

兒童養育

劉伯川朱佐廷編

中國文化服務社印行

基本知識
劉百川
朱佐廷
合著

兒童養育與家庭看護

中國文化服務社

張晉華

目錄

第一章 緒論

一、兒童養育之意義及其特質……………一

二、兒童養育之世界傾向……………二

三、我國兒童養育之現狀……………八

第二章 兒童之發育

一、兒童身體的發育……………二五

二、遺傳對於兒童的影響……………三三

三、兒童智育的發展……………三七

第三章 兒童之衛生

第四章 兒童之遊戲與休息

兒童養育與家庭看護

467682

一、兒童的遊戲..... 四

二、兒童的睡眠與休息..... 五

第五章 兒童之疾患

一、兒童易得的疾患..... 七

二、兒童的疾患怎樣處理..... 七

第六章 兒童教育法

一、怎樣教兒童學習..... 八

二、怎樣指導兒童觀察..... 九

三、怎樣訓練兒童思想..... 九

四、怎樣養成兒童良好的習慣..... 九

五、怎樣增進兒童的知識..... 一〇

六、怎樣發展兒童的本能..... 一〇

七、怎樣創造兒童的優良環境..... 一〇

第七章 嬰兒及幼童之保育

一、嬰兒保育法····· 二七

二、幼童保育法····· 二九

第八章 中學生協助兒童養育之責任

一、兒童養育之實驗與研究····· 一五

二、兒童日常生活之指導····· 一六

三、兒童幸福事業之倡導與扶植····· 一六

第九章 家庭看護述要

一、家庭看護之重要····· 一七

二、家庭看護之困難····· 一七

三、家庭看護之注意事項····· 一八

第十章 傳染病及其預防

一、有那些傳染病····· 一八三

二、怎樣預防傳染病····· 一九〇

第十一章 病人看護法

一、怎樣佈置病人住室····· 一九七

二、怎樣調製病人飲食····· 一九九

三、怎樣診察病人症狀····· 二〇一

四、怎樣輔助治療····· 二〇三

第十二章 總述

附錄 I 重要參考書····· 二〇七

附錄 II 問題····· 二一八

第一章 緒論

一、兒童養育之意義及其特質

兒童養育，是社會問題的一部分。研究兒童養育，要根據科學的原理，和採用科學的方法，也可說是一種應用科學。這種科學是以兒童為研究的對象，研究的方法是實驗的。所以不懂得兒童學，不明白兒童心理和生理發展的道理，不帶有科學精神，不能談兒童養育，更不配談兒童養育。兒童養育，有兩種涵義，一是關於生理的，注重體格健康；如怎樣供給兒童食物，什麼食物合宜；怎樣維護兒童身體，什麼服裝合宜；怎樣安定兒童起居，什麼地方合宜；怎樣健全兒童體格，什麼運動適宜等問題，都在研究範圍之內。一是關於心理的，注重意智的訓練；如怎樣發展兒童的智慧，怎樣養成兒童道德的行爲，



怎樣指導兒童語言，怎樣訓練兒童的思想……等問題，都在研究範圍之內。不過一般家庭對於兒童養育，大都祇能注意兒童身體健康方面，講求兒童的衣服飲食等問題，而忽於意智的訓練。所以有些兒童儘管身強力壯，但行為習慣，多不合理，常發生錯誤的舉動。那就是養育方法，未能注意心理的訓練。其實心理衛生之重要，決不下於生理衛生，有時或且過之。因為心理上健全的兒童，身體上常是健全的；要是心理上發生變態，身體也常受很大的影響，如低能兒、白癡等，都是很好的例證。所以做父母的，對於兒童養育，要謀生理和心理的調和，不可偏重那一方面。尤其是大家所忽略的心理衛生，更應格外提倡和注意，以謀兒童身心的健全。

二、兒童養育之世界傾向

近代社會進化，一切事業，都趨向社會化，所以兒童養育，在歐、美各國自

產業革命後，便由家庭兩親養育，漸次轉變到社會養育的傾向。他們對於兒童養育，非常重視，最顯著的有下列幾點：

(一) 法制的規定 一九二五年瑞士召開的第一次兒童幸福國際大會，由五十四國出席代表議決發表該會關於兒童保護之宣言，也可以說是兒童養育的公法。其內容如下：

1. 爲完成兒童身體上及精神上的正當發達，不可不講究一切必要的方法。

2. 對於兒童之飢者，必須給以食，病者必須加以看護，劣等兒輔導之，不良兒教化之，孤兒、棄兒救護之。

3. 危難之際，兒童當受最先保護。

4. 對於兒童當使獲得謀生所必要的能力，又當保護他脫離一切的虐

待。

5. 應當教育兒童，使舉全副精神爲人類同胞而貢獻。可知兒童養育在歐、美國家法制上，已植下相當基礎。

(二) 事業的設施 第一次世界大戰後，比利時政府提議發起國際兒童保護大會，在不魯塞爾開會。大會後，便設立國際兒童保護大會。又曾於日內瓦開過國際會議，並發行研究各國兒童保護設施的機關雜誌 (*Revue ein international de la Protection de L'enfance*) 作爲經常的事業。瑞士的日內瓦，有一個兒童保護財團國際聯合會，起初是以救濟因世界大戰而受悲慘影響的歐洲各國兒童爲目的，後來因爲歐洲各國秩序恢復，兒童救濟等已達了目的，遂改爲增進兒童福利的常設機關，發行一種雜誌，以評論及報告世界的兒童問題爲主，由英、法、德等國名家執筆。此外汎阿美利加兒童

保護會議在一九二四年，舉行第四次會議時，過通設立汎阿美利加國際兒童保護局，辦理以下各種事業：

1. 關於兒童保護的一切法規，記錄，以及法規之實施，解釋，註解的公家報告書之刊行。

2. 關於兒童公私事業組織經營的報告書之蒐集。

3. 關於兒童保護的各國印刷物之蒐集，及關於各種團體協會的報告意見之摘要。

4. 關於人口統計，及關於兒童幸福，尤須注意疾病死亡統計之蒐集。

5. 政府及私設事業的特種事項報告之接受。

6. 謀對於志願研究兒童保護問題，或蒐集資料的團體或個人之方便。

此外國際聯盟事務局因認兒童問題之重要，在一九二五年，召集十二國的

政府代表及歐、美各國兒童專家設置幼年保護委員會，調查下列各事：

1. 關於幼兒的生命及健康保護的法律之研究。
2. 關於合式的年齡及婚姻年齡的法規之研究。
3. 關於遺棄，及在不良狀態中的外國兒童之救護，與送還的國際協議會舉行之準備事項。
4. 兒童勞動。
5. 家族津貼。
6. 關於兒童精神發育及德性涵養上的影片之影響。

可知世界各國對於兒童養育事業的重視。

(三) 經費的籌畫 在歐、美各國，認為兒童養育，不僅是家庭中兩親的責任，而具有社會的價值，所以除了一般設施外，對於兒童養育費的籌畫，

也非常重視。由國家籌畫一宗款項，津貼兒童的父母，作為兒童養育費用。因為有些父母生活不能自給，沒有餘力顧到兒童養育，兒童怎能得到適度的營養與教育？故必須由公家津貼。關於兒童養育費之制度，在歐美各國分國家的設施與產業界的設施兩種，歐洲各國多已實行。如法國於一九一七年，對於俸給較少的官吏施行之津貼，對於第一子第二子每年津貼三百三十法郎，第三子以下每年津貼四百八十法郎。但這種養育費，僅支給至兒童十六歲時為止。奧地利在一九二一年議會開會中，曾由勞動黨提出議案，對於有兒童二人以上的家庭，州政府應負擔養育費。而在法國產業界所行之兒童養育津貼，則又規定：一由工會依據勞資契約，包括在工資之內支給的一種，一由雇主團體以特別組織的金庫中直接付與勞動者一種。其支給額對於第一子每月為十五法郎，第二子二十法郎，第三子以下三十法郎。又生產

津貼，每子可特別支給一百法郎，此項津貼僅至兒童十三歲爲止。此外英國勞動黨特別委員會，在一九二二年全國勞動婦人大會中，所起草的報告，對於兒童養育費，亦有具體的規定，最要的如：

1. 自幼稚園至大學，免除學費，並保障生活。
2. 醫藥及其他衛生上所需費用，一般的免除。
3. 講究視家族人數，而保障其充分住居的方法。

三、我國兒童養育之現狀

兒童養育，在歐美各國，已得社會上的重視，其事業設施的詳備，已如上文所述。現在要看看我國兒童養育的設施狀況是怎樣？我國兒童養育事業，向不爲社會所重視，所以關於兒童養護事業，也就不甚發達。普通除了各地慈善性質的育嬰堂，孤兒院等以外，可說再沒有比較合理的機關。因之我國

各國嬰兒死亡率比較

國名	1910	1920	1930
中國			200
印度		195	180
日本	161	166	124
西班牙	149	165	117
意大利	141	143	107
比利時	134	104	93
德國	162	131	84
丹麥	102	90	80
法國	111	99	78
美國		86	65
英國	105	80	60
瑞典	75	63	54
荷蘭	108	73	51
瑞士	105	84	51
澳洲	75	69	47
挪威	68	58	46
冰島	105	83	45
紐西蘭	68	51	34

兒童的死亡和疾病，和世界各國比較，都加倍而有餘。據世界各國嬰兒死亡率比較的統計，我國每年一千嬰兒中，要死亡二百人，和意大利或比利時比較，我國嬰兒冤枉死的要多一倍，若和荷蘭或瑞士等國比較，冤死的要多至四倍，其詳情如下：

我國嬰兒死亡和其他各國比較何以這樣的多，那就是因為養育未能十分合理。再就入學兒童而論，似乎兒童入學以後，學校負有專責，其養育當能合理，其健康情形，當較普通兒童為佳。可是根據衛生署檢查的報告，南京市學校兒童健康檢查結果，一萬〇五百八十人當中，完全健康者僅六百三十一人，其餘九千餘人，每人均有缺點一種或二種以上不等。又南京上海等七大城市中小學生體格檢查結果，有各種缺點者占全數百分之五十以上。京市各區小學校學生患腸寄生蟲病者，占百分之四十。其詳情如下表：

表(一)

南京上海北平青島威海衛杭州蘇州中小學校學生
體格缺點統計(民國十八年—二十一年)

缺點分類	檢查人數	缺點總數	缺點百分率
砂眼	63237	30569	48.23
牙病	61207	24408	39.38
扁桃腺腫大	63237	15958	25.21
淋巴腺腫大	34592	7647	22.12
營養不良	63237	9328	14.74
視力障礙	59962	8440	14.12
包莖	23909	2894	12.10
皮膚疾患	45316	4219	9.33
聽力障礙	49583	4209	8.49
其他耳病	43837	2239	5.09
貧血	34592	1740	5.04
鼻病	33113	999	3.02
辨色力失常	1153	30	2.60
疝氣	30593	583	1.92
其他眼病	34592	627	1.82
肺病	63237	880	1.39
心病	63237	867	1.37
其他疾患	38379	477	1.25
整形外科病	30183	207	0.68
脾病	30183	57	0.19
甲狀腺腫大	30183	54	0.18

表(二)

京市各區小學校學生重要腸寄生虫百分率比較表
(民國二十一年十月至十二月)

區 別	人 數	寄 生 虫 名							
		痢疾阿米巴		鉤 虫		蛔 虫		蟯 虫	
		人數	百分	人數	百分	人數	百分	人數	百分
東區	1068	16	1.5	7	0.7	387	36.2	5	0.5
南區	527	5	0.9			208	39.5	3	0.6
西區	692	10	1.4	5	0.7	255	36.8	2	0.3
北區	638	10	1.6	1	0.2	216	33.9	1	0.2
中區	727	5	0.7	6	0.8	230	31.6	3	0.4
城區外	170	3	1.8	9	5.3	27	15.9		
總數	3822	49	1.3	28	0.7	1325	34.7	14	0.4

學校兒童的健康程度如此低微，未受教育訓練的兒童，更可想見。此外因受着災荒飢寒，致淪落於奴隸生活的，又不知凡幾。故我國兒童養育之設施，實甚幼稚。復次：我國一般家庭養育兒童方法，也多不合理。如不明兒童生理心理，沒有科學的依據，對兒童生活不加注意，完全以父母的利益爲依歸，存着養兒防老的思想；尤其教育理想的錯誤，把兒童當作成人，戕賊兒童活潑天機；最離奇的有些家庭，有時對兒童強制執行的事件，兒童不願接受，竟用打和罵的方法，是一件多麼荒謬的事情。總之兒童養育，在我國社會裏，無論國家家庭，都未有相當研究，所以使得許多兒童冤死，或走入歧途，影響到將來。不知養育子女是爲了綿延種族，發展種族。依據生物進化的指示，我們應該把子女看得比父母本身更重要，更寶貴些，我們應該爲子女而犧牲，而不應該使子女爲我們而犧牲。我們更應知道，兒童有兒童的世界，兒童有兒童的

生理，兒童有兒童的人格。我們扶養他應該絕對尊重兒童，以兒童爲本位，不要以成人或成人預備的眼光心理，去看待兒童，教養兒童。我們更須知道養育兒童，不僅是親屬的關係，家庭的私事，乃是含有社會價值。父母之養育子女，尤如教師之教育學生，同一性質。所以我們教育子女，應該使他成爲最勇敢最覺悟的備員，以便將來好參加爲自己爲民族爲人類的社會爭鬥。我們尤應知道現代文明國家，爲努力其國家民族的將來，都着重於兒童養育事業的推進，那末我們應該盡我們自己力量，爲我們子女，謀得合理的養育，以備將來做一個健全的社會成員。我們對於兒童養育事業，無論在設施方面，法制方面，行政方面，都應有一種很詳盡的規畫才是。

第二章 兒童之發育

一、兒童身體的發育

兒童從初生到春機發動期，十餘年間，身體各部組織的發育，變化極爲顯著，要想養育得法，必先明瞭其發育狀況，然後根據發育程序，謀適應的方法，那末身體各部，才不致受傷，才能健全的生長起來。每見兒童身體羸弱，肌肉消瘦，那就是身體發育沒有健全的一種象徵。所以兒童強健與否，要看其身體發育如何。兒童身體各部發育情形如下：

(一) 體重 兒童體重，初生時平均男二九八〇克，女二七七〇克。生後三日，因爲排尿及排泄胎便與哺乳量微弱的原故，較生下時要減少十五分之一或十七分之一。第四日起又復增加，恢復原來重量。此種變化，叫做生

理的體重減少。此外有因母親年齡，分娩回數，及生活狀態而生差異的。分娩回數愈多，每使生兒體重愈大，平常第一子恆較後生的為輕。至於母親年齡與生兒體重也有關係，據鄧肯（Duncan）氏統計，四十歲以前的人，其年齡愈少，生兒體重愈大，四十歲以後則相反。又妊婦在生兒二三月前，身體安靜，則生兒的體重，較照常工作時增加。但兒童體重在生後雖暫時減少，以後逐漸增加。其增加率，最初四個月內，每日增二五至三〇克，其次四個月內二〇克，再次四個月增加一〇克至一五克。生後第六個月，為生下時的二倍，一歲之末為三倍，三歲時為四倍，七歲時為六倍，至十三歲則約十倍。春機發動期則驟見增加。兒童各時期的體重，大約如下表：

年 齡	體 重	
	男	女
初 生 兒	三・〇 冠	二・八 冠

(二) 身長 兒童身長，據實驗家考查，有如下表：

一歲	九・〇 吋	八・五 吋
三歲	一一・〇 吋	一一・五 吋
七歲	一七・八 吋	一七・二 吋
十歲	二三・〇 吋	二二・三 吋
十三歲	三〇・〇 吋	三一・〇 吋
十五歲	三八・〇 吋	三八・二 吋

年 齡	身 長	
	男	女
初生兒	四九・〇 吋	四八・〇 吋
一歲	七三・〇 吋	七二・〇 吋
三歲	八五・〇 吋	八四・〇 吋
七歲	一〇八・〇 吋	一〇七・〇 吋
十歲	一二二・〇 吋	一二〇・〇 吋
十四歲	一四〇・〇 吋	一四〇・〇 吋

兒童身長的發育，亦按時增加。生後一年，尤以前半年增加最著，後半年到三歲左右，每年增高六糲至十糲，以後每年約增五糲。五六歲時身長爲初生時之二倍，十五六歲則約三倍。

(三) 頭蓋 初生兒及嬰兒的頭蓋，其形狀與年長兒迥異。腦頭蓋比顏面頭蓋大，頭部常落於後方，其後因上下頷骨之發育，顏面長大，保持兩者之平均。頭蓋隨腦的發育，在生後二年間有顯著的發展。

(四) 顛門 分大顛門小顛門，小顛門生後，遂即閉鎖，祇看到一種淺凹部份而已。大顛門生後十個月內，增大不已，後漸縮小，至第二年的前半年，才以骨質完全閉塞。健康兒的顛門，與頭蓋高低相等，隆起而不陷沒，手指按摩，覺有中度緊張之感。兒童顛門發育情形如次：

年	齡	直	徑
一月	三月	二·五一	一·一
四月	六月	三·一二	一·二
七月	九月	三·六三	一·三
十月	十二月	三·二〇	一·四

(五) 頭圍 兒童頭圍，初生時三十三糎，一歲四十五糎，二歲四十六糎，五歲四十九糎，七歲五十糎，十五歲五十三糎。

(六) 胸廓 幼兒之胸廓，其形態與成人不同，前後徑與左右徑，長度幾乎相等，而高則較短。與成人比較，其胸廓近於圓形而短，因為肋骨取水平方向，而胸腔上口也保持其水平位置。兒童胸廓的大小，約如下表：

年	齡	前後徑	橫徑	差
初生	兒	八·〇	八·〇	〇
六歲	歲	一四·〇	一八·〇	四·〇
十歲	歲	一四·五	二〇·〇	五·五

(七) 胸圍 兒童胸圍，初生時三十二糎，一歲時四十五糎，二歲時四

十六齶，五歲時五十齶，七歲時五十三齶，十五歲時七十齶。

(八) 生齒 兒童生齒，分第一第二兩期，第一生齒期，自生後約六個月為始，到第三年全部完全。計生乳齒二十枚。第二生齒期，為六歲左右，乳齒依發生的順序而脫落，另生久齒。乳齒發生順序如次：

齒名	枚數	生時
下列第一切齒	二	六——九個月
上列第一切齒	二	八——十個月
上列第二切齒	二	八——十個月
下列第二切齒	二	十二——十五個月
上列第一小臼齒	二	十二——十五個月
下列第一小臼齒	二	十二——十五個月
上列犬齒	四	十八——二十四月
上列第二小臼齒	四	三十——三十六個月

久齒依左列次序發生，全部完成時，計三十二枚。

A. 第一大臼齒上下四枚，五歲到六歲時發生；

B. 第二大臼齒上下四枚，十歲到十四歲發生；

C. 第三大白齒，亦稱智齒，上下四枚，十六歲到四十歲發生。

(九) 視覺 兒童初生時對於強度的光線羞明，眼球的運動，左右不齊，角膜甚穹隆，所以近視。一歲半後，穹隆減却，又變遠視。對光線的感覺，生後一日微有之。一週後，能辨光晦。三四月便能認識母親，見他人則哭泣。觀乳房，每欲吸吮。將物體放置眼前，則固定其視線而欲玩弄。三歲時方能識別色彩，觀察遠近距離。

(十) 聽覺 兒童的聽覺，生後經二十一小時，始漸開端。四日稍能聽聲，五週聞雜音則破眠，七週聽大聲則驚愕，八週能傾聽音樂，九週能聽鐘表

之撮音，四月能向聲源回首。一歲便可依聲發生動作。

(十一) 味覺嗅覺 兒童初生時已有味覺嗅覺作用，惟一般哺乳兒的嗅覺不甚發達，祇能感覺強烈的臭味。

(十二) 皮膚感覺 觸覺、溫覺、疼痛覺、壓覺等皮膚感覺，初生兒已有作用。生後與外界接觸，則發達更快，二三月後便能辨別。

(十三) 運動機之發育 兒童運動機的發育，經二週，頭能動搖，三月頭有自主力，四月手能把握，身能昂起，六月能箕踞，七月能匍匐，十月能起立，十一月能扶物運步，十二月能自行，且能發語示意。

二、遺傳對於兒童的影響

人類自優生學發明以後，認為生存進化，與遺傳環境，有密切關係。生物學家窩爾忒氏 (H. E. Walter) 曾說：「規定人之性格者，有三要素：環境、訓

練、遺傳是也。是三者，舉一皆足以使個體發生變化。』可知遺傳與環境對於人生的重要。兒童是人生基本時代，父母的遺傳，環境的刺激，皆足以影響其將來。十九世紀德人外斯曼，研究遺傳學說，謂人生有兩種最重要的細胞，一是關於身體組織方面的，叫做體質細胞或形體細胞，一是關於性能遺傳方面的，叫做種子細胞。父母的一切性能，所以遺傳到子女身上，完全是種子細胞同化作用。人類從有祖宗以來，種子細胞便代代寄居在人身裏，好像人身的寄生物一樣，一代一代的繼續綿延遺傳到無窮的子孫身上，一方面還能夠完全不受外界無論何種的影響。所以父母的智慧是聰明的，子女也必聰明，父母是愚笨的，子女也必愚笨，父母體格高大，子女體格也必高大，父母體格低小，子女體格也必低小。父母的知力和體力發達的高低，都會直接影響到子女。兒童身體、性能，常像他們的兩親，有時雖不完全相像，但至少總有一

部份相像，那就是遺傳的作用。不過兒童所受父母的遺傳，祇限於先天的普通能量，若從後天求得的特別才學，就不能遺傳。因為遺傳作用，純靠種子細胞，父母的品格智能，一定要在先天就含於種子細胞裏面，才能世世相傳不絕，若後天求得的特能，未受過種子細胞的同化，無論如何不發生遺傳作用。比如父母是個算學家或美術家，這種算學和美術的特殊智識和技能，是父母後天學得的，就不能遺傳到子女。又如一個文學家所生的子女，他們的聰明才能，或許過人，但是假使他們對於文學一點也沒有研究，他們決不會「生而知之」也像他們父母一樣，做個文學家。因為文學是一種特別學術，必須經過後天特別的訓練，才能成就。不過有時遺傳發現轉現變態，比如父母知力體力，都很聰明強健，而所生的子女，倒反愚笨弱小，原因是他的祖先的體力知力，曾經弱小愚笨過，所以這種現象，雖然隔了數世之遠，還能突然轉

現到子孫身上不能說不是遺傳的作用據美人高爾登氏的研究，除了父母以外，其他親屬以及祖先也有關係。高氏研究的結果，人類受父母遺傳的影響，是二分之一，受祖父母及外祖父母的遺傳影響是四分之一；受曾祖父母及外曾祖父母的遺傳影響是八分之一；高祖父母及外高祖父母的遺傳影響是十六分之一，其餘可以類推遞減。總之遺傳的作用，下一代比上一代要增加一倍，世代相隔愈遠，遺傳的作用也愈加薄弱。有些人不明此種原理，往往發生疑問，不知遺傳不必盡由父母，有隔二三代而遺傳的，有隔四五代而遺傳的。而各種遺傳是按期發現於兒童身上。我們知道兒童的各種天性，是隨着年齡按期發達，各種遺傳也和天性一樣，並不是兒童生下來的時候就發現的。比如兒童不正當的行爲，發現的機會，雖然要到十九歲，但他的不正當行爲的特性，却早已於初生時植下惡根，不過初生時時機還

沒有成熟，不易表現出來，假使時期一到，就要勃然發現。遺傳影響於兒童的知力體力，既如上述，我們要謀人類的進步，要得健美的兒童，怎樣改進血統，使知力體力都給予兒童以良善的遺傳。據生物學家的研究，都以爲要想改進遺傳，必須絕對戒除血族聯婚。因爲血族聯婚，祖宗身心的弱點，因兩方面相同的緣故不能調和，最容易發現於後代，那末這種結婚所生下來的子女，身心一定不會強壯。所以我們對於自己婚姻要格外的慎重。在未婚以前，必須調查配對人家的男或女，有沒有血族上的關係，有沒有遺傳上的惡疾，有沒有下愚或神經病質的隱疾，有沒有不良的品性，有沒有聰明的腦子和強健的體格等。調查清楚以後，假使認爲對於後代遺傳上，絲毫不生壞的影響，那末才可以結合，不然配了一個病態或血統上有關係的男或女，後代的子孫必不健全，不獨影響到一家一姓的種族，並且有害於社會。關於人種改良

的問題，在歐、美各國非常注意於遺傳一事。他們對於男女的婚姻，規定一種法律，凡高能男一定要和高能女結婚，低能男絕不許和低能女結婚。以謀種族的改進，使血統上上代的惡根性，不致遺傳到後代。我很希望我國社會上關心種族問題和兒童問題的人，對於這事也要加以相當的研究和限制。

三、兒童智育的發展

兒童智育發展是什麼情形？

1. 知覺力 兒童初生時，知覺力頗不完全。味覺、觸覺、發達最先，視覺、聽覺、嗅覺，俱不完全。所以兒童在三四歲的時候，知覺力的發達，大半限於五官的機械和內部組織，辨別外界事物的能力，非常細微，和成人比較，差異很大。最顯著的是A。兒童的知覺力不如成人的知覺力的豐富和明確，這個問題已由赫爾在美國波斯頓地方研究得到一個結果。B。兒童的知覺力須有多

樣聯絡的刺激，始能發生功用。如兒童初入學的時候，讀書認字，非一句一句聯起來不能閱讀，這就是因爲知覺力薄弱，非有多數聯絡刺激，不能引起反應。C. 兒童常爲其幻想力所牽掣，不能得到正當的觀念，如與兒童講神怪故事，兒童往往以爲真有神怪，並以爲神怪即在目前，就是因爲知識未發達，易受到意識的幻想支配。

2. 注意力 兒童的注意力，其範圍大小，時間長短，是和年齡成正比例的，年齡愈大，注意力的範圍愈大，注意的時間也愈長。皮奈氏知力測驗，對於兒童讀數目字，就是估量兒童注意力範圍大小的一個實驗。又如初小課程時間的支配，低級上課時間，每比中級高級少些，也就是因爲兒童注意的時間，不能長久的原因。此外兒童的注意，大都關於官覺上較爲發達，如音樂、圖畫，或他種官覺的刺激，每易引起。又兒童的注意力多偏於興味，有興味的事，

他很注意，沒興味的事，就淡然若忘。所以我們養育兒童要注意興味的引起和時間支配的適宜。

3. 記憶力 記憶力分兩種，一是視覺類，一是聽覺類。兒童聽覺類記憶的發達，在十四歲以前最快，十四歲以後較慢，視覺記憶力，繼續發達至十五六歲。又有人說兒童在十歲至十二歲的時候，記憶實在事物的能力較發達，女兒在十一歲至十四歲之間，記憶力強於男兒。又有人說兒童記憶力發達最快時，在十歲至十三歲之間。總之兒童教育，在十歲時當注重記憶。至兒童記憶力與成人記憶力不同，約有二端：A. 兒童記憶力弱，成人記憶力強，因為兒童經驗較少，不能將事物聯絡起來。B. 兒童記憶力多屬機械，因為兒童對於事物沒有判斷能力，故僅能死記。

4. 想像力 想像的種類很多，有屬於視覺類的，有屬於聽覺類的，有屬

於運動類的。我們訓練兒童，應當使兒童各種官覺，同時發達。不過兒童想像，大半偏於記憶和事實方面，所想像的事物，多較真切。至兒童想像力之發達，起初多由於知覺上的習慣聯絡，次乃由於語言幫助，經過語言傳達出意思以後，便模仿實物，因實物即想像其他新事。故吾人訓練兒童想像力，第一須注意兒童之語言，因為語言與想像力發達有關。如兒童聽人說馬，必有一馬之形像在腦裏，或聽人說貓，必有一貓的形像在腦裏。第二須利用圖畫，因為圖畫可以表現事物，使兒童看圖可以想像實物。第三應多應用模型與圖表，因為模型、圖表，可以發達視覺而引起想像。

5. 思想力 兒童思想簡單，因為兒童的機械習慣太少，注意力不能集中以及缺少分析能力，其一舉一動，多注意於身體各部練習，運用思想機會不多。對於問題發生亦不留心，有時且以成人代為解決，自己更不去思想。故

兒童思想不如成人的正確，且沒有成人的豐富。我們要訓練兒童思想，必須利用兒童固有天性，使兒童好奇性和臆想充分發展；更須注意我們的習慣良善，使兒童模仿，而兒童環境的設置，尤應以適合訓練思想為條件。

第二章 兒童之衛生

兒童的生理衛生，包括呼吸系、神經系、消化系、骨骼……等各部組織，其衛生要點如次：

(一) 兒童腦的衛生 腦是人生的主宰，人的智力高下，都看腦的作
用如何，而腦力的健全與否，又要看衛生方法如何。兒童的腦力正在發育，頭
部骨質未固，略受外力，即成隱害，長大以後，或患癡呆，或成低能，關係至重。我
國舊習，管理兒童，動輒打擊頭部，最爲不宜。要知兒童腦之生長較速，在驟長
的時候，不能稍加阻力，必須使其安靜休息。而兒童所處的環境裏，如住室、臥
床等，更應屏除喧嘩驚恐的聲音，和一切刺激神經的事物。因爲兒童腦質薄
弱，不能受外來的刺激和劇烈的打擊，使腦震盪，倘使不注意這點，不但生長

不全，且易發生劇症。每見不明瞭兒童生理的父母，常常玩弄嬰兒，引其哂笑，或令其觀看火光，聞聽異聲，以為取樂，實則損害兒童腦力甚大。因受刺激太劇，容易誘起神經質病。所以兒童在一歲或一歲半的時候，戲弄之事，應當免除。兒童如發現悲、愁、苦慮等沈鬱狀態，必須領之外出，舒散身心，使之愉快，不能使之憤怒或憂鬱。又兒童頭部不潔，必障礙腦的發育，故宜常常洗滌，每日一次以肥皂洗之，並注以少許油脂，使所受灰塵，祛除較易。兒童頭髮雖宜截短，但能注意清潔，長亦不妨。至頭部因日光直射，易使腦起變狀，發生腦充血等症，故兒童無論寒、暑，出外皆宜戴帽。兒童在沒有事的時候，應常常到外邊活動活動，呼吸新鮮空氣，藉以滌煩壯身，對於煩的保護，亦有幫助。

(二) 兒童肺的衛生 肺為呼吸的中樞器，肺量的大小和呼吸極有關係。兒童的呼吸很淺，所以呼吸起來，連續不斷，才能獲得必要的酸素量。不

過兒童呼吸時，宜緊閉其口，使呼吸的氣，由鼻管出入。因為鼻膜有黏液，鼻孔又多曲折，既能阻隔灰塵，微菌吸入肺臟，又能溫暖吸入空氣，以免冒寒傷風。假如兒童鼻管阻塞，氣不能通，急應設法治療。兒童不能與患肺病的人接觸，以防傳染。假使母有肺病，乳童更應隔絕，決不能吸母之乳，又不能和母同住，最好另住一室，室宜廣大，清氣陽光，愈多愈好。兒童稍長，宜教之練習呼吸運動，以開拓胸襟，加增肺量，使體內濁氣盡行排泄，灰塵微菌，無逗留餘地。有人說：訓練兒童，用鼻呼吸較難，不如用簡便的方法，令兒童自吹其鼻，或在夜間用手巾縛頭與下頰，令其閉口即可。或令兒童閉口而蹙其顏，迫鼻以張其小筋肉，而鼻孔張大時，使之吸氣，呼出時，顏面仍復原狀，重複吸進時，再令兒童迅迫鼻以張其小筋肉，即能呼吸。又小兒咳嗽咯痰，宜一起即治，以免糾纏，若等肺細胞發炎，或癆菌侵襲，那末危險必大，亟宜注意。

(三) 兒童腸胃的衛生 腸胃是消化系的主要器官。食物發生營養的作用，多賴腸胃分泌。兒童的腸胃，比較成人，容量小，蠕動慢，消化作用弱，所以對於兒童腸胃衛生，要特加注意。在嬰兒哺乳時，假使不感冒寒涼或妄投飲食，腸胃必健壯無恙。多食糖果餅餌或不易消化等零星食物，最易使腸胃生病，如胃呆、傷風等症。又小兒每以手指取物而食，此為惡習，因為手指污穢，不宜持物。一有細菌侵入，便發生腸胃病，如消化不良，以及中毒症等。且養成習慣以後，凡可持之物，不問能吃與否，均投入嘴裏，必有其他危險發生。每見兒童患腸寄生蟲病的，多半由此。兒童腸胃衛生的最要的條件，是注意飲食的限制和檢查。所謂限制，就是關於飲食的時間和分量，都應有一定規定；所謂檢查，就是關於飲食的配製、烹飪，以及來源等，注意其清潔新鮮與否。

(四) 兒童皮膚的衛生 皮膚被於身體，以保持體溫，抵抗寒暑和防

止毒害侵襲，作用很大。皮膚表面又有汗腺與皮脂腺。汗腺泌汗，能排泄體內水分，及垢膩，皮脂腺泌油，能潤澤皮膚，功用亦大。不過皮膚如不保持清潔，或至破裂，汗腺及皮脂腺管孔閉塞或損壞，即發生種種皮膚炎病，及癬疥之疾。兒童皮膚嬌嫩，易染疾病，更應注意衛生。衛生方法，即常求清潔，時時入浴，因為沐浴有清潔皮膚及興奮血行作用。兒童在初生時宜每日洗浴一次，使皮脂塵垢滌淨。浴時以華氏九十度溫水為宜，並宜在晚間就寢前行之，時間以三分鐘為限。一歲後水之溫度以八十度為宜，浴室溫度約華氏七十六度左右，或八十度，窗戶宜緊閉，洗浴以乾的軟毛巾擦乾。兒童二三歲時，如體格強壯，水的溫度可減至七十度，並可用冷水淋浴，使兒童站在溫水盆中，更為有益。如兒童身體肥胖，頸間脅下以及膀際，皮肉摺疊的地方，更應洗滌乾淨，洗後並須用撲粉撲乾，以免潮濕。此外並須注意兒童手的清潔，因為兒童的手，

是時時和灰塵污穢相接觸的，手的皮膚不潔，也會做其他皮膚病的傳導，如搔癢時，手便和皮膚接觸，所以也須洗滌乾淨。

(五) 兒童眼的衛生 眼是精緻的感覺器官，在適宜的狀態下，能營偉大的工作。因為他是重要的器官，所以他的生長，有種種裝置保護，如眼瞼、眉毛、睫毛、眼瞼腺等。兒童的眼，發育未全，所以不能視遠及作有意的凝視。兒童眼的衛生，第一須注意保持清潔，有時兒童因為衣服及手部不潔，揉擦眼，最易使眼生病。如托那呵摩（紅腫病）眼炎等，即其明例。兒童眼部如有塵埃或蟲類侵入時，宜用新鮮而柔軟的布片，輕輕除去，不能用力摩擦，使微菌侵入，誘起眼充血和各種外傷。兒童的眼有時因為保護未週，或環境不良，致晶狀體過凸或眼球過長，光線未達網膜以前，即成焦點，變成近視，為害甚大。近來調查兒童身心的結果，兒童患近視眼的日漸加多。據德國某處調查

結果，六歲兒童近視眼的百分之二十八，十歲兒童近視眼的百分之十二，十五歲近視眼的百分之卅六，十八歲近視眼的百分之五十一。可知兒童眼的衛生是如何重要。茲將兒童眼的衛生要點，分述如下：

A. 兒童在患麻疹、白喉及腥紅熱等病後，眼力衰弱，數週以內，不要使其作細密的觀察。

B. 兒童眼痛時，勿令其讀書寫字，眼倦時，宜使休息。

C. 兒童工作或遊戲時，不要使其面對強光，最好光從左面或後面來。

D. 兒童工作或遊戲，宜令其在光線充足時行之，薄暮光線弱時，宜令其停止。

E. 兒童用眼看物時，身體位置極關重要，不可仰視，也不可在低桌上垂頭工作。

F. 在行動極快的時候，不令兒童注視路旁的東西。

G. 兒童讀書或看畫，其視線宜使其與物平行，距離以十四吋爲宜。

H. 兒童眼如不適，或頭痛、頭昏時，宜就醫診察。對於街市行醫或配眼鏡的人，不能輕信。

I. 家庭環境設備，色調不能帶有強烈的刺激性。

J. 兒童所讀的書，字體宜大，紙要無光，印刷要清晰，行列的距離和長短，也要合於目力。

(六) 兒童鼻的衛生 鼻爲嗅神經的宿所，有截留塵埃，溫暖吸氣的作用。因爲吸氣經過鼻腔的時候，藉鼻腔內血液的溫度，使氣溫與體溫相近，入人肺臟，才無妨礙。鼻腔內崎嶇不平，黏膜表面，滿蔽黏液，可以黏附吸氣時的塵埃，並能殺滅許多細菌，使入肺的空氣潔淨。據試驗動物的結果，吸氣時

有細菌百分之九六，被鼻腔和氣管所拘留的，僅有百分之四侵入細胞，可知鼻的生理作用了。不過兒童鼻腔裏的黏膜薄弱，常易鼻衄，須特加注意。兒童有時因感冒而起「鼻加答兒」時，宜溫其身體，使之發汗。他如清潔鼻孔，防灰塵入內，也很要緊。兒童有時用手挖弄鼻孔，更須禁止，因為手所附着的細菌，藉此即可竄入體內，危險很大。

(七) 兒童耳的衛生 耳是聽覺器官。耳若健康，可以充分聽取各種聲音，有的可以使自己愉快，有的可以使自己知道外界發生危險而設法避逃，還有在交際場中，和人接談，因為聽覺靈敏，能應對流利，令人敬慕，所以耳的衛生，也很重要。兒童的耳，初生時因為歐氏管充滿黏液，鼓室裏黏膜腫脹，聽骨不能運動，所以聽覺不甚發達。六月以後便能辨別聲音，一歲時便和成人一樣。不過兒童性好頑皮，有時易將污物灌入耳中，亟應注意。故兒童耳的

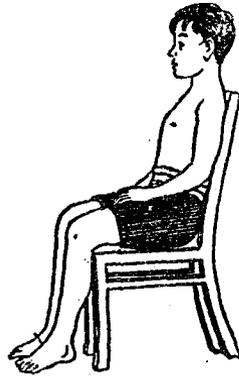
衛生，最要的是防護污物的侵入，在洗臉或沐浴時，更須注意污水流入耳內，發生炎症。兒童耳中如有異物侵入，無論其為灰塵或耳垢，應慢慢以溫水注入耳中，使物體軟化，然後除去，不可硬取或挖弄。至蟲類竄入，則令兒童將有蟲的耳向上側臥，讓蟲自己爬出。兒童的外耳道，有時因為細菌侵入，發生耳漏，以致耳道內的黏膜發赤，腫脹，流出許多膿液，重的有時因為黏膜腫脹太甚，把耳道完全閉塞，一時妨礙聽覺的，應用過氧化氫水洗滌耳道，或滴以硼酸、甘油。又兒童有時因為病原細菌，侵入中耳裏面而發生中耳炎的，因此受到感覺閉塞、重聽、耳痛、耳鳴等苦楚。中耳內如滯留滲出的液體，鼓膜也起充血或向外凸隆，經久不治，便成化膿性。兒童如患此病，宜行溫罨法，使內部炎症自己消退，同時也可減輕疼痛，至於化膿性中耳炎，必須請醫生診治。

(八) 兒童口齒的衛生 牙齒負有保持身體健康的責任，人們依依

牙齒的助力，才能咀嚼或咬碎食品，假使不好好保護，那末消化食物的全部器官，都要受到影響，因為食物必經過咀嚼，到其他各消化器官才能發生效用。一個人假使沒有良好的牙齒，固然不能把食物咀嚼細碎，就是僅有一顆壞牙齒或僅缺落了一個牙齒，咀嚼食物就不能完全便當。所以牙齒的衛生是很重要的。兒童初生時雖然還未生齒，但口腔的衛生，也不可忽，因為嬰兒口中，有時沾染穢質，必須揩拭乾淨，使不致媒介疾病。及乳齒久齒長成以後，更須加以保護。保護的方法，先要防止釉質的破裂。因為釉質一經缺損，全齒就起蝕蝕。當牙齒咀嚼食物的時候，往往有細片殘粒留在各個牙齒間，這是很容易使微生物蕃殖，而破壞釉質的，所以應常常刷牙漱口。又兒童多食糖類或酸類食物，亦足使牙齒蝕蝕，也應設法防止。總之兒童的牙齒有關於他的一生，人在兒童時代能注意牙齒的衛生，一生的幸福，可以享受不盡，因為

美味佳肴，都需要牙齒，才能享用啊。

(九) 兒童骨骼的衛生 骨骼對於身體有三大作用：第一包圍重要的器官，保護器官，使器官不受外界的傷害；第二做身體各部的支柱，使身體保持相當的形態；第三做肌肉的附着部，發生運動。不過兒童時代，全身的骨骼，礦物質少，動物質多，還沒有十分堅固，最須加意保護。不然如果長時間取不良的姿勢，或受外力的壓迫，都能使骨骼變形，最顯著的是脊柱彎曲和灣腿。脊柱彎曲，易使胸部狹小，肺臟受壓縮，呼吸不暢，肺病的傳染，多由此而起。灣腿會使走路不便。關係都很重要。所以兒童在行路的時候，宜令其背脊豎直，胸部挺起，身體端正。坐的桌椅的深度和高低，也要使適合於兒童的身體。椅面的深度，須要使臂部和椅背相接，高低應當使兩足恰好踏在地上。坐時宜令其胸背挺直，頭部平正，眼向前視，兩肩齊平。如圖：



正當的坐位姿勢

即使在讀書寫字的時候，也應令兒童保持正當的姿勢。站立的時候，宜令兒童兩足完全着地，平等負載全身的重力，不可偏輕偏重。如圖：



正當的站立姿勢

(十) 兒童生殖器的衛生 兒童生殖器的衛生，祇須注意清潔，自然健康。女兒間患墮道炎，應用藥灌洗。男孩包皮，須行周截法，以免將來發生他患。有時兒童不眠，乳媪常刺激其生殖器，促之使睡，最爲不宜，應嚴加注意。

第四章 兒童之遊戲與休息

一、兒童的遊戲

(一) 兒童遊戲的本質是什麼 遊戲是兒童最愉快的生活；也可以說兒童整個的生活，都孕育在遊戲當中。因為兒童除非生病，無時無刻不在跳躍、歡樂，所以兒童的生活，也可說是遊戲的生活。關於兒童遊戲問題，經過許多學者研究。有人根據生物學做出發點，有人根據生理學做出發點。綜合研究結果，不外四種學說：一、勢力過剩說，認為人類及高等動物，因為壯健、閑暇，所以遊戲；二、休養說，認為在疲勞的時候，為休養精神起見，所以遊戲；三、能力練習說，認為遊戲於個體的發達有重要的關係，換一句話說，承認遊戲有重大的意義；四、反復說，認為兒童遊戲，是人類史上連續開化的復現。為什麼

要在遊戲中復現呢？因爲遊戲於個體發育的全時期中，包含有種種本能的原故。一、二兩說，是根據生理學的見地立論的，三、四兩說，是根據生物學的見地立論的。四種學說，都各有其理由。不過一、二兩說，認爲兒童遊戲是在長久休息時候，物和心的精力過剩，便發生一種無目的的活動，遊戲事實又不是這樣。因爲兒童有時已經沒有可以消費的勢力，或者已經超過了恢復疲勞的範圍，仍舊還有強盛的遊戲衝動。故一、二兩說，對於兒童遊戲的本質，祇闡明了一部份真理。至第三說主張兒童的遊戲，因本能而起，也有人反對，謂未能顧到本能早熟的發現，並用狗的喧嘩爲證。第四說以遊戲是連結個體發生與系統發生，對於遺傳上有深長的意義。但研究起來，也有疑問。因爲人類的身心，是否受了深刻的印象，能夠順應開化各時期的特色，當做遺傳傳給後代，還是問題。不過人類創造開化的各時期，確能影響到次期的人類，絕對

不能否認的。所以關於兒童遊戲的本質，多數人主張反復一說。

(二) 兒童各時期的遊戲是什樣情形 兒童因為年齡的大小不同，所以遊戲的發達，也有分別。通常分爲四期，從初生到三歲爲第一期，從三歲到十歲爲第二期，從十歲到十五歲爲第三期，十五歲以後爲第四期。各時期有各種的遊戲。據日本關寬之氏研究的結果，認爲兒童四個時期的遊戲是這樣情形：

1. 第一期 是感覺時期，據不拉愛路氏的意見，兒童生後十七星期，發現味覺，三歲開始注意聲音，又這時期，是受周圍支配的時期，模仿心很發達。所以兒童這時期的遊戲，以感覺練習爲主。把握和保持，都是他們所最歡喜的。模仿運動，和構成運動，步行，匍匐等類的遊戲，也都在這個時期發現。

2. 第二期 兒童在這個時期，想像作用極爲活潑，可以說是利己的時

期。競爭、抵抗、自是、殘忍、崇拜英雄等，是這時期特別的現象。這個時期的特色，開始時好弄玩具，及至年齡長大，漸漸的歡喜戰爭遊戲、奪旗、圓陣遊戲、演劇遊戲、打棒運動等。第一期的遊戲以感覺為特徵，這個時期的遊戲，以競爭為特徵。

3. 第三期 兒童在這個時期，遊戲的特徵，是愛好動物，培養植物，「我執」很強。到末期，社會心漸次萌芽，柔順、忠實、服從團體等，是這時期的特色。這時期之主要的遊戲，是動植物的愛好，砂土的玩弄，競走和團體競爭等。

4. 第四期 兒童這時候，自我的觀念漸明，意志漸強，名譽心很盛，社會心和團體心，也因之發達。這期的後半部，就是所謂青春期。知的方面，價值和利害的觀念，漸次發現，已經曉得用周到的思慮，做有組織的事情。情的方面，純粹的愛他心發達，也就是自我的擴張，生起真正的道德心和宗教心，身體

精神都不安定，且有初夏時眺望新綠那樣感覺。所以遊戲也和前半期大異。前半期的遊戲，是擊劍、拳術、棒球等組織遊戲，以社會競技為主。後半期的遊戲，是象棋、圍棋、弓術、射擊等有組織而又縝密知識的遊戲。總之兒童這時期的遊戲，都是有組織的遊戲。其性質也和成人一樣，具有娛樂的意味了。

(三) 遊戲對於兒童有什麼作用 遊戲對於兒童，以生理方面觀察，固可以鍛練身體，發達肌肉，但以心理方面研究，不僅與身體健康有關，且可以陶冶精神，故為兒童生活上極有價值的教育訓練。茲分述之：

1. 遊戲對於兒童，可以養成下列各種性質：

A. 勇敢 兒童遊戲，不需要勇敢的，不是兒童理想的遊戲。所以兒童打台球、網球，不如頑棒球、足球為好。

B. 忍耐 兒童遊戲時，遵守某項規則，可以使其身受法律性的裁制。

C. 合作與不自私 兒童遊戲，每每成羣結隊，與他人合作，所以容易養成團體習慣。

D. 智慧與機警 兒童在遊戲時，可以獲得智慧不少。如場所的布置，球的拍擊，皆須運用思慮，與智慧、機警都有關係。

2. 遊戲對於兒童品格與行為，有下列效用；

A. 兒童加入團體遊戲時，必須受人約束，無形即可養成自制和服從等習慣，而助人及有禮貌等，也能在此時養成。

B. 兒童在遊戲時，必須具有紀律，始能與別人融合起來。不然任意亂為，別人必要拒絕，所以與身心訓練也有好處。

(四) 怎樣指導兒童遊戲 遊戲既是兒童生活上重要的事情，要怎樣指導，才算合理，須注意下列各點：

1. 要順應兒童愛好遊戲的自然傾向，予以適當的活動。

2. 要適應兒童的需要，體察兒童生理狀況，心理狀態，生活情形等，予以適宜的設備。並須注意：

A. 量的方面，至少須能夠用，不宜簡陋。

B. 質的方面，須適合兒童。

C. 要不違反教育意味。

3. 要尊重兒童的意見，不能代替；遇必要時祇能作詳細說明，或做樣子給兒童模仿。

4. 不合生理、心理，或違反教育的舉動，應設法避免。

5. 遇到有意義的遊戲，要常常獎勵，以鼓起兒童的興趣。

6. 遊戲時如發生問題，應由兒童自己解決。兒童不能解決，再從旁啓發。

引導。

7. 指導兒童做某種遊戲時，材料和方法，以及一切進行，都須體察兒童的生理心理，更要切合兒童的經驗。

8. 指導兒童遊戲，在未達目的以前，不要變更宗旨。所發的暗示，在兒童反應未到完成時，也不能再有新的暗示。

二、兒童的睡眠與休息

兒童生性活潑，整日活動，活動既久，必感疲乏，所以不能沒有相當的休息，以圖恢復。所謂休息，就是睡眠。睡眠是由神經系所生的疲勞物質而構成。因為神經系的勞動，達於一定時間，即漸次發生疲勞物質，疲勞物質蓄積到一定程度，就催進睡眠。

睡眠是恢復疲勞的最要方法，對於生理方面關係重要。英國某學者曾

有一次實驗，取生長三四月的犬，設法妨害其睡眠，至四日五日，無論如何保護，決難免於死亡。可知睡眠關係之大。兒童所需要睡眠時間，其多少以年齡大小而不同，表列如左：

兒童每日睡眠時間表

年	齡	每日睡眠鐘點
一月	—六月	一八——一五
七月	—一歲	一三
一歲	—一歲半	一三——一二
二歲		一二
三歲		一二——一一
四歲		一一

十五歲	八
十四歲	九——八
十三歲	九——八
十二歲	一〇——九
十一歲	一〇——九
十歲	一〇——九
九歲	一〇
八歲	一〇
七歲	一〇
六歲	一一——一〇
五歲	一一——一〇

上表所列睡眠時間，在身體強健，及精神不過分勞頓的兒童，大約不出此範圍。若時間過於短少，睡眠不足，那末兒童容易惹起眼、耳等病，爲害很大。所以做父母的人，對於兒童睡眠，要特別注意，茲列舉兒童睡眠時應注意各點：

(一) 要養成兒童對於休息、睡眠、起身，依照一定時間的習慣。

(二) 兒童身體如感過於疲勞，必須增加睡眠時間。

(三) 兒童如感苦痛或煩惱時，不可令其即睡；臨睡時並宜設法令其愉快，使其身心放寬。

(四) 不要令其睡在冷濕的地方。被褥製法，須能使其皮膚舒展，不可過於短狹或緊皺。

(五) 被褥當使保持體溫，不可過暖。最好令其獨睡一室，否則亦須獨

睡一床。因爲多人同床，有礙呼吸。

(六) 臥室裏面，不宜陳設有刺激物品，也不能有香臭氣味及響聲。

(七) 未睡之先，不能過飽或過飢。飲牛乳一杯或吃餅干一塊，使腸神經略失知覺，因血入胃消化，易於入睡。但不可飽脹，妨礙消化，致睡眠不安。

(八) 睡時不可令兒童屈肱枕首，須使四肢舒展，體側向右，以助消化器運行工作。

(九) 養成兒童無論在何種環境中，容易入睡的習慣。

(十) 兒童如因特殊事故，不能入睡時，應設法暗示，使其入睡。

第五章 兒童之疾患

一、兒童易得的疾患

疾病是人生不幸的事件，尤其年幼兒童。身體弱小，抵抗力低微，容易生病。生病的時候，因為不會說話，和不能自己調攝，痛苦每較成人為甚。所以兒童有了疾病，不但兒童自己本身，受了很大的痛苦，喪失了健康的幸福，就是家裏的人，也不安寧。不快樂，負養育責任的人，應該十分注意。現在把兒童易得的各種疾病，列舉如下，以便做父母的人，設法預防：

(一) 破傷風 又叫做七日驚風，嬰兒初生，剪臍帶時因破傷風桿菌，從臍帶創口侵入，產生毒素，吸入血中，傷害神經中樞，而發筋肉強直之症狀。兒童患此症時，號叫不安，握拳切齒，皮膚潮紅，眼圍口唇都被青暈，牙關緊急，

口吻縮小，前額皺縮，眼臉半開，不能吸乳也不能咽。最利害的還要角弓反張，痙攣等，危險很大。所以在剪臍帶的時候，須嚴密消毒。

(二) 嬰兒臍疾 嬰兒臍帶，經剪斷結紮，已成創傷，假使消毒不嚴，致細菌侵入，就發生疾病。有時分泌膿汁與黏液，叫做臍膿漏。有時臍創增大，發生腐肉，分泌腐敗膿液，叫做臍潰瘍。有時臍創生淡紅色膨隆物，叫做臍肉腫。有時臍部潮紅腫脹，突起如圓椎，緊張有光，患兒發熱，號泣不安，叫做臍炎。這些疾患，倘使處置不善，將來容易發生壞疽，實扶的里，動靜脈炎等症，危險很大。所以在斷嬰兒臍帶時，所用的剪刀，棉花等，都須嚴行消毒。或在臍帶斷口處，撒硼酸亞鉛華，或用百分之三的硼酸水洗淨，塗布硼酸軟膏。

(三) 膿漏眼 嬰兒在生後二三日，眼裏有膿狀物流出，應請醫生診治，以免日後影響目力。假使母體有淋病或白帶等症，在未分娩前，即應有相

當的治療，用五十倍淡硼酸水洗淨產道與陰部。或在嬰兒生時洗其眼睛，用百分之二硼酸水洗淨，再用百分之〇·六食鹽水洗淨，即可無虞。

(四) 急性嘔吐 小兒忽然嘔吐，或是發熱，或是將要生病，如肺炎，猩紅熱，腦膜炎等症。不過通常多因飲食過多或食物不合所致。兒童如忽然發生嘔吐時，應立止吸乳或飲食，與以水，米湯，或肉湯（半英兩至二英兩）如嘔吐較重，應完全停止食物。在二十四小時至三十六小時內，絕不與以食物。至少在嘔吐二日後，才能使其進食或吸乳，食量或水量並須比平時減少，漸次加多。倘仍無效，還須施行洗胃手續。

(五) 長時嘔吐 通常兒童在哺乳後，每起嘔吐，多因食量過多，胃裏不能容積所致，無甚大害。但在夏天或患病時，腸胃易生疾病。宜注意兒童的乳和食物，減少脂肪質及乳糖成分，並應停止夜間哺乳及減少食量。平時更

不能以繩帶緊束兒童之腰。

(六) 牙疳 兒童因營養不良，口腔不潔，常致齒齦潰爛，發生牙疳。初起時齒齦潮紅腫脹，繼乃潰爛而被黃色髓狀物，唾液生膿血，惡臭，齒牙動搖，頰下腺腫脹，疼痛不能食物，睡眠不安，身體日漸衰弱。宜用百分之二三鹽酸加里水，洗淨口腔，並宜設法使兒童住居在空氣流通清潔高燥的地方。所進飲食以流動性為宜。

(七) 口水漏 兒童在生齒期，因口腔充血，往往流涎。或體質虛弱及腸內有寄生蟲，往往流涎持久不愈，以致口圍潮紅濕爛，衣襟濕潤，顎下腫脹。宜注意兒童體質及醫治寄生蟲。

(八) 口瘡 兒童在七月到三歲的時候，正在生齒。每因口腔不潔，唇舌齒齦頰黏膜，生圓形或米粒形白斑，周圍紅暈，初為點狀，後即融合長大，叫

做亞布答症兒童患此病時疼痛發熱流涎不喜進食顎下腺腫脹宜用百分之二三鹽酸加里水清潔口腔，飲食以液狀滋養物爲宜。

(九) 鵝口瘡 又叫做寄生性口內炎，因口腔不潔而起。凡小孩舌頭，運動不靈，唾液分泌很少，自然有乳溜集而受細菌作用，滿口呈白色，就成此病。預防法可用十倍的重碳酸曹達水，用毛筆蘸拭，或用廿五倍的硼酸水也可。

(十) 咽頭炎及扁桃腺炎 兒童在春秋兩季，偶受感冒，每發生咽頭炎及扁桃腺炎。咽物疼痛，口蓋潮紅，懸垂與扁桃腺腫脹，血管擴張，日久扁桃腺小窩生黃色栓子。宜使兒童靜臥，飲涼水，吃液狀食物，清潔口腔，用百分之一的明礬水塗布咽頭。

(十一) 鼻加答兒 兒童鼻孔裏有時因爲感冒，蔽滿黏液，鼻塞呼吸

不通，宜及早預防，不使吸取冷熱不調的空氣。若已見朕兆，可用熱水溫罨法，使鼻內血液流通，黏膜退腫即愈。

(十二) 消化困難 兒童因咀嚼機能未全，胃腸筋層薄弱，和分泌作用未盛，故食物的性質與分量，稍有不適，細菌即逞其作用，而生消化不良病症。此病又名食積。兒童患此症時，食思不振，發熱嘔吐，顏色蒼白，腹部少膨，壓之疼痛，糞便黃色帶酸性。預防的方法，對於兒童的飲食，須規定時間和分量，一切難消化食物，禁絕不食。嬰孩在離乳期更應注意。

(十三) 感冒 兒童感冒，大都因受寒而起，在冬令小兒由溫暖的房間，乍到冷處，因溫度急變，即易感冒。兒童如終日居溫暖之室，外出時所穿衣服雖多，但頭部不能被覆，故鼻黏膜受冷風刺激，遂即發炎。又如夜間睡時當爐火溫時，兒童常蹴去衣被，也會感冒。此外又有所謂流行性感冒，如有一兒

患本症的，他兒也能傳染。兒童患此病的，頭痛發熱，輕則一星期可愈，重則綿延一二個月。宜注意室內溫度和兒童衣被適合氣候。

(十四)百日咳 兒童在二歲至七歲的時候，當春秋兩季，感一種細菌而發劇烈咳嗽，持久不能治愈，叫做百日咳。咳嗽時呼吸不調，面色青紫，咳嗽不止，頸靜脈怒張，幾作窒息狀，經二三十秒鐘。一日發作數回或十數回，須多日才愈。治法，宜清潔居室，交換空氣，強壯兒體，遠離患兒，每日用百分之三石炭酸水，洒室中二三回，食物以液狀滋養物為宜。遇風日晴和的時候，可使兒童散步室外，並須切忌跳躍及食乾果餅等。

(十五)下痢 兒童患下痢症，頗為危險，致死的很多。此症多發於夏天或八九月的時候。兒童因夏季炎熱，精神疲倦，消化機能停滯，所食的食物或乳，未能完全消化，因在腸中分解，發生一種毒素。或因所食食物或乳中不

潔，含有病菌，小兒食之，細菌便在肚裏繁殖產生毒素。故泄痢多爲中毒後所發現之病狀。治法宜以肅清腸胃爲要，兒童在初患時，宜先服蓖麻子油二匙，以清腸胃，並宜立即停止食物或哺乳，食物以大麥湯、米湯、麵湯爲宜。

(十六)便秘 兒童以腸筋薄弱，下行結腸較長，及S狀彎曲特甚，若食物缺少脂肪成分，卽致便秘。腹痛嘔吐，糞黃色而硬固，肛門發痔疾而出血。治法宜注意飲食，忌吃澱粉質食物，多飲開水及牛乳。

(十七)蛔虫 蛔虫之卵，常混於水與水果及菜裏，兒童食之，腸內遂生蛔虫。腹痛嘔吐，眼圍暗黑，瞳孔散大，鼻孔瘙癢，下痢硬固。糞中含蟲卵，且往往發痙攣。治法宜注意飲食，生菜、野果、冷水等，絕對禁止。並服用山道年(Santonin)殺蟲劑。

(十八)濕疹 又叫做黃水瘡，兒童因體質虛弱，頭部耳部稍受刺激，

即發濕疹。患部皮膚先潮紅腫脹，灼熱癢，生蕾疹，旋變水泡，繼成膿泡，或成潰爛面而流黃水，或結痂落屑。治法宜進淡薄易消化的食物，忌酒類油類與香料，患部可擦亞鉛華滑石粉，或塗亞鉛華硼酸軟膏，忌用肥皂及水洗。

(十九) 痒疹 兒童因患腺病、癆病、糖尿病，致身體虛弱，常生痒疹。患兒皮膚，常生無數蕾疹，大如帽針頭，色白或淡白，癢痒甚劇，極喜抓搔。疹尖破即出血，因結小血痂。患兒苦癢痒不安，漸羸弱。治法宜每日行溫水浴，用肥皂塗擦洗淨，浴後塗百分之一的奈布篤兒軟膏。

(二十) 頑癬 小兒因不清潔，皮膚寄生一種絲狀菌，遂生頑癬。皮膚患部，先生蒼白色或紅色小斑，漸漸加大而成圓形，周圍生小疹，變水泡成環狀，不久乾燥落屑，中央退行作治愈狀，常在頭髮及其他皮膚發生。治法宜使小兒清潔，如有患頑癬的貓、犬、牛、馬，須使與兒童隔絕，理髮器具，更宜注意清

潔，外擦藥用奈布篤兒膏。

(廿一) 黃癬 又叫做白癬，爲一種絲狀菌。患兒頭皮，先生黃色小點，漸漸加大，結小錢狀乾痂，色黃而白，臭似鼠尿。厲害的滿頭都有。去痂則患部皮膚潮紅，流出血和水，好似濕疹。毛髮乾燥無光，像有污垢。斷裂脫落，永成禿斑。治法宜清潔頭皮，不使兒童接近犬、牛、鷄、鴨，並用油去其乾痂，再用肥皂洗淨，拔去頭髮，塗百露拔爾撒謨。

(廿二) 疥癬 兒童皮膚，寄生一種龜子狀小蟲，遂發疥癬。患兒指間，指側，腕關節屈曲面，臍部，陰部，臀部，膝脛部，脚部，都生蕾疹，變水泡，膿疱結痂，瘙癢不堪，夜間更甚。治法宜常換洗衣服，每日行溫水浴，用肥皂洗淨，浴後塗石灰硫黃水。或爹兒軟膏。

(廿三) 天庖瘡 兒童感染一種流行性病毒，卽生天庖瘡。兒童惡寒

潮熱後，皮膚生水泡，小如豌豆，大如手掌，內容液先透明像水，後溷濁如膿，治好常留褐色斑痕。治法宜每日行溫水浴，湯中加炭酸曹達，浴後穿破水泡，塗百分之五的硼酸軟膏。

（廿四）沙眼 沙眼爲容易傳染的眼病，多因亂用他人或不潔手巾而起。眼瞼裏面，發生沙粒狀物而覺乾痛，不易治愈，宜速醫療。

（廿五）麻疹 兒童當麻疹流行時，如與患兒接近，即發麻疹。咳嗽發熱，眼眵潮紅流淚，鼻腔流涕，口腔咽頭黏膜都發疹，皮膚也發疹，自顏面起，經二十四小時，即蔓延全身，經四五日疹斑退色，熱度下降，皮膚落糠粃狀屑而愈。治法宜使兒童靜臥，臥室宜黑暗，不受日光，宜用水蒸汽，使空氣濕潤，食物以容易消化的爲宜，用百分之三的硼酸水含嗽。

（廿六）天花 天花是小兒最易傳染的疾病。患者百人中約有五十

人不幸死亡，調理不善則成麻臉，甚或為痘瘡眼，俗稱天花回毒。幸而種痘的方法，我國早已發明，但不及現在種牛痘的為妥，尚有知識未廣的人們，仍用舊法，殊為可惜。牛痘種後，約一年間有效，所以必須年年皆種。

(廿七) 水痘 兒童與患水痘的兒童接近，容易傳染而得水痘，顏面先生紅斑，後及軀幹四肢，紅斑隆起後變水泡。治法宜靜臥，食物以易消化的為好，剪除指甲，以免搔破。

(廿八) 腦膜炎 此病多發現在二歲至七歲間腺病性的兒童，是最危險的病症。兒童得此病者死的很多。其結核性腦膜炎，多因結核罷欺魯斯而生。簡單之腦膜炎，則由頭部的外傷及岩樣部、骨瘍、流行性感冒、肺炎、奎扶斯等症而來。兒童患此病時，食氣不振，精神變狀，顫門闊大隆起，便秘，嗜眠昏睡，或寒戰眩暈，頭痛劇烈，譫語嘔吐，牙肉緊閉，脈搏不正，痙攣搖擗等。治法最

重要的爲有力的消炎法，在頭部行冰罨法，與以峻下劑，或行冷水灌腸及頭部冷水灌注法，此外須保持室內溫度均平，光線充足，並應使兒童靜臥。

(廿九) 胃炎 兒童每因食物不易消化，或過冷過熱過多，而發胃炎症。胃炎有急慢二種，患兒號泣不安，顏面蒼白，食慾不振，頭痛，嘔吐，發熱，治法宜進淡薄易化的液狀食物，凡富於澱粉脂肪食物，宜絕對不食，服用吐劑，下劑，去其積食。

(三十) 腸炎 兒童因齒牙發生，或乳汁不良，或食物不適，而發腸炎症。腸炎也分急性慢性兩種。患兒腹部膨脹，發鳴作痛，下痢一日二三十次，糞中含黏液及不消化食物，帶綠色，放惡臭，全身疲倦，皮膚枯燥，軀幹灼熱，四肢厥冷，日久脫肛。治法宜節食量，不使飽食，溫包腹部，不使受寒，先進甘汞，以祛積糞，後進次硝酸蒼鉛，以收斂炎勢。

卅一) 肺炎 肺炎有二種：一是大葉性肺炎，一是支氣管肺炎，此是兒童常遇的病，尤以支氣管性爲多。大葉性肺炎，常驟然發生，如小兒身體遇冷，即易生此病，至支氣管性的發生，多隨支氣管炎而起。兒童患大葉性肺炎時，驟然抽搐或嘔吐，繼而發熱，呼吸頻數困難，每分鐘約四十次至六十次。兒童很不安靜，有時神經錯亂，或昏迷不省人事，好像腦膜炎，形狀危險，不過死的很少。兒童患支氣管性肺炎的，咳嗽，熱度略加，呼吸速，食慾不良，日久漸漸瘦弱，較大葉性危險，因不能速愈。治法在病房中要注意窗戶開放，及溫度平均，食品以湯類稀飯爲宜，預防法不外穿適當衣服，不使受寒，如小兒感冒，須立即就醫，不可久延。

(卅二) 遺尿 兒童因教育不良，或性質懶惰，或晚間吃茶太多，或腸內有寄生蟲，或尿道有病，睡中往往遺尿。預防法晚餐宜早，須在就寢二時以

前。就寢前須使排尿，牀宜硬，被宜薄，臥宜側向，且令其屈下肢，隨時喚醒，催其排尿。

（卅三）急癇 此病常發於二歲以下的兒童，五歲以上則稀少。每因特有的反射疾患而來，如腸胃之蛔蟲。或因生齒期困難，精神感動等而起。此外在腦病，胃腸加答兒，下痢，便秘，急性熱性病等的前驅期而發。患兒不安，啼泣，筋肉抽搐，關節強直，四肢厥冷，不省人事，嘴裏或吐泡沫，治法在發作期行冷罨法，冷水摩擦法，或行灌腸均可。並注意腦充血及貧血，在發作間歇時，宜令安靜。

（卅四）夜驚症 兒童在三歲至七歲的時候，每因腺病，佝僂病，神經病等而生夜驚症。兒童睡時，猝然號叫醒覺，以爲鬼怪來襲，固抱同睡者，心悸亢進，精神昏亂。或毫不自覺，突然起坐，兩目直視，作錯雜的談話，經二三十分

鐘，才能安眠，一夜發作兩三次。治法晚餐宜早，臥室宜明亮，時入溫浴，並令其隨意運動，重的可投臭素加里。白天不能與之談鬼怪神異，或觀看幻畫。

(卅五) 腺病 兒童因父母虛弱，或食物不良，或光線不足，或住室卑濕，每生腺病，又叫做瘰癧。患兒顏貌伶仃，動作敏捷，或顏貌魯鈍，動作遲緩，體質薄弱，淋巴腺腫脹，往往穿孔而成瘻管，易生感冒，發熱，濕疹，耳漏，鼻炎，喉頭炎，扁桃腺腫等。治法服用肝油及沃度鐵舍利別，並可用沃度丁几塗腫處。平時生活，宜注意住處空氣新鮮及地基高爽，常行海水浴或鹽水浴，以強固皮膚。食物以富於蛋白質爲宜。

(卅六) 耳下腺炎 俗稱疔腮，兒童多在寒冷或空氣乾燥時候得之。患兒先發熱，耳下腺腫脹，皮膚潮紅，筋肉疼痛，以致開口咀嚼，迴首等，都覺困難。治法用百分之三的硼酸水含嗽，使兒童靜臥，外用加溫阿列布油塗患處。

(卅七) 耳漏 兒童耳內因淚液、浴湯等灌入，或濕疹蔓延，每發炎症，長流膿水。患兒不安，外聽道腫脹，膿水充塞流液，且放惡臭，治療不快，常致耳聾。治法宜用藥水棉花擦淨膿水，再用百分之〇·五明礬水洗淨聽道，然後吹入硼酸末，用藥棉塞好。平時宜注意浴湯、洗臉水、淚液、異物等，不使侵入耳中。

(卅八) 痱子 兒童在天氣炎熱時，皮膚易生痱子，因皮膚下層的汗腺之毛細血管膨脹，而汗腺排泄口被其阻塞，以致全身現小水疱，形似沙粒。頭部頸部最多。患者皮膚發痒且熱。治法宜減少衣服，不宜厚重，內衣當擇柔軟的爲好，並宜常行冷水浴，淨水或蘇打水都可，浴後用硼酸、澱粉、氧化鋅，等撲擦。

(卅九) 癬瘡 兒童每因皮膚微破，細菌侵入而致化膿，不久傳佈他

處，以致全身皆是。不知的人以爲血中有毒，或身體孱弱，那是錯誤。治法在癬瘡初起時，當立即就醫，使膿汁流出，以免傳染他處，每天當以硼酸水洗患處，用清潔紗布裹好。

兒童疾患很多，當然不止以上所述各種，不過本書不是專門研究病理，所以祇能將習見的各種病症，簡要的列舉出來。

二、兒童的疾病怎樣處理

兒童的疾病，唯一的處理辦法，是在就醫，但除醫生以外，做父母的人，也要負有責任。述之如下：

(一) 疾病的預防 疾病的診治，本是醫生的事，可是醫生對於兒童疾病，祇能在病已發時，設法救治，若病前的預防，就非兒童的父母注意不可。所以我們最好能在事先注意兒童的生活，使不致生病，那末才是最好辦法。

預防兒童的疾病，要注意下列幾件事情。

1. 節制兒童的飲食 兒童的疾病，大半在腸胃裏發生，所以節制兒童的飲食，實為預防疾病的重要條件。節制飲食的範圍，如飲食有定時，有定量，不吃零食，不吃糖果等，都要注意。

2. 注意兒童的衣服 兒童衣服，不可太緊，穿得不舒服；不可太鬆，活動不便當。不要怕他冷，左一件右一件加上去，也不能任兒童的性子，隨便的脫去一件或兩件。總要看天氣和溫度，替兒童增減衣服，那末兒童就減少感冒傷風的機會了。

3. 注意兒童的伴侶 髒的小貓小狗，不要使和兒童接近；凡是有病的孩子，不要使兒童和他在一起玩。不要給兒童玩那些容易傳染疾病的玩具。不要帶着兒童去問人家的病，這樣兒童傳染病的機會就會減少了。

4. 家庭特別注意整潔 屋裏地板上，桌椅上，一切用具固要注意整潔，就是家庭附近的隙地，街道等，也要使之乾淨，常常打掃。並且訓練兒童，不要隨地吐痰，不隨地大小便，對於兒童換衣服、洗澡、剪指甲、擦鼻涕等，也特別留心。最好訓練兒童，養成整潔習慣，那末凡由不潔而起的病，便可以不發生了。

5. 不要隨便打罵兒童 兒童精神機官，發達未全，不能受強烈的刺激，假如重打重罵，很容易使兒童因恐怖、哭泣而發生疾病，這一點做父母的人，應該特別注意。

(二) 疾病的處理 關於兒童疾病的處理，在前面已經說明某種疾病，需要某種藥物療治，似乎不用再述，可是兒童疾病，除了藥物治療以外，還須注意下列幾樁事情。

1. 小病可不醫 兒童因為新環境的刺激，或生理上發生變化，常有發

熱、好睡等現象發生，這樣過一兩天會好的，可以不必請醫生診治，所謂不藥是中醫是也。不然，兒童稍有不適，或不是疾病，馬上就去診治，日久便會喪失兒童抵抗能力，於兒童反爲不利。

2. 治病的方法要力求合理。兒童假使確實有病，當然要設法診治，但診治的方法，要力求合理，像求仙方、開仙壇、請仙人等，都是迷信舉動，都足以耽誤兒童的病，絕對不能試用。就是沒有根據的「祕方」，也不能亂吃。最好找專門醫治兒童的醫生診治，並且要絕對聽從醫生吩咐，不能亂投藥石，或亂進飲食。

3. 不要師心自用。信任醫生的指示，是病家最要的條件。兒童有病，既以其性命託付醫生，那末就要隨醫生的診治。做父母的人不能因疼愛兒童，妄加干涉，或亂出主意，忽而這樣，忽而那樣。儘管在未就醫以前，先注意醫生

的選擇，既經請到醫生後，那末就要聽從醫生的囑咐。

4. 不要因愛誤事 藥劑中的水藥，兒童都怕飲用，他們既不願飲，必須用種種手段，灌入口中。大半多從口角兩邊流出，而入胃不多，藥力不大。所以有時必須捏塞兒童鼻管而使速嚥，不免稍覺殘酷，但在無法使其吃藥時，也非這樣不行。這個時候，做父母的人，不要因疼愛兒童而誤及治療。假使爲免除兒童怕苦起見，也可以用糖和藥，或設法引誘。

5. 不要心急 兒童有了病，並不是一時就好的，俗說「病來一大片，病去一條線」，有許多父母哥姊，因爲關心兒童疾病，往往對着兒童淌眼淚，這是很不相宜的。因爲兒童看着大人哭，他的心裏也難過了。對於疾病，只有加重，不能減輕，有害無益。當兒童不能吃或不想吃的時候，切不可勉強他吃東西，兒童不能頑的時候，也不能勉強他頑，使他着急。

6. 要使兒童心裏快樂 服侍兒童疾病的時候，始終保持和悅愉快的態度。當兒童高興的時候，可以講故事，談笑話給他聽，或是和他唱歌，或是和他玩有趣味的玩具，總以使他感覺愉快為主。因為兒童心地愉快，精神興奮，疾病也就可以感覺輕鬆。

7. 要使兒童得到充分的陽光和空氣 兒童有了病，不要怕他受風，把門窗關得緊緊，不要怕兒童受冷，用大被頭或厚重衣服，把他連頭蓋起來。最好使兒童得到充分的陽光與空氣。因為陽光與空氣，對於疾病有殺菌調溫的好處。兒童得到新鮮空氣，與充分陽光，精神身體，都要感覺舒適。

第六章 兒童教育法

我們知道，合理的兒童養育，不僅在謀體格的健全，給予物質的安全，還要注意行爲的訓練，和知識能力的啓發。所以做父母的人，對於兒童，除與以週密的「養」以外，還要與以適當的「教」。不過普通父母的心理，都認爲養是最直接而最重要。不論貧富，都儘量供給他們的兒女，吃飽穿好，使他們身體肥碩，生長健全，成一個壯健的兒童。至於教育，則多忽視，對於兒童行爲，習性，沒有具體的指導。富裕之家，稍明事理，到相當時期，還能把子弟送入學校，受一點教育。若在貧寒家庭，父母謀生不遑，既沒有時間理會兒童，也沒有精力顧到兒童，還談什麼教育？所以關於兒童品性道德的好壞，毫不顧問。最離奇的有些父母，錯愛兒童，嬌生慣養；各事悉聽兒童自己意見，以致養成兒

童乖僻暴戾等惡性，貽害很大。記得十六世紀歐洲宗教革命開始的時候，路德致德國主要都市長官及議員文中，曾這樣說：「有許多父母，他們是具有教育子女的能力，但不肯盡責去教育他們，甚至有全然放棄的。但其子女亦與吾人同生活於同一都市，若一任他們長成於無教育之中，將使他們遺留惡影響與其他年幼的兒童，令全都市日益趨向腐敗，終非正義及基督教的慈愛精神所能默視。更有大多數的父母，則連教育子女的技能和能力都完全缺乏；即使有，亦常為職務所牽而不能施教。所以共同指導兒童之教育者，實為必要。」歐洲十六世紀的情形是這樣，我們再返觀現在二十世紀的進化時代。做父母的人，對於兒童教育是怎樣，怕也不見得高明。那末做父母的人，應該如何的奮勵，對於兒童教育應該如何的注意，使兒童成爲一個身心健全的人。不過兒童教育是很重要的事，做父母的除要注意於方法的合理

以外，還須認清下列各點：

(一) 指導兒童的生活和行爲，應採用間接的暗示，不採用直接的訓誡，使兒童由暗示而模仿，由模仿而實踐。

(二) 對於兒童品行和行爲的指導，應用積極的指導，避免消極的裁制，使兒童從積極方面去努力，不致再發生消極的事實。

(三) 兒童行爲舉動的不善，多由於有機會爲惡，無機會可以爲善。既然發現不善的行爲，應以善的行爲去替代，那末不善的行爲，便可以不再發生。

(四) 所謂間接暗示，積極指導，不僅是兒童片面活動。一切活動，成人都須參加，與兒童合作，可以隨時指導，可以增高興趣。

(五) 有希望的事業和行爲，每爲兒童所高興。教導兒童，不但要使兒

童知道行爲的目標，並且要指示兒童有如何的希望，始可望兒童努力。

(六) 兒童良善行爲的養成，不專在訓誡，應注重訓練。一切良好行爲，應反復練習，養成習慣，以後照着習慣實踐，不須再事訓練。

(七) 兒童有了優良的行爲，即給與相當的勵獎，以鼓勵其興趣。

(八) 成人的行爲，最容易影響兒童。所以做父母的人，對於兒童行爲的指導，要能以身作則，以便兒童模仿。

(九) 開始教兒童時，即要教得好。不可因態度或方法上的錯誤，而亂事變更，予兒童以不良的影響。

(十) 一切合理的習性動作，在小時就要教起，以免壞的印象，先行侵入，不易改變。

(十一) 指導兒童活動，要多用遊戲方式，使兒童感覺趣味。

(十二) 兒童自己能做的事，做父母的不要替他代做。

(十三) 在兒童吵鬧不聽指導的時候，不能硬行壓制他們的意志，要用替代方法，使他們樂於服從。

(十四) 教導兒童，應在不餓、不渴、不倦的時候，也不要別的事來阻撓。

(十五) 禁止兒童的行動，不應用手力，要用口說。

(十六) 所發命令，須與兒童舊有的經驗相連合，所用禁止的口吻，要使兒童領會，不要直接表示教訓的意見。

(十七) 教導兒童，言語要婉轉，態度要慈祥，性情要溫和。

(十八) 處理過失，不可心急，要心平氣和求出一個真是非來。

(十九) 解決兒童的問題，應以本問題的是非曲直決定之，不可因以

往的事實，牽涉到本問題。

(二十) 訓練兒童，應當使兒童有充分反省的機會，不能強迫兒童自己認過。

(廿一) 已經決定教兒童做的事情，決不能放鬆一步，要一步一步一趨的向前。

(廿二) 下命令要兒童能注意，才生效力，隔了好遠下命令，一點效果也不生。所以在訓導兒童的時候，要抓住目前。

以上所述，都是教育兒童應注意的事項，也可以說是教育兒童的原則。可是教育兒童，應該向那幾方面發動？茲列舉如下：

一、怎樣教兒童學習

兒童有模仿的本能，所以在他的環境裏，接觸的事物，他都跟人學樣。這

種模仿作用，很有價值。社會文明的演進，人類進化的嬗遞，都建築在這一點上。所以做父母的人，要利用兒童學習本能，好好引導他，幫助他，使他天賦的能力，充分發展。不過一般做父母的人，對於兒童的學習，不知道是一種教育機會，有的置而不理，有的竟橫加阻止。如兒童看見新奇事物，每每發問，做父母的，不獨不詳盡的回答，指示兒童，反加呵斥，何等荒謬！有的父母在高興的時候，帶着兒童嬉戲，不明教育原理，給予兒童以許多壞的印象。如兒童會說話的時候，教兒童罵人，或說不正當的話，結果使兒童言語不正。有的父母誤認學習專為讀書識字，往往把責任推到學校裏教師身上。不知兒童動作上、行為上，因練習而有改變的，都叫做學習。如兒童不會走路，便要學習走路，不會說話，便要學習說話，不會……便要學習……等，不一定讀書識字，便叫學習。我們更要知道兒童學習與生長也有關係的。因為生長便要學習，學習便

能生長。所謂「生卽是學，學卽是生。」不過我們教兒童學習的時候，要注意兩件事：

(一) 在什麼時候開始學習 兒童學習應該在什麼時候開始？這個問題已經許多教育家和心理學家研究過，研究的結果，不外三派：

第一派是主張兒童學習，不應過早，其理由是：

1. 兒童的身心發達，必至某時期方能完全。學習過早，一方有害於兒童的身心發展，一方也無何種良好結果可得。

2. 兒童學習過早，則天才兒童有早熟的危險，愚笨的兒童有更增其愚笨的趨勢。

3. 兒童學習過早，在國家和社會上的負擔，增多了物質的浪費，在父母和教師的教導上，增多了精神的浪費。

第二派主張是兒童學習不應過遲，其理由是：

1. 兒童本能的衝動，是發展得很早很快，故應當早些使之學習，以滿足其學習的動機，而發達其靈智。

2. 兒童在幼年時期，有依賴父母家庭之心，故其服從心最強。在此情形之下，教育愈早，當然愈好。

3. 在心理和生理的觀點上，學習早的結果，比學習遲的結果為優良，因為兒童神經中的感應結，在早年比較容易聯結，換言之，即易成習慣。

第三派主張兒童學習，當適應其個性，其理由是：

1. 兒童學習，當完全順應兒童個性，即兒童的生理上與心理上可以學習時，即當學習。

2. 人類的能力，係按照年齡增加而發展的。所以兒童學習，是應當考察

這種情形，方可決定遲早。

以上三種主張，都各有其理由，比較以第三派較為適當。因為兒童學習與生長是有關係的，兒童生長到什麼程序，就需要學習什麼。學習時候，當然要隨着生理和心理的需要，早也不好，遲也不好。

(二) 怎樣指導兒童學習 指導兒童學習，應該注意下列各點：

1. 使兒童知道學習目的。
2. 使兒童高興學習。
3. 供給適宜的學習環境。
4. 要利用時機學習。
5. 多予兒童以解決困難問題的機會。
6. 注重直觀指導。

7. 養成實驗態度。
8. 使兒童知道學習錯誤的所在。
9. 給兒童以練習的機會。
10. 以滿足成功，激發正當的學習。
11. 有益的事，當引起兒童喜歡學做，無益的事，當激勸兒童使不願意做。
12. 學習要有恆，要專注。
13. 開始學習，要以堅決的精神戰勝困難。
14. 注意學習的生理之限度。
15. 注意學習之疲勞與調節。
16. 寓學習於遊戲工作之中。
17. 學習要有結果。

二、怎樣指導兒童觀察

兒童有好奇的本能。在二三歲時，好奇心已很發達，看到新奇事物，即欲知其究竟。我們要想滿足兒童好奇的慾望，必須使兒童對於日常事物，作實地的觀察。考察異同是非，比較好壞，並將觀察所得的結果，研究討論，使兒童知識經驗得以增加，同時也可以幫助學習。故指導兒童觀察，有下列幾種作用：

- (一) 可以使兒童的觀念和經驗，格外正確，以免想像上的錯誤。
- (二) 可以使兒童的經驗擴張，並且可以使兒童的經驗，格外發達。
- (三) 可以改進生活，可以助長理解的能力，培養正確的理想。
- (四) 可以養成親眼觀察、親耳聽辨、親手工作的優良習慣。同時並可以訓練自動作業、自由學習的態度。

觀察對於兒童，既有上述的作用，究竟要從那幾方面指導兒童觀察呢？

1. 自然現象 自然現象與人生發生直接關係，變化極多。兒童看了每要發問，應該指導兒童觀察。如動植物生長的程度，氣候的轉變，方向的研究，以及雨露、霜、雪的成因……等。

2. 社會狀況 社會上一切活動狀況，是人類生活的真型，兒童最易模仿，所以也要指導兒童觀察，使認識社會活動的實情，以便將來分別善惡，不致誤入歧途。如普通的嗜好與習尚，優良及淳厚的風俗，人民生活和生產的狀況，以及市面買賣……等。

3. 作業方法 各種作業方法，是生活實用的技能。指導兒童觀察，也可以得到許多常識。如農人耕田、鋤草、收穫……等，兒童看了，可以知道稼穡的艱難。商人販賣、轉運、估價……等，兒童看了，可以知道貿易的實情及例規。工

人買賣原料，製造貨品，分發銷售……等，兒童看了，可以知道生產的設施。

4. 偶發事項 各種偶發事項，最易激發兒童的心智，也應使他觀察。如奇異動植物、匪劫、火災、地震、隕星……等，兒童看了，可以知道臨時發生事變的起因。

兒童有了如許可以觀察的機會，究竟怎樣指導觀察呢？要用下列幾種方法：

A. 決定目的 在兒童未觀察某種事物以前，做父母的先要指示目的，使兒童感覺興趣。

B. 提示要點 指導兒童觀察的時候，先要說明某種事物的特質，及觀察時應注意的地方，使兒童有所依據。

C. 說明內容 兒童觀察的時候，如有疑難，指導的人應詳細說明內容，

解釋難點。

D. 設法聯絡 前後觀察的事物，要有相當的聯絡，使兒童由觀察得到整個的經驗。

E. 注意實際 觀察的事物，不在繁簡，但須切合兒童實際需用。觀察時須注意事實之了解，不要有名無實。

F. 多多練習 觀察並非易事，兒童初次觀察，往往不知從何處下手，應設法加多練習機會，並且令兒童觀察比較容易的事，使觀察後有相當結果，下次樂於從事。

三、怎樣訓練兒童思想

思想是感觀知覺以外的一種精神作用，是人生制馭環境的一種最有力量的工具。人類生活繁複，學習得來的知識技能，不夠應付日常生活的環

境，所以必須依據舊有的經驗，從新構思，才能應付裕如。兒童生活，雖不如成人的複雜，但自墮地以後，要適應他的環境，看見新奇事物，就要明其所以，以便模仿，增加生存能力。不過兒童因為機械的習慣少，一舉一動，皆須特別注意，精神時間多用在練習身體各部，沒有思想的機會。做父母的人，應該設法訓練，不然遇到問題，即代為解決，那末兒童好奇心即被挫折，以後無論遇到什麼新境，自己也不加思索，即詢問成人。這樣，經驗必日漸減少，思想將受摧殘。我們教育兒童時，要特別注意兒童思想的特質，據一般研究的結果，有下列種種特徵。

(一) 兒童思想不很正確 因為兒童經驗少，對於經過的事實，不能徹底明瞭，因而就沒有新的知識產生。思想是根據知識，兒童知識既少，那末思想即難正確。復次，兒童注意力不能集中，對於事物觀察，每作部份的體會，

不能提綱挈領，所以思想也就不得正確。此外兒童沒有分析能力，因為兒童腦筋簡單，對於事的輕重是非，每信賴他人，自己不能分析，也不能加以疑慮，因此思想也就難於正確。

(二) 兒童思想不甚豐富 因為兒童運用思想機會少，有時兒童遇到問題，父母每代為解答，不讓兒童疑慮思考；有時兒童好奇心發現，遇到新奇事物，詢問成人，成人常阻止其發問，因而減少其發問心理，所以兒童思想每被摧殘，不得自由發展。此外兒童本身，因消耗其時間與精力在練習身體各部動作上，謀環境的適應，沒有工夫思想，也是阻止思想發展的一個主因。

(三) 兒童思想多屬於遊戲方面 遊戲是兒童的本能，所以兒童的動境，都孕育在遊戲當中，因而兒童終日腦筋裏盤旋，也不外遊戲的事情。

(四) 兒童思想不甚堅定 兒童因為自信力薄弱，遇到事物，自己不

敢判斷，每詢問他人，所以所發生的思想，多不堅定。因為思想的發生，多是外力的勉強，不是內在的自發。

兒童思想的本質，既如前述，兒童思想要用什麼方法，才能訓練得當？

(一) 利用兒童的好奇心 好奇是兒童的本能，對於兒童一生，很關重要。柏拉圖說：『人類的好奇性為知識之母，』那末訓練兒童思想，非利用兒童的好奇心不可。因為思想的發生，是經過疑難臆想而發現的。兒童對於事物既已認為新奇，必加意研究，研究即發生疑難，在求解決疑難時候，便會發生思想。

(二) 利用兒童的臆想 兒童對於事物如發現疑問，在未得到相當結果以前，必須多方設想，才能解決。在設想的時候，他的腦裏已經運用思考，無形間便可以增加思想的機會。

(三) 多予兒童解決困難問題的機會。思想的起點，是發生在實際困難上。因為要解決困難，便要思想。所以訓練兒童思想，應使兒童自己解決自己困難。學校裏應用的問題教學法，便是在訓練兒童思想。我們對於兒童任何工作，都應讓兒童獨立去做，隨時遇到困難，隨時自己設法，做父母的切不可替兒童代做，致失訓練思想的良好機會。

(四) 要多方設法增進兒童經驗。思想的本源在知識，要想兒童思想豐富，須先增進經驗。兒童經驗簡單，思想閉塞，要訓練兒童思想，應多擴充兒童經驗。家庭環境設備，要予兒童以多方的刺激，使兒童吸收經驗，那末思想的增進，就有很多的幫助。

(五) 訓練兒童理解能力。兒童對於事物，如能留意觀察，必會推求，以求結果。在推求的時候，做父母的應當指示分析要點，總括全體，以訓練其

理解能力，久而久之，思路必有進步。

(六) 養成兒童實驗態度 思想發生於困難，成功於假設。不過假設未經證驗，都還是一種臆說，欲其成爲真理，必待實驗而後方可判斷。兒童初次思想，往往認臆說爲真理，所以容易發生謬誤。避免此種缺陷，要能養成兒童實驗態度方可。

四、怎樣養成兒童良好的習慣

「習慣是人的第二天性，」足以支配人生。不過優良的習慣，很不容易訓練，尤其在兒童時代，易受外物刺激，偶一不慎，便會養成許多惡習，所以做父母的要特別注意。習慣的成立，須經過許多程序，如一、刺激的實現，二、無關係的動作，三、偶然的成功，四、淘汰無關係的動作，五、習慣成立。習慣成立，也有幾個條件：1. 刺激的強度愈大，習慣成立愈快；2. 刺激反復的次數愈多，習慣

成立愈容易；3. 刺激的時隔離現在愈近，習慣愈有成立的可能；4. 首先一個刺激，最容易養成習慣；5. 刺激的意義愈顯明，習慣成立愈容易；6. 練習可以造成習慣；7. 反應得到很好效果，習慣成立，便不困難。

習慣成立的程序和要件，既如此繁複，但兒童究竟需要養成那些良好的習慣？列舉如下：

(一) 秩序方面的 如 1. 走路靠左邊走；2. 通過馬路先要看看；3. 安放東西，要有一定位置；4. 不沿途吃東西；5. 輕輕地開門關門；6. 在開會時要遵守會場的規則，服從多數人的意見。

(二) 衛生方面的 如 1. 常剪指甲；2. 早晨起來要刷牙齒，吃飯後要漱口；3. 衣服鞋帽要整潔；4. 不塗污牆壁和桌椅；5. 不把紙屑拋在地上；6. 手臉要乾淨；7. 洗澡有定時；8. 常帶手帕。

(三) 生活方面的 如 1. 睡眠有定時；2. 飲食有定時；3. 向人借東西準時歸還；4. 和人約會要準時；5. 遇到了公共集會要準時去。

兒童要養成的優良習慣很多，這裏所舉，僅指其重要的而言。可是兒童良好習慣，怎樣可以養成？可用下列方法：

(一) 用效果的或快慰的刺激，引起兒童的興趣，使兒童對於刺激特別的注意，並且選擇適當的反應，這樣便容易成立。

(二) 定下一個習慣法則，使兒童照着這個法則去做，便可以養成習慣。這個法則是固定的，不容有一次的例外，這樣習慣的成立，也就容易。

(三) 每一個刺激發生，都加多練習機會，使刺激與反應，反復結合，便可以減少神經通路的阻力，習慣便可成立。

(四) 要以人力養成習慣，不可希望習慣自己成功。

(五) 將來必須破壞的習慣，事前必須審慎。

(六) 一種習慣如已適用，同時不必再養成他種習慣。

(七) 在必要時可養成特種習慣。

(八) 使兒童獲得新習慣或破除舊習慣，要有堅固的毅力。破除的習慣，最好有新習慣來代替。

(九) 無論養成新習慣或破除舊習慣，均不容有例外的事實發生。

(十) 指導兒童養成習慣，要注意事實的分析，就是我們要知道兒童對於某種刺激，可發生什麼反應，已經發生什麼反應。我們並且可以將養成習慣的要素，對兒童說明。

養成兒童習慣，除上述各項外，還須注意：

(一) 養成有用的習慣，愈多愈好，尤其要養成「養成習慣」的習慣。

(二) 立定了主意，就要立刻叫兒童去做，做的時候，並且注意兒童要有永久性。

(三) 繁複的動作，要指導兒童聚精會神去做，由勉強而自然。

(四) 兒童學得某種動作後，必須使之反復練習，反復時應十分注意。

(五) 無論如何反復，不可間斷。

(六) 注意初步的練習。

(七) 不要希望兒童在同一時間，養成多種習慣。在養成習慣的時候，

更要注意，不要養成其他習慣。

(八) 兒童到了沒有進步的時候，應設法鼓勵。

(九) 使兒童有自信力，更要有中心理想。

(十) 不可因為增加分量而犧牲了性質。

- (十一) 使兒童不要爲習慣所左右，要自己能用適宜的習慣。
- (十二) 兒童習慣在初成立時，比較迅速，應特別注意指導。
- (十三) 兒童習慣到了高原期，便不能再有進步，要注意避免。
- (十四) 要鼓勵兒童興趣。
- (十五) 要認清養成習慣是教育的方法，不是教育的目的。

五、怎樣增進兒童的知識

兒童墮地以後，與環境接觸，體驗觀察，便生了很多知識。如生後便能吸乳，五六日後便能知味，二三歲時便會言語。及年齡較大，知識更日見增加。有人說：造成兒童知識的因子，不盡是屬於後天的，如天資聰穎的人，多易於取得知識，愚笨的人便不容易學得知識，其學習的智慧，便是先天的遺傳。並以美國愛德華氏爲證，愛氏夫婦都很聰明，所以他們的後代，也都具有高深知

識。此說固很有理，不過知識的來源，大半還是後天的環境與教育關係。人的知識，無論質和量，都與環境教育有關。比如一個窮鄉僻壤的兒童，很難知道繁榮都市的社會文化。沒有到過萬牲園的兒童，儘管聰明，也不過知虎和貓一樣，狼和狗一樣。所以兒童的知識，還多半取諸環境裏面。至於教育對於兒童知識，啓發更覺有力，比如一個入學的兒童，和一個未入學的兒童比較，未入學的兒童無論怎樣伶俐活潑，也絕不會趕上已入學兒童的知識豐富。所以兒童知識的來源，還靠教育和環境的作用，才能漸次增加。做父母的人要想增進兒童的知識，務須注意兒童教育的合理和環境的改善。可是兒童知識的增進，究竟要用什麼方法？應該注意下列各點：

(一) 要常帶着兒童到不同的環境裏，去增加他的經驗，豐富他的知識。

- (一) 要指導兒童親身去觀察事物，予以正確的說明。
- (二) 要讓兒童自己做自己能做的事，不可替他代做。
- (三) 兒童發問，要利用機會，好好的灌輸知識。
- (四) 要幫助兒童解決困難，並說明困難的所在，和解決方法。
- (五) 教兒童閱讀時，應該將書中的知識與生活或事物連貫起來。
- (六) 要養成兒童有利用書籍，為解決問題的工具的態度。
- (七) 兒童不需要的知識，不要硬行注入。
- (八) 要適合兒童的興趣，增進兒童所願意學得的知識。
- (九) 滿足兒童的教育的需要。

六、怎樣發展兒童的本能

- (一) 本能是什麼 本能是人生欲達到某種目的，或對於一定的刺

激所起的複雜遺傳的反應，也可說是不受後天的影響所起的動作。這種動作，對於人類個體及種族的維持，很關重要。本能與反射不同，反射是機械的，生理的，沒有意識的作用；本能的動作，多少含有意識的作用，對於動作目的，是有意識的。本能與習慣也有分別，習慣是後天的，必須經過後天相當練習時間才能成立，本能是先天的，不待學習即可發現。

(二) 本能怎樣發生 關於本能的起源，研究的人很多，主張也不一致，計有四派：

1. 智慮消滅說 對於本能的起源，以為動物爲了保持原來的生命，適應外界的刺激，盡他的智慮而行的。一種動作。但這種動作常常反復，因此遂成了神經系統習慣，到後來不用智慮，便也能夠營本能作用。

2. 反射說 對於本能的起源，以為就是對於外界的刺激，所成之各種

反射運動，經過自然淘汰而保存的。

3. 有機的淘汰說 對於本能的起源，以為不是智慮消滅，而是不完全的適應作用，得着生成的機會，固定於神經系而成功的。

4. 偶然異趨說 對於本能的起源，以為本能突然的能夠變異，對於刺激為最有效的適應運動時候，就保持而遺傳下去。

總上四說，本能的起源，可說因為生物對於外界刺激所行的適應運動，保留下的最好部份。

(三) 兒童有那些本能 有下列各種：

1. 個體維持本能 是從個體生活的要求而生的，分營養本能，保護本能，及順應本能三種。

2. 種族維持本能 是因為種族保存的必要而生的，分生殖本能，養護

本能，及社會本能三種。

一時期，發生某種本能，表列如左：
 以上所列兒童本能，都屬大綱，還有很詳細的特再列舉，並將兒童在某

表期時現發能本種各童兒

期	時	現	發	能	本
			時生初	泣啼	個 體 維 持 本 能
			時生初	乳吸	
			月個二後生	怖恐	種 族 維 持 本 能
			前以歲一	怒憤	
			期齡學	鬥爭	種 族 維 持 本 能
			歲二一十	爭競	
			期齡學	有所	種 族 維 持 本 能
			段階二第歲二一段階一第 歲七六段階三第歲三二	仿模	
			歲三	戲遊	種 族 維 持 本 能
			月二後生	奇好	
			候時的行步	浪浮	種 族 維 持 本 能
			期春青	殖生	
			期情發	慾性	種 族 維 持 本 能
			期人成	護養	
			段階二第期兒幼段階一第 期春青	恥羞	社 會 的 本 能
			上以歲二	居羣	
			歲五四	情同	
			期人成	身獻	

(四) 怎樣發展兒童本能 兒童本能既是一種刺激所起的反應，必須達到相當時期，才能發現，那末我們要發展兒童的本能，唯一的要件，就要順應兒童的生理和心理，使他的各種本能，能按期表現出來，不能稍加制止，或認為是不正當舉動，與以不合理的處理，使兒童感受痛苦。要知本能也是一種生理作用，本能不得好好發展，兒童生理也不會健全。所以發展兒童的本能，為的要使兒童的身心健全。

七、怎樣創造兒童優良的環境

(一) 環境對於兒童有什麼影響 環境與遺傳，在兒童生理上，同樣重要。但環境純為後天的刺激，其影響於兒童，比遺傳還大。因為遺傳是屬於先天的，好壞業已註定，沒有改進可能，環境全是後天的印象，好壞，都隨人力支配。兒童生來本如一張白紙，所以染成許多惡習，皆是受了環境的暗示。所

以兒童在好的環境裏，就容易學好，在壞的環境裏，就容易學壞。近來生物學的進化，對於環境改良，頗為重視，所以有「優境學」的發現。因為環境對於兒童有下列幾種作用：

1. 可以刺激兒童，引起內心的反應。
2. 可以暗示兒童，引起多方的模仿與實踐。
3. 可以擴張兒童的經驗，使兒童生活充實。

4. 使兒童有充分的活動，對於體力心力有充分的發展。

(二) 兒童需要那些環境 環境對於兒童，既有這樣的關係，究竟兒童需要那些環境？分述如下：

1. 遊戲的環境 兒童生性好動。生下二三月的時候稍有知解，便手舞足蹈，在床上亂動。五六月時便會玩弄遊戲用具，嬉笑自得。到了一歲時候，更

會活動，玩玩這樣，玩玩那樣。等到會走，動作更加複雜，一時跑到這裏，一時跳到那裏，忽而歡呼，忽而嬉笑。五六歲時，因為年齡稍大，知識稍開，遊戲方式，又變花樣，如踢毽子，放風箏等，這些動作，在成人看來，毫無意義，且必疲乏不堪，但在兒童都當作一種娛樂勾當。因為遊戲是兒童第二生命，其中蘊藏着無限快樂。所以做父母的要注意兒童遊戲的環境，給予他很好的設備，以滿足兒童的願望。兒童身體心境，容易強健康樂，知識思想，便容易增進擴張。

2. 圖畫的環境 愛美的觀念，是與生俱來的，所以兒童儘管年齡幼稚，對於美麗景物的欣賞，也會發生濃厚興趣。做父母的人要利用機會，指導欣賞。如果兒童自己需要模仿畫畫，更應相機利導，供給材料顏色，如蠟筆、拍紙本等，指示着色繪畫，不要摧殘兒童的興趣，認為兒童塗抹是沒有意義。要知兒童能自由畫出一張畫來，其作用遠勝強迫他讀幾句死書，認識幾個單字。

爲好。

3. 音樂的環境 音樂是陶冶性情，安慰人生，調劑生活的一種工具。至成人方面往往利用音樂解除煩悶，兒童有時不知不覺也會唱出無腔的歌曲來。兒童唱的歌曲，雖不能像成人的合於節拍，但他的作用，却遠勝成人。因爲兒童在快樂的時候，要表現他一種甜蜜心情，便自由自在地唱出來，不像成人要裝腔做勢，近於機械。所以做父母的對於兒童環境的設備，要注意樂器的設置，如絲竹類、風琴、口琴、留聲機、收音機等，不妨酌量設置一種或多種。

4. 審美的環境 家庭裏的周圍，是兒童寄居的場所，影響兒童最爲密切，最爲長久，所以關於家庭牆壁桌椅用具的裝置設備，都須合於審美條件，給兒童以心境上的愉快。因爲家庭的周圍，假使凌亂無序，無形間也會使兒童浪漫紊亂。家庭的周圍，假使陳設美麗，那末兒童無形間也會養成一種審

美觀念。

5. 讀書的環境 讀書是一種習慣，也是一種生活，我們要想擴張經驗，要想研究專門學術，非時時注意讀書不可。因為開卷有益，無論什麼書，什麼文，讀完之後，總會使你得到一些知識，即以消遣而論，讀過一書或一文後，也能調劑身心。所以對於兒童讀書環境，要特別注意。如合於兒童生理心理的畫報、小書、故事、兒歌等，應盡量設置，以培植兒童喜歡讀書的習慣。

(三) 兒童環境怎樣佈置 環境對於兒童的重要，固如上述，可是兒童環境要怎樣佈置，才能合理？至少要合於下列標準：

1. 合於兒童生理心理的需要。
2. 足以發展兒童的知識道德能力。
3. 合於衛生原則，足以保護兒童健康。

4. 合於經濟原則，而有永久價值。
5. 不違背時代的精神。
6. 合於科學方法。
7. 合於社會需要。
8. 有美術意味。
9. 佈置要單純。
10. 物品的佈置和分配，要多變化。
11. 物品大小色調等，要勻稱調和。
12. 多利用兒童自己的作品。
13. 適合兒童興趣。

教育兒童應注意的事項，除上述各節外，他如怎樣訓練語言，怎樣購置

玩具，怎樣選擇伴侶，怎樣處理錯誤……等，做父母的人，都應該作一深切的研究，使兒童獲得適宜的教育，身心健全，做一個良好的國民，好為社會國家服務。

第七章 嬰兒及幼童之保育

一、嬰兒保育法

嬰兒是人生基礎時代，人生體格強健與否，智力健全與否，全看嬰兒時候的保育如何。假使保育不得其法，那末將來體格智力，也必孱弱愚笨。所以嬰兒的保育，是一件很要緊的事。現在把嬰兒保育重要事項，分述如下：

(一) 剪臍帶 小兒落地後，第一件事即為剪臍帶。剪時須用消毒剪刀。未剪以前，先離腹部約一寸的地方，用絲將臍帶紮好，隔五六分再紮，在兩結中間剪斷，那末兩端有結，嬰兒血液不致漏泄，母體胎盤容易脫落。剪後用消毒紗布包好，並敷以硼酸粉，不能受風，腹之周圍再裹以絨布，約寬八英寸至十英寸，宜略緊，以免移動。剪臍帶雖為小事，但很重要，偶一不慎，嬰兒即易得

破傷風而殞命。保育的人，要特別注意。

(一) 清潔口腔 嬰兒落地，未啼哭以前，宜用藥水布將口中黏液除去，並用硼酸水洗滌乾淨，以免發生口腔炎。

(三) 入浴 嬰兒落地，身有垢污，宜用溫水及肥皂洗浴，使身體清潔，皮膚溫暖，血行旺盛。浴水溫度以華氏三十六度至四十四度為宜。時間約四五分鐘，不可過久。浴時以手掌托小兒頭部和胸部，放在浴盆，用潔淨棉花蘸溫水遍擦全身。洗好再用軟毛巾或舊綢輕輕拭乾。

(四) 檢視兒體 浴後宜細察兒體，有無損傷、骨折、脫臼、畸形等。

(五) 襁褓裁製 嬰兒肢體嫩脆，襁褓以極軟之布為好，並須寬大，免致妨礙血液流行，呼吸阻礙。襁褓的厚薄，更應適合體溫，不然便易傷風，致身體虛弱。一般習俗，嬰兒落地，多不穿衣服，用被布或舊衣包裹，極不相宜。因為

破布舊衣，既不清潔，又太硬固，容易傳導病毒，擦傷皮膚及不保體溫。

(六) 臥床 嬰兒不宜和產母同睡，宜另置搖床上。床上所用被褥，要注意更換。質地宜清潔輕軟，每日須曝曬一下。假如有了尿屎，即須換洗。枕不可過高，免壓咽喉，妨礙呼吸。蓋被不能蒙頭，免致血液充積腦部。也不能把嘴和鼻子掩蓋，致有窒息危險。更不能過冷過熱，妨礙安眠。搖床的原料，以鐵質為好，木製或籐製也可。床的位置，宜放在光線充足和空氣流通的地方，烈日及風口，都不相宜。

(七) 哺乳 哺乳是嬰兒唯一的營養，嬰兒所賴以生長發育的，完全哺乳之功。不過嬰兒所哺之乳，有為母乳，有為牛乳，有為乳傭之乳，其作用大有分別。而哺乳回數以及分量，對於兒童生理，也很有關係，不能草率從事。必須詳細研究，才能使嬰兒滋榮起來。嬰兒哺乳最要事項，應注意下列各事：

1. 母乳 嬰兒所哺之乳，以母乳爲最優。因爲生母之乳，不但爲營養物，並含各種酵素及抗毒素的白色血液，繼胎生時所營養的血液而來。嬰兒吮母乳，一則容易消化，二則母體的抗毒素，隨乳汁而入兒體，使血清的殺菌力，發育迅速。且乳汁中的蛋白質，各動物絕不相同，凡異種的蛋白質，吸入體內，俱成毒物。嬰兒組織，既和母體相同，那末營養物，當以母體所分泌之乳汁中的蛋白質爲最優，假如吸異種蛋白質，則身體抵抗減弱，細菌容易侵入。據一般醫學之研究，哺母乳之嬰兒，比哺他乳的嬰兒，其疾病死亡率都很小。通常貧苦人家，養兒多用母乳，兒童都很健壯，富裕之家，每用乳媪養兒，兒童體質，反較薄弱，就是這個道理。所以嬰兒食物，母乳爲無上之品，若母乳不足，不得已可用乳母乳。

2. 乳母乳

母親生病或其他事故，不能哺乳，多用乳母乳之乳，哺育兒童。

乳母之乳，雖不及母乳，但較牛乳及代乳粉等爲優。不過乳母之乳汁，不盡優良，宜加意選擇，選擇時應注意下列各件：

A. 血族 乳母的血族優良與否，直接影響乳兒。因血族病毒，混入血中，由乳汁傳到兒體。所以乳母之祖先，以及父母兄弟姊妹等，若有肺病，精神病，傳染病及其他遺傳病等，不宜僱用，應該十分留意。

B. 體格 乳母身體須壯健而且清潔，耳目無病，毛髮繁黑，唇紅而無皸裂，牙齒潔白沒有蟲蛀，皮膚沒有瘡癬，淋巴腺不腫脹，口鼻腋下沒有臭氣，體格強健等。此外關於結核、梅毒、瘰癧等，易潛伏而被隱瞞的病，更須精細考察。

C. 性情 嬰兒日與乳母同處，乳母的性情好壞，會使兒童受到感應。古今醫統上說：『凡乳母稟賦之厚薄，性情之緩急，德行之善惡，兒食其乳，能速肖之。』可知乳母性情影響於乳兒。故選擇乳母，必須察其性情，是否溫和慈

愛，是否篤實智勇，是否整潔……等。

D. 年齡 乳母年齡大小，與其所分泌之乳汁和分量，都有關係。年齡較大的乳母，其乳汁性質既不純良，量亦不多，不甚相宜。但年齡太輕的乳母，經驗未富，乳汁不多，也不相宜。故選擇乳母，當以二十歲至三十五歲之婦人爲最好。

E. 產期 乳母產期應與嬰兒生母相同爲最好，否則遲一二月也無妨礙，若過早過遲，都不相宜。因爲過早易使嬰兒的消化器發生阻礙，過遲則因成分不同，使嬰兒不易發育。

F. 乳房 乳母乳量之多寡，可從乳母乳房外觀上辨別出來。凡乳房皮膚緊張有光，皮下透見擴張靜脈網，乳頭突起沒有裂痕，乳腺組織很發育的，含乳必多，且富於脂肪。乳房作半球形，時常緊張，且露初腺狀妊娠癍痕者，量

必少。

G. 乳汁 乳汁的性狀，宜純白色，以手捻之，黏如脂肪，味甘無臭，滴入杯中，容易溶解，即為良善。

3. 牛乳 嬰兒有時生母既不能哺乳，而乳母又不可得，不得不用牛乳。牛乳對於兒童營養雖不如人乳，但其吸收度，好似人乳。其成分含蛋白質百分之三·五，脂肪百分之三·四，乳糖百分之四·六，鹽類百分之·七五，水百分之八十七·七五。比較人乳多蛋白質三倍，鹽類二倍，惟含糖較少。嬰兒飲用的牛乳，必須嚴行檢查，殺菌，方能無害。而對於產乳之牛，亦須選擇，選擇標準，以富於乳汁及無疾病的為好。此外宜依據下列標準，檢查其優劣：

A. 腐臭，帶酸味，易凝固的，色白很淡的，不是好乳。

B. 用手指捻之，黏如脂肪的是好乳。

C. 滴入水裏，隨即沉降的是好乳，散居水面的不是好乳。

D. 用顯微鏡檢視，許多有大小乳球的是好乳，乳球雜有異物的，不是好乳。此外有加水或加澱粉、白堊粉、米麥粉的，也須檢視。

4. 哺乳法 哺乳之先，宜用清水拭乳頭及兒口，以免不潔之物，侵入腸胃，以害消化。

5. 哺乳回數 嬰兒每日哺乳回數，須有規定，不然或多或少，都有妨礙。適宜哺乳回數，初生二月以內，白天宜隔二時半至三時一回，夜間隔五時至六時一回，一天六七回，不可過八回。四月以上，白天宜隔三時半至五時一回，夜間隔五時至八時一回，一天五六回。因為人體生活機能，日裏活潑動作，夜裏休息，故哺乳回數，日夜不同。兒童每日哺乳回數如下表：

同 乳 數	七	回	六	回	五	回	四	五	回																			
	年	齡	一	月	二	月	三	月	四	月	五	月	六	月	七	月	八	月	九	月	十	月	十	一	月	十	二	月

6. 每回時間 嬰兒哺乳時間，視乳汁多少，身體強弱而異。通常母乳充足，兒體健康，每回須十五分鐘至二十分鐘。薄弱之兒，每回須三十分鐘。

7. 哺乳分量 嬰兒每回所吸之乳量，也應規定，不然必致消化不良，便溺無度，易感疾病，致妨礙其發育。兒童每回之乳量，常隨年齡而異，其分量多少如下表：

年 齡	一 日 哺 乳 回 數	一 回 哺 乳 量	一 日 哺 乳 全 量
一 週	六 回	六〇 c c	三六〇 c c
一 月 一 二 月	五 回	一 二 〇 c c	六〇〇 c c

三月—四月	五回	一四〇cc	七〇〇cc
五月—六月	五回	一六〇cc	八〇〇cc
七月—八月	五回	一八〇cc	九〇〇cc
九月—十月	五回	一八〇—二〇〇cc	九〇〇—一〇〇〇cc
十一月—十二月	漸	離	乳

(八) 離乳 兒童長到十個月時候，上下切齒已齊，漸能嚼物，腸胃機能亦漸發達，發生消化作用。生母之乳也漸變其性質，不足以供兒童之營養，所以要實行離乳。離乳時期，最好在春秋二季，不可在夏天，因兒童自天然營養轉變混合營養，易致各種消化障礙。如在夏天，發病較易，故兒童離乳宜在春秋。離乳宜漸次進行，每日仍授乳一二回，漸漸變更，不能猝然離乳，因兒童此時口腔雖能咀嚼，消化器尚不能消化新食物，若驟然離乳，容易減輕體重。

使身體羸瘦。

(九) 離乳後之養育 兒童離乳後，宜有適宜之營養。乳齒未齊以前，食物以牛乳、蛋白、肉汁等混合物爲佳。凡固形肉類、煮熟鷄蛋、多肉果實，以及芋、薯、糕、餅等，不可妄投。乳齒出齊以後，食物以牛乳、鷄蛋、肉汁、軟肉、厚粥、麵包等爲主。容易消化的蔬菜，成熟果實，柔軟餅乾，也都可以作爲副食物。

(十) 便溺約束 小兒在幼稚時期，若父母稍加訓練，三月嬰孩，便溺便有定時，不致污垢叢集，穢氣四聞。大約嬰兒在每次哺乳之後，卽宜使之便溺，哺乳有定時，那末便溺也有定時。比較聰穎的兒童一歲後，在未溺之先，便能示意成人。二三歲時，便不致遺尿。

(十一) 禁止提抱 欲兒童活動自由，宜令其乘坐搖籃，或站窩，不可提抱。一般人都以爲愛護兒童，將兒童舉高，或背之疾走，或在兒童未能舉步，

使之獨立，或牽之步行，最爲不宜。

(十二)種痘 兒童易染天花，危險很大，所以必須種痘，以免傳染。兒童生後二月，即可種痘，種如不出，並須補種。以後每年或隔二三年一種，假如天花流行的時候，生後一週之嬰兒，即可種痘。

(十三)出遊 兒童生後一二月，在風日清和的時候，攜之外出，對於身體也很有益。有些父母鍾愛兒女，每以不出門戶，嚴扃窗牖，爲保護之法。要知遊散戶外，多受清氣陽光，反較終日悶居一室爲好，但兒童出遊時間不可過長，以十五分至二十分鐘爲限。並須帶帽護腦及用布遮蓋陽光。酷暑嚴寒及兒童咳嗽感冒的時候，宜忌外出。

(十四)起居 兒童起居須限定時間，以養成習慣，否則不合衛生。故一歲以上的兒童，每天必須令其早七八時起身，夜七八時就寢。

二、幼童保育法

本章所討論的，爲幼童實際生活指導事項，分述如下：

(一) 怎樣處理兒童的哭 哭是兒童常有的事情，尤其最小的兒童。有些父母對於兒童的哭，都沒有適當的方法處理，不是打就是罵，或用引誘的方法，哄兒童不哭。最離奇的，有些父母，迷信神怪，繕貼什麼「天皇皇，地皇皇，……」的條子，做處理的辦法，多麼可笑。不知兒童哭的原因很多，處理方法，也不一致。必先明瞭兒童哭的原因，然後根據原因，想出方法來處理，才是正當辦法。茲將兒童哭的原因及處理方法，分述於下：

1. 兒童生下來便會哭，這種哭完全是本能的表現。這種哭對於兒童身心發育，却很有幫助，可以聽其自然，不必捨不得設法哄他。

2. 兒童餓了便會哭，身上不舒服也會哭，這種是痛苦的哭。如要處理兒

童這種哭，便要按時給兒童飲食，使兒童身體舒服，那末兒童便可以減少哭的機會。但須注意兒童如果不是這些事情而哭，絕不可用東西哄他。

3. 有些兒童，哭已成習慣了，如睡覺醒來的時候，洗臉的時候，穿衣的時候，因為感覺痛苦，便會養成哭的習慣。要處理這種習慣的哭，便要使兒童睡覺穿衣洗臉，發生一種愉快。

4. 兒童在語言未能達意的時候，往往拿哭做要求的手段。做父母的要處理這種哭，就要注意滿足兒童的要求，不等他哭就給他東西。

5. 兒童看着別人哭或父母哭，也會跟着哭。這種哭是反射的哭。要處理這種哭，先要使兒童的環境，充分有快樂的空氣，不要使兒童有哭的機會。

6. 兒童遇到了恐怖的事，也會哭起來，這種哭就是恐懼的哭。要處理這種哭，無論如何不拿可怕的事情或物件，恐嚇兒童，更不要使兒童有恐懼的

機會。

7. 兒童看見生人，和做錯了事，有時也會哭。這種哭是羞恥的哭。處理兒童這種哭，對於兒童要寬厚，不要遇到做錯了事，便責備他，應該平心靜氣和兒童研究解決方法。並養成兒童大方態度，看見人不要畏縮。

關於處理兒童哭的方法，已如前述，但還須注意下列各點：

1. 無論如何要避免打罵的手段，來禁止兒童哭。應該這樣對兒童說：『不哭，有人歡喜。』或說：『我頂歡喜不哭的小孩子。』

2. 不要暗示兒童哭。比如兒童跌倒了，可由他自己爬起來，不要趕快去拉他，更不要問他：『跌疼吧？』應該這樣對兒童說：『自己爬起來，多能幹呀！』或者說：『跌跌肯長。』兒童即使要哭，也可以不哭了。

3. 疼愛小孩子，要在他不哭的時候。兒童正在哭的時候，切不可去疼

他，一定要等他不哭的時候再去疼他。不然以後兒童想別人愛他，非哭不行了。

4. 不要用搖或抱的方法哄兒童不哭。有些人對於兒童哭了，不是搖他，便是抱他，搖慣了，非搖不可，抱慣了，非抱不行，那是多麼麻煩。當兒童哭的時候，做父母的應該查明原因，叫他不哭，不要一味的「姑息」。

(二) 怎樣處理兒童的骯髒。兒童最容易骯髒，尤其幼兒。骯髒的孩子，不但衣服不整潔，臉上有污垢，指甲長得長，鼻涕常常在鼻孔裏作響，眼睛不乾淨，不問在什麼地方，便可以睡下來打滾，翻筋斗，不問什麼東西，都可以拿在手裏玩，甚至藏在衣袋裏。這樣的兒童，當然談不到衛生，更談不到生活的舒適。不過兒童爲什麼這樣的骯髒？我以爲是下面的原因：

1. 父母太怕麻煩。兒童整潔雖是小事，但子女多的家庭，處理也很麻

煩。父母常常因爲忙於他事，照顧不到，所以便致孩子骯髒起來。

2. 父母不懂整潔的道理。有些父母，不知整潔的好處，更不知道整潔的範圍。比如剪指甲、刷牙、扣好領扣，雖是要事，但許多父母不懂這個道理。甚而相反，兒童因此養成不整潔習慣。

3. 父母不知道整潔方法。父母爲兒童洗臉、擦鼻涕、梳頭等，往往用很大力氣，使兒童感覺痛苦。兒童也就不願意做整潔的事了。

4. 父母沒有防止骯髒的準備。兒童會淌鼻涕，就該替他預備一塊布或手巾，給他隨時揩擦。吃飯或吃菜，容易使衣服弄髒，預先就應給他防止。兒童的鞋子和襪子容易拖下來，預先替他緊好。這樣兒童便容易整潔了。

5. 父母自己也不整潔。父母不整潔，兒童便也模仿，更不能使兒童整潔。

6. 處理兒童整潔不依一定時間 什麼時候要洗臉，什麼時候洗衣服，如果很有規律，兒童也容易養成習慣。不然毫無規律，怎會養成習慣呢。

怎樣處理兒童的骯髒？

1. 父母要以身作則 如果我們要想兒童清潔，我們自己先要整潔起來，自己不清潔，便不能使兒童清潔。

2. 指定兄姊管理弟妹整潔事項 較大的哥哥姊姊，比較總要清潔些，責成他們管理弟妹，一方面可以分父母之勞，一方面還可使哥姊清潔。

3. 簡單的設備不可少 鏡子、剪刀、手巾、肥皂等簡單整潔設備，萬不可少，最好每人一套，讓他們自己應用。

4. 使兒童對於整潔發生快感 對於整潔的孩子，要特別表示鼓勵。那末實行整潔時，兒童必感快樂而願意接受。

5. 要養成習慣 一切事情，都須養成習慣。兒童的整潔，也是這樣。做父母的人對於『不拖鼻涕，』『常洗手臉，』『常剪指甲，』『不隨地吐痰，』……等，都要使兒童養成習慣。

6. 母親要偏勞 如洗衣服，替兒童洗澡，補破綻等，都要母親去做，並且要常做。如果做得很勤，兒童也就乾淨了。

(三) 怎樣處理兒童的好吃 兒童好吃，是一件普通事情，我們要處理兒童好吃，先要研究兒童為什麼好吃。兒童好吃的原因，有下列種種：

1. 受食慾的衝動 食慾衝動，是與生俱來的，尤其兒童時代，食慾衝動，非常利害，所以不問餓不餓，遇到東西便想吃。

2. 食的需要不能滿足 兒童食量和大人不同，飲食的次數與質量，也不能完全與成人一樣。有些家庭，對於兒童飲食的次數和成人一樣處理，因

此兒童吃的需要不能滿足，因為食物的需要不滿足，自然看見東西就要吃了。

3. 養成了不正當的飲食習慣 有些人家吃飯沒有定時和次數，到了要吃的時候，便吃一次。吃的東西，不一定是家裏做的，隨便向攤子上攤子上去買。因此兒童養成不正當習慣，遇到東西就要吃。

4. 弟兄姊妹多食品分配不均勻 兒童很多，遇到食品，很難分配均勻。因為分配不均勻，兒童常因東西爭吵。而兒童好吃的情形，遂完全畢露。吃不到的人便哭了，吃到的人便趕快搶着吃了。

5. 家常吃飯太無變化 普通家庭，吃的東西沒有什麼變化，兒童吃得膩了，並不覺得好吃。偶然看見人家吃別的東西，儘管不見得好吃，但也想嘗一嘗。

6. 買零食很便利 有許多人家住的地方，因和零食攤子接近，兒童有零錢便去買零食吃，因此養成好吃習慣了。

兒童好吃的原因，已如上述，怎樣處理呢？我以為要這樣：

1. 規定兒童飲食次數 兒童吃東西的次數，要加以規定，不在規定的時間，不吃東西，養成了習慣，便不致亂吃東西了。

2. 注意滿足兒童飲食的需要 給兒童吃的東西，要的確能滿足兒童的需要，兒童不感覺飢餓，也不致見食垂涎了。

3. 少吃糖果和其他雜食 兒童吃了糖果和雜食，便不想飯吃。因為吃飯少，很容易餓。因此常想吃東西，並且常想吃糖果一類的東西。如果訓練少吃糖果，飯便可以吃飽，不致亂想東西吃了。

4. 弟兄姊妹平等看待 遇到吃東西，大家平均分配。不致爭多嫌少，不

致互相爭奪。好吃的行爲，便可逐漸減少了。

5. 提倡儲蓄 每個兒童，要替他設一個儲蓄機關，使兒童有零錢儲蓄起來，不致有錢買零食吃，也可以減少好吃的慣習了。

6. 注意積極鼓勵 父母對於不好吃的兒童，要設法鼓勵，那末好吃的兒童看了，也可以逐漸改善。

7. 注意消極的限制 當別人正在吃東西的時候，不到人家去玩。當小孩子哭了，不拿吃的東西來哄他。不在吃東西的時候，無論何物不給他吃。不能吃的東西，無論如何也不能給他吃。不拿吃的東西當玩具。這樣對於吃東西，便可以養成正當態度了。

8. 使兒童知道好吃的壞處 好吃肚子會疼，好吃沒有人歡喜，這些簡單的觀念，也當使兒童明白。明白以後，自然便不好吃了。

(四) 怎樣處理兒童的偷竊 兒童偷竊的行爲，也不是偶然的，據研究的結果，大都爲下列各種原因所造成：

1. 受佔有慾的衝動 人類佔有慾是與生俱來的，兒童看見人家東西，總想佔爲己有。如果用正當方法，不能滿足慾望，便不得不出於偷竊的一途。

2. 由於生活的需要 有許多東西，是兒童生活所必需的。做父母的沒有正當的供給，兒童爲滿足需要起見，便會設法偷竊。

3. 受外物的引誘 別人的物質享受豐富，自己不如人家，兒童受了這種刺激，便用不正當的方法，去獲得了。

4. 受別人指使 有許多人常唆使人家小孩子去偷竊，供自己享用。這也是造成兒童偷竊行爲的主因。或者年歲較大的伴侶，也會唆使年幼的去偷竊的行爲。有時爲朋友酬酢，無法應付，不得不以偷竊的方法來彌補。

5. 開始沒有注意訓練 兒童在很小的時候，常因為不明白東西的主權，以致發生偷竊的行爲。如果父母開始即注意矯正，以後便不致再發生了。如果父母對於年幼兒童的偷竊，並不注意指導，養成了習慣，便不容易矯正了。有時兒童偷人家的東西，往往對父母說是拾到的，父母不察，並表示高興，這樣便牢固兒童偷竊的觀念了。

兒童偷竊的原因如上，究竟怎樣處理呢？要用下列方法：

1. 要滿足兒童生活的需要 凡是兒童生活上所必需的，如衣食、玩具、普通用具、招待小朋友等，都給他一個相當滿足，兒童不感覺生活上的缺陷，自然不想偷竊了。

2. 介紹良好伴侶 找些良好的小朋友，和兒童在一起生活遊戲，沒有人暗示，他便沒有偷竊的動機了。

3. 養成良好習慣 如不得人家允許，不拿人家東西。沒有人在家，不進人家屋子。用錢要告訴父母，不掏別人錢袋，不翻人家箱籃等習慣，要使兒童養成。

4. 常常考查生活狀況 兒童常做什麼事？身邊有些什麼東西？新買那些東西？和什麼人在一起頑耍？要時常考查。如發現兒童東西或錢多出來，要追究明白。

5. 對於子女不要刻薄 有些父母對待兒童太刻薄，或是打罵，或是責令做苦工，使兒童常想逃走，因為想逃走，便想偷父母的錢和用物，因此便有偷竊行爲。父母對待兒童，如果很和善，兒童無論如何，也不會有偷竊逃走的願望。

6. 要以身作則 有些父母雖不偷竊，但愛討小便宜，也會影響兒童偷

竊。所以做父母的，處事要十分公正，不佔絲毫便宜。兒童耳濡目染，自然也會公正無私。

7. 注意處理偷竊行爲 兒童發現偷竊行爲，父母要詳細考查原因，和兒童研究偷竊的壞處，和改正的方法。事後更應注意防範，凡可以有偷竊的機會，都要特別注意。

(五) 怎樣處理兒童的說謊 兒童說謊的原因，有下列幾種：

1. 受家庭的暗示 家庭裏的人對於鄰居、親戚，因爲一件事不直接告訴人家，便說假話掩飾，兒童也就學會說謊的習慣。

2. 由於母親的庇護 兒童有時做錯了事，母親怕受父親責備，便教兒童說謊蒙混父親，因此兒童便知道說謊了。

3. 視聽的錯誤 兒童感覺，有時發生錯誤，以致常把事實說錯，人家即

以爲說謊。

4. 怕受別人責備 兒童做錯了事，或把東西弄壞了，怕受別人責備，所以只有說謊，希圖掩飾。

5. 由於欺騙和僥倖 兒童向人要東西或請人做事，怕人家不允許，便會撒謊欺騙，以圖僥倖。僥倖成功，以後便成爲習慣。

6. 好虛榮 兒童多喜歡誇耀自己本領，有時自己沒有那樣事，因爲要誇耀於人，所以就說謊欺人了。

說謊原因大概如此，處理方法如下：

1. 父母要以身作則 父母平時對於一切事情，要表示一個公正嚴明的態度，不要使兒童受到說謊的暗示和模仿。

2. 指導說話方法 說真話方有價值，說謊話沒有人相信，凡事要十分

明白才說，不要隨便亂說。

3. 要相信兒童人格 在未證實兒童說謊以前，儘管對兒童有懷疑，但無論如何不對他說「你是說謊的。」有時兒童說的真話，但因為事實不符，我們便算他撒謊，太是冤枉，且容易使兒童不說真話。

4. 考查原因 如果是因為視聽錯誤，要指導他注重事物。如果是別人指使，要責備別人。如果由於欺騙或誇耀，應和兒童詳細研究。總要考查原因，予以適當處理。

5. 滿足需要 凡是兒童正當需要，都應設法滿足，

6. 施行誠實訓練 父母在發現兒童說謊以前或以後，要特別注意誠實訓練，如講誠實的故事，說明誠實方法等。使兒童受了感化，發生信心，便不會說謊。

(六) 怎樣處理兒童的吵鬧 兒童吵鬧, 重要原因, 不外下列幾種:

1. 本能的衝動 兒童因為鬥爭本能的衝動, 便會和人打罵, 因為好奇本能衝動, 便會發問; 因為爭勝本能衝動, 便會和人吵鬧。

2. 不能滿足正當需要 兒童所需要的食品、衣物、玩具, 得不到滿足, 便和父母吵鬧要買, 或拿別人東西, 因此便會吵鬧。

3. 父母待遇不公平 兒童的食用, 因為父母待遇不公, 兄弟姊妹之間, 常會發生爭吵。

4. 當作遊戲 有些兒童常以吵鬧做遊戲, 因此家庭便不安靜了。

5. 受家庭社會暗示 家庭社會的吵鬧, 常會影響兒童, 使兒童受了暗示和模仿。

6. 家庭設備不完全 家庭沒有相當遊戲場所, 兒童終天困在家裏, 或

是沒有遊戲器具，兒童便會發生吵鬧。

7. 兄弟姊妹太多 家庭姊妹兄弟多，大家因為父母待遇不平，設備不週到，大小不能相讓等，便會發生爭執，以致吵鬧。

怎樣處理兒童的吵鬧呢？可用下列各法：

1. 利導兒童的本能 如果兒童好問，應給他很滿意的解答；如果兒童好鬥，應使他學習禮貌、應酬、友愛等事。不要無故罵他，他就滿意了。

2. 滿足需要 衣、食、玩具，凡是兒童的需要，都給予滿足，使他生活安定，便不會吵鬧。

3. 看待公平 大小兒女，一律看待，物品分配，也各一樣，那末大家便會相安無事。

4. 指導遊戲 關於有組織有規律的遊戲，指導他們模仿，那末他們就

沒有功夫再來吵鬧。

5. 改良家庭環境 家庭設備，力求完善，使合於兒童生活，兒童便可以很安靜的營他們的生活了。

6. 訓練年齡較大的兒童 使年齡大的兒童，領導小的兒童做遊戲工作，不使吵鬧。

7. 拒絕吵鬧要求 兒童往往拿吵鬧做要求，父母對於這樣的要求，無論如何要拒絕。到不吵的時候，才可以答應他。

8. 父母要半作癡聾 兒童吵鬧的時候，如不相干的小事，不去問他，他見無人理會，便也不會吵鬧了。

(七) 怎樣處理兒童的打罵 兒童打罵，有下列各種原因：

1. 兒童在理智未發達以前，一切活動，都受本能支配，打人罵人，純是鬥

爭及憤怒本能的表現。

2. 兒童看了成人有時因為事情打和罵，受人暗示，便也會打和罵。
3. 兒童在小的時候，常無意模仿大人打罵，父母因為沒有注意到，日久便養成習慣。

4. 兒童有時被人打罵，自己想法報復，所以也打人罵人。

5. 兒童打人罵人已久，父母未能設法改正，那末便養成習慣。
怎樣處理兒童的打人和罵人？可用下列各法：

1. 不要叫小孩看到打人罵人的事實 父母不吵架，不當着小孩子打人或罵人，鄰居打架或吵嘴，不帶小孩去看，那末兒童對於打人罵人，根本就不會知道。

2. 不要用打罵做處理兒童行爲的方法 兒童發現了不好行爲，父母

要以同情態度和顏悅色去和他研究，不要隨便打罵，如小孩打人或罵人。可對他說：你打人人也打你，不是自己打自己嗎？兒童明白這個道理，也能改過了。

3. 不要鼓勵兒童打罵 遇到兒童有打罵行爲，便應立刻制止，使兒童知道不是好事。當兒童才會打人罵人的時候，不要以爲好頑，暗示他打人罵人。

4. 積極訓練有禮貌對人和氣 會打人或會罵人的兒童，都不和氣，也不會禮貌，要訓練他有禮貌，待人要和氣。

5. 找良好的伴侶 兒童打罵行爲的養成，有一部份是由於朋友養成。如果替兒童找良好的朋友，他打人和罵人，人家便不會和他頑了。也可以減少打罵的機會。

幼童的保育法很多，以上所舉，大都偏於日常生活行爲的指導，他如供給安全物質的保育，這裏多略而未談。

第八章 中學生協助兒童養育之責任

一、兒童養育之實驗與研究

兒童養育，嚴格說起來，是一種專門科學，要謀合理，必須一方面研究，一方面實驗。因為研究才能有理論的根據，因為實驗才能把握住精確的事實。現代社會進化，一切的事業，一切的知識，都須繼續不斷的研究與實驗。兒童養育，是人類全般事業的基礎，有待於研究實驗，更不待言。兒童養育研究與實驗的歷史很短，所以社會上關於兒童幸福事業與知識，都很幼稚。雖然在歐、美各國，已勉強在社會事業方面佔了一角地位。但真正的學術基礎，還沒有穩固。因此研究與實驗，在兒童養育方面，更有迫切的需要。我國近年以來，對於兒童養育雖稍稍注意，但真正當得起研究的，實在不多，有的也不過是

些零星知識，或是抄襲和模仿人家而已。所以中學生對於兒童養育，要想盡協助的責任，必須注意實驗與研究。茲將兒童養育實驗研究的方法，列舉如次：

（甲）實驗研究的範圍

1. 兒童心理之研究 兒童養育與兒童心理，是有密切關係的。養育兒童，如果不適應兒童的心理，便失了客觀的標準，因為兒童心理的發展，是有程序的，如各種本能、思想、感覺、意志、行為……等，都依據心理的現象而發生變化。養育兒童違反了心理的條件，便會使兒童精神受傷，不獨兒童意志不得健全，且會斷傷兒童身體。所以中學生要協助養育兒童，對於兒童的心理，先要研究與實驗。

2. 兒童生理之研究 兒童身體各部，是時時在發育生長。要想發育生

長，適應自然程序，也必須有精確的研究。如體重、身長、胸圍、頭圍……等，到什麼時候，應該發生什麼生理現象，什麼生理現象是正常的，什麼生理現象是反常的，都須經過一番研究和實驗，才能求到一個標準。所以中學生要協助養育兒童，對於兒童的生理，也應加以研究和實驗。

(乙) 實驗研究的方法

1. 研究的方法

- A. 搜集問題 關於兒童養育的問題很多，如怎樣健全兒童的身體？怎樣滿足兒童的生活？怎樣養成兒童的習慣？怎樣發展兒童的心智？怎樣訓練兒童的行爲……等，但這些問題怎樣去搜集，必須決定，然後才能根據研究。
- B. 選擇問題 問題搜集以後，便要決定問題性質，那些是重要的，那些是不重要的。重要的問題，應該作為研究中心，不重要的問題，便可不去研究。

選擇問題標準，須注意 1. 有研究可能性的；2. 重要性比較最大的；3. 具有統一性的；4. 有綜合聯貫價值的；5. 具有有效的價值的；6. 具有科學性質的；7. 新穎而適合時間性的；8. 對於社會有實際的貢獻的。

C. 參考書報 問題經過選擇確定以後，為研究便利起見，應該找有關本問題之各種書報，作為參考。參考時注意：1. 一般人研究本問題的結果怎樣？2. 研究成功所得的結果怎樣？3. 還有那些遺漏必須補充？4. 那些問題還沒有人研究？以上疑問都須詳加考慮，結果認為所要研究的問題，確有必要研究的價值，那末選擇的問題，才能算正式確定。

D. 分析問題 問題經過多方參考以後，一方面要確定問題的性質，好知道應該研究的總問題是什麼，同時要分析、解釋、綜合問題的內部分子，使對於各種小問題的性質，和相互的關係，徹底了解。那末關於問題本身那些

是要解決，需要什麼材料，材料怎樣取得，才能明白。分析問題的時候，要詳細不可籠統，先由整個的問題，分爲若干小問題，每個問題的要點，以及相互間的關係，必須有肯定的明瞭，和連貫的佈置。

五. 搜集研究材料 問題經過詳密分析以後，便要開始搜集事實，做研究材料。搜集材料的方法，或由現有的事實直接搜集而來，或利用現成的材料加以審訂。

F. 整理材料 研究材料搜集以後，便須加以整理，整理材料的方法，分爲三個步驟：一是分類，二是分析，三是綜合。分類是將所搜集的材料，按照性質異同而分門別類。分析是進一步仔細研究各種材料的相互關係。綜合是將分析與分類的結果，作一精確的統計。使所搜集材料的精華，都集合在一起。

G. 設立假設 研究材料經過整理以後，便可求得對於其問題之暫時的合理的解釋。這種解釋，雖未經證實，不能算是確定的結果，但也是研究上一個必須經過的歷程。不過應該注意三事：1. 推論得到的結果，必須根據事實，而且可以拿來和實地觀察的結果相比較；2. 必須根據多次的事實，事實愈多，也愈正確；3. 不能和已經證實的定理或結果相衝突。

H. 確定結論 假設經過多方證實後，便成爲系統的理論。確定理論時應注意：1. 下結論時須明白指出研究的目的、手續、材料、工具，及他項重要技術等，供人參考；2. 下結論時除表明本問題研究所依據的材料確實可靠外，同時還須指其不對的地方，便於將來訂正；3. 必要時除略述與本問題有關的重要研究外，須指出本問題研究獨到的地方，或和他人不同的地方；4. 宜多就正反兩方面，顯出本結論所持理由的充足。

2. 實驗的方法

A. 決定問題 實驗法與其他科學方法，是同樣的以問題為起點，因問題刺激思想，因思想而後有研究，故問題為實驗的第一步。

B. 設立假設 問題確定以後，便須設立假設，以供研究實驗時之指引。

C. 尋找對象 兒童養育，是包括兒童各時期生理與心理方面的健康問題，所以要想實驗，先行確定對象。如實驗對象，還是嬰兒時期的兒童——初生至一歲？還是幼兒時期的兒童——五六歲以內？還是兒童時期的兒童——七歲至十三歲，還是……必須確定，才好着手實驗。

D. 製訂實驗計畫 根據確定對象及實驗方法，編製詳盡的實驗計畫。計畫中應羅列各種實驗程序方法，為實驗時之準則。

E. 進行實驗 依照計畫，進行實驗，手續極繁。有的用歸納的歷程，從分

析事實而得綜合的原理。有的用演繹歷程，徵求新事實以證實假設。實驗時更須注意三點：

a. 無關情境的排除。實驗時必將無關因子排除，每次只能排除一個因子，而使其他情境完全不變。一次實驗中所排除之因子數，常較其總因子數少一，例如甲實驗共含五個因子，則所排除因子數為四，餘類推。

b. 創造特殊環境。自然狀態的環境，必須加以人力管束，而後可以為適合實驗的環境。

c. 訪求外擾情境。實驗時一不留意，往往有外界不相干之情境攙入，影響結果，常生謬誤，應該注意。

二、兒童日常生活之指導

(一) 爲什麼要指導 兒童養育合理與否，全看日常生活如何。有些

家庭知識淡薄，對於兒童養育，素不重視，以為兒童要成人便成人，無須用什麼方法訓練，因之兒童日常生活，多不合理。中學生對於兒童養育，如果真要盡其協助的責任，除了對於兒童養育的原理原則，作有系統的研究與實驗外，還應注意兒童日常生活指導。因為指導兒童日常生活，有下列幾種作用：

1. 可以改進兒童的生活，增高養育的效率。

2. 使家庭知道充實兒童生活的內容，助長兒童生活的興趣，使合於兒童養育原理。

3. 引起家庭對於兒童養育的注意。

4. 根據指導的結果，可以製訂更合理的兒童生活訓練方法。
5. 明瞭兒童日常生活的狀況，及對於兒童養育發生的影響。
6. 考查兒童家庭的社會環境，對於養育的影響。

(二) 指導那些事情 兒童日常生活指導，在兒童養育上固很重要，究竟指導範圍，是那些事情？不外下列幾項：

衣服方面的指導事項：

1. 衣服的質料，要合於生理。
 2. 衣服的顏色深淺，要適應氣候。
 3. 衣服的式樣大小，要力求適體。
 4. 衣服的洗晒、摺疊、整理，要力求整潔。
 5. 衣服的更換，要適合時令。
 6. 鞋、帽、被、褥、手帕，要常常洗晒。
- 飲食方面的指導事項：

1. 要注意檢別。

2. 要注意清潔。

3. 食量要有限制。

4. 要注意生熟。

5. 食前食後，要合於衛生。

住居方面的指導事項：

1. 住室的通氣。

2. 住室的清潔。

3. 住室的設備。

4. 住室的用具。

其他方面的指導事項：

1. 每日能早眠早起，並睡足八小時。

2. 每日要有適宜運動和正當娛樂。
 3. 每日定時大便一次。
 4. 沐浴要勤，指甲常剪。
 5. 不吃零食。
 6. 有良好的伴侶。
 7. 幫助家庭做事。（指大的兒童而言。）
 8. 練習功課。
 9. 指導弟妹。
 10. ……………
- （三）兒童日常生活怎樣指導 可用下列各法：
1. 調查兒童日常生活的狀況，作為指導的根據，調查事項如下：

A. 關於衣服的調查事項：

- a. 質料如何，是否適體？
- b. 顏色深淡，是否合於時令？
- c. 式樣大小，是否合於生理？
- d. 洗、晒、摺疊、整理，是否整潔？
- e. 更換能否適應時令？

B. 關於飲食的調查事項：

- f. 鞋、帽、被、褥，是否常常洗換？
- a. 平時歡喜吃什麼東西？
- b. 食量大小？
- c. 能依一定時間吃飯否？

- d. 食前食後，洗手漱口否？
 - e. 不吃生冷及不潔的東西否？
 - f. 歡喜吃零食否？
 - g. 飲料清潔否？
 - h. 每飯有多少時間，細嚼緩咽否？
- C. 關於居住的調查事項：
- a. 空氣流通否？
 - b. 光線充足否？
 - c. 爽適暢快否？
 - d. 設備合理否？
 - e. 環境安靜否？

f. 用具齊全否？

D. 關於睡眠和休息的調查事項：

a. 什麼時候睡眠？

b. 平均每天睡多少時間？

c. 一人獨睡，還是和他人同睡？

d. 什麼時候起身？起身以後做那些事情？

e. 自己能否料理臥具？

f. 被褥、牀、帳、整潔否？

E. 關於其他的調查事項：

a. 家裏的人做什麼職業？

b. 家庭的普通設備怎樣？

- c. 有沒有兒童特殊設備？
 - d. 家庭的社會環境怎樣？
 - e. 伴侶有些什麼人？
 - f. 兒童日常生活，是什麼人照料？
 - g. 什麼人指導兒童做事？
 - h. 兒童歡喜做些什麼事？
 - i. 兒童有什麼特徵？
 - j.
2. 根據兒童日常生活狀況，訂定指導綱要，指導綱要如下：
- A. 身體健康方面：
- a. 坐的姿勢要端正。

b. 不吃零食。

c. 按時起身和睡眠。

d. 運動遊戲有節制。

B. 整潔方面：

a. 手、臉、衣服都整潔。

b. 手指用品不放在嘴裏。

c. 吐痰吐到痰盂裏。

d. 常剪指甲，勤換襯衣，天天刷牙。

e. 常常洗澡。

f. 不塗牆壁。

g. 用過東西收好。

C. 品性行爲方面：

- a. 不撒謊，不拿人家東西。
- b. 不打人，不罵人，不生氣。
- c. 不狂喊，不亂跑。

d. 不獨佔遊戲器具。

e. 不毀壞公共物件。

D. 其他方面：

a. 幫助家庭做事。

b. 領導弟妹。

c. 舉行家庭掃除。

d. 講故事或聽故事。

e. 拜訪親友。

f.

三、兒童幸福事業之倡導與扶植

兒童養育，在我國社會上一般人眼光中，向未注意過，就是負有養育專責的父母們，他們對於養育兒童的心理，也多是存着「防老」和「光大門庭」的謬見，專爲一家一族設想，因此社會設施方面，對於兒童幸福事業，也就不甚關心。除了一些育嬰堂、孤兒院……等慈善機關以外，可說毫無建設。不知世界文明國家，對於兒童事業，十分重視。查歐美各國，自產業革命以後，對於兒童幸福事業的倡導與扶植，竭盡全力。並且從家庭養育原則之下，走向國家公育和社會公育的方向，把兒童養護權、教育權，一齊交給國家，由國家負責。如美國、加拿大、丹麥、紐西蘭等國，政府對於寡婦及不能擔負養育費

的，有「母親扶植費」的制度，法國、德國、比利時、荷蘭等國，有「家族津貼」及「家族工銀」等制度。他如蘇俄，對於兒童養育事業，則完全承認由國家負責。兒童的養育費，全由國家擔負。可知兒童保護事業的重要，以及世界的傾向了。在我國兒童幸福事業幼稚的國度裏，要想喚起社會的注意，和改善養育的方法，及謬誤的觀念，非盡力倡導與扶植不可。那末中學生協助兒童養育，也非努力於這個方向不可。不過兒童幸福事業的倡導與扶植，要建築在下列三個基礎上，才為合理：

(一) 生物學的基礎 根據優生學的原理原則一方面獎勵有優良血統的男女之結婚，一方面防止有惡質者的再現。如有精神病、花柳病、飲酒癖等的人，不許和他人結合。務使兩親身體健全，產生優良的兒童。

(二) 經濟的基礎 教養兒童，須有固定經費。但在現實社會，經濟極

度恐慌的時候，有充分經濟能力維持家庭的人，實占少數，大多數人是在貧之中過活。貧乏的結果，當然會影響到兒童養育。因父親一人的生產，不夠養活家人，母親也須從事生產。結果不是生產上發生障礙，便在育兒上發生障礙；或者為增加收入，竟把應受教育的兒童，老早送入工場中去。所以真要保護兒童，必須實施母性保護，社會保險及童工保護等。

(三) 學術的基礎 這是養育兒童方法上的重要事情，為普及關於幼兒保育知識起見，必須設置育兒顧問部，舉行育兒競賽會等等社會事業。兒童幸福事業的倡導與扶植，其基本條件，因須適合上述三點，究竟要怎樣倡導與扶植？我以為要把下列各事做起來：

(一) 組織兒童幸福研究會 關於兒童教育問題，要想獲得理論的根據，和普及起來，必須作有系統的研究。把研究所得的結果，灌輸給一般父

母，使做父母的人，對於兒童養育，都能用合理的方法。

(二) 舉辦育兒展覽會 關於育兒方法，育兒常識，育兒原理等，要定期舉行展覽，使做父母的人，知道育兒一切手續，怎樣是合理的，怎樣是不合理的，以便遵照實行。

(三) 籌畫或捐助養育費 如歐、美各國的「家族津貼」，「母親扶助金」等制度，宜建議行政機關，努力籌畫，或自行招募。

(四) 注意母性保護 如孕婦的保護，女性勞動者的保護等，宜設法督促政府及勞動機關，特別注意。不致妨礙生理，間接影響到幼兒或胎兒。

(五) 設置育兒所 貧苦人家或勞動者的父母，因為要從事工作，無暇且無力養育兒童。那末育兒所實為必要的設備，應該多多設置，以解除父母在工作中看護兒童的責任，並可以使兒童獲得合理的養育。

(六) 舉辦乳兒健康顧問所 這種事業是蘇俄最近母子保護事業之重要設施，對於嬰兒及四歲的兒童，有相當的利益，也算兒童幸福事業的一種要舉。

(七) 推廣義務教育 這裏所謂義務教育，不是法定的義務教育，還須納費。是要真正免除入學者的費用，不收分文，使赤貧無告者，都能入學。並且個個貧苦的兒童，都有入學的機會。

第九章 家庭看護述要

家庭是人類歸宿的場所。國家社會的基礎，人類的幸福，都建築在康樂的家庭上。家庭健康與否，足以影響到人類的憂樂，和國家社會的休戚，要謀人類國家社會的強健，先要使家庭安全，和樂且耽。要謀家庭的安全，必須注意家人的健康。因為家庭中如有病人，呻吟苦楚，家庭便不會健全，家庭的安寧，也難保持。講求家庭衛生的人，最好是注意日常生活，使疾病不易發生，如衣服、飲食、居住等，力求合理。次則在疾病流行的時候，能設法預防，使身體抵抗力加大，不易感染，也為上乘。不然，不幸得病，即應注意適當的看護，以免疾病遷延。因為看護得當，不獨可以減少病人的痛苦，還能縮短疾病的時間，俗語「三分醫治七分調養」，就是重視看護的意思。否則看意不當，縱使醫藥

靈效，而於醫治前後的調攝，病人症狀的觀察，飲食起居的照料，都不合理，反能使輕病轉重，重病致死。所以看護與個人健康，家庭幸福，關係很重，在歐、美各國，十分重視。除了負有醫治專責的醫院，對於看護學，致力研究外，就是各個的家庭，也沒有不習諳看護學的。我國一般社會，因為科學知識落後，對於病人看護，大半不加关注，且不知注意。每將病人幽禁暗室，關閉窗門，阻塞空氣，亂投藥石，以致死於非命的，每年不知多少。尤其在窮鄉僻壤，迷信鬼神，不遵醫生囑咐，不諳病理，對於病人診察，病人調攝，醫藥配置，毫不過問，因此戕賊人命的，不知凡幾，真可痛惜。不知人生感染疾病，已屬不幸，有病而不能設法解脫，更覺可悲。看護，乃是醫藥以外診治疾病的必要方法，怎能漠然視之？茲將關於家庭看護重要問題，分述如下：

一、家庭看護之重要

看護是病人的保護者醫師的助手，病人生命的保障，除了醫師的藥石以外，善後的處理，全靠看護。並且關於病人精神的慰藉，心境的愉快，不僅是藥石所能奏效，必待看護人的開導，才能使病人心曠神怡。如病人有時憂鬱起來，有時傷感起來，醫藥決不能生效。又如病人症狀發生變化，醫生不在身邊，也要看護人探視報告，醫生才能設法診治。他如病人的衣服、居住、調理等的處置，也須有合理的看護，才能使病人舒適。尤其在家庭中，看護一事，更爲重要，因爲家庭不是醫院，一切醫藥設備，都不會十分合理。偶一不慎，容易使病症有再發的可能。家庭看護，關係家庭幸福很大，我們要想建設美滿的家庭，先就要從看護病人做起，使家中有病的人，不難健全，健全的人，不致生病。所以家庭看護的重要，從小處說，可以增進家庭幸福，減少疾病痛苦。從大處說，可以保障人類安全，促進社會進化。

二、家庭看護之困難

看護病人的職守，很關重要。有人說看護病人，祇須擔任醫士囑咐的事，情而分司其職。有人說看護病人，祇須扶持病人，免除其不能自由之苦。不知此皆看輕看護的職務。因為看護病人，除扶助病人之不自由外，如病人的飲食、起居、衣服等攝生事項，都須注意。且須時時監視病人，使避去易增疾病之不衛生事項，以及預防偶發合併等症於未發現時。又要服從醫士命令，照料病人，使不誤治療。疾病之發現期，可將視察各種狀況，報告醫士。在病人安心託其生命於看護，希望早日痊癒；在醫士則藉看護者幫助治療，希望早日奏效。故看護一事，實為醫士與病人之間的重要連鎖。但看護能完全周到而無缺陷，頗不易得，必須了解看護學術，且須備有銳敏輕捷的手腕，與周到精密的注意。對於病人又能深表同情，具安慰的決心才行。所以看護病人是最難

的事，既勞身心，又難使病人滿意。且偶遇神經過敏，感情用事的人，每每悲怒抑鬱，流於恣肆，如要安慰，使其不致消耗精神而引動妄想，則更難了。

三、家庭看護注意之事項

看護是一種專門學術，在醫學上很占重要，理論的研究，和方法的運用，當然不是人人所能的事情。不過關於看護一般的常識，我們應該明白一些，做保持家庭健康的準備。現在把家庭看護注意事項，列舉如下：

(一) 家庭中擔負看護的人，宜沈着安靜。遇有急事，舉動宜迅速確當，不可周章狼狽。醫師到家診視時，不可任意作無理的批判及瑣碎言語，以免擾亂醫師診斷病情的心緒，尤忌粗暴輕忽等舉動。

(二) 看護病人時，不可有驚恐的表示。例如在病人眼能看見的地方，不可與他人耳語，或低聲隱語，或以手表示等舉動。因為病人除了病苦之外，

沒有什麼思考，聽人說話，容易發生疑慮，增加憂愁。又如在室內或室外行走的時候，不能發出聲音，妨礙病人睡眠。假使沒有特別事故，最好不要或進或退，作急遽的行走，致使病人不安。

(三) 扶持病人，要十分當心。病人欲坐，宜以前膊深入病人的肩後，抱起病人，慢慢扶他坐起來。病人要睡，亦用前法使之安臥。又如病人步行，或升降階梯的時候，須使病人倚靠自己的肩膀而行。又如脫換病人衣服，或用繃帶及服藥時，須敏捷輕利。不然偶一不慎，誤碰病人患處，病人將增加苦痛。

(四) 看護的人對於醫學常識，應該知道一些，並須有相當的見識，才能觀察病人的病症，和不爲外人所搖惑。不然輕信他人言語，或將藥物顛倒，誤事很大。

(五) 看護人的身體及精神，都須健壯。因爲看護職務，勞身勞心，假使

身體一不健全，即難負其責。故味覺嗅覺不靈敏的人，不能使之看護病人。重聽或視力障礙，及年齡幼稚或衰老的人，也不能使之看護病人。因為感覺不靈敏的人，對於食物藥物的性質，即難識別，若誤投誤服，為害甚大。老人或幼年的兒童，精神不濟，也易生事。

(六) 看護人的性情，必須和順，不可有驕傲不遜的態度。因為驕傲不遜，容易使病人感覺不快，不和順，醫師也會發生誤會。

(七) 病人及病家，當確信醫生。即使病人經久不愈，也不可輕疑醫生，另請他醫，藥石亂投，易滋流弊。

(八) 對於不合衛生的舉動，應設法避免。因為病人在病院時，有許多規律，強其實行，還可以防止種種不合理的舉動。在家庭裏，病人往往不問病的利害，常生一種無理舉動，看護人的言語，每不聽從。尤其年幼無知的兒童。

此時看護人須任勞任怨事事防範，有些病重的人每恨病勢纏綿，不能即時痊癒，但因為信賴醫生及看護的人，對於重要規律，還能遵守。不過有些病人，有時自以為病不能治癒，自暴自棄，一切任意所為，看護的人應婉言勸導，告以診治情形，指示希望。

(九) 看護最難的，為症狀一弛一張，且病多不治。看護的人須以熱情態度，不要以為病已不治，而草率從事，也不可現出憂慮情態，使病人看出引起傷感。宜假設空想，以安慰病人，如病已垂危，亦須使病人安然死去，不能慌張。

(十) 病人有時自己嫌惡病勢纏綿，或怕病不能治，表現一種傷感意態。足令看護的人心神迷惑，看護的人應隨機應變，多方設法，使病人忍耐養病，而興奮其精神。病人精神如能興奮，那末病的痛苦，也會減少。若精神不振，

病勢必受影響，所以看護病人，要特別注意。

(十一) 看護的人，須嚴守醫師的命令。對於醫師吩咐的話，宜逐一記憶，或記錄下來，順序依時行之。如忘却醫師命令，或誤解醫師言語，則對於病人處置，必生錯誤，妨礙治療。

(十二) 病狀變化，須速告醫師，尤以異變為最。不然錯過時機，遲延治愈，甚或陷病人於不幸，不可不注意。

(十三) 病人一切，須嚴重消毒清潔。

(十四) 看護人在睡眠及醒覺的時候，務先清潔自身，次則安置病人。

(十五) 看護人的住所，宜在病人之旁，不可同居一室。

(十六) 看護人，假使在侍疾中，發熱、頭痛、身體不爽，宜速請醫生診治，以防傳染。

第十章 傳染病及其預防

家庭看護最重要的事，爲預防疾病，使疾病不易發生。不過疾病原因很多，預防很難。尤其富於流動性的傳染病，借外物的媒介，容易繁殖；傳染較易，預防更難。因爲傳染病的病菌，多寄生在他物上，傳染於人，使人毫不介意。其傳染路徑，或由消化器管，或由呼吸器管，或由於皮膚，入於人體，便附着於某臟器，分泌毒素，在極短時間內，便分布全身，危險很大。如腸窒扶斯、虎列拉、猩紅熱等。傳染病的種類很多，預防及治療的方法，也各不同，分述如下：

一、有那些傳染病

傳染病的種類很多，大別分爲急性傳染與慢性傳染二種，分述如次

(一) 急性傳染病，種類很多：

1. 腸室扶斯 此病爲重要的傳染病，隨時隨地，皆能發生。病毒原因，因爲腸室扶斯桿狀菌的傳染。或寄生飲食物裏，或以不潔器具及手指手巾等的媒介，輸入人腸，由是蕃殖腸壁而生潰瘍。此病傳染後，經二星期的潛伏期乃發病。起初全身倦怠，頭痛，睡眠不安，食思不振，繼乃發熱，口渴，或便秘，或下痢，盲腸部作雷鳴及知覺過敏，發譫語，且精神錯亂，腹部膨脹發疹。合併症有腸出血，腸穿孔等症。治法使病人靜臥安息，病室務須清潔，空氣宜力求新鮮通暢，注意飲食物，及嚴禁不消化食物，滋養品以液狀爲宜，如生卵、肉汁、牛乳等。此病是最危險的傳染病，醫治宜早。

2. 虎列拉 此病爲傳染病中最危險的疾患。傳播很快，非常可怕。歷來死於此病的人不知多少。病原爲點狀菌，侵入人體。傳染媒介，爲不良飲水、飲食物等所誘起。此病發時，先經一日或數日潛伏期，初起時如輕腸加答兒，後

則起劇烈之嘔吐及下痢，病人頓形衰弱，皮膚厥冷乾燥，聲音嘶啞，腹部陷沒，尿閉，腓腸痙攣，脈膊頻數微弱。病勢重的，致傷性命。治法宜使病人溫臥與溫浴，起初與以赤酒或白蘭地酒等，制其嘔吐。並服飲小冰塊、沸騰散、炭酸泉等。或行胃洗滌，如心窩苦悶，腓腸痙攣，則須貼芥子泥。或注射虎列拉治療血清。

3. 百斯篤 此症在傳染病中以最劇烈的勢力傳播病菌，一旦流行，極為慘酷。死亡的比例，百人中六十至九十八之多。病源以百斯篤桿菌為媒介，由身體皮膚的傷處侵入，至血液中，即猝然起病。經四日至七日之潛伏期而發病。患者身體倦怠，食氣不振，惡心嘔吐，胃部時覺疼痛，呼吸數增加，嗜眠，作譫語。治法於病症發現時，宜請醫師診查，如有百斯篤之疑，須送於隔離病院，遮斷交通，家屋什具，尤必須嚴行消毒。家人等須日日行健康診斷，兼行血清注射，以預防傳染。

4. 流行性感冒 病原菌爲極細微的偏性好氣性桿菌，叫做流行性感
冒菌。此菌存在於患者的血液、分泌物、化膿、膿、骨髓液，及中耳炎之膿汁中。此
菌除咳嗽、噴嚏、談話等時直接由人傳人外，有時因玩具、手巾等間接感染。先
侵入上氣道，引起肉部炎症，次因發生的毒素侵及種種臟器，而發各種障礙
症。此病傳播很快，初發生於一處，旋即蔓延他處。多起於寒冰之季，以侵害年
長兒童爲主，幼兒患此，常爲輕症。初起時常以惡寒或戰慄致體溫昇騰。因頭
痛，身體倦怠，食慾缺乏，致精神恍惚、譫語、四肢痙攣、脫力等。治法宜使患者靜
臥。初起時，稍與以赤酒。食物以牛乳、鷄卵等易消化食物，以促其便通。解熱之
後，宜注意冒寒、濕濡、多食等事項。如體質虛弱之人，宜轉移於溫和之地居住，
預防後日之肺患。

5. 膜狀炎 是因膜狀炎菌而起的急性接觸傳染病，多發生在寒冷季

節。淋巴性體質的兒童，易得此病。有兩天到四天的潛伏期。兒童得此病後，皮膚蒼白，食慾不振。治法內服藥用赤酒，稀鹽酸清涼液。病勢重的，除注射大量血清外，還可用樟腦、咖啡鹹等反復注射，以維持心力。病勢輕的，祇須使患兒靜臥在濕潤地方，與以無刺激性的食物即可。

6. 疫痢 此病多發生在初秋時候，是一種流行病。兒童食未熟之果，與不消化的食物，及食物過多，都容易發生此病。兒童得此病後，下痢、腹痛、嘔吐、發熱、體溫升高。治法用大量的食鹽水洗腸，或內服蓖麻子油，一日與以數回，以排泄其腸內的積滯。

7. 流行性腮腺炎 是一種流行性病，在人多的地方，容易發生。患者食慾不振，頭痛惡心，腮腺腫脹，顏貌作特有的腫胖狀。雖不甚疼痛，但張口及咀嚼時都感不便。治法塗布加溫的油或軟膏，上面再用濕布繃帶。

8. 鼠疫 此病分腺鼠疫與肺鼠疫二種，來源不同。腺鼠疫來自熱帶，肺鼠疫來自寒帶。前者由皮膚傳染，後者由呼吸器傳染。但實際上兩病為一種病原菌所生。發病症狀也相同，終因敗血病以致死。人類患此病的，都由鼠類傳染，傳染媒介都由鼠蚤咬傷。治法以注射血清為特效藥。

9. 流行性腦脊髓膜炎 此病發現於冬季及早春，傳發路徑，多在口腔及鼻腔。發作時，頭痛、背痛、惡寒不安。治法以服用 (Drotopin) 為佳。或行溫水浴亦可。

10. 腳氣 此病的病原，尚在研究中，多發生於陰濕的夏季。患此病的人，多為少壯成年。起初的徵候，不過易於疲勞，食氣衰靡，大便秘結。病勢加重時，則下肢萎弱，心悸亢進，手足知覺鈍麻，下肢浮腫。治法當注意居住高爽，宜多食含甲種維生素食物，如粗麵包等。宜避劇烈運動，不可勉強步行。宜平臥安

靜，大便秘結，服硫酸鎂，因此藥能中和毒物，對於腳氣有特效。

(二) 慢性傳染病有下列幾種：

1. 結核病 結核病種類很多，有腺結核、肺結核、粟粒結核、腹膜結核、腺病等種種。但病原都以結核桿菌傳染而成。傳染徑路，大約分空氣傳染、食物傳染、遺傳等。無論那一種結核病，大都須經過三個時期，才能發作。第一期病菌多侵犯肺淋巴腺；第二期病菌由淋巴道侵犯各處臟器，發生腦膜炎、肺結核、腸結核等症；第三期則病象已成，結核病之診治以氣候療法、日光療法、食餌療法為最有效，藥物以強壯變質劑為宜。

2. 癩病 本病病原為癩病菌，多由鼻腔黏膜傳染。有斑紋癩、結節癩、麻痺癩等三種。斑紋癩多發生在顏面、臂部、背部、四肢等處，作赤色或銅色的斑紋。有癩的地方知覺鈍麻。結節癩起時使身體疲倦，消化障礙。過些時日，臉上

及四肢就生紅斑，與附近之物融合成爲結節，暗褐色，顏面浮腫。麻痺癩由結節癩崩潰而成。治法宜使患者呼吸清潔空氣，常常入浴，清潔身體。食物以無甚滋味的營養物爲宜。如生潰瘍，須行防腐液的洗滌與塗擦防腐藥。

3. 先天性梅毒 由於生產前在母體胎內傳染所得。病原爲一種螺旋狀體。分胎兒梅毒、乳兒梅毒、遲發性梅毒等三種。胎兒梅毒，多因兩親梅毒的毒性，傳染於妊娠第四個月到第七個月的胎兒。胎兒往往死產或流產。乳兒梅毒多生在生後四週至八週的乳兒。患兒皮膚蒼白色，毛髮脫落。遲發性梅毒，多發生於第二生齒期的兒童。兒童患此，常致腦性麻痺，精神薄弱，癩病等。治法以注射砒素劑爲特效藥，或內服水銀劑。

二、怎樣預防傳染病

傳染病之侵入人身，無論爲急性的或慢性的，均足以妨礙健康，輕則使

身體不爽，重則足以傷命，所以非設法預防不可。預防傳染病的方法，不外清潔，隔離病人，和消毒等。因為傳染病的病菌，多因細菌而起，而細菌的寄生，又多附着在不潔食物或病人用物上。假使能注意飲食用物之清潔與消毒，那末細菌就不能生存，也就不能傳染疾病。分述如下：

(一) 清潔法 傳染病的發生，多因為不潔之物而起。故要預防傳染病，首宜注意清潔。在陰暗濕潤及汙穢的地方，病原菌容易生存。所以住屋必選乾燥土地，有充分的日光，流通的空氣。疏導洩水或用水的地方，使不蓄積污穢。屋內必須常常打掃，庭院、廚房、廁所等，不使污物堆積，那末害人黴菌，便難存在。

(二) 隔離法 這是預防傳染病的必要方法。因為傳染病菌，往往由甲身傳到乙身，假使把病人隔離，那末傳染的機會，自會減少。所以在歐、美及

日本各國，凡都會有傳染病流行的時候，政府便設立隔離病院，使病人入院，不使與健康人交通。關於病人住屋，應禁止他人往來，病人用具，應嚴行消毒，看護病人的人，必先以消毒藥消毒其前膊與手，以免傳染他人。

(三)消毒法 有理學的、化學的二種，但都能撲滅病菌，使不得生存，列舉如下：

1. 關於化學的消毒，有下列幾種：

A. 昇汞 殺菌力很大，其千倍水溶液，片刻即可殺菌，病菌中最難殺滅的脾脫疽菌，經過二小時，亦能殺死。但昇汞水與金屬易於化合，不可用金屬器盛之，又不可用於金屬器具之消毒。如要將昇汞水應用於大便及喀痰等之消毒，又須注意加一%食鹽，或○·五%鹽酸，以防蛋白質之凝固。

B. 石炭酸 消毒作用也大，據實驗結果，石炭酸三——四%水溶液，與

千倍昇汞水有同等大的消毒力。百分之一溶液，在二三分鐘時，可滅傷寒菌及化膿菌，假如加鹽或鹽酸，其殺菌力更大。

C. 曹達水 用時煮沸，殺菌很易而且確實。尋常用百分之五。以不致刀類氫化，對於外科更爲相宜。

D. 酒精 百分之五十或七十的酒精，五分鐘時間以內，可殺傷寒菌及化膿球菌，但須有水，無水即失其作用。

E. Formaldehyd 液體殺菌力很強，五百倍之Formalin 在數分鐘內，能殺傷寒菌，化膿球菌等。一萬倍有防腐的效能。氣體殺菌力，僅限於物體表面，無侵入深部之力。行消毒法時，並須注意1. 室內須密閉，2. 須使發生多量水蒸氣；3. 一立方米容積，須用二至三克；4. 發散後須密閉六小時；5. 室內氣溫，須保持在二十至二十五度；6. 消毒後以鹵精作爲噴霧狀，送入室內，使與

Formaldehyd 結合。

2. 關於理學的消毒，有下列幾種：

A. 日光 直射日光，雖有強大的殺菌力，但不能竄透深部，故實用於實際的很少。惟由其他方法不能消毒的，須用此法，如皮革、書籍及貴重品等。

B. 熱 近有人實驗，百分之二十五至三十之熱力，比攝氏七十八度或八十度之溫度空氣，對於書籍、衣服、皮革等消毒力為大。在二十四小時內，就是結核喀痰的原層，也能殺菌。

C. 煮沸水 水煮沸時，殺菌甚為確實，用鹼性水煮沸時，殺菌力更大。

D. 流動蒸汽 百度的飽和流動蒸汽，殺菌力很強，而滲透力極大，又不易毀壞物質，故應用極廣。不過須有蒸汽消毒裝置，才能應用起來。

第十一章 病人看護法

病人看護的重要，在前一章裏，已經詳細的說過了，究竟看護病人，要怎樣才算適宜，分述如下：

一、怎樣佈置病人住室

病人的住室，假使在醫院裏是有專門的設置，對於採光、通氣……等衛生條件，都十分講求，無須研究。不過在一般家庭裏，對於病人的住室，或限於經濟，或限於地勢，未必處處都能合理，所以要特別注意：

1. 位置 病人住室的位置，對於病人的健康，病症的治療，都有關係，應該加以研究。病室最好的位置，須四圍空曠，閒靜不喧。因為病人以身體和精神的疲乏，對外物的刺激——聲響，往往厭惡煩噪。所以要選擇比較幽靜的

房屋作爲病人住室。使煩擾聲音，與病人隔絕，病人身心就會安泰，精神也會舒適。病室的地基，要高爽，要沒有潮濕浸潤，病室方向，以東南爲宜。不過這些條件，在鄉村富裕之家，還可以辦到，若在繁華都市，或貧苦人家，限於地勢，或迫於經濟，亦莫可如何。

2. 採光 日光足以殺滅細菌，清潔空氣，興奮神經，是人類生活的要件，對於病人關係尤大。所以病人住室的採光，要力求充足，除眼病，急性熱性病外，一般普通病，都不可不注意光線的充分。不過光線過強，對於病人目力也有妨害，應該設法調節。夜間燈火設置，也應注意強弱合度，適於病人。

3. 通氣 我們在呼吸時，吐出體內發生的炭酸瓦斯後，便要吸入空氣中養分，以維持身體器官的酸化作用，所以我們要時時呼吸新鮮空氣。尤其病人需要新鮮空氣，猶如需要滋養物一般的重要。所以病人住室的空氣，要

日夜流通，以期清潔；因爲惡濁的空氣中，含有毒氣，不宜於病人的呼吸。病室中的空氣，要燥濕適度，過濕過燥，都不相宜。又要注意室內的空氣和室外的空氣，清潔相等。

4. 溫度 室內溫度高低，於生理亦有關係。病人適度的室溫，以華氏六十二度至六十八度爲適當，不過有時因疾病種類，溫度須要增減。比如熱性病溫度須稍低，老人兒童，如果不是熱性病，室溫須略高。又人的體溫，早晨比晚間爲低，在早晨的時候，室溫須稍高。夏季宜開放窗戶，以圖清快，簷下或向陽之處，用簾懸掛，以防日熱薰蒸。冬天宜用爐火取溫。總之病人住室的溫度，無論寒夏，都須適合病人的生理，使不熱不冷爲宜。

5. 清潔 病人住室不潔，不獨有礙衛生，且使病症難於速效。故病室清潔，非常重要。每日須打掃二次，掃時須先洒水，使灰塵不揚，並用紗布蓋着病

人顏面，以免吸入污穢，窗戶也要開放。糞便及其他排泄物，除待醫師診斷外，不可留置室內。但排泄物當貯於消毒器中，經消毒後再行拋棄，不然容易傳染他人。病人所用痰盂，務須有蓋，污垢衣服，更須常常洗換及消毒等。

6. 床褥 病人的床褥，以輕軟爲佳，使病人感覺舒適，床底以有彈簧爲最好，不然用棕和繩結成也行。被褥不可過煖或過重，須力求柔軟輕鬆並須勤於洗滌，以求清潔。有些家庭，往往以爲更換被褥會使病人感冒，所以被褥雖十分污穢，也不更換，以致滿目積垢，穢氣薰人。這很錯誤，不知在更換被褥的時候，祇要慢慢更換，不會使病人感冒。此外病人所用的床，務須寬大，使病人感覺舒適，且便於看護人的搬移病人。不然，床舖窄狹，病人移轉不便，必感不快。

7. 用具 病人住室中的用具，除必備的物品，如床舖、桌椅、寒暑表、飲食

用具等外，以簡單適用爲宜。凡是病人不用的東西，不要放在室內。如能陳列花瓶，時時更易鮮花，使病人心胸暢豁，更爲相宜。有些家庭，往往把不用的器具堆積在病人房裏，不獨整理不易，且要減少空氣的容量，影響病人很大。此外病人的用具，須十分清潔，尤其關於飲食用具，如盃、茶杯、服藥用的爐竈等，都須注意清潔，如能消毒，尤爲相宜。不過病人用具，即使消毒以後，他人也不宜用，以免傳染。

二、怎樣調製病人飲食

飲食是病人的滋養物，攝取得宜，可以養身，不然亦足傷身，應該特別注意。病人適宜的飲食物，往往因病症不同而異其種類，看護人要代爲配製選擇，使適合病理才能發生營養效能。關於病人飲食物，不外動物性、植物性兩種，分述如下：

(一) 動物性食物 動物性食物種類很多，其所含養分及對於生理作用，也各不相同。但不妨礙病理合於衛生條件的，只有牛乳、牛酪、乾酪、牛肉、雞肉、鯉魚肉等。因為這些食品，營養素較多，且易消化，病人食之，不致有礙健康。不過食時須力求新鮮，及配製適當，不然或半生不熟，或陳舊腐敗，或烹調失宜，病人食之，不獨無益，而且有害，應該注意。

(二) 植物性食物 植物性食物種類也多，比較合於病人食用的，為米、麥、蔬菜、果實、豆腐、蜂蜜等。因為這些食物有的富於澱粉，足以補充病人身體上之蛋白質，有的富於水分，具有佳香美味，足以促進病人衰退的食慾。有的含有酸類，增加身體的鹽類，幫助消化液的分、泌，活潑腸胃運動，都足以供給病人的營養。

總之病人的食物，除上述種種外，無論是動物性、植物性，選擇的時候，應

該注意下列幾個條件：

1. 須含有充分的熱量。
2. 含必要的鹵基酸之蛋白質，須具有適當的分量。
3. 須含有適當分量之必要的無機鹽類。
4. 須含有各種維生素。
5. 易於消化而富於滋養。

(三) 普通所用之飲料 有下列幾種：

1. 咖啡 含有類鹽基，能興奮神經系，鼓舞心臟，且有利尿的作用，要想恢復病人一時的衰弱，當飲用咖啡。惟連用多量，易起耳鳴、不眠、心悸亢進等疾患，殊為不宜。

2. 茶 作用和咖啡相同，故飲用，亦足以興奮精神。但衰老的病人與幼

年兒童，不能多飲，免致失眠。

2. 葡萄酒 有赤白兩種，赤葡萄酒宜於消化障礙的病人，白葡萄酒宜於腸蠕動機不活潑的人。還有甘葡萄酒及發泡葡萄酒宜於衰弱的病人。

4. 麥酒 含多量的炭酸瓦斯及少量的麻醉性成分，對於神經過敏的病人，可以療治睡眠不安，而炭酸的刺激，又可以通便，少飲實為有益。

5. 里母奈埕 是酸味的清涼劑，有健胃的效用，患熱性病的人，可以飲用。

6. 沸騰散 是重曹、酒石酸、糠等混和而成，可以治惡心、嘔吐、頭痛及心悸亢進等病，宜於飲用。

三、怎樣診察病人症狀

看護病人的任務，除注意病人飲食起居等生活事項外，重要的是要隨

時觀察病人症狀，以便報告醫師，依據處方和診斷。故看護是病人第二的醫師，關係很重。但病人的症狀，究應怎樣診察？家庭衛生寶鑑上有一個很好的診察方法，介紹如下：

(一) 察病態 診察病態，即就病人的狀態，而觀察其病症的進退。診察的結果，要詳細錄出，以供醫生的參考，察病的要點如下：

1. 睡眠姿勢 病人的睡眠姿勢，和病狀極有關係。如病人覆臥的，其病則重，側臥的，其肋膜或肺部必感不舒。

2. 神態表現 病人的痛苦，往往於不知不覺中流露於外。例如時欲起坐的，大都呼吸不利；神昏的，熱度必高；腹痛的，每將兩腿蜷起。

3. 各方觀察 此外睡眠時的安穩與否，面色的黃白，皮膚的燥濕，容貌的瘦腫，以及大小便的情形，處處應加注意。

(二) 驗呼吸 呼吸的緩急，和次數的多寡，都和疾病有關。現在把常人的呼吸和測驗病人呼吸的方法，例舉如次：

1. 常人呼吸 尋常人在休息的時候，每一分鐘，大約呼吸十六至二十次，嬰兒三十至三十五次。兒童大約二十至二十五次，如呼吸變態，就是有病的明證。

2. 測驗方法 欲診察病人呼吸的緩促，可用手按其胸部或腹部，暗暗數之。但診察時不能預先對病人說明，否則呼吸的長短，便會臨時改變。另有一法，可在病人傍邊，坐視其胸部的起伏，記其次數。此種測驗法，每日至少須行四五次，並將每次的呼吸數記在簿上，以便醫生的咨詢。

(三) 審精神 病人精神的增減，和病症的輕重，有絕大的關係，應加以相當的審察。審察時注意下列各點：

1. 精神安噪 病人的面色如常，態度安閒，精神舒適的，必無大病。抑鬱無聊，易怒妄動，備受痛苦的，疾病一定不輕，這很容易觀察的。

2. 言語神態 疾病的輕重，和病人的言語神情，有深切關係。如言語無力，怕煩厭鬧的，其病必重；言語活潑，時露笑容的，其病必輕。

3. 視覺銳鈍 視覺的銳鈍，和疾病輕重也有關係。病重的人，目光無力，易現幻象；如病人目力，奕奕有神，則病不甚重。

(四) 察起居 看護的人，對於病人的起居，要時時留意，詳細記錄，以備醫生的研究。察起居時，應注意下列各點：

1. 飲食次數 病人的胃力薄弱，飲食尤宜謹慎。有許多病人，因為胃火關係，時時要吃，但是吃了又不易消化，此時最難看護。所以看護的人，一面要根據生理狀態，和食物消化的難易，進以適當的飲食；而且飲食的次數和分

量，應悉聽醫生囑咐，詳細將飲食的時間和分量，分別記載。

2. 睡眠狀態 病人睡眠的安適與否，和睡眠時間的久暫，都和病狀有關，看護的人，極應注意。例如睡眠甜適的，其病必輕；睡眠昏沈的，其病必重。徹夜不能成眠的，其病在腦；時睡時醒或睡後夢魔的，其病在胃。看護的人，如其對於病人的睡眠狀態，有了詳細的記載，就可以增加醫生診斷的把握。

3. 排泄情形 人體廢物，如其排泄不暢，即有損身體的機能。病人的排泄，亦和常人相同，分爲汗和便泄兩種。不過病人的排泄，往往異於常人，所以看護的人，就要注意病人排泄的情形。例如汗味濃渴，則爲病熱。汗多黏冷，則爲病虛。小便色黃而短的，其病爲熱；色清而長的，其病必輕。大便通暢的，必無大病；乾結不下的，即爲病徵。凡此種種，看護的人，都要記載起來，每日報告醫生。

(五) 試熱度 常人體溫，攝氏三十七度爲常則，三十八度半爲微熱，三十九度半爲中熱，四十度半爲大熱，過此則爲重大的熱症，勢必神志昏迷。如體溫不到三十七度，則爲身體虛弱的表示。所以測試體溫，是最可靠的對象。現在把測試體溫的方法，列舉如后：

1. 口中測試 先以清水或酒精，將體溫表洗淨，次用棉花拭乾，然後納入病人口中，令其閉口銜住，約經二分鐘取出視之，即知熱度高低。體溫表用後，仍須用清水或酒精洗淨，棉花拭乾，用力搖動，使水銀下降，然後儲藏盒中。
2. 腋下測試 病人腋下，也可測試體溫。法以體溫表夾入病人腋下，一面將病人的臂膊曲在胸前，緊緊夾住，約經四五分鐘，然後取表閱看。惟此法沒有口中測試來得準確。所得熱度，約較口中低半度，是以非至口中不便測試時不用此法。

3. 肛門測試 此法大都用於小兒，或不能將表納於口中的狂熱重症。法將表滿塗少許凡士林，慢慢插入肛門內約二寸，經三分鐘即可取出。用後最好先用清水洗滌，次用火酒揩拭，至其所得熱度，較納於口中約高半度，也很準確。

(六) 診脈膊 脈膊的次數，大概男子每分鐘七十二次，女子七十八次，兒童九十至一百次，週歲內嬰兒一百至一百十次，六個月以內的兒童一百二十至一百四十次。脈膊次數的多寡遲速……等，都與疾病有關，看護的人，應留心診察，在每次測試體溫以後，即診察一次，並須將診察結果，記錄出來。察脈膊時，應注意下列三點：

1. 遲速 計算脈膊的遲速，宜囑病人靜臥，將三指輕輕置其脈上，按照時計默察，以一分鐘為準。

2. 強弱 病人脈膊，強弱不一，大概硬而有力的爲強，細而軟緩的爲弱。

3. 均勻 脈膊均勻，與疾病亦有關係，若跳動均勻，則病無大礙，假如或快或慢，或急或緩，是重症的表示。

四、怎樣輔助治療

病人經醫師診斷處方後，必須服藥，藥類很多，因症而異，有的是內服，有的是外用，服法不同。看護的人對於醫師指定的藥，無論是內服或外用，都須依照規定的分量，次數，指導病人服用。不然偶有錯誤，就足以貽害病人，那末病人不獨得不到效益，反要受害，關係很大。所以看護人對於病人疾病治療的輔助，首先須要知道各藥的服法。茲將各藥服法，分述如下：

(一) 水藥怎樣服法

水藥藥劑，容易沈澱，沈澱後成分即有差異，所以服時要常常震盪。服用

分量，不能錯誤。病人在仰臥時服用較難，必須扶病人坐起，如病重不能起坐，宜稍轉其頭，使之測向。留待下次服用的藥，須放在清淨地方，不可令其有他物侵入，更須蓋好，以防空氣養化。

(二) 丸藥怎樣服法

丸藥是最容易服的藥，服時先用清水潤口，然後把丸藥放在病人舌上，以溫開水咽下，如病人還以為苦，可夾入麵包或食物中，令其隨食物帶下。

(三) 末藥怎樣服法

末藥就是藥粉，比較難服。分量少的，先將藥料放入病人口中，後用溫開水沖下。分量多的，先把藥粉放入茶杯或一定器具內，和水少許，便易喝咽。如有剩餘，可再用水沖服。如藥粉味苦，病人怕咽，可加糖少許。尤其是兒童吃藥粉時，要注意和糖少許。

(四) 油藥怎樣服法

油藥是藥劑中最難服的藥，但有些油藥用途頗大，如蓖麻子油、肝油等。用時先加開水少許，熱後把油藥倒在水中，一氣飲之。如怕胸間作嘔，可加肉桂水、薄荷水、枸櫞水等芳香性物爲宜。

(五) 怎樣用滴劑藥

滴劑藥物，多爲劇劑，故雖一滴，也要注意。服時用滴劑器滴下，和清水、砂糖湯，或葛根湯等，同時服下。

(六) 怎樣用塗布藥

塗布藥是將藥劑塗布在皮膚及黏膜上，通常所用的塗布藥，爲沃碘丁幾、康夫爾丁幾、硝酸銀水等。用時先以毛筆或有柄的綿球，浸蘸藥液。塗布的部位，多在皮膚及咽頭、齒齦、鼻腔的黏膜等處。

(七) 怎樣用塗擦藥

塗擦藥是用藥擦入皮膚的一部，用時以軟膏如灰白水銀軟膏、油類、酒精劑等，擦入皮下。先配好分量，用裸指塗擦各部，擦後，用繃帶裹好。

(八) 怎樣用膏藥

膏藥對於皮膚剝脫有保護作用，又能去熱消痛，防腐殺菌。有軟硬二種，軟膏用於患部較大地方，硬膏用於患部較小的地方。硬膏須加適當的溫氣，才能貼用。

(九) 怎樣用含漱劑

含漱劑，可以清潔口腔，對於疾病有直接功用。用一定藥液含於口中，經相當時間，復又吐出。通常含漱劑所用的藥，多為收斂性，消毒性鹽剝水，硼酸水等。含漱時間須照醫師指定，大約每隔一小時或三小時含漱一次。含漱時

注意勿使藥液咽下。

(十) 怎樣用撒布劑

撒布劑是將藥撒布於皮膚面或黏膜面，所用藥料爲養化鋅，甘汞等。養化鋅有收斂性，可以防止分泌物。甘汞有吸收作用，多撒布在眼內。又有人把藥劑包在棉布裏，或蘸在清潔毛筆上，或揉在拇指食指中間而用之。

關於疾病治療的輔助事項很多，以上所舉，都是簡便易行的，適用於家庭。他若屬於醫學專門技術，須有專門研究，不合用於一般家庭。概未列舉。

第十二章 總述

兒童養育及家庭看護的理論與實施，本書以上各章，都有很詳盡的敘述，並都指示要點，以便研究。如簡易方法的說明，淺顯理論的介紹，大體具備。現在為便利閱讀起見，在結束的時候，復將本書主要成分，作一總述，以供讀者參考。本書主要成分，包括下列各點：

(一) 兒童養育重要方法之說明與介紹。兒童養育是一種應用科學。理論的基礎，固不可忽，合理的方法，也很重要。所以本書對於兒童養育的研究，除注意理論的敘述外，並列舉許多實用方法，如怎樣保育幼兒，怎樣訓練兒童，怎樣指導兒童生活，怎樣發展兒童心智……等，都是實際問題，都舉出具體方法。

(二) 兒童疾病之預防與診治 疾病是兒童發育上一種障礙，合理的療治與處理，固然要有醫學的知識，但預防的任務，還靠養育的父母。所以本書把兒童易得疾患的預防方法，及簡易療治，都一一臚列出來，以便能夠實地應用。其有形勢較重的病症，非經醫生診治不可的，也把就診要項，詳細說明。

(三) 中學生對於兒童養育應負之責任 中學生是人類的中堅份子，社會未來的主人，對於兒童養育暫時雖未直接參與，但關於養育的知識，與合理的方法，也應有深切的研究，以備將來應用。所以本書特將中學生協助兒童養育事項，逐一敘述，如怎樣指導兒童生活，怎樣扶植兒童幸福、事業，怎樣研究兒童生理、心理……等問題，都有論及。

(四) 家庭看護之重要 家庭看護，是保持家庭健康的必要事件，在

歐、美各國科學知識發達的都市，除有公共衛生的設施機關以外，每個家庭對於病人看護，都有相當的研究。歐、美民族的健壯，多少與這個原因有關。我國一般家庭，因為知識的落後，對於病人看護，每不重視，且多發生謬誤思想，阻礙合理療治的進行。這是因為不明看護重要的弱點。所以本書特將家庭看護的重要，列為一章，詳述家庭看護對於病人醫藥的幫助，藉以引起一般家庭的注意。

(五) 家庭看護方法之介紹 家庭看護，既很重要，但看護方法，不是人人所能明瞭，如怎樣佈置病人住室？怎樣調製病人飲食？怎樣診察病人症狀？怎樣輔助病症治療等事項，都應有詳細敘述，方能使一般家庭採取應用。本書都一齊列舉出來。

(六) 日常疾病之預防與診治 家庭看護的責任，固然在疾病發生

以後，輔助治療，求其速效。但事先的預防，尤為重要。所以本書關於日常疾病之預防方法，特列一章，如怎樣消毒，怎樣滅菌，怎樣注意飲食起居，他如關於疾病簡易治療方法，也一一詳加說明。

附錄

(一) 重要參考書：

1. 兒童學 朱孟遷 邵人模 商務印書館
2. 兒童學概論 凌 冰 商務印書館
3. 兒童研究 袁 哲 大東書局
4. 保育法 馮順伯 南京書局
5. 怎樣教育兒童 陸伯羽 長城書局
6. 衛生習慣養成法 程瀚章 商務印書館

7. 兒童教育之實際

朱智賢

開華書局

8. 育兒全書

陳滋

新學會社

9. 家庭衛生寶鑑

馬兼善

普益書局

10. 家庭必備衛生治療新書

王倬

商務印書館

11. 小學訓育法ABC

劉百川

世界書局

12. 小學兒童營養之研究

朱佐廷

開華書局

13. 家庭侍疾法

丁福保

文明書局

14. 兒童心理學

余文偉

大華書局

(二) 問題:

1. 兒童養育的重要意義是什麼?
2. 兒童養育的重要法則是什麼?

3. 怎樣發展兒童的智育與體育？
4. 遺傳及環境對於兒童有什麼影響？
5. 擬一個兒童生理發育調查表。
6. 怎樣指導兒童生活？
7. 怎樣訓練兒童的思想？
8. 怎樣養成兒童優良的習慣？
9. 怎樣指導兒童遊戲？
10. 怎樣處理兒童的疾患？
11. 怎樣處理兒童的錯誤？
12. 怎樣研究兒童心理？
13. 怎樣保育幼兒？

14. 怎樣保育嬰兒？
15. 怎樣扶植兒童幸福事業？
16. 試就五十個兒童調查其生理心理的狀態。
17. 兒童易得的有那些疾患？
18. 兒童飲食要注意那些事項？
19. 兒童衣服要注意那些事項？
20. 怎樣對兒童講故事？
21. 怎樣爲兒童購置玩具？
22. 怎樣選擇兒童的伴侶？
23. 怎樣創造兒童優良的環境？
24. 怎樣指導兒童學習？

25. 怎樣看護病人？
26. 怎樣輔助治療？
27. 怎樣診察症狀？
28. 急性傳染病有那幾種？
29. 慢性傳染病有那幾種？
30. 怎樣預防傳染病？

第十二章 問題

民國二十五年四月十日再版

基本知識
叢書之一

兒童養育與家庭看護

定價一元八角
實售一角四分四厘

本權
書翻
有印
著作
必究

著者

劉百廷
朱佐川

發行者

中國文化服務社
上海河南路交通路十一號
代表人 唐堅吾

印刷者

國光印書局
上海南成都路新大沽路口
電話三三七四三

中央圖書雜誌審查委員會頒
給審字第一二四七號審查證

各省各大書局均有經售

2
-1012