

★ 編 主 音 嘉 黃 ★

健全婦女生活



促進家庭幸福

期 九 十 第

目 要 期 本

參觀美國兒童法庭……吳 橫
 癲癇病人的樂園……黃仁華
 子宮外孕大血案……劉本立
 孕婦營養常識……肯 容
 美國農村少年組織……王敏儀
 夫婦應否分床而睡……陳 曦

八 月
食 譜

幼兒侵略行為診斷……胡世文
 新婚夫婦下廚記……吳 廣
 母愛的蜜汁……文 鑫
 怎樣對待傭僕？……李穀君



容 笑 的 真 天

- ★ 政 家 ★
- ★ 教 家 ★
- ★ 交 社 ★
- ★ 愛 戀 ★
- ★ 偶 擇 ★
- ★ 姻 婚 ★
- ★ 嬰 育 ★
- ★ 健 保 ★
- ★ 童 兒 ★
- ★ 理 心 ★



號 六 八 一 路 州 膠 海 上
 行 發 社 誌 雜 家
 號 月 八 六 十 三

★ 國 美 在 育 教 步 進 ★

美國教育界對於「進步教育」的制度，推行頗力。這種制度是廢除學院派的死板教育方法，而採納與實際生活相關的教材。美國許多中學都已普遍採用這種制度了。

哥倫比亞大學教授凱爾派屈里克說：「傳統的教育方法是刻板的，僅將課本中死的知識來教導學生。進步教育則是從實際生活中擷取活的教材，學生不但能從中獲得新鮮豐富的知識，并能培養多方面的才能。」



維斯康辛大學附設的一實一義，用有聲電影來教導學生。



美國芝加哥沙尼亞小學，是實行「進步教育」的實驗學校，學生不用一年級生用無線電收音機聽講。



伯沙投姆大學的學生，在亨利頓附近的兒童醫院內實習。伯沙投姆大學是從高中三年級至大學二年級。預料大學畢業後，即可獲得醫學士學位。



美國羅沙托尼克山各區中學十分重視社交禮節。學生每週須實習一次跳舞，並指導初級學生學習跳舞。

★黃嘉德·黃嘉音主編★

西風

譯述西洋雜誌精華
介紹歐美人生社會

第九十七期

八月號要目

汽車國裏開車記——美琪
大北方的角逐——高劍農
西里門大學——林文廣
小西遊記——沈有乾
美國人的種族偏見——吳楨
美國的防務設施——靜戈
電腦圖——程玉慶
維他命無用論——余範
我患過癲症——節流
良城驅疫記——廷鈞
顏色的力量——沈翹鵬
整軍備武的美國——葉羣
墮胎可怕——方曉藍
監犯職業介紹所——張竹孫
流犯餘生記——黃嘉音
生活在打字機前——坦帝
七十歲的老廚子——劉陳氏
每期定價壹萬元
訂閱預付四萬元

上海膠州路一八六號·西風社發行

「醫潮」月刊徵求基本定戶

本社為普及醫學衛生知識，促進民族健康起見，編印「醫潮」月刊，每月一期，每年十二期，創刊號五月五日出版。擬徵求基本定戶一萬戶，特訂優待辦法如下：

- (一) 本刊創刊號第一期零售國幣一千五百元。
- (二) 凡向本社定閱「醫潮」月刊者，得自創刊號第一期起享受九折優待。
- (三) 凡為本刊之基本定戶，可先匯交定款國幣二萬元，當即按期郵寄，如款已用罄當先期通知，平寄郵費免收，欲航寄或掛號者照價計算。
- (四) 凡為本刊之基本定戶得享受所有本社出版書籍雜誌之九折優待。
- (五) 凡機關團體或個人介紹。一次長期訂閱本刊十份以上者，按八折收價。

丙寅醫學社謹啓

社址：南京中山北路門牌二四三德慶
通訊：南京新街口郵局信箱一〇六八號

光雜誌社緊要啓事

茲以上海印刷費及紙價暴漲，光雜誌無法繼續出版，不得已出至第二十三期三十六年六月號暫行停刊。所有定戶存款處理辦法，業已專函奉詢，特此聲明。

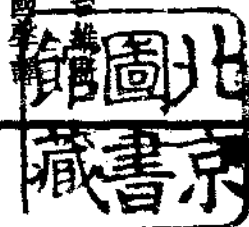
光出版社謹啓

家第二十期九月號

生產與育嬰特輯

產婦福音(生產)——
求子記(生育)——
減低產婦死亡率(社會)——
孕婦身體需要檢查(健康)——
那一個月生小孩最好?(生育)——
無恐懼無痛苦的生產(生產)——
室息(職業)——
從體型推斷孩子的將來(心理)——
克服哺乳期的困難(育嬰)——
嬰孩便溺的訓練(育嬰)——
斷乳(育嬰)——
第四個孩子(家庭)——
給小寶買小車記(兒童)——
小貓生產記(家畜)——
★准於八月十五日以前出版，定戶首先寄書，照上海定價八折優待，每戶預付四萬元。如欲先睹為快，請即定閱。

訂閱處：上海膠州路一八六號
家雜誌社



• A961843

★ 號月八年六十三 ☆ 錄目 期九十第 家 ★

天真的笑容(照片).....封面	進步教育在美國(照片).....封裏	婦女健美操(八)(照片).....封底裏	論 你的孩子安全嗎?.....鋼 人(二六六)	集團結婚正名.....乾(二六六)	參觀美國兒童法庭(社會).....吳 楨(二六七)	癲癇病人的樂園(通訊).....黃仁華(二六九)	美國農村少年的組織(少年)王敏儀(二七一)	子宮外孕大血案(醫學).....劉本立(二七三)	孕婦營養常識(營養).....肯 容(二七五)	孕婦食譜(飲食).....方文淵(二七七)	幼兒侵略行為的診斷(教育)胡世文(二七八)	母愛的蜜汁(人物).....文 鑫(二八一)	男女性反應(測驗).....潘承烈(二八四)	三十六年八月食譜(飲食).....方文淵(二八五)	夫婦應該分床而睡嗎(婚姻)陳 曦(二八六)
------------------	--------------------	----------------------	-------------------------	-------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	---------------------------	-----------------------

白。	補
家常話.....(二六五)	家常話.....(二六五)
家中人.....(二六五)	家中人.....(二六五)
第二個孩子.....答 問(二六九)	第二個孩子.....答 問(二六九)
飲食・消化・排泄.....梁靜怡(二七三)	飲食・消化・排泄.....梁靜怡(二七三)
獲益良深.....阿 豎(二九一)	獲益良深.....阿 豎(二九一)
小毛天真話.....詩(二九三)	小毛天真話.....詩(二九三)
父與子漫畫.....(二九六)	父與子漫畫.....(二九六)
天真話.....各 家(二九七)	天真話.....各 家(二九七)
新婚夫婦下廚記(家庭).....吳 廣(二八九)	新婚夫婦下廚記(家庭).....吳 廣(二八九)
社會服務辦事處(社會).....班 狄(二九二)	社會服務辦事處(社會).....班 狄(二九二)
幸福的幼芽(兒童).....金 火(二九三)	幸福的幼芽(兒童).....金 火(二九三)
怎樣處理你的衣服(家政).....梅 蒂(二九三)	怎樣處理你的衣服(家政).....梅 蒂(二九三)
怎樣對待傭僕.....(家政).....李 毅君(二九五)	怎樣對待傭僕.....(家政).....李 毅君(二九五)
介紹六種夏天髮式(美容).....歐 麗(二九六)	介紹六種夏天髮式(美容).....歐 麗(二九六)
粵菜烹調法(烹飪).....吳慧貞(二九八)	粵菜烹調法(烹飪).....吳慧貞(二九八)



家常話

編者

最近時常接到讀者來函，對於

一個月出一本薄薄的『家』，覺得太不夠過癮了。我們也時常有此同感。有許多很可貴的材料，爲了受篇幅的限制，無法刊出。如果增加篇幅，又恐怕加重成本，售價太高。因此我們準備在最近期間，也許就從下一期開始，試出半月刊，月初半月各出一期。如果能受讀者歡迎，當可繼續每半月出一本。希望讀者們多多發表意見。

從上期起，我們已經提早出書，定戶的書早兩星期發出。同時爲優待長期定戶起見，按期改照上海定價八折計算。希望讀者如果接書太早，不要以爲奇怪。請讀者們多多爲『家』介紹定戶。

下期我們準備出一個『生產與育嬰特輯』，特別注重孕婦和產婦的生活，請讀者們密切注意。

本期吳楨先生的『美國兒童法庭』一文，我們覺得是一篇難得的好作品。我們到現在爲止，還沒有這種設施，希望社會人事和司法當局會注意到這種需要。

黃仁華女士的『癲癇病人的樂園』，告訴我們美國醫學界的另外一種設施。人家國度裏一切上了軌道，各種建設工作都能夠順利地完成，真是令人羨慕不已。

婦女指導委員會社會福利部的主任王敏儀女士，去年奉派赴美考察，觀感頗多。『美國農村少年的組織』是她爲『家』所寫的第一篇稿。希望不久可有續稿發表。

『子宮外孕大血案』一文因爲七月號提早出版，以致稿到時已不及排入。改在本期發表。

『孕婦營養常識』是美國兒童問題專家肯容博士的作品，我們特請留美營養專家方文淵女士改譯，使合中國國情。同時又請方女士寫了一篇『孕婦食譜』，以資參考。從本期起，我們已約定方文淵女士按期爲『家』作『每月食譜』，用日曆的形式發表，以便作主婦的參考之用。關於這方面，請讀者們多多發表意見，把我們所未曾注意到的地方告訴我們。

胡世文女士根據個人的實際經驗，寫了『幼兒侵略行爲的診斷』一文，我們認爲是不可多得的好作品。我國從事於兒童教育的人士，如果能有這種追根究底的精神，我們相信小朋友們一定可以得到更大的幸福。

『母愛的蜜汁』是一篇特別動人的好作品，希望讀者們不要錯過。

『夫婦應該分床而睡嗎？』你的意見怎樣？歡迎讀者發表意見。

從下期起，我們準備開始有系統地介紹一些西菜的製法。相信這是一般主婦所歡迎的消息。

自從本刊發表『你要避孕嗎？』一文以後，有許多讀者來函詢問關於避孕法的詳情。爲此我們特請婦產科專家郭全清醫師作『實用避孕法』一書，目下正在排印中，希望一個月後可與讀者相見。舉凡避孕的常識，以及古今中外各種避孕法的優點和缺點，都包括無遺。

家中人

吳楨先生——是一位社會工作人員。二十二年畢業於上海滬江大學，曾在北平協和醫院社會服務部，做了五年的個案工作。抗戰期間，到重慶中央衛生實驗院任社會工作部主任，以後在國立社會教育學院，華西大學，及金陵女子文理學院任副教授。勝利後任行政院善後救濟總署振興廳科長，去年八月奉派赴美考察社會工作，並在畢次堡大學應用社會科學研究院研究一學期。本年四月間返國，仍在行總任職，目下兼任上海兒童福利促進會職務。

王敏儀女士——北平燕京大學畢業，美國哥倫比亞大學碩士，曾任北平求知中學校長，江西省貴州省婦女工作委員會總幹事，成都燕京大學女生部主任，貴州省及成都戰時兒童保育分會主任委員，去年赴美考察農村婦女生活和兒童福利。現在南京婦女指導委員會主持社會福利工作。

胡世文女士——成都女子師範學校幼師科第二班畢業，曾任成都各幼稚園主任，現任華西大學實驗托兒所導師。

梅蒂女士——是一位小學程度的主婦，從她的文字，可以看出她對於修養和學習的努力。我們歡迎她和其他主婦們多多把她們的心得貢獻出來。

金火女士——三十一年畢業於北平輔仁大學國文系，曾任中學國文教員，現在北平廣播電台做播音員，是一位家庭兼職業婦女。



參觀美國兒童法庭

行政院善後救濟總署留美社會工作員吳楨

畢次堡 (Pittsburg) 的兒童法庭，從一九三五年起，根據

丁賓雪爾凡尼亞州 (Pennsylvania) 的州立法，脫離成人法庭，單獨成立。法官是被選的，任期為十年。十年的任期確乎很長，推想當初立法的目的，大概是希望法官能長期安心工作，同時培養對兒童案件的特殊興趣與才能。法官胥拉莫氏 (Judge Shramus) 從一九三五年起便被選，第二任又續任下去，所以到現在他已做了十二個年頭了。

畢次堡的兒童法庭，頗負盛譽，公認為美國兒童法庭最優良，最進步者之一。我在國內時，早對美國的兒童法庭神往，到了畢次堡後，知道有個辦理得很有成績的兒童法庭，便決定找個機會去參觀。我和他們的當局，訂了好幾次約會，都因為住在法庭內留守室 (Detention Home) 的兒童患傳染病，臨時戒嚴，謝絕了參觀。最後，約等候了兩個月，纔得如願以償。

美國的兒童法庭，並不是專為犯罪的兒童而設，它同時也是為了失依兒童而設，所以它的功能能是糾正兒童的反社會行為，和保障兒童應享的權利。我們一向有個錯誤的印象，以為兒童法庭所應付的兒童，多數是無法無天，專門惡作劇的壞孩子，其實其中有不少是被父母虐待，忽略，

或遺棄的不幸兒童。不過『兒童法庭』這名詞，確乎容易引起誤會，因為一般人，一看到『法庭』的字樣，自然會聯想到犯罪，反社會，刑罰，監獄等可怖的事。

兒童法庭素描

兒童法庭，坐落在弗勃司街三三三三號。這是個三層樓的紅色建築，門口祇有很明顯的門牌，四個金的『S』字，沒有匾額，也沒有大人物的題字。(要是在中國，說不定要請司法部長粗粗壯壯地寫個『兒童法庭』懸在門前，那樣該多麼派頭，可是不免有些觸目驚心吧。)門口沒有站崗的警察，走到裏面，也看不到穿制服的法警。這祇是個很普通的辦公室。所謂法庭，也祇是法官的辦公室，沒有公案，也沒有證人席，律師席之類的佈置。一個很長的辦公棹，棹的一端有位速記員，忙碌地速記法官和兒童家長或監視人的談話。法官則坐在棹子後面，在他背後，懸着一面美國旗，簡單而莊嚴。

法庭聽審

我很幸運，上午十點去參觀，正趕上法官在問案 (hearing)。胥拉莫法官是個禿頂的老人，穿着便服，舒適地靠着椅背，他在閱讀假釋官 (probation officer) 所寫的報告——犯罪兒童的個案紀錄，然後他和這位負責的假釋官商討處理

的計劃。這些假釋官大多是受過訓練的社會工作員。在未開庭前，已詳細地調查過事件發生的經過，和兒童的社會背景。談話後，法官離開他的座位，推開他身後的一扇門，走進一個套間，據說這是畢次堡兒童法庭與眾不同之處。原來當事的兒童不參與問案，祇由法官單獨地和他在套間裏作秘密談話。過了十分鐘左右，法官又回到辦公室——法庭，傳詢兒童的家長或監護人，宣佈並解釋他的處理計劃。我這次聽了三個個案，每次法官用誠懇和真摯的口語和家長談話時，都感動得作父母者為之吸泣。

問題父母

有一個個案，是個十四歲的少女。她時常逃學，晚上到夜深時纔回家，在外面和男孩子們鬼混。我聽見法官對這位兒童的母親說，『你不應該放棄你做母親的責任。你的丈夫在前線作戰，你却在家裏亂交男朋友。你每天回家很晚，而且時常帶回些陌生的男人。這給兒童的印象太惡劣了。你自己失去了做母親做妻子的尊嚴，怎樣能管教你的女兒呢？我們現在決定把你女兒送到紐約的職業學校去，短期內你不能去看她。我們派一位假釋官幫助你解決你的問題，希望你能改正你的生活。這不是兒童有問題，是你這做母親的有了問題。在我們認為你能恢復正常的生活時，你纔能把孩子接回家。』母親啜泣着，答應以後一定好自為之。

在聽審另一個個案時，我聽見法官對一位做母親的說，『你不應該因為發脾氣，把孩子心愛的無線電收音機打得粉碎。這種無禮的舉動祇能

刺傷孩子，而不能使他敬愛你。妄發脾氣，是愚蠢的父母幹的事。」

據我的觀察，每個做父母的，都很覺得慚愧，而且心服口服地接受法官的勸告。

社會服務部

兒童法庭內分兩部，社會服務部和看守所。社會服務部有主任，導師，和假釋官。假釋官利用個案方法調查，研究，處理犯罪的和失依的兒童個案。最使他們頭痛的工作，是為失依兒童找寄養家庭。無論因為犯罪，或因為失依被送到兒童法庭的，都暫時安置在看守所。假釋官負責為他們找出路：或者設法調整他們的家庭環境，或者代尋寄養家庭，或者送到兒童機關去收容。犯罪的兒童，比較容易處理，因為犯罪兒童，不一定是無家可歸的，所以往往可由家人領回。譬如我讀到一個個案，一個十四歲的兒童，他竟殺死另一兒童，匿屍數月之久，纔被發現，由警察把他送到兒童法庭。這個兒童，現在已經回到他家裏了。可是失依，或被忽略，遺棄的兒童，則不是無家可歸，便是有家歸不得。這類兒童，往往住在看守所裏很久，纔由假釋官為他們找到一個適合的去處。

據社會服務部主任說，他們現在有二十位假釋官，可並不都是有經驗的個案工作人員，她對此頗覺遺憾。幸而他們的導師都是很有經驗的。在他們的指導下，假釋官的工作尚能達到相當的標準。使我驚奇的是在社會服務部我發現了一位黑人女作導師。在這個有種族偏見的國家裏，一個政府機關，肯請黑人作導師，倒是一件很足驚人

的開明舉動。

留 守 室

兒童法庭的看守所，相當於成人法庭的拘留所，或看守所。看守所設備的完善，管理的得法，令人看了又是佩服，又是慚愧。每個兒童，一收進來，便先沐浴更衣，然後請醫師檢查。因為收進來的兒童，多半還在學齡期間，所以他們也有課室，和教師。這些兒童一收進來，便照常上課讀書，連一天的學業也不致荒棄。這裏除了課室之外，還有手工習藝室，還有漂亮的健身房，和相當寬闊的遊戲場。兒童玩具也十分精緻齊全，每年補充損壞的玩具費，就有美金五百元之多。健身房裏搭起舞台，可以表演歌舞和戲劇。在去年一年中，曾有過五十多場表演。他們有現代化的洗衣房，所以兒童每天都穿得十分乾淨整潔。他們的廚房有一位飲食專家，負責兒童食譜，所以每個兒童都能吃到可口而營養的伙食。在看守所的最底一層，有一間衣著鞋帽庫房，裏面收藏着不少好看的衣服和鞋帽。孩子們住在看守所裏面時，穿的比較樸素，可是如果被安排住到寄養家庭裏去，則可由兒童自己到庫房裏挑選他們喜歡的顏色和式樣。

參觀了看守所各部門之後，腦子裏盤旋着一個問題：這些孩子們在這裏吃可口的伙食，住整潔的房屋，穿漂亮的衣服，還有好玩的玩具。這樣是不是會因為留守室的生活環境太優越，以後回到家裏，或到別處去，會更感不容易適應呢？會不會常常想着再回到兒童法庭呢？我向領導我參觀的人發出這個問題，他給我的回答給了我很深

刻的印象。這位先生說，「我們不願意這些兒童為了一時的失行，或是不幸的環境被送到我們這裏來，再加深他們的創痛。我們更不願意任何兒童，為了進了一次兒童法庭，便受到一個終身不能忘懷的打擊。這些孩子們需要愛，需要親切，需要好環境，我們要儘力供給他們這些。」這幾句話啓示了一個真理，我想不但是兒童，成人也是一樣的。一切一時行為失檢，或是不幸的人都需要愛，需要親切，需要好環境吧！如果我們把兒童法庭的實驗看作改良成人法庭的跳板，這幾句話是值得玩味的。

幾 點 批 評

我自從參觀了兒童法庭之後，對於這個制度，感覺到很大興趣。以後常與美國的社會工作同人談到這制度，想聽取一點意見和批評。我承認有些批評很苛刻，然而這些批評都很客觀，也很富建設性。我把幾點批評介紹給讀者，可為將來作此種實驗的工作者一點參考。

(一) 留守室裏缺少社會集團工作人員 (social group worker)。留守室雖然有教師，保姆，技術導師，但更需要一位社會集團工作人員，使兒童從團體生活中，建樹起適合社會需要的品格。

(二) 假釋官的資歷不夠，而且所負擔的工作分量太重。一般人都以為假釋官必需是有經驗的社會個案工作人員纔能勝任愉快，而且每個假釋官的個案負擔，每月不得超過五十個新個案。

(三) 兒童法庭與畢次堡的私立兒童福利機關的關係不甚愉快。美國的私立社會服務機關，一向看不起政府機關，覺得他們工作作傳不到家

；可是兒童法庭的人却說，私立機關，有機會選擇個案，所以把比較容易辦的個案做了，把困難的個案傾銷給兒童法庭，然後又從而批評之，這有些不大公道。『公說公有理，婆說婆有理』，我無法決定誰是誰非，但這兩方面的怨訴，却證明了彼此關係的不愉快。

(四) 有些人批評胥吏法官，認為他果然有經驗，對他的工作也很認真，可是他有時忽略假釋官的意見。他們都覺得畢次堡兒童法庭應該提高假釋官的水準，同時，法官應儘量採納假釋官的意見。

四月初，回到祖國，在報紙上，看到我國有試辦兒童法庭的消息，願以此文供給從事此種工作者作一參考。



第二個孩子

問：我有三個孩子，兩男一女，大的五歲，第二個三歲，最小的是一歲，第二個孩子特別愛哭，我脾氣也不好，不知是甚麼原因，有甚麼辦法補救沒有？(一個苦悶的母親)

答：第二個孩子特別愛哭，脾氣不好，可能是由於下列的原因：

- (一) 他從來未曾單獨佔有父母親的愛。他出世的時候，已經有一個哥哥分去了父母的一部份的愛和時間。
 - (二) 哥哥比他高大老練，這不免使他發生了自卑心理。因此以嫉妒和發脾氣來補償。
 - (三) 他的妹妹出世以後，父母親的時間又被瓜分了，而且母親的時間多數給妹妹奪去。因此他覺得被父母所疏忽了。
- 你應該同情他，使他知道你愛他，同時設法多給他一點時間和愛。

★本欄歡迎讀者發問！



癲癇病人的樂園

黃仁華

一九四七年五月六日，美國馬歇爾大學心理學系的學生，全體赴奧海奧州立癲癇醫院參觀。該院地址是在離漢丁頓城四十二哩外奧海奧州(Ohio)的加羅波里思鎮(Gallopolis)。環境優良，空氣清新，尤其是醫院的四周，樹木繁盛，面積共有八百多畝。其所有的五十多座房屋，建築非常新穎，裏面的設備全是最科學化最摩登的。住院病人共有兩千，除八位醫生與一百多位護士之外，還有五百多個職員在院服務。此院是奧海奧州立的，所以專收該州各縣病人。此醫院有男院與女院之分，每個病房可容由二十個病人到八十個病人不等，每天早晨赴診所受醫治的人數，在三十五人到七十五人之間。

癲癇在美國是很嚴重的一個社會問題，每二百個人中間有一個犯癲癇的。可是因為種類不同，程度深淺，不能一概而論。該院祇收留六歲以上的病人，其中大多數都是不能自立生活或對家庭與社會治安有妨礙者。病人的家族能擔任費用者，依院章交付所有費用；能付半費者就付半費；無力負擔費用者，院方免費收留。

癲癇大概可分三種：(一)大癲癇(Grand-Mal)，(二)小癲癇(Petit-Mal)，與(三)精神癲癇(Psychical)。第一種病人常會昏倒在地，嘴裏發白沫，同時手脚肌肉抽動。第二種病人和第一種病人差不多，不過發作時沒有那

麼厲害，並且不常跌倒在地，臉上常漲紅或發青，同時呼吸急促，失去知覺的時間很短，有時頭昏眼花。這第二種病人，如果不早些醫治，會進到第一種的病態的。第三種病人和其他兩種不同，因為發作的次數沒有那麼多，並且肌肉抽動的原因，是比較屬於精神和心理方面的，發作起來，由數小時到幾天不等，態度呆板無神，常會被誤認為瘋子。這種病人常有殺害家人的傾向。直到現在，癲癇的原因還沒有人敢斷定。可是醫學界公認這種病症是由神經系工作的失常，或腦子某部分發生病態所致。因此這病症可稱為神經病的一種，並且百分之五十六是遺傳的。尤其是反祖遺傳。在這醫院裏的記錄裏，這是一個很顯明的象徵。

據院裏醫生的報告，癲癇發作的原因有三：第一是過分的情感打擊，如喜怒哀樂等；第二是腦部受傷，如受汽車撞傷或跌倒等；第三是身體情形不正常，如消化不良和便秘等。據說每當過新年和國慶佳節，院方設特別筵席給病人吃，那麼癲癇病的病人數目比平常多好多幾倍，因為肉類對於病人的消化力有妨礙。

在每次癲癇發作之前，病人預先總會感到頭痛或頭昏，眼睛看見亮光或紅光，或嘴裏有種特別的味，面部表情驟變，因為看見奇怪的東西。這些預兆與發作的時間相隔長短不一定。有的

幾分鐘，有的幾天。並且病人們每次跌倒在地上的姿勢，大概相同。某一位病人因為每次跌破後腦，所以後腦處有一個大疤，家人因此替他做一個鐵架帽子裏面裝滿棉花棉布，以免跌倒時再受重傷。發作時間的長短，也各不相同。有的一個多鐘頭，有的幾分鐘，而且發作後有的需要躺在床休息，有的頭痛，有的愛睡，然而有的並沒有多大影響。據說有一個病人在籃球場上發了癲癇，幾分鐘後，自己爬起，再繼續打球，精神還是很活躍。

癲癇多數發現在幼年時期。據最近的調查，百分之六十六是在五歲以前發現的。百分之七十五是在二十歲以前發現的。癲癇患者的死亡率，在老年時期就減低了。

在未參觀病房時，主管醫生帶所有參觀者到大禮堂去，報告院事大概情形，並介紹各種病人的類別。護士帶來十三個病人，男女老幼都有。有大頭的，有尖頭的，有諸眼的，有蹣跚折手的，有駝背的，有歪嘴的，也有五官四肢都方正的。這些病人，隨時隨地都有發癲癇的可能。他們的態度與表情，各不相同。有的很恭敬的坐着，聽醫生說明一切癲癇病狀，有的若無其事，很冷淡的呆坐着，有的很注意四周的人物，有時會大聲叫喚，擾亂秩序。有的正在昏迷狀態中，或閉着眼睛打起鼾來。有一位尖頭的病人，當醫生在介紹他的病狀時，他大聲叫着：『我也有腦子的！』

院裏的職員中，有五六個是癲癇病人。因為病狀比較輕，院方分派各種工作給他們做。每年院中的農業出產品，如洋山芋，蕃茄，與各種

豆類菜蔬，除供給院中醫生、職員與病人外，還可大量的向外出售。院中設有各種手工廠，發電廠，麵包廠，洗衣作，自來水廠，學校，運動場，圖書館，公園，應有盡有。在這一小小的『殖民地』裏，一切的組織，宛然像一個小城市。除掉年紀比較小的和不能起床的重病人以外，差不多個個都有任務。院中某一部分全是殘廢的。有的手脚奇小，有的除了頭部之外，全身筋骨全不發達，連吃三餐與大小便都要旁人服侍，終年身上包着尿布。許多病人連話也不會講，智力永遠停滯在幼童時期的程度。在那行為強暴的病人病房中，所有的病人都穿着拘束精神病人的緊身衣 (Strait Jacket)，把手脚都縛起來，關在一間小房間裏，以免打人傷人。許多帶有重精神病的人，自己用牙齒咬傷多處，或拿頭去撞牆壁，弄得滿身傷痕，慘不忍睹。當我們在參觀幼年病房時，有一位職員領我們到各處去看，並且很詳細的說明每個病人的病狀，與住院時間的長短。他自稱是某某大學醫科畢業生，談起話來井井有條，不過常常重複他所說的話。那知後來詢問院裏的正式醫生，才知道他也是病人中之一。不過他的病狀比較輕，平常能做些簡單的事務，所以讓他在病房中幫忙。許多病人看見我們，很快樂的嘻嘻哈哈大笑起來，有的唱歌，有的跳舞。我們臨走時，還殷殷叮囑，叫我們要常常來玩，態度幼稚而天真，可憐而又可笑。

在運動場上，我們看到病人中所組織的兩個足球隊的比賽。所有規則，與普通人的相同，不過比賽時秩序很亂，大家亂罵亂叫。那裁判員也是病人，所以弄得更糟。那管分數的人，常把分

數牌反掛，尤其是六字和九字，很難分別。有個球員大叫說，『你這瘋子，怎麼連數目字都看不來呀？』那分數記錄員說：『你自己才是個大瘋子！』另外有一個球員偷偷的跑到我們身邊，很小聲的通知我們說：『這些人的腦子都有點不對。』原來他自己也是個神經失常的癲癇病人。

這州立『殖民地』計劃，實在是為人民謀福利的良策。病人與普通人住在一起，未免會發生種種不便。並且現在美國的醫院，許多不收精神病病人。因此癲癇和癲癇病人，都有他們的小小『殖民地』。一方面可以由專家來醫治與研究，一方面可以避免這些病人與普通人通婚生育。因為癲癇病人的子孫，大多數是低能的，精神病病人，或癲癇患者。在這『殖民地』裏，有的全家的子女都被送進去醫治，據說他們的父母都是很正當健康的，可是他們的祖父母中至少有一個是犯有癲癇的。許多病人受了醫治後，竟能回家，或由院方設法護送回家幾天，假期滿後再接回來。多數的病人，情願住在殖民地裏。因為起居衣食，樣樣比較便利，並且同樣的病人中，比較有諒解心，精神上也不會感到過分的不安。

在中國，癲癇病人也許不比美國少，可是因為沒有調查和統計，不知道這問題的嚴重。參觀過美國奧海奧州立癲癇病院以後，感到美國政府對於人民福利的關心，對於殘廢者的愛護，實在令人發生感慨。回想起希特勒在世時，把那些不能自立的殘廢者，都放進煤氣房中毒死，再看到美國政府每年花費幾千萬美金以延長這些不幸的人們的性命，實在令人佩服這些有人道有愛心的美國人。



美國農村少年的組織

南京婦女指導委員會 王敏儀
社會福利部主任

美國的農村有一種少年團體的組織，名叫『四H團』(4-H Club)，這是美國農林部和各

州州立大學農學院發動和指導下的農村少年組織，是美國農業推廣政策下的一部分工作，是全國各縣農村少年的普遍組織。凡各縣農村十歲到二十歲的男女少年，均可自由參加。少年是由各縣農業推廣員負責組織指導，少女是由各縣家事改進工作人員負責組織指導。每個團員必須參加一種農業和家事工作。當地牧師、教師和其他有相當職業的男女，以及地方上負有聲望的農夫和主婦，都是開展這個工作的重要份子和領導人物。

『四H團』的意義是用腦(Head)，用手(Hand)，用心(Heart)，用健康(Health)，也就是手、腦、身、心四者並重去服務鄉里、社會和國家的意思。它要使每個團員都能在團的組織活動中，培養成一種良好的觀念和態度，使他們成長為一個健全有用的人。

『四H團』的目的

『四H團』主要的工作，是農村少年的教育工作。因此團的許多活動，是和當地教育機關聯繫合作的。例如個人學習能力的發展，智力，品德，以及公民資格的訓練等。『四H團』所標榜的教育目的有三：

(一) 協助農村少年發展和完成他們所擔任

的農業和家事工作。

(二) 供給農村少年有關家事和農業的技能訓練，同時使他們能夠明瞭農業是工業的基礎，家事是一種有價值的職業。

(三) 供給農村男女少年一個在農田上或家庭中工作的機會，使他們能在工作學習，並可藉此把自己所學的示範給他人。

(四) 教導農村男女少年瞭解研究的價值，使他們能够學習用科學的態度去解決農業和家事方面的各種問題。

(五) 培養農村男女健康的生活習慣，指導他們如何利用安閒的時間，引發他們不斷學習的志願，使他們生活得更豐富更圓滿。

(六) 教導農村男女改良農業與家事的方法，以增加農業生產的收入，改進農人生活標準，使他們更能滿足農村的生活。

『四H團』工作的特徵

在地方農業推廣員指導之下，每個『四H團』團員，都要擔任一種工作，以為家庭及農業改進的示範。許多不同的問題，都在農場、家庭、花園、果樹園以及各種不同的集會地點上討論着而加以解決。事實上，農村中男女少年在團的工作、計劃和程序中——這種程序與計劃為地方農業推廣計劃中的一部——已和他們本身的社會和家

庭中各種交織着的問題發生密切的聯繫。在各種團的活動中，使這些男女少年逐漸瞭解農村生活的真正樂趣；並可建立一種良好青年男女的楷模，同時可藉此培養農村中優良的領袖人才。每個團員記錄下他的工作所花費的錢，他所用的勞力和所得的效果。他應該把他的工作解釋給別人聽，並示範給人看。年終還得寫一個最後的報告，總結一年工作的概況。

團員的義務——『四H團』每個團員都必須擔任一種工作，以改進家庭生活及農業技術，這就是他們應盡的義務。少數團中，經團員的同意，有自願繳會費者。但在政府舉辦『四H團』以為公共機構的政策上言，會費實不足輕重。

『四H團』團員信條——『四H團』國定的團員信條有以下幾項：

(一) 我相信『四H團』的工作，因為它給我一個機會，使我成一個有用的公民。

(二) 我相信我腦力的訓練，因為它能使我想、計劃和推理。

(三) 我相信我心的訓練，因為它能使我仁慈、同情和忠實。

(四) 我相信我雙手的訓練，因為它能使我有用有技能。

(五) 我相信我健康的訓練，因為它能使我享受生活的樂趣，抵抗疾病，並增加工作的效率。

(六) 我相信我的鄉里、國家、社會以及世界，並且負責為它的發展而努力。

我相信以上一切，並願意盡我一切力量，以促進它的成功。

『四H團』誓書——一九二七年，『四H團』在華盛頓舉行全國團員大會，各州縣的代表曾作如下的宣誓：

- (一) 用我的頭腦思想。
- (二) 用我的全心效忠國家。
- (三) 用我的雙手工作。
- (四) 用我的健康服務本團本鄉本國。

『四H團』座右銘——『進步再進步』是『四H團』的座右銘，而不只是用它來培養公民的優良品性，同時也是提高一切計劃的準繩。『進步再進步』是每個團員的目的，同時也是他們生活的指針。

『四H團』的口號——『四H團』口號各省各有不同，最普遍的是：貢獻自己最大的力量；在實際工作中學習；爭取自己最高的記錄；勝利時不驕傲；失敗時不灰心；計劃你的工作；實行你的計劃！

『四H團』的標誌和團色——『四H團』國定的標誌是四葉形，每片葉上有『H』的記號。國定的團色是青色和白色。『四H』旗上的白色表示純潔，青色代表大自然，同時也是年青、生命和生長的標誌。

『四H團』的基本示範工作

在美國，由於各種農業形態的不同，『四H團』可有三十種以上不同的家事和農業改進的示範工作。例如在家庭中，一個團員可按照家庭人口飯食的需要，培植一個菜園。除食用外，還以收穫其剩餘產品，或為家庭計劃並準備可口的飯菜，按照家庭收入為家庭各個份子選擇或縫製

美麗適當的衣服，記各人的日用賬，負責幫助家庭每日的經常工作。有時當母親因事外出或參加夏令營時，可代為料理家務，使家庭生活更舒適滿意。為使庭院更美麗計，可酌量種植花草樹木，有時還可幫助母親更合理的照管幼小姊妹。

又如在團的農業活動中，一個團員可以在地方領袖或農業推廣員的指導下，種植一畝或數畝棉花或其他的莊稼，培植一個菜園或果園，把新鮮的菜蔬或水果，送到市場上去賣，把盈餘的錢去飼養家禽。把家禽賣掉去買肥豬，等到一羣小豬長大了，再去買乳牛，把乳牛的收穫按照當地的需要，從事各種農業生產工作。

此外，他們還可以免稅向農貸處借貸。在作者參觀時，正有一個團員向農貸處借款二百元，購小牛一頭，準備將牠飼養大了，一年後售出還本，利用盈餘發展一種農產品工作。但是他的父親是一個賭鬼，牛買來後幾個月漸漸的大了，便被父親賣掉。可憐的孩子到農貸處去哭訴，農貸處知道問題不在孩子，而在父親，把他的父親訓戒了一番，又照數貸款給這孩子。

『四H團』與外界的關係

『四H團』工作着重於家庭。事實上，『四H團』的工作，也就是家庭工作。團內實際的示範工作，常常便在家庭的農場上或團員的家庭中舉行。團員在家庭擔任的工作，是被視為非常重要的。因為家庭的工作是他們能力所能勝任的。團員可在工作中得到一個良好的機會，去發展他們的特長和個性。在家庭環境中，由於運用新的方法，在實際工作中所得到的新經驗和教訓，他

們可獲得不少的幫助，去改進他們的家庭和農業工作，而因此得到整個家庭一致的讚美，使家庭中各份子更能團結與和諧。由以上我們可以知道如果團員對家庭工作有很大的興趣，同時能與其父母合作者，才能有較大的成功。這個成功不只是為他個人，同時也可為其他團員作榜樣。如果父母對此沒有興趣，也不能和他們合作，團的工作便常會遭遇到很大的失敗。

『四H團』與農村社會有着很密切的關係。它是在推廣農業計劃方面，這不只是因為團的活動是交織在這個社會裏，使團和農村社會息息相關，而團中的領袖，也都代表着每個農村中負有衆望的男女優秀人才。農村少年們在計劃他們的工作時，總忘不了農村的問題。在這一件工作方面，地方上自願盡義務的領袖幫了很大的忙。這些領袖們時時以發展少年的個性為懷，由解決農村社會問題方面去幫助團員們了解如何使『自我』盡善盡美，並且有一個完美的人生哲學。經驗告訴我們，農村青年很不容易跟隨領袖學習——就是領袖是很聰明能幹的；因為這些青年不但對高深的道德原理及崇高的理想缺乏信心和服從心；而且對農村事業也缺少責任心。經驗更告訴我們，只有地方領袖最容易成功，因為他們最瞭解當地情形，並且特別明白青年們的需要、興趣和能力。

『四H團』組織概況

地方上各種『四H團』的工作，都是在縣農業推廣機構指導下的。如當地未設統一機構，則由農業機構與家庭改進會共同負責推行。縣推廣

機構在州推廣機構的指導下，督導「四日團」組織成立，由州方指示全年工作方針與計劃，指導團中各種委員會集會以及地方領袖的工作，並設法舉辦各種團體活動，如「四日團」野外活動營，野餐會、郊遊、表演及領導團內其他活動等。

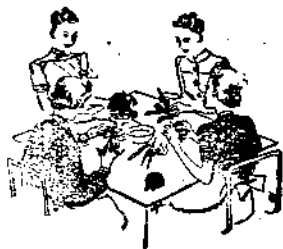
各地「四日團」每年舉行賽牛會一次，由各州分區或各州聯合舉行，前五名得獎金十元至數十元不等。每隔數年，由中央農林部召集全國各縣各鄉「四日團」代表二人，在華盛頓舉行全國代表大會，會期十日。在會中舉辦各項討論會，表演會，學習活動等。去歲九月，作者旅行至華盛頓時，正逢美國舉行第二屆全國「四日團」團員大會，參加男女少年約計五萬餘人。

「四日團」在全國各縣農村共計有八萬五千團。每年約計有一百七十餘萬農村男女少年在這個組織中成長壯大起來。團員在各縣小學中學畢業後，升入州立大學農業學院，畢業後仍返本鄉服務。這是美國政府繁榮農村增加農村生產的基本政策。

飲食·消化·排泄

梁靜怡

(一) 食物的消化在口，胃，及小腸；大部分的吸收在小腸內；到大腸時則遭遇到被排出體外的命運。
(二) 普通食物從入口至被排出的時間平均是三十小時；大約是由十二小時至四十七小時。
(三) 成人每日糞量大約由一百至四百公分。
(四) 通便的藥物是蓖麻油和瀉鹽。它們的通便方法各不相同。前者刺激腸部，促成蠕動的收縮，以助排泄；後者抽出體內水分來潤滑腸體，以便於排出體外。用過藥後，常有排泄機能的局部疲倦，要經過相當時間的休息，才能恢復其本能作用，因此習慣用藥物來幫助排泄者，常呈排泄本能作用的消失現象。



子宮外孕大血案

南京鼓樓醫院
婦產科主任 劉本立

大血案記事

急症室裏躺着一個中年的婦人，她那蒼白的面容和悲慘的呻吟給予人們很深刻的印象。她告訴我她原是很健康的，但是今天忽然得着非常劇烈的腹痛，使她失去了短時期的知覺。這個腹痛從開始到現在從沒有間斷過。她的面色也迅速的變得慘白，使得她和她的家人都覺得驚奇。這一段病情的敘述，很自然的引起我要詢問她的月經經過，果然不出意料，她的月經已有兩個月沒有來。不過今天起又有少許的流血。

我試摸那婦人的脈搏，可是她的脈搏已經細小得幾乎摸不出，而並跳得很慢，她蒼白的臉也繼續的減少紅的程度。她的腹部略現飽滿，輕微的撫摸會引起極度的疼痛，進一步的診視發現腹腔裏集了血。

這樣一幅圖畫形成了一個典型的子宮外孕症。這樣一個外表的診視，已經足夠使我們猜測着大半，加上血液和陰道的檢查，準確的診斷就不難達到。

診斷確定後，我即刻為她施行手術，半小時的手術把流血止住，又把失去的血補足，這僅存一息的婦人又再活過來。十餘日後，她和其他

的常人一樣了。

子宮外孕的影響

胎兒生長在子宮裏是大家都知道的，但是有時却會生長在子宮外面，讀者對這個情形也許會感覺到生疏。其實這種情形並不太稀少，大概每一百個懷孕就會有一個這樣的例外。在醫學上這種情形叫做子宮外孕。顧名思義也就不難明瞭它的定義了。

胎兒可能在子宮腔外好幾個地方發生，例如輸卵管，卵巢，和腹腔這些地方都會發生過這個病症，不過大多數的例子是發生在輸卵管裏。輸卵管是一種細小的管子，當然不是大自然為胎兒預備的地方。所以在懷孕三個月以內，這載有孕卵的輸卵管，因為本體的狹小，就不能再容納胎兒，可是胎兒却仍不能停止牠的生長，這樣就形成了嚴重的結局。在大多數的例子中，或是胎兒脫離了輸卵管，或是胎兒鑽破了輸卵管，這兩種結局造成的成果是一樣的——腹腔內流血。如果這種流血不用手術來加以制止，它往往繼續的流下去，直到患者流盡了她最後的一滴血。這種流血有相當驚人的速度，在短短的幾小時裏，腹腔裏就可以集上一兩千西西的血。在這樣的速度下

，一個非常健壯的人也不能支持一二天的時間。

有一種比較健壯但是不常遇見的結局之斷續性輕微的輸卵管流血，這是因為輸卵管一再的破裂，而每次裂口很小，破裂後又自然封閉起來。這裏的症狀不如前述的兩種結局那樣突然和猛烈，有時它變成慢性的病症或是餘剩的胎兒會鈣化而自愈；但是也可能突然擴大裂口造成大流血。

在腹痛發生的數日前或日後，患者必定有子宮流血的現象，這不是月經，是胎兒死亡的表示，子宮內膜在胎兒死後就要和子宮分裂而排泄到外面來，大小正如子宮腔一樣。這樣的流血有時會被誤認做月經，引起診斷上的困難。

為什麼會患子宮外孕

要明瞭為什麼會患子宮外孕，我們得先曉得精蟲和卵子會合的地方是在輸卵管裏。牠們會合後再進到子宮腔裏去。凡是阻礙受精的卵子進到子宮腔的情形都是造成子宮外孕的原因。

(一) 輸卵管部份狹小——輸卵管發炎的原因，因是白濁症，結核症，和生產或括子宮後的感染。嚴重性的發炎，造成輸卵管整個的阻塞和不育。輕微的發炎造成部份的狹小，結扎輸卵管的手術如果施行得不好，輸卵管可能仍舊貫通，只是在結扎的地方略呈狹窄。這種部份狹小仍能允許精蟲通過來和卵子會合，因為精蟲是身體細胞中最小的一種；可是卵子要大得多，尤其是受精以後，牠就會不停的長大，這部份的狹小就阻擋牠的進口。

(二) 輸卵管畸形——少數的輸卵管會有一個袋形的組織接連着，也會在正常的喇叭口外

又長上一個不通子宮的喇叭口，卵子跌入這個袋形組織或是誤入這個阻塞的喇叭口就不能前進到子宮裏去。

(三) 輸卵管內有子宮內膜——子宮內膜正常的所在地是子宮腔，受精後的卵子進入子宮腔後就停留在預備好的子宮內膜上生長。如果輸卵管裏例外的有了子宮內膜，受精的卵子會誤認了它是大自然為它預備好的地方，因此它就停留在那裏了。

(四) 旅程延長——卵子在受精後需要七天到十天的工夫進行到子宮腔裏去。如果輸卵管過長，或是在右輸卵管裏受精的卵子跑出了那裏，經過了腹腔，再進入左輸卵管，希望從那裏進入子宮腔，原來七天到十天的旅程就延長到十幾天的工夫。在這個時期中，這個卵子就太大了，因此不能通過正常的輸卵管。

這些被阻的卵子仍是按照自然的度生長，但是輸卵管沒有子宮那樣的伸縮性能，所以它不能把胎兒容納到足月，在一般的情形下，懷孕三個月內必然發生問題。

診斷和治療

(一) 經閉——經閉是懷孕的一個最先症狀，在子宮外孕症裏，這也不例外。經閉的久暫大致不出三個月。因為輸卵管太細小，不能容納過大的胎兒。不過按月行經的女子也會發生過這種病症。因為受孕時期已公認為是月經週期的中段，這個受精的卵子可能在下月經前（即受胎後十四天後）破壞輸卵管；也有些女子在懷孕後仍照常行經一次，引起診斷上的疑點。

(二) 不育——有許多患子宮外孕的人會告訴她們已有五六年沒有懷過孕，或是她們結婚十年來從沒有懷過孕。這討厭的子宮外孕就常在這一類女子中作祟。

(三) 腹痛——腹痛發生得很突然，痛度非常猛烈而持久，常常引起患者失去短時期的知覺。因為集血滿佈在整個的腹腔裏，所以疼痛存在整個的腹部，不論你按摸到腹部那一部份，疼痛都是一樣的不可忍。

(四) 貧血——因為失血的速度驚人，所以可以說我們的肉眼能够鑑別貧血程度的增加。血液的檢驗給予我們更準確的證據。

(五) 陰道檢查——手指在子宮週圍可以覺着海綿似的東西（血塊）在那裏，那裏有極度的觸痛。用手指推動子宮頸會引起奇痛，這是診斷的重要點。

子宮外孕的診斷定奪後，治療的惟一方法就是施行手術，手術的目的在制止輸卵管流血。我們要把握這損壞的輸卵管割去，這樣血就止住了。輕性的子宮外孕雖然不常殺人，但是它隱藏着嚴重化的可能，所以它的治療和嚴重性的子宮外孕是一樣的。

第二步的工作是補償失去的血液，在大多數的病人中，我們可以將腹腔裏集着的血液拿出來，再從患者的血管裏注射進去。這樣雖然不能完全恢復全部失去的血，但是至少可以補足維持生命的血量。如果再有不足，我們就可以有充分的時間來尋找輸血人，繼續補進血液。子宮外孕是一個流血病，把流血的來源止住，再把失去的血補償起來，痊癒是可預卜的了。



孕婦營養常識 肯容

本文原著者爲肯容博士 (Dr. Josephine H. Kenyon)，原載一九四七年四月號美國好家事雜誌，由本社特請營養專家方文淵女士改譯。

★爲什麼孕婦要特別注意她的膳食？

因爲懷孕時期，她吃的東西，不僅是爲了保障她自己的身體，也爲了有合適的滋養質，供給胎兒正常生長。這並不是說，孕婦應當吃雙份。

她所吃食物的分量，與普通婦女無大差別。新生嬰兒體重平均爲七磅，每天祇需熱量三百至四百卡。正在生長的胎兒，初期所需熱量尤少。所以這小小胎兒的重量，對於吃的分量，無大影響。但是孕婦一定要注意食品種類，看够不够供給嬰兒造成骨骼、牙齒，及身體組織相宜的材料，和保持本身骨骼、牙齒的健全。

★孕婦每天應吃那些食物？

她的膳食應包含以下的食品：

- 乳類或代乳品：鮮牛奶，鮮羊奶，罐頭奶水，罐頭奶粉，或加料豆漿。
- 五穀類：粗米，粗麵，或雜糧。
- 新鮮蔬菜：綠葉蔬菜，黃色蔬菜，豆莢類，及根莖類。
- 新鮮水果：酸味水果如橘、橙、柚、楊梅，及其他。
- 肉蛋類：肉、肝、魚、蝦、海味、家禽、

油類：植物油或動物油。
調味品：糖、醬油、鹽、醋等。

★孕婦爲什麼每日需飲乳兩磅？

乳類含多量上等蛋白質，大量鈣質，和豐富量維生素B₂。它也供給少量他種維生素和礦鹽。鮮牛奶與鮮羊奶營養價值相同。罐頭奶水（蒸發乳）或奶粉，皆可代替鮮牛奶。脫脂奶水或奶粉因乳中脂肪提出，所含鈣質不變。但缺乏維生素A和D。（戰前北平第一衛生事務所製有加料豆漿，即普通豆漿內加定量乳酸鈣鹽糖等。此種加料豆漿，由黃豆磨成，所含蛋白質及鈣質可代替牛奶所含者，亦可補助孕婦營養。）

其他食品中亦含鈣質，惟分量過少，不足供給孕婦身體所需之量。如居處偏僻，交通不便，任何乳類不易購置，或孕婦對乳類有過敏性時，（如每次飲乳後即覺胃腸不適或有其他皮膚病反應），經醫生指示，服用鈣丸或鈣片，以補助身體所需鈣質。

★肉類對孕婦有何價值？

肉、肝、乳、蛋類，皆含上等蛋白質。經科

學家多年研究，證明母親與嬰兒健全，視所食上等蛋白質之多寡。孕婦日需八十五公分，普通婦女日需則爲六十公分。

蛋白質來源可分爲兩類，上等（動物）蛋白質及中等（植物）蛋白質。前者有乳類，乾酪、肉類、魚蝦類、家禽類、蛋類、五臟類（肝心腰肚）；後者有乾豆類、鮮豆類、豆莢類、五穀類及硬殼果類（花生、胡桃、榛子、松子等）。其他如葉菜蔬及水果，含極少量中等蛋白質。營養家建議，吾人每日所食蛋白質，總量之半，尚屬於上等蛋白質。

兩磅乳類，一枚雞蛋，三兩肉，或魚，或雞，共能供給上等蛋白質五十五公分。每日吃豆腐，豆類亦可供給相當量的蛋白質，但是這是屬於中等的。

★魚肝油對孕婦是必需的嗎？

清魚肝油：魚肝油精、或魚肝油丸都含大量維生素A和D，孕婦需維生素D來保護她的健康，和幫助她的身體需要的鈣和磷質，以構成胎兒的骨骼。孕婦每日需維生素D四百至八百國際單位。普通食品，多不含此種維生素。所以孕婦要特別注意日常所能得到維生素D的分量。在天朗氣清時，坐在四無遮蓋的院子內，或草地上，或海濱，可以得到很多的維生素D。因爲陽光中供給我們紫外光線，它與我們的皮膚相遇，可以製造體內所需要的維生素D。不過坐在屋內，隔着玻璃窗曬太陽，我們僅得到暖氣。因爲紫外光線不能透過玻璃。終年少見陽光的地方，孕婦必須靠魚肝油來得到身體需要的維生素D。

★孕婦需要額外的維生素A嗎？

每天兩磅牛奶，一枚雞蛋，或幾兩肝，再加上綠葉菜或黃色蔬菜，孕婦很容易得到每日所需的維生素A。要是她吃魚肝油，那麼維生素A量增加，這就足够了，不必再多吃。

★孕婦需要多少維生素C（或抗壞血酸）？

孕婦平均每日需要維生素C一百公絲。多吃葉菜蔬、番茄、蘿蔔、丕蘭、藕、及酸味水果如橘、橙、柚，可以得到此數。在必要時，可吃抗壞血酸片。

★孕婦需要維生素B嗎？

能有多量的複性維生素B是必要的。普通一個平衡膳食，含有適當量的複性維生素B。因為肉、魚、家禽、肝、蛋、粗糧、和葉菜蔬，都能供給我們所需要的維生素B。

★孕婦需要鐵質嗎？

孕婦一定要吃富於鐵質的食品，以防貧血，及使新生嬰兒體內有鐵質的貯藏。嬰兒體內有了足量鐵質，可供六個月應用。乳內含鐵質極少，一歲以內的嬰兒，除了乳類是主要食品外，必須輔佐富於鐵質的食品，方能使其健康。

★孕婦需要碘質嗎？

孕婦如每星期吃一二次海味，如紫菜、海帶、髮菜、海魚、海蝦等，就足以得到身體所需的碘質。但是內地的居民，缺少富碘的食品，那末須由醫生指示，可服用碘藥。

★孕婦的飲水量如何？

初孕時每日需水由六至八玻璃杯，後孕時視個人而異，也許要減少飲水量。

★孕婦所需的食鹽量多少？

一般醫師勸告孕婦少用食鹽，但在正常情形下，並不宜食鹽。如孕婦發覺腿部、眼皮，及手指發腫時，必須立即報告醫生，以免延遲而生他病。

★孕婦可以喝茶、咖啡、及酒嗎？

淡茶、淡咖啡可少飲。能不飲酒最佳。

★孕婦可以吃泡菜及其他刺激品嗎？

孕婦須先食主要食品，然後再加食少量泡菜及其他。

★孕婦有甚麼忌食的食物嗎？

孕婦發覺對任何一種或一種以上食品有過敏性時，宜忌食。

★孕婦體重應該增加多少？

據產科醫生說，理想的增加是百分之二十，就是孕前原有體重百分之一二十。同時這個數字是指胎兒，環繞胎兒的液體、胎盤、子宮漲大及母體本身稍加的重量。

★孕婦孕前期體重過輕，應該怎麼辦？

孕婦應當使體重增加至正常。或者也增高百分之二十。孕婦如想增加體重，除她吃必要的食品外，要多吃奶油、黃油、濃肉汁、麵包、五穀，及大份甜點心。

★孕婦孕前期身體過重，孕期是否再會加重？

可能再加重。因為她已習慣多吃，很難節制食慾。

★孕婦如體重增加過速，她應否與減輕膳食？

除非醫生指示，不可獨斷獨行。報紙及雜誌上所登載的減重膳食，大都缺乏營養素，故不利於孕婦身體。但她自己所能做的，是吃一種平衡的膳食，限制食量，飲用脫脂牛乳，取消奶油、糖果、蛋糕，及甜點心。每頓只吃一片麵包，用綠葉菜代替洋芋，用鮮水果代替甜點心。為了滿足食慾，可多吃青菜。平衡膳食中蛋白質成分頗高，孕婦於兩餐之間不易飢餓。

★除過度飲食外，有否其他原因使體重增加？

偶然因內分泌不正常所致，突然增加體重，也許是水分積存體內，這也許是孕早期毒血症的起始。所以孕婦應當立即去找醫生。

★孕婦在懷孕初期會減低體重嗎？

會的。晨起不適，食慾不佳或嘔吐，食量減少，會使體重減輕。

★有甚麼方法可使不舒服的現象減少？

如不舒服現象嚴重，必須請醫生設法治療。服用複性維生素B中的倍瑞達克新（Pyridoxine），也許可有幫助。

孕婦食譜 方文淵

新生命的生長，要靠母親每天所得的營養品。所以她的膳食，一定要富於建設體組織的材料。一方面爲了孕婦自己的健康，另一方面爲了胎兒。有這些營養品，他才能得到適度的生長。如果孕婦所食不足，胎兒還是要生長的，沒有別的地方可以找他所需要的材料，只好由母體中提。母親自己吃不夠，再給胎兒吸收去，她的身體因之發生營養不良。爲了避免這種現象，要雙方身體好，孕婦每天必須吃平衡的膳食。

身體所要的材料，可得自各項食品，這要看孕婦的選擇法，種類和數量全很重要。所選食品：(一)須能供給上等蛋白質，以組成強壯肌肉；(二)須能供給鈣質和磷質，以組織健全的骨骼和牙齒；(三)須能供給鐵質，以備孕婦自己身體的需要及儲藏胎兒體內，爲降生後初六個月之用；(四)最重要的，須能供給維生素，以保障孕婦與胎兒的健康。

總之，平衡的膳食須包括所有的營養素：蛋白質、脂肪、炭水化合物、維生素、鈣、水、及纖維質(換言之，即肉蛋類、油類、五穀類、菜蔬、水果、乳類、及調味品)。這樣的膳食，不但能保持孕婦和胎兒的健康，同時在嬰兒降生後，能使母親有適當的乳量，增加自己哺養嬰兒的便利和機會。

如孕前期所吃的膳食平衡，孕後身體健壯，則孕早期的膳食與以後所吃的無需大改變。祇要多吃乳類、菜蔬、新鮮水果、和糖糧。不過要記着，你自己得看看每天所吃的東西，是否合適。

孕婦一週食譜

美國愛俄華大學
營養學碩士 方文淵設計

前睡臨	餐晚	餐午	點十	餐早	
乳類或代乳品	飯 炒菠菜 一盤	綠飯 涼拌黃瓜 一盤	乳類或代乳品	乳類或代乳品 荷包蛋 一個	星期一
乳類或代乳品	飯 炒捲心菜 一盤	菜湯 炒藕絲 一盤	乳類或代乳品	乳類或代乳品 油煎花卷 一個	星期二
乳類或代乳品	飯 涼拌筍 一盤	紫飯 蝦米菜 一盤	乳類或代乳品	乳類或代乳品 掛麵上 一個	星期三
乳類或代乳品	飯 燒青菜 一盤	菜湯 涼拌綠豆芽 一盤	乳類或代乳品	乳類或代乳品 肉鬆 一個	星期四
乳類或代乳品	飯 炒四季豆 一盤	綠飯 黃瓜菜 一盤	乳類或代乳品	乳類或代乳品 煎蛋 一個	星期五
乳類或代乳品	飯 炒菠菜 一盤	菜湯 涼拌蘿蔔絲 一盤	乳類或代乳品	乳類或代乳品 湯麵 一個	星期六
乳類或代乳品	飯 拌黃瓜 一盤	飯 海帶湯 一盤	乳類或代乳品	乳類或代乳品 煮蛋 一個	星期日

附註：(一)生水果及生番茄須將表皮用清水洗淨，再用滾水泡半分鐘，然後再吃。

(二)涼拌菜——將購來之菜，除去不能吃的部分，用清水洗淨，再用滾水泡半分鐘，然後再拌食之。



幼兒侵略行為的診斷

成都華西協合大學
實驗托兒所導師 胡世文

『走開！不要你進來！看我用槍打你啊！』
維達又在破汽車內舉起馬架子，吆喝着別的小朋友。

托兒所的遊戲場內，停着一輛破汽車，近來漆成了鮮綠色，添設了座位，在四月的陽光裏，格外顯得嫩綠可愛，孩子們對它更有興趣。他們常常下了課便鑽到這輛車子裏面去，拿了木馬的後輪，放在馬架上，當着司機盤，同時喊着『滴滴！滴滴！滴滴！』車子來了！我要開到南京去，啊！到上海，滴滴！滴滴！看轎着人啊！車子來了！』

維達是四歲的男孩子，他是最喜歡這輛車子的一個。每次下了課，他總是比別人跑得快，先來佔據着這輛車子。直到先生走來告訴他說，『不要爭，大家一起玩。』他才讓別的孩子進去。十幾個歡喜快活的小朋友，跨進車子，噙着小嘴，大家叫着『滴滴滴滴！』，汽車的聲音大了，儼然像一輛大汽車，載滿了小朋友到另一地方去！忽然小朋友喊一聲，『到了！到了！停！』維達搬着司機盤說，『停了！』『大家下車！』他簡直像司機一樣，是這汽車的小主人！

★ ★ ★
像五月的榴花，猩猩的血那麼紅的國旗，由小手的拉動升到碧空中去了，臨風招展着。孩子們隨着琴聲，叮叮郎郎的跑入生活室，中班愛

玩沙的小朋友，跑進去先拿玩沙的用具（碗啊，鏟子啊，竹筒啊）去玩沙。

利娜是三歲半的女孩子，最愛玩沙的小朋友，盡量想像各種東西，盡量的做，很起勁的說：『我做個大蛋糕，做好了！我又做餅乾，煮飯，啊！還要添水，沒有筒筒，我要筒筒，』說着，便搶過華華的筒筒，取水去了。濟華生氣，反搶過來。利娜很氣，兩眼瞪着說：『煮好了飯，我不給你吃。』仍想要水筒，放下了匙羹，停止煮飯的工作，東張西望的。忽然佛祥說：『我要你的匙羹。』利娜紅着臉，大聲說：『你敢，你敢！』用手舉起她的匙羹，想打他幾下。佛祥逃避了，她心裏似乎放開了剛才的意念，仍蹲下來玩沙，又作起蛋糕呀，餅乾呀，仍然幻想着一切，不停的工作。

★ ★ ★
『你真聰明，畫得這樣好。真好看。我給你寫幾個字——林林是個畫家。』爸爸對林林這樣說，並且在圖畫上給他寫五個大字。

林林高興極了，帶着驕傲的神色，跑到托兒所來，『先生，先生！爸爸說我是畫家，我把這幅畫送給你。』說完了，一跳一跳的跑到遊戲場去。瞧見平常愛與他玩的幾個朋友，都坐在汽車內談天，他很快的參加他們的團體。瑚瑩說：『我昨天在禮拜堂看見一個大胖子，好大啊！』聲

着額兩手比起大的樣子。孝節說：『我也看見囉。』林林的嘴撇了兩下，『你亂說。』『不准說！』『不是胖子。』大家沒有作聲，很沉默的。花瓣從樹梢習習底落下，蝴蝶從汽車窗前飛過。孝節，瑚瑩離開了林林去捕蝴蝶去了，林林也跑到她們捕蝴蝶那邊翻雙槓！

林林是個快六歲的男孩子，是個很聰明的小朋友。在智力測驗中他和另外一個孩子居了全托兒所的首位，所以先生更注意他的管教，常常發覺到他與同年或年齡較大的一起玩，而且時常支配着別人，總覺得別人不對，做得不如他好。

他的母親告訴先生：『他真是聰明，教他算術，他一會兒便學會了。他小時候像他弟弟那樣大出癲疹，叫他休息，他就休息，很聽話。他弟弟硬不像他這樣，所以弟弟身體不好，就是以前沒有休息得好，那麼瘦，又不說話，林林就比他健康多了。』母親很得意的說。

★ ★ ★
以上三個實例，是我半月來觀察孩子們好強行為中一百二十五次記載的三次（附註：我們的托兒所，共有六十九個孩子，分做三班，其中四十八人犯了一百二十五次），此外都是記錄托兒所小朋友如何好勝特強的行爲：（觀察統計結果，五歲以上的男孩佔侵略行為的百分之七十三強，女孩佔百分之二十六；年齡大的比年齡小的次數多：如四歲半以上的佔百分之二十二，二歲以上的佔百分之十。至於侵略的方式，大班『槍』居百分之三十九強，中班『槍』居百分之四十四，小班『槍』居百分之六十五強。至於年齡大的孩子，用語言來侵略的最多：大班罵人的佔百分

之三十三強，干涉佔百分之六十六強，而小班中班則爲零。因爲幼兒小兒重語言未成熟，不能利用語言做侵略的工具。至於侵略行爲的原因，爭物的百分比比較其他爲多：爭物佔百分之五十六強。先生處理方法中積極法多於消極法，積極的佔百分之九十六，消極的佔百分之四十。侵略行爲發生後，引起的反應，其中告訴先生者居百分之三十四，反抗者居百分之二十四。

難道孩子是本來『強橫』，自來『霸道』嗎？醫療上基本的口號是『只有消除了原因，才能消除結果，醫好病症。』宇宙間無論什麼現象，都非『無中生有』。兒童任何行爲習慣，都是他生活訓練的結果，教育者和父母們應當明瞭他正確的根源，就能夠矯正，預防與控制。

上述好勝特強的行爲，自然是很多刺激反應綜合而產生的行爲或現象。因此我們日常所常見的恃強行爲是刺激反應的綜合，而不是孩子們的秉性。要了解他們，我們須考查他生活中刺激和反應。然而生活是多方面的，所以該從多方面去探討。年齡較小的兒童，與社會接觸機會少，除了托兒所外，在家與父母相處的時間最多，對於兒童的行爲，家庭該負大部份的責任。

爲了要明瞭它的底細，尋求究竟，觀察者不惜在烈日下奔馳，東訪西問，聽他們的父母談話——孩子們在家裏的生活行爲。

維達半月來侵略行爲都居了首位（十六次），所以先到維達的家裏拜訪他的媽媽。

維達的媽媽很客氣而親熱的招待先生，不知不覺的她自動的說了：『維達回家沒有別的孩子同他玩，只有姐姐維容和他一起耍。真是氣壞人！』

！昨天下午他把椅子啊，桌子啊翻過來做汽車，再拿些泥沙來當作汽油放在上面，開車子玩。他姐姐去坐一下，他就鬧，不准姐姐進去，豪強得很！甚麼事都要爭贏……有些時候與姐姐爭東西，我總是叫姐姐讓，『你大些，該讓弟弟，帶着弟弟玩，』淘氣得很啊！實在不聽話，我還是打他！先生：請你們管嚴些啊！不對還是要打，謝謝，謝謝！

★ 利娜的侵略行爲是比維達少四次（十二次），在女孩中也居了首位。我去走訪了他的母親。九點過鐘了，利娜已經來到托兒所，每個小朋友都活動得非常起勁，觀察者離開了托兒所向利娜家走去，輕輕的敲了幾下門。門房請我去會客室裏面坐候。不多時，利娜的媽媽走出來了。

『啊！先生早！』……寒暄了一陣，開始談到利娜的種種：『我的利娜在家裏還是乖，家裏面沒有多的孩子，她只有和門房的兩個小孩玩（一男一女，年齡都比她大）。摘小草呀！最喜歡採葉子，玩泥沙，常常支配兩個孩子幫她摘，幫她做。』觀察者問：『若是兩個孩子做得不好呢？』利娜的媽媽答道：『若是兩個做得不好，利娜還是要罵他們，教他們兩個唱歌，唱不會她還是要打。利娜個性強啊！我出街去了，工人還管不住她呢！工人說，『小姐你不聽話，我要告你。』利娜說：『你敢！你敢！』』

★ 第三拜訪的是林林的媽媽（林林的侵略行爲共十次）。林林的媽媽，真有點不好會，去了三次才在

一個極熱的正午碰見她剛下辦公。拖着疲憊的身體，很忍耐的振着精神，與孩子的導師談話。『林林回家，有時畫圖畫，有時我教教他的算術。他真聰明，不一會兒就學會了，有時又跑出去和大些的學生玩。他們都說他很聰明……』

★ 以上是家庭訪問的紀錄，現在以訪問的結果，來分析第一例吧。維達爲什麼會獨佔這汽車呢？這顯而易見的，是因爲獨佔東西成了習慣。每次姊姊與他玩，有新的東西，總是維達先佔有。母親告訴他姊姊：『你大些，讓弟弟。』這樣侵略的目的，很順利的達到了。不自覺的變成『該他佔有』。於是便在任何人面前放肆，造成了侵略行爲。

『他實在不聽話，我還是打他，先生：請你們管嚴些啊！不對還是打，我決不多心。』這樣要強迫孩子聽話，試想成人的命令或要求，都是否正確，他是否又了解你要求的意思？兒童終常是被迫而盲從，甚至於挨打。因此，別人不遵從他的命令——『走開，不要你進來！』他便開槍打別人，無形間又形成了他的侵略行爲。

第二例與第一例是差不多的。一個是在姊姊面前得了優勝，一個是在工人的孩子面前得了優勝，同樣的達到侵略的目的。所不同的，前者是用報復式打別人，因爲他不聽媽媽的話，他挨了打；同樣的，別人不聽他的話——『走開』，他也一樣的打別人。後者是仿效式的，工人的孩子同小姐玩，工人總是叫孩子好好地帶着小姐，若是不然，工人的孩子便要挨打，這樣無形間給利娜暗示了不聽她的支配，『便罵他，打他！』這

又是誰叫她犯十二次的侵略行為呢？

第三例：林林的爸爸那樣讚許他是畫家，誠然是鼓勵他，不過應該說他希望他將來是畫家便更好了，決不能使他自大的覺得任何人不如他，毫無虛心的餘地。母親，先生或其他人覺得他聰明，最好是從多方面鼓勵他，指導他，發展他的智力，不能因此在小孩子面前誇耀他的聰明，總覺得弟弟的愚笨和體弱，發生偏愛的現象。偏愛最容易引起仇恨的。弟弟對哥哥不滿，會發生許多不良的現象，說不定弟弟會撕破林林的圖畫（以免爸爸那樣愛他）。畫家美麗的圖畫，因此而成粉碎，在林林的心靈中，當然是一個強烈的刺激。而這無形間又形成了弟弟的侵略行為。

★ ★ ★

總括以上侵略行為的造成，不外乎是驕傲，自大（培養過分的優越感），仇恨，父母教導不適當等因素形成的。

原因既已尋出，處理方法便很容易：

第一：做父母，做導師的人，應當常注意到自身的示範，留心你是孩子的父母或導師，該有良好的習慣。你要孩子向你問『早安』，你須先問孩子的『早！』『好！』你要孩子不大聲說話，你該低聲給他暗示。

第二：培養他的優越感，但不要過分。固然，孩子的自尊心，自信心也很重要，但不要忽略了虛心方能成大器。你覺得孩子聰明，能力強，最好不要在孩子面前誇耀，以免養成桀傲不馴的性格。

第三：對孩子們的態度應該一樣。誠然，聰明活潑的孩子，在無形中誰都會偏愛，因為愛是

人類的本能，很不自覺地便會表現出來了！但是，你該注意到那沒有被愛的，心裏是如何的難過。

第四：對孩子們問題的適當處理，最要緊的是公平，不能因年齡或其他關係而過分寬待一個，薄待一個。

『滴滴！滴滴滴滴！滴滴！』的聲音，從窗外傳到我的耳裏。我放下了筆，見孩子們又在玩

着汽車，似乎是想開到一個最遙遠的地方去。他們笑着，叫着……但願愛他們的父母導師們，送他們到一個理想的國度裏去，使他們獲得健全的生命，和未來無盡的幸福。

一九四七年六月十日，寫於成都
華西壩華西協合大學實驗托兒所

立創年三國民

行銀蓄儲託信華新

務業行銀切一營經

行總

(口路江九)號五五二路西江

話電

部各接轉三六八二一



母愛的蜜汁

文鑫

我的母親

昨天我到醫院中去實習，又看見三等病房中的小孩子的紅潤端正的臉，床側有一位中年的婦人爲他擦汗，從她慈祥溫暖的光輝中，我看出她是那孩子的母親。

我憶起自己逝去了的童年。自小我便是一個多病的孩子，瘧疾侵蝕了的健康，在整日不退的高熱中度過幾許昏迷的黃昏，敗了的胃口，幼小的心靈已對奎寧有敏感性了，再也不肯吃藥，然而燒還沒有退，於是，在深夜，母親輕輕地喚醒我，說服我讓父親給我打針，疼痛的奎寧肌肉針在臀部引起了發炎，母親爲我上藥，我在她和她舒適的懷裏睡去。

然而，母親的身心爲孩子的疾病而交瘁。年幼無知的孩子使她生氣。母親病了，幾天不能下咽，每當父親從外面回來的晚上，孩子爲她執燈，從血管供給葡萄糖，維持一天的營養。母親忍住痛，爲的是怕看見她的孩子的哀傷憂愁的面容。

我便在母親的顧護下過了幸福的童年。

在我小學剛畢業的那年，七七事變爆發了，接着八一三戰爭和繼而起，我的家在故鄉第一次受空襲的恐怖時即搬到了上海英租界暫住。母親不願離開自己出生的地方，後來爲了怕孩子的牽念，便忽忽地收拾行裝遷滬。沒有好久，租界中曾先後落彈，謠言四起，恐怖的氣氛與日俱增，

晚上，敵機在天邊盤旋的軋軋聲，彩色的信號燈，人們意會到真正的戰爭的逼近；有時，閘北延燒的烟火映出半個血色的夜空，槍聲、飛機聲，真正的戰爭開始了。

我整個的家不久就踏上漂流的路途，南京似乎整天在空襲中，漢口很少警報，人心都不似京滬戰區那樣的沉重。當我們的船緩緩地逆流駛過三峽的時候，四川的鄉友們的家近了，我在母親的慈容上看見了陰影。

我流浪的家在重慶居住了下來，那時外省人很少，街道上冷冷清清的，商業並不繁榮；學校也不多，我便在城外的一個初中繼續讀書。

繼後不久，保衛大上海的呼聲消沉了，四行孤軍奉命退入租界，家鄉很快的淪入日人之手。母親懷念起家鄉來了，她更想念在家鄉的她的母親。

以後的戰事是黯淡的，敵人陷江陰首都，沿長江內侵。

重慶的人口漸漸地增多起來，狹小的馬路顯得熱鬧了，然而嗅不出一點戰事的氣息。重慶人在那時是很不願外省人遷來，因爲物價漲了，所以排外之風時有所聞，我在學校中最初的一些歲月中，過了不少艱辛的日子。

在不同的語言風俗和習慣的異地，母親思念着美麗的江南，故鄉的季節。

我所讀的初中在星期日還有上半天的課，下午才准回家，但必須要在晚上自修前返校；假如考試有不及格，星期日便不准回家。有一個星期日，學校處罰我們這一級，全體不准離校。本來，在每個星期日上完課後，雖然已快十二點，我總是不在學校吃午飯，急急的趕回家去；但這一次我留在學校中了。我吃不下飯，我想念着母親在等我回家吃飯，我躲在寢室中獨自傷心；當我爲悲哀而疲倦的時候，我彷彿聽到熟悉的呼喚的聲音：『鑫官！鑫官！』這正是我所渴望的母親的聲音！我跑下宿舍，看見母親的遠遠的身影，衝過走廊，奔到母親的懷裏，將一星期所受的委屈和歉疚從淚珠中哭泣出來，在母親的柔和的安慰聲中鳴咽。

母親陪我在操場上玩了很久，將我心愛的點心帶給我吃，要我安心的讀完這一個星期，在下個星期日候我回家。

每次從學校回家後，母親要我在飯後稍睡，然後允許我所希望的東西；有時，母親陪我看電影回來，夕陽西斜，我帶着無限的迷茫和母親的視望回校。

重慶自第一次被敵機偵察後，接連着無數的空襲，戰爭對我國是不利的，重慶的木頭建築在長江的領導和漢奸的信號槍下燃燒得異常悲慘，二十八年的血的五月，日機乘我國虛弱的防空，狂炸山城，壯烈的中國空軍的犧牲，五三，五四，重慶已是一片瓦礫，無限淒涼。

我的家便在五三被炸去了屋頂，五四全部燒毀。那天傍晚，我從學校的防空洞中出來，看見紅的暮色，血的火花，枯焦的氣息。是夜，我時

常恐嚇的驚醒，在夢中祝福母親的平安，家人的平安。

第二天一早我即請假離校，再沒有回家的歡欣的心情，只是心驚，憂懼；差不多絕跡的路人，磚房倒塌了，剩下半段焦的架子，電線桿擋住馬路，人行道旁有枯黑的屍首，殘烟未盡，在冷清可怕的氣氛中冉冉上升，山城祇是死的世界。當我走近家時，看不見舊日的樓房，只有白的樓梯的痕跡，燒枯的木柱，我想起二年前的流浪，父母的心血，往日的繁華。

在重慶日夜被空襲的時候，父親已在離城二十里的鄉下找到了房子，將重要的東西陸續運鄉，但沒有多久，重慶的一切毀了！物質毀了，我獨自地默祝家人的平安。

隔了幾天，我接到平安的喜訊，家人們在城內的大隧道中躲過了這次的犧牲，雖然後來這隧道曾作了多少人的最後安息地。

我想念着在鄉間的母親。我沒有請假便離開了學校，二十里路在江南纖弱的孩子不算是短的路程吧！我一路問訊，又回到陌生的家園，又看見母親搖曳的步態，愛的光輝，我恍如升入天堂。

各戰場的戰事對我國更失利了，重慶的空軍保衛者漸漸地調往他地，一架日機可以在高空上從容地侵入市空，丟幾個燒夷彈，然而重慶的老百姓在昏黑悶濕的防空洞中度過連日連夜的疲勞轟炸，在野外的鄉民們，在黑暗的原野的山洞中，等待到曙光的照臨。

初三我轉到離城更遠的學校唸書，我不能再每星期回家了，在母親的來信中，叮囑飲食冷暖

的小心，以免懸念。

下半年，我和幾個同學上北碚去，輪船是在重慶的江畔靠岸，那天一早進城，預計在下午買票當天趕到北碚，但是進了城後才知道買票的時間改為上午，我們只能在城裏耽擱一天。

第二天我們乘輪北上，我們在船上聽到人說昨天的渝碚輪船已在磁器口上游的灘流衝沒，只有十幾個人免難，當我們的船經過這個灘時，人心在搖動的船上戰慄，昨天沉翻的船已撈到岸邊，江畔的沙灘上有領屍的人們聚集。

那天早上，我們平安的到達北碚。家中得知昨天輪船翻覆的消息後，報上證實了相符的時間，家中亂了。在報上被救的旅客中沒有我的名字（這是後來我回家後才知道的），母親呆默了良久，父親請人到磁器口去認屍，但不得結果而回，直到星期六我同學的父親回鄉，告知我們平安的抵碚了，不久我的報安信也寄到家中。

事後，當我由學校回家，在靜的黃昏裏，我在菜油燈下讀完了一段書，常笑着問起在燈下做針線的母親，母親慢慢地，詳細地回憶那一次家中混亂的情形。手裏拿着針，低頭微笑地責備我的懶筆，延遲報平安。

初中畢業後，我轉入離家很近的一個中學繼續高中的學業。不久我便在繁重的功課下病倒了下來，我支持了好幾天，身體在痼疾重複的襲擊下失去了力量，我只好回家。我所以不願以小病就請假回家是怕家人責備母親對她孩子的嬌縱；在我沒有全部恢復的時候，我受着內心自卑的催促而回校，病又復發了，我的康健已不容許我繼續下去。我含羞地休學回家。

回家後，整天的高燒，母親為我日夜測體溫，我在極度的疲勞下常昏迷半睡。夜半，母親在我身邊將我叫醒，將體溫表插入我的舌下，有時起床給我預備開水，藥後解苦的糖果；有一次，母親因連日連夜的照顧我，白天還有家事的操勞，將溫度表插入我的舌下後稍為閉眼入睡了一下，我將那體溫表咬碎了。她很難過，她怕她的孩子在自己的疏忽下失去。以後她便將規定的工作來消磨這漫漫孤寂的長夜。

我便將母親的康健換得了自己的健康，母親憔悴了！然而當她看見自己的孩子從病中起床，不耐家中的寂寞而往野外遊戲的時候，在她消瘦的面容上浮起如釋重負的心底的微笑。

至今我仍不能寬恕自己那荒唐的一年，我沒有做一件有意義的事情，我不肯靜靜地休養自己的身體，我無異浪費自己寶貴的生命。

第二年秋季，我重新繼續學業；母親在高興的時候便到學校來玩；每逢星期六的下午，她的孩子的心靈已不再在教室中聽講，早已越過山嶺，飛回母親的身旁，浸在母愛的蜜汁裏。歸家的途上，數着腳步，認着近家的天然標記，一步步地走到家園。在次日的夕暮，母親送我出街，幫我分拿為我帶到學校中的東西。送過小橋，在橋頭的池畔，賜給我珍重小心的話語。

在校中渴望着假期的到來，早作好了歸計；在假期中的晚上，母親休息一下白天的奔勞，我便如規律地在燈下讀書，只有母親在我的身旁時，我最能了解書中的含義，將它灌入心田；有時母親一面在燈下做針線，要我執筆給故鄉的親戚們寫信，她問起外祖母的安康，她將她的孩子照

片寄到故鄉去；她告訴我：外祖母老了，已如風燭殘年，戰爭不知什麼時候才能結束，希望能在和平之後陪外祖母過幾年快樂的日子。母親說到這裏便黯然了，注視着窗外的黑暗的夜色，一層灰暗的憂傷蒙上她的眼睛，我知道母親渴念起外祖母來了。

三年的高中結束了，我積極的準備考大學，當我將志願的大學一一考畢後，回到家裏，慚愧的告訴母親：沒有一個大學說得上把握時，母親替我執心，直到發榜的日期，報上的名字，一封封錄取的信寄來時，母親覺得衷心的安慰。在她覺得這是孩子的光榮，在我的心底却說這是孩子的僥倖，母親的光榮。

在規定的日期中，我到重慶去檢查身體，當手續辦完時，城內已上燈了，我想着回家。天色完全地黑了下來，我才走了一半的路程，我發覺應該在城裏暫住一天，但是太晚了。那晚，天空中飄着細雨，我沿着公路黑暗中摸索，我不敢點火把，我怕走錯了路，我怕過路的軍隊拉壯丁，我怕附近的民盜順便搶劫；可是，我更擔心的是家中的母親在遙望她孩子的歸來而心煩意亂！

山城的靜寂涼涼的雨夜，我摸索着，我忽的想起鄉間流行着的鬼怪的傳說，公路是在墳墓中開闢出的。那細雨，那風兒刮過，樹葉的索索聲，那皮鞋蹣跚的沉重的聲音，那山谷的深遠的回聲，都像從另一個世界傳來的不平的哭訴的聲音；我顫抖了。直到黑暗中閃爍的零星的燈火進入眼簾時，我知道家已近了。

我在神經極度的緊張之下回到了家，母親已在門口守望了很久，我像是剛回到人類的世界中

，神經麻木了；母親給我預備好晚餐，等我略為鎮靜後低低地譴怪我不該作這種無謂的冒險，催我安眠。我在母親理好的床褥中就寢，在母親柔和的催促聲中入夢。

不久我便開始我的大學生涯。我漸漸地懂得人生；每當我在人羣自私的鬥爭中敗退下來的時候，我便想起了家，孤獨地跨過山谷，越過山嶺，奔回母親的身邊，讓母親的慈愛來醫治那些傷口，增賜新的勇氣。

然而年青的孩子是抵不住世界的引誘的——當小鳥的羽毛漸豐的時候，牠憧憬着巢外美麗的遼闊的天空，牠要掙脫母親的羈絆，當牠受盡外面世間的顛簸後，又重回到母親的懷裏，安慰牠的創傷；當小鳥的舊傷痊癒了後，牠又憧憬起外面的世界來了！牠的母親會原諒牠的第二次，第三次……直到永遠。

小時候，我曾讀過一本書上說：海上有一種鳥，在牠找不到食物來喂牠的孩子時，牠便將自己的心肝給小鳥吃。我便是那小鳥。

偶爾的短短的假期，我又在母親的身邊讀書了。母親問起我學校的生活，我看到母親在為她兒女歡欣時而精神煥發光采！我覺出自己是浸在幸福中的。但是可憐！我竟還不完全知道母親真正的價值！

每當我耽在朋友的歡笑中時，母親在我不知道中為我祝福，然而這只是如何一刹那的歡笑！朋友會在你不得意的時候離開你，妻子會在患難中變節，可是只有母親的愛，永遠分擔着孩子的痛苦，在患難中為孩子祝福！

我就這樣在母親的愛撫下建築起新世界的美麗的幻想，母親不但愛她自己的孩子，她愛天下的兒女，她更愛天下的母親！世界上不再有痛苦，只有永恒的愛的幸福。

大學第一年的暑假，母親望着在成都的姐姐回來，母親病了，病中夢囈着姐姐應該到了，為什麼仍不見歸來？那時，成渝公路上翻車搶劫的案件時有所聞，姐姐在預定的日期內遲了幾天，她不知道在家中的母親會如何為她的無信和平安擔憂！

母親常和我提起戰爭，漫長的戰爭是困苦的人類，她常想人類為什麼要有這種痛苦不幸的戰爭，她渴望着勝利，她更渴望着勝利後的和平。假期開始不久，我會離家小住。沒有幾天，我得到家裏派人要我立刻回家的信，我知道母親得了急病，我連夜的趕回家，母親已病倒在床上。她的神志是清醒的，當家人們問她認不認得剛回家的孩子時，她將失神的眼睛望着我，似乎是責怪地說：你們真是，蠢官怎會不認識？是的，她怎會不認得她親愛的孩子？我好久沒有聽見母親呼喚我的乳名了，但是就在那時我又聽見母親這樣呼喚她的孩子，我回想到八年前母親到我初中的學校來時慈藹溫和的笑影。

母親的病況沒有支持多久，在醫治中一直沒有好轉，她的孩子們不能為她分擔一點肉體的痛苦。當最後一針強心針打下時，母親漸漸地結束了她這一生為兒女心力交瘁的痛苦，她靜靜地毫無怨尤地在她的孩子們的淚淚中去了。

自從那時起，我不再愛世界，我懂得了所謂人生，我不再相信世界上有公平的造物，假如有造物是世界上最殘忍的東西。

我靈魂的幻夢破碎了，我的美麗的幻想永不
再會實現，世界沒有這麼美麗，人生只是痛苦的
循環，冷酷，無情。

繼後沒有幾天，日本投降了，我在世人的狂
歡下暗自落淚，母親渴望着的和平，還鄉，將永
遠紓解她孩子的心。

母親是時代的犧牲者，永遠過着黑暗忍耐的
，沒有光明的生活，只有她心愛的孩子知道她內
心的痛苦。

然而這一切都太晚了，我怨恨我自己為什麼
沒有早懂得這世界，這人生；我錯了，我竟將脊
笑，欺騙，虛偽的感情與母愛的偉大相比，那感
情只有自私和虛榮。

我記起我曾使母親傷心的一件往事，那是在
我的高中時代。我爲了反抗先生的欺騙而蒙受懷
恨，那些英雄的同學們知道反抗這位先生的結果
是什麼，我以後才知道所謂英雄是要有這種遠大
的眼光啊！我蒙受了最大的羞辱得重新繼續學
業，母親爲我奔勞，她傷心她的孩子會遭受如此
嚴重的處罰；至今我永不會忘記母親那次受意外
的打擊所給予的傷心的記憶！

母親替她的孩子的擔憂是無數的，世界上只
有母親永遠爲她的孩子的一生祝福。

去年的暑假中，我孤獨地回到九年未見的江
南來了，家鄉已不再是兒時的樣子，故居毀了，
換了新的主人，我再也尋不出故鄉有可以留戀的
痕跡。

我在家鄉遇見了外祖母，她向我問起母親，
我在她的沒有眼淚的眼中看出了和母親相同的愛
的光輝，浮出了母親的永遠充滿了愛的笑容，我

的眼睛模糊了。我的內心絞痛了良久。

傷已經中了，這是永遠不會痊癒的創傷，我
不願再見故鄉的親朋們，我怕她們的好意關心而
引起我的創痛。

近二年來，我常夢見母親，母親仍是那樣清
晰地微笑着，溫和的慈容，搖曳的步態；仍如十
年前母親在她的懷裏安慰她孩子哭泣時一樣的溫
暖，在重慶鄉下小橋畔叮嚀時一樣的關懷，但我
從夢中醒來，枕上的淚跡，靜寂的黃昏；母親在
夢中仍想愛撫她孩子的創痕，但，創痕更深了。
我開始計算生命的歲月，在這短促的幾十年

中，人來到世界上是爲了什麼？爲追求暫時的歡
樂？抑是利祿的虛榮的滿足？

自從我開始學醫以來，我看見了病房中病人
痛苦的面容，沉重的叫聲，我領會了生命的意義
，是這意義使我不虛度這剩留下來的生命。

每個人都有母親，每個人都有母親的生命活
在他靈魂的深處，如今，夜深人靜，我就以心底
眼淚陸續地書成這些痛苦的回憶，來紀念我的母
親，願母親在天之靈祝福我的康健！
最後，願母親的光輝永遠照耀你們！

男女性反應測驗

潘承烈

請用「是」或「否」來回答下列二十五個問題
。從這自我測驗中你會發現你的個性是屬於那一類
型的。

(一) 你聽到一個朋友被不公平地辱罵時，你
憤怒嗎？

(二) 你怕不怕雷聲和閃電？

(三) 粗魯的言詞是否使你大爲不悅？

(四) 你是否很留心你的外貌？

(五) 當有人說你「別這麼做！」時，你憤恨
嗎？

(六) 當你夜間單獨一人時，你怕不怕？

(七) 你厭惡看見那沾污的抹布嗎？

(八) 你是否很擔憂在社交時做錯事情？

(九) 你被人當衆責難時會發怒嗎？

(十) 你是否怕看見濃色的水？

(十一) 出汗的臭氣使你極度厭惡嗎？

(十二) 你的情感很易被傷害嗎？

(十三) 當你看見有人塗毀一本圖書館的藏書
時，你忿怒嗎？

(十四) 你是否覺得看見血就惡心？

(十五) 你以爲處決一件要事是困難的嗎？

(十六) 有人說你懶惰時你是否很火冒？

(十七) 你怕遭受損害嗎？

(十八) 你是否認爲把打塵作爲遊戲這件事應
該爲法律所禁止？

(十九) 你討厭那些在公共場所飲醉的人嗎？

(二十) 你是否常爲腳疼所苦？

(二十一) 小孩爭鬥你覺得應該加以懲罰嗎？

(二十二) 你討厭那些在公共地方嚼橡皮糖的
人嗎？

(二十三) 未滿二十一歲的孩子吸煙，你覺得
該處罰嗎？

(二十四) 你是否歡喜有人告訴你秘密？

(二十五) 兒童對他們的父母或師長食言，你
以爲該罰嗎？

這是測驗男人和女人在情感上的反應。一個典
型的女性回答上面每個問題都是「是」。如果你全
回答了，那麼請數一數答「是」的有幾個，把這數
目乘四就是你感情上的女性程度。答「否」的數目
乘四就是你感情上的男性程度。科學家說，極端的男
性或女性是少有的，各人只是程度上的差別而已。
(譯自一九四七年二月份 Redbook)

譜食月八年六十三

[illegible]



夫婦應該分床而睡嗎？

陳曦

在中國，夫婦是否也應該分床而睡，按照着那西洋的習慣？這問題我曾和許多朋友討論過，多半的主張是屬於否定這方面。但必須聲明的是，那只是代表女人——智識階級女人的大多數意見。

她們大部份人認為：一個美滿的婚姻，應該是夫婦無時無地不在「一塊兒」過着共同的生活。而且按照我國的習俗，年青的夫婦若是分床而睡，便是表示男女的一方或雙方有了生理上的病痛或心理上的缺陷。甚至吵了嘴，打了架的夫婦，通常也還是同床——即使異夢。

連食並枕而臥，造成了肉體上緊密的接觸，從而產生了快感和安慰，家庭生活中最甜蜜的享受。尤其是冬天，彼此身體上所發的熱氣，更溫暖了雙方的身心。結婚既是夫婦雙方靈魂和肉體的總結合，分床而睡則暗示了隔絕和分裂。

知識份子更需要夫婦同床而臥。他和他，日間都忙碌於各自的辦公廳或教室中的工作，除了三餐之外，很少在一起的機會。白天的睽隔，必須在夜晚彌補。

當晚餐過後，家庭中所有瑣事整理就緒，夫婦並頭而臥，伸臂代枕，細語囁嚶，此中樂趣，凡曾身歷其境的人，都能體會神領。在早晨醒來而未起床的那一段時間中，也是夫婦生活上最甜蜜的一刻。

一個結婚了三年的朋友告訴我：有一天，她的丈夫到鄰縣去，晚上她是獨自一個睡着。「那一夜，」她說，「我簡直不能入睡。孤單淒涼的滋味襲上我的心頭，翻來覆去，總是睡不着。在以前，兩個人在床上談些閒天，我便很快地進入了夢鄉。我在床上輾轉反側，獨個兒又急又苦，幾乎就要哭了出來。唉，那是再難過沒有了！」

P女士也有與她同樣的經驗。當她是獨自佔據着那一張大床時，她覺得「世界突然變得無比的空虛，空虛得到了可怕的地步。」她不斷的從夢中驚醒，因為她不斷的做着惡夢。「有時候，我覺得是落在沙漠之中，四無人跡，荒涼已極。有時候又似是在汪洋大海之上，一葉扁舟，顛簸於驚濤駭浪之間，時時都有滅頂的可能。而當我害怕得滿身冷汗醒來，伸手向身旁，發覺我的丈夫并不在那裏時，我更恐怖而又焦急得從床上直跳起來。」

胆怯的人事實上不能習慣於獨睡；而婦女多半——尤其是在夜間——是胆小如鼠。分床而臥勢必使她們很快的患了神經衰弱症。而獨睡的淒涼滋味，也往往產生了對婚後生活的懷疑和不满，「既是如此，又何必結婚呢？」

相反的意見，則以為分床而睡，非止有益於夫婦雙方的健康，而且更可以增加彼此的愛情。她們也言之成理。

「兩個人睡在一起，」A夫人這樣敘述着她轉變的過程，「常常使我和我的丈夫情不自禁。強烈的需要幾乎每夜都迫得我們流了滿身大汗。且且而伐的結果，兩個月之後，我和他都感到健康的急劇衰退，而不勝重負，但到了上床之後又往往無法自持。這缺點，到了我們分床而睡之後，就消失淨盡了。」

C女士也認為夫婦同床而睡，容易生膩，從而產生了對婚後生活的厭倦。「不瞞你說，」她悄悄在我耳畔如是說，「當我們分床之後，我們增加了許多快樂。當我接觸到他的身體時，我彷彿是擁抱着一個新的情人。我們的接吻每次都使我感受到初吻時醉人的滋味。在每星期一次的同床時，我們總是有如久別重逢，受寵若驚，其恩愛之情，實在不是一般同床慣了的夫婦所能享受得到的。」

C女士把那形容為「每星期的新婚」。但M女士的意見則恰恰相反。她認為快樂和幸福，與其「割割」了作一次生吞活剝的享受，不如隨時隨地細細的咀嚼。「一曝十寒」，所得實不償所失。而因同床而產生的強烈的生理上的需要，也不是不能以心理上的自我克制而解除的。

在一般薪水階級的小家庭中。目前購置兩張床和被褥，也是一筆重大的負擔。這還是小事。肉體的接觸所產生的快感、溫暖和安慰，連金錢也買不到。結婚的意義雖然不僅限於生理上正當而合理的滿足，但無疑的這滿足將決定了婚後生活的完美。老舍先生曾幽默的說過：中國人是在結婚之後才開始戀愛的。這婚後的戀愛，夜間同床而臥，是最理想的時間和地點。要是採取分床

制，我實在不敢保險那因『父母之命，媒妁之言』而結合的夫婦能愛結同心，白首偕老。夜間的同衾共枕，最容易使夫婦雙方感到彼此的責任和關係是怎樣重大而密切。他和他將因此而益相憐愛和關注。唯有同床而睡，才可以使夫婦明白彼此是怎樣互相需要，缺一不可。

所以，除開夫婦的某一方面健康上發生了重大的損害，或是妻子懷孕，採取分床制實是矯揉造作，多此一舉。即使兒女繞膝，也是如此。孩子應該從小就養成獨立的習慣，讓他們料理自己，不依賴他人。這樣更可以避免夫婦因過份關切兒女而忽略了他們自己生活的圓滿，從而產生了漠不相關甚至失和的危機，有如許多家庭中所常見的現象。

避免因同床而時常發生的強烈的生理上的需要，除了心理上的自我克制之外，也還有許多方法，譬如日間的操勞和夜晚較遲就寢，都足以使夫婦雙方在上床之後不久便都朦朧入睡。而一對感情融洽的夫婦，每一次的擁抱和接吻也都必產生甜蜜的快感，可以盡情享受，並不是唯有分床才能獲得。

我忠告新婚的夫婦，更不可由於好奇立異，而貿然嘗試分床而睡的方式，否則日後或將難免懊悔。俗語說得好：『一夜夫妻百歲恩』，我們嘗見年老的夫婦而恩愛不衰，未始不是由於初婚的生活基礎打得穩，以及數十年同床的關係所鞏固。即使有什麼委屈，只要一想：『唉，大家同衾共枕了那麼多年……』一切也就冰釋了。

最後，我要以我個人不止一次的經驗告訴諸位姐妹，用以證明同床而睡的另一好處。

我同我的丈夫時常因為小事情吵嘴。每逢那時候，彼此都很生氣，甚至不相交談。晚飯過後，負氣上床，仍舊不想說話。寂寞漸漸襲上心來，難堪迫得我喘不過氣。我發覺我的丈夫也是如此。但自尊心又使彼此不願先開口，只是翻來覆去，之後——就免不得歎一口氣。

『怎麼啦，你？』他忍不住問道。

『沒有怎麼。』我說，『你呢？』
『我也沒有什麼。』
於是撲哧一聲，大家都笑了。於是彼此言歸於好。

要是分床而睡，一上床蒙被而臥，各行其是，一床之隔，隔膜就愈大，裂痕也愈深了，說不定竟就因此翻臉。那又何苦呢？

金城銀行

總行：上海江西路二〇〇號

電話：一四二〇〇

分支行處

全國重要城市

中國實業銀行

上海總行

北京路一三〇號

電話：一八七二五至九號

分支行處

全國各重要城市

改進配製
千里日

全祿



品質裝璜
力求前進
烟中冠軍
時代雋品



經濟部接管
中華煙草公司出品



新婚夫婦下廚記

吳廣

(一) 買小菜

『萍！我們一道到菜場去買菜如何？』

新婚蜜月一週之後，廚房用具粗粗購辦齊全了；於是先生就徵求太太同意，準備燒飯的『前奏曲』——買菜！自然，萍是滿臉高興，歡歡喜喜的換了一件比較樸素一點的旗袍，一雙低跟皮鞋，挽了新買的籃子，就上菜場了。先生也把上衣除了，服裝力求略為隨便點，跟在太太後面。菜場並不遠，過了一條街就是；那時正是九點多鐘，生意最好，人擠人的，甚為鬧熱。好容易擠入老媽大師傅們行列之中，一步步向前推，兩眼望着各式各樣菜蔬魚肉海鮮，有點目不暇給；太太不住指指點點說——『這個菠菜好嗎？買幾斤洋葱吧；大海蝦真貴呀——』

『太太！這是美國種的『包心白』，頂括括，買幾斤吧！』

『太太！小黃魚又新鮮又便宜，包你燒得噴香噴香的——』

『太太，割兩斤五花肉吧？怎樣？這塊好，又瘦又沒得筋頭。』

於是乎太太也昏頭昏腦，先生也茫然呆楞，給小販們包圍了。結果挽了一大籃子菜回來。太太和先生一面走，一面端詳那些肉呀，魚呀，白

菜呀，洋芋呀，菠菜呀；無一不合乎營養，無一不是又好吃又經濟。路上遇到那些鄰居太太們，小丫頭們，老媽子們，都向我們打聽：

『白菜多少錢？哎喲，一千五！乖乖，太貴了！』

『洋芋只要兩千，太太給貴啦！』小丫頭笑嘻嘻來了一句批評。

先生和太太還沒十分失望——一分錢一分貨，貴點沒關係！

可是仔細和那些老資格的太太們一談，我們所買的貨色，未必真好，但貴得出奇。於是太太和先生開『檢討會議』，檢討首次購買失敗的理由：

我們和小販子太客氣了，以後要兇一點！

『我們簡直不像買小菜的，倒像逛大新公司的一樣，以後——』

『我看攤子上的傢伙太壞，買鋪子裏的才够分兩！』

『最好是化裝娘娘去買，一定便宜。』

『也沒用處，你想，我能笑嘻嘻和小販子們搶呀，偷呀的胡鬧？』

檢討結果，以後只好和老資格娘娘一同出去學習學習買菜。

前奏曲完了。現在到燒飯正題目了。

(二) 白米飯

『萍！我們分工合作如何？』

『你去生柴爐子，我來淘米。』

『好的！好的！』

於是先生興頭十足就去燒灶去了。從床底下

找了一大堆破書，放在灶裏，然後抓了一大堆柴，向灶裏一放；點了十枝火柴，才把火點着，然後，用一把很漂亮的葵扇煽起來，一分鐘後，只見灶中濃煙噴出，整個廚房佈滿了『煙霧』，先生就流起淚來，不住咳嗽；太太早就給煙噎得不住嬌嗔，用手指揉着眼睛。先生太太無法再『攻入』廚房，只好呆呆的等那股濃煙滾滾的向上騰。隔壁小徐家那個娘娘走了過來，就向我斜望一眼：

『哎呀！先生自己生爐子呀！』她笑嘻嘻望望。

『我心裏想：

『先生就不該燒灶嗎？真是十足封建腐敗思想！』

『我幫幫先生吧！』娘娘把我手上扇子拿走，到了灶邊，不怕煙薰，從容的，把柴一根根架起來，把紙減了一半，然後——撲撲撲撲了三下，果然資格老練，本領高強，柴烘烘的燃起來，煙也減少。

『謝謝你！王媽！』太太禮貌週到，向她道了謝。接着我放上鍋，放上火。太太的米尚未淘好；可是關於『開水下水』和『冷水下水』的理論，又辯論起來了。據太太『引經據典』來說，她的祖母是用『開水下水』的，媽媽也是『開水下水』的；她五姑家裏是『開水下水』的；她大嫂也是『開水下水』的！

我呢，看見我們學校大師傅是『冷水下米』的；我又根據物理化學的理論來解釋，冷水下米，飯一定煮得快而且熟。於是乎這件事又不得不取決於隔壁老太太了。老太太點點頭，把老嘴脣張得大大的：

『可不是，你們都是先生呀，那裏會搞飯呀！』

——請個娘姨算啦！

讀書學生子，那裏學這種粗活呢！——繡繡花呀，唱唱歌呀！——

老太太先發了一陣宏論，然後說：『開水下米』是南方人的煮飯方法。

好吧！米總算下了鍋；火也燒旺了。萍在洗肉洗菜。她的洗法，正像我們學校校醫室的護士小姐在洗醫療器具；化學實驗室裏洗儀器，一樣仔細。而切肉的刀嗎，不大聽使用，切了半天，肉也沒切斷；我自告奮勇，代她切肉，三下兩下，肉切出來，既不像肉絲，也不像肉塊子。管它呢，反正炒一炒，炒熟就可以。殺魚這件事，萍皺皺眉：

『我怕它髒稀稀，我不殺魚，』太太一撒嬌，不動玉手；先生不得不來頂替。於是右手執上，左手握魚，就在木板上切；一下子，滑到地刀。

『死魚也會跑！』好容易想出一個辦法，把魚用一把尖刀釘於木板上——好像釘犯人死刑樁上——才括了鱗，開肚子。兩個人第一次發見魚肚子裏怪玩意真多；什麼魚膽，魚子，魚肝，魚腸子，……

魚及肉弄好，菜也算洗好切好，太太已經感到很吃力，看看手錶：

『哎呀！快兩個鐘頭了，一頓飯也沒燒好！』

『你餓不餓？』先生一面看着飯鍋鍋蓋給滾水頂得亂跳，一面說。

『我想吃一個燒餅！』太太懶洋洋的，看看手上的油膩，擰起眉來。

好容易把飯煮好——那是一鍋半濕半乾，幸而上帝憐憫不生的飯。

萍就開始放上鐵鍋炒肉。第一下，沸騰的油點把她手就燙了一下；炒了肉加上白菜，胡亂一炒——原來是想炒什麼肉絲白菜，醋溜白菜，紅燒黃魚。現在，只希望把所有的菜，一下子倒在鍋上，好好快快的弄熟了就算了。

總算把飯菜弄好，已經下午一時半。兩人吃得飽飽的，都懶洋洋坐着，桌上杯盤狼藉，油膩膩的碗碟，誰高興去洗？我說：

『萍，算了吧！放在鍋裏，晚上洗如何？』

『唔！』萍也懂得，這叫做『辦不了推』的官場政策，現在我們應用了。

第一次結果，我們很滿意；因為飯的確沒有生，也沒焦！

這算是燒飯的『處女作』。

(三) 清 燉 雞

自然，由『蜜月期』步入『正常期』，燒飯也就由『浪漫派』而步入『寫實派』了。萍漸漸學會了買菜方法，學會幾樣小菜的燒法。而我呢，也展開我的燒飯研究工作。例如做一大糖醋排骨啦，燒了幾大黃魚啦。在種種研究工作中，對於清燉雞我相信研究得最澈底，最有經驗，也最能予我以深刻的印象，是不可以不記也，於是寫『燉雞記』以殿吾文之後。

這一次，我親自菜場中，購得兩斤多重一隻母雞。經過左右鄰娘姨及太太們的批評，都一致說『非常肥』。於是我們滿意了。

萍是連小螞蟥爬在鞋上也有點害怕的，自然不必叫她去『殘忍』，去執行母雞的死刑了。這種『蓋世太保』的工作，非由先生担任不可！

『你能殺嗎？叫隔壁大嫂幫幫忙吧？』萍有點不放心。

『不要緊，你先去燒一鍋開水，我來磨磨刀。』

當我磨刀之時，我注意這隻身體健壯的老母雞；先研究捕捉法。最好是採用『不宜而戰』，給牠一個出其不意。捉牠的兩翼最好。其次，把牠頸子向後一折曲，就用刀一抹，於是一個小生命就可了結了。

當我去捉這隻母雞時，萍不敢看我殺雞，先就溜走了。我把房門關了，嚴密的追捕，殊不知老母雞的生性狡詐，屢次捉不着。最後，便只好利用米粒『以利誘之』捉住了。把雞握在手中，牠的體溫傳到手中，使我心裏跳了跳——也是個熱血動物呢！看看老母雞那付眼睛，並沒有表示屈服和哀求之意，可見是個『頑梗不化』之徒，殺之殊不足惜。

現在，面前刑場的佈置如下：一大盆燒得滾燙的開水；一把快刀，還有一塊木板，算是行刑台。把雞的頸子向後一曲，用力的給左手壓着，用右手把頸子上的毛拔去一點——這是我看過我們大師傅殺雞的方法，全部模倣，毫未走樣——我右手執快刀，準備一刀下去，就結果了這斷性命，削首示衆。但是這隻老母雞忽然掙扎動起



社會服務辦事處 班狄

介紹一個家庭福利工作機構

本年二月間，在上海薩坡賽路三六一號有一個小規模的辦事處成立，門前的招牌寫着：『社會服務辦事處』。每天有許多因戰事，水災，內戰，失業，疾病，以及高物價而造成的貧困的人接踵而至。

他們能從這小小的辦事處得到些什麼呢？他們是來請求食物，舊衣，或是職業的。這些他們可按這辦事處的能力得到相當的幫助。此外，最可貴的是他們可得到個人的關懷及這辦事處的友誼。你或者會不明白一個機關怎麼可以做一個家庭的朋友？可是曾經到過『社會服務辦事處』的人，已領略過這種友誼。

當一個家庭來請求幫助時，一個辦事員非常同情的諦聽他的懇求，寫下他的姓名與地址，並答應在數天之內遣派一個社會工作人員到他家去訪問。接着一個工作人員就被派去調查他的需要。這些工作人員大多是從震旦女大社會服務研究所來的，她們專門從事社會福利工作。她們所從事的家庭訪問及個案工作，是由社會服務修女會（Sisters of Social Service）中極有訓練的社會工作人員所輔導的。上海這辦事處就是由這個組織所創設。

當一個社會工作人員被指定去幫助某一個家庭的時候，她是這辦事處的代表，同時就成為這一個家庭的朋友。她的職務是去明瞭家庭中每一

個人的全部的需要。她往往會發現一個患病的兒童需要醫藥的治療，或是一個瘋癲的老年人的祖母睡在一間一無所有的屋子裏的地板上。有時或者會發現一個患精神病的親戚必須送到精神病院去處理，或是覺得那住所太不適宜於居住，那家庭確是異常貧困，她雖然不能幫助他們許多，但在每一件上，總去盡最大的力量。在過去三個月之中，這辦事處曾經給與一百個家庭這種個人的關切的注意。單單救濟方面也已達一千餘人。工作者在無論何種情形之下，都是盡量的鼓勵與不斷的努力去設法解決請求幫助者的問題。

今天有一個上海某大學的畢業生，因過去數年的艱難的境遇，目前已一貧如洗，跑來向主持這辦事處的修女致謝。他恥於向他處的親友求助，不願使他們知道他的不幸的境遇。當他想為他的妻兒請求食物的時候，他視這辦事處為他最後的一線希望。去訪問的工作人員發現他的小孩患着病，現在這小孩已送入醫院受免費治療，每星期送給他們食物及衣服，此外還正在各方面設法為這會受高等教育的朋友謀一個職位。他知道了這機關的友誼是什麼意思，當他說非常感謝的時候，他的眼中充滿了熱淚。

行政院善後救濟總署上海分署，曾經非常慷慨的供給這辦事處食物，衣服，紙氈等物。上海市立醫院及市立衛生事務所也竭力合作，供給免

來，大有反抗之意。我右手的刀子，慌忙向頸子上切。不知為什麼，竟切不開。我用了全身之力，才把頸子那塊皮，切了一個小小的口子；那老母雞眼睜睜的看著我，好像仍然『不歸順天朝』；我一怒之下，就亂刀割下，雞頭已經切開，我以為這一次，『強徒必當投首』，從此『天下太平』了。那裏知道才丟在地下，老母雞竟冲天飛起；頭雖斷，頭梗之氣不化，竟跑出房門，想『帶頭而走』。這一下子，可把我嚇着了。連忙追上去，用腳踏著，擲入滾水中。竟不知老母雞蠻氣已極，兩翼不生煽動，把滾水灑了我一身，一地！我忙又抓了牠出來，再丟在地上；過了一刻鐘，方才畢命——真是兇險！

『雞殺好了嗎？』萍看見地上死雞和一堆堆水漬，大為吃驚，呆呆看著。

『大功告成了！』我洗着手說：『這隻雞抵抗力強，肉很康健！沒有病。』

我告訴她三擒三縱的故事，萍笑痛了肚子。這一天，清燉雞吃得很有香，因為老母雞身強力壯，並且我又吃了『敵人』肉之氣憤呢！

費門診及免費病牀。但是行總行將結束，這辦事處的物品來源也將因而中止。然而我們確信這種工作仍將繼續進行——必將繼續進行。

獲盆夏深

編者先生：
我讀了最近五期的『家』，我喜歡得不得了。一個家庭的主婦，是不可缺少的。因為它為主婦們解決了許多疑難，灌輸了她們不少的新知識。在這些個短短的篇幅裏，我是如此的獲益良深啊！
阿豐（九江）



幸福的幼芽

金火

我的孩子

沒結婚的時候，一向是不喜歡孩子的，也許因為不太注意的緣故。孩子們給我的印象只是吵、鬧、哭。結婚後一年，肚皮漸漸凸起來，我才開始注意別人的孩子——不管是手上抱着的，還是地下拉着的，一面在幻想着自己未來的孩子的面貌。

說不出到底是高興還是煩惱，只一天的期待着孩子的來臨。幾次的醫院產前檢查，整個使我丟掉了少女時代的羞澀。難過的時候，我又有點憤恨，我恨我生為女人，女人還得管孩子什麼的這些討厭事兒。

但，不管怎樣說，嘉嘉——第一個孩子的名字——到底降生了。他的降生，叫我受了這麼大的磨難。當我在產床上輾轉反側的時候，我用力抓住母親的雙手，我流着眼淚說：『我一定不要這個孩子，他給我的苦痛太大了！』但是，當護士把這小生命托到我的面前，告訴我他是男孩子的時候——那時我才從麻醉劑裏重新醒來，自己還鬧不清我是在那裏的一刹那——我無力的向那剛剛出生一個鐘頭的嬰兒微笑了。到今天媽媽當我過分愛孩子時候，常常會說：『你不是說的一定不要他嗎？』

爲了生活負擔，孩子生後一個月，我仍舊繼續我自己的職業。老實說，爲了孩子，我對於工作是十分慚愧的，那是因爲我的心不能再像過

去一樣的安定。身體雖然仍是坐在辦公桌的前面，心裏却不停的在想：

『也許在哭着吧？』——婆這時正在餵奶？——別又拉一床的巴巴——』甚至孩子的一舉一笑，一舉一動的小樣兒，總是在我的腦裏轉來轉去。

嘉嘉就這樣一天天的長大起來。他長得不太難看，只是兩個小眉頭總皺着。他長得像他爸一樣黑，臉上沒有別的孩子一般的紅暈。還記得有一次一位朋友說：『這孩子顏色不好，恐怕有病吧？』這一句話害我哭了一整夜。

嘉嘉剛斷了奶，第二個孩子——聰聰的消息立刻來了。除掉這一次的生產比較容易以外，其餘都沒什麼兩樣。我的日記上是這樣寫着的：『真像是一個夢，三年前的事重演了一遍，醫院，病床，大夫——甚至在身邊才出世幾天的寶寶。』——不過，這一次住在醫院裏格外想家。嘉嘉是一直在夜間不離開我的。當婆婆把他帶到醫院去看我的時候，眼淚濕透了我的心，他却一聲也不響，看看我，又看看四週，半天他才叫我一聲。我問他他不想我，他也不回答，可是我看他的眼睛更大更深了，這告訴我他比前幾天瘦了許多。

聰聰出生以前，我說：『不管他是男是女，也不管他生得多好看，我永遠專喜歡嘉嘉。』事

實上偏又是個相反的證明，我又像愛嘉嘉一樣的愛着襁褓中的聰聰了。

自己有了孩子，才知道孩子是這麼可愛——他們從初生到幾歲，每一個時期每一個階段都是可愛的。嘉嘉四歲了，他說話很有趣，有時能把全家都引得發笑。他是個聰明的孩子，還不滿四週年，已經向我問過：『雨是怎樣成的？』和『飛機怎麼飛起來？』這些問題了。母親不高興他這樣，據說過分聰明的孩子是不好帶大的。我雖然也爲這個有點擔心，可是我也不願我的孩子是個小傻瓜。嘉嘉不只聰明，還富有同情的好心腸。有一次，我給他講故事，——故事早被我講窮了，我只好編個新鮮的說給他聽，我是這樣說的：『有一個小孩，沒有爸，也沒有媽，他自己每天在街上流浪，向人家討飯吃，——』

每次講故事，他總是在中間插嘴問東問西的，這一次竟是例外。我注意到他的時候，他低頭，但也給我發現了他眼皮裏的淚珠。

『怎麼了？嘉嘉！』

『那他有婆沒有呢？』聲音裏帶着哽咽，

『也沒有婆——』我忍着笑再逗他。

『那他晚上到那兒睡覺呢？』聲音小極了，有兩粒眼淚一塊落到衣襟上。

我不忍再說下去了，不然他會大哭起來的。於是我把這故事草草的結束起來。我告訴他後來有一個人家沒有小孩，把那孩子認做兒子。嘉嘉這才轉憂爲喜。以後我向別人講起這件事的時候，他害羞的用小手遮我的嘴。

聰聰身體比哥哥健康，長得也比哥哥美，因爲他的膚色生得白嫩，並且也沒有皺眉頭的習慣

。他現在才只十一個月，却伶俐得很懂事的樣子了。嘉嘉很愛他常常做怪樣把弟弟逗得格格的笑起來。聰聰的愛笑，不知引起多少人的喜愛。嘉嘉是抗戰期間的結晶，而聰聰是勝利的果實，這皺眉頭和愛笑正是國家命運的象徵，我這樣想。

我和孩子在一起的時候，不是單以母親的責任而看管他們，而一半是娛樂着自己去和他們玩，所以孩子對我也不是般孩子對母親單純的情感。我是他們的母親，也是他們的朋友。同伴們一向說我雖然做了兩個孩子的母親，却還沒有失掉天真——這天真也許正是我的孩子給予我的。因為我自己知道在沒有孩子的時候，我反不如現在快活。

帶孩子出去，當別人帶着羨慕的眼光看他們的時候，我的內心蘊藏着無上的驕傲。在公共場所，孩子做了引線，使我認識了許多新的朋友。

孩子是我生命裏兩顆快活的種子，或者說是我未來幸福的幼芽。我用『愛』的甘露來灌溉他們，用正當的方法把他們培植起來。我將靜靜的期待著他們健全的合理的滋長，使我的前途開遍燦爛的花朵！

小毛天真話

★四歲的小毛在一次給新娘提花籃回來後，自己繫上小圍裙，把兩個小洋娃娃一個放在圍裙前面的口袋內，另一個結在身後圍裙的帶子上。媽媽問他：『小毛，你在做什麼？』她說：『我在結婚哪！』『哦，這前面的娃娃是提花籃的，後面的娃娃是在牽紗。』『哦，你又在牽紗？』『哦，我在牽紗。』『小毛，你為什麼要牽紗？』『哦，我在牽紗。』『小毛，你為什麼要牽紗？』『哦，我在牽紗。』



怎樣處理你的衣服

梅蒂

如果你還未曾結婚，而且仍是和媽媽住在一起的話，那末你真是太幸福了。衣、食、住、行，都有母親來照管，什麼事也不用你操心。放學回家，書包一擱，你就可以上無論那裏去玩。家裏的一切雜零雜碎，與你是漠不相干的。

可是當你結了婚後，事情就大大的不同了。母親也許不能和你住在一起，是個快樂的小家庭吧！這時你便開始做一個主婦了。

當然，家中經濟寬裕的話，還可以僱一兩個傭人，似乎也可以不必擔心粗勞的。但是結了婚以後的妻子，已經變成了丈夫的保母，你不再是往日戀愛時期的女皇，而什麼事却須由自己去經心。你得為他預備好一頓精美可口的晚飯，更得把他的衣服處理得很整潔，不致於在早上起來時，急急忙忙的找那一套西裝穿，啊！糟了！這一套未曾燙呢，那一套是髒的，結果，還是穿了一套不稱心的。最後，丈夫默默不歡的辦公去了。當然，他很愛你，不會說半句不滿的話，但是做妻子的心裏，一定是很難受的。所以你應該練習如何管理丈夫的衣服。現在把我過去所得的經驗，寫在下面，以供主婦們的參考。

一套料子考究的西服，甚是耐穿，而這也在於你如何整理。第一、切不可把一套西裝交託於一個未曾經過你長期訓練的傭人。她總是很笨很

呆，結果往往把一套衣服弄得一塌糊塗。第二、切不可把西裝隨便交託給不可靠的洗染商店裏，不然你便上當了。

還是在抗戰時期，德的一套最好的深藍條子西裝，穿了沒幾次，將要入黃昏時期時，我像普通的主婦一樣，把衣服送上一家什麼乾洗商店裏去乾洗。洗好送來以後，我就加了樟腦，鎖進箱子裏去了。等下半年要穿時拿出來一看，却發覺顏色似乎舊得很，兩面肩膀上的襯頭也變成軟軟的，東倒西斜，完全走了樣子，用鼻子細細的嗅一嗅，隱隱的一股肥皂味。幽幽地透了出來，這一套新西裝於是就這樣完了。後來，我再三的打聽之下，什麼乾洗啦，科學啦，聽說全是假的，反正一古腦兒放在肥皂水中給你攪上一陣，就拎出來完事，候乾後上一燙罷了。

上了這樣的大當，下次再也不敢請教了。想想那些呢旗袍怎麼辦呢？開開箱子拿開來看，縮了三分之一，全不能穿了。萬分懊喪之下，就慢慢的開始學習如何保管衣服。從此金錢省了不少，而丈夫對我的贊賞和感激確是無上的安慰。

普通一套西裝約穿三天，多則五六天。當他把西裝換下來後（假使衣服多的話，等積上三五套），就拿出在陽光裏晒一晒，把幾日來的瘴氣，煙味，潮濕，蒸發掉。約晒半天，然後收下來放在桌子上，用一柄細軟的毛刷，把衣服

細細的週身刷一遍，把上面蒙着的灰塵刷去；再用一塊乾淨的舊毛巾，慢慢的把戴士林（Gibson，即汽油）倒上去，成為半乾濕為止。於是抓住了這塊毛巾，用力的順着衣服的勢道揩，揩時不能一會兒向上，一會兒向下，以防料子起毛。揀領子，胸前，坐處，多揩幾下，好像普通用板刷，刷衣服似的。戴士林很容易乾，隔一會再澆些上去，把毛巾翻一翻再揩，直至揩遍為止。現在請你插上電熨斗的撲落，一面你去找一塊白的棉布，放在水裏浸濕，絞乾，然後把衣服放平了，開始燙。燙上裝比較困難。假使不高興燙的話，那末送上洗衣店去燙，光是燙是不妨害什麼的。能够把一套西裝揩乾淨，你已經成功了。戴士林可以上汽車加油站去買，以純白色的為上，買上三四磅就可以用上大半年。

此外用過的領帶，也得揩一揩，燙一燙，便像新的一樣。燙領帶可以去買一根三夾板樣子，襯在裏面更好。

常常揩的衣服，不會十分油膩骯髒；不穿時揩淨燙好，掛在廚裏，要穿時拿出來就很方便。以上處理是春、秋、冬三季深色的西裝，現在來談談關於夏季的西裝。

夏天的西裝大都能洗，和夾的不同。因為男子們終日在外奔波，難免出汗，如果不洗的話，那末臭鼻，怎能出外見人呢？

第一種麻膠布的，即白帆布，頂容易洗，像普通衣服一樣洗一陣就完了。

第二種綢的，像削克四根（Sharkskin）等，這種衣料大都是白色米色的，洗時先用皂粉泡好一大面盆的肥皂水，須用皂粉，約半飯碗。候

皂水徐徐冷卻，不可性急，水太熱衣料易起變化。然後把衣服浸在水中，細細搓洗。洗淨後，在浴缸裏放上一大盆清水，把衣服漂洗清爽，尤其是二肩膀上，襯肩的墊頭，須一再擠捏，因為不漂清楚，棉花的水漬慢慢地透出來，便成為一種淡黃色的洗不去的痕跡。洗後，撈起，勿絞，候它把水滴去，掛在有風的地方吹乾。不能晒，晒了有水圈。候乾了十之八九，就可以送往洗衣作去燙。

第三種胖嗶嘰的，洗晒時方法和上面相同，只是不能搓，須用毛刷細細的刷，不能一會兒往上刷，一會兒往下刷，以防起毛。

料子很多，這要你自己決定屬於那一類的了。總之，毛貨不能搓。

洗衣服前，油膩處先用戴士林揩掉，袋裏裏透一透看有沒有香烟屑之類。

上面是關於西裝方面的。至於旗袍更容易了。不穿時，揩淨燙好，就可以。普通人以為一定要有油跡，才會找戴士林，用一塊棉花浸了，揩一揩便算。其實，渾身一揩，等於大掃除，豈不更好？而且領頭也不走樣而美觀。

有一次，是一個冬天的早晨，我剛穿了一件新的襯絨袍子，在料理着熱的早餐。記得那天正吃麵餅，忽然他想起來要吃臘油，於是就到隔壁食物廚裏去拿，拿了出來。一面走，一面開蓋子，覺得很緊，於是又回身去拿開罐頭的刀來開。用力一拔，蓋子是飛了出去，而那紅紅的，厚厚的臘油，則像決了口的堤水，直衝出來。心裏一慌，要緊低頭看衣服，手一軟，瓶一側，又是一瀉而出，從胸口起直至下擺，又長又寬的二條。

這時心中真焦急得很，如果給德看見了，知道這樣粗心，不是太慚愧了嗎？於是趕快脫下來，另外換上一件穿了，依然拿了臘油進去。德快吃完了，他看見我臉上紅紅的，只是不說話，便問：『你怎麼啦？』這時我二腳軟軟，心頭突突的直跳，也說不出什麼話來，只催他說：『你快快去吧！』已經八點一刻了。『德也就下樓去了。候他走後，忙到房裏，把衣服拿起來一看，啊呀！天哪！心愛的紫羅蘭綢袍上，驚心觸目的二長條，已經深深的印了上去，正像話劇裏的台詞，『完了，什麼都完了！』一時呆着，不知如何是好。腦中轉了許多念頭，怎麼辦呢？這件衣服如果送上洗衣作去是完了，一定完了。忽的急中生智，連忙起身插上撲落，拿了幾張草紙，把衣服放平，放上草紙，立刻用熨斗就燙，那油就被吸在紙上不少。這樣丟了三四張草紙，油已吸盡。便用戴士林揩，揩了又燙，燙了又揩。這樣四次以後，已經一些痕跡也看不出了。除非細細的，細細的看。只因屢次用濕手巾燙，縮短了一些（這是裁縫不會先噴水的關係），但是這件衣服又回復了原來嶄新的樣子了！

晚上德回家了，吃晚飯時他忽的想起早上的臘油，問我是怎麼一會事。昨晚剛買來的，誰就吃了半瓶？胃口可真不小！這時我才知道，這是另外一瓶新的，所以不開蓋子，原來不是那瓶用過的。這才恍然大悟，上了一個大當。我笑着把早上的一幕告訴了他，德聽完了我的話呆着朝我身上的衣服左右看了半天，然後從桌子的那邊跑過來，緊緊的擁着我，只聽見他在我的耳邊低聲的說：『聰明的梅蒂！』



怎樣對待傭僕？

李穀君

這個年頭，一切使人感覺苦惱，明明是一件很容易解決的事，往往要費許許多多的口舌，才能獲得完滿的解決。就拿傭僕人來說吧，如今已形成本主最不易對付的一椿事，最感覺頭痛的一個問題。

你如想僱到一個使你稱心滿意的傭人，至少在目前不易辦到。你如果跑到巷頭行去看看，她（傭人）首先要把你從頭到腳，打量一番，然後就要向你提出：『家住那裏？有多少人吃飯？要不要提水？要不要洗小孩尿布？送人請多嗎？打不打麻將？』這一連串的問題，問得你頭昏眼花，忍氣吞聲，真是使人有點敢怒而不敢言。如今的世道，好像人與人之間的關係，祇有『錢』的關係，一切爲了錢，一切要錢來維繫，錢的條件談妥了，再提下文。所以我奉勸你到巷頭行的時候，要平心靜氣。第一要忍耐，不要擺出主人的架子來，應該虛心下氣，有問必答，可是千萬不能含糊一點，不妨把實實在在的情形，和盤托出。這表示你的誠懇，有心要僱傭人。有時攀談的結果，雙方自會互相讓步，並不一定如訂條約的那麼認真，不久自會接近而談妥了的。

現在我來談談我們平日對待傭僕應該怎樣，可分下列數點來說明：

(一)對待傭僕應如家人一樣——一個家

庭，所以要僱傭人，就是因爲家務繁重，需人幫助料理。做主人的應該明白傭人是家庭不可少的一員，自有她的地位。因爲她能協助你料理你自己不顧和不能料理的一部份事務，對你日常的生活——衣、食、住、行出力甚大，如洗衣、煮飯、燒菜、掃地、抹桌、照應門戶，看管小孩，接待客人——時刻需要她幫忙。日子久了，一切習慣了，自然而然你會感覺到她的地位的重要，不能須臾離開。因爲她時間久了，對你家裏的一切情形摸熟了，有時你需要甚麼，不待你煩神，她會領會到，爲你準備，計劃和打算。這影響你整個的日常生活太大了。所以做主人的，應把她和家人一樣看待！

(二)對待傭僕須有信心——既然是你家庭中的一員，爲你日常勞役，雖然你給她報酬，可是你對她須要絕對信任，因爲她有自己獨立人格，和自尊心。你應時刻留心，首先要信任她，不能卑視她。你如事事放心不下，處處懷疑她，你自己固然精神感覺痛苦，她也決不會不知道的。不妨先由小事做起，試驗她是否靠得住，以後慢慢地交給她去處理較大的事。日久，她因爲取得了你的信任，她自然會樂意處理一切事務。有時你未見到，她已爲你先做了，省却你許許多多的麻煩。正因爲你對她有了信心，所以她會

爲你分外勞心了。人與人之間，應有互信，可省去若干的不必要的猜忌，增加更多的便利。

(三)對待傭僕要心平氣和——你不能以爲出了相當的代價，她得了你的報酬，就把她看做你的奴隸，而加以壓迫。如果這樣的態度，包管你一世僱不到好的傭人，她不是你的出氣筒，甚至破口大罵，大打出手，這是不應當的，不人道的行爲，且於事無補，反會惹出意外的麻煩。常常更換傭人，是家庭的最大的不幸。換傭人的損失，祇有當事人心裏最清楚。往往因爲更換一個傭人，會引起家庭當事人種種糾紛，一言難盡。一個人難免不會做錯事情的，事如做錯，應趕快設法補救，分析原因，防止事情的再發生。處理事情，應心平氣和，設法，生氣，更換，解決不了事，也不是解決事情的最好的辦法（除非不得已有重大的錯誤當然例外）。最近我家中發生一件事，因爲傭人倒馬桶走在過道上，正遇着房東老太婆洗滌鍋碗，傭人一不小心，磁馬桶打翻了，正好潑在房東的鍋碗上，於是房東大興問罪之師，大吵大鬧，認爲是不祥之兆，一定喊全部賠償，而且要照原樣的東西買給她。我與英商定了辦法，除一面賠老太婆的不是外，並喊巷頭行的老板來說話，我們表示決不換人，最後由巷頭行的老板出面，買了香燭，敬了菩薩（這是老板出的主意，爲迎合老太婆迷信的心理），同時又囑傭人將鍋碗清洗多次，最後又拿到老虎灶用開水煮一道，這突發的事件，總算風平浪靜的渡過了。若非心平氣和的去處理這件事，決不會如此完滿解決的。責罵和解雇，並不是好的辦法，會引起種種不良的後果和麻煩的。家庭解雇傭



介紹六種暑天髮式

歐麗

人，並不是一件簡單的事，要三思而行。
(四)對待傭僕要寬厚——人是感情的動物，待人好也就是待自己好。人與人相處，要寬大厚道，尤其是對待傭僕，不能處處斤斤較量。倘若做錯了事，你應當原諒她，好好地規勸她，曉之以利害，她以後自會小心從事，改正錯誤，避免重犯。就如拿平日吃小菜來說，不應將吃剩了

的殘餘再給傭人，事先應用一定量的分配，當然不一定齊全，也不用如此做。又如睡覺，主人有遲睡晏起的習慣，普通傭人總是早起的，忙了一天，應該要有適當的時間來休息，才有精神做事，不能因為伺候你，而使她早起遲睡，就攔了她的睡眠。這並不是有損主人的尊嚴問題，而是有點不講人道了。他如很小而瑣碎的事情，如倒茶

，換鞋——一舉手之勞，應該由自己去處理，不必做成一呼百應的樣子。老實說：這樣做對你個人並沒有多大的益處，自己應該多多勞動，不必事事倚靠傭人，反養成個人一種壞的習慣！至於做主人的人，平日對待傭人，尤須注意賞罰嚴明，使人心服，吩咐做事，更須衡量輕重，這些須靠各人自己的運用手段如何了，這裏不必詳述。

(右上)短髮左——這種髮式必須要剪得好，燙得自然，再加上多多洗潔梳刷，纔能柔軟光澤而又自然。

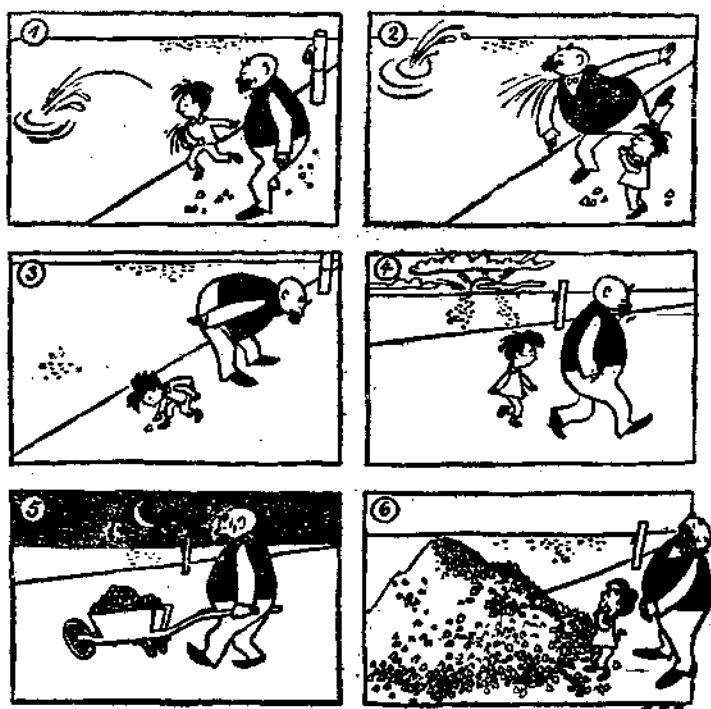
(右下)法國式——將頭髮自太陽穴處向頭頂上刷去。將後腦的頭髮捲成一捲，與兩邊的髮梢在頭頂上并在一起，用花遮住。

(中上)網髻式——這是一種永不過時的髮式。將頭髮向裏捲，用一個色彩鮮豔的髮網罩着，在網邊加上花或別針。

(中下)皇冠髻式——將頭髮自前額至後頸正中分開，在兩耳較上處開始，結成兩條辮子，用髮叉又住兩辮在頭頂上的相遇處，或在中間加一個緞帶結。

(左上)古典式——將長披及肩的髮髻梳到頭頂上，用髮叉或梳子扣住，在髮髻上鬆鬆地繫上一條緞帶，再將髮髻用髮叉又好。這髮式很年輕很嫵媚。

(左下)道士式——將頭髮梳到頭頂上，用狹緞帶束住或用大髮叉又住。再將頂上的頭髮梳成一個圓圈，如頭髮不夠可在裏面加上假髮，使這圓圈看去較為豐滿。



父與子漫畫

天真話



媽媽不聽話

小蘋有兩個頑皮的弟弟，她常常要吃他們的虧，因此媽媽懷孕後，她一直渴望生一個同她一樣的妹妹。

媽媽到醫院裏去生產了，次晨小蘋同爸爸一道去看望。看護小姐笑嘻嘻的對小蘋說：「你媽媽又生了一個小弟弟了。」小蘋立刻鼓起嘴吧喊道：「媽媽，我叫我生個妹妹，怎麼又生一個弟弟呀！」（杭州·趙中英）

誰先到家？

三歲的森弟隨我們逃難，通過警戒線時，兵士要問筋骨（金華方言，檢查甚嚴的意思）。父親把他唯一的玩具——一個紅綠乒乓球——也拿過來拋到河裏，乒乓球很快的隨水流去了。森弟說：「爸爸，它不是比我們先到家裏嗎？」父親的心裏感到十分辛酸。（浙江麗水·季仙）

長小了

萍兒看見弟弟用奶瓶吃牛奶，非常羨慕的問媽媽說：「我也要用瓶子吃。」媽媽解釋給他聽：「弟弟小，沒有牙，所以用瓶子吃牛奶。你長大了，有牙齒，可以用碗吃。」萍兒點點頭，對媽媽說：「媽媽！過幾天我長小了，牙齒長沒有了，我也用瓶子吃牛奶！」（南京·黃筱蘊）

天下米

二月二十日昆明落雪，小英在院子裏忽然看見

一顆顆的雪珠（小米雪）落下來，她急忙告訴她媽媽說：「下來了！」（昆明·王正鵬）

吃馬屁

一天中午吃雞，好害怕寶寶不會吃，就把雞肉摘得一絲絲的放在寶寶盆子裏。寶寶問好爹道：「爲甚麼摘好給我吃啊？」好爹說：「拍拍你馬屁！」不一會，寶寶把盆子裏的雞肉吃完了，還要吃，就向好爹說：「我還要吃馬屁，好嗎？」（江蘇嘉興·潘紹綱）

熱冰淇淋

小毛未曾嘗過冰淇淋。有一天，父親帶他進冷飲店，叫來冰淇淋一客。他起初不知溫度甚低，故猛然送一大匙入口，其狀頗爲尷尬。食畢，小毛復一本正經地呼茶房來，告訴他說：「這個太冷了，另外拿一客熱點的來。」（重慶·陳雲慶）

不打自招

爸爸在樓上閱報，聽到樓下嘩呀一聲，以爲小貓又在偷吃東西了。急忙跑下樓來。到半樓梯，遇見四歲的美玲，兩隻手放在背後，說：「爸爸，我沒有偷拿花生米呀！」原來花生米就在她手裏。（福建泉州·仁愛）

打墨水

小明不留心把爸爸的墨水瓶打翻，墨水洒了一桌，媽媽生氣了：「你看你怎麼弄的？這怎麼辦？」小明嚇得瞪了兩隻小圓眼睛發呆，半天才囁嚅的說

：「媽媽，別生氣，墨水洒了，我拿一百錢再替爸爸打一瓶來吧！」惹得媽媽反側笑了出來。（北平·金火）

蹄鬚和嘴毛

川兒的媽媽叫他吃豬蹄，他發現蹄上有幾根很粗的毛，便告訴媽媽道：「媽，蹄鬚沒拔乾淨哪！」媽媽聽了就除掉那幾根毛，還告訴他說：「長在蹄上的毛叫蹄毛，不是鬚。」過幾天，陳牧師來了，他抱起川兒，吻着川兒的小額。陳牧師走了，川兒告訴媽媽說：「陳牧師的嘴毛長得很多呢！」（福州·亞璇）

新屋子

梅兒一覺睡醒來，看見媽媽把白夏布帳子掛好了，他非常詫異的說：「媽媽，你把屋子修好多久了？甚麼我也不曉得？這屋子真好啊！」（安徽合肥·漢野）

鳥兒別跌交

三歲的欣兒歡喜奔跑，他的媽一直對他說：「別跑得太快，要跌交的呀！」一天欣兒仰首看到天上疾飛的鳥兒，他喊道：「別跑得太快，要跌交的呀！」（上海·白蘋）

胃在背上

小毛在吃飯的時候忽然媽媽說：「喲，媽媽我的胃好痛啊！」姐姐笑着問她說：「你的胃在那兒？」她睜起兩只小眼睛，很認真的說：「你不知道呀，胃不是在背上嗎！」（天津·詩）

本刊徵求『天真話』，發表後酌贈『家』雜誌。



粵菜烹調法 (續)

吳慧貞

炒魷魚脯

魷魚以產自廣東北海，九龍等地的最佳，因為它的肉厚而脆，爽滑而鮮，故『廉州魷』與『九龍吊片』最為膾炙人口。其他次等產品則肉厚者堅韌不易咀嚼，小者則肉薄而無味；因此必須選購上品，烹製後才能顯其佳妙。炒魷魚脯的製法，先將魷脯洗淨，再以冷水浸軟，這一步手續是很重要的，如不浸透，則肉不脆。次等貨常有用水或蘇打粉之類和水而浸，以速其軟化者，但原味全失，實不宜用。浸透後，剝去脊骨，撕去面膜，用刀略在背面斜割井格紋，然後切成塊狀，拌以薑汁酒調勻。配料用肉片、雲耳、冬筍、芹菜或黃芽菜、白菜梗、鹹菜梗之屬，視季節而選用。先將配料炒熟（用原浸魷魚水味更佳），再用武火燒猛油鑊，將魷魚下鑊一炒，一見魷片卷曲，即下配料，再調以『憲頭』，炒勻上碟，則極爽脆甘芳。魷片必須一卷即上碟，否則過火而致肉韌，極宜注意。

炒鮮魷魚

魷脯香美，宜於下酒；鮮魷甘爽，佐膳極好。炒鮮魷法，先將魷魚開肚去骨，洗淨切片，用薑汁酒調勻。配料用大梗芥菜（新會河塘種者為佳）心切片，或用真珠菜花亦妙。先將菜下油鍋炒熟，如炒芥菜則加酒、蒜子、

家雜誌社舉辦

全國大中學生

文藝創作競賽

延期截止收稿

我們為接受一部份同學的要求起見，決定把家雜誌創刊週年紀念所舉辦的全國大中學生文藝創作競賽延期截止收稿，並把獎金略增，手續簡化。茲將辦法列下：

(一) 參加資格：民國三十六年全國大中學生，均得參加。

(二) 題目：參加者應作短篇小說一篇，內容以描寫封建家庭中青年的痛苦和舊式婚姻制度的不合理為中心。題目自定。

(三) 字數：三千字以上，一萬字以下。

(四) 期限：三十六年十一月一日截止收稿。

(五) 揭曉：徵文結果在三十七年新年號家雜誌發表。

(六) 獎品：第一名贈獎學金二十萬元，第二名贈獎學金十五萬元，第三名贈獎學金十萬元。其他合格稿件稿費照給。第一名至第十名各另贈作者及作者學校圖書館家雜誌全年一份。

(七) 手續：來稿請用有格稿紙繕寫清楚，並註明作者姓名，籍貫，年齡，性別，科系，年級，校址，及通訊處。稿件請寄上海膠州路一八六號家雜誌社文藝創作競賽編輯部。

白糖，取起後，再用武火燒猛油鑊，炸香蝦膏或蝦醬（以中山縣產品為佳），即下魷魚、芥菜同炒，魚片一卷，立即上碟，味甚鮮美。家常食法也有用鹹菜梗、煎豆腐片、生蒜、芹菜、肉片等同炒，滋味也很不差。

紅燒魷魚——紅燒魷魚不但是席間下酒佐膳的美饌，就是在二三知己，圍爐小酌，雪夜談心的時候，且飲且炙，也是有難言的風味與情趣。燒法先將魷肺浸濕，撕去背骨，用布抹去灰氣；但不可浸得太久，因過濕則失其香酥。隨用熟油擦勻魚肺，以鐵叉或竹箸串住在炭爐上，用文火烘炙——火過猛則味焦苦不佳——須快手不停的將魚在爐上翻覆旋轉，務使火候均勻而不焦。如油炙乾，則再擦上，至油滾，魚身起泡，即取下以錘或刀背將魚錘鬆，用手撕成細絲後，加麻油、熟油、浙醋及白糖少許調勻上碟，或加酸薑、酸薑頭絲同食也好。也有把魷肺洗淨抹乾後，放頂鼓油、蜜糖和勻之液中浸透，取起再以豬油擦勻，燒炙至身硬撕食，味亦雋美。至於圍爐把盞，就爐烘炙，蘸麻油、鼓油咀嚼，也很耐尋味。

魷魚肉餅——魷魚肉餅一味，工夫省而味美，堪稱家常佳饌。法以浸透魷



合訂本
第一集
（創刊號至
第十一期）
即將出版

裝釘精美 最合送禮

本刊每冊定價六萬元正
定戶優先供應 定戶祇收五萬四千元
郵費包紮費另加一成（多退少補）

上海膠州路一八六號
家雜誌社發行

西風社叢書目錄

生活的藝術	林語堂著	一八〇〇元
人生之路	黃嘉德譯	一八〇〇元
幸福的人生	費南魯著	七〇〇〇元
羅斯福傳	顧啓源譯	一〇〇〇〇元
揚州十日記	盧特威著	一〇〇〇〇元
古文小品	黃嘉德譯	四〇〇〇元
天才樂才	毛如升英譯	六〇〇〇元
光明之路	林語堂譯	六〇〇〇元
我愛講的故事	徵文集（土紙本）	一〇〇〇〇元
翻譯論集	信翰集（土紙本）	四〇〇〇元
歐美印象	信翰集（土紙本）	四〇〇〇元
阿丹諾之鐘	黃嘉德譯	九〇〇〇元
大子戲	林語堂等著	一〇〇〇〇元
幼童教養法	海爾賽著（光社）	八〇〇〇元
廣島被炸記	社會暴露文集	一三〇〇〇元
星空巡禮	沈陳式譯述	一三〇〇〇元
空遊	黃嘉德譯	一三〇〇〇元
西風合訂本	戴文賽博士著	一八〇〇〇元
西風副刊合訂本	徵文集	一三〇〇〇元
西風合訂本（十五集）	（一）（二）（三）（四）（五）	四〇〇〇〇元
家合訂本第一集	（六）（七）（八）（九）（十）	四〇〇〇〇元
	（十一）（十二）（十三）（十四）（十五）	六〇〇〇〇元

▲歡迎郵購批發▲
▲定戶一律九折▲

上海膠州路一八六號西風社



本刊長期徵文

題目：(一)我的母親

(二)我的婚姻

(三)我的家

(四)自由題

內容以描寫事實為主，每篇字數最好在三千至六千字之間。特優稿件字數不拘。入選稿件奉贈稿費每千字一萬元起，另贈刊登該稿之「家」雜誌一冊。文稿發表後版權即歸本社所有。來稿請寄上海膠州路一八六號家雜誌社徵文編輯部。

肺切粒，和斬豬肉加些頂鼓油、麻油調勻，放碟上在飯面蒸熟佐膳，魷味的鮮美可以與鮑甫媲美。

炒鮮魚肚——鮮魚肚是大鮫魚的浮鰾，其質與所含營養成份大致與蟹肚相同，而食時則較蟹肚為爽口，故宜鮮炒，大有蛤扣（胃）的風味。法取魚肚撕去外膜，留內層爽肉，用些薑汁酒調勻，以滾水泡至微熟，漂清腥味，切片，再以熟油調勻。配料用冬菇、香片、馬蹄、五香豆腐餅，都切成片。先將豆餅片煎黃，隨將各配料炒熟後，再燒猛油鑊，下魚肚一炒，即下配料，和些「憲頭」調勻上碟，再加些麻油，入口爽而香美。

豆豉香魚——豆豉為廣東羅定的名產，它的芳香甘美，人所共知，家常以蒸豆豉佐膳，已足增進食慾，如以之調製肉類，味更雋永。豆豉香魚的製法，將鮫魚脯切成大件，用打鬆雞蛋和麪粉調成糊狀，拌勻下油鑊炸酥後，即將豆豉搗融，開水隔去鼓渣，再以油鑊炸香蒜子，鼓水將魚滾勻，調些「憲頭」上碟，或配以數片青瓜、筍片、葱白也好。

炒鮫魚片——鮫魚以粵省順德產者最為肥美，鱗色有黑白兩種，白者味更

編主 德音 嘉黃

風 西

刊 月

★ 華精誌雜洋西述譯
會社生人美歐紹介 ★

- (一) 每期出版照上海定價八折優待
- (二) 自由定戶儘先寄書
- (三) 本社出版或總經售書刊一律按照上海定價九折優待
- (四) 自由定戶委託購買外報書刊來函註明定單號碼即可享九折優待

西 月 刊 社
家 雜 誌 社

社址：上海膠州路一八六號

編主 音嘉黃

家

誌 雜

★ 福幸庭家進促
活生女婦全健 ★

- (一) 定戶一次預付定費四萬元。
- (二) 郵費包款費由定戶款中扣除
- (三) 定費將完時由本社專函通知續定

訂閱辦法

定戶四大利益

法調烹菜粵

33

鮮而爽，其脊肉晶明無骨，蒸炒皆宜。炒法，先將鮫魚去鱗，起出脊肉，以快刀切薄片，成排放碟上。配料用茱萸或瓜菜片、冬筍、冬菇、雲耳、葱白之類，先行炒熟，或再以豆腐餅煎黃後，一同下油鑊，武火燒熱，加入「蔥頭」滾勻，即提鑊離火，然後下鮫魚片兜勻上碟，再加些麻油，胡椒粉。魚片必須用陰鑊炒，則不致爛熟，味也更為甘爽。

彩雲襯月——彩雲襯月是鮫片蒸蛋的別名，為家常佐膳的精品，味鮮而富滋養。法將雞蛋數只，用食箸打鬆，約每一個蛋加水或上湯二湯匙半，再加些鹽花、熟油調勻，隨將鮫魚片同蛋放碟內，在飯面蒸熟，食時再加麻油、頂豉油在面，極鮮美爽滑之致。

金簪繡球——金簪繡球是金腿鮫卷的別名。製法，先將金華腿切絲，再用豬肉及蝦或魚肉斬爛，和鹽水用筷攪至成膠狀，將鮫魚脊肉連皮起出，切薄片，每二片則輕切一刀，留皮相連，用豆粉、鹽花調勻，乃將肉膠嵌入魚片，每包加入腿絲一條，包成卷狀，下鍋滾煮，魚卷浮水便熟，即起去湯，再用油鑊將「憲頭」滾勻上碟，或加冬筍、冬菇，葱白等配料同會上碟，鮮滑無比。

製版界之權威

華東照相製版公司

精製三色銅版鋅版等
出品精良 交貨迅速

上海北京西路一二〇弄六號
電話：九五八一號

協盛昌紙號

經售各種紙張
定價特別克己

地址：上海河南路西街盤街十二號
電話：九三八一七號



民國三十五年二月創刊

第三十九期
三十八年
八月號

主編 黃嘉音
編輯 黃朱綺

發行人 黃嘉音

發行所 上海膠州路
家雜誌社
一八六號

總經理 西風社
上海膠州路
一八六號

特約

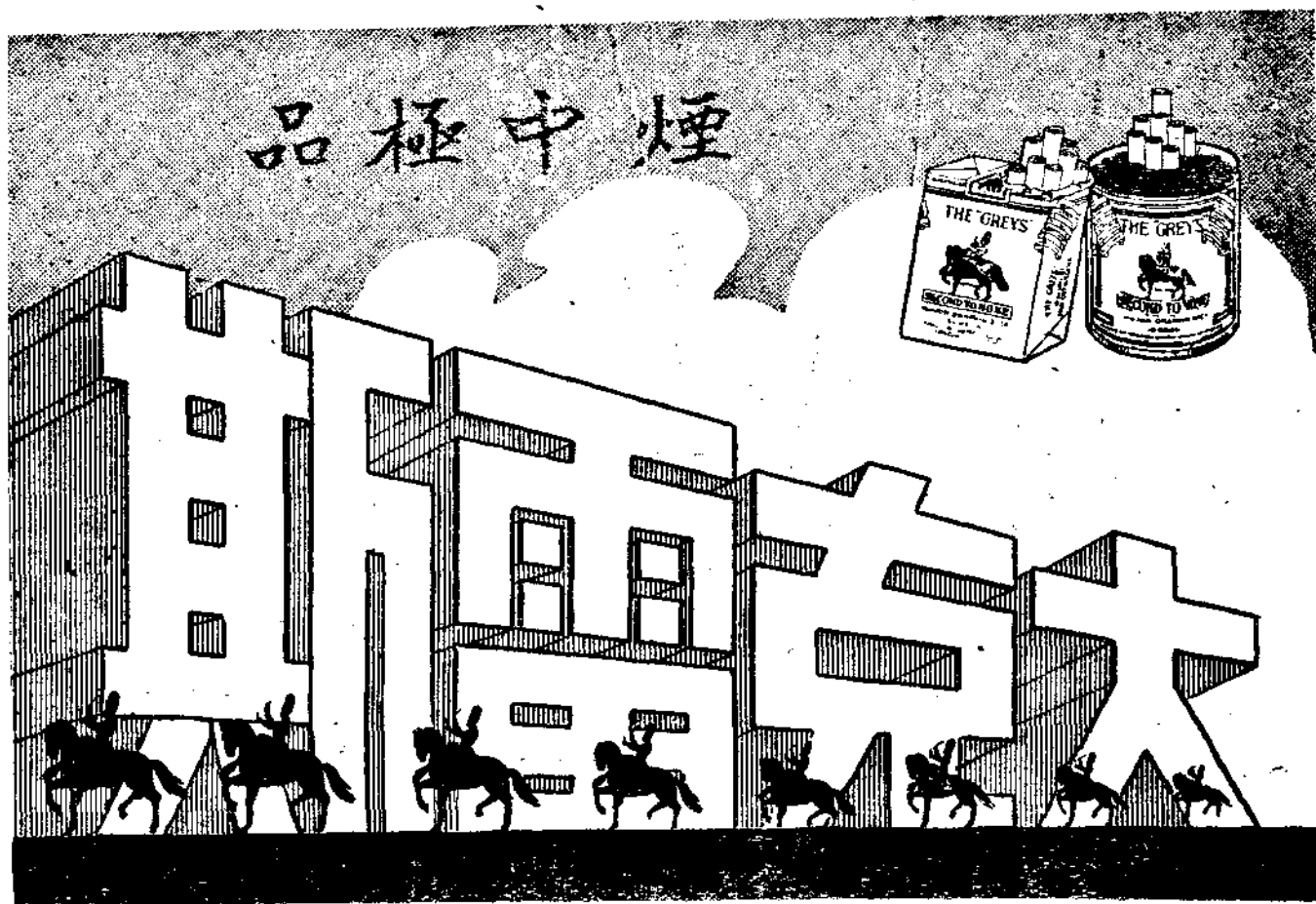
經售處 重慶西風社
重慶臨江路
大井巷二十號

（歡迎各地同業設立特約）
經售處辦法函索即寄

家雜誌廣告價目表

地位	全	面	半	面	三分之一	九分之一
封底	十萬元	五萬元	七十五萬元	五十萬元	不	登
普通	八十萬元	四十萬元	廿七萬元	九萬元		

HOME MAGAZINE . Publisher & Editor-in-Chief, Huang Chia-yin . Editor, Huang Chu-chi
Address: Home Magazine, 186 Kiaochow Road, Shanghai, China. Tel. 39578



聚興誠銀業行

指定外匯銀行

營業項目

押款匯兌

存款放款

各種信託

各種儲蓄

總管理處：重慶分行：全國各重要都市

靜安寺路
八仙橋
青年會
對面

上海辦事處

江西路
二五〇號

上海分行

婦 女 健 美 操

(八) 美 足 運 動



(一) 直立，足趾站在一本厚書上，後跟懸空離地，雙手扶住面前穩定處，以維持身體平衡。(甲) (乙) 用足趾慢慢儘量把身體舉起，使足背得到一種伸展的感覺。(丙) (丁) 慢慢將足放下，使後跟着地。重複作此運動八次。

(三) 雙腳分開站住，雙手插腰際，腿伸直。用脚尖上下躍動二十次，膝部與平直。此運動與(一)相同，目的在使小腿，膝部和腳健美。



(四) 像馬戲團的大象走步一樣，慢慢地橫過房間朝一條幻想的直線走着。當你向前移動的時候，把一隻腳踏在另一隻腳的前面，使一隻腳的力儘到另一隻腳的後跟，使兩腳成一直線。作此運動時，你使兩臂伸出，才能維持身體平衡。這是在房間裏走過來走過去。這是最好的足部和踝部的運動。

(二) 坐在椅子上，左脚交叉在右腳上面。用左手握住左踝，用右手握住腳底。用右手使足向一個方向旋轉八次，然後向相反的方向旋轉八次。然後依樣作右腳運動。此運動的目的在使足踝柔順而靈活。

內政部登記證
警字第七六號
中華民國二十九年
一月一日

全球各地
爭先採用

美國博登公司
乳牛有云：
博登出品
盡善盡美
種類甚多
克寧其一



是潔純全安
粉奶蜜克
色特之

定價國幣六千元

Int. Cop. Res. Cop. 1942 Borden Co.