

健全婦女生活

促進家庭幸福



期一十五第

目要期本

上海托兒所膳食調查……方文淵  
 內分泌腺和女人……劉本立  
 保護孩子的安全……畢承德  
 兒童傳染病麻疹……王福彭  
 自以為是皇后的女孩……栗宗華  
 黃嘉音

**革命生活**

意大利民主婦女運動……霍敏娜  
 怎樣對付燃燒彈……唐牧  
 兒童吃手問題……袁遠千  
 婦幼衛生展覽會……高橋區  
 蘇聯的中小學校教育……心餘



妹妹敏素李

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

霍敏娜



號六八一路州膠(23)海上

行發社版出家

號月四年〇五九一

各方競相推薦

# 家社婦幼叢書

敝社創立至今，已四週年。除按月發行家雜誌之外，並出版兒童福利、婦嬰衛生、家庭教育、性教育、醫學、營養等叢書四十餘種。這些書籍適合兒童福利工作者、托兒所工作人員、婦嬰衛生工作者、醫師、護士、助產士、教師、婦女界、和父母的閱讀和參考。截至目前為止，據我們所知，曾把敝社叢書採用作課本和主要參考書的，有下列各機構：上海民主婦聯托兒所訓練班、上海托兒所工作人員聯合會、保育員訓練班、上海營養指導所護士營養訓練班、上海中醫學院、兒童醫院、宏仁醫院護士部、公濟醫院護士部、上海市立護士學校、南洋醫院護士部、第二勞工醫院護士部、婦嬰保健院護士部、中山醫院護士部、上海第六市立醫院、四明醫院護士部、南京中央醫院護士部、天津中央醫院、南京鼓樓醫院護士部、北京中央醫院護士部、北京大學附屬醫院營養部、北京國立師範大學福利組、燕京大學家政學系、和濟南白求恩醫院。其餘如上海中山醫院婦產科和小兒科、上海兒童醫院、都將敝社的婦嬰叢書介紹給病人、產婦、和兒童們的父母。又中央人民政府衛生部、中南區衛生部、上海市衛生局、全國民主婦女聯合會、基督教兒童福利工作人員夏令進修會等，都曾向各有關機關推薦我們所出的叢書。

我們為響應人民政協共同綱領第四十八條的「推廣醫學衛生事業，並注意保護母親、嬰兒和兒童的健康」的號召，發揚「民族的、科學的、大眾的新民主主義文化教育」起見，決定在這一方面繼續努力。希望你們多多指教。此致  
敬禮！

家出版社謹啓

上海(23)膠州路一八六號  
電話三九五七八

## 新書預告

### 我的革命生活

胡康著

胡康同志所作的自述「我的革命生活」一書，在本刊發表以來，獲得廣大讀者的歡迎。現全文即將刊載完竣，本社茲徵得作者同意，即將全文排印成冊，以便讀者保存。此書約在五月間可以出版，特此預告。

## 家出版社再版新書

嬰兒的權利	黃嘉音譯	五元五角
食物與營養	方文淵著	四元五角
結核病常識	李德麟著	三元
抗癆戰爭	何澤湧著	二元
婦女生理常識	余正行編著	二元
幼兒教養問答	家編輯部編	四元
父母與子女	江同編譯	三元
防空救護常識	章牧夫編	四元
關爭中的亞洲婦女	家編輯部編	六元
從生產到育嬰	黃嘉音 朱綺編譯	四元
	家編輯部編	四元五角

### 家常話

本期我們發表了營養專家方文淵李德麟女士的「上海托兒所膳食調查」，寫這一篇文章，她們會費了好幾個月工夫去做調查研究和分析的工作。由這一次的調查研究，她們已經寫成「托兒所膳食」(又名「嬰幼膳食手冊」)一書，即將由敝社出版。

劉本立醫師從美國繞道回解放區繼續他的服務工作了，我們代表各位讀者向他表示歡迎之意。「內分泌和女人」是他回國後的第一篇文章。我們決定請他按期為「家」撰寫有關婦產科方面的文字。

「高橋區婦幼衛生展覽會」是高橋區衛生事務所一篇關於展覽會的總結和報導文稿，我們特別把它節刊了，對他們為農村婦幼衛生服務的熱誠，表示深切的敬意。我們歡迎其他各地的衛生行政機構向我們作這一類的報導。本刊山即期起恢復「讀者顧問」和「家庭信箱」兩欄，歡迎讀者投函。

### 家新社書

大眾化通俗化婦幼叢書

孕婦衛生

黃嘉音 朱綺 編寫

本社為發揚民族的，科學的，大眾的新民主主義的文化起見，決定編印一套適合工農兵閱讀的通俗婦幼叢書。第一種「孕婦衛生」業已出版，內容分「怎麼會生娃娃？」，「你有喜了嗎？」，「幾時生娃娃？」，「為甚麼要檢查身體？」，「孕婦有些甚麼病？」，「對孕婦和娃娃不利的病」，和「怎樣保重你的身體？」七章。全書用四號字排印，觀點正確，文字淺明易懂，每章附有問題以資學習。工廠農村婦幼衛生訓練班和婦女識字班用作補充讀物，最為相宜。(基價二元)

### 新書預告

托兒所膳食

又名「嬰幼膳食手冊」

方文淵 李德麟 著

這是中國兒童福利方面一本特出的書，全書以兩位營養專家對上海托兒所作膳食調查的資料為經，以改良和指導嬰兒和幼兒的飲食為緯。共分「膳食與嬰幼發育」，「上海托兒所膳食調查」，「托兒所膳食分析舉例」，「食物與季節」，「富於營養的食物」，「托兒所膳食的調製」，「托兒所膳食改善建議」，「幼兒飲食中應注意的問題」等八章，附有適合實用的各種圖表二十五個，是每一個托兒所的工作人員和母親所應備的重要參考書。(基價四元五角)

### 反轟炸手冊

防空救護常識

家編輯部編

本社為響應政府反轟炸的號召起見，特編印「反轟炸手冊」一種，定名「防空救護常識」。內容分「防空」，「防火」，「救護」，「水源」，「電力」五部。除搜集政府各種關於反轟炸的通告和辦法以外，並有關於工廠防空辦法，房屋防空，建造防空壕，怎樣對付燃燒炸彈，如何撲滅油類火災，掘井和井水消毒，防空與飲水，怎樣節約電力，怎樣救護空襲受傷者等文字四十餘篇，全書一百四十餘面，共十萬言。這是各國體機關工廠學校防空救護組織所必備的參考書。(基價六元)

★ 錄 目 · 期 一 十 五 第 · 誌 雜 家 ★

李素敏妹妹 (彩色照片).....封面	家常話.....(九七)	糧食上的大改革.....(九九)	自以為是皇后的女孩 (二) (心理).....栗宗華 (一〇〇)	我的革命生活 (七) (自述).....胡康 (一〇四)	上海托兒所膳食調查 (營養).....方文淵 (一〇七)	內分泌腺和女人 (生理).....劉本立 (一一一)	意大利婦女民主運動 (婦運).....霍敏娜 (一一三)	蘇聯的小學與中學教育 (教育).....心餘 (一一五)	談談兒童吃手問題 (育嬰).....袁達千 (一二八)	怎樣對付燃燒炸彈 (防空).....唐牧 (一二九)	我站起來了! (家庭).....歌天 (一二二)	保護孩子的安全 (兒童).....畢承禧 (一二三)	兒童傳染病麻疹 (醫學).....王福彭 (一二三)	高橋區婦幼衛生展覽會 (社會).....高橋區 (一二四)	黃金時代 (十六) (兒童).....雷卓英 (一二六)	不能適應環境 (信箱).....洪和英 (一二七)	天真事 (兒童).....各家 (一二八)
---------------------	--------------	------------------	----------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------	-----------------------

短 論

糧食上的大改革.....(九九)


**家雜誌訂閱辦法**  
 (一) 訂閱半年 (六期) 基價十八元。照本社書價倍數計算。  
 (二) 來函請寫明起訂期數，定款由人民銀行或郵局匯來均可。  
 (三) 定戶購買本社書籍八折優待。

活 生 女 婦 全 健 ★ 福 幸 庭 家 進 促

一九四六年一月創刊

上海市軍事管制委員會 期字第五九號

報紙雜誌通訊社臨時登記證



第五十一期

一九五〇年

四月號

主編 黃嘉音

編輯 朱綺

發行人 黃嘉音

發行所 上海(23)膠州路一八六號

電話 三九五七八

印刷者 上海柳林路一二二號

大眾文化服務社

電話 八〇三五八

經售處 上海

批發部：福州路三三三號

電話：九二六八七

人民書報供應社

門市部：河南中路二五號

電話：一三三二〇七

經售處 各地

北京華北新華書店

各地三聯書店

各地聯營書店



# 糧食上的大改革

## 請吃九二米八一麵

三月二十四日，政務院通過了關於改變糧食加工標準，增加食用糧食的重要決定：規定各大小城市的一切碾米工廠，鄉村的碾米作坊和人民的春米碾子，對所有糙米都祇許碾一次，要保證每一百斤糙米至少出九十二斤食米。各大小城市的一切麵粉工廠，鄉村的磨麵作坊和人民的磨房，要保證每一百斤麥子至少磨出八十一斤麵粉。

這一個決定的意義是極重大的。第一是由此可以使今年某些地方缺糧的困難有所改善，給我們國家的糧食調濟以幫助。因為依政務院的估計，如果全國各地方各城市一律不製精白米和白麵粉，大家都吃九二米和八一麵，全國一年至少可以節約糧食八億市斤。據四月一日的人民日報報導：據內務部的統計，中央人民政府今年爲了救災而撥的公糧，在華北五省及華東部分地區有十二億一千零九十萬斤。這數目雖沒有把各地政府爲救災動用的

地方糧，及各界人民爲災胞募集的糧食計算在內。但由十二億斤與八億斤這兩個數目的比較，就可以看出這個決定所能起的作用之大。祇要全國吃慣白米白麵的同胞改變一下過去不正確的觀點和不良的習慣，人人改吃九二米和八一麵，就能給我國的糧食問題解決了大部的困難！

何況九二米和八一麵所含的營養成份和維生素，較白米白麵多得多，食用起來，有益健康。

米的營養素都集中在米皮和胚內，精白米碾去了米皮和胚，顏色是白淨了，可是祇剩了澱粉質。由糙米碾成精白米，大概要損耗蛋白質百分之十五，維生素B<sub>1</sub>百分之七十六。九二米是糙米祇碾一次製成的，米皮碾去了外面最粗的一層，米胚多半不會碾去，所以所含的維生素B<sub>1</sub>比精白米高了百分之八十七，其他營養素一般也高得多。

麵粉是由小麥磨成的。小麥各

部分營養成份的分佈也和米差不多，最富於維生素B<sub>1</sub>、維生素B<sub>2</sub>、蛋白質、脂肪、菸鹼酸、和鐵的是麥胚、麥皮和皮內的膜。頭等麵粉雖比精白米所含的蛋白質和脂肪略多些，可是比之祇由去了麥皮的全麥磨了一次，仍保留有一部分較細的麥膜和麥胚的八一粉比較，營養價值就差得多了。

人類的食物中如果缺少了維生素B<sub>1</sub>就會患腳氣病，胃口不開，疲倦無力。這病在吃白米白麵的人中很常見，而在吃糙米粗麵的人中却不會發生。許多人一方面吃着已碾去了維生素B<sub>1</sub>的白米白麵，一方面再打針吃藥來補充體內不足的維生素B<sub>1</sub>，不但矛盾，而且也太浪費了。

有人說九二米和八一粉恐怕是很粗難於下咽的，吃了恐怕於腸胃有損害。其實九二米和八一粉和糙米和全麥粉完全不同，它們是已經將糙米和全麥上最多纖維素，最粗糙的一層外皮碾去了的，吃起來不會如糙米和全麥粉一樣的粗難難咽。而且患腸胃病的多半是吃細糧的人，吃粗糧使人身體健康，決不會使人患消化不良。

吃九二米和八一麵既對國家有如此大的幫助，對於民族的健康又

有這樣大的好處，我們就應該響應政府的號召，不但自己立刻改吃九二米和八一麵，還要努力宣傳，使人人都明瞭政府這個決定的意義，使政府這次的號召能徹底實現。

(續自第一二七面)

可以請對心理方面比較有研究的人幫忙，如果有機會請精神病專家或心理治療工作者指導的話，那是最好的了。

照您目下的情形，我們覺得您是需要多交朋友，多參加社交的活動。這些也許是您平常所最害怕做的，但是爲了使自己在心理方面健康起來，您是必須這樣去做的。如果有機會參加學習小組一類的集體的生活，在合羣的生活中鍛鍊自己，改造自己，那是最合理的。

了解自己是第一步，從實踐中去改造自己是第二步。坐在房間裏呆想是沒有用的。

此外，培養一種正確的宇宙觀和人生觀，使自己在人生途中有一個明確的方向，對於您一定有很大的幫助。

本社出版的「嬰兒的權利」一書，可以幫助對於這個問題的了解，特爲介紹。 家編輯部



## 自以為是皇后的女孩(二)

栗宗華  
黃嘉音

### 變態心理治療的一例

#### 心理治療的基礎

我們以為心理治療是應以醫學，心理學，社會學，教育學的常識做基礎，而以病人的自我檢討，自我教育，自我糾正為方法，在必要和可能的時候，對於不良的環境，亦應加以改善。所謂常識，是指受過正式的訓練和有豐富的經驗的常識。主持心理治療的人，以客觀的態度，冷靜的頭腦，用事實作根據，以病人全部的歷史作出發點，利用豐富的經驗和廣博的常識，對病人的病情加以檢討研究和分析，務使病人能充分明瞭自己個性上的缺點和致病的原因，然後針對現實，對個性上的優點，加以保留和發揚，對個性上的弱點，力加棄除和改正。到了最後，使病人能夠自己處理問題，解決問題，能夠與人和睦相處，過正常的社交生活而不以為苦，能夠做一個對社會，國家以至世界有益和有貢獻的人，這就是心理治療的最高目標。

我們以為心理治療是一種再教育的程序。心理變態的病人，有的性格上有缺點；有的思想的方法錯誤；有的脾氣暴躁；有的對社交採取一種逃避的態度；有的問題累積，而不知道怎樣解決

這些問題；有的觀點不正確；有的悲觀消極而不知其所以然；有的好勝心太強，以致經常遭受失敗的打擊；有的抱了凡事十全十美的理想，以致一事無成；有的膽小心細，顧慮太多而沒有嘗試去做任何事的勇氣；有的幻想太多；有的有無名的恐懼；有的失眠；有的頭痛，有的腿酸，有的心跳，有的胃痛，有的手麻，有的說不出話，有的眼睛看不見，有的週身的皮膚像被針刺，有的全身疲乏無力，然而經過許多醫生的檢查，都找不出任何生理疾病的跡象來；經過西醫中藥的治療，也都不見效。像這一類的病人，當我們診斷為有心理病態之後，我們得了病人的同意，就開始進行心理治療。

#### 三個先決條件

心理治療的進行，要求得有滿意的效果，有幾個先決的條件：

(一) 必須取得病人和病人家屬的充分的合作——心理變態的原因，大多數是由不良的環境和錯誤的教養所造成的。病人的遺傳和性格上的缺點，有的時候也有一部份的關係，而這一部份關係，又是得之於上代的不良的環境。要治療心

理變態的病人，先決問題是要找出病根來，對於精神病的預防也是如此。要找出肉眼所看不到的心理上病根，沒有病人和病人家屬的充分合作，是完全辦不到的。

曾經有過一個中學女生來看門診。她患了劇烈的頭痛已經兩年，許多醫生都沒有看好，也找不出病源來。當我們第一次和她作心理治療的談話的時候，我們發現了一些極值得注意的事實。她經常頭痛，但有的時候也不頭痛；睡覺的時候不頭痛，在學校做化學實驗的時候不頭痛，打球的時候頭也不痛。這個女孩子談話的時候始終是愁眉不展的，但是在談到打球的時候，她忽然滿臉笑容起來。我們請她在第二次作心理治療談話的時候，把學校的情形和家庭的情形作書面的報告給我們。在第二次談話的時候，我們又得到了一些值得注意的事實，她說「家裏一點也不開心」。問她有沒有把關於家庭情形的文字寫出來，她說「母親叫我用不着寫」。第三次約定的時間她沒有出現，以後就如石沉大海，沒有消息。為了她家屬的不能合作，我們無法幫助這位伶俐活潑的女孩子。她的頭痛的毛病，可能因為家人把家庭「不開心」的情形諱莫如深而無法治好了。

(二) 病人要虛心和坦白——心理病態的發生，往往起因為於病人本身或環境和教養方面的缺點。要找出這些缺點，必須病人自己坦白承認一切，不諱疾忌醫。這就是精神醫學上的所謂「自知」。由於病人「自尊」心理的作祟，要達到坦白承認一切的程度，往往需要較長時期的治療，才能漸漸把這種阻力，加以克服。有一部份病人，雖經主持心理治療的人，多方努力，而結果仍

一無所得。這一類的病人，大多是不能從心理治療得到好處的。因為他的主觀太重，自知毫無，往往把個人的問題歸咎於環境，不願意作自我檢討，不願意暴露自己的弱點，或者認爲自己毫無缺點，因此也就不能達到糾正自己的缺點的目的。有的病人不願或不懂得應該與醫生合作，不能採取客觀的態度，把自己的事，當他別人的事來加以分析。曾經有一位女病人，個性非常固執，脾氣極端暴躁，觀點時常錯誤，以致常跟丈夫吵架，而患失眠。但是當我們與她作心理治療的談話的時候，我們屢次企圖使她明白她的丈夫雖然有錯處，她自己也不是完全沒有過失的。但是她始終堅持她原來的觀點，矢口否認自己有任何的缺點，或她自己應負任何部份的責任。她把一切的錯處全部推在丈夫的身上，她認爲自己的觀點是沒有改正的必要的。在這種情形之下，我們當然祇好敬謝不敏，認爲心理治療無法進行了。

對於缺乏「自知」，不知道自己有病的人，祇要他肯虛心檢討，主持心理治療的人，是可以採用旁敲側擊的方法，舉出種種的例子，來創造自知，使病人自己知道自己的病態和缺點。

(三) 病人對於心理治療，要有相當的了解——心理治療是一個相當長時期的教育程序。因爲研究、分析、檢討和再教育的工作，情形複雜，因素繁多。要從極紛亂的資料中，找出疾病的線索和發病的原因，病人就得有水準以上的智慧，才能了解和合作。心理變態者本身，往往不知道病源之所在，要由第三者從病人複雜的私人歷史中去發現病源，不是一蹴可就的事。病人心理變態的形成，不是一朝一夕所造成的，因此心理

治療的再教育程序，決不是一次兩次的空口談話或短時期內所能完成的。有一個工廠的職員，因爲工廠要遷到外埠去，於是發生了心跳，頭昏的現象，醫生查不出身體上有甚麼毛病，介紹他到我們的診所來。在第一次談話之後，我們知道這個病人三十幾年來沒有離開過家，情緒方面不會養成獨立的習慣，以致在一旦將離家時，發生了這一類的症象。我們相信在三四次的心理治療談話之後，是可以給他以相當的幫助的。但是這位病人和陪他來的太太在臨走的時候，問我們說：「先生，這病沒有藥吃嗎？」我們告訴他們心理治療是用不着打針吃藥的，我們告訴他們這病是可以好的。他們聽了我們的話以後，將信將疑地走了，以後就沒有再來過。心理治療在中國是一種比較新的事業，了解的人還少，莫怪這一對存心來找醫生打針吃藥的夫婦會乘興而來，敗興而回了。所以要希望病人能很好地合作，病人對心理治療是甚麼一會事，必須有相當的了解。如果病人有治病必須吃藥打針的偏見，或者認爲心理治療是一種魔術式的把戲，是一種見效神速的治療，那他就一定要失望而去的。

### 我們的態度和立場

國外心理治療的方法，多數是採取弗洛伊特的精神分析法的。用精神分析法治療心理變態者，有的時候一個病案要費三四年的時間，才能完成，這在時間和經濟兩方面，往往不是普通人所能負擔的。我們以爲機械地把弗洛伊特的精神分析法搬到中國來應用，在客觀環境上是不盡合適的。因此，我們所採取的心理治療法，是用問答

和對談的方式的。每一個病案所需要的時間，平均從一個月到三個月，每星期作兩次或三次的心理治療。病情複雜的，也許需要較久的時間；病情比較簡單的，病人理解力較強的而又願意合作和自助的，往往經過兩三次的治療，基本上就可以把問題解決了。

關於在心理治療中所採取的態度和立場，我們也願意在這裏略加說明。我們覺得整個精神病學和變態心理學，根本上還是一種新的學問。過去的精神病學家如弗洛伊特 (Freud)，愛普勒 (Adler) 和容格 (Jung)……等，他們對於精神病學和變態心理學，當然各有各的發明，貢獻和特點。但是因爲這是一種新的學問，因此他們的貢獻，難免也有過份偏狹的缺點。例如弗洛伊特把一切心理病態的根源，全部歸咎於性的方面，這在少數的病例中也許可以應用，把這個理論應用在所有的病例上，則未免有牽強附會之嫌。像愛普勒的自卑情結和補償作用的學說，也是變態心理學中的一個重要發明，但是如果要把它應用在一切病案中，也不免有削足適履之譏。因此我們在心理治療上所採取的立場，是採納過去精神病學和變態心理學中各家的精華，應用到中國的社會環境中和中國病人的身上來。換一句話說，我們是用普通醫學，心理學，教育學和社會學等的常識做基準，再把精神病學和變態心理學上的知識，酌情運用。凡是我們所認爲合適的，合理的，有事實作根據的，同時是病人所認爲能夠接受，對病人的病情能有所幫助的，我們就把它採用了。我們認爲在這個精神病學和變態心理學的初創時期，如果先存着宗派門戶之見，不全部接

受前人的遺產，採納各家之所長，加以抉擇應用，那就未免太偏狹了，那就未免太辜負前人的努力了。

## 第一次就診

對於這一位「自以為是皇后的女孩」，我們就是採取這一種方法，態度和立場去治療的。現在爲了敘述的方便起見，我們應該爲她取一個名字。我們就叫她做陸秀蘭吧。這完全是一個假想的名字，如果有同姓同名的人，請不要發生誤會。

陸秀蘭在來看我們之前，曾經看過好多位醫生。有的醫生說她是「神經衰弱」；有的醫生說她「發育不完全」，要替她打女性荷爾蒙；有的醫生勸告她住院治療，但是這在她辦不到的，因爲她還得去做事；有的醫生說她沒有病，這當然對她也無補於事。我們在聽了她的自述，分析了她的病情以後，認爲她是有病的，她的病是在心理方面的，她的病發源於幼年時期，由於家長和教師的不能了解，逐漸發展，以至到現在的地步。我們認爲她的病是可以醫得好的，但是這需要她的充份的合作和極大的決心和努力。我們告訴她這病態不是一朝一夕所造成，因此也不能希望在極短的期內矯正過來。她睜着那雙明亮的眼睛靜靜地聽我們的解釋。她點頭，她認爲我們的話說得有理。她說她從我們的話語中看到了一線的光明和希望，她答應與我們充分地合作，她答應盡她的力量去做。

秀蘭是一個很肯合作的病人。她每星期來作兩次心理治療的談話，每次都準時而到；如果有

事不能來，她事先必來電話道歉，並約定下一次心理治療的日期和時間。

秀蘭第一次來就診的時候，她很坦白地告訴我們說，她已經對醫生失去了信心。因爲她看了許多名醫，對於她的病言人人殊，結果都不會給她很大的幫助，反而使她感覺失望灰心，覺得沒有人能了解她，覺得她的病是永遠不會好了。

我們在給她以相當的鼓勵以後，叫她把自傳儘可能仔細地寫了出來。

## 病人的自傳

在封建的舊社會的生活中，人們的體驗大多是悲多於喜，哀多於樂的，尤其是一個遭遇不幸的人，可以集酸苦辣於一身，盡人間之恨事。這些個人痛苦的經歷，業已成爲過去。若重新再把它們一一回憶起來，而且毫不留情地加以暴露和分析，對於我們平靜的生活，當然要引起一翻小波瀾，對於我們的精神，也要發生相當的打擊，在對於一個有心理變態和患精神病的人，情形自更嚴重。因此，書寫自傳，作爲以後心理治療的基本資料，就成爲一樁極其艱難和痛苦的工作了。

由於上述的原因，就有一部份的病人，採取掩耳盜鈴的態度，寧願捨病而不治，而不願意受書寫自傳的痛苦。有些病人縱使寫了自傳，但是他所寫的，往往祇是輕描淡寫，不肯把重要的事實，有意的或無意的，盡量和坦白地寫出來。他所寫的也許略而不詳，也許詳而不盡，也許盡而不確。像這一種不正確的資料，對於以後的心理治療，非但無益，反而可能把心理治療者的研究

和分析，病人的自我檢討，引入歧途，誤人誤己，造成毫無結果的結果。

爲了避免發生這一類的現象，因此我們勉勵病人，要把自己的經歷，一寫再寫，對於自認與疾病有關的因素，更是要作盡可能詳盡和率直的報導。用這一種方法，我們發覺病人肯多寫一次，所得的資料，也一次多於一次，而其真確性也因此增加了。

寫自傳祇是心理治療的出發點和開端，而比較更真確的，具體的，深入的資料，則有賴於主持心理治療者和病人的談話。用這一種談話的方式，往往可以揭露自傳中一部份的粉飾，從而增強了其真確性。

但是書寫自傳並不是開始心理治療的呆板規定的方式。有一部份的病人，不慣於用筆來表達意見，有的不能寫或不願寫，我們是絕對不勉強的。書寫自傳的確能增加病案的研究和分析的便利，然而並不是開始心理治療唯一的方式。

## 第二次就診

秀蘭費了一個多星期的工夫，才把她的自傳寫好。她的自傳中包括了許多幼年不愉快的事實和痛苦的经验。有許多事情是她從來不曾再想起過，或者不願意再想起的，因此在寫的時候，她的心情異常的緊張。有的地方使她想起痛哭流涕，有的地方使她痛恨萬狀，有的地方使她惶恐不已，好幾次她寫不下去了，後來再勉強自己寫。

我們告訴她說這是很自然的事，因爲她幼年的生活經驗太不愉快了，回想起來當然使她痛心



疾首。但是這對於她是有好處的，把自己心中的痛苦經歷敘述或筆錄下來，可以發洩她心中多年來所累積的鬱悶，使心中好過一點。況且這樣的自傳是有助於我們對她的了解和對於她的病根的發掘的，也可以幫助她了解自己。此外，我們覺得秀蘭是一個太缺少鼓勵了的女孩子，因此我們儘可能鼓勵她。我們告訴她自傳寫得很好，雖然有些不詳盡的地方，以後還可以補充。我們告訴她從她的自傳和談話中，我們知道她並不是很笨的孩子。我們覺得秀蘭這樣缺少父母的愛和了解，生長在被疏忽，斥責和漠視中的孩子，適度的讚揚和鼓勵是有助於她的再教育和自我改造的。

我們覺得治療像秀蘭這樣的心理變態的女孩子，第一步的工作，應該先使她了解自己，使她知道自己的病態的來源，使她明白幼年環境上的缺陷和父母對她態度的錯誤，以及每一種病態的意義。在她逐漸明白了這一些以後，就可以進行她的再教育和自我改造的工作。

### 第三次心理治療

因此從第三次的心理治療談話起，我們除了讓她繼續作一部份自傳的補充敘述之外，就開始向她分析並解釋她的種種病因。

我們先問她說：「一個小孩的頑強，不聽話，是不是天生如此的？」她想了一想說：「不是的。」「那麼，我們再進一步問她，『小孩爲甚麼會頑強不聽話呢？』」

秀蘭說她不知道。  
於是我們開始向她解釋。每一個小孩都喜歡

父母的關心和注意的。父母的關心和注意，使小孩得到情緒上的滿足，使小孩有安全感。  
我們再問秀蘭：「在你幼年的時候，你的父母有沒有給你應得的注意和關懷呢？」

秀蘭的回答是：「從來沒有。」

於是我們接上說：「因此，你就缺少了情緒上的滿足，你就缺少了安全感。你在自傳中開頭就說，你的母親一點也不關心你，不喜歡你，真怪你要成爲一個頑強的不聽話的孩子了。因爲這樣一來，你就能彌補你的一部份缺陷，達到你的目的，你才能引起父母的注意和關心。雖然這注意和關心不一定是好的，有的時候是打是罵，但是這總比完全沒有人理睬好一點吧。所以你的頑強和不聽話，可能是一種補償作用，來滿足你情緒上需要的注意和關心，可能也是一種對父母的報復，使父母覺得麻煩。你覺得是嗎？」

秀蘭想了一想說：「對極了！」

於是我們繼續下去：「一個年幼無知的小孩，所以不聽話，所以成爲父母的問題，往往是由於父母的了解，往往是由於父母的錯誤。年幼無知的小孩是不能負責的。」

「在六歲的時候，你到東北去，住在祖母的家裏，你在自傳中說，當時你『非常頑皮，到處出亂子』，這你現在看起來，有甚麼奇怪嗎？」  
秀蘭笑着說：「一點也不奇怪，因爲頑皮和出亂子都是引人注意的辦法。」

我們告訴她說她的解釋是對的，我們用這一點來證明她並不笨。她的臉上浮現了滿足的微笑。

在這一次的談話中，她對於自己的生活，補

充了以下的資料：

現在她和她的繼母住在一起，家裏祇有她們兩個人。繼母還是時常不了解她，使她精神上很感痛苦。比方她來看病，作心理治療，她是不敢完全據實告訴繼母的，因爲如果告訴繼母，繼母會以爲她是瘋子的。繼母以爲她不過是「神經質」，結了婚就會好的。不過她的繼母現在靠她賺錢維持生活，所以態度比從前稍微好了一點。

她說她家境貧困，她時常爲了貧困而痛恨。她說她的父親一生都不快樂。她的父親生前自以爲很了不起，可是事實上却一無成就。

她說她在辦事處裏很怕人，怕所有的人，不敢跟人接觸。

她說她還是時常做白日夢，可是她的幻想却往往留給她失望和不愉快的感覺。  
我們告訴她她的怕與人接觸，她的做白日夢，都是多年累積的習慣。在以後的討論中明白了它們的成因之後，就可以逐步設法消除。

我們要她在每一次作心理治療的談話之後，寫一段綜結報告，使我們知道她的心得。另外要她寫日記，把她每天的生活情形告訴我們。

最後，我們勸告她多多參加社交活動：去找朋友，看電影話劇，遊公園，參加團體活動。

(未完待續)

### 啓事

本刊自即期起恢復「家庭信箱」和「讀者顧問」兩欄，擴大對廣大的讀者羣的服務，歡迎讀者投函詢問關於家庭教育和婦嬰衛生方面的問題。來函請附覆信郵資和真實姓名地址。



## 我的革命生活(七)

胡康

爲了別人也爲了自己的幸福

一九四二年的秋天，我們在一個很窮苦的小村莊上結婚了，這時正是敵後很艱苦的一年。我的丈夫的工作機關暫住在這個莊子上，我並不在這個機關工作，但相距不過數里，每星期六下午我才到這裏來。我們借住在莊子盡頭一家老百姓的一間房子，其實並不能算一間房子，只不過是一間大房子的一角，機關花了一担草替我們把屋頂修理得不漏雨，用一張很長的晒糧食的竹簾子當一面牆，把這屋角隔成一間小屋。房子的另一頭住着這家的主人，一對風燭殘年的老夫婦，他們兩個兒子都到江南去做苦工了。這一對老年人生活很苦，很孤單，每天太陽一落山，就鑽到破棉被裏睡覺了。在深夜裏，農村裏是非常寧靜，四野的蟲聲唧唧，伴着這兩個老年人終夜的氣喘和乾咳的聲音。他們悠長而絕望的歎息聲常常使我們很久不能睡着，我們便談起幾十年後：

「我們將來老了不知生活會像什麼樣子？」

「我們老年的時候一定是幸福的社會主義了。」

「一定會嗎？」

「那是一定的！」

「這些悲慘的情形就會永遠不再有了？」

「永遠不會再有了，我們要使它永遠不會再

有！」我們便以此互相勉勵，爲着別人，也爲着我們自己幸福的生活。

我們這間小屋有三個窗子，朝北、朝西、朝南。都是我們自己開的（把泥牆挖個洞）。清早起來，我們便把那面竹簾子做的牆捲到房子的一頭，陽光便更充足。我總想找一張有顏色的畫貼在牆上，但一直沒有找着。每個星期六的黃昏，我便回到這裏，我們一同吃晚飯，飯後在門外坐着，一片開闊的田野是望不盡的。從門口的小路向北走去，通到一個很大的池塘，池邊長着高大的柳樹，有月亮的時候我們常散步到這裏。樹上的宿鳥聽到人聲都拍翼飛起，我們總愛坐在池邊的樹根上，遠遠傳來隱隱的砲聲，一種幸福但又懼怕的心情攪住我，於是我什麼也不想說了，我們常常這樣坐到深夜。

有一個星期六的晚上，我們又坐在水邊，我的心情很亂，許多事情在心上想來想去。平時那種幸福而懼怕的情緒又攪住我了，但這次懼怕情緒的成份是更多一些。他看了我半天，問我在思索什麼，於是告訴我：

「我想和你談一件事，我想要到邊區去做最下層的羣衆工作哩！你看，對我這樣一個知識份子出身的人，這是再好沒有的鍛鍊了，你說呢

？」

「對你來說當然是好的，我是十分同意的。他靜靜的問我。但完全不自覺的一種矛盾的心情在我心上湧起來，我原希望他同意我的意見，並且鼓勵我，但當他真如我希望的這樣做了却又刺傷了我的感情。

「我到邊區去工作的話，就要離開你很遠，我們難得見面了。」他半天沒有作聲，以後才說：

「從來我總是考慮你的進步，總是尊重你的意見的。只要對你的進步有好處，我總是願意的。」於是我們便這樣決定了。在我們結婚後的第三個月，我便出發到靠近運河的邊區做一個鄉的指導員去了。一清早，我整理好自己的東西，打成一個包袱，然後站在房裏四面看了一下，總像是遺下了什麼東西似的，但確實什麼也沒有忘，便走出門。外面還是望不盡的廣闊的田野，天氣已是初冬，田裏什麼莊稼都沒有。他送我走過我們每星期六下午散步的那條小路，經過那池塘，我說：「不要再送我吧！」他便在我們常坐的樹下站住了，把我的包袱交給我。我背着包袱，迎着冷風向西北方向去。等我再回頭時，莊子已看不清了。一共是兩天多的路程，第一夜我在黃河邊上借宿了，吃過晚飯，我洗了腳，還不想睡，一人走到黃河邊的沙堤上，有很好的月光照着河水，我向東邊眺望今天我走過的路：

「已經很遠了！」我自語着，一陣寂寞的感覺襲上心來，我簡直想從我來的路飛跑回去。但我畢竟沒有這樣做。「只要對你的進步有好處，我總是願意的。」這句話的聲音又在我耳邊浮起

，於是慢慢走下河隄，黃河的水還在嘩嘩的拍着隄岸。我心上很平靜，又回到住地。第二天天黑以後，我就趕到了工作地區。這裏是我們的邊緣地區，西北距敵人的據點十五里，東邊距敵人五里。我來到這裏以後，一切都陌生，邊區的工作也不會做，羣衆不熟習，生活也不慣。但我却很有信心，一定要在這裏很好的工作。我寫日記寄回去，我想他會鼓勵我，所以我很有勇氣。但來了不到半個月，敵人瘋狂的大掃蕩便開始了，於是我們不僅是別離了，而且連音信都斷絕了。

環境一天天的惡化了，區委會決定我不要再單獨一個人在鄉裏工作，立刻和四個鄉的民兵聯防隊在一起行動。我們經過了近四十天緊張的反掃蕩生活。有一天，縣政府派人來檢查我們的工作。吃過晚飯後，縣裏一個科長和我坐在一起閑談，好像有什麼話要和我說，吞吞吐吐，引起我很大的懷疑。我一再探問他，他才向我說：

「你最近收到過××同志的信嗎？」

「沒有，掃蕩開始後，我們就斷了通信。你聽說他怎樣了？」

「在掃蕩開始後，聽說他生病了，以後在××集附近被敵人俘虜去了。」我聽到這話的一剎那間，我覺得我的心裏好像突然麻痺了，什麼思想也沒有。我自己覺得我是在想說什麼話，我張了口幾次，但一句話都沒有說出。過了很久，我才慢慢的意識到是什麼一回事來了。我開始用極大的理智平服我的紊亂不堪的心情，但我還是什麼話也不想說，我只覺得自己是沉到一個很寒冷的海底下了。這一夜我終夜不能睡着，我們是

住在一家地主的小砲樓上，我們拿草把四面的窗洞塞住，大家都睡在地上，我睜着眼睛看着窗洞裏一絲絲的灰色的光線，冷風從這許多縫裏吹進來。我開始思索起來，我覺得我是回到了我的童年時代，梳了兩隻角一樣的小辮子，戴着一頂青蛙帽子，蹲在地上，一跳一跳的表演歌舞；我和家裏一羣孩子爬在桑樹上和鄰居的孩子們打架；偷人家樹上的果子……以後我長成少年，有了思想，有豐富的熱情；在讀書的時候，春天的早晨，我站在對着操場的窗口，窗外一排高大的楊槐，花香真濃，這時我心上充滿了青年的喜悅，充滿了意志……以後我接觸了社會，我產生了苦悶，矛盾，摸索；戰爭爆發了，我走向革命，也在這時候我們相識；我們成爲親密的朋友，同志，和夫婦；我們相處的日子許多片斷的情景，像閃電一樣的在我眼前馳過；忽然一個很清楚的聲音從我心上發出：「完了！」我睜着眼睛看着黑暗，我爲一種絕望的痛苦壓倒，我的思想完全混亂了；於是我開始覺得我是在做夢；原來我自己還是一個很快樂的學生，我不是站在學校的窗口嗎？窗外是高大的楊槐樹，花香……以後我就一直在做夢呀，離家，參加了革命……結婚，別離這一切都是做夢；我是在做着這樣一個驚心動魄的夢，這一切都是夢啊！我睜開眼睛四面看，現在我是在什麼地方呢！於是我的思想更混亂，我簡直不能繼續思想了。

我張着眼睛靜靜的輪着，忍受一種難言的痛苦，強迫我自己思考起來；我明白這一切都是真實，沒有一件是在夢裏，而且許多具體的想像中的景像，無法逃避的來到我眼前：「一定受刑了

！」我心上一抖，不自覺的立刻把兩手抱着自己的頭，身體緊縮成一團，我似乎聽見敵人皮鞭在呼嘯，一下一下的都打在我心上的痛楚的裂口上。接着一個肯定而且明確的念頭在我心上出現：「他是死了！」立刻我覺得四周的黑暗都倒向我的身上，把我推到一種極可怕的絕望的深淵裏。在這一剎那裏，我覺得自己是喪失了生的意志。

我這樣輪着很久，有一點亮光從窗口的草縫裏透進來，冬夜黎明前的寒冷使我稍稍清醒，我開始回憶起我們結婚時的生活，我記起我們那間小房子，記起我們深夜的絮語：

「我們將來老了不知生活會像什麼樣子？」

「我們老年的時候一定是幸福的社會主義了！」

「一定會嗎？」

「那是一定的！」

「這些悲慘的情形就會永遠不再有了？」

「永遠不會再有了，我們要使它永遠不會再有！」

爲了實現一個共同的偉大的理想，我們的生活和感情才緊緊的結合在一起。現在我們的理想還沒有實現，而我却喪失了鬥爭的勇氣，這個不是他的願望，我也決不能這樣做。回憶我們坐海船到敵後的時候，有一夜我們一同站在海船的甲板上，燈塔裏的燈光一閃一閃的洒在大海上，偉大無邊的海洋的氣魄是如何的激動我們。這天晚上我們會傾訴我們的感情，和我們革命的願望。我會答應過他，我一定要堅定而且堅強。當我想這道裏，我的心又炙熱起來，在黑暗中我呼喚着他的名字，並且重複着過去我答應他的話。

幾天後，我又回到鄉裏單獨工作了。我拼命的工作，不想休息也不知疲倦。掃蕩結束後，邊區的環境却仍然是緊張的，我覺得我是更有勇氣，更願意忍受一切艱苦的生活。鄉裏的民兵同志們和我要好，羣衆也對我很好，從工作中我得到許多安慰和力量，我用極大的努力把我的心上的創痛埋藏了。只有偶然在黃昏的時候，沒有工作了，我一人坐在草堆邊無目的的瞭望着遠處，前面有走路的人過來，心上突然燃起一點希望來：『前面來的人可是來找我的呢？』過路的人漸漸走近了，又從我面前走遠了，沒有誰來找過我。於是那種絕望的痛苦又從心裏面翻起來。

有一天晚上，我正和鄉裏許多幹部在開會，縣裏老通訊員推門進來，四面看了一陣，擠到我面前遞給我一封很厚的信。因為經過很多的輾轉，信封都破了。我還沒有接到信的時候心就劇烈的跳起來，我所最熟悉的字跡呈現在我的眼前，接過信時我覺得我的手在發抖，我努力地平服自己，把信放到口袋裏，繼續開會，直到深夜。人都散了，我急急忙忙回到住的房子裏，點亮了床頭的那盞小油燈，在燈光下面我拆開信來：

『我是完全平安，你放心吧……』我眼睛一直停留在這句話上，不願再離開。我不相信這一切，因此我也不能思想了。很久我才讀完這封信。原來是另一個同姓的同志在××集被敵人俘虜了，訛傳了很遠，竟使我因此受了兩個月的痛苦。現在這一切都過去了，天呀！我怎麼能相信呢？

我睡在床上，反覆的讀這封信，一直到燈油完全乾了，燈草也燒盡了，但我很久還睡不着，

我不知怎樣安排我的心情。

三個月以後，因為工作的需要，我們被調到同一個縣裏工作了，並通知我在某天前趕到一個指定的地方，我到旅部，跟他們同過封鎖線到指定的工作地區去。分別了已有半年，受了一場虛驚，現在我們見面了。我按照着指定地點一人找去，走了七十多里路，天已全晚，又下了毛毛雨，林子裏上燈的時候才走到。這是一個有很多樹木的大村莊，又在黃河邊上，我問了一個通訊員，他帶我走進莊，又送我走到一家門前停下，告訴我：『××同志就住在這裏。』我走進去把東西從肩上拿下來放在地上，看見右邊的房子裏點了燈。我推門進去，看見一個人穿着棉大衣坐在燈下讀書。他回過頭來，熟習的面孔，熟習的眼光看着我。突然一陣猛烈的傷心從我心上迸出，我哭了！我感覺這些眼淚還是那個悲痛的晚上，我獨自睡在黑暗中，把自己縮成一團時就被我壓抑在心上的，在這一剎那間傾瀉出來，所以我一點也止不住它。他走到我的面前，撫摸着我的頭髮說：『不要難過了，你看，我不是站在你的面前嗎？』我什麼也不想說。幸福，又是傷心把我緊緊的裹住。

(續自第一一四面)

各種意婦會的刊物全是反民主宣傳的工具。就是無可爭辯的救濟兒童問題也會用作反民主宣傳的題目。在工廠和磨坊裏去組織幼稚園和托兒所也會受到婦會無情的責備和評斷。

最近幾月來分化婦運的工作更爲加強。她們竭力想恢復國際婦女會的意大利分會。這個反動組織是在墨索里尼統治以下唯一繼續存在的婦女團體。它的領袖是法西斯部長所指派的。當意大利宣佈爲共和國時，這個婦會立刻解散了。現在這個婦女運動的反動派代表們又在提出恢復這個會議的『舊的』法西斯以前的組織問題。換句話說，她們希望這反動組織有個民主的外表。

意大利人民十分努力地要使國內情形改進。除了反動派的陰謀外，意大利人民大眾的民主意識是很強的。我們的爲爭取永久和平的號召喚起了工人階級熱烈的響應。我們講蘇聯婦女不要戰爭，她們是爲和平而鬥爭，使她們的孩子能得到快樂的生活，羣衆們的狂呼着：『我們也不要戰爭！』『我們將同你們一起爭取和平。』

讓我們借蘇聯婦女的一頁向意大利婦聯祝賀她們爲意大利婦女獲得政治經濟權利的奮鬥的成功。我們非常快地報導這個組織，一個真正民主的組織，已經普遍地獲得了人心和威信。她的領袖們的工作給了我們深刻的印象。

意大利婦聯領導着全世界勞動婦女爲進步，民主，和平而鬥爭，實在是國際婦女聯合會的一個值得尊重的會員。

讀者

頭髮稀少

編輯先生：鄙人自幼頭髮稀少，今欲使頭髮多生，不知有何方法？如欲使下代幼時注意何等事項？忠實讀者張玉華謹上

玉華女士：到目下爲止，醫學界還沒有方法可以增加頭髮的生長。據統計，美國人每年耗費在生髮藥品的好幾千萬美元，可是美國醫學會經過研究之後，發表聲明，勸大家不要服用，因爲這是無謂的浪費。

家編輯部



## 上海托兒所膳食調查

方文淵  
李德麟

上海解放之後，托兒事業突飛猛進。在短短的幾個月中，托兒所由四十二所增加到一百多所。其他各地也比較解放時增加了很多。據全國民主婦聯在一九四九年底的不完全統計，全國二十五省市，已有公私立兒童保育機關四百一十一處，寄托兒童數在三萬以上，比解放初期的一百四十七處增加將近三倍。可見托兒事業在解放區肥沃的土地上，已如雨後春筍的欣欣向榮起來。今後必將有更好的發展，這是一個極可喜的現象。

關於嬰孩和幼兒的膳食，在我國一向很少引起一般人的注意。我們有鑒於此，特於一九四九年八月起，請營養專家方文淵李德麟兩女士，對上海各托兒所的兒童飲食，作了一次普遍的調查。起初採取書面通訊的方式，發出調查表格，結果祇得到十分之一的答覆。後來再改用實地參觀調查的方式，但是因為人手不夠，也受時間的限制，結果祇調查了五十五所。現在把所得的一部份結果，發表出來，同時提出了一些建議，希望各地兒童福利工作者多多指正。

此次調查，特別注重托兒所膳食的偏向和調配方法的缺點。這並不是有意吹毛求疵，而是要求改進，不得不這樣做。我們所得的資料，有的地方祇能說是各別托兒所一個短時期或偶然的情形，並不能保證「代表性」，所以讀者不要把我們調查所得，來評定一個托兒所辦理的優劣。

在這次的托兒所膳食調查中，承蒙上海各托兒所負責人員的合作，上海民主婦聯婦兒福利部應仁珍同志的鼓勵和協助，特此致謝！

根據此次調查所得，我們補充了一部份其他必要的資料，編成「托兒所膳食」(又名「嬰幼膳食手冊」)一書，以作托兒所工作人員和父母們對嬰幼膳食改善的參考，不久即可出版，特此預告。

### 托兒所膳食調查經過

兒童時期是人類發育旺盛的時期。六個月的嬰兒體重比初生時增加二倍，週歲時比初生時增加三倍，至成人增加二十倍，這種發育上的需要必須以每天的飲食來補足，才能保持健康與正常發育。兒童的飲食是將來長成後的基石，缺乏了營養的兒童，不但發育受阻，而且疾病叢生，影響終身的幸福和事業的發展至為鉅大。因此平衡的膳食實在是兒童發育最重要的基本條件之一。

孩子的母親天天為了自己孩子的長胖與否而憂慮，恨不能把所有的食物都給他們吃，然而又要考慮到什麼食物是含有營養的？怎樣的食譜是適合於兒童的？托兒所的膳食能不能作母親的示範？以及托兒所的一頓午餐是否已補足了孩子在家庭中所得不到的營養？這幾個問題是我們作此次膳食調查的最大原因。

有一部分托兒所工作人員，還是很隨便地配合兒童的膳食，原因還是不了解營養的意義何在，以為昂貴的食物就一定有豐富營養，於是配合許多兒童所不能消化的食物，例如海蜆皮、火腿、燒鴨、鹹肉等，以及不含營養素的食物，佔去兒童食物的大部分，例如雪裏紅、鹹菜、乾菜、竹筍、醬菜，更有以「金銀花」餵給兒童的。不知兒童腸胃很小，若給以不含營養的食物太多，他們將無法吸收更多的營養素，這樣白白耗費金錢，而沒有達到營養的目的，實在是很可惜的。

兒童的膳食不能完全與成人相同。兒童的腸胃還在發育中，對許多食物是不能消化的。所以一切烹調的食物都必須能適合於兒童胃口。例如：食物必須切碎，太複雜的食物不要給孩子吃，以免發生危險；多刺的鯽魚，有骨頭的肉，以及用油煎炸的點心和菜類，都不應該給孩子嘗試。

膳食的配合除需科學化外，更應藝術化，兒童是富於好奇心的，喜新厭舊，愛挑剔，所以我們要常常調換新鮮食物，每種新鮮蔬菜上市時，都應該給兒童嘗試。這樣不但養成兒童飲食的好習慣，而且使營養能達到完美的條件，使每個兒童都能吃到平衡的膳食。此次托兒所膳食調查發起於一九四九年八月，因為上海解放後托兒所事業勃興，大家對於托兒所兒童的生活問題增加了不少興趣，對於兒童營養特別注意。可是一直到現在，中國還沒有一本有關托兒所膳食的書籍可以參考，因此我們就展開了這次托兒所膳食調查的工作。

起初我們祇以書面寫信方式，向各托兒所徵求食物份量，人數及餐數，共發出表格五十份。

結果僅得到十分之一的答覆。第二次我們改變方式，利用實地參觀而調查膳食，這樣我們實地觀察到許多兒童飲食習慣問題，膳食處理問題，各種食物烹調方法，以及裝添食物用具的改良。我們調查的步驟如下：

(一) 先向托兒所管理膳食者詳問兒童每日菜單。

(二) 向買菜者詢問每日食物份量。

(三) 觀察兒童實際能吃多少份量，如一杯牛奶有的盛滿，有的一半，一碗飯有的結實，有的很鬆，都這樣記下來。

(四) 觀察兒童吃飯時的情況，能自助者有幾人，需幫助者有多少，以及各種飲食習慣。

(五) 把食物份量記入表格後，算出兒童飲食的實際份量，以及食物中所含的營養素，這是參考上海食物成分表後算出的。

我們所調查的共有五十五所上海的托兒所，其中祇選出二十所幼兒托兒所作我們的參考。在二十二所嬰兒托兒所中，有嬰兒補助食物的，祇有二所。

此次調查有很多步驟與方法並未十分完善，這是因為許多行政上，人事上的困難，使我們不能腳踏實地去做，實在遺憾。這種困難歸納起來有下列幾點：

(一) 調查人員太少，以至日期延長過久。

(二) 托兒所沒有管理膳食的專門人才，而且很多人對此種膳食調查不感興趣。

(三) 有些托兒所誤解膳食調查的意思，以為是調查他們膳食的優劣，於是諛報了兒童食物數量，因此失去了此次調查的眞意。

(四) 爲了不使托兒所工作人員感到困難，調查工作中有一半未能作食物稱量工作，僅記錄該所菜單的份量。

### 托兒所膳食分析與舉例

托兒所膳食是否合乎營養原理，第一應該分析食物所含的各種必要的營養素如碳水化合物、脂肪、蛋白質、礦鹽及維生素等是否充足，其次當視各種食物的配合和烹調方法是否合理，這樣才能正確解決營養不良，營養素缺乏症，而且能在最低的經濟條件下，得到比較適當營養的食物。

這次膳食調查中，半托托兒所營養成份，作全托的二分之一計算，因爲半托托兒所有兩頓點心和一頓午餐。現在將調查的結果摘錄如下：

#### 一、各托兒所每人每日所得的營養素

(見表一，表二，表三，及表四)

(一) 熱力——按照標準量計算，每個兒童每日平均應有的熱量是一四〇〇卡，而這次調查所得的平均數是一四七三卡，高過標準量百分之五；最低量是一二〇〇卡，低於標準量百分之二十；最高量是二二〇〇卡，高過標準量百分之五十。

(二) 蛋白質——每個兒童按照體重十五公斤計算，每日需蛋白質四十五公分。然而這次托兒所膳食調查所得，每個兒童每日所得的蛋白質平均量是四十七公分，超過標準量百分之三。按照動植物性來分，學齡前兒童也就是托兒所兒童膳食中的蛋白質，一半應來自動物，因爲這個時期的兒童需要發育與生長。在此次托兒所膳食調

查中的蛋白質來源，全托托兒所百分之四十三，四是來自動物的，半托托兒所百分之四十七。五來自動物，而其中牛奶的蛋白質佔百分之三十二。八。

(三) 碳水化合物——此次調查的托兒所膳食中，碳水化物的來源，大半是從白米和白麵，極少數托兒所用小米和雜糧。碳水化物的平均量低於標準量百分之十五。每日每人平均所得的碳水化合物是一九三公分，最高量是三〇七公分，最低量是一六二公分。

(四) 脂肪——每個兒童每日所得脂肪標準量是三十五公分，而此次調查所得的結果，都超過標準量。

至於礦鹽和維生素，因爲各托兒所給兒童每人以不同量的魚肝油或鈣片，所以無法計算正確份量。

#### 二、各托兒所膳食中食物的分配

由調查所得觀察，牛奶及代乳品在膳食中所佔的百分率最高，全托的佔百分之三十一，半托的更多，是百分之四十六。八，佔全膳食近一半。而最少的是水果，全托的僅含百分之三。八，半托的是零。五穀類所佔百分率計算起來還是多的，所以我們應該增加水果，豆腐及蛋類，其他如紅棗，地栗糕等。

#### 托兒所膳食改善建議

這次調查托兒所膳食，分析的結果都很好，尤其是全托托兒所兒童的膳食，可說是相當完善的，足以顯示近年來兒童福利工作人員對營養的注意和改善。每個托兒所兒童牛奶的飲用量也相當

表一：半托托兒所每人每日所得營養素

托兒所名稱	蛋白質(公分)	脂肪(公分)	炭水化合物(公分)	熱力(卡)
女青年會托兒所	一八	二七	七五	六一五
小小托兒所	二〇	二五	六六	五六九
青青兒童樂園	二四	二〇	一一六	七四〇
中國福利基金會第一托兒所	二七	二四	一〇一	七三八
福幼托兒所	二三	三九	八四	七七九
蔣蔣托兒所	二三	三五	六七	六七五
中南托兒所	二〇	二七	四六	五〇七
上海實驗民校托兒所	一四	二〇	八一	五六〇
益友托兒所	三二	三二	一五〇	一〇一六
慕爾堂托兒所	三二	二二	一〇三	七四七
茂名托兒所	一八	二二	九二	六四七
陸新托兒所	一八	三五	九〇	七四七
郵工托兒所	一八	一四	一一四	六五四
平均	二二	二六·五	九一	六九一
作為全日計算	四四	五三	一八二	一三八一

表三：托兒所膳食的營養素比較(包括全托與半托)

數量	蛋白質(公分)	脂肪(公分)	炭水化合物(公分)	熱力(卡)
標準量	四五	三五	二二六	一四〇〇
平均量	四七	五七	一九三	一四七三
最高量	六三	七〇	三〇七	二一一〇
最低量	二八	四〇	一六二	一一二〇

表二：全托托兒所每人每日所得營養素

托兒所名稱	蛋白質(公分)	脂肪(公分)	炭水化合物(公分)	熱力(卡)
彼得托兒所	六三	七〇	三〇七	二一一〇
華東保育院托兒所	五七	六一	一八八	一五二九
教職托兒所	四〇	四二	一八三	一二七〇
觀影第一托兒所	四一	四八	一八八	一三四八
財辦托兒所	五四	八三	二〇九	一七九九
市郊托兒所	五二	六〇	二四二	一七一六
婦孺托兒所	四六	六四	一三八	一三一二
紡織業托兒所	四四	四二	一四三	一一二六
公安局托兒所	五六	七〇	二二八	一七六六
平均	五〇	六〇	二〇三	一五五二

表四：托兒所膳食中蛋白質來源分佈表(百分數)

食物種類	全托托兒所			半托托兒所		
	動物性	植物性	水	動物性	植物性	水
魚肉肝類	一七·五			一三·二		
牛奶及代乳品	一七·二			三二·八		
蛋類	八·七			一·五		
五穀類		三三·〇		三五·五		
豆		一三·三		六·二		
蔬菜		一〇·〇		一〇·七		
水果		〇·三		〇·一		
合計	四三·四%	五六·六%		四七·五%	五二·五%	

表五：托兒所膳食的成分（百分數）

食物	全托托兒所	半托托兒所	標準	量
食				
五穀類	二二·一	二〇·九	一二·二	
蔬菜	一一·二	一八·七	一四·七	
水果	三·八	—	一三·一	
魚及肉	四·一	五·〇	四·九	
豆腐	八·四	四·一	一〇·〇	
牛奶及代乳品	三一·〇	四六·八	三九·一	
蛋類	四·一	〇·四	三·六	
脂肪及油	二·六	一·六	二·四	
其他	二·七	二·五	—	

表六：托兒所每日食單舉例

食品	標準托兒所	上海托兒所食單調查所得		
		最高量	最低量	平均量
食				
綠葉蔬菜	六兩	十三兩	三·二兩	四·六兩
五穀類	五兩	十兩	六·一兩	四·九兩
魚肉肝類	二兩	一·七兩	〇·八兩	一兩
牛奶或代乳品	二磅	一磅	一磅	一磅
豆腐	四兩	五兩	〇·三一	五兩
蛋	一個	一個(小)	—	半個
水果	一個	—	—	—
脂肪及油	一兩	一·二	〇·〇二	〇·五兩
其他	—	二·一	—	〇·六兩

的高，這些都是優點，希望能夠保持下去。

不過還有些地方我們願意提供一些建議：

(一) 有的托兒所採用較硬的食物，例如火腿、燒鴨、鹹肉等等，這是不容易消化的，幼兒消化力弱，故不宜吃。

(二) 兒童吃飯的時間過長，飯廳秩序混亂。要知道幼兒注意力不易集中，他一邊吃飯，一邊還時常注意他四週的事，所以進餐時間最好要限定，一過指定時間即將幼兒面前的飯菜取走。

(三) 有些托兒所因為冬天怕飯菜冷了，由保育員餵兒童，這是不對的。幼兒須早日養成獨立的習慣。例如進餐，應該訓練他自己吃，保育員可在旁邊照顧。起初他免不了把菜飯倒翻在桌上或弄髒衣服，這不要緊，還是要給他機會讓他

自己吃。一方面給每個兒童戴圍嘴，一方面看看他們所用的碗匙大小合適否。年齡小的兒童，碗應有柄，手容易握着，匙子可用輕便的金屬製成的。有的托兒所給兒童的飯碗太大太重，或者用細磁的碗匙，爲了怕摔碎，由保育員餵食，這些都阻礙了兒童養成自助的習慣。

(四) 大塊的肉，年齡較長的兒童是可以吃的，較小的兒童則用切碎的比較好，易於嚼爛下嚥，又容易消化。

(五) 兒童不喜吃青菜，可用三種方法來試一下：一、將菜蔬切碎煮好，與飯混合或加在麵食內，或加在肉圓或蒸蛋內；二、兒童喜歡摹仿，可使飲食習慣不大好的兒童，與飲食習慣好的兒童一起吃飯，他看見別的小朋友把擺在面前的

東西全吃完，他慢慢的也就吃了；三、保育員有機會該向兒童講關於青菜含維生素的事情，吃了對身體好，保育員說的話對兒童是非常有力的。

(六) 膳食太少變換，每天吃差不多的食品，容易使兒童感到厭倦，多數兒童喜吃麵食，時常改變膳食種類，可以增進兒童的興趣及食慾。

(七) 每日膳食中青菜太少或水果太少。青菜和水果都是維生素、鎂和纖維質的重要來源，並有助於大便排洩的正常，兒童每日應吃適當份量的青菜和水果，以保持健康。

(八) 黃豆芽拌在飯內吃。黃豆芽不易燒酥，年齡較幼的兒童，以飲用黃豆芽湯較宜。

(接排第一一二面)





## 內分泌腺和女人

劉本立醫師

說到女人和男人的分別，我們一定會很快的就會想到兩性的生殖器官是主要的不同，這當然是的確的事實。但是如果我們再思索一下，就知道男女之間實在還有好些其他的分別。例如女人的聲音較尖，乳房凸起，有月經，能生育，這些都是男子所沒有的。為什麼女子會有這些特徵呢？這個我們就必須追尋到內分泌腺的問題上去。

腺是指身體裏有分泌作用的組織。一般的腺如唾腺、淚腺、乳腺等等，都有附帶的管子，腺的分泌就從這些管子輸送出去。但是在身體裏有八種腺是沒有管子的，它們的分泌是由血液在經過腺本身的時候帶走的，在醫學上這些沒有運輸管子的腺叫做內分泌腺。這八種腺是甲狀腺、副甲狀腺、胸腺、松果體腺、腎上腺、胰腺、大腦垂腺和性腺（在男子是睪丸，在女子是卵巢）。八種內分泌腺都有它們各別的任务，其中卵巢和內分泌腺是女子特徵的主管者，甲狀腺也有很大的影響。本文所要敘述的就是這三種內分泌腺。

卵巢裏有三萬五千到十萬個卵，而在一個人的一生中却只有二百五十次到三百次的排卵，剩餘的卵都先後退化了。

卵巢的第二個任务是製造內分泌素。它有一種內分泌素，一種叫做嗜情素，還有一種叫做黃體素。嗜情素可稱為女性素，因為女子的特徵完全依靠它的能力。女子的卵巢不活動，所以女子的特徵都不表現出來。女子發身時，卵巢就開始製造嗜情素，凡是生殖器官的發育，月經的循環，性慾的發生，體格的變形等等，都要嗜情素來發動和管制。如果嗜情素的製造中斷了，例如兩個卵巢完全被割去，或是到了年老的時候，月經就不再來，生殖器官也漸漸萎縮退化。

卵巢每一個月會有一個囊狀卵胞成熟，這個囊狀卵胞內含有一個卵，並且含有嗜情素。在排卵後，這個囊狀卵胞就變成一個黃色的組織，叫做黃體。這個黃體仍舊分泌一些嗜情素，不過同時它又分泌另一種內分泌素，就是黃體素。黃體素的任務是去預備子宮內膜，使它適合胚胎的居住。如果這次的卵沒有接到精蟲，這個黃體就漸漸萎縮了。如果這次的卵和精子會合了，這個黃體就要繼續存在下去，因為它更有保持胚胎的作用。如果在懷孕的最初的四個月內，將黃體取出，流產就會發生。懷孕的第五個月起，胎盤已經

長成，可以代替黃體的工作。

卵巢是一個相當多病的組織，尤其是多瘤症。瘤中以水囊瘤為最多。這種瘤可以長得很大。我會經割下一個重七十多磅的大瘤，不過這樣的大瘤並不影響內分泌素的平衡，雖然排卵的功效是會被摧毀的。有少數的古怪瘤，它們雖然不會長得太大，但是它們卻會造成大量的內分泌素。有一種瘤能產生大量的嗜情素，引起零亂的月經。如果一個女孩，得到這種病，生殖器官還會有成人的發育。另有一種卵巢瘤，它却相反的產生出大量的男性素，使得患者長出鬍子，變為一個男性化的女人。

從上面的事實來看，我們可以無疑的相信，卵巢是女子身體裏一個很重要的器官。明瞭了這一點，我們就可以不必顧慮到子宮割去後會不會起不良的變化，例如性情的改變，性慾的消失和容貌的衰老等等。有人或者要問。割去了一個卵巢將有什麼影響？答案是沒有絲毫的影響，因為人有兩個卵巢，去掉一個是不會減少卵巢的功效的。即使一個人只有十分之一個卵巢，內分泌素的產生仍能正常一樣。

**大腦垂腺**——大腦垂腺是一個淡紅色又半透明的組織，生長在頭顱裏，大腦的下面。它並不大，只像一粒櫻桃般大小，重量也只一克，可是它却是內分泌系統中的主腺，所有的內分泌腺都要受它的節制。拿卵巢來作比喻，如果大腦垂腺被割去，卵巢一定會失去它的活動能力，月經和生殖機能等也隨着消失。正因為它的工作這樣多，所以直到現在，我們還不能完全明瞭它。在組織上我們曉得它分為三部份，稱為前葉中葉和

後葉。前葉是最複雜的一部份，它除了要節制其他的內分泌外，還要管理乳腺的產乳和骨骼的生長。對卵巢它有兩種分泌素，一種是去節制嗜情素的產生，另一種是節制黃體素的產生。因為這兩種內分泌素是輪流著的出現，這樣就使嗜情素和黃體素互換地工作着，而造成月經的週期性。在懷孕的時期，孕婦的小便裏就含有大腦垂腺前葉的分泌素。因為發見了這個現象，阿喜和宋德和許多其他的專家就發見了好幾種利用小便診斷懷孕的方法。

大腦垂腺後葉的分泌素是節制不自主肌肉的收縮的，尤其是關於子宮肌肉的收縮，生產後常被應用來使子宮收縮的藥就是這種內分泌素。大腦垂腺中葉的分泌素有什麼功效，我們還不完全曉得，目前我們知道的是它對身體的色素和排尿有關係。

在女子的月經不調的病案裏，我們常常把罪名加在大腦垂腺的頭上，不過如果要證明病理是否的確在大腦垂腺裏，却是一件不太容易的工作。我們知道在較輕的大腦垂腺疾病中，它的現象是月經不調，在嚴重的疾病中，例如生了瘤，現象就更古怪了。女童患了大腦垂腺瘤，會早年成熟，或是相反的年長而不發育。更有一些患者長得又高又大，下頷和四肢特別發達。所幸這樣的古怪病不常發生，為害不算大。

**甲狀腺**——甲狀腺是H形的腺，生長在頸項的前面，大約有五厘米長，七厘米寬，重約三十克。它的活動對於大腦垂腺、卵巢、胸腺和腎上腺都有很大的影響。它的主要工作是調節身體的新陳代謝。如果它的活動失常的增加，新陳代謝就

一定高漲。換一句話說，身體的各個細胞都增加了工作，因此，身體所需要的營養常常超過吃進的飲食。這樣患者雖然食慾大增，而體質却日漸消瘦。其他的症狀是眼睛突出，性情暴躁，心跳甚速，月經稀少或甚至不來。如果甲狀腺功能過分的不靈（這樣的患者多數是先天就這樣的），那些人就會長得肥胖，行動遲鈍，智力極低，沒有月經，成年以後仍舊像小女孩一樣。

**三個內分泌腺的檢討**——整個內分泌系統到現在還可算是醫學中的一個謎。雖然有許多專家繼續不斷的研究着，但是目前的智識還不够完全明瞭它們的一切現象。前面所述的三個內分泌腺對於女子的健康，操有很大的權柄，舉凡發育、月經、性慾、懷孕和產乳等，都屬它們的權力範圍之內。在正常情況下，這三個腺之間的聯繫，是異常調協的，彼此的分秘素量務必適中，任何一個腺走出了正常的規律，不論是過份或是過少的活動，都影響到女子健康上很多問題。

因為這三個腺和女子的健康有密切的關係，所以在治療婦科疾病時，就少不了要應用它們的分秘素。在從前，這些內分泌素都是從動物的內分泌腺裏提煉出來的，後來經過專家的研究，找出好幾種內分泌素的化學公式，有了這些化學公式後，就可以用人工的方法製造。這樣，手續較易，成份純潔，產量又大，真是價廉物美。

應用這些藥品並不是一件簡單容易的事，因為基本上我們還不能完全瞭解這些內分泌腺的功用。在臨床應用上，即是醫生間也可能有各別的見解，因此讀者千萬要注意，不要自己做主試用這些藥品。

(續自第一一〇面)

(九)多吃素食。有的托兒所午餐差不多都是蔬菜，肉蛋類幾乎沒有，要不是有配給奶粉的補助，午餐這一頓，就不含上等蛋白質了。所以每餐應採用肉、蛋或豆腐，否則將影響兒童的生長、發育及健康。

(十)青菜燒得發黃是不對的。青菜要燒得適當，保持它原有的綠色，而所含的營養素也不會損失太多，既美觀又不失原味。

(十一)兒童用手拿菜。也許年齡小的兒童不大會使用筷子，或碗匙太大太重，也許是菜肉沒有切小，不容易夾取，他為了方便只好用手拿，所以碗匙要合適，菜肉要切碎攪拌入飯中。

(十二)午餐前吃魚肝油。飯前吃魚肝油會影響兒童的食慾，最好在早晨兒童入所時滴入口中，或於下午進點心時吃亦可。

(十三)常吃濃味的東西，如洋葱頭、韭菜、蒜頭等。這些東西氣味既濃，又有刺激性，兒童以少吃為宜。

(十四)豆腐用量不多。豆腐可以用來代替一部分肉食，肉價高時，可採用肉與豆腐混合的菜。

(十五)不用糙糧也是一種缺點。兒童食量小，為了多得營養素，可多採用小米雜糧，如最近政府提倡的九二米，糙麵如八一通粉等。

(十六)每日食品量未平均分配。有的托兒所一天多肉食，一天多素食，幼兒消化力不如成人強，打牙祭式的膳食，對於他們的腸胃不合適。所以每天膳食中所用的肉菜須平均配製。



## 意大利婦女民主運動

蘇聯、芙拉·霍敏娜  
沐非譯

我們，一個蘇聯婦女團體，抱着莫大的關心，應意大利婦女聯合會的邀請，起程赴意，我們是去參觀一個因着他的詩人和藝術家而著名的古老的國土——一個在法西斯鎖鏈下過了多年而現在正是為着恢復自由獨立而努力的地方。

我們的代表團是六個人組成的——一個科學研究工作者，一個作家，一個軍官，一個工廠管理，一個集體農場的主席和一個新聞記者兼代表團的書記，一共到過四十個以上的城鎮和鄉村，在旅行中我們參觀了工廠，科學社，博物館，幼稚園和托兒所。

意大利人民用着熱情和摯誠來歡迎我們代表團，我們所到的城市都有婦女歡迎委員會來迎接我們，成千成萬的意大利男女工人，鄉民和農業工作者帶着親密友誼的信來向我們致敬，凡是我們所到的地方都能見到顯著的紅旗和標語。博樂格那舉行了十萬人的大遊行來歡迎我們，威尼斯意大利婦聯分會為我們籌備了一個歡迎會，並且用提燈和小艇把我們帶到大運河去遊覽，凡帝服利亞區區的鄉民和農業工作者婦女代表們走了四十公里的路程來同蘇聯婦女代表們相會，當她們向我們獻花的時候，我們每一個人都覺得無限地感動。

我們在聚會中和記者招待會裏發表的演講都引起聽衆濃厚的興趣，他們對於婦女在蘇聯的地位，她們的生活狀況，政治地位，所給的機會等問了許多問題，當我們敘述到蘇聯婦女今日的地位，並且告訴他們，在蘇聯，女工程師和專家不下二十五萬人，女教師不下七十萬人，女醫師不下十萬人時，意大利聽衆都感到驚異。我們作公開演講時，往往被「蘇聯萬歲」，「斯大林萬歲」等興奮的狂呼而中斷，這生動地表現了意大利人民對於斯大林，蘇聯人民和我們的國家真誠的愛戴。

目前意大利人民面臨着極大的艱難。土地改革還沒開始，勞工法，男女經濟平權，童工青工保障問題仍未解決，無數意大利人民失業，他們沒有住處，衣食不足，每日口糧不過二百公分，在意大利南部千萬兒童在挨餓。

所有我們參觀到的工廠裏的女工無不以不得同工同酬而抱怨，女工的平均收入要比男工低百分之二十至廿五，大半女工做着低薪工作。有的做了二三十年仍是無技工人，在工業中婦女不許操掌行政上的職位，當我們代表團中的一位娜苔茲達·羅絲欽娜告訴她們，她雖然還年輕，可是已是一個工廠中的工場管理員，有五十個工人在她手下工作時，意大利聽衆覺得奇怪，有的竟不

敢置信。

聽到了意大利職業學校，甚至是紡織工業學校都不收女生時我們感到詫異。我們參觀佛勞崙斯的紡織工業中心波來托的時候，職業學校裏連一個女人也沒有，伐賽利、柯慕等處，情形完全相同。

對於兒童殘酷的剝削給我們留下了一個深刻而痛苦的印象，在紡織廠，製鞋廠，化工廠，香煙廠，冶金廠和造船碼頭上我們看見九歲到十四歲的孩子和大人一樣做着一天八九小時的工作。在威尼斯謀勒諸玻璃廠——威尼斯最著名的玻璃器皿製造處，孩子和大人一樣工作，但是，他們只拿六分之一的工資，而且這個工廠並沒有保險和新式流通空氣的設備。

納不勒斯，博樂格那，羅馬和熱那亞工人區的悲慘景象使我們永遠難忘。納不勒斯的陽光照耀着工人區的又狹又髒的街道，一堆堆的垃圾，腐爛的菜蔬和水果發出可怕的臭味。在這附近賣着菜蔬，麵包和肉類。成羣的蒼蠅在上面飛翔，大半工人住的房子都是破壞不堪的，但是，所出租金和市中心區的新式公寓是一樣的，普通工人的住所很難容下一家大小，事實上他們大半時間都是在街上消磨過去的。煮飯，縫衣，洗濯，編織——什麼事都在門外做。人行道上亂放着桌子和椅子，憔悴而骯髒的孩子在那裏走動，他們赤着腳，穿着破衣服在垃圾堆上來來往往討着麵包和金錢。

農民和農業工作者的地位也並不好些。大塊的土地都操在大地主手裏，農民只種着小塊的租田，就是豐年他們收穫的穀子和菜蔬也是不够吃

用的。

意大利的知識份子也是難過日子，一個小學教員，馬珊·派列尼，告訴我們，對於供養她的兩個孩子和年老的父母感到十分困難，她的丈夫是個公務員，他們共同工作，按月只賺二萬三千里耳（意大利本位幣）。這些錢只夠買二百公分每天的口糧和蔬菜，剩下的錢買洋山芋都不夠，馬珊的孩子們已經有一年多沒有吃過牛奶，連白糖都很少看見，這個家庭從不買肉，至多買一些次的魚類，麵條算是奢侈品而且是難得買得起的，他們已有兩年沒有買過衣服和鞋子，報紙，無線電收音機，電影等沒有他們的份，這個例子真正代表着好多教授，醫生，律師和其他知識份子的生活。

意大利人民深深地崇拜和紀念着他們對納粹的束縛作英勇鬥爭的勇敢的游擊隊。全國都知道而且尊敬着被德軍所殺死的三百八十個勇敢的意大利婦女的名字，在雷汶那，偉大的丹提（意大利詩人）的誕生地，我們看到黎娜，佛珊的像，她是一個被德軍絞死的十九歲的女游擊兵，這位女英雄自己親手把絞索套進，不讓劊子手來碰着她。

成千萬的意大利婦女踴躍地參加罷工和反抗示威，好多婦女擁護着自由而鬥爭的人們，單單意大利北部就有五萬以上的婦女屬於不合法的反法西斯組織，或在游擊隊中活動，她們和男子們一同為創立共和國而鬥爭，而且已經獲得了勝利，她們爭取到了參加政治活動，選舉和擔任政府中職權的種種權利。

意大利共和國成立以後的兩年裏婦女在政治

上越來越活躍了，廿二個婦女被選入組織大會，四個城市有了女市長，差不多有一百個婦女在地方政府裏當着老資格的議員，二千零四十個婦女中，有一千個以上都是意大利婦聯的會員，被選入了市政機關。

在參觀各種市政會議時，我們得到研究這些婦女活動的機會，在吐林一位六十歲的老議員，雪納拉·丕益使我們覺得深切的感動，這位能幹的婦女掌管着援助傷殘和兒童的部門，她的一個十七歲，參加游擊隊的兒子為爭取國家的自由而犧牲了生命，她的兩個大兒子已被選入組織大會了。

現有五十萬會員的意大利婦聯領導着在意大利的民主婦女運動，內中包括各種不同黨派的團體和個人會員，如意大利少女協會，女子大學畢業生聯合會，職業婦女聯合會，保障婦女權利聯合會，女游擊士協會，去年在國民普選時這些團體擁護着意大利共和國並且和意大利婦聯共同奮鬥。

意大利婦聯是個大衆民主組織，它由各黨支持着。它的目的是要謀工人生活的改善，工廠工資的增加和腦力勞動者與幣制貶值相鬥爭，它提出了工業製成品減價和同工同酬的要求。

同工同酬是在意大利婦女中最普遍的口號，意大利婦聯和意大利總工會在這方面是互相合作的，在工會裏的婦女工作由婦聯地方分會協助，在總工會的支持之下，婦聯反對退伍軍人替代女工的工作，他堅決地爭取負負家用的婦女和孤苦少女在工業上保留職位問題，退伍軍人的福利工作經意大利婦聯領導了以後更得到社會的擁護。

婦聯會籌備過五十萬意大利軍人回國的歡迎會，在歸程中這些人都得到交通工具，食物與招待。會員們為這工作捐款三千三百萬里耳以上。

婦聯對於幫助救濟意大利兒童做了不少的工作，這些孩子中三十萬是戰爭孤兒，好幾十萬是無家可歸的，一萬二千個是傷殘兵士的孩子。

婦聯發動了一個大規模的運動，特別在北部農村的農人們工人與知識份子中勸他們收容南部災荒饑饉的兒童。結果，三萬那不勒斯及加新那的貧苦孩子得以遷居到北部各省去。這是團結的真正表現。在伊彌利亞和多斯加尼省我們見到從那不勒斯遷來的快樂強健的孩子們。當我們在那不勒斯時，我們把這事實告訴了婦女大衆。

下列的數字可以供給婦聯工作的概念：老百姓積集了一萬萬里耳。婦聯靠了這筆款子得以把六萬五千個孩子遷到鄉下去。三萬四千六百三十個學生免去中午膳費，二萬另三百廿八個孩子送入幼稚園，設立可供一萬八千學生的遊戲場，四十三萬九千個孩子收到假期禮品。

特別在婦女中，在戰時文盲激增。婦聯正在努力設法掃除。可是，到目前為止爲不識字婦女們學校只開出了十二所。

意大利婦女民主人士的運動遭遇到很多的困難。當意婦聯在工作計劃步步完成時，它的影響和地位穩步地增高。但是它必須同以法達里西爲主席的反動的意大利婦女會相鬥爭。基督教民主黨的婦女部同這婦女會是有聯系的。

意大利婦女會同它的羣衆不贊成婦聯所提的婦女當在工作機關同工同酬，社會保險，保護母親與兒童等提議。（接排第一〇六面）



## 蘇聯的小學與中學教育 心餘

### 初 級 學 校

一九三〇年，蘇聯全國實施了兒童的義務教育。政府規定，義務教育的期限：在農村地區為四年，在城市及工人住宅區則為七年。因此所有的父母必須送子女入學校。在蘇聯，每一有學齡兒童（自七歲至十二歲）的居民地點，都要設立初級學校。兒童入小學的年齡是從七歲起。它們是男女分校的。小學的修業期限是四年。一九三九年蘇聯全國初級學校及七年制中學，共有十五萬七千九百九十四所，學生二千二百三十五萬八千一百三十九人。

小學教育以基本知識為主，均用本國語教授，比如在俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國用俄語，在烏克蘭蘇維埃社會主義共和國用烏克蘭語。自三年級起開始學習外國語。地理、歷史、和自然等知識，在一年級、二年級和三年級，是通過國語課本而教給學生的。地理和自然的研究，開始是和本地的天然環境密切聯繫起來的，教師和學生一同去本區內的地方旅行，對於植物、動物以及其他都作各種的觀察研究；逐漸地進而研究本邊區、本省和整個的國家。當研究某種科目時，教師用各種的方式，如講故事、談話、讀書、旅行參觀、開映電影等來進行教學。

每一個小學都有一塊不大的田地，用以教授與生活有具體聯系的知識。在這個校園裏，兒童

們實地研究着自然法則。他們觀察植物的生長，知道了陽光、土壤、肥料等等對於植物成長的關係。學生們組織了到工廠、作坊、集體農莊去旅行參觀，教師告訴學生們各種現代技術；這一切都幫助兒童們把學校中所研究的材料和生活密切聯系起來。

在小學中，特別注意思想教育工作。在教授國語、算術、歷史、地理等科目的基本知識的時候，每一位教師都使這些知識幫助學生形成正確的人生觀，使這些知識能使每一學生都有對於生活、社會的正確觀點，培養每位學生都熱愛祖國，愛自己的人民，愛共產黨，和愛偉大的人民領袖斯大林。

學生的知識有系統的由教師加以評定。在學校中規定了五點數的評定制度，學生知識的最高評定是「五」，最低的是「一」。小學一、二、三年級的學生在每一學年終結時，根據全年各種科目所獲得的知識的評定，升入高一級。若是各科目成績惡劣時，則留級一年。四年級學生在這一學年終結時，舉行小學畢業考試。小學考試完畢，發給學生畢業文憑；在考試中獲得最優等成績者，並發給獎狀。小學畢業的學生，可免試進入中學。

學生除了在教室中上課外，還在由教師或家長領導的各科小組，如音樂組、體育組、模型組、自然研究組、戲劇組、手工組等中充實他們的

知識、技能。

每一所學校中都出有壁報，而每一年級都有自己的壁報。每一個學校中都有為學生設立的圖書館。在城市或大的鄉鎮中，學生們還可到兒童宮中去，他們在那裏參加各種研究小組的工作，以增進知識。此外，在每一學校中都有兒童團的組織（兒童社會政治組織）。

### 七年制中學及中學

蘇聯的七年制中學（亦名不完全中學），期限是七年，分為七級。中學（亦名完全中學）的期限是十年，共分十級。小學畢業的學生，如果他們原來不是在七年制中學或中學裏肄業的，他們可以進七年制中學或中學的第五年級繼續求學。原在七年制中學或中學第四年級肄業的學生，可升入各該校的第五年級繼續求學。七年制中學畢業或中學第七年級肄業的學生，可進入中學第八年級求學，或投考中等專門學校第一年級。中學第十年級畢業的學生，可以投考高等學校——大學或專科學院。

蘇聯任何一個學校，自第一年級至第七年級，學習都是免費的。初級小學、七年制中學、以及中學的課程，全國統一規定，這樣使學生升學不致發生困難，即使學生由一個共和國轉到另一個共和國求學，他也可以繼續在任一個初級小學、七年制中學、或中學裏找到適當的年級就學。

七年制中學和中學的第一年級至第四年級，和初級小學完全一樣，各科教學全由一位教員担任。自七年制中學的第五年級和中學的第五年級

起，即由各科教員分別担任。七年制中學及中學各科目全用各該共和國的國語教授。

每一個七年制中學和中學，都設有專門設備的物理、化學、自然科學等研究室，以及體育室和電影廳。在研究室裏進行物理、化學、及自然科學的教授，教師用各種儀器和實驗來講解課目，學生並在教師指導下進行實驗。體育室供學生在冬季上體育課之用（同時亦在戶外進行）。物理、化學、歷史、自然、地理等課程是在電影廳裏上課的，在那裏有系統地放映科學教育出版局所製的影片。實例教育是蘇聯學校最高基本教育方法之一。

七年制中學和中學裏的教員必須每天考察學生對本課目的了解程度；每三個月必須總結這三個月來的教學成績；到每一學年的終結時，要總結這一年來學生的學習成績；年終要為學生考試，按照考試的成績決定學生升級與否。

七年制中學畢業的學生和中學第七年肄業，且經過考試的學生，要發給證明書，備此證明書可投考中等專門學校，或入中學第八年級；其畢業考試成績最優等者，可無須經過入學考試即可升入中等專門學校，或升入中學第八年級。中學第十年級畢業的學生，要經過國家考試而後領取中學畢業證書；畢業考試最優等者，獎給金質或銀質獎章，發給上書「最優等生」的中學畢業證書，這種學生可以不須經過入學考試而進入蘇聯全國各地任何一個大學。

在蘇聯每一個初級小學、七年制中學和中學裏，都設有教育委員會，學生家長委員會；七年制中學或中學並設有學生委員會。教育委員會是

學校經常活動的一個機關，它的任務是討論學校行政及各種教學工作問題。參加教育委員會會議者為本校校長、教務主任、全體教員、兒童團團長、圖書館主任、及學生家長委員會主席等人。學生家長委員會由每一級學生的父母代表兩人至三人組成。其任務是幫助學校行政及校中教育人員，如幫助實施普及義務教育，幫助實行兒童課外及校內活動，幫助監督學生遵守校內外的「行為規則」，幫助建立本校學習的、經濟的及衛生的設備等等。學生委員會由五至七人組成，他們是由七年制中學第五年級至第七年級，或中學第五年級至第十年級學生選舉出來的。該會的工作是要使每一個學生都能好好學習，遵守紀律，尊重教師，愛護社會主義財產，和愛護本班及本校的榮譽。

### 賞 罰 制 度

在蘇聯的學校裏是用學校全部工作內容來培養學生的紀律。他們用靈活的教學方法，用全校的嚴格生活態度，用每一個學生堅決遵守校風校規，用學生全體團結一致的組織，以及靈活地採用賞罰方法等等來培養學生的紀律性。培養學生紀律性的基本的而且主導的作用，是屬於教員的。他必須採用各種獎勵和懲罰的辦法。但賞罰制度的採用，祇能跟其它發生影響的方法相結合。在培養紀律方面，主要的是依靠教員本人的品行習慣對學生的影響。

在蘇聯的學校裏對學生的獎賞制是用於學習上有優良成績者，和對遵守紀律是模範的學生。獎賞制不僅可以幫助被獎賞者改進學習和遵守紀

律，並且可以幫助全級及全校的學生改進學習和紀律。蘇聯中、小學中所採用的獎賞辦法，是教員、教務主任、和校長對學生的口頭表揚、物質獎勵、發給獎狀，對中學十年級畢業生，經過考試成績優良而取得中學畢業文憑的，給予金獎章或銀獎章。

教員可以隨時隨地對學生的品行、行為給予適當的評讀。當某一學生有值得其他學生模範的好行為時，就必須給予表揚。但在學生們之前，不能一直誇獎某一個人。表揚的時候，必須是能使學生在這種表揚的頃刻感覺榮譽莊嚴。表揚的被採取，通常是在這樣的場合——當學生雖尚未達到最優良的成績，但對於改進自己的學習和紀律很努力的時候。

物質獎賞——如書籍或其他有用物品，或者用送他去旅行及其他方式——於一學年終結時，或一學期終結時獎給學習成績優良者和遵守紀律，積極參加學生組織的工作者，和協助鞏固紀律及提高本班和全校學生學習質量的學生。

獎狀是第四年級到第九年級的學生在升級時的最高獎品。凡是每門功課的成績都是「五分」（即最優等）者，而且經過考試之後每門功課仍得「五分者」，都發給獎狀。金獎章發給十年級畢業生，且每門功課都有「五分」者，而且經過考試之後每門功課仍得「五分」，而品行也是最優等的學生。銀獎章也是發給十年級畢業生，但他們有不超過三門功課所得的成績是「四分」（即優等）者，同時這三門功課中不應有國語及文學。獎狀和獎章必須經教育委員會決定，而由校長發給。獲得金獎章的畢業生的姓名被書於光榮榜

上，懸於校內禮堂中。

在蘇聯的學校裏，任何破壞紀律的學生，都要引起教員、級任、教務主任，和校長的注意。任何一種懲罰學生的方法的規定，其目的都是在糾正被懲罰者，和警告其它學生的破壞紀律的行為。每一懲罰都是一種教育方式，它必須能成爲提高學生的榮譽、天職、和自尊心的工具，它必須能引起學生對於自己所犯的錯誤行爲覺得羞恥。懲罰學生的教員不應過分嚴厲的叱責他，跟他說話時應該使他對教員的話覺得可以欽佩。蘇聯的學校裏不容許有使學生感到過分失掉尊嚴的懲罰，不容許懲罰者謾罵和嘲笑學生；更不容許施行體罰，或採用任何有損健康的，與蘇聯的國家社會制度與蘇聯學校制度不相符合的懲罰方式。

在蘇聯的一切中、小學裏，祇許採用下列這些懲罰方式：教員指責，當着全班給予警告，罰站，退出教室，放學後留校一小時或兩小時，減少品行分數，把犯過失的學生叫到教育委員會去，作定期開除（時間不超過一年，而且這種方式的採用是要在絕對不得已的時候）。

採取何種懲罰方式，由教員、教務主任、校長和教育委員會根據學生所犯過失的輕重，和犯過的學生本人的具體條件而決定。在採取懲罰的方式時，必須考慮到學生的個性，和考慮到這一懲罰怎樣才能影響學生。學校的負責人要把學生所犯的過失，通知他的家長，並和他們擬定共同的方案，以糾正學生的錯誤。

七年制中學畢業證書及中學畢業文憑，祇有品行最優良（品行分數爲「五分」者）的學生才能發給，同時在畢業證書或文憑上必須寫明「品行最優良」字樣。

行最優等」字樣。

教員與學生之間的正確關係，是有利於採用賞罰制度的最重要條件。教員應公平合理對待學生。學生應體會教師對他們的注意與關懷。每一個教員必須要善於發現任何一個學生的長處，善於引導學生自尊和榮譽的感覺，和善於依靠其性格良好的特點，以幫助學生克服其品行上的缺點。

### 班主任教員的任務

在蘇聯七年制中學和中學裏，自第五年級（每年級因學生人數多寡不同，有時祇有一班，有時可有兩班或兩班以上）起由校長在每班最優秀、最有經驗的教員中指定一人擔任本班的班主任教員。（自一年級至四年級的過程中由一位教員繼續任教。）

班主任教員的基本任務是把本班的學生團結成友誼的、目標一致的、有工作能力的學生的集體。班主任教員必須充當到本班的學生畢業爲止（班主任隨本班學生升級而同時轉級）。在蘇聯學校裏的每一個班主任教員都有很多義務，他要經常研究每一個學生，明白本班全體學生的才幹、傾向、需要和興趣等。他要把本班最好的學生團結在自己的週圍，使他們成爲積極份子，來幫助班主任教員，和幫助共產主義青年團、兒童團等組織。他還要促使本班全體學生達到優等的學習，督導學生遵守品行規則，培養學生愛護本班和學校榮譽的感情。班主任教員要經常考察學生的成績、品行、社會工作、課餘活動，和學生的家庭生活條件，其目的在於消除妨害學生學習的

原因。他還要給本班全體學生介紹優等生的學習經驗，經常監督學生的出席，規定本班的學生值日制，檢查本班的清潔衛生、學生的服裝整潔等等。假如在教室裏或在學生的學習和品行方面發現有非常狀態時，班主任教員必須立即設法糾正之；比如說如果發現學生缺課，班主任教員就必須研究其缺課的原因，並採取一定的辦法——跟學生談話，叫他到校長那裏去，或通知他的家長。

班主任教員要定期召集本班的學生會議，討論本班的學習和紀律等問題，規定改善學生學習成績和守紀律的辦法。班主任教員本身要積極參加和領導本班的共產主義青年團和兒童團的工作，以及積極參加組織和採取各種方法領導學生課外活動。班主任教員要經常檢查學生的健康，因此他必須經常與體育教員和校長保持聯繫。爲了要能收實效起見，他必須採取各種獎勵和懲罰學生的辦法。班主任教員在學生的學習和教養問題上要經常和學生的家長保持聯繫，他可採取跟每個學生家長談話的方式，或召集本班全體學生家長會議的方式而與學生家長取得聯繫。在蘇聯學校裏，教育兒童是學校和學生家庭共同合作的事業。

在學年將結束時，班主任教員要給每一個學生做鑑定。他要經常檢閱學生的分數簿，登記在成績表上，並將此表送給學生的家長看。在成績表上，記有學生在一學期每過三個月後所得到的每門功課的成績。一學期每過三個月之後，班主任教員就須重新訂定本期的工作計劃，送給校長批核。

（接排第一二五面）



## 談談兒童吃手問題

袁達千

兒童爲什麼吃手？吃手對兒童身心有什麼影響？怎樣防止吃手？這些問題是做母親的常提出詢問的，也是保育工作者和心理學者所關心研究的問題。這裏僅把個人平常研究所得提出來和讀者商討，還希望大家指正！

第一先談兒童爲什麼要吃手的問題。

我們觀察兒童吃手的經歷情況是這樣的，有的兒童出生的第一天就有吃手的動作，把小拳頭塞進嘴裏去。一般的兒童到三個月就喜歡吃手，吃大姆指或其餘四個指頭。六七個月的兒童即使前此不吃手的，也有重行吃指頭或拳頭的現象。有些兒童滿三歲甚至六、七歲還要咬指頭或吮大姆指的。

新生兒的吃手是偶然的現象，由於小手接觸到嘴巴，才有吮吸的反應。這是完全出於無意的，不自覺的動作。

三個月大的兒童，吃手是有意的動作了。據當維博士(Dr. David Levy)的試驗，每三小時吃奶一次的兒童比四小時吃一次的兒童，吃手動作要少些，嬰兒用大孔奶瓶在十分鐘內吃完瓶中的奶，用小孔奶瓶則需廿分鐘吃完，前者的吃手動作比較後者的多；他又用一羣小狗作試驗，在未得足夠的食物以前，小狗就舐腳底和皮膚，甚至把毛也舐了下來，與小孩的吃手情形正相同。又據本人觀察所得，吃人奶的嬰兒比吃牛奶的

嬰兒，吃手的動作要少些。

根據這些現象，我們可以理解到兒童爲什麼吃手，主因在吮吸動作的發展。兒童的吮吸動作開始於胎兒後期的吞嚥，所以嬰兒剛生下來，胃裏就有些東西，經過母親給他的初乳才把糞便拉出來。這種吮吸動作的能力最初是微弱的，逐漸發達，到三個月以後，六、七個月出牙齒以前，達到最高。在這個時期中，如果吮吸的能力沒有用盡，就表示一種動作的需要；吃奶的時間過短，吃手的機會必然增多。前面那些試驗正足以說明這種現象。但是兒童到了出牙期，又發生咬奶頭吃拳頭的現象，這不是吮吸動作沒有滿足，而是因爲牙根發痛的緣故。兒童吃手的動作照例應該隨着吮吸力的衰退而在一個相當時期內即停止。但有些較大的兒童還有吃手的動作；普通，兒童在出第二個牙齒時就會停止吃手的，但有時孩子在病後會恢復他的吃手動作，延長到很大的時候。造成這些現象的原因並非吮吸能力沒有滿足，而是兒童缺乏安慰，如沒有同伴或玩具，孩子生活感到孤寂，則吃手的習慣就會延長下去的。

其次，我們再談吃手有什麼影響？

從壞的方面說，吃手可以把髒的東西帶進兒童的嘴裏去，容易發生疾病；因爲吃手，嘴裏的唾液常常流出口外，會把衣服弄濕；把手放在嘴裏，嘴唇常常開啓，於呼吸似有妨害；年長的兒童吃手也極不雅觀。

但從好的方面看，吃手是口手聯絡必經的階段，是拿取動作系列的發展。兒童最初是用嘴拿取東西的，任何物件接近四、五個月的兒童面部，他總是張着小嘴去取的；手本來距離軀幹遠的，不能運用的，經過吃手的過程，口手漸漸發生聯繫；因吃手而看手，因看手而逐漸手眼聯絡，經過長期的勞動運用，眼睛看到的東西，才能用手正確而迅速的取得。假使不吃手，手的拿取動作要如此順利地發展，那是一件不可思議的事！所以嚴格說來，沒有一個兒童不吃手的。

最後我們來談怎樣防止吃手的方法。有些母親不注意兒童的吃手，聽其自然固然不好。有些母親對兒童吃手抱着過慮的態度也是不行！性急的母親們把嬰兒手縛起來，或者塗些苦味在指頭上；這種抑制的方法，不僅不能阻止兒童吃手，反而對嬰兒有害的。

今天的問題在注意兒童吃手，減少兒童吃手的機會。

喫手的兒童經常要保持他的手的清潔，這是最先要注意的一件事。其次要設法減少或消除喫手的次數。

(一) 對吃人奶的嬰兒——要注意他喫奶的次數多寡和每次時間的長短。普通壯健的嬰兒初生四個月期間每天哺乳六次，每隔四小時哺乳一次。四個月以後可以按夜間的一次停止，變成一天五次。身體弱的嬰兒，每三小時哺乳一次，一天八次。假定每隔四小時喫奶一次，而兒童在喫奶前經常喫手的，應該考慮到白天哺乳次數的增加。

(接排第一二〇面)





## 怎樣對付燃燒炸彈

唐牧

### 燃燒彈的種類

飛機所投的燃燒彈，通常有下列三種：

(一) 鎂炸彈——鎂是一種易燃的金屬。鎂炸彈的重量小的祇有兩磅，重的有五十五磅。鎂炸彈本身是一個鎂製的圓筒，裏面裝滿鋁粉與氧化鐵的混合物。在鎂炸彈落下，與堅硬的東西或地面衝擊的時候，鎂炸彈內部的起火裝置，引起鋁粉與氧化鐵混合物的燃燒，鋁粉與氧化鐵的混合物燃燒後，又引起了鎂製炸彈殼的燃燒。一顆重兩磅半的鎂炸彈，會以極猛烈的熱度燃燒十五到二十分鐘之久。

(二) 特選脫式炸彈——小的重十磅，大的重一百三十二磅，炸彈殼是以不會起火的原料製成的，裏面裝滿鋁粉和氧化鐵混合物。這種燃燒彈有的裝有起火裝置，在遇到衝擊時就能爆炸，有的裝有定時信管，以便在預定的時間使鋁粉與氧化鐵混合物燃燒起火。這種定時起火的燃燒彈，往往是貫穿力極強的，目的是要貫穿屋頂，墜入建築物的內部起火。

(三) 白磷炸彈——白磷炸彈各種大小都有。炸彈殼是薄鋼所製的，內部裝滿白磷和一個引起爆炸的火藥信管，以便炸彈殼爆炸。白磷炸彈爆炸的時候，裏面的白磷向四週爆炸，白磷碰到了空氣，立即起火燃燒。作為燃燒的媒介物，白

磷並不太可怕，可是白磷的分子落在人的皮膚上，却會造成嚴重的燒傷。

(四) 油炸彈——油炸彈是一個大筒，裏面裝滿燃料油或固體汽油，有一個引起爆炸的火藥信管，使彈殼遇到衝擊的時候爆炸，引起油或汽油的燃燒。

撲救燃燒彈所起的火，與普通火災救火時所用的方法是相同的。祇是處理燃燒炸彈，却需要一些特殊的技術。

在有遭受空襲和燃燒彈轟炸可能的地區，家家戶戶都應該在事前作適當的準備，也應該知道怎樣去運用各種設備。

為便於救火，並減少火勢蔓延的機會起見，應該把房屋最上層各種雜物移開。並在最上層的地板上，撒上一層沙，篩過的細泥土，或者其他的抗火物。

為撲滅燃燒炸彈起見，應該準備下列的東西：

(一) 在廠房或大樓的重要地方，放着能裝至少十加侖水的大水桶，把水裝滿。

(二) 一個抽水筒或水桶，附有一個隱形抽水機，和至少二十呎的救火水管。

(三) 要是水源有足够的壓力的話，可以用澆花用的橡皮水管裝在自來水龍頭上。

(四) 兩桶防火的乾沙。

(五) 一個裝煤器，鍍錫的鐵桶，或者其他抗火的容器，底下放一層沙，以便移動燃燒中的炸彈。

(六) 一把長柄的輕火鏟。

(七) 一雙保護手的厚皮手套。

(八) 一個保護眼睛的有色大眼罩。

一切用具，都應該放在容易拿到的地方，以便在出事的時候，可以拿起就跑，到起火的地方去。

要處理一顆燃燒彈，需要兩個人，最好是有三個人。不過在緊急的時候，要是能行動敏捷的話，一個人也可以對付得了。

### 對付鎂炸彈的方法

鎂炸彈的熱度極高，要走近它是不可能的。一個救火的人，在救鎂炸彈的火的時候，必須用一只大椅子，或者一個推倒的桌面，作為障屏，來保護自己，以免被那高熱度所燒傷，或是被向四周噴射的溶化燃燒中的金屬物所灼傷。他應該戴上眼罩，或是用其他的方法，來保護自己的眼睛。

第一件應該立刻決定的事，是先處理炸彈呢，還是先救已經燒起來的火。要是像窗窻這種輕薄的東西，已經燒起了，或者火勢已經不小了，就應該先救火。不然的話，就應該先處理炸彈。

用水——水可以使鎂炸彈比平常更容易燒完，因為鎂在燃燒的時候，能從水中吸取氧氣，正像從空氣中吸取氧氣一樣容易。要撲滅燃燒中的鎂炸彈，應該用從橡皮管裏射出的有力的水流，而不要用細水霧。防空當局認為有力的水流

噴射比噴水霧好，因為祇消幾秒鐘，就可以把鎂炸彈的火撲滅，不必再化許多分鐘，而且救火人員，可以在二十呎以外的距離救火，比較安全得多。要是炸彈爆發的話，從水管裏噴射出來的那股水流，也可以把鎂化的熱彈片噴開，使救火者不至於受傷。要是用燈形抽水機的話，就需要有一個人抽水，另外一個人在離開燃燒中的炸彈至少二十呎以外，把救火皮管的水流向炸彈灌救。在撲救炸彈所引起的火燒的時候，應該用有力的水流噴射，或者用水桶傾潑，同時使附近地區陰冷，以免火勢蔓延。

**用沙**——燃燒彈也可以用乾沙來撲滅。在相當的距離以外，用够多的乾沙撥向炸彈，使其熱度減低，使救火人員可以走近以後，可以用鐵錘把炸彈錘起，然後把它（一）拋出窗外，使其在空中地上燃燒，自行熄滅，不致禍及他人；（二）把炸彈裝入煤桶中的沙層上，用錘柄套住桶柄上，把炸彈提出屋外去；（三）把炸彈投入裝滿水的水桶或浴盆中。如果所用的是最後一個方法，那麼要注意一點，就是水桶或浴盆的水，必須把炸彈蓋沒。

**用滅火機**——任何滅火機，都可以用來撲滅炸彈所引起的火。但是要對付炸彈本身，並不是所有的滅火機都能適用的。

要是滅火機的外面，寫明裏面有四氯化炭（carbon tetra chloride）的話，那麼，這種滅火機便不能用來對付鎂燃燒彈了。因為用起來不但無效，而且可能產生一種危險的氣體。不過在鎂炸彈燒完，或者移開以後，用這種滅火機來救炸彈引起的火是可以的。

如果滅火機是氫氧化酸鈉（soda acid）或者是泡沫式的，那就可以用來對付鎂炸彈本身了。不過單單一個滅火機是不能撲滅一顆鎂炸彈的。因此，最好的辦法是用沙或抽水機來對付鎂炸彈，留着滅火機來撲滅由鎂炸彈所引起的火。

### 怎樣對付特邁脫式燃燒彈

想要撲滅特邁脫式（thermit，即鋁粉與氧化鐵混合物所製）的燃燒彈，往往是徒然的。因為這種炸彈重量總是極大，小的有三十三磅，大的有一百三十二磅。這種炸彈燒起來極為猛烈，一會兒就燒完了。它所噴射的火焰和鎂化的鎂，在幾分鐘內，就能引起嚴重的火災。碰到這種燃燒彈，唯一的辦法就是報告防空處和救火會。要是人留在屋子裏等消防隊來幫忙相當安全的話，那麼不妨用水來噴射鎂化的鐵，使它冷却，使火勢不致蔓延。

### 怎樣對付白磷炸彈

在對付爆炸的磷製燃燒彈的時候，最重要的是要把每一滴燃燒發煙的白磷，完全撲滅。這可以用水來加以撲滅，不過要是讓白磷乾燥的話，那它會自動再燃燒起來的。因此，我們必須在白磷還溼的時候，把每一點每一滴都找出來，把它燒掉。

要是能得到百分之五到百分之十的硫酸銅（copper sulphate）溶液的話，那它的滅火力量比水還要好的。硫酸銅碰到磷的時候，會起一種化學作用，在磷的外面造成一層金屬的外殼，使空氣不能進去。當磷冷却成爲固體的時候，可以

把它拾起，然後把它燒掉。

### 未爆發的炸彈

遇到衝擊而未會燃燒或爆發的炸彈，可能是定時燃燒彈或高度爆炸力的炸彈。這種情形是極端危險的，不要去碰它，也不要處理它。因爲對付未爆發的炸彈，是需要受過特別訓練的人員，也需要特殊的設備。所以應當立刻報告公安局或防空處，並立刻把房屋出清。

### （續自第一一八面）

在喫奶後仍喫手的，可考慮哺乳的時間加長。母親哺乳通常都是同時應用兩隻奶的；原來一隻奶喫十分鐘的，可以延長五分鐘到十分鐘，使兒童在奶頭上多喫些時候，看他是否滿足。

（一）對吃牛奶的嬰兒——要注意橡皮奶頭上眼孔的大小，嬰兒開始用奶瓶時奶頭上的眼孔要開的大些，容易吸取瓶中乳汁；到了嬰兒年齡漸大，吸力更強，在十分鐘左右便把瓶中乳汁喫完了，在這種情形下，如果有喫手的動作，那時就應該換一個眼孔小的橡皮奶頭，使他在十五乃至廿分鐘內才吸盡瓶中乳汁，這樣可能減少喫手的動作。

如果有種種困難不能延長喫奶的時間，或因天氣太冷，或因母親工作過忙，那末可用實心橡皮奶頭給兒童在哺乳後銜在嘴裏，可以避免喫手。

對年長或出牙的兒童——快出牙的兒童因爲牙根發癢，應該多給以實心橡皮奶頭或其他可以咀嚼的東西，減少喫手的機會。年長的兒童宜多給以玩具，或介紹同齡友伴，使他生活上不感到孤寂，而覺得忙碌有趣，那便不致有喫手的行爲了。



## 我站起來了！ 歌天

家是甜蜜的麼？請聽我的故事。

我生長在一個頗為富裕的家庭裏。父親混跡於官場與商場之中。從小時起，我缺少的不是物質的享受，而是精神的寄託。父母親都懷有極大的重男輕女觀念，認為女子無才便是德，而女子也一定要遵守三從四德的聖教。現在是新潮流，那末女子最多能認識幾個字，會看看信就算。所以，我還有機會念到小學畢業。那時候，父親認為一個官家之女，人家問起來才是小學程度有失體面，於是我才得進初中念書。在求學期間，學校有時舉行什麼慶祝會，回家多要一點錢，就要受到責罵。父親是這樣說的：「你哥哥可以用多點錢，你們女孩子花這麼許多錢幹什麼？花多錢在你身上，將來是一點益處也沒有。」暑假期間，同學分散了，常以通訊來聯絡。父親是管拿信箱鑰匙的，我的信就檢查得特別嚴厲。假如信封寫的字像男孩子筆跡，就一概沒收；是女孩子筆跡，就先行檢閱才發還。害得我常受同學們的責備，說爲什麼得不到我的覆信。而父親更恐怕我有什麼秘密，常常來搜查我的房間。所以我見到父親就如老鼠見了貓。除了吃飯時不能避免見面外，其餘時間我都極力躲避他。家就是我的囚籠，但是能力薄弱，我只有忍受一切不自由與不平等。

初中畢業，我的讀書機會就完了。可是新思

想已在我腦筋裏種下了根基。多年的教育使我明白要怎樣做人。我要爭取上進機會。於是，我自已暗中去投考一間教會女校，更請求校長去替我說項。於是校長寫了一封長信給父親，說我讀書是如何用功，有優異的成績，不再讀書就埋沒了人才。而且這學校完全是女學生的，管教很嚴，絕不會有不名譽的事發生。父親看了信，爲了面子關係，把我叫去教訓了一頓，就讓我進去了。這是我爭取勝利的第一步。

讀書對我是如此難得，我除了努力功課外，更學習鋼琴。因爲我對音樂發生了極大的興趣。暑假，不得已回到家來。但這是練琴的好機會，我就天天借題溜出去，但終於被父母知道了，把我叫去訓斥一大頓。他們說：「你現在越來越不像話了。學那些不三不四的女子，整天唱唱跳跳的，像個什麼樣子？你學唱是不是將來要去當女伶？彈琴又有什麼好處？」

「將來可以賺錢的。」我換着他們心理來回答。「賺什麼錢？」

「像雲表姊那樣。」（雲表姊在香港教鋼琴，每月有數百元的收入。）

父親似乎想起來了，就不說什麼話，沉吟半天，支吾過去。於是我又把握了一個機會。

一天晚上，我在房裏，父親突然進來。在一本書內翻出了我一張新照片。

「什麼時候照的？」

「上星期。」

「把相底拿給我。」

我當時嚇得要命，以爲他一定拿去燬了，沒辦法，只好把底片給他。他拿着就走了。當晚我對小妹說（她是最小的孩子，父母特別寵愛她，所以她是睡在父母房間裏的。）「你晚上裝作睡着，聽爸媽有什麼話說。第二天，小妹來報告。她說，爸爸跟媽講，什麼科長的兒子又怎麼怎麼的，你看我們可配得上人家？我一聽，知道不是好事，因爲我已經十九歲了。幾天後，在父親書房抽屜裏，發現他把我的底片放了一張八寸的相片。那天晚上，父親以從未有過的和悅臉色對我說，明日是禮拜天，你別一個人出去了，我們一塊到外面吃飯。我深深明白這一定是叫我去給人家看個清楚，我偏不去！第二天，我在媽媽面前撒了個謊，說明只出去半個鐘頭。媽媽再三的吩咐我快點回家。我走到街上，呼了一口氣。明知這次會惹出反感與不利，但爲了自己的前途，我決定不屈服！

直至下午四點，我才敢回家。父母一起把我罵得簡直不像一個人看待。我心內坦然，把感情化作麻木，站着就讓他們罵去。數日後，爸爸常常叫我到外面吃東西，我總是拿話來推辭。直至無可推搡的時候，我索性說，「我不愛到外面吃東西，打死我也不去的。」他們始終沒奈何我。也爲了他們常要去交際應酬，所以沒多大時間專來管束我。

我天天在心驚胆跳中過日子，總怕有什麼事與變化降到我身上。（接排第一二五面）



## 保護孩子的安全 畢承禧

意外的災禍是沒有方法預防的。可是，如果我們能夠預先知道哪些事情將會或者可能發生而加以妥善的防備，這豈不是世界上頂好的事嗎？是的，我們對於孩子的意外災禍是可以預防的。因為，每一個孩子長大起來都是一樣的，在哪個時期可能發生些什麼意外事，好像有一定的程序似的。所以，祇要我們知道了孩子是怎樣長大起來的，我們就可以預先防備那些可能發生的意外災禍了。

不用說，沒有一個孩子知道怎樣避免關禍的。他不知道危險是什麼；他把火柴當作玩具或食品；他在高低不平的地上奔跑；他到煤爐上去拿正在沸騰的水壺……這些事情，在孩子成長的某個時期裏，都是可能發生的。這裏，我們隨着孩子的成長，拉雜說一些可能發生的意外災禍。當然，意外的事情多得很，並且防不勝防，可是，祇要保護者能夠隨時地密切的注意，大多數的意外禍事是可以防止的。

孩子在一歲之內，大部分的時間是在床上消磨的。當他睡着的時候，他所蓋的毛毯或棉被，應該用安全針（俗稱別針）或揷鈕扣緊在下巴的平面——別用帶子——這樣可以避免悶住頭或者壓緊喉嚨以致發生窒息的危險。每一個孩子應當自幼養成獨睡的習慣，一則可以培養獨立不依賴

的性格，再則可以避免被大人壓死的危險（真有這種事，作者的一個小姪女在四個月大的時候被堂嫂壓死了）。不過，孩子睡的床鋪應當欄起來，免得滾下床來。

當孩子開始爬行的時候，那更要注意了。地板應該洗刷乾淨，不可有任何能夠吞下的東西放在地上——如果是泥地，那末在地上鋪一張蘆席，讓孩子在席上爬，或者在床上爬——地板上有裂縫的，應該修補好。傢具有尖角或者尖邊緣的，應該改為圓的。如果地板上有電線，應當設法包起來，或者移到牆腳去，因為，孩子會把它當作很好的玩具來玩，那就有觸電的危險了。最好是把電線裝在牆的高處，只有大人才能碰到的地方，或者從傢具的後面橫過，使孩子無法碰到。

對於會爬的孩子，最好給他一輛坐車，或者把四只椅子橫放在地上攔成一塊地方，讓孩子在地方裏玩，這樣就很安全了。會爬的孩子常常喜歡把手指伸到開着的門縫裏去，假使門一關上，那末手指就有軋破甚至軋斷的危險。所以，最好在門縫近地面的一段——大約二、三尺的高度——釘一塊軟橡皮（把自由車輪上的軟胎剪開，已經夠闊的了），或者厚的布片，就可避免這個危險了。

對於會走的孩子，除了上面所說的幾點應該

注意之外，更要注意他的跌交，特別是在廚房裏和浴室裏。說到跌交，作者主張這個時期的孩子應該戴帽子，戴那種像頭箍似的帽子——這種頭箍似的帽子的優點，就是保護頭顱的周圍，因為只有頭顱的周圍是最容易碰破的。現在農村裏還可以看見孩子戴這種帽子，城市裏早已絕跡的了，可惜得很——保護者應當預先防備可能發生的危險。孩子可能抓住煤爐上的鍋子，拿鍋裏燒滾的東西吃；或者去摸弄電爐或煤氣爐；或者爐邊玩弄火柴；或者去玩弄尖刀……等等。所以，聰敏的保護者應該把鍋子的把柄轉向裏面，使孩子摸不到；把電爐、尖的用具，火柴等藏起來，把煤氣爐關緊，並且，最安全的辦法，不讓孩子單獨一個留在廚房裏，即使是幾分鐘。

浴室裏的地是光滑的，一不小心很容易滑倒，所以，應該鋪一張草蓆在地上。放藥品的地方應當加鎖，否則，孩子可能把紅色和白色的藥丸當糖果吃，把碘酒和別種毒藥水當作果汁喝，那就危險了。

當孩子能夠奔跑的時候，他的智力也發育到相當的程度了。這時候可以警告他什麼是危險的，什麼事應該避免的，可是，千萬別用禁止的語氣，「不許……不許……」，這樣反而引起他的「試試」的好奇心。應當耐心地向他解釋，為什麼要避免這、避免那，而一方面要鼓勵他去從事於安全而有益的活動。

說到玩具，選擇玩具的時候應該注意下述幾點：（一）邊緣是不是尖銳或有角？（二）有沒有的可以活動的並且能夠吞下去的東西？（三）活動的玩具是不是太重？（接排第一二五面）



# 兒童傳染病麻疹 王福彭

麻疹的分佈極廣，是一種呼吸系統的疾病。它的特點是：皮膚及黏膜發疹。它的病因是：一種濾過性病毒作

祟。在大都市裏，大概每隔二三年大流行一次，好像有規律似的。大流行通常於晚秋開始，冬季盛行，至春季達其頂點。所以，三、四、五這三個月又叫做麻疹月。

任何年齡的人都會患麻疹。但未滿六月的嬰兒受染者却並不多見，至於未滿四月的嬰兒受染者是更為罕聞了。初生嬰兒對麻疹的免疫性，是由於：多數母親都患過麻疹，其血液內產生的免疫體，已由胎盤輸給胎兒。但這種免疫性，很少能繼續六個月者。在人口稀少的區域，例如鄉村或小鎮，孩童有較大的可能性避免麻疹。但在這種區域長大的成人，如尚未患過麻疹，一旦跑入都市，是很易感染麻疹的。

性別對於患病率是沒有影響的。除掉未滿六月的嬰兒，凡未患過麻疹的人，其對於麻疹的感受性是一樣的。但已經患過麻疹的人，却永遠不會再患麻疹了。

麻疹的傳染力很強，尤其尚未出疹的患者最

易傳染於人。未免疫過的人，只要一接觸患者，很可能就受染了。在醫院和機關裏，如果沒有迅速和適當的處理辦法，病毒能藉氣流自一處飄到另一處，引起廣泛的流行。但在另一方面，第三者却極少能夠傳播病毒，原因是：病毒離開患者後，它的生命是很短促的。健康人的身上很少找到麻疹病毒的。食物，水，家畜，昆蟲或者非生物，對於麻疹的傳播是沒有作用的。

這種濾過性病毒侵入人體後，要有兩星期的潛伏期。最初病徵很像傷風：淌鼻涕，流眼淚，體溫上昇。眼睛不常發炎，但眼瞼呈鮮紅色。咳嗽在發病後一二日發生，到出疹的時候更為厲害。但麻疹支氣管炎性的咳嗽並非一種併發症，而是病的一部份，因為它是呼吸道黏膜發炎（出疹）所引起的。在這時期，口腔黏膜上，能見到許多微小紅色斑點，其藍白色中心不及針頭大小，這叫做科潑力克氏斑點，最常發現在對白齒的口腔黏膜上，是醫師診斷之一助。

就這樣好像傷了風四天後，出疹了。這時體溫達其頂點。紅疹最先發生頭部，繼而蔓延至臉頰，軀幹與四肢，面部紅疹一般色深於軀幹者。通常紅疹四五日後漸退，如果沒有併發症，則體溫也漸退了。皮膚上留下的棕色斑痕，兩星期後才退。

如果出疹後的第五日，體溫仍不恢復正常，

那就很有生併發症的嫌疑。枝氣管肺炎是最嚴重的併發症，大多數麻疹患者就死在它手裏。很少患者是真正因麻疹而死的。中耳發炎，頸部腺體腫脹等併發症都很常見。患者雖然畏光，但眼部併發症却不多見。腎部併發症也不常見。另一罕見的併發症是腦炎，大約一千個麻疹患者中有一個人要發腦炎，這倒是一個嚴重的併發症，其中約有三分之一的患者要死亡，另三分之一要發生精神缺陷。闌尾炎也是不常見的併發症之一。大多麻疹患者能夠痊愈，但有人認為：麻疹會加深固有的肺結核的因素的。

一個從未患過麻疹的孩童，一旦得了「鼻卡他」的病徵，那就很有麻疹的嫌疑，尤其在麻疹流行的時期。不論有無紅疹，科潑力克氏斑點是診斷上之一證。通常科潑力克氏斑點在皮膚出疹後即行消退。設一病人被疑為麻疹患者，應即隔離於一空氣流通，陽光充足的屋中。若病人畏光，病床上架一布簾即可。

體弱或患病的兒童，如果尚未患過麻疹，在麻疹流行時，需要絕對免疫。注射痊愈期血清，注射已患麻疹的成人的血液，注射胎盤球蛋白製劑，或注射丙種球蛋白，都能得到暫時免疫。普通免疫是接觸患者後三四天內肌肉注射一次，如需絕對免疫，則相隔一星期後，應再注射一次。但就這樣也不過完全免疫三四星期而已。過此期限，病人又有感染麻疹的可能，故必須重新注射。

因為每個人遲早都要患一次麻疹，為了孩童得到永久免疫，如果孩童身體健康的話，則在其受染後甯可不要完全免疫。（接排第一二五面）



# 高橋區婦幼衛生展覽會

## 高橋區衛生事務所

這次婦幼衛生展覽會舉行的目的，在於爲一九五〇年的衛生任務作思想動員和準備，這個任務就是人民政協共同綱領第四十八條所規定的「提倡國民體育，推廣衛生醫藥事業，并注意保護母親嬰兒和兒童的健康。」

要展開保護母親嬰兒和兒童的健康工作，決不是從單方面的努力所能奏功，主要的還是應着重於衛生教育，灌輸衛生常識給婦女，使做母親者知道舊法接生的害處和家庭衛生生活與子女健康的關係，訓練她們自己先養成良好的衛生習慣，以便有維護嬰兒和兒童健康的知識，和教育自己子女有良好生活習慣的能力，培植身心俱健的未來國家主人翁。因此我們認爲目前教育農村婦女，是一個極重要的課題。

在鄉村裏，因爲文化水準比較低落，所以在衛生教育上，以實際用品和模型標本等，通過展覽會的形式，容易受做父母們的歡迎和理解。從這些展覽品裏，多少可以使做父母的，尤其是做母親的，得一點實際處理家庭的新知識和新方法。

展覽會的籌備工作，開始於一月六日。除高橋區衛生事務所一部份同人担任大會的設計佈置運輸宣傳工作外，還動員了高橋區的農會組織，和市立的中小學，他們在動員組織羣衆來參觀會上，着實出了不少力。更難得的在農曆年初一人

家正忙着過新年的時候，而高橋鎮的中醫同志們，却自動地來寫標語，這給籌備同人以莫大鼓勵。全盤工作，都在羣衆動員的力量下，順利展開。

展覽地點借本區的區農會會址舉行。

展出的材料，共計三百四十五件，種類方面，分圖表，器械，照片，模型，標本，家具，食物，藥品等八種。

會場佈置共分六部門：

- (一) 婦幼衛生一般統計材料。
  - (二) 婦女衛生(包括經期衛生)。
  - (三) 孕產衛生(包括受孕生理，產前檢查，胎兒逐月成長程序等)。
  - (四) 產時衛生(新舊法接生對照，產房佈置，產婦及嬰兒應用衣着介紹)。
  - (五) 產後衛生及嬰兒的保健(包括產婦及嬰兒的清潔營養睡眠等)。
  - (六) 兒童衛生(包括各種傳染病之預防，牙齒之防護，衛生習慣等)。
- 展出日期自二月二十二日起至二月二十六日止共計五天，在展出期中，會場的招待方面，由衛生事務所的事務員和衛生工程師負責。各部門講解方面，除了由衛生事務所的醫師，公共衛生護士，護士，助產士輪流担任外，還有惠生高級助產學校的實習生六人，也輪流參加了第二第三

部門的講解任務。

觀衆包括了工農商軍警學生幹部以及家庭婦女，有大人也有小孩，他們都是爲了這新奇的創舉，有的從數十里外的鄉村中趕來參觀。從二十二日開幕到二十六日閉幕，觀衆共八千八百二十三人。(按高橋區人口總數爲六八三八七人，參觀人數約佔百分之十三弱。)

從這次展覽會中，我們體會到以下的幾點經驗。

(一) 這次大會的成功是上下結合，實際與理論結合，羣衆與衛生工作者的結合，公私結合，城鄉結合，總之這是充份地表現了走羣衆路線的成功，是偉大羣衆力量的結晶。

(二) 這次婦幼衛生展覽會的舉辦，無論對於鎮上或鄉村中婦女，無疑的都起了巨大的教育作用。過去一蹶不通的，現在也懂得了一些了。很多婦女在參觀過後說：「過去我那些能懂得，孩子在襁褓裏死了，還道是祖宗不積德，前世註定的。今天我才明白過來，他們都是冤枉死掉的。」從這段談話中，我們就能體會到通過展覽會的形式來進行衛生教育的普及工作，實在是最適合不過的！不過我們不能忽略在鄉村中舉辦衛生展覽會，首先應照顧到大多數不識字的婦女們。她們對於統計圖表和文字宣傳是不感興趣的，所以對於展覽品最好多利用實際的日用品，如合於衛生的食物，家用品，做好的爲成人或兒童的補充食品，合於鄉村經濟與衛生條件的兒童衣服，玩具和家內其他不可少的器具等。例如這次我們佈置的那間家庭產房，既合需要，又合於地方實際生活的情形，比標本模型，圖畫，表格等要容易

使人瞭解。

(三) 這次展覽會的經費，向上級請了五十萬三千元，但實際開支的僅四十五萬七千八百元，尚餘九萬五千二百元。全部支出中絕大多數用於運輸方面，其次是宣傳用的紙張費，至於佈置會場用的一切用具物品和橫跨街上的幾幅紅布大標語，都是向鎮中各商家借來的，要不然恐怕再加上幾倍的經費還不夠哩！

(四) 展覽期內每晚上有個檢討會，討論白天在會場上所得的批評，有許多缺點的地方都藉着這個檢討會得以糾正改善或補充。

(五) 在會場大門口，辦了個「展覽快報」，隨時把會場裏觀衆的意見和問題傳達解答。

這次展覽會的主要缺點是：

- (一) 會場不夠寬敞，且光線太暗。
- (二) 會場缺少生動標語，不能引人注意。
- (三) 圖表，模型混合放置，沒有分成部份，因之，使觀衆們不能得到整個有系統的觀念。
- (四) 沒有介紹授乳及斷乳的方法。
- (五) 對孕期及授乳期營養介紹還嫌不夠。
- (六) 舊法接生的害處和不合理的育兒方法，沒有具體的生動的指出。
- (七) 接生包的介紹不夠詳盡明確。
- (八) 展出內容的重點還不够明確，比較方法還用得不完整。
- (九) 講解工作做得不够。
- (十) 會場裏沒有印發宣傳品，介紹全場內容。
- (十一) 展出的嬰兒衣服，不論在質料方面，式樣方面，都不合鄉村條件。

(續自第一二二面)

好容易高中快畢業了，我就進行謀找職業。得到一位同學的幫助，介紹我到附近市鎮的一個幼稚園當教師。待我一離開學校，就立刻收拾行李上班去，雖然父母一再不贊成我離開。

快要解放的時候，全家都遷到澳門去。我沒有接受家裏的勸告，始終固守我的工作崗位。於是父母真不把我當作家裏人了。他們認為我是不孝，是叛逆。但是父母和家裏能給我什麼呢？它只教我做封建制度下的奴隸。我得不到正常的教導，得不到一點父母的愛情與溫暖。幾年來，冷酷恐懼的生活使我嘗够了精神上的痛苦。我更恨父母親的口是心非。在他人面前，他們是最進步最開通的，滿口新名詞與新學說，可是他們就拿最封建的手段來對付自己的女兒。現在我不可不再懼怕家庭了。我已經有自立的能力。我可以生活在自由的天地裏，做我所需要做的事。我過着的生活是刻苦生活，但心境是愉快的。我以興奮的心情來爲自己慶幸，我已經從困苦中站起來了！以後我更要學習上進，我深深自信我會把握着光明的前程！尤其在新環境已經到臨的今日。

受着壓迫的姊妹們，站起來！記着，要脫離黑暗環境，首先的條件是爭取經濟獨立！

- (續自第一二二面) (四) 有沒有危險的毒色素，會不會起火？(五) 是不是容易破裂或纏結？洋娃娃的眼睛用針或珠或圖畫釘做的，可能被孩子剝下來吃了。用棉花和布或橡皮或骨做的玩具比較安全。豆、花生米、鈕扣、玻璃珠、安全針、銅幣等應該避免給小孩子，因爲這些東西可能被他吞下去，吞到胃裏倒也罷了，就怕吞到氣管裏去，那才性命交關呢。
- 孩子到了入學年齡，雖然防備意外災禍的責任還是由保護者負擔，不過，比較容易照顧了。

(續自第一二三面)

經過普通免疫，然後任其發病，一方面其發病過程要比一般發病過程輕得多，二方面患者以後永不會再患麻疹了。

如果沒有併發症，一般麻疹病期不超過十天——發疹前四天，發疹後五六天——如果有併發症，麻疹的傳染性也不超過十天。隔離期完畢後，病室應儘可能暴露於陽光中，并使空氣流通。患者周圍什物也須用肥皂及清水洗淨，但並不需要特殊化學品。

一般說來，年幼的兒童患麻疹是最危險的。但任何年齡的麻疹患者都有死亡的可能。併發症枝氣管肺炎是致死的主因，這是任何年齡的麻疹患者可能有的併發症。正在患麻疹的肺炎患者，比起一般的肺炎患者，容易致死得多。這樣說來，因爲麻疹容易引起許多危險的併發症，所以它是一個嚴重的病症。

(續自第一二七面)

班主任教員的全部工作都由校長直接領導。班主任教員所擬訂的工作計劃，必須由校長批准，校長要按期聽取個別班主任教員的報告，和個別解決他們在教育會議上報告時提出的問題。校長每月至少要召開一次各級班主任教員交換教學法的會議。

蘇聯學校裏的班主任教員，不僅是優秀的教員，而且是有經驗的教育家，是全體學生的長者，因此學生們有什麼歡樂或苦痛，總是向自己的老師說，或跟他商量，以得到勸告。我班主任教員的不僅是學生，就是家長們也都來聽取他對教育自己子弟的問題上的種種意見。



### 黃金時代(十八)雷卓英

一一八

我們看了電影回來，媽媽跟別人說：『帶着小慶去看戲，簡直是受罪！明明倒還罷了，不會看門道，也會看個熱鬧，小慶真是個「魔頭」！』剛開映的一刻鐘以內，大概是因為第一次開眼界，倒還楞楞的注視了一下，以後就不對了，他的眼睛偏偏不朝前看，總是左張右望的亂竄：『看不見囉！看不見囉！』一會又要下地來亂竄，鞋子都弄丟了，要不是有點吃的，怎麼也圍不着他，後來好不容易把他哄着睡了，才將就看完了一場。

這時小慶忽然衝到媽媽面前來，抱着她的雙腿，搖晃着身子，仰着頭問：『你不說我好嗎？你不說我好嗎？』

一一九

晚上我們已脫衣睡了，弟弟還硬要出被來玩，媽媽嘆氣：『當心着了涼，爸爸要罵的！』弟弟那裏肯聽，不是連頭縮到被底，就是把腳踢出被外，這時爸爸忽然提高喉嚨喝了一聲，把電燈關了。

在黑暗中先是聽見媽媽哄着弟弟說：『弟弟好！快睡覺，明兒起早吃饅饅！』後來又聽見弟弟說：『爸爸壞！明兒重買一個爸爸！』

一二〇

爸爸戴了呢帽要出去，小慶哭着追到樓梯口，連說：『我要去！我要去！』隨手又從頭上把戴的毛線帽子，摘下來掉在地上，嚷着：『媽媽：要好的！』爸爸祇好又帶着他走回屋裏來；媽媽打開帽盒，拿出幾頂大大小小的帽子，有的是『狗耳朵』的，有的是『鴨舌頭』的，有的是『貓眼睛』的，……小慶都不中意，後來他自己拿起一頂夏天戴的花草帽，很高興的戴在頭上，還叫爸爸替他扣上帶子。

媽媽說：『身上穿棉衣。頭上戴草帽。這成甚麼樣子？』

爸爸說：『小人也有小人的想法，他大概以為他的草帽同我的呢帽，都是有邊有絲帶的，樣子有點相同，這就叫做小人愛學大人模樣！』說着爸爸當真把弟弟抱下樓，不知走到那裏去了。

媽媽還在屋裏嘆息：『不怕人家笑』

話，真是有這樣的孩子，就有這樣的爸爸！

一二一

同學借給我一架小台琴，我才纔好了按了幾下，魔王的弟弟已闖了進來，把我推開，就搶着坐在小椅子上，叮兒叮兒的亂彈起來。過了一會，他又高興得『多多米米』的唱起來了，還逼着我和媽媽跟着他哼，我賭氣不理他，一聲也不響，急得小慶直是耍哭，媽媽倒幫他勸我。後來我們『多多米米』的唱得厭煩了，要是停止下來，小慶就嚷道：『唱囉！唱囉！』這樣鬧了好一會功夫，爸爸走了回來，笑着說：『叮叮噠噠』

一二二

『多多米米，有意思！有意思！』媽媽苦着脸說：『你說有意思，就代替我跟着他唱囉！我可要喝一口茶了！』

幾個學生拿了紀念冊來請爸爸題半，看着爸爸一本一本的寫好了；臨去時都笑嘻嘻的說了聲：『謝謝先生！』小慶站在門口望着他們插嘴道：『不謝我啊？』一個學生笑着摸了他一個嘴巴說：『噢！還要謝謝胖弟弟哩！』祇聽得幾個人又同聲說：『謝謝胖弟弟！』笑笑嚷嚷的走下樓去了。



# 長命牌

## 金剛

刷牙壞不  
比無用耐 硬堅毛刷

華義毛刷廠出品  
地址：江寧路八六二號  
電話：二八八八號





## 不能適應環境

編者先生：

我是家雜誌的讀者之一。現在有幾個問題，敬向先生求教，希望賜予解答。

(一) 乳娘的性格是否影響嬰孩？會聽世俗的說法：一個面貌醜陋，性情暴躁的乳母所哺養起來的孩子，不會聰明俊秀。此說是否有學理上的根據？又確否有此事實？

(二) 一個嬰兒在哺乳期間，換過太多的乳娘（為乳水不足而掉換）。假使乳娘的性格會影響孩子的話，那末這孩子所受的影響，將是非常惡劣的了。因為各個乳娘的習性各各不同，孩子的性格是否會集其大成而變得模糊不定的呢？又其先天智力是否受有影響呢？

(三) 個人性格的形成，其因素是得之遺傳呢？還是後天拾得？許多人會從困難的環境中奮鬥到成功，據說這是意志的力量。又有好多的環境不算惡，而他們却從此中自尋墮落之路。試問除了受有形的環境的影響之外，其最大因素

是否由於先天遺傳及血型的良劣所致？

(四) 一個從小受着不合理教育的孩子（即父母管教過嚴，不能予孩子以愛，不給以必要的精神上及物質上的要求），長大後一直沒有快樂。不但如此，而且造成一種過度的自卑心理，以及不能適應環境的痛苦。觀察事實，這種不能適應的程度是與年齡的增長成正比例的。試問一個身受如此遭遇的青年，假使換了個較自由的環境，她想改善一下自己，是否有可能的呢？

鄙人幼時曾吃過十多個乳娘的奶，繼之在不愉快的環境中長大，漸漸地發生了上面所提出的現象，因此精神上很感痛苦。別人會談會笑，自己却不善談笑。雖然想要，事實上腦子不靈活，由於幼時受到過大的壓抑，變得不願多想多說。坐見他人過着愉快的生活，自己却鬱鬱寡歡。請問有何方法能够改善？懇切地等待着 先生的明教，感激之至！ 敬請

撰安 浙江一讀者洪和英謹上和英女士：

關於您所提出的問題，我們的見解如下：

(一) 凡是與嬰兒接觸較多的人，都可能給嬰兒以性格上的影響。乳娘往往與嬰兒有很多的時間在一起，而且與嬰兒的飲食的習慣有直接的關係，所以可能給嬰兒以性格上的影響，這是沒有疑問的。性情暴躁的乳母，給嬰兒以不良的影響，這是可能的。但是所發生的影響，不一定是在「聰明俊秀」方面。與嬰兒接觸的成人的暴躁的脾氣，可能影響嬰兒，使她的情緒方面不穩定。至於面貌醜陋與否，大約比較沒有多大關係。

(二) 嬰兒在哺乳期間，更換太多的乳娘，對於嬰兒很可能是有害處的。因為嬰兒從出世的那一刻起，就開始在受週圍環境的影響，開始在摸索和認識週圍的人物，開始在適應環境，開始在塑造自己的性格。每一個乳娘有每一個乳娘的性格，脾氣和習慣。如果乳娘更換太多的話，可能使嬰兒對週圍的環境來不及適應，使她「手足無措」，「不知如何是好」，以致造成情緒不穩定的性格。如果這孩子能得到父母和乳娘的充分的溫存，愛護

與鼓勵的話，她是不致「變笨」的。如果不但沒有得到溫存，愛護和鼓勵，而受成人不斷的無理或過份的體罰和冷酷的打罵的話，則這個孩子可能「變笨」。但是這是環境所造成，與「先天的智力」是沒有關係的。換一句話說，成人的不斷的苛責可能使「智力的芽」長不出來，以至變成了「笨孩子」。

(三) 遺傳給人一種傾向，個人性格的形成，主要的由於環境。所謂「意志的力量」也往往是從後天的環境所鍛鍊培養出來的。自尋墮落的人，也往往是受環境的薰染和影響。我們認為性格的形成，環境是最主要的因素，先天的遺傳祇給人一種可能性。至於血型對性格的影響如何，現在科學上還沒有充份的研究和證明，我們不願意隨便發表沒有根據的意見。

(四) 一個從小受了不合理的教養，缺少了理解和愛，以致造成長大以後的自卑心理，不能適應環境，這樣的一個青年，應該設法了解自己，研究自己不能適應環境的根源，然後再審察自己的缺點，從而用實際的行動去加以補救。這是比較根本的辦法，單單「換了個較自由的環境」是不夠的。如果自己做不到的話，（接排第九十九面）



# 天 真 事

## 騎馬

小寶寶老是喜歡做騎馬的遊戲。有一天，他又騎在一隻當做白馬的竹椅上，兩手拉着當繩索的綁在椅腳的繩子，嘴裏還嚷着說：「跑呀！跑呀！我的好馬。」可是，白馬一步也沒有動過，好像沒有聽到他的命令的樣子。母親插嘴說：「馬餓了，怎麼會跑呢？」他一聽之下，就趕快去拿了一些水，灌入竹椅的洞裏，然後才恢復騎馬的雄姿，嘴裏還是照樣的嚷着說：「好馬呀！乖乖的，跑呀！跑呀……」馬又是不跑。他急得滿頭大汗，揪動那櫻桃樣的小嘴，用着求援的口吻，問母親說：「馬吃飽了，為什麼還是一步也不肯跑呢？」母親只答以微微的一笑。（廈門·胡思）

## 條件

同院一位戚先生時常拿糖果哄弟弟叫他戚伯伯。一次，戚先生又在喊：「弟弟，叫我！」弟弟頭一扭，睜大了眼睛問：「有糖沒有？」戚先生大笑，高聲地說：「有，來吧！」弟弟便很快的跑去了。（西安·吉英）

## 我便是爺爺

小明跟着家人圍坐着談天的當兒，偷偷地戴了爺爺的皮帽，拿着爺爺的大旱烟筒，突然地出現在大家面前。他學着爺爺的老態，先咳嗽一聲，然後在地上敲着烟筒說：「你們不要吵，我便是爺爺！」引得大家哄堂大笑。（金華·允倫）

## 二叔結婚那天

當喜兒的二叔結婚的那天，在舉行結婚典禮的時候，喜兒因看見他的叔叔忽然換上了一身新衣，還有新帽子戴，和新鞋子穿，身上所有的一切，今天都變了新的；於是，可愛的喜兒笑嘻嘻的走到他母親的身邊，扯着她的衣角問道：「二叔對老娘有新衣穿，還有……，媳婦：我也要討老婆了，好嗎？」然後他的母親笑着解釋給他聽：「寶寶！你還不長大，等你長大了，我一定要給你討老婆的，也有新衣服穿，去！去帶小妹妹，她在那裏哭了。」喜兒回答：「我比二叔小，我可以討一個比二叔小的老婆嗎？」他還是站着不動。（津市·楊宇）

立 創 年 三 國 民

# 新華信託儲蓄商業銀行

經 營 一 切 銀 行 業 務

總 行

江 西 路 二 五 五 號 (九 江 路 口)

電 話

一 二 八 六 三 轉 接 各 部

實用育嬰問答

(出世至兩歲的育嬰法)

黃嘉音 班德遜著  
江同編譯

全書二百餘頁，計十五章，包括問答九百十六則，從嬰兒出世到兩歲，舉凡關於嬰兒的飲食，營養，睡眠，沐浴，起居，遊戲，衛生，疾病，發育，習慣的養成等方面，無不分門別類，作詳明通俗的檢討。這本書對於將做母親和初做母親的人，都可能有極大的便利和裨益。  
(基價九元)

兒童訓導指南

史普克醫師著  
江同編譯

這本書檢討幼年到青春時期的管教和指導，內容包括玩具和遊戲，睡眠，嫉妒，尿床，口吃，咬指甲，說謊，恐懼，手淫，性教育，偷竊，學校，青春發育等問題，是做父母的人都應該人手一冊的好書。  
(基價五元五角)

嬰兒日常生活

史普克醫師著  
江同編譯

這本書共分二十四章，一百零四節。用通俗簡潔的筆調，告訴做父母的人嬰兒的起居，大小便的訓練，飲食，以及其有各種特殊的問題。所提到的有打呃，吐乳，便秘，瀉痢，皮膚疹，鵝口瘡，鬮雞眼，肚臍，神經質，吮手指，早產嬰兒，雙生子，分居的父母，有職業的母親，沒有父母的兒童，有缺點的兒童，領養孩子等問題。是有嬰方面最好的一本參考書。  
(基價五元五角)

孕婦保養法

劉本立醫師著

這是婦女們應該知道的孕婦時期的保養常識，著者是南京鼓樓醫院婦產科主任劉本立醫師，他以通俗的筆調，將他的多年來的臨床經驗，告訴每一位家庭婦女。內容有：孕婦保健的意義，懷孕的象徵，產前檢查，孕婦的日常生活，和懷孕併發症，不利懷孕的疾病等十二章。附錄：孕婦營養及食譜。  
(基價四元)

怎樣教導子女

雷特納著  
唐現之譯

本書曾以『你的孩子，你的將來』為題，在上海大公報家庭副刊連載二十期，為萬千讀者所愛讀。全書以通俗淺顯娓娓動聽的筆調，把種種教導子女的道理和法告訴讀者，實在是一本家庭教育的絕好讀物。現由本社出版單行本。凡欲增進家庭幸福和愛護子女前途者，不可不讀此書。  
(基價三元)

胎兒的故事

吉爾柏著  
劉祖洞譯

這是一本以胎兒的發展為主題的通俗科學小品。自卵受精一直談到胎兒出世。附插圖二十三幅。內容有：第一個月：始於未知；第二個月：人臉；第三個月：性的出現；第四個月：胎動；第五個月：髮、甲和皮膚；第六個月：眼睛在黑暗中睜開；第七個月：卓越的腦子；第八個月和第九個月：表面的美；誕生，醫生，變異和畸形。  
(基價四元)

嬰孩保育法

史普克醫師著  
江同編譯

本書分十七章七十八節，內容討論父母的責任，怎樣愛護嬰孩，餵食，日常的照顧，睡眠和遊戲，嬰孩的發育和瘦胖，割除包皮等問題。愛護子女的父母，都應該一讀此書。  
(基價四元五角)

小兒疾病常識

史普克醫師著  
江同編譯

內容計二十五章共九十五節，從病孩的調護，傷風，耳鼻喉病，談到皮膚病，麻疹，百日咳，白喉，小兒麻痺症，肺結核，胃病，眼病，癩瘡，以至便溺方面的毛病和陰道的分泌。舉凡小兒所可能患的大小疾病和傳染病的現象和處理法，莫不包括無遺。附有各種家庭急救法，告訴父母怎樣處理意外事件。這是每個有子女的家庭的書架上所應該置備的重要書籍之一。  
(基價五元五角)

# 家出版社圖書目錄

## 各書按照本社所定倍數發售

概以款到時本社門市價目為準

★婦 門事中的亞洲婦女	黃嘉音·朱綺編譯	(再版)	4.00
★生 婦保嬰養法(通俗本)	劉本立醫師著 黃嘉音朱綺編譯	(三版)	4.00
★孕 婦衛生的	劉嘉音編	(初版)	2.00
★胎 兒訊親的	劉嘉音編	(三版)	4.00
★喜 母育嬰答問	劉嘉音編	(初版)	3.50
★做 育兒的保嬰法	劉嘉音編	(初版)	4.50
★賞 用兒教的保嬰法	黃嘉音·江同編	(再版)	9.00
★幼 兒育嬰答問	黃嘉音·江同編	(再版)	3.00
★嬰 兒育嬰答問	黃嘉音·江同編	(再版)	3.00
★嬰 兒育嬰答問	黃嘉音·江同編	(再版)	5.50
★從 生常到生利	黃嘉音·江同編	(再版)	4.50
★兒 童衛生十問題	江吳江江同編	(再版)	5.50
★心 理衛生十問題	江吳江江同編	(再版)	4.00
★養 兒的性問題	江吳江江同編	(初版)	1.00
★家 教與的活家	唐章家江家編	(再版)	1.00
★怎 樣教子母導	現社同社編	(四版)	3.00
★父 母明生的活	現社同社編	(再版)	4.00
★賢 少年滿話(第一集)	現社同社編	(初版)	6.50
★美 真話(第二集)	現社同社編	(初版)	4.00
★性 婚生的一夕	現社同社編	(初版)	2.50
★婚 姻生活的一夕	現社同社編	(再版)	10.00
★營 養·食膳營養	黃嘉音·紫張譯	(再版)	1.00
★托 兒所與八年	方文淵·李德麟著	(初版)	4.50
★食 物與飲食	方文淵·李德麟著	(初版)	4.50
★湯 與飲食	方文淵·李德麟著	(初版)	2.00
★醫 學·生常識	家編輯部編	(再版)	6.00
★防 救避孕法	家編輯部編	(六版)	4.50
★實 用避孕法	家編輯部編	(再版)	4.50
★女 性生理常	家編輯部編	(再版)	4.00
★婦 女生理常	家編輯部編	(再版)	5.50
★小 兒疾病	家編輯部編	(再版)	2.00
★抗 核病	家編輯部編	(再版)	3.00
★文 說	家編輯部編	(再版)	7.00
★魔 影	家編輯部編	(初版)	6.50
★朝 陽	家編輯部編	(初版)	5.00
★抬 子	家編輯部編	(初版)	5.00
★巧 子	家編輯部編	(初版)	5.00
★兒 子	家編輯部編	(初版)	5.00
★黑 提	家編輯部編	(初版)	4.00
★四 家	家編輯部編	(初版)	6.50
★第 集	家編輯部編	(三版)	30.00
★第 集	家編輯部編	(再版)	20.00
★第 集	家編輯部編	(初版)	17.50
★第 集	家編輯部編	(初版)	20.00
★第 集	家編輯部編	(初版)	20.00

上海(23)膠州路一八六號

家出版社發行 電話三九五七八

### 章簡發批

(一)歡迎國內外各地同業及讀者直接向本社批發。  
(二)同業批發概照定價七五折優待。(外版書折扣另訂)  
(三)訂購書刊，請將書名(如係外版書籍，務請註明原出版處或經售處)數量，郵寄方法，收件人姓名及地址用正楷分別詳細寫明，以利辦理。  
(四)寄書所需郵費及包裝費概由批購者負擔。  
(五)書款務請先惠，並請酌加郵包費約二成。如無存款，本社不負停止發書之責。  
(六)書款可委託銀行匯下。函附現鈔，如有遺失恕不負責。  
(七)來款有餘時，當暫為留存，備作下次購書之用，如欲退回亦可。來款不足時，函請補足。  
(八)書刊寄出後，概不收回。倘遺中途遺失或濕破，除代向郵局查詢外，本社不負賠償責任。

### 法辦購郵

(一)來函請將姓名住址分別用正楷書寫。  
(二)本社定戶一律照上海定價八折優待。  
(三)函購者投購之書籍請註明書名，作者，冊數及原出版處或經售處，以省採購時之誤。  
(四)書款請照該書定價匯足，並請酌加郵費。  
(五)書款請由銀行或郵局劃匯，郵票代洋十元通用。函附現鈔如有遺失恕不負責。  
(六)書刊寄出，如有遺失或濕破，除代向郵局查詢外，本社不負賠償責任。

上海市軍事管制委員會 第五五五號  
經華東郵政登記證為第一號新聞紙類報刊



定半年六期基價十八元  
普通定戶九折優待  
工，學生，降價半八折

基本定價三元  
照同業倍數發售