

★ 編 主 音 嘉 黃 ★

健全婦女生活



促進家庭幸福

期 二 十 第

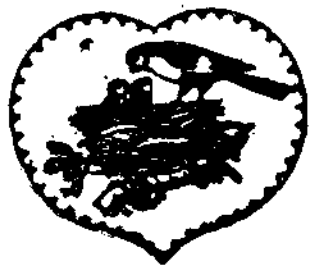
目 要 期 本

兒童福利計劃會議……冉凱生 學童指導與家庭……何清儒
 英國人愛家……唐 笙
 留美家書……章 強
 你要避孕嗎？……劉本立
 中美兒童福利事業……唐 牧

兒童福利特輯
 粵茶烹調法……吳慧貞
 建立保育制度……張天麟
 成都兒童指導所……湯銘新



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



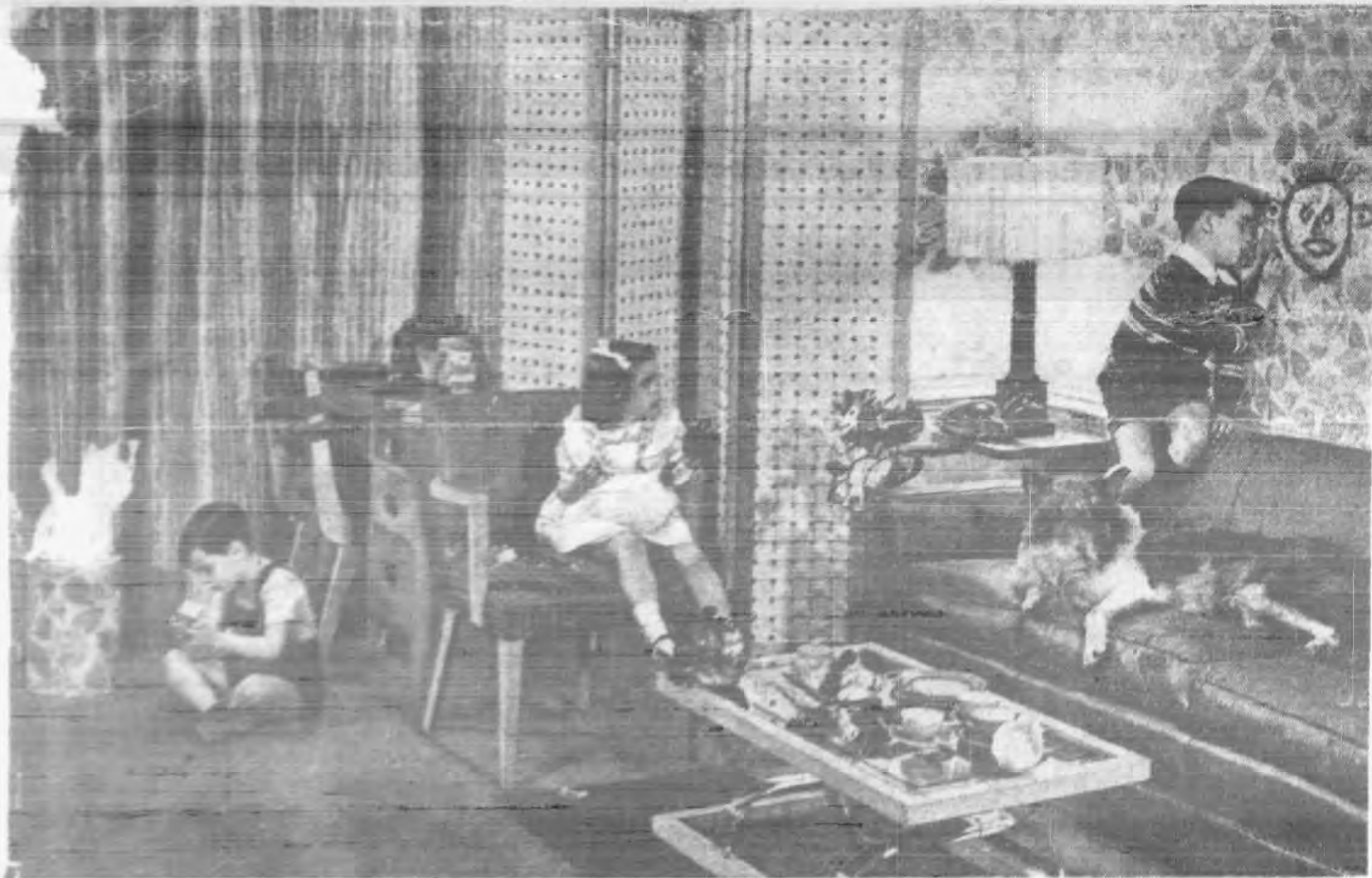
年 新 接 迎

號 大 特 念 紀 年 週
行 發 社 誌 雜 家

號 八 十 弄 二 三 二 路 南 西 陝 海 上

版 出 日 一 月 一 年 六 十 三

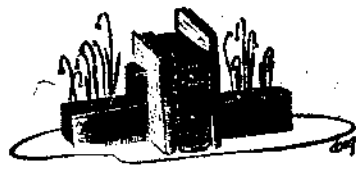
★ 毀 壞 不 了 的 房 間 的 星



↑ 這間房間裏，有三個小孩和一隻狗在搗亂。一個小孩放火燒帷幕，一個女孩把蛋糕吃得椅上和地氈上一塌糊塗，另外一個男孩在壁紙上亂畫一陣。一頭滿身泥穢的狗把沙發弄髒了。但這不要緊，因為這是一間毀壞不了的房間。裏面的一切設備，都是用三種新可塑物製造的。帷幕，地氈，和椅套沙發套，是用「維龍」(Velon) 製的，不怕火燒，一掃就乾淨。壁紙用「伐龍」(Varlon) 製成，門簾和燈罩是用「普和羅」(Plexon) 所造。



↑ 龍一「伐龍」製的壁紙，上祇要塗鴉，濕布和肥皂一擦即除。龍一「伐龍」製的衣氈，不怕酒或其他的液體，祇要用布擦乾就好。燒宅，用火燒，它並能出一種能滅火的氣體，所以不怕火燒。



家雜誌社舉辦

全國大中學學生

文藝創作競賽

緣起：家雜誌社為鼓勵全國大中學學生寫作興趣起見，特於創刊週年紀念時，發起文藝創作競賽，辦法如下：

(一)參加資格：凡民國三十五年十二月至三十六年六月間在校讀書之大中學學生，均有參加資格。

(二)題目：參加者應作短篇小說一篇，內容以描寫封建家庭中青年的痛苦和舊式婚姻制度的不合理為中心。題目自定。

(三)字數：三千字以上，一萬字以下。

(四)期限：三十六年五月一日截止收稿。

(五)揭曉：三十六年七月一日在家雜誌發表徵文結果。

(六)獎品：第一名由家雜誌社贈作者獎學金拾伍萬元，其他合格稿件稿費照給。第一名至第十名各另贈作者及作者學校圖書館家雜誌全年各一份。

(七)手續：來稿最好用稿紙繕寫清楚。參加者須附該校校長蓋章之證明書一份，寫明作者姓名，年齡，性別，籍貫，年級，全校學生人數，校址，及學費數額。每校參加者不限人數，每人投寄稿件亦不限篇數，唯每篇須有證明書一份。

來稿概不退還，請各自留底稿。

倘舉辦成績優良，則擬每年舉辦一次。

來稿請寄：上海陝西南路二二三弄十八號家雜誌社文藝創作競賽編輯部。

黃嘉音主編

光雜誌革新號

第十八期目錄

充實內容，改出月刊

世外桃源的瑞士(歐洲特約通訊) 唐笙

日本的內情和真相(本刊特訪) 胡克猷

甚麼才是民主(思想) 伊瓦特

鐵雲(空軍生活素描) 啓元

美國怎樣促進工業效率(美國通訊) 朱維衡

原子時代新海軍之預卜(特譯稿) 黃克累

美國人的種族偏見(思想) 愛因斯坦著 羅書聲譯

轟動一時的謀殺案(美國通訊) 吳橫

新鴉片戰爭(成都特約通訊) 申及甫

劇毒三月記(四川雷、馬、屏通訊) 明槍

福清僑眷的哀泣(福建福清通訊) 白岑

天涯(長篇自傳) 海戈

印度的太陽(中篇小說連) 王權才

每冊定價一千二百元。定閱預付一萬元

光雜誌社發行·西風社總經售

上海陝西南路二二三弄十八號



A961842

中 南 銀 行

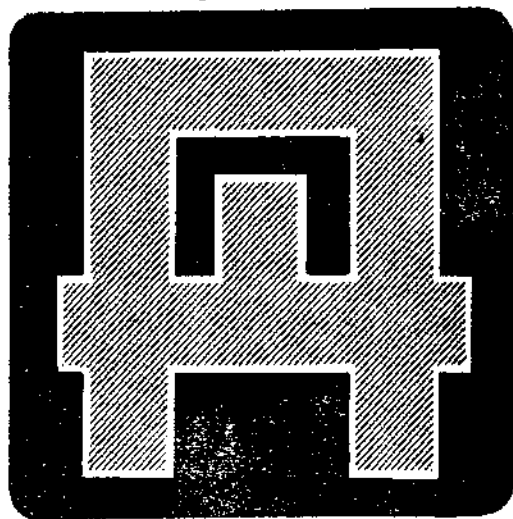
營 業 項 目

存	押	各	各
款	款	種	種
放	匯	信	儲
款	兌	託	蓄

總行：上海漢口路一一〇號 電話一五二二二二

本埠支行：八仙橋 靜安寺 福煦路

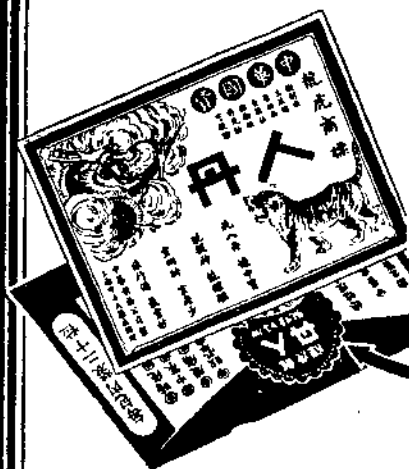
龍虎牌



品質提高 藥料加重
口含一粒 神清齒芬

「龍虎人丹」風行國內外，已歷卅餘年，質效高超，衆所共認。自本年度起，愈益精進，品質香味，更臻完善。

「龍虎人丹」能生津，能消食，能解暑，能祛寒，治腹痛，治瀉痢，治脹鬱，治昏厥，平時爲提神醒腦之保健懷寶，病時爲驅瘟治疫之救急良藥，故老幼四時，不可不備。



注意
勝利後
新出品
改用
列式樣
紅色凹
凸封簽

上海中華製藥公司出品

上海中華大藥房總經理暨各埠分店及各大大藥房洋雜貨店均售

迎接新年(照片).....封面

毀壞不了的房間(照片).....封裏

婦女健美操(照片).....封底

家雜誌誕生週年.....黃嘉音(五)

兒童福利計劃會議.....冉凱生(六)

兒童福利會議素描.....黃嘉音(八)

中美兒童福利事業.....唐牧記(一〇)

從教育婦女促進兒童福利.....葉楚生(一二)

學童指導與家庭問題.....何清儒(一三)

成都兒童指導所.....湯銘新(一五)

建立中國保育制度.....張天麟(一七)

鄉村展覽會.....謝魏貞梓(一八)

對托兒事業的希望.....陳善明(一九)

曙光家政室一瞥.....荆淮(二〇)

英國人愛家(通訊).....唐笙(二一)

留美家書(通訊).....章強(二四)

你要避孕嗎?(節育).....劉本立(二五)

兒童福利特輯

兒童疾病的預防(醫學).....蘇祖斐(二八)

主婦們的天堂(發明).....思丹(三〇)

自然無痛生產術(生育).....余蔭(三一)

廚房的設計和衛生(佈置).....余鳳(三二)

海兒的誕生(育嬰).....菊華(三四)

粵菜烹調法(烹調).....吳慧貞(三五)

黑孩子(八)(名著連載).....朱綺譯(四一)

大姐腦中祇有我.....陳秋英(四四)

我已愛上了她.....范正泰(四四)

家雜誌第一年總目錄.....(四五)

家常話.....編者(六)

諸子家訓.....(七)

父與子漫畫.....(三一)

光色影響肌膚.....立平(三五)

祈求.....綠州(三六)

天真話.....袁青(三九)

補白

人生信箱



家雜誌誕生週歲

黃嘉音

家雜誌創刊於三十五年的元旦，到現在恰恰是一週歲。這本雜誌誕生，在勝利以後，但是國內政局未定，有幾個地方仍是烽火連天，物價騰貴，民生艱困，出版事業所遭遇的阻礙與困難，並不下於抗戰時期。誕生於這種危難的環境中的一本刊，能第一期一期地繼續地出版下去，可說是頗不容易的。但是在這一方面，編者自已在不敢居功。如果沒有各位文友的幫忙與協助，如果沒有熱心讀者的欣賞與批評，『家』是不會有今天的。

爲了印刷工友和裝釘工友罷工的關係，『家』有一個時期未能按期出版。因此當中缺掉一期。最近兩期不但能够按期出版，而且每次提早約一星期，這應該感謝印刷工友的合作。以後我們希望能够按期維持這樣的情形，使定戶都能够『先睹爲快』。

『家』的封面近來由黑色改成彩色，封裏另加照片，這是我們在力求改進中的貢獻，承蒙讀者們來函誇獎，使我們倍感興奮。我們希望讀者們對於『家』的缺點，也會多多批評和指示，使我們有改進的憑藉。

今後的『家』，我們希望更能成爲讀者的『家』，成爲大家的『家』。我們一方面將逐漸增加插圖和照片，以增興趣，另一方面將按期請各方面的專家，替『家』寫通俗的文字，使讀者們能够從最可靠的來源，獲得有益的和正確的家庭知識。過去我們在家政，女紅，美容，健康，育嬰這幾方面，所發表的材料比較少，我們今將多多注意，並設法請專家按期撰稿。

如果對於售價不至有太大的影響的話，我們希望不久可以增加篇幅，以便容納更多的材料。

我們覺得中國人口雖多，但是懂得做父母有資格做父母的人太少，一般青年缺乏組織家庭的常識，缺乏做人的常識，缺乏保健，衛生，醫藥的常識，以致成爲一個幼稚落後的國家，衰弱的國家，混亂的國家。當然，我們知道要中國能够富強，不是出版『家』雜誌所單獨能够奏效的。可是我們認爲一個國家像樣，必須每個國民能懂事，而這必須從小國民做起，才是根本的辦法。『家』希望在這一方面，能够略有貢獻。

補品中之最補品 生化愛美納真

「愛美納真」是今日科學上所已知的補品中之最補品。

「愛美納真」是「預先消化之蛋白質」。對上述兩病，有甚大貢獻。被人體利用之「蛋白質」。故「愛美納真」乃一種預先消化之「蛋白質」。而「愛美納真」含「氨基酸」十九種（其中十種已爲人體必需，其餘九種，功用尚未明瞭）。「愛美納真」是混合十九種「氨基酸」而直接幫助人體必需之十種。

「愛美納真」不論消化力如何衰弱之人，均能迅速增加體重。

「愛美納真」服用數日，體重立見增加（服前服後請一磅體重）。

「愛美納真」服用後，迅速體力恢復。無其它之營養品，可以媲美「愛美納真」。

「愛美納真」對胃潰瘍尤有特殊療效。根據許堆博士之報告，服用「愛美納真」可迅速平復。而且，「愛美納真」具偉大修補人體組織之功能，可使胃腸創口迅速平復。

- (一)「愛美納真」至少六十公分（供蛋白質）
- (二)「麥芽糖糊」(Dextrin-Maltose)
- (三)「葡萄糖」一百二十公分（供碳水化合物）
- (四)「生全維他命」二粒（供維他命）
- (五)「生力富甲」三至六湯匙（供鐵質）
- (六)「生力富甲」三至六湯匙（供鐵質）

「愛美納真」之功用簡述

- 「愛美納真」爲今日科學上所已知的補品中之最補品。
- 「愛美納真」對肺結核，胃腸失調，消化不良，及一般瘦弱，有甚大貢獻。
- 「愛美納真」對火傷有急救之功。
- 「愛美納真」對開刀後之病人與產婦大有裨助。
- 「愛美納真」對胃潰瘍有特殊療效。
- 凡需要進補而消化不良者，均可一試「愛美納真」。
- 「愛美納真」可於最短期內使體重增加。

生化「愛美納真」之供應

「愛美納真」是與美國廠家合作之出品。許堆博士（世界首先利用「愛美納真」於胃潰瘍之科學家）繼於「愛美納真」對國人健康之重要性，曾囑生化學製造，惟因目前成本關係，先由許堆博士介紹美國廠家與生化合作出品。每批均經許堆博士臨床試驗，證明其功效完全可靠。目前到貨無多，暫限供應有醫師證明之虛弱病人。

(廣告)

家常話

編者

本期是「兒童福利特輯」，又是新年號和週年紀念號，因此我們增加篇幅，出了一個特大號，以表紀念。

此次承辦加全國兒童福利會議的幾位專家特別為「家」作稿，至感榮幸！尤其是不遠千里而來的冉凱生博士，在百忙中也抽空為本刊寫了一篇文章，更是難能可貴。

為了篇幅和時間的關係，有幾位專家的稿件，本期不及排入，將於下期中發表。

我們覺得目前在中國，兒童福利專家和工作人員肯抽空寫文章的還是太少。在過去，也許有人會說沒有適當的地方發表。現在我們願意儘量容納兒童福利專家和工作人員的工作經驗和感想一類的文字，希望大家不吝多多賜稿。

何清儒博士和湯銘新女士所寫的關於兒童指導工作的實際經驗，我們覺得是極可寶貴的材料。下期我們將刊登心理分析家丁瓚先生的對於兒童指導工作的觀感一文。希望其他有關兒童行為指導的工作人員，會多給我們各種材料。

唐笙女士的「英國人愛家」是一篇極好的分析文字，希望大家不要錯過。唐女士現在已經由英赴美，不久就可以有美國的通訊寄來了。

金城銀行副經理章以吳先生，把他的大公子章強兄的家信給我們發表，特此誌謝！其他讀者如果有各地的家書願意讓我們發表的，我們竭誠歡迎！

劉本立醫師的「你要避孕嗎？」一文內容，是許多青年夫婦所想知道的，也是應該知道的。我們因為時常接到讀者來函問起這一方面的問題，因此特約劉醫師作了此文。我們特代表「家」的讀者向劉本立醫師致謝。

小兒科專家蘇祖斐醫師，本期為「家」所作的「兒童疾病的預防」一文，每位父母都應該仔細一讀。

吳慧貞女士的「專家講法」，本期起在「家」連載，共有好萊二百餘味，請讀者們慢慢欣賞。



全國兒童福利計劃會議

美國援華會兒童福利顧問冉凱生
美國北卡羅萊納州大學師範教育系主任冉凱生

本文作者冉凱生博士(Dr. W. Carson Ryan)是美國北卡羅萊納大學師範教育學系主任，曾任美國全國兒童研究會(Child Study Association)董事會的主席多年，現任美國援華會兒童福利顧問。是一位美國最有聲望和最富經驗的兒童福利專家。此次為了美國援華會舉辦全國兒童福利計劃會議，特別趕來上海主持。本文是專為本刊兒童福利特輯而作的。原文是英文，由黃嘉音代為譯成中文。本刊得刊此文，實覺榮幸。我們感謝冉凱生博士對本刊的熱心贊助。——編者

世界不祇中國有兒童福利問題。每一個國家都有這樣的一個問題，因為戰爭和戰爭的後果而尖銳化了。可是今日中國的兒童和青年佔中國這大的部份，因此中國對於這個問題的做法，對於其他的人類都是極關重要的。

會議的起源

爲了這個原因，因此去年冬天由多數是有經驗的兒童福利工作人員組成的委員會，建議舉行一個全國計劃會議。中國援華會是由美國的中國之友所組織的一個團體，總部設在紐約，這時候正在考慮怎樣才能調整它的戰時救濟計劃，使其財力能够多用在比較永久和建設性援助中國的計劃上。這些兒童福利的領導人物，向美國援華會主持人艾德敷先生(Mr. Dwight W. Edwards)

，和當時在重慶工作的美國援華會聯絡委員會，提出三個建議，全都被接受了：(一)加強一部份大學的訓練專門人才工作，特別是需要殷切的兒童福利工作人員；(二)舉行一次兒童福利計劃會議，使兒童福利的工作人員和其他有關的人，能够共同計劃未來的中國兒童工作；(三)設立一個小規模而獨立的兒童福利辦事處，作為全國兒童和少年福利機關的總匯和原動力。

因此，兒童福利計劃會議，是這些中國兒童福利領導人物的建議的直接結果。當兒童福利工作人員集合要舉行會議的時候，兒童福利人員訓練計劃已經被批准了，而戰時由成都五大學合作發起的工作，又在南京和北平兩個中心繼續了。此外，組織兒童福利辦事處的計劃也提出了——這辦事處也許會叫做「中國兒童福利會」——正

在等着兒童福利計劃會議的贊同，並選擇人員以積極進行。

一個「計劃」的會議

從開始的時候，我們就講得很明白，這次的會議得是一個切合實際的計劃的會議，來嚴肅地檢討中國兒童的需要，和適應這些需要的方法。會裏沒有正式的演講，但是參加會議的人，每個人任何時候都可以自由發言，不管是在分組討論中或是在全體大會裏。這會議是故意以「非正式」的姿態出現的，可是有政府機關中有資格人員，以個人身份來參加，而聯合國救濟總署和聯總的中國分署的中外人員，也都有極足寶貴的幫助。此次參加會議的人數，故意限得很少，可是實際出席人數却比原定人數多一倍——原定七十五人，出席人數是一百五十人。其中三分之二以上是中國人；在西方人士當中，聯合國救濟總署，聯總中國分署，教會，男女青年會，和其他機關的工作人員，約略相等。此次會議按日舉行，差不多沒有甚麼社交方面的應酬；僅有的例外是會議開幕日晚間的晚宴，有政府和其他團體的貴賓來參加，還有在會議結束以後，星期六下午上海市長和夫人招待會議出席人員的茶會。

檢討的題目

事先我們準備了週詳的計劃，使大家能踴躍參加和計劃最關重要的問題。這會議的委員會所發的請帖，提出某些問題，如：今日中國兒童的基本需要是甚麼？我們該怎樣去適應這些需要？兒童教養和發展的最好方法是甚麼？對於孤兒院和其他機關，寄養制度，日間托兒所，兒童犯罪

問題，應採何種政策？我們應予父母，教師，兒童福利工作人員以何種訓練？有甚麼公私機關能够幫助兒童福利工作？它們能怎樣共同工作？

每一封請帖附着會議小組的名單。這些小組包括：兒童健康組；機關教養組；兒童教育組；青年問題組；父母教育組；專門人才訓練組；公私機關關係組。我們請每一位被邀出席的人，指明出席會議的時候，他要參加那一組。我們接到接受邀請的覆信時，又寄了一張比較詳細的說明書，裏邊有每個小組所要檢討的問題。我們特別指出：『這些不過是建議；歡迎各代表提出其他問題，在必要的時候，還準備組織更小的小組，來檢討他們所發生興趣的問題。』

在會議期間，這七個小組都開小組會議，多數每天開會一次，而在下一次的大會中報告他們檢討的結果。在大會中，有非常活躍的討論。關於這些檢討的結果，本期的『家雜誌』中，一定會有比較詳盡的報告，所以我不多在這裏再說。不過我對於幾點似乎特別重要的，不能不提一提——在所有的報告中，對於生活和心理的健康，都特別注重；大家都堅持農村的需要極為迫切，需要特別的注意；大家一致認為兒童應該在自己的家庭中生長，而不應該在慈善機關裏，單單靠窮並不就是應由機關教養的好理由，我們應該盡力去幫助他們的家；中國的青年問題是極嚴重的，可是却往往被忽略着，中國的青年需要法律的保障，社團的遊戲和娛樂的節目，以及更好的教育；因為中國家庭制度正在發生改變，因此父母教育，婚姻和家庭生活的教育，是今日中國所特別需要的；在國家的和地方的兒童福利工作中，

所有的機關應該為兒童和青年而合作，特別是健康，教育，和社會工作三方面的職業工作人員，更有合作的必要。

會議成功了嗎？

關於這會議的成功與否，實在的答案，自然得看實際的結果如何。從過去在美國，在歐洲，在拉丁美洲參加的多次各種會議的經驗看來，我可以證明在踴躍的參加，興趣的濃厚，計劃的智慧各方面而言，我沒有看見過比這次會議再成功的了。真的，我不敢確定說我看見過像這次那樣好的會議。可是，我已經說過，此次的會議是否真正成功，還要看下面這幾點：要是中國的兒童福利領導人物，能從這裏做出發點，加強他們的訓練程序，學習在全國性的和地方性的職業團體中共同工作，催促政府，省政府，和地方政府去從事於兒童福利的重要步驟，幫助每個社團中的公務員和人民用金錢和力量去為兒童和青年服務，這樣，祇有這樣一來，我們才能够說，一九四六年的兒童福利計劃會議是成功的。

諸子家訓

★人類天生兩隻眼睛，一個舌頭，因此我們所看的該比所說的多一倍。
Charles Cale Colton
★教育有兩種一種教我們怎樣維持生活，還有一種教我們怎樣生活。
James T. Adams
★君子是一個認為別人的感情比自己的權利重要的人，也以爲別人的權利比自己的感情重要。
Matthew H. Buckham
★要是你一個銅板放近眼前，它將把宇宙間最大的星球遮掉。
Samuel Grafton



兒童福利會議素描

黃嘉音

三十五年十一月四日是星期一。這一天，上海貝當路五十三號的社交會堂應該是很冷清的，可是却來了一羣羣的女的和男的，到這教堂門口，向右轉再向左彎，一直進門上三樓去。三樓是一間大會堂，一百多位男女濟濟一堂，把座位都佔滿了。

上午九時，美國援華會主辦的全國兒童福利計劃會議正式開幕了。

主席是南京婦女指委會總幹事王張黨真女士。她開頭就說，兩年前在重慶曾經有過一次同樣的會議。去年因為抗戰勝利，大家忙着復員的事，沒有開會，希望以後每年能有一次這樣的會議，來檢討兒童福利的計劃，以便付諸實施。

記得在上次開會的時候，我們會請美國援華會派專家來協助中國的兒童福利工作，現在果然有普萊士女士 (Miss Mildred Price)，丹凱生博士 (Dr. Carson Ryan)，奧斯蒙博士夫婦 (Dr. & Mrs. Ernest Osborne) 以及聯總和行總的專家們來參加我們的會議和工作，這實在是一件令人興奮的事。

接着美國援華會的駐華負責人艾德敷先生 (Mr. Dwight W. Edwards) 作了一個簡短的報告。他說在戰是期間，美國援華會主要的工作集

中在應付緊急的需要和救濟工作。現在因為戰事業已勝利，情形完全不同，現在的工作計劃是比較偏重於建設性的。因此特別召開這個會議，來檢討中國兒童福利的計劃。

後來由丹凱生博士報告籌備的經過 (其中一部材料見本期所刊丹凱生先生一文)，並且說明在此次開會期間，所要檢討的題目。

下午二時，分組討論正式開始了。這次會論分為七個小組。第一組是兒童健康組，第二組是機關教養兒童組，第三組是兒童教育組，第四組是青年組，第五組是父母教育組，第六組是兒童教養與發展的專門人才訓練組，第七是公私機關的任務組。這七組分頭在社會堂的牧師樓裏，小課堂中，會議室中，閱書室裏開小組會議。

在半天的小組會議以後，接着就開半天的全體大會，由各組的代表報告該組討論的中心和結果，同時由參加會議的人士自由發表意見。第一個總題是『今日中國兒童的需要是甚麼？』第二個總題是『怎樣去適應這些需要？』第三個總題是『兒童福利人才的訓練計劃』，最後的總題是『怎樣實施此次會議的提案』。

『第一組參加的有二十幾位，有不少是醫生。他們在社交會堂二樓的大房間裏排成一個大圓

圈，由小兒科專家蘇祖斐女醫師領導。他們所討論的要點有產前看護，營養，衣服，住宅，疾病預防，疾病治療，家庭安全，情緒健康諸點。

在討論中，他們特別提出婚前健康檢查的重要，並且希望法律規定男女青年在婚前必須有合格醫師檢查的健康證明書。同時主張產前必須有免費的按期檢查。在營養方面，他們指出母乳哺育的益處，並主張應該設法教育一般健康正常哺乳的母親的人，叫她們親自哺乳，把營養的常識灌輸給主婦。其他方面大多偏重於普遍的大眾教育和常識方面。最後他們主張請政府的各有關機關如教育部，社會部，衛生署等密切合作，以推進兒童健康。

第二組由燕京大學的教授關瑞梧女士主持，參加的大多是全國各兒童機關的負責人和實際工作人員，也有二十幾個人。他們在牧師樓下的一間大客廳裏開會。他們雖然多數是在慈善性質的兒童機關裏做事，但是很出乎人的意料之外的，他們第一點所提出的，就是說『沒有一種兒童機關可以代替自然的家庭』。為補救貧窮家庭的經濟不足起見，他可主張政府應該舉辦家庭津貼，同時多多舉辦日間托兒所，以為補救。

關於目下的無家可歸的小孩，他們以為有三種處置的辦法：(一)收養；(二)寄養；(三)兒童福利的慈善機關。一個孩子能够被收養或寄養在正常的家庭環境中，當然最好。但是在中國，這種肯收養或寄養小孩子家庭很少，因此兒童機關是暫時不能沒有的。因此他們提議由政府或聯合各慈善機關，舉辦一些够得上標準的模範機關，來做其他兒童機關的努力的對象。他們還

提出了訓練兒童福利專門人才的重要，同時希望各兒童機關工作人員的水準能够普遍提高。

二樓的大廳用屏風隔開了一條甬道和四間小間。第三組就在其中的一間開會。領導第三組的是兒童教育家陳鶴琴先生。他們所討論的對象是從出世到十二歲的小孩。後來為討論的方便起見，這一組分成了大孩子和小孩子兩組。七歲到十二歲的兒童教育那一組仍由陳鶴琴先生領導，由出世到六歲的那一組由新由美國研究幼稚教育的章杏蓮女士防導。他們認為目前一般做父母的人，往往以為兒童教育要從入學時開始，這是錯誤的。兒童教育從嬰孩出世的時候在家庭中就開始，我們應該使做父母的人明瞭這一點。此外，他們認為今日的中國有大多數的兒童為了家庭經濟的關係而沒有入學校的權利，這是極大的缺陷，應該請政府設法補救。

他們分析了今日中國兒童教育上的困難，幾乎樣樣缺乏，樣樣够不上水準。學校經費不足，園地太小，缺少人才，缺少教材，缺少用具與玩具，家庭和學校缺少聯絡。這一切都是亟應設法改善的。

他們提出一個最重要的建議，認為應該普遍設立兒童指導所，使每個兒童都有受其幫助與指導的機會。

第四組由朱有光博士領導，他們把十三歲到二十四歲的青年作為他們討論的對象。他們發覺今日中國的青年，樣樣都成問題。第一，為了營養不良和空暇時間缺少的關係，他們的體康不良。第二，為了中國教育不發達和經濟不充裕的關係，他們很少有受教育的機會的。第三，中國青年

年的職業才能，多數未得到充分的發展。第四，中國青年缺少正當娛樂和消遣的機會。第五，為了戰爭的影響，中國青年的道德水準低落了，偷竊和性的犯罪增加。

他們建議各地的社會團體和人士，應該利用當地的各種財富與便利，來促進少年的福利，適應少年的需要使家境貧困的少年，都有受教育的機會。他們並提議各地的社會福利工作人員應該按期舉行會議，檢討當地青年的需要。最後他們認為和平與社會的安定以及實施全國性的復興計劃，是解決中國青年問題的根本辦法。

第五組在樓下一間狹長的小房間裏開會，由前燕大校長夫人梅倪逢吉女士主持，現在在中國講學的美國哥倫比亞大學師範學院教授奧斯蒙博士作顧問。他們認為做父母的人，必須明白兒童和少年的情緒發展，要懂得家庭衛生，營養的簡單知識，以及家庭關係。

他們認為從高小以上的學生，都應該施行組織家庭的教育，使他們有充分的知識可以組成快樂成功的家庭。他們特別提出在高中和大學的課程裏，應該加入家政和結婚準備的科目，使青年在婚姻生活方面，不至於一無所知。

在實施父母教育方面，他們認為書刊是一種很有力量的工具。因此他們希望能設立一個全國性的總機構，來收集各種有關的書刊，加以選擇，把優良的介紹給各界。

第六組由燕京大學社會學系教授雷潔瓊女士和金陵女子文理學院校長吳貽芳女士負責召集和領導。參加的有二十餘人。他們主要的工作是檢訓練兒童福利專門人才的問題和程序。他們認為

兒童福利工作，範圍極廣，舉凡社會工作人員，心理學家，精神病專家，醫生，助產士，護士，教師，家政學家，營養專家，律師，以及有關家庭和兒童生活的書刊報紙出版者，都應該密切合作，兒童福利工作才能收到最大的效果。他們建議各大學應該設法增加兒童福利的科目，來訓練這一方面的人才。

第七組由金陵大學社會學系女教授陳文儂博士領導，檢討公私兒童機關的任務。他們認為中國兒童的需要有很多都未曾有適合標準的供應。他們認為全國以及各地的有關兒童福利的機關，都缺少必要的合作。他們提議各地兒童福利工作者，在各該地先組成地方性的兒童福利協會，然後慢慢組成全國性的兒童福利協會，以便促進兒童福利工作。他們希望政府今後會劃出稅收的一部份來，專辦兒童福利工作。他們覺得關於保護兒童的立法，還需要大家去努力爭取。像墮胎，虐殺嬰孩，收養，童工，兒童犯罪等各種法律，在中國或者沒有適當的立法保障，或者未曾嚴格施行。

在十一月九日最後一次開全體大會的時候，蔣主席夫人宋美齡女士突然蒞臨會場，向會眾致辭。會場上熱烈討論的空氣突然沉靜下來。蔣夫人把抗戰期間她在兒童福利工作方面的經驗告訴會眾，同時希望今日的專家，社會工作人員，教師，都能明白兒童教育的性質與目的，使兒童都能得到正常的發展，做堅定有毅力的男女，成為負責的公民，幫助中國成為進步強盛的國家。

全國兒童福利計劃會議，就在這樣熱烈興奮的空氣中結束了。



普萊士女士談

中美兒童福利事業

唐牧

在全國兒童福利計劃會議期間，青年會主辦的中外協會，於十一月八日的晚上七點鐘，在上海八仙橋青年會二樓請普萊士女士（Miss Mildred Price）演講。普萊士女士是美國援華會的兒童福利部秘書，在五月間被派到中國來，週遊各地，視察中國兒童福利事業的現狀，看中國援華會過去所捐的錢是否白花了，同時注意中國今後兒童福利方面的需要。

這天到會的有二十餘人，其中有幾位是參加兒童福利計劃會議的人員，他們是特地來聽普萊士女士講中國和美國的兒童福利工作的情形的。

普萊士女士是三十餘歲的人，白白的溫和的蛋形臉，戴着眼鏡，棕色的頭髮高高地披到前額來，頸間掛着一串珠鍊，穿着黑色的衣服，胸前有兩個黑結，下襠有幾朵大的黃色的花。

在衆人的掌聲中，普萊士女士笑容可掬地站了起來，用柔和的語調開始講話。

她說她到上海來了之後，感覺到最觸目的，就是上海街上的流浪兒童。上海人已經看慣了，差不多不去注意了，但是對於一個新來到上海的人，這是一種很觸目驚心的景象。她以為上海（以及中國）的兒童，需要更好的健康，更好的營養，更好的遊息之地，更多的學校和遊戲的場地。

她以為我們今日應該注意中國的兒童福利。

爲甚麼呢？她倒轉來問自己，說她自己是美國人，爲甚麼要來談中國兒童的福利？她說由於交通和通訊工具的發達，世界已經越變越小了。今日中國的兒童，就是未來中國的公民，也就是將來世界的公民。所以今日中國兒童的現狀，將要影響到未來的世界，當然也將影響到美國和將來美國的公民。

她很着重的說，將來的世界，要好就好，要壞就壞，我們不可能建造一個一部份好一部份壞的世界。因此她以為今日中國兒童的福利問題，不但是中國人的責任，也是美國人的責任。她希望中國人除了自助之外，也會幫助美國的兒童，使他們也會成爲美國的良好公民，也就是世界的好公民。

因爲上海是中國的重要的大都市，因此上海的兒童問題，特別重要。因爲上海應該成爲中國的模範市，使中國其他的城市看樣子。她認爲祇要我們肯努力，上海是可以沒有野孩子的！

她說美國不是沒有兒童福利問題。美國也有兒童福利的問題，祇是由於數十年來的努力，美國兒童的健康已經有很大的進步。她說她聽說中國的兒童有極驚人的死亡率。雖然沒有可靠的調查，但是據說有四分之一的兒童在一歲的時候就死亡了。她說：『我們憂慮的並不是那些死了的嬰孩，而是那些活着的。我們憂慮有那麼多活着的』

的嬰孩一生得在病苦中過日子。』

她說她會參觀南京的下關的兒童福利中心，在那裏，一般沒有進學校的權利的孩子們，可以在下午四時至六時去讀書識字。她會去參觀一位苦孩子的家，住的是一間草屋，地上都是泥漿，屋子裏暗暗幽幽的，床、桌、椅、以及一切日常起居家庭用具都擠在那間暗房裏。那母親臂中抱着嬰孩出來見她。她慨嘆着說，這些孩子的生活真是太悲慘了，『我們得給他們一些機會！』

她又到過上海膠州路的民衆實驗學校去參觀過。這是一個夜校，有學生二千人，都很認真熱誠地在求學，從來沒有逃學的事情發生。教員有三十九位，也都熱心於工作。她也到過廣州、北平、重慶、成都……各地去參觀，她發現所有的窮苦的孩子，都有熱誠的心。

講到美國，她以為紐約是一個值得驕傲的城市，並不是因爲它有高樓大廈，而是因爲它幾乎看不見野孩子。她說上海是否能如此，是沒有有飢餓和貧窮的事，這全要看我們的努力如何。

關於美國近年來兒童福利方面的趨向，她說也有許多不能令人滿意的地方。比方在南部方面，還存在着對黑種人的種族偏見的問題。她說許多學校的生活與課本根本與社會毫不相干。有許多『危險問題』不能談，這種不民主的現象，在美國也是有的。她說這種種現象，都不能使美國的小孩成爲未來世界的公民。

她說在美國還有一種不好的現象，就是瘋人院要捐錢，倒還容易，而幼稚園或托兒所要捐錢，則困難極多。大家祇看到頭痛醫頭，腳痛醫腳的需要，而不明白治本的重要。

她希望關心兒童福利工作的人，都會明白托兒所這一類集體教育兒童的機關，目的不在救濟兒童，而在幫助做母親的人。這不是一種救濟事業，而是一種社會福利。

在美國，近年來有一種『兒童遊戲學校』，使學童在放學以後，可以到裏邊去學習作畫、唱歌、勞作，並有專人在那裏指導一切，使他們不至於因為無所事事而到街上去闖禍或作有害無益的事。

她說在她看見的兒童教養機關中，尤其是那些慈善性質的，兒童祇是丟在那裏，並不負教養的責任，又有些所謂職業訓練的學校，不過是在實行重工制度而已，談不到對兒童有甚麼『福利』。

另外有些孤兒院，對於教養和設備，也有許多缺點。美國援華會曾派勸文女士去參觀中國各地的孤兒院，參觀過二十四個地方，多數都人員不夠支配，未受訓練，房子太簡陋，設備不夠。有些地方是用大孩子帶小孩子，有的三個人睡一床，有的兩個人睡一床，另外有些地方沒有睡，小孩子就睡在地下。多數的地方都不整潔，沒有熱水，廁所不衛生，有的地方小孩子有皮膚病，食物不夠，營養不均衡，有些地方所吃的是青菜和麵，小孩子毫無精神，沒有生氣。有的地方的孤兒院還像十九世紀末的英國孤兒院，讓小孩們穿着呆滯沉悶的制服，沒有另外的衣服可以替換，因此要洗衣服的時候，祇好讓小孩們赤着身子去等衣服曬乾了。有些地方窗門破了，沒有職業上所需要的工具，缺少遊戲的器械。大多數孤兒院沒有醫生，小孩患砂眼和瘡疥的很多。這種缺

點都是應該設法加以糾正和改良的。

此次美國援華會聯合中國行政院善後救濟總署和聯合國救濟總署以及中國許多兒童福利機關的人員，舉行全國兒童福利計劃會議，目的就是在尋求促進中國兒童福利的方法，希望中國政府能予以協助。由這次會議中，我們曉得中國需要有關兒童福利的示範計劃，需要訓練人才，需要選派學生到美國去學習，需要組織一個中國兒童福利顧問委員會。她個人希望上海能成立一個負責

兒童福利的機關，聘有專職支薪的人員負責。希望上海對兒童福利工作有興趣的人員，會組織討論會，向各界宣傳兒童福利工作的重要，使中國人民對兒童福利問題發生興趣。

最後她說，『上海是一個大城，可是除非上海的兒童都能受到優良和合理的照顧，上海不能成爲一個偉大的城市。』
『上海的兒童是有得到一個幸福的童年的權利！』她這樣地在掌聲中結束她的演詞。

金城銀行

總行：上海江西路二〇〇號

電話：一二四〇〇

分支行處：

全國各重要城市



從婦女教育促進兒童福利

婦女指導委員會主任 葉楚生
兒童福利部主任

今日的兒童福利工作，不應該祇是辦幾個兒童教養院，孤兒院或育嬰堂。這些機關式的教養工作，祇能救濟少數失依兒童。也不應該祇是多辦幾個托兒所或幼稚園，因為這些在今日還祇能服務少數兒童，在數目及功效上是非常不夠的。今日的兒童福利工作，應該以促進全國一般兒童的福利為目的，應該着眼在全國最大多數的兒童福利。

教育婦女大眾，喚起一般婦女對兒童福利應有的注意，和促進兒童福利應有的常識，使婦女大眾自覺自動，並羣策羣力來共同促進兒童福利，是目前促進全國兒童福利最基本最有效最經濟和最積極的辦法。因為兒童從在母體內胚胎時期起，一直到出生、發育、成長，無一不和母親有關係。即使母親不在，其提攜撫育也多半是依靠姑婆姊姐。總之，無一不是和婦女有着最密切的關係。雖然，我們並不因此抹煞父親的關係和影響。要真正謀求兒童福利，祇有從根本處入手，讓所有生育教養兒童的父母，尤其是母親，懂得兒童福利，獲得做父母，尤其是做母親應有的常識和技能。這就是英美各國近來提倡兒童福利特別着重親職教育的道理。

這裏所要說的婦女大眾教育，不是一般學校的呆板文字或書本教育，而是指一種生活的常識

教育，或包括基本的衛生，家事和社會常識的生活教育。這種活教育的施教方式，不必一定，教學的時間，課程的編制等，都不要刻板的規定，可以由托兒所，幼稚園，小學，組織母親會，全國醫院、產院，各縣衛生院，組織母親會，舉辦母職訓練班；也可以由合作社，工廠，組織女社員女工……可以用各種社教民教的各種活動方式來進行。但是對於這種教育的內容，我們都有一個最低限度的要求。換句話說，就是不採用何種教育方式，站在促進兒童福利的立場，我們希望所有受教的婦女，獲得以下的三種常識與技能：

第一，婦嬰衛生和兒童保育常識。希望每個婦女都有孕產衛生常識，知道如何護育胎兒及孕婦，並完成各種產前應有的準備，生產以及產後，對於產婦及嬰兒，也知道如何護理。對於兒童身體發育應有基本的認識，知道如何注意兒童的飲食，睡眠，以培育兒童基本的生活衛生習慣。對於一般常見的兒童疾病和傳染病，具有最低限度的預防及護理的常識和方法。第二，希望婦女大眾對於兒童都有一個正確的觀念，認兒童是屬於他自己和社會的，不僅是屬於父母的。知道對於兒童的教育應以兒童為本位，應該以完全適應並促進兒童身心的健全與正常發育為前提。希望每個婦女了解兒童，同情兒童，不溺愛，不亂打亂罵，不虐待，不忽視，更不以『小大人』看待兒

童。第三，希望每個婦女有最低限度的家事和婚姻生活常識，知道如何適應後艱苦困難的環境，如何改造環境，以努力造成美滿快樂的家庭。只要父母和諧，善於處理家事，即使是一間破草房，兩餐粗菜飯，也可以讓孩子們在快樂的空氣裏過着豐富的生活，身心獲得健全發育。最後，我們自然希望每個婦女能夠受到最低限度的公民教育，有一個正確的人生觀，能夠做一個自由和平的新社會的有用公民。因為祇有健全的母親，才能培育健全的兒童。培育健全的兒童，就是兒童福利最大的目的。

我們希望所有的教育，社會，衛生以及所有兒童福利工作機關，都能精誠合作，推行並普及婦女大眾教育，以確保並促進兒童大眾福利。

協盛昌紙號

經售各種紙張
定價特別克己

地址：上海河南路棋盤街二十號

電話：九三八一七號



學童指導與家庭問題 何清儒

天津東亞小學，是天津東亞毛呢紡織公司（紙羊牌毛線出產者）所附設，目的是造就職工子弟，減輕職工負擔。除職工子弟外，亦收容有並非職工的子弟約半數。該校的建築、設備，均極周全，但最重要的特點，就是在班級教學，團體訓練之外，施行個別指導。凡兒童

之學業操行均按其有無問題和問題之性質輕重，予以個別的注意。校中有個別指導員一人，綜管指導事務。

凡兒童有學業或操行問題的，無論級任教師，科任教師，校長，其他職員，或家長，均可提出交由指導員予以特別研究，尋求問題的原因。研究的方法，有談話，心理測驗，家庭訪問，及其他有關學業，健康，社交等的調查。研究原因之後，擬具處置方案，由有關教師商討，決定。然後付諸實行，亦由指導員負督導的責任。

兒童發生問題的性質不外屬於學業的，或屬於操行的。但若按事實而論，種類非常複雜。例如月考或季中考，某科或平均分不及格的，顯然是學業問題。兒童有偷竊、說謊、鬥毆等行為的，自然是操行問題。同是一種類的問題，其原因未必相同，處置方法亦不能一致。必須分別研究處理，方能發生效力。

在東亞小學受過個別指導的特殊兒童（即有問題的兒童的別稱），已經有二百多名。每人都成爲一個個案，記錄非常詳細。由這些個案顯示出來，兒童發生問題的原因，固然不只一種，而其中以家庭的原因爲最多，約佔全體百分之七十至八十。原因既多是由於家庭，處置的方法，亦多須由家庭入手。家庭在兒童教育中的重要，由此可見。

某兒，在課室內精神不集中，常忘帶作業及用品，並常於課外與劣童羣聚街巷中嬉戲。有時終日出走郊野，使家中遍尋不得。該兒是由繼母管理。繼母怕有虐待的嫌疑，一切都從寬辦理。遇事放縱敷衍，只求討好，並無真誠。但是該兒的父親，性情急躁，遇有該兒不規的時候，就嚴加責罰，甚至重打。該兒既不能由繼母得到真正愛情，又不能由父親得到同情體恤，一方面可以爲所欲爲，一方面極端恐懼，所以有不規行爲及避免家庭的趨向。

某兒的母親，常赴外埠歸寧。家中事務，由祖母照料。該兒放學回家，只知給予點心糖果，而不肯督促其作家庭作業，因恐有傷該兒身體。其母每在家中時，若加督促，祖母必加袒護，提出抗議，常造成家庭中的不和睦。在此情形之下，無怪該兒學業成績不佳。

某兒每日到校不洗臉，面色灰白，衣服極不

整潔，家庭作業亦常不按時作畢。經家庭調查之後，始知該兒的父親曾任法警，現無正業，並有不良嗜好，居在家中的時候很少。該兒母親因爲生活所迫，不得不出外工作，充任小學教員。早出晚歸，沒有功夫照料該兒洗臉，早餐等事，並且有時該兒回家，該兒母親還未到家，必須在街頭門口等候。家中只有一床、一櫥，別無長物。在這種環境之下，如何能修習功課，清潔、衛生，如何講求？

由這幾個實例，我們可以看出兒童學業操行的問題，多數是家庭原因所造成。家庭的原因，亦有很多種類，但若歸納起來說，重要的有下面幾種：

（一）父母教育程度太低，對於教養兒童的原則與方法，毫不了解。不是過於寬放，就是過於嚴厲。甚至父母目不識丁，對於兒童的學業不能過問，對於學校的通知等事，都不能有適當的反應。

關於作者：何清儒先生，美國哥倫比亞大學博士。曾任美國紐約美西百貨公司人事研究主任，齊魯大學教授，清華大學秘書長。現任上海中華職業教育社副總幹事，社會部行政計劃委員、天津東亞毛織公司人事部主任。著有『職業指導學』、『職業教育學』、『人事管理』等書。天津東亞公司主管的東亞小學的個別指導工作，就是何先生所創設的。

(二) 家庭中管理兒童的職權不集中。有時父主管，有時母主管，有時其他親屬主管，如祖父、姑、嫂之類。既不集中，就難免意見的衝突。你寬，我嚴，你認真，我馬虎，使兒童無所適從，並養成投機取巧，以求倖免的心理。

(三) 家長彼此的關係，以及家長與子女的關係不正常。後母和後父，對於子女的心理，都不能正常，很少像親生父母一樣的。如果家長不是父母，而是叔、伯、姑、嫂等那更與父母不同的。這些不同的關係，在管理兒童上，都發生不正常的影響。如果家長之間有離婚，遺棄，或衝突等的情形，使兒童心理上，更受極大損傷。

(四) 家長本身行為不檢點，不能為兒童的表率。有的家長終日打麻雀牌，以賭為戲。兒童耳濡目染，自然亦要學會賭博的事。有的父母開口就罵，一切粗魯污穢的言語，都信口吐出，如何能制止兒童學習這種語言？還有家長對於錢幣的保管，不加注意，將錢隨便放在外面，容易引起兒童偷竊的舉動。這些由於家長本身行為不檢點而引起的問題很多。

(五) 家庭生活環境過於貧苦，有時使最低限度的教養成為極困難或不可能。貧苦的環境，固然有時可以成為上進的刺激，歷史上亦有不少例證。但若貧苦到了極點，實際亦能成為阻礙。沒有錢買早餐的，身體健康如何能不受影響？家中無桌的，很難寫字。這種困難的實例很多。

我們看透了這些足以影響兒童學業操行的家庭原因以後，家庭方面和學校方面，都應各得一個重要的教訓，茲分述如下：

家庭方面不要以為學校是萬能，並且對兒童

負完全責任的。以為將兒童往學校一送，就算盡了責任，一切的培養，都是學校的事了。無論發生什麼問題，都可由學校完全解決。這種觀念，是完全錯誤的。學校對於兒童的學業，操行，負教導的責任，但是究竟在學校的時間短，有許多行為，舉動，習慣等等，都是在校外養成的。所以做家長的必須將家長對兒童教養的責任，擔負起來，並且盡量的與學校合作，才能希望有美滿的效果。

學校方面亦要認清學校效力的限制，並且要切實注意兒童的家庭環境，一方面為明瞭兒童發生問題的原因，可以澈底的解決，一方面可以作為合作的根據。我們若不明瞭家庭的原因，對於許多兒童的問題，不知癥結的所在。不清楚家庭的情形，不能着手合作的進行。所以學校對於家庭的訪問，調查等工作，是應切實注意的。學校與家庭合作，才能將兒童的各種問題避免減少，或消除，兒童的福利才可以增加。

聚興誠銀行

總管理處：重慶 · 分支行：全國各重要都市

行銀滙外定指

營業項目

存款	放款
押款	匯兌
各種儲蓄	各種信託

上海分行：江西路二五〇號 · 上海辦事處：靜安寺路九登路口八仙橋青年會對面



成都兒童指導所

金陵女子文理學院社會學系教授 薛湯銘新

我國目前對於兒童福利工作，雖逐漸有人注意，但對於兒童行為的指導工作，仍為一般人士所忽視。這並不是說，我國兒童的行為都健全無疵，不成問題，以致引起一般人士的注意；事實上恰恰相反，具有問題的兒童是特別的多。其中原因，乃是由於社會制度的不健全，物質生活的貧乏，以及生活環境的不安定。譬如有的兒童整天嘵嘵吵鬧不休，有的終日默默不發一語，有的頑皮不化，有的沾染惡習，甚至有偷竊行為及精神失常等。這些兒童的異常行為，就小處說，影響個人人格的均衡發展，而成為社會的寄生蟲；就大處看，則影響其他兒童的行為，危害社會的安寧，而造成種種嚴重的社會問題。因此兒童行為指導工作的推行，的確是刻不容緩的事。

精神病理學家程玉慶醫師與作者，有鑒於兒童行為指導工作的重要，曾於一九四二年先後分別擬訂『成都市行為異常兒童之研究』及『設立兒童指導所』兩種計劃。呈報教育部核准。教育部對於此類工作的推進，頗為贊助。但因其所發助經費太少，以致所擬定的計劃未能一一付諸實施。這是頗引為遺憾的。作者於一九四三年春季，就開始在成都外南區三個不同的小學裏，選擇行為異常的兒童，約有五十多名，作個案研究。結果，發現這五十多個兒童的行為所以發生問題，幾乎都是受了惡劣的社會環境之影響所致。

因此，更引起作者從事推進兒童行為指導工作的決心。至一九四三年秋季，程玉慶醫師改任華西大學醫學院神經科主任，而作者亦回到金陵女子文理學院負責講授社會工作及兒童福利等課程。程醫師深感精神病預防工作實際資料的缺乏，而作者亦有兒童福利人才訓練實習教室的需要，於是作者就抽暇與程醫師商議，選擇幾個行為異常的兒童，從事實際研究及處理工作；一年來的工作範圍雖狹小，但所獲得的效果，已經為一般社會人士所注意。自一九四四年秋季起，這小規模的兒童行為指導工作，就改為『成都基督教大學兒童福利人才訓練委員會』實際工作之一種。所以得聘請專任助理個案工作人員一人。因此工作範圍亦逐漸擴大。及至一九四五年春季，本所乃定名為『華西大學醫學院金陵女子文理學院合設兒童指導所』。

關於兒童行為指導工作的重要性及兒童指導所設立的經過，已略述於上，今再把本所的組織與人員，方法與步驟等分述如下：

我們知道，兒童行為的表現是多方面的，所以其行為所發生的問題，亦是多方面的。因此，欲使有行為問題的兒童，得到適當的處理，非由各專門人才組織起來分工合作不可。本所就是根據這種原則組織而成。由受過專門訓練的精神病理學家一人，担負督導責任，受過專門訓練的

精神健康社會工作人員一人，担負行政總責，並兼負個案研究及治療責任，神經科醫生二人，担負身體與精神檢查及治療責任，心理測驗者一人，負責各種測驗如智力測驗，人格測驗，情緒測驗，及態度測驗等），此外尚有社會工作人員二人，負責協助個案研究與處理工作。

其次，要敘述兒童行為指導工作的方法與步驟。不論任何問題兒童，經過父母，教師，醫師，或其他有關的個人或機關介紹後，先由精神健康社會工作人員採用社會個案研究法，分別加以詳細研究。譬如兒童個人的生活發展史，家庭背景，父母感情，父母子女兄弟姊妹間的關係，父母教育子女的方法，家庭經濟狀況，友伴活動，和社會環境等，都在研究範圍之內。及至社會個案研究完畢以後，由精神健康社會工作人員斟酌情形，準備兒童作身體檢查，精神檢查，或心理測驗。但在以上各種步驟未進行前，精神病社會工作人員應與兒童及其父母約定時間，舉行訪問，並詳細解釋各部檢查或測驗與行為指導工作的密切關係，以便使兒童及其父母樂意合作，而不致在被檢查或測驗時，發生恐懼或反抗的心理。一俟兒童的身體，心理，精神及社會各方研究完畢之後，則舉行個案討論會。先由精神病理學家，精神健康社會工作人員，神經科醫師及心理測驗者報告各方面研究的結果，然後由精神病理學家領導討論診斷與治療的方法。如果兒童行為問題的重心是兒童本身的人格失調，或精神異常，則由精神病理學家負責治療。如果兒童的行為問題與興趣或智力的發展有關，則歸心理測驗者自行處理。如果兒童的行為問題是受了身體疾病的影響，則

應由小兒科或神經科醫師負責治療。但在事實上，大多數兒童的行為問題，是受了惡劣的社會環境影響所致。譬如不良的家庭，學校，友伴及鄰里的影響，都與兒童的行為問題有關。諸如此類兒童的行為問題，必須由精神健康社會工作員負責主要處理的責任。例如家庭關係的調整，適宜學校與學級的安置，友伴的選擇，休閒的指導，和興趣的培養等。

本所對於兒童指導工作的範圍，本應包括正常兒童及異常兒童兩種。但作者自一九四三年從事兒童行為指導工作以來，因人才的缺乏，經濟的艱窘，不但對於一般兒童未能作適宜的心理衛生促進工作，且對於已經調查的三個小學中所有的問題，亦未能作周密的指導，而只把少數兒童作為對象，加以個別研究，診斷及治療，純為試驗性質。自一九四三年始至一九四六年三月底止，本所已服務的兒童共有六十名，其來源不一：其中有二十七名係由合作的小學所介紹，十九名係由華西大學神經科所介紹，六名係由父母所介紹，此外又有八名係由兒童福利機關和私人所介紹。這些兒童因為秉賦環境的不同，所以他們所發生的行為問題亦各異。有的只表現着一種行為問題，有的表現着數種行為問題，有的是不良習慣，有的是情緒不穩，有的是人格失調，有的是智力低能，有的是神經衰弱，有的是不能適應環境，有的是反社會行為的表現等。

我們知道這些兒童行為問題的產生，社會環境的惡劣為其主要的因素。所以如能及早發現兒童的行為問題，把社會環境加以適當的調整，則這些問題兒童不難恢復常態。因此，兒童行為指

導工作的方式，亦以社會工作中的個案工作及集團工作為最適宜。茲把方式分述於後：

(一) 個案工作方式——社會個案工作，以個人的整個社會情境為單位。所以舉凡與個人有關的不合理的社會情境，都要運用科學知識及社會資源，重新加以一番改造。如家庭關係的調整，物質生活的改進，人格的平衡，情緒的了解等，都是當務之急。今舉兒童行為指導個案工作中之一例以說明之：有一個兒童名華興，根據智力測驗的結果，智商為一百五十以上，是天才兒童；但他却不但學業成績不佳，而且性情怪僻。其中原因，主要的是由於家庭關係不調和，沒有得到適當的教養所致。於是我們乃設法把他的家庭關係加以調整，并予以指導之後，則他不但學業進步，而且性情亦改善了。

(二) 集團工作方式——集團工作以團體中的個人為單位。即是說，運用科學知識及社會資源，使團體中的每一個人的人格得以均衡，情緒得以穩定，家庭關係得以調整，個人生活得以社會化。所以集團工作含有社會及教育兩種意義。其目的在發展個人的團體責任心，及互助合作的精神，而使個人的幸福與團體的幸福趨於一致。例如兒童在街上成羣結黨，亦是一種團體生活，如把這羣兒童集合在另一處所，由一個領導者根據各個兒童的才能與興趣，予以適當的發展機會，又藉各種有意義的團體活動，以培養合作精神及責任心。這種團體生活，則變成有社會及教育意義的生活了。

我們處理這六十名兒童的行為問題時，就採用個案工作與集團工作兩種方式，而且由三年來

經驗心得，認為這兩種方式相互為用，確為兒童行為指導工作最有效的方法。

本所對於這六十個兒童的處理情形是這樣的：其中計有四十二名已結束工作，尚有十八名未結束。又在四十二名已結束工作的兒童中，計有問題圓滿解決者十名，大有進步者十五名，略有進步者五名，低能問題不能解決者四名，交有關機關處理者四名，因社會資源有限，不能解決疾病及貧窮問題者二名，家庭不合作無法工作者二名。現在可惜程醫師已另有高就，而作者亦隨金女大來京，以致工作中斷。但作者對於尚未結束的十八個兒童，仍以通信方式，在繼續處理中。

總之，由於社會環境的惡劣，使我們下一代的主人翁——兒童行為上發生了種種問題，而陷於悲慘的境地，這是一件不幸的事體。但我們却不能對此漠然視之。所以作者希望凡關心兒童福利的人士，都應本着大慈大悲的心腸，互助合作的精神，大家聯合起來，去發現兒童的需要，解決兒童的問題，改革兒童的環境，來培養兒童的健全人格。





建立中國保育制度

教育部國民教育司幫辦
德國士平根大學教育博士 張天麟

上海兒童福利計劃會議開幕之日（三十五年十一月四日），為祝該會成功，我曾在「大公報發表過一篇文章，題目是：『中國應速確定保育制度』。在裏面，第一：我指出中國建立保育制度之必要；第二：我提出保育制度上應當注意那些問題。現在我再進一步，討論建立中國保育制度的具體辦法。

我們必須做到三件事情，然後才能談保育制度。第一：國家必須根據專家的研究，制定和頒佈各種保育法令；第二：國家必須成立中央保育的行政機構和省市的保育行政組織，以便執行保育法令，同時監察各種保育機關；第三：中央及省市必須有計劃的訓練保育專門人才，及成立有關的訓練機構。

科學的保育範圍，不只限於孤兒，而是國家對於教育中的「育」字方面的澈底負責任。這其中包括的範圍很廣，並且形成了一個專門的體系。它的起點是健全的優生，它的終點乃安全的青年升學與就業。中間舉凡一切有關兒童，少年，青年身上所發生的經濟，教育，與健康的問題，無論是正常的或特殊的，在保育制度上，都需要盡法盡理地明文規定。保育制度的意義，不僅為解決急救問題，還要為兒童青年底身心發展，謀永久法律的保障。

制定保育制度之前，國家應當確定對保育制

度的基本態度：保育制度不是在破壞家庭制度，而是在成全良好的家庭制度。唯其家庭因為社會的不安，本身失掉了保護自己孩子的能力，所以國家才來協助它。其目的乃使家庭自力更生，希望它能恢復行使自己的職權。可以說：國家的保育制度等於父親的地位，而家庭等於母親的地位。做父親的，絕無坐視家庭受摧殘之理。為了這

，我國在制定保育制度時，要避免各個國家在保育上的流弊。譬如說，機關教養中的托兒所，本是萬不得已的組織；因為父母為了國家國防事業，或特殊工作情形，勢須雙雙入廠工作，小孩子因而沒人照管，國家勢必設立托兒所來教養這些孩子。可是不懂這種組織用意的人，硬要把自己的

孩子托給他人，為了自己的方便，把托兒所視為推卸父母職責之所，這是國家萬萬不容許的。而且根據蘇聯代育所的測驗結果：凡是在所養的嬰兒，其言語的發展，要較母親帶養的孩子遲三個月至五個月之久。同時證明感情多冷僻而不健全。所以蘇聯政府極力挽救家庭，竭力保護母子關係。我們只要看蘇聯為保護母親每年支出九億九千一百萬盧布（約合國幣一萬億元），便看出他們是怎樣在保護家庭了。

建立維護家庭的中國保育制度，政府應當制定下面幾種保育法令（註）

- (四) 中華民國保護產婦法令
 - (五) 中華民國母子保護法令
 - (六) 中華民國幼稚兒童保護法令
 - (七) 中華民國學齡兒童保護法令
 - (八) 中華民國青年升學就業法令
 - (九) 中華民國青年健康保護法令
 - (十) 中華民國兒童青年公共生活保護法令
 - (十一) 中華民國青年刑法法令
 - (十二) 中華民國童工保護法令
 - (十三) 中華民國孤孤代養監護法令
 - (十四) 中華民國護幼警察法令
 - (十五) 中華民國難童救護法令
 - (十六) 中華民國邊疆海外兒童青年培養法令
 - (十七) 中華民國高才生優護法令
 - (十八) 中華民國兒童青年文化生產專業培植法令
 - (十九) 中華民國兒童福利工作人員訓練法令
 - (二十) 中華民國兒童福利研究工作法令
- 根據這些法令，政府應當成立下列的保育機構：
- (一) 應成立中央護幼局（或青年局，或兒童局）。
 - (二) 各省市應成立省市護幼局，縣教育局內應設護幼科。
 - (三) 中央及地方應設青年法庭，青年犯法官，青年法律。
 - (四) 政府應特設護幼警察。
 - (五) 各省市普設產科，婦科及兒科醫院。
- 但是推行機關和執行法令，在在需要專門人才，而這項人才必須經過有計劃的訓練。所以中央護幼局應當會同其他兒童福利機構，辦理下面各種訓練工作：
- (一) 開辦護幼學院（內分醫學部，護士部及教育部）
 - (二) 舉辦保育專科學校。
 - (三) 舉辦護幼工作人員訓練班。
 - (四) 就現有幼稚師範學校，師範學校，增加護幼科或保育科。
 - (五) 大學教育系及師範學院，添增保育課程。
 - (六) 成立護幼研究會，發行刊物。
 - (七) 成立兒童青年心理研究所。
 - (八) 成立兒童福利文化圖書館。
- 註：這些法令的詳細辦法，在拙著「中國護幼法案」一書中皆有規定，不久即將付印。



鄉村展覽會

成都華西協合神學院
註冊處圖書館主任 謝魏貞梓

——農家集體活動示範之一——

爲了引起鄉村人民的興趣

，爲了提高他們的常識，我們

曾經幾次利用農曆新年，鄉民

最閒的時節，舉行鄉村展覽會

。『展覽』兩個字對於他們不

太容易懂，因此我們改稱之爲

『賽寶會』。事實上所展覽的

東西當中，一部分是由農家搜

集來的，而且也帶比賽性質，因而『賽寶』這二

個字比較合適。這樣一方面可以加強鄉民的興趣

，一方面也可以鼓勵他們自動參加，感覺整個會

不但是爲他們而開，同時也是他們自己開的。

『賽寶』部分包括女紅，布匹，農產品，及

家禽四類。專收農家的產品，經展覽評判後，於

展覽最後一天宣佈得獎者姓名，接着就請地方首

長給獎。

除了家禽是當天登記，展覽一天即領回外，

其他各物均於一星期以前登記，展覽三天後發還

，遺失者照賠。這樣可以使他們放心的來參加，

但是照我們數次的經驗，鄉民比較誠樸，少有發

生遺失的事情，當然每組都需要不斷的有人負責

指導，監視。

每次所發的獎品，都以合乎實用爲原則，頗

受歡迎，參加比賽者也逐年踴躍，而且每次參觀

者的統計，都在一萬五、六千以上，平均每天不

下五千人。

展覽部分包括兒童服裝，兒童玩具，與兒童

營養三部。普通兒童玩具一部最受歡迎，因爲不

管是成人或兒童，都感覺新奇，尤其是所用原料

多是一些廢物，使他們知道不花錢也可以有玩

具。

爲便利起見，現在逐項在下面介紹：

兒童服裝部除了陳列一些樣式簡單，顏色調

和悅目的土布製衣、褲、鞋、帽外，還分發一兩

種衣服的紙型，分發時有專人講解其優點。這種

紙型多半是在托兒所母親會或少女團裏討論並採

用過的，最簡單，經濟，而合理的樣式，因此索

取紙型，回去製作的很不少。

一次有一位受過教育的婦人，在鄉間發現了

穿這種衣服的鄉下孩子，覺得驚奇可笑。但是她

錯了，難道鄉下孩子，就不該穿中西參半的較合

理的的衣服嗎？

兒童玩具部所陳列的玩具，多半是利用廢物

製成的。有小布人，布狗，香包，也有竹編的小

筐，小籃，更有廢木塊製成的積木。往往不但成

羣的孩子捨不得走，連大人都願意多站一會兒，

研究着這些玩具的製法。平時他們忙得喘不過氣

，無暇想，也不知道孩子們需要玩具，更不會利

用廢物利用閑暇替孩子們製造玩具，領導孩子們

製造玩具了。上面所提的布人、布狗、香包、竹

筐、竹籃等物，都是利用婦女集會及少男少女團
等的活動時間製成的。這樣不但使他們的子女或
弟妹有了玩具，更使他們有手腦並用及服務別人
的機會。

最後要提到兒童營養的展覽。普通一想到鄉

村的貧苦，就覺得營養的不易提倡，但是事實證

明了這種觀念的錯誤。只要就當地的人力物力作

應有的倡導，鄉民是可以接受的。兒童營養的展

覽分爲一歲以下，一歲至六歲，及學齡兒童三組

。用實物及圖表兩種方法，並排出各季中一天的

食譜，可能範圍以內都用實物表演，不可能的只

好用圖表。此外把各種普通食物中所含的養料，

用簡單的字句與數字標明，這樣可以提醒他們對

選擇食物的注意。鄉間當然不會有牛奶，我們則

以豆漿豆腐代替。普通吃得起，捨得吃雞蛋的人

也不多，我們只好勸他們多吃豬血，骨頭湯，新

鮮菜蔬等。

上面所列的各部門，隨時都需人解釋，因此

需要幾個人一組，輪流解釋，否則展覽一天就會

感覺精疲力盡了。

多次的經驗告訴我們日常與各鄉民家庭聯繫

的重要，他們是有着無限的力量，求知的心情，

需要人的開發與指導。他們只要知道工作人員是

出於愛心在幫助他們，就會盡力的合作，接受新

的建議。

展覽會不過是推進社會教育的一種方法，但

這種方法只要用得正當，是很有功效的。希望有

志鄉村運動，建國運動者，能推廣於各地，提高

人民的常識，予鄉民鄉婦以實惠，予鄉村兒童以

正常發展的環境與受教育的機會。



對托兒事業的希望

上海女青年會
托兒所主任 陳善明

托兒所在上海，祇有短短的幾年歷史。最初開辦的托兒所，很多是為救濟勞動或貧苦婦女的兒女。最近一年來所開辦的托兒所趨向在為職業婦女的兒女服務。在先因為是救濟性質的，必須解決兒童的一切衣食住問題，因此很多是日夜間的。最近開辦的托兒所，因為看到家庭在兒童智力，體力等發展上，佔着非常重要的地位，所以很多的托兒所祇是日間的。總看上海現有的托兒所，他們開辦的動機和功能，有下列幾種：

(一) 為照顧職業婦女的幼兒或嬰兒而開辦的，共有四處。

(二) 純粹為教育學齡前兒童而設立的，有一處。

(三) 為照顧失學兒童所需看管的幼兒而設立的，有二處。

(四) 為推廣托兒所運動及訓練托兒所工作人員而設立的有一處。

(五) 為營業而設立的有二處。

上海是擁有數百萬人口的工商業大都市，為教育兒童，職業婦女分勞的十個托兒所，其收容總數還不到五百人，怎麼也跟不上上海百分之一的需要。

托兒所不能如願開設，原因倒不是因為上海居民不瞭解托兒所的重要及需要。原因很多，第一是房屋缺乏問題。至少有三個團體在去年抗

戰勝利後就預備在上海開辦托兒所，時過一年，因為找不到房屋，祇能停頓在籌備的階段中。第二是經費，因為物價和人工的高漲，要開辦一個比較近乎標準的托兒所，設備一項所需要的已很可觀。再加上每日每月的一筆很大的經常開支，一般熱心托兒所事業者，多數不敢輕易嘗試。第三是人才的缺乏。這十個已開的托兒所，差不多全感覺到要找一個適合的育兒人才，非常困難。因為托兒所工作人員，尤其是夜間的保育員，她們每日為孩子喂奶，換尿布，洗浴，教孩子說話歌唱等工作，已非常繁重。假如我們來分析她們的工作，很像俗語所謂的『做不見好的後母』。

她們今天如果賠上十二分的小心，使兒童免了意外危險，誰也不會知道和感激的。但反過來，如一失眼而兒童有了點小碰小撞，那立刻就找出了過失。所以要請到有耐心，有愛心，有訓練而有能力的保育員，是非常困難的。如欲解決這種困難，第一，應儘可能在設備方面使兒童不容易遇到意外。第二、托兒所負責人應該誠心地培植和指導工作人員，同時注意到工作人員的娛樂，為他們預備有意義和有自我發揮機會的種種娛樂，來調劑她們繁重的工作。

我們看到托兒所的需要和開辦托兒所各項困難，我有幾點建議：

(一) 把上海現有的十個托兒所組織起來，最少每月每季能聚會一次，來檢討各托兒所內的

一切問題，共同推廣托兒所運動，並協助新成立的托兒所。

(二) 希望兒童福利機關，除了在物力和財力上協助各托兒所外，能在最近的將來開辦一次短期的托兒所工作人員進修班，使在工作的人能有機會學習到新的育兒常識和技能。

(三) 希望兒童福利機關能經常的開辦短期保育人員訓練班，或是指導及協助已在開辦訓練班的機關。

(四) 校址較大的小，中，大學能闢出一二間房間，附設托兒所，使附近的居民有托兒之處。同時希望各教會禮拜堂有空餘的房屋，闢出來辦托兒所。教友中很有許多熱心的婦女，願意出來為兒童義務服務，這就可以省了一部份的經常費用。

(五) 經濟比較寬裕，有空餘房屋及子女已長成的婦女，希望她們能闢出一二間房間，以收容五個到十個日間兒童。這樣她們一方面為鄰近職業婦女分勞，一方面在工作於天真活潑的兒童間，會得到不少的經驗和安慰。在美國，差不多每一條街有這樣的一個托兒所。這種托兒所的優點有三：第一，托兒所與兒童家庭很近，接送方便；第二，因為兒童少，每個兒童有較多的被注意和愛護機會；第三，因為兒童少，傳染疾病的機會也比較少。

(六) 希望政府或是兒童福利團體，能聘請兒童福利專家，來根據中國情形，擬定托兒所最低的必備條件，同時進一步審查各托兒所是否合格。這樣托兒事業才能有進步，才能真正的為社會，為兒童服務。我深深的祈望上海能很快的推動托兒事業。一方面為上海的兒童造福，為上海的職業婦女造福，同時亦可為全國示範，為全國國民造福。



曙光家政室一瞥

荆淮

——介紹曙光家事職業中學家政實驗室

曙光女子家事職業學校，設在四川簡陽，是劉福端女士所創辦。本文內容，就是介紹這別創一格的家事學校的家政實驗室的一般情形。國內有關家庭教育及兒童福利的機關一定不少，有許多是外界所不知道的。我們希望讀者會將你們所曉得的機關介紹出來，我們當樂為發表。——編者

在一個教育落後的地方，尤其是小城市，讓一個女子在學校讀書兼任家事操作，實在不易推行。然而今日與其他各國同列一等強國的中國，要使他名實相符，也非從「家」着手不可。孔子所謂「修身，齊家，治國，平天下」也是從小團體開始。要使教育成功，父母潛移默化的教育，尤屬重要。為此，這位富有毅力的校長，便衝破重重疊疊的濤浪，打破女子讀書便成「小姐」的風度，鏟除中國舊有「嫁漢，穿衣，吃飯」的口號，來辦家事學校。今日的中國，不容許寄生蟲的產生，今日的中國社會也不容許寄生蟲插足。因為太平洋戰事發生，影響她的工作，於是她由華北遷往華西，選擇了地點，在她的園地又開始她的工作。在物產豐富生活易謀的四川，來實施她的計劃。她除了負責學校行政兼任教課以外，還照應着剛滿週歲的一對雙生子——直到這一對孩子四週歲——抗戰勝利後一年，她們的父母才把她們接去。

學生死讀書，讀死書，都不合乎時代的要求，生活與教育打成一片，才是活的教育。家政實驗室應時而產生了。我被派為家政室的顧問，我覺得很高興。緊張的生活才有進步，才有趣味。家政室除了一位顧問之外，有六位學生帶着一位未滿週歲的小寶寶。每組兩人，她們的工作每星期調動一次，家庭中任何種工作都輪流做到——她們沒有男女工人，一切都是自己操作。尤其是對於小寶寶每餐食物的分配，時間，營養以及教育方法——這樣的撫養，每個學生都要輪流到的。每週末她們要負責請兩桌客，茶肴是她們做廚人，親自負責——每次花費的錢要經濟，要含有營養成分的菜蔬，油鹽醬醋等都要配合適當。每星期六上午十二時才下課。

賓客滿座，小寶寶就獨自一人在旁邊的遊戲欄中自得其樂的耍玩具。她時常注意到別人的動作和談笑，在別人大笑時，她也張開嘴哈哈大笑。賓客入席後，小寶寶依舊耍玩具，不侵擾別人的秩序。這是受過訓練的孩子。

除了每天七八小時的功課，以及料理三餐外，每週的週末還要隆重的請一次客。（每次的菜肴是用拈圖的，並不派定的。）這次請是中餐，照中國的規矩，六大四小，冷碟熱盤，依次上來。菜質既富營養，價值又經濟。在今日生活高漲情形之下，應酬既少不了，收入又如此微小，家

庭中自應有最經濟的預算，這是我們家政實驗室最注意的一點。

這樣的「家庭」，給人們多少的溫暖，安慰，和愉快！我們是一個家政實驗室，六個「家庭份子」，沒有一個是有直屬親屬關係的，但是我們因為同一宗教同一信仰，對於建設新的中國是同一目標，我們也知道，這樣的家庭是中國所需要的，所以我們本着我們所受的教育和訓練，要腳踏實地去做。

重要新書出版！

廣島被炸記

John Hersey: Hiroshima

約翰·海爾賽著
黃嘉音譯

這是一本今秋轟動歐美的新書，描寫原子彈在廣島爆炸前後，六個炸後餘生者的故事，生動深刻，是原子世紀中一部最發人深省的作品。全文原載八月卅一日「紐約客」雜誌，該刊出版後，立即銷售一空。比利時商會，普林斯頓市長和愛因斯坦博士紛紛函電大批訂購，英國八大報紙要求轉載，形成了文壇上的空前盛況。本書現已譯成中文，印刷裝訂均極精美，每冊僅售二千元。西風及家訂戶一律九折優待。



光出版社發行
西風社總經理
上海陝西南路二
三二弄十八號
電話七〇六九三



英·國·人·愛·家 唐笙

——本刊特約英國通訊——

英國人的家庭生活，好像一條流過千頃平原的溪流。是那裏幽靜而又那麼平淡。沒有狂風，沒有巨浪，一天天的日子也就像溪水般，緩緩的，不停流的過去，直到生命的終止。但是就在這靜的生活中，却自有他的美麗，而平淡無奇的日子，倒也頗富詩意。

英國人是愛家的。他們愛自己的小花園和後面的幾間屋，雖然那所謂的花園，有時只是一丈見方的土地。他們更愛自己廚房裏的那小小壁爐，雖然爐中的火，在嚴冬的晚上，並不足以抵擋寒氣。但是在一股英國人的眼中，家是象徵着和平與安穩，家是人生海上的一塊可以棲身的岩石，家有那麼一點點神聖。

生活有規律

英國人的家庭生活，普通都很有規律。一般的主婦照例的早就把一星期七天中該做的事計劃好。譬如說：星期一該洗衣，星期二上街，星期三熨衣服，星期四……這樣一星期接一星期的連續下去，常常會十幾年沒有一點改變。而先生們呢？也同樣的生活得很刻板，有一定的日子在俱樂部，也有一定的日子去健身房或運動場。而其他公餘的時間，則待在火爐邊上。事實上他們實在太愛那小小的火了，英國人所謂的『家火』

(The Family Hearth) 常常被稱為最可愛的

的地方。先生們假若不是去酒館的話，就得太太們費許多口舌勸勉，才能把他們拉出去看個朋友，或是看一場戲。除了極窮苦的人家外，一般人都有無線電收音機，因此坐在家裏看看書報，真是並不寂寞。不過提起酒館(Pub)，這是英國人生活中的特色，不論男女老幼(十六歲以下兒童不算)，不論貧富貴賤，多一半的人是有坐酒館之癖。只是男人去得比較多，而女子則不常去。並不是不想去，而是多去怕人家說話。酒館在英國人生活中，就像清溪裏的一點淺灘，每個人都不免在那兒停留一小會。但這也不過像他們生活中其他各項一樣，佔據刻板的一點地位。坐酒館和主婦的星期一洗衣服一樣，只是生活中的那件事。至於在酒館中喝得爛醉，因之發酒瘋，打鬧的事件，雖然偶爾也有，但那並非常事。除了有特別機會，如聖誕節或休戰日，可以無顧忌的狂喝外，一般人的飲酒都有相當的節制。若真不幸，在酒館裏喝醉了回來，那第二天常常要對太太陪罪認錯。而太太也可以扳起臉責備她的丈夫一番。

社會的制裁

英國社會中，道德觀念佔很重要的地位。同時，私人的家庭生活情形，往往被當作衡量一個

人的道德標準。人家誇獎一個人說：『他真是個好丈夫！』意思就是這個人品行端正。相反的若說：『他不是個好丈夫。』那對這個人的人格，就是表示不滿。或許是由於此罷，英國家庭中的不幸事件比較少。丈夫對妻子虐待及遺棄，或是在外邊公開的尋花問柳，放蕩胡攪等情形，都屬罕見。這並不是英國的男人特別老實，只是因為他們數百年安定的社會，造成了強有力的社會制裁。一個男人若對妻子不忠實，或對兒女不負責，親戚鄰居都會指責他，而他的朋友也決不以寬容的態度幫他忙，或替他向妻子隱瞞。相反的，他們會去告訴那妻子並幫助她。在這種情形下，做丈夫的就多了幾分顧忌，因此越軌行動，就比較少。同時英國人總脫不了紳士味道，就連工人階級的家庭也覺得要維持面子。在他們看來，夫妻口角，家庭中糾紛，都是極不榮譽的事。所以除非萬不得已，總是設法避免吵架之事。本來末，有什麼事只要當事人能忍，還有什麼問題會發生呢？因此他們的生活就能像溪水一般順利的流下去。

主婦的「家」

英國是個父系的男性中心社會。在家庭中，當然以丈夫為主，而妻子無形中似乎還有服侍丈夫的責任。但是英國太太不像日本太太那樣一味服從，她們固然很溫柔，但是她們却也很清楚的認明了：那些是她們的義務，那些是她們應享的權利。普通的家事，她們承認是妻子的職責。大多數的家庭中沒有傭工，但做丈夫的下了班回來，儘可以擺起了腳，躺在沙發上，抽個烟，任

太太在廚房裏，忙碌的燒菜，做點心，擺桌子，而一點不去幫她忙。假若晚飯燒得太慢，做太太的還會很客氣的向丈夫表示歉意。在飯後，那些洗碗抹桌子的事，仍舊是太太的責任，那一個男人肯天天幫忙擦擦碟子，他就算是好裏又好的丈夫了。太太每次都會連連的道歉不絕。若家庭中有女孩子，或同住有其他的女性，那她們就該幫着做這些家事；但男孩子却不一定要幫母親洗碗擦碟子。可是妻子在家庭裏，也有她應享的權利，譬如說調動家庭的生活程序，佈置房間裏的傢具與擺設，處理家用的帳目等，她們是有獨裁權的，同時她要把這『家』弄成什麼樣都可以，『家』差不多可說是主婦的家。丈夫不當心把椅子弄壞或地氈弄髒，都該給太太陪不是，因為椅子和地氈及家中的一切，按理說都是屬於她的呀！很多的丈夫在結婚紀念日或是太太生日的那天，買些家裏需要的日用品，如電氣燒咖啡的壺，或電熨斗等等，算是送太太的禮物，誰也不會覺得他簡直是自己送自己，雖然家庭中的東西是大家都要用的。不過客觀的看來，他們這樣把職權分得一清二楚，的確是維持家庭和睦的好辦法。這樣誰也不必無理的怪對方，各幹各的，兩人的意見在小節上可以不衝突，因此減少了夫妻口角的一個大因素。

共渡假期

或許是因爲他們日常生活太平淡無聊的緣故罷，一般的家庭都需要，而且也都有假期。一年中至少有這麼一次，普通是在丈夫的工作假期週內（英國的工人及職業階級，均已爭取到每年至

少有一星期不扣薪的假期），一家人把房門鎖了，跑出去到海邊，湖區或鄉間去旅行。而鄉間的人呢，就到城裏如倫敦、曼徹斯特等大都市去渡假期。在這時候，他們脫離了刻板的生活，換了眼前的環境，身心都得到充分的休息。而同時更給疲乏的精神一些刺激，給腦筋裏添點材料。假期簡直是他們生活中不可少的條件，這是他們生命中的高潮。在去渡假期以前要費許多心機去計劃整算，以後更要花不少的時間去談論回味。也有時候，妻子會單獨的約了女朋友出去渡假期，那多半是丈夫太忙而妻子正巧需要休息，這種事情並非由於家庭間感情的破裂，當然也有丈夫和男朋友一起出去打獵、釣魚等事。但大半的家庭，却總是願意在一起渡假期。

兒童是家的中心

小孩子在任何地方的家庭中，都佔一份子，而在英國他們更佔有極重要的地位。一般人的觀念，覺得兒童是應該有幸福快樂的生活，大人們吃點苦則無所謂。所以家庭中若有什麼好東西，總是讓孩子們先享，兒童的利益佔據了整個家庭的中心，似乎做什麼事都要看它對孩子們的影響如何。關於選擇住宅、家具等事，甚至於父親的職業也都先考慮到它是否對孩子們有利。這種觀念不單存在於私人家庭裏，就連政府的政策，也是注重着這一點，自從一九三九年，實行了食物配給制之後，英國會有數度很緊張的食物恐慌。但不論牛油、雞蛋和其他的食物多麼稀少，更不論維持英島四千多萬人口的食物有多少困難，糧食都始終都能讓兒童的得到充分的營養。在冬天

，牛乳產量低的季節，大家飯後只能喝黑咖啡（不加牛乳的），但每一個十六歲以下的小孩（兒童執藍色食物配給證，所得的配給食物與大人們不同），却能一年四季都有一天一瓶的牛乳。橘子和其他外來的水果，一般人常常一兩個月領不到一個，但爲了補充兒童營養，六歲以下的孩子，都可以領到新鮮的橘子汁。英國人的愛護兒童，我們實在不能不欽佩，同時我們在羨慕之餘，更有模倣這點的必要。

子女少

一個英國家庭中，孩子總是很少，兩個是最普通的，但獨子與獨女的家庭也是常事（最近一次人口統計的報告，是平均每家庭僅一·七的孩子——戰爭時的統計數），這是由於一般人都能很理智的計劃該有幾個孩子，當然也是由於節育常識的普及。新婚的年青夫婦，常常會告訴你：『我們的家剛剛開始，什麼東西都需要添置。而且約翰的事業還不穩固，我們暫時不能要小孩子的呀！』更有的父母親說：『我們的收入只允許我們有兩個孩子，再多就不能給他們舒適的生活，倒不如少些好。把孩子們帶進這個世界，給了他們生命，却不能好好教養他們，這是犯罪的行爲。』這樣的態度，不僅限於中上階級，就連勞工階層的人們也注意到，並知道怎樣去處理生育問題。不過近數年來，英國人口增加率銳減，確使當局者感到憂慮，因此又設法獎勵生育，以兒童津貼等等來鼓勵家庭中多養孩子。總而言之，英國家庭中的觀念，認爲父母對子女，除天性的

變以外，另有一種，對社會應培植健全的人民的責任感。這使他們十二分的愛護子女。不過一旦孩子已經成年，這責任就算告終。那時他們對兒女的冷淡薄情，會使外人覺得希奇。譬如說，兒子已經開始做事，但自己尚未成家，那麼他即使住在家裏，也需要付房飯錢給母親。

商業化

另外出了嫁的女兒，帶着女婿回娘家省親，或是在外邊做事的女兒，回家渡假期，一兩天的耽擱還可以，若超出五六天，那母親就會老實不客氣的問他們收房錢。同時做父母的也並不指望兒女養老。和下一代同住的人並不是沒有，有些老太太或老頭子，嫌一人單住寂寞，有些爲了愛子女或喜歡孫兒，願意跟兒子或跟女婿住，不過他們經濟仍舊是獨立的，按期付多少家用給家庭的主婦。他們的地位正像一個借宿的房客，他們是不能干涉家裏的事，也不應批評家裏的好壞，儘管那家的主婦是比他小一輩的兒媳婦或女兒。以中國社會的眼光來看，他們簡直太商業化，太無感情了。但在英國人看來，這是極有道理的辦法。一家不能有一對主人，家是只應該包括兩夫妻和未成年的兒女。老年人都應該有養老金，孩子們在成年前，有受扶養的權利，但一踏出學校，就必須自食其力。家裏儘管有些零零碎碎的人物如丈母娘，未結婚的姨母，孀居的舅父或叔父等，但他們僅等於房客，不算家庭的正式份子。英國的家庭生活與普通中國的家庭相比較，有很多不同的地方。大體上講，中國的社會正在過渡時期，而家庭制度也正經過一番轉變，因此

家庭中難免有不安定的現象，或是發生各種問題與糾紛，而在英國則沒有很嚴重的家庭問題。最近由於戰爭時士兵的離家，會引起了許多離婚案件，但一般人的觀察，都覺得這只是戰爭的後果，慢慢就會解決。假若真要批評英國人的家庭，那我以為他們最大的缺點，就是家庭裏的情感聯繫太缺乏，一切都太營業性質，責任與義務成了主題，而人與人之間的愛與情分，却佔了第二位

。當然，自己是中國人，不習慣，也不願意習慣於英國人的生活。在中國家庭裏，家人之間，都有深厚的情誼，中國的家庭生活，正像深無止境的海洋，雖然現在不時由於社會情形的轉變而有巨波浪濤，但這只是過渡時期的現象。終有那麼一天，中國的家庭生活會和平靜的海面一樣，不像小溪那般單調，却有無窮盡的趣味，更有十分的安全。

立 創 年 三 國 民

行 銀 蓄 儲 託 信 華 新

務 業 行 銀 切 一 營 經

行 總

號 一 六 三 路 西 江

話 電

號 九 〇 一 八 一



留美家書 章強

船於九月二日下午四時啓碇，當日天氣奇熱，難於入睡，幸其後數日漸涼爽。

一路風平浪靜，最船的人不多。船上伙食雖不大好，但還過得去，而且儘可吃飽。甲板上原規定三等乘客只能到無篷甲板上，但實際上他們也常溜到頭等甲板上，因三等乘客約佔全部乘客的十分之七八，而中國人倒佔有四分之三，且因中國乘客在三等艙是統住在一起的，所以在船上常有一種並不是到外國去的感覺。艙內如客房，每間內住二三百人。床舖都是三層，幸有空床位可以拆去或放放箱子，不然必致擁擠不堪。三等乘客男女約共一千二三百人，每日洗臉，洗澡，吃飯甚至各種行動必須排隊，其行列之長可想而知。船行每日約五百哩，過日本即向北行，每日時計發快四十五分鐘，並過了二個九月十日。故現在我這裏的時間已比上海晚了半天，或是上海今天晚上十點鐘在費城或紐約是上午十點鐘。在船上無事，船裏又太悶熱，所以多半是坐在甲板上曬太陽，聊天，或是吃飯，洗臉，洗澡，洗衣服（這幾件是船上的大事，因為都須排隊的）。其間有幾天是陰天，却冷得要命。

十三日那天，大家都緊張，因為舊金山馬上就要到了。加州的好天氣當天就領略到，十分晴朗明媚。一直到晚上八點半才看見燈塔同陸地上的燈光。等領港艇來才駛入金門港。十時四十

分大家都到甲板上去看船鑽過世界第一大橋（美國人自誇它是歷史上人類所能造成的空前絕後跨度或橋洞距離最大的橋），確是壯觀，而金山夜景也實在是美觀。當天因時間過晚，乘客不能登岸，暫停灣內。大家一直在望着可望而不可即的美國，同時各在做登岸的計劃。祇有我們幾個一無把握，不但上岸無旅館可住，甚至以後往何處去都不知道。

次日一早，海關驗疫人員及移民局人員上船辦理乘客登岸手續。手續雖並不太繁，但乘客太多，假設每人花五分鐘，雖分七八組，其所費的時間就可觀了。好在我們幾個並無要事在身，一直等到最後，到晚上十點才離船。又到海關查行李，弄到十二時多才僱汽車去旅館。那邊雖說有人定了多餘的二間房間，可是到了一間，却並無其事。箱子一大堆放在旅館門口，每個人都狼狽不堪，過路人都為之注目，我們的窘迫可知；且又無別處可去，於是祇得找旅館經理交涉。結果總算圓滿，給了我們一套間（Suite），是兩間房間連澡堂，六個人住，祇有兩張床，另外又放入了四張可摺起的鐵床，總算解決了一個大問題。旅館名叫贊特坎勃（Waltcomb），雖屬第二流，但已相當考究。地點是在最熱鬧的街上，面對聯合國會議的大樓。我們如劉姥姥進了大觀園一樣，頭兩天都不敢一個人出門，唯恐露出鄉下人的馬脚。房金每天十四元，若是兩個人住真吃

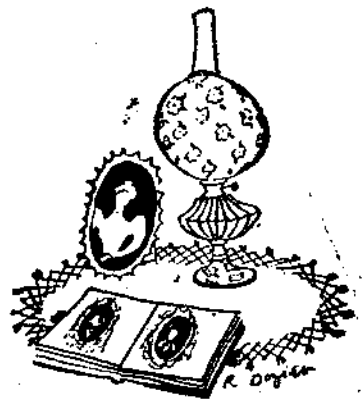
不消呢。

在舊金山住了三天，到處去觀觀光，同時打聽東行辦法，和置辦些行頭。幾天之內，居然摸得很熟而無窘狀了。美國人的廣告與服務之佳，恐居世界第一。到處五光十色，結果倒弄得無所適從，不知買那樣才好。而且在店舖門口看看，就有人很客氣的請你進去看這樣看那樣，弄得你不好下場，所以後來都不敢多看，或簡直說是不買。其實東西是好而便宜的。加州祇有海味，水菓好而便宜。天氣，風景則都極好。房子多新建而色彩鮮明，雖住宅多木造，却極美麗，看到了方信雜誌上的圖照實與事實相符。

在美國金錢第一，到處祇要有錢可以克服一切困難，所以小費不能少花，除非用不着它。但是給了錢，其服務之周到，則又覺得一些不冤枉。雖然如此，我們多半是出門坐電車，或公共汽車，吃飯坐在櫃台上，這樣可以省却不少的小費。

我們東行的途程是：昌復同文中乘火車到紐約，連臥車約一百四十餘元，連同吃飯小賬二十元，共需一百六十餘元。二哥先同楊惠去西雅圖，再乘火車到紐約（他未乘臥車，祇用一百元，連吃飯在內）。我則同郭大夫乘汽車直來費城，這樣連吃帶走祇用六十元。不過雖也祇走四天四夜，却是苦得多了。其實在美國飛機同火車價錢相差無幾，飛機比臥車還便宜些。不過我們在舊金山時，買不到飛機票，因此我才決定坐汽車，這樣路上可以多看看城鄉風景；若是不忙的話，一路上停停走走，則更有意思。

（下接第三十七面）



你要避孕嗎？

南京鼓樓醫院
婦產科主任 劉本立

避孕的價值

人類的生存專靠人們不斷的生殖，來維持着人類的新陳代謝。生殖是人類的本能，所以幾千年來的世界繼續着有人類。但是現在的人類已經發現了避孕的方法。雖然有許多宗教家說生孩子是造物主宰所賜的責任，人們應該任其自然，不應該阻止它的發生。但是在醫學的立場上看來，避孕的確有它的價值。

生孩子固屬人類的責任，但是我們還得注意到生產者的健康。緊緊相接的生產，無疑的造成了許多軟弱的母親。所生的孩子也往往不健全。如果我們利用避孕的方法來將懷孕間隔着適當的時期，使母親們有充分時間來恢復她們的體質，母親和她們的孩子就可以有更好的健康。

患結核症心臟病和腎臟病的女子是否應該懷孕？這是很嚴重而極值得考慮的問題。雖然沒有人能剝削她們生孩子愛孩子的權利，但是懷孕常常加重病情是不可推諱的事實。如果她們能得着適當時間的治療和休養，她們的體格可能恢復到能懷孕的程度，而不影響到她們的健康。這些病

進入嚴重期的時候，生產常是致命傷。這種病人犧牲在生產上的比比皆是。如果她們能即時避免懷孕，生命可能得到意想不到的延長。

更有一些患有精神病或低能病的人，他們的子孫常常遺傳了這一類不合優生條件的病症。這些人雖然可以結婚，但是他們實在不應該生孩子。這就需要避孕了。

避孕不僅僅是醫學的問題，它也是社會的問題。人們生孩子只是開始他們的責任。生出的孩子還需要不斷的培養。他們需要金錢、人力、精神、和優良的環境，把他們造成有用的人。我國目前的情況，能有水準上的能力的恐怕是少數。如果環境不好而子女成行，結果只是增加自己的負擔而減少子女成功的機會。如果能假避孕來適當的間隔着前後的生育，使經濟有較好的調節；或是在環境不良的時候，暫時避免懷孕；或是有了足夠的子女而實行永遠節育。一個家庭的計劃和子女的培植才可以有較合理的支配。

避孕的方法

避孕的原則是防止男子的精蟲和女子的卵會

合。因為沒有一個最實際最可靠的方法來達到這個目的，所以有許多方法先後的發明了。這些方法各有利弊。為說明便利起見，這些方法可分為四類：(一)生理原則，(二)化學藥品(三)機械器具，(四)施行手術。

(甲)生理原則——這一類的避孕方法是利用生理的原則來達到目的，不需要別種物件的協助。

(一)體外射精——體外射精這幾個字很明顯的表現這個方法的本身。男子在射精的時候將精液排泄在女子陰道的外面。這種避孕方法恐怕是最古的發明，也是現在最普遍採用的方法，因它不需要特殊的設備，應用的手續也極簡單。不過這種方法並不是十二分的可靠，因為懷孕的人仍然有。有人曾經研究過在這種情形之下受胎的原因。他們發現在射精之前，男子的尿道口有一種透明的黏液，在這裏面有時會有精蟲存在。在一般情形之下，這少數的精蟲往往不引起懷孕。但是在生殖力強大的男子或女子，受胎就變為可能的事情。

神經緊張和患早洩的男子，要嚴格的實行這種方法是不很容易的。有時他們會在不自主的情形下不及將精液射在女子的陰道外面，以致給予精蟲和卵會合的機會。

這種方法對於男子的精神也有不同程度的打擊，因為他們在將要滿足慾望的片刻，却要顧慮到避孕的需要。性交的興趣因此而減低，同時它確能造成一種恐懼心理，恐懼懷孕的發生。以致引起早洩和神經衰弱症。頭痛、易怒、頭暈、失眠、胃口不佳等，是常見的症狀。

所以體外射精避孕法，只能偶爾應用。長期的應用就會引起不良的影響。

(二) 擇時性交——前面已經說過，避孕的原則在阻止精蟲和卵的會合。我們知道普通男子每次排泄的精液裏都有精蟲。這是無可避免的事實。我們也知道女子不是每天排卵，也不是每次性交就排卵。據多數學者的推測，女子每月排卵一次。但是排卵到底在什麼時候呢？如果我們能確定了這個，那麼在那個時候避免性交就自然避免了懷孕。這樣既不需要機械器具，也不需要化學物品來阻止精蟲和卵的會合。所以可稱為最理想的方法。可是女子排卵的時期至今還是一個謎。據許多學者的研究，他們大多同意月經週期的當中是排卵的時候。例如一個女子每月一日開始行經，她的排卵大約在十五日。這個日期的前後一兩天已公認為容易受孕，應該避免性交。其他的時候有人稱它為「安全期」。

這個問題曾經得到許多多年性生計記錄的滿意證明。但是我們還是可以找到失敗的例子。除了這個方法的安全性不太高外，它對於應用人的健康沒有什麼惡影響。

。因此利用放射線來求暫時的避孕是不可能的。如果要求永遠的避孕，放射線治療可以給予我們滿意的結果。這種治療平常僅應用在女子方面。

(乙) 化學藥品

(一) 陰道灌洗——在性交後立即應用陰道灌洗法來把精液洗出陰道是一個簡單而常被採用的方法。普通利用這個法子的人，總喜歡加些藥品在灌洗水裏，目的在增加消滅精蟲的效力。但是單純的水也具有同樣的功効。不過陰道灌洗法的本身並不是一個好的避孕方法，因為它的安全性太低，只能供偶然的應用。並且還有兩個附帶的條件：(一) 此法應在性交後立即施行，愈早愈可靠；(二) 最好同時應用避孕藥放置在陰道內，以便增加效能。

(二) 陰道坐劑——放置在陰道裏的避孕藥多不勝舉。出廠的廠家都鼓吹它的出品最有效果。其實正因為這些藥都不十分可靠，所以才有層出不窮的新藥問世。

這些藥或製成藥丸或製成油膏。它們的成份不外 Tyndol、金雞納、汞化物、醋酸、硼酸、乳酸等物。它們的作用或是直接消滅精蟲，或是在陰道內發生泡沫來殺死精蟲。也有人說這些藥品是依賴着其中的脂肪體或泡沫來對精蟲作機械的阻擋，並沒有實際殺死精蟲的能力。我們且不管它的作用怎樣。我們要曉得的是它的可靠性。我們知道受孕只需要一個精蟲。而每次精液中有九千九百九十九個還是不能保證避孕的成功。陰道坐劑沒有這樣大的能力已經一再被事實證明。強烈的藥品並不是沒有，但是那些足以損傷陰道

的組織，不合應用。甚至有些柔和的藥品，經過長時期的應用，也會引起不少陰道發炎症。如果在應用這種藥品之外再助以陰道灌洗，結果會比較好。

(丙) 機械器具

(一) 保險海棉——這種避孕器是一塊海棉似的東西，在它的一端繫有一根線，作為取出海棉用的。在性交前女子將這個避孕器放置在陰道底，遮蓋着子宮口。如果在應用前將海棉用避孕藥水浸濕，它的效力可以增加。它的作用和下述的子宮帽相似。因為它的效力不如子宮帽，所以已經很少被採用了。

(二) 子宮帽——子宮帽有三種。第一種是金屬或橡皮製的套子，可以緊緊的裝置在子宮頸上。每次月經後即裝上，到月經將來前再拿下來。這種手術不很容易，女子往往不能自己辦理，而需要每月兩次去請醫生代辦，很是麻煩。加之整月的裝置在子宮頸上成爲一種異物，不免造成局部的發炎。所以它沒有得到一般人的採用。

第二種是一種有彈簧邊緣半個雞蛋殼形的橡皮套，用以套在子宮頸上的。這種子宮頸帽和第一種的不同是它需要臨時裝置，用後取出，不是長時期放在子宮頸上。

第三種是半球形有彈簧邊緣的橡皮製品。這種避孕器是放在陰道裏的，它的一邊放在子宮頸後，另一邊放在恥骨後邊。這樣就遮蓋住了子宮口。它的形狀比前兩種要略大，但是應用者並不會感覺不舒適。不便的是它需要臨時放入，用後取出。

應用的人須注意她們所用的子宮帽的大小是

否合適？過大的能給予局部的不舒適，過小的又不能阻止精蟲。所以應用的人決不要隨意選購。她們應該就商醫生，測量子宮頸或陰道的大小，以便決定她們個別的需要。

適合大小的子宮帽還需要正確安置的技術。應用的人最好請醫生指導這種技術。不正確的安置是沒有滿意的結果的。

單純的用于子宮帽還不能達到可靠的避孕。在子宮帽的邊緣上應加塗避孕油膏，用以阻止細小的精蟲從邊緣的小縫裏溜入。性交後子宮帽應留在陰道內至少六小時。在取出前和取出後都要灌洗陰道。

有些人也會懷疑到子宮帽的可靠性。理論上子宮帽似乎不足以阻擋精蟲。但是事實上它確實能給予人們很滿意的結果。尤其是第三種子宮帽是現代最普遍採用的避孕器。不過這種臨時安置的器具，往往使應用的人感覺不便而致忽略應用。這是這種避孕器失敗的最大原因。

(三) 子宮頸鈕——子宮頸鈕是香菌形的金屬或象牙製品。也很像硬領襯衫的那粒金屬鈕子。所以它叫做子宮頸鈕。子宮頸鈕的一端略粗，是要塞入子宮頸而使它不脫出的。另一端扁平而較大，用以遮蓋子宮口的。兩端的當中是一根細柄。這種避孕器將留在體內半年到一年。因為它的便利，所以許多人喜歡採用。目前還是有醫生在提倡它。不過這種器具具有根本上的錯誤。女子的陰道內有無數的細菌，而她們的子宮裏却完全沒有細菌。它所以這樣的完全靠子宮口這扇門。如果我們將這鈕子裝置在子宮頸裏，就等於打開這扇有防禦價值的門戶，引起嚴重的結果。所

以這種避孕器根本沒有存在的價值。

(四) 男用節育袋——男用節育袋是一種薄橡皮皮的套子，用以裝置在男子的外生殖器上。精液就射在這個袋子裏面。不使精液與子宮頸和陰道發生關係。這種避孕器很可靠而便於使用。應用的人要注意節育袋的完整和質料是否可靠。如果它在性交時破裂了，它的效能就完全失去。不過，節育袋要減少性交的興趣，所以許多人都不願意用它。

(丁) 施行手術

避孕手術在男女雙方都可以施行。我們知道男子有兩條輸精管，在陰囊的兩側經過。在施行手術的時候，只要局部注射些微麻醉藥，在陰囊兩側各做一吋的切口，就可以找到輸精管。這兩條管子被結紮而割斷後，精蟲的出路就被阻塞。手術後仍可自由行動，無需住在醫院裏。

女子有兩條輸卵管，卵從卵巢進入子宮一定要經過這一段路程。避孕手術的原則就是割斷這兩條管子。不過這兩條管子是在腹腔裏的，要割斷它勢必要將腹部切開。手術雖然不困難，但是比較男子的手術要麻煩得多。

這種避孕手術，如果正確的施行，避孕的功效是絕對的。但也是永久的。一旦施行過手續，生育就不再發生。所以這一點是要醫生和避孕人一再的慎重考慮。

筆者的建議

上面所述的避孕方法，各有利弊。目前最得信仰的是第三種子宮帽。應用的女子應該購買一個大小適合的子宮帽。並且要嚴格的實行。不能存僥倖之心，以為偶爾的不用是無妨的。失敗往

往是這個原因。

男用節育袋的安全性很高。不過應用者也需要注意到質料的可靠和大小適合。當然男子要和女子一樣的嚴格實行這件事，不能暫時不用它。

意欲避孕而健康和環境仍可允許增添子女的夫婦可以採取『擇時性交』避孕法。許多學者認為月經前十天和後十天比較不易受孕，尤其是月經前十天更為安全。不過沒有人能保證它的安全的絕對性。同時採用這個法子的人必須有準確的月經。最好能先有六個月的月經週期記錄，以便預測『安全期』。

不宜生育和有了足够子女的人，可以假手術來得到永遠的避孕。為男子行手術比較簡單。所以求永久避孕的夫婦可以先考慮為丈夫行手術。為女子行輸卵管切斷術以生產後為最便利，因為那時候子宮還是很大，容易看見輸卵管。產婦也可以利用產後住院的時間做為手術後的休息，藉此得到時間和經濟的便利。常有人問行了手術後會不會起變化？這一點決沒有憂慮的必要。不論對男子或對女子，這樣的手術是無害的。它決不會引起任何生理或心理的變態。

年過四十的女子如果要避孕，可以利用愛克司光或鐳鏡。愛克司光和鐳鏡可以確實的阻止卵巢的活動，造成永遠的不育和經閉。女子在這個年齡已近絕經期的時候，雖然不能再有月經也沒有關係。年青的女子不宜採用這個法子。

最後筆者要懇切的忠告讀者，凡是要避孕的人都應該取『未雨綢繆』的態度。要早期設法避孕。不要等到有了孕再想設法除去它。那是傷身傷財和違反社會輿論的行爲。



兒童疾病的預防

協和小兒科醫學博士 蘇祖斐
上海兒童醫院院長

西諺云：『預防勝於治療』，對於兒童尤其是如此。弱小的嬰兒，初入塵世，即面臨種種疾病的威脅。我國嬰兒的死亡率達百分之二十，即每一千個嬰兒出生，就有二百名死亡，較歐美科學、醫學發達的國家，高出四、五倍以上。國家、社會所受生命、經濟、事業種種的損失，真是不可勝計！

現在把兒童疾病的預防，擇要敘述。

體格檢查

行體格檢查，可以明瞭身體的健康，狀態，知道身體上的缺陷，而予以矯正與補救，而設法防患於未然。兒童在生長發育時期，在在需要矯正，匡助，這便是各大醫院及衛生機關設立保嬰診所的緣故。凡是無病的兒童，貌似強壯的兒童，或無顯著病狀的兒童，都需要到保嬰診所或就其他正式醫師處，按時作體格檢查。嬰兒當每月檢查一次，幼童至少每年二次。這種辦法，實為講求家庭經濟的要道，兒童保健的捷徑。

無病的兒童，按時作體格檢查，可以曉得營養的是否適當，發育的是否正常，而可遵照醫師的指導，隨時改進飲食，起居，以及施行免疫注射，以增加抵抗力而免疾病的侵襲。這是使兒童進入健康之門的最好的捷徑。

貌似強壯的兒童，也許有許多缺點，為常人

們所不注意和不察覺的，如佝僂病初起時，嬰兒的外表似乎很肥胖，與普通嬰兒沒有甚麼差異，祇有醫師才能知道，如果此時立即加以治療，那麼（一）可免將來骨節的畸形，殘疾；（二）可以省却日後長期治療的費用。

無顯著病狀而身體疲弱者，大多數由於營養失當及患有早期結核病，或具有易患結核病的素質。歐美各國對於此種兒童最為注意。兒童必須按期檢查，視健康情形的進退，而定調養的方法。他們以獲得早期診斷與早期治愈為目的，以減輕家庭、社會的負擔，而培養健康快樂的兒童。

上海近來已有促進兒童青年體格檢查的運動，確是衛生行政當局賢明的措施。深望各界人士督促和勸導市民合作，以提高市民的健康水準。

預防方法

兒童疾病的預防，可分兩個時期：（一）出生以前；（二）出生以後。而出生以後的預防，又可分為（甲）衛生；（乙）營養；（丙）免疫三項。

（一）出生以前

孕婦產前檢查，實為保嬰工作的第一步驟。孕婦當按期檢查，藉以發現疾病而施以預防的方法。

法。孕婦當有膳食的指導，務使膳食有均衡的營養成份，並須有足量的鈣，鐵及各種維生素，使胎兒營養上不致有所缺乏。在將出生之前，有幾種亟需預防的疾病：

早產的預防——早產的原因，大概是由孕婦有病，如腎炎，產驚（子癇症），心臟病，結核病，梅毒，甲狀腺病等。如果能於妊娠早期，由醫師作詳細的體格檢查，並檢驗血液及尿等，醫師自能指導孕婦以預防早產的方法。

先天梅毒——有先天梅毒的嬰兒，大半出生即死亡，或日後患梅毒而夭折。預防的方法，由醫師檢查孕婦血液，經證明後，施行藥物注射。孕婦梅毒治愈，即能產生健康的嬰兒。

產傷——產婦骨盆大小，或不由醫師或正式助產士接生，嬰兒往往有脫臼，殘廢等損傷。預防的方法為行產前檢查與請正式醫師或助產士接生。

淋雙球菌眼炎——這種眼炎來勢兇猛，嬰兒因之失明者甚多。預防的方法為孕婦請醫師在產前治愈淋病。

（二）出生以後

（甲）衛生

腸胃病——腹瀉，痢疾，腸熱症等，都是因飲食不潔而致的疾病。預防方法為驅除蒼蠅，食前洗手，食物及食用器皿煮沸。

瘧疾——這病是由瘧疾原蟲作祟，由蚊蟲傳染。預防方法為滅除蚊蟲及睡眠時用蚊帳。蚊蟲有毒，宜少用。

結核病——這是呼吸傳染病，亦可由不潔

食物經口傳染。預防的方法是與結核病患者相隔離。

陰道炎——女孩很易患陰道炎，是由不潔的手巾，衣服，器具傳染而得，預防的方法是與陰道炎患者隔離，並消毒器具，手巾，衣服等。

疥癬——亦稱四六風，是破傷菌從初生兒臍帶剪斷處侵入所致。預防的方法是剪刀，紮臍帶用的線，紗布等應作嚴密的消毒。

皮膚病——嬰兒皮膚柔嫩，極易患皮膚病及受傳染。預防的方法是清潔皮膚，及於肌膚變敏處敷以爽身粉。

(乙) 營養

營養不良是兒童時期所最常見的病症。食物的營養素，約可分為六種，即(一)蛋白質，(二)脂肪，(三)糖(含水碳素)，(四)無機鹽，(五)維生素，(六)水。兒童所吃食物，如缺乏某種營養素，即患某種缺乏症。所以我們必須注意兒童膳食內營養成份的均衡。

蛋白質——蛋白質的功用，是構造增長肌肉與骨骼，與補充損失。兒童所吃的食物，如缺乏蛋白質，則往往身體柔弱而缺乏疾病抵抗力。預防的方法是食用人乳，牛乳，豆製品及蛋類。

脂肪——脂肪的最大功用，是產生熱力，供給一種溶解於脂肪的維生素，及調節人體內的鈣質。食物中所含的脂肪不足，則身體瘦損，和發生乾眼病(結膜及角膜乾燥症)及佝僂病等。預防的方法是食用乳類，油類，肝臟及蛋類。

糖——或稱含水碳素及澱粉質，是產生身體熱力的主源，且能完成脂肪的氧化。兒童往往攝

取過多的糖(多吃餅餌糖果之類)，那也是不必要的。如果攝取過少，則發生營養不足，脂肪消化不良等現象。預防的方法是食用五穀，水菓及糖。

無機鹽類——各種鹽類都是人類身體新陳代謝所不可缺少的，但最易缺乏。與兒童健康最密切關係的，是鈣，磷與鐵。缺乏鈣，磷，則患佝僂病，缺乏鐵則患貧血。預防的方法是應用乳類，蛋類及蔬菜。

維生素——現在已發現的維生素，種類頗多，與兒童營養最有關係者有六種，即維生素B₁、B₂、C、D、K。

維生素A也叫抗乾眼病維生素，它的功用是：(一)保護眼睛；(二)保護上皮組織；(三)抵抗傳染病。兒童膳食缺乏維生素A時，則發生乾眼病，上皮角質變化以及各系傳染病等。預防的方法是應用乳類，蛋類，油類，肝臟及綠色蔬菜。

維生素B₁亦稱抗脚氣病維生素，它的功用是：(一)預防神經炎；(二)幫助生長及調節糖的代謝。兒童膳食缺乏維生素B₁，先則生長停止，繼則發生神經系，心臟系病象，以及水腫或消瘦。預防的方法是食用豆類，花生，糙米類，除盡麥麸的麵粉等。

維生素B₂亦稱硫黃素，有幫助細胞呼吸的功用。缺乏此種維生素的，則有眼炎，唇炎，舌炎等病患。預防的方法是應用肝臟，乳類，蛋類及綠色蔬菜。

維生素C亦稱抗壞血病酸，它的功用是：(一)抗壞血病；(二)保持正常生理作用；(三)

(四)抵抗傳染病。兒童膳食缺乏維生素C，常發生壞血病，及減低抵抗毒素能力等。預防的方法是食用蔬菜，橘柚類等水菓。

維生素D亦稱抗佝僂病維生素，它的功用是調節鈣磷的代謝，預防佝僂病(即軟骨病，因體內鈣質不足而致)。兒童膳食缺乏維生素D，則發生佝僂病。預防的方法是利用日光，食用肝臟，乳類，蛋類，油類等。

維生素K有凝結血液的功用。缺乏此種維生素的，有出血不止的症象。預防的方法是膳食多用綠色蔬菜。

水——水對於人體的生理工作，有密切的關係。而兒童需水更多，因兒童的代謝速度較成人為高。所攝取的水份不足，則小便短少，體內酸性物存留太多，血液濃厚，肌膚乾枯。預防的方法是每日飲水四、五大杯；夏日需要量更多。

(丙) 免疫

天花——以牛痘苗接種，使體內產生天花免疫力。嬰兒出生後即有傳染天花的可能。甚至胎兒也有患天花的；出生後第一個月內，患天花的更是數見不鮮。初生嬰兒於臍帶脫落後，即可種痘，至遲一、二個月內必須施行，否則將冒很大的危險。

白喉——自動免疫法，是用明礬沉澱類毒素，注射兩次。六星期後，用喜克氏試驗檢查有無免疫力。免疫力發生後，可於三、四年內避免白喉的感染。六個月以上的嬰兒，都需要受此種注射。

(下接第三十三面)



主婦們的天堂 思丹

羅教授 (Professor A. M. Low) 原著
譯自一九四五年十一月英國文摘

目前英國最大的需要是要有許多標準

相當高的家庭，使每一個人確能享受安居和健康的樂趣。但是這個工作的困難一旦被打破的時候，我們可能看到在將來的新家庭裏，日漸增多的新的物件和新的設計會大大地減輕主婦的任務，使得家務成爲每天只費兩三小時的工作，而不是從早到晚無休息的勞役了。

將來的家庭裏會很少需要，我們根本不需要打掃灰塵。掃帚和畚箕都可以送到博物館裏去。

將來不會有灰塵。因爲灰塵還沒有聚集起來的時候，便自動地被收集了。我們可以用一些工廠裏用來收集在製造過程中所產生的灰塵的一種簡單的電機裝置來收集灰塵。

其原理是帶異電的物體互相吸引。灰塵帶陽電，而一個只用少量的電流而且容易藏在天花板裏的小小的電機裝置帶陰電。

它將灰塵吸引到一處，因此灰塵在落下來以前便被收集起來了。主婦的打掃工作不過是每隔幾天倒一次裝灰器而已。

由鞋上帶到屋子裏的，或由意外或物件磨損而起的灰塵將要減少，而且可以更容易地用新裝置和新材料來清除，例如，在大門口放一張席墊，它是一種新的席墊，能够很迅速地，自動地將靴鞋弄乾淨。

走進屋子的人只須花幾秒鐘的工夫，按一下按鈕，便可以把他鞋上所有的灰塵去掉。它的裝置很簡單，因此在家裏的人應門或找鑰匙的幾秒鐘內，每一個走進來的人的體重可以自動地使刷子動作。

家裏的裝飾品將來可以防水而且防止灰塵。

洗滌不過是當它們懸掛着的時候，用一塊海棉擦擦它們而已。家具也能用同樣容易的方法弄乾淨。如果你的孩子將墨水或肉汁潑在最好的桌布上，它會毫無妨害地滾到地板上去，地板是用防污穢的地毯蓋着的，完全不受損害。

甚至窗子也可以自動地保持清潔，或是應用防油脂的化學物，或用防止灰塵和汚屑的電機裝置。窗子也許會有很好的設計，能在蒼蠅和昆蟲想飛入的時候，將它們完全電殺。

電爐已在需要烘乾的一些工業品上應用了。應用電爐會使烹飪非常地簡單。在電爐裏沒有火燄或赤熱的電絲，熱是由無線電波烹煮的食品的內部發出來的。

這樣有很多好處。第一是迅速。一兩棵蔬菜，放在電爐裏，在五分鐘之內便煮熟了，而且肉可以全部熟透，不是由外面熱到裏面去，將來再不會有外面燒焦了而中間不熟的菜了！

這種電爐在烤麵包的時候特別有用處。它能够決定需要烤熟的確切程度。在達到適當之點的時候，便讓電爐自動地關上。

時候，便讓電爐自動地關上。

這種烹飪方法會使肉比較柔軟，也不致於煮乾了。將來的主婦在她的廚房裏一定有冰凍的裝置。肉類，蔬菜和水果放在裏面可以好好地保存幾個星期或幾個月。豌豆，草莓，雞肉或其他任何食品，只要放在冰箱裏，在六個月或一年以後取出來應用就是。

至於家中的娛樂，主婦將有一個大的電視機。電視也可以在其他方面爲她服務。例如，在廚房裏也裝上一個電視機，它能自動地映出站在大門口的人的形象。

放在孩子的搖籃的一頭的一個自動電視攝影機，能使母親安適地坐在另外一間房裏，在一張可以攜帶的幕布上照顧她的孩子。

她不必起床將無線電發到另一個節目，她能够在她坐着的沙發到到所需要的廣播電台。

無線電會有精密的設備，使主人在一天的清早便選定需要的節目，把它們安置好。

電話會大大地改良。如果來了電話而沒有人去接，它可以自動地告訴叫電話的人說主人不在家，而且記錄下對方所說的話，在主人回來的時候，複述給他聽。

預先爲主人燒燃火爐的電話已在應用了。將來主婦們或商人們在街上走或在火車上旅行的時候，可能用一個只有一兩磅重的發話器，隨時和他們的家裏通電話。

這一些不過是我們將要看到的一些新奇事物，可是在我們可能由到澳洲去度週末，或是談起到紐約跑一趟去買些日用品的未來時代裏，這些新奇事物便不足爲奇了。



自然無痛生產術 余蒞

『家』雜誌連續介紹了兩種最新的無痛生產術（見本刊第七期及第十期）這當然是婦女的福音，同時也說明了現代科學的偉大。然而這種無痛生產術也並不是無可疵議的，本文要介紹的是一種不用麻醉藥的無痛生產術，比較起來也許要算是更科學更進步一些。

用麻醉藥是一種違反自然的行爲，除了難產及特殊情形，用麻醉藥的無痛生產術對於產婦生理是否會發生不良的影響，須待醫學家審慎的研究。我們並不如舊時代愚昧的人民那樣相信生產的痛苦是上帝對於婦女的懲罰，應該挺身忍受，這樣的迷信是太陳腐可笑了。不過痛苦是可以利用精神力來克制的，用麻醉藥的產科醫師試一讀英國李特博士（Dr. G.D. Read）所著的『無恐懼的生產』（Child birth without Fear）一書，也許會嗒然若喪，並且覺得他們所用的物質的無痛生產術是黯然無光了。

李特博士的方法也是科學的，而他的理論是革命的，在產科學上可說是前無古人的創見。他打破了人類數千年來的成見，竭力主張自然的分娩是沒有痛苦的，而且生產甚至是一樁無比的爽快樂事。通常婦女在生產時經歷的痛苦，完全是因爲習俗上的成見與恐懼，這種成見與恐懼由來已久，例如聖經上就說上帝怎樣警告夏娃：我多多增加你懷胎的苦楚，你在生產兒女時必多受

苦楚。（創世記三章十六節）。

人類愈進化，這種錯誤的成見愈深，婦女愈是恐慌，其痛苦也愈甚。生產時過份的恐懼使全身肌肉極度緊張，子宮不能自然寬放，孩子自然不能順勢產下，結果愈痛苦愈恐懼，愈恐懼愈痛苦，生產這一回事在婦女的心理上就深深地成爲一種可怕的難關。

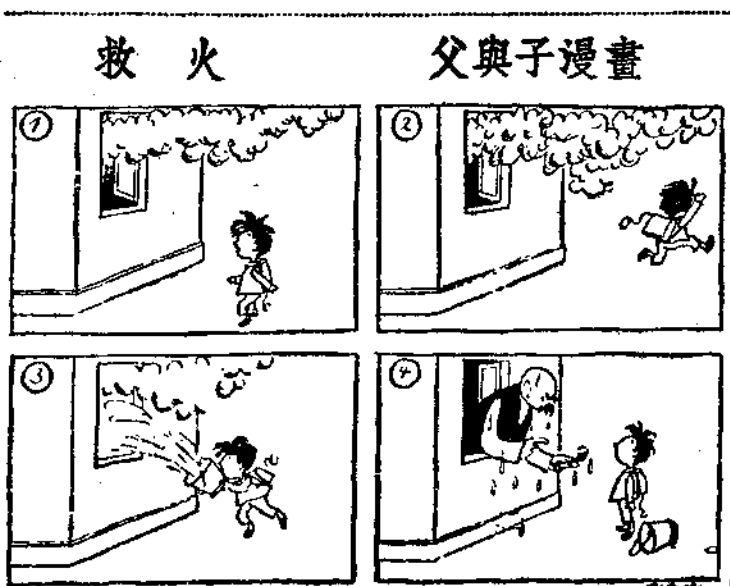
李特博士有本領能使許多婦女把生產當作一樁樂事，他的方法很簡單而合乎人情：第一，他盡力祛除產婦的恐懼與無知，在受孕之初，就開始訓練；第二，他教她們習練怎樣寬弛全身的肌肉，使孩子得能順勢產下；第三，在分娩的當兒，他使她們得到熱心而親切的看護，這能增加她們忍耐的勇氣，因爲現在許多產婦在生產時往往被死活不管地撇在冷角落裏，這自然格外引起生產時的恐懼與痛苦。

李特博士的理論很得到醫學界的重視，在美國他的信徒沙耶大夫（Dr. Blackwell Sawyer）依照他的方法作多次臨床實驗，結果十分滿意。最近他將報告發表於『美國產婦科醫學雜誌』。他所試驗的產婦共一百六十八位，結果十中之九都告成功。許多產婦都非常滿意，甚至說生產是她們『一生中最快的時刻』，而『非任何價值所能換取』。沙耶大夫的接生，當然不是完全無痛的，這在他自己也承認，不過這種痛是很自然的，不僅

在容忍度之內，而且可能在『一種耐悅與驕傲的陶醉中』消失於無形。他對於婦女心理頗有研究，他完全同意陶憶秋博士（Dr. Helen Deutsch）在她的名著『婦女心理學』中所說的話，就是許多婦女對於現代麻醉術所造成的無痛生產術都由滿意漸漸轉爲不滿意，她們在生產之後都感到『空虛』，或者『被欺騙了』，有時甚至懷疑孩子不是她們親生而是與別人的孩子相換錯了。

陶憶秋博士會說，婦女應該用自己本身力量來克服生產時的痛苦，而且某種限度以內的痛苦是必須耐受的，『爲了充實她們的生命，痛苦是必需的……有時想着爲了愛人忍受這些苦難，也能幫助忍耐一些難堪的痛苦……』

顯而易見，她的意見是不贊成用麻醉藥助產的，願天下的母親們及產婦科醫師三復斯言。





廚房的設計和衛生

余人鳳

廚房在一個家庭中，佔着極重要的地位，它既是家庭食料的供給所，也是主婦們每日工作的要地。一般叫婦女們回到家去工作的，都用『回到廚房去』代替，可見廚房和婦女關係的密切了。因為廚房設計的好壞，可以影響到家庭工作的效率；廚房的清潔與否，可以影響到家庭的健康。所以做主婦的必須注意廚房的設計和衛生。本文所介紹的，就是關於這兩方面應有的常識。

(一) 房設計的要點

廚房是一個置備膳食的處所，所以設計時就應由此下手。最應注意的，就是不可將廚房當做洗濯室，起居室，或是僕役的臥室。設計時可注意下列各點：

(一) 面積——廚房的面積由家庭所處的地位和所用的爐灶而不同。大概在城市中，因地位經濟的關係，面積常較在鄉村中的小。假使用煤氣或電氣燒煮，有十呎左右見方已够，用柴薪或煤炭燒煮，就應較寬大，以便放置燃料和使爐灶有較大的燃燒面積。

(二) 地位——廚房的地位最好在住宅的角上，和餐室相近。正屋後有附屋的，就可做廚房。位在角上二面可以無遮蔽，使空氣和光線不缺乏。和餐室相近，可使飯菜的輸送便利，到冬天也不致使菜冷卻。最好廚房和餐室間有一過道相連，使廚房中的雜聲和氣味不致直接侵入餐室，

這過道又可做儲藏碗碟等的地方。

(三) 方向——廚房的最好方向是東北或西北。或者假使祇有一面無遮蔽，就可以向北；這樣的方向可以使廚房不致因日光的照射而有過高的溫度。

(四) 其他——廚房中應有足够的窗，使空氣容易流通，光線可以充足。窗應寬大而離地稍高，窗下就可放置工作桌。窗設置得高，使烟煤熱氣容易排洩。廚房的門不可設得太大，因為要佔去許多地位。假使有二三個門，最好設在一邊上。使其餘幾邊的壁，可以設置壁龕等，放置器物，以經濟廚房的地位。廚房的牆應用厚磚，烟窗可設在外牆上，以減少火患。廚房中對於光線的來源，須充分注意。電燈的設置，應利用它間接反射的燈光，用乳白色的燈罩讓光線射到天花板上，再由天花板四射到房內各處。假使將電燈懸掛在正中，房內一定有許多暗影，對於工作就不便。廚房的

地面可用方磚或水泥地，使它易於保持清潔和防止鼠患火患。廚房中的各類器具，應該避免曲線，凹線和其他不規則的形狀，免使灰塵和污垢容易積聚。木類的東西最好塗以白漆，使其容易保持清潔。廚房

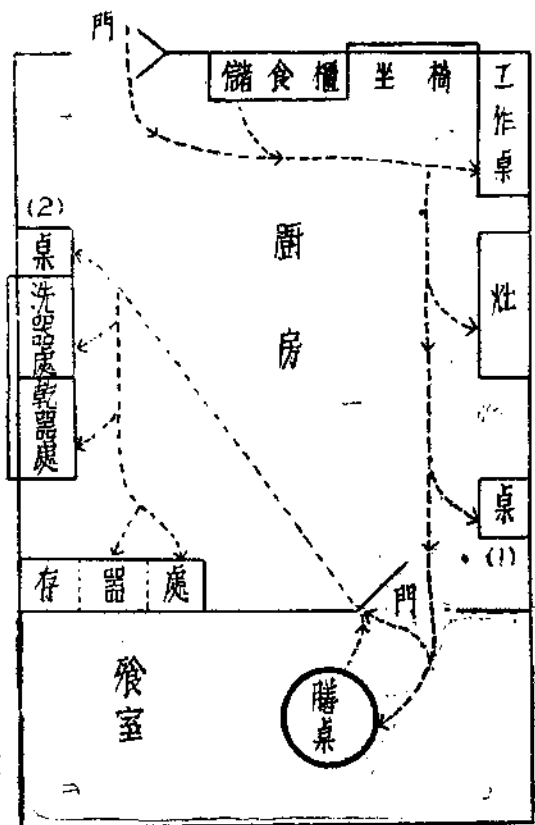
的四壁，可以著淺色，使光線容易反射。房中的明亮度增加。假使在舊的廚房中，經洗濯後，也可塗以白漆。

(二) 廚房的佈置和設備

廚房中的工作，有兩個中心：一是置辦膳食的中心，一是碗碟等洗濯及放置的清潔中心。設計完善的廚房，各中心所需的大小工具，都集合在一處，使工作效率可以增高。各家庭的廚房，雖然不完全相同，但是我們可以用一個簡單合理的廚房來說明佈置廚房的原理。

在上面的圖中，存器處是放置碗碟等類的，因為要近餐室，所以放在和餐室相鄰的壁旁（假使餐室和廚房間有過道相連，存器處就可設在過道室中）；洗器處和存器處有關，所以設在存器處近旁；洗器處左方可設一木板或桌子，使洗濯後的碗碟乾燥。洗器處右方，可設一桌，放置應洗濯的碗碟。

佈置預備膳食中心的工作時，供給食物的儲



食櫃應在工作桌的左邊，爐灶應在工作桌的右邊，放置做好膳食的桌應在爐灶的右邊。為輸送膳食便利起見，放置膳食的桌應越近餐室越好。

廚房用上述的佈置，兩個工作中心都佔廚房一半，既有秩序，又可節省工作時間，無形中使主婦們費於家庭工作的時間減少不少。圖中虛線指示工作的路線，可以用一列說明如下：

例如要做一碗紅燒肉，依圖上的運動，就是先將買來的肉經門而放在儲食櫃中；自儲食櫃中取出後，向右一步，就放在工作桌上，將它切為幾塊；再向右一步，就將它燒好，然後放在桌上，由僕役送到膳桌，這是第一步工作。膳食完畢後，將空碗送到桌；向左一步，就在洗器處，將它洗濯清潔；再向左一步，就放在乾器處；待碗乾燥後，就放入存器處。

廚房中的洗器處，可用磁製的盆，或漆以瓷釉的洋鐵。有時為經濟關係，漆白漆的大木盆也可用。假使有自來水供給，洗器處就可便當不少。乾器處可設一木板或櫥，裝置在牆上或嵌入牆內，板上或櫥內可刻以槽，使水仍能流入洗器處。存器處可設一木櫥，櫥內分為幾格，以儲藏碗碟；櫥內也應漆以白漆，使污垢容易發覺和除去。

廚房中的工作桌，是一個重要處，應該比較注意。它應置在光線充足的地方，光線應從工作人的左面射入；放置的高低也應以工作人的身材為標準，使工作時舒適。桌旁可置坐椅，桌上的壁，可以設一小櫥，放置工作時應用的碗碟等。桌的抽屜中，可以放應用的工具。油鹽醬醋等瓶，可置在桌上或桌上櫥中。

廚房中用的工具，可以由主婦預先考慮，列成一表，再去選擇購買。選擇工具時，應注意下列各點：(一)工具須容易清潔；(二)工具的質料和構造應優美的；(三)工具的大小必須適手；(四)工具的價格應由它的耐用與否而定。廚房中的工具，無庸太多，祇要工作能順手，不費太多時間就可以。

(三) 櫥房中應注意點

一個櫥房不管怎樣設計得好，裝飾得完善，假使不保持清潔，就不是一個合於衛生的置備膳食的地方。而櫥房中的工作時間，和它的能保持秩序與否，也有極大關係。例如洗碗碟時，因為不留意，將污水澆在地上，結果就要費更多的時間去拖抹地板。假使工作時留意些，這些時間就可節省。

做櫥房中的工作，可以用不同的方法做，看那一種能節省時間。做主婦的雖然能使櫥房中保持秩序，但是假使她所做的一件工作，比應費的時間多，就配不上稱是能幹的主婦。舉個例來說：洗碗碟時，有些主婦用冷水，結果，費長久的時間，油膩仍留着。假使她換個方法，用熱水和肥皂，短時間內油膩就可除去。又如家庭中的人口不多，碗碟等就可每日洗一次，用不着餐後就洗，以節省時間。

櫥房中的洗器處，每餐後就應用肥皂水和熱水洗濯。假使太污穢時，可用市上出售的除污粉清除。乾器處，碗碟櫥等處，一見有污穢，就應除去。工作桌在每次工作後，就應揩抹清潔。灶中的灰，每天應除去。地面每隔三天就應用肥皂

水及清水洗濯一次。門窗和其他櫥房中的木具，也應時常清潔。一年應洗濯幾次，看當地的環境和使用它們的次數而定。

櫥房中的各類工具，也應時常清潔。清潔的方法如下：鉛製的器具可以用除污粉洗。假使鉛有了黑跡可以將這器具用熱的草酸溶液洗濯，洗後再用肥皂水和熱水洗除草酸，因為草酸是有毒的。磁的和洋磁的器具，不可用刀刮，污穢可用除污粉擦洗。鐵和鋼的器具，應該時常保持乾燥。有了銹可以先用除污粉擦，再用洋油洗，然後可用水除去洋油氣味，烘乾就可。鍍鉍和玻璃等的器具，都可用除污粉清除。

(續自第二十九面「兒童疾病的預防」一文)

腸熱症——俗稱傷寒。有自動免疫法。法用腸熱症菌苗注射三次，每星期一次。注射後能發生抵抗力，可免疫二、三年；二、三年後，再行注射。我國長江流域一帶，腸熱症極多見；兒童患者，病勢尤為嚴重。(所以一歲的嬰兒都應該注射。

百日咳——百日咳是一種很痛苦病，咳嗽劇烈，歷時又久，且易傳染其他兒童。嬰兒在秋冬之際，當請醫師注射百日咳菌苗三次，使產生免疫力。以後每年至百日咳流行之時，注射一次，以增強其免疫力。

麻疹——麻疹尚無自動免疫法。家庭之中，如有一個兒童患麻疹時，當與其他兒童隔離，並當注射成人的血液(須以前曾患過麻疹者)，或胎盤膏，以減輕麻疹症的嚴重程度，並免除併發症的發生。



海兒的誕生

菊華

一對已婚的夫婦，如果環境允許，自然會希望有一個孩子來點綴小家庭的生活。假使已經有了一個孩子，她的性別要是女的，那麼對於第二個孩子的降臨，就不免希望他是一個男孩子；這倒並不是完全出於『重男輕女』的傳統觀念，而是因為男孩和女孩形成了父母的左右臂膀無論缺少那一隻，都會感到人生的缺憾。

我們結婚兩年，有了一個女兒；第二次的懷孕，雖然太早了些，但因為我們都愛孩子，也就覺得欣喜；並且希望他是一個男孩，使我們小小的家庭，成為父母子女四人的樂園。

大約妊娠三個多月的時候，我離開了山城的汀洲，來到美麗的廈門，預計在這島上將有一個時期小住，孩子大約會誕生在這島上，於是我和波閒談時，就討論到孩子的命名。為了紀念這美麗的地方，便決定如果是男孩便命名『海』；女孩呢，便叫『鸞』。誰知妊娠六個月的時候，波的工作一度調到龍溪，我也隨着去到那裏，於是孩子的出生地也要在龍溪了。波說假使生在龍溪，便叫『龍』吧！誰知上帝的意思一定叫我的孩子出生在廈門，因為我們竟在一個月後獲得了重回鸞島工作的機會。

爲了生產的安全，我會常去產科醫生處檢查，爲我檢查的那位醫師是一個經驗豐富的中年小姐，據她檢驗的結果，斷定孩子的性別是男的，我們聽了雖然也歡喜，却不敢十分相信。因爲我

知道根據嬰兒心臟跳動的快慢來辨別性別，還不是十分可靠的判斷。

依據二百八十天的計算法，我的孩子應該在六月底出生。因此，我在六月廿五日便開始告假待產。誰知我告假居家一星期，孩子仍然沒有出世，這倒有點使我不耐煩起來。因爲我們局中規定分娩假是兩個月，我希望產後多多休息些時候，自然盼望孩子如期降臨。結果呢，他直等到抗戰紀念日——七月七日——的早上十一時半才姍姍降臨人間。

孩子剛剛降地，醫師便連聲的說：『好一個漂亮的孩子！』波在旁邊也輕輕地告訴我他是一個弟弟，正是我們期待中的海兒。當時，我的精神雖然疲乏異常，聽到這報告，却是相當高興！也許是太興奮了吧，疲倦也不能使我入睡。孩子經醫師包裹好了以後，便將他放在我的身邊。我第一眼看到孩子的印象是小小的紅臉龐上，嵌着一個高高的鼻子，烏黑的短髮覆在額前，小眼小嘴都閉得緊緊的。我覺得他的面形十分酷似我那早已逝世的父親，也因此使我對他多生出一份憐愛的心來！

因爲撫育第一個孩子日夜辛勞的經驗，所以我早就計劃這孩子一定僱乳娘哺養；但是現在這健美的孩子，使我對這計劃發生了動搖。因爲僱乳娘哺養孩子，實在不是好辦法。據說乳娘奶的孩子，面貌會似乳娘。這雖然不是可靠的傳說，但

無論如何，孩子的生活習慣，會大部份由乳娘來決定的。於是，再三考慮的結果，我便決定仍由自己來負哺育的責任。儘管我在白天有七小時的工作，並且自己的乳汁不多，不夠孩子的需要；但我仍僱一個女傭幫我照料，乳汁不夠便拿克寧奶粉來補充。

初生的廿四小時內，醫師囑勿給飲食，但健壯的海兒，大聲啼哭，只得用乳瓶給他飲點開水。他吸了少許以後，竟能安睡一二小時。第三天我已稀薄的乳汁分泌。他吸過以後，再補給奶粉少許，便能熟睡三小時左右。

孩子在第五天才脫掉臍帶，五天以內每晨的沐浴都是由醫師來料理。一星期後，我便自己起床爲他洗浴，時間大約都在每天上午十點光景。洗浴以後，再給他吃得飽飽地，他便睡得分香甜，可達三四小時之久。我乘此時間梳洗整理及處理一些瑣屑的家務。白天總是每隔三小時給他一次乳，晚間則差不多每隔四五小時他才醒來吸乳。晚間我睡得舒服，乳汁也多，可以不用奶粉補充了。

每天按照規定時間哺乳洗浴，我自己也在一定的時間內吃飯休息，五十天便匆匆地滑了過去。可是五十天的海兒竟胖壯得很，兩條圓圓的小胳膊，真似白藕一般，兩條小腿也粗得像肉柱子，抱他起來也會一蹬一蹬的立起來，看見他的人都叫一聲『小胖子』！他比人家三四個月的孩子還胖一點，因此惹得友人們都問我：『你給他什麼好東西吃，長得這麼肥胖胖地？』我說：『沒有別的，除了每天四杯奶粉以外，便是自己的乳汁；最重要的還是有規律的日常生活。』

法調烹菜粵

1

兩個月的假期滿了，我又得按時到局工作，每晨早早起床，自己匆忙的梳洗後，便替海兒洗浴哺乳，然後急急的趕到辦公室，處理我所負擔的工作，心境是愉快的！工作似乎也格外有意義。有人問我忙嗎？我承認是忙的，然而儘管我是那麼忙碌和緊張，但我却非常快樂！因為當我回家看到我那又白又胖的小海兒時，便把工作的疲勞，都拋到九霄雲外。世間所有的煩苦，都在海兒的微笑着消失了。在他那微笑中，使我對未來的世界生出許多美好的幻想！感到了人生的意義和歡樂！我不知道應該怎樣感謝上帝給我這麼一個健美的孩子啊！

粵菜烹調法 吳慧貞

前言

廣州的「吃」是馳譽全國的。筆者自幼生長斯地，深受此種傳統風氣的薰陶；而家長和世伯們又好於每週假日召集賓客，設宴家園，研究食譜，席上必有一二色佳餚是出於主婦手製的，這不但表示了主人款待之誠，且足以顯示主婦烹調之精，他們常在席間品評稱賞，賓主盡興；但家母的目的還不祇在款客，更藉此機會以烹飪之法教給女兒，以傳中饋婦道，而盡家庭教育的責任。

起初我以為飲食之道，在科學的觀點講來，祇要有適量的蛋白質、脂肪、碳水化合物、磷、鈣、鐵以及各種維生素，足夠身體營養之所需就好了，何必更求菜式滋味的變化？不知更換菜的式味，不祇是徒快口腹，它能使精神愉快，促進唾液和胃腸消化液的分佈，而有增強吸收營養之功。所以古今中外的名廚菜館，不但力求烹調式味的精美，且亦講究席上的鋪陳，如象箸銀盞，鮮花佳菜等，也無非是藉美麗愉快的感受而引起食慾。

當我明白了食品式味與人體營養的關係，我對於烹飪的事便予以重視了。就

光色影響肌肉 立平

光線之多少，肌肉的活動力最高，有百分之八十的肌肉活動力，在紅色線下。光線之多少，肌肉的活動力最高，有百分之八十的肌肉活動力，在紅色線下。光線之多少，肌肉的活動力最高，有百分之八十的肌肉活動力，在紅色線下。

美 心 酒 家

高尙粵菜 燒臘滷味 粥品麵食 美心快餐

電話叫菜 隨接隨送

電話：七三九九一

地址 上海陝西南路三〇四號市體育館對面

經驗所得，雖不敢說是式式盡善，但自問能與名酒家媲美的菜，計有二百餘味之多，足以款待嘉賓，担当廚下工作了。現在我很願意把一得之愚，公諸同好，在本刊分期刊登，以冀拋磚引玉。

烹 調 要 訣

有了菜料，不能就做出好菜，除了要善於選料之外，還須具有烹調的基本技術，如五味調和，火候適度，刀法手法並佳，配料得宜，知所先後等，這樣才能使做出的菜臻於盡善盡美之境。

在「烹」的技術方面有「燉」，「蒸」，「煎炒」，「火候」；在「調」的技術方面有「湯」，「憲」，「配料」。現在分述於下：

「燉」有六種要訣：（一）燉品要陰（熱也）；（二）湯水要適量（多則味欠濃厚，少則嫌膠滋膩喉）；（三）要不失原味；（四）材料要配合相稱；（五）火候要均勻；（六）不要中途加水。

「蒸」菜的要旨，在取其鮮嫩及不失原味，如蒸海鮮之屬，必先用布抹乾水份，然後加以配料同蒸，火候必須以緊熟為度，它的肉質才能滑；它的汁必須全係原身精液，其味才鮮。

祈 求

綠 洲

昨夜，我的孩子向我懺悔
一些童稚的過錯；
並且跪在我的膝上，
涕泣祈禱——
「親愛的上帝，使我成爲一個大人，
像爸爸那樣——
聰明而堅強。
我曉得你是能夠的。」

後來，當他睡了的時候，
我跪在他的床邊，
懺悔我的罪過，
並垂首祈求：
「啊上帝，給我做個孩子，
像這裏我的孩子那樣——
潔白而無邪，
以真誠的堅信信賴着你。」

綠 野 酒 家

粥品麵食
燒臘滷味

特 備

綠野快餐

經濟實惠

高 尚 粵 菜

著 名 葡 國 鷄

瓦 煲 臘 味 飯

電 話

七二五三三
七五七三八

地 址

上海林森中路
六八九號
(馬斯南路口)

製版界之權威 華東照相製版公司

精製三色銅版鋅版等
出品精良 交貨迅速

上海北京西路一二〇弄六號
電話：九五八一—一號

(續自第二十四面「留美家書」一文)
我們在汽車上連坐一百小時，每日停四五次，每次或二十分鐘或半小時，總計每日共停三小時，以便吃飯洗臉，所以總是緊張得很，唯恐車子開走了。夜裏把椅背放斜，可以睡覺，但腿無處可伸，也祇好如此。

廿一日一早到了費城，又是星期日，一個人人地生疏，祇好去國際館(International House)求助，幸虧幾個美國人同中國學生都很肯幫忙，總算住了進去。第二天去學校接洽，正好是第一

「煎炒」有七忌：(一)調味不和；(二)汁過多或過少；(三)火候不佳，不勻，太老或太嫩；(四)配料小菜不相稱；(五)刀法不精；(六)停冷無鑊氣，(七)油多或少。

「火候」則有文武火之分，因菜質本身有剛柔之別，剛者需火宜多，柔者需火較少，必須視物而施，如肉類用武火煎炒，則蛋白質因受高熱而滋膠凝結，不易泄出，取其滋味足，而顯芳香；如用文火煨煮，則肉味逐漸透出，全味在湯；又如燒紅猛鑊後，將鑊提出，全不用火，以陰鑊把菜炒熟，則取其鮮嫩，如炒魚片蝦仁之類是。

以上四種是「烹」的門徑，能細心體會推求，自臻佳境。下面是「調」的方法：

「湯」是調味之主，粵中酒家，每以上湯味高而馳名。它提煉的原料，是用老雞，精豬肉，豬骨，火腿骨等熬煉而成。如款待回教教友，則改用臘鴨骨，老鷄等，也別具風味。大概用料愈豐，味度愈高，而成本也愈重，酒家中上湯一味，價值萬千，視為常事。但家常應用，不宜太奢，如會菜相當者，自可備上述適量的材料熬煉應用；否則購些豬骨，火腿骨，與用剩的肉頭肉尾，蝦頭蚧壳，鷄

天註冊。註冊之後，廿五日去紐約。這裏去紐約，火車祇需一時四十分，同天津到北平差不多。下了車亂問一陣，又坐了四十分鐘火車，再叫一輛汽車，居然找到了三姨媽的家。她家的房子很大，靠近海邊，離紐約十八哩，是個風景很好的小鎮。三姨媽整天忙着做飯，收拾屋子。我去住了幾天，大受款待，我到了美國以後祇有那幾天才真的吃飽。會進了兩次城。紐約地方真大，去了幾次還是摸不清路道，主要原因是電車在地下，所以在「地下活動」的時候多，地面上難得看到。

學校三十日已上課。房子剛找到。房子很不錯，每月房金三十元(在這裏照一般的情形，算是合理的數目)，所以以後別的都不能省錢，祇有在吃的方面節省了。初來時每餐約需一元五角，每日需三元以上。到費城後學會了每天吃二元以下的。一般情形現在每餐以六角至八角，或每日一元五角到一元八角為合理。但我們每天祇吃正式飯一餐，其餘馬馬虎虎，這樣雖有牛油、牛奶，在營養上並無問題，但不易吃飽。所以現在已開始自己買麵包、罐頭、牛油，定牛奶，除時間來不及在外面吃外，都由自己來做了。如此每日祇需一元二角，就可吃得飽，而肉，蔬菜，牛油，牛奶，以至橘子水，無一不備，也許不久能節省到一元。

費城古舊，有入中世紀古城之感，尤以學校附近為甚。但地方清靜，讀書還不錯。至美國唯一給人的印象，就是獨立的精神，每個人都難得管別人的事，自己的事也決不靠人去解決；大家都有此習尚，自己也非想辦法不可，所以每個人看去都像很有辦法，能幹，或至少他自信是如此，但要不如是也別無他法可想。

法 糊 烹 菜 粵

4

鰵魚骨等廢物，全放湯內同熬，其味也很鮮美，不輸於西菜之五鮮湯；且湯內含有各種豐富的養份，可謂實惠而不費。珠江紫洞艇也取法於此，所以他們有價廉味美之譽。上湯最忌用劣等化學調味品，因多吃了之後常患口苦，口渴，為食客所唾棄，酒家所不取。至湯水務求其清，其漂清之法為先用紗布舖在炸籠上，把湯內渣滓濾去，再把湯煮至沸滾，然後用雞蛋白一二隻在碗中攪勻，放入湯內，則湯中的遊離渣滓，盡被蛋白吸收凝結，其湯自清，如仍有未盡，可再用蛋白漂清。

「憲頭」也是和味的要素，以混合的配料，使五味調和，增加菜味的甘香，是調味法的首要，所以粵廚叫它做「憲頭」。它的原料是以生豉油，老抽油，白糖，胡椒粉，香料，果汁，菜汁，紹酒，麻油之類，加以豆粉水調和，使配料各味汁液粘和，而增美味。至或加或減，用多用少，或者不用，須視菜式而定，務要因物制宜。

「配料」小菜，乃是調和增味的輔佐，也須講求。菜之味有濃厚清淡之分，質有爽脆膩滑之別，且也因產生地和時季的不同，選用自異，務求配合得宜，不能拘泥不化，這全在做菜者的神而明之，巧為運用。

本刊推薦重要新書

幼 童 教 養 法

沈陳式譯述 黃嘉音編校

這本書是根據美國勞工部兒童局編印的「一歲至六歲兒童之教養及訓練」一書編譯而成。作家都是小兒科醫生和專家，以最淺顯通俗的文筆告訴每個做父母的人對付嬰孩和教導小孩的最好辦法。

每冊三千元 西風社出版

華 星 商 行

ORIENTAL STAR CO.

專製絲織品及
麻布內衣睡衣

總公司：上海博物院路六十七號
分公司：上海四川路三五九號A至B

光 ★ 家 ★ 風 西



訂閱辦法

- (一) 自由定戶一次預付 定費一萬元
- (二) 郵費包款費由定戶 款中扣除
- (三) 定費將完時由本社 專函通知續定

定戶四大利益

- (一) 每期出版照上海定 價九折優待
- (二) 自由定戶儘先寄書
- (三) 本社出版或總經理 書刊一律按照上海 定價九折優待
- (四) 自由定戶委託購買 外版書刊來函註明 定單號碼即可享九 折優待

社址：上海陝西南路 二三二弄十八號
西風社
家雜誌社
光雜誌社

西風社渝版

售廉籍書

黃嘉音主答
光明之路 徵文得獎集 定價六百元
 信箱集·定價一千元
 本書為讀者與編者研
 討人生問題之書信集
 ，內容對人生各項問
 題解答詳盡，頗值一
 讀。

黃嘉音著
天才夢 定價六百元
 本書為西風三週紀念
 徵文得獎集，內容取
 材新穎，文筆清新通
 暢，為本社歷年暢銷
 書之一。

黃嘉音著
我愛講的故事 定價一千元
 本書為作者歷年來所
 發表之雜感與隨筆集
 。內容短小精悍，活
 潑雋永，為茶餘飯後
 最佳之讀物。

發行所：上海南京路
 二二三號

翅，必先經煮洗，方能應用。其法先將原翅下鍋，加些柴灰和水滾數次，然後撈起原翅，刮去皮沙（洗刮時須小心，勿使翅針散亂，成隻上碗才美），如未淨，則再滾再刮，俟刮淨後再用清水滾透，取去翅肉，淨留翅針，再滾一次，隨放在冷水內浸，宜勤換清水浸透，務使灰味漂清，然後始可應用。

紅燒生翅之法，把漂清生翅用上湯煨三次，首次下些薑汁，紹酒和葱白二條，以去原翅腥味，煨透取起，去湯，隨用淨上湯再煨兩次，務煨至極脆，翅始入味，而易消化。翅煨好後，取起成隻上碟，再以上湯加些蠔油、調薄之蔥頭淋上，或加些火腿細絲在面，則味美甘芳。

上翅時必須以浙醋一二小碗同上，以備食翅後以湯匙飲少些，既助消化，又令口味香和，惟切不可醋放翅內，以免奪翅之原味，而失其腴美，這是食家的經驗。

蚶鉗生翅——用漂透生翅，如前法以上湯煨三次至極脆後，上碗時用蚶鉗拆肉同會，以蚶墊底，面加火腿上席，其味鮮美而清爽。

蚶黃生翅——漂透生翅，以上湯三煨生翅後，上碗時加蚶膏，調薄蔥頭在面，其味鮮美甘香，該菜又名「大展鴻圖」，用於開張筵席，以討吉利。

慶和公報關行

專運各客貨

代客報關納稅

手續簡便

取費特別廉從

如蒙賜顧無任歡迎

地址：上海山東路南壽康里三號 電話：八一八七號



黑 孩 子 (八) 黃朱綺譯

Richard Wright: Black Boy

想到北方去

我夢想着到北方去，寫書，寫小說。北方對於我是象徵着一切我所未會感覺到和看見的；它和事實上存在的事物沒有任何聯系。但是，因為想像一個在那裏什麼事都是可能的地方，我的希望才能永遠活着。但是我是從什麼地方得到這個在將來要做些什麼事，要離家出走，成就一點為他人承認的事業的觀念呢？我自然是讀過荷拉西·亞爾加的故事，和故事小冊的，而且我將華林福的立地致富術也讀得爛熟，雖然我充分的知道不必去希望致富；即使是在我天真的想像中，這可能性也是太渺茫的。我知道我是住在一個黑種人的抱負受着限制的地方。但是我覺得我必須到某個地方去，做一些事，使我得着新生。

我已十五歲了；以學齡來說，我是遠較國內平均年齡的少年們為晚的，但是我不知道這事。在我裏面漸漸形成了一種渴望，一種對於醒覺的渴望，一種想成爲我的周遭

的生活告訴我我不能成功也一定不可

以成功的體式的人物的渴望。在南方死寂之夜中的某一處，我的生命振轉到了一條錯誤的軌道上，在我還不知道的時候，我的心的火車頭已向着一個危險的陡坡衝下去，前面就是撞車的慘劇，絲毫不顧警告的紅燈在我四周閃爍，和充滿在空中的汽笛聲，鐘聲，和銳呼聲。

我敏銳地注意到我的生活已經粉碎了，我準備遠走高飛，可是在等待着供給我推動力的某些事件，某些說話，某些動作，某些情形。

幸虧我九年級——我在學校裏的最後一年——的功課很輕；而且那一學期中，有一部分時間教師將這一級交給我來管，這是一種在情緒上對我有幫助，使我模糊地希望着的一種光榮。這甚至給我一種暗示，如果我的分數繼續很高的話，我有在城中的學校中教書的希望。那年冬天，我的弟弟從芝加哥來；我很歡喜他來，雖然我們是陌

生人一樣的。但是不久我覺得家庭中對他所表示的愛是我向來所未會獲得過的。慢慢地我的弟弟也學着別人，公開地譏評起我來，這傷了我的感情。我的寂寞之感成了官能上的。我覺得我受着包圍，我就變成很暴躁了。

畢業演講代表

學期終了。我被選爲我一級中演講告別辭的人，先生指定要我寫一篇演講稿，預備在一個公眾會堂裏講演。一天早上，校長喊我到他的辦公室裏去。

「哦，李却·雷特，這是你的演講稿。」他順口率然地說，將一疊釘好了的紙稿推向桌子這邊來。我說：「但是校長，我已經寫好演講稿了。」

他信任而又不計較地笑了。「聽着，孩子，你那晚是要講給「白種人」和有色人種一起聽的。你一個人怎麼想得周全該對他們說些什麼話？你沒有經驗……」

我臉上發燒。我說：「教授，我知道我的程度不夠。但是人家是來聽學生的演講的，我不要講一篇你寫出來的演講。」

他向後靠在椅子上，驚奇地看

着我。

他說：「你知道，我們這學校裏從來不會有過像你一樣的學生。你在這裏一向是隨心所欲的。你怎麼能夠過得過去我也不知道。可是聽着，拿這篇演講稿去講。我知道什麼是你最有好處的。你要在那天晚上，對着那些白種人，講些隨便什麼話，可還得大吃其虧。」

他停了一下，又含意很深地說：「督學也要來的；你的地位正好給他一個好印象。我做校長的年份比你的年紀還大些，孩子。我眼見了許多的男女學生從這學校裏畢業出去，從來沒有一個人驕傲到連我替他們寫的演講稿都不願意講的。」

我必須迅速地決定；我正面對着一個正義上的問題。我要畢業，但是我不願意用不是我自己的演講稿來作一次公開演講。

我說：「教授，我預備在那天晚上講我自己的演講辭。」

他生氣了。

他說：「你祇不過是一個年輕浮躁的傻瓜。」他玩弄着一支鉛筆，抬起頭來看着我。「要是你就此不能畢業呢？」

我說：「可是我的考試是及格的。」

他說：「看吧，先生，我是決

定讓誰可以在這學校裏畢業的人。」

我驚奇到身體都顫動起來。我來這學校已有兩年了，但是我從未猜測過這位校長是怎樣的一個人；我簡直從來不曾爲他轉過一次念頭。

我斷然說道：「那末我就不畢業好了。」

我轉身要走。

他喊道：「喂，走過來。」

我轉過去向着他；他正對我用一種疎遠而優越的態度微笑着。

他說：「你知道，我很高興和你談了一次。我本來的確想將你安插在學校裏教書。但是，現在，我想你怕不能勝任。」

他是在引誘我，有意氣我；這就是設下圈套使年青的黑人的頭腦轉向來支持美國南部的生活方式的技巧。

我說：「看着，教授，我也許就此永久不能再進學校了。可是我喜歡做正直的事。」

「你這是什麼意思？」

「我沒有錢。我要去做工。現在，這張九年級的畢業證書未必會在生活中對我有幫助。我並不爲了這事難過；這也不是你的錯誤。可是我就是不要做這樣的事。」

「你可曾對什麼白種人講起過

這件事？」

「沒有，先生！」

他說：「我祇不過問問吧了。」

我更加迷惑了，這人現在是在爲自己的飯碗擔心事了！

我微笑道：「教授，你還不解我這人。」

他又恢復了自信說：「你祇不過是一個年輕而脾氣急躁的傢伙。醒醒吧，孩子。看看你生活着的世界吧。你很厲害，我知道你將來一定也是如此。你不知道我在密切地注意着你嗎？我認識你的親戚。現在，要是你體健些的話，我要幫助你進學校，進大學去。」

我告訴他：「教授，我要學習。可是也有些事，是我不願意知道的。」

他說：「再會。」

我回家去，雖然感情受傷，但也有了決心。我和一個被人收買了的人談了一次話，他還想來收買我。我覺得我是和一些不潔的東西辦了一次交涉。

這樣一個傻瓜

我和校長衝突的新聞傳遍了全級，同學們公開地批評我。

他們說：「李却，你是個傻瓜。你丟棄了你的好機會了。要是他

們早知道你是這樣一個傻瓜的話，他們再也不會叫你講告別辭的。」

我咬緊牙，閉住嘴，可是我的怒氣一點鐘比一點鐘高。我的同班生因爲要「救」我，煩得我快不能忍耐了。最後那校長不得不警告他們不要再來管我，因爲怕我也許會認輸就走。

我在演講以前還得解決另外一個問題。我是我們一級中唯一穿短褲的孩子，我決心要穿着長褲離開學校。我不是快要去工作了嗎？我不是要自立了嗎？當我想要穿長褲的慾望給家裏知道以後，另一個暴風雨又震撼了全家。

我的母親說：「你真太過份了。」

湯姆舅舅宣布道：「你還不過是一個小孩子。」

外祖母說：「他是發瘋了。」

我告訴他們我從此以後要自作主張了。我從我做工的主人那裏借了錢來，用分期付款的辦法買了一套珠灰的西裝。

在舉行畢業典禮的那晚，我又慌亂又緊張；我站起來，向着來賓，我的演講辭就源源而出。在我的聲音停止時，也有幾聲掌聲。我不管他們可歡喜聽這演講；我是不幹了。我要即刻，甚至在離開講壇以前；就將這次的事從我的記憶中逐出。當我急急向門口走去，要向街上跑時，有幾個我的同班生設法來和我握手。有人邀我去赴一個舞會，我沒有接受。我不要再見他們中的任何人。

白種人的世界

我獲得了幾件短時期的小工作，有幾處是我爲了要到別處去做而辭去的，有幾處則是因爲我的態度，我的說話，和我眼中的神色而被人家趕出來的。我始終不能積蓄到接近足夠到北方去的錢數的目標。有好多次我懷疑我是否能有一天達到這目的。

有一個失業的早晨，我到我的——個老同班生格立葛那裏去，他在園府路一個珠寶商那裏工作。當我走過去時，他正在擦店中的玻璃窗。

我問：「你可知道有什麼地方有工做嗎？」

他輕蔑地看着我。

他笑起來說：「是的，我知道你可以找到工作的地方。」

「那裏呢？」

他說：「可是我不知道你可抓得住這飯碗。」

我問：「你是什麼意思？那工

作在什麼地方？」

他說：『別急。你知道，狄克，我知道你。你整個夏天都在想抓住一個工作，可是却不能够。爲什麼？就是因爲你欠忍耐。這是你的大錯。』

他拍我的肩膀；他的臉上充滿了懼怕，悞惡，和對我的關心。

他問我：『你可要給人家殺死嗎？』

『哦，不！』
『那末，看上帝面上，學習怎樣在南方做事！』

我實問道：『你這是什麼意思？讓白種人來告訴我這話吧。爲什麼你要說呢？』

他勝利地指着我說：『看見嗎？就是現在！它就在你的臉上。你不聽人家的話。你性情太燥急了。我要幫你忙你都不要。』他停一下，四面看看，街上全是白種人。他用低沉的聲音對我說：『狄克，看，你是黑的，黑的，「黑的」，知道嗎？你難道不明白嗎？』

他就滔滔地說了許多我那個夏天所有的每一次工作中的舉動來。

我問：『你怎麼會知道的？』
他解釋道：『白種人專門在監視黑人。他們將話到處傳述。現在，我的主人是一個北方人，他告訴

我好些事。你已經受人家注意了。』

我能相信他嗎？這是真的嗎？我怎能了解這個白種人的世界呢？我謙卑地說：『那末告訴我，我該怎樣做？我祇不過想積些錢來離開這裏。』

他說：『等着，我會告訴你的。』

這時有一個女人和兩個男人從那珠寶店裏走出來，我站開一點讓他們走過，我心裏祇注意着格立葛的話。突然格立葛伸手出來抓住了我的手臂，猛力推我一把，推得我在行人道上顛躓了三四步。我被推得團團轉。

我問：『什麼事？』

格立葛看着我，後來笑了。

他說：『我是在教你怎樣讓開白種人的路。』

我看看那兩個從店中走出來的人；是的，他們是白種人，但是我沒有注意。他說：

『你懂得我的意思嗎？白種人要你不要妨礙他們。』他慢慢地一個字一個字地說，使他的話可以深深沉入我的心底。

我喘息道：『我懂得你的意思。』

歡迎投寄文稿照片

中國實業銀行

上海總行

北京路一三〇號

電話：一八七二五至九號

分支行處

全國各重要城市

大姐腦中祇有我

人生信箱編輯先生：

我不願意用那套客氣話佔去寶貴的篇幅。現在就讓我開始講正文吧：

四年前，我進入X×紗廠做工。在那二千多的同事中，我認識了Y。由於感情的滋長，我和Y由同事而變成朋友，由朋友而結成姊妹。以後我便喚她大姐。

人生信箱

大姐是一個死去丈夫多年精神無寄托的孤獨者。也許正因為這一點，才產生了我今日的不幸。大姐喜歡我，愛護我，幫助我，體貼我，甚至於爲了我她可以不顧一切的犧牲。

這裏有很多的事實，像：紗廠中日未出而作，天已黑才歸的生活是够苦的。而獨有我的工餘很舒適。因爲一些生活的瑣事，像洗衣服、做鞋子、甚至洗手帕的事情，我四年來都沒有動過手。

大姐會替我安排得有條有理。若一旦我幫幫忙，她便會感到不安。後來爲了使她精神的痛快，我索性將這個工作交給了她。一次，我因爲一件事要到C城去，可是大姐不答應，她口口聲聲的怕勞累了。最後，終歸由她代理到C城，把那件事完成。又一次，我又要到C城去看母親，這次她無能代理了。我離開廠一禮拜，她整整的哭了七天。一直到我回來，她才停止流眼淚。大姐監視我的行動。她不允許我交朋友，不允許我

和第三個人要好。有一個時期，我和新來廠的一位同事要得很好，誰知竟引起她的醋勁。她當衆向我吵，并且向對方提出抗議，這使我很難堪。

由西風上心理的測驗，我知道我不是一個內向的人。我喜歡動，我愛向外發展。然而我的腿已經被她拉住。我能擺脫大姐嗎？我實在不敢相信自己的胆量。如今就這樣的在爲這事，我難過，我苦惱（她不知道）。這就是我所指的今日的不幸了。

自從認識了大姐以後，我的行動像失了自由，無形中我已變成了她的專利。的確，她在無條件的愛着我，雖然我們是同性（決不是同性戀）。大姐身體健全，做事敏捷，生理上沒有絲毫的缺陷。奇怪的是她腦筋中只存着一個我。像這樣的延遲下去，我想對雙方都是不利的。我深深知道她需要一種心理的治療，而且我相信先生便有這樣一個有效的藥方。請賜下吧！救救一個人。不，是兩個人！讓我伸出期望的雙手，等待着它的來臨吧！

讀者陳秋英敬上

秋英女士：

這的確是你應該做誠和小心的時候了。

你跟『大姐』要好，這是沒有關係的。但是朋友必須有一個限度，不能讓她代你做那麼多的事情，你簡直是在讓她代你生活代你做人了。你簡直成爲她的一隻感情的籠中鳥了。她這樣是在害你，使你生了依賴心。你這樣也是在害她，使她底感情方面非依賴你不可。

朋友要好是很好的事情，祇是好到她代替你的生活，好到她不能沒有你，好到她控制了你的生活，這就越過了合理的友誼的範圍，而成爲變態

的友誼了。

處理這一類的事情，你得機警，你得見機行事，同時你也得橫下心腸，不要太軟弱，不然是無法澈底的。

據我們看，你要恢復你個人的自由和自主，有兩種進行的方式：一方面你可以慢慢一步一步地收回自己的生活的權利，自己洗衣服，自己做鞋子，自己洗手帕，自己做一切的事情，使她逐漸改去替你做事情的習慣。同時，你可以設法介紹男朋友給她，或者替她做媒，使她對異性發生興趣，使她的情感有正當的出路和歸宿。此外，你在不得已的時候，可以考慮到旁的地方去做事情，以免終身受累。因爲這樣下去，你的終身大事恐怕也很成問題的。

人生信箱編輯部

我已愛上了她

人生信箱編輯先生：

我是一個學問並不高深的人，今年十七歲，初中程度。前一年認識同里中的一位小姐。她父母同我父母也很知交。她學問比我好，家境並不如何優裕。我們一年來的談話行動，都很投機，而她的性情也很和順。很坦白的說，我已愛上了她，但始終沒有坦白的向她示愛。她母親已知道我們的事，但並不反對。她父兄還不知道。請先生代爲指一方向。

讀者范正泰敬上

正泰先生：我們以爲你年紀還太輕，還沒有到結婚的時候。還是暫時跟她做做朋友，多多觀察。目下似乎還用不着向她有甚麼表示。等你對於戀愛和婚姻的問題比較有把握的時候再說吧。

人生信箱編輯部

家雜誌第一一年(第一期至第十一期)總目錄

目 作 者 期 數 頁 數

發刊詞

家的誕生……黃嘉音 第一期(二)

社 論

病非罪……黃嘉音 第二期(二)

母愛的力量……嘉音 第二期(二)

充實謀生的技能……唐 牧 第二期(二)

日本婦女之抬頭……黃嘉音 第三期(二)

歐州婦女打勝仗……柯何華 第三期(二)

敬勸愛花人……歐 麗 第三期(二)

夫妻間的安全感……胡 悲 第四期(二)

兒童精神免疫力……黃嘉音 第四期(二)

一個悲慘的故事……黃嘉音 第五期(二)

母親，你的節日……辟 塵 第五期(二)

嬰孩的權利……黃嘉音 第六期(二)

參加建國的陣營……楊同芳 第六期(二)

戀愛與婚姻的糾紛……黃嘉音 第七期(二)

請辦兒童津貼……陸知微 第七期(二)

爸爸節……黃嘉音 第八期(二)

陶行知——一個父親唐 牧 第八期(二)

鶴髮童顏的悲劇……林 保 第八期(二)

四角戀愛悲劇……嘉 音 第九期(二)

兩位賢慧的主婦……慕 霽 第九期(二)

家花與野花……胡 悲 第十期(二)

婚前的男女交際……何 凱 第十期(二)

好父母的十個信條……朱玲譯 第十期(四)

補助青年成家……思 牧 第十期(四)

初學烹飪的回憶……蔣玉清 第一期(三四)

怎樣才能僱到好女傭……柳 谷 第四期(三四)

你是問題父母嗎？范益生 第一期(二七)

父母訓練學校……冀 如 第一期(二八)

孩子犯罪教父母……琪美譯 第八期(二四)

從小養成好習慣……沈有乾 第九期(三)

丈夫有外遇……陸知微 第二期(五)

我從社會退回家庭……朱佩如 第二期(二七)

繼母自白……仁華譯 第三期(二九)

家庭幸福之路……文 正 第四期(三一)

我的芳鄰……梅幼雲 第四期(三八)

理想小家庭……王維明 第六期(一七)

我有一個好繼母……袁 青 第六期(三三)

有些事情不該告訴丈夫……張承惠 第七期(二五)

丈夫常犯的錯誤……鐳 人 第九期(二五)

兒童中心的家庭……檀仁梅 第十期(三)

爸爸腳踏車失竊……施幼霖 第十期(三三)

利用你的舊衣服……畢 璞 第一期(三六)

社 交

我的家用日記帳……蔣玉清 第二期(三三)

你打算長生不老嗎？……陸知微 第九期(九)

約會的藝術……劉 剛 第一期(二三)

宴客藝術……碧 天 第六期(九)

母親怎樣處理我……梅 格 第六期(二二)

孩子們的社交問題……黃嘉音 第八期(一六)

戰時婚姻在美國……周幸農 第一期(五)

媽媽做工去了……小 紫 第一期(二六)

戰時婚姻的命運……黃嘉音 第二期(三)

解決娼妓問題我見虹 干 第四期(二六)

美國男子荒……正 子 第五期(八)

今日美國的婚姻……惠 倪 第六期(三)

上海將有少年村……榮自芳 第六期(一〇)

記上海女監……華 珊 第七期(五)

與養女談收養子……賽珍珠 第八期(一三)

女問題……蘇聯的父母教育……榮自芳 第九期(一二)

娼妓生活苦……小 蘇 第九期(三一)

離婚潮……楊 惠 第十期(七)

中國盲人福利協會……寬 寬 第十期(二一)

擇 偶

擇偶須知……賈 登 第一期(二四)

怎樣選擇合適的對象……華成璐 第二期(二二)

婚 姻

男人為什麼要結婚……倫 倫 第一期(二六)

美國丈夫真可愛……葉 琳 第二期(九)

在中國找到愛人……艾斯克倫 第四期(七)

我的第一次婚禮……陳珊瑛 第四期(二九)

我的結婚生活……趙中英 第五期(三五)

怎樣保持婚姻幸福……商 璐 第六期(二五)

理想的結婚年齡……歐 麗 第七期(二三)

夫妻的十大缺點……唐 牧 第八期(二二)

婚姻幸福測驗……胡 悲 第九期(二一)

養成嬰兒眼、食、便的習慣……潘紹綱 第一期(三三)

不要望死嬰孩……李 木 第二期(三)

梅兒斷乳記……菊 華 第五期(三四)

兒童是怎樣生長的……沈詩章 第六期(一八)

哺乳斷乳經驗談……歸文麟 第十期(三一)

多多益善……慶雲譯 第二期(三〇)

孕婦常識三部曲……劉本立 第七期(九)

產婦的言行舉止……小味譯 第八期(三二)

身材常識測驗……朱 綺 第三期(二三)

戀愛脫離不了經……培 德 第十期(三一)

愛情友情要分清……梁驍鶴 第四期(二七)

戀愛失敗的原因……潘君拯 第六期(二三)

失戀之後怎麼辦……梁驍鶴 第七期(二四)

母乳第一……吟 慈 第四期(二〇)
 怎樣防治不孕?……惠 倪 第五期(二〇)
 R日怎樣殺死嬰兒……鳴 第十期(一二)
 女強男弱……正 子 第十期(一八)

心理

克克克口吃……劉淪慈 第三期(二七)
 鼓勵兒童的好奇心小 味 第三期(三一)
 偷竊狂該當病醫……黃嘉音 第四期(一〇)
 克服疲倦的感覺……吳 如 第五期(一七)
 兒童心理疾病——偷 劉淪慈 第六期(二八)
 父母為甚麼偏愛……劉永和 第八期(一一)
 幼子? 第九期(一五)

消除兒童懼怕……楊同芳 第九期(一五)
 貧窮影響兒童心理王震輝 第十期(一四)
 不要錯怪青少年林 保 第十期(三〇)
 恐懼的分析……羅書肆 第十期(二八)

教育

兒童故事的重要……聯 冲 第二期(三一)
 小兒科病房的教育沈詩章 第三期(七)
 美國大學婚姻教育藍萍心 第四期(一七)
 英國普及鄉鎮教育林 希 第八期(七)
 神童的培植……曹 麟 第九期(二七)

性教育

怎樣治療青年手淫劉淪慈 第一期(二〇)
 心理影響性健康……劉淪慈 第二期(一九)
 新癮應有生育知識山額夫人 第六期(二四)

醫學

控制疾病延長壽命黃席羣 第一期(一五)

時下流行的兒童……蘇曾祥 第二期(一七)
 疾病 蘇曾祥 第三期(二五)
 時下流行的兒童……蘇曾祥 第三期(二五)
 砂眼的預防與治療張福星 第五期(一五)
 避免妊娠的災禍……沈詩章 第六期(一九)
 無痛生產術……毛文賢 第七期(一二)
 受孕新法……國聲譯 第七期(一五)
 時下流行的兒童……蘇曾祥 第七期(一七)
 疾病 蘇曾祥 第十期(九)
 最新無痛生產術……朱維繼 第十期(九)
 時下流行的兒童……蘇曾祥 第十期(二五)
 疾病 蘇曾祥 第十期(二〇)
 小兒的大便……蘇曾祥 第十期(二〇)

兒童

當孩子發問的時候朱梅先 第一期(三〇)
 第一號兒童問題……吟 慈 第二期(三七)
 防止兒童的怨怒……楊同芳 第五期(二三)
 不要輕視孩子的哭楊永彰 第六期(二九)
 理想的玩具……顧啓源 第九期(七)
 好孩子不是天生的狄 海 第十期(二六)
 寶寶打架怎麼辦?……娜 爾 第十期(一一)

職業婦女

女護士從軍記……黃筱蘊 第一期(三)
 女護士從軍記……黃筱蘊 第二期(一四)
 纏了色的鬥爭史……豐 公 第二期(三四)
 女護士從軍記……黃筱蘊 第三期(一四)
 盟軍市場售貨女郎左 君 第三期(三五)
 在上海做女記者……楊 惠 第四期(一三)
 女護士從軍記……黃筱蘊 第四期(二四)
 女護士從軍記……黃筱蘊 第五期(一二)
 莫斯科書記女郎……陸知微 第六期(五)

我的教書生活……楊 惠 第六期(一三)
 日行千里不出門……秀 珍 第八期(二七)
 在母親的懷抱裏……孫祥慶 第八期(三三)
 流亡小賣……文 修 第十期(二三)
 中國知識婦女的……心 波 第十期(五)

通訊·特稿

印度購紅寶石記……雷 夢 第一期(七)
 廟兒濤觀舞記……熊如岩 第一期(一一)
 苗族之戀……錢 滿 第二期(八)
 青年問題顯問處……林友蘭 第三期(九)
 英倫隨筆……徐鍾佩 第四期(五)
 到美國找丈夫……艾 黛 第四期(一五)
 美國女孩的家……何查禮 第五期(三)
 從重慶回上海……潘祖綱 第七期(七)
 勝利後的五月週……唐 笙 第八期(三)
 美國人的風動……李 湘 第九期(五)
 樸素勤勞的青島……筱 眉 第九期(六)
 司往大使的故居……趙中英 第九期(二〇)
 歐洲婦女的厄運……節 流 第十期(一六)
 我的留學生活……唐 笙 第十期(八)
 戰後東京訪問記……嘉 歷 第十期(一五)
 兩度返故鄉……王文漪 第十期(二二)

人物·訪問

溫柔忠厚的姑母……袁 青 第一期(三七)
 吳貽芳博士……朱瑞珠 第三期(一一)
 艾德禮夫人……沈毓剛 第三期(一三)
 蔣夫人談婦女問題龍 子 第四期(三)
 海外歸來的周美玉沈詩章 第五期(六)

一九四六年的美……施 果 第五期(一六)
 國母親的創始人……陸知微 第五期(二九)
 吳國楨夫人的印 象記……龍 子 第六期(八)
 倔強的醫生……丁佩珍 第六期(三六)
 記一位法國太太……若 達 第八期(二九)
 我家女傭錢宋氏……李友德 第九期(二八)

常識·測驗

矯正你的醫學常識沈詩章 第二期(二一)
 急救常識測驗……小 味 第二期(三九)
 情緒成熟測驗……歐 麗 第四期(二八)
 賢妻良夫測驗……黃仁華 第四期(三二)
 食物常識正誤……朱 綺 第四期(三七)
 探測自己的個性……黃仁華 第六期(七)
 眼睛常識測驗……朱維繼 第八期(二一)
 女人同情心測驗……思 牧 第八期(三一)
 女子獨立性格測驗吳立羣 第九期(四)
 你是怎樣的父親……華 美 第九期(一四)

自述·追憶

在重慶做主婦……朱 綺 第一期(九)
 負起未完的責任……靜 子 第三期(三六)
 法國女志士自述……葉冬心 第三期(一七)
 嬰女自述……黃寶蓉 第三期(三八)
 我的母親……林友蘭 第四期(二二)
 纏足五日記……超 人 第五期(三二)
 第五次輸血……黃筱蘊 第六期(三五)
 小婦人與我的家庭梅 格 第七期(三三)
 生活在日本人的家實 民 第八期(八)
 我的丈夫有外遇……羅淑如 第八期(一八)
 女軍醫受訓記……毛 環 第十期(二三)

科學·發明

結婚與生育的神秘劉紹基 第二期(二三)
 新式自動洗衣機：程穎侯 第七期(二二)
 你快有鷄毛衣穿了淑莊 第七期(三二)
 花生米製衣裳……朱道弘 第十期(三〇)

女紅·烹飪

鷄肉魚的幾種吃法朱純 第一期(三四)
 小圓嘴設計……蕭淑芳 第三期(三九)
 自製小斗篷……蕭淑芳 第四期(三〇)
 買獻三道美味西菜華美 第四期(三六)
 小絨布衣……淑芳 第七期(二七)
 燻黃魚與燻蛋……筱方 第七期(三四)
 自製小呢衣……蕭淑芳 第十期(二二)
 皮背心……蕭淑芳 第十期(三四)

衛生·修養

問君能有幾多愁？彭國元 第一期(一三)
 不虛此生……鍾文苓 第二期(一二)
 你是一個懦夫嗎？劉剛 第二期(二四)
 家庭療養院……余新鳳 第三期(六)
 補救被棄的悲哀……陳淑儀 第五期(二一)
 一日之計在於晨……潘君拯 第八期(三〇)
 不要在飯桌上發脾氣……歐麗 第十期(一八)
 中國的糞便……黃夫 第十期(一〇)

風俗

暹羅女權高於男……蕭國健 第六期(一二)
 漫談台灣女人……商露 第十期(二一)

簡舊添丁俗……季卿 第十期(三二)

園藝

花園錦簇……周錚 第三期(三三)
 美國園藝的進步……凱玲 第六期(六)
 怎樣栽培香豌豆……張萬佛 第九期(三二)

建築

怎樣設計你的新居梁英華 第七期(二八)
 展望杭州合作新……趙中英 第十期(一九)

思想

民主的敵人 羅斯福夫人著 鍾文苓譯 第一期(一二)
 時代改變了中國……姚蘭穆 第六期(一五)

健康

當孩子生病的時候蘇會祥 第一期(一九)
 夫妻合作的健身……趙竹光 第九期(二四)

飲食

你該喝多少水？……小味 第五期(二六)
 食鹽小話……陳業榮 第六期(三二)

生活

女人終歸是女人……彭國元 第二期(二五)

營養

營養促進兒童健康侯祥川 第十期(五)

報導

家庭幸福促進會……朱綺 第二期(七)
 對白帶應有的認識劉木立 第三期(二四)
 發明家的黃金年齡余範 第三期(三〇)
 怎樣佈置你的新居華美 第六期(三〇)
 不折不扣全部償還黃嘉慶 第七期(二六)
 好癖·遊戲 第七期(三五)
 造一輛能走的汽車董英彥 第七期(三五)
 謎樣的問題……辛學毅 第九期(三三)
 藝術 第十期(一九)
 戴愛蓮之舞……勤生 第十期(一九)
 不知名的客人……璧希 第十期(三五)
 微文 第十期(三七)
 編之不甯家何以安陳潔生 第六期(二一)
 活在小說裏……其安 第六期(三七)
 期待……慕燕 第六期(三九)
 落葉……惠倪 第八期(三四)
 爸爸回來了……楊樂華 第十期(三四)

美容

介紹幾種新髮式……愛璧 第十期(一四)

名著連載

黑孩子(一)……朱綺譯 第五期(三六)
 黑孩子(二)……朱綺譯 第六期(三八)
 黑孩子(三)……朱綺譯 第七期(三六)
 黑孩子(四)……朱綺譯 第八期(三六)
 黑孩子(五)……朱綺譯 第九期(三四)
 黑孩子(六)……朱綺譯 第十期(三六)
 黑孩子(七)……朱綺譯 第十期(三六)

人生信箱

一子雙跳却逃婚……思源 第一期(三九)
 續娶問題……劉敬寬 第一期(三九)
 願全面子犧牲幸福石燕 第二期(三八)
 兄嫂嫂厲……雲 第二期(三九)
 救救這對痴孩子……黃翰雲 第三期(四〇)
 煉鋼發出的火花……董清清 第三期(四〇)
 不知所措兩問題……符高 第四期(三九)
 八歲與表妹訂婚……林其鏡 第四期(四〇)
 繼母快進門了……石燕飛 第五期(三九)
 不敢冒失向她示愛富源 第五期(四〇)
 關係婚姻的問題……李愁 第六期(四〇)
 族人觀銀遺產……蔣正川 第六期(四〇)
 騙我太太被炸死……黃卿 第七期(三九)
 戀愛怕失敗……黎茫莎 第七期(四〇)
 怎樣處置第五個……禾如 第八期(三九)
 孩子…… 第八期(三九)
 丈夫利令智昏……劉筱霞 第八期(四〇)


★期二十第★家★

爲自己命運悲哀... 選 第九期(三八)	產婦死亡率減低... 冰 燕 第四期(九)	同笑共樂... 貝家 第七期(三五)
願失江山不棄美人... 恨 第九期(三九)	少年知識測驗... 荻海 第四期(一一)	家中話... 編者 第八期(三)
一年多的交情... 哀 麗 第十期(四〇)	天真話... 冼冰凌 第四期(一六)	怎樣預防蛀牙... 露非 第八期(一一)
忘記了我已結婚... 丁 卜 第十一期(三九)	美女標準... 合衆社 第四期(二〇)	健康常識測驗... 立平 第八期(二三)
兩種新發明... 第七期 封裏	廚房常識... 君沛 第四期(二三)	天真話... 趙中英 第八期(二六)
英國鄉鎮模範小學... 第八期 封裏	你討異性喜歡嗎... 魏士開 第四期(二五)	同笑共樂... 華美 第八期(二八)
新玩具... 第九期 封裏	我的洋娃娃... 黃文貞 第四期(三一)	母親的力量... 惠芬 第八期(三〇)
RH怎樣危害嬰孩... 第十期 封裏	懷疑丈夫有外遇... 梅 第四期(三二)	家中漫筆... 丁芳 第八期(三三)
戴愛蓮女士舞姿... 第十期 封面	家政常識... 梵溪 第五期(七)	我的新衣服... 黃子超 第九期(六)
吳小弟弟... 第十一期 封面	情書被檢... 嘯塵 第五期(九)	美國女生扮演薛平貴... 偉廉 第九期(八)
窗的妙用... 第十一期 封裏	嗎? 你以爲自己老了... 貝家 第五期(九)	一柄幸運的雨伞... 黃黛兒 第九期(二八)
補白	同笑共樂... 紫然 第五期(一四)	玻璃蛋... 麗娟 第九期(三三)
家政一得... 胡悲 第一期(二五)	廢物利用... 綠星 第五期(二二)	家中話... 編者 第十期(三)
無所不問... 歐麗 第一期(二五)	家事一得... 綠星 第五期(二七)	天真話... 毛册等 第十期(一一)
母親的願望... 沈詩章 第一期(二九)	天真話... 夢痕 第五期(三三)	前後不同... 吳以佩 第十期(一七)
共笑同樂... 夢谷 第一期(三一)	點心開口笑製法... 純悟 第五期(三四)	民間話... 林志冰 第十期(一九)
天真話... 丁淑文 第一期(三五)	黑白分明... 胡悲 第五期(三八)	家常話... 編者 第十一期(五)
兒童常識測驗... 荻海 第二期(四)	談談婦女服式問題... 潘紹綱 第六期(一四)	有辦法... 潘紹綱 第十一期(二〇)
你摩登不摩登... 黃嘉歷 第二期(六)	天真話... 李列等 第六期(一八)	多福餅製法... 夢痕 第十一期(二七)
家教一得... 錢綱德 第三期(一一)	科學的剃鬚祕訣... 吟慈 第六期(二三)	天真話... 沈瑜等 第十一期(二九)
同笑共樂... 夢谷 第二期(三二)	同笑共樂... 華美 第六期(二九)	女性擇偶十大祕... 穎 譯 第十一期(三五)
美容一得... 王素希 第二期(三三)	奇風異俗... 嘯塵 第六期(三四)	漫畫
小兒的衣服... 君沛 第二期(三五)	燕飪一得... 惠天 第六期(三五)	出亡... 第二期(一三)
家中應備阿摩尼亞... 溪 第二期(三五)	你夠女性化嗎?... 潘君拯 第七期(四)	誤答... 第二期(一六)
同笑共樂... 夢谷 第三期(一〇)	明珠有瑕... 清 第七期(八)	睡... 第四期(一一)
家讀者測驗... 編者 第三期(二六)	代行婚禮奇俗... 小意 第七期(一一)	種破須補... 第七期(一七)
不要亂下禁令... 賈登 第三期(二八)	兒童該有一點自... 嚴大椿 第七期(一四)	雨... 第十期(三二)
探望新生嬰孩談條沈冰燕... 第三期(三七)	報復與金錢... 丁冬 第七期(二四)	
家教一得... 劉恩森 第三期(三四)	同情心的殘殘... 綠洲 第七期(三四)	

民國三十五年一月創刊

第十二期

民國三十六年一月出版



主編 黃嘉音

助編 黃朱綺

發行人 黃嘉音

發行所 上海陝西南路 家雜誌社

總經售 西風社

特約 重慶西風社

經售處 泉州新南書社 青島祥記行

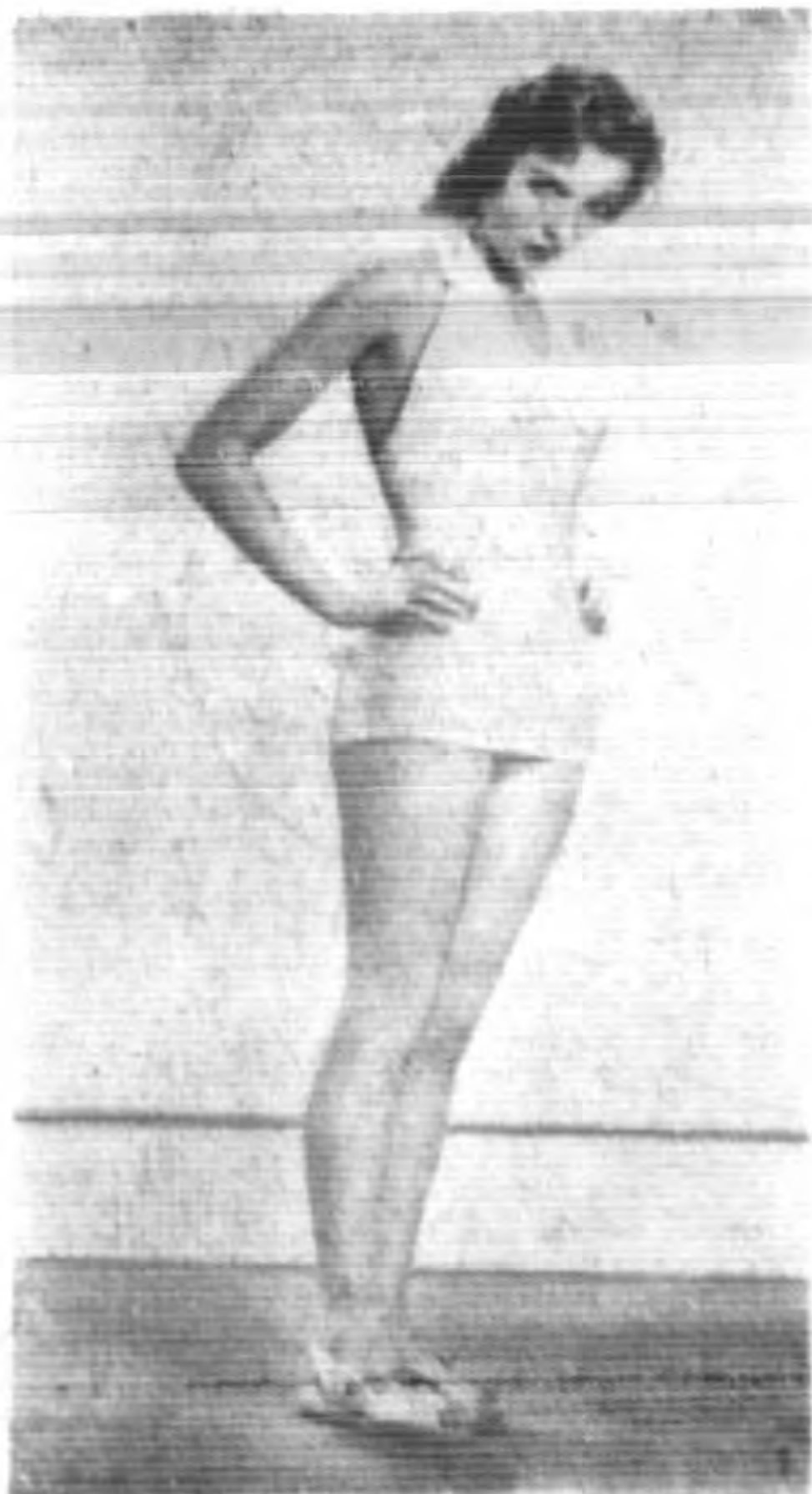
(歡迎各地同業設立特約經售處辦法函索即寄)

地位	全面	半面	三分之一	九分之一
封裏	三十萬元	十五萬元	十萬元	不登
封底	元			
普通	十八萬元	九萬元	六萬元	二萬元

家雜誌廣告價目表

(一) 操美健女婦

動運頸美 (一)



(一) 直立，雙手插腰際。頭向前俯，直至下頷碰到胸前。



(二) 直立，雙手插腰際。使頭向後。先將頭向左歪，直至左耳碰到左肩，然後恢復正直；接著將頭向右歪，直至右耳碰到右肩，然後再恢復正直。作這運動十次。



(三) 舉頭，向後仰，直至看得見頭頂上的東西，作這個運動七次，作時算一、二，一時頭向上，二時向下。



(四) 直立。雙手叉腰際後，頭向後。先將頭移向兩旁，同時用手向頭後力推。然後再將頭向前。作這運動八次。

★ 本頁示範者：美國電影明星依達·魯賓諾

內政部登記證京警滬字第七十六號
 中華郵政特准登記認爲第一類新聞紙類

全球各地
 爭先採用

美國博登公司
 乳牛有云：
 博登出品
 盡善盡美
 種類甚多
 克甯其一



是潔純全安
克甯牛奶粉
 色特之

定價國幣一千五百元