

婦女常識教材



弁言

俗云「家有千金，內助一半」從此可知婦女直接對於家庭負有繁重之責任。大學又云：「欲治其國者，必先齊其家」家爲國之本，其優劣足以影響國家，彰彰明矣，故婦女對於國家，間接負有興亡之責，女子爲家庭之主幹，亦卽國家之後盾，自無異議。

我國女子受數千年來舊禮教之束縛，及專制遺毒之摧殘，以致養成自卑心理，不求進取，故今日女子既無謀生技能，復無治家育兒之最低常識，我國目前處於衰弱之境，此實其主因之一也。

本會——江西省婦女生活改進會——負有改進婦女生活，灌輸婦女常識，洗滌婦女惡習，矯正自卑心理之使命，值此努力民衆教育之秋，訓練婦女工作，本會深知刻不容緩，惟訓練婦女工作爲我省新興事業，進行方法，訓練材料

，均無現成者可利用，急待積極研究。本會秉不畏艱難，不怕失敗之決心，聯絡改進家庭生活同志，一致努力與合作，幸獲此區區之成功。茲將本書之產生經過，與使用方法述之於后：

一、對象——本會工作對象爲江西全省婦女，惟工作開端，均先行在南昌市實驗，南昌市婦女約十二萬人，其中有已受相當教育及下愚或爲生活所迫者，以本會之人力財力有限，自難於短時間內一一加以訓練，茲就本市保甲組織健全之便，即從每區挑選三五十優秀分子——保甲長眷屬——集中訓練，作爲初步進行，以求順序普及之。

二、教材——關於婦女常識教材，已出版書籍雖有一二，但合於實際生活需要者却難求得，所幸本會董事顧問，均極熱心教育，在公私繁冗之中，各將自身生活經驗所得，編成本書各篇；但爲編者各人生活背景不同而且時日匆忙，重複與遺漏，在所難免。

三、教法——舉凡教本文字，不重浮詞，尤以受訓婦女多不識字，依樣劃葫蘆之講授，聽衆必不澈底明瞭，反覺枯燥無味。故本會根據教材上之意義，製成標本與掛圖，同時教授者準備許多本地俗話成語，及當地民間故事，每遇適宜時，用來引證。

關於本書各篇及實際教授所得，本會全人自知尙欠圓滿，但願由此引起婦女研究常識之興趣，並希得到海內改進家庭生活同志之指導則本會幸甚！

二十六年一月編者誌

弁
言

婦女常識教材要目

第一篇 家政概要

第二篇 育兒法

第三篇 衛生概要

第四篇 公民須知

第五篇 家庭對於違警罰法應注意事項

家政概要



第一篇 家政概要

第一章 住宅的選擇與佈置

甲、住宅的選擇……………一

乙、住宅的佈置……………二

第二章 衣物之置備與保藏

甲、衣物置備應注意點……………三

乙、衣物的保藏……………四

丙、衣物的清潔法……………四

丁、衣服除污法……………五

第三章 食料的配合與製作

家政概要 目錄

家政概要 目錄

甲、食物的選擇法.....六

乙、食物的防腐法.....一〇

丙、家常食物.....一一

第四章 經費之統籌與支配

甲、入款的來源.....一二

乙、出款的分配.....一三

丙、家庭預算(附表).....一三

丁、家庭簿記.....一三

第五章 家庭日常工作

甲、每日生產程序.....一七

乙、每年生活程序.....一八

第六章 勞工訓練與指導

第七章 人事方面之處理

甲、對傭工之態度·····	一九
乙、傭工之選擇與訓練·····	二〇
甲、夫婦之間·····	二一
乙、長上之侍奉·····	二一
丙、處理子女·····	二二
丁、姑嫂之間·····	二二
戊、親朋之處理·····	二三
己、鄰居之交際·····	二四

家
政
概
要
目
錄

家政概要

引言

家庭是人們終生生活與休息的地方，也就是最能安慰人生的地方，所以無論男女老幼，都需要一個快樂美滿的家庭。那麼，我們住宅的選擇與佈置，經濟收支預算，管教子女，處理長上兄弟姊妹以及待人接物，都要合理化，因此關於以上種種，主婦們都該積極研究，本書所編，即家政概要知識，並且是我地方情形爲根據，申望保甲長眷屬能以身作則，爲他人之領導，切實施行，實我省人人家庭之幸。

第一章 住宅之選擇與佈置

甲、住宅的選擇：住宅不論是租賃或自有的，關於地點選擇都是要注意的。其
惠注意點如下：



- 一、要與家人工作地點及小孩學校鄰近，既可節省車費，又可經濟時間。
 - 二、地址要安靜，勿住商場車站遊戲場附近的地方。以避免煩吵。
 - 三、適合風俗及習慣，最好隣近學校，以使孩子養成好學習慣。
 - 四、地基乾燥。
 - 五、方向及氣候之關係，住宅宜向南方，夏有南風生涼，且無日光進室，冬無北風之苦，且有日光進室生暖。
 - 六、陽光充足適宜，並空氣流通新鮮。
 - 七、門窗面積為地面四分之一，南北兩面安置窗牖。
 - 八、多種花草。
 - 九、遠離公共廁所。
- 乙、住宅的佈置：住宅的佈置，要簡單樸素，整齊清潔，一切用具更宜堅固耐用，式樣顏色均美觀。現在把住宅內佈置之大概，列舉於下：

一、簡單，以夠用爲原則。

二、幽雅，牆壁之上勿掛貼亂人眼睛之圖畫。

三、用具書籍整齊，用具書籍安置妥當之後，若有移動時，應即時遷原，

勿東拉西扯。

第二章 衣物之置備與保藏。

家人的衣物，主婦應該注意置備與保藏，衣服於人的作用無非是保溫障體，故置備時應以耐穿適用爲先決條件。

甲、衣物置備應注意點：

一、布質耐穿。

二、顏色素雅。

三、勿穿外國貨。

四、式樣以入時大方爲美，切勿模仿奇裝怪服，令人以下流之邦目之。

乙、衣服的保藏：同樣衣服，有人着數年仍如新，有人着數月即損壞，此即各人小心與否及保藏是否得法之故，故衣服保藏法亦主婦必須之常識。茲將衣服保藏法條列於下：

一、晾曬 春天是發霉時際，衣服應分別晾曬，但皮類衣服及顏色衣服，只要放在透風的地方晾過，不可放在烈日中曝曬。易於生虫的衣服，如嘩嘍，絨線衣，華達呢等類衣物，則一定要在日光中曝過，存置箱內，四週還要洒樟腦末，如此，才不致生虫。

二、衣服之摺疊不可使生皺。

三、有花紋物宜隔以平滑之紙，以防摩擦。

四、凡經着用之衣服領襟有垢時，宜清潔後藏之。

五、皮裘與毛織物，可用包袱皮包好，貯藏於嚴緊之箱內。

丙、清潔法。

一、曝曬於日光能滅細菌，但有顏色之衣服，應晒反面，以防退色。

二、洗濯：

布類，用胰子及熱水洗之。

絲類，乾洗最宜，若濕洗時，可先浸衣服於胰子水中，然後用手洗之。
。切勿用石或板。

毛織品，先用胰子片化水浸後用溫水洗之。

絨織品，用水及胰子洗。

皮貨，專門洗皮貨處洗。

丁、衣服之除污法。

一、墨跡，沸水泡濕，再用飯或燈草洗之。

二、藍墨水，滴酸醋數滴於水中浸透洗之。

三、領垢，揮發油擦之。（汽油亦可）

四、鐵銹，稀鹽水洗之。

五、血，涼水及鹽水洗之。

六、豬羊牛油，晒日光中兩揮發油。（汽油亦可）

七、酒糟，藕汁洗之。

八、膏藥，酒沸洗之或揮發油擦之。

第三章 食料的配合與製作

身體的健康，與平日食物營養有切要的關係，但食物不在乎珍貴品，只要合衛生條件，富有蛋白質及鎂質活力素等原質的最佳。食物的配合與人的體質應相稱，對於身體才有幫助。

甲、食物的選擇法：

一、價值貴賤適宜。

二、容易消化。

三、合乎時令。

四、營養均衡。

人類食物的成分，約可分為六大類：(一)蛋白質，(二)醣類，(三)脂肪，(四)鹽類，(五)水，(六)維他命，茲將各類功用詳述於下：

1. 蛋白質：蛋白質是食物中最重要的一種成分，牠的功用在於營造肌肉，增長骨骼，並且補充細胞之消耗與損失。牛乳、雞蛋、肉類、魚類均富於蛋白質。

2. 醣類：醣類是最能產生能量的物質，並且對於蛋白質、脂肪質，燃燒時也是必需的。食物中如水果，五穀，以及蔬菜均含醣類最多。

3. 脂肪質：脂肪最大功用是充作維他命A的來源，脂肪並能幫助蛋白質的消化以及鈣質等無機鹽的同化。食物中如肉類(豬肉，豬油，奶油)。硬殼果類，橄欖及其他油均含多量脂肪。

4. 鹽類：無機鹽類約占一個人身體成分之百分之四，各種鹽類對於人體之新陳代謝和其他之生理作用，如血液裏面的酸性和鹼性的調劑等，都有很大的貢獻。對於小兒骨骼生長極有關係，軟骨病者與貧血病者即為缺乏鹽類的緣故。食物中如牛肉，雞肉，豬肉，雞蛋，麥蛋，米，黃豆，花生，白菜，菠菜，大蒜，蘋果，葡萄，橘，桃，粟，海帶，海白菜，海藻等均含鹽類頗多。

5. 水：水佔據人之身體重量之百分之六十六，吃母乳之嬰兒，水量之需要差不多是不愁缺乏的。在最初幾個月內，他每天平均飲水的分量，約等於體重之五分之一或六分之一，到第六個月以後，便減少到約七分之一的數目。水不獨能沖洗腸胃，潤骨肌膚，並且是新陳代謝之必需品。

6. 維他命：

① 缺乏了維他命A，便易患乾眼病或結膜發炎等病。食物中如牛乳，牛

油，魚肝油，蛋黃，以及菠菜，蘿蔔，洋蔥，鮮白菜等，蔬菜內，含有多量之維他命A。

②缺乏了維他命B，便易患腳氣病或神經炎之疾病。食物中有植物中之種子內，動物之卵中均含維他命B最多，吃慣上等白米之人，往往易生腳氣病，卽此故也。

③缺乏了維他命C，易發生壞血病，食物中如檸檬，橘子，蘋果，和許多蔬菜內均含維他命C甚多。但經煮熟或餞製以後，便失去效力。

④缺乏了維他命D，最易患軟骨病，食品中魚肝油及其他油類裏面含有多量維他命D，故嬰兒之食品中宜加鰵魚肝油。日光中之紫外線與維他命有同等之功效，故小兒宜常使之浴於日光中。茲將其步驟述之於后：

①輪流把嬰兒半邊面頰及手，浴於日光中，在夏季晒三分鐘，春季秋季冬季約晒十分鐘，每天逐漸增加些時候，大約每星期加到五分鐘，

等到面部頭部及兩手都晒得變褐色時，大約需要兩星期。

② 依照上面的時間增加以後，進一步把小孩的袖子捲起，可以讓整個之手臂都曝露在太陽光下。

③ 去掉嬰兒之襪子使腳和腿都顯露出來。

④ 露出頸部，肩部和胸部。

⑤ 過了六個星期，可以把孩兒之衣服完全脫掉，祇留着尿布，這時候面部手部脚部之日光浴的時間已可以增加到半小時了。

⑥ 過了兩星期，全身都可浴在日光中慢慢的增加到一小時之久，但是時常要把小孩翻來翻去，不使日光永久晒在身體的同一部分。等到小孩長大了一些，在夏日的時候，可以把他們穿了日光浴衣在草地上或沙灘上自由自在的玩耍了。

乙、食物之防腐法：

一、煮熟。

二、曬乾。

三、鹽醃或糖醃。

四、罐頭阻止空氣入內，一開罐即當倒入於磁盛器內。

五、防蠅之生殖。設紗櫥或紗罩。

丙、家常食物：

一、蔬菜，豆腐，雞蛋，應每日食用，魚肉宜活動食用，但在春夏兩季，

魚肉不宜多用。

二、果類應平均食用。每飯後吃少許以助消化。

三、米，應吃粗米，滋養既足，價錢又較便宜。

四、水，最好吃沙濾水或自來水，若無此種水之地方，可放少許管仲雄黃

於缸內，以消毒。

第四章 經濟之統籌與支配

解決家庭生活，經濟是第一問題，我國在此民窮財盡的時候，能幸免無飢寒之憂者亦寥寥無幾，若主婦支配無方，豐裕之家，生活亦不安適，窮困之家更不消說。俗云：吃不窮，用不窮，划算不好一世窮，故主婦對於家庭經濟，應有統籌與支配能力。

甲、入款的來源

- 一、薪金，每月每年勞力的收獲。
- 二、不動產，如房屋田地租金等。
- 三、紅利或盈餘。
 1. 存款利息，銀行郵局等。
 2. 股分紅利，公司或商店股東。
 3. 投機。

乙、出款的分配

- 一、日常生活費，衣食住行。
- 二、特別生活費，教育，交際，醫藥，捐助，其他等。
- 三、儲蓄，銀行或郵局儲蓄會股分等。

丙、家庭預算。

一、家庭預算表之意義：

1. 進款多少，對於一個家庭生活的進行上，極有關係，有預算，則進款雖少，亦足以度日。

2. 家庭開支的多少，以進款多少為標準。量入為出。

二、製作預算表與家庭關係：

1. 免除虧空。

2. 無妄費之弊病。

3. 養成節儉之美德。
 4. 購買上之節省。
 5. 有彌補缺乏之餘力。
 6. 可定出每月支出標準。
 7. 促進家庭方面各人的合作力。
 8. 家庭各人生活均可飽滿活潑。
- 三、製作家庭預算表之方式。
1. 衣，應用之穿戴。
 2. 食，應用之食品。
 3. 住，房租房捐及器具等。
 4. 特別費用，教育，交際，醫藥，娛樂，捐助等。
 5. 儲蓄或意外費用。

舉例：(上中下三等家庭生活之舉例)

第一表 五口之家每月進款二十元之預算式

1. 每年進款	二四〇・〇〇	每月進款	二〇・〇〇
2. 每年伙食	一四四・〇〇	每月伙食費	一二・〇〇
3. 每年衣服費	二〇・〇〇	每人每年衣服費	四・〇〇
4. 每年房租費	六〇・〇〇	每月房租費	五・〇〇
5. 每年特別生活費	一二・〇〇		
6. 儲蓄全年	四・〇〇		

第二表 五口之家每月進款五十元之預算式

1. 每年進款	六〇〇・〇〇	每月進款	五〇・〇〇
2. 每年伙食費	二四〇・〇〇	每月伙食費	二〇・〇〇
3. 每年衣服費	一二〇・〇〇	每月衣服費	一〇・〇〇

4. 每年房租費	一二〇・〇〇	每月房租費	一〇・〇〇
5. 每年特別生活費	六〇・〇〇		
6. 儲蓄	六〇・〇〇		
第三表 五口之家每月進款一百五十元之預算式			
1. 每年進款	一八〇〇・〇〇	每月進款	一五〇・〇〇
2. 每年伙食費	四八〇・〇〇	每月伙食費	四〇・〇〇
3. 每年衣服費	三六〇・〇〇	每月衣服費	三〇・〇〇
4. 每年房租費	一四〇・〇〇	每月房租費	二〇・〇〇
5. 每年特別生活費	三六〇・〇〇	每月特別生活費	三〇・〇〇
6. 每年儲金	三六〇・〇〇	每月儲金	三〇・〇〇

四、家用結算。

家用有了預算之後，應按預算開支。並每晚記賬，至每月終結算一次。既可避免奢靡之弊，又可作以後生活標準實際查考。（附家庭簿記樣表）

家庭簿記

民國 年 月份

日期	收入				收入總數	食用品							住		衣		行		教育用品			樂		雜		支		開支總數	備存款	備註						
	薪金	租金	借入	其他		菜	米	鹽	油	柴	水	其他	房租	雜捐	眼	飾	車	旅	書	報	文具	音樂	娛樂	醫藥	烟	酒	果品				工友費	其他				
1																																				
2																																				
3																																				
4																																				
5																																				
6																																				
7																																				
8																																				
9																																				
10																																				
11																																				
12																																				
13																																				
14																																				
15																																				
16																																				
17																																				
18																																				
19																																				
20																																				
21																																				
22																																				
23																																				
24																																				
25																																				
26																																				
27																																				
28																																				
29																																				
30																																				
31																																				
總計																																				

本月份收入共 _____ 元

開支總數 _____ 元

儲蓄共 _____ 元

結

抵存 _____ 元

備註：

第五章 家庭日常工作

甲、每日生活程序

- 一、六時至七時洒掃洗沫傢具。
- 二、七時至七時半進早點。
- 三、七時半料理兒女上學。
- 四、八時上街購備菜蔬。
- 五、九時至十時洗濯衣服。
- 六、十一時燒午餐。
- 七、十二時進午餐。
- 八、一時至二時清理飯後雜務。
- 九、三時至四時看書報或女紅。
- 十、五時燒晚餐。

七、六時進晚餐。

八、七時至八時指導或督促兒女溫課。

九、九時就寢。

十、星期日：訪友，探親，購物，或領兒女偕丈夫出外散步。

乙、每年生活程序：

一、每遇月底結算家用賬目一次。

二、每星期日下午整理傢具箱櫥一次。

三、每半年大掃除一次。

四、每月曝晒衣物一次。

五、每年全家人口檢查體格一次。

六、應就環境之適宜，種菜種花，或養雞飼豬，以作生利之打算。

七、夏季日長，應設計操一家庭副業增加收入。

八、秋季應爲家人準備冬衣與糧食薪柴。

九、冬季應醃製各種蔬菜魚肉。以備過年之用。

十、每年終應裱糊牆壁一次及整理廚房廁所。

第六章 傭工之訓練與指導。

家務事情，最好自己操勞，若爲人口過多，雜務繁冗，則可僱人幫忙。一般幫傭，多爲生活所迫，且未受過教育，其內心痛苦與知識缺乏，當可想見。故欲其所用，非加訓練不可。

甲、對傭工之態度

一、態度和藹。

二、有憐憫同情心。

三、人家有個人力量所不及時應幫助之與指導之。

四、自己不樂意時，不遷怒於傭工。

五、無意之錯過，應小心指示之，不可不顧顏面責罵之。

乙、傭工之選擇與訓練。

一、選擇標準：

1. 其能力應合我們需要。
 2. 性情溫利。
 3. 身體健康，無傳染疾病者。
 4. 有清潔習慣者。
 5. 頭腦清楚，舉動靈敏者。
- ### 二、傭工之訓練。
1. 初僱時，應將家中所需要幫忙事件，一一說明。
 2. 家中生活習慣應告訴之。
 3. 隨時隨地指導其工作，俟其熟悉而後休。

4. 每日操作時間應指導支配得當。

第七章 人事方面之處理。

甲、夫婦之間：

- 一、丈夫服務社會，工作繁勞，妻子應格外體貼慰勞之。
- 二、處理家務，不稍懈怠。
- 三、偶有錯誤，應平心靜氣，用至誠態度好好勸說。不可反目鬥口，傷了和氣。丈夫對妻子亦然。

乙、長上之侍奉(祖父母或翁姑)

- 一、對長上之飲食起居均要隨他的嗜好，特別侍奉。
- 二、無事時，與之閒談消遣，或陪奉遊玩。
- 三、不可有厭惡老人之心理。
- 四、遇長上責罵時候，不可有怒容，應特別忍耐。

五、勿多疑，且應常有喜色。

丙、處理子女：

- 一、不可嬌生慣養，非理的要求，不給滿足。
- 二、不可天天非打即罵，消磨兒女之羞恥性。
- 三、青春時期，身心特殊發達，性欲特別發展，此時期中之教育甚為重要。

1. 應注意他的營養和適當的運動。

2. 心智上也應當做種種積極的指導使入正軌。

3. 此時期性知識發動，男女間極易引起誤會而生反感。且易蔑棄理性，招致人生之不幸。做父母者應當留心善導。

丁、姑嫂之間：我國大多數家庭，往往因為女人見識淺薄，度量狹小，姑嫂妯娌間總不和睦，因而弄得一家不安。天倫之樂，喪失殆盡。我們當注意之。

點如左！

一、姑嫂妯娌之間大家和氣，以慈心補人之短，以謙遜取人之長，當力避驕忌。

二、勿猜忌，勿背地搬惹是非。

三、共苦樂，示親善，懇切相談。

四、有含養，勿因些些小事，爭吵起來。

五、姑弟年幼，應負監護教育之責任。

戊、親朋之處理。

一、不論貧賤富貴，一律對待。

二、遇人有困難之際，只要能力所及，應相助之。

三、對於鰥寡孤獨，或有疾病之人，更應一己之能力，保護周濟之。

四、平常待人接物，應有和悅之色，恭敬謙讓之禮貌。

巳、隣居之交際：語云：「遠親不如近隣」，可見和睦隣居，也是必要之事情，平常的時候，守望相助，一朝有事，也可彼此救濟；切勿因偶爾小事，傷了和氣，因為傷了和氣，不但得不到上面的好處，還會遭人家的傷害呢！

真鬼法



第二篇 育兒法

一、母職

甲、引言

乙、母親的責任

二、育兒技術

甲、嬰兒及幼童的健康標準

○健康的意義

○初生嬰兒健康的標準

○一月後至兩歲小兒之發育

○五歲幼童的健康標準

乙、嬰兒及兒童的營養

育兒法目錄

育 兒 法 目 錄

二

○ 嬰兒的營養

○ 幼童的營養

○ 營養不適的影響

丙、嬰兒及幼童的衣服與洗澡法

○ 衣服

○ 洗澡

丁、嬰兒日常生活及習慣之養成

○ 初生兒之日常生活

○ 嬰兒之普通生活

○ 普通衛生習慣之養成

○ 矯正壞習慣之方法

戊、身體重要部分與缺點之矯正

○ 身體之重要部分

○ 嬰兒及幼童最普通之缺點及其矯正法

一一

一六

二六

③母親平時對於嬰兒應注意之病狀或畸形

己、護病術

①發燒

②傷風

③咳嗽

④喉痛

⑤腹痛

⑥驚風

⑦鵝口炎

⑧耳痛

⑨鼻喉腫脹

⑩瘧子

⑪嘔吐及腸瀉

庚、傳染病之由來與治療

育兒法目錄

清 况 法 目 錄

⊕ 傳染方法

⊖ 傳染病

- | | |
|----------|------------|
| 1. 霍亂 | 2. 痢疾 |
| 3. 傷寒 | 4. 白喉 |
| 5. 猩紅熱 | 6. 癩疹 |
| 7. 天花 | 8. 流行性腦膜炎 |
| 9. 百日咳 | 10. 耳下腺炎 |
| 11. 斑疹傷寒 | 12. 先天性花柳病 |
| 13. 疥瘡 | |

育兒法

一、母職

甲 引言

兒童未入學校以前，生活是由母親指導的，這一段幼稚時期的教育，就是母親的責任。幼稚時期感受的印象最深，一生不易磨滅，如果母親沒有教養兒童的知識與技術，那兒童教育是無從說起。我國向來重男輕女，女子本身在教育上即沒有地位；所以有知識之婦女鳳毛麟角，以此推之，有教養兒童技術的女子，亦寥寥無幾。為急救當今兒童及矯正母親們育兒方法起見，非加訓練不可，根據我地方情形與人民心理，編成本育兒法，用作訓練保甲長眷屬的材料。但因人民知識缺乏與經濟困難，未能按照標準育兒法養育子女，故本編所舉，亦盡人力財力的可能。希讀者以本編為育兒參考，對於兒童幸福，不無小助

乙 母親的責任

- ① 胎育的重要，孕期衛生教育。
- ② 兒女的養育與監護。
- ③ 道德的養成，如人格，禮貌，謙讓，和平，公平，正直等。
- ④ 衛生習慣的養成，關於飲食，衣服，起居等。
- ⑤ 家庭教育，對於嬰兒的教育，用常識的引導，與自然示教。

二、育兒技術

甲 嬰兒及幼童的健康標準

① 健康的意義：

1 身體的強健。

2 能抵抗並預防疾病。

3 延長壽命年限。

4 強健民族以消除病國之譏。

② 初生嬰兒的健康標準：

1 生理方面

① 身長五〇公分

② 體重初生三、二公斤左右，至第二三日因失去大小便，體重減輕，以後體重漸增。

③ 門，前後均未閉。

④ 頭大於胸部，腿短骨軟，身體易於屈折。

⑤ 嬰兒能哭但無淚。

⑥ 皮光澤稍發紅色。

⑦ 臍帶脫落於生後第八至第十日。

2 日常生活

① 除哺乳外，大約終日睡眠。

② 大便，初生時即有黑色臍屎，約三四日，此後爲淡黃色，於一月內每日約三四次。

③ 小便，生後數小時，即有小便，每日約五六次。

④ 吸乳，初生嬰兒，即有吸乳之本能，但無嘔吐狀。

⑤ 一月後至兩歲小兒之發育

1 知識與體格並進

2 生理方面

① 身長 六個月六五公分 一年七〇公分 二歲八二、五公分

② 體重 五個月六、三五公斤。 一年九、五三公斤。 兩年十

二、七公斤。

③ 凶門，前凶門於十五六個月半閉，後凶門於一二個月後即當長合。

④ 牙，於六七月時第一個牙於下腭中央，一年後長牙六個。二年後生牙二十個，六歲時生白齒。

⑤ 肌肉，三四月時頭能豎起，五六月時身體能直立。

⑥ 七月能坐直，並手持玩物。七八月能爬行。十、十一月腿能支，全體重量站直。十三四月能沿物行走，八月至兩歲能獨行。

3 智力方面

① 一個月即能視物

② 二個月能辨聲之來由

③ 三個月能集中視線，四個月腿能轉動。

④ 四五個月能響笑。

⑤ 一歲能說清切字句。或模仿語聲。兩歲能說簡單言語。

④ 五歲幼童的健康標準：

1 生理方面：

① 身長，八五公分至一一五公分，每年增長五公分。

② 體重，十五、四公斤至二〇、九公斤。

③ 牙，乳牙共二十個。

④ 五官四肢，五官靈敏，四肢活潑，喜玩耍，男兒喜土木工或建築，女孩喜裝飾，玩偶或住所。

2 心理方面：

① 自衛心

② 模仿心

③ 記憶力強

④好奇喜聞

⑤幻想

3 智力方面：

①辨色力

②分別物之大小及形狀

③言語及唱歌

乙 嬰兒及兒童的營養

①嬰兒之營養，由初生之嬰兒至一歲時，為嬰兒時期，營養為保嬰最大問題，我國嬰兒因營養不足而死亡者頗多。故有討論之必要，以挽救之。

1 母乳之重要

①母乳清潔。不易得腸胃病。

育兒法

②母乳有抵抗傳染病之力。

③母乳之溫度適宜。

④母乳節省時間與經濟。

2 哺乳時應注意之點：

①哺乳時乳母與嬰兒均須有舒適狀態。

②產後八至十二小時應哺第一次乳。

③乳母宜用中食二指捏乳頭，免礙嬰兒呼吸。同時略爲緊壓，以免乳汁流出過速。

④如嬰兒至哺乳時仍睡覺，應令之醒，以便養成按時進食習慣。

⑤食前後宜置嬰兒於肩上，用手拍背，以排出胃中空氣，而防反流。

⑥哺乳後宜放嬰兒向右躺臥，以免胃受壓而嘔吐。

3 哺乳時間與食量：

○ 哺乳宜每四小時一次，使嬰兒之胃，能按時消化與休息。

附哺乳時間表

年 齡	次 數	午	
		上	下
初生至四月	六	二、六、十	二、六、十
五月至十月	五	六、十	二、六、十
十一月至十二月	四	六、十	二、六、

○ 嬰兒體重不足或過弱者，可每三小時，哺乳一次。

○ 每次哺乳時間至多二十分鐘，每乳約十分鐘，過多則妄費嬰兒氣力。

○ 嬰兒之食量：

附嬰兒食量表

年	齡	食	量	附	註
第一	星期	一兩半至二兩半			
第二至第三	星期	二兩至四兩			
第四至第九	星期	三兩至四兩半			
第十星期至五月		三兩半至五兩			
第五月至七月		四兩半至六兩半			
第七月至十二月		六兩半至九兩			自七月起除哺乳外尚須增加他種食物以兒童食量大小酌量分食量食品種類詳後。

4. 雇用乳母當注意之點：

- ① 身體檢查，強健無花柳病，癆病，砂眼等傳染病者。
- ② 乳質，乳母之乳汁須充足。
- ③ 年齡，乳母年齡須在三十五歲以下並且乳母小孩年齡與自己小

孩年齡相彷彿。

④ 清潔

⑤ 品格，乳母性情和平，行爲端正。

5 人工哺乳法：母乳爲嬰兒最上食品，如無特別原因，決不可用人工哺乳。倘母乳不足時，可加人工哺乳。

人工哺乳應注意之點：

- ① 選擇食品，其養料須爲嬰兒所易消化及吸收者。
- ② 器皿須預備清潔。
- ③ 食品須清潔新鮮。置於陰冷處保存。
- ④ 喂乳時的溫度速度，均須適宜。
- ⑤ 禁止撫玩乳頭，以免傳染疾病與腹漲。
- ⑥ 哺乳之量時間，與母乳哺育同。

人工哺乳之食品

①牛乳，鮮牛乳須蒸熟至華氏一百四十度，經廿分鐘可殺滅細菌而不變本質，對於嬰兒有益。

②羊乳，預備時須清潔。

③乳粉，各種乳粉成分不一，嬰兒必須經醫師檢查，方能斷定其需要。

④罐頭牛乳，開罐後，置於清潔器皿內，藏於陰冷處。

⑤豆漿，不宜多預備，須新鮮清潔。

⑥其他，如糕乾，米粉麵等，均不足為嬰兒食品，因其中缺少蛋白質與脂肪質。

乳品以外之食物：

①白菜湯，胡蘿卜湯等，均自二三月時，加入乳內，由一小匙漸

增。

② 穀類，五六月時可加米湯，七八月時可食稀飯，烤饅頭片，或烤麵包片。

③ 菜泥，七八月以後，可食菜泥，如菠菜泥白菜泥。（以菜煮爛濾於紗罩內所出之薄質，即為菜泥。）

④ 水，哺乳之間，宜多飲白開水。

6 斷乳法及其代乳食物，斷乳之故，除十月後嬰兒須斷乳外，其他如母親有孕或傳染病，均須斷乳，而用人工哺乳法。

斷乳所當注意之點：

① 哺乳次數由漸減少，代乳品由少增多，但須按嬰兒之食慾與消化力。

② 代乳食物之選擇須注意。

③定時進食並注意衛生法。

斷乳後之食物自十月至十二月，可分爲每日四次，卽上午六時十時，下午二時六時，其種類如左：

①五穀類，小米粥，掛麵，稀飯，饅頭，可磨擦牙齒，以使之生長。

②蔬菜類，菜湯及菜泥。

③果子，果汁，煮果子，及棗，梨，橘等。

④其他，雞蛋，豆漿，牛乳。

⑤幼童的營養

1 幼童（一歲後至六歲）營養應注意之點：

①每日按時進食三次，其間除飲水外，不加零食。

②每日飲牛乳或豆漿二大杯，並多飲白開水。

③多食青菜或鮮果之類。

④細細咀嚼糙米麵，其中之石灰質有益於身體。

⑤魚肝油，體重不足之兒童，每日可食魚肝油二三次。其功用；

防軟骨病。

幫助生長。

發達體力。

防感冒及其他病症。

2 幼童的食物；

①早飯，烤饅頭片，稀飯，水果，及水。

②午飯，煮爛魚，雞蛋，（每日一二次）青菜或豆類。

③點心，藕粉，杏仁茶，豆漿，蛋糕等。

④晚飯，烤饅頭，米飯及蔬菜。

③營養不適的影響

- 1 腸胃病，嘔吐或腹瀉，由於飲食不衛生。
- 2 營養不足，嬰兒之消瘦體弱與發育遲緩，由於食物之量與質的缺乏。

3 軟骨病，鷄胸，駝背，弓腿，由於食物中缺少石灰質。

4 貧血病，牙床流血，由於少食青菜鮮果等。

5 其他，營養不適，易得其他急性或慢性傳染病，如腸熱症（傷寒）與癆病等。

丙 嬰兒及幼童的衣服與洗澡法

①衣服

1 衣服應注意之點

①舒適，衣之質料要輕鬆而柔軟。易於穿着，不磨擦皮膚，且可

使四肢易於運動。

②經濟，衣的質料須經久耐穿，價值不必太貴，做法宜求簡單，大小合體。

③美觀，衣服宜常更換，以求清潔，顏色新鮮，勿用過複雜之裝飾，以養成兒童清潔與愛美的習慣。

2 初生兒之衣服，母親於孕期時，當將初生兒所需之衣服備齊，置於一處，以免臨時匆促。衣服之多少，應按家庭經濟狀況：

①衣服，棉襖，夾襖及單褂各二三件，以備換洗。

②被褥，棉褥一個及小褥單兩個，棉被及夾被各一個。

③臥具，小床一具或柳條籬籬一個，及蚊帳或紗罩一項。

④棉墊及油布墊，棉墊六個，可用舊棉花及軟布做之，外加以布套，便於拆洗，油布墊可置於布套內，以防浸濕被褥。

⑤ 臍帶布及尿布，臍帶布宜用絨布，或軟布，無縫邊，長短適宜，約備二三塊。尿布宜用白而軟之布，舊衣褲亦可用爲尿布，最少十二塊，忌用藍布，因藍靛能刺激皮膚。

⑥ 手巾，洗臉手巾大小各一塊，大毛巾一塊。

⑦ 帽，軟帽一頂，製法須簡單，能適用於初生兒。

⑧ 暖物，冬季應備絨織物，或熱水袋。

3 嬰兒及幼童的衣服及其注意點：

① 帽子，兒童之帽，多購自市上，種類繁多。總之式樣宜簡單，並鬆緊適宜。

② 衣袴，式樣頗多，務須舒適。兒童不宜着開襠袴，以免塵土入內及手淫惡習。衣服不應多用帶子，以免緊束。

③ 襪，可用市購之紗襪，以大小能伸縮爲宜。

④鞋，吾國兒童所着之鞋，多未按兒童之足式，故足變形。初生數月的嬰兒，無須着鞋。七八月小兒匍匐時，着軟底鞋，如虎頭或貓頭鞋，學步之兒童，鞋最重要，務須頭方並且底軟硬合度，以便行走。

⑤護手套，五六月的兒童，喜吮手指，此為不良習慣，可着手套以防之。製法可用布縫如手套，用帶繫於腕上。如圖



ㄟ洗澡法

1 洗澡的目的：

- ① 清潔身體，排除體內污穢。
- ② 活動血脈，使全身舒適。

育兒法

③養成清潔良好的習慣。

2 洗澡應注意之點：

①先預備所需之一切物品，及安排位置。

②室中空氣及溫度適宜，忌穿堂風。

③水之多少與溫度須適宜，用時測量水的溫度。（無測量器具可
以用手試驗。）

④動作輕快勿慌亂，勿玩弄嬰兒或恫嚇，使嬰兒懼怕。

3 洗澡當備之物：

①一切必有之器皿，盆，凳等。

②衣被：被單，衣服，尿布，大毛巾一塊，大小洗臉巾各一塊，

小毯子一塊爲覆嬰兒之用。

③肥皂爲洗身之用，不宜用鹼性過多之刺激性肥皂，免傷皮膚。

④硼酸水及藥棉花液體石蠟。

4 洗澡手續：先洗自己的手，然後爲嬰兒開始沐浴。

① 頭部，用硼酸水給嬰兒洗眼。用棉花醮液體石蠟擦鼻孔及兩耳。擦時須輕而穩。

② 身部，將嬰兒置於盆內。（法以左手及臂枕嬰兒頭頸，右手握嬰兒之足跟，先以足置於盆內）用胰皂擦嬰兒週身，然後用水洗淨擦乾。

③ 穿上衣服注意嬰兒之舒適及冷暖合宜。

④ 將床舖好，與嬰兒哺乳，然後使之安睡。

⑤ 嬰兒睡後，再整理用品。

丁 嬰兒日常生活及習慣之養成。

① 初生兒之日常生活：

1 早六時起哺乳，每四小時一次，共六次。（上午二、六、十時下

午二、六、十時）哺乳中間可喂白開水。

2 初生兒每日除哺乳外，均應睡眠。

3 早九時沐浴，注意衣服與臍帶。

4 身體與環境均須清潔。

5 每日至少有一次戶外生活，以得新鮮空氣。氣候不正，過冷或過

熱，不在此例。

② 嬰兒之普通生活：

1 住所空氣須新鮮。

2 室內陽光宜充足。（多開窗戶）

3 運動。

① 嬰兒不可包裹太緊，以礙血液之循環及運動。

② 五六月小孩正須運動肌肉，勿過襁抱。

③ 一歲以下嬰兒，可用站欄式之行車，助其行動
4 睡眠，嬰兒宜獨睡，以得充分空氣及舒適。

① 被褥清潔溫軟，並換上寬大睡衣。

② 臥室宜安靜清潔，並通空氣。

③ 六個月嬰兒，每夜睡十二小時；白天上午及下午共睡四小時，
共十六小時。

5 大便，每日按時有便一次，最好在早飯後，大便閉結之原因，多
由飲食不宜，運動缺少，習慣不良所致。

6 牙，六個月嬰兒乳牙方長，須加意保護，每日可給烤饅頭片或餅
乾一二片，以磨牙床及練習咀嚼。

7 啼哭

① 啼哭之原因：

身濕或衣服鬆緊不舒服，故哺乳後，宜換清潔尿布。

腹痛，因飲食不宜或過多，或空氣入腹內所致。

飢餓，發現於第二次將食時。

溺愛及習慣不良，家人無故抱起嬰兒。

㊦啼哭之狀態：

普通啼哭，爲應有之一種運動，無須驚慌。

腹痛之哭聲，尖銳，加之腿屈至腹部。

飢餓之哭聲，是由慢而漸大。

耳痛或其他疾病，哭聲尖，並左右搖首轉動。

㊧普通衛生習慣之養成，習慣之養成。應自嬰兒時期始。

1 行走坐立身體必端正，姿勢正直。

2 睡眠休息必充足，獨睡最宜，睡時開窗。

③一歲以下嬰兒，可用站欄式之行車，助其行動。

4 睡眠，嬰兒宜獨睡，以得充分空氣及舒適。

①被褥清潔溫軟，並換上寬大睡衣。

②臥室宜安靜清潔，並通空氣。

③六個月嬰兒，每夜睡十二小時；白天上午及下午共睡四小時，共十六小時。

5 大便，每日按時有便一次，最好在早飯後，大便閉結之原因，多由飲食不宜，運動缺少，習慣不良所致。

6 牙，六個月嬰兒乳牙方長，須加意保護，每日可給烤饅頭片或餅乾一二片，以磨牙床及練習咀嚼。

7 啼哭

①啼哭之原因：

身濕或衣服鬆緊不舒服，故哺乳後，宜換清潔尿布。

腹痛，因飲食不宜或過多，或空氣入腹內所致。

飢餓，發現於第二次將食時。

溺愛及習慣不良，家人無故抱起嬰兒。

㊦啼哭之狀態：

普通啼哭，為應有之一種運動，無須驚慌。

腹痛之哭聲，尖銳，加之腿屈至腹部。

飢餓之哭聲，是由慢而漸大。

耳痛或其他疾病，哭聲尖，並左右搖首轉動。

㊧普通衛生習慣之養成，習慣之養成。應自嬰兒時期始。

1 行走坐立身體必端正，姿式正直。

2 睡眠休息必充足，獨睡最宜，睡時開窗。

3 飲食按時定時，不許其他雜食。

4 咳嗽打嚏時，用手巾掩口鼻。并遠離傳染病人。

5 每星期洗澡，夏日至少洗三次，冬日洗一次。

6 食物宜緩食細嚼，并用公共匙箸，飯後刷牙。

7 勿吮手指及皮乳頭，或放物品入口內之習慣。

8 應有充足之戶外空氣與日光，可令兒童於院中遊戲與運動。

9 每日必按時大便一次，並多飲白開水及食青菜。

10 按時稱體重，檢查體格，並受預防注射。

④矯正壞習慣之方法：兒童之習慣，最易因環境而破壞，故為父母者須負矯正指導之責。

1 尋出壞習慣及壞行為之理由。

2 解釋為何要矯正。

3 以身作則，不可失信於小孩。

4 心平氣和，用善誘方法，勿用強迫手段。

5 有錯誤處，立刻矯正。

6 賞罰分明。

重要部分

戊 身體重要部分與缺點之矯正

⊖ 身體之重要部分

1 普通身體情形及皮膚病。

2 營養情形及身體姿式等，有無駝背及骨格之缺點。

3 眼之視力，砂眼及其他眼病。

4 耳鼻喉，耳之聽力，與扁桃腺之缺點。

5 牙，牙之健康狀況及缺點。

6 心肺。

7 淋巴腺。

8 大小便。

③ 嬰兒及幼童最普通缺點及其矯正法。

1 營養不足，體重減輕，身體瘦弱。

營養不足之原因：

① 食物不足，或質與量不合宜。

② 喂食不宜及飲食無定時。

③ 牙病及扁桃腺缺點。

④ 睡眠處日光與新鮮空氣不足。

⑤ 躑虫，鈎虫，瘧疾，梅毒等。

營養不足矯正法：

①食物量與質的選擇。

②食時衛生上之注意。

③睡眠充足。

④預防疾病及早期治療。

2 皮膚病

癬，疥，禿瘡，黃水瘡之類，須就醫速治。

3 眼病

①視力不正常：近視，遠視，及散光，應配眼鏡矯正之。兒童不應在光線下看書或工作。

②砂眼之危險：能傳染他、並可人致個人眼瞎，砂眼爲慢性傳染病，其症狀如左：

眼中癢，初覺有物在眼中摩擦。

流淚

眼發乾

眼瞼給合膜現顆粒

目力易於倦乏

老年花眼及倒眼毛，或白翳。

③砂眼之預防及治療：

宜常請眼科專家檢查

勿用他人及公共手巾與面盆。

勿用手揉眼或擦眼。

保護眼不受外界刺激，如進入砂土，（可帶風鏡）

就醫生診斷治療。

4 耳鼻喉病：

育兒法

①耳中流膿或耳痛，因口鼻之傳染入耳中，或因急性傳染病，如麻疹，猩紅熱，白喉，天花，腸熱症等，應速診治。

②鼻茸或鼻骨不正，易於傷風，故必經醫師診治。

③喉，扁桃腺發炎腫大，散布毒素，並易喉痛，呼吸困難，心臟，耳病等影響兒童健康其治法應將扁桃體割除之。

5 牙病：

①齲齒及牙槽蓄膿等。

②原因，食酸甜食物過多，及飯後刷牙之故。

③害處，不易消化，食物覺痛，精神不佳，讀書失興趣。

④預防及治法，衛生教育，牙齒檢查，刷牙，補牙孔及蓄膿牙，早拔腐牙。

6 淋巴腺，幼童之癆病，多起自淋巴腺，故幼童之淋巴腺長大，或

被傷，均須注意。

7 肺病，早期肺病，若加意休養調護，可預防增劇。

8 心病，早期心病，多由於生理上之缺點，宜早靜養預防。

9 甲狀腺腫，離海較遠之人民，易得此症。預防法，可多食海菜，如海魚，紫菜等。

10 先天缺點，如兔唇及上顎裂等。

③母親平時對於嬰兒應注意之病狀或畸形。

1 病狀宜即時處治者：

① 耳鼻喉失常態，耳痛，耳流膿水，流鼻涕，喉痛，扁桃腺脹大等。

② 眼病，眼痛，眼紅，及眼流淚。

③ 傳染病現象，兩頰發紅，寒戰，頭痛，皮膚發現斑疹，惡心嘔

吐，流鼻涕，眼紅，咳嗽，喉痛，口味失常。

④神經失常狀態，發昏，驚厥，性情煩燥。

⑤牙齒畸缺。牙痛，腐牙。

⑥營養或全身健康不良，如體重不足，顏色蒼白，口味失常，智力遲鈍，發育欠缺，肥胖逾常，不能忍耐，不願遊戲，易於疲倦暈倒等。

2 病狀較緩而宜及早治療：

①耳鼻喉及呼吸器官失常狀態，如用口呼吸，呼吸成聲，易於傷風。出氣味奇臭，久咳，耳聾，頭痛等。

②眼病或畸缺，為對眼，斜眼，近視，頭痛等。

③牙之畸缺，腐牙，呼吸臭，牙形彎屈，牙呈藍色或黑黃色。

④姿式不正，駝背宜就醫矯正之。

④缺點矯正後，當注意之點。

1 按時檢查，有無缺點再發生。

2 保護身體各部使不再成缺點。

己 護病術

兒童無知無識，不能自詳言其病苦，故看護較難，爲母者對於兒童，宜有普通護病常識，以防病增劇，俾兒童免於疾病，亦可知病之輕重，爲之延醫診視，庶不致妄自驚恐，使兒童入於險境。茲略舉普通疾病護理法於後：

①發燒

1 發燒之症狀

① 身體疲倦無神，改變常態。

② 面色發紅，舌頭重，口有臭味。

③ 飲食無味，口渴。

④ 頭痛或頭暈。

⑤ 大小便不通暢，並大便祕結。

⑥ 其他連帶症狀，為傳染病之先導者，均須注意，如皮現斑點
喉痛咳嗽，腹痛等。

2 發燒之護理。體溫在正常以上者，即為發燒。

① 通大便

② 急速靜臥於空氣流通處。

③ 多飲水流質及易於消化食物。

④ 冷溫手巾敷頭以免抽風。

⑤ 延醫診治。

② 傷風

1 傷風之症狀

① 頭痛。

② 流鼻涕。

③ 全身無力。

④ 飲食無味。

2 傷風治法。

① 多飲水及食流質食物。

② 靜臥休息。

③ 洗熱澡或用熱水泡足。

④ 使大便通暢。

③ 咳嗽

1 咳嗽護理法：

育兒法

① 靜臥 多飲水

② 吸熱水氣法以杯或壺，盛熱水，用鼻吸水氣，能潤喉止咳。

③ 以樟腦油微擦胸部。

④ 喉痛

1 護理法：

① 鹽水嗽口，每日數次。

② 多飲開水。

③ 試體溫，並查有無其他痛狀，延醫診治。

⑤ 腹痛

1 護理法：

① 靜臥

② 溫水少許由肛門射入，將腸內空氣排出。

⑥ 驚風
③ 若腹痛緊急，並有發燒現狀者，不宜飲食，速請醫師診治。

1 護理法：

① 速延醫診視。

② 解開嬰兒衣服用熱水洗浴，然後平臥床上。

③ 因飲食不調者，可食蓖麻油一匙，多飲開水，勿哺乳。

⑦ 鵝口炎

1 鵝口炎原因：狀似白點，生於內頰，舌，及唇口，亦有少許。有時連綴成片，而致喉部狹窄者，多因飲食失宜所致。

2 護理法：為母親者應注意飲食與清潔。

⑧ 耳痛，耳流膿或耳底痛，均宜就醫，家人勿自行敷藥。

⑨ 鼻喉腫脹

育兒法

1 病狀，嬰兒時代，易發生此症，患者鼻部閉塞，煩燥不安，睡時張口發鼾聲，哺乳不便，易傷風，身體弱，重者耳聾頷骨縮小，不能循序發育。

2 以上病狀，均有害於嬰兒，應速就醫診治。

⊕ 瘵子

1 治法，勤加洗浴後，用瘵子粉或橄欖油敷患處。

⊕ 嘔吐及腸瀉

1 嘔吐護理法：

① 減少由哺乳或飲食上諸種問題。

② 爲傳染病之症狀者，須速延醫診治。

2 腸瀉護理法：

① 大便中若發現紅色似血，白色似膿，亟須延醫。

庚 傳染病的由來與治療

- ② 多飲水，靜臥，停止或減少乳量。
 - ③ 夏日不可使太熱，須置嬰兒於涼爽處。
- 傳染病的由來與治療
- ① 傳染方法：

1 直接傳染，直接與病人接觸，其病菌由呼吸入人體內而受染，如肺癆菌由說話接吻傳染。

2 間接傳染，由他種媒介物傳播病菌而受染。

- ① 水為霍亂，痢疾，傷寒等傳染病之媒介物。
- ② 動物及昆蟲如蚊，蠅，鼠，狂犬等傳染各種不同之病。
- ③ 病人之用具及排泄物，均能傳染他人。
- ④ 空氣及塵土內藏有各種病菌，人吸之易發傳染病。

② 傳染病。

育兒法

1 霍亂，是急性傳染病，能於數小時內斃命。

① 傳染方法由霍亂細菌，經左述之媒介物傳染入體內。

病人之大小便，排洩物，及嘔吐物中含多量之菌。

病人之用具，如被褥食具書籍等。

不清潔飲料如水及菓汁等。

蠅之帶細菌，由糞便至食物。

手指甲於大便時帶菌，食前不洗手。

② 預防法：

避免以上各種傳染法。

受霍亂預防注射，能預防於一定時間內，不染霍亂。

隔離病人并速送入醫院。

用紗罩及滅蠅器，以防蠅之帶菌。

2 痢疾此病流傳於夏日，因夏日食生冷與蠅停過之食物傳染所致。

① 傳染方法與媒介物，與霍亂同。

② 預防及護理法：

預防之注意與霍亂同。

使病人靜養，對於飲食須特別注意。

早期隔離，最宜送入醫院。

3 傷寒(腸熱症)由傷寒桿菌之傳染。

① 傷寒之傳染媒介物及預防法，與霍亂及痢疾同。

② 預防及治療：

傷寒之預防注射一次可預防二年。

其他預防法與霍亂及痢疾同。

治療中以注意飲食及休養為最要，禁止動作及服藥。

退熱法，可用冷敷或冷水法退熱。

4 白喉爲幼童最易得之症。

① 傳染，病人之唾沫及鼻涕，均含有白喉菌，爲傳染之媒介，白喉帶菌者，也可傳染他人，自受傳染至發生期，約二日至七日。

② 預防及治療：

白喉試驗針，爲試驗身體有無抵抗白喉之力。

白喉預防針其經試驗後無抵抗此疾可注射預防針。

已發現病狀者，當隔離，并速送入醫院注射白喉抗毒素。

家人已有白喉接觸者，須速作白喉試驗。病愈後應隔離二至三星期以免傳染他人。

4 猩紅熱，病之危險與傳染之速，與白喉同。幼童尤易感染。

①傳染，猩紅熱傳染之力最強，自受染後三日至七日，即可發現病狀，而以脫皮時最易傳染。皮破處染菌。病人之衣服及用具，均為傳染之媒介。病愈後應隔二至三星期以免傳染他人。

②預防與治療：

猩紅熱預防注射。

隔離，注意病人衣服及用具之消毒。如用藥水洗刷，或水煮，或日晒等。病愈後常須隔離二至三星期之久以免傳染他人。

治療法，空氣流通。鹽水漱口，涼敷法，去熱通便。及飲食注意。並速送醫院注射猩紅熱，抗毒清血。

6 麻疹為嬰兒常得之症，此病本無致死之危險；但其後如患肺炎及中耳發炎，多為致死之原因。

①傳染由鼻涕及呼吸之傳染，自受染至發現病狀約七日至十四日

①治法：普通治法與猩紅熱同，特別須用硼酸洗眼，以防眼流淚。疾愈後應隔離二至三星期以免傳染他人。

7 天花，此病現已漸少，因種痘爲惟一預防天花法，可減免危險與痛苦。

8 流行性腦膜炎。

①傳染，直接由呼吸及痰與鼻涕之傳染。

②預防及治療，隔離病人，並腦膜炎血清注射，即病愈之後亦宜隔離二至三星期以免傳染他人。

9 百日咳(哮喘)此症傳染之猛烈，與癩症同，而爲兒童傳染病之一。

①預防及護理，與癩症同，注意減少得肺炎。

10 耳下線炎，即唾液腺炎(俗名炸腮)此亦爲兒童所常見之病。

① 治法，除隔離及普通護理法外。痛時可用熱水袋敷。

11 斑疹傷寒：

① 傳染，由於虱子傳染媒介，兒童身體不潔時，最易於頭上衣內發生虱子。

② 預防及治療：

身體及衣服之清潔，勤沐浴，更衣，頭虱可用煤油揉洗。

速送至醫院診治。

普通護理與其他傳染病同。

12 先天性花柳病，能致嬰兒早亡。

① 預防及治療：

母親於孕期中之治療，按期注射，而收完滿效果。

發現狀病時，可速送至醫院治療。

13 疥瘡

①原因，得疥之原因，多由於身體不清潔，與衣服不清潔而容細菌生長所致。

②治療：

先用熱水胰皂爲嬰兒沐浴，洗刷硬痂。

經醫生之診斷，與以藥膏，可於浴後揉擦入皮膚，並每日換淨衣服，如此連接三日，至第四日用熱水洗澡，換上淨衣。

換下之衣服必須煮或晾晒，以防傳染他人。

衛生



第三篇 衛生概要

第一章 家庭衛生

甲 環境衛生.....一

乙 房屋衛生.....二

丙 日常生活之衛生.....三

丁 衣著之衛生.....五

戊 飲食之衛生.....五

第二章 婦女衛生

甲 月經衛生.....六

乙 孕婦衛生.....八

丙 產婦衛生.....五

丁 幾種疾病.....二

一、微毒

衛生概要 目錄

衛生概要 目錄

二、淋病

三、軟性下疳

戊 節制生育.....三〇

第三章 公共衛生

甲 清潔街道.....三一

乙 清潔河道.....三一

丙 公共場所之衛生.....三一

丁 防疫注射.....三一

戊 傳染病人之處理.....三一

己 幾種普通傳染疾病.....三四

一、砂眼

二、癩頭

三、癆病

衛生概要

要有健康之體魄，講求衛生是第一條件，外人常以「東亞病夫」譏我，足見我國人民不知講求衛生，身體孱弱，已是舉國通病。今國之危，家之衰，救亡圖存之徑，灌輸人民衛生常識，使謀健康之身體，實為要道。茲編成本篇為保甲長眷屬之材料，以矯正本省人民向有之惡習。尙希讀者知之後轉知於人，俾收以一傳十，十傳百……之效！

第一章 家庭衛生

甲、環境衛生

- 一．院內種花木，以重美觀及空氣新鮮。
- 二．垃圾桶應有蓋，並常倒淨，以免蠅之生長。
- 三．陰溝或髒水坑，為蚊滋生之處，務宜常常清理乾淨，並時灑煤油少許

，以防蚊之生長。

乙、房屋衛生

一·居室：

1. 室中宜通空氣及日光充足。
2. 居室內不可過於潮濕，空氣亦不可過於乾燥。
3. 室內用具及板壁，宜常洗掃。
4. 住宅內最好應有清潔之飲水。
5. 住宅內最好應有洗澡之設備。
6. 夏季最好應設紗窗紗門以防蚊蠅。貧窮之家，可以蠅拍滅蠅，可以蚊帳防蚊。
7. 冬季烘火，不宜緊閉窗戶，應留空氣流通之處。以防煤毒。

二·廁所：

1. 廁所應遠離廚房，備有紗門紗窗。
2. 糞便應有妥善之安置。以免發生臭氣，傳染疾病。最好要與居室隔離。

三·廚房

1. 廚房內應有垃圾桶與下水道。
2. 廚房應設紗窗紗門，貧窮之家，亦應有一紗櫥。
3. 廚房內及所用器皿，應特別洗刷乾淨。

丙、日常生活之衛生

- 一·早起，早睡，午時休息半小時，成人每日必須睡足八小時，兒童每日睡足十小時，睡時必閉窗。
- 二·早晚與飯後必刷牙，尤以睡眠前刷牙為要，以免食物變成酸質，為腐

蝕牙磁。每年至少經牙醫檢查一次。

三·每日應有一定時間大便一次，最宜在晨間，可免頭痛，口臭困倦，不消化等情。

四·每日必有相當之運動，如體操，家務，工作，行路等。

五·遊戲。兒童家庭中之遊戲，如跳繩，踢毽子，拍皮球，賽跑等。

六·戶外有新鮮空氣與日光，每日須多在戶外工作或休息，有時可舉行郊外旅行。

七·洗澡夏日每星期至少三次，冬日一次。

八·勿隨地吐痰，打噴嚏時用手巾掩口鼻，以免傳染病之蔓延。

九·勿用公共手巾，臉盆，茶具，以防花柳，癆病，砂眼病之傳染。

十·精神之休養，心平氣和，凡事忍耐達觀。

十一·有病即應就醫診治。

丁、衣著之衛生

- 一· 衣宜清潔樸素，常洗濯。
- 二· 寬舒適體。
- 三· 禁止穿着緊小內衣。高跟或尖頭鞋，因有害於身體姿式。
- 四· 睡眠時宜穿寬鬆衣服，最好換寬大寢衣。
- 五· 衣服被褥宜勤洗勤晒。

戊、飲食之衛生

- 一· 食物應清潔，新鮮，並富於養料。
- 二· 每日須多飲開水。
- 三· 生吃蔬菜水菓時，須用溫開水充分洗淨，食菓品務須去皮，以防微生物之侵入。

- 四· 食飯宜按時並有一定次序，每日三餐外，可加點心，勿吃雜食。

五．食物宜細嚼，尤以澱粉質食物，必經初步咀嚼，將食物切磨細碎，然後方易於胃中消化。

六．飯後休息十分鐘至半小時，能易食物之消化。

七．與人同食時，宜另用公共匙箸，向公共盤內取放個人盤內，再用個人匙箸，以防傳染疾病。

八．掉落地面食物勿再入口。

九．飲料須煮開勿飲生水。

十．市上切開之瓜菓勿購吃。

第二章 婦女衛生

甲、月經衛生，月經大約始於十四五歲，其早遲因氣候與個人而異，停止大約於四十五歲，其中約三十年，每有過或不及者，正常月經每隔二十八至三十日一次，每次三至七日，量數約四至六兩。月經本為婦女生理之常態，

但多數女子因不善於護理，而致有腰酸腿痛等症狀。

一·經期衛生：

1. 母親於其女將近經期前，須先講明生理上之變態，與經期中應有之狀況及衛生法，其不良症狀爲白帶流血，急燥，心煩，便結，困乏，腹脹等。

2. 經期中最易困乏，宜有充足休息與睡眠，最忌遲睡。

3. 避免激烈運動及過勞工作，今日女學生不知避免，此爲致生經痛之最大原因。

4. 保護身體溫暖，尤以足部及腿部爲要。

5. 精神上之休養，少閱富於刺激性之文字與圖畫。以免刺激，又須忍耐制止感情之興奮。（因此時期易受刺激，並喜怒哀樂無常）

6. 食飲生活有定律，每日必須通便一次。

7. 身體之清潔——不宜盆浴，但可擦局部，可用軟墊，兼可用清水洗濯外部。

二·月經疾病最普通的有經痛，閉經，月經不調三種，未生此病之先，應極力講求經期衛生，使不發生，既發生之後，宜速就醫診治，以免終身痛苦。

三·經期用物的衛生，經期用物最好用月經帶，紗布，藥棉，此類用品甚貴，貧苦之家無能為力，多以舊布草紙代替之。但不論用何物作月經帶，均應保持清潔。

乙、孕婦衛生

一·飲食衛生：

2. 植物，米麵，蔬菜，如白菜，菠菜，胡蘿蔔，豆類，西紅柿等。
2. 動物，鷄，鴨，魚，肉等，每日一次，不可過多，以防胃之工作過

勞，易致孕期血中毒。

3. 菓晶，棗子，蘋菓，橘子，梨，桃等，均有益於身體。

4. 水，多飲白開水，每日宜飲八大杯。

5. 忌食之物

① 富於刺激性食物，如烟，酒，濃茶，咖啡，辣椒均不適於孕婦。

② 藥品，孕婦不宜常服藥。

二· 衣服，衣服宜寬大輕鬆，重力懸於肩上，胸腰二部不宜束緊，圍腰可用爲托腹之用。

三· 孕婦身體之注意：

1. 牙，俗云得一子，失一齒，足證孕期內牙易受病，故當預防產後脫牙與牙出血及牙酸痛，其法列后：

① 多食含石灰質之食物，如玉米，豆類，胡蘿蔔，雞蛋，牛奶等。

② 早晚及飯後刷牙。

③ 請牙科醫生檢查。

2. 乳部之保護，內凹之乳頭，不便哺乳嬰兒，且授乳時易破裂，故孕期常常用手向外拔，並用胰子及水洗乳頭，以便軟硬適宜。

3. 陰部，陰外部可常用水洗濯，以保清潔。

四·日常生活：

1. 充分之新鮮空氣與日光，可於戶外工作。

2. 睡眠充足至少八小時，並於午後休息一小時，睡時閉窗，並寬解衣帶。

3. 操作與運動，不宜劇烈運動，至輕便家務，可活動身體。

4. 沐浴，孕期前六月，隔日可以沐浴，臨產前三月，只宜噴沐或擦身。不宜浸坐於浴盆內。

5. 大小便通暢，以免毒質散入血中。免便結法，多飲開水，多食蔬菜，菓品，及運動。

6. 房事在產前三月與後三月，須極端節制，前者防小產，後者防染毒。

五．精神之衛生，勿愁產後困難，凡事快樂。

六．孕期的疾病，早期診斷預防與治療，可免意外危險。

1. 胎毒之症狀

① 嘔吐，三月以後，繼續之嘔吐，須加以相當注意。可少食魚肉，多食青菜，菓品，多休息。

② 頭痛，爲胎毒症狀之一，有時因便結或眼病而致頭痛者，均須注意。

③ 水腫，脚或外陰部，有水腫現象者，當先延醫師以防胎毒，並宜

高抬脚部，及鬆解子，以防血管被壓。

④ 尿含蛋白質，爲胎毒之現狀須節制肉食。

⑤ 抽風，產前後抽風，危險頗大，須速延醫診治。

2. 花柳病

① 梅毒病能致小產，早產，或死產。母子均受其害。孕時早期治療可預防先天性梅毒。

② 白濁(淋病)對於母子之害甚大。若能早治療，可預後患，其症狀如下：

① 陰部洩液，黃綠色之液須注意。

② 尿道燒痛或堵塞，宜速延醫診治。

③ 輸卵管堵塞，不能再受孕。

④ 新生嬰兒因淋菌，能致瞎眼。

3. 其他病症

- ① 痔瘡，胎兒壓力與便秘，均能增痛。
- ② 心燒，消化不良所致，故食物當有定時。
- ③ 失眠，因精神之煩腦與憂愁，須去刺激，可閱書報以引睡。
- ④ 氣促，胎兒長大，壓至胸部所致。
- ⑤ 流液

① 紅色含有質之液，須防小產，宜速靜臥，并即延醫。

② 棕色之液爲胎兒已死之徵兆。

4. 盆骨縮小，孕婦骨軟化，可多晒太陽，及食富於石灰質之食物，以補救之。

七. 胎教，母親之營養，日常生活與心理之態度，均可影響於胎兒。

八. 產前檢驗之手續與益處。

1. 檢驗益處

- ① 可免難產。
- ② 可免小產。

③ 診查胎兒之狀況，矯正不正常之方位，以防臨產時發意外危險。

3. 檢驗手續

① 檢查身體各部有無疾病。

② 測量骨盤。

③ 早期檢查，可以診斷是否受孕。

④ 月經停止一月後即應就醫檢查，是否受孕，若診斷有孕則每月應

檢查身體一次。

⑤ 懷孕五六月至七八月時每半月應檢身體一次。

⑥ 七八月後至臨盆每星期檢查一次。

丙、產婦衛生

一、產期應注意之點

1. 延醫，孕婦在預定臨盆期左右，如發現腹痛，必須延請專門產科醫師或助產士診查接生。切勿令舊式產婆或親屬或自己接生，因舊式產婆及親屬均無專門學術，對於生理上醫學上皆莫明其妙。手續惡劣，又不知消毒。即使遇到易產，產母嬰兒多因此致病。若爲難產，則往往殘殺胎兒及產婦。

2. 消毒，臨盆時，孕婦陰部及接生者兩手，必須用藥水消毒，墊布必蒸過，剪臍帶之剪刀及臍帶布，亦須消毒，方能使用，否則產婦易得產褥熱症。嬰兒則有抽風之危險。

3. 陰道，孕婦之陰道，除產科專家外，不得使舊式產婆或其他不懂醫學之人，用手探入，以免染毒，發生產褥熱。

4. 流血，產後流血過多，當以手揉子宮，使之收縮，墊高臀部，并請醫師止血。

5. 嬰兒點眼藥，嬰兒生下，臍帶剪斷包好後，即須用百分之一硝酸銀，在嬰兒每眼中點一滴，以防淋病菌侵入而致瞎眼。

二·產前及臨產之諸種預備及注意點：

1. 孕婦未產之先應預備一間空氣較好光線充足之房屋。

2. 嬰兒之一切穿戴及產婦需要之物件，均應在未產前三個月預備妥當。

3. 預定住院生產，或請醫生或助產士在家生產。

4. 產婦可隨意飲開水，食易消化食物，如牛妒稀飯嫩雞蛋，麵鷄湯等

三·產後休養之重要：

1. 產婦產後，其子宮必須六星期方可恢復原狀，若產後無休息，或下床過早，則子宮位置及恢復情形，往往錯亂。故產後十日不宜下床應安睡。

4. 在產後一小時之內，產婦不可伏睡，以免空氣入子宮內，使其不易收縮，而致感覺不舒適，甚且發生危險。（平睡側睡爲宜）

四·產後宜注意清潔：

1. 擦身清潔皮膚，并使血脈活動。

2. 勤換衣服。

3. 每日至少刷牙二次。

4. 得適宜之日光及充分之空氣。

五·母乳之調護：

1. 產婦哺乳時，爲求自身之舒適起見，產後宜臥床哺乳，三日後可坐

起哺之。

2. 不宜使乳量過多。

3. 乳瘡有后列五種預防法：

① 每次哺乳前後，須用硼酸水或白開水洗乳頭。

② 遇乳量過多時，產母宜少飲流質料。

③ 用圍腰或小坎肩幫助，可以免乳量過多。

④ 如乳頭破裂，即宜報告醫生，并格外注意清潔。

⑤ 乳漲時，可用冰袋，或熱敷法，以鬆退之。

六. 陰部之護理：

1. 產婦每逢大小便後，宜用來蘇水沖洗陰部。

2. 宜時常更換燙過或蒸過之墊子，至墊子材料棉花舊布或紙均可。

3. 產後第十日，惡露應完全停止，僅有少許無色液質，如仍流血而發

臭味，應卽就醫診治。

七．產後之食物：

1. 宜食易於消化及富於營養等物，其類大略如後：

① 產後第一日宜飲流質類，如牛奶，粥，豆漿，鷄湯，肉湯，燉鷄蛋，掛麵等。

② 產後第二日可加饅頭或鷄蛋羹，烤麵包，及各種易消化之物。

③ 產後第三日起可食常飯。

八．增加乳量之方法：

1. 多飲水或其他流質。

2. 食易消化富於營養之食物，如牛奶，豆漿，掛麵，蒸饅頭，豆腐，鷄子，以及青菜類。

3. 哺乳前半小時，宜喝牛乳豆漿或開水一碗。

4. 宜按時哺乳，每三小時或四小時一次。但時間長短嬰兒之體重爲標準。

5. 產後食後宜休息。

9. 每晚按時睡覺，至少八小時。

7. 在哺乳前三十分鐘宜擦兩乳，自液下至乳頭至少十次。

九. 產後檢查

① 知子宮是否復原。

② 有無染病危險。

2. 檢驗之時期

① 第一次自產後六至八星期。

② 第二次自產後六個月。

③ 第三次自產後一年。

丁、幾種疾病

一·花柳，花柳病可分三種（一）徵毒，（二）淋病，（三）軟性下疳，這三種病症，全是在花街柳巷裏，與異性做不潔之交接得來，得此病症之後，便要傷害身體，或是變成殘疾。甚至喪失生命。所以花柳病實在是可怕的病症。

1. 徵毒：

① 徵毒之症狀，是陰莖上發生小創傷，這種創傷，現出圓形，或是大如粟粒，或是大如麻實，其上流出膿汁少許，該創傷的周圍頗硬，沒有疼痛。這是初期徵毒的硬情下疳。

② 徵毒之預防，有公衆預防法和家庭預防法兩種，公衆預防法是由政府設施的，本書不論。茲講家庭預防法之概要如下。

① 欲防徵毒侵入家庭，須先使家人全知徵毒之可怕情形。不使家

人與外面不潔之異性交接。

- ① 選擇夫妻，互相應先調查對方是否有這種惡疾。
- ② 爲子女僱用乳母時，當注意檢查該乳母有無微毒。
- ③ 凡有微毒人之用具（如烟筒酒杯……等）絕對避免同用。
- ④ 不接近患微毒之人，卽家人患此病，亦應卽與隔離並送院醫治。
- ⑤ 患微毒者之生活：
 - ① 禁止飲酒。
 - ② 勿用不易消化之食物。
 - ③ 食物須選富於滋養料者如牛肉，鳥肉，魚肉等，但豬肉及脂肪質較多之食物及胡椒辣椒等香梓類全不可食用。
 - ④ 不可爲劇烈運動

⑤ 須使身體清潔，尤兩股之間。

⑥ 須注意口中清潔，最好用五十倍之鹽酸鉀嗽口，（尤食物後，應用此水嗽口）以防口裏發生炎症。

⑦ 患病時期不可與異性接交，即病愈之後，非得醫生許可，亦不可與異性接交。

⑧ 病者身體衰弱，容易被疾病侵犯，故宜時常注意衛生，以免感冒風寒。

④ 徵毒之治療法：

① 水銀療法，這種方法，對於各期之徵毒，全可使用。其治療手續如下：

塗擦療法：即每回用水銀軟膏三・〇至五・〇塗擦全身，大約以塗擦五十回至六十回為一期，用溫水洗浴之後，再用水銀軟

膏，塗擦身體，塗擦方法如下：第一日塗擦兩下腿之內側，第二日塗擦兩上腿之內側，第三日塗擦右腕之內側，第四日，塗擦左腕之內側，第五日塗擦胸部，第六日塗擦背部。照着這種次序，每回塗擦四十分鐘至一小時，須要緩緩輕輕，把水銀軟膏塗擦在廣大之皮膚面上，第六日塗擦完了之後，須要用溫水洗浴全身。第七日起，又照前邊所說之次序塗擦。用這種療法時期中，須要每日用五十倍之鹽酸鉀水嗽口幾回，烟酒亦應避免。

③ 注射療法是把水揚酸水銀或是昇汞，或是別種水銀劑。注射入病人之臂部中間。

④ 內服療法，多是把水揚酸水銀做成丸藥，給病人服用，注射與內服療服療法時期中也要每日用五十倍之鹽酸鉀水嗽口，水銀

劑和鹼劑並用，更加容易見效。

④請專門醫生治療。

2. 淋病

①淋載之症狀，男女兩方面淋病，均有急性和慢性之別。

①男子急性淋之症狀。

男子和有淋病之婦女接交，感染病毒之後，經過兩三日以至一星期以上之時日，便要現出淋病之症狀。首先是尿道口和它的附近處發痒。陰莖和龜頭上，有溫熱和蟻鑽之感覺。在排尿之時候，必然感覺灼熱疼痛。並且時欲小便。小便之後，尿道要感覺灼熱疼痛。

其次進入化膿期，尿道口非但紅腫，並且因腫脹而翻轉到外邊，流出綠色很濃之膿汁。包皮也要紅腫。龜頭紅而有光。尿道

口灼熱疼痛，陰莖下面中央部堅硬腫痛；尿液開始出來時其痛更甚。此為淋病極盛時期，大約從感染之後第二星期至第十星期，繼續經過，而後方才進入退步期，逐漸減輕。

②男子慢性淋之症狀

急性之淋症，只要治療方法合宜，病人謹守衛生之法，便能治愈。倘若病人不衛生，或是飲酒類或是不慎色慾，或是為劇烈運動，或用不適宜之治法，或是身體衰弱，那末，急性之病症，便會變成慢性。

慢性淋症，只是尿道之一部分感覺騷痒或是灼熱，尿液裏有絲狀或是粒狀之膿。其中有許多淋菌。這時期如暴飲暴食，或是不保守別種衛生，症候便會變惡，便要發現腫脹疼痛等急性症狀，不易治愈矣。

③女子之淋病症狀，婦女得着淋病之後，多是在排尿之時候，尿道裏感覺熱痛。流出綠黃色之膿汁，經過三星期之後，急性症狀消去，只有紅腫；經過五六星期，大概可以痊愈了；但是婦女尿道很短，距離膀胱很近，所以尿道淋病，容易傳到膀胱發生淋毒性膀胱「加簽兒」；並且婦人之尿道裏之淋菌又有傳染腎臟之危險。

②淋病之預防法

①不利不潔之異性交。

②夫婦之間，有一人有了淋病之後，在淋病沒有治好之前，切不可同衾。

③患者使用之浴盆寢具衣服等，全要注意處置。

④淋病之膿汁，若侵入眼睛，能令瞎眼，故患者之手應常用藥水

肥皂洗之。

③ 患淋症者之生活

- ① 保守安靜，安臥床上，寢室以冷爲宜。
- ② 被褥以輕軟爲貴。
- ③ 禁止劇烈運動。
- ④ 禁止用酒類及一切有刺激性之食品。
- ⑤ 通大便（每日至少大便一次）
- ⑥ 未得醫生許以前禁止與異性交接。
- ⑦ 尿道口及附近處保持清潔乾燥。
- ④ 淋病之治療法，專門醫生所用治療淋病方法頗多，最穩妥而且確實可靠之治療淋病之方法，茲記述如下：
- ① 對於局部，是要用溫水把現出在外邊之膿洗淨，對於腫脹之龜

頭，使用濕布繃帶把藥液注入尿道，同時多用湯水，使小便很多，依着小便之作用，把淋菌沖洗到尿道口之外邊，這時候又當注射「果諾華克新」使淋菌不能安居在人體內。

◎請專門醫生治療。

3. 軟性下疳

①軟性下疳之症狀，是發生潰爛，其形狀初是圓的，後來是不整齊之形狀，潰爛之底部，流出黃色豬油狀之膿汁，該膿汁乾了之後，便結成痂皮。該潰爛逐漸擴大，到了後來，便比初起時大到三四倍，輕軟性下疳，只要經過幾日，便能治好，惡性下疳，却不容易治好，並且要繼續發生橫痃，化膿潰爛。

②軟性下疳治療法，軟性下疳，可以使用石炭酸腐蝕法，倘若不用石炭酸腐蝕法，也可撒佈黃碘粉，塗佈軟膏，元來軟性下疳菌，

對於熱的抵抗力很小，故把百分之一的「利鎖爾」水，燒熱之後，洗滌患部。或把殺菌藥液，燒熱之後，灌注創傷面。對於頑固之下疳，須要使用擦爬法，對於小的下疳，可以使用燒灼法，用「華克新」藥液，行皮下注射，也有功效。對於橫痃，可以把冰囊放在它之上，對於已經化膿之橫痃，須要用刀在它上面穿一小孔，擠出其中膿汁，注入藥液，若其中多化膿，在這時期，須要使用外科之切開擦爬術，或是把已經化膿之腺摘出，有時候，又當注射「華克新」。

戊、節制生育

俗云：『好兒不用多，一個當十個』從這句話裏，可知節制生育是有成立之可能。中等之家（每月收入四五十元至百元之家）一二孩子之教養尙她能維持，若是增加到三四至五六個兒女，則衣食住都要發生問題矣，穿衣

吃飯不能維持其教育方面當然更顧全不到。不溫不飽，以致身體孱弱，不受教育，以致學識淺鮮。似此欠精明欠強幹之兒女，多有何益，日本一小島國人口僅一萬萬七千萬，其所以胆敢侵略我四萬萬人口之大中華，因原即我國人民多爲愚夫愚婦老弱殘朽，體力智力均不及人，故甘受人之欺。由此更足證節制生育之理由不謬。況且生育過多，母體虧損，爲個人家庭，國家三方面福利，均應少生育精鍛鍊，使個個體智健全。茲擬定標準如下：

- 一．每人生育應二個以上四個以下無論貧富，不應過多。
- 二．兒女教育，至低限度完成小學教育，而後選定學業。
- 三．兒童營養務宜講求，以使身體強壯。
- 四．有傳染病之男女應禁止其生育以免延續病菌。
- 五．男不滿二十，女不足十八歲，不可結婚，因未成熟之男女，身體

之健康及精神之狀態均不充足，不免遺傳兒女不充足之性質。

第三章 公共衛生

甲、清潔街道

- 一．垃圾勿遺棄街上或道旁。
- 二．各家門前各家應隨時整理。

乙、清潔河道

- 一．保持河道清潔，勿將污穢廢物或死亡動物隨意拋棄河中。
- 二．勿在河中洗刷馬桶。

丙、公共場所之衛生

- 一．不得牽馬携犬入公共場所。
- 二．勿得行駛自行車。
- 三．勿將瓜菓皮殼，任意拖棄。

- 四·不可隨意隨地便溺。
- 五·不可任意隨地吐痰。
- 公·不可吸烟。

丁、防疫注射

- 一·打霍亂預防針。
- 二·打白喉預防針。
- 三·打痢疾預防針。
- 四·打傷寒預防針。
- 五·種牛痘。

戊、傳染病人之處理。

- 一·隔離好人。
- 二·送醫院診治。

己、幾種普通傳染疾病

一、砂眼

1. 砂眼之症狀：砂眼是一種慢性傳染病，患者畏光，流淚，眼脂，刺痒，疼痛，有異物感，有時兩眼微腫，不能睜開。上眼皮下垂，結膜充血肥厚，併有如沙子一般之顆粒。如不醫治，以後就漸漸結成癍痕，睫毛亂生，角膜潰瘍，眼臉內翻或外翻症，終致失明。

2. 預防方法：

- ① 砂眼患者有過之手帕，臉盆等，都要嚴重區別。
- ② 手指也是傳播之媒介，故指甲要常常剪短。自己的手沾有砂眼病者之眼脂時，在沒有嚴密消毒以前，絕不可和他人拉手，小孩勿令利有砂眼之兒童拉手遊戲。
- ③ 旅館，浴室，酒樓，戲院，輪船，火車，等公共場所之手巾把子

，最爲危險，絕不可用。

④家中所用洗臉器具，須各人一份，不可混用。

⑤此病初起時，多不自覺，故每年務須驗眼兩次。

⑥家中僱用乳母用人等，須事先驗其有無砂眼。

⑦可以用百分之一的硫鋅水或百分之〇、五之硫酸銅水，常常點眼

，這也是一種很好的預防方法。

3. 治療方法

①新鮮而輕微之砂眼，可用百分之一的硫酸鋅水點點。

②比較重的，可用百分之五的拘椽酸銅油膏，以消毒，小玻桿塗入

眼內，塗後用消毒棉花，輕輕揉眼臉數分鐘。

③若砂粒著明的，可將上下眼臉翻轉，以藍礬桿輕輕摩擦擦後，

再用浸於鹽水中的棉球，揩拭。如已發生睫毛亂生等重篤症狀，

那就得趕快請專門醫師治之。

二・癩頭

1. 預防方法：

- ① 勿與患者接觸。
- ② 勿使用患者之用具。
- ③ 理髮師之刀未經消毒之後，不用剃頭。
- ④ 勤洗髮。

2. 治療方法：

- ① 用百分之十五柳酸軟膏，或百分之十硫磺軟膏每日塗擦一次至愈爲止。

三・癆病

1. 癆病症狀：當發病之初，多不自覺，及至體溫上昇，痰中帶血，始

惶惶求醫。

① 身體日見羸瘦。

② 操作易感疲勞。

③ 晨夕咳嗽。

④ 傍晚微熱。

2. 預防方法：

① 生活須有規律，作息須有定時，運動適宜，睡眠充足，精神肉體，不可使用過度。

② 多攝取富於滋養質之食物，以增進身體之營養。

③ 室中之空氣須清潔，陽光須充足。

④ 多行冷水浴，日光浴，空氣浴等，以增強身體之抵抗力。

⑤ 凡患癆病之處女須禁止結婚，或已婚婦人當節制生育。

⑥ 癆病者之乳房，不宜喂哺嬰兒，以免直接傳染。

3. 癆病者攝生法本病現在尙無特效之治療方法，與藥劑，以從來之經驗，凡患癆病者，皆因合法之攝生，而獲痊愈也。其攝生方法之主要如次：

① 充分休養，凡一經發現感染本病者，即須停止工作，擇一幽美之環境，加意調攝，靜心休養。

② 飲食豐富，本病患者，腸胃之消化力大率薄弱，同時身體又需要多量之營養質，修理補充，故飲食須擇易消化而富於滋養質者爲佳。此外，飲食併須有定時定量，以免害及消化，是亦應加注意也。

③ 精神愉快，凡罹本病者，必須具戰勝病魔之自信心，堅定意志，靜心調攝，日使精神愉快，遇事咸抱樂觀，切勿以爲癆病爲不治

之疾，而恐怖與悲觀。則卽不免一命嗚呼。

④適宜之戶外運動，清潔之空氣，一方面能清新血液，旺盛生活機能，一方面又可免除病灶直接之侵害。而日光之對於本病，亦有二利，既可抑制滲菌之滋生繁衍，復能促進體內之新陳代謝。故宜多作戶外運動。

⑤有孕婦人當見專門產科醫生，以定能否勝任此次生產而不影響母子健康。

衛生概要講義



第四篇 公民須知

第一章 公民意義

甲 公民的資格

乙 公民的義務

丙 公民的權利

第二章 人類與社會之關係

甲 家庭與社會之關係

乙 個人與民族羣衆之關係

第三章 健全之公民

甲 健全體格

公民須知 目錄

公民須知 目錄

乙 健全人格

丙 知識的能力

丁 經濟的能力

戊 遵守團體紀律

第四章 公民之勞動與服務

甲 治家

乙 社會服務

丙 勞動之價值

第五章 公民須有禮貌及秩序

甲 請客作客之禮貌

一、作客之禮貌

二、請客之禮貌

三、特別應酬

乙 旅行之秩序

丙 公共場所之秩序

丁 聚會秩序

第六章 法律與法制

甲 家制

乙 婚姻

丙 繼承

丁 公民權利與義務

第七章 公民與國難

甲 目前危機

乙 國防之緊要

公民須知 目錄

公民須知 目錄

丙 亡國之痛苦

丁 復興國家

公民須知

引言：

國家領土內之人民，皆算是國民，凡國民盡了應盡之義務，與享了應享之權利者，方爲公民。政府專令國民盡其義務而剝奪其所有權利，則民必叛國革命；國民只知要求享受權利，而不盡其義務爲大眾出力，則國必衰亂。總而言之，二者均爲國家衰亡之原因。

我國地大物博，富強本應駕於他國之上，爲何反不若一小小島國？其主因卽爲我國人民多不明瞭國民天職，放棄權利與義務使然也。

本篇所編，卽國民應有之認識，爲訓練婦女之材料，希讀者「知之而後行」人人均爲健全之公民，則個人家庭國家一同萬幸。

第二章 公民意義

公民須知

甲、公民的資格：

- 一、受了國民教育。(初小四年級)
- 二、年齡滿足二十歲。
- 三、沒有犯過法(人格健全)。
- 四、無精神病及其他一切能遺傳子孫之傳染病。(身體健康)

乙、公民的義務：

- 一、有完備的知識。
- 二、必要時要為國家犧牲。

三、常態下要各盡所能，各用所長，努力工作。

丙、公民的權利：

- 一、選舉，政府官吏可由民衆公意選舉賢能充任，為民衆服役。
- 二、罷免，政府官吏，其行為不顧民衆福利時，民衆公意可以罷免之。

三、創制，人民認為需要興辦之事件及制度，得由人民公議請求政府施行。

四、複決，政府決行對人民不利事件，民衆可以提請再議複決。

第二章 人類與社會之關係

甲、家庭與社會之關係：

一、物質交易。

二、知識交通。

三、生命延續。

乙、個人與民族羣衆之關係：

一、團結互助共謀福利。

二、一衆志成城——抵抗外侮，保存民衆。

第三章 健全之公民

甲、健全體格：健全體格，要養成清潔衛生的習慣，快樂勞動的精神。實際方

甲 法如下

- 一、天天早起早睡。
- 二、勤洗澡勤刷牙。
- 三、不吃生冷有病菌的東西。
- 四、常常步行，勤操作。
- 五、空暇時間，携帶兒女伴同家人逛公園，吸收新鮮空氣。
- 六、運動，如打球，踢毽子等。

乙、健全人格

- 一、有禮貌，態度規矩，對人恭敬謙讓。
 - 二、知仁義，要見義勇為，當仁不讓。行為正當。扶助弱小。愛人如己。
 - 三、知廉潔。
- 1、以公正心理辨別是非。

2、不取非份之財。

3、不貪無功之祿賞。

四、知羞恥。

1、誠實溫和，謹慎小心。

2、不打謊，守信用。

3、不誇大。

4、不求憐。

5、不冒充，欺騙。

6、不凶潑，強頑和打街罵。

7、不村言惡語。

丙、知識的能力

一、要識字：

公民須知

1、學齡以下兒女應送入小學讀書，至低限度應受初小四年教育。

2、年長失學者應入民衆學校受完簡易教育四個月。

二、要有看信看報及寫信記賬之能力。

三、要有常識：

1、知道國家大事。

2、懂得治家育兒最低之常識。

3、懂得醫藥及科學常識。

四、有恆心求進步，時代天天演進，世事天天進步，若不努力求進，則抓不住時代，變成落伍者，落伍者是不能求得生存。

丁、經濟的能力：有生產的能力，是財富的來源，節儉消費，也是財富的來源。所以要想解決生活，必須有生產技能與節儉之美德。

一、家庭收支應有預算並有調節。

二、家庭日常應有簿記。

三、應有儲蓄以防失業及飢荒時之需。

四、家庭工作，非不得已時不請傭工——如縫紉，烹調，教養兒童。

五、增加副業如：

1、種蔬菜，花卉，瓜果等。

2、養蜂蠶等。

3、飼豬喂雞鴨等。

戊、遵守團體紀律：紀律就是一定之規矩或章程。舉例：

一、送兒女入學，依照學校定章繳費，買書等，即是守紀律。

二、學生按學校定規按時起身，睡眠，上課，吃飯等，即是守紀律。

三、開會依照開會章程按時到，不亂說話等即是守紀律。

四、在羣衆場合中言行動作守規矩——如靠左行等即是守紀律。

第四章 公民之勞動與服務

甲、治家：古云：「男主外女主內」足見治家爲女子之職務，據事實而論，女子之生理、性情、亦相宜於主內。在過去普通人眼光中，均以家庭事務不足掛齒，無人研究。因此造成多少不幸家庭，現在我們當努力的是：

一、家主事應以身作則，追求知識，努力改進家庭。

二、家主處事，要任勞任怨，終始不移。

三、人事糾紛，及各人勤惰，賞罰公平。

四、集合家人，商討訂定家庭條規，大小遵守。

乙、社會服務，古人以盡忠報國爲偉大，現在卽以盡力服務社會爲功德，個人事業完畢，就應該爲社會服務，不論有無酬勞，均應出力，如維持公共場所清潔，調濟民衆需要，種牛痘，防疫，扶助弱小，以及傳授低能人各種手工業等，不但要服務人，還應當要以下列三條件來約束個人行爲。

一、負責任：自己職務不推諉他人，尤不功歸於己，過歸于人。

二、守信用：凡事能則能，不能則不能，不行欺騙。

三、要公正：說話行事，要以公正爲本，如服務社會，對上峯須恭敬守禮，不可諂媚；對同等或下級人員，應謙和，勿爭權奪利。

丙、勞動之價值，勞動神聖，是現代人應有之精神，其價值：

一、勞動能生產。

二、勞動卽是進步。

三、勞動能增進身體之健康。

四、女子勞動之事件舉例如下：

1 家常飯菜，親自製備。

2 家人衣服要親自裁縫與洗滌。

3 家庭清潔，親自動手洒掃。

第五章 公民須有禮貌及守秩序

甲、請客做客之禮貌：人類不能老死不相往來，所以交際是近代家庭一大要務。

一、作客之禮貌：至親密友常相往來，雖可不拘禮節，但亦宜留心檢點！
方不致惹人生厭：

1 入門時必先問或敲門而後入。

2 互相問好後再就坐，不可亂坐人床榻。

3 不可翻閱人書信。

4 不可亂用人物件。

5 不可大聲高叫。

6 不可嚼食露齒。

7 不可談長論短，談人是非。

8 借貸索債均應婉言。

9 規過勸善均應好言好語。

10 見人有困難或特別忙碌時宜即幫助之，如代做針線，照拂兒女等，務使親友感情濃厚，互相關切幫助。

11 不經邀請，不可時常登門。

12 有時訪問，先將來意說明，主人答復後即退。

13 赴人之約必守時間。

二、請客禮貌：

1 不論貧富貴賤來到我家均應殷勤接待。

2 客人有事請教或請求，則應斟酌能力答復。

3 內心有不樂意之事，客人在，不可發洩。

4 近處客來，欸以清茶薄點。

5 遠道客來，必需留餐，甯可粗茶淡飯款待，不可使客人餓肚回家。

6 請客用膳，必規定時刻。

三、特別應酬：

1 親朋之婚喪喜慶等事，必按時代之習慣與家中境遇慶賀或吊唁之，並應注意下列各端：

① 禮節週到。

② 不可遲到。

③ 留心忌諱。

④ 喜慶不可着素衣，但亦不可妖艷。

⑤ 喪事不可穿紅着綠。

乙、旅行之秩序：

一、所帶銀錢箱籃物品，謹防賊盜，亦不可亂放，以免妨礙他人。

二、乘船坐車，均須先知道他們章程。注意各種信號並遵行之。

三、上下車船都要靠左邊，勿爭先，勿推擠。

四、僱車夫或挑夫須先議定價錢。

五、不可隨地吐痰，拋物。

六、不使小孩啼哭，妨礙他人安靜。

七、對同行旅客，應有禮貌。

丙、公共場所之秩序，戲院、神廟、街上、辦公室等處均可稱為公共場所，在

公共場所應守下列之秩序：

一、言語行為不可妨礙他人。

二、不可隨意吸煙吐痰。

三、不可高聲談笑。

四、辦公地點，不可攜帶小孩。

丁、聚會秩序

- 一、按時到會，不遲到，不早退，若遇萬不得已之時，須向主席請假。
- 二、坐定之後，不可換位。
- 三、主席發表意見，應留心討論。
- 四、發表意見，應起立，先呼主席，而後發言。言辭應簡單明瞭，說完靜待批詳。
- 五、主席有問，亦當起立，而後答覆。
- 六、討論案件付表決時，贊成則舉右手，反對則不舉手，每案每人只舉手一次。

- 七、如備有茶點，須等大家同吃。
- 八、宣佈散會而後退席。

第八章 法律與法制

法律與法制條例本來極多，但爲訓練時短促，不能盡列，茲只舉數端與婦女有密切關係者于后：

甲家制：家庭係共同生活爲目的，而同居於一家的人組織而成。家庭中除家長以外，餘皆爲家屬。家長之職責如下？

- 一、家政由家長計畫。
- 二、家務由家長管理。
- 三、家屬受家長之指揮。
- 四、家長是全家中最尊輩者或年長者，若尊輩者或年長者不願爲家長時，則由其指定家屬中一人代理之。
- 五、已成年之家屬，得隨時請求組織小家庭。
- 六、家長對於已長成之家屬，如認爲其行爲有妨害一家之和平或安全時，可令其由家分離。

乙婚姻：婚姻就是法律上承認的一男一女的結合，婚姻本是私人的結合，似乎用不到法律來過事干與，但因婚姻是家庭的來源，而家庭又是社會的基礎，所以國家於保持社會之安寧，與風俗之善良計，對於訂婚，結婚，及離婚等條件和限制，不能不有法律的規定。

一、婚約，婚約是婚姻之預約，即定婚或訂婚，婚約得由當事人自行訂定，但須有下列幾個限制：

1 男須滿十七歲，女須十五歲，方有這種訂約權。

2 婚約訂定後，雙方都受相當之拘束，但任何一方不得強制他方履行。惟無故解除婚約時，則無過失之一方，得向有過失之對方請求損害賠償。

二、結婚，結婚須具備兩個要件：

1 形式之要件：

① 必須有公開之儀式。

② 必須有兩人以上之證人。

2 實質之要件：

① 男女當事人須本於自動之願意。

② 男滿十八歲，女滿十六歲方可結婚。

③ 未成年人結婚，須得法定代理人之同意。

④ 直系血親，直系姻或旁系血親在八親等以內，及五親等以內而輩分相同者不得結婚，但表兄姊妹不在此限。

⑤ 監護人和受監護人，於監護關係在繼續狀態中，除得監護人父母同意外，受監護人不得結婚。

⑥ 不准重婚。

⑦ 因姦經判決離婚或受刑之宣告者，不得與相姦者結婚。

⑧女子自婚姻關係消滅後，非逾六個月不得與人結婚，但於六月內已分娩者不在此限。

三、離婚，離婚就是夫妻間在婚姻有效期內解除婚姻關係，離婚方式有

二：

1 協議離婚，夫妻雙方的願意而解除婚姻關係者，爲協議離婚，其須具有要件如下列：

①應有離婚書。

②兩人以上證人之簽字。

③如爲未成年者，須得法定代理人之同意。

2 呈訴離婚，卽由夫妻之一方，就法律規定之原因呈訴法院，將婚姻關係解除而消滅是也，茲列舉離婚的原因於下：

①重婚可爲呈訴離婚原因。

②與人通姦，丈夫或妻子拿到對方通姦證據，可爲呈訴離婚原因。

③不堪同居，夫妻之一方，受到他方非法凌虐之待遇，可爲呈訴離婚原因。

④不堪生活，妻子在夫家除了丈夫之外，還有丈夫直系尊親屬，若妻子對於丈夫尊親屬非法凌虐待遇，或丈夫尊親屬非法凌虐待遇，以致不堪共同生活，可爲呈訴離婚原因。

⑤惡意遺棄，夫妻一方故意不履行法定扶養義務，而存惡意，可爲呈訴離婚原因，（在特種情形下並非惡意，並且沒有繼續狀態，當然不在此限。）

⑥意圖殺害，發現有意圖殺行跡暴露，可爲當然呈訴離婚原因。

⑦有不治之惡疾，如一方染有花柳病或其他惡疾，不但妨害婚姻之目的，並且危及子孫之健康，病症若達於不治之程度，可爲呈訴

離婚原因。

⑧ 有不治之精神病，能遺傳子孫而大多爲不治之疾，爲種族及個人着想，均爲呈訴離婚原因。

⑨ 三年以上不明生死，夫妻一方長期遠離，而且音信不通，達三年以上者，可爲呈訴離婚之原因。

10 被處三年以上的徒刑，（或因犯不名譽之罪被處徒刑聲名卑污）墮居獄中期限過久，在男子成爲有家無主，在女子便發生生計恐慌，法律當然不能強迫他們孤守，爲當然呈訴離婚原因。

2 離婚後財產處理，如係妻之財產仍歸於妻，又離婚時無過失之一方，得向有過失之他方請求損害賠償，即兩方均無過失，而因離婚陷於生活困難之一方，亦得請求贍養費。

① 協定離婚，則依約定。

丙、繼承

②呈訴離婚，則除有特別情形外，以夫任之。

一、財產繼承，財產繼承即被繼承人死亡後，移轉其遺產上之權利義務於

合法之繼承人。其內容包含下列要件：

1 繼承人以被繼承人之死亡後為開始。

2 繼承須有合法之繼承人，繼承財產之權利在法律上有一定之標準。

不是任何人都可以享受的。

①法定繼承人。

一 直系血親卑親屬。

二 父母。

三 兄弟姊妹。

四 祖父母。

② 指定繼承人，凡被繼承人沒有直系卑親屬時，得以遺囑指定繼承人繼承財產。但被繼承人須把「特留分」除出後，其餘的財產給予指定繼承人。關於侵害特留分的遺 在法律上不承認其有效力，法律上所以規定特留分，其目的在保護被繼承人其餘家屬。

3 繼承人之義務與權利。

① 繼承人享受被繼承人之財產。

② 代負償還債務，惟遺產不足以抵償債務，法律准許繼承人就繼承而得的全部遺產範圍內償還債務。超過這個限度，繼承人不負其責。

4 繼承權男女平等，過去財產繼承只限於男子，現在女子亦能同享此權利，法律上已有保障，先總理之對內政策第十二條亦認「於法律上經濟上，教育上，社會上確認男女平等之原則，助進女權之發展」

1。

二、遺囑的性質及其種類。

1 由遺囑人自書的叫做自書遺囑。

2 由公證人作成的叫做公證遺囑。

1 由遺囑人生前把作成的遺囑封緘起來，到了繼承開始才許開拆做密封遺囑。

4 由見證人代理作成的叫做代筆遺囑。

5 遺囑人因生命危險或其特殊情形，不能依上面方式作成，而用口授意旨，經見證人筆記而成者叫做口頭遺囑。

6 遺囑人之資格，依法律規定，須年滿十六歲以上或已經結婚之人。

丁、公民權與義務。

一、人民自由權。

公民須知

1 身體之自由，非司法機關逮捕人民，廿四小時內須送法院。
2 遷移及居住之自由，人民之居住，非依法律，不得侵入搜集，或封錮。

3 工作之自由，經營業務，選擇工作，在法律許可本範圍內得自由。

4 財產之自由，保有私人財產及使用權。

5 契約之自由，不妨礙公共利益及善良意志內可自由。

6 信教之自由，不妨礙公安甯範圍內，信教可自由。

7 書信祕密之自由，除維持公安外，他人不得私拆。

8 言論著作出版之自由，在出版法中可自由。

9 集會結社之自由，須得主管黨政機關許可證並立案，不得與現行政治與三民主義有衝突。

二、教育公權

1 國民貧苦者，可受國民義務教育。

2 我國約法規定，男女教育之機會一律平等。

3 國家所定獎學金選派留學生，合格者，無論男女都可享受。

三、經濟公權

1 老弱殘廢，生育疾病，災荒瘟疫，都可享受國家保護和救濟。

四、選舉權與被選舉權，我國初選除下列各條限制外，不問男女都有權投

票和當選。

1 受公刑剝脫公權者。

2 有精神病者

五、公民義務：

1 守法。

2 納稅。

公民須知

3 服兵役。

4 服工役。

5 派捐款。

第七章 公民與國難

一、中國疆域上之壓迫，我國土地之大，占世界第三，人口之衆，占世界第一，且立國以來，已有四千餘年之歷史，但自甲午戰爭後，中日戰爭奪我朝鮮台灣島，受列強之壓迫及帝國主義之侵略，以致國弱民貧，危險至于極點。

1 軍事之侵略，歐美兵艦大砲，只消半月可達中國界，日本兵艦大砲只消數日可達中國界，現在更有轟炸機，只消數日即可達中國，英國俄國亦然，他們都在時時打主意想侵佔我國。

① 俄國，屢想佔我蒙古。

②日本，土壤偏小，其大不過我四川一省，但是侵略我國力最大。卅餘年前先後奪佔我屬國之琉球、高麗、台灣等地。

廿年九一八又佔去我東三，省繼後又佔去熱河。

二一年一二八轟炸上海。

至今仍在繼續努力的設法侵佔華北等各地。

③英國，奪佔我屬國緬甸爲其所有。

2 經濟之侵略，中國自遜清庚子拳匪之亂，八國聯年攻入我京城，賠款四百兆外，無時外交不賠軍款。又如借外債，洋貨充斥，輪船，匯兌，均爲外人經濟侵略之方法。茲舉其大者如次：

①盛宣懷前清之鐵道部大臣鐵道公債一千萬元。

②粵漢鐵路外債六百萬磅。

③六國銀行團外債二千五百萬磅，袁氏登總統位，向英、美、法、

德、日、俄六國銀行團大借款以善後，民國二年四月二十六日簽正式合同。

④中東，膠濟，滇越鐵路外債英金七千五百十三萬九千八百磅。

⑤南滿案日本債四億四千萬。爲開闢墾植南滿之用。

乙、國防之緊要，有人推測一九三六有世界大戰發生，故各國都積極擴大軍備訓練，青年軍事化，辦理徵兵，陸海空軍無時不在訓練擴充中，尤其是空軍爲最緊要，故今日說國防首先必作防空之準備，茲略舉各國之空防如左：

一、法國：有作戰飛機五千四百架，各處均設避彈地坑，戰時老幼均散居鄉野，而免障礙防務工作，不違者處拘留一月。

二、德國：有飛機製造廠七十五處，職工十萬，月可造飛機三千架。

三、意國：有十六歲至十八歲之青年組織防空團體約四萬人。

四、英國：英國本以海上霸王之名，近亦極力組織防空民團，稱爲地方軍，又有防空旅團，高射砲隊，照空通信隊及監視哨部，統轄二十五個哨所，自發現敵機至報告司令部僅需時二三十秒。

五、蘇俄：對於防空，稱團防飛行化學協會，並有飛行化學隊，平時任民間研究指導之責，戰時保護居民，約有會員五百萬人。

六、日本，日本在東方，與我國同樣爲未受空襲慘害之國，自九一八佔我滿洲已來，亦努力成立各種防護團體，與設備，各防護團體按人分，有青年會員，農村會員，衛生團員，婦人團員，少年團員按性質分，又有九班如左：

1 警護班

2 警報班

3 防火班

4 交通整理班

5 避難所管理班

6 工作班

7 防毒班

8 救護班

9 配給班

七、我國現在亦着手國防，積極購買飛機及防空之設備，在此國難嚴重時期，我婦女亦應知努力下列各端：

1 贊助家中男子盡徵兵義務。

2 學習擔任後方職務之所能。

① 軍營看護。

② 製造軍衣軍食。

③ 運輸。

④ 交通。

3 應有普通軍事常識。

① 看地圖，新聞報紙。

② 測遠近。

③ 認識各國飛機之式樣。

④ 明瞭高射砲轟炸機之力量。

⑤ 地道防線之佈置。

⑥ 防空防毒之準備。

⑦ 國家飛機常用之信號。

丙、亡國之痛苦，我國自前清道光年間，五口（上海廣州福州廈門寧波）通商以至今日受帝國主義之侵略，失地無數，一片桑葉地形，已破裂不全，今略

舉失地及亡國後之痛苦如後：

一、日本初佔我琉球收爲沖繩縣，後又佔台灣，台灣人民血戰三年，始被日人強佔。

二、屬國琉球高麗，屬地台灣、吉林、遼寧、黑龍江、熱河、統爲日本佔得。

三、屬國緬甸，屬地廣東之香港爲英國所佔，又租借香港對面九龍島，山東之威海衛。（二十四年收回威海衛）

四、屬地青島大連灣旅順口爲德國租借，近始收回。

五、失地如朝鮮及東北四省（吉林黑龍江遼寧熱河）人民之痛苦，真是水深火熱，茲將各種實情列舉于后：

1 所有之兒童，均須學習日語日文，學校中之史地採用日本的，不得再提本國事實，違者治罪。

2 所以婦女及居民遇警丁偵探敲門，雖夜深亦須讓其自由出入，違者治罪。

3 失地居民除納人頭稅外，婚喪等事均須納稅，否則不許舉行。

4 失地人民不得入軍事學校及學習軍事武力，違者治罪。（惟滿州現還組織僞軍與我軍相抗）。

5 失地人民不得在家有三人以上聚談。

6 失地人民家中不得藏鐵器及軍用品，違者治罪。

丁、復興國家，國家是集合體，人民就是份子，份子有健全體格，普通知識及發奮圖強，愛國保種之思想與精神，則國家自然復興。我們現在應當努力的：

一、實行新生活，禮義廉恥、整齊、清潔、簡單、樸素、迅速、確實。

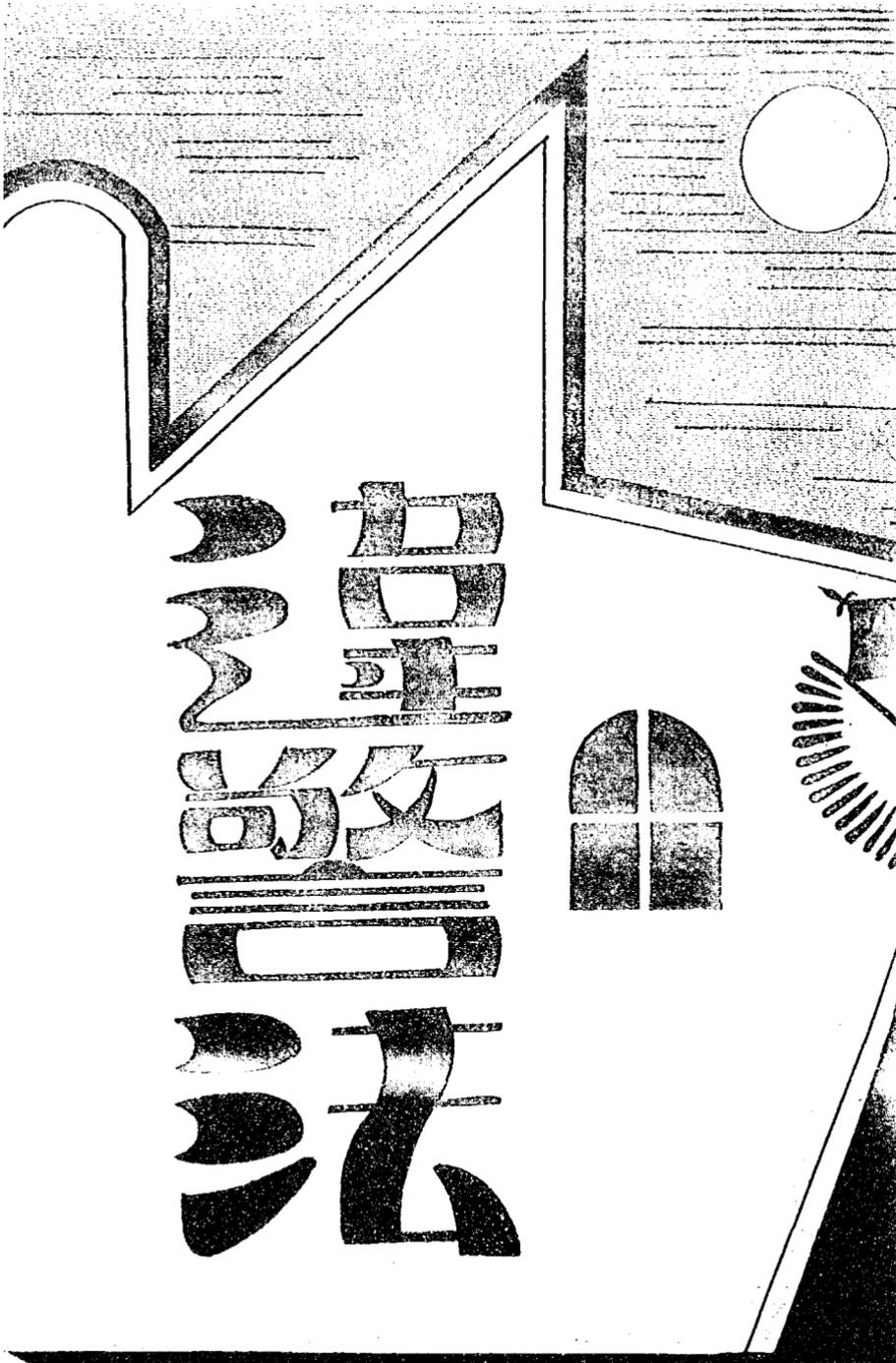
二、勞動化、生產化、增加國家富力。

三、勤求智識，讀書識字。

四、整理家庭，使家庭生活事事合理。

五、教育子女，體智均應給予健全訓練，使爲健全公民，有復興國家之能力與志趣。

如
理
故
口
法



家庭對於違警罰法應注意事項

第三二條 有左列各款行爲之一者處十五日以下之拘留或十五元以下之罰金

第二項 於人烟稠密之處燃放烟火及一切火器者

第三項 發現火藥及一切能炸裂之物不告知公安局所者

第七項 當水火及一切災變之際經公署令其防護救助抗不遵行者

第三四條 有左列行爲者處十日以下之拘留或十元以下之罰金

第一項 婚姻出生死亡及遷移不依法令章程報告公安局所者

第三五條 有左列各款行爲之一者處五日以下之拘留或五元以下之罰金

第三項 毀損路旁之植木路燈及公共物品者

第十一項 深夜無故喧嘩者

第四二條 有左列行爲者處五元以下之罰金

第八項 將冰雪塵芥瓦礫穢物等類投棄道路者

第四四條 有左列行爲者處十五日以下之拘留或十元以下之罰金

第五項 於道路叫罵不聽禁止者

第四五條 有左列行爲者處十五日以下之拘留或十五元以下之罰金

第四項 奇裝異服有礙風化者

第四六條 有左列各款行爲之一者處十五日以下之拘留或十五元以下之罰金

第三項 於人烟稠密之處曝曬或煎熬一切發生穢氣之物品不聽禁止者

第五項 以符咒邪術醫療疾病者

第四九條 有左列各款行爲之一者處五元以下之罰金

第四項 以穢物或禽獸骸骨投入人家者

第五項 於道路或公共處所便溺者

第六項 污穢供人所飲之淨水者

第五二條 有左列各款行爲之一者處五日以下之拘留或五元以下之罰金

第三項 任意於人家牆壁或建築物張貼紙類或塗抹畫刻者

第五項 採折他人之樹木花卉或菜菓者

附錄一

新刑法第二六章妨害自由罪第二百九十六條原文如下

使用爲奴隸或使用居於類似奴隸（如假名爲養女之類）之不自由地位者處一年以上七年以下有期徒刑前項之未遂犯罰之

附錄二

1 注意預防火災后列各項爲火災最多之原因

一、打潑煤油燈

二、點火刨皮

三、香烟頭

家庭對於遠警罰法應注意事項

家庭對於違警罰法應注意事項

四、火爐之餘火

五、電線腐舊走火

六、點香燭及焚化表心紙等

2 注意預防盜賊

一、每晚必定要關門睡覺

二、物件要收拾檢點

3 注意清潔衛生

一、不可當街吃飯

二、不可當街洗面刷牙或洗便桶

三、不可在門外掛晒鹹魚臘肉

四、垃圾不可傾倒戶外每家要自備垃圾箱一隻

民國二十六年一月出版壹千冊

編輯者

江西省婦女生活改進會
婦女教育設計委員會

出版者江西省婦女生活改進會

印刷者南昌印記印刷所

非賣品

54
31111