

張寄岫編

婦
女
專
冊

商務印書館發行

中華民國二十六年八月初版

(34452)

婦女專冊一冊

每冊實價國幣貳元貳角

外埠酌加運費匯費

編輯者 張 寄 岫

發行人 王 雲 五
上海河南路

印刷所 商 務 印 書 館
上海河南路

發行所 商 務 印 書 館
上海及各埠

版權所有
翻印必究

例言

一 本書編輯主旨：一、述婦女應具之道德、學問及體格。二、述婦女主持家政及服務社會應備之知識、技能。三、述婦女關於婚姻及保育之各項常識。四、述婦女待人接物之一切應用知識。

一 本書就上述編輯主旨，共分十大類，類再分章，章更分節。每節各自起訖，挈其綱領，力避繁複，文詞淺顯，段落分明，瀏覽參考，均極便利。

一 本書分類標準，以婦女一生過程，實際需要爲序：教育爲婦女立身大本，亦卽婦女入世工作之初步，故第一言教育。由教育而獲得技能，爲婦女謀生之工具，故第二言技能。婦女藉技能而謀職業，爲服務社會之起點，故第三言職業。以上三項，爲少年婦女讀書服務，自力生活應有之工作。有職業而後談婚姻，爲婦女一生幸福關係最大之事，故第四言婚姻。結婚後卽須主持家政，故第五言家政。結婚後不免產兒育兒，故第六言保育。健康有關全家生命之安全，爲主婦最要家事之一，故第七言健康。以上四項，爲中年婦女組織家庭，應付一切必經之階段。有幾種法政常識，爲婦女不可不知者。故第八言法政。禮儀爲婦女酬應交際所不可缺者，故第九言禮儀。各種正當娛樂，可以調節婦女之疲勞，休養婦女之精

神，故第十言娛樂。以上三項，爲婦女一生自少至老，處世接物不可不知之常識。故本書對於婦女各項重要問題，殆已包羅無遺。

一 本書編輯時所用參考書，計有：劉王立明先生著快樂家庭，王言綸先生編家事實習寶鑑，潘文安孫祖城先生編女子職業指導，朱汪筱謝先生譯婦女保健良箴，陳繼武先生編家庭醫學，朱夢梅先生編家庭藥物學，丁福保先生著中藥淺說，陳寶書先生譯戀愛與結婚，徐百齊先生編民法繼承，陶彙曾先生編民法親屬，劉絮菽先生譯婦女參政運動等書。附誌於此，以表謝忱。

一 關於婦女各項問題之主張及學說，自來頗有變遷，其間不無出入。本書雖博採衆說，力求平允，欠妥失當之處，仍所難免，深望海內宏達不吝指教，俾得一一修正，尤所企幸。

婦女專冊目次

第一編 教育類

第一章 婦女之道德教育……………一—四

婦女意志之修養……………一

意志修養之要項……………二

婦女人格之修養……………三

婦女修身之要領……………三

第二章 婦女之知識教育……………四—六

婦女讀書之選擇……………四

婦女求學之科目……………五

第三章 婦女之體育教育……………六—一四

婦女與體育……………六

目次

婦女之室內體操……………六

婦女之手巾體操……………七

婦女之田徑運動……………七

婦女籃球之練習……………一

婦女排球之練習……………二

婦女國技之練習……………二

婦女游泳之時期……………三

第四章 婦女之職業教育……………一四—一八

小學之職業教育……………一四

中學之職業教育……………一六

大學之職業教育……………一七

第二編 技能類

第一章 婦女學術上之技能……………一九

學校各科之練習……………一九

婦女專冊

各項家事之練習·····	一九
應用文詞之練習·····	一九
詩詞之練習·····	二〇
歌曲之練習·····	二〇
書法之練習·····	二〇
圖畫之練習·····	二一
西畫之練習·····	二一
第二章 婦女職業上之技能·····	二二—二四
婦女之教育技能·····	二二
婦女之法律技能·····	二三
婦女之醫藥技能·····	二三
婦女之文書技能·····	二三
婦女之商業技能·····	二三
婦女之工業技能·····	二三
婦女之農業技能·····	二四
婦女一般之技能·····	二四

第三編 職業類

二

第一章 婦女職業之研究·····	二五—三〇
婦女天然之職業·····	二五
婦女職業之趨勢·····	二五
婦女職業之阻力·····	二五
婦女職業之有益說·····	二六
婦女職業之有害說·····	二七
婦女無業之準備·····	二八
婦女適當之職業·····	二九
第二章 婦女職業之指導·····	三〇—三七
婦女之職業運動·····	三〇
婦女職業之學說·····	三一
婦女職業之解釋·····	三一
婦女身心之研究·····	三二

婦女職業之區別	三三三
婦女職業之訓練	三三三
職業指導之重要	三五
職業指導之範圍	三六
職業指導之屬宿	三七
第三章 婦女職業之分析	三八—四一
婦女職業之種類	三八
婦女職業之普通需要	三八
婦女職業之特殊需要	三九
婦女職業之調查	四〇
婦女職業之測驗	四〇
第四章 結婚後之婦女職業問題	四一—四三
結婚與職業之關係	四一
婦女經濟之獨立	四一
婦女職業之概況	四二

婦女職業之價值	四二
職業與家事之調和	四二

第四編 婚姻類

第一章 男女之交際	四五—四七
男女交際之必要	四五
男女平等之交際	四五
男女正式之交際	四六
男女同學之交際	四六
男女同事之交際	四七
男女廣泛之交際	四七
第二章 擇偶之準備	四七—五六
婚姻之目的	四七
擇偶之標準	四八
求婚之初步	五一

婦女專冊

四

注重優生學	五二
衛生之重要	五三
環境之適應	五三
品格之分析	五四
擇偶之實行	五四
性情之觀察	五五
健康之觀察	五五
年齡之觀察	五六
第三章 結婚之要素	五六—六二
男女地位之平等	五六
男女適合之年齡	五七
結婚與自立之關係	五七
結婚生活之自由	六〇
女性生活之發展	六〇
結婚與嗣續問題	六一
第四章 美滿之婚姻	六二—七二

第五編 家政類

結婚之快樂	六二
身體之結合	六二
精神之融洽	六三
經濟之負擔	六四
雙方之貞操	六六
雙方之合作	六六
品格及性情之適應	六八
性之領會及適應	六九
結婚後之進展	七〇
第五章 婚姻與教育	七二—七四
完美婚姻之教育	七二
個性之教育	七二
教育之起始	七三
特殊之教育	七四

第一章 家庭與家政……………七五—八七

家庭之原始……………七五

家事之定義……………七五

婦女與家庭……………七六

家庭管理法……………七六

家庭財政之預算……………八一

家庭簿記之應用……………八五

第二章 衣服之研究……………八八—九六

衣料選擇法……………八八

衣料鑑別法……………八八

衣服保存法……………九〇

蟲害預防法……………九一

衣服洗濯法……………九二

衣服去污法……………九二

第三章 飲食之研究……………九六—一一〇

食物營養之成分……………九六

蛋白及脂肪之來源……………九七

澱粉之來源……………九七

新發現之營養物……………九七

飲酒之害……………九八

吸煙之害……………九八

飲食之節制……………九九

家常烹調法……………九九

西餐烹調法……………一〇三

食物貯藏法……………一〇七

第四章 住屋之研究……………一一〇—一一七

住屋選擇法……………一一〇

住屋建築法……………一一二

客堂陳設法……………一一四

西式書齋陳設法……………一一五

住屋掃除法……………一一六

家具整理法……………一七

婦女之分娩……………一三三

第六編 保育類

第二章 育兒之常識……………一二四—一三三

第一章 妊娠之常識……………一一九—一二四

育兒之要訣……………一二四

小兒之飲食……………一二四

小兒之衣服……………一二七

小兒之睡眠……………一二八

小兒之浴法……………一三〇

小兒之抱法……………一三一

小兒之睡法……………一三一

小兒之啼哭……………一三一

小兒之遊戲……………一三二

小兒之言語……………一三二

第三章 小兒之衛生……………一三三—一三六

目之衛生……………一三三

耳之衛生……………一三四

良好之妊娠……………一一九

不妊及小產之原因……………一一九

妊娠之診斷……………一二〇

妊娠之衛生……………一二〇

妊娠之疾病……………一二〇

妊娠之飲食……………一二一

妊娠之工作……………一二一

妊娠之衣服……………一二二

妊娠之性生活……………一二二

妊婦之休養……………一二二

懷胎之期限……………一二二

胎兒之發育……………一二二

鼻之衛生	一三四
口之衛生	一三四
皮膚之衛生	一三五
肢體之發育	一三五
小兒之重量	一三六
第四章 小兒之疾病	一三六—一四二
黃胆病療養法	一三七
胃腸炎療養法	一三七
咳嗽療養法	一三七
蟲病治療法	一三八
鵝口瘡治療法	一三八
麻疹療養法	一三九
痘症療養法	一三九
種痘療養法	一四〇
喉痧療養法	一四〇
瘰癧療養法	一四一

膈膜炎療養法	一四一
猩紅熱療養法	一四一

第五章 小兒之教育

初步之教育	一四二
養成道德觀念	一四二
養成美好習慣	一四三
公平之訓練	一四三
守信之訓練	一四三
守時之訓練	一四三
訓練之方式	一四四
分期訓練之程序	一四五
兒童訓練之功效	一四六

第六章 小兒之娛樂

音樂之娛樂	一四六
遊戲之娛樂	一四七

講故事之娛樂……………一四七
 遊覽之娛樂……………一四七

第七編 健康類

第一章 婦女健康法……………一四九——一六一

婦女健康之重要……………一四九
 婦女不健康之由來……………一四九
 婦女之運動……………一五〇
 運動之種類……………一五一
 婦女之沐浴……………一五四
 婦女之飲食……………一五四
 婦女之睡眠……………一五七
 婦女之衣服……………一五八
 家事與健康……………一五九
 調節勞作之法……………一六〇
 藥物與健康……………一六〇

婦女健康之結果……………一六一

第二章 經期與健康……………一六一——一六五

婦女之經期……………一六一
 經期與結婚……………一六二
 經期與年齡……………一六二
 經期與氣候……………一六二
 經期與病症……………一六三
 經期與生育……………一六三
 婦女之閉經……………一六四
 閉經與病症……………一六四

第三章 家庭看護法……………一六五——一六九

體溫測驗法……………一六五
 脈搏診察法……………一六六
 呼吸計算法……………一六六
 飲食將護法……………一六六

淋瀝整潔法	一六七
藥劑給與法	一六七
灌法	一六七
灌腸法	一六八
咳嗽治療法	一六八
嘔吐將護法	一六九
發汗將護法	一六九
病室整理法	一六九
第四章 家庭急救法	一七〇—一七五
牙痛急救法	一七〇
衄血急救法	一七〇
咯血急救法	一七〇
吐血急救法	一七〇
胃痛急救法	一七一
中毒急救法	一七一
中暑急救法	一七二

膈貧血急救法	一七二
火傷急救法	一七二
毒創急救法	一七三
溺水急救法	一七四
縊死急救法	一七四
觸電急救法	一七四
人工呼吸法	一七四
第五章 家庭調養法	一七五—一八九
調養品之研究	一七五
牛乳之效用	一七五
肉汁之效用	一七六
雞蛋之效用	一七六
豆腐之效用	一七七
小粉之效用	一七八
熱地之效用	一七八
肉桂之效用	一七九

人參之效用……………一七九

鹿角之效用……………一八〇

魚肝油之效用……………一八〇

綠礬之效用……………一八一

食鹽之效用……………一八二

蘿蔔之效用……………一八三

蓖麻子油之效用……………一八三

水蒸氣之效用……………一八四

杏仁之效用……………一八四

金雞納霜之效用……………一八五

咖啡之效用……………一八六

通經藥之效用……………一八六

家庭適用之調養品……………一八八

第六章 家庭治療法……………一八九—二一〇

普通治療法之研究……………一八九

胃瘧治療法……………一九〇

吐血治療法……………一九〇

腹痛腹瀉治療法……………一九一

便秘治療法……………一九一

胃潰瘍治療法……………一九二

腹膜炎治療法……………一九三

黃疸病治療法……………一九五

喉痺治療法……………一九六

痔瘡治療法……………一九六

傷風治療法……………一九七

肺炎治療法……………一九七

肋膜炎治療法……………一九七

痰喘治療法……………一九八

癆病治療法……………一九八

黃胖病治療法……………一九九

血虧病治療法……………一九九

中風治療法……………二〇一

痲痛治療法……………二〇一

商痛治療法	二〇一
不眠症治療法	二〇二
顛癇治療法	二〇二
傷寒治療法	二〇三
痢疾治療法	二〇四
霍亂治療法	二〇五
喉痧治療法	二〇五
猩紅熱治療法	二〇五
瘧疾治療法	二〇六
鼠疫治療法	二〇六
腳氣治療法	二〇六
大麻瘋治療法	二〇七
孕婦嘔吐治療法	二〇七
白帶治療法	二〇七
乳閉治療法	二〇七
月經各症治療法	二〇八
妊娠及產婦急癩治療法	二〇八

產熱治療法	二〇八
皮膚病治療法	二〇八
眼病治療法	二〇九
耳病治療法	二〇九

第七章 家庭藥物學 二一〇—二四三

普通藥物學之研究	二一〇
西醫應用之健胃藥	二一〇
西醫應用之催吐藥	二一一
西醫應用之瀉下藥	二一三
西醫應用之補血藥	二一四
西醫應用之止喘鎮咳藥	二一五
西醫應用之發汗藥	二一七
西醫應用之子宮藥	二一七
西醫應用之通經藥	二一七
西醫應用之解熱藥	二二〇
中醫應用之強壯健胃藥	二二六

第八編 法政類

第一章 婦女之繼承權……二四五—二五八

中醫應用之解熱藥……………	二三〇
中醫應用之鎮靜藥……………	二三四
中醫應用之鎮咳祛痰藥……………	二三八
中醫應用之瀉下藥……………	二四二
婦女之繼承問題……………	二四五
配偶之繼承遺產……………	二四六
遺產繼承人之定義……………	二四六
繼承人之範圍……………	二四六
繼承人之順序……………	二四八
配偶不限於繼承順序……………	二五〇
繼承人之應繼分……………	二五〇
配偶之應繼分……………	二五〇
配偶以外繼承人之應繼分……………	二五一

第二章 婦女之婚姻自由權……………二五八—二六六

養子女之應繼分……………	二五二
代位繼承人之應繼分……………	二五三
關於遺產繼承人之研究……………	二五四
關於繼承遺產者之研究……………	二五七
關於遺囑之研究……………	二五八
確定婚制及其保障……………	二五八
婚姻之各種形式……………	二五九
婚姻之成立……………	二六〇
婚約之解除……………	二六一
結婚之要件……………	二六二
婚姻之無效……………	二六四
夫妻之身分關係……………	二六四
離婚制度之略史……………	二六五
兩願離婚……………	二六六

判決離婚……………二六六

第三章 婦女之財產權……………二六八—二七二

夫妻財產制之總說……………二六八

夫妻之財產契約……………二六九

夫妻之法定財產制……………二七二

第四章 婦女之母權……………二七三—二七八

母權與父權……………二七三

父母子女之關係……………二七四

婚生子女……………二七四

非婚生子女……………二七五

擬制之父母子女……………二七七

父母子女關係之內容……………二七八

第五章 婦女之參政權……………二七八—二九六

根據民主原理之贊成說……………二七九

根據保護婦女利益之贊成說……………二八二

根據於社會有益之贊成說……………二八四

根據男女不平等之反對說……………二八七

根據男女分業之反對說……………二九〇

根據報償理由之反對說……………二九二

根據實際狀況之反對說……………二九四

第六章 婦女之參政權……………二九六—三〇一

被選舉權及參與國家公務之權利……………二九六

地方團體之參政權……………二九九

第七章 各國婦女之參政運動……………

……………三〇一—三〇八

英國婦女之參政運動……………三〇一

美國婦女之參政運動……………三〇二

德國婦女之參政運動……………三〇四

意國婦女之參政運動……………三〇五

第九編 禮儀類

第一章 現代婦女之交際三〇九—三一三

法國婦女之參政運動.....	三〇六
中國婦女之參政權.....	三〇七
訪謁親友之儀節.....	三〇九
訪客敘談之儀節.....	三一〇
介紹賓客之儀節.....	三一〇
中宴請客之儀節.....	三一〇
西宴請客之儀節.....	三一〇
男女跳舞之儀節.....	三一〇
第二章 歐美婦女之交際三一三—三一九	
訪友之儀節.....	三一三
留刺之儀節.....	三一四
跳舞之儀節.....	三一四

第三章 歐美婚嫁之禮儀三一九—三二二

宴會之儀節.....	三二五
家集之儀節.....	三二八
小餐之儀節.....	三二八
出遊之儀節.....	三二八
簡單之婚禮.....	三二九
鄭重之婚禮.....	三三〇
官廳結婚之儀節.....	三三一
教堂結婚之儀節.....	三三一
第四章 現代婦女之修容術.....	三二二—三二三

修容之要旨.....	三二二
容姿之端正.....	三二二
容姿之美麗.....	三二三
高尚之化妝法.....	三二三

顏面之修飾法……………三二四

目之保護法……………三二五

赤鼻之治法……………三二五

口臭之治法……………三二五

齒之保護法……………三二六

髮之修飾法……………三二六

手之清潔法……………三二六

第十編 娛樂類

第一章 婦女普通之娛樂三二九—三三三

園遊……………三二九

攝影……………三二九

圍棋……………三二九

乒乓……………三二九

高而富……………三三〇

檯彈……………三三一

目次

音樂……………三三一

戲劇……………三三一

電影……………三三一

跳舞……………三三一

家庭玩具……………三三一

世俗玩具……………三三一

第二章 婦女特殊之娛樂三三三—三三七

腳踏車……………三三三

汽車……………三三四

騎馬……………三三四

狩獵……………三三五

射擊……………三三五

遊艇……………三三六

海浴……………三三六

跑冰……………三三六

婦女專冊

第一編 教育類

第一章 婦女之道德教育

婦女意志之修養

修養意志，爲人人所必須，無論男女及其職業之如何，皆極重要，惟依男女性情之異及職業之不同，於其修養意志之方面稍有異耳。蓋意志，非修養不能鞏固，不但人如是，卽在一人之任何時代，亦罔弗如是，此徵諸吾人之經驗，俱可證明者也。且此意志之修養，更隨世界之進步而增其重要。凡意志力完全發達，而能與時俱進者，其所盡職務及其經營之事業，必可成功，不獨有益於一身，且有利於社會，故意志之修養，不論何等時代，何種社會，均無或可懈。夫修養之事多矣，在淺見者幾何不以知識技能爲生活之本，視爲至重，然知能縱極豐富，苟意志一有薄

弱，卽終難全其人之本分，故知能與意志，不論何種社會，何等時代，必須並行修養，不可有偏倚輕重之別，而時至今日世風不古，人心益澆，意志之修養似尤須重視，此其理由實有種種，蓋當今學校教育，概重知能之修練，輕視意志之修養，故積漸而忘其本，遂有此偏倚之傾向。且知能之修練在今日發明愈多，學習之法亦愈便利，實較昔時爲易，而新知識之書籍，亦不如昔日之少，得之甚易。兼以處處設有學校，欲得知識技能，只須入校聽講修習，無不可粗得頭緒，故比較的更覺容易，不獨一般普通知識如是，卽專門知識亦復如是，蓋自專門學校到處設立以來，如醫學、法學、工學、文學等，各有專門，只依各人志向之所在，無不可得專門知識，迥不若昔日獨居寂處，固陋寡聞，求學大爲困難也。故以今日之開明，較之五六十年前閉塞狀態，實有霄壤之別。又以近今印刷術進步，雖關於種種專門知識，亦必有種種雜誌新聞之類隨時發行，雖寒士窮儒不能入校研究者，苟欲得其所求之知識，亦俯拾卽是，不若昔日之困難，而其它普通知識，更無論矣。然意志之修養，在今日則非易易，蓋意志之修養，初非如知識之可隨意求得，故至爲困難，知識可由注入的方法，藉他人助力而得之，而意志則不然，必須由各人自行進取，努力

涵養，始得達其目的，決不能依他人助力以爲修養也，故意志必期自動而不可被動。要之今日之教育概偏重於知育，因而體育既蒙

損害，德育亦同受損害，此乃教育上知力過用之結果，故今日之人類多神經過敏，意志薄弱，是皆因過去百年間，發生種種學術之進步，致今日之教育，不得不如是偏重也，然偏於知育，結果遂使意志陷於薄弱，此乃不可掩飾之事實矣。夫偏知教育實爲當今教育界之通弊，雖文明各國亦不免有此傾向，今教育家既知其弊，遂欲改良之，而提倡意志教育之人，亦日益增多，然意志之修養，在我國今日更須特別注意，我國自古相傳之教育，本以意志教育爲主，如周、秦、漢、唐、宋、明各時代之教育，均以意志爲主要部分，凡習學術武藝者，均以修養意志爲起點，且僅習藝術不以爲足，要以鍛鍊意志爲教育之最大目的。乃近今教育適與此相反，此蓋因清季海外諸國專輸入各種學術技藝，一孔之子，矜所未知，故我國教育，遂亦偏於知育一方面。且我國人民，自覺知識之分量遠不如西洋各國，是以孜孜不輟，冀補此方面之缺陷，於是既注力於知育，而古來之體育意志遂幾於犧牲矣。總而言之，因歷來偏重知育，致今日教育，受莫大之損害，則無可疑義。而婦女對於意志之修養，尤關重要，當中年

時代，更未可稍涉玩愒，因婦女常因缺乏意志或意志薄弱而招種種之損失也。

意志修養之要項 婦女對於意志修養上應行實行

者如下：（一）修養意志之首當努力者，即須有明確之目的觀念是也，凡作事而有明確之目的觀念者，則成就其事之勇氣亦必因以發生，此人之所以必須有信念也，人而有信念，則意志自然強固。今世間一般婦女之意志類多薄弱，蓋因無信念或信念薄弱故耳，是知明確之目的觀念，實爲修養意志所萬不可缺。（二）此外猶有當努力養成者，即對於事物須有熱慮其正邪、善惡、利害、得失、適否等之習慣是也。如對於行事能考其目的之善惡，辨其實行方法之正邪，復能用意周到，則意志亦自然強固，至若輕舉妄動，則於意志之修養上極爲有害。其他如勤勉、努力、勇敢、獨立等之精神，亦爲意志發達上所不可少。故婦女務須養成鎮靜思慮之習慣，切不可浮躁妄動。（三）當修養意志時，又有一必要之端，即明確之自覺是也，如自己之所長所短，與自己之才能如何？自己之境遇如何？均須一一明確而自覺，於是考其志望之良否，辨其實現手段方法之適否，藉以養成處事之習慣，此在意志之修養上實極爲緊要。如於

此諸端不能自覺，視自己之能力以爲無往不宜，全知全能，於是妄企不可謀之事業，則中途必陷於失敗。故婦女宜自覺其境遇之如何，克制種種誘惑，努力以求達其最後之目的。久處都會之婦女，因其周圍之誘惑甚多，易受虛榮心之刺戟，成爲被動的，往往日趨墮落而不悟，此則一般婦女所應日夕警惕者也。（四）正心誠意亦爲修養意志所不可少，心者身之所主也，誠者實也，意者心之所發也，實其心之所發，欲其必自慊而無自欺也，卽大學所謂欲修其身者先正其心，欲正其心者先誠其意是也。現今婦女之富於才氣而無誠意者，恆自恃一己之才智，全以權術巧計出之，絕無正心誠意之傾向，是以往往失敗，有誠意者，中途縱有蹉跌，最後必能大成，徒恃才智而無誠意，則意志必愈陷於薄弱。至誠者乃自重者也，至誠之人，用意必周到，處事必能克己制欲，是皆爲婦女意志修養上主要之習慣，故須努力而爲之。（五）身體健康亦爲鞏固意志之要素，如作細小之事，卽覺疲勞而感苦痛，則於意志之發達上，必不能得有益之補助，故婦女必鍛練身體而後於意志上方無障害，蓋身體爲意志作用之機關，無論何時，必須隨意志之所命，能自由自在，實其所用而後可。

婦女人格之修養

古來所謂聖人賢人者，其人格皆

非常卓越，不特古昔聖賢而已，卽近今人格之卓越者亦自不少，人每有是古非今，以爲今人不若古人者，是亦未免謬誤，不過人格陋劣無惡不作者亦至多，此至堪浩嘆者也。人苟能用心修養其人格，決無不能高尚之理，惟須逐漸磨練，庶能使其人格日臻於完善。但人格決無完全無疵者，雖其程度相差，有非常卓越，亦有非常陋劣，然縱令極爲高潔，亦每不得稱爲完全，可知人格之發展實無限際，故無論何人當努力修養，發展於無窮，決不可畫然自限。人格之修養，當各自適應其境遇而盡其本務，藉以發揮無上之人類性，爲婦女者，亦當就婦女之境遇，盡其本務，以期發揮婦女特有之人類性。凡遭遇困難之際，頗可顯各人人格之高低，故困難者乃試驗人格之機會，古人云：歲寒然後知松柏，婦女貞淑之德行，實由平素之修養而來也。

婦女修身之要領

婦女修身之要領，卽本獨立自尊

之主義闡發而來者，茲錄如下：（一）婦女當以獨立自尊之主義，爲修身處世之要領，進而研究智德二育，陶冶品性，以發揚個人之人格。（二）以自存自信自決三者，全其身心之獨立自尊，期以不

尊其身爲婦女之最高品位。(三)自勞其身，自食其力，乃婦女獨立之本源，故獨立自尊之人，卽爲自勞自養之人。(四)保重身體，使其健康，爲婦女必不可缺之義務，須常開豁其胸襟，清明其神志，使身心常歸於快樂。(五)無敢爲活潑、堅忍、不屈之精神，卽不能貫徹獨立自尊之主義，故婦女亦不可無進取之勇氣，以達人生理想之正鵠。(六)獨立自尊者，凡一身之進退方向，切不可依賴他人，必須備有思慮判斷之智能而後可。(七)男尊女卑之說，已成歷史上一種遺物，文明時代之男女，互有平等之權，宜相敬如賓，各自享其獨立自尊之權利。(八)結婚爲終身大事，故配偶之選擇，極宜慎重嚴謹，既婚後，當一夫一婦終身同居，苦樂共享。(九)爲人子女者，於親生之父母外更無父母，爲人父母者，於親生之子女外更無子女，故父母務慈而正，子女務孝而敬，其親愛之情原於天性，苟能不傷親愛之天和，卽爲家庭幸福之基礎。(一〇)婦女之欲期獨立自尊者，一達成人以後，必須勉勵學問，開發智識，當然之道德則躬行實踐，尤須不懈於德性之修養而後可。(一一)禮儀謙恭，乃處世交際之要道，所以待人接物必須以誠，決不可因其事小而忽之，得乎中庸而無過與不及，實爲禮儀謙恭之要旨。(一二)

博愛之情，非僅限於人類而已，殘害禽獸，爲先哲所深戒，蓋飛禽走獸之於人形性雖殊，而喜聚惡散，貪生畏死，其情則同，故離羣則向人悲鳴，臨危則向人哀號，吾人誠宜擴充慈惠之心，愛人以及物，此乃仁人之心，博愛之極端，當視物我爲一體也。(一三)文學之修養，既可高尚其品性，復可娛樂其精神，大之且可助社會之平和，增人生之幸福，是亦處世當知之要道也。(一四)凡爲國民者，不問男女，爲維持國家之獨立自尊計，當盡舍生施財，捍衛國家之義務。

第二章 婦女之知識教育

婦女讀書之選擇 婦女知識之由來，不外兩途，卽一

則在家讀書，一則入校求學是也。古今學者之著述甚多，其內容亦甚複雜，往往同一問題，而著作者有數十家之多，夫以如是多數之書籍，繁富之材料，精細之學理，固非一人之財力所能盡致，且窮畢生之力亦不能卒讀，故婦女讀書之際，不可不於多數書籍之中，選其有益於我者，慎取而讀之。且書籍之於吾人利益固多，然近世印

刷術既進步，出版甚易，而無價值之書遂亦不免濫於發行，此等書籍讀之徒耗目力，且滋其淆惑，而讀猥鄙之小說，偏激之空論，則不惟無益而反有害，故選擇書籍，實為婦女第一要務，而選擇之標準，則當視時間、勞力、經濟與書籍之適宜與否，在未讀之前，當先行計較此諸問題。要之不論觀何種書籍，必求其合用，且必一書讀竟，再讀他書，上篇讀竟，然後始可及下篇，否則顧此失彼，終至遺忘，或首尾意義不能聯貫，此選擇書籍所以最為緊要也。

婦女求學之科目

婦女必須洞曉普通應知之事項，斯即普通知識，亦即所謂常識也。無論何種專門學者，必須先通小學中學程度各事項，如電氣與磁石間有何關係？中西文之異同何在？此等事項無一非在常識範圍以內也。然因學科各有專門，而所學亦各有專長，故各種專門學科皆有各種特別之常識，今再分別言之如下：（一）文科之常識 文科之中，雖分有哲學、文學、歷史學、地理學等四門，然在文學家必有共通之常識，例如西文則無論其為德文英文，抑係他種言語學，苟稱為文學家，即無一不當知之，此即文科共通之常識也。（二）法科之常識 法科之中，雖分有法律、政治、經濟等三科，然亦有共通之常識，即凡關法律上普通之

事項，法學家當無不知之，其備有一般之常識者，雖當知法制經濟之概略，然在法科專門家，則當更知其詳。（三）理科之常識 理科雖分數學、天文學、物理學、化學、動物學、植物學、地質學、礦物學等九門，然其間亦有共通之常識存焉，凡理科的廣汎智識，即理科學家所當通知者。（四）農科之常識 農科雖有農學、森林學、獸醫學、農業化學等四科，然農科學家，亦自有其共通之常識，如農家之春耕、夏耘、秋收，凡有普通常識者雖皆知之，然在專門農科家，則必知之更詳。（五）醫科之常識 醫科雖有醫學、藥學二科，特其間亦自有共通之常識，如藥劑學、治療法等，凡醫科學家莫不知之，且較常人所知必更為深廣。（六）工科之常識 工科中有土木、工程學、機械工程學、電氣工程學、建築學、應用化學、採礦冶金學等分科，然關於建築、機械、土木等一般學理，凡為工科學家者無不明之，此即工科學家共通之常識也。（七）商科之常識 商科中亦有銀行學、保險學、外國貿易學、稅關倉庫學、商業交通學等分科，然關於商律、或商約等一般智識，凡習商科學家者，莫不備知，此即表其商科常識之所在也。上舉常識之種類，乃據大學制度為基礎，以概括的方法而備述之，婦女當就其境地，應其需要，入專科學校，而分別修

養之也。

第三章 婦女之體育教育

婦女與體育

女子對於體操之法不可不日日練習，雖

短時間亦不宜放縱，近時女子在學校中每星期僅習二三時之體操，長時間埋首案頭，以致身體不良，若能增加體操時間，日日練習，不使間斷，則結果之良好可無疑慮。故女子每日應將合理的徒手體操（不用何等器械），在室內實施五分乃至十分鐘，必能使身體強健。體操之目的在使內臟及肌肉同時平均發育，非若彼之競力者，徒使臂部肌肉極度發達，而為一部分之發育也。世間往往有不習體操，及不選擇有真價值之操法者，甚至以體操為困難，即因普通操法不免有下述之缺點：（一）理解困難。（二）專以強健肌肉為目的（注重臂之肌肉）。（三）實施後反覺疲勞而無功效。（四）實施時間過長。故不可不選擇良好操法，勿使精神及身體過於疲勞，則內臟及筋骨之機能庶有旺盛之望。練習之際，每一運動，實施回數不可過多，但必須全運動實施完畢為要。但欲回復

疲勞，須插入休息時間，然後再以餘力將全運動反覆練習，苟能遵守此法，則身體一部之疲勞可無顧慮，且以運動變化之結果，決不生倦怠之心，且可喚起其嗜好心，而至於努力實施也。身體虛弱，或內臟有故障之婦女，往往受醫師之囑，選擇適於身體之操法，勤於練習，是等虛弱之婦女，苟能信賴模範體操術，以爲練習運動之張本，適當實施之，其效果必能發育身體，且能調和身體之各部，增進其強健及抵抗力。惟最初實施時，肌肉似有些微之痛苦，是乃素不活動之肌肉初次運動之結果，決不至引起何等之害，實施既久，其痛苦即可從之而消滅，非特肌肉不蒙其害，反於身體有利益也。

婦女之室內體操

今所盛行之徒手體操，亦稱柔軟

體操，或名室內體操，其方式甚適於婦女之演習，當遵守其指導，而依徐緩之節度平均實施之。但各運動有三節度，即自運動之始迄終靜施三次也，實施之際，須注意下列條件，即順各運動之序，實施全部課目，既終之後，再由第一運動反覆施之，此極爲重要也。又體操之構成上，附有兩側之運動，此亦必須實施。他種體操法往往有同一運動連續實施至十回之久，且有以種種之運動繼續施行者，此則足使一二部之肌肉易於疲勞，身體之全部運動未畢，先已感

覺疲勞，不得謂爲適當之操法也。此室內體操爲正確良好之法，苟將全運動反覆練習二三回，必有充分之效力，但須忍耐練習，不可中途荒廢，且實施之時，決不可使呼吸急速，此尤須注意，實際施行此操法，而覺有不滿足者，由其實施過於長久，並非操法之不良，故每一運動之動作終結，須以回復疲勞之目的，暫時休息。練習之場所，不必拘於屋外，儘可於屋內實施之，但須開放窗戶以通空氣，練習之衣服，須輕且寬，又勿御高跟鞋，最良好之練習時刻，在每朝起床之後，但晚上亦得施行之，所忌者食前食後之時間耳，演習之後，最好入浴或摩擦其身體，可使皮膚之機能良好，此大有益者也，其實施勿怠。

婦女之手巾體操

女子多神經衰弱之症，其原因有

三：(一)體育之不研究。(二)傷於飲食(多食或食時迫促皆是，而多食甜味澱粉物質及肉類等亦足致疾病)。(三)少吸新鮮空氣。其餘若衣服休息之不時，櫛沐之間歇，皆足致疾，而損其天賦之姿容，今欲矯正此種弊害，唯有按日從事於適當之運動，如美容術、手巾體操，而易舉，苟能按日爲之，無稍間歇，不特疾病可祛，且能增進天賦之機能，使容色常保其姣好，體魄常保其健康。只須

備手巾(又名毛巾)兩條，長須三尺餘，縫作一條，兩手各握緊手巾之一端，兩臂向左右張開，使手巾拉直成水平面形，橫於腹前，兩拳掌心向後，拳孔相對，胸挺背直，兩腿併緊，兩足立成八字形，作立正姿勢，而後再上下左右，俯仰屈伸，作種種之姿勢(共有十三節)，則能保持身體各部平均之發育，實於婦女最爲適宜也。

婦女之田徑運動

田徑運動練習法，應先徑賽而後

田賽，因大部田賽之基本，須賴徑賽之訓練，且有許多部份得力於徑賽者不少。查現在田徑之分，以在跑道上舉行者曰徑賽，在場地上舉行者曰田賽。茲分述如下：(一)徑賽共分五種：(甲)短距離五十米以上，二百五十米以下之各種距離，均爲短距離，女子練習此種運動，最爲合宜。(乙)中距離三百米以上八百米以下之各種距離，曰中距離。(丙)長距離八百米以上之各種距離，曰長距離。(丁)跳欄，普通規定，男子有百十米高欄，四百米中欄，女子有八十米低欄。(戊)替換跑，女子分二百米接力，四百米接力，八百米接力，異程接力四種。(二)田賽分擲重跳躍兩部：擲重部爲(甲)鐵球，女子用六磅及八磅。(乙)鐵餅，重二公斤，合四磅又六·四盎司。(丙)標槍，重八百公分，合一·七六五磅。跳躍部爲

(甲)跳高。(乙)跳遠。(丙)三級跳遠。(丁)撐竿跳高。

短跑之練習

短跑為各種運動之基礎，非特與田徑各項有特殊關係，即與各種球類亦有深切之影響，故言田徑者，均自短跑入手。練習短跑應注意之點如下：(一)練習短跑，如僅以健身為目的，則其他運動均可參加，如練習短跑希望能參加比賽，而欲成為短跑家者，則不應練習其他不自然之運動，即中長距離之賽跑亦不應兼習。(二)練習短跑者不應練習競走。(三)短跑家應避免練習網球、足球、籃球、手球，因此種運動，驟跑驟止，於肌肉影響不佳，且足球直接有損彈力，尤應避免。(四)精神不良時，不可勉強練習。(五)練習前後，須注意穿着衣褲，勿使肌肉受凍。(六)一到操場，即應作暖體動作，立刻練習，練習完後，即應從速歸家，作其他之工作，不應久逗留於運動場，一則易致慢性疲勞，一則耗費光陰。(七)平日須注意睡眠飲食。(八)有心病肺病及足氣病之人，不宜練習。

中距離跑之練習

中距離包括四百米、八百米，以及四百八百間之各種距離，實為徑賽平力賽中之最難項目，既須速度，又須耐力。練習中距離應注意之點如下：(一)中距離跑較短

距離跑為難，初學者決不可因困難而中止。(二)練習中距離之人最好不要練習競走。(三)練習中距離之人最好不要練習足球、手球等運動。(四)國術訓練之腿肌，與跑訓練之腿肌不同，最好不要練習，但僅以健身為目的者不在此例。(五)應時常測驗心肺兩部，有無變化。(六)精神不佳之日，切不可勉強練習。

長距離跑之練習

長距離自一千五百米以上各種距離，如二千米、三千米、五千米、一萬米等皆屬之。長距離跑為徑賽項目中最自然之一項，速度一如平日之奔跑，絕無勉強與努力作用，故初學者在開始訓練時，並不覺有困難，然入後距離加長，則須有忍耐與奮鬥之精神，方能跑畢全程。長跑並無技術，完全由於練習工夫，祇須有強壯之心肺，則無有不能練習長跑者，惟肥胖之人，欲練習長跑，事前須經審慎考慮，精密檢驗身體，心臟與肺臟，究竟能否勝任劇烈運動而後再定行止。

跳欄之練習

跳欄運動為田徑運動中高深之一種，設無長時間之基本訓練與經年累月之努力練習，決難有特殊成績，故練習跳欄者必須有持久之毅力。其練習緊要之點如下：(一)起跳之步點遠，落步之步點近，則過欄快。(二)後足應從旁邊迅

起跳之步點遠，落步之步點近，則過欄快。(二)後足應從旁邊迅

速拖過，不可拖長，致費時間。(三)不可跳得過高致費時間，因人在空中較人在地上跑為慢。(四)起初練習最好在草地上練習，以免跌傷。(五)人在欄上身體不可直立，應向前。(六)過欄時身體不可扭轉。

替換跑之練習

替換跑在美國異常注意，每年各地舉行替換跑運動會，觀者無不人山人海，蓋替換跑在田徑項目中最富興奮性，時前時後，使觀者可心花怒開，惜在中國不甚注意，以後當盡力提倡。(一)女子替換跑項目約分四種如下：(甲)二百米替換跑每人跑五十米。(乙)四百米替換跑每人跑一百米。(丙)五百米遞增替換跑一人跑五十米，一人跑一百米，一人跑一百五十米，一人跑二百米。(丁)八百米替換跑每人跑二百米。(二)傳棒區 在距離終線之前後十米，各有一線，此二十米距離曰傳棒區。(三)傳棒方法 傳棒方法為替換跑中之最要緊工作，一不得法，則影響全隊。替換跑並無特別之訓練方法，然接棒傳棒為一種技術，愈練習當愈能生巧。

推鐵球之練習

推鐵球為擲重項目中須最具實力者，身體須碩大，且其身體任何部份之肌肉必須強健，因推鐵球之

力，上自手指，下至足尖，無處不擔負重大之力，倘以為推鐵球為臂部運動，而僅專門鍛鍊臂部，而對腿肌與胸腰部均忽視之，則成績決難上進。故練習推鐵球者，須有整個發達之體格，方能勝任愉快。根據以上理由，凡練習推鐵球者，應先將身體整個鍛鍊強健，在開始時，不宜專作推鐵球之練習，應先作各種補助之運動。其練習緊要之點如下：(一)推出球之角度愈能接近四十五度為愈佳，因拋物線公式中，四十五度時拋物之距離最遠。(二)在球未離手前，不可換腳，因兩腳交換，人體必騰躍空中，力量必大減。(三)小臂應與球走之方向在一直線上，決不可與球走之方向有角度。(四)從開始跳躍一直至球離手，中間不能有停頓。

擲鐵餅之練習

鐵餅於擲重之中視為最難，非有深刻之練習，決難成功。研究擲鐵餅所應用之力，與推鐵球同，所異者一為推力，一為拉力，方法不同耳。故擲鐵餅之基本操練，可完全照鐵球之補助運動。關於練習擲鐵餅之緊要之點如下：(一)擲出餅之角度，以愈能近四十五度為佳。(二)在餅離手前，不可換腳，因兩腳交換，人體必騰躍空中，致力量大減。(三)在旋轉時全身肌肉宜放鬆。(四)開始旋轉之半圈不可過快。

擲標槍之練習

擲標槍運動，非有靈敏之肌肉，不能登峯造極，身強力壯，而動作呆板者，決非擲標槍之良材，故擲標槍不必有偉大之體格，其最重要者為全身肌肉靈敏耳。標槍一項，初步之成功易，進一步之成功難，試觀初練標槍者，稍有練習，成績突飛猛進，然一至相當程度，更欲上進，則難乎其難。例如我國標槍選手經一二年之練習，成績能達八十六七米者處處皆是，然近年來能超過五十米者尚不多見，此無他，方法之無研究也。故不欲作進一步之成功則已，欲作進一步之成功，非研究良好之方法不可。其練習緊要之點如下：（一）標槍擲出時，非盡靠風肘之力，與臀部之前挺，腰腹之紐轉，以及腹肌收縮使身體由後仰部位，屈體向前之力，最有關係。（二）標在未離手前，雙足不可交叉，跳，致身體騰躍在空中，失去地之反動力。（三）標桿角必須較重心角為小，重心角以愈近四十五度為愈佳。（四）由起跑而至標槍離手，不可略有停留。（五）補助運動，必須逐日練習。

跳高之練習

跳高與跳遠兩項，雖同為跳躍運動，然二者之性質頗有不同，試觀跳高與跳遠之選手，跳遠者鮮兼跳高，跳高者鮮兼跳遠，即可知其大概。論跳高者之身材，必須身高腿長，富

有彈力，方能有特殊成績。跳遠則大都身材適中，各部平均發達，而具短跑之速度，一依速度，一憑彈力，一須體高腿長，一須身材適中，此為兩者不同之處，然肌肉放鬆，動作輕快，又為兩者採取同一之方法。練習跳高緊要之點如下：（一）跳高時不要多跑，不要跑快，只須使人能過橫竿。（二）注意初步練習。（三）開始時切不可養成壞習慣，因改去壞習慣較養成好習慣為難。

跳遠之練習

跳遠為全身運動，各部肌肉無一不擔負工作，故練習跳遠者，全身肌肉不可有懦弱部份，不然決難達良好成績。故練習跳遠者，對於補助運動，宜首先注意，務使身體各部肌肉平均發達，然後再進而研究跳遠之技術。跳遠之要素有四：一為跑之速度，一為跑跳之步點，一為跳之角度，一為在空中之姿勢。練習跳遠緊要之點如下：（一）跑時須由慢而快，而最快，一如物體之自上下落，有等加速度。（二）跳力須向上，使身體愈高愈好。（三）步點不對，可將步點移，不可用步伐湊。（四）在練習跳遠以前，應先作慢跑，以舒展筋骨，不然即作劇烈之跳躍，於筋肉或有絕大之損傷。（五）練習跳之次數不宜過多，每日最多跳十餘次，每星期練習三日已足，如每日練習，過於疲勞，則肌絲易於發粗，而有遲鈍

不甚靈敏之感。

三級跳遠之練習

三級跳遠之訓練方法，均與跳遠同，所易者在跳躍以前多一騰一步耳。三級跳遠困難之處，在於騰步，跳三級距離之分配第一步不宜過大，過大則身體之重心必在着地腳之後，使身體向前之速度頓減，致第二步不能跨出，第二步不佳，再後之一跳，更難有良好的成績。三級跳遠因練習頗易受傷，且所受之傷，非一二月所能復原，故練習者相率視為畏途，今練習三級跳遠之人數，已較往日大減，論其功用均與跳遠同，故三級跳遠於世界運動會中，以及各種運動會中，不久即當取消。

撐竿跳之練習

撐竿跳為田徑運動中最複雜之項目，學習亦最難，須有平均發達結構合式之身體，與悉心研究持久練習之精神，方能希望其成功，不然未有不半途而廢或結果不良者。有用木竿，有用竹竿，最好用竹竿，因木竿重而少彈力，竹竿輕而有彈力故也，中國各地多產竹，不難覓得適用之材。其練習緊要之點如下：（一）握竿須較橫竿為低，以節省力氣，而最後可得較佳之成績。（二）下面一手必須滑上。（三）必須努力作基本訓練。（四）架子可移動，愈高則愈近插穴之垂直平面。（五）竿子

第一編 教育類

須各人自備，不可向人借，亦不可借予人。

婦女籃球之練習

男女籃球之遊戲，本無甚區別，後

因女子不宜有粗豪之舉動，與過度之疲乏，經漸次之改革，乃有女子籃球規則之另設。女子之軀幹細小，腿部肥重，腰部矮短，臀部凸大，全身之重心點集於下部。且其肩胛狹，骨架輕，肺量小，皮膚嫩，肌肉柔，其體格生理均與男子不同，故不能適用男子籃球之規則。況女子值孩提之時，其嬉戲之玩具，習慣之約束，均不能如男童之粗豪猛烈，則女子籃球之規則，不得不趨向柔和安穩之道，以免發生危險。其不同之處可分為三端：（一）每組之遊戲員，可自五人至九人，然普通皆為六人，多一「副中堅」，使「正中堅」不致過勞。（二）每段遊戲之時間減短，即以十五分鐘為一段，較男子縮短五分鐘。（三）劃分場地為二區或三區，減少遊戲員之奔跑，使不致疲乏過度。其他如進攻防禦等，雖稍與男子籃球規則有別，然皆不如此三者之大相懸殊也。

婦女練習籃球之目的

女子練習籃球之目的條

列如下：（一）增加勇敢性 女子生性懦怯，因平日伏居家中，不經風浪，及至禍患臨頭，往往除長縮之外，他無應付之方。使女子練

習籃球，可以鍛鍊其勇往直前打破危險之精神。(二)脫除抑鬱心
女子久處閨閣，不免抑鬱，彼等一到籃球場上，將見其歡呼笑躍，
一變從前面帶愁容之氣象矣。(三)任受失敗性 我國女子多自
殺，因其富於依賴性，乏自治之能力，一旦失其依賴，則自怨自尤，不
思所以戰勝之，籃球所以使其忍受失敗，而自思振作者也。(四)
減少背腰痛 女子對於全身之運動甚少，非終日縫紉，即日處於
穢濁空氣之斗室中，故背腰等病最易發生，若能作籃球之遊戲，則
俯而拾球，仰而捉球，皆所以強健背腰而使之無病也。(五)擴充
肺容量 女子之肺量較小，故當擴充之使其多得養氣，籃球遊戲
能使呼吸旺盛，此為肺部最良之運動，肺量從此可以逐漸增大。惟
練習籃球者必須有活潑之心思，靈巧之身軀，心思活潑然後能隨
機應變，身軀靈巧然後能實行計畫，故須注意此二者，自初學起即
當謀所以發達之，不可使其過勞，過勞則厭惡，當使其留有餘力，保
持下次繼續遊戲之興趣。

婦女排球之練習

排球律例原係男女行使排球競
技時均能適用，茲將關於女子競技上應特別注意之各點，另行提
出如下：(一)球場 女子排球競技時，其球場之面積，長度應為

十八米突，寬度應為九米突。(二)球網 女子排球競技所使用
之球網，其高度應於球場之中央隔地二米突為合宜。(三)排球
女子使用之排球，其球壳周圍之大小，應在六十二公分以上六十
五公分以下，球之重量，須以二百三十格蘭姆以上二百八十格蘭
姆以下者為適用。(四)應用 中等程度之學校，原無分男女，可
將此項規則實際應用，但男子體軀較女子軀幹稍高，故應將其球
網之高度略事改正，宜於球場中央離地面二米突零十五公分之
處懸張球網，則對於男生之競技，亦可應用矣。女子對於棒球亦可
練習之。

婦女國技之練習

女子練習國技，於身體亦極有益，
考國技導源於古之手搏、角抵、導引、擊劍等術，手搏與角抵，在拳藝
中為應用之學，導引本屬攝生之術，然亦運動肢體，因肢體活動，手
足自能便捷。至於運用器械，尤須身手眼步，矯捷靈敏，否則拙滯遲
鈍，而有臨時失機之虞，足見以上諸術咸息息相關也。大抵拳術之
中，可分南北二派：南派亦稱武當派，其源出於張三丰，三丰者，或云
宋徽宗時人，或云元末明初人，今已無從考明。太極一派源出三丰，
此派拳術極柔軟，故又有綿拳之稱，蓋即出於古時導引之術。其後

又有八卦形意，畫出自太極而稍加變化者也。又世傳之易筋經、八段錦等亦爲導引術之遺，與太極拳同條共貫，宜歸入南宗拳術之內。拳術中之所謂北派者，亦稱外家拳術，近世多以少林爲外家之宗，其實不然，外家尙勁勇飄疾，故進退倏忽不可端倪，蓋合於古手搏之道，搏者擊也，與外家之用意相合，凡拳術之剛猛矯健者，此派足以統之。餘如河北一帶盛行摔角之術，其法禁拳打足蹴，專事兩人互摔，以先倒爲負，則合於古之角抵。此種國技今亦多歸之少林，蓋以勝敵爲務，非以導引養氣爲本，則其道固近於北派而與南派不同也。又如劍術則分長矛、大刀、矛、兩刃刀、槊、鎗、木棍、雙刀、雙劍諸種，更就近世通行之國技觀之，則南派內家之學流別較簡，北派外家之學支派綦繁，女子練習國技，應就其天性所好，體格所宜，而爲適當之選擇也。

婦女游泳之時期

女子游泳時期以南北氣候而異，然概以七八兩月爲最適宜，七八月前後，非不可游泳，惟六月爲梅雨期，游泳之結果，易沾疾病，九月既入深秋，水溫變化甚速，若偶感寒冷，或致刺戟內臟，故皆所宜避，雖近年不乏寒中游泳之人，然此爲例外，不可據爲游泳時期之慣例。要之全年中以梅雨期後七月

初旬至七月末之五十日間爲最適游泳之時期。至一日之中，以何時間爲適宜耶？或有謂午前十時頃至午後三時頃（除正午前復之時間）爲適宜者，或又有謂日中酷熱時之游泳宜戒避者，實則除食時前後與夫一切明白有害身體之時外，自朝至暮，儘可任意游泳，惟身體虛弱之人，自當別論。朝暾初上，清月未落，海水如鏡，砂礫可數，此時運以輕臂，臥遊水上，精神上之快樂，豈可言喻。潮有干滿，游泳者以滿潮爲適當，潮滿之時，浮揚力加大，精神亦異常爽快，卽自醫學上論之，亦與衛生上以良好之影響。女子游泳在水中之時，則視各人之體質，河海湖沼之區別，及天時之寒暖而定，大抵以十分乃至三十分爲適度，若在水中太久，反有害健康，概言之，游泳時間每次三十分，每日三四次，實爲適度之時間。然此不過就普通人體質而言，若在水中感寒較易者，當縮短其時間，反之若二三時間繼續游泳，毫無異感者，則在水中愈久，反愈有利益。

婦女游泳之年齡

女子身體之發育，約可分爲五期如下：（一）兒童期（自誕生至十四歲）。六歲至九歲，骨格漸成，九歲至十四歲，身長及體量增加。（二）發育期（十五歲至二十四歲）。在此期間身長完成，肺及心臟盛行發育，他機關亦然。（三）

移行期（二十一歲至三十歲）。在此期間身長體量增加，橫幅亦然。（四）完熱期（三十一歲至四十歲）。（五）過熱期（四十一歲至六十歲）。第四第五兩期頗不適於游泳，此無待言，第三期筋骨已硬，且多思慮，亦難壹志游泳，惟第一第二兩期，元氣既極旺盛，腦中復異常清晰，真為游泳之適當期間。但八九歲時，骨格尙未完全形成，入水似屬未可。若十歲至二十歲時，則肺與心臟既充分發達，且年達十三四時，畏水之念日減，習技之望日熱，故收效極速，提倡女子水上運動者，當於此兩期特別加之意也。

第四章 婦女之職業教育

小學之職業教育 小學校中實施職業教育，為職業

教育之初步，因小學教育為厲行普及之公民教育，小學學生之年齡及所處之地位，應注意普通智識之發展，即就其心理上而言，若直接灌輸職業的意義訓練等，在其意識中尙覺莫明其妙。故小學校實施職業教育未始不可，不過祇能在不知不覺中，養成其有職業之傾向，此即所謂小學職業的陶冶。女子職業陶冶之目的，並非

直接授女子以專門技術，乃利用小學校中各種作業，施以各種職業輕淺之啓發，當從（一）課程，（二）教學，（三）訓育三方面着手。

課程上之職業練習 在小學各科課程中，不妨注意

關於女子適當職業的陶冶，例如：（一）國語科 注意日常用品名詞，家庭信函便條等教材。（二）算術科 注意計算銀錢出入之教材。（三）公民與黨義科 注意女子在社會上居何等地位，及三民主義與女權保障等之演講。（四）常識科 注意家事方面之普通常識，如衛生問題，灑掃整理問題，烹飪裁製問題等。（五）勞作科 注意編製、挑繡、剪裁、縫織等基本學習。（六）音樂科 注意煥發情性之歌曲。（七）體育科 注意身體全部平衡之鍛鍊。以上七項中之「注意」兩字，表示應以女子適當職業之對象，下陶冶工夫之意，並非謂須用全副精神專向此方面進行，因與小學教育宗旨大相逕庭，且與職業陶冶的原理不符也。

教學上之職業練習 教學方法之得失與課程頗有

相關，若欲達到課程之目標，必須有適當之教學方法，職業陶冶的教學，大略如下：（一）直觀教學 以實物直觀，或實地觀察，使學

生有正確之刺激，發生正確之反應。例如教學園藝的種植常識，將稻、麥、蔬菜、果木、花卉各種實物，施以實地之觀察，最易養成女子愛好之興趣，備作將來實際的從事。(二)實習 小學中多組織小圖書館、小商店、小動物園、小植物園等，有時又可多多的指導學生出壁報、編校刊，藉此機會，使女子實習圖書館的管理、商店的會計、店夥以及飼養家畜、栽培花木、編輯書報等等。(三)設計 利用懇親會會場之裝置，作物之展覽，課室之整頓，可以發揮女子愛美尚潔之天性，增長善於調度之手段，以備將來家庭工作、醫院服務時的應用。(四)談話會 兒童愛聽故事之熱度甚高，教員正可多與學生談談話，談話之資料，採取家庭之滑稽故事，或用討論法引起學生對於飼養家畜、撫抱小孩，蓋造房屋等有一種具體的計劃。此種計劃，即使學生在不知不覺中，有職業觀念之傾向也。(五)設備 環境之設備，亦為一種教學，在低年級課堂中，用木箱拼成戲臺模型，裝出許多職業活動的雛形，如家事、農事、商業、工業等之表演，均可藉此收牢固刺激之功效。其餘如將職業活動畫懸諸壁上，手工成績放諸櫥中等，亦為供給學生一種職業欣賞之暗示方法，使其漸有從事職業的印象。

第一編 教育類

訓育上之職業練習 與教學同時進行者為訓育，訓育之唯一方法，在使女孩有勤勞之習慣，因職業要求最必需的為勤勞。然而如何可使女孩養成勤勞之習慣，其要點有二：(一)有社會化的環境。女孩除做課內工作以外，應鼓勵其再為課外的活動，中國之女孩在小學中雖年齡甚幼，但其女性表現已非常顯著，總是怕羞躲恥般不肯在大家面前露頭面。為教師者正宜改革其缺點，使其在課外活動上，如自治會、級會等小團體中，與男孩同佔一席努力發展之地位。(二)有步驟的訓練。訓練不諳步驟，對於被訓練者固不能得到有系統的領悟，即在施行訓練者亦不免犯前後矛盾，糾纏不清之弊，故必須定：第一引起工作的興趣。無論何人對於某種工作若有興趣，便願用心用力去做，若無興趣，雖經策督責，結果仍無十分效驗，女孩亦然，故應注意下列三項：(甲)使兒童認清工作之目的。(乙)不可過阻，亦不可強迫。(丙)施以相當的鼓勵。第二解決工作的困難。女孩一遇工作困難之時，決不能激起智慧的努力，解決當前的阻礙，有時反為阻礙減少其繼續進行之興趣，故為訓育者應注意下列三項：(甲)診察困難之處。(乙)循循善誘。(丙)幫助解決。總之小學的女子職業陶冶，應

促其(一)略知自身當有何種職業活動。(二)擴大學習的意義。(三)養成服務的習慣。

中學之職業教育 女子職業教育在中學非常重要，

因處於中國經濟窮蹙之下，一般女學生在中學畢業以後，不得不服務社會，故擇業問題急須解決，其實施方法：(一)增加女子職業課程。中學女生處世未深，見解幼稚，對於職業界之內容茫無所知，故中學應設女子職業一科，將社會上各種重要職業作一明確的研究，並將各種職業將來昇遷之希望，事前所需之準備，最初入門之方法，及各業對於社會的貢獻，一一詳細講明。(二)特設女子職業指導員。學校對於女學生最好特設一女子職業指導員，隨時與女學生討論本地各種重要職業之現況，職業界所需要之知能品性及急應改良之事件等等，詳細觀察女學生之個性及境遇，予以適當的指導。指導員最好為女子，同性與同性，決無彼此隔閡之理。凡指導員祇能處於助動地位，決不可由一己之武斷，為女學生強定某種職業，使其永無發展之機會。(三)個人談話。個人談話易知對方個性，作指導之根據，且借此可喚起女學生對於己身職業問題的注意，用內有工夫自己提醒自己。即由指導者隨時隨

地提出種種重要問題，與女學生談話，於問答中借此可知各人之品性趨向，加以正當的導引與矯正。不過擔任個人談話之人，第一須有虛心熱誠的態度，使女學生有發表已意之勇氣，其進行談話之步驟：(甲)先作聯絡友誼之談話後，再研究正當問題。(乙)使學生有充分發表之機會。(丙)討論該生所希望某項職業之時，詳細告以某項職業之需要，及如何預備，此人倘有缺點及優點，亦應提出指示。(丁)談話以後，詳細記錄，俾為將來參考資料。(戊)特別注意各種職業上之道德價值。(己)談話以後，當使該生對於自己職業已有決定，即使尚未十分決定，亦須令立目標，可使其在此求學時期作種種之預備。(四)女子心理測驗。實施職業指導時，當用心理測驗，以測知女生個人的性能。此種測驗，在美、德兩國最盛行，大都有種種測驗的機械，或種種測驗的紙片，可惜中國尚未將此測驗運動擴大。(五)實施女子職業調查。先有調查資料，然後可定指導方針，對症發藥，易收成效。在實地調查以前，須準備各種表格，表格宜簡單而不宜繁複，以免填表者感覺麻煩。且青年女子之志向常多變化，不妨多調查幾次，看其前後有無變遷？或變遷到如何地步？(六)職業演講。中學校應常請各業的專家到

校演講，惟演講材料須關於實際方面的，如事業上成功的特性及要點，執行此種事業的準備及前途等等。（七）實地參觀。書本上所有之理論，未必全與實際相合，故須實地參觀，用以印證。家事參觀，可擇著名之科學化家庭，與之先行接洽，然後少數人逐次前往參觀，其餘如圖書館、編輯所、醫院等，為女學生職業上必須參觀之機關，當參觀時，指導員須緊緊跟隨，加以指示及說明。參觀以後，各做報告，使女生將參觀所得成一有系統的感受。（八）瀏覽職業書報。女學生擇業以前，應有充分的職業修養，瀏覽職業書報，實為修養之無上要訣。最好能指定合於女生情性的幾種，使其自動的在課外閱讀，並可改善其習慣及心性，無形中可以增高其人格。（九）試習各種適宜工作。中學女生應有試習適宜工作的機會，如烹飪、縫紉及圖書館的管理，校刊的編輯，校園的修葺等，都可令其在短時間內分別試習，每一二個月另換一種，觀察其天性是否相近。庶可確定其適於何種生活，並可利用寒暑假，規定女生在自己的家庭，或其他團體機關，實地服務，到校時，限繳作工日記，即可知其成績及興趣之一斑。

大學之職業教育

大學之女子職業教育，宜注重女

第一編 教育類

生適當職業之專門訓練。又如大學之導師制，在歐美頗有成效，我國大學中似有採用之價值。在大學肄業之女子其才能當較普通女子為高，其適當職業，約略分析之可得：（一）教師。女子與教育從生理心理社會三方面而言，非常適當，因其有循循善誘，不厭煩勞之溫良的性情，愛潔的習慣，善辭的口才，觀察既精細，行動又靜穆，足為學生樂與親近之模範。（二）整理史學。史學的境界在中國須亟行開闢，許多浩繁的史籍，非有富於整理性的人從事整理不可，女子之創造力雖比男子略低，但整理力則較強，此種事業於大學女生最為合宜。（三）圖書館管理。中國今後之教育將日趨於自動的方面，圖書館事業將來定能愈益發展，女子有持久耐勞之天性，正合圖書館幽靜的工作，女子又富井井有條愛好整潔之情緒，正合圖書館保存移動的工作，女子有溫柔和悅之態度，正合圖書館招待交接的工作，此種事業在富於普通學識的女大學生亦極適宜。（四）新聞事業。女子觀察力非常深刻，對於社會現象頗能深切的探討，且遇事慎重，不願草率，故於新聞的編輯事業，亦頗合宜。（五）編輯。編輯事業所需要者為整理的能，精密的性情，謹慎的態度，正與女子所具者相稱。大學女生對於文學之發表

能力以及各種入門之學識，當有高深之獲取，如願擔任編輯，成績必能優異。(六)醫生。醫生須有同情心，忍耐力，觀察固須精刻，更須周到，態度以慈祥沈靜爲宜，則下藥療病時，自能格外謹慎，讀醫科之女學生，既有高深之醫學研究，同時又有極相宜之性情習慣等，故充當醫生爲最適當之服務。(七)其他。除上述各種專業外，如商界之會計打字，工界之管理電話電報，農界之園藝畜牧，家事之治理，慈善事業之服務等，都有相當價值，可爲女子之終身職業。除上述各項以外，女子如有特出之天才，自可使其成各科的專家，故專門的訓練在大學中實爲最要之使命。此外關於職業指導之進行，必須組織女子職業指導部，或在普通之職業指導部下劃出一部專司女生的指導。女子職業演講，職業調查，實地參觀等，在大學中當然亦屬不可省者，祇須隨時斟酌，因地制宜，處處用科學的方法，備實驗的精神，其結果必能十分圓滿。

第二編 技能類

第一章 婦女學術上之技能

學校各科之練習

小學中學各科課程於女子最宜學習者，約分六種如下：（一）國文。國文爲各科之基本，首宜盡心學習。（二）外國文。此於研究外國學術極有關係，不可不細心學習。（三）算術。筆算、珠算，均宜重視，而於珠算一門尤宜加功學習。此於將來主持家事，服務社會時均極有需要，未可漠視。（四）理科。動植、理化之研究，均於女子性格最爲合宜。（五）手工、圖畫、音樂各科，亦與女子天性相近，稍加研究，不難深造。（六）體操、運動。此爲鍛鍊體格最重要之學科，終日埋首案頭，運用腦力，全藉此爲發舒調節之助，故亦不可不注重也。餘如歷史、地理、代數、幾何各科，要亦各有用處，未可玩忽。但誰輕誰重，孰好孰惡，各宜就其性之所近，自加選擇，自行取決，不可稍涉勉強，庶可引起研究學術之興趣也。

第二編 技能類

各項家事之練習

女子當少年時代，一面在學校研究智、德、體各科之學術，一面在家庭當在慈母指導之下，爲各項家事之練習，如烹調、縫紉、洗濯、灑掃、衛生、刺繡、造花等，均應隨時實習，盡心操作，以爲將來主持家事之預備。

應用文詞之練習

女子無論主持家事，或服務社會，

對於應用文詞之需用，均極切要。且應用文詞之範圍甚廣，種類極多，雖不能件件擅長，色色稱美，亦常備知規律，以供實用。日常最需之應用文詞約分三種如下：（一）函牘。舉凡家庭、親戚、友朋之間，平時均不免有書信之往來，實爲社交中應用最繁之文件，故於函牘之格式、詞句等，均應詳加研究，冀合規程而免錯誤。餘如公文、訴狀等，亦應知其格式之一斑，以備萬一之用。（二）契約。財產之授受，銀錢之借貸，以及一切人事之有關信譽者，均有契約之訂立，婦女雖主對內而不對外，然亦不可不略知其格式，以備不時之需。（三）柬帖。爲酬應實際所不可缺者，雖由男子主之，然爲主婦者亦當略知其梗概也。餘如簿據、檄聯、祝詞、祭文等，亦婦女所不可不研究者。至服務社會後，則對於上述各件，均於實用上需要極多，安可不特別注重乎。

詩詞之練習 詩詞爲發抒情感之文學，女子性情幽默，心思靈敏，練習詩詞最爲合宜。詩起於遠古而盛於唐代，分古體、近體兩種。古體詩又分古詩、樂府兩種，古詩不拘四言、五言、七言，樂府則長短句互用。近體詩分律詩、絕句兩種，五言、七言，隨意諷詠。晚近又盛行新體詩，純用白話，全無格律，絕詩亦較他體灑脫自然，故女子詠詩，似以新體詩及絕句詩兩種較易入手。詞發源於唐代，至宋而極盛，分南北兩派，南派以婉約爲主，北派以豪放爲主，女子學詞，以婉約爲宜。

歌曲之練習 歌發源甚古，未有詩而先有歌，詞至南宋遂一變而爲曲，降及於元，作者尤盛。故漢文、唐詩、宋詞、元曲，世常並稱。曲以能歌爲主，重音節，不重辭藻，俚語方言，在所不避。但須於淺俗之中，含雋永之味，方爲上乘，凡以曲意描寫，形容盡致爲工。由是而再演爲戲劇，爲舞蹈，一則搬演事實，一則手足搖曳，均以歌曲輔助其行動姿態，使成美觀而娛視聽。歌曲於女子天性亦頗相近，不妨於閒暇時學習之。

書法之練習 書法爲人生所必需，人之職業雖有高下，收入雖有多少，苟不能書，則除苦力工作外，幾無就業之希望。若書

法優良，則不但自己揮灑便利，且可以輔助友人，使人敬重，增進地位，提高職業。社會上諸般事業，既離書法不能辦理，故工書法者，不但於擔任職業時有勝任之愉快。即於改業時，亦有充分之勇氣。學習書法之目的約有二端：一爲實用，一爲美觀，實用即普通一般之應用，只要能揮寫敏捷，整齊正確，即已達其目的。近今研習書法者，學校學生，百不得一，以教者既放任不加注意，而學者自樂於玩忽搪塞，從未有以書法不及格而留級者，殆至畢業以後，始若不能應用，而年齡已長，習慣已成，悔之無及矣。故今之研習書法者，反多商店學徒及已就職業之人，此蓋由於謀生關係，書法於生活上有直接之需要，故肯於早作夜息百忙之中，而孜孜練習不輟也。今之女子自學校畢業後多出外就職業，則無論如何忙碌，每日半小時之工夫總可抽得，每日以半小時習字，如能持之以恆，不加間斷，則數年之間，亦必大有成就。至於練習之時間，以晨起神志清明時爲最佳，如晨間無暇，則午飯以後，及就睡以前，均無不可，只要能日日練習，時間早晚，固無多大之關係也。至習字之體格，最好以蒼勁之顏柳兩體植其基，再以秀麗之歐趙兩體美其貌，則於實際應用上必能攸往咸宜，且令人觀之，亦必能引起其景仰之心矣，此於營謀職

業時最爲便利，而於女子之任祕書、文牘、書記諸職者，尤有得心應手之妙。故女子之書法清秀，實爲應世技能最要之一種。

國畫之練習

女子性格於學習國畫最爲合宜，國畫分

工筆寫意二派，但畫寫意派者，當先畫工筆，求其門徑，則鈎勒能得古法，色彩亦能沈著，如入手即畫寫意，非天資過人者，必致流於粗獷。畫學既通，則揮毫落紙，無所謂難易，但初學畫者，疑有千門萬戶，幾將迷其塗徑，或以不得導師，昧其程序，徒費時日，一無所成，即使摹倣得有粉本，不知畫之精神體質之所在，亦不得稱爲美術也。今就淺切之義，略述於下：畫山水當先從樹石入手，樹石爲眼中常有之印象，其經營位置，就日常所見，即可作爲圖案。畫人物之難工者爲手部，古諺有謂：畫人難畫手，畫樹難畫柳，畫獸難畫狗，畫者既知其難，則尤當以古爲法，不必畏難。如畫翎毛，則當先學畫鳥之眼爪，如畫畜獸，則當先學畫獸之頭尾，畫蝶則當先學畫翅，畫魚則當先學畫鱗尾，他若鳥之飛鳴狀態，獸之立臥狀態，亦須一一分別求其似，而後工，此爲學畫之初步，餘亦可以類推。初作畫時，宜先講章法，最忌破碎散漫，以及堆砌，如入手能講章法，每作一畫，若有成竹在胸，大小遠近，陰陽向背，疏處能疏，密處能密，自然印象，奔赴腕底，此

第二編 技能類

由於章法之純熟，始能到此境界。女子學畫，最近仕女花卉，次爲山水蟲鳥，此應就其性之所好，筆之所宜，而爲適當之選擇也。

西畫之練習

西畫女子亦宜學習，且多合現代工商業

上實際之應用。惟學習西畫非從實地寫生而研究之，斷無成就之希望，依賴臨本，毫無功效。寫生爲習西畫唯一之方法，邇來各學校不乏提倡而注重者，但不得其道，亦足以令人入迷。繪畫爲自由藝術，而描寫一切自然之美，成爲藝術美，則依畫家手腕之巧拙，而美之程度亦有差異。漫漫宇宙，森羅萬象，無一不具自然之美，吾人欲一一表出之，於是有觀察之必要。對於一切自然物，辨別宜精細緻密，尤宜以自然爲師，觀察首重視力，故患近視遠視暨色盲者，於寫生上殊多不便。愛自然之心，爲習畫者第一重要之事，當以自然爲最高之師，一切須依其教導而進行。趣味人各不同，因之選擇欲描之物象亦有差異，從而表現物象之結果，自生變化，習畫者首宜盡力涵養此趣味。記憶力亦爲重要，物象維美，偶或不經意而忘卻，實感不便，但能記憶強固，則心中所感自然之印象，自可不期然而流露，即瞬間之美，亦不難描摹也。西畫分鉛筆畫、木炭畫、水彩畫、油畫、鋼筆畫、擦筆畫、色鉛筆畫諸種，女子學習西畫，似以鉛筆畫、水彩

畫爲宜，但應用方面，則以鋼筆畫、墨筆畫爲多，亦當視其性格及需要，加以選擇也。學習鉛筆畫，分室內寫生、野外寫生、人物寫生三種：先在室內熟練寫生，如白色瓷器、文房器具、果實、花草之類，務選簡單者細細描寫。次習風景寫生，宜先定所描者之區劃，再對於欲寫之自然物見出其比較均衡之狀，例如樹木較塔之高度若何？又麥田較其旁菜田之闊爲幾倍？均宜先以鉛筆測定之。風景因春夏秋冬而殊異，即一日之中，亦因光線之不同而有變化，總須一一細密觀察，注意選擇，平時遊覽散步之時，亦常可留意。風景爲不動之物，切宜注意描寫，一日不成，可連續數日，在同光線之下而寫，初學往往有歸家添筆修改者，實不相宜。人物寫生，如停車站、電車、火車、劇場等處，到處有好資料，畫者宜迅速摹寫其形，并宜竭力減少用筆，務求能表出其特質。但人物畫爲繪畫中之最難，且爲習畫之基礎，宜特別用心研究。動物如牛、羊、馬、雞、犬等甚易活動，最難描寫，但風景中有此等物之點綴，全畫即有生氣，故隨時能作略畫，實與彩畫風景之點景上甚有益處。寫生時宜先選其靜止之狀態，逐漸試爲活動之練習。至觀察須精密，記憶宜正確，更無待言，作人物畫動物畫，尤貴有精神。水彩畫入門雖易，但欲技術之精良，非經長時期之

練習不爲功。今試述其畫法之梗概：（一）靜物畫：初學者在從事野外寫生以前，當先於室內研究靜物寫生，如橘子、蘋菓、筆、書籍等器具，或插在瓶，似此類可畫者甚多。（二）風景畫：初學畫風景，宜擇其簡單者，地平線不宜高，因畫前景最不易，惟畫陰天較易。又初學不可回家修補，因此最易染惡習，且有背自然之研究。（三）人物畫：人物畫分著衣與裸體二種，普通之例，入手當先畫裸體，但亦可以不畫裸體，因水彩畫改竄甚爲不便，初畫着衣人體時，當先取大體之姿勢，以後於各部分由頭起至腳止，加意測量，測尺寸與取形爲畫家最要之事，必至十分測準，然後動筆。

第二章 婦女職業上之技能

婦女之教育技能 女子肄業師範學校，最爲合宜，對

於幼稚園、小學各科之學術，苟能一一研究精深，則擔任幼稚園及小學校之校長、教員、訓育主任等，均極適當。女子性情溫和，舉動靜穆，絕無浮躁粗魯之狀，擔任教育事業，可謂最稱其職。而在幼稚園及初級小學，則對於一般兒童，除教育職務外，兼任保育之責，純任

自然暢發天機，使兒童亦倚之如慈母，其薰陶之功效，尤越男教員而上之。故幼稚園、小學之教職員，均以延聘女子爲宜。

婦女之法律技能

女子之研究法律者，若能窮其原委，詳加探討，亦爲實用技能之一，出任法官、律師、律師助手等，亦極適當。而關於婦女之法律、訴訟等問題，若由女律師爲之調解辯護，則體貼入微，揭發無遺，亦少形格勢禁之弊。

婦女之醫藥技能

女子性格對醫藥上之技能亦宜於練習，如診斷、治療、藥物、助產、看護等學術，苟能充分研究，則於醫師、助醫、藥劑師、看護婦等，均可勝任而愉快。而於婦科、產科、兒科等之療養看護，尤爲合宜，蓋同是女子，種種便利，且尤足激發其同情心，而事事益臻周詳妥善之境也。

婦女之文書技能

女子之文詞通順，書法清秀者，堪充文書之役，實爲應用無窮之技能，無論機關、團體、公司、商店，藉此均可擔任職務，肆應裕如。

婦女之商業技能

近今女子之在商界服務者，年盛一年，其地位之高下，職務之大小，全視技能之優劣而定，故女子之欲服務公司、商店者，非有一技之專長不可。女子服務商界之最需

第二編 技能類

要者：（一）文字。普通應用之文字，均宜預備充足。（二）算術。筆算應用較少，珠算便於實用，練習尤宜純熟。（三）簿記。分舊式簿記、新式簿記兩種，均宜學習。（四）打字。分中文打字、西文打字兩種，亦均宜學習。（五）速記。爲演講及議事紀錄之利器，女子心靈手快，學習此種技術，最爲合宜，即施之實用，亦頗適當。（六）廣告。爲推銷商品唯一之工具，而其效力之大小，全視設計之善否爲樞紐，至於格局、文詞、圖畫、印刷等，尤爲廣告緊要之成分，引人視線，在此一舉，女子之置身商界者，對此亦應附帶研究之，以供實際之應用。餘如招貼、傳單、商品目錄、樣品說明等，並應共同研究，未可偏廢。以上各種技能，如能一一造詣精深，固足以馳騁商場，顧盼自豪。否則亦當專精一門，或兼長數科，庶各方延攬，才稱其職，不患地位之不高，酬報之不豐矣。非然者，屈居卑微，抑鬱無聊，殊乏進昇飛騰之希望也。

婦女之工業技能

貧戶婦女之入工廠工作者，大抵各有一業專門之技能，如紡織、繅絲、製煙、製藥以及各種化學工業、機械工業、手技工業等工廠，均雇用女工極多，都會、商埠及內地之婦女，幾恃此爲生活之源泉，而其工作之技能，全由逐日練習，實地

操作而來，其中有多數特殊之工業，已成女子獨具之技能，男子竟無從過問，詎非至堪寶貴者乎。

婦女之農業技能

鄉村婦女對於農田之耕耘、灌溉、肥料、刈穫等，均有擅長之技能，幾與農夫相等。餘如種菜、蒔花、植樹、採果、養牛、養羊、養豬、養雞、養鴨、養蠶、養蜂、養魚等，亦均躬親操作，自有各種特別之技能，非其他女子所可企及也。但於家庭園藝，如花卉、果木、蘆瓜、菜蔬等之栽培技能，一般女子均宜學習之。

婦女一般之技能

現今潮流所趨，迥非昔比，婦女對國事可以參政，對軍事可充看護。至官廳、局所、會社、海關、郵電、銀行、公司、商店、工廠以及其他機關、團體等，尤所在皆有女子服務其間。凡男子所擔任及參加之事務，女子幾無不可以追隨其後，或竟與之並駕齊驅焉，則對於應付世事之技能，亦幾無一而不可修養之也，惟在就其境況及性格之所宜，而審慎選擇之可耳。

第三編 職業類

第一章 婦女職業之研究

婦女天然之職業

立家計，司家政，竭誠以養育子女，使成長為國家之人物，此女子之任務，蓋自然之分業法上，男子作為於外，女子整理於內，所以順其天性也。女子之所長，在整理家政，即重在家內經濟，故婦女問題之緊要，於經濟應用上有極著明之事實，如衣食住之整理利用保存等，凡消費上婦女注意之得宜與否，經濟上乃生莫大之損益，終局之消費，既不外於家庭之範圍，則各家庭消費力之大小，即一國經濟上消費力之大小。故婦女整理之適宜與否，乃影響於一國之消費力，然則關於家政日常普通必要之智識，不可以不訓練，又關於衛生育兒之智識，女子教育之普及，誠為緊要之事也。要之女子活動之場所，在家內不在戶外，活動之方法，在消費不在生產，然世人動輒唱女子與男子同在工廠為

第三編 職業類

家外勞動之說，蓋大謬誤者也，一加論究，則其謬誤不難立見矣。

婦女職業之趨勢

現今各地工廠，女子從事於勞動

者，其數甚多，將來尚有愈益增加之勢，故研究其利害，乃極關重要之事，然欲研究其利害，必先問以何故多用女子之理由，其理由大要如下：（一）女子之工資較男子為廉，因女子既有夫與父母兄弟擔任其生計，彼之勞動不過補助的作用，故工資自廉。（二）不適用男工之工作，如紗廠絲廠等均以女工為適用。（三）女子溫順易使，壯年之男子往往因工資多少而為不平之鳴，女子則無之。根據上述理由，各種工廠大抵皆用女工，而女子之從事農業者，各地鄉村亦所在皆是，以與工業合計之，其人數之多實為可驚。

婦女職業之阻力

女子與男子在天性上決不能相

同，第一身體之組織不同，其中筋肉之長成，女子不及男子遠甚，彼例外強有力之婦人，乃萬人中之一耳，自大體觀察之，與男子甚相差異。或謂女子之弱，乃由筋肉之不使用，苟使用而臻於發達之度，即與男子無異，此為決無之事，蓋強弱之分，不僅筋肉之成長，而在骨骼組成之有異，生理學者見白骨而能分其為男為女，可知天然組織之不同，決不能使與男子為同一之長成者也。次於智力上研

究之，男子與女子其腦髓之重量亦不同，依外國學者之研究，婦人之腦髓，其重量約為三百二十五兩三分三釐，而男子腦髓之重量，約為三百六十二兩一分三釐，殆有四十兩弱之差異。腦髓重量與智力有密切關係，乃生理學上之確說，可知女子之智力不逮男子遠甚。且女子富於感情，易受事物之感動，如聞猛烈機械之音，男子不驚，而女子則否，是等感覺及於身體，必受激烈之影響，此又與男子不同者。更有一重要之事，女子有分娩之大任務，若謂一生抱獨身主義，則與今之社會組織不能相容，且人人抱獨身主義，豈非人類絕滅之惡兆。歐美今日獨身之女子甚多，然決非可喜之現象，歐美之生計程度愈高，而生活益形困難，構成一家，甚為不易，獨身者遂以日增，因之生種種之弊害，如法國近年以來，人口逐漸減少，實為社會根本之危機。要之自然普通之原則，女子必認定為『他人之母』，斯乃至為適當者耳。如上所述，身體上，智力上，精神上，任務上，男子與女子均有天然之差異，而欲女子與男子為同一之職業，豈非大為謬誤者乎，女子體力使用之過度，或智力使用之過度，其結果均影響於未來全國民之身體及智識，故就女子職業，而實際研究其利害，誠為必要之事也。

婦女職業之有益說

就女子之職業而實際研究

其利害，先舉女子就職業有利益之說一評論之：（一）道德上之利益說。女子無職業，則不能獨立，不得不依父母兄弟親戚之勸，急就婚姻，而陷於早婚之弊，甚至因無正當之職業，而沉身於賤業，故女子職業之必需，乃有關於道德云云。但於自立之一方亦不能無弊，女子早就職業，取多數之金錢，易起自恃之心，或為背德之行，且凡事不從父母之意，自以為是，在歐美此種女子不知凡幾，故道德上之利益，亦隨而生道德上之弊害。又無正當職業或流於賤業之說，亦決不然，為賤業者，並非因無正當之職業，乃由社會道德之程度太低而起，欲防遏之，除卻增高社會全體道德程度而外，無良策也。（二）衛生上之利益說。女子無事每有害身體之健康，若為適當之事，則衛生上大有利益云云，但如何為適於女子之事乎？苟與男子為同樣之勞動，決無衛生上利益之可言也。（三）教育上之利益說。此說無研究之價值，見下節。（四）經濟上之利益說。有偏狹見解之經濟論者，輒謂女子之工價甚廉，有經濟上之利益。但工價廉即經濟上為有利益，其說不能成立，須視其勞動之效果如何，乃可定工價之廉否。例如男子一人每日工價五角，能造某物十

杖，女子工價二角五分，每日僅能造某物四枚，在表面之金額觀之，女子之工價爲廉，然考其內容之效果，則女子工價反貴矣，故經濟上有利之說，實爲皮相之甚，苟從效果上觀察之，恐不免如上舉之例也。（五）女子順從之利益說。此說謂女子有順從之性，易於使用，殊有利益。然工廠之女工其道德人情亦隨地而改，每見法蘭西比利時之工廠，其女工殊無順良之可言，蓋順良之性質決不能永久繼續，易使之說，似亦不足信也。（六）社會上之利益說。女子授以職業，則社會中之游民困難者減少，是固不無理由，然過於獎勵，則利益不如弊害之多，其說詳於下節。（七）其他。如政治上之利益說，亦無足取，又謂一面理家政，一面使就職業爲有利益，然其弊足使家事整理之有始無終，不能爲完全之整理，實有大害存焉。

婦女職業之有害說

上節論其利益之點，今當述

其弊害之點如下：（一）道德上之弊害。女子就業於工廠，最足以敗壞道德者，如薰染惡風，損害淑德，爲人之妻者，更非所宜，試觀歐美女子就業最盛之區，其離婚流產墮胎私生兒等之事實特多，可爲明證。故女子就業外之職業，於道德上實有弊害也。（二）衛生上之弊害。女子工廠之勞動，易致疲勞，其恢復力（或稱復活力）

較男子又爲缺乏，遂致常在疲勞之中，或竟致夭死，或困於病榻，幸而強壯者，則或因早婚而害其身體，非但害其一身已也，且害及其子孫，使全國民之體格漸流於羸弱，此衛生上之弊害也。（三）教育上之弊害。幼年卽入工廠，爲種種之勞動，不問其爲男爲女，皆將失就學之時間。或謂貧民家居，終無望於就學，不如就職工廠爲優，然女子實際上不如居母之側，助其母之所事，縱令不得就學，而利益當較工廠爲勝。況強迫教育之實行，學齡兒童必令就學，設不收學費之法，教育貧民，甚爲必要，國家執此方針，行此主義，教育乃可以普及。苟幼年不受教育使入工廠，與目不識丁之下等社會男子雜處，欲望女子之智力上有良結果，必不可得。觀於英吉利、德意志、瑞士等國之工廠條例，於職工入廠前須爲教育上之證明，英國且有幼年就學必要之規定，於此加以注意，此類弊害必可減少，彼貧民不好就學，強其子女令入工廠，乃極惡之風尚，蓋目前獲得工資之小利益，必不及身受教育將來之利益大也。（四）經濟上之弊害。此爲最足注意之點，苟男子同入工廠以取工資，互立於競爭之場，其結果勞力者之人數增加，一般之工價因以下落，爲妻者使其夫工價低減，爲姊妹者使兄弟之工價低減，遂致一家同受損失，故

女子入於競爭之場，甚為不宜。即幸而工價不至低落，然女子盡爲工廠所雇用，一方即失整理家政適宜之人，利不及弊，此經濟上之弊害也。（五）人口繁殖之弊害。人口繁殖，有持限制之說者，然強壯之人類，增殖之必無損失者也，即一時見其損失，而社會增加有爲之分子，其回復也不難，苟國內有人滿之患，尚可遺殖於國外，反之女子就業之結果，必有增殖多數虛弱分子之憂，虛弱之分子，從早婚及衛生不良而來，此種人類大抵多夭折者，其生存者亦多不完全分子，無論何事不能勝任，此人口繁殖之弊害也。（六）社會上之弊害。女子自幼而取得工資，易養成不良之習慣，如以金錢供一己之樂，競爲食物衣服之購買，不能抑制，苟男子一時有此現象，家內之忠告，尙可止其浪費，至女子感染此種惡習，則任性妄爲，一時竟無從制止，所得工資，往往消費淨盡，豈非最惡之弊風哉。今人言女子就業之利益者，謂可減少貧民之數，與社會爲有利，不知女子一入工廠，則一般工價爲之低落，必至反增貧民之數，危及社會政治上之基礎，即不免因之動搖。更自社會上總括全體以研究之，社會未來之禍患，恐即存於此點，蓋社會爲國家之基本，而家庭則社會之基本也，家庭遂於破壞分裂之現象，豈社會國家之福。尤有

要者，一家之妻母姊妹，凡女子皆入工廠，子女之養育不講，幼年兄弟棄而不顧，自朝至於日暮，皆在工廠工作，家居之幼年者，無人施以教育，家政之整理無人擔任，自工廠歸來，惟見家具衣服之散亂，聞子女之啼哭，不得少有休息，夫婦兄弟姊妹互相紛擾，漸露其家庭不快之感，思何處遊行爲優，男子則或至酒館及其他不正當之場所，以休息一日之辛勞，女子亦感家庭之不愉快，互相遊行，競爲不生產之消費，如斯之家庭，決不足稱爲快樂之根原，一家之幸福，勢必泯滅以盡，彼長者固各尋其所樂，可憐幼少之輩，獨棄於家，日暮以後，無人舉火，室內昏黑，食物無時，或空腹，或過飽，毫無常度，聽其自生自滅，此類慘狀，於歐美工業盛大之區，爲吾人所屢歷目擊者，非虛言也。此類家庭之中，幼兒之成長，障害極多，虛弱者每中途夭折，其長大者，既無家庭教育，品性極壞，多惡智慧，即爲社會不良之分子，將來之兇徒罪犯，即大半取材於此種分子之中，此類分子逐漸增殖，豈非社會之禍患，安能不影響於國家哉。然究其初則此絕大禍患之換得，乃僅僅由於微細之工資也，因微小之工資，購社會之禍患，不能謂其非失策之甚也。

婦女無業之準備 貯蓄之舉，無論家庭經濟，一國經

濟，皆爲必要，而家庭經濟與貯蓄之關係尤爲切要，苟無貯蓄之心，費金錢於無用之事，凡疾病衰老及其他不幸之遭際，絲毫不加以預備，則疾病衰老，無醫治休養之望，設遇火災等之大厄，則移住之費亦無所出，其結果必至窮民增加，無所底止。反之而女子能有貯蓄之心，不必就業於工廠，自有調理金錢以生利之法，故今之反對女子就業，並非絕對以爲不可，惟權其利害，每覺利少而害多，且女子而能盡其整理家政之天職，則家庭經濟中自有倍於工廠之利益，假令富於貯蓄心之女子，自己不必就業於工廠，依其效能甚大之勤誘力，以夫或父兄所得之工資，不應用於無益之地，稍有餘裕，即貯蓄於郵局，或貯蓄於銀行，或存於各種保險事業，以備疾病衰老或家庭種種不幸之遭際，豈不勝於就職浪費哉。故女子即非自得其工資，而能以男子所得工資善爲處理，節儉以用之，貯蓄以生之，實遠勝於自得工資之利益也。

婦女適當之職業

女子之勞動有多少之弊害，既如上所述，然即以女子之使用一切皆宜禁止，則非余之本意，且事實上亦不可能者也，余之明確主張，女子之職業當在家庭範圍以內，授以適當之職業，而避去不適當之職業，若不能限於適當之職業，不

得已而爲男子之事，或不得已而與男子同入工廠，則當十分注意於其弊害，努力避之，今先研究女子適當之職業如下：（一）美術。美術方面多不用腕力而用指之動作，女子以柔軟之手，從事於美術工藝品之製造，最爲適當，其他各種職業，不合於男子，而於女子爲適當者尙多。總之過用腦力之事，變化劇烈之事，或太勞筋骨之事，皆女子所宜避，最忌者即與男子在同一工場，男女混淆，實非所宜。（二）烹飪。食物之烹調最宜注意，婦女烹調之巧拙，與家族以滿足或不滿足之感者甚著，較衣服之調度尤爲重要，蓋食物與女子之身體發育上大有關係，通常之炊飯煮湯等事，皆有關於學理，如判別滋養分之有無，消化之難易，廢物之如何利用，皆須有相當之智識與注意，而其影響於家庭者，亦甚大，故巧於烹調，在經濟上衛生上，皆有價值，此女子之專責也。（三）養育。女子最重要之職務，即兒童之養育是也，所謂慈母者，殆犧牲一身，以任子女之養育，爲男子所不可企及，能完此職務，以養成國家有爲之人物，乃最足敬重之事。然世間每不加重視，在高紳貴家，往往託養育子女之事於保姆或乳媪，若與母無關係者，此王孫公子之所以少成材也。又貧家之婦女，往往以子女寄養於工廠之附近，然安能如生母之親切慈愛，

將來即幸而成長，身體上，品性上，每多不良之結果，為社會之大害。夫為父者對於子女之養育，必無暇深加注意，惟女子常在家中，可以時時顧及，且教育子女，亦為母者之專責也。（四）看護病人，亦女子優為之事，蓋女子懇切叮嚀，且富於忍耐之性質，能輔助醫師，補醫藥之不足，慰病人之痛苦，不但看護家內之病人也，若能用力求以看護世上之病人，則有益於社會實大。除看護以外，如為婦科醫師助產婦等，於女子亦極為合宜。（五）裁縫。裁縫亦為女子適當之職業，即以供一家之用，亦為節儉之美舉，且女子之職業中，此項裁縫之所得，頗為不薄，較他種為多，誠女子最易生利之職業也。（五）教育。女子從事教育，以初等教育為最宜，幼稚園之師保，尤為適當，凡教育全賴教員之專一，而於小學尤要，男子往往分心於政治及外界之事，故使女子擔任為有益，所不完全者，女子生產之事，為不可免，則不免於曠職，且早婚之弊亦與此有關係也。

第二章 婦女職業之指導

婦女之職業運動

二十世紀社會、經濟、政治、教育等

要求，釀成女子職業積極之運動，高揚經濟獨立，階級平等之旗幟，打破向來女子不事生產之觀念，改變向來女子倚賴男子之生活。無如運動之根基未深，各方傳統觀念猶未泯沒，幸賴大眾同心齊力，再接再厲，方能向前進行。社會既有女子職業積極之運動，不得不注重女子職業教育，更不需要女子職業指導，源出於山，流入於海，即發生女子與職業指導問題。中國人平素主張女子為男子之附屬品，不必自營生活，所謂『在家從父，出嫁從夫，夫死從子』，舍此無他求也。非但中國如是，昔時歐美亦何嘗不然。盧梭學說中，亦有如下述之三項：（一）女子之責任為娛樂，男子與男子以多種利益，俾可引起同情之愛憐。（二）女子適當生活，即在幼時受人撫養，長大時受人指導及保護。（三）受教育之女子，常蒙惑其丈夫子女朋友，甚至受僕役等之厭惡。盧梭為法國之大思想家，大教育家，其立說尚如是，其他更可想而知矣。過去之美國人，對於女子職業問題，亦有兩種謬誤觀念：（一）女子就職業為家庭可恥之事。（二）女子工作時間頗短，一結婚，即須中斷，不如不去從事。可知歐美各國往昔對於婦女職業之觀念，竟與吾國舊時之情況如出一轍。

婦女職業之學說

全宇宙爲一動境，時間愈久，變遷愈大，變遷愈大，則進化愈甚，此爲天演之事實，女子職業運動，自亦不能屬於例外。僅就中國言之：自國民政府統一南北，奠都金陵，實施總理遺訓，對於女權發展問題，非常重視，於是女子職業運動大爲擴張，女子職業指導之重要，亦爲一般人所公認。就女子職業指導本身而言，非先將自己立場認識不可，何謂女子職業指導問題之立場，當有具體之標準。近世歐美女子領袖，對於女子與職業一問題，曾提出幾番熱烈之抗辯，立論偉大，創意卓越，可供參考。當一九一四年大戰開始以後，女子職業範圍遂益擴充，英國在一年

間，平均增加女工三十餘萬，德、法、美亦有此趨勢，於是愛倫凱女士發表許多沉痛之批評，其言曰：『女子出席和平會議，發表偉論，而彼等小兒，卻在育兒室內互相爭鬧，在和平會議所發之偉論，於彼等究有何種意義？』在上面幾句之中，已將愛女士標榜母性特權之觀念完全顯示無遺，彼反對忽略自己家庭組織問題，而擔任其他職業之一般女子，正與威爾曼夫人立於相反之地位，威夫人在一九〇六年著婦女與經濟一書，暢論女子的生活說：『經濟生產及分配上各種活動，及技藝、手工、工業、商業以及政治、宗教或隨科

學而興之發明、發見等，均爲自己保存的活動，男女應共同參與。例如教養兒童、管理家務等，並無性的作用，卻是種族的活動，在此種活動上若分析男女之所屬，則一切人類進化史，當然全被男性特權所占。彼主張男女職業問題，雙方須絕對的共同參與，以爲分出男女差異說，無非爲舊思想者所主張，毫無真理之可言。但望我輩平心靜論之：愛氏之母權，威氏之女權，各有專一的認識。職業指導注重事實，不重設想，其立場當爲科學的而非意氣的熔冶，處處須有真憑實據，從生物學、心理學、社會學各方面研究之，同時並可下一斷語：我輩談女子職業指導問題，係『打在科學的磐石之上，到處要遵循事實，到處要拋棄私見，純以女子爲中心，與世界部分的職業相聯結。』

婦女職業之解釋

女子職業指導一名詞，以演繹法

解釋之：先有職業，而後有指導，既有職業指導，從共同普遍處，再進而男女之分。女子職業指導整個之意義，乃從『職業』、『指導』及『女子』三方面歸納成功，能確定此三方面之立說，即不難明瞭矣，按經濟學之見解釋職業之真義爲：『在一定方式下，獲得生活資料所發生之行爲。』彼之對象爲經濟，故偏重個人之衣

食住行。如以名詞表形之含意推測之，則獲到大量財資，僅爲功利之傾向，不足包括職業全部之意味。又查英文字典，職業兩字之註解：『任何人費一部分時間或終身之歲月，經營生活，謂之職業。』在中文字典方面則爲：『本分以內所當爲之事業。』此兩說之缺點，在於寓意之不瞭然。江恆源氏定較有頭緒之一解，大致爲：『職即責任，業即業務，以責任心去做業務，是曰職業，其行程爲從事利他利己之業務，而完成其天職也。』此說重字義，兼重蘊意，如將美國大教育家杜威博士之定義研究之，其功效當可加倍，杜威說：『職業之義非他人類生活活動之一部分也，其結果於己於人，兩得利益。』

婦女身心之研究

社會上職業需要之對象是『才』不是『人』，男子有職業需要之才能，便可出外服務，女子有職業需要之才能，亦可出外服務，職業分配之標準，祇爲男女之適當與不適當，而不是男女的應該與不應該，女子適宜何種職業，須根據女子之身心而研究之。女子身心研究之方法，因其目的在分配職業，規定何種職業，最適合於女子，故必須與男子有一個比較的對象，從比較方面，討論分配問題，自必遵照科學分析的條件，爲一種

根據事實之判斷。從表面的觀察，比較身材高矮，體格大小，筋肉軟硬，脂肪多少，腰部粗細，下肢長短，毛髮繁缺，鬚髯有無，皮膚粗糙，姆指及大足趾狹長等，均可顯出男女生理稟賦之不同，其差異與職業均有重要之關係，故男女之職業，應有適當之分配。此外關於女性格之差異，亦與分配職業有關係，不可不注重者。茲分述如下：

男子較勝之性格爲：(一)批評。(二)保守。(三)自相矛盾。(四)知趣。(五)決斷。(六)數學天才。(七)文學天才。(八)不糊塗。(九)記憶力。(十)喜飲食。(十一)好獨斷獨行。(十二)教訓子女嚴。(十三)待下溫和。(十四)多讀書。

(十五)守禮守約。(十六)勇於負責。(十七)創造天才。(十八)忍耐力。(十九)矜誇。(二十)負才使氣。(二十一)剛強。(二十二)自信力。(二十三)有爲能勇敢。女子較勝之性格爲：

(一)脾氣和善。(二)心神不寧。(三)發怒後容易重歸於好。(四)立求成效。(五)善測人性。(六)善於應變。(七)狹窄。(八)有辭令天才。(九)音樂天才。(十)善於觀察。(十一)節儉。(十二)霸道。(十三)教訓子女溫和。(十四)慈善事業上活動。(十五)感情現於面色。(十六)會計誠實。(十七)喜

與上等人往來。(十八)膽怯。(十九)熟悉朋友。(二十)有禮貌。(二十一)留心。(二十二)乾淨。(二十三)進鏡退速。觀此可知男女性格之不同矣。

婦女職業之區別

歐洲方面，近來亦有許多學者，如愛利斯、羅倍爾、藍琦等，討論男女之平等問題，研究結果，願拋棄哲學的管見，不復主張男女是絕對的平等，改創相對的新說。相對何解？即其同等係相當的對待，並非無差異的餘地，彼所根據者為生物學、心理學、社會學上事實問題，知女子身體構造、精神組織等，並非絕對不可與男子分辨及比較，男女間確有許多生理、心理的差異，故在職業上亦發生適當與否之問題。易言之：男子適宜於何種職業？女子適宜於何種職業？此兩種問題，在職業指導上似應詳加討論也。女子職業指導，係討論女子適當職業之指導，非謂女子可為之事業，男子不可為，亦非謂女子不可為男子可為之事業，全為程度問題，而非質的問題，故今再申說一段女子職業指導的意義：『女子職業指導，因女子與職業發生重大關係，於是以科學方法，處客觀地位，指導其如何解決女子職業適當的遭遇，使人才事業與社會組織相稱。』

第三編 職業類

婦女職業之訓練

職業指導為職業教育之一部份。

職業教育之目的，與職業指導之目的，有聯帶之性質，故在此先敘職業教育之目的：『準備能操一己之長，從事有益社會之生產事業，藉獲適當之生活，是為職業教育。其最大之目的，乃培養兒童有自己尋求智識的能力，鞏固的意志，優美的情感，使能應用於職業，而自謀其生活。同時能進而協助社會及國家的組織，發展人類共享的幸福，纔可為一有益之公民。』從上面一段目的論中，感受之刺激，係注重職業訓練，因對於處輔佐地位之職業指導，若欲定其目的，最好按照彼之功用，注重解決職業與人類之問題，再審查現代中國的實際職業狀況，認清對象，認清地位，然後始下其判斷，其目的之需要與否，純正與否，雖不中亦不遠矣。中國之女子職業指導歷史，固不如他國之悠久，即就女子職業環境論，亦大相出入，故更須顧到事實之裂痕。

發展婦女辦事之才能

過去之老前輩，甚而至於新青年，有許多對於女子本身，發生謬誤之成見，以為：『惟女子與小人為難養也，』『天下易私而難化者惟婦女，』『婦人識字多誨淫，』以及『女子無才便是德』等，因此視女子為最卑賤之人

類，常歎女流之輩，安知世界大事。處於如此壓逼的環境之下，豈有發展女子特殊能力之機會？女子就業之興趣，歷經摧殘，常受抑制，不復再有萌動之一日，祇得日漸萎靡，其實女子天賦之稟質，未嘗不可為文學家，教育家，法律家及偉大的革命家。至職業方面之普通貢獻，更無待言，決不至次於男子，惟中國女子數千年來麻醉，因循，讓步之習慣太深，若欲其如平地一聲雷般振作精神，尙非在短時期中所能得奏凱歌也。女子職業指導之需要，不啻大旱之望雲霓，急待實施之熱度，已在沸點之上，故養成職業興趣，訓練職業才能，實為女子職業指導之所宜有也。

解除禮教壓逼之痛苦

禮教壓逼女子地位之痛苦

苦：如天道爲乾，地道爲坤，乾爲陽，坤爲陰，陽成男，陰成女，故男性應剛，女性應柔，男子爲主動者，而女子爲被動者，結果使女子處於卑賤之地位。又禮教壓逼女子精神之痛苦：如一無子，二淫佚，三不事舅姑，四多口舌，五犯盜竊，六善妒忌，七生惡疾，此種女子應受男子任意之脫離，結果演成許多無理之休棄。又禮教壓逼女子肉體之痛苦：如舅姑未起，先須早爲梳洗，整待餐飯，晚來如舅在家，即請早退歸房，靜做女工，不宜早睡，如舅不在家，候姑進睡，安置歸房，對於

丈夫更不待言矣。最可笑者，謂婦人賢不賢全在聲音之高低及語言之多寡，聲低言寡爲賢，聲高言多即不賢，其他如顏面之表示，態度，舉動等，當處處遵從禮教，以上三種最大之壓逼，在目下之中國，雖已漸漸失勢，不過餘剩渣沫尙有不少，推其原因，不外乎男尊女卑。問其男何以爲尊？而女何以爲卑？因情形複雜，非數語所可包括，惟其最大原因：在社會的經濟生產權授與男子，女子不得不做倚賴人，生活倚賴人，自必走入非主爲奴之階級。女子職業指導既欲發展女子職業才能，協助女子解決適當之職業，甚而尙欲改進職業，擴充社會的文明，人羣的幸福，則女子的經濟固可獨立，生活固可自給，即在社會貢獻的疆域上，女子亦能獨立的佔一地位。禮教勢力雖大，事實上總是難以管束，壓制及侵略女子之自由，自此各種痛苦概可取消，與男子同享人間之快樂。

促進男女平等之地位

解除禮教之壓逼，女子以

人道法律之襄助，可與男子之地位相等，男子有選舉權，財產承繼權等，女子亦應有之，釀成此種佳果，確是憑藉不少經濟獨立的能力。因職業猶行夜路之明燈，經濟係明燈中之油料，想男女地位平等行夜路之女子，如無滿貯油料之明燈，試問如何舉步？即使能舉

步，亦祇能移上幾步，全路段之進行線甚長，欲達到目的地，豈不甚難。故女子能得職業上之經濟獨立以後，男女地位同等，自能接踵而至，一方固示女子不弱於男子，其他又可表白女子可以做主人，操社會一部份之權利與義務，有誰還敢輕視女子，而不與以相當之地位乎？

增進社會生產之效率

以前之女子大部份閒居家庭，虛度光陰，並不產生真正的職業效率。現在女子職業運動勃興，指導事業亦在一日千里的追隨，女子均知有職業之快樂，如能圓滿施行，僅對社會生產效率言，已有兩種之增進：（一）量的增進，既有女子之職業活動，其所生效率的量，自比僅有男子職業活動之數目，平空提高不少。（二）質的增進，大凡做一件事，或則敏捷成功，且其成績甚佳，或則徐徐圖之，且表現之價值，並不見十分優良，此即因職業與人類有適當與不適當之條件，故職業之於女子，能有適當之分配，其生產效率之增進，不但祇有量的方面，質的方面亦是如此。社會生產效率高，究有何種利益？一言以蔽之，經濟充裕，國家可得豐富的收穫，歐美各國，均防止人才精神之浪費，其目的亦在乎斯。逐步實行以後，再求最後之目的：『女子胥得適當

之事業，事業胥得適當之女子，使無業的有業，有業的樂業。』

職業指導之重要

女子之職業，因自己的背景，及自己所站的地位，而其間往往有大不相同者，且女子職業界中，尚有許多與男子不同之特殊現象。指導之重要，卻顯示在特殊之現象中，即謂女子職業指導之重要，除普通職業指導之重要外，尚有許多最有價值，最可寶貴，最爲需要的元素在內，今將現代中國女子與職業有關部份分別言之，即可證明女子職業指導之重要矣。

貴族婦女之職業

女子出身於富豪之家，日常生活，可以不謀自得，反能較普通人爲安逸爲暢快，動定起居，窮奢極侈，偶然談到職業問題，至多亦不過以爲職業是混飯吃，騙衣穿的工具，能有好飯好衣，當然可以度休閒生活，苦苦掙扎反是多事。若欲拯救此許多女子，先應使其覺悟，痛悔以前自暴自棄之思想及習慣，然後再致力於女子職業之預備，實爲正當之方法。

浪漫婦女之職業

此類女子之就職業，無一定之目標，行程永久與否，在所不計，祇想賺多少錢，自己享用多少，家庭區域當然不能滿足其慾望，唯一出路，即爲各都市城鎮之熱鬧地方，忽略人生之使命，忽略職業之真義，有與其意志相稱之事業，無論

如何危險，力任不辭，結果損失原有的可能職業之功勞，所撈獲者係墮落的一身，對於此類人，應特別注意，勿稍放鬆。

環境不良之婦女

女職員女店夥女伶女工女傭等，

原爲正當之職業，因社會環境之不良，於是發生值得討論之問題。最近此類女子陷入墮落之阱者，在各大報上幾乎每日可以看到不幸之消息，其原因雖爲不能抵抗環境之誘惑而屈服，而輾化，然亦須分析言之，並非決定女店夥女伶等必爲墮落之女子，亦非謂女子不應爲上述各種職業，在女子職業指導上而論，祇須注重女子職業之訓練，養成女子職業之高尚人格，則無論環境如何，決不至習於下流。同時能再時常加以勸導，加以勉勵，不慕虛榮，不貪厚利，自可免除許多危險之機遇。

舊俗束縛之婦女

女子最易受他人之同情，此爲最

應注意者。男子祇有尋找職業之問題，係最難之階段，而女子則否，非但難於尋找職業，同時又須受舊習俗，舊家教，舊思想三方面極大之牽制，使其欲立志自食而不能，發展職業能力而不可，改革家事，不得允許，出外謀事，不得贊助，頹喪自殺之慘禍即伏於其中，故實施女子職業指導，當努力爲之設法，務必解除種種之障礙與束

縛。

經濟壓逼之婦女

當洋貨不盛銷之時，從事手工業

所得之工資，大可寬裕度日。現今工業發達世界，手藝漸被機械淘汰，生活程度又逐步增高，連年兵禍，繼以災荒，衣食住問題根本發生動搖。此時女子唯一出路，祇有與男子一同離開家庭，拋棄兒女，忍痛向工廠方面與機械爲伍，一日十餘時之工作報酬，比較其他工作（當然因職業才能不發展之故），稍勝一著，但身體及精神，飽經無限摧殘，變成與機械爭命之仇敵，如欲另換職業，又限於自身才能之膚淺，一時殊無發展之希望也。

職業指導之範圍

女子職業指導之範圍若何？全視

其功用所至之領域若何而定。易言之：女子職業指導之範圍，卽爲女子職業指導應有之工作。茲先從理論方面，發表意見如下：（一）爲女子代找職業，或爲職業代找女子，此種媒介式之事務，係係女子職業指導應盡的一小部義務，若以介紹職業，卽爲指導之範圍，則與薦頭鋪，中人行有何區別？此係一種買賣的生意，非指導之事業也。（二）從旁指導女子選擇職業，必須先有充分發揮各職業意義之演講，各職業情形之調查，個人職業心理之探悉，測驗之根

據，然後下幾種客觀之判斷，此係女子職業指導最要之工作，如無此種工作，指導即失全部之使命。每見有許多女子在未就將擇之時，踟躕左右，疑惑參半，不敢自決，精神非常痛苦，萬一貿然選定，將來難免中途懊悔，結果使人事兩不相適，徒呈現擾攘之現象。(三)選擇職業，介紹職業之根據，為職業調查，如不將中國現下之職業狀況調查清楚，分析明白，試問指導者將如何下手？既不知何種職業適合於女子服務，更不知何種職業需要何種女子，則指導者不免同犯初出茅廬，隨便安身之一種職業盲從，何能達到偉大之目的？(四)準備職業之指導，須根據個性、環境、及將來趨勢，用腳踏實地之工夫，充分研究修養之能力，不好高騖遠，亦不卑心屈志，學識求實用，技巧求精熟，如女子尚須升學，亦不必限於高級學校，祇須牢記「力學非貴，就業非賤」之成語。(五)指導工作，不但行在職業未解決以前，尚須顧到職業已解決之後，即所謂如何改進職業，及改選職業也。如某種職業在某種狀態之下，其進步度不但停滯，反向後退縮，指導者便當以調查及統計手續，察出其癥結之所在，經過長時間之考查，極深切之研究，獲得正確之計劃後，即可指導如何之方法改良。改選職業指導，又將如何？因擇業不慎，本人

第三編 職業類

所就之職業，既經覺得與個性不宜，若欲改變，已屬太不經濟，再不審慎，真是一誤再誤，損失非淺。故當想改業時，應先研究原因，鄭重考慮，纔可決定。未得到相當的第二個職業時，千萬不可輕易離去原職，此種緊要關頭，為指導者，須特別注意。

職業指導之歸宿

前節所謂指導範圍，乃由橫的理

論而出發，橫的理論是注意同時的實施，缺少前後的銜接，使讀者不易有組織的明瞭。如舉出縱的方面根據時間先後之步驟，規定沿着直線進行大小的範圍，似可較為醒目，即於邏輯方面亦頗確當，其主張：女子職業指導範圍為一歷程，需要長時間的設施，自職業未選以前起，直至職業解決以後止，又可分成數段落，此數段落之工作，係屬循序前進，自成連環之圈套，大意如下：(一)引起女子對於職業之一般興趣，並對於自己才能之覺悟。(二)從女子之普通興趣，引起特殊興趣，以備選擇適當之職業。(三)指導預備所選之職業。(四)助以獲得適當努力之機會。(五)既在從事職業，當使其能繼續前進，減少困難，增進力量，俾有所發展。

第三章 婦女職業之分析

婦女職業之種類 女子選擇職業須顧到女子之個

性，對於許多職業中，再選出適當之職業，最應注重個性之所近。女子職業分析之意義，係對各種職業之實際情形，施行一番詳細之調查，再加以深刻之研究，即可明瞭各種職業之內容，備供女子擇業或改進職業等之應用。當茲各國物質文明，進步日甚之時，職業分類，自必愈多，中國方面據調查所得，亦有五百餘種，今欲解決此五百餘種職業中於普通女子最適當者共有幾種，須根據：（一）女子生理心理適宜之標準。（二）職業概況。（三）不累及女子家庭之生活。（四）服務社會之真義的標準。同時參照歐美各國職業指導專家之規定，更就本國之需要，再作一詳細之分類如下：

（一）專業。（甲）家事。（1）為自己家庭服務。（2）為他人家庭服務。（乙）教育。（1）幼稚園教習。（2）小學教員。（3）中學教師。（4）專門學校教師。（5）大學教授。（6）家庭教師。（丙）圖書館職員。（丁）醫生。（戊）看護。（己）編輯。（庚）

新聞事業。（1）訪員。（2）編輯。（辛）翻譯。（壬）演講員。（癸）律師。（子）化學師。（丑）藥劑師。（寅）會計師。（卯）各機關辦事。（辰）慈善事業。（巳）優伶樂工。（二）農牧事業。（甲）栽培花卉。（乙）種植草木。（丙）播種蔬菜。（丁）孵鷄生蛋。（戊）養蜂釀蜜。（己）飼蠶收繭。（庚）豢養牛羊豕兔。（三）手工業。（甲）成衣匠。（乙）製首飾。（丙）裝釘書籍。（丁）紡織。（戊）刺繡。（己）洗衣。（庚）烹飪。（辛）剪髮整容。（壬）描花樣。（癸）打圖樣。（子）畫各種圖畫。（丑）攝影。（四）商業。（甲）打字。（乙）速記。（丙）會計。（丁）文牘。（戊）店夥。（己）侍者。（庚）管理電話電報。（辛）管理郵務及交通事業。

婦女職業之普通需要

女子適當職業，既見於前，分析之方法，第一為各業需要何種人才，第二為各業之概況調查。分析各業需要何種人才，為心理學上之難題，各心理學家雖曾下分析之工夫，結果都不十分圓滿，其原因則為心理現象為聯貫的作用，應用在職業方面，事實上不能如理想中之一條一項的分析。故職業分析之第一步，尚無絕對正確的科學化之標準，祇能依照

名專家已有之成績，將其按業敘述，得一大概而已。女子就各項職業之普通需要如下：（一）身體強健。（二）富饒興趣。（三）肯耐苦。（四）有辦事之能力。（五）能始終如一。（六）熱心。（七）意志堅強。（八）誠實。（九）立刻動手絕不遲延。（十）能守規律。（十一）具普通常識。（十二）記憶力強。（十三）可信賴。（十四）眼光遠大。（十五）有選擇能力。（十六）有判斷能力。（十七）合作。（十八）對工作能生感情。

婦女職業之特殊需要

女子就各項職業之特殊

需要如下：（一）家事。（甲）能熟悉治家方法，如經濟預算、家具施用等。（乙）具有普通常識，關於育兒、護病、衛生等，尤為重要。（丙）手眼俱到，舉動敏捷。（丁）態度從容，正而不酷。（二）教育。（甲）瞭解與堅信工作的真價值。（乙）對兒童能發生興趣與同情。（丙）有教授之智識、方法並能實際應用。（丁）外貌須整潔，心地須坦白。（戊）有被人尊敬之人格，可為兒童模範者。（己）富於創造精神。（庚）有專業精神及犧牲心。（三）圖書館職員。（甲）熟悉圖書分類號碼編製。（乙）沉默幽靜的性情。（丙）態度和婉，應對流利。（丁）有耐煩耐閒的德性。（四）醫

生看護藥劑師。（甲）有診斷、觀察、分析能力。（乙）理智與情感兩性之兼備。（丙）有辨別個性能力。（丁）特別謹慎。（戊）富於醫藥智識。（己）態度活潑，常有愉快之表示。（五）編輯。（甲）有生活經驗之重要學說。（乙）有表示力。（能將思想整理、組織、聯絡成篇。）（丙）有特別風格、清楚、感動、統一、及富於創造性。（丁）有本位向上心，在修養上多朋友的幫忙。（六）新聞事業。（甲）思想清新富於創造，並有合於論理方法之表示。（乙）眼光正確，更須遠大。（丙）須備各種入門的學說。（丁）操守純潔，有富貴不淫威武不屈之德性。（七）律師。（甲）瞭解人類性能。（乙）應付人之能力。（丙）發表、觀察、記憶、理智、推想等能力。（丁）善辯。（戊）心地光明，操守廉潔。（八）樂工優伶。（甲）藝術化之天性。（乙）和聲調音。（丙）外貌秀麗。（丁）態度嫵娜。（戊）能發展及保存文化。（九）農業。（甲）愛好自然，安於樸素生活。（乙）須有土壤、五穀、植物以及種植法相當之智識，及實際的經驗。（丙）能有科學創造精神。（一〇）畜牧。（甲）須精審家畜之習慣及生活情形。（乙）富於科學精神。（一一）手工業。（甲）具備本業之智識技巧。（乙）想像力之豐富。（丙）

藝術方法。(一)商業。(甲)具備本業之智識及技能。(乙)善於交際。(丙)熟悉人情世故。(丁)口才伶俐。(戊)外貌須溫和清潔，使人樂與之交。各業之需要特殊能力的分析，感覺到許多不滿之處，既不能詳細述及各業，又不能規畫到清清楚楚，得一具體的概念，推其原因，實為職業心理尚未走上純粹科學之大道，必須注重職業調查，向實際的情形探討，則為女子擇業之標準，庶可彌補缺憾矣。

婦女職業之調查

中國之職業調查，因受經濟人才之限制，有時且受環境之束縛，故現在欲提出許多有系統之報告，事實上非常困難。如女子之家事方面，中國人自來不認為職業，尤無調查之資料，故中國之女子職業調查，尚在萌芽時代，不如討論調查之方法，為目下應用之參考。調查職業之狀況，最宜注意者為：

(一)職業性質。(二)職業環境。(三)職業前途。(四)職業訓練。職業性質若何？倘能將其價值、意義、地位等與社會發生之關係，詳細查明，則可使擇業者有取舍之標準，確定之宗旨，不致有知其業之所當然，而不知其所以然者。職業環境，包含職業之內容，及目今處理之情形，某種職業之規模，與地方之需要量，發達乎抑衰

落乎？營業之進行線如何？有時間性乎？抑終年一律乎？其餘如工作情形，薪俸多少，環境善否，衛生否，有危險性否，均在必須調查之列。職業前途之調查，則為薪俸之增加，職位之升擢，經驗之獲得，以及發展之希望等問題，可供擇業者對於某種職業，領悟一種大概的觀念，如從事此業，與自己意志、性情、希望等，能相符合否？職業之訓練調查，係欲知各種職業所需要之人才訓練限制如何？初學之資格，及初學時應備之才能，該業所需要之品性，特殊技能等問題，均以實際情形，作一種系統之報告，即如前節所述職業才能之特殊需要，亦可藉此解決矣。

婦女職業之測驗

古來工商各業，招收職員，如店夥、徒弟等，素不重科學之標準，審慎之態度，全憑保薦人三言兩語，便即收用。如試用幾月後覺察其不克勝任，即可辭退，再照前例揀取一位，不合又可辭退，又可調換。此種方法，太不經濟，職業進程，固受阻滯，就業之人，亦徒耗光陰，枉費心血。中國工商業之所以不能發展，與此問題亦大有關係，近來測驗之發明，正可挽救此種宿弊。職業測驗之意義，概括言之：若欲解決個人之性情、才能等，與何種職業最為恰當之問題，與女子職業之分析不同，蓋一重個人，一重羣

衆也。女子職業指導最要之基礎，便是女子之職業測驗。職業測驗之功用，一言以蔽之：無非使人與事兩相稱而已。女子職業指導之應用測驗，不祇是職業測驗，職業測驗無非偏重於特殊的能力，其他尚有四種測驗如下：（一）智力測驗。（二）品格測驗。（三）興趣測驗。（四）職業智能測驗。對於女子擇業，均有極大之功效。

第四章 結婚後之婦女職業問題

題

結婚與職業之關係 晚近有許多教育家及爲家長

者，每見受高級教育之女子與人結婚，口雖不言，心中恰含有一種惋惜之情，以爲女子讀書係空費光陰及金錢，其結局仍爲治理家事及看護兒女。此種觀念，大半因其不明瞭家事爲一種間接之職業，而高尚的母性爲社會最大之需要。同時又有許多大學女生，對於結婚是否係摧殘女子之尊貴及自由，亦不能解決。女子職業問題之中心，即在結婚以後，是否仍應到社會上服務？平心論之：職業

不妨礙結婚，結婚亦不妨礙職業，全在當局之善爲調劑，善爲融和也。

婦女經濟之獨立 人類歷史之污點，千古不能掃除

者，即在古今中外對於女性之摧殘。當人類開始，女性曾一度受其尊榮，後因生育繁衍，家事日多，女子在社會上便失其自由。此時因子女之牽累，不能經濟獨立，而同時男子亦以女子除治家育兒以外，毫無其他貢獻，故凡生下之女子，概不令其讀書。女子之知識既受其閉塞，而又束縛於禮教名言之下，以致女權日益下落，幾無翻身之日。然物極必反，而婦女運動之呼聲，忽在百年前澎湃於歐洲，現已成爲世界潮流，而幾千年來在黑暗世界之中國婦女，亦正執婦女運動之旗幟，喊男女平等之口號也。歐美之婦女，在五十年前，因各大學之開放，即獲得最高教育之權利。歐戰發生以後，聯軍各國之男子，強健者均已到戰場爲國犧牲，其平日所有職務，因無人掌管，均由女子代理，凡男子所司之職務，如機匠、警務、收票員、店員等職，均有女子之蹤跡。女子自得此種機會以後，並不放棄原有之義務，仍加緊努力，因其工作成績之美滿，世界人類纔知素稱嬌弱之女子，一旦與以機會，亦能創建驚奇之事業，與男子並無區

別。一九一七年，俄國女子獲得參政權，英國女子在第二年，荷蘭國女子在第三年，美國女子在第四年，即一九二〇年，前後亦均得到參政權。中國國民黨綱十二條亦載有『根據男女平等之原則，女子在法律上，經濟上，教育上，與男子絕對平等。』女子從此在政治舞臺上既得有地位，而勢力當然更較前伸張。總而言之，女子如欲得自身之自由，享受男女間之平等，先應經濟獨立，而經濟獨立唯一之方法，即在有相當之職業。

婦女職業之概況 中國女子近二三十年來，亦紛紛

到社會上直接服務。近數年來，國內工廠較前更多，故女工人數亦較前增加。目前中小學之教員，亦多由女子擔任，而醫界之醫生及看護，數目亦不少，而在政商兩界辦事之女子，尤日盛一日。女子之職務，既有如此的進展，將來定可樂觀。

婦女職業之價值 世界上最苦之人，即為無業游民，

及飽食終日，無所事事之富家子弟。職業教育專家云：職業對於人生有無窮之價值，對於自己可以維持個人之生活，平常青年稍受教育，總有一番抱負，有職業之人，便可將己之抱負寄託於其中。職業又可增加人生之健康，吾人每日能於吃、作、玩、睡，有一定之時間，

身體必能感覺舒服。職業又可磨鍊吾人之腦力，使智慧儘量發展。職業之意義，第二即為應服務人羣，故有職業之人，不但不為社會之寄生蟲，且能為社會生利。今日世界上之文明進化，均係築以往各個職業上之供獻而成功者，女子既是人，欲享人的權利，不但自己應維持生活，而對於人類，亦應有相當之服務，故女子在成年以後，即應有相當之職業。

職業與家事之調和 結婚生活，係人生自然之生活，

然目前有許多女子，因有特別之抱負，往往抱獨身主義。結婚本屬私人之自由，他人不可從中干涉，故女子在成年以後，寄身職業，為一種最可欽佩之事，同時亦不發生何種問題。女子職業其所以成為問題，即在婚後應否仍有相當之工作，將整個身體寄託於職業發展之中，今有許多有職業之女子，婚後仍整天在外服務，然不免心掛兩頭，走到事務所，卻放不下家事，坐在家中，又不能忘卻辦公。雖有許多婦女立志兼顧，但在實際上卻是甚難，不是職業荒唐，便是家事拋棄，而對於自己之精力，尤其在有小兒之婦女，更覺不能支持。近來有許多思想家，極力反對女子在結婚以後有重要之經濟擔負，在此種情形之下，應有一種調和方法，一可不負女子之

抱負，二可使家庭之生活美滿。『賢妻良母』幾千年來本爲我國女子之最大目標，輒近因女子誤解男女平等，及女權伸張等名詞，對於舊有之道德，高呼一律打破，而對於母職及妻之本分，尤加蔑視。今欲調和職業與家事之衝突：第一應返回錯誤之觀念，重視已往之母職，認定已婚之女子最大之貢獻，係爲國家培養優秀之國民，第二調和之方法，應知職業有直接與間接之別，撫嬰治家，既費女子許多之精力，當然係一種間接之職業。第三調和之方法，即女子在生育前期及後期，應在社會上有番活動，女子在新婚以後，仍可爲社會服務，不過一有小兒，即應當將全副精神撫養此小生命。女子在四十歲左右，便生育完絕，此時兒女輩既已入校讀書，家事之餘，仍有許多空餘工夫，儘可在外擔任一部分職務，或受薪俸，或盡義務，不但補助家庭經濟，而且造福人羣。女子如欲獲得真正之解放，應謀經濟之獨立，而經濟之獨立，又舍職業無從，同時女子最大之貢獻，在使家庭能有美滿之生活，子女能享受優良之教養，故吾人應了解治家亦爲一種職業，女子結婚與職業並無絲毫衝突。不過近來有許多女子，對於結婚，只知有權利，不肯盡義務，家事既不管，而社會更不問，得到一棵搖錢樹，便萬事皆休，只知沉迷於歌

舞、煙、酒及賭博之中，此種生活無非汙辱女性，而此種結婚之墮落，吾人當設法糾正，務使結婚之女子，能予人類以最高尚之貢獻，以不負男女平等及職業解放之美名。

第四編 婚姻類

第一章 男女之交際

男女交際之必要 結婚以戀愛爲中心，戀愛以自由爲正義，故現代之男女關係，應互基於理解，方能發生高尚純潔之愛。兩個異性的青年，在完全深切的，不自覺的嚴正的時候，初次互相見面，彼此即用研究的，貫徹的眼光互相觀察，以理解彼此相互間各人之性情，久而久之，或能實現現代人最適切的，積極的，進步的，道德的理性之戀愛。中國自來之婚姻問題，完全由父母爲子女包辦，在婚姻當事者之本身，彷彿無所關係，除非出婚姻形式範圍以外的男女，或有個人自己之分子存在，但此出於特殊的人才，不過可供詩人吟咏及小說家描寫之材料，如在常人，便認爲穢褻及破壞之罪惡。故今之紳士階級仍主張男女應隔別，婚姻不應自主，對於男女間之交際加以非常之壓束，仍認未開化民族之習慣爲道德。其對待女兒，與對待奴隸相同，不許成年女子與男子同坐在

第四編 婚姻類

屋內，或在戶外同行，最重要者爲處女貞操之保持，否則便示爲大逆不道，終身失卻幸福婚姻之機會。男女交際之壓束，使男女完全隔離，反易產生惡劣之結果。如男女完全無人格上之接觸，無性情上之理解，則兩人結合後，便只有性慾衝動，其理性作用，在性慾衝動以前，便無何等價值，因之視女子爲男子之娛樂品。反之，使男女交際准許自由，則男女間於思想上，學問上，藝術上均得以有相互深切之理解，由此而入戀愛之道，纔不致發生何種憂慮及恐怖。男女之間，互爲深遠的純潔的人格上之接觸，結果若使彼此的愉快程度是互有關聯的，彼此的希望是相聯結的，則直入於雙方靈魂之滲合而無間隙，從此幸福的愛便可實現矣。

男女平等之交際

男女從幼年時代開始交際，使雙方得以理解相互之特質與各人之性格，養成男女人格上處對等的位置，全無所謂支配與從屬之分別。由此男女繼續交際，漸從諸方面之理解，打倒數千年來堅固的圍牆，使男女自由共同研究學問上之問題及文學藝術上之學說等，以求廣博的知識。往昔男女界限清楚，男子求男子之所欲求，女子求女子之所欲求，故思想往往不能融洽，如此單調無味之生活，在人類社會中感到如何之寂

寔？正如修道院中僅管同性宗教生活之人，異口同音，反復觀念，無所謂進步，亦無所謂發見，終身過此生死離明枯燥無味之生活，其生活已失卻知識之光，不解社會之實情，對於異性更無以理解，惟逍遙於獨尊之小天地中。今從戀愛自由之呼聲中，女子跳出兩性關係中之從屬地位，而擢升為相對的地位，男女雙方互相理解，互相尊重，將女子為男子娛樂品之謬妄觀念完全消除，以實現自由平等的人類之共同生活。

男女正式之交際

自由男女之交際，能使其在交際中不期然而然的求得志同道合的永久伴侶。易言之，即男女由交際而入戀愛生活，則將來之幸福得以在友誼的情調上豫期之。但現代之青年，多以一年或半年之短縮交際時間，尙未獲得真情流露之完全理解，即貿然欲達結婚生活。此因欲達結婚生活之豫定之交際，其交際反不能自由，以致雙方互相猜疑，往往對於交際以為存有卑惡的用意而迴避之，因此男女間之接觸往往發生恐懼，交際便失價值。男女間之交際開始，不當有結婚預期之理想。雙方與普通友人關係相同，單從交際出發，不存何等性別關係之豫感。學校中的同學，辦公室中的同事，或係鄰人以及其他親友，互以自

由純潔的心地而交際，成爲親和的廣大的博愛的人羣。男女之生活，當知不僅僅以性的一方面爲中心，亦有與自然共，宇宙共的親密的意義。我國最近男女交際似已自由實行，但多以交際爲欲達結婚生活之豫定的手段，亦有專以性慾關係的卑念爲衝動，故多不合理的男女關係之發生，社會的責備雖過於嚴酷，但其接合確無純正高尚之交際意義，更無戀愛教育之素養。此等錯誤之男女關係，任意嚴厲之法律，社會之苛責，均無效果，最切要者，仍在戀愛教育之普及，性知識之公開，男女交際之自由。

男女同學之交際

男女交際最適當之方法爲男女同學，近年來我國各學校已漸次實行，然女子之進男校者尙屬少數，故男女交際於一般學生間仍不能普及，且女子學校尙有嚴禁學生與男子交際者，甚至學生之往來信件必須經舍監之檢閱。一方許可男女同學，一方嚴禁男女交際，同是教育者之意見不一致，因之對於男女交際之真正指導難以發見。但男女交際最要之時期恰在學生時代，而交際無指導者，往往使一般青年由秘密進行誤入歧途。男女學生交際之指導，教育者不得不負責任，當教授倫理學以及其他各科有機會之時，應循循善導關於男女交際上的

知識之必要，使青年注意男女間誤解之引起。嚴禁男女交際自由之女學校方針，處置女性完全與男性隔離，只希望純女性完全之人格，此係完全離開社會之教育方針，且爲人類所不可能之事。至視男女交際有危險之恐怖，即指男女交際爲罪惡，更屬徒勞心機之愚策。彼偷香竊玉之風流韻事，常出於豪第貴族之中，遍載新聞紙上之情死事件，尤屬時有所聞，此皆犧牲於嚴禁鎖鍊之下也。一般青年在學校生活期內，不能受到相當的戀愛教育之知識，且男女間之交際亦爲學校當局所嚴禁，因此反而常起錯誤之見解。迨學校卒業後，一度入於社會之中，於是男女間之交際突進，往往誤入歧路，越自由之正義，任意放縱，卒乃墮落於惡魔之網。教育卽生活，學校爲學生一生間正式生活之準備，人類社會之生存，決不能終生隔絕男女之關係，故學校教育對於男女交際上之指導，決不能放棄其責任。

男女同事之交際

當學校生活終了，男女交際之機會，最適宜於種種之集會結社，例如宗教之聚會，娛樂之聚會，以及公共事業之組合。男女間之交際，最發達者卽在宗教方面，且能提高男女交際之理想，改善生活，輔道德之向上。次爲男女共同事業

之組合，我國近年來文化驟然進步，知識階級之男女間集會更多，如教育界之會合，作家之組合，與其他社會事業集會之時，以及官廳商店之同事，均爲男女交際之良好機會。

男女廣泛之交際

一般人往往於同業之間互相親近，互相交際，其他常多迴避，然僅事單方面之交際，所得知識偏狹，頗難理解廣大的人類之生活，故與同業以外，亦須與異職業之人互相交際。與異方面之人交際，完全能知廣大的社會情況，從異方面知識之交換，不但可增生活之興趣，且能獲得豐富之利益。因之，同業以外之交際爲吾人所必要，而趣味相異之人，亦爲吾人交際所必要，僅與同趣味者交際而排斥志趣相異者，往往引起人間之仇視與嫉妒，故須多與異趣味之人相往來，修養虛懷謙讓的感情，以謀人間生活之平和。

第二章 擇偶之準備

婚姻之目的

婚姻爲家庭之始，故其目的與家庭之目的有相同者，其目的有四：（一）父母之侍奉。（二）浪漫生活與伴侶。（三）性慾之滿足。（四）良善子女之養育。四者之中，父

母侍奉與子女養育爲家庭之目的，浪漫生活與伴侶，則不必有家庭，僅須男女能比較的久長相處，即可得之，至性慾之滿足，則不特不必有家庭，更不必有婚姻，僅須男女雙方互相愛慕，即可得之。婚姻問題既爲家庭問題之一部分，則婚姻之目的自宜與家庭相成而不相害。浪漫生活爲個人之要求，以彼爲前提者必堅信個人主義之哲學，個人主義與家庭之安全相抵牾，其過當之發達卽爲近代家庭制度崩潰之一大原因，以浪漫生活爲重之社會，婚姻之成就難而解散易，然婚姻之形式雖衰，而男女濫情之結合日滋月盛，浸淫至以婚姻爲兒戲，視家庭責任爲畏途，此爲目下美國城市社會生活中甚普遍之現象。個人主義爲近代教育之一種特色，因疑

浪漫生活與伴侶一端之所以佔優勢者，或與教育程度有密切之關係，大抵教育程度愈高，則視『浪漫生活與伴侶』爲婚姻之目的亦愈重要，大學程度之青年多以『浪漫之伴侶生活』爲極端的重要，此實爲一絕不幸之事實，教育之造詣愈深，則其人對於家庭制度驟有之觀念與信仰愈薄弱，今日之教育哲學與制度，實根本上不利於家庭之存在，大家庭無論矣，我輩自身固已斥其不當，折中之家庭制容納祖輩與父輩，在個人主義十分發達之幼輩亦殊

不能安處，卽歐美流行之小家庭制，亦終不免於分崩離析，蓋既以婚姻當事人爲重心所繫，則其分子間之維繫力與黏着力卽日歸散失，家庭之最大效用爲子女之養育，則家庭最大之重心亦應爲子女，今重心既失，則家庭之地位動搖，家庭又爲社會之重心，則社會之秩序亦隨之而動搖。

擇偶之標準

婚姻選擇之標準，初無定律，視社會一時之風尚爲轉移，宗教倫理發達之社會則重貞操，近古之我國，基督教統治下之歐洲，皆屬此類，工商業發達之社會則重幹才及經濟能力，例如今日之歐美各國，而美國爲尤甚。然不固定之中亦有比較固定者在，例如康健與相貌二端，不論居何種社會風尚之下，皆有相當之位置，蓋此種標準，淵源於生物之自然，凡屬比較高等之動物，類能利用之，人類亦未能自外，時或社會之風尚，因宗教之桎梏與淫威，轉入不自然、不健全之狀態，則此種基本之標準，亦未嘗不受影響，例如歐洲中古時代重禁慾主義，末流之弊，至以健康與美貌爲魔鬼用以誘人之工具，從而竭力貶薄之。我國含有宗教色彩之道學家，亦每以此類觀念誨人，『芙蓉白面，須知帶肉骷髏，美貌紅妝，不過蒙衣漏廁』一類語句，固不僅於文昌帝君功過格

中究之，然此皆爲一時期一地方特殊之狀態，殊不足爲訓也。婚姻選擇之標準，男期於女者，大抵爲家世清白、健康、相貌與體態、母性、治家能力、性情、教育造詣、經濟能力、性道德、純奮。女期於男者，大抵爲家庭清白、健康、相貌與體態、性情、教育造詣、經濟能力、性道德、辦事能力、父性、家產。

家世清白

男女之間，是否適用平等之觀念，屬諸理論問題，但爲社會之秩序與效率計，爲種族之治安與進展計，竊以爲男女之實際效用，萬萬不宜混爲一談。生殖之效用，既不能一律，其他效用，雖不受何種生理上之限制，然因其與生殖之效用息息相關，故亦不宜一律。如假手社會勢力而強其一律，則生殖效用必蒙重大之惡劣影響，而家庭之重心又隨之失其寄託矣。家庭之重心，既爲子女，則我輩對於若輩最大之貢獻，莫若良善之遺傳。先天之本質良善，則假以適宜之環境，自不患不能有所成就。先天之本質不佳，則雖假以特別優異之境遇，亦終不免於失敗。是不特歷史之經驗謂然，亦即最近種種優生研究之結果。故選擇之始，當以家世清白一端列第一。家世清白，向爲我國社會婚姻標準之一，卽不爲子女之遺傳計，而爲個人之幸福與家庭生活之安全計，亦自有其

第四編 婚姻類

不可忽視之處。清白云者，指其上代無惡疾、癲狂、低能、犯罪行爲，而言，無一可以忽視者。世有不以家世清白爲重者，大率因不了解或誤解清白二字之意義。誤解云者，指或謂認家世清白與門第主義爲一事，而門第主義之婚姻，同時人所嘗再三駁斥者。然門第主義之大患，在其標準之不當，設以清白爲門第之一條件，則雖有門第主義，庸何傷哉？

體格之健康

健康爲遺傳良好之一大表示，亦爲個人幸福之最大條件。遺傳學者稱品性遺傳有隱顯之理，顯品見於父或母者，亦見諸子女，例如短指（卽每指少一節），換言之，卽有一方面之遺傳，已足以表現之，隱品則非父母雙方皆有遺傳之根據，不能使子女之形態或行爲上發生變化，低能卽爲隱品之一種。

相貌與體態

形態色澤之豐潤與對稱，爲健康之一種表示。論者謂美觀、聰慧、道德、心緒端皆有聯帶之關係，而其共同之出發點，爲生理與心理之健全。俗語稱美而不慧者曰「聰明面孔，笨肚腸」，蓋亦以美且慧者爲人類中所常見，而不慧者爲例外，故特表而出之。美觀既與其他優異之品性相關，則以彼爲選擇之標準，大致可以無訛，故男女雙方皆重視之。自女子教育興，說者謂

女子用功讀書者多不美觀，美觀者多不用功讀書，試就一女子學校而參觀之，則真若美觀者殊不多見，於是羣以為二者既不可得兼，不如舍美觀而取智慧，然此種印象未必可靠，即使可靠，當知用功讀書者智力未必強，而不用功者未必弱，大凡美觀之女子，因其美觀，其活動與作業之範圍自較不美觀者為大，不美觀者少所以自白於衆人之途徑，乃注其全力於書本生活，初非對於書本之興趣特別濃厚也。

母性與父性

子女自生產以至成童，養育保抱之責任十之七八繫乎母親，故女子之母性重者，不特不以生產為煩厭，且其護持幼兒之心力亦較周至，其母性淺薄者則不特視生育為畏途，偶有生育，其養護之責任亦每委諸他人，而自營其娛樂生活，實際生活，或所謂『前程事業』者。生物學者謂母性為本能之一種，稱之曰慈性本能，又曰保抱本能，高等動物大都有之，惟其為本能之一種，故一人天賦有厚薄，不能因教育或其他文物環境之勢力而有所增損，惟其不能，故求之者不得不慎配偶之選擇於始。社會學者又謂母性為利他心之源泉，赤子將入於井，無人不思匍匐以救之，此慈母性之推也，是則母性一端，不特與種族之繁榮有直

接關係，亦且有重大之社會意義，一切社會事業之舉辦，繫乎少數人之聰明才智者固多，繫乎利他心之活動者亦復不少，再汎言之，利他心實為社羣生活必須條件之一，社會分子所以能團結而不散者，羣聚之本能而外，利他心實居最重要之地位，母性重者，其子女亦多能推愛，即其利他心較母性薄弱者之子女為強烈，故母性重者而多婚姻生殖，則人口中利他心之空氣必較濃郁，而社會生活必趨敦厚。父性與母性當為一物，特因性別而程度不齊，此不特人類為然，其他哺乳動物亦莫不然，鳥類及爬行類間有以雄性覆卵者，則父性亦未嘗不發達，甚或超出母性之程度，至人類父性所以獨薄者，則歷世之選擇與淘汰作用為之。

性情與諒解

男女擇耦當以性情為第一，其重要且超出健康以上，殊不知性情亦為身心健康與否之一種表示，生理與心理上無病態無變態者，其性情無不溫良之理，即偶有個別不與人同之處，亦未嘗不可藉理解力之助，而滅殺其不相能性，此因果關係之所在，可以歷試而不爽，晚近婚姻之失敗，每因夫婦性情不相投洽，皆以缺乏理解之力故。擇偶者重視性情，其本意在求婚姻生活之持久，然設過於重視性情，則不特婚姻難於成就，即使成

就，亦每不能持久，而終於離異，求仁失仁，初看似不易索解，實則大凡斤斤於配偶之性情者，其人必惑於個人主義之說，個人主義者責人必重以周，待己必輕以約，不求我之順應人，而惟求人之遷就我，今夫婦之間，亦既適用此種哲學觀念，而欲求婚姻生活之不日即於荆天棘地，恐難達此目的。夫婦之身體健全而理解清明者，其相與之條件惟一而已，曰互相諒解。極言乎性情重要之擇偶者，未嘗不明此理，但彼所見之諒解往往為偏私的而非相互的，即但求對方之溫良恭讓，可以諒解我，而於己之能謙抑至何種程度，則未嘗顧問，以此懷抱而作婚姻選擇，則歡洽於前者終必反唇於後，蓋當交好之初，一人之理解力每易受熱烈情緒之蒙蔽，故一方不能見對方性情之真面目，一方亦暫忘其個人主義之傾向，在在竭力遷就，故能彼此歡洽無間，及相處有日，與實際之婚姻生活相周旋既久，熱情之蒙蔽既除，面目之本來立見，而不相能之程度亦與日俱深，此亦勢所必然者。

能力與教育

男子擇妻，重視治家能力，女子擇夫，重視經濟能力，此亦實際上理所當然。此外對於教育造詣一端，雙方亦互為重視，惟教育造詣為智力之一種重要表示，理論上自不妨

十分重視之，然在今日之中國則否，一則教育去普及尙遠，智力甚高者或未能得深造之機會，二則學制紊亂，學風惡劣，號稱大學學生者，惟求學分之多，年限之少，故智力薄弱之輩亦得濫竽其間，擇偶者在此種情勢之下而注重教育造詣，勢將受給，他日學制嚴明，學風整飭，再推崇之，猶未為晚，今對於一人之智力，未嘗不可由其家世、健康、相貌諸端窺其大概，雖不中亦不遠矣。

性道德之保守

性道德果為何物，我輩可無庸深論，以常理推之，一人擇偶既定，其用情如能專屬而持久，此人即可以當得有道德三字，此種專屬性與持久性，因性別而有不同，女子因生理關係及社會習慣關係，為之較易，故男子擇妻時，即不重視此端，亦無大礙，男子為之較難，故女子擇夫時，宜較注意。至家產或粧奩均為擇偶中之枝節問題，男女兩方均不必重視。

求婚之初步

青年男女第一期互相接近之時，對於將來婚姻之成敗頗有關係，因此時狂戀的程度尚不足以混亂戀愛者之鑑別力，兩方面互相考察對方之特性，預計將來結合之後能否有完美之結果，戀愛雖為結婚之要素，但在有遠慮之人，決不只顧此一面者。結婚之後，兩方均能知對方善與不善之點，但此為

極不妥善之事，若在求婚之時，已知對方不良之點，則必盡力設法應付新環境，倘一方面設法維持，仍不能對付過去，則在此時改變方針，亦不為晚，藉此可免將來離婚等之苦處。吾人是否能利用此友誼時代之利益，全視兩性之學問、道德、戀愛之精神、程度，以及雙方所持之態度。若係不學無術而全恃各人之天性以為指導，決無良好之結果。在此時期，多數人易犯一種普遍之弊病，即隱藏自己以為不利之性質，例如毫無學問之人，偏說讀過何書何書，貧寒之士，偏裝出不窮之模樣。以上所指弊病，雖為各人之不是，但亦不得不歸罪於年長而受教育之人，因彼等應教導青年如何可使快樂之結婚實現，應將關於選擇配偶之各事，例如衛生、遺傳性、兩方智育與性育上能否相合等，貢獻於青年。又應用最高尚之理想激發青年之本性，使其能用以社會、種族及個人為前提之眼光，解釋所貢獻之事實。又應用全力感化青年，使其對於戀愛之事，不能有成見，不能過分偏於感情而不用理性解釋一切對方之性情，以及研究如何可以適應與自己不同之性情。求婚時期，固可將許多不利之點暫為隱藏，但此種婚姻，有快樂結果者甚少，若青年人能用此精力，改良自己所認為不良之點，其結果自必遠勝隱藏也。

注重優生學

生出之幼孩，均不免遺傳祖先之性質，

故青年人對於婚姻，亦應顧慮後代所遺傳之性質。優生學即計畫如何能使我等後代，遺傳我等最好的性質之學科也。此種學科含有改良人類之意義，如栽種植物，及養育家畜等，早已應用此種學說。現在雖能知父母之性質，但尚不敢言某某一對愛情結晶、品之性情究屬如何？但已知之事實亦不在少數，例如幾種特別或普通的體育上或智育上的特性、才能，以及趨向確能遺傳於子孫。此種能遺傳之性質，包括各種器官物質上的缺點、神經的不健全，例如癩癩、癲狂等，同時亦可遺傳特別的才能。各種智育及德育上之趨向，亦與體育上的組織同有遺傳的可能性。故可以信不久即能詳知遺傳的公例，因此種學科現正與日俱進也。現在又可大膽的下一斷語：假使有一家屬，有可遺傳之器官缺點，及知覺不靈敏，或此家屬不時有愚鈍、羸弱、萎頓、癲狂、羊癩、懶惰、把持、鄙吝、專制，不能自治以及無道德的人發現，則無論何人不應與之結婚。易言之，欲求結婚之人，應訪尋體育上、智育上以及性情上毫無缺點之人，且應細細考察異性之家庭。為子孫之利益起見，欲決定婚姻，不能單看對方是否有缺點，因有許多，自身雖無家傳之缺點，但亦不免有

這傳此種缺點之可能性。倘兩家均有此種隱藏不露之缺點，則彼愛情之結晶，亦於不知不覺中爲此缺點之犧牲品矣。假使選擇配偶時，不僅用一時之意氣，並用清靜之頭腦，或可避免此種顯而易見之體育與智育上之缺點，進一層說，假使在選擇之時，注意更高尚之性質，則後代子孫將有超過普通人之希望。

衛生之重要

康健之身體，爲凡事成功以及快樂之基礎，結婚以後之成功與快樂，當然與健全之體格，有更密切之關係。但亦不能武斷不康健之人，結婚以後決不能有良好之結果。惟爲將來之幸福計，個人以及配偶之康健問題，必須預先注意。康健不僅限於遺傳以及優生諸問題，現應特別注意者爲後天傳染之疾病，其中最緊要者爲肺病、花柳以及白濁等，此種疾病，最易傳染，且一經傳染之後，死亡率甚大。況犯此疾病之後，非但肉體上有痛苦，卽家庭之道德亦爲之淪落矣。現可舉一特殊之證據，例如花柳病雖不能指定能遺傳於子孫，但當小孩出胎之時，甚易傳染此病。無論何人，假使有此疾病，均不應隱瞞，假使在未結婚前一方猜疑對方有此隱病，卽不應貿然結婚。醫生均言花柳及白濁，與普通傳染病無異，且不以自身爲疾病之媒介物，然不問如何得到此病，均

應趕速療治。且自求婚、結婚以及社會等方面言之，此病傳染之方法與致病之微菌均屬重要。若不顧道德以及公衆衛生而爲亂交，則其爲害於社會，尤甚於致病之微菌也。易言之，在決定一曾患肺癆之人應否結婚，祇須問其肺癆已否全愈。對處置曾患花柳病之人則不然，於此人是否有德育、智育以及對於社會有無責任諸點，均應詳加考察，方可決定。

環境之適應

大多數之人，除非有特殊之性質，可以互相適應環境，但有許多配偶，其知識、目標、才能以及適應環境之能力決不能彼此一致。吾人若希望組一完美而有幸福之家庭，則兩人之中，必不能有一人犧牲太大。對於配偶之遺傳性，雖必詳加考察，但個人之性情、嗜好、辭愛、理想、態度以及志向，亦應加以詳細之考慮，有此考慮之後，纔可知結婚之後，兩方能否互相了解。卽使有不同之點，兩方能否讓步，以適應彼此之生活？若兩人之性情完全不同，則雙方更當設法互相適應，在此適應之手續內，應修改自己之性情，並容納他人與己不同之點，況兩性之不同點，有時或可使結婚後之生活，更爲有趣，只須可以容納配偶之特性。反言之，一人之性情，從小卽可看出，但亦不能說人之性情不可更改，患在其

人之不願更改耳。

品格之分析

考察自己與他人之品格，原無關重要，

但用求婚之手續訪尋有良美結果之婚姻，則非兩面均加考察不可。尋常朋友，鮮有可靠之眼光，然亦不能不平心的求助於人，並容納朋友之意見，惟最緊要者仍爲自己之常識。應細細考察自己之性情、嗜好、理想、態度以及志向。又須考察在各種情形下之感想，並對於此種感想，用何種舉動以求反應，必須先注意兩點：（一）吾人之舉動是否能與吾人之品格的理想相符？（二）此種舉動，能否在別入之心中，發生良善之反應？欲爲此適應環境之舉動，心中不必感覺不安，須知此種舉動之目的在增進個人之適應力。故欲希望交一知友，不但須預知朋友之性情，並須知自己之性情如何。對於以下問題，可以答復，則對於其人之品格，大概已可明瞭矣：彼如何交朋友？交友之後，能否持久？彼如何對待父母及姊妹？對於家庭之責任心以及對於父母之態度如何？彼如何應付失望、疾病、勝利？如何應付意料不到之難事？對於比自己命運不良之人之態度如何？對於產業、儲蓄、費用、對於快樂、對於服務、對於娛樂、遊戲、運動、書籍、音樂等之嗜好如何？對於誠意、名譽、責任心、宗教等問題有何

表示？

擇偶之實行

（一）絕對女子主動。中國古時之兒

女婚姻，均爲『父母之命』及『媒妁之言』所壟斷，當事人毫無顧問之權。現在社會思想進步，各方面對於婚姻問題，均表示舊法已無再用之價值，應使女子爲自己終身問題，以自己之意見解決之，因婚姻之關係，最密切者祇在當事人兩者之中，局外人惟有盡觀望贊助之本分，父母兄弟姊妹與當事人之關係，雖極密切，亦祇享顧問與商議之權利，最後之決定，仍須由女子自身的主動。（二）徹底調查對象。女子婚姻之對象，爲終身伴侶之男子。欲有良好適當之婚姻，必須慎擇對象，先向對象從事嚴密之調查，調查之目的，決非完全注重其形式上之所有，如言論、思想、學識、情意、蘊藏在內質之種種，尤宜作長時間的觀察，庶可免除一時失足之後悔。（三）認識對方之意向。結婚一事，既爲男女雙方願意之結果，當選擇對象時，須知對象於我有何種意向？如彼之意向屬我，而後方可進行，否則單方之願意，結果非流於單戀，即流於失望、精神肉體，兩受痛苦，晚近青年，最易蹈此覆轍，務須特別注意。以上三種注意事項，爲女子擇偶必須遵循之方法。另有擇偶條件之規定，乃結婚最大之

目的，如條件不符，草率成事，必有後悔之一日，且不能成立適當的有價值的有組織的新家庭，茲特分述於左：

能力之觀察

能力為立身處世所必不可少之工具，無能力之人，對國家既不能盡相當之責任，對自身又不能求生計之供養，對於婚姻之對象，自不能為互助之協作，反奪對象之能力，維持自身的一切，如有此類男子，當然不足應徵女子擇偶之條件，不過能力一語，非常籠統，今須確定最低限度所需要之能力如何？至少須有（一）應有職業能力。（二）應有普通知識。（三）應有服務精神。

性情之觀察

對象性情上之要求，不宜過高，亦不宜理想化。照理論而言，自應擇一性情與我處處相同之男子，然在事實上，人類中決不能有性情絕對相同之一男一女，祇能選擇對象。大部分性情，與自己估量一下，究竟相合與否，而後再定或取或捨。有幾部份性情必須相合者，即（一）能容忍，（二）能調和，何謂能容忍？因人之感情，往往隨精神狀態而改變，在快樂之時，任何接觸，均能感覺快樂，感覺煩悶，亦同此理，可知表現之感情，往往因時機而有所不同，在人生許多不同之感情中，欲求其平安無事，務必

第四編 婚姻類

同伴者能容忍不良情感中所發現之態度及言論，夫婦相處之時頗多，此種容忍工夫最宜注意，假使女能容忍，而男子狂暴凶狠，何能白頭偕老？何謂能調和？因人類性情，非常複雜，大抵各人均不免有若干之歧異，現在普通之分別，不外剛烈與柔和，兩方能從中為適當的調和，性情上不但不要偏頗之狀態，且能各有所安慰矣。

志趣之觀察

婚姻與男女雙方之志趣頗有關係，假使志趣不同，必常感到許多不能合作之痛苦，如何能有互助之精神，故擇偶時當注意：（一）有同一之志趣，夫婦志趣一致，相助相合，使兩方心力相和，自有順利之成功，較個人努力之效率更大。（二）有進取之志趣，雙方雖有一致之志趣，然無進取之志趣，尙有缺憾，非設法使之繼續向上不可。

健康之觀察

對象之身體不健康，於婚姻上極有妨礙，其害約有四端：（一）身體不健康，精神即不飽滿，家庭間之樂趣，便不濃厚。（二）身體不健康，對職業即不能努力從事，直接妨害自己之經濟，間接使對象方面因痛癢相關，工作上不得不因此亦受損失。（三）身體不健康，往往影響到子女之身體，甚或使生育上發生不幸之阻礙。（四）身體不健康，易於夭折，自身死後，必

累及對象未來之幸福，如已有子女，其痛苦更甚。故擇偶時除觀察對象之體格健康外，須連帶注意者爲：（一）運動之習慣。（二）衛生之習慣。（三）娛樂之習慣。因以上三種習慣，與健康問題頗有關係，不運動，不知衛生，不有正當娛樂，豈能有健康之體格哉？

遺傳之觀察 遺傳對於生殖頗有關係，假使結婚後，親之形質不良，其子孫必無良好之形質，則已失婚姻之價值，試問產生不良形質之小孩，於社會前途能無危險？擇偶之重遺傳，即因此也。以下再述遺傳之注意點：（一）不良嗜好。（二）病症。（三）精神衰弱。（四）畸形發育。

年齡之觀察 年齡與生理心理之發育頗有關係，夫婦間生理心理之發育如不相同，情感上必無好結果，故選擇對象之年齡須根據：（一）女子心身之發育，比男子早。（二）女子之性的要求，比男子消滅早，於是定。（三）妻之年齡必須較丈夫小。（四）結婚年齡愈大，男女間相差之年齡亦須愈大。茲再進而討論女子在何時始可結婚？擬分（一）生理限制，（二）經濟限制兩方面，作一概論如下：女子結婚之適當年齡？論斷各有不同。或主自十五歲至二十歲，或主在青春期後四五歲至七八歲爲最適宜。

前者不如後者，因後者已有許多事實之證明，例如英國產科專家膝根之統計云：『女子二十歲以前，或二十四歲以後結婚者，多因難產死，或產後病死，惟二十與二十四歲之間，死者最少。』又意大利優生學家奇尼之統計亦云：『母年二十至二十四歲，死亡率最低，十九歲以下則較高，與自三十至三十四歲者約相等。』其所根據之理由：因生產與盤骨有絕大關係，盤骨最後之完成，約在二十歲與二十五歲之間。二十歲以前，盤骨各部之結合柔韌有餘而堅勁不足。二十五歲以後，則堅勁有餘，而柔韌不足，皆有礙於生育。

第三章 結婚之要素

男女地位之平等

男女兩性在政治上、社會上、生命價值上之不平等及歧視，爲普遍之現象，凡治理國家，主宰家事，服務社會，承繼宗族，承受財產，爲國效力，奉養父母等，均爲男子之權利及責任，女子處於卑下之人格，毫無權利及責任之可言，即有之亦屬於低微限度，只有服從、恭順、守貞、節爲彼之義務，此天經地義之觀念，遂造成二重之道德，其人類最大之錯誤，即爲男子役使女子，不但在社會進步上降低女子之地位，且在性的發達上由

此種長久誤用之結果，使性慾過於發育，因此女子成爲過於女性的，以至妨害其母職，男子亦因此成爲過於男性的，社會之進步，遂因其偏頗之情感，而屢被妨害矣。近頃文明各國之女子，驟從家庭方面趨向社會方面，不承認男子爲女子之管理者，且能修改法律，日益勇敢，漸達經濟自由之目的，從前爲其主人之男子，除自然之吸引外亦不能再把持女子。從前女子久受男子之教言，以爲女子不如男子具有命令之本能，任憑丈夫保持此種意思，現在卻大不相同，女子驟從前對主人之義務，且實行對社會對人類之義務，於是二重道德遂被削平，專橫凜厲之家族制度亦將崩頹矣。自由與平等，爲人類共同之要求，故營結婚生活之男女，雙方都應尊重各人之人格，互相忠愛，互相扶助，各將自己特別之才能發揮於社會，相度自己教養之能力，生養優秀之子女，而加以周到之愛撫及教育，以求家庭之幸福，而謀社會之福利。

男女適合之年齡

我國男子滿十八歲，女子滿十六歲，爲法律上許可結婚年齡之最早限度，法律上之規定，世界各國不同，因人體之發育，與氣候風土有關，熱帶地方之居民，較溫帶地方與寒帶地方之居民爲早熟，因此結婚之時期，熱帶地方之男女

較早於一般。我國幅員廣大，緯度懸殊，故男女關係之發達亦往往不同，概括言之，住於南部者大都較北部爲早熟。我國女子年甫十三四歲，爲一般女性入成熟之時期，所謂成熟期，即春機發動期，其時女性之生理上及肉體上，驟生一種變化。男子比女性之春機發動期稍遲，達成熟期時，卻無與女性一般顯著之現象，且女子之發育程度於短期間急激發達，滿十八歲時，已俱備成人之肉體，而男子須到二十歲方得發育完全，故最適當之配偶，男子應大於女子二年。因男女生理發達之相差，當然結婚之年齡亦相異，但亦有十年與二十年之夫婦年齡大差異者，此實違反生理，其愛的生活往往易於破裂。

結婚與自立之關係

法律上所定之結婚年齡，不過係一種最早之限度，卻非結婚年齡之標準，實際十七歲之男子與十五歲之女子結婚，決不能經營現代社會文明之生活，故最近事實上，似此年齡之結婚亦屬稀少矣。以下所舉之理由，便是現代生活中不宜於早婚之解說：（一）因學校教育之普及，男子必須在相當學校卒業後，方得營結婚生活。（二）獲得知識技能，欲更進而謀發展，宜延長結婚時期。（三）社會生活日漸複雜，缺少經

願之青年，常難營完全之生活，宜避早婚。(四)經濟未得獨立，如營結婚生活，往往陷於困苦之境地。(五)「婦人問題」引起注意之後，女子對於結婚之理想亦漸提高，因此婚姻期更爲遲緩。『急遽結婚，必生後悔』此爲四方之格言。年少學淺，缺乏技能，自己尙無完全自主之能力，且不能處理本身之事務，而欲營結婚生活，當然係難能之事，故男女青年在戀愛期間不得不有長時期之準備，如無相當之業務以及生活上之資力可以維持困難者，無寧延遲婚期，免生後悔。操文筆生涯及執醫師業務諸人，以學問立身者，尤須晚婚。依我國現代生活之狀況言之，男子二十五六歲，女子三十三四歲，雙方學業大都成就，思想上亦得理解之程度，此時共營家庭生活，纔不致十分困難。

性生活之調和

性之欲望，係人類天然之欲望，正與食欲對於人類有同樣之重要，語云：『食色性也』講到愛的創造中最足使人驚異者，卽爲性慾之調和爲有道德之需要之說也。美國自稱爲人道主義者之洛賓遜醫生，在其結婚與善種學中，曾力言性慾不和諧之夫婦有離婚之可能，此語雖受多人之指摘，但性慾在人性上確有堅深之根柢。性慾並非穢褻之事，性慾衝動之滿

足更不能認爲不道德之行爲，不過吾人應知性慾之滿足並非專爲有利於一己，同時亦須顧及對手之異性。英國史托漢夫人力言女性之性慾並非被支配的，爲避免雙方性生活之可悲和不幸計，男子之性行爲應順應女子之性週期，及相互滿足之必要。故從前將供給男子洩慾認爲女子在結婚生活上之義務，係極不道德的，此卻係自來許多人未經注意之事。有經驗之醫生云，民族的母親之性生活自古卽被忽視，十二人之中幾無一男子在結婚前知婦女之生理及心理，能知結婚後所應知者亦極少數。性知識之缺乏，極爲可怖，尤其在婦女方面，往往害一種沈鬱的病症，數千萬哀弱苦惱之孩子產生於父母錯誤之下，且有百分之五十之小孩恐不能免於死亡也。現代青年因新思想之進展，對於結婚之理想亦漸提高，過去之性的誤解亦漸能覺悟，今更希望對於性教育之公開及社會衛生之宣傳，加以極大之助力，庶人類不致久陷於危險之境地。

越軌之性生活

已達五十歲以上之男子，與二十歲之少女結合，願愛之永續不變，此係最荒誕之夢想，一爲性變期將到之老人，一爲情竇盛開之少女，其性的方面之不能和洽平均，無

須加以解說，但許多所謂紳士階級，偏不厭年少姨太太之多。有財產、有地位之男子，往往利用金錢與權勢之力，以女性爲奴隸，作自己座右之侍者，此係完全屈服女性，但有許多無知之女子，心懷錯誤之計算，因慕金錢與權勢之引誘，竟亦願爲男子之奴隸，至性慾不能滿足之時，寧可與其他男子通姦，不願聲名之墮落，此類極不純正之結合，實爲男女關係間最悲涼之事。性生活之調節，非保平均不可，則結婚之年齡當然亦不能相差過甚，不論男大於女，或女大於男，其年齡之差異，總不得過四年以上。

兩性間之節制

兩性之關係，不但關係男女雙方之幸福，尤其關係未來世代之產生，因未來社會之良窳，全賴構成社會分子之優良，故結婚者雙方須有健康之身體，纔得營完全之性生活。顛瀾、白癡、低能及許多殘缺以及在病態中之人，結婚固屬不可能，即自身有營兩性生活之可能，若其子女不適合於優良之人種，仍不應蕃衍其子女，但在今日崇拜祖先，家族觀念極強之時，依舊將繼承宗嗣爲子孫之唯一義務，『不孝有三，無後爲大』，爲結婚青年必須保守之誡律，此種觀念誠宜稍加變通也。勿論結婚生活既入與未入，雙方體質上均當十分加以留意，即使結婚生活之

當初完全健康，而其後肉體上或精神上驟生一種變化，體質漸次羸弱，亦當明白自理，在本身體質尙未恢復之際，須絕對節制性的衝動。結婚者之一方性慾強烈之時，尤須顧到對手欲望之滿足，一般男子往往因本能或因襲思想，取『唯我』之態度，以爲此係不足爲奇之事，爲丈夫者將自己作爲愛的主動，即以自己享樂主義作爲合法之主要動機，其妻因此常陷於補充之地位，往往任男子之強迫與濫暢，以致自身孱弱而害及種族之生命。男女關係之結合，當以理性爲準則，對於雙方之性生活上，亦當有理性作用之主宰，男子更不應強迫其妻滿足自己之欲望，當使其妻之欲望亦得到相當之滿足。

兩性間之正義

古來我國男子關於性的道德，性的正義及性的尊嚴，無一定之概念，故其性的行爲亦極不規律，回顧過去之醜惡，實覺非常遺憾。舊性道德之成立，係男子手執屠刀所獨斷，從男子本位的利己主義支配女性，纔定下不顧人道的偏面道德，於是數千年來之女性直處於慘酷箝制之下。大寶令中載離妻之七出條：『無子一也，淫佚二也，不事舅姑三也，口舌四也，盜竊五也，妬忌六也，惡習七也。』凡結婚之女子，如犯七出之條件，即當

離去丈夫，回返娘家，否則受家族之判斷，勒令出家，當時侮辱女性之慘象，於此可見一斑，我國女性地位卑微，絕對服從之奴隸道德遂成婦女唯一之訓誡，妻從夫，宜思敬，慎事奉，毋輕侮，言詞舉止宜懇懇謙恭，丈夫之教訓不可不遵，即使生氣發怒，亦當順從其意。總之女以夫爲天，逆夫則天罰，此種嚴厲之教訓，全爲人道幼稚，基本觀念粗陋，男女間失其公平正義之結果。自由與平等，爲人類必然之要求，凡侵害他人自由及違反平等精神之行爲，均屬不道德之行爲，近代新性道德之興起，實爲勢所必然之反抗，即爲目前生活條件所形成之一種兩性間關係之新方式，但亦非永久的兩性關係之終極理想。

結婚生活之自由 往昔女子冤苦一生，緘口無言，正如詩人所述「結婚爲女子之墳墓。」女子一進結婚生活，即成爲無能力之奴隸，此所謂無能力者，實含有幾分滑稽之意味，因女性之「不」能力，幾失却諸方面之活動而爲「無」能力，故處於今日公明正大之世之女子，亟宜覺醒，爲自身爲將來之女性謀福利，不得不奮勇打破陰森之墓道，開闢自由發展之根據地，以達男女對等之地位。結婚生活，實爲處女性發展無限之延長，處女性之發

達，即爲女性完全生活之福音，故營結婚生活之時，決不可失寶貴之處女性，須顯示愈益成熟之光輝。在家庭中女子當有妻之（對於小孩爲母性）責任，當然亦有妻之權利，絕對不能爲男子強橫之意志所蹂躪與侮蔑，即在社會上，亦當有同樣之權利，使女性之活動力能得諸方面之擴張，以前舊道德及舊法律禁阻女性自由活動之錄鈔，今已成爲爛朽之物，欲希望實現人間生活燦爛之根本意義，先宜有男女平等權之確立。

女性生活之發展 結婚以後，主婦每日必須有三時

間以上之讀書時間。每一市鎮與每一鄉村之中心地點，宜建設婦人圖書館，創辦女性之文化事業：（一）婦人圖書館蒐集婦女叢書以及其他必要的知識與新思想之介紹。（二）每週須有一次以上之公開演講，以促女性知識之向上。（三）發行婦女雜誌，使婦女思想得自由發表。（四）設立主婦及一般婦女之集會所，以備婦女問題之討論，並爲其他會議之本營。（五）設置婦女各方面之顧問，即關於婦人問題之學者、法律學者、醫學學者及其他一般學者。（六）適合婦女身體各種運動具之設備，並加以體育方面之指導。（七）設立美術館、展覽會，以發揚婦人藝術之光輝，陶

治婦女審美之情操。女性之生活日益進步，則婦人圖書館之設立尤爲當今之急務，比年國內圖書館運動盛起，而注重於婦女之新計劃者極少，至於山間僻地之村里，更不能談及，此爲社會教育之一大遺憾。今日女性渴望獲得女權之運動，已入於黎明時期，關於女性生活發展之事業，婦女自可自由主裁，向各方面奮進，以促社會之進化，及文化之發展。

結婚與嗣續問題

結婚生活爲結婚當事者自身之

私事，兩者對於愛的生活，能享受幸福與否，雖與社會及其他無甚影響，但到產生小孩之時，便與社會發生關係，社會係集合個人而成，小孩產生，即成爲社會之分子，決非結婚者之私有物。未來世代之能否進展及人類生存之能否向上，全賴產生小孩之父母能否負起人類之重大使命。我國家庭對於小孩之產生，認爲一件重要之事，無小孩，彷彿家庭生活便無意義，且犯不孝之罪，故「無子」爲大寶命「七出條」之第一條。將繼承宗祠，蕃衍民族，爲子孫之唯一義務，本不能斥爲無理，但於後嗣之優劣及人種之進退全不之顧，卻爲最大之錯誤，因此形成不合理之性道德觀。例如患有遺傳性疾病之人，亦公認爲可以娶妻生子，至不幸之女子，如嫁於此

第四編 婚姻類

等男子爲妻，更非盡其與夫同居之義務不可，否則非但受道德之非難，更須受法律之制裁。其實此等疾病之後裔，卽爲阻礙世代進化，腐蝕人種優良之毒菌，長此繼續蕃衍，勢必將全人類漸陷於衰弱或至於退化滅亡。又如未經結婚儀式私生之小孩，人人唾罵其父母之醜惡行爲，甚至絲毫不負責任之小孩亦終生蒙受恥辱，爲社會所蔑視，所謂合法之夫婦，卻不顧身體及能力之如何，任意產生許多庸弱之小孩，且不加以適當之教養，任其疾病、殘廢、夭亡，乃至流爲乞丐、盜賊、娼妓，使社會受極大之毒害，而一般人對於此種生育行爲之謬誤，卻並不加以指斥與非議，此種錯亂之性道德，實人類社會中希有之罪惡也。自人類學者迦爾敦等創造優劣學以後，知遺傳律對於人種之進化更爲重要，凡子女之優劣全從父母遺傳而來，如兩親之身體康健，資質聰明，由高尙之理想而結合，雙方互相敬愛，當生產小孩之前，兩者正沈緬於歡樂之愛河中，使嬰孩受其父母之影響，於不知不覺間濡染偉大之愛力，漸次擴充其靈魂，而成爲高尙之人。反之如未成年者，低能者，或身體上與精神上有缺陷及疾病之人，不適於生育而偏求其多子嗣，其結果必遺害社會，摧殘人種。在此種可怖狀況之下，若當事者久不覺悟，不願

自制，在社會亦有禁阻之必要，不問當局之意志如何，爲人類全體之利益計，爲未來世代之幸福計，即依法律爲適當之防止，雖難得完滿之效力，但亦爲不得已之辦法。

第四章 美滿之婚姻

結婚之快樂

美滿之婚姻，不但能調和男女之身心，且能減少雙方之痛苦，增加雙方之意志，提高兩人之人格，結婚以前之茫茫世界，在結婚以後，不啻驟遇知音，宇宙間頓換一番新氣象。常人以爲結婚係一對青年男女，舉行結婚禮，宴請親朋，便成終身大事。我國人民素事鋪張，雖知節儉爲美德，但習慣已成，終不能實際改革。政府對於婚喪禮節，雖曾下令禁止奢侈，然而只是一紙空談，其原因在於長政者不能以身作則，在此山窮水盡之時，富有之家，一次結婚費用，總是幾千幾萬，中等之家，至少亦須數百元左右，即在最貧寒之人家娶一媳婦，亦須東扯西拉，用去五十、一百，纔算體面。此不但失卻婚姻之真義，且使社會道德日益淪亡，殊有急謀改良之必要也。

身體之結合

造物真奇，因欲繁衍動物界之後裔，便

給以求偶之本能，除下等原形動物以一分二，二分四而外，其較高之動物如飛禽、走獸等，均有激動異性本能。據生物學家云，鳥類歌聲之清婉，雄鷄頭上鮮豔之冠花，虎有美麗之斑紋，均爲求偶而預備者。至於人類求偶之藝術則更爲高妙矣。有人云，世界上之文明，尤其是美術及詩詞、歌賦等作品，都因吾人崇拜異性而進步者。性之行動，常人以爲係結婚之唯一意義，此雖未免言之太過，然在美滿結婚之生活中，確屬不能缺少之貢獻。有人提倡柏拉圖式之戀愛，此種清高之妙談，只有提倡而少履行之人。結婚後如欲得到美滿性的生活，青年男女均應注意下列各條：（一）二重道德之觀念必須打破。（二）組織一夫一婦制之家庭。（三）遵守性道德化之條件。在重男輕女之我國，男子在未結婚以前可以尋花問柳，社會並不詆毀，且在中國內地更認此爲男子結婚之時期已到。即在歐西，以前亦有許多父母，於其兒子成年之時，往往鼓勵其與妓女爲友，以爲便可減少性的煩悶，但此錯誤觀念，在今歐美各國早已改良不少，在我國恐尙未能判明其利害。然而女子婚後之幸福完全在其婚前之貞潔，如婚前不貞潔，不但爲丈夫所棄，且遭社會人士之白眼，幾無容身之餘地。佛家勸戒十則中有一條論處女云：

「閨秀豈容玷辱，一生名節攸關，六親體面沒遮欄，結定怨家不散，縱使臨婚臨過，隱含羞恥難安，痛纏心骨怨如山，蒙垢千秋莫辭。」佛教影響於吾國人之思想不少，故上述數語，可認為係中國人對於處女貞潔之條件。今所提倡者，並非謂女子亦可任意放肆，應在結婚以前，男女雙方均遵守貞潔，美滿結婚性的條件，即在結婚之時，男女雙方將其貞潔之身體彼此獻上，共同解決此人生之祕密。自古至今，家庭制度，因時代之變遷，已受不少之影響。現在除西藏尙行多夫制，其餘文明國家均行一夫一妻制。我國因宗法社會思想尙未打破，男子往往蓄妾，其他如原配家庭之生活感覺不快，及男子之虛榮心，亦為促成多妻制之原因，多妻之害甚多，對於性的生活，最不公平，男子供不敷求，女子因不能得到性的滿足，往往有妾之家，鬧出許多笑話。前曾聞一友人云，彼有一位親戚，因成為富翁，擁有財產，便將原配拋棄在故鄉，於上海另娶幾位美貌之如夫人。其第四妾只有十九歲，最為得寵，但手段甚辣，每當其夫晚上應酬未回之前，即將其他如夫人之房門，一一上鎖，使其夫不能進門，此種笑話直鬧得一門醋氣，故一夫一婦之制度為結婚後維持美滿性生活之唯一條件。美滿結婚性的生活，須雙方遵守道德之條

第四編 婚姻類

件，在男女性交之時，其心靈與宇宙交通，有發源生命之機能，此事的尊嚴，可惜平常人思想不到，下列條件，應使雙方嚴格遵守，纔算高尚之結婚：（一）性的行動僅係對被愛的對象，應深切完全的同情，與愛情的終局。（二）因生理的要求，及愛情的起伏，男或女均有激動對方之權利。（三）在愛的關係上必須毫無戲謔、妖媚及其他征服對手的特別方法。（四）性的行動不應過度，應注意節制。有許多夫婦因不得性的調和，常感覺結婚的枯燥，或另求情人，或使精神上受莫大之刺激，補救方法，一面應請醫生查視，男或女有無生理上之欠缺，一面應使結婚之男女多閱關於正當性的書籍，隨時增進性的知識，使結婚性的生活美滿。愛倫凱女士云：「結婚如無愛情，乃不道德之婚姻。」性的行動既為愛情的終局，我希望結婚的夫婦，不可將此神聖的性的生活，當作卑鄙兒戲之

精神之融洽

一對青年男女當其在戀愛之時，一則視若潘安，一則視同西子，但結婚之後，兩人之本來面目卻在不知不覺中流露而出矣。今試舉例以明之：前有幾位青年男子，彼等夫人在未婚以前，性情均極溫和柔雅，至結婚後，便變成河東吼獅，但

不久又和好如初，纏綿我，一刻不能分離。據多數結婚人之經驗，結婚後第一二三年爲最難之時期，在結婚前以爲彼此真是知己，可以同偕到老，但結婚後各有意見，不能永久不發表。美國離婚率甚高，然在結婚後一二年內離婚者占多數，故青年男女在結婚後，如夫妻間有不和之處，應彼此忍耐，彼此諒解。語云：『朋友面前莫說假，夫妻面前莫說真。』此在以前向男子恩惠中過生活之女子頗爲適用，但在現今自由婚姻中，不應再用此種手段。彼此諒解，確爲一件不易實行之事，如能將『己所不欲，勿施於人』之情理解對待其夫或其妻，則結婚的生活未有不愉快者。孔子之道在於『忠恕』二字，夫妻間如能以『忠恕』相待，卽有暫時之誤會，終必能享快樂之生活，總之夫妻應同化，決不可同床異夢也。

經濟之負擔

現在提倡婦女運動之人，以爲女子須有相當之職業，庶能自己謀生，此爲最好之現象。然而女子有女子之特性，女子爲國民之母，對於民族之供獻，非旁人所可及，故女子在結婚以後卽不當再有經濟之擔負。現在生活程度甚高，一個小家庭就上海方面言，每月非有百元左右不能生活，及小孩長大，教育費又須準備，於是經濟之擔負比前更大。故男子在結婚以前應

知婚後經濟之責任，在研究家庭經濟問題之時，尤其要注意兩個原則：第一、男子若無正當之職業，無論如何在愛裏求生活，終不應結婚。第二、結婚後用錢應量入爲出，每月應有相當之積蓄。

結婚與國家之關係

國家以家庭爲基礎，家庭之生活美滿，國家之氣象亦必蓬蓬勃勃。我國自革命到現在，已有二十餘年，然而天災人禍層出不窮，因政體雖由專制而改共和，但爲國家基礎之家庭仍依然故我。我國家之腐敗，真是一言難盡，然而我國人尙難知其黑暗，語云：『旁觀者清。』前有一外國著作家，署名『家庭愛護者』，曾著中國家庭寫真一文，其中列舉以下四個家庭：『第一個家庭，張先生夫婦均受相當之教育，男子畢業於北京大學，女子係高師畢業，張先生在教育界服務，住宅係在一樓一底之樓上，中間用一木板隔開，木板上面灰塵堆積約有多年未掃，靠隔板有一書架，書架上除近代及古代歷史而外，又有中西各國之文學書籍。前房係臥室，後房除客廳、飯堂以外，兼作灶間，燒飯之黑煙將雪白之天花板，薰成黑漆一般，當然張先生不願在家中過活。』第二個是許姓夫婦，女子曾受最高尙之教育，歐西文化如文學、音樂、戲劇彼無一不精，但非常崇拜金錢而又無經驗，故生活甚

感不快。當其在學校之時，未得父母之應許，即與蔣先生結婚，但不久又與蔣先生離婚，因其又欲與高貴之軍官作正式夫婦，從此穿着華美之衣服，乘坐高大之汽車，戴滿貴重之手飾，享盡物質上之幸福，但其種種行動，不能爲其姑婆伯叔妯娌等所贊同，故亦不能感到快樂之生活。第三個爲周先生夫婦，因其起居之不同，故亦不能得到滿足的家庭生活。周先生爲社會頗重要之人物，事務甚忙，周太太卻一無所事，每當周先生晚間回家之時，因久待非常乏味，即將鴉片煙作爲消遣之法，不久成癮，因此周先生晚上回來後，必使周太太過足煙癮，方能睡眠。一日下午三點鐘到其家中，周太太尙未起床，周先生夫婦竟無欣賞家庭生活之可能。第四個爲金太太，真是可憐，金先生係一留學生，金太太亦受舊式之學校教育，一則非常文明，一則非常守舊，金先生請客喜用外國筵席，雇用西菜廚役，每日吃外國菜，金太太極端反對，每次請客時又拋棄其主婦之權利，嗣金君另覓理想中之主婦，金夫人即過拋棄及寂寞之生活。以上描寫四個家庭，雖未免形容太甚，然亦不能不承認中國之家庭非吞雲吐霧，即呼么喝六，婆媳之不和，思想之對敵，亦爲家庭之一種特徵。以上所述均爲精神上之痛苦，至於物質上之區別，

第四編 婚姻類

更足表示家庭生活之不滿，富者太富，貧者太貧，住則高樓大廈，吃則海味珍饈，固爲一人，一桌一床，朝不保夕，亦爲一人，其間蓋有霄壤之別也。然家庭爲國家之基礎，實有改良之必要，今試設一理想之家庭，家庭不啻一顆鮮花，欲求花之茂盛，須用兩種工夫：消極方面須去其死葉，除其害蟲，積極方面須使其得太陽之溫暖，受雨水之灌溉。家庭亦然，消極的應拒絕煙、酒、賭博等嗜好，積極的應提倡慈、孝、貞、儉等美德，有此理想之家庭，仍應由主持家庭之人，尤其是主婦，時常留心此理想之工作，能促進家庭之幸福，即可鞏固中國國家之基礎。

結婚與樂羣

女子占人類之半數，對於家庭責任而

外，在社會上亦有一番貢獻，與男子共肩國事，爲全人類謀幸福。以前未受教育之女子，當然不能應付此種希望，然現在一般已受教育之女子，結婚以後，對於社會之事業，亦絲毫不問，及生有小孩，更不出門一步，以前在學校時所有種種志向，均埋葬於結婚墳墓之中，女子當然以家務爲重，然同時與社會亦不能不有相當之聯絡，蓋社會進化不息，若不與往來，則出嫁以後，即不能得到豐富之經驗，自己既無材料，對於子女亦不能有豐富之教導，故爲子女計，不

能不在家務之餘，與社會發生一部分關係。目前中國女子生活，仍係牢獄生活，已受教育而有家庭經驗之女子，若不設法聯絡，則婦女之解放何能成功。凡事都有代價，中國之婦女運動現今仍在幼稚時代，即因未付成功之代價，故主婦在家務之餘，須加入婦女運動，共同解放一般尚在黑暗地獄中之人類。主婦整日在家中燒飯、洗衣、照應小孩，已極疲勞，應時常出外，與朋友交換意見，調換空氣，同時亦可增加自己之見識。

結婚之根據

法律不能使夫妻成爲永久之戀人，否則離婚案件決不至增多。近來又有許多男女，帶一種假面具，在實際場中，女子以男子之標緻及揮霍，評定其人格，男子亦以女子脂粉之濃厚衣裝之趨時爲戀愛之根據，兩人一見傾心，他無所求，至於彼此之性情，彼此之志趣，彼此之學術，以及彼此之人生觀，均隔膜不知，似此一對呆男癡女，因性慾之衝動，又加金錢之吸引，彼此暫爲結合，其結果，非法庭離婚，卽成爲形骸之夫婦。結婚唯一之條件爲愛，此愛的藝術比身體結合更高尙，亦最爲神聖，蓋由兩者之心靈互相結合，無論何物不能將其分離。嘗見男女雖經多年之結婚生活，然仍同牀異夢，不能視爲知音。永久戀人之第一要素，卽在

婚前當有精密之擇配，彼此魂夢依依，但覺男若無女，則宇宙變爲枯燥而無生氣，女若無男，則人生頓成虛幻毫無價值，係男與女爲彼此而生存，男之成功，卽爲女之成功，女之失敗，卽爲男之失敗，青年人若無此種感覺，最好抱獨身主義，不必再談婚姻。

雙方之貞操

在重男輕女之我國，男子結婚以後，不但可以三妻四妾，且可在外尋花問柳，而社會絕少批評。但近來亦有許多女子，借自由戀愛之美名，任意放蕩，只要有錢，卽嫁人作妾，過妓女式之生活，亦所甘心。又有許多夫妻，雖曾受相當之教育，因結婚時無正當之感覺，下一死生共同之決心，男子常在外與情人過秘密之生活，女子亦與同志有月下幽會之密約。高尙之結婚，永久之戀人，係男女兩者愛情專一，彼此有絕對之信仰，雙方謹守貞操，雙方將整個之人生彼此獻上，不能爲任何物件所動。

雙方之合作

宇宙之偉大，卽爲各部分工合作之奇功。無論何種機關，自政府而至學校，如無分工合作之美德，則所辦事務，難期成功。家庭亦然，語云：『牝雞司晨』，乃不祥之兆，此雖爲輕視女子之語，但在男女分工合作之原則上，却絲毫不錯。近來有許多女子，誤解男女平等之原則，以爲男子所爲之事，女子亦可爲

之，甚至穿衣戴帽，以及吃香煙，亦須一一仿效。家庭內分工合作之事，誠刻不容緩，男子當盡忠職務，爲國犧牲，同時擔任家庭之經濟責任，女子操理家務，撫嬰教兒，使男子無內顧之憂，同時使其感覺家庭之樂趣，忘卻外間之煩勞，永久之戀人，即在認定分工合作之原則。

雙方之體貼

永久之戀人，愛情須隨時表現其藝術，

夫妻能彼此溫存體貼，即在憂難時候，亦能得到相當之安慰，夫妻之間，總有意見相差之時，然在未明瞭以前，應彼此側耳詳聽，設有惡事，亦須勸戒詳詳，家醜切勿外揚，暫時之誤會，終有水落石顯之日。近因工商各業之發達，男子常多外出，或早出晚歸，曹大家云：『夫若外出，須記途程，黃昏未返，瞻望相尋，停燈溫飯，等候敲門，莫學懶婦，先自安身。』女子因生育之關係，及家務之操勞，較男子多愁而又多病，丈夫應請醫療治，隨時安慰，因精神愉快，病體亦易於復原。出嫁女子，有一通病，即因現已適人，何必再事修飾，是以老實老，弄成黃臉婆模樣，但在男子心理，雖不喜女子耗費金錢，過事修飾，然有美女爲妻，至少身價十倍。但婦人都非生來美貌，語云：『三分人貌，七分打扮，』故天然不美之女人，總當略事修飾，使不

第四編 婚姻類

作時代落伍之婦女，非爲款悅男人，實足以表現人生之一種藝術。其他如結婚紀念，生日慶祝，月下談心，花前散步，以及訪友，旅行等，均能增加夫妻間之情愛，使青春期的愛流，不斷的湧出，故夫妻之歲月雖老，而愛情仍永遠存在，造物真奇，創男造女，且使各人秉賦一種智能，因此智能之發展，世界之文明得以日益進步，同時又於男女之結合中湧出無數之生命，使世界之人類永生不息，最奇者，在一個人生之中，又給一個青春之時期，並在此時期有求偶之傾向，使單獨之人生格外豐滿。美滿之婚姻，能使人生有格外之價值，一個理想之妻，不但能輔助丈夫之建功立業，給以向上之動機，且能爲丈夫之評判員，或爲指導者，丈夫對於其妻亦有同樣之貢獻。兩人之結合，不但能鞠育高尚之子女，即整個之人類亦須受其影響。世上常有千萬青年，正在海誓山盟，追求生命中之知己，又有許多青年，按照各地風俗，正在同房花燭，或舉行文明結婚典禮，行將進入共同之生活，更有許多已婚之夫婦，依分工合作之原則，男子盡忠職業，爲國犧牲，女子撫育子女，管理家事，吾今爲之祝曰：『願天下有情人，都成眷屬，願成眷屬之人都作永久之戀人。』

良好婚姻之成功

從實際上觀察之，凡屬婚姻，或則

十分圓滿，或則十分失敗，或則僅達普通之程度，今應研究使婚姻成敗之元素，然後再討論有無節制此種元素之方法。凡能影響婚姻之元素可分為兩大種：一種是天然的，一種是偶然的，當男女發生友愛關係之時，此種天然之元素，包括兩人不同之天性、背景、品格、意見、性情、程度、偏見、理想以及對於凡事之態度，大都能互相適應，即適應終身之事業及希望、分工等。又有一種元素，係偶然的，亦可謂係虛偽的，此種元素之發生，起原於社會之習慣，而與婚姻之自身，其初毫無關係，許多問題在家庭中都易解決，如進款之如何分配等，均包括於此元素之內。永久之婚姻問題，其中既包括此許多原則，故青年人欲求成功之婚姻，必須對於此問題，加一種詳細之考慮。人類原有強烈之配合天性，在此天性的上，更加智識及理論，乃有今日之婚姻。但人類僅恃遺傳之天性，不能達到圓滿之婚姻，因天性之驅使，或係浪漫，或係經濟不足，亦未有不思結婚者，但祇有極少數之人在結婚之前，詳加考慮，欲有良好之婚姻，除互相戀愛之外，又須能互相了解，互相體會、合作、自制、服務、寬容及有公平無私之心，今人當不受意志而受衝動節制之時，都不能顯出上述各種性質，凡人之天性，都能發揚個人之意志，故青年人假使能認

定目標，則必能有良好之婚姻。青年人與異性相交以及求婚時期之關係，均足以為結婚後共同生活之一種預備，但仍需成年人之指示，吾人不能承認其應有『試婚』之權利，但應供給一種相當之替代物，此替代物即為（一）關於結婚生活以及婚姻問題許多重要問題，（二）一種有經驗之態度，易言之，社會不應將結婚生活之哲理告訴青年人，並當供給智育的、審美的、感情的以及品格的種種預備，以便將來易於適應。

品格及性情之適應

現在若講性情，則結婚以後

之成功，將歸諸性情不同歟？抑歸諸性情相同歟？此為不易解決之問題，因此結婚後之互相適應，乃勢之所必然，其所不同之點，不過適應之程度而已。倘兩性能互相了解，對於任何犧牲，均所不計，則非但有益於婚姻之成功，且足使結婚後之生活更為有趣而不單調。吾人最當注意者，即為他人有完全之自由，儘可與己不同，如能有此種寬容之態度，則對於他人與己不同之點，自必加以詳細之考慮，而在我本身，則雖有與人不同之點，亦不感不同之苦矣。此種能寬容之精神，非但限於兩性關係，並應包括政治、社會、經濟以及宗教之觀念或成見，因此種不同之觀念，都起原於不同之門第及

教育且對於此多數之人均係十分固執，故非十分寬容，則結婚以後，決無良好之結果。有許多人平時頗能管束自己，並有寬容別人之態度，但人不免有疲倦、易怒或不講理之時，而此種事情之發生，亦非偶然的，彼必有極真實之原因。當此種事情發生之時，當用吾人之常識，立刻覺得自己或別人均不免有此種情形，並應立刻想到此種情形之發生，必有其他之原因，然後用極注意之精神，虔誠之心思以及高明之手段，應付此種情形，與應付物質上之痛苦相同，因此，對方必受一種真愛情之感動。此種態度，當然不能祇由一方面有之，應雙方均有之，否則配偶之中必有一方常利用對方之顧慮，往往不能了解，以致不時發生衝突，此外又有一種應取之態度，即自己已有錯，應立刻承認，求他人之原諒，而對方亦應立刻寬恕，對於無論如何不幸事情之發生，均當取一種諒解之態度。在各種適應舉動之中，一種快樂之天性，除愛情及宗教以外，實為對付爭端之良藥。所謂快樂之天性，即對於許多事情均付之一笑而已。

性之領會及適應

許多夫婦及許多醫生均證明配偶之爭端及困難，都起原於兩性對性及生育問題之不能了解，假

第四編 婚姻類

使對於此種問題，欲加以詳細之研究，則須注意關於此種問題之書籍。對於此種問題，前人未將能使婚姻變為最完美性的關係之智識灌輸於後人，但知過去之人類，早已遇到此種問題，並已有相當之解決。故過去之經驗，頗足為後人之指導，但前人不致將此種問題，直接供獻於青年之前，一若此種問題似應避嫌疑者，同時對於青年人，又非常愛護，結果使此輩青年對於性的問題得到一種虛偽之教育，此種教育，非但無益，而又害之。配偶在未結婚之前，對於以下諸問題，均應知悉：男性與女性，有何體育上與智育上之不同？青年人如何能擔保結婚後有完滿之結果？因兩性不能互解結婚時之痛苦，故結婚後女性以男性為貪淫野蠻，男性以女性為冷淡。如何體會肉體與心靈的愛，兩性交合，是否限於生產，交合之次數，兒童之多少，何時應節制生育，以及其他種種問題，祇能將幾個最簡單之條件條述於下：（一）男性與女性之基本天性雖大致相同，性及生產之效用，却完全不同，因此性慾的天性及衝動，亦完全不同。關於生產物體上的性慾，男性比女性強，故在愛情生活中，物體方面佔據大部分。女性的性的衝動，大半與生產及保育兒童的天性有關，故女性的情慾，因此帶一種心理的、審美的以及社交的

色彩。(二)此種異點，雖對於人身有實在之效用，但因用不同之眼光教育男女，故男女自身之眼光，亦因教育之不同，對於異性之性質不能十分了解，因此難於打破自己之成見，此種誤會之結果，足以增加本來不同之點。(三)此種虛偽教育之結果，使新婚時，新婦大半感到丈夫係十分兇暴，因其事前從未研究男子之天性，此種結果，且使女子對於男子是否有真愛情亦起懷疑，新郎亦因事前不知女子之天性，故易感到夫人十分冷淡及缺少同情心，此兩方之誤解，足以妨礙將來愛情之促進。(四)青年人在未結婚之前，不能同化此種兩性之不同，則結婚之後，應用極縝密之手續，以求雙方之互解。於是女性對於男性物質上之元素必能體會，而男性對於女性之審美以及冷淡之態度亦能了解，否則雙方始終不易接近。若在此時兩性仍不能互相適應，則結婚後雙方虛偽之態度，足以發生永久之誤會。(五)吾人承認女性必需注意到肉體方面，同時亦不能否認女性的衝動以及心理方面的注意，都足以為永久不變婚姻之基礎。肉體方面的愛，固為強有力的，但亦為暫時的而有間斷的。女性的審美、情感、心理以及性靈方面的注意，均足以感動男性，使其覺到一夫一妻制比亂交更為有趣。易言之，

倘使祇有肉體的愛，決不能希冀有高尚的愛。(六)有許多人解釋上述之意，未免過份，而主張夫婦之性的關係，當限於心理方面。易言之，除生產之外，即不當交合。兩性交合雖對於人身之發展、健康及快樂，均無甚關係，但亦為一種天然之行動，行之不過度，與生理上毫無妨礙。男女結婚後之密切生活，足以鼓勵慾望，並供給社會上所公認之慾望，且兩性之結合足以免除勞心勞力後之疲勞。結婚之後，情慾之舉動，當然不應過度，有時完全戒慾，亦為最好之方法，但行之有限，非徒無害，並足加增性靈上之愛情。(七)結婚以外之環境，當然足以引誘兩性之交合，若不受一種節制，足使母親一直養育新生之小孩，但為顧全母親之康健及幸福，嬰孩將來之健全，以及經濟擔負種種問題起見，均應極力節制生育。一個家庭的生產額，不應超過其所能供給及教育之數，當生產之時，應計算多數之生產，是否與母親身體之康健以及教養有關？許多嬰孩，是否能得到適度之滋養？是否均能施以適當之教育，使其將來能在社會上立足？現在所應注意者，不在生產額之多寡，而在生產之優良與否。

結婚後之進展

因個性之發展及社會之進化，凡人

都應鼓勵表揚其個人之才能，但在舊制度之下，女性除作賢妻良母之外，毫無其他責任。因此不能真獻許多祇有女性所能之事物。現在所應打破之觀念，即爲婦女嫁後之責任，不限於爲賢妻良母。並非謂不應爲賢妻良母，除爲賢妻良母以外，婦女並應發展其個性之特長，供獻社會，爲世界謀幸福。世界上有許多事情，係自然界代爲決定者，例如生產以及養育嬰孩爲女性之責任。在此時期，男性當然應保護女性，此固人所盡知者。但時過境遷，因許多原因，男性漸將保護變爲管理，女性之事業，因而漸限於家庭方面矣。假使吾人承認男性有管理女性之權，則對於此種制度，不必再加討論，但現今人類漸注意到個性之人格，有人指出以前制度之不公平，因此提倡女性不應僅受單調之管家生活，從事家務以外，尙有其他責任也。因社會之進化及經濟之狀況，現在社會上可以娶到兩種之妻：（一）此類佔大多數，彼等不但養育兒童，且用所有之時間及精神擔負家庭內各種事務，當然不能再發展其個性。（二）此類比較佔少數，毫無家庭之擔負，各事均委之於僕役，其所有時間及精神，都耗費於社會服務及無謂之遊嬉。此兩種人雖佔極大之數目，但均不能解決女性之問題，因此現有許多婦女，其中亦有已

第四編 婚姻類

經結婚之婦女，要求將家庭之責任，減輕到最低限度，同時可以對於家庭以外之事情，盡量發展其特性。若男性允許婦女在科學、實業、教育、文學、美術、政治、經濟以及各種社會問題上加以注意，非但社會國家可以得到女性之貢獻，且足以使婚姻後之生活更爲平等，而無男尊女卑之觀念。此種運動現方起始，其將來之成敗，完全視以後之青年夫婦是否能將家庭，作爲此種理想之試驗品爲轉移。不但已嫁之婦女，應要求男女有平等享受發展個性之權利，未嫁之婦女，對於此點更爲重要。現在爭回女性人格，要求與男性有同樣發展個人權利之運動，都足以表示爲從前所未有之覺悟。但此種運動，仍恐不能宣告成功，因無足以發揚個性之機會也。

娛樂與休養

現在世界上之人，決無不承認娛樂對於心身有價值者，甚至反有一種趨向，竟過份注意此種事情。故社會應加注意，不使此種事情忽略或過度，家庭可視爲發展此種娛樂及從事休息最正當之地方。男子每日所做之事，大半係辛苦而乏味的，管理家事者，若無其他娛樂，必有此感覺。故夫婦一到晚上，都應有一種休養，以調劑心身之疲倦。但夫妻所需之娛樂，不能相同，例如經過一日辛苦之後，爲丈夫者，大概覺得家中安靜，其夫人

因終日所做都是家務，大概喜歡出外散心。對於此點，當然再有許多問題包括在內，例如個人之嗜好等等。但所應注意者，休養對於事業之成敗，有重大之關係，而配偶中一人所嗜好之娛樂，往往為對方極力反對者。在此種情形之下，如希望婚姻成功，雙方必須互相體會了解，容納與自己不同之點，此亦即所謂適應也。最合理想之夫婦，應有同樣之運動、娛樂、嗜好。對於容易適應變遷環境之人，此種理想之事情想亦易於辦到也。

依賴與忠實

婚姻之成敗，不在兩性有無相反及誤

解之地方。吾人可以看到許多配偶，雖從外面看來兩人性情不合，但因相處已久，反能彼此諒解，互相依賴，故兩方免除誤解，固所希望，但無誤解亦不能視為美滿之婚姻。配偶之中，又須互懷忠心，欲有此忠心，兩性必須先有性慾之貞操。結婚之後，最大之障礙，即為奸狡、欺騙，以及不忠實。配偶中有一人瞞騙對方，其愛情或可苟延，若兩性中有一人完全無貞操，或不顧對方之人格，則此家庭，必無美滿之希望矣。

第五章

婚姻與教育

完美婚姻之教育

未受教育之性慾天性，不足引

導青年有適合環境之行爲，係人所共知者。但不能因有此觀念，即謂人類對於性慾所求過苛，因人類希望教育足以補助天性之不足，使其達到理想之程度。現今祇有兩種人，即爲好色之徒及無政府主義之人，信遺傳天性及科學方法之衝突，欲以不受約束之自然衝動以謀解決。社會之進化，常有約束及引導之勢力，在個人天性後面爲後盾。故欲約束天性，必需有更強大之勢力，此勢力有兩種：一爲外面之壓迫，一爲個人基於經驗、理想以及選擇的堅信。易言之，假使吾人欲更動性慾之衝動，現有兩種方法：即強權及教育。但現在趨勢，因生理學之進化，教育比強權尤有感化之力。

個性之教育

教育個性有三種方法：（一）從自己

經驗方面，可以決定事之應做與否。（二）觀察他人之行爲，及其結果，然後再決定模仿之方針。（三）用教育之方法，但須知其長處及短處。經驗爲最可靠之教授，但其代價亦最高，因人生之時期極短促，且極寶貴，決不能讓個人重複人類已經驗而又公認之錯誤。故在青春時期，應利用經驗引導及指揮青年人對於兩性問題之種種試驗。人類對於許多複雜及緊要問題，如兩性問題、結婚問題、

以及父母責任等，不能讓青年專依天性之傾向胡亂做去，以蹈覆轍。由此可以明瞭吾人對於青年之責任應將理想的結婚前之兩性生活以及結婚後之種種關係，用最感動之方法，表揚於青年眼簾之前，則一般青年均願奉若輩為模範矣。

教育之起始

嬰孩既生長於家庭，當然被包圍於帶兩性意義空氣之中，於有意無意間，已受一種性的教育。又從街道上聽得粗俗之關於兩性之談話，以及家屬中對此問題所不言之事，故於無形中已得許多對於兩性問題之觀念，凡年長而較有學識者，應將最好之兩性問題為適當之暗示。嬰孩性的個性之發展，有時甚速，有時極遲，對於性的問題之懷疑，亦與日俱進，性的智識，不問正確或誤解，充滿於腦海，同時且不免為種種衝動之試驗。因此欲使嬰孩知合宜的性慾，必需先考察其年齡及需要。

幼稚時代之準備

當幼稚時期（十歲至十二歲）

應於無形中得到下列幾種學識，此種學識為以後教育所必需之先導：（一）當學習生理之時，對於自身之生殖器，應有一種充分之學識，及如何保護之法。（二）對於兩性體育上不同之點，均應了解。（三）對於女性與生育及養育之責任，以及女性天然權性

之精神，應加考察。（四）對於男性與生育之責任，與家庭之責任，亦應加考察。（五）對於家庭及家族之真意義，對於家庭中互助及服務之精神，對於父母間之愛情以及對於家庭之觀念，均須明瞭。（六）對於家庭中各人，須培養一種懇摯之態度，而對於父母更須有一種特別之表示。（七）須培養自治與合作之習慣。（八）對於人家及自己之父母，須有一種辨別之眼光，對於高尚之家庭，須有賞識之能力。

成年時代之準備

成年時期，為男女兩性發展之時

期，非但體魄上有發展，即在智識上，亦有極顯著之進步。此時正在中學畢業，青年男女起始對於異性生有一種注意之心，此種注意有時或變為極強烈之熱情，但此青年若有良美之家庭教育，則其愛情必極純潔。常人多以為幼年之愛情不足為將來結婚之一種教育，但從經驗方面而言，為父母者，若欲教育子女將來成為良好之夫妻，除去此時，再無機會。為父親者在此時，應了解其兒子之情感，應使其兒子明瞭自身對於母親之愛情，亦根於此種初步之感情，鼓勵其兒子亦有一種純潔之愛情，絕對不可為此問題譏諷其子女。當男女兒童至十五六歲時，應使其知下列幾項智識：（一）

對於自身生殖器之發育及效用，必須完全明瞭，換言之，即應使生殖器有相當之發育，不任其受意外之摧殘。(二)應知適合於自身年齡之理想男女之標準，及尊敬男女兩性之通常問題，並知能了解兩性之意義，即足以使將來理想之男女發現，並知尊重異性之人格，及對於自身家庭之感情當與日俱增。(三)在此時期，凡青年都想有一個未來之家庭，以及如何生活，然後足以達到及保守此種目的。(四)對於情人及戀愛，均應有判別之眼光。

結婚之預備

在此時期可謂為真正青年時期，大概在大學肄業之時，其體育、智育及性慾之發展最為猛烈，故此時對於兩性之觀念，往往足以永久不變。青年男女互相觀察，在此時必有許多戀愛之事，或真或假，其戀愛之結果，全視所受之教育及所交朋友而定。若從前無優美之學識、高尚之意志、習慣、理想，則易受外界之引誘，做出許多不合禮法之事，雖不至身敗名裂，亦足以影響其將來戀愛之生活。在此時期，男女兩性應知下列幾項事情：

(一)對於異性之性慾應了解，應知兩性交合對於心身之發展並非必要，應知遺傳學上最緊要之幾種事實，應知現今社會上有許多人誤用性慾，及其誤用之結果，足以身敗名裂而有餘，並應知

花柳病之害。(二)應了解性慾之可能，用之得當，足以為發展個性、社交精神及人類進化之助。(三)自身對於性慾，應有約束之能力，同時希望家庭中之人均有同樣之精神。(四)對於異性之選擇，當注意其個性及才能，不當注重門第及金錢，選擇之時，更當三思而後行，以免大錯鑄成，後悔莫及。

特殊之教育

青年人若希望用合理方法求完美之結婚生活，必須先將從前所有之常識、理想、習慣以及人生觀，融化於一爐，以適合求婚時期之應用。則將來結婚之後，自始至終，必能達到共同生活美滿之結果。且青年男女在此時期，均能容納有經驗人之意見，因其對於自身將來之成敗，亦視為非常重要也。故為父母者，或其至親好友，均應用最至誠及最體會之態度，告以書上所不便言而辭不達意各種問題。人類生活之智慧與否，仁慈與否，固有許多方法可供測量，但吾人是否有解決自身之愛情及結婚問題之才能，以及是否能教育子女亦有同等之才能，實為一種最重要之問題，人類對於世界上之貢獻，決不能超過此種才能也。

第五編 家政類

第一章 家庭與家政

家庭之原始

家庭爲人類之小團體，亦爲社會之基本組織，家庭在社會上之功用，可分三種：（一）綏延種族。欲保持社會繼續存在，則組織社會之分子，其新陳代謝之作用，必不可省。爲安全計，須擇一恆久有效之機關執行之，家庭之產生，即因此而起。如無家庭之組織制度，則男女亂合，決不能在不負責任之環境中，爲社會培養有用之人才，同時根據生理學而言，欲依賴亂合方法保持社會繼續之命運，益覺想入非非。故家庭之寶貴，即使僅爲生育兒童，教養兒童，以至成年自立之機關，其價值亦永無消滅之日。

（二）保存社會產業。傳遞社會產業，保存社會秩序，家庭已執行一代又一代之職責，不惟田地房屋及一切動產，均藉家庭而能世世遞傳，不致毀滅，不致散亂。即精神上之產業，如語言、文字、思想及政

第五編 家政類

治、法律、宗教、道德等，亦因有家庭，然後不至絕滅。（三）互助社會進步。推究社會進步之原因，是因有互助，互助之來源，是因人類有博愛心，博愛心之出產地，則爲家庭。家庭中有父母之慈愛，同胞之和愛，夫婦之親愛，兒女之順愛，由此推廣，及於社會共處之各分子，纔能知博愛，願互助。若兒童未受家庭愛情之洗禮，則置身社會恐不易有豐富之觀念。且家庭能負擔極有效率之兒童教育，兒童之品行智能，均可在家庭中受到薰陶，如道德觀念、倫理思想、普通禮儀，及各科粗淺之常識，都可在家庭中打定基礎。有人云：家庭爲我之學校，確含深遠之意義。更進一步言之：家庭爲原始之社會，構成現代社會之單位，仍爲家庭，而非個人。社會之組織、控制、發展等，在家庭中均可表顯之，如夫婦之各營其業，兒女之各効其力，乃分工合作之開端，家長之權威、管理之家法，乃政治機關之模型，從各方面推論所得，倘以爲家庭制度可以取消，則社會之組織亦根本毀棄矣。

家事之定義

家庭佔社會上重要之地位，既如上述，則應用種種科學方法，實行改良，使其貢獻社會之效率較前愈增。但爲改良家庭起見，即須研究家事之指導。家事之意義，簡單解釋

之，當爲家庭之事務。不過家庭之範圍如何？所指導之事務如何？均當詳細討論，方可知家事之真意義。家庭的組織不同，大別之可分：(一)普通的家庭。男女同居，生有子女，無論居處若何，或是否經過正式結婚，皆得謂之家庭。(二)嚴格的大家庭。有固定之配偶，在固定之居所。(三)狹義的家庭。一夫一妻及未成年之子女合組而成。(四)廣義的家庭。舉凡祖父母兄弟，以至同姓中之未婚男子及未嫁女子，聚居一處，漸蔓延成族，爲一小村落，亦得稱之曰廣義的家庭。何謂家事，通常對於治理家庭之一切事務，即名之曰家事。治理家事之價值如何？簡單言之，鞏固家庭之組織，可使人類及社會之前程有無量之幸福。再根據事實言之：則家庭原是工廠，米麥魚蔬綢緞布帛，無異工廠之原料，鍋釜刀砧尺秤，無異工廠之機械，餐事縫衣，無異工廠之工作。

婦女與家庭

女子佔家庭中重要之地位，語云：『有夫婦然後有家庭，』說文『家』字爲一夫一妻保育兒女之意義，家庭中不能無女子，無女子即不成其爲家庭，且女子在事實上負起『母職』『友職』之使命，確爲家庭之主宰。女子有天賦生育及善於撫養之本能，溫柔之性情，緻密之觀察，冷靜之態度，愛美之

傾向，及善於整理，酷愛清潔之習慣等，對於治理家事，比較男子適當萬倍，竟可控制家庭之環境，支配家庭之命運。如上所述，則家事指導，誠爲女子切要之問題，應以社會學原理，生物心理之現象，用種種科學之方法，指導女子從事最適當之家庭職業，其目的則爲鞏固家庭之基礎，改進家庭之設施，發展家庭之功用。茲將治理家事之各種工作分述如下：(一)住宅應如何改進？(二)各種家具應如何施用？(三)室內佈置以何種方法爲最合宜？(四)烹飪之方法如何？(五)裁製衣服之方法如何？(六)家庭經濟應如何預算？如何出入？如何結帳？(七)買賣貨物之情形當如何探悉？(八)兒童之保養應如何使之科學化？(九)兒童之訓練應如何使之教育化？(十)家庭與社會當若何聯絡？以上十問題，爲女子治理家事，必須大加研究者，務使今後之家庭爲：(一)科學的，家庭之中應處處用科學方法處理一切事務。(二)優美的，家庭之佈置，及種種設備，應處處使之藝術化。(三)經濟的，用最經濟之方法支配家庭收付等款項，增進衣食住之幸福。(四)社會的，參與促進種種公民生活之運動，贊助社會事業之發展。

家庭管理法

治家猶治國也，必明定一確切之目的

而後取相當之計畫，依此計畫而行，使處理家事之技術，在在有效。果發見，以達所期望之目的，則其家可得而興焉。若漫無宗旨，則家運之變遷，茫乎不知所屆矣。人有趣味，有志願，有嗜好，有事業，有友誼，凡此種種，因人而異，亦即因此而成各個異趣之家庭，而合組有價值之社會。若家庭中，人無趣味，志願事業等，社會即失卻一有能之分子，吾人須認趣味，志願事業，諸端而求，所以致之，以機械的方法，求生存之目的，其足以困厄我者，則避免之。近世家庭，其家政及工作雖極複雜，然皆可依科學的方法處理之，即工作之繁者可使之簡，而無關於家庭生活之基本者，可節略之，實言之：凡用力用時用財，皆能經濟的有效的，則家事與育兒雖極繁而不難成功，力不虛勞，時不虛度，財不虛費，萬事均易成功。

精力省用法

不善於操家事者，往往耗費其多量之能力。譬如某主婦負全家一切事務之責任，家中人皆仰賴之，若某主婦忽於數日間專從事針黹，其他較重要之家務，勢必多所放棄，而全家之人，皆受其累，從事針黹，樂而不倦，不可謂不動，然顧此失彼，舍本務末，是不啻虛耗其能力，雖勞何益。近世婦人欲求為賢母良妻，節財用與節勞力，當同視為要務，而主婦在一家中當處於監

第五編 家政類

督指揮之地位，不必事事躬親，試觀工廠中工作雖多，而能措置裕如，全賴工人之通力合作，家事亦必如工場制，由一家中人共為之。即年幼之兒童，亦可盡其一部分之責任，則家事易於措置，且人人發揮其能力，不使一人偏勞，尤覺公平之至。家庭繁瑣之工作，一人為之，極費煩勞，且有有害於健康者，若數人為之，便覺易易，而困難可以免除，合力之要件為分工，故家事之支配，須因材施教，量材應用，勿宜強人所難，重要工作，可析為數分，使數人分任之，尤須為操作者設法節力，譬如購物，有計畫者，將所需要者，派人出外一次，或兩次購足，被派者亦僅奔走一二次，若無計畫者，隨時想購何物，即隨時派人去購，被派者或不止一二人，奔走往來，在五六次以上，耗時耗力，莫此為甚，大凡家用物，布置宜有定處，則易於取用而省尋覓之勞，如杯碟一類，宜聚置於一櫥之內，其他工作器具及原料，亦當聚集於一定之櫥箱內，如掃帚、毛刷、拖把、抹布等，應放置於一定之室中。凡藏物之室，其門之裏面，應訂一紙牌，標明室中所藏物品之名目。一家中人不免時有發生疾病之慮，故當精選宜常備之良藥數種，購而貯之，則臨時發生疾病，可立即以相當之藥品治療之。各種物件常須動用者，放置之處，不可太高，大抵宜與工作者身

高相當，庶便拿取，又宜即置於工作處，如洗衣處置肥皂、毛刷等品，廚房中置刀、叉、鉤、剪及刮削、磨擦之具。其他種種可以類推，總之物件以類聚，而放置之處，必近便於使用者，又家庭工作，有可用機械代勞者，若機械價不甚貴，宜購用之以免多費人力，此非教人偷懶，實欲人之善用其力也。凡關於家庭實用之書籍、文具、帳簿、日記、藥方，以及家庭新聞、婦女雜誌等，皆爲主婦之益友良朋，其尤要者爲日記，凡所見所聞，及書報中材料，爲我所需要者，即記載或抄錄於日記簿上。如各種費用、親友姓名住址、發售商品之告白、一款項之借出或貸入、欲辦何事、購何物、訪何人、關於家政園藝醫藥品衣服料之要目、往來信函之大略，以及日常行動遭遇等，皆可記入，此種記載，最有價值，如須查閱，一翻便得。

時間省用法

世人多不知時間之可寶貴，及時間與人身之關係，或虛度光陰，無所事事，或終日勤勞，不知休養，前者固失之遊蕩，不足爲訓，若後者之一味勤勞，其愛惜光陰，固可嘉許，然不善於用時，亦非吾人所當取法，須知太勤勞者，直接害及心身，反蒙不利，而人生樂趣，犧牲殆盡，亦未免太自苦矣。人之度日法，天然不外乎三途：一作事，或用心，或用力，二消閑，或遊玩，或閑廢，三即睡

眠，三者之輕重，無甚懸殊，故分配亦宜持平，而最要者爲每日辦事時間，宜以八小時爲度，此說爲一般名醫及社會經濟學者所公認，以爲最適宜於社會及衛生者莫過於此。但家庭事務，散漫瑣碎，不能集中於八小時以內，然苟能有綱舉目張之計畫，亦未始不能集中也。大工廠之多出品，其成功之原因，工人集中其心力於一定時間內，實爲一種要素，則以同法施於家庭，有何不可，蓋家常事務，除少數臨時發生以外，都可排比分配，量其緩急先後，各於規定時間內措置之，又如衣服之洗濯，房室之清除，非日日所有事，則確定數日或每一星期一爲之，而其時間，則特別規定，不妨害日常工作，工作時間，既有限止，則家人咸有消閑休息之光陰，以回復其氣力，或作種種遊戲快樂之舉，此種有秩序的工作，一使事務易於成功而不致耽誤錯亂，一則所以圖人生之幸福，故計畫一定，家中人皆當遵行，久之自能養成習慣。

金錢省用法

主婦使用金錢，其善不善，不可以用費之多寡爲衡，而必以經濟的眼光觀察之，即當問所費用爲有益，抑爲無益，或生產的，抑不生產的，無經驗無學識之主婦，其費用隨心所欲，且盲從社會之習尚，而有經驗有學識之主婦，其費用必求其

合於實在之需要，卽如食物，不善用者或徒食價廉之品，或好嗜珍貴之味，而皆無當於滋養，善用者則選擇精審，以適口養生爲準，不必求其價廉，亦不必求其價貴，食物以富於營養料有益健康者爲最有價值，然欲知何者富於澱粉，何者富於蛋白質，何者富於糖質，何者富於脂肪，及宜如何調勻，最爲適當，則非研究有素，及有科學常識者，不能辨別清楚，人之所以能日漸長大，體重增加，全賴食物有滋養之熱力，故主婦當調查各種食物，羅列一表，註明其成分及熱量，而擇其熱量多者爲常備之食品，則經濟身體，均能得益不少，至購買食品，對於物質之良好與否，價格之相當與否，商店之誠實與否，亦宜有鑑別力，費用當以學理爲基礎，首要之點，卽爲豫算案，豫算者，卽將一年中可靠之收入費，分爲種種用途，如房租、飲食費、工作費、添購貨物費、儲金等是，此種用途之總數，不可出於收入之外，則種種費用，皆有限止，促起吾人之勤儉，及有秩序的生活，當以此法爲最有效，次則金錢之經濟的用法，又在於夫婦能恰如商家之同夥，卽婦人所負用財之責任與其夫所負生財之責任，同一重要，苟婦人不善支配財用，則金錢往往耗費，或遭損失，縱收入豐富，於家庭亦無十分利益，要之主婦爲主持家政之人，當有暇豫之時，

第五編 家政類

俾精神得以休養，意志得以清明，庶幾從容不迫，以增進自己之才識（如閱書報）而圖家庭之發達，既有暇豫之時，則工作之時，精神集中，生活自有秩序，若終日勤勞，躬親一切雜務，而於自己之身心如何調節，才識如何增長，家政如何發達，皆所不顧，則所獲者小，所失者大，必不能成爲新家庭也。

媼僕管理法

治家主婦對於媼僕須隨時監察，視其措施行爲，是否得當，不可或忽，監察之法，宜有常識，然後發言使命，庶幾克中繩度，俾僕輩帖然就範，無軼出常軌之舉動。遴選媼僕，但求勤樸無過，且須審其秉性能服順主命與否，切勿以工資之高下爲斷，蓋誠謹之僕，治事勤懇，益主非淺，宜其需索善價，若惰塞放弛之人，偷閒好逸，或倔強難馴，工資雖廉，得失寧足相抵，故僕之佳者，在乎克勤克儉，更須性情溫煦，無剛戾嫉妬之心，斯爲合格，反是則管理匪易，縱有長技，究不宜雇用，以貽後患。居家之人，衣飾服用，整潔爲上，媼僕亦然，華麗既非所宜，而破損污垢，亦有失雅觀，凡傭力之人，務以勤儉爲主，勿尙靡費，須隨在節制，以省財力，若縱慾無鑒，必蹈奢侈之壑，而金盡囊空，或且萌非分之想，日暮途窮，失足徒悲，雖悔無及。媼僕應盡之職，不勝枚舉，如烹飪、洗濯、灑掃，以及整理器

皿，撫伺雞兒，都屬分內之事，惟烹調洗滌，各有專職，且巨富之家，媼僕不一，每見有廚娘潑婦，各專其役，卽或不然，而爲之主者，亦須分任其事，不能盡委一人，然於灑掃屋宇，整潔器物等役，固爲媼僕輩通常之職，今試爲言之如下：(一)黎明卽起，洞啓窗牖，並高捲簾幃，令新空氣入室，或時值冬令，室有火爐，須先去爐灰及剩餘之炭屑，次乃灑掃，去灰之時，手法宜輕，而室中金器瓷器，與夫椅墊壁衣之上，最好能覆以布蓋，以免塵灰飛集，掃地時先灑以水，亦可減塵埃飛揚，若有地毯，則可滲以茶葉，然後舉毛箒掃之，掃氈毯之箒，本有特製（以竹刺爲之）但不必常用，大率以一星期爲度，間隔行之，免氈易破壞。(二)灑掃畢事，拂拭窗戶，凡玻璃櫃檯，以及鏡邊畫架，皆須拭抹令淨，若有銅鋼之器，則宜以柔皮擦之，勿使生銹，苟見銹斑，亟用砂紙磨挫，或塗以膠灰，必使之光滑始已。他如几案椅架，一須加揩拭，毋使有污斑留存，凡此諸事，舉行時刻，宜在主人未起之先，一俟主人起身，則須整理寢室，爲之鋪疊茵褥，灑掃拂拭，一如上述。(三)室中供列花瓶，及有盛水之盆，亦必按日傾換，盛以清水，每間數日，宜取多枕褥綢之屬，曝之陽光之中，他如灑掃樓梯，或撲擊地毯，須乘晴天，且必俟閒時爲之，勿取主人之厭，迨及晚間，則肩

窗輪屏，勿怠勿忘。以上所論，雖極簡單，然必指導有方，乃能坐收其效。苟有錯失，亦須婉言規勸，示以恩意，庶能中心悅服，不然，雖出重資，終不能購其忠誠之心。

家庭防火法

治家要道，至不一端，最要一著，莫如防

火，以火患最險，稍一疏忽，往往釀成巨災，繼舉如下：(一)凡媼僕於歸寢之先，宜教以巡察各處，如有燈火炭火，苟非應用，宜一一令之熄滅，熄火之時，亦須留意，慎勿以撲滅之熾炭熱柴，置於地板之上，或貼近木質之器具，俾免復燃。(二)燃燭榻畔，而凭枕觀書，或從事縫紉，最爲危險之事，偶或倦疲，慵騰入夢，不特易釀燎原，且多自焚其身，法宜先滅燭，然後登榻。(三)持燭於手，往來屋中，則燭須墜植盤內，不可動搖，若置燭一處，慎勿與幕帷帳簾及紙類布類與其他易燃之物，過相接近。(四)屋空無人，勿燃燈燭，如在小兒臥室中，俟小兒熟睡後，亦當將燈燭熄滅。(五)室中苟置火爐，須加網罩，罩以鐵絲爲之，庶免熾炭爆射之患。(六)偶聞焦灼之氣，或覺熱力薰炙，及見有絲絲之烟縷，宜亟加搜檢，速謀撲滅之策。(七)凡守夜弗眠，或坐伺病人，室中燈燭，雖不能滅，然其位置之處，須求得當，置燭之處，弗與已近，防夜深倦憊，昏然入睡，或燭倒成災，不復自覺，燈燭

四周尤不可置引火之物，以免燈燄燭火，偶或飛墜，遂兆焚如。(八)手攜油壺，或其他引火之酒精，慎勿走近火爐，或戲以油滴入火，餘如裝油入已燃之燈，必滅其火，勿以貪懶借光，致挽救無及，而攪爐鐵杵，亦勿久留火中，人或離室，尤不可任置爐內，蓋杵經火燬，觸物立燃，或積炭鬆動，鐵杵墜落爐外，則地毯木板，在在咸足引火。(九)凡見人衣服著火，萬勿慌惶無措，徒事驚張，但須勇往前救，不容或緩，救急之法，可隨取氈毯被褥之屬，覆捲著火者之身，不令通風，果措施得當，衣火自熄，法至美善。惟進救之時，宜手敏捷，切勿以己身貼近火衣，致燃及己身。(十)脫或已沾火，一時又無所取援，揆諸常情，則必驚駭奔呼，迴翔室中，或則啓扉登樓，藉冀得援助之人，如此舉動，匪特無益，而火勢受風，愈走愈烈，一剎那間，必致火燄包身，灼及肌膚，焦頭爛額，終且至於不救，是故欲圖自救，勿遽慌亂，亟宜平臥於地，隨取鋪地之氈，引而卷之，使包裹其身，或地無氈，則以著火之處，壓覆於下，假使渾身皆火，則須就地滾旋，火勢自滅。

家庭財政之預算

家庭預算表印事前計劃使用金錢，使之包括在相當時期內所需要之各項生活費用，對於使用金錢，有相當計劃。(一)使人對於生活之需要及慾望有所深思考

第五編 家政類

慮，生活不致有不平均之現象，時聞有人一見心愛之物，即欲購買，在事實上未必合用，不過為當時生活中所必須，因此生活偏重而不平均者，亦常見之，有偏重於一己之衣食而忽於人情往來以及娛樂等事，亦有視金錢如命，節衣縮食，不肯耗費一文者，如此種種，皆非所謂理想生活所應趨之徑，是以前若有預算，在用途上即能略加思索，不致有所偏重，應用之處，不可吝嗇，不需要者，不可任意虛擲。(二)不致有人不敷出之虞，無論入款之多寡，如能善為計劃分配，生活必不致感覺若何艱難，若無預算，不知如何分配，雖月入千金，亦有不敷應用之時。(三)無論何事，預為籌計，必能得較好結果，工作遊玩，亦未嘗不然。(四)計算一月或一年之入款，按時有定數者，易於計算，若無定數者，則可依往年之費用，為之根據。(五)列記生活所需之各項費用，依其輕重而支配費用之多寡，譬如某家之費用中，須包括車費、娛樂費、禮物費、教育用品，以及諸書、製預算表時，必斟酌何者較為重要，則支配費用時，可有多寡之別。(六)在用途上極力依照預算而行，祇計算籌劃，而不實行，亦歸無用，然預算亦非絕對不能更改者，如由經驗而知其有不適合處，經考慮而更改之，亦未嘗不可。上海新華信託銀行服務部，製有家庭預算

婦女專冊

表三種，甚為簡要，切合實用，茲摘錄於後：

(甲) 家庭收入預算表

項 目	全 年	每 月
薪 津		
田 租		
房 租		
證 券 息		
存 款 息		
營 業 餘 利		
全年總額		
每月平均總額		

(乙) 家庭支出預算表

儲 蓄 項	全 年	每 月
儲 蓄 存 款		
購 入 有 價 證 券		
人 壽 保 險		
購 買 住 宅 準 備 金		
折 舊 提 存		
特 殊 費 用 提 存		
全年總額		
每月平均總額		

生活費用項	全 年	每 月
衣:		
小 計		
食:		
小 計		
住:		
小 計		
全年總額		
每月平均總額		

教育費用項	全 年	每 月
學費:		
小 計		
書報:		
小 計		
運動音樂用具:		
小 計		
全年總額		
每月平均總額		

第五編 家政類

雜 項	全 年	每 月
全年總額		
每月平均總額		

日常費用項	全 年	每 月
家庭用費：		
小 計		
個人用費：		
小 計		
全年總額		
每月平均總額		

項 目	全年總額	每平總 月均額	支百數 出分
儲 蓄			%
生活費用			%
教育費用			%
日常費用			%
特別費用			%
雜項費用			%
總 計			100 %

支出預算總計

特別費用項	全 年	每 月
醫 藥 費		
旅 行		
餽 贈		
捐 助		
全年總額		
每月平均總額		

婦女專冊

(丙)全年實收支與預算比較表

收入項目	全年 預算 收入	全年 實收 收入	支出項目	全年預算支出		全年實支出	
				數額	百分數	數額	百分數
薪 津			儲 蓄		%		%
田 租			生活費用		%		%
房 租			教育費用		%		%
證 券 息			日常費用		%		%
存 款 息			特別費用		%		%
營業餘利			雜 費		%		%
					%		%
					%		%
					%		%
全年 收入 總計			全年 支出 總計		100%		100%

存.....十

存.....

全年結

全年儲蓄.....—全年淨

欠.....-

欠.....

家庭簿記之應用

家庭簿記所以使錢財之出入有所記錄，時聞有人祇知錢囊已盡，而莫明其用途者，如有帳目，則易考察，利一。記帳亦能使各項費用有所比較，並能查出有何浪費之處，譬如食物費用是否高於其他費用，或經常費及衣服費是否為發展費及儲蓄費所佔奪，以後在用途上，可稍加留意，利二。帳目可為下年預算之根據，上年預算表，有何欠缺，今年之用途，有何不當，彼此對照，則以後之預算表，必能較為完善，利三。祇有預算表，而無帳目，等於虛設，是記帳之重要不言而喻。記帳方法，各有不同，惟我國之舊式帳本，祇能知一月或一年之總費用，而不易於查考各項之費用，以為比較，故不甚適用，特將比較合用之家庭日記帳之格式錄示後方。今再述家庭儲蓄之利益如下：禽獸尚儲食以爲寒冬無處覓食之預備，人類豈可不爲自身計算，古人嘗有掘土以藏金者，雖方法不同，理則一也，儲蓄與人生幸福誠有莫大之關係，（一）成家立業須有儲蓄，大家庭中子女之一切費用，由父母供給，家中稍有資產者，子雖成婚，亦無負家中費用之責任，子媳孩童皆仰給於親，然自小家庭制盛行以來，對於經濟上之負擔，勢必加重，子女既受相當教育，已有自立能力，不應以倚賴爲生活，若父母不能自

第五編 家政類

給，且須兼負兩家費用之責任，是故現代青年，欲成家立業，不能不儲蓄，現時男女婚期較遲，亦未嘗不以經濟問題之故。（二）儲蓄以備疾病之醫藥費，家人無疾病，乃無上幸福，然疾病亦人生所不能免，有儲蓄，即能應付不時之需。（三）儲蓄以備兒女教育之費，近來教育費用，非二三十年前所能比，如子女有二三人，同時在大學或中學求學，則教育費之浩大，可想而知，非稍有儲蓄，即難供給，因此現代父母，在兒女年幼時，即爲之儲蓄教育費，兒女在相當時期，亦稍自儲蓄，庶積少成多，即能減輕將來重負。（四）儲蓄以爲意外之準備，諺云：『天有不測風雲，人有旦夕禍福，』社會上仰給於人者，累累皆是，平日濫用而無積蓄，一旦遭遇不測事故，不得不仰而求人，社會之種種病態，亦因之而生，故處今經濟困難時代，天災人禍，不絕之社會中，爲後日生存計，不能不儲蓄以爲之備。（五）爲年老時之費用，父母之教養子女，及子女之奉養父母，乃我國傳統之思想，爲彼此當盡之義務，當享之權利，然事實上父母能享受奉養之權利者，能有幾人，悍虐不孝，棄其父母之子媳，時有所聞，其能力不足，無法仰事者，亦事實上所恆有，老而無依，人生不幸，設處此境，既不能工作，又毫無積蓄，何以自存，故稍有儲蓄，即可免此苦厄，家庭儲蓄，既如是重要，吾人豈能忽略視之。

日常費用					特別費用		雜項		支出總數	結存
家庭用費			個人用費		醫藥	捐煙	其	他	金 額	金 額
水電	衛生	其他	車費	整潔						
日期	摘要	金額	摘要	金額	摘要	金額	摘要	金額	金 額	金 額
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										
數	總		總數		總數		總數			

日常費用

特別費用

雜項

預算額		預算額		預算額	
實支		實支		實支	

銀行 天上海 索新華
取 津海 索新華
平 北平 華
向 平 華
恆 完 北 平
心 可 向
帳 此 頁
要 有

第二章 衣服之研究

衣料選擇法

衣服有兩種作用：一爲禦寒，二爲美觀。

家庭平日之衣服，尤其是內衣，應採取價廉及易於洗滌之材料。現在提倡國貨之聲浪日盛一日，將來之勝利，全操於主婦之手。可惜我國之衣料，非一二元一尺之綢緞，卽爲鄉人所着之粗布，故中等人家不能不穿洋貨，只講廉價美觀，有幾人能想到愛國，此亦爲自然之趨勢。故希望提倡國貨者，一面能以身作则不穿外國貨，一面應多出美觀而價廉之布料。我國在此新舊過渡時代，服式既未歸一律，似可各從所好，然亦當隨乎人之身分地位，以及所交接之社會，而定新舊服式之所宜。至衣服之材料，既有貴賤不同，而顏色花紋等，亦各有一時之風尚，何者爲宜，亦當以自己之身分地位爲主，要在奢儉得中，無傷大雅。若材料之堅牢耐用，則尤爲選擇衣料之要旨。

衣料鑑別法

衣料質地之優劣，人每以厚薄分之，取原料向日光映照，觀其透光與否，或襯以白布，觀其絲縷之疎密，此

二法雖屬通行，然材料之種類不同，顏色之深淺各異，目力既有銳鈍，經驗又有多少，則辨別未必悉得其當，故不如用下列之方法，較爲確實：（一）取布料斜引之，釋手卽復原者，布之厚而佳者也，反是則薄而劣。（二）以布掩口鼻間，覺呼吸有窒礙者，布之厚而佳者也，若呼吸通暢，無異於未掩者，則布之薄而劣者也。（三）以布少許浸水中，稠多者吸水力強，稠少者吸水力弱。又世界文明愈進步，即人情亦愈變幻，市肆之中，往往有以水漬、蟲蛀等舊貨，稍加洗染修飾，假冒新貨出售者，苟利其價廉而購之，則受其欺，往往有用不多日而已破壞，或未服用而已發見破綻者，此種材料之爲新爲舊，其辨別法如下：（一）以手斜引之，釋手而卽復原者，新貨也，舊貨新製者，其回原必緩而滯。（二）以手揉擦之，新者無論所曠之糊落與不落，皆無布毛蓬起，舊者則未有不落糊，且未有不起毛者也。

棉織物與絲織物辨別法

純絲織物與純棉織物，

其光澤大異，可以一望而知，一經觸手，亦可卽辨，固不患其錯誤矣，所難者，惟在絲棉交織物與絲織物之區別耳，其辨別法如下：（一）散其餘緒之纖維，以爪搔之，以指彈之，雖散而不蓬勃者，絲也，若蓬勃如毛者，則爲絲棉交織物。（二）燒其餘緒之纖維，其臭如燒毛髮

者，絲也，其莫如燒紙者，棉也。(三)燒餘緒纖維，而觀察其灰，蜷曲者，絲也，伸而不屈者，棉也。(四)燒餘緒纖維，而觀察其灰色，黑者，絲也，白者，棉也。(五)剝取纖維少許，投之硫酸銅試藥中，能溶化者，絲也，不能溶化者，棉也。按硫酸銅試藥，以結晶硫酸銅 $10 \cdot 0$ 克，水 $100 \cdot 0$ 克溶之，再加甘油 $5 \cdot 0$ 克調勻，然後加苛性曹達溶液，使生沈澱，濾去其沈澱即成。

人造絲織物與絲織物辨別法

人造絲者，以棉

爲原料，加以化學藥品製成，其光澤不及蠶絲，復不如蠶絲之柔滑，然堅密之度，平常與蠶絲不相上下，約爲二與三之比，第遇水則脹，其堅密之度須減十之一二，故有用爲緯絲者，若不經水洗，殆與蠶絲相同，難以辨別，尋常辨別之法，與前述之棉織物與絲織物相同，若欲精密辨認，則需藉化學的方法，其大要如下：(一)放入苛性曹達溶液中煮之，溶化者，絲也，不溶化而祇變黃色者，人造絲也。(二)用硫酸銅試藥辨別之，溶化者，絲也，不溶化者，人造絲也。

絲織物與毛織物辨別法

純毛純絲之織物，一望

即知，所難者，惟在半毛半絲織物之辨別耳，宜用下列之法明辨之：(一)解其纖維觀之，毛之曲，旋掠如螺，絲則雖曲而不旋振。(二)用

苛性曹達溶液，加醋酸鉛試之，因毛中含有硫黃成分，遇此液即變黑色，絲則毫不變色。

衣服適用之材料

衣服第一在能稱身，若尙舉體，則

爲不經濟，故常服選擇材料，當取堅緻耐用而價廉者，其選擇之標準如下：(一)棉織物宜取厚者，絲織物宜取厚薄適中者，太薄固不耐用，太厚亦非佳品。(二)經緯紗之粗細，以同等者爲上，若經粗緯細，或緯粗經細，均非所宜。(三)經緯紗須搓合勻淨，若粗細不一，或多結，或多跳紗脫線者，均非堅牢之品。(四)一幅之中，長及闊處，經緯疏密勻稱者，爲堅牢之品，若或厚或薄者，則不堅牢。(五)粗紗堅牢，勝於細紗，粗紗密織者，又甚耐用，然粗紗密織，常不及細紗密織之光細。又西服之材料，與中服不同，且材料多自外來，故西服價值昂於中服，而各種織物又不知選擇法，往往以高價而購尋常之品，茲舉其選擇法如下：(一)普通材料有花紋者，皆較無花紋者爲堅牢。(二)纖維粗者皆較纖維細者爲堅牢。(三)呢絨之類，較易破損。(四)無絨無毛者，較有絨有毛者爲堅牢，有絨有毛者，初視之似覺較厚而佳，但既經穿着之後，一年或半年，其絨毛悉被摩擦而脫落，或團結成球，而衣服亦隨之而破損，若無絨無毛者，因無脫落

圍縐之弊，經紗緯紗，自不鬆懈，故亦無即破之虞。(五)西服材料，有雙股線織成者，有單股線織成者，雙股線織成者，比之單股線織成者，其價約高一倍半至二倍，其耐用之度亦如之。至西洋織物之條紋，尤種種不同，當隨各人之嗜好態度職業而選擇之。

衣服保存法

衣服保存之合法與否，與使用時期之長短大有關係，善於保存，必甚耐用，否則易遭破損，此爲主婦莫大之責任，第保存之法至多，不可不詳細研究，最關重要者爲塵埃之防法，塵埃有酸化作用，其損傷衣服之力甚強，即有害於質地及顏色也，故脫衣之時，必先拂去塵埃，然後摺而藏之箱筒之中，其不常服者，兼用紙或布包之，如係常服者，即不度藏，亦當覆以布袱，以免塵埃之直接侵入。若衣服爲毛織物，塵埃拂之不易去，可用軟毛之刷輕輕刷之，或用他種毛織物之有絨毛者以代毛刷亦宜，兩肩之上，刷之最宜留意，蓋此處積塵最易，故亦最易損壞。

常服之摺法

衣服摺疊之前，必先拂去塵埃，置當風處晾之，去其濕氣，以免生霉，其有綉紋者，須先噴水，再鋪紙，用熨斗熨平，然後摺之。其摺法先以兩手齊前後兩中縫，再將大襟反摺向外，放平，再齊兩袖，向內二摺或三摺之，再由領向裾，長者三摺四摺，

短者則二摺之，若置入箱筒中，則視箱筒大小，量分幾摺，大抵普通之箱，長衣二摺，短衣不摺亦可放入，袴之摺法，大略相似。

西服之摺法

西服摺法，與中服不同，惟當收藏之時，必先拂去塵埃及用熨斗熨平等手續，亦相同也。其摺法先將兩肩高起之處，襯以報紙或棉花之類，反折兩袖，向後向下，再由兩袖中央之縫對摺，此爲暫時收藏之摺法，若藏入箱筒之中，則既摺兩袖，即由領向下平摺之，不可對摺，兩肩高起之處，尤須用紙或棉襯足，蓋西服裁製之時，兩肩係圓折，非若中服之方折，故不能摺平也，若不襯足，必致壓爛，既不美觀，又傷衣服。牛臂之摺法，先自前向後，合摺之，再由上向下，平摺之。袴之摺法，先對摺，即離兩側縫寸許之處直摺之，後再三摺或二摺，尤須將帶及帶環之類，理置平貼爲要。

皮衣收藏法

衣服中以皮衣之收藏最難，稍不合法，即易脫毛，故收藏之時，應較單夾棉衣等，尤爲注意。法宜於梅雨之前，置日中晒之，(當三月間楊花飛時，萬不可曝晒皮衣，因楊花沾入，最易生蛀。)用鞭撲去灰塵，候涼，以紙襯入衣襟胸背袖口等處，外用布包，然後收藏，至夏季正伏之中，取出重晒一回，更好，此爲普通皮衣收藏之法。他若白狐黃狐等，於收藏之前，宜先用軟刷刷之，

再以溫水調麥麩或糠，包於佛蘭絨或洋紗內擦之，使皮潔白，晒日中令乾，然後收藏。如係黑皮，可以新鮮之糠或麥麩少許，置鍋內炒之，（毋令焦）待冷，搽毛上，兩手輕揉，然後以刷刷之，如毛過長，宜用梳梳之，及潔淨而止，晒過然後收藏。

色衣收藏法

白綢衣當收藏之時，切不可包以白紙，綠白紙常使白綢變黃，當以藍色薄紙包之，則其色不變。此外各種顏色衣服，斷不可與白衣同放一處，又顏色不同之衣亦然，如紫色與赤色，藍色與青色，青色與綠色，綠色與黃色，黃色與樺色，（老虎黃）樺色與赤色，均忌同放一處，因易褪色也，大凡同一染色之衣，以同放一處為宜。

西服收藏法

西服收藏，宜將一套之衣，同放一處，先放褲、半襟，次放外衣，再後放外套，即外套在最上方，如此放置，則外套不受壓，可免摺疊痕迹，取用亦便。若箱筒無多，不便以一套占一器，則褲與褲，半襟與半襟，順次放入，而於其上置外衣及外套亦可。又貴重之大禮服，不宜橫摺疊置，最好以弓形之衣鉤，懸掛於衣櫥之中，則兩肩高起之處，不致壓平，惟褲之收藏，則宜先用夾板夾之，使兩袴正中之直線摺痕常留，故收藏之時，可置於箱筒之底，受他

種衣服之重壓，與外套之收藏法，絕然不同。

蟲害預防法

衣服之中，惟皮衣與毛織物，易遭蟲蛀，不可不用殺蟲劑以殺除之，然及其發生而始謀之，則衣服已受損傷，不如防患於未然，蓋殺蟲劑又可作防蟲劑之用，如樟腦、那甫塔林、丁香等是也。此等藥品，宜用蠟紙包之，散置於衣箱之中，不可直接觸及衣服，其效力以那甫塔林為最，惟因有臭氣，不為一般所樂用，若樟腦、丁香，皆有芳香，而防蟲之效亦著，故用之最廣。又以牽牛花之種子煎出之液，塗於新聞紙上，以其紙包衣服，亦效。或取銀杏樹之葉煎之，以布浸其中，約二十分鐘，取出，不絞，聽其自乾，以此布包衣服，亦有防蟲之效。再毛織物如呢，於裁製前，反面噴以花椒水，或以生芋擦之，則永不生蛀。

濕氣預防法

防衣服之受濕氣，不可不注意於貯藏之器，貯藏衣服者，通常為櫥為箱。櫥以桐製者為佳，蓋桐材之性質極軟，而又富於乾燥性，用以貯藏衣服，不僅可保無傷，且能防濕氣，其次則為樟木、紅木、樺杉等，而以樟木為最良，因含有樟腦分，防濕之外，兼可防蟲，惟價值甚貴，紅木為時俗所尚，質堅而不受潮濕，若樺若杉，其質不密，常因天氣之燥濕而有漲縮，有吸水性，故為最下

等箱以皮製者爲佳，舊式之皮箱，以杉板爲骨，新式者純以革製，皆須擇其口縫密合者用之，則可以防濕氣，並可以防塵埃，又有柳條箱，便於旅行之用，亦有乾燥性，能防濕氣。又當連日天晴之時，宜將藏衣取出，通風而乾燥之，又於梅雨之後，擇天晴之日晒之，則箱筒可免沾受濕氣，以有害於衣服。

黴之預防法

黴之發生，由於濕氣，故衣服以乾燥爲要，如偶受汗水、油垢、醬油、果汁及其他有機性物之污點，不速除去，黴即發生，有害於質地及顏色，故有污點，宜速除之，而後收藏爲要。預防之法，以日光消毒爲第一，即經日光曝曬後，收藏於適宜之箱筒，雖至梅雨期，亦無生黴之恐，蓋黴菌最畏日光，設置日光中，即行萎死，如肺結核之黴菌，被日光直射，不過二三小時，已全萎死，故衣服於收藏之前，去濕晒乾，可絕黴菌之發生。

衣服洗濯法

衣服宜時常洗濯，以保清潔，然其洗濯法，非素有研究及經驗，不僅費力多而收效少，有時且致質地受傷，顏色不變，不能再用。近來科學進步，洗濯之法，均合乎物理化學變化之規則。洗濯所用之材料，如肥皂、曹達（即碳酸曹達，俗稱碱）、硼砂、明礬、醋酸等，亦係化學製品，故費力少而收效多。

單衣洗濯法

單衣各從其顏色，用適當之洗濯液。浸而洗之，其初浸入水中，將數件單衣重疊爲一起，從上踏之，復提起，提起後，再踏之，如此反覆數回，再逐件搓揉，用清水漂過，絞去水分，即調沸糊漿之，晒至半乾，摺疊使平，復展開，噴水，以熨斗熨之。如係白地者，可用肥皂液煮之，以代足踏手搓之勞，且覺潔白如新。

棉衣洗濯法

棉衣除用乾燥洗濯法外，亦可入水洗，但浸時勿踏，洗時勿搓，洗畢勿絞，此爲要訣。去垢當用刷毛輕刷，以周勻爲主，出水後瀝去水點，包以布袱，置洗盆中，再用稻草灰，覆墊其上下，越一宿，取出，在日光中晒乾，則仍鬆軟如故。

衣服去污法

衣服染有污漬，有非尋常洗濯所能除盡者，如欲以洗濯法去之，恐衣服之本質反致損傷，有垢去而衣亦隨敝者，況乎餘污猶存，而如絲織物等，一經洗濯，又失光澤，殊非所宜，故必別求除污之法，欲知污漬之除法，不可不明污漬之原因，即污漬爲何種物質，有何種性質，而後依化學及物理的方法，或以溶解，或以酸性液及鹼性液剋制之，或以還元劑及酸化劑漂白之，其原因不分明者，又以他法試除之，此爲理科之見諸實用，尤賴實習時能觸類旁通，則應用無窮矣。

去脂肪污漬法

脂肪爲一種有機鹽類，可以揮發油爲溶媒溶解之。如用松節油、偏蘇里、酒精、以脫等，其效力亦同。其法先將衣服之污漬部，熏以沸水之蒸汽潤濕之，次注少許溶媒於其上，輕揉之，則污漬爲溶媒溶解，氣化以去。或先平鋪白布，將污漬部置於其上，另以白布或小毛刷吸取溶媒，摩擦之，細刷之，其污自去。末以吸水紙吸取所餘之溶媒，用髮斗熨乾之。又法以酸化鎂粉，調入揮發油或偏蘇里，使成糊狀，塗於污漬之上，放置片時，俟污漬隨溶媒揮發，祇餘酸化鎂粉，乃以毛刷刷去之。惟溶媒用之過多，留滯於染色之衣上，其染料亦被溶解而褪色，故宜即時用紙吸取，並以髮斗熨乾。又溶媒潤濕之處，乾後於周圍生暈，宜於未乾之時，以布片另蘸溶媒少許，輕潤其周圍以化其暈，則乾後可無痕迹。又用揮發油，如餘有臭味，依前法熏以蒸汽，則其臭即滅。

去油類污漬法

油類亦爲有機鹽類，其性質與脂肪同，故衣服染有污漬，其去污法亦同，惟不必預熏以蒸汽，使之軟化，蓋在常溫度中，脂肪爲固體，而油類則爲液體也。油類中有乾性與不乾性之別，不乾性油，如菜油、豆油等，依前脂肪之法，去污固易，惟乾性油，如亞麻仁油、桐油等，久置空氣中，將酸化而乾牢，故衣服染

有乾性油之污漬，尤宜速用揮發油等溶解之。至防其周圍生暈與滅臭法，與前相同。

去煤油污漬法

煤油之主成分，爲炭化水素，雖與前述之油類不同，然因其能溶解於揮發油、偏蘇里、以脫等之溶媒。故染有污漬之時，其去污法，與前脂肪及油類同。煤油受熱，即行氣化，故晒於日光中，或烘於火上，其污漬自消。煤油之臭，以茶熏之，適時即滅。又污漬之上，撒以米粉或糠，暫置之，亦能吸除其臭。

去漆之污漬法

通用之漆有二種：一假漆，二油漆，假漆，即 Varnish，俗稱凡立斯，乃樹脂與纖維素等溶解於酒精而成，以其能溶解於酒精，故以酒精爲溶媒，可以除去染有假漆之污漬，其方法與去脂肪污漬同。油漆，係鉛粉（炭酸鉛）與亞麻仁油（乾性油）等練成，染有油漆之污漬時，先用小刀刮去其浮面一層，次塗以松節油，使乾性油溶解，其中之炭酸鉛，亦游離而出，稍乾，即見有白色粉末留存於組織間，用毛刷刷去之。再拭以偏蘇里，以去松節油之臭。

去肉汁乳汁之污漬法

肉汁中所含之脂肪及蛋白質，可溶解於鹼性液，故染有肉汁之污漬時，可用稀薄之苛性鈉

液或肥皂液拭除之。或拭以揮發油，先溶去其脂肪，尙留有痕跡，則爲不溶解之蛋白質，宜用毛刷或海綿蘸微溫水反覆擦之。又因周圍易生水暈，宜用紙吸取，又用烙鐵熨乾。乳汁中所含之水、脂肪、及乾酪素之蛋白質，均可溶解於水，故染有乳汁之污漬時，宜拭以冷水，熨以烙鐵使乾，若用熱水，則蛋白質受熱凝固，不易除去。如用上法，污漬尙不能盡去，則再施以他法，其係本色者，宜用漂白法。若爲染色物，宜用礫砂水洗之，再用烙鐵熨平。

去茶及咖啡之污漬法

茶與咖啡中所含之單寧酸、茶素等，均可溶解於水，故可以水爲溶媒，如爲本色之衣，其污處可用熱水洗之，染色之衣，則宜用微溫水洗之，末以吸水紙吸取水分，再以烙鐵或熨斗熨乾。如用上法，尙不能完全除去，本色者宜用漂白法，染色者宜用礫砂水，或硼酸與阿摩尼亞之混合液洗之。

去血液之污漬法

血液本爲無色之血漿，其含赤色者，以溶存赤血球故也，能溶解於水，其去污法有各種：(一)以布片或海綿蘸冷水拭之。(二)以白布置污漬上，更以冰塊壓之。(三)燈蕊蘸唾液擦之。(四)葱姑搗汁洗之。(五)白蘿蔔片或生薑片覆置於污漬上，數次更換，則污漬全被吸收，更以冷水洗之。但須注意者，

若用熱水，則血液中之蛋白質及纖維素，皆凝固而不能除去矣。再血污之衣，若已經多日，雖用上法，不易全除，宜用阿摩尼亞水，或肥皂水、灰汁、曹達水等洗之，更漂以冷水，以紙吸收水分，又用烙鐵熨乾。

去紅紫藍色污漬法

紅色紫色，概係鹼性染料，爲溶解於酒精，故衣服染有此種污漬者，用海綿、白布、毛刷等，吸取酒精洗刷之，其污即除。又法，以布片吸取稀薄阿摩尼亞水拭之，亦能消除污漬。如尙留有痕跡，本色衣服，宜用漂白法，若係染色物，沾紫墨水時，塗以紫之餘色黃色染料（如阿兒拉明，Auramine）之稀薄溶液，可消滅紫色之痕跡，沾紅墨水時，塗以紅之餘色綠色染料（如美既兒庫利恩，Methyl Green）之稀薄溶液，可消滅紅色之痕跡。凡沾有鹼性染料之污漬者，皆可依上法以阿摩尼亞水洗之。藍之染料中所含之鹽分，能溶解於輕養化物之釀類，變爲褐色，更溶以草酸，則變爲無色，依此原理，故可視污漬之大小，塗以稀薄之苛性鉀（即輕養化鉀）液，以不延及於污漬以外爲要，至藍色消滅，則塗以稀薄之草酸液，次清水洗數次，以紙及烙鐵吸收其水分使乾。

去汗之污漬法

汗爲皮膚分泌鹽分之液，其中含有

加布倫酸及其他酸類，汗液呈酸性反應者以此，故衣服遇有汗污時，宜即以蘇類溶液中中和之。最適用者爲阿摩尼亞水，法先拭以稀薄之阿摩尼亞水，次洗以清水，再用紙及烙鐵吸收其水分，使乾。如衣服之大部分沾有汗污者，可即置於稀薄之阿摩尼亞水中，振盪洗之，次洗以清水，置諸空氣流通之處，俟其將乾，以烙鐵熨之，設爲絲織物，則宜浸於稀薄之醋酸（2%）液中，輕輕絞乾。汗污經久，則變爲黃色，如係本色之棉織物，用漂白粉漂白之，絲織物或毛織物，用過錳酸鉀、酸性亞硫酸鈉漂白之，如係染色者，則宜施以適當之染色料，先用黃之餘色青紫之染料，以消滅其色，次視色之種類，以毛刷或筆蘸染色水染之。

去果汁污漬法

果實之汁中，多含有檸檬酸、酒石酸、

糖分及多少之色素，此種有機酸，遇蘇類溶液即可溶解，而糖分及色素，同時亦能溶解於水，故衣服染有果汁之污漬者，可用稀薄之阿摩尼亞水滌除之。或以微溫之食鹽水洗之。或用微溫之阿摩尼亞與硼酸之混合液洗之，此法對於衣之染色者尤宜。如照以上方法，其污尙未能全除，宜用漂白粉，或過錳酸鉀、酸性亞硫酸鈉漂白

第五編 家政類

之。

去酒類污漬法

酒污之新者，以清水洗之即去，或以

煮豆之水浸半日，再以清水洗之，或熏以煙草之煙，亦能消除。若經日稍久，則酒受酸化，變爲醋酸，而起發酵作用，將使原色變易，宜依去果汁污漬之法，以阿摩尼亞水與硼酸水洗之。

去鐵銹污漬法

衣服掛於鐵釘上，一遇濕氣，即生赤

褐色之鐵銹，此種鐵銹之污漬，易溶解於酸類，故可用酸性液滌除之。法用稀薄之草酸或醋酸洗之，再洗以清水，即去。又污漬之濃者，塗以錫之粉末，於其上注以稀硝酸而洗之。如尙不能除去者，則用溫水洗之，更塗以等量之酒石酸與檸檬酸，後更用清水洗之。如染色物恐其褪色，則用甘油與軟肥皂，等量，溶以水，塗於污漬之上，經二三小時後，以水洗之。

去黑色污漬法

黑色洋墨水，以單寧酸鐵或沒食子

酸鐵爲主成分，而加以樹膠，此種物質，易溶解於酸性液，故衣服染有污漬之時，可依去鐵銹污漬之法，以溫熱之草酸溶液滌除之。如爲染色衣服，即稍留餘跡，已隱而不見，惟本色者，宜施以相當之漂白法。又如洋傘之黑色，天雨時常脫色，沾於衣上，即生黑色污漬，法

當用草酸之微溫液滌之，與上黑色洋墨水同。

去墨之污漬法

墨乃膠質與油煙或松煙製成，因日常用墨時多，故沾染最易，法用加有尿素之食鹽，與酸化銻、酸化鎂、米糠等相混合，而用水捏成泥狀，塗於污漬之上，靜置之，使膠質軟化溶解，次反復揉之，以去泥狀混合物，更洗以清水。又以烏薑捏成泥狀，塗之，亦足以除墨污，其原理與上同，亦先使膠質溶解，而後除去泥狀物之油煙松煙等。又以米飯或麵糊塗於污漬之上，揉之後，洗以清水，亦可使墨色除去，但常留有痕跡，不及上法之佳。

去原因不明之污漬法

衣服之污漬，往往有不明

其原因者，當先以不害纖維及色質之法施之，次就他種方法，一一歷試之，必有合於污漬之性質而收效者，茲將各種方法彙列於下：

(一) 物理的方法：以橡皮或麵包之斷面摩擦之，但須擇其軟者，次以軟毛刷輕輕刷之，反復數次，若不能除去，則用下列之法試之。(二) 化學的方法：(甲) 以溶媒試之，先取性質安全之溶媒，次及於溶解力之較大者，即第一、用偏蘇里，第二、用酒精或以脫，第三、用水，順次爲之，若猶不能除去者，更用次之方法。(乙) 以鹼性液試之，亦自弱而安全始，即第一、用稀薄阿摩尼亞水，第二、用肥皂溫液，第三、用肥

皂及阿摩尼亞液，順次爲之，若不能除去，以水洗其部分，更施以次之方法。(丙) 以鹼性液試之，先以稀薄之醋酸施之，次用其稍濃者，若仍不能除去，而污點作黑色者，則爲含鐵之證，宜以草酸洗之，若再不能除去，最終則用漂白法。

第三章 飲食之研究

食物營養之成分

飲食與健康有密切之關係，爲主

婦者，對於食物之成分，應有相當之知識。食物之用處有三：第一、有生長之能力，一尺左右長之嬰兒能長成爲六七尺長之大人，全爲食物生長之作用。第二、食物能保存體溫，冬日從外面回來，如吃點心，飲熱茶，頓覺身體溫暖，此即爲食物保存體溫之作用。第三、爲滋養，古人云：『一日不食則饑，三日不食則病，七日不食則死，』但現在醫學家又云，如人絕食後，每日飲水，尙能支持四十日。食物營養之成分有五：(一) 水，(二) 鹽，(三) 脂肪，(四) 蛋白，(五) 澱粉。蔬菜多鐵質，對於清血最有利益。人乳、牛乳及羊乳營養料最多，食物之五種成分均包含在內，又易於消化，故小孩及病人食之尤佳。

蛋白及脂肪之來源

鷄蛋、肉類、蛋白及脂肪最多，豆類蛋白質亦不少，故無產階級雖不吃魚肉之類，仍能保存其健康，即因多吃蔬菜及豆類，尤其是低價之豆腐。

澱粉之來源

凡米、麥、蘿蔔、百合、蕪粉、白芋、紅芋等品均含有澱粉，醫生云，世人每有因營養太過而反生病者，腎臟病、腸胃病、骨節病大都來源如此，有錢之人多吃白米，殊不知白米能使人生腳氣病，因米皮之營養都已除去，故患此病之人最好多吃小麥及粗米，不久即可全愈。果實為最好之食物，我國因無保存之法，只能按期嘗食，果實內含糖與酸汁最多，不但營養，且助消化，夙患便秘之人，能於每晚吃一橘子或半杯檸檬水，久之，大便自能每日通解。

新發現之營養物

上述食物中之蛋白質、脂肪、澱粉等，為吾人之營養要素，苟能選取適宜，於吾人之健康方面，已可得益不少，惟近來一般學者，於飼養動物之結果，又發現一種新營養，故吾人雖於以上五種營養素充足，若缺少此種新營養素，仍能發生一定之疾病，如腳氣病、壞血病、神經炎、佝僂病等，今略舉發見此種新營養事實如下。一八九七年荷蘭化學家愛克曼單用白米飼

鳩，三四周間，鳩即有與腳氣病相似之症狀發現，當時愛氏以為專飼白米，或因澱粉過量而生毒物質，此病即中毒而起，遂改喂米糠，便愈。從此愛氏即悉心研究，於一九〇六年，又變更其主張，以為白米於營養上之有效成分，必有缺乏，如添米糠，便可補救。此時即有許多學者，從事研究，於一九〇七年發明米糠之酒精浸出物，可治腳氣病。德人丰克即以化學之分離法，於米糠之酒精浸出物中得結晶性物質，以為此即抗腳氣性有效成分之本體，稱為「維塔氏」，漸於一九一一年公表於世，同年日人鈴木氏亦試驗米糠之有效成分，得結晶狀之物質以試動物，證明其有效，稱為「奧賴黎寧」，更進一步主張，謂此質即在無病時，亦為營養上必不可缺之營養素。所謂「維塔氏」及「奧賴黎寧」均非單純之物質，係數種物質之混合物，且不能斷定是否屬於確質族，故有許多學者，不以此種命名為然。有譯為副營養者，有譯為生命素者，有譯為生機素者，有譯為活力素者，各有不同。但以其與生命有密切之關係而論，要以活力素譯之較確。自一九一一年，德人丰克氏發表此種新營養以來，大惹世人之研究興味，或以牛乳之蛋白質、豚脂、糖類、無機鹽，照牛乳之成分配合，以之飼鼠，或於蛋白質取牛酪素，及其他供試

品。於脂肪取豚脂，於碳水化合物取澱粉，與蔗糖及無機鹽類之混合物適當配合，而行動物試驗，由此種種試驗，遂發見食物中，除通常五種成分以外，又有營養上不可缺乏之成分存在，即所謂活力素者是。現在已發見之活力素，可分三種：（一）脂溶性A，亦稱脂溶性甲種活力素，此為脂肪中可溶性之活力素，於牛酪、肝油、卵黃、菜類及動物之肉、肝、腎中含量最多，如缺乏此種活力素，必起佝僂病，故又可稱抗佝僂病性活力素。（二）水溶性B，亦稱水溶性乙種活力素，此為水中可溶性之活力素，於穀類之胚芽及糖中含有最多，若缺乏此種活力素，必起神經炎及腳氣病，故亦稱抗神經炎性活力素。（三）水溶性C，亦稱水溶性丙種活力素，果實、蔬菜、乳汁中含最多，如過此素缺乏時，每起壞血病，故又可稱抗壞血病性活力素。通常食物中，如脂肪類、豚脂、茶、肉類及其他、穀類及其他罐頭肉、精製小麥、精製玉蜀黍、白米、豌豆粉（炒熟者）、肉汁、乾酪（脫脂乳）、魚肉（白色者）、甜醬、麥芽提液、咖啡、蜂蜜等，大抵缺乏活力素，即有數量亦至微，不足以預防腳氣、壞血、神經炎、佝僂等病。故宜攝取其他富於活力素之食物配合之，以補其不足，此亦不可不注意者。

飲酒之害

酒為興奮劑，不可視為養料，且其害極多，能

減少體內蛋白質及脂肪質之分解，故吃酒之人其身體多沉重而肥胖，能刺激精神，使人動作粗暴，情緒錯亂，喜怒哀樂不能節制，又能使人言語齟齬，行步踉蹌，眩暈吐呃，陷於眠睡，醒時尙覺困苦呻吟，胃內不舒，若飲酒過多，能使人發急性酒毒而死。酒更能傷腦力，使人意志薄弱而成爲嗜好，其毒性雖慢，然其妨害身體則不但本人一身，其子孫亦必受遺傳之痼疾，或致虛弱，或致癡呆，故精明之主婦不可使其丈夫或家內之人任意吃酒，而自己尤當以身作則。有人以爲請客必用酒，方爲恭敬，此雖爲一種習慣，然婦女有改良社會惡習之責任，宴客之時，不妨用葡萄汁代之，或用杏仁汁及棗汁等代之，我想同席之人不但不以爲怪，且亦樂於仿效也。

吸煙之害

煙亦爲興奮劑，其中含有尼哥丁毒汁，不但

與肺有害，且能減少青年人之記憶力，近年來我國吃煙之耗費甚大，據海關報告，前年購買美國煙之耗費已達八千餘萬元，本國產煙雖只全球八分之一，然吃用之煙草則爲全球二分之一，現在鴉片之禍尙未清除，而香煙之害已年盛一年，甚至婦人小孩亦有喜吸煙者，精明之主婦務須勸戒丈夫禁煙，而對於小孩尤應施以身作則之教導。

飲食之節制

又有一事，須提出討論，即我國之酒席是也。平常請客，多到菜館，不但用錢太多，且於身體有害，最好吃筵席時，同時擺飯，有人每吃一次酒席，不免臥病多日，即因食物營養成分之不均，以致不能消化。家常理想之便飯，最好備四五種：富有脂肪或蛋白質之肉、鷄、蛋或魚一二盤，富有鐵汁之素菜一碗，富有澱粉之洋芋或蘿蔔一碗，富有雅味之小炒一碟，豆腐或鷄蛋素菜湯一碗，飯後小孩吃開水或牛奶，大人一杯清茶，添上少許果實或糖，不但身體有益，且能精神百倍。

家常烹調法

主婦內主中饋，凡祭享、宴會，以及日常三餐，所有肴饌之供，羹湯之調，胥主婦是賴。同一材料，視乎配合之得宜，火候之合度與否，而味之美惡判焉，故其事尤重練習。惟各地物產不同，人之嗜好亦異，即烹調之法未能盡同，此全視主婦之變而通之神而明之也。

豬肉烹調法

(一) 紅燒肉。用背部肉(肥瘦參半)一斤，切成六塊，入鍋中，加水與肉面齊，煮至半熟，將肉與水取起，另以熬熟豬油四五匙，調白糖二兩，與肉同入鍋，炒之，再加醬油四兩，酒二兩，俟肉色濃紅，加鹽半匙，水(前煮肉之汁)少許，再煮四十

第五編 家政類

分鐘，即酥。(二) 紅燻肉。與前法所異之處，即在煮至半熟之時，即將醬油、酒加入，(留肉汁同煮，不炒)，文火煮半小時，再加冰糖屑二兩，鹽半匙，以文火煮酥。(紅燒肉火可略大，此用文火宜注意。)(三) 白切肉。用背部或腿部肉(精多肥少)一斤，不切碎，入沸湯中，略煮，用繩繫緊，加酒二兩，武火煮之，約四十分鐘，已熟透，取出，去繩，切片，以醬油、薑末(或芥末)拌食之。(四) 白燻肉。用背部肉一斤，切整塊，入鍋中，加水蓋過肉面，先用武火煮沸，次加入酒二兩，鹽一匙，葱、筍、木耳等，用文火再煮，待熟透，另用醬油蘸食之，若燻時加白菜、冬筍、火腿等，均甚合宜。(五) 炒肉絲。前腿肉十二兩，切成細絲，先將熬熟豬油三匙入鍋，煸之，傾肉入鍋，用錘刀不停手炒之，加酒一兩，醬油二兩，鹽一小匙，豆粉少許，俟肉絲炒熟，即速起鍋，否則肉老而不易消化，炒時可加各料副之，如洋蔥頭、白菜、黃芽菜、茭白絲、薺菜、雪裏紅等均可。炒肉片法同，不過將肉及配合物，均切成薄片。(六) 爛糊肉絲。腿部位肉一斤，白菜一斤，同切絲，先將白菜入鍋。(先莖後葉)加水煮透，次入肉絲，加熬熟豬油二匙，鹽一小匙，酒一兩，火腿絲等，煮透之，此爲白煮法，如欲紅燒，則多加醬油。(七) 粉蒸肉。用腹部肉(多肥)一斤，切片，浸入醬油四兩，酒二

兩中，約一時許，取出，用炒米粉（宜用粳米）四五兩，拌肉片上，以鮮荷葉包之，入鍋內蒸熟。（八）肉圓。用腿肉一斤，加入木耳、香菌等，一同斬細，放碗中，加醬油二兩、酒一兩、鹽一小匙，拌勻，用手略捏成團，入鍋中加油二兩煎之，熟即取起，或入鍋中蒸之亦可。肉圓之大者，名獅子頭，法略同上，先以肉切細（勿斬）加入蝦仁、鹽、酒、醬油等，拌勻，乃和以雞蛋白，作成極大之肉圓，入鍋中，用文火煮熟。

羊肉烹調法

（一）紅燒羊肉。將羊肉切成大塊，入鍋中，加水蓋滿肉面，再加酒、蔥頭、茴香、蘿蔔片，或刺眼胡桃等，以去羶氣，待肉煮熟，除去蘿蔔片及茴香等物，剩湯少許，再多入酒、醬油、冰糖屑、各物，煨透，務使味極濃厚，冬日食之尤宜。（二）燉羊蹄。用羊蹄數隻洗淨，煮熟去湯，加入酒、鹽、醬油、蔥頭、紅棗，及鹽少許，煨濃後，去蔥頭、紅棗，以葱、椒、酒、潑入之。（三）羊肉羹。將熟羊肉切成碎丁，入火腿湯或雞湯中，加入香菌丁、冬筍丁、酒、蔥花，及鹽少許，同煨。（四）白切羊肉。將肥羊肉去骨煮熟，加鹽、酒、山芋粉收湯，入磁盤中凍結，臨食切成薄片，蘸甜醬或醬油食之。

牛肉烹調法

（一）紅燒牛肉。將牛肉切成大塊，入鍋中，加水蓋滿肉面，又加葱、薑及稻柴數枝，（加酒則增腥氣，故祇

用葱薑，不用酒，放稻柴數根則易酥。）煮二三點鐘，至牛爛，取出，用熬熟豬油炆之，加水再煮，俟已熟透，乃加醬油、冰糖屑等，將汁收乾。（二）醬煨牛肉。將牛肉如上法煮至牛爛，去湯，加入豆板醬及冰糖屑，拌和煨透，即可起鍋。（三）炒牛肉絲。法同炒豬肉絲，惟炒時以加入大蒜葉、洋葱頭絲等為佳，餘物則味遠遜，此與豬肉絲不同，未炒以前，若用生雞蛋清一枚，將肉絲拌勻，炒時更嫩，味更鮮美。又炒牛肉片，法同炒牛肉絲，不過將肉切成小片而已。（四）牛肉汁。市上所售之牛肉汁，價值頗昂，其實自製之法甚易，法用牛肉一斤，切碎，愈細愈妙，置罐中，蓋密之，（不加水）隔水燉三小時，去油，再燉一小時，去渣存汁，酌加食鹽服之，其滋養力頗足，若加一倍之酒精，將汁熬濃，則歷久不敗。

雞鴨烹調法

（一）紅燒雞。將雞洗淨切塊，倒入油鍋中炒之，油將乾，加入醬油及糖，再炒，將乾，乃沃入清水，加上薑片，撥平雞塊，使盡浸湯中，更燜煮一小時。（二）白燉雞。將嫩雞一隻洗淨，放瓦鉢中，加水一碗、酒四兩、糖三錢、薑數片，用雙重紙封蓋鉢口，置鉢於鍋中，注水半鍋，蓋上鍋蓋，用猛火燉之，隨時加水入鍋，燉二小時，即熟。（三）炒雞片。切雞肉成薄片，入沸油鍋中炒之，火須

發旺，遞加油、酒、醬油、蒜油，起鍋前加薑蔥末少許，并略放豆粉。(四)白切雞。鍋中放水一大碗，煮沸，將洗淨之整雞放入，猛火煮半點鐘，取出，辨雞肉直紋橫切之，寬一寸，長半寸，用蒜醬油蘸食，元氣盎然。(五)拌雞絲。將熟雞肉細切成絲，與柔嫩之筍絲作伴，即以白雞湯和之，味極鮮，或用醬油、芥末、醋、拌食，亦佳。(六)炒雞絲。取雞胸之肉切爲絲，以豆粉拌之，鍋中先放豬油，熬熱，次將雞絲放下，急以鏟刀連連攪炒，隨取白醬油倒入，又入蔥少許，再攪炒十數下，即熟，若加筍絲、豆芽菜等同炒，當於加醬油時加入。又野菜炒野雞絲法亦同。(七)紅燒鴨。將鴨洗淨，切爲方塊，倒入油鍋中炒之，加入醬油調糖及薑片，炒後加水，蓋鍋蓋煮之，約經半點鐘，開看一次，酌加開水。(八)八寶鴨。肥鴨一只，將毛拔淨，腹下剖開一孔，除去腹中肺、肝、腸、油，清水洗淨，用糯米一杯，加入鮮肉、火腿、栗子、芡實、蓮心、香菌、冬筍、香菇等丁，再和以蔥、酒、醬油，拌勻，塞鴨腹中，用線密縫，置鍋中，加水、酒、醬油煮之。(九)野鴨。四圍野鴨一只，破腹塞葱，和以茴香及醬油，外用水、鹽、醬油、五香煮透，起鍋，葱取出，可煮豆腐，鴨則切塊供膳。

雞蛋烹調法

(一)蛋湯。法有二：一專用卵白，一黃

白並用，專用卵白者，曰碎玉湯，取熟雞蛋白，切成小塊，加香菌、筍片，入雞湯中煮熟，起鍋時，加鹽少許。黃白並用者，曰蛋花湯，傾蛋碗中，調勻，入鮮美之沸湯中，加食鹽及火腿絲（或蝦米）等，用鏟刀敲開，再煮滾即熟，二者俱以寬湯爲佳。(二)醬煨蛋。將蛋煮熟，剝殼，和以醬油、酒及水少許，入瓦罐中，置火炭中煨之，或於半熟後略碎，其外輪，使紋痕縱橫，連殼煨熟，須煨二次，使醬油內透，表裏如一。(三)蝦仁炒蛋。普通如肉絲、筍絲、銀魚等，皆可炒蛋，而以蝦仁炒蛋爲上品，法將雞卵去壳，黃白調和（勿加水）先用豬油入鍋熬熱，加蝦仁、筍片少許，略炒，次將蛋放下，酌加鹽，連連炒之，待蛋將凝結，即時起鍋，不然，恐蛋老味變。(四)溜黃魚。將蛋黃和水（不用蛋白）調勻，先將豬油倒入鍋中煮沸，次將蛋倒入沸油中，（每蛋一個，用豬油一兩），急炒之，酌加火腿屑及鹽，至蛋與油勻和，乃可起鍋。

魚類烹調法

(一)溜黃魚。黃魚一尾，剖腹洗淨，背部肉厚處，劃爲斜紋小方塊，使易入味，即入沸油鍋中炸之，俟魚皮變褐色，舀去鍋中餘油，復將魚入鍋，先入醬油，次入切碎蔥薑末及冬菇絲，次入酒及水，俟其沸，再加醋與糖，將魚兩面翻轉溜之，各三

牙鐘，即起鍋。(二)紅燒鰻。擇肥大河鰻，洗淨滑涎，去首尾，斬寸爲段，用酒、水、豬油、煮爛，加鹽及醬油，多燜收湯，使入味，末加多量葱、薑、茴香之屬，以殺腥氣，起鍋前又加冰糖及豆粉少許。(三)炒鱈絲。將活鱈洗淨，劃絲去骨，用酒、醬油煮之，續加火肉屑及豆粉水。(四)炸鰻魚。鰻魚一頭，破腹抉去腸肚，洗淨，背部厚處，用刀劃爲斜紋小方塊，放鐵絲匾上，入沸油中炸之，魚皮變灰褐色，翻轉魚體再炸，看魚色變黃，即熟，乃將油濾乾，夾開，沾花椒鹽進食。(五)白燉鰻魚。將鰻魚刮腹去鱗，浸醬油糖中，將肥豬肉切薄片，與冬菰、蝦米、及葱，同置魚身上，放蒸籠上蒸之，熟時將酒半兩沃之。清蒸鰻魚及清蒸鯽魚法俱同。(六)紅燒鯽魚。鯽魚刮腹洗淨，用刀橫剖魚身兩面，放入沸油鍋中炸酥撈起，去鍋中油，再入鍋，加糖調醬油，用鏟刀反覆翻轉之，再加入蔥及冬菰絲，加醋或豆粉水，片時起鍋。紅燒鯽魚法同。(七)炒甲魚，又名水雞。斬塊入鍋，用豬油肉煲炒之，俟兩面俱熟，多加酒、醬油，火候先文後武，收湯成滷，將熟，加葱蒜，熟加椒鹽與冰糖。(八)魚丸。將魚刮皮去骨，切塊斬爛，和豆粉、清水及鹽，調勻，在鉢中攪打，先將水大半鍋煮溫，以匙作團，如彈丸形，投入溫水中，湯漸熱，則以冷水參之，俟丸形結實，則湯可漸熱，漸熟撈

起，食時加美味湯汁。

蝦蟹烹調法

(一)炒蝦仁。鮮蝦去殼出肉，用火腿、冬筍、白菜等丁先焙另放，次將豬油放鍋中熬沸，以蝦仁放下，炒之，隨放火腿、冬筍等，加酒及醬油，再炒十數下，即可起鍋。(二)蝦圓。蝦去殼，和荸薺屑，入小石臼中搗爛，將爛加入調過之蛋及鹽，用掌和酒作圓，(入匙中作圓亦可)煮熟，入蝦殼煮湯中，拌索粉進食尤佳。(三)白煮蟹。盛水於鍋，投入活蟹，加老薑、殼紅取起，蘸薑末和醬油剝食之。(四)炒蟹粉。將蟹煮熟，剝肉及黃，用豬油炒之，加酒、鹽、醬油，起鍋前略加豆粉水，成純粹蟹粉，或和入火腿、肉絲、筍片、香菇、木耳等亦佳。

蔬菜烹調法

(一)紅燒白菜。將菜切塊，倒入沸油鍋中，炒軟，加醬油調糖，反覆攪炒，使透味，倒入半熟之肉絲、蝦米及冬菇絲同炒，數十下，關鍋蓋猛煮即易熟。(二)紅燒筍。將筍切塊，用刀背搗之使裂，倒入沸油鍋中炸之，透熟盛起，去鍋中餘油，將肉丁、冬菰等入鍋同炒，再將筍倒入，炒勻，沃入糖醬油，再翻覆攪炒，將收乾，再倒入餘油同炒，俟油將收乾即可。(三)炒茭白。先將豬肉切絲，加醬油、酒，煮至半熟，乃將茭白切斷爲寸，與水倒入同煮，一二

滾即熟，如蒸熟切片，用麻醬蘸食，其味亦佳。(四)紅燒茄子。將茄子切塊，洗淨，倒入沸油鍋中炸之，撈起，去鍋中餘油，留少許，將肉丁及蝦米倒下，加醬油後，將茄子倒入同炒，加水少許，更炒，透味即可。(五)炒蠶豆。先倒入肉丁、冬菇丁、蠶丁於油鍋中，蠶豆次之，翻覆攪炒，沃入醬油，再炒數十下。(六)紅燒冬瓜。將冬瓜切片，倒入油鍋中，炒透，倒入醬油，再炒，加水煮熟。(七)燴豆腐。先將肉絲入油鍋中炒之，次下冬菇、蠶米，次下豆腐，一同輕炒，加醬油，俟汁將收乾，加水少許，煮五分鐘。

西餐烹調法

西俗宴客，一切肴饌，必由主婦親手調製，以表敬意，即平時每日三餐，為主婦者，亦必親入廚下，調製一切。我國近來宴會，有外賓或上賓在座，多參用西餐，惟烹飪概假手於專門之庖人，家庭間尙鮮有能之者，良由中西嗜好不同，取材與調味各異，不得其法，無從着手，爲主婦者倘能採集各種通行之烹飪法研究之，或可師彼之長，補我之短，不獨便利於宴會，即於飲食衛生上，亦得益不少。

羹類烹調法

(一)鷓鴣羹。鷓一隻，殺後洗淨，抹乾，切塊去油，放燒罐中，每鷓一斤，放冷水一大碗，煮之至酥，割去胸肉，餘

俟三四點鐘後，取出濾過，湯稍冷，有油上浮，撇去之，重入罐，胸肉切成小方塊，一併加入，另加米半杯，煮至米軟，用鹽、胡椒調味。(二)羊肉羹。用羊腿肉或肩肉，切小塊，去油，放燒罐中，每斤加冷水一大碗，煮四五點鐘，濾過，撇油，重入罐，加芹菜一莖，米二食匙，煮至米軟，用鹽、胡椒調味。(三)蛤蜊羹。大蛤蜊十二枚，洗淨，入燒罐中，加水，以蓋過殼爲度，俟殼稍開，割去之，蛤蜊與汁同煮十五分鐘，濾過，加牛酪一食匙，俟煮滾，用胡椒調味，勿加鹽，盛入盃中，上蓋打鬆之奶油，其味尤美。(四)牛肉西米羹。牛肉一斤，去脂與皮，切成細絲，入瓦罐中，加冷水一大碗，鹽半茶匙，浸一刻鐘，然後用文火煮之，勿令滾，濾過，重入罐，加小西米二食匙，煮之令滾，至西米現透明色，加打過之雞蛋黃兩枚，在火上攪數分鐘，勿令成塊，再加鹽調味。

湯類烹調法

(一)牛尾湯。牛尾二條，剖開，並截斷其節，加脂油一匙，蔥頭一枚，煎黃，加入燒罐中，加冷水四大碗，煮滾，再加香菜一莖，丁香三枚，胡椒六粒，同煮四點鐘，後加鹽一食匙，濾過去油，將牛尾切塊，每盆一塊，注入原汁。(二)雞料湯。雞一隻，切成塊，每雞一斤，加冷水一大碗，煮三點鐘後，加蔥頭一枚，旱芹二莖，鹽一茶匙，胡椒少許，再煮一點鐘，濾清，即成料湯，雞肉可供他用。

(三) 蘆筍奶油湯。蘆筍十二莖，煮軟，軋細，備料湯一大碗，加牛酪一匙，麵粉二匙，鹽、胡椒少許，調厚，煮之，加奶油一杯或半杯，用箸打鬆，乘熱上席。青豆、刀豆、菠菜、旱芹等奶油湯，調煮法亦同。(四) 洋葱頭湯。洋葱頭二三枚，切片，牛酪一匙，煎至軟黃，用麵粉二匙，水一碗，調成薄漿，加入同煮，不停手攪之至熟，又用煮熟搗爛之洋番薯三枚，與熱牛奶同調加入，(或用料湯調之)以鹽、胡椒調味，煮之極熟，以篩濾過，上撒切碎之香菜，並加方殼形油煎之麵包數枚。(五) 蠟黃湯。蠟黃去殼，加水一大碗，燙之，俟其腮捲起，取出，於原汁中加牛酪一匙，牛奶一杯，麵粉二匙，調成湯料，加熱攪之，濾過，將蠟黃放入，煮熟，即上席，勿過火，恐蠟黃變硬失味。其餘蛤類湯，調煮法均與此同。

魚類烹調法

(一) 烘魚。整魚一，去鱗剖腹洗淨，以鹽搓之，用碾細之牛奶餅乾(或饅頭屑)二匙，及斬碎之鹹肉一匙，以冷水調之，加入香菜、胡椒與鹽，此調和料放入魚腹為餡，外用木籤插住，魚皮面以刀劃之，另以鹹肉切條圍於割口，以魚置烘盆中，撒以麵粉、鹽及胡椒，盆底置熱水，在爐上烘一點鐘，澆以調薄之奶油，再撒麵粉鹽及胡椒，每十五分鐘一次，俟烘熟，輕輕移置盆中，

加番茄汁或他種汁，以香菜為飾。(二) 烤魚。魚以鱉魚或鱒魚，魚之小者為佳，先用脂油抹烤魚之鐵格，以免皮肉黏着破碎，烤時先烤魚之內層，次烤魚皮，以黃而勿焦為度，約二十分至三十分鐘，上席時配以牛酪及番茄汁，酌加鹽及胡椒，以香菜或青菜為飾。(三) 煎魚及炸魚。煎用整個之小魚，或大魚之片，洗淨，以鹽漬之，并以麵粉，煎鍋中先熬脂油，次入魚，煎之，一面既黃，翻轉再及他面，配以貝諾汁，上席。又炸魚法，將魚肉切片，先抹打鬆之蛋白，次并以麵粉或饅頭屑，撒以鹽及胡椒，入滾油中炸之，既黃，排列盆中，配以太特利汁，用香菜為飾。(四) 魚排。先將魚或魚片煮熟，置大盆中候冷，乃用燉熱之牛酪或牛奶一杯，調入麵粉兩匙，鹽、胡椒、檸檬汁少許，煮五分鐘，即加蛋黃二枚，於火上不停手攪之，至稠厚，取出，以匙澆於魚肉之上，再拌入饅頭屑，作排骨形，一端圓，一端尖，候稍硬，置鐵勺上，入滾油中炸之至黃，淋去其油，於其尖端，以叉穿一小孔，插入香菜為飾，配以番茄汁或荷蘭台司汁。(五) 捲筒板魚。板魚之內，兩面闊有二寸半者可用，每條切成四片，醋醃或鹽漬，約一時許，乃將魚片抹以牛酪，捲之成筒形，并以木籤，外塗蛋白，抹以麵粉或饅頭屑，入滾油中炸之，至蜜蠟色，取出，拔去其籤，配以番茄汁或

大特利汁。

介類烹調法

(一) 烤龍蝦。沿龍蝦之背脊，用快刀剖開，去腸胃，連殼切為兩片，并以牛酪置架上烤之，殼向下，約半點鐘許，即熟，再抹以牛酪、鹽及胡椒，其爪節以夾箝開之，乘熱上席。

(二) 煎蠟黃。蠟黃十二枚，去殼濾乾，用鹽、胡椒調味，并以細饅頭屑，煎鍋中先入牛酪焯之，次入蠟黃，煎至蟹黃色，置於烤熱之饅頭上，乘熱上席。

(三) 軟殼蟹。先將蟹洗淨，去臍腮及腸胃，晾乾，撒鹽及胡椒，并以麵粉煎鍋中多抹牛酪，入蟹，兩面煎之，至紅熟，置熱盆中，以香菜為飾。

肉類烹調法

(一) 紅燒牛肉。牛肉切片，去油，先於燴罐中放牛酪一匙，麵粉一匙，煮之，略現黃色，加料湯一杯，威斯脫醬油及菌醬各一茶匙，鹽及胡椒少許，次入牛肉片，煮之至酥，放熱盆中，並將原汁倒入，以克羅吞為飾。(克羅吞係麵包切成隨意之式樣，用牛酪煎黃者，尋常飾肉多為菱形、方形、或三角形、圓圈形。)

(二) 烤牛排。牛肉切塊，約一寸或一寸半厚，兩面先用醋及牛酪抹之，(肉之纖維得醋則化，如是可以去其韌性。)置兩點鐘，然後將烤器烘熱，抹以油，將牛肉置其上，先烤於火力最猛之處，約十秒

第五編 家政類

鐘，反之，亦知之，是蓋使其表面一層，得火而焦乾，肉汁閉留於肉，繼乃移向火力稍弱之處，兩面烤之，亦十秒鐘，反轉一次，則肉色必均，肉汁不洩，烤時之長短，視肉片之厚薄，大約烤十分鐘或十五分鐘，至肉片中部，略現高懸，手指觸之，覺有彈力，為火候已足，烤畢，撒鹽及胡椒，並抹牛酪，以檸檬片、或香菜、水芹為飾，與炸番薯球同上席。

(三) 燴牛尾。牛尾一條，洗淨，切成寸半長，直剖之，入熬焯之牛酪中，煎之至黃，將牛尾取出，加麵粉二匙，碎蔥頭一枚，隨攪隨煎，以現黃色為度，入料湯一碗，丁香、茴香、葱壳、桂葉等香料適宜，煮之至滾，將牛尾放入，燴二三點鐘，俟已酥，加鹽、胡椒調味，以牛尾排列盆中，倒入原汁，並以檸檬汁一匙淋於其面，另用克羅吞或煮熟紅蘿蔔為飾。

(四) 燴羊肉。取羊肉之精者一斤，切成方塊，入燒罐中，加牛酪二匙，煎黃，加水一大碗，切片蔥頭二枚，煮兩點鐘，再加紅蘿蔔數片，番薯數枚，鹽、胡椒少許，再煮一點鐘，加威斯脫醬油一匙，其汁尤濃。

(五) 火腿蛋。火腿切薄片在火上烤數分鐘，另用煎鍋，拌入豬油，將雞蛋去壳放入，隨取鍋內之熱油淋蛋面，俟蛋白之邊略黃，蛋黃尚軟之時取出，每煎蛋一個，配火腿一片。

鳥類烹調法

(一) 烤鷄。烤鷄須用童子鷄，從背部

切開，去腸胃及胸骨，拭淨（不用水洗）撒鹽及胡椒，抹以已焯之牛酪，在烤器上反覆烤之，約三四十分鐘，以皮黃為度，再抹以牛酪，入熱盆，以香菜及檸檬片為飾。（二）煎鵝。取肥嫩之鵝，切成方塊，并以麵粉，撒鹽及胡椒，於煎鍋內，加入豬油一匙，煎之使兩面現黃色即止，將鵝取出，於滾油中加麵粉一匙，調之，勿令黃，隨加奶油或牛奶一杯，調之，俟稍厚，即濾過，放入碎香菜一匙，以此汁倒於盆旁，鵝塊排列於其間。（三）烤山鵝。山鵝一隻，切塊，撒鹽及胡椒，入煎鍋中，加牛酪或豬油，煎之略黃，取出候冷，用饅頭屑及牛酪抹之，於弱火上烤之，時抹以牛酪，約烤十五分鐘，取置熱盆中，列成金字塔形，另用汁盆，配以披昆特汁（Piquante Sauce）或他種汁。（四）烟鷄。取嫩鷄，去羽毛及腸胃，洗淨，每鷄一隻，紫鹹肉一片，網盆中先入牛酪二匙，碎葱頭一枚，次加鷄，蓋之，入爐煮十五分鐘，加牛料湯二杯，蓋過鷄面，候煮至鷄酥，約一點鐘至兩點鐘，加麵粉一匙，鹽及胡椒少許，調汁使厚。（五）烤鵝鴨。鵝鴨由背切開，去腸胃，洗淨，拭乾，撒鹽及胡椒，抹以牛酪與麵粉，在火上烤十分鐘，配列於牛酪烘饅頭上，以芫荽為飾。烤鷄子與烤小鳥，其法相同。

蔬菜烹調法

（一）煨生菜。將生菜去泥及根、莖葉，

洗淨，紫其葉，入烘盆中，加料湯，蓋之，在爐上熬三十分鐘，使酥，取出濾之，以生菜二層疊於熱盆，原汁用玉米粉調厚，再加牛酪、鹽、胡椒攪勻，倒入盆中，同上席。（二）煮椰菜。將椰菜切開，去其外葉及硬心，洗淨，濾去水分，燒罐中，先加水及蘇打鹽少許，煮沸，次入菜，勿蓋，煮二十餘分，將菜取出，初為大塊，於燒罐中加入牛酪、牛奶、麵粉、鹽、胡椒，調之成白汁，布丁盆中置菜一層，上蓋饅頭屑一層，再置第二層菜，再蓋饅頭屑，如汁透出，即熱，原盆上席。（三）蘆筍。擇鮮嫩者切齊，紫成一束，入鹽水中，煮二十分鐘，使酥，置於烤饅頭上，配以牛酪白汁，或荷蘭台斯汁。（四）有韶茄子。茄子煮二十分鐘，使酥，橫切其近蒂之一端，取出其瓢，捺碎，調以牛酪、鹽、胡椒，仍塞茄腹中，或去瓢，塞以肉脍，外并以牛酪與饅頭屑，煎之至黃。（五）黃瓜。煮黃瓜，去皮與子，剖為四，於鹽水中煮酥，去水，再入奶油白汁中熱透，撒香菜為飾。（六）青豆泥。青豆於鹽水中煮酥，捺碎過篩，以熱牛酪、牛奶及糖調之，裝成花樣。（七）番薯。番薯洗刷去泥，入沸水中煮酥，去水，以布蓋之，移置熱爐之旁，約十分鐘，以去水分，去皮上席，味頗佳美。

汁類之製法

各式肴饌，配以佳汁，則其味益美，最簡

單者爲白汁，可配多種之肴饌，此外則視適宜者而用之。(一)白汁。牛酪一匙，煮滾，加麵粉一匙，調五分鐘，移置冷處，添入冷牛奶一杯，攪之使稠滑，用鹽、胡椒調味。(二)黃汁。牛酪與切碎蔥頭各一匙，煎黃，加麵粉一匙，亦煎黃，煎時須不停手調之，次加黃色料湯一杯，煮至稠厚，用鹽、胡椒調味。(三)芥末汁。麵粉、牛酪各一匙，同調，加料湯一杯，芥末二匙，糖醋各一茶匙，鹽半茶匙，同煮十分鐘，此汁配烤肉烘肉等。(四)香蜜汁。香蜜酒一杯，糖一茶匙，丁香、桂葉、胡椒少許，同煮數分鐘，加黃汁或菌汁一杯，再煮十分鐘，濾清後用，此汁配火腿。(五)菌汁。牛酪麵粉各一匙，煎黃，加料湯一杯，罐頭菌一罐，檸檬汁一茶匙，煮至菌熟，加碎香菜一匙，鹽、胡椒少許，此汁宜配牛排及雞。(六)橄欖汁。橄欖去核切片，煮半點鐘，使熟，調入黃汁一杯，或用瓶牛肉汁一茶匙，以料湯調之，此汁宜配鴨。(七)蘋果汁。蘋果去皮與心，切爲四片，置瓦罐中，加水煮軟，軋爛，加牛酪、玉桂、白糖同調，此汁宜配鷄及豬肉。

果子布丁之製法

布丁模子之四圍，先以牛酪抹之，用菓子之多汁者，如波羅蜜、蜜桃、或香蕉等，切爲薄片，鋪於其中，上加蛋糕一層，再鋪菓子一層，蛋糕一層，相間鋪至模滿爲止，但頂上

一層，須用蛋糕鋪之，又將雞蛋打鬆，加牛奶、白糖調味，以匙將蛋澆於模內材料之上，以溼透爲止，置快爐上，蒸二三刻鐘，上席時另用現成之菓子漿傾於其上，又將鮮菓子片鋪於四周，頗爲美觀。此外如用蜜餞之香櫟、櫻桃、生薑等，亦以同法爲之。

冰忌廉之製法

冰忌廉，先將牛奶四杯，隔水煮熟，又將蛋黃六枚打鬆，與糖一杯同調，至已混和，然後傾入煮熟之牛奶，置之隔水鍋中煮之，不停手調之，注意勿煮沸，至能黏凝匙上爲度，卽離火，加入奶油四杯，維尼拉香水或櫻酒一匙，調至半冷，裝入冰桶內凍結之。欲製冰忌廉，須備冰桶一具，桶分兩層，外層係木製之圓桶，內層係鉛製之圓罐，罐徑比桶徑約小一半，罐內裝冰忌廉原料，其口用蓋蓋密，上連有曲柄，可以搖動，桶之四周，裝入冰塊，如欲求溫度降至冰點以下，每冰三寸，加食鹽一寸，逐層冰鹽相間，至離罐頂寸許爲止，勿再裝，須使冰鹽在罐蓋之下，否則恐冰融而水溢入罐內也，裝置畢，將曲柄搖動，鉛罐卽旋轉於冰內，約搖二十分鐘至三十分鐘，至末來搖轉宜急，則冰結愈細，如欲製成各種形式，可卽傾入模內裝成之。

咖啡茶之製法

先將咖啡末放入壺中，加熱水煮滾，

約三分鐘，倒出濾清，使香味不失，又一法，將咖啡裝入法蘭絨袋，置之濾器中，上倒以滾水，則咖啡茶即點濾而出。

食物貯藏法

物質之腐敗，都因細菌侵入，分解有機

物之蛋白質及炭水化合物而起，故能防止細菌，即可免物質之腐敗，欲食物多為有機質，貯藏之法，防腐為先，茲述食物之防腐法如下：（一）加熱法。將食物加熱，則其上附着之細菌，失其生活力，而不能傳染，即物質不起腐敗，此為最普通之防腐法，如肉類加熱，則蛋白質凝固，不適於細菌之營養，然加熱後而不施以適當之裝置，仍置諸空氣中，則細菌復附着而繁殖，故僅加熱，只可為短時間之防腐。（二）乾燥法。細菌繁殖，必藉水分，若將食物乾燥，而去其水分，則不適細菌之發育，即可免於腐敗，如魚類之貯藏，往往用此法，然食物不能常保其乾度，細菌仍能侵入而繁殖，故此法亦無長久防腐之效。（三）鹽藏法。食鹽之濃液，細菌無繁殖之力，故肉類加以食鹽，即可防腐，其法有種種，如魚肉之貯藏，或撒鹽於表面而曬之，或浸入鹽水中而貯之，然用後法，恐失其滋養分，不若前法之妙。（四）火燻法。肉類用鹽漬之，復用火燻之，則具有鹽藏乾燥之兩法，防腐之效甚大，且木材之煙火中，含有石炭酸之防腐劑，附着於

肉類，則細菌益難生活。（五）糖藏法。糖為炭水化合物，分解之際，因某種細菌，先行繁殖而生酸類，因而妨礙他種腐敗菌之繁殖，使蛋白質不致分解，故食物漬於糖液中能耐久不變。（六）冷藏法。細菌在低溫度時，不能繁殖，故將食物置於冷處而貯藏之，可以歷久不腐，此法不變食物之風味，為貯藏之良法。（七）空氣遮斷法。使食物不直接空氣，則細菌不能存在，如果實之浸於油液及木屑炭屑中，又如雞蛋之塗以凡士林，皆為遮斷空氣之法。

獸肉貯藏法

獸肉通常自屠宰後，可經四五日不壞，

若以整塊掛於通風之處，則保存可以較久，然最完全之貯藏法，莫如放入冰箱之中，冰箱不僅用於肉類，無論何種食物，皆可用之，惟略嫌價貴，若能置備之，則甚為便利。又用煤油箱，去其臭氣，製成可以密閉之蓋，其底先鋪五分許之炭屑，於其上置獸肉一層，又加五分許之炭屑，於其上置獸肉一層，再加以炭屑，如是上下有炭屑遮蔽，以蓋密閉之，則可隨意久藏，因木炭有吸收臭氣之性質，既吸收其惡臭，自然可以防止其腐敗。又用火燻之，其法最為簡便，以肉平切而擦以鹽，以紙包之，置於燻器之中，下燃松杉等之木柴燻之，依此方法，可保一週間不致腐敗。

魚肉貯藏法

魚類雖貯於冰箱之中，亦苦於難保持多日，蓋魚肉比獸肉易於腐敗，欲使魚肉不腐之簡便方法，入水於桶，魚肉以皿盛之，而浮於其中，上以插鉢倒蓋之，輕輕押入水中，以此法放置之，與冰箱有同一效力，然在盛夏，亦不能逾五六小時。又用鹽漬之，比較歷時稍長，如恐其過鹹，即宜出鹽，以魚肉浸於水中，而以柿葉或荷葉裹之。又入於紗罩中，而置諸通風之處，亦宜。或取炭屑一杯許，盛以小皿，而置諸紗罩之一隅，蓋依前述之理由，木炭有吸收臭氣之性，魚肉之臭氣，既被吸收，故腐敗亦可稍遲。

蔬菜貯藏法

蔬菜種類甚多，其保存之法，須各視其種類，而為適當之保護，茲分述如下：（一）葉菜。葉菜之貯藏，不外防溼氣之侵入，保溫度之溫涼，最簡便者，莫如窖藏法，法選適宜之地，掘深三尺之穴，內鋪藁草，藁草亦可，將欲藏之菜，妥為貯入，上覆乾草，以禦風侵，當蔬菜置入之際，其表面微枯污穢之葉，務宜悉數除去，俾清白潔淨，不留微疵，以防害蟲之傳染，免腐敗之誘因，過時取食，外觀與新鮮者無異，而風味則過之，此法於白菜、青菜、蔥類之貯藏，均甚相宜。（二）根菜。蘿蔔、馬鈴薯、甘藷等，入於藁糠之中，保貯之，比較歷時稍長，然以近來之研究，其法有較善於此者，用煤灰入

十分，消石灰二十分，和之極勻，將欲貯藏之物，貯置其中，則隨意可保歷久長。又牛蒡、青芋等埋於砂地之中，可歷久不壞。蕪埋於陰濕地或淤泥中，可歷久如新，如欲致遠，以泥裹之，亦不壞。

蔬果貯藏法

蔬果之貯藏，宜建貯藏庫以度置之，貯藏庫之建築，可利用家屋之一部，一側沿屋壁，高六尺，他方則四尺五寸，使成傾斜之勢，闊八九尺，深十二尺，牀地較地面掘深二尺餘，周圍以磚繞之，庫壁表面，塗以黏土細砂，和入切斷之蘆，愈厚愈佳，開出入口二，以流通空氣。南瓜、冬瓜等可徑置於庫內，若上等之果實，可另備木箱貯之，箱長二尺餘，幅一尺，深三四寸，箱內鋪以藁糠、藁草、木屑、蕎麥等，選果實之無傷痕者，以紙包之，盛於箱內。庫內溫度，常在攝氏十度以下，則蔬果貯置其中，可經數月不壞，即蔬菜等之貯藏，亦甚相宜。倘有簡便之法，即於室內擇溫度最低空氣流通之處，設木架以貯之，架上鋪以藁糠、藁草等，以蘆草等一一並列其上，但勿互相密觸，果實之皮軟者，則鋪以木棉，又用在明礬液中浸過之紙包之，或將果實浸於稀薄之酒精，或已溶之鹽質中，候乾，靜置於架上，均可防其速腐。架上時時檢查，如見有腐敗者，即除去之，取小皿盛硫黃，以火點而燻之，可以殺除腐敗之黴菌。又苹果、梨、檸檬

標等類，用炭屑及消石灰混和之，放入其中，可以久藏不腐。

雞蛋貯藏法

雞蛋爲短時間之貯藏，祇須放於膠糠

之中，尖頭向上，大頭向下，即可，若欲保存長久，則必用特別之方法，依種種實驗之結果，其可以完全保存至五六個月以上者，則以凡士林塗附法、水玻璃浸漬法、石灰水浸漬法三者爲最有效，茲分述如下：（一）凡士林塗附法。凡士林加熱溶之，取最新鮮之雞蛋，直立其中，稍冷取出，候乾，與膠糠共放入箱內，蛋與蛋勿互相磨擦，擇最冷之處放置之，依此法貯藏之後，蛋殼所附之凡士林，欲除去之，可入於微溫水中滌之，冷則凡士林凝而浮於水面，收集之可以再用。（二）水玻璃浸漬法。水玻璃（即硅酸曹達，價亦不貴）加熱溶之，以二十倍之冷水稀薄之，將雞蛋放入其中，可以久貯不變，此爲家庭最易行之法，欲用之時，取出以水洗之。又煮此雞蛋之時，於蛋殼之尖頭，可預鑿一小孔，否則殼之氣孔，爲水玻璃所塞，有因而爆發者。（三）石灰水浸漬法。取生石灰之新鮮者，注之以水，靜置一晝夜，俟其液澄清之時，濾之，將雞蛋放入濾清之石灰液中，此法最簡便，而費用亦極省，惟蛋殼有徐徐溶解於石灰水之性質，故蛋殼有減薄之虞。

牛乳貯藏法

牛乳在今日爲最要之營養品，家庭間

殆無不用之者，但其腐敗也極易，宜於冬季，而不適於夏季，在夏季雖潔淨之牛乳，不能留存至四五小時，因之病人乳兒之需此者，非常困難，故貯藏之法，不可不考究。牛乳貯藏之法，以冰箱爲最宜，若無此設備，而求簡易之方法，依實驗之結果，莫如於飯鍋內蒸之，法以牛乳入於瓶中，用消毒棉封其口，在飯鍋內蒸之，取出，放而冷之，在夏天可放於冷水中，雖在盛夏之時，依此方法，可保存至二十四小時。

第四章 住屋之研究

住屋選擇法

人類因所在地之時令不同，地勢之高

低，及建屋材料出產之分別，故於建屋之方法亦各有特點，就中國而論，內地大家庭一進幾幢，前店後家，便與江浙之雕欄朱漆，及一樓一底等之房屋不同，北平之庭園與山西之山洞又相差太遠。現在趨勢大半採用西式樓房，總而言之，人家建築住屋，須根據經濟之能力，爲主婦者，對於房屋之擇居，應特別注意，因房屋能影響人

之健康，無論自己建築或出於租賃，務須根據以下幾個要件：（一）太陽。植物無太陽不能生長，吾人及住屋亦須時常有太陽之光照，太陽有殺菌之能力，而其光線又可使人健康，故住屋以朝南爲妙，冬日可得日光之和煦，夏日可享受東南爽身之涼風。（二）空氣。住屋所在地之空氣與人之健康亦有密切之關係，靠近火車及工廠之房屋，烟屑彌天，即能使人呼吸不暢，故居家應選空氣新鮮，鄰居較少之地方。（三）土地。土地乾燥，亦爲吾人當注意之一事，潮濕之地，易使人皮膚糜爛，且有毒蛇、壁虎、蜈蚣、鼠等較易產生。（四）樹木。住房旁邊之樹木，不但可以增加美觀，對於人之健康實有極大之貢獻，吾人在一呼一吸之間，都與樹木發生關係，樹木係呼養吸炭，人係呼炭吸養，此無價之交換，實爲造物之奇能，故吾人不當違背自然而忽略草木。（五）擇鄰。語云：行要好伴，居要好鄰。孔子亦云：里仁爲美，擇不處仁，焉得知？如隣家行爲不善，我家小孩最易學壞，且是非亦易入門，昔孟母三遷其居，故孟子成爲大聖，凡爲母親者，雖不能效孟母之教子，對於擇鄰，亦應有相當之注意。（六）市場。平常人家不用僕役，主婦每日須上街買物，實爲一件不便利之事，如市場太遠，尤覺不便，故居家不可離市場太遠，然較好之房

第五編 家政類

屋又與市場不近，故不得不希望地方政府，另訂設立市場之計畫，使每戶人家都能感到居家之幽靜及買物之方便。（七）學校。人家總有小孩，故居家又須與學校相近，使小孩在路上不發生長途之困難。（八）廁所。以上所述，均係房屋以外之事，對於家內之設備，亦有應特別注意者。我國家庭最缺乏者，在無特設之廁所，有錢之家，房內雖陳設華麗，然床之背後，總不能脫離馬桶之臭味，希望將來之主婦都能在屋後設一小小之家庭公共廁所，此小屋除門以外，至少須有一個透入空氣之小窗，屋內並置消毒水，實於衛生大有所裨。（九）浴間。再有一件緊要之設備，即爲洗澡間，我國之人，尤其是婦女及小孩，每年過十月以後，須到次年春天，纔能洗澡，雖亦有洗澡過年者，不過佔其少數，於是窮人身上生虱子，富人身上生毒瘡，使健康之身體均感不快。男子因不能在家內沐浴，常到洗澡堂，此係病菌之媒介，亦頗危險，故家內設一浴間，熱水可感洗澡之方便，冬天內面生火，亦極爲舒快。但冬天浴間內如燒煤陸或煤炭，因炭氣過多，往往有性命之虞。前聞有一人家，將四歲小孩洗澡，浴間內備一無通氣管之煤爐，洗澡未完，小孩已昏迷不醒，幸醫生早來，將小孩放於空氣新鮮之草地上，不久即慶更生，如中毒過

深，即無挽救之法矣。(十)小兒室。新婚之家庭，都係整齊而美麗，及生有小孩以後，則小孩之用品及玩具，放置滿屋，竟無一片乾淨土矣，小孩天性好動，為父母者，應使小英雄有用武之地，如不能將整間房屋供給小孩，至少亦須劃出一部分之小屋，放置小孩之玩物，及為遊戲娛樂之場所。

住屋建築法

建築住屋為一家之大事，固賴有學識之專門家，然設計之事，主婦亦應有普通之智識，住屋建築之設計，第一須定建築之方位，住宅位置，其影響於衛生者非鮮，即如地勢高燥，空氣澄清，四周開展，卜宅於茲，最為相宜，反之土地卑溼，空氣陰鬱，山岳森林，圍繞於四周，即無論何種生物，亦難望其發育，以築住宅，自必不宜衛生，故論建築位置，不外空曠高燥四字而已，欲合此四字，則又不可不因東南西北之位置，而區別其界限：(一)東位。東位宜開廣，則受旭日之映照必豐，而朝暎融和，陽氣清爽，能使天氣清淨高潔，自合衛生，且病菌毒物，最忌強光，東位開廣，並有殺滅病菌之效。(二)南位。南位同東位，開展而無遮阻，則室內溫和，光線亦多，且值梅雨之際，易促乾燥，否則必多冷溼，非其所宜。(三)西位。西位與東位相反，須防夕陽之直射，故於相當距離種樹築牆，

防其反照，惟位置高燥，空氣流通，築造完全者，雖不設障礙，亦可避害。(四)北位。北位較西位宜開闊，而稍亞於東南，因時值冬季，最忌北風，一經侵入，易奪室溫，故一二百尺外，能有林丘最佳。以上所言，乃位置之最善者，惟建築居室，不僅擇其位置，尤須定其方向，居室方向，以東南方為最合宜，因此方日受陽光甚久，且無北風頻吹，又免夕陽直射，自適吾人之衛生，而免微生物之纏繞，其次南方，冬季所受日光，較東南方為少，而夏季午後，又微受夕陽，且能免北風之侵入，又其次為東西向，北向最為不宜，故方向當以東南為第一。

建築之材料

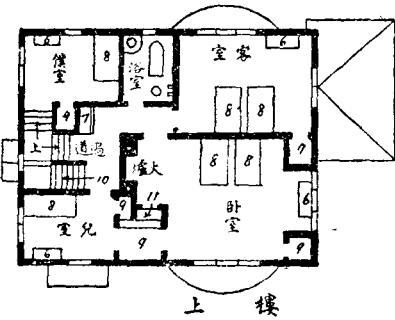
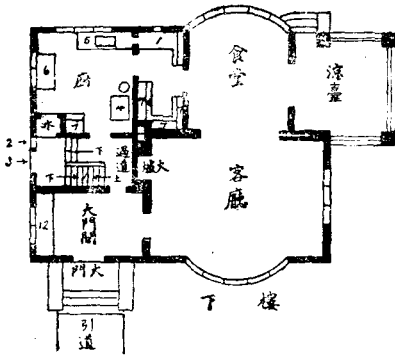
建築房屋，以適宜衛生為第一要旨，故材料之選擇，不獨須不背吾人之經濟，而於衛生上，亦宜多方考察，不僅外貌而已。所需材料，務取樸實而適用，不尚外觀之奇美。(一)材料宜取十分乾燥者。(二)材料須無惡臭發生者。(三)材料務須堅實耐久而且平正不歪裂者。(四)材料當購價格低廉者。

建築之計劃

建造房屋，必先有豫算，而後可以從事，若漫然經營，胸無成竹，雖有佳良之材料，亦不能成適當之建設，計畫有三：(一)各室之配置。配置各室，為建築最難之事，空氣須清

潔，光線宜充足，應接室宜與門相近，不宜與住所為鄰，書齋務求閑靜，最好在庭園之中，宜與小兒居室相遠，大廳宜居正中，可作禮堂，兼作會客室，手工室、臥室、廚房等，宜在最深奧處，而光線更宜充足，小兒室老人室，亦須向陽溫暖為宜，總之居室無論其間數，必有密切之連絡，如主婦侍奉長老，其室宜與長老之屋相近，又如廚房宜

近於媪僕之屋，均應預為計劃。(二)地積之廣狹，定間數宜統觀建屋地面之廣狹，並算人數之多少，定居室之大小，如人數少而屋屋多，則修繕之費鉅，洒掃亦廢人工，且為主婦者難於完全監督，反之，人數多而房屋少，則無迴旋之餘地，有妨衛生，倘有來客，不能不入酒樓餐肆，反覺不便，是以地積廣狹，亦當預為計畫，他若樓屋平



明 說

- 1 儲碗及他飲食器之室
- 2 送牛乳入口
- 3 後門或旁門
- 4 竈
- 5 洗器皿池
- 6 桌
- 7 櫃或櫥
- 8 牀
- 9 掛衣物室
- 10 至三層樓諸舊室之樓梯
- 11 臥室內置器皿之長桌
- 12 長椅

屋，亦不可不預爲計及。(三)位置之分布。預設位置之巧拙，不但關係於便利，經濟上亦多影響，位置巧者，不必多佔地位，木料亦以減省，因之工人薪資亦少，拙者反之，其他光線缺乏，空氣不流通之屋，木材之腐敗尤速，衣物亦易受溼氣，是位置之分布，又不可不預爲計及。此外如庭園，亦爲家庭中所不可缺，故在建築之前，宜先爲計畫，飯後無聊，逍遙於此，未始非有益於健康。

客堂陳設法

客堂中設長大天然几一，花梨楠木均可，上懸古畫一，几上置英石一座，東坡椅六，水磨黑漆均可。室中設天然几一，宜左邊東向，不可近窗，几上置舊端硯一，筆筒一，紫檀花梨連香均可，筆一，硯一，水壺一，古窰古銅均可，硯山一，英石水晶香樹均可，置硯宜在左，則墨光不閃眼，燈下更宜，清烟微墨一，畫冊一，鎮紙一，瓶一，小香几一，几上置古銅爐一座，香盒一，雕漆紫檀均可，銅匙柱一副，匙柱瓶一，古銅紫檀老香根均可。左壁懸古琴一，右壁懸劍一，拂塵帚一，切不可用金銀器具。

書齋陳設法

書齋可置四椅二凳，一床一榻，夏宜湘竹，冬加以古錦製褥，他如短榻几，壁几，禪椅之類，不妨陳設，屏風一座，書架書櫥，俱宜列於向明處，然亦不可太雜。

臥室陳設法

臥室宜近水，長夏所居，盡去窗檻，前楹後竹，荷池繞於外，水門啓其傍，列木几長丈者於正中，兩旁置長榻，無屏者各一，不必懸佳畫，夏日易於燥裂，且後壁洞開，亦無處可懸，北牕之下設竹床竹簾，以便長日高臥，几上設大硯一，青綠水盆一，厚墊之屬，俱取大者，置建蘭、珍珠蘭、茉莉數盆於几，水閣蓮亭，不妨多垂湘簾。

臥室陳設法

臥室宜取乾燥，而南設臥榻一，榻後留半，置衣架、手巾、香皂之屬，榻前置小几一，小方几二，小榻一，更須爲穴壁床，下必有履，以藏雜物，庭中須植異種之樹，以文石伴之，並置盆景二三盆。

亭榭陳設法

亭榭不避風雨，勿用佳器，俗者又不可耐，須舊漆方面粗足古樸自然者置之，露坐宜湖石平矮者，散置四傍，聯須板刻，不致風雨摧殘。

廊檻陳設法

廊有二種，繞屋環轉，粉壁朱欄者，多階砌，宜植吉祥繡墩草，中懸燈，宜十餘步一盞，別構一種竹椽無瓦者，名曰花廊，以木椽、山茶、槐、柏等爲牆，木香、薔薇、月季、棗棠、茶藨、葡萄等類爲棚，下置石墩磁鼓，或以樹根所製之天然几天然椅，木刻書

畫、銅器、奇石隨宜陳列亦可。

密室陳設法

几榻不宜多置，但取古製，狹邊書几，筆硯、香盒、薰爐之屬，宜小而雅，別設小石几一，以置茗甌、茶具，設小榻一，以供倦時偃臥，可掛古畫，置奇石。

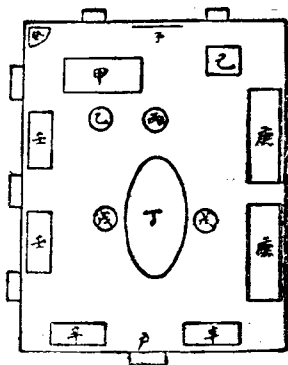
層樓陳設法

四面開窗，置桌四椅十，以供宴會，並設棋枰、壺矢、筆、墨、硯、古琴、紫籥之類。

西式書齋陳設法

西式書齋，率取廣一丈五迄二丈極明之室，其東南二壁，各闢二窗，幕以天藍色之窗帘，牆壁多爲白色，北方中央設戶口，左右各置書櫥，四面壁際並置大書櫥二，依書籍之種類，分類布置，東南二面窗與窗相距之壁，懸大小鏡畫，以取裝飾上之調和，南壁之中間，則嵌暖爐，南窗一面，置一寫字檯，放置筆、墨及各種文具，檯前置一迴轉圓椅，其右側置一獨脚小圓几，飾以小花瓶，插時花，或置照相插，或置盆景者亦有之，室中更置橢圓形之桌，以爲閱書及接待來客之用，桌上陳設瓶花、燭台等飾品，及雜誌、新聞紙，左右各置一靠背椅，西南方近壁之間，置一迴轉書架，以藏日常必要之書籍，東南角置一三角架，東壁亦置書架二具，陳設書籍古玩，地上則鋪設綠色絨毯，茲繪一平面圖如下。

第五編 家政類



上圖說明如下：甲、寫字檯，乙、迴轉圓椅，丙、獨脚圓几，丁、橢圓桌，戊、靠背椅，己、迴轉書架，庚、大書櫥，辛、書櫥，壬、書架，癸、三角架，子、壁爐。純粹西式書齋之裝飾，大概如上，但如何陳設，則仍視主人之貧富雅俗自爲之。茲再就書齋設備上，揭其必須注意之條件：（一）書齋與他室異，須多闢窗牖，注入光線，使室內明暢。（二）書齋之牆壁，宜爲白色或卵黃色。（三）窗帘宜用天藍色、淺黃色、或米色。（四）書架書櫥之書籍，宜分類貯藏，以便易於取閱。（五）書桌之光線，務取自左右輸入者，切勿取直射之光線。（六）書櫥以玻璃櫥爲佳，以取美觀，兼便尋覽。

住屋掃除法

庭戶之間，弗灑弗掃，爲家政荒廢之象，故治家有法者，必以晨興灑掃，爲日行之第一件事，且執箕帚以奉灑掃，本爲婦人之天職，凡主婦有治家之責者，不可以灑掃爲瑣事而忽之，或聽之僕役而不爲之督察，蓋此事實關係一家之清潔，欲求清潔，必先講究適當之方法以處理之，以言住居之清潔，固人人所樂聞，然亦視實行之何如，實行之法，當求簡便而不費時間，方易收清潔之效，此爲主婦日常唯一之專責，未可稍涉怠忽者。

臥室清潔法

一家之中，與其附近之處，除每日掃除之外，又當規定時間行種種清潔之法，蓋家族之健康，因此清潔法行之不完全，而有害之處正多，故須特別注意，行完全之清潔法，庶可無害於健康。臥室爲吾人寢息之所，不可稍留塵穢，除每日掃除之外，宜一週或一月行大清潔一次，用濕布揩拭牀榻之四周，使通風或照日光，以求燥乾。牀榻安置之棕綉、藤綉、或鋼絲綉，宜拂除一切之塵埃，其隅角及邊縫，撒以樟腦油，則有殺蟲之效力。如係牀板，更須注意白蟻與臭蟲之害，白蟻不論何處有之，常附木而生，臭蟲則多蟄居於木縫，如牀板有白蟻或臭蟲之時，則於板上注以煤油，可以滅除蟲害，並將木板移之他所，塗以適量之煤油，點火燃之，

此際煤油雖燃，而木板不燃，惟因其熱力而白蟻與臭蟲皆斃。欲防白蟻臭蟲之害，牀板等宜用杉、檜、栗材爲之，切不可用松材，在平時尤宜注意清潔與乾燥。

廚房清潔法

廚房爲吾人調理食物之所，最不可不求清潔，然因柴米油鹽，均聚於斯，稍不整理，即易招污穢，若主婦疎於稽察，一家不潔之處，往往以廚房爲尤甚。廚房清潔之法，先在屋宇中常以竹帚或柴帚，掃除蜘蛛之網，更視屋隅及天花板，如有鼠之穿穴，必杜塞之，爲暫時計，即以新聞紙作團，蘸煤油塞之，亦可。次爲竈下，燃料所用之薪炭，勿使屯積過多，一切煤渣柴灰，當隨時掃除，不可任其紛散，污及他物，煙突亦宜時常掃除而疏通之，則炊煙外達，不致煙火氣迷漫室內。儲物之食櫃、載物之檯板及割肉之砧板等，宜時時以抹布絞熱水拭之，其積有油膩者，須用曹達水洗之，此外廚房所用之器具，凡可以移動者，除洗濯拂拭之外，又當晒之戶外，以行日光消毒。

浴室清潔法

浴盆浴槽，於用過之後，應即將水放出，流淨，以絲瓜絡或麻布、稻藎等，擦去其膩滑之垢，以水洗濯之，如浴盆等係木製，而可以移出室外者，則於洗濯後，更宜晒之日光中。浴

室之窗，除入浴時間以外，務須洞開，使空氣流通，易於乾燥。浴室常爲水氣所蒸，浴盆等又爲盛水之具，潮濕積久，而黴菌繁殖，往往釀成病媒，有礙於健康不少，故浴室之清潔，尤以乾燥爲要。

廁所洗掃法

廁所之地板，常以濕布抹之而使清潔，約一週間，洗濯一次，洗時於溫水中加入曹達少許，並結布綫爲拖帚，帶濕細擦之，後再沖以清水洗滌之。西式之磁尿器，則用稀硫酸或稀鹽酸，以竹筴擦去其污，再洗以清水，若依此法，其污尙未除去，則用稀硫酸或稀鹽酸洗濯之後，更撒以漂白粉液，以竹筴擦之，雖有宿污，亦能消除。若係水門汀或灰沙所塗者，則不宜用硫酸、鹽酸等酸類洗之，應以灰放置其上爲宜，或於灰上撒以曹達液而置之，後更用水沖洗，其法最善。

溝渠消毒法

溝渠爲種種不潔與腐敗之物聚集之處，非有適當之消毒法，於吾人之居處甚爲危險，蓋污物聚集，黴菌即於其間繁殖，而爲傳染病之病源地，故不可稍涉疏忽。消毒之法，常用生石灰、或石灰乳撒布之，石灰有消毒之效力，並有防臭之效力，故用之於溝渠等處，最爲合宜。如溝渠與廚房相近，往往有食物之碎片殘滓，及其他委棄之物，尤易發生惡臭，欲防止之，除撒石灰

外，常常以水沖洗，可以免除，又過錳酸鉀以三千倍之水稀薄之，撒布其間，亦能免除惡臭。過錳酸鉀之溶液，其殺菌之力亦甚強，能防臭並能消毒。

垃圾桶清潔法

垃圾務須隨時掃除，撒以惡劣之煤油，以行消毒，即置之於空室之一隅，亦無妨礙，最好另置垃圾桶以入之，惟垃圾桶之中，因棄置種種之物，有已腐敗者，有未至腐敗而去腐敗不遠者，故屯積之往往發生惡臭，當夏令之時，更宜從早傾棄於適當之地，斷不可聽其長置於桶中。若嫌煤油亦有惡臭，則用三千倍之過錳酸鉀溶液撒之，更爲佳妙。

家具整理法

日常所用之種種家具，因整理之得法與否，其使用時間之長短，相去懸殊，同是一物，不善整理，則無幾時而破壞隨之，其能以適當之方法整理之，則有歷十年或二十年而仍如新者，更有因乎物之種類，越數傳而後，愈見古雅，比新時爲可貴者，不必其爲精品，即粗製之品亦然。此中區別，全在整理方法之得宜與否，故爲主婦者對於適當之整理法亦不可不講究也。

第六編 保育類

第一章 妊娠之常識

良好之妊娠

新婚後甜蜜之生活，惟有過來人能欣賞其滋味。歐西之少年，在舉行婚禮以後，即到幽靜之地度蜜月。我國新式結婚之夫婦，近亦有此種之旅行，杭州之西湖，北平之西山，九江之廬山，山東之青島，均屬風景優美，富有古蹟，度蜜月最好之地方。然青年男女婚後之蜜月尙未度完，彼擾亂幽閒生活之第三者，已在敲門矣。平常夫婦因無節制生育之智識，故結婚後新娘一星期懷妊者有之，一個月懷妊者亦有之，至多總不能出兩三個月。理想之結婚生活，係在結婚半年或一年以後女子纔受妊娠，在此較長之時間內，新人可藉此了解彼此之性情，將治家之事布置就緒。前有一對新夫婦，在大學畢業後便結婚，行婚禮後，便在輪船內度蜜月，先到四川，男子在學校作教授，女子從事婦女工作，即以節制生育之法，在一年內不使女子懷妊。在一年後之一日，彼等覺得

小孩可以增加家庭之幸福，並使結婚生活更有趣味，即於臥房內放置許多鮮花，使各種陳設較平時更美麗，準備歡迎未來之小天使。現在有小孩三人，兩男一女，家庭生活非常美滿，小孩亦均健康，此種有準備之妊娠，似勝於偶然之結胎也。

不妊及小產之原因

有許多出嫁之婦女常覺小孩生育太密，而又太多之痛苦，然亦有許多婦女因不能生育，或則求神拜佛，或任丈夫置妾，夫妻間之幸福，便以此而破裂。我國社會往往以不育之罪歸諸女子，然亦有因男子之罪惡及發育不全而致之者。女子不妊之原因，大概由於子宮皮之太滑，前有一婦女，結婚後兩年未育，請醫生察看，則云如欲受妊，須先到醫院內用手術刮子宮。嗣生一小孩，現已五歲，即係用此手術而生者，去年又往醫院施行手術，果然又須生產。今之醫學可以巧奪天工，征服自然，故不受妊之婦女，應利用科學之發明，育天真之小兒，藉此增進家庭之快樂，且可保存夫婦間之感情。女子不生育之第二原因，即由於生殖器之發育不全，雖用手術亦無效力。又有許多冷情女子，因嫁粗魯之丈夫，從來不知溫存體貼，使女子感覺性生活之滿足，在此種不適當性生活之下，當然亦無生育之可能。梅毒亦為使女子

不能懷妊之原因，對於小產，爲害尤烈。又有一婦女，在結婚三年以內，已懷妊六次，但均係小產，當第六次懷妊之時，醫生令其睡於床上，但仍係早產，未滿三日，胎兒即夭亡。故有楊梅毒之人，應請醫生診治。又身體虛弱，及懷妊時不留心之婦女，亦易於小產。

妊娠之診斷

有許多女子，因不注重衛生，忽然月經停閉，小腹高起，實莫明其妙，而家人則大驚小怪，視此女已失貞操，與男子發生關係，暗結冤胎。其實因生殖器變態，或因子宮口發炎，致月經來潮，不能流出。但不及早診治，便成閉經癆，有致命之虞。已婚之婦女，有時月經停閉，或乳房高起，雖係受胎之徵象，然因閉經癆之病症，亦不能斷定確爲受胎。女子如月經兩三個月未曾來潮，應請醫生診視，醫生能以診筒聽到嬰兒之心音者，即爲受胎。受胎之婦人，大約在三四個月後，便可覺得胎兒之觸動，如月經閉後而，有此種種之徵象，始爲真確之受胎。又有一斷胎之法，是爲探胎，然此種手術，若非高明醫生，不可率爾實行也。

妊婦之衛生

婦人因無生理之智識，在懷胎，或產兒時，不免損失婦人及嬰兒之生命。德國有五分之一之胎兒，奧大利亞有四分之一之胎兒，都在產生一日之後，便即夭亡。南美洲支利

國一年內死亡之胎兒，竟達三分之一。美國婦女因生活比歐洲婦女舒服，又大半係自己哺乳，對於妊婦衛生及撫嬰智識更多研究，故兒嬰死亡率比他國獨少。世界各國悶氣生之小孩極多，英國一年中有六萬至七萬左右，我國因無統計，不能知一年中嬰兒之生產及死亡率，然以我國婦女之無知及生活之貧寒，嬰兒之生產率及死亡率，必比世界各國均高。希望政府能有精密之統計，並研究致死之原因，及早從事預防，使懷胎之人均能生產健康之孩兒，不致虛費產婦之精力。

妊婦之疾病

婦女如欲產生健康之嬰兒，須注重衛生。以前曾聞一女醫生云，婦女一覺有妊，當立刻到醫院診視，因其與胎兒係兩體合爲一體，關係極深。母親之健康非常緊要，除聽胎兒心音之外，至少有二件事當請醫生注意：第一，應使醫生察驗其血，如有阻礙胎兒發育或致小產之毒菌，當由醫生施以針藥。第二，應將其小便，至少每月請醫生察驗一次。有許多妊婦，因食品之分量不均，常發生腎臟病。此病之特徵，即爲脹腫，如不早診，或早禁食蛋白質及糖粉等物，必至全身中毒，危及胎兒。但平常妊婦，至七八月以後，兩腳即須發腫，此因胎兒壓迫腿之上之迴血管所致，如能將

臆架起，多多休息，不致有何危險，此與腎臟病全無關係，不必驚慌。第三，妊婦在受孕之初，當請名醫量計其盤骨，如係太窄，在分娩之時，產婦及胎兒必有生命之危險。但現在高明之醫生，遇到此種婦人，每可施用刀術，不過只能受胎三次或四次，因小腹之平面甚小，開過三四次刀，再無容傷口之餘地也。以上所述，均係妊婦與醫生所發生診視之關係，然在妊婦本人更有相當之責任。平常婦女懷妊到一個半月之時，便覺胃中極不舒服，早起嘔吐尤覺難受。富貴之婦女，因終日一無所事，不能稍離不舒服之感，故更覺痛苦。人之思想能影響於身體，妊婦不必將懷胎之事，視為一種重要問題，在可能範圍以內，應照常作事。鄉間農婦及平常人家，至臨產時仍照舊工作，故身體大半健康，而其胎兒亦極肥碩。患此嘔吐病者，或只一日，或則半月，或則六七月不等，此因胎兒在七八個星期之時，大約長五分六釐，身體上端觸在母親胃之下面，此時胃內便感到不舒服，尤其是早起腹空之時，更覺難受，治此病之方法，最好不使腹內感到饑餓，依照許多婦人之經驗，滿腹嘔吐比空腹較好，不然竟有連膽汁亦須吐出。

妊婦之飲食

妊婦如能在起床之時或未起以前，食

第六編 保育類

一杯牛奶，或幾塊餅干，或一根油條及豆腐汁，或係米湯及其他點心，均能使妊婦惡腥減輕。妊婦在最先幾個月以內，對於食品每有特殊好及特惡之特徵，既不欲食，即不必勉強。有一婦人，懷胎之時，每次所好之食品不同，第一胎非鹹酸之食物不吃，第二胎每早只能吃油條及燒餅，第三胎甜山芋為彼之愛物。每到七八個月之時，妊婦之食量必大增，胎兒之發育亦較平時為快。然妊婦須異常小心，肉類及麵食不應盡量吃食，如胎兒太大，則生產之時，大人難免痛苦。妊婦更有一件緊要之事，即每日應使大便通解一次，故對於助消化之水菓，尤其是桃、橘等鮮菓，均應多食。

妊婦之工作

妊婦應否照常工作，實為一問題，有人

經長期之休息，至臨產時，仍感困難。但又有一婦人自懷妊一月以後，便照醫生所囑，每日在床休息，人多惶急，以為分娩之時，必有危險，然事出意外，彼雖為三十五六歲而又係第一次懷胎之婦人，到臨盆之時，並不比常人感覺困難，竟產生一對美貌之雙胞胎。由此可知平常妊婦可以照常工作，不過不可過勞，或作過重之工作，一面且可忘却嘔吐不舒服之感，同時又可增加血液之流通。如有特別生理上之關係，醫生囑其靜養，則亦惟有依照實行也。

妊婦之衣服

妊婦既腹部高起，則平常所着之衣服，

實有改變之必要。褲子為最不適意之物件，而褲帶所結之鬆緊，尤足使妊婦感覺不安，結之太鬆，褲子有脫落之虞，結之過緊，與胎兒發育又有相當之阻礙。現在一般新式婦女，在娠娠時所穿衣服，都以肩背為掛穿之地，褲子與小背心用鈕扣連繫，此種褲子，比舊式褲子舒服。其餘懷胎之衣服，雖於美觀上應有許多改良之處，然祇須將腰部稍為放寬，已與衛生無妨。最好妊婦有一斗蓬或外衣，顏色選其較暗者，則出外時，腹高之處，自不致為人注意矣。

妊婦之性生活

女子受娠後，每為胎兒發育計，過處

女式之生活，拒絕男子與其親近。同時男子因生理上之要求，自被妻拒絕後，往往演出許多不道德之行為，或則私下置妾，或則寄宿妓館，致釀成家庭內種種不快樂之事。據許多妊婦之經驗，如娠娠時將性行動之地位稍為改變，不但夫婦二人可以欣賞平常之性的生活，同時且可促進小孩自然之發育。前閱一書，內載有一對新婚之夫婦，感情非常融洽，不久婦人便受娠，遂拒絕生理之要求，實行絕慾，結果二人均感生活之枯燥，且遺害於胎兒亦極深切。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。故為夫妻間之幸福，及胎兒自然之發育計，應打破以前成見，設法保存平時性的生活。

妊婦之休養

胎兒在母腹之內，與母親兩體合為一

體，已如上述，因有此密切之關係，故妊婦對於精神之休養，應特別注意，神經過敏，或沉迷於煙酒之婦人，不但使胎兒小產，且能影響胎兒之性情。女子娠娠為極重要之事，當以此為戒。

懷胎之期限

有許多妊婦，受孕之日期，既不能記憶

清楚，至分娩時，即有許多不便。語云：十月懷胎，但照現在醫學上之計算，大約胎兒在母親子宮內須過二百八十七日長期之生活。此種算法極簡單，例如一婦人之月經在一月一日斷絕，再過一星期，即為受孕之時期，從一月七日算到十月七日，即為分娩之時期，或則一刻不差，或則稍差幾日，但大約總在九個月零七天左右。有此計算後，於臨盆之準備必有許多之便利。

胎兒之發育

胎兒之所以成胎，因男女性交時，精子

與卵子會合而成。婦人娠娠之日期，係在生殖器成熟，月經來潮以後，此種機能廢絕於月經停閉之時。胎兒自成胎至分娩時，大約全身長一尺三寸以至二尺左右，體重六十至八九十兩不等。胎兒在

母腹內，初因卵細胞內有卵黃，對於營養自己亦可供給。但發育至一定之大，則營養不敷，於是成血管系統，與母體之血液流通。此血液自母體而入，週行胎兒之全身，還於母體，變為新鮮血液，再入兒體，於是供給營養，循環不絕，其媒介此血液循環之工具名曰胎盤，即常人所稱之衣包。衣包與胎兒聯絡之物，名曰臍帶，胎兒賴母親血液營養，至成熟時，即與母體脫離關係，便為分娩。

婦女之分娩

我國婦女因分娩而損失生命者，每年

不知凡幾，因無相當統計之法，故不能知其確數。婦女分娩，因產婆之無知，及新法醫學之缺乏，真所謂閻王面前一張紙，性命交關也。又因種種迷信，竟有『產婦房裏一房鬼』之傳說，於是極應安靜之產婦，反致一房人山人海，遇難產時，又妄用愚法催生。有一女人，腹痛三日，胎兒仍未產下，於是將其雙手結於樓梯上，以為可使胎兒早產，結果母子雙亡，其餘生產之慘劇，尤一言難盡。其實分娩為極自然生理之工作，除確係難產當施以手術外，其餘不應早事驚慌。分娩共分三期：（一）前期痛。初生之婦人，生產比較稍難，而時間亦較長，平均從起始至衣包下地時，大約須十八點鐘左右。如衣包早破，生產更覺困難。分娩之所以覺痛，因子宮伸縮之故，初起甚

第六編 保育類

慢，大約半點至二十分左右為一陣，姪婦在此時應鎮靜，照常作事，至痛難受時，或上牀或靠桌，均有裨益。此時家人應請醫生或產婆來，及已見紅，即子宮口出血，便為胎兒即將產下之證。有時胎兒因產期太長，下地時一聲不哭，照舊法當為接氣，或緊捏貓耳，使嬰兒借貓聲發哭，但現在醫生對於悶氣生之胎兒，係將其雙腳舉起，使頭朝下，並在屁股上拍一二下，即能有哭聲發出。（二）後產期。胎兒產出以後，產婦之子宮便漸次縮小，此時姪婦之態度應安靜，待衣包與子宮脫離關係。衣包下來之時間，長短不一，胎兒產後，醫生應推摩產婦之腹部，使衣包易於下降，切不可用手拖拉，以免流血過多之虞。在此對於臍帶有一附帶之說明，聞四川有許多之胎兒，每於一月內因抽風而死，是因臍帶剪割太短，毒菌由剪口傳入胎兒體內，使胎兒發生病症。胎兒之臍帶，在產後當用火酒擦過之，剪刀剪斷，至少須留長一尺左右，剪口用火酒擦，並用棉花撒上網，粉將臍帶盤於肚臍上，並用寬約四五寸之乾淨白布，用扣針扣好。（三）產褥期。產褥期即常人所謂之『過月子』，此時產婦之家庭充滿一種快樂之空氣，甚至樂極生悲，連產婦及胎兒均置之不顧，有一女子，十九歲出嫁，第二年即產一肥胖之小孩，丈夫及公婆

因得長子長孫，便大張宴會。其時正值嚴寒冬天，產婦因分娩時過於疲倦，產後便安然睡去，誰知醒來胎兒已經凍死，呼喊家人，竟無一應聲，如此躊躇性命，真覺太慘。故為預防不測起見，產婦產後不應左右離人，產婦之睡房應清靜，在第一三四日內宜少有親友探望，以慎安神休養。產婦自嬰兒產生以後，子宮內有血液隨之而出，及至三四星期左右，往往仍不能完全乾淨。此時為防微菌侵入，產婦應用之布片等物，應用水煮過，在每次大小便時，應用硼砂或其他消毒水洗滌。產婦飲食應以富於營養而又易於消化者為宜，湯水須較平時多飲，因嬰兒之健康，全仗母親之乳質。有時產婦因臨盆時用力太過，或因產後消化不良，往往發現痔瘡等症，如不幸得此病症，應每日用兜安氏藥膏在患處塗擦，不過幾日，便可全愈。男女戀愛之結晶便產生此無價之小孩，彼小眼、小耳、小嘴、小鼻、小手、小腳等，係何等之可愛。母親之慈懷便成此小寶貝之宇宙，此時女子因哺乳、穿衣及照顧小兒，對於丈夫即不能如從前之溫存體貼，丈夫反覺孤單寂寞，不料親兒竟成爲愛敵。聰明之女子，在此應按時哺乳，並訓練小兒，不可任其占領所有全部之光陰，則仍可與丈夫親熱，使其不致感到枯寂。同時丈夫亦當體貼及幫助其妻，欣

賞嬰兒之動作，共同栽培此位小生命，使其將來成爲國家之棟樑。

第二章 育兒之常識

育兒之要訣

希望甚久之小天使今果降臨矣。彼良

善之性情，簡單之生活，微小之肢體，及一顰一笑，一若將此黑暗之世界變成一樂園。彼之生命，何等尊貴，我等培養之責任，又何等重大！撫嬰爲一件最麻煩之事，然人生之健康，大都根據此時之培養。吾人之後天比先天更緊要，有許多瘦弱之父母，反生肥胖之小孩，及至長大，身體又極健全，即因撫養之得法也。小兒之生命在第一年係非常嫩弱，據現在醫生之報告，全世界每年所生之小孩，在一年以內死亡者，須占半數，而代乳死亡之小孩又比親乳者較多。希望世間母親都肯親乳其小孩，而又擔任照料之責任。語云：過猶不及，故照顧小兒亦不必太就心事，反致使其感覺不自由，撫嬰如能得法，不但嬰兒得到健康之身體，即母親亦可減少許多之疲乏。

小兒之飲食

有許多胎兒，在哇哇墮地以後，即能將小手推放於嘴內吸食。平常產婦之乳汁大約須三日左右纔來，在

此時期，內地老法，常將黃連水喂食小兒，即爲迷信中『先苦後甜』之意。亦有胎兒一下地，便將乳母之乳汁供小兒吸食，此最不合衛生，因胎兒之年歲每與乳母相差幾月，而在消化上必使胎兒感覺困難。照現在西醫所用之法，胎兒下地以後，只將純淨之溫開水喂食，及到母親之乳來時方將開水停止，因胎兒腹內得此已足營養，同時又可潔淨胎兒之腸胃，準備接受母親之乳汁。母親除確無乳汁，應親哺其嬰兒，但現在一般新女性因覺哺乳之麻煩，常將小孩雇乳母照應，危險殊大，一則乳母之乳汁其時日每與胎兒不對，二則乳母大都來自鄉間，未受高尚之教育，其性情不能如母親之良善，而其一舉一動，又足影響嬰兒之腦筋，甚至有許多嬰兒不但性情似其乳母，即其顏面亦有乳母之反照。三則乳母亦爲一件極麻煩之事，乳母上門，便要求金環、金鑽，又要求新衣服，飲食更須特別，偶一不合，便作威作福，以解雇相恐嚇，大約雇過乳母之人，都能回想此種滋味也。乳母之血是否有毒，尤應注意，如不尋已，而必用乳母，應先將乳母之血液送請醫院檢驗。常見生產幾個月之嬰兒，便遍身楊梅，全因乳汁不清所致。且雇乳母尤爲不合人道之事，乳母常將其嬰兒拋棄家中，或託人照料，或由祖母等以奶糕或米糊

代乳，不但失卻慈母之愛護，又不得飲食之營養，似覺可憐。此輩鄉婦因智識之缺乏，及經濟之壓迫，常以生兒爲職業。有一趟媽，其一生光陰大半用於哺乳，其乳汁一完生意亦隨之而完，便回鄉再生嬰兒，如此經過數次，結果其親生之兒女，一人在一歲內夭亡，一人失足淹死水中，其餘亦非營養不足，即面貌有疤。在工業發達之歐美，婦女因經濟壓迫而往工廠作工者，往往不能按時撫養其嬰兒，結果嬰兒之死亡率增高。有一年英國工業低落，大工廠多半倒閉，但同時嬰兒之死亡數反比平常爲少，此即因母親可以親自哺養嬰兒所致。家境雖覺貧苦，嬰兒卻增加不少之幸福。母親親自哺乳，有下列數種利益：第一、親母乳汁爲嬰兒自然之養料，第二、可使嬰兒有健康之身體，第三、可減少微菌之傳入，第四、不熱不冷，乳汁有自然之準備。嬰兒下地後，母親之乳汁尚未來潮，亦應將其放在母親懷中吸食，可以引起乳汁來潮之速度。有許多母親，在初乳時，每感困難，聰明之產婦，在未分娩以前，應用棉花及硼砂水貼洗乳頭，一方面保持清潔，一方面可使乳管封口處之乾殼早日脫離，以便在哺乳時感到舒服。

· 哺乳之時間

母親生小孩後，便過不自由之生活，因

小兒一哭便以爲須哺乳，此不但使小兒之腸胃不能按時消化，即本人亦太覺麻煩。現有人主張，胎兒下地以後，應每兩點鐘哺乳一次，然而亦有人主張，相隔三點鐘比較方便。嬰兒之生活原極簡單，而食乳占其大半，平常嬰兒食乳之時間，當按下列之標準：第一次早六點鐘，第二次早九點，第三次十二點，第四次下午三點，第五次下午六點，第六次九點至十點，第七次下半夜兩點左右。滿四五月以後，嬰兒食乳，應隔四點鐘一次。

小兒之通便

嬰兒當隨時通便，除最初一二月以內，

應每日通便一次。有許多嬰兒，因乳汁濃厚，或因無相當之休息，新陳代謝之原則不能實行，其身上每發生紅點，而又哭噪不休，睡眠亦不能安靜。在此時應使其通便，或食葶麻油，或用洗筒通便，均有功效。然其最簡便之法，即以象牙肥皂角一塊，用手搓成筆尖形，先放於水內使濕，後向肛門內推入，稍遲幾分鐘，小兒之大便自能隨肥皂沫而下。水菓，尤其是橘子，富有糖酸等質，較大之小孩，應使常食，可助消化，使大便易於通解，但不可過多，反使小兒腹瀉。又有一層須注意，即玩心過重之小孩，非到不得已時，不肯自往便所。有許多小孩，因無定時之大解，至迫不及待時，街上及學校，均成彼等

之便所，此不但衣服沾污，且有礙於公共衛生。故兒童自幼即當養成其一種美好之習慣，每日按時將其送至便所大便，早飯後爲最適宜之時間，如因家務匆忙，不及照顧，則中飯後亦可。小便亦須有定時，小兒在未出外遊戲之時，或每晚十時左右，母親應使其小便。有許多小兒晚間不免遺尿於床上，如至七八九歲時仍係如此，母親應速請醫生診治。年幼時之遺尿，都因晚間飲料過多，或係母親貪睡所致。

斷乳之時期

我國人之習慣，小孩食乳至少須達一

歲以上，有錢之家每至兩三歲時仍由乳母哺乳。其實小孩哺乳時間太長，不但使大人感覺不舒，對於小孩本身亦有害處。平常乳婦在六個月左右，月經便已來潮，此時乳汁已經減輕，即應添食其他飲料，米湯汁及牛乳均可。小孩在一歲以前應即斷乳，然斷乳之時間若在夏天，或適小兒生病，則應稍爲延長。有許多嬰兒在斷乳之時，必感困難，如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。斷乳以後之食品，用新鮮牛乳，稀飯或代乳粉均可。小兒逐漸長大，母親應隨時增加較硬之食品。

代乳品之效用

乳爲嬰兒最宜之養料，如因產婦產

後無乳，則雇用相當之乳母亦可，但乳母不易尋覓，故代乳粉爲最便利之物。新鮮牛乳及他種代乳粉，如能按照哺嬰表之規則施行，亦可使嬰兒之身體健康。有一女兒，因產後母親有病，不能自己哺乳，即遵照醫生之言，購用愛倫百利奶粉，再加橘子汁及魚肝油，此女孩身體之發育，與其兩兄毫無分別，且其智力之發展，亦與其兄不相上下。較貧之家，購買代乳粉，又須買橘子汁及魚肝油等，實在難於擔負。現在又有一新發明，婦女節制會附設之慈善機關內，一日有人暗中將一未落臍帶之女兒，掛在屋旁之籬笆上，嗣將其代爲養育，因乳母難雇，便購用勒吐精奶粉，同時用金銀花水汁使其吸食，此小孩之身體及智力亦日見發達，比普通之嬰孩更強健可愛。有此小小之試驗，希望一般普通之家能照此實行，不過代乳粉用之得當，雖不減少嬰兒之健康，然父母之金錢及光陰，反比自己哺乳多耗費。近來已有許多之人，均知親乳之重要，嬰兒之健康，尤其是第一年，與飲食有莫大之關係，而母親之乳汁既爲天然之養料，希望爲母親者能多犧牲精神，即可將子女一生健康之根基在幼時立定。小兒逐漸長大，其身體所需之養料亦逐漸增多，一歲以後，彼因自產生之初即食甜味，此時每起一種反感，母親亦不應

過於相強。孩兒在食乳之時，大半肥胖，然在斷乳以後，小兒之健康反覺有危險，除稀飯，米糊以外，竟無其他可食之物。現在市上所售之燕麥粉，營養頗富，小兒斷乳後每日食一次或二次，頗爲有益。小兒最大之缺點在不喜食蔬菜，但亦有人云：小兒不喜食蔬菜，係因成人所食蔬菜，切之太長，其小嘴，小喉不能咀嚼，且不能吞下，祇須將菠菜等切爲細片，放於水內，煮至爛熟，盛於碗內，上面撒以乾麵包，使其在未用飯以前食之，彼等必極歡迎。有許多養料，小孩應吃而不願吃，祇須稍用思想，換一新方法，小孩腦筋簡單，定能就範。糖菓爲小孩最喜之物，然與小孩亦最有危害，不但使其不能按餐食飯，且因化學作用，使其牙齒腐爛。茶亦爲興奮劑，常見在筵席上有許多母親飲小孩以濃茶，實非所宜。現在小孩漸喜歡冷開水，如能成爲習慣，實爲最好飲料，比茶有益。人無飲食，不能生長，而小孩之營養尤爲重要。小孩性情不同，母親如能細心觀察，竭力撫養，必可發育完全，增加父母無窮之快樂。

小兒之衣服

妊婦到產後六個月之時，每思根據氣

候之寒暖，爲其產下小孩應穿衣服之預備。普通之家，深慮小孩不能長大，空廢金錢，除用幾件破衣，破褲折成塊塊尿布以外，所有小

孩之衣服只有一塊四方粗布或棉被，小孩生下之時，即將此物爲其唯一之衣服。又有一種風氣，外孫將近出世之時，外祖母家須預備許多衣箱，不過大半近乎美觀，不適合小兒之身體。前曾見一小孩，其時正當嚴寒之冬天，僅用一塊四方棉被，將其連同手足纏成不倒翁之形，問其因何作此裝束，彼云恐小孩手腿不能直，此實爲一殘惡之事。小兒之衣服應以時令爲原則，總須使其恆於動作遊戲。新法撫育小兒，大半每早九時左右應洗澡，全身衣服亦應調換，肚皮上須繞一塊布，免在換尿布時感受風寒。小兒之尿布，前後用繩一綳，既不美觀，而在大小便時又不免污穢衣服，繩之太緊，且足阻礙小兒血液之流通，有生命之危險。現在新法，係將四方尿布疊成三角形，中間再放一塊，疊成長方形，用扣針在肚皮帶上扣好，比較綳繩舒服，而又乾淨。現有許多人喜用小兒皮褲，此爲極危險之事，因裏面濕氣不能外出，易使小兒皮膚腐爛。如大人出外作客，必帶小兒同行，暫時應用尙無十分妨礙。嬰兒之衣服應從前面開縫，如用小扣子，則開於後面或肩上亦可。小兒所穿之和尙服，領口不必太大，卻亦異常方便。小孩穿衣之多少，實爲一問題，外國主張少穿，我國主張多穿，但過猶不及，兩者均易使小兒傷風。小兒之手足

頗可以告訴其身上之冷暖，其皮膚過敏，冷時應比大人多穿，熱時又應較少。小兒衣料應購柔軟而耐洗之材料，有人因欲節省衣料，常將小孩衣服放大，以爲可多穿幾年，此雖爲一種美德，但在小孩頗不雅觀，且與行動上大爲不便。就上海而言，每見趨時之女子，攜一小孩同行，穿一開襟棉褲，棉襖上再着大馬褂，腳上穿一雙棉鞋，外加鼻孔內兩條青龍，即此可見我國爲母者缺少育兒之常識。小孩生性好動，其穿着最宜輕便，例如三四歲左右之小孩，着肥胖之小臉，康健之顏色，圓圓之眼睛，小小之櫻嘴，尖尖之鼻子，若配着一套輕便之衣服，褲子較平常短一尺左右，在草地上往來跳躍，其一種活潑之形態，不啻蝴蝶之飛舞，何等伶俐可愛，此全在爲母者之肯耐煩照顧耳。

小兒之睡眠

初生之嬰兒，生活非常簡單，除食乳以外，其整個生活即爲睡眠。嬰兒在第一星期之內，大約須睡二十至二十二小時，歲月逐漸增長，其睡眠之時亦逐漸減少。在一歲時，須睡十六至十八小時，兩歲左右，十四至十六小時，三歲左右之小孩，因其玩心增長，往往整日不願睡眠，但到晚上用晚飯之時，彼已瞌睡頻頻，甚至飯未吃完，其雙眼已經緊閉。故在每日午飯以後，應供

給少許玩具，使其臥於床上，成爲一種安靜之習慣，即令不能安睡，藉此亦可稍事休息。睡眠之緊要，與飲食無異，不僅小孩如此，吾人若無相當之休息，不但面色難看，飲食不能消化，且易於悲觀，易於動怒，往往不能約束自己。小兒有滿足之睡眠，必現一種快樂之形態。平常因經濟之壓迫，不能有安靜地方使小兒睡眠，並因缺乏育兒之知識，每逢小兒啼哭，即行哺乳，不知彼欲睡眠，實爲一可憐之事。小兒睡時，有幾件事，爲母者應加注意，以免妨害小兒之健康：

(甲)獨自睡。我國習俗，嬰兒生下以後，即臥在母親懷中，此於冬後大半仍不分居，同時因人數增多，而房屋之窄小，即使其感受困難。及生小孩以後，不能不與大人同睡，此最妨害衛生。養氣不足，炭氣過多，身體軟弱之小孩，當然必有危險。又有可慮者，即初生小兒睡在母親懷中，臥被緊蓋小兒之頭，口含乳頭，鼻孔緊附乳肉，大人睡熟後，小兒一氣不通，往往有致命之虞。(乙)側身睡。常有美貌之小兒，五宜百體發育十分完全，惟其後腦殼特形扁平，殊覺不美，此因嬰兒初生時，骨酪異常柔軟，應按時換邊安睡，使其頭殼有整而之發展，至數月以後，小兒骨酪較硬，欲其恢復原狀，恐已不及。小

第六編 保育類

兒仰睡頭殼易成扁形，且易於驚醒，難得滿足之休息。(丙)按時睡。小兒生下時，除賦有本能及遺傳性外，並無其他習慣。其習慣之善否，全爲母親所養成。我國小孩晚間睡時無定，常見曾受教育之母親，在八九點鐘之時，仍抱嬰兒玩耍。在母親方面，只望小兒不哭，即犧牲自己之光陰，亦所不顧，然在不知不覺中，已使小兒成爲一種壞習慣。有一家之小孩，滿月以後，其祖母以爲得一長孫，十分喜歡，每日晚飯以後，總須抱孫玩耍。數日以後，小兒便成習慣，六點鐘使其安睡，即大哭特哭，以爲此時必有人出而懷抱。嗣後每晚六點鐘之時，仍使其安睡，且將房門關閉，第二天，仍大哭特哭，到第三天後，知無人懷抱，亦不再啼哭矣。從此家中諸小孩在晚飯後七點鐘左右一一睡眠，在七點半鐘以後，家內便極靜寂，不但小兒可得相當之休息，而主婦亦可藉此看書閱報，宴客訪友，或爲其他有益之事。爲母者，不必顧慮小孩之啼哭，與小兒有益之事，一一均須實行，方能養成小兒之好習慣。(丁)開窗睡。空氣與人之健康有密切之關係，而嬰兒之需要養氣更爲迫切。平常人家，因習慣之相傳及家境之貧寒，往往被褥不多，不關窗便感寒冷。惟小兒睡時，雖在寒冷之冬天，只須頭上戴一絨布之帽，身上多蓋輕暖之被褥，即全

開房內之窗，亦無妨害。小兒之腳最宜使其溫暖，不然即感睡眠之不安。現在經濟充足之人家，在嚴寒之冬天，於小兒之腳部每放熱水瓶，此法雖可施用，然有時亦不免發生危險。只須用極厚之絨布製睡鞋一雙，上面圍一襪統，底上填厚幾層，其腳即能不感寒冷，既省熱水瓶之麻煩，又少其他之顧慮。（戊）睡前之洗浴。嬰兒在未睡以前應洗浴乾淨，將日間所穿衣服脫下，換穿一睡衣，使其舒服安睡。嬰兒睡前，其尿布亦當調換乾淨，至數月以後，且須使其養成一種自己撒尿之習慣。

小兒之睡床

小兒之睡床，各地式樣不同，最新之法

是在最前幾月以內，不用搖籃，或鐵床，只購一旅行之籐籃，一面用棉花及布裝置之，則不但可以隨時移動，且於旅行時極為方便，又極美觀。外國小孩之窠床，亦有裝置極精緻者，內有白枕及白墊架，四圍爲粉紅之緞，外披白紗，溫柔之小兒睡於其中，身上蓋彩綢之臥被，不啻天童下降，異常美麗。小兒睡時不應多飲多食，尤其是肉類，免致遺尿、惡夢。按時就枕者比俾夜作畫之人必感覺舒服，睡時微笑，呼吸無聲之人，比臨床呻吟、枕邊琴聲，及眼口張開之人必使人可愛。睡能影響人之健康，睡能左右人之性情，人在幼小時，即

當養成一種好習慣，爲母者切不可將此小兒健康根基之工作，視爲小事而忽之也。

小兒之浴法

嬰兒初生，由產婆接取之後，即切斷臍

帶，以礬砂粉封臍，裹以消毒藥線，被以脫脂棉，更以新潔之紗布爲繃帶，而安置之，並周察生兒身體之各部，洗以攝氏三十八度許之溫湯，謂之產湯。入浴所用之肥皂，宜慎於選擇，以不含苛烈鹼質，及有毒香料，而脂肪分較多者爲佳，並數以阿列布油或凡士林，以取潤滑。洗兒之時，手務須敏捷，周身洗畢，別用新潔之湯，以洗耳目口鼻等處，取佛蘭絨仔細拭乾，乃著產衣，如恐其四肢受冷，則以熱水壺溫之。嬰兒出生後一年之間，除患病或過於孱弱外，每日須入浴一次，其時間當在飯後二時，湯之溫度，約在攝氏三十八度，過冷過熱，均非所宜。臨浴時，先用厚毛巾鋪於盆底，一端搭在盆邊，以防嬰兒之頭身與盆相撞，後置嬰兒於膝上，解其衣，用香皂先洗擦頭部，次放入浴盆，洗擦四肢及周身，末及顏面部，另用新湯以脫脂棉洗之。眼耳口鼻等慎防污水之流入，洗畢抱起，復放在膝上，其面向下，背向上，以軟毛巾蓋之，先拭淨頭部，次及背部四肢，尤須注意腋窩、股間、頸下等處，拭透擦乾後，撒以亞鉛華、澱粉或天花粉，以預防

皮膚之摩擦及糜爛。

小兒之抱法

風和日暖，時抱幼兒，散步戶外，於兒之衛生上固最有益，惟抱兒之姿勢，不可不注意，幼兒身體軟弱，不能自保其正直之位置，若昧然正直抱之，則脊柱易致彎曲，甚有害於兒體之發育。抱幼兒者，以一方之手腕從下支持其上體，再以他方之手腕從上抱持其下體，其姿勢為最穩。稍長，兒漸能自保其正直之位置，其抱法先以一臂載之，次以胸部支其體重之幾分而抱之，然或不善注意，上體猶有向右曲，或向左曲之弊。此彎曲之狀，於初期不即矯正，久則成爲自然，不能矯正，遂爲種種之病。因是故抱嬰兒者，當左右輪抱，不可常偏於一方。醫家謂脊柱彎曲之大多數，以兒母及乳母等抱法之不善爲其原因，故不可不慎之於始。

小兒之睡法

嬰兒之身體，極其柔軟，故睡眠之牀褥，亦宜柔軟，惟睡時之位置不適當，則有不期而成種種之畸形者。如牀褥不平而中凹，則頭部與足部獨高，嬰兒以自然之勢，身向前屈，脊柱遂呈彎曲，而成僂之狀。次則睡之姿勢，或仰向，或左側，或右側，不可不時變其方向。如常偏於一方而睡，則頭部着枕之處，常被壓而呈平扁之狀。又或偏左偏右，常側睡而無時令之仰臥，則頭

部之前後崎長，遂成所謂木錐頭之形狀，更有橫睡而致肩部異常彎起，增加身體醜陋者。此等皆由兒母及家族人等於睡時不十分注意，又不爲之糾正所致。嬰兒於其所睡之方向，有因習慣而成癖者，欲使其不成癖，仰向、右向、左向等種種方向，須時時爲之變動，若已成癖，則常偏於其習慣之方向而睡，有不期然而然者，此種偏癖，即爲身體成畸形之原因，不可不注意。嬰兒切不可與父母或他人同眠，宜獨眠於睡籃或搖牀中，大抵產後數月之嬰兒，多眠之睡籃，稍長則代以搖牀。睡籃搖牀多以竹木爲之，間亦有用鐵製者，其式無定，惟求溫軟適體而已。其褥多以棉布或法蘭絨爲面，內實以棉絮、棉胎或鴨絨等物，褥上最好幕布一層，以便隨時洗滌，其被多用呢氈或毛織品爲之，以輕暖細軟爲主，天氣寒冷之時，應先置熱水壺於睡籃搖牀中，然後將嬰兒睡入，否則恐體溫驟被被褥所奪，不勝寒冷，必致啼哭。待嬰兒睡熟後，再將熱水壺移去。嬰兒稍長，睡時往往踢去其被，宜以鼻針扣其一端於搖牀四周，以軟毛巾緊圍之，如是則周轉自如，又無受寒之患。

小兒之啼哭

啼哭乃嬰兒之特性，足以發達其肺量，嬰兒之肺量極弱，賴啼哭以練習擴張之，婦女不明此理，每見嬰兒

啼哭以爲啼飢，便懷抱之而哺以乳，或用他法以止其哭，殊不知短時間之啼哭毫無損傷，不宜非時而多哺以乳。凡在哺飽以後，啼哭不止，或因睡眠不足，或因襁褓汗溼而起，如因睡眠不足之故，則當安置於搖牀睡籃中，使之安眠。如因襁褓汗溼之故，則立即去汗易新。普通嬰兒之啼哭時間，均不甚久，如有哭至二十分鐘之久者，則有不可不注意者三事：（一）是否緣痛楚而哭，如緣痛楚而哭，其聲尖利而斷續，且淚液甚多。（二）是否緣激怒而哭，此類之哭，其聲粗厲而面有怒容，且嘗自蹴其足。（三）是否緣調養失宜而哭，如緣調養失宜，其哭聲悲哀而無力，或厲聲而無淚，見其反乎常態，則不可等閒置之，宜注意調護，或請醫生診察之。

小兒之遊戲

使小兒遊戲非難，然其間亦別有難處，

小兒於遊戲之中，精神上因此獲得之經驗不少，由此點言之，似各種遊戲，可從小兒之所好，使其親身一一經驗爲要，然就他方面言之，若竟聽其所爲，而漠然置之，恐養成後來放任之風。彼所謂不良少年者，大都係善良家庭之子弟，無衣食不自由之害，而竟致此，則全由於小兒時代自由不羈之習慣所致。故一方應使小兒得諸種之經驗，以發達其理解力，他方於不合理的遊戲，即在極幼稚之時，

亦當予以相當之禁止。但監督之人總須溫顏和色，而以極親切之意態相向，於所當禁者，丁寧反復，以情理喻之，若嚴色以叱，而使小兒生畏，或無故禁止，而起小兒之反抗心，俱非所宜，再與小兒一同遊戲者，亦不可不注意，如其人爲小兒之良友，時與小兒共走、共坐、共歌或共唱，最足以增其愉快，不良之兒，寧遠避之。總之小兒遊戲以自然之指導，於不知不識之間，使其合於正軌而遠於惡習爲主。

小兒之言語

教小兒者，先教以言語爲第一次，則與

人說話談話，而與以種種智識之材料，再進則教以讀書識字。（一）言語 言語爲發表自己思想感情，又藉知他人思想感情之交通機關，人爲社會生活，固須與不可忽者，然人非生而發言，幼兒自產生後，必經多少時間，始牙牙欲語，其後每日練習復練習，遂能發種種之語言。蓋幼兒初則聽人之聲音語言，而發音之官未調，從二個月始，略能發音，至五個月，略能調音成語，但尙無意思，至八九個月，始發有思想而容易之語，如爸爸媽媽等，能發此種語之小兒，不可不教以語言之工夫。使之練習語言所當注意者如下：（甲）使小兒聽聞之語須極簡單，而使小兒聽得明白，發音又不可不完全。（乙）小兒語言發達之經路，若欲用小兒語，則大人爲之，難以酷肖，不如

用正確之語言，使小兒模倣之。（丙）小兒有誤於用語者，須丁寧教正之，但不可速其成功。（丁）家人所用之語言，務須高尚溫和，若卑鄙粗暴激烈之語言，則於小兒將來之品性甚有關係。（戊）語言之抑揚長短緩急，須注意教導之，但不可存欲速之心，語言爲人已間思想感情發表與交換之基，故初學語者，不可不積極練習。

（二）談話 使小兒練習談話，於語言練習之外，所以開發其智識，是乃大有功效者，談話更分爲說話，對話二種，說話爲有一定條理之話，對話乃偶然以所得之材料而成話者。茲再分述如下：（甲）說話：說話更分作話、實話二種：作話謂憑空想像而作之話，如童話、寓言、小說等。實話謂關於道德、歷史、地理、理科等之事實，而於小兒之知識與德操上所以貫輸之、獎勵之、實乃最關緊要者。說話須應乎小兒精神發育之狀態，所取材料以智識與道德方面而有裨益者爲限，而尤以道德的感化爲主，語法宜於溫雅，前語與後語須聯繫貫而無違背，如繪畫、實物、模型、標本等若能適當使成爲說話之資料，亦頗有效力。（乙）對話：與人相會而對話之時，於語言之練習，爲最好之機會，可由此得種種之知識，但宜適當行之，材料當採取豐富而方面多者，尤以高尚爲要點。（三）讀書 兒童得文字之知

第六編 保育類

識，賴乎讀書，但讀書之時期，不宜過早，兒童腦力未充，責以知識，最有害於精神之發育，故最初識字之時，當輔以有興味之圖畫，如看圖識字，家庭教育書等，（商務印書館印行者）最便於兒童之用。

第三章 小兒之衛生

目之衛生

有許多產婦，因梅毒及白濁等之傳染，嬰兒生下時，或則眼睛全瞎，或則中毒，前者係無法可治，嬰兒一生之幸福已掃地無餘，後者趕早診治，尙有救法。嬰兒初生時，無論眼睛有病無病，醫生看護或家內之人總應用硼砂水，將眼睛洗滌乾淨。初生嬰兒，其小眼睛向東向西，不能見物，至數星期以後，纔能看到幾尺之遠。嬰兒逐漸長大，其眼睛問題亦起複雜變化，紅眼及痧眼爲小兒最普通之眼病，如不請醫診治，尤其是痧眼，小兒不但感到痛癢不舒，因痧子之摸擦，且不免危及眼珠。小兒之視線，母親亦應注意，近視或遠視均能阻礙身體之發育，並使其在學校中不能爲頭等學生。小兒視線不適，即在幼年亦應配戴眼鏡。眼睛之發育與人之健康有密切之關係，現在有許多醫生以電光診病，卽不以脈

跳之緩快爲憑，係用最之電燈察視眼睛之狀態，而根據眼內之變態，便能知病在身體之何部。古聖亦云：『胸中正，則眸子瞭焉，胸中不正，則眸子眊焉。』足見眼睛不但與健康有重要之關係，對於人心之邪正，亦有密切之關係。

耳之衛生

嬰兒之耳，最初亦不能聽聞聲音，到兩月以後，纔能知聲音之來處。我國人常喜用耳挖挖小兒之耳朵，實爲一最危險之事，偶一不慎，即將耳鼓鑽破，致耳內腐爛，流出膿血，惡臭不堪。小孩在遊玩時，多喜將豆類等小圓物，擺在耳內，大人發覺後，如不能請到相當之醫生，最好將橄欖油傾在耳內，使耳向地，豆物便能隨之而出。耳之緊要與眼睛相同，能影響人之健康，故小兒之耳亦應注意保護。

鼻之衛生

鼻之作用與寒暑表同，平常身體健康之人，係呼吸無聲，但稍受涼，便有噴嚏之徵象。小兒之鼻，應小心照顧，使其清潔，最當注意者，即爲呼吸。健康之小兒，其小嘴關閉甚緊，睡時亦當如此。但有許多小兒，因習慣已成，喜將其嘴張開，母親應施以訓練，使其改成關嘴之習慣。小兒睡時，如其頭睡得太高，可將其枕略爲拖移，並用手將其嘴關閉，如再張開，便因其患有鼻痛，此爲

小孩普通之病，應請醫生診治。鼻痛易使小孩生病，因在呼吸時，鼻孔內之毛足以阻攔微菌之傳入，如小兒整日用嘴呼吸，則身體易受病菌之傳染，感到虛弱。小兒一打噴嚏，大人即當留心，起初即服傷風藥，咳嗽及氣管炎之危險便可消滅。鼻雖爲極小之器官，然其對於人生之健康亦有密切之關係，宜加保護，不可忽略。

口之衛生

口內最緊要者，即爲舌、喉及齒，口腔衛生我國人最不注意。小兒初生時，其自然之說話便是哭，肚內饑餓或身上不舒服，哭爲其唯一之表示。平常母親以爲小兒啼哭便是饑餓，此於實際確有未合，如嬰兒按時哺乳，則其餘之哭或因尿布潮濕，或因身上之扣針刺痛其皮膚。美國東邊有一醫院，此地近海，海風甚多。一日晚上，院中嬰兒同時大哭，看護人以嬰兒之哭係常事，不以爲奇。嬰兒睡房之下，即爲產婦之臥室，母親自比他人關心，因嬰兒啼哭甚久，不能安睡，即請求產婦房內之看護人前往察看，一到嬰兒房內，便大起驚駭，因從來不知海風能吃人，看護走到之時，海風正在咬食嬰兒之身體，或將咽喉咬破，或將耳朵咬去，生命危險，流血而死。由此可知小兒之啼哭，並非全因饑餓也。嬰兒逐漸長大，其嘴亦逐漸發生作用，『媽媽』、『爹爹』爲嬰兒第二步之言。

語，到兩歲左右，普通小孩即能說短句之話，聰明之小孩，在三歲以內，便能唱許多之兒歌，兒童之智力日增，母親即應預備許多之歌，論使其歌舞，不但嬰兒可發展其自信力，即家內大人亦可得到一種天真活潑之表演。好牙齒為好營養之記號，健康之嬰兒牙齒出生甚早，在四五月以內出生者亦有之，但普通之嬰兒平均在七月左右纔有門牙之出現。我國人不講衛生，又因僻野鄉間缺乏牙刷，常用茶水漱口，不知刷牙。嬰兒在初生之時，母親應用吸水棉花蘸硼砂水或溫開水，摸擦其小口之內部，在每次哺乳以前，母親之乳頭亦當用開水洗淨，以免微菌之傳入。及為孩兒時，應養成其刷牙之習慣，並常講刷牙之利益。刷牙之利益有四：第一增加美觀。第二免卻臭氣。第三除卻牙痛。第四增進健康。小孩有櫻桃之小嘴，再加白玉之牙齒，比滿口爛牙，臭氣直衝之人似覺令人可愛。牙蛀、痛牙、及口臭之原因，均為微菌之作用。牙齒將食物磨成小塊，然後嚥下。當咀嚼之時，常有小塊食物黏在牙間，若不將此食物刷去，便由口內細菌活動之分解，造成一種酸質，此酸質攻擊牙齒之珥瑯質，此質既損，內部質柔，牙齒便成蛀蝕。膿齒、蛀齒、及腐爛之食物，均足危害人身各種之組織，猶陰溝之污水，流入小溪，併入蓄水池，使全城

第六編 保育類

之飲水變為污濁，因其借血液之循環，使心臟、肺臟、骨節及其他器官均受傳染之毒害也。吾人欲有美好之牙齒，在幼時，即應有保護之方法。小兒每日早飯前及晚間臨睡時，當用開水洗刷牙齒，三餐以後，亦須嗽其小口，此為保齒最良之法。吾人雖盡力保護牙齒，但仍不免有蟲蛀之危險，小兒若覺牙痛，應立即請牙醫診視，稍有拖延，便危及牙根，阻礙全身之發育。小兒因多食軟物，或在食硬物時，常喜不嚼而吞，大非所宜，小兒雖不應食過硬之物，然欲增加牙牀血液之循環，則較硬之蔬菜、乾麵包等亦應多食。牙齒與身體之健康既有重要之關係，母親對於小孩，應用有趣味之方法，教以保護牙齒之知識，使其養成清潔牙齒之習慣。

皮膚之衛生

小兒之皮膚非常柔嫩，一方面應使其清潔，然亦不可過於洗用肥皂，曾見有一嬰兒，在數月以後，其臉上皮膚無異木匠店內之鋸屑，母親問醫生，醫生答以此為肥皂之作用。小兒之皮膚在冬天，尤其在嚴寒晚上，洗滌之後，應用蜜或油在其手部及臉部揉擦之，可以保存其嫩嫩，並使其感到舒服。

肢體之發育

小兒肢體之發育，全仗營養及看護之得宜。平常嬰兒在三個月之後，其頭便能擡起，六月左右，一人可以

起坐，在一歲之時，即能手扶椅凳獨自行走。然生來姣弱之小孩，其不能走路時，切不可勉強使其行走，以免小腿彎曲。小兒走路時尚有一事應注意，即因小孩之尿布包紮太多，而又太緊，使其行動不能自由，以致小腿變成彎態。

小兒之重量

嬰兒之重量，為其發育之證據，營養量之多少，可以左右其身體之輕重。初生之嬰兒，平均重七磅左右，其重量每星期增加五分，前六月大抵如此，到後六月，則重量之增加減少，大約在四磅左右，其生長最快之時為第一年。嬰兒初生時，常損失身體之重量，十日以後，其重量與初生時方能相等。吾人一生之幸福全在健康，而健康之根基，必須在幼時使其牢固，父母既生小孩，即當苦心耐性善為撫養，使其將來長大成人時，不但有健全之身體，且有偉大之智力，能享受人生之快樂，為父母爭光，為社會造福。茲錄妨害及有益兒童之物件如下，妨害兒童者為：（一）糖食（二）象皮奶頭。（三）吸食手指。（四）廣告欄內之藥品。（五）茶及油之食物。（六）電影及戲館。（七）吸食空奶瓶。（八）有病之人與小孩接吻。（九）與母同睡。（十）多食。（一一）向小兒噴嚏或咳嗽。（一二）睡時哺乳。（一三）長穿

破褲及開襟襖。（一四）污穢之奶頭及玩物。（一五）以口涎洗滌小兒臉手之污穢。（一六）搖牀之推搖。（一七）用別人之手巾。有益兒童者為：（一）健康之父母。（二）親母哺乳。（三）一個小康之家庭。（四）有定時之哺乳。（五）按時睡眠。（六）多飲溫冷開水。（七）新鮮之食物。（八）重量之增加。（九）輕暖之衣服。（一〇）新鮮之空氣。（一一）遠避蚊蠅。（一二）各種好習慣。（一三）與病人隔絕。（一四）舒快態度。（一五）敏捷之行動。

第四章 小兒之疾病

小兒病之療養法

有數種病症，惟小兒為易犯，因名為小兒病。小兒不能自道其病體如何，不過於神氣之間，露不愉之狀，且不時哭泣，為母者宜及早體察其病狀，講究適當之保衛方法。何種病症，當延醫生診察，宜如何為相當之看護。又或無醫生可延，或病症本輕，可不必延請醫生，祇須注意調養，此全賴臨時之處置得當，其關係實非淺鮮。然在平時於小兒病之療治及看護各法，亦

非研究不可。茲就簡單之療養法述之。

黃胆病療養法

自產生經三朝以後，皮膚之色，有遍

身青黃者，是名嬰兒黃胆。此種病症之輕者，即不醫亦能自愈，然有時皮膚青黃之色不自消退，而莫測其傾向者，不可不延醫生診察之。但此時產母尚多未離產褥，於嬰兒之病狀未能十分考察，凡在家人及產婆，宜注意為適當之處置。又產婆如有經驗，對於此種病狀，孰為重症，孰為輕症，可望色而知，如宜延醫生診察，自以速行醫治為要。又嬰兒遍身發黃，舊時謂之胎黃，係受胎中溼熱所致。更有遍身紅赤者，謂之胎赤，係受胎中熱毒所致。

胃腸炎療養法

小兒屢屢吐乳，下青便，起下痢，有苦

腹痛之象者，是為胃腸炎。其原因有為食乳不化者，有飲不良之牛乳者，有抵多乳過飲，為此病之所由起。此際宜注意哺乳之量，若為牛乳，則宜減其濃度，（即多加水稀薄之）並減量與之，以熱水溫其腹部及腰部，其所飲之乳汁，應檢查有無發生此病之媒介物質含於其內。如患便秘之時，可用肥皂水、食鹽水或甘油（即洋蜜）灌腸，或用甘油坐藥，又用肥皂或蜜糖搓成軟條，插入肛門，或用牛蠟之小片插入肛門亦宜，最簡便者，可即用溫水灌腸。小兒之消化

不良，務宜加意施以合法之療養，不然恐將因此而引起腦膜發炎。小兒因傷食吐瀉者，其吐有酸氣，其瀉糞中混有黏液，並帶酸臭氣。若為胃炎，則僅吐乳，大便呈青色而惡臭。若為腸炎，則每日下痢四五次，多至十餘次，青色糞便中，多黏液及黃色小絮片，皆為消化不良之故。若為已經斷乳之小兒，可令服下劑（如小兒散）一二日，嚴守攝生，數日內祇可與以流動性食物，（稀粥湯、肉羹汁、鮮牛乳等），此外概不可食。

咳嗽療養法

夏秋之間，朝夕感受冷氣，春冬兩季，尤

易罹感冒，皆為咳嗽發生之原因，其症有喉頭粘膜炎及氣管支發炎兩種：（一）喉頭粘膜炎，其重者有時咽喉覺痛，法用木棉或法蘭絨浸於溫水中，輕輕絞去水分，數重相疊，當於頸下咽喉之部，覆以油紙，其上更以法蘭絨裹之，約置一時許，再行更換。（二）氣管支炎有急性、慢性之分，此以感冒、麻疹等為原因而發微熱。患此症時，室內須常保有適當之溫度，在冬季或天氣乾燥之時，室內當設法通以水蒸氣，使空氣潤而不乾，一面當招醫生速為醫治。室內空氣過於乾燥，則呼吸困難，咳嗽更甚。小兒之喉頭粘膜炎，往往變為馬脾風，不可不注意。

鼻傷風療養法

鼻傷風以感冒為原因，類發噴嚏，鼻塞流涕，有時先發惡寒發熱。患此症時，室內及臥牀當加意溫暖而使發汗，若為半歲未滿之小孩，以水與甘油等分相混之液入於吸入器中，使從鼻孔吸入。又初生之小孩，水中滴以少許之甘油，以之入於吸入器中而使吸入。依此療法，雖不請醫生診察，大約亦能速愈。若非鼻傷風而流出粘稠之鼻汁，是乃起於他種病因，不可不請醫生診察之。鼻傷風其症雖輕，若不注意療養，往往陷於慢性症而起腦病，故宜於病之初起時即使發汗，勿觸寒氣為要。

蟲病治療法

蛔蟲、蟯蟲常產卵於蔬菜之葉，人偶食

有卵之菜葉，其卵即孵化成蟲，寄生於人體之內，而在小兒飲食不慎，往往發生此種蟲疾。治之不早，任其繁殖，有關於生命，極為危險。
(一) 蛔蟲：有蛔蟲寄生時，鼻膜發赤，鼻孔癢痒，無故發熱。食慾衰退，有氣虛飽脹之象，下腹疼痛，瞳孔放大，目不見物，有時且轉成慢驚致死。故患此症時，當急投以殺蟲之藥。(如山道年為殺蟲之特效藥)
(二) 蟯蟲：蟯蟲亦為小兒體內之寄生蟲，生於肛門之內，其細小如蛆狀，有蟯蟲寄生之時，肛門之內發痒，亦有起下痢者，宜用食鹽水灌腸，或以醋混於冷水中，用以灌腸。凡用以殺蛔蟲之藥

劑，用於蟯蟲，其效亦同。中國藥方中治小兒蟲疾者，亦有特效之藥方用榧子一味研末，連服之，蟲立從大便而下。或用使君子研末，炒熱，調白砂糖連服之，亦能驅蟲使出。

鵝口瘡治療法

早生癆或虛弱之幼兒，乳入口中，欲

盡飲進而力不勝，口內常餘有乳汁，因之口內各處如舌、如齒齦、如粘膜俱生白點，是謂鵝口瘡，此瘡延及全口，有至不能吮乳者。又如乳房之不潔，哺乳器之不淨，亦為鵝口瘡發生之近因。預防之法，宜注意口中清潔，於哺乳之後，以軟棉布拭之，如見有白點，可用三十倍之蘇打(重碳酸鈉)水，或三十倍之硼酸水，以脫脂棉或麻布蘸之，輕拭其口中，每日約三四回，即可漸愈。如再不能全愈，宜請醫生診治。治小兒鵝口瘡及口中生瘡之糜爛、疼痛，用長砂粘礬等分研極細末，至桃花色為度，以竹管吹於患處即愈。又治小兒口瘡之不能吮乳者，用大青黃連煎水飲之，以棉裹指，拭去其白點，取桑皮中白汁塗之立愈。

皮膚病治療法

小兒之皮膚極柔弱，故起皮膚病之

時，其治愈亦較難。(一) 濕疹：濕疹初起時，用肥皂和水洗之，再以亞鉛華(酸化銻)與澱粉(小粉)各等分，拌勻研細，撒布其上。

使乾爲要其甚者用水楊酸少許酒精少許加水溶之，以此液塗於患處。更甚者用硫化鉀以熱水溶之，即速塗於患處。(二)汗疹：汗疹又稱痱子，多起於盛夏多汗之時，宜於沐浴之後，以亞鉛華與澱粉各等分，混和盛入紗囊中，撒布於皮膚之面，或用括樓（俗稱木瓜）之汁塗之，或用天花粉敷之。(三)天泡瘡：小兒之患天泡瘡者，可用硼酸一分加麻油二分調和塗之。或用水楊酸〇·八克澱粉二〇克研和撒布之。(四)頭面熱瘡：嬰兒頭面常發生熱瘡，先用濕來甫油塗之，俟其結痂，以軟物輕輕拭去，後以硼酸軟膏貼之即愈。(五)丹毒：丹毒俗名赤遊風，起於面部頭部，爲紅腫之小塊，遊走不定，往往蔓延全身，此爲一種黴菌由皮膚之創傷處侵入而發之傳染毒，宜用石炭酸十滴胡麻油二〇克塗於患部，或用水楊酸十滴凡士林三〇克調和攤爲軟膏貼之。

感冒療養法

感冒之起，有因氣候急變，夜間外出，或浴後及臥時衣被單薄而受涼者，易罹感冒的小兒，應當與以適度之滋養物，易清潔之衣服，吸新鮮之空氣，常洗冷水浴，以鍛鍊其皮膚，強壯其身體，以爲預防之良法。此種病症尋常多忽略視之，不知他種重症常以此爲誘因，故不可不注意療養，並請醫生診斷。

第六編 保育類

麻疹療養法

麻疹（疹子）爲產後一歲至五六歲

之小兒易犯的傳染病，患者之淚、痰、鼻涕、呼氣、病室內器具及空氣，皆爲傳染的媒介，其傳染力甚大，恆發於春夏秋三季，惟本病一發以後，即獲有免疫力，不致再行傳染，又在六個月內之小兒，有先天的免疫力，故傳染者絕少。其症狀可分四期：(一)潛伏期，無症狀。(二)前期，體溫上升，噴嚏、流淚、乾咳、兩目發紅。(三)發疹期，發鮮紅之疹子，二日以內，遍及軀幹四肢，此時熱度及咳嗽達於極度，約三四日，面部軀幹四肢逐漸退色。(四)落屑期，身體之上皮，次第剝脫，種種炎症皆徐徐消散，身體亦逐漸恢復。自始至終，歷時在二週以外，惟因發熱，或有氣管支炎、肺炎、中耳炎等之變症，不可不慎。療養之法，當令安眠靜息，勿觸外氣，惟室中空氣須流通，食物則取消化易而滋養分多者。

痘症療養法

痘症（天花）爲一種熱性傳染病，其

毒存於痘之痂皮及膿泡內，由空氣中傳染，患者雖不致有礙生命，然重者或致目盲耳聾，輕者亦留有痘痕，頭面上頗不雅觀，惟種牛痘，可免傳染。此病以發熱戰慄爲始，兼患嘔吐、頭痛、腰痛、譫語、不眠等症。第四日發赤色之小點於顏面漸及於頸，更及於軀幹四肢，並

發至口內眼內，但腹部無之，漸變為水泡疹，後徐徐變為膿泡，此時體溫又上昇，迨第十日至十二日，膿漸乾而結痂，體溫下降，以後痂皮脫落，約須經過四週至六週而全愈。療養之法，居室宜清涼而通氣，化膿期內，窗上糊以紅紙，以免發生眼病而留痘痕。食物用流動性，如牛肉汁、牛乳等，利其便通，倘症狀不良，須延醫治之。

種痘療養法

種痘有兩種，一為人痘，由痘兒之痘漿

傳種，我國舊時行之。一為牛痘，由牛身之痘漿接種於人身，其術自西洋輸入，比舊法為良。種痘之時期，以小兒產後六個月至一歲許，於春季或秋季種之為最適宜。種痘之法，將小兒上膊三角筋附着部之皮膚，切開分許，以痘漿種入。初種者兩臂並種，再種者宜種於左臂，顆數之多少，則以年齡定之。種痘之症狀，第一第二日概無變化，第三日有紅色隆起之小結節，第四日小結節變為水泡，第五日水泡增大，周圍紅腫，第六日變為膿泡狀，其中漿液透明，稍帶青色，第七日痘泡成熟，第八日膿泡大如豌豆，皮膚腫脹，觸之感熱，此時小兒不安，或全身倦怠厭食，或知覺過敏，多淚，體溫上昇，有至四十四度者，第九日周圍紅暈增大，膿泡內容亦增多，此時摩擦最易破壞，第十七日痘泡發育已達極度，痘漿現黃色，體溫下降，第十一、十二日

紅暈漸退，漿液漸乾，外結褐色痂皮，至二十一日或二十四日，結痂剝落，遂成放線狀之癩痕。種痘無危險之虞，無須用藥物療治，惟局部症狀強劇及痘泡擦破之時，宜小心看護。又種痘期內，食物調養亦宜注意。

水痘療養法

患水痘之時，發微熱，全身處處現紅斑，

其狀如小豆粒之穴，與痘瘡相似，惟其泡內非如痘瘡之為膿狀，所含者僅水樣之液，故名水痘。此症亦係由傳染而來，然無危險，患此症者亦無須服藥，約經三日而結痂，一二週而自然全愈，但飲食須加注意。

百日咳療養法

百日咳又名鷺鷥喘，與麻疹同為流

行性之小兒病，其症狀顏色發赤，額流汗，眼流淚，發連續之咳嗽，每次發作歷時約須十五分鐘，呼吸煩促，當吐氣之時，常有濃痰吐出。重症則有窒息之狀，苦悶異常，普通強壯之小兒，約經六週至十週而始愈，其症重者，或經三四個月，如無肺炎等之餘病，則不危險，無庸憂懼。當其發熱之時，應速請醫生治之。此病因其傳染力甚強，當流行之時，須禁止小兒之外出，在自己家中，有同病者，亦須隔離。

喉痧療養法

喉痧為小兒急性傳染病之一，其初如

感冒狀，發熱及劇烈之咳嗽，繼而咽頭生白點，又次則成一片之白義膜。此症有起於咽頭者，更有起於喉頭者，如咳嗽、出聲喘而泣聲啞，呼吸困難，此時咽頭將見白義膜。大凡罹此病之幼兒，必有腐臭之呼氣，吮乳嚥下之時，又甚苦悶。罹此病時，宜速令他兒隔離，延醫生為適當之診治，若稍遲延，甚覺危險。

瘧瘵療養法

瘧瘵（驚風）從諸種之疾病而來，其原因有起於腦疾者，有因神經受強刺激而起者，有因胃病腸病而起者，有因發熱過甚而起者，大概虛弱之小兒易犯此病。其症狀為突然眼睛釣上，（俗名天吊風）或緊握拳，或突張手，四肢厥冷，口吐白沫，顏色蒼白，或陷於人事不省，此時切勿張皇失措，應移處於靜室之中，使之仰臥，解其帶紐，寬其衣著，以冷水吹其顏面，並於額部及後頭部，施冷罨法，一面以熱水壺溫其手足，或貼以芥子泥，若大便不通，則施灌腸，此外切勿誤投藥物，當靜待醫生之來診。瘧瘵之預防法，第一毋激動其精神，即父母之嚴厲叱責，或使其有驚怖之舉動者，亦非所宜。瘧瘵俗名驚風，有急驚慢驚兩種，大概急驚是熱症，慢驚是虛症，藥肆各種製成之丹丸，絕對不可用，在未經醫生診斷以前，祇宜施以外治，勿貿然用藥。

第六編 保育類

腦膜炎療養法

腦膜炎為最可恐之小兒病之一，在

四五歲以內之小兒，最易發此病，不早療治，往往因腦之故障而致目盲，或成癱瘓，或手足運動不能隨意，遂成終身之病。此病症狀為食慾銳減，見物易驚，大聲悲號，手足拘縮，而起劇烈之痲擊，此為急性之腦膜炎，往往突然而發，宜速延醫治之。更有慢性者，初則下青色之糞便，吐乳發微熱，而成便秘之狀，繼則夜眠不寧，不自求乳而飲，不取食物，亦不泣，惟筋肉搖擻，四肢反張，此為慢性之腦膜炎，以次而重，亦須及早治之。小兒飽食以後，即行就寢，往往因消化不良而引起腦膜炎，不可不注意。

猩紅熱療養法

猩紅熱又名丹痧，亦為可恐之接觸

傳染病，二歲至四歲之小兒多易犯之。初起嘔吐，咽喉疼痛，惡寒，又或寒戰，體溫驟昇，脈搏亦增，頭痛，疲乏，又起痲擊，與腦膜炎之症狀相似，惟此經過一日二日後，頭部先出紅疹，由是而胸部顏面，漸次擴布，遂及於全身，祇有頤部與臀部不發疹。疹有如胡麻粒狀者，顏面最多，叢生而不能辨其粒狀。疹泡之漿液，有流出於皮膚之前者，經三四日後，皮膚乃如糖屑狀而剝落。在此落皮之時間，必令安臥於牀，室內空氣宜流通。此病初起，即宜延醫診治，更有與喉痧並發

者，甚爲危險，不可不慎。本病之傳染，以小兒爲最易，故當令病兒與健康之兒嚴密隔離。

第五章 小兒之教育

初步之教育

初生之嬰兒，除本能以外，真所謂一物

不知。其歲數逐漸增長，智識亦逐漸開發，方知碗爲食具，床爲臥具，椅爲坐具，至三歲左右，不但知其環境如此，且欲根究其由來，此時小孩所欲問者如『貓因何而叫？』『人爲何須吃飯？』『花從何處來？』如此簡單問題，均爲其極欲解決之疑難。前聞友人云：有一婦人挈其小孩，坐人力車自上海赴江灣，其時路旁鐵道上正行火車，小孩見此火車以後，便問其母曰：『火車之母親在何處？』其母答曰：『火車無母親。』彼更問曰：『然則何人照護火車？』又一日，此孩坐於床上，將起床時，忽見鏡中有許多玩具，與床邊桌上之玩具一一相同，便問其母曰：『鏡中之玩具爲何人所有？』如此天真，兩邊極有趣味之疑問，父母當用簡單之方法，一一向之解釋。

養成道德觀念

人類自私之天性，爲生存競爭之工

具，在小孩方面表現尤覺彰顯，如何使其知愛人及說真話，實爲一不易之事。但如有相當之方法，亦易養成爲不自私之小孩。小孩吃喜比別人多，穿喜比別人好，凡事都要戰勝，此爲自尊之好現象，然而過之則成自私，敲打雖能使其暫時屈服，然不能收永久之效果。在三歲至七歲左右之小孩，最好用講述故事感動其心。某家有許多小孩，每逢吃食物，總是互相爭奪，其母用許多方法都歸無效。後忽將孔融之故事，於其如何讓梨，如何得父親之寵愛，一一形容盡致，並問：『此孩是好是壞？』小孩聞之均極羨慕，異口同聲答云：『此孩最好。』後其母又云：『小孩能如孔融，人皆愛之。』自此以後，每逢爭取食物之時，只須其母一提孔融之名，就覺得難以爲情，且均肯謙讓。小孩每作錯誤之事，但亦並非出於有意，即成人亦常犯此病，既已作錯，大半不肯說真話，此因其有自尊心，同時又恐受罰，根據此種心理，不免常將壞事諉卸於人，或緘默不言。偷取零物，破壞器具，與人爭吵，爲小孩之通病，父母尤其是母親，應饒恕小孩之過錯，鼓勵其作好向上，按失錯之輕重，又須用相當之刑罰，以資糾正。人在幼時能有禮貌及親愛之待人接物，並養成一種道德之觀念，此根基若得培植穩固，則將來長大成人，置身罪惡之社會中，

不但受環境之惡化，且可作中流之砥柱。

養成美好習慣

好品行即為好習慣，此人品之養成，

非一朝一夕之功。小兒呱呱墮地之後，為母者即當知撫育方法之優劣，足以影響小兒之人品。小兒之習慣應注意者，大略可分為下列之數條：（一）按時使小兒睡眠，小兒醒時不應吵鬧，上床後所有燈光應滅絕。（二）因年歲之大小，起床應有定時。（三）吃飯

及洗浴，當有一定之地方及一定之時候，不可隨時吃零碎食物。

（四）應有戶外之生活，即在極冷之寒冬，亦應在戶外有相當之運動。（五）三四歲左右之小孩，應使其自己吃飯，練習穿衣洗手。

（六）食物當由母親分配，不可隨意強取。（七）飯前飯後，當洗滌乾淨，平時應愛護衣履，使全身整齊。（八）每一小孩應有手帕使用。（九）小孩應學說：「請」、「謝謝」、「早」、「晚安」、「再會」等詞句。（十）按時大便。（十一）愛惜公物。

公平之訓練

小孩之身心，逐漸發展，即訓練問題，亦

逐漸複雜，為父母者如欲收美好之效果，應注意小孩之心理及其自己所用之方法。父母對於小孩，當一律看待，而父母及祖父母之同意尤為重要，普通家庭祖父母之溫和，父親之嚴厲，母親之慈愛，

常使小孩莫明其妙，小兒稍一有錯，母親常用父親之名義相恐嚇，在父親施用刑罰之時，祖母又往往來解勸，如此不同意之家庭空氣，當然不能使小兒聽話，家長在刑罰或鼓勵小兒之時，必須表示同意，即有不同同意之地方，當面亦不應聲張，否則決不能收美好訓練之結果。

守信之訓練

有許多父母對小孩講話，往往不能自

守信約，例如甲兒之母親出外時，應許於回家時買一皮球帶回，但回家之時，卻兩手空空，小兒既已失望，第二次當然不能再信母親之言。乙兒不肯洗臉，其母親云：『第二次如此，一定要打你，』但第二次便已忘卻，並未照行，小兒以為母親之言不可靠，第三第四次，依舊不肯洗臉，並將此事不視為重要。故守信對於訓練小兒亦為一重要之事。

守時之訓練

小兒無時間之知識，例如母親使其安

睡，彼因不知時之遲早，終不肯立即實行。如母親限定三分鐘，或發令云：『一、二、三』並云：『三字未說完，小孩一定要上床去睡，對大人說過晚安』。但一、二、三不可說得太快，不然對於大人之威信反致掃地無餘矣。此法最有效果，不妨試用。

訓練之方式

父母對於小孩，雖當有同樣之慈愛，然因歲數之差別，則待遇之方法亦須稍有不同。小孩之身心逐漸發展，至三四歲左右，即喜交同年之小朋友，並能有是非心之判斷。不但愛好動物、花草，且喜作有意識之事，如請客、栽花、塑泥、搭房屋。凡大人所有之生活，均喜學習。到六歲左右，其想像力更逐漸發展，故此時之訓練不能用命令式之方法，當用理由講述之，並徵求其同意。父母能如此之設身處地，不但小兒感覺快樂，即大人亦覺導引甚易。

不適當之訓練

現在研究兒童心理之人，以為訓練兒童，不應用肉體之刑罰，此原為一件極殘忍之事，父母最好不採用，但亦有頑童非打不可，在此種情形之下，父母最好平心靜氣，先將管教小兒之理由一一講解明白，若不能收效，再施體罰，普通父母敲打小孩，多因再不能容忍，祇得施用刑罰，在刑罰之時，父母雖表示威嚇之態度，但內心切不可生氣，在晚間入睡之時，用柔軟之竹枝，在小兒臀部輕打數下，並將敲打之原因，用溫言細語，詳為講述，或能使其感動。體罰確非善法，苟非別法都已失效，父母切不可濫用。

有目的之訓練

小孩腦筋簡單，作事偶爾錯誤，並非出於有意，父母施行訓練時，不應同時糾正許多之錯處，反使小兒不能記憶。小兒最壞之習慣便是說謊話，偷東西，占便宜，父母尤其是母親，應用一星期或兩星期之工夫，糾正一個錯誤，使其得到一種極深刻之影響，從此不至遺忘。

實行分別訓練

家中有許多小孩之時，如大孩不能管理得當，母親不免感到許多之困難。小姊妹之理想中人，便是兄弟，兄弟所作之事，姊妹最易做效，兄弟喜爬高，姊妹定要爬高，兄弟說話回嘴，姊妹在大人講話之時，亦必滔滔不休，父母對於兄弟，應使其有自尊及負責之心理，兄弟應體諒父母，並知其一舉一動，即為弟妹之教師。如最小孩兒常向其母要糖吃，並用哭之利器向母宣戰，因其年紀太小，不能講述清楚，若將第一第二兩個小孩叫喚前來，並在事前與其疏通，先問第一個小孩云：『你要糖否？』答云：『不要。』第二個亦如此回答，再向第三個，彼見兩兄均答不要，亦自然順流而答『不要』矣，並將要糖之意念，完全忘記，以為此係母親玩一個新的遊戲，大家非常快樂，此法頗有效驗。

免卻消極訓練

小兒生性好動，他動的程度與他的

健康成爲正比例。普通母親管理小兒，大半用消極之「不」字，此不但收效極微，並使小孩之個性不能發展。爲父母者，尤其是母親，最好使小孩腦筋無虛空之時，常使其有正當之玩耍。普通家庭應有相當之玩具，根據小兒玩心之趨向，鼓勵其穿珠子、作木匠、栽花草、着顏色、打鞦韆、拍球、踢毽，均爲美好之玩法，能使其身體活動，腦力增加。以上所述各種訓練之方法，大半出於被動，最高尙而又有效力之訓練，在使孩兒有愛好之心志，及幫助別人之愛心。小兒之一舉一動，如不取他人之物品，愛顧自己之兄弟姊妹，飯前洗手，見人請安等，如能養成習慣，則父母雖遠隔重洋，猶能成爲模範之兒童。

分期訓練之程序 人生共分四大時期，而訓練之方

法亦因歲數之大小而異。小孩自產生至兩歲半左右，每每全用命令式之指揮。兩歲半至七歲左右，除命令式之指揮以外，並須加以解釋，及徵得兒童之同意，因此時兒童之腦力增加，如不得其同意，便感痛苦，而對於父母亦無親切之愛戀。自七歲至二十一歲，爲人生發育最快樂之青春時期，此時之訓練應使其有自動之能力。因青年漸與家庭脫離關係，與社會遂多接觸，或寄宿學校，或爲商店

學徒，或在工廠謀生活，或在田畝習農業，父母既不在旁，管理雖由教師等負責，然仍在乎自己。有許多青年，因在幼時根基未固，往往難免傾跌，致不能享受人生應享之幸福，既不能忠於職業，又不能爲一愛國之國民，故應注意四點，將此基礎培植牢固，則將來必有美好完善之人格，茲特分述如下：（一）健強的判決力，小兒到十七八九歲左右，因身體之發育，對於異性之追求，必有最高之表示。外國青年爲婚事而私逃，自殺者，大半在此時期。又有許多青年，因交友不慎，致犯煙、酒、嫖、賭等惡習慣，故此時最重要者在有健強之判別力，管束自己，不受他人之誘惑，對於婚事，須有理想的配偶，庶不致朝三暮四，經過許多戀愛之痛苦。（二）誠實的心境，青年又有一最大之危險，卽行動不求誠實，考試之夾帶，店徒之偷款，作事不忠，專用欺騙手段，敷衍了事，自以爲聰明一世，毫無顧忌，此種惡習慣，愈演愈深，足使整個個人不能得到真理之自由。此時青年，最大弊病，卽爲濫用金錢，家境貧寒之子女，或賺錢較少之青年，卽常以欺詐手腕達其目的，故此時之訓練，應使其有誠實的心境，不可專求虛榮，並使其覺悟既做一次錯事，如不改過自新，便要終身受累。（三）保存愛親的心意，青年人因與社會接觸日多，又因性別

之要求，常將父母丟在背後，不放在眼中，除作爲一顆搖錢樹以外，毫無其他貢獻。此時之訓練，應使其知父母對於子女係時刻聖念不休，以期保存對於父母之信仰，此爲最要之事。父母亦須知此時之子女，已非兒童時期可比，除父母之本分以外，又須爲子女之知己朋友，及爲彼等之顧問，使其有疑難問題時，仍趨赴父母之慈懷中，獲得正當之解決。（四）堅決的自立心，苟且圖安，爲普通人之惡習，而在青年則表現尤甚，有錢人家之子女，自小長大，穿吃不愁，從未經歷辛苦，當然長大後仍喜依賴父母，不願操勞。青年人謀事最難，一無人生之經驗，二不能吃苦，總是高不成而低不就。父母應使子女覺悟自立與人生之價值，欲享一分權利須盡一分義務，以及『登高必自卑』之種種美德。

兒童訓練之功效 二十世紀爲兒童之世界，而『造福兒童』已成全世界人類之口號，許多教育家及慈善家，都在苦口婆心，從事福兒運動，而對於兒童健康之提倡尤無微不至。然完整之人格，除健康之身體以外，又須有穩固之道德觀念，及智力之發展。近來一般新式女子視撫嬰教子爲麻煩瑣事，日惟呼喊婦女解放之好名詞，然欲真正達到婦女之解放，一方面固當從事參政

運動，得到女權運動之保障，但同時亦須提高母性，使中華民族之小主人翁能發源及生長在美滿家庭生活之中。母性與民族之發展實有密切之關係，孟母斷機，孟子成爲大聖，凡世界上偉大之人物，在幼小之時，其慈母必下一番深切之功夫。女子可以左右民族之盛衰，自應澈底覺悟，認定責任，從事家庭之改進，以期不負『女子爲國民之母』之美名。

第六章 小兒之娛樂

音樂之娛樂

我國大多數家庭，均過枯燥之生活，即偶有遊戲，亦多偏於不正當之消遣。正當之娛樂，不但可以增進個人之健康，且能使全家之人養成一種彼此合作、互助、犧牲、平等、忍耐、公平、和睦等之精神。娛樂之益極多，對於個人其大者有三：（一）調劑人生精神與肉體之疲勞。（二）免除思想之煩悶。（三）工作外餘剩之精力有所寄託。娛樂最能使人陶情養性者便是音樂。晚飯以後，全家之人，團聚一處，唱歌、奏琴，不但能訓練小孩欣賞音樂之美感，實能使大家都得到一種優美之生活，鋼琴價貴，不能家

家俱備，然胡琴、笙、簫、笛等取價低廉，中等人家亦可購買，其陶情養性之益，與西方之音樂亦不相上下。古人以撫琴而得知音，其中奧秘非浮泛之人所可推測，現因科學之發達，早已有留聲機及無線電之發明，購置一架，即在不善音樂之家，亦覺極為方便。

遊戲之娛樂

音樂之外，又有遊戲，遊戲有個人與公眾，室內與室外之別。如拍球、踢毽、釣魚、打獵、放風箏、滾陀螺、吹皂泡、打水筒、捉迷藏、牽羊兒、架鍋飯、變幻術、打鞦韆、坐做板、下滑梯等，均為兒童最喜之遊戲，在家庭可能範圍之內，似應一一置備，既可發展小兒之體格，又可養成其互助之精神。中國家庭之遊戲亦不少，可惜總不能離一「賭」字，骨牌、紙牌、麻雀、撲克、象棋、詩謎均為有趣味之遊戲，且習慣亦有改良之可能，如只作為遊戲而不加以「賭」之性質，則此等玩具，即在理想家庭之中，亦可作為正當之遊戲也。

講故事之娛樂

講故事為最有趣味之娛樂，而對於小孩則更有益處，可以引起其同情心，增加其想像力，如詼諧之陳述，可使其大笑不已，與身體尤有益處。劉王立明先生云：『我有幾個小孩每日旁晚，尤其是下雨之時，便圍繞膝前，要求我講故事。記

得有一次，我講奮約中約瑟之故事，幾個小孩，尤其是第二個，其時只有四歲，大哭不已，我問其為何如此？答云：約瑟真可憐，既無母親而現在又不能看見父親。又有一次我講嫦娥之故事，講到極有趣味之時，彼等跳躍而起，擁抱我之頸項，並大呼幾聲母親，請我預備飛機，同到月宮遊玩。每次講故事之時，總有一個教訓藏於其中，如此間接訓練小孩之道德觀念，比較其他方法更有效果。即成人亦喜聽故事，我家傭僕每次聽我講故事之時，彼等便站立呆聽，不做工作，故家中大人，尤其是母親，應多看故事書，將豐滿之材料時常講說，使小孩快樂。』

遊覽之娛樂

遊覽不但可以活動血脈，且可增加知識，夏日晚飯後，或星期六及星期日下午，全家之人，扶老攜少，往公共花園，循環一週，則花香鳥語，不但可以怡情，且可增加天倫之樂趣。此種樂趣，人生幾何，樂得早日享受。富有之家，在春光明媚之時，往西子湖畔一遊，亦可增加眼福，家中雖有小孩，亦可同作短期之旅行。外國有許多婦女，於其兒女長大後，每偕其丈夫，或與其親友，組織世界遊覽團，凡火車、輪船能到之地，名園古蹟，均一一飽享眼福。我國有錢之家，可惜不能欣賞此旅行之樂趣，一因保持閉關自。

守之習慣，二因缺少世界眼光之教育，但此亦不過時間問題耳。娛樂雖有許多利益，然過猶不及，亦不可終日沉迷其中。娛樂之範圍須有一種原則：第一不妨礙家庭生活。第二不耗費金錢。第三不妨害衛生。第四應有教育之性質。我國之社會原極腐敗，一出家門，都是使青年跌倒之地，然受家庭教育之青年，決不至往秦樓楚館以求消遣，故家庭有正當之娛樂，不但使全家之人的生活快樂，尤能保障青年之道德，使其不致走入迷途。

第七編 健康類

第一章 婦女健康法

婦女健康之重要

平日之衛生病後之休養，健康之保全，此等問題，皆人生所必須注意者，苟忽略而不顧，則軀體之健康將何由而得。世界上不知有若干之婦女失其健康者，或體質柔弱及不能生育者，夫天之造人，本極完備，毫無殘闕，而天之造婦女，尤欲其蕃殖種族，如植物之能結果實。顧就現在觀之，羣衆竟違反天意，欲圖補救，仍不外乎平日之保持健康，病後之謀恢復。世間最可憐之事，即爲婦女不能生育，而其能生育與否，當先視其能保持健康與否，故婦女之健康須設法保持之，偶因不慎而失卻，即須設法以圖回復。所謂婦女生育，非僅謂能生產即已，實指能產健康之小兒而言，產小兒而柔弱，非特父母受累，即國家亦受其累，蓋父母對於子女不可據爲己有，應望其服務社會，福國利民，故小

兒身體之強弱，關係於國家甚大。由此可知男女結婚務須十分留意，小兒疾病除癆症以外，自父母遺傳者亦不少，故青年男女若不健康而貿然結婚，實爲履危險之初步。

婦女不健康之由來

欲得鮮美之果實，必先求優良之種子，故欲使身體健康，必先知能使用所以健康之法。如注重體育遊戲，每日沐浴，使血脈流行，精神活潑，實爲健身之要素。於此極

宜注意少婦，尤宜注意初結婚之少婦，蓋青年男女初成婚，其親友必排日宴飲，以表示歡迎，新婚夫婦，酒食徵逐，夜以繼日，其身體當然要受影響。結婚之目的，在造一良好之家庭，而婚後第一年中之生活尤宜注意，最可歎者，結婚後第一年中即失其健康，竟致不能生育。平時出門會親友，行種種無謂之酬酢，竟失其健康之身體而不之顧，卒乃釀成不能生產或不足月而小產之患，或因此而斬絕後裔，摧殘人類之繁殖，戕賊人生之快樂，要未有甚於此者。都市中一般少婦，其每日間之生活，無非赴宴、觀劇、跳舞、音樂，日沒而出，月落而歸，俾晝作夜，起居失時，家事之不能整理，不言可喻。最堪痛恨者，友朋酬酢，視爲常課，日出入於羣衆齊集之地，飽吸污濁之炭氣，甚至飲酒、賭博習成慣性，直至強健之體爲病窳所纏而後已，對於

高尚有益之遊戲，反目爲惡俗卑微之事，豈足與語家庭幸福耶。世常有不知自愛之婦女，心中明知不自然之生活有損健康，但圖一時之快樂，不憚以身殉之，此等婦女沉溺於陷阱已無可救藥，其已生產之婦女，亦因終日應酬，付小兒於乳媪之手，其無天良甚於禽獸，試觀荒野之獸，對於其所產之雛，何等溫和柔順，無片刻之分離，而人類以沾染習尚，竟將情愛及知覺一例絕滅，可不懼乎？家中無兒，如園中無花，籠中無鳥，且婦女之愛小兒，由於天性，小兒之於婦女，如空氣及糧食之於人羣，關係何等重要。青年婦女於結婚後一年中，即能定其將來或健康或柔弱，或爲強壯小兒之母，或爲柔弱無用小兒之母，或竟如伯道之無兒。設有一婦女終身未嘗生育，則彼一生僅盡其婦職之半，家庭之快樂，亦因是而消滅。故婦人須知其一生之職責，在產育健康之小兒，如是而對於丈夫、家庭、社會，方能盡職，然非有健康之軀體，何足以語此。

婦女之運動

現在大多數之女子在學校者，均已習慣於各種運動，如網球、籃球、散步、游泳等，已大變從前柔弱之習，惜女子婚後即乏運動之機會，此無他操作家事，不免有顧此失彼之虞，有時且躬親交際，亦情理之常，無可逃避，至生產後，更當護育小

兒，日無暇晷，再無從事運動之機會。然婚後其身體初未變更，則戶外運動之重要，殊不亞於婚前，若欲使家庭快樂，非有健康之身體不可，欲希望有健康之小兒，尤非有健康之母不可。

散步之功效

在各種戶外運動之中，以散步爲最有益，散步應常在清潔空氣之中，以清潔空氣能清理肺部而更新血液。散步又能使肌肉堅固，胸背伸展，消化力增加，故凡多散步之人，食物必不致積滯，大便亦不致便秘。散步又能使神經健旺，容顏煥發，吾人飲酒，其利在助血脈運行，其害則飲後易起頭痛。設以飲酒之事易以散步，則有其利而無其害。故婦女能多散步，不第使自身可以健康，即所產之子女亦無不健康。婦人在妊娠期中，能施以適當之散步，受益亦多，但仍宜適當注意行之，而於第一月中尤不宜忽視，余可確證世上最能導人於健康之途者，在能着破其鞋，以鞋價遙廉於其身體也。冬日散步，較夏日尤要，如嚴寒不雨多灰，散步者可着厚履重衣，以禦寒氣，即風雨之中，能多着衣服亦無所畏，怯少婦而欲精神健旺，容顏煥發者，於此點必須努力。總之世上無物能使婦女美麗，有之惟空氣及運動而已。故婦人而能時浴於空氣中，以行運動，其容貌未有不美者，柔弱者之運動如小兒之初習步，

必緩緩練習始能進步，若跨步尙屬勉強而遽欲賽跑，其勢末有不傾跌者。直立原非運動，多立則疲勞，人體之構造不宜直立，久立則下肢靜脈起鬱血，以致血管怒張，是以蹙然直立，於吾人殊非所宜。動物中之鸞鷲及駝鳥等能久立不倦，蓋因其腿長無肌肉及血管，腿中惟有骨及脛之故，軀體之構造不同，人類烏得與之並論乎？常人受冷，每思燃火以助熱，抑知久坐火旁，反使人體更冷，易得神經病，消化不良及呼吸困難等症，且偶不用火，則易傷風或起凍瘡，惟散步能使血脈流行，全體和暖。惜婦女出門每貪逸以乘車，鮮有步行若干時或若干里者，尤屬憾事。

運動之種類

運動不僅散步而已，他如自由車、騎馬、網球、野球、籃球等，亦均爲有益之運動，現在婦女已多行之，而游泳、划船，亦足增進身體之健康，茲分述如下：(一)乘自由車不宜太遠，太遠以及登臨高坡，能緩行則不疲乏，不疲乏則能遠行，故乘自由車亦爲一種健體之法。(二)網球與乘自由車同，以行之適中而不竭力爲尙。(三)野球爲婦女最合宜之遊戲，能於空曠之地緩緩行之，則肺部滿受空氣，兩肩伸展亦不致太耗精力。運動中以勝負爲目的者，此爲最有裨益。(四)騎馬亦爲有益之運動，惜婦女少此機

第七編 健康類

會，蓋以爲騎馬、乘自由車耗時太多，且路上不宜於小兒之遊行，婦女運動殊受其影響。(五)乘汽車亦能飽吸新鮮空氣，若能自己開車，則獲益更多。不幸世俗尙虛榮，人類一切生活均不自然，其結果無非釀疾病而促衰弱。試觀今日普通社會出門半里必馬車、汽車疾馳飛行，赴宴會則珍饈滿案，且佐之以旨酒，或一飲而盡，或連舉數觥，以表示其豪量。吾人出門不問路之遠近動輒乘車，實爲愚鈍之尤，蓋不知全體之肌肉欲受運動，肺宜受空氣，血宜運行也。婦女焉有不欲自身健康者，又焉有不欲容貌嬌豔者，惜乎徒有欲望而不思所以副欲望之道耳。今使有一新婚少婦，其體力殊柔弱，然可不必憂慮，若能練習散步，由暫而久，直至能久行不疲爲止，則身體未有不健康者，惟初練習時稍覺疲乏，便爾放棄，實大不可，必持之以忍耐，久之即成爲習慣，其他運動亦然。

足寒與運動

柔弱之婦有常患足寒者，此其故半由於營養品不足，半由於運動不充，若能多服營養品而多行運動，即能致暖。茲就運動言之，睡前半小時或散步廳下，或與夫跳舞，或與小兒跳躍，必能使足部和暖，故當嚴寒之夜能稍行運動，較之坐几旁而作菓子戲，誠獲益多多矣。血不流行而多冷汗，亦爲足寒之一

汗多而鞋襪均爲沾濕，兩足如浸冷水中，其不能和暖可知矣，普通治法即常着羊毛或線襪，每日易二次，易下之襪，宜曝於日中，務使乾燥，於鞋亦然，婦女之患足寒者，不宜穿密質之皮鞋或靴，以免潮濕不能透出，普通鞋則可用。

便秘與運動

以上所述，均爲戶外運動，而室內運動

亦不可不加以研究，且居溫帶之地者尤不能不注意，蓋溫熱氣候多陰雨，即在好動之人亦常有足不出戶者，室內運動非謂啞鈴操一種而已，其他尚有種種均於婦女無害，雖妊娠亦宜，惟初受孕之三月中不宜行之，以免流產。每晨起身後行十分或十五分鐘之操，能免感冒、傷風、便秘等症。有多數婦女非藉藥物竟不能調整其便通，其原因在少運動，少運動而代以藥物，日以爲常，其不幸爲何如。服藥以通便，其體內機關必有一部份受損挫，實爲慢性病患之起因，自是以後全體受害，即服藥亦無效矣。多數婦女每星期必服瀉藥二三次，以爲無此即便秘不通，然又何不試行運動之法以代之耶？或曰運動耗時間費精力，不如服一二瀉丸之爲迅速，不知服者初覺便利，久之則爲害實大，其結果有如俚諺所云貪食而死者較被刀兵死者爲多，余則謂服瀉藥死者較貪食死者更多。若有人

必須用藥而通便，可試以散步易之，日日不斷，其功效立見，其他運動如長距離跑步等，亦勝於藥品多多。

居室宜通空氣

曠野之空氣，較聚會室音樂室爲佳。

室中空氣非有良好的流通機關，則惡濁之碳酸氣必凝滯而不散，此氣含劇毒，吸之必患頭痛、頭重、意志昏迷、食慾喪失、感覺疲倦，繼以失眠等症。故婦女之欲求健康者，慎勿終日杜門，以爲家庭快樂即在於是也。少婦宜知全屋空氣流通之必要，每日清晨當命僕婢等開放上下窗，如此則新鮮空氣流入而碳酸氣必外出，惟上下窗當在室中無人時開之，若室內有人，則開放上窗使空氣流通已足，每室火爐之煙囪亦宜終日開放，僕婢等常有貪逸而不願爲此者，蓋煙囪開後或有塵埃吹入，僕婢等有清潔之責也。主婦對於此萬不可寬縱，必使開放，寧以常拭塵埃爲尙。主婦又宜知人類於夜間宜吸新鮮空氣與晝間無異，如夜間缺乏空氣，則睡眠不足以養其身，晨間起身反較睡時爲疲乏也。故欲使全家免疾病而入健康之城，舍流通空氣外殊無他法，新鮮空氣無論晝夜，室內必使流通以排除碳氣，不可以開窗爲易受風寒有所不顧，幸今日一般已均知空氣之必要，不若從前之緊閉窗戶矣，然下等社會仍有之。人每仇

視寒冷空氣，實乃體健者之良友，凡散步時吸寒冷空氣能使胃力增進。悶熱狹隘之室，柔褥軟枕，皆非所宜。吾人設畜一強健無病之小狗以爲試驗，其飼料用雞飯魚肉等，睡則置於密室中軟氈上，然不久竟瘦弱而不能長大。於人亦然，愈嬌養則愈柔弱，人何夢夢而不知之乎？時屆冬季，壁爐實爲一種完全流通空氣之機關，室中碳氣藉此可自烟囱流出，惟室中仍宜償以新鮮空氣，若窗戶緊閉，雖空氣能由門隙竄入，但究嫌不足。且自門隙入者，或有渾濁不潔之虞，故若能稍開窗牖，則用壁爐殊屬有益。空氣能自窗牖而入，濁氣即由烟囱排出。所懼者冬日嚴寒，開窗亦覺甚冷，以此之故，今人皆用大火爐及熱水管等，室中得更暖而費用亦較壁爐爲廉，惟室中多積滯濁氣耳，且此等能使空氣過於乾燥，若置大盆冷水於室中，可免此弊，然其效力甚微。壁爐之熱力雖不及他爐，然能使空氣流通，吾人受益良多，故若非十分畏寒，終以用壁爐爲宜。

居室宜通日光

凡人以久處日光中爲最要，蓋日光爲人類之生命，爲健康之要素，爲無上之醫藥，爲使人美麗者，爲安慰者。何以日光爲人類之生命，因日光能使萬物生長，若地球上無日光普照，萬物均將枯死，故凡健康之生物非使常受日光不可。溫

第七編 健康類

司羅氏曰：日光爲健康之要素，以彼能使血液流行而培補軀幹也。至日光爲醫藥之說，因彼能驅逐疾病，蓋多種疾病非藥力所能愈者，惟日光能愈之。若夫日光能使人美麗，其功效在使容顏如蘋果，較脂肪爲優。又日光爲安慰者，以吾人見日光皎潔，即能發生快樂，驅除憂慮，此非安慰者而何。夫日光無處無之，人欲久處其中亦甚易，試觀送牛乳之女兒面染紅色，非多受日光以致之耶？工廠中勞動之女兒面色慘白，非缺日光與空氣以致之耶？每室宜有大窗使日光透入，毫無障礙，彼花匠尙知引日光以生長植物，而吾人終日不受日光以健康軀體，豈不可恥也乎？蔬菜中如白菜之類宜避日光，此乃例外，故吾人若不憚身體柔弱面色蒼白如病夫者，不妨閉諸室內不見日光，若希冀健康身體，則室中非多受日光不可。吾人缺乏日光能阻生長，妨自力，積精神，試觀礦工半生工作於礦穴之中，故年幼工人身體每不能充分發育，因犯常年處光線黑暗空氣不通之牢獄中，久之或竟失其自力，人之常居暗室者，其氣象多愁眉不展，此皆爲顯著之證據。日光能掃除室內污穢霉毒臭氣，吾人使日光射入屋內，當如迎接上賓。日光又如清道夫，然清道夫掃除污穢，自身不免沾染，而日光之掃除污穢及消滅毒氣，其自身決

不致沾染。故諺有之曰：日光雖歷經污穢地，而自身依然清白。日光之效用多而且大，近聞有人欲以器械導日光能曲折傳入暗處，於以知室中多日光誠不啻天堂也。且日光對於人之貧富智愚，均照臨無私，設有人來問世上最大最潔最廉之娛樂品爲何，余直答之曰：日光。莎士比曰：『使萬物發光者太陽也，』亦指其照臨無私而言。有種種疾病由於微生物寄居人體中所致，而日光空氣乃其仇敵，以其能撲滅之也。富家婦女享日光之福，不及貧苦者之多，現今世界中富者往往無後嗣，貧者則兒女繞膝，懶者多病，勤者多健，苦力之家常知足，錦繡之家常抑鬱，說者謂天之對待人類不公，其實知衛生與否，全在人自擇之也。

婦女之沐浴

每晨沐浴於青年婦女衛生上極屬重要，沐浴宜用溫水以便除垢，在水中當以七分鐘爲限，過此恐精力疲乏，殊不相宜。熱水浴後以冷水淋浴，尤能增加精神。浴後宜迅速拭乾，最好用毛巾遍擦，能使全身和暖。全身除髮以外，每晨當用上述之法浴之，髮亦宜時時用胰皂洗濯，使之清潔。髮爲最污之物，苟不時時洗濯，則膚屑滿頭，雖日加梳刷終無益於事。多數婦女常以香料水或玫瑰水灑髮上，然此殊可不必，沐髮但用清水與肥皂，而

拭之以法蘭絨斯可矣。夏日海水浴，能使髮根堅固，顏色美麗，有人常用油脂或其他藥料塗髮，彼以爲光可鑑人，殊不知反易致污穢或發生皮膚病，而髮之脫落亦由於此。若一般婦人必欲用藥料而清潔其髮者，不如用芳香性蓖麻油或椰子果油置舊牙刷上刷之。如婦人苦脫髮者，可用少量椰子果油或香薷麻油每日早晚二次擦髮根上亦大有效。此爲普通藥劑，不致受害，若庸醫所傳如何如何之祕方，殊不足深信。若用上述藥品後，髮仍脫落不止，則每星期當剪去髮梢少許，同時亦宜詢問醫師。浴室用之地毯以能吸水者爲尙，浴時窗宜暢開，使室中乾燥。若浴室之地面能稍傾斜更佳，庶幾灑出之水能向下流。浴後最好能有十五分鐘之散步，或在廊下或在園中，使精神回復，血脈流行，且能增進胃力。

婦女之飲食

婦女不宜多食及多食刺激性食物，然能多食富於營養之物者，殊屬有益。晨餐不豐，實爲致自身柔弱及小兒不健之原因。青年婦女宜有豐盛之晨餐，以此乃全日食物之基也。吾人須知經過一夜，則上日晚餐所食之物早已消化殆盡，故晨餐而進單薄無味之品，每易使人可厭，無怪其人精神萎靡也。晨餐食物宜用蛋、冷雞、冷肉、火腿或魚，多食新鮮之麵包。塗乳脂之熱

麵包，殊不相宜，若常食之，甚覺無味，因此而終日精神不振，且妨胃之消化。如喜飲咖啡者，宜和以半量之新鮮牛乳，嗜者可者，宜用牛乳沖之，若嗜茶者，宜用和以乳酪之新泡茶。牛乳及乳酪，爲晨餐最有益之物。淡泊之晨餐，易於引起胃腸之鎮日飢感及精神萎頓，少進晨餐則精力減少，一日中或不能盡其應盡之職，於子女哺乳亦不充實。常見青年女子於晨間無食慾，此則關於身體健康問題甚大，且關於一生之快樂，務宜迅速就醫服藥，回復食慾，食慾缺乏之人，消化力弱，精神萎頓，施以相當醫藥，有時立能全愈。如因受孕而厭晨餐，此爲一種最早徵象，可不施醫藥，過一定之日期，即能回復食慾。

食物與睡眠

青年已婚婦女應與以豐盛營養及普通食物，且食品烹調法宜常常變易，而要以肉類爲最。若一種食物永不變易，則胃力專習於此，將不能消化他物，其後必致釀成疾病。一日數餐之豐盛而滋養之食物，足供人體各部之用。或曰進食次數宜加多而量不妨少，此殊有害胃力，胃部之宜休息，實較他部爲要，若不時進食，則胃晝夜無休息時矣。將睡之前不宜暢食肉類物品，苟不知所戒，上牀後必不能熟睡，即勉強成睡，而精神甚覺萎頓。

第七編 健康類

若然則夜間休息之效，幾等於零。常聞柔弱之婦女每日惟進食一次，即係暢食肉類之晚膳，可決其人夜間定不能成寐，幸彼每日尚能進晚膳一次，若彼以晚膳無豐美之食品而亦不進，則其人不將餓死乎？即不餓死而其胃中空虛無殘物，必大傷其胃及腦，往往終夜不能成寐，缺乏食慾，及妨礙健康。此種不良習慣，宜請醫師治之。多數人當臨睡時不進飲食，故睡時腹中空潔，能使睡夢香甜，以消化與睡眠兩種作用不能同時並行也。故一般人視睡眠較進食爲重要，寧空腹而睡。若有一婦女胃力甚強而身體極瘦弱，此則於消化上有關係，不必問其所食爲何物，就通常言之，僅得清水及麵包，已能使身體健康，或有由於地氣所致者。總之欲求快樂及長壽，全在胃力之強弱，若胃力強健，必能快樂而長壽，苟其不然，胃力衰弱，必憂慮而夭殤。吾人進食，當使於胃有益，不可實以堅硬之物品，亦不可使胃部太空，要以適中爲上。

牛乳之益

瘦弱之婦，其食品以新鮮牛乳爲最要，牛乳之爲肥美及營養，實較其他任何食物爲甚。惟飲牛乳不能混和於酒中，因酒與牛乳之性質不能融和也，若強飲之，於胃腸均有妨礙。若不喜飲牛乳，可取乳酪及水代之。乳酪、乳脂及乳糖，皆能使人身

體肥壯，惟亦當適可而止，不可過量，過量則礙胃。粉類食料如玉蜀黍粉、葛粉、藕粉等，均能使人身體強壯。麥酒如合脾胃，略飲少許，亦甚有益。紅酒須求其上等者，貪價廉而沽劣品，危險無比。

食物與咀嚼

飯時須十分從容，食物務宜嚼爛，方見

有益，進食時尤不宜思想複雜，應宜平靜而快樂，狼吞虎嚥之進食，有妨消化，往往因此而釀成他種疾病。齒之職司，將以咀嚼物品，至於極細碎，然後送之胃部，若齒不盡其責，則胃須兼營二職，其害甚大。齒牙之於人體，既如此之重要，故應保護之，而人之於齒，宜視為最貴重之產業。

飲酒妨害健康

常見多數婦女酷嗜杯中物，餐時非

先舉杯略飲，則不能進他物，吾人於此不妨聽其自然。惟至市上沽酒務宜留意，廉價之酒，往往雜以他物，實為致病之原。戒酒者多能健康，因酒類刺激性太重，或竟能減削胃力，若強飲之，愈多則受害愈甚。酒類中之酒精對於人類原係毒品，終朝沉溺其間，無異服毒。天性不能近酒者，雖飲少許或和以水者，亦必面紅耳赤，如得病然。婦人沉溺於酒，其精神上之快樂常失感覺，要非口飲一杯，其精神必不能振，若而人者，終其身必不能生育，因中酒精毒已不能受孕。

也。故婦女偶感不快之感，萬不可飲酒以強使振作，宜行戶外運動，使精神得以回復。常有一種婦女其性質易受刺激，因易被刺激之故，有時或遊戲或操作從未見彼有倦怠，其實乃受激所致，非強壯也。飲酒太多，非惟不能使健康，且日益加弱，愈飲愈易受刺激，且成子宮病、柔弱、不快、神經病，竟至枯萎。且婦女無論飲何種酒類，能使終身不受孕，即使有孕亦將流產，或所產嬰兒之身體極柔弱。

白蘭地之害

白蘭地原為藥品之一種，偶飲少量，其

病立愈，惟常服之，則變為毒質，無異走入死路。今有一極簡易之試驗法：口內含純粹之白蘭地凡五分鐘，未有不難受者，口中既覺不適，則飲後胃部之受害可知，而胃一受害，全身將柔弱而致病。且常飲後，能使肝硬如木質，經一定之時日，身體肥胖，但絕無堅實之肌肉與精力，彼純潔之血，亦一變而為稀薄之漿。婦人若經年飲白蘭地，則遺傳於其子亦必嗜飲，而身體柔弱可以預卜。飲者初則茶匙，既則湯匙，再則酒杯，終則習慣已成，雖明知受害而亦不能與之脫離矣。故吾人於最初時即當防其成為習慣。柔弱之婦每日飲三四杯初覺有益，由是而無論何時稍有不適，即沽酒以飲之，迨至全賴酒以生活，則他物已不能代替之。古時婦女無論貧富，罕有聞乏

子嗣者，現今富者多飲，故十之九往往子女極少。

香櫝之害

香櫝爲現在最時行最受歡迎之飲料，開會時必不可缺少，其間以跳舞會爲最，赴會之婦女，大率意興甚豪，飲酒如水，蓋以飲後能提神，加目力，增口才，啓思想，手舞足蹈，真不知其有何等快樂，可嘆者其結果必致面色蒼白，精神萎靡，目光銳減，舉止軟弱而終至於患病。

飲酒之節制

凡婦女必不得已而飲酒，每日不可過二杯，且限於最淡之酒，婦女偶飲淡酒一二杯而助食物消化，此誠有益之事，惟不可自誇去量，連舉數觥而不已。吾人之進食也亦然，若進食過多，則其害與多飲同。飲食過度者，必致衰弱而傷身，故無論男女，能出之以中庸之道，幸福即隨之而至，婦女尤宜注意。

婦女之睡眠

婦人欲得健康之小兒及健康之妊娠，則睡眠宜有定時，遲睡者必不能早起，夜半以前一小時之睡眠，較夜半後三小時之睡眠爲有益，夜半以前之睡眠，既有益於身體，且能增丰采，故夜半前之睡，名爲美麗之睡。臥室之空氣亦宜注意，每晨離臥室之前，必大開窗戶，夏日夜間，惟關百葉窗已足。多數人共居一室，除嚴寒以外，於夜間宜養成開窗之習慣，即不然亦宜將窗

半開。若臥室狹小，可開門以代窗，或開天窗，或就上方開小窗。總之臥室宜使空氣流通，如易衣室與臥室相連，則夜間可開易衣室之窗，其兩室之門或大開或半開，則視氣候之寒暖而變易之。或謂如此則易受風寒，殊屬大誤，照醫理言之，臥室夜間開窗，能健皮膚，逐肺中不潔之空氣。吾人睡於不通空氣之室中，無異服毒，因吾人呼出之炭酸氣，混於室內之濁氣中，吸入肺內，其害甚大。臥室開窗，乃必要之事，即臥室與易衣室相通之門，苟非空氣潮濕或氣候極寒冷時，亦不宜緊閉。常見有人無論冬夏着衣極暖，在彼以爲感冒風寒，即釀成傷風或其他疾病，此種見解實爲謬誤之甚。吾人即患傷風亦決不致因此身死，治療法之最新進步，即在用新鮮空氣，有時稱之曰戶外空氣療法。無論患癆者若何柔弱，不問冬夏，不問晝夜，常處於新鮮空氣中，室中之窗永不關閉，則其病定可痊愈，即不然當亦不致病勢加重。惟所著衣服寒暖，是否適宜，須十分注意。新鮮空氣患癆病者當之，尚無所害，則對於強健者之有益無損，尤可想而知。

睡眠與運動

婦女每不能得甜美之睡，若日間不運動而又無活潑之運動，更屬非是。故婦人能活潑之工作，實爲世

上最有益之藥物。人之睡眠實較進食爲要，青年婦女最宜注意，若夜間常赴跳舞會或音樂會，殊有妨睡眠時間，務以避去爲要。日間多運動，能使夜間睡眠安適，故宜時時練習之，不可間斷。試觀勞工日間操作疲乏，夜間無不熟睡，即其明證。睡爲天然最優美之禮物，又爲慰安者，營養者，或竟可醫之爲良友。婦人於夜間能如小兒之酣睡，即能得無上之快樂，健康時睡則覺舒暢，病時睡則忘痛苦，患難時睡則忘憂慮。彼奢侈怠惰之婦，每於夜間轉輾牀褥不能成睡，其所以致此者，即少運動及操作之故。既得不眠之症，尙不知練習運動，其愚孰甚焉。

早起之益

青年婦女，每晨起牀，宜有一定之時刻。嫁後尤宜早起，使成終身之習慣。惟早起雖善，必須進食，或食乳脂麵包與茶，或飲鮮牛乳，此等物品並不阻礙晨餐，若空腹出門散步，則此日必覺乏力萎頓，無識者遂疑晨間散步爲非宜，不其冤乎。一日之中要以清晨爲最幽美，最可尋樂，此事惟早起者始能見之，如玫瑰之日，五彩之雲霞，皆爲自然界之美觀。早起能健身體，強肌肉，增手朧，清腦力，爲治百病之聖藥，亦爲最普通最快樂之行動。且能清胸間鬱悶，終日快樂舒暢，此種天然工作，婦女尤宜知之。早起之功用，

能返老爲少，使中年者變爲幼年，老年者變爲少年，爲最有益之化妝品，其數染容貌，非如商店中所售之脂粉之有害於皮膚也。如一家之主婦能黎明即起，則僕婢輩亦不敢怠惰貪睡。今非謂婦女必規定起身之時間，若遲睡之人而必使之早起，亦殊有害，蓋婦人宜有八小時適當之睡眠，甚望婦女能早睡，則自然亦能早起，况早起亦爲婦職之一，若非病時，人生世上均宜各有責任心，而謂婦女不必盡職，決無是理，故婦女均應早睡早起，不可稍涉疏忽。

婦女之衣服

婦女衣服材料，宜用疏鬆之織物，以其中能存留空氣之故。舊式法蘭絨實不宜於製衣服，據近今關於衣服之科學研究，知法蘭絨太重且堅厚。最暖之衣料爲鬆綢或羊毛，如用棉織物亦宜疏鬆。現在最合宜之衣料，價格適中者，爲羊毛與棉攪和而織之料，此等衣料能含空氣，故和暖而輕便。着厚重之衣服，既費力而又不暖，殊屬無謂，能就上述之衣服上，再加一輕質之衣，即能禦寒矣。夏天衣淡色服較深色者爲涼爽，光潔之綿織物如輕紗之類，因質薄而不含空氣，亦頗涼爽。近來婦女喜着輕薄之羊毛衣，因能吸汗，自較緊細之棉織物爲佳。婦女受大熱常患傷風，着此可避之。婦女最好穿寬博之衣服，依氣候而更換，婦女在

晨間着長袖睡衣，而夜間反穿輕薄無袖者，殊屬不宜。柔弱之少婦若血流不暢者，無論冬夏，日間之襯衣，須着羊毛長衣，且須知夏日着羊毛衣尤較冬日爲要，婦女當因夏日天氣太熱或用力太過，飲冰以求涼爽，若此時貼身無羊毛衣易引感冒。羊毛不傳熱，能保持身體平等之溫度，即可減少身體上之危險，蓋百病常基於受寒，故貼身着羊毛衣之價值殊大。現在風俗競尚奢華，實爲健康之大敵，徒使醫家多一種生財之道，故婦女對於衣服，宜注重有益身體，不可但講形式之美觀。

家事與健康

少年婦女，雖處極富貴之家庭，亦宜整理家事，况操作爲健康之基乎。人若少操作，必不能常保健康，健康既失，即溺於不知足疾病罪惡之途。故少婦能知操作爲要務者，可避去無量數憂患，發生無量數快樂。換言之，主婦勤於操作，增健康，驅懈怠，則幸福家庭無異天堂，婦之於夫，無異天使。一般無識之婦女常曰余不願常爲家庭中之奴婢，余乃天生嬌柔無力者，故必須舒泰以養身心，此實無理之尤。須知婦女之工作，雖在日西下時始可卸其實，工作之條目繁多，如整理家事，指導僕役，修理花台，看護病人，致候孤寡等皆是。婦女終日作音樂或遊戲，反使男子感疲倦，

至於清潔有秩序快樂之家庭，以及可口之飲食，則從無厭棄者。男兒成長後，其父母必使習職業，俾能自立，何以對於女兒不使操作家事？古時詩禮之家，凡女兒漸長每晨必費一二十小時練習製糕餅乾果髮衣等，是爲習家事之初步，從可知家事亦須學習而得。彼不諳音樂之婦女而欲其奏樂，是爲妄人，若不知家事之婦人，而欲其指導僕役，亦妄人而已矣。故女子於未婚以前，宜教以爲人妻之責，則此後不必專賴僕役，况僕役亦非盡可靠乎。

烹調與健康

主婦治膳，適口清潔，不惟有關於己之身體，而於其夫亦有益。彼愚蠢之僕婢，必不能爲此事。由是言之，婦女無論貧富，均宜躬親家事。治膳而能清潔適口，人人樂享之，且能助消化，增食慾，添家庭快樂。烹調不良者，人人厭惡，食慾必因此銳減。故人家無論貴賤貧富，有無僕婢，其主婦當知家事之必要。富家婦女雖不必親入廚下烹調食物，然必須知烹調之法，患消化不良症者，實由於主婦不知烹調之法，治餐皆不合宜有以致之。青年婦女應由其母或他人教以指導僕役之法。下級社會之人，大半欺詐不誠實，彼輩雖略受普通教育，然究無益於家事，故一家主婦宜負教導僕役之責，改良其性質，並增進其家事之智識。女子在校求學，

其思想均空虛浮泛，迨夫遺嫁須實行其爲婦之生活，於是思想一變，深知勤力操作較裝飾及學問爲有用。其夫亦以其善理家事愈見其美麗，故婦人宜勤力操作，不可苟且偷安。

調節勞作之法

婦女工作能使其感快樂忘憂慮，自

晨至晚操作，入夜方能得甜美之睡眠，故日間工作後得一夜之休息，實爲人生最補益之藥劑。吾人之意志爲管理全身健康與防禦疾病之最有力者，柔弱之婦概爲神經質，易疑懼而膽怯，或因而致病，工作殊有用，活潑之工作，能去微疾，驅柔弱。青年婦女身體柔弱，精神欠缺者，宜更變空氣，或赴海岸，吹海風。如無孕竟不妨行海水浴，如此立能回復健康。至有孕者而欲行海水浴，必得醫師之許可，不可冒昧。高山散步亦能健精神，強身體。山上空氣之有益，與海風無異。如山過高則有孕者不宜上登，以防流產。無孕者則不妨登高峯，上山巔，非惟擴胸襟，且能強筋骨提精神，其效果與飲香檳同，且不致如飲香檳後之次日或覺頭痛或覺口中無味也。婦人不喜遊海濱者，處鄉間亦可，不喜海風者，能得早晨微風亦可。

藥物與健康

青年婦女，大率喜服瀉藥以通便，抑知

常服以後腹部及腸中之肌肉失其效用，偶爾停服便即不通。婦女

如患便秘，當行運動，勤操作，如仍不通，可用灌腸法。此等器具極簡單，病者可自用之，絲毫不感痛苦，而其效甚大。法以溫水及肥皂、菜油灌之，如一次無效，再灌之。灌腸之意義，在洗滌腸中污物，並不危及胃部與消化作用，此種器具宜家家備之。灌腸法以甘油灌腸法爲最有效，大約一茶匙甘油灌入腸中，其效已見。治療便秘尙有一法，即喫櫻色麵包。製櫻色麵包之粉祇磨一次，尙存有糠，色不甚白。吾人須知患便秘者，以所食麵包粉太潔白之故，櫻色麵包不僅能導大便，且多滋養料及磷酸鹽，殊有益於骨骼及骨髓。便秘之人，設或爲胃弱者，食櫻色麵包後，輒覺胸腹膨脹不能消化，但食少許決無妨礙。總之大便不通者，食此爲最有益，若能將麩皮磨成極細，食之亦易消化。此外尙有一法，即飲冷水，每晨睡醒時飲一杯冷水，而日間亦應如是，惜多數婦女飲水不甚充量耳。青年婦女患便秘者，於未服瀉藥或用灌腸法之前，宜每晨赴廁所一次，有時竟能通便，若此習慣養成後，其舒暢有益，實非藥力及灌腸法可比。惟宜以堅忍毅力行之，每日赴廁所須有一定之時間，若急躁即不得效果。如廁時能按摩腹部亦易排便，按摩之法極爲簡易，且決無礙，不必定得醫師之許可。婦女偶爾便秘，實事所常有，宜俟其天然之運行，不

可即服瀉藥。服瀉藥必得醫師之許可，否則極爲危險。今將更言運動之有益於便秘，運動中有瑞士式運動者，若能每晨行之，使腹部肌肉內外均活動，則便自通，此等運動於婦女更有用，惟有孕者不甚相宜，產後一月得醫師許可練習之，能強腹部肌肉，驅除便秘症，但運動以不疲乏爲度。

婦女健康之結果

青年婦女欲保持健康，今得總括爲七類如下：(一)早睡早起。(二)實行晨浴。(三)多食普通之滋養物，少用刺激物。(四)屢屢宜流通空氣，尤以臥室爲最。(五)多吸新鮮空氣。(六)多爲運動操作。(七)常求快樂及知足，此等皆爲自然之藥品，遠勝於人造者。自然界爲最良之醫師，婦女之健康實利賴之。吾人處世宜具常識，彼專務奢華之婦女，不知健康爲何事，有常識者，即可爲健康快樂兒童之母。青年婦女務宜注意，因婦人健康，非惟與其自身有關，亦大有影響於其夫及全家。婦女嫁後第一二年不能種良好之因，以後即不易得善果。女子嫁後第一年爲黃金時期，當播有用之種子而使之健康，於是家屬親友均得安慰快樂。且安惠二字，悉賴於妻，因男子出外謀食，操勞終日，晚間回家已覺神疲力倦，斯時得和暖快樂之爐火，甜蜜之晚餐，而其妻又笑語安

慰，便覺滿室春生，其樂融融。須知男子得賢妻，誠不啻快樂之生命，其尊貴實與皇冕相等也。

第二章 經期與健康

婦女之經期

月經爲行於婦女一生之大部分，常人往往不加注意，今乃述其重要及其衛生之道，因月經關於健康及快樂者甚大，偶不留意，即起疾病及悲慘。不生育之婦女，在上級社會中最多，約言之，無小兒者竟得十之一，然則何以有此等可恐之現象耶。有樹即有果，婦女有健全之子宮乃有兒女。如女子長成後，經期準確，無他疾病，則結婚以後，定能受孕生育。通經既如此重要，婦女尤應注意，因經期準確，其子宮必健全，當然能受孕而產健兒。婦女之經期可分三期如下：(一)初潮期。(二)繼續期或生育期。(三)閉經期或不生育期，亦稱生活改變年。月經初潮即女子之春機發動期，此期最應留意於攝養得宜，可免後來之痛苦。繼續期此時轉經有一定之日期，否則如已婚者必難受孕。閉經期亦宜小心保養，以免引起他種疾病，因婦女在此時期中，最易患他種疾病。故

無論初潮期，繼續期，閉經期，總宜十分留意，免有意外之患。

經期與結婚

通經即月經之來潮，在女子生活中為

最重要之一時期。初經期實表明幼年時代與成人時代之界線，體格發育，腦力增進，且自以後，始能受孕。女子雖達春機發動期，然亦不能謂為身體精神均已長足，須俟八年或十年後大約二十三歲至二十五歲時始成完全體格。故二十三歲至二十五歲亦為女子結婚最合宜之時期，在此期中大多能受孕育子。幼女早嫁，於其身體精神之發育大有阻礙，故為父母者於其女之結婚須至二十一歲方可允許。婦女結婚如在三十以後則又嫌過遲，因產道軟部變硬，不易擴張，第一產時或遭難產等危險，再婚期太遲，必不能見子女之長成，故最妥最合宜之婚期在二十至三十歲之間。

經期與年齡

通經每月一次，相距大約二十八日，大

多不差時日，普通婦女每月通經一次，然亦有三星期經一次者，大約經三五日停止，每逢此期，就大概計算，排出液質在六兩左右。婦女經期準確者，必能受孕無疑，惟在孕期中則停止。女子經期初至大約在十三至十六歲之間，最早者十一二歲，最遲總在十七八歲之間。婦女之居城市者較生活於鄉間者為早，簡單生活之女子常

較者華者為遲。通經持續三十年或三十五年，在持續中常能受孕。然有極早停止者，則屬例外。總之通經停止，受孕亦止，婦人至四十五歲大半不能生育，即可知通經亦已停止。雖云婦女在四十五歲後甚難受孕，然亦有將近五旬或在五旬以外猶能生育者。

經期與氣候

熱帶中如印度等處，女子月經來潮甚

早，十一二歲已為人母。惟早來者早止，故年至三十已成老婦。身體發育期之不同，不惟國與國異，亦且因人而異。在亞洲南部之女子十二歲已成老嫗，豈非奇聞。又在寒帶中如俄國女子之通經期甚遲，大約在二十歲至三十歲之間，其來潮一年中惟三四次亦不以為異，惟排出之經液量較多。

經水之質色

經液非完全血質，雖顏色濃厚與血極

相似，實則並不知血之能凝結，此乃子宮之分泌物，而健康時色為鮮紅，與指上初被割時流出之鮮血相同。月經普通於妊娠及哺乳期中完全停止，然亦有例外。婦女極柔弱者，患重病者如癆病時，亦見停止。哺乳期有通經者，但可視為異常，此時易於受孕，以通經乃可能受孕之徵也。多數人以為經期中之乳較甜而純潔，實則不然，哺乳時通經，反使為母者體弱，而致乳質不良。經期中不宜有激烈

之運動，不宜飲冰物，而海水浴、冷水浴及冷水灌足均宜避去，即溫熱水浴亦宜留意。若經期痛者則晨間溫水浴甚宜，惟不宜受寒及全身浸水中等，此時不可以冒險性質行之，否則易起痛苦，不可兒戲。

經期與病症

女子有臨經期而患腹痛者，此種人殊

不易受孕，宜就醫診治之，病愈後經過一二月，即能受孕。凡面色蒼白少血柔弱之女子，其經期大半無一定時日，或終年阻滯不轉，且其呼吸必甚促。若試習運動，如散步、上梯、登高、即平地行半里，呼吸已覺極促，如人之經賽跑然。有時用微力或憂愁或受刺激後，亦必眩暈，如施以有效之治療法，當能痊愈。故爲人母者，宜注意女之強弱，施以醫藥，若能早爲施治，彼貧血之女子不致轉爲癆瘵，終得爲社會有用之母。惜爲之母者初則大意，視若不足重輕，迨夫病象已現，如鐘之指針已至十一時，雖施醫藥已不可救。患貧血症之女子，其天癸色淡紅，即須就醫診治至痊愈而止。貧血柔弱之婦女，其經水或甚輕淡，或量甚多而色甚淡，或竟如清水，患此者必係神經性，或臟燥症性質，此皆爲柔弱之徵，然亦不必恐懼，經醫師診治後立能恢復。經水宜如血液，如鮮血之不凝滯，若其色過淡或竟如水，以

及排出量過多過少，均宜就醫診治，倘尙有別種疾病發現，更宜施特別處置。其排出量太多者，或係子宮病甚劇，更非從速就醫不可。故凡婦女經期過長，排出量太多，或轉經期相距太近，殊屬危險，或經期已過，依然排洩水質或稀薄血液者亦然。

經期與白帶

女子結婚後常有患白帶者，白帶排洩

愈多，則經期血液愈少，有時或竟停滯，此時當治以醫藥，經期調養得宜，則白帶自止。此等排洩物大多數係陰道或子宮頸之過多排洩物，色白而量甚多，貧血柔弱經期不準之女子常患之。且無規則之經期與白帶常相倚而行，若身體健康即無此等病狀，或以爲患白帶後身體始弱，其實乃身體太弱而後始起白帶也。

經期與生育

經期有時過短或過長者，兩者均爲不

生育之原因，亦身弱之初步，能調和適宜，則立能生育。婦女既不生育，經期又不定者，宜急就醫診視，施手術矯正子宮之位置，當能受孕。所謂月經正常者，乃指時間、量及質之正常，如時間雖有一定而排出量過多或過少，或其色過淡，則亦宜就醫診治，不然易臻柔弱或不育。不及期而流產，大半由於經期異常所致，若子宮完好，其分娩時決無他慮。

經期與子宮病

經水太多，經期太久，以及次數太密，其原因實有多種。有時似無關緊要，然有時竟能釀成子宮病，經過生育之婦人，尤為可懼。婦女經期不定，究有大害與否，殊不易證明，有時子宮雖病，然不覺痛苦，直至病重而不能救，方知其害。最穩妥之法，無論經水太多或太淡，經期太久或太密，或痛苦或不痛苦，苟得其一，宜急醫治。苟非新婚，當性交後排出血液者，為極危險之症狀，應速就醫檢查，恐患癌腫也。若常經醫師檢查，一年中不知可救幾何生命，深明衛生之婦女雖無病，亦宜就醫診視，以防患於未然。婦人經期太密，排洩量太多，然不覺痛，往往不以為意，至數月後醫師竟檢出子宮病甚劇，已不可救藥，或須費極長之時間方能痊愈。此事為醫師所常見者，故甚望病者當慎之於其始也。

婦女之閉經

婦女月經閉止，即為生活改變年。此時苟不注意，恰變為健康之改變期，故此時期亦名為危險期。婦人經此時為最危險，不可不時得醫者之助。婦人自月經初潮期後三十二年其月經即行停止，以年齡言之，大約在四十四五歲之間，然亦有延至四十八歲者。在停止以前，必現不規則之通經，病者時覺不適，排洩量多少不定，或色甚淡或竟無色，或紅如鮮血或紫厚如糖漿。

亦有在此期中排洩液體甚多，如小產然，此為末次經期，亦有毫不覺痛苦而驟然停止者。在生活改變年之婦人，概行攝取多量之食物，而脂肪尤易積於胸部及腹部，故婦人現一種主婦狀之外容，自後乃入一生之分界期矣。

閉經與病症

婦人此時必有特殊之疼痛，有時在一部分而波及他部分，頭部往往受侵襲，有時在背部，有時在額部，眼上部，光線與喧聲，多少引起其頭痛。其性質極易興奮，即所謂神經性，而往往有心臟之悸動及顏面頸部之驟然潮紅，致一遇煩勞，即兩頰如緋紅。生活改變年時之神經性症狀，往往波及為精神疾患，患者常起妄想而起癡狂。乳房起腫脹及疼痛，致婦人常自疑為患有惡性腫瘤，常患者性之鼓腸及疼痛，有時在腹部之右側，有時在其左側。鼓腸之氣不惟在腸內推動，且往往由胃上昇而達咽喉。每遇些微小事遂哭笑無恆，一呼吸間，兩易面目。在此時鼻道極易充血，尤於其以前經期之時為然。此等概能自然治愈，故無須加以治療。在此時期又常現皮膚之發疹，尤以顏面為然，故美麗之婦必驚惶不已，此種發疹，若施以注意之療治，得逐漸消失，日後並無痕跡之胎留。一般婦女常有年屆四十而身體肥胖似二十許者。要之婦

女年至四十，雖肥胖而受孕者究少。如嫌體胖不雅觀，可常運動，自能減削。試觀工作活潑之婦多瘦削，即其明證。經期或至五十而始止者，然受孕則絕無僅有。婦女生活奢華者，往往不育，勞動工作之婦女，必多小兒，此乃不易之理。因奢華者自幼即殘害其體，至年老時，受害尤深，故難於生育。在生活改變期往往發生血痔，若不甚劇烈，不可阻止，如欲阻止，不可不詢問醫師，因此係天然之事，今乃故意違拗之，未有不受其殃者。婦人在此時期或偏體發熱，面紅如火，未幾又覺寒冷。此等情形，或一日二三次，或一星期一二次，或在此經期時發現。患之者常憂煩痛苦，實則並不重要。總之此期為婦人最重要之時期，當先就醫師診斷，庶可免以上種種症狀，且不致由此而得他疾，或且精神健康較平時尤良好。婦人在青年時執普通操作之生活，少飲酒，不習時尚，多戶外運動，則晚年必康健過人，非惟常保健康，且仍能得少年時之精神。婦人之習時尚者，未至暮年，面額已現縐紋，非惟形狀老邁，且多怨艾與不知足。照例此期中排出之經量，必過多或過少，但絲毫不足重輕，所宜注意者，若患子宮病之重症，則有關生命，宜速就醫診治，即婦人遭以下三種情形之一者，無論痛苦與否，要以就醫為善：（一）經量過多或過少，經期

過久或過密。（二）已非新婚，在性交後而流血者。（三）由陰道流出水狀或惡臭之分泌物者。

第二章 家庭看護法

傷病看護法

反乎尋常健康之狀態者為疾病，無論為外症為內症，全在看護之得宜，此看護之責，惟家人任之，而尤以主婦為最，故家庭看護之法，不可不講究。疾病之狀態，病人或不自知之，全賴乎看護者之體察，別為病牀日記，以備醫生之參考。且病人之心理，往往與常人不同，看護者尤宜念其所遭之痛苦，事事以親切誠懇為之，則於病人大有效益。

體溫測驗法

人體之溫度，尋常約在三十六度七分至三十七度四分之間，故平均為攝氏三十七度。溫度測驗之法，或於腋窩，或於口腔，然同是一人，因所測之部分而異，例如腋窩為三十七度，在口腔內或為三十七度二分，直腸之中，又為三十七度五分，而一般所云之體溫，則以腋窩所測得之溫度為準。又一日之中，溫度最高時與最低時，相差約一度有半。又嬰孩比之兒童為高，兒

童比之成人爲高，覺醒時亦比睡眠中爲高，故夜寢而起，受外氣之令，自身亦覺其冷。患熱病者之體溫，常在三十八度以上，然因病之輕重而時有升降，凡溫度達三十八度五分者，謂之輕熱，在四十一度以上者，謂之最高熱。檢查體溫，以驗溫器插入於病人腋窩之間，以肘挾持之，勿使移動，如是約經十五分鐘之後，取出觀之，即得所測之溫度，若用精製之驗溫器，不過二三分鐘，已能測得。驗溫器於臨用之前，須搖動之，使水銀降落在三十五度以下而後測驗之。每次所測得之溫度，須特製溫度表記載之，以備醫師之參考。

脈搏診察法

大人之平脈，一分時間約在七十回左右，

惟因各人之體質而略有異同，平時預將自己之平脈記之，則至疾病之時，便知脈之有無變動，爲醫生參考之好材料。初生兒脈搏之數，多於大人遠甚，大約一分時間有百四十回者，約合大人之二倍。稍長之兒童，則隨其年齡而各異，有九十回至百二十回者，其平脈亦必預記之爲要。脈搏更有爲心悸之反應者，如在食後、浴後、運動後及受刺激感動後者，其數必增。大凡熱高則脈搏之數亦增，熱低則其數亦減，脈搏與體溫二者有相連之關係，故已知體溫之異常，即可知脈搏之異常，若體溫高而脈搏反少者，則爲特殊之病徵。

按脈之法，習慣以食指、中指、無名指之指尖，輕按胸部下之動脈，而紀其跳動之數。腕部爲髓之聚處，筋肉不多，全身之動脈於此處最爲顯露，故以指尖按之，因動脈血之波動，可以知心臟鼓動之狀況。

呼吸計算法

呼吸之數，大人與幼兒不同，平時與病時不同，大人在平時，每一分鐘約十四回至十八回，初生兒約四十

回至七十回，兒童約二十回至三十回，其有超過以上之數者，謂之呼吸短促，呼吸短促則爲病徵。如大人呼吸之數，亦增至四十四回以上，則必頸筋腫漲，鼻翼扇動，此種狀態，即爲危篤之徵。計算呼吸法，可以手當鼻孔之前，以候其呼氣，或以手指按於胸部、上腹、及肩部等，因其胸廓之上下，可以知其呼吸之數。看護者常宜注意病人呼吸之狀態，詳細記入於病牀日誌，爲醫生之參考。

飲食將護法

病人食物吾國向有忌口之習慣，但所

忌者往往不得其當，如雞及雞卵等富於滋養分而又易消化者，亦以爲禁忌之品，不知食物之有宜有忌，當以消化之難易爲斷，不當以物品之葷素爲別。就一般言之，自當以易於消化而多滋養分者爲主。病人之宜於流動食物者，則用稀粥、牛乳、粉湯等。但以此種食物供給於重病之中，病人起臥，不能自由，身體無從反側，應用長匙

及有嗜之碗或邊食喂之，使仍睡臥毋動。易於消化之食物，爲稀粥、半熟雞卵、豆腐、牛肥肉、雞肉、脂肪淡泊之魚肉等。又病人不能自食之時，則用匙或箸靜心飼之，常注意病人之口頭，如有餘食未終者，切勿攪進，若急於催食，恐不及十分咀嚼，即遽然下咽，殊非所宜。

牀褥整潔法

看護病人，以預防褥瘡之發生爲第一，先宜注意病人牀褥之柔軟，勿使有凹凸，即有小皺襞，亦宜除去，最好鋪以鴨絨褥，（褥中放鴨毛，取其柔軟）或橡皮圈墊，（係橡皮製成環形中空之圈，放入空氣，以作襯墊）可以避皮膚之摩擦。被褥、單被等，宜時時取出整理，以保清潔。每日以粉與酒精塗敷背部與臀部，可以防褥瘡之發生。

藥劑給與法

服藥之時間與用法分量，切勿稍有差誤，有數種併用之時，更宜注意，藥瓶等宜分別清楚，加以標籤，或分放各處，使易辨認，且藥之種類不同，用法亦異，用時尤宜留意。（一）藥水。藥水服用之前，必先搖動之，使藥混和，而後用杯或匙飲之，遇病之重者，則用有嘴蓋或橡皮管等飲之。又滴劑須用滴瓶，無滴瓶之時，可微啓藥瓶之塞而使滴下，但其分量不可有誤。（二）散藥。散藥用白開水、冷水或砂糖水等送下，如服苦味之藥，或用紙包，或裝

膠囊，或用糖菓、水菓等件送亦可。散藥一般之服法，先飲開水或冷水以潤口，次置藥於舌上，再用開水或冷水徐徐嚥下。小兒及重病之人，可溶於水而後與之，但係不溶解之藥，則不可用此法。又哺乳兒之服藥，可將散藥塗於乳頭而後與之。（三）丸藥。丸藥之服法，與散藥略同，乳兒宜先將丸藥放入於口中，後飲以乳汁。（四）吸入（噴射）。吸入勿濕及衣服臥具，如用吸入器（藥房中有吸入器出賣）爲之，則吸入藥之分量回數及其他之注意，須聽醫生之指導。（五）含漱。含漱之時，先將適量之藥水，放入玻璃杯中，一面預備唾壺，激畢，即行吐出。（六）撒布。撒布之藥，用新筆尖飽蘸藥粉，持向患部，輕輕以指頭彈之，藥粉自落，或用脫脂棉以代筆亦可，但勿爲擦擦之狀。（七）芥子泥。加以刺激以促血行，常用者爲芥子泥，法以西洋芥子研爲細末，壓去其油，以微溫水調之，塗於紙上或布上，以貼患部，約十分鐘至二十分鐘，至發疼痛則去之，即以濕布拭之，若因此而疼痛不止者，則塗以牛乳或油。單用芥子泥不見效之時，則宜加醋或山葵，若過強之時，則加澱粉以和緩之。

電法

電法爲緩解患部痛苦之方法，有溫電法與冷電法兩種：（一）溫電法。用熱水或借藥物之熱以電患部，促其發汗及

血行，使病勢減輕。其簡易者，以濕布覆於患部，更以繃帶縛之，此治咽喉痛及胸部痛最爲有效。濕布用棉布或佛蘭絨浸於熱水中，略絞之，疊成幾重，卷於患部之上，次以油紙鋪其上，更覆以稍闊之棉布或佛蘭絨，以繃帶縛之，約放置二時許，解去重行更換。又法用食鹽炒熱，包以布，乘熱向患部熨之。又吾國經驗之溫霍法摘錄於下：

(甲) 蔥薑熨法。連鬚蔥頭、生薑、生蘿蔔（無則以蘿蔔子代之）三味共搗爛，用酒炒熱，用布作兩包，輪換覆熨心胸脅下痛處，可治傷寒胸膈不寬、一切寒結、熱結、食結、痰結、痞結、水結等症。(乙) 葱熨法。用葱白搗爛炒熱，布包熨貼肚臍下，可愈腹痛。(丙) 紫蘇熨法。紫蘇數兩，加水煎滾，將手巾在湯內泡熱，扭乾，乘熱攤病人腹上，又以手在手巾上盤旋摩擦，冷則隨換，此治傷寒、內傷積食、小腹硬脹、大小便不通等症。(丁) 土熨法。陳乾土磚搗成粗末，炒熱，用布包好，揉熨胸腹腰背等處，冷則隨換，此治身受寒熱、心腹疼痛等症。(二) 冷霍法。以布片疊爲數重，浸於冷水中，絞出，覆於患部，同時預以他布浸於冷水，約越五分鐘一換，此法或兼用藥品。緩解局部之發炎，恆用冷霍法，若發熱病，欲冷其全身，則褥上先鋪油紙，次置冷水中浸過之布片，使病人平臥其上，更以濕布纏包周身，同時另備一牀，以便

更換，然此法非得醫生之指示，不可輕試。冰霍法以冰與鹽互相混合，其上置佛蘭絨等稍厚之布片，待其冰結，貼於患部，在患腹膜炎等須冷却其全腹部，若所欲冷却之處爲小部分，則以冰塊入橡皮囊或豬之膀胱內，緊結其口，置諸患處亦可。

灌腸法

灌腸分數種，或以滋養液注入於腸管，或因苦味藥難以內服，乃以藥液送入於腸內，此皆以腸之吸收而傳達於他臟爲目的。普通所謂之灌腸，則以潤腸通便爲目的，用甘油或肥皂水注入於腸管之內。灌腸器有爲玻璃製者，形如水銃，有爲橡皮製者，上裝角質製之注入管，兩種用法略同，先入灌腸液，徐徐注入，灌腸既終，則須暫時安臥，使藥液留於腸內，以潤濕腸壁，而後可以通便。灌腸器宜十分消毒而清潔之，保存於適當之處。

咳嗽治療法

發劇烈之咳嗽而不止者，宜高其枕，使病人側臥而按摩其背，或使半向俯臥而按摩其背，或使仰臥，以濕布或冰囊置於胸部、咽喉部、頭部等處，而施冷霍法，更與以砂糖湯、藕粉湯、麥芽糖、清涼飲料等，以解咽喉之苦痛。室內之空氣，能混以蒸發之水蒸氣，勿使乾燥爲要。如咳嗽過甚之時，當有痰盂及唾壺，以防食物之吐出。

嘔吐將護法

病人催起嘔吐之時，宜寬其衣服帶紐，並預備銅盆及唾壺等之受器，於嘔吐時置之於前，以手當其前額與後頸部，使稍向前傾，可以盡吐其所欲吐出者，如有難吐之狀，則輕摩其背，吐畢，與以冷水漱口，使靜心安臥，即撤除嘔吐之受器，使室中空氣勿潮。其嘔吐物之性質、分量、顏色、臭氣須詳細記入病牀日誌，適行消毒。病人少飲以水或茶，微溫湯，或冰凍之清涼飲料，使仍靜臥，在嘔吐半日之內，一切食物以不食爲宜，惟經醫生指示者，則不在此限。

發汗將護法

病人發汗之時，其分量、臭氣、時間、部分等，須詳細觀察，記入於日誌之中。如係特別促其發汗者，更須注意近身之衾被，與室內之溫度，其發汗在中途有無中止之狀？至發汗既終，在冬則備溫暖之手巾，拭其全身，溫暖之衣服，以事更換。倘在發汗中有嘔吐之病，則熱勢即因而中止，可與以少量之葡萄酒，香寶酒等。大凡發汗之後，宜注意勿使受涼，致罹感冒，故室內之溫度與衣服，均以溫暖爲主。發盜汗之時，應即時以乾手巾細細揩擦其皮膚，更與以滋養分之食物，以扶其元氣。如因肺炎等而起之盜汗，應注意皮膚之清潔，溫度之變動及滋養分之攝取。

病室整理法

病室宜南向，或西南向，庶便於取光。（惟患腦膜炎或患眼症等，則以北向爲宜。）房間宜寬大，至小之室，亦必以能容六榻之地，並有窗戶，流通空氣。又病人牀頭須避窗與門所進之風。室內注重清潔，勿多置無用之物，鮮花盆栽對聯等，宜時時更換，稍事裝飾，以慰病人之心。常注意室內之溫度，冬日宜暖，除備暖爐外，用廣口之器煮沸水，使水氣蒸發，庶空氣不致乾燥。夏日則室內宜涼，或置冰盤、水盆於牀下，或噴水以增涼，或備風扇以起風，均須應乎氣候，爲人工之調節。室內掃除之際，苟與病人無妨礙，所有窗戶簾子等，均宜開放，另以薄布或手巾，覆於病人之額面，掃除務須輕靜敏速，毋增病人之厭，掃畢，即去覆面之布，並關閉窗戶。病室之內，宜禁止煮爇食物，又多人聚集閒談，亦當禁止，即使爲病人樂聞之趣語笑話，而多人聚於病室，亦匪所宜，又或傾耳絮語，更足以引起病人非常之疲乏。凡病人房中必有穢氣，辟除之法，或焚香，或撒香水，最妙之法，每日以石炭酸撒灑房中各處，或以布浸於過鉻酸鉀水內，掛於牀前，或以桴炭鋪於牀下，或置於室隅均可。

第四章 家庭急救法

傷病急救法

急病及受傷，往往突如其來，此時若必

待醫生之救治，聽其自然，而不爲之所，不但病人痛苦難堪，且可速愈之病，或不免於遲延，初爲輕微之症，或因之而變重，俱屬事之難料者，故在醫生未至以前，應以適當之手段早爲處置，使病人減少其痛苦，隨後醫治，亦易奏效，此應急之看護方法即爲急救法。居家者於傷病之來，爲臨時之急救，既屬必要，則於各種急救方法，非素有研究不可，此亦主婦所宜特別注意者。

牙痛急救法

牙痛分種種，有因齲齒而該部之神經

作痛者。有因牙齦腫脹而發痛者，或齲齒之根有齲齒，而他部之牙齦牽累而作痛者。如爲齲齒之痛，其治法有多種：(一) 齒孔之中，以脫脂棉揩擦清潔，次用棉花包樟腦少許放入之。(二) 以棉醃克列阿瓊篤液置於齒孔中。(三) 用克列阿瓊篤丸入於齒孔中而覆之，均可以止痛。如係牙齦之腫，則於頰部或耳後，貼以芥子泥，別以硼酸水含漱，或以重曹(重碳酸鈉)水含漱亦可。牙痛劇烈之時，有

片刻難忍者，宜及早請專門之牙科醫生治之，蓋中年人之牙齒，一有損壞，即不能重生，而其結果將有害於身體之健康，非但食物失其滋味，且因不能咀嚼之故，而胃腸間之消化亦滯，足以大傷元氣，非可輕視。

衄血急救法

患衄血(鼻出血)之時，先解鬆其緊

窄之衣服帶紐等，身體安定勿動，頭向上仰，捺其鼻翼，以脫脂棉或紙捲圓，塞入鼻孔內，又在額部顛顛部等處，以冷罌法施之。

咯血急救法

關於呼吸器之病，從肺及氣管所出之

血，曰咯血。患咯血之時，即須靜臥，高枕仰向，胸部以冷水或冰冷之，若有咳嗽及天氣寒冷之時，室中宜蒸發水蒸氣，並嚴禁喫煙談話，冷性及有刺激性之物，一切禁食，精神務宜靜養，勿使奮興。血從肺中咯出者，鮮紅而有泡沫，(與後述之胃出血不同)一見即可分辨。如咯血過多之時，可飲以極濃之食鹽水，爲暫時止血之計。迨咯血既止，無論飲食便溲及其他情事，身體不可少動。咯血多者，須請醫生診斷。

吐血急救法

因胃粘膜之變血，或腐蝕藥之嚥，下等

而從胃中所出之血，即爲吐血，血色普通帶黑色，且血中常含有食

物之渣滓，此爲胃出血之特徵。當吐血之時，應寬解其衣服帶紐，將枕墊高，使上身稍高，仰向安臥，心窩之處，以冷水或冰冷卷之，又類類飲以少許之冷水，或冰水、冰花等，使之嚥下。在二十四小時以內，禁止飲食，過此以後，則以沸煮之牛乳，俟冰冷後，以匙飲之，數日以後，始與以流動性之滋養物。

胃痛急救法

胃痛因神經衰弱、胃痛、胃炎、貧血、及喫煙、飲酒、飲茶過多而起，患此症者，以女子爲多，宜令病人安臥，於腹部施以溫卷法。

急性胃炎急救法

食腐敗之食物或不消化物，飲食寒熱過度，或飲食過多，身受寒冷，均足以惹起胃炎，俗稱食傷。患此病者，於一兩天內暫禁食物，口渴時飲以冷開水，或飲以重曹水，俟胃口漸開，始與以流動性之食物，以無刺激性及易消化者爲良。胃部作痛之時，宜用溫卷法，以橡皮熱水袋等暖其腹部。嘔吐之時，則飲以冰或炭酸水。（即荷爾水）

中毒急救法

誤吞毒物之時，應速施冷卷法，並多飲以白開水、牛乳、食鹽水、芥子湯、灰汁等，以指頭或羽毛攪其咽喉，使將毒物吐出，爲第一要法。此外更依毒物之種類，爲相當之救治，茲

第七編 健康類

舉其最習見者如下：（一）酒精中毒。酒精中毒有急性中毒、慢性中毒兩種。急性中毒即酒醉是也，酒精約分酩酊、醉、泥醉三種狀態。酩酊不過感覺及精神作用麻鈍，思想言語不整，步履不調而已。醉則比之酩酊更進一層。泥醉則人事不省，陷於昏睡狀態，體溫呼吸脈搏俱衰，筋肉寬弛，全然失其常態。惟泥醉之時，不可不行中毒療法，移醉人於冷室，頭部以冰或冷水卷之，頸部與足部塗以芥子泥，一再灌腸，飲以冷水，咖啡或紅茶等，或使入浴，以冷水注其背，可醒宿醒。慢性中毒外治可用入浴兼冷水灌法，內治須延醫生爲之。（二）炭酸中毒。古井、破屋、或土坑等吸入炭酸氣而中毒之時，不覺自斃，身體極軟，與夜臥夢覺不能復覺者相似，法移病人於空氣流通地方，行人工呼吸法。（三）麻酔劑中毒。嗎啡、鴉片等之麻酔劑中毒之時，速服芥子與溫湯以催其吐，吐後飲以濃茶或咖啡，塗擦其皮膚，牽引其頭髮，或注冷水於顏面，切不可使之睡眠，設睡下，往往有就此即死者。（四）銅中毒。以銅器煮食物，常致中毒，法先飲以芥子與開水，使之暢吐，再飲以蛋白及曹達水，或多量之牛乳，即愈，或用蜂蜜糖水，亦大見效。（五）石灰中毒。石灰觸於水而發熱，若塗於手足，即起火傷，其粉屑入於眼中，爲淚所溶而起熱，足以腐蝕眼球，

此際不可徑用水洗，須速用清潔之油滴入，以棉拭除，然後用水洗之。若爲已溶化之石灰入於眼中，則用千倍之醋酸液洗之，或石灰粉層誤入於口中而嚥下者，則速飲油或牛酪，然後含冰塊冷水漱之。(六)河豚魚中毒，槐花微炒，與乾胭脂等分，同搗成粉，冷水調服，極效。又方多食橄欖，並用橄欖核磨水服之。

中暑急救法

醫學上分中暑病爲兩種：一熱射病，一

日射病，(舊名中熱又稱中渴)，而以日射病爲多。夏季盛暑之時，太陽光熱直射，既無涼風，又乏水泉，濕氣蒸鬱，而旅行其地，或於其間爲過度之工作者，即發生此種日射病，身體疲乏，口中乾渴，汗流夾背，面呈暗紅色，心悸、頭痛、眩暈等，汗液發熱，遂致卒倒而陷於昏迷狀態。此際應亟寬其衣服，解其帶紐，高其上身，使之安臥，以冰囊或冷水濯其頭部。又以冷水擦其身體，刷毛擦其足趾，行人工呼吸法，即愈。俟醒覺而元氣稍復，飲以冷水，或冷麥酒、葡萄酒等亦宜。若昏迷不省，有陷於失神之憂者，則嗅以阿摩尼亞，臍腸部貼以芥子泥，可以漸醒。用草紙捲成筒，點火，向口鼻間熏之，即醒。(無阿摩尼亞水可用此法)

腦充血急救法

腦充血有積血與鬱血二種。積血之

症，因飲酒過度，精神過勞，便秘，胃病，膈膜炎等而起。面色暗紅，耳鳴，眼之結膜走血，頭痛，眩暈，其甚者且作譫語。鬱血之症，以心臟麻痺，肺癆，強激之咳嗽等爲其原因，面色不紅，眼不走血，頭痛，耳鳴，嗜與前同，所異者爲皮膚呈蒼白色。罹此病者，宜禁止酒、茶、咖啡等興奮性之飲料，宜通利大便，安靜其身心，暖其手足，與以峻下劑而使下痢。又法以水蛭貼於顳額部及耳後吸之，作芥子湯以洗脚，亦極有效。

腦貧血急救法

營養不良，神經過勞，下痢不止，出血

過多等，爲此病發生之原因，初則結膜走血，頭重耳鳴，甚而眩暈，四肢厥冷，冷汗濡背，遂至失神，與腦充血所異者，爲顏色之蒼白特甚。患此者務宜休養其精神，安靜其身體，平素食物，選擇魚、鳥、獸肉、雞蛋、野菜等消化易而滋養分多者食之。病發之時，宜低其頭部，高其下半身而仰臥，解其衣服，以冷水濯其頭部及胸部，嗅以阿摩尼亞水，並可少飲以葡萄酒。

火傷急救法

火傷之現狀，約分三種：(一)紅斑性火

傷。此爲皮膚發紅色而微腫，隱隱如灼，痛而發熱，迨紅色既退，皮膚亦即平復。對於此種紅斑性火傷，可用二%之鉛糖水，敷以脫脂棉，

而施冷罨法，或敷以硼酸軟膏。其輕者則用冷水罨法，或以天花粉溶於水而敷之亦效。(二)大水疱性火傷。有於火傷之後即發者，亦有經二三小時而皮膚紅腫發出水疱者，水疱出來之時，宜撒以酸化銻之細粉，再以棉覆之。火傷初起之時，即以煤油、菜油等之油類塗布其局部，則水疱可少，蓋表皮與真皮之間，因火傷而分離，空氣即從此侵入，油之作用，可防空氣之侵入。(三)腐蝕性火傷。如為強熱所傷，則受傷之處，不僅皮膚，甚至皮下組織、筋肉及骨亦且傷及而發腐蝕，此際不得不請適當之醫生治之。

凍傷急救法

凍傷俗名凍瘡，從其外著之現狀，分為紅斑性凍傷與凍瘡兩種。(一)紅斑性凍傷。皮膚因一時接觸寒氣而局部之血不流行，繼則流行於局部之血，因寒氣之重襲，遂致鬱血，此時覺患部微痒，並知有熱氣之外灼者然。此則僅事摩擦，任其自然而置之，亦能自愈。如塗以酒、醋、酒精、樟腦精等，並以硼酸水、明礬水施冷罨法，則治愈更易。(二)凍瘡。如前之凍傷鬱血之部皮膚呈暗紅色，而浮腫者，即謂之凍瘡，其痒更甚，就寢後一得暖氣，殆有不堪忍之狀，其豫防之法，則服肝油、亞砒酸、鐵劑等。在冬季則注意手套與襪以保護皮膚，朝晚以熱水為五分鐘之局部浴。

創傷急救法

受創傷之時，即以脫脂棉紗，或脫脂棉敷重，覆於創口，而以繃帶縛之。有血流出之時，則於繃帶之上，以手指捺之以止血，惟出血之狀況因受傷血管之種類及傷勢之輕重而別，若創傷僅在表面，出血勢弱者，為毛細管出血，輕捺創面即止。若靜脈出血，其勢略強，惟血色殷紅，緊壓創面，可以止血。至於動脈出血，則其色鮮紅，噴射之勢最強，僅壓迫創面，血仍不止，必壓迫其創口上部相距最近之動脈，方能止血不流，其部份如下：(一)顏面出血，當在下顎之外側壓迫下顎動脈。(二)腋窩出血，當在鎖骨上緣之外側壓迫鎖骨下動脈。(三)上肢出血，當在上膊之內面壓迫上膊動脈。(四)下肢出血，當在鼠蹊中部壓迫股動脈。受創時竄入之黴菌，無論如何消毒，欲除之盡淨實難，所冀幸者黴菌未經竄入耳。如創傷之部，不痛、不紅、不灼熱，亦不腫脹，則其初無黴菌之竄入可知，此際繃帶即已被污，寧仍其舊，勿解去，反與黴菌以竄入之機會。若創口疼痛、灼熱、腫脹，宜請醫生治之。

毒創急救法

被蚊、蛇等刺傷之時，以阿摩尼亞水塗之，即愈。被蜂與蜈蚣(百足)等刺傷之時，即殺蜂或百足，以其汁敷之又蜈蚣加入椿油，放置於瓶中，遇被蜈蚣刺傷之時，以所製之

油塗之，即能止痛。又被蜂刺之時，須細察其蜂蟻曾否留存，若留有蜂蟻，宜以簍子拔去之，已拔之跡，以阿摩尼亞水塗之，或用軟冬之根搗爛取汁塗之，即愈。又切生蔥頭向創口擦之，其腫即消，疼痛亦止，此法極簡易而有效。被瘋犬、毒蛇等咬傷之時，亟緊縛創口之上部，以止血行，又用吸管吸去其毒爲要。創面塗以阿摩尼亞水或五分之石炭酸水，若不得以上之藥，即以砂糖塊敷於創口，或用濃醋或食鹽水洗之，而縛以繃帶，另請醫生治之爲宜。

跌打損傷急救法

跌打損傷者，謂因打傷、跌傷、壓傷等所起之創傷，而爲皮下溢血，即皮膚之下有血瘀積而疼痛甚劇。凡皮下溢血始則現紫色及暗青色之斑，漸變爲黃色及黃綠色而消滅。被跌打之後，則其創部高起，宜使安靜，施以冷罨法或鉛水罨法。欲促溢血之吸收，則用按摩法或電氣按摩。如因跌打而骨亦受傷者，先用副木縛以繃帶，一面速請醫生療治爲要。

溺水急救法

溺水而成假死之狀態者，法先使之俯臥，盡吐出其所欲飲之水。當此之際，取除其口中種種之物，而於腹部之下，以衣類或其他種之物褶疊作枕，墊於腹下，乃加壓迫於背部下方之肋骨，約二三回，每回三秒鐘許，使腹中所含之水受壓而吐出。

次使背部向下，轉而仰臥，施以人工呼吸法。又以乾布包圍其全身而溫暖之。照此情形，而尙不蘇生者，恐無蘇生之望。且吐出其水與人工呼吸等，施救者若非十分熟練，亦難得良好之結果。

縊死急救法

遇縊死者，當先解其繩，扶之勿令其身體墜地，次將其人移於空氣流通處，寬解其胸前衣服，灑冷水於顏面及胸部，以羽毛插入喉中，貼芥子泥於腳心，再行人工呼吸法。

觸電急救法

移置於空氣流通之處，寬解其衣服，灑冷水於其頭部及面部，以阿摩尼亞少許刺激其鼻，以羽毛刺其咽喉，又摩擦其皮膚，或用人工呼吸法。

人工呼吸法

人工呼吸爲使假死者一時停止之呼吸復活之方法，但行此方法者各有不同，茲備列如下：(一)脫假死者之衣服，褶疊作枕，置於腰部之下而使仰臥，施術者跨於其上，以兩手掌當假死者乳房之所，徐徐加力，壓迫其胸部，旋放手，次壓迫其胸部，旋又放手，如是於一分時內，反覆十五回，約行一時許。(二)先令假死者俯臥，以手支額，於其胸側及背部加以平等之壓迫，約二秒鐘，使行呼吸，更令橫臥，爲二秒鐘之吸氣，如是於一分鐘內反覆十五回，連續行半小時或一小時。此時如摩擦其手足之皮膚而

刺激之則更善。(三)以假死者之衣服褶疊作枕，墊於背部，使胸部仰高，頭稍低，乃坐頭部之前，握假死者兩腕關節之處，向頭之兩側舉起而使吸氣，次於二秒之後，向胸側放下，壓其胸部而使呼氣，亦二秒鐘，如是於一分鐘內，約反覆十五回，連續至一時許。(四)法使仰臥，頭稍高，乃跨立於頭之兩側，以左右手持其肋骨下部之肋骨弓，用力引上，使行吸氣，次放下，加力壓之，使行呼氣，此法連續反覆行之，與前法相同。(五)以五尺許之布引直鋪平，使假死者臥於其中央，成十字形，次取布之兩端對折之，成交叉形，一端引向右，一端引向左，左右以兩人牽引之，貼壓其胸部使之呼氣，又放鬆使之吸氣，此外與前法相同。(六)以鳥羽或稻草紙捻等觸於鼻之粘膜，使經刺激而起反射機能，亦為回復呼吸之方法。(七)塞住假死者之鼻孔，對口吹入呼氣，隨壓其胸側，使其空氣呼出，如是連續行之，其呼吸自能回復。

第五章 家庭調養法

調養品之研究

凡物之能助腦筋肌肉生力，變虛弱

第七篇 健康類

為強壯者，皆屬於調養品，我國習俗，所謂補氣補血補身之品者，皆是。惟調養品之用法不一，且有人宜用調養品者，亦有不宜用調養品者，貴在審察得宜，方能得其效果也。

牛乳之效用

牛乳之為補品，盡人皆知。惟牛乳之性

優劣不同，欲得良好之牛乳，必研究牛之飼養法，尋常販賣之牛乳，恆混入水及他種物品，多不可恃。且乳牛之健全與否，牛乳處置之清潔與否，均無從知之，苟無西醫檢查，反不如飲罐頭牛乳及乳粉之為愈也。牛乳之成分中，含有蛋白、乳油、乳糖及鹽類各質，故為飲料中最有益之品。牛乳能清血養身，功能止渴，兼利小便，體弱者常服最宜。凡患久痢久瀉，胃不消化，服之頗為有益。茲舉牛乳之服法如下：(一)新鮮牛乳，每次用四兩或八兩，煮沸後服之，以防微生物之混入，罐頭牛乳或乳粉，每次用二三匙，用沸透之水一茶杯沖服。罐頭牛乳開罐後，冬日須七日服完，夏日須三日服完，若歷時過久，乳質變壞，服之有害。小兒沖服，以稀者為佳，濃厚者不易消化也。(二)牛乳四兩煮沸，加入石灰水一兩，(以生石灰二三錢，投入冷開水一茶碗中，用筴攪拌，徐待石灰沈下，乃取其面上之清水一兩備用。)混和服之，能治嘔吐。(三)牛乳十二兩煮沸，加紹興酒三兩

調和，用清潔之布濾淨，去渣滓，加白糖少許，凡胃不消化飲食不進者服之。(四)鮮牛乳六兩，煮沸，離火，用生雞蛋一枚，去殼混入，再加白糖及紹興酒少許同服，每日三次，凡患肺病及熱症身體虛弱者服之最宜。(五)鮮牛乳煮沸，與稀粥各半調和，隨量服之，此為病後調理之良法。

肉汁之效用

肉汁功能養身，易於消化，中含膠質芳香性物質及鹽類等，其蛋白質則溶解甚少，大半凝結而存於肉中，凡牛肉、羊肉、雞肉，均含營養分（即養身之質）甚多，常服能使精神倍長，肌肉有力，藥房中有製成之牛肉汁出售，惟價值太昂，不知自製之為便耳。肉汁之功用，治肺病或傷寒後之虛弱者，而病症之不思飲食精神衰敗者，亦可用之，婦女及老幼多病之人，均可常服。其製法用新鮮嫩牛肉（羊肉、雞肉均可）一斤，切成細條，加入冷水二斤，浸二點鐘，乃在火上煨三點鐘，濾出渣滓，撇去面上浮油，酌加食鹽，盛於玻璃瓶中。（若欲久存不壞，於肉汁四分中須加入好燒酒六分，因燒酒有防腐之性也。）其服法如下：(一)每次用二三匙，略加溫水沖服，日服四五次。(二)肉汁一匙，葡萄酒半匙，混和作一次服之，日服三次，病人胃弱者，可連服數星期。(三)肉汁一匙，鵝

糖半匙，燒酒半匙，調和作一次服，日服三次，病後及身弱者常服甚宜。

雞蛋之效用

雞蛋含營養分最多，蛋清為水及蛋白質（此所謂蛋白質，各種鳥卵及動物肉類、穀類中多含之，蓋形如蛋白之質，非專指雞蛋白而言），合成，蛋黃則含脂肪（即油質）極富，生食或燒煮得適當之火候，皆易於消化，煮之過久，則蛋白質凝結變硬，即不易消化。雞蛋在烹飪學中，為重要之物品，因常食能補益身體故也。其蛋白又可為解毒之用，如中砒毒及他種鹽類毒藥，可先服吐藥取吐，乃用雞蛋白四五枚生服之，即可使在胃中之毒藥，與雞蛋白凝結為不消化之物。徐由大便而出，故為天然解毒之妙品也。雞蛋之服法如下：(一)生食或煮之牛熟食之均佳，(夏秋之間，雞蛋壞者居多，不可生食)，若煮之極熟，則不易消化。蛋中貴重各物，雖入人體，並未變為補身各質，仍由直腸外出，故毫無益處，惟每次用雞蛋三四枚，去殼，盛於碗中，先於鍋中煮水沸透，將蛋傾入，略撒鹽少許於其上，再煮二三分鐘，雞蛋嫩而不老，乃取出食之，此法最為有益。(二)小兒誤服銅綠（即銅器上綠色之銹）及他種顏料之毒者，速用生雞蛋白四五枚服之，可解其毒。(三)眼包

皮紅腫者，可用雞蛋白一枚，與白礬末五六分調和，敷少許於其上，日敷數次。(四) 新生雞蛋二枚，加酒半茶杯，漬於器中，待一星期後，每夜取少許塗面，可去面上黑色。(五) 雞蛋一枚去殼，先用鹽一匙，醋一大匙，和水二十兩，入小鍋內煮沸，乃將蛋傾入，煮二分鐘去湯，將蛋與麵包（即大餐館中出售之麵包）一片同食之。(六) 雞蛋一枚，白糖一匙，熱牛乳十兩，豆蔻末少許，先將雞蛋和白糖在碗中打勻，用煮沸之牛乳沖之，隨沖隨用筷調和，歷四五分鐘後，乃加入豆蔻末服之。(七) 雞蛋一枚，白糖一匙，沸水五兩，葡萄酒一小杯，（葡萄酒爲酒類之上品，有補身之功，各藥房及大餐館中均有出售，山東張裕釀酒公司，有葡萄酒數種發行，均爲佳品。）豆蔻末少許，先將雞蛋和糖調勻，沖入沸水，再調四五分鐘，加入葡萄酒及豆蔻末，乘熱服之。(八) 取蛋黃一枚，煮沸牛乳一大匙，白糖一匙，嘔嘯水一瓶，（一名蘇打汽水，各藥房均有之，購時將瓶顛倒，觀其瓶底無渣滓沈澱則佳，有渣滓沈澱，則飲之有害。）先將蛋黃和糖打透，沖入熱牛乳調和，乃開嘔嘯水之瓶，酌加嘔嘯水若干，乘其發泡時服之。(九) 蛋白一枚，煮沸牛乳五兩，先將蛋白打成沫狀，徐徐調入熱牛乳內服之，此法胃不消化者可以常服。

第七編 健康類

豆腐之效用 豆腐之製造，始於吾國漢時，凡黑豆黃豆、豌豆、綠豆等皆可爲之。惟近日市中出售之品，恆用黃豆製成。各種飲食物中，豆腐亦爲滋養上品，且價值極廉，中含蛋白質極多，（卽形如蛋白之補益物質）消化又極易，洵家常不可少之物也。茲舉豆腐之服法如下：（一）油煎者較難消化，惟切成小塊，加蔬菜類煮湯常食最佳。（二）赤眼腫痛者，每晚用鹽水漬豆腐，切片貼於其上，蓋鹽水能防腐，豆腐能清熱，此係吾國舊方，而與西洋醫理實暗合也。（三）跌打損傷，而皮膚未損者，用豆腐切片貼於傷處，頻頻更換，亦清熱行血之妙法也。（四）每晨用豆腐漿一碗，加糖或鹽少許，煮沸服之，常服極能補身，功用不減牛乳。（五）患喘咳症，而呼吸極爲困難者，每日服豆腐漿數次，久服自愈。（六）豆腐漿一碗，豆腐衣一張，生雞蛋一枚，蒸熟桂圓肉十餘枚，白糖酌用，先將腐漿腐衣煮沸，乃傾入雞蛋、桂圓肉、白糖等，調和食之，每晨常食，可治產後血虛。（七）凡服各種苦味藥粉，（如金雞納霜等）不易咽下，可切豆腐衣一小方，在熱水中略浸，使其極柔軟，乃將藥粉包成小包，置於咽喉間，取溫水咽之，卽順流而下，一無所苦，似較西法用魚膠製成藥殼爲簡便也。

小粉之效用

小粉通常由米麥、山茹、綠豆、葛根、慈菇、

荸薺、菱、藕等採取之，雖有藕粉、葛粉等種種名稱，而用途則一，加沸水及糖沖食，入口即與唾液變化，至胃時變為糖質，徐徐消化，為養身要品。凡胃不消化者，小兒身體虛弱者，服此最宜。其服法如下：

(一) 用小粉兩大匙，白糖合宜，加冷開水少許，使其潰透，乃沖入沸水一碗，將筴調和食之。(二) 患發熱等病而不思飲食者，可用水一大碗，在小鍋上煮沸，另用藕粉一大匙，加冷開水少許潰透，傾入沸水中，酌加白糖及檸檬汁，調和食之。如無檸檬，用(橘子或金柑打汁加入均可)。(三) 凡誤服碘酒等(英名 Tincture Iodine 為黃黑色之流質，醫院中恆付病者為外消頭核之用)，藥品，速用小粉一碗，加溫水調成漿狀服下，以解其毒。(四) 研細之葛粉十分，加鉛粉五分調和，凡小兒皮膚擦傷及汗疹等，可以此撒布之。

錫糖之效用

市中出售之錫糖，一名結，為蒸熟麥芽

及糯米製成，功能養身，消化亦易。凡患消化不良者，衰弱者，病後調理，及身弱之小兒，可以常服。其服法如下：(一) 每服一二匙，加溫水或牛乳、腐漿等調服，日服三次。(二) 虛弱咳嗽，可用錫糖一匙，葡萄酒一匙，加煮沸之杏酪湯一杯，調和服之，每日三次。(三) 綠礬二

釐。(一名硫酸鐵，南貨店中出售者，其質未淨，祇可作為染料，藥用之綠礬，須向藥房中購之，此藥每次服用最多以五釐為限，過服則有毒。) 錫糖一匙，大黃末一分，調和作一次服，日服三次，功能補血開胃，婦女月經不調，亦可服之。

熟地之效用

地黃有生熟之別，各處藥肆均有出售，

生地黃不入補劑，熟地黃一名熟地，則中醫恆用為補血之品，常服頗有效驗，市中出售者，色黑如漆，味帶微甘，近經化學家研究，知熟地黃成分中，含有鐵質，足徵其補血之功不虛。據化學家研究，人體之赤血球中，本含有鐵質甚多，人若氣血不足，則面頰口唇，均不甚鮮紅，恆作白色，是為血液中缺乏鐵質之證，西醫恆用鐵酒、鐵丸等補之，功效立見，即近日市上出售之自來血等藥品，亦不過用一種含鐵質之藥，即用檸檬酸鐵銨 Citrate of Iron and Ammonium 及大分之糖漿 Syrup 調和而成，若自製之，價

值可廉數倍也。茲舉熟地之服法如下：(一) 宜購熟地黃一二斤，切片，以大碗分盛之，加紹興酒少許，每日在飯鍋上蒸透，乃置於日光中曬乾，隔日再蒸再曬，如此約十餘日，入鍋中，加清水適宜，使成濃汁，去渣滓，每服一匙，加開水或牛乳沖服，日服四五次，連服二二月，

大有補血之功。至本草綱目謂其能治百病，黑髮髮，是皆誇大之言，不足爲訓。(一)熱地一斤，桂圓肉半斤，用燒酒三斤浸透，每次服一小匙，日服四五次，凡身體虛弱血氣不足者常服之。(二)熱地半斤，當歸二兩，(爲中藥之一種，性能補血開胃)，黃連一兩，(亦係中藥，根爲連珠形，而色黃，故名黃連，性能健胃而助消化)，冰糖屑酌用，入於酒二斤中浸透，濾去渣滓，每日分服三四匙，凡婦女月經不調，身弱而不思飲食者服之有益。

肉桂之效用

肉桂產於我國廣西等處，爲屬於樟科之植物，其樹皮堅固而呈赤褐色，嗅之有爽快之辛味，由化學分析，知其成分爲揮發油、樹脂及鞣酸 Tannic acid 等，性能暖胃，兼帶補劑，老人及虛弱者宜服之。肉桂及肉桂油，(購肉桂者可向藥店中購之，購肉桂油者，可向藥房中購之)，因有佳快之香氣，故製造化裝藥品，如香油、牙粉等多附入之。藥品之有特別臭味者，恆加入此種芳香劑以矯其臭味。此藥之主要功用，爲健胃驅風，故患不消化病者，服此能亢進胃液及唾液之分泌，而振起其消化機。又胃痛者因其有驅風暖胃之力，服此亦有效驗。肉桂油之功用，與肉桂相同，小兒患冷肚痛，可用此油一二滴，滴於糖塊上，置於口中，徐

用熱水嚥下，其痛即愈。此法頗有效驗，家有小兒者，不可不知。蛀齒作痛，以棉花一小片，蘸油，塞於蛀窩中，惟棉花不可過大，否則傷口辛辣，頗難忍受也。茲述肉桂之服法如下：(一)用水煎服者，以三分至一錢爲限，若服肉桂末，以一分至三分爲限，油則以一滴至三滴爲限，滴於糖上或浮於溫水中飲之。(二)肉桂酒一分，燒酒二十分，混和，保存於密塞之玻璃瓶中，凡胃痛肚痛，用十滴至二十滴入溫水中服之。(三)肉桂末二錢，大茴香一錢，乾薑八分，燒酒四兩，共浸兩星期，濾去渣滓，凡肚腹氣脹作痛者，用一小匙，加溫水調服之。(四)肉桂、乾薑、砂仁、三藥研末，等分和平勻，食不消化而口吐酸水者，每服此藥半分，或多至二分。

人參之效用

人參爲補益人身之藥物，吾國人士，幾無一不知，然在學理上考察人參所含之營養物質甚稀，功力亦極爲薄弱，至在病症危急時用之，更無何等之作用。服此能開胃微補，與龍膽草性質相同，俗以人參之產於吉林或高麗者爲最佳。中醫所述人參之功用，幾爲治萬病之聖藥，效用極大，而據學術上之研究，則人參對於藥物學上，並無何等重要之價值，而對於我國病人之心理學上，實有極大之魔力，何則人參一物，於我國人之習慣上，

人人知其爲珍貴之藥品，並人人知其治病有起死回生之功效，故遇普通各病，用他藥無效者，醫生若用人參，病狀立呈輕快，此非人參有治百病之功，由於病者之精神，一經心理作用，自能戰勝其病魔也。譬如貪夫因日思得財而病，病且不已，任用何藥，毫無功效，若以燦爛之金銀，置於病者之前，病即霍然，此非金銀能治病，實心理之戰勝於無形中也。又如同一藥劑，常醫用之，毫無影響，一經名醫處方服之，立呈效驗，無他，精神之作用也。人參對於治療之價值亦然，信之深者其效大，信之淺者其功微，近世科學昌明，務求真理，吾國人十，對於藥物之迷信，當不久自破矣。茲舉人參之服法如下：

(一)以五分至一錢，加水煎服之，每日一二次。(二)胃經虛弱，不思飲食者，用生薑半斤取汁，白蜜十兩，人參末四兩，入鍋煎成膏，每服一小匙，用開水沖服，每日三次。(三)產後虛弱，或病後需調理者，用人參末三分，人乳一茶杯沖服，每日二次。(四)精神不振，不思飲食，或時發咳嗽等，可用人參十兩，切片，加清水廿盞，浸一日，傾入鍋中，用文火煎之，俟水煎去一半，成濃厚之稠汁，乃盛於玻璃瓶中，每日分服三小匙。

鹿角之效用

鹿角爲牝鹿之頭角，中含燐質、石灰質

及膠質等，我國夙視爲滋補之品。鹿茸係舊角脫落時重生之新角，柔軟而形如茄子，外呈紫褐色，中具血管，本草綱目稱其有大補氣血之功，經化學家實驗，始悉其有效之成分爲阿摩尼亞 Ammonia。故本劑實無甚價值也。其服法如下：(一)到成極細之粉末，每服五分至一錢。(二)小兒患軟骨病，如香柱彎曲等，可用極細之鹿角粉一二分，拌入鵝糖半匙，魚肝油半匙中，作一次服，日服二三次，可連服數月，並令其常常安臥。(三)鹿角一斤，剉成細末，用清水浸一星期，乃熬成膠，每服一二小匙，常服可以補身。

魚肝油之效用

魚肝油一物，乃得自大西洋及太平

洋北部所產大口魚屬之肝臟中，法於新鮮之魚肝，加微溫而使其油質流出，色淡黃，質頗澄明，帶一種特異之腥味，其主要之成分，除營養各物質外，尚含有碘素 Iodine 之微量。魚肝油用於諸般之慢性衰弱症，如肺癆病等服此最爲合宜，其他如小兒患軟骨症頭核等各病及身體瘦弱者，服此亦有功效，惟發熱病時，或小兒生後未滿一年，則以不服爲佳。魚肝油之服法如下：(一)大人每次約服半食匙至一食匙，漸增至一日服四食匙，小兒每次約服半茶匙至一茶匙，漸增至一日服四茶匙，初服時不可過多，否則障害消化器

而飯量減少矣。(二)向藥房中購一磅重之魚肝油一瓶，每次用油半匙，加入綠礬末二釐，混和服之，每日三次，凡身體瘦弱而面無血色者，可連服二三瓶。(三)患肺癆病及小兒頸核各症，可用魚肝油半匙，錫糖半匙，牛乳一茶杯，調和作一次服，日三四次，常服方有效驗。

綠礬之效用

綠礬一名硫酸鐵，(藥房中有煉淨之綠礬，較市上出售之品為佳)中含鐵質，故為補血之品，惟含鐵之藥種類頗多，綠礬並非上等之補劑，茲編為未習醫學之人，便於實習起見，故所選均家常習見之品耳。考各種含鐵之藥，性雖不同，然服後入於胃中，即與胃中之酸質發生變化，徐被吸收於血中，而起化學作用焉。綠礬為收斂性之鐵劑，凡氣血不足，及因血虛而月經不調者，服此能使赤血球加添，而奏增血之效。惟血氣旺盛者，患熱病者，消化不良者，則頗不宜用之。又綠礬之用量不可過多，多服則肚痛作嘔，蓋藥之服量，均有一定，不可隨意增減也。服法每服以一釐至五釐為度，與他藥混和服之。(一)綠礬二釐，大黃末一分，肉桂末五釐，作一次服，日服三次，治身弱血少心跳，及因血虛而月經不行。(二)綠礬三分，金雞納霜三分，黃連末五分，研和合成丸藥十五

第五編、健康類

粒，每日分早午晚各服一粒，為治血虛之補劑。(三)綠礬五釐，冷開水一兩化勻，患火眼者每日用此水洗滌二次，因綠礬有收斂及防腐之功也。(四)綠礬、石灰、木炭末各一斤，混和之，夏秋之間，隨意撒於便所痰孟陰溝等處，能使臭氣消滅，故可為臭藥水之代用品。

雞肫皮之效用

雞肫皮(一名雞內金，即雞肫之內

黃皮)我國古時即用為藥品，凡患積食不消化者，恆用雞肫皮一枚燒灰服之，極有效驗，此法幾家喻戶曉，惟其治病之原理，則知者絕少，茲詳為言之，按雞肫皮之功用，能助胃消化，其性與胃液素 Pepsin 相同，胃液素者，係動物胃中一種特別之酵素，能消化食物，近代醫藥家用特殊之方法，從豬牛等胃中採取之，製成藥粉，以補充人體消化液之作用，藥房中均可購買，因此可知用雞肫皮治胃不消化症，與用胃酸治病無異，惟一係天然之物質，一則係用人工製成之物質也。雞肫皮之服法：(一)用曬極乾之雞肫皮一二枚，打成細粉，用溫水作一次沖服，我國舊法恆炙成灰服之，不知既炙成灰，則一部分變為炭質，一部分與真空氣作用，發生炭酸氣及阿摩尼亞氣等，其餘者大半為礦物質，暗中減去酵素之性質不少，其功力遠不如未燒者之偉大也。(二)胃不消化者，用雞肫皮二枚，研

細末，加入薄荷油六滴，作二次服之。(三)因傷食而嘔吐者，用雞脫皮一枚研末，加樟腦末五釐，(西藥房有煉淨者出售，本國藥店之樟腦，多含雜質，須用火提煉，方可內服。)薄荷油三滴，調和作一次服之。

食鹽之效用

食鹽恆由海水製成，為家用不可少之

物，若烹調不用食鹽，則人體血液中缺少鹽質，(按人之血液千分中，約含食鹽六分。)必致軟弱少力，可見食鹽與人身關係極大。其性能防腐消毒，內服少許，可催進胃液之分泌，以助消化，若用一大匙溶化於溫水一碗中服之，則激動胃經，能使嘔吐，凡誤服毒藥等，可用此法，使其吐出，頗為簡便，惟內服大量，則亦有害於人或至不效。食鹽之效用極大，可為健胃藥，又可為吐藥止血藥，變質藥，咳嗽藥，皮膚病藥及種種外用等，功效確實，用法便捷，誠家庭藥庫中惟一之寶物也。茲略述如下：(一)食鹽可為健胃藥，凡胃弱而不消化者，可用食鹽三分，入溫湯半碗沖服之，每日三次，須食前服。又婦女妊娠之際，每晨空腹時，以開水一碗，投食鹽少許飲之，每日一次，有通便之效。(二)食鹽可為吐藥，於誤吞毒物之際，而無他藥解救，可用食鹽一小匙，約三錢，用溫水沖下，誤吞水蛭者，(俗名蠍蝗，鄉

人好飲田中或河中生水，時有不慎而嚥下者)亦可用此法治之。(三)食鹽可為止血藥，凡吐血者可用食鹽一茶匙，約五分，使化於冷開水中服之，大抵不久即止，其止血之原理，醫家謂大約由間接刺戟肺之紅血管，使其收縮，遂成止血功效，然猶未敢下確實之斷語也。中醫謂童便善治吐血，業經實驗者，均謂其有效，然試問童便何以能治吐血，則均瞠目不能答，不知童便係污穢之物，其有效者，不過洩溺中所含之鹽分耳。故與其以污穢之童便治吐血，何如以潔淨之鹽湯治之。曾見一人行於街衢中，忽吐血倒地，旁觀之熱心者，急用大碗在尿壺中取洩溺約半碗許，令彼飲之，患者一氣嚥下，血即止。吾國人民大半無普通智識，而甘飲污穢治疾，可笑亦可憐也。(四)食鹽可為止咳藥，即用食鹽五分，小蘇打 Bicarbonate of Soda 五分，沸水半斤，同入磁壺中，開蓋，在洋風爐上煮之，用鼻遙吸其蒸發之氣，可治咳嗽及呼吸困難。(五)食鹽可為皮膚病藥，凡慢性之皮膚病，可常用鹽水沐浴，以助血液之流行，及排除病之產物。(六)食鹽又可供種種外用，法以煉淨之食鹽(俗名洋鹽，即精製之食鹽)十分，蒸溜水一百分，溶化入玻璃瓶中，遇刀傷跌傷火傷，均可先用此水洗滌，再用藥棉花一塊，在鹽水中浸透，蓋於傷

口，外用油紙包好功，能止痛防腐此法近日各醫院中均用之極有效驗，實家庭應用外科之惟一妙法也。我國舊醫法，遇湯火傷者，以醬油塗之，夫醬油能治火傷，則以醬油中含有食鹽之成分，食鹽固有防腐止痛之質也。知其然而不知其所以然，此吾國醫學所以極鮮進步歟？茲述食鹽之服法如下：（一）用作健胃劑者，每服三分，作吐劑者，每服三錢，作止血劑者，每服五分，均用開水沖服。（二）食鹽二十分，溫水一百分，溶化，凡咽喉紅腫或腐爛者，可時時用以漱口。（三）鼻涕變臭，或耳有膿水者，可在藥房中購一射水唧筒，將上方溶化之鹽水，注入耳內，每日數次。（四）患火眼者，每日可用十分之一鹽水洗滌數次，其餘刀傷跌傷湯火傷，均可用此水濯之。

蘿蔔之效用

蘿蔔（一名萊菔）為根菜類之一種，各處均有之，生食或煮食均可。我國習俗人人知蘿蔔有消食之功用，而未明其原理，本草綱目亦祇言能制麵毒，未能詳言其所以然。近日化學家將蘿蔔詳為研究，始知有消化小粉及肉類之特性，蓋其所含一種之消化素，既可化物質中之小粉為糖分，又可使動物肉類之結締組織漸漸溶解也，蘿蔔效用之最著者如下：（甲）蘿蔔對於消化小粉質之功用。米麥、山芋、百合等各種植物，含小粉質極多，

第七編 健康類

此等食品一入人之胃中，不能驟吸收於體內，變為血液，必與唾液及胰液（出於胃下之胰腺中，專為消化之助）混和，管消化作用而後有益於人身。然有時多食含小粉各物，唾液及胰液，不足供給其消化之用，於是胃腸食積而發生疾病矣，是時若用蘿蔔治之，則能消其食積，誠以蘿蔔能變小粉質為糖分，而助胰液管消化之作用。故小兒多食餅餌致病者，以蘿蔔治之頗宜。（乙）蘿蔔對於消化各種肉類之功用。以各種新鮮之肉類，浸於蘿蔔汁中，不久即變為柔軟，此非蘿蔔有直接消化肉類中蛋白質之功效，乃筋肉間之結締組織，漸為蘿蔔汁所溶解耳。經此實驗，蘿蔔有消化肉類之性質，極為顯明。故因多食肉類而積食者，亦宜以蘿蔔治之。蘿蔔之服法：（一）藥用服法，與烹調法不同，或用蘿蔔數兩切絲，加白蜜煮食之，或用生蘿蔔打汁，服一二茶杯。（二）飲食過度以致食積腹痛者，用蘿蔔汁一茶杯，生薑汁半調羹，在鍋上燉熱服之，日服二三次。（三）胸膈脹悶，口渴多痰，宜日服蘿蔔汁數次。

蓖麻子油之效用

蓖一名大麻，其油即自蓖麻子中榨出，色淡黃，無臭，惟味甚劣，不易下嚥，其瀉下之作用，為含有列金倫 Ricinolein 之主成分，或謂其誘起下利之原因，由於此油不

爲腸壁所吸收，二說並存之可焉。此油爲緩下劑中之最優品，服一二次則大便秘利，且無腹痛之苦，故患痢疾或腸炎者，不可即用。劑須先服此油二調羹，以下其宿糞，乃再用他藥止之。凡老人幼兒，妊娠產婦，腹中積滯，不能用他種劇烈瀉劑者，服此油最宜。其服法：(一)大人每服二三調羹，小兒每服半調羹，用濃茶一茶杯混和服之。(二)便秘而身體不舒者，用蓖麻子油二調羹，雞蛋黃一個，白糖二調羹，加溫水半茶杯調服。(三)赤痢初起，先服蓖麻子油二調羹，以去腸內雜質及結糞，經過三小時後尚不通利者，則再服一調羹。

水蒸氣之效用

藥房中有蒸氣吸入器出售，價約四

五元，專治肺部各病之用，然爲家庭節省費用計，不必購買此器，可取洋風爐代之。法將洋風爐燃火，上置水壺，壺中盛清水約三分之一，(加入食鹽二三調羹更佳，因食鹽之一部份亦能化氣，與水蒸氣同吸入肺，水蒸氣有潤肺化痰之功，而食鹽氣呈防腐之性，物雖平淡，收效特奇。)待沸至極透時，有白色之氣從水壺嘴中直沖而出，即水蒸氣也。患者乃直對水壺嘴而坐，相離約尺許，遙吸其氣，自能入肺。惟相離太近，則熱氣易傷皮膚，不可不慎，每次吸入時間，或數分鐘，或十餘分鐘均可，每日可行四五次，此法無論何種咳嗽，均

極有益。熱水蒸氣入肺，則能潤肺化痰，刺戟皮膚，則能發表出汗，西洋各國盛行蒸氣浴一法，即於一室中充滿熱水蒸氣行之，於衛生極爲有益，我國舊方，患眼疾者，恆用沸水泡霜桑葉甘菊花等薰之，亦利用水蒸氣治病之一法也。

杏仁之效用

杏仁係杏核之仁，我國習俗，幾人人知

杏仁有化痰止咳之功用，恆製爲杏酪湯服之。由化學上研究，知杏仁中實含有糖質膠質揮發油，及一種特別之質，名曰精酸 *Cyano-ric acid*。精酸之性甚毒，服之能使肌肉麻痺，或謂杏仁有止咳之功，即因其內含有少許精酸之效用也。舊法製成杏酪湯服之，或

服藥房製成之杏仁露，每次一二調羹，日服三四次。杏仁露自製極便，其價可較購之市上者廉十餘倍，法用苦扁桃油十六滴，(此油之香味功用與杏仁均同，而性極毒，配合時分量宜注意。)炭酸鎂六十釐，同入乳鉢中研勻，乃沖入冷開水二英兩調和，用濾紙濾去渣滓不用，再加入糖漿三十英兩搖和，裝入瓶中，即成，每服一二調羹，其香味與購者無別。至杏酪湯之製法，則用杏仁一兩，在水中浸透去衣，放石臼中研爛，加水二茶碗同研勻，乃用細布濾去其渣滓，酌加冰糖若干，煮沸後作一二次服之。

檸檬酸之效用

檸檬酸形如冰糖，味酸而美，有退熱及清涼止渴之效。又果酸之形狀性質，與檸檬酸大略相同，惟不可久服。檸檬酸之服法，每次用一二分，開水一茶杯沖化，加白糖兩調羹調和服之，每日服三四次。果酸之用量，與檸檬酸相同，至各種果子如柑子、橙子、橘子、檸檬、鮮梨、黑桑椹等，患熱病者，均可絞取其汁，代茶飲之，有清涼退熱之效。

金雞納霜之效用

金雞納霜爲有光澤白色針狀之結晶，其味頗苦，性能防腐制酵，服少量能增進胃液分泌，而促其消化，服多量則體溫下降，而呈解熱作用，爲治瘧之特效藥，無論三日熱、隔日熱及其他各種熱病，均可用之。如患貧血病、萎黃病及病後調理等，可服金雞納霜少量，常服頗有效驗。金雞納霜之服法：(一)粉劑最佳，消化易而收效速，惟味苦難服，可向藥房購膠質藥殼裝入服之，或用豆腐衣一小方，用熱水泡軟，包金雞納霜服之，此法頗便。如作爲補劑，每服一二釐，一日三次，作爲解熱劑，每服一二分，(普通熱病，祇須一分，服此藥後，耳中作響，須知無妨，多服則有害)於發熱前五小時服之，或於熱退後再服一次。如購丸藥，有每粒含金雞納霜一釐二釐五釐之別，瓶上有西字表明，如未習過西文者，

第七編 健康類

購時須問明藥房。(二)治瘧疾寒熱往來，用金雞納霜一分，在發熱五小時前作一次服，可連服數天，瘧止後可減去分量一半，再連服一星期，以防復發。(三)治偏頭痛，用金雞納霜五釐，溫水送下，日服三次。(四)治感冒傷風，用金雞納霜三釐，作一次服，日服三次。

甘松之效用

甘松入藥用根，其臭味頗特別，我國本草未詳言其功用，幾視爲無足重輕之藥，不知甘松之用途極大，其主成分爲甘松油 *Oleum Valerianae*，對於腦及脊髓，能逞麻痺作用，多服之則提神行氣，呈耳鳴頭痛等症狀。甘松有鎮靜神經系之作用，故能治癡顛、羊癇風、跳舞風，及各種神經病。其性又能行氣平腦，用治婦女月經過多作痛，及弱婦遍體不安、心跳、腹痛等症頗宜。在醫生之經驗，謂此藥對於婦人歇私的里病，屢呈良效云。

(歇私的里病 *Hysterie* 即臟躁症，俗稱狐憑病，患者喜怒無常，舉動離奇，原因於月經異常，子宮病，壯年婦女，罹此最多。)(甘松之服法)(一)每服四分至六分，煎水或浸酒服之。(二)凡腦筋不安，及婦女月經過多作痛等症，可用甘松二錢搗碎，清水二大碗煎透，分作三四次服之，一日服完。(三)患歇私的里病，及各種神經病者，先服他藥通利其大便，乃用甘松二錢半，煎水一大碗待冷，濾去

渣淨，加入白糖三四調羹，及臭化鉀 Bromide of Potassium 一錢五分調和，每日服六次，分二日服完，此藥自製甚易，治各種精神病，收效均佳。(四)甘松研末（此藥旁多細根，不易研末，購時至藥店先付定錢，令其將藥曬一二日，待乾透後入銅鉢中杵之，即易成爲粉末。）一兩，燒酒二十兩，同浸四五日濾淨，每服半調羹，加溫水沖服，可治上述各症。

咖啡之效用

咖啡樹產於美洲南洋各處，係將咖啡子研碎炒透，裝洋鐵罐運至各處，其性能感動腦筋，醒酒提神，主成分爲咖啡精 Caffeinum，作白色細絲狀，用治頭痛頗效。食後飲咖啡茶一杯，能助消化，此俗西人盛行之法，用咖啡二調羹，包於極淨之洋紗中，不使漏出，置於大碗內將沸水沖入，用匙在咖啡包上壓緊，則成黑色濃厚之流質，乃分置於茶杯中，加白糖及牛乳飲之。凡昏睡虛脫、頭痛、嘔吐、酒醉等，均可服用。惟用量須照下述，咖啡茶分量太輕，其力量亦弱也。法用咖啡二兩，加水一斤，煮透濾淨，加白糖適宜服之。可治上述各病，解鴉片毒，咖啡分量加一倍，此藥不可多用及常用，因多用則妨礙安眠，常用則反害消化。

熱水之效用

水之爲物，效用極大，冷水與熱水，性質

不同，熱水有行血行氣安胃止痛之功，無論內服外用，極便發汗，故爲最便利之發表劑，傷風咳嗽，適宜使用，頗有特效也，熱水爲天然之妙藥，一爲減痛，如冷肚痛、胃痛等，內服熱水，外用手巾蘸熱水敷於患處，稍冷即換。一爲安腦，如頭痛、鼻塞、喉嚨腫痛，夜間不能安眠，或頭昏腦脹，如中醫所云肝陽上升，若每夜用熱水洗腿足，有引血下行之妙。一爲發表，如寒熱初起，不能發汗，可於夜間服熱水一大碗，再於暖室中用熱水沐浴，即能出汗，其餘如婦女經水不通，可於每晚用熱水浸下半身。工作疲倦，用熱水洗浴，可振精神。又可多服熱水以利小便，功用極多，不能盡述。其服法安胃止痛，每服一茶杯，利小便及發汗，可服一二大碗。

通經藥之效用

(一)紅花一名紅藍花，本草綱目謂其有活血通經之性，凡產後惡血不淨，腹中絞痛，或胎死腹中，均用酒煮服。然歷歷醫生試驗，其效用不甚明確，惟微有健胃驅風之性，月經閉止之婦人，將紅花混和他藥服之，或浸酒服用亦可。或以紅花二分至四分，泡水作一次服，但服數次。(二)沒藥產於印度波斯等國，爲類於松香之一種膠質，其色有黃紅黑各種，凝結成塊，大抵帶紅黃色而多香味者爲上品，藥店出售黑色之塊，多含雜質在內，

故香味亦少。浸藥恆用爲化痰劑，及調經劑，如痰喘咳嗽，月經閉止，均可服用，外用爲含漱劑，能治口中粘膜諸病，牙肉腫脹，牙根潰爛，可用一粒含化。經水不通，可於每夜用黃酒燉服沒藥三分。(三)蘆薈係取一種植物之液質煎製而成，通常爲褐色塊形之物，碎之則成黃色之粉末，味頗苦，冷水不易溶解。服蘆薈半分至一分，可爲瀉劑，再多服之，有刺激大腸及子宮之性，可爲通經劑。此藥對於常習便秘，用之最宜，蓋連用雖久，亦不失其效力也。健胃每用二三釐，下劑及月經閉止，每用半分至二分。又用綠礬五分，蘆薈三分，加火酒少許，研成小丸，每服半分至一分，黃酒沖下，日服三次，爲通經及補血劑。又用蘆薈六錢，沒藥三錢，紅花一錢，共製成丸藥一百粒，每服二三粒，日數次，可爲瀉丸及通經藥。(四)阿魏爲黃色或赤褐色之塊形，其臭味略同大蒜，中含樹脂及含硫性發揮油等，係取一種樹根之汁液製成。阿魏恆用爲化痰藥、祛風藥、通經藥。若婦女患子宮病，妄言妄笑，形如癡顛者，亦可服之，又如婦女身弱血少，時時氣脹肚痛，服此最宜。每服五釐至二分，水煎酒浸均可。又用阿魏一錢二分，甘松研末一錢二分，加白蜜製成丸五十粒，每服三粒溫水沖下，日服三次，治子宮病，時發妄言妄笑等。又用阿魏三錢，肥皂一錢，

第七編 健康類

製成丸藥六十粒，每服三粒，日服二次，治婦女月經過少。(五)香附子爲莎草之根，味辛而帶芳香，含有發揮油。李時珍謂此藥能消飲食，止心腹肢體諸痛，婦人崩漏帶下，月候不調，胎前產後，百病咸宜。惟李氏未免言之太甚，僅有健胃祛風，通氣行血之性耳。故胸腹脹悶，及婦女子宮病，用之頗宜。用五分至一錢，煎服或研末服之，又用香附子一錢，乾薑一分，丁香二分，研末分作三次服之，能順氣化痰，及治心腹冷痛婦女經閉等症。又婦女血崩，用香附子一錢研末，加鹽湯作一次調服。又安胎順氣，用香附子一錢研末，泡紫蘇湯一碗沖服。(六)艾葉性芬芳，形與薊葉相類，採取乾燥後，用手掌相合搓之，如棉花團，我國鍼灸醫生多用之，此藥以陳者爲佳，故孟子有七年之病，求三年之艾云云。其效用能暖胃順氣，利小便，通經閉，通常用五分至一錢，煎湯服之。又妊婦胎動不安，取艾葉二錢，水煎一大碗，分作二次服之。又經水不調，取艾葉一錢，溫水浸服，日二次。(七)牡丹皮（一名丹皮）爲牡丹之根皮，味微苦，有涼血清熱之功，故恆用爲清涼劑。月經不順，及患痔疾者，亦可用之。每服五分至二錢，煎湯服。又經水不通，咳嗽發熱，用牡丹皮、當歸各一錢半，生地、香附子、陳皮各一錢，加水煎服。又心腹冷痛，及月經不調，用牡丹皮一錢，肉

桂末二分，桃仁一錢，丁香二分，用水煎服。(八)麥角一名鬻麥，色帶紫黑色，有不快之臭氣，乃一種寄生於裸麥小麥類植物之菌體也。西醫視為重要之藥品。麥角可作收斂藥，對於子宮之出血，及吐血、咯血、腸出血、膀胱出血等頗有效。又可為催生藥，於出產時用之，使子宮收縮有力，增加陣痛，易於產出，惟服之過早則有害，故此法非醫生不可妄用。若小兒產出後服之，有排出凝血及止血之性。其法用麥角末一分，溫水沖服，隔半小時再服一次，於產婦極為有益，且簡便易行，並無危險也。用為催生劑，每次一分至二分。為止血劑，每次三釐至一分，研末或熱水煎服均可。至麥角之處方，醫生多用其製劑，如麥角流膏、麥角酒等，宜適如其分量服之。

家庭適用之調養品

(一)鍋焦即焦飯也，消食止瀉，功用極靈。古方治小兒積食，用炒乾鍋焦五十分，神麩炒四分，砂仁炒二分，焦山查四分，雞肫皮炒焦五分，共研細末，蜜丸桂圓大，每服一二丸，日服三次，治胃不消化症。(二)醃菜油每晨用開水沖服半調羹，能清肺熱，止咳，漱口解咽喉紅腫。(三)青鹽陳皮有消痰降氣生津開胃之效，市售者惜不甚潔淨，自製之法，用陳皮二斤，冷水中浸一天，竹刀刮去皮背白渣，貯竹籃內，沸湯淋三四次，再用冷水

洗淨，不苦為度，曬至半乾，約得淨皮一斤，初次用甘草烏梅肉各四兩，煎濃汁拌曬，俟皮酥透，捻碎如豆大，另用川貝母去心四兩，青鹽三兩，研為細末，拌勻曬乾收貯。(四)橋餅出閩浙等處，切片用開水泡服，行氣消食，勝於荳蔻，腹瀉者加生薑汁沖服。(五)鮮佛手切片泡茶飲之，有行氣開胃之性，糖佛手製佛手性質相同，功力較為薄弱。(六)香蕉生者不易消化，黃熟者常食可利大便，近由學者之研究，謂香蕉有預防喉症之效用，此說未經化學的分析，不致妄斷，尙有待於衛生家之實驗也。(七)西瓜，我國古方，往往以西瓜治大熱症，謂有特效，此法未之敢信，蓋熱症之種類極多，有宜用瀉劑者，有宜用發表劑者，有宜用解熱劑者，若不問症候如何，但知以西瓜為治大熱症絕對之良藥，竊以為不可也。惟西瓜確有止瀉利尿之性，用以治病，須擇熟而未爛者，絞汁去渣用之，據近人之研究，謂西瓜又可治黃疸病云。(八)鮮荔枝味美而香，食之生津健胃，患口臭者常食之，功力勝於尋常口香糖數十倍。(九)桂圓肉九蒸九曬，為最和平之滋補劑。其核杵為細粉，敷刀傷跌傷，能止流血，因核中含單寧酸，故有收斂血管，阻止流血之功。(十)棗有紅棗、黑棗、南棗之別，九蒸九曬，去皮核食之，可作滋補劑。(十一)多食青梅，極易損齒，於

胃亦有大害，小兒勿食爲佳，婦女行經時，亦最不宜食，黃熟之梅子，加糖蒸爲梅醬，飯後食少許，有補助消化之益。(十二)青果一名橄欖，鮮者食之，微助消化，兼除口臭，鹹者名鹽青果，喉嚨腫痛時，含口中，性能消腫免爛，其實非青果之功，青果中含有鹽分，故能收防腐之效耳。(十三)柿子中含單寧酸甚多，其性收斂，俗以爲多食生柿，可利大便，謬甚。本草載乾柿燒灰，頓服二錢，可治下血。小兒下痢，取乾柿一二枚搗爛，與稀粥一碗同煮食之，此乃合於科學原理也。(十四)胖大海形似乾青果，以三四枚開水浸泡，漲大數倍，乃取湯服之，治各種熱症，及風火、牙痛、傷風、積食等。(十五)蘆根能解熱，利小便，可取一束煎湯代茶飲。茅根可爲代用品。(十六)燕窩性平淡，微有健胃之效，乃近人以此與白木耳同爲滋補之上品，且視爲治肺聖藥，殊莫明其妙也。(十七)海參煨極爛食之，可爲滋養品，若未煮熟，有害消化。(十八)洋蟲身體黑色，形如米蟬子，近人用竹筒入以紅花、蓮肉、胡桃肉等飼之，其生殖極繁，飼此者每日生吞數枚，謂能大補氣血，此法實不可恃，宜先搗爛，再用陳酒沖服，較爲合理。

第七編 健康類

第六章 家庭治療法

普通治療法之研究 疾病爲人人所難免，吾人不幸

爲二豎所乘，於靜養及格外注意衛生外，亦宜知醫生所施之療法適當與否。或於鄉僻之區，一時不及就醫者，則於普通常有各病之療法，尤不可不瞭然於胸。本章所述，僅及於普通常有各病之症候，及其治療之法，至重大之症，罕發之疾，則從略焉。爲主婦者，更應注意及此，以備臨時應急之需。

食積治療法

食積(消化不良)之原因爲神經衰弱、神經質或鬱憂病等，或肺結核、貧血、寄生蟲、生殖器官、脊髓病、腸病、或瘧疾等，皆能誘發本病。又用功過度、不運動、飲酒、吸煙等，亦易罹本病。其病狀爲四肢無力、頭痛、不眠、胃部膨滿、噯氣、嘈雜、惡心、嘔吐、腹痛、食思缺乏、精神鬱抑。遇事輒起悲觀等，皆爲本病之症狀。其治法宜勿過勞精神，爲適當之運動，而食易於消化之物。治療此病之處方爲稀鹽酸二·〇，胃液素一·〇，苦味酞三·〇，水二〇〇·〇，混和，每食後服一次，日服三次，二日份。又重碳酸鈉三·〇，薄荷

油、糖適宜，分三包，一日三次，食後服一包。又橙皮末二〇，大黃末〇・八，重碳酸鈉三〇，研和，分三包，日服三次，每服一包。（方中所載二〇・三〇等，為藥用重量單位克爾謨（Gram）或立裡之意，在固體一〇即一克，一〇一即一克之十分之一，一〇〇一為一克之百分之一，一〇〇〇一為一克之千分之一，而一〇〇〇為十克，一〇〇〇〇為百克。總之藥物分量，均以克為單位，每克爾謨約合吾國庫平二分六釐八。在液體則用立裡，約與克相等。）

食傷治療法

食傷（胃粘膜炎）之原因有急性慢性

之別，急性者由於暴飲暴食，誤食腐敗之不良食物，如鯀魚敗肉等類。又有因菌類魚類之中毒時所發之病皆是。慢性者或因急性病之轉移而來，或因飲食物之不養生，如分量之過多，時間之不整等。此外食後用功或勞動者，及貧血、肺癆、肝臟病等。又有原於因口中不潔而起者。其病狀為四肢無力，口中乾渴，舌帶厚苔，食慾驟減，頻起惡心、嘔吐，腹部飽滿，吞酸、嘈雜，甚或發熱，口內放惡臭，或起不眠、譫語、頭痛、尿濁、便秘或下痢，如是者若互數月，則身體漸次瘦削，精神愈感鬱抑，或致起厭世之觀念。治法與食積略同。其處方亦可用前方。又重碳酸鈉五〇，苦味酞三〇，水二〇〇〇，混和，日服

三次，二天份。又蕃酸鈣〇・三，乳糖適宜，分三包，一日三回，每回一包。又芳香酞三〇，薄荷油二滴，水二〇〇〇，混和，日服三次，二日份。

胃瘧治療法

胃瘧（癩）之原因及病狀如下：婦女之

血虧，或神經衰弱者，常發胃瘧，俗名胃氣痛，有突然發作者，有先發惡心、嘔吐、頭痛等症而後發者，其心窩部發痙攣劇痛，以手按之，稍為輕鬆，往往有忽然倒地，而發肌瘧變者。男子之飲食不調，及房事無節者，亦多發之。宜就良醫治其病原，慎身寡慾，而注意飲食食物之衛生，若痙攣發作時急欲治療者，可貼芥子泥於胃部，或用熱粉粥塗之亦可。其處方為重碳酸鈉三〇，萸荖膏〇・〇六，龍膽粉〇・五，研和，分三包，日服三次，每服一包。其隨感冒而來者，可服退熱冰〇・三至〇・四克。

吐血治療法

吐血（胃出血）原係他病之一種症候，

不能認為獨立之疾病，蓋因患胃癰、胃瘧，或月經閉止，或心肺肝臟等處之疾病，而致胃粘膜炎血時，或嚙下腐蝕藥時而發生。其發病時先覺胃部壓重、疼痛、痞滿，繼而嘔吐、吐血，其血之色黑，而含有食物之殘渣，便中亦常混有血液。應先治其原有之病，然後對症治療。

安靜心身，暫停飲食一晝夜外，始漸與以牛乳等流動性食餌。其處方爲鉛糖二〇，嗎啡〇・一，白糖二〇。研和，分十包，每二小時服一包。

腹痛腹瀉治療法

腹痛腹瀉（腸黏膜炎）因腸之內容物異常，刺戟其黏液膜而發，此種刺戟，大概有關於所食之食物分量及性質之器械的或化學的刺戟，例如食餒敗之魚肉，或過度之冷飲食，或蛔蟲等是也。其病狀爲腹痛雷鳴，繼而下痢，一日間洩出三四回之黃色或綠色或粥狀之水樣大便，有起裏急後重，或惡心嘔吐，患者全身症狀，大概無甚影響，重症者疲倦而就寢，時有熱度昇至三十八度至三十九度，間有發肌痛關節痛者。其治法與食傷同，惟須嚴禁脂肪食物，勿飲冷食，腹部行溫整法。其處方爲革麻子油一五〇至二〇〇，浮於少許之溫水上，一次服之，服後約一小時至二小時，即可入廁，將腸中不消化之飲食物，或毒物瀉出也。又可與食傷之方並服，既瀉後可服止瀉之藥。用阿仙藥〇・〇六至〇・二五，白糖〇・三，爲一包，日服三次，每服一包。又次硝酸鈹一〇〇或二〇〇，一日三回內服。

便秘治療法

食物之消化不良，或不運動之人，腸之

蠕動過慢，或神經衰弱者，皆易起大便秘結。其病狀爲腹部緊滿，食思缺乏，精神鬱悶，頭痛，眩暈，懶於執業等。宜減少食物，行原因的療法，腹部按摩，溫浴運動等。其處方爲大黃浸（五〇）二〇〇〇，重碳酸鈉六〇，薄荷糖漿一〇〇，此係浸劑，每二小時，服一食匙。又人工加爾斯泉鹽五〇至七〇，每晨用白開水沖服。又取甘油用灌腸器灌入腸內，使通便。

小兒吐瀉治療法

小兒吐瀉乃小兒於夏季流行之

一種急性劇腸胃炎，而易陷於虛弱之狀態者，人煙稠密之地及日常不衛生之家最多，尤以營養法欠當之一二歲小兒及離乳期之小兒更多，惟一入秋涼，則病者漸少，其病原係因普通之腐敗細菌隨食物嚥入腸中之故。驟然起吐瀉，或吐瀉交互而來，食後即吐，遂不能攝食，下痢大抵無痛，即或腹痛亦甚輕微，下痢回數在二十四小時中約十回至十五回，間有至三四十回者，便質稀薄，宛如水狀，初帶褐色或綠色，漸次失色，終至變爲米粥汁狀，無臭氣，體溫起初有稍昇騰者，亦有不昇者。惟患者脫力極速，體溫遂大降，顏面帶藍色，眼窠陷凹，口之黏膜乾燥，好飲水，四肢厥冷，小便減少，呼吸不正，脈搏漸次頻數，然後微弱，在發病之初期啼泣不已，至後則精神恍

惚而睡眠直至死亡。此病宜療其原因，並限制其哺乳時間，約每二小時至三小時，哺乳一次，決不可因其時時啼哭，而時時哺之也。飲用牛乳時須嚴重消毒，若在已經隔乳之小兒，則先令服下劑一二日，而嚴守攝生，數日內除流動性食物（稀粥湯、肉汁羹、牛乳等）外，無論何物，均不可食。其處方可用小兒散用量隨年齡而定。又勃蘭地酒五〇・蒸餾水一〇〇・〇，每三十分鐘服少量。

胃潰瘍治療法

胃潰瘍俗名心口痛，胃臟原係消化

動物性物質之機關，然其不自行消化者，良以胃黏膜中循環之血液具鹹性反應，故能抵抗之，若一旦血液之循環起障礙時，胃壁黏膜之一部分遂為胃酸所消化而腐蝕，是即胃潰瘍也。故患肺病、心臟病、血管病者，血液不能充分注入胃黏膜時，或因他種胃病而胃酸過多，血液中和之力感不足時，每罹本病，年齡十五歲以上三十歲以下之貧血性人較多。此病初起時亦如權慢性胃炎然，食後即時或經一小時胃底感刺痛，少頃即治，是時並不以為意，日久漸甚，其疼痛如切如灼，坐立不安，輾轉左右，其右側臥時，疼痛更劇，左側臥時大覺緩解，不惟有疼痛，且起腹部似被壓迫之感，乃催起嘔吐，嘔吐物中混以血液，此種血液為確定本病之診斷時最重要之

徵候，至是無論何人亦得診斷之為胃潰瘍矣。惟於初期則鑑定殊困難耳。亦有於病之初期已有吐血者，吐血有俄然發大量者，有少量而頻吐不已者，然皆不致衰弱，若非常大量者，則卒然發腦貧血，驟然眩暈而致死，其少量而頻吐不已者，經久亦起眩暈或耳鳴之徵候，繼而於顏、唇、眼黏膜等處者為蒼白，身體漸次瘦削，食慾愈減，嘔吐愈甚，不食則衰弱，食則吐而痛，其他繼續以便秘、腹部膨滿等痛苦，甚至其潰瘍部穿孔，此時醫治頗形棘手，大抵致命。然若攝生治療，皆得其宜，則幾無不治者。其治法當以養生為最要，尤以安靜為先，即或絕無痛苦，亦當臥禪五星期，大小便亦以用便器為宜。此外飲食物之攝生亦屬重要，蓋胃黏膜被腐蝕之處，稍受刺戟即起疼痛而出血，故於一二日內切勿給以飲食物，若感口渴，可與以冰片，其後先給以極冷之牛乳，漸次增量，繼而與以半熟卵湯以至米粥汁物，經四五星期無痛且無出血，幾與常人相似，乃與以細碎之內、粥或少量之魚、豆腐、馬鈴薯之類。至於酒類、辛辣等物，直如以刀刺腹，危險特甚。精神務宜安靜，以防胃內血管興奮而起出血。其處方為人工加爾斯泉鹽一五〇・卵黃一個，水一五〇・〇，一日分三回服之，服後以冷水含漱，然後飲一口冷水，若服後直嘔吐者，仍

繼續再服，勿因而中止。又抱水格魯拉爾〇・五乃至一〇，糖漿五〇，樹膠漿二〇〇，臨臥前作一回服，服後就眠。

腹膜炎治療法

腹膜炎之原發症為感冒、外傷、手術

創傷，而其續發症為胃、腸、肝、脾、腎諸內臟及在女子之生殖器官疾病。此外有因傳染病、腐蝕性病、便秘、嵌頓脫腸、癌腫、結核等而來者。亦有續發於肋膜炎者，恐因肋膜腔與腹膜腔直接由膈之淋巴管連續之故。又極稀發於急性關節風溼者，亦有續發於淋毒性全身病者。其病狀分二種：(一)瀰漫性腹膜炎，大概為他病之續發症，故其病狀因原因而相異，今略記其共通點如下：大別之有局所症狀及全身症狀。局所症狀之主要者為疼痛，始而一部分，但不甚劇，至後非常劇烈而全腹部發疼痛，此時輕壓之，則增其痛，後雖誤觸衣服或臥具亦不堪耐。此外發病後腹部膨脹，但大概並非平等膨大，而與擴張之各腸管之境界判然現於腹壁面，是乃本病之特徵，又有腹壁硬固如板者。其他胃腸受其損害，概發嘔吐，其吐物多為帶綠色之粘液或水樣液，但本病亦有不嘔吐者。腸如前述之起鼓腸而膨脹，大多便秘，間有下痢者，膈膜高舉，因而肺臟及心臟被壓於上方，呼吸大受障礙。全身症狀第一為不眠，此恐因腹痛或因一般之

不安之故，其後毒物自腹膜炎性浸出物中吸收於腹膜達血液之時，非常虛脫，顏貌速陷於憔悴，頰疲眼陷，鼻高聳，醫者稱之曰腹膜炎顏貌，此後唇與舌乾燥，四肢之皮膚厥冷而帶藍色，此因血液運行不全之故，繼則脈搏細緩，病勢愈重，則脈數愈增，一分鐘達一百二十乃至一百四十跳，或有更多者。發熱各症不同，往往有外表低而內部昇騰者，然大概其度不高，且有時見平溫以下之虛脫溫者亦不少。以上諸病狀，多數者數日內死亡，但由其原因而不同，若由胃腸之穿孔而來者，或產褥性腐敗性之多數，皆不免於死。間有腹膜炎性之滲出物向外方或腸內破潰而自愈者，即續發於月經、流產、或產褥時之輕症，及發生於急性關節風濕病性經過中之本症，大抵有治愈之望，又有轉移於慢性者。(二)急性限局性腹膜炎之病狀，亦得分為局所及全身二種，其局所症狀，大抵與前者同，惟其異點蔓延之區域較狹，故觸診之時，該部分有瘤狀限局抵抗，全身病狀幾與前者相同，一概微弱，有不正之熱。患重症腹膜炎時，百分之九十九無治愈希望，祇有試以對症療法，以使其輕快而已，惟能儘力施以原因的療法最好，此時第一日可毫不給以食物，自第二日起用少量流動食物，嚴重命身體安靜，慰精神，去悲哀之

念，若限屬性而一般狀態不衰弱之時用八條乃至十五條之水經吸血以減疼痛，惟全身衰弱之患者當嚴禁之。此外用冰塊冷塞腹部亦足以去疼痛，減少腸之蠕動，然害多而利少，反之若施以熱布或熱水灌法卻有效。內服藥最重要者為雅片，以〇·一克加白糖適宜，分作十包，一小時服一包，或以雅片灌腸亦可，蓋雅片能減少疼痛，且嘔吐噎氣亦少，稍能防炎症蔓延，又有必須行嗎啡之皮下注射者。嘔吐時令嚥下冰片，或用嚼囉仿及古加因 (Cocain) 等飲食物宜與以牛乳、卵黃、湯汁等，辛辣物及酸味之物，須絕對禁止。

蟻蟲病治療法

牛豚魚肉中，常含有一種蟻蟲之卵，吾人若食未經煮熟之肉類，則蟻蟲即於吾人腸內生殖蕃衍，發育長大，遂起本病。消化不良，異常飢餓，或平素嗜好之品，滋生厭惡之心，便通不整，鼻孔肛門時覺癢，時或腹痛、腹瀉，現腫孔放大，心悸亢進諸狀。宜先檢糞便中有無該蟲之節片，若發見之時，則減少食物，服緩下劑，瀉下後再服下方。即用石榴根皮五〇·〇，重碳酸鈉五·〇，水二〇〇·〇，為浸劑，或煎劑，於一小時至一小時半內，分三次服完。又預防方法凡肉類宜於煮熟之後食之。

蛔蟲病治療法

蛔蟲為圓蟲類之一種，其形如圓柱

兩端尖銳，雌蟲較長，雄蟲較短，其卵常混於蔬菜及水中，若誤服入腹，卵化生蟲，寄生於腸壁，即發蛔蟲病。此病於人體雖無大害，然於小兒則常致惡心、嘔吐、腹痛、口渴、頭痛、眩暈、腫孔放大、腹瀉、舌黃、鼻孔癢癢諸症，甚有發全身痲痺者，宜注意食物之清潔，見小兒之嗜嗜糖食，而鼻孔癢癢者，或無故發熱及眼白發紅者，速就醫生診之。其處方列表如左：

藥品	大人用量	十五歲以內之小兒用量	十歲內之小兒用量	五歲內小兒之用量	二歲之內用量
苦艾	〇·〇五至	〇·〇三	〇·〇二	〇·〇一五	〇·〇一
精	〇·〇一	〇·〇〇五	〇·〇〇三	〇·〇〇二五	〇·〇〇二
甘汞	〇·〇一	〇·〇〇五	〇·〇〇三	〇·〇〇二五	〇·〇〇二
乳糖	〇·五	〇·五	〇·五	〇·三	〇·三

右研和為一包，日服三包，蛔蟲瀉出後止服。翌日可再服草麻子油一五·〇立糲，以期驅盡。

蟻蟲病治療法

蟻蟲為極細小之圓蟲，長二三公分，最

短之雄蟲，祇一分長，其卵子一達胃中，即入小腸盲腸漸次繁殖，行至直腸而出肛門外，或與糞便共行排泄，其繁殖頗強，因而為大腸

之黏膜所蔽，呈宛如無皮之狀，其進入人類腸中，與蛔蟲同，或因肛門瘙癢，不知不覺搔抓而卵孑附着於指甲混於食物進入口中，蟲之寄生於腸之上部至盲腸部之時，並無何等症狀，若降至直腸之下部則覺劇烈之瘙癢，須欲以手搔肛門，而夜間就牀之後，蟲體復游行至外部而附着於衣服。在直腸內時，極易除去，可用胰皂水灌洗腸內，或用一萬倍之弱昇汞水，肛門處塗以水銀軟膏，內服藥與蛔蟲同。

鈎蟲病治療法

鈎蟲大抵寄生於十二指腸，故一稱

十二指腸蟲，由該部之黏膜吸取血液而營養，其入人體之原因與蛔蟲同，或有因幼蟲自皮膚侵入者。患此病時，全身漸次貧血，且徐徐衰弱，呼吸促進，心臟之鼓動增進，來頭痛浮腫，此時若不認為本病而行他種療法，或不加治療而放置數月至數年後，遂陷於高度貧血而致命。此因本蟲蟲體雖小，其吸血之量雖不大，然因多數蟲體不絕吸收，致來可驚之結果也。他種蟲稍奪取人之食物，而本蟲不奪食物，卻吸血液，殊可畏也。發見本蟲後，立即用綿馬膏兼用下劑，近來有常用知母爾 (Thymol) 者。其處方為綿馬膏三。○，阿拉伯樹膠漿一○○。○，薄荷油一滴，糖漿一○○。○，分三回，

每一小時服一回。又知母爾三。○，薄荷油糖漿適宜。分六包，一日六回，每回一包。

黃疸治療法

胃及十二指腸之黏膜發炎，波及肝臟

之輸膽管，遂發黃疸症。其病狀為結膜、皮膚、黏膜均發黃色，頭痛倦怠，神經抑鬱，眩暈易眠，舌苔黃色，胃口不開，皮膚瘙癢，膽囊肝臟腫大，壓痛，小便呈暗褐色，若振盪之，則生黃色泡沫，大便呈灰白色而甚惡臭。此應療其病原。其處方為瀉利鹽二○○。○，苦味劑三。○，水二○○。○，混和，日服三次，二日份。又人工加爾斯泉鹽四○○。○，水二○○。○，混合，日服三次，二日份。

口內糜爛治療法

口內糜爛(口腔黏膜炎)之原因

及病狀如下：人多飲酒吸煙，及食苛辛之物者，口內易致糜爛，灼熱疼痛，遇過鹹過熱之物尤甚，咀嚼不便，牙根牙肉，紅腫潰爛，流涎甚臭。舌生白苔，味覺遲鈍，其病勢若延及咽喉，則藥物困難，流涎咯痰，若多日不愈，則妨礙聽覺，發音亦覺困難。初起時，以清水漱口，嚴禁煙酒及苛辛性食物。其處方為氫氣酸鉀五。○，水五○○。○，為含嗽劑。又硼酸五。○，甘油五。○，水一○○。○，為塗敷劑。

蝦蟇瘟治療法

蝦蟇瘟(腮腺炎)即腮腺之發炎腫

痛也，其原因係一種微生物由口腔經腺排灌管入腮腺之故。初起時惡寒、戰慄、發熱、頭痛、身體疲倦、食量減少、嘔吐、惡心、耳下微痛，漸至咀嚼、開口、均覺不便，腮腺遂漸腫大，有時由血行而侵入學丸成學丸炎，其危險更甚，不可不慎也。宜避風，以布包圍頸部。其處方爲碘酊四·〇，酒精一二·〇，混和爲塗敷劑，每日二次，若敷至多日，尙無效者，可用水銀軟膏少許，塗擦患處，每日一次。又碘化鉀〇·五，重碳酸鈉三·〇，水二〇〇·〇，混和，日服三次，二日份，小兒則用碘化鐵糖漿二·〇至五·〇，水一〇〇·〇，日服三次，二日份。

喉痺治療法

喉痺（扁桃腺炎）即因感冒後，口腔後

方兩側之扁桃腺腫大，發紅，嚥物困難，發熱，甚且化膿也。於初起時，即須注意，以布蘸冷水，纏絡頸部，或以溫鹽湯漱口，或以溫水沐浴，促其發汗，若已化膿，則口中含冰片少許，俟其溶解後，隨流涎吐出之，有時須請醫生施切開手術也。其處方爲氫氣酸鉀五·〇，或硼酸六·〇，水五〇〇·〇，爲含嗽劑。又水楊酸鈉一·〇，或安替比林〇·四，或退熱冰〇·二，白糖適宜，研和爲一包，每日可服二次或三次。

痔瘻治療法

痔瘻因肛門周圍之創傷、膿瘍、結核等，

而致肛門之周圍生瘻孔，孔中常有膿汁漏出，試以消息子（診病時所用之針）插入探之，其達於直腸內者，爲全痔瘻，其不達直腸者，爲不全外痔瘻，又有自直腸發生之瘻管，而不穿過外皮者，是爲不全內痔瘻。宜速就良醫，施行手術，無特效之良藥。

脫肛治療法

脫肛多由於常習便秘者，於排便時用力過甚，及痔疾、肛門裂傷等，致肛門部之黏膜或直腸脫出。若初起時，或輕微者，可塗以油而以指輕輕按納之，其還納困難者，須就良醫爲之，或有須用手術者，此外則注意飲食食物之衛生，及療治其原因，僅恃藥物，不爲功也。

肛門裂傷治療法

患痔疾者，及婦人之月經異常者，

常習便秘者，於排便時及產婦分娩時，常致肛門裂傷，致便秘時發劇痛，甚且波及生殖器官與大腿。宜使其局部清潔之，勿食不易消化之物。其處方爲人工加爾斯泉鹽三〇·〇，每朝空腹時，服一茶匙，以溫湯溶服。又瀉利鹽二〇·〇，水二〇〇·〇，日服六次，二日份。又氧化鋅軟膏爲塗敷劑。

痔瘡治療法

痔瘡（痔核）因常患便秘、生殖器各疾、

及妊娠等，或因心、肺、肝臟諸病，致妨礙肛門及直腸內靜脈血之還

流，則肛門部之靜脈血管，膨起如瘤，是則謂之痔瘡。宜服緩下劑，以整其通便，勿飲酒，勿食刺激性食物，勿過勞身體，為適當之運動（以散步為佳），初起時，即宜診治，若纏延日久者，則非施手術不可矣。其處方為重碳酸鈉一〇〇，大黃末五〇，茴香油三滴，糖漿三〇〇，調和，每夕服一茶匙，若出血者，可用下方。明礬一〇〇，鞣酸一〇〇，柯柯阿脂適宜，調和，為坐藥十個，插入肛門。

傷風治療法

傷風（鼻黏膜炎）因體溫調節失宜，衣服不潔，感受風寒而起。初則鼻孔乾燥，閉塞，微痛，噴嚏，而惡寒，或發熱，頭痛，鼻涕初為水樣，漸變濃稠，若不從速治愈，則常為他病之原。此症人多輕忽視之，實則為百病之基，於最初時，即宜服熱開水或沐浴，以促其發汗。其處方為安替披林三〇，稀鹽酸二〇，糖漿八〇，水二〇〇，混和，日服三次，二日份。又退熱冰一〇〇，白糖適宜，研和，分三包，日服三次，每服一包。

肺炎治療法

肺炎有格魯布性肺炎及卡他兒性肺炎之別，前者由於肺炎球菌之傳染，誘因為感冒、外傷、藥品塵埃之刺激，及續發於支氣管卡他兒、糖尿病、腎臟炎等，後者續發於各種傳染病例如麻疹、流行性感官、喉痧等，而前者壯年男子為多，後者

小兒老人居多。病狀患格魯布性肺炎時，先起戰慄惡寒，或僅感疲倦、頭痛、嘔吐、食慾缺乏、便秘、或尿量減少、皮膚焦灼、顏面潮紅、熱度昇至四十度或四十度以上，胸痛、呼吸促迫、咳嗽甚劇、痰黏而帶銹色，如是者約一星期，漸次發汗，熱乃下降，大多全治。患卡他兒性肺炎時，熱度非常上昇，脈搏迅速，咳嗽甚劇，咳出稀薄之痰，呼吸困難，胸部陷落，熱度或昇或降，二三期乃至數月，有治有不治。無論何種，概須嚴守攝生，先使室溫涼爽，給以易消化之滋養食物，以少量之葡萄酒及鹽酸檸檬水作飲料，胸部行冷濕布繃帶，頭部貼冰囊，高熱時用安替披林、阿司匹靈、非那衰汀、咖啡等，其他胸部塗芥子泥，或行局所瀉血法，以及臨機應變之處置。又對症療法可與以祛痰劑或鎮咳劑。其處方為非那衰汀二〇，乳糖適宜，分三包，一日三回，每回一包（解熱劑）。又吐根浸〇三，地奇他利斯葉浸〇五（一〇〇〇），糖漿八〇，一日三回分服，（祛痰且防心臟衰弱）。又樟腦〇二，安息香酸一〇，白糖適宜，分五包，一日三回，每回一包，（虛脫時）。

肋膜炎治療法

肋膜炎由感冒、外傷、肺病、支氣管病、心臟病、肋骨病、痛風及傳染病而起。有乾性濕性二種，乾性者又分

限局性、蔓延性、纖維性、濕性者又分漿液性、膿性、出血性。肋膜炎發生概緩，先於胸側感疼痛，尤於深呼吸或勞動或咳嗽或欠伸等時增其痛，先起呼吸短促發劇烈之咳嗽，未幾疲倦而顏色蒼白，食慾減少，雖有熱，然不甚高，脈大抵增加，亦有達一百至一百以上，小便之量，大為減少，一日僅二百至四百立禮，祇尋常之十分之一而已，隨其治愈而漸增其量，然本病之診斷，非經醫生不可，故宜從速就醫為妥。既患本病，即行安臥於牀褥，痛部塗以芥子泥或施以溫罨法，每日移多飲牛乳。其處方為水楊酸鈉四〇，薄荷油一滴，白糖適宜，水一〇〇〇，一日三回分服。又稍經時日則用利尿劑。用醋酸鉀四〇，苦味酊二〇，白糖適宜，水一〇〇〇，一日三回至四回分服。治愈之後，當轉居於溫暖之海濱。

痰喘治療法

痰喘（喘息）因遺傳、鼻病、咽病、胃腸病、貧血、神經系病、強香之刺戟等而起。初覺全身違和、倦怠、困、心悸亢進，或於夜間猝然發作，患者突然驚醒，胸中異常煩悶，呼吸漸為不調，皮膚呈蒼白色，顏面呈青紫色，眼球突出，不能言語，甚至匍伏牀上，冷汗淋漓，如是約經二三小時後，諸症始漸消失，而身體異常疲倦，每易熟眠。首宜行原因療法，移居高爽之地，嚴禁煙酒，食淡泊

之品。其處方為安替披林〇・五，白糖適宜，研和為一包，頓服之。又碘化鈉一・五，苦味酊二〇，糖漿八〇，水一〇〇〇，一日三回分服。

癆病治療法

癆病（肺結核）乃一種結核菌之傳染病，由該菌侵入肺內而起，體質虛弱、營養不良、生活惡劣、起居不慎者為其誘因。患者初期之症候不明，僅於登高或疾走時，覺心悸亢進，呼吸促迫，中宵或清晨，發輕微之咳嗽，身體困憊，精神疲倦，夜眠盜汗，食量減少，身體羸瘦，形容枯槁，胸部壓重等。再進而呼吸愈益促迫，咳嗽愈益頻發，時於黃色黏稠之痰塊中混有血點，身體愈形衰弱羸瘦，遂漸陷於虛脫，或痰塊壅塞氣管，或因吐血昏倒，遂至於死。惟其神識則雖至垂危，仍明敏如常。其治法宜注意衛生，較服藥為優，故將本症之衛生法詳述於下：（一）住所。以山林海濱為最宜，都會城市為最不適，居室宜向南開窗，俾鮮潔之空氣得以流通，輝耀之日光得以照入，室隅置清水一盃，以防空氣之過燥。（二）衣服。宜溫暖輕適，柔軟清潔，斯為要圖，薄衣以不致胃寒，厚衣以不致發汗為度。（三）食物。以富於脂肪之滋養物為宜，肉類較米食為優，煙酒宜禁，茶亦須擇其清淡者。（四）當天朗氣清之候，逍遙於巖間海

濱，每易熟眠。首宜行原因療法，移居高爽之地，嚴禁煙酒，食淡泊

之品。其處方為安替披林〇・五，白糖適宜，研和為一包，頓服之。又碘化鈉一・五，苦味酊二〇，糖漿八〇，水一〇〇〇，一日三回分服。

滾，惟曉霧未散，及晚霞漸著之際，切不可出，若強劇之運動，尤不可爲，每日須有正規簡易之職務，若思慮勞神之事則須避之，養身寡慾，嚴絕煙酒，亦至爲重要也。又患者之痰，切不可隨意亂吐，若不注意，則其痰附着於衣服器具，或壁間地上，乾燥後，即飛揚傳播，彌蔓傳染矣，故自好之士，吐痰必於孟，孟內當放消毒藥（如石炭酸等）。其處方爲搗木油精○一，橄欖油○二，盛入膠囊，日服三次，每服一囊。又魚肝油七·五至一五·〇，每食前服一次，日服二次，或三次，其吐血者，並可用吐血之方，其發熱者，用下方：安替披林二·〇，白糖適宜，研和，分三包，每日服一二次，每服一包，其有咳嗽者，用下方：印度麻膏○五，白糖五·〇，研和，爲十包，每朝夕各服一包。

黃胖病治療法

青年女子之血液，血色素及赤血球

減少者，其顏面微浮腫，呈蒼白色，黏膜則常無色，心悸亢進，呼吸困難，時發胃痛，月經不調，大便固結，精神興奮，受輕微之刺激，皮膚即呈蒼白色或泛紅色，且常發偏頭痛，此即爲黃胖病（萎黃病），宜常於新鮮之空氣中，行適當之運動，而食富營養易消化之滋養物。其療法爲林檎鐵酒五〇·〇，橙皮酒二〇·〇，杏仁水一〇·〇，混和，日服三次，每服一茶匙。又乳酸鐵五·〇，乾薑末一·〇，龍膽膏

第七編 健康類

適宜，爲丸藥五十粒，日服三次，每服一粒。

血虧病治療法

血虧亦稱貧血，此非僅指出血過多

而言，且謂血液中赤血球減少之病，大別之爲原發性貧血與續發性貧血二種，原發性貧血係外觀上並無他種原因而發之貧血，續發性貧血乃續發於某病後者，前者之原因，爲攝取缺乏營養分之食物，呼吸不良之空氣，執不衛生之職業，而身體之發育（如血液製造機能）蒙損害者最多發之。然亦有並無是等情形而發本病者，是蓋因其體質本係不良血液製造機能不充分之故。此外有生活與衛生及境遇之極良者中之處女，驟然罹本病者，此恐以前素有體質性之貧血，祇以外觀上不甚明瞭，而一時增劇之故。後者即續發性貧血，其中最主要者，爲劇甚之胃出血，肺出血，腸出血，腎出血，主動脈之外傷性出血等，又出血雖少，若長時日持續，亦得來貧血，例如頭血之時，固不足恐，然若持續數日以至數星期，仍來與劇甚貧血同樣之結果。又有續發於全身營養障礙而爲身體消瘦之結果者，此外又有續發於結核、慢性癩疾、腎臟病者。其病狀首先觸目者爲顏貌之變化，即皮膚及現於外部之黏膜之蒼白，甚者身體之皮膚有帶蠟樣黃色者，此外全般之運動力來衰弱，因而伴以疲

勞之感覺，懶於步行及起立，病勢愈速，從而步行及起立皆不能行，且感覺及精神亦來疲勞，稍有所思，即起頭痛，於是恆貪睡眠，故貧血之達極度者，神識完全消滅，卒倒亦為本病患者屢發之症候，尤於患者直立或久臥而卒然起身之時易發之。又易罹黑內障之眼病，病勢愈增，終致失明，此因視神經分布區域內貧血之故。分泌機能亦蒙損害，口中及舌皆乾燥，從而消化力亦減退，消化起不良。脈搏及呼吸迅速，脈每分約八至一百搏，呼吸非常困難，眼內火花閃發，耳鳴，起便秘，吃逆，欠伸等，心臟發貧血性雜音，尿中排泄多量之氮。其治法第一以攝生法為最主要，即令呼吸佳良之空氣，行適當之日光浴，攝取滋養之食物等為急務。凡貧血之人，離熱鬧之城市而遷居於山地或海濱，數星期後蒼白之色變為紅顏者，往往有之。貧血者所應攝取之食物第一為卵黃及少脂肪之肉類，其次為綠菜，此外貝類之湯亦甚宜。酒類飲之適度，亦得良好之成績，惟多飲則有害。藥物中最實用者為鐵劑。處方如下：硫酸鐵一〇・〇，炭酸鉀一五・〇，「特拉甘他」樹脂適宜，為百丸，一日三回，食後服三丸。又還元鐵〇・一五，鹽酸規寧〇・一，甘草末適宜，為丸九顆，一日三回，食後服三丸。

風濕治療法

人之患風濕者，其肌肉及四肢諸關節，時發疼痛，且有發熱者，是皆因所居之屋潮濕而不清潔，一旦受濕，胃寒即發矣。速移居高爽之處，而試行冷水浴。其處方為水楊酸鈉三・〇，分盛膠囊六個，日服三次，每服二個。又安替披林三・〇，水楊酸鈉三・〇，重碳酸鈉三・〇，水二〇〇・〇，混和，日服三次，二日份。又碘酊，樟腦酊各等分，混和，為塗敷劑。

壞血病治療法

壞血病 (Scurvy) 乃因缺乏新鮮營養物所致，航海中見之者最多，蓋陳舊之食物無生活素之存在故也。皮膚及黏膜時生血斑，牙齦時常浮腫出血，下肢亦時生潰瘍，全身衰弱，甚至致命。宜速移居高燥之處，呼吸新鮮空氣，食新鮮之果蔬，尤以柑橘檸檬更佳。其處方為規那酒四〇・〇，橙皮酊一〇・〇，混和，日服數次，每服一食匙。

腺病治療法

腺病為小兒之結核性疾病，十三歲以下之男女常發之，而以營養不良，居室卑濕，空氣惡劣，光線不足等為其誘因。其病狀為體質薄弱，淋巴腺腫，頭部發濕疹，頭皮起膿疱，皮膚生苔癬，痒疹，併發耳漏，眼炎，鼻炎，齶齒，脊椎骨癆，膀關節炎，諸症。宜注意飲食，以滋養較多而消化較易者為宜，住居山間或海

滯，室內空氣常使流通，而各施以對症療法。其處方爲魚肝油五〇
• 〇，每日服二次，每服一茶匙（四•〇）至一食匙。又碘化鐵糖
漿三•〇，橙皮糖漿二〇•〇，調和，每朝夕服一茶匙。又碘化鉀〇
• 五至二•〇，水八〇•〇，橙皮糖漿二〇•〇，混和，日服二三次，
每服一小匙（二•〇）。

中風治療法

中風（卒中或腦出血）爲顱腔內出

血之症，肥胖之人，易罹是疾，多發於四十歲以上之男子，婦女較少，
若在三十歲以內之人，則除患梅毒者外，鮮罹是疾。發生時多在身
體勞動過劇，及精神感動之際，或以咳嗽噴嚏爲其動機，初發眩暈、
頭痛，或身體疲倦，精神抑鬱，及便秘等症，患者遂甚嗜眠，神識異常，
漸至不省人事，亦有突然倒地，不省人事，四肢癱瘓者，此時其全身
肌肉弛緩，呈蒼白色，不能活動，其重者，於數小時或數日後，遂即死
亡。輕者昏睡之度，漸漸減少，可喚醒之，惟其舌運動不便，不能隨意
言語，腦力大減，智識性情，迥異常態，溫和者忽變粗暴，剛毅者忽變
懦弱，亦有變爲癡呆者，亦有陷於半身不遂者。其治法宜安靜身體，
頭部稍高，卷以冰囊，寬解衣帶，或行瀉血法，臥於新鮮空氣流通之
處，此症多爲遺傳者，故凡其祖若父，曾患斯疾，及肥胖之人，平日衛

生宜格外注意。其處方爲臭化鉀三•〇，續草酞二〇，水二〇〇•
〇，混和，日服三次，二日份。

吃逆治療法

吃逆多因胃病、生殖器官、隔膜疾患及

神經感應等所致。在定式發作者，服雞那最效，此外可用麻醉藥，或
以樟腦精或冰水塗擦其胃部，舊法用柿蒂七枚，丁香數粒煎服亦
有效。

疝痛治療法

疝痛多因食不消化食物及酸敗性食

物、蛔蟲、宿便、鉛毒等之刺戟，及生殖器官、神經病等，致下腹部臍邊
起發作性疝痛，及知覺過敏等，若壓迫之，則其痛稍減，間有延及心
窩部、肝部及背部、肩部者，是因膽石症所致也。宜注意其便秘，月經
異常，及蛔蟲、膽石等症，勿食不消化食物。其處方爲杏仁水一〇•
〇，雅片酞十五滴，調和，每一小時服十滴，（惟便秘時不可用。）

齒痛治療法

齒痛（齒髓神經痛）有因口腔之不

潔者，有因生齲齒者，有因寒熱物之刺戟者，其疼痛之輕重亦不等。
宜注意口腔清潔，即以微溫湯洗滌其窩內，而除去其食物之殘渣
及不潔物，若化膿者，則速就專門牙科醫生拔去之。其處方爲番紅
花，雅片酞，以脫精，薄荷油各二•〇，混和，以棉球浸之，插入齒窩內，

或塗於近圍之齒齦。又克列阿瓊篤○·三，薄荷油一五○·調和，爲滴齒劑。又碘酊、甘油各二○·○，調和，每二小時塗數處齒周圍之齒齦一次，塗後十分鐘用清水洗去。

暈船治療法

乘船之未經習慣者，往往胃部覺有一種不快之感，兼發惡心、嘔吐、頭痛、眩暈、身體倦怠、食慾全廢、食物之氣，即欲嘔吐，步行時尤甚。又如乘火車者，及登極高之處向下俯瞰者，亦發是症。是本非病，故毋須藥物，以預防爲要，即於乘船前，食淡泊之滋養物，複雜食品，切不可食，在船中靜居於甲板中央，或平臥，或閉目默思陸地上種種事物，若覺腹餓，可略食清淡之物，若舟中有異臭，則可以自己所嗜之香料嗅之。

頭痛治療法

頭痛之原因甚多，有因發熱而頭痛者，有因繁勞神思而成習慣性頭痛者，有因失眠、動學、悲痛等，致神經衰弱而頭痛者。其病狀爲精神抑鬱，食量減少，消化不良，大便祕結，腦力遲鈍，神經過敏，不能安眠，顏面則時而蒼白，時而泛紅。宜遊遊山光明媚，空氣清潔之處，以休養精神，慎身寡慾，調和飲食，而練成早起早睡之習慣。其處方爲規寧○·六，薄荷霜○·○四，甘草膏適宜，爲丸藥二十四粒，日服三次，每服八粒。又安替拔林○·四，乳

糖適宜，爲一色，頓服之。又薄荷油、酒精各等分，混和，塗數前額，及兩太陽心。

偏頭痛治療法

纖弱婦女，及神經衰弱者，常發偏側之頭痛，其原因爲遺傳、黃胖病、血虧病、瘧疾、風濕、便祕等。發作時，患部之半面，呈蒼白色，其他半面，則泛紅色，惟多發於左偏側，治法與前同。

麻痺治療法

因腦脊髓之疾患，頭骨之疾病，及感冒、傷寒、癆病等，致全身或半身隨意肌之運動停止，該部皮膚厥冷，脂肪變性，神經衰弱者，是爲麻痺。宜時行溫浴，而注意飲食物之衛生，及除其病原。其處方爲番木鱉膏○·二，甘草膏適宜，調和，爲丸藥二十粒，日服三次，每服一粒。

不眠症治療法

因神經系之疾患，及各種疾病，多有夜間不能安眠者。宜早起早睡，不可晝寢，夜間勿用腦力，臨臥時勿飲興奮性飲料，日間行適當之運動，時時行溫浴，或冷水摩擦，催眠劑與許偶服，若常服則有害也。

癲癩治療法

癲癩者之大部分，必有遺傳素質，即父母或祖父母中有犯真正之癲癩者，此人即具此項素質，更有於養

罹一般神經病，例如精神病、癱瘓症、神經衰弱者之近親，易罹本病。或兩親中有狂飲者，其於酩酊時而妊娠之小兒，有日後罹本病之實例，心身之過勞或頻度劇動感情者，確爲其誘因。至營養不良，貧血及多血，亦有多少之關係。又急性熱性病、胃病、頭部之外傷亦多誘發本病。本病之病狀可分數期述之：第一期即前期，期訴有自一上肢或一下肢或心臟部或胃部有向頭部之方向昇起微風樣特異之知覺異常，感不快之臭氣，見紅色，耳內有笛音蜂聲或某種不能形容之聲音，身體寒冷，有反感熱者，其手變爲非常蒼白，或變紅而有劇甚之心悸亢進，繼而眩暈，精神恍惚，此種前兆亦有不發者，即有之，爲時亦僅短，患者稍有經驗得知其前兆而自行先事預防。至極重症者，心窩訴苦悶或來胃病，但亦有無此第一期而直接發第二期或第三期者，第二期即癱瘓期，忽然倒於地上（其時身體大抵倒於前方），意識全消，一切之感覺亦停息，跌倒時極蒙外傷，患者亦有大聲號叫者，此後即起強直性之肌收縮，即頭部通常向後方彎曲，上下牙關緊閉，軀幹反張，四肢伸直，兩手握拳狀，呼吸大靜，顏色蒼白。自此入第三期，即間代性癱瘓期，面肌劇爲痙攣，眼球旋上或兩眼皆偏於一方，舌痙攣狀伸縮，上下肢及軀幹肌肉不絕

第七編 健康類

痙攣，瞳孔散大而失反應力。脈搏稍速，體溫仍爲平溫或稍昇，其時洩糞尿。又男子有射精者，又此時有咬斷舌者，由此行一回之長太息後，入第四期即昏睡期，人事不省，依然如故，惟呼吸安靜，顏面漸變爲普通之色，陷於昏睡，漸次入普通之睡眠狀態，此睡眠之時間，各人不同，有巨數小時者，有極短者，惟醒覺後數日內，常覺頭痛或倦怠或易於激怒，各部肌肉皆留劇痛，亦有健態如常者，以上爲定型的經過，而輕症者祇現輕度之眩暈及癱瘓發作而已。其治法之最重要者爲一般之攝生法，第一先禁心神之過勞，以悠然自得爲生活，勿營過勤之業務，避外界一切刺戟之事，禁暴飲暴食，尤宜戒酒，食物以淡泊爲止，動物性食物，能廢最佳，房事過度極有害，起居概宜謹慎。其處方爲臭化鉀四・〇，重碳酸鈉一・五，糖漿八・〇，水一二〇・〇，一日三回分服。又臭化鉀四・〇，大黃末〇・八，桂皮末二・〇，爲丸藥一百二十粒，日服三次，每服三十粒。

傷寒治療法

傷寒（腸壘扶斯）之原因，係一種桿菌

由飲食物而傳染，精神感動或不攝生，爲其誘因，年齡以十五歲至二十歲之間爲最多，小兒老人較少，其流行以夏秋之交爲最甚。染病後至發病時，約經二星期，謂之潛伏期，發病之前二三日，覺疲倦、

頭痛、耳鳴、胃腸病狀、或睡眠不足、或鼻衄、體溫昇至三十八度許、由是不得不就床、此後一星期內、熱度每日昇一度或半度、朝降夕昇、一星期之末達四十度或四十一度、此時有劇烈之頭痛、顏面發赤、眼球亦稍帶赤、口渴、舌生白苔、脈達八十至一百二十次、便秘或泄瀉。至第二星期、熱度始終持續四十度、故雖名醫亦無能為力、患者之舌運動極為困難、伸出時顫動、第一星期顏色泛赤、而此時則漸成蒼白、精神朦朧、發喃喃之謔語、間或有呈狂態者、然罹本病者、精神未必全然異常、腹部膨大、其腹部之皮膚、發出薔薇色疹、時有發支氣管炎。至第三星期、其熱漸次下降、而至該期之終、降至三十八度許、從而精神亦爽快、且僅食慾、薔薇疹變為蒼白、舌帶潤而清潔、腹部之膨凸亦陷凹、惟大便大概便秘。至第四星期其熱度更降、終復平溫、此後漸向愈快、食慾頗進、好食健康時所喜食之食物、但其重症者、自第三星期至第四星期或第五星期、熱度依然昇騰、或成不規則、精神亦仍朦朧、或發種種合併症而致死。或至第五六星期之終、始成無熱而心身爽快、但甚衰弱疲勞、有須百數月之久者。最危險者為四十一度以上之熱、一百二十至以上之脈、而脈搏不規則者、尤為危險、平生嗜酒者妊娠及老人概難治、小兒大抵易治、

又合併其他疾病及發生謔語者皆危險。本病經過甚久、護病者宜深悉調攝之方、病室中須不絕送入新鮮空氣、病者之身體及衣服皆須清潔、與以極易消化之流動物食品。其處方為甘朮、乳糖各二〇、分八包、日服三包、或四包。又稀鹽酸二〇〇、糖漿四〇〇、水二〇〇〇、混和、日服三次、二日份。若發熱至四十度五分以上者、或發病十餘日、尙不退熱者、可用下列二方之一。水楊酸鈉〇〇、五至一〇、五、為一包、一次服之。又水楊酸鈉五〇〇、重碳酸鈉一〇〇、糖漿二〇〇〇、水二〇〇〇、混和、每一小時、服一食匙。若腸鳴腹痛已止、而尙瀉痢者、則用次硝酸鉍一〇〇至二〇〇、為一包、每日服三包。

痢疾治療法

痢疾(赤痢)之微生物、亦自飲食物傳染、

夏秋最多。其病狀為全身違和、胃口不開、下腹兩旁或全部發痛、裏急後重、而排泄混有血液之黏稠糞汁。宜安臥靜養、以饑餓為最宜、否則略食流動性之滋養物、至同形之物、雖粒米亦不可沾唇。其處方為甘朮〇〇、五、乳糖〇〇、三、分四包、每三小時服一包、服後即用下方。又草麻子油二〇〇、瀉利鹽三〇〇、苦味酒二〇〇、水二〇〇〇、混和、日服三次、二天份。又吐根雅片散二〇〇、分三

包食後服一包。

霍亂治療法

霍亂(虎列拉)之黴菌,亦由飲食物傳

染,食涼受寒者易發,夏秋之交,流行最多。其病狀有三種:一為單純霍亂,即肚腹雷鳴,每日瀉痢數次,全身疲倦,胃口不開,皮膚發冷,尿量減少,嘔吐煩渴,腿肌掣痛,脈息細微,此症數日後可愈。二為類似霍亂,每日水瀉數次,遂致吐瀉米泔汁樣之物,小便減少,或竟閉止,手足厥冷,皮膚蒼白,呈虛脫狀,脈息細小微弱,腿肌疼痛,一晝夜間,瀉痢至十餘次。三為重症霍亂,有由前二症未能治愈而轉成者,有突然發作者,全身衰弱,體溫下降,脈息疾數,微細如縷,尿量減少或閉止,吐瀉米泔汁樣液,一晝夜間,發至二三十次,眼窩凹陷,鼻樑屹立,皮膚厥冷,呈暗褐色,撮之則有皺皺,諸肌痙攣,呼吸困難,有於數小時或一二日內即斃命者,亦有諸症漸減,一二星期後,醫治就愈者。遇本病流行之時,格外注意飲食物之衛生,若覺消化器有障害時,從速醫治,或用稀鹽酸一滴至三滴,混於沸水內服之,日服數次以預防之。其初發者用下方:甘汞〇·五,乳糖〇·五,為一包,每三小時服一包,連服三次,俟裏急後重已止,不復吐瀉米泔汁樣之物,則用下方止瀉可也。雅片末〇·二,次硝酸鉍〇·五,白糖五〇。

第七編 健康類

研和,分十包,每時服一包。又樟腦二〇,薄荷油二滴,酒精二〇〇,滴二十滴於葡萄酒中服之。

喉痧治療法

喉痧(白喉或實扶的里)乃因一種桿

菌由空氣傳染於咽喉部而發。患者之扁桃體及咽部之黏膜,紅腫作痛,而生白色或黃白色之偽膜,膜下腺亦腫脹,壓痛,全身達利,頭痛發熱,嚥物及呼吸均甚困難。宜安臥靜養,以棉花裹筷子或銀針蘸五十倍氫氨酸鉀溶液塗布患處,而急延醫生注射血清。其處方為氫氨酸鉀四〇,薄荷油二滴,水二〇〇〇,為含嗽劑,又白喉血清視病之輕重而注射之單位有多寡。

猩紅熱治療法

猩紅熱為一種黴菌因接觸而傳染。

染毒後,約二日至四日,覺身體違和,嘔吐,喉痛,惡寒,發熱,頭痛,再過一二日,即先於頸部,次及全身,汎發帽針頭大或芝麻大之鮮紅色疹,漸變成紅斑,時或疹中含有漿液濃汁,約三四日後,疹褪色乾燥,成糠狀之落屑。宜安臥靜養,將患者嚴重隔離而各施以對症療法。其處方為氫氨酸鉀五〇,水二〇〇〇,為含嗽劑。又硼酸一〇〇,鐵脂一〇〇〇,作軟膏塗患者之皮膚。

破傷風治療法

破傷風為破傷風桿菌侵入微細小

創而發，故於外傷、拔齒、皮下注射、外科手術、分娩後最易發生。其病狀為眼瞼破裂縮小，外背上舉，開口困難，牙關緊急，角弓反張，全身肌肉發痙攣性收縮，致顏面呈苦笑狀異態，發熱極高，惟神識則始終不變。此病宜安臥靜養，速延良醫，以破傷風血清注射之。其處方為抱水格魯拉爾五·〇，水一〇〇·〇，橙皮糖漿二〇·〇，調和，每十五分鐘，服一食匙。又抱水格魯拉爾二·〇，白樹膠，水各五〇·〇，調和，為灌腸劑。又臭化鉀一〇·〇至二〇·〇，水二〇〇·〇，調和，日服三次，每服一食匙，以一盞之水調服。

瘧疾治療法

瘧疾乃由一種孢子蟲寄生於血液而

發，多因蚊類吮已染瘧疾人之血，復吮他人之血而致傳染。其發作有一定時期，每一發作，可分為三期：一為惡寒期，約三十分鐘，惡寒戰慄，脈息數速。二為發熱期，約三小時至五小時，灼熱，頭痛，眩暈，口渴，常有熱至四十度以上者。三為發汗期，即發汗淋漓，諸症消散。有每日發作者，有隔一日或隔二日發作者。宜於惡寒期，即安臥，以溫布摩擦身體，或飲溫熱之茶湯，至發熱期，即飲清涼湯水。其處方為規寧一·〇至一·五，為一包，於發作前三小時，一次服之，自次日起，連服一星期，每日稍減其量，至〇·五為止。又規寧一·〇至一

·五，白糖二·〇，研和，分爲五包，於發作前三小時服一包，每過一小時服一包，連服三次，若發作之時期不明者，可於朝、晝、夕，各服一包，或於發汗期之初時服之。

鼠疫治療法

鼠疫為最猛烈之傳染病，染毒後約三

日至七日，先發頭痛、眩暈、食慾不振、全身違和、倦怠、惡心、嘔吐等症，或不發各症，而突然寒戰、發熱、淋巴腺腫脹、頭痛、暈眩、心煩、口渴、身體倦怠者。鼠為媒介本病之原，故平日以驅逐鼠類為預防之要法。無特效之藥，僅可施以對症療法耳。

腳氣治療法

腳氣之原因，各家之說不同，近來生活

素學說發明，乃知似因食物中乙種生活素缺乏之故，而尤以食白米者為甚，蓋白米缺乏生活素也。腳氣病之症候，有三種區別：一為乾性腳氣，初發足及小腿之知覺異常，漸次延及大腿、小肚、及口唇等處，腓腸部緊張壓痛，膝蓋腱反射全然消失，步履困難，心悸亢進，脈息疾數，大便祕結，小便減少。二為濕性腳氣，其症候與乾性者略同，惟足背及小腿前面發水腫，漸次延及全身，其水腫處呈灰白色。三為急性腳氣，為最險之症，其心悸亢進，脈息疾數各症驟然增劇，皮膚蒼白，呼吸困難，心悶氣煩，惡心嘔吐，常有至於死者。其治法宜

於病初起時，速移居高燥之地，忌食白米，而易以豆麥類之食物。其處方爲瀉利鹽二〇・〇，稀鹽酸一・〇，水二〇〇・〇，混和，日服三次，二日份。

大麻瘋治療法

大麻瘋(癩病)爲遺傳性之慢性傳染病，其症候亦有三種：一爲斑紋瘋，於顏面、四肢、臀部等處發赤色之疹。二爲結節瘋，初爲軀幹四肢生結節，漸次崩潰，或消退後，發知覺麻痺。三爲神經瘋，先發斑點、結節、水泡、潰瘍等症，繼而知覺過敏及神經痛，漸次知覺亡失，而起營養障礙，神經肥厚，及顏面麻痺，亦有卒然發作者。患此病者宜禁止結婚，以防其遺傳。大楓子爲我國古來認爲本病之特效藥，近西洋各國亦知其有良效，故製爲注射劑焉。其處方爲大楓子油一・〇，黃蠟適宜，爲二十九日，日服三次，每服一丸。又大楓子油八・〇，鱈脂八・〇，調和，爲塗敷劑。

孕婦嘔吐治療法

此爲婦女妊娠時常有之症，卽於受孕後二三月時，發惡心嘔吐，惟神經質及體質虛弱，或患萎黃病者，其症候較甚耳。宜安靜身體，休養神經，注意衛生，自能痊愈。其發作較甚者，則須服藥。其處方爲蔞酸鈣〇・三，乳糖〇・五，分三包，日服三次，每服一包。又半夏一・四，水二〇〇・〇，煎汁加生薑糖

漿二〇・〇，日服三次，二日份。又碘酊十滴，水一五〇・〇，每二小時服一食匙，以糖水利服。

白帶治療法

婦女於月經時不知衛生，又患淋病，久不愈，及血虧、體虛、過勞、感冒等，均足致白帶之症。若因循自誤，不求良醫，則帶下愈多，患處腐爛，而放惡臭，排尿時灼熱，經二三星期後，身體逐漸衰弱，皮膚蒼白，胃納不佳，大便秘結，遂足以惹起種種疾病，且爲小產之大原因。我國婦女月經時不知衛生，致患斯疾者比比皆是，故有十女九帶之謬，而患之者多視於告人，以爲輕易之疾，咸漠然視之，馴致身體衰弱，不享天年，或不能生育，或多小產，其子女亦鮮有身體強健者。白帶之爲患亦云烈矣。欲弭是患，當於月經時嚴守衛生之法，清潔、安靜、精神愉快，勿罹感冒，苟患是疾，宜用注射器注射洗滌，及塞入坐藥，較之僅用洗滌者奏效神速，勿爲劇烈之運動，若月經不調或便秘者，速施治療。其處方爲水楊酸五・〇，水五〇・〇，爲注射劑。又鞣酸八・〇，柯柯油脂二〇・〇，調和，製坐藥六個，日用一二次。

乳閉治療法

婦女分娩後，必分泌乳汁，此生理上自然之理也，有時分泌不多，或竟不分泌者，是因母體之營養缺乏，或

精神感動劇烈，及患各種疾病之所致也。宜安靜身體，休養精神，注意衛生，多食富於營養之食物，使身體健康，自能分泌乳汁也。近來有用胎盤製劑者，乃根據於內分泌之理，然無確效。其處方為茴香末、橙皮末各一五，白糖一〇，炭酸鐵四〇，研和，日服三次，每服一茶匙。

月經各症治療法

月經之症，有閉止、過多、困難、三種。

凡婦女之患生殖器官、瘵病、血虧病等全身虛弱者，或於月經時因驚怖悲哀之故，皆足致月經閉止，若有子宮出血，則常致月經過多，或如過肥胖之婦人，則其月經時而閉止，時而過多，至月經困難，尤為常有之症，即月經時發腹痛、腰脹、身體達和，或發惡心、嘔吐、及偏頭痛等症。宜各探其病原，而施根本療法，於月經時，嚴守衛生。凡月經閉止者，用下方：蘆薈膏一〇，甘草膏適宜，為五十九丸，日服三次，每服三粒。若月經過多者，用下方：鞣酸二〇，甘草膏適宜，為十四丸，日服三次，每服五粒。至月經困難者，則用下方：莨菪鹼〇・五，顯草鹼一〇，重碳酸鈉三〇，糖漿四〇，水二〇〇，混和，日服三次，二日份。

妊娠及產婦急癩治療法

妊婦於妊娠末期，或產

婦分娩時，常有起急癩者，頭痛、眩暈、耳鳴、眼熱、瞳孔散大、呼吸困難，或竟中止、心窩痞硬、嘔吐、顏面潮紅、兩眼直視、播溺、痙攣、口噴泡沫、不省人事，每次發作，約時十秒至六十秒，隔數分或數小時，反覆發作，遂致死亡，發作次數，約二三十次，間有逾於此數者。宜速以冰卷其頭部，或以冰水或醋水洗滌之，或以熱水沐浴，及臥於重聲中，使之發汗，或服瀉劑，或以冷水灌腸。其處方為雅片末〇・二，白糖五〇，研和，分十包，每半小時服一包。

產熱治療法

產婦於分娩之際，生殖器所受之創

傷中，有細菌侵入時，則發惡寒、劇熱、虛脫、肺炎、腦膜炎、關節炎等症，及嘔吐、鼓脹、下痢，而流出膿性之惡露，是為產後最重之症，產前產後，宜於陰部行消毒法以預防之，既罹本症者，速服解熱藥，或以冰卷其下腹部。其處方為規那三〇，分五包，盛於膠囊，每二小時服一包。又安替比林二〇，至三〇，分十包，每一小時服一包。又過錳酸鉀〇・〇五，水五〇〇，洗滌陰部。又酒精二五〇，水二五〇，洗滌陰部。

皮膚病治療法

(一) 濕疹，皮膚不清潔，及血虧體弱

者，易生濕疹，其初皮膚僅覺癢、灼熱，遂生帽針頭大之小疹，或變

爲水泡，或破潰，或結軟痂後，生鱗屑而脫落，多發於頭皮、顏面、股間、臀部、乳房及陰部等處。首宜清潔身體，勿怠於沐浴。處方如下：亞鉛華澱粉各等分，爲撒布劑。又石炭酸酒精一百倍者，爲塗敷劑。(二) 痒疹，四肢之伸側面及背部、腹部、發小疹甚爲瘙癢，夜間尤甚，以針刺之，則漏出水液，間有結痂，而爲膿泡或濕疹狀者。宜時行沐浴，注意清潔。用石炭酸一〇〇，甘油一〇〇，水一〇〇〇，爲洗滌劑。(三) 疥瘡、疥癬，因接觸患疥瘡之人而傳染，多發於手指、足趾間、肘、腕、膝、諸關節及臀部，初生皮疹，漸延全身，甚爲瘙癢，搔爬之，則生水泡或膿泡。治法同前。又可用祕魯藥酒精各等分，爲塗敷劑，每日二次。或用硫磺華軟膏一百倍者，爲塗敷劑。(四) 瘰癧，指、趾、足趾、手掌之小創中，若有醱膿球菌侵入，則該局部腫起緊張，劇痛，漸至化膿，甚且延及皮下，而致肌肉疼痛。速就外科醫施切開術，而行消毒防腐療法。(五) 脫髮，因重病等，常有致頭髮之脫落者，可用豆蔻油五〇，橄欖油五〇，調和，每日塗擦頭皮二次。(六) 粉刺，生粉刺者，可以指甲壓出之，而塗擦胰皂，注意全身之健康。(七) 瘰癧，生瘰癧者，可以亞鉛華與澱粉各等分研和後，盛於紗囊內撒布之。(八) 天泡瘡，小兒之患天泡瘡者，可以硼酸一分，加麻油二分，調和

第七編 健康類

塗之，或以水楊酸〇・八，澱粉二〇〇，研和撒布之。(九) 手足汗，凡手足常出冷汗者，可用單寧酸四〇，酒精四〇〇，溶解塗敷之。(十) 雞眼(胼胝)，凡生雞眼者，可用水楊酸四〇，麻油二〇〇，調和塗之，或除去後，敷以水銀軟膏。

創傷治療法

凡皮膚、筋肉、骨節因受傷而後疼痛、出血、及傷口哆開者，咸爲創傷。宜施以防腐療法(即以棉花蘸藥水洗滌後，或撒布藥粉，或塗敷藥膏，而以繃帶包裹之)。又五十倍之硼酸水，五十倍之石炭酸水，一千倍之昇汞水，均可爲洗滌劑。又黃碘、白糖、重碳酸鈉、硼酸、樟腦均可爲撒布劑。又石炭酸三〇，單軟膏一〇〇〇，調和，爲塗敷劑。又硼酸一〇〇，鑛脂一〇〇〇，調和，爲塗敷劑。

眼病治療法

眼病之種類甚多，大抵可分眼珠發紅、眼屎凝結、灼熱、羞明、流淚、視物不明等症，若經久不愈，則視力漸弱，終至失明。宜避煤煙、塵埃、風、光等之刺激，患者之手巾，他人切不可用。用五十倍之硼酸水，每日冷翳數次。又可用五百倍之皓礬水，每日點眼數次。

耳病治療法

耳病之種類亦甚多，患之者，宜速就醫

診治，家庭間常見者，爲耳道充塞，發重聽、耳鳴、疼痛、頭眩等症。其治法以清潔爲先。用重碳酸鈉一〇、甘油六〇、水三〇〇。每日三回，注入耳內，約十分鐘後，傾出之。又用硼酸〇・三、橄欖油一五〇，每日點耳數次。

瘡癬治療法

瘡癬多因不潔所致，爲豌豆大至棧實大之結節，初覺疼痛硬結，漸次腫起灼熱，其尖端現小黃點，若在皮膚之深層，則非經數日後不能見之，以後漸呈帶青赤色腫脹而愈疼痛，偶一運動，或衣服接觸，則尤劇痛，此時若將其中央已化膿之一小栓狀壞疽組織，與膿液共擠出之，則遺一小孔，孔內速生新肉，而疼痛稍減，化膿停止，漸漸稍腫褪色，而至全愈，愈後常遺癢痕。宜厲行清潔衛生，食淡泊之食餌，瘡癬尙未化膿以前，用碘酊或水銀軟膏爲塗敷及攤布劑，已化膿者，用松脂軟膏爲塗布劑，已將膿液擠出者，用石炭酸軟膏等爲塗布劑。

第七章 家庭藥物學

普通藥物之研究

家庭間若購備藥物，則不可無相

當之室，及藥櫃、藥箱，以貯之，蓋藥物遇日光、空氣、潮濕等，往往變易性質，或發生危險變化，是以藥物宜藏於日光不射而乾燥之處，且須密栓之，以防其泄氣。若製成之藥，則內服外用，何人之藥，均須詳細標明，而置於一定之處，蓋恐誤以外用者爲內服劑，或誤服他人之藥，則其禍害，有不可勝言者。又若毒藥劇藥，尤當密栓，而別貯藏於嚴密之處，至製藥器具，則宜格外清潔整齊，置於藥物相近之處，切不可使之供他用也。藥物固所以療疾，然有根本療法，及對症療法之區別焉。根本療法者，探其病源，而施以相當之療法也。對症療法者，不詳究其病源，僅就其症候之如何，而施以相當之療法也。大抵病勢之緩慢者，可用根本療法，病勢之急劇者，則不得不先施以對症療法，所謂急則治標也。藥物之種類甚多，範圍甚廣，且有中西藥西藥之分，非專門藥學書，不能詳載，本章僅就普通常用之中西藥物，述其最著之作用，以備家庭治療之參考。

西醫應用之健胃藥

健胃藥有直接輔助消化者，有使消化液之分泌增加者，皆有增營養而去停滯之效。茲分述如下：

(一) 含糖胃液素 (Pepsinumi Saccharatum) 從小豬小牛胃液腺中取得之胃液素，加以乳糖而製成者，爲無臭無味之白色稠

粉，能消化蛋白質，每服〇・五至一・〇，日服三次，常與稀鹽酸配
合服之。更有和以葡萄酒及他種調味藥而成胃液素酒 (Vinum
Pepsini)，每食後服十立裡至十五立裡。(一) 麥芽 (Maltum) 即
大麥之芽，研碎，加水五倍煮之，或和蜜煎為麥芽膏 (Extractum
Malti)，能消化澱粉質，為食米麥者最宜之消化藥。又從麥芽中
取出糖化酵素 (Diastase)，亦有從麥麴中製出者，為黃白色粉末，
每一分能消化熟煮之澱粉千分至五千百分，每服〇・一至〇・
三克，麥芽精須密藏瓶中，否則失其效力。(三) 胰液素 (Pancrea-
tion)，從豬牛之胰腺中製出，為粉末狀，能消化脂肪，又能消化蛋
白質澱粉等，常用〇・一至〇・五克，入牛乳中服之，使牛乳易於
消化，又為丸藥以阿膠為丸衣服之，能助腸內之消化。(四) 稀鹽酸
(Aeidum hydrochloricum dilutum)，鹽酸一分，合蒸汽水
二分，成澄明無色之液，有強酸味，為蛋白質之消化藥，日服一立裡
至二立裡。又於病人發熱之際，以其二克至三克，和以一百克之水，
加入白糖或糖漿，添以香料飲之，有清涼止渴之效。(五) 重碳酸鈉
(Natrium bicarbonicum)，係白色粉末，能溶於水，為制酸防
腐之藥，食物停滯胃中，因不消化而釀酸過多，致有吞酸嘈雜之患

者，服之最效，且可鎮吐，每服〇・五至一・五克，日服數次。(六) 龍
膽 (Radix Gentianae Seabrae) 係龍膽草之根，為苦味健胃
藥，到為粉末服之，能使胃中分泌之消化液增加，惟粘膜發炎之胃
病及常嘔吐者不宜服，每服〇・三至一克，日服數次。或製為龍膽
膏 (Extractum Gentianae Seabrae)，每服〇・二克至
〇・五克，日服數次，或浸為龍膽酏 (Tinctura Gentianae
Seabrae)，每服一立裡至三立裡，日服數次，效用亦同。(七) 黃連
(Rhizoma copticum) 係黃連之根莖，味極苦，常製為黃連膏
(Extractum copticum) 用之，為苦味之健胃藥，消化不良兼下
痢者服之，效用與前同。每服〇・三至〇・六克，日服數次，此外如
蒲公英 (Taraxaci) 苦艾 (Absinthii) 皆為苦味健胃藥也。
(八) 橙皮 (Cortex Fructus Aurantii) 即橙實之皮，為芳香
健胃藥，能促胃臟分泌胃液，到未服之，每服半克至二克。或用橙皮
酏 (Tinctura of orange Peel)，每日服一立裡至三立裡，分
數次服。或用橙皮糖漿 (Syrup of orange Peel)，每日服五十
立裡至一百立裡，分數次服。(九) 桂皮 (Cortex cinnamomi) 用
其枝幹之皮，到為末，為芳香健胃藥，效用與前同，每服半克至二克，

或浸爲酒用之。此外如肉荳蔻(Semen Myristicæ)即荳蔻核。丁香(Caryophylli)即丁香之花。薑根(Radix Zingiberis)

即生薑之根莖，皆爲芳香健胃藥，且爲藥中之香料。(十)苦味酏(Tinctura atara)爲龍膽末、橙皮末及荳蔻末所浸之酒，能

刺激消化器官，促其消化及吸收，每日服二、三次，和水服之。(十一)芳香散(Pulvis aromaticus)係桂皮、荳蔻、薑根之末

混和而成，消化不良及慢性下痢者服之，每服〇・二至一〇・克，日服數次。(十二)芳香酏(Tinctura aromatica)係丁香、桂皮、

荳蔻、薑根等所浸之酒，效用與前同，每服一克至二克，和水服之。
西醫應用之催吐藥 催吐藥於胃中不消化物停滯

時及服毒時用之。(一)吐根(Radix Ipecacuanhæ)係南美巴西所產植物之根，味苦辣，每服〇・二至半克，爲散劑或浸劑服之，

每十分或十五分服一次，服至全量二克至四克而止，大約服後一小時即吐。若每次服〇・〇一至〇・〇五克，爲祛痰劑。又有吐根

酏(Tinctura Ipecacuanhæ)以十倍之稀酒精製之，其用量爲吐根之十倍。又以吐根酒一分和糖九分，爲吐根糖漿(Sirups Ipecacuanhæ)，其用量爲吐根之百倍。(二)吐石石(Emetic

tartar)爲白色或無色之結晶，易溶於水，每次服〇・〇〇五至

〇・〇一克，有發汗祛痰之效，但今已少用，多用爲催吐藥，每十分

時服〇・〇二至〇・〇五克，至吐而止，一次之極量爲〇・二克，

一日之極量爲〇・〇六克，過服發腸胃炎，甚則致死。(三)膽礬(Cuprum Sulfricum)即硫酸銅，爲藍色透明之結晶，以一克

和水五十克，每五分時服一茶匙，至吐而止，多服腹痛下痢，有中毒

之慮，其五百倍之溶液，貼於黏膜創面，有消炎收濕之效，故亦爲收

斂劑，又可爲點眼水。(四)皓礬(Zincum Sulfricum)即硫酸

鋅，爲無色之結晶，其催吐之效，與膽礬同，服量亦如之，亦爲收斂劑，

於經久不瘡而易出血之潰瘍，及黏膜糜爛者，可以五百倍至百倍

之溶液爲塗敷劑。又眼之結膜發炎者，用其五百倍至二百倍之溶

液爲點眼水，爲眼科常用之藥，惟角膜潰者不宜用之。

西醫應用之鎮吐藥 鎮吐藥散見於健胃藥及止瀉

藥中，此爲其尤著者：(一)蓴酸鈣(Cerium Oxalicum)爲白色

粉末，作收斂劑，鎮嘔之作用頗強，故急性胃黏膜炎及妊娠時，發頑

鎮嘔之效，爲我國所宿知，現時醫家亦信用之，用七克半，煎水二百克加空薑糖漿十克，一日三次分服。

西醫應用之瀉下藥

通利糞便，瀉下積滯之藥，共分類種如下：(一)瀉利鹽(Magnesium Sulphuricum)即硫酸鎂，爲無色之小結晶體，味鹹苦，有緩瀉之效，每日服十五克至二十克，和水及糖漿，分二三次服之，更加稀鹽酸一克，或加重碳酸鈉二克至三克，尤佳。(二)芒硝(Natrium Sulphuricum)即硫酸鈉，形狀、色、味、效能與前同，但效力較遜，每日服十五克至三十克，和水及糖漿，分二三次服之。又用硫酸鈉與他藥混合，名曰人工加爾爾斯泉鹽(Sal Carolinum facitium)爲白色粉末，須密貯，爲最良之緩下劑，且有利尿之效，每次用五克至十克，溶於一百克之水中，空腹服之。(三)蓖麻油(Oleum Ricini)係蓖麻子所榨之油，色微黃，有臭氣，爲常用之緩下劑，每次用十五立厘至三十立厘，浮於溫水或茶上服之，服一次或二次，隔半日即下糞便而不感腹痛。(四)大黃(Radix Rhei)用其根莖，味苦，有香氣，每次服〇〇三克至〇〇三克，日服二三次，則爲健胃劑，且能止瀉。若每次服〇〇三克至〇〇五克，日服二三次，則爲健胃劑及緩下劑，若每次服

二克至五克，則爲峻瀉劑，但其品質不佳製法不良者，瀉時起腹痛。此外有大黃酊(Tinctura Rhei)每次服二立厘至四立厘爲健胃藥，每次服十五克至二十克爲下劑，又有大黃膏(Extractum Rhei)每次服〇〇一至〇〇二克爲健胃劑，每次服半克至一克爲下劑。又有大黃糖漿(Sirupus Rhei)每次服一克至二克爲健胃劑，每次服十五克爲下劑，此藥易壞，宜密塞貯之。(五)蘆薈(Aloe)大抵煎爲蘆薈膏(Extractum Aloes)用之，其味極苦，故常和爲丸吞服，爲健胃及下劑，且爲通經藥爲下劑藥及通經藥者，每次服〇〇二至一克，爲健胃者，每次服〇〇一至〇〇五克。(六)甘汞(Hydrargyrum chloratum mite)爲白色帶黃之粉末，忌觸日光，又忌與臭碘等合用，每服〇〇一至〇〇七克爲下劑，如赤痢、傷寒等傳染病初起時，服〇〇五至〇〇二克，每三時服一次，至暢瀉爲止。小兒每服〇〇一至〇〇一克，外用於梅毒性之潰瘍爲撒布劑。(七)小兒散(Pulvis Infantum)以碳酸鎂六分，大黃末二分，茴香油糖四分混和而成，爲小兒之緩下劑及制酸劑，小兒之胃病及便秘或下痢用之，用量依年輪而異，大約三歲者每次用〇〇二克，六七歲者用半克，十歲以上者用二

克。

西醫應用之制瀉藥

抑制腸內水分之分泌以止瀉

之藥如下：(一)次硝酸鉍 (Bismuthum subnitricum) 爲

白色之細末，無臭無味，難溶於水，有收斂胃腸黏膜之效，胃病中於胃部有潰瘍者服之最宜。又治腸病之效驗尤著，能治痢止瀉，凡腸內黏膜有糜爛之處，則此藥能防護之，以減其直接之刺激，每服半克至一克，日服三四次，用大量時，可增至每服二克，日服五次，收效較速，惟略害胃之消化耳。外用爲創傷之撒布劑，有消毒除臭之效。

(二)鞣酸 (Acidum tannicum) 亦名單寧酸，爲黃白色

粉末，味澀，有收斂及止血之效，下痢及腸胃出血者用之，與鐵及金屬鹽類合，則失其效，每服〇・〇五至〇・三克，日服至一克，多則害胃之消化，有以鞣酸五分，和白糖九十五分，製爲錠劑，曰鞣酸錠

(Troches of tannic acid) 每錠內含鞣酸〇・〇五克，服一

錠至二錠，爲小兒之止瀉藥。又鞣酸以五十倍至二百倍之水溶之，爲外用藥，有止血制汗之效。(三)阿仙藥 (Catechu) 係南洋所產之植物，用其枝葉製成粉末，有止瀉之效，其效力不及前二者之著，而價廉無毒，故常用之，每次服半克至一克。又常製爲阿仙藥酏

(Tinctura catechu) 服之，每次服一立厘至二立厘，

西醫應用之補血藥

補血藥供給血內所需之成分，

及促血球之增生，於血液減少及血質變壞者用之。(一)還元鐵

(Ferrum reductum) 爲灰黑色極細之粉末，宜密封，每服〇・

〇五至〇・三克，日服三四次，常和以健胃藥及白糖等服之。(二)

乳酸鐵 (Ferrum lacticum) 爲綠白色之粉末或塊，能溶於水

中，每服〇・一至〇・五克，日服三四次，常以龍膽末桂皮末等和

丸服之。(三)林檎鐵膏 (Extractum Ferri pomati) 爲林

檎之酸液與鐵所製成之膏，能溶於水中，爲黑綠色澄明之液，每服

〇・二至半克。又或以此膏溶於酒精中，和以桂皮水，成林檎鐵酏

(Tinctura Ferri pomati) 每服一立厘至三立厘，日服三次。

(四)碘化鐵糖漿 (Sirupus Ferri sodati) 以碘化鐵和於糖

漿中，成微綠色或微黃色澄明之液，血虧之人，患腺病或梅毒時，用

之最宜，小兒之腺病尤常用之，每服一立厘至五立厘，以水稀釋服

之，日服二三次，十歲以內小兒，每服一克至三克，幼稚者每服〇・

二克至〇・五克。

西醫應用之止血藥

止血藥於身體內部或外部出

血時用之，有止血之效。(一) 過氧化鐵液 (Liquor Ferri sesquichlorati) 爲澄明黃色之液，係有力之止血藥，惟有腐蝕組織之虞，故但於必要時用之，其法以棉花浸液中，強絞之，貼於出血部。腸胃出血時，內服〇・二五立裡至〇・七五立裡，和結漿類服之。又加以五十倍至五百倍之水，爲洗滌創傷之用。常用之止血棉 (Iosyppium stypticum) 卽以此液醱棉花曬乾製成。(二) 白膠 (Gelatina alba) 爲無色透明之薄片，從牛骨製出，有使血液凝固之性，外出血時，以二十倍至五倍之溶液塗布，咯血吐血，以十倍之溶液內服，每服一食匙，日服數次。此外鞣酸、醋酸、明礬及其他收斂藥，皆有止血之效。

西醫應用之止喘鎮咳藥 呼吸困難及咳嗽頻煩

時。用以鎮靜之藥物：(一) 杏仁水 (Aqua Pruni Armeniacae) 以杏仁製成，內含百分之一之青酸，每服半克至一克，日服三四次，有止喘及鎮咳之效，常和以調味藥用之。(二) 硝石紙 (Charta nitrata) 以濾紙浸於火硝溶液中乾燥之，於喘息發作時，燃燒此紙，吸入其煙，則支氣管之痙攣緩解而輕快。此外如麻酔藥中之嗎啡，亦有止喘鎮咳之效。(三) 羅貝利阿草 (Herba Lobeliae) 乃

羅貝利阿草之於帶花時採集而乾燥者，味辛烈苛辣，對於神經性及支氣管性喘息內用〇・〇五至〇・一爲丸、散，或浸劑，或捲爲煙葉，吸入之。又以此葉一分浸於十分之酒精中，製爲羅貝利阿酞 (Tinctura Lobeliae)，喘息時用二十滴一日三次內服之。

西醫應用之祛痰藥 祛痰藥者使痰稀薄或促其咳嗽，卽使易於咯出之藥物也。(一) 攝納額根 (Radix Senegae)

此植物產於北美洲，其根有祛痰作用，且有催吐催咳之性，患咯血者不宜用之，其植物之種類，與遠志相近，遠志之佳良者，亦可代用，以其乾燥細末五克至十克，煎水一百五十立裡，二日分服。(二) 芳香破精酒精 (Spiritus Ammoniae aromatiensis) 以炭酸銨及破精水，和芳香油、酒精、蒸汽水等製成，每服〇・三至〇・五立裡，和水服之，祛痰以外，有發汗利尿之效。(三) 硝砂 (Ammonium chloratum) 卽氯化銨，爲白色之粉末，或晶粒，凡喉頭及支氣管黏膜炎，黏痰充積，呼吸困難者，於無熱時服之，亦有發汗利尿之效，每服〇・一至〇・五克，日服數次。又可以五十倍之溶液蒸發而吸其蒸氣。(四) 精製松節油 (Oleum Terebinthinae rectificatum) 澄明無色，能溶於酒精中，治支氣管黏膜炎，有抑止分泌

之效，每服〇・二五至一立裡，日服數次。又松節油與水抱合之結晶曰抱水松節油 (Terpinum hydratum)，能溶於沸水及酒精中，支氣管黏膜炎痰多者服之，能祛痰，亦有利尿之效。又為結核初期之止血藥。每服〇・二至〇・六克，每日至多服一・五克。(五) 安息香酸 (Acidum benzoicum) 為黃白色之結晶，能溶於冷水中，於無熱或微熱時服之，有催咳祛痰之效，每服〇・一至〇・五克。(六) 安息香酸銻 (Ammonium benzoicum) 為片狀之結晶，能溶於水，每服半克至一克，日服四次，有祛痰利尿之效，於老人之喘息最宜。此外如催吐藥之吐根及糖類，亦有祛痰之效。

西醫應用之利尿藥 利尿藥使尿量增多，排泄暢利

之藥物也。(一) 海葱 (Rabus Scillae) 乃產於歐洲地中海濱之草本植物，患水腫者為丸或煎服有效，常與別種利尿劑或鐵劑等合用，惟腎臟炎及消化不良者避之，每服〇・〇二至〇・三克，日服數次，內服過多，發嘔吐，傷腸胃，其製成之海葱醋，效能亦同，每服一克至二克。(二) 純精酒石 (Kalium Bitartricum) 即重酒石酸鉀，於釀葡萄酒時積於桶邊，每服半克至二克，日服數次，治水腫等，有利尿之效，服二克至六克為下劑，過服有害。(三) 酒石酸

鉀 (Kalium tartaricum) 效能與前同，每服一克至二克，日服三次，為利尿劑，每服四克至八克，日服二次，為下劑。(四) 醋酸鉀液 (Liquor Kalii acetici) 係澄明之液，為利尿藥，頗著效，惟患腎臟炎者不宜用，每服二克半至五克，日服數次。(五) 硝石 (Kalium Nitricum) 即火硝，味鹹，每服〇・三至一克，日服三次，為利尿劑，服五克以上，發嘔，久服傷胃，故有胃病者不宜用。(六) 指頂花葉 (Folia Digitalis) 即寶芨答利葉，歐洲產植物，為著名之利尿藥，且有強心之效，凡心臟障害，循環不活潑，及水腫等皆可服，每服〇・一至〇・二克，煎服，日服二三次，多服久服均有害，甚則致死。又有指頂花葉酞 (Tinctura Digitalis) 效用相同，日服一克至一・五克，分三次服。(七) 咖啡精 (Cafeinum) 從咖啡或茶葉中製出，為白色結晶之粉末，味苦，有強心利尿之效，嗎啡中毒者服之可解。又因登山及競走而氣促時，服之有效，每服〇・一至〇・三克，日服三次，多服頭痛，耳鳴，氣促，發嘔。(八) 荻胡雷汀 (Diuretin) 此藥由何柯實中採取，以水楊酸鈉製之，為近時最確實之利尿藥，係白色粉末，能溶於水，宜避光密封，腎臟及心臟病均可用，每服半克至一克，日服三次至六次。(九) 杜松子 (Juniperi Fructus)

味甘有芳香，日服十克至十五克，煎水，分數次服，久服多服，害腎臟，腎臟有病者避之。此外瀉藥中及祛痰藥中有利尿之效者尚多，我國通用之澤瀉茯苓，亦有利尿之效。

西醫應用之發汗藥 發汗藥服之可使發汗之藥也。

(一) 耶波蘭提葉 (Folia Jabourandi)，南美巴西產植物，其乾燥之葉，有香氣，日服五克，有發汗之效用，此藥製出之鹽酸匹羅卡品 (Pilocarpinum hydrochloricum)，為最有效之發汗藥，每服 0.01 至 0.02 克，日服 0.06 克為極量。(二) 麻黃，為我國通用之發汗藥，其效甚確，每服用 2.5 至 5 克，煎服。(三) 接骨木花 (Flores Sambuci)，為歐人常用之發汗藥，日服五克至十克，用開水泡汁，分數次服。此外如祛痰藥中之含鹵精者，及各種解熱藥，均有發汗之效。

西醫應用之制汗藥 制汗藥為制止發汗之藥，普通

常用者名樟腦酸 (Acidum camphoricum)，為無色無臭之小片，能溶於水，微酸，制盜汗，無毒，用一克至二克，於每夕發汗前二時許服之。

西醫應用之子宮藥 子宮收縮藥能使子宮收縮，並

第七編 健康類

止子宮之出血。(一) 麥角 (Secale Cornutum)，裸麥及小麥被黴菌寄生而成，須擇其新鮮者，經過一年者無效，為收縮子宮之藥，分娩時陣痛微弱者，可以增進陣痛，但服之過早，反有危險，非熟練者不宜輕用，惟於產後用之，以排出凝血。本藥又為止血劑，凡子宮出血，吐血，咯血，腸出血，膀胱出血，及遺尿，服之有效。增進陣痛者，服 0.2 至 0.5 克，其餘諸病，每次服 0.1 至 0.5 克，日服數次。其製成之麥角膏 (Extractum Secale Cornuti)，為褐色澄明之液體，效能相同，每服 0.1 至 0.2 克，多服中毒，妊婦忌服。(二) 希得拉斯根 (Radix Hydrastis)，有香氣，常製為希得拉斯膏 (Extractum Hydrastis Fluidum)，凡婦人生殖器出血，痔血，盜汗，男子遺精等皆有效。又月經困難或月經過多，亦可用之，惟其收縮子宮時，起痙攣性，故不宜為增進陣痛之用，每服一克，日服數次，多服有毒，妊婦忌服。

西醫應用之通經藥 通經藥最具有功效者約分三種

如下：(一) 蘆薈鐵丸 (Pillulae Aloës et Ferris)，係蘆薈與硫酸鐵所製之丸，為著名之通經藥，又為健胃藥，每丸重一克，每服一丸至四丸，一日三次，食後服之，孕婦忌服。(二) 番紅花 (Croci)

爲鳶尾科之植物，用其紅色之雌蕊頭，乾燥之入藥，具香氣及苦味，有通經健胃鎮痛之效，爲女科中通用之藥，每服〇・二至一克，日服數次。又番紅花酊 (Tinctura Croci) 爲澄明黃色之液，效能同前，每服〇・五至二・五克。番紅花價貴多質物，又宜密藏，否則失其香氣，見日光則褪色。(三)沒藥 (Myrrha) 卽該樹之樹脂，爲褐色之塊，有香氣及苦味，爲健胃及通經藥。又支氣管、膀胱、子宮等分泌液過多時，有抑制之效，每服〇・二至一克。又沒藥酊 (Tinctura myrrha) 之效能亦同，每服〇・五至二克。此外我國所用之牡丹皮 (每服二至五克煎服)，地黃 (每服三至七克煎服)，當歸 (每服六至七克煎服)，均有通經之效。又當歸與川芎合用，有催進陣痛之效。

西醫應用之鎮靜藥

鎮靜藥爲止痛、催眠、鎮痙、寧神之藥物。(一)叔爾福那爾 (Sulfonalum) 爲最良之催眠藥，眠時安靜，能持續較久，醒後無不愉快之狀，且不傷胃，又能制汗，惟有時使皮膚發疹，每服〇・五克，研細用溫湯送下，以每次二克每日四次爲極量，過服則陷於麻醉，亦不可連服至一星期之久，須間斷服之。(二)抱水格魯拉爾 (Choloralum hydratum) 爲無色之

結晶，味苦，催眠有確效，醒後亦爽快，惟連服則無效，初服每次限一克以下，多至二克爲極量，溶於多量之水內，和糖漿服之。又爲鎮痙藥，於喘息、小兒急癩、破傷風、暴燥狂之類用之，過服則麻痺昏睡，甚則致死。凡腸胃發炎者，心臟或肺臟有疾患者，皆不可用。(三)塞羅那爾 (Veronal) 其催眠之效力強而害較少，又於暈船有特效，每服〇・二五至〇・七五克，過服連服，其害與叔爾福那爾同，但危險較少。(四)嗎啡 (Morphinum) 爲鴉片中之主要成分，自鴉片中分出，藥用者多爲鹽酸嗎啡 (Morphinum hydrochloricum)，爲白色針狀之結晶，於不眠症、發狂、疼痛、痙攣、喘息、咳嗽、下痢等均有有效，每服〇・〇〇三至〇・〇一克，以每次〇・〇三，每日〇・一爲極量，過服致死，久服中毒成癮。(五)鴉片 (Opium) 從罌粟殼之漿製出，爲褐色粉末，效能與嗎啡同，其力遠不及嗎啡，於下痢及內臟出血時用之，每服〇・〇〇五克至〇・〇五克，以每次〇・一五克，每日半克爲極量。又有鴉片酊 (Tinctura Opii) 以鴉片一分，酒精及水各五分裂成，用量爲鴉片之十倍。乾燥之鴉片膏，用量與鴉片同。(六)印度麻 (Herba cannabis indicoe) 回教徒或用以吸煙，吸時呈酩酊狀，後則睡眠，爲催眠及鎮痛藥，神

經痛、偏頭痛、胃痛、氣喘用之有效，其製成之印度麻膏 (Extractum meumbis Indicae)，每服〇・〇五至〇・一克。(七) 溴化鉀 (Kalium bromatum) 爲白色之結晶體，爲穩靜之催眠、鎮痙藥，功效甚著，癲癇者初時每服一克，日服三次，逐次增加，至日服五次，遇有皮膚發疹、及鼻黏膜炎、氣管炎、眼炎等，可漸漸減少或停止，如癲癇尚未全治，可反覆服之，至不再發而止，但如此久服，未免傷胃。又小兒急癇 (急驚) 服〇・二五至半克，隔一時再服之，亦能奏效。此外神經錯亂、夜眠不安、或不眠、偏頭痛、神經性頭痛、月經困難等均有效，常用每服一克，日服三次，以每服五克，日服十五克爲極量，常和糖水服之。(八) 纈草根 (Radix Valerianae) 有芳香，微苦，治癲癇等神經病，以十克至二十克，浸水二百克，分二日服之，日服數次，又常與溴化鉀相合用之。(九) 莨菪草 (Herba Scopoliae) 內服治喉粘膜炎、支氣管粘膜炎、及百日咳等，有鎮咳之效，且治喘息、胃痛、便秘、神經性嘔吐、癲癇等，有鎮靜通利之效，外用莨菪膏，塗於皮膚創面，有鎮痛之效，每服〇・〇二至〇・二一克，日服二三次。又莨菪膏 (Extractum Scopoliae) 每服〇・〇一至〇・〇五克，莨菪酞 (Tinctura Scopoliae) 每服〇・

二至半立粒，日服三次，過服惡心嘔吐，譫語發狂，甚則致死。(十) 拍拉爾台希得 (Paraldehydum) 爲無色澄明之液，有香氣，治癲狂及憂鬱、喘息、不眠等病，爲精神病之良藥，每服一克至二克爲鎮靜藥，三克至六克爲催眠藥，多服無大害，久服發震顫譫語等，與酒精中毒同，服後呼氣帶異臭，貯藥宜避光密塞。(十一) 抱水愛密爾 (Amylenni hydratum) 亦爲無色澄明之液體，有香氣，爲催眠藥有確效，又爲鎮靜劑及小兒之鎮咳劑，服之適量無他害，亦爲精神病之良藥，每服二克至三克，以每服四克日服八克爲極量，過服氣喘致死。

西醫應用之奮興藥 奮興劑爲治虛脫振精神之藥

物：(一) 精製樟腦 (Camphora depurata) 爲純淨無色之塊片或粉末，有特異之香氣，能溶於千倍之水中，凡急性之心臟病或虛脫時，均以此爲要藥，每服〇・〇三至〇・一克，日服數次。(二) 龍腦 (Borneolum) 爲帶褐色之粒，香氣類樟腦而較爲佳快，作用與樟腦同。又冰片亦爲同類之物。(三) 醇精 (Ather) 爲澄明之液體，易於蒸散，宜遮光密貯於虛脫及昏倒時用之，有回生之效，胃痛、痛過劇時，和糖服之，有鎮痛之效，每服五滴至二十滴。(每克

約二十滴。)又酒精一分與酒精二分混和,曰醇精酒 (Spiritus Aethericus), 其效能與醇精同,每服十滴至二十滴。又醋酸醇精 (Ether aceticus) 於失神時嗅之,能清神,亦可內服,與醇精用量同。(四) 礮精 (Aqua Ammoniac) 爲澄明之液,有特異之礮精臭,嗅入鼻內,刺戟神經,有奮興之效,但吸入之礮精氣過濃者,發氣管炎及聲啞,稀薄之溶液,服其少量,有發汗利尿之效,外用搽蟲類之刺傷,即時輕快。(五) 麝香 (Moschus) 爲麝之分泌物,有峻烈之香氣,能奮興神經,增進呼吸循環諸器官之作用,爲虛脫頭死之回蘇藥,於〇・〇五至〇・一五以二十倍之酒精溶之,每服二十滴至五十滴, (每克約三十滴)。(六) 番木鱧膏 (Extractum Strychni) 爲番木鱧子所製之膏,呈褐色,溶解於水,凡因胃腸弛緩所致之消化不良,下痢,胃痛,便秘, (配以瀉劑) 霍亂 (配以稀鹽酸) 等症,皆常用之,於麻痺症亦常用之,每服〇・〇一至〇・〇五,以每回服〇・〇五,日服〇・一五爲極量。又有番木鱧酊 (Vinatura Strychni) 其用途相同,每服〇・一至半克,以每服半克日服二克爲極量。

西醫應用之解熱藥 解熱藥係對於因熱性病而體

溫增高者鎮靜之使熱度低下之藥物也。(一) 安替披林 (Antipyrinum) 爲無色之結晶,味苦,無臭氣,內服〇・五克,十五分後體溫降下一二度,降下時皮膚潮紅發汗,但發汗不多。又爲鎮痛藥,內服〇・五至一克,於頭痛及偏頭痛尤效。又爲鎮咳藥,治小兒百日咳,治多尿症亦有效,以每服一克日服三克爲極量。(二) 撒里披林 (Salicylin) 一名水楊酸安替披林,係白色結晶,味微甘,無臭氣,能溶於水及酒精,作用與安替披林略同,於急性關節炎及流行性感冒有特效,每服〇・五至一克,日服數次,治急性關節炎,須服大量,初服一克,後每時續服〇・五,服四次而止。(三) 阿司披林 (Aspirinum) 爲白色粉末,難溶於水,爲諸熱病之解熱劑,及各種神經痛之鎮靜藥,於關節炎及肌肉酸痛等有特效,每服半克至一克,日服三次。又此藥三分,以酒精百分溶之,外用有鎮癢之效。(四) 退熱冰 (Antipyrinum) 爲無色無臭之粉末,不溶於水,爲諸熱病之解熱劑,及神經痛關節炎等鎮痛劑,每服〇・二至〇・四,日服數次,臨臥服之發汗,以每服〇・五克,日服一・五克爲極量,過服中毒,發眩暈,嘔吐,惡寒,譫語,連服貧血瘦削,外用爲創傷之撒布藥,能抑制化膿。(五) 非那衰汀 (Phenacetinum) 爲無色之片狀,

無臭無味，效用與前同，毒性較弱。解熱發汗，每服〇・二五至〇・五克，鎮痛服〇・三至〇・七五克，以每服一克日服三克爲極量。
(六)水楊酸鈉 (Natrium Salicylicum) 爲白色無臭之粉末，味微甘，於感冒、肋膜炎、神經痛及肌肉酸痛等有卓效，每服一克至一・五克，日服四次，於三十倍之溶液加白糖薄荷油服之，臨臥服發汗，過服惡心嘔吐，連服衰弱。(七)規那 (Chinac) 爲南美所產之植物，其皮中含有之成分曰規寧 (Chininum)，味苦，有解熱之效，諸熱病皆可用，患瘧者服之，能殺滅病原孢子蟲，爲別種解熱劑所不及，治神經痛、頭痛，亦有效，惟不及安替披林等之著。又爲強壯藥，衰弱、貧血、白血病及食慾缺乏者服之，又可治百日咳、赤痢及陣痛微弱等病，有選用規那皮 (Cortex chinac) 者，用四克煎水百立牌，三次分服，或用規那酞 (Tinctura chinac) 者，用量亦同，治瘧者用規寧，或用鹽酸規寧 (Chininum hydrochloricum)，或用硫酸規寧 (Chininum Sulfuricum)，效力相同，於發熱前五時至八時，服半克至一克，以後每日服〇・二克，連服二三日即愈，治其餘之病，每服〇・〇三至〇・一克，日服三次，多服耳鳴目眩，甚則發熱，致昏朦虛脫等患。

第七編 健康類

西醫應用之清涼藥 清涼藥爲清涼止渴之藥物。

(一) 醋酸 (Acidum aceticum) 澄明無色，有酸性之臭味，常售之品，百分中含三十六分之純醋酸，用爲消渴藥時，以〇・二五至一克和糖水服之。(二) 檸檬酸 (Acidum citricum) 爲無色透明之結晶，溶於水中，清涼消渴，有抑制心悸亢進之效，爲諸種熱病之飲料最宜，遠洋航海者，攜之爲飲料，以預防壞血病，常用檸檬酸半克，白糖末十五克，加檸檬油一滴，以二百倍之水溶之。(三) 酒石酸 (Acidum Tartaricum) 爲無色或白色之結晶，效用與前同，味之佳良較遜，惟不易受濕，常以酒石酸一・五克，重碳酸鈉二克，製爲沸騰散 (Pulvis aerophorus)，投於糖水中，則發碳酸如沸，爲清涼飲料，兼有緩下之效。此外如稀鹽酸及其他酸類，皆可爲清涼之飲料。

西醫應用之收斂藥 收斂藥爲作用於皮膚及黏膜之表面，使其收斂緊縮之藥物，凡止渴、止汗、止血之藥物，及膽礬、皓礬等皆能於皮膚及黏膜上，呈收斂作用。(一) 鋅華 (Zincum Oxidatum) 卽氧化鋅，爲白色之粉末，撒布於創傷之表面，則成細微之被膜，抑制內部之分泌而結痂皮，於糜爛、濕疹、表皮剝離等，和濕

粉或油類塗之。(二)硝酸銀(Argentum Nitricum)爲無色之片狀結晶，能溶於水中，見光變黑，宜密貯之，濃厚之液，於皮膚上呈腐蝕作用，結白色或灰白色之斑，後成黑色淺薄之痂皮，稀薄之液能抑制分泌，消除炎熱，其溶液自十倍至二百倍，隨目的而異，點眼者用五百倍至一千倍之溶液。(三)鉛糖(Plumbum aceticum)即醋酸鉛，爲無色透明之結晶，能溶於水，外用以百倍之溶液，爲口腔炎之含嗽劑，又以四百倍至百倍之溶液爲點眼水，其他火傷及外傷等，亦可用以洗滌，內用於腸出血有效，每服〇・〇二至〇・〇五克，日服三次，久服有毒。(四)鉛醋(Liquor Plumbi sub-acetic)即次醋酸鉛液，爲澄明無色之液，以五十倍之水稀釋之，製爲繃帶，以治表面上之創傷，或製爲軟膏，以治火傷、潰瘍、表皮剝離等。(五)明礬(Alumen)爲白色半透明之結晶，以火煨之，研爲粉末，則爲枯礬，有收斂止血之效，凡皮膚上潰瘍濕疹，及足汗腋臭等，用爲撒布藥，或以十倍之溶液，和以甘油，爲塗布藥，治各種黏膜之疾患，其五十倍至二百倍之溶液，爲點眼水及口內發炎或出血時之含嗽藥，又和以乳糖，爲耳、咽喉等處敗及諸疾患之吹入藥，敷血時可噴入其粉末以止血，投於飲水中，能使不潔物沈降，衛生上

甚爲便利。內用於腸胃出血及腐敗性之下痢有效，但害消化，每服〇・〇五至〇・二克，日服數次，服一至二克以上發嘔吐。(小兒〇・二至〇・三克)與膽礬同，但發胃痛及腹痛，故鮮用之。

西醫應用之刺戟藥 刺戟藥爲引炎發泡之藥物。以

治皮膚內部之炎熱及疼痛者。(一)芥子(Semen Sinapis)研爲粉末，壓去其油，曰芥子末，以微溫湯調之爲芥子泥，塗於布片，貼皮膚上，徐徐疼痛發熱，治頭痛、胃痛、嘔吐。又頭部充血時用之，失神假死時，使神經興奮亦有效，貼處不可太廣，否則疼痛難耐，貼十分至十五分時去之，勿使發泡，又可加澱粉拌合之，以和緩其力。(二)樟腦精(Spiritus camphoratus)以樟腦酒精混和而成，擦於皮膚上，治肌肉酸痛及神經痛。(三)硼精擦劑(Linimentum ammoniatum)以硼精水與胡麻酒調合，擦於皮膚上，治肌肉酸痛及打撲傷等之未出血者有效。(四)斑蝥(Cantharides)此蟲之乾燥粉末，以油調之，塗於皮膚，發紅熱皴痛，漸起水泡，作用過久，則發炎化膿，以松節油黃蠟調之，製爲發泡膏，或製爲引炎紙，以便貼用，治肌肉酸痛神經痛，眼炎者於耳後貼之。(五)複鉛硬膏(Emplastum Lithargyri compositum)以刺激性之藥

物，調於單鉛硬膏而成，貼於瘡癤上，有刺激催膿之效。

西醫應用之變質藥

變質藥能改變體內之惡質，以

驅除痼疾者也。(一)碘化鉀 (Kalium Jodatum) 爲白色方形之結晶，能溶於水，治種種腺病及痛風等，內服 \cdot 一至 \cdot 五克，日服數次，持長服之。又製爲碘化鉀軟膏 (Unguentum Kalii Jodati) 爲腺病瘰癧等之塗擦劑。(二)次亞磷酸鈣 (Calcium hypophosphorosum) 爲白色之粉末，能溶於水，治肺癆、腺病、一切衰弱，小兒生齒期之障礙及佝僂病等，但其效力確否可疑，每日服 \cdot 二五至一克，小兒服 \cdot 〇〇一至 \cdot 〇二克，隨年齡而增加，以糖漿或麥芽膏調之，忌服酸類及有酸味食物，又忌用氫氯酸鉀。(三)沈降磷酸鈣 (Calcium phosphoricum praecipitatum) 爲白色粉末，水中不溶解，治骨軟症佝僂病、腺病、潰瘍及小兒生齒期之下痢等，每服半克至二克。(四)水銀軟膏 (Unguentum Hydrargyri emereum) 爲水銀與猪油、牛油等所製，係青灰白色之軟膏，對於腺病可供擦擦之用，又可殺毛髮之虱。

西醫應用之消毒藥 消毒藥爲除腐殺菌之藥。(一)氫氯酸鉀 (Kalium chloricum) 爲無色無臭之結晶，能溶於

水，有微弱之防腐性，以二十倍至三十倍之溶液，爲口內炎之含漱藥。(二)生石灰 (Calcaria usta) 爲白色之堅塊，注水發熱，則散爲粉末，爲熟石灰，加四倍之水，則爲石灰乳，以水溶之，濾過，則爲石灰水，殺菌之力甚強，爲廉價之消毒藥，於陰溝廁所用之，但以新調水者爲佳。(三)蟻酸液 (Formalinum) 爲無色澄明之液，有異臭，殺菌力極大，用爲病室及器物之消毒藥最宜，以五倍之水攪和，閉置室內一晝夜，則室內之細菌全滅，衣服書籍等置箱內，以布片蘸此藥共置箱中，密閉一晝夜，細菌亦滅，用以貯藏標本等，有不變其形狀色彩之利。(四)硼酸 (Acidum boricum) 爲無色之結晶，有光澤，能溶於水，酸性微弱，防腐之力不大，然以其無害，故凡眼、耳、口、鼻、咽喉、各部器官之疾患，可以其百倍至五十倍之溶液，爲含漱劑及洗滌劑。(五)硼砂 (Borax) 爲白色之結晶，效用與硼酸同，呈鹼性，能清潔皮膚。(六)石炭酸 (Acidum carbonicum) 爲無色細長之結晶，有異臭，能溶於水，其防腐之力甚大，於創傷之面，以五十倍至二十倍之溶液洗滌之，爲外科手術所必需之品。又製爲軟膏塗擦劑及棉紗繃帶等，以治各種創傷，其粗製之品，爲陰溝廁所之消毒藥。(七)焦油腦 (Naphthalinum) 俗稱洋樟腦，爲白

色之結晶，有光輝及異臭，不溶於冷水，以十倍之松節油或亞麻仁油溶之，治皮膚上癬疥，或為軟膏，治種種之皮膚病。(八)薄荷腦 (Mentholum) 為白色之結晶，有香氣及光澤，擦於皮膚，起冷或知覺麻鈍，有鎮痛鎮痒之作用，患偏頭痛、神經痛、齒痛時，可以製成之錠或軟膏塗擦之，患肺癆者，可內服〇・〇二至〇・〇五克，日服五六次，其量可漸增至一克至一克半，胃痛腸痛及消化不良之吐瀉，亦可服〇・一至一克。(九)木黑油 (Pix liquida) 係用松樅科之木材乾餾而得之黏液，黑褐色，有異臭，有防腐殺菌之力，純者貼於皮膚，發赤起泡，其製成之軟膏 (Unguentum Picis liquidæ)，治慢性之皮膚病。(十)碘酊 (Tinctura Jodi)，碘為褐色，有光澤之片狀，係一種原質，從海藻灰中製出，有強大之殺菌力，以十二倍之酒精溶之為碘酊，塗於皮膚上，使表皮變褐色，漸漸剝脫，如陰囊水腫、關節炎、淋巴腺炎、肋膜炎、及癬等，皆可塗之，尋常瘡癤未化膿時，以碘酊塗其表面，使細菌不復侵入皮膚，亦有效。每二日或三日塗一次為宜。有內服以鎮嘔吐止瀉者，每服〇・一至〇・二立裡，以每服〇・二日服〇・六為極量。(十一)黃碘 (Iodoformium) 係碘之化合物，黃色，有光澤之粉末，發異臭，不

溶於水，撒布於創面及潰瘍面，則所含之碘漸漸分出，殺菌制臭，有抑制化膿之效，其製成之黃碘軟膏，為外傷之塗布藥。(十二)水楊酸 (Acidum salicylicum) 為白色鱗狀結晶，或為粉末，無臭，味甘澀，於各種皮膚病及盜汗等，可和滑石等為撒布劑，或以其三百倍溶液為洗滌劑，或以其軟膏為塗布劑，又製綿紗、棉花、繻帶等，為繫縛創傷之用。(十三)搽木油精 (Kreosotum) 為無色或黃色之油液，自黑油中製出，其防腐之力優於石炭酸，治肺癆，初服每次〇・〇一立裡，日服三次，漸至每次〇・五立裡，日服一・五立裡，常為丸服之，外用止齒痛。(十四)瘡瘡木精 (Guaiacolum) 從前藥中製出，為無色或黃色之液，有香氣，較前藥效多，為治肺癆之主藥，日服〇・〇五立裡漸增至一立裡，為丸服之，近時多用碳酸瘡瘡木精 (Guaiacolum Carbonicum) 及安息酸瘡瘡木精 (Guaiacolum benzoicum) 以代之，每服〇・二至〇・五立裡，日服三次，漸增至日服四克。(十五)大風子油 (Oleum Gynocardiae) 為軟膏之狀，自古用為治癩病之特效藥，今尚用之，又治濕疹痒疹等，內用每服〇・五至〇・七克，每日服二克以內，可連服一年，如發惡心嘔吐，則宜中止，外用以十倍至二十倍之

松節油稀釋之，爲塗擦劑。

西醫應用之驅蟲藥

驅蟲藥爲驅除腸內或皮膚上

寄生蟲類之藥物。(一)綿馬膏(Extractum Filicis)以綿馬之根製成，爲驅除蟻蟲十二指腸蟲之特效藥，日服六克至八克，分二次或四次服，爲丸服之，以每服二克爲宜，服後二時，以草麻油瀉之，此藥不宜多服及連服，十克以上中毒，嘔吐痙攣，昏睡喪明，三十克以上致死。(二)石榴根皮(Cortex Granati)卽石榴樹根上之皮，但枝幹花果之皮亦可用，其味稍苦，能驅滅腸內寄生之蟻蟲，用三〇至六〇克，煎湯或浸汁，分三次服之。(三)檳榔子(Nucea Atrocae)卽檳榔樹之子，大如栗子，堅硬而呈扁圓形，橫切之，則呈花紋，亦有驅滅蟻蟲之效用，其粉末四克至六克，和於牛乳中服之。(四)南瓜仁(Semen)卽南瓜之仁，取其新鮮者三十至六十克，與白糖共搗碎，和蜜或水或牛乳服之，亦有驅除蟻蟲之效，近時常和他種驅蟲藥服之。(五)苦艾精(Santoninum)爲無色之結晶，有光澤，味苦，遇光則變黃色，而失其效，故宜藏於藍色瓶內而置於暗處，用〇・〇六至〇・一五克，和白糖或其他種瀉藥，分三次服之，有驅除蛔蟲之效。(六)祕魯樹脂(Balsamum peruvianum)

第七編 健康類

爲黑色之稠液，味苦辛，有香氣，爲驅滅皮膚上疥癬蟲之藥，疥癬蟲遇之，約二三十分時卽死，用五克至十克溶於酒精，或製爲軟膏，每日塗擦二三次。(七)流動蘇合香(Cetrax liquidus)爲灰色黏稠之液，味苦，有香氣，其效與祕魯樹脂同，而價較廉，用時和以等量之松節油，或製爲軟膏塗擦之。(八)軟肥皂(Sapo molis)卽鉀製肥皂(Sapo Kalinis)日常用之，有驅滅疥癬蟲之效，各種皮膚病皆可用，能消毒殺菌，患傳染病人之衣，可以此洗之。(九)硫黃華(Sulfur Sublimatum)爲淡黃色之粉，乃精製之硫黃，和以脂肪或肥皂而塗擦之，可驅滅疥癬蟲，且治各種皮膚病。

西醫應用之和緩藥

藥物之無特別性質，用以調和他藥，或用以製煉藥劑者，均爲和緩藥。

(一)澱粉(Amylum)卽小粉，米麥蕎粟等類所製之小粉，皆可用之以調和他藥，爲內服或外用。(二)白樹膠(Gummi arabicum)卽樹膠之潔淨者，爲白色球形小塊或粉末，有玻璃光澤，以熱水溶之則成黏液，可以調和丸藥，以二十克和於他藥中，分二日服之，亦有止瀉之效。(三)阿何阿脂(Oleum Cacao)爲阿何豆所製之油脂，其形似通用之肥皂，遇熱卽溶，常以之和於他藥爲坐藥(卽插入尿道、肛門、子宮等

處之藥條)也。(四)猪油 (*Adeps suillus*) 羊油 (*Sebum ovile*) 牛油 (*Sebum bovinum*) 可以製軟膏，爲塗擦皮膚之藥。(五)羊毛脂 (*Lanolinum*) 從羊毛中提出之油，爲白色之軟塊，亦爲製軟膏之用。(六)礦脂 (*Vaselinum*) 從石油中製出，爲白色或黃色之油，調和他藥，爲塗擦劑。(七)黃蠟 (*Cera Flava*) 即自蜂窩中採取之蠟，曬之爲白蠟 (*Cera alba*)，爲製軟膏或硬膏之用。(八)橄欖油 (*Oleum olivarium*) 胡麻油 (*Oleum Sesami*) 菜油 (*Oleum Rapae*) 花生油 (*Oleum Arachidis*) 皆爲流動之油，可以調和他藥爲外用劑。(九)單軟膏 (*Unguentum simplex*) 以黃蠟一分胡麻油二分調製，用以調入他藥，成種種之軟膏劑。(十)單鉛硬膏 (*Empastrum Lithargyri*) 以橄欖油五分猪油五分蒸汽水一分，養化鉛細末五分煉成，可調入他藥，以成種種之硬膏劑。(十一)英法絆創膏 (*Empastrum adhaesivum anglicum*) 以魚膠塗於布上，貼於皮膚，即能黏著，爲保底皮膚及附著藥物之用。(十二)滑石 (*Talcum*) 爲白色粉末，和於撒布之藥劑中。(十三)松花粉即松之花粉，可爲皮膚表面之撒布劑，及用爲丸藥之衣。(十四)石松子 (*Lycopodium*)

即石松之孢子，用途同上。

西醫應用之矯正藥

矯正藥有美味或佳香，用以矯

正他藥之惡味者也。(一)白糖 (*Saccharum*) 即蔗糖，加於散劑或水劑中，爲調味之用，又用以製錠劑。(二)糖漿 (*Syrupus simplex*) 以白糖六十五分，水三十五分，製成，爲黏稠之液，和於他藥中，爲糖漿劑。(三)乳糖 (*Saccharum lactis*) 爲白糖粉末，味甘，不易受濕，故爲散劑之調味藥最宜。(四)蜂蜜 (*mel*) 爲黏稠之液，有甘味與佳香，內服至五十克爲緩下劑，常用以和他藥，爲口腔咽喉之含漱劑及塗布劑。(五)甘草 (*Radix Liquiritiae*) 爲通用之和緩藥，或對爲末，或製爲膏，以爲和丸製錠之用，內服大量，有祛痰及緩下之效。(六)甘油 (*Glycerinum*) 爲無色之稠液，味甘，內服有緩下之效，常用以調和他藥，爲塗布劑。(七)薄荷油 (*Oleum menthae*) 橙皮油 (*Oleum Aurantii Corticis*) 以一分滴於十分之酒精或白糖中，爲矯正藥中惡臭之用。(八)番薹油 (*Oleum Rosae*) 橙花油 (*Oleum Aurantii Florum*) 以一分滴於十分之酒精中爲香料。

中醫應用之強壯健胃藥

(一)人參爲肥大直根

長四五寸，大五六分許。又有分岐類似人體者，有人參之名。外面呈灰白色，內部爲類白色而性略柔韌，質重，味甘而微苦，有芳香。爲我國有名之強壯藥，用於衰弱症、皮膚枯瘦、口渴、食欲不進、嘔吐、腹痛、四肢冷感、心悸亢進等，一回之用量爲一至三克，又每至八克。

(二) 桂皮，桂樹高約三丈餘，其外皮多龜裂而呈灰色，又幼枝爲四稜。藥用者，大約經過六年乃至十年之樹皮。每於春季伐採，爲帶灰褐色之幹皮，剝離而乾燥之，其物爲管狀或半管狀，外面帶褐赤色，略現淡明縱線，內面呈褐色或帶褐赤色，破碎面由石核細胞現出白色之層，味爲收斂性而微甘，有香氣。爲健胃矯臭藥，一回用〇·一至一〇克。(三) 肉桂又名官桂，桂心等，幹高三四丈，直立如梧桐，葉爲長橢圓形而互生，其端尖，爲角質狀而肥厚，且有光澤，葉面有三大縱走之脈絡。肉桂爲其剝離之幹皮，質堅硬，外面呈赤褐色，味辛烈而甘，有芳香性。桂枝者即其枝皮，香味同而微弱，與桂皮有同一之效能，昔時用爲溫體藥，內服於腹部之冷痛及貧血或衰弱。四肢覺冷等，一回一至五克。又五月未滿之妊娠，恐起流產之虞，宜禁服。(四) 陳皮爲剝離橙果之皮部而切斷乾燥者，以其陳久者爲佳，故稱陳皮。昔用於散氣，催進食欲及消化，制止嘔吐，爲健胃苦味

藥，一回之用量爲一至二克，脫汗及盜汗者禁服。(五) 牡蠣，牡蠣之種類甚多，供藥用者，爲普通牡蠣 (*Ostrea cucullata*, Born) 之貝殼，其形狀爲扁平長卵圓形，右殼 (即上殼) 殼頂長而略曲，左殼 (即下殼) 小而略凹，此左殼生於岩礁，木片上。殼之表面呈淡黃色，重疊於同性心葉狀之薄片，而僅呈微紫色，有放射線，內面爲白色。治吞酸、嘈雜，爲制酸劑，亦用於自汗、盜汗等，一回之用量爲二至五克。(六) 麥芽爲大麥之穀粒 (果實) 得適當之濕氣則發芽，以其乾燥於日光及火氣者，有助澱粉性食物消化之作用，一回之用量爲一至三克，然依胃液而妨害發酵機能，故僅生消化力於胃消化之初期。(七) 山楂子爲球形漿果，上端有柱頭，直徑四五分許，熟則爲黃赤色，內藏黑褐色之種子，採集本品乾燥之，則外部變爲暗褐色，主用爲消化劑，其他應用於疝氣及分娩後子宮之收縮後陣痛，一回之用量爲一至三克。(八) 木香外形類似牛蒡之根，外面呈灰褐黃色，有縱溝及皺裂，內部爲灰白色或暗灰色，其質堅硬如角質狀，橫斷面可得認識木部與皮部，多爲長二三寸之棒狀或扁平碎片，有芳香性之苦味與辛味，產於中國南部，故名南木香。爲健胃藥，對食思缺乏及感冷氣而發之腹痛最有效，又治反胃，食物

達於胃，經一二時間不消化而完全吐出，或晚食朝吐之類，用於腸炎並去裏急後重，一回之用量，爲一至二克，或四克，又可爲薰香料，於工業上應用爲織物之防蟲藥。(九)鹿茸，鹿之舊角，脫落於晚夏之際，重生之柔軟幼角，初爲瘤狀，呈紫褐色，密生褐色之毛茸，富於血管，其發育旺盛而至於成菌莖狀甚速，故有鹿茸之名。內服於身體羸瘦，子宮出血，帶下，尿利頻數等，一回之用量爲三至五克。(十)枳實(枳殼)較蜜柑爲小，皮部厚，內部分五至十二房，其未熟果橫切二片乾燥者謂之枳實，外皮青黑色，內部呈污白色，至秋日採成熟果而乾燥者稱枳殼，氣味爲芳香性而略苦。枳殼除胃部之膨滿，壓重，靜止嘔吐，催進食欲及消化，爲苦味健胃藥外，亦用於呼吸器患者之咳嗽，腹水，水腫，便秘等，一回之用量爲二至八克。枳實雖與枳殼同治吞酸，唯雜催進食欲及消化，爲苦味健胃藥，然其效較強，一回之用量爲一至五克。(十一)何首烏根爲不整之塊狀，以巨大根數個互相連生，外皮有呈黑褐色及白色者二種，多縱斷二片而乾燥之，雖爲強壯藥，而特長於消耗病，能使婦人有子，頭髮變黑，顏面嫩白，又用於間歇熱，一回之用量爲二至七克。(十二)地黃爲長一二寸粗三分許之根，處處爲輪狀而肥厚，又有深縱皺，雖外面

呈黃赤色，內部呈黃色，然經日則內部變爲黑色，謂之生地黃。其乾燥者爲乾地黃，外面呈淡灰色，內部呈紫黑色。又蒸生地黃而全部變爲漆黑色柔軟者，則爲熟地黃。爲止血強壯藥，用於諸種之出血，及肺結核患者，又有去日晡潮熱之效，一回之用量爲二至四克。(十三)黃連之根多彎曲，附着多數細小之副根，處處有疣贅狀之隆起，而上端往往帶殘餘之葉柄，外面呈帶黃色，橫斷面現橙黃色之皮部與淡黃色之木部，中有髓心，其髓心有空洞者，本品氣臭而味極苦。爲健胃止瀉藥，用於消化不良，腸卡他兒及卡他兒性黃疸等，主治發熱，惡心，嘔吐，煩渴，食氣不進，腹部膨滿等，亦內服於蛔蟲從口中吐出時，一回之用量，於消化不良用〇・三至〇・五克，於嘔吐及腹痛一・五至二克，於腸卡答兒之泄瀉，三至四克。(十四)女貞，葉爲卵圓形，或橢圓形，革質狀而有光澤，果實爲長橢圓形紫黑色之小粒，類似鼠糞。葉爲解熱，鎮痛，消炎藥，用於頭痛，眩暈，眼之充血等，果實能住良營養，振發精神，充進情欲，種子，又治燥熱，水腫，腹水等，子用於制止腸出血。(十五)石斛爲多年生草本，高五六寸許，其形狀略似木賊，有帶黃綠色之節，每節生一有光澤之厚葉，其葉之形狀爲披針形，不大，夏日於莖之上部出花莖，開二個不整形

帶紅白色之花，美麗可觀爲強壯藥，除治陰痿，消耗病等外，用於鎮靜關節炎之疼痛，一回之用量爲〇・五至二克或五克。(十六)山茱萸爲橢圓形之漿果，長四五分，廣二三分許，初雖呈綠色，熟則爲暗紅色，採集之，投於沸湯後，待乾燥，變爲紫黑色，其表面收縮而生皺襞。爲強壯藥，用於小便頻數等，又內服於腰痛，一回之用量爲一至三克。(十七)山藥爲細長之根，有長二至七尺，大一二寸者，外部爲灰褐色，內部爲白色，味爲淡泊黏液樣，於秋季掘採使乾燥，除去外皮剝截，或研爲粉末，而供藥用。爲緩和滋養藥，用於身體之衰弱及起腸炎者，一回一・五至三克，或一〇克，又可供食用。此藥用於糖尿病有效。(十八)生薑根爲匍匐水平分枝如手掌狀之根莖，被灰色之皮，依葉痕生輪節，破折面呈淡灰白色，爲顆碎狀，富於粉質，出纖維狀之脈管束，皮部薄，氣味爲芳香性而烈灼，其蒸熟者謂之乾薑。現雖用爲芳香性健胃藥及香味料，然昔時則用爲鎮嘔、鎮咳、祛痰藥，一回一至六克。(十九)良薑呈褐赤色，爲木質樣圓柱狀根莖，現許多着生鬚根之殘痕，處處具環節，有皺紋，被薄皮，內部呈淡褐紅色，橫斷面爲纖維形，皮部之厚，超過木部，依於褐色之木鞘而與木部區別，味類似胡椒。爲芳香性之健胃藥，昔時應用於因感

冒而發之腹痛嘔吐及驅除腸內之寄生蟲，一回之用量爲一・五至八克，於妊娠有流產之虞。(二十)阿膠，昔山東省兗州府之阿井宮有井，名東阿井，嘗稱阿井，以此水製膠，故名阿膠。其後於他處製者，亦稱此名。古以阿井水煮黑牛(Bos taurus, Lind)皮。後用烏驢(Asinus vulgaris, Gray)皮製之。其製法取生皮水浸四五日，洗後細切，加水煎熬，且時時攪拌，至充分糜爛，濾過，再將濾液蒸發濃稠之後，傾於盆內而凝固。由驢皮及牛皮製者，爲黃色或黑褐色之板狀或棒狀，薄片爲透明而有光澤，不帶臭氣。然由馬皮、舊革、鞍及靴之類製者，呈黑色，爲不透明而放固有之臭氣。治精力虛耗，並有止血之效，一回之用量爲三至五克。(二十一)旋覆花爲多年生草本，高一二尺許，葉爲互生，橢圓形，秋日開黃色小花，採集其開花時之全草而乾燥之。其花可治胃部膨滿、噯氣等，爲健胃藥，一回用一至三克。(二十二)括蕒仁爲括蕒(Tri-japonica, Walp.)之種子，括蕒實大如王瓜實，爲橢圓形，初雖呈綠色，後黃熟，內爲扁圓形，包藏褐色之仁，名括蕒實，破碎皮殼而採綠色之仁，稱之爲括蕒仁，味淡泊而微甘。治胸痹，即胸部雖不感痛痒而有壓重之感，不能出言及苦悶，此類症狀，往往見於患肺結核者，及消化不

良者，一回之用量爲一至三克。(二十三)龍腦爲龍腦樹 (*Dryobalanops cumphora*, Coleb.) 樹幹空隙所存大塊固形之揮發油，係無色透明或白色半透明之結晶，於酒精及醚中易於溶解，香氣雖類似樟腦，而溫和佳快之味則過之。昔用於感冒、痰、強視力，一回之用量爲〇・〇五至〇・一克。

中醫應用之解熱藥

(一)玄參形如天門冬及薯蕷，上部狹小，下部肥厚而大，新鮮時雖呈白色，乾燥後則外部變爲淡褐色，內部爲黑色，帶縱皺甚多，味苦鹹。內服於咽炎、扁桃腺炎、癰癤、結合膜炎、鞏膜炎等，爲解熱消炎藥，一回之用量爲一至三或七克。(二)黃芩外部呈茶褐色，內部呈黃綠色，爲圓錐形之細長根，或爲扁平碎片，往往存黑色之腐朽部分，皮部有以容易剝離而完全除去者，謂之磨黃芩，質堅脆而味甘苦。爲治胃部之痞硬、去熱、鎮咳之特效藥，又有止瀉之效，一回之用量一至六克。(三)知母類似石菖蒲，上面有皺紋甚多，下面着生多數之鬚根，其外部呈黃褐色，內部呈赤褐色，味初甘而後辛。爲解熱藥，用於熱性病者，作清涼藥，於覺口渴思飲時與之，亦可用於伴咳嗽之潮熱，一回之用量〇・八至二克，有時至三・四克。(四)荆芥爲一年生草本，莖高二三尺許，方

形而柔，有橫臥之傾向，葉對生，爲長披針形，夏日於葉腋開紫色之唇形花，有香味。其花有發汗解熱之效，用於感冒、頭痛、眩暈等，又爲鎮痙藥，用於產後之牙關緊閉，及四肢強直等，一回用量爲二至六克。(五)犀角，犀次於象，爲有巨大軀體之動物，英國謂之 *Rhinoceros*，表示有角鼻之意，種類甚多，其中著名者爲印度犀 (*Rhinoceros indicus*, Cuv.) 及阿非利加犀 (*Rhinoceros africanus*, Camp.) 取其角供藥用，名曰犀角。犀角呈漆黑色，至基部爲淡褐灰色，內部爲黑白相交，至最下部則呈白色，長自十五厘米至六十厘米，有劣品每存縱裂，其部分呈黃色，質堅牢，富彈性，現纖維狀之紋理，是屬皮膚之突起物，由多數硬毛之角質物而痛若者也。爲解熱、解毒、止血劑，內服於麻疹、痘瘡、吐血、衄血等，一回用二至八克。(六)柴胡有南柴胡 (*Bup. saichahense*, Fr. Schmidt) 北柴胡 (*Bupleurum falcatum*, L.) 之分。南柴胡之莖高六七尺，葉爲長橢圓狀披針形，及筴狀披針形，夏日於上部葉腋生小枝，再分枝而開黃色小花，根雖短而肥厚，然爲劣品。北柴胡莖高二三尺，葉互生，爲狹長線形及廣線形，夏日於葉腋生枝，開黃色五瓣小花，根細長爲紡錘形，長四五寸，直徑有二三分許，外面呈褐黑色，內部

呈黃白色，表面有旋迴縱紋，下端狹小，有時分枝，有微香，味微苦，是即昔時所謂韭菜葉胡者也。二者同爲解熱藥，治瘧疾，惡寒戰慄及潮熱，又可除胸脅部之苦悶，一回之用量爲二至五克。(七)浮萍浮遊於沼澤池水等之水面，爲上面綠色，下面紫色之三個小葉相集而成，下面有無數鬚根垂於水中，一種葉形略小，只垂一個鬚根者，名青萍。爲解熱利尿藥，一回用一至二克。(八)秦皮爲檉 (*Taxinus hungaria*, DC. Var. *Puhnervis*, Wg.) 之樹皮，檉幹高一二丈，其樹幹、枝梢悉呈綠白色，葉爲奇數羽狀複葉而對生，剝離其樹皮供藥用，其物爲扁平大皮片而甚厚，味苦，浸漬於水，則其水染青藍色。爲解熱、鎮中藥，內用於風濕痺、痛風、熱性泄瀉等，一回之用量爲一至三克。(九)山梔子爲卵圓形或長圓形，長約一寸，廣五六分許，兩端尖，有五條縱稜線，呈黃赤色，味苦。以解熱治心煩爲主效，惟解熱作用雖類似黃芩，然其效力較微弱，其他應用於耳鳴、聲音嘶啞 (有熱候嘶啞者)、黃疸、吐血、衄血等，一回之用量爲一至二克，或至五克。(十)葛根類似野山藥，爲長大紡錘形，外面呈黃赤色，橫斷面爲白色粉狀，剝爲小骰子形而乾燥者。爲有名發汗解熱藥，尤適於汗不出而發熱者。又內服於痘瘡紅斑 (由於皮下

出血) 已出之時，或寒冒頭痛時，一回之用量爲一·五至五克。(十一)蟬蛻一名蟬退，爲鳴啞 (*Graptopsaltria corollata* Stal.) 之脫皮。鳴啞鳴於日沒時，爲中形之蟬，體黑色，翅爲黃褐色，不透明，翅脈爲黃色，胸及腹部之下面有白粉，雄者於胸腹間具卵圓形之鳴器，雌者於腹面有針狀之產卵管，穿穴於樹皮內而產卵，其卵孵化之幼蟲入於地中，吸收樹根之液汁，而長年間生存，後變爲蛹，於地上浴日光少時，次裂開背皮而成蟲，然猶未有翅，經數日而昇樹，再行脫皮，謂之蟬蛻，爲透映呈赤褐色之皮膜也。用爲緩解小兒之搐搦，退去表在性發熱之藥劑，又內服於中耳炎，一回之用量爲三至五克。(十二)竹茹爲竹之呈青綠色，除去表皮，存其內部，匏下白色之內皮屑也。內服於熱性傳染病之恢復期而有熱感，催口渴，難安眠時，並吐血、衄血、子宮出血、逆等，爲解熱止血藥，用量一回爲二至七克，或十克。(十三)竹瀝取淡竹之生鮮者去節，縱斷四片，焙於火上，從切口集其滴出之液汁，爲無色或微黃色之液，有竹臭，味淡泊。用於老人衰弱者，爲解熱祛痰藥，亦應用於分娩後之牙關緊急、四肢強直等，一回之用量爲三〇至一〇〇克，或有主張不投大量者。十四、菊花爲多年生草本，莖高一二尺許，莖葉均似

普通之菊，秋日開黃色多瓣之花，採集之而乾燥者，爲藥用之菊花，而有甘味。用於寒冒而起頭痛，眩暈之時，最有功效。昔時用以治患綠內障者之頭痛，一回之用量約四克內外。(十五)常山一名恆山，莖高五六尺，葉爲廣橢圓形，雖類似茶葉，然闊大而有光澤，又有透明之小點，有臭氣。春日開黃綠色之小花，根屈曲而分歧，多着生之細長根，新鮮者外皮呈黃色，乾燥後變爲黃褐色，葉名濁漆，根稱常山。根葉皆爲瘧疾之有效藥，一回之用量葉爲三克，根爲一至二克。(十六)石膏(Gypsum)屬硫酸鹽類，而存在於層岩中，亦有存於火山之噴火口及溫泉等。爲清涼解熱藥，用於霍感冒及熱性傳染病，起高度之熱，甚渴，被黃白色之舌苔者，煎劑配伍，一回二至六克，或一〇克。(十六)地骨皮爲枸杞(Lycium chinense, Mill)之根皮，外面呈黃褐色，內部呈淡褐色，爲卷狀或半管狀，亦有扁平者，味微甘而苦。以解熱止渴爲目的，用於患肺結核者之消耗熱，及糖尿病之口渴，一回二至三克。(十七)麝香莖爲方形，葉爲橢圓形對生，邊緣有鋸齒，有一種芳香。用於食傷、霍亂等，緩解其劇烈吐瀉及腹痛，增進食欲，亦有多少解熱作用，一回之用量爲三至五克。(十八)秦艽根肥厚而呈黃白色，有多數分歧細長根作羅紋交斜，

或左旋，或右旋，各處及末端皆有接合，亦有不分歧者，其味苦。內服於肺結核之發熱，顏面神經麻痺，四肢肌肉之攣縮，關節疼痛等一回之用量三至七克。(十九)苦參爲多年生草本，莖高四五尺，葉爲羽狀複葉而互生，夏日開蝶形黃花於葉腋，花後結細長之莢，根類似牛蒡根，爲長大根而外面呈黃褐色，內面爲黃白色，而質堅，味極苦。有健胃、解熱、利尿等之效，應用於胃及肝臟之疾患、癩病、熱性瀉瀉、利尿困難等，一回之用量爲〇·五至二克。

中醫應用之利尿藥

(一)大蒜爲多年生草本，有強烈之臭氣，葉似水仙，而細長扁平且柔軟，夏日出一二尺許之花莖，綴白花，結小球果，根爲球形，而被淡紅色之外皮。爲發汗感冒消炎藥，內服於癰瘡及其他腫物，一回之用量約爲一五克，近來有提出其揮發油與炭素結合，作爲治腸炎劑者(如 Allisatin)。亦有謂能治肺結核而作爲祛痰鎮咳劑者(如 Pulphysin)。(二)車前子赤褐色，有光澤，其形狀類似胡麻子，惟粒較小，味微苦，爲黏液性。用爲利尿藥，又可治濕性腳氣，關節腫痛，小兒霍亂之吐瀉等，一回之用量爲一·五至七克。(三)木通爲蔓生之落葉灌木，葉互生，爲掌狀複葉，五個橢圓形小葉也，開暗紫色之花，木部堅硬，外皮呈

黃褐色，內部呈淡褐色，其橫斷面有放線狀之紋理，吹其一端，則呼氣由他端出。果實爲長橢圓形之漿果，長二寸許，其形狀如瓜而呈白色，熟則裂開，味甘可食。果皮外部帶紫色，內部呈白色，此果皮乾燥而供藥用。爲利尿藥，用於水腫、利尿困難等，內服於疥癬及其他諸瘡，去諸種炎症及腫脹，一回之用量爲一至二克，或四克。(四)蒼朮於春季生芽，帶白毛，莖高二三尺，葉爲卵圓披針形而互生，質硬，上面呈深綠色，下面呈淡綠色，有光澤，邊緣有細鋸齒，秋日於莖頂開白色或淡紅色之頭狀花。其根有利尿、發汗、健胃、消化等之效，故用於利尿困難、水腫、慢性胃炎、腸炎等，又有發揚精神沈鬱之效，又內服於頭痛，一回之用量爲一至三克。(五)白朮莖高三尺許，葉大爲卵圓披針形，下部之葉爲深三裂、五裂、或七裂，葉質硬，邊緣有微鋸齒，秋日開紅色之頭狀花，其雄蕊之狀態與蒼朮異，根同於蒼朮爲塊狀根，內部呈黃白色，有特異之芳香與微甜味。其根有止汗之效。(六)防己之根外部呈白色，有粗糙之感，處處有疣狀之隆起，內部爲黃白色，橫斷面有放線狀之紋理，皮薄質堅，如木質狀。爲利尿藥，去水腫之外，亦用以治慢性胃炎，及四肢之拘攣，又爲緩瀉藥，一回之用量爲一至五克。(七)淡竹葉，淡竹爲多年生草本，其萌出之

第七編 健康類

狀似竹，葉亦相似，爲廣披針形，互生，採集而乾燥之。葉爲解熱、利尿藥，內服一回一至一〇克，其纖維狀根有二三之球根，功用與葉同。(八)瞿麥子之果實爲長角狀之蒴果，內藏多數黑色扁平之種子，即瞿麥子。爲利尿及陣痛催進藥，於水腫亦有效，一回之用量爲二至四克。(九)豬苓爲寄生於楓樹、樺樹及其他樹幹之菌類，形狀類似豬糞，故有此名，外面呈黑色或黑褐色，內部呈白色，由此出子實而分歧，其每頭有菌傘。爲利尿止渴藥，用於水腫及糖尿病之口渴，一回之用量爲二至五克。(十)牽牛子，牽牛花之果實，爲球形之蒴果，中有三房，各房藏一至二個種子，其種子有白色、黑色二種，白色者謂之白牽牛子，黑色者謂之黑牽牛子，皆堅硬而內部爲白色，其形狀爲半圓形或弧形，藥用以黑色者爲正，然亦有以白色者出產，少而尊重之。爲峻下藥，昔時用於腰部以下之水腫，及尿之滯澀時，一回一至三克，腰部以下之水腫，又可以蒼朮、羌活、荆芥等使其發汗。(十一)澤瀉之根略爲球圓形，外部呈黃褐色，平滑，下面存鬚根，橫斷面爲淡褐色，而爲粉質狀，味鹹，生根苦烈。爲利尿清涼藥，用於水腫、糖尿病，又於眩暈亦有效，一回之用量爲二至八克。(十二)大腹皮爲檳榔樹之一種，其種子及果皮均可爲藥用，大腹子類似

檳榔子，爲扁圓形，大腹皮爲被包種子之果肉，外部爲黑褐色，內部由纖維狀之錯綜組織而成，類似椰子。大腹皮及大腹子，皆用於中暑、霍亂、水腫病，一回一至二克，或五克。(十三) 薏苡仁本爲植物之種子，而形狀類似小麥，外部被淡褐色之薄皮，易於揉碎，內部爲白色粉質，咬之則有黏着性如糯米。爲利尿、鎮咳、鎮痲藥，止呼吸器病之咳嗽，去浮腫，治肌肉拘攣，用量爲一回二至八克，又爲治疣藥，研細末煎服有效。(十四) 大戟爲有毒性之多年生草本，莖高二三尺，葉爲長橢圓形或披針形，類似金絲桃葉，狹而有細鋸齒，夏時開小黃花，根爲細長而有柔韌性，富於白色之汁液。其根利大小便，使用於慢性胃炎，排除胃腸之內容物，爲峻瀉藥，一回用一·五至五克。(十五) 滑石屬水硅酸鹽類，通常爲塊狀、片狀、纖維狀、緻密狀等之微晶質，呈白色、或淡綠色、淡赤色等，帶真珠狀光澤，有脂肪狀之觸覺，質柔，磨於木板亦殘留白痕，熱於閉管中，則放散多量之水。用於尿之不利而覺渴之際，爲利尿藥，一回二至六克。(十六) 燈心草爲多年生草本，莖高四五尺，爲帶綠色圓柱形，其髓部爲白色，謂之白髓，葉莖之基脚存鱗片狀，夏時於莖之上部開多數簇生之小黃綠花，該全草之新鮮者及乾燥者供藥用，髓部爲由白色鬆疎星

芒狀之細胞組織而成，因其空隙多故容易壓縮，此髓部用爲燈心。爲利尿藥，用於癰閉起尿道之狹窄尿之不利者，及水腫病，一回三至四克，小便頻數者忌之，作繃帶材料，可爲綿紗代用品。(十七) 地膚子莖高四尺餘，葉呈深綠色，爲披針形或線形而互生，夏時於其葉腋開綠白色之穗狀花，果實外面呈青白色，乾燥則變爲絲褐色，有甚細小之種子，味甘帶苦。果實用爲利尿藥，一回之用量爲一至二克，葉亦爲利尿藥，用於水腫、腳氣等，一回一至五克，又嫩葉之液汁，可治泄瀉。(十八) 商陸莖高二三尺，葉爲卵圓形互生，根爲長形之肥大根，外面爲類白色柔韌性而易破折，內部呈白色，爲粉質狀，其橫斷面現同心性之輪層，縱斷面略呈平行排列線狀，藥肆售品爲橫切之極薄片，乾燥者無臭味。新鮮根之汁，有劇毒，宜注意，往往誤食中毒而致死，古時用爲利尿藥，治水腫、腳氣、脹滿等，一回煎服一至二克，或七克。

中醫應用之鎮靜藥

(一) 川芎莖呈淡綠色，高達一二尺餘，葉爲二回羽狀複葉，而小葉具缺刻與鋸齒，花爲白色，五瓣小花，根爲球圓形或長圓形塊狀根，外面呈黑褐色，其面爲粗糙而有凹凸，內面爲淡黃色角質狀而堅硬，有峻烈香味與微甘辛味。爲

逆上及頭痛之特效藥，應用於子宮痙攣及癱瘓症等，一回之用量爲〇・八至四克。(二)防風有多數分歧之直立莖，高自七八寸至二尺餘，葉爲三回羽狀分裂互生，其裂片呈綠色，爲狹長而未端尖，質略堅硬，不帶毛茸而滑澤，夏秋之際出毛莖，開五瓣白色之小花，根之外面呈黃白色，肥大而長至二三尺，藥用者，採取其二年生根。爲解熱鎮痛藥，用於頭痛及項部強固時，又內服於遊走痛，關節之各處移走刺痛，一回之用量爲一至三克。(三)杜仲爲喬木，其樹皮外面呈灰褐色龜裂，又有縱溝，內面呈暗褐色，其質雖堅硬而脆，破折爲兩片，互伸張於反對之方向，則出細線有光澤白色之絹絲樣。爲治關節疼痛，及脊柱彎曲，肌肉無力之特效藥，一回之用量爲一至四克。(四)牛膝爲細長直根而呈黃白色，質柔軟，味初苦而後微甘。爲強腰脚肌之藥劑，用於脚氣，關節炎，痛風等，緩解其他打撲，切創，腰痛等之疼痛，治瘧疾，一回之用量爲一至二克。(五)丹參於夏日開花前採集其根而乾燥者，兩端細而如連珠，外部呈赤黃色，內部呈褐紫色，有白筋，味甘。治子宮出血，月經不調，硬塞，腹痛，疝痛，關節之疼痛等。一回之用量爲一至三克。(六)延胡索類似半夏，爲球形之塊莖，外部有褐色皺紋，處處有疣狀之隆起，內部呈黃色，或

白色，爲角質狀，味微苦。可緩解攝取冰冷之飲食物而發之腹痛，疝痛，及分娩後之後陣痛，促皮下液血之吸收，應用於制止俄然而起之子宮出血，一回之用量爲二至四克，或有與以更大之量者。(七)天南星類似澤瀉，爲球圓形之塊根，外部呈灰褐色，內部爲類白色粉狀，其味辛辣如灼，其果實秋日成熟，色亦美麗，若誤食之則舌唇忽劇痛而腫起。爲鎮痙祛痰藥，應用於緩解顫癇及幼兒急癇之痙攣發作，一回之用量爲一・五至三克，或四克。(八)白芷莖高四五尺，葉類似大葉川芎之葉，有鋸齒，夏時於莖頂開白色之繖形花，其肥大主根外面有輪節及隆起，上部戴葉之殘基，下部分歧爲多數之副根，是爲藥用之主要部分，外面呈污灰褐色，除去縱皺與小根，有隆起癩痕，其質硬，有強芳香與甘辛烈味。爲奮興，鎮痛，鎮痙藥，用於頭痛，眩暈，腫物之疼痛，陣痛微弱等，一回二至八克。又久內服於不愈之潰瘍，胎兒生時爲陣痛催進藥，現時亦尚有用之者。(九)續斷莖高二三尺許，爲方莖，葉爲卵形或心臟形，其端尖，邊緣有鋸齒對生，春季於葉腋輪生白毛或帶紫色之唇形花，根呈赤黃色，酷似燈心而小，大者亦不出一分，多數簇生。可用以強筋骨，內服有續外傷筋之斷，緩解其疼痛之效，又有效於痢疾，外用可搗碎其新鮮者

貼布於打撲症，一回之用量爲三至五克。(十)甘草之根及走根，通常長三四尺，周圍之大五六分許，外部呈赤褐色，存皺紋及橫裂皮孔，於橫斷面木部及皮部均爲放射狀，爲質鬆疎，木部呈黃色，破碎而現長纖維形，有特異之甘味。昔時對於腹部之起拘攣強痛時，或於扁桃腺炎咽頭之腫痛，常用甘草緩解之，一回用四至八克。當配合植物性之藥物與礦物性之藥物爲一劑時，或互相和合相惡相反之藥物時，亦常用甘草調和之。(十一)獨活之根新鮮時，臭氣強烈，雖呈白色，然乾燥後則變爲灰黑色，周圍有輪紋，又有多數之分歧根或其殘痕，內部呈灰白色，其質輕虛而硬，有微弱苦味與辛味。用於痛風風濕痺關節疼痛、頭痛及項部、肩背部之凝痛，亦用於感冒，一回之用量爲二至八克。(十二)大棗爲橢圓或球形，有光澤之漿果，初呈綠色，熟則變爲赤褐色，採集而蒸後乾燥之，則其果皮生皺紋，且發現黑斑，內部爲肉質狀，富於彈力，呈黃白色，鬆疎，中呈淡褐色，兩端尖，包藏細長之種子。治身體各部肌肉之痙攣，鎮靜咳嗽，制止胸痛及腹痛，內服一回二至四克。(十三)天麻之根略爲圓筒形，長七八寸許，外部呈褐色，著有皺紋，內部呈栗褐色，角質狀，莖高達四五尺，呈黃赤色，而其幼莖稱赤箭，亦供藥用。爲治眩暈及頭痛

特效藥，緩解四肢之肌肉疼痛，或治因卒中而起之上肢及下肢之知覺鈍麻、言語障害等，一回之用量爲一至五克。(十四)牡丹皮，牡丹栽培後經三年許，於春秋二期採集其根，除其木心，僅留皮部陰乾之，其形狀爲半管狀或管狀，外部呈暗褐色，內部爲帶紅淡褐色，而有特異之芳香，微感苦味而後爽快，可除婦人下腹部之硬塊與瘀血，去頭痛及腰痛，治痛風，適月經，緩解打撲傷之疼痛等，一回之用量爲一至四克。(十五)羌活之根呈紫紅色，直徑有三四分，爲細長形，剝離其外皮，切斷爲三四寸許而乾燥之，呈黃青色，有特異之微香與辛味。治濕性腳氣所起之下肢浮腫，腰及膝腫脹所起之疼痛及感冒初期之頭痛，一回之用量爲二至六克。(十六)連翹實爲卵圓形蒴果，其端尖銳而稍翻轉，表面呈淡褐色，有小隆起點與一條之深縱溝，其成熟者，通常有二個開裂細長扁平飛散種子，氣味爲芳香性而微帶收斂性。用於瘍瘡、癰癤、疥癬等，促其膿及毒素之排出，去腫脹，緩解疼痛，然於促其排膿及鎮痛者，須於起紅暈及中心有膿點之時用之，既已自潰者禁用，一回之用量爲一至三克。(十七)釣藤又名釣藤鈎，鈎藤。鈎藤者，其形略似阿仙藥樹，葉腋之鈎呈黃赤色，先二個對生，其次生一鈎，又其次二鈎相對生，各爲半

圓形鉤曲，附着此鉤莖之小部分，概稱之爲釣藤鉤，味爲收斂性。原治小兒之搖搦，然於成人眩暈及子宮之有黏液性分泌物之際多內服，一回之用量爲一至三克。(十八)阿魏爲木本植物，帶花時，伐近根部位之莖幹，由其根頭滲出凝固之乳液，爲樹脂性樹脂而各箇分離之顆粒狀，或爲多少黏着稍大之塊片，外面呈類黃色或類褐色，其新鮮之破碎面，雖爲白色，然漸次現紅色之虹彩，遂變爲褐色。阿魏之上品，爲顆粒狀阿魏，而含顆粒狀之物質甚多。下品爲塊狀阿魏，而含顆粒狀之物質甚少，臭氣似蒜，味苛烈而苦，熱則放佳香，爲鎮痲、祛痰、安神藥，用於癱瘓症、百日咳、喘息等，一回〇・五或一克。(十九)薄荷於夏日採集薄荷帶花時之葉而乾燥者，其葉爲卵圓形或披針形，長一寸至三寸許，上端尖銳，邊緣有不同之銳鋸齒，葉面帶毛茸，着多數之腺鱗，氣味爲芳香性而有特異峻烈之味，後感清涼。用於感冒之初期，即感頭痛、鼻塞、流出液汁之分泌物時，爲發汗藥，或爲驅風藥，又用以驅除腸內蓄積之氣體，一回之用量爲二至三克。(二十)辛荑爲落葉喬木，高一二丈餘，剝離其呈黑褐色帶白斑之樹皮供藥用。於其葉腋開大形之白花，而先於早春葉香氣頗強，而有苦味，花蕾爲筆頭狀，廣五分許，其形狀類似小兒之

拳，故名。花內服於頭痛及瘡毒等，外用塗布肥厚性鼻炎，樹皮用於頭痛、腰痛及骨痛，花之用量爲一回〇・五至二克。(二十一)香附子爲多年生草本，根爲長五分之細長塊根，外皮呈黑赤色，處處現輪層，內部呈紅白色，爲堅硬角質狀，又有微香，感辛味。除頭痛、發散氣鬱、消化食物、制止婦人之黏液性子宮分泌物，內服一回一・五至四克，不論因感冒及慢性胃炎等而起之頭痛，皆可應用。(二十二)麻黃爲多年生草本，其形狀酷似木賊，莖呈綠色，具數節，肥大者內部空虛，細小者充實，根爲木質狀而呈黃赤色。爲發汗、鎮痛藥，用於痲感冒、咳嗽頻發、頭痛、閉汗之時有效，用量爲一回一至七克。近來又用爲喘息特效藥。(二十三)羚羊角，其形狀類似牛角，長三十餘許，其尖端稍彎曲於一側，不見輪節，然從基部向下，亦有多數之輪節，各節間增大其深與週圍，呈黃褐色或灰褐色，有光澤半透明，內部之髓質，充實而堅硬成骨質。內服於卒中、震顛、痲痺、驚風等，一回二至五克。(二十四)射干略似生薑而瘠小，外部呈黃白色，內部呈白色，味辛辣。用於靜止呃逆，去扁桃腺炎之脹腫及疼痛，一回之用量爲一至四克。(二十五)藜蘆本莖高三四尺，葉爲三羽狀分裂，其裂片爲卵形，花爲五瓣白色之小花，根如當歸，多數簇生，長六

七寸許，處處有疣狀之突起，外面呈灰褐色，內部呈黃白色，質堅硬而皮部厚，味爲收斂性而不佳。爲緩解腦脊髓膜炎之劇烈頭痛及頸部強直之藥，尋常僅用於婦人之頭痛，一回之用量爲二至四克。

中醫應用之鎮咳祛痰藥

(一) 百部之乾燥品，長

二寸至四寸，至下部略肥厚，爲細長根六七個着生於一株者，外部呈黃白色，有縱皺，內部呈淡褐色，角質狀，味微甘帶苦辣性。用於鎮靜肺結核之咳嗽，一回一至二克，殺腦虱及牛馬之虱，加水十倍煎液常洗，又以之薰蒸害蟲。(二) 遠志根長七八寸，大三四分許，外面呈灰褐色，不整皺縮，皮部粗糙而質柔韌，處處現橫裂，上端存多數之殘莖，橫斷面有皮部，呈類黃色，不過木部之半，木心爲淡黃色，味略苦而帶苦辣性。昔時用於健忘、神經性心悸亢進等，一回一至二克，今僅用爲祛痰藥。本草綱目謂此草服之能益智強志，故有遠志之稱。(三) 半夏爲球圓形之塊根，大三五分許，外部爲灰白色，內部爲雪白色，而呈緻密粉狀，誤食其新鮮根，則舌唇發腫，初夏之候，採集其根而乾燥之，味緩和。用爲鎮咳祛痰藥之外，又用於咽喉之腫脹及散疼痛出音聲，用量爲一回一·五至四·〇。(四) 桑白皮，以

桑之根剝離皮部，除去其外層，呈白色，即內皮部，乾燥者，富於纖維性，柔軟。爲鎮咳、祛痰、利尿、止血藥，一回用一至二克，又供釀酒之用。(五) 桔梗之根略爲紡錘形，外部呈褐色，內部呈白色，質堅味苦。爲鎮咳祛痰藥，一回用〇·五至三克。(六) 貝母爲存於地下之莖，即春日採掘其鱗莖而乾燥者，呈球圓形，有似半夏形狀，其鱗片爲肉質狀，視之如集合多數之貝殼，故名貝母，其味甘而微苦。爲鎮咳祛痰藥，應用於咽喉炎、支氣管炎、肺結核等，一回之用量爲三至五克。(七) 桃仁，桃實爲卵狀漿果，其端尖，側有縱走橫溝，內部有堅硬之核，破碎之，則得被褐色子皮尖卵圓形白色之仁，其仁即爲桃仁。味苦，爲鎮咳藥，昔時又用爲通經、緩瀉藥，一回之用量爲一至五克。(八) 杏仁略爲心臟形，多少壓扁，左右不均等性，長約四五分，週圍三四分許，一端爲尖銳，而他端爲圓形，味甚苦，注水搗碎，則放苦扁桃油之香氣。爲鎮咳祛痰藥，應用於支氣管炎及喘息等，一回之用量爲一至四克。(九) 沙參之根，長四五寸，週圍七八分許，爲紡錘根而外面呈淡黃色，有輪狀之橫皺，內部呈類白色，質輕鬆。用於慢性支氣管炎、肺結核、肺膨脹、肺膿瘍等，爲鎮咳祛痰藥，一回之用量爲一至五克。(十) 紫菀爲類似細辛之細長根，多數簇生，外部呈紫色，

內部呈白色，質柔軟而難折，微有苦味。用於慢性支氣管炎，為鎮咳、祛痰藥，而又用於去咽喉之腫脹，一回之用量為一至三克，或至六克。(十一) 麥門冬之根中部肥厚，兩端細長，外部呈黃白色，有橫紋，果實似紫金牛之果實，而為球狀，呈紫黑色。其根除用為鎮咳、祛痰藥之外，又用於去口渴、熱感、面部之浮腫等，一回之用量為一·五至五克，果實亦富於滋養分，用為滋養、緩和、強壯藥。(十二) 天門冬之塊根，中部肥厚，兩端尖，為不整之塊狀，數個連結，外部為灰褐色，內部為類白色，藥用者，剝離其外皮，味苦。為鎮咳、解熱、利尿藥，一回用二至五克。(十三) 前胡莖高五六尺，葉為羽狀複葉而分裂，其基脚廣大而抱圍於莖，根上部肥大，下部狹小，外面呈灰黑色，內部為白色，而柔軟，氣味為芳香性而微苦。為解熱、鎮痛、鎮咳、祛痰藥，用於感冒、頭痛、支氣管炎，一回一至三克。(十四) 馬兜鈴為褐色卵圓形之果實，類似榆實，長約一寸，大有五六分許，中藏白色扁平之種子數個。有鎮咳、祛痰作用，並為治失音之有效藥。又治支氣管炎，尤宜於慢性之症及喘息，一回之用量為一至三克，外用對痔起出血、肛門之周圍腫脹而疼痛，將本品薰於火，使其煙觸患處。(十五) 枇杷葉，枇杷為常綠喬木，高達二丈餘，葉為長橢圓形，無革質狀而厚且

大長七八寸至一尺，闊二三寸許，邊緣有粗淺鋸齒，下面密生褐色之毛茸，夏日採集本葉，拭去下面之毛茸，乾燥之。宜於慢性支氣管炎，尤宜於久咳不止，有熱候，身體衰弱者，其他用於嘔吐、噯氣、食物停滯、分曉後之覺渴等，一回之用量為三至五克，又以製夏時之飲料為枇杷葉湯。(十六) 萊菔子，萊菔之果實，為莢形之閉果，長約二三寸許，且有多數之結節，中藏種子，即萊菔子。其種子呈黃赤色，為小圓粒而略扁平，壓榨之得油分，又稱萊菔油，供藥用，係濃稠黃褐色之油液。其種子為健胃、祛痰藥，一回用二至五克。萊菔油外用於皮膚病，亦供工業上之用。葉為藥湯，使妊婦入浴。又用溫溼布於腫物、打撲傷等。(十七) 礞砂之天然者，存少量於噴火山之近傍及石鹽石炭等之中，海水及動物體中亦含有之，通常為纖維狀塊狀等。其應用範圍甚廣，內用於慢性胃炎、支氣管炎等，能溶解胃中積滯黏液及存於氣道內黏液性分泌物，又內服於癰疾、痛風、水腫、月經閉止等，一回用〇·二至一克。外用，塗布或撒布於角膜炎、濁(一%)液點眼、鼻茸(原物)、毒蟲之刺傷(與水練合)、疣贅(礞砂、礞砂、鐵鏽、麝香等分混合)等。

中醫應用之收斂藥 (一) 五倍子為生於鹽膚木之

枝及葉柄之贅生物，爲收斂藥。內用於泄瀉及出血，外用於撒布、洗滌料。(二)白及之根，上部肥大爲球狀，至下部狹小，往往爲分枝根，而呈黃白色，含有多量之黏液。用於瘡毒、諸瘍等，促肉芽之發生，且止疼痛，亦廣用爲止血劑，一回之用量爲一至三克。又其粉末與油煉合，塗布湯火傷，又以其富於黏液，可爲糊料。(三)明礬多爲塊狀，無色或帶白、淡紫色，有玻璃狀光澤，爲透明及半透明，斷口呈介殼狀。內用於瘡疾、腸炎、支氣管炎等，一回〇·一至〇·八克。外用，溶解於水，供洗眼、浣腸、陰道洗滌等。於齒齦出血、鼻茸、口腔潰瘍、鵝口瘡、腋臭等，用枯礬末撒布。(四)益母草爲多年生草本，莖高三三尺許，方形，葉爲尖卵圓形，類似艾，裏面呈青色，初夏之時，於葉腋開紫紅色唇形花，於此時採集全草而乾燥者，我國向用爲產婦之必要藥，故名益母草。種子呈褐色，爲粒狀，帶收斂性，稱之爲茺蔚子。全草內服於子宮內膜炎，黏液性分泌物之久不癒者，並產後之液狀排泄物長時間閉止時，或爲止血劑，用於長期子宮出血而起之衰弱，又可閉止其他之分泌，一回之用量爲四至六克。種子爲利尿藥，用於水腫，又嘗用於血滯眼病，一回之用量爲四至九克，然瞳孔散大禁忌之。(五)鬱金之根爲球圓形或長圓形，外部呈黃褐色，內部呈暗

褐色或黃褐色，長五六分至一寸許，周圍七八分，葉環繞周圍爲輪狀，橫斷面爲圓形，呈類赤黃色，皮部呈褐色，有一種芳香性，略有苦味，嚼之則唾液染黃色。爲健胃止血藥，用於胃痛及腎臟或膀胱出血，用量一回一至三克，外用於撒布切創而起止血作用，其他亦有供染料者。(六)芍藥爲紡錘形根，其長四五寸，周圍三四分餘，外部爲暗褐色，而有皺紋，破折面爲粉狀，其破折面之皮部，薄而帶黃色，木部爲淡紅白色，而有紫紅色之線，味爲甘苦收斂性，本品有二種：將其原物由日光乾燥者，稱赤芍，刮去皮部蒸乾者，稱白芍。爲鎮痙、鎮痛、通經、止瀉藥，內服於腹痛、泄瀉、月經不順、身體之知覺減少等，一回之用量一至二克，往往有達七克者。(七)地榆爲多年生草本，而爲木質狀，其根爲直根，呈紡錘形，外面呈褐色，內部爲黃白色，其質軟，故亦稱綿地榆。爲收斂藥，應用於吐血、衄血、膀胱及腎臟出血，子宮出血，熱性泄瀉等，一回之用量爲一至三克。惟通常不用於感冷氣而發之泄瀉。(八)白頭翁高達六七寸，被白色之毛茸，下部之葉，分裂爲重羽狀，上部之葉，有二個而無柄細裂，四五月間出花莖，開紅紫色之花，雌蕊之先端，放白色之光澤，似老翁之白髮，根似牛蒡而瘠小，外面呈褐色。其根用爲止瀉藥，治痢疾之裏急後重，一

回之用量爲一·五至五克。(九)三七又名金不換、山漆，爲多年生草本，高三五尺許，葉似艾而互生，有深缺刻，夏日開黃花，根葉味皆甘。煎服治吐血及出血，外用爲切創塗布根葉之絞汁，則如漆之黏着而愈，故有山漆之名。(十)蒲黃，香蒲之花軸，爲褐色之圓柱形，恰如蠟燭，夏時開花之際，採而敲打花粉，稱爲蒲黃，供藥用，爲微黃褐色之粉末。爲止血利尿藥，內服於子宮出血、腸出血、血尿、吐血、衄血及小便不利，一回一至二克，外用，撒布溼疹及創口。

中醫應用之興奮藥 (一)麝香、麝獸 (Moschus

moschiferus L.)似鹿而小，毛長，普通爲灰褐色，亦有帶黃赤色者，雌雄皆無角，耳殼大，牡者上領強大，有兩個犬齒，突出於口外。性怯懦，日中常潛伏於森林，夜間始出，嗜草葉及苔蘚。牡獸於陰莖之間有一種腺，所謂麝囊，切除之以供藥用。此物或爲粒形，或爲塊形，色紅而穠，別具一種大氣息，能達至遠處，並可深入物內，以手撫之，如有油膩，味頗辣苦可憎，遇冷水不溶解，醃酒精與沸水，蛋白質均能溶解。用於狐憑病、一時性失神、胃虛變驚風等，一回之用量爲〇·一至〇·三克。爲回蘇藥，用〇·一至〇·五克許，每二時或三時內服。爲外用藥，昔時有加於眼藥者。爲化粧品之使用量，不及醫藥

用之廣。若將麝香混和於金礮黃、硫黃乳、奎寧、樟腦、芥油、荊角、動物炭等時，則消失其固有之香氣或減弱。(二)大茴香之果實爲複果，排列放線狀七八個蒴果於主軸周圍水平位置，其各單果熟則木化而爲舟狀，沿腹縫線而開綻，中露出有光澤褐色之凸面形種子，爲興奮驅風藥，一回用〇·五至二克。(三)紫蘇之葉，爲廣橢圓形，邊緣有鋸齒而葉柄長，其表面帶紅紫色，下面呈紫色，有皺紋，氣味爲芳香性。果實爲暗褐色之蒴果，而略爲長圓形，上部五分裂。種子呈黃褐色，爲小粒狀，氣味爲芳香性，稱之爲紫蘇子。其種子內服於發散精神之沉鬱，解魚肉蟹肉之中毒，一回之用量爲一·五至三克。葉爲發汗藥，於初期之感冒用以去熱、鎮咳、增進食欲，制止嘔氣有效，一回之用量爲〇·五至三克，惟有盜汗、自汗等及脈膊微弱者，宜禁忌。(四)當歸莖高一二尺餘，帶紫色，葉爲多數分裂小葉之羽狀複葉，呈深綠色，有光澤，其小葉爲卵形，有不齊之鋸齒。花爲白色小花，根多數分枝，爲馬尾狀之肥大根，外面呈紫褐色，有橫皺與隆起，內部呈黃白色，質柔軟，有特異之芳香與辛甘味。爲婦科要藥，用於月經困難，月經過多，月經痛等，一回用量〇·五克。(五)樟腦，製樟腦者，切樟之木部成片，(樟腦於幹部所含尤多，至上部減

少，通水蒸氣而行蒸餾時，則餾出樟腦及樟腦油，冷却之而濃縮，再行精製者，稱精製樟腦，供藥用，為無色若透映，白色半透明之結晶性柔軟塊片，或白色結晶性粉末，有特異之香氣，味微苦而如灼，後又清涼，溶解於醚、氯仿及酒精中。內用為興奮藥，一回用〇〇一至〇〇七克，為鎮痲藥，一回用〇〇三至〇〇一克，外用，於風濕痺、齒痛、神經症等為塗擦劑，又為點眼、灌腸（〇〇三至一克）軟膏、撒布料等。

中醫應用之瀉下藥

（一）大黃之根為馬蹄狀，或圓柱狀，又扁形，無一定，且皮部之大半為剝除而乾燥，往往有穿孔者。新鮮之破碎面為顆粒狀，呈類赤色，外面為類黃色，有大理石狀之紋理，氣味為微芳香佳而苦，無黏液性。用於消化不良，為健胃藥，兼亦汎用為瀉下藥，健胃劑一回用〇〇五至〇〇五克，瀉下藥，一回用一至五克。（二）巴豆為蒴果，而略為三稜卵圓形。內部分三房，各房包有卵圓形種子即巴豆一個，外面呈灰褐色，略粗糙，背面稍隆起，有鈍稜線，腹面平坦，其味初雖緩和，後苛辣如灼。用於頑固便秘，為峻瀉藥。又內服於疥癬，使起三四回劇瀉後，用極冷粥或冷水一二碗飲之，則泄瀉頓止，一二日後疥癬悉治。一回之用量為〇

〇四至〇〇二克。（三）蘆薈葉為劍狀肥大肉質樣而富於汁液，夏日開六瓣赤褐色之花，絞取其葉之汁液煎稠乾燥者稱蘆薈（Aloe），為暗褐色之塊，容易破碎，其碎片透明而為貝殼狀，現鏡稜，有臭氣及特異苦味。為健胃藥，一回用〇〇二至〇〇〇六克。緩瀉藥用〇〇六至〇〇三克。峻瀉藥用〇〇三至〇〇五至一〇〇克。（四）烏白為落葉喬木，掘採其根皮乾燥之。又其種子為小大豆，含有多量之脂肪，壓榨之製烏白油，供藥用，味甘清涼。根皮為利尿瀉下藥，一回用二至七克。又烏白油用於腫症及皮膚病。

中醫應用之變質解凝藥

（一）昆布雖有數種，然供藥用者概為下列二種：即真昆布（*Lam. japonica*, Aresan）及三石昆布（*Lam. angustata* Kjellm.）葉部及軸部供藥用。真昆布之莖扁壓，上部扁平移行於葉，葉為長帶狀，為全邊，而基部為圓形，從其先端漸次狹小，質柔軟而為革質狀。三石昆布之莖，平滑而為圓柱狀，往往有扁壓，其接於葉之部分則扁平，葉矢張為帶狀，帶濃褐色，為全邊而緣部僅捲縮，基部為楔形，先端狹小，質柔軟而為革質狀。昔時內服以治水腫、癰癩、凍瘡、惡瘡等，近時用為製碘之原料。（二）忍冬為蔓生灌木，葉對生，為長橢圓形，長約一寸，廣三

四分許，冬日不凋落，能耐寒，故名忍冬。葉及莖爲解熱、利尿藥，內服於關節疼痛諸瘡等。又治腸炎，一回之用量爲二至四克，花名金銀花，應用及用量俱同藥。(二) 輕粉係人工化學的製品，與天然產甘露礦 (calomel, HgCl) 同一集成。內用於便秘、水腫、鼓脹、小兒之異味症、出血性泄瀉、瘰癧等，一回〇·二至一克。外用撒布小兒頭部濕疹、角膜溷濁等。(四) 十藥爲多年生草本，莖高一二尺餘，葉爲心臟形而互生，初夏之候，於葉腋開淡綠色之穗狀花，有白色四片之苞，莖莖及根雖皆帶一種惡臭，然乾燥後則其臭氣消失。有利尿解毒作用，內服於水腫等，一回三至五克，又取此葉之新鮮者，火焙，爲發泡藥。(五) 大楓子之果實如橙，被堅硬木質之果皮，其種子即大楓子，爲卵圓形而略扁壓，呈灰褐色，其直徑約有五分許，其芽胎富於油狀之蛋白質。爲癩病之特效藥，一回用一至二克。

中醫應用之驅蟲藥

(一) 硫黃爲單體元素，產於火山地方，採掘後或再精製供藥用。治痔疾，一回服〇·五至二克，有支氣管炎之咳嗽及腹部之感冷而發泄瀉者，投與少許，至痊癒則休止。外用，治疥癬、禿頭病、陰部之糜爛及潰瘍等。(二) 使君子夏時開五瓣花，畏寒，其果實有五稜，兩端尖銳，長一寸餘，外面呈褐色，內

部爲類白色，新鮮者可供食用。乾燥者爲小兒之驅蟲藥，又內服於腸炎、膀胱炎，尿之混濁等，一回之用量爲一至三克。(三) 烏梅有球圓形之漿果，至梅雨之候，熟而帶紅黃綠色，有強烈之酸味，藥用者取其青綠色未熟之果實，燃燒其蒸餾灼之，爲橢圓形，表面收縮不整，呈深黑色，味極酸。用於腸內寄生蛔蟲時，爲驅蟲藥。又內服爲鎮咳、鎮嘔、解熱、祛痰藥。(四) 鶴虱爲多年生草本，高二三尺許，根生葉似煙草葉而略小，邊緣有鋸齒，臭氣強。莖直立，葉互生而邊緣有鋸齒及皺紋，夏秋之際，於葉腋開似野菊之黃花，花後結黑褐色之果實，根爲灰白色而類似牛膝。花、葉、果實、根等，內服治腹痛及驅除蛔蟲，一回之用量爲二至五克。(五) 檳榔子之果實，外形類似椰子實，爲卵圓形，外皮堅硬，由纖維狀之組織而成，以中皮存於內部，圍繞種子(即檳榔子)，其種子形如栗子而堅硬，外面呈類褐色，現淡色網狀之紋理，基礎爲扁圓形，其橫斷面有大理石狀之紋理，有收斂性。用於促進食欲及消化爲健胃藥，又除去腸炎及痢疾之裏急後重，一回用〇·五至四克。又用爲家畜驅蟲藥，或用於眼科，一回〇〇〇四至〇〇〇六克，爲縮瞳藥。又可驅除條蟲，用檳榔子末四至六克，混和於牛乳中服用，後再用蓖麻子油使瀉下。

第八編 法政類

第一章 婦女之繼承權

婦女之繼承問題

宗祧之制，詳於周禮，爲封建時代之遺物，有所謂大宗小宗之別，大宗之廟，百世不遷者，謂之宗，小宗之廟，五世則遷者，謂之祧，此宗祧二字之本義也。宗廟之祭，大宗主之，世守其職，不可以無後，故小宗可絕，而大宗不可絕，此立後制度之所從來也。自封建廢而宗法亡，社會之組織，以家爲本位，而不以宗爲本位，祖先之祭祀，家各主之，不統於一，其有合族而祭者，則族長主之，非必宗子也。宗子主祭之制，不廢而廢，大宗小宗之名，已無所附麗，而爲大宗立後之說，久成虛語，此就制度上宗祧繼承無繼續存在之理由一也。舊例不問長房次房，均應立後，今之所謂長房，固未必盡屬大宗，遑論次房，且同父周親，復有兼祧之例，因之長房之子，在事實上亦有兼爲次房之後者，與古人小宗可絕之義，違失

第八編 法政類

已甚，徒襲其名而無其實，此就名義上宗祧繼承無繼續存在之理由二也。宗祧重在祭祀，故立後者，惟限於男子，而女子無立後之權，爲人後者，亦限於男子，而女子亦無立後之權，重男輕女，於此可見，顯與現代潮流不能相容，此就男女平等上宗祧繼承無繼續存在之理由三也。基於上述理由，宗祧繼承既已廢止，則男女均可繼承，自無疑義。至於選立嗣子，原屬當事人之自由，亦不加以禁止，要當不分男女，均得選立及被選立耳。我國舊律，遺產之繼承，惟限於直系卑屬之男子，蓋以宗祧繼承爲前提也。因之無子者，必立嗣子，其親女無繼承遺產之權，守志之婦，雖得暫承夫分，仍須憑族長立嗣，是妻亦無繼承遺產之權也。凡此男女間不平等之制度，至於今日，已盡人知其不可行，故女子之繼承財產權，已經第二次全國代表大會議決有案，民法繼承編中亦已明白規定。並於同編施行法第二條規定繼承開始，雖在民法繼承編施行前，而在左列日期後者，女子對於其直系血親尊親屬之遺產，亦有繼承權：（一）中國國民黨第二次全國代表大會關於婦女運動決議案，經前司法行政委員會民國十五年十月通令各省到達之日。（二）通令之日，尙未隸屬國民政府各省，其隸屬之日。惟又於第三條規定民法繼承編公

布前已嫁女子，依前條之規定應繼承之遺產，而已經其他繼承人分割，或經確定判決不認其有繼承權者，不得請求回復繼承。

配偶之繼承遺產

我國舊律，妻對於夫無繼承遺產

之權，所謂無子守志得承夫分者，不過暫行管理而已。而夫對於妻，雖無明文規定，然習慣上妻之財產，與夫之財產不分，妻亡之後，其遺產即為夫之所有。前北京大理院判例，且明認妻亡無子者，夫得繼承遺產矣。此關於夫權制度不合於現代思想者一也。我國舊律，惟繼承宗祧者，始得繼承遺產，二者不能分離，故配偶無遺產繼承之權。由今觀之，宗祧繼承，為奉祀權之嗣續問題，遺產繼承，為財產權之移轉問題，命意不同，無庸牽混。此關於宗祧制度不合於現代思想者二也。今就原則言，男女既屬平等，繼承遺產又不以繼承宗祧為前提，則以配偶間利害關係之深，自應認其有相互繼承遺產之權。

遺產繼承人之定義

原有財產上權利義務之人，

因一旦死亡，而由有一定親屬關係之人，承受其權利義務，此之謂遺產繼承。此原有財產上權利義務之人，謂之被繼承人，有一定親屬關係而承受其權利義務之人，謂之繼承人。法律上所謂人，多有

兼指自然人及法人而言，例如債權人債務人等。但所謂繼承人或被繼承人，卻只指自然人而言，此就被繼承人與繼承人有親屬關係一點，即可明瞭。法人與法人之間，及法人與自然人之間，不能有親屬關係，故法人不能為繼承人，亦不能為被繼承人。繼承人限於自然人，但不限於已經出生之自然人，在被繼承人死亡時已經懷孕之胎兒，在法律上亦認為有繼承人之資格。

繼承人之範圍

繼承人必須與被繼承人有親屬關

係之自然人，但繼承人之範圍，有配偶血親姻親三類，而血親又有親等遠近之分別，直系旁系之分別，尊屬卑屬之分別。現分法定繼承人及指定繼承人二項說明如下：(甲)法定繼承人。法定繼承人即無須被繼承人表示一定之意思，而為法律所規定，當然具有繼承人資格之人。依照法律，法定繼承人，有直系血親卑親屬，養子女，配偶，父母，祖父母及兄弟姊妹六種。第一，直系血親卑親屬。所謂直系血親卑親屬，即從被繼承人所出之血親，不論此血親係男性或女性，亦不論此血統係出於男統或出於女統，亦不論此血親與被繼承人之親等是近或是遠，均包括在內。故被繼承人之子女，孫子女及子女，孫子女之子女，孫子女，均為被繼承人之直系血親卑親

處。凡被繼承人之直系血親卑親屬，均爲被繼承人之遺產繼承人。例如未嫁之女性直系血親卑親屬，固爲遺產繼承人，已嫁之女性直系血親卑親屬，亦不失爲遺產繼承人。又如婚生子女固爲遺產繼承人，非婚生子女而經生父認領或撫育者，或其生父與生母結婚者，亦不失爲遺產繼承人。在此應注意者，即收養行爲係消滅養子女與其本生父母間關係之原因，故出養而爲別人養子女之人，不復爲本生父母及其他本生直系血親尊親屬之遺產繼承人。第二、養子女。所謂養子女，即被繼承人依照法定條件，收養別人之子女，作爲自己子女之人。在法律上養子女認爲婚生子女，對於養父母係一種擬制的直系血親卑親屬。養子女一面不復爲本生父母之遺產繼承人，一面則爲其養父母之遺產繼承人。在此應注意者，即養子女得爲被繼承人之遺產繼承人，須收養關係在繼承開始時尙繼承存在。如繼承開始時收養關係已經終止，養子女之身份已經消失，即不能再爲被繼承人之遺產繼承人。至於被繼承人之童養媳或童養婿，只爲被繼承人之子之未婚妻或女之未婚夫，不能誤解爲養子女而認爲遺產繼承人。第三、配偶。所謂配偶，即一男一女合於法定要件結婚而成之夫妻。結婚通常總是女入男家，但

男入女家之招贅，亦爲合法之結婚，故贅夫對於妻亦不失爲配偶。至於奸度、納妾、過門守節以及其他不合法法定要件結合之男女關係，則在法律上均不能成爲夫妻，即不能成爲配偶。配偶有相互繼承權，即被繼承人爲夫，則其妻爲其遺產繼承人，如被繼承人爲妻，則其夫爲其遺產繼承人。但配偶相互爲遺產繼承人，須以一方死亡前與他方並未脫離婚姻關係爲限。第四、父母。所謂父母，即被繼承人所從出之父母，即被繼承人之一等親直系血親尊親屬。故得爲被繼承人遺產繼承人之父母，以被繼承人之生父生母爲限。繼父母等，均非法律上所謂父母，均不能爲遺產繼承人。在此應注意者，即被繼承人所從出之母，不論曾否與父合法結婚，亦不論曾否與父脫離婚姻關係，均不失其爲被繼承人之遺產繼承人。又被繼承人所從出之父，雖未與母合法結婚，而曾子被繼承人以認領或撫育者，仍得爲被繼承人之遺產繼承人。但被繼承人如曾經出養，而收養關係在繼承開始之前並未終止，則本生父母即不能爲其遺產繼承人。第五、祖父母。所謂祖父母，即被繼承人之二等親直系血親尊親屬，亦即被繼承人父母之父母，父之父母，即通常所稱之祖父母，固包括在內，而母之父母，即通常稱爲外祖父母者，亦包括

在內，故得爲被繼承人遺產繼承人之祖父母，不僅限於通常所稱祖父母之父之父母，即通常所稱外祖父母之母之父母，亦爲被繼承人之遺產繼承人。第六、兄弟姊妹。所謂兄弟姊妹，係指胞兄弟姊妹而言。故得爲被繼承人遺產繼承人之兄弟姊妹，以被繼承人之胞兄弟姊妹爲限。堂兄弟姊妹，表兄弟姊妹等，均非法律上所謂兄弟姊妹，不能爲遺產繼承人。但所謂胞兄弟姊妹，並不限於出於同父且又出於同母者，所謂全血緣之兄弟姊妹，即出於同父而非出於同母，或出於同母而非出於同父者，所謂半血緣之兄弟姊妹，亦包括在內。如上所述，可見法定繼承人之範圍，不及於姻親而只及於配偶及血親。就親等論，除配偶無所謂親等，及直系血親卑親屬不問親等遠近，均列爲繼承人外，直系血親尊親屬得爲繼承人者，以二親等之祖父母爲限，旁系血親得爲繼承人者，以二親等之兄弟姊妹爲限。至於曾祖父母等三親等以外之直系血親尊親屬，以及伯叔姑舅等三親等以外之旁系血親尊親屬，姪子女、堂姪子女等三親等以外之旁系血親卑親屬，堂兄弟再從兄弟等四親等以外之同輩旁系血親，則均不在繼承人範圍之內，因此等親屬之情誼已較疏遠也。(乙)指定繼承人。指定繼承人，即被繼承人無直系

血親卑親屬，而就財產之全部或一部，以遺囑指定之繼承人。繼承人之指定，無性別上親屬上或人數上之限制，故被繼承人可指定男性爲繼承人，亦可指定女性爲繼承人，可指定有親屬關係之人爲繼承人，亦可指定無親屬關係之人爲繼承人，可指定一人爲繼承人，亦可指定數人爲繼承人。但不論如何，繼承人之指定，必須符合下列三要件，在法律上纔能有效。第一、必須由被繼承人以遺囑指定。第二、必須被繼承人無直系血親卑親屬。第三、必須不違反關於特留分之規定。

繼承人之順序 法定繼承人，有六種之多。如被繼承

人死亡之時，法定繼承人只有其中之一種，則遺產即由此一種之法定繼承人繼承。反之法定繼承人有二種以上時，遺產豈一同繼承歟？抑由其中之一種繼承歟？若由其中之一種繼承，究竟由其中之何種繼承歟？此爲易生糾紛而不可不解決之問題。依照法律，法定繼承人，除配偶外，有一定之順序，此順序之前後，係參照繼承人與被繼承人關係之親疏及情誼之厚薄而定。關於遺產之繼承，順序在前之繼承人，優先於順序在後之繼承人。茲分述如下：第一順序，被繼承人之直系血親卑親屬，列於第一順序。直系血親卑親屬，

是被繼承人骨肉所遺。給予子孫以財產，使其生活安全，種族繁衍，爲人類最根本之天性，亦爲最通行之慣例。僅就此一點而論，已可知直系血親卑親屬列爲第一順序繼承人，係極爲適當者。所謂直系血親卑親屬，在上面已經說過，係指子女及其子女之子女等而言，不論其與被繼承人之親等是遠是近，均包括在內，而事實上在繼承開始時，被繼承人有子女又有孫子女、曾孫子女者亦所常見，彼等同爲第一順序繼承人，同有先於其他各順序繼承人而爲繼承之權，但各個人間能否同爲繼承人？依照法律，各個人間之繼承順序，以親等近者居先，遠者居後，即子女先於孫子女而爲繼承，孫子女先於曾孫子女而爲繼承。此因親等有遠近之別，關係亦有親疏之分，且同爲繼承，足以發生弊害，例如遺產分割過甚，有礙經濟效用，但有代位繼承之情形時，親等較遠之直系血親卑親屬，亦可與親等較近者同爲繼承。養子女雖非被繼承人之親生子女，卻是繼承人作爲親生子女之人，在法律上亦有認爲被繼承人婚生子女之原則，在遺產繼承方面，不特享有遺產繼承人之資格，且其繼承順序與被繼承人之婚生子女相同。換言之，養子女不特屬於第一順序繼承人，且與第一順序繼承人中親等最近之人，站於同

一順序，故不特優先於被繼承人之父母兄弟姊妹及祖父母，且又優先於被繼承人之孫子女及曾孫子女。第二順序，被繼承人之父母，列於第二順序。父母爲被繼承人所從出生，所賴長大之人，對於被繼承人有育養監護之恩，在被繼承人當然亦有追思答報之義。僅此一點，已足成立父母列爲第二順序繼承人之理由。如被繼承人有直系血親卑親屬或養子女，父母固不能爲繼承人，反之，如被繼承人無直系血親卑親屬，又無養子女，則父母即得優先於被繼承人之兄弟姊妹及祖父母而爲繼承人。第三順序，被繼承人之兄弟姊妹，列於第三順序。兄弟姊妹與被繼承人出於同父母，應享有遺產繼承人之資格。但究屬旁系血親，就情誼論，通常亦無第一第二兩順序繼承人之親密，故必被繼承人無直系血親卑親屬，養子女，亦無父母，其遺產方得歸兄弟姊妹繼承。第四順序，被繼承人之祖父母，列於第四順序，亦即列於最後順序。祖父母，必須在無直系血親卑親屬、養子女、父母、兄弟姊妹之時，纔能爲遺產之繼承人。祖父母與父母同爲被繼承人之直系血親尊親屬，不過父母爲一等親而祖父母爲二等親，故祖父母之繼承順序，應列在父母之後。但祖父母之繼承順序何以列在旁系血親之兄弟姊妹之後？此因情同

手足之兄弟姊妹，通常較祖父母似稍親切也。

配偶不限於繼承順序

直系血親卑親屬、養子女、

父母、兄弟姊妹及祖父母等法定繼承人之繼承順序，已如上述。至於配偶之爲法定繼承人，則不限於一定之繼承順序，亦可云配偶之爲法定繼承人，總是合於繼承順序，可與上面所舉之任何一順序之繼承人同爲繼承。例如被繼承人有直系血親卑親屬或養子女時，父母兄弟姊妹及祖父母等，均不能爲繼承，而配偶則仍可與直系血親卑親屬或養子女同爲繼承。又如被繼承人無直系血親卑親屬、養子女、父母及兄弟姊妹，而有祖父母時，配偶亦可與祖父母同爲繼承。此外配偶又可因以上所舉四種順序繼承人均無之時而獨爲繼承。總之就一方面言，配偶僅能與其他繼承人同爲繼承，而不能排斥其他繼承人之繼承，故配偶之地位，並不優先於其他繼承人。但就另一方面言，配偶能與任何一順序之繼承人同爲繼承，不被排斥，則又可見配偶之地位，除與被繼承人之子女及養子女相等外，較其他繼承人爲優先。配偶有此優越之地位，亦具相當之理由，例如配偶乃子孫所由蕃殖之淵源，在親屬關係中，其地位極爲重要，又如夫婦營共同生活，休戚相關，其恩義亦極爲深重

也。

繼承人之應繼分

配偶及其他適合順序之繼承人，

固可繼承被繼承人之遺產，但在全部遺產中，究應繼承多少成數？法律除規定繼承人之範圍及其順序外，又規定繼承人之應繼分，卽爲解決此問題，亦卽確定各繼承人對於遺產應得之成數也。應繼分之多寡，亦係參照繼承人與被繼承人，關係之親疏及情誼之厚薄而定。此法律明文所規定者，可稱爲法定應繼分，此外，法律上雖無明文規定，但參照司法院之解釋，被繼承人在不侵害繼承人特留分之限度內，可用遺囑指定繼承人之應繼分。假定遺產爲三千元，配偶之法定應繼分爲一千五百元，其特留分爲七百五十元，如被繼承人以遺囑指定，配偶只應繼承一千元，則配偶所得繼承者，只爲一千元，而非一千五百元矣。此由被繼承人以遺囑指定之應繼分，可稱爲指定應繼分。

配偶之應繼分

配偶可與任何一順序之繼承人同

爲繼承，已如上述。至於配偶與他繼承人同爲繼承時，所得享有之應繼分，則或與他繼承人平均，或爲遺囑二分之一，或爲遺囑三分之一，全視同爲繼承之他繼承人，列在何一繼承順序而定。第一，與

第一順序繼承人同爲繼承時，配偶之應繼分與他繼承人平均。即被繼承人有直系血親卑親屬時，配偶之應繼分，與各個直系血親卑親屬相等。又被繼承人無直系血親卑親屬，而有養子女時，配偶之應繼分，與養子女相等。假定遺產爲三千元，被繼承人有女一人時，配偶與女各得遺產二分之一，即各得一千五百元。有子女二人時，配偶與子女各得遺產三分之一，即各得一千元。同樣被繼承人無直系血親卑親屬而有養女一人時，配偶與養女各得遺產二分之一，有養子女二人時，配偶與養子女各得遺產三分之一。在此應注意者，如直系血親卑親屬中，有代位繼承人，則配偶之應繼分，即不一定與代位繼承人相等。關於此點可閱後而代位繼承人應繼分一項所載而知之。又如被繼承人有直系血親卑親屬，又有養子女，則配偶之應繼分，亦不與養子女相等。第二、與第二順序或第三順序繼承人同爲繼承時，配偶之應繼分爲遺產二分之一。即被繼承人無直系血親卑親屬，養子女，而其遺產由配偶與父母同爲繼承時，或無直系血親卑親屬，養子女，亦無父母，而其遺產由配偶與兄弟姊妹同爲繼承時，配偶之應繼分，爲遺產之半數。假定遺產爲三千元，配偶之應繼分，不論與父母同爲繼承，或與兄弟姊妹同爲

繼承，均爲一千五百元。第三、與第四順序繼承人同爲繼承時，配偶之應繼分爲遺產三分之一。即被繼承人無直系血親卑親屬，養子女，亦無父母兄弟姊妹，而其遺產由配偶與祖父母同爲繼承時，配偶之應繼分爲遺產三分之一。假定遺產爲三千元，配偶之應繼分爲二千元。以上所述，係配偶與他繼承人同爲繼承時之應繼分。如被繼承人除配偶之外，無其他繼承人，即被繼承人無直系血親卑親屬，養子女，父母，兄弟姊妹，祖父母，而只有配偶時，則配偶之應繼分，爲遺產之全部。例如遺產爲三千元，此三千元完全歸配偶繼承。

配偶以外繼承人之應繼分

配偶以外法定繼

承人之應繼分，須視其繼承之順序人數之多寡及有無配偶同爲繼承而定。第一、只有一人而無配偶同爲繼承者。如配偶以外之法定繼承人，只有一人，而又無配偶同爲繼承時，則此一人之應繼分，即不論其列於何種繼承順序，總是遺產之全部。假定遺產爲三千元，如只有直系血親卑親屬一人，或只有養子或養女一人，此三千元，即完全歸此直系血親卑親屬或養子女繼承。如無直系血親卑親屬，而只有父一人，或只有母一人，此三千元亦完全歸父或母繼承。其他可以類推。第二、只有一人而有配偶同爲繼承者。如配偶以

外之法定繼承人只有一人，而有配偶同為繼承時，此一人之應繼分，為遺產除去配偶應繼分之剩餘部分。但因配偶之應繼分，如上所述，應視同為繼承之人為何種順序繼承人而有多寡，故此一人應繼分之多寡，亦須視其列在何種繼承順序而定。假定遺產為三千元，如此一人為直系血親卑親屬或養子女，或為父母，或為兄弟姊妹，則配偶應得一千五百元，此一人應得其餘之一千五百元。如此一人為祖父母，則配偶應得二千元，祖父或祖母只應得其餘之一千元。第三，有多人而無配偶同為繼承者。如配偶以外之法定繼承人，有二人或二人以上，而無配偶同為繼承時，此多數繼承人之應繼分，亦不論其列於何種繼承順序，總是合得遺產全部。但其相互間之應繼分，係如何規定歟？依照法律，同一順序繼承人有數人時，按人數平均繼承。故其相互間之應繼分是相等的。假定遺產為三千元，如有直系血親卑親屬二人，或無直系血親卑親屬而有養子女二人，此三千元即歸二人各得一千五百元。如有直系血親卑親屬或養子女三人，此三千元即歸三人各得一千元。如無直系血親卑親屬、養子女，而有父母，此三千元亦即歸父母各得一千五百元。其他可以類推。不過所謂同一順序繼承人有數人時，按人數平

均繼承之規定，亦有例外者。例如有直系血親卑親屬，又有養子女雖為同一順序繼承人，但其相互間之應繼分，卻不相等，又如直系血親卑親屬中，有代位繼承人時，代位繼承人雖亦屬於同一繼承順序，但其相互間之應繼分，卻不一定相等。第四，有多人而有配偶同為繼承者。如配偶以外之法定繼承人，有二人或二人以上，又有配偶同為繼承時，此多數繼承人之應繼分，為合得遺產除去配偶應繼分之剩餘部分。至於其合得之應繼分究屬多少，以及其相互間之應繼分是否相等，參看以上二段之說明，即可明瞭也。

養子女之應繼分

養子女之繼承順序，與婚生子女相同，已如上述。若無直系血親卑親屬，而有配偶同為繼承時，養子女與配偶之應繼分平均，假定遺產為三千元，如只有養子或養女一人，此一人與配偶各得一千五百元，如養子女有二人，此二人與配偶各得一千元。若無直系血親卑親屬，亦無配偶同為繼承時，養子女之應繼分為遺產全部，假定遺產為三千元，如只有養子或養女一人，此三千元即應完全歸此一人繼承，如養子女有二人，此三千元即應完全歸此二人各得一千五百元。現應說明者，係被繼承人有直系血親卑親屬與養子女同為繼承時，養子女之應繼分應

有多少？依照法律，如爲養父母之被繼承人，有直系血親卑親屬，則養子女之應繼分，即不能與婚生子女相同，只能爲婚生子女之二分之一。例如遺產爲四千八百元，有養子女二人，婚生子女二人，若無配偶同爲繼承，則養子女二人只能各得八百元，婚生子女二人則各得一千六百元。若有配偶同爲繼承時，則配偶之應繼分與婚生子女平均，而養子女之應繼分，則仍應爲婚生子女之二分之一，結果亦即成爲配偶之二分之一，即配偶與婚生子女二人，各得一千二百元，養子女二人，各得六百元，原來養子女雖與婚生子女屬於同一繼承順序，而其應繼分在無直系血親卑親屬時，亦與婚生子女相同，但養子女究竟不如婚生子女與被繼承人有血統之關係，故養子女與直系血親卑親屬同爲繼承時，相互間之應繼分，即當有所軒輊也。在此應注意者，即養子女之應繼分，爲婚生子女二分之一，只有直系血親卑親屬同爲繼承爲條件，不以有婚生子女同爲繼承爲必要。例如遺產爲三千五百元，被繼承人有養子女一人，有婚生子女甲乙二人，甲乙均先於被繼承人而死亡，甲遺有婚生子女丙丁二人，乙遺有婚生子女戊一人，若無配偶同爲繼承時，則丙丁二人代位繼承甲之應繼分，即各得七百元，戊代位繼承乙之

應繼分，得一千四百元，養子則得七百元，即爲甲或乙應繼分之二分之一，若有配偶同爲繼承時，則丙丁二人各得五百元，戊得一千元，配偶亦得一千元，養子則得五百元，亦爲甲或乙應繼分之二分之一。

代位繼承人之應繼分

代位繼承之要件，依照法

律，被繼承人之直系血親卑親屬，有於繼承開始前死亡或喪失繼承權者，由其直系血親卑親屬代位繼承其應繼分。從此可見代位繼承，必須具備下列三要件：第一、須被代位人在繼承開始前死亡或喪失繼承權。第二、須被代位人爲被繼承人之直系血親卑親屬。第三、須代位人爲被代位人之直系血親卑親屬。代位人只能代位繼承被代位人之應繼分，如代位人只有一人，則被代位人之應繼分可全部，由一人代位繼承。如代位人有數人，則被代位人之應繼分，由其數人平均代位繼承。例如遺產爲四千元，被繼承人有配偶及子女甲乙丙三人，若無代位繼承之事，則此四個繼承人之應繼分，各爲一千元，現在假定甲先於被繼承人而死亡，遺有子女丁戊二人，乙則喪失繼承權有子己一人，則甲之應繼分一千元，應由丁戊二人平均代位繼承，即各得五百元，乙之應繼分一千元應全

部由已一人代位繼承，仍爲一千元。

關於遺產繼承人之研究

現行民法繼承編之規定，與前清現行律及大理院判例所規定者，其差異之點甚多，茲據要說明於下，亦婦女實際需要之法律常識也。第一、依照舊例，遺產繼承人，以同宗男性卑屬爲限，換言之，有遺產繼承人之資格者，限於嫡子庶子姦生子及嗣子。嗣子所後之親，稱爲嗣父母。嗣子須就嗣父之姪輩中擇立，其擇立之順序以服制之遠近爲準：先爲姪，

(嗣父兄弟之子)次爲堂姪，(嗣父堂兄弟之子)再次爲再從姪，(嗣父再從兄弟之子)再次爲三從姪，(嗣父三從兄弟之子)如無此等順序之姪輩，或雖有而不能出嗣，則可遞推而就遠房之姪輩中擇立嗣子，如遠房亦無姪輩，或雖有而不能出嗣，則並可遞推而就同姓之姪輩中擇立嗣子。但此擇立嗣子之順序，只是一個原則。如順序在前之姪輩，平日先有嫌隙，則不妨就順序在後之姪輩中，任意選擇賢能或親愛者，立爲嗣子，不計順序在前之姪輩提出異議。又如因無順序在前之姪輩，或雖有而不能出嗣，以致就順序在後之姪輩中擇立嗣子者，其後縱有順序在前之姪輩可以出嗣，亦不能推關已成事實，而要求另爲擇立。在此又應注意者，即同

順序之姪輩有數人時，祇須擇立一人爲嗣子。第二、關於遺產繼承人之範圍，因舊例只限於同宗男性卑屬，故與現行法律所規定者有下列之異點：(一)依照舊例，凡是女性，不論其是否爲同宗，亦不論其是否爲卑屬，均不在遺產繼承人之列。但依照現行法律，則妻姊妹、母、祖母、女、孫女、曾孫女及養女等，均有遺產繼承人之資格。至於舊例所謂婦人夫亡無子守志者，合承夫分，只是說，妻於夫死後無子，能守節不改嫁，而將夫應得之財產，暫行管理，不但不認爲遺產繼承人，而主張所有或任意處分，且應就夫之姪輩中，擇立嗣子，以定遺產之歸屬，而擇立嗣子，又不能任意延宕。若妻於夫死後改嫁，則所有夫家之財產，及其原有之妝奩，須一併讓給夫家主持。又舊例對於親女，雖認有承受遺產之權，但既謂承受遺產，已與繼承遺產意義不同，且親女對於遺產不能任意主張承受，而須符合嚴格之條件，即一須戶絕。二須同宗中無可立嗣之人。(二)依照舊例，凡非卑屬者，不論其是否爲男性，亦不論其是否爲同宗，都不在遺產繼承人之列。但依照現行法律，則配偶、兄弟、姊妹、父母及祖父母等，均有遺產繼承人之資格。至於舊例雖認無直系卑屬承受之遺產，可由直系尊親承受，又認婦人亡故遺有私產，而無遺囑定其

歸屬者，應歸其夫承受管業，但從所謂承受二字着想，已可知與現行法律所定之夫繼承妻之遺產，及父祖父繼承子女孫子女之遺產截然有別。(三)依照舊例，凡不是同宗者不論其是否為男性，亦不論其是否為卑屬，都不在遺產繼承人之列。原來舊例對於無子立嗣，雖許因無順序在前之姪輩，而可遞推至於遠房及同姓，但所謂同姓，亦須係共同始祖所生，如僅姓氏之文字相同，而非出於一系，即不能認為可立為嗣之同姓。又舊例對於異姓亂宗，嚴加禁止，故同宗之養子，當可因立為嗣子，取得遺產繼承人之資格，而其他所謂乞養異姓義子之養子，及連姓氏都不知，所謂收養三歲以下遺棄小兒之養子等，則均不能立為嗣子，而作為遺產繼承人，雖對於此等養子，在一定條件之下，應酌量給予遺產，但所謂酌量給予遺產，當然與繼承遺產絕不相同。但依照現行法律，則養子女、祖母、外祖父母、外孫子女、同母異父之兄弟姊妹及配偶等均列在遺產繼承人範圍之內。總之舊例關於遺產繼承人之範圍，在某幾方面，較現行法律所定者狹隘，但在別一方面，則又較現行法律所定者廣泛。舊例只限於男性，而現行法律卻推及於女性，舊例只限於卑屬，而現行法律卻推及於同輩及尊屬，舊例只限於同宗同姓者，

而現行法律卻推及於不同宗不同姓者，反之現行法律於旁系血親只限於二親等之兄弟姊妹，而舊例卻可因無子立嗣，而推及於三親等之姪，以至於關係極遠之同姓姪輩。第三、關於遺產繼承人之順序，現行法律有確切不移之規定，除配偶外，直系血親卑親屬及養子女，列於第一順序，父母列於第二順序，兄弟姊妹列於第三順序，祖父母列於第四順序。又凡同順序者，應得為遺產繼承人。至於舊例，則於無子立嗣時，雖亦定有順序，但此順序非確定不移者。例如因無順序在前之姪輩，而就順序在後之姪輩中擇立嗣子者，其後有順序在前之姪輩時，縱使當在嗣父生前，亦不能強求擇立為嗣子。又同順序之姪輩有數人時，其中一人經擇立為嗣子後，其餘各人便不能同為遺產繼承人。第四、關於遺產繼承人之應繼分，舊例認分析遺產，不問嫡子庶子，只按人數均分，又先因無子而擇立嗣子，至擇立後卻又生子，則所生之子與嗣子均分遺產。但姦生子之應繼分，則與他子有等差，即與嫡子庶子同為繼承而分析遺產時，只能分得他子二分之一，即無嫡子庶子，亦不能當然取得遺產全分，仍須俟擇立嗣子後，與嗣子均分遺產，只在無親生子，而又無可立為嗣之人時，姦生子纔許承繼遺產全部。可見舊例對於姦

生子之待遇極爲苛酷。至於現行法律，則以姦生子既經認領，卽應作爲婚生子，關於財產之繼承，應與婚生子有同等之應繼分。第五關於代位繼承，現行法律所規定者，係直系血親卑親屬有於繼承開始前死亡，或喪失繼承權者，由其直系血親卑親屬代位繼承，其應繼分。舊例有二種情形，類似於代位繼承：（一）依照舊例，婦人夫亡無子守志者，合承夫分。但此種情形，雖似妻代位繼承夫之應繼分，但從上所述者觀之，所謂合承夫分，不過暫行管理夫應得之財產，並非遺產之繼承，足見與現行法律所規定之代位繼承根本不同。（二）依照舊例，子先於父而死亡時，如子未婚而死亡，則應就父之姪輩中，爲父擇立嗣子。但關於此點亦有例外之原則：如子爲獨子，而父又無可以出嗣之姪輩，則子雖未婚而死亡，仍可爲子擇立嗣子。又如子因出兵陣亡者，雖屬未婚而死亡，亦應爲子擇立嗣子。至於子已婚而死亡，其已娶或未娶之媳能守志者，則子雖屬死亡，仍應爲子擇立嗣子。同樣子已成年而死亡者，雖屬未婚，或雖已婚，其媳不能守志，亦仍應爲子擇立嗣子。卽子已婚又已成年而死亡者，概應爲子擇立嗣子。凡應爲子擇立之嗣子，當然應就子之姪輩中擇立。但亦有應注意者，如子無姪輩，或雖有而不能出嗣，則在子爲獨

子條件之下，應就父之姪輩中，爲父擇立嗣子，俟父之嗣子生孫，再以孫立爲子之嗣子，又如父除死亡之子外，又有他子，則死亡之子，雖有親等較遠之姪輩，可以出嗣，但可無須立卽實行，不妨等待他子生孫，再以孫立爲死亡之子之嗣子。以上所言爲子擇立之嗣子，對於父之遺產原應歸子取得之部分，有承襲繼承之權利。此種情形，似乎相當於現行法律所定之代位繼承，但就嗣子不是嚴格意義之直系血親卑親屬一點視之，已可知舊例與現行法律究屬不同。第六、關於繼承權之喪失，現行法律所定之要件，爲原有繼承權之人，對於被繼承人或應繼承人之身體生命，或對於被繼承人之遺囑或其信譽，實施侵害。至於舊例，則認因爭繼釀成人命者，凡爭產謀繼及幫同爭繼之房分，均不准其繼嗣，而應聽候戶族另行公議承立。又無子立嗣，如順序在前原應立爲嗣子之姪，平日先有嫌隙，則於順序在後之姪輩中，選擇賢能或親愛者，立爲嗣子，其順序在前之姪，卽喪失應繼之權利，不得有所爭議，所謂嫌隙，祇須依嗣父或其守志之妻主觀之意思而定，不必有客觀之事實。又已立之嗣子，不能與嗣父或嗣母圓滿相處，而依照官廳裁量，此種不能圓滿相處之情形，達於可以廢繼之程度者，亦得廢去原立之嗣子，而另

就其他姪輩擇立嗣子。此種辦法，亦與現行法律所規定者有異。

關於繼承遺產者之研究 第一、依照舊例，如遺產

原屬不多，而數子中有一人或數人，特別勤勞，使遺產顯有增加者，在分析之時，即可酌量情形，對各該人從優分給。但現行法律，則認繼承人本應有共同維持家產之責任，而親屬間合作互助，亦為應盡義務，故繼承人中縱有一人或一部分人，對於遺產曾有特別貢獻，亦不能例外多分遺產，以免一方要求多分，一方不願少分，而發生糾紛。第二、依照舊例，祖父母父母在世之時，子孫如不能取得允許，則不得分產分居，又父母雖已死亡，如父母無遺囑表示允許之意，則在喪期之內，各子亦不得分產分居，又父雖已死亡，各子欲分析遺產，亦應取得守志之母之允許。由此可見舊例對於分割遺產之條件甚為嚴厲，至於現行法律，則在被繼承人死亡之後，除遺囑或契約所定禁止分割之期間以外，各繼承人可隨時提出分割遺產之請求。第三、依照舊例，收養之遺棄小兒，乞養之異姓義子，及相為依倚之女婿，均應酌量給予遺產。但酌給遺產之條件，或為年齡之關係，或為喜悅之感情，至酌給遺產之數額，除應少於繼承人之應繼分外，亦無其他之標準。又無子招婿者，仍須擇立嗣子，不過

第八編 法政類

所招之婿，雖不能為遺產繼承人，卻得以養老為條件，而酌給財產，其數額與嗣子均等。此外親女得以為父母所喜悅為條件，而酌量分受遺產，族孫亦得以相為依倚為條件，而酌量分受遺產，其數額亦以少於繼承人之應繼分為惟一標準。至於現行法律，則養子不論其是否為收養之遺棄小兒，是否為乞養之異姓義子，均成為遺產繼承人，而不列於遺產酌給人，親女亦與此同。其列於遺產酌給人者，為被繼承人生前繼續扶養之人，而酌給遺產之數額，則應由親屬會議，依其所受扶養之程度及其他關係而決定之。第四、依照舊例，父債子還，為確切不移之原則。父之遺債，縱超過遺產，為子者亦絕對不能推諉清償之責任，絕對無現行法律所規定之限定繼承及拋棄繼承之辦法，可供利用以為救濟。至於舊例雖認擇立嗣子，縱屬違法，而擇立當時，原應被立為嗣子之人，如不提出異議，則經過多年之後，即認為已將繼承權自願拋棄，不得再向官廳控訴。但此只為減少爭產糾紛而為之一種推定，與其謂相當於現行法律所規定之拋棄繼承權，不如謂類似於繼承權回復請求權之罹於時效而消滅。第五、依照舊例，凡戶絕財產，如無可以出嗣之嗣子，應由親女承受，如又無親女，則應聽地方官詳明上司，酌撥充公。此

種辦法，似與現行法律所規定的無人承認之繼承類似。但在舊例，無繼承人爲早已明知之事實，而在無人承認之繼承，卻以繼承人有無不明爲要件，故一則無須經過搜求繼承人之程序，一則必須經過搜求繼承人之程序。

關於遺囑之研究

現行法律，將遺囑定爲要式行爲，

不論何種方式之遺囑，均須作爲字據，在自書遺囑，則遺囑全文，須由遺囑人自己書立，又除口授遺囑之外，其他各種方式之遺囑，須由遺囑人簽名，在公證遺囑及代筆遺囑，雖可因遺囑人不能簽名，而許其不簽名，但亦須按指印代替簽名。凡不合法定方式之遺囑，在法律上絕對無效。足見現行法律對於遺囑之方式，有嚴格之規定。但舊例則認遺囑之作成，不須一定之方式，遺囑不必以有書據，纔算有效，或用言詞，或用書面，均無不可，即使訂立字據，亦不須遺囑人本人書立，亦不能以其未經遺囑人之親筆簽押，而指爲無效。現行法律關於繼承人特留分之成數，特留分之算定，及遺贈之扣減，其規定均比舊例詳確。原來舊例所定者似覺約略不詳。例如被繼承人宜留相當財產，使嗣子得以維持生活，即使有情誼較親之人，如招贅養老之女婿，及所喜悅之義子、女婿，亦祇可分給財產之

半數，及酌量給予，卻決不可將財產全部遺贈，又如守志之妻，有爲夫擇立嗣子之義務，不得漠視夫之繼嗣，而將遺產全部捐送別人。

第二章 婦女之婚姻自由權

確定婚制及其保障

兩性關係不必即爲婚姻，太

古之兩性生活，除氣候，糧食供給之季節，及其他生理上之限制外，別無確定之婚制。其後隨私有財產及氏族家族組織之發達，而有種種之規律。羣婚，一妻多夫，一夫多妻，以至於一夫一妻，結合漸趨於確定，人數漸趨於單數。此最後之一夫一妻制度，在個人主義時代，實視若自然之秩序而爲法律所保障。婚姻雖有法律之保障，然事實上不必排除婚外之兩性關係。如今日『天經地義』之一夫一妻制，常與妾制媾制並行。蓋兩性之間，社會經濟之地位不平等，則平等自由之結合，尙屬理想也。確定婚制既已發達，則婚外之兩性結合，如破壞婚姻關係，亦常受刑事民事之制裁。惟歷史之事實昭示吾人，法律制裁常嚴於弱者而其於強者則寬。如姦非之刑罰，往往加於妻而放任於夫，即爲最顯著之一例。最近我國之刑法，始破除此種之不平。並偶匹嫡，自古不許，故有妻更娶，常觸刑章。今之

刑法所謂重婚罪，即屬於此。今所異於昔者，在重婚罪平等加於夫婦之雙方而已。茲非與重婚在民事上之制裁爲離婚。離婚在父權家族時代，其權專屬於夫，謂之「出妻」。若贅婿亦有爲妻所逐而謂之「出夫」者，然事屬變例。妻若離婚，是爲逃嫁，爲背夫在逃。故此種制裁祇加於妻。今則於夫妻兩方均適用之。

婚姻之各種形式

(一)當事人之人數。婚姻自當事人之人數觀之，有寡婚，一妻多夫，一夫多妻，及一夫一妻之四種。寡婚之遺迹，古代有之。一妻多夫制行於西藏。古來普遍實行者爲一夫多妻制，不過多妻之中漸有一人爲正妻，餘皆列爲旁妻，小妻，或妾而已。現行民法取一夫一妻之制。(二)擇偶之範圍。擇偶之範圍，古狹而今廣。在氏族時代，有限於族內者，有限於族外者。族外婚制又常限定擇偶之族。如周代之姬姜兩姓世世爲婚，少有擇偶於他姓。遼之耶律與蕭二姓亦然。亦有限制五族互婚者，如金國之俗是。最古之婚姻爲血族婚，如我國南蠻之傳說，其始祖妣有子女六人互爲婚姻是。最近之婚姻則適相反，即除直系血親及兄弟姊妹以外，皆得爲擇偶之對象是。古有同族爲婚，但須在近親以外者，如禮記所傳之商俗是。最近則民法亦取近親以外擇婚之制度。古有必

使中表爲婚者，後世又禁止中表爲婚，然事實上則禁令不行。民法特使中表可以爲婚，但毫無義務之意義。中世行階級外婚制，近世在法律上不然。但世俗之門楣觀念仍極濃厚。(三)承諾之主體。最古之兩性結合，似甚自由。氏族與父權家族發達以後，族長家長主婚之制遂盛。今日此制尙實行於社會，惟民法則取當事人自爲承諾之制。(四)結婚之方法。結婚之方法可分爲三：掠奪婚，交易婚，與共諾婚是。共諾婚在最古與最近行之。掠奪婚在我國今昔頗行。其最近行者則爲家長主婚之交易婚。交易婚又有嫁娶論財之買賣婚，相互以宗女交換之交換婚，以及暫時入贅之服役婚。(五)同居之處所。同居之處所，亦依社會組織之變遷而不同。在母系氏族，或夫從妻居，或夫妻分居。父系氏族及父權家族則使妻從夫居。此種法則直傳至個人主義之現代。

婚姻之意義及法理

(一)婚姻之意義。繼續之兩性結合，在法律上不必皆爲婚姻。兩性結合經法律保障者，其成立必具備法律所要求之條件。故婚姻之意義，惟有依現行法而定之。現行法上婚姻之意義如下：婚姻者，具備法定要件之一男一女結合，以終生之共同生活爲目的。(二)婚姻之法理。如上意義之婚

姻，決非一朝一夕所演成。今略述婚姻法理之變遷以明之：(甲)婚姻之目的，在歷史上有重大之變遷。宗族或父權家族時代，婚姻以妻之勞役及子之生育爲目的。今則婚姻之本身即爲目的，別無目的之存在。此婚姻之共同生活，包含生理、精神及財產之三面。換言之，婚姻乃男女之生理關係、道德關係，而又爲財產關係。(乙)婚姻對外爲統一體。在昔宗族及父權家族時代，家爲對外之集團，婚姻結合實際沒於家族之內。故所謂「夫婦一體」者，乃妻依結婚而爲夫之附屬物而無獨立之存在之意。個人主義之法律，用意殊不如此。彼以爲夫妻純係以個人而自由結合。然夫妻之共同生活既爲一財產關係，則財產之處置，處處與一般之財富流通有關。故法律仍認此二人之自由結合，在對第三人之一點上爲統一體。(丙)婚姻對內爲錯綜體。婚姻對外雖爲統一體，然其內部之結構仍爲兩個之個人。此兩個之個人非自始即處於平等之地位。在宗族及父權家族時代，男子常居於絕對之優勢。自個人主義勃興以後，女子始以弱者而對法律作平等之要求。夫妻之內部關係實兩種潮流交錯而成者。

婚姻之成立

(一) 婚約之性質。婚約之性質，有三種

立法例：(甲)婚約創造一定之身分關係。男女雙方雖尚未結婚，已取得一定之身分，而不得再與第三人訂定婚約或結婚。換言之，婚約有排他之效力。我國舊律即是此例。(乙)婚約有債權契約之性質，一經成立，當事人即負履行之義務，否則負不履行賠償及違約金之責。寺院法及英國法即是此例。(丙)婚約只生道德之義務，不履行者雖有時負賠償損害之義務，但契約之性質本不容強制履行。德瑞兩民法即是此例。我現行民法從之。(二)舊法之婚約：(甲)婚約之當事人。舊律之婚約名曰定婚。在男曰聘，在女曰許嫁。定婚由主婚人訂立，亦有由男女本人訂立者，是爲例外。民國成立以後，大理院判例漸趨重於男女本人之意思。定婚由於主婚權人者，須得男女本人之同意。定婚由於男女本人者，亦須得主婚權人之同意。(乙)婚約之重要。定婚爲婚姻成立之要件。未經定婚，或定婚無效或撤銷，則婚姻不得成立。定婚有債權契約之效力。在主婚權人之間發生促使男女本人履行婚姻之請求權。在男女本人之間，創設一定之身分關係，已定婚之男女不得再許他人。(丙)婚約之形式及效力。定婚須有一定之形式，即交換婚書或收受聘財，二者僅有其一，則定婚即爲成立。不履行定婚者，追還財禮，並得由無責之

一造，要求他造賠償其因此所生之損害。(三)民法之婚約。(甲)婚約之當事人。如上所述之定婚制度，已由家族主義漸進於個人主義。民法更進一步，將婚約改歸男女本人自行訂定，不復任雙方家長主持。(乙)訂婚年齡。男女自行訂約，須對婚約意義有了解之能力。故民法規定訂婚年齡，男爲滿十七歲，女爲滿十五歲。不及訂婚年齡之婚約不生效力。男女雖滿訂婚年齡，而尚未成年，法律以爲思能力尙未全備，其須得法定代理人之同意。否則法定代理人得撤銷之。(丙)婚約之道德義務。由婚約所生之義務乃道德之義務。一造如不履行，他造不得請求強迫履行。婚約不履行之違約金附款，解釋上爲無效。

婚約之解除

爲使結婚純出於男女之自由意思，法律使男女當事人得隨時將婚約解除，不令其受婚約之約束而致失自由意思。惟婚約爲最大善意之契約，兩造雖不負必須履行之法律義務，然既有婚約，兩造自互相信賴相對人之終必履行。故法律於解除婚約時，與當事人以救濟之途徑，有如下述：(甲)有重大事由之解約。法律於此種事由之規定，取例示主義，其事約而不負破約之責任。法律於此種事由之規定，取例示主義，其事

第八編 法政類

由如下：(一)婚約訂定後再與他人訂立婚約或結婚。(二)故違結婚期約。(三)生死不明已滿一年。(四)有重大不治之病。(五)有花柳病或其他惡疾。(六)婚約訂定後成爲殘廢。(七)婚約訂定後與人通姦。(八)婚約訂定後受徒刑之宣告。(九)有其他重大事由。上列各款之中，二五七八等乃由於當事人一方之過失。三四六等則非由於過失。第九款之重大事由或由過失，或則非由過失。凡一方有過失行爲致令他方不得不出於解約者，他方得請求其賠償。因信賴婚約所受損害。解除婚約，應以意思表示爲之，是不待言。然解約之相對人無從接受意思表示(例如其人生死不明已滿一年時)解約人無須爲意思表示，即自解約人得爲意思表示時起不受婚約之拘束。(乙)無重大事由之解約。即當事人一方無上述之事由，他方仍得解除婚約。但解約人對於他方因信賴婚約所受之損害，應賠償之。物質上損害固須賠償，即精神上之損害，亦應賠償，此即慰藉金是。惟受害人請求慰藉金，須自己對損害之發生無過失而已。慰藉金之請求權專屬於受害人，不得轉讓或繼承。但受害人已經起訴，或相對人已依契約承諾時，此請求權即變爲財產上之債權，自得移轉。婚約不成立或已解除時，當事人依於婚約所

交換之贈與或紀念物，解釋上應各歸還之。

結婚之要件

第一、形式要件：(一)宗教婚與法律婚及事實婚。確定婚制發達以後，結婚必有禮儀，其用意不外公示婚姻之成立於社會，或在於壓勝。歐洲中古時期，基督教會認結婚為聖典，必須由教會主持，是可謂為宗教婚主義。法國革命後，一七九一年憲法宣佈婚姻為民事契約。自以此以後，各國多以法律定婚姻之形式，由戶籍吏主持之，是可謂為法律婚主義，亦可謂為官僚婚主義。我國之婚禮，雖富於宗教性徵，然我國之宗教乃尊祖教，由宗子或家長司之。中古以來，佛道教雖更迭鼎盛，彼既標榜出世，未嘗干涉婚姻之事。我國舊來以合盃及盟饋或奠菜為成妻成婦之禮節，甚且規定於官定之禮典，然既不由官吏主持，終非所謂法律婚或官僚婚，是可謂為事實婚主義。(二)民法之結婚形式。舊來之判例即以舉行相當禮式之日為婚姻成立之日，民法稍加變更，結婚應有公開之儀式及二人以上之證人。第二、實質要件：(一)當事人之同意。婚約須由男女當事人自訂之，結婚亦然。當事人無結婚意思，則結婚契約不成立。結婚意思如有瑕疵，即因被詐欺或被脅迫而結婚者，當事人得撤銷之。當事人一方在精神錯亂中之結婚，得

於常態恢復後六個月內向法院請求撤銷之。(二)當事人之異性及人道能力。婚姻為一男一女之合法結合，故二人必須異性，民法不承認同性婚。當事人於結婚時必須有人道之能力，如不能人道而不能治者，他方得向法院請求撤銷之。但自知悉其不能治之時起已逾三年者，不得請求撤銷。(三)適婚年齡。男未滿十八歲，女未滿十六歲，不得結婚。否則當事人或其法定代理人得向法院請求撤銷之，但當事人已達適婚年齡或已懷胎者，不得請求撤銷。至已滿適婚年齡後，則不問經過幾年，均可結婚。民法不設最高年齡之限制。(四)法定代理人之同意。我國舊律，男女為婚，須有人為之主，不問其年齡何若。今民法一從通常法律行為之例，祇未成年入結婚，須得法定代理人之同意。如不得其同意而結婚，法定代理人得向法院請求撤銷之，但自知悉其事實起已逾六個月，或結婚後已逾一年或已懷胎者，不得請求撤銷。已成年人得獨立自主為婚。(五)非近親。(甲)舊制。自周代同姓不婚，後世法律均沿禁例。然姓氏混淆以來，或宗同而姓異，或宗異而姓同，唐洎清律兩皆禁止為婚。民國以後，同姓不宗者始不在禁婚之例。同宗親屬之妻亦禁為婚。外姻及其他親屬或非親屬而尊卑倫次不侔者同，如舅舅妻，父

之姑舅兩姨姊妹及姨若堂姨，母之堂姑，已之堂姨，再從姨，已之堂外甥女，妻前夫之女，女婿之姊妹及子孫，姨之姊妹均不許爲婚。中表爲婚爲古之常例。魏晉以降，著爲禁令，然習俗則盛行，有如宋洪邁及明朱善之所說，故清代未葉禁令始除。(乙)今制。宗族及外親之分類，爲民法所廢。故同宗不婚之禁，不可用。民法對血親除直系外，予以八親等之限制。八親等外之旁系血親，雖同宗共姓，亦可通婚。八親等內之旁系血親，固一律禁婚，然中表則不在禁例。直系姻親，固不可爲婚，旁系姻親，則五親等以內，而輩分不同者，始禁之。五親等外者，固勿論，即五親等內，輩分若同，亦不禁婚。凡禁婚之姻親，即因離婚改嫁，而姻親關係解消，亦仍禁婚。(六)無監護關係。監護人與受監護人之間，有權力關係之存在，故監護人對受監護人，易施不正當之影響，使之同意結婚。民法因禁止其在監護關係存續中結婚。但受監護人，父母予以同意者，法律即無干涉之必要。如未經同意而結婚，受監護人或其最近親屬，得向法院請求撤銷之，但結婚已逾一年者，不得請求撤銷。(七)非重婚。爲保障一夫一妻制，法律禁止重婚。凡重婚，刑法科以妨害婚姻罪，前婚得出於離異，後婚得由利害關係人向法院請求撤銷。但在前婚姻關係消滅後，

不得請求撤銷。於此有成爲問題者，失蹤人宣告死亡後，配偶再婚，是否重婚。配偶之一方生死不明，已逾三年，他方本可以離婚。然則一方失蹤十年後，得爲死亡之宣告，而法律視爲死亡，其婚姻關係因而消滅，他方自得再婚。即失蹤人如未死亡，亦得再婚。但若失蹤人生還而死亡宣告撤銷，則生重婚問題矣。解釋上，失蹤人之配偶再婚時，後婚不因撤銷死亡宣告而失效。反之，失蹤者本人之再婚爲重婚。(八)非相姦者。寺院法曾禁止通姦人之再婚，後改爲相姦者不得結婚。民法於相姦者結婚之禁止，有如下之條件。(甲)因姦判決離婚或(乙)受刑之宣告，故因姦而協議離婚者，及其通姦而未受刑之宣告者，皆不受禁止。法律之意，蓋以爲通姦者，既由法院以民事或刑事判決宣告於社會，而乃又以公開之儀式宣告其與相姦者結婚於社會，是有妨於善良風俗。此種相姦婚，前配偶得向法院請求撤銷之，但結婚已逾一年者，不得請求撤銷。(九)再婚限制期間。舊律禁止命婦再婚，民國以來無之。舊律又禁妻於居夫喪期內之再婚。民國以來，列例以爲法院不得妄行此律，新法並此法文而廢之。惟爲使血統不致紊亂計，女子自婚姻關係消滅後，非逾六個月不得再行結婚。但(甲)前婚因夫生死三年不明，而離異

者，(乙)前婚因夫宣告死亡而消滅者，(丙)前婚因夫處三年以上之徒刑而離異者，(丁)前婚因夫無人道能力而撤銷者，(戊)前婚因夫有重大不治之病而離異且其病顯為不能生殖者，(六)六個月內已分娩者，均不必俟六個月期限滿了，即可再婚。如無此種情事而在期限內再婚，前夫或其直系血親得向法院請求撤銷之，但自前婚姻關係消滅後已滿六個月，或已在再婚後懷胎者，不得請求撤銷。

婚姻之無效

(一)婚姻無效之原因。婚姻無效之原因有二：(甲)不具備結婚方式。如此則婚姻外形上不成立，其婚姻自不生效力。(乙)近親結婚而違反法律限制。如此則婚姻外形上雖成立，而法律上不生效力。(二)婚姻無效之主張。婚姻無效應否以訴主張，立法例有二：一須以訴主張，如瑞士民法是。一無須以訴主張，如英法日諸法是。我民法從後者，婚姻無效無須以訴主張之，但如有爭執，得向法院起訴。(三)婚姻無效之訴。婚姻成立不成立及無效之訴為人事訴訟，應依人事訴訟程序進行之，此訴為確認之訴。(四)婚姻無效判決之效力。婚姻無效之訴之判決，對第三人亦有效力。婚姻一經宣告無效，自始即不生婚姻之效力。

婚姻之撤銷

(一)婚姻撤銷之原因。婚姻撤銷之原因如下：(甲)當事人未達結婚年齡。(乙)未成年入結婚未得法定代理人之同意。(丙)監護人與被監護人結婚。(丁)重婚。(戊)相姦者結婚。(己)女子未滿再婚禁止期限之結婚。(庚)當事人無人道能力。(辛)無意識或精神錯亂中結婚。(壬)因被脅迫或詐欺之結婚。(二)撤銷權之行使。婚姻撤銷權之行使，有法定之限制：(甲)撤銷權人以最有關係者為限。(乙)撤銷權行使期間大抵不長。(丙)撤銷權之行使每有特殊之限制，如當事人已懷胎者則婚姻不得撤銷。(三)婚姻撤銷之訴。婚姻之撤銷須以訴為之。此訴為形成之訴，蓋其判決使有效婚姻喪失效力。此訴依人事訴訟程序進行之。(四)婚姻撤銷之判決之效力。(甲)婚姻撤銷之判決對第三人亦有效力。(乙)婚姻撤銷之效力不遑及既往。(五)婚姻無效撤銷時之賠償責任。婚姻宣告無效或撤銷時，當事人受有損害者，得請求財產上或非財產之賠償，但若相對人無過失者不在此限。

夫妻之身分關係

夫妻之身分關係，得從兩方面言之。從夫妻內部而言之，妻之地位漸由隸屬而趨於獨立，從夫妻外

部而言之，夫妻是一體者。(一)夫妻之內部關係。在家長本位之家族制下，妻之地位幾無以異於奴婢。母之地位則隋唐以後漸漸提高。今民法雖傾向於夫妻之平等，但於其身分關係之規定，仍飽留過去之跡。(甲)夫妻之姓。夫妻對外爲一體，則姓之同一尙有必。民法規定妻以本姓冠以夫姓，贅夫以本姓冠以妻姓。但當事人亦得別定「婚姻姓」或別有相反之訂定。(乙)夫妻之同居義務及住所。夫妻別居，爲今法所不承認。民法雖規定夫妻互負同居之義務，但除贅夫以妻之住所爲住所外，妻以夫之住所爲住所，則同居之義務仍偏在於妻。妻須從夫之住所而與之同居，但如有正當理由，亦得拒絕同居。所謂正當理由，爲相對不確定原因。如夫無住所，有不堪同居之事實，皆足爲正當理由。夫妻同居之訴爲給付之訴，但不得強制執行。(二)夫妻之外部關係。共同生活事務由誰主持？過去夫對外，妻主內，爲社會所公認之原則。爲使妻得服勞於內，則其在內所生之權義，夫應承認之。故德、瑞、日、法均定妻於日常生活事務，有代表其夫之權。我民法則改爲相互平等之原則，使夫妻於日常生活互有代理權。夫妻之一方濫用此項代理權時，他方得限制之，但不得對抗善意第三人。

第八編 法政類

離婚制度之略史

第一、婚姻之解消。夫妻關係之

解消有兩種原因：一爲死亡，二爲離婚。死亡雖使夫妻本人之關係解消，而死亡並不消滅因結婚所生之一切關係。如妻與夫之家屬關係，及一方與他方血族之姻親關係，皆不因此而消滅。至於離婚，則消滅因結婚所生之一切關係，故在法律上殊爲重要。第二、我國舊來之離婚制度。我國氏族及父權家族時代之婚姻，以妻之勞役及子之生育爲目的。若此種目的不達，則出妻隨之。大戴禮記始著「七出」之限制，而首列「無子」。小戴記內則尤重視「不事舅姑」，子雖與其妻相得，而爲舅姑所不容者仍出之。雖有「七出」(即無子、淫佚、不事舅姑、多言、盜竊、妒嫉、惡疾)，而有「三不去」(與更三年之喪、前貧後富貴、有所娶無所歸)者，則不得出妻，此又重要之例外。唐律著七出三不去爲律，又著義絕應離之條，宋元明清律相沿不變。家族主義之離婚制，亦即男子本位之自由離婚制，可以推知。至於妻則無離婚權。妻若離夫，除贅夫外，稱爲「背夫在逃」，法律定有罰則。在習俗上，夫之出妻亦不盡自由。即如北宋時期，社會頗反對此舉。蓋佛教影響，幾使社會取離婚禁止主義。然父權家族制度終使佛教之影響不能終大。程朱道學遂又倡男子

之自由離婚。第三、歐洲之離婚禁止與離婚自由。中古歐洲之教會取禁止離婚主義。依基督教義，除姦淫之外而出妻者，爲姦淫，娶被出之婦者亦爲姦淫。教會雖不能禁止夫婦之乖異，然只許分居，不許離婚。自由主義打破中古封建之束縛，禁止離婚主義亦隨之動搖。英吉利亨利八世之宗教改革，推翻離婚禁制，法蘭西大革命潮流之起伏，殆可以離婚之自由與否測之。法國大革命宣布婚姻爲民事契約之一種，不復受教會支配。然絕對之自由離婚，只出現於一七九四年恐怖政治時期。復辟時代，又禁止離婚。一八八四年以後，始確立離婚限制主義。中歐民法在拿破崙民法影響之下，大抵所定略同。惟東歐之俄羅斯，尙嚴限離婚。一九一七年之革命亦解放離婚之限制。蘇聯之離婚法乃歐洲最自由之離婚法。

兩願離婚

第一、不自由之自由契約。天賦人權論者，主張契約之自由。男女以契約結婚，卽可以契約離婚。強弱相懸之夫妻雙方之契約，果盡自由歟？自由美名之下之兩願離婚，有時徒使強者放縱自恣而已。第二、舊法之兩願離婚。前大理院擴張解釋現行律，演成兩願離婚制度。夫妻之兩願離婚，無一定之方式。無論作成休書，或立契隨身，或僅有言詞聲明，只須事實已爲離婚之協

議，確有實據者，皆爲有效。至離婚以後子女之監護權問題，如有協定，卽從其協定。其自由與簡易爲如何，可以推知。第三、民法之兩願離婚：（一）未成年人之法定代理人同意。民法之兩願離婚，成年人均得自主爲之。未成年人須得法定代理人之同意。（二）兩願離婚之方式。民法對兩願離婚之方式，略有限制。其一，須以書面爲之，故以言詞聲明者無效，然書面之方式爲休書，爲贖身契約，固無不可。其二，須有二人以上證人之簽名，故單由夫簽名，或單有雙方之簽名，皆爲無效。（三）兩願離婚後子女之監護。兩願離婚後，子女之監護，有約定者，從其約定，如無約定，由夫任之。

判決離婚

第一、無因離婚與有因離婚。前述兩願離婚制度爲無因離婚之制度，卽夫妻所以兩願離婚之原因，不出現於表面，而法律亦不要求其提出原因。至於判決離婚，則舊法新法均取有因離婚制度。第二、離婚之原因。不取得對方之同意而單方強制離婚者，民法使其必須有法定之原因，而向法院提出離婚之請求，判決確定而後生效。如舊日之夫得以單方出名之休書從事者，蓋適不同。民法所定之離婚原因如下：（一）重婚者。清律載「有妻更娶者後娶之妻離異」之律。民國以來，大理院判例仍守此律。

民法以此爲離婚之第一原因。夫妻之一方重婚時，他方得請求離婚。但他方如事前同意或事後宥恕者，不得更作請求。他方知悉重婚後已逾六個月，或重婚發生後逾二年者，離婚請求權亦消滅。

(二) 與人通姦者。舊律於此苛責妻而寬容夫。民法始爲平等之規定。然夫有通姦情事，妻能如願提出離婚之請求否，亦多受事勢之限制，可不待言。離婚請求權消滅原因，同於前項。(三) 夫妻之一方受他方不堪同居之虐待者。不堪同居之虐待，爲一種不確定原因。蓋如何始爲不堪同居之虐待，由於法院之認定，非如重婚及通姦之事，爲確定之事。(四) 妻對於夫之直系尊親屬爲虐待，或受夫之直系尊親屬之虐待，致不堪爲共同生活者。此蓋因家族制度之存在而設之規定。夫與妻之直系尊親屬，鮮有共同生活，即有共同生活亦無永久性，故本款只對於妻與夫之直系尊親屬之間規定之。(五) 夫妻之一方以惡意遺棄他方，在繼續狀態中者。如何爲惡意遺棄，亦待法院之認定。然不得已而違背扶養義務或同居義務，以及暫時不盡此種義務者，皆不合本款之規定。(六) 夫妻之一方意圖殺害他方者。舊律以夫妻雙方相殺爲義絕，義絕爲離婚之原因。民法規定夫妻一方意圖殺害他方者，方得請求離婚。

第八編 法政類

至一方實行殺害他方，他方自亦得爲同樣之請求，可不待言。此請求權之行使期限，爲知悉後一年或發生後五年。(七) 有不治之惡疾者。舊律「七出」之惡疾，指致妻不能參神鬼之祭祀之惡疾而言。民法所謂不治之惡疾，則指花柳病等歸責於患者之重大疾病而言。一方有此種惡疾，他方在生理及精神上感受不堪同居之痛苦，故得請求離婚。(八) 有重大不治之精神病者。精神病爲離婚原因，乃目的主義之立法。一方有重大不治之精神病，使雙方精神上共同生活爲不可能，故得請求離婚。然法律應對精神病之診斷及離婚後精神病者之扶養或賠償，有所規定，始爲周密。(九) 生死不明已逾三年者。舊律有夫逃亡三年，妻得告官別嫁之規定。民法改爲相互平等之離婚原因。(十) 被處三年以上之徒刑或因犯不名譽之罪被處徒刑者。此種情形皆妨礙夫妻之共同生活，故使其發生離婚請求權。此請求權，亦自請求權人知悉後已逾一年，或自其事發生後已逾五年，而不得再行使。第三、客觀相對原因之不存在。舊律之「義絕」，在前大理院解釋之下，幾成爲廣泛之相對原因，即凡一方有過失之破壞共同生活之重大事由，六抵可認爲義絕而許他方請求離婚。現行民法未設廣泛之相對原因，更

未設客觀相對原因。故前列十款以外，夫妻之共同生活，若由於歸責或不能歸責於一方之重大事由，他方即不得請求離婚。第四、判決離婚之效力：（一）子女之監護。判決離婚後，子女之監護，原則由夫任之。但如夫不適於擔任監護者，法院爲子女之利益，得酌定監護人。（二）損害賠償之請求。由於夫妻之一方有過失之事由而判決離婚者，他方財產或精神上因此所受之損害，得向其請求賠償。但精神上所受之損害，更以受害人無過失者爲限，方得請求賠償。此項請求權專屬於受害人，故不得讓與或繼承。但如已起訴或已依契約承諾者，得移轉之。（三）贍養費之請求。由於無過失之事由而判決離婚時，無過失之一方對於無過失之他方不得請求損害賠償。但如此無過失之一方因離婚而陷於生活困難者，他方縱亦無過失，民法亦使其得向他方請求相當之贍養費。（四）夫妻財產之解散。夫妻離婚時，無論其用何種夫妻財產制，各取回其固有財產。如有短少，由夫負擔。但其短少非由於可歸責於夫之事由者，夫不必補償其短少。

第三章 婦女之財產權

二六八

夫妻財產制之總說 第一、由家族主義向個人主

義。在家長本位家族制之下，不獨夫妻爲一體，（即妻無獨立之存在）且夫妻之一體又淪於家族組織之中。子且無私畜無私財，不私與不私假，何論妻婦？故習慣上雖有家產與私房之分，而無所謂獨成一體之夫妻財產制。家族主義漸趨於解消，而夫婦財產制之規定爲必要。蓋夫妻內部既有抗爭，兩方之財產由統一而漸趨分立。夫妻外部復影響於第三人，在財富流通過程中，兩個個人因結婚而生之財產關係之變動，固非法律明爲規定不可。第二、由統一制向分離制。此影響財富流通過程之夫妻財產制，隨家族主義向個人主義轉變之趨勢，而有種種之形式。詳言之，其最保守者爲夫妻婚後二人財產併合爲一體之制度，最急進者爲夫妻婚後二人財產一如未婚以前分離獨立之制度，而嫁奩制實爲二者之折衷，分述如下：（一）婚後兩方財產併合之制度有兩種：（甲）財產共同制。即婚後兩方財產由二人共有，而共有財產之管理權歸夫。

債務由共有財產清償。此又可分爲四種：一、共同財產制。兩方財產全歸共有。荷蘭及葡萄牙民法以此爲法定財產制。二、動產共同制。財產各自保有，惟動產歸於共有。三、所得共同制。婚姻中兩方所得歸於共有。西班牙、瑞士以此爲法定財產制。四、動產所得共同制。動產與所得在婚姻中歸於共有。法蘭西、比利時、瑞典、挪威、丹麥以此爲法定財產制。(乙)統一財產制。婚後兩方財產合併而歸於夫。妻離婚時得要求價格之償還。(二)婚後兩方財產分立之制度可分爲二種：(甲)分別財產制。財產之所有權，占有、管理、處分權皆分屬於雙方，所得亦歸於所得人。夫對妻之財產無特權。共同生活費用分擔之。英國採行此制。(乙)聯合財產制。兩方財產分離獨立，但其占有、管理、處分及使用收益之權歸於夫。妻之財產收益歸於夫。婚姻解消時，妻產歸妻。德意志及意大利以此爲法定財產制。(三)嫁奩財產制。妻或第三人爲減輕婚姻生活費用而爲夫設定嫁奩財產。嫁奩財產歸於夫，近於統一財產制。此外兩方財產仍分屬於兩方，明爲分別財產制。瑞士民法設此規定。第三、現行民法之夫妻財產制。現行民法以聯合財產制爲法定財產制，而以共同財產制，所得共同制，分別財產制及統一財產制三種，列爲約定

第八編 法政類

財產制。夫妻於結婚前或結婚後，得以契約就此三種約定財產制擇取一種爲其夫妻財產制。如夫妻未曾訂立契約，選定財產制，則除本法另有規定外，以法定財產制爲兩人間財產關係之準則。

夫妻之財產契約

第一、由身分向契約。在舊法，夫

妻之財產關係，實淪沒於家族財產關係之中，而無獨立之地位。至夫妻之財產關係，強爲分別言之，不外極端之統一制。妻之財產淪沒於夫之家產或「私房」(特有財產)之內，夫妻兩人未能以自己之意思變更之。現行民法於夫妻財產制，有契約者從其所約定之財產制，無契約者從聯合財產制，即兩方財產仍然分立之制度。故由舊制向新制之變遷，即由身分制向契約制之變遷。第二、夫婦財產契約：(一)契約之性質及訂立時期。夫婦財產契約爲債權契約，故與一般債權契約同，兩方得自由訂立，變更及廢止。夫婦財產契約爲結婚契約之附從契約。故其訂立雖可在結婚前或結婚後行之，而其有效，無效或撤銷，則純以結婚之有效，無效或撤銷爲衡。(二)契約自由之限制。從此種債權契約之訂立與否言之，固一任當事人之自由，然契約所規定之夫妻財產制，則民法加以限制。民法規定三種之財產制，當事人須選定其一以爲其間財產

關係之準則。(三) 未成人禁治產人之契約。結婚年齡較成年爲低，且民法不禁精神錯亂人之結婚。不過未成人與禁治產人之夫妻財產契約，其訂立、變更或廢止，與其他債權契約同，乃對於財產之處分，故必須取得法定代理人之同意，可不待言。(四) 契約之方式與公示。夫婦財產契約之訂立，變更或廢止，影響夫婦兩方之財產者甚大，爲使明確計，民法規定應以書面爲之。夫婦之財產關係，影響第三人者亦甚大。若欲以夫婦財產契約向第三人主張，必須先向第三人公示，庶可不致使其受意外之損失。民法因之規定，此種契約之訂立、變更、廢止，非經登記，不得以之對抗第三人。至如何登記，則從規定人事關係登記之法律。(五) 契約之變更。夫婦財產契約一經訂立之後，如當事人主觀之意思或客觀之情形有所變更，則其所約定之財產制得以變更與否？民法規定如下：

(甲) 當事人之一方不得任意解除或變更或廢止之。(乙) 當事人之雙方得以書面契約變更或廢止之。(丙) 如有下列情形，當然變更或廢止：一、一方宣告破產時，其夫妻財產制當然成爲分別財產制。二、有下列各種情形之一時，法院因一方之請求，宣告改用分別財產制：(1) 夫妻之一方不履行法定給養義務時。(2)

一方或雙方總財產不足清償債務時。(3) 一方爲財產上之處分，依法應得他方之同意，而他方無正當理由拒絕同意時。三、債權人已扣押一方之財產而未得受清償時，法院因債權人之聲請，得宣告改用分別財產制。第三、約定財產制：(一) 共同財產制。共同財產制之特點已如前述。現行民法列爲約定財產制之一種，規定之要點如下：(一) 共同財產之構成及性質。夫妻之財產及所得，除特有財產外，均爲共同財產之構成部分。特有財產卽下列之財產，應適用關於分別財產制之規定。(甲) 專供夫或妻個人使用之物。(乙) 夫或妻職業上必需之物。(丙) 夫或妻所受之贈物，經贈與人聲明爲其特有財產者。(丁) 妻因勞力所得之報酬。(戊) 經夫妻以契約訂定爲特有財產之財產。共同財產爲夫妻所共同共有。各公同共有人之權利，及於公同共有物之全部，故夫妻之一方，不得處分其共同財產中之應有部分。(二) 共同財產之管理。處分。共同財產由夫管理。其管理費用由共同財產負擔。共同財產，依公同共有之原則，非經夫妻雙方之同意，夫妻之一方不得處分。但爲管理上所必要之處分，不在此限。如一方未得他方同意而處分之者，其處分在夫妻之內部固爲無效，對於第三人則不得主張。

其無效。但若第三人已知或可得而知其未經同意，或依情形，可認為該財產屬於共同財產者，不在此限。(三) 家庭生活費用之負擔。家庭生活費用，由共同財產負擔。如共同財產不足負擔，夫固應負責，妻亦應負責。(四) 夫妻債務之清償。此種債務分爲三類：(甲) 由夫個人負責，而共同財產亦同負擔者：一、夫於結婚前所負之債務。二、夫於婚姻關係存續中所負之債務。三、妻因日常家務所爲代理行爲而生之債務。四、此外妻於婚姻關係存續中，以共同財產爲負擔之債務。(乙) 妻個人負責而共同財產亦同負擔者：一、妻於結婚前所負之債務。二、妻因職務或營業所生之債務。三、妻因繼承財產所負之債務。四、妻因侵權行爲所生之債務。(丙) 妻就其特有財產負責者：一、妻就其特有財產所負擔之債務。二、妻逾日日常家務代理權之行爲所生之債務。共同財產所負之債務，以共同財產清償時，夫妻之間不生補償請求權。例如夫以共同財產清償妻在結婚前所生之債務時，夫不得請求妻由其特有財產補償。但共同財產之債務而以特有財產清償，或特有財產之債務而以共同財產清償者，有補償請求權。雖在婚姻關係存續中，此項補償請求權亦得行使。例如夫以特有財產清償妻在結婚前所負之

債務時，夫得請求妻補償之。又如夫以共同財產清償妻就其特有財產所負擔之債務時，夫亦得向妻請求補償。(五) 共同財產之分割。共同財產之分割，有二種情形：(甲) 夫妻之一方死亡時，民法依於夫妻之情義，採平等分割主義，以半數歸死者之繼承人，以半數歸生存之他方。但一、夫妻曾以契約約定共同財產分割之比例或辦法者，從其約定。二、生存之一方依法不得爲繼承人，如其繼承權時，只可取得離婚時所應得之數額。即只可取其固有財產。(乙) 共同財產關係消滅時，民法亦取平等分割主義，使夫妻各得共同財產之半數。但若共同財產關係之消滅乃由於離婚，則須從民法一〇五八條之規定。若由於夫妻之契約則須從其契約。第四、約定財產制(二) 所得共同制。夫妻得約定所得共同制爲其間財產關係之準則。於此制之下，夫妻之間有下列三種財產之存在：(一) 特有財產。仍各保有之。(二) 原有財產。在婚姻關係存續中，適用關於法定財產制之規定。(三) 共同財產。此有二種：即婚姻關係存續中夫妻因勞力之所得，及夫妻原有財產之孳息。兩種所得，構成夫妻之共同財產，適用關於共同財產制之規定。第五、約定財產制(三) 統一財產制。統一財產制之特點已如前

述。詳言之，除特有財產外，妻之財產完全移轉於夫，歸於夫之所有，妻所保持者，只有該財產之價額返還請求權而已。民法於此制使其準用法定財產制之規定。第六、約定財產制（四）分別財產制。分別財產制之特點，前亦言之。茲分別說明如下：（一）財產之所有權及管理使用收益權。在分別財產制下，夫妻之財產，仍各保有其所有權、管理權，及使用收益權。如妻以原有財產之管理權付與於夫者，推定夫得以其財產之收益供家庭生活費用。而妻亦得隨時取回該項財產之管理權。此項取回權，不得拋棄。（二）家庭生活費用。家庭生活費用雖由夫負擔，夫得請求妻為相當之負擔。（三）債務之清償。夫妻之財產既全分立，則夫妻之債務自應分別清償。故一方結婚前及婚姻關係存續中之債務均由自己負擔。其成為問題者，惟有因日常生活費用所生之債務。民法於此規定由夫負擔，但夫如無支付能力時，由妻負擔。

夫妻之法定財產制 第一、法定財產制之性質。夫妻

之間，無約定財產制之契約者，民法規定聯合財產制為其財產關係之準則。聯合財產制之特點前已言之，茲再分說於下：第二、法定財產制之要點。（一）聯合財產之構成。在聯合財產制之下，夫妻

之各種財產，何者加入聯合財產，何者不予加入，分述於下：（甲）妻之特有財產，不在聯合財產之內。（乙）夫妻結婚時所有之財產，此為聯合財產之構成成分。（丙）婚姻關係存續中夫妻所取得之財產，此為聯合財產之又一構成成分。（二）聯合財產之所有權與統一或共同財產制不同，構成聯合財產之各種財產，並非夫妻之共有物，其所有權之歸屬如下：（甲）夫妻結婚時所有之財產，仍各歸本人所有。（乙）婚姻關係存續中取得之財產，此又須分別言之：一、妻因繼承或其他無償取得之財產，由妻保有其所有權。二、妻之原有財產所生之孳息，其所有權歸夫。三、不屬於妻之所有者，均歸夫之所有。（三）聯合財產之管理使用收益處分，聯合財產之所有權雖分屬於夫妻，而與分別財產制不同，即其管理使用收益及處分權，夫均有之。分說於下：（甲）聯合財產之管理權屬於夫，其管理費用由夫負擔。（乙）聯合財產之使用收益權屬於夫，即妻之原有財產亦然。（丙）聯合財產之處分權屬於夫，但夫對妻之原有財產為處分時，應得妻之同意。如夫未經妻同意而處分妻之原有財產時，其處分得撤銷之，但除第三人已知或可得而知其未經同意，或依情形可認為該財產屬於妻者外，不得以之對

抗第三人。惟其處分爲管理上所必要者則無須得妻之同意。妻在日常家務代理權限內，亦得處分聯合財產。夫對妻之原有財產有如此之權利，爲保護妻之利益計，民法對妻予以請求其夫隨時報告其狀況之權。(四)家庭生活費用。家庭生活費用由夫負擔。夫無支付能力時，由妻就其財產全部負擔之。(五)聯合財產之債務清償。在聯合財產制下，夫妻之債務，依下列三項定負擔之人：(甲)由夫清償者：一、夫於結婚前所負之債務。二、夫於婚姻關係存續中所負之債務。三、妻行使日常家務代理權所生之債務。(乙)由妻以其全部財產清償者：一、妻於結婚前所負之債務。二、妻因職務或業務所生之債務。三、妻因繼承財產所負之債務。四、妻因侵權行爲所生之債務。(丙)由妻以特有財產清償者：一、妻就其特有財產設定之債務。二、妻逾越日常家務代理權所生之債務。在聯合財產中之夫妻財產，民法使其有無相通。故妻之原有財產所負債務而以夫之財產清償，或夫之債務而以妻之原有財產清償者，夫或妻雖有補償請求權，但在聯合財產關係存續中，不得行使，以免聯合財產之分裂。聯合財產與妻之特有財產之相互償債則不然。妻特有財產所負債務而以聯合財產清償，或聯合財產所負債務

而以妻之特有財產清償者，夫或妻雖在婚姻關係存續中，亦得行使補償請求權。(六)聯合財產之分割。聯合財產之分割有二種情形：(甲)夫或妻一方之死亡。於此又有二種情形：一、妻死亡時，妻之原有財產歸屬於妻之繼承人，如有短少而其短少係由於可歸責於夫之事由者，夫應補償之。二、夫死亡時，妻取回其原有財產，如有短少，妻可向夫之繼承人請求補償。(乙)聯合財產關係消滅。於此情形，原則由妻取回其原有財產。如有短少而其短少非由於可歸責於妻之事由者，由夫或其繼承人負擔。但聯合財產關係之消滅係由於離婚者，從離婚之規定。

第四章 婦女之母權

母權與父權

父母對子女之關係，不外親屬關係之

一種。但父母對子女，除通常之親屬關係外，有教養及監護之權利義務。故民法特設規定。教養監護在昔爲家族之職能，其行使由於尊長，而所謂尊長固非即爲父母。父母之教養監護職能離家族而存在，乃近代個人主義社會之事。在個人主義時代，教養監護分屬

於父母，然此種職能非爲子女之利益而存在，乃爲父母之利益而存在。今後之親權乃爲子女之利益而存在，且兒童之教養監護職能，更將屬於社會，而不專任諸父母。在私有制度之下，教養監護常需相當之經濟力。家族主義時代，此經濟力依賴於家族共有家產。個人主義時代，此經濟力依賴於父母之私產。然此兩時代之財產，常以男子爲掌握者。故名義上父母並稱，實際上教養監護子女之經濟力，父常優於母，因之父權亦常優於母權。父權既優於母權，則父之確定爲必要。在婚生子女則須確定其是否父母結婚生活之產物，在私生子女則須確定其父之究爲誰氏。教養監護之職能昔在於家。家爲一永久延續之集團，故兒童鮮有缺乏教養監護人之事。在個人主義時代，父母若不能行使職能，卽有歸之於監護人之必要。此監護制度所以受民法重視。

父母子女之關係 第一、舊法上父母子女之關係。在

父權家族制時代，父母子女之種類至爲繁複。茲略分言之：（一）父稱父者得有多種：其一，通常意義所謂父。其二，過繼之子稱其本生父爲生父，稱其所承繼之父爲父或嗣父。其三，同宗之子受收養者，稱其收養之人爲養父。其四，異姓義子稱其養父爲義父。其五，母

再嫁之夫爲繼父。（二）母。凡爲父之妻者均爲子女之母。其一，爲通常意義之母。其二，爲過繼之子稱其本生之母爲生母，稱其所承繼之母爲母或嗣母。其三，爲同宗過房之子稱其收養之母爲養母。其四，異姓義子稱其養母爲義母。其五，子女稱父再婚之妻爲繼母。其六，妾之子稱父之正妻爲嫡母。正妻之子稱父妾之有子女者爲庶母。其七，子女稱受父命養育自己者爲慈母。其八，子女稱父妾乳己者爲乳母。其九，父離妻之母爲出母，父死母嫁者爲嫁母。（三）子。子得分爲多種：其一，爲通常意義之子，又可分爲嫡子庶子兩類。其二，過繼之子爲嗣子。其三，同宗過房之養子。其四，異姓之義子。其五，收養三歲以下遺棄小兒。其六，姦生子。其七，妻前夫之子爲繼子。總之過去律例上之父母子女，有血統的與擬制的兩大類。擬制的父母子女關係之多，至爲可驚。第二、民法上父母子女之關係。民法之父母子女關係，則甚爲簡單。茲就子女言之：（一）婚生子女，又可分爲二：（甲）由婚姻關係受胎而生之子女。（乙）生母之於私生子女。（二）非婚生子女，亦可分爲二：（甲）因父母結婚而準婚生子女者。（乙）經父認領者。（三）養子女。

婚生子女

第一、意義及條件。婚生子女爲由婚姻關

係受胎而生之子女。分析言之：(一) 父母之間有婚姻關係存在，一夫一妻制度之確立，須排斥婚外之性交。婚外所生之子女因之遂不得與婚生子女同論。(二) 須爲父之子。有夫之婦與他人結合受胎所生之子女，仍非婚生子女。婚生子女須爲父之子女。子女是否父之子女，民法設有一種推定，容後述之。(三) 須爲母所生。(四) 原則上受胎須在婚姻關係之中，於此有須說明者：(甲) 婚前受胎而在結婚後出生者，爲準婚生子女。但其出生若在父母結婚後一百八十一日以後，則推定其受胎係在婚姻關係中。(乙) 婚姻關係中受胎而在婚姻解消後出生者，仍爲婚生子女。(丙) 婚前受胎而在婚姻解消後出生者，依(甲)定之。又若其出生在婚姻解消後三百〇二日以前，亦推定其受胎係在婚姻關係中。(丁) 婚前受胎而在婚前出生者，爲準婚生子女。第二、婚生之推定。子女是否爲婚姻關係之中受胎，民法設立「推定」。凡在婚姻關係存續之中受胎者，推定爲婚生子女。如夫能證明其在受胎期間以內未曾與妻同居者，得以訴否認所生子女爲婚生子女。第三、受胎期間。受胎期間定爲子女出生前一百八十一日至三百〇二日。如子女出生前三百〇二日以前，其父母不有婚姻關係，即不能

第八編 法政類

推定爲婚生子女。於此情形，母或子女須證明其受胎確在三百〇二日以前，始可主張其爲婚生子女。第四、婚生子女之否認。如夫能證明其在子女受胎期間以內未曾與妻同居者，得以訴否認子女爲婚生子女。(一) 此訴爲形成之訴，因其判決將變更婚生子女之身分爲非婚生子女之身分。(二) 此訴須於夫知悉子女出生後一年內爲之。此所以求子女身分之迅速確定。

非婚生子女

第一、意義。凡在婚姻關係以外受胎之

子女，爲非婚生子女。又可分爲二種：其一，爲本無婚姻關係之男女結合所生子女，其二，爲有婚姻關係而在婚姻關係外與第三人結合所生子女。妾之子女爲非婚生子女，此因民法否認妾制。第二、準婚生。本無婚姻關係之男子結合所生子女，既出生後，其父母結婚者，民法視此子女爲婚生子女。於此應說明者如下：(一) 子女取得婚生子女之身分，無須其父有認領行爲。換言之，子女因父母之結婚而當然取得婚生子女之身分，無須別有意思表示之存在。(二) 非婚生子女生前，其父母結婚，固當然取得婚生子女之身分，即父母結婚在子女既死以後，此已死之子女亦當然取得婚生之身分。第三、認領。(一) 非婚生子女與其父母之關係。非婚生子

女與其父母之父母子女關係，立法主義有三：（甲）宣言主義。非婚生子女依出生而與其父母有父母子女關係，父之認領行為，不過此既成關係之宣言而已。德國民法從之。（乙）創設主義。非婚生子女與其父母之間，非經認領，無父母子女關係。法國民法從之。（丙）折衷主義。母對非婚生子女無須認領，即有母子或母女關係，父則須經認領，始生父子或父女關係。瑞士民法從之。我現行民法亦從之。（二）非婚生子女與其父母血族之關係。非婚生子女與其父母血族之間有無血族關係？德國民法認為並無血族關係。我民法未設規定。解釋上，子女與母之血族之間自出生時始，與父之血族之間自認領時始，有血族之關係，與婚生子女同。（三）非婚生子女之地位。非婚生子女之地位，有二種：一為冷遇主義，即非婚生子女之權利較婚生子女始終減低，各國民法多從之。二為平等主義，即非婚生子女有與婚生子女相同之權利，大革命時之法國法及大革命後之俄國法從之。我國舊法，姦生子雖責付姦夫收養，但姦生子不得繼承宗祧，蓋亦冷遇主義。民法則趨於平等主義。（四）認領行為。認領行為乃單獨行為，故無須被認領者之同意，即可生效。此種單獨行為，目的在承認為非婚生子女之父。此種單

獨行為乃不要式行為。於此應說明者如下：（甲）條件。認領行為之條件有二：一、須認領者為非婚生子女之父。如認領者為限制行為能力人，須得法定代理人之同意。如為無行為能力人，須由法定代理人為之。二、被認領者須為非婚生子女，無論其由通姦所生，或其他關係所生，皆得被認領，胎兒亦得被認領。（乙）認領與撫養。非婚生子女雖必經認領而後與其父生父子或父女關係，但如子女受其父之撫養者，無須別有認領行為，即可視為其父之婚生子女。（丙）認領之否認。認領雖為單獨行為而無須得被認領人之同意，但民法為保護被認領人之利益，予被認領人或其生母有否認認領之權。（丁）效力。關於認領之效力，須說明者如下：一、效力之發生，溯及非婚生子女出生之時。但第三人已得之權利不因認領效力之溯及而受影響。二、效力之內容，為父子或父女關係之成立。為使關係確定不移計，認領不得撤銷。（戊）強制認領。民法設「父之追尋」之制度，使非婚生子女得於其父不予認領時，強制其認領之一條件。強制認領須有下列四條件之一：（一）受胎期間，生父與生母有同居之事實者。（二）由生父所作之文書可證明其為生父者。（三）生母為生父強姦或略誘成姦者。（四）生

母因生父濫用威勢成益者。二、強制認領無須以訴爲之。此項請求權，由非婚生子女之母或其他法定代理人行使之。三、法定期間。強制認領之請求權，須於子女出生後五年內行使，否則消滅。四、不貞之抗辯。如生母在受胎期間內，與他人通姦或爲放蕩之生活者，不得請求生父之認領。故生母不得同時請求二人以上之男子分擔其產孽或養贍費用。

擬制之父母子女 第一、民法上擬制的父母子女之

關係。民法上擬制之父母子女關係，凡有兩種：一爲指定繼承人與被繼承人之關係。此種關係除法律另有規定外，與婚生子女同。所以使其與婚生子女同者，蓋繼承法既廢止宗祧繼承制度，而習慣上立嗣之事正多，故以此濟其窮。二即養父母子女之關係，當分說於下。第二、舊法之養子制度。舊法之養子制度至爲繁雜，大體分之，有承繼宗祧與不承繼宗祧之兩類。(一)承繼宗祧之嗣子，或由被繼承人生前所立，或由被繼承人以遺囑立嗣，或由守志之婦或被繼承人之尊長或親屬會議於被繼承人死後爲其立嗣。總之，嗣子與嗣父母之間雖有承繼宗祧之關係，而不必有收養關係。(二)不承繼宗祧之養子女，又有三種：(甲)過房。即收養同宗之子而

不承繼宗祧。(乙)異姓養子。即收養異姓之子，依法不得承繼宗祧。以上二種皆由於嫠老或恩情，或甚至由於勞力之收養，忠勤義務之榨取，未可一例而論。(丙)收養三歲以下遺棄小兒，此則爲一種救貧制度，其與異姓養子不同者，收養異姓養子須雙方同意，而此則不必。此種養子雖從養父之姓，亦不得遂立爲嗣。第三、民法之養父母子女。收養他人之子女爲子女時，其收養者與被收養者之間發生養父母子女之關係。收養行爲須具備如下之實質與形式要件：(一)實質要件。收養之實質要件如下：(甲)收養者方面：一、須長於被收養者二十歲以上。二、有配偶者，須與其配偶同意。收養。(乙)被收養者方面：一、被收養者有配偶時，須得配偶之同意。二、須非收養者之尊屬，此在民法雖無明文規定，在解釋上卻應如此。三、須非同時爲他人之養子女。(丙)收養者與被收養者之同意。一、成年人被收養者，須自爲同意。二、自幼撫養者，須得被收養者法定代理人之同意。此皆解釋上所當然者。三、須養父母生前爲之。死後收養應爲法所不許，與舊法死後立嗣不同。四、須養子女生前爲之，如舊法之虛位繼承，法所不許。(二)形式要件。收養子女應以書面爲之。但自幼撫養者不必用書面。(三)效力。收養之效

力如下：(甲)被收養者與收養者間，除法律另有規定外，發生與婚生子女相同之關係。(乙)被收養者從收養者之姓。(丙)被收養者脫離其與本生父母之關係。(丁)被收養者入於收養者之家。(戊)被收養者對於收養者有遺產繼承權。(四)收養之終止。(甲)同意終止。養父母與養子女之關係得由雙方同意終止之，其同意應以書面為之。(乙)強制終止。養父母子女之一方如有左列各款情形之一，他方得請求法院終止其收養關係：一、對於他方為虐待或重大侮辱時。二、惡意遺棄他方時。三、養子女被處二年以上之徒刑時。四、養子女有浪費財產之情事時。五、養子女生死不明已逾三年時。六、有其他重大事由時。此項請求，須向法院以訴為之，其訴為人事訴訟，為形成之訴。法院判決收養關係終止時，無過失之一方因收養關係終止而陷於生活困難者，得請求他方給與相當之養贍金。(五)收養終止之效力。收養關係經雙方合意或法院判決而終止後，養子女回復本姓，並回復其與本生父母之關係，但第三人已取得之權利不因此而受影響。

父母子女關係之內容

第一、子女之姓。子女從父姓，贅夫之子女從母姓，但另有約定者，從其約定。第二、子女之住所。

為使父母得以盡教養監護之義務，父母有指定子女住所之權。父母之住所由父定之，故子女以父之住所為住所。贅婚之父以母之住所為住所，故贅夫之子女，以其母之住所為住所。於父母之住所以外，父母得指定子女之住所。如學校、商店、工廠等，皆得指定為子女之住所。子女違背父母之住所指定，父母得以訴請求履行，但不得強制履行。第三人若從父母所定之住所奪取或誘引而去，在刑法上構成略誘或和誘罪，在民法上父母有請求歸還之權。但此請求權之發生，不必第三人有故意或過失而構成略誘和誘罪，只須第三人妨害父母教養監護職能之行使即可。第三、父母之保護教養權利義務(親權)。父母對於未成年之子女有保護教養之權利義務。此種權利義務有三種性質：(一)權利義務為一體而不可分。(二)此一體之權義包含積極消極之兩面。(三)此權義當適應父母之身分與能力而行使，並無客觀絕對之限度。由此一體權義所發生職能如下：(一)對於身體上之權義：(甲)懲戒權。父母得於必要範圍內懲戒其子女。所謂必要之範圍，由於法院之認定，未可一概而論。父母之懲戒權得請求法院代行之。(乙)法定代理權。父母為其未成年子女之法定代理人。(二)對於財

產上之權義。未成年子女因繼承贈與或其他無償取得之財產，爲其特有財產。子女之特有財產由父管理，父不能管理時，由母管理。父母於管理權外，有使用收益之權，至於處分，則非爲子女之利益不得行使。第四，行親權人。父母對於子女之一體之權義，由誰行使負擔。古代之歐洲與我國，均由父行使親權。現行民法規定，除法律另有規定外，此項權利義務：（一）由父母共同行使或負擔之。（二）父母對於權利之行使，意思不一致時，由父行使之。（三）父母之一方不能行使權利時，由他方行使之。（四）父母不能共同負擔義務時，由有能力者負擔之。（五）養父母與本生父母同時存在時，由養父母行使負擔之。（六）父母濫用其對於子女之權利時，其最近尊親屬或親屬會議得糾正之。糾正無效時，得請求法院宣告停止其權利之全部或一部。

第五章 婦女之選舉權

根據民主原理之贊成說 參政權，一般都說係人民以國家或地方團體之機關的資格，而參與國家或地方的公務

第八編 法政類

之權利。廣義的解釋參政權，則參政權實不獨含有議員之選舉權，且含有議員之被選舉權，以及其他以國家機關的資格，如文武官吏或地方團體之公民等，參與其應分之公務的權利。婦女參政權，大體係依此廣義的用法，而欲從理論與實際上，以論婦女參政之可否，不過在此等廣義的參政權之中，最重要者實爲立法議會之議員選舉權，且婦女參政運動所要求者，亦爲此立法議會之議員選舉權。故關於此立法議會之議員選舉權，實爲婦女參政權之中樞。從純理論上說來，在民主尤其是在實行普選制度的國家內，對於達到一定年齡且未具有法定之缺格條件的男子，既給以選舉權，則對於同條件下之女子，自亦無拒給選舉權之理由。現在各國男性對於女性的支配，實如穆勒（S. Mill）所指摘，不過基因於盲目的實力，並不以思想上的原理爲論據，一般反對男女平等之人，亦不本於積極的理論，而多出於盲目的感情，此感情得習慣力加以維持，其力更加強大而已。故從來各國作男子選舉權獲得運動時所高唱之種種理論，現在都可作爲女子選舉權獲得論的理由。例如有一派人，以天賦人權說爲基礎，而謂國家爲自由人羣所構成。此等入羣之構成國家，其目的實在維持彼等之自由。故在國

家以內，此等人羣不能專於服從他人的意志，而須服從彼等自作之團體的意志。彼等服從彼等自作之團體的意志，即等於服從彼等自己之意志。故彼等一面可維持彼等之自由，而同時又可營謀彼等之團體生活。彼等既共同構成一個國家，彼等對於國家意志之製作，即不得不有參與的權利。這派人根據此種主張，便進而高唱普選制度之採用。但此說之出發點為天賦人權說，在今日早已不獲一般人承之承認。蓋人類生來便是自由之說，不過為人類生來是赤裸裸的事實之聯想。故驟聞之，此說極似真實，但細審之，則此說全不與事實相符，而不過為感情的虛擬的命題。『人類生來是赤裸裸的，』雖為實有之事，卻不可據此便謂人類生來就是自由的。故本此而謂對於任何人都應給以參政權，實難以承認。此種天賦人權說，若不稍加修正，終難得到一般人之贊成。但此天賦人權說，雖已失其原有之勢力，而人類應互相尊重各人之權威與價值之一點，則在今日仍未失其地位，且現在所謂民主的理想，實即本源於此點，而為多數國家維持其政治組織之重要原理。換言之，即此天賦人權說所謂的人類生來便是自由的，及彼此須共同維持其自由之說，實不外人類須彼此尊重各人之人格的意思。故從此

義說來，天賦人權說的主張，實極為正當。其作為目標的理想，並無錯誤，彼為闡明理想，引出事實，而所引出的事實，卻又屬於虛擬的。其錯誤即在此處。不過引出之虛擬的事實，雖非真的事實，而其理想極正確，人類應互相承認各人的價值，實為倫理上的理想，惟此理想非從事實上歸納出來的經驗的原理而已。如上所述，人類應互相尊重各人的價值，從而社會應為人類互相之福利而存在之民主的理想，如吾人認為正當，則專於支配，而將其他專於隸屬之此種關係，若從民主的論理上說來，當然難於贊同。今並非謂對於一切人，不問其年齡，才能及身分關係如何，均須使其參與政治，如有特別缺格之理由，當然不能許其參與。若無特別缺格之理由，而亦維持少數人專於支配，而其他則專於隸屬之關係，則本於民主的理想，當然不能加以贊成。在民主國家以內，彼此不許說『吾比汝為有權者』（*Je suis plus souverain que toi*）之一語，如以民主的理想為政治的原理，則除有特別原由之人以外，對於其他的一切人，均應使其參與政治。被屬於專治者的人，在可能範圍以內，務須使其數目極少。人民在參與政治時，方以為是自己治自己，能自己治自己，方有合理政治之實現。此為民主政治的邏輯。

普選制度的理論，且爲說明普選制度的理論之根據。普選制度之論據，既本於民主的論理，則此論理對於婦女，亦自足成爲要求參政權之理由。僅言其爲女性，便不給以參政權，實絲毫不能成爲理由者。在一社會之內，民主的理想，既成爲社會的正義，而據此以要求男子的參政權，則對於女子，亦非本於此理而給以參政權不可。婦女參政權之反對者，每以婦女自身不要求參政權，作爲拒絕婦女參政權之論據，以爲縱給婦女參政權，恐最先拒此贈品者，便是婦女之自身。但從民主的論理說來，則參政權本不是要等婦女來要求，方給與一種贈品，實爲承認婦女亦有正當的地位之意義。故給婦女參政權，實不外使其與男子平等，各人獲得各人之正當地位，亦即要求婦女參政權之人，不必一定要婦女自身，男子亦不妨加入也。又有一派人根據一般意思(*Volonté générale*)之說，亦主張採用普選制度。彼等意見，今日之政治，須本於人民全體之一般意思而行者。即今日的民主政治，實本於民意而行的政治，既爲本於民意而行的政治，則非依據人民全體之一般的意見不可。此派人根據此種見解，便進而主張採用普選制度。更有一派人又說議會爲代表國民之機關，同時又爲反映國民利益之機關，故議會

應爲國民之縮圖，國民之各階級各部分，皆須在議會內得到適當的代表。因此國家應實行普選制度，承認國民皆有參政權，免使議會全爲有產者獨佔，全爲代表有產者利益之機關。此等說法，極爲流行，亦本於民主的思想而出發者。政治既須本於一般意思而行，國家既須給一般男子以參政權，則構成國家之約佔半數的女子，亦不能不給以參政權。又議會既應爲國民之縮圖，國民之各部分，既皆應適當反映於議會，今若對女子不給以參政權，試問半數未反映的議會，安可視爲國民之縮圖乎？安可以視爲代表國民全部利益之機關乎？要之在今日民主國家之內，據理而論，對於婦女，自無拒絕選舉權之理由，尤其是在實行普選制度國家之內，此種理由，更屬難於成立。換言之，適用於人類半數的論理，實不能以異性之故，便不適用於人類之其餘半數，人類的半數，當然應支配其餘半數之說，無論如何巧辯，均不能令人首肯，反對者謂民主思想上所謂的「人民全體」，係單指男子而言，但此種命題，究不能從論理上加以說明。近世政治的原則，巴脫米會謂應歸着於“Government by Consent”，即謂經被治者承諾的政治，方爲立憲的政治。又“*No taxation without representation*”

之說，在近世國家內，亦已成爲種種政治自由之母，然此等原則對於男子既爲正確，則對於女子，自亦絕無不正確之理由。由此觀之，婦女參政權問題，最先關聯的實爲正義的問題，婦女獲得參政權，實即符合於社會的正義，婦女參政，既合於社會正義，則不可以婦女未曾要求，或現在婦女之中無參政權者亦多幸福等爲理由，而即反對對於婦女給以與男子同樣之參政權也。

根據保護婦女利益之贊成說

對於婦女，是否

應給以參政權的問題，已如上面所述，若從純理論上說來，在現在民主，尤其是實行普選制度之國家內，對男子既承認有參政權，對女子自亦不能不承認有參政權。然從來各國作婦女參政權運動的理由，尙不是右述之抽象的正義的要求，在此抽象的理由以外，尙有實際的理由之存在。此實際的理由，便是爲提高婦女之地位，使婦女在社會上能過比較幸福的生活，非婦女親自參政不可。故此點與從來各民主國要求擴張男子選舉權之理由相同。實際上，在民主國家內行使投票權，實不單是根據保持人的權威之抽象的理由，既是國家的一員，爲代表並保護自身的利益計，自有要求投票權及行使投票權之必要。故此投票權之行使，並不如一派人所

所皮相觀察的僅爲「數年一回投票票紙於投票箱內之形式的無價值的權利」，而實爲實際上保護吾人利益之重要手段。然則投票權對於吾人既是如此，則對於婦女，又何莫不然，吾人有須代表與須保護之利益，婦女亦有須代表與須保護之利益，故吾人有投票權以代表並保護吾人之利益，婦女亦非由投票權以代表並保護婦女之利益不可。現在反對婦女應有投票權者，即因不知婦女亦有須代表且須保護之利益也。然有一派人，雖亦承認婦女亦有須代表並須保護之利益，但在實際上，以爲婦女的利益，可由男子代表保護，而主張無須另給女子以參政權。但此說的論據亦太薄弱。所謂「婦女的意見可由男子間接反映於政治上」，則婦女遇必要時，對於政治可由父親、丈夫及兄弟間接發表意見，此說太嫌不近實際。從現實上看來，此種有力的婦女，爲數極少，許多婦女都無力以使男子適當代表彼的意見，且居於不能使男子代表彼的意見之地位的婦女，事實上又非常之多。婦女可由男子代表，亦非婦女主動使男子代表彼的意見，乃男子自願代表婦女的意思，則婦女所有特別利益，決非男子所可代表。換言之，即婦女的利害與男子的利害相反之處甚多，男子縱極公平，亦有不能代表婦女

利益之虞，且今日之社會，完全爲男子本位的社會，在此男子本位的社會內，欲使男子都能公平的代表婦女，恐此事亦屬難能。婦女參政，既合於社會正義的要求，故實際上婦女縱不能利用此以改善彼等的地位，而爲實現社會正義起見，仍須給婦女以參政權。現在的婦女，在實際上都處於須改善之劣勢的地位上，若依男子的好意以謀改善，則恐十年二十年以至數百年，尙不能達到所望之目的。故在此種情形之下，女子之要求投票權極爲正當，依賴男子爲代表，實不足取也。現在的婦女，各國雖稍有差異，但一般說來，都是處於比男子不利之地位。現在的社會，係男子本位的社會，係爲男子而存在的社會。例如教育本爲國家政務之最要者之一，然通常國家用於女子之教育費，均比用於男子之教育費爲少，且其教育女子之目的，又在養成爲男子造福之人。在性的關係上說，尤其是寬淫的制度，亦充分證明婦女對於男子係佔在從屬之地位上。婦女在社會上的從屬關係，在各國的法律上，亦可顯出。例如在民法上，男子所享之權利，一般都比女子所享的權利爲多，但在刑法上，則男子之受罰顯比女子爲少。且舉數例爲證：在承繼或離婚時，現在許多國內，對於財產之分配上，女子都比男子佔在不

第八編 法政類

利的地位，在妻的身分上說來，凡財產之管理，居所之決定，以及其他合法行爲的能力，女子比男子都受很重大的限制。又對子女的關係，亦是如此，養育子女，全由女子擔任，但對子女行使親權時，則男子比女子爲優越，反之，若在刑法上，則妻與旁人通姦，一般都要受罰，但夫與旁人通姦，便一般都不受罰，此說並非放任女子與旁人通姦，不過妻對夫既須誠實，夫對妻亦應負誠實之義務。女子比男子，都處於極劣勢之地位，未嫁時在父母的親權之下，既嫁後又在夫的夫權之下，故終其身全在從屬之光陰中營生活，自己雖有財產，但獨立處理財產之機會極少。假使婦女早有參政權，則此不公平之制度，或不至存留到今日，故婦女爲改善此等劣勢的地位，而要求投票權，亦爲事勢上所不能免者。在職業的關係上，婦女比較男子，亦處於不利之境。現在有職業之婦女，雖各國都有增加的傾向，但其待遇都比男子爲惡劣。有利之職業尤其是比較自由的職業，大部分都被男子獨佔。國家及其他公共機關之公務，亦大都被男子佔去。至於需要資本之職業，則因從來婦女對於財產之取與管理上皆佔劣勢的結果，故亦全爲男子所獨佔。故爲改善此等狀態起見，婦女亦應有參政權。並非謂婦女與男子，無論在任何點

上，都應絕對平等，且亦非謂男子的立法，完全不能保護婦女。不過從來的立法，對於婦女都不過過酷之處，爲要改善此等過酷之處，婦女亦須行使投票權。不問男女之能率與勤勞之程度如何，而一味主張男女平等，亦不敢贊同，不過在同一之勤勞與同一之能率上，則對男女的處置與待遇，便非一致不可。只因性的區別，而於職業上與身分上，便加女子以不啻的和劣勢的待遇，實屬最不公平。總之機會之均等，與待遇之均等，最合於正義之要求，對於婦女，亦須本此主義而對付之。男子的立法，亦能相當的保護婦女，不過從來的立法，對於婦女，都是限制的而非建設的，都是消極的而非積極的。故女子爲恢復正當之地位起見，實不宜依賴男子的好意，而須從參政權的獲得上，以自當改善現狀之衝。有一派人對於此種見解，認爲職業上的地位，與職業上的報酬，均爲經濟的需要，並非基因於制度的關係，故據此理以反對婦女參政權的要求。但現在多數的國家在制度上，將此種需要供給之關係，都對婦女加以不當的限制，如將此種制度改正，則需要供給之關係，亦必自能改良。故現在的婦女，爲擁護其利益起見，而要求獲得參政權，亦有非常正大的理由。要之現在的婦女，係處於極不利之地位，其要求參政

權，實與從前勞動者之要求投票權相同，都有極重要之理由。但此尙係婦女要求參政權之消極理由，除此保護婦女利益之消極理由以外，又有積極的理由，即爲婦女在參政以後，可使一國政治之進展上，與人類幸福之發達上，均能獲得良好的效果。

根據於社會有益之贊成說

婦女參政，在積極

方面，可使一國之政治與人類之幸福，都能收得良好之效果，即謂從前開創紅十字事業的爲婦女，改良中世監獄制度的爲婦女，廢止奴隸制度的亦爲婦女。婦女本具有人道的及倫理的特性，如使婦女參政，不獨可保護婦女之利益，又可對於政治給以一種人造的影響。試看議會內所討論之問題，如課租事項，教育事項，救濟失業事項，刑餘者之處置問題，工場勞動者之管理問題，以及幼年人之保護問題，均爲關係於家庭或人道上之問題，亦即爲女子特性所最適宜掌管的問題。婦女既有投票權，則藉此可以保護其自身及其家庭，同時又可使熱心社會立法之人易於當選，而使上述之各種問題，均能得到人道上的解決。現在婦女的大多數，對於社會的或經濟的各種問題都缺少充分理解其複雜關係的能力，又婦女都有保守的傾向，故婦女參政，或不免妨礙社會問題之改革。故

在現在的情形之下，處理此等問題，仍以男子爲適當。不過此以現狀爲前提而言，假使對於婦女給以一種對於此等問題之準備與教養，恐其結果又有不同，故婦女的特性，既對此等問題爲適當，則有婦女之協力，對於解決此等問題，自易得到良好效果。現在社會問題之所以不能得到適當的解決，其原因實在惟男子身當其衝，而男子又皆以自己之利益爲依歸，以致易於合理解決的問題，至今尙不能解決。今爲解決此等問題，而期待婦女之協力，實存有充分之理由。又有一派謂婦女參政的結果，不但可提高婦女之地位，且可增高社會上倫理的水準，因彼等認婦女爲具有倫理之特性者。關於此點，卻不敢完全贊同。不過從來因婦女都處於劣勢的地位，致使男子作成一種男性本位的道德，同時男性的利己主義，在倫理的批評男性的某種行爲時，通常都比批評女性的同種行爲爲寬大。故實際上女子的倫理性，比男子的倫理性爲強。假使婦女有參政權，能將從來的從屬地位變換之，則男子基於利己主義之不道德的事情，必能較前減少，而社會上之種種現象亦可由此而易於純淨化。除此以外，若欲使社會上之倫理的水準，較現在更形增高，則婦女除維持現有之倫理性，對男子要求同樣風習之維持

第八編 法政類

外，又須改善現在之地位，使其倫理性更加發達，而盡力於子女之教養，藉以謀社會之發展，及人類幸福之增進。然爲要收得此種效果，則婦女非獲得參政權不可。此種效果，雖係間接的，雖不甚顯著，然苟能由婦女參政而收得之，則亦爲吾人所盼願之最偉大的效果。此外更有一派人，從男女性能之差異上，而謂婦女獲有參政權後，可增加婦女社會之勢力，並與人類社會以良好的影響。即彼等以爲婦女既有參政權，藉此改善其地位後，則其所有之能力與勢力，必能自然增高，而其所從事之固有事務，亦可收得能率增大的效果。如家庭生活，或將因此而改善，母體之保健，或將因此而更能講求，以至幼兒之保養，與子女之輔育等事，亦將由此而更加完善。此等事情之改善，對於社會之發達與人類之幸福，均直接間接有極大之貢獻。且婦女有參政權，婦女之勢力在社會上增加以後，又可盡力於戰爭之防止，與平和之維持。試看歷來各國戰爭之事例，即可明瞭，歷來戰爭，全非因國民全體想戰爭而戰爭者，國民都不喜歡戰爭，其所以釀成戰爭，不過係一部分有害關係者從中煽動而已。故爲防止戰爭計，實有採用非爲一部分人所可左右的民主政治組織之必要，則佔人民約有半數的婦女，自不可不給以參

政權。且婦女在生理的關係上，係處於不適於戰爭的狀況下，故婦女若在民主制度之下，而有參與政治之權利，則戰爭的機會，定可減少許多。加之婦女在母性上又是生命之母，婦女與子女之間，實有一種特別的肉體關係，婦女對於子女之養育，費盡苦心，故婦女對於人類生命之保全，比男子實有一種特別之感觸，因此婦女對於喪失多數生命之戰爭，通常必持反對之態度。前次世界大戰，男子在充分領略戰爭之慘禍以後，纔於一九一七年七月，會聚各國之社會民主主義者，講求恢復和平之手段。但女子則在一九一五年二月，及同年三月同年四月，前後數次屢議和平的方針，又在戰爭之進行中，英、法、德等國之婦女團體，時常往還書信，以謀彼此相互之了解。可見對於國際間之平和維持問題，女子實比男子盡力。故婦女參政以後，對於國際間平和之維持，及人類幸福之增進，必能收得更好之效果。但男女之間，其性能究有何種程度之差別？實爲一大疑問，且人類之性質亦因人而異，有女子充分具有男性，亦有男子充分具有女性，更有既不具有男性，又不具有女性，故男女兩性間，其性能上並非有如何之不同，現在研究人類性質之自然科學家均持此說。不過從一般說來，或將男女平均說來，則男女

性體間之各有差別，殆亦爲難於否認的事實。故婦女得有參政權，無論對於平和之維持上，或家庭生活之改善上，或母性之保護上，或子女之養育上，均能收得良好之效果，實不失爲贊成婦人參政一個重大之理由。以上係婦女參政以後所可收得社會之效果，舍此以外，又有婦女參政以後，能使社會日見進步之功。蓋婦女參政以後，既可改善婦女之地位，則個個婦人，自易日趨於蒸蒸日上之境，而社會之進步，便須構成社會的各分子一齊向上，乃能奏功。故此不獨爲婦女自身所最盼願，亦爲社會全體所可喜之事。且婦女參政，係給婦女以一種自由，而自由又爲人類本性最要求之事。故今給婦女以一種自由，實不獨在婦女爲最幸福，即在社會上亦不可不說是一大進步。在現在之民主國內，一般未直接身當政治之衝的人，實不可不有選舉爲政者的權利，且此種選舉爲政者的事情，一面可使選舉人關心國事，愛護國家，並可使其對於自己之行爲，感覺一種責任。此等理由，在作男子普選運動之時，曾爲一般人所高唱，現在亦可作爲要求婦女參政之理由。要之男女兩性，無論在日常生活上，或在政治事務上，都有互相協力的必要，然此協力，則須婦女亦得參與政治，乃能使其更爲有效，更能使人類之

社會生活日臻完善。婦女之應參政，與婦女參政之有效有利，實屬無庸爭論也。

根據男女不平等之反對說 對於婦女參政之

反對論，亦可分爲對於民主原理的反對論，與實際的反對論二種。對於民主原理的反對論中，最有力者厥爲男女之間，自有能力之差，故不必拘泥於形式的民主平等原理，而給婦女以參政權。換言之，即從一般說來，男女兩性間，是有種種相異之點，且此相異不獨是性質相異而已，即就能力而言，女子亦較男子爲拙劣，且女子能力之拙劣，亦不能適用民主平等之原則。故此問題分成兩個：第一女子的能力，是否一般都比男子爲拙劣，第二假使女子的能力，果比男子爲拙劣，是否不能行使參政權？從來反對婦人參政者所謂女子比男子劣下之各項，如肉體的知識的及道德的三項之中，恐關於肉體方面的問題，首先便不值加以討論，因婦女在肉體上即使劣於男子，但行使投票權所必需的要素，卻不在肉體的能力，而在精神的能力，尤其是數年方到投票場投票一次，亦不需如男性龐大之肉體。若一定需要極其強壯的肉體，則恐現在行使投票權之許多男子，亦非具備此種資格。故至低之限度，現在婦女之肉體，

必可數年一次到投票場執行投票權。婦女原與男子不同，彼時常有月經之攪擾，當月經來潮之時，對於投票權的行使，必有妨礙，但雖有不便，仍能繼續日常所作之事務，故實不足爲拒給投票權之理由。月經對於婦女之身心，雖稍有不良之影響，但對於大多數之婦女，尚不至使其失卻工作的正常。故對於投票權之行使上，此殆爲不成問題者。若從知識的問題而言，則本於從來之事實所示，女子的能力，實一般比男子爲低下。徵之史乘，過去人類的指導者，都爲男子，不問哲學家、科學家、詩人、或音樂家，都是男子。女子之中，能與此等人並肩者，雖非無其人，但究居少數。便可知人類最高知能的水準，只有男子方能達到。然而問題究係選舉權的問題，究係投票能力的問題。今在民主國家之中，參與選舉之人，須爲大天才大豪傑，否則便不能參與選舉，則今日一般男子，亦殆全無參與選舉之資格。且各國身當政治之衝的政治家，恐亦未有大天才大豪傑之才能，同時對於有優秀知能的大天才，亦未見即可爲大政治家。故政治家與大天才，根本是兩回事，不可同日而論。此在選舉權的問題上，亦可作同樣的解釋。在實行普通選舉以前，無論何國，都有一批反對之人，謂國家的秩序、正義與平和之處理，不可委之於一

般庸愚黎庶之手，但實行普選以後的事實，則全與此等抱杞憂者之所言不能符合。現在對於婦選，亦可如此預料。且才能中等之女子，無論從事於商業、小工業、教育以及家事之經營，其能力未見比男子爲劣，今對男子既不加以知能的限制，而均給以選舉權，何獨對於女子又以能力不足爲名，而不承認彼等之選舉權乎？故此不僅爲男女優劣的問題，而係女子縱比男子低劣，是否彼的低劣，竟至不能行使選舉權的問題。人類知能，可整列爲三段系統。依此整列的結果，人類之中，屬於中段系統的約佔半數，屬於上下段系統的，約各佔四分之一。屬於上段系統的爲天才，屬於下段系統的爲庸朽。男子屬於上下段系統的，較女子爲多，女子屬於中段系統的，亦較男子爲夥。故男子富於趨上或就下之性，而女子則富於中心保存性。女子之中，實際上亦有向上段系統趨向的人，不過其數目極少，且其趨向之程度亦較低。今討論行使選舉權的能力，卻不必以此拔羣人才作爲標準，因執行投票的事務，只須中段的才能。且女子之劣於男子，全因從來的社會爲男子的社會之故，女子拔羣人才之所以比較男子爲少，實亦基因於從來男女待遇之不公平。就通常的家庭而言，夫死後而家業轉至異姓者，實亦不知凡幾。

故從來女子之所以較劣於男子，實爲女子處於劣勢的地位，而男子又將女子視爲附屬物之故。故欲使婦女的才幹增高，必須改變其境遇，欲改變其境遇，又非給以參政權不爲功！現在各國的女子，已漸有與男子受同等教育之機會，在同學校的男女學生中，比女子劣下的男子，已不知有多少。故此後如更將男女一律待遇，則將來之結果正未可逆料也。倍倍爾云：天才不是從天上降下，而由教養與環境所造成。不問平凡人或係天才者，若無教養的機會，與優良的環境，則平凡人既不能發展其非才，而天才者亦不能發揮其偉略。現在的婦女，即處於此種不受教養惡環境之下，故爲改善其地位計，實有從速獲得參政權之必要。參政權對於弱者，實有防身符籙之效用。又有反對婦女參政之人言：婦女不是不可以當行政官與裁判官乎？婦女既不能當行政官與裁判官，則婦女自亦不能當立法之議員，婦女既不能當議員，則自亦不能選舉議員。蓋選舉議員之人，須自己亦有實行之準備，否則彼之打算，亦將徒託空談而已。此外又有人言：給婦女以參政權，雖無不可之處，但婦女因不知政治，恐有參政權亦無法行使。此兩種說法，比前述之泛然的無力比較論，已有進步。但此兩種說法之論據，仍覺非常薄弱。第一，謂

婦女無當行政官與裁判官之能力，是否係事實？恐未免近於武斷。又謂不能當行政官與裁判官之人，即不能當立法之議員，故亦不能給以議員之選舉權，此種理論亦不正確。實際當行政官、裁判官及議員此種身當政治之衝的事情與選舉此等官員的事情，其間有種種之差別。選舉之人，不一定同時須具有實行的人應具的條件，故現在任何國內，均將選舉權擴張到一般能力不及實行者之人。果如所言，則現在男子有選舉權者之中，恐大多數亦缺乏身當政治之衝的人應具的資格，而『不能自行支配者得有選舉支配者的權利』之民主的原理，恐亦不得不加以否認。然而對於未具有身當政治之衝的人應具的資格，既如此寬容，對於女子又爲何而苛刻？至謂婦女不明政治，因而難以行使參政權，亦屬似是而非之語。政治僅限於軍事、商工業及法律之問題，餘如教育、育兒及其他比較與生活有密切關係的問題及文化問題等，則被置於附帶處理之地位。若就軍事、商工業及法律等事項而言，則男子因環境及其他之種種關係，自較女子爲了解，但政治問題，係一般的生活問題，決不僅限於軍事、商工業及法律等問題，尤其是在國家從封建的武斷國家進到文化國家的現在，直接與生活有關

係的問題及文化的問題，已次第增其重要性。而對於此等問題，則女子從其特性上，又當然感有很深之興味，及持有相當之理解力。故謂女子不明政治，實亦未加深思之言也。有人又說：女子富於感情，缺少理智，因而易於盲從，易於受人煽動，故不宜使之參政，因富於感情之人參政，對於政治有害無益。然女子雖富於感情，與男子亦不過爲程度之別，且富於感情之人參政，亦未見必得不良之結果，亦有種種事實可反證此說之錯誤。其次關於倫理的問題，有人卻說：婦女比男子缺少倫理性。婦女爲最危險者，爲最易受惡之誘惑者，爲最易犯罪者，故使婦女參政，必至使政界日益腐壞，且使議會政治之水準日益低下，根於此種理由，故亦反對給婦女以選舉權。惟婦女與男子，究竟誰富於倫理性之議論，恐終爲難以決斷之問題，就某點而言，婦女比男子似不近於倫理，但就他點來說，則又可謂婦女比男子富於倫理性。總之此爲關於男女特質及本能之差異問題，欲驟然斷定誰富於倫理性，非常困難。不過婦女之意志，確比男子薄弱，此種反對論調，亦應稍加考慮。但假使婦女有此種弱點，而男子有此種弱點者，卻亦不少，今對男子不加計較，對婦女獨苛刻，恐在論理上亦難於通過。且就實際上言之，婦女獲得參政

權以後，不但政界腐敗之度，不至增加，且議員之素質，反可較前略見提高，又可見此說之不正確也。又有一種與此類似之反對理由，即有人以爲如與婦女以參政權，則對於一般資淫婦女勢亦不能不使之投票，如此則又汗濱選舉之神聖矣。其實此種議論，亦不過所謂矯情立異之談，通常此類資淫婦女，都不願將其姓名，住所，年齡，正確表示，故事實上彼等亦不願行使投票權。且對於此種資淫婦女，在法律上又可與其他選舉權缺格者同樣，規定彼等無參與選舉之權利。故此種說法，亦不能成爲拒給婦女參政權之理由。且從反對方面言之，爲救濟此種受男子壓制不幸之婦女起見，卻有給一般婦女以參政權，使其自動改善其地位之必要。要之在現在情形之下，婦女或有比男子劣下之點亦未可知。然民主國內之政治，並非僅爲優秀的少數者所獨可行使，若果如此，則又不爲民主政治，而爲貴族政治矣。故在民主國家以內，除年少人之知能未發達者，與犯罪人之缺乏道德者，在一定時期以內，不給以參政權外，對於其他國民，均應給以參政權。現在各國之所以採用普選制度，即基於此種原因。故反對婦人參政者，謂婦女因知能倫理均比男子劣下，而不應給以參政權，若非將一般婦女當爲年少人之無能

力者，與犯罪人之缺乏道德者同樣看待，即爲有心破壞民主平等之原則。不過彼等對於此兩項罪名，決不肯承認。故婦人之能力，縱比男子劣下，而其劣下亦未至不堪適用民主原則之程度，則所謂男女能力之不平，而反對婦女之參政，亦非正確之論也。

根據男女分業之反對說

男子與女子自有相異

之點，男子與女子於其天職上自有差別，自應各守其天職，以收分業之功，故對於女子，不可適用民主的原則，不可承認其應有與男子同樣的參政權。此種說法，在婦人參政權反對諸說中，似覺最有力。男女之間，自有差異，從而天職之上，亦有差別，此實難以否認。男女之間，既有此種天職上的差別，故政治只可由男子獨行，而非女子所可顧問，此種思想，從來即極流行，在耶教聖書之中，亦有「我們婦女，只許施教，不准干與政治」之說，現在歐洲舊教國婦女之所以不獲參政權，其重要理由實受此說之影響。今各國男女之中，抱有此種思想者，恐亦不在少數。且有主張反對論者，更進一步言，社會愈文明，事業愈應分工，故男女之應分業，自亦不能例外，根據此種理由反對婦女參政，一若全無爭辯之餘地。然此種議論，在現在社會中，作爲拒給婦女參政權之理由，亦覺非常薄弱，第一

由於產業組織之變化，關於衣食類之必需品，已逐漸實行大量生產，從而婦女可做的手工業，遂亦較前減少。第二，因分業的機械工業之發達，從來為男子獨佔的產業，已被多數女子侵入。第三，生活之日益向上，致使生活費亦日益增加，因而婦女之擇業就職者，遂亦較前日衆。本此三因，故今日與男子共同從事種種職業的婦女，早已非常之多，且此類婦女，更有逐年增加之傾向。現代婦女之多數，已日有離去家庭或家事的傾向，此種傾向，係基於現在之社會狀態而必然發生者，吾人亦只得當為不得已的事實而承認之。吾人對於婦女，甚希望其單作家庭內之事務，即為婦人者亦認在家庭與丈夫過愛的生活，及養育子女為最有幸福，但現在婦女，都不能希望此種幸福，多數男子，亦雖欲維持家庭生活而不能。知識階級及有產階級之婦女，現在亦多有從事職業，以謀自己生活獨立之趨向，若以為係一種流行的風氣，恐不免昧於現代社會之真相，蓋女子不承認應有正當之職業，則以現在之趨勢看來，恐女子只有出於乞食與賣淫之二途。若果如此，則一切男女，均不能得到適當的配偶，恐主張反對論者，亦不得不承認女子應於乞食與賣淫之外，另求其他職業矣。男子制定之片面法律，在不知不覺之間，至

第八編 法政類

少有保護男子防避女子之傾向。大多數之公務，與有利益之職業，幾全部對於女子加以封鎖。婦女不僅不能從事婦女可與男子同樣勞動之工作，連婦女比男子認為適當之事情，婦女亦為立法所限制，而不能從事。此或者在保護婦女之特性與健康上，而為立法者所禁止歟？即勞動條件與勞動工資，婦女亦較男子處於不利之地位。近年以來，各國雖有勞動婦女保護法律之制定，對於勞動條件，雖已顯有改善。然對於勞動工資，則婦女所得者，仍不過為男子工資之二分之一或三分之二左右。又一般高薪者數與低薪者數之比較，婦女比於男子，亦以低薪者數為最多。此種關係，係因現在從事職業之婦女的能力，一般都比男子為低下，或因職業婦女之中，有許多都為補充家計與籌辦嫁粧費之目的而從事職業，或因女子將自己的勞動力評價太低，有此等原因互相交錯，遂使婦女之勞動工資，遠較男人為低廉。此等低廉的工資，對於婦女之肉體上與道德上，均足以釀成重大之弊害。然而現在一般人，對於此等不平之事情，當歸咎於需要與供給的原則。認為此供給與需要的關係不變化，則此種經濟的關係，任何人亦不能改變之。不知此需用與供給的關係，並非始終不能變換，此需用與供給的關係，全本

於立法而成立者，婦女參政的結果，對於此需用與供給的關係，必生一種甚大之影響。在此種狀況之下，婦女爲保護經濟上之利益計，應有參政權。贊成婦女參政者，便立腳於此等事實，希望婦女早日獲得參政權，從速開放婦女職業之門戶，爭得婦女職業之自由。並希望婦女獲得參政權後，將婦女之勞動工資增高。現在各國政府，爲保護婦女勞動起見，都制定種種法律，但此爲婦女未曾參與由男人片面制定之法律，此種法律對於勞動婦女，不能盡保護之能事，故吾人提出反對主張制定此種法律時，婦女應有參與之權利。婦女應有經濟之利益，婦女可以勞動，婦女既可勞動，則婦女爲尋求勞動之手段，爲改善勞動之條件，而要求獲得參政權，豈可公然反對乎？故謂婦女之天職，只在於家事之操作，完全無理由之可言。且即承認男女應分業，承認婦女的天職，只在於家庭的事務，而對於家庭內的婦女亦應給以參政權。因政治問題，畢竟是生活問題，與家庭有關係的問題，同時多爲政治問題。然從來男子的立法，對於此家庭生活問題，都比較少有提及。故婦女實有獲得投票權與發言權，以擁護家庭生活利益之必要。且婦女參政的結果，有家庭的男子，常能行一種複數投票 (Plural Vote) (因婦女投

票，每與其父兄所投者相同。) 故由此而無家庭的獨身者之意見，又可爲此有家庭的人代爲發表。反對婦女參政者，謂男女有性能力之差異，其職務亦有天然之區別，故如政治等應爲男子之專務。然男女雖有差別，分業雖亦爲事實，而所謂分業，究竟不是絕對的。依據美國一九二七年之調查，在三百餘種職業之中，婦女未從事者，不過九門。故如政治等已不是男子的專業，且在歷史上看來，女子於政治上有名者實亦不少。有人雖以文明愈進步，分業愈發達之理由反對婦女參政，但分業之發達，既不妨於男子普選制度之採用，又何獨於男女之間，始認爲有分業之必要，而不給婦女以參政權乎？此真爲難於了解不合論理之議論。至於聖書所說女子不可干政，係在當時社會狀態之下，對於門徒之一種道德的希望。此與對於當時之奴隸，希望其服從主人相同。故在今日，舊教徒亦覺應立腳於平等的思想上，進而主張婦女之參政也。

根據報價理由之反對說

對於婦女參政權，從原理上反對之第三說，即所謂報價說。依此說之意見，選舉權爲國家對於國民特別負擔之報價，婦女亦爲國家之構成員，亦曾服務勞役，亦曾繳納稅金，故須給婦女以參政權。但男女之間，其負擔自有

差異，男子皆服血稅之兵役義務，女子則不然，故對男子可承認有參政權，而對女子則不能承認。此種報償說，從前反對普選者，曾爲反對一般男子應有選舉權，而盛唱一時，當時依彼等之意見，選舉權只限於有納稅義務者，縱須擴張於納稅義務者以外，亦須限於兵役義務之完了者。現在此種報償說，便是立脚於此。對於此種反對論，便有許多主張婦女亦適於當軍人，但因女子之不適於當軍人，已無爭論之餘地，故又有主張女子雖不適宜於衝鋒陷陣，卻適宜於後方勤務，尤其是後方之救護事務，而希望女子亦應在服兵役義務上，負擔此種後方勤務，又有希望女子於一定期間之內，亦可服役一般的救助事務，以代男子之兵役義務。然此都不成爲問題，蓋報償說以爲選舉權爲國家對於國民特別負擔之報償，其立說之本體，早已自陷於錯誤矣。將納稅義務與兵役義務當爲負擔者之一種特別犧牲，及對此犧牲而謂負擔者應得一種特別之報償，已陷於個人主義的錯誤，更謂選舉權即爲此特別之報償，尤不知根據出於何處。現在各國對於男子，都未限定納稅者與當兵者，而一概給以選舉權，則對男子既不通用，對女子又何可通用？且若兵役果爲特別之負擔，選舉權即爲此特別負擔之報償，則現今未

探徵兵制度之國家，又將何詞以對乎？在此種國家之內，當兵之事實非國民的義務，而不過爲國民自擇的一種自由職業。即在實行徵兵制度之國家以內，此服兵役之義務者，亦不過國民中比較少的數，其他則皆未服兵役而亦享有選舉權。況在許多國內，凡在服役中的軍人，且不許有行使選舉權之權利。若選舉權果爲兵役義務之報償，則此種現象，豈不自陷矛盾乎？國民對於國家之貢獻，專從納稅當兵二標準以測計之，亦有一個根本的缺陷。國民爲國家盡力之事，只憑此種標準測計，豈不太過於單純乎？蓋若謂男子有負擔兵役之義務，而在女子則亦可謂有負擔產子之義務。故亦有人更進而謂負擔兵役之人，又須負擔兵器之供給。又有人認爲政治上的權力與實力之間，實有一種必然的關係之存在，如婦女亦與男子共任集團內的生命與財產之保護，則自可給以選舉權，然婦女並未與男子擔任此種事務，故不應給婦女以選舉權。且投票不是單純表示意見，且含有命令的意思。今若婦女只由投票以施發命令，而命令之執行，則概由男子擔任，亦覺於理未通。實際上婦女對於軍務、警務、以及監獄事務等，皆未參與執行，即婦女對於協力制定的法律，實無強制施行的能力，本於此理，婦女亦不應享受

參政之權利。對於此種反對論調，亦有主張婦女亦可執行軍警及監獄等事務，且實際上，現在婦女從事此等事務之實例亦不少，而近時各國的婦女團體，亦有積極要求採用多量婦女警官者。此外女子在他方面為國服役之事實亦不在少數。換言之，男子從事於此種公務者亦為少數，其他未從事此種公務之大多數男子，既皆享受選舉權，何獨女子便不能享受選舉權乎？

根據實際狀況之反對說 從原理上反對婦女參

政之重要學說，大體已如上所述，此外又有許多基於實際的理由，以反對婦女參政者。如有人以為婦女獲得投票權的結果，有權者勢必增加二倍，從而選舉事務，必至異常紛繁，選舉費用，亦將呈極度的膨脹，然而婦女投票，又大都本於其丈夫或父兄之意見，或又出於單純的感情，故犧牲雖大，而結果仍屬有害無益。然婦女投票，未必與其丈夫或父兄之投票相同，且婦女投票的結果，在事實上又能收得意外的良果，故因於婦女投票，致使選舉繁雜，費用增加等，雖為不可爭論之事實，然究不如論者所云，謂婦人投票之結果仍屬有害無益。加之與此類似之議論，於從前各國作普選運動時，亦曾為反對者所唱道。當時反對普選之人，以為如果採用普選制

度，則勢必增加多數無智識之有權者，因而選舉繁雜，費用增加，而政界的水準，卻為此而反至低下，甚至更有釀成所謂軍閥政治的危險。故謂普選的結果，必為有害無益。但後因民主理想的社會正義之要求，與選舉權能保護無產民衆之利益，為一般有識的當局者承認後，此普選制度，終於被各國所採用。今日婦女之要求投票權，亦可謂出於與此同樣之理由，反對此等理由，實屬太愚昧，太不公平。至謂婦女投票時，大都依從其丈夫與父兄之意見，故雖投亦等於未投。但婦女投票時，究竟是否有此傾向？假定有此傾向，亦不能認為無意義之事。因婦女投票，不合丈夫或父兄之票為一票，而與丈夫或父兄之票共為二票或三票，以形成所謂家庭投票（*Le vote familial*）之故。此種所謂家庭投票，現在為法國許多人所提倡，在議會內亦屢有人提案。依此等人之意見，現在此種制度，對於負有家庭重責之人，與對於無家之獨身者，都取同一之待遇，頗不合理，故對於各家庭之家長，除其本身有一投票權外，又須給以等於妻子數目之投票權，使其有複數投票（*Le vote plural*）之權利。法國人之所以多數贊成此種家庭投票制度，實因欲由此以保護一般家庭生活者，且欲間接由此以解決彼等所煩惱的人

口漸減問題。然此複數投票之事，究與民主的平等原則不符合，且其所煩惱的人口漸減問題，亦未見可由此而得到解決，故以現在的情形看來，此制度尙無實現之可能。惟家庭投票對於家庭生活之尊重與保護上，不能謂其毫無意義，因社會上含有意義的種種事件，均須應其強弱以反映於投票之內也。又有人說：若給婦女以參政權，則婦女必將懈怠家政，或釀成家庭內男女意見之隔閡，致頹家庭生活於破產之境。有人又說：若婦女果真參政，則男女之間勢必至於不和。更有人說：婦女參政以後，婦女固有之優容性與女性美，必將至於失卻，而漸趨於男性化。此等人各執一理以反對婦女參政，然其所說之理論都有錯誤。彼等以為有參政權之婦女，一若均須時常參與政治並從事政治運動，其實除極少的例外以外，大體行使選舉權之事，都係數年方有一回。與現在有投票權的男子之大多數，既不身任政治家，又不時常從事政治運動之情形無異。故由此而引起家庭破壞，男女不和，以及失卻女性之事，以恆情揆之，絕無僅有，即使一旦發生此種例外，亦不能遽以此例外為理由，而反對一般婦女之參政。有人又說：婦女參政以後，在婦女之間，必將惹起政黨的與階級的軋轢，從而社會的平和，亦將因此而難

保。然所謂政黨的與階級的軋轢之事，在男子間亦為恆有之事，且正為保障社會的平和計，婦女卻有獲得投票權之必要，況婦女參政以後，在事實上亦未見發生助長社會不和之實例也。更有人說，婦女參政以後，男女在形式上雖屬平等，但女子卻因失卻男子尊重之故，而致喪失其從來之優秀地位，實際上，女子即不如從來之受人愛慕。但今日女子之大多數，在社會上比之男子，絕未居於優秀之地位，即所謂男子尊重女子，亦寧可謂出於男子利己的動機，未必真尊重女子之人格。且從來尊重女子之男子，亦絕無因女子參政，而改變其向日態度之理由。故此說完全出於感情的反對，而非理論之說明也。又有人以為女子之數比男子之數為多，故婦女參政的結果，將使女子支配男子，而反致男女於不平等，且女子在事實上又無支配男子之能力，因於地位與能力之不相侔，故終必致政治破壞，而使社會亦為之不安。然此種議論，實以婦女參政以後，婦女之投票常相一致為前提而發出者，但此在事實上又為不能有的事，男子之投票，皆分成各種黨派，女子之投票亦然，未有**一切婦女**，皆全投某黨某派者。故女性支配男性之事，即在婦女參政以後，亦不至發生，試看各國之實例，即可明瞭也。更有人謂多數

女子投票的結果，必使婦女的意見，常能支配政治。而婦女的多數，又多富有保守性，故婦女參政的結果，必至阻害政治之進步，妨礙社會之革新。然婦女之多數，雖一般富於保守的傾向，而持保守主義之人則在男子亦屬不少。且國家的生命是永久的，吾人卻不可妄爲急躁之改革。至急進保守，孰爲良正，亦須按社會實情始能決定之，並非急進則佳，保守則壞，亦並非急進便爲猛勇，保守便爲卑怯。又謂婦女富於保守之傾向，不過對男子比較而言，初非男子皆進步，女子便皆退縮。以此作爲反對婦女參政之理由，其論據亦非常薄弱。最後又有許多人，以婦女未嘗要求爲理由，而亦反對婦女之參政權。但婦女參政之事，實不過爲人類解放運動中之一種，全與往日解放奴隸時，並未顧及奴隸要求與否之情形相同，解放之事，不必由被解放者自己發動，且被解放的人，通常因久處於被束縛的環境之中，故彼等早已忘卻彼等尙須解放之事。盧瑟說：「奴隸聽人言自由，恐將睨目冷笑之。」日本某處，至今尙有良家妻女，盛誇其夫有三妾四婦者，此皆足證明此說之不謬。故今日婦女之作參政運動者，在從來婦女比較解放之國家內似佔多數，在從來婦女聲被束縛之國家內，至今恐猶未有參政運動之聲息。故解放

之事，不必由被束縛者自己發動。惟反對者又必謂婦女之大多數，皆未嘗要求選舉權，今縱以選舉權給婦女，恐婦女亦不願投票，而致釀出許多的棄權者，縱使婦女勉願投票，亦因其缺乏興趣之故，恐其投票上亦必欠缺誠意，致給選舉界以一種惡影響。然事實上婦女要求投票權之程度，雖因各處之環境，與婦女之自覺程度，不能一概而論，若謂婦女對於政治冷淡，從而選舉時缺乏誠意，是亦反對者過慮之言也。

第六章 婦女之參政權

被選舉權及參與國家公務之權利 民主的

要求，畢竟是人格獨立之要求，與人格相互尊重之要求。由於人格獨立之要求，自生個人自由之諸要求，由於人格相互尊重之要求，亦生平等之諸要求。故今日民主國之一般承認選舉權實合於民主的正義，然則此民主的正義，對於被選舉權及議員以外之其他充當國家機關公務員的權利，對於一般人亦要求同等待遇者乎？若從純理論觀之，則吾等爲人，彼等亦爲人，吾等既可享受此等參

政權利，彼等自亦應享受此等參政權利。任何人均爲有價值之公民，斷無排斥某人而採選某人之理。故盧薩贊成孟德斯鳩所謂由抽籤選定公務員，始適合於民主政治精神之說，而謂真正民主國家，其一切公務員，皆須採用抽籤選任之方法，且惟有採此方法，於實行時始較爲適當而簡便。然此實不過爲純理想之言，實際上人之能力自有差異，既有差異，自不可在一切情形之下，將各人平等待遇。如就兵役而言，現在任何國內，都認兵役爲男子之事務，對女子而謀以兵役義務之國家，可謂絕無其例。兵役如此，其他公務，亦與此同，一面須適應民主的要求，一面亦不可不顧慮國家之任務，與爲達到此種任務而設的公務之性質。若謂任何人皆適任於各項公務，則今日各國對於參與公務之資格，亦不必特設種種之條件矣。且今日各國關於公務員之選定，都不採抽籤之法而採選舉之法。其所以必採用選舉之法，即因各人之中，有適任者與不適任者之別。亦因選舉法爲選任特定任務員最適用之方法也。有人以爲今日選舉議員之投票，係表明如何擔任政治者，故能投票即能擔任政治。據對於此等人既給以選舉權，亦當再給以被選舉權。蓋政治應爲全民行使的，應爲全民參與的，故政治的形式，應以多數

人均能參與，及任何地位均能參與之形式爲最良。雖以大總統尊貴之職位，凡能自書姓名且具有相當常識的人，亦非有平等充任之機會不可。此種思想，平情論之，實亦有相當之真理，因政治若爲少數賢者所行使，則又成爲貴族政治矣。惟若將此思想徹底施行，則勢必採取抽籤選任公務員之方法乃可，但此方法與組織社會的原理相抵觸。吾人之能力，既有優劣與適任不適任之差異，則對此能力不平等之人，自不能採用抽籤之法。吾人之社會組織，應以分工與協作爲基礎，若無分工與協作之必要，則亦不必組織社會矣。若吾人認分工協作的原理爲適當，而欲本此原理以合理的組織社會，則非採取適材適所之主義不可。尤其在國務紛繁多歧之今日，特殊之理解、知識及責任觀念，實爲參與公務者必備之要件，蓋對於各項特別任務，而需要專門之技術與智識，早已成爲不必爭辯之事。從前雅典國內，除將官以外，對於一切官職，曾採用抽籤選任之法，但此法在現在早已不能適用。現在俄羅斯，本爲實行委員制度之國家，即行使政治之人，例由勞動團體中之委員交互充任，所有技術家或有專門學識之人，在昔均被視爲資產智識階級而屏除不用。但現在感覺人材恐慌，又重視此等有專門技術之人。

如何養成此種專門人材之事，又將成爲行政上之問題。且在某種意義上說來，如蘇俄、意大利不依選舉結果以交替內閣之國家，實際上比於政黨內閣政治之國家，其政治家更趨於專門化，其官職更趨於獨佔化，此種專門化與獨佔化，各方面都易於發生，雖亦有程度之差異，但究爲社會組織上不可免之現象。今爲此說，並非辯護官職之獨佔，爲當然應有之事，尤非謂任何方面的官職，皆應爲此等專門家所獨佔。不過謂應採取適材適所主義以選任吏員，一切的官職，實非任何人皆可勝任而已。至既採取適材適所主義，則對於全國國民，便須給以均等之機會，即所謂民主平等之要求，係對於任何人皆應採同樣之待遇。本此要求，深覺選舉任用法與試驗任用法，比自由任用法尤合於民主的精神，吾人只須將機會求其平等，使具有一定條件的人，皆能參與一定的公務，便是最合民主的精神。若不問自然的差異，僅在形式上，以平等待遇所有的人，便是反於真正民主平等之要求。真正民主平等之要求，須尊重人格與個性，而適應各人之才能以分別待遇之，故用適材於適所之事，並未反於真正民主平等之要求，只在選任之方法上，有合於民主精神與不合於民主精神而已。上述之原理，亦可適用於男女間

之問題，即吾人自不能不問男女間自然之差異，由此自然之差異，有種職務，男子確比女子爲適任，但同時卻亦不可因男女性別之故，便謂女子對於一切政治事務皆不適當。從來的習慣與偏見，對於此點，未免將女子限制太嚴。實際上，只求適任，即無因性別而排斥女子之理由。有人以爲女子且無受高等教育之資質，更連言參與其他之國家公務，但現在對於女性偏見過強之法國，亦有女子擔任大學教授之事。又從前認律師、醫士及行政官、司法官等皆爲男子獨佔之職業，但現在亦有女律師、女醫士、女推事、女縣長、女市長。女總長等接踵而發現。又如維持治安的警察，從來亦爲男子所獨佔，近來尤其是在英、德等國，已廣用女子充任。故在萬國婦女參政權聯盟內，曾特設婦警（Women Police）一部，以從事於各國婦警之調查及促進。此等事實均足證明婦女所可活動的範圍，並不如從來一般人所料想之狹窄。且男女之間，固有一種自然的差異，未可忽視，但對於男女之職業機會，總宜求其平等，不可因性的區別，便低劣其待遇。從來女子所走的道途，幾限於家婦、賣淫及游浪之三道，但後二道切不可走，應使女子以勤勞代替後二道。爲欲達此目的，對於女子，更須謀職業門戶之解放，及國家公務之公

開。其次再就被選舉權討論之，吾人對於女子，既承認有給以選舉權之必要，則對於被選舉權，勢亦不能不給與之，不但如此，進一步而言，即在未承認女子應有選舉權時，早已應給女子以被選舉權。因選舉人能自由選舉其認為適任之人，其選舉權乃有意義，不然則亦何貴有選舉權乎？且候補者若欲當選，勢必須獲得多數之投票，候補者既獲得多數之投票，便證明此候補者合於適任者必具之條件。從來各國之立法，有許多被選舉資格反比選舉資格寬限，即基於此等理由。例如英國規定女子欲得選舉權，須年齡在三十歲以上，但對於女子之被選舉權，則未計年齡之限制。故在未給婦女以選舉權以前，對於女子，不妨先給以被選舉權。況女子選舉人，通常都認女性候補者，比男性候補者為能代表自己之意思與利益，故彼等大都皆喜選舉女性的候補者。今若不承認婦女有被選舉權，則彼等即不願意投票，而實際與無選舉權相同。故既給婦女以選舉權，同時更須承認婦女亦有被選舉之資格。有許多人亦以為婦女不適任政治，殊不知婦女之不適任政治，並非人人皆然，且彼既能當選，自足證明彼為政治之適任者，只須能正當代表女子之利益，則此代表已可謂為適任者矣。

第八編 法政類

地方團體之參政權

現在對於婦女承認有立法

議會之議員選舉權與被選舉權之國家，大致在地方團體內，亦承認婦女有公民權。第一、地方團體，比於國家，實為下級之政治團體，今既承認婦女有參與國家政治之能力，自亦不能否認婦女有參與地方政治之資格。第二、國家之立法議會，主要者為處理國民全體之利害問題，至國家各部分所發生之地方問題，則國家議會既不能一一處理，亦不宜一一顧及，故通常關於此種地方問題之處，各國皆委之於地方團體。而此種地方問題，與吾人之日常生活，又有最密切之關係，故將如何處理此種問題，對於吾人，實含有重要之意義。一國的重要問題，如貿易政策、物價政策、貨幣制度、工資制度以及勞動問題等，對於吾人之生活，自為極有關係之問題。但地方問題中，如何修築道路？如何建設自來水自來火及電氣與電車？如何講求公共衛生？如何興辦幼年教育？如何救濟老幼廢疾？如何設備公共遊藝場？以及如何開設公眾花園等，對於吾人之日常生活，尤為含有重要意義之問題。吾人對於全國問題之決定，既有立法議會之議員選舉權，今對於此等地方問題之處理，乃無參與的權利，則吾人實與不能決定與吾人生活最有密切關係之重

要問題相同，於民主的自治上不得不謂為不完全。此亦即為現在各國皆承認地方自治之制度，而將各地方作為一個共同團體，使屬於該共同團體的地方公民，皆有決定該地方之共同問題的理。故屬於地方團體的人，對於地方議會的關係，實與國民對於立法議會的關係相同。故婦女對於國家之立法議會，既有選舉權與被選舉權，則對於地方團體之地方議會，亦應有同樣之權利。地方團體的問題，實與吾人之日常生活，最有密切之關係。即地方團體雖為政治團體，但比之國家公共團體，卻含有私的共同團體之性質。故斯拉夫及日耳曼民族之間，其地方團體，皆有自然發生，且先國家而存在之傾向。美國在當初，各殖民地亦如公司之組織，為一個私的利益團體。凡對於該利益團體有份位的人，自與村民行使入會權，與股東參加股東總會無異，應有參與該利益團體事務之權利。現在德、奧、俄等國對於有財產及負有地方團體之納稅義務之寡婦或獨身婦女，皆承認其有投票權，便是基於此種理由。此種日常生活的一切事務，因自然性質與習慣及所受教育之不同，幾全為婦女所可勝任，且婦女之天職，最適於此種家庭的日常生活，故婦女在國家之立法議會內既獲有選舉權與被選舉權，則本於

此種更為正大的特別理由，在地方團體的地方議會內，婦女尤非有同樣之選舉權與被選舉權不可。即使婦女尚無立法議會之議員選舉權與被選舉權，而此地方團體之公民權，對於婦女儘可先行給予之。更從另一方面言之，在現在之民主國家以內，其地方政治與全國政治之範圍與事務，雖有不同，而其精神則屬毫無差異。故一般地方人民如慣於地方政治，則對於全國政治之運用上，亦可不無小補。現在推為憲政之母國者，一般都說英吉利，然英國憲政之所以有今日之發達，則英人皆慣於地方自治之事，實為不可否認之重要理由。民主政治，即為民衆的自治政治，民衆的自治政治若民衆無公共的犧牲精神，與責任的觀念，及對於政治的理解，與興味，則此種政治仍難收得良好之效果。然民衆的公共犧牲精神，與責任觀念，及對於政治的理解與興味，則又非令其參與地方政治，使其處理與自己日常生活有密切關係之問題，以漸次磨練陶養不可。故美國的市鎮村等地方團體內，常有以公平有力者為中心之許多選舉人，組織市政研究會，或市政批評會，以行市政之監督，並謀地方利益之發展，則此種為公眾犧牲的行為，便可易於表現。英國市鎮村的職員，自來皆為名譽職，故亦可謂英國國民最

寓於爲公犧牲之精神。此種爲公犧牲的精神，便爲民衆自治政治的基礎，故阿克維爾說：自治制度可創造自由國民之力。故既給婦人以一般的參政權，當然亦應給以地方團體之公民權，且在給一般參政權之前，尤應先給以地方團體之公民權，以陶養婦女之爲公犧牲的精神與責任觀念及對於政治之了解與興味。社會之進步，實由於一般文化程度之增高。一國內若有許多人參與政務，實爲最優良之現象，吾人贊成普選制度，其理由卽在於此。故對於一國內約佔半數的婦女，亦應使其參與政務，以共謀社會之進步與發展。因此對於與婦女日常生活有密切關係之地方團體的政治，尤應使其有參加的權利。尤其在選舉地方團體之議員時，對男子既承認有普選的權利，則對女子自亦無否認的理由。蓋一國之中，有不少的家庭係在女主人權力之下維持的，若對女子不承認有普選的權利，則勢必陷於從屬人有投票權，主人卻無投票權之矛盾現象。從屬人的能力，不一定比主人的能力低下，不過主人若無能力，則亦不能維持其主從之關係矣。且獨身的男子，對於日常生活的問題，多抱比較冷淡的態度，今對此等人卻給以投票權，而對比較有興味且有利害關係的婦人，反不給以投票權，豈不又成一

第八編 法政類

個矛盾現象乎？要之，在日常生活之諸問題中，有許多是宜於女子處理的，如初等教育及社會政策的設施等，現在許多國多將其委之於地方團體，而此等之事，有許多部分，須待婦女之共同協力。故無論從任何方面說來，在地方團體內，不但市鎮村會議員之普選權，婦女均應享有，即其他公益事務，需要婦女協力相助之處，亦不一其類也。

第七章 各國婦女之參政運動

英國婦女之參政運動 歐洲大戰開始以後，英國婦女之參政運動，完全停止，而爲祖國效忠。此等婦女或擔任軍隊之後方勤務，或擔任汽車之駕駛，或擔任軍需品之製造，或擔任各種之救護事業，以直接援助戰爭之進行，又或看守家園，或鼓舞士氣，或慰問出征軍人與其家族，以間接效力於國家。尤其是婦女社會政治聯盟，在戰爭開始時，便發出中止婦選運動之宣言，其領袖諸女士均從事多方面之活動。其他婦女，自戰爭開始後，亦棄其向日婦選運動之工作，而一致效力於國家。故曾無幾時，而從前加此

等婦女以惡劣批評者，至於今日忽一變而爲無上之尊敬矣。此等婦女於戰時所作之事業，使許多人變換對於婦選之態度。由於戰時國民總動員之結果，婦女在一國內究居於若何重要之地位，及服役如何重要之任務，一概均可證明。從來一般人均認男女各不相同，男女不可協同任事，且亦不應協同任事，但由於戰時國民總動員之結果，證明其理想完全出於錯誤。故從此點言之，可謂婦女之主張，在其鼓吹宣傳之日，不能得衆人之承認，而在其未鼓吹未宣傳之日，卻得到衆人之承認也。於是在一九一七年戰爭之進行中，政府提男子普選法案時，亦將婦選條項加入於法案之中，同時並聲明在審議此法案之時，關於婦選條項，全聽各議員之自由意見，並不加以黨議之拘束。因此在同年六月二十二日，關於婦選之條項，便以三八五票比五五票通過於第一讀會，至同年十二月二日，又以多數通過於第三讀會，更至一九一八年一月十日，又以一三四票比七一票之多數，復通過於上院，故至此時，英國之婦女，在法律上方獲得國會議員之選舉權。惟依據此案，婦女享有選舉權必備的要件，與男子大不相同。即男子凡達二十一歲以上，並在一定住所繼續居住六個月以上，及居於房金在一年十磅以上之房

圃者，皆得享有國會議員之選舉權，而女子則須年齡在三十歲以上，及自有住宅或爲有住宅者之妻，並有地方議會之選舉權者，始得享有國會議員之選舉權。不過英國之女子以爲一切改革，都循序漸進，且不久以後，便可在與男子同一條件之下，平等的獲得參政權，故此大雖得到此種結果，亦頗以爲滿足。要之此次婦選立法之結果，英國在男子有權者總數八百五十萬人之外，又增添女子有權者約五百萬人。且以英國注重保守之老大國家，尙斷行此種壯舉，對於其他世界各國，亦給與不少之影響。自一九一八年英國對女子承認有選舉權後，英議會爲使女子亦有選擇婦人代表者之自由起見，又於同年十月由撒木耳（H. Samuel）氏之提案，而將婦人之被選舉權法案通過。至被選舉資格，則全與男子之被選舉資格同樣，而未限以三十歲以上之年齡。在此點可謂英國本於民主之原理，而欲盡量使選舉人有廣擇代表之自由也。

美國婦女之參政運動

美利堅合衆國之婦女，在未被承認有一般的參政權以前，其四十八州之中，先有十五州已給婦女以選舉權及被選舉權，中有五州並承認婦女有大總統選舉人之選舉權。婦選運動，既在各州着着勝利，則對中央之政界，當

然輿以重要之影響。蓋合衆國給誰人以選舉權，及被選舉權，全由各州自由決定。故在各州有參政權之婦女同時亦有聯邦之參政權，因此聯邦上下兩院之議員，若欲享受連選之幸運，即未便反對婦女之參政。至於大總統之選舉，又因有多數婦女參加之故，故對於大總統候補者之當落，當然發生重大之響影，因此凡欲自己當選或欲某候補者當選之人，亦不便再持反對婦女參政之態度。故中央對於婦選問題，便漸次加以重視。婦女參政問題，在美國原由南北戰爭以後隨黑人參政權問題而起之問題，在南北戰爭以前，任何人不信爲聯邦之權力，可以解決婦女參政問題。南北戰爭以後，聯邦之統一力，已較前顯見增加，而黑人之參政權問題，又爲聯邦議會完全解決，故一般人對於婦女參政權問題，纔希望亦依賴聯邦之權力，使其早日解決。因此一般有識之婦女纔受此刺激而起來從事實際的婦女參政運動。故美國婦選運動之起源，先以聯邦議會及聯邦憲法之改正爲對象，其後又以各州憲法之改正爲主務。但亦非全然忘卻聯邦憲法之改正，不過在一八九〇年以後，因注其全力於州憲法之改正運動，故一時即不免將聯邦憲法之改正運動暫行放鬆也。就實際觀之，一八九五年以前，婦選團體之

大會，每年均在華盛頓舉行一次，以努力於聯邦憲法之改正運動。但在一八九五年以後，便只在總選舉後議會開會之年，纔在華盛頓舉行，其他則都在各地舉行。及至一九〇八年，在巴夫瓦羅開大會時，當初本決議再開始聯邦憲法之改正運動，但後又認爲無效果，而議決先派代表到總統羅斯福處，詢其若有百萬人之請願時，總統是否願致教書於議會，以懇請議會給婦女以參政權。後實行結果，羅氏之答覆，卻非常消極，而反勸婦選運動者先從事州憲法之改正運動。一九一〇年，更利用在華盛頓開大會之機會，而獲得四十萬人之請願署名書，以送呈於聯邦議會，但亦未生效果。然因此時西部諸州之婦選運動，已顯見增其勢力，故總統及聯邦議會之議員亦不得不次第改變其態度。因此總統塔夫特氏便破例參與婦人參政權大會，不久又特委重要的女權運動者雷蘇普女士 (Miss J. Lathrop) 爲新設兒童局之局長，而報以年薪二萬五千元之巨額，使更努力於婦女之參政運動。即曾抱倔強態度之羅斯福氏，至是亦另換新面目，而寄婦選運動者以種種之同情。當其與共和黨分離，而另組一 Progressive Party 時，更揭出綱領，主張婦女參政。此外社會黨之總統候補者得布斯 (Debs) 氏，亦

於一九一二年之總統選舉時，聲音男女在政治上應無條件的平等。當一九一六年之總統選舉時，在極有權者一千六百萬中，便有四百萬為婦女。因此民主黨之候補者威爾遜氏，遂宣言願擴張婦女之選舉權，而同時共和黨之候補者許士氏亦聲明願即改正聯邦憲法，以謀婦女參政權之獲得。但威爾遜與許士氏雖同樣贊成採用婦女參政制度，而威爾遜謀實現婦女參政制度之方法，則與許士氏不同。威爾遜以為採用先改正州憲法之方法，為比較合於民主的精神，故威氏當選後，不立即改正聯邦憲法，以謀婦女參政制度之實現。後因美國參加大戰時，實俟賴女子努力之慮甚多，故威氏方於一九一八年，拋棄其從來之主張，而致教書於議會，飭議會從速改正聯邦憲法，使婦女參政制度早日實現。然此教書送到議會後，在上院關於此問題之表決，以贊成六三與反對三四之比，未能達到改正憲法所必需三分之二之投票。翌年二月又在上院要求表決時，亦僅得到贊成六三比反對三三之結果。更於同年七月，將五月下院通過之改正案交付上院審議時，上院方以贊成六六比反對三〇之結果，勉強將此案可決。憲法修改（第十九條）以後，於一九二〇年八月，又得各州四分之三之批准，而發生效力。此修改之

條文，附錄如下：第一節，合衆國市民之投票權利，不得由合衆國或任何州以性別之故而拒給或減少。第二節，聯邦議會另由適當之立法，得有施行本條規定之權能。

德國婦女之參政運動

大戰前之德國，其婦選運

動甚不發達。然在普魯士則因一九〇二年已漸允許婦女出席於政治之集會，及組織政治之結社，故在同年遂有科兒夫人等，組織德意志婦女參政權協會，並發行婦女運動之機關報。至一九〇四年及一九〇六年，因萬國婦女參政大會先後在柏林及哥平哈經舉行之故，德國之婦選運動，亦頗受其影響，而有長足發展之象。尤其在一九〇八年，因婦女多年希望結社集會之自由，得到德帝國法律之保障，故德國之婦選運動，更有顯著之進展，而於一九一一年遂得成立婦選團體之大團結，同時又有許多無產勞動婦女，亦加入社會民主黨，而從事婦選之活動，且此等婦女之數目，逐年激增。一九一一年柏林舉行婦選示威運動時，參加人二萬五千之中，婦女便佔四分之三。但德國婦女雖有盛大之婦選運動，而議會之政治家，則對婦選問題仍無贊美之意。在戰前德國之政黨中，對於男女認為在政治上應一切平等之黨，不過社會黨之一黨，其他政

黨，如國民自由黨於一九〇七年僅認爲應擴張婦女之權利於市鎮村之行政，並應任用婦女爲學校之校醫及警察之助手，一九一〇年民主三黨併合後，亦不過將（一）增加市鎮村婦女之職業範圍，（二）選任婦女爲商事裁判員及勞資調停委員，及（三）承認男女有平等享受保險立法之權利三條，加入於其政綱之中而已。然戰後此等現象完全改變，因戰後婦女之從事勞動者，顯有高速度之增加，從來爲男子勞動之部分，現在已爲婦女充佔許多，且婦女勞動者之數，已佔勞動者總數之一半，既有此種關係，則對於社會上及政治上男女同權之要求，自亦給以一種有價值之理由。大戰結束以後，從來之舊勢力，殆已退卻盡淨，新的勢力之社會民主黨遂代替舊勢力而組織政府。社會民主黨組織政府以後，於一九一八年發佈憲法制定會議議員選舉規則時，便先承認婦女參政之原則。至一九一九年在威馬爾開憲法制定會議時，更加入三十六名之婦女議員。於是此次會議結果所制定之憲法，遂本於社會民主黨一八九〇年以來所採用的主義，而承認二十歲以上之男女，皆有國會議員之選舉權。

意國婦女之參政運動

意大利於統一前，在北方

第八編 法政類

之小地方，曾給婦女以自治團體之投票權。統一後受此事實之刺激，於議會內遂先後有數次自治團體選舉之提案。至一八九〇年在議會便承認婦女有參與救護事業之權利，至一八九三年又承認婦女有勞資調停委員之選舉權及被選舉權。至於國會參政權要求之運動，則於此時亦已發生，惟此要求運動隨社會主義之運動而發生。因當時意大利之社會主義運動，純爲有產知識階級之運動，故隨此而發生之婦運運動，亦全爲知識階級婦女所作之運動，同時又因社會主義之運動，其勢力已漸次侵入無產階級之中，故婦運運動亦漸次變成無產者之運動，而於各處成立許多婦女社會主義團體。此等團體成立後，皆顯然有急速度之發達。至一九〇六年，彼等遂共組一意大利婦女參政聯合會，計加入團體至一百之多。一九〇四年議會內曾有婦選法案之提出，此案提出後，至一九〇五年之間，曾經議員討論數次，在一九〇七年議員亦曾基於婦人對於自治體婦選之請願，而作重要之討論。至一九一〇年議會遂撤廢夫權對於婦女之行為能力的制限，並承認婦女有從事一切自由職業之資格。且關於給婦女以市鎮村公民權之法案，亦曾於此時提出，然結果在委員會雖得多數之贊成，而在本會議則

未蒙多數加以通過。至一九二二年內閣提出男子普選法案時，婦選亦同時成爲議會討論之議題，但許多人對於婦女參政，雖在原則上表示贊成，然在實行上，則認爲無即時實行之必要。一九一三年財政部、司法部及會計檢查院因拒絕錄用婦女之故，在議會內又惹起婦女參政之問題，然討論結果，亦未能以多數可決。從此以後，因大戰旋即開始，故此問題亦久擱數年。大戰告終後，尼提（Nietz）內閣於一九一九年更將男選權擴張，同時對於女選權亦草擬法案，提出於議會，然結果在下院雖被通過，而在上院則遭否決。一九二〇年內閣雖又提出自治體之婦女公民權法案，但結果亦僅通過下院而已。至一九二五年墨索里尼履行其於萬國婦女參政大會在羅馬開會時所宣佈之口約，將婦選法案提出。因墨氏提出此案之故，故結果在議會內便未增減一字，而將此案原案通過。此外在同年十一月之法西斯黨法律，又承認婦女有市鎮村議員之選舉權，不過又據一九二六年二月之法律，則人口在五千人以下之鎮村，其鎮村長由政府委任，且由政府給以全權。故鎮村會實不過爲鎮村長之諮詢機關，而婦女所獲得鎮村議員之選舉權，亦不過爲有名無實之空權。故嚴格言之，婦女依此法律在自治體

所得之議員選舉權，實不過限於人口在五千人以上之市或鎮而已。

法國婦女之參政運動

世界大戰之初，法國國民

之連帶意識增強，從而婦女對於社會之貢獻，亦頗爲一般人所承認，故對於婦女參政問題，已較前有好感。戰前交付普選委員會審查之自治體婦選法案，在一九一七年便被普選委員會可決。至一九一八年一月，更有下院議員提出上下兩院議員之婦選法案，又至一九一九年一月將被普選委員會可決之自治體婦選法案，付諸本會議討論。但在討論此案時，卻又有二人各提出一男女普選法案，結果由於白里安氏等之斡旋，乃將其中一案付諸投票表決，此案投票表決之結果，果以三四四比九七之勝利，通過於下院。然在上院，則至一九二二年，因屢受下院催促之故，乃於十一月開始討論，但討論結果，卻以一三四比一五六之差被否決。至一九二三年，在下院又有婦選法案之提出，此法案欲限制女子有權者之數，故定合格年齡爲三十歲，然此案付下院普選委員會討論之結果，卻將年齡改爲二十五歲，而運交本會議討論。在本會議中，因同時又有多數之對案提出，故終未得到最後之議決。至一九二五年三月當局欲於同年舉行之市鎮村議員選舉中，便加入一定資格

之婦女，故在議會內，便將從來提出之自治體議員婦選案，從速付諸討論，此次討論結果，果於同年四月以三九〇比一八三之勝利，承認二十五歲以上之婦女，皆得享有市鎮村會議員之選舉權與被選舉權。

中國婦女之參政權

自由權之觀念，我國前此固無有焉，其傳入我國乃近數十年之事。民國以來，屢訂法規，關於人民之權利義務，均以一律平等為原則，故女子在法律上已與男子平等，而有完全之自由權也。至選舉權、被選舉權及充任官吏等之權利，因我國女子既與男子平等，故亦有被選為中央委員、立法委員及充任政務官、法官者。蓋女子在事實上已獲有參政權也。婦女除得被選為議員及充任官吏外，又得任其他含有公共性質之職務，吾國地方自治事業尙未發達，現時婦女所得為之公共事業，僅教育、救恤、慈善諸端而已。婦女除享有此等公權外，又可充當律師，為人民保障法律利益，此亦為婦女公權之一。最近關於國民代表大會之選舉運動，正在逐漸進行之中，已由婦女界請願政府再明令昭示各種選舉執行時，對男女公民依法享有選舉權或被選舉權者，應一律平等待遇，不得差別。業由政院轉呈國府，於二十五年

第八編 法政類

七月二十日國府特令國民大會代表總事務所轉知各選舉監督注意，其原令如下：為令飭事，據行政院二十五年六月念六日第一五六三號呈稱：查中華民國訓政時期約法第六條載：「中華民國國民無男女種族宗教階級之區別，在法律上一律平等。」又中華民國憲法草案第八條載：「中華民國人民，在法律上一律平等。」各等語，是人民之權利義務，在法律上一律平等，原無男女之差別。惟近據婦女界推選代表來院請願，聲稱此次國民政府頒布之國民大會代表選舉法，及鈞院會議通過之同法施行細則，雖予男女公民以同等之選舉權及被選舉權，第以我國社會多年素習，男女權利義務，事實上多未見一律平等，倘無明令昭示，深恐將來執行各種選舉時，不免有所誤會，致發生差別待遇情事，與立法原意不符，懇轉呈鑒核等語。查所稱各節，不無理由，擬懇鈞府於將來國民大會代表選舉總事務所成立時，明令該所轉知各法定選舉監督，對於執行選舉，凡男女公民，依法享有選舉權或被選舉權者，應一律平等待遇，不得有所差別，以符法意，理合備文呈請鑒核施行等情。據此除指令呈件均悉，仰候令飭國民大會代表選舉總事務所轉行知照可也。據此明令昭示，則吾國婦女享有各種選舉權及被

婦女專冊

選舉權，已有充分之保障矣。

第九編 禮儀類

第一章 現代婦女之交際

訪謁親友之儀節

現在社會交際，無分男女，茲將女子訪謁親友之儀節分述如下：

- (一) 凡訪問親友，例須先投名刺。
- (二) 進入客室之際，宜趨前迎見主人，或點首，或鞠躬，俟主人讓坐，然後就座，態度宜從容。
- (三) 倘同時有他客在座，宜與一一為禮，如主人代為介紹，自可互相攀談，否則以守緘默為佳。倘無要事，則數語問候之後，如他客未去，便可自起告別，臨行對前客亦宜為禮。
- (四) 如有要事晤商主人，適因眾賓在座，不便啓齒，則宜於作別時，與主人再約時間地址，專商此事，否則另書片紙或名刺，交僕人傳達，並於別時向主人申明。
- (五) 凡相識之人，交情甚淺，並不數見，而不願疏絕者，每二三月往訪一次，以聯交誼，受訪者應於半月內答訪。
- (六) 親友契合，隨時互相訪問，不拘常禮，要視其契合之程度為

轉移。(七) 凡相識或未識之人，初次來訪，翌日必宜答訪，若僅投片，則亦以片答之，若係遠道而來，則宜相機從早答訪。(八) 與主人晤談之頃，倘聞有他客來訪，以從容起身告別為宜，如主人挽留，自可再留片刻。(九) 戚友新婚赴賀，宜準時前往，對新郎新娘之親長，及新郎新娘，當一一道賀。(十) 甲唁必宜親往，方昭鄭重，見主人時，須作惋惜及勸慰之措詞與態度。(十一) 戚友遠行及久別歸來，聞訊後即宜往訪，如無暇晷，亦當致書問候。(十二) 元旦賀年時，至戚好友處，應特致祝頌之語，此外平日交往之人，則分別投訪，投刺，不必留坐，或差送名刺，郵寄賀片亦可。(十三) 凡暫時出行或因事遠離，應預先遍訪戚友，當面告知，如不獲見，可留名刺，上註『辭行』字樣。(十四) 遠遊歸里，應遍訪戚友鄰居，當面奉告，如不投訪，亦可留刺於門，以示親到之意。(十五) 坐談之際，胸背宜挺直，不可任意歪斜，露出倦態，但亦宜雍容自然，不可太板。(十六) 造訪鄉僻之友，除便道投訪並不留宿外，應先時函告，以何日何時造訪，並先詢其於是時是否在家，以便鄉友得以預備食宿等事，若既約定，不宜無故爽約。(十七) 寓居親友家中，當詢知親友寢起之時刻，及家常履行各事，不使親友稍受妨礙，眠起均宜略早，俟別，則宜酬給各僕勞資，

旋里後，即宜修函申謝。

訪客敘談之儀節

女子訪客敘談，亦有應守之儀節

如下：(一)敘談時態度宜從容而端正，既不可流於疏放，亦不可過於拘謹，搖頭擺腿，固屬非宜，卑躬屈節，亦惹人厭。(二)凡欠伸、吐吸、嚼爪、挖耳、掀涕、吐痰等舉動，萬不可施於對話之時。(三)尊長前宜有恭敬態度，至戚好友前，宜有誠摯態度，男子前宜有端莊態度。(四)應酬談天，切忌指摘人之短處，即恭維之語，亦須確當，不宜過譽，使受者反難以爲情。(五)談話時忌屢述本人之事，使聽者厭聞，尤忌二客對談獨知之事，不顧旁客。(六)多言之人，刺刺不休，固令人生厭，但冷峭之人，默不發聲，亦使人不快。(七)二人交談時，旁人不宜以他言間斷之，即交談之人，甲言未完，乙亦不宜間斷之。(八)交談時不可常久默聽，不發一言，應問答以一字或一短句，以示體會之意。(九)談吐貴於明晰簡當，不可常間以無謂之口頭語，尤忌卑鄙醜陋之語。(十)賓客滿座時，切忌附耳私語，但亦不可放聲高論。(十一)敘談資料，宜因時制宜，聲音宜與他人應和，不高不低，清雅有致。(十二)主人平日稔知各客之所知、所能、所喜，及其見訪，爲之預備開端，俾客有所憑藉，漸談入勝，此爲酬應之能事。(十三)客

有口訥思鈍者，主人應善爲誘導，助以談資，俾勿兀坐無言。(十四)客有喜談本業者，主人應迎就之，其爲醫生也，則與談病症，其爲教師也，則與談教育等是也。(十五)倘二客談事漸涉爭執，主人應善爲排解以止之，或轉入詼諧，尤無痕迹。(十六)座客談史談學，有舛錯之處，不宜哂笑，亦不可直駁，宜乘機婉告，以指正之，若無機會，寧隱忍而勿言，此指尋常相識之人也，若係至友，諛應婉告。(十七)二人交談，意見不合，可各行其是，切勿因此而露不悅之色。(十八)職務繁忙之人，特來訪候，首應稱謝。(十九)暑天寒日，遠來訪候者，亦應稱謝。

介紹賓客之儀節

親友聚會之時，若爲彼此素未相

識之賓客互相介紹，或作介紹書導謁賓客，其應守儀節如下：(一)衆賓聚會時，凡爲人介紹，須分別長幼尊卑之次序，先爲長者尊者介紹，次及幼者卑者，傳達雙方姓名職業，及與己之關係，彼此一律不可遺漏。(二)在大庭廣衆中，欲與未識之人通話，必請主人爲之介紹，或請與己素識而又與彼相識之人，爲之介紹。(三)爲人作介紹書，措詞宜簡要，宜親切，須將所介紹者之地位才學，及與己之關係敘明。(四)請人作介紹書，接過書信閱讀後，須申謝意。(五)凡介

紹書多親自持投。初次謁人，平時宜先投名刺，但既持介紹書，則宜先投書，俟得見後，再將己之名刺面遞。(六)介紹書札，俱宜露封，既畀友人以介紹書後，宜另致函於其他一友，詳述一切，俾其接洽。

中宴請客之儀節

婦女陳設中宴請客之儀節如下：

(一)宴客之筵席，無論設在家宅、菜館、或園亭，主婦當肅客於門，行握手禮，既就坐，先以茶點(中西聽便)及紙烟敬客，俟賓客齊集，主婦乃導客一一入席。(二)席之陳設，其式不一，若有多席，則以在左上之席爲首席，右上之席爲次席，以次遞推，就一席之坐位言，則左上一位爲首位，其相對者爲二座，首座之下爲三座，二座之下爲四座，或兩席相對陳設，則左席以左首一、二位爲首座，二座，右席以右首一、二位爲首座，二座，主婦例必坐於首席下首末位，其他各席則請密邇或卑幼之親友代作主人。席用方桌時，則以左首左位爲首座，右位爲二座，左首上位爲三座，右首上位爲四座，以下依次遞推。(三)導客入席時，主婦當先敬酒，或自斟，或由役人代斟，自奉以敬客，導之入座，是時必呼客之稱謂而冠以姓字，如某太太，或某小姐之類，謂之定席，亦曰按座，亦有主婦於客坐定後，始向客依次敬酒者，凡遇主婦敬酒，客必起立承之。(四)餽饌以燒烤或燕菜之盛

於大碗者爲敬，然通例以魚翅爲多，碗則八大八小，碟則十六或廿二，點心則二道或一道，但近今亦可不拘矣。(五)酒闌之時，粥飯既上，客可就別室飲茶，亦可選出，惟必先向主人鞠躬道謝。

西宴請客之儀節

婦女陳設西宴請客之儀節如下：

(一)西式筵席用長方桌，桌上覆以桌布，最近主婦右手者爲首座，最近其左手者爲二座，依次而下，其與主婦相對之一端爲末座。(二)入席後，先進麵包與湯，繼之以酒，此時主婦執盃起立，(西俗先致頌詞，而後主客碰盃起飲)，客亦起立執盃，相讓而飲，飲畢相繼進肴，三肴、四肴、五肴、六肴均可，終之以點心或米飯，點飯亦可同用。(三)飲湯時，須左手按盆，右手取匙，如執筆法飲之，飲畢，將匙仰置於盆之右側。(四)食麵包時，用手撕取，以左手持麵包，右手持刀括梅醬或牛油等塗其上，置刀而後食之。(五)魚、肉等類，以右手持刀切之，左手用叉叉而食之，刀不可入口。(六)凡各肴配置鹽醬及辛辣等味，以適中爲度。(七)每肴食畢，刀在右，向內置，叉在左，俯向皿右。(八)凡一肴食畢，將刀叉置盆中，侍者乃進他肴，收去食畢之盆與刀叉，而易以潔者。(九)侍者進酒肴等，均從左側入。(十)主客酬應及演說談話，須於停食時行之。(十一)進點後，可飲咖啡，食果

物。(十二)入席並坐，不橫肱，不張肘，食時毋起立不定。(十三)食時，阻嚼勿有聲，食過之品勿再放皿內，食尙在口，切勿談話，食菜有時，不可夾食菓物。(十四)食畢，宜先主婦離席，隨取席上所設之巾，揩拭手指唇面，向主婦鞠躬道謝而出。

男女跳舞之儀節

女子赴跳舞會與男子跳舞，亦有

種種儀節，茲分述如下：(一)女客赴跳舞會，概不帶帽，門房內須派女僕侍應，助去外衣，並幫同整理衣飾，梳掠髮髻。(二)室內須燈光燦爛，並布置花草，俾眾客登門，望而生喜，惟花草不宜過多，恐香味太濃，女客聞而頭眩。(三)跳舞廳之外，宜另備彈子房、打牌房，俾客各就所好，消遣良夜，又須另備靜室，陳設清雅，花草生香，而燈光不甚眩目者，俾眾客於興會闌珊之時，入內小憩，以養心神。(四)飯廳內設長桌，上列酒菜糕點，聽客隨時取用。(五)客將至時，主人在客廳內鳴候，一一握手延入，約二刻許，客至大半，即入內，凡後至之客，如爲女客，則男女主人，均由內趨就握手，如爲男客，則男主人獨自趨迎，惟男客入內，禮應先就女主人爲禮，然後招呼他客。(六)主人宜邀至友數人爲知賓，以長於布置網於肆應者爲合格。(七)跳舞會往往通宵達旦，於晚間十時許開會，至次晨四時許散會，夜半之

時，則暫停跳舞，眾客齊赴飯廳，用半夜飯，席間肴饌，略似晚席，惟除湯外，可多用冷菜，其有茶會而兼跳舞者，則布置從簡，可以不備半夜飯，夜半，僕人持大盤分獻茶酒菓點，食畢即散，不若跳舞會之動輒逢且也。(八)跳舞會之衣飾，男女各有常例，大約男子赴跳舞會，應用黑外衣，黑褲，白背心，白領巾，細皮鞋，軟胎帽，白手套，婦女露肩臂，帶長手套。(九)跳舞步驟，均有一定，須演習純熟，方能得心應手。(十)跳舞之時，男立女之左，以右臂繞女腰際，而以左手擊執女之右手，男之右臂，應準對女之右肩，而二體相離不碰。(十一)男子赴跳舞會，臨跳時須將所帶之軟胎帽加以折疊，或棄置椅上，或留於左手內。(十二)赴公共跳舞會，欲覓女伴跳舞，應由幹事員介紹，不宜逕向素不熟識之女郎自行請願，惟有時於眾賓雜沓之餘，或有女郎無男伴跳舞，亦可婉辭自薦。(十三)如偕婦女同赴公共跳舞會，宜先引渠就坐，俟接有跳舞單時，當於空白處填寫跳舞女伴之名。(十四)跳舞時女不宜目視男面，亦不宜含羞俯視地下，男子亦然，跳舞中間，女子如以體乏而請暫停，男子宜立從其請，惟男子不能先請停跳。(十五)常例男女相見，應由男先致辭，如同跳之男子，因初蒞社交之場，不免躊躇，而啞於致辭，女子可先行啓齒。(十六)

男子與女性跳舞既畢，應導送女性至原坐及其同來之伴視人處，或請於伴視人，偕赴餐廳，擇用飲食，飲食既畢，仍導送至伴視人處，即可離彼，惟女子雖欲飲食，不宜向同跳之男客先行致辭。(十七)赴跳舞會之男女客，可隨時由側門而出。

第二章 歐美婦女之交際

訪友之儀節

現在女子交際之儀節，大都參用西式，

茲將西婦訪友之儀節備述如下，以資參考：(甲)本城之訪友(一)婦女訪友，無分社會之階級，凡訪初識之友，宜先於他友，所以示敬也。當第一次之訪友，僅贈一片，但該友翌日即當回贈一次，凡接見第一次來訪之友，則二日後當回訪之。(二)平日友人來訪，可於三星期內答謁，遺片則於二星期內回遺之，如對於泛泛之交，可於一季內或瞻禮日前後，一往謁之。(三)鄉間或遠僻之城市，自不能准爾答訪，但友人第一次來訪，無論如何，不可愆期回謁。(四)如往訪之友在家，則僅告門者以姓字，不必給以名片，該門者當為導入客廳，但當告姓字時，宜自聲言姑娘或夫人，如叩門後未經邀入，而徑

自進室，及一經相邀入室，而即左顧右視者，則鮮有不為主人所輕視。(五)途經介紹後，則稍向衆客行鞠躬禮，宜即與彼等縱譚，倘僅與往訪之友相談，而置他客於不理，則徒示人以不敬，非上流社會中人之態度也。(六)會客時，不可攜帶所養之犬或小孩，恐在客廳滋擾也。(七)午後之訪友，過二十分鐘後，即當起立言別，對於衆客可無庸一一告辭，僅對於主人特別介紹之友略一點首可也。(八)當客起行時，爲主人者，亟宜按鈴，俾僕人早知啓門，以導客出，然不宜送客出門，任他友在室坐候也。(九)慶祝之時間，當甚短促，尤宜在午餐之前。(十)叩唁不宜遲晚，非關至戚，或相知甚深，可僅遺一片，如須親自叩唁，宜穿極素靜之服，或關戚族，則當視交誼之親疏，服素而往。(乙)遠地之訪友(一)訪遠地之友，宜預告以何日何時將往訪謁，以便迎迓，並先叩伊是日是時，於伊便適否，設該友家中人數甚多而房屋甚少，或經濟困難，或僕役缺乏，尤宜預早函告，俾先準備一切，倘不先告而猝然往謁，則爲西俗所不許。(二)凡接遊柬，宜先裁答，勿令該友徒勞盼望。(三)既至友家，宜乘機告以盤桓日數，迨時已屆，勿宜耽擱，若經該友之懇留，則可稍延幾時。(四)寄居友人處，宜問其臥起之時刻，惟宜早起，如起身過早，宜靜坐臥室，

或散步園中，或赴藏書樓，以俟客室之掃除。(五)當該友整理家務或照料幼孩時，切勿與渠閒談，如天氣炎熱時，宜於午餐後回臥室一小時，使該友亦得休息焉。(六)當主人工作或準備宴會時，宜即上前相助，如該事非所長，則不必相助，僅道抱歉之意可已。(七)為客時，非借主人不宜另謁他友，或邀他友至該友人處。(八)在友人處遇他客來訪，勿遽言茶及用飯，蓋此係主人之事，毋相越俎也。(九)洗衣等事，宜自料理，若小住友處，可將待洗之衣，與已洗之衣，分置兩袋，俟返家後再出洗之。(十)赴友家時，凡於文具針線郵票等物，均宜隨攜，以備應用。(十一)言別時，宜向主人道謝，且邀其家屬等來已家盤桓，並給各僕以相當之贈金，旋里後，當於二三日內，致書該友鳴謝，並宜確守主人之說，勿道該友之短於人前。

留刺之儀節

西婦對客留刺之儀節如下：(一)昔時

夫婦共刻一片，今則須各刻矣，惟成年之女兒，可與其母共刻一片，其名置於母名之下，片之上須刻明何等學位或爵位，並直書某某夫人，但婦女祇能稱其夫之爵位，不能稱其夫之官職耳。(二)報告旅行歸來，均須遺片，且須親自前往，如主人他出，當遺已片一夫片二，(一贈女主，一贈男主)，若主婦在家，則不必遺已片，僅遺夫片

二於臨行時，如與夫偕行而與主婦相晤，則須遺一片以畀男主人。(三)社會中拘於禮儀者，常於宴會後之次日，遺片於男女主人。(四)凡在鄉間久居者，如願意與初來之人相交，須先往遺片，大約一星期或十日後，前途當回謁也。(五)若親自往謁後，彼僅遺一片，即示以後不必再交之意。(六)往候友疾，須遺已片一夫片一，於已片上當書問候字樣，若遇友生產，則夫片固不必遺，該友日後亦當回贈一片，並注明鳴謝之意，謝弔唁之片，俱由郵局送遞，接此片後，如知該友好接賓客，可即往謁。(七)因事而造謠，須先由僕送呈名片，俾主人不致誤會其姓氏。(八)遠遊前之遺片，片旁當書言別字樣。

跳舞之儀節

西婦跳舞之儀節如下：(一)跳舞有公

共跳舞、私家跳舞、及遊戲跳舞之三種。(二)公共跳舞會之為慈善事業而設者，常為交際社會中之著名婦女所主持，派有辦事員多人，使售會票而糾正會場，紐扣上繫紅色帶，以為徽章。(三)欲入跳舞會者，須兼與女主席或幹事員相熟，或攜有友人之介紹書。(四)公共跳舞大都於晚上十一句鐘開會，次晨四時散會。(五)私家跳舞常為一家之女主人所發起，由渠分送邀柬，賓客之接有邀柬者，

當於二日內答覆，惟無面遊者。(六)賓客至門時，當有人唱名，爲女主人者，或與之握手，或對之一笑，或僅一鞠躬，俱視交情之厚薄而爲區別，此後由女主人或家中別人，爲之介紹他客。(七)凡入私家跳舞室時，當首先拜謁女主人。(八)欲與爲伴跳舞之男子，苟不慙女意，得以謝絕之。

宴會之儀節

西婦宴請賓客之儀節如下：(一)宴會

邀柬當於兩日之前三星期之內寄出，由女主人具名，其時刻當在下午八點鐘至八點半之間，賓客之赴席者，不應越所定時刻十五分鐘。(二)凡開宴會，邀若干男賓，亦當邀若干女賓，家中如無青年男子，則不必往邀幼女，因請女客，必有相當之男子爲之護衛。(三)來賓既至，導入客室，此時必當與主婦寒暄，來賓中有未曾相識者，主婦或主人爲之一一介紹，小憩片時，筵席完整，乃由主婦導入食堂，各依主婦所指位次就坐，其位次以貴賤長幼之別定之，而主婦必坐食桌之上端，主人在下端與主婦對坐，來客中最貴之女賓，坐主人上首之鄰席。(四)凡食物由此女賓爲始，依次配送，主婦定席時，必令女子與男子相並，或令相對，男子與男子接坐者，必非正式，又令好辯者與沈默者坐次相近，客多者，豫以片紙一一書來賓姓

第九編 禮儀類

名置桌上，使客知己之坐位，最爲便利，其俗以十三之數爲至不吉，故來賓多避十三人。(五)食桌必以純白之桌布覆之，布垂於桌之四隅，殆及地板，桌之中央，置絕美花瓶，中插種種花卉，又置皿，盛果物餅餌之屬，午後之正餐，並置美麗燭臺數具，或以數瓶盛種種香料，各人之左，直徑四五寸之平皿中折白巾爲花形，內置麵包一片，是曰麵包皿，麵包皿之前，置小皿，用以分取乳油，(即牛乳所煉脂肪性之物，塗於麵包者，俗謂之白塔油。)麵包皿之右，置小刀大小各一，左置肉叉大小各一，小者以食魚類小鳥之屬，大者食獸肉類，故小者置外側，大者置內側，小刀與肉叉之間，爲置食皿之處，其前置湯匙，湯匙之前，有器盛食鹽胡椒之屬，小刀之外側，爲飲水玻璃杯及種種酒杯，此外則盛『乳油』之皿，盛果漿(以果實及白糖煉成之漿)之皿，配布各處。(六)客既受主婦所與之椅，即時就坐，不宜虛辭謙讓，就坐後，移椅略傍食桌，使胸部與桌相接近。(七)正餐之肴饌，多至五六道以上，第一道必爲湯，次獸肉或鳥肉魚肉等油煎品，湯以右手持湯匙飲之，如用匙着皿稍重，或吸飲有聲者，皆至卑野失禮，然以匙深入口中，雖無聲音，亦不雅觀，宜由匙之尖端徐流入口，而左手將皿略傾側加減之，肉類之皿既至，即時食之，不

必俟在席之人皆備。(八)皿中白巾，可置諸膝上，或插一角於襟下，或插於短衣之紐扣，被之於胸，惟意所欲，用以拭口，且防污及衣服。

(九)食肉時，右手持小刀，左手執肉叉，而貼其柄於掌中，不可與執鉛筆墨水筆一例，切肉以肉叉之尖端緊壓之，始用小刀，其大恰適於一口，貫之以叉，送入口中，不可深入，且必不可砥。(十)食魚有專製之鍍銀刀叉，如無此等專製之件，則應照常例，以一手取麵包一小個，按住魚塊，以一手持叉剖刺之，送入口內，切不可用常刀切割。

(十一)食魚既畢，宜將叉放於碟內，俾僕人隨碟撤換，因叉碟既染魚腥，必須更換也。(十二)凡小刀及叉，皆不可着皿有聲，凡食生菜，不用刀割，僅用肉叉，此時可放置小刀，以右手持叉。(十三)食小紅蘿蔔，可以刀切去綠葉，又以刺蘿蔔，或竟以手持綠葉作柄，送蘿蔔入口，亦不爲失禮。(十四)出巨皿所盛之肴饌，則由主婦鄰席之客或主人切之，然後配送，如由主人持肉皿，則侍者執蔬菜皿或加入肉中之『宿司』(一種之汁，味鹹而略酸)，此時客各以皿中別備之匙，或又隨量分取，置諸己皿。(十五)凡侍者送餐，皆自客之左自右來者，係屬右客，無預於我，侍者持巨皿至客前，客即取其皿，以皿中之匙，或又分取既畢，然後返皿於侍者，然大都皆由侍者捧皿，

客分取之，惟決不可用己之匙叉。(十六)旅館或餐館中，必在食桌之中央置一壺，載瓶五六，瓶中分裝醋、油、芥子、胡椒、宿司、烏斯泰宿司(似醬油)、食鹽之屬，家庭食桌上無此物，則以食鹽、胡椒隨時配分，芥子等置適宜之處，此類中如無別備之小匙，即用己之小刀插入，亦無所礙。(十七)至親密友，會食正餐，凡同一之饌，不妨請益惟湯則否，嚴肅之正餐，則萬不能因以一人之故，勢必累多人空待也。(十八)所進肴饌，不必悉罄，略食之無妨，麵包與饌同食，皿中所置之一片肴，牛食盡亦可，此時侍者以切就之麵包盛器中捧至，用指取其一片或數片食之，不愆於禮，凡麵包常塗乳油而食，乳油有時各以小皿置麵包皿之前，然大都總盛一器，另備小刀，各以其刀隨量分取，置於麵包皿之邊緣，如其側別有小皿，則爲乳油皿可知，即置此皿，另備之小刀，以分取爲限，勿以塗麵包，乳油一時不可多取，分二三次各取少許，塗時亦以當時所飲食之一小塊爲度，麵包在桌上，宜用手撕，不用刀切，有時並用果漿塗附於麵包，與乳油同。

(十九)食糕餅之熱而堅者，可用刀叉，輕者僅用叉，以叉壓割，刺送入口，一輒而加汁者，用中號湯匙，惟乾餅可用手取食，如麵包然。

(二十)食牛乳餅(英語作漢司)，須用麵包，各以刀切成小丁，時

乳餅丁撥於麵包丁上，用手取送入口，有以刀尖刺取乳餅丁送入口中者，未免太俗。(二十一) 皿之右方列玻璃杯五只或三只，大號杯備斟水或尋常麥酒，小號杯備斟餐離酒等，中號杯備斟上等之紅白酒，淺斗杯或高脚杯備斟香賓酒，此外飲各種之酒，不欲飲者，可覆其杯，持杯必以右手，以手指緊持杯腰或下半截，切勿以全手圍杯，飲酒又不宜一氣吸盡，正餐所用之酒類，餐離酒注入最小之杯，湯後供之，香賓酒、鳥獸各肉悉登後供之，紅白葡萄酒，餐離之後出之，時時供給，食罷而止，薄脫酒非食罷不可出，梨吉酒食罷飲咖啡畢或至客室後乃供之，麥酒但供紳士，與女子飲水同時，惟正餐時，酒瓶不置於桌。(二十二) 如席間有貴客，則主人舉杯宜先專屬之，然後及衆客。(二十三) 尋常議會，宜由主人對客舉杯，備此議會係主人稱慶之舉，則宜由客舉杯致祝辭，主人起立稱答。(二十四) 致辭者舉杯起立，面向屬意之人，朗達祝語，衆客同時起立離座，與受祝者碰杯，復互相碰杯，然後共飲。(二十五) 受祝者應舉杯答謝衆客，是時衆客須各盡其杯。(二十六) 肴饌既畢，則出茶點數道，如冰忌廉、派埃布丁之屬，茶點之次，則爲果物或乾果(胡桃、栗、櫻)糖果，隨意取食，乾果以皿中別備之果挾挾碎食之，果實皿至

仍數白巾，取果於側，以皿中小刀切食之，果實凡小粒者可用匙，蘋果之屬，去皮後，如嚼食其全果，齒痕顯然，至不雅觀，必用刀四面切之，但存一核，然後取食，並用匙置核於皿中，食果既畢，洗指於其旁玻璃鉢中，拭以白巾，常有誤飲鉢中之水者，最宜注意。(二十七) 凡宴會，無論何種美味，不顧人已食畢，一人獨恣食甚久，至爲失禮。(二十八) 凡食橄欖及他水果之有核者，不可當衆吐核，宜以手作空心拳，向口承接，吐核入拳中，隨放碟內，勿令人見核出口。(二十九) 食桃、梨等水果，需用刀，先剖作四塊，左手持叉，刺住其一，右手執刀，去皮及心或核，堆置碟邊，然後切成小塊，又送入口。(三十) 食水菓後，則出咖啡，此時侍者實送牛乳或克里姆(果物煉成之汁)，白糖等，各從所好加入，右手執茶杯飲之，須無吸聲，所備之匙，用以攪白糖牛乳，以試味之加減，飲時可置之於皿。(三十一) 咖啡既終，正餐告畢，主婦相機離席，衆客皆起，男子各助鄰席女賓赴客室，是時以最小玻杯注梨吉酒供客，然專饗女賓，男子止於食堂吸菸，因與婦女同室吸菸，爲俗所忌故也。(三十二) 凡正餐後，半小時，爲雜談之時間，三十分至一小時之間，客皆興辭以爲常，瀕行，始迷當日嘉肴旨味及歡洽之意，肅敬致謝，如於食桌前述謝詞，則爲

非禮。

家集之儀節

近來自午餐晚餐外，所有集會，為交際而設者，概稱家集，種類甚多，如跳舞家集、音樂家集、談話家集等，此外尚有戲曲家集，會中演藝者，有為遊戲客串，有為劇場名家。茲述其儀節如下：(一)各種家集，禮節均略同，舉行時間，非在下午，即於晚間。(二)遊東普通於一二星期前即行送出，歐美市上，有印成者出售，僅須女主人簽字，填寫客之姓名，及註明時日而已，如為音樂家集或跳舞家集，須於東傍，註音樂或跳舞二字。(三)該東書接到後，當於數日內函復女主人，免渠於開會時盼望。(四)無論何種家集，若在下午舉行，來客不必脫帽，外衣則有待者為之收藏。(五)家集休息時間，食堂當備有點心。(六)男女賓客無須一一介紹，惟遇有兩不相識之婦女，同坐一處時，則宜為介紹，以助譚興。(七)午後開小宴會，可僅在客廳授茶與咖啡，凡事皆由女主人任之，不必假手於侍者，有男賓在座，亟宜助女主人授茶與咖啡，並代送點心食品，席中如無男賓，則青年婦女當為之助。(八)如僅供茶，可以不脫手套，惟用牛油塗麵包時，當極注意，勿使牛油染及他處，但僅用茶而不食他物，西人視為有礙衛生，實鮮有之。

小餐之儀節

近年來小餐之風，極流行於交際場中，而以女界為尤甚，取其省儉而簡便，且費時不多，故賓主恆樂於從事耳。其舉行儀式如下：(一)尋常小餐，不宜發邀柬，僅書一函，於數日前寄送之。(二)城市小餐，大抵在一點半或二點鐘，諸客當於定期之數分鐘前先行，由門者導入客廳，為女主人者，不必待眾客齊集，客有後至者，可即引至食堂也。(三)小餐準備後，不必照宴會之次序而入食堂，女賓中之最尊貴者，由男主人導入，如男主人他出，則由女主人領導，眾客隨之而入，諸婦女不必各挽男子之臂，若男賓少於女賓，可坐於二女賓之間。(四)客有後至者，宜向女主人道歉，來客手套當即脫去，大衣、雨傘、包篋等件，均應遺於甬堂。(五)小餐畢時，為女主人者，向最尊貴之女賓略一點首，以示離食堂之意，如在宴會然，如男主人在座，則男賓隨其後，若他出，則男賓隨女賓而入客廳。(六)咖啡或呈於食堂，或呈於客廳，均可。(七)閒譚十五分或二十分鐘後，眾客即當起立言別。

出遊之儀節

西婦出遊亦有種種儀節如下：(一)步行，凡三女偕行，一女宜上走，不當平行，致妨路人，途中如遇一面向之，而彼之身分較高者，宜俟伊先招呼，或在交際場中遇及一二次

者，僅一點首可也。途中如遇相識之成衣匠及其他裝飾品匠，均宜招呼，對於僮履之僕役，亦宜略爲應酬，以免彼等之疑爲驕傲也。遇相識之男子，亦宜略一點首，如與二男友偕行，則當俱與談話，或與初識之男子多談幾許，倘須停步以譚時，則當立近走路之旁，和聲而譚，若見友人在相對之路走，萬勿遙呼，致爲人所驚讖。赴劇場時，宜早往，如劇場已開幕而始前往，則爲衆客所注目，殊非雅觀。(一)駕馭騎馬不宜疾馳於途中，防傷路人，上車時，當甚從容，如向前之位置，已爲他人所占，而該車僅有一級，則先踏左足於級，而右足踏上車板，若該車有二級，則右足踏底級，俟左足踏上級時而右足已上車矣，如坐後位，宜用左脚上車，惟向前之位置，恆爲婦女所坐，如乘客均係婦女，則最尊貴之女賓，坐於向前之位置。騎馬或乘車時，遇路人車馬，宜向左傍行，經過路人車馬，宜向右傍行，蓋與步行時之規則相反也。乘自御兩輪車，有男子陪乘時，宜坐於近走路之一旁。下車時，有男子上前相扶，當卽允之，並道謝忱。(二)舟行，遠遊時，宜少攜物，自川資衣服或裝飾品外，無庸多帶行李。凡在舟中，自身之行爲，尤宜注意，因一舉一動，衆目皆注也。同舟者有暈船之病，非知己之友，切莫相助，因此爲侍者之責，且勿宜慰問，增彼煩惱，在食

第九編 禮儀類

堂時，尤不宜提及此等之事。身體雖爽健，亦不當於晨入點鐘前卽散步於船面，因舟中水手，此時正掃除甲板，女客在傍，須多勞彼等一番照拂耳。自己倘無暈船之病，可任意遊戲，聊以消遣，晚間可唱歌奏琴，舟中當不乏附和者，若遇風平浪靜，月明如畫，則可跳舞以自娛，凡路程非一二日可達者，入食堂宜穿大套服，此外則海洋中風浪甚大，有許多顏色，必受風變色，宜避之勿穿，尤以羽毛衣服爲最甚。

第二章 歐美婚嫁之禮儀

簡單之婚禮

歐美婚嫁之儀節簡單者大略如下：

(一)結婚日期，由新娘決定，凡四月五月九月爲宜婚之月，水曜日曬爲宜婚之日，惟大忌金曜日，結婚時間，大概在下午三句鐘以前。(二)凡在教堂或他公地舉行婚禮時，須由牧師或本地長官主婚，新娘之指環等物，及所延諸喜嬪之裝飾及其他紀念品，均由新郎置備。(三)新人之戚友，於接到邀柬後，應備各種贈品，須附以送者姓名，展覽於結婚之日，以壯觀瞻。(四)結婚時，新娘最後至，其進教

堂也，必倚其父兄或親長之右臂，經過諸喜嬪前，直上禮壇，坐於新郎之右邊，其左邊則爲新娘之父兄，或最近之男戚，其母及已嫁之姊妹，則坐於父兄之傍。(五)俟牧師或長官宣誦畢，新娘即挽新郎之臂而入裝束室，婚書於是簽字焉。(六)簽字罷，由襄理員授證書於新娘，而兩新人遂挽臂緩步，以出教堂，在座賓客，亦各按進堂時次序，魚貫而出，結婚早餐，各國不同，有立食者，有坐食者，總之不外乎點心一類，而常以香賓酒代茶及咖啡者。(七)早餐後，由新娘持刀切新娘餅，以分給在座之賓客。(八)惟近來有改早餐爲午餐者，餐畢，新娘即更換旅行裝，留別衆賓客，步上汽車，以赴新婚之旅行。(九)座衆賓客恆以米穀爭擲其車後焉。

鄭重之婚禮

歐美婚禮之特別鄭重者，其經過之程序如下：(一)求婚，凡男女已達婚期年齡，始許婚嫁，惟擇配聽之男女之自由意志，而得父母之允許，始克成兩姓之好，男子有愛慕之慮，女欲娶爲妻，應先稟明父母，挽託戚友，向女之父母關說，請求許予會面，如見許也，或約讌會，或約遊園，以爲介紹，俾男女見面，女之父母，亦應與會，不將緣由明告其女，蓋恐其懷羞失措，損及品貌，又恐其事不諧，不無失意也。俟見面以後，始告以情實，私詢其女之意

見，女果合意許可，即據以回覆居間關說之人，如或遊移不決，求假時日，徐定主意者，父母自必設法使常常見面，俾熟察一切，以資取決。如男女意旨彼此相合，一經居間之戚友報知後，應即行求婚之舉，由男之父或戚友往謁女父，具達來意，晤談之時，彼此即將嫁資及婚書之大要預先說明，備所論之事，女父有不能自決者，則召女面詢，女亦可從實答覆，是日女家應置酒，享說婚者。求婚既允，男子應穿禮服，即謁女之父母，面達謝忱，父母召女與會，見面之時，男子起立致謝，女亦和色接待，得握手爲禮，如男女家相離甚遠，應先函致女父，然後定期往謁，謁晤之時，可請於女父，許其自由與女通信，此時女父自無不允者。(二)定婚，求婚之後，男子應預備指環一，於行聘之日，偕父母前往女家，女隨父母出見，男子即將指環親套於女之左手第四指，並以口吻接女之手背，行此親贈指環之禮，卽爲定婚。凡女子手帶指環者，卽爲已字之據，他人見之，可絕求婚之想。定婚之日，女宅備筵慶賀，席間男女並肩坐，賓客之父母並肩坐，主位，男之父居女母右，男之母居女父左，居間說婚之戚友，分居男與女之旁，如男之父母不在座，則爲貴客男居女母右，席將終，女父舉杯起立，將定婚之事情告知在座者，座客亦即起立道賀。男女定婚，

有不行以上之禮者，惟指環爲定婚重要之物，必定期由男親自送去，此雖簡便，然行之者鮮。定親以後，男女家各將婚期報告戚友，女家父母又於戚友前介紹引見其婿。定婚之家，相離甚遠者，女之父母可准其彼此通信，惟女之通信，必經其母閱後封寄，男之通信，則寄與女母代拆交女。(二)送婚禮，成婚有期，其親友贈送之禮物，皆在成親以前贈送。男女家之族長及親長之富者，或送金錢，盛以精美之袋，或送鈔票，盛以片夾，間有贈送珍品者，男女家尋常之戚友，可送家用什物，如磁器、蠟台、花瓶、衣鏡、手巾等，或於官署成親日僅送花束。親友之相識者，宜預互探詢，俾所贈之禮物，不至重複。男女家既受禮物，應即具函道謝。(四)聘禮及婚書，聘禮乃成婚以前男家送與女之禮物也，婚書乃男女兩家訂明陪嫁之財物產業，及夫婦管理權限之契約也。舉行聘禮及訂定婚書，應於成婚前十日或八日以內爲之。男家既送聘禮，同日在女家訂定婚書，聘禮大概爲緞衣料、絨衣料、時樣首飾等，此項聘禮，亦視家之有無，清貧之家，亦有僅送首飾者，近時聘禮，且有不用禮物而以銀錢代之者。婚書由本邑或本鄉之戶籍吏爲之監訂，男女畫押，爲日後財產處分之證據。(五)結婚，結婚有兩項禮節，一官廳成婚，爲對於國而成合例之

第九編 禮儀類

夫婦也，一教堂成婚，爲對於天而成合例之夫婦也，倘未盡此禮節，卽爲苟合，在基督教盛時，以教堂結婚爲主要，以官廳結婚爲隨意之舉，近來法、奧、意、諸國，先後改訂婚例，以官廳結婚，爲法定必要之正禮，而教堂結婚，爲隨俗奉行之舉，聽人自便，今民間多兩行之。

官廳結婚之儀節

歐美各國官廳結婚之儀節大略

如下：(一)官署成婚之日，男應往女家親迎，女隨父母先登車，車內女居首座，母坐其左，父對面坐，男與其父母乘第二車，其餘證人及衆賓，以次乘車隨其後。(二)車到官署門首，女倚父臂先入，男挽其母隨之，餘人魚貫而入。(三)結婚之時，縣長向外獨立，男左女右，並肩對縣長立，男之父母立男旁，女之父母立女旁，證人排列於後，先由縣長讀例文，(結婚律例)分別問男女願婚否，男女均唯唯，(如有聲明不願者，卽可斷離)，乃以婚據授女，簽押畢，轉授與男，畫押畢，卽爲婚禮已成。(四)官廳成婚之日，女家有設筵慶賀者，席間男居女母之右，女居其父之左，是日在場證人及衆賓均與宴，席終，男與父母辭歸，蓋必教堂成婚後，男女始行同居也。

教堂結婚之儀節

教堂結婚之儀節如下：(一)教堂成婚，有與官廳成婚同日舉行者，有遲二三日始舉行者，至教堂成

婚之日，男往女家親迎，戚友均齊集於女家，女衣純白之婚衣，出見客，俟眾賓齊集，遂登車赴堂，其乘車及入堂之先後，同於官廳成婚。

(二) 女入堂時，眾賓均起立，男家賓客居堂右，女家賓客居堂左。

(三) 進教堂後，男子即將婚據及指環，交與教士置神座前，男之指環鑄女名，女之指環鑄男名，並鑄成婚年月日，為交換之用。(四) 結婚之時，先就神座坐定，教士為之誦經，誦畢，男執女手起立，教士分別問男女願娶願嫁否，男女均唯唯，答畢，同跪，受配，然後撒手。(五) 教士以指環授男，男以右手套指環於女之左手第四指上，含笑告之曰，此乃我二人結婚之據也。(六) 男女既受指環，即執燭(白色)往神座前跪獻，家人圍以婚巾，教士行灑禮，即灑水於其上，(寡婦改嫁者無此)禮畢，齊赴內堂，將婚據畫押，然後受賀。(七) 女出堂時，挽男臂而行，其父母隨之，所有眾賓均站立兩旁，男女過時，含笑向左右點頭以答謝，出堂後，男女共乘一車回家，車前滿紮綵花。

(八) 成親之日，由教堂回女家受賀，通例款客以茶宴，茶後有行家常跳舞者，亦有大開筵宴及跳舞會者，奢儉要各視其境遇而定之。

(九) 男賓均衣燕尾服、黑褲、黑背心，或白背心，白領、白手套、高禮帽、細皮鞋，其有官職者，則各衣其制服。(十) 女賓均衣豔色上衣、長裙、

白手套，時式新帽。成婚後第一箇月，名為蜜月，謂新夫婦之愛情膠結如蜜也，有由教堂成婚回家，即晚就道旅行者，有先同居遲六月始出旅行者，各依國俗而異。

第四章 現代婦女之修容術

修容之要旨

修容者，修整儀容之謂也，古人以婦容

與德言功並重，可知修容亦為婦人不可缺之事，夫欲自高其品格，見重於社會，則修容術又不可不講也。然修容之要旨，惟在起居有度，運動適宜，注意於清潔整齊，以保其本質，其有足以毀容者，則設法預防之修飾之，以為衛生之一助，若認修容為專事裝飾，非特無益於衛生，且因此將見輕於社會，是當辨之於先也。

容姿之端正

形者，心之影也，凡形態之表見於外者，

全由其人心構而來，所謂誠於中，形於外也，故具端正之容姿者，必其心術一歸於正，若其心不正，則外容隨之，於一舉一動之間，有難自掩者矣。(一) 頭髮。女子蓄髮，為世界之通例，其裝束則因地而異，西洋惟幼女垂辮，其年已及笄者，則挽高髻，吾國女子近來多剪髮

者亦有年長而仍留髮者，要在取其品致高尙爲宜。(二)衣服。衣服最應注意者，爲適於己之品位及身段。無論舊裝新裝，穿着須整齊而潔淨，若服之不衷，又不整不潔，則品斯下矣。女子之服式，平時雖可各從所好，大凡身材之身，衣服之顏色，各種均宜，他若頰長者不宜着白色及淺色，反之肥短者不宜着深色，高大強壯者，不宜着格子花布與錦緞。(三)冠履。自新服制頒布後，女子之冠履尙無定式，是宜就本人之年齡身分而選擇其適宜者，冠式不必效西洋之好尙奇異，(西洋女子之冠，奇形異製，各各不同。)履式不論新舊，總以大方爲主。(四)化妝。謂化妝爲虛榮心之表現，嚴肅之家庭，當却而不用，此言雖似近理，然未解化妝之真意也。原來化妝者，所以發揮天然之美，對於他人爲禮儀之一，若流俗之塗脂抹粉，致失其本來之面目者，固屬不可，若以之發揮其天生之麗質者，則此種之化妝法本爲美術之一，當社交上必要時期而施用之，亦甚適當也。

容姿之美麗

人非殘廢，一切器官，既完備無缺，然未能表現其天然之美者，必於美容之術有未盡也，依近來科學之進步，生理之發明，有能以人力補助天工，使具變化之妙，而顯出其美，如以下所述者。(一)顏面。面容生而知是，固不能使之變化，然如

鼻形歪者，可用一種蠟注入皮下，而使鼻形全整，近來整鼻術且爲醫學上之一分科也，又顏之皺者，亦可用蠟行皮下注射以治之，此外如頰之窪者，可以按摩法治之，鼻耳之大者，唇之厚者，可用外科手術治之，然此等皆須經專門醫生之手，非家庭所可漫然爲之也。(二)頸部。頸之不自然者，救之之法，頭向後曲，低肩而向後引，並行深呼吸，呼吸之時，兩手置腰間，吸氣入喉，約五秒鐘，然後輕輕呼出其呼氣之輕，須使燭火當唇前，氣出而火不動，斯爲合法，或按摩胸部，使頭向前屈，次向後屈，再向左右作迴旋之勢，各行多次，則無強項之弊。(三)全身。欲發揮全身之美，以體操爲必要，如尋常之柔軟體操，以及室內運動法，均屬有效，惟須久久行之，切勿隨作隨輟，蓋體操可使全身之筋肉均等發育，爲生理衛生之基礎，即在美容術中，亦爲最合於科學的。

高尙之化妝法

女子可施化妝之部分，不過皮膚，然皮膚其外者也，內則爲肌肉，欲求皮膚之美，當以美肌之工夫爲先，美肌之法，則有空氣浴、乾摩擦、沐浴服藥等，更施之以粉飾，則化妝之功終矣。(一)空氣浴。每日於臨睡前二三分鐘，脫去衣服，以肌膚當於空氣中，謂之空氣浴，迨漸次習慣，更可將時間略爲延長，而與

體操等併行之，此種方法須久久行之，無有間斷，則肌膚強而外美增矣。(二)乾摩擦。以手心摩擦各部之皮膚，則肌肉活潑而強壯，行此法時，其初下手輕，漸加重，以均勻為要，行之極易，在老年人為之，亦可使顏色不老，摩擦之時刻，以早起與夜眠之時為最宜。(三)沐浴。冷水浴所以助肌肉之壯健，至美容的浴法，則當用溫水，以溫度恰如體溫為宜，水中可和以硼砂、雀麥粉、阿摩尼亞等，知用肥皂，須擇脂肪多而鹼性輕者。又有香囊浴法，以柔細毛巾製成長四寸寬六寸之囊，內裝硼砂四食匙，葛蒲根粉三食匙，上好肥皂四食匙，細雀麥粉四茶杯，薰衣草油十滴，將囊縫好，每晨浴時，浸於水中十分鐘，取出，作肥皂用，可使皮膚柔滑。皮膚暗黃者，最妙用雨水浴，及下列之洗劑，玫瑰水二四〇公分，甘油六〇公分，硼砂粉一茶匙，酒精六〇公分，安息香膏六〇公分，和勻，經一星期後取用，臨用之時再加玫瑰水一二〇公分。(四)服藥。內服之美容藥，大概以亞砒酸為主成分，此亞砒酸雖可以增皮下之脂肪，柔滑皮膚，光澤毛髮，盛心臟之作用，清血液之成分，然有劇毒，除經醫生指用外，斷不可入口也。此種美容藥，名為亞細亞丸，為古來之祕藥，甚貴重也。茲將處方列下：亞砒酸〇・〇五公分，黑椒末五〇・〇公分，阿拉比亞樹膠

一〇・〇公分，蒸溜水適宜，製為丸百粒，每食後服一粒，迨後漸漸增加，一日服十五粒至三十粒為限。(五)粉飾。以上所述美容諸法，從生理及物理化學上言之，而其大不可不考究粉飾之法，尋常之化妝法，分濃妝淡妝二種，濃妝法常用煉製之白粉，但其原料中以鉛粉為主，含有毒質，當皮膚鬆而毛孔開之時，最易中毒，且於濃妝之前，必先入浴，尤形不便，近來知鉛粉之不合於衛生，乃易以酸化鈉，(即亞鉛華)方為無害。(六)塗膏。施妝之初，佐以香膏，其法先以西瓜水與香膏各半相和，仔細在皮膚上擦擦，然後敷以上等白粉，則成極美之粉飾，又欲思濃妝者，依此方法，無須幾回塗抹，即能得適宜之濃淡，但塗香膏之時，須注意薄而且勻，勿留斑痕，此後即以粉撲輕敷白粉一層，更塗香膏，再敷以適宜之白粉。

顏面之修飾法

婦女顏面之修飾法大略如下：(一)

去面癢法。青春女子，常患面癢，法以硫磺粉一茶匙，玫瑰水半〇・五公分，香蜜和勻，敷之，倘猶不效，可用阿摩尼亞一・二公分，以太四・〇公分，和以肥皂，先用熱水洗患處，然後以指蘸此液敷之，少頃洗去，患者勿飲咖啡及茶，可代以可或牛乳，多食生菜、水菓，禁厚味之物，每晚洗面後，用可龍水塗面上。(二)治頰陷法。先以冷水

溼兩頰，後用毛巾往復摩其深陷處，所以促血液之灌注，增肌肉之強固也。(三)治面皺法。勿過笑，勿常哭泣，力避揚眉皺眉等習，晚間用溫肥皂水淨面，以清水除之，水中注薰衣草水數滴，以指尖從前額起，向旁往返按摩，約十分時，再從眼旁作旋轉形按摩，以平其皺，凡按摩多係由內向外成旋轉形，不宜向下，亦不宜過用力，事畢，微拍以粉，當夜滌去，早起盥面，勿用熱水，但冷水中注醋用之。(四)除雀斑法。先以青化錫 0.2 公分，化於水楊酸 2.5 公分，及斑荖酒 4 公分中，後以甘油 1.2 公分加入，共盛玻璃瓶中，用玻璃箸攪勻，復用勒文達酒加滿至 6 公分即得，於早晚盥洗後搽用，或滴入毛巾和石炭酸藥皂擦洗面上亦可。(五)點痣法。先以醋酸 3 公分置玻璃瓶中，後以硫酸 3 公分，及水楊酸 1 公分溶化其中，法以熱水洗面，用新筆蘸此水點痣上，數日痣即脫去。

目之保護法

女子之美在目，目之美在光而有神，護目之法，在勿損其力，譬如讀書作字，要使光從背後射於紙上，勿注視強有力之光，勿使塵埃入目，如患普通之目疾，用五十倍之硼砂水，每日冷點數次即愈，如患雀目，入暗室不辨咫尺，而在白晝及燈

光下讀書作字都如常眼，宜服魚肝油自 8 公分至 12 公分，日服一二次，或用鹽酸鈣 0.4 公分為丸藥十二粒，以二日分四回服之，亦效。

赤鼻之治法

赤鼻一名酒齶鼻，乃鼻之局部，血管擴張，外生小粒皮疹，其狀恰如石榴子，甚者分泌液汁，故惡臭，遂至化膿，患者僅覺微有痒熱，時而稍感疼痛，其原因多由於飲酒過度，月經不調，及腸胃之慢性黏性炎等，患者每日於就寢前，以下列之藥搽患處，頗有效驗，方用魚肝油 4 公分，亞鉛華 1 公分，公粉 1 公分，甘油 1.5 公分，蒸溜水 5 公分，公粉 1 公分。又歐美通行之方，用單寧酸 5 公分及甘油 1.5 公分。

口臭之治法

口臭因肺炎、胃病、齶齒、鼻病、咽頭病及口中不潔而起，治其病原，則無此種惡臭，歐美通行之口臭藥，以木炭粉、雞那皮、酒石膏、玫瑰精同量，製成香膏漱口，又有用品可龍水和沙漏水，為漱口之用，或於上法中加以沒藥膏，其簡便者，用硼砂水和玫瑰香蜜，亦效，又口香法，用蛋白一枚，檸檬汁一枚，糖汁、玫瑰水、杏仁油各二茶匙，攪勻入瓶，漱口時，每六滴加水一杯，能發芳香。

齒之保護法

欲美其齒，須選適宜之牙刷，刷宜短而緊，不宜過硬，刷牙時宜左右上下前後全行刷到，雖牙齦出血無妨，每日刷牙二次，食後尤宜，水勿過熱過冷，倘平日止日慣一次，則於晚間尤宜，因晚間就寢，刷齒則可去齒間遺物，防其腐蝕，每星期可用溼鹽摩擦一次，惟勿太勤，食物中勿含酸質太多，以酸質最易腐齒也。

髮之修飾法

女子之美與髮極有關係，故髮之修飾，不可不注重也。茲略述如下：(一)澤髮法。每晚用硬刷（鯨骨刷）刷之，拭以絲巾，則光美無倫，且時以芫青三〇公分，薑麻子油一八〇〇公分，及可龍混合之溶液，擦入髮根，尤能助其滋長，髮之消受日光空氣，無異於花朵，宜常散去簪飾，坐風日中，不可終日縛緊，中年以後，髮中自然脂肪每漸消失，可以純橄欖油擦入髮根，曹達水洗髮，使髮易碎，然洗後易乾，亦其特效，硼砂水亦然，髮梢分裂後，即不能再長，故每月宜燒一次，其法分髮為數股，緊繞於左手，而右手以小燭就灼之，倘必欲用翦，仍須將髮梢灼去，以免髮之生理上受傷。(二)燻髮法。每三星期或一月宜行一次，法以匹而斯肥皂五〇〇公分，硼砂粉一茶匙，塔蘭〇・六公升，擦後，以清水淋去之，俟乾後，再用玫瑰油傳入髮根，其光澤無比，又法阿摩尼亞一塊，如

榛子大，溶水一公升，攪成泡，如前擦入髮根，若洗後髮失光彩者，可用蘆麻油二匙，甘油同量，酒精一斤，混和後，以指尖蘸拭髮根，淺色之髮，防其變暗，法以蛋黃二枚，和石鹼草酒塗髮根，次以此酒加熱水一公升，硼砂一食匙，滌淨之。(三)防白髮法。以濃紅茶、酒精等量，和食鹽一撮，洗之，不獨阻其變白，且助之生長。(四)止落髮法。酒精二四公分，甘油一五公分，薰衣草精，芫青酒各一五公分，硫酸雞那〇・五公分，和勻，加以香料，亦宜早晚行之，又法樟腦粉一五公分，和薑酒二食匙，注入瓶中，加水少許，蘸以海綿，擦髮，每星期二次，每日用軟長刷刷之，可以助髮滋長。(五)捲髮法。硼砂六〇公分，阿拉伯樹膠四〇公分，和沸水一〇公分攪勻後，加樟腦精三食匙，潤髮後，再用捲刀捲之，雖嚴酷之天氣，可以經久。(六)治禿髮法。以雞蛋黃一枚，攪碎，和入濾過之生洋蔥汁，再加以適宜之生魚肝油，攪至五分鐘為度，入器封固，每夜沐後，細擦患處。

手之清潔法

無論手足指甲，每星期宜翦除一次，翦除之先，將指浸入有檸檬汁之溫肥皂水中，數分時，以去其堅硬，後以藥房所售之橘刺藥檸檬汁剔甲間之垢，而傳以凡士林，然後以軟布徐徐拭乾之，而布以粉，至洗手臂，則用熱水後，宜入醋水中濯

之，可除污垢及增柔白之效，在家工作時，宜戴鹿皮手套，以避灰塵之侵犯。(一)令手白。以安息香酒二十滴，又科倫香水〇・〇三公分，加花露水及檸檬二枚絞汁，每晚間洗手後傅之，再以佛蘭絨布拭乾。(二)防手皸。玫瑰水和甘油，洗手後塗之，徐徐拭乾，最妙，若皸裂已甚，則每晚以純甘油兩手互擦，睡後戴鬆手套，又法置樟腦冰丸於面盆內，洗畢互擦，仍留心外出勿露手。(三)人臂非太瘦，即太肥，鮮有縲織適中者，調和之法，莫如按摩，以兩手更迭緊握臂肘，上下摩擦，每次以十分鐘為度，啞鈴操練，亦至有益，惟不可過於劇烈，以重一磅者為宜。若上部皮膚覺燥赤時，可以浮水石一片，和檸檬汁少許傅之，立變潔白，平時留意勿使兩臂受風日，如不得已，可傅以香膏，而糝以雀麥粉，然後外出。

第十編 娛樂類

第一章 婦女普通之娛樂

園遊

地方上建有公共花園者，爲女子最高尚之遊樂處所，三五同志，攜手偕行，柳樹蔭下，荷花池畔，或徘徊路隅，或偃息坐椅，或翻閱書報，或互訴衷曲，既忘情於物外，自遺世而獨立，於身體精神兩有裨益，大可時常舉行之。在已育有幼兒者，尤宜於清晨或傍晚挈兒同往，使其嬉戲於草地之上，花叢之間，於幼兒之身心尤有莫大之利益也。

攝影

攜帶手持攝影機攝取野景，亦爲女子遊戲之一。每逢天氣清和之時，邀約良朋，履名勝之區，探古尋幽，則一草一花，俱足令人留連而忘返，若於此時一一攝取其影，則時過境遷，對景生感，油然而萌舊地重遊之樂，豈不美哉。惟攝影之術，最重配光，此於鏡頭距離之遠近，及吸收光線之強弱，均有密切之關係，攝影時

第十編 娛樂類

宜特別注意，否則難保影片之明顯也。

圍棋

圍棋爲最文雅之遊戲，亦最足運用心思，啓發智慧，昔之文人，多喜爲之，女子常習此技，亦頗合宜。象棋乃棋術之一，女子爲之，亦饒興趣。投壺爲古代最高尚之遊戲，惜後人鮮有行之者，今所傳之投壺格圖，胥失真意，然尙含有不少樂趣，女子苟能提倡此種遊戲，則所謂雅人雅事，似覺極爲適當。餘如酒令、詩謎、幻術、故事等，良宵多暇，亦足聊遣清興也。

乒乓

乒乓亦名檯球，於經濟上之負擔較輕，於人身之有益甚大，正如網球之柔中帶勁，手、腦、眼、身、足、肢各部，俱有柔軟運動，大可調劑吾人之健康。婦女若欲鍛鍊體魄，尤有賴於乒乓，每家每月，均能自置練習，咄嗟立辦。茲述其練習方法之大概如下：（一）手的運用。擊乒乓球之良好，首重手的運用，故平時訓練乒乓，第一須注意於手的運用，否則手雖執板，擊球時遇球麻木不靈，其敗可必矣。學者須於平時之一定時間內，或在未擊之前，自己執板，將手向左右擺動，來來往往，作擊球勢，最少在百次以上，如此運動一兩月期，能長此練習更妙，其手擊時遇球，自能左右應付裕如，不再麻木難動。（二）眼的觀察。擊球不用眼，猶如賽跑不用腳，比賽乒乓，勝

頁全在手快眼明，手快須常運用，眼明要時時觀察敵方優點，以備防禦，觀察劣點，而便攻擊。初賽球員，常敗於眼光遲鈍，不能觀察敵方優劣，藉供攻擊。乒乓一項，尤重參考，球員最好在自己擊時，細察敵方攻擊之慣性，不擊時或擊完時，仍要多多觀察優勝者與敵人之舉動擊法，參考研究。(二)腦的思慮。擊球又如行軍，要奇兵突出，使敵捉摸不定，要出奇制勝，使敵無從抵禦，此則須重腦的思慮矣。球員務要時時刻刻具有尖銳的腦筋，如箭在弦，一觸可發。當與敵方比賽或訓練時，應時時刻刻由眼光觀察敵方優劣點所在，或來往躍球之高下形勢，由腦自命其手，立即施行對敵猛烈進攻的射擊，或自己出奇制勝的防禦，凡此俱須依賴腦的思慮，雖在不擊球時，仍要騰出相當時間，參觀他人比賽，或將自己比賽經驗，平時訓練心得，想像出他人攻擊優劣的情形，由腦多方分析，截長補短，借助他山。(四)身的靈活。擊球時腦與手，雖能思運，眼光雖善觀察，獨身體不能靈活自如，則應付來球亦必失敗，且易給敵人進攻與玩弄，或長短抽壓，左右射擊之機會，其失敗當在意料中也。故球員平時訓練時，須如比賽一樣站立有度，不偏不倚，不斜不側，要靈活自如，輕鬆緊張，偏倚斜側，務要隨球而定，不能全保常度，亦不能不保

常度，方得應付來球，出奇制勝，平時訓練，定要如是，賽時庶能駕輕就熟。(五)足的進退。擊球時，足的進退，亦有助於身手的靈活運用，及保持位置，使成不慌不忙，重心常因進退有序而保平衡之局，且尤有助於防禦敵方之縮球及長抽短壓，雖說手眼要敏捷，但足的進退得體，其幫助腦的思慮，身的靈活，亦俱重要。嘗見有球員於比賽時受人多方之射擊而無法接球者，是則足的進退不能有序以致之也。亦嘗有抽球壓球，多自殺於網中，或抽壓而出極外者，是則足的進退使手與球失其接觸平衡之力也。總之，乒乓球之精良，在乎訓練之勤否與得法耳，球員如能常加訓練，多注意此五點之基本原則，將來自不難操必勝之算也。

高而富

高而富為荷蘭、比利時等國古代冰上之遊戲，今則為歐美一種普通戶外之競技，吾國各地近亦盛行之，此種遊戲，行動輕緩，不甚費力，最足以舒暢筋骨，發揚精神，而女子為此尤覺合宜。場地須廣大，且須鋪有淺草，場中設有定數如九、十八、或三十六之球穴，球穴之直徑為四吋半，其深度至少須為四吋，位於球穴區之中央，球穴區之草地，管理更須周到，球穴為十八者，則所經之路程，不能短於三哩長於五哩，各球穴之距離，自一百碼至六百

碼不等，最後一穴，須與第一穴相近，各球穴之位置，以竿支一金屬旗示之，竿插球穴中，擊球入穴時，臨時拔起，若一人遊戲，可用白球，其徑一又四分之三吋，重二十六至二十八辨士，依次擊完全場之球穴，擊次愈少愈佳，球場上各球穴間如無天然阻障，須特爲設備短垣、樹叢、淺溝、小徑、大路等，因欲勝過此諸種困難，故球棒有種種大小及形式，普通預備六種，已足敷用，有爲遠擊者，有爲擊過阻障者，有爲自困難地位擊球者，有爲近球穴區短擊者，球自球穴取出後，發球之前，須將球置於略高之點，是爲起點，普通多取沙爲之，如此一擊可達二百至二百八十碼之遠，若有二三人競賽，擊球須有一定之次序，兩人對賽，稱爲單人賽，二人與二人對賽，稱爲四人賽，單人賽以擊次少者爲勝，四人賽以佔穴最多之一組爲勝，又小高而宮爲在較小之地面設備球場，其組織及規則，包括大高而宮之全部精華，小高而宮設阻障較多，變化無窮，雖用力有大小之分，而饒有趣味則一也。

檯彈

檯彈俗稱打彈子，宜於室內行之，室須廣大，室中除陳列彈檯外，四周宜有適當之餘地，女子爲此遊戲亦極合宜，其練習之規則如下：(一)彈子四枚，排列於檯上，成一直線。(二)排列

之次序，紅彈在前，白彈在後。(三)紅彈白彈，均應置於檯呢上有黑點之處，檯面有五黑點，中央之黑點，開始時不置彈，如彈躍出檯外之時，方拾起置於中央。(四)普通比賽，以兩人交互爲之，但兩人以上亦可分組依次相間而行，設如甲乙兩人爲一組，丙丁兩人爲一組，演習時，先甲而後丙，再由乙而至丁，但不許甲乙或丙丁兩人同時行之。(五)不問比賽時爲二人爲四人，必須各自認定一白彈爲主彈，紅彈概不能認爲主彈。(六)何人最先下彈杆發彈，可由演者自行推定。(七)最初演習時，各宜對準所認定之主彈而立，及已經轉動之後，宜隨主彈停止之處而下彈杆，更因下彈杆之便利，得往來行走，無須固定立於一處。(八)彈杆打彈之時，勿接觸於檯面。

音樂

女子練習音樂，足爲怡情悅性之助，現分國樂、西樂兩種，國樂又有絃樂、管樂、擊樂等之別，絃樂如琴、瑟、琵琶、三絃、月琴、胡琴等，管樂如笛、簫、笙、竽、喇叭等，擊樂如鐘、磬、鐃、鈸、鼓等。西樂亦有絃樂器、管樂器、打樂器、鍵盤器等之別，絃樂器如各種大小提琴，亦稱凡華林，其中又分兩種，一用弓絃刺絃發音，一用手指及撥條撥絃發音，管樂器如笛、簫、喇叭等，打樂器如鑼、鈸、鈴、鼓等，鍵盤器

如鋼琴、風琴等。今之學校中，於國樂常有絲竹班之組織，於西樂又有音樂隊之組織，女子最便練習，即於家庭中亦可時常爲之。此外尙有口琴、吹奏尤覺便利，而音調剛柔百出，頗足引起興趣也。

戲劇

現今盛行之戲劇，不一其類：(一)平劇，昔稱京劇，注重唱做，唱分皮黃諸調，做別文武等技，其扮角又有老生、武生、小生、花面、老旦、正旦、花旦之類，每類各有著名之戲劇多種，除唱做外，更注重扮相之高下，故成一名伶，必各擅其勝而後可。(二)崑曲，唱做均難，今已不甚流行。(三)秦腔，聲情激越，足以鼓動精神，近亦衰微不振。(四)話劇，演者易於見長，觀者不難明瞭，故能盛行一時。(五)大鼓書，北方極爲風行。(六)彈詞，蘇滬等地，流行最盛。此外尙有各種雜劇，因地而異，其名不一，均爲女子偶爾遣興之娛樂品，然其中不無踰越正軌者，似以遠而避之爲宜。

電影

電影之發達，實在於近數年以來，如昔時演劇之劇場，今則多成爲電影戲院，非但我國數年來爲然，即歐美諸國亦莫不呈此現象也，其所以成此現象者，其主要之動機，即電影之戲資，較演劇爲廉，而其戲資之廉，即因電影者皆以機械的之演劇代手工的之演劇也，且近代社會所以歡迎電影者，其第二之原因，即

時間比較的短少故也。演劇之時，每幕必閉幕十五分或二十分時，爲觀客之所苦，而電影無閉幕之費時，此觀客之最爲滿足者也。又電影之所以得擴張其勢力者，其第三之原因，即對於觀者之刺戟，較演劇之刺戟爲深刻也。演劇時背面之布景，多爲人工的，一望而知其爲演劇而設，電影則不然，其背面之景，多利用自然之地與物，其所現之物，望之莫辨其真偽，使觀者若夢若癡，儼如其身生於數百千年前之社會，而一身臨其境者，且電影開演之時，場中火光盡熄，成爲黑暗世界，惟映影之布面有一片之光明，最能牽引觀客之眼線，集中於布面，受最強度之刺戟也。女子愛觀電影，蓋亦以此耳。

跳舞

跳舞爲男女愛情之媒介，在野蠻時代固然，在今日亦無不然。蓋跳舞可以激發跳舞者與旁觀者之情感，尤足使男女生愛慕之情，故在野蠻人種，多以跳舞爲求偶之方法，即在近世文明社會，亦以跳舞爲婚姻介紹之初步，故男女之訂婚，愛情之連結，多以跳舞會爲媒介，他如女子戀愛之失敗，亦多於跳舞會中見之。實言之，自草昧時代之野蠻人種，以至文明時代之開化人種，無論其爲戰爭跳舞，宗教跳舞，無不可謂爲有戀愛之作用也。夫以跳

舞爲選擇婚姻之方法，於改良人種不無裨益，蓋凡人能於跳舞場中博美人之歡心者，必其人矯捷善舞而體質強健者也，且跳舞有耐勞好勇之種種要素，其長於跳舞者，亦必其能勞而好勇者也，故在跳舞場中所選擇之配偶，其男若女，皆有幾分英雄美人之氣質，若劣種之人，安能逞其身手，冀僥倖以獲選，由是言之，跳舞實足爲人種改良之臂助，不僅爲遊戲運動而已也。現代交際舞，在西洋社會間之盛大宴會常有舉行，並有特設跳舞場專供交際舞者，我國通都大邑，近亦相習成風，青年男女，趨之若鶩，良以今日之舞術，步法解放，舞樂增盛也。交際舞之步法，極爲簡易高尚，最善交際舞者，必其跳舞時不費氣力，近來跳舞場舞客益多，二三十年前盛行之怪樣舞步，如熊舞、兔舞、貓舞等，今已不復見於舞場，即舞時過火之動作，複雜之步法，劇烈之運動，現均歸於淘汰，今惟見足貼地，肩自然，外伸之臂，不再前後推動，或上下其勢，舞姿以溫雅爭勝，步法無需多種變化，同場各侶，不必採取同一步法，祇須合符音樂節拍可耳。此種跳舞，同志姊妹，不妨偶一爲之，沈溺其間，不足取也。

家庭玩具 家庭普通玩具，多屬富有趣味，足以引起良好之情緒者，如紫紙燈、放花爆、放紙鳶、拍皮球、放氣槍、放氣球、轉鐵

環、擲陀螺、吹皂泡、射水管、踢毽子、燃風燈、燃雪燈、養兔、養鴿、養禽、養秋蟲、畜金魚、種花草等，均屬輕而易舉，含著無盡之遊戲，少年女子，倘依時節而循序爲之，其樂誠不可及也。

世俗玩具 現今普遍風行之玩具，如無線電、留聲機、雀牌、紙牌等，大抵利害參半，誠宜慎其選擇，知所趨避，語云：玩物喪志，決非立志高尚者所應出此也。

第二章 婦女特殊之娛樂

腳踏車 腳踏車爲極快極輕便之車，以兩腳踏之則行，故名，其種類甚多，現今除三輪車外，二輪車之中，亦用摩達式及硬質橡皮輪，其中又有男車、女車、大人車、小孩車之別，大人車與小孩車，不過大小不同，男車與女車，其構造則稍異，腳踏車因其製法不同，名稱亦不一，各種之中，又各有其特長。學腳踏車者，使其法得宜，數日之間，即可卒業，其法雖視人與車而異，今且就其大體述之：欲乘車之時，則不可不先練習自由運動腳踏車，既立於車左，兩手執舵，向前直行，或前後左右循環疾走，於此之時所當注意者，在衣

服勿振於盤，次以左足踏於司替普，以右足踏地而行，練熟之後，則懸其右足，直立於司替普之上練習之，於此之時，兩腳宜直，次跨鞍踏盤學之，練習時目勿視盤，身體宜直，練習畢，尙須爲墜車之練習，欲墜車，當先將兩足伸直，及車停，將傾於左，即以左足就地，將傾於右，即以右足就地，徐徐而下，至此其大體已練習畢，惟此外尙須爲踏盤上車之練習，疾行時跳下之練習，車行時手不扶舵機之練習，及乘熟之後，即可自悟種種乘訣，惟初學者，宜正其乘法，及成癖之後，卽不易改。練習用之車，雖不能一概定之，大抵自鞍至齒輪之中心，以二十二吋以下至二十吋，齒輪以六十三至七十，橡皮輪之直徑，以二十八吋爲宜，空氣之量，則不宜太緊。女子乘坐腳踏車，馳騁於風景清幽，空氣新鮮之康莊大道中，既有益於身體，亦頗饒樂趣也。

汽車

女子自開汽車，遊行各地，亦富有興趣，茲略述開車所宜注意者如下：(一)開車時須平心靜氣，精神充足，凡飲酒或昏睡，及精神不足者切勿開車，以防失誤。(二)開車時目光須注視前方及兩旁之車輛行人等，不可返顧，不可與同車之人談笑，兩耳特常注意後方車輛之喇叭聲，與側路上之喇叭聲。(三)開快車，最

危險，凡驟然殺車，停車，或極快轉彎，均不可爲之，以其最易闖禍，且傷車胎，傷機器故也。(四)轉彎要慢，越慢越安全，因橫路上之人物，非彎足時不可見也，轉彎一快，則車子常有翻倒之虞。(五)前方遇有阻礙，莫妙於停車候之，俟路面，空出後再行，切勿避讓搶道，或從人叢中穿越而前。(六)如欲超過前面車子，必先看清對面並無車輛駛來，乃欲喇叭不絕聲，同時在前車之右旁進行，直至超過十餘尺之遠，方可靠近路旁，在後方車子之前進行，如欲超過電車，則宜從電車左旁前進。(七)車將至十字路口或橫路口前，宜按喇叭作聲，並稍減低速度，切勿緊隨電車之後前進，因電車殺車快，汽車殺車慢也，與前面車子之距離之規定，車快則要距離遠，大約至少相距十餘尺，以免碰撞。

騎馬

女子騎馬，亦爲遊戲之一法，所謂春郊試馬，徜徉於桃塢柳岸之間，自有一番樂趣也。騎馬之法，先置毛巾或氈於馬之腰背部，乃置鞍於上，以縮腹帶，準備既畢，將馬牽置平地，若係初習乘騎，可由他人牽馬首攀鞍而上，握韉與鬣，左足踏入蹬中，右手持鞍，起動右足，而體直立於左蹬之上，體稍前傾，以防鞍翻，復將右手移置鞍前，高舉右腳，越馬而跨於鞍，棉韉，右足入右蹬中，騎坐

者取其重心而乘之也。其重心點在兩坐骨與臀間之會陰處，騎坐既定，即須研究乘馬之姿勢。乘馬之姿勢有宜注意者五：(一)腰必向前，以保上體之柔軟，然不可強直，腰之向後亦不宜過遠。(二)股必十分開張，膝蓋向於前面，以稍傾於內方，膝垂下，則不害及兩坐骨與臀部之縫隙，股同著於鞍，蓋以之助騎坐也。(三)腿宜垂而不動，足須與馬體平行而踵下，蓋可使腿之動作便利也。(四)頭宜直而眼視前面，肩退於後，兩腕自然下垂，肘輕接於體，惟上體之正直須自在，以保平行爲主要。(五)拳無須凝，諸指對向於第二關節而向內，小指近於體，比肘稍低，合以上之姿勢，而保持其平衡，以使馬與人成一致之重心，乃可操縱縱步矣。此外又有少數女子喜騎驢爲戲者，則較騎馬易於着手也。

狩獵

狩獵一名銃獵，計有二種：其爲娛樂者曰遊獵，反此者曰職獵，不論何種狩獵，總以攜帶獵犬爲佳，蓋獵犬能搜尋野物故也。使用之銃，有前鎗銃、後鎗銃、火繩銃、二連銃、三連銃、六連銃、單身銃等，任擇焉可也。服裝須輕便者佳，色宜用枯葉色或土色，外蓋以用卡茲帕式爲便利，帽用茶羅紗製者，有時可用由頭包至耳者亦佳，鞋以洋式獵靴或普通革鞋爲良，但中國多池沼之處，用草

鞋亦極便利，獵囊銃袋，不論遊獵職獵，皆宜具備。女子亦可偕同男子常往深山大野爲狩獵之戲，因有至樂寓其中也。

射擊

射擊分二種：一曰射箭，爲國術之一種，二曰放槍，通常即混稱爲射擊。射擊又分爲四種：(一)基本射擊，實施之時，必先規定其射擊距離之遠近，子彈之發數，目標之種類，時間之久暫，而適應射擊者之能力，以次增高其程度，然宜注意其姿勢之正確，整槍械之整理，以養成其習慣之自然性。若夫光線之明黯，風色之和烈，天氣之冷暖，悉有左右射擊之關係，則宜隨時實地指導之。(二)減藥射擊（或用小靶小槍射擊）亦爲基本射擊之一種，係用減藥子彈，蓋以練習實地瞄準，及擊放諸法者也，施行之時，須留意其射擊之姿勢，瞄準之方法，及扣引扳機之部位，一有錯誤，即從嚴矯正之，此種技術，宜與基本射擊相輔而行，庶能增進射擊之興趣。(三)競賽射擊，於基本射擊熟習後，即可施行，然須嚴其規則，如目標之距離，時間之久暫，子彈之發數，臥立之姿勢，形形色色，悉有規定。(四)應用射擊，宜於野外行之，其射擊姿勢，目標距離，皆無規定，須於基本射擊熟習後，方可施行。女子之天性好武者，稍習射箭放槍之打靶，亦別具一種樂趣。

遊艇

春秋佳日，風和日暖，當此時也，女子之好爲遊戲

者，大可於清淺之河湖中，或於花園之池沼中，爲划船打槳之戲，放乎中流，任其自然，真有飄飄欲仙之樂，而於朝曦初上或夕陽西下之時爲最宜。歐美諸國，近亦盛行遊艇之戲，艇有種種區別，因其形狀與大小而異，然以容人之多少分類，則有單座雙座二種，單座者艇身狹，艇員僅能作單行，雙座則艇身闊，艇員可作雙行。艇員有定數，因槳之多少而定，每槳配一人，雙座艇，則以艇員中搖法最熟練者二人置最後，曰後槳手，其次熟練者二人置最前，曰前槳手，艇長爲舵手，其他艇員，則定一適宜之號數，若單座艇，則僅擇一人爲前槳手，其後槳手，大概艇長充之，惟亦有另行選人者。艇員之號數，自前至後，順次定之，在雙座艇，右舷員悉奇數，左舷員悉偶數，即右舷前槳手爲一號，左舷前槳手爲二號，一號之後爲三號，二號之後爲四號，挨次至後槳手。單座則前槳手爲一號，其後爲二號，以下順次至後槳手。常於海濱河邊爲競賽之戲。

海浴

夏日海濱最宜游泳，女子之善於游泳者，不妨聚

集多人，羣相逐水而戲，鄉村淺水之邊，亦可爲之，並可爲種種水泳遊戲：(一)隱身。數人在周圍，一人在中央，周圍者沒入水底逃遁，中

央者任捕一人，捕得則令爲中央者。(二)水中奪物。游泳者一隊，排

列於一線，另取一器，(須沈者)遙置水中某處，一齊出發，奪之而歸。(三)水中寫字。游泳者每二人爲一組，一人捧硯，一人執筆與扇，

行立泳而寫字，與他組爭勝，捧硯者不可使硯池之水溢出。(四)奪筏。分水泳者爲二組，每組各數人。乘筏而進，相遇時即開戰，凡爲

捕虜，即無戰鬪之權，至敵人全體失其戰鬪之力，乃可奪其筏而歸。(五)障礙物競爭。先定一距離，然後於此距離內，置筏繩荊藜等物，

水泳者越過此等障礙物，而先到決勝點者勝。(六)敵營襲擊。此擬戰時近敵奪船也，攻擊隊，以一頭大之籠套於頭上，用細繩繫於額

下，沒入水中，其籠上用破蓆水草瓜皮等掩之，準備既畢，隨水流而靜進，不可劇動，徐向敵船行去，至將近時，棄去頭簾，使敵不能測知，

防守隊在船上觀察，見水面有水草等浮來，知敵將近船，於是防其上船或覆船等舉動，至兩軍相遇，則作一場戰鬪。

跑冰

女子練習跑冰，頗有興趣，跑冰所致之興趣與在

真正冰上所致之興趣同，在真冰上，最易使跑冰人所感之困難，即冰不能常有，而且不能耐久，在跑冰場則無以上諸病，且不受天氣的影響，有人以爲練習跑冰術在冰上較有助力，但多數人在家內每

正好趣味以前，必先加一番苦功。

易練好，在真冰上轉無進步，此蓋不知用跑冰鞋之故。其實各式花樣的跑冰，雖用具小輪之跑冰鞋，仍較在真冰上為難。據跑冰專家估算，用跑冰鞋練習二十個鐘點之成效，與在真冰上一點鐘所得者相同，此皆膽小嘗試之故，倘僅能在跑冰場上兜繞圈子，實在亦很乏味，欲免此種弊病，只在跑冰人用功練習，運用各種跑冰方法。跑冰第一應注意選擇跑冰鞋，跑冰鞋應較腳稍短，使腳指腳跟都靠鞋輪，轉折便利，鞋輪應靈便，並應適當配於吊軸上，免致些微偏側，蓋吊軸不切鞋底足以阻礙跑冰人，太切亦不能有助跑冰人也。做急速的行動，在跑冰場上遠不及在真冰上，不過除急速行動外，所得之快樂完全相同。在跑冰場上與在真冰上，如無轉折，其阻力之不同頗難區別，如在光地板上，或竟可較真冰上為快，不過在轉折時，因須用力於輪軸上，不免反生阻力，要得穩而且速之跑法，只須把體重分在前後輪，使勢力平均。在轉身之時，必須使身體轉脚，即在轉脚之方向以前，先將身體轉動，初學者之錯誤，則無論在跑冰場或真冰上，不在平均勢上注意，而在脚上注意。有輪跑冰鞋上之轉身比無輪跑冰鞋上之轉身難，不過熟練以後，亦可免除此種困難，俟基礎練好以後，再進而為連貫的練習，無論如何，在得到真