

指導全國的主婦以科學方法治家使
之與歐美各國的科學家庭並駕齊趨

儲沅 著

怎樣做現代主婦

縱橫出版社·東方書店發行

怎樣創造你自己

馬爾騰著

張學忍譯

指導青年怎樣應付環境，怎樣向前精進，怎樣達到成功。根據科學的立場，發為哲學的訓導。言近旨遠，事切理明。讀此書後，始知社會的壓力，對於個人生活的努力，非特不能阻遏，反而給與良好的機會，迫使奮發有力的反應，而助長其偉大的成就。

怎樣使人敬服你

摩根 魯 愚譯
章 亨 合著

「怎樣使人敬服你」一書，是供給大家研究處世藝術的一部好書，裏面敘述許許多多有才幹的人物，怎樣在社會上處理事物的種種方法，並且說明他們所採用的方法，為什麼常常能夠得到非常美滿的效果。

怎樣建設你自己

黎逸君譯

怎樣與人談話

戴 岱譯

怎樣訓練你自己

施螢吾譯

怎樣應付社會

黎翼羣著

怎樣發展你自己

儲 沅譯

怎樣使生活藝術化

張野農著

怎樣使前途遠大

張學忍譯

怎樣使罵人藝術化

舒亦樵編

怎樣讀書與自修

儲 沅著

怎樣增進夫婦之愛

金叔華譯

怎樣增進修學效能

施螢吾譯

怎樣做現代父母

史士驊譯

怎樣說話與演講

顧綺仲著

怎樣使事業成功

徐 磯譯

怎樣使生活美滿

張學忍譯

怎樣做偵探

吳青萍著

一九四一年九月印

怎樣做現

代主婦

實價國幣二元一角

(外埠酌加郵匯費)

著作者：儲 沅

出版者：縱橫社

發行者：東方書店

發行所：東方書店

地址：上海愛文義

路一三四號

電話：九三七七

版權所有
翻印必究

序

中華民國三十五年六月購

這書排印將竣時，正二次歐戰劇烈進行中。此後軍事上，政治上，經濟上的演變，究竟怎樣？最後勝利，畢竟屬誰？自難豫測。但就現在德人的軍事成績說，不能不承認有相當的成就。德人的閃電戰術，使法人馬其諾防線失其效用，多年經營，廢於一旦。德國軍隊，何以這樣的領導得法，指揮有效？以及在進攻之前，宣傳方面，政治，經濟方面，準備得何以這樣的周密？我們不能不歸功這位號稱「納粹神經中樞」的霍蕭佛博士（Dr. Karl Hsushofer）。及霍蕭佛博士所領導的各大學，各實驗室中，千餘經濟學家，軍事戰略家，心理學家，氣象學家，物理學家，地理學家，以及其他各科學專家。他們仔細分析各項情報，擬具各項計劃，運籌幟，纔能決勝疆場。雖然戰爭是人人所反對的，更是人類史上最堪悲痛的事，但牠的本質，不能超越於科學範疇之外。

不但戰爭的本質，不能超越於科學範疇之外。環顧世間一切形形色色的「人事」，有那一項可以超越於科學的範疇。我們知道，所謂科學，不僅是科學的知識，尚有科學的方法和科學的精神。任何「人事」，假使能備具科學的精神，採取科學的方法，以及運用科學的知識，必能增進這事的效能，而獲得良好的結果。歐美以科學方法，管理工廠，因此增進工廠的效能，這是誰都耳熟能詳的事。

至於家事方面，歐美諸科學先進國，本早已科學化了（詳本書）。著者本此精神，彙集一切社會科學和自然科學之有關家事方面的，排比一較爲適當的系統，輯成這書。可以視同一種綜合科學。希望我國的家庭主婦，也得嘗科學的一變；而使我國的家政，得享受科學的洗禮。一掃從前家庭間，僅憑傳統的不足恃的經驗，爲治家不可變易的「金科玉律」。

著者既撰述怎樣讀書與自修一書，冀以科學的方法「治學」；復撰述是書，冀以科學的方法「治家」。惟著者學殖荒落，深望海內鴻達，不吝指教。

著者八年前，因有遠遊，爲安頓弱息與內子早夕商討計，在家鄉卜築數椽。拮据荼苦，布置粗有頭緒，而戰事猝發，數年心血，化作浮雲！自避難來滬，生活很窘，而弱息多至八人。居室既湫隘不堪，飲食亦營養不足。竭力設法，希望打破家庭間的困雜問題。所以書中所述，也可說是著者夫婦倆的經驗之談。

目次

第一章 家庭的機構與價值……………一

- 一 家庭機構在自然科學上的見解……………一
 二 家庭機構在社會科學上的見解……………九

第二章 理想的家庭……………一七

- 一 科學化的家庭……………一八
 二 經濟化的家庭……………二三
 三 藝術化的家庭……………二八
 四 革命化的家庭……………三四

第三章 主婦的修養與學識……………三九

- 一 鍛鍊意志……………四〇
 二 培養母性……………四二
 三 發展理智……………四三
 四 增益智能……………四六
 五 健康身體……………五一

第四章 家庭經濟……………五四

- 一 勤儉……………五五
 二 預算……………六一

三 記帳	六七	四 儲蓄	七二
------	----	------	----

第五章 家庭教育……………七九

一 父母的態度及表率	八一	二 利導子女天賦的心性活動	八七
三 養成子女優良的生活習慣	九八	四 遊戲的價值及方法	一〇六

第六章 家庭衛生……………一一〇

一 衣服	一一四	二 食物	一二一
三 住宅	一四三	四 休閒	一五一
五 兩性的生活	一五七	六 妊娠	一六三
七 育兒	一七四	八 醫藥及看護	一九二

第七章 交際……………一二九

第一章 家庭的機構與價值

主婦佔家庭中重要的地位。她控制家庭的政務，支配家庭的命運，鞏固家庭的基礎，發展家庭的前途，她完全與家庭相始終。假使沒有家庭，便無所謂主婦。或家庭雖存在，但家庭的機構不足以促進人羣的進化，而絕無存在的價值，那末對於「主婦」便無討論的必要。所以我們在討論「怎樣做現代主婦」這一問題之前，必先研究家庭的機構，是否與人羣進化有關，以及有無存在的價值。此先決問題解決之後，討論「怎樣做現代主婦」的一問題，纔發生意義。

一 家庭機構在自然科學上的見解

生物有兩大特性，一是「個體保存」，一是「種族保存」。任何生物，無不好生惡死，「朝露溢至，握手何言！」這種生離死別的悲慘情緒，不獨人類爲然，任何有生之物，都是這樣。庖牲、釜魚、臨死一剎那間所呈的慘象，無不觸目傷心。這可以證明「個體保存」爲生物一大特性。但世間無歷劫不敝之物，生物到了一定壽命，終歸於絕滅。生物爲彌此缺憾，在身體細胞中，別具一種「生殖細胞」。母體雖衰老以至絕滅，而「生殖細胞」仍舊發育爲新個體，以繁衍其種族。植物的孢子、種子，動物的胎生、卵生，都是「種族保存」的方術，也就是「個體保存」的續命湯。所以種族

保存，實在就是個體保存。孟子說：「食、色性也。」「食」即「個性保存」，「色」即「種族保存」，都是生物的天性，人類當然不能例外。

歷觀生物繁殖情況，物種愈低下，所產的幼體愈多。蠅類產生的幼蟲糞蛆，滿坑滿谷；魚類腹中的卵子，數以萬計。如果完全都能發育成長，在蠅類，蛆化為蠅，蠅又生蛆，無須多少時日，地球表面，將盡為蠅類世界；其他生物，將無雜類。在魚類，卵化為魚，魚又生卵，無須傳遞數代，已非世界各洋、各河、湖、溪、沼，所能容。就因此等下等生物，親體養護幼體的能力很薄弱，能得發育成長的，極佔很少數。所以牠們生產額雖大，生產率雖速，僅得勉維種族的綿延，而不能獨霸世界。反之，物種愈高，則親體養護其子女的能力愈厚。高等哺乳動物，年產一次，一產數子。幼體的生產額和生產率雖低，仍能維持種族的綿延；且較之下等動物，更有保障。至於猿猴類，保育幼體的方術，有家庭組織，所以極周且密，到人類而登峯造極。所以人類雖數年始產一子，一生僅產數子，而仍能繁衍其子孫，獨霸於生物界中。從此可知家庭的機構，是最進化的「種族保存」的方術。

人類自社會生活日趨複雜，家庭的根本效能，反不為人注意。家庭效能，除「種族保存」以外，又發生經濟的、政治的、宗教的、等等效能，而此等後來發生的種種效能，反畸形發展，以致掩蔽根本的效能。那些侈談社會問題的改革家，所見僅家庭後發效能的畸形發展，以及畸形發展後的流弊，高唱廢除家庭、兒童公育的論調。他們以謂男女的婚姻，是買賣關係的一種形式，是一種經濟契約。家庭的權力，完全操於能從事生產的男子手裏，因此為妻子的——主婦——禁閉在

家庭中，畢生操育兒，烹飪諸苦役，永無自由平等之日。欲解除這種桎，惟有使婦女從家庭中解放出來，與男子同事生產勞動，同樣握有經濟權，而將一切家事，委於專門從事此業的人，如公共食堂、洗衣所等，即家庭中最重要任務，保育子女，亦由社會擔任，如日間託兒所（Day-nursery）巡行保姆（Visiting nurse）等。家庭既卸除保育子女的責任，家庭的根本就發生了動搖。

兒童公育，是否與種族保存，沒有衝突，我們不能不細加研究。不然，其流毒足以絕滅人類！兒童公育之說，不倡自近代的社會主義者，和女權主義者。希臘哲學家柏拉圖，在所著的理想國的第五章中，也說健全的嬰孩，應該一律送歸國立的保育院，由專門的保姆，哺乳保育。為父母的，不應以不能自育其兒女為遺憾，應該對於同時期內所產生的嬰兒，一視同仁，抱「天下為公」的思想。在近代的社會主義者，和女權主義者，以為嬰兒養育，託於具有專門知識技能的保姆和教師之手，當然要勝於無專門知識技能的父母。嬰兒教養委諸社會的教養機關，自然可以泯除階級觀念，養成團體精神。此等論調，對於社會關係，政治關係，雖不無有其見地，但是他們都忘却自己是最進化的生物，以及未曾顧及怎樣使人類再行向進化途中邁進！

現在科學雖然進步，然教養子女尚不能盡委之專家——保姆、教師——之手。我們先從母乳榮養，及人工榮養，兩方面作一科學上的比較。

人乳，最適於人類嬰兒精神肉體的發育。婦女在妊娠期中，乳房即著明發育，作產後分泌乳汁的準備，以供乳兒最適宜、最安全的榮養品。無異造物對於產母，委託以哺乳義務的表示。所以

產婦對於哺乳一事，不可輕易放棄，即萬不得已而僱用乳媪，尚須顧慮乳媪的身體是否健康，有無惡性傳染病，乳汁的分泌量是否與小兒的哺乳量相近，處處都沒有產母自乳的妥適。如果兒童公育，當然須以人工榮養代天然榮養，流弊更大。

應用於人工榮養的各種獸乳，其成分（質和量）均與人乳不同，茲列表比較如下：

	蛋 白	脂 肪	糖 類	鹽 類	熱量 每1磅中所含 熱量的單位
人 乳	10.2	49.7	70.3	2.1	700
牛 乳	35.0	35.0	45.0	7.1	650
羊 乳	37.0	43.0	36.0	8.0	686
鹽 乳	22.0	12.0	60.0	5.0	479

表中，構造身體原素（蛋白及鹽類）的含量，動物乳均遠過於人乳。這是因為哺乳動物的演進程度既不同，其發育遲速生理特性亦即不同。所需要的榮養物質，自然不能一律。幼體發育愈速，所需構造身體的原素愈多；反之，母體所泌的乳汁，其構造身體的原素，自可較少。如家兔發育最速，乳兔在產後六日中，即增加初生體重的一倍。乳牛發育較遲，在產後六星期中，方能增加初生體量的一倍。至於人乳嬰兒，須經六個月後，僅增加初生體重的一倍。所以家兔乳中，含構造身體的原素最多（蛋白質約 10.4%，鹽類約 2.5%）。牛乳次之（蛋白質約 3.5%，鹽類約

0.7%)，人乳最少(蛋白質約1.0%，鹽類約0.2%)。我們常識上也知道，兔乳適於哺兔，牛乳適於哺牛，人乳適於哺人，本不待食物化學家的分析，纔有此概念。人類惟有此適當而又安全的乳汁，所以經物競天擇，而為萬靈之長，並非偶然的事。

說者又謂：獸乳的成分，雖未盡照合人乳，然可用適當方法，加以配製，不難與人乳成分相近。如近代逐利商人所宣傳的乳製品，代乳粉，牛乳添加劑(添加於牛乳中，則與人乳成分相似)這樣便無害於兒童公育。然食品化學家與生理學家，如裴特武、蒲格、海烈勃頓等 (Biedert, G. Von Bunge, Halliburton) 都以為人乳和獸乳成分不同，不僅是量的，而且是質的。如牛乳中的蛋白質脂肪，均和人乳不同種。牛乳的脂肪中，含揮發性脂肪酸，約較人乳多十倍。牠的乾酪素，亦較人乳富含磷質。因凝乳素而生成的乳塊，牛乳亦較人乳為大。至於溶解性蛋白質，則獸乳遠不及人乳之多，所以乳兒哺以人乳，則易於消化，若哺以獸乳，常為嬰兒的消化力，及抵抗力所不能勝任。而且人體中，各種特有的免疫體，及發酵素，僅可在人乳中攝取之。以上僅就肉體方面而言，至於精神方面，據生理學家蒲格 (G. Von Bunge) 說：人乳中含有特殊的卵黃素 (Lecithin bodies 或稱卵磷脂體)，與人類大腦的發達，有密切關係。所以產母自乳的兒童，較人工榮養的兒童，其智力較為發達。若此則人乳更為獸乳所望塵莫及。

人乳被嬰兒所吸食，不特易於消化，且嬰兒直接吸自乳房，乳汁絕對新鮮，無變敗參雜的危險。乳溫與體溫一致，無須調節冷熱。人工榮養，則獸體或有足以傳染人體的疾病(如牛結核病

等)且採乳之際，經手榨取，榨取後須盛以器皿，處處有混入病菌的機會。自榨取以至飲用，必經相當時間，更有變敗的危險。所以據鮑葛氏的統計，人工榮養兒的死亡率，常高於天然榮養兒。一萬小兒中，其死亡人數如次：

乳兒月齡	天然榮養兒死亡數	人工榮養兒死亡數
未滿一月	210	1120
一月	74	588
二月	46	497
三月	37	465
四月	26	370
五月	26	311
六月	26	270
七月	24	241
八月	20	213
九月	30	191
十月	31	168
十一月	39	147

上表中，人工榮養兒的死亡率，超過天然榮養兒的死亡率極大，至堪警惕！嬰兒愈幼，其死亡率愈大。大概因此時嬰兒的消化力及抵抗力很弱，不能勝任不適當的榮養品，及病毒的侵襲。月齡漸高，消化力及抵抗漸強，勉能為相當的抗禦。如果嬰兒在生產後，即送由社會公育，其危害何堪設想。

至於人工榮養兒，究竟以什麼疾病死的為最多？英國醫官霍華士（Howarth）曾經統計八千三百四十三個嬰兒，查考死亡與榮養的關係，其記錄表列如次：

死亡的原因	母乳榮養兒 死亡的千分比	人工榮養兒 死亡的千分比
枝氣管炎及肺炎	14.4 %	26.5 %
腹瀉及傳染性腸炎	8.6 %	51.7 %
胃炎及腸胃炎	1.4 %	6.2 %
消瘦	5.5 %	19.7 %
生機退化與乏力	7.1 %	19.7 %
腸系膜結核症	1.2 %	6.8 %
各種腹部結核症	0.6 %	3.7 %
其他結核症	1.8 %	3.1 %
驚風	15.0 %	25.9 %

上表人工榮養兒的死亡率，遠過於母乳榮養兒的死亡率，與鮑葛氏的統計相一致。其中最可注意的，因腹瀉及傳染性腸炎致死的母親榮養兒，僅千分之八·六，而人工榮養兒多至千分之五·七，為各種疾病死亡率最高的一種。足徵代乳物品，無論怎樣加以人工改良，當遠不如乳母的適當安全。而因須經繁複的配製操作，給病菌以可襲之機，不能使嬰兒自乳房中直接哺食以致遺禍嬰兒，天其天年。

以上所述，僅係母乳榮養的優點之屬於嬰兒方面者。至於產母方面，亦有其不可磨滅的優點，產母乳，因嬰兒吸乳動作的刺激，能增強子宮的收縮，使下腹臟器迅速恢復正常狀態，而防止產後出血過量，及遺留白帶、子宮轉位等病症。且產母乳，可以防止下次受孕過早，不致因生產過密，而使身體早衰。至自乳小兒，可以亢進身體物質的代謝，使身體榮養狀態增良。日見乳兒的逐漸發育，精神上也得無上的安慰。故產母乳，精神、身體均有裨益。彼嬌養怠惰，厭煩自乳，放浪輕狂，不耐自乳，以及誤信兒童公育之說的婦女，不僅戕賊乳兒，毀滅家庭，破壞種族保存的天

商	1.4 %	4.4 %
腹瀉外之傳染病	5.4 %	13.0 %
其他病症	8.0 %	17.3 %
合計	69.8 %	197.5 %

演公理，即自身亦蒙受其毒。

二 家庭機構在社會科學上的見解

近代社會主義和女權運動者，揭發老弱公養，兒童公育之說，以取得經濟權，為脫離家庭桎梏的手段。柯倫泰女士說：「家庭在過去，雖曾為國家的基礎。但如今已非必要了。不僅非必要而已，在妨礙婦人參加生產工作上，簡直還是有害的！又養育兒童，以前雖是家庭的任務，今因漸次移歸社會，所以家族成員，也不復是必要的了！」他們的目的，在求兩性的公道，亦即兩性間的正義，本來未可厚非。但他們所取的方法，乃毀滅家庭，我們不可不細加研討。

誠然如柯倫泰女士所說：「勞動婦女，從早到晚，為掃除家庭，洗濯衣衫，補綴舊衣，而用盡全力；又為用稀少的金錢，做合乎口味的食物，而喫盡辛苦。」更須擔負保育，教養子女的責任，把全部時間與精力，完全消耗。但男子對於女子的態度是怎樣的，僅換取無情的冷酷而已。叔本華老實說：「按照婦女的天性說，註定要他處處服從！」又說：「女人唯一是為繁殖人種而存在，天生的意義，只止於此！」尼采的意見，也和叔本華一樣，把女子看做一架簡單的生育器。他說：「女子的一切是個謎，女子的一切，有一個猜法，這叫做養孩子！」又說：「要明白女子是應被男子所統治，這像是預先替男子安排好的東西，因為她是「床上的玩物」男子的幸福，說叫「我要」女子的幸福說叫「他要。」他甚至說：「你去找女人吧，不要忘記用鞭子！」在這樣冷酷的待

遇中，要求維護公道和正義，誰還說是不應當的！

原來人類除具有「一個體保存」，「種族保存」，「兩生物學的特性之外，尚有一社會的特性，即維持與發展社會上一切文物，使繼續增長，而永不陵替。惟人類具此天性，所以能戰勝一切生物，非特不爲天演所淘汰，抑且高踞萬靈之長。已往奮鬥的效果，既著有如此成績，以後的發展，更屬漫無止境。此推動社會文物進展的工作，男子固屬此戰場中勇敢有力的鬪士，女子也未稍後讓。特因生理心理的不同，其任務略有不同而已。女子天然適於爲新社會分子之產生，以增加社會鬪士的生力軍。生聚教養的責任，雖然男子也應分任其勞。動物界中也有雌性育雛的例。但人類女子，天然富於慈愛的母性，以及生理上體格的差異。惟其男子對於保育的任務，遠不若女子之重，乃得肆其餘力於建設文化，捍衛種族。論理蕃衍種族，和捍衛種族，都是發展社會文物的工作，厥效維均，原屬無所軒輊。無如男子所任的工作，對於維持文化之功，是直接的，顯而易著；女子所任的工作，對於維持文化之功，是間接的，晦而難明。假使沒有歷史及社會的眼光，難免不貶抑女子，以致貶抑女子的地位，這是最重大的錯誤，自不待言。但如女權論者，定須由女子取得男子的地位，以從事直接建設文化，而拋棄間接綿長文化之功。甚至毀滅家庭，則又矯枉過正，有拂人類的天性，破壞兩性間分工合作互相協調的功效。文明各國，男子不能逃避兵役，即女子不能放棄家庭的責任。我們要使兩性得到真正的公道與正義，必使兩性各遂個性自由發展。社會問題，家墾利彥說：「新社會，雖是男性支配滅亡了，男性中心喪失了，但也決不致於女性支配再興，女

性中心再現，女性雖是儘量發達。男子當然也有不劣於她的發達。女性中心，是動物界的現象。女性支配，是原始人的現象。在新社會中，男女將因自然的分業，而行真正平等的協作。生殖上，婦人盡了較大的負擔，反之，其他生產事業上，男子當盡較大的責任。

以前人士，認定婦女僅應盡生育，及和生育有關係的義務，除此以外，絕對不容參與。現在女權論者，主張婦女都可以為男子的事，從而與男子爭一日之長，都屬錯誤的見解；都不能獲得兩性間，真正的公道與正義。要使兩性間實現真正公道與正義，必先泯除男女性別的觀念，而一以個性為標準，務使盡人能發展自己的個性，以推進社會的文化。兩性間，女子大多富於母性，為不可磨滅之事，則蕃衍種族的責任，即由女子多盡其力。然婦女中未能完全富於母性，歷史上，頗有巾幗而具鬚眉風度的女子。此等女子即應任其擔任社會生產事業，或文化工作，絕對不能加以抑制。反之富於母性的女子，不能一例驅入社會，使擔任生產事業，或文化工作，有背其個性。如現在女權論者，視女子都盡乏母性，未免過當。且女子的天性，富於母性的，及具母性而較平庸的，佔最大多數，而母性薄弱的，究屬少數。不能以少數人的見解，以破壞社會的自然分業。至於男子，富於母性的，固屬少數，然其母性而較平庸的，也頗有其人。那末維護家庭，蕃衍種族，男子亦不可不盡其能盡之責。社會主義家，斯維脫洛夫說：『現在社會主義的新家庭裏，做父親的和做母親的，同樣有權利，參加社會生產的勞動，共同享受社會的和文化的的生活。並且應該以同樣的程度來照顧小孩，並教育小孩。』又說：『良善的社會成員，除從事生產事業外，要有一部分時間來作

文化休息，處理家庭，教育孩子……」總之要爭取兩性間的正義與公道，女子不能捨棄其家庭的責任，男子也應負起同樣的責任，方得人類天性的自然。

柯倫泰主張社會主義下的家庭，一定要消滅；而對於孩子的照顧，一定要完全交託給國家。斯維脫洛夫直斥爲有害的理論，無異替不願照顧孩子的父母作辯護。斯氏以爲社會的成員，固不應如昔日母親對於一己的孩子，所有狹隘的愛，對於祖國許多孩子，都應該有愛心，如柯氏所云。但這並不是說父母對於孩子的愛護是要不得的。雖然國家對於幼小國民的照顧和教育，竭力設身處地的去設法，而父母對於自己孩子的照顧和教育，仍不能置身事外。父母因照顧和教育自己孩子，所得的欣慰，任何人不能去剝奪他們的。

父母對於自己孩子的照顧和教育，不僅如斯氏所說，任何人不能去剝奪他們的權利。就是爲後代文化繼承人的健全着想，也不容忽視。美國賀瑪斯氏 (S. J. Holmes) 依據美國政府的女工與童工報告，統計父母存亡狀態與子女犯罪行爲的關係，其所得數字如次：

分數者百	父母狀況		父母俱存	半	孤	雙親或其一不同居或棄家出走	繼父或母
	少男	犯罪者					
合計	工作	無工作	五四·六	二五·二	一一·〇	九·三	八·五
			六一·一	二三·二	八·二	七·五	
			五七·五	二四·三	九·七	八·五	

表中，以父母俱存的為常態，否則為變態。常態和變態，其子女犯罪人數的比率，如四五·八比五四·二。常態的犯人數，少於變態，其相差似不甚懸殊。但任何區域，統計其戶口，常態的戶數，常數倍於變態，故實際上，子女因缺乏父母誘掖教訓之益，而趨於墮落的，實遠過於表中所示的數字。故社會成員，若放棄其教養子女的責任，則以後社會的文明進化，實受重大的斷傷，可不警惕！

美國犯罪學家維廉氏 (J. H. Williams) 更倡「家庭定級法」，以統計青年犯罪者的家庭環境。維氏分析家庭環境為家用必需品，事物整潔，家庭大小，父母狀況，父母教導等五項。依其優劣各分為五級，最優級得五分，依次遞減一分，至最劣級僅得一分。若有特殊情形，則特優的得六分，特劣的得〇分。合計五項的分數，即這個家庭的總分。教育家推孟氏 (L. M. Terman) 根據以上標準，統計天才兒童，一般兒童，以及犯罪兒童的家庭總分，而平均比較之，其所得數字如

常變比較	男女平均	少女犯罪者百分數		
		合計	無工作	工作
四五·八	四五·八	三四·二	三七·七	三二·二
	二六·一	二七·九	二六·五	二八·八
	一七·〇	二四·三	一八·六	二七·三
	一一·一	一三·六	一七·二	一六·七
	五四·二			

次：

總分	父母教導	父母狀況	家庭大小	專物整潔	家用必需品	家庭環境
二〇・七八	三・七〇	四・二二	四・四八	四・二〇	四・一八	一般兒童（五〇家）
一三・九一	一・八四	二・六四	三・一一	三・三九	二・九三	犯罪兒童（一二〇家）
二二・九四	四・六〇	四・六四	四・五五	四・五四	四・六三	天才兒童（二八八家）

表中天才兒童的家庭所得總分最多，一般兒童的家庭次之，犯罪兒童的家庭最劣。足見家庭環境與兒童身心的關係，至為重要。其尤應注意者，家庭屋宇的廣窄，器物的完備與整潔，其影響於兒童者尚小。大致都在中等以上，差別尚少。至於父母本身的品格才能，及訓教之是否合乎義方，關係至為重大。一般兒童的父母狀況，已不如天才兒童的父母，犯罪兒童的父母，更居中等以下。其尤為顯著的，天才兒童的父母，其教導列優等與最優等之間；一般兒童的父母，則列中等與優等之間；犯罪兒童的父母，竟盡在劣等以下。我國古訓說：『蒙以養正聖功也。』而教導童蒙，父母之功為多。家庭的機構，怎樣可以逞過激的偏見，而予以摧毀呢！

家庭的基礎，不但建築在子女的教養上，更建築於家庭主體——夫婦——的結合上。在西方宗教社會時代，認婚姻由天而成，不能因人而毀。在我國宗法社會時代，男子雖可以出妻，女子卻不可提出離婚，否則就要加上「背夫潛逃」的臭名。這樣雖能以專制的力量，維持家庭的結合，但由現代眼光看來，婚姻絕對是人事，決非由天而成；既是人事，由人而成，自不妨由人而毀。至於我國婚姻的解散權，完全操之於男子之手，在婦女們，即使對方生理、心理上患有重大的缺憾，或忍受對方苛酷的待遇，也不能提出婚姻的異議。就是年青早寡，也定須遵守「從一而終」的古訓。此等兩性間不公道，非正義的禮法，自應在毀棄之列。但若變本加厲，對於夫妻的結合，抱輕率的態度，任意離合，不特有礙於善良家庭的團結，且為後代國民蕃衍的障礙。英國優生學家利白（C. W. Saleeby）說：「一種婚姻形式，而不能保其子息的蕃衍，則此種婚姻的形式，亦必不能自保。」

俄國自大革命後，人民思想驟然解放，婚姻的結合，不免有出於輕率的態度。蘇聯社會主義共和國聯盟保健人民委員會所隸屬的中央保衛婦孺研究院，根據數百起離婚、贍養費案件，及調查兩千個金屬工人的家庭，統計的結果，僅經過一個多月的認識，即貿然結婚的，竟佔百分之二十以上。據當時報紙上的新聞：在高爾基省奧斯古拉亦夫斯基區裏的一位集體農場的姑娘，早上同一位在假期裏至高爾基教育學院的研究生尼其廷認識了，當天的晚上，就同他結婚。又有在傑道夫斯基廠中，某青年女子，從剛剛在舉行婚姻登記的人事登記所中出來，同丈夫吵了

嘴，立時又趕回人事登記所去取消登記。又有一年青的母親，到人事登記所去登記新生的孩子，不但不知道孩子的父親的姓，甚至他的名字都不知道。（見斯維脫洛夫著社會和家庭）婚姻的結合，完全建築在相互的愛情的基礎上。而欲求愛情的鞏固，必須有長時間的認識，方能彼此瞭解對方的個性、興趣、與意向。這樣無耐性的冒昧行爲的結合，既易乖離，亦易致使家庭關係崩潰，而影響及民族的將來。蘇聯人民委員會深見及此，所以在一九三六年六月二十七日公布命令，離婚須由夫婦雙方都到場，並增加離婚費，第一次須納五十盧布，第二次遞增爲一百五十盧布，第三次以上則須納三百盧布。此項法令，無非使當事人不能猝然離開家庭，雙方對於離婚，須採取更鄭重的態度。即在結合之始，不可過於輕率。並規定離婚主動人應從工資中提出一定數額，以作孩子的教養費。使父母知道，有教養子女的责任，無可旁貸。如拒付教育費，並規定處以兩年徒刑，以示取締。

近來侈談「戀愛」的人們，以爲「戀愛至上」。婚姻的離合，須全以愛情爲依歸。一旦愛弛，不妨棄如敝屣，另覓所歡。而又不慎之於始，遂致凶終隙末。愛倫凱說：「人不能預約永久的戀愛，就和不能預期長壽是一樣的。」照愛氏的意見，「見異思遷」，「朝秦暮楚」，是兩性結合中當然的事。流毒所至，有所謂「一杯水」的理論。以爲婚姻的結合，好像喝一杯水般的這樣隨便。俄國社會革命家，伊里奇嚴正駁斥這種對性生活方式的歪曲理解。他說：「我以爲有名的『一杯水』理論，簡直是反社會的理論……豈有一個正常的人，在神智清明之時，願從自蹂的泥窪中

去喝骯髒的泥水嗎？或是在幾十人嘴唇曾沾過的杯子上去喝水嗎？……喝水僅是個人的事，尚且不可如此任意。至於婚姻，却包含兩個人，而且要產生第三個新生命來，這便有了社會的利害關係，並發生了對於社會的責任！誠可爲醉心自由主義者的當頭棒喝。我們欲求社會的安寧，與民族的昌盛，必須鞏固家庭的基礎。對於婚姻，務出於十分鄭重的態度，纔不至有乖離的惡果。美國羅斯福總統夫人說：『我個人以爲將婚姻一事，審慎一些，方屬較爲聰明的事！人家常常談離婚的法律及手續，應該怎樣改良纔覺合理。而我却願意人們，考慮自己的環境及所企求的目的，然後結婚，方能美滿。因爲結婚不僅關於當事的青年男女，且將影響及下一代的國民！』（見 Mrs. Franklin D. Roosevelt: "Its up to the women"）

第二章 理想的家庭

我們在自然科學，及社會科學上衡量家庭機構的價值，可得一結論。即家庭機構，實爲社會的基礎。構成社會的分子，並非各個個人，而爲各個家庭。家庭爲生聚教養新國民的機構。此生聚教養新國民的責任，應由家庭負其全責；而由社會扶助之，使得有合理的發展，纔能使民族昌盛，社會進化。決不能將此生聚教養新國民的責任，完全委之社會。若盡委之社會，直接有摧殘民族的危險，間接足以阻礙社會人羣的進化。

由此我們可以認識家庭機構的重要性，凡屬人類，均有維護家庭鞏固家庭的義務。家庭盡力，即對民族盡力，對社會盡力；亦即對全體人羣的進化盡力。但怎樣的家庭，纔合我們的理解標準；亦即怎樣的家庭，纔可以達促進人羣進化的目的呢？這不能不加以討論，茲分述如次：

一 科學化的家庭

科學化的家庭，即家庭中的事務，完全用科學方法去處理。所謂科學方法，便是推尋事物因果關係的合理方法。宇宙間一切現象，雖然錯綜紛紜，似乎不可究詰。然每一現象的發生，必有其原因，有了這個原因，便必然有與這原因相應的結果。除去這個原因，決不會發生與這原因相應的結果。因果間的聯系，確切不移，決不因時間、空間、民種、地域而有所改變。科學研究獲得此種確切不移的因果關係，即所謂定理、定則。有此定理、定則，便可廣泛應用，屢試屢驗，經濟有效。近來文明進步，一日千里，就因為科學昌明，事物的因果關係，逐漸被科學家探索獲得，而闡發為原理、原則。一般人士又能應用此原理、原則於一切事物，無論在政治、教育、工藝、商務等等，均因應用科學方法，而突飛猛晉，頓改舊觀。和科學沒有昌明時代，一切事物的處理，僅憑偶然的經驗，絕對不同的，僅憑偶然的經驗，有時雖也能獲得成效，但有時便不免於失敗。此種偶然獲得的成效，是不可靠的，沒有把握的；而且所得的效果，未必是合乎經濟原則，能以最少時力得最大效果。

以前工廠中管理工人，也全憑偶然的經驗，與科學方法不同。工人們工作時，因沒有受過合

理的有系統的訓練，各人依各人的習慣，憑各人的經驗，貿然從事，所以常有不必要的動作，錯誤的處置，以致虛耗工作的時間及精力，損耗作品的材料及價值。美國技師太衣羅氏 (Taylor) 等，在一八八〇年間，分析工作的各個小動作，而悉以科學方法，加以評判，發現了上述的弊病。於是改革工廠的組織及管理，使盡受科學的洗禮。這便是太衣羅氏法 (Taylor System or Taylorism)，亦即所謂工廠科學管理法。務使工作時，時間、精力、物力的虛耗，減至極少，結果，成效大著，對於工人，省却疲勞，對於工廠，增加產量。這事似乎對於家庭毫無關係，其實科學化的家庭管理法，即導源於此。

自工廠科學管理法，在美國實施以後，風行一時，社會人士，爭相贊頌。這時有斐德烈 (Christine Frederick) 女士，某天在家宴客，席間聞她的丈夫和某客討論工廠科學管理法。心裏想，工廠中用科學管理法之後，既然獲得如此成績，如果管理家庭，也應用科學方法，決計可以著有成效。因此她便開始實地試驗，歷久不懈，終於獲得許多有價值的方法，發表在報章雜誌中，大事提倡。

斐德烈女士，根據科學上的見解，以為廚房的布置，窗宜廣，牆宜少，並須塗以淺色的粉漆。方使廚房中有充足的陽光。晝間的陽光，晚間的燈光，均應從工作人的側面射到，方便於操作。廚房中窗及煙囪，均宜廣大，使空氣流通，方能排洩廚房中一切穢氣。廚房中不宜留置多孔之物，以致藏垢納污。所備器具，均須耐洗及便於洗滌。用銳角的方形盃鉢，不如鈍角的或圓形的易使清潔。

置放食器或食品的櫥，不宜過高及過低，以免俯仰之勞。廚房中各物的布置，更須依照廚房中操作經過的途徑及次序，方便於取攜，而免盤旋費時。她曾依上述的原則，在阿丕奈夫地方，布置一廚房，以為實驗。

這所科學化的廚房，南北廣三·六五公尺，東西廣四·二五公尺。西面和南面開窗，當晝通明。北面通食堂，東南隅通儲藏食物、燃料的地窖。室內南面置儲藏食物的櫥，西面自南至北，順次為櫃、為竈、為桌。如須烹飪食品，自櫥中取出食物，置於櫃上，加以適當的處理及配合，即可移置竈上烹調。烹調既畢，置於桌上，即可傳入食堂。其經過的途徑，僅在室中西部。東面自南至北，為桌、為洗滌食器處，乾燥食器處，存放食器處。佔地較多，一部佔及室中的北面。如已食畢，由食堂中收拾器皿，置放桌上，加以洗滌及乾燥，即可皮藏存放食器處。其經過的途徑，僅在室中的東部。如此布置，既省奔走之勞，又可免去事務的混錯。不致使同在室中操作的人，盤旋蹀躞，紛擾不寧。

這是斐德烈女士實驗所得結果之一，是她全部科學化家庭管理法的一變。從此一例中，我們就可以窺見科學化家庭，究竟是什麼一回事。斐德烈女士，從事科學化家庭管理法的實驗，與農業家在試驗所中，醫生在試驗室中的操作，完全相同。務求出各種家事的因果律，而擇其最妥適、最有效、最經濟的辦法。她將她所實驗的結果，歸納為十二種原則，茲分舉如次：

一、主意 無論處理任何事情，必須先定目的。如主婦為求兒童健康起見，攜帶兒童至室外

呼吸新鮮空氣。當然門庭以內，更須力求整潔。主意既定，便可由具體辦法，以達預定的目的。

二、常識 主婦處理家政，必須有豐富的常識，方能應付裕如。本書自第四章起，討論家庭的經濟、教育、衛生等常識，即爲使主婦能有豐富的常識。

三、明練的教訓 工廠的廠主，必先有明練的教訓，方可改進工廠的管理方法。同樣主婦也須有明練的教訓，方可改進家政。怎樣使主婦獲得明練的教訓，容在第三章詳述。

四、工作運動的適度 家務是極繁瑣的，必須有適當的處置，方能免除時間上精力上無謂的消耗。如立着工作時，桌子的高度，須與身長相配合，方能節省精力。如身長一·五〇公尺，桌高應爲〇·七〇公尺。身長遞增二公分，桌子應加高一公分。這是工作適度的一例。類此情形，均應注意。

五、環境布置 家庭中必須有適當的布置。不僅雜物不能任意散置，以致無從檢取。即置放整齊之中，尚須有計劃有條理，方便於家務的處置。斐德烈女士在阿不夸夫地方所布置的廚房，即其一例。

六、適當方法與工具 欲得處理家務適當的方法，一面須豐富常識，已如前述。除此以外，則應處處以科學精神探求。適當的方法探求有得，即應隨時記錄，以便應用。

處理家務，不僅須有適當的方法，更須有適當的工具。同一用爲烹飪的爐竈，有的虛耗燃料，有的節省燃料。因選購爐竈的不適當，而無形中受經濟上的損失。所謂「工欲善其事，必先利其

器。」

七、預算 預算，不僅在家庭經濟上，須預先酌定，力求契合。即無論在時間上，空間上，均須有預定的計劃。方不致輕重倒置，先後失序。關於家庭經濟上的預算，當在第四章詳述。

八、程序 家所有預定的計劃，便有確定的程序，可以遵循。程序既經確定，非遇窒礙難行，或有更妥善的計劃時，不能任意變更。應先做的不得移後，應後做的不得越前。假使凌亂無序，便將中途而廢，或勞而無功。自然勉強維持錯誤的成議，足以妨礙進步。但確定計劃，而不能實行，又何貴有計劃。

九、編纂簿冊 辦理任何事情，單憑自己的記憶力，決不濟事。所以必須編纂簿冊，以爲輔助。凡處理家務所得的經驗，或閱讀書報所見足以改進家事的知識，均應隨時收集分類編纂，以供參考。

十、家規 凡屬作息的時間，服用的豐儉，兒童、傭工的管理，均須有適當的規定，使各有定則。既易處理，復省煩擾；又可養成兒童們的規律生活。

十一、誠意 人與人相處，最重誠意。一家之中，上有尊長，下有幼小，或有僱用的僕僮。彼此相見以誠，則感情得以維持，團結方稱穩固。

十二、適當的工資 對待傭工，若給以適當的工資，方能使傭工盡力。若是過於刻薄，不但不能取得傭工的助力，且在人道主義上，也覺有愧。

對待傭工除給以適當的工資外，尚須給以適當的休息。美國羅斯福總統夫人說：『我們不應使一傭工包辦一切家事。他們爲了極低的工資離了自己的家，整天工作。我們對他們的待遇，應該在可能範圍內努力改善。』

二 經濟化的家庭

現代的家庭，是消費的場所，而不是生產的場所。在手工業時代，家庭中頗有兼做副業的。我們還聽得祖母們道及當時的家庭的情形。最普遍的便是紡紗、織布。每至夜深人靜，東鄰西舍，軋軋的機聲，遙相應和。但自機械工業發達以來，工業先進國，先以棉紗、布疋傾銷我國。繼則我國也自設工廠，從事紡織。手紡的紗，土織的布，遠不及機械所製的精美。而價值方面，因機械比手製人工較省成本自輕，所以手工製造的，也遠不及機器製造的來得廉。自然手工業盡被機械工業所淘汰。我們僅見廢棄的手工業紡織器具，堆置在僻室中而已。其他在祖母輩以前，家家製醬、造酒，以供一年所需。此種工作，也被專門製醬造酒業所奪。那磨粉、烘餅，也被機械工業所消滅，有規模宏大的麵粉廠，餅乾廠。所以現在欲談家庭經濟，僅須專注意消費，無再論及生產的必要。

現在生活程度日高，失業問題漸趨嚴重。不論財富之家，或清寒之家，均深感入不敷出。其中尤爲徬徨可憐的，還是那家道素封的紈袴子弟，過慣了奢侈生活的摩登婦女，他們從不知物力的艱難，祇知任情揮霍。一旦家境漸困，不能再度高貴的優裕生活，自難忍受窘迫的生活。於此不

得不厚望現代家庭主婦，善於應付此種艱窘的環境，使閤家的生活，得以安定。

應付此等艱窘的環境，唯一的辦法，便須注意「合理的消費」，即所謂節儉。節儉並不是限制生活，使之簡陋。我們雖使用少數的金錢，仍能得到豐滿的生活。美國羅斯福總統夫人，曾舉一模範的主婦，以爲例證。她說：「有一位主婦，在我心目中，認爲是一位成功者。她早喪所天，帶着五個男孩，四個女孩，和一個還不滿一週歲的嬰兒。她僅有的資產，祇是一所鄉下的簡陋房子。每月的生活，全恃寥寥數十元的撫恤金。她除治家之外，努力教育事業，辦理本地的鄉村小學，頗著勞績。學校被她辦得很是完善，因此她的孩子，都受到良好的教育，成績斐然，都取得大學免費學額，以求深造。他們生活雖然簡單，但精神很是快慰。一家通力合作，絕不假手傭工。整理家政，有條不紊，融融曳曳，充滿了天倫之愛。他們家無長物，僅精神上必需的書籍，及軀體上必需的廉價食物。但他們全都有壯健的體格，優美的品性。就在這幾點上，已足表示這位賢能主婦成功的真意義。」所以羅斯福夫人的結果結論是：「我找到了一個原則，就是那些生活豐滿的人，並不是物質生活優裕的人。而是那些隨時準備應付新環境，新困難的人。」

誠然食物以養生爲主，假使這廉價的食品中，所含的營養素，如脂肪、蛋白質、碳水化合物、無機鹽類，以及各種維生素，足供我們的需要；而加以合理的烹調，適於我們的口味；當然要勝過山珍海錯，徒費金錢，而無實際。衣服以章身爲主，假使這廉價的衣服質料，經洗、耐穿、保溫適當，色澤文雅，式樣大方，足以輔佐我們的儀容整飭，何必定須絲織文縐。若是質料雖然高貴，但炫新鬪異，

奇服怪裝，反貶低我們的人格。金錢的使用，務得其當，並非浪費，即可使生活豐滿。必須處處以經濟眼光來權衡，不要盲從社會的習慣，及貪慕浮誇的虛榮。以此治家，纔算是經濟化的家庭。至於詳細的辦法，當在第四章再行討論。

以上所述，僅指金錢的「合理的消費」而言。其實「經濟」的意義，至為廣泛，不僅指金錢而言。凡人們欲以最少消費，獲最大效果，以滿足自己的希望，均在「經濟」範圍之內。所以處理家務，而能省時、省力，均屬經濟化。家庭應有之事，茲再從廣義方面，討論家務的經濟化。

欲使時間經濟，最重要的，便是須有精密的計劃。不然家常事務，散漫瑣碎。這件事浪費幾分鐘，那件事浪費幾分鐘，分看似乎不多，合計便足驚人。火車在鐵路上開駛，事先均有極精密的時間支配，所以前站與後站相遞，秩序極佳，不致發生互相碰擊的危險。我們對於家事，也是這樣，必須將日常的家務，視其緩急先後，各支配以適當的時間，然後生活方有規律，而時間也得節省。羅斯福夫人說：『做事情有了一定的計劃之後，就可節省不少的時間。如孩子們早上一起身，便須立刻盥洗，換去晚間所穿的寢衣，而穿上日間的服裝，隨手整理牀鋪，摺疊被褥，不要漫漫散散，任時間白費。孩子們養成這樣的習慣，可以節省母親的精力不少。並且孩子們，必須養成為自己服役的習慣。凡屬孩子們，自己能力所能勝任的事，都應支配他們自己動手，不要處處坐待別人來服侍。在未離臥室之前，即將臥室整理清潔，較等一會再來整理，要省不少時間。』

家庭中的事務，大致可分為每日發生的，及經過一定時間之後，經常發生的，以及不在豫計

之中，偶然發生的三種。每日發生的，如烹調三餐的食物，及普通灑掃拂拭的清潔工作，我們應估量緩急先後，及所費的時間，而予以適當的支配，列入工作時間表中，已如前述。至於如家庭大掃除，洗濯衣服，不是天天要做的事，可確定數天一次，或每星期一次，此等時間，可以特別規定，交互操作，以不妨礙日常工作為原則。而在排比支配時間表之時，更須留出相當的時間。在平時可以作休閒娛樂的時間，一旦有偶然發生的事故，如看護病人等，也不致手足無措。

工作的時間，固須計劃，娛樂的時間，也應計劃。我們為保持自己的健康，不能不有相當的娛樂和休閒時間。使我們得有酣適地睡眠，從容地進餐，以及逍遙地散步，歡樂地談笑，使精神上得有安慰，得有調劑。不然非但身心均蒙不利，而人生樂趣，犧牲殆盡，未免太辛苦了。而主婦們更應該有暇豫的時間，使精神意志，長保清明。利用此暇豫，披閱書報，以增進自己的才能，知識，而圖家庭的發達。否則終日操勞，神志昏疲，生活既無調節，才識亦無從增進，怎能使家政日漸改良，徐圖進步。所得的小，所失的大，決不是我們理想的家庭。羅斯福夫人說：『每天下午，應循例休息兩小時，若是事實上不可能的話，每星期總應有半天或一晚的時間，留作休閒娛樂。』

反之也有因人口較少，家務清簡，或家境富裕，一切家務都付諸傭僕之手，或得終日終夜坐在麻雀桌邊，虛耗寶貴的光陰，或通宵達旦，到跳舞廳，俱樂部，去找尋低級的趣味。起居作息，全無節制，日上三竿，還是睡夢正酣。這樣頹廢的生活，未免過於輕視自己。視自己好像是家庭中的贅瘤，社會中的廢物，何不將自己的時間，加以精密計劃。須知家庭中事情愈少，正是對社會貢獻的

機會愈多，大可利用此等時間，做些有益於自己，有益於社會的事情。

所以對於家務過勤，自己好像機器一般，不停操作，永無休息；與對於家務過惰，自己好像木偶一般，不彈一絲，不拾一芥；對於時間，都不經濟。必須有適當的支配，適當的調劑，方屬經濟化家庭的主婦。

至於欲求精力經濟，即須注意前面所述的科學化處理家務。科學化方能節省自己的精力，以至節省家族全體的精神。即僱用的傭工，我們也須珍視他們的精神，不使浪費。主婦在一家之中，居於監督指導的地位，雖然無須事必躬親，却不能不將自己的精神，貫注在任一事務之中。須有適當的分配，適當的計劃，適當的布置，並能利用適當的工具，方能收精力經濟之效，而造成經濟化的家庭，茲分述如次：

一、適當的分配 家庭中的一切事務，須使全家族共同擔任，分工合作，即幼小的兒童，也必須使其盡一部分的責任。則衆擎易舉，效果一定佳良；而且使人人都能發揮自己的能力，不使勞逸不均，更屬公平的措施。

二、適當的計劃 任何事情，必須先定計劃，前面已經一再討論。我們在做事之前，預定計劃，可以節省不少的精力。如購買物品，我們如能預先計劃，擬購什麼種類，什麼品質，什麼數量，派一人出外，一次或兩次，即購備齊全，而且很是適用。如果沒有計劃，隨時想購何物，隨時派人去購，被派的不止一人，奔走往來，也決不止一次，兩次，精力是多麼的不經濟啊！

三、適當的布置 適當的布置可以節省精力，上節業已討論過。茲再舉數例，以為證明。凡屬家用雜物，均須置放在一定的地方，纔便於取得，且免去尋覓的麻煩。並且要分類皮藏，有條不紊，如杯、碟一類，宜合放在一櫥之內，掃帚、毛刷、拖把、抹布等清潔器具，也宜同放在一處，肥皂、毛刷宜放在洗衣處，刀、砧、碗、碟宜放在廚房中，方便於使用。每一室中，置放的物品，須黏一清單在壁間，以便稽考，而免散失。各種物件，常須動用的，置放的地方，不宜過高，使人難於取得。如此雖屬小節，却大可節省家人的精力。

四、適當的工具 家庭工作，有可用機械代勞，而機械的價值，又不十分昂貴的，我們應該購置使用以省人力。如縫紉機，製成衣物，速度數十倍於手工。初購時，雖似躉支巨款，但如使用既久，所節省的精神、金錢，遠過於一機的價值。身處在物質文明時代，而不儘量運用精巧的機械，實有背於時代潮流。

主婦們果能注意於金錢、時間、精力的節省，則所主持的家庭，即我們理想中的經濟化家庭。

三 藝術化的家庭

我們處理家務，不但要依據科學的原則，經濟的原則，使盡能合理而又有效，更須依據藝術的原則，以賦予生氣，提高精神。因為人類生活，若不合藝術原則，則枯燥無趣。梁任公先生說：『人若活得無趣，那如不活着好呢？如果勉強的話，可能活得下去嗎？人怎樣會活得無趣呢？第一種：我』

叫他做石縫的生活。擠得緊緊的，沒有絲毫開拓餘地。又好像披枷帶鎖，永遠走不出監牢一步。第二種：我叫他做沙漠的生活。乾透了，沒有一毫潤澤；板死了，沒有一毫變化。又好像蠟人一般，沒有一點血色。又好像一株生意盡了的枯樹。這種生活是否還能叫做生活，實屬一個問題。『如果我們的家庭生活，像梁先生所說的第一種生活，則視家庭如牢獄，世間決無有願在牢獄中，討生活的人，誰還願維護自己的家庭。中國社會腐化，都會愈大，縱情聲色的風氣也愈烈。所以造成這樣腐化的社會，雖有種種原因，而家庭的不藝術化，實為諸重要原因之一。視家庭如牢獄，有職業的人，當一日煩苦工作完畢之後，誰還願披枷帶鎖，向牢獄中鑽，不得不在歌臺、舞榭、妓院、賭窟中尋低級趣味。一人如此，則一人墮落。社會如此，則社會墮落。推其原因，實在是家庭不藝術化種其惡因。又我們的家庭生活，如果像梁先生所說的第二種，則生活暮氣陳陳絕無生氣。我國稱對於家庭的責任，曰「家累」。盡對於家庭的責任，曰「了願」。〔俗話說「向平願了」〕即指對家庭的責任盡了的意思。〕都是對家庭未得樂趣，視為勉盡勞役，為兒孫作牛馬，所以得過且過，存「做一日和尚，撞一日鐘」的觀念。對於家政，不求改進，對於兒女，不悉心教育，中國人生活不能向上，病根即在於此。所以我們要使家庭適應時代潮流，為簇新的現代家庭，主婦們不能不加以意象及心力，使家庭藝術化起來。家庭的科學化及經濟化，是屬於物質方面的，是實用的；而家庭的藝術化，則屬精神方面的，是興趣的、物質、精神及實用、興趣同等重要，不可偏廢。

藝術是屬於精神的、興趣的，但精神不能脫離物質，沒有物質，精神就無所寄託。譬如刀是物

質，刀的銳利是精神，沒有刀，還有什麼銳利。我國人空談精神，常拋棄物質，以為卑卑不足道。這實在是絕大的錯誤，結果精神物質一無所得。所以我們討論藝術化的家庭，必須根據家庭的物質環境，衣食住。又常人還有一種誤解。以為藝術化與經濟化，科學化不能兩存。藝術不免是奢侈的，無實效的，其實惟真正的藝術，纔合於經濟原則及科學原則。不合經濟原則及科學原則的，反不是真正的藝術。塗脂抹粉，以身體為珍飾的陳列所，望之惡俗可厭，反不如雅淡的裝束，得人體的眞美。魚翅海參，若烹調不得其法，其味反不如野菜園蔬。化朽腐為神奇，全在賢明主婦的藝術手腕。這不能不在討論家庭衣食住藝術化之前，先行申明的。

衣服的作用，決不是僅僅保護體溫。若僅僅為保護體溫，則除嚴寒酷暑之外，大可赤裸裸的。足見衣服在保溫之外，還有章身的作用。所謂章身，即以衣服為美飾品，及表示儀容的整飭。我國衣服的裁製，漫無審美觀念，完全被社會風氣所轉移。風尚寬博，則衣袖比身圍還大，穿在身上臃腫不堪；風尚約小，則緊窄得失去人體天然的曲線，束縛得血脈都不能流通；短袖短至露脅，長袖長至拂地。問其原因，瞠目不知所答，而靡然從風，如飲狂藥。至於兒童的裝束，都照成年一樣，長袍大褂，高冠方履。三兩歲的小孩，就成了「一老成人」的怪樣。把活潑潑的生機，摧殘殆盡。所以賢明的主婦們，對於服飾，必須有審美觀念，務使衣服的裁製，修短合度，色澤文雅，式樣大方，若能注意穿着者的個性身分，體態膚色，而使之調和脗合，則尤見巧思。至於小孩的服裝，務使能舉動活潑，不礙生機的發展。男小孩，裝扮得維糾糾；女小孩，裝扮得健鬆鬆。養成小孩們愛美的心理，喜歡清

潔整齊的習慣。如此一家雍雍和和的神情，即在衣飾上邊流露出來。

至於飲食，素為我國號稱「高人雅士」者所鄙棄。稱講究飲食的人，曰：「徒哺啜。」這三字的意義，是多麼的刻毒！猶如他們對衣服，以「不修邊幅」為脫灑一樣。其實聚家人在一處進食時，最能流露真情，乃天倫樂事。不見慈烏乳燕反哺時，及雞雛得食相呼時的神情，何等真摯動人。人類亦然，當有職業的人們，在一天辛苦工作完畢之後，回到家中，主婦已準備幾色合口味的晚餐菜餚，熱騰騰地放在餐桌上。此種菜餚，不必山珍海錯，僅須烹調得宜，不但須注意五味的調和，割切的形式，色彩的配合，香味的輔佐，均須匠心計劃。餐室中的布置，如桌供鮮花，壁掛美圖，以及助食的音樂（無線電話），勸膳的種種消遣物，也應視力所能及，不憚煩勞的去設備經營。如此食物在精神上的價值，纔能增高。然後闔家長幼，團坐一桌，談笑風生，陶醉於夫婦及父母、子女、兄弟、姊妹愛的氛圍中。此時不獨蔬食菜根，也吃得津津有味，即一天工作的疲勞，也恢復過來。人生有此調劑，在精神上，真是獲益不淺。

我們的食品，須注意牠的營養價值，這是屬於科學方面的。若注意其金錢的消費，這是屬於經濟方面的。但只注意科學及經濟，還不滿足。我們更須注意於藝術方面。凡食品的烹製，能注意藝術則看得美麗，自然吃得有趣。如南方的銀絲麵，玉版麵，製作得何等精美可愛，與北方灰黑色和蚯蚓彷彿的麵條相比較，真有霄壤之別。又如同一菜，蔥炆湯，在精巧的廚娘，將菜蔥切割成種種花樣，使舌本增添出無窮的滋味；若切成粗陋的形式，看了沒有趣味，吃起來就減少滋味。食品

但以價昂爲貴，固屬盲目的舉動。如果但知講求滋味，而忽視形式，也屬錯誤。因爲色澤、形式、與香味，均有增加食慾，刺激消化腺的分泌。食物的消化部分愈多，則其營養價值也愈大，豈可不加注意。

住宅必求崇樓廣廈，自然決非一般人所能享受。若擇離市場稍遠，地價較廉的地方，卜築數椽村舍，窗戶儘可能的開得大些，使日光充足，空氣流通，身雖在室中，仍和在曠野一樣。耳聞萬籟齊鳴，眼見衆象羅列，枕上蟲聲唧唧，卽是催眠的音樂，月色晶瑩，晨光稀微，卽爲張眼所見的圖畫。晝夜二十四小時中，無不與自然界相接觸。屋周遍植有經濟價值的蔬果、瓜豆，既可有益衛生，復饒美趣。自然或因人事上的牽制，未必盡人都能自己營造一合於理想的住宅，但也應以此爲原則，儘可能的，求其脗合。

卽萬不得已不能達到上述的理想，至少應將我國住宅上最大的缺點，加以改進。我國家用雜物，儘可廢置，而不可毀棄。常有已失效用的器物，堆積滿室，以致無從整理，也就不事整理，凌亂散漫，實在有損美感。我們室中，應力求簡單，僅賸必不可少之物，其餘可以變售的變售，不可變售的拋棄，不要稍加吝惜。器物既然簡單，布置自易措手。其次，我國習慣，使所與寢室不分，家畜居棲的地方，與人居混雜，雖是高樓大廈，而大小便桶，必放在牀旁，豬、狗、雞、鴨，睡在桌下。這樣穢氣四溢，自有妨神志的清明，有治家之責的主婦，豈可不加注意。

我們在討論時間經濟時，曾述及娛樂在生活中的重要性。欲使家庭中生氣蓬勃，娛樂實是

最適當的刺激。而觀察我國一般家庭，非束縛於禮教，死氣沉沉，絕無所謂娛樂，即沈緬於低級趣味，縱情於荒淫賭博。所以急須提倡高尚娛樂，以事補救，使家庭生活，日臻健全，日益美化。

有職業的人們，終日工作，似乎已經厭倦，誰有閒情逸致，從事娛樂。這是誤解了娛樂。我們在專做一種工作，偶而變換其途徑，變換其方式，便覺新鮮有趣。此種趣味，補償已經的辛苦，厭倦而有餘。我們在出了公事房之後，回至家庭，種植花卉樹木，飼養籠鳥盆魚。此種工作，若爲園藝家本身的職業，自覺厭倦，若爲業餘家興趣所在，則足以陶然自樂，而不覺操作之勞。娛樂雖亦屬工作，然此工作，可以恢復疲勞，振刷精神。我們的精力不患其用得過多，只患其不能變化。若能變化，非但不致疲勞，反可恢復已有的疲勞。因爲精力的活動，若偏於一方面，則身體各部的機官，勞逸不均，最足引起疲勞。若加以轉變，使之平衡疲勞，即可因調和而消失。所以凡屬腦力工作的人，必須以體力工作爲補救。反之從事體力工作的人，必須以腦力工作爲補救，所以高尚的娛樂中，如音樂、繪畫、文學運動等，各隨自己職業的情形，而加以適當的選擇。

娛樂決不爲金錢所限。卽如音樂，有錢的人，自可購置鋼琴、提琴，以事奏弄。沒有了錢，化幾角錢買一支笛，坐在樹蔭下吹，亦自有其天趣。再不然偕妻率子，在空氣新鮮的曠野中徐徐散步，遠山近水，蒼松翠柏，鳥鳴蝶舞，草碧花香，爭相獻媚，似乎天然的景物，均爲我們創造布置，此種江上清風，山間明月，取之不盡，用之不竭，何必逐逐物慾，勞神傷財。尤其家庭的孩子們，必須令其多作戶外活動，不獨有益於他們的身體，且可發展他們的興趣，使他們將來成爲生氣蓬勃，敢作敢

爲的社會中堅。這也是使家庭藝術化的一種途徑。

本節所論，僅及家庭藝術化的原則方面，至關於衣、食、住、娛樂等，主婦應知的常識，及具體辦法，當在以後再加討論。

四 革命化的家庭

今後理想的家庭，須合於科學原則、經濟原則、藝術原則，既如上述。我們對於家庭中任何事務，假使有與上述的三項原則不符，甚至有背謬的時候，我們不可不有革命的精神，力求改進。決不可抱因循苟且的態度。其次時代的巨輪，不斷進展，思潮迭變，家庭須與時俱進，否則不免落伍。美國羅斯福總統夫人說：『婦女和丈夫的關係，父母和子女的關係，都隨時變動。今日婦女與男子在一社會上，一律平等，同事生產，同樣在職業界中，佔一席地位。當然家庭的關係，也須有所變易。』主婦們在此世變日亟的現時代，更不可不有革命的精神。

現代夫婦的結合，全由於純潔的愛情，與從前或屬於經濟契約，或屬於父母之命，不能有自由的意志，絕對不同。所以在家庭中，夫婦應該有互助合作的精神。夫對於妻，不應責以繁重的勞役，而自己却安安逸逸地享福。妻對於夫，不應存依賴心，不能以丈夫的經濟能力來測量丈夫。

關於夫婦通力合作，共同建設新家庭的精神，可在俄國革命女青年奧爾格萊介什維的一封公開的信中，可以看到。她說：『……我現在在金屬研究所畢業，丈夫是鎖匠。我倆教育程度，雖

相差很遠，但絕不影響我倆的夫婦關係。——我們在結婚不久後，即生育孩子。當手中懷抱哺乳的孩子時，開始受國難的襲擊。——有時因洗刷整理操心而疲憊不堪，深感苦痛，以致晚間不能入睡。但此時得到了丈夫的幫助，他儘可能地並儘力地幫助着我。他從工作地點趕來看顧着小孩，使我能酣然入睡，以恢復疲憊的精神。我倆永遠是互相得到很大的幫助，時間過去，孩子長大了。最大的困難已經過去了。現在我倆回想過去的情形，而眼見壯健結實的孩子，不禁引起會心的微笑。我倆不因遇着困難，而「畏首縮尾」。我倆共同努力，以戰勝難關，以造成現在的快樂。每遇工作之暇，共謀最舒適的娛樂，攜手散步於公園曠野，或帶着孩子出席羣衆的集會，或偶到戲院或電影院中尋取藝術的趣味。：「牠倆的家庭生活，誠然是十分美滿。但造成此種美滿的家庭生活，實以革命精神，互助合作，奮鬥而得。回顧我國的家庭情形，有資產的主婦，委家事於傭僕，自己只圖個人的逸樂。丈夫則納妾寵婢，也稱圖個人的享樂。至於中產以下，丈夫役使妻子，至苛至酷。家庭中的一切事務，都委卸在妻子一人身上。平等互助的精神，喪失殆盡。結果，家庭中充滿愁雲慘霧，尙何快樂可得。須知家庭的快樂，乃以相互合作的精神所換得。果能合作，則不論家境的貧富，都能使家庭充滿和樂的空氣；而家境清寒，更足促成夫婦間感情的融洽。美國羅斯福總統夫人說：『經濟困難，更足使一家人維繫在一起，就是平常小康之家，也是如此，他們因無一羣傭僕去侍候，遇事必須共同負擔，有了疾病，更須彼此扶持，噓寒問暖。所以彼此的精神，均得更深的瞭解，更深的融洽。』

至於舊社會的女子，嫁得「金龜婿」則一生吃着不盡。以經濟能力來測量丈夫。平日間，養尊處優，向丈夫予取予求，儘量揮霍。一旦丈夫因社會不景氣，而收入減少，甚至失業，要她們躬親家務，就弄得手足無措。她們腦海中充滿了「丈夫的經濟能力減少了，來日大難，不知怎樣度日」她們不知節衣縮食，免除奢侈的浪費，即不致使家庭經濟有破產的危險。在生計日艱的今日，主婦們的責任，格外大了。丈夫在日間，因謀生而不得不離開家庭，家中一切衣食住的設計和製作，都是主婦們的事。主婦賢能，則家道日昌，足以應付當前的種種困難，而無所慮。總之，丈夫顧念妻子，如上節所述；妻子也應顧念丈夫，方足以長保家庭幸福。美國羅斯福總統夫人說：「婦女們應發展自己的天賦能力，使達於最高峯。不因平素過慣了豐富的物質生活，而忘却自己有創造快樂環境的能力。我們今日自己創造為「新人」，以戰勝物質困難的環境。這樣的「新人」，最足使人景仰和愛慕。丈夫而竟須依賴妻子的進款生活，她也不能因太艱苦、太難堪為失望，而抱怨嘆息。她應該儘量鼓起他的勇氣，以打破目前的困難環境。惟有家庭中妻子、兒女，體貼入微，真誠懇摯的愛情，纔是人生精神上最有效的興奮劑。當前的困難環境，正是主婦們顯露身手的好機會。她因為認識的正確或錯誤，而可使全家的生活，快樂或苦痛。一家的安危，完全操於她掌握之中。」

以上所論，係現代社會環境中夫婦關係應有的改革。不能承襲以前腐化家庭的故態，使家庭生活，仍在烏煙瘴氣之中，而不能接受時代的光明。至於父子女間的關係，在現代社會中，也

應有所改革。不能仍如以前腐化家庭，父母對於子女，非絕對放縱，毫不加以教育，即嚴厲管束，絲毫不容子女有自由的意思。我們且看蘇聯的新家庭是怎樣的。在一九三五年第十二期的蘇聯女工雜誌中所載的模範新家庭是這樣的：「在主婦萊波喜娜兩間小小的屋子裏，（主婦是凡格柴諾夫工廠中的女工）永遠布置得井井有條。在屋角盥洗器具的四週木版上，掛有六塊面巾，放着六柄牙刷，六隻牙粉盒子。在一九二八年，她前夫去世時，留給她三個孩子。一年後她再離於一個鰥夫，又陸續生了三個孩子。所以她現在已是六個小孩的母亲。所有的孩子，都各人睡有一張眠牀。父母與子女間，訂立協定。孩子應該使房間保持整潔。父母則革除從頑固的思想，永遠不打孩子，讓他們到公立戲院中去看好的電影。協定上各點，都付諸實行。萊波喜娜買給孩子們以同樣的盤子、杯子，膳室中不再張掛頑固迷信的神像，而代以標語，寫明許多家庭的優良習慣，並將每天的工作表，也張掛在壁間，全家都要嚴格實行。每天早上七時三十分鐘起身，整理過被褥以後，全體孩子，在換過空氣的房間裏，依着無線電播送的音樂，做健身操。運動完畢，再洗臉，吃早餐。每一孩子均須工作，大的一個伐拉，幫助母親做家務。瑪尼亞檢查並整理盥洗器具。波拉預習功課。當蘇拉俄文不及格的時候，全體的孩子，甚至最小的，也幫助蘇拉多得分數。萊波喜娜使孩子們在家裏，在學校裏，都是模範的兒童，使他們好好的研究學問，適當的娛樂，按時進餐，按時睡覺。因此他們個個都很健康，臉色紅潤。他們更勤於工作，以廚房當作木作工場，都運用他們靈敏的腦子，萬能的雙手，製作優美的手工作品。父母學校、工場，都以此等寧馨兒以為榮。」

上面所述，真是一幅新家庭，美麗的畫面。回顧我國的家庭是怎樣呢？不僅如前述，非失之放縱，卽失之嚴酷。而且中產以上的家庭中父母，對於子女，大都失之溺愛，一切事情，不願使子女工作，自穿衣進食，以至起身睡眠，都要大人在旁料理，好像自己的子女，是粉堆玉琢，一舉手，一投足，卽足以危害子女的生命。殊不知天賦的本能，必須有練習的機會，方得充分發展。幼年無勞作的訓練，成年自難有職業的才能。所以我國大家庭中，往往有數人或數十人，遊閑無業，絕無生產能力。一生的生活，須仰恃父兄的庇蔭。到父兄死亡，失去蔭庇，不多時，家卽衰落，墜入愁苦的生活中，不能自救。這樣的情形，很多很多。主婦們妳如愛妳的子女（這是妳的天職，不容妳不加愛護）妳便應效法萊波喜娜改革妳對於子女的態度。

賢明的現代主婦，妳如對於家庭中夫婦母子間的關係，認爲有改革的必要時，妳們必須有革命的精神，力謀改進，不要「畏首縮尾」，因循延誤。如認爲無改革的必要，或改革了反是錯誤，切勿人云亦云，盲從附和，這纔是真正的革命化家庭。

至於家庭的組織，有大家庭制度，小家庭制度之分。我國從前素以兄弟不分炊爲美德，五世能同堂爲至榮，這是屬於大家庭制度。因爲我國實際上沒有宗教（儒爲學派，非宗教）以家長制度代替宗教。我國實際關於教育、養老、恤孤、救荒等公益事業，社會不負其責，而由宗族去措辦，（如集族中子弟創立家塾，及以宗祠祭田餘利，或創立義莊，以救濟族中貧困）遂演成如此形勢。其流弊足以養成依賴叔伯、兄弟的心理，而不思進取；以及姑、嫂、妯、娒間的不和。鬧得一家烏煙

癡氣。所以近來頗有人提倡廢除大家庭制度，而代以一夫一婦的小家庭制度。這些理論和辦法，時賢論列已多，無容著者再事喋喋。但歐美極端的個人主義者，所提倡的小家庭制度，家庭之中，不容未成年的弟、妹，卽年老力衰的父母，亦不奉養。既視弟、妹如外人，復視父母同陌路。此種狹隘的小家庭制度，薄德寡恩，著者實未敢贊同。我們應認清家庭，乃蕃衍種族的大本營，講到蕃衍種族，便有繼往，開來兩層意義。繼往則便有奉養父母的義務，開來便有教養弟、妹的責任。尤其在我國現在社會中，關於養老、慈幼的機關，簡陋殘缺，眼見自己骨肉流落，凍餒，忍乎不忍？就算社會拯救老弱稚幼的能力，已能使父、母、弟、妹不致顛沛流離，但此種奉養的義務，教養的責任，乃自己分內之事。我們應知社會的救濟，僅屬於輔助地位，仍應將這義務、責任自己擔負，責無旁貸。所以我們對於家庭組織問題，須贊成小家庭制度，但不贊成狹隘的小家庭制度。盲從他人，而不加抉擇，決不是真正的革命精神。

第三章 主婦的修養與學識

我們理想的家庭，乃屬於科學化的，經濟化的，藝術化的，以及革命化的家庭。必須備具此四種，方足承繼文明及遞嬗文明，而推動社會的進化。惟創造此種理想家庭，全出於賢明主婦之手，主婦應有何種修養與學識，方足勝此重任。我們仍不可不加以討論：

一 鍛鍊意志

一家的隆替，完全操於主婦掌握之中，已於前述。主婦而意志薄弱，則家務廢弛，家道自日趨衰落。主婦而意志堅強，則一切家務，當機立斷，措置適當，家道自日漸隆盛。尤其我國女子，數千年來，禁閉於深閨之內，「外言不入於闈，內言不出於闈。」一切事情，不容女子有自由的意志，所謂「在家從父，出嫁從夫，夫死從子。」女子們既無運用意志的機會，又不容意志的發展，意志自然日趨萎縮。現在一旦要主持家政，接觸極複雜的環境，事事物物，錯綜紛紜，難免不因意志薄弱，而應變無方，以致危害家庭的發展。所以我國家庭主婦，尤應注意於意志的修養。

但所謂意志堅強，並非固執成見，剛愎自用的意思。一切事情，不問正邪是非，一意孤行，其危害比意志薄弱更甚。因為意志薄弱的人，還能容納人家忠誠的意見，有助於事業的發展。若頑固自是，明知前面無路，定要推車撞壁，這種人，簡直不可藥救。所以主婦們，要自己訓練自己的意志，確係堅強而絕不頑固。

第一須認清目的。任何家務，必有其目的。認清目的，方不誤趨向。如飲食的目的在增加身體營養，食品如富有營養素，即為主婦們所選購，自無取於山珍海錯。而且認清目的之後，自然能發生處理家務的勇氣。人能自信，意志自然堅強。意志薄弱的原因，大都由於認識不清，所以舉棋不定，游移兩可，而終至債事。

第二須辨別是非。任何家務都有一合理的處理方法。而處理得是否合理，可以以上章所述科學的、經濟的、藝術的、革命的、四原則為標準。能適合這四原則，便為合理。所以主婦們必須訓練自己的思考能力及判斷能力，無論任何事情，必須以冷靜的頭腦，精細分析，權衡其利害得失，正邪善惡，然後再下確當的判斷。一事而未能得合理的解決，寧慎重毋躁急。更須有守正不阿的精神，一事而未合於理，絕對不能違反良心上的主張，而敷衍塞責。至於欲求辨別正確，判斷合理，平日默察事變，讀書明理，均有極大助力，主婦們不可不知。

第三須明確自覺。凡屬自己的學識，自己的才能，以及現在所處的環境，社會潮流，國際情勢，不可不明確自覺，方於應付事變，決定意志之際，無往不宜。如果不自知學識，才能，而妄冀非分，必歸於失敗。如果不自知所處的環境，則行為乖張，易被環境所誘惑，而害身敗家。如果不察社會潮流，國際情勢，則思想未免落伍，舉措也失之頑固；凡對待家人，教育子女，均難有合理的處置，而使家政日趨於窳敗。

第四須親愛精誠。愛國的志士，不惜舍棄頭顱，以捍衛疆土。愛家的主婦，縱能犧牲個人的幸福，以貫徹有利於家庭的意志。貫徹意志，未必定須犧牲個人。但意志若無真摯的愛情及誠意，以為鼓勵，則將減退勇往邁進的決心，而意志未免薄弱；稍受挫折，即將改其初衷，而為困難所征服。所以主婦們若欲鍛鍊意志，必須培養親愛精誠的情操。

第五須健康身體。精神寄於身體，身體健康，則精神飽滿，不怕堅難，能耐勞苦，而意志自然

堅強。身體不健康，則精神衰頹，畏事苟安，即作細小的事情，也覺疲勞、苦痛，自然無百折不撓的精神，以完成自己的意志。我國女子，素以病態爲美，工愁善病，以博取男子的憐惜。如此荏弱的身體，自然祇有荏弱的意志。現代的主婦們，快覺悟此種錯誤的思想，而注意於身體的鍛鍊。

二 培養母性

母性，即護持幼兒的天性。生物學家，認母性即是本能的一種，稱之曰慈性本能 (Maternal instinct) 又曰保抱本能 (Nursing instinct)。惟高等動物，纔天賦此慈愛的情操，雖因養護幼體之故，而使母體忍受難堪的苦痛，仍甘之如飴，不稍畏避。此種殺身成仁的崇高德性，實爲一切利他心的源泉。赤子將入於井，無人不思匍匐往救。孟子稱匍匐往救，是由於人類的惻隱之心。其實惻隱之心，也就從母性所推廣。所以母性不僅與種族的繁榮有直接關係，且有重大的社會意義。社會上一切利羣事業，提倡的人，大聲疾呼；實行的人，樂此不疲，都是被利羣心所鼓動，所驅策。假使無此博愛利羣的情操，各人自掃門前雪，不管人家瓦上霜，社羣的團結力，更有解體之虞。所以社羣之能團結，全由利他心爲之維繫。社羣生活，利他心實居最重要的位置。

母性雖屬本能，似乎純由天賦。然慈愛實爲人類情操之一，可由培養而日臻強烈。以宰牲爲業的屠夫，手刃牲畜，視爲等閒之事，漠然無動於中。如普通人到宰牲場中，目擊牲畜臨死時的婉轉哀號，未嘗不生惻隱之心。所謂「聞其聲，不忍食其肉。」至於歐西人士，有喜未婚妻爲醫院中

護士的風尚，就因護士職在救護病人，常爲利他的事業，足以培養母性，其賢妻良母必要的德性也。足見母性可因後天的培養，而日益強烈。

主婦們主持家政，處處須發揮天賦的母性。所以主婦對於母性，實爲必要。而且母性重的主婦，其子女因先天的遺傳，後天的耳濡目染，其利他心亦必發達。社會上多了此等利他心發達的新國民，則利羣事業，必更能發展，而社會的進化，自能日進無疆。

三 發展理智

無論處理任何事務，必須有清明的理智，方能應付得宜。這是任何人都承認的，無待詳釋。主持家務，好如駕駛火車，必先確定意志；好像駕駛火車，必先確定目的地。意志既定，若母性不強，則對於家務不能振作精神，任勞任怨。人們情操之可貴，就在有推進工作之效；好像火車的進行，必須動力。但純任母性的慈愛本能，處理家務，對於兒女或將失之溺愛，對於日常事務，或將過於寬縱。所以必須繼以理智，纔能使家務作有秩序，有規律的發展；好像火車，必須循軌道駛行，方不致橫逸肇禍。從此更可見主婦必須努力訓練理智，以求發展。

我國人喜談性理、精神，而忽於物質、實際。著者在討論家庭藝術化時，業已指陳其流弊。關於理智方面的言論，也有同樣的錯誤，即好爲空談不切實際物質生活。臚陳許許多多抽象德目，而無實際的具體辦法。所以但將名言至理，作爲口談，著於文字，而家庭間，自富家大族，以至蓬門蕞

戶，仍然充滿了紊亂、秋慘的氣象，毫無裨益。先哲名言：「閨門雍和，夫唱婦隨。」未嘗不家喻戶曉。而一夫多妻的陋風，現在仍然流行，敗德玩法，明知故犯，社會視爲當然。先哲名言：「父慈，子孝，兄弟恭。」而爭產傾軋，禍起蕭牆，變生骨肉，報紙上屢見不一見。我們並非反對先哲的名言至理，先哲的名言至理，自然仍有其維繫人心的價值。我們應該進一步，討論訓練理智的具體辦法，務使切於實際生活，使先哲名言，一一見之實施，而不僅爲空談。

主婦們，要發展自己的理智，第一須訓練自己隨時準備的習慣。我國先哲說：「凡事豫則立，任何事情，事前有了準備，臨事纔不致倉皇失措，以致失敗。這是必然之理。尤其世變日亟的現代，主持家政的主婦，若不養成事事預先有準備的習慣，對於家庭，實多危害。歐西人民，多因工業發達，交通便利，聚居成村落、城市，小至數十家，多至數萬家，鱗比櫛次，各種商店，應有盡有，一切生活必需之品，一轉瞬間，即可購得，似乎無須預先準備，所以不論貧戶富戶，家中均無一星期儲備的糧食。但在上次歐戰突起，法國爲運兵計，停止全國火車交通十五日，人人都感飲食缺乏的困難。至於我國現狀，工業既不發達，交通尤多阻滯，而天災人禍，相繼疊來，若不預先準備，其困難當什百倍於歐西，自是意想中必然之事。主婦們應深切體會準備的重要，事事「未雨綢繆」，方能長保家庭的安全。

其次應養成預先計劃的習慣。我人的意志僅是我人最終的目的，欲達此最終目的，決非一步就能達到。達到此最終目的的途徑，必預先計劃妥當，按照實行，方不致迴環往復，耗損可貴的

精力。而且最終的目的，雖僅一個，在此最終目的之前，不妨分設許多小目標。最終目的雖一時不易達到，而小目標儘可以自己的努力而取得。在取得小目標時，自己因著有成效，心會上當然發生快慰，而增高對於事業的興趣，堅定對於成功的信仰，督促自己再行前進的企圖。如此逐步進行，我們全部的計劃，不難實現。主婦們，必具有此預先計劃的精神，必養成預先計劃的習慣，方足以應付現代家庭的事務，勝任現代家庭的事務。家庭中任何事務，均須預定計劃，其尤為必要的，則屬於家庭經濟。家庭中的收支，必須確定預算，方免家庭經濟陷於危境。（關於預算問題，在下章中，再當詳論。）其他如住宅，為吾人晝作、夜息、養生、送死的場所，與全家生活關係至切，自應周密設計，務與物質生活相照合。乃我國舊式住宅，祇有簡陋與崇宏之分，一究其內容，無一能適合物質生活。崇樓廣廈，其外形雖較為壯麗，而其廚房、廁所的藏垢納污，完全與村居茅舍相同。他如洗衣、曬衣，無一定的場所；污穢的下水，無排洩的溝渠；都和村居茅舍相同。這都因建築之前，未經周密的計劃。遂至處處呈露缺點。至於西人住宅，均經專家設計，所以佔地不廣，築宅不多，其內部佈置，有條不紊，盡適於用。從此可想見計劃的重要。家庭中之事務，當然不僅經濟、住宅兩項，其他物質生活，如衣服、飲食、精神生活，如教育、娛樂，無不應先有計劃，方得左宜右有。就在主婦能否有預先計劃的精神及習慣。

又次應養成規律生活的習慣。生活沒有規律，思想亦無秩序，精神遂亦散漫、怠忽，不能振作。終日昏昏，隨波逐流，與世浮沉。如此糊塗的生活，決無意義可尋。如此糊塗生活的人，希望也絕對

葬送。我們要考察這家的家道是否昌盛，這家的家人是否振作有為，祇須到他們的家中一看，便可知道。入其家門，庭除污穢，器物凌亂，作息無時，飲食無度，這樣破落的現象，均已呈露在眼前，無須細加究詰，即可斷定家道衰敗，家人墮落。我國世家大族，創業的祖宗，無不律已極嚴，精神整飭。及家道既昌，財產亦豐之後，家人盡忘其創業之艱，而縱其放浪之性，日高三竿，酣臥未起，夜已深沉，狂歡未竟，所以未及數世，家已中落，真可引為殷鑑。又如每日餐時，在歐美各國，早餐大致都在上午七時至八時，午餐大致都在十二時至午後一時，晚餐大致都在下午七時至八時，全國隨處相同。餐時家人同至，一齊舉箸，絕不超前落後。我國中產以下的家庭，尚能遵守時刻，但已難一致，認為無足輕重。至於富家巨室，則隨各人興之所至，任意進餐，漫無規律，幾成普遍現象。一家生活，沒有規律，則一家衰敗；全國生活，沒有規律，則國運亦因而蹇澀。歐美近一世紀中，文明進步，一日千里，未嘗不因為生活能規律化的關係。所以主婦們，必須先養成規律生活的習慣，然後處理家政，也處處盡合規律。結果使全家之人的生活，也盡能遵守規律，振作精神。

主婦們，若能隨時準備，預先計劃，並養成規律生活的習慣，則理智日以濬發。在個人則此等習慣可以為健全人格的基礎，善良品德的發端。在家庭則尤可為一家的表率，使家道日趨隆盛。

四 增益智能

現代科學發達，人事日繁，就是家庭間的一切事事物物，也遠非以前簡陋時代可比。所以現

代的主婦，必須有充足的知識技能，方足應付一切，不致捉襟見肘，左支右絀。前述斐德烈女士科學的家庭管理法，其原則除先定目的之外，即注重常識的修養，足見常識實處理家政的根本。美人馬弼說：「現時代是曾受訓練，智能充足的男男女女的時代。以前有一個時代，凡品性純良，身手靈敏的男女，都能得相當成就。因為在此時代，應付一切事變，較為簡易。至於現代，人事日趨複雜，除天才之外，尚非有充足的知識、技能不可。若一知半解，似乎任何事情都會做，但事到手裏，又不知怎樣去做，這是危險而又可怕的事。」

主婦們，當妳們初離學校之時，自視燦然，目空一切，以為以自己的學識，纔能應付社會的事變，尚且迎刃有餘，區區家事，何足介意。乃於實際處理之時，或所學非所用，對於家庭實際問題，漸感難於應付。或今非昔比，文明進步，一日千里，以前所學的已經陳腐而不適用於用。「船到江心，纔知浪險。」所以現代的主婦，要使學識、技能與時俱進，不做時代的落伍者，必須隨時注意智能的進修。又或當妳們初離學校之時，倦戀以前學校生活，立志將來仍繼續自修，再求進步。但一為主婦，百事叢脞，偶有餘暇，亟求休息。或竟被腐化份子所引誘，眼見一般無前進精神的主婦，終日但知講求衣飾，追逐低級娛樂，非消磨精神於麻雀桌邊，即縱其狂歡於跳舞廳中，也漸漸被她們所同化。昔日的壯志，不知拋在何處，這樣妳便將日趨墮落，一切將來的幸福，斷送得乾乾淨淨的了。妳便應及時猛省，勒馬懸崖，「以前種種譬如昨日死，以後種種譬如今日生。」重新做一個朝氣蓬勃的「新人」，方不愧現代的主婦。

所謂隨時進修，以增益智能，並非說凡屬現代的主婦，均應孜孜矻矻地終日手不釋卷；也不一定天天去出席各種演講會，聽演講者的崇論宏議，事實上決沒有這許多時間，容許主婦們去做，而且知識並不一定得自書本或演講。家庭中一切現實的問題，均屬最好的研究對象，研究此種現實問題，書籍僅為我們的參考品，決非惟一的知識源泉。主婦們每日在處理家務，隨時抱研究態度，視家庭為實驗室，如前述的斐德烈女士的態度一樣。此外我們再將自己的工作時間，適當支配，抽出一部份的閒暇，從事披閱書報，使實際經驗，與書本理論，兩相印證。這樣時間方面，決不會患其不足，而所得的知識技能，也切實有用，真實不虛。

至於研究的方法：

第一要有冷靜的頭腦，客觀的態度。家庭方面的事務，都是日常習見的事務。我們應該虛心找尋其間的問題，而以科學的精神及方法來研究。若先有成見，以為這些家常事務，我們的父輩是這樣處理的，我們的祖父輩，以至曾祖父輩……均是這樣處理的，墨守成法，不思改良。這樣還有什麼研究可言，進步可得。

第二要有批評的態度。我們在既得問題，加以研究之後，必須將以前的成法，自己的見解，實驗的結果，書本的理論，衡量比較，方可求得真理。

第三須循序漸進。現代的主婦，未必盡有精深的學識，專門的技能。我們必須自知學識技能的程度，逐漸增進，切勿好高騖遠，躡等以求。如不明生理學、病理學、藥理學等原理，即從事疾病的

治療藥石亂投，豈不僨事。又如烹飪，我們必須於日常菜餚的烹調既經嫺熟之後，方屬於家有宴集之時，自辦筵席；否則將貽賓客以笑柄。

主婦們的研究，必須以服務事物為出發點。邊做邊學，使研究與實際，融化為一。在處理家政，發生困難之際，引起研究的動機。研究而有心得，付諸實施，以求家政的改進。惟研究的動機，發生在遇有困難之際，目標分明，完全出於自動，所以集中注意，努力從事，非達目的不止。惟研究所得，隨時可以付諸實施，化一分精神，得一分效果。我們眼見研究著效，自能因心神上的快感，而引起研究的興趣，作更精深的研究，欲罷不能。所以主婦們的研究，必須切於實際。家庭生活方能獲得最大效果，最高價值。其他關於一般知識，及陶冶性情等研究材料，有益於主婦的身心，亦可分出一部分的時間，稍加涉獵，使得多方趣味。茲擬定主婦們工作餘暇，閱讀物的分配分量如次，以供主婦們的參考。

- 一、關於家事方面的讀物，其分量應佔二分之一。
- 二、關於一般常識，為現代人士不可不知的讀物，如社會學、自然科學等，約佔八分之一。
- 三、與修養品性有關的讀物，如傳記、美術、詩歌、音樂等，約佔八分之一。
- 四、怡情悅性，鬆弛過度緊張的精神，以恢復工作疲勞的讀物，如小說、諧文等，約佔八分之一。
- 五、關於時事方面的讀物，可以使主婦們瞭解社會實況，世界潮流，如報章、雜誌等，約佔八分之一。

主婦在研究有得時，應將心得隨時記錄，日人鶴見佑輔，譬喻人類的思想，好像空中飛翔的小鳥，若不一見即捕置籠中，則稍縱即逝。惟能養成隨時記錄的習慣，方可使研究不為徒然。其次，如在披閱書報時，見有可供改良家政的材料；或在廣告傳單中，見有須保存的材料，以及須記憶的事項，可備將來參考之用。如家人患病時的病狀、方劑，在以後再病時醫生或須查詢；家人中平時脈搏、體溫，患病時醫生亦須詢及。又如家人衣服、帽、鞋各有其尺度，若在一次量過以後，加以記錄，可減省不少麻煩，此等應行記錄及保存的材料至多，我們必須有適當的處理，方可節省精力。最適當的處理方法，莫如備一冊或數冊活頁式筆記簿。此種活頁筆記簿，每頁鑿有圓孔，而以彈簧鋼圈連於簿面，可以任意移換。遇須加記錄的事項，即記入簿中；遇應保存的材料，可剪貼簿中；或以穿孔器鑿孔，而夾入簿中。為使將來檢閱便利起見，應分別門類，依類相從，方能秩然有序，綱目分明。此種門類可隨主婦的需要及意旨，而加以增損，茲略舉一例如次：

- 一、經濟門 可分不動產、銀行存款、股票、儲蓄存款、借貸、契約、預算、簿記、物價調查……等目。
- 二、教育門 可分書目、擬讀擬買的書籍、學校章則、教育原理、教育方法、小兒教養、玩具、文具……等目。
- 三、器物門 可分家具、衣料、食品、薪炭、電力、盤盂、禮品……等目。
- 四、衛生門 可分住宅、衣服、飲食、妊娠、育兒、醫療、藥品、美容……等目。
- 五、交際門 可分親戚、朋友、紀念日期、函牘、郵電、交通、邀約、謁訪……等目。

六、娛樂門 可分園藝、音樂、美術、文藝、運動……等目。
七、其他 如應加討論、留待決定……等目。

五 健康身體

我國從來對於女子，以柔弱爲美。體態苗條，弱不經風，工愁善病，爲女子美的標準。這是古代男子玩弄女子，故意提倡此毒辣的、殘忍的標準，使女子不能起而反抗。與古代捕獲俘虜，盲其目，戕害其肢體，使馴服如牛羊，爲主人盡力操作一樣。現代的婦女，已取得獨立的人格，平等的待遇，自不應再以病態爲美，而亟應提倡健康美，得與男子同享自由平等的幸福，而矯正數千年來的陋習。

尤其現代的主婦，其所負的使命，何等重大。沒有健康的身體，便沒有健康的精神，以致無堅強的意志，本章在討論意志節中，業已述及。吾人的精神，雖完全操於神經中樞，但運動缺乏，睡眠不足，飲食無度，空氣陳腐，陽光陰暗，凡足以妨礙身體健康的條件，均足以妨礙中樞神經的作用，而減低其效率。精神不健全的主婦，怎能處理家政，有條不紊，日有進展。而況主婦更有遞嬗種族的責任，沒有健康的母親，怎會有健康的後裔。我國號稱病夫之國，未嘗不因婦女們深中病態美的流毒。現在洗雪此種恥辱，更非注意身體健康不可。

我們要使身體健康，第一必須將精力用於適當的地方，更須有適當的分量。有一般腐化的

婦女們，徵逐於無謂的應酬，雀戰則不分晝夜，跳舞則通宵達旦。這樣濫用她們的精神於無益之處，自屬有害。也有意志高亢的主婦，求進過速，將有限的精力，作過度的工作，而忽略了滋養的飲食，適當的休息，酣適的睡眠，健康的運動，以致神經衰弱，疾病叢生。非費去多年寶貴的光陰來調養，不能回復固有健康。其進銳者其退速，此等運用精力，沒有適當的分量，其弊正與用非其處，同樣要遭遇失敗。所以我們在討論時間經濟時曾說：『工作的時間固須計劃，娛樂的時間也須計劃。』方屬執中之論。主婦們，妳們如要完成妳們的重大使命，務須免除過度的工作。所謂：『留得青山在，不怕沒柴燒。』

身體固足以影響精神，而精神也足以影響身體。精神足以影響身體的有二：

第一、惱怒最足妨礙身體的健康。主婦們，妳們如果要吹毛求疵的找錯，則在妳接近的事物中，隨時隨處，都可以引起妳們的氣忿。神經過敏的人，遇着一些小挫折，便認為大刺激；遇着一些小錯誤，便視為大失敗。見花灑淚，對月長嘯，這樣自尋煩惱，徒然使身體受損。因為在我們惱怒之時，血液中能分泌一種毒素，足以使自己中毒。心理學家，抽出發怒人的血液，注射於家兔身上，立刻可以使家兔中毒而死，足見毒素的劇烈。我們在怨怒時，呼吸急遽，膚色青紫，百脈怒張。假使身體上不生劇烈的影響，怎會有這樣的現象。我國古人說：『樂天可以去病，憂患足以傷生。』真是經驗之談。主婦們，妳們如果時時抱有快樂的精神，實在是使妳們身體健康的一大補藥。有許多人的身體素不健康，忽出意外，振奮自己的精神，處處以樂觀態度，應付一切，專心從事於自己

的職務。於是生氣勃發，身體也大大的健康了。這是我們經驗中常遇之事，信而有徵。

第二、畏怯也最足妨礙身體的健康。我們對於身體，固應時時注意，保持健康。但却不能神經過敏，憂慮自己喪失健康，懷疑自己疾病重篤，難於診療。即使自己確有疾病，也不應作過度的畏怯。因為我們的潛在意識中，若有疾病重篤，身體衰弱的惡印象，身體上也會受此惡印象的感召。而為疾病所困擾。反之我們的潛在意識中，若自認疾病不難治愈，自信身體非常健康，身體上同樣可因此積極印象的感召，而精神日振，體魄日健。這是心理上常見的現象，為一般普通心理學家所承認。我國晉書樂廣傳中，也有一故事可為例證：「樂廣有一親客，許久沒有晤見。樂廣去問他久別不來的原因。他答道：『以前在你家中飲酒的時候，方欲舉杯，見杯中有蛇，心裏非常畏怯。喝了以後，就覺身體有病，久久不癒。』那時樂廣家中大廳的壁上，掛有一張角弓，弓上以彩漆繪作蛇形。樂廣想杯中的蛇，一定是弓上的蛇影。就請客再在原處喝酒，問他道：『酒中還見着些什麼？』客道：『杯中仍舊有蛇。』樂廣便指了壁上的弓，對他解釋。客到此方覺以前全出於誤會，淹纏的疾病，到此也霍然而癒。」俗話說：「疑心病，」疑心真足以致病。自然我們最注意些衛生方法，仍不能無病，但若本該健康，就因自己的過於畏怯而白白喪失健康的幸福，豈不冤枉。尤其是神經質的婦女們，最易犯上述的「疑心病，」無中生有，自討苦吃。

精神上的憂慮、畏怯，既足以影響身體的健康。所以主婦要保持身體的健康，必須視憂慮與畏怯為蛇蝎，而常抱積極的精神，樂觀的態度。至於衛生與娛樂，自然對於身體的保健關係至切，

因在第六章及第七章中再詳細討論，此處暫時從略。

綜觀以上所討論，主婦們既鍛鍊堅強的意志，培養慈愛的母性，發展明敏的理智，而又有充足的學識，健全的身體，自可以應付世變日亟的現代家庭中一切事務，而迎刃有餘，不愧為現代家庭的主婦。以後再將家庭中經濟、教育、衛生、娛樂、交際等各問題，擇要陳述。其目的無非是增益主婦們的智能，以適應現代的家庭。

第四章 家庭經濟

現代社會，生計日艱，不得不厚望家庭主婦，勉力支撐，穩度難關。處處注意於合理的消費，不但須以最少的物質得豐富的生活，並須有精密的計劃，以經濟時間，使勿浪費。前在討論經濟化的家庭時，業已詳述。茲再就家庭經濟的具體辦法，加以討論。

社會的進化史，不啻是一部社會經濟的演進史。社會與經濟關係的密切，已為一般學者所公認。家庭的興趣與經濟的關係，何物不然，自須加以討論。家庭經濟中所須討論的問題，如怎樣纔是真的節儉；以及怎樣纔能達節儉的目的；因不能節儉而致舉債，將有怎樣的危害；已經舉債，將以何法整理；以及預算的意義及編制方法是怎樣的；簿記的理論，及實踐方法是怎樣的；儲蓄有何價值，怎樣從事儲蓄；均須得一合於科學精神的適當解答。茲分論如次：

一 勤儉

「節儉」兩字的真義，常被人所曲解。一般人認爲節儉的意義，僅指保守金錢，不用出去。這是守財虜的行徑。我們應如經濟學家納斯欽（Ruskin）的解釋，方纔合理。納氏之意，以謂節儉乃「合理的消費」，而且不專指金錢，如處理事務，管理物品，佈置環境，支配時間，務使各得其當，什麼都不耗費，方爲節儉。因節儉的意義，與吝嗇絕不相同，節儉是合理的消費，凡消費而合於理，則不當吝嗇。不可少的衣服、飲食、居住，以及其他必要的物品，均量力購置，善爲保存，以其不暴殄天物。至於應給他人的金錢，絲毫亦不苟且。至於吝嗇，對於自己的物質需要，固加以無情無理的節制。其對於他人，則不酬報他人的勞力，不體恤他人的艱難。總之關於金錢，不論應否支出，一概措捺不付。結果兒童的教育不知講求，自己的地位也不知改良，泯滅向上之心，陷家庭於歷萬劫而不能復振之境。汪革說：「慳吝與儉，大有區別，當於理之謂儉，吝於財之謂慳。」西諺說：「當省莫妄用，當用莫妄省。」袁了凡又說：「儉，美德也，過則爲慳吝鄙嗇。」賢明的主婦，對於家庭的消費，必須明辨其合理與否，適當與否。

我們一生所處的境遇，未必常爲順境。尤其在現代的社會，變幻莫測，今日有一定的收入，明日或竟無之。萬一當收入減少的時候，惟有節約自己的生活，使相適應。但人之常情，「由儉入奢易，由奢返儉難。」過慣了舒適的物質生活，一旦違反其習慣，必感「左支右絀」，「叫苦連天。」

所以平日生活的豐儉，必須在經濟能力限度以下。如每月收入是二十圓，支出僅可為十五圓。如收入二十圓，支出亦二十圓，已達自己經濟能力的限度。一旦收入減少，便無以應付。呂氏春秋說：「竭澤而漁，豈不獲得！——而明年無魚。」因為家庭經濟，與國家財政不同。國家財政，但求收支適合。收入不足，在國民經濟能力能負擔範圍以內，不妨增加賦稅。收入過多，可以減稅以消納之；或增辦其他新事業，以支出之。至於家庭經濟，則以達收入多於支出之目的為原則。即未能達此目的，亦必量入為出。蘇軾謫居黃州時，生活奇艱，他寫給友人的信上說：「……痛自節儉，日用不得過百五十度，囊中尚可支一歲有餘。至時別作經營，水到渠成，不須顧慮。以此胸中都無一事……」惟有量入為出，痛自節儉，方足應付艱苦的環境。

反之，奢侈乃「不正當的消費」。奢侈不但不能使生活豐富，幸福增進，甚且有絕大的危害。如食物以養生為主，魚肉蔬果已足供給人生的必要的營養素，若燕窩魚翅，其營養價值反不如魚肉蔬果。而酒食徵逐，更屬「腐腸之藥」。（枚乘七發：「甘脆肥濃，命曰腐腸之藥。」）世間所以好奢侈，而惡節儉，無非為虛榮心，見異思遷，兩種弱點所掀動。愛慕虛榮的人，以食非珍饈，衣非錦繡，居非華屋，為不足誇耀於人。以揮金如土為豪爽，以粉飾場面為能事。如此，所爭的盡屬不急之務，而天賦的理智，高尚的品格，完全汨沒。逞一時的興緻，貽無窮的憂患。見異思遷的人，胸無主見，好惡隨人。衣服飲食不問其真實的價值，但問其是否適合世俗風尚。時尚寬博的衣服，則不問是否便於行動及操作。時尚緊窄的衣服，則不問是否有礙血行及呼吸。世俗的好尚，屢變不一變，

浪費的金錢，也虛擲不一擲。不惜爲世俗的奴隸，而犧牲其應享的幸福。這兩種人實在可憐而不足惜。

浪費的結果，勢必支出超過收入。欲彌補此項「出超」，非喪失廉恥，出以不正當的手段，攫取金錢；卽「火燒眉毛，且顧眼下」，舉債以求暫時的收支平衡。喪失廉恥，固屬自貶人格，不齒社會舉債的禍害，也很酷烈。但是常人每不注意，只求錢借到手，能取快一時。不知債主上門，無法拿出錢來還的時候，驚心吊膽，好像被鐵鏈所繫住，「上天無路，入地無門」，精神上的苦痛，至難忍受。威靈頓說：「負債可以化自由人爲奴隸。」納爾遜說：「借人的債，不啻做人的奴隸。」萊勃脫說：「如欠人少許的債，這人卽成爲你的債權人；如欠人多量的債，這人卽成爲你的讎敵！」西班牙的諺語又說：「生了病，尙能安睡；負了債，連睡夢都不安穩。」我們何苦因舉債而喪失自由，時如有讎人追隨你的左右，以致晝夜不寧。所以「窮困的李佳」（佛蘭克林所編格言的假託人物）說：「寧挨餓，不舉債！」

舉債的弊害既如上述，所以我們務必避免舉債。卽有正當的原因，如以借得之款，爲生產之用，及改善境遇所需，亦應再三考慮，非萬不得已，切勿貿然從事。至於僅以借款，用爲消費之需，則吾人寧取「李佳精神」，忍受一些不方便，犧牲一些暫時幸福，剝奪一些暫時的歡樂。不要至彌縫乏術之時，徒呼負負。既借了債，必須期前籌措歸還，勿及期延緩拖宕。保全自己的信用，方使人在必要時再行援助。籌措歸還的辦法，積極方面，勤奮職業，以增加收入。消極方面，竭力儉約，以

積蓄還債的準備金，希望債務之早了，如近日國家設減債基金的方法一樣。債愈積愈多，則償還愈難，故於前債未清之前，不宜再舉新債。即以新債償舊債，雖負債總額不致增加，但「醫得眼前瘡，挖却心頭肉」，決非根本解決的辦法。

實際上，舉債的原因，由於貧乏。而借了債，必須償還，更加上利息的擔負，使你更加貧乏。即使你有如馬德（Cotton Mather）所說：『還債時要像老鷹飛的那樣快』的決心，也「徒呼負負」，力不從心。所以家庭經濟，務以不舉債為原則。畢察（Becher）勸告他的兒子說：『魔鬼是可怕的，無人不對牠躲避，舉債未嘗不和魔鬼一樣可怕，牠可使你成功受到阻礙。所以你要避免借債，好似避開魔鬼一樣！』

欲使家庭免於貧乏，家庭中生產份子，自須努力職業，以增加收入。但此非主婦的分內事。主婦的能事，僅在量入為出，力事節儉。斯蒂芬孫（Robert Louis Stevenson）說：『任何家庭，支付能低於收入，那末一定可以保持其融融歡樂的情景。』因為家庭根本為「消費的場所」，而非「生利的場所」，已於前述。所以欲談家庭經濟，必須注意於消費。關於家庭消費方面，應注意的有二事：

一、注意日用品的購入。家庭中款項的支出，大都為日用品的購入。常人對於日用品的購入，每不注意，以為這些都是零星小數，無足輕重。這是缺乏經濟知識的明證。家庭中鉅大的支出，一年始為罕觀之事，且容易惹人注意。至於少數支出，日日有之，且最易忽略。然如一年合計，無益

的鉅大支出，即由此等日用品少數不注意的浪費積累而成。所以家庭日用品的購人雖屬小數，主婦們必須注意。培根說：「節儉最重要的方法，在注意小利，節省小費。」我國諺語亦說：「一日一錢，千日一千，繩鋸木斷，水滴石穿。」茲列舉購入日用品的方法如次：

1. 現代社會上最流行的購物方法，是不交現錢，而用賒帳。這樣因為取得物品容易，不免漸至浪費。而且賒欠的貨物，商店因利息耗損關係，價值暗中較現購為貴，不知不覺間，至結算時期，成爲巨款，無力償還，害同舉債。所以主婦們，必須自至商店，以現金擇比較低價的貨物購入。陸稼書說：「寫票支貨，非不便宜，未免過於濫用。日久算帳，不覺驟積多金，豈不肉痛悶心。何如發銀現買，畢竟惜費，或亦少省些，未必非作家之一助云。」真是家庭良好的教訓。

2. 日用品，由生產者達於消費者之手，中間往往經多數商人（批發商、零售商等）。此等商人，均從中取利，所以經過的商人愈多，其價亦愈貴。且移轉時，一切損失費用（捐稅、保險費、運費、工資等），皆須消費者負擔。又經過的商人愈多，則必須愈延其時日，價愈貴，貨亦愈不新鮮。所以主婦們，最好聯合數家，組織「消費合作社」，直接向生產者躉批日用品，不經商人之手。對社友以極低價值出售，對社外來買的人，仍以市價出售。如此還可得額外的利潤，或是購物時，主婦預先估計在某一時期中，所需要的數量，向生產者躉買，也可省費。

3. 購入日用品時，應當考察其是否爲家庭中確實的必需品。西諺說：「無用之物，雖一錢猶貴。」所購的日用品的品質，務求精純。如購買攪有雜質的物品，其價雖廉，而實際應用時，須費巨

量，一切操作，均將因數量之巨，而作無謂消耗。如購攙有雜質的煤，非用大量不能得需要的熱力，而且搬運、儲藏，因分量過巨，暗中耗損不少金錢、時間及精力，似經濟而實不經濟。何如購用純質的煤，能以少許勝人多許。又選擇工具及廚器等，不宜取裝飾複雜及形狀屈曲的，因此等器具損壞後不易修理，而且難於使之整潔。

4. 主婦們必須明瞭度量衡的制度，及檢別物品優劣的常識。並應向誠實的廠商購辦物品，勿與作偽欺騙的商人交易。購物時應注意：a. 如購得貨物，與商標上所標明的材料、品質不符時，應向商店提出質問，要求換給品質優良的，或適用的物品。b. 須留心閱讀商標的說明，並宜注意小行細字，因為從這些地方，可以辨別物品的真偽。c. 要求工廠或商店給保證書，或約定如發現品質不良可以更換。

5. 主婦們，必須知道：a. 在一定時間中，家中應需物品是什麼。b. 儲存之物，對於溫度及空氣，應怎樣保存及能保存若干時間。c. 所應儲蓄物品的大概分量。

二、家事勿多假手於他人 西諺說：「工作而後思想健全，有思想而後工作快樂。」主婦們切勿虛有此「萬能的雙手」，更勿養成家人以游惰的惡習慣。家人中，無論長幼，均須支配以適當的工作，通力合作。常見舊社會中，稍有資產之家，僕從如雲，自晨起以至夜寐，事事惟女僕、男僕是使。家庭中的飲食起居，殆皆假手他人。究其流弊，有如左列各點：

1. 他人未必如家人的愛護家庭，不免暴殄天物，暗遭損失。甚且每不講衛生，為疾病之源。

2. 同輩中互相傾軋，播弄是非，釀成家庭間的紛爭。
 3. 不謹慎及關切火燭之災，每係此輩所肇禍。
 4. 工資、食物、用品的增加，使支出膨脹。
 5. 養成子女驕縱、怠惰、及不良的引誘，貽家庭以大憂。
- 況且凡屬人類，均一律平等，決無自己安享尊榮，而將生活上的各事，盡役使他人。此等蓄養奴隸的封建思想，尤不合於現代的精神。

二 預算

在生計日困的現代，社會情形宛如風濤險惡的海上，而家庭宛如海上的一葉扁舟。主婦們操此扁舟，欲穩渡重洋，而航登彼岸，惟有竭力節儉，量入為出，以期支出少於收入，儲蓄一部分的資財，以應意外的急需，有備無患，已在上節討論過。但縱有此心念，而沒有具體計劃，仍屬空論，無裨實際。關於家庭收支的具體計劃，便是所謂預算。又我們在討論科學化家庭時，曾述及預算為斐德烈女士實驗所得科學家家庭管理法十二原則之一。所以預算，不但合於經濟原則，又合於科學精神。

家庭經濟，與國家財政，就其特殊之點來觀察，自有其差別。若就其大體來討論，頗有其相似之點。國家財政，有了預算，纔能使國家事業，按着計劃進行，不致紊亂。家庭經濟，也必須成立預算，

方不致妨礙家政的進行。計其利益，約有左列三端：

一、可使家庭生活平衡發展。生活上種種需要，必須經過考慮及計劃，方不致輕重失當。若漫不經心，存「船到橋下自會直」的人，不免「今日有酒今日醉，明日無錢明日愁。」或厚於自奉，而薄於待人；或吝嗇於當用之處，而虛擲於不當用之處。惟成立家庭預算，方能使家庭生活得平衡發展，不致有所偏重。

二、不致有人不敷出之虞。羅斯福夫人說：「照我已往的經驗，家庭收入的多寡，在家庭經濟上，反不是最重要之問題。任何家庭，祇須編製最妥當的收支預算，認真實行，決不致有收支不能相抵的困難問題。」所以家庭收入雖少，如能善為計劃、分配，生活決不致感受若何困難。如無預算，不能善為計劃，則雖每月有很豐富的收入，亦有不敷應用之時。

三、可使家政得良好的結果。無論何事，若預定計劃，決能得良好效果。所謂「凡事豫則立，不豫則敗。」家庭經濟，若成立預算，則各項用款，均得適當的支配，有利於家政的進行。否則，將如袁枚所說：「不善用錢者，錢雖多，除妻子、奴僕，有怨言外，招尤惹禍，亦皆錢為之。」

編制家庭預算，應注意的，有左列各事：

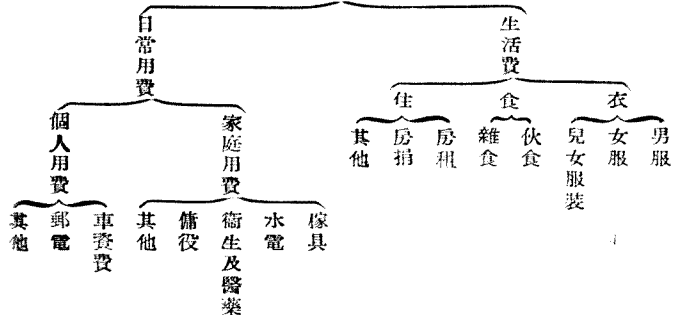
一、應分別經常收支與臨時收支。家庭經濟，也應和國家財政一樣，一切收入支出，有經常與臨時的區分。照財政學原理，經常收入，應該以之充經常支出；臨時收入，應該以之充臨時支出，不可紊亂。因為如果將臨時收入，充經常支出，設使來源斷絕，經常事業，即無從進行，而大受其困

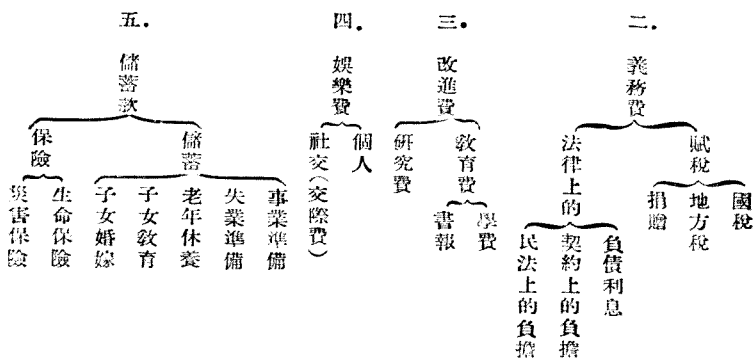
難，勢必移挪他款，以應急需，結果破壞整個的預算。家庭的收入中，如不動產的收益，儲蓄金的利息，投資的利潤，薪金的收入等，都屬於經常收入。如受贈物，賣得金，負債等，屬於臨時收入。支出中，如租稅，生活費，教育費等，屬於經常支出。如交際費，捐贈款項等，則屬於臨時支出。編製預算時，應區別其性質，而加以適當的支配。

二、應權衡支出款項的輕重緩急。編製預算，必須斟酌各項支出款項的輕重，以定緩急。先後。如自己及家族生存必須之費，自屬最爲重要，應列第一。其次，納稅爲國民的義務，負債的利息，契約上的負擔，爲法律所規定，不容推諉，故應列第二。如生活得以維持，對國家，對社會，對個人的義務，已能盡力，則須注意於自己的研究及子女的教育，故此項改進個人，及家族的费用，應列第三。娛樂的價值，可以增高人生的興趣，改善人們的精神，鼓勵人們工作的熱忱。所以我們不能如古來宗教家，或唯智論者，所提倡的禁慾主義，絕對禁避。但也不能如浪漫人物的縱慾主義，拋擲鉅額的金錢，以求低級趣味，必須擇高尚而可以陶冶身心，又不致浪費的娛樂。羅斯福夫人說：『星期六，或星期日，至郊外遊玩。雖同一遊玩，但你若坐汽車去玩，就比你乘自由車去玩，要化費多了。看電影，入跳舞場，都是化錢的事。這些雖非不正當的娛樂，但於公餘之暇，奏弄音樂，披閱書報，不單省錢，還可使我們得更多的快樂，更適合於家庭生活。』故列娛樂費於第四。若在上述的四種支出費中，竭力節省，還有餘款，我們便可儲蓄起來，以供特殊發生的事變之用，有備無患。故儲蓄費，列於第五。茲再舉各支出項目的順序如左，以供編製預算表時的參考：

一.

生存必須費





五.

儲蓄款

保險

火害保險
生命保險

儲蓄

子女婚嫁
子女教育
老年休養
失業準備
事業準備

四.

娛樂費

個人

社交(交際費)

三.

改進費

研究費

教育費

學費
書報

二.

義務費

法律上的

契約上的負擔
民法上的負擔

賦稅

國稅
地方稅
捐贈
負債利息

三、應權衡支出款項的輕重而支配適當的數量。我國前人講論家庭預算，最爲具體的，當推陸梭山先生，他說：『今田疇所收，除租稅及種蓋糞治之外，所有若干，以十分均之，留三分，爲水旱不測之備。一分，爲祭祀之用。六分分十二月之用。取一月合用之數，約爲三十分，日用其一，可餘而不可盡，用至七分爲得中，不及五分爲尚。其所餘者，別置簿收管，以爲伏臘裘葛、修葺牆屋、醫藥、賓客、弔喪、問疾、時節饋送。又有餘，則以用給鄰族之貧弱者，賢士之困窮者，佃人之飢寒者，過往之無聊者。』他所述的支配的情形，係指宗法社會中，自產農家。當然不適用於現代社會中一般家庭。但權衡支出款項的輕重，而支配適當的數量，此種精神，深可效法。（其他如提存儲蓄金，以備意外之需；及節省自奉，而周恤親友之處，亦可效法。）

家庭各支出費用的比率，因社會程度的高下，各家生計的優絀而不同。大約在社會程度愈高，家庭生活愈優的情況之下，其生存必須費，所佔的百分比率較低。尤其在食物的費用上，最易看出。據調查統計，美國家庭食物的支出數，平均約爲支出總數的百分之三十。而我國西北各省土人，家庭食物的支出數，竟佔支出總數百分之九十七以上。足見西北各省土人生活的艱苦情形，未能與世界各國先進國家，同享文明幸福。主婦們支配各項支出數量的多寡時，可視自己家庭中的經濟能力，適當計劃，殊無一定成規可循。最好根據自己往年的費用，而酌量伸縮，以定適當的預算數額。但此中亦有應注意之點：如衣服一項，上年支出之總數如多，則家人的衣服當屬完好，無需重製，本年即可略予節省。此因上年支出多，而本年反可較少的一例。又如上年的醫藥費

用較多，或因家庭衛生未能注意的結果，本年如能在食物及住宅的費用酌量增加其預算，或可節省醫藥費用，而不致使家人困於疾病。此增加經常費，而可節省臨時費用的一例。所以未必往年多的，今年亦多，祇須墨守舊案，不事改良。

四、訂立預算必須依照實行。家庭預算，重於消費，而不重於收入。預算表既訂立之後，可以給我們消費時一個限制，一個指導。但祇計劃而不實行，亦失預算的效用。陸梭山又說：『日用不能有餘，不可侵過次日之物。一日侵過，無時可補，則便有破家之漸，當謹戒之。』羅斯福夫人也說：『如果有了預算，而不照着實行，那樣的預算，祇等於一張廢紙。』

五、預算表不能支配得過於細碎。編製預算表時，自須力求精確。但也不能支配得過於細碎，項分爲目，目再分爲子目，一分一釐，都計算得異常精確。這樣驟然施行時，不免遇事制肘，等於作繭自縛。又編制時，應另設一筆預備費，以爲伸縮餘地。

三 記帳

羅斯福夫人說：『記帳，雖然是一件麻煩的事，但逐日加以記載，行之不懈，過了若干時間後，再回看已往的帳目，與現在的用費相比較，便可以知道什麼用費是必需的，什麼用費是不必要的。』記帳對於家庭經濟，確有其利益，茲再分舉如次：

一、家庭中各項開支，如果不設帳簿，隨時記錄，但覺用去的錢，已是不少，時常匱乏。究竟錢用

在何處，何以時常匱乏，自己還莫名其妙。如果有了帳目，便可考查。

二、記帳能使各項費用有所比較，那一筆用得適當，那一筆用得不得適當，用得不得適當，以後就可為改進的根源，而引起節儉的思想。又可知實際的支付，已否超過預算數額。如生活費用，已否佔奪儲蓄款項。對於社會上公益事業，我們有量力捐助的義務，我們已否盡了社會一份子的職責。如果僅有預算表，而無帳簿以核計實際的開支，預算表等於虛設，毫無意義。

三、帳目可為下年預算的根據，我們在上一節中，業已討論帳目可指示我們，本年預算表中，那幾項是支配適當的，在下一年中可以依照實行。那幾項的支配，還不適當，應該在下一年中加以改進。如此逐年改進，預算表方能逐漸完善。所以預算與記帳相輔為用，不能缺少任一方面。

至於記帳的方法，現在流行的幾種格式，不論中式、西式，均有同樣的缺點：

一、家庭中的用度，零星的居多，鉅款的甚少。每日所記，無非油、鹽、柴、米，如必逐項記載，則繁不勝繁，而且毫無意味。我們評論呆板的記敘文，稱之曰記帳式。記帳已無意味，而家庭用帳，如開水三分、青菜二斤一角八分之類，更為無味之尤。此種記載，僅在千百年後，被考古學家取得，以推考千百年前的社會情形之外，別無用處。實為費時失當。此種缺點，我們必須加以改良。改良的方法，我們可依預算的項目，分為若干欄，每日於事畢休息之際，將本日用度，分別項目，記一總數即足，無須逐筆記載。其有必須逐筆記載之款，如與他人往來的款項納稅的細數，儲蓄款的存放銀行等，將來有查核的必要者。然在家庭中，此數甚少，可擇要記於備考欄中。其他如購置物品的價格

及數量，凡屬數量較巨的，類多有商店發票、貨單，保存此項發票、貨單，已足查考，且可備設或須加交涉時的根據，記於帳簿，實屬無足重輕。（其他如傭工的工資，最好也以能寫具收據為妥。）

二、流行的帳簿格式，類多不分項目，逐日記載，如此與預算表脫離聯繫，兩不相關。某一項目，實際開支的總數，是否已超過預算，或尚有相當餘額，不能一目瞭然。如欲查考，不能不於日記之外，另設分類帳。由日記帳逐筆依照項目轉記於分類帳，而核計其總數。此事在機關或商店中，款項出入較繁，非如此不可；且有專司其事的人，自然不生問題。如在家庭，款項出入很是簡單，也要用簿計學完整的會計系統，殊不可得。（除非有巨大資產，另聘帳房的家庭。）且記帳之事，須由主婦擔任。主婦在一日事畢，亟需有適當的休閒。做此麻煩而又不急之務，實屬萬不可能。此種缺點亦須改良。改良的方法，也祇須分別項目，僅記總數，與前節所述相同。

茲擬一改良的家庭帳簿格式如左，以備主婦們的採擇。

關於下列「家庭日記帳」記載時，應行說明各點如次：

一、此種改良日記帳格式的特點：
 1. 合豫算與決算為一，使實際收付，處處顧及豫算，務使吻合。
 2. 收付款項，不逐筆記其摘要及金額，但分別項目，每日記一總數。其有必須逐筆記其摘要及金額的款額，可在備查欄中，擇要記載。

二、應用此種日記帳時，可另備「單據黏存簿」及「暫記帳」以為補助。

三、日常零星付款，可備一拍紙簿（或水牌）隨時摘記，每晚根據拍紙簿、暫記帳、單據等，以

家庭日記帳 (年 月)

日期及星期	收入	支						出	餘
		衣	食	住	日用	零	其他		
每月平均預算									
上月底實計數									
上月預算比較									
本月									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
本月總計									
本月總數									
預算比較									

上月結存 \$ _____ (現款 \$ _____ 存款 \$ _____)
 本月實收 \$ _____
 本月實支 \$ _____ (現款 \$ _____ 存款 \$ _____)
 本月結存 \$ _____

本月應以新各項支出預算總數 \$ _____
 本月應以新各項支出總數 \$ _____
 餘 \$ _____

總數記入帳冊。

四、家庭中除必要的現款以外，最好將餘款存入銀行。此種存入銀行之款可分為二：目的在於儲蓄，非萬不得已時，不輕易動用。此種款項，可記入儲蓄欄中，有儲蓄單摺為根據，無須記入備查欄。2. 僅因錢在手頭，易啓浪費之漸；或因家藏鉅款，徒然損失利息，及擔當風險，故存入銀行以求安全。此種存款自然是屬於活期存款，也有存摺可查，既無須記入備查欄，更不可記入收入欄，或付出欄。因為記入之後，能使實際收付數目，不能正確，與預算數無從比較。祇須在每月結存數中，分為現款及存款兩項與存摺核對已足。

五、支出欄各項目的細目，可參考前述支出項目的順序時，所附的表。其中雜費一項，即預算中預備費，凡不能歸入以前各項目，而屬意外付出及損失，方可記入。至可依其性質，記入前列各項目之款，萬勿任意記入，以致破壞預決算的正確性。又如他人暫時移借確可不日收回，或購買貨物，預付的定金，亦可記入暫記帳中，勿急急記入日記帳中。到貨物成交之後，再行記入日記帳。其有暫向他人移借，不久即擬歸還；或購入貨物，而賒欠之款，亦暫勿記入日記帳。但借入賒欠之款，在按月結算之前，不能歸還清楚，則須記入帳冊。不然收入反少於付出，不合會計原則。

六、與預算比較之數有二：1. 以上月底累計數，與預計相比較。2. 以本月實際收付數，與預算相比較。與上月底累計數相比較時，自須將上月底以前共計之預算為標準。與本月總數相比較時，自須將每月平均預算數為標準。家庭中應購應付的款項，如有合算之時，不妨先行躉購整付，

此時不免超出預算，但以後數月，即須力求撙節，以符預算。記帳時與預算比較，如遇盈餘，可以黑字記載；如遇超出，則應以紅字記載。既可藉此分別，又可醒目。

七、每欄以細線分爲二格。記帳時以國幣元爲單位，線前記整數，線後記小數。小數至分位止，不足一分，四捨五入。如有當地貨幣不合國幣元角分制（如銅元小角等）則隨時折算，無須以兌換收付數，記入帳冊。因爲這樣，也要破壞預算的正確性。

四 儲蓄

儲蓄與儲藏，在經濟學上的意義，大不相同。從前財富之家，賸餘的金錢，不知怎樣的利用，但知保存在自己的銀箱裏；或防盜匪的覬覦，窖藏在地下。這樣「多財者厚亡」，仍不能免除風險。而金錢在經濟學上，必須儘量流通，纔能顯其效能。現在將牠閉鎖在銀箱窖藏中，呆攔資金，實在不合經濟原則。至於儲蓄與儲藏大異其趣。銀行或與銀行類似的儲蓄機關，吸收民間零星的游散資金，集爲鉅款，以投資工商業，興發實業。在儲蓄者，可得利息的收入；在社會，又不患資金的貧乏。資金既得適當的運用，合乎經濟原則，實屬最妥當的處理賸餘資金的辦法。茲就儲蓄對於家庭的利益，分述如次：

一、俗語說：『常將有日思無日，莫到無時想有時。』處現在危機四伏的社會中，惟深思遠慮的人，方得免於淘汰。彼熱帶地方的土人，得天太厚，物產豐饒，飢時摘幾枚香蕉、椰實，即可果腹。終

年不受寒威的侵襲，一件紗衣，即可敷度四季。因此士人習於游惰，非至生活上受有威脅，不肯輕易工作。腦筋麻木蠢如鹿豕。現在赤道圈中的士人，均已淪為奴隸，已無獨立的國家。呂近溪說：『飽食足衣，亂話閑耍，終日昏昏，不如牛馬！惟儲蓄纔能養成吾人深思遠慮，未雨綢繆的精神。有此精神，在個人不患其己身之不立，在家庭不患其家道之不昌，在國家則不患其國運之不享。』

二、不測災害，生、老、病、死，人生所難免。尤其在世變日劇的今日，不可不有準備。家庭在平日，萬一無經濟上的準備，則災害驟至，無從抗拒，惟有聽受災害的宰割而已。平時雖因工作酬報，可得敷度。如果一旦被病魔所困擾，不能工作，被社會不景氣所影響，失其本業，以至精力衰老，生產力消滅，非陷於窮鄉，即仰面求人，或甘蹈法網，作奸犯科。所以儲蓄不但可以「有備無患」，而且可以保障自己的人格，維持自己優良的品性。有許多人，被社會浮華所引誘，沮喪其儲蓄的意向，一旦遭遇不測，呼籲無門。班彪說：『饑饉流離，飢寒道路，思有短褐之完，擔石之蓄，所願不過一金，終於轉死溝壑！』豈不可憐。

三、現代自科學昌明以後，分業愈精。我人非有專門的學識，不能託足於社會。欲求專門的知識，非受長時期的教育及訓練不可。本來生物愈高等，受教育的時間亦愈長，乃天演的公例。因此現代家庭中子女的教育費，遠非二三十年前所可比擬。家庭中有子女二三人，不為多。但如果同在大學或中學求學，則教育費的浩大，可想而知。平時若不預為儲蓄，何能供給。因此現代父母，不能不為教育子女而預為儲蓄。庶子女將來可以自立。而父母對於社會的責任，纔告無愧於心。

四、我們要改進現有的地位，增進家庭的幸福，也非薄有儲蓄不可。美國有家境富裕的父親，當他兒子初學印刷業時，囑咐兒子，要將薪金所入，貼補家庭伙食。此時兒子收入很薄，覺得父親對他太嚴酷了。到後來兒子要開設印刷舖，父親就將兒子以前所貼補的伙食費，全部還給兒子，以為創設事業之用。至此方明父親以前囑咐他貼補伙食費的用意，非常感動。兒子的許多同伴，都錢一到手，便煙消雲散，永遠在窮鄉中掙扎，不能改善自己的地位。因為在現在經濟制度之下，要想改善自己的地位，或是增進家庭的幸福，非有相當的資財不可。資財不能驟致，必須銖積寸累，由平時儲蓄而得。我們誰不希望地位日高，生活日裕，以享受人生應得的幸福。「臨淵羨魚，不如退而結網。」我們如果能儲蓄，未嘗無享受幸福之日。

由上列所舉各點看來，儲蓄對於家庭是很有利益的。但普通人的見解，以為現在生活程度日益艱苦，維持現狀，已屬不易，何來餘款，從事儲蓄。其實這是錯誤的見解。儲蓄並不要有了鉅款，纔可儲蓄。儲蓄的價值，反在能利用微款，家庭中的支出，關於鉅款，無不惹人注意，而對於小款，則最易失算。一家之中，每日多費五分錢，真不易發覺。但將此五分錢儲蓄起來，每月便可以一元五角存入儲蓄銀行。照複利年息一分結算，每六個月結算一次，十五年後，便可得本息六百餘元。如果每日能節省二角錢，每月儲蓄六元，則二十年後，本息約四千五百元。所以儲蓄在境遇寬裕的家庭，自可實行。就是家境貧困，也未嘗不可實行，而且境遇貧困的家庭，更需要儲蓄，就看主婦有沒有儲蓄的決心。英國培根說：「節儉之道，在乎注意小利，而省小費。」真可為家庭的寶訓。

儲蓄的方法有二：1. 儲金，2. 保險。世人但知儲金為儲蓄，不知保險亦屬儲蓄。保險是將個人災害的損失，使團體分擔，一旦發生意外，不致無法善後，與儲金以防意外災禍，目的相同。而人壽保險，於保險期終止之後，仍返還其本金及相當利息，更與儲金相同。而且國家對於儲金及保險，均制定特殊的法律，以事監督；及保障儲金者，及投保者的安全。因為這兩種不但與家庭利害有關，且與社會的安寧及秩序有關。萬一銀行倒閉，必先清理儲蓄存款，再及他種存款。國家對於保險公司的取締，也很嚴厲，不容有損害投保者權益之處。所以主婦儘可安心儲金及保險，無須過慮。茲再分述如次：

一、儲金 可分郵政儲金及銀行儲金兩種。郵政為國家事業，自屬可靠。至於銀行，如為國家銀行，或國家特准設立的銀行，以及平素信用卓著的銀行，向之存放儲金，均屬可靠。

1. 郵政儲金 手頭如有餘款，雖為數極少，可以購買郵局的儲金印花，貼在紙上。此紙也是郵局預備，專為粘貼零星印花之用。紙上貼滿一元，便可交給郵局儲金處，作為一元存款，領取一本儲金摺。以後每貼滿一元，郵局便在儲金摺上，收存一元，儲滿一元，便有年利五釐的利息，且可隨時支付。

2. 銀行儲金 銀行收存儲蓄存款，必須得政府的核准，其種類甚多，皆以複利計算。

a. 零存整付儲蓄存款 儲蓄之初，可向銀行約定，每月、每三個月、每半年、或每年，存入一定數目，預定共存若干時期，到期一次整付本息。未到期前，不能支取本息；如不約定期限，隨時可支

付的存款，稱爲零存便期整付儲蓄存款。此種存款，最適於欲得鉅款，以償還債務，及改善地位的人。

b. 整存零付儲蓄存款 一次存入本金以後，每經過一定時期，向銀行支取一部分本息，經過若干次，支取清訖。此種存款，適於每月，或每季，每半年，每年，有定額需款之用。

c. 整存分期付息儲蓄存款 一次存入本金以後，按一定時期，向銀行支取利息，不動本金。至約定時期滿後，方可收回本金。此種存款的用途同上。

d. 整存整付儲蓄存款 一次存入本金，至約期滿後，一次收回本息。與普通定期存款相同。所不同者，儲蓄存款爲複利，普通存款爲單利；儲蓄存款利率一律，普通存款利率，或有高下。普通存款無限額，儲蓄存款每筆以五千元爲限。（各銀行的限額亦稍有不同。）此種存款，又可分爲二種。一種存入時爲奇零之數，收回時爲整數。一種存入時爲整數，收回時爲奇零之數。如不約定期限，隨時可支付的存款，稱爲整存整付儲蓄存款。

e. 活期儲蓄存款 與普通活期存款同，惟利率亦有規定，不因市場情形而變動。且開戶的金額，也較普通活期存款爲低，最適用於家庭日常付款的準備金。

f. 教育儲蓄存款 在子女未入學校以前，卽向銀行開立存摺，按一定時期，繳付存款。至子女入學以後，仍按期繳款，惟每於學期之始，須繳納學費等項時，可向銀行支取一定金額。其繳款多寡，依子女最終修業學校之等級而不同。如擬栽培子女至大學畢業，每次存款自多，年限亦較

長，若僅擬令子女在中學畢業，每次存款自少，期限亦短。

二、保險 保險之適於家庭者，有左列各種。其他如水險、行動險、兵險等，僅與商業有關者不述。

1. 人壽保險 與保險公司訂立契約，約定期限，每月或每年，付保險費若干。一至契約期滿，則保險金額仍可收回。又如終身之保險，設不幸身死，則公司當按照契約所訂金額，如數賠償，以爲遺族生活費用。

2. 火災保險 以家屋或器物投保。在訂定期限以內，而罹火災，則公司照訂定的保險金額，如數賠償。所以投保人雖遭火災，仍能重振家業。於滿期以後，既不負賠償責任，也不返還保險金額。

3. 養老保險 約與人壽保險同。

4. 修學或教育保險 略與教育儲蓄存款同。

5. 結婚保險 約與零存整付儲蓄存款同。

但儲蓄的目的，在防備意外的災變，如後陳書所說：『節用儲蓄，以備凶災。』或如司馬溫公所說：『裁省冗費，禁止奢華，常須稍有盈餘，以備不虞。』儲蓄而積有成款，已可無虞災變的侵襲，此時便應利用餘款，爲生活改進之費，更進而扶濟親族，捐助公益。若只知儲蓄，不知利用金錢，這便是守財奴的行徑，最無價值。紀大奎說：『五金貨財，原是天地所生，天地所寶，暴殄者固受天誅；

厚藏者，亦遭鬼瞰。所以節儉是美德，鄙吝又是怨府。要曉得自處宜儉，處事待人又宜慷慨……或用濟貧乏，或矜恤孤寡，或救災拯難，或恤鄰厚族……力所能爲，則當慨然爲之。若一味厚積，全不肯散，當與不與，當濟不濟，當用不用，辜負天生地寶，所謂「守財奴」，究竟何嘗守得！」

所以我們對於金錢，既要聚，又要能散。要使金錢被我們所役使，不要我們被金錢所役使。一味厚積金錢，不肯散的人，自己已失其神明的理智，被金錢所役使，做了金錢的奴隸，最爲可憐，原來金錢的本身，饑不可食，寒不可衣，假使我們漂流在荒島上，金錢的價值，遠不及一勺清泉，可以解渴，一枚野果，可以充飢。世人的所以逐逐金錢，不過因爲由金錢，可以滿足我們的慾望，取得生活上必需的物質，以及由金錢可以役使他人，取得我們所需要的勞力而已。所以有金錢而不運用，等於沒有金錢。運用金錢而不得其當，其禍更甚於沒有金錢。董望峯說得好：「堪笑世人皆逐利，利心一重命還輕。囊中子母親於母，袖裏家兄勝似兄，厚德因之甘薄行，廉操爲此盡污名。營求使盡千般託，死去何能帶一文。」袁枚也說：「百物皆可愛，惟錢最寡趣。生時招不來，死時帶不去。」

尤其是我國習俗，不知好好教育子女，使能自立，却遺留鉅款，供子女揮霍。不知「賢而多財，則損其志；愚而多財，則益其過。」（疏廣語）如此愛子女，實在是害子女。美國鋼鐵大王卡內奇說：「財多以遺其子孫，徒增愚而長驕。財自我聚，我當時時散爲義舉。」這纔是運用金錢的適當辦法。彼執袴子弟，父母屍骨未寒，而家產已經蕩盡。且因爭奪遺產，而禍起蕭牆，如範身集所說：「金帛多，只是博得垂死時子孫眼淚少，蓋祇知爭財而已，不知有親也。」這不是增子孫的愚，長子孫的

驕麼

第五章 家庭教育

在第一章，我們曾經討論及家庭教育的重要。並舉賀瑪斯及推孟兩氏所作的統計，證明人們品格的健全與否，和家庭教育有密切的關係。父母勤於誘掖，家庭環境優良，則子女均有良好的品格。否則，不免有墮落的傾向。所以我們要使將來社會的份子，更勝於現在社會的份子，向進化道上邁進，則教育子女，實現代家庭中的天職，責無旁貸。

自婦女職業日益發達，學校教育日益普遍，與教育原理方法，日益繁複，幾疑教育乃專門事業，應由學校負其全責，家庭無容置喙。這實在是莫大的錯誤。教育應該根據被教育者的個性，而因材施教，這是誰都承認的理論。桑戴克 (E. L. Thorndike) 說：「學校教育有個別化的必要。此種個別化的工作目的，不僅在被教育者將來職業的準備，並且為要適合各個被教育者的遺傳特性。所以學校中各級的課程，固宜個別化，而同級中各學生的教練、訓育的個別化，也屬必要。人性既不能很明顯的分做若干種，或若干級，所以就只有十個或八個人在這裏，我們也不能決定可施以一律的教育。」話雖這樣說，但實際情形是怎樣的？學校中一級學生，少則數十人，多至百餘人。授以同樣的課程，授以同樣的教材，教他們做同樣的工作，同樣的體力活動，同樣的

心智活動。天資高的，不能儘量發展；天資鈍的，僅得些一知半解。興趣近的功課，但覺不足；興趣不近的功課，也要勉強學習。這種機械性、模鑄性的教育，試問那一處學校，能夠避免。賀林華士目擊此種情形，很沉痛地說：「現在小學教育的課程，對於一般智力的不同，既沒有相當的適應；對於特殊才能，和特殊缺陷的兒童，更沒有考慮得到。兒童中間，有了特殊的心理，或生活上的缺陷，不能學習唱歌的，也一定要強迫他們唱歌。甚至有在教學以後，還要去強迫他們。兒童中間有不能照普通方法讀書的，也要強迫他們隨班朗誦，所用的教授方法，絲毫不加變更。學校中課程，千篇一律，而各兒童的智力，變異無窮。用一律的辦法，應付無窮的變異，從事教育的人，雖然居心很是慈祥，而實際上被摧毀、被犧牲的兒童，不知有多少人！」

自然在現代社會之中，完全廢棄學校班級式的教育。代以家庭個別式的教育，那末人力上、時間上，未免過於不經濟。人人舍棄自己的事業專門去教育子女，社會上將有許多事業無人去做。這有類於「因噎廢食」。但我們卻不能不明瞭學校教育的缺點，而設法補救。補救的唯一方法，便是在學校教育之外，輔以家庭教育。而況兒童的年齡愈小，則環境轉移的力量愈相對的大。那末早年的家庭教育，實在不容忽視的了。

家庭教育的任務，有兩種界說。其一為義較狹，即兒童自出生以至入學六七年間，情感生活的指導，和道德觀念的養成。其二為義較廣，那同時間中，生理與心理健全的培養。我們承認教育的終極，應使被教育者的身心，能平衡發展身心的關係，是極密切的。生理上如有缺憾，心理上

決不能健全；而心理上的發展，也可以促進生理上的發展。所以我們應該採取廣義的界說。欲使兒童身心發展，為父母的，不可不有良好的態度及表率。其次，必須利導兒童天賦的心性活動，而養成良好的習慣。其中遊戲實為施教的最適當、最自然的機會及途徑。茲分別討論如下：

一 父母的態度及表率

在教育子女之前，必先明瞭子女的一切，纔不致為有錯的主張與方法。好像我們要運用機械，必先明瞭機械的構造和效能一樣。關於何種事情是父母所必須明瞭的呢？中國青年會所主辦的「少年四育週」曾撰供二十五個「家長必需知道而應該解決的問題」。茲照錄如左：

1. 兒女的性情，你知道麼？
2. 兒女的志願，你知道麼？
3. 兒女對你的態度，你知道麼？
4. 你的兒女，有責任心麼？
5. 你的兒女，有公德心麼？
6. 你的兒女，有自治能力麼？
7. 兒女的特長，你知道麼？

8. 兒女的困難，你知道麼？
9. 兒女喜讀的書報，你知道麼？
10. 兒女怎樣用錢，你知道麼？
11. 你的兒女，有思想麼？
12. 你的兒女，有一技之長麼？
13. 你的兒女，關心世界大事麼？
14. 你的兒女，功課成績優良麼？
15. 兒女身體的健康程度，你知道麼？
16. 兒女身體的衰弱原因，你知道麼？
17. 兒女發育時期的生活，你知道麼？
18. 兒女的身長、體重，你知道麼？
19. 你的兒女喜歡健身運動麼？
20. 你的兒女有組織的能力麼？
21. 兒女假期生活的情形，你知道麼？
22. 兒女所參加的團體，你知道麼？
23. 兒女最喜歡的娛樂，你知道麼？

24. 兒女所交的朋友，你知道麼？

25. 兒女每天有同你談話的機會麼？

我們爲要瞭解子女心理上、生理上一切情形，不可不與兒女密切接近。使兒女目父母爲世間唯一的指導者，唯一的信託者。親愛精誠，這原是母子愛的天性。無如現在有了一般惰性的父母，自己的子女，不願自己去教育。視教育子女爲苦事。子女一生下來，即僱用乳母，稍長聘請保姆，入學以後，即將自己的子女，交給學校，或在學校功課完畢之後，再聘請家庭教師，從事補習。以爲這樣，已盡教育的能事。不知子女必須自己教育，方能體貼入微。假手他人，而汨沒天倫親愛的天性，實在足以戕賊子女的身心是莫大的罪惡。俗話說：『有兒有女是冤家；無兒無女坐蓮花。』這樣視子女爲累贅，不可不說是父母惰性的表示，也不可不說是父母不負責任的表示。羅斯福夫人說：『我們對於子女的一舉一動，不該袖手旁觀，一如視秦越人之肥瘠。』我們應造成慈祥和藹的空氣，使孩子們自然然而喜歡和我們接近。在接近的機會之中，我們可以幫助他們，解決他們的問題，分擔他們的憂愁和快樂！』

還有一個不能與子女接近的原因，便是父母的態度太嚴厲了。這是我國歷來家庭教育的最大缺點。我國古諺說：『棒頭出孝子。』又說：『惜了棒棍，害了兒女。』好像教育子女，非時施體罰不可。王心敬說：『人家欲家道之綿長，教子乃其首務。須以嚴正爲貴。正則子不至於越禮犯分，嚴則子不至於縱欲敗度。』呂新吾說：『兒女輩常著他拳拳曲曲，緊緊恰恰，動必有畏，言必有警，則

自專時尙不可知。若使之快意適情，是殺之也。」古諺又說：「少年子弟，勿令其事事自如。」好像教育子女，非剝奪子女的自由和快樂不可。以這樣的態度，教育子女，使子女們望而卻走，對於父母無一句真實的話，無一些誠摯的態度。父母子女之間，生了隔膜，而家庭教育，也全失了作用。著者常見世宦之家的子女，在父母眼前，未嘗不彬彬有禮，舉止安詳。但一遇父母不在眼前，即頓易前態，驕奢淫佚，無所不爲。從來不瞭解子女的性情，而一味以嚴格的禮法相繩，祇能養成子女虛偽的行爲，不能培植子女高尚的人格。羅斯福夫人說：「要瞭解子女的心理，特別在青年時期。不要讓他們害怕你或討厭你。他們正在理智還不清明，感情已經勃發的時期，正需要良好的指導。尤其渴望父母的諄諄善誘！」

瞭解子女的心理上、生理上的一切之後，我們便可以給子女以適當的指導。自科學昌明以來，心理學、生理學的原理原則，逐漸闡發，日新月異。此等學識，都可以幫助父母們瞭解子女的心理，爲現代的父母必須涉獵。其次教育學，也有助於父母們對於兒女的指導，便獲得更適當的目標及方法，均爲現代父母必須知道的知識。現代父母能隨時披閱此類書報，必可增進家庭教育的效果。孟子說：「未有學養子，而後嫁者也。」以爲教育子女，乃天賦的保抱本能，即所謂母性，無須學習。但在現代，祇恃本能，不充實教育子女的學識能力，實在是不堪應付。美國耶魯大學，兒童衛生學教授格塞爾（A. Gesell）說：「即在幼小兒童，健康是一個人最重要的問題，所以從根本上說，入學以前，兒童的健康指導，必顧及與兒童生活接近的各方面，這各方面的指導與

裁判，祇有父母去做。所以父母自身的教育之中，應包括兒童發育的指導一項。又說：『發育的診斷，發育的指導，與父母的訓練三項，有密切的聯帶關係。』格氏所說的「父母的訓練」就是著者所主張現代父母應注意增進教育子女的學識能力。格氏是兒童衛生學專家，因此所說，僅指兒童攝生。其實關於兒童心理，兒童生理，以及兒童教育，現代父母，均無不應注意學習，隨時應用。

現代的父母，不單應注意教育子女的學識上的修養，更應注意行為上的檢點。務使自己的行為，言行相符。所教導子女的，即自己實行的，以堅子女的信仰，而不致於無形之間，給子女以不良印象。教導子女戒除菸酒，自己即不應沾染菸酒的嗜好。如果一方面痛除菸酒之毒，訓飭子女，屏除菸酒，一方面卻又未能忘情於菸酒，仍然吸食。言不顧行，行不顧言，怎能使子女信仰你的指導。同時無異指導子女，學習虛偽。這是家庭教育最應注意的一件事。

因為人格感化，在教育上，最能著效。所以「以身作則」使子女在無形中，學着、模仿着、自然能成功良好的習慣。安樂銘說：『教育的方法，以言教，不如以身教。必須能以身教，纔能使教育奏效。要教子女和藹，自己必先和藹；要教子女禮讓，自己必先禮讓；要教子女孝敬，自己必先孝敬。兒童時期最富模倣性，完全以父母為模範，學習父母的行為。』克布典說：『兒童以父母之言為鏡。』斯賓塞又說：『兒童是父母行為的一面鏡子……換一句話說，父母是子女行為的一個模型。』我國先哲的言論，也如出一轍。後漢書第五倫傳疏說：『以身教者從，以言教者訟。』管子小匡篇說：『少而習焉，不見異物而遷焉。是故其父母之教不肅而成，其子弟之學不勞而成。是故工之子常』

爲工商之子常爲商。』父母果能以身作則，言行相符，子女日日感受良好的印象，不知不覺間，自能趨於正規，無須教導。我國有這樣的一段故事：『曾子之妻出外，兒隨而啼。妻曰：「勿啼，吾爲爾殺豕！」妻歸，以語曾子，曾子烹豕以食兒，曰：「毋教兒欺也！」』這真是現代父母的一個最好榜樣。俗話說：『孔子家兒不識罵，曾子家兒不識鬥。』這雖未必真有其事，但是足見父母人格感化的功效！

最後著者還要對現代的父母進一言，即家庭中對待子女，應一律看待；而父、母、祖父母的同意，也屬非常重要。普通家庭中，祖父母的態度，常常是很溫和的，父親的態度常常是很嚴厲的，母親的態度常常是很慈愛的，不一致。子女們有了過失，母親常用父親的名義去恐嚇，在父親施行懲罰時，祖母又往往來勸解，如此不同意的家庭，使子女們莫明其妙，無所適從，自然難得教育的效果。家長對於子女，懲獎時，必須取一致態度。即有不同意的地方，當面亦不應表歧異，祇能在事後加以補救。對於各個子女，也應有同樣的慈愛，不可歧視，以大公無私的態度，感化子女。弗蘭克愛地普一說：『父母對於子女，不可偏愛。雖然子女之中，有的聰明，有的愚笨，但都是你的子女。』「小時了了，大未必佳。」不能以現在的暫時，預定將來的賢否，而有所偏愛。這不但不合於理，且因此引起兄弟姊妹間仇視之心，而開家庭惡感的端。所以父母對於子女，應該一律待遇。」這真是最切要的言論。

二 利導子女天賦的心性活動

我國舊時，父母對於子女的態度，非失之過於嚴厲，即失之過於溺愛，很少能依據子女天賦的心性活動，而善於引導的，已如前述。溺愛不免於放縱，子女未入學校以前，既任其胡天胡地；及入學校以後，更以為已盡教育能事，推卸自己的責任給學校教師。這個錯誤的觀念，前面亦曾論及。須知教師的精力有限，學校中兒童又多，各個兒童的個性，又絕不相同，決不能針對各個兒童的個性，而施以適當的指導。然兒童的模仿力量，則非常強大，若不導入正規，則隨時被環境所引誘，日趨墮落而不自知。脫離學校之後，更沾染社會的惡習慣，積重難返。這是多麼危險的一回事！所以我國古語說：『溺愛之病，深入膏肓；姑息之愛，過於鴆毒！』

但是溺愛的流弊，社會上知者尚多。不過因為父母的怠惰玩忽，不事振作，或是因為「母性愛」的畸形發展，不覺失於過當。假使有人指點他們，他們未嘗不可憬悟。至於過於嚴厲的弊病，則社會上知者甚少。以為父母能嚴厲教導子女，是「天經地義」，不可疵議。法國諺語說：『父母責罰子女，就是愛護子女。』我國諺語也說：『嚴親多令嗣，溺愛有敗子。』一般父母們因為期望子女的心過奢，不覺責備子女過於嚴厲。殊不知孩子們的過失，完全由於天賦的心性活動。不理解孩子的心理，而僅以主觀的眼光一味抑制孩子，不免使孩子蒙冤，而阻礙孩子天性的發展。達爾文成為一代的大生物學家，全由其幼時有捕蟲、打槍、玩狗的天性。在不明兒童心理的父母看來，

這等舉動，完全是頑皮的野孩子舉動，應嚴加禁阻，不然「有辱門楣」豈非埋沒天才。使世界文化，受莫大的損失。羅斯福夫人說：「提到兒童的教育問題，我們立刻聯想到孩子的個性。假如這孩子是愛好音樂，或藝術的，我們且不管這樣技能，將來能不能維持生活；但你必須使其充分欣賞美術，培養美感以發展其藝術天才。假使這孩子的天性是近於語言、文字，你也應儘量的使其發展，或將來可以對社會有很大的貢獻！」我們知道社會的需要，是各方面的。需要建設性的科學家，也需要有破壞性的革命家，需要領袖人物，也需要無名英雄。為父母的，切勿熱中於功利主義，為升官發財的思想所蒙蔽，強迫子女入其彀中。這實在是莫大的錯誤。要避免這樣的錯誤，父母對於子女，須以子女處於主觀地位，而自己處於客觀地位，而給以適當的指導及監察。每遇一件關於子女的事，父母應先明瞭這是子女的事，並非自己的事。然後設身處地，為子女着想，將來將發生若何影響。以為糾正或提倡的標準。這樣纔能使子女樂於接受，而不能不致拂逆子女的個性。

有許多兒童的過失，完全由於天賦的心智活動，並非出於不良的動機。為父母的，應該曲予體諒，給以適當的指導。如華盛頓的誤砍櫻桃樹，其動機完全是由於「求知」、「好奇」、「嘗試」的本能，想試試利用他的工具小斧，並非暴殄天物，意存損壞。當華盛頓自己承認過失時，也初不知如此便算得是「誠實」，是良好的德性。更決不有意用此不瞞過失的手段，以取得父親歡心。他只是天真的，直覺的流露。他賢明的父親能理解及此，所以原諒他的過失。「愛誠實，尤甚於愛

櫻桃樹」是何等熱情的言語，使華盛頓深深地感動。在這一句話中，既足以使華盛頓感悟暴殄天物的錯誤，而不致再犯；又足以獎勵華盛頓真實不欺，養成終生的美德。這便是一個利導子女天賦的心性活動的最好模範。

原來小孩的心性發達，因年齡而不同。施教時，須與之相適，除非是生產後至二歲半之間，心性初步發展，勉強可以命令式指揮之。過二歲至七歲，心性已有相當發展，即不能全以命令式指揮。有所指導，一定要加解釋，徵得兒童的同意。如不得其同意，兒童精神上即感覺痛苦，對於父母將無親切的熱愛，自七歲至二十一歲，是人生發育最速的青春時期。更須養成其自治、自動的習慣及能力，斷不可僅以父母主觀為本位，而強其就範。因為青年漸與家庭脫離，而漸接近社會，或是寄宿學校，或是在商店做學徒，或是在工廠做藝徒，或是在田畝習農事。父母決計不能常在他們的左右，如果不養成其自治自動的習慣，難免被社會所引誘，以致墮落，而不能享受人生應享的幸福。所以家庭教育，若過於嚴厲，事事約束，不容子女有自由意志，以及自動自治的機會，決不能得良好的結果。

子女在犯有不可寬恕的過失時，自須加以適當的懲罰，使其澈底痛悔，一犯而不致再犯。但欲達此目的，必須經「聲罪」、「知罪」、「乃能」服罪。「父母必須將子女所犯的過失，痛陳其弊害，使子女自知罪愆，而引起其改過的勇氣及決心。若對子女肆口謾罵，任性毒打。子女對於受責的原因，仍是茫然，怎能使其改正過失；徒使子女感覺父母的蠻橫無理，引起其反抗的心理。至子

女心存反抗，只覺父母不是，而不覺自己錯誤。感情決裂，父子道苦。孟子說：「父子之間不責善，責善則離，離則不祥莫大焉！」父子之間，何嘗不可責善；不過不以諄諄善誘的態度，使子女幡然改悔，確是危險萬分。所以家庭教育，若過於嚴厲，動輒痛罵體罰，實在不合教育原理。孔子也說：「鞭扑之子，不從父之教。」（見家語）

兒童天賦的心性活動，無所謂「善惡」。能好好的利導，便可以為「善」；不能好好的利導，就可以為「惡」。如「佔有慾」為兒童的天賦本能。兒童時代，無不喜歡收集紙類、筆、墨、照相、動植物標本等雜物，據為己有。如果有人要想染指，甚至攫奪他所佔有之物，則忿怒異常，目為不共戴天之仇。此種本能，父母如能好好的利導，便可養成「儲蓄」的習慣，勤儉的美德。如果指導不得其當，或竟任其放縱，則不免因豔羨別人的所有物，而發生「嫉妬」的意念，或引起「掠奪」的動機。「掠奪」不能實現，而竟至「偷竊」。所以同一天性，可以為高尚品格的基礎，也可以為敗德喪行的根源。現代的父母，可以不加注意麼？當然本能而傾向於善，父母自須加以扶植、獎勵；本能而傾向於惡，父母自須加以禁止、懲罰。但欲禁其不趨向於惡，決非痛罵體罰所能奏效。父母必須因勢利導，要從積極方面努力。

所謂兒童天賦的心性活動有二。即情緒及本能。茲分述如次：

一、兒童的情緒 最應注意利導的，有左列三項。

1. 愛情 小孩親愛的情緒，出於天性，發達甚早。即在嬰孩時期，如撫摸他的身體，他就會媽

然作笑，這笑便是愛的表示。初時愛母，稍長時兼愛父親，至能自由遊戲時，更兼愛同伴。他們的愛情，並非出於道德觀念，也沒有親疏利害的抉擇。他們只是直覺中，覺這人可愛而已。他們愛所玩的洋娃娃和愛他的母親，簡直沒有分別。

父母們，應該以至高無上的「母性愛」去扶植他們，化育他們的愛情，使日益發展。養成和藹可親的人格。一般父母，因不明教育方法，任着自己粗暴的性情，動輒以打罵懲罰子女，以致斲傷了子女的爱情，無意間使子女也習於粗暴曠悍不馴。父母們，應該養成子女愛人的美德。培養其同情心。使子女多與人接觸，以增進朋友間的愛情。或幫助看護人家的疾病，救助同伴、弟妹的危險，以增進救危濟困的博愛精神。如此子女的精神，潛移默化，自能擴充愛己、愛家的情感，以至愛社會、愛國家。更使子女們飼養動物，仁愛及物，以達「民我同胞，物我同與」的崇高德性。

但父母以「母性愛」愛護子女，感化子女，並非不合理，有背教育原則的「溺愛」及「姑息之愛」。溺愛、姑息，足以釀成「母戀的變態心理」。如果以自己的子女，付託於絲毫未受教育的乳媪，則危險更大。狡黠的乳媪，在嬰孩啼哭不止，往往撫弄其生殖器，以靜止之，開手淫的端，養成「自我戀的變態心理」。據現代分析派的心理學家，研究戀愛情慾，並不開始於春機發動之後。在嬰兒時期，已經開始。假使無適當的指導，不免心理變態，而陷於「母戀」及「自我戀」。而在子女青春時期之前，更應施以適當的「性教育」，以免誤入歧途，喪失人生的幸福。父母應對子女，提供正確的兩性理論。例如由動植物的兩性構造和作用，漸及於人體的性器官的解剖及生殖

作用，予以確實清晰的認識。引導子女對於性的態度，入於純正。否則殊多危險。露理斯說：「蔑視性教育，最能造成至可憐憫的結果，不可謂非人類愚蠢性的表現。試看現在一般被傳統的性的歧視所產生的危害，如「自我戀」（手淫）「同性戀」（憎惡異性）及孤僻、消極（性的反動）到處可以發現。這是斷送人類幸福的唯一原因。所以為要補救這因對於兩性認識不清而造成的惡果，不可不承認性教育意義的重大了。」

2. 憤怒 小孩憤怒的情緒，也發達得很早。當嬰兒發怒時，我們可看見他的四肢痙攣，面部發青，倒在牀上，大聲號哭，任何人，甚至最親愛的母親要近他的身體，也要加以撐拒。憤怒的情緒，對於生理，有極不好的影響。憤怒時，血行反常，傷害循環器官；消化腺停止分泌，傷害消化器官；對於社會方面，更因脾氣不好，而激起別人的惡感，賈禍招怨，孤立無援。為父母的，不能任子女的憤怒情緒，橫溢泛濫，以致不可收拾。也不可如絲的治水，以築堤障水為能事，一味壓制。應該如大禹的治洪水，導引入正當的途徑。

據現代心理學家的研究，引起孩子憤怒情緒的，有左列各事：

1. 便溺時的坐便桶。
2. 所有物被別的孩子搶去。
3. 洗面。
4. 做事不得成功。

5. 着衣服。
6. 脫衣服。
7. 洗澡。

而以上各事之所以能引動孩子發怒，無非因為上列各事中，除第二及第四項外，頗多束縛孩子身體自由之處。尤其束縛孩子的面部，如洗面等事，更易發怒。當然便溺、洗面、洗澡、穿脫衣服，對於兒童衛生是很需要的，不能因兒童易於發怒而避免不做。不過關於此等事，母親或保姆接觸小孩時，應溫存小心，不使孩子感到不舒適。假使出以粗暴的動作束縛他們的身體不得自由，他們便會立刻發怒。幾次以後，不獨對於便溺洗面等事，有憤怒的情緒。並且見了使他便溺、洗面的人，也立刻憤怒起來。孩子常常發脾氣，自然性情日趨暴戾，不但有害自己的身體，且將來因性情怪僻，而為社會所不容。

至於孩子因所有物被奪而發怒，這是拂逆他們佔有慾之故。我們如欲避免可給同在一起遊戲的孩子以同樣玩物。孩子們既各有其玩物，自然無事爭奪。而且這也是最公允的辦法。同時還應以積極的態度，獎勵謙讓、友好的美德，平息兒童間的爭端。積極的提倡，勝於消極的禁阻。

欲避免孩子因做事不得成功而發怒。父母給予兒童的工作，務與其能力相稱，使其易於成功。並隨時指導，使其獲得成功。或將一較為複雜的工作，分為各部分。整個工作，雖一時難於成功。各小部份，則不難達到目的。孩子們因小試成功，自然發生快慰，而忘卻這事的艱苦。如此不但不

致半途而廢，且可養成忍苦耐勞的習慣。

雖然憤怒的情緒，也非盡屬不好的。國亡而不知恥，身辱而只求苟安。這等人精神已死，徒然保存一副臭皮囊，有何價值。古來叱咤風雲，國而忘家的志士仁人，無非激於義憤，敢作敢為。所以著者對於孩子的憤怒情緒，不主張如繇的阻遏，而主張如禹的利導，就是為此。原來感情是人類行為的原動力，而忿怒的情緒，尤為強有力的原動力，豈可一味毀滅，而使孩子們奄奄無生氣。

3. 恐懼 親愛的情緒與憤怒的情緒，在嬰兒時期，早已發生。至於恐懼的情緒，發生較後，並非與生俱來。據行為派心理學者實驗的結果，兒童本來不知恐怖，後來所以發生恐懼情緒，完全由於嬰兒期內，保抱失宜和維護不當。嬰兒心理上，最不能忍受的，有兩件事。一件是強烈的金鐵聲音，如鑼聲及鐵器落在地上的聲音等。還有一件，是在抱持時，將嬰兒故意撒手，或拋着玩。有強烈的金鐵聲，或被拋擲時，嬰兒的所見所聞，無不成為可怖的事。如鐵器落地發出強烈的聲音時，恰有貓犬之類經過，被嬰孩看見。則嬰兒從此見了貓犬，甚至一切有叢毛的東西，都要發生恐懼的情緒。呼吸驟停，面色驟變，立刻設法躲避。家庭中有強烈的金鐵聲發生，或將嬰兒故意撒手拋擲玩弄，似乎是極平常的事。但是影響兒童的心理極鉅。在中國大家庭中，人口衆多，強烈的金鐵聲，很難避免。拋擲嬰兒引為笑樂，也是常見的事。所以中國兒童，恐怕的情緒，比外國兒童更為發達。以致中國的成人，也多怕事，保守，不敢冒險，進取。

以上所述，是在嬰兒時期所播下的怯弱畏葸的種子。及知識漸開，父母禁阻子女，好用恐嚇

手段，以取一時之效。如在兒童啼哭不止時，父母們常常說：『你哭，××人要來了！』並繪聲繪色，詳述××人的可怕，以取得暫時的寧靜。不知已在子女的腦中，播下「懼外」、「媚外」的種子。所以現代的父母們，應知兒童的天性，本無畏難苟安的成分。我們切勿加入此等不良的成分於純潔的腦海之中。

二、兒童的本能 最應注意引導的，有左列三項：

1. 模仿性 兒童最富模仿性，盡人皆知。孟子幼時，家近墓旁，就學習築埋；家近市旁，就學習街賣；家近學宮旁，就學習禮讓。所以家庭教育，最應注意子女的環境及交友。

環境改變人的力量很大，尤其在兒童時期，最富模仿性，環境不良，常能養成不良的習性。父母以身作則，便是要使子女有良好的榜樣。家庭間一切事情，以家人分工合作為原則，勿輕易多僱僮僕，假手他人。一方面固可藉此養成勤勞的美德，戒除驕惰的劣性。一方面，因僮僕人品不齊，且多未受相當教育的人，難免不予子女以品性行為卑劣的印象。本書前均論及。到了子女的智力發達，至相當程度，更須進一步，培養其獨立自治的能力，及堅強而正確的判斷力，以及守正不阿的精神，便能改造環境，而不為環境所左右。如此方完成教育的目的，子女將來即置身惡劣的環境之中，也涅而不緇，磨而不磷，不致有墮落的危險。

兒童常喜和年齡相仿的小朋友，在一起遊戲。這原是人類羣性本能的表現。人類是合羣的動物，社會上一切事業的進步，全屬人類能互助合作的結果。為父母的，對於子女此等行動，自當

予以提倡。惟在兒童時代，判斷力還未臻堅強，而模倣性卻非常發達。「近朱者赤，近墨者黑」，因擇交不慎，而沾染不良的習性，貽患終生。爲父母的，不可不加以指導，幫助兒童選擇朋友。每個兒童的品性，極不相齊，家庭環境，也很有差別。父母們應注意子女的朋友中，那幾個的品性是純潔的，習慣是良好的，應該設法增進他們的友誼。如果發現某幾個兒童，品性頑劣，習慣不良，就應暗示自己的子女和他們疏遠，以防與之同化。

2. 好勝心 好勝是兒童的天性。任何兒童，無不喜吃比別人好，穿比別人好，一切動作遊戲，無不欲勝過別人。這原是人类力求進步的「向上心」和「自尊心」。也可說是人類進化的動機。好勝心的反面，便是「自暴自棄」，所以爲父母的，自然不應抑制子女的好勝心，使子女們自甘暴棄。正在年輕有爲，希望無窮之時，而已暮氣陳陳，精神已死，斷送子女的前程。但若指導不能引入正軌，其流弊也很危險。好勝而缺乏「公平」的觀念，則完全被「佔有慾」的本能所左右，而蔑棄理性，成爲「自私、自利」的惡劣品性。以不正當的手段，取得勝利，而不計及已侵犯別人的自由，這樣又是人類爭奪、相殺的原因。兒童既犯此病，一定不肯說真話，自承手段的不正當。因爲說了真話，有失自己的體面。所以力求掩飾，希能逃避別人嚴正的責罰。因此又流於「欺詐」、「虛偽」，而這人的人格，遂不可問聞。

所以父母應該提創「公平、競勝」的光明態度，不「文過飾非」的偉大精神。父母應隨時講述先賢忠烈的故事，使生景仰欽佩之心，而滌蕩「自私自利」的卑劣根性。至子女能閱讀書

報時，更須選擇名人傳記，使之瀏覽，以感化其品性，使日臻崇高偉大。

3. 好奇心 小孩對於環境中所見所聞的事事物物，無不引起其注意，而欲尋根究底。這便是天賦的好奇心。過歲的嬰孩，耳聞音樂及其他的聲音，即四面盼望。眼見美麗的東西，就伸手搶取。至三歲左右，經驗中以爲新奇的事物，均向看護他的人，刺刺不休的詢問。『貓爲什麼要叫？』『人爲什麼要吃飯？』『花從那裏來的？』等等。在成人以爲平淡無奇的問題，在兒童看來，却含有異常豐富的興趣。至五六歲時，好奇心更爲發達，看見一株開着美麗的花的植物，因爲觀察其究竟，他便要連根拔起來，看個明白。看見一隻按時敲動的時鐘，因爲尋究機件的構造，他便拆得粉碎，以致毀損。看見一尾在缸中游泳的金魚，因爲要知道浮沉往來的緣故，他便捉弄不休，以致死傷。爲父母的，當子女刺刺不休的發問時，不勝其解釋之煩。當子女損壞器物，戕害生命時，認爲是過失的舉動，「厲聲呵斥」「夏楚相加」。以致摧殘研究事物的興趣，阻礙智力的發展，這實在是莫大的錯誤。

我們應該知道「好奇心」乃兒童求知本能的表現。兒童智力的發展，全以「好奇心」爲利器。如果喪失其好奇心，則「充耳不聞」，「熟視無睹」，試問將以何法增進兒童的知識。爲父母的，無不希望自己的子女，聰明智慧，便須利導其好奇心，滿足其求知慾。當子女有疑問時，應該詳爲解答；或指導以自求解答的方法，訓練其觀察、實驗的能力，養成其研究、思考的態度。至於毀損器物，自然是含有破壞性的不良習慣。但這完全由於兒童知識不充足，技術不熟練的結果。如

父母們能給子女以良好的指導，並告以物力維艱的教訓，就可避免。至於因研究生物，而傷害生命，這是不能免除的事情，但若流於殘殺，自然是「人道主義」所不許。為父母的，應該指導子女生物實驗的方法，除解剖之外，尚有飼養培植等種種方法；即使必須解剖，以致傷害生物的生命，我們必須取得相當代價。即須由此而獲得豐富的知識，方纔不是無意義的殘殺。而當子女飼養培植生物之時，自能引起其愛護生物的情緒。

總之，兒童的行為、意志，完全由於理性的直覺本能的衝動。有時理性直覺，被本能所掩蔽，而演出似乎反理性的舉動。例如與同伴爭奪玩具時，佔有本能和遊戲本能強盛，而掩蔽了友誼理性，舉手打人。為父母的，應該明白兒童的心理，利導本能，不使妨礙理性。更擴展兒童固有的理性，改善他的行為。循循善誘，以歸於至善，纔算能盡利導心性活動的能事。

三 養成子女優良的生活習慣

杜威說：「教育的效果，就在養成習慣。」習慣是人生的第二天性。任何技術及能力，能在服務社會時發揮特殊效能的，都是習慣。家庭中教育子女，以子女天賦的心性活動為出發點，而以養成子女健全的人格，有優良的生活習慣為終極。惟有優良的生活習慣，纔完成健全的人格。伊瑟說：「教育的基礎，在認識個性，其終鵠在確立人格。」

茲將應行養成的優良生活習慣述說如次：

一、衛生 國家需要強健的國民，家庭中便須培養有衛生習慣的強健子女。在現代社會，除非頑固的父母，還禁阻子女作有益衛生的運動，遠非十年二十年前的現象。足見社會的知識程度，日在進展之中。但環顧我國，關於衛生的常識，還嫌其未能普及。因此一般家庭中的父母，指導子女衛生的習慣，尙未臻於盡善。所以現代的父母們，實有增進自己衛生知識的必要。羅斯福夫人說：『一切使身體健康的良好習慣，都應該在幼年期內養成。每一未來的母親，應該從早準備。在衛生的理論方面，應該多讀關於衛生的書報，或與醫生討論，請其指教。至於看護孩子的實在本領，則惟有在實行之際，隨時注意，以增益其經驗。』

子女不親自撫養，而假手傭僕，實在最妨礙子女的衛生，而養成子女不良的習慣。羅斯福夫人又說：『曾見某富家的孩子，僱用兩個傭僕去保育。他在家裏玩的時候，玩具落在地上，從不許孩子自己從地上拾起來。恐怕沾染地上的微生物。某次有人看見這傭人，帶領這孩子在街上玩。傭人自己祇管和警察閒談，任孩子站在石屋旁，用舌頭去舐石塊。這次孩子所沾染的微生物，當然要比任何時候更多。』

據現代心理學家的研究，我們的衛生習慣，在六歲前，早已樹立相當基礎。父母們在子女嬰兒時期，即須注意指導其衛生習慣。

1. 按時使兒童睡眠。既上牀，不應再談話，並熄滅燈光。
2. 睡眠時間，應按年齡遞減。規定起身的時間，准時起身。

3. 飲食須有定時、定量、不可隨時吃零星雜物。
4. 洗臉、洗澡，須有定時、定處。
5. 盥洗的器具，飲食的碗碟，須各人用各人的。
6. 每日須有相當時間的戶外活動，即在嚴寒、酷暑，也不可暫廢。
7. 小孩自三四歲起，即應訓練其自己吃飯、穿衣、洗手、沐浴。
8. 飯前應洗手，飯後應盥口。
9. 常保衣履及皮膚的整潔。
10. 常常修剪指甲。
11. 使用自己的手帕。
12. 按時大便。
13. 不吸菸，酗酒。
14. 早起多喝幾杯開水。水非沸不喝。
15. 食前，食後，不作劇烈運動。
16. 注意飲食物及衣服、住所的整潔。
17. 撲滅蚊蠅，捕殺家鼠。
18. 每年至少請醫師檢查身體一次。

19. 種痘及注射防疫疫苗。

20. 發現有疾病的先兆時，（困倦、體溫異常，）即施以診療。

21. 勿出入易得傳染病的場所，及與傳染病人、帶菌人接近。

22. 自己有了傳染病，也嚴守隔離及消毒。如隨處吐痰及談話口沫四濺等，有礙公共衛生的行為，尤應戒除。

二、勤勞 勤勞，不單指體力的活動，凡秩序的控制，肌肉的操作，心思的運用，都包括在內。凡對於有益於人類生活的工作，能持之以恆，努力求其完成，均稱之謂勤勞。現在人類的文明，無非前人勤勞的產物。我們既享受前人之賜，自應也努力創造，以爲後人造福。然勤勞的習慣，也和衛生習慣一樣，須在兒童時期養成。懶惰的孩子，決不會成爲勤勞的成人。羅斯福夫人說：『任何孩子，在有了清潔習慣之後，則對於自己的衣服和房間，均能整理得有條不紊。就是家裏的事，也應支配一部給他做。使他覺得自己也是家庭中的一員，也有其應盡的義務及責任。養成其分工合作的精神及努力職務的習慣。庶將來置身社會，能發展自己的才能。如果事事都由父母替他做好，則將成爲事事依靠別人，而不能自立的人了！』

誠以子女自己能做的事，父母如果替他做好，似乎是愛子女，實在是害子女。使子女無增進經驗，鍛鍊肌肉，發展獨立精神的機會。這便是姑息之愛，僅足以養成驕傲、懶惰的習慣而已。孩子能做的事，大約可分爲兩類。一種是生活自理；一種是家庭操作。羅斯福夫人所說，除整理自己的

衣服、房間之外，尚須支配以適當分量的家事。父母在支配子女工作時，第一須注意他們的能力。務使子女力能勝任，而易見成效，過於簡易，不能增進其能力；過於繁難，不能引起其興趣。而且須加以指導，使之常為成功的欣慰所鼓勵，力求上進。第二應使子女認清工作的目的。知道這一切事情，是他們應該做，而願意做的。為應付環境需要而做，不是強迫的，無意識的。

無論做任何事情，暫時的努力，不如持久的毅力。一曝十寒，見異思遷，決難有成功的希望。但孩子們做事都屬一時的興趣，有遊戲的性質。使之暫時努力，祇須引起他們的興趣。不難達到目的。但事過境遷，半途而廢，仍難養成勤勞的習慣。為父母的，應一方面以理智去教導他們，使他們知道忍耐及毅力的價值。一方面用比賽的方法，使姊妹、兄弟，互相比較；或與別家兒童，互相比較；以好勝心促進其做事的恆心。並須在同一工作之中，時時變換其方式，以常保豐富的興趣。漸漸養成其持久有恆的習慣。

我們切勿小覷兒童的能力。父母們如能好好的加以指導，使之勤於操作，可以表現出驚人的成績。不但對於家庭可以得其助力，對於社會、國家，有相當的貢獻。蘇聯的第一次五年計劃中，僅有成人的血汗，還有兒童的精力，他們的工作是：

1. 收集肥料。
2. 建設無線電話，數年中，全國安置七萬五千個無線電話器及揚聲筒。
3. 撲滅農作物的害蟲。

4. 收集廢棄的物品，如羊毛、骨片、金屬等，以供工廠之用。

5. 建造家禽場五千所，鷄埕五千個，以及組織兒童的養鳥團體。

6. 培植七千五百萬株少年手植森林。

7. 教導不識字的人讀書、寫字，掃除文盲。

9. 撲滅五十萬家的家庭害蟲，如蚊、蠅等。

父母們切勿養成自己的子女為公子、哥兒，徒為社會增加廢物。應該訓練子女萬能的雙手及靈敏的頭腦；使為社會中健全的份子。

三、節儉 節儉的價值，已在前面討論過。此種節儉的習慣，也應在兒童時期養成。一般家庭中，喜以金錢給兒女浪費，以為這是對兒女的慈愛。而子女也以不服從指導，不做自己應做的工作，及哭泣、頑強等方法為手段，以達他們所得金錢及物質的目的。這樣實有背於節儉的家庭教訓。羅斯福夫人說：「有許多孩子，嬌養慣了。他們要什麼，父母就給他們什麼。但近年來經濟恐慌，給我們一個良好的教訓。知道以金錢或物質去賄賂孩子們，使孩子們服從指導，及做他們應做的工作，實在是很拙劣的教訓。徒使孩子們祇顧自己的享受，且養成不勞而獲，依賴他人的習慣。使孩子們忘却節儉的真諦，遊手好閒，祇知分利，而不能生利。使孩子們忘卻人生的真實意義及自己應負的責任。但是能明瞭此種弊害的人還很少。仍任孩子們貪得無厭的要求，不知適當的教訓。我們應該在孩子們嬰兒時期，即教以物力維艱，養成節儉的習慣。這樣他們便不致以號哭，

或其他卑劣的手段，要挾父母，以遂其任意揮霍的慾望。」

子女在兒童時期，父母即應教以生利事業。如蘇聯兒童的飼養家畜，栽培花果，收集廢物等。一方面既可養成勤勞的習慣，一方面又可使子女知道取得金錢之不易，引起其愛惜物力的觀念。再教以儲蓄的方法，小數納入撲滿，大數存放郵局或銀行。子女們見自己的勞力可以換取金錢，而金錢因儲蓄而愈積愈多，自能引起其興味而養成節儉的習慣。

「儉能養廉。」這是最有價值的教訓。有一般青年，因自幼無節儉的習慣，一旦遠離父母，即濫用金錢。金錢有限，慾壑無底，則不惜以欺詐手段，達其揮霍的目的，終至受社會的制裁，而身敗名裂。所以我們要如張楊園所說：「子弟出門，不遺父兄以憂虞。」必須在幼時養成節儉的習慣。

四、自立 爲父母的，無不希望有佳子女。西諺說：「不肖的子女，很像生在父母面上的痣。任牠留在面上，便有了瑕疵；如果要去除牠，便有了苦痛。」我國倪鍾瑞也說：「十賢子孫，未必能興家；一不肖子孫，破家爲有餘。」誠以家有不肖子女，最屬父母痛心之事！

欲使子女賢良，第一須令子女有恆業，使可以自立。有許多不令子女學習職業，但爲子女積聚財產，以爲積財既富，殖產既豐，子女便可優遊一世，吃着不盡，不知但有財產，而無自立的能力。「小人閒居爲不善。」父母辛苦積聚的財產，不久即揮霍殆盡，仍不免於飢寒。反因有了財產，而增其驕奢淫佚的罪惡。所以爲父母的，必依據子女的天性及興趣，在兒童時期，即注意於職業的訓練。存古約言一書，有一段話說得確當：「少年子弟，斷不可浮閒無業。或大，或小，必要尋一件事

與他做，則身心得以拘束，世務得以演習，人情得以諳練，學識得以長進，經營得以慣熟，這便是大利益處，何必堆金積玉哉！紀大奎也說：『凡人無論貧富，總要有常業……不論農工商賈，稱其材力，習成一業。只要專心成立，便是好子弟。最怕三心二意，雜亂不專。又怕心高志大，虛花不實。此兩種人，誤盡一生，百事無成！』

第二、須令子女有自主、自治的自立的精神。斯賓塞說：『教育的目的，在兒童爲自主自治的人，勿使兒童爲被人所治理，被人所指使的人物。』父母對子女的行爲，事事干涉，事事輔助，用力雖勤，用情雖摯，無如奪去了自主、自治的機會，便不能發展其自立的精神。終生祇能被動，而不能自動；祇能被治，而不能自治；祇能聽命於人，而缺乏自由意志。無自由意志的人，常爲環境所支配，難免被惡劣環境所引誘，而竟致墮落，這是極危險的事。但欲使子女有自主、自治的能力，必須培養（一）真確的判斷能力，辨別正邪善惡，不受他人的誘惑。（二）堅定的意志，使能守正不阿，貫徹自己的主張，「富貴不能淫，貧賤不能移。」（三）誠實的心境，使子女篤實懇摯，但求實際，不慕虛榮。自不致因愛慕浮華，希圖取巧，而誤入歧途。

至於真確的判斷力，堅強的意志，誠實的心境，一方面須由經驗中得來，所以父母對於子女，祇應站在旁觀地位，而予以相當的指導。不應限制子女自動的機會。一方面須由學識中得來，父母們應引起子女研究的興趣，及培養子女好學的習慣。羅斯福夫人說：『若是可能的話，給孩子們一些書，再教他們怎樣利用圖書館，這是很很有用處的。』又說：『使孩子們知道怎樣利用圖書

館，在今日兒童教育中，爲最有價值的一件事。」此外再能養成兒童，在做事之前，先有準備及計劃的習慣。既做之後，有反省及設法改進的習慣。則子女定然可以有自立的精神及能力。即女子遠離膝下也無庸有所憂慮了。

四 遊戲的價值及方法

遊戲是孩子們精神上的麵包。在遊戲時，孩子們與豐富的物質環境及精神環境相接觸。自能引起其好奇心，而探索事物的真理、真相，以充實其知識及經驗，這是屬於智育方面的。遊戲時，更可培植其公平競爭的好勝心及對於同伴互助、合作的同情心，這是屬於德育及羣育方面的。遊戲時，更可陶冶孩子們對於美術的欣賞能力，及愛美情緒，這是屬於美育方面的。而遊戲時，又可運動其五官四肢，鍛鍊其各部器官，有益於孩子們身體的發育，更爲一般人耳熟能詳的事實。

教導子女，必須要有教導的機會。惟在遊戲之時，最富教導的機會。父母們，能善於利用此等自然的、有趣的、合於子女心理的教導機會，自能增進家庭教育的效能。從前頑固的家長，以爲遊戲足以玩物喪志，應加禁阻。蔡衍鐸說：「凡禁子弟惡習，先自看戲始。」王陽明訓子也說：「勤讀書……毋閒戲。」都沒有認清遊戲的價值，而善於利用。如卑鄙的戲劇，自然足以戕賊子女的品性；無益的閒戲，自然足以耗費可貴的光陰。但含義深長，足以感化性情的戲劇，以及宗旨純正，足以訓練身心的遊戲，怎樣可以一筆抹殺，同樣禁阻。遊戲的方式很多，茲約略討論如次：

一、戶外生活 如拍球、踢毽、釣魚、打獵、放風箏、滾陀螺、盪千秋、下滑梯等，均為兒童最喜的遊戲。在家庭可能範圍之內，似應一一置備，既有益於兒童身體的發育，又可養成互助的精神，忍耐的習慣。而釣魚、打獵、飼養家畜、栽培植物，更可增長其對於自然界的知識。羅斯福夫人說：『孩子們，每日必須有一定時間，作戶外遊戲。運動是最好的遊戲。因為不但對於孩子們身體的發育，極有幫助，並且可以充實孩子們對於自然界的知識及養成對於自然界的愛好。多給孩子們與自然界接觸的機會，是最有價值的教育。』又說：『假如居住城市，戶外生活，不容易得到。但此事對於孩子們生活上的需要，是必要的，父母們必須設法給予子女以戶外生活，充足的機會。』

二、遊覽 遊覽也屬於戶外遊戲。對於孩子們的身心，也非常有益。夏天晚餐之後，或星期六及星期日休假之時，全家扶老攜幼，往公園散步一週，欣賞自然的景色。不但可以怡情，且可以增天倫的樂趣。此種樂趣，人生幾何，樂得儘量享受。或在終年勞動之間，覓取一長期的休假。春秋佳日，擇名勝古蹟之處，一往遊覽，亦可增加眼福。家中如有小孩，亦可同作旅行，以增進小孩們現實的社會科學的知識，及自然科學的知識。外國家庭中，常有這樣的舉動。我們不妨也做照實行。羅斯福夫人說：『旅行不但可以觀覽各地的風景、古蹟、人情、風俗，並且可以增進旅行團體中，彼此間的感情。使我們對於各處人情及社會狀況，更得明瞭確實的概念。所以在經濟能力範圍之內，我決不反對以旅行當作娛樂。』

三、講故事 小孩對於講故事，無不興趣濃郁。故事中離合悲歡的情節，可以引起小孩的同

情心及想像力，故事中談諧滑稽的陳述，可以鬆弛緊張的神情，使兒童們大笑不已，有益於身體。故事中艱苦卓絕，奮鬥成功的歷史，可以引起兒童的崇拜英雄，希聖希賢的心情。劉王立明女士說：「我有幾個小孩，每天傍晚，尤其是下雨的時候，便圍繞膝前，要求我講故事。記得有一次，我講舊約中約瑟的故事。幾個小孩，尤其是第二個，其時只有四歲，大哭不已。我問他：「爲何如此？」他答道：「約瑟真可憐，既無母親，而現在又不能看見父親！」又有一次，我講嫦娥的故事。講到極有趣味的時候，彼等跳躍而起，擁抱我的頸項，並大呼幾聲母親，請我預備飛機同到月宮遊玩。每次講故事的時候，總有一個教訓，包含在裏面。以此間接訓練小孩的道德觀念，比較其他方法，更有效果。即成人也喜歡聽故事。我家傭僕，每次在我講故事的時候，彼等站立呆聽，不做工作。故家中大人，尤其是母親，應多看故事書。將豐富的材料，時常講說，使小孩快樂。」這是指父母講給子女聽的，其他如子女也可以看了故事書，講給父母聽。或集合家中兄弟姊妹，或同學鄰居，組織一小團體，輪流講說。既可藉此引起其讀書興趣，又可練習口才。

四、音樂 音樂，可以打破家庭中煩悶、沉寂的空氣，增加生活的興趣，調劑人生精神與肉體的疲勞，又可使工作外，餘剩的精力，有所寄託，不致誤用精力於卑鄙惡劣的嗜好及慾念上。晚餐之後，全家團聚一處，唱歌、奏琴，不但能訓練小孩欣賞音樂的美感，且能使全家都沉浸在優美生活之中。至於樂器，家道富裕的，自可購置價值較貴的樂器，如鋼琴等等。如無力購置高價的樂器，則廉價的胡琴、笙、簫、笛、鼓等，何嘗不可怡情養性。現代科學發達，即家中無擅長音樂的人，也可利

用留聲機及無線電話機等，以達欣賞音樂的目的。

五、團體活動 兒童在七八歲後，社交的興趣，漸漸濃厚，喜歡與遊戲時同伴，結成團體，同遊同息。父母們利用這種動機，因勢利導，以增進他們團體生活的興趣及組織團體的能力，做他們將來社會生活的標準。兒童們團體生活，如能指導得當，可以有出乎意外的收穫。在蘇聯利比克赫的小孩，據說他們會自動組織「考察隊」，以考察他們所在地的富源。居然發現了合於肥料用的石灰層，幫助國家社會的發展。在新西伯利亞的青年隊，又居然能發見產量豐富的煤、鐵礦，有助於國家經濟。兒童團體活動的動機，雖由於同情心模倣心及遊戲本能，而其結果，可以訓練其萬能的雙手，養成其勤勞的習慣，研究的興趣。我們萬不可小覷兒童的能力，或養尊處優，使兒童們的天才，能力無從發展。現在教育家，無不承認「童子軍」為兒童良好的訓練，就因童子軍的訓練，為團體活動，且切合生活需要。

六、研究活動 我們切勿輕視「兒戲」。兒童的遊戲，常為其天才所顯露的端倪，於其一生的事業，有極大關係。大生物學家達爾文，從小就以捕蟲、打獵為「兒戲」。大發明家愛迪生，從小就以科學實驗為「兒戲」。這是大家所熟知的事實。美國商業家利比頓(Thomas Lipton)在格拉斯創設糧食店時，還有一個小孩子。在開業之前，他把父親給他的一對豬，洗刷得乾乾淨淨，打扮得整齊齊。然後使這兩隻豬，駕着一輛小小的紅車，車上漆着「請到利比頓家去」幾個大字。人們看見這輛奇怪的運貨車，由兩匹特殊的「駿馬」拖着，在街上走，自然無限驚異，一齊

跟到利比頓糧食店鋪門口，因此大家注意這孩子所創設的店鋪，營業大盛。終至這鋪子，做了利比頓所有全世界五百處分店的一個總樞紐。這樣的廣告，在常人看來，豈非兒戲，但惹人注目，確很合廣告心理學。法國汽車製造家路易蘭腦（Louis Renault），是一位天才的機械工程師。五歲時，就跑到車站上去看火車的引擎。十數歲時，他的父母就為他們兄弟三人，在巴黎郊外建築一間小屋子，為他們兄弟三人的工場，以製造引擎為「兒戲」。二十歲時，第一輛汽車造成，獲得賽會的獎勵。上次歐戰，更以製造坦克車名震全球。現蘭腦汽車廠佔地有一百二十餘畝，那所兒戲工場的小屋子，還依舊保存着。

兒童的學習，大都寄於遊戲之中。惟以學習為遊戲，所以興趣濃郁，發揮他們天賦的才能。如果將兒童關在書齋裏，強迫他們幹不願幹的工作。孩子們對於這樣的學習，定然感覺苦悶，好像忍受酷刑。而他們的天才，也斲傷殆盡。所以賢明的父母們，必須細察子女的天性，而為之布置適當的研究環境。使子女們儘量獲得研究活動的機會，以發揮其天賦的才能。

第六章 家庭衛生

家庭的機構，足以使人類種族保存的目的，為保育後代新國民最適當的場所。在第一章中，已經詳加討論。而吾人理想的家庭，務須合於科學化的原則，方能增進家庭的幸福，亦在第二章

中加以討論。但返觀我國一般家庭（少數新家庭，當然屬於例外）科學知識，未能普及，尤其缺乏衛生常識，以致種族的繁衍與否，完全聽諸天命，不在人事上力求有效的處理。即如育嬰等事，是何等重要的事，而一般家庭，根本不講求適當的方法。所以處處錯誤，或誤於姑息，或誤於舊習，已達學齡的兒童，還有沒有種痘的。假使問起不種痘的原因，不是說年齡還小，耐不住種痘的反應，就是說依星命術士的推算，要過了某年，纔可種痘。他如霍亂、傷寒等疫苗的預防注射，現世界稍有知識的人，無不承認其確實有效，而一般頑固的家庭，還是不明真理，認為挖肉做瘡，自討苦吃。甚至誤會注射以後，反有危害，加以拒絕，或以為即不注射，亦未必染疫致死，以冀倖倖。以致中國人口的死亡率，高於其他各國，未達天年即遭夭折。

各國平均人壽，據吾國衛生署製編的比較表，其數字如左：

澳國	55歲強	美國	49歲強	英國	48.5歲強	法國	46歲弱
德國	45歲弱	日本	44歲弱	中國	約30歲		

我國衛生署的成立，還是近數年中的事。而戶口調查、人事登記等政治工作，也舉辦未久。人口死亡統計的材料，極不完備。以三十歲為中國平均人壽，大概係以沿海文化較高、政治早上軌道各省為根據，邊遠腹地，未經計入。而邊遠腹地各省，公共衛生，更不發達，生活更加艱苦，其死亡率當然更大。所以如果統計材料完備，中國平均人壽，還不足三十歲，豈不觸目驚心。

所謂死亡率，就是指每一千人中，一年間死亡的人數。吾人可以憑各國死亡率的大小，以推

測這國家的衛生事業發達與否。而衛生事業的發達與否，又可看出民族的文野。大抵民族的文明，則衛生事業愈發達，死亡率因此減小。澳、美、英、法、德、諸國文化水準較高，平均人壽亦較高。所以死亡率較低，均在十六七人左右。日本死亡率雖略高，但亦在二十人以內。獨我中國死亡率，竟達三十人，這不是民族之恥嗎！

據現代衛生學說，每年每一千人中的死亡數，不應超過十五人。超過十五人以上的人數，稱之曰「超格死亡」。我國死亡率既為三十人，則超格死亡的人數，每千人中為十五人，我國人口以四萬萬人計算，每年超格死亡的有六百萬人之多。此六百萬，既屬超格死亡，即不應死而死的「枉死」，豈不痛心！又此六百萬，本屬國民的一份子，對於國家，對於社會，均有其應盡的責任。現在遭遇枉死，長才未展。一生徒享受社會國家的供養。此社會國家供養的費用，豈非等於虛擲。假使枉死時的平均年齡為十五歲，不能算得過遲。因為中國平均人壽是三十歲，十五歲，只及三十歲的一半，每年社會供養他的費用為三十元，不能算過多。因為平均衣食住行等費用，每天還不到一角錢，真極有限。但就依這樣計算，枉死一人，耗損四百五十元，枉死至六百出人之多。每年耗損即達二十七萬萬元之鉅。貧如我國，怎能負擔得起這樣重大的損失。

我們要挽救這種超極死亡的損失，增進民族的健康，自屬當務之急。但欲增進民族健康，而靜俟政治上公共衛生事業的改進，則範圍較廣，奏效不易。惟希望現代家庭的主婦，能先就小範圍的家庭中，注意衛生，設法改進。社會中多一健康的家庭，即民族中多一部份健康的國民。即使

將來國家衛生行政已上軌道，也仍須家庭協助。茲列舉家庭衛生應行注意的要點如左。以供主婦們的參考。

一、主婦應隨時增進衛生的知識，以利家庭衛生的進行。

二、主婦應以身作則，並指導人家的衛生實踐，設法增進家人衛生實踐的興趣，以養成家人的衛生習慣。

三、在可能範圍之內，應充分購置衛生方面的各種設備，使家人隨時使用，並造成衛生化的環境。

四、聯合鄰居及親戚，聘請醫師及護士，為家庭衛生的指導。

五、與學校及衛生機關充分聯絡，以取得技術上的協助。

六、參加社會上各項衛生運動，如大掃除、滅蠅隊、健康比賽等。

家庭衛生，須與家庭生活相應。家庭生活，大致包含衣食、住、休閒、兩性生活、妊娠、育兒等事。而疾病的預防、療養及看護，雖似屬於專門事業，然主婦必須有相當的知識及技術，方能增進家庭的幸福。羅斯福夫人說：『日常生活，雖極注意衛生，以維護身心的健康，但仍不免於罹病。若是所罹疾病，很是輕微，在我以為不必大驚小怪，在家裏調養調養就行了。為主婦者，一定要有相當的醫藥常識，即任何女子，在自己未組織新家庭之前，也應該知道怎樣使用體溫計，普通疾病有何徵象，怎樣為病人脈搏，為病人休息，怎樣為病人整理臥榻。女子們有了醫藥常識之後，祇要醫

略加指導，她就可以看護病人了。有了一些輕微疾病，用不着即須進醫院療養。女子在年輕時，學會了醫藥方面的粗淺技能，一生享受不盡。但家中有了重病，或必須施以複雜的手術的病人時，醫院仍是病人療養最適當的地方。茲依據上述家庭生活各項口，分述衛生及醫藥上注意各事，並附及與上述各項口有關的科學常識。

一 衣服

一、衣服的衛生 人是同溫動物，體溫不隨外界的氣溫而有變化。一日之間，雖微有升降，但常維持在攝氏寒暑表三十七度左右。過高、過低，均為疾病的徵象。體溫發生的原因有二：一、為化學的原因。其又一、為物理的原因。吾人新陳代謝的機能，屬於氧化作用，與燃燒的現象相類似。身體中老舊細胞，被氧化之時，自然有溫熱的發生，這是屬於化學的原因。新陳代謝所發生的能力，能促進各器官機能的活潑。各器官的機能，如肌肉的運動，及關節的磨擦，心臟的搏動，肺胞的張翕，也能發生體溫，這是屬於物理的原因。

吾人體內，雖不絕的發生溫熱，然仍能維持一定的體溫，而不致過高。因為人體本身，有體溫調節作用。這調節作用，由神經中的體溫調節中樞所司。身體過剩的溫熱，由皮膚傳導，而放散於空氣。其他如分泌汗液，呼吸時排出水分，消化後排洩大小便，均能宣洩過量的體溫，保持常態。但此種調節機能，有一定的範圍。如外界氣溫劇變，則調節機能便窮於應付。夏季氣溫與裸體時的

體溫最相適。再低，則體溫劣於外氣所奪，發生寒冷的感覺；或因此而引起感冒的疾病，所以不能不賴衣服以幫助體溫的調節。冬季嚴寒，氣溫低下，更不能不需要衣服，以防禦寒氣的侵襲。

衣服的功用，能保持體溫，防禦寒冷。就是說衣服，乃造成適於人體氣候的一種物品。所以對於衣服應注意溫熱的放散和傳導，及水分的蒸發。（水分蒸發時能奪去體溫。）這幾種性質，完全因衣服的質料而異。衣服的質料，不外毛、絲、麻、棉四種。毛織物及棉織物，因為氣空緻密，保存溫度的作用較強，能使體溫不易發散；也不易使外界氣溫影響體溫，使人感覺過寒、過熱。麻織物及絲織物，因為氣孔粗大，傳導及放散體溫的作用較強，僅適宜裁製夏季及春末秋初時的服裝。

至於衣服吸收溫熱的程度，由於材料的厚薄，及染色的種類而不同。麻布的吸收熱力最弱，絲織物較高，毛織物更高。白色吸收熱力較小，灰色的較大，黑色的最強。我們所穿衣服的質料，多寡及色彩，應隨氣候變換。穿得太單薄，如現代的摩登女子，自然不適宜。如有多穿衣服的習慣，也不相宜。此等人，一遇寒冷，便即感冒。這不可不在兒童時期，即加注意，務使不致養成不良的習慣。衣服穿着過久，則有穢垢、塵埃、細菌，故必須勤加洗濯，否則易為疾病的原因。購買舊衣，必須經過消毒，否則有傳染疾病的危險。

衣服大小，不應壓迫身體，穿着窄小的衣服，持續日久也要發生病變。腰部過緊，內臟受其壓迫，往往為胃腸消化不良，肝變形、腎遊走的原因。西洋女子的纏腰及中國從前女子的束胸，均應戒除。

二、衣料的鑑別 購買衣料，須鑑別其堅緻與否，及究係何種質料所織成。茲分述如次：

1. 質料的鑑別法 純棉、純絲、純毛的織物，鑑別較易。若混合織成，便不能不用適當的方法，以事鑑別。又絲織物中，近來常以人造絲混織，也應精密辨認。

a. 以擴大鏡檢視棉的纖維，成扁平形，有螺旋形捻轉的痕迹。麻的纖維，處處有節，節上生有細毛，如竹狀。毛的纖維，表面有表皮細胞，像細絲網一般。絲的纖維，是平行的，較毛為細。

b. 用火燃燒，其發爪甲臭味的，是動物質纖維（絲及毛）；如發燻木臭味的，便是動物質纖維（麻及棉）；燃後灰蜷曲的，是動物質纖維；伸而不屈的，是植物質纖維。又灰色黑的，是動物質纖維；白的是植物質纖維。

c. 分散織物的經緯，爪搔指彈，雖散而不蓬勃的，是絲。如果蓬勃像毛一般的，是絲毛混織物。

d. 以結晶硫酸銅十克，溶解在一百克的淨水中，再加甘油五克，調勻，逐漸加入氫氧化鈉溶液，便生沉澱。至沉澱不再生成時，濾去沉澱，即成我們所需要的試藥。以我們所要檢別的纖維，投入試藥，能溶解的是絲質；不能溶解的，是棉質。如果是絲棉混織，則溶解一部分，留一部分。取此殘留部分，洗清乾燥，稱得其重量，和原重相比較，即得棉質佔全量的比率。此試藥也可檢別織物是否為人造絲，如果是人造絲，也不能在試藥中溶解。

e. 人造絲，投入氫氧化鈉溶液中，雖經煮沸，不能溶解，祇能變成黃色。如果是蠶絲，經煮沸

後能全部溶解。

f. 人造絲，遇水膨脹，蠶絲則否。

g. 鬆解織物的纖維，毛質作螺旋狀彎曲；絲質雖彎曲，不作螺旋狀。

h. 以醋酸鉛加入氫氧化鈉溶液中，製成試藥。以毛質投入試藥中，因毛質含有硫質，能使

試藥變成黑色，絲質則否。

2. 堅緻與否的鑑別法 選購衣料，最好能經洗耐穿，方合經濟及衛生原則。茲舉其鑑別法如左：

不然。
a. 布料如堅緻厚實，以手斜引，放手即能恢復原狀。掩於口鼻間，能使呼吸窒礙，薄而劣的

b. 布料漿糊多的，浸入水中，吸水力強，以手揉擦，漿糊多的，便易作粉狀脫落。

c. 織物經緯的粗細須一律；全幅的疏密須勻稱。如果或粗、或細；或疏、或密，均不堅牢。

d. 綿織物，須密而厚。絲織物，須厚薄適中。

e. 織物沒有花紋的，較有花紋的堅牢。

f. 織物無絨毛的，較有絨毛的堅牢。有絨毛的，經穿着以後，絨毛常易脫落，或團結成球，致

使衣服易於破損。

g. 呢絨雙股織的，較單股織成的為堅牢。

h. 織物以手斜引，不易恢復原狀；或揉擦以後，漿糊脫落，且有毛蓬起的；為水漬蟲蛀等舊貨，加以洗染修飾，改充新貨的證據。

三、衣服的洗濯法 衣服久穿不洗，不單垢膩滿附，有失觀瞻；且易被病原微生物所附着，及蝨虱等害蟲所寄生，殊有害於衛生。茲舉其洗濯及去污方法如左：

1. 肥皂遇到硬水（即含有鑷質的水）不易起泡，溶解污垢的力量薄弱。故洗濯時，以用軟水（含礦質較少的水）為宜。有許多硬水，可以煮沸，或加碳酸鈉等，去除所含的礦質，便成為軟水。

2. 有許多顏色，遇酸性或鹼性的洗濯液，即致變色，須加注意。

3. 油脂易溶解於揮發油、松節油、偏蘇里酒精、以脫等溶媒。衣服上有脂肪污漬，可先以沸水的蒸汽潤溼，使之軟化（如為油類可無須以蒸汽軟化）。注少許上述的溶媒，輕輕揉搓，使脂肪溶於溶媒，汽化以去。或以白布、毛刷等吸取溶媒，刷擦污漬。再以吸水線，吸收所餘的溶媒，用熨斗熨乾。又或以氧化鎂，調入溶媒，使成糊狀，塗於污漬，放置片刻，俟脂肪隨溶媒揮發，刷去氧化鎂，即可。

4. 亞麻仁油、桐油等乾性油，久置空氣中，易氧化而乾牢，不易除去。應速以揮發油等溶解除去之。如已乾牢，可以小刀刮去其浮面一層，而以松節油為溶媒溶解之。

5. 煤油易於氣化，晒於日光中或烘於火上，污漬自消。

6. 假漆 (Varnish) 污衣，可以酒精為溶媒除去之。

7. 含有蛋白質的物品，如肉汁、乳汁、血液等，若沾污衣服時，不可用熱水洗濯。因為蛋白質遇熱凝固，附着在織物纖維間，就不易除去。可以硼砂水，或阿摩尼亞等鹼性洗濯液洗去。

8. 紅色、紫色，係鹼性染料，易溶解於酒精。如果染污衣服，可以酒精洗刷除去之，或以稀薄阿摩尼亞水拭去。

9. 依據光學原理，任何色彩，與其餘色相配合，可消去原有的色彩。衣服沾紫色墨水時，可塗以紫的餘色，黃色染料（如阿兒拉明 Auramine）的稀薄溶液，就可消滅污跡。沾紅墨水時，可塗以紅的餘色，綠色染料（如甲基綠 Methyl Green）的稀薄溶液，以除去之。

10. 藍色染料，遇鹼金屬氫氧化化合物，如氫氧化鉀等的水溶液，則變為褐色，再溶以草酸，則變為無色。坊間出售的銷褪藍色墨水的藥水，即根據此原理製成。所以衣服染有藍墨水漬時，可先以氫氧化鉀的稀薄溶液，塗在污漬之上，注意勿延及污漬之外。至藍色褪後，再塗以稀薄的草酸溶液，次以清水漂洗數次，以除去所塗的藥品。

11. 衣服染有酸性液體的污漬，如汗液、果汁、酒類等，可以鹼性洗濯液洗去。其中最常用的是阿摩尼亞水。如果是絲織物，可浸在百分之二的醋酸溶液中，輕輕絞乾。用上面的兩種方法，還不能除去時，白色棉織物，不妨以漂白粉漂白，白色絲、毛織物，不妨以過錳酸鉀、酸性亞硫酸鈉漂白。如果染色的衣服，可用餘色褪漬法（見本節第九項）如黃色汗漬，可以其餘色，紫色漆料（甲基

紫 (Methyl Violet) 稀薄溶液去除之。

12. 鐵質的污漬，如鐵銹或單寧酸鐵，或沒食。子酸鐵所製的藍墨水，或洋傘被雨水所脫落的黑色等，可以酸性洗濯液，稀薄的草酸溶液、醋酸溶液等洗去。如還不能去除，可以洒石酸、檸檬酸等酸性較弱的溶液滌除。

13. 衣服墨漬，可以用有尿素的食鹽，與氧化鋅氧化鎂，米糠等相混合，以水調成糊狀，塗於墨漬上，靜置片刻，反復揉搓，漂以清水除去之。

四、衣服的保藏法 衣服保藏得法，既可經久耐穿不易損壞，且預防害蟲及黴菌的寄生，間接亦有益於衛生。茲舉其方法如次：

1. 收藏之先，必須拂去塵埃。塵埃能促織物氧化作用的旺盛，損傷衣服的力量至強，不單污穢不潔，藏納細菌而已。次懸置空氣流通處曬晾，利用日光消毒。且去其溼氣，使黴菌不易繁殖。並於箱中，置入殺蟲藥品，如樟腦、丁香、焦油腦 (Naphthalene) 以防蟲害。或以乾燥的菸葉夾入衣服中，也有預防蟲蛀之效。

2. 以白紙包白色綢衣皮藏，易使白綢變黃。如以藍色薄紙包裹，則能保持白色。白色衣服不宜與染色衣服同置一處，防其落色。顏色不同的衣服，也不可同置一處，防其褪色。

3. 樟木所製的櫥箱，收藏衣服，既能防溼，又能防蟲。桐材及皮製的衣箱，預防溼氣的力量，也很強。

4. 有機物質，污染衣服，再易發生黴菌。在收藏以前，應設法除去。
5. 紗類及麻織物，摺放受壓，常易斷裂。應襯以棉衣，一同置放，可免此弊。
6. 衣服及收藏衣服的櫥箱，如能於皮藏之前，以消毒藥品充分消毒（消毒方法見後），則既有益衛生，且可防免蟲蛀及發黴。

二 食物

一、飲食的必要 上節說，人體因新陳代謝，終生不息，所以發生體溫及促進各部機官活潑工作。在新陳代謝中，老細胞既不絕消耗，設使沒有相當的休養去補充，以產生新細胞。這樣，人體勢必逐漸萎縮，竟至不能維持生活。人類必須飲食，就是籍飲食，以補充身體中所需要的營養成分。然人及動物在一定時期以內，雖不給予食物，仍得勉強維持生活。似乎人體對於飲食物的需要，不及空氣這樣重要。殊不知人體所需要的營養成分，在平日供給新陳代謝中耗費之外，如尚有餘剩時，便積蓄體中。到了食物缺乏時，就將積蓄的營養料，供給消耗。所以斷絕飲食，暫時尚能維持生活。然至積蓄的營養料耗費殆盡，不能再行供給新陳代謝的消耗時，人體就難維持生活。所以飲食的需要，實在和空氣一樣重要。

二、消化的程序中應注意的事項 舉其大要如左：

1. 消化的第一步為咀嚼。咀嚼在消化作用中，最為重要。美人福萊巨（Fletcher）素有胃

腸病，以致身體非常衰弱，醫藥無效。後來閱讀衛生書籍，深知咀嚼的重要，因此他厲行自己擬定的咀嚼法，以冀恢復健康。他的方法，說來也很簡單，就是非至感覺飢餓不進食物，進食時，注意力完全集中在食物的咀嚼上，使唾液及胃液分泌旺盛。咀嚼精細，幾乎使食物成爲液體，然後嚥下。食不過飽，至八九分即止。他實行不久，即覺咀嚼精細以後，食物一部分在口中已起消化作用，使胃腸不致過勞，且能充分消化，剩餘不消化的渣滓，很少。消化充分，所以取得了榮養成分豐富，產生熱力充足。渣滓既少，所以食物不致在腹內腐敗，引起自身中毒，及便秘等疾患。胃腸清潔，精神愉快，以前的胃腸病，霍然而愈。

2. 胃的上部爲贛門，下部爲幽門。小兒贛門的括約肌，尙未發達。故進食稍多，即易嘔吐。幽門也有活動的括約肌。所以食物在胃中，非經十分消化，不易入腸。

3. 食物的消化，完全由於消化器官中各種酵素的化學作用。唾液中有唾液素 (Ptyalin)，能消化澱粉，爲麥芽糖及葡萄糖。胃液中的胃酸，及胃液素 (Pepsin)，能消化蛋白質爲 Peptone。胰液中胰脂肪酵素，能消化脂肪爲甘油，與脂肪酸；胰澱粉酵素，能消化澱粉爲麥芽糖；胰蛋白酶素，能消化 Peptone 爲鹵基酸 (Aminoacid)。現代醫藥上製取胃液素，及胰臟酵素，以爲消化藥品，應用甚廣，奏效確實。

4. 嬰兒至半年後，始有唾液素發生。故市上出售的「乳糕」及粗劣的「代乳粉」含有澱粉質甚多，不宜以哺初生嬰兒。

5. 膽汁能制止腸內異常分解。小兒白色異臭的大便，即因膽汁分泌不足，腸內起異常分解的緣故。

6. 齒內起腐敗醱酵作用，多在夜間。故就寢時刷牙，較早起時更為重要。

7. 熱病時，及貧血時，消化液分泌不足，故妨礙消化。

8. 運動不足，胃腸的蠕動作用薄弱，亦有害於消化。

三、榮養素 人生所需要的榮養素，以狹義言，則有蛋白質、碳水化合物、及脂肪三種。以廣義言，則增入鹽類及水，而有五種，分述如左：

1. 水 人體中，水佔四分之三。血液中，水佔百分之八十以上。水在體中，能分解固形食物，俾得嚥下；又能溶解固形食物，由滲透作用，而入血液，循環全體。體內的老廢物，更須以水溼潤或溶解，以排出體外（尿汗糞）。肺及皮膚，也需水分蒸發，以調節體溫。水對於人體的功用，既如此重要；而消耗的分量也極多，所以必須隨時補充，成人每日需水至二·八升之多。所幸食物中，大部分都含水分，故不虞缺乏。如果缺乏，能使體溫增高。小兒不明原因的發熱，大半由於水分的缺乏。

2. 鹽類 鹽類，包括硫酸鹽類，磷酸鹽類，鈉、鉀、鎂、鈣、鐵、等氯化物，及碳酸鹽等。存於各種食物之中。最主要的是食鹽。能適度刺激生活細胞，使之興奮而維持生命。又為構成人體的原素。如磷為腦神經，及精神的成分，與腦力及生殖力大有關係。鈣為骨的成分，能發育骨骼，強固牙齒。鐵

為血液的成分，缺乏鐵質，血色素產生障礙，而致貧血。成人每日需要鹽類，約三十克。

3. 蛋白質 蛋白質為極複雜的含氮化合物。是構成人類各部組織的基礎材料，其中含有碳氫原質，所以和碳水化合物及脂肪一樣，能氧化而發生能力及熱力。惟不及碳水化合物及脂肪的容易分解，所以人體除需要蛋白質以增生組織外，尚須碳水化合物及脂肪以為輔佐。人體攝取碳水化合物及脂肪較多，自然可以減少蛋白質需要的分量。但也有一定限度。如果完全缺乏，絕對不能維持生活。所以人類有混食的必要。蛋白質在鳥卵蛋白中含量最富。其他如肉類，牛乳等動物質食物中也很多。植物質食物，含量較少。惟豆類中則頗多。成人每日，約需蛋白質一百三十克。

4. 碳水化合物 碳水化合物，為碳、氫、氧三種原質所成。在細胞中，易於氧化，為供給人體熱力及能力的主要物。動植物均含有之，尤其植物質食物中，取得最多。如米、麥富於澱粉。果實富於糖類。澱粉、糖類等，都是碳水化合物。此種碳水化合物，如攝取過多時，一部份能分化為臟器澱粉，及脂肪，儲藏在肝臟及體內，以為供給攝取不足時的需要。成人每日所需的碳水化合物，約四百餘克。

5. 脂肪 脂肪，亦係碳、氫、氧三種原質所成。動物性食物及植物性食物中都有。或為液體，或為固體。尤其是豬肉、鴨肉、大豆、花生、胡桃中，所含最多。脂肪的成分，既與碳水化合物相同，所以也是人體熱力能力的源泉。且有豐滿軀體及保護敏銳器官的效用。惟因不易消化，除寒冷季節外，

應該節用。成人每日約需要脂肪八十餘克。

以上五種營養成分，沒有一種可以單獨維持人體的生活，所以必須混食，已在前述蛋白質的性能時涉及。如不混食，難免發生病變。如貧苦及素食之人，因缺乏肉類等攝食，往往面黃肌瘦。嗜肉之人，又易過度肥胖，及發生痛風症。又如兒童飲食不調，常致消化不良，這都是營養素不平衡的緣故。

四、維他命 維他命，是近代發見食物中的新營養分。據一般學者飼養動物實驗的結果，知道人類除上述五種主要營養分外，缺少維他命時，便發生一定的疾病，此種疾病稱之曰缺落症（Deficiency diseases）。維他命（Vitamin）的名稱，是喬克氏（C. Funk）所定。其意義是「生命所必須的。」所以有人譯作「生活素」或「活力素。」現代已知的維他命，已有好幾種，最著名的有五種，分述如次：

1. 甲種維他命（Vitamin A）又稱抗眼球乾燥症維他命，抗傳染病維他命，保護上皮維他命。能在油中溶解，不能在水中溶解。對於煮沸或乾燥，不失效力。但在高溫時，起氧化作用，則分解而失其效力。此種維他命，由於葉紅素（Caroten）所變成。葉紅素在植物界，存在於普通蔬菜、果實的葉綠素中。尤以蘿蔔、青椒、豌豆、竹筍、菠菜、香蕉、紅漿果中，為最多。在動物界中，以存在於鱈魚肝油、比目魚肝油、鮭魚肝油、牛油、牛乳、卵黃、乳酪中為最多。其對人體的生理作用，能促進發育，開胃助消化，能保護中樞神經與皮膚組織的健全。能對於呼吸器病，與其他各種傳染

病，寄生蟲病，以及眼炎，有抵抗作用。能與甲狀腺肉分泌。有拮抗作用。又與丁種維他命同時存在時，大量生拮抗作用；少量生協同作用。人體如缺乏此種維他命，則發生眼病及氣管炎、肺炎、流行性感、結核、瘡癤、潰瘍、褥瘡、皮膚結核等因皮膚及粘膜而起的傳染病。成人每日約需要此種維他命四二〇〇至五六〇〇國際單位。醫藥上常以魚肝油中，所分離的不鹼化物，或胡蘿蔔中所浸出的葉紅素；為治缺落甲種維他命症的治療劑。

2. 乙種維他命 (Vitamin B) 最主要的有三種，分述如次：

a. 維他命乙一 (Vitamin B₁) 又稱抗神經炎維他命，抗足氣維他命。溶解於水及酒精，不溶解於油。遇熱則失効力，尤其在鹼性狀態時，効力最易消失。所以烹煮豆類，如果加以食鹼，使其易於酥爛，則豆類中所含最可寶貴的維他命乙一，完全消失。此種維他命，存在於穀物的胚芽，米糠、酵母、豌豆類的種子，肝臟、心臟、腎臟、卵黃中最富。對於人體的生理作用，能助長炭水化合物的新陳代謝，對於神經炎有抵抗作用，並促進水分的新陳代謝；又能保持消化氣官的緊張，使其分泌及吸收作用，維持常態；又能催進母乳，與正常生長的作用。其缺落症，為腳氣神經敏感衰退，心臟衰弱與浮腫，胃納不振，消化不良，便秘，哺乳期發育失調等。成人每日需要此種維生素二〇〇至四〇〇國際單位。醫藥上，以米糠及酵母，麥芽的流浸膏，為治療劑。近代德國霞飛博士 (Dr. Max A. Jaffe) 用特殊方法，從米糠中，提製三稜形針狀結晶體維他命乙一，最為純粹。

b. 維他命乙二 (Vitamin B₂) 又稱成長性要素 (Lactoflavin) 為黃色針狀結晶。溶解於稀酒精與水，不能溶解於油類。受熱不失效力，多存在於酵母、麥芽汁、玉蜀黍、豌豆、菠菜、牛肝、牛乳、卵黃、牛乳等中。能促進人體發育及呼吸作用，又能保持視官的正常機能，皮膚的健康。其缺落症為發育障礙、體重日減、落髮、皮膚變質等。成人每日需要此種維他命二至三毫，醫藥上以酵母、乳清、肝臟的濃縮物，及乾燥酵母，為缺落症的治療劑。

c. 維他命乙六 (Vitamin B₆) 又名庚種維他命 (Vitamin G.) 又稱預防玉蜀黍紅斑症要素。亦溶解於水。不溶解於油。對於熱不易惹起變化。其他性狀尚能確定。多存在於麥芽、花生米、肝臟、瘦肉中，可防止玉蜀黍紅斑症，又能促進硫及鐵質的代謝。其缺落症，為消化障礙、玉蜀黍紅斑症、癡癩等。醫藥上，以酵母、肝臟的流浸膏，及乾燥酵母，為治療劑。人體每日所需的分量，尚未確定。

3. 丙種維他命 (Vitamin C) 又稱阿斯克平酸 (Acid. Ascorbicum) 或抗壞血病維他命。能溶解於水。遇光及氧氣，易起變化，而失其效用。尤其在高溫度之下，更易變化。不新鮮的蔬菜、果實，此種維他命，不啻均已毀壞。故戰爭時的軍隊中，及長途航海的船舶中，因缺乏新鮮食物，而易罹其缺落症。煮食失當，也易失效。在番椒、橘、檸檬、柿、香蕉一切蔬菜、發芽穀類中，含量最多。能使細胞的氧化機能，歸於正常，促進血液凝固作用，增進人體對於細菌感染的抵抗能力，使各種分解蛋白酵素的能力，更形活潑。與甲種維他命，有拮抗作用，並能促進骨化機能。其缺落症，

爲壞血病，肌肉痛，肌肉腫脹，或因毛細管破壞，而致全身失血，齒牙與骨發生鬆壞。成人每日約需要此種維他命三〇〇至四五〇國際單位。醫藥上常以檸檬或橘的汁液中，精製成阿斯考平酸，爲治療劑。此種阿斯考平酸，近來已能由人工以化學方法合成。

4. 丁種維他命 (Vitamin D) 又稱抗佝僂性維他命。爲無色柱狀，或針狀結晶。溶解於油脂，不溶解於水及酒精。遇熱及紫外線，易起變化。在魚肝油、乳酪、牛乳、卵，及由人工以紫光照射的麥角成分、酵母、穀物的胚芽等，含量最富。能調整造骨要素（鈣磷）的代謝障礙，造成易於吸收的鈣磷複合體，以供造骨之用。補償妊婦造骨元素的損失，防止小兒軟骨病。又能促進人體的氧化機能。至與甲種維他命的關係，已詳前述。因兩者有協同及拮抗作用，所以醫藥上，常用甲丁兩種維他命的複合製劑。其缺乏症，爲佝僂病、骨軟化症、骨粗鬆症、甲狀腺腫大、與甲狀腺肥大、抵抗傳染病的能力減低。成人每日需要此種維他命，爲一三五至六七五國際單位。小兒一二至一五國際單位。佝僂病小兒，則需要較多，約爲五〇國際單位。醫藥上以紫外光線，照射濃縮的魚肝油，或由麥角或酵母中提出的有效成分，使產生大量的丁種維他命，以供治療之用。而各種魚肝油，本有此種維他命，卽不經照光，亦可以供藥用。

5. 戊種維他命 (Vitamin E) 又稱抗不妊性維他命。爲無色，或淡黃色的粘稠油狀物。中有爲男性所必要的成分，及女性所必要的成分。能在油、酒精及醚中溶解，不能在水中溶解。加熱不易分解，而極易因消化而失效。米麥的胚芽、蔬菜、胎盤、腦下垂體、前乘、牛肉、肝油、卵黃、油脂中，

量頗豐。能使男性精細胞成熟，女性子宮正常發育，所以是正常生殖機能的要素，人體缺乏此種維他命，則男性精蟲細胞減少，女性子宮機能失調，以致流產、死產。又缺乏此種維他命，常致肌肉萎縮，四肢麻痺。人體每日所需要的分量，現在尚未確定。醫藥上從麥芽油中所分離的不鹼化物，以治療戊種維他命的缺落症。

五、食品 食品大約可分為動物性食品及植物性食品兩種。大致動物性食品，多含蛋白質、脂肪，而少碳水化合物。植物性食品，多含碳水化合物，而少脂肪、蛋白質。茲分述其要點如次：

1. 獸肉類 不新鮮的獸肉，不但色惡、味臭，且發生屍毒 (Ptomaine)，食之有毒。

獸肉尚有傳染病菌及寄生蟲。獸類脾脫疽及鼻疽的病菌，能傳染給人。獸類的結核菌，雖與人類結核菌不同，但如為人類結核病的原因。牛類患結核病的很多，選擇牛肉、牛乳時，應加注意。又旋毛蟲，有鈎條蟲，常以豚為中間宿主。無鈎條蟲，常以牛為中間宿主。所以豚肉及牛肉，是傳染旋毛蟲，和條蟲的媒介。

2. 鳥肉 鳥肉不如獸肉的易於腐敗，且極少傳染病菌。

獸肉與鳥肉等，均富蛋白質。但食之過多，超過補充組織構造所需要的分量時，反多危險，患腎病的更不相宜。

3. 鳥卵 半熟鳥卵，最易消化。過生、過熟，皆不相宜。市上有煮卵器製售，係一玻璃球中容化學藥品，和卵同時烹煮，若見球中物質，已經熔融，則煮卵的火候，恰到好處。

卵黃中含有蛋黃素 (Lecithin) 爲血液病及營養障礙的人所必需的成分。

4. 魚肉 魚肉也富蛋白質，牠的營養價值不在獸肉鳥肉之下。且易於消化，即醃製乾製的魚鮮，其不消化的蛋白質，亦僅百分之四·七。爲病人、老人、小兒的理想食品。

魚肉腐敗時，也發生屍毒。魚肉中也有寄生蟲寄生。如鱈魚，是肝蛭的中間宿主等是。又傳染病流行時，存在水中的病菌，往往附着魚體，間接傳入人腹，應加注意。又河豚的血液及卵巢中，含有毒素，不可食。

5. 貝介 介類的生在污水中的，常帶有病毒。

6. 牛乳 牛乳中各營養素，配備最完全、最適當。

牛乳中所含的脂肪量，春夏較少，秋冬較多。母牛食物粗惡，激烈勞動，乳中所含水分較多。飼以毒物，則毒質能存在乳中，所以飼牛的芻草中，應防其有毒植物混入。

牛乳愈宿，所含的乳酸愈多，酸性反應愈強。所以試驗牛乳酸性反應的強弱，可以斷定牛乳的新鮮與否。酸性乳，不適用於小兒。

牛乳有吸收臭氣的性質，應該放在清潔的地方。

牛乳中最常見的傳染病菌，爲結核菌，能使小兒患腸結核病。

牛乳的比重爲一·〇二八至一·〇三四。若以比重計測量牛乳的比重，在一·〇三四以

下，爲加水的證據。但牛乳中若脫去脂肪，能增加比重，而營養價值反小。

7. 穀類 穀類的外面，有一層薄膜，妨礙消化，所以必須磨碎或加炊煮。

穀類顆粒中主成分為澱粉，表面多蛋白質。因為蛋白質與木纖維同時存在，所以不易消化。米飯及麵包中，不能消化的蛋白質，佔百分之二〇。麥飯中，竟達百分之四〇。至於澱粉，大概很容易消化。米飯中不消化的澱粉質，僅佔百分之〇·八，麵包中也僅佔百分之二。

米飯饑敗的原因，由於枯草菌的寄生。此種枯草菌，常存在於不潔的飯桶中。所以米飯饑敗，必自近桶處開始。炊飯時，加醋少許，可免飯中細菌發育，以防饑敗。

麥角菌，寄生麥穗。如果混入麥粉，食之有中毒之虞。白米及穀粉中，常混以石膏及寒水石類，以增其重量，及使米色潔白、光澤。此種物質，雖無毒性，但不利胃腸消化。

米糠中富含乙種維他命，精白的米，易使人生腳氣病。麩皮中所含的乙種維他命也很多。

8. 豆類 含蛋白質及脂肪很多，比其他植物性食物所含的營養素較平均。但因多含纖維素，難於消化。

大豆製成豆腐，便易消化。製成腐乳，因含有消化素，可助消化；且含蛋白質也很多。製成醬油，其中雖少營養分，但味美，可助消化。製成醬類，亦可資營養。

9. 根菜類 蘿蔔含澱粉消化素及丙種維他命。生吃最好，煮爛了吃，其有效成分，將減少不少。

馬鈴薯，含維他命也很多。但將發芽時，發生有毒物質，應當注意。

10. 葉菜類 新鮮的蔬菜，富含各種維他命；且能增進腸壁蠕動，使大便通暢。

11. 瓜類 水分甚多，營養分較少。

12. 蕈類 雖富營養成分，但不易消化。惟味美、香佳，可以增進食慾。蕈類中有劇毒者，選擇不可不慎。

13. 果實 中含果酸，可助消化。吃未成熟的果實，易致發生腸炎症。果皮上或有傳染病菌附着，進食之前，應以冷開水洗滌，然後剝除。

14. 辛辣類 少量可刺激消化器，分泌消化液，以助消化。過量，則刺激過甚，易引起胃炎、腸炎、及腎臟炎。

15. 酒類 酒客多患胃腸炎、肝病、脂肪過多、中風等。因酒精能害及內臟，及使血管硬化。且酒客多患神經病，所生的子女，也多白癡，及有犯罪的傾向。

16. 茶及咖啡 少量可使精神活潑，祛勞去睡，增進食慾。過量，則反使精神疲倦、不眠、頭痛、並妨礙食物的消化。

六、食品的鑑別 選購食品，不但須注意其營養成分，並該鑑別其品質之良否。茲舉其概要如次：

1. 米 過於精碾的米，胚芽及糠盡去，以致缺乏維他命，而使人患腳氣病。所以日常所用，以半搗米為佳。左列各點為良米的標準：

證。

作青色，是宿腐之證。

b. 新鮮的鳥體，眼球有光澤，如活的一般。如果眼球溷濁、肉軟、足乾、嘴內無水分，是宿腐之

a. 新鮮的鳥體，拔去羽毛，毛根無脂肪附着。去除羽毛，皮膚有彈性，且不變色。如果皮膚已

3. 鳥肉 其辨別新鮮與否，及是否為病死的標準如左：

e. 新鮮獸肉，現中性或酸性反應。腐敗獸肉，則含酸性反應。

d. 新鮮獸肉，溼氣甚多。腐敗獸肉，以手強握，有水分擠出。

c. 新鮮獸肉，富有彈性，以指按之，其痕跡隨即消滅。如果不易消滅，為肉已腐敗之證。

錯綜的暗色部分的，為肉已腐敗之證。

b. 新鮮獸肉，不失固有的肉色及光澤。如果呈紫色及綠色，且脂肪部分作黃色，切斷面有

a. 新鮮獸肉，不失固有的香味。如果有惡臭的，為肉已腐敗之證。

2. 獸肉 左列各點，為獸肉新鮮與否的標準：

d. 黏性強，香味佳。

c. 形狀一律，大小勻整。

b. 質堅而豐滿。

a. 白色透明，有光澤。

- c. 肛門作暗褐色，并排泄黏液的，爲病死之證。
- d. 剝開鳥嘴，嗅之如有臭氣，是宿腐之證。
4. 鳥卵 辨別鳥卵新鮮或陳腐之方法，如左：
 - a. 對光照看，如果溷濁而色暗的，爲陳腐之證。
 - b. 將卵放在十六倍的食鹽水中，浮的不新鮮，半沉半浮的不甚新鮮，沉底的最新鮮。
5. 鱗介類 新鮮與陳腐的鑑別法，如左：
 - a. 新鮮的魚類，眼球隆起，透明而有光澤。
 - b. 新鮮的魚類，鰓作鮮紅色，雖洗不去。
 - c. 新鮮的魚類，鱗片不易脫落。
 - d. 新鮮的鱗介類，有固有的色澤，絕不暗黑。
 - e. 新鮮的鱗介類，肉富彈性。
 - f. 新鮮的鱗介類，有固有的香味。
5. 蕈類 蕈類的種類很多，有毒與否，不易辨別。有形似無毒，實含劇毒的。所以不知名的蕈類，不可貿然進食，以致中毒。左述各點，並非絕對可靠。
 - a. 生於陰溼地方的蕈類，大致有毒。
 - b. 有美麗顏色的蕈類，大致有毒。

易於施行的述之：

- c. 採後容易變色的荳類，大致有毒。
 - d. 質柔多水，柄易脫落的荳類，大致有毒。
 - e. 榨取豆的液汁，混濁如乳的，大致有毒。
 - f. 味辣而苦，或有酸鹹之味，刺激舌部的荳類，大致有毒。
 - g. 觸銀器能使銀器變色的荳類，大致有毒。
 - h. 夜放燐光的荳類，大致有毒。
6. 牛乳 鑑別牛乳，是市政衛生專門之事。須備精密的儀器及藥品。左列諸點，係擇家庭中
- 易於施行的述之：
- a. 將牛乳滴於指甲，作球狀，不易流落的，為鮮良的牛乳。
 - b. 滴牛乳在清水中，如果直沉水中，不散開的，為鮮良的牛乳。
 - c. 試以青色試紙，能變為赤色；同時試以赤色試紙，又變為青色的，為鮮良的牛乳。
 - d. 乳為水狀，表面有絮狀的凝固物，嗅時作醋味，煮熟後生凝固物，為腐敗的牛乳。
7. 飲料水 鑑別飲料水，亦為專門之事。茲亦擇家庭中容易實行的述之：
- a. 無色透明而澄清的，是良水。
 - b. 靜置後，器底積有沉澱物的，水質不良。
 - c. 有臭味，或溫更甚的，水質不良。

d. 味不清涼爽快，而有土臭，或礦味的，水質不良。

e. 加肥皂液在水中，不易起泡的，水質不良。

f. 低地的水，隣近廁所的井水，不宜飲用。

g. 未經煮沸的水，不宜飲用。

七、食品的儲藏

食品因經濟上的關係，有儲藏的必要，已在前面討論過。欲保存食品，不致腐敗，第一須防止細菌的繁殖。因為食品多為有機物質，易使細菌繁殖。細菌在有機物質繁殖以後，能分解有機物質的蛋白質及碳水化合物，而起腐敗。茲先述一般的方法如次：

a. 加熱法 加熱，可殺死已在食物上寄生的細菌。且含有蛋白質的食品，加熱後，則蛋白質凝固，不適於細菌的營養。但加熱後，仍暴露於空氣中，則細菌又能繼續在食物上繁殖，仍不免於腐敗。所以加熱法，是短時間的防腐法。

b. 乾燥法 細菌繁殖，必須水分。如果將食品乾燥，可以妨礙細菌的繁殖。如魚類的儲藏，常用此法。惟此法能損壞食品的風味，及使食品難於消化，減少營養的價值。且食品乾燥以後，難免不吸收空氣中的水分，而長保乾度，仍能使細菌有繁殖的機會。

c. 鹽漬法 食鹽，能妨礙細菌的繁殖力，且常能使食品細胞中的水分，因滲透作用，而滲出細胞之外。普通以食鹽擦於食品的外部，而再施以乾燥法。或以食品浸漬於食鹽水中。惟浸漬於食鹽水中，常能減少食品的滋養成分。

d. 煙燻法 木材煙火中，含有石炭酸，可為食品的防腐劑。如鹽漬之後再施以煙燻，則防腐效力頗強。

e. 糖漬法 糖在分解之際，能發生酸類。此種酸性物質，能妨礙腐敗細菌的繁殖，使蛋白質不致分解。所以以食品浸漬於濃厚的糖液中，能達防腐之效。

f. 冷藏法 細菌在低溫度中，不能繁殖。現在對於冷藏的方法，研究日有進步，務使能永久保存，而不變食品的風味。最近的方法，係一先以起寒劑，加於食品，使食品驟然降低溫度，則細胞中所含水分，結成較小的結晶，不致破壞細胞，而損食品的風味。同時所含的維他命，也不致損壞，仍得保存食品的營養價值。然後儲藏於冰室中，長期保存。惟施用此種方法，設備繁複，決非家庭中可以施行。家庭中能施行的冷藏法，惟有用冰箱（電力冰箱，或普通冰箱）的一法。

g. 空氣遮斷法 食品遮斷空氣，則細菌無從傳達至食品。且細菌缺乏空氣，也不能繁殖。普通罐頭食品，即在加熱法之後，再施以空氣遮斷法。此外如以果實浸於油液，或埋藏在木屑、炭屑之中，又或以凡士林或水玻璃，塗在新鮮雞蛋的表面，以防腐敗，都是應用此法。

茲再分述各種食品的儲藏法於左，以備主婦們的採擇：

1. 獸肉 獸肉，通常在屠宰後，可經四五日不壞。若在冬季，懸掛在通風處，則更可保存較久。如欲保存更久，可應用上述的冷藏法，鹽漬法，煙燻法等。或可以煤油箱去其臭氣，製成可以密封的蓋。先在底上，鋪以深五分許的炭屑，在炭屑上置肉一層，再加以炭屑，如此逐層以炭屑隔開，最

後在面上，以炭屑遮蔽，更將蓋密封，就可儲藏更久。因為木炭有吸收臭氣的性質，又可遮斷空氣，所以能達防腐的目的。

2. 魚肉 魚肉較獸肉容易腐敗，尤其是魚的臟腑最先腐敗。所以將魚剖腹，去其內臟、鱗片，滌盡血液，則以冷藏法保存時，可較經久。或以魚肉盛皿中浮於水面，以插鉢等容量較大，重量較重的容器，倒蓋其上，壓入水中，以與空氣隔離，則其效果與置入冰箱中相同。

3. 蔬菜 葉菜類儲藏法中最簡便的，莫如窖藏法。選取乾燥涼爽的地方，掘一深三四尺的穴，裏面鋪以藁桿或籬糠，將欲儲藏的蔬菜，除去皺枯污穢附有蟲卵或害蟲的葉片，妥為儲入。上覆乾草，以禦風侵、日灼。過時取食，外觀與新鮮無異。至於根菜類，通常埋藏於籬糠中，即能保存較久。如果用煤灰八十分，消石灰二十分，加以勻和，以欲儲藏的根菜，埋藏其中，則保存更為長久。上法適用於儲藏蘿蔔、馬鈴薯、甘藷等。至於牛蒡、青芋類，可埋藏在砂地之中。藕，可埋藏在陰溼地，或淤泥之中。

4. 蔬果 儲藏蔬果，最好能特建儲藏室。在普通家庭中，恐難施行。最簡便的方法，擇溫度較低，空氣流通的屋中，設置木架。架上鋪以籬糠、藁桿等，以蔬果一一並列其上，勿使接觸。又用在明礬水中浸過的紙裹在表面；或將果實浸在稀薄的酒精或熔融的蠟質之中，候已乾燥，列置架上，更可預防速腐。架上如發見有腐敗的蔬果，應即除去，以防傳染。或取小皿盛以硫黃，燃火燻之，可以殺滅腐敗細菌。至於蘋果、梨、橘等，能埋藏在炭屑及消石灰的混合物中，也可久藏不壞。

5. 雞蛋 雞蛋的儲藏法，家庭中易於實行的，有左列四種：

a. 埋於粳糠中，尖頭向上，大頭向下，各個不可互相接觸。此法保存的時間很短。

b. 以凡士林加熱熔融，取新鮮雞蛋，直立其中，冷後取出，再如上法，埋在粳糠中，置於涼爽之處。食時，先以塗過凡士林的蛋，置於微溫水中，則凡士林浮於水面，即可除去。而在水面所收集的凡士林，仍可再用。

c. 以水玻璃加熱熔融，再加入二十倍的冷水稀釋之，然後以雞蛋浸入液中，即可久儲不壞。食時取出，須以清水洗滌。又此法能使蛋殼氣孔為水玻璃所塞，煮時須在蛋的尖端，鑽一小孔，以防爆裂。

d. 取澄清的生石灰溶液，浸漬雞蛋，能久藏不壞。惟此液能溶解蛋殼，久藏能使蛋殼日薄。

6. 牛乳 最好藏於冰箱。如無冰箱，可以消毒棉花，密塞瓶口，置入釜中，隔水煮沸，取出放冷。夏天可浸在冷水中。此法可保存至二十四小時不壞。惟乳中所含維他命，將因煮沸而分解，且較新鮮牛乳難於消化。欲除此弊，可購一 Soxhlet 氏牛乳殺菌器。其構造為一具有橡皮栓的玻璃瓶，及一金屬製圓筒。將盛乳的玻璃瓶，置圓筒中蒸之。筒內空氣，不可加至百度以上。以七八十度的溫度，持續至三四十分鐘，則乳中有毒細菌，大致可以殺滅無餘，僅留無害的雜菌而已。

八、食品的烹調 食品所以需要烹調，第一可以使食物易於消化。小麥磨粉以後，製成麵包，則所含的蛋白質及澱粉，比較以小麥煮成麥飯，容易消化得多。大豆雖富蛋白質及脂肪，但不加

烹調，或製成豆腐，則因含有纖維素，難於消化，以致減損其營養價值，前面已經討論過。第二，食品經過烹調以後，可以更加適口。增加食慾，即增進消化的能力。第三，食品中常附有細菌及寄生蟲，經過烹調以後，可以殺滅盡淨，不致害及人體。但烹調不得其法，亦屬與衛生有礙。前述維他命，可分為油溶性，和水溶性兩種。含有油溶性維他命的食品，如果放在油裏煎煮，則維他命完全溶在油裏，減少營養價值。含有水溶性的維他命食品，如果以熱水洗濯，烹調後，又棄去湯汁，也要減少營養價值。而各種維他命，大都遇熱易於分解，遇空氣易於氧化，尤其乙丙兩種維他命，遇鹼性物質，分解更易。如果烹調時，煎煮過份，或加入食鹼等，使食品易於酥爛，均能損失所含的維他命。至於蛋白質的亞明酸，遇鹼性溶液，也易分解。這些都是主婦們應知的常識。

至於烹飪的方法，因地而異，各地有各地的口味，不能盡述。大概說有下列四項原則。即一、須合衛生。二、須合經濟原則。三、能適口。四、須美觀。茲舉其要點如次：

1. 選擇材料 烹調食物，各有所宜。如豬肉須擇皮薄質嫩的，纔易於煮爛。炒肉片或肉絲，須擇後臀肉。因其細嫩適口。製肉圓，須取前夾心，因其瘦多肥少。煨肉須取硬短肋，因其肥瘦得宜。炒魚片，須青魚、鱖魚，取其嫩美。魚鬆須取鮭魚、鯉魚，不嫌其老。鰻魚須擇湖中所產，方稱肥美。鱒魚須取扁身、白肚、纔屬鮮腴。炒雞絲以嫩為美，故必胸肉。製雞鬆，但能析為細縷，不妨腿肉。新鴨肥嫩，老鴨鮮腴，各有其用，惟在選擇得宜而已。

2. 洗濯 洗濯清潔以後，方可烹調。其注意事項：如肉應剔去筋瓣，鴨應割去腎腺，剖魚勿破

其膽治鰻務去其涎，灌菜應剝去枯老邊葉，洗葦應揀除萎黃老葉，海參去泥，魚翅去沙，燕窩去毛，鹿筋去臊，方盡洗濯之能事。

3. 割切 同一材料，如割切得宜，可以增食物的風味，及形式的美觀。如切火腿必使斷面無肌紋成直角，方覺其嫩。如循肌紋割切，則入口老而多渣。冬筍切塊，應較大，方耐咀嚼。春筍則應細切，方不覺其老。鷄鴨等禽類，善切的塊塊都是肉，不善切的塊塊都是骨。魚片求其薄，肉塊宜稍大。如果再能加以藝術的手腕，使成美妙的形式，則可增進食慾。雖廉價的園蔬野果，也覺津津有味。

4. 烹調 烹調食品，冬令不嫌濃膩，因多食脂肪，可以增加體溫。夏令務求清淡，不然有傷胃腸。調味之品，夏令用芥末，冬令用胡椒，這是因季節而有所不同的。蘑菇、鮮筍、素食較宜，蔥、韭、大蒜、葷食方可。味清的，應配以清淡之品。味濃的，應配以濃膩之品。方能相得益彰。亦有不借他味，須單獨烹調的，如牛、羊、蟹、鮑等物。這是因材料的性質，而有所不同的。至於加入調味品，酒醋可去腥臊，糖醬可提鮮味，加入葱、薑、糟鹵，可增加風味。欲其清淡，可先炙以去其油脂。欲其濃膩，可加入籐粉（澱粉），以增其稠度。隨物而施，絕無成規。至於施用火候，煨的宜用文火，則不致外熟裏生。煎炒宜用武火，方能使香饌鮮嫩。收湯宜先用武火，後用文火，以免灼焦。又如腰花、鷄蛋、鮮魚片、蚶蛤，烹煮過度，則老而乏味。惟清炊鯽魚，愈煮則肉愈嫩，而湯愈稠。火熄再燒，不免失味。走油、鍋蓋屢開，是要多沫、少香。這許多技術，空談不如實習。如果能親入廚下，自能經驗日富。

九、食養注意事項

1. 胃腸衰弱的人，不可多食脂肪性物品。糖尿病患者，不可多食澱粉質食物。

2. 動物性蛋白，較植物性蛋白，易於吸收。

3. 食品的营养價值，不單視其是否富於營養素。皆須視其所含營養素能否消化。如米飯中所含的蛋白質為百分之六·五八，而麥飯中所含的蛋白質為百分之九·九七。麥飯所含的蛋白質，多於米飯。但米飯中的蛋白質，有百分之七九·三可以消化吸收，而麥飯中的蛋白質，僅百分之四〇·七可以消化吸收。所以一百克米飯中，能消化吸收的蛋白質，有五·二克，而一百克麥飯中，能消化吸收的蛋白質，僅四克。所以單就蛋白質而論，麥飯的营养價值，反不如米飯。

4. 食品生的比乾的醃的，均易消化。所以非別有原由，勿將食品乾製或鹽醃。

5. 食品生吃，不但易於消化，且含維他命也最多。所以食品如十分清潔，可保其不含病菌，或寄生蟲，以生食為宜。尤其如蔬菜及牛乳等，能不煮熟即食，最為相宜。

6. 食塊小的，較大的易於消化吸收。馬鈴薯研成泥狀進食，能消化百分之八〇·五。如果切片進食，則僅能消化百分之六七·八。

7. 消化不良，食物久滯腸胃中，能起異常分解，而影響健康。

8. 美味的食物，能刺激消化腺，使分泌消化液旺盛，故易於消化。否則消化所費的時間，必較

長。

9. 食物最熱不可在攝氏五十度以上，最冷不可在攝氏十度以下。

10. 香辛的食品，因能刺激胃腸，增進蠕動，故適度用之，可以增進食慾。

11. 憂愁的人，食物不易消化。食後即用腦力、運動、或睡眠，則食物停留時間較長。

12. 每餐食物停留胃中的時間，約五小時。故每餐相間的時間，至少須在五小時以上。

13. 據 Voigt 氏的研究，體重一百十餘斤的強健男子，一日勞動十小時的，每晝夜應進食蛋白質三兩餘，脂肪一兩半，碳水化合物十三兩，方能維持生活。

14. 食後酣睡，足以妨礙消化。但假眠即起，可以休息身心，並無弊害。夜臥，至少須在晚餐後三小時以上。

15. 食後須經三小時以後，方可入浴。但在食前三十分鐘入浴無害。

三 住宅

居室，不僅可以遮蔽風雨，且對於衛生上，有密切的關係，倘住低窪卑濕之地，則細菌滋生極速，易發生風溼症、感冒、瘧疾等疾病。倘居狹小的房屋，則空氣不能流通，日光不能充足，又易造成肺病、傳染病的危險。所以住宅最應注意日光及空氣。茲先討論日光、空氣對於人生的關係如次：

一、日光 西諺說：『日光所不到的地方，常有醫生的蹤跡。』這是極合理的一句話。日光不但供給吾人天然的光線，使吾人能明視一切，且可以增加空氣的溫度，使適於人體。又因其殺菌能力極強，可利用日光，以達消毒目的，即所謂日光消毒法。結核病的日光療法，與榮養療法，及其

他療法並重。足見日光對於人體的利益。又日光中的紫外線，照射人體，能使人體自然產生丁種維他命，幫助人體的發育。其效力與服魚肝油相比較，有過之無不及。所以住在湫隘室中的小孩，缺乏日光照射，常致發佝僂症。至於居室採光的地方，有兩種：

1. 天然採光法 居室的光線，應強弱得宜。過弱有妨視覺，且使人陰黯鬱悶，缺乏人生趣味。過強，則刺激神經，亦易發生眼病。天然採光，即使日光從窗口射入屋內。窗以南向最佳，東向次之。我們要避免日光屋內直射，可以在窗口懸掛窗簾；或在窗玻璃上，塗以白漆；及窗上裝半透明的毛玻璃。屋內四壁，以灰白、及青色為宜。如果是純白色，反射光過強，有眩目之弊病。

2. 人工採光法 人工採光，就是用各種燈光，以代替天然的日光。人工光線，以靜止不搖晃，且不發生有害氣體的為最宜。所以各種燈光中，以電燈最佳。至於煤氣燈、石油燈、蠟燭，都不免搖晃，且能發生與人生有害的碳酸氣。洩漏煤氣，更易使人中毒。石油燈及蠟燭，光度又太薄弱，都不及電燈優良。裝置電燈，最好下面罩以白色半透明磁罩，使光線自屋頂反射，則光度勻稱，陰影不十分明顯。且可避免光線直接射入人目。但如此裝置，所費電力較費，不甚經濟。

二、空氣 前述人體新陳代謝的作用，和氧化作用相彷彿。老細胞經氧化作用，方能發生熱力及能力。所以人身對於新鮮的空氣，十分需要。據生理學家的測算，每人每分鐘，約吐出五千立方呎的呼氣。此吐出的呼氣，必需混在百倍以上的新鮮空氣中，再吸入人體，方纔無害。所以每人每分鐘，約需三十立方呎的新鮮空氣。即每人在室中，至少須有六千立方呎的空間。所以居室湫

隘，實在有礙衛生。

空氣中，常因左列各關係，而混入有毒氣氣體。

1. 燃燒 人烟稠密之處，因烹飪及裝設取暖的火爐，使燃燒所發生的碳酸氣，混入空氣，以致空氣污濁。工廠之區，煙突林立，空氣更屬污濁。

2. 呼吸 人吸入的空氣中，氧佔百分之二十一，碳酸氣僅佔萬分之四。吐出的呼氣中，氧僅佔百分之十六，而碳酸氣增至百分之四。羣衆聚居之處，空氣中碳酸氣的含量自多，吾人吸入此種污濁的空氣，無異吸入毒物。

3. 腐敗 生物在腐敗時，常發生有毒的氣體，混入空氣。

4. 溝渠 溝渠因有機物腐敗，發生有毒氣體，如果溝渠排洩不暢，或通入溝渠的導水管，裝配不當，使溝渠中的穢氣，逸入空氣，殊屬危險。

5. 工廠 工廠中不僅因燃燒而發生碳酸氣，且因製造的結果，而產生有毒氣體。尤其是化學工業製造廠中，所發生的毒氣最多。

此外，井、地室、礦穴、池沼等處，也常發生有毒氣體。所以我們選擇住宅，最好能遠避工廠及鬧市。能在鄉村，卜築數椽，則其間空氣，自勝於都會人烟稠密之區。但即使住宅位於鄉村，而在室內作息，仍因呼吸及燃燒，發生多量的碳酸氣。所以住宅必須注意換氣，使室內污濁空氣，與室外新鮮空氣，常相交換。我國舊式建築，空氣較爲流暢。至西式建築，則房間密閉，空氣難於交換，故

建築時，除門窗之外，尚須注意通氣管，及招風管等的換氣裝置。

空氣中，不僅有碳酸氣等有礙衛生的氣體。還有白喉、肺癆、瘰癧、肺炎、腮腺炎、猩紅熱、麻疹、鼠疫、天花、水痘、支氣管炎、喉炎、鼻炎及感冒等病原菌。此等病菌，人烟稠密之區，亦多於曠野。所以鄉村，實在是最合理的住宅區域。可惜吾人爲人事所羈，未能盡人都能享受鄉村生活。

吾人的健康，又與空氣的溫度、濕度及壓力有關。空氣的溫度過高，即因炎熱而感不適。過低又感寒冷。最適宜的溫度，約在華氏寒暑表六十度左右。冬季溫度過低，不得不借助於暖室法。以調節氣溫。暖室法中，最完善的，當推中央暖室法，即所謂熱水汀。其次是有烟突的火爐。至於炭盆、煤球爐等，易使室內空氣污濁，且有中煤氣毒的危險。夏季溫度過高，不得不借助人工涼室法，以調節氣溫。涼室法中，最完善的，當推冷氣的配放，及電扇的裝置。其次是開啓窗戶，以迎自然的風。可惜自然的風，未必日日可得，盡如人意。

空氣的溫度，影響人體的健康也極大。空氣太燥，易罹呼吸器疾患。過於潮溼，空氣中病原菌易於孳生。如風溼、痺等疾患，每在溫度過高時發作。而空氣過燥，使其溼潤，方法極爲簡便，祇須在空氣灑布水分，使其蒸發即可。至於居室過於低濕，欲減低溫度，非常困難。所以築室必須空曠高燥。空曠則日光充足，高燥則濕度不至過高。而欲求空曠高燥，與建築的位置最有關係。住宅的東面、南面，應該開廣，使日光易於射入，殺滅細菌，得自然消毒之效。空氣溫度，亦因日光而不致過於陰寒。且梅雨之際，亦易促乾燥。至於西面、北面，不宜過於開廣，以防夕陽的直射，及北風的侵入。應

該在這方向相當距離處，種樹築牆，以設障礙。所以住宅以東南向為最宜。因為東南向受日光照射的時間最久，冬日又可避免北風吹入，奪去室溫，夏日又可避免夕陽直射，過於酷熱。其次南向，又次為東西向，北向最不相宜。此外屋基宜高，溝渠排洩宜暢，均可使住宅溼度不致過高。

空氣的壓力，隨地勢的高低，及氣候的變化，而時有轉變。海濱、低地，壓力較高，山嶺、高處，壓力較低。天氣晴朗，氣壓較高，天氣陰雨，氣壓較低。氣壓如果過低，吾人即感沉悶不快。在病人療養，更應隨其病體，而適當選擇。

其次，關於住宅，我們還有兩個問題，應該討論。其一，即住宅建築時，應該注意的事項。其又一，即住宅中清潔消毒的方法。茲再分別討論如次：

一、建築的設計 任何事情，事前若加以審慎的計劃，當然要勝於率爾從事。建築住宅，並非輕易的事，一經落成，難於更改。事前的設計，更屬重要。茲分述其要點如次：

1. 住宅的地點，須擇地勢高燥，空氣新鮮，四周開展的地方，已於前述。欲吻合上述條件，鄉村自勝於都市。也不應選擇離市場過遠，及兒童通學不便之處。因為普通人家，大都不僱傭僕。主婦必須每日上街買物，若離城市過遠，自覺不便。至於年齡幼稚的兒童，不勝長途跋涉之苦，途中如果再有易於發生危險的可能，更難使家長安心。所以住宅如在通學不便之處，也不甚妥適。

2. 住宅的環境，當須甯靜。鄰居更須抉擇。不然就有使人不能安居之苦，且易使家中兒童，沾染惡習及惡疾。

3. 建築材料，務求樸實耐用，不尚奇美。須十分乾燥，且無惡臭發生的。

4. 各室的配置，務求適當。廳堂、客室，位於前。臥室、廚房，位於後。書齋務須閑靜。老人、幼兒所居之室，應使向陽溫暖。各室更須聯絡得宜。如食堂須與廚房接近。主婦之室，須與長老之室相鄰，方便於侍奉。

5. 住宅面積的廣狹，室數的多寡，須與家中人數相適應。人多屋少，則無迴旋餘地。偶有賓客賁臨，不得不假座茶樓酒肆，虛糜金錢。若人少室多，則修繕的費用，整理的精力，均不免浪費。

6. 住宅中必須有特設的廁所。普通住宅，因缺此項設備，常在牀頭使溺，臭氣四溢，殊不衛生。

7. 住宅中必須有浴室的設備。普通住宅，因缺此設備，婦女小孩，每年過十月以後，須至春盡夏初，方能沐浴。而男子因不能在家沐浴，勢必至公共浴室，不免有傳染病毒的危險，均不合衛生。

8. 住宅中能擇隙地，闢為花壇，點綴成小小園庭，則大可調劑疲乏的精神。而工餘之暇，消遣有所，也可藉此收束放心。住宅四周，能雜植果樹、花木，不但有益健康，且有經濟價值。

9. 小兒須闢有專室，方不致室中雜置小兒用品及玩具，失於整潔。且可使小兒有適當的遊戲娛樂場所。

10. 室中陳設愈簡單愈好，無用雜物，應加適當處置。改製者改製，轉售者轉售。勿任其散置，堆積滿屋。

W 以上所述各項，不但建築時應加注意，即不自築新居，租賃他人的房屋，也應力求能達到上

舉各要點。

二、住宅清潔及消毒方法 疾病的原因，由於病原微生物，幾為盡人皆知的事實。此種病原微生物，大致聚集在污垢垃圾中間。其他如為病原微生物媒介的蚊、蠅、蚤、蟲及家鼠等，也都因住宅不整潔而滋生繁殖。所以我們要預防疾病，住宅清潔，實為第一要義。其次，家庭中難免疾病的發生，我們為要預防其傳染，便不可不施行消毒的方法。茲分述如次：

1. 家庭中，除每日掃除之外，應該規定每星期或每月舉行大掃除一次。大掃除時，應將室中雜物儘可能的完全搬出，曬於日光之中。室中灑掃以後，縱以溼布抹拭，使塵穢盡除，然後開放窗戶，使通風或照日光，以速其乾燥。

2. 牀榻綳墊的角隅及邊縫中，應散布樟腦油、那夫他林、除蟲菊粉等殺蟲劑，以防臭蟲、蟻、白蟻等寄生。

3. 松材最易為臭蟲及白蟻所寄生，所以家具牀榻，最好能以杉、榆、栗等木材製成。

4. 屋隅及天花板，如發見鼠穴，應立即杜塞。

5. 玻璃窗，須用石油或酒精擦拭。板壁、窗櫺，須用石鹼或肥皂水洗濯。廚房中積有油膩的食廚、檯板、刀砧等，須以熱石鹼水擦洗。

6. 浴盆、浴槽，以絲瓜絡、麻布、稻葉等擦洗，務使垢膩盡除。如浴盆係木製，可移出室外者，應在洗濯後，置於日光中。

7. 浴室窗戶，應當常開放，使其乾燥。不致因過於潮溼，而黴菌叢生。

8. 廁所中便溺器具，如係磁製，可以稀硫酸或稀鹽酸洗濯。以稀薄酸液，尚不能除去的污漬，則可撒以漂白粉，再以竹筴擦之。

9. 水泥磚牆等，應以石鹼、蘇打等稀薄鹼性溶液洗濯。

10. 日光有強大的殺菌力，一切衣服及日用諸物，均適用日光消毒法。

11. 物品在水中煮沸五分鐘至十分鐘，或將物品置蒸氣中三十分鐘，則有害細菌，均可殺滅。家庭中碗筷等食具，或病人衣服，可以適用煮沸，或蒸氣消毒法。

12. 石灰水，為價廉效宏的消毒劑。家庭中不可不備。以生石灰（氧化鈣），加水百分之六十，使成為熟石灰（氫氧化鈣），再加清水五倍，即成石灰乳。對於病人吐瀉物及其容器的消毒，最為適宜。坑廁溝渠中，亦適用之。因為石灰乳，不但有殺菌效力，還可防止發生臭氣。

13. 家庭中如有傳染病人住過的房間，須用福爾買林（即蟻醛液）蒸氣消毒。其法即將福爾買林（一畝水中，加入福爾買林十至二十立方公分）傾入盆內，放置炭火上，使成蒸氣。將門窗等密閉，經過十二小時至二十四小時，然後開放。

14. 傳染病人所用的衣服，如污穢太甚及價值低廉的，以燒除為妥。

15. 家具以二％石炭酸液，二％來沙爾（Lysol）液清拭，也有消毒之效。

16. 三千倍的過錳酸鉀溶液，有殺菌滅臭之效。適用於廁所及溝渠的消毒，與石灰乳同。

17. 溝渠入水口及出水口，應用鐵紗遮攔，使蚊蟲不能飛入產卵。溝渠常常疏濬，積水務須盡去，使子不能滋生。

18. 坑廁中常撒石灰，大約二尺直徑的糞缸中，要用生石灰一斤半以上，以殺滅蠅蛆。夏天蠅蛆滋生時，更應注意。或在坑廁常常用沸水澆入，也有殺蛆之效。

19. 家庭中痰盂、便器中，應當注入石灰乳，或粗製石炭酸（臭藥水）。尤以石灰乳為價廉效宏。

20. 地板上最好不用地毯，以免藏垢納污。

四 休 閒

家庭中休閒生活，尤重於工作。因為家庭根本非工作的處所。有職業的人們，每天在農場、工廠、商店、公共機關勞心勞力之後，回至家中，亟待從事休閒，以恢復疲勞的身體及精神。使明日又有清明的頭腦，充足的精力，以應付自己的職務。即家庭中的主婦，為家事勞心勞力，也須有適當的休閒，方不致妨礙自己的健康。

人們正運用思想，勞動肢體之後，身體內部，即分解產生疲勞物質（Fatigue Substances）。此種疲勞物質，最主要的是碳酸、乳酸及疲勞毒素（Kenotoxin）能減弱神經、肌肉的興奮性。必須有適當的休閒，使疲勞物質，排洩體外。而人們因苦思、勞作的結果，氧及各種燃料，消耗殆盡，也

必須有適當的休息，使氧及各種燃料，又漸見蓄積，恢復常態。

從事工作時，每經一短時間後，必須有十數分鐘的小休息。一日工作完畢，更須有持續數小時的大休息。此大休息，最適當的處所，便是自己的家庭。家中的休閒生活，或共同娛樂，或互相談笑，使家庭中充滿了融融洽洽的快樂空氣，取得人生的慰藉，破除生活的枯燥。一方面獲得身心的健康，一方面增進家庭的幸福。所以家庭娛樂，實為最好的休閒。其次，睡眠為身體精神絕對的休息。其恢復疲勞的效果，最為宏大。睡眠而不酣適，不但不能使明日有充足的精力。日久以後，且有引起神經衰弱的危險。茲特將娛樂及睡眠兩者，分別討論如次：

一、娛樂

羅斯福夫人說：『沒有娛樂的人，心理方面，永無健康的生活。在家庭中，我們應於

正業之外，依自己的興趣所在，儘量尋求一事，以為自己的副業，或癖好。無論是勞心的，或是勞力的。最好能與自己的正業，互相調劑，互相平衡。』誠以世間各項事業，可以為正業，也可以為癖好。如園藝，在專門從事種植的人，自然是他們的正業。如果有人，在公事房勞心之後，回至家中，種植花卉果樹，消費他的過剩精力，在園庭之中，便是他們的癖好；便是他們的娛樂。所以凡在自己正業以外的操作，均可視作娛樂。因為各人的正業，所需要的精力，總有偏勝。勞心的使過剩體力，勞力的便過剩心力，精神身體不能互相調劑，互相平衡，便感覺枯燥、煩悶。如果勞心的縱以體力的活動，勞力的縱以心力的活動，轉變工作的方向，即是最適當的休息，也最能引起興趣。而且必須這樣，方能使身心平衡發展，長保健康。

改變工作的方向，即是最適當的休息。羅斯福夫人說：「凡在自己職務以外，所參加的事情，都可以成爲娛樂。」所以娛樂的範圍極廣，歐西有所謂業餘研究者，在自己職業以外，有的搜集世界的奇花異卉，羅植園庭，竟有所得品種，遠勝於公家設立的植物園。有的從事狩獵，以所得製爲標本，蔚爲大觀。有的攝取美術照相，有的製作無線電收音機，各有其專門的娛樂。在學術上，也卓著優良的成績。在他們自己，僅以此爲業餘的娛樂而已。以視我國人士，退休的時候，惟知逐物慾，徵歌選色，其高下真不可以道里計。在我國家庭中，也惟有賭博、吃喝、視爲僅有的娛樂，這實在是亟應改良的。要改良以前的惡習，我們不可不慎選娛樂的種類。選擇娛樂，第一須擇正當而高尚的娛樂。一切低級趣味的娛樂，自須在摒除之列。第二應擇能調劑身心的娛樂，如勞心者應擇體育方面的娛樂，如球類運動、田徑賽、技擊、游泳等。是勞力的，應擇心智方面的娛樂，如書畫、音樂等。歐西人士常在業餘，從事慈善事業，宗教宣傳，以拯危濟困，也是屬於心智方面的娛樂。茲再將家庭方面，易於實行的娛樂，分舉如次：

1. 健身娛樂 健身娛樂，直接可以使精神愉快，間接可以使身體強健，是最適宜於工作後的一種家庭娛樂。而且孩子們，天性活潑，無不歡喜運動。如家庭中能規定相當的時間，集合家人，在戶外作種種健身娛樂，可以使家庭空氣，變爲活潑、快樂。因爲我們身有職業的人，大致勞心，甚於勞力，必須有適當的運動，方足使心身平衡發展。即勞力的人，也未必平均使用全身的肌肉，或使手，或使臂，各有偏頗，不從事適當的運動，以求矯正，則有畸形發展的危險。各種健身運動中，早

操最爲有益。網球、籃球，利於上肢肌肉。足球，則利於下肢肌肉。田徑賽等，跑步、跳躍運動，亦極有益。但須視各人的能力，不可勉強。游泳能發達全身各部肌肉，惟須受相當的訓練。此外技擊中，太極拳等，亦爲發達肌肉的良法，如能勤習無間，定可獲得良好的效果。

2. 養性娛樂 所謂養性娛樂，即指栽培花果，養育鳥獸、蟲魚等。我們在宅旁隙地，佈置庭園，引水爲池，疊石爲山，種植花果，飼養魚鳥。在早上工作之前，晚間工畢之後，親手灌溉施肥，親手給食、訓練。雖似勤勞四體，耗損精力，但一天一天，見所培植的花果發芽抽蕊，開放鮮豔的花，結成肥碩的果，遠觀近視，都足怡情養性。見所飼養的魚鳥，婉轉爭鳴，唧喋游泳；訓練的家畜，盤旋身旁，戀戀主人，自能使身心愉快，不再感覺到生活的枯燥。而且兒童們對於自然美本有欣賞的能力。在培植、養育之際，可以發展其高尚的情操，而完成其優良的品格。

3. 怡情娛樂 所謂怡情娛樂，即指吹奏音樂、繪畫、攝影、書法、鑑賞等。我們在閒暇的時候，或瑤琴一曲，或揮毫落紙。或爲遠山近水留影，或欣賞藝術作品，均可解除沉寂，怡養精神，有無窮的樂趣。此外或攜同家人，散步郊野，或聚集家人，同聽播音，均可增進家庭中的感情，而享受天倫之樂事。其所得的慰藉足償工作時的勞苦枯燥而有餘。

我人身體與精神，有極密切的關係。精神作用可以支配內分泌，而間接影響於健康。如在精神愉快之時進食，內分泌旺盛，消化作用完全，自能採取充分的養料，以發育身體。如果精神憂鬱，不但見食生厭，且唾液、胃液、胰液、腸液等消化腺分泌故障，以致影響身體的健康。所以欲有健康

的精神，須先有快樂的情感，使肉體生活，隨精神生活的美滿，而日臻健康。古人說：『樂天可以却病，憂患足以傷身。』真是極合科學的言語。

二、睡眠 人們在勞作之後，必須繼以休息，方足恢復疲勞。而睡眠，纔是完全的休息，前面已經論及。因為人們在工作的時候，固然勞心勞力，就是休息的時候，也未絕對停止神經、肌肉等活動，不過比工作時較為鬆弛，較為和緩而已。如果休閒時覓取娛樂，神經仍須主持精神作用，肌肉仍須屈伸操作。惟有睡眠時，呼吸循環等，不隨意運動，雖仍繼續運行，然也大為鬆弛，呼吸的次數，脈搏的跳動，均較清醒時徐緩。至於隨意運動，完全停止，意識作用，也逐漸模糊，以至失去。酣睡時的大腦，可謂完全在休止狀態。人們如果有充足的睡眠，就是已達極點的疲勞，也可以完全恢復。晨醒之際，神經異常清醒，精力極為充足。羅斯福夫人說：『要維持健康，睡眠是異常重要的。各人雖因年齡、體質，需要睡眠的時間，久暫不一，但均須充足。』

睡眠有完全與不完全的分別。如果意識作用完全失去，大腦得完全休息的，為完全睡眠。如果思慮縈懷，噩夢糾繞，形成半朦朧狀態，大腦仍不得充分休息的，為不完全睡眠。我人必須有完全的睡眠。方合衛生之道。茲述睡眠時，應注意的事項，如次：

1. 萬事達觀，安分守己，心地光明，俯仰無愧，思慮既少，入睡自易。
2. 遵守衛生方法，使身體健康。尤注意愛護神經，勿使有衰弱症象，則失眠的原因可去，睡眠方得酣適。

3. 睡眠前不可飽食，不可進興奮性飲料，以致不易入睡。

4. 睡眠前，稍閱無刺激性的讀物，或行適當運動，乃促睡妙法。

5. 即使睡不熟，也不要過於憂慮。以爲明日將不能有清醒的精力，以應付職務，或懷疑自己已有疾病。越多無謂的疑慮，越睡不熟。

6. 不要想到明日起身的時間。如果時時惟恐起身過遲，則難得酣適的睡眠，欲按時起身，牀頭置一鬧鐘已足。

7. 按時就寢，養成習慣。如果過了日常就寢的時間，常至不能入睡。惟早睡乃能早起。

8. 日間多運動，多操作，能使夜間睡眠安適。奢侈怠惰的人，因日間缺乏運動，操作，每於夜間輾轉牀褥，不能入睡。

9. 夜半前一小時的睡眠，勝於夜半後三小時的睡眠。早睡於身心最有益，且能增進豐采。西人稱夜半前的睡，爲美麗的睡。

10. 臥室空氣宜使流通，宜養成開窗睡眠的習慣。至少亦應將窗戶半開，或開室中上方的氣窗。若氣候惡劣，風勢過狂，可開通鄰室的窗，再啓放鄰室的門，使風雖不直接吹入室中，而仍得換氣的功效。

11. 據最近研究，在午飯後，小臥半小時，於身心有極大的利益。

12. 被褥須柔軟輕暖，常加洗濯，滅除蟻虱。

五 兩性生活

一、兩性生活的調和 樂記說：『飲食男女，人之大欲存焉。』孟子說：『食、色、性也。』所以兩性生活，是人類天然的欲望，正和食欲，對於人類有同樣的重要，已在前面討論過。我國以前人士，對於兩性生活，諱而不言。所謂『牀第之間，君子之所難言。』他們所以有如此見解，自然因為鑑於性生活放縱的危害，但其結果有如歐西有經驗的醫生所云：『民族母親的性生活，自古即被忽視。十二人中間，幾乎沒有一個男子，在結婚以前，知道婦女的生理和心理。就是在結婚以後，能夠知道他們所應該知道的，也是很少。因為對於兩性間知識的缺乏，遂造成可怖的現象。在婦女方面，往往因此害着一種沉鬱的病症，而失去天賦的健康。數千萬衰弱苦惱的孩子，產生於父母錯誤之下。且有百分之五十的小孩，恐不免於死亡。』所以忽視兩性生活，無異忽視民族前途。英國史托潑夫人說：『為避免男女雙方性生活的可悲和不幸計，應使雙方的性行為，互相適應，互相滿足。』正是針對上述的流弊而言。

從生物學上說，生物為欲蕃衍種族，所以有求偶的本能。雄鷄鮮豔的肉冠，雄獅威武的鬃毛，孔雀則開屏舞蹈，黃鸝則婉轉爭鳴，無非為取玩異性，以遂其求偶的目的。人為萬物之靈，自然求偶的本能，更為發達。世界上一切文明，尤其是音樂、詩歌等美術，都因追求異性而進步。而此求偶的本能，更為人類家庭結合的唯一原因。人們有室家之樂，方能調和雙方的身心，減少雙方的痛

苦，增加雙方的意志，提高雙方的興趣，互助合作，以創造理想的家庭。此種努力，看似僅為滿足個人的慾望，實在無異間接為民族謀進化，社會謀幸福。因為社會和民族的基礎，本是建築在各個家庭之上。

再從生理學上來說。人體各種內分泌腺（Endocrine Glands）所分泌的刺激素（Hormone），其作用自一八四九年盤若特（Berthold）及一八八九年勃浪史夸等諸氏的實驗以後，研究者踵起。到了現在，此種人體生理的祕密，漸被闡明。確定內分泌的作用，能給與肉體各種生理作用以極大且極確實的影響。不但影響其肉體，且能影響其精神。如甲狀腺的對於精神病及犯罪行為。腎上腺的對於身體健康，品性馴野，及精神憂樂。腦下垂體腺的對於精神、理智等相互間關係。尤其內中的性腺，和人體全部各器官，都發生影響，能使全體各個腺體，互相協調，而發揮其職能，有左右全體健康的效力。醫藥上以男性睪丸內泌素（Spermin）及女性卵巢內泌素（Ovarin）為補劑。其原理即根據於此。吾人欲使內分泌調，以發揮生理上固有的作用，自然不能性交過度。但若如禁慾主義的人所云，一味抑制性慾，則身體上將發生一種性慾毒素，對於健康，很是有害。而適當的性交，乃屬發洩性慾的正當方法，有裨於健康，而使內分泌起協調作用。所以兩性生活，實有調和的必要。

二、兩性生活的節制。食慾與性慾，對於人類有同樣重要，已於前述。然人的慾望，難於自制，不免流於縱慾，不知自愛，以戕伐自己的身體。食慾如不加節制，則危害健康。所謂「病從口入」

就是此意。至於性慾，不加節制，以致性交過度。在男性方面，易起神經衰弱、心臟病、腦及脊髓病、腎病、陰萎、遺精等，且易致肺癆。在女性方面，易起陰門炎、陰道炎、子宮卵巢炎、月經病、及腎病等，往往因此而不妊。同時精神上，每起變化，影響於其事業。而且放縱食慾，其害尚僅及個人。至於放縱性慾，不但害及自身，且影響未來世代的國民，及社會的善良風俗與秩序。所以兩性生活，不但應注意衛生，並應注意道德問題。

配偶間的性交，亦須有相當的限制。其次數，視年齡、體質、氣候、及其他環境而不同。就年齡說：四十歲以後，即應逐漸減少，至六十歲以後，以停止性交為是。在月經來潮中，妊娠的後半期，產後兩月內，性器官或官能有疾病的時候，以及患病及病後，工作繁忙時，食前食後，酒醉未醒，長途跋涉，還未經充分休息，夫婦不協時，精神感到劇烈時，均宜停止性交。茲舉節慾的方法如次：

1. 忌飲酒及咖啡濃茶等，以免刺激神經，而起性慾衝動。
2. 臥前應少飲開水，不使膀胱充滿，而刺激精囊。
3. 衣服過於窄小及華麗，均有惹起性慾之虞。
4. 靡靡之音，亦易引起性慾，以勿聽為是。
5. 正當運動，不但可以發達身心，高尚品格，並可抑制性慾。
6. 鍛鍊精神，強固意志，養成自制的力量。
7. 摒絕晦淫的圖畫、書報，應時時瀏覽高尚的作品，以涵養自己的品格。

三、節制生育。男女居室，不僅爲滿足雙方的生理上性的要求，以及在個人方面得享室家之樂；且對於社會，有蕃衍種族的重要意義。前已一再論及。尤其我國舊習對於種族，有繼承宗祧的意義。「不孝有三，無後爲大。」載在經典。大寶令七出條的第一條，便是「無子。」不問無子的原因，屬於女性或男性，如結婚而不能生育，便可由男性方面的解除婚約，舉行婚禮之日，親友慶賀，亦以「螽斯衍慶」「瓜瓞綿綿」相祝。照這樣說來，夫婦之間，似乎惟有以生殖子女爲第一要義。但自人類學者迦爾敦等創造優生學以後，知遺傳律對於人種的進化，很是重要。凡子女身心的優劣，全從父母遺傳而來。如兩親身體健康，資質聰明，由高尙的理想而結合，雙方互相敬愛，在兒女胚胎之際，受父母的影響，自得優越的天賦，而發育爲品高體健的新國民。反之，如兩親的任何一方，是未成年者，低能者，或身體上精神上，有缺陷及疾病的人，不適於生育，而偏求其多子嗣，其結果必遺害社會，摧殘人種。自然青年男女，在選擇配偶之際，應當注意對方身心，是否健全，以冀有秀慧壯健的兒女。然人事幻變，未必盡如人意。或對方身心上的缺陷，發生於既結婚之後，那就有節制生育的必要。

其次，在這種極度經濟恐怖的時代，而又處於如此多難的中國，事實上也有節制生育的必要。兒女的先天，固求其有優良的遺傳，後天還須有適當的營養。一般衣食不周的體力或心力勞動者，缺乏教育子女，撫養子女的經濟能力，徒求子女的衆多，結果惟有造成大批因營養不足的病兒和童稚失教的低能兒。對於家庭，對於社會，有何裨益。何如衡量自己的經濟能力及精神時間，

遵守節制生育的方法，不致過度繁殖：「以少許勝人多許。」盡自己能力所及，生育少數的子女，而悉心教養，成爲社會優秀的份子。

又次，在醫學上講，婦女身體虛弱，或患有疾病的，倘一旦生育，親子兩方，均有害無益，亦應節制生育，以防範於未孕。至於墮胎，則在已妊以後，施以摧殘，是有背法律，不合人道的行爲。絕對與節育不同。但若沒有以上情況，而僅求個人的舒適及縱慾，亦非理法所許。茲略述其方法如次：

1. 生理避妊法 據日人狄野久作所提倡的「週期禁慾避妊」法說：婦女妊娠最要關鍵，在排卵。排卵的時期，雖因各人生理不同，而不能一致，但也有一定的規則可尋。即不論各人月經週期的長短，總在次回月經前十二日起，至十六日止的五日中任何一日。而卵在排出後的幾小時中，若沒有精子結合，即失受精能力。所以自排卵的翌晚起，婦女已入不妊期了。至於男性的精子，進入女性的生殖器官後，保有受精能力，至多不能超過三天。所以婦女的受胎期，可定爲排卵期，或排卵期三日中。即自次回月經前十二日，至十九日的八天。除此八天，自次回月經前第一日，至第十一日止爲不妊期。即使自次回月經前第二日，至第二十四日間的五天，也極少能夠受胎。

但上述的受胎期，及不妊期，係以次回月經開始的一天爲標準，而計算其日數。次回月經，乃未來的情形，不易很簡單的來測定。且婦女月經開始的一天，至次回月經開始的前一天，稱做月經週期。上述的日期，係分定月經週期爲二十八天。此種週期，各個婦女，並不完全一致。即在一個婦女的歷次月經週期，也有長短。惟有一極限的範圍，如已往月經週期，短則二十六天，長則三

十天的婦女，大概可以豫測次回月經來潮，當上回月經開始後第二十六日，至第三十日中午任何一天。故可以各婦女實際的月經週期，加以修正，而改自最近一次月經開始的一天為標準。而計算其受胎期。上述的假定，其最短月經週期為二十六日，最長月經週期為三十日，則

$$\text{受胎的初日} = (28 - 19 + 1) + (26 - 28) = 10 + (-2) = 8。$$

$$\text{受胎的終日} = (28 - 12 + 1) + (30 - 28) = 17 + 2 = 19。$$

即此婦女的受胎期，為自最近月經開始後第八日，至第十九日間。在此時期，如欲避妊，應該禁止房事。反之即可受胎。其一般公式為：

$$\text{受胎的初日} = 10 + (\text{最短短月經週期} - 28)。$$

$$\text{受胎的終日} = 17 + (\text{最長月經週期} - 28)。$$

此項週期禁慾避妊法，以前的學者，雖也已提倡過。可是一律以月經來潮停止的兩週後，至來潮前三天之間，為不妊期。不能完全吻合各人的生理，因之甚不可靠。至於上述狄野氏所云，完全根據科學，且憑其二十年來臨牀診斷的經驗。所以是確屬安全，而又簡單易行，絕無流弊的節制生育方法。特為詳細介紹。

2. 先學避妊法 即以愛克斯光線，照射在男女的生殖器，使睪丸或卵巢，發生變性和萎縮，使卵子或精子變弱或缺乏，以後雖有性慾，但已無生育能力。惟此法尚在試驗時期，還沒有確切的把握。

3. 手術避妊法 此種手術對於男子割斷或結紮其輸精管，精液雖仍行分泌，精子已不能排出，因之雖有性慾本能，而不能生育。對於女子，則割斷其喇叭管，使精子不能和卵子相遇，妊娠自絕。行此手術，功效雖頗確實，惟非具有專門經驗的醫師，不易施行。

4. 機械避妊法 此法關於男子的方法有二：一是忍精，雖可避妊，但沿用長久以後，易致神經衰弱病。二是用套，比較妥善而有效。用的人頗多。男子所用的，即如意袋。交接時，套於陰莖。至於女子所用的，即為護膜（子宮帽）、海綿、綿花、紗布等，堵塞子宮口，以阻止兩性生殖細胞的會合。惟用此方法，很不自然，效驗也不很佳良。

5. 化學避妊法 精子在酸性液體，即失其生活力。本法即應用此原理。用規寧等酸性藥劑，在交接前置於陰道內，使之溶解，以殺滅精蟲的生活力。藥房中販賣的各種避妊藥，不外是酸性藥品製成。惟功效有時不很確實。

六 妊娠

家庭間，因生殖過繁，以致妨礙親子的健康，及超過兩親教養子女經濟能力的範圍，而得不良的結果，自須節制生育。但世間亦有「因抱伯道之憂」而不能享天倫樂事，引為畢生遺憾的人。所以對不妊的原因，以及防治的方法，不能不加以討論。婦女生理上月經來潮，是表示卵子成熟的徵兆。故月經時的攝生，與妊娠極有關係。其他如受胎以後臨攝之際，分娩以後，衛生上應注

意的事項，不單與產母的安危健康有關，且足影響後一世代新國民的身心。似為現代婦女，不可不知的常識。茲分述如次：

一、不妊症的病理與治療 不妊的原因，不應盡歸咎於婦女，亦有屬於男性方面的。

男性方面，或因性器官發育不全，或因性器畸形，或因手淫、房事過度，以致陽萎、遺精，終至精液中無精蟲的存在，皆為不妊的原因。至其治療方法，如由於手淫、房事過度，及意淫以致性神經衰弱、性神經過敏，則應知其原因，而給以荷爾蒙製劑及鎮靜劑。如由於發育不全，可使用冷水摩擦、冷水灌注，或試以平流及感傳電氣。至於各種催淫劑，則非但無益，而且有害。如由於畸形，則應請專門醫生，以手術治療，免致絕嗣。

女性方面，或因陰道的鎖閉，或因性器官的畸形，或因陰道肌痙攣而起性交障礙，或因子宮位置不正，或因患有子宮內膜炎，流注強酸性白帶，不適精子的生存，或為有內分泌的故障，或為月經與排卵機能有妨礙，如先天性卵巢缺乏，卵巢囊腫，喇叭管狹窄或閉塞，子宮發育不全等。或為性交時缺乏快感，致不能分泌鹹性黏液，以促進精子的運動，及子宮不能下降收縮，及再度擴張，以吸入精液。又如分娩時，會陰部破裂，男性精液入內，立即流出等，皆為不妊的原因。其治療方法，亦在尋求其原因，而施以對症的手術，或藥石。如由於內分泌的故障，則施以內分泌製劑，自能使生理機能，恢復協調。而戊種維他命，有治療不妊症，及防止小產的功効，已在前面敘述過，不妨採用。

近代因社會組織的不良，及家庭機構未能健全，遂致發生不純潔的兩性關係，醜流佈花柳病的病毒。梅毒細菌，侵害兩性全身各器官，而致不能妊娠。即能妊娠，胎兒亦得兩親遺傳的先天性梅毒，產後往往立時死亡。淋病細菌，侵入男性尿道，往往續發辜丸炎，而戕賊辜丸造精機能。染有淋毒的婦女，被淋菌侵入內腔，惹起腔炎，侵入子宮，引起子宮內膜炎，侵入喇叭管，即引起喇叭管炎，侵入卵巢，就成卵巢炎，均有很多的分泌物，妨害精子的活動，難以受妊。即因症狀尚輕，幸而受胎，產兒在通過腔道時，淋菌入眼，致因淋疾性結膜炎而喪明。實在是民族生存的最大危機。至於性器官既染病毒，或有故障及畸變，應立即請專門醫生，早期治療，以回復天賦的生殖本能。萬勿隱病不求醫，或輕信藥品商人的廣告，以致自誤。

二、婦女經期的攝生 月經異常，為女性生殖器官有病的徵象。婦女經期太密，排洩量太多，然不覺痛，往往不以為意。至數月後，醫生竟檢出子宮病甚劇，已不可救藥。或須費極長時間的調養，方能痊癒。所以最穩妥的辦法，無論經水太多或太淡，經期太久，或太密，或痛苦，或不痛苦，苟有其一，急宜就醫。

月經來潮時，婦女的身體和精神，常起疲勞和不安的狀態。因陰部及下腹的充血，而有緊張膨滿的感覺。腰部亦有酸痛的感覺。全身疲乏，精神萎頓，食慾不振，心悸增進，以及頭暈、目眩、耳鳴、嘔吐、鼻衄等。但此等現象，若不過於劇烈，乃屬於生理的自然，並非真正的病態。假使能注意攝生，便無妨於健康。茲分舉經期的攝生方法，如次：

1. 運動和緩 月經來潮時，身體上既有重大的變化，暫失常態，尤其在生殖器官部分，變化最劇。所以劇烈的運動，過勞的操作，均應暫時避免，使不致過於疲乏，而生危害。但月經來潮，究屬生理的，而非病理的。故日常生活，室內操作，仍可保持常習，無須假臥牀榻，視同病人。

2. 安靜精神 月經來潮時，精神上也有重大的變化。大多沉寂憂鬱，理解力和判斷力都較平時為減退。故精神方面，應以安靜為主。一切勞頓或興奮的動作，勞心費思的事件，如歌舞、宴遊、駕車、馳馬、洗澡、觀劇、暢談、論辯等事，均應避免。睡眠必須充足，性交更宜禁止。

3. 清潔局部 月經來潮，子宮壁的血管破壞，粘膜的組織損壞，使細菌有侵入體內的機會，而引起危險的病變。故對於局部，應格外注意清潔。外陰部每日以溫水洗濯二三次，以藥液濯洗陰道，害多益少，反以不用為宜。月經帶，能施以消毒，更為相宜，否則也應清潔、輕軟，時時更換。月經終了後，外陰部若仍留有污跡，應以清潔脫脂棉，在微溫開水內浸溼洗淨為要。

三、懷孕期的攝生法 婦女在妊娠初期，雖大都有月經閉止，子宮增大，乳房着色，腔粘膜鬆疏，且帶紫色，以及噁心嘔吐，嗜好變化等徵象。但此等徵象，不能視為絕對正確。即並未懷孕，有時亦生上述徵候。確實的徵象，須在第四個月終，醫師以雙合診，觸知胎兒的體部。或由X光照射，認見胎兒的骨骼。在第五個月後，醫師以聽從診器，聽取胎兒的心音。早期診斷，現在雖有木內氏尿濾過法，麥天有靈 (Maturin) 試驗法等，以化學方法，試驗診斷，但也不能絕對確實。惟婦女在向來不亂的月經閉止，與月數相當的子宮膨大及硬度變化，均應延聘專門醫生，再三診察，以得

確診。如得懷孕確診，第一應請醫生驗血，有無阻礙胎兒發育，或致小產的病菌。第二應請醫生驗尿，有無因腎臟病，而致全身中毒，危及胎兒。驗尿，至少每月一次。第三應請醫生計量骨盤，能否不妨分娩。平時更須注意懷孕期間攝生方法，略分舉如次：

1. 飲食 孕婦在起身前，能進飲食，如牛乳、豆漿、餅乾之類，能減少嘔吐、噁心。此時對於食品，有特好、特惡之分，如屬易於消化，且富於滋養成分，而又非刺激性過劇的食物，均應投其所好，萬勿勉強。孕婦自惡阻徵候消失以後，食量必大增。孕婦攝食過多，胎兒亦必發育過大，分娩時，難免苦痛，應加注意。

2. 工作 平常孕婦，可以照常工作。不過不可過勞，或作過重的工作。一面可因工作，而忘卻嘔吐、不舒的感覺，同時又可增加血液流通。如生理上有特殊原因，醫生囑咐須長期靜養，則亦應確實遵守，決不致因過於休息，而使分娩時發生危險。

3. 運動 適度運動，與孕婦最為適宜。如屋外散步，呼吸新鮮空氣等是。

4. 禁忌 過度的運動，如長途旅行、攀登上下、騎馬、跳舞、提取重物、伸手高處等，足以增加腹壓，而致流產，應該避免。又如冷水浴、海水浴、腳浴、坐浴等，能使腹部受涼，易罹感冒。其他如長時間的跪坐或洗濯等，能使局部鬱血，均宜禁忌。

5. 衣服 以寬闊輕暖，不致使胎兒發育受有阻礙為宜。腹部日隆，平時所着的衣褲，自不適宜，應行改製。褲帶與胎兒發育有相當阻礙，最好褲子與小背心，以鈕扣連繫。如欲保持胎兒溫度

及位置，在妊娠後半期，可以絨布或棉布，輕包腹部。

6. 通便 孕婦應常常使大便通暢。若有便秘傾向，宜加適度運動，或每晨飲冷開水，及冷牛乳等，飯後可略進水果，如仍無效，則用甘油灌腸，或服人工加兒斯泉鹽，及卡斯加拉等緩下劑，切不可用峻下劑，以防流產。

7. 利尿 在妊娠期中，常欲小便。切勿因恐見笑於人，而故意忍耐。如果尿量減少，尿色異常，應即服利尿劑，勿使膀胱中常常充滿尿液。以致壓迫子宮，向後彎屈。

8. 睡眠 睡眠宜充分，實行早眠早起。

9. 潔體 孕婦宜隨時入浴，使身體清潔。外陰部如有分泌物黏着時，應以微溫水洗濯。惟坐浴及腳浴，有惹起流產之虞，不宜常行。

10. 乳房 將近分娩時，每日應以冷開水或酒精，清拭乳嘴。如乳嘴發育不良，或竟凹陷，應以清潔指頭，常常牽引提舉。

11. 甯靜 孕婦的精神，應當安靜。在初次妊娠，或曾經難產的婦女，常有恐怖的觀念。和她親近的人，應當加勸慰。其他如飲食微逐，或沉迷菸酒及閱讀刺激感情的小說、戲劇，均應禁止。

12. 房事 在妊娠後半期，自須節制房事，以免危害胎兒的發育。但如實行絕慾，不但使夫婦間均感生活枯燥，且遺害胎兒，亦極深切。前閱一書，載有一對感情非常融洽的新婚夫婦，受妊以後，為保育胎兒計，拒絕生理上的要求，實行禁慾。此小孩因在胎兒時，其母親未得性的滿足，一生

都感覺性的不自由，不但時常煩悶，且作許多不堪設想之事。故為增進夫婦間的幸福，及免胎兒精神上受不良的遺傳，妊娠期，絕對禁止房事，甚非所宜。祇須加以適當的節制，及改變性交的位置，不使妨及胎兒已可。

13. 藥品 孕婦非萬不得已，以不服藥為宜。尤其是規寧及蘆荅等峻下劑，有引起墮胎的危險，切不可用。

四、臨產時注意事項 我國婦女，因分娩而死亡的，素見不鮮。因為沒有可靠的統計，所以沒有確實的記載。習俗相傳「產婦房裏一房鬼」。這是迷信，本無待言，但足見分娩時的危險程度，但人類生活不已，乃生理的自然，前人譬作「瓜熟蒂落」很是確當。除非遇着特殊的難產，當然較為危險，但普通總以順產為多。本世庸驚惶失措，就是難產，近來科學發達，醫學昌明，延請醫師或助產士接生，也並非「回天乏術」。至於本書對於接生的種種方術，略而不論，因為這應由專家處理，非一般人所可貿然從事。僅舉臨產時應行注意的事項，如次：

1. 豫測產期 豫知分產日期，方可周密地先事準備，不致臨時慌亂。豫測產期，須根據：a. 自覺受產的月日；b. 妊娠前，末次月經的月日；c. 初覺胎動的月日；d. 發覺子宮低下的月日。以上四種，除妊娠前末次月經的月日，較易回想以外，其餘三種，常因忽略，而難於追憶。所以普通均以妊娠前末次月經終止的一天，為推算分娩日期的標準。因為自受產至產期，平均為二百八十日。故在最終月經的第一日，先加七日，再加九個月，或減三個計算，即得分娩的月日。

例如：

a. 假定今年十一月十六日，為最終月經的第一天，則分娩的日期，應該是明年（11-3-8）八月（16+7=23）二十三日。

b. 假定今年一月七日，為最終月經的第一天，則分娩的日期，應該是本年（1+9=10）十月（7+7=14）十四日。

c. 假定今年五月二十五日，為最終月經的第一天，則照上例推算分娩日期，應在明年（5-1-3=2）二月（25+7=32）三十二日。但二月半年為二十八日，假使明年適值半年，豈有三十二日之理，遇此等事例應該推算至下一月，即（2+1=3）三月（28+1=29）四日，是分娩的日期。

惟月建有大有小，並不一律，為三十日。二月的日數，有平年和閏年之分。所以照上述所推得的產期，不能適為二百八十日，有時有二三日的相差。惟產婦推算分娩日期，目的僅在從事準備，得此已足。

2. 應預向醫師或助產士處掛號 吾國民間，至今有信任舊式穩婆接生。此種穩婆，不知醫理，不知消毒，妄將不潔的手，濫入陰道中，強拉胞衣使下。不特有促大出血的危險，且有誘起細菌傳染的可慮。更以不諳臟腑部位，竟有誤認子宮，或肝臟，為胞衣，而強行拽出的種種危險，不堪勝道。故為求產婦、產兒安全計，應預向學識優長，經驗豐富的產科醫師，或助產士處掛號。妊娠期中，驗血、驗尿、計量骨盤等，即可請向醫師或助產士辦理；而究係難產或順產，也可請其早期診斷。如

屬難產，更可因早期診斷，而得防止或矯正。臨時又可免除醫生等措手不及，茫無頭緒之弊。

3. 準備用具 產婦能在醫院中分娩，自屬最妥。但也有被種種原因所牽制，或自己不願居住醫院，則家庭中便不可不有相當的預備。分娩所臥的牀上，先敷尋常的褥，褥上再敷不透水的油紙或油布，其上再覆薄褥，更上覆以消毒的白布。棉被下，亦應襯以消毒的白布。又須製備大小不同的墊褥數塊，中入棉花，或葦灰。分娩時，用以墊產婦臀背之用。此等墊褥，也應加以消毒。牀上所置的枕，不可過小過硬，枕套也須經過消毒。此外更須多備油紙、毛巾、盆盂、良質肥皂、及消毒的棉花。至真陣痛開始時，則須預備沸水、便器、容穢物的器皿、浴胎兒的盆桶、及襁褓等。且須準備產婦的食物，如牛乳、雞卵、肉汁、糜粥等。

4. 注意消毒 產婦在分娩時，生殖器不免發生創傷。凡和產婦接觸的種種器物，如不嚴密消毒，難免因傳染細菌，而致劇烈的病變。以前產婦死亡率的所以如此之高，此為一大原因。消毒方法，已在住宅節中詳述，可以酌量應用。至於產婦牀上所用的布類，最好用煮沸消毒法。即將所需消毒的物品，放入有蓋乾燥的金屬桶中，密閉其蓋，置桶於鐵鍋上，鍋中盛水，再蓋鍋煮沸。經一小時後，再取出金屬桶，臨用時以清潔的手取出。

5. 預定調護人 產婦室中務求安靜，最忌人多嘈雜，然亦不可無調護之人。應在家人中，選一較為伶俐的婦人，專任產室中一切事務。俾可秩序整然，產婦亦得賴以調護及安慰。

五、產後的攝生法 產婦分娩，經過正常，自屬無須顧慮。惟在分娩之際，身體上變化甚大。產

後如不注意攝生方法，輕則致病，重則喪生，不可不慎。茲分舉其方法如次：

1. 安靜精神 產室務求安靜，已於前述。親友不要多入產室，勿宜與產婦談話過久。初生兒若有畸形、疾病，宜保祕密，勿使產婦知悉，既為所知，則應設法安慰。產後即應平靜睡下。舊習，須令產婦坐在牀上，一日一夜，說是防汚血上衝，荒謬無稽，徒損害產婦的精神、肉體。總之在就褥期間，睡眠總以充足為是。

2. 安靜身體 產後，除去產婦臀下的汚褥，而換以清潔的，更換時，不可過於搖動產婦的軀體。換褥既畢，即令平臥，兩腿須相密接，安心忍耐，仍不可動搖軀體，至少須經十日。此時即飲食與大小便，也不可起坐或離牀。飲食時，可側臥行之。大小便可置「臥便器」在體下，仰臥行之。有變換臥位必要時，須徐徐行之，否則易於出血，惡露久不絕止，且妨礙生殖器的復原，致誘發子宮脫出、子宮下垂等生殖器病。通常在十四日後，方可離牀。下牀之後，一切行動，仍宜謹慎安詳。要過四星期後，方可洗浴。天熱時，三星期後，可以步出房間。冷天，則應在四五星期以後。不然易罹感冒。至六星期後，方可照常操作，但過勞之事，仍須避免。在產後八十日中，不可性交。

3. 臥室 準備產婦分娩、調養的臥室，應擇日光充足，空氣流通，較為僻靜之處。室內不可多置雜物，以便易於保持整潔及消毒。室內溫度攝氏七十度為最宜，過冷過熱，應加以適當的調節。

4. 被褥衣服 產婦衣衾，務須清潔、輕暖。產後每感寒冷，應該用熱水袋、湯婆子等，增加溫度。不可覆以極重的棉被、乳房及腹部，更宜注意保護，勿使受涼。腹帶有促進腹部肌肉恢復的功能。

不妨採用。更換衣服，須注意避免冒冷。更衣時，調護人可乘機替她用溫水清拭全身。

5. 飲食物 產後即可稍進牛乳、雞卵、肉汁、薄粥等容易消化的食物。發眩暈的，可飲少量的葡萄酒。我國舊習，分娩後，須素食數日。不知素菜中，除荳腐外，類多含有纖維質，難於消化，缺少滋養成分。產婦胃腸，非常薄弱，且勞頓之後，需滋養分亦甚急，素食甚不相宜。葷食中，肥韌濃膩，難於消化之品，暫時固不相宜，但牛乳、雞卵、肉汁等，消化既易，滋養分亦多，實在是最適宜的食品。如無腎病症狀，也無須淡食，一切可依其嗜好，祇須去除刺激性，強烈及易醱，而難消化的食品。產後三日，如食慾增進，大便通暢，可酌與固形食物。普通兩星期後，可復常食。倘使要授乳的產婦，更須多進富於滋養的食物。如不授乳，飲食須稍加限制，至泌乳機能停止為止。飲料可用開水、淡茶。非因治療，戒用酒類，又不宜吸菸。

6. 通便 產後，每因腸蠕動緩慢，及腹壓下降，而起便秘。在分娩後二三日內，沒有大便，雖無妨礙，然便秘過久，即於身心有礙。通便的方法，可先試行腹部按摩。無效，則用微溫水、石鹼水、甘油等灌腸。灌腸不宜時常施行，灌的分量也不宜過多，以致直腸因過度擴張，而裂傷粘膜。峻烈的瀉藥，不可妄用。大黃能移行於乳汁內，也在禁用之列。

7. 利尿 產婦每因平臥，腹壁弛緩，及尿道壓迫，而起排尿困難。如果久不排尿，膀胱過於充盈，能妨礙子宮的恢復。故應使產婦排尿通暢。在分娩後六小時，尚無小便，可以溫溼布，貼在膀胱部，或在膀胱部行摩擦壓迫法。或用消毒冷水，灌注尿道口，以促尿意。無效，則用導尿管放尿。行此

法時，應注意消毒，並防惡露竄入膀胱。

8. 陰部處置 產褥期中外陰部，常因排泄惡露而污染。所以在分娩後一星期內，每日須用二％石炭酸溶液，或三％硼酸溶液，一％來沙耳溶液，洗滌二次，以保持陰部清潔。洗濯之先，須將藥稍稍加溫。如有創傷，可撒布海碘仿或沒食子酸鈹等消毒粉。並以消毒棉花，掩貼陰部，既可防止細菌傳入，又可吸收惡露。

9. 乳房處置 母乳為小兒最良的營養品。且自己授乳，有利於產褥期間生殖氣官的恢復，前已詳述。所以產婦如無特殊原因，總以自己授乳為佳。授乳前後，須用三％硼酸水，或消毒微溫水，將乳嘴及乳暈部拭淨。倘乳嘴扁平，或竟凹陷，可用手指或吸乳器，常常牽引，使其轉歸正常，以利授乳。乳嘴皮膚，如過於柔弱，常因吸乳，及乳汁分泌的刺激，而表皮剝離，或生裂傷，應用三％硼酸水洗拭後，塗以甘油。否則若被病菌侵入，易引起乳腺炎的危險。

10. 注意生理徵象 調護產婦的人，應注意產婦朝夕體溫的昇降，脈搏的增減，子宮底高低及其收縮狀態，惡露的量色，及其性狀，大小便的排泄等。如有特殊徵象，應即延醫診治。

七 育 兒

植物含滋養成分最富之處，莫如種子；動物含滋養成分最富之處，莫如卵。大豆、雞卵是食品中營養價值的最高的。其他各種種子，各種卵類，沒有不是這樣。此等豐富的滋養成分，無非準備

卵中，種子中，胚胎的發育。生物愈高等，其保育幼生物也愈周密，愈努力。鳥類吐哺，獸類授乳時，親子間的真情，是至足感動。人類母愛的出於天性，前而已詳細討論過。所以保育幼兒雖是極勞極苦的事，但仁慈的母親，決不以此爲勞，以此爲苦。祇覺懷中幼兒的一顰一笑，是人生無上的安慰。

保育的妥善與否，對於嬰兒一生的健康，有極大的關係。吾人的後天，比先天還要重要。先天如有缺憾，可在後天補救。先天雖很優越，若在後天斲傷，也就祇獲悲慘的結果。常見許多瘦弱的父母，反育有壯健的孩子，就因保育得法，而消彌先天缺憾於無形。初生的嬰兒，體質在弱，和初苗的幼苗一般。若不有和煦的陽光，滋潤的雨露，來化育，將不免於萎折。據現在醫生的報名，全世界每年所生的嬰兒，在一年以內死亡者，幾佔半數；尤其是人工榮養的嬰兒，死亡率更大。我國缺乏統計，但就社會上，衛生知識未能普及，衛生設施尙不能完備而言；以及徵之目見耳聞的事實，超格的嬰兒死亡，自在意中。這便是後天斲傷所得惡果，其影響中華民族的生存，豈不怒焉可慮！很希望現代的主婦們，對此問題，能有相當的知識。更希望有知識、有經驗的主婦們，對知識較淺、經驗較少的主婦們，多多指導，以圖挽回，而謀補救。

育兒得法，不但可爲民族社會，造成後備的勁旅，且可減少育兒者無謂精力的消耗。語云：「過猶不及。」著者的親戚中，有一嬰兒，稍受感冒，被醫生誤爲傷寒，墜瀾病兒的父母，限制病兒的飲食，終至因榮養不良，而幾至虛脫。父母此時，忧心愁慮，遑遑不可終日。後來幸得別一醫生，確實診斷，施以榮養治療，會無幾時，霍然而愈。又見友人家中，有一小兒，偶罹輕微的麻疹，誤信社會傳

說，應該避風，乃密閉於斗室之中，且焚橄欖核取煙，使小兒吸入。室中遂盡爲污濁之空氣。此小兒竟以續發肺炎而死亡。不明育兒的方法，徒然增多煩擾，而招致不良的結果。反之育兒得法，既可使小兒享受健康之樂，在母親亦可減少許多疲乏。茲分述其方法如次：

一、榮養 嬰兒的哺育，有自然榮養法，人工榮養法，及混合榮養法三種。

A. 自然榮養法 自然榮養法，即以母乳榮養兒體。不得已時，雇用乳母以哺育。其優點已在前面討論過。其中母乳榮養，尤適於嬰兒的身心發育。茲分述其注意事項如次：

1. 平常產婦乳汁，大約須經一日左右纔來。在此時期，嬰兒祇須喂以純淨的開水。嬰兒下地以後，得此已足榮養，且可清潔嬰兒的腸胃，以準備接受母乳。我國舊習常以黃連、大黃、犀黃等峻下劑，喂食嬰兒，謂可清除胎毒，實屬最不衛生。

2. 哺乳開始的最初三日內，乳汁分泌量雖少，但嬰兒食慾亦小，故切勿用其他榮養物補助。否則既能減退乳汁分泌的機能，又妨礙嬰兒的發育。

3. 規定哺育的時間，養成有規律的良好習慣，則對於嬰兒身心的發育，有極大的裨益。

4. 哺乳次數，視嬰兒強弱而不同。大約初時一日七八次，三日以後改爲六七次，即二三小時一次。日間按時授乳，不因嬰兒正在睡眠而中止。夜間愈少愈妙，逐漸養成廢除夜間哺乳的習慣，以節省母親的精力。滿四五月後，應隔四小時哺一次。勿一遇嬰兒啼哭，即行哺乳。

5. 每次哺乳的時間，須視嬰兒發育強弱而不同。大約自十分鐘至十五分鐘。倘嬰兒哺乳已

飽，則必自捨乳頭，即強放之，亦不啼哭，兩腕伸展，運動弛緩。若哺乳未足，則否。如乳汁不多，哺乳時間可酌量延長至四十分鐘。

6. 授乳時，勿誘嬰兒嬉戲，養成遷延哺乳時間的習慣。又勿以乳房壓寒嬰兒的口鼻，以妨礙嬰兒的呼吸，甚至有窒息之虞。

7. 授乳後，須取側臥位，以防吐乳，回流喉頭。

8. 每次哺乳，如乳汁豐富，則吸一乳已足。否則應兩乳調換哺吸。

9. 哺乳前後，須以棉紗蘸硼酸水拭清乳房，及小兒口腔，以防細菌附着。

10. 乳母應食滋養而多汁的食物，多作戶外運動，日間勿過勞心力，夜間應有充足的睡眠。乳母在悲憂、憤激、畏懼、煩悶、及疲勞時，所分泌的乳汁，有害於嬰兒。故應使乳母的精神，常常寧靜及快樂。

11. 嬰兒哺乳適當，則面色殷潤。每次哺乳後，能眠二三小時之久。醒後也安靜活潑。且按時通便而無妨礙。

12. 嬰兒啼哭不止，睡眠無節，多半因營養障礙而起。如排便帶酸、臭，且混有粘液狀者，為消化不良的徵象，應減少哺乳的次數及分量。如乳後嘔吐，亦為攝乳過飽的徵象。

13. 嬰兒乳後，常易嘔吐，為乳中所含脂肪過量。常患腹痛，為乳中所含蛋白質過量。乳母應減少肉食，並多作室外運動。

14. 欲防乳兒便秘，須先令乳母大小便通暢。

15. 母體有結核病、軟骨病、腎臟病、癩癩、精神病、腳氣病、及急性熱性病、乳腺炎等，均應停止哺乳。否則母、兒兩方，皆有大害。

16. 授乳期中如又懷孕者，應速停止哺乳。

B. 離乳問題

1. 小兒離乳過遲，往往有皮膚蒼白，脂肪弛緩，精神過敏等症狀。如改他種營養，則諸種症狀，便能消失。

2. 平常乳母，在產後六個月左右，月經便已來潮，此時乳汁，已逐漸量少、質稀。此時即應使嬰兒添食米湯汁及牛乳等，而漸減哺乳的分量。

3. 離乳時期，諸說紛紜。有謂以七個月為適當的。有謂須九個月至十一個月的。又有謂應在至嬰孩發生二個至四個門齒的期間。總之，至嬰兒週歲左右，即應徐徐為之離乳。

4. 離乳時，應視乳兒身體的強弱，發育的遲速，及季候的如何。如身體較弱，發育較遲，又在酷暑之時，則勿操之過急。否則不應因循延誤。

5. 許多嬰兒，在斷乳之時，甚感困難。但母親能在嬰兒產生之後，常用奶瓶喂食開水，則斷乳時，便能覺得自然。

6. 離乳之初，可先以稀釋牛乳（依年齡而稀釋詳下節）或純牛乳，及代乳粉等代替。漸次

以澱粉質的食物及肉汁、菜汁等與之。小兒漸長，母親應隨時增給固形的食品。

7. 小兒至二三歲時，最喜零食，尤愛糖果。為父母者，不可姑息。因有使消化不良，及齒牙蛀蝕之虞。

8. 小兒食器，不可用琺瑯質。此等器具用之稍久，往往有屑片剝落，食之中毒。

9. 食前、食後，須使小兒有洗手、漱口、及刷牙的習慣。

C. 乳備的選擇 生母不能自己授乳時，不得已，惟有僱用乳備，其選擇標準如次：

1. 身體須榮養佳良，體格強壯，絕無結核、梅毒、淋病、軟性下疳、腎臟病、心臟病、腳氣、癩痢、精神病、惡性腫瘤及其他眼疾、齒患、皮膚病、溼疹、乳嘴潰瘍、裂創等的疾病。

2. 性情溫和、樸實、謹慎、端方，且有愛好清潔的習慣。

3. 年齡約二十至三十歲之間，如能與生母年齡不相上下，尤為相宜。

4. 經產婦，較初產婦為良。因經產婦已有保育小兒的經驗。尤以二回、或三回的經產婦，為最良。因其時乳汁分泌，亦較初產婦為佳良。

5. 乳備分娩期，能與乳兒出生期，不相上下的最佳。惟在三五週前分娩的，亦無妨。如分娩未滿二週日，生殖器尚未充分復原的，不可用。

6. 乳房發育佳良，分泌豐富，稍加輕壓，即有乳汁如線狀射出。乳嘴不過大、過小，適於哺乳。

7. 乳汁良否的辨別法。

a. 脂肪過多的乳汁，作凝白色。稀薄的乳汁，常帶青色。

b. 佳良的乳汁，滴在爪甲上，能凝集成珠。輕搖手指落下時，仍保原狀。稀薄不良的乳汁，不能凝集，乍即流下。

c. 以乳汁入試驗管內，放置一晝夜，則乳酪凝集。若乳酪的含量，超過十分之一，則為不良的乳汁。

d. 取五c.c. 的乳汁，在試驗管內，加一二·五% 氫氧化鈉一滴，再加以脫 (Aether) 及九〇% 酒精各五c.c.，振盪之，使所含脂肪沉澱。若所含脂肪，在三至四% 的，乃佳良的乳汁。

e. 乳備以前所產的孩子，發育佳良，無遺傳性疾病，則分泌的乳汁，必為佳良。

8. 乳備的攝生方法，可參閱上節自乳產母的攝生方法。最重要者平時飲食，應保持常態。循其素習，不可遽加變更。脂肪過多的食物，反足減退乳汁的分泌。能給以蛋白質稍多的食物，及充足的飲料已足。

D. 人工榮養法 哺育嬰兒，自以天然榮養法為最良。惟因產婦產後無乳，或罹有疾病，不宜於自己哺乳，又無相當的乳備可僱，則祇可採用人工榮養法。所謂人工榮養法，即以獸乳或乳製品及其他榮養物品，以代人乳的方法。茲略述其方法如次：

1. 獸乳中，以山羊乳的成分，最與人乳相近。惟山羊乳不容易得到。實際上都採用牛乳，而加以適當的稀釋及消毒。亦有加入適當的榮養成分，使與人乳相近。

2. 牛乳中所含蛋白質、脂肪、及鹽類，較人乳為多，故必用水煮沸稀釋，更加糖類，使適於嬰兒的需要。其稀釋時配合分量的標準如次：

年 齡	牛 乳	水
初 生 三 週 間	一分	三分
第 四 週 至 第 八 週	一分	二分
第 三 月 至 第 五 月	一分	一分
第 六 月 至 第 七 月	二分	一分
第 八 月 以 後	純 乳	無

3. 以上所舉配合純乳分量，也須視小兒體質的強弱，及消化的良否，發育的狀態而酌量增減。其一日所需的總量，約為體重十分之一。至小兒漸長，食量旺盛時，可在稀釋牛乳中，酌加豚脂、及穀粉，使營養分充足。

4. 牛乳消毒、防腐的方法中，以煮沸法為最簡易，普通均採用此法。

5. 人工榮養，授乳時間，亦須嚴守規律。因牛乳較人乳難於消化，故間隔時間，應稍展長。大約每四小時一次，並逐漸養成夜間停止哺乳的習慣。

6. 普通四週以下的小兒，每次約給以稀釋牛乳四〇至八〇cc。其後逐漸增加至一〇〇

乃至二〇〇。惟應細察小兒消化的良否，及糞便的狀態，酌量增減。

7. 健康乳兒的大便，為均勻的黃褐色，無甚臭氣，僅帶乳酪味，似糜粥狀，而無粘膠的軟物，亦無成形的片塊。人乳營養的，便多而稀，色深黃，露在空氣中，漸變綠色。牛乳營養的，黃色較淡，露在空氣中易變灰色。如果排洩的糞便，有異常時，即消化不良的表徵，應該減少哺乳的次數，及分量。

8. 乳製品的種類甚多，煉乳除乳糖外，尚有百分之四十的蔗糖，在胃腸中易於發酵，以致使小孩發生營養障礙的疾患，故以不用為佳。

9. 上等的代乳粉，所含成分，較為適於嬰兒。可參照說明書，調製服用。如果再和以橘子汁，及魚肝油精，增加維他命的含量，更為相宜。

10. 以穀粉製造的小兒粉，因含有澱粉，未生齒的小兒服之，不易消化。

11. 以人乳與獸乳混合哺乳，稱為混合營養法。這方法是每天除用人乳哺乳之外，另以適當濃度的獸乳，哺食一次或二三次。又或日間用獸乳，夜間用人乳。

12. 哺乳所用的器具，應保持清潔，並常以煮沸法消毒。否則常因器具不潔，而傳染疾患，尤以夏季為然。

13. 乳瓶上假乳頭的裂孔，不宜過大。過大則吸吮時，易於噎噀。不宜過小。過小則吸吮，過於費力。

二、看護 看護小兒的方法，分述如次：

1. 嬰兒宜常沐浴，以清潔其皮膚，以增進其發育，而維護其健康。浴水溫度，以攝氏35——36度為最適宜。並須注意室溫，以防感冒。室溫過低，應用火爐溫暖，並避免冷空氣的直接吹拂。浴時載嬰兒於兩手，入浴水中，以左臂扶持，以右手執柔軟吸水的浴巾，蘸水洗滌。自頭部，漸及軀幹，四肢。注意勿使浴水滴入眼、耳、鼻、口之內。皮膚垢膩，可以品質優良的肥皂洗去。鹼性過強的肥皂，有損嬰兒的皮膚，萬不可用。並另以清潔布片，蘸硼酸溶液，輕拭眼圍、及口內。洗浴以空腹時為宜。時間不宜過久，約二五分鐘即足。浴後即以乾燥的毛巾，拭除水分，換穿清潔的衣服。
2. 嬰兒的臍帶，尚未脫落，或脫落未久，應保持清潔，勿使污染。臍部，或撒布養化鋅粉，及澱粉的混合物，或沒食子酸鈣的粉末，再以消毒的綳帶包裹，以防細菌的傳染。
3. 嬰兒頭部的皮脂，分泌過多，常與皮膚落屑，結成黃色痂皮，可以水洗去。如不易洗去，可塗以脂肪或油類，包以紗布，至翌日以肥皂洗去。
4. 嬰兒肛門周圍，或臀、腿等處發赤，大都為大小便污染刺激而發的皮膚炎。應以紗布蘸微溫開水，輕拭，並撒布澱粉、滑石粉、養化鋅粉的混合物，或塗布凡士林亦可。
5. 嬰兒口腔粘膜，非常柔嫩，易被細菌所侵。故不可將硬物，或太熱的食品，放入兒口。乳頭、及假乳頭，均須潔淨，並須常以軟布蘸硼酸水，拭清口腔，以免損傷口腔粘膜，而發生鵝口瘡等疾病。
6. 小兒的衣服，以輕暖適體為宜。腹部及足部，尤須特別溫暖。舊習的襁褓，以一四方形的棉被，將嬰兒軀體四肢綑成不倒翁形，過於緊束，有礙發育及呼吸，實為一殘惡的事。

7. 尿布最好以四方形的軟布，折成三角形，中間再放一塊，折成長方形，用扣針在腹帶上扣好。如此較舊法，以帶緊束的方法為舒適，而又乾淨。近來有人喜用小兒皮褲，使裏面的溼氣，不能外出，易使小兒皮膚腐爛，極不衛生。

8. 嬰兒的衣服，應從前面開縫。如用小扣子，則開於後面及肩上亦可。

9. 已能行動的小兒，其衣服務須輕便，勿使妨礙其行動。

10. 小兒的皮膚，感覺非常敏銳，冷時應比大人多穿，熱時又應較少。

11. 初生兒最好獨睡。倘與產婦同臥，有惡露誤入兒目，或誤將被褥蒙蔽兒面，及壓傷兒體之虞。

12. 獨睡時呼吸，亦較睡於母懷，為易得新鮮空氣。未滿月的嬰兒，宜臥於特製的搖籃內。漸長，易以小牀搖籃。小牀可懸以小帳，以防強光，及蚊、蠅、塵埃的侵害。

13. 嬰兒在第一星期內，大約須在二十至二十二小時。漸長，睡時漸減。一歲時須睡十六至十八小時。兩歲左右，十四至十六小時。三歲左右，飯後應養成午睡的習慣。

14. 嬰兒應使按時換邊側睡。仰睡，頭殼易成變形，且易於驚醒，難得充足的休息。

15. 應養成按時睡眠的習慣，尤應養成早眠的習慣。晚間小兒早睡，不但小兒可得相當的休息，主婦亦可藉此看書、閱報，及處理家政。

16. 嬰兒於滿月後，遇風日晴和之時，抱至戶外，使呼吸新鮮空氣，及照射充足的日光。其初逗

留少頃，漸漸增長時間，至一小時或二小時。若氣候惡劣，非三月以後的小兒，不可抱出戶外。

17. 攜小兒乘車出門，有震盪小兒腦的流弊。幼弱小兒，令其坐立過早，有彎曲小兒脊柱的流弊。均須注意。

18. 健康小兒，至九或十月後，方可令其學步。此時仍應防其傾跌，或足步扭轉。小兒如發育未足，萬勿勉強施行，以致發生畸形。

19. 啼哭，乃嬰兒的天性，足以發達其肺量。嬰兒的肺量極弱，賴啼哭以練習擴張之。其原因並非僅為求食，其他不快之感，亦均易惹起。如：

a. 消化器內醱酵過甚，或嚙下空氣，致使小兒腹內不舒。

b. 便秘，使全身不舒。或因大便燥結，艱於排洩。

c. 太熱、太冷。

d. 衣服緊束，或污溼，蚊、蠅、蟲、虱的侵擾，他種的壓迫，疾病的痛苦，臥位不適，四圍喧擾。

20. 對於小兒啼哭，應尋求其原因，而施以適當處置，其大要如次：

a. 普通的啼哭，為一種正常的運動，可放任之。

b. 發現於哺乳後，二小時至三小時，啼哭的聲音，由慢而漸大，乃飢餓的表示，此時應給以

食物。

c. 啼哭的聲音，尖利而斷續，乃痛楚的表示。如兩腿向腹部屈曲，大致由於腹痛。頭向左右

搖動，大致由於耳痛。應施以適當的診療。

d. 如哭聲悲哀而無力，或淒厲而無淚，反乎常態，則必係調養失宜，罹有重症，不可等閒視之。應注意調護，或請醫生診察。

e. 哭聲粗厲，而面有怒容，且常自蹴其足，乃由於激怒，或因不快之感所惹起。應細察其原因，而設法除去之。

21. 小兒的爪甲，應常常為之剪短。不然恐因搔抓自己的顏面，或他部皮膚，以致引起炎症，或化膿。

22. 小兒受外界氣流的喧擾，或搔癢等外部刺激，及各臟器疾病的內部刺激，而使其神經不甯，發現痙攣狀態。如熟睡時，半張其眼，或眼球在眼瞼皮下轉動，面部作如笑如痛之狀，有時呼吸急迫，作喘息狀態，有時呼吸困難與不規則，而作呻吟狀態等。此時應尋求其屬於外部原因，即內部原因，而適當處置之。

23. 突然發作的劇烈痙攣，多數為腦的疾病。即輕微的痙攣，有時或為大病的先兆。

24. 未足月，而分娩的早產兒，發育尚未美滿，看護較為不易。尤其產母因內症，而早產的嬰兒，較僅因產母外傷而早病的嬰兒，先天不足，看護方面，更應特別注意。看護早產兒，第一要義，是防止嬰兒體溫的減低。以棉花包纏兒體，或以熱水袋置其周圍，或使嬰兒臥於看護者的胸懷，

25. 早產兒必須以天然榮養法哺育。每次給予乳汁的分量宜少，而次數應多。大約每二小時，

即宜授乳一次。如若不能吮吸，可以將乳擠出，以小匙喂食。

三、小兒健康與疾病的表徵 看護小兒，最爲困難的，是小兒有病，不能自語。小兒是否健康或疾病，完全須有看護者細心體貼，方能體悟。至有病就醫，醫師雖能由他的症狀，而下診斷。但因診察時間甚短，難免因未周密，而生錯誤。且小兒一見生人，常因恐懼而啼哭，掙扎，不聽言語。其脈搏、呼吸等均突起變化，致失真相。尤非看護者，平時注意，以備醫生的查問不可。普通家庭中，看護小兒之責，大抵屬於主婦。所以主婦們對於小兒健病的表徵，不可不知。茲分述如次：

A. 健康的表徵

1. 健康小兒的脈搏如左：

子宮內的胎兒

一四〇至一五〇次

初生兒

一三〇至一四〇次

一歲

一一五至一三〇次

二歲

一〇〇至一一五次

三歲

九五至一〇五次

七至一四歲

八〇至九〇次

凡體溫升高一度，脈搏一分鐘即增加十五至二十次。但小兒在號泣時，脈搏常現頻數。健康小兒有時因反射作用，脈搏增加，繼續至數時，或數日。有時於睡眠時，或興奮時，及知覺神經刺激，

而呈不整脈，或徐脈。此等均為生理現象，並非病態。

2. 健康小兒每分鐘的呼吸數，如左：

生後數月

睡時三十五次醒時約五十次

二至六歲

二三次

六至一二歲

二〇次

一二至一五歲

一八次

呼吸與脈搏，有連帶關係。大約脈搏次數，約為呼吸次數的四倍。倘呼吸困難，脈搏次數，僅為呼吸次數的二倍，或三倍。

3. 健康的初生兒，肛門檢溫，大約為攝氏三十七至三十八度。二十四小時後，為三七乃至三七·五度。初生的嬰兒，有時因體溫調節機能不完全，而隨外界氣溫變化。夜間常較日間為低，睡時常較醒時為低，均為生理現象。

4. 健康的小兒，顏面及肢體肥滿，皮膚滑澤，肌肉緊張，顏色鮮潤，目光活潑。

5. 健康初生小兒，食後即眠，至求食時始啼哭索乳。睡足一八至二〇小時。每日大小便約十餘次，腹部稍膨隆，但不過甚，亦不弛緩凹陷。

6. 健康小兒，體重增加，甚有規律，生後第一星期常有反減少三〇〇克的現象。至第十日至第十二日，方恢復落地時的體重。此後每日增加二〇至三〇克。至五月後，增加漸慢，每日不過增

加十五克。八月至一週歲間，每日僅增加十克。

7. 若體重增加急速，但面色蒼白，皮膚弛緩，肌肉柔弱，則有佝僂病的嫌疑。

8. 乳兒一日必排洩大便一至三次，次數隨月數而減少。

9. 二或三月的小兒，通常不能舉首離枕，五月以前，不能挺坐。

10. 通常至第十個月後，方開始學步，但延不能行，並非疾病的表徵。

11. 未滿六月的小兒，不作怒惡的啼哭。

12. 乳牙，下頰的中間門牙，約在第七月開始長出。上頰中旁門牙，同在第九月長出。下旁門牙，繼此略後而發生。十五日，乃見第一白齒。犬齒，則繼此在白齒與門齒的中間突出。此後齒的發生，暫時停止。至第二十四月，方生第二白齒。全副乳齒，每頰計有十枚，即門牙四，犬齒二，及白齒四。

13. 恆牙，六歲出第一白齒，六至七歲，生中間門牙。八歲生兩旁門牙。十歲生下犬齒，及第一前白齒。十一歲，生上犬齒，及第二前白齒。十六至二十五歲，則生第二第三等白齒皆出。

B. 疾病的表徵

1. 小兒疾病時，如脈搏爲一四〇次，或爲過食所致。脈搏僅四〇次，其原因或爲腦膜炎。

2. 若舌見微白乳凝之苔，爲腸道刺激的表徵。舌紅乾而熱，爲腸炎。青白而鬆弛，爲體力衰弱。舌出而顫，爲神經衰弱。體溫升高時，舌苔白。肝胃病時，舌黃色。傷寒病，與血中毒時，舌櫻黑而乾。猩紅熱時，舌鮮紅如楊梅。消化不良時，舌光澤。患遺傳性梅毒時，舌光澤而色藍。

3. 兩額充血，而無惡病體質，或慢性疾病，乃炎症，或發熱的表徵。面耳額等部充血，而為時不久，兼有斜視，虹彩擺動，瞳孔不正，及上唇下墜，乃大腦病的表徵。

4. 指端成球形肥大，及指甲彎曲而長，乃循環障礙的表徵。骨的海綿部分過大，或手足青紫，而兼結締組織肥大，乃佝僂病的表徵。

5. 皮膚現青紫色，頑固不退，或在動作及興奮時，皮膚現青紫色，而其呼吸正常的，乃心臟病的表徵，或幹部血管的障礙。一時性的青紫，乃可怖急性病的表徵，其患或在呼吸器官。

6. 六月或未滿六月的幼兒，病中號哭無淚，症狀凶險。哭聲急遽而尖銳，可疑為大腦脊髓的疾病。

7. 眼瞼下，排洩厚而膿樣的液體，如出自瞼板腺 (Meibomian Gland)，乃重篤的虛脫之表徵。結膜血絡，呈被阻性的充血，乃近死之兆。呼吸淺表，鼻翼煽動，顏色蒼白，四肢厥冷，氣道內喘鳴，發一種特有的下頷運動，脈膊細數不整，兩眼向上凝視，角膜反射微弱，眼瞼半開，均為小兒疾病，頻死時的徵象。

8. 不規則的肌肉運動，而半為意志所控制的，是為舞蹈病。眉瘳怕光，病屬頭痛。手常按頭，或常以頭貼母親，或看護者的胸懷，有耳病的疑慮。指常觸口，並口常鼓動，應防口腔疾患，頭若左右轉動，應疑其有咽喉疾病。

9. 聲嘶而濁，常因喉炎所致。音弱而清，乃腹部之病。

10. 強而作響的咳嗽，常見於痙攣性的哮喘。聲嘶而粗，見於粘膜性的哮喘，悶咳而痛，見於肋膜炎及肺炎。搖擲的咳，見於百日咳。乾而無痛的咳，常與消化不良、出齒困難或發熱並見。

11. 呼吸緩而間歇，兼有嘆息的，為腦病。呼吸間歇，而又急速，為微氣管枝炎。呼吸淺而急速，為口腔及總氣管發炎。

12. 小兒的急性熱病，常緩解。慢性熱病，常間歇。

13. 幼小的兒童，病狀雖急劇，但病症或非重篤。常有忽發高熱，啼哭不止，兼有不寧，甚至痙攣者，能在三四小時內，全完消滅。

14. 小兒病時，常側臥者，多在肋膜炎、肺炎見之。仰臥不動者，多在精神衰弱、意識喪失時見之。俯臥者，多在背部炎症、創傷、脊柱後彎、或腹痛時見之。臥時反側不安者，多在高熱、頭痛、呼吸困難及譫語昏迷之前兆見之。

15. 頸項反張，多在喉頭窄狹、腦膜炎、破傷風等病時見之。

16. 小兒步行時，肢節弛緩，缺乏生理運動能力，常在腦性痙攣性、小兒麻痺症、或腳氣病時見之。

17. 小兒顙門、頭蓋縫合、閉鎖遲延，或是佝僂病，及先天性粘液水腫。

18. 小兒病時，有幾種特殊的症狀，為父母的，不可不知：

a. 苦悶顏 兩眼緊閉，額起皺襞，面色潮紅，口開，流汗，常在劇痛時見之。

b. 限制性的苦悶顏 兩眼先向上方張開，然後緊閉，哭聲低微，常在肺炎、肋膜炎時見之。

c. 水頭顏 面色忽紅忽白，兩眼直視，瞳孔縮小，齒牙振顫，前額起皺襞，常在腦膜炎時見之。

- d. 愁顏 鼻翼呼吸，唇發藍紫色，頭頸向後彎曲，常在喉頭狹窄、毛細氣管支炎見之。
19. 四肢顫動，肌跳、手抓被褥，為疾病重篤的徵象。
20. 吃逆頻作，為體力耗竭的徵象。

八 醫藥及看護

杜亞泉先生說：「幼女，臂上生一潰瘍，就醫敷藥，不日而癒，然醫生所給的藥，僅足敷搽二三日，到藥敷完，潰瘍又發。就醫數月，費了不少醫藥費，潰瘍仍然沒有根治。於是檢閱醫藥書籍，自購養化鋅，調豬油塗敷，經過數月，乃癒。老父，年已七十歲了。患腹脹很危篤，延聘名醫診療，都說沒有根本治法，惟施針刺術排洩腹水，病雖輕減，並未痊癒。這時，革命軍興，時局不寧，老人回鄉，自購利尿劑服之，半年，竟完全治癒。足見家庭間，若無醫藥常識，就是有了良醫亦不足恃，然病初時常很輕微，家中子女，有了輕微的疾病，即延醫服藥，未必盡為時間及經濟能力所許。不過不設法診治，則輕病將漸成重篤，又疾病的輕減而痊癒，由痊癒而復原，必須經過許多時日。如果所患的是慢性病。經過的時日更多，便要醫生一手治癒。所費的醫藥費，當然鉅大，非寒素之家，所能負擔，如不

全治，又恐復發。所以未病時的預防，已病後的調養，全要靠家庭醫學。誠然家庭間的主婦，必須有醫藥常識，方能增進家庭的健康幸福。

醫學的科目，非常繁博，學理又非常精深。一知半解，貿然從事，確是危險萬分。有許多疑難疾病，就是學識精深，經驗豐富的醫生，悉心治療，未必定能奏效。現在付諸家庭主婦之手，豈非盲人瞎馬，草菅人命。然醫學中淺近切要的部分，適用於家庭日用範圍之內的，如簡單醫療器械的用法；普通藥物（劇藥及毒藥當然除外）的性質及配合簡易的衛生知識及預防疾病的方法；看護的方法，和救急的處置等；知道他的大意，明瞭他的重要方法，亦非甚難的事。主婦雖不可強不知為已知，讀了此書以後，以為醫道盡在於此，罔下診斷，罔處方劑。但可由此獲得醫療的常識，而輔佐醫生，以謀家族的健康。如前述羅斯福夫人所說：「主婦們有了醫藥常識之後，則經醫生加以指導之後，便能勝任看護之職，而為醫生之助。」現在文明各國，對於此等家庭醫藥常識，力謀普及。如德國衛生院，曾搜羅此等知識，輯成小冊，名曰「Gesundheits Bichlein」以供衆選。並力謀普及，以政治力量，勸導民間購買，家置一編。日本醫學專家，亦編輯家庭醫學素人醫學等書冊，流布國內。吾國衛生署，亦常在廣播電臺演講家庭醫學常識，並刊布此類小冊，以求普及民間，期與諸先進國相頡頏。著者即本此意旨，分別討論如次：

一、普通醫療器械 家庭中必要設備的醫療器械列在前面，次要各品，列在後面。其重篤傷病所用之品，屬於專門設備的，略而不論。

1. 檢溫計 即測定體溫所用的溫度計。此種溫度計，與普通測定氣溫者不同。醫學上所用的檢溫器，因測定最高溫度之故，故為留點檢溫器。水銀從下部極狹窄處上升，非經振盪，不再下降，與普通溫度計能自由升降的不同。其刻度亦僅自攝氏三十五度起，至四十三度止。因為體溫在此範圍之外，人已不能生活，無用再多刻了。

檢溫器有三種：即攝氏（Celsius），華氏（Fahrenheit），列氏（Reaumur）。普通所用，多為攝氏表。英美兩國，則多用華氏表。法國則尚有列氏表的。三種度數的換算法，如次：

$$C = (F - 32) \times \frac{5}{9} \qquad C = R \times \frac{5}{4}$$

$$F = C \times \frac{9}{5} + 32 \qquad F = R \times \frac{9}{4} + 32$$

$$R = C \times \frac{4}{5} \qquad R = (F - 32) \times \frac{4}{9}$$

檢查體溫的方法，即將檢溫器，插入腋窩內。使病人固定上膊於胸側，其前膊向上方屈曲。經二分至十分時，取出，視其水銀線升至幾度。如腋窩出汗，須先擦乾，而後插入。或改插在舌下亦可。如屬小兒及不省人事者，熱病惡寒期，虛脫，霍亂等病人，可插入肛門，或陰道。行此法時，須以脂肪或油類，塗布在檢溫計插入部分。輕症每日檢溫二次，即午前七時至九時，午後四時至六時各一次。重病則每二三小時，必須檢查一次。

健康人常溫，平均為攝氏三十七度。自此升降至一度以上，即為有病之徵。但健康的人，一日中體溫依一定時間而稍有變動。最高為三十七·五度，最低時為三十六·二五度。最高與最低相差至一·二五度。正午以後，溫度逐漸上升，至傍晚八時，達最高度。自此又逐漸下降，至半夜二時至六時，達最低度。又身體勞動後，體溫有時亦上升一二度。食後及熱浴後也稍有增加。此外小兒的體溫，常較壯年略高，已述於前。老人亦然。惟男女兩性，則無甚差別。

醫學上稱 36°C 以下曰虛脫熱， $36^{\circ}-37^{\circ}\text{C}$ 曰正常熱， $37^{\circ}.5-38^{\circ}\text{C}$ 曰次熱， $38^{\circ}.5-39^{\circ}.5\text{C}$ 曰中熱， $39^{\circ}.5-40^{\circ}\text{C}$ 曰著熱， $40^{\circ}-41^{\circ}\text{C}$ 以上曰高熱， 42°C 曰劇熱。體溫若升至高熱以上，預後不多良。

體溫升降的情形，醫學上稱曰熱型。常見的熱型，有三種：

(a) 稽留性熱型 體溫常在一定的高度，每天升降很微，僅在一度以下，綿延不退，名曰稽留熱。常見於傷寒，格魯布性肺炎。有時在發疹傷寒，猩紅熱，肺結核病時，亦有此種熱型。

(b) 弛張性熱型 體溫每天升降，如在一度以上，名曰張弛熱。常見於傷寒病的第三期，膿毒症，敗血膿毒症，結核病及急性關節風濕症等病。如體溫每天升降在三度以上，曰消耗熱，即肺結核病人所發的潮熱。持續甚久的化膿病，亦發此熱型，特名曰化膿熱。

(c) 間歇性熱型 每天的熱度升降甚鉅。突以惡寒戰慄，體溫增高。最高時，可在四十度以上。熱度退時，幾與健體無異。最低時，可在三十七度以下，名曰間歇熱。常見於瘧疾。膿毒症，雖亦發

此種熱型，但無瘧疾熱型的整齊。如體溫驟升，稽留數日，旋發汗熱退，回復常溫，間隔三四天，又復發作的，稱為回歸熱。常見於回歸熱病。

2. 時計 用以測定脈搏數及呼吸數。普通的時辰錶，均可適用。以秒、分、時三針，同位於中軸，其秒針特別長大，可任意令其走動及停止的時辰錶，最適於醫學之用。茲將測定脈搏與呼吸的方法，分述於後：

(a) 脈搏的測定法 通常以左手食指、及中指、(或中指、食指、及無名指) 輕貼病人的橈骨動脈上，然後辨其至數、調節、及性狀。

脈至，即動脈跳動之數。健康人，通常一分鐘平均七十至七十六次。但生理上，有時亦有差異。女子較男子為多，小兒常較成人為多，(小兒脈至數已詳於前。) 老年又較壯年為多，身短的又較身長的為多。同一人體，日中脈至漸增，在傍晚最多，入夜又漸減，至早晨時最少。又吾人在食後，肌肉運動後，精神興奮時，氣溫增高時，均較常時為多。惟此等脈搏數的增加，均為一時性，時過境遷，即復常態。且變動亦不致相差懸殊。如變動在生理範圍之外，則為病態。如熱性諸病，心臟衰弱，神經性心悸亢進，一切疼痛性病，脈搏增速，稱為速脈。如急性腎炎，失血後，胃潰瘍，神經衰弱，急性酒精中毒等，脈搏遲緩，稱為遲脈。

脈搏正常時，因調節作用，常正而不亂，稱為整脈。疾病時，脈搏失於調節，如在心臟衰弱時，時速時緩，紊亂不整，稱為不整脈。其有整脈持續至一定數後，忽停一二搏動，稱為間斷脈。如大脈、小

脈更番發現的，稱爲交換脈。如脈搏二至、三至、四至……之後，停止一定時間，再反發現的，稱爲二連脈、三連脈、四連脈……均爲心臟疾病之徵。

健康人的脈搏，都有一定強度及性質。動脈粗的人，脈搏自大，細小的人，脈搏自小。如反此常態，卽屬病變。搏動特大的，稱爲大脈。搏動特小的，稱爲小脈。十分細小的，稱爲絲狀脈。小脈波，僅能震動脈管的，稱爲輕震脈。細小至不能觸知的，稱爲不感脈。按脈時，如一加指壓，卽易停止的，稱爲軟脈。經指壓後，仍覺有抵抗力頗強的，稱爲硬脈。硬脈爲動脈硬化，血壓過高之徵。軟脈，爲心臟衰弱之徵。

(d) 呼吸數的測定法 測定呼吸的方法，以一手掌，輕按病人的胸廓，他手執表，計其每分鐘呼吸的次數。惟呼吸的次數，得因意識而增減。所以一次檢查，常恐不十分確實。應反覆計測幾次，如其數量，略近一致，方可認爲眞呼吸數。

健康人，每分鐘約呼吸十六至十八次。大約脈搏四次，呼吸一次。與脈至數，同時增減。如各種熱病，神經痛，風濕症，炭酸氣中毒，呼吸數增加。急性傳染病，神識昏迷虛脫時，呼吸數減少。呼吸困難，常在喘息時見之。如呼吸有一定之休息期，每隔十五秒，或三十秒，或一分鐘後的第一次呼吸，由淺而深，終呈著明呼吸困難狀態，旋漸次變爲微淺，而作無呼吸現象，休息一定時間，再反復如初的，爲瀕死不良之兆。

3. 體溫記錄表 記錄病程中體溫的變化。普通係以升降曲線表示之，卽所謂熱曲線。表上

除記錄體溫外，同時記錄溫至及呼吸脈，更有記錄大小便排洩狀況及其他各項者。

4. 刀 醫學所用的刀，種類頗多，有圓刀、尖刀、彎刀、兩刀、球頭等的分別。新式刀，柄與刃全用鋼製塗鏤，便於消毒。開刀術式，如癰腫、癰疽、開刀時，應用十字式，即橫豎各開一刀。對於尋常發生小瘡癰等開刀，則祇須單一切開，即開一刀便可排膿。其他尚有環狀式、腰椎式等數種。開刀前，患部先以消毒藥水，或肥皂水，十分清拭；次用碘酒塗布，然後切開。俟膿液充分排出後，以海碘仿紗布條填塞，外用消毒紗布包扎，隔日再行更換一次。開刀第一要件，須嚴密消毒，絕對不可以未經消毒的物品，接觸開刀的部份。否則創口既不易癒合，更有傳染劇烈疾病的危險，不可不慎。

開刀雖係醫學上尋常的事，但深淺、廣狹，須視疾患與部位而異。不明人體解剖，任意割切，危險異常。所以除尋常小瘡癰等之外，以延醫師施術為妥。

5. 剪刀 為剪去衣服、布片、剪斷紗市、棉花、縫線，及剪除腐壞組織等之用。形式亦有種種，有直剪刀、彎頭剪刀、圓頭剪刀等。

6. 鑷子 其兩腳尖端無鈎的，稱為無鈎鑷子。為把持組織，箝取紗布等之用。其兩腳尖端，內面有尖銳小鈎二至四個的，曰有鈎鑷子。為把持組織，或摘出異物等之用。

7. 驅血帶 即止血帶，係以橡皮製成。又稱歐司買而希氏 (Esmarch) 橡皮帶，應用於四肢出血時，暫時可使患肢迅速止血。如無特製驅血帶，可以綳帶或布巾代替。

人體受創，血管破裂。如血色鮮紅，流出時有搏動性，直射如線，其量甚多的，為動脈出血，如血

色暗赤，流出時有持續性，其量亦多的，為靜脈出血。如流出時，狀如湧出。其色在動靜脈出血之間，而近於赤色的，為毛細血管出血。血液流出過多，往往突發皮膚蒼白，手足厥冷，煩渴，冷汗，呼吸淺表，脈搏細弱而虛脫致死，出血的分量，達全血量三分之一時，未有不致死亡的。

家人中，遇有出血時，應速圖暫時止血。勿使因出血過多而竟至不治。同時即須延醫，再施以永久的止血法，其急救方法，即暫時的止血法，除施用驅血帶外，當有下列各種方法：

(a) 創口壓迫法 以消毒紗布，或清潔布片，用力壓迫創口。

(b) 血管壓迫法 應用驅血帶，即血管壓迫法之一，應探求創傷上部的血管，即血流的來路，用手指向骨強迫，以斷其血流。

(c) 用物壓迫法 以手帕或紗布，緊包小石塊，放在創傷上部的血管之上，反結巾布於肢體他側。再插入小棒，而緊絞之，使石塊壓迫血管，以達止血目的。又如腋窩，及膝關節窩，可屈曲的部位，將布包石塊，嵌入強壓，亦可暫時止血。

(d) 高舉止血法 四肢小血管出血時，如高舉創傷部分，即漸能止血。四肢大血管出血時，除用壓迫法之外，再高舉患部，更易達止血目的。

(e) 藥品止血法 撒布單甯酸，明礬末，或塗布過氯化鐵液，氯化腎上腺液等，能凝固血液，或收縮局部血管，可停止小血管出血。

8. 消毒用磁盤 應備大小一套，以置放消毒材料或藥品。

9. 煮沸消毒器 各種金屬器械，如刀、剪、鉗子等，以及玻璃器械，如注射器等，均可應用煮沸消毒法。通常煮沸消毒器，係以銅質塗鍍製成。大小不一。先注入清潔溫水，然後將預備消毒的器械，放入器內，置器火上煮沸，再經五至十分鐘，內部器械，即可達消毒目的。其注意點如左：

- a. 器械在消毒之前，應拭淨污物。
- b. 凡有柄或閉鎖的器械，應分離後，再行煮沸消毒。
- c. 玻璃器械，應放在微溫水中，再行煮沸。切勿投入沸水，以致破裂。
- d. 凡橡皮器械，或有鏡的器械，不適用煮沸消毒法。

10. 膿盤 應備大小一套，暫時為儲放污物之用。

11. 開口器及挾舌器 凡因種種急症，呼吸變小等，陷於假死狀態時，常用人工呼吸法，使逐漸恢復其自然呼吸，及血液循環。施用此術時，須防患者舌向內卷縮，引起窒息的危險。宜用開口器，張開患者的口，再以挾舌器，拉伸患者的舌。其他如病人牙關緊閉時，也須用開口器，張開其口，方可灌飲藥物。

人工呼吸法的術式如次：

a. 仰臥患者，在空氣流通的地方。解除上衣，露出胸部，並以枕，或患者所脫下的衣服，墊在背部。術者伏在患者頭邊，以兩手握其肘腕部，上舉至頭側，使空氣流入肺臟。約經二秒鐘，再將兩臂移動向下至胸側，而壓迫胸廓，使空氣流出肺臟。如此反復動作，每分鐘約二十次，至少須

經半小時以上，方能生效。

b. 施上術時，同時令另一人，跨伏在患者的腹部。將患者兩臂下移至胸側時，同時以兩掌齊壓患者的胸前，兩拇指指向心窩壓迫。壓畢，急離兩掌，使肺外空氣流入。約經三秒鐘後，再反覆行之。

12. 壓舌板 金屬製，或玻璃製。檢查咽喉時，以此將舌抵住。惟於使用之前，必須注意消毒。

喉頭粘膜炎、紅腫、及疼痛，為喉頭炎的主徵。喉頭發見潰瘍，非猩紅熱、口峽炎、白喉等急性傳染病，即屬結核、及梅毒、喉頭癥痕，常見於梅毒性潰瘍之後。喉狹窄，呼吸時生特異雜音，常見於小兒性喉頭炎、白喉等症。喉頭有新生物或屬癌腫。

13. 手電筒 照射咽喉部，及應用於氣體中毒，不能用燈火時。

14. 橡皮熱水袋 為保暖，及代替溫罨法之用。溫罨法，大都用於胃部，及腹部之痛，或外症欲促其化膿時。除熱水袋罨包外，可以棉花、或布類，浸於熱水，或熱藥水中，絞乾而罨蓋於患部。其熱度以能忍受為宜，過冷無效，故須常常更換。

15. 冰囊 即用橡皮袋入冰塊於其中，以之罨於皮膚。患部應覆乾布，再置冰囊。常用於高熱及劇烈炎症之時。

不用冰塊，而用棉花、濕布，浸漬冷藥水罨包的，稱為冷罨法。能收縮血管，止血、退腫、止痛、消炎。外科應用尤多。藥水大致為二%硼酸水、鉛糖水、醋酸鋁水等。

16. 灌腸器 灌腸器有兩種：一種係橡皮裝成，稱為橡皮灌器。器的中部，為一長圓形橡皮球，

兩端各連橡皮管。管的一端，附有金屬製的吸水小件。他端裝有角製嘴管，用以插入肛門。用時，以吸水一端，投入藥水中，以嘴管塗凡士林少許，輕輕插入肛門。即以手握球，一寬一放，使藥水射進腸內。另有一種，稱為高熱灌腸器。形如大口圓筒，筒或為玻璃製，或為琺瑯製。筒的下端，連有橡皮管，管端亦有角製嘴管。用時將藥水傾入筒中，置筒高處，緊持橡皮管，以嘴管如上法插入肛門。開放橡皮管，使藥水流入直腸。此種高壓灌腸器，又可為灌洗女子陰道之用。

灌腸時，患者身體的位置，須偏左橫臥，臀部向外。嘴管插入時，須與肛門並行，勿稍偏倚，亦勿過深過淺。灌時須令患者一時忍耐，張大其口，直至便意窘迫，不可再忍，方任其如廁。藥水溫度，以攝氏三十五度左右為宜。

灌入少量藥物，如甘油等，可改用玻璃水唧筒較為簡便。此等玻璃水唧筒，形如玻璃注射器，又稱甘油灌腸器。

17. 橡皮水唧筒 可用於灌腸，洗濯創口，又可用於洗耳。洗耳時，令患者取坐位，令助手持膿盤，承於病耳之下。盆的凹側，緊貼患者頸部。乃以唧筒來吸藥水，以嘴管插入病耳，加壓橡皮球，使藥水徐徐射入。洗畢，以精製棉花，拭清耳圍及內耳。洗耳藥水以攝氏三十五度左右為宜。

18. 洗眼壺及洗眼杯 以洗眼壺洗眼時，先翻轉眼臉，令患者自執膿盤，靠近面部。然後高提洗眼壺，傾水下注，充分洗滌。此法患者自己不易實行，可改用洗眼杯。杯以玻璃製成，口作橢圓形，

度與眼臉適相吻合。用時注入藥水，約及半杯。患者俯首，將病眼緊合杯上，徐徐仰首與杯同舉。且試行張眼，如是亦可收洗滌之效。以洗眼杯洗眼時，時間可稍長。

二、綳帶、紗布、棉花等保護材料

1. 卷帶 卷帶，一名綳帶。以紗布、洋布、或麻布，剪成狹長帶狀。闊狹不一，普通所用，約闊一寸半許。卷成圓柱狀，以便應用。其種類如左：

a. 單頭帶 為最廣用的綳帶，由一端卷成。

b. 二頭帶 帶的兩端，卷成兩圓柱形，適用於纏繞頭部外傷手術等。

c. 多頭帶 乃以多數短帶，縫合製成。

d. 丁字帶 縫合一帶於他帶的中央，適用於頭部及骨盤部。

纏用綳帶的方法，有蛇形帶、螺旋帶、折轉帶、交叉帶、人字帶、帽狀帶等，如有其適用的部分。詳細的說明，可參閱綳帶術專書，茲不贅。又綳帶包蓋患部，如被膿液粘牢，不能解下時，宜先以溫湯，或石炭酸水濕潤之。

2. 布巾 布巾，又名綳帕，又名三角巾。係以清潔洋布，剪成四角形或三角形（四角形常對

角摺疊，成立角形，故名三角巾。）通常以三十六英方寸左右（每邊六英寸左右）為最適用，可備大小數種。其用途，與卷帶同。但較卷帶，易於綳紮，倉猝遇險，急救創傷，頗覺便利。尤適於家庭之用，茲舉其綳紮法如次：

a. 頭顱受傷 以布巾對角摺轉，成三角形，覆於額部，邊齊眉上。引兩角至後頭部打結，如布巾廣大，更可回繞至前額打結。其自頭頂垂至後頭的一角，可塞入打結兩角之內，翻轉向上，用針固定。

b. 面部受傷 以布巾摺作數層，將傷處遮住，或托起。引兩角在面的一隅打結，或用針固定。

c. 頸部受傷 將布巾摺轉，圍繞頸部。或向上至頭頂打結亦可。

d. 胸部受傷 將布巾中央，置胸前，一角垂患側肩後，引兩角循左右腋，而打結於背後。再拉下垂後之角，用針與之固定。

e. 背部受傷 綑紮的方法與胸部同。惟以布巾中央，置背後，打結於胸前而已。

f. 腹部受傷 將大布巾，摺轉，置腹部前壁，次引兩角，圍繞打結於背後。

g. 四肢受傷 將布巾摺疊圍繞，包裹打結於傷處的側面或背面。

h. 前臂受傷 前臂受傷，包紮後，須用擔布法將患臂提吊，方屬相宜。其法，有大擔布小擔布之分。

大擔布 將布巾的一角，超過健側之肩，而至項部。以患臂放在布巾的中央，再以他角向上包裹，牽引至患臂的肩部，與另一角打結。次將肘部餘下的一角，反折向前，用針固定。

小擔布 將布巾摺疊成綑帶狀，以兩角繞頸兩側，而打結而其後。以患臂穿入提起。

i. 肩部受傷 如前小擔布法，將布巾摺轉數層，以兩角打結於頸後，納入傷臂，再以另一布巾，包裹圍繞受傷之肩，嵌入頸部布巾，翻轉，而以針固定。

j. 手部受傷 將布巾的中央部，置於手掌之下。底部近腕關節，以尖角包沒手指。再將角交叉繞手，打結，固定於腕關節。或將布巾摺轉數層，包手掌作斜十字形，或人字形，引兩角向上，然後打結固定亦可。

k. 臀部受傷 摺疊布巾，置於臀的上部。次引兩角，纏繞腰部，而後打結固定。另一尖角，則自胯下，引至前腹部，上與褲帶相連結。

1. 足部受傷 平展布巾，置於足下，邊緣摺轉，與足跟相齊。次引前面尖角，包轉至足背。再引左右兩角，交叉纏繞足踝，打結在足踝前面。

3. 紗布 紗布一名棉紗，係極稀的布。以脫脂法，使其易於吸水。多用以掩覆傷口或其他。常剪成小方塊，加以消毒，貯盛備用。

4. 海碘仿紗布 亦以被覆創口，較紗布更有防腐作用。或剪成狹條，以堵塞創口，製法係以狹長紗布，用溫水濕潤，抖鬆浸入左列液中。

海碘仿 Jodoform 五〇・〇

甘油 Glycerin 四五〇・〇

酒精(九六%)Alcohol 五〇〇・〇

浸透後，絞乾懸暗室中使乾，再貯於褐色瓶。製時既須嚴密消毒，且須防光線的照射，故手續甚煩。通常多購現成者用之。

5. 雷佛奴爾紗布 係以消毒狹紗布條，浸入雷佛奴爾 Rivanol 〇・一%至〇・五%溶液中。臨用時，以鑷子鉗出絞乾，亦為栓塞創口之用。或以方塊消毒紗布，浸於上項溶液中，為被覆創口之用。雷佛奴爾為鮮黃色的結晶，易溶於熱水，有強大消毒殺菌作用，為外科中廣用的新藥。

6. 脫脂棉花 醫療用的棉花，經過煮沸殺菌，且脫去脂肪，容易吸水。用時以鑷子或清潔手指，扯取小塊，吸取消毒藥水，洗滌創口。或夾入紗布中，掩蓋創口。又有以脫脂棉，浸漬過氯化鐵液二五・〇及酒精一五・〇溶液中，乾燥後製成止血棉花。有止血的功效。又可以脫脂棉花九〇・〇，浸在海碘仿五・〇，流動石蠟五・〇，醃九〇・〇的溶液中，乾燥後，製成海碘仿棉花。與海碘仿紗布，同樣可以被覆創口，以達消毒防腐的目的。

7. 普通棉花 以為襯墊之用。

8. 絨布 以為保護創口之用。又消退一切炎症，常以安福消腫膏 Antipoligistine，或三福消腫膏 Santloid 等，勻塗絨病上，敷貼患部。

9. 普通毛巾 以為裹包用及其他。

10. 副木或木板木片藁草等 處置骨折，最妙速行整復後，用副木固定。目的使患部一切肌肉，保持最弛緩狀態，不致以肌力再使骨片轉位，且防邊局部的搖動。副木不完全用木製，有厚紙

製、金屬製、石膏製等等，故通稱副子。式樣亦不一，有肱副木、手臂副木、迴後副木、重複副木、提懸副木、背側副木、關節副木等等。隨骨折的部位，與病情而酌量選用。倘一時無副木，則可臨時以木板、木片、葦草、竹條、手杖、雨傘等，用布包紮於骨折之肢，以防骨片移動、肌肉截破等，然後連赴醫院施治。

又脫臼整復後，也須行固定綑帶。輕度者用巾布，劇重者也須用副木。

11. 綑帶容器 以爲容放綑帶之用。

12. 卷綑帶器 以爲卷成綑帶之用。

13. 消毒紗布棉花容器 器以金屬製成，側面及底部的許多小孔，可以任意啓閉。將紗布、棉花等，製成適用的大小放入器中，開啓側面及底部的小孔，置在蒸氣消毒器中，加熱至攝氏一〇〇度至一三〇度，約二十分鐘取出。然後將小孔密閉，以備臨時應用。

14. 絆創膏 俗稱橡皮膏。具有粘着性。凡創傷部位甚小，不能應用，或不必應用卷帶，及巾布時，可剪取狹長小條，作十字形，或井字形，貼於紗布棉花之上，以作固定之用。對割刺、擦破的極小創，可剪成小塊，直接貼用，能收迅速封口、止血之效。但絆創膏如消毒不充分，或已染污，不可直接貼用。

15. 安全針 爲固定卷帶，巾布等之用。

16. 油紙及橡皮布 施行卷包時，覆於浸漬藥水的棉花紗布之上，以防沾濕衣服及被褥。如

膿血流注，或藥膏油膩，亦可以此被覆，以爲防護。

三、藥物的權量及輸送器皿

1. 割度玻璃量杯 醫藥上所用度量衡，大都採用法國的米制。即民國四年所公布的萬國權度通制。惟英美派的醫生、藥劑師，間或尚有用英、美、度量衡制的。

量杯有大小數種，有自一公撮（公撮即 c.c.）起至十公撮的；有自五公撮起，至二百公撮的。杯上刻有割度，配藥時可一目瞭然。用後須洗滌清潔，遇放在一定處所。茲將容量比較表列左：

1公撮 = 立方生的米突（法制） = 1ccm = 1密理立脫爾 = 1Milliliter = 16.9密立翁
Minims = 舊制3.40122立方分

1立脫爾（Liter 法制容量單位） = 1L, = 1000ccm = 1690密立翁 = 35安士（Ounce）

1打蘭（Dram）40密立翁 = 舊制1.076升 = 舊制3.5立方寸

1密立翁（英美）Minim = 0.059cc = 0.200372立方分（舊制）

1打蘭（英美）Fluid Dram = 30 Minims = 3.54cc = 12.04032立方分（舊制）

1安士（英美）Fluid Ounce = 8 Fluid Dram = 28.32cc = 93.32256立方分（舊制）

1及耳（英美）Gill = 5 Fluid Ounce

1品脫（英美）Pint = 4 Gill

1夸脫（英美）Quart = 2 Pint

1加倫(英美)Gallon = 4 Quart

2. 天秤 為調劑中最重要之器具。其量可稱自 0.1 一起至 100 公分的藥物。如衡量輕的藥物，可用手秤。手秤可稱 0.1 一起至 10 公分的藥物，或可稱 1.0 一起至 100 公分的藥物。在衡量藥物之前，預先驗其是否準確。用後，務須拭洗清潔。法碼如附有灰塵，或銹衣，衡量即不準確，更宜注意保其清潔。茲將重量比較表列左：

1公分(克) = 法1格蘭姆 = 1 Gramme (Gm 或 g) = 15.432 克冷(Grain 或 gr) = 0.0268

舊制兩 = 2.68 舊制分

1克冷(英美) = 1 Grain (gr) = 10.065 Gm = 0.172 舊制分

1司克路步(英美) = 1 Scruple = 20 gr = 1.3 Gm = 3.484 舊制分

1打蘭(英美) = 1 Dram = 3 Scruple = 60 grain = 3.9 Gm = 1.0452 舊制錢

1溫司(英美) (或稱盎司或稱兩) = 1 Ounce = 8 Dram = 24 Scruple = 480 Grain

= 31.2 Gm = 8.316 舊制錢

1磅(英美) = 1 Pound = 12 Ounce = 96 Dram = 288 Scruple = 5760 Grain

= 374.4 Gm = 10.03592 舊制兩

方劑上所列數字，藥物如為液體，即指公撮數而言，如為固體，即指公分數而言。用藥的分量過少，則無效，過多則中毒。適當的分量，稱為藥用量。最高的限量，稱為極量，超過極量，足以中毒，

或致死的量稱為中毒量，或致死量。各種藥物的藥用量極量、中毒量、致死量均載在各國所公布的藥典。最好家庭中，能購備一冊，以供參考。如此醫生開列方劑時，雖有失誤，亦不致發生危險。

藥典上所用的藥用量，係指成年人所需的分量而言。兒童及大人的藥用量，應該酌減。茲舉倫敦葛氏醫院(Guy's Hospital, London)習用的劑量表，以供參考。表中係以成人藥用量為標準。

年 齡	用 量
1 月	1/20
3 月	1/15
6 月	1/10
9 月	1/9
1 歲	1/7
2 歲	1/6
3 歲	1/5
4 歲	1/4
5,6歲	1/3
7,8歲	1/2
10—12歲	2/3
13—15歲	3/4
18—20歲	5/6
21—45歲	1
50歲	5/6
60—70歲	3/4
80—90歲	2/3
100歲	1/2

瓊氏 (Joung) 對十二歲以下小孩，定出一種公式，可以算出其用量。其公式為：

$$\frac{\text{年齡}}{\text{年齡} + 12} \times \text{成人量} = \text{小兒量}$$

3. 研柱及研鉢 有磁製，玻璃製兩種。用以研碎粗大藥物，或用以混合藥物。大小不一，視藥量的多寡而選用。

4. 玻璃棒 用以攪和藥物。

5. 滴瓶及滴管 滴瓶為配製劇烈藥液時，計算滴數的瓶。用時先去瓶塞，注入藥液，再裝上瓶塞；斜持滴瓶，即有藥液，自瓶口徐徐滴下。家庭中如為簡便計，可購一滴管。滴管為附有橡皮小球的玻璃管。吸取藥液後，以指輕擠橡皮球，亦有藥液徐徐滴下。

藥液的密度，與盛器的形狀，皆足改變滴量的大小。一公分藥液，其滴數約為：

水	一六滴	硝酸	一二滴
稀硝酸	一六滴	哥羅方	二五滴
木溜油	二〇滴	丁幾類	二〇滴
甘硝石精	三〇滴	鹽酸	一二滴
稀硫酸	一六滴	杏仁水	一七滴
酒精	二五滴	醋酸	一六滴
硫酸	一〇滴	醚	五〇滴
薄荷油	二五滴	亞砒鉀溶液	一六滴

6. 軟膏板及軟膏刀 軟膏板，為一磁製、或玻璃製的平板。軟膏刀，一名藥篋，形如洋刀，用以調和軟膏硬膏，及膏類等。如調和多量軟膏，可以凡士林等賦形藥，入鍋加熱溶融，待其稍冷，即傾入主藥，以軟膏刀十分攪和，通體均勻，冷後即成。倘製少量軟膏，則將主藥放在軟膏板上，再用賦形藥加入，充分攪拌調製即可。

7. 各種藥瓶及軟膏缸。藥瓶爲具有玻璃塞的瓶。有一磅、半磅、四兩等大小數種。又有大口、小口、及黃色、白色之別。通常藥水、丁幾等流動藥品，多小口玻璃瓶裝入。藥粉、藥丸、根葉類乾燥不流動的藥品，多用大口瓶裝入。一切易起變化，忌光的藥品，多用黃色玻璃瓶裝入。貯藏軟膏，另有特製磁缸，即軟膏缸裝入。

8. 服藥杯及彎玻璃管。重症病人，服藥時如分量稍多，往往誤入氣管，誘發咳嗽。故給以水藥時，常以服藥用的有嘴杯，傾入藥水，以杯嘴送入病人口中，令自行吸飲。或用清潔彎玻璃管，一端侵藥水中，一端含於病人口中，令徐徐吸吮。

藥品大別爲內服，與外用兩種。看護病人時，應注意藥瓶，或藥袋上標明的用法，不可誤用。若以外用藥，誤者內服，往往有生命的危險。即內服藥，亦須注意，每日服藥次數，及每次分量，及應在何時（飯前、飯後、頓服、發作前臨睡時等。）服下完全遵守，不可輕率變更。如兩次服藥的時間過近，一次服下的分量過多，往往易於中毒。又水藥服用前，須振盪其瓶，使全體均勻，否則上面太淡，下面太濃，亦往往有中毒的危險。

通常方箋上服法，大致藥水書明每次幾格，藥丸書明每次幾粒，但另有一種數量，以刀尖、或匙數等計算的，列表如次：

一小刀尖

約 2 gm.

一茶匙

約 4 c.c.

一 小兒匙

約 8 c.c.

一 食匙

約 15 c.c.

一 酒杯

約 120 c.c.

一 小蓋

約 180 c.c.

茲再將給藥的方法，列舉如次：

a. 苦味藥粉，常包於軟膏紙中給服。氣味惡劣，或有刺激性的藥粉、藥油，常裝入膠囊中給服。此種膠紙、膠囊，過熱易溶，應注意妥藏。

b. 量準藥水的分量，傾入服藥杯中，扶起病人使坐。病人如不能坐，則一手抱起其頭，一手徐徐傾杯中藥水於其口中。俟嚥下後，再給以溫開水令嗽口。如藥水過苦，可稍加白糖。

c. 病人常有厭惡服藥，將藥水暫含口中，得間吐去。此時可與病人故作談話，試其能否談話，即為已否嚥下之徵。

d. 藥粉可傾於病人舌上，再給以溫開水，令其嚥下。如藥量過多，可分數次給與。

e. 給服丸藥時，宜先給溫開水，以濕口舌，次置丸藥於口內，再給溫開水，令其嚥下。

f. 丸藥的小者，每次可嚥二三粒。巨大者，每次祇可嚥一粒，或碎成細粒，然後嚥下。

g. 膠紙包或膠囊裝的藥品，應囑吞下，不可嚼碎。

h. 小兒及精神昏迷的重症的病人，如服丸藥時，可將丸藥設法細碎，或溶化後，令其吞服。

i. 小兒多不肯服藥，非萬不得已時，勿硬令服下。可以和顏悅色，善為勸誘。或當病兒之前，加白糖於藥，使知藥味不苦，大概即肯服下。

j. 硬令小兒服藥時，可另喚一人，抱住其四肢，再以左手閉其鼻孔，右手硬送藥物於小兒口中。此法難免病兒身體上的苦痛。

k. 重症病人，自知不起，往往亦拒絕服藥，此時宜加以安慰，說明病症，並不危險，服藥後當可治愈。如不服藥，醫生無法可施，難達治愈之望。病人聞此，大概當肯服藥。

l. 病人精神昏迷，知覺模糊時，應先設法將其口弄開，然後將藥灌入。

m. 對於牙關緊閉的病人，應用開口器，張開其口，再灌飲藥品。

9. 投藥瓶 藏待服之藥水，有三〇cc, 六〇cc, 一〇〇cc, 二〇〇cc 等多種。瓶上或範有劃度的格線，或以紙片剪成缺刻等分，為若干格，粘於瓶上。

10. 點眼瓶 點眼瓶，為玻璃製的小瓶，以滴管為瓶塞。點眼時，先吸藥水入滴管，乃令病人仰首。施術者以左手拇、示兩指，張開患者的眼臉，令向上望。以右手取滴管，將管之下端，近下臉之上。但勿密接，使眼中污物混入管中。然後以指輕擠滴管橡皮球，使管中藥水，滴入眼臉。大概每次點入二、三滴為足。過多，則盡流出，反不能容受。點後令患者轉動眼球，且輕輕開閉其眼臉，使藥水遍布眼內。再令患者暫時閉眼，以精製棉花覆之。

點耳藥品，亦常裝入點眼瓶。點耳時，令病人側臥，或傾側其頭。術者以左手的示中兩指，挾住

耳翼的後上部以無名指及小指按，頭的側面以拇指將耳前方的球狀物推向前方，以他手取滴管，點入藥水數點於耳內的後上方。點畢，病人的頭暫不移動，少頃傾病耳向下，使藥水流出。再以精製棉花栓塞之。吹送藥粉於耳內時，亦可做本法行之。

四、家庭常備藥品

A. 消毒藥

1. 石炭酸 *Acidum Carbohcicum Phenol* (不可入口) 爲無色的結晶塊，有特異的臭氣。通常製成一%至二%水溶液，洗滌各種創面，潰瘍面，可收消毒防毒之效。其純品及濃溶液，有腐蝕作用，可以腐蝕贅疣，軟性下疳，惡性膿疱等。

2. 來沙而 *Lysol* (不可入口) 爲褐色澄明的液體，有特異臭氣。常用其一%至二%水溶液，作爲手指、皮膚的消毒。本品毒性極烈，除劇癢皮膚病，或寄生蟲皮膚病，可用少量放入浴水洗滌外，對於各種創面，大都不用。

3. 昇汞 (過氯化汞) *Hydrargyrum Bichloratum Subimat* (劇毒不可入口) 爲白色透明的結晶體，有強大消毒力。常製成千倍至五千倍溶液，以爲洗滌創面，潰瘍面，手指，綑帶材料的消毒。惟本品劇毒，如用於廣大患處，有吸收中毒的危險。

4. 雷佛奴耳 *Rivanol* 有強大消毒殺菌作用。常製成 0.1 至 0.5 水溶液，洗滌創口，及潰瘍。又膿瘍，節疽，關節炎，橫炎，乳腺炎等，均可以該殺菌溶液，注入患部。淋病，尿道炎，可以之洗

滌尿道。製成一%軟膏，可治一切傳染病、皮膚病。

5. 碘酊 (碘酒) *Tinctura Iodatum* (不可內服) 以一分碘片溶解於十二分酒糖中所製成。為赤褐色液體。可治一切局限性炎症、淋巴腺炎、關節炎、咽頭炎、齒齦炎、癰腫、癰疽等。又外科手術時，塗於患部，以防細菌侵入體內。以碘片一分、碘化鉀二分，溶於百分水中，則成洛各氏液 *Solutio Lugol*。常以塗布咽喉發炎、或潰瘍。

6. 醇 (酒精) *Spiritus, Alcohol* 有消炎消毒作用，惟其效力薄弱。應用於手指等消毒，或器械的清拭洗滌等。又可用為燃料。

7. 氯酸鉀 *Kalium Chloricum* 為有光澤無色結晶性粉末。有消炎防腐之效。一切口腔及咽喉、齒病，均用其二%水溶液，作含嗽劑。

8. 硼酸 *Acid Baricum* (外用) 為白色、有光澤之結晶，或粉末。其消毒力雖薄弱，但無刺激性。其二至三%水溶液，常供洗滌創口、洗眼、嗽口等用。其粉末可作鼻腔、耳內的撒布劑。其一%軟膏，應用於火傷、各種糜爛潰瘍、外傷等症。

9. 過錳酸鉀 *Kalium Permanganicum* 為紫黑色乾燥稜狀結晶，有金屬光澤。有消毒去惡臭之效。其〇·一至〇·五%水溶液，可洗滌尿道、淋病、膿漏眼、及惡臭之皮膚潰瘍。口內炎時，亦可用以含嗽。又吞服鴉片、火柴等急性中毒時，用其〇·一%水溶液洗胃，有氧化毒物，使為無毒之效。對於霍亂病人，可用其〇·一%溶液作飲料。

10⁺ 蟻螳液 (福爾買林水) *Farmalinum* (不可入口) 係以原液一份,加水三十四分所製成。為透明無色之液,有特殊臭氣。消毒力極強,加熱蒸發,適用於房屋器具等之消毒,又以本品塗擦,可治局部多汗症。

B. 止血藥

1. 過氯化鐵液 *Liquor Ferri Sisquichloralum* (外用) 為深褐色的液體。凡表在性出血,血管不能結紮時,如鼻衄、創傷小出血、齒血、血友病人的出血等,可用此液,以棉花浸濕,絞乾後,貼於出血部份。

2. 氯化腎上腺鹽液 (阿特雷乃林) *Adrenalin Hydrochloricum* (外用) 係無色透明的液體,有收縮血管,止血強心之效。惟對於高血壓,及動脈硬化症患者,不可用。對於內出血多用其注射液。每次 0.001,即千倍液 1 c.c. 又耳鼻等炎症,及出血常用為塗布劑。須置於密栓的棕色瓶中,避光貯之。

3. 食鹽 (氯化鈉) *Natrium Chloratum Kochsolz* 應用範圍頗廣。對於肺出血,胃出血等,可用一茶匙至二茶匙,溶水內服。症重者,可用其 10% 溶液注射。又本品溶於滅菌蒸溜水 (0.85%) 即所謂生理食鹽水,用以治急性貧血,大吐瀉,中毒等極有效。胃腸炎,痢疾,用本品 1% 灌腸,能防腐消毒。以純品加入水中洗浴,能治慢性皮膚病。鼻炎,時可以其溶液灌注。喉頭炎,氣管炎,可以其蒸氣吸入。其水溶液可以洗眼。點硝酸銀後,更必須以其溶液沖洗,方可免銀的

沉着。

C. 外用撒布藥

1. 海碘仿 Jodoform 爲有光澤，金黃色的細末，具特臭。有防腐、防臭、減少分泌及促生肉芽等效。但用其純品，不宜使用過多，恐致中毒。開刀後，或深部潰瘍，可用本品製成的紗布，栓塞淺表創面，可用一〇%粉末，或軟膏塗撒。對於結核膿瘍，關節炎，以及橫痃等則可用一〇%海碘仿甘油注入之。

2. 次硝酸鉍 Bismuthum Subnitricum 爲白色細微結晶性粉末。內服有止瀉作用。一日一〇至一〇五。外用有消毒、收斂、乾燥、及促生肉芽等之效。對於腐爛性皮膚病，火傷，多用其粉末，或一〇%軟膏塗布。又慢性久治不愈的白濁，可用本品製成下方：「次硝酸鉍三〇，甘油七〇，4%硼酸水一〇〇〇，混和臨用振盪。」洗射尿道，頗有功效。

3. 氧化鋅 (鋅華粉) Zincum Oxidatum 爲白色粉末，製成一〇%軟膏，或與橄欖油等分配成油劑，或與澱粉等分研和撒布，可應用於表皮創傷，濕疹等。對於溫潤發癢的創面，更有特效。

4. 滑石 Talcum 爲白色粉末，和入氧化鋅粉中，作撲粉用。

5. 澱粉 Amylum 亦爲白色粉末，常爲撒布劑的賦形藥。又有用爲灌腸時的緩和劑。

D. 點眼藥

1. 硫酸鋅 (皓礬) *Zincum Sulfuricum* 爲無色結晶。製成 0.2 至 0.5% 溶液，點眼，可減少分泌。用於一般結膜炎，有效。眼臉緣炎，可調製軟膏塗布。其處方爲：硫酸鋅 0.05 硼酸 0.2 凡士林 10.0。

2. 蛋白銀 *Argentum Proteinatum Protargolum* 爲黃色粉末，製成 0.5 至 2.0% 溶液點眼，有減少分泌之效。廣用於淚囊炎，急慢性結膜炎，眼臉緣炎，砂眼，膿漏眼等。

3. 黃降汞軟膏 *Unguentum Hydrargyrum Flauum* 爲黃降汞一分，凡士林九分混和而成的軟膏。用於眼臉緣炎，結膜炎，有消炎吸收之效。

E. 肥皂

1. 普通肥皂 洗滌用。

2. 鉀肥皂 *Sapo Ralinus* 爲透明帶褐黃色的軟塊，能溶於水及酒精。能清潔皮膚，軟化角質，用於諸種慢性寄生性皮膚病，濕疹，乾癬，瘰癧，面皰，痒疹，頑癬疥瘡等。用法，或以此洗滌，或配入他藥，作塗擦劑。

3. 藥用肥皂 *Sapo Medicatus* 爲白色塊狀物，乾燥後成爲粉末。易溶於水及酒精，有軟化上皮，及乳化脂肪之效。普通作爲洗滌清淨劑。用以灌腸（以藥用肥皂 3.0 至 10.0，加入溫水 500.0）有通便瀉下之效。

F. 軟膏材料及常用軟膏

1. 凡士林(鑲脂) Vaselineum 爲調製軟膏最常用之品，有黃白兩種。

2. 單軟膏 Unguentum Simplex 爲黃蠟一分，胡麻油二分，製成。亦爲調製軟膏之用。

3. 二〇%昇華硫黃軟膏 卽昇華硫黃二〇%，凡士林八〇%所調合的軟膏。治疥瘡及皮膚症。

4. 疥瘡米糊 其製法，先用米粉四〇——四五，溜水五〇，煮沸爲糊，次加水楊酸二。然後以此糊一〇〇，加昇華硫黃三〇。治疥瘡頗有特效。且此糊膏乾燥而無臭氣，不污染衣服，每日祇須塗擦一次，使用甚便。

5. 硼酸軟膏 有消炎及消毒之效。係硼酸末一分，甘油一分，單軟膏或凡士林八分調合而成。

6. 鋅華軟膏 有收斂止癢生肌之效。係氧化鋅一分，豚脂或凡士林九分調合而成。

7. 硼酸鋅華軟膏 有硼酸軟膏及鋅華軟膏兩者的功用。其處方爲：

氧化鋅 Zinc Oxidatum 5.0

水楊酸 Acid Salicylicum 2.5

硼酸 Acid Baricum 5.0

單軟膏或凡士林 Ung-Simplex od. Vaseline 100.0

8. 三福消腫膏 Sanflويد 爲白色粘稠軟膏，內含白陶土、甘油、硼酸、硼砂、薄荷油、碘質等。適

用於一切炎症，如喉頭炎、肺炎、肋膜炎、腹膜炎、盲腸炎等，多以此敷貼。用法先以該膏加溫，至病人適堪忍耐之程度，勻塗於絨布上，敷貼患部。（惟凍瘡及火傷，不可加溫。）

G. 油類

1. 甘油 *Glycerinum* 為澄明無色的粘稠液體，有甘味。常加入他藥為塗布藥，或滴入劑。又以本品五・〇至二〇・〇灌腸，有通便之效。

2. 松節油 *Oleum thuebinthinae, Terpentinol* 為無色或淡黃色的液體，味辛辣。內服可以祛痰，用量每回〇・二至〇・五，一日數回。又以本品蒸氣吸入，可輕減咯痰之量，而促治癒。外用為擦劑，可治神經痛，風濕症，知覺麻鈍等。內服陳舊之本品，又可解磷中毒之效。

3. 薄荷油 *Oleum Menthae* 無色或淡黃色的液體，有香氣及涼味。加入他藥，為調味，矯臭劑。每回用一至三滴。外用為塗布劑，可治頭痛及神經痛。

4. 蓖麻子油 *Oleum Ricini Castol-oel* 為淡黃色的油液，服後不發生腹痛，而通便。凡一時性便秘，腸加答兒，赤痢初期，中毒等，皆可用。惟本品有異味，常服妨害食慾。用量一回一五・〇至三〇・〇。近有無味蓖麻油，名阿開司多 *Arcastol*，對於婦孺尤為相宜。用量與蓖麻子油同。

5. 橄欖油 *Oleum Olivarum Olivenol* 為黃色之稠液，可溶入樟腦等藥，治火傷。

H. 外用水劑

1. 鉛糖(醋酸鉛) *Klumbum Aceticum Bleizucker* 為白色結晶性塊，溶於水呈乳

汁樣製成二%水溶液，可治淺潰瘍，分泌過多之粘膜，加答兒對於皮膚潮紅腫脹，灼熱疼痛時，又可用以罨包消炎，頗有確效。

2. 硼精水 (銹液) *Liquor Ammoniae* 吸入其蒸氣，可治喘息，氣管支炎，喉頭粘膜炎，虛脫等症。外用可治神經痛及凍瘡，蜂蟻蜈蚣的刺傷，毒蛇的咬傷等。

3. 硼酸水 詳前。

4. 蒸溜水 為調劑之用。

1. 退熱藥 退熱藥，或作用於腦的神經中樞，使其退熱；或促其發汗，而使解熱。但解熱劑，不可濫用。有時因濫用，而起心臟麻痺，甚至虛脫。且禁亂熱型，使醫師誤於診斷。惟瘧疾，則醫界均主張用規寧退熱。蓋規寧有撲滅病原的效力，自不能與普通退熱藥並論。退熱藥兼有鎮痛作用，故對於偏頭痛，神經性頭痛，神經痛，齒痛，月經痛等，亦多用之。

1. 阿司必林 (醋柳酸) *Aspirinum* 白色結晶性粉末，難溶於水，有解熱止痛之效。用量一日數回，每回〇·五——一·〇。

2. 水楊酸鈉 (柳酸鈉) *Natrium Salicylicum* 為白色鱗屑狀結晶粉末，易溶於水，為風痺症的特效藥，痛風，偏頭痛等症，用之亦能止痛。惟本品對於心臟病者，不可用，恐致虛脫。普通服用，亦須先以小量，若無嘔吐，噁氣，發疹，眩暈，頭痛等症狀發生，方可增加劑量，以六·〇製成水劑，一或二日分服。又本品與重碳酸鈉併用為宜。

3. 水楊酸(柳酸) Acid Salicylicum(不可內服) 為白色結晶或粉末。消毒止癢的力頗大。常與滑石粉或澱粉混合成四至一〇%粉劑撒布或調製軟膏。酒精溶液水溶液搽擦。可治濕疹、頑癬、糠秕疹性禿髮疹、癩風、魚鱗癬等症。

4. 鹽酸奎寧 Chininum Hydrochloricum 為治瘧的特效藥。於發作前四五小時，頓服本品〇·五至一·〇(裝入膠囊)在發作間歇時，每日三回，每回〇·三至〇·五。全愈後尚須連服數日，以防復發。對於丹毒、敗血症、流行性感冒、百日咳等，亦可為解熱藥。一日用〇·五至一·〇，三回分服。又本品作溶液灌腸，有治療瘧疾及蟲痢之效。

藥房中出售的金雞納霜糖衣丸，每粒的含量多少不一，可考其含量而計算服用的粒數。

5. 優規寧(無味規寧) Eucinin 為白色針狀經晶，難溶於水，苦味極微，且無副作用。用於小兒最為適宜。功效與鹽酸奎寧相同，惟用量須大一倍半。小兒每次用〇·一至〇·四。

J. 止痛藥 止痛藥適用於各種疼痛。不眠症之因疼痛而起者，服之亦得安眠。惟此等藥，多服均易中毒，不可不慎。

1. 萬可靜片 Vecosin Tab 係信誼藥廠新藥。為 Veronal, Caffein, 及 Phenacetin 合劑。治神經痛、偏頭痛、頭痛、胃痛、癱瘓質斯痛、月經痛及外科手術後疼痛等。每片重〇·四，普通一日一回，每回一次，溫湯送下。

2. 新方痛必靈 Neotombelin 係新亞藥廠新藥。為 P-acetphenetidin-Diethylbarbit-

uric acid 製劑。有鎮痛、鎮靜、催眠等作用。鎮痛鎮靜用一日〇・六至一・〇片劑三至五片，三次分服。催眠用一次〇・四至〇・六片劑二至三片頓服。

K. 強心興奮藥

1. 咖啡 Cofe 煎水內服，有興奮之效。其主成分為咖啡碱 Caffeine。

2. 勃蘭地 Cognac, Brandy 百分中含純酒精四十分，有興奮之效。每次內服十滴至五十滴。又半磅牛乳中加本品一食匙，混和內服，可助消化，且有止盜汗之效。

3. 葡萄酒 Vinum, Wein 醫藥上常用赤葡萄酒 (Rotwein) 百分約含酒精十分。內服有興奮、強壯、健胃等功效。與牛乳等混和，又可為滋養灌腸劑。用量一日數回，每回五・〇至一五・〇。

4. 樟腦 Comphora Depurate Camphor 為白色結晶，或粉米，不溶於水，易溶於酒精。內服為強力的興奮劑，應用於各種急性病，及酒精阿片等中毒虛脫等。每回〇・〇五至〇・二，一日數回。又以本品製成一〇%酒精溶液。或一〇%軟膏，作為塗擦用，可治凍瘡，神經痛，挫傷，打傷，皮膚搔痒等。

L. 胃腸內服藥

1. 重碳酸鈉 (小蘇打) Natrium Bicarbonicum 內服有制酸作用，少服反能激酸，皆有健胃作用。應用於嘈雜，噯酸，噯氣，飽脹，胃痛，消化不良等。用量每四〇・五至一・〇。外用有防

腐性質。與甘油、溜水等混合，可作點耳，或鼻洗滌劑。又喉頭炎、氣管支炎，可用本品溶液，作吸入用。
 2. 百哥消片 *Pepcosal Tab* 係信誼藥廠出品。為蛋白酶 (*Pepsin*) 與獸炭 (*Carbo-animales*) 的合劑。主治消化不良，急慢性胃腸病、霍亂、痢疾、傷寒、小兒吐瀉、疰夏、疳積、解魚肉中毒等。每日三回，每回一二片，食後服用。

3. 一粟通片 *Isolal Tab* 係新亞藥廠出品。其成分為 *Dicetyl diphenol-isatin* 主治大便秘結諸症。每回用一片或二片，頓服，或分服，於空腹時，或臨臥前。

4. 硫酸鎂 (瀉鹽) *Magnesium Sulfuricum* 為常用的瀉劑，不害消化，亦無腹痛。主治習慣性便秘，蓄便、水腫等症。用量每回一〇〇至三〇〇，溶解於溫湯，或糖水中服下。

5. 檸檬酸 *Acidum Citricum*, *Xitronsaur* 為熱性病之清涼止渴料。用量〇・五至一・〇，配入適量的糖漿、溜水，或再加重碳酸鈉一・〇，混和。一日數回分服。

6. 愛雪多斯 *Acetose* 為新亞藥廠所製新藥。係 *Betaine* 的鹽酸鹽。含有 23.8% 的鹽酸，每斤重〇・五，合稀鹽酸十滴。主治胃酸缺乏，消化不良，胃腸發酵等症。每服一二片，溶化於水而飲下。

7. 鑲養胃 *Magnoxide Tab* 為信誼藥廠出品。乃胃腸解毒劑。治急慢性消化障礙，制酸，潤腸。每日三回，每回一二片，飯前後一刻鐘服。又可治砒中毒，及痛風、糖尿病等。

8. 血炭末 (獸炭末) *Carboanimalio*, *Tierkohle* 為黑色粉末，內服後有吸收腸內水

分，及種種毒物之性。主治急性胃腸炎、水瀉、胃酸過多症等。用量每回一・〇至二・〇，一日三回。用大量，可解阿片、磷、砒等中毒。

9. 鞣酸蛋白 Albuminum Tannicum, 為黃褐色粉末，有收斂、止瀉、止血功效。常用於急慢性腸炎、慢性赤痢、久瀉、結核性下痢等。用量每回〇・五至一・〇，一日三回。

10. 次沒食子酸銨（代馬妥耳）Bismutum Subgallicum, Dermatol 為黃色粉末，不溶於水。內服能收斂、止瀉、止血，效用與上品同。每回〇・三至一・〇。外用能收斂、乾燥、消毒、促生肉芽。適應於潰瘍、濕疹、糜爛、火傷、創傷等症。或用純品撒布，或製成軟膏塗布。

M. 補血強壯藥

1. 肝臟製劑 信誼藥品力弗肝 Livex 及新亞出品利凡命 Livemin 等均是。主治病後貧血，手術後出血過多，復發性貧血，神經衰弱等。有片劑、流膏及注射劑三種，酌量選用。

2. 維他命製劑 新亞出品海力命 Halimin, 信誼出品好力生 Halisan, 為魚肝油精，及天然丁種維他命製劑。新亞出品寶青春 Biozygen, 信誼出品食母生 Zymasun, 為酵母製劑。新亞出品惟皮革新 Vidixin, 信誼出品長命牌乙種維他命 Vitamin B. 為乙種維他命製劑。新亞出品富爾生命 Frucimin, 信誼出品西他新 Citasin, 為丙種維他命製劑。其效用已詳前述。

3. 賜保命製劑 信誼出品胃用維他命賜保命 Vitaspermin 新亞出品胃用賀爾賜保命，均為峇九賀爾蒙製劑。信誼出品女用維他命賜保命，新亞出品好美滿 Homova, 均為卵巢賀爾蒙

製劑。凡神經衰弱，性器發育不全，機能缺如，或障礙等症，均可適用。有丸劑及注射劑，酌量選用。
 N. 疫苗 接種疫苗，為防禦傳染病的科學方法。其接種手術，並不十分困難，家庭中大可自行接種，以事預防。

1. 牛痘苗 Smallpox Vaccine 痘苗宜擇未過有效時日，而確實可靠的出品。臨用時先用浸漬酒精的棉花，將苗管外面拭淨。次折斷兩端，吹放於清潔無菌的玻璃片上，注意攪和，纔可施種。尤須臨時開管，如有餘剩，宜即棄去，切勿再用，亦切不可加以稀釋。種痘部位，以肱的外側為最適宜，術者兩手，及被種部位，均宜用肥皂水洗滌，次用消毒棉花蘸酒精再三擦淨，至乾燥後，方可施種。種時左手執被種者的肱部，右手執消毒種痘刀，蘸取痘苗，分塗在接種部皮膚。先將刀尖劃破表皮成十字形，或星芒狀，長約二分，使微露血痕，呈水紅色，以不出血為度。然後將刀平放，就劃破之處，研磨，使痘苗擦入皮內。痘刀每種一人，須消毒一次。消毒方法，以煮沸為最佳。但亦先用石炭酸水滌淨，再用酒精棉花拭乾者。

2. 霍亂疫苗 Cholera Vaccine

3. 傷寒混合疫苗 Triple Typhoid Vaccine

4. 傷寒霍亂混合疫苗 T. C. Combined Vaccine

5. 腦膜炎疫苗 Meningococcus Vaccine

6. 赤痢混合疫苗 Dysentery Vaccine

以上五種疫苗，均爲預防各該傳染病之用。均皮下注射，第一次半公撮，第二、三次各一公撮，隔一星期注射一次。兒童及虛弱者酌減。

注射之前，應測量被注射的體溫。若非常溫，暫時不宜注射，恐因此發生劇烈的反應，以致體力有不能勝任之虞。

注射手術異常簡單。先將注射器分開，煮沸消毒裝好。術者的手指，亦須充分消毒。一面將浸漬酒精的棉花，拭淨疫苗瓶的橡皮塞並震盪疫苗瓶，使疫苗勻和。乃以注射器針頭，刺入瓶塞，同時注入空氣少許，倒持疫苗瓶，徐徐吸出疫苗，至需用的分量。然後抽出針頭，向空輕輕推出氣泡，至氣泡逐盡，疫苗泛出爲度。此時被注射者的上膊外側，應用棉花蘸酒精清拭。次將該部皮膚，用手指捏住提起，即以針頭並行刺入，深入空處。漸漸壓進疫苗，至適當的分量，然後拔出針頭，再以酒精棉花輕輕按摩。

皮下注射，雖屬簡易，但有時亦有偶發症發生。例如刺入過淺，未達皮下，則往往發生疼痛，硬結，又消毒方面太不慎重，細菌混入，亦有發生膿瘍，或成壞疽等危害。故注射時，宜擇血管神經較少，皮下結締組織較多之處。注入須確在皮下，不可誤入夾層。消毒注慎重，術者手指雖經充分消毒，但仍不可觸及針頭，及注射器內部。檢取器械及材料，應儘量利用消毒鑷子。餘剩的疫苗，應即棄去，勿再回入疫苗瓶中。所用注射器及針頭，亦每經一人，消毒一次，勿圖省事，以致誤事。

上述各種疫苗，現在又有內服製品，無須注射。如欲避免注射，可以採用。

第七章 交際

人類爲社會的動物，當然有往還酬酢的交際。交際時態度誠懇真摯，最足增進彼此的情感。但也應周旋中節，應對有儀，方不流於粗野。茲分舉其注意事項如次：

一、訪謁

1. 訪問親友，如非極親極熟，常相過從的人，應先投名刺。
2. 入室迎見主人，彼此致敬，及主人讓坐，乃從客入座。
3. 同座諸客，應一一爲禮。生客經主人介紹以後，自可互相攀談，否則寧守緘默。
4. 如無要事，勿久留主人家中。別時應與主人，及在座諸客一一爲禮。
5. 如有要事，須與主人接洽，礙於衆客，未便啓齒。可在主人送別時，擇要陳述，或約期再晤。
6. 凡非交誼甚篤的人，僅爲聯絡感情，不致疏遠起見，每二三月，訪謁一次已足。
7. 凡普通親友來訪，應在半月中答訪。
8. 極契合的親友，自可隨時訪問，不拘常禮。
9. 如客初次來訪，應即答訪，若係遠道而來，更應從早。
10. 與主人晤談時，如有他客來訪，以從容告別爲宜。恐他客或有事須與主人密談。

11. 慶賀新婚，須與新郎、新婦，及其親長，一一道賀。

12. 賀客裝飾，不宜過於淡素，且宜相當整飾。

13. 喜慶場所，老邁者，以不參加為宜。扶病、殘疾，及小孩，更不應夾湊熱鬧，增加主人的麻煩。

14. 贈送禮物，以自己的力量為標準。力有未逮，寧儉毋奢。受者目能瞭解贈者的境況，而加以原諒。過於豐盛，反使受者不安。如因趨奉富貴，而贈禮逾於常度，更屬卑污可恥。

15. 弔唁必須親往，方見誠摯。衣飾務求樸素整潔，談話態度，應與主人表同情，臨喪不哀，最為失禮。

16. 戚友遠歸，或久別，應往訪謁。

17. 離別戚友時，須先期遍訪，如不獲見，可留名刺，上書辭行二字。

18. 遠遊歸來，亦應遍訪親友。

19. 造訪鄉僻，食宿不便處的親友，應先期函約，以便主人先事準備。既經約定，不可無故爽約。

20. 寓居親友家中，應完全遵守主人家中起居作息時間及習慣。臨別時，宜酬給僕役勞資。歸後應致書道謝。

21. 問病時，鮮花、書籍，以及病體相宜的飲食物，均可贈送。對於病人談話，勿過久，勿刺激其精神。

22. 平常拜訪，無須必有投贈。

23. 訪謁較疏之親友，最好避去餐時。既往敘談，將及餐時，亦最好預先辭歸。
24. 主人留餐，應早告來客，勿俟來客告辭，再行留餐，似屬虛邀，並無誠意。

二、敘談

1. 態度應從容、莊重、和婉，而不拘謹。輕佻固非所宜，矜持亦惹人厭。
2. 如遇趣事發生，亦不應失聲狂笑。卽與鄰座談話投機，亦不應切切私語，致使別人誤會。
3. 交誼未深，不應訊人家世，刺刺不休。
4. 對尊長應有恭敬態度，對平輩應有懇摯態度，對幼輩應有謙和態度，男女間更須有莊重態度。

5. 對談時，不應有欠伸、吐啜、嚼爪、挖耳、掀涕、吐痰等舉動，或搖頭擺腿，坐立不寧。
6. 不宜高談闊論，或指摘別人短處，或誇張自己長處，遭人側目。
7. 頌揚他人，也應恰如分際。如過於恭維，徒使受者難以爲情，旁聽者肉麻不堪。
8. 態度過於冷僻，默不發聲，易使人誤爲高傲。
9. 二人交談時，旁人不宜以他言間斷，甲言未畢，乙亦不宜間斷之。
10. 敘談資料，宜因時制宜，雅俗共賞。
11. 主人應循來客的所知所能，及其嗜好，導其談話之機。
12. 客爲醫生，則與談病症，客爲教師，則與談教育，務能投其所好。

13. 客與客或有爭執時，應轉入談諧，一笑置之，排解糾紛，最好不留痕迹。
 14. 座客談話中，對於學問方面，或有錯誤時，勿直言指摘，使人難堪。即係至友，亦應乘機婉告。
 15. 談話時遇有意見不合，勿毫無涵容，而露不豫之色。
 16. 心中縱有悒鬱事，亦不宜在衆人前發洩。
 17. 職業繁忙之人來訪，或戚友在祁寒酷暑之日來訪，主人應首致謝忱。
- 三、介紹
1. 在衆賓聚會時，主人應循長、幼、尊、卑的次序，逐一介紹，不可遺漏。
 2. 介紹辭應扼要傳達雙方姓名、職業、才學及與自己的關係。
 3. 爲人作介紹書，所敘述各事，與口頭介紹，同措辭更宜簡明親切。介紹書既交友人後，同時再應函告對方，以資接洽。
 4. 介紹書須親自投遞，俟對方接見後，再而遞名刺。
- 四、宴客
- A. 中宴儀節
1. 宴會時，主人應肅客於門，先敬茶點。
 2. 席以左方上方爲尊。
 3. 導客入席，必先奉酒敬客，謂之定席。亦有於客坐定後，始向客依次敬酒者。

座。

4. 主人敬酒，客必起立承受。

5. 席散時，客可就別室飲茶。或連向主人道謝告辭。

B 西宴儀節

1. 西宴以最近主婦右手者爲首座，最近左手者爲二座，依次而下，與主婦相對之一端，爲末座。

2. 入席，先進麵包與湯，繼以酒。此時主婦執杯起立，客亦執杯起立，相讓而飲。

3. 飲湯時，須左手按盆，右手執匙，飲畢仰置匙於盆右。

4. 食麵包，左手持麵包，右手以刀塗果醬，或乳油，置刀然後進食。

5. 右手持刀，左手持叉，而貼其柄於掌中，刀不可入口。

6. 每肴食畢，置刀盆右，刃向內；置叉盆左，攔於盆上。待者卽刀叉置盆中取去，易以潔淨的刀叉，而進他肴。

7. 侍者進酒肴，均從左側入。若從右來，係屬右客，無預於我。

8. 主客酬應及演說、談話，須於停食時行之。

9. 就坐後，移椅略傍食桌，使胸部與桌相接近。勿橫肱，張肘，起立不安。

10. 飲湯勿吸飲有聲，勿以匙碰盆作聲。以匙深入口中，雖無聲，亦不雅觀。

11. 食時咀嚼勿有聲，勿以刀叉碰盆作聲，以菜肴叉送入口中，亦勿過深，且不可以舌舐。

12. 菜肴送至，即可進食，勿留待與他人同食。

13. 食魚如無專製之鍍銀刀叉，則一手以麵包按住魚塊，一手持叉剖刺之，送入口內。食畢置刀碟中，俾侍者隨碟撤換。

14. 凡食生菜，不用刀，以右手持叉取食。

15. 主婦或侍者，持巨皿至客前，客須以皿中的匙叉分取菜肴，不可用自己的匙叉。

16. 麵包用手撕，不以刀切。

17. 持杯必以右手。

18. 蘋果之屬，去皮後如嚼食全果，齒痕顯然，至不雅觀，必切作小塊取食。

19. 鉢中置水，為洗指之用。

20. 食核果，不可當眾吐核。

21. 謝辭須於瀕行時陳述，在食桌前述謝辭，為非禮。

主婦的責任是什麼呢？
第一她控制着家庭的政
務，第二她支配着家庭
的命運，第三家庭的基
礎靠她鞏固，第四家庭
的前途靠她發展。總之
她完全與家庭相始終。