

★ 編主音嘉黃 ★



期五第

健全婦女生活

促進家庭幸福

目要期本

英國女孩的中國日……唐笙
 美國男子荒……正子
 怎樣防治不孕……惠倪
 纏足五日記……超人
 海外歸來的周美玉……沈詩萱
 砂眼的預防與治療……張福星
 防止兒童忿怒……楊同芳
 克服疲倦感覺……翼如
 補救被棄悲哀……陳淑儀
 記母親節的創始人……陸知微

黑子孩



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



士女玉美周
 號月五年五十三國民
 行發社誌雜家
 號八十弄二三二路培爾亞海上
 版出日十月六年五十三

雀野

黃嘉音主編發行



★報導文明進展★

★闡述世局演變★

第十六期起改出週刊

簡潔！

明快！

生動！

活潑！

扼要！

精闢！

◀內容一斑▶

- ★星座(大世界的小事情)
- ★燈塔(國內外時事述評)
- ★望遠鏡(國外通訊)
- ★顯微鏡(國內通訊)
- ★走馬燈(新聞背景)
- ★光(科學與現代知識)
- ★集光燈(名人傳記)
- ★心理修養講座
- ★衛生與健康
- ★職業生活
- ★人物動態
- ★光怪陸離(奇聞異事)
- ★時論精華(時文摘錄)
- ★人生信箱(疑難解答)

「光半月刊」改出週刊啓事

「光半月刊」創刊于重慶，勝利後遷滬出版，從創刊到現在，已經出到第十五期了。現

為適應讀者需要，並便于航空寄遞起見，決定從十六期起改出週刊，定三十五年六月十六日

出版。改週刊後仍以「報導文明進展，闡述世局演變」為目標。內容方面一部份材料擬採取

抗戰前「生活周刊」的格調，注重內外通訊，社會情形的報導與批評，激勵青年修養和上進

。另一部份擬採取美國的「新聞週刊」(News Week)和「時代週刊」(Time)的風格，

注重國內外時事評述，使讀者對於世界的現狀有正確的認識。我們知道這工作相當繁重，但

却很願嘗試一下，因為今日中國的出版界還沒有這樣性質的刊物。光週刊的闔地絕公對開

，只要有和我們旨趣適合的材料，我們都願刊載，千餘字的通訊稿尤為歡迎。同時光週刊

可以獲得航空郵遞的便利，一定能按期提早送到讀者手裏，歡迎讀者，同業，機關，學校及

社團訂閱代銷或批發。

上海亞爾培路
二二二弄十八號
光週刊社謹啓

★ 號月五年五十三 ★ 目要期五第家★

社論

- 一個悲慘的故事……………黃嘉音(二)
- 母親，你的節日！……………辟塵(二)
- 英國女孩的中國日(英國通訊) 唐 笙(三)
- 海外歸來的周美玉(談話)……………沈詩萱(六)
- 美國男子荒(社會)……………正子(八)
- 怎樣防治不孕？(生理)……………惠倪(一〇)
- 女護士從軍記(五)(職業)……………黃筱蘊(一二)
- 砂眼的預防與治療(醫學)……………張福星(一五)
- 一九四六年的美國母親(人物)施 果(一六)
- 克服疲倦的感覺(心理)……………翼如譯(一七)
- 補救被棄的悲哀(修養)……………陳淑儀(二一)
- 防止兒童的忿怒情緒(兒童)……………楊同芳(二三)
- 你該喝多少水？(飲食)……………小 咪(二六)
- 母親節的創始人(人物)……………陸知微(二九)

人生信箱

- 纏足五日記(追憶)……………超人(三三)
- 梅兒斷乳記(育嬰)……………菊 華(三四)
- 我的結婚生活(婚姻)……………趙中英(三五)
- 黑孩子(名著連載)……………朱綺譯(三六)
- 繼母快進門了……………石燕飛(三九)
- 不敢冒失向她示愛……………富 源(四〇)
- 家政常識……………梵 溪(七)
- 情書被檢……………肅 塵(九)
- 你以為自己老了嗎？……………貝 家(九)
- 同笑共樂……………紫 然(一四)
- 廢物利用……………綠 星(二二)
- 家事一得……………綠 星(二七)
- 天真話……………夢 痕(三三)
- 點心開口笑製法……………純 悟(三四)
- 黑白分明……………胡 悲(三八)

活 生 女 婦 全 健 ★ 福 幸 庭 家 進 促



英國女孩的「中國日」 唐笙

——英國特約通訊——

半年前，收到英國某城一女校的來信，說：「本校於明春舉行「中國日」，爲了光耀這會與我們並肩作戰的盟邦。我們佩服中國的精神，我們敬仰她的文化，但同時我們也覺得需要對這偉大的古國，有更深刻的認識，有進一步的瞭解。所以我們現在籌備這麼一個「中國日」，可以讓我們的女孩們，講中國史，中國地理，唱中國歌，演中國戲。在這天我們希望看見一個中國女孩子也來參加。」當時，覺得這動機很好，立刻就答應了。不同國籍的，人與人間的相互瞭解，是奠定和平基礎的先決條件。引起兒童對異族情形發生興趣，啓發孩子們對外國的同情與愛好，是避免國際鬥爭的根本辦法。我高興的等待着這個日子，心裏也暗暗估計，不知她們對中國到底知道多少。

一星期前又收到該女校的來信。校長說，她在爲學生籌備節同時發生很多問題，需要我解答。因爲她自己對中國情形，也不大懂。我心裏有些躊躇，想想做校長的人都不知道的事，我恐怕更答不出。但終於答應幫忙。校長倒是很誠意，特地爲此跑來劍橋一趟。她是個胖胖的，精神極飽滿的中年女子，滿面都透露着敏捷能幹的樣子。來時，手裏提着一個大皮包。還沒有坐穩，就馬上拿出紙和筆，開始發問了。而這些問題，

却是多幼稚可笑呀！第一：問中國人鞠躬，是不是定很深，不僅是點點頭了事。第二：問中國人，是不是談話的第一句，必定是：「你吃過飯沒有？」第三：問中國的縣官，戴什麼樣帽子。第四，第五，也都是類似的問題。當然，這些我都覺得是極容易解答的。一一的回復了，並畫一頂烏紗帽給她看。胖校長很認真的把我的話，記在筆記本上，又問清縣官穿什麼顏色的衣服，然後盤算着，自言自語的說：「好，可以用舊防空窗簾做帽子。」最後，她滿意的走了。不過走前，又再三聲明，她們的節目，怕很幼稚，請我不要見笑。我却覺得很欽佩她的認真，雖然她不懂中國情形，至少她是有誠意的願多學，多知道，不管問題多麼小，她是在尋求答案。

終於到了「中國日」那天。我特爲起了個大早，和另一位中國同學，王君，坐了一個半小時的火車，趕去參加。女校在金陵城 Kingsland，是個不大的小城，但却也建築整齊，街道清潔。校中派了個先生，開着汽車，在火車站相候。我們就直赴女校。林城僅二萬多人口，市面也並不繁華，是個很普通的小城。女校是那邊的市立女中，有四百多學生。英國的教育制度最複雜。中學分多少種。林市女中，是最普通的一種公立學校。學生大半是家境清苦的免費生，年齡都在十

一歲至十四五歲之間。（法定離校年齡是十四歲。）而程度也都是到「中學畢業」爲止，即考及格（School Certificate）。

校舍建築在一片廣場上，碧綠的草地，圍着長長的一排紅磚平房。高而亮的玻璃窗，窗口有許多好奇的眼睛，在對我們注視。胖校長仍舊是那麼精神，那麼認真的，把我們請進休息室。給我們看印好的節目單，並指手劃腳的談論這樣那樣。節目單印得很考究。封面畫着一個黑髮中國女孩，穿着短衫褲，梳兩條小辮子，在微笑。旁邊寫着「中國日」（China Day）。忽然，胖校長大叫一聲，對旁邊的圖畫先生，白朗小姐，說：「我們弄錯了，你看，人家中國辮子，是右面和左面的呀！我們的封面就畫得不對。」於是大家都注意我旗袍上的辮子，再看畫上的女孩子，却是左邊開襟的辮子，果真是弄反了。

遊藝會要十時半開始，學生們還都在上課。校長乘這時候，領我們參觀全校。走過一間間的課室，又看了健身房，勞作間，及家政室。家政室有好幾間，都裝有煤氣灶，及潔白的小木桌。而勞作間，也裝置精美。據說這兩項實際課程，是很被注重的，以便學生離校後，可以自己善於管理家務。最後再參觀大廚房和儲藏室。我覺得一切都完備，整齊，但校長却時時用抱歉的口吻說：「假若不是因了戰爭，我們校中設備，可以好得多。林市的教育基金很充足，不過這時候似乎該節省。但無論如何，我們總竭力讓孩子們的健康不受影響，伙食方面，總注意到營養充足。每天早上，每個孩子有一杯牛奶喝，中午飯食，也有肉類。她們有些在家中是吃不到好東西的

「的確，她們足夠幸福的。參觀的結果，我覺得女校的一切，雖非十足完備，却很合實用。我國普通收費最高的女校，亦不過如此，但這兒的學生，却是不用出錢的窮孩子們。她們甚至於有的連飯費（中飯及早餐牛奶）也不用付，一切都是公家供給。我着實是非常羨慕。暗忖中國的窮孩子，不知到那一天，才能享到這個福呢。據說，市立男校就在旁邊，一切都與女校類似，但男女生却並不同學。」

參觀完畢，我們走到大禮堂門口。那兒，擺着許多中國東西，是教師們由市內各家收集攏來，湊成的中國物品展覽，有很講究的瓷器，景泰藍飾物，刺綉的綢緞，挑花的檯布，銅的鼎，紗的燈，五光十色，滿滿的擺了一桌子。這當中，也有不倫不類的滑稽展覽品。一條綉着很多花的古裝長腳褲，高高的掛在牆上，很不像樣，但校長善意的說：「啊！你們中國的服飾多美麗呀！」使得我啞口無言，也無法告訴她這種東西是不該掛起來的。另外有一些印度的彫刻木器，一具日本漆盒，上面畫着和服高髻的女子，也被當做中國出品陳列着。在她們目光中，大概有東方色彩的，全可歸功於中國。桌的一角，放着一個中國式信封，露出半段八行信箋，上面寫着「某某教友公鑒……」等字。而日期却是八年前所寫，不知是誰還留着這海外的來鴻到如今。白朗小姐看見我拿起信箋，仔細的看，覺得很希奇的說：「呀，這個東西，也能讀嗎？」引得我和王君都大笑。想想我國小地方的教師，對外國情形，或許還沒有這麼無知罷。

在我們瀏覽着各項物品時，來參與「中國日

」的客人們陸續的降臨。節目本身，是爲了孩子們，所以客人不多，只有林城教育委員會的人物。校長忙着招呼並介紹教育指導長，市長，和幾個長老（Alaerman）及其夫人。不一會，已是十點半。學生們排着隊走進了大禮堂，很安靜有秩序的入座。我們也就跟着走進禮堂，到當中學生的特爲空出來的兩排椅子上坐定。大禮堂佈置得很漂亮，四圍貼着壁畫，據說是學生們的中國畫，不外乎扇子，花傘，漁船之類，却並不像中國畫。台上正中掛着一幅中國大地圖，上面懸着中英兩國的國旗。

遊藝會開始了。校長致開幕辭，並介紹幾個客人。說到來參加的中國朋友，學生們拚命的拍手，並對我和王君投射歡迎親切的目光。在她們小小的心靈中，遠在海外的中國當是無限的神祕，無限的古怪。但她們却並無歧視她的表示。

第一項節目，是祈禱。由幾個學生領導，讀了一段聖經，唱了一首聖詩，詩題是「恩惠，和平與愛」（Robert Burns' "Mercy, Peace & Love"）正合着本日的情調。接着就是唱中國黨歌，全體都起立，很崇敬的唱起三民主義。詞句原是由中文意譯成英文的，但三民主義則仍不改。而學生是一律都把它唱成三民主愛（San Ming Chu I 讀成長音之故），聽起來非常不順耳。嚴肅的空氣中，我當然不好意思笑，看看王君他只在瞪眼。歌畢，學生們開始講中國地理與歷史，由正在讀亞洲史地的第三班學生表演。半敘述式的描摹。講中國是地大物博，礦產豐富，惜多未開採，故人民生活極苦。農戶勤勞終日，不得溫飽。辭句中應用：「中國非常窮」，令我聽着，很

覺難過。更因這句話屬實，尤覺動心。中國一般的老百姓，生活之苦，恐怕她們是想像不到的。雖然，她們是生長在英國的窮家庭裏，但她們決想不到，事實比那小小一個「窮」字要艱苦多少。我懷念起國內的千千萬萬藍布衣的農民，心裏暗暗祝福他們，願戰後的建設，能帶給他們稍高的生活水準。願十年之後，世界地理上，沒有「中國窮」這幾個字。講起歷史，是從盤古分天地開頭，到孫中山先生的革命，連白種人的瓜分地盤也在內。真虧她們，半小時之內，全講了。總算還說得公平，鴉片之戰自承有咎。結語是：「現在，中國知道它需要學習我們西方的科學，同時我們也願學習她們的和平精神。今日中國，正在建設，明日，她將起而爲維持世界和平的大強權。強權嗎？我心裏想，中國人無此奢望。權，在我們的目光中，是近於霸道，我們要強以維持公理，但無稱霸的野心。何況，現在正他顧不暇，只希望建國，政治，經濟，能及早走上軌道，恢復被戰爭破壞了的田園，讓人民能安居樂業。我不自禁的，又遙遙的爲祖國默禱。」

此後是二年級的學生唱中國歌：「美哉中華」。響亮的女音，和着鋼琴，幽然入耳。女孩子們，眼睛閃着亮光，注視着台上的中華地圖，高詠着：「美麗的中國……」（Beautiful China）她們天真無邪的笑容，襯着並懸的中英國旗，顯然的，象徵着四海一家與世界和平。在歌聲繞繞間，似乎有一種新的力量，襲入每個人的心。觀眾們，好像是受了感動似的，在不知不覺，聽着歌的時候，也輕輕的哼起這帶着東方味道的調子。我憶起十年前，在北平的小學時代，常常唱「



海外歸來的周美玉

沈詩萱

在二樓，聞到一股濃厚的鷄湯味兒，與刺耳的女人們的嘈雜聲。興奮地再跑上一層，蕭太太早把門兒大開着，歡迎客人們來臨。四月二十日下午，北平協和護士學校同人，借此聚餐，並且歡迎一位年來在最前線服務的老前輩周美玉女士。江山特別在這幾年來遷移得太多了，可是人性實在難改。數年闊別重聚，佔據廚房裏的，仍是那幾位生來就像太太的女士們，嗚呀，燒呀，辛苦得非常得有趣。嘈雜的主因還不是那幾隻舊話匣子！而且說來不信，胖的還是胖，瘦的照樣瘦。一時見到了這麼多的老友，真是來話長，無從說起。說話間，一陣托托靴聲，我們的主角到來，一身武裝，撲朔迷離。在鼓掌聲中，她除掉軍帽，向大眾行了個禮。短髮齊耳根，向後梳，油光光的。棕色的面龐帶着那種神情，處處都表示出她是個歷經風霜的人兒。因為時間的限制，我們很快的安靜下來，聽周女士簡略報告她們工作的概況和經過。

參加戰地救護工作

民國廿六年戰事爆發後，周女士與協和護士學校畢業同學七人，即加入紅十字會擔任救護工作。廿七年一月一日成立醫藥，護理，預防等種種組織。這次因為是對日作戰，士兵精神很好。在沙場上常常可以聽見重傷的兵士不願就誤戰事

地奮進，呼叫着「弟兄們，祇管上前去打日本鬼，我是沒有關係的，……不要管我……」就是在後方醫院中，他們那種忍痛無怨的神情，是歷來所沒有的。全中國護士總數共八千人，除了因結婚或疾病停業的，改行的和死亡的，餘剩才六千人，與整個國家人數的比例是一個護士須負責看顧六萬人民。在軍隊工作的更屬少數。軍隊護士待遇之差，實在驚人，與外界工作人員薪水相較為一與四之比。譬如其他機關月薪八萬元，軍隊就是兩萬元。這裏的護士由各處醫院而來，她們如此堅苦犧牲工作，正表現她們的毅力，實在可敬可佩。因為待遇太差，正式護士為數不多。一班充任者，多數資格不夠，工作又太忙。剛開始時，有護士兵一千人，軍隊中醫務人員亦按軍人的將，校，尉，士，兵，三三制分等。護士兵加入時算老百姓，完全不懂軍律，而且因資格低落，所以列入準尉——少尉與上士之間。薪水祇有十七元國幣。其時救護隊設備簡陋，敷料奇缺。傷兵或病兵四人合睡一大床，如田字式分割，常常可以發現同床有死有活。雨天病室漏水更是常事。紅十字會感到軍隊護理工作重要，與一切實施情形的急需改良，遂發起暫時人才訓練所，資格是初中畢業生，受訓期限為三個月，有訓練化驗師，X光專員，急救部，臨床護理部等等人才，由正式畢業護士教練。同時護士在軍隊中亦要

求提高職位。她們一面努力工作，雖然軍政規律非常難改，終因她們努力熱心的成績，在民國卅一年陸軍醫院正式有「護理主任」，「護理長」和「護理員」的名稱，地位行列最高是中校，最低是中尉（軍醫最低是上尉，相差僅一級）。職位的升級與軍人一樣，按軍政規定，戰爭期每二年升一級，平時每三年升一級，不過由士升尉或尉進入校則為時較長。這次作戰期間，因成績優良，在軍界得了地位，護士軍最高職位是監督官，與醫院監督員（Supervisor）一樣，直隸軍長，不由醫官管理。

造就新的護理人才

訓練工作始於民國廿七年五月一日，被訓練的是初中畢業生，訓練期是三個月。不過該考慮的，第一，這班青年在最好的求學時期，將他們的光陰和精力供獻給國家，國家將何以酬報，第二，訓練成才後的出路問題。所以決定成績優良者，使進入正式軍醫學校，學成正式護士。在民國卅一年，成立陸軍醫校與護校。其時政府經費極缺，食糧更少，幸有紅十字會與美國熱心協助始能維持。軍醫校資格仍是初中畢業，期限三年護理訓練，與半年軍事訓練，除應有醫學，技術等課程，並增強語言學及基本科學知識，如解剖，生理等學科，使學生回復市民生活後有正式護士的資格。再進一層是師資訓練，入學資格為高中畢業生及初中訓練班畢業生成績優良者，訓練四年後希望能給以學位，使她日後在社會上工作時有地位，並免除自卑心理，增強其自信心。學生入學選擇非常嚴格，至今第一第二班總數男女



美國男子荒 正子

譯自一九四五年五月號美國科學文摘

一個幽默家會說過，男人老是追求女人，結果讓她把他捉住。到了這個年頭，女人們不再裝腔作勢了，她們老實不客氣，用盡心計追求男人——結果很少捉住。

「獵夫」在今日已成爲千千萬萬少女的主要職業，連許多十五六歲情竇初開的小姑娘也急於從事，不甘落後。當然，只有強者始能獲得勝利，男人缺乏，她們只要一把能攔住一個，就再也不肯放鬆。

「假如這恐慌的情形不改變，政府勢必要來實施配給丈夫了。」美國西北大學某教授說，「大多數的少女都因年華逝去，青春不再而憂鬱焦急，男人們都跑得老遠的，等到戰事結束，她們都將失去出嫁的黃金年齡。」

不僅姑娘們心事重重，同樣在憂慮焦急的還有我們的人口學者，因爲這確是一個嚴重的現實問題，並不是僅僅戰時的歇私底里亞。更糟的就是這恐慌在戰後並不能減輕，甚至反而有日益嚴重的可能。

如果這種男子荒的預言不幸而中，那末據人口學者與社會學家的警告，我們可能遭受下列各種不良的後果：

- (一) 人口生殖率的低落，這往往是一個國家的經濟不景氣，社會衰敗的預兆。
- (二) 道德標準的淪喪，爭奪丈夫的女人往

往寡廉鮮恥。

(三) 賣淫及私生子必將增加，女子在結婚年齡多發生精神失常的病態。

(四) 經濟情形的失調，因有百萬成批的「無業」女子侵入工商界與男人競爭職業。

(五) 可能有一種非法但合乎情理的一夫多妻制度出現，如若干歐洲國家現有的情形。

與一般人的想像相反，這種男子荒的現象並非由戰爭所造成，戰爭不過使這問題暫時格外強化而已。芝加哥大學的蓋傑斯 (R. B. Gages) 教授宣佈說，不管男人在戰場上大量的死亡，女人與男人數量的比例將維持如舊，很少變動。事實上，女人的數目早已超過男人，在美國，十五年來，成年女子與成年男子之比例數一直在繼續增加中。

依據人口局的統計，在一九三〇年時，廿一歲以上的男人比女人要多出一，一二五，〇〇〇人。但是一九四四年一月的調查，女人反比男人多出三三一，〇〇〇人，這種女人過剩的數字在不斷的增加中。

蓋傑斯教授統計，在一九四〇年時，從二十歲到廿四歲，女人超過男人的數目爲二〇〇，〇〇〇，三十五歲至四十歲，女人超出更多：五五〇，〇〇〇人。

假使從適於結婚的年齡計算起來，女的十八

歲至四十五歲，男的廿一歲至五十歲，那末男人要缺少一，五〇〇，〇〇〇人之多。

這些數字除了教授專家之外，也許誰都覺得枯燥乏味，但是實際上它們正蘊藏着今日千萬妙齡女郎的滿腔哀怨。而且這情形並不僅限於美國，差不多西方各國無不如此。

在第一次世界大戰之前，歐洲各國男女人口，大略尚能平衡，但戰後十年中男人虧折過鉅，形成陰盛陽衰不可挽回的趨勢。以下是各國每一百個男人 (結婚年齡) 相當的女人的比例數：英國，一二三，德國，一二二，法國，一二一，波蘭，一三八，立陶宛，一四二，俄國，一三二，義大利，一二一。

美國在一九四〇年未參戰時，一個人口學家已經預測說，每七個中有一個青年女子勢將忍受孤衾獨宿的命運。其後，一九四二年大都會人壽保險公司又宣佈說，在戰後的數年中，將有六百萬至八百萬的婦女因找不到丈夫而終生度其獨身生活。

這種男寡女衆比例數的造成由於種種社會的與經濟的因素。其主要的原由如下：

(一) 由於男人的死亡率不斷的增加。從生物學觀點說起來，「較脆弱的性」是男人並非女人，男人容易死亡，而現代工業的危險與生活的磨折都使男性格外易於受到摧殘與夭亡。

自然的支配原則是完美的，在出生的嬰兒中，每一百個女孩相對的有一〇五個男孩，到了廿一歲時，這個比例數已爲女的倒佔優勢，以後逐漸增加，到了七十五歲，女的過多數爲百分之十八。

在過去四十年中，一個男人可能活到的壽命從四十八歲提高至六十三歲，女人從五十一歲高至六十八歲——又是女人佔得便宜。

(二)在美國，自從大量的移民禁止後，美國婦女無法獲得進口貨的丈夫，藉以補救男人的不足。一九二〇年以前，每年有數十萬的單身漢從歐洲來到美國成家立業，但是近十五年來，這種人口移動已被禁止。

社會學家相斐爾特(A. Shenfeld)最近在「女人與男人」一書中說：「在今日，我們還可以恢復昔日的移民制來大量吸收國外過剩的男子，藉以紓解本國男性缺乏的恐慌。我們不僅可以使每一個少女都得到適當的配偶，而且還可以把多餘下來的男性作次要的支配，就是使許多年青的寡婦以及離婚的女子獲得倚靠與愛護。」

(三)寡夫以及男子的獨身者都比從前增加了，而且離婚的男子有許多人都不願續娶。

相斐爾特的估計，在這次戰爭之前，大約每一百個成年的男子中有十七個孤獨不娶的獨身主義者。亦有因人事飄零，流浪無定，或因過份專心於事業，或因生計困難，無力婚娶，此外如酗酒，瘋癲，犯罪囚禁等原因，都便可以結婚的男人數目格外減少。

再則，女人的寡居比男人的喪偶機會要多一些。在三十歲以下，每一個男人遭駁盆之痛，必有兩個女人成爲「未亡人」。三十歲至四十歲之間，寡婦的數目要五倍於喪偶的男人。因此，一個青年的寡婦要想再嫁，自然是相當困難的事了。然則，我們對於這個男女人口不平衡的重大

問題是否有適當的補救辦法呢？現在且把生物學家與人口問題專家所提供的幾個方案介紹於下：

(一)儘可能減少男人的死亡率，工業職業上的失事危險應注意預防，盡量避免，同時獎勵生育，生殖率如能增高，男人的數目亦必增加。

(二)充實人民經濟能力，使男人不必因謀生而浪跡四方，或因貧困而無力完婚。盤傑斯教授建議一種「家庭津貼」，給予生育子女超過某一數目的夫婦，目前加拿大已實行這種辦法，歐洲各國也早已有類似的獎勵制度。

(三)社會上應造成更多的機會使青年男女能互相交際友愛，由此能促成兩性的配合，而避免情感之曠廢。

(四)消極方面，須顧念到多數女子的不能找到配偶是實際上無可避免的事，所以婦女須予以更多之職業機會，使她們能在結婚之外得到「代替」的安慰。

然而，「不管這些辦法在將來能不能實行起來，」西北大學的社會學教授依理奧脫(Thomas D. Kent)說，「有多數的婦女仍將採取獨身生活，她們喜歡這樣，而且毫無理由。對於這種女人，結婚是不可能的，我們對之應用特別的鼓勵方法使她們糾正錯誤，否則這種錯誤將引起一種不可恕的精神上的禍亂。」

情書被檢 嘯塵
美國弗洛利達的塞布林地方，有一位年青的女郎，接到一位在澳洲遠征軍服役的男朋友來信。當她拆開信時，裏面只有一個紙條。上面寫着：「你的男朋友仍然愛你，但是他說的話太多了。」末署名「檢查員」。

你以爲自己老了嗎？

貝家

一般人以爲人生到了四十開外，便是已經進入了衰老的階段，在這一時期裏，便不應該再去幹那些笨重的工作了，應該享受一些老年人所應該享受的福氣了。可是我告訴你，這一個思想是錯誤的。多少名人的傑作，都是成於這個時期。倫托琴五十四歲發明X光線，伏泰五十四歲那年對電學的貢獻最大，哥白尼克的傑作是成於五十七歲。匹特金分析過四百個世界名人的身世，發現他們的成功大都是在四十四歲與五十歲之間。根據研究的結果，出版了他的名著「人生始自四十」。

陶南德博士說：「假若我們將人類四十歲以後的作品都刪略去時，那末世界的損失太大了。」教育家桑戴克說：「人類的智力隨年齡遞增，直到四十歲才達到全盛時期，工作最有效率」。所以我們不要以爲自己的年齡在漸漸的增加，便不肯再去工作，再去創造。要知道這時期正像是秋天一樣，在秋天裏，各種植物還能再結果實，那些不怕寒冷的菊花，不是也在秋天開放的嗎？那些植物尚且還與未來的殘冬奮鬥，何況我們是有智慧的人呢？

在四十多歲的時候，正好像是秋天的植物一樣，只要你灰心去幹，那末總能成功，正好像是秋天的植物一樣，還能結果。希望諸君不要灰心，打起精神去與未來的老年奮鬥。



怎樣防治不孕？

根據 Grace Nalamith 原作改譯

惠倪

戰爭的幾年中，我曾

經收到過許多這一類的信：

「……你真想不到我們兩人多喜歡小孩，我們結婚了六年，現在都已經二十七歲，但還是只有兩個人，看見別人兒女繞膝，羨慕當然免不了，我們怕等戰事結束後再想辦法會太遲。請教你，究竟有什麼醫治的方法？介紹一點書本或者是關於這方面的文章給我吧，或者是食品方面應該改良一下嗎？簡單的一句話，請你給我們一點指示吧！……」

真的，多少人希望生男育女，享受天倫之樂，他們愛孩子，他們要兒女，他們却一點都不懂得生殖方面的普通知識，怎麼能叫他們不痛苦？在中國，沒有精密的統計，但從我個人的經驗，已經看到過幾十對夫婦爲這事徬徨，焦急。經濟能力比較強，受過高等教育，檢查，醫治，有一位太太經過了三次手術，麻醉，開刀，無病找病，都是爲了誰？精神方面的空虛更不必說，男女雙方的父母也陪了他們急，「不孝有三，無後爲大。」更增加了中國成千的已經恐慌的夫婦的憂慮和苦惱。究竟是誰不能生育？是丈夫？是妻子？人工的種種法可以實行嗎？封建時期前世紀娶妾的事現在還能合法嗎？真是些難解決的問題！

在美國，也是一樣；每年大約有五萬個新娘，結婚之後不能生育。在所有生殖年齡的仇儂中，百分之十七不育。而在這些只是賢妻不是良母羣中，百分之七十五至八十都非常迫切的希望做母親。老實說，世界上怕沒有比「想做母親做不到」再痛心的事了；同樣的，多少被「父親」兩個字神往的丈夫鬱鬱不樂，正如赫基士醫師所說：「我已經看夠了一對對恩愛異常的賢伉儷，因爲不育所受的打擊和失望。他們之間的情愛越深，痛苦就越重。」

無論誰都會承認，不育常常會引起許多麻煩和問題。有些丈夫怪妻子不育，其實，告訴你吧，據精確的統計，一半以上的情形是男人沒有生殖能力。但無論如何，讓我說一句，誰也不應該怪誰，我們假如想法子醫治不育，就不能互相責備。想吧，一個男人發育時因嚴重的病症而致生殖器官萎縮不全，這能怪誰呢？同樣的，不幸因輸卵管 (Fallopian tubes) 受阻，精子永遠不能走到卵細胞處的妻子當然不會受孕，這又應該怪誰？

一般的說來，在所有不育的夫婦中，約百分之廿五至四十可以有治愈的希望；三十年前很少醫生對這問題發生興趣，今天則有數不清的專家衷心於這方面的研究，他們野心勃勃，努力要在

幾年內把不育的比率減至至可能的最低數。

治療不孕症的第一先決條件就是夫妻間要有完全的諒解，必須雙方都肯受詳細的檢查；聰明的醫師必堅持先行檢查丈夫，然後對於妻子的輸卵管的試驗才有意義。頭腦清楚識大體的「先生」應該知道一次檢查並不多費什麼精力或時間，相反的，他太太的檢查却要有更多的痛苦。

其實，說穿了，不孕的原因很簡單，只是以下這幾個問題：

有沒有卵細胞？

卵細胞能從子宮運到輸卵管嗎？

有多少精細胞？

精細胞可以進入女性生殖器官嗎？

細管中可以通行無阻嗎？

精卵可以交合嗎？

在這許多步驟中，只要有一點不順利，就可能引起不結「果」。而可能發生的事太多了，普通的醫師可以告訴你四五種不同的原因，但如公認爲不孕症權威的賈蘭 (Dr. William H. Cary) 醫師所說，在二百五十五件情形中，百分之五十五是屬於「普通」的原因。所以我對你的忠告是：別讓你的醫師揮一下手就說出你不育的一個簡單原因，請他多做幾次試驗，要是他的醫院裏沒有檢查的設備，我勸你重找一個醫師，作詳盡的檢驗。同時，多換醫生却也不好，你對誰有信心，誰替你檢視過，就應該永遠的相信他。

假如別人告訴你，每一位太太每個月裏只有廿四至四十八小時的短時期裏可以有受孕的機會——從子宮到輸卵管細胞要走的行程所需時間——你一定要希奇世界上人口怎樣會這樣多，

人類生殖率怎麼這樣高。還有，科學家告訴我們，平均六千萬至五萬萬精細胞競爭去獲得那每一月僅一個的卵細胞，只有一個可以有最後的勝利。

• 像藍蒙醫師 (Dr. Raymond) 所說，正常的婚姻，平均每三年有一次受孕。哈特曼醫師 (Dr. C. G. Hartman) 說，「可驚的事並不是人類繁殖能力之高，而是人類不育率之大。所以，不孕症才是婦科專家應該注意的問題，絕不是節育。」

「因此新婚夫婦對『不育』正不必過慮，兩年之後假如還沒有喜訊，再想辦法，也還不遲。

現在多少研究工作在尋求準確的受胎時期。平常大家以為在一個正常的女子，下一次月經期前的十四天是受胎期，但當然沒有方法可以斷定一個十分準確的日子。有些醫師發現從一個月內女子陰道分泌物化學性質的顯著變化可能推測其月經的週期，再幫助測定受胎期。此外，也有人以體溫來決定受胎期，據說女子身體的溫度在每個月內都有高低上下的變動，在受胎期，其體溫下降至最低點；所以每天精確的測量體溫，繼續幾個月，當可得到一個相當可靠的可能受胎時期。

究竟不孕症的幾個最普通的原因是什麼呢？最平常的一個原因恐怕就是女性輸卵管的阻塞。

• 魯賓醫師 (Dr. I. G. Rubin) 把他和其他醫師各人紙夾中所藏病情記錄作一個統計，在四萬三千九百三十件的數目中，有百分之四十七是由於細管阻塞。美國杜克大學醫務處的記錄也有百分之六十四的太太們因細管閉塞而不育。但在這裏，百分之四十七並不十分嚴重，只需用加碘的油類就可試通。還有用油或炭氣作試驗時，就會

把阻塞的障礙物除去。想吧，這不過是條四吋長的小管，如頭髮般粗細，當然極容易因發炎或是黏液而致管壁膠着阻塞。種種發炎的病症像淋病，白濁，肺病，打胎等等都可以產生不容易治療的不孕症。但當然長期的診視和手術有時也會成功，只要輸卵管還存在，你就可相信將來一定會有開通的希望。最忌的一點就是大半婦女都經過太多不必要的手術。

還有一個不孕症的原因是男性精細胞的不足。種種不正常的情形如精子太少或根本沒有，或者是缺少動力，無法從陰道游入輸卵管。假如把精液在顯微鏡下透視一下，根本找不到精子，(可能由於幼時的各種疾病如耳下腺炎，花柳病，肺病等，) 則無論那種治療，都可以說完全絕望。

• 統計的結果是只有百分之二的丈夫有這種情形。若是因陽莖的管道受阻而致精液沒有精細胞，則在百分之廿的情形下可以設法通管；而所有不孕症中只有百分之五是由於這性管阻塞而致。

在顯微鏡下幾萬萬精子的活動，正如城市的人口。在顯微鏡下幾萬萬精子的活動，正如城市的人口。在顯微鏡下幾萬萬精子的活動，正如城市的人口。

• 在顯微鏡下幾萬萬精子的活動，正如城市的人口。在顯微鏡下幾萬萬精子的活動，正如城市的人口。

一個常態的「成人」。『不育』只是許多可怕的一

但治盡刑罰之。但治盡刑罰之。但治盡刑罰之。但治盡刑罰之。

防去這也，太情以的反渴候者渴道但治盡刑罰之。防去這也，太情以的反渴候者渴道但治盡刑罰之。

多等羅你 爽認的子非。多等羅你 爽認的子非。多等羅你 爽認的子非。



女護士從軍記(五)

黃筱蕓

樣樣都好的彌渡，住久了，也叫我感到了一點不滿，就是郵遞太慢了，昆明寄來的信，往往是一週以上才能到達；重慶的航空信也總要走十天左右，所以我所預計的收信日期常常延誤了。每日下午我常專心注意的在等待綠衣人的來臨，但是很多的時候，他留下了一些別人的信件，留給我一些失望就去了。因此我接到的信不多，回的信亦很少，這在我是打破了愛寫信的慣例，可是在懶於動筆的暮看起來，我的信件已經比她多出幾倍了。我會接到琴的一封信，述說他們抵達雲縣的情形，她們生活很苦，領隊哈爾斯壯少校，沒有交際手段，得罪了當地的百姓，老百姓聯合起來拒絕買任何食物給他們，這使他們感到一些不便，推行工作的困難，更加多了；醫護之間，常有不融洽的事，使才去的媛感到一些頭疼。倒是保姆對她們很好，常常替她們打水，或是做些笨重的事……看了琴的信，我在替媛擔心將來工作上的棘手，同時慶幸自己沒有去雲縣，免去了這多方的困難，可是想到逃避這艱苦的開墾工作，又覺得慚愧不安了。

黃昏在夕陽退盡了才籠罩了大地，暮色茫茫中，我提着濕淋淋的衣服由井邊歸來，涼風吹着我的單衫（你不要奇怪，彌渡的冬天，常常是穿單衣的）感到陣陣寒冷，後門已經關閉了，我只得繞到前面去，在門診部看到伍副官，他替我拿了衣服，走向小院，天漸漸黑暗了。院中的發電機發生了障礙，要經過半小時的修理才能恢復，我們怕這黑暗的等待，伍副官提議出去散散步，當我們走出小院時，病房中已燃起了明亮的臘燭，而我們還是走了出去。

沿着城邊走一小段路，就走上平坦的公路了，寬闊的路邊，整齊的種着柏楊，陣風吹過，發出沙沙的響聲，遠近的人家都已點起燈火了；我們走得很慢，天空閃爍着星光，使我們可以清楚的辨別道路和方向。我凝視着一顆發紅色光彩的星，我不知道她的名字，可是在不同的地方，不同的星夜裏，我已見過她多次了，我們像熟悉的玩友，我默視着她，她向我頑皮的眨眨眼，或是躺到雲裏去。「明天是趕場吧？」伍打破沉寂說，「嗯！我不想說話，怕我的玩友溜掉了，你早上開完刀陪我到街上去，我想刻一個中文圖章，請您去替我說說圖章的樣式和價錢，好不好？」他接着說，我只聽到了後面的一半，伍又重複說了一遍，「好呀！明天我還要到場上去買肥皂呢！」他笑了，我也笑了。突然遠處車響，兩隻雪亮的車燈，向我們直射，使我不能睜眼，車子開得很快，我向邊上走了兩步，車子從我身邊飛馳過去，一陣冷風，使我閉着氣打了個寒噤。回頭去望望，車已走遠了，車尾發亮的紅燈還在黑暗中跳動。夜深了，我們循着原路走了回來，

到醫院門口時，各室的電燈已經發亮了，我抬頭向天空尋找我的玩友，却找不到，大概他不喜歡我們的電燈吧？我這樣設想。

又是晴朗的天氣，我洗過井水臉，走進手術室，向哈伯和工作人員道着早安，他們工作已經開始了。今天做一個植皮術，就是把好的皮，放在長久不易癒合的擴大傷口上面去，只有我和施兩人動手。記得在母校時，植皮術我們也常做，不過我常做第二助手，病人麻醉後，持刀者用針將皮膚掀起，一小塊，一小塊的將皮割下，第一助手將皮種到傷口上去；第二助手預備一付付的針及一切應用器具。今天却要我一面植皮，一面預備東西，所以我不能做得太快，皮割好，植完，又用針線縫合了割過的傷口，一共縫了四十多針，最後綁紮好了的腿，用石膏固定了傷口部份，這工作就完成了，施溫士一面上石膏，一邊對我說「快點呀！我要你一同去買牛肉和小菜呢！」「不！昨天我已經答應陪伍副官上街去了。」從窗口我可以看得見伍副官在門診部的走廊上徘徊的等待我。「那不行，你總得陪我去買菜，這是和工作一樣的事，你不能不去。」那麼我已經答應過伍副官的呢？「我同他去說。」施肯定的說。我匆匆的完成了這工作，就先跑出手術室去，告訴伍副官施所說的話；我說「我一定不同他去買牛肉，明天都是華去的，今天爲什麼非要我去不可呢？況且我已先和你約定了。」「不！」施在叫伍，他走了過去，我聽見他們在談話，伍聲音很低，施却高聲的講得很快，加上院中不少的人在談着話等候吃午飯，使我聽不清他們在說些什麼，只看見他們談話完了，施氣沖沖的走

上樓去，低模地慢慢的走過來。「他和你說些甚麼？」我迎上去問，「沒什麼，你還是和他去買牛肉吧！」他苦笑着，從他的眼中，我看得出他的苦惱和懊喪。「爲什麼你不堅持一點呢？買牛肉不是我份內的事，他不能強迫我去！」「可是他說伙食是大家吃的，你不能不陪他去買，否則大家不用吃晚飯。你還是和他去吧！弄僵了不好，再說他不是叫我，他叫我坐你們買菜車一起去，當然我不肯這樣做，刻圖章不是公事啊！」「伍一口氣說完，我不知他爲什麼如此讓步，還想說什麼，施溫士站在樓上叫我了，伍對我做一個『不要說了，去吧！』的表情，走回小院去，我呆立片刻，無可奈何的和施走出大門，坐上了買菜車（吉普卡）。車子在熟悉的街道上走，除了施和我以外，還有兩個士兵，路上的孩子們照例的舉起了大拇指，口中不斷的喊着頂好！頂好！經過了幾條街，車子停在一條小馬路前，進門走過一個小甬道，就有一個小小的天井，一看就知道是個宰牛的所在，一陣血腥氣，使人聞了作嘔；地上放着雪亮的刀，滴了一地的血。牛頭牛角丟了一地，牆角還堆了一些牛皮。一個中年人迎着我们走來，施和他招呼着，走進了旁邊的一間小屋裏，我跟着他們進去，房中案上放滿了牛肉，和心肺，中年人和士兵動手選擇較好的，丟入一隻籃中去。院中一頓飯需要四十斤牛肉，他們選好，稱一稱，四十二斤，施却只給四十斤的錢，中年人不肯，施態度強硬，不肯就不買，中年人只好答應了，就把籃子搬出，放在車子上，我默默的跟着走進走出，一句話也沒說，我在想像這樣買牛肉，何必要我來呢！車子開到人聲嘈雜

的菜場，又停了，施溫士去買小菜，我坐在車上未下。他們先買了青菜，又買豆芽，爲了講價，雙方發生了語言的困難，施招招手，我去和買豆芽的老太婆講好了，一齊買光，把籃子借給我裝回去，十五分鐘以後再送還給他。菜裝上車，運了回去再把籃子送回來。「××不高興吧？」施問我，「沒有什麼」我簡單的回答，我們沉默着去，又沉默着歸來。車過城門口時，施買了二十個我常吃的糯米糰，叫人送到小樓上，我把糯米糰分給他們吃着，飛跑下樓，叫了伍副官一齊趕場去。

以後的兩天，竟碰巧沒有開刀，我和施溫士沒有談過話，有時在路上碰着了，雙方低低頭走過了，甚至每晨的道安，都避免着，不知爲什麼心中有說不出的憤怒。

雲縣的薩利安那上尉來了，他給我們帶來了一個意外的消息，第二隊的護士因爲哈爾斯壯少校，用惡劣的態度對待他們，因此他們全體聯合停止工作，薩上尉勸說無效，所以來向院長請示辦法的。他帶來一封媛給我們的信，大意是形容哈少校的無理，並說他們要等候院長的指示，然後決定今後的工作。

當日決定貞和薩上尉同去雲縣，負責查察事實的任務，次日起程。

晚間因爲寫信給文和媛，睡得遲了，早晨六點半鐘，我才起床，同學們都已準備吃早飯了，我隨便的梳了梳頭，拿了臉盆向廚房前的水井跑去。這是我們每天打水洗臉的地方，井邊放了一隻大木桶，繫了長長的繩子，用水的人自己用這木桶提水，今天不知是誰，已經把桶放入井中，

繩子的末端，繫在井邊的一塊石頭上，當我去提水時，桶已下沉，裝了滿滿的一桶水，我試試相當重。廚房門口站着兩個上士，笑咪咪的看着我，意思是說「看你怎麼提得起！」於是我不肯示弱，拚命的將桶提出了水面。「我去給他幫忙提起！」一個上士說。「不要，施溫士上尉來了，我們走開去，」另一個講，桶提到一半時，施溫士從後面來，有力的雙手，輕輕的一拉，將水桶提出井口放在井邊，我說了一聲謝謝，他沒做聲，微笑着走出門去。

真是奇怪，一連三四天沒有開刀的，我簡直悶得無聊，上班空閒時翻翻書報，下班總是和伍副官打打橋牌；我們打 Honey Moon Bridge 的時候，不知是他無心打，還是故意讓着我，常常是我佔勝，這天我又贏了幾百分之時候，他忽然問我 Honey Moon 中文是什麼意思，我知道伍很調皮的，只笑笑佯言不知。又打了幾牌，他又問我 Bee 中文叫什麼，我說叫蜜蜂，他笑了，他問我 Henry Moon 是不是蜜月？我無言可答，這晚我們打到九點多鐘，我勝了又勝，結果他請我吃了兩個橘子一些花生米，我才上樓去。

離睡中我被人聲吵醒了，仔細聽聽說是有急症，要我立刻起來，我連忙披衣下床，跑下樓去。原來是兩個農村女孩子，因爲一個士兵弄槍不小心，一粒子彈射出，打傷了姊妹兩人，由幾十里路趕着抬來，所以已是深夜了。我到了手術室，施溫士已在那裏指揮哈伯預備東西，緊張的工作開始了，我們先給病人止血，然後查看受傷的部份和情形，姊姊傷輕，是子彈穿過大腿，未傷着骨頭，妹妹小腿骨被打斷了，子彈尚未穿出。

我們先把姊姊的傷口經過清潔消毒的手續，包紮起來，再替妹妹找子彈，接骨，因為我們沒有X光的設備，找子彈是件困難事，也費了我們很長的時間，但總算給我們找到了。接骨，縫合，上好石膏，工作完成時，已是東方魚肚白的黎明，施溫士指示技術兵把病人安置在隔壁的病床上，然後吸上一支煙，向我笑着謝謝我這半夜的辛勞，輕快的走了出去，由他的態度中，我看見了工作完成時的輕鬆和愉快，同時感到一位良好醫師服務病人的偉大精神，心中對他的不滿消失了，重新存留了對他的敬佩。

一上午都睡著了，吃過午飯方上班，等我剛發過四點鐘的藥，華到病房來叫我立刻同施溫士一同去買木料，我跑上樓加了一件外衣，再到門口，施和兩個士兵已坐至車上等我了。施用熟練的技巧開著車，我看見行車速度表的指針，常常是指40以上，車子走得極快，在急轉的時候，常使我坐不穩，我亦常聽見後面兩個士兵叫苦聲，我用一隻手緊緊拉住我的座位，車子繼續前進着。你們徵調多久呀？」施溫士突然的說，我知道他在問我，「一年」簡短的回答，「你來多久了？」「將近半年」我奇怪他問這做什麼？「那要半年以後你徵調期滿了的時候，你預備到那裏去？」「回重慶或是到別的醫院去」啊！他再沒說話了。車子走上了高高的山坡。看着路邊記里數的石牌，我知道離開彌渡已經二十多公里了，車子在荒涼，彎曲的公路上馳奔，我不知道離目的地還有多遠，太陽快要落山了，我扣緊了外衣，重新沉默着。過了三十八公里的石牌，車子駛進了一個小小的村莊，停在路邊，不少的村

孩圍了過來，施把車上了鎖，吩咐兩個士兵去找保長，他們爬上山坡，轉過房子就不見了，施對我做手勢，我亦跳下車，和他慢慢的走上坡去，走到半山，在一塊長青石的跟前站住了，等候士兵回來。「X」施溫士叫我，「不要忙回重慶吧！和我們一同工作上去，彌渡有為你合適的工作，使你高興的天氣，和我們工作到戰爭結束了，一同到美國去，看看我們設備完善的醫院，看看我們應有盡有的手術室，你一定滿意的。」他態度很認真，沒有半點開玩笑的意思，我自己沒想到他會想到這麼遠。「不！我要回重慶，那裏有更合適的工作，你知道我除非病了是閑不住的人，我需要更緊張的工作，這樣的工作太輕了。」「工作輕閑是現在呀！等到我們反攻的時候有了劇烈的戰爭，病人會多到連你吃飯的工夫都沒有，況且，誰不知道選擇良好的生活環境，適宜的工作地點，可是這是戰時呀，譬如說：我們在美國住洋房坐汽車，吃好的，穿好的，那點不比中國好，可是我們千千萬萬的人都來到了中國，忍耐耐勞，這不是為了戰爭嗎！你常聽我說彌渡真好！彌渡真好其實又誰又小那裏好呢？但是為了戰爭和勝利，不能不這麼說，也不能不這麼想，X！你是中國人，中國在戰爭時候，你怎麼能逃避戰爭的責任呢？」他說得很快，使我沒有插嘴的可能，「我也不想逃避責任，後方一樣的需要我，那裏有多少的工人等候我呢！」「可是我們一樣需要你，未來的工作一樣在等待你呀！我不知應該再說什麼好，我沒想到施溫士這麼激昂善辯。幸好兩個士兵回來了，結束了我們的談話。

跟着士兵來的，是一個四十多歲的人，他和我們招呼一下，就開始談起木料生意來，但總是為着雙方價錢的懸殊不能決定，賣的人非五千五圓（一丈長，一尺寬寸多厚的木板叫一圓）不肯賣，施却只肯出四千五，結果五千成交，可是賣的人要先付款，而買的人要先取貨，又爭執了半天，才決定明日銀貨兩清。

天空只剩下最後的一兩片殘餘的晚霞，我們在暮色蒼茫中趕回彌渡。

夜 禮 服

同 笑 共 樂

某君很不喜歡女人穿着暴露肉體過多的服裝。某次參加倫敦官方大宴會後的次日，有人問他昨晚與宴的太太們的夜禮服是否漂亮。他答稱：「我不知道，我沒向桌下看呢。」

好 整 以 暇

紫 然

有人正在喝一種馬丁尼斯同杜松子酒混合的飲料。他的朋友告訴他：「你知道嗎？這種東西止是一味慢性的毒藥呢！」他回答說：「那倒好，反正我也不急。」



砂眼的預防與治療

留美眼科專家
同仁醫院院長張福星

(一) 砂眼的性質與症狀

砂眼這名稱的由來，是因這病症所發生的顆粒中有砂粒樣的東西，同時患者有着砂粒在眼睛裏的感覺。這是一種慢性眼炎。是由一種曾經很多人的研究而尚未明瞭的細菌侵害結膜所致。它的特殊症狀是結膜粗糙，發生潰瘍而生肉芽，終則結成癬痕，通常雙眼同時感染，患者感覺羞明，流淚，微痛，微癢，異物感，眼險黏緊，眼睛疲勞與視力障礙。他們的雙目較通常為小，一則由於眼險沉重，二則由於羞明的緣故。檢驗它，可發現結膜業已發炎，變厚，表面粗糙不平，而發生半透明的小粒，這就是砂眼的顆粒。這種小粒在上眼險板後發覺，最易發見。且經久不消退，直到結成癬痕，這是砂眼的末期了。它的結果是結膜永遠失去原有的透明，而眼險和角膜都受到重大的損害，患者常在砂眼發作之後，結膜之前，便併發嚴重的角膜炎。這是由砂眼的顆粒擦傷角膜所致，終至使目力受到很大的損害。

(二) 砂眼的廣佈地區

砂眼這一病症遍佈世界各處。最初發現於埃及。流行甚廣，埃及居民患此的達百分之八十以上，因此當時大家稱它做「埃及眼炎」。一七八九年拿破崙遠征埃及，兵士也染上了這個病，竟至不得不退却，於是砂眼便傳遍了歐洲。現在仍以埃及，阿拉伯，巴勒斯坦等處患者最多。在歐

洲東部蔓延亦廣，其於歐洲西部。在亞洲中部極為猖獗。我國和日本患者也很多。此病在印度也很流行。美國中西部的人民。和美洲土人也有患此的。

砂眼在我国的傳播，據可靠的調查統計，患者約有一萬萬人左右，幾乎每一個家庭都不能免除砂眼的侵襲。因砂眼而致失明的，約佔全盲人數的百分之二十。

(三) 砂眼對個人和社會的影響

砂眼極易傳染。家庭中如有一人患此病症而不注意清潔，消毒，很容易傳染給家人。這病雖不怎樣嚴重，但患者頗感痛苦。因為眼中因有顆粒而起異物感，同時又有分泌物的排出，勢必頻頻把眼揉擦，而增加了痛苦與病勢。同時人一患此病，必使工作效率大為減低，在此病突然發劇時，工作往往停頓至數小時之久。如果因循而不加治療，目力一定要受到嚴重的影響。有不少學生擬往外國留學，但因患有砂眼而不准入境。如要到外國去工作，也是這樣——他們不能錄用患砂眼的人——這豈不是大可惋惜的事嗎！

砂眼對於一國的經濟，工業以及其他事業都有不良的影響。譬如工廠中如有不少的職工患有這病，那麼他們的工作效率必然低降，同時也就影響到了生產和經濟狀態。這種損失，全國統計起來是很可驚的。而且，如果一旦失明，不但個人

人畢生的幸福，事業斷送殆盡，對於社會國家更是一種巨大的人力損失。

此外，砂眼還有損國家的尊嚴。上述外國不准我國的砂眼患者入境，實在是一種國恥。希望國人不要視為細故而輕忽它。

(四) 砂眼的預防

砂眼的傳播既是如此之廣，對於個人的幸福，事業以及國家的經濟，尊嚴有這樣重大的影響，那麼我們自當積極的設法預防。但這是一個公共衛生的問題，必須社會各方面通力合作，才能有濟。尤其是一般知識份子，眼科專家，社會服務者，以及衛生當局都應肩負起一份責任來，灌輸大眾以砂眼的常識，預防的方法，使他們對砂眼有正確的認識和知道它的嚴重性，並知道怎樣去預防。

在太平洋戰事爆發以前，筆者曾發起組織「防療砂眼協會」。蒙衛生局，聯青社，扶輪社，青年會，女青年會，以及熱心社會福利的人士一致熱烈贊助，惜因戰事發生而中止進行。當時所擬章程草案，大略如下：

- 一、名稱 本會定名為中國防療砂眼協會。
- 二、宗旨 本會以促進全國防療砂眼運動，採取有效方法防止及根除人民的砂眼病症為宗旨。
- 三、任務 本會任務，其範圍為(甲)調查砂眼傳播，及其傳播之原因。(乙)灌輸全國人民預防及治療砂眼的方法。(丙)籌設各地分會，實施下列工作：(1)與當地各機關合作，共同組織徵募隊，



克服疲倦的感覺

摘譯自一九四五年秋季號『你的健康』雜誌

D. G. Cooley 著
如 譯

你常常疲倦嗎？也許你並沒有用夠你的能力！在另一方面說，可能是你消耗了過多的能力。整天挖土，彈鋼琴，弄冰箱，以及諸如此類的事，常是幾乎使每一個人感覺疲勞的。但是這種身體上的疲勞，並不是不愉快的，它是暫時的。一夜的安睡，便可以使這種疲勞完全消釋。

可是通常所謂『疲乏的感覺』，其來源大多不是身體上的。體力的大量消耗當然能產生神經疲勞的確徵。有許多病症——如肺病，糖尿病，心臟病，胃病——也時常引起疲勞。常感疲乏的人，在體格檢查的時候，發覺疲勞的起因不是由於身體上的疾病，一定會很滿意。

不談這些例外，我們且看看科學如何解釋那些身體絕對正常的人們所常患的疲勞症。關於這種病，有許多含混的名稱：神經過敏，神經衰弱，或是乾脆說『神經病』。這些名詞都隱約地說明疲乏的來源在精神系統和神經系統上，而不是體力的過度消耗。

事實上，你的疲乏也許是如上面所說的，由於你沒有用够你的能力。假定你有一個呆板而且枯燥無味的工作——例如每天在信封上蓋郵戳。你對於這件事感覺疲乏得要死，然而你真正消耗的能力却是很少的。

可憐的是你的工作並不需要你很多的能力，

而你的能力在你的身體裏面發生衝突，產生疲憊的感覺。你幹這件工作簡直是大才小用；一個能力或智力較低的人，便不會怨恨你所討厭的枯燥乏味。你在精神上感覺疲勞是因為你的過剩的能力無處發洩。

精神上或神經上的疲勞與身體上的疲勞，是完全不同的兩件事。煩惱和精神上緊張，是因擾着大多數人的。這是疲勞症的主要原因。

科學家們對於疲勞的種種原因的解釋是這樣的：煩惱，不喜歡自己的工作。任何情感的緊張，使得你的交感神經系統和副腎腺發生聯繫，準備動作。這些會產生一種內分泌物，它使你準備作肌肉的動作：戰鬥或逃跑等等。你不能有效地和你的工作鬥爭，也無法逃脫它。因此這些衝動在你的身體裏面累積起來，使得你一點也不安靜；結界引起疲勞。這一切肌肉動作的衝動是增加的，但是它們沒有機會發洩。

雖然你常常不能看出你自己的神經系統的病徵，你可以看出別人所有的病徵：煩燥，狂暴，不安，緊張，自憐，以及不能與人相處。

疲勞的一個最重要的原因不是工作，而是對工作的不滿意。一個能力很高的年輕女人，當然對於裝信封的工作感覺『疲倦』。一個能力相當低的男子（但是他的智力上的水準或許是高的）

，自然對於收垃圾的工作很失望而且感覺疲乏。人們的確傾向於適合他們的能力水準的工作，但是這並不是常常正確的。疲勞的一個最深切的原因，是竭力想作你的能力所不及的事。

各種職業所需的能力，曾經有人很正確地以熱量單位卡路里（Calorie）計算過。一卡路里是一個熱量（能力）單位；每天你在你的食物裏吸收這麼多卡路里的熱量，在身體的活動上又消耗這麼多卡路里的熱量。僅只保持你的心的跳動，正常的體溫，以及身體上各器官的其他不能察覺到的工作，便需要你每天所吸收的熱量的四分之一。除開這一些之外，各種職業每天工作八小時所需的熱量如下：

工作類別	八小時工作所需的熱量
用腦的工作	六〇卡
坐著	九〇卡
縫紉或寫作	一六〇卡
編織	一八〇卡
書記	一八〇卡
打字	二〇〇卡
裁縫	三〇〇卡
熨衣	三五〇卡
家務	五五〇卡
掃地	六五〇卡
製鞋	六五〇卡
女雜役	八〇〇卡
洗衣	九五〇卡
木工，油漆工	一二〇〇卡
走路	一四〇〇卡
開煤礦	一五〇〇卡

鋸木

三五〇〇卡

你的工作和上面這個表裏的那一項相合呢？很奇怪的，如果你患慢性疲勞症，你很可能是一個用腦的人而不是一個木工。然而鋸木所消耗的能力，比用腦的工作所消耗的能力要多五十多倍！木工在做完一天的工作的時候，疲憊極了，可是休息了一晚之後，他又重新工作，而疲憊的用腦工作者却每大疲乏得要死。這不是精神上和身體上的疲勞的不同的一個顯著的證明嗎？一個標準的實驗，證明兩小時艱苦的用腦的工作所消耗的體力，只需半顆花生便足以補償了！

然而用腦工作的疲勞也是真的，因為它不完全在身體上的疲勞。事實上這種疲勞更厲害，僅只睡眠不能恢復它，還需要改變工作態度和鬆弛神經的緊張。培養一種新的工作哲學不是一件輕而易舉的事，但是有許多實際的方法，你能用以汲取你或許多大量貯存着的能力。（這也許會使你自己很驚駭！）

約在五十年之前，著名的心理學家詹姆士（William James）說過，人們只用了他們一部份的能力。在根本的意義上說，我們大家生來便天賦若干能力，當它用完了的時候，我們也就完了。有很多研究，特別是已故的伯爾（Raymond Pearl）的研究，證明了能力消耗得愈快，生命便愈短促。

在生理學上也有充份的證明，如果我們以冬眠的狀態過我們的一生，很少消耗我們的能力，那麼活一百多歲是很平常的事。這並不是開玩笑的！

我們應注意的，是我們的能力不要像破汽筒

漏出的蒸汽一樣白費掉，而要用得令人滿意。驅除疲勞最好的方法，是想到我們在完成一些工作，而且真正做得很愜意。

這裏有一些有效地並且令人滿意地控制能力的實際方法——有一些是關於神經疲勞的，有一些是關於身體疲勞的，可是它們都是以科學家的研究為根據的，而且它們都可以驅除使身體正常的人們常常感覺苦惱的疲乏的感覺。

(一) 樂業——如果你的工作討厭透了，便換一個工作，甚至經濟上的損失也在所不惜。如果你對於你的工作具有遠見常常要好些。將你的工作視為一個整體的一部份；你的心中存着這個目的，而不認為它是一件苦差事。天天擦盤子是枯燥的工作，但是你可以將它看作達到使你的孩子們有快樂的成年生活這個目的的一部份。

(二) 交換工作——當你厭倦某項工作的時候，便去做另外一件工作；大多數工作可以引起好多種別的工作。多產小說家柏德福瓊司（Berford Jones）在兩架打字機上寫出很多作品：他在一架打字機上寫作一篇西部驚險小說，弄疲倦了的時候，便在另一架打字機上繼續寫作另外一個偵探故事，引起精神上的新刺激。我們大多數人可以採用這個方法。

(三) 按時休息——如果你不堅持地繼續幹下去，而按時作片刻的休息，你可以做更多的工作（因此可以減少疲勞的感覺）。精神上的暫時的休息是很有價值的。

(四) 定工作計劃——你不知道下一次要做什么什麼，也易引起疲勞，特別是在你有很多事情堆起來要做的時候。試試這樣辦：拿一本拍紙簿

，依次寫下這一天裏你必須做完的工作。這可以免除想作能力所不及的事物的緊張，而且可以減少每天重新下十幾次決心去工作的引起的疲勞。做完了一件事之後，便在簿子上劃掉它，你還可以由感覺到工作的完成而特別振奮。

(五) 不要遲疑不決——你浪費了多少消耗能力的時間，來權衡你應否做某一件工作的理由呢？你得記住沒有一件工作在開始的時候是引人入勝的。開始去做是最重要的；你的興趣被引起了的時候，做起來便容易了。

(六) 常動——當你只坐下來空想的時候，你的腦子有很多的時間亂想，它思索的路線也許是不愉快的，耗費能力的。身體常常動，即使是在一堆信件上簽名，或向朋友們問候，這麼輕鬆的工作，也可以使你的腦筋和肌肉不致停滯。

(七) 振奮起來——不要酗酒狂暴，可是讓你的情緒在適當的時機幫助你汲取貯存的能力。你大概可以記得，因為你和某人賭氣，便去幹一樁了不起的事情「給他瞧瞧」。你不知道你的能力究竟有多大！有一個人常常在早餐時候和他的妻子吵架，引起興奮，使他整天工作得有力。這並不是一個值得介紹的辦法，不過它可以說明情緒和能力的關係。

(八) 學習如何休息——你可以故意地使所有的肌肉鬆弛——試試看！我們知道身體的鬆弛可以增加精神的舒暢，因此，競技，遊戲，在森林中旅行等等娛樂有很大的價值。不良的姿勢容易引起緊張，你得買一把最舒適的坐椅，最好是設計得很適當的，有靠背而不必直坐的椅子。許多疲勞都由腳部而起。平脚，不合腳的鞋子，

是主婦們和每天要站立很久的其他的工作者感覺疲勞的主因。

(九)大胆放肆——所謂大胆放肆是說不要怕表現自己，不要怕去說去做在正當的社交範圍以內你想說和想做的。守口如瓶的沉默的人，很可能是一個慢性疲勞者，一部份因為他的抑制使他自已產生難以忍受的緊張。易於放浪形骸的人甚至隨興之所至做出可笑的事情來，他們却很少屬於永遠疲乏的人之列。

(十)愛護你的眼睛——你每天所消耗的神經上的能力的四分之一，是用在看的工作上面的。你的肌肉動作，大約有四分之三起源於你的眼晴得來的刺激。注意你的眼睛可以免除許多原因不明的疲勞症。眼鏡也可以解除疲勞(講道德的眼科醫師，却從來不給人配眼鏡，如果不是真正需要的話)，在家裏或辦公室裏有適宜的光線也是同樣重要的：光線不足使得看的時候要費更多的能力，長久的凝視也是令人疲憊的。你得注意你的電燈應有光度夠強的燈泡(通常適於看書的電燈至少應有一百瓦)，而且電燈得用合適的燈罩遮蓋住或圍着。

(十一)避免聲音——你所聽不到的聲音，很可能使你疲憊。美國加利福尼亞的一位教授所發明的一件機器，每秒鐘振動九千三百周波——發出一種高音調的尖聲。人們在這機器的近旁站立幾分鐘，精神上便會感覺疲乏。振動數較高的，高到聽不見的聲音，也有同樣的效果，而且能夠殺死細菌。你認為你可以習慣的普通的聲音，也有這種令人疲乏的性質。要避免疲乏，最好使你的工作環境儘可能地安靜。如果不能使聲音消

滅，試在你的工作室裏鋪上厚的地毯，掛起厚的帷幕，用有墊套的器具，以吸收許多令人苦惱的振動。

(十二)食物增加能力——(一切食物都可以供給能力(即是熱量)。但是很奇怪的，最富於熱量的食物也可能使你疲乏。事實是這樣的：多脂肪的油煎的食物有乳酪的甜食，多糖的糖果，都含有許多產生能力的熱量。但是這些熱量只能由身體上的消費而用掉。如果你是一個用腦工作的人，在維持身體所需的熱量以外，你需要的熱量很少。不由身體的運動而發洩於外的一切多餘的熱量，都貯存在身體上的脂肪裏了。這些熱量就是貯存在身體上的能力，而不是精神上或神經上的能力。在身體上的需要之外，給予你所需要的那種能力的，只是供給維生素，礦物質，和其他元素的那些食物。

維生素不能由它們本身的燃燒給你以身體上的能力；它們並沒有熱量價值。但是它們能促使你的身體起化學作用。你吃了上面所說的許多富於熱量的食物，就好像你在身體裏貯存了許多火柴。火柴是富於能力的，但是它需要一支火柴或引火物來引燃它。維生素對於你也有同樣的用處。如果你沒有得到足夠的某種維生素(特別是引火的維生素B)，你便會疲憊，常常感覺疲倦。在任何一本好的食譜上所列舉的各種食物，可以供給你所需要的一切維生素。吃下過多的食物，自然也會格外令人疲乏，因為它們需要血液和力量來幫助消化——你也許沒有注意到，在飽餐一頓之後，往往會有昏昏欲睡的感覺吧！

粉虫殺·水虫殺亞新

奇的的

D. D. T.

類虫他其及以蚤虫臭蠅蚊殺專

藥効特用外病膚皮

膏藥綠亞新

特長
治療皮膚病及瘡癬，傷口等症，靈驗非常，芳香，細膩，不污染衣，等物，刺殺菌，潤膚，殺菌，潤膚之效。

售均房藥大各造製廠藥亞新

生化滴滴涕

DDT

生化是中國出品DDT之第一家

卅四年十月十三日出品

生化是政府採購DDT之第一家

已經交貨二十噸

生化滴滴涕有一定之標準

生化滴滴涕為可靠之出品

要買DDT須說明「生化滴滴涕」

生化滴滴涕各大藥房公司均有出售

中國生化製藥廠

江西路三二二號

電話 一三一七〇

一三一七九

依思屏

生化人工合成之女性求偶好爾蒙

Oestrone

查女性好爾蒙，有「求偶」與「黃體」之別。求偶好爾蒙為女性之主要好爾蒙。此類好爾蒙原從天然方面提煉而得，其品質不純，而單位低下。本廠於一九四〇年由倪懷祖碩士研究成功，用人工合成法製出其 Hexoestrol 之衍化物。其化學方式為雌十八氫廿二氧。每針有二萬萬鼠單位。效力及純度遠勝天然製劑。較最佳之賜保命力量大至千倍以上。

Oestrone (生化依思屏)之功用經科學承認者，綜合有下列十八類。

- (一) 女性器官不全，注射足量後，可能生長。
 - (二) 少女及婦女全身脂肪之支配，使之肥瘦均勻。
 - (三) 因此荷爾蒙之不足，常能引起女性之精神憔悴，及其他神經不快。注射可治。
 - (四) 俗稱乾血癆。注射足量後，可恢復行經。
 - (五) 月經過少及月經困難，尤為特效。
 - (六) 如欲停止授乳，注射後即可制乳。有百分七十生效。
 - (七) 頑固淋病及其他腔道病，可製栓塞應用，效力甚大。
 - (八) 女性過四十歲後，經期將絕，影響神經失常，喜怒不定，難以共處原因：因缺少此種荷爾蒙。如時常注射，以補充本身分泌之不足，則一切症狀，可告霍然。
 - (九) 在經未絕期前，如常注射，可延長性生活。
 - (十) 缺欠荷爾蒙所致之不育，注射足量，有生育希望。
 - (十一) 外陰枯乾及瘙癢，是因外陰營養障礙，注射可收功效。
 - (十二) 醫治婦女冷感症。
 - (十三) 妊娠時期之惡心嘔吐及不快感覺。
 - (十四) 經期時方有之皮膚病。
 - (十五) 各種外面軟性潰瘍，包括麥克司光潰瘍。
 - (十六) 少男面生細瘡，不大雅觀。多數注射可愈。
 - (十七) 男性攝護腺肥大症。注射最少可停止進行。
 - (十八) 此次歐戰，德陸軍醫以之治療創傷，能促進組織生長，縮短平復時間之一半。
- 無醫或可自藥，有醫當須就醫。應用依思屏，須請正式醫師指示。
- 生化依思屏 Oestrone 針劑每支一西西，有二萬鼠單位。每鼠單位等於一割去卵巢雌鼠所需之醫量，使之有行經增生期狀態。此種需量即一鼠單位。依思屏每支所含醫量，足使二萬雌鼠有此狀態。每盒十支。



補救被遺棄的悲哀

華荷士著
陳淑儀譯

被男子遺棄並不是非常的事。百分之九十的女人，總有一個時候會被她的愛人不愛的，這是我們多數人的經驗，假使你遭了男子的遺棄，你祇是大羣女人中的一個吧了。

我很能了解人被棄後的感覺。你像一切都完了似的，心中充塞着無限的悲哀，亦像活在昏迷的夢裏，他的影兒永遠縈繞在你的腦海中不會磨滅。你想這悲哀將無法離開你，其

實這是不對的，要克服被棄的悲哀沒有像你想像的那麼困難，許多人已經勝過了它，你亦一定能勝過它的。

要補救被棄的悲哀，當然不是輕而易舉的，這是一種技術，需要剛毅和自制。許多女人為此消耗了不少的光陰與精力，因為她們只知道沉着忍受而不知道去做適當的工作。但是你若遵照一個有意義的方法去做，只三個月的工夫就可以超救了你。也許這悲哀偶然還會襲擊你，不過你的自制力却隨着更豐富更充足了。

解救痛苦全賴動作和思想密切的合作，否則還是徒勞無功。在你和痛苦奮鬥的過程中，縱使困難使你欲半途而廢，你亦須天天忠勤的去做，

剛開始的二星期也許太難，但以後會漸趨容易的

最要緊的是你必須堅決的渴望補救你的悲哀。當然你自以為有了決心，但是這決心也許並不真實，也許你仍沉溺在痛苦的深淵裏，為自己的慘遇歎息，為自己的命運悲哀；所以，趕快斬斷這些思念，否則你將會永遠難受下去，而成爲你的親友們所討厭的女人。

細細的探究使你悲哀的原因，別讓悲哀蒙蔽了你。實際上你的遭遇並不像你所想像的那般離奇。等你找出了原因，你就明白耐受痛苦是無絲毫意義的，那末你的心境亦便立刻轉佳。

第一是悲傷只是徒然，我們根本不需要受它的折磨。失去愛人沒有什麼可恥，過去女人所謂不能佔有住男子總是本身不好的觀念，你可別再相信了。你該等待那正需要你的男人。

你是可愛的。如果你不可愛，起初他決不會愛上了你。你仍是可愛的，也許更可愛了，因為你又經驗了不少的事；待你克服了心中的悲哀，你將比從前更有魅力，亦更善於待人接物。

第二是你的悲哀僅僅是習慣使然。那男子已成爲你日常生活之一，正像你喝茶時吃的煙，糖或乳酪一般。任何習慣一經造成，便難以破除。但是你必須破壞這習慣和你破壞飲茶時不吃糖的習慣一樣。當然免不了懷念他，不過懷念的情緒

能天天遺棄的。

還有，別夢想他回來與你重歸於好。這種盼望是最不利的，許多女人無法彌補她們的悲哀，只因她們仍耿耿念着他回來。一旦你能讓他永遠的去了，那末你便勝過了養牛的困難。

亦不要認自己爲戀愛的失敗者，你能平安的渡過這不順利的境况，可說是够幸福的。目前顯然不快樂，不過，也許你是終生沒有快樂。你不是什麼都完了，你却正在開始一切。上帝是仁慈的，他會再獻給你一個機遇，現在就是你期待別個男子的時候。別擔心沒有人再來愛你，一定有人愛你的，只要你等待他。但是，假使你們還在痛苦中，而又不願放棄你的舊情人，那末你永遠看不見任何愛你的人，無論他怎樣好，你却看不見他。所以，必須你有賞識別人的心靈，亦必須你有什么供獻給別人的時候，才能獲得愛情。

要補救被棄的悲哀，除思想外，行爲亦是同樣的重要，使你自己常常忙碌無暇是最必要的，你對什麼都不生興趣，但是，你要設法培養興趣。咬緊牙關，努力吧！做一個積極的女人，因爲消極的女人往往就在這樣的情形之下，毀滅她們的生命。

在這裏我還要提醒你：別將你的心事披肝瀝膽說給親友們聽，你愈多說，煩惱却愈重大，心坎上的傷痕亦愈深。如果親友們知道你們訂婚，那末你只要告訴他們婚約解除了，僅說這一句話，可別往下說。讓他們暗中猜疑去，引起他們的好奇比獲得他們的憐要聰明多了。倘若非吐出不快，那末，拿筆和紙把經過種種寫下來，再將所寫的付之一炬，這是有効的拯救情感的法子，

而且又是絕對沒有危險的。

此外，千萬不可撥電話或寫信給那遺棄你的人，亦不可希望與他在偶然中相晤，因為這樣你便無法解脫你的悲哀。下一決心，像關拳似的，將這種妄念擊個粉碎。盡量遠離電話室，電話似乎是加重你痛苦的東西。

也許你會痛哭，痛哭的時候便是自制的時候，別哭得太長，別躺在牀上或其他舒適的地方痛哭，在硬的椅上比較容易自制。在淚兒潤溼眼眶的當兒，到不能流淚的地方去，沐浴修指甲洗髮亦好，隨便什麼日常的事情，都能够穩固動盪的神經。

假使你有規定的職業最好，不然，尋找一種工作，縱使義務的亦無妨，反正不要酬勞的事情很多。在那些饑寒交迫比你更痛苦的人中間工作，非但不再為自己悲哀，反會因此自愧。

戀愛的時候，人常很自然的集注全力於自身和愛人，戀愛中的人總是內傾的多，所以失戀後，必須轉換注意力導之向外。試試看盡量在你周圍的事物中尋找樂趣；調整你的日常生活，開始新的前所不曾經歷過的生活規程，像服裝設計，戲劇，打字，跳舞，藝術，手藝。

心理專家說：對於一個苦悶的女人，用手工作是很重要的。無論如何，務使肉體和精神感到同樣的疲憊。如果你只精神疲憊，那末參加健身班，常常作戶外運動，但不宜獨自散步，因為這仍能使你不絕的思索。倘若有自備車，那末每天在交通繁雜的地方行駛二小時，這是很好的解救法，駕駛車子不容許你再思想什麼了。按排完每天的事情，在夜間先製成你明日的計劃，決不讓

自己清晨醒來時不知怎樣支配你的時間。

不過，不管你怎樣盡力活動，總會想到他的（雖然思念的情緒能漸漸淡漠）。不可單沉思淒苦的一面，亦應觀察自己。算算爲什麼被他遺棄的，全是他的錯誤嗎？還是因你的急躁自私？或因你太多的需求？若是這是你的過失，可別懊喪，只須用力的克服這些缺點。你會過分的緊隨他的左右嗎？若是，從今毅然廢棄這習慣。來自經驗的教訓，該使你更有智慧了。

也觀察你的身體，格外留心你的外貌，別讓美麗隨着消逝了。把頭髮做成新的樣兒，去請教請教美容專家，也及早脫下他所喜歡的服飾。

許多人以為被棄的女子應當赴盛大的宴會，但是我可不贊同這意見。對於一個傷心的女人，熱鬧反帶給她寂寞，反使她顯得特別孤獨。還是和幾個知己的友人一同出去玩玩（至少在失戀的第一個月是如此）。和認真的橋牌玩手來消磨你的晚上，免得精神鬆弛，亦是一種極好的娛樂。等過了兩個月後，再試赴大的約會。

各種藝術都是偉大的慰藉，尤其是戲劇和電影，不過留心戲的取材，不看沉悶的東西，亦避免銀幕上的浪漫情史。若音樂能使你忘掉自己，不一耳進他耳出，那末，聽聽音樂吧！

書本亦是奇妙的慰藉。當痛苦剛開始的幾天，自然收不攬心閱讀，但是，二星期後，這情形就不翼而飛了。這些你真喜愛的，或能抓住你的情感的書，縱使毫無價值的亦沒關係。任何書本都好，不過不宜讀詩，因爲詩常易惹起苦澀不快之感。

漸漸地你將自動丟下那些渣滓般的書，然後

你會發現偉大的書籍便是最良好的援手。人類的歷史能給你明白在巨大的時代進程中，你所有的痛苦是何等渺小何等無智。在傳記裏你能知道世上的偉人怎樣忍受苦難，而怎樣將他的苦難變成大眾的幸福。研究目前的時代情勢，使你認清楚你所生長的世界，你該明瞭生活在這樣的大時代，沒有人可專爲小我打算了。

最後，請你牢牢記取：補救被棄的悲哀不僅是設法忘掉他，還有着更積極更遠大的目的。過充分的戶外生活，讓你的心靈獲得活力，從自我中心解放出來，開展你活動的範圍，只麻醉自己較前更有價值的女人才是。

別畏懼痛苦的重臨。三四星期內有一二天你能領略到痛苦治愈的感覺，亦會因此自傲，但若來一個雨天的下午，你却重又悲哀了。千萬不可喪膽，只要你對上面所說的解救悲哀的技術忠實地去幹的話，痛苦的回復一定會慢慢兒的減削，就是它回復了，亦易於制服的。在三個月內多少早晨你一醒來就覺得痛苦真的消失了。他做什麼？他在那兒？他愛了誰？這些於你已毫不相干，他和你將斷絕關係。你要慶幸你的被棄，使你所受的痛苦換來值得的代價。

姊妹呀！祝你幸福無量！

廢物利用

綠星

★廢派司套可剪成各種式樣，上打一洞，繫以綵線，即成自製書籤。
★用剩的短鉛筆，棄之可惜，可將兩枝短鉛筆尾部相接，外用紙捲好，仍可應用久。



防止兒童的忿怒情緒 楊同芳

兒童忿怒情緒的表現

通常怕懼，忿怒，喜悅，悲傷，憂慮，沮喪，愧赧等類心理狀態的反應，稱為情緒。情緒發生時心理失去平和，安祥，冷靜，而激起紛擾，興奮，緊張。這時我們不但心中覺得，外面也呈現表情的活動。身體內部更有種種生理變化，像忿怒時氣喘，切齒，面紅，握拳，挺進，都是容易見到的表情。此外交感神經系活動增加，使腎上腺分泌充進，脈搏加速，消化停滯，肌肉和皮膚血管擴張，肝臟輸入血液中的糖質加多，損傷時流血易於凝結，這些在表面上雖然不容易看得出，但在生理上確有如此變化。

照心理學家的研究，某種情緒的發生，即有某種腺的活動，例如忿怒時有汗腺分泌汗液，悲哀時淚腺分泌眼淚。忿怒時禁阻胃液的分泌，恐懼時禁阻唾液的分泌。除有導管腺的活動外，還有位於腎臟旁的副腎腺在忿怒和怕懼時的動作。

情緒是指各種身心狀態而言，有人把情緒解釋作衝動，實在是錯誤的。衝動是「欲作某事」，而情緒乃是「對於某事具有情感」。衝動是對於某種特殊反應如攻擊，隱匿，跑走的一種適應，而情緒乃是由激動的事象所引起的「感覺的集合」(Complex of Sensations)，是身體內部有

機變化所發生的。不過，我們可以這樣說：凡情緒的發生都多少包含着要做某種行為的衝動，譬如忿怒情緒，便有要摧毀攻擊那促成我們忿怒的對象的傾向。

人生忿怒的情緒，開始很早。三四個月的嬰兒，欲望被阻不得滿足時，例如預期的餵食延遲不到，可以發生憤怒，表現於行為上的是大哭大叫，兩腳亂踢，至於攻擊的行為要到一歲多才會發生。

葛納夫(F. C. Goddard)研究兒童的忿怒反應，嬰兒通常是叫哭，兩腳全力撐踢，背脊挺硬或向後彎曲等。會走路的幼兒，可以站着頓足，跳躍，或躺在地上兩足輪踏地板，或忍閉呼吸面色呈現青紫。這種強烈忿怒表現，以後會隨年齡的增大而漸減。年齡大了，無意識的出氣減少，而有效的攻擊和報復的行為加多。年齡更大，損害他人身體的暴動又漸少，代以別種中傷他人情感的種種反應，如詬罵，謾語，譏諷等。而且一經忿怒之後，常久久不釋，懷恨於心，成為憤懣的狀態。

忿怒情緒的成因和弊害

忿怒情緒通常是由欲望受阻和不愉悅的感覺而起。大抵忿怒情緒的造成，是根據於心理學上

的「效果律」。「效果律」告訴我們：「有機體的動作，如果得到滿足的結果，可使機體在同樣情境下重演該種動作。」嬰兒的身體不舒適，或感疲乏時，常會發出不好聽類似呻吟之聲。這時母親把他抱起，輕撫他，拍他，吻他，或給他奶吃，孩子便得着滿足了。嬰兒以後遇有需要母親撫慰或給他奶吃的情境，便會發出那種不好聽的聲音。兒童的年齡漸大，要想伸手拿桌上放着的東西，無奈母親不許可，這時他便以亂跳亂吵作為要挾的方法，母親沒有辦法禁阻他，結果滿足他的要求，而這滿足便是亂跳亂吵的報酬。原來滿足的反應，必有重演的傾向，滿足的程度愈高，重演的可能性也愈大。有許多做父母的人，一味怕孩子生氣哭吵，凡遇孩子發脾氣時便十分關切，想盡種種方法去撫慰哄誘。一有所求，不問正當與否，便百計曲意順從。兒童見到忿怒的表現，有滿足欲望的效力，便有意利用這種種表情，大人一不理會他就吵，以至偶遇不如意的事便大哭大叫，藉以引起大人們的注意和同情。許多兒童的壞脾氣都是由此養成的。到了成為習慣，簡直無法控制他的情緒了。

實在說，兒童的忿怒情緒，沒有適應的價值，而且也不合社會的標準。因忿怒而危害身心的健康，更不容漠視。忿怒對於身體的不良影響，可以從下面的兩個實驗上看出。生理學家海蒙威(Hammett)用白鼠做實驗，他把若干白鼠分為性情激烈和非常馴柔的兩組，各將其附帶腺腺割下，第二天激烈組白鼠死去百分之七十六，馴柔組僅死去百分之十三。再有，開龍(Cannon)曾在哈佛大學作一實驗，他在喂貓時以X光

照貓身，看牠們的消化非常順利，如果這時忽然來一狗，要奪牠們的食物，貓即激發忿怒情緒，消化作用因此停頓。

脾氣特別壞的兒童，對於他們整個身心都有不利。他們因為心中過於激動和緊張，往往性情怪僻，情緒失常，身心發展都大受影響，由心理的不健康直接妨礙身體的發育，常常為了一些小爭吵不吃飯了，為一些不如意的小事氣得發呆了，這會使身心健康嗎？忿怒情緒發生時，又足以阻礙學習。學校中動不動就遷怒的兒童，和其他兒童不易相處，很少有共同學習共同工作的機會，同時，因受忿怒時紛擾與奮張的影響，使他們缺乏客觀的態度，冷靜的思考，致減低學習效率。

至於在兒童時期因忿怒情緒而養成的壞脾氣，成為將來適應社會生活的障礙。輕微的忿怒，又可以慢慢地造成憤懣怨恨的態度，更是反社會的行為，這種力量往往深刻而持久，或竟變成永久的病態性格。所以做教師或做父母的人，對於兒童的忿怒情緒，應該訓練他們自行抑制，另用合理的足以改善當時情境的反應來代替。

防止忿怒情緒的方法

關於怎樣防止兒童的忿怒情緒，是做教師和父母的人所必須知道的。當兒童的忿怒情緒既經發生以後，應該加以適當的引導，使其一發而中節，不致過於激烈而危害身心。最要緊的還是讓他們自行抑制，幫助他們尋找一個合理的足以解決困難情境的反應。這就是說，要使兒童自己把忿怒的情緒轉移到另一方面去，替不能或不應

滿足的欲望留一條「出路」。我們也不能一味的壓制兒童的忿怒，因為壓制適足以增加他們忿怒的程度。還有，防止兒童忿怒情緒的發生，比已發生忿怒而加以抑制來得有效。因此我們在平時對於兒童的訓練，是應該注意到這個問題。

下面根據心理衛生的原則，提出一些防止兒童忿怒情緒的有效方法：

(一) 要注意「以身則作」的原則——兒童的情緒正常，不發脾氣，平時和兒童生活在一起，要保持鬆弛冷靜，平和怡悅的態度。教師和父母的一切言行，是兒童的具體模範。要兒童抑制強烈的忿怒，首先教師和父母就不當在兒童面前大發雷霆。

(二) 當兒童在忿怒時須保持鎮靜的態度——兒童暴怒時，教師和父母決不可稍動聲色。最好是悄悄走開，讓他自己安靜下來。如果表示不忍，趕快去撫慰他，這樣他雖然停止忿怒，而由內心所感的一種滿足，會成為以後忿怒產生的因素。有些做父母的，見到孩子發脾氣，便用種種的方法教導他，其實效果是很小的。因為當他發怒時，他的內心是現激動和緊張的狀態，毫無理智可言，必須等他的忿怒停止了，才可以慢慢地指導他的行為，教他在那時應怎樣做才是合理的有效的反應。遇着兒童違從指導，能成功地控制他的情緒時，更須稱揚幾句，鼓勵他以後照樣做。

(三) 要以客觀的合理的態度滿足兒童的要求——對於兒童的各種要求，我們必須加以客觀的考慮，看他的要求合理不合理，於已於人，有沒有不良的影響。兒童的要求如屬正當，可以

立即允諾，若不正當，則無論如何不可遷就。有些要求即使十分合理，若藉忿怒以為要挾的手段，亦不使之獲得滿足。要知順從兒童的要挾，足以助長忿怒的反應。不理睬兒童以忿怒為要挾或求人注意，是很重要的。

(四) 避免用訓斥打罵的方法制止兒童的忿怒——做教師和父母的人應該明瞭「壓抑忿怒反會助長忿怒」的意義。當兒童發生忿怒情緒時，或以冷淡的態度對付，或令他們自省，(過度的忿怒當然不能令他們自省的)但總不要訓斥打罵，訓斥易於增加兒童的反感，打罵更帶有生氣興奮的色彩，違背「以身則作」的原則。而且打罵又含有爭執，挑戰的意味，反足激動兒童的情緒。何況用訓斥打罵的責備方法，使兒童覺得已有人關心他，他哭吵的不正當的目的已達到一部分。

(五) 切勿不要因某事的不快而遷怒兒童——當一個人心境不佳時，常藉旁題發揮，故意遷怒於人。在家庭中父母遷怒於子女的事是很平常的，學校中也有教師因某事不快而遷怒於學生。拿自己的子女或學生做「出氣」的對象，隨便辱罵痛打，使他們受莫白之冤屈，不但有違人道，且足造成兒童的忿怒情緒，以後他自己遇着不如意和不快的事情，便也學着遷怒於他人。

(六) 利用團體制裁的力量消除兒童的忿怒情緒——兒童的忿怒情緒，對於身心方面都有不良的影響，從社會的觀點說，也是應該消除的行為。兒童有與生俱來的社會本能，好羣而厭孤獨。他如果找不着同伴玩，心裏一定感到很大的煩惱。所以當他們在團體活動時，應使之深切



你該喝多少水？

Fritz Kahn, M.D. 原著

小 味 譯

在你的生命中，沒有比水更需要的了。幾天沒有水，你就活不了。

水——或者廣義的說『液體』——對你的福利，較固體食物重要得多。不過我們對它的知道得太少，而且常有謬見。試看這幾種特殊的情形：

一家人圍坐餐桌，兒子要求再喝一杯水，母親就說：『水喝得太多是不衛生的，你不能再喝了。』

一個女人對她的醫生訴苦，因為她太胖了。醫生就勸她少進流體食物。

兩個速記員商量夏天如何保持涼爽。有一位說，有人勸她該飲大量的水。另一位却怕因此使她出汗太多。

事實到底怎樣呢？有無任何的標準，可以測量身體所需的液量？有些事實驚異得簡直令人難以相信。其一是：你的身體中不但充滿了百分之六十六的水，而且是『鹽』水。原因是在生命最早的時期，地面完全為水覆蓋。所有漂泊的生物，生存在原始的大洋之下。待大陸升起，動物仍舊保留着這已經完全適應的鹽水，而且在牠們的身體中，一直遺存到今日。所以人體和其他一切的哺乳類一樣，體內包含着鹽水。

因為人身的液體不是純粹的水，而是有海水的性質。所以要保持人身液體平衡，要注意兩方

面：第一，補充液體，第二，補充無機鹽類。在本文中，我們特別注意液體的替換。

你的身體是不斷的在失去水份。拿一隻乾的玻璃杯，放在嘴邊，對它呼吸，你就看見杯子的裏層，有極細的水點，假如你整天的對杯子呼吸，水可以滿杯而且溢出。實際上祇由於呼吸，我們每天失去的水份，就有一品脫之多。

我們自皮膚約失去兩品脫的水。雖然我們並不看見，亦不覺到。這是叫做『無形的出汗』。當我們的汗出一個程度，我們可以看見水份自汗孔出來的時候，我們可以知道這些失去的水份；是在『無形』失去的一品脫之外的。

人體自腎臟與腸道的排泄，每天要失去另一夸爾的水。總共我們所失去而需要補充的水份，每日是三夸爾。

正常失去的水量，亦因幾種因子而增加，其中最重要的，是運動與外界的溫度。身體工作的機械構造，是與特殊的溫度——華氏九十八·六度——互相適應的。一經身體因工作，或暑熱，或因發燒而增加體溫時，它必定即刻盡力的設法，使體溫降至正常。最有效的方法，是擴張皮面的血管，可使血液冷卻得快點。再有是發汗，因蒸發而涼爽。後者就使身體失去水份。於是我們覺得需要補充水份，我們也就感到了口渴。這就是我們在熱天比冷天多想喝水的原因，這就是

劇烈活動後，或是當我們發燒的時候感到口渴的緣故。

因為每天你至少失去三夸爾的水，所以你必須獲得三夸爾，這是最底的需要量。然而這並不是說，你必定要完全『喝』這麼多的液體。正如人體中有百分之六十六的水，同樣的，所有的植物與動物，亦由大量的液體所組成。水菓與蔬菜含有百分之八十至九十，或甚至再多的水份。就是所謂乾糧的蛋糕，平均亦含水百分之二十五。實際上，你吃的時候，你就在喝了。除非你吃的是脫水的食物，而不另加水，那就不在此例。

因此亦可曉得，無意中就可以很容易的補足你每天失去的，最低量的三夸爾的水。不過身體失去的水份，較正常總量多的時候，這基本的需要量就應該即刻增加。你工作辛苦，或是運動過度的時候，你就需要更多的液體。在熱天身體失去的水份，要一倍或雙倍於正常的總數。在這種情形之下，祇有吸入與失去等量的水份，才可稱為正常。

任何液體的消費，超過身體所需的補充量時，就是過分了。在這一方面，我們都是曾經犯法者。喝有味的流質，如同吃糖果，是一種愉快。所以我們就喝多了。偶爾比身體的需要量多喝一品脫水，是沒有損害的，不用過慮。

習慣的喝過量的液體，那就完全不同了。一個健康的體是有伸縮性的，喝多了亦不致受損。任何人體重正常，沒有胃，肝或是關節上的障礙，不用憂慮所進水量的多少。但是有人對健康必須要特加小心的，那末應該記得有三個重要的器官，會因過量的液體而不勝負擔的。

第一就是胃。液體是沉重的物質，它對一個有健康的，伸縮性的胃的人是無妨的。但是假如你的胃是孱弱的——缺少伸縮性和肌肉的緊張力——那末就會因液體的重重使它下垂。凡是胃不健全的人，應該避免突然間飲大量的液體，而且平日也要喝得均勻，使胃有時間將水份的輸入小腸。

所有吸入的液體，必由心臟壓到其他各器官去。因此如果你有任何心臟官能上的疾病，不可過飲。

腎臟在一般說來，是將液體輸出體外的器官，胃與循環系統情形的好壞，很容易確定。至於腎臟，就有兩種絕端相反的情形。一種是腎臟太虛弱，甚至不能執行它們過濾的正常工作，如此最好是減少液體的吸入量。然而如果腎臟有產生石子的傾向，那麼你就須較平時多多的飲水，幫助沖出石子。

凡是容易過胖的人，應該祇在口渴時喝點水。但是太瘦的人却不可因此為想使體重增加而多喝水。幾乎所有體重不足的人，並不是因為缺少水份的緣故，而是一種器官上的疾病，或是缺少適當的食物。你多喝水使上磅時重量增加，那你就自欺了。

家事一得

綠星

蘿蔔乾買來後，放在太陽下晒乾，再收藏，可耐久。
白切雞肉不能久置，如用瓶盛好酒，略放鹹味，投入雞肉，密封瓶口，一星期後，即可取食，此即醉雞肉，味甚鮮美，別有風味。
生薑切片，用鹽拌浸，歷五六時後撈出，加醬油拌勻，佐膳，味極美。

你吃多少水？

你「吃」多少水？你一定以為沒有多少——但是多數所謂「固體」的食物中，都含有可驚的水量。

你以為牛奶含有百分之八十五至百分之八十八的水份，不錯。但是你可曉得，煮肉亦有百分之八十三到百分之八十八的水嗎？

烘豆竟有百分之六十八到七十的水。
拿煮熟的甘薯來說吧，它們含水百分之七十二。洋白薯（煮過的）水份更多——百分之七十五到八十。

有幾種乾酪，水份亦很多，有一種農舍乾酪，含水百分之六十三至七十二。
這裏還有幾種含水的數量可以使你驚奇的東西：

- 煮牛肉——百分之五十二到六十。
- 香蕉——百分之七十五。
- 水芹菜與生菜——百分之九十一到九十七。
- 雞蛋——百分之七十三到七十四。
- 煮雞——百分之五十五到六十五。

如果你堅決的要沒有水份的食物，你就祇能有下列的濃縮的食物和蜜餞，椰子乾，朱古力，硬殼果，餅乾，花生醬，與白薯乾——以上一切所含的水份全不到百分之十。

發生兩個疑問

編輯先生台鑒：

頃見「家」創刊特大號內有一則大意為一人於紀元前生，紀元後死（就記憶所及似係紀元五十年生，紀元後四年死），問此人享壽幾何？答案則為五十三歲。又第三期身材常識測驗內第五則：「你在二十五歲時的正常體重，應該就是你此後一生中的體重。」

查紀元前（B.C.）與紀元後（A.D.）之間，似尚間有基督一生之時間。基督在世三十餘歲，其正確年齡未曾確悉。然則前無此人享壽當約在八十與九十之間。答案內之五十三歲，得毋錯誤，抑或鄙人見識未確？又一人體重普通隨年齡增加，並不能以二十五歲時之正常體重作為此後一生中體重之標準。以上二點，未識是否，貴刊未加攷察，以致錯誤？抑或鄙人見識不確。
敬懇賜教。
嚴萬發啓

萬發先生：

按 A.D. 是拉丁文 Anno Domini 兩字的簡寫，意思是「基督在世之年」(In the Year of our Lord)，並不是基督死後的意思。

「你在二十五歲時的正常體重，應該就如何此後一生中的體重。」這一句話應該注意「應該是」三個字。這是一個人類健康的理想。意思就是說，如果你能於二十五歲以後繼續維持着二十五歲時的正常體重，那是最合理想的，是健康的。當然，事實上多數不注重體育的人是辦不到的。

家雜誌編輯部

請讀：

全國聞名
歷久彌新
獨一無二的大日報

申報

服務最久……
貢獻最大……
銷行最廣……
聲譽最著……

所以

○讀○者○最○多○

我們的通信網遍佈各地：消息完備

評論由權威作家們執筆：態度正大

我們取精編精印的制度：醒目省力



母親節的創始人 陸知微

約翰·萊序達(John La Cerda)原著
譯自「冠皇雜誌」一九四五年五月號

五月十二日母親節是安娜·賈維斯的日子，可是她本人却無所謂。她的房裏將滿放着花，療養院的醫生和護士會特地來看她。賈維斯委員會照例派人來，把別人給她慶賀的信念給她聽。已屆八十四歲高齡的賈維斯，十分瘦弱，雙目失明。母親節對於她至多只不過引起陳舊苦痛的回憶。

當賈維斯發起世界各地的孝母運動之初，她還是亭亭可人，聰明活潑的少女。爲了照顧她那位瞎子妹妹艾習諾，她拒絕了好幾位向她求婚的人。韶華易逝，時節如流，安娜抑鬱幽居，只能在法院中求得些滿足，習久成慣。

關於安娜的母親——安娜·利費斯·賈維斯太太的身世，大家知道得不多，只曉得她是美國西維琴利亞州格雷夫頓城裏一位愛好花木，尤其喜歡紅菊花的牧師之女。

約當十九世紀末，二十世紀初，安娜的家庭搬到費城，就依安娜的兄弟克拉克·賈維斯而居。幾年後，克拉克死，遺產總值約七十萬元。其中有一棟三層樓的磚房，和一家信託公司年息一萬元，皆爲安娜與艾習諾姊妹所得。不料克拉克德有些債主，他們擠進瓜分，到一九四五年全部遺產化爲烏有。

一九〇五年五月賈維斯太太病故，安娜與艾習諾隨侍在側。既已喪弟，復又失母，今後安娜僅得盲妹相倚，其悲痛欲絕之情，實無涯際。

安娜於母親逝世二週年忌辰，在格雷夫頓教堂禮拜時，宣佈她的雄心。爲了世界上「被遺忘」的母親，打算發起一項運動。

「母親們受苦多而享福少，」她說：「她們健在時，子女偏偏不懂事，及欲孝時親已不在人間。」

在費城安娜寫信給各國的元首，州長，教員，牧師，向監獄，兵營，白宮，國會呼籲：

「固然天天都是孝敬我們母親的日子，但爲表示崇高堅忍的愛，我們應該指定特別的一天。」

她的信立刻發生了効力。名人如約瑟·但立爾，曾任總統的老羅斯福，煤油大王約翰·羅克非勒同時都有回信響應。

一九〇八年基督教長老會在西雅圖市開會，通告會裏的牧師以後逢五月的第二個禮拜天，爲母親們祝福。規定凡是母親健在的教徒，寫信給老人示愛請安。母親已故的，便佩戴白菊花誌哀。西雅圖長老會第一教會，叫婦女帶鮮花參加禮拜，經牧師祝願後，放到母親的墳上。

一九一〇年華盛頓州州長海氏(M. E. Hay)宣佈五月份的第二个禮拜日光榮歸於「那些爲我們走下死亡幽谷的人。」

一九一二年美國阿克拉荷馬也加入提倡，州長李克魯斯叫大家「永遠記念着母親。母愛產生人類間相互的了解。」其他各州陸續仿效，紛起贊助。

一九一四年五月七日這天，湯姆斯·希福林大聲疾呼，爲指定五月的第二個禮拜日作母親節的議案辯護，結果參議院一致通過。五月九日威爾遜總統宣佈母親節是「我們孝敬母親的公開表示。」他主張社會和政府協同樹起旗號來。

四十三國接受了指定母親節的建議，安娜看到她所創導的運動，這樣風起雲湧，不禁驚喜交集。她講：

「去看看你的母親吧，戴朵菊花在身上，家裏把國旗升起來，表示敬愛。」

現在這項運動擴展到世界上各個角落，隨着免不了有些事體變了質。

「母親節」，她嘆口氣告訴來訪的記者：「被無知好利的人弄糟了，電報局編出現成的客套話，賣花商，糖果店，印賀節片的商人，都有藉口推銷的機會，利用我的主意發財。就是隔壁的理髮匠也曉得這麼一套，他的玻璃窗上貼着「剃掉鬚鬚，把面孔弄清潔再去看母親吧！」一張印成的賀片毫無意義，倒反表示你簡直太懶了，懶得自己不親筆來寫給母親，而你母親比世上任何人對你要好得多。糖是你帶了一盒回家給母親吃的——等一會，你自己吃掉了。不管你怎麼做法，給你所缺乏和需要的東西吧！那便是我創導母

親節的理想。」

她反對生意經的廣告，像買件新皮大衣給母親穿，或替母親大做其壽，或買一把轉動安樂椅。

安娜真是伶仃孤苦，慢慢與世絕緣，任何人想看她的，必須事前約定好，敲門還要用暗號，才有人開。所以她的信件較多，她約定了一家剪報社，專剪寄報紙雜誌上關於她的消息。這樣到後來，她的文件多得叫她買下隔壁的房子來堆置，才夠安放。

晚間總要到半夜一點鐘，她才能睡，早上五鐘點便起身，圍繞屋子散步兩週。隔壁的房子和她自己本宅因年久失修敗壞，她忙得不耐煩管這些瑣碎事。

她的房子裏各處裝得有鬧鐘，提醒她按時做事用的——幾乎是一頁偵探故事。

客廳裏掛了她母親的大油畫肖像，像前擺着褪了色的玫瑰花，有把椅子旁邊的大花瓶裏插了從墳上折來的棕樹枝。

安娜為她的產業鬧過些糾紛，在葛雷夫頓城賈維斯家的地皮上，有家電力公司想以五十元代價，裝設電線通過，她親自上公堂對簿，駁倒許多證人，巧妙的指斥了法官和陪審員，而爭得一百六十元代價。還有一家寄放汽車公司租用了地皮，她認為租價太低，若是打起官司來理論，拖延歲月，不易了結，她採取了直接行動，來對待車行經理。經理便控告她不該弄掉車行招牌，不該叫車行裏的人搬家出去，不該企圖向寄存汽車的車主收租錢，還控告她出言不悞。

不久安娜創設「國際母親節會」，她宣佈紐

扣作為母親節正式徽章，並且以每百粒二元美金的賤價，賄本出售。

一九二三年紐約有些熱心公務的人籌備在母親節舉行集會，安娜却堅持反對。她說：「一張愚蠢的新聞影片將在集會中出現，這班壽備人袒護騙人的街頭小販，讓小販子出賣殘花和其他劣等紀念品。」她尤其遷怒於那位主席史柏羅。

安娜以控告冒用她的創作為威脅，使得這個集會流產。安娜得勝之餘到華盛頓，在母親節這天把花園放到無名英雄的墳墓致敬。

十月間零售糖菓商在費城開會，她闖進會場喊道：「你們利用良好純正的意義做發財的工具！我是母親節的創始人，我要求停止開會。」終于一位私家偵探挾持她出會場。

一九二五年美國軍人母親開會的時候，安娜也闖進來，指責她們不該贊成佩戴菊花，致使賣花商得利，安娜早主張用紙扣做標記了。她高聲疾呼，聲震屋宇，出席代表叫罵隨起。由場內吵到了屋外，街上圍着一羣看熱鬧的人。安娜被加上擾亂秩序的罪名致被捉將官裏去。她說這次被捕真可算會裏「賣花商」的反宣傳。

六年以後，她又攻擊金規基金會，這個基金會為救濟貧苦無告的母親而設。預備向一些母親已過世的人捐款，業已獲得依麗娜·羅斯福夫人，琪恩·亞當時，四個州州長等人的捐助。羅斯福夫人勸安娜加入，給她一份章程，章程內載明：任何其他團體會員雖與金規會同一遵守母親節儀式及有所貢獻，亦不得自本會享受何項物質之利益。但安娜堅不為動。

她在一九四三年又到華盛頓，請責詹姆士。

華萊不該發行母親節紀念郵票，因之，當集郵家擁往郵政局爭先恐後的請蓋第一次郵戳的時候，郵政局正發出向安娜的道歉信呢！

一九四四年十一月很冷的一天，安娜漫步走進費城醫院看病，形容憔悴，目光散失，視而不見，而囊空如洗，晚景堪憐。

後來她送到了西却斯特的馬歇爾方場療養院，費城人組織了一個委員會來照顧她。

艾習諾，她的妹妹，不願離開斷瓦頹垣，還住在老房子裏。一九四四年正月，一位警察發現了艾習諾倒在地板上死了，屋裏的煤氣爐開着。雨水從房頂漏下，在地板上，傢具上，零碎東西上凝結成冰。

安娜遭難的日子，埋怨照顧她的人，不應該將她關在黑漆漆的房裏來折磨她。她否認她瞎了眼。

可憐的安娜直到風燭殘年才受着良好的照料，她不再和賣花商糖菓商鬧彊扭，而他們也正解囊捐款給安娜，賈維斯基金。等她辭世以後，人民會要求政府合造一所永久性的建築，紀念這位犧牲心習精神和幸福為母親節而奮鬥的女子。

製版界之權威

華東照相製版公司

精製三色版銅版鋅版等
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—一號

聚興誠銀行

指定外匯銀行

營業項目

存款放款	押款匯兌	各種儲蓄	各種信託
------	------	------	------

總管理處：重慶·分支行：全國各重要都市

上海分行：江西路二五〇號·上海辦事處：靜安寺路戈登路口
八仙橋青年會對面



纏足五日記 超人

大哥和母親爲了我的纏足問題，已經爭辯過好幾次了。母親的結論依然是：「大兒子，你雖然是屬龍的，也是我屬蛇的肚子裏生出來的。不能干涉我！我是不管什麼時興不時興；就是現在時興大腳，女孩子的腳總不能太大了。稍微纏一下，也是比天足好看。我已經十二三歲，今年除夕非替她纏上不可！她是找我的，你管不着！」大哥的勸告結果失敗了，他轉移不了固執的母親底主張，又回到離家遠遠的洋學堂教書去了。

時光沒有沖淡我的記憶，就是那一年的舊年除夕，家裏和過去的除夕一樣忙亂。天還沒有亮，母親和嫂嫂點着燈起牀，一直在廚房裏預備點心，年菜，和幾十席祭祖的素菜。那天午飯開得很遲；母親在飯桌上並沒有提起今天纏足的事。我偷偷注意着老人家的臉色，和她的動作，不敢在她面前跑跳一步，深恐她注意上我的腳，引起她爲我纏足的動機。除夕是我的難關呀！我會祈禱，憔悴地希望她忙亂遺忘了這討厭習俗。

孩子們對過年過節特別感到興趣和快樂，「年節是孩子們的一」，這話一點也不錯。江南的冬天不太冷，午後的陽光那樣溫暖，門前的河水碧綠澄澈。出土的麥苗，嫩綠得令人喜愛。我和一羣孩子，遊玩在離家不遠廣闊的土場上。我們踢毽子，跳繩索，戲球，賽跑，做着各種的遊戲。

纏足的女同伴，容易落伍，也容易墜倒。那天我對她們格外注意，格外同情。「你爲什麼纏足呢？」「媽媽的命令我有什麼辦法？」「不好不答應嗎？」「你敢反抗嗎？會被你媽打個半死的！」她們惡意地譏諷起我來了。

晚上，母親在小堂屋裏，預備好一盆用茶葉煮好的水，取出搗好大約有五六尺狹長的新白布，和一些茶葉，綠荳，粽子，打發小姪兒傳令叫我前去洗腳。我所害怕的一幕終於實現了。我好像臨上刑場的羔羊，乖乖地走到母親前面，坐在矮小的凳子上。自己洗好腳，母親替我剪去了腳指甲，強迫我吃着粽子，再用預備好的茶葉，綠荳，在我腳上用力的擦着，那是希望纏的足有茶葉，綠荳般的香氣，吃粽子是希望腳和粽子一樣大小。然後就用預備好的白布裹足條，代我一層緊似一層的纏上了。布纏完了，再用針和線細細密密的縫上，穿上特製的，比腳稍爲小一些的布襪；最後穿上比腳還小半分的布鞋子。起先感到的是冰冷，一雙腳好像踏在冰塊上似的，一點暖氣都失去了。漸漸地麻木，失去了知覺。踏在地上的，不是我的腳。我不會走路了，就坐在那裏，半擱不會動彈，呆呆的看着方桌子上的煤油燈，從燈花裏繼續地爆作出許多小黑點。那是「媽媽的命令，你敢反抗嗎？會被你媽打個半死的。」這些可怕的字眼都伸出了拳頭，向我示威。

我沒有參加家裏的圍坐守歲。可是我睡得很晚，一個人坐着，坐着。一雙腳，又冷，又麻，又痛，太不是味兒了。扶着小凳子走到自己的寢室，爬上我的床，坐在被筒裏，用我的一隻手摸着腳，希望手上的熱度，能夠溫暖這一雙可憐的腳。天啊！那裏能夠溫暖得暖？依舊那寒冷。我只能慢慢伸直雙腿，躺下，左右側睡着太痛，平躺着也是痛。我的眼睛睜得很大，腦子很清楚，一點睡意也沒有。遠近爆竹聲不絕的響着，左右隣居的肉香酒味，透過了窗戶，瀰漫我的寢室。這些引不起我一點興趣，這個年不是我的呀！這樣痛苦的日子，怎麼支持下去呢？我哭了（自然不敢出聲），可是哭是解除了腳的痛苦，愈哭覺得愈痛，愈痛哭得愈苦。哭的時間很長，模模糊糊地不知什麼時候才睡着了。真正只睡一會兒，又被痛醒了。腳是溫暖了，熱了肌肉必致膨脹，肌肉膨脹了。更覺得纏的布太緊，也格外覺得痛。整個的腳上和雞啄一般，只好伸在被子外面凍。凍冷了這是痛，又縮到被子裏。就這樣來回的伸出縮進，實在不是人過的日子。睡不着，夜是這麼漫長，這麼靜寂，聽到遠遠的狗吠的聲音；這不是大哥趕回來過年嗎？我的聽覺隨着狗的吠聲遠近奔馳。我討厭狗，牠沒有給我帶來一點喜訊。

雞啼了，爲什麼一些人要歌頌雞的叫聲？尖銳的聲音刺痛着我的腳，我厭惡牠。

很早，一陣鞭炮響過以後，就有三五成羣的客人，登門賀年，都是男客。男人幹什麼都要比女人快一步，人生爲什麼要有男女之別呢？這些問題使我糊塗了。我的頭在發暈，好像坐在過着

風暴的船上。天花板在旋轉，房子也在搖擺，我不能起床，也不想起床。

大嫂來了。「妹妹，你的腳痛得很嗎？忍耐着呀！我們不是都是這麼痛苦過來的嗎？你這一雙天然大腳，硬要用布纏小它，纏成粽子一樣，不但不讓肌肉發展，還非把骨頭纏斷不可，能不痛嗎？剛纏要痛，纏小了也是痛，總之，做女人一輩子就是苦痛。……」

「大哥今天能趕回來嗎？」打斷她的話頭問她。

「像母親這樣固執，堅決的個性，你大哥回來也沒有用的。他也勸過母親不止一次了。」

元旦擋不住我苦痛的淚泉，我又開始哭了。嫂嫂硬硬地拖地我才起了床。穿一身舊衣服。嫂嫂扶着我，和跛子似的走到小客廳，就懸空着脚坐在太師椅上。盛給我的元宵，僅喝了幾口湯，嘴裏毛地什麼也不想吃。

賀年的客人絡繹不絕，我也很少理他們，他們也不來注意我。

姪兒們和一羣其他的男孩子，全身衣服都是換了新的，走起路來半跑半跳的，跑出跳進地放着鞭炮，玩着各種他們喜歡的遊戲。新年的快樂是屬於他們的，女孩子的快樂自小就被剝奪了。小客廳給字畫古玩，點綴得相當勻稱。大紅呢子的桌毯，平時不大用的，鋪着尤為生色。然而這些都是使我憎恨的對象。腳懸空着不能減少一點痛苦，連那張我坐的太師椅都使我憎恨。我想索性斷去兩隻脚，用膝蓋走路，或者還自由痛快些。想再回到床上躺去，沒有人扶我是走不動的。坐在那裏，整天的就只能坐在那裏。

大哥回來了，他先走進小客廳。本來我很想立起來歡迎他的，但立不起來，結果只能流着淚迎接他。大哥開口第一句就說：「你已經纏上脚了是嗎？我知道母親是決不會接受勸告的。纏足有百害沒有一利，學校讀書的女學生，沒有一個纏足的，這是你自己的事，要你自己堅決拿定主張，每天晚上自己放開就是了！最初挨幾頓打是免不了的；但總比纏足強些，她不能天天打你，只要你自已堅持就是了！」大哥扶我回到寢室，揸我上了床，我靜靜地躺着，脚依然痛得難以忍受。「這是你自己的事，要你堅決拿定主張，挨打總比纏足強些……」這些話變成一張一張的臉譜向我微笑，向我招手。就是這股力量，促使我躺在床，挺直了腰，壯大了胆，在全家睡了以後，偷偷地用剪刀拆開了。從未有過的舒適：時間沒有允許我想到明天的結果；我就熱睡了。

第二天醒來很遲。被母親發覺後，挨了一頓毒打，仍然又纏上了。整天我依然坐着沒有移動一步；大哥也硬着頭皮挨罵。就在那天晚上，我仍然大膽的拆開了。這樣堅持了四天，也挨了四次毒打。在我堅持的情形之下，母親不得不讓步了。板着脸孔，嚴肅的說：「玖英，我這麼煩神，還不是爲着你嗎？將來嫁不出去，或者丈夫不喜歡，可不要怨我做母親的不負責！」

從此以後，我愛穿寬大的鞋子，俾脚可以自由伸展。我愛好自由的性格，也是從這次鍛鍊胚胎的。

★歡迎女界投稿★

天真話 夢痕

小弟弟啞巴

小培的母親生了一個小弟弟，不久弟弟的生日到了。小培非常興奮，一清早起來，便打電話去通知他的叔母，叫她立刻就來。

叔母問小培道：「你家的小弟弟可愛嗎？」小培道：「可愛，不過是一個啞巴。」

叔母說：「啞巴嗎？」小培說：「是啊！他從去年出世，直到現在，沒有說過一句什麼話。」

沒有空氣活不了
四歲的小小就愛着管閒事。
「空氣流動便成風，」小小的哥哥正在念着書。

小小的哥哥又繼續地說，「空氣是人一天也不可少的。要是沒有空氣，人便不能生活，一定要死了。」

小小便插嘴道：「哦！我知道了。前天姨父的死，想來也是沒有空氣的緣故。」

肚裏生出小雞
萍萍的母親買了許多的小雞，養在花園裏，預備在新年時吃的。

萍萍在旁，問母親道：「小雞是從那裏生出來的？」

母親道：「是從蛋裏生出來的。」

萍萍道：「那麼我們吃蛋，危險得很哩。」

母親道：「什麼危險呢？」

萍萍道：「恐怕吃到肚裏，要生出小雞來啊！」



梅兒斷乳記

菊華

小梅兒還祇有八個月足月的時候，我發覺自己又懷孕了，經過醫生的檢查，證實這個發現並不錯誤。雖然我們很歡迎第二個孩子降臨，可是爲了梅兒的斷乳，却增加我一層深重的憂慮！

原因是八個月的小孩便完全斷乳，是不是太困難了，自己沒有這種經驗，心裏總是疑疑惑惑，儘管書本上告訴我小孩九個月便可以斷乳的理論，但事實上多數的小孩都在一歲後斷乳。八個月的小梅，長得確實肥肥胖胖，白白的圓臉上嵌上一對烏黑的大眼珠實在惹人心愛。假使斷乳以後，她仍會長得如此可愛嗎？這使做母親的担着一番心事。同時，我們寄居的那個山城，並沒有消毒新鮮牛乳公司，奶粉雖能在那幾家拍賣行中可以發現幾罐，但價值高得嚇人，不是我們作公務員的父母們買得起的，然則，梅兒斷乳以後，拿甚麼來代替呢？雖說她在六個月的時候，已經開始吃稀粥，但斷乳後便全吃粥嗎？這也使我發生了疑問。

不過，自己既已懷孕，梅兒是必須要斷乳，大前提決定了，便逐步實行。所幸自己身體強健，最初一二個月裏，乳汁分泌仍然不少。開始是最長六點，這一次吸乳完全廢除，全以稀粥代替。這樣實行了一個半月光景，便進至第二步中午吸乳也開始廢止。這一步實行起來，真是煞費心事才達到目的。第一是代用品的尋找，托人到處打聽，才在一個住在郊外的許醫生那裏，每日分

得半磅牛乳。不僅代價很高，而且還講了許多人情。因爲他的乳牛產乳不多，他是要留給自己吃的，分給我們半磅，不知費了介紹人多少唇舌。同時，他沒有人送與我們，我便只好花錢僱一工友每晨去取。僱傭費加上乳款，代價也相當高了。不過爲了孩子的健康，我只得咬緊牙關從別的項下節省移用。第二，牛乳雖然有了，梅兒因爲從早到午都不見我，中午見到時，便如獲至寶，一定堅持要我抱着，哭泣求乳，拿牛乳給他，使勁推開不吸，最初真把我弄得手足無措，只好也陪着她哭起來。後來還是硬着心腸躲了不見她，教女傭拿牛乳餵她，纔算把難題解決了。日子漸多，我也可以自己動手餵她牛乳而不吵鬧了。

第二步實行有半月光景，又開始黃昏時斷乳。這一步行來，倒不十分困難，每天下午四點左右，便給她預備一罐厚粥，她吃飽後，非到睡後醒來並不求乳。

最難的關頭，便是最後一步——夜間斷乳。自梅兒出生以來，除了白天睡在小床上外，夜間都是我帶她睡在一張大床上。實行斷乳時，有人勸我將她交給女傭帶着睡，可是女傭的床和習慣，使我不敢冒險，結果仍由自己領着睡。因此，斷乳十分困難。不過，這時小梅兒已滿足十個月，自己懷孕又已屆三月，乳汁是非常的少，不

管到苦頭，便不肯再吸，這時便拿餅干給她吃。我聽了她的指導，便照着實行，不過餅干改用蛋糕，因爲小梅兒不喜歡餅干，並且餅干也太乾燥。結果第一夜，她哭着叫着要乳，一夜沒有好睡，也沒有好吃。到第二夜，她似乎知道哭也無用，倒肯大吃她喜愛的蛋糕了。第三夜，她一醒來便只嚷着糕糕，而不再問乳了。吃飽後便酣然入睡。這樣經過十天，夜間她竟一覺到大明，不必吃蛋糕之類的東西。於是這艱辛的一段斷乳過程，總算完成了。可愛的小梅兒仍是那隻白白胖胖的，一點也沒有受到影響。

點心開口笑製法

純悟

材料：(一)麵粉一斤，(二)白糖半斤，(三)雞蛋三個，(四)發酵粉四茶匙，(五)鹹水一茶匙，(六)白芝麻五兩，(七)熟生油二兩，(八)荳油或生油一斤(煎時用)。

製法：先將發酵粉在麵粉內充分拌和，把雞蛋打碎，搗得蛋白蛋黃十分均勻，遂將麵粉內，加糖，鹹水，二兩熟生油，及一茶匙冷水把麵粉揉得非常透，使之柔軟而不黏手。遂將麵粉切得骨牌大小，揉成圓形。在冷水內，即已在白芝麻中一滾，揉成圓形。在冷水內，即可在已熬熱之油鍋內。不可去攪動，略揉其色。待至發熱開口時再取出。此時已成爲一美味之佳點。

注意：加入麵粉內之水，切忌用熱水，因熱水會使發酵粉失去作用。切成麵塊不可太大，否則內部不易熟。做成圓形，不一定要在冷水中弄溫，後再在芝麻中滾，不然芝麻不開。煎時油要動，去翻動，如動後，就不易萎。煎時外面焦裏面不熟，太萎則不易開口。



黑孩子 (一)

朱綺譯

Richard Wright: Black Boy

失火

很久以前，當我四歲的時候，一個冬天的早晨，我站在壁爐前面，在一堆熊熊的爐火上烘暖我的手，耳中聽着室外的寒風呼嘯而過。我的母親整個早上都在罵我，叫我安靜，不許我作聲。我那時是憤怒，焦灼，而又不耐煩的。隔壁房裏是外祖母病在牀上，日夜都有一個醫生看着她，我知道我如果不聽話是會受罰的。我不耐煩地走到窗前，拉開了那雪白的毛茸茸的窗簾——向來我是不許碰那窗簾的——戀戀地望着那空無人跡的街道。我渴望着跑，玩，叫，但是想到了外祖母又老，又白，滿佈皺紋的可怕臉，圍着一團亂蓬蓬的黑髮，睡在一隻很大的鴨絨枕頭上，就使我害怕起來。

整所屋子是寂靜無聲的。比我小一歲的弟弟在我後面，蹲在地上靜靜地玩着一個玩具。有一隻鳥在窗簾前疾飛而過，我不禁歡呼一聲去招呼牠。

我的弟弟說：「你最好不要作聲。」
我說：「你閉上嘴。」

我的母親急急地走進來，將門關上。她走到我面前，對我搖搖手指。

她輕輕地說：「不要喊，聽見嗎？你知道外祖母病了，你最好安靜些！」

我惱怒地低下了頭。她走了，我無聊到了極點。

我的弟弟高興地看着我說：「我早告訴你了。」

我再對他說：「你閉上嘴。」

我沒精打采地在房間裏走來走去，想找些事來做，一方面怕我的母親再進來，一方面又因為沒人注意我而感到怨憤。房裏除了那爐火以外，沒有一件有趣的東西，最後我就站在那閃爍發光的餘燼前面，迷惑地看着那閃爍的煤塊。忽然一種新的遊戲的方法在我心裏生出，而且生了根。爲什麼不丟些東西在火裏面，看它怎麼燒呢？我四面看看。房裏祇有我的圖書，如果我燒了它，我的母親會打我的。那末什麼東西呢？我四處搜尋，找到了倚在一個壁廚裏的一把掃帚。對……如果我燒了它的幾根草，沒有人會管的。我拉出了那把掃帚，抽出一把草來丟進火裏面，看它們冒煙，變成黑色，燃燒起來，最後變成了白色的鬼火消滅了。燒草是一種惡作劇的玩意兒，我再從掃帚上拉出些草來，將它們丟進火裏。我的弟弟走到我的旁邊，他的眼睛被那燃燒着的草所吸引了。

他說：「不要這樣。」

我說：「你閉嘴。」

他說：「我要告訴的。」

我說：「我會打你。」

我的念頭愈想愈奇。現在我是在想，如果我燒燃一把草，將它們放在那長而毛茸茸的白窗簾下面，不知將是怎樣一種情景。我要不要試試看呢？當然。我從掃帚上拉下幾根草，放在火上燃燒了；我跑到窗邊，將那火碰到那窗簾的邊上。我的弟弟搖搖頭。

他說：「不要。」

他說得太晚了。紅色的火焰已經燒到了那白的布，一股火焰冒了出來。大驚之下，我向後退去。火從直昇上屋頂，我嚇得發抖。登時屋裏照得一片黃色。我恐懼極了；我想叫，可是又怕。我四面找我的弟弟；可是他已不在了。半間屋子現在都冒出了火燄。濃煙使我窒息，火燄向我的臉上撲來，使我氣都透不出來了。

我衝到廚房裏；濃煙已經湧到那裏了。我的母親馬上就要嗅到了那煙氣味，看見了那火，跑來打我了。我已經做錯了，做了些無法隱瞞或狡賴的事了。好吧，我還是逃了出去，永不回來吧。我跑出廚房，跑到後面院子裏。我到那裏去呢？好，爬進屋子下面去吧！沒有人能在那裏找到我的。我爬到屋子底下，爬進一個磚砌的煙囪的暗洞裏面，將自己縮成緊緊的一團。我的母親一定找不到我，也不能因為我做了錯事而鞭打我了。無論如何，這事完全是出乎意外的；我並不是真的有意要燒掉這屋子。我僅不過想看看那些窗簾燒起來時是個什麼樣子而已。我却並沒有想到我是躲在一所正在燃燒的屋子下面。

不久就聽見有腳步聲在我頭上蹬蹬地走過。後來我聽見銳聲的呼叫。更後來有救火車的鑼聲。

和馬蹄聲從街的那邊過來。是的，真的是失火了，正像我看見有一次一所屋子失火一樣：整所屋子燒成了平地，祇留下一條燒成黑色的煙囪站着。我嚇呆了。我頭上的聲音將我緊靠着的煙囪都震動得搖了起來。尖銳的呼聲越來越響。我在想像中看見了我的外祖母，無助地睡在牀上，她的黑頭髮裏冒出了黃色的火燄。不知我的母親着火了沒有？我的弟弟會不會燒死呢？也許屋子裏的每一個人都會被燒死的！爲什麼我在燒那窗簾之前不想到這些事呢？我真想變成隱形的人，不再生活下去。在我上面的騷亂聲越來越大，我開始哭了起來。我似乎已經躺了幾年之久了，等脚步声和尖叫聲靜下來時，我覺得寂寞，似乎已被永遠地逐出於生活之外。離我很近的地方有人的聲音，我發起抖來。

「李却！」我的母親發狂似地喊着。

我看見她的腿和她的衣裙在後院裏很快地移動着，她的悲聲中充滿了一種苦惱，這種苦惱之強烈，使我知道我的責罰一定會與之相等。後來我看見她的緊張的臉從屋角的向裏面張望。她找到我了！我屏住了氣息，等她來命令我走過去。她的臉又移了開去，她並沒有看到在這黑暗的角度裏縮成一團的我。我將兩臂抱住了頭，我的牙齒都抖了起來。

「李却！」

我所感覺到的她的聲音中的痛苦，正像一條鞭子打在我的皮肉上一樣地銳利，一樣地痛。

「李却！屋子失火了。哦，快找我的孩子！」

是的，屋子是在燒了，但是我決意不離開我的安全的地方。最後我看見另一張臉從屋角下向

裏面張望；這是我的父親的臉。他的眼睛一定已看慣了黑暗中的東西，因爲他現在正指着我。

「他在這裏！」

從這一會兒以後，一切的事對我都是亂得不得了。由哭泣，高呼，和狂亂的談話中間，我曉得沒有一個人死在火裏。似乎是我的弟弟最後克服了他的驚懼，去告訴我的母親，但是大半所屋子已經在燃燒了。外祖父和一個舅舅用牀墊當作擔架，將外祖母從牀上擡起急急忙忙地擡到了一位隣人的家裏。每一個人因爲很久沒有看見我，又沒有聽見我的聲音，一時都以爲我已死在火裏了。

我的母親一面扯去一條樹枝上的葉子，預備打我，一面咬牙切齒地說：「你幾乎將我們嚇死了。」

帆船

有一天我的母親告訴我，我們要搭亞當凱脫輪到孟斐斯去，從此以後，我焦急得祇覺日子過得太慢。

我問我的母親：「那船有多大？」

她說：「像一座山那樣大。」

「它有汽笛嗎？」

「有的。」

「汽笛要叫嗎？」

「是的。」

「什麼時候叫？」

「船長要它叫時，它就叫。」

「爲什麼人家叫它亞當凱脫？」

「因爲這是那船的名字。」

「這船是什麼顏色的？」

「白的。」

「我們要在船上多久？」

「一天一夜。」

有好幾天中，我夢想着一隻巨大的白船，浮在一片汪洋之中，可是在我們動身的那天，我的母親帶我到碼頭上去，我看見的是一隻又小又髒的船，完全不像我所理想的。我失望了，到了要上船的時候，我哭了起來，我的母親以爲我不要跟她到孟斐斯去，我也不會告訴她是爲了什麼。後來我在船上走來走去，看那些黑人擲骰子，喝威士忌酒，玩紙牌，凭息在箱子邊，喫東西，談天，唱歌，才高興起來。我的父親帶我到機器間裏去，那些震動的機器引得我看了很久很久。

在孟斐斯，我們住在一所兩層樓的磚屋中。那所磚砌的房子和那水泥的鋪道使我覺得冷寂而有敵意。這城市因爲缺少綠色的生長着的東西，好像是死的一樣。我們四個人——我的母親，我的弟弟，我的父親，和我——所住的就是一間廚房和一間臥室。屋子前後都有水泥鋪的空場，我和我的弟弟可以在那裏玩，但是有好幾天我都不敢獨自到那陌生的街道上去。

住進了這所屋子以後，我父親這個人纔第一次完全進入了我注意力的軌道中。他在一所比爾街上的藥房裏做夜間送貨的人，到我知道在他白天睡覺的時候我不可以吵的時候，纔使我覺得他是重要而又不許親近的。他是執掌我們一家法律的人，在他面前，我從不大笑。我常常膽怯地偷偷走到廚房門口，看着他巨大的身體臃腫地坐在桌旁。我敬畏地看着他牛飲着一個鉛皮罐裏的啤

酒，吃得很快，嘆氣，打噎，吃飽了閉上眼睛打瞌睡。他相當的胖，他的大肚皮常常垂在腰帶的外面，他對我永遠是個陌生人，永遠是疏遠而遠離的。

飢餓

因為飢餓是逐漸逐漸地偷襲我的，所以起初我還不大感覺到飢餓究竟是怎樣的。在我遊戲的時候，本來已常常會感到有一點點餓了，可是現在當我晚上醒過來時，飢餓竟已站在我的牀邊，靜靜地瞪着我。我以前所知道的飢餓不是靜靜地而含敵意的陌生人；那是一種正常的飢餓，使我時時的討麵包吃，等我吃過了一兩片餅乾以後，我就滿足了。但這新來的飢餓折磨了我，驚嚇了我，使我憤怒而堅決。現在當我要討東西吃的時候，我的母親就倒一杯茶給我，使我胃中的要求稍稍平靜一會兒；可是一會兒以後，我就覺得飢餓在推我的肋骨，絞我虛空的腸胃，絞得它們發痛。我就會頭暈起來，眼睛都昏花了。我在游玩的時候變成比以前少活動了，而且有生以來第一次要停下來想想究竟是出了什麼事。

一天下午，我訴苦道：「媽媽，我餓了。」
「你還得等一會兒。」

「可是我現在就要吃了。」

她告訴我：「可是沒有東西吃啊。」

「爲什麼呢？」

她那時正在脫衣服，就停下來看看我，眼睛裏含着眼淚。

她問我：「你的爸爸呢？」

我迷惑地瞪起了眼。是的，我的父親真的已

有好多天沒有回來睡了，我無論要怎樣吵都可以。我雖然不懂他爲什麼不來，可是我很高興他不在這裏，因爲他時常大聲地不許我做這做那。但我從不會想到過他不到家裏來就會沒有東西吃。

我說：「我不知道。」

我的母親問我：「是誰拿吃的東西來的？」

我說：「是爸爸。他常常帶吃的來的。」

她說：「你看，你的爸爸現在不在家裏啊。」

「他到那裏去了。」

她說：「我不知道。」

我嗚咽地瞪腳道：「可是我餓了。」

她說：「你得等我找到了工作纔能去買吃的。」

日子一天天的過去，我的父親的幻影漸漸地和我飢餓的痛苦發生了聯繫，在我感到飢餓的時候，我就會以一種深深的屬於生理的怨恨來想到他。

我的母親到底出去做廚娘了，每天給我和我弟弟一個長麵包和一壺茶，讓我們獨自留在屋子裏。到了傍晚回來，她又疲倦，又是沮喪，就會哭上半天。有時在她失望的時候，她會叫我們去，和我們談很久的話，告訴我們現在我們是沒有父親了，我們的生活要和其他的孩子不同了，我們必須立刻學會自己照顧自己，自己會穿衣，自己會弄東西吃；在她工作的時候，我們必須負起管家的責任來。我們在恐懼之下，就會正經地答應她。我們不懂在父親和母親之間發生了什麼事，這些長談祇使我們感到一種模糊的恐懼。當我們問起父親爲什麼離開了家時，她就告訴我們，說我們還太小，不能講給我們聽。

黑白分明 胡悲

★在美國新墨西哥的狄明飛機根據地，司令官下令燒燬圖書館中里查·雷特所著的「黑孩子」一書。（即本刊本期起所連載者）

★英國的伯明罕地方軍事當局，禁止美國的黑種女兵進浴室沐浴。

★舊金山的音樂家聯合會，不許著名的黑種民間歌唱家李特·默利與白種樂師合灌唱片。

★美國牧邁爾地方黑種海員不得進天主教海員俱樂部購買香煙。

★紐約的美國外科學院拒絕黑種醫師參加。

★美國著名的避暑勝地邁亞密，黑種居民甚衆，可是當地的海濱不許黑種人入海游泳。

★天主教的聖魯意大學，有兩位白種傳教士因爲堅持主張讓黑種學生參加正式的舞會，結果被驅出校門。

★紐傑西的柏林（在美國）地方，有一個回國海軍陸戰隊的黑種兵，在一個食物攤上叫了菜以後，拒絕出外到街上去吃，結果被審判官罰款八元五角美金。

★非洲蘇拉里昂地方，一個黑種工人發現像雞蛋一樣大小的世界最大的金剛鑽，得酬二十五元。

繼母快進門了

人生信箱編輯先生：

我想這事祇能請你們多能的先生來幫助我了。因為現在我所處的環境是多麼困難，我真不知道如何樣子做法。我今年是廿一歲，在去年的今日，我真可自誇為世界上最幸福的人。我的父母可算是世界上最可愛的了。人們都稱我父母為模範夫妻的。生活在這樣的家庭中是多麼幸福的事。然而在一一年後的今日，我們

人生信箱

却變成無母的孤兒了。母親的去世帶走了我們的一切的快樂與希望。從前在母親的護衛下，我可以一切都不管，我可以活躍在自己的自由的天地中。但是現在我却不得不負起了扶植弟妹的深重的擔子！

母親的去世對於父親是一個極大的打擊。爲了母親以往的一片深愛他是不再想續娶的了。但是世界上的男人就似乎不能離開女子的。經了無數次友人的介紹，我們未來的後母已被決定了。實在這也是無法避免的事情。你想一個家庭中有着五六個幼孩而沒有主婦那怎麼行呢？

父親的決定續娶亦是對他的一片愛心。他不顧我爲了他，爲了弟妹們而永遠拖累在家庭中。他願意我有一個幸福的將來，所以他這樣做了。我呢，在母親去世之時，正剛從初中畢業出來。本來我計劃是將來讀完大學後爲國家効勞的。

但是母親去世後，我就把自己的志願收縮起來了。爲了弟妹們，爲了我去世的母親，我就犧牲了自己。這樣我就在這苦痛的枯寂的家庭中支持了將近一年。這一年的時光把我過去活潑好動的性情完全改變了。我成了一個毫無希望的人，我不再有什麼計劃，思想與希望了。我的生活就是「過一日算一日」！

但是現在我的後母就要來了，那末我就不再想生活在這牢籠中了。但是我將怎樣走我的路呢？我徬徨了！

先生！我坦白地告訴你，我亦有過兩個男朋友的。當我在中學裏讀書的時候，有一位高我兩班的男同學，曾熱烈地追求過我，但被我很堅決地拒絕了。因爲我知道他的家庭是不和睦的。我對家庭的痛苦已深深地嘗過。如果我預備走入家庭中去，我當然要謹慎地選擇一番了。但是後來他到內地去進了大學後，仍舊不時的有信來。雖然我祇答允了他普通友誼的要求，但是他的用心是很明顯的。

在這種情形下，我抱的志願是不願他人來打擾我，我抱着獨身主義！

然而事實却是這樣地幻幻莫測。當另一個異性來追求我的時候，我竟然會投入情網中去了。他是小我兩歲，但他待我真好極了。他這樣事情都能體貼我愛護我，我就被他的至情所感動了。我起先告訴他我抱的是獨身主義，但是經他說了無數的譬喻後，終於把我胸中盤據多時的念頭打消了。我們曾熱烈地討論過將來的婚姻問題，他是個異常誠實的青年，我相信他，我爲了他打開了夢的胸懷。

先生，他們兩個人都在大學中讀書，他們時常都有信來，而我亦都給他們回信的。但我在信中是絕不談愛的事的，我對每個人都是如此！先生我就在這樣的情形沒有辦法了。你想我該怎樣做才對呢？下面幾個問題請你給我一點指示吧！

(一) 女子抱獨身主義是否會有悲哀的結果？家庭是可怕的嗎？

(二) 如果我去獻身於社會國家我的能力可夠嗎？

(三) 我對那兩個異性朋友應作如何的處置？

我的學識能力都很淺薄，希望先生們不要爲我寫的不通而不理會我，我現正在這裏殷切地等待着你們的指示！此頌

編安
石燕飛寄自南京

燕飛女士：

把去年今日你的母親在世的時候，和現在你的母親不在的時候比較起來，你就可以知道一個人——不論女人還是男人——的能力看雖很小，但是其實際上的影響有時候却是很大的。

我們以爲你對家庭的逃避的態度是不對的。你的父親將要續娶了，你將要有一個繼母了。對於你這位未來的新母親，不知道你現在對她有多少的認識？她是一個將來幫助你的母親維持完美的家庭生活的一個女子，在她還沒有進入你的家庭之前，在你對她還沒有相當的認識的時候，你就對她抱了一種不友好的態度，這是不對的，這是有繼母的家庭往往不美滿的原因之一。有繼母的家庭的痛苦，前妻的子女的不友好的態度實在

應該負一部份的責任。

我們覺得你不該把父親討繼母的事跟自己的婚姻問題牽在一起，這完全是兩件事情。你不要因為繼母快來了而急急於想離開家庭，因為這有使你不能用冷靜的態度去擇偶的危險。

我們覺得你應該用最友好和同情的態度去迎接你的繼母，同時幫助她了解與認識你的弟妹，使繼母入門以後，你的家庭能恢復母親在世時的快樂與融和情景。事在人為，這是可以辦得到的，而你對於這件事的關係最大，因為你對繼母的態度將影響你的弟妹對她的態度，你們的態度將影響她對你們的態度，而家庭中的是和樂是由大家的態度來決定的。

關於你所提出的問題，我們的意見如下：

(一) 據美國的調查和統計，我們知道獨身者平均起來是比較結婚者壽命較短，疾病較多的。此外，我們可以告訴你的，獨身的人比夫妻感情惡劣的人少煩惱，但是婚姻的幸福是無法享受到的。你的所謂「悲哀的結果」究何所指？我們不明白，而且「悲哀」也是相對的，所以我們不知該如何答覆你。至於家庭是不是可怕的，你從家庭中出來的人，還是由你自己去答覆吧。

(二) 獻身於社會國家，範圍極廣，差不多人人可做，祇是有大小與直接間接之分而已。你當然是可以有所貢獻於社會國家的。

(三) 我們以為你無庸急急於解決那兩個異性朋友的問題，一來你的年紀還沒有到使你這樣焦急的程度，二來你的這兩位異性朋友都還在大學裏讀書，經濟上還不能自立，更未至組織家庭的時候。尤其是你所傾心的那位異性朋友，他還

祇有十九歲呢！對於這方面，我們的提議是再等着看看，暫勿「電置」，不知你的意見如何？

人生信箱編輯部

不敢冒失向她示愛

人生信箱編輯先生：

我是一個熱心的西風讀者，尤其對信箱有無上的信仰和興趣。它替青年人解決了許多疑難的問題。現在難題臨到我自己頭上了。我有一個以為非常困難的問題，要求先生費心替我解答一下。

我是一個學問並不高深的青年，今年二十一歲，初中程度。在二年前和同里的一位小姐認識。是先認識她的媽媽，而後才認識她的，我們雙方的家長也是相識的，她是個溫和文雅的時代女性，學問較我好得多。我們談話很投機，性情也合得來。經過了多次的會談和認識，我對她已產生了「愛」。坦白地說：我沒有第二個女朋友，我的愛情是非常純潔而專一的。

我和她相識雖已二年，還像是普通的朋友，沒有進一步的友誼。在每次我向她表示親近的時候，她總是敷衍推却，對我一些也沒有表示。譬如約她一起遊公園，她也要婉言推辭。雖然我們會經一塊兒看過一次電影，但在事先是費了許多唇舌的。因為這樣，我不敢和她親近了。為什麼把我的熱情去碰她的冷氣？更不敢向她表示「我愛她」。況且，我們雙方也有不同的地方。她家境較我好千萬倍（指經濟），她的學問比我好。但是我以為神聖的愛是不應受這種限制的。在這進退兩難的時候，雖然她的思想是很現

代化的，我却不敢冒失地向她表示愛，但心裏又希望着我們能夠相愛。但是愛情是應該產生在雙方面的（我不知道她是否愛我），是不能勉強的。在沒有辦法的現在，惟有求諸先生，指示我今後應該走的路。我想先生一定會給我滿意的答覆的。敬祝

撰安

讀者富源敬上

富源先生：

在你的來信中，我們有兩點要指出。

第一，沒有第二位女朋友，祇能說是交際範圍狹隘，不一定就是甚麼「愛情專一」。因為對方既無愛的表示。則單方面的愛，是否能算愛情，頗成問題。

第二，經濟與學識，都是在擇偶時期所應該注意到的一部份條件（不是條件的全部）所以不能說「神聖的愛不應受這種限制。」

據我們看，對方的敷衍和推却，有兩種可能的原因。第一，也許她以為你和她自己的年紀還小，沒有到談愛論婚的時期。第二，也許她根本以為你們兩人的條件（廣義的）不相合。如果是前者，你不妨耐心再等一些時候，如果是後者，則你是沒有希望了，還是不太「專一」的好。（我們是主張愛情應該專一的，但是在未有愛情之前就講專一，那是在自斷愛情之路。

現在你有兩個態度可以去進行這件事。如果你以為還未到談愛論婚的時候，那麼不妨再假自己以時日，慢慢找機會再說。要是你以為時候到了，再也不能等了，那麼就坦白地向她表明你的心事，看她怎麼答覆你。此外沒有甚麼旁的法子了。

人生信箱編輯部

黃嘉德·黃嘉音主編

西風八十四期

三月號要目

- 英倫人物誌(通訊)..... 厲汝尙
- 國旗飄揚在紅海(通訊)..... 溫敏·之岑
- 英美不是一家人(通訊)..... 唐笙
- 訪尼加拉大瀑布(通訊)..... 劉珍和
- 盲人敏感的神祕(特稿)..... 淡霓
- 美國近情(風土·人情)..... 甲及甫
- 超聲波的魔術(科學)..... 慕鳴
- 落伍的現代人類(思想)..... 黃嘉德**
- 太陽炮和飛天鏡(科學)..... 葉羣
- 兒童行為問題的調查(教育)..... 丁瓚等
- 被遺忘了的家長(教育)..... 綠鷹
- 當機立斷(修養)..... 藍萍心
- 補心新術(醫學)..... 曼兒
- 改過自新的獄犯(社會)..... 蕭莎
- 洋琴台上(我的特寫)..... 西海

誌雜聞新

黃嘉音主編

光半月刊

第十五期要目

活潑！
扼要！
精闢！

- 望遠鏡**：國外通訊
- 印度遠征歸國記(遠征軍通訊)..... 陳慶文
- 由印度到汀江(印度通訊)..... 正之
- 顯微鏡**：國內通訊
- 打米店風潮(杭州通訊)..... 歌星
- 飢火的燃燒(溫州通訊)..... 航艇
- 長春之春(東北通訊)..... 天牧
- 長沙面目全非(長沙通訊)..... 薛姓生
- 我們的小城(常熟通訊)..... 未若
- 京滬線速寫(南京通訊)..... 王秉權
- 走馬燈**：新聞背景
- 民主化，太民主化？(紐倫堡大審)勞
- TVA與大伏爾加(蘇聯水利)..... 慕鳴
- 東京灣的沉寃(日本原子炸擊機)..... 余範
- 戰後歸來的感想..... 鍾文荅
- 光**：文明的進展
- 原子能支幾時發現？(科學)..... 莫名
- 原子痲疾(醫學)..... 慕鳴
- 跳風傷寒血清(醫學)..... 冬心
- 原子彈的後患(戰爭)..... 慕鳴
- 星座**：大世界的小事情..... 光社



民國三十五年一月創刊

第五期

卅五年五月號

主編 黃嘉音

助編 黃朱綺

發行人 黃嘉音

發行所 上海亞爾培路
家雜誌社
二三二弄十八號

家雜誌徵文題目

- (一) 我的家庭
- (二) 我怎樣解決我的家庭問題
- (三) 處理兒童問題的秘訣
- (四) 自由題

家雜誌廣告價目表

地位	全面	半面	三分之一	九分之一
封底	十五萬元	七萬二千元	五萬元	不登
普通	九萬元	四萬五千元	三萬元	一萬元

編主音嘉黃

編主德音嘉黃

編主音嘉黃

家 西 風 光

刊 月 刊 月 刊 週

定閱辦法

- (一) 自由定戶每戶預付定費一萬元，多交聽便。
- (二) 來函請用正楷書明姓名地址及起定期數，以免誤寄。
- (三) 郵費包紮費由定戶款中照扣。
- (四) 定費將用完時由本社專函通知續定。
- (五) 外埠定費請由銀行或郵局匯出。郵票代洋九折計算，函寄現款倘有遺失，責任由寄款人自負。
- (六) 來函請逕寄上海亞爾培路二二二弄十八號西風社光週刊社或家雜誌社。

定戶四大利益

- (一) 每期出版照上海定價九折優待。
- (二) 自由定戶儘先提早寄書。
- (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版書籍，來函註明定單號碼，即可享九折優待利益。

歡迎 定閱 介紹 優待 批發 經銷

西光家 風週雜 刊月誌 刊月誌 社社社

行 發 行 社 社 社

上海三三二弄亞爾培路

每冊定價九百元