

家庭教育

三之書叢小育教會社

家庭教育

編 華 有 鄉

版出廳育教府政省建福

三之書叢小育教會社

家庭教育

版初月二十年一十三國民華中

(角五元三錢國價定册每)

主編者

福建省政府教育廳
編輯委員

編著者

鄒有華

發行者

福建省政府教育廳
編輯委員

經售者

改進出版社

福建·永安民權路

福建·永安下吉山

第一章 家庭教育的指導一 (五十一)

家庭教育目次

第二章 家庭教育的指導二 (三)

第三章 家庭教育的指導三 (一八)

第四章 住宅的選擇 (一八)

第五章 住宅的佈置 (一八)

第六章 住宅的應用 (一八)

第七章 住宅的保管 (一八)

第八章 住宅的選擇 (一八)

第九章 住宅的佈置 (一八)

第十章 住宅的應用 (一八)

第十一章 住宅的保管 (一八)

第五章

家庭教育的指導四——

家庭管理指導

……

(二四)

家庭的常規

家庭的預算

家庭的經濟

家庭的新

第六章

家庭教育的指導五——

家庭衛生指導

……

(三三)

保持生理健康

增進心理健康

防除家庭蟲害

第七章

家庭教育的指導六——

醫藥常識指導

……

(四一)

性慾衛生

婦嬰衛生

傳染病的預防

急救法與常

用藥

第八章

家庭教育的指導七——

兒童教養指導

……

(五一)

兒童生理心理的發展與適應

父母應有的修養與教導兒

童的方法

兒童健康人格及社會習慣的養成

兒童學

習工作和娛樂的指導

第九章

家庭教育的指導八——

婚姻禮俗指導

……

(五七)

第十章 家庭教育的推行

婚姻改良 慶喪改良 社交改良 風俗改良

基本的修養 教學的活動 指導的活動 聯絡的活動

重要參考書目

附錄——教育部頒「推行家庭教育辦法」

編後瑣記

林瑞華編著

本報刊載五期後，中外人士當即問世。...

第一章 小引

第一節 家庭教育的重要

家庭教育的重要，可分三方面來闡明：

1. 對兒童方面——家庭是兒童參加世界最先亦即居留最久的環境，同時也是兒童第一個的教育機關，家庭教育有人誤為校前的教育，其實應包括校前以及大部分校外的教育，因為沒有入校的兒童，其教育當由家庭負責，入校以後，離校的時間，除與大社會接觸外，又總是在家庭裏。因此，家庭教育對於兒童影響範圍至大：許多人相信一個人的德性，奠定於幼年時期；生活習慣也多在兒童時代養成，而且這習慣可以久持不變；體魄發育須靠營養，要靠家庭在發育加速度時期供給，他如有關體育之運動姿勢和衛生習性等，也多在童年造成；最後是兒童的知能，在未入校前已有相當的蘊蓄，其來源無非是由家庭了。家庭教育對於兒童所生的力量也特別的大，因為父母子女之間，關係異常親切，父母的教導極易遵從；並且朝夕薰染，在潔白的兒童腦海中留下的印象，必定十分深刻，因此能產生悠久的影響。

2. 對學校方面——教育不等於書本，不等於學校，其作用實存在任何時空之中。家庭教育既是校前而兼校外的教育，則其對於兒童進校後的影響，實仍不減於學校。計劃的教育是要兒

童整個的環境，教導其每日全時的活動，因此，家庭教育對於學校積極就有補助教育建設的功，消極就有防止效果破壞的作用。譬如說，學校與家庭的教育，取一致的目標、方法、態度，則兒童不論何在，總是在受統一的訓管，否則，彼此異向，常見兒童承師長的囑咐，原可如命履行，但若父母表示冷淡，甚至反對的語言或態度，兒童便無所適從，減低教導效率，又如兒童在校與在家的環境不同，或平時在校受嚴格訓練，假期在家過浪漫生活，則若談教育建造，已深受牽制或抵消的損失了。

3. 對社會方面——家庭教育設施得當，可以培養身心健全的兒童，減少死亡，促進遺傳，免除家庭衰落的惡果，間接即解決社會的問題，促進社會的進化。

第二節 教育對於家庭的責任

家庭有了偉大的作用，家庭教育又有偌大的影響，我們都已明瞭，進一步要想到家庭怎樣產生，主持人是誰？他們應如何才能把家庭弄好，把家庭教育辦好？這又想到教育對於家庭的責任，自家庭成立，以至父母訓練，兒童教養，家事管理等都要顧到。

1. 負責的理由——這理由很簡單，第一就是有家庭制度存在，所有的家庭分子，都是教育的對象；第二就是教育能够接觸任何社會分子，無論好壞的家庭，教育都應該散佈其力量。

2. 設施的途徑——家庭的主要分子是夫妻，所以兩性的婚姻先是教育對家庭負責的對象，性教育的實施，性道德的提倡，擇偶的指導，成家後感情的維持等，都屬婚姻的指導範圍以內。其須是父母的訓練，如嬰兒衛生，保育法，醫藥常識，兒童心理，教導法等教養兒童必需的

學識，要使他們具備。再次是家政的講授，如衣食住問題的解決，家庭副業，家庭娛樂的提倡，家庭管理，子女婚姻，及禮俗改良的指導等。以下分別作有系統的討論。

第二章 家庭教育的指導(一)——服裝

指導

服裝是人類文明的表徵，就生理方面言，牠具有保溫、防傷和吸溼等作用，就社會方面言，牠實與觀瞻、禮貌，甚至身分都有關係。牠的種類繁多，如衣、帽、鞋、襪和許多裝飾在身上的附屬品（如圍巾、手套、鞋罩、皮帶、吊帶、手杖、首飾、提包、扇子等），都可包括在內。因為牠的重要，下面討論六個值得注意的問題：

服裝的選材

用以製造衣服的材料，實多至不可勝計，但那不過是花樣與編織的不同，若就原料上說，則不外毛織物、棉織物、絲織物、和麻織物四類。毛織物吸收力強，含空氣多，保溫避熱特著效能，且質料輕鬆，穿着舒服，不過易遭虫蛀，不易洗濯，且國貨太少，用之多滋漏卮。棉織物吸溼效能最大，亦能保持體溫，耐得洗濯，且國產材料甚多，缺點祇在質料硬重。絲織物除

美觀柔軟外別無優點，而洗濯却感困難，雖國產亦多，但用途有限。麻織物具吸溼避熱等優點，但祇以夏令應用為宜。綜上而觀，四類衣料各有優劣，我們選擇要有標準，平時——尤其是在戰時，衣料的選擇，似應以國貨，耐用、樸素、衛生，及合於生理需要等為基本條件，那末，棉織物應列上選，麻織物絲織物次之，毛織物雖有優點，但關係國家經濟，愛國者不宜濫購，居家者更可少用。

服裝的裁縫

裁製衣服，第一求其適體，所謂適體，原應顧及性別、年齡與體態，前二者尚多係選材問題，後者則有關裁製。如尺度可由模仿或修改舊衣形式，或出創造。裁製上衣，須量長度、腰身、拾肩、岔手、袖口、袖長、下擺、領圈、領高等；裁製褲子，須量長度、腰身、跨檔、腳管等。裁縫衣服，一般婦女皆能，唯裁剪應力求經濟，餘料留為縫補替換之用，用線用扣與綑邊等，除色彩配合極當者外，應以同色為宜，布料先予落水，成衣加以熨貼，尤為不可免之手續。

服裝的穿着

穿着衣服似無問題，但亦有足資講究之處，如穿衣要求適時，則色澤厚薄和形式等都要注意。穿衣分量自以寒暖為準，但亦與習慣有關，一般人以多穿為宜，實則反弱身體抗寒力量，且若氣候未冷，即多着如棉球，深滋不雅。穿衣必須日求整潔，以端儀表，此與衣料無關，祇

須常洗，常刷與熨貼，身上慎勿濫存物品，致使口袋隆起，鈕扣亦須完全扣上，尤其是領扣不可忽略，穿者立坐行走之姿態亦應留意。穿着衣服時，能否加意保護，這與衣服壽命大有關係，如睡前更換睡衣——睡衣或舊衣，入浴如廁脫卸外衣；案上工作可用另製之袖套保護袖管，用坐墊保護褲襠，用套領保護衣領，入廚烹飪可用套衫或圍裙保護前身等，還有不穿時候應有衣架張掛，亦與衣服之耐用與否有關。凡衣服破爛多在領頭，袖子，腹襟，與褲襠等處，如能設法保護，定獲加長壽命。

服裝的洗濯

衣服洗濯有乾洗與溼洗兩法，乾洗施於不宜溼洗之毛絲織物，先刷去衣上灰塵，次浸入揮發油中，密閉十五分鐘，檢視乾淨後，取起輕絞，然後晾於空氣中即得。此法潔淨，省時，唯揮發油價值，非貴重衣物不採。溼洗原料不外肥皂與水，價廉法簡，採者普遍。其法先將肥皂切片，加熱使溶水中，放入衣服，用兩手輕搓或賴擦板揉擦，特污處再塗肥皂，無花紋衣服可用毛刷刷之，至於粗厚質料而特污者，直可用棒或錘。穿着衣服不慎，不免染有斑漬，亦當設法洗掉。譬如①汗漬可用草酸溶於清水中滌之。②積垢在毛織物上可用烙熱過的絲棉擦之，在絲織物或棉織物上可用白布沾揮發油擦之。③油漬如為雜油，先以水蒸氣潤溼油漬處，然後注揮發油揉之即淨；如為葷油可用洋油洗之；如為燭油可用吸收性紙張鋪於漬上，或再加粉然後以熨斗燙之，則油漬被紙粉吸收；如為油漆或膏藥可以用酒精擦去之。還有④色漬或斑漬，如為黑邊水可用米飯粘黑漬處搓之；如為洋藍水最好用會計用的洗藍水的藥水沾上消之，或用酒精

、亞母尼亞，或醋酸溶液洗之；如爲洋紅水可溶鹽化錫於水內塗沫之；如爲銹漬宜先注以熱水，再以稀鹽酸或平常的醋塗沫之；如爲霉漬可用亞母尼亞溶於清水洗擦，經吹風後再照普通洗衣法洗之；如爲菓子漬用亞母尼亞水和礬砂水洗之最佳。這些都是特殊洗濯應用的原料問題，至於特種衣服的洗濯方法也有可究之處，如防愛國布褪色可於水中加醋洗之；白毛巾積垢可抹肥皂煮沸之；帳毯被單用青鹽煎水浸洗，可防臭虫；羊皮毛髒了可用生薑煎片擦之，然後晒於日光中；淺色衣服可入鹽水中若干時或用雨水洗之，可保原色。最後就是穿衣必須時常換洗，有人試驗常換可以耐穿。洗濯時多過幾道清水，晒時應予拉直，有色者應予翻裏向日，竹竿或繩子必須乾淨，過軟衣服可以吸漿，乾後應予熨摺等，也是應留意的小節。

服裝的修補

俗語說：「衣服嫌破不嫌補，嫌污不嫌劣。」所以除洗濯外，要能修補，戰時生活困難，此道更不能不懂。衣服之縫補，最宜不現形迹，這要講究用線與針法，設計得好可以修破如原。用線配色頗難，但能於原衣服之藏匿處抽出線條最妥，繡莊修補衣服多採此法，技術優良者幾難指出繡處，補時需布，同理亦可於原衣上設法裁下，用時或貼套，或掩罩，或替換，視破的情形而定。針法有掬、揪、交、釘、行、嵌、繡、冥、……等多種，但不外分明暗兩類，除用縫車及能增加美觀用明針外，餘均以暗針爲宜。衣服之修改，方法殊多，攏總說來，因爲衣服所需材料大小不同，故凡面積適合者，均可拆改裁製。就實例說來，如大改小，寬改窄，裏翻面；上衣內襟可以改領，襯衣領袖均可倒翻；長褲膝蓋處破，可以改製兩條短褲；呢帽舊了可

以改製鞋罩；鞋子破處可以就勢改成通花，後跟壞了可以改成拖鞋，車胎底可以另配鞋面；襪子上統可以改製小孩背心，抽線可以縫衣，襪統照圓周傾斜連續剪下可以變成帶子等等，變化方式，具匠心者可以無窮，無法枚舉。

服裝的保管

稍為講究穿衣的人，當製衣櫥以備衣服脫下時懸掛。過了季候的服裝必須加以晒刷乾淨，然後講求摺疊平放，以防發霉；取用時不可亂抽，以免歷久成縐；扁於衣箱之內，宜附以樟腦或臭丸，以防虫蛀；衣箱尤須安置高燥地方，以防潮溼。服裝能妥加保管，則隨時取用如新，經濟家一衣可着數年，非無由也。

第三章 家庭教育的指導(二)——飲食

指導

衣食住行爲民生四大問題，原都重要，唯衣住行祇及體外，飲食則進入體內，他關涉壽命、健康、生活興趣，人生慾望等都很重大，故雖在戰時生活艱苦，仍應設法作比較合理的解決，有人說飲食是直接對健康與壽命投資，間接是對生活興趣與人生慾望投資，實在很有道理。

以下提出種類、要素和功用、來源與選擇、營養需要與進食、烹調與保藏六個比較重要的問題來討論：

食物的種類

飲食因爲是人類的天性，所以人們要到處搜尋食物，今日業被發現爲可食的食物，已多至不可勝數，但大別可以分爲滋養品、嗜好品和飲用水三類。滋養品最多，也最重要，間分動物性的，如肉類、乳類、卵類、和魚貝類的食物；和植物性的，如穀類、豆類、蔬菜類、果實類、和海藻類菌類的食物。次爲嗜好品，如菸、酒、茶和咖啡、及香辛劑等，此類食物與營養原無所益，但有幫助消化增進食慾和興奮精神作用，不過多服必成癮有害，故以少用爲宜。再次爲飲用水，其來源有雨水，自來水，井泉水，和河水等。水和日光空氣爲生活的三大要素，雖不能飲水求飽，但若不飲水必不能維持生命，生理學家分析人體成分百分之七十至八十是水，我們的動植物性滋養品中，含水量少者百分之四如小豆，多者竟達百分之九十六以上如胡瓜。可見水是重要的食物。

食物的要素和功用

食物所以能够發生營養身體作用，因爲其中含有原素能適應生理上的需求，根本人體的結構就需要這些原素來湊成，這原素可分六種：①蛋白質：他是原生質之主要成分，體素之生長及修補都需要牠。間分真正蛋白質，如蛋白中的蛋白質；複態蛋白質，如豆中之粘液素，因此

素爲蛋白質與葡萄糖的化合物，故稱；及似蛋白質，如骨中的膠質。②脂肪：牠能發生熱量，保持體溫。如動物性的豬油牛油，植物性之花生油菜油等。③碳水化合物：牠能發生體溫，增進能力，並限制蛋白質的消耗。間分澱粉如米麥，及糖類如蔗糖砂糖。④無機鹽：爲人體內的骨骼肌肉和血液的主要成分。間分鈣質含於牛乳葡萄等中，與骨骼大小和牙齒健康有密切關係；磷質含於杏仁可等中，與細胞核之生理及神經系之機能有密切關係；及鐵質含於豬血青菜等中，與赤血素之主要成分，與體內養化亦有關係。⑤維他命（亦稱維生素，生活素，或活力素）：爲新發現人體生理上絕不可少的營養素，其種類及功用如下：1. 維他命A. 含於魚肝油奶油等中，有抗眼炎性，對於生長健康皆甚重要。2. 維他命B. 含於糙米蕎麥等中，有抗神經炎性，能防止腳氣病。3. 維他命C. 含於蘿蔔蕃茄等中，有抗壞血病性，能防止關節疼痛牙齦出血等。4. 維他命D. 含於肝油奶油等中，有抗軟骨病性，與發育完全與否有關。5. 維他命E. 含於米麥胚芽或植物油脂等中，有增加生殖能性，與兩性性器官發達有關。6. 維他命G. 發見不久，性質功用尙未確定。⑥水：水爲細胞的主要成分，爲血液及淋巴液的主要原素，牠能輸送食物，排泄廢物，滋潤關節，並調節體溫。缺乏了牠會發生皮膚皺摺，眼眶凹陷，寂然消瘦，甚至危及生命，這於霍亂症候上看得最顯，因爲霍亂是不斷的瀉失水分，故醫治之法，亦即注射鹽水以求補充。總之，食物雖多，但所取之原素不外蛋白質、脂肪、碳水化合物，無機鹽，維他命，和水六種，食物功用雖繁，但大別亦不外發生熱能以保體溫及身體活動，供給體內各器官的生長與修補的需要，和供給某種酵素以調和體內各器官的運行。

食物的來源和選擇

食物之目的既在取其原素，則食品所含原素之多寡，與營養及經濟均有重大之關係，大加以選擇之必要，戰時一般人經濟困難，食物已不充分，以有限之金錢購取含有營養或不含營養之食物，利害差別殊大，不可不注意。食物之來源，如前食物種類所述，不外滋養品嗜好品及飲用水三類，水取之於自然界，不成問題，但以井水泉水為宜，自來水次之，河水雨水都含有危險性，不宜濫用。至於井水又出自抽水機井或洋井者為佳，因這兩種井井壁多用水門汀製成，地上污水不易滲透進去，取地下的第二層水有如過濾，抽水機井井口封閉自然更佳；無洋井者，深井由甌砌成者亦可，唯井面須砌密而具斜波瀉水，旁無溝道，取水過濾或加明礬澄清為妥。水缸常洗亦屬必要。動植物類滋養品及嗜好品均可自畜自種或自製，當詳家庭副業指導節中，茲先提出者購買耳。嗜好品不宜濫用，自無須多購；滋養品以價廉物美為選擇條件時，取其蛋白質者以各種豆製品（豆腐豆酪豆干等）、花生、麥麸、麵筋，和貴些的鵝蛋、魚肉、乳類為宜。取其脂肪者以花生油、菜油、豆油、和貴些的豬油、牛油、乳酪等為宜。取其炭水化合物者以米、麥、馬鈴薯、蔗糖、和貴些的乳類為宜。取其無機鹽者以青菜、海菜、豬血、水菓、貝類、和貴些的乳類、牛肉等為宜。取其維他命者以鮮菜（青菜）、水菓、米麥、嫩芽、和貴些的魚肝油、奶油、鮮魚、蛋黃等為宜。綜上所舉，營養素頗多含於廉價物品之中，似乎彼蒼不絕以寒素自守者之健康途徑，問題祇在慎為選購食物耳。

營養的需量和進食

營養所需的原素已如上述，而其需量則隨年齡、性別、和工作而異，若就普通成人而論，每人每日需蛋白質至少六十瓦（或說三兩半，一磅麵包或半磅豆腐約含蛋白質六十瓦），脂肪六十或八十瓦（或說一兩半），礦水化合物約三百六十瓦（或說十三兩），無機鹽約二又千分之十三克（每克等於二·六八分，內鈣一克、磷一克、鐵千分之十三克），水約三四磅。若就年齡而論，老少食量均宜減少，過了壯年者不宜多服蛋，幼兒宜多進蛋白質，無機鹽，及維他命，但各時期均要相當的營養。女子食量較差，勞力者食量自大。此外，關於平日進食，要有定量，定時，定所，宜多咀嚼，並注意食時之飯菜，食器，及口手等之衛生。

食物的烹調

食物既經選擇，若烹調不當，不是喪失原素，就是淡然無味，常見同一食物，同一醃料，因烹調上之步驟、配合、加熱、切割、調味和清潔等的不同，可以別為兩種優劣懸殊的食品，所以烹調乃一技術，必須訓練，此地篇幅所限，作者更非方家，無法具論，祇提出要點如下：

⊙飯宜用蒸或炖，藉以保全養分，量多者用煮，但不可留去糊汁。其法淘米下鍋，每升配水約三大碗，白米加水可少，並可先使騰沸，然後入米，火力先強後弱，頭滾後燜十分鐘，煮熟後再燜十五分鐘，然後可食。稀飯方法同。唯多加些水。飯粥均可混以其他食物（如菜豆地瓜果）烹製，味道尚美，藉可兼食雜糧，補救米根恐慌。⊙青菜取其新鮮，宜即烹即食，以保養分

，方法燒炒俱可。③豆腐可以生食，煮者亦不必過熟，如多加酢料製成燴豆腐，八寶豆腐，實一廉價珍品。④蛋亦不宜煮之過熟，致失維生素，大約或炒或煮，均應保存相當液態，如結塊如滷蛋，實鮮營養，營養家煮蛋一滾即起，甚以開水燙熟即食。⑤魚肉烹法至多，不勝枚舉，這裏要提醒者即應煮熟，因魚肉中每有細菌寄生，不熟有害身體，廣東人喜食半熟魚肉，常常因此肇病。此外，烹調食物事前均應洗淨，應用酢料不可過儉，食具及入廚者身手均要清潔，切割亦應講究。

食物的保藏

平時食物以當餐烹者為佳，但有必須保藏或為先期準備者，應知加工局貯，其法有鹽漬法，糖漬法，醋漬法，寒漬法，炎熱法，罐頭法等，均為吾人所常見，盛器有銀製，鍍製，錫製，玻璃製，磁製的各種，中以磁器為宜。

本節所討論者，簡要如上，茲為便於檢查及應用起見，將各項所述要領，製表臚列於次；另製日常食物所含五種營養原素表，及中央頒發戰時國民營養補救辦法，以為家庭選擇食物及烹調食物之重要參考。

第 三 章

食物營養素之各項問題分析表

來	用 功	題問 素營養
麥花豆蝦蛋魚精 麩生製白肉 品	3. 2. 1. 修長之體細構熱發 補與生素胞成力生	蛋白質
乳肥卵花菜猪 酪肉黃生油油	2. 1. 動以身水氣炭發體保熱發 力活體給和酸散溫持量生	脂 肪
麵豌黃蠶馬糖麵米 粉豆豆鈴包飯 薯	5.4. 3.2.1. 療恢質限增發 飢復之制進生 息疲消蛋能體 喘勞耗白力溫	碳 水 化 合 物
、可、蝦、仁牛 聚可蠶、青、乳 子、豆紫菜蘿、 、蛤、菜、葡萄 (乳)	3. 2. 1. 養助血造能經胞發健持骼發 化體素成系及展康牙及展 內幫赤機神細齒保骨	無 機 鹽
燕窩菠肝卵胡奶魚 青苜菜黃蘿油肝 萄油	2. 1. 炎抗發身幫 眼育體助	A.
豌豆桔胡肝卵糙醋 生蘿米母 萄	2. 1. 氣防經抗 病脚炎神	B.
高生生生胡蒸檸桔 苜菠碗青蘿茄檬 菜豆菜萄	2. 1. 血餵及節防血抗 出牙痛關病壞	C.
A.同	2. 1. 謝陳助骨抗 代新病軟	D.
鮮脂植米芽小 菜物胚麥 油芽胚	1. 功生兩增 能殖性加	E.
未 詳	未 詳	命 G.
河雨水(泉井 水水)自水水 來	4. 3. 2. 1. 體調關滋廢排食輸 溫節節潤物泄物送	水

每人每日所需量	甲源	
至十少六 或瓦六 三兩半說		麵筋
八六 或十十 一兩半說		肉類
三 或百 兩說		豆類
分二每十鐵磷鈣 、克三千一一 六等克分克克 八於之	菜、豆、猪 綠、麥血 葉貝、 蔬類蠶卵	生雞、麥、蛋、菠、菜、花 、杏、仁、磷 、可、生、蠶、豆、可 、麥、肉、花、米、牛、肉 、乳、菜、肉、卵、內
A		蛤蚧玉青牛鱧南 蠔蜀菜乳瓜 黍
B		麥猪扁青牛芋萊菠 粉肉豆菜肉 蕪菜
C		豆香蘋桃黃甘青 芽蕉果子瓜薯胡 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜
D		圖A
E		小麥米餅甜糖 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜
F		米
水	磅三至四	水 水 水 水 水 水 水 水

食料營養素之分析與測定

而乏缺因 態病之生發	性 學 化	性 理 物
08.87 長難 07.77 生		
4.3. 2. 1. 易畏裂皮消肌 飢寒落膚瘦肉		
2.1. 疲飢 勞餓	0.07 8.10 85	0.08 0.08 0.10
3. 2. 1. 缺腫甲(缺(貧(佝 鈉大狀鐵)血病)偻 (腺)病)	60 57 88	0.08 0.08 0.08
3. 2. 1. 不發症乾症夜 全育 眼 盲	3. 2. 1. 化易抗對抗的驗對 氣弱酸強抵性稀	2. 1. 精及油溶於不定尚○一攝 酒類於水溶 安度二氏
3. 2.1. 停發脚乳脚 滯育氣兒氣	3. 2. 1. 化難抗對強酸對 氣弱驗 抗稀	2. 1. 水溶定尚○一攝 於 安度二氏
2. 1. 病壞小病壞 血兒血	3. 2. 1. 化易響之機稀不弱酸對 氣 影酸有受 抗稀	2. 1. 水溶弱之對 於 抗熱
3. 2. 1. 不發化骨病佝 全育症軟 偻	1. 強驗對 抗稀	2. 1. 精及油溶坡之對 酒類於強抗熱
2. 1. 不乳庭不 足汁症娠	2. 1. 強狀學的其均驗酸溫在 均性化他強抗或對常	2. 1. 液脂及油溶定尚○七攝抗對 溶油類於 安度一氏強熱
未 詳	未 詳	未 詳
4. 3. 2. 1. 死症中停循收細 亡 毒滯環縮胞		

日常食品所含營養素成分表

名稱	蛋白質	脂肪	炭水化合物	鹽類	水
名豬	14.54	37.30		1.24	47.40
肉	21.39	51.90		.08	72.26
牛	19.72	1.42		2.63	76.22
雞	22.56	3.11		3.51	70.02
鴨	17.86	.83		1.85	79.56
鰱	18.94	.89		1.61	78.86
魚	18.62	2.59		1.09	77.70
魚類成分都差不多					
蝦	18.98	1.02		1.51	78.49
牛乳	3.5	3.7		4.1	88.7
雞蛋	20.6			1.6	78
雞蛋黃	16.2	30.7		1.3	52
米	6.0	2.0	79.0		13.0
糯米	14.0	6.6	64.8		14.6
小麥	10.0	1.0	75		14.0
大麥	10.0	2.0	74		14.0
蕎麥	15.0	3.0	69		13.0
蜀黍	9.0	5.0	73		13.0
大豆	35.0	18	58		9
小豆	18.0	.0	75		4
蠶豆	23.0	2	61		14
豌豆	23.0	.5	62.5		14
綠豆	26.6	.7	61.9		1.18
刀豆	2.4	.1	9.4		88.1
豌豆	6.5	2.9	1.9		88.17
芋	2.75	0.12		20.93	76.2
蘿蔔	.73	.01		4.71	94.55
胡蘿蔔	1.25	.35		9.27	84.1
蔥	1.4	.07		5.9	92.63
馬鈴薯	1.49	.1		21.71	76.8
筍	1.82	.12		7.7	90.36
水芹	2.01	.13		4.26	93.6
青菜	1.74	.22		2.99	95.05
薇	20.26	.49		72.95	6.30
蕨	2.83	.14		5.85	91.18
茄子	1.00	.06		5.94	94.0
冬瓜	.26	.02		2.3	91.42
南瓜	.85	.08		2.47	98.60
南瓜	.56	.15		9.05	90.24
帶菜	11.61	.31		69.16	18.92
海苔	33.33	1.3		55.97	13.98
松茸	3.73	.76		81.11	81.73

(表見人體生理衛生學)

戰時國民營養補救辦法

衛生署公佈

- (一) 多吃雜糧(小麥，玉蜀黍，高粱，小麥等五穀)以救米荒，多吃黃豆及其製品，以濟蛋白質之不足。
- (二) 提倡糙米黑麵，並改良蒸飯方法及傾棄米湯菜湯等不良習慣，以免維生素礦質之拋棄。
- (三) 多食蔬菜水菓，煮菜時間之長短，以能殺滅細菌與寄生蟲為度，不應過久致毀維生素。
- (四) 多曬日光以補助維生素丁之不足。
- (五) 在鵝頸症(甲狀腺腫)流行區域，食鹽應加 化鉀，
- (六) 鼓勵種植雜糧，以補米麥之不足，並利用廢料(如牛血豆渣等類)，以作食物。
- (七) 多養家禽魚類，提倡牛羊畜牧，務使其價廉成爲人人能享受之食品，以改良吾人動物蛋白質之缺乏。
- (八) 在經濟可能範圍內酌加調味品與脂肪，庶幾價廉之食料亦能適口而增食慾。

第四章 家庭教育的指導(三)——住宅

指導

住宅是一家分子，起居飲食、樂叙天倫之所，他有遮避風雨、調節體溫、安定生活、維護財產等作用。若住宅地點陰溼，空氣不通，光線不足，建築不當，設置雜亂，則生理上發生疾病，心理上終日感覺厭煩，疲勞無由恢復。所以住宅與人的關係甚密切，她與夫妻感情，兒童管教，精神修養，以及優良工作都具有潛在的影響，非求妥善不可。以下即分住宅之選擇、佈置、使用，保管等問題論之：

住宅的選擇

住宅有自建之力量者少，且建築屬於專門技術，此書無法具論，故略而不述；租賃者多，因此選擇成爲必須普遍注意之問題。住宅之選擇，⊖應先顧地點：地點以土地高燥、清靜、安全、環境衛生，交通便利等爲條件。因爲地高可免水災或水之沖積，地燥可免因潮溼而生之疾病損害與不快，如土地之臥室誠使人厭惡之至。清靜地點方能使身神安定，工作沒有外誘，歌

樓舞館之毗隣，車馬嘈雜之鬧市，自非所宜，但清靜並非邊僻，倘在荒涼之處，遠離警察區域，人烟稀少，盜劫滋生，則有損安全，又要避免。至於環境要求衛生，如太靠近市場、工廠、垃圾箱、蓄糞池、公共水井等，易受腥污、煙瘴、臭氣、潮溼之影響，亦不相宜。最好接近街衢之新村或坊巷等鄰里均係住家，可得城市交通之利，而無城市喧譁之弊。①應顧到方向與內容。住宅要光線充足，藉日光殺滅細菌，但要日光充分，先問房屋方向，這以向南或向東南者為佳，向西或向西北者為劣，因為前者不特四季可得陽光，且在霪雨時候亦很乾燥，後者夏季陽威炙人，冬季朔風凜冽，四季都無可取。外國人住宅周圍常留隙地，實為充足光線流通空氣之設計，至為合理，我國房屋櫛比，難以辦到，但稍有常識者應求四周屋子勿高過自己住宅，其有高大牆堵者，遇火災時固有旁藉用處，但對空氣光線均有妨礙。說到空氣，必須求其充足新鮮，求充足、窗的面積須佔地板面積六分之一至五分之一，求新鮮、窗要有相對的設置（一般情形以門與窗相對亦可），由空氣之交流中獲得，又空氣有鮮燥者上浮冷溼者下墜之性質，故住室以樓房為宜。住室之容量，應視室內居住人數（一室內住多人實不宜）及傢具佈置而定，唯住室總須求高（中國式較大房子高度很够，歐西式房子因疊樓故常較矮，但至少亦須達到成人體高兩倍以上；深奧闊總須能够放下床、棹、椅、衣櫥、裝台、盥架，……等必要傢具，而猶留活動行走的餘地。至溼度應維持百分之五十，溫度應維持華氏六十五度至六十八度，這與地點、屋高、開窗、及設備都有關係。②應顧到房樞支配及其附帶條件。住宅最低限度必須有臥室、食堂、廚房、廁所、水井、晒台、迴廊等；稍講究些的就要有兒童臥室、書室、客室、浴室、盥洗室、貯藏室、娛樂室、門房及僕室等。廚房廁所宜在牆外，水井要避溝渠，晒台

高大可以兼供乘涼之用，浴室與盥洗室可以合併。如果情境許可，住宅周圍應有隙地，栽果樹、植花木、闢菜圃、養家畜，設長橋及兒童運動器具，還不特與換氣、採光、取溫、衛生等有關，且可利用種麥為家庭副業，增加營養；利用花木設置怡情養性，點綴住宅；利用草木生長及牲畜繁殖，實施最困難的兒童性教育，利用運動設備增進兒童健康，正當娛樂，他如宴客、納涼、賞月、家人聚叙等，均多利賴，實一舉而百益隨之，建築住宅者實應顧及，租賃者應不借出高價尋覓。最後，對於鄰居或同居者，亦宜求其有正當職業，無不良行為，敦品格，重公益者，以免影響兒童管教，孟母三遷擇鄰實蘊深意。

住宅的佈置

住宅佈置之客觀條件為房屋面積，面積關係傢具器具設備，設備又關係於家庭經濟力量，問題牽涉頗多，故事實上頗難具論。不過佈置總脫不了陳設合理（如床應向窗），使用便利（如書櫥應隨書棹），點綴美觀（如壁上字畫案頭花草），取材適用經濟（如木竹籐器具），及整個表象之整潔簡樸（如粉刷牆壁，背棧窗牖，多採白色淺色物件）等。黃季馬先生曾有中式住宅各室佈置之設計，茲特擇要修改以供參考。

⊕臥室——宜擇光線能直射，空氣流通，不潮溼之房間。其佈置要點：

1. 臥床一張，須無臭虫者，門窗安放，使空氣流通。
2. 床前櫃或小方棹一張，放在床邊，以便放置常換衣服及晚間應用。
3. 棹子一張，椅子二張，可放窗前。
4. 衣架一個放在室隅。
5. 欣賞書畫及夫妻照片等若干，放在棹上或懸壁間。
6. 花瓶一個花草少許放在棹上，唯睡前須移出以防其吸取養氣。
7. 帳（圓形較美）被毯枕等。

⊕食堂——力求清潔並

通廚房：1. 方棹一張放在中央，椅子若干張視人數而設，2. 掩蓋飯菜用之紗罩一個，飯前放棹上，飯時放棹下，3. 四隅放花盆花草，壁上懸飲食衛生圖畫。⑤廚房——特殊注意清潔：1. 灶綑各一個，灶必須有煙肉導火烟出屋外，2. 紗櫥一個備放飯菜食具廚具等（可分層），並防蒼蠅及灰塵，隨手開閉。3. 粗棹一張以便放盤碗器具，4. 組板一個（加架子者）以便切割，5. 廚具，食具若干，6. 爐子及小壺等。⑥書室——以清雅幽靜爲上：1. 窗前放書桌一張（以較大並於桌上加插架爲宜），軟椅一張（沙發、藤椅或木椅加墊者，要有靠背），但要左邊或右後邊朝窗，使光線自左方或左後方進來，藉保目力，2. 書櫥或書架一二個，放在書桌前方或右方，自左前方採光者可放在左方或後方，距離都須在手長所及範圍以內，以便取放書籍。3. 案上放小花瓶花草，壁上可懸名人字畫，學者像片等。⑦客堂——以整潔大方爲上：1. 方桌或圓桌一張，放中央稍靠內壁，桌上放大花瓶花卉或風景片畫報，配背椅或鼓椅四張。2. 堂內一邊放茶几一張，茶椅二張，另一邊放輪椅或雙人木椅藤椅一張，3. 衣架一個放在一隅或掛衣板鈎一具釘在壁上，相對的一隅放三角櫥或層架一個，備放茶具以至古董等。4. 四壁懸掛字畫鏡框（但不宜密集或太多，最好有大中堂一幅，小條若干，大小鏡框幾個），或花括，窗前吊一花籃亦佳，5. 窗上加窗簾，門上加門帘，桌几上加白罩更妙。6. 如有資客欣賞或娛樂器具可設置室內。⑧兒童臥室——以簡單清潔爲上，並隨年齡而異：1. 四周有圍檻（稍長即不必）之床一具，上設輕軟之被褥帳枕等。2. 小桌一張小椅四張。3. 掛衣櫥一個，放衣服鞋襪有一定處所。4. 入學兒童可設書桌與小椅於室內窗前。5. 可置兒童讀物及玩具若干。注意兒童臥室須與其父母臥室接近，並嚴防蚊蠅鼠類等。⑨浴室——簡單清潔光暖爲上：1. 澡盆及兒童澡盆各一個，放在

靠內壁地方，最好有管子導水入溝，2. 面盆及兒童面盆各一個，以兼作盥洗室，3. 掛衣鈎釘在門後，浴時應用，4. 桌子一張，上放鏡子一面及頭梳篦梳等。5. 肥皂浴巾及其他盥浴用具。6. 夏天可加噴浴壺管，冬天加火爐。④廁所垃圾處等——以隔離掩蔽或清除爲要：1. 廁所內應置水桶，掃帚石灰等，備常清洗，2. 玻璃，碗碟，甌瓦，石子已破壞者用粗木箱堆放，利用時檢取，3. 垃圾以掃除畢運去爲宜，否則應設家用小垃圾箱放圍之內隅，平時密蓋。

住宅的應用

精美的住宅，如果應用不當，糟蹋搗亂，仍然不能得到舒適。俗語說：「人要衣裝，馬要鞍裝」，同理的屋要人裝，同是一座住宅，因爲前後兩家人應用的不同，不是會相差很遠嗎？這是常見的事實，因此我們就要注意房屋的使用。住宅應用要點，第一是掃除清潔，購製掃帚，鷄毛揮、拖把及抹布等，不能省略。平常人家掃地祇及每個房欄內陳設器具以外的隙處、牆隅、床下、棹下、櫥下等處常被忽略，以致塵埃堆積，細菌滋生，其實至少三兩天就要清除一次。還有掃除每祇顧及地面，而房子却是六面都會積垢，所以長柄之掃帚毛揮不可不備，並且時常揮拂，免致蛛網塵埃四處張佈懸垂，大礙衛生及觀瞻、窗罅、地板、窗簾、桌罩、門戶、板壁、地氈、地毯都要定期洗除，每早以毛揮遍拂椅棹器具更是不可免的手續。掃除之法有拂、掃、抹、揩、擦、洗等種，肯費時力者自然能應用而收效果，至時間以清晨或早飯後爲佳。第二是燈光問題，自然以電燈最爲安全清潔，但一般人裝設時頗有經濟問題；能做到者應多設分室開關，不用卽滅，以求節省。煤氣燈光度很強，但消耗大，居家除宴會外似無需要，煤油

燈或樟腦油燈尚合需要，但燈芯以「一」字形者省油，上罩半球體而開一字形的蓋子（俗稱鴨母嘴），其光亮不比圓形燈芯為弱，比較合宜；燃樟腦油燈若干小時，燈芯上常生凝屑，須剪去或撥去方能維持光度，比較麻煩。煤油燈煤氣頗重，睡時宜熄滅。植物油燈因製造未精，燃時每不上油，最終不免用碟子，但若利用像寫字用的墨海一樣的石瓷器，因其有窪池有突嘴，用以貯油放燈芯，用之比較滿意，此燈光度太弱，燈芯一支不足可以增加，但燈芯三四支合攏一起，其光度不如各各分開，需油一樣，這是經驗可告用者。最後還有燭可用，但油燭易融，洋燭價貴，常用不甚合宜。第三是取溫與納涼，就是冬令嚴寒，除增加衣服外，須有設備抗禦，此項設備暖氣管甚佳，但平民無法辦到，溫坑北方常用，但因不使換氣容易中毒，鐵爐或銅爐上加金屬導管，分佈各室，爐上置水壺以調節溼度頗佳，但用費亦貴，火盆火鉢使用便利，但嫌灰塵亂飛，且熱不均勻，易灼衣襟；火籠太不雅觀且使人懶惰絕不宜用。橡皮暖水袋及銅壺（內蓄熱水）婦女常用，頗安全而且經濟，唯亦使人懶惰，用銅壺者須外裹絨布袋子以防燙手，橡皮袋過夏須滿灌空氣以防溶粘損壞。總之家庭取溫以鐵爐為上，銅壺次之，但使用均須有定，不可竟日濫用。至於納涼，電扇一般人無力使用，可製風斗從屋頂導風入室，方法頗可採用，還有搭蓋竹篷，懸掛竹簾等，視環境需要都可設置，最好是於夏天陽光直射的方向，事先種植樹木或盤籐菜蔬——如各種瓜類，以獲天然蔭蔽。

住宅的保管

住宅保管○注意修繕，凡牆壁門窗地板水溝屋漏樑柱等遇損壞即應修補，否則必因小失大

，如鼠竊、虫蛙、盜賊、疾病、潮溼，甚至房屋倒塌等。租屋而居者宜事先與房東約定負擔問題，以免推諉擱置。②提及防火，此問題自然最大，居家須注意：1. 灶門附近不可放置柴草，2. 香煙屁股及用後火柴不可亂拋，3. 油箱須予掩蓋以防火星竄火，取油時不可提燈靠近，4. 火爐火盆等須有鐵盤輒座墊套，睡時熄滅或掩蔽之，5. 煤油燈及火柴須放高處，當心打翻油燈和小孩子頑火柴，電燈須有保險裝設，6. 每晚睡前主婦必須親自巡視一周。7. 須設置水槽、水桶、手籠、長梯、長竿、長繩及砂袋等，以防不虞，8. 家內壯年人須有消防訓練。③就是門戶，居家人晚間非有事故總宜早歸，家中宴客不可流連，閑雜人等應少來往，不可慢藏以致誨盜，門上須有鐵門鐵鎖，睡前主婦亦須親自巡視，不可任託僕婢門丁。

第五章 家庭教育的指導(四)——家庭

管理指導

衣食住行爲生活的四大問題，除行將於以下討論，其餘業已盡述於上，似乎已無別論，唯前面三節所提是「事」的三方面，是客觀的家事技術，尙需要有人「人」的主持、推動、運用或管理，因此產生本節的研究。談到家庭管理，問題又很複雜，譬如家庭衛生、家庭醫藥、家庭娛樂、家庭副業……等，就廣義說都可包括在內，但因這些問題內容都極繁瑣，可以另成系統

家庭的常規

，所以本節所要研究的是這些問題以外的家庭常規，家庭預算，家庭經濟，和家庭新生活等。

蘇善與蘇誠營業。因有... 其... 蘇善與蘇誠營業。因有... 其... 蘇善與蘇誠營業。因有... 其...

爭的家庭每日生活常規，我國有「朱子家訓」是歷史上奉為治家格言，到今日仍然有其價值，因為流傳普遍，家家通曉，此地不予抄錄。我們讀過朱子家訓，必然想起居家確有，而且必須有許多規律應該遵循。現在就一般家庭情形，舉其重要的來說：①和睦有禮。禮貌不單教諸兒童，實要全家對長幼、內外、動定，談吐都有規矩才行。長者對晚輩慈愛，晚輩對長者孝順，夫婦相敬愛，兄弟姊妹相友愛，親戚朋友互相贊助、扶持周恤，出入招呼，動作文雅，言語和霽，態度誠懇。這都是我國固有的民族道德，也是家庭精神之第一條件，一般家庭對此觸犯最多，以致勃谿之事時出，小者爭吵打架，大者毀家、離異，給兒童之惡影響莫此為甚，身處如此家庭，實猶陷入牢獄，故居家和睦第一，當特別提醒。②作息規定。朱子所謂「黎明即起，既昏便息」，城居家庭每難遵守，且有觸犯過甚者，晨昏顛倒，生活糜爛，實為破落戶之徵兆。我們覺得無論執何職業之家庭，每日起床就寢和三餐。總須定時，以定作息時間之輪廓，譬如早五時起床，晚九時（兒童八時）就寢，早餐六時半，午餐十一時半，晚餐五時，頗合兒童上學及成人工作時間，自然當依時令而稍更變。至家庭日常事務之處理，實亦可按上學或辦公時間施行。晚間宜多休息娛樂，聚叙天倫，使盡日辛勞得以調節。其他有時間性之工作，自可酌量配定實行。③工作分配。才家庭分予既經共同生活，家事自當妥為分配担任。常見家庭中勞逸懸殊，因過勞者生病仍在互相影響，如兒童過閑成大過勞，失教育之旨，兒童過

勞戒入過閑，復戕賊兒童之身心，實宜有適當之支配。試以一夫一妻一子一女一僕為例，子女稍長可任工作者，擬其家事分担如下：1. 夫担任籌劃經濟，計劃家事，訂定家訓，租建住宅，購置傢具，教育兒童，生產勞作，處理醫藥，推行新生活，及對外交接等。2. 妻担任家事分配，生活常規，經濟收支，家計預算，選購食物衣料，裁縫，烹飪，撫育兒童，巡察門戶火燭，佈置房欄等。3. 夫妻共同担任家庭娛樂，家庭衛生，子女婚姻指導等。4. 子担任洗掃，應對燈火，取溫，及除蟲害，協助生產勞働等。5. 女担任洗濯，修補，保管衣服及協助烹飪等。6. 僕担任大掃除，取水，跑街及處理糞便什務等。這當然是個例子，應視各分子教育程度，其作能力，年齡，健康等條件而變化。勤惰監督，其工作既經分配，應由主婦提示執行，俾能按步就班，以增效率。對僕從尤宜加以監督，以杜偷閑。職員，僱兒輩之惡習，實與此甚，味露，惡習，

家庭的預算

夫以本節預算得定預算最宜些問題以長幼家預算當慮，家預算，家預算，時家預算，主當慮。

家庭的預算，是每個家庭的基礎。預算的編造，要顧到下列原則：(一)預算全年進款若干。(二)估量全家人口全年生活需款的概數，兼及盈虧的處理方針。(三)按照全家全年的可能收入總量，參酌全家人口而定生活程度的高低。(四)必須列入預算費以備不時之需。(五)以臨時或額外收入應付臨時或額外支出，但家庭應求毫無妄費，臨時收入可資儲蓄或增加營養。家庭預算之科目及其應佔收入之百分比，擬樣如左以供參酌：

第五 章

戰時生活，家庭進款大部分耗於饕食與醫藥，服裝、應酬、娛樂、圖書及雜費中之傭工各項可減除，但教育費、預備費及住宿費不宜缺少，因其有關於兒童前途，臨時急需及精神生活。至各項下之分配可以流用，項與項間應儘量求其穩定。家庭既有預算，必然的要有簿記與決算，決算即於簿記中尋求，除處理盈虧外，尚含有為次年預算參考之價值。簿記種類繁多，通常用日用（流水）賬與分錄賬二種，為求簡便起見，祇要自擬家庭實用月份收支分錄賬，將各項之預算數分頁列出，下分收付方，每日出入款分項登記，向略列結存數，藉以隨時檢閱開支情形。茲試擬西式之家庭實用月份收支分錄賬格式如左：

科目	金額	百分比
1. 裝飾	1.11.3.4	10%
2. 住	1.11.3.4	8
3. 儲	1.11.3.4	1
4. 應	1.11.3.4	0.5
5. 娛	1.11.3.4	0.5
6. 圖	1.11.3.4	15%
7. 教	1.11.3.4	7
8. 醫	1.11.3.4	2
9. 雜	1.11.3.4	4
10. 預	1.11.3.4	2
費	1.11.3.4	2
裝	1.11.3.4	30%
點	1.11.3.4	25%
洗	1.11.3.4	3
宿	1.11.3.4	1
房	1.11.3.4	1
燈	1.11.3.4	5%
設	1.11.3.4	3
修	1.11.3.4	2
費	1.11.3.4	3%
食	1.11.3.4	1
心	1.11.3.4	2
菓	1.11.3.4	3%
糖	1.11.3.4	1
水	1.11.3.4	1
酬	1.11.3.4	5%
饋	1.11.3.4	3
待	1.11.3.4	2
樂	1.11.3.4	3%
運	1.11.3.4	1
欣	1.11.3.4	2
賞	1.11.3.4	3%
費	1.11.3.4	2
報	1.11.3.4	3%
具	1.11.3.4	2
費	1.11.3.4	1
學	1.11.3.4	10%
費	1.11.3.4	8
費	1.11.3.4	2
費	1.11.3.4	6%
費	1.11.3.4	3
費	1.11.3.4	3
費	1.11.3.4	8%
耗	1.11.3.4	4
支	1.11.3.4	2
工	1.11.3.4	2
費	1.11.3.4	8
儲	1.11.3.4	2
其	1.11.3.4	10%
	1.11.3.4	6
	1.11.3.4	4

此表為編者所定之家庭實用月份收支分錄帳，係根據一般家庭之收支情形而編，其用途在於：(1) 紀錄家庭每月之收支情形；(2) 計算家庭每月之收支總數；(3) 計算家庭每月之結存金額。此表之編排，力求簡便，以便家庭成員共同使用。凡欲使用此表者，請將每月之收支情形，按表內之項目，逐一紀錄之。至月底時，再將各項之金額，分別計算之，以資參考。此表之編排，係根據一般家庭之收支情形而編，其用途在於：(1) 紀錄家庭每月之收支情形；(2) 計算家庭每月之收支總數；(3) 計算家庭每月之結存金額。此表之編排，力求簡便，以便家庭成員共同使用。凡欲使用此表者，請將每月之收支情形，按表內之項目，逐一紀錄之。至月底時，再將各項之金額，分別計算之，以資參考。

日期		事項	收入			支出			結存金額								
年	月		百	十	元	角	分	百	十	元	角	分	百	十	元	角	分
民國二十一年		1月1日		3	0	0	0						2	4	2	0	0
		上月餘存															
2月		2月10日		1	0	0	0										
		本月預算數															
2月份		本月總計		1	3	0	0										
		本月總計															

年	月	日期	事項	收入			支出			結存金額								
年	月	日期		百	十	元	角	分	百	十	元	角	分	百	十	元	角	分
2022	1	1	化妝品															
			花膏															
			又															
			點綴															
			裝															
			裝															
			洗															
			肥															
			皂															

其他各費另頁仿此編製，全月各項總收支可再列一總表，並分收、支、存三欄，便可算出全月總收支。右表每橫行以收方減付方得結存，倘尚嫌不明顯，兩方可再增列「累計類」一欄，以收方累計數減付方累計數，則計算更易。

家庭的經濟

這裏所說的家庭經濟，與前項所述的現金不同，牠是指家庭管理的「效率」，含有力量、物資、時間及面積等之妥善「利用」，或是開源節流的意思。因為家庭預算是計劃，是骨幹，家庭經濟是活動，是附麗，祇有預算不求經濟，常有超越透溢的危險，所以家庭既要有穩定的預算，還要有經濟的設施。就力量的經濟來說，一個人做了一件費力不討好，或是得不償失，或是他的能力所不屑做的事情，便是不經濟，譬如以嘗試錯誤方式去修理鐘錶，結果反而弄壞，或是要小孩鼓盡氣力去挑一担水，或是要男人去倒馬桶等，那都不配稱為勤儉；反過來說，一個人如能利用某種力量，去節省他自己費力，那就是家庭大經濟家，譬如利用槓杆的效能使取井中的水來得省力，利用水力風力推動輪軸為我們榨米粳穀，利用下雨時的簷漏來沖洗東西，利用陽光空氣來晾晾衣服的霉斑代替洗刷……等，這樣可利用的地方實在很多，可以說就是我國科學化運動所希望民衆具有這樣的頭腦，他如物資，時間，面積各方面，事例還多，祇因一般人不加思索，不求經濟，影響家庭的興衰很大。茲為節省敘述並便於檢閱起見，謹將所擬力量，物資、時間及面積四方面，可以開源及節流的事項列表於左：

經濟事項	開源	節流
力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用自然力量（水力，風力，陽光等）替代人力 2. 利用物理變化（槓杆，輪軸，斜面等）替代人力 3. 利用化學變化（發酵，漂白，溶解，氧化等）替代人力 4. 利用兒童力量處理瑣事（如洗掃，保管） 5. 利用僱傭力量處理什務（如負重，奔走） 6. 利用鄰居人力互相幫助（如寄託，代辦等） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分工適當使人力適其所用 2. 通力合作補救獨力支撐 3. 適當休息以保持工作常態 4. 防止懶惰散漫 5. 防止人力誤用 6. 防止互相牽累事件（如疾病必費服侍者之工作力量）
物	<ol style="list-style-type: none"> 1. 種植而得植物性食物 2. 牧畜而得動物性食物 3. 紡織而得布帛 4. 縫製而得衣服 5. 採樵而得薪炭 6. 廢物改造而得用具 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講究烹飪燃薪方法以節燃料 2. 計劃飲食養料以節糧食消耗 3. 利用飲食所餘牧畜不可拋擲 4. 注意衣服穿洗保管以節服裝 5. 利用破舊衣服改製他物不可拋棄 6. 保持健康以省醫藥費用 7. 講究燃燈以節油火 8. 保護房屋器具以節修購
時 間	<ol style="list-style-type: none"> 1. 早起而得清晨時間 2. 分配工作而佔取閑人時間 3. 器官同時活動以爭取時間（如與熟客談話手中可做編織工作） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動作迅速確實 2. 生活規律嚴守時間 3. 做事計劃步驟以免罰工
面 積	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開闢荒地而得園圃 2. 調配面積兼用房柵（如臥室兼作書室，客堂兼作食堂，娛樂室） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講究整理排列以節佔地 2. 講究衣料紙張之設計應用以節面積之濫耗

家庭的新生活

當今新生活爲我國民族領袖倡導之國民之生活革命，滌除我國民不合時代不適環境之習性，以民族固有道德——禮義廉恥爲總則，求生活之合理化。此運動實須由家庭做起，方能切實有效。家庭推行新生活，須將禮義廉恥諸衣食住行之中，求能表現出來，但廣義之行，實可包括衣食住，恥爲行之動機，又可提引禮義廉。新生活運動綱要中說：「衣食住行之遂行，可分爲資料之獲得，品質之選擇與方式之運用三方面……資料之選擇應合乎廉，品質之選擇應合乎義，方式之運用應合乎禮……倘三者有一失禮，亡義，與不廉之事，卽成爲生活之污點，皆當引以爲恥。」這說明了四維與生活之關係實至簡明。新生活運動之推行，已訂有詳細之辦法，茲錄新生活須知於次，以爲家庭奉行新生活之圭臬：

生活須知，禮義廉恥，整齊清潔，簡單樸素，迅速確實，共同一致，食衣住行，依此爲據，既適衛生，又合規矩，民族復興，且看此舉。

何者爲禮？敬恭是主，守法循理，戒慎將事，和氣肅容，善與人處，孝親敬長，克敦倫紀。
何者爲義？心濟世，厚入薄己，不爭權利，急公忘私，不辭勞瘁，扶善除惡，以彰公理。

同答論義第四、新生活與廉潔、不帶辭、益公志、不轉、非善、非惡、以廉公。何者爲廉，既明且潔，嚴慎取予，操守有節，辨別是非，力排謬說，崇尚節約，以惜物力。何者爲恥，心存羞惡，不屑卑污，尊重自處，不甘暴棄，力求進步，不圖苟存，甯死禦侮。

同答論義第六、新生活中之食與飲。

飲食養生，人之大欲，食貴定時，莫恣口腹，食其須淨，食物須潔，要用土產，利勿外溢，遇酒勿酗，食量有節，飲嚼無聲，坐必正席，飯屑骨刺，毋使狼籍，宴客聚餐，相讓舉箸，注意微菌，生冷宜戒，鴉片屏絕，紙烟勿吃，恥養於人，自食其力。

同答論義第七、新生活中之衣。

衣服章身，禮貌所寄，莫趣時髦，樸素勿恥，式要簡便，料選國貨，注意經用，主婦自做，洗滌宜勤，縫補殘破，拔上鞋跟，扣齊鈕釦，穿戴莫歪，體勿赤裸，集會入室，冠帽即脫，被褥常晒，行李輕單，解衣贈友，應卹貧寒。……

第九、新生活中之行

大食卦，第八、新生活中之住。……

住居有室，創業成家，天倫樂聚，敦睦毋譁，黎明即起，漱口刷牙，剪甲理髮，沐浴勤加，建築取材，必擇國產，牆壁勿污，傢具從簡，窗牖多開，氣通光滿，愛惜分陰，習勞勿懶，當心火燭，謹慎門戶，莫積垃圾，莫留塵土，廚房廁所，尤須淨掃，捕鼠滅蠅，通溝清道，以和洽鄰里，同謀公益，互救災難，種痘防疫，國有紀念，家揚國旗，敬旗敬國，升降循規。

行是走動，行亦作爲，舉止穩重，步武整齊，乘車搭船，上落莫擠，先讓婦孺，老弱扶持，出門走路靠左，胸部挺起，兩目平看，端其聽視，拾物還主，相識見禮，遇喪知哀，觀火勿喜，遇噴嚏對人，吐痰在地，任意便溺，指所禁忌，公共場所，遵守紀律，就坐退席，魚貫出入，莫作吵鬧，莫先搶說，聞黨國歌，肅然起立，約會守時，做事踏實，應酬戒繁，嫖賭絕跡。

新生活之推行

新生活革新，乃除惡習，最先着手，規矩清潔，由簡入繁，由淺入深，先公後私，推己及人，由近而遠，由小而大，逐漸感化，力行勿懈，公務人員，在校學子，以身作則，率先做起，示人模範，彼此督勉，團體家庭，次第實現，父訓其子，兄教其弟，夫婦相勸，朋友相勵，不費金錢，不費時日，運動完成，風氣移易，奉告國人，一致努力。

第六章 家庭教育的指導(五)——家庭

衛生指導

西諺云：「健全之精神寓於健全之身體，」我國俗語說：「窮人無病便是富，富人無病便是仙，」這都是說明身體健康之重要。一個人在疾病時必感到健康之可貴，家庭中若有病者，不但虧耗財力物力，而且全家生活都受影響，亦必感到疾病所給人生的痛苦，在這抗戰時期，

疾病頻連，藥物昂貴，生活艱難，健康直等財富。此外還有一般人所不覺察的心理疾病，其問題不比生理健康為小，所以我們同時要求心理衛生。家庭之健康，是身心衛生的代價，但一般人之習慣上及家庭環境上，每有妨礙衛生之事實，我們為求家庭之健康，不能不謀身心衛生之增進，及妨礙衛生因素之消除，茲分論於次：

保持生理健康

生理衛生，除衣服之常潔，飲食之檢點，居處之空氣光線與水等之講究，業於衣食住三節略論外，茲擬研究下列極重要之八項衛生習慣：①沐浴：人體皮膚兼營呼吸作用，內有汗腺及脂肪腺每日排出汗垢，沐浴可使皮膚清潔通氣，並防皮膚疾病，以每早實行為宜，夏天每日可多至三三次，冬天至少每週兩次，凡活動出汗之後，沐浴尤不可免，沐浴場所在家裏。澡堂或海濱均可，唯在澡堂最好使用噴浴，防皮膚病傳染。海浴畢須用淡水沖洗，以免鹽質粘留身上，兒童沐浴用具宜與成人分開。沐浴一般人都用熱水，當然以溫泉較燙水為佳，因溫泉含有硫黃質能够殺菌，但溫度皆以攝氏三十至四十度為佳，可使腦中貧血，促進安眠，冷水浴頗利於夏天，較冷天氣應先用冷水摩擦，使全身發紅以免受寒，此浴對於神經衰弱及有失眠遺洩者頗有益處，其法為用冷水澆洗，唯須迅速，浴後用毛巾周擦全身，沐浴必須使用肥皂，因肥皂能將油垢溶解於水，方能洗得乾淨。此外，還有日光浴，冬日行之為佳，利用太陽之紫外線，殺滅身上之細菌。②刷牙：牙齒為消化器的門戶，壞了全身消化器都受影響，最明顯的是易滋胃病，還有人說牙齒健康與否與肺腑也有影響，所以不可不予保護，除太甜太酸太硬太熱太冷的

食物少食，而多吃含維他命D的食物外，就是必須每日早晚刷牙。三餐後如不刷亦須嗽口，牙刷要稍硬，毛要高低不齊的，用不用牙粉沒有多大關係，最要緊的是上下左右內外都要刷到，刷時要輕快，兼用左右及上下往復的刷法，一般人刷牙都是把牙刷左右運動，因為牙刷之齒間有縫，不易刷到，所以齒間常留污漬，常刷牙的人仍有齒病多由於此，如用上下運動，則刷上細毛可嵌入牙縫中洗刷，必易清淨。③理髮：鬚髮長留，青年人易顯腐化狀態，已屬不宜，況髮長易生頭虱有碍健康？所以頭髮至少三四星期剪一次，每週洗滌一兩次，洗時用桑葉汁或肥皂均可，每日至少須於清晨梳篦一次，以去塵埃，並壯容儀，費時無多，而裨益不少。④理髮時不宜挖耳磨眼，髮上以不施膩脂爲上。⑤剪甲：指甲距甲均易藏匿污垢，必須時常剪去，否則不特做事不便，襪子易破，而且烹調進食均滋不潔，使人厭惡，老學究留長指甲用以挖耳挖鼻抓頭搔癢，均屬不良習慣，宜戒絕之。⑥運動：運動以疏暢血行，靈活關節，堅韌肌肉，促進新陳代謝，實爲身體健康每日必須之活動，西方體育方法傳入我國以後，一般人以田徑賽、籃球爲運動之內容實是大謬，且影響運動之推行。其實國術，器械，騎馬，射箭，游泳，爬山，遠足，遊戲，踢毽子，放風箏……等等，都是運動，只要稍加學習，肯抽時間，養成習慣，每日實行運動並非難事，健康增進便在無形之中。俗語說：「戶樞不蠹，流水不腐」，人體是有機組織，如果沒有運動，一切靜止，那能健康呢？⑦休息：我們經過工作辛勞，體內會產生一種毒素刺激腦部，使人疲倦或催眠，必須休息或睡眠方能恢復。就小休息來說，牠正是增進我們工作效率必需的一種間隔，因爲工作效率總是開始時低，中途高，迨入疲倦狀態又低，如不休息，終入睡鄉，這效率在曲線上看，高峯只有一次，如果疲倦即休息，然後再行工

作，曲線又起一個高峯，所以連續工作三四小時，必不如一小時一次休息來得有效，一般人徒知勤勉，不知方法，很是吃虧，所以學校裏常見整天拚命讀書，而成績還有不及格的。至於睡眠原是比較長時間的休息，按生理狀態，睡眠時間可按年齡之增加而減少，其標準大略如左：

年 齡	每日所需睡眠時間
初生至一週歲內	十八至十九小時
一歲至二歲	十六至十八小時
三歲至四歲	十四至十六小時
四歲至六歲	十三至十五小時
六歲至九歲	九至十小時
九歲至十三歲	八至九小時
十四歲至十六歲	八小時
十六歲以後	八小時

睡眠時，室內空氣要求流通，失眠者有節奏的數一、二、三、到一百，往復多少次，可助入睡，夜間十二時前的睡眠時間，其作用較十二時後者為佳，故應早眠，早晨醒來不離床，易養成懶惰習慣，且在青年人與性行為有關，故應早起。④通便：體內排泄廢物必須通出體外，否則對健康有碍，試想便溺臭氣難聞，應通不通，豈合道理？故每日必須通大便，時間以早上為宜，此可養成習慣，反常時即投通便藥劑。要免便秘，每日應服開水六至八杯，多服開水有利整個循環，並滋潤體膚，其功效尚不僅通便一端，西諺云：「日服開水八杯，可絕醫生往來」，實合生理原理，我們亦應養成習慣。⑤護眼：眼睛是整個世界與人體間的介紹者，重要可

知，保護之法須避免光線過強或過弱，直射或驟變，光線宜求均勻，採光以左後方為佳，在黯
淡燈前或烈日之下閱讀或縫紉，均有損眼睛，眼睛疲勞多由注視過久，可以休息遠望恢復之。

增進心理健康

心理疾病多至百餘種，但大別可分心理神經病及精神病兩大類。家庭為親屬之組合，原以
和睦為最重要之精神條件，但因心理失常之故，偏有勃谿之事發生。增進心理健康之法：(一)消
極方面：1. 夫妻間須避免：(一)優勢：如分軒輊，偏面畏懼。(二)戒備：如互相監探行為。
(三)輕慢：如憤怒、侮辱。(四)單調：如過燜爛生活。2. 父母子女間須避免：(一)專制
：如強主子女婚姻。(二)放縱：如溺愛轉成不孝。(三)偏袒：如愛子有軒輊，或重男輕女
。3. 婆媳間須避免：(一)拘泥：如對媳婦苛求過於女兒。(二)猜疑：如婆媳互相疑忌。4.
母子間須避免：(一)恐懼：如繼母虐待嫡子。(二)憂傷：如獨子不肖或死亡。5. 兄弟間須
避免：(一)緊張：如爭權奪產。6. 妯娌間須避免：(一)嫉妬：如以丈夫職業優劣而起卑傲
、妬忌。7. 姑嫂間須避免：(一)毀謗：如姑於母前進嫂讒言。……(二)積極方面：1. 控制情境
：如使家庭蓬勃有生氣；大家有共同目標或願望；工作有適當的分配，勿使空閑；有家庭娛樂
調節生活。2. 促進人事關係：如一家人互相親熱；互相信賴；絕對諒解，絕對互助。3. 施行心
理診療：(一)反應分離作用：如以解釋使婆婆對所厭惡的媳婦的心理反應有所變異。(二)
轉移作用：如夫妻間經嘗試而得信任後，即信任其一切。(三)催眠作用：如增進夫妻間的默
契，偶有錯誤亦均諒解。(四)昇華作用：如改變兄弟間爭奪之緊張，而用於共同事業上。

防除家庭虫害

五)自由聯念法：如予病者以刺激，視其已否改變以往所有之反應。(六)重新適應法：如使病者明瞭自己病源，而改變舊觀念，產生新觀念。(七)勸導法：如用暗示指引病者理智與道德之發展。(八)心理分析法，如分析病者之夢，以求心理失常之癥結。以上(五)至(八)四法，皆直接對心理病者治療，實施步驟，本書因非專著，無法縷述。

家庭中差不多四季都有害虫，輪流或更番的向我們滋擾，受害者小則發生疾病，大則危及生命，此人人所共見，亦深感其可惡，是非防除不可。防除之法，治本在於環境，人體及衣食住之清潔衛生，治標則在設法捕殺。因衛生問題已述於前，故此處特表列各種害虫之爲害及其防除方法如左：

家庭虫害及其防除表(幼虫成虫同法防除者註成蟲欄，各法擇一均可)

種類	危害	防除方法
蒼蠅	傷寒、痢疾、霍亂、麻瘋、肺癆、疥癬、赤眼、血痢、痘。	1. 每週至少清糞一次 2. 糞缸內加石灰或礮砂 3. 糞缸內常洒石灰及臭水 4. 糞缸四周用磚砌平 5. 便桶蓋密 1. 用蠅拍、捕蠅瓶、紙或網捕殺 2. 用除蟲菊石油浸出液噴射室內 3. 夜撤除蟲菊粉於廚房地上密閉室門 4. 房屋裝設紗門紗窗、食物加紗罩 1. 用捕蟲網捕殺 2. 燃蚊香、艾蓮、或硫磺、香
蚊	瘧疾、黃熱病、	1. 盛器內無用之水倒去 2. 水缸加蓋防火水棉澆洋油 1. 燃蚊香、艾蓮、或硫磺、香

虱 頭	虱 體	蚤	跳 蚤	虱 疥	虱 疥	虱 疥	虱 疥	虱 疥	虱 疥	
吸食血液	腥紅熱、鼠疫、來復熱、皮膚病	鼠疫、黑死病	鼠疫、黑死病	鼠疫、黑死病	鼠疫、黑死病	鼠疫、黑死病	鼠疫、黑死病	鼠疫、黑死病	鼠疫、黑死病	
3. 再用石油或肥皂洗	2. 1. 剪除頭髮常洗頭部	3. 2. 1. 勤沐浴更衣	4. 門戶一日再用肥皂洗各處	3. 2. 其寄生	3. 2. 用幾阿蘇油滲水洗貓犬身體	1. 醉除塵埃	5. 4. 3. 2. 房用青酸氣薰十日一次	3. 2. 用油灰塗密隙縫	1. 撒佈除虫菊粉、樟腦粉或稀鹽酸	4. 3. 噴射除虫菊石油浸出液

	鼠(附)	魚	蠹	蟻	白	蟻	毛
大...	死病 具、書籍； 鼠疫、黑	蛙損衣服書籍		蛙建築物		損污食物	吸食血液
...							
...	3. 2. 1. 封用畜 塞捕鼠器 隙器	2. 1. 3. 用二硫 樟丸化炭 熨衣書內	3. 用二硫 樟丸化炭 熨衣書內	2. 塗青酸 阿蘇油 末，然後 剝去蛙處 再	1. 並於其 外面塗 阿蘇油 防之	2. 1. 毒氣入 穴殺之	2. 1. 用洗醋 及洋油 先洗患 處，再 用清水

第七章

家庭教育的指導(六)

醫藥

常識指導

本節研究有關於疾病的防治，與前節所述正常情境下之家庭衛生迥然不同。疾病原應就醫，家庭不足負其全責，唯普通常識，疾病症候及急救方法不能不知，以為醫藥之前導。茲分性慾衛生，婦嬰衛生，傳染病及急救法四項述之於左：

性慾衛生

色慾為人類本性，成年男女許有滿足機會，唯放縱或強制過度，均於身心有害。一般人多趨縱慾，易損夫妻情感，制慾之法，一面避免性之誘刺，一面實行規律生活，就寢務早睡，晨醒應離床，勿匿居斗室，胡思亂想。夫妻互相敬重，不宜狎褻，避免接觸衝動，不可夜夜同床，勿吃刺激物品，勿使飽暖閑暇，被褥可稍單薄，每晨行冷水浴最安。青年人易犯手淫，引起神經衰弱諸症，防止之法，家庭生活應尊嚴，學校應開導，鼓勵運動，清潔陰部，使患者知其害處，不論男女禁止同寢，但亦防患密室獨居。性病通常有遺精、早洩、陽萎、麻痺、性陰萎等，可由時常運動及選擇食餌兩生理方法及冷浴法（冷擦陰部亦可）。冷水灌注尿道法，冷管

婦嬰衛生

插入尿道法等醫學方法，但自己無法審慎施行者，宜就醫請教。至因狹妓傳染之花柳病（梅毒、淋病、軟性下疳），不特斷喪一生健康，並且貽害子嗣無窮，尤宜切戒。兒童亦有春情發動傾向，必須防止觸犯性之不道德行為，利用植物及牲畜繁殖現象，分期施以性的教育。

○嬰兒：健康的嬰兒，身長與體重必按月增加，身長初生時約二十英吋，一歲約二十九英吋，二歲約三十二英吋，體重初生時約七磅，六個月約十四磅，一歲約二十一磅；營養充足，身體骨骼無不良姿勢；五個月至兩歲前生乳齒，六歲時換恆齒。欲達此標準，先注意其衣食住之清潔而有規律（前已分述），先吮母乳，一歲斷乳後服牛乳，有定量、定時（每次隔三四小時），養成每日通便習慣，糞現綠色即為病徵。每日沐浴，六個月應種牛痘，不可時常懷抱，每日出戶外數分鐘。睡眠充分，不隨便與人接觸。嬰兒易犯疾病有麻疹、天花、百日咳、猩紅熱、白喉、痢疾等，均屬危險，其初期相同症狀為：體溫增高，鼻喉發炎、發疹、呼吸變態，父母宜隨時注意，發現時速就醫（如何防護見次項）。兒童疱疹由於傳染，注意衛生即可免除，扁桃腺腫大係一時現象，非生膿不必割除。○孕婦：孕婦切宜保持身心健康，忌食油膩、酸辣、糖類及刺激性不消化物品；而宜多食水菓，求取維他命養護自身及胎兒。心理狀態必須平衡，勿予強烈刺激，勿負重、勿伸體、勿過苦、多活動。產期可預計，按末次行經之第一天起算，加九個月又七日即是，但事先請醫生檢查為宜。分娩宜入醫院，接生婆不知生理，不知消毒，常會引起產褥熱，影響悠久，不可不慎。分娩後多進滋養品，這是盡人皆知，不用多述。

我國嬰兒死亡率極大，每千人中死亡二百五十人至三百人，言之可痛，孕婦產中殞命亦屬常見，故婦嬰衛生必須注重。

傳染病的預防

傳染病種類繁多，非盡著無法備論，茲選易犯而為家庭必須防護者十種，各舉傳染、病狀及防護三點表列於左：

流行傳染病之症狀與防治表

傷寒	痢疾	瘧疾	名稱
3.2.1. 3. 嘔吐物 2. 排洩物 1. 用具	4.3.2.1. 4. 飲用 3. 嘔吐物 2. 用具 1. 排洩物	1. 瘧蚊	傳染 (傳染多由病者) (媒介多為害蟲)
3.2.1. 3. 口渴 2. 體溫 1. 四肢酸痛 舌苔重	5.4.3.2.1. 5. 體弱無力 4. 食慾不振 3. 稍熱不重 2. 腹痛重口臭 1. 腹脹	4.3.2.1. 4. 嘔吐 3. 常呈週期性 2. 頭痛 1. 發冷發熱	症狀
3.2.1. 3. 禁止 2. 特別謹慎 1. 傷寒預防注射 動作遷徙 (多服流質)	4.3.2.1. 4. 注射 3. 隔離 2. 特別謹慎飲食 1. 勿食葷油	3.2.1. 3. 服藥 2. 二小時 1. 服丸(以發病前六小時、四小時及)	防治 本表治法與各方 藥用法與用法

<p>腥紅熱</p>	<p>白喉</p>	<p>麻疹</p>	<p>天花</p>	<p>霍亂</p>	
<p>2.1. 器具衣服</p>	<p>4.3.2.1. 食物談話時口沫</p>	<p>2.1. 接觸皮膚用具</p>	<p>2.1. 膿泡的分泌物</p>	<p>4.3.2.1. 飲用具吐物</p>	<p>4. 飲料</p>
<p>3.2.1. 嘔吐冷</p> <p>7.6.5. 皮膚紅疹</p>	<p>3.2. 喉痛現白色或黃色</p>	<p>4.3.2.1. 眼咳嗽發熱</p>	<p>2.1. 全身起膿泡</p>	<p>5.4.3.2.1. 神志昏迷</p>	<p>7.6.5.4. 胸腹現紅疹</p>
<p>3.2.1. 預防注射</p> <p>6.5. 涼敷法去熱通便</p>	<p>4.3.2.1. 注射白喉血清</p> <p>喉拭毒素預防</p>	<p>4.3.2. 每日以溫水拭浴並塗凡士林</p>	<p>1. 以硼酸水洗眼令病者居暗室但空氣須充足</p> <p>2. 隔離</p> <p>1. 種牛痘</p> <p>兒童生後六個月內一次以後每年一次</p>	<p>2.4.3.2.1. 隔離病人</p> <p>門窗掩紗防蠅</p>	<p>5.4. 不可雜投藥劑</p> <p>愈後不可驟增食量</p>

傳染病之發生，原以延醫診療爲上，唯居家必須知道其症狀，以免無謂張惶或遲延誤命，故須前面的闡述。此外家庭中對病者尙須審慎看護，其要點有七：一、設置病室以便隔離，室內空氣流通，光線充足，病床舖蓋尤須柔軟舒適。二、懇勸服侍，如爲病者更衣、洗面、刷牙、梳髮、統制食物、侍應呼喚等。三、循規進藥，服藥之時間、分量、先後、絕對遵醫生所囑不差，藥品並須妥爲保存。四、測定體溫，體溫計放口中，腋下或肛門，每日三次，每次三分鐘，將溫度按次序製成曲線圖，以顯升降。應知常人體溫爲華氏九八·六度，攝氏三十七度。五、測定脈膊，以手按病者腕上，對錶計數一分鐘，亦可製成曲線圖，脈膊每分鐘次數，成人爲六十四至七十二次，兒童六歲以上約爲八十次以上，三歲至六歲約九十次，二歲一百次，一歲一百二十次。六、聽數呼吸，常人一分鐘爲十六至十八回。七、處置排泄物，病人吐痰入盂，通便宜有便器，痰便掩埋，器具消毒。

急救法與常用藥

急病繁多，家庭中宜學得之急救法亦不少，常見急病處置遲緩或輕病不知醫療，釀成大誤

鼠疫	1. 空氣夾菌 2. 病鼠	3. 鼻涕 2. 痰	1. 呼吸 1. 痰	4. 抽筋 8. 體溫高 1. 鹽水嗽喉
	2. 1. 發熱 2. 腋下結核	3. 抽筋 5. 嘔吐 6. 變體	1. 發熱中 4. 頭痛 2. 1. 隔離病人 2. 注射腦膜炎血清	
	3. 2. 減鼠			

。茲舉最常見之外傷或內發之病痛二十種，述其救治於下：

① 割傷——以碘酒塗傷口之周圍，昇汞紗布及棉花覆傷口上，然後施以壓定礮帶，不可用手觸，用水洗或用煙灰蓋。出血多者速壓束血管之上流處可止。刺傷同。

② 挫傷——高舉患處，施行冷罨法，即以棉花浸硼酸水行濕布綳帶，或祇以潔布溫水敷之。

③ 捩傷——以潔布裹受傷處，時以冷水浸溼之。

④ 燙傷——如祇皮膚發赤疼痛，塗以凡士林，覆以紗布或施硼酸水之溼布綳帶。如皮膚起疱，用消毒剪刀開，去液體留疤皮，塗硼酸凡士林，施以綳帶。如身體一部喪失知覺，周圍發赤或起泡，先以碘酒或雙氧水消毒周圍健全之皮膚，然後覆以紗布，施行綳帶，重者速就醫。

⑤ 咬傷——壓束傷口，緣，使毒血多量流出，然後用石炭酸或阿母尼亞水洗其傷口裹之，如為毒蛇瘋狗所咬，須再就醫。

⑥ 整傷——先除去傷口之遺留物，如蜂針，次以阿母尼亞水塗傷口，如有紅腫，再施硼酸水濕布礮帶。

⑦ 腦震盪——解衣安臥，頭身稍高（但面色蒼白者稍低），頭部施行冷罨法，請醫來診。

⑧ 誤服毒藥——以手指插入喉頭，或飲以吐根糖漿，使其嘔吐，並即就醫。

⑨ 誤吞硬物——如梗住咽喉，設法取出，如已入胃，速予以膠質食物，可包裹硬物，由大便通出。

⑩ 異物擁塞——如異物塞入耳鼻中，急以手指力按其未塞之一側，令患者努力噴嚏，可望脫出，否則要以醫師手術取之。

①發熱——如非他病而忽發重熱者，可飲以蓖麻油一二茶匙，倘大便閉塞，當用肛門注射洗腸，並以冷水洗拭各部二十分鐘。

②頭痛——臥於蔭涼處，頭部施冷罨法。

③腹痛——飲以熱水，或於水內加重碳酸鈉錠，或於腹部以湯婆子行溫包法。

④齒痛——以棉花小球浸酒精或薄荷白蘭地塞齶齒窩內，或塞入小蘇打粉末，均能止痛，如齶齒窩有渣滓遺留，須先以溫水洗滌之，然後敷塞。齒已齶，根本辦法為就牙醫填補或拔除。

⑤耳痛——以溫暖之橄欖油滴入耳中，然後以熱水袋掩耳上，再用華氏百十度之溫水輕洗之。油及水均須由施救者自己先試其溫度。

⑥眼痛——以硼酸水洗之，再用硼酸濕布覆之。早睡，勿受強光。

⑦鼻出血——使直坐或平臥，仰首，以手指力按鼻上，歷數分鐘，以冷布溼掩鼻樑上。

⑧嘔吐——使靜臥，咽下冰塊，吐物送醫生檢查。

⑨驚風——小兒驚厥須即延醫，臨時可行溫水盆浴，用力擦全身，水中投芥末一二匙更妥，如有便結，飲以蓖麻油。成人癡癲，以布類插入上下齒間防其嚙舌，頭部用冷罨，多睡眠。

⑩卒倒——多由貧血而致，1.急解開衣服，舒其呼吸。3.流通空氣，使安臥，頭低下。2.高聲喚醒之，或以羽毛刺其鼻孔，或吸入阿母尼亞水或醋等有強烈氣味者。4.灌注冷水於顏面胸部，向心臟之方向摩擦其軀幹及上下肢。5.如有嘔吐使頭部側向便其吐出。6.呼吸如遲微，急施人工呼吸法。7.覺醒後使飲茶湯，或以薄荷白蘭地等加於開水中飲之。8.意識已失者，勿濫飲茶湯，防入氣管。此症以急速延醫為安全。

以上所述為急救常法，唯欲施急救，家庭必須稍備藥物，以便臨時取用。茲介紹家用便藥二十餘種，並附功效及用法表列於左：

類別	項別	藥名	功效	用法	
內服藥	阿斯匹靈片	Aspirin Tabl.0.5	主治感冒、退熱、止痛	成人日服三次，每次一片至二片，或於睡前服二片，兒童視年齡酌減	
	水楊酸鈉片	Na ₂ Salicylic Tabl.0.5	主治各部痛風症，兼能退熱止痛	同	
	安知必林片	Antipyrine Tabl.0.25	退熱猛劑（若外用能防腐止血）	狂熱時服兩片至四片，兒童酌減（切忌過量）	
	蘇打明片	Sodamin Tabl.0.5	主治食慾不振，嘔酸，胃膨脹等	日服三次，每次一二片（食後半小時用）	
	加司加那片	Cascara Sagrada Tabl.0.3	主治大便秘結，腹脹等消化不良症	日服三次，每次一二片或於睡前服二片，次晨可通大便	
	鹽瀉油	O'Leicine	瀉劑主治重便秘症	便秘不通時頓服一二食匙，兒童酌減	
	匹那來東片	Pyramidol Tabl.0.3	主治偏頭痛及一切神經疼痛	每服一片至二片（凡用阿斯匹靈之適應症，用後若胃中發酸，則宜用此藥）	
	骨灰片	Charcoal Tabl.0.5	有收斂作用，主治腸炎痢疾等症	日服三次，每次二片	

品	外
凡拉蒙片 Veramon, Tabl.	對於煩燥月經有鎮靜止痛功效
阿路那爾片 Allonal, Tabl.	主治失眠及睡眠不安症
規甯片 Quinine, Tabl.	主治瘧疾
撲癆母星片 Plasmug uinum, Tabl, 0.02	主治瘧疾（功效較規甯強大確實）
愛兒杜方片 Eldoform, Tabl, 0.5 B.P.A.	在腸中能消炎，防腐，開胃（兒童尤宜）
山道年錠 Santonin.	驅蛔虫猛藥
重碳酸鈉錠 Sod. Bicarb.	主治腹痛，消化不良，飲食不進
凡士林 Vaseline.	防止肝脈保護皮膚等
硼酸粉 Acid Boric Pulv. Jic.	化水後可以嗽口，洗眼及清潔創面
碘酒 5% Tr. Iod.	消除各部癰腫、及局部炎症腫脹
梅克隆姆水 1% Mercurio Chromosol.	對破皮創面，可使速癒。
硼酸軟膏 Borog.	對於皮膚潰瘍，可使肉牙新貼布

藥 用

10% Ung. Boric.	生。	
錳養軟膏 10% Ung. Zinc Ox. yd.	對各部濕疹，能止癢消炎。	貼布
依比軟膏 10% Ung. Terehyols.	對各部無名腫毒，能止痛消炎	貼布
柳酸軟膏 10% Ung. Sali cylic.	主治癩痢頭癬等寄生虫皮膚病	貼布
硫黃軟膏 10% Ung. Sulf.	主治疥瘡	塗布或貼布
錳養滑石粉 Zinc Ox. yd. Tale Pulv.	收斂，消炎。	撒布
次硝酸鉍粉	癒合創口，消毒。 (內服可治消化不良、胃痛、下痢)	撒布
過錳酸鉀 Kal Permanganic Pulv.	化水為洗滌料，用於尿道炎白帶症	化水約千分之一
石炭酸 Carbolic Acid	殺菌防腐劑 (化水為消毒防腐之特殊需要者用)	化水約百分之一(原劑促皮膚即生焦傷，切宜慎之)
來蘇水 Lysol.	清潔皮膚用於沐浴洗滌	化水二百分之一(四小杯)
阿母尼亞水	刺激有失神昏暈不省人事者清醒	使嗅以刺激腦神經
白蘭地酒 Brandy	治發痧、腹痛、霍亂、嘔吐飲一二小杯	

此外，家庭衛生及急救上，尚須購備硫黃、青酸、石油、洋油、橄欖油、石腦油質、揮發油、幾阿蘇油、樟腦丸、稀鹽酸及艾蓬、芥末、除虫菊、百部根、醋、糖漿等。

第八章 家庭教育的指導(七)——兒童

教養指導

兒童生理心理的發展與適應

兒童各時期生理上與心理上的特徵，是教養兒童的客觀根據，不可不知，並須有適應的

品		品	
紗布	藥棉	洗滌創傷	包、貼(須在紗布內)
橡皮膏	洗滌皮膚幫助貼護創傷	貼布	包、藥、貼布
揮發油	洗滌皮膚上污積	煎於棉花洗滌	

般方法：①新生期——出生後至三週歲兒童，體重身長激增，能辨聲、注視、認人，作假哭笑。教養者應予定時哺乳，獨睡，每日通便洗臉。②孩提期——一歲至三歲之兒童，皮膚感覺發達，能意識周遭事物，模仿，附隨他人之悲喜，體重身長發育更速，開始自由行動，但這時期死亡率最大。教養者應檢點自身的舉動以備模仿，注意其走路的姿勢，學話的準確，養成洗面，刷牙，食前洗手及大便定時定所的衛生習慣。③幼兒期——三歲至六歲的兒童，「我」之觀念發達，感官發育，有知覺，能注意；情緒亦發育，有感情，能想像。教養者應開始其部分教育，在家或入幼稚園均可學習數目、文字、常識、童話、故事、談話、觀察、手工、遊戲、唱歌等都是重要作業。此外應供給適當伴侶，偕同遊戲，以免孤獨成癖，教導多用暗示法。④兒童期——六歲至十二歲的兒童，性開始發育，大腦長成，記憶力發達，有羣的認識。教養者應送其入學，受國民教育，為之選擇伴侶，發達其社交性，教導應多用實物。⑤青年期——十二歲至十八歲之兒童，已入青年階段，思維能力，自動自制能力及組織能力均發達，並明瞭社會關係，有職業興趣及英雄思想，性器官及意識發生劇變。教養者應特別注意其營養與適當的運動，多予以練習、思考、組織的工作，引導其心智發展並入正軌，防止其畫夢式的幻想，發揮其特長，指導其學習與擇業。兩性間積極的引誘與消極的憎惡，都要善導免除。

父母應有的修養與教導兒童的方法

先說父母的修養。他們在學識方面，第一要能保持並增進兒童生理的健康，如遊戲娛樂之指導，態度姿勢之指導，及衛生習慣的陶鑄。第二要能發展兒童的行為並指導兒童的心理衛生

。如兒童心理的適應，兒童情緒之糾正，日常知識的傳授，經驗之訓示及行為變遷之適應等。於是父母必須懂得嬰兒衛生，保育法，醫藥常識，兒童心理學及教導法等。其次，父母們在態度方面，必須有愛護的真情，遠大的眼光，客觀的態度與犧牲的精神。以身作則，父母一致。

次說教導兒童的方法：⊖一般的原則：1. 多用暗示、少用命令。2. 多用鼓勵、少用制裁。3. 控制環境、支配模仿。4. 不任意阻撓、不曲從要挾。5. 不要姑息、不過嚴厲。6. 分析動機、判斷行為。7. 不遷怒兒童、不意氣打罵。8. 導以規矩、存其羞恥。9. 重責其事、輕其人。10. 注重內心感受、輕棄表面制服。⊙病態的糾正：1. 兒童如怕生人，應多予接觸社會的機會。2. 兒童如有抗頑的態度，要先得兒童的信心，不發違理的命令。3. 兒童如果怕鬼，要勿談論鬼怪，恐嚇兒童，並破除迷信，遇事證實。4. 兒童如哭，先探原因，如出要挾，萬勿曲從，並置若不聞，不必勸慰。5. 兒童如無端胡鬧，直可置之不理。6. 兒童如果消極被動，應探原因，予以解慰同情，並設法引導活動。7. 兒童如果不肯上學，先探學校使其畏縮環境，設法派人誘導，逐漸使其獨立。8. 兒童如果不肯洗臉，要探除去洗臉時所予他之不快因素，並養成清潔習慣。9. 兒童如果說謊，父母要先實踐諾言，對所問不因故亂答欺騙，不表現虛偽行為，並對兒童講說謊之害的故事。10. 兒童如果盜竊，要先免除供給苛刻情形，養成節儉美德，妥藏財物，使兒童有「物各有主」、高尚人格，及失物痛苦的感覺，甚則制裁其行為。以上所述兒童的不良行為，當以防範未然為最妙。

兒童健康人格及社會習慣的養成

有賢明的父母，有積極及消極的教導方法，我們可以要求兒童養成若干優美的習慣，以樹立其人格之基礎。以下列舉應有的習慣，其養成自然還靠父母時常的誘導。

- ◎健康的習慣：1. 食物種類均均衡合營養。2. 飲食定時定量，飯後不零食，不多食甜味以養牙齒免胃病。3. 每日飲四至六杯開水，不飲茶、咖啡與冰水。4. 食前便後洗手，認定食具。5. 每天要有四小時運動或活動，並加入團體中。6. 坐站走時維持脊柱平直。7. 身體上能表現各種運動機能與正確姿勢。8. 活潑有力。9. 按時睡眠，睡時閉窗熄燈。10. 每日早晚必須刷牙。11. 每週洗澡二次。12. 三餐洗臉漱口。13. 手巾隨身，衣服常換。14. 每天大便一次。15. 在適宜光線下看書，自左後方採光。16. 不用手指擦眼、挖耳鼻。17. 揩去鼻涕，吐痰入盂。18. 閉口呼吸、咳嗽、噴嚏、打呵欠均以手帕掩着。19. 每日梳理頭髮，時常剪髮。20. 鞋襪乾淨，不可太緊。21. 剪去指甲趾甲。22. 睡時脫去外衣，妥放適當地方。23. 衣服保持乾淨，不要弄濕。24. 不飲酒、不吸煙。
- ◎人格的習慣：1. 活潑的與同伴遊戲。2. 對事物有好奇心。3. 做事專心，有恆心。4. 做事敏捷有次序。5. 誠實不說謊。6. 對運動遊戲有趣味。7. 遇困難事有信心有胆量去應付。8. 不懷恨別人。9. 不怕動物，風雨、與黑暗。10. 不懶惰。11. 不浪費。12. 不驕傲亦不卑遜。13. 友愛朋友、不吵嘴打架。14. 有禮貌、大方。15. 不拿別人的東西，願意別人分享自己的東西。16. 拾到物件應還原主。17. 對低齡友伴要仁愛，對禽獸要和愛。18. 服務團體的規則，貢獻力量於團體。19. 設法自己解決困難，不隨便求人幫助。20. 不妨礙別人，不拿手亂碰別人。22. 工作要快活。23. 工作用具要乾淨，保管有秩序。24. 隨時幫助父母教師或朋友做事。
- ◎社會的習慣：1. 不毀壞公物，不污塗牆壁。2. 當心傳染疾病或將疾病傳染別人。3. 乘車

乖船不爭先恐後的擁擠。4. 走路靠左邊，過十字街要從街角對直跨過。5. 不玩火柴洋油等容易燃燒的東西。6. 游泳河水要在妥當地方，不在薄冰上行走。7. 見路上有障碍物要拾去，以免別人碰跌。8. 不吃浸水水菓或其他東西。9. 不觸電氣的物品。10. 遇到意外的危險可以請人援助，別人遇險也要設法營救。

兒童學習工作和娛樂的指導

要使人們每天的時間，總不外花在學習工作和娛樂上面，這三方面在時間利用得好不好關係很大，所以要從小就加以指導。

①學習的指導：要指導兒童學習，第一先照顧其基本的條件。如1. 保持其生理之健康，充足其睡眠，運動，保養目力。2. 保持心理之健康，勿使其有煩惱悲哀之刺激。3. 為其設置適宜的環境，如學習地方之面積、坐位、光線、椅棹等。4. 為其備齊學習用具，如書、紙、工具等。5. 養成其學習習慣，如定時間、定久暫、定規則、定地點等。第二是指導以學習普通法則：1. 先全部學習後分段學習。2. 次數多時間短。3. 個人獨立的學習。4. 分別重要與否決定精讀略讀。5. 保持恆心，勿使間斷。6. 每次學習要有目標。7. 開始要迅速，暫停要留記號。8. 要利用已知推未知。9. 要能整理消化。10. 要有適當休息。第三是實地參加指導，如1. 兒童開始學習時，特別防止其錯誤，白費工夫或養成壞習慣。2. 讓兒童獨立學習，但解決其不能解決之困難。3. 講解詳盡，舉例切實淺現。4. 學校功課時予溫習考核。5. 促進其成績之進步並獎勵之。

②工作的指導：教育兒童原應使其手腦並用，故學校指定之作業，應鼓勵其努力，家庭中

凡是兒童能做的事情，如種植畜牧及家庭瑣事，無妨多予練習的機會，兒童在工作中，要指導其方法、步驟，啓發其思考、創作，介紹以省時省力之經濟方法，改進成績之方法，實際補助其應需的工具，比較欣賞並獎勵其作品，增加其興趣。唯須防止其身心過分疲勞，並糾正其工作時身體姿勢。陳鶴琴先生以兒童工作就是遊戲，遊戲就是工作，他主張兒童要有圖畫、看圖畫、剪圖、剪紙、着色、灌花、穿珠、鑿擊、塑泥、玩沙等等的機會，這些工作施於幼童較佳，指導得宜，對兒童感官、智識、觀念、理想等的發育，可謂都有貢獻。

③娛樂的指導：娛樂之種類繁多，其目的可有四項：1. 為培養高尚情操者，如看電影及戲劇，觀賞花木風景及古蹟，欣賞音樂及美術，閱讀畫報詩歌等。2. 增進身心健康者，如郊遊、野餐、游泳、賽跑、採集、踢毽、跳繩、爬山、遠足及各種球類及田徑運動等。3. 提高家庭樂趣者，如圍爐、聚餐、講故事、猜謎語、弈棋、速算、唱歌、彈琴。4. 訓練兒童知能者，如沙箱、積木、玩具、猜數、七巧板、九連環……等。兒童遊戲種類尚多，不勝枚舉。指導者要就地域，情境、兒童年齡、興趣、家庭設備，經濟能力等妥為設計，並以贊助、參加，領導等方式，使兒童儘量獲得休閒之幸福，此與兒童身心發展、及休閒理想之養成大有關係，切不可認為兒戲，妄加制止。

第九章

家庭教育的指導（八）——婚姻

禮俗指導

婚姻改良

婚姻爲家庭組織之第一過程，關係家庭前途及人生幸福至切，爲父母者對兒女的配偶，不能不予以相當的指導，但指導者自身對婚姻應先有合理的認識，俾能改善傳統的習俗。

○擇偶與戀愛——一個人選擇終身伴侶，要求「珠聯璧合」，「八兩半斤」，自然是不容易的事，第一是沒有廣博的環境俾能遇到許多異性，尤其是女子蟄居一室，對異性根本無接近、觀察、比較、選擇的機會，所以歷史上才有「最初邂逅便是丈夫」，「碰到油膩便是妻室」的怪事。第二是沒有湊巧的對象，男女在其所處的情境中，很難碰到恰當的異性，所以才有「二八擇偶半老單身」的事實。第三是沒有撮合的機緣，適配男女已在一處，如果缺乏撮合的人或事，而他們又沒有勇氣，受不起注視、批評、攻擊、揶揄，還是「籬牆咫尺蓬島萬重」。第四是沒有真摯的表現，男女接觸之後，如果已有結合傾向，在虛僞的社會裏，被動的或自發的都會表現虛僞的行爲，如女子的虛榮會使男子掩飾其寒微，男子的唯美會使女子隱匿其醜貌，

這都是使結婚以後感情驟冷的重要因素。要克服這些困難，父母要允許子女有正當而廣博社交的機會，教他作對異性作客觀的分析，利用自然的機緣，並長期觀察。擇偶的標準，第一應是「德性」，性情卑劣或兩不投合，將來行爲墮落，家庭不睦，喪失家庭第一條件是無疑的。家庭中的一切實基於互助與諒解，所以德性應列最先。第二應爲「健康」，帶病延年的伴侶，於家庭經濟，家庭樂趣，家庭工作，以及民族遺傳都有大害，所以需要注對方的身心健康，與清白家世（無性的惡遺傳）。第一是年齡，年齡相差過遠的根本不易接近，男子三十而娶，女子二十而嫁的古訓，到現在似乎還有相當價值，唯夫妻婚姻，年齡懸殊，衰老時間遲早相差過大，自然有不少危險存在。第四該是教育程度，才郎痴女，巧婦拙夫，精神上無論如何不能凝合。第五是工作能力，這是職業地位與家務處理的基本條件。第六才是容貌，這是本性的要求，自然也不能忽視。至於金錢、權勢，有識者應該棄如敝屣。現今一般人看到由財勢造成的家庭外樂幸福，便因羨慕而起趨炎拜金等病態心理，棄婚姻的精神條件於不顧，這般人只看見他們住洋樓，坐汽車，吃大菜，沒有看到他們吵嘴、打架、侮辱、憂鬱和惡濁卑劣的行爲，消聲匿跡的下場。歐美的擇偶 A. B. C. (Age, Beauty, Character) 主義裏，財勢也並無地位。此外，有了選中的配偶對象，必須經過戀愛而後可成婚姻，戀愛期中，危險殊多，一失足便成千古恨，爲父母者須控制其行動，勿禁閉亦勿放任；防止其感情之突增，因驟熱者容易驟冷；並防止其瘋狂的衝動，以免鑄成大錯，女子吃虧更大，尤須留意，唯欲達此目的，必須時時以理智開導，俾其能控制自己的盲目感情，兩性結合，慎重與圓滿似乎可成正比。

② 模範的夫妻——戀愛成熟，繼之訂婚及結婚，造成家庭，須本兩性分工互助的原則，婚

前相愛的熱情，祈求幸福，因此要先知道如何做丈夫或妻子。1. 良夫的條件是：(1) 有正當職業。(2) 知道節約。(3) 家庭經濟公開並有預算。(4) 品行端正。(5) 愛情專一。(6) 無賭博嗜好。(7) 工作完畢即歸。(8) 體念妻勞。(9) 當心妻病。(10) 明瞭家事。(11) 精神上。(12) 遇事與妻商量。(13) 假日攜妻遊散。(14) 飲食注意妻子嗜好。(15) 對妻子莫過吝嗇。(16) 愛孩子。(17) 勿自誇大。(18) 勿自私。2. 賢妻的條件是：(1) 能料理家事。(2) 勤懇操作。(3) 不羨虛榮。(4) 進退應對有禮節。(5) 能儉約。(6) 用款顧及家庭經濟。(7) 不浪費。(8) 不過裝飾。(9) 注意自己和丈夫的健康。(10) 丈夫工餘給以安慰。(11) 用溫柔增加愛情。(12) 性情和順。(13) 不嫉妬姑嫂。(14) 不向丈夫吹毛求疵。(15) 不壓制丈夫。(16) 夫有過宜善勸。(17) 夫悶鬱宜解慰。(18) 莫計夫隱。(19) 保護兒童自己哺乳。(20) 不以瑣事向夫瑣絮。3. 夫妻共同的條件是：(1) 共担家庭責任。(2) 以感情為相處的基礎。(3) 經濟權平等。(4) 能節約儲蓄。(5) 坦白無私。(6) 互相體念。(7) 遇事共商而行。(8) 能互相交換意見。(9) 個性不可過強。(10) 過失須婉詞規勸。(11) 有正當娛樂習慣。(12) 在公共場所態度大方。(13) 不多和異性朋友接觸。(14) 應酬必先通知。(15) 莫輕易猜疑。(16) 謙讓有禮。(17) 共同合作。(18) 互尊。(19) 互忍。(20) 互相諒解。

③ 婚姻的改良 新式婚姻因誤用而貽惡果，許多人執之以否認新式婚姻的價值，其實大謬，因彼惡果之造成在人而不在制度。古者「父母之命，媒妁之言」的婚姻，貽害殊多，自有改良的必要，茲對一般錯誤，提出改良如下：1. 不可以兒女婚姻為父母交誼的應酬。2. 不可

指腹爲婚或襁褓訂婚。3. 不可以命相筮卜定婚姻之可否。4. 不可姑表訂婚。5. 不可以財產門第爲擇婚標準。6. 訂婚應由子女自主。7. 擇婚時應注意對方身體品學年齡及遺傳。8. 訂婚前須經長時期觀察。9. 訂婚應廢除買賣式制度，儀式務宜簡單。10. 婚姻須注意血統關係。11. 男女未成年不可結婚。12. 男女訂婚後男子死亡，不可以木主成婚或望門守寡。13. 婚嫁不可重視鞋奩禮金。14. 婚嫁儀式不可鋪張浪費錢財。15. 男子不可娶妾，孀婦可以再醮。16. 訂婚後如發現對方有不可爲偶的情事，不妨爽直解約。17. 訂婚結婚時間不可距離過長。18. 結婚儀式力求簡單，可照內政部規定辦理，費用力圖撙節。19. 招待賓客以近親爲限。20. 賀禮物品以實用爲主，避去虛飾。

慶喪改良

先提喪葬改良的要點：1. 衣棺貴能得體。2. 不應請僧道施齋超度亡魂。3. 靈前的供品廢除香燭紙錢。4. 廢除吃喪家飯的惡習。5. 出喪時不可多化錢，做種種威風的儀仗。6. 葬地選擇及出喪日期不可聽星相家言。7. 靈柩不應久停家中或權屋。8. 死亡的通知以近親爲限。9. 祭祀儀式應簡單合理。10. 守孝服式不可煩瑣。11. 死後早日埋葬。12. 墓地選擇以交通方向爲準。13. 墳地不可太大，及裝虛華點綴物。14. 親友弔唁以贈賻金錢爲尙。

次說喜慶改良的事項：慶祝壽誕應以壽高者爲限，方有慶幸其遐齡的意義，至少六十歲以下的人，不做壽誕，更不該年年鋪張大做，以賺錢或體面爲目的壽誕更要打倒。陰壽尤不可不必。生男生女常事，不必彌月、坐輿、周歲、任意虛花，人家捧場應該拒絕。就是過年過節稍含欣喜的事情，也不必讓兒童濫食東西，年節過後，兒童患腸胃積滯或消化不良病症總是常見於

家庭，有識者宜慎之。

社交改良

①關於宴會的改善者：1. 宴會的設備力求簡單，務得實惠。2. 膳食的分量品數以得盡爲限，不事虛飾。3. 改除推派座位的繁文套俗。4. 不得狹妓陪酒。5. 不必過賴僕役趨承。6. 席次可由主人預定。宴會辦法本省會有規定，要領不外如上。

②關於贈答的改善者：1. 減少贈答機會。2. 廢除形式的禮物。3. 餞別以特別親交爲限。4. 廢除交換式贈答。

③關於訪問接送的改善者：1. 訪問須避去主人寢食，遊散及辦公時間。2. 訪問宜先以電話或信札豫約。3. 面會時談話力求簡單明瞭，避冗長不關緊要的閒話。4. 除宴會外，對於訪客僅以茶水表示敬意。5. 訪問必先投刺或有人介紹。6. 車站船埠迎送以親近者爲限。

④關於賀年回禮問安過從的改善者：1. 賀年片以親近者爲限。2. 賀年書信要簡單誠意。3. 新年應酬三日爲限，不必輪流延請宴會（春酒）。4. 廢除形式的問候。5. 探視病人宜在清晨病者精神較佳時。6. 不可與病者長談，不可久留不去。7. 朋友過從須避防碍人家工作，最忌竟日閑談不去。8. 勿時常在親友處用膳。

風俗改良

本節欲提及者僅在破除迷信事項：1. 不妄費香燭而供奉神佛。2. 不廢弛家事而誦經念佛。

3. 不以自然界現象生多神崇拜。4. 不妄聽星卜之言作禳禍求福之舉。5. 不參加迎神賽會虛耗財力。6. 不企圖意外收穫祈求神助。7. 不以求神拜佛治病。8. 不坐待禍福而談諸天命。9. 善行不因希望鬼神補報而舉，惡行不以鬼神可以寬宥而作。10. 不希望以香花蜡燭向鬼神交換幸福。11. 不購買紙錢錫箔向鬼神焚化。12. 不拋棄現實情境，祈求死後安樂。

第十章 家庭教育的推行

前面所述的八大指導，捨內容的優劣而言，實已包舉家庭教育各方面應有的設施，足為指導者的根據，但那還是指導的資料，未及指導的技術，要家庭教育推行有效，不能不研究這指導的技術。茲分五節分論於次。

基本的修養

家庭教育為社會教育的一種，社會教育的方法大部可為推行家庭教育的方法。社會教育的方法，屬於「常」的方法，不外「暗示」與模仿，模仿分個人的模仿與社會的模仿；暗示分風化、教導、教授等。屬於「變」的方法，則有「流行」，「感化」，及「催眠的暗示」。家庭教育指導者要把握這些方法，並根據推行家庭教育的組織活動的性質——教學、指導、聯絡、競賽——，我們以為必須先有談話、講演、組織、活動四種能力的修養。

○談話的能力。家庭教育指導者，平時待人、接物、訪問、開會等，無不需要優良的談話能力，其要領如下：

(1) 先決的原則

1. 了解對方的一切，基於利害和需要兩點上把握之。
2. 根據對方人數，階級屬性，當時情境，彼此關係及題材興趣決定講法。
3. 要先探對方意見，要熟練自己語法，要投機進說。
4. 以理喻昏者，以勢禁驕者，以利誘怠者，以怒激懦者，以隱諷暴者。
5. 對智者說理，對愚者舉例，對淺識者激，對虛榮者動，對誇大者誘，對沉默者挑，對躁急者簡，對頑固者變，對憤怒者同情，對失意者安慰，對游移者堅決，對信仰者盡情。

(2) 詞質的講求

1. 以精警和充分理由感動或折服對方。
2. 以爽朗和透澈使對方明瞭，但不事繁冗。
3. 以穩重防止陡變，不輕易道錯詞意。
4. 以具體辦法顯示主張，使人感覺切實完備。

5. 以文典、俗語、故事、舊話等幫助說明的力量。

6. 以幽默輕鬆的妙語，使聽者感覺快樂。

(3)

進說的步驟

1. 由探聽對方的底細，爭取接近，建立感情與關係。

2. 以談對方自己的故事，深刻的經歷，或聞人的陰私，當前的大事，打破沉寂。

3. 故意以愚拙說法引起對方來反駁，便可打開話匣。

4. 多多發問，輕輕詰駁，使對方辯護自己的論點。

5. 等機會，找機會，造機會進說。

6. 由生活、現實、相干或不相干的材料為引，接入談話的目的。

7. 以甘餌、神祕、驚奇的題材，吸引對方注意。

(4)

一般注意點

1. 對方的祕密，對方不願聽，抵觸法令和過抽象的話題都不講。

2. 對方盛怒、雄談或不注意時，都不該插入亂談。

3. 要觀察及試探對方情形，決定談話進程。

4. 要留心聽對方的話，窺破其作用。

5. 發問要使對方樂答或必答。

6. 為達到談話的目的，提出的條件要具體的，易辦的，於對方有益無害的。

7. 提出要求的條件，要給對方自由、安慰、設想、幫助。或由暗中假借的提出暗

示之。

8. 對對方的提案能完滿答復最好，否則應有彈性遷延或反問的方法對付之。要自
演講的能力——家庭教育指導者，舉辦教育班，講習會，公開演講，以及懇親會，主婦
會等，都要用到演講的能力。茲列舉成功的演講中應具備的條件：

(1) 材料的選擇：

1. 淺顯通俗適合聽衆程度。
 2. 切合時代時令。
 3. 材料新穎。
 4. 切合實際生活。
 5. 多取故事體材料。
 6. 材料不宜冗長。
 7. 材料要有中心。
- (2) 講詞應注意事項：
1. 言詞帶些謙虛。
 2. 言詞要富同情心。
 3. 言詞要善於舉例。
 4. 言詞要善於反問。
 5. 言詞要善於比喻。

(3)

演講員應具的條件：

1. 態度柔和誠懇，又要沉重，不露浮薄。
2. 年事稍長，社會經驗要豐富。
3. 口齒清晰，說話不重複、不滯澀，語音要能高能低。
4. 要會表情，對於事物真諦能表演得十分真切。
5. 要能安心工作，毫不急躁。
6. 要有編造故事的能力，還要熟讀時事新聞。
7. 要有科學常識，要有社會眼光。
8. 要有善良的公民習慣，沒有煙酒等嗜好。
9. 要有健全的體格，要有隨處而安的精神。
10. 要有參加民衆運動的熱情，沒有不屑和厭惡的觀念。

(4)

演講姿勢應注意事項：

1. 上台時應注意的：面帶笑容，不快步走，上體不擺動，下肢不歪斜，頭忽低下或上仰，無輕狂佻達的樣子，勿故裝嚴正，口微合，唇勿掀動，兩手下垂要自然，不要東看西看。

2. 演講開始時應注意的：胆要大勿存一點害怕念頭，第一句說話時手不要動，脚要一前一後，眼要正看，肩要平胸要開舒，上身勿依靠棹子，脚勿抖動，頭毋點眼勿眨。

3. 演講進行中應注意的：不踱來踱去走動，不要挺胸突肚和彎腰曲背，兩手無表情作用應當垂下，舉手不高過頭頂，在講演停頓前不移動地位，兩臂用在表示大小激烈懇切的態度，仰手用在表示贊許誠實請求審查的時候，覆手用在表示不願意反對的時候，伸食指表示要用在請人注意一個事物的時候，握拳用在感情強烈的時候，伸手帶些彎曲，兩手不可插在袋裏或腰間，手勢不宜多用，兩膝應當伸直，講到興趣濃厚時不妨足尖站起，用手勢時身可以彎頭不能彎，兩手不要互擊，眼睛要釘着聽衆，眼動和頭動要合作，眼睛不要望上望下，面部表示誠實無欺。

4. 演講完畢時應注意的：末了一句話要給聽衆以美妙的回憶而不用「完了」，退席以徐緩爲佳，在離開聽衆時仍要向他們望望，勿露疲倦的樣子。

(5) 演講的聲音：

1. 慷慨激昂時，音浪要短，音調要高，音韻要快，才能表示聲音的響亮。
2. 心平氣和時，音浪和音調都要很平，音韻要不快不慢，才能表示聲音的和協。
3. 感傷哀痛時，音浪要長，音調要低，音韻要慢，才能表示聲音的微弱。

(6) 演講的輔助品

1. 圖表或實物標本

2. 幻燈
3. 照片
4. 留聲機

◎聯絡及活動的能力——聯絡是組織的發端，先從聯絡對象的調查入手，如組織主婦會，於決定聯絡的範圍後，要明瞭被聯絡單位各各的情形，擬定計劃，決定目的，然後設法接近，談話，由服務取得感情，由表現取得信仰，時常訪問，邀請過從，提出希望，表示歡迎，互相介紹。聯絡者要有領袖的才能，活動的技術，寬大的度量，堅決的毅力，捨己為人的精神，在組織中要有實際的工作，優良的效果，使有美滿的感覺，發生自動的熱誠，利用研究、互助、互相介紹、互相策勵，促進家庭教育，解決家庭間許多問題。

教學的活動

1. 家庭教育班

一、目的：實施服裝、飲食、住宅、家庭管理、家庭衛生、醫藥常識、兒童教養、婚姻

禮俗等指導。

二、對象：主持家庭之主人或主婦。

三、教師：家庭教育指導員，省社教工作人員，中小學校教師，家庭教育專家學者，或

當地模範家庭主人。即要大眾各一週書讀念與，其一向當溫親手不愛謹。啊

四、組織：採學校式定型定式的組織，成立班級，收受學生，產生主持人與職工。

五、期限：半年或四個月完成。

六、課程：據八項指導的內容，參照期限編定課程表。

七、經費：必須於經常費中劃定專款辦理，或請主管機關補助。

八、時間：以每日半天為佳。

九、地點：省社教機關或中小學校。

十、方法：教學、家庭參觀、家事實習。

2. 家庭講習會：

一、目的：側重實施家庭教育、家庭衛生，醫藥常識，兒童教養，婚姻禮俗等指導事項。

二、對象：家庭中成年男女。

三、教師：省社教機關人員，中等學校教師，家庭教育指導員。

四、組織：係臨時短期之教育機構，較家庭教育班活動些。

五、期限：兩星期至兩個月為度。

六、課程：據本會擬施五種指導編製。

七、經費：經常費內支或另請補助。

八、時間：視一般家庭職業而定，如利用農閑、夜間、假期等。

九、地點：社教機關或中等學校。

十、方法：教學、參觀、實習。

3. 公開演講

一、目的：側重實施家庭管理、家庭衛生、醫藥常識等指導事項。

二、對象：社會羣衆，每次最好能以某職業爲對象。

三、演講者：省社教機關人員，家庭教育指導員，中等以上學校教師，人選須顧及：年

六、歲稍長，無不良嗜好，品行端正，有榮譽或威信者，常識豐富，容貌端正，

五、態度大方，言語清晰，熟諳本地情形等基本條件。並時常更易。

四、經費：舉辦機關之經常費。

五、形式：通俗演講，化裝演講。

六、時間：定期者以利用星期日爲佳，不定期者以利用例假日，民衆集會機會，及晚間

爲佳，每次演講以二小時爲限。

七、地點：或固定於舉辦機關內，或巡迴各鄉鎮，場所在室內或露天處均可。

八、方法：事先公佈講題、時間、地點及演講者，開始前以信號集合，進行中最好利用

輔助品，如幻燈、照片、圖表、留聲機、音樂等。

九、題材：求精警、新鮮，有興趣者，前後要出於整個計劃者。

十、組織：除演講人外應有同伴隨從，最好組成演講隊。

指導的活動

1. 家庭通訊研究

另

一、目的：普遍實施八項指導事項。

二、對象：社會羣衆，「問題」家庭、異地家庭。

三、舉辦機關：中等以上學校。

四、組織：各項指導分別請教職員主持，一面聯絡各有關機關，聘請問答解答人。

五、方法：通信，發行刊物，利用報紙副刊發表研究論文，刊登問答事項，以廣流傳，並與各該地有關機關取得聯繫，俾能請其幫助就近解決實際問題。

六、注意點：開辦時要求工作之發動、推進，引起人家注意，宜先調查一般家庭狀況，困難問題，一面徵集問題及委託解決事項，加以解決答復、答案或辦法務求

簡明切實經濟易行者。

2. 家庭訪問

一、目的：側重於實施服裝，飲食、住宅、家庭管理等指導事項。

二、對象：由「問題」家庭進至一般家庭。

三、訪問者：家庭教育指導員，縣社教機關人員，中小學教師（女性為佳），女子學校

四、組織：縣市政府社教機關組織家庭教育委員會，各級學校及女子學校組織家庭教育

推行委員會，如計劃，主持，推動機構，對當地家庭之視導有整個辦法，如

分區施行等。

五、時間：星期日，例假日，及與被訪問家庭職業不衝突之時間，每次非有特別問題討

論。

- 六、步驟：初次訪問應請熟人介紹，最好平時與各家庭接近聯絡，因若突如其來，即不易獲得信任與接受，於取得感情後進而訪問，取得信仰後提出改進家事意見。
- 七、方法：談話技術詳見前述，每次訪問宜有一個中心。要與家庭中老幼上下均取得熟悉，能出自己勞力為家庭解決某種困難最佳。
- 八、記載：擬定兩種表格如左，宜避免當面記載。

(甲)初次訪問記載表

民國 年 月 日	家庭情形			家長姓名
	治家方法	經濟收支	家庭人口	年齡
	生活情形			籍貫
	信仰	習慣	衛生	職業
	指導意見			住址

一、舉辦機關：省及縣市社教機關，中等學校，中心及國民學校。

二、對象：由社教機關舉辦者以一般家長為對象，由學校舉辦者以學生家長為對象。

三、目的：側重實施兒童教養指導，由學校舉辦者尚有：宣達學校意見，聯絡親師感情

，要求家庭互助，瞭解兒童在校在家環境，指導兒童生活教養等作用。

四、組織：可成立固定的組織，以家庭教育指導員，社教人員，教師，家長為會員。內

因職員熟 有主席、紀錄，招待，報告，討論各方面負責人員（家長亦可充任），每次

以召集家庭狀況相似者為妥，由學校舉辦可分班級邀請家長。

五、會期：每月一次，每三月一次，或每學期始末兩次。

六、地點：社教機關，學校或家長家裏。

七、經費：舉辦機關經常費內開支。

八、開會性質：茶話會，展覽會，遊藝會，討論會，專家演講會等，或分開，或合併大

規模的排列程序舉行。

九、注意點：每次開會應互相聽取兒童生活狀況報告，互相參觀學校家庭，宜有兒童成

績或兒童表演增加興趣，討論或報告要求普遍，如人數多時可分組辦理，互

相接觸要求親熱，坦白，瞭解，有禮貌，留美妙的回憶，招待不可疏忽，會

場可以漫畫，標語，圖片，統計表等佈置。

（註）

2. 主婦會

一、目的：側重實施家庭管理，家庭衛生，兒童教養及婚姻禮俗等指導事項。

二、對象：家庭主婦，尤其是「問題」家庭之主婦。

三、辦理機關：縣社教人員，中心及國民學校。

四、組織：分別籌組家事改進會，婦女同樂會，家庭衛生講習會等，每月或兩月舉行一

次，由縣社教人員指導。

五、活動：舉辦家庭整潔檢查，家庭訪問，特約模範家庭等，隨時施行。

六、步驟：徵求各家庭主婦為會員，使對本會發生信仰，然後擴大組織，利用基本會員

六、方法：感名，一般家庭主婦，其數，由縣社教人員指導。

七、地點：學校，社教機關或家庭。

八、時間：利用星期日，例假日，農閑期，每月三週以上，三週以下者為期。

3. 特約模範家庭

二、目的：直接間接實施住宅，家庭管理，兒童教養等指導事項。

三、辦理機關：縣社教機關，中心及國民學校。

四、選擇標準：1. 分子均受教育者。2. 有正當職業者。3. 有和睦之空氣者。4. 整齊清潔

者。5. 破除迷信者。6. 孝友慈愛者。7. 能設計佈置住宅者。8. 能實行合理婚

姻禮俗者。9. 能節儉儲蓄。10. 知醫藥衛生者。11. 教養兒童有法度者。12. 表現

家庭朝氣者。13. 宗親主人能持家辦事。祇以口腹文書而無實業者。

四、選擇時之調查事項：1. 教育狀況。2. 經濟狀況。3. 衛生狀況。4. 道德狀況。5. 婚姻

喪祭及迷信狀況。6. 娛樂及交際狀況。7. 家庭對社會國家關係之各種狀況。

如納稅，兵役，犯罪，慈善事業，社會服務，訓練等。可索閱附之各曆表。
五、指導與利用：實施八項家庭教育指導，使精益求精，協助佈置，資助解決困難問題，引導主婦或家庭主人前往參觀模仿，加以口頭及書面獎勵發揚之。

競賽的活動

1. 兒童健康比賽

一、目的：側重實施家庭衛生，兒童教養等指導事項。

二、舉辦機關：省社教機關，中等學校，縣市衛生機關。

三、主持者：醫師及護士。

四、與賽資格：普通限六歲以下，如嬰兒比賽以三個月以上，三歲以下者為限。

五、發動：宣傳，徵求報名參加（附報名單格式）。

六、方法：將參加者按年齡分組比賽，每組各取若干名。

七、診驗：分體重，身長，外科，內科，習慣，心理等（附檢驗單式）。

八、時間：春秋兩季為宜。

九、地點：機關醫藥室，縣衛生院。

十、獎勵：獎品徵球，獎狀製給，可賜發健康兒童為某某地名兒童會號兩員舉行。

三、組織歸屬：總指揮人員，中心及團員學科。

二、經費：省與主辦，大其長一團團一案與立主議。

二、經費：省與主辦，大其長一團團一案與立主議。

嬰兒健康比賽報名單				
單存辦賽出根				
嬰	字	第	號	第
兒	第	幾	子	女
嬰 兒	姓 名			
	出 生 年 月 日			
	實 際 年 月			
	第 幾 子 女			
營 養 方 面	自 然	生母哺乳		
		奶媽哺乳		
	人 工	代乳粉		
		其他食物		
嬰 兒 之 父 母	姓 名	父 齡		
		母 齡		
	籍 貫			
	職 業	月 入		
月 出				
住 址				
登 記 人 簽 名				

(甲) 報名單:

嬰 兒 健 康 比 賽 報 名 單

(甲) 報名單

嬰 兒 姓 名		出 生 年 月 日		實 足 年 齡		家 長 姓 名		備 註	
第 一 號		第 一 號		第 一 號		第 一 號		第 一 號	
第 二 號		第 二 號		第 二 號		第 二 號		第 二 號	
第 三 號		第 三 號		第 三 號		第 三 號		第 三 號	
第 四 號		第 四 號		第 四 號		第 四 號		第 四 號	
第 五 號		第 五 號		第 五 號		第 五 號		第 五 號	
第 六 號		第 六 號		第 六 號		第 六 號		第 六 號	
第 七 號		第 七 號		第 七 號		第 七 號		第 七 號	
第 八 號		第 八 號		第 八 號		第 八 號		第 八 號	
第 九 號		第 九 號		第 九 號		第 九 號		第 九 號	
第 十 號		第 十 號		第 十 號		第 十 號		第 十 號	

(乙) 比賽檢驗單式

嬰兒比賽檢驗單									
組	第十	第八	第六	第四	第二	第一	字號	第	組
營養 狀態	生母	自	自	自	自	自	自	自	自
	乳	然	然	然	然	然	然	然	然
	奶	人	人	人	人	人	人	人	人
	哺	工	工	工	工	工	工	工	工
體 重	量	分	分	分	分	分	分	分	分
	數	數	數	數	數	數	數	數	數
	長	長	長	長	長	長	長	長	長
	分	分	分	分	分	分	分	分	分
外 診	皮	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾
	膚	否	否	否	否	否	否	否	否
	感	分	分	分	分	分	分	分	分
	覺	數	數	數	數	數	數	數	數
內 診	呼	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾
	吸	否	否	否	否	否	否	否	否
	器	分	分	分	分	分	分	分	分
	數	數	數	數	數	數	數	數	數
內 診	循	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾
	環	否	否	否	否	否	否	否	否
	器	分	分	分	分	分	分	分	分
	數	數	數	數	數	數	數	數	數
內 診	消	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾	有疾
	化	否	否	否	否	否	否	否	否
	器	分	分	分	分	分	分	分	分
	數	數	數	數	數	數	數	數	數
檢驗醫生									

2. 各項家事比賽——以食品競賽爲例。

- 一、目的：側重實施服裝，飲食、住宅等指導事項。
- 二、舉辦機關：省縣社教機關，中小學校。
- 三、與賽者：一般家庭，能分職業及家庭經濟者更佳。
- 四、發動：宣傳、徵集材料，以自製者爲限。
- 五、物品種類：精良能代表技術者，經濟有益者，各種食品均可參加。
- 六、陳列方法：要有系統、要便比較、要有標籤說明。
- 七、利用：說明食物製法，營養問題、食用問題、貯藏問題等，俾參加者參觀者互相觀摩模仿，增進知能。
- 八、評判：根據營養、清潔、經濟、精巧、味道、形態等爲評判標準，宜請衛生家任評判員。
- 九、獎勵：頒給獎狀，口頭褒獎，宣傳週知。
- 十、注意點：須招待參觀，說明製法，解答提問，或集合演講。

(二) 比賽簡章單

重要參考書目

商務印書館發行
民國二十一年三月二十二日
第一一三號
定價大洋二角

- | | | |
|--------------|--------------|----------|
| 一、葉啓芳譯： | 婚姻進化史 | 商務 |
| 二、趙 演譯： | 教育原理 | 商務 |
| 三、黃季馬： | 家事 | 教育編譯館 |
| 四、汪軼羣譯： | 日常生活科學叢談 | 商務 |
| 五、金子直： | 通俗衛生 | 商務 |
| 六、黃子方： | 衛生常識問答 | 商務 |
| 七、章頤年： | 心理衛生概論 | 商務 |
| 八、顧玄： | 家庭虫害 | 商務 |
| 九、張懷義： | 日用科學 | 商務 |
| 十、胡定安等： | 性慾衛生 | 商務 |
| 十一、郭人驥： | 傳染病預防消毒及救急療法 | 中華 |
| 十二、朱潤深譯： | 育兒新法 | 商務 |
| 十三、兒童年實施委員會： | 兒童問題研究 | 中國兒童年委員會 |
| 十四、陳鶴琴： | 家庭教育 | 商務 |

十五、許公鑑：

十六、周德之：

十七、程其保：

十八、甘豫源：

十九、馬宗榮：

二十、孫逸園：

廿一、林仲達等：

廿二、任畢明：

廿三、其他雜誌紙報。

廿四、金平直：

廿五、黃澤川：

廿六、謝其綱：

廿七、斐濟武編：

民衆教育實施法

民衆教育問答

教養衛合一之新教育

鄉村民衆教育實施法

現代社會教育汎論

社會教育設施法

結婚新論

演講雄辯談話術

中華

江蘇教育學院

正中

江蘇教育學院

世界

商務

開明

文化供應社

附錄

推行家庭教育辦法

教育部廿九年九月廿八日社十七字第三二〇四六號訓令頒發

省政府廿九年十二月十二日府教丙報永字第〇四二一三號訓令轉發

第一條 各級教育行政機關，應督導各級學校，社會教育機關，及文化團體，婦女團體，按

照本辦法之規定，積極推行家庭教育。

第二條 各省市教育廳局，應於主管社會教育之科股，指定職員一人，辦理家庭教育行政事宜。

第三條 各縣市政府應組織家庭教育委員會，主持全縣市家庭教育計劃及推行事宜；其辦法另定之。

第四條 各縣市所屬區署鄉鎮公所及保辦公處，應分別責成教育指導員，文化股主任，及文化幹事等，依照本辦法之規定，協同當地教育機關團體，推行家庭教育。

第五條 各級學校推行家庭教育，均由各該校社會教育推行委員會主持辦理之。但女子學校及女生數超過學生總數半數以上之學校，得組織家庭教育委員會，主持各該校所在地家庭教育推行事宜；其辦法另訂之。

第六條 各級社會教育機關推行家庭教育，均由辦理教導工作部份主持之。

第七條 各級學校及社會教育機關推行家庭教育，全體教職員及學生均應參加，並得以女教職員為主辦人員。

第八條 男教職員眷屬會受相當教育者，得邀請參加家庭教育推行工作。中等以下學校及社會教育機關推行家庭教育，以舉辦家庭教育班為主要工作；其詳細辦法另訂之。

第九條 全國專科以上學校，除各師範學院及設有教育學系之大學或獨立學院，應辦理左列事項兩種以上外，其他各院、校，應就性質所近，就左列事項酌量辦理：

第十六條

十、家庭副業指導；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣家庭副業指導。

第十七條

十一、家庭實行新生活指導；實行各級學校及社會教育機關，推廣家庭實行新生活指導。

第十八條

十二、家庭教育通訊研究；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣家庭教育通訊研究。

第十九條

十三、其他。各級學校及社會教育機關，應定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣其他各項家庭教育指導。

第二十條

一、學生家庭訪問；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣學生家庭訪問。

第二十一條

二、懇親會；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣懇親會。

第二十二條

三、特約模範家庭；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣特約模範家庭。

第二十三條

四、主婦會；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣主婦會。

第二十四條

五、各項家事比賽（如家庭整潔、烹調、縫刺等比賽）及土、練市立兒童體育館、

第二十五條

六、兒童教育指導；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣兒童教育指導。

第二十六條

七、育嬰指導；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣育嬰指導。

第二十七條

八、家庭醫藥衛生指導；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣家庭醫藥衛生指導。

第二十八條

九、家政管理指導；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣家政管理指導。

第二十九條

十、子女婚姻指導；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣子女婚姻指導。

第三十條

十一、禮俗改良指導；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣禮俗改良指導。

第三十一條

十二、家庭消費合作指導；定期舉行各級學校及社會教育機關，推廣家庭消費合作指導。

十三、家庭副業指導；
十四、家庭實行新生活指導；
十五、其他。

第十二條

各級女子學校及女生數超過學生總數半數以上之學校，除應遵照第九、第十、第十二各條，分別辦理家庭教育外，並應秉承或協助當地教育行政機關，負設計推動所在地家庭教育之責。

第十三條

全國民衆教育館，應一律以推行家庭教育爲主要工作。除必須舉辦家庭教育班外，省市立民衆教育館，應按照第十條所列各事項辦理四種以上，縣市立民衆教育館，應按照第十一條所列各事項辦理三種以上。

其他各社會教育機關，均應各就所長，推行家庭教育。除必須舉辦家庭教育班外，省市立社會教育機關，應比照第十條所列各事項辦理三種以上，縣市立社會教育機關，應比照第十一條所列各事項辦理二種以上。

第十四條

各級學校及社會教育機關，於每年度開始時，應將家庭教育推行計劃，於兼辦社會教育計劃，或本學校機關工作進行計劃內，專項列報主管教育機關核准施行。各級學校以學年度爲準，社會教育機關以歷年度爲準，以下同此。

第十五條

各級學校及社會教育機關，推行家庭教育所需經費，應於各該學校機關經常費內動支，不足之數，得呈請主管教育行政機關酌予補助。

第十六條

各級教育視察人員，於視察各級學校及社會教育機關時，對於家庭教育推行情形，

第十七條 應隨時予以指導及考核。

各級學校及社會教育機關，於每年度終了時，應將本年度內推行家庭教育情形，編製報告，或併於兼辦社會教育或本學校機關工作總報告內，呈報主管教育行政機關備案。

第十八條

各地方文化團體，婦女團體，推行家庭教育，應參照本辦法之規定，商承各縣市家庭教育委員會，單獨辦理各項工作，或參加各級學校及社會教育機關協同工作。

第十九條

本辦法自公布日施行。

編後瑣記

人生的一切是奠基於兒童時代，家庭是兒童的教養機關，所以家庭教育的良窳，即決定人生的一切，質諸事實，殊多證例。

我國向重家庭教育，祇自歐風東漸，有關家庭之婚姻制度，兩性分工，男女權益等問題，多在蛻變替換中，因此家庭組織，家庭機能，家庭幸福等亦多趨向衰退。教育部有鑒於此，特頒推行家庭教育命令及辦法，本省教育廳擬於社會教育叢書中，編印家庭教育，揣其造意均在於此。

叢書編者徐君梅先生囑稿於余，余始懼而終受。蓋自身非家庭教育專家，但確認識家庭教

育之重要，乃冒昧從事。但出版界關於家庭教育專著極罕，戰時交通不便，採購亦多困難，不得已僅就可能搜集之資料，略參拙見草成。因索稿甚急，以十幾個晚上在油燈下編撰，組織文字，定多謬訛；又因限定篇幅，曾棄家庭副業及家庭娛樂兩章，全稿自必更形缺漏。

本書計分十章，因擬供給指導者以較多之實際材料，故關於指導的佔去八章，首章為認識，末章為推行。推行技術千變萬化，運用之妙每在一心，且應視地域、對象、情境，異其方式，無法——似亦無須——具論，故祇列綱領。

本書參考黃季馬先生的「家事」之處殊多，未敢掠美，特此聲明。

並以此書紀念

先室陳人粹女士

鄒有華誌於南平師專 三十一年十月