

事，小說，箴言，歌謠，格言，寓言，大事記，等欄。

「五」投稿請直寄交通部鐵路職工教育委員會本刊編輯處收。

交通部鐵路職工教育委員會編輯

鐵路職工教育週刊

中華民國十四年十一月廿八日

第十二號 每星期六出版

短論

食飯與工作 黃堯深

這食飯兩個字，在本文來講，是非常廣泛的。我們天天不一定食飯，有時歡喜食麵，也有時歡喜米粥兼食。有些人因着經濟和習慣的關係，連飯與麵都不得食，每日只能夠食些玉粟或其他雜糧來充饑。所以本文所指的，毋論食什麼東西，都很籠統地叫做食飯。

至於工作兩字，亦并非專指一樣工作來講。譬如你是在鐵路裏的各部份來工作。其他如耕田的去種田，讀書的讀書，做官的去治理政事，

唱歌的去唱歌，都是他們各個的工作。

怎樣我們要食飯？若要答覆這一個問題，我們不能不引出我們體內的一個胃來講一下。這個胃是非常勤力的，日夜勞動不息。當着我們日中工作的時候，牠的工作更為猛烈，就是當我們睡着了，牠也繼續工作，不過柔緩一點罷了。牠的唯一職務，要把我們食進的東西來消化。此外，還要把無用的東西運入大小腸排洩出來，其餘有用的，就被體內的血所吸收，好來榮養我們的身體。最居內臟重要地位的一個心，就把血來運行全體，所以我們的腦就會思想，我們的四肢就會活動。這種腦的思想和四肢的活動，可以

叫做我們的氣力。

氣力要來做甚麼？氣力要來工作的，這是唯一的答。在每日二十四小時的中間，我們除了工作之外，未嘗不要適度的遊戲及休息。遊戲和休息，都為着培養及集中我們所有的氣力，以為必要工作時的利用。我們既有了氣力，就應該從事於工作。其原因就是：我們的胃既是很勤勞地供給我們以氣力，我們就要利用氣力來工作，並且由工作內裏，換些食物來還給牠，這是一個自然的道理。若果有人不必由工作而得食，他只是虛耗氣力，簡直是一條蛀米蟲。試看鐵路上的一輛機關車，若果我們不要牠走動！

談話

不讀書與生命上的直接關係

津浦路南段 戴聘卿稿

人生世界之上，念書是第一重大的事情。譬如蓋房子，若是不墊好了地基，是最易倒的。人若是不念書，是跟蓋房子沒有墊好堅固的地基一樣。這樣，最容易遭險，和最易受極大的害處的。我試把一段不念書與性命有關的談話，說給眾位工友們聽聽。某縣某村，有座荒山，山上有隻大狼，每天下山找食充飢，遇見人就要給他吃了。受害的人，也就無數之多了。有人設法想要捉拿這個惡狼，就在山下邊，用鐵錘掘了一個深阱，上邊用蘆葦黃土蓋好，和草地的顏色一樣，連一點破痕也看不出。但怕有人吊在這裏，就有性命危險，於是寫了四個大字，貼在阱旁，寫的是「下有狼阱」，行路的走到這裏，就曉得止步不前。有一個不認識字的老哥，可就吊下去了，只曉得渾身是汗，高聲喊道「救命哪！」這個時候剛剛來了一個打獵的，設法將他救上來並指着阱旁的字，問他道：「你不認識字嗎？」這個不認識字的老哥說：「我若是識字，還能吊在這

這是牠的工作！就不必要我們添上煤。但是人就不能這樣了。如果人不得食，便覺饑餓，餓極了，就死。假使有人真能夠不工作就不必食飯，他也不會係一輛機關車。毋論對那一個人，假使

叫他做一條蛀米蟲，他定然不歡喜，也許更要生氣，就是叫他做一輛機關車，他也不願意。怎麼呢？因為他是一個人。

如果你想保持一個「人」的人格，你就要工作。

※ ※ ※ ※

真，連連等險嗎？他回家再想念書認字，可就來不及了。諸位請想，這個不認識字的，若是合那個大獵，同時吊在阱裏，豈不是要被狼吞下了嗎？若是沒有這個打獵的救他，這個不認字的，就不會餓死在這個阱裏嗎？這就是不念書與性命有直接關係的證據，請職工學校裏諸位工友們，除工作以外，用心研究學業，才可免除許多痛苦咧！

衛生常識

消化器官的衛生

陳登瀛編

人體的營養，全仗着消化系統的作用來生活。消化系統不健全，人體的健康就要受很大的影響。所以消化系統的衛生，應當切實研究。

一、齶齒的預防 齶齒俗名虫牙，是齒病中最最多的一種。齒質漸次的崩壞，咀嚼不便，並且時常發生疼痛，每易誘發胃腸的病。預防的法子，第一要注意口內清潔。每日早晚必須刷牙，飯後也須漱口。不要讓齒縫裏藏有殘餘的食物。

二、流行性耳下腺炎的預防 流行性耳下腺炎，是一種流行性的病。腮腺腫脹疼痛

，飲食言語，全感不便，有時還能化膿。這種病以小學的學生發生最多。

預防法 這種病的病原存在病人的唾液裏，所以和病人談話的時候，距離不可過近，口腔也要保持清潔。

三、胃炎的預防 胃炎是最多的一種病，有急性和慢性的分別。急性的有口渴，倦怠，食慾缺乏，胃痛，惡心，嘔吐等症候。慢性的症候較輕。預防有下列的九條：

- (1) 不可暴飲暴食。
- (2) 不可吃過冷過熱的食物。
- (3) 冷的和熱的食物不可同時並吃。
- (4) 食物必須咀嚼充分方可咽下。
- (5) 不可食不易消化的東西。
- (6) 食飯要有定時。
- (7) 不可食零食。
- (8) 每日須大便一次。
- (9) 注意飲食的衛生。

四、腸炎的預防 腸炎也是很多的一種病，也有急性和慢性的分別。他的主要症候，是下痢和腹痛。

預防法和胃炎一樣。特別注意的，睡覺的時候，不要讓腹部受冷。

五、腸管內寄生蟲的預防 寄生蟲生於腸管內的，叫做腸管寄生蟲。最普遍的有蛔蟲，蟯蟲，十二指腸蟲，和滌蟲四種。蟲寄生比較的多。這種寄生蟲在腸管內，有時或不覺得有病，但有時發得很重。發生蛔蟲的徵象，有時與患胃腸炎的一般，有時還發癱瘓。十二指腸蟲能使人發生貧血症。

預防法 這種寄生蟲入腸的時候，並未成蟲，却是虫卵。到了腸管之後，慢慢的發育，變了成蟲。至於虫卵的侵入人體的徑路，是由皮膚和口腔兩處，所以預防的法，不外下列二項：

- (1) 不可赤足涉水 污水中每有十二指腸蟲的卵。
- (2) 不可食生菜 蔬菜上每附有蛔蟲蟯蟲和十二指腸蟲的卵，故不宜生食。

信書

勸友人勿曠課

北京高級
職工學校 張靜塵

玉璋視弟：
風啊！雨呀！一連數天，真使人懊惱！我盼望你早早的來銷假，好來慰我的寂寞，卻是總也不見你的影踪，我覺得非常的悵悵！究竟你爲了什麼事，好久的不到校裏來呢？我想我們青年，光陰是寶貴的，真是「一刻千金」啊！若不急時的努力，用心讀書啊，到了年華老大，那就是「依然故我」。到了那個時候再後悔，也就來不及啦！

玉弟！你快快的來銷假吧！如果你能早早的到校，不但不致於荒廢學業，就是我也，有了你這個良好的友人來伴我，也可以免了我終日的煩悶呀。因爲你是我最相好的窗友，故此我纔敢直言勸你，還要請你多多的原諒我！

祝你進步！
少泉鞠躬

常識

南昌工專胡國懷

(一) 世界動物中，最強而有力者爲牡蠣。

(二) 世界受猛獸侵害的地方以印度爲最，因牠處在熱帶，所以產出猛獸極多。

(三) 世界產良馬最多的地方，以阿刺伯爲第一。

(四) 合地球上蝴蝶的種類，約有兩萬多種。

(五) 燕子飛行的速度，每點鐘能行六十四英里。

(六) 鳥的翼力，比諸人的腕力，強二十倍。

(七) 暴雷雨的速度，平均一點鐘，走十四英里。

(八) 生物中以鯨魚的皮爲最厚。

(九) 蟻的力量，能引行大於己身五十倍以上的東西。

(十) 視力的敏銳，以蜜蜂爲最。

筆記



日記的一頁

蔣天明

天亮起床。薄的被，薄的棉襖，唉，唉，教我怎樣挨過這可怕的殘冬！這該死的老婆，鑽心地揮着討厭的女孩，不做一點生活，昨天交她縫補的破衣，到今天一針也不會縫。窮人怎麼養得懶妻呢？我實在忍不住我的忿怒了。

剛洗完臉，賣饅餅的又叫到門前了。我想戒了今天這一頓早餐，但我不敢——勞作中的上午是多麼悠長呵！我硬起心腸，把抽屜裏所剩的十枚銅子，都買了饅餅，大嚼一頓。我眯着被窩裏捲縮着的老婆，喊了一聲：「懶冤家，起來吧！」不料倒把小冤家嚇得啼哭起來了。我顧不得這許多，匆匆地走出門外。寒風像針兒般的刺着我的額頭和雙頰，鼻凹裏和嘴唇上都變成堆積灰沙的土丘，手指和耳輪，都不是我的了。好容易，走了半個鐘頭，才走到工廠。微俸工人還有一半不會到齊，不至於受工廠的毒氣。

做了半天工，出了一身汗，並且暫時忘了積壓在心頭的怨恨：這也許是我們工人特殊的幸福吧。但是咳嗽裏已經冒烟，腸和胃都在跳舞。

「十一點了，還有一個鐘點，快做吧！」工頭看了看手錶，發出這樣號令。

時間去得太遲緩，真是一種惡物，真是我們的仇敵！「十二點鐘，回去吃飯吧，午後一時都要到齊！」工頭又發號令了。

「先生，請借我兩角小洋吧，我家中已經沒有米了。」等到其餘的人都走出之後，我堆着笑容，發出這樣的要求。拿一角去，晚間再拿一角。」工頭一面說，一面摸錢，現出不屑的神氣。

灰沙遮着當頂的太陽，風兒却減去幾分寒威。我走進我那沒有窗戶的草屋，老婆坐在矮檯上揩眼淚，說是餓得乳水都不旺了。

我又倦又氣，又覺得她可憐，遇着這倒楣的丈夫，我只得低着頭，沒有話說。

「拿到錢嗎？」她問。

她拿了錢，很高興地出去了。她買了窩窩頭回來，我們吃完午膳——總算是午膳吧——我就匆匆地跑到工廠去。

晚上回來，他交了一封信給我，說：「也許有好消息吧，郵差說是鄭州寄來的。」我拆開一看，寫的是：

萬急天明兄：我被房東逼得要命了。他聲言再過一星期繳房租，要送我送區裏去。聽說你已經進工廠，想來總可以過活請快快借五元錢給我，救急！救急！

祝你好！弟胡又安即十二月五日

哈哈，天下竟有這種癡心妄想的人！我們吃了幾塊烤番芋，都抖索索地縮進破爛的被窩了。

事故



(楚)

手表的來歷

美國某鐵路職工，性喜吸烟。每月所得的薪金，因買烟化去的很多。他的妻對他勸道：「吸烟是最防害身體的健康，初吸不過遊戲，日久便可成癮。如果你不吸烟，也可積存些錢。」職工不聽。

他的妻又對他說：「你既不聽我言，你每日吸烟消耗的金錢，當照數給我一份。」職工依允，便每日照給與伊。他的妻儲存不用，過一年後，將所儲的錢買了一隻金手表。職工見他的妻有了金手表，就疑惑起來，便對妻問道：「你那手表來歷不明，你那有錢去買呢？」他的妻正色答道：「你不要狐疑，手表的來歷，確係由紙煙的錢買來的。」

選論



一、烟酒之浪費

唐山職工學校 一級二組學工 陳元崑
中國立時就能實施義

務教育」，這是我的一個理想。中國的教育，雖是極其不普遍的。無論那等人，都有這兩種嗜好；就是乞丐兒也要浪費一些，東討西要的得到幾文錢，吃喝還不足，還要買支香煙來吸，打點酒來喝，貧苦的且是這樣，那富老闊爺更不用說了。這筆款項我們不要把牠看輕了，俗語說的話，「滴水成河，星火燎原。」若是把這兩種浪費的款項統積起來，做一件大事業，真容易得很。假如用牠去築路，償債，開鑛，濟貧，以及等等正當的用途，准可以用之有餘。吾國現下對於烟酒的嗜好，正很盛行的時代，沾染這兩種嗜好的，不可勝數。但是有誰不知道烟酒是一件害人最深，流毒最巨，揮金最多的毒物呢？而溺於其中的同胞，仍舊不肯覺悟，這不是很可悲的事情嗎？青年諸君呵！我們是萬不可以沾染的，因為我們青年人腦筋是極純潔的，若是沾染這兩種嗜好，不僅徒然耗費金錢，思想也就從此昏潰了，記憶力也就疲弛了。換一句話說，我們無底的，倘若人人戒除

這種嗜好，把這些浪費的錢積存起來，以備晚年養老費或子孫的教育費等等，這豈不是萬全的計策嗎！

二、學工宜遵守職

工學校的規則

京漢路長辛店職工學校一級九組學工張觀瀾

現在國有鐵路，大都成立職工學校了。我們工人大多數入校求學，所以稱入學的爲學工，我們既被叫作學工，就應知道學工必要遵守的規則。這規則立於何地呢？就在在職工學校裏面。什麼這學校要立規則呢？是要拿他來壓制我們嗎？拘束我們呢？不是！不是！是將拿他來治理校務，維持秩序的。公布的規則，也是很簡單的，其中重要的規條，不過就是學工必要按着校中所定時間，不可隨便早晚，歇假必要正式請求，不可私自缺席，見了教員，必要恭敬，不可輕縱，授課時間，必要用心聽講，不可宣談大笑，課外休息，也要整肅，不可閑鬧等等。在以上這幾規條，我們稍能自愛就可辦到的。這不是又很容易遵守的麼

可是我們學工能夠遵守他的固然不少，但有些學工，視校規爲廢紙，以規條爲空言，專存心擾亂，不管什麼地方，什麼時候，就來高談大笑，隨意起鬧，毫不知規則是什麼東西。像這樣的學工，將來學問智識一定一點得不着了。這個不獨自己贖自己，並且妨害他人求學的志向，這不又是又增厭恨於人了麼？況且交通部總次長，費了多大精神和多少苦心，復立個職工學校，所盼望的不是叫我們得些智識學問，將來成了良善的工人嗎？如要是不守校規，結果絲毫學識沒得着，那不是又負部裏的好心麼？照這樣看來，職工學校的規則，學工是必要遵守，纔能免除這些無益的地方。因這原故，所以我述說這段淺言，奉勸我們大家，平日有不守校規之處，快快的改了牠，能夠遵守校規的學工，還要加勉！

格言

西哲名言

亞心

人類偉大之事業，皆從

辛苦得來，世界文化，亦爲辛苦之產物。〔史邁爾〕

求衣食須辛苦，求愉快須辛苦，求學識亦須辛苦。辛苦者，宇宙間之公例也。〔羅史根〕

不勤勞，何從得安樂？何從得休息？〔加黎〕

大學術不能一時得，大事業不能一起成，猶之行路一步進一步。〔史邁爾〕

由上列的四條格言看來，就可知道世間無論甚麼事情，都要從辛苦裏求得的。如果你們想着成就大學問，大事業，固然要辛苦，就是求衣食，求愉快，求智識，也須從辛苦的一條路走去，才能夠達到你們的目的。講到要成就大學問，大事業，不特要經過辛苦途徑，還要一步一步的往前走，並非一朝一夕就可成功的。你們試看發明鐵路機關車的一個偉大人物，同脫芬孫，他其始也是一個平常的工人，後來他發奮做事了，他不避艱苦，一直向着成功的路前

進，卒之發明了一輛從前未有的機關車。可脫芬孫是永遠不會被人們忘記的，你們勉力去學他吧！

歌謠

勸工友速來占便

張家口職工學校第一級三組學工

高士安

自從民國以還，至今十

有四年，軍閥政客搗亂，那管不識字的工人苦艱，誰知政治改變，而今不比向從先，天幸葉公重長部，職工學校又復原，不但不收學費，筆墨書籍都管，這種便宜世罕見，何不速來爭占，

求學歌自箴

職工學校開辦，不覺足夠半年，我的知識增長有限，何不急速前趕，學了能力，各人存，旁人看着白瞪眼，錯過這個機會，將來後悔已晚，讀書原爲自己，何不速醒還眠，

本刊第二十號目錄

- 食與工作 黃堯深
- 不讀書與生命上的直接關係 戴聘卿
- 消化器官的衛生 陳登瀛
- 勸友人勿曠課 張靜塵
- 博物常識 胡國復
- 日記的一頁 蔣天明
- 手表的來歷 楚
- 烟酒的浪費 陳元崑
- 學工宜遵守職工學校的規則 張觀瀾
- 西哲名言 亞心
- 勸工友速占便宣歌 高世安
- 求學歌 前人

本刊徵稿啓事

本刊出版，備受讀者歡迎。前改重其變遷。同人巨爲感佩！將待努力擴充材。〔三〕投稿登載以後，酌定酬例，於每月底結算一次。〔甲〕每篇酬現金一元