歲則更愛模仿成人的活動。以後一切的行爲習慣，如說話，做事，唱歌，遊戲等等，全是有意無意中，自然由模仿的心理，而慢慢學得。(五)需求意的心理：幼兒的許多行動，無一不是要人特別注意他。願意人看他愛他誇獎他。一羣孩子在一齊玩，常見不是這個孩子愛幫人忙，讓老師誇他，就是那個孩子愛打人，讓別的孩子注意他。這種心理，在人生各時期種種行爲中，隨時不自覺的會發現。這幾種簡單的心理需要，是人類一生行爲習慣的動力。其表現的好壞，則視環境的情形而定。這種心理需求不得到發展或無合理的發展時，則能有兩

種表現。第一則間接的有種種變態行爲去滿足，第二發生自卑心，不求上進。此點詳見後節。

(2) 環境的力量：人生的環境，包括家庭，隣居，學校親友及其他一切精神或物質的環境。家庭的環境，是幼兒行爲型成的主要動力。父母日常對於子女健康的保護，衣食起居的訓練，訓導的態度，本身言談行動及習慣。在在俱足以影響兒童的行爲。所謂「將門出虎子」，並不是遺傳，而是家庭的環境，人人習武，影響子女幼年學成好武的習性。再有如果父母有偏愛情形，不受愛護的孩子，常會因得不到注意而在學校功課特別好，以求得師長或朋友的注意。或是發生自己不如人的自卑觀念，自甘暴棄。所以常見不被父母鍾愛的孩子，或是極出人頭地，或是日趨墮落。此種種家庭影響，是不一而足的。學校的影響亦甚大。如教師的態度偏私不公，或是不了解兒童行爲的主因，也有種種不良的影響。隣居及親友的環境，亦有同類重要。所謂「近朱者赤，近墨者黑」，即此道理。兒童幼年交友的好壞，能規定或影響他的行爲。一個女孩子生性愛靜的，如果她的朋友只是她的哥哥和男孩，她自然也愛動愛爬樹愛跳，愛做男孩子所做的事了。如果一個孩子常被親友誇獎好。他因為做好孩子得到人的注意，更會做好孩子。類此種種現象，以一推十，可以想見。

(3) 經驗的影響：經驗對於行爲習慣有很大的影響。如自幼對某事有良好經驗，則大了更愛做某事。積許多經驗就型成行爲的方式。如小孩自幼在黑暗處會受驚。以後每在黑夜，即生恐懼。至成年亦不稍減。一個人不愛吃黑的東西如醬油之類，因為幼年時他的母親不愛吃黑的

東西，他一吃，母親就表示怕的樣子，他這不快的經驗，型成一生的行爲，故幼年的經驗，能左右一生的行動思想，心理衛生方法的應用，亟宜時時當注意。

(乙)問題兒童的矯正與研究，兒童的行爲問題很多，如愛打架，偷竊，說謊，愛哭，自私，自大種種，許多俱是因環境的影響及心理的需求受阻撓而致的。譬如一個偷竊的孩子，也許是自幼父母獎勵或不注意他的行爲，也許是他處在學校，看見別人有的東西比他多，也許是父母偏愛，在家不得人注意，偷竊了東西分給別人，以顯示自己的大方。藉此求得別人的注意，增加自己的自尊心。一個愛說謊的孩子，也許是常愛幻想。特別是兩三歲的孩子，他常常幻想，以幻想作事實，並未有意說慌，也許因父母愛說慌，兒童就模彷彿成習。也許因在家不得人注意，故愛說謊以求人注意。一個自大愛打人不聽話的兒童，也許因爲自家父母溺愛，言聽計從，爲所欲爲，所以結果不會注意到別人，也不能忍受別人與他一樣。所以不顧人愛打人，不甘別人與他同等。或是因不能得人注意，以打人反抗爲求得人注意的方法。所以矯正問題兒童的行爲，須有以下各方面的觀察與方法：

(1)研究兒童的生理發展狀況：許多有問題的兒童，是因爲生理方面有缺欠。如同有先天的精神病的遺傳，或後天的疾病。因爲扁桃腺漲大，耳聾，或種種防礙，影響他的行爲，譬如一個愛逃學的孩子，經生理檢查，是因爲眼近視看不見黑板，先生說的全看不見，結果不感興趣而逃學。或是一個孩子，因扁桃腺漲大而常傷風不能與他人一樣在外面玩。故一方面家人矯

縱，一方面沒有朋友，故結果常愛哭或沉悶不語。或愛打人。均是生理方面障礙的間接影響。

(2) 智力測驗：有問題的兒童，當有智力的測驗，如智能太低，則為低能兒，其智識及理解力均不如常人。常見頑皮不馴，不聽話或其他變態行為的孩子，不是因為智力太低不能了解而發生問題，即是因智能太高一切事物，了解太易，而故作許多畸形行為，以滿足他的好奇心。

(3) 家庭和過去經驗的研究；當詳細研究兒童過去的歷史，如家庭環境，父母歷史，地位，感情，態度，嗜好，習慣，兄弟姊妹的情形，兒童個人的嗜好，習慣，經驗等等。將此種種型成兒童行為的原因加以分析。這種研究必須詳細客觀的慢慢試行作一個橫面的解剖。(因為普通身心方面的檢查是不够的)此法普通稱為個案研究法(Case Study Method)是研究問題兒童心理衛生必不可少的方法。

(4) 精神分析的研究。要用客觀冷靜的態度，去研究了解兒童行為的動機。在任何情形之下，不得逞一時意氣與情感，而妄加斷定。故精神分析的研究，是切實和兒童談論，知道他的經驗與困難。觀察一切損傷兒童心理情緒的事故，(包括兒童一切的背景，經驗，及自述狀況。)然後再加以診斷。

(5) 方法：綜合以上四方面的觀察與研究，對兒童行為的動因，加以診斷。此診斷隨時因新事實的發現可以改變矯正。普通常用的改善方法是：(一)同情和了解；隨時要用同情或了解

兒童行爲的動機，不可以成人的標準來苛責兒童不正常的行爲，因爲行爲的正常與變態，是兒童生長過程中一種普通的現象。有許多全是由成人錯誤態度的影響。故隨時要抱一種冷靜同情的態度，去解決改善。(二)控制行爲的方法：第一取長略短。對待問題兒童，當取長略短。如終日指摘其短不利用其長，則他必失敗。愈失敗而愈失望。若略其短而取其長，使他能獲成功的機會，再加勉勵，則愈自努力。第二間接控制：利用兒童所喜歡的活動，或引起他的興趣，使他漸漸忘了他的不良嗜好。或是得到心理的滿足。譬如一個愛偷竊的孩子，是因爲在家的貧苦環境，不得人注意，無從滿足其需要，或家庭教育，習慣不良，當給他一種興趣，如加入童子軍，使他得與別的孩子有同等的機會發展，於是可以滿足他的好奇與求人注意的心理。自然就漸漸忘了偷竊的習慣。假若直接懲罰他，不許他偷，結果引起煩惱，損害其自尊心。反不易改正。

(丙)心理衛生的原則：兒童的行爲習慣，既是如上述各節的原因所養成。而且不良習慣的養成及糾正，又是必須謹慎從事。故欲使兒童自幼得有良好習慣行爲的基礎，必當注意幾項切實訓練的原則。這原則是自出生即當開始應用的。約分述如下：

(一)幾種自幼即當養成的心理衛生習慣：這種種習慣，是得隨時隨地，注意訓練的。共有以下數則：

(一)兒童應養成合乎生理發展的衣食起居的習慣：幼兒自出生墮地，即須有按時起居，

非時勿食，非時勿動，按時排泄的習慣。如此不但可以生理合宜發展及省卻父母的時間，而且可以養成不致無故啼哭，隨時要人抱弄注意的惡習。自幼常常要人注意，長大則不受人注意，能生種種奇態行爲。

(二) 兒童應養成做有價值的事，始得人注意的習慣；有些兒童故意做些古怪的事，要人注意，那最好不注意他，讓他自幼養成非做好孩子，沒法受人注意的習慣。

(三) 兒童應養成凡事要做好始能滿足的習慣；此節與上述同，不要隨時誇獎勉勵孩子，不管他做的好不好。這樣極不易使他有好惡的判別，而養成自驕之心。長大不願與人合羣或孤獨，或不能忍受與他人比自己高強。

(四) 兒童要養成獨立做事無畏懼的習慣；很小的孩子，就該訓練獎勵他自己去穿衣扣，拿輕便物件。漸大可使幫忙家事。於是自幼養成獨立的行爲，對長大後自有極良好的影響。

(五) 兒童應有能認過錯，忍失敗努力的習慣；三四歲的孩子，就當與伴侶遊戲，養成相敬相讓的習慣。自己跑不過人，如果哭，就不必注意他，讓他自幼養成忍受失敗再去努力的良習。否則長大不能忍受失敗，自甘暴棄。許多父母，常不注意此點，總是自己的孩子好，不會勉勵解釋。爲患不小。

(六) 兒童要有幫助人與他人遊戲的習慣；兒童自幼需要伴侶，比需要玩具，有同等重

要。常與成人相處的孩子，不會讓人感想到別人，因為成人總是讓孩子的。同等年齡的伴侶，是可以使孩子養成尊重他人幫助人及合羣的習慣。

(2) 教導及訓練者的責任：做父母及教師的，對上面所論的各則，須用下面種種的方法：

(一) 以身作則：兒童的模仿性很大，所以做父母或教師若不願兒童作的事，當以身作則。譬如你不愛吃牛奶，就切勿當著孩子說不愛吃。孩子立刻會模仿去做。譬如你願意孩子有好的姿勢，你就自己練好姿勢。如願孩子愛幫助人，則當自己常幫助人，並誇獎稱讚別人幫助人。自然兒童就能做到所希望的事。

(二) 勿太姑息，父母愛子女，固是天性。但愛之不得其當，則反足以害之。許多父母均是看護過週，永遠把孩子當嬰兒，一舉一動，一衣一食，都有人看護。這樣把他們學習的機會，剝奪無餘，而奮鬪冒險的行爲，亦決難養成，自己不會照應自己，毫無主見。結果長大成爲懦弱無主見的人。或是有的父母，極袒護自己的兒女。凡是做了任何錯事，俱是原諒他，譬如孩子偷了人家的東西，當考其原因，並向其解釋行爲的不對。有時無知的父母，反會誇小兒的聰明能幹。結果「姑息養奸」，易成社會的敗類。更有一類，是縱容一切，使兒童目無傍人，爲所欲爲。漸養成剛愎傲慢不能容人意見的習性。將來不易在社會上適應。

(三) 態度一致：此點分爲兩方面論：一是父母或教導者的態度當要一致。譬如母親許玩砂土；父親不許玩說怕把地弄臟，結果兒童不知所從。譬如老師叫兒童自己學穿衣服。保姆或

母親怕孩子凍着或怕他累，就給他穿。結果決不能訓練成功。二是教導者本身當一致。不當以一己的情緒變動而影響兒童。高興的時候，兒童做任何事情都準許。反之則拿兒童出氣，或至於動輒叱咤。所以兒童處在這種狀態不知所從，是不聽訓練，就是變成懦弱無主見的人。

(四) 勿希望過奢：做父母或教師的，常會不了解兒童的能力知識限度，而希望過奢。如同兒童年幼，許多方面的禮貌是做不到的。父母如果希望過多，兒童根本做不到而且不是不做，就是自己感到不如人。譬如許多嚴厲的父母，對兒童嚴刻無理，結果總不會好的。常有多少詩書古板的人家出來的子孫，極端走在反面，不是懦弱，就是荒縱。更有一種父母或教師，希望太甚。其實對於孩子的教導，以及矯正他的習慣行爲或訓練他做事時，必須一一逐漸量其力引其興趣而爲之。不是一個三歲的孩子，就能同時希望他自己穿衣，幫忙弟妹，清理物件。必須忍耐勉勵原諒引導。如操之過急，則反能得不良結果，就是不學習，就是感到自己不成，不再努力。還有一種父母，因自己在某一項事業努力而無成就。常希望他的子女能成功。如一個落伍詩人，希望他的子女成詩人，而其子女生性不愛文學，這就是根本沒較量子女的能力。其影響不但大失自己所望，而且能使子女感到不能得到父母的冀望而自餒，於是防礙子女的發展，結果與上同。

(五) 多用暗示和勉勵：願意訓練兒童做當做的事，則最好常用暗示和勉勵。因每人全有一種自尊心理。尤其是幼童。有時愈用命令式的吩咐，愈有反抗的趨向。假如用暗示或勉

勵，則收效反大。譬如兒童自己玩的東西撒在地面上，如果父母和教師去命令他收，他常會說「不」。但如成人自己去收，同時也說「你忘了像每日那麼收玩具了吧」？或是「看，你能否像我收的快」。兒童不知不覺就會去做的。尤其是成人常會用「不准」或「不許」，其不良效果亦與命令同。不如用暗示。

(六)要言出必行：父母或教師必須保持信用。如果答應了一件事，則必須要實行，譬如說小孩愛弄臟衣服，一方面勉勵他把衣服弄乾淨，一方面可以說如果穿的衣服乾淨，就可以同媽媽到公園。則必須實行，否則失去兒童的信用，以後不再如此做了。但必須要謹慎三方面。第一勿妄行賄賂，譬如說「孩子你如做了這個，我就給你糖吃。」那麼孩子固然可以依所囑而行，其弊害則是以後非有糖不作，或是會有較甚的要求，作為要挾。第二勿妄允許做不到的事。譬如對孩子說，「你倘如此作，我就不要你」。事實上是做不到的，結果失了孩子的信任，決不再聽從父母的話。第三勿欺騙孩子，雖是很小的孩子，因為好奇心的驅使，常會發問。倘若問題是不易解釋或不讓兒童知道時，當切實用比喻解明，或用別的事情改變他的注意力。切勿欺騙。欺騙後倘兒童發現事實時，再也不信任成人的言語和吩咐了。

(七)懲罰與獎勵：懲罰與獎勵，同是欲使兒童改過的。懲罰有幾種，如體罰，責罵，恐嚇，取消權利等。體罰對於兒童的身心俱有害的。一方面精神上受緊張的興奮與刺激，一方面心理上發生一種反抗或自卑的作用。不是更加強行爲就是暫時屈服。不久又會再犯，或是撒謊

以避免懲罰，如此無論如何，是不徹底糾正的。責罵也有同樣的效果，尤其是當人面論兒童的過錯，使兒童損失自尊心，更易反抗或自暴自棄。恐嚇的影響除了有同等惡影響外，更能增加兒童的恐怖，幼年恐怖的经验，能防礙一生的行為。所以比較有效的懲罰是取消權利，這方法也當在不得已時始運用，辦法是取消兒童平日喜歡而又無損於其健康及心理的事情，如不去公園，不與小朋友玩等。兒童最怕不與別人一樣，因此較能有效。獎勵是改善兒童行為最有效的方法。因為勉勵競爭，隨時使兒童有一種向前進取及希望的心。是一種快樂的经验，兒童不自覺間極快樂地就去改正。譬如說「你如打架，我就打你，」不如說「我們看看今天那個小朋友不打人我們就可以一塊到公園去」的效力大。不過獎勵的方法，是時常須注意利用暗示的。如果獎勵無效，或是根本不受獎勵時，不必注意他或是用取消權利的方法，則或可改正之。獎勵當有限度，常常獎勵能使兒童有非獎勵不做的情形，那時就得謹慎從事，勿使兒童自覺目空一切，而致受慣誇耀，以後不能忍受失敗。長大處世時，將受莫大痛苦。

(三) 性教育的實施

性教育乃心理衛生問題之一。也是心理衛生中極複雜而須注意研究的。沒有正常的性教育，會影響到將來許多變態的行為。明顯的是一切性病的傳播，如花柳梅毒淋病等，不獨影響自身的幸福，而且遺害子孫，防礙社會。最明顯或間接的，就是手淫自瀆，使身體受損弱，行為變態精神痛苦，甚而致於神經病，這一切俱因早年缺乏正當性教育所致。

(1) 實施的原則：實施性教育的原則，就是(一)環境：應當極力造成幾種環境，使兒童有健全的性的發展。第一避免早熟的因素，父母應當與兒童分床，或可能的話分屋，以免兒童很小就對性的知識，發生好奇及疑問。第二要有優美的環境。這不是說要有設備完善，大花園或是奢侈的生活，而是要有益身心的遊戲。兒童的伴侶須男女均有，自幼習慣異性的相處，就對於性的神祕，較不易發生變態的思想。(二)正確觀念的養成：兒童好奇，常會問到性的問題，譬如說「我是那裏來的？」許多的父母就會詫異或斥責兒童，或是顧左右而言他。或是欺騙他。其實這全是自欺欺人，遺害更甚的舉動。如果只是欺騙說「孩子是土堆拾來的或是水溝沖來的」。兒童暫時相信，以後若有別人告訴他真實的情形或發現事實時，就會對性關係，發生神祕好奇的幻想。影響頗大。如果不理或詫異斥責兒童，會使兒童莫明其妙，更加好奇發問，或自己去搜尋不正當的答覆。或者因苛責而使兒童感到羞愧，再也不去問而對性觀念發生神奧不確的思想。所以當引用大自然的現象，誠懇詳細的答覆是較易養成正確觀念(答覆見下)。還有兒童對於異性的朋友或兄妹，常會見過他們生理上的分別。做父母的就當用自然的方法解釋，說世界上的一切事物，俱有陰陽雌雄。生殖器只是為排泄用，其構造不同而功用則一並無可希奇之處。且不可責難兒童的發問，以養成不正確的觀念。(三)變態行為的注意：性的變態行為很多。最普通就是手淫。兒童很小的時候。就喜歡玩弄自己生殖器或是女孩常用大腿緊夾。這種現象，父母當立刻注意，不要打或苛責他。因為這行為不是如成人所認為不道

德的，而是許多的原因使兒童發現快感後，而養成習慣的。故糾正的方法，當有（1）生理的檢查；許多兒童是因爲包皮過長或生理上有毛病，或不清潔，不常洗，而致發癢用手去玩弄。故當就醫矯正，或是注重清潔。（2）衣服太緊或褲子不合，而致摩擦發癢，致用手摸撫成習，當改良服裝的形式。（3）缺乏適當的玩具與遊戲；因爲兒童是好動，缺乏正當的玩具與遊戲，就會自己找身上的器官來摩擦。而特別是手淫，是最快感的。於是乎漸成習慣，故當給予合宜的玩具，改變他的注意力，使他兩手忙於遊戲，自然就忘了這行爲。（4）伴侶的注意；兒童有時因結交伴侶不慎，而染惡習。如平日的遊伴，俱是一些家庭教育缺乏或年齡較大的孩子。結果漸習成性的不正確觀念，與手淫的習慣，故當謹慎爲之選擇伴侶，及至稍長大，更要注意了他所看的故事及畫報，以防有誨淫的不正確引誘。決不可禁止兒童看。只可以用各種良好事物及書籍，引起他正常的興趣，如拆鐘表，造器物，木工製造等。就兒童的所好，改變他的志趣與習慣。（5）起居睡眠的注意；如果兒童睡在牀上沒事，則會玩弄性器官。故當隨時注意，使他白天有充分的遊戲，夜間有安適的睡眠，早睡早起，勿在牀延滯。更勿養成醒而不起的習慣。如已有手淫習慣的兒童，當將手放被外，普通的兒童，不太冷時；亦以手放被外免熟暖而摩擦生殖器。並當注意睡衣的舒適。以防禦之。（6）避免責罰；兒童有手淫之習，並不是犯罪，是如上述的種種因素促成，故切勿恐嚇他那是犯罪的行爲，致生恐懼心理，而使因畏懼自卑不能改正，或是反抗不改。只可向兒童解釋，眼，耳喉及性器官，均極細弱，不能用手去摸，手

常摸眼會生砂眼及發炎。摩生殖器亦有同樣損害。

(2) 實施的方法，(一) 教師及父母當有的態度：當自己對性智識先有正確的觀念。先表瞭人身上各部器官的功用及生物界上各種生長的情形。隨時對兒童灌輸正確的自然智識。譬如看見花及果，就可以發現花的雄雌蕊的功用及蜂蝶傳播的方法。然後隨時不經意間，可向兒童談到人身各部份的功用。如先說食物如何消化及身體上的需要。牠不但供熱供力，助長筋血，而且殘剩的得排泄，故有排泄器。性器官乃排泄器之一種，係人身各部中之一份，是自然的。(二) 正確的指導：平常隨時在兒童發問時，不但以動植物作譬喻，以漸開導，並且可以切實告訴生育的科學原因。譬如兒童問自己從何處來的問題，則應當給予正確的解釋。可以說兒童是母體的種子，漸漸生長至成熟，就由一管及母體開口處生出。年幼的孩子，就會滿足，年長會更進一步問種子何處來的，作爸爸作什麼。這時可以說種子是每個母親都有的，如同花的花蕊一樣。有的花結果，有的不結，所以有的母親有孩子，有的沒有。父親的用處，就是每人長到青春期，就由體內排泄一種液體，任何母親體內的種子必須有這種液體浸潤，纔能結果子。如植物一樣。所以父親是為產生液體使小孩生長的。如此安詳正確表示並說明父母生育子女是世界上最自然最偉大的現象。使兒童不發生神奧不正確的想像與變態的行為，使自幼養成合宜的觀念。

第七章 低能兒童與殘廢兒童

(一) 低能兒童

(1)甚麼是低能兒童：低能的定義，各說不一，普通可以三種標準來決定。一以社會經濟為標準，凡因遺傳的心理缺陷而心理發達不完全，而致不能在社會盡自己的責任和獨立謀生的，即為低能。二以智能測驗為標準，普通用智商測驗，其智力年齡與實際年齡之比例為七十的（如十二歲的兒童，測其智力只如八歲的兒童，則比例為七十）。即屬低能。三以生理病態為標準。俱有下面低能各種類外表狀態的。有以上三種標準的測定，可斷為低能。

(2)低能的原因：低能的原因很多，普通可分為兩種。一、先天的遺傳：許多低能的人，是因體內缺乏某種因素，因而能遺傳到子孫。他的遺傳法，與頭髮眼睛的顏色，和其他特質的遺傳法是相仿的。二、後天的疾病：許多疾病可損害兒童腦部機能。如酒精梅毒災害腺質病傳染病羊癲瘋等。酒精能使心智孱弱，如毒性入胎，可以阻礙胎兒腦質的發展，生出就是愚魯。梅毒也有同樣效果。孕婦如患此症，則胎兒發育必受阻礙。因為先天的梅毒，可以損壞兒童的神經系。至於生產時如用器具助產，不謹慎時，可使腦膜充血，致腦質受傷。更有腺質病，腦髓炎，腦膜炎和其他兒童的傳染病，都可以朽壞兒童的腦質和神經系，釀成低能的現狀。

(3) 低能的種類：低能有程度和種類各方面的不同。普通約分爲兩方面論。第一心理學家的判別，約分爲三種。(一)白癡(Idiot)。此種智商多在 20 以下，智力年齡與兩三歲的孩子相同。他不能保護自己不受平常危險，不能走，不能學習，差不多沒有言語。終身須要三歲以下兒童所施的幫助，不能照顧自己。這種人不用任何的科學測驗，即可斷定他是低能。(二)無能(Imbecile)，這種人的智商約在 20 至 40，但不能超過通常七歲兒童的智力，能保護自己不受簡單的危險。他能說話，能走，能學習，能照顧自己。但祇能從事簡單工作，不能認識很多文字，不能沒有監護。在社會可以稍有一點適應。(三)愚蠢(Moron)，這種普通智商是 50 至 60。智力不能超過十歲兒童，能有低程度的文字能力，能學習勞力的職業，工廠或學徒的工作。但他不能自己與別人往來或爲別人供給需要。第三依醫學家判斷則分爲四種。依其病狀及生理狀態來決定的。(一)癡呆人(Cretin)，因盾形腺(Thyroid glands)的功用不適所致。這種病狀愈顯著，智力的發展愈受影響。倘在幼兒期及早治療。身體與智力兩方面的困難，均有痊癒的可能。(二)蒙古人(Mongol)，患此種症人很像蒙古人，因無管線受攪擾而致的(三)腦水症人(Hydrocephalitic)，因頭部腦液太多，以致現出大頭來。(四)頭小畸形症人(Microcephalitic)，這種病象，是頭部特別尖小。其病源未詳，但在低能人中，佔數極小。

(4) 低能兒童的特殊訓練：低能是無法醫救的，除了上述的因盾形線致疾的一種，在幼年治療得宜，可有希望外，其他就是實施內外科的醫術，也祇能減少疾病方面的因素。所以低能

的對待法，是包括照顧、訓練和防制生育各方面。兒童期內發現是低能後，除了對極度低能的加以照顧，使能維持生存外，其他均可給予特別訓練，使盡量的利用已有的本能在社會上生存。訓練的方法如下：

(一) 設施：對於低能兒教育及訓練，最合宜的設施，就是要有特別訓練班，特別學校或特別院。因為低能兒的教育只能利用其智力，不能增進智力。許多學校因為沒有判別低能兒與普通兒童的分別。故一方面常發現有些兒童永遠不能隨班學習。誤了他們當有的訓練，結果不能用其所能，一方面有些父母感到自己孩子的不長進。或發現他是低能根本不給予得教育的機會。這是極不令人道的。普通當有的辦法有二。第一訓練班：如果為經費所限，不能立特殊訓練學校時，則在學校內依各方面的測斷，將低能兒童分成一班，給予特別訓練。此辦法的壞處就是兒童自己感到低能，心理上發生自卑的影響，於訓練上很有妨礙。第二訓練學校或特別訓練院，這種學校，大概分三部。一、幼稚部，凡智能在二至四歲的，留在該部，只作維持生存的保護。二、初級部，凡智能在五歲至九歲的可以學習簡單的動作。如整潔，自衛，遊戲等。三、職業準備部，則收容智能在九歲以上的低能，使學習手藝，如作帚刷，編籃子，木工等機械子沒有變化的工作，使能自立。這一類的低能兒，能學簡單的讀寫算，但不能自己使用。所以只好給予用手不用腦的訓練。

(二) 教育及訓練的方法：給予低能兒以合理的教育與訓練，使能做個好公民，能自立在

社會生存，則須有各方面的注意：（1）低能兒的特性：低能有幾種特性。一學習行路較普通為遲，肌肉活動較平常慢。二語言發生亦很遲，或口吃或辭不達意。三視聽觸各感官均有缺憾，但味覺與嗅覺無甚差異。四注意力不集中，志願不長久。五判斷與理解力缺乏。普通每個低能兒不全具各條件，但俱一二種或二種以上的頗多。（2）教育與訓練的目標：教師不能希望低能者能如正常兒童一樣的有進步。故隨時當依兒童的能力而定訓練方法，要隨時引起他的興趣。訓練的中心目標，時時想到快樂，健康，自治，自立數方面，使兒童快樂去學到健康生活習慣，自治的能力，職業的技能。（3）教學法：為教學便利起見，有時依智能高下分高中低三級，教材多重具體的事物，用直接的及簡單的正面的方法使達到訓練的目標。故無論教任何自治自立課程及職業。普通教學方法，分為（一）訓練：因為低能兒記憶力不長久，同時缺乏注意力，所以很需要常常訓練的工作。在另一方面這訓練時間務必較比頻繁。而每次所用時間不可太久長。較小低能的，每日約兩次，每次十分鐘。較大智能較高的，則每日一次時間可較長。材料方面應比平常簡易，因為太繁雜的東西，會使小兒的注意力漫散，教師當隨時注意到小兒的興趣及所知所能。不然他們的成功與進步是不容易觀察出來的。（二）欣賞：欣賞的能力，可以引發小兒新的旨趣。教師當就小兒的個性及興趣，做成種種工作，使引發小兒的興趣與想像。教師切忌依自己的意志去斷定。隨時當有細心的觀察。（三）遊戲：小兒遊戲時，害怕全除，腦力集中，注意力增強。此時是學習最快而不易忘却的時候。同時可使視聽觸各感

官，故可利用遊戲方法來訓練。(四)設計教學法：許多低能兒，普通都缺乏創造性與組織性。因此可用設計教學法引導他們到自治自立的境地。以發展手腦合作為重要。當設計時，應注意到小兒的經驗能力與時季之不同。不能每項設計接連而來，當有相當間斷，備兒童得以休息。使他們能有日常生活的常識。至於低能兒的課本，現尚沒有。最好用各種不同的課本試行，最重要的是觀察耐心去指導與訓練。

(三)低能兒的訓育及處置：低能兒常因留級而厭棄學校作業發生情緒上的衝突，因而自暴自棄。或想出自欺欺人的方法來。又因智力不足，不能了解社會的情形，不能領會道德的信條，不能看到行為應有的結果，所以常要犯罪。故為教師的當在訓練時期，抱着溫和堅定的態度。不姑息不暴突。獎勵中須有激勉之意。懲罰當力護體罰，許其悔過。使養成自治自立的習慣。普通大多數低能兒俱不易犯罪。歐西各國，特殊訓練學校的兒童，到能自治自立的時期，為其覓相當職業，使為社會上有用的公民。最初一步是假釋，須有家人監視看護，免生意外。以後能適應時，則可完全獨立與常人一樣在社會生存。我國社會，對低能兒，素無特殊組織與訓練，多任其自生自滅，不知多少犯罪者，即因低能未經發現與特別訓練所致。故此種教育，是值得研究提倡的。

(四)低能的預防：低能既是先天的影響，故預防的方法，可分兩方面。第一孕婦的保護：當切重產前衛生，並絕對禁用煙酒及澈底治療花柳梅毒。第二防制生育：凡低能的人結

婚，均經醫生用手術，防止其生育機能以免傳衍。

(二) 殘廢兒童

(1) 殘廢兒童的範圍及原因：殘廢兒童包括先天或後天發展缺陷，及因疾病或傷害而致身體、手足、視覺、聽覺、語言、心臟等各機能運用困難的兒童。最普通見的是跛子，聾子，瞎子，啞吧等。

(2) 殘廢兒童的養護與治療：殘廢兒童的養護及治療，許多乃在生理及醫藥的治療。這種生理的治療，包括手術的施予筋肉的訓練，推拿，矯正體操，指導的休息，外科的敷藥，飲食休息和普通健康的監護。

(3) 殘廢兒童的職業教育：殘廢兒童應受特殊的教育，尤其是職業的訓練。俾將來能變為能生產的公民。歐西各國，對於殘廢兒童所設的學校，均有特殊的建築和設備，使他們一方面能恢復健康，一方面能成爲可以自立生產的公民，所以除了給予公民的教育外，在職業訓練方面，是較普通的兒童早。約分如下：

(甲) 盲童：盲童的課本，是特殊製造的。可以用手去摩，因手的感覺，慢慢認識文字。歐西文字多用字母，故用點畫的方法，可以代表字母。我國文字，則多以點畫，代表注音字母。然後編成各種課本。盲童可以學的職業，多半是音樂手工方面。盲人的聽覺，特別靈敏，可以學音樂，手工方面可以作一切的籐工，編織製刷等。歐西因用字母關係，

並可教導打字。但實際的用途則不多。

(乙)聾啞：聾啞常時可以相並而論的。許多的啞吧，是因為耳聾的原故。現代科學發明，已有特別的教育，教導聾啞的人認識字，能言語。用一種特別的手勢及指導發音法，使不能言語的能慢慢知道發音的方法，以各種發音的方法，代表他的意思。類此聾子也會學得觀察別人口部發音的情形，了解各事並也能自己依樣表示意見，所以現在聾啞的人教育，只要他不是低能，只要初步的發音及言語學到後，一切普通兒童能學的，除了音樂外全可以教導。所以職業訓練的範圍很廣，如圖畫，打字，繕寫，校對，印刷，其他一切不需要聽覺的手工業。

(丙)四肢殘跛：如果兩手受傷不能動，則極不易給予任何的職業訓練。如果有一手能如常，也許還能作少許的輕工作，如紡紗等。但亦不易。家境充裕的孩子，有時可以請教師學文字，但對社會的用處則不多。跛子則較易教導。他不但可以學習一切普通兒童的學識。同時可以換假腿用支柱，作普通簡單的活動。他是殘廢人中比較幸運的。即至如嚴重的雙腿殘廢，亦可用手學習種種手工業。圖畫美術雕刻音樂，打字繕寫等。

(丁)心臟或其他殘廢的兒童：患心臟病的兒童還不多。最多的如先天的癱瘓病，骨癆，痲痺的癱瘓病等。這種兒童除了用醫藥的治療外，同樣可以給予公民課程及訓練一切的手工技能，使能有生產技能，並精神有所寄托。

(4) 社會的責任：社會對於殘廢的兒童，當負兩方面的責任。第一宣傳預防殘廢的知識。先天方面如梅毒花柳能致的聾盲殘廢。孕婦產期須要檢查保護。後天方面如嬰孩的癱瘓，骨癆，軟骨病等均為殘廢的重要原因。應急早檢查治療，以防後患。第二不能救治的殘廢人，當由社會及國家負撫養之責。應該獎勵購買殘廢人之出品，使能維持生存的機會。我國各地現已有聾啞及盲目學校，但不算普遍。大都市如上海、北平、青島、濟南，各地均有聾啞學校的設立。仍須社會的亟亟提倡，以救濟一般無辜的兒童。

第八章 未及學齡兒童之疾病預防

(一) 幼兒的發育及健康習慣訓練

兒童自出生至六歲，一切生理方面的發展，極為迅速，就體重論，一歲時即為出生體重的三倍，類此各部的發育，亦在最初數年中最盛。所以在這時期，必須把健康的基礎定好。以後方能有良好的體格與精神。第一步最重要的，就是幾種健康習慣的訓練，必須遵行。這種訓練，應當自嬰兒時期開始，以後切實的進行，使這種程序，在兒童每日的生活上，為固定的一部。各訓練如下：

1. 進食的習慣

- (1) 吃合乎營養的食品。及至稍長，則當學習吃種種有益的食物，不當挑選。
- (2) 慢吃，細嚼，不可快咽，和用水沖下，嘴裏銜滿了食物，永不可飲水。
- (3) 祇在固定的時間進食。不可吃零食。

2. 每天按照固定時間飲水數次

3. 清潔

- (1) 每星期至少完全洗澡兩次。

(2) 手臉洗淨。

(3) 進食前和便解後，須洗臉手。

4. 睡覺之前刷牙，每早起亦刷牙。

5. 按時大便，早餐後爲宜。

6. 午間休息，至少繼續到入學年齡。

7. 充足的睡眠，十歲以前的兒童，均須睡十一小時。

8. 多得新鮮空氣。晚上睡時當開窗。

9. 每天到戶外運動遊戲。

10. 咳嗽或打嚏，要遮蓋口鼻。

(二) 健康檢查及畸形之矯正與補救

有了良好的健康訓練及習慣，然後就須隨時注意到健康檢查與畸形矯正。須按期赴醫生處檢查，每半年一次。體重檢查，則最好每月一次。兩歲以下的幼孩，最好每隔三四個月，即檢查一次，遇有畸形狀態，立刻早治矯正，免病深難除。同時最好經一定醫生繼續檢查。對於幼兒的發育與狀況，可以有系統的研究與矯正。普通須檢查及矯正的有下列各點：

(1) 體重與身長的檢查：體重與身長的檢查，是最能決定兒童發育的情形。嬰兒生後的六個月內，至少每星期須權衡一次。稍謹慎的，或有每日量一次的。六個月至一歲，則每星期或

每二星期量一次。一歲以後，至少每月須量一次。體重身長的增加，已見第五章「營養與發育」。有時因天熱或出牙，不能繼續增長或甚至減磅。是無大關係的。但長時間的不增及繼續減磅，就表示很嚴重的現象。不是有病，就是營養缺乏。故亟須隨時注意體重及身長的權衡。

(2) 營養的檢查：營養充足健康的兒童，是肌肉堅實，面色紅潤的。至於面色蒼白，身體孱弱的，則除了有病以外，就是營養不良。故隨時請教醫生改正或增加合宜的食物。

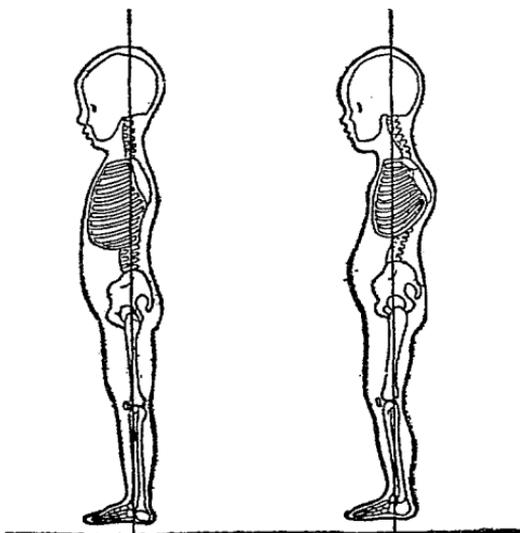
(3) 五官的檢查：這包括檢查鼻部，是否常常流涕，有無不通的現象。有無用口呼吸的現象。如用口呼吸，也許是扁桃腺漲大，須要割治。眼是視覺是否正常。尤須檢查有無砂眼，結膜炎或其他眼病。應當及早治療，免貽後患。口部是否有惡臭或白點。惡嗅也許是牙的腐蝕，或是胃不消化。耳部是否聽覺靈敏，有無流膿狀況。皮膚有無濕疹白癬等病，當隨時注意，急早治療。

(4) 牙齒的檢查：小兒牙齒的檢查，最須注意。至少每年須經牙醫檢查一次。如有腐朽的牙，當立即糾正。因為腐牙妨礙食物的細嚼，使消化困難。壞牙內的毒質流入內部，能使腺、骨節或心部受病。

(5) 心肺及其他各部的檢查：心肺各部的檢查，有時須依X光決定。普通由醫生診聽其是否正常，亦可斷定一二，其次腹部的檢查，當注意脾肝是否腫大，腸胃有無膨脹。大小便有無蟲卵及膿血，淋巴腺是否腫漲，有無瘰癧，扁桃腺是否漲大。這一切一切，必須年年糾正，以

免延蔓影響發育。

(6) 姿勢的矯正：所謂良好的姿勢，便是身體前部的肌肉和後部的肌肉間，成爲完全平衡狀態。不必費力，便可以全身站立成一種垂直的姿勢。頭部同時自然會垂直，兩肩自然會平行，胸腔自然會凸出。腹部自然會凹入。兩腿伸直。兩足是平行的。全身的重量，不是安置在足趾或足跟上，而是在踝骨的前部。普通兒童，很少有良好姿勢。常常是胸部陷入，腹部挺出。胸部不挺出，肺的漲縮就不得充分自由。不能有充分養氣供給於血液。腹部太凸出，筋肉就要鬆懈，不能促進腸胃的消化工作，易發生消化器上的疾病。初生嬰兒，都是腿部彎曲的，只要有合乎營養的食物，充足的陽光與魚肝油，他學步時不勉強他，自然就會腿直的。以後隨時注意姿勢的糾正。可以免少許多疾病。有許多不良姿勢是由有病而致，如軟骨症等，則更須及早治好病症，姿勢自然



勢安當正

勢安不良

就能糾正，身體即會逐漸健康。最重要的，小兒須有合乎營養的飲食，不太軟的床褥，合乎身段的桌椅，充分的運動，自然會慢慢養成或糾正良好的姿勢。

(三) 疾病的預防

疾病是損害健康妨礙發育的惡魔，故保育小兒有正當的發展，必須了解疾病的原因與預防。幼兒的疾病除了先天的影響，不易預防外，後天的疾病普通大概分為兩種原因。一為營養不良的疾病，如軟骨症等，均由營養不足，食物內缺少某種維生素或少見陽光所致。二為傳染病，小至砂眼，大至白喉猩紅熱麻疹等，俱是由該病的黴菌，經種種媒介而傳染的。所以預防疾病的方法，除了遵守上述兩節健康習慣營養飲食與畸形矯正外，更須注意到幾方面的防備。茲分述如下：

(1) 先天的預防：有許多小兒的盲目，聾耳，癡愚，殘缺，是在先天的花柳影響所致。故這種疾病的預防，則在娠妊期內，孕婦血液的檢查。倘發現花柳，當急就醫治療，可免去許多後天因花柳而危害小兒的疾病。

(2) 後天的預防：分為五種：

(甲) 不與有病人接觸：許多傳染病，如傷寒，癩疹，肺結核的黴菌，俱由病人的呼吸，咳嗽，或嚏噴散佈在空氣中的。所以切不可使小兒與患病的人接觸，更不可使用病人用過的器皿。因為有些病的黴菌，常附著在病人用過的器皿上，如便盆，痰盂，杯碗筷，衣物等。故小

兒不應與有病的小兒遊戲或同住，即使普通傷風，亦以謹慎爲宜。一家之中，一兒有病，當即立刻與他兒隔離。公共場所如電影院，遊戲場等，最好不帶幼兒參加，以免不慎時，傳染疾病。

(乙)衛生習慣的養成：「病從口入」是我國至理名言。小兒常會有拾物入嘴或含手指，或買街上不潔食物的習慣。於是許多病菌，附着塵埃，乃直接入到身體內釀成疾病。所以自幼就當養成吃飯或吃東西前洗手，不拾物入口，不隨意買街上不潔食物的習慣。在成人方面，亦須隨時防備做傳染病菌的媒介。許多疾病，可以由一個健康人與病人接觸後，健康人抵抗力強，沒有受傳染。但病菌附著於健康人的衣物及呼吸氣表面，而間接傳至別人。故成人凡經與病人接觸後，非經詳細洗滌換衣不要與小兒一齊。尤其是自己家內有病兒時，切不可入他人家，將病菌間接傳播，此種衛生習慣及道德，如果人人養成，疾病無形可減少許多。

(丙)接種預防：現在科學發明，許多疾病如天花，白喉，猩紅熱，傷寒等，均可及早預防。辦法就是將會患天花或某種病的病菌，注射入動物身上，使發生該病對該菌的抵抗力，再將此素注入健康人的體內，增加抵抗力。(一)天花的預防，就是種痘。嬰兒在出生兩三月至一足歲，即須立刻種牛痘。以後視情形每隔兩三年種一次。因種痘不能終身免疫，爲慎重起見，一年一次爲宜。(二)白喉的預防，就是注射白喉血清，使體內自行產抗毒素，預防白喉傳染。嬰兒在六個月以後，即可開始注射，共打三針，分三星期施行。過一月或一個半月後

再試以斯格試驗 (Schick test)，看其是否生效。普通百分之九十可以生效。但遇必須時可以再打一針。(三) 猩紅熱的預防，是注射猩紅熱血清，普通在小兒六個月內自然有免疫力，三歲至六歲時，最易感染，故打針多是先試驗有無抵抗力，然後無抵抗力的一星期內共打五針。末了要試驗看其是否成功。此種預防針有效期約為一二年。如至此症發現時再打，則已太晚。(四) 腸熱症及霍亂預防：普通防禦腸熱症及霍亂，俱在注意所飲的水及牛乳的清潔。因為這種病菌，係多半由不潔飲料而來。但為謹慎亦可注射預防針。有效期間為二至五年。(五) 百日咳的預防：百日咳預防針只能保持數星期的效力，但百日咳對小兒極危險，最好在此症流行時注射。(六) 麻疹的預防，因麻疹對三歲以下及身體弱的幼兒，極為危險。為減低牠的危險性，在發現該症一星期，可注射一種血清，以防禦生命的危險。

(丁) 飲食及起居的防圍：有許多疾病，是由飲食起居的不慎而來的。(一) 由飲料而來的疾病：腸熱病，喉痛，肺癆，有許多是由不潔的牛乳或未沸的水而來的。牛乳來源不潔，乳牛未經驗查消毒，隨時可有蘊藏肺結核菌及腸熱症及傷寒菌的可能。故必須切實選擇消毒煮沸再用。(二) 肺結核病：肺結核在幼兒時期，亦頗普遍，其來源有二。一直接的由與有肺結核的病人同處而傳染，或飲食不潔的牛奶而來。二間接的由住居在患肺結核病人的房屋或用其衣物器皿而傳染。所以預防的方法，除了謹慎用消毒沸過的牛奶外，並須切實使幼兒與有肺病的人隔絕，倘家屬中有人有肺病，應立刻移其入療養院，免傳染他人。如不可能，至少將嬰兒移

開，一切用具均另外安置消毒。因為年齡愈小的嬰兒，抵抗力愈小愈易傳染，危險極大。卽至普通有傷風咳嗽的成人，亦不宜使與小兒接近。因一方面有時傷風咳嗽久了，爲肺病的初徵。有時小兒傳染傷風咳嗽，久而不癒時，亦極易轉爲肺病。肺病是有時不易發現的，所以普通健康人，也不當使之與小兒接吻或親小兒面手等，以防傳染。(三)由蟲類傳來的病：瘧疾是由蚊子傳來的病。故當隨時防備小兒被蚊咬。用煤油灑水溝，減少蓄水不流的地方，並用蚊帳以防其傳播。鉤蟲或十二指蟲普通長在幼兒體內，是因爲由患此蟲病者糞便，直接傳來的。在南方小兒習慣赤腳在地上跑，遇有此種糞便在地上，其微菌由皮膚毛管傳入，而能在腸部生存。故糞便不應隨便處置。此乃人所共知的。更甚的是蒼蠅的滅除。因其乃傳播一切疾病的媒介。隨時當設法殺絕。

(戊)隔離的方法：有許多傳染病如肺炎，腦膜炎，傷寒種種，是不能得到絕對預防的方法。但比較絕對有效的法子，就是不使小兒與患病的人接觸。使他絕對與病者隔離，則可以防止傳染。隔離的方法，包括居住用具之分開，不與曾經接觸病人的人一齊，不食病人食過之食物等。輕而至於砂眼等症，亦須時時注意不使患砂眼的人看護小兒，用具分別。並教導小兒不用手擦眼。

(3)營養不良病的預防：軟骨病，壞血病，貧血，精神不振等，都是由食物缺乏某種維生素所致。尤其是軟骨病等，多是由缺乏維他命D。當多有日光浴，並食魚肝油等品。貧血症多

吃肝類。詳見第五章。

(4) 意外的預防：許多意外的疾病或危險，對小兒是常見的。如吞食玩具，中毒等。故家庭中有毒的藥物如來沙水 (Lysol) 去蟲藥，煤油，火酒，火柴，刀剪等，俱不可置在小兒能拿到的地方，以免不慎放入嘴內，或戲弄致生危險。火爐或電氣用具當小心保護，以防小兒觸弄。玩具不可買有利刃或易落的油彩色的，以防傷害。尤其是一歲左右的小兒，小球或小珠一類的玩具，切不可玩，以防吞食。多少小兒因不慎而致病，或致生命，無妄之災，常由日常不慎而起。

第九章 疾病看護法與急救常識

(一) 疾病的象徵

欲知疾病看護方法，必須先有診斷疾病的常識，普通疾病的初徵如下：

(1) 發燒：小兒面部及皮膚各部發熱並面部發紅時，就有發燒的可能。當立刻試其體溫。普通體溫是攝氏三十七度或華氏表九十八·六度。如較此度高。則有發燒(試驗體溫法見後)。

(2) 煩燥急悶困倦：小兒愛哭愛鬧脾氣煩燥或是懶倦，有時就是因身體不舒服有病所致。亦當先試體溫。

(3) 無胃口：小兒一次拒絕食物，也許是鬧脾氣，沒關係。如屢次不想吃，也許就是喉痛或其病症。

(4) 噁嘔，流涕，呼吸緊促，咳嗽：這些象徵鼻喉或肺部有病。也許是傷風，也許就是初步的傳染病徵。如麻疹，百日咳，傷寒，或肺炎等。

(5) 喉痛：小兒平常的喉部為淡紅色，如哭鬧不安發燒時，當注意其喉部是否深紅發炎，或有白點。倘有則亟須注意。因為喉痛有時也許是受了涼或扁桃腺炎，但有時恐是白喉或猩紅熱的初徵。

(6) 啞嗓：傷風也可以使聲音發啞。但有時啞嗓象徵白喉，咳嗽，或其他喉管症候的初步。

(7) 吐瀉，便秘或腹痛：這種現象多是表現腸胃不調，消化器有病，或是傳染了流行時疫如霍亂等。

(8) 小便頻促或艱少：這現象多半表明腎部或膀胱有病。

(9) 頭部劇痛，頸背硬，或痙攣抽筋：這種現象表白腦部或神經系有病。

(10) 局部紅腫：身體任何一部紅腫痛疼，表現該部染菌或受傷。如有液液自腫部流出，表現傷處受細菌傳染。

(11) 紅點或疹粒：小兒皮膚如發現紅疹，如有發燒，則極宜注意恐係麻疹或猩紅熱天花等。如無發燒亦須注意。或即為皮膚病。有幾種病，如腸熱症，其紅疹消滅得很快，不易於診斷，所以要細細留心。

(12) 衰弱無力：小兒多是活潑愛動的。如不愛動無精神軟弱多病，無胃口，則常表現是慢性症候的初徵。肺癆，軟骨各症，均有此象。

(二) 疾病的看護

看護幼兒的，第一步觀察小兒有以上疾病初徵各狀後，第二步即須著手看護。分兩方面：
(甲) 未得醫生診治前：發現小兒有病象後，立刻以請醫診治為主。切勿遷延期待，或自

作主張。醫生未到，診斷前，可作以下的看護：

- (一) 置小兒在安靜清涼空氣流通的室內安睡。
 - (二) 勿使其他小兒接近病兒。
 - (三) 勿勉強病兒飲食。但可多喝水。如無吐瀉，可給米湯，牛乳，或菓汁，菜水喝。如有吐瀉，則一切食物停止，只給水喝。如嘔吐不止，則水亦暫緩給二三小時。
 - (四) 如小兒便秘，當設法洗大便（詳後）或給蓖麻油二茶匙以通便。
 - (五) 如發熱極高，當用冷水或火酒，用棉花或毛巾沾濕，輕擦全身以鬆適。
 - (六) 如有抽風攣瘳，當用濕溫法（見後節）以使舒適。
 - (七) 將病兒的大小便，各留少許，以供醫生參考檢驗。
 - (八) 詳細觀察病兒的一切情形，如喉痛，耳痛等等，詳告醫生，以便診斷。
- (乙) 經醫生診斷後的看護：醫生診斷疾病的原因與症候後，普通家庭的看護，有下列數方面：
- (一) 環境：病兒應當自己住一安靜、空氣流通、清潔、涼爽不太悶熱的屋子。屋內溫度約 68°F 即可。不要置在人多稠密或家人起居的屋內。如是傳染病，更須嚴絕不與家中其他兒童接觸。
 - (二) 起居：有病的小兒唯一的生活，就是安睡休息。休息能增加抵抗力，能早恢復健

康。所以很小的時候，就須訓練小兒一有病就須安睡在床。甚至於很輕的傷風亦以安臥床上休息，使得早痊癒。病兒最好自睡一床。母親爲看護週到起見，可以同居一室，但不可同一床，以免妨礙休息。每天當有長時間的午睡。衣服不宜過多，當鬆暖適度。太多過熱，反易招涼。病室內需要充分的流通空氣。如果病不嚴重，天氣和暖，有時可以在無直吹風過的廊下安睡。病兒的床褥，常常洗滌清潔整齊，使安睡舒適。不能洗澡時，可用毛巾溫水擦身。總之以安臥休息爲主要原則。至體溫正常攝氏三十七度或華氏 98.6° 後二十四小時始準下床嬉戲。如果曾經發過兩三天的熱，則須在體溫正常後在床上安臥休息三天或一星期，以便易於恢復。病床邊可掛玩物以解悶，但溫度高時，則不宜有玩物，務以多睡多休息爲主。

(三) 飲食排泄：病兒以多飲水爲主，尤其是溫度高或吐瀉時，更須飲多量的水。普通每一小時給水一杯。至於食物方面，上節已述及。總以易於消化的流質如米湯，稀粥，牛奶等爲宜。如果病了幾天，又不是腸胃不消化的病，則普通軟掛麪，麥粥，菜泥，雞蛋俱可服用。但量數要少，不消化的食物如油炸物或炒物等，切勿給予。尤其是病初癒時，常感飢餓，更須小心勿使食多不消化。更不當勉強病兒進食。病兒的大小便當與常人一樣，尤其是大便，每天須有。如便秘則須灌腸洗滌以通之。

(四) 檢查糾正：隨時檢查糾正，分三方面，(一) 試體溫，爲極重要之診斷方法。溫度高或繼續數日不退燒的情形，當每二小時試一次，以視最高的溫度及增減情形。小兒的體

溫度，以肛門表最準確，試肛門表時，就是將小兒抱起，伏在大人腿上，將肛門表搖動使降至普通體溫下，然後塗蘸少許凡士林油，插入小兒肛門中，試三至五分鐘即可取出查看。試時當用一手肘按小兒腿，手指夾肛門表及肛門，另一手抱緊小兒，切勿隨意放小兒在床上試或離開，恐小兒移動碎表，則危險極大。(二)溫濕浴：乃專為抽風或攣瘧小兒用。將一小毛氈子或厚毛巾，蘸在華氏表 100° 或 110° 的水內，如無表，用成人手肘試，不太冷或大燙。然後將毛巾或氈子擰極乾，包裹病兒，然後再加裹一層乾毛巾或氈子。同時頭上放涼水蘸過的濕布或冰袋。如此過十五或三十分鐘，即解除氈子，只包病兒於乾氈內，使之安臥。如熱度太高，則勿包蓋太暖。(三)灌腸或洗滌通便。病兒安平臥床上，床上鋪油布防濕（灌腸器普通藥房均有出售）用一至二碗無碱性的淡肥皂溫水，放在灌腸器內，皮管一頭小管，管上放小許凡士林油，將器放在高病兒臥處不過二尺的地方，慢慢將皂液輸入腸部，使通大便。如一次不成，可用兩次。但勿急遽，以免小兒感到痛苦不適。大便通順，能減少許多疾病。

(五)勿擅自主：看護病兒，應切遵醫生囑咐。勿擅自作主。凡小兒患病，為母如知識所不及。即當延醫診治。不必待至小兒病重再醫即晚。報紙上廣告中的給小兒百病的藥品，普通未經醫生許可，最好不用。因這些藥常含麻醉劑，用之失慎，則有危險。

(三)小兒救急法

(一) 割傷：傷口無論在身體的那一部份，切不可用手去擦，用水去洗；用隨便的布去包裹，用泥土或紙灰去蓋。這些辦法極易使微菌侵入爲害，當用碘酒塗敷傷口與傷口四週，然後以乾淨的白布包裹（最好用藥房買的消毒紗布綑帶，或煮沸過的白布條亦可）。過五六日更換一次。

(二) 挫傷：即傷而未出血的狀況。倘如未傷骨，則以乾淨布蘸溫水敷。並宜常換。

(三) 捩傷：以乾淨布裹受傷處，如蹠關節，膝關節或手腕處，當以冷水常浸患處。如在下肢，則當使安臥。如傷重或腫起，當立刻就醫診治。倘骨折斷，切不可妄自接骨。應先脫去衣服（若衣服緊窄，就將那一部分剪開）露出患部，保持安穩的位置，延醫診治。

(四) 火傷燙傷：如皮膚未裂只稍發紅，則敷以凡士林油或橄欖油。如皮膚傷裂起泡，當以清淨硼酸末散在傷上，並立刻就醫診治。

(五) 畜物咬傷：普通常見的是狗咬傷。如係瘋狗或普通狗未悉其是否瘋癲的咬傷，最好就醫打針。普通其他輕傷，則以石炭酸一茶匙和水四九八公分後，以白布浸此溶液洗傷口。

(六) 昆蟲咬傷：蚊蟲或其他昆蟲咬傷，有時能傳播疾病如瘧疾、回歸熱等，故最好極力避免。如已被咬，當擦阿摩尼亞以中和之。

(七) 腹痛：如腹內絞痛，當用上節肛門注射法洗直腸。並令飲熱水及以重碳酸鈉錠（Soda mint）一片，溶於一茶匙的熱水中，使之飲下。每五分鐘一次，亦得止痛。絞痛時當

停止食物。如常患腹痛，則恐腸胃消化機能有病，或食不調，當就醫診治。

(八) 瘧瘧(驚厥)：小兒驚厥抽風，即當延醫。如醫未至，則依上法用溫濕浴，並用手力擦全身。如有芥末，則可以一二匙投入浴水中。此症多因腸胃消化不良或大便秘結所致。故除溫濕浴外，當注射直腸。如小兒能吞嚙，則給蓖麻油二茶匙。並減少食物。

(九) 耳痛：耳痛常延及頭部。以溫暖的橄欖油滴入耳中(油的溫度當先滴入成人耳內試其是否過熱)，然後以熱水袋掩耳上。後用熱水沖注洗耳(水的熱度華氏一百十度左右，如無溫度表，則先注入成人耳內試其不過熱過冷，即合用)。

(十) 流鼻血：當使小兒直坐或平臥，以手指力按鼻上，以冷水拍頭或用布裹冰置鼻樑上約數分鐘。如時常流血，恐鼻內有病，當就醫診治。

(十一) 吞塞硬物：小兒玩物，不慎吞物入喉時，須與膠質食物吞食。膠質物能圍擁硬物。不久可由大便排出。如所吞物有危險光稜，當就醫用手術取出。有時物體入耳或鼻腔中，當手指力按未塞之鼻孔，使小兒努力噴嚏。可望嚏出。倘不能或已入耳中，當就醫用手術取出。

(十二) 誤服毒物：小兒誤服毒藥，急救之法，即令嘔吐。以手指插入喉中或以吐根糖漿(Syrup ipecac)一茶匙服下，並急就醫診治。

(十三) 喉痛：喉痛最爲重要，常有不介意不治，而實爲白喉致命。故小兒一有喉痛，當急就醫。

(十四) 瘡子：暑天最易生瘡。治法即以重碳酸鈉 (Sod. bicarbo) 一湯匙，水三、七、三公分，以布浸之，敷於患處。且以澱粉和氧化鋅 (Zinc Oxide) 各半，混合後撒佈於患處。每日三四次。患者當穿最薄最軟之內衣。

(十五) 出血：輕微如割傷的出血，在第一節已述及救急法。若是稍大的血管受傷，那出血也就很強。動脈的血是鮮紅而直噴射的。應當將出血部的上部，用力強壓或是緊縛。若是靜脈血。那流出的力量稍弱，顏色暗紅；可以緊縛出血部分的下部。同時傷口也要用清潔的布巾壓縛。

第十章 兒童福利事業

(一) 育嬰堂與保嬰所

育嬰堂與保嬰所普通俱爲棄嬰而設。許多孤苦無人保護的小兒，如私生子，孤兒貧兒等，常會無辜被棄，故我國各省市縣，多有育嬰堂設立，以救護此輩苦兒。普通育嬰堂或育嬰所的概況如下：

(1) 組織：育嬰堂分公立私立兩種。私立的多是含有慈善性質，有的是由私人或慈善家集合資金或分途募捐成立的。有的是由佛教或基督教會成立的。這種私立機關常有藉政府補助經費，以便維持。公立的則各省市均設有育嬰堂或在救濟院內附設有育嬰所。民國十七年五月廿三日，內政部更頒有各地方救濟院規則。總綱第一條爲「各省區，各特別市，各縣市政府，爲教養無力自救之老幼殘廢人，並保護貧民健康，救濟貧民生計，故各該省區會，特別市政府，爲縣市政府所在地，依本規則規定設立救濟院」。第二條「救濟院分列下列各所：養老所，孤兒院，殘廢所，育嬰所，施醫所，貸款所」。根據這兩項法令，各省市均在救濟院附設有育嬰組織，普通育嬰堂的名稱，無論公立私立，各有不同。有稱育嬰所的，有稱育嬰堂的，有稱貧兒院的，有附設於救濟院的。其組織私立的多有董事會主持行政方針。公立的則多由社會局直

轄。執行事務人員則均設有所長，事務，會計，及保姆若干人，主持一切工作。

(2) 經費來源與分配：育嬰堂經費之來源，大別之有三種：(一) 基金，多為私人所捐助該所之田產房屋與基金，每年所生的利息作為經費。年代稍久私立的育嬰堂，大都具有相當不動的基金，以其租息為經常費，不足之數，由董事會招募。普通私立育嬰堂經費的來源，屬此類的最多。(二) 捐助：可分兩種，一為經常捐助，一為臨時捐助。無基金的育嬰堂，持此為唯一經費來源。性質殊不穩定。屬此類的不多。(三) 政府津貼：普通許多私立育嬰堂多受政府津貼。但為數不多。且不可靠。政府轉變無常，折扣時有，此種津貼有時反不如募捐容易。不過現就我國各育嬰堂報告，受政府津貼的實在不少。至於支出分配大宗，不外三種。即嬰兒保育費（包括伙食服裝零用）乳姆或保姆的伙食費，及職員的薪金。此三者之中以嬰兒的保育費為最重要。職員薪金為最小比例。因普通多係慈善性質，職員多屬半服務性質。實則欲求效率，職員選用專門人才，報酬一項，亦不能比例太小。

(3) 嬰兒的性別與年齡：普通育嬰堂，常是女性的數量，超過男性數倍。因為社會重男輕女的風氣，始終不易去掉。所以普通窮苦的人家，決不忍輕易把男孩送走的。嬰兒的年齡，多在出生後一二日至兩三歲。

(4) 嬰兒的生活：育嬰堂內嬰兒的養育，可分兩方面：(一) 養育的方法：育嬰堂嬰兒養育的方法可分為兩種。第一寄養法，就是將嬰兒寄養到民家，每月給予一定的生活費。我國舊

式的育嬰堂多有此類辦法，但對寄養的人家，多不選擇，衛生的設備多不注意。有許多關於嬰兒衣食住方面的監護不如留居在育嬰堂內的週到。不過現亦有新式的寄養法，如北平懷幼會，其方法週密，較機關的養育，勝千百籌。第二內養法，就是將所有的嬰兒，寄居在育嬰堂內。嬰兒的養育分爲人工哺乳，與天然哺乳兩種。這兩種辦法，全有利弊。人工哺乳由保姆管理固然可以較未檢查過的乳媼科學化，並且容易訓練。但普通育嬰堂的保姆，有訓練的不多，育兒衛生及營養分配方面，缺乏知識。困難極多。天然哺乳則多雇乳媼負責，許多育嬰堂僱用的乳媼多未得詳細體格檢查，於是傳染病如花柳肺結核等，極易傳及嬰兒，危害不淺。並且乳媼等根本沒有訓練，對嬰兒的發育及保護不良影響頗大。有許多育嬰堂，天然及人工營養兼用，就是一個乳媼哺乳兩個嬰兒，而同時添以人工營養，這種辦法，若沒有專門醫生或護士作指導，其弊害較以上兩法爲尤甚，（二）兒童的安置：育嬰堂內兒童漸漸長大，則需要教育。普通安置的方法有三。第一如附屬於貧兒院或救濟院的，則多在五六歲時入同一救濟院之兒童部半工半讀。第二中途由人領爲螟蛉。第三寄養人家使入普通學校受教育，在我國以第一二法爲多。在歐美各國則多採用寄養法（Child placement）。北平懷幼會即採用此制。

（5）育嬰堂的問題與困難：育嬰堂的困難問題很多。第一經濟困難：普通多是人多錢少，靠無定的捐款及少數的基金利息或津貼以維持。而嬰兒的收入，都是來者不拒，不能有定額。經濟是推動事業的主因，缺乏此點，則不易改進。第二人才缺乏，我國專門慈幼人材缺，即就

保姆而論，真正經過訓練有育兒常識的不多。許多育嬰堂，因為是官辦或慈善性質，人選方面，多有因循不求專才之處。於是縱有充裕經費，事業亦不易改進。第三嬰兒的收容，多不能選擇。許多有先天花柳，結核傳染病的，或是先天不足，或是臨病垂危家中省棺木費用的，均送入育嬰堂，很容易傳染他人。更因衛生設備不全，專門看護人才不多，看護營養缺乏。於是育嬰堂的死亡率極高。現雖有許多新式育嬰堂已趨改善，但有許多舊式的仍是因循舊法，嬰兒幾乎是有死無生，能長大的不多。

(6) 育嬰堂的理想設施：育嬰堂為現代慈善事業中亟需提創改進的一種。故其設施方面，無論經費及地點有何困難，最低限度，須有兩方面注意。(一) 專門人才：每個育嬰堂必須聘用專門護士一人或有訓練的保姆若干人指導一切工作。專門護士的報酬，月約三數十元，與普通育嬰堂主任所得相差無幾。有訓練的保姆則月只十數元，其效率則十倍於普通無訓練的。(二) 衛生的注意：每個育嬰堂有了專門人才後，更須在衛生方面注意。第一醫藥方面，倘若在大城市或附近有醫院的，必須與醫院有聯絡，隨時檢查及診療疾病。第二隔離方面，至少有一二間屋作為隔離病室，以免疾病傳染。如地方限制，則在附近民家，租賃一小屋充用，亦較混處為宜。

(7) 我國各地的育嬰堂：我國各省市縣，均有育嬰堂，現僅就全國慈幼會議所列的，簡約如下，以備就近參觀。

地	點名	稱
南	京	南京市社會局育嬰所
上	海	仁濟育嬰室 騰佩福幼稚園
江	蘇	蘇州育嬰所
松江	松江育嬰堂	松江育嬰堂
邳縣	邳縣救濟院育嬰所	邳縣救濟院育嬰所
浙	江	紹興縣救濟院育嬰所
紹興	浙江省區救濟院育嬰所	紹興縣救濟院育嬰所
杭州	私立武林育嬰堂	浙江省區救濟院育嬰所
北	平	河北育嬰堂
五台山普濟佛教會育嬰堂	救世界育嬰堂	五台山普濟佛教會育嬰堂
山	東	北平懷幼會

湖	南	省區救濟院育嬰所
福	建	福州省會育嬰堂
河	南	開封省救濟院育嬰所
江	西	江西省區救濟院育嬰所
其	他	各省市縣育嬰堂

(二) 孤兒院及貧兒院

孤兒院或貧兒院是專為收容一般孤苦無依的兒童，給予相當的教育，使能自立。普通稱孤兒院的，未必全是孤兒，故統稱貧兒院。牠的組織與經費來源，大致與育嬰堂一樣。我國各省市縣，多有救濟院，內有兒童部，即此性質。貧兒院與育嬰堂的分別就是育嬰堂的兒童年歲均在嬰幼哺乳期，約出生至三歲，貧兒院則多在五六歲至十六歲。其普通特殊概況如下：

(1) 教育：貧兒院內兒童的教育，普通多注意公民及職業教育。有的是給予小學四年或六年的課讀，然後分送入工廠實習。有的是在習工的時候，輔以小學教育的補習。有的就各兒童的資質個性，分別造就。如小學畢業後資質聰穎的，送入中學深造，資質平凡的則習工藝職

業。職業教育的種類分鐵工，木工，彫刻，刺繡，織紡，製革種種。有的貧兒院是在院內請工師教導，有的是屆學習年齡送入工廠爲學徒的。普通以前者爲最多。

(2)生活：貧兒院的生活，各地大致一樣。一切衣食住及教育全是由院方供給的。其生活的概要，居住及教育的方法，有三種不同。第一種是混處式，此種多是貧兒附屬於救濟院，與貧老苦病的成人在一起。此種弊病極多，兒童能漸習成種種不良習慣。第二種是宿舍式。我國各地的貧兒院，俱用此方法。就是聚羣兒於院內，如學校的宿舍。教育方法則依上節所述。這種宿舍式的居處的優點，就是兒童養成團體生活的精神並且管理簡易。其弊點即在缺乏個性發展的注意。因一方面少數管理員，管理數十或數百兒童，精神不易顧及，更無從詳細研究了解每個兒童的個性與指導發展。他方面則兒童處團體生活中衣食住行，俱刻板一致。機械化的生活，有時埋沒了不少個性。第三種是家庭制。我國現只有北平香山慈幼院已試驗此制。就是將兒童十至十二人分成一家，每家有一有訓練的保姆管理。此方法爲彌補宿舍制之缺欠。使每個兒童能得到一個保姆的訓練與看護，對於個性的注意及管理指導，身體健康的注意，自然較能週到。此制度的不能普遍應用，係因國內有訓練的保姆不多。沒有專門兒童心理的人才指導，也不易實行。

(2)兒童的出路與自給：普通貧兒院的兒童，其出路分兩種。一、領養或寄養，孤兒有時被人領作螟蛉，但年在五六歲時被領的不多。寄養則北平懷幼會的寄養方法，詳見下節。二、

習工或深造。依上節所論的半工半讀教育情形，各學一技之長，以謀生活。普通許多貧兒院學生的成品，有時可以補助一部份經費。有時由學習種植、木工、縫工所得的成品，可以減少院內許多消費，和養成自給的能力。至於資質高的，也有被送入大學中學，以後在社會頗有地位的。

(4) 問題及困難。貧兒院的問題與育嬰堂相差無幾。如同經費的困難，人才的缺乏，衛生之不能顧及等，俱是相仿的。不過有幾點辦理貧兒院時，最低的注意，可以簡略言之：第一當注重兒童的身心發展。許多貧兒院，專為顧及經濟上的幫助，於是勉強兒童做有害身體發展的事。如音樂隊的組織，有的貧兒院不顧兒童體力如何，日夜使兒童在外面為喜喪人家吹奏，這是於身心俱有害，且甚至有釀成肺病的。有的使兒童每日操作十二小時，以增生產，營養又缺乏。故體弱抵抗力減，疾病傳染，衛生設備不週，死亡率於是甚高，故辦理貧兒院時，當時時注意到兒童身心的發展。第二衛生的注意，此點在育嬰堂已詳述及。但週期的健康檢查，傳染隔離的注意，是任何貧兒院為保障兒童健康最低限度的設備。第三人才問題：有訓練的保姆，是管理兒童最好的人才，因為女子心細且天性愛兒童，普通貧兒院常有委諸一二男性職員，對兒童既乏興趣，一切官樣文章，對事自不易發展。第四居處問題，這是普通貧兒院，尤其是小縣市救濟院常有的現象，將兒童與成人混處一起。受救濟的成人，貧病惡習，種種皆有。兒童無辜學到不道德及傳染疾病，此點首宜改善，始能談到注意慈幼救濟及教育貧苦兒童。

(5)我國現有各貧兒院：約列如下：

地	點	名	稱
北	平	1. 五台山普濟佛教會育幼院 2. 龍泉寺孤兒院 3. 天主教仁慈堂 4. 救世軍孤兒院 5. 香山慈幼院 6. 北平懷幼會 7. 北平市社會局救濟院兒童部	
南	京	1. 南京市社會局孤兒所 2. 南京市社會局救濟院 3. 南京開國紀念貧兒第一教養院 4. 私立南京孤兒院	
上	海	1. 私立貧兒院教養院 2. 上海游民習藝所 3. 普益習藝所	

湖	河
長沙 南	開封 南
<ol style="list-style-type: none"> 1. 長沙市貧兒院 2. 湖南佛教慈幼院 3. 湖南省區救濟院孤兒所 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 鄭縣孤兒院 5. 鄭縣孤兒院 6. 豫中信義會禹縣孤兒院 7. 泌陽縣救恩會孤貧院 8. 輝縣貧兒院 <ol style="list-style-type: none"> 1. 河南災童教養院 2. 慈幼教養院 3. 行都慈幼院 4. 河南省救濟院孤兒所 5. 上海福童所 6. 上海市佛教會慈幼院 7. 滬滬紀念廣慈院 8. 上海貧兒院 9. 上海孤兒院 10. 上海鮑斯高慈幼會 中華慈幼協會慈幼教養院

<p>湖 北</p> <p>漢口</p>	<p>湖 北</p> <p>漢口</p>	<p>四 川</p> <p>重慶 成都</p>	<p>山 東</p> <p>濟南 泰安</p>	<p>浙 江</p> <p>杭州 紹興</p>
<p>4. 湖南孤兒院</p> <p>5. 湖南慈善款匯委員會孤兒所</p> <p>6. 湖南貧女教養院</p> <p>7. 湖南芷江慈幼院</p>	<p>1. 省區救濟院</p> <p>2. 漢口孤兒院</p>	<p>1. 成都市救濟院</p> <p>2. 四川中西慈善會孤兒院</p> <p>3. 重慶市私立孤兒院</p>	<p>1. 山東省立救濟院孤兒所</p> <p>2. 省會慈善公所孤兒院</p> <p>3. 普濟孤兒院</p> <p>4. 泰上教養院</p>	<p>1. 浙江省區救濟院貧兒所</p> <p>2. 紹興縣救濟院孤兒所</p>

<p>察 哈 爾</p>	<p>安 徽</p>	<p>陝 西</p>	<p>福 建 泉 州 福 州</p>	<p>江 西</p>	<p>江 蘇 鎮 江 松 江</p>
<p>1. 省立救濟院孤兒所</p>	<p>1. 皖省苦兒院</p>	<p>1. 陝西災童教養院 2. 西安孤兒教養院</p>	<p>1. 關元慈兒院 2. 私立福建惠兒院 3. 私立福建孤兒院 4. 福建省會孤兒所</p>	<p>1. 省區救濟院孤兒所</p>	<p>1. 鎮江苦兒院 2. 鎮江孤兒院 3. 太嘉寶救濟院 4. 廣育院</p>

(三) 托兒所

(1) 托兒所的目的：托兒所是專門收容四歲以下的幼兒，使得合理的教育（有的托兒所，兒童年齡有到六歲的）。其目的有二。第一服務性質，幫助一般做工或有職業的父母，幼兒無人看管時，放入托兒所寄養，使兒童不致失合理的看護。這樣一方面增加社會的生產，使男女均能就所能而服務。一方面幫助勞動階級，使男女均能作工以維持生活。第二是教育性質。以托兒所與嬰兒園作試驗，推廣教導兒童保育法的中心。此種設施一方面試驗研究育兒方法，介紹給一般做父母的。一方面訓練教保育兒童的人才，使改善育嬰事業或幫助做母親的合理的育兒方法。

(2) 托兒所の種類：托兒所の種類，依其目的而異。約分數種。(一) 日夜寄托。即嬰兒寄宿在所內，一切衣食住，由所方看護。這一類包括有嬰兒園，及普通托兒所。(二) 白日寄托。多是設在工廠附近。做工的人，白天把幼兒寄托所內，夜間領回自己看護。(三) 特種寄養：即特殊時期與地點寄托幼兒。如普通農忙托兒所，在農忙的時候，農人全家男女均忙於農作，常將小兒忽略。有托兒所可以代替管理。在蘇俄有許多旅行托兒所，備旅行的人，可以有妥善地方安置幼兒

(3) 托兒所的設施：托兒所的理論，一方面是為使無人看護的小兒，得到合宜的保育。一方面則使幼兒在入幼稚園或學齡前已建立良好的健康及習慣的基礎。所以其設施當有(一) 組

織方面：普通至少須有專門護士或有訓練保姆作主持。然後由這主持的人監督訓練數個普通練習生司保育工作。教導兩歲以上小兒的遊戲言動，最好須有曾受過幼稚師範教育的教員一名。如果經濟困難，有訓練的保姆亦可代替教員的職責。普通司保育的練習生，需用人才的多少及分配，是依兒童的人數年齡及托兒所的性質而分的。普通日夜寄托的較白日寄托的需人多。兩歲以下的小兒一個保姆至多能看護兩人，兩歲以上的，一人可看護四五人。假如經費許可的話，多雇用有訓練的保姆，其效率自較大。（二）設備方面：托兒所的設備，視經費的情形而定。最低的限度，第一在住的方面，須有兒童露天生活的院子，兒童休息或睡眠的屋子，兒童遊戲的課室。兒童疾病的隔離室。以及健康檢查診療室。有些考究及經費充足的托兒所，如歐美及蘇俄各國，尚有托兒沐浴室，兒童入所隔離室（即入所時，除去自己衣服，穿所方衣服，以免傳染。並到所時先試體溫。如體溫增高，則不令與他兒一齊，或送入醫院）。但為減少經費起見，亦可將沐浴室與臥室歸併，入所隔離室與普通隔離室通用，有的白日托兒所，甚至可以不要臥室。兒童休息的時候，可在遊戲室臨時改移。第二生活方面，則須有一切玩具，起居衣食所用的器具及醫藥衛生的必須品。（三）教育方面：托兒所的兒童，兩歲以下的須注意一切習慣的養成。兩歲以上的兒童，則須注重訓練其體格及各官能的發展。托兒所的幼兒，不能適用幼稚園的團體教育。因為他們尚沒有團體的意識。一切注重自我的生活。他們所需要的，不是整個的設計教學，而是個別的注意與訓練。所以托兒所的教育玩具及設備，儘可以與幼稚園有

相仿的地方，如積木，滑梯，沙箱，圍藝，音樂，圖畫等。但教授法則不同。幼稚園注重的是知識的灌輸及團體生活的訓導，托兒所注重的是初步的官能訓練，良好生活習慣的養成，及體格的訓練。(四)生活方面：托兒所注意的是使每個兒童有合理的發育。所以飲食起居方面，須有專門有訓練人才的指導。每天有一定的合乎營養的飲食及進食的時間。規定的休息與運動。白日的托兒所，不但在所內生活有一定的合理方式，並且教導父母接回家時，亦作同樣的保育。無形中就教導了父母育兒的常識。最重要的就是衛生的健康檢查，須有醫生接時檢查，或特別附屬一醫院，使有疾病發現，立刻治療。普通有週期檢查，以糾正畸形，發展健康。

(4)托兒所的問題與困難，我國托兒所的工作，在最近數年，已開始得到社會的注意。近年來南京、上海、青島、濟南、北平各地已有相當規模的託兒所。不過其困難有二。(一)人才的缺乏：辦理此種專業及專門有科學育嬰知識的人才，極感缺乏。許多較好的托兒所多是委諸一二幼稚師範畢業生之手，她們只知教學方法，而多不了解保育常識。或由專門護士主持，但多是事多人少，不易顧及。更壞的是徒有托兒所之名，實者一切委諸無知乳媪之手，辦法陳腐，毫無成效。(二)社會缺乏認識：社會上對於托兒所的需要，尚缺乏認識。故一般托兒所，多是私立，且經費缺乏，事業自不易進展。

(5)我國現有的托兒所：

地名	點名
北平	1. 香山慈幼院嬰兒園 2. 北平市社會局民衆教育館托兒所
南京	1. 南京第一托兒所
上海	1. 上海市兒童幸福委員會第一托兒所 2. 上海市兒童幸福委員會勞動托兒所 3. 上海高橋農村改進會托兒所 4. 中華慈幼協會慈幼托兒所 5. 南洋煙草公司哺乳室 6. 上海縣閔行民衆教育館基本施教區鄉村托兒所
山東 濟南 青島	1. 省立救濟院附設托兒所 2. 慈幼托兒所 3. 東鎮勞工托兒所 4. 市立保嬰傳習所

廣 州	1. 市立嬰兒寄托所 2. 惠州仲元醫院嬰兒寄托所
無	錫 1. 麗新托兒所

(四) 母親會及保健會

(1) 母親會及保健會的目的：這種組織，在我國是很新的，其目的是在指導做母親的保育兒童的方法，和灌輸兒童健康的知識與獎勵健康的比賽。這種組織，名稱不一，有稱母親會的，有稱保健會或健康會的。或其他種種名稱。

(2) 母親會的組織法，母親會的組織法，普通分為兩種。一由地方衛生機關或醫院發起。前者將某城某市分成若干衛生區，每區有衛生事務所。每所有公共衛生護士若干人。將全區分成若干地段，每人負責一部份，將所管地段內的各家孕婦，作訪問調查，勸導其到所檢查，並隨時指導一切產前產後的保育及兒童的衛生，同時依所指導的母親的多少，及地域的分別，組成若干母親會。這種母親會的會員按時的集會，有時到衛生事務所去聽兒童衛生演講，或帶兒童去檢查，或自己做產前產後的檢查，有時則輪流在各會員家舉行，一方面增進彼此友誼，一方面使開會的人家，假如平日沒有清潔掃除的習慣，此時也可以藉事掃除，亦係獎勵衛生之一

道。同時會員隨時介紹新會員入社，漸漸推廣兒童衛生的知識。此辦法南京北平均已試辦，且有成績。至於醫院所組的母親會，則規模較小，且多半就醫院中就診的婦產科或小兒科的母親舉行，因經費及人才限制，能實行的醫院不多。(二)由私立會社舉行。如各地女青年會，多有組織母親會，使該會會員做母親的，得有育兒衛生知識。現各地有種種育嬰保健會及婦女組織等，亦極力提倡此工作。

(3) 母親會的工作：普通分六種。(一)演講或討論兒童衛生。(二)產婦及兒童的健康檢查。(三)刊行兒童衛生常識的刊物。(四)舉行健康比賽。(五)補助兒童營養。如北平第一衛生事務所，補助貧兒豆漿。(六)灌輸合理的節育知識，使子女過多的人，能減少生產，為子女謀幸福。

(4) 母親會工作的需要與問題。欲發展兒童的福利，母親會至為重要。(一)各地當極力組織及提倡此方法。第一由公共衛生機關組織。專門注重兒童健康的知識。並當極力提倡普遍化，使各階級的婦女，均得參加。第二由婦女會，或私立會社組織。不但注重衛生常識，並注及兒童保理法及心理衛生的訓練。第三由學校組織師親會。教師與父母合力研究兒童問題。因為兒童的行為與健康習慣的養成，須賴學校與家庭的合作。即至在托兒所，母親會的組織亦極需要。因為如此始可以直接灌輸一切教保育兒童的知識。

(5) 我國現有各地的母親會或保健會：

地 點	點 名	稱
南 京	1. 中國育嬰保健會 2. 公共衛生事務所保健會	
北 平	1. 婦嬰保健會 2. 公共衛生事務所母親會	
蘇 州	1. 樂羣社會堂	
各 地	1. 女青年會	

(五) 其他組織

(1) 遷善局：遷善局在我國，幾乎可以說是沒有。在北平民國初年，曾有感化學校。結果因故而取消，實則遷善局的目的，乃為犯罪的兒童，得有機會改善。因為兒童犯罪，其動機與成人不同。有時是種種生理心理及社會的原因促成的。所以必須有科學的研究方法，以改善兒童的行爲。歐西各國的遷善局或感化學校，多趨重於四種方法，綜合地去解決兒童問題。第一社會調查，研究兒童家庭背景及一切社會環境。因為許多行爲，全是家庭不良，交友不慎所致。第二生理檢查，詳細考察兒童生理的發展，看有什麼生理的防礙，能促成他去犯罪。如同許多兒童因為視覺不良，在班上功課不能如他人。因是受人蔑視而自甘墮落。第三智力測驗，視該兒童是否智能太低或太高。太低則不能及人趨墮歧途。太高則或因環境不良，或學校功

課太易，而趨於歧途。第四心理的分析。用精神分析的法子分析兒童一切行爲的動因。綜合四種方法，始能決定改善的步驟，利用兒童的興趣與特長，慢慢導引使趨正途。所以普通感化學校除了行政人員外，須有專門社會調查，醫生，心理學家，心理分析家四種專門人才的輔助。方能研究及改善兒童的犯罪行爲。

我國的通病是將犯罪的兒童與成人犯罪混處，不但沒改良，而且易染習多少如偷竊方法等的犯罪習慣。現年各地已提倡少年法庭及少年監，若能實現，亦須以注重兒童各方面的觀察爲宜。不然有名無實，能感化的兒童一定不多。

(2) 懷幼會：前面已屢提及這組織，是在北平特有的試驗，許多育嬰堂及貧兒院可以效法的。牠的目的，也是爲救濟一般需人看護孤苦無依的兒童。方法是第一由專門社會有經驗的人才，用調查方法，選擇幾個合宜的人家作爲寄養家，將兒童寄養到各家去。每家只負責管理一至兩個兒童的責任。每月每名付給衣食費及寄養費若干元。依年齡而別。第二寄養家的選擇與監視是由醫生檢定的。有專門合作的醫院及醫生，檢查寄養家的母親及家屬的健康，兒童的食物，由醫生指定分配，寄養的母親須按時抱兒童至醫院檢查健康及發育情形。並由社會服務員隨時至寄養指導監察一切衛生及保育狀況。不合宜的時候，隨時取消其寄養關係。第三年兒童屆入學年齡，亦與普通兒童一樣入學，仍在寄養家寄養或住宿。

這種辦法，理論方面，是以爲兒童始終得到一個專人如母親般的看護，心理方面可以有寄

托，健康方面，也可以看護週到，在北平這試驗成功，是因為有專門的協和醫院及專門社會學的人員去管理指導。我國各處人才缺乏，平常肯收養兒童的人家，多是靠寄養費補助家庭用費的。這種多是中下之家，教育及衛生環境不會很高，對於兒童的保育方法，非有嚴密科學的督察時，不能週到。不過我國慈幼事業，各事均待整頓，這組織是值得介紹研究的。

(3) 殘廢院：我國各地為聾啞殘廢的兒童，均設備不全，能有的只是聾啞學校及盲童學校。此事為人道起見，極須提倡。教育方法，已詳第七章。

(4) 其他會社：近年來慈幼事業發達。許多會社湧起為提倡兒童福利。有的是刊行刊物，有的作研究，有的作實地兒童工作，作全國指導及推廣工作者。概約言之有：

(1) 中華慈幼協會。

(2) 中華兒童教育社。

(3) 中華兒童學會。

(4) 上海市兒童幸福會。

(5) 上海父母教育研究會。

(6) 中國救濟婦孺總會。

附錄 兒童起居生活訓練表

初生至四個月嬰兒飲食起居表（一）

時	間	飲食及起居
早	六點	牛奶或羊奶，或奶粉，或母乳十五分鐘（量數依年齡分配見下表）食後在床上遊戲或睡眠。
九點	十五分	魚肝油，橙汁，或西紅柿汁，洗澡——浴前將嬰兒置牀上將衣服脫光，任其自由踢動數分鐘。
十點	點	牛奶，羊奶，奶粉，或母乳十五分鐘
十點	二十分	戶外生活，日光浴，睡眠（如氣候不過寒過熱戶外睡眠最佳醒後飲水二兩）
兩點	點	牛奶或羊奶，或奶粉，或母乳十五分鐘。
兩點	二十分	戶外生活（如氣候合宜，日光下最佳）睡眠。醒後飲水二兩
五點	十五分	準備睡眠，換睡衣，將嬰兒衣服脫光，任其在牀上踢動數分鐘。
五點	四十五分	魚肝油，或西紅柿汁或白菜水。
六點	點	牛奶或羊奶，或奶粉，或母乳十五分鐘。
六點	二十分	睡眠，關燈，開窗關門。

<p>十 晚 兩 點</p>	<p>牛奶或羊奶，或奶粉，或母乳十五分鐘。 牛奶或羊奶，或奶粉，或母乳十五分鐘（嬰兒兩月後可取消此次）。</p>
<p>備 考</p>	<p>(一) 奶量——嬰兒需食乳量，與其體重及消化情形有關，除酌用下表外，量須請教醫士。 (二) 魚肝油——嬰兒生後兩個月，即可添魚肝油，初每次只給半茶匙或十滴漸漸隨年齡增加，至四個月，即可每次給二茶匙。 (三) 水菓汁——嬰兒兩個月後，即可給橙汁，初每次以一茶匙橙汁加一茶匙水漸增至每次一湯匙，如用西紅柿汁，量數加倍，白菜水量數亦加倍。 橙汁製法——將橙皮用沸水洗淨除皮，將用具煮沸消毒，在擠器上將汁自紗漏澄出即成，西紅柿汁製法——將西紅柿外皮用沸水洗淨除去，用已蒸之紗布，手握布之兩端擠出其汁於漏斗上，漏斗一端置瓶內，汁即流入瓶。白菜水製法——小白菜一碗，切碎，加水一碗，煮十五分鐘，在器內浸一旬鐘，濾去菜渣，即成。 (四) 白開水——嬰兒每日必須至一飲白開水兩次，切勿加糖，初生一星期每次給一兩，後漸加至二兩。</p>

初生至四個月嬰兒生活訓練表(二)

<p>飲</p>	<p>年 第一 星 期 六 兩 半 兩 一 兩</p>
<p>齡</p>	<p>每日所需牛乳 每日所需之糖 每 次 乳 量</p>

睡	食
<p>嬰兒此時期每日必須有二十二小時睡眠，故睡眠時間必須有規定，每次喂乳後，即置嬰兒於床，使安靜睡眠。戶外睡眠更佳，夜間睡時，切勿有燈，以免養成習慣，嬰兒</p>	<p>二 星期十 兩半 兩一 兩有奇</p> <p>一 個月十 四 兩半 兩二 兩有奇</p> <p>三 個月十 八 兩一 兩三 兩半</p> <p>四 個月二 十 兩一 兩四 兩</p> <p>(一)奶粉——上案係指新鮮牛羊奶論，如用奶粉(Kim)則一容量粉，加水四容量。</p> <p>(二)洗刷乳瓶——乳瓶常先浸於來蘇水(百分之二 Iugol)內，約一兩句鐘。再用熱胰子水洗刷，至少十分鐘，洗淨後置鍋內煮沸十五分鐘備用。乳頭亦然，每用一次，當如法洗刷一次。</p> <p>(三)製奶法——將嬰兒一日所用之乳，與一日所用之糖調合，分盛六乳瓶，蓋好，置鉛籃內，放入夾蒸鍋，蒸二十分，取出待冷，藏冰箱內，每次喂哺時，將乳瓶隔熱水略溫，溫好套上乳頭。奶粉製法，即一容量粉。加四容量水，合成一日之量，調勻，加入應量之糖，製法全上。</p> <p>(四)稀釋法——如嬰兒胃口不大飽，或初生消化力不足，或消化不良，可加水使奶稀釋。</p> <p>(五)喂乳法——切須依定時間喂乳，嬰兒食乳時，勿逗戲之，食乳後，慢抱起，輕拍其背，使打咯。</p>

排 洩	運 動	啼 哭	日 光 浴
<p>當自己有一小床。</p> <p>嬰兒的大小便，在出生的一星期後，即開始訓練，大便的訓練法，即將嬰兒抱起，大人兩手把着嬰兒的大腿，嬰兒的背靠大人的前胸，照此法每日清早，晚上訓練。小便尤須訓練，每日觀察嬰兒小便的距離時間，多半是飲食後二十分或三十分鐘。數日觀察後，即知一定時間距離，即依此距離，以便盆接尿。</p>	<p>嬰兒每日需運動二次，在洗澡前及換睡衣前，將衣服脫光，任其自己在床踢動數分鐘，切勿強烈玩戲嬰兒。</p>	<p>嬰兒每次哭啼，加係濕尿，可換尿布，如係飢餓，則任其哭啼，至規定時間，方能給食，倘無其他原因，切勿一哭即抱起，養成借哭啼使人注意之習慣，哭啼並無妨礙，並可使嬰兒得少許運動。</p>	<p>嬰兒至三四星期，即可開始日光浴，最好在戶外舉行，如天氣過冷則在室內，故施行方法，四季不同：</p> <p>(一) 春天——嬰兒第一次日光浴，可使日光直射其臉部十至十五分鐘，不用戴帽，眼部勿直向陽光，如此每日增加五分鐘，以後逐日漸漸將袖子捲起，將襪子脫去，漸至全身衣服脫去，二個月後嬰兒乃可每日午前、午後（十二點鐘左右），各得日光浴半小時。</p> <p>(二) 夏天——夏日可將嬰兒衣服全脫，使日光射在胸部五分鐘（如炎夏每一回二分鐘即可），以後每次增長時間五至十分鐘，至每日二次，每次半小時，施行時間最好上午八至十一時，下午三時後。</p>

(三) 秋冬季——秋冬季日光較弱，故日光浴需時較長，如天氣極冷，可在溫暖室內施行，將向日光之窗打開，其他窗門關閉，嬰兒蓋毯以免受風，初使日光射嬰兒臉部及手十五至二十分鐘，每日逐漸增加時間至一二小時，並可逐漸將襪子脫去，天氣稍暖，陽光足時，仍以戶外為宜，正午時置嬰兒於戶外，使日光射臉及手一二小時。嚴寒可在室內，分二次施行，每次一小時或二小時。

五六個月嬰兒飲食起居表(一)

時	間	飲食及起居
早	六點	牛奶(六兩)或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘。
		任其床遊戲或睡眠
九點	十五分	魚肝油(二茶匙)橙汁(一湯匙)或西紅柿汁(二湯匙)或白菜水(四至八湯匙)
		沐浴——浴前將嬰兒衣服脫去置床上任其活動數分鐘
十點	點	粥(初半湯匙漸增至三湯匙，初用稀粥後漸稠)牛乳(六兩)或等量羊奶或乳粉或母乳十五分鐘。
十點	二十分	戶外生活，日光浴，睡眠三小時，醒後飲水三兩半。
兩	點	蛋黃羹(初少許漸增至一個蛋黃)牛奶(六兩)或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘。

	菜泥（初一茶匙漸至一湯匙至六個月時始用）
兩點二十分	戶外生活，休息一小時，休息後飲水三兩半。遊戲。
五點十五分	準備睡眠——換睡衣前將嬰兒衣服脫光任其在牀上活動數分鐘。
六	點 粥（同上）牛奶（六兩）或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘。
六點二十分	點 睡眠，開窗，關門，關燈。
晚 十	點 牛奶（六兩）或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘。
備 考	<p>（一）水量——每日至少飲白水二次，切勿加糖。</p> <p>（二）菜泥——最佳者為青菜，菠菜最宜，每星期至少須有菠菜泥三次，因為菠菜營養成分對嬰兒極合宜，胡蘿蔔，嫩青扁豆，白菜，蘿卜菜亦宜。</p> <p>（三）菜泥製法——慢火煮青菜十至十五分鐘，不用加水（因洗菜時菜上已有水）如煮蘿蔔或其他不易爛之菜時，先切極碎放少許水置雙層鍋內煮二十至四十五分鐘，然後置蕃茄夾或細沙扁斗滲出。</p> <p>（四）蛋黃羹——雞蛋一個，置沸水內煮熟，剝去外皮及蛋白，將蛋黃壓碎，調入牛奶內或即以小匙喂嬰兒。</p>

五六個月嬰兒生活訓練表（二）

飲 食	<p>(一) 按時進食，食物的數量依嬰兒的消化情形而定，增加新食時必須由少至多，漸漸加多，隨時注意體重的增減，大便的狀況，日常溫度，如體重增加，溫度正常，大便好，則可依本表進食。</p> <p>(二) 吃新的食物：嬰兒初試新的食物時，也許會不吃或吐出或嘔出，因為他沒學習感覺實的食物，每天耐性慢慢喂他，他就會漸漸學習的，這時期當起始訓練嬰兒在飲水或奶的時候自己用手幫助拿奶瓶。</p>
睡 眠	<p>每日至少睡眠十九小時，注意訓練嬰兒醒來的時間，切勿使他醒的時間是在晚上。</p>
排 洩	<p>耐心訓練定時大小便（訓練法見前）</p>
運 動 遊 戲	<p>在嬰兒床上放置一些易洗易消毒的玩具（橡皮或木的均可）將玩具綁在床上，使他可以看，可以用手玩。</p>
日 光 浴	<p>繼續施行日光浴，如氣候合宜最好將嬰兒置戶外日光下睡眠，炎夏時，上午十一時至下午三時，切勿置日光下。</p>
疾 病 預 防	<p>種牛痘</p>
<p>七，八，九個月嬰兒飲食起居表（一）</p>	
時 間	<p>飲食及起居</p>
早 六 點	<p>牛奶（六至八兩）或等量羊乳，乳粉，或母乳十五分鐘。</p>

		任其在床遊戲或睡眠
九點十五分		魚肝油（二茶匙）橙汁（一湯匙）或西紅柿汁（二湯匙）或白菜水（四至八湯匙）
		沐浴，浴前將嬰兒衣服脫光任其踢動數分鐘。
十點	點	粥三至四湯匙，牛奶（六至八兩）或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘。
十點廿分	分	戶外生活，日光浴，睡眠三小時，醒後飲水，遊戲。
兩點	點	菜泥（一至三湯匙，見上五六個月表）。
兩點二十分	分	蛋黃一個（煮後均可）牛奶（六至八兩）或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘。
五點十五分	分	戶外生活（如天氣太熱則不必）睡眠一小時，醒後飲水，遊戲。
		準備睡眠，將嬰兒衣服脫光任其自己踢動數分鐘，換睡衣。
六點	點	魚肝油（二茶匙）橙汁（一湯匙）或西紅柿汁（二湯匙）或白菜水（四至八湯匙）
六點廿分	分	粥三至四湯匙，牛奶（六至八兩）或等量羊奶，或乳粉，或母乳十五分鐘。
		入睡，開窗，關燈，關門。
備考		（一）每日至少飲白開水兩次，切勿加糖，夏天飲水次數可增加，飲水量每次三四兩 （二）烤麵包片或饅頭片，如嬰兒已出第一齒，將麵包或饅頭切片薄片烤乾，使他咀嚼磨牙床。

七，八，九個月嬰兒生活訓練表（二）

飲 食	<p>(一) 取消夜十時的一餐</p> <p>(二) 嬰兒增加食物，仍須逐漸加添，依消化情形及體量增減為定，此時嬰兒沒習慣吃稍硬的食物，如麵包乾或蛋黃，當耐心慢慢教導他，先給他稍硬的食物再給他愛吃的奶。如他拒絕，可不理他，也不可勉強他，數分鐘再給他，如再不吃，就不給他，第二次進時再給他，只要不注意他的拒絕不吃的行為，幾次後漸漸就會吃的，因為嬰兒有時因拒絕食物，讓保姆或母親焦急，以後會漸用這方法使人注意。</p> <p>(三) 如用乳母，至七個月。可開始斷乳。漸以牛乳代替，須逐漸為之。</p>
睡	<p>眠 每日至少睡眠十六小時，除夜眠十二小時，上午三小時，下午一小時。</p>
排	<p>洩 耐心注意訓練</p>
運 動 遊 戲	<p>將嬰兒置在地板上，地板上鋪一氈子。或置筐籃內、方床內均可，讓他安全的自己玩，此時可玩銅匙子、積木塊和小匣子。</p>
習	<p>慣 嬰兒此時會鬧脾氣，哭，最好別寬讓他，或抱他怕他哭，因為哭對他無害的。</p>
日 光	<p>浴 繼續施行日光浴。</p>
疾 病 預 防	<p>嬰兒六個月後當注射白喉預防針。</p>

十，十一，十二個月嬰兒飲食起居表（一）

時	間	飲食及起居
早	六	點 牛奶，或羊奶，（八兩）任其在床遊戲或睡眠。
八點十五分	八	點 魚肝油（二茶匙）橙汁（一湯匙）或西紅柿汁（二湯匙）或白菜水（四至八湯匙）
八點四十分	十	點 戶外生活，日光浴，休息一小時或遊戲。
十	十	點 蛋黃羹，菜泥，（三湯匙）烤山藥蛋（一片）牛奶或羊奶（七兩）
十點二十分	十一	點 睡眠二小時（戶外最佳）
十一點	兩	點 飲水（四兩）
兩點二十分	兩	點 牛奶或羊奶（八兩）粥（三至四湯匙）
四	四	點 戶外遊戲或休息 飲水（四兩）
五	五	點 魚肝油（二茶匙）橙汁（一湯匙）或西紅柿汁（二湯匙）或白菜水（四至八湯匙）準 備睡眠，換睡衣。
六	六	點 粥（三至四湯匙）烤麵包或烤饅頭（一片）熟蘋果醬（二湯匙）牛奶或羊奶（七兩）

備

考

(一) 每日必須至少飲白開水二次，切勿加糖，暑季可加多。
(二) 烤山藥蛋每星期可給三四次，將山藥蛋洗淨，置淨鍋或烤箱內，蓋烤二小時，熱透去皮，切片，加黃油。

十，十一，十二個月嬰兒生活訓練表(二)

飲	食	眠	排	運	日	疾	時	早
食	眠	洩	動	光	病	間	六	點
(一) 早六時飲乳一次，每日四餐，無零食 (二) 嬰兒至此時期可用匙或杯飲乳，不必用奶瓶。	嬰兒睡眠每晚自六時半起至次日早，每日需約十五小時。每日仍須休息三小時。	仍須耐心訓練大小便準確時間。	嬰兒此時可學習站立或步行，切勿勉勵之。最好置於方床內，同時給予各種不能吞食之玩具。	繼續實行日光浴。	當注射白喉預防針，並須種過牛痘。	飲食及起居。	起居，小便，洗臉，刷牙。	起居，小便，洗臉，刷牙。

一歲至十五個月嬰兒飲食起居表(一)

		牛奶或羊奶（八兩）烤饅頭牛油
		在床上睡眠或遊戲
八	點	小便，沐浴，穿衣。
		橙汁或白菜水（一小杯）
八	半	戶外遊戲，日光浴
十	點	菓子汁（橙汁或西紅柿汁白菜水均可）粥（一小碗或八湯匙）
		雞蛋（一個）蒸煮均可，烤饅頭（一片加黃油）牛奶或羊奶（六兩）
		魚肝油（一至二茶匙）
	十點二十分	洗手，洗臉，休息二小時（戶外最佳）
一	點	半
	點	飲水
兩	點	小便，洗手臉
		青菜（三湯匙至一小碗），粥或軟飯或掛麵（一湯匙至一小碗）肉泥或肝泥少許。
		麥水菓一個（蘋果，桃，杏均可）
		牛奶或羊奶（一小杯或六兩）

兩點二十分	小便，洗手，戶外遊戲。
三點	小便，洗手。
四點	白菜水（八湯匙）
五點	小便，洗脚，洗臉，換睡衣。
六點	軟飯（一小碗）青菜（一小碗）水菓（生或煮熟均可） 牛奶或羊奶（一小碗或八兩）魚肝油（一二茶匙）
	鹽洗，小便。
六點	入睡，關燈，開窗，關門。
備考	<p>(一) 水菓——每日至少吃水菓汁一次，橙汁，西紅柿均可。或薄片蘋果去皮或香蕉亦可，每日吃煮熟水菓一次或兩次。</p> <p>(二) 青菜——除菠菜等青菜外，紅菜頭，窩瓜，窩苣，豆芽洋白菜亦可酌用，但須煮熟爛。</p> <p>(三) 雞蛋——不必吃蛋黃，可吃整個雞蛋，煮熟均可。</p> <p>(四) 肉類——牛肉，雞肉，羊肝，均碎成泥，煮熟。每星期可給三次。</p> <p>(五) 澱粉質食物——每日給山藥蛋，或米麵食物二次。</p> <p>(六) 粥及饅頭片——每日吃一兩次粥，兩三次饅頭片或麵包加黃油。</p> <p>(七) 水——每日至少飲白開水兩次，暑天加多。</p>

一歲至十五個月嬰兒生活訓練表（切須注意自動）

飲	食	睡	運 動 與 遊 戲	習 慣	寢 室	排 洩	日 光 浴	疾 病 之 預 防	時 間	早 六 點
每日四餐。上午及下午各給牛奶一小杯，逐漸訓練嬰兒自己拿杯，及拿匙，訓練自己拿吃的地方，是在每次吃飯前最後數分鐘，讓他自己學。	嬰兒此時約需十五小時睡眠，除晚六點半至早六點外，需午睡二小時。	普通嬰兒此時學走，最好置於方床內，任其爬行，不必特別注意他，嬰兒必須自己學習遊戲，不必有成人隨時看守。	切記對嬰兒可動及不可動之物件一致，勿一時許其動，一時不許，則不能生效。	嬰兒寢室必須簡單，使他可以慢慢扶物爬行，不生危險。	早餐後必須大便，按時叫小便。	無論冷熱，均須日光浴，夏季早十一時前，下午三時後，冬季正午。	此時嬰兒當早已種過牛痘及打過白喉預防針。	飲食及起居	小便，洗臉，刷牙，穿衣。	

十六個月至兩歲嬰兒飲食起居表（一）

		早餐……水菓汁（橙汁或西紅柿汁）粥（一小碗）雞蛋（一個）蒸煮或放粥內均可
		牛奶或羊奶（六兩）饅頭片黃油
		魚肝油（一二茶匙）
		大便，洗手，戶外遊戲。
八	點	沐浴，（晚餐前洗亦可）。
九	點	戶外遊戲，日光浴，飲水。
十	點	小便，洗面，洗手。
		午餐，青菜（一小碗）軟飯或掛麵（一小碗）
		肝泥或肉泥（至少每星期三至二次，可放飯或麵內）。
		牛奶或羊奶（六兩）
十點二十分		小便，午睡（戶外更佳）。
一點	半	飲水
兩	點	小便，洗手。
		牛奶或羊奶（六兩）橙汁西紅柿水或白茶水（或煮水菓一個）軟飯或掛麵或粥一小碗（加青菜）

兩點二十分	戶外生活遊戲
四點	飲水
五點	準備睡眠，換睡衣，小便，洗手。
六點	晚餐……軟飯加青菜泥（一小碗）牛奶或羊奶（六兩）烤饅首片黃油，水菜（生的去皮或煮熟）。
	魚肝油（一至二茶匙）
	小便，洗臉，刷牙。
六點	睡眠，開窗，關燈，關門。
備考	（一）每日至少飲白開水兩次，夏季可增加（二）前三個月食物可照十五個月嬰兒食物表，但肝泥可加至一或二湯匙（三）勿給煎炒、糖、餅等食物。

十六個月至兩歲嬰兒生活訓練表（二）

飲食	一日三餐，當訓練嬰兒此時自己進食，不要哄他或勉強他，他當漸學習吃表上規定的各種食物。
睡眠	仍須晚六時半入睡，每日午睡二三小時。

<p>運動與遊戲</p> <p>讓嬰兒自己玩，最好是沙土箱，小推車，顏色積木，球，圖畫，橡皮玩具，此時期仍不宜玩有機械的玩具，羣的生活很需要。</p>	<p>衣</p> <p>訓練嬰兒自己穿衣或脫衣。</p>	<p>辨</p> <p>洩</p> <p>嬰兒到兩歲，當自己會說有大小便。</p>	<p>日</p> <p>光</p> <p>浴</p> <p>當在日光下遊戲（炎暑正午可免）</p>	<p>時間</p> <p>起</p> <p>居</p> <p>二至四歲兒童起居表</p>	<p>上</p> <p>六</p> <p>點</p> <p>起床，小便。</p> <p>六</p> <p>七</p> <p>試體溫，盥洗</p> <p>七</p> <p>點</p> <p>早餐</p> <p>八</p> <p>點</p> <p>大便，洗手。</p> <p>八</p> <p>點</p> <p>半</p> <p>沐浴，小便。</p> <p>九</p> <p>點</p> <p>自由活動，戶外遊戲，日光浴。</p> <p>點</p> <p>喝水（在自由活動時爲之）小便</p>
---	------------------------------	---	---	--	--

備	午			下			午				
	考	七點	六點半	六點	五點	四點	三點十五分	三點	兩點四十分	十二點	十一點半
(一) 沐浴——可在夜間六時半爲之，夏季可分早晚兩次。 (二) 飲水——每日至少飲水兩次，夏季可增加。 (三) 訓練——二歲以後可入嬰兒園，三四歲時，可入幼稚園使有充分生活訓練	點	自由活動	盥洗，小便，洗澡	晚餐（餐前洗手）	喝水，小便。	自由活動，戶外遊戲。	食豆漿，洗手。	起床，小便，洗手。	午睡	盥洗，小便。	午餐（餐前休息十分鐘，洗手進食）

中華民國二十九年六月初版

版權所有
翻印必究

幼稚師範
學校教科書

保

育
法

冊

(32034)

每册原定

外加運費照寄

編纂者

關瑞梧

發行人

王雲五
長沙南正路

印刷所

商務印書館

發行所

各埠
商務印書館

五二七〇上

(本書校對者陳贖仙)

十一號
定價
48.00

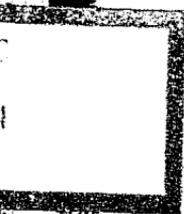
~~114~~
116
111



學幼
校教
科師
書範

保
育
法

實



長外
匯加
費運

924