

社會教育輔導叢書之六

家庭教育

陳立夫題





3 1795 7556 2

社會教育輔導叢書序

據本部調查統計：全國社會教育機關，十七年度爲一萬〇七百七十三所，二十五年則爲十二萬一千七百十三所，較前增十一倍。全國社會教育工作人員，十七年度爲一萬四千四百九十五人，二十五年則爲二十萬四千〇十二人，增十四倍有奇。二十六七兩年度之擴展，尙不在內。本部近又先後頒佈各級學校兼辦社會教育辦法及發動全國知識份子辦理民衆教育暫行辦法，社會教育機關與工作人員，隨時代之需求而日益增多，有必然者。惟以訓練機關未溥，專業人材缺乏，而事業演進，又須切中時需，務獲實效，輔導工作，誠不容或緩，此本部所以編印本叢書者也。

社會教育，內容繁複，以時間言：人之一生，無刻非受教之時。以空間言，「率土之濱」，無處非施教之所。故有各種不同之社會機關及社會事業以應需求，而散漫之弊，於是乎生。人自爲教，事各殊途，此與彼廢

2MG
G78
17
2

家庭教育序

，一暴十寒，既無範疇之可循，自鮮具體之成效。年來本部雖陸續修正補充社教法規，彰明綱領，第僅及其要，語焉不詳，未足爲工作者進修之助，此本部所以編印本叢書者二也。

凡百事業，端在人爲，本齋印行後，社教工作人員，均得人手一編，對其自身，所負之責任及所辦之事項與夫應採之方法與步驟，不難獲有明確之認識。規範既具，進行有準，意志集中，步趨一致，工作效能之增進，靡平有彀。尤盼社教人員，能創新法，驗實效，不爲新齋所限，而使新齋續有增益，社教事業，日有進步，則幸甚矣。

編輯凡例

- 一、本叢書爲一般從事社會教育者必備之參考用書，書末均附現行有關重要法令，以便查閱。
- 二、本叢書係就社會教育實施機關（如民衆教育館，民衆學校等）或重要事業（如電化教育，戲劇教育等），分冊撰述，以應各部門需要。
- 三、本叢書雖分冊撰述，但取材力求融會貫通，閱者可互相參證。
- 四、本叢書文字務求淺顯，證例務求翔實，竭力避免不必要之理論與批評。
- 五、本叢書各項統計資料，均以教育部最近調查者爲依據，其因戰事關係，一時尙無正確數字足資參證者，暫付闕如。
- 六、本叢書倉卒脫稿，罣漏之處，在所難免，以後當隨時修正與補充。

家庭教育
編輯凡例

目次

第一章 家庭教育之意義

第一節 家庭教育要義

第二節 家庭教育之重要

第三節 家庭教育之目標

第四節 家庭教育與父母教育

第二章 家庭教育要項

第一節 家庭倫理

第二節 家庭衛生

第三節 家庭經濟

第四節 兒童保育

家庭教育 目錄

一

新 2607

家庭教育 目錄

二

第五節 兒童習慣

第三章 家庭教育之推行

第一節 推行機關

第二節 推行方法

附錄

一、家庭教育令文

二、中等以下學校推行家庭教育辦法

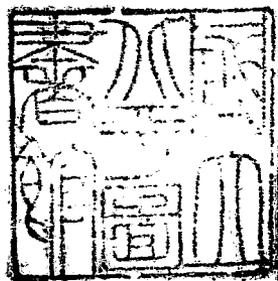
家庭教育

第一章 家庭教育之意義

第一節 家庭教育要義

嬰兒呱呱墮地，不識不知，飲食起居，全賴父母及他人之輔助，提攜衛護，教之養之，歷十餘年之久，始能自立，兒童終日處於家庭環境之中，其一切學習，幾全靠家庭環境所給與之刺激。自教育史考之，社會文化尚未大進步之前，人類本無特設之教育機關，更無所謂學校教育。人民自幼而壯，自壯而老，其立身處世之學識，大半得之於家庭之中，家庭爲古代惟一有效之教育機關，迨學校制度既立，在事實上，家庭仍不失爲兒童教育之中心。故家庭教育在人生上，實具有重大之意義。

家庭教育，本有廣狹二義；狹義之家庭教育，係指子女入學以前之教育，又名之曰「學前教育」，其意即謂子女入學以前時期之教育，應由家



庭負責，子女既入學之後，似可將教育責任，完全委之於學校矣。廣義之家庭教育，係指家庭對於子女，一切直接或間接有意或無意之種種精神上身體上之教育也。現在所謂家庭教育，應爲廣義之家庭教育。

第二節 家庭教育之重要

家庭教育，在吾國古時已被重視，禮記中曲禮與內則兩篇，關於教育子弟之標準及方法甚多；此外如顏氏家訓，朱子家訓亦均爲父母教育子女之法則。且吾國歷史上之古聖前賢，其得力於家庭教育者至多，如孟母三遷而教孟子成爲大儒；岳母刺字，而教岳飛「精忠報國」。即現在受全民崇敬之蔣委員長，其所以能大仁大勇以救國救民者，亦得之於母教，委員長曾謂：「中正幼性頑鈍，弗受繩尺，又出身孤弱，動遭儕擯。及年事稍長，立志出國，學習軍旅，鄰里譁異，輒相尼阻；其力排眾議，拮据籌維，以成其學者，吾母也，既聞革命大義，許身黨國，艱歷艱危，戚族相戒，莫敢動問，其篤信不疑，多方委曲以壯其行，辛苦持家，以堅其志者

，吾母也！民國紀元，中止始有以救菽水之養，而稍慰倚閭之望，然吾年於茲已荏苒二十有五矣。以軍閥竊國，主義未行，革命事業，屢遭挫折，其剴切申誠，曷以勿餒勿輟，貫徹始終者，又固非吾母聖善之教也！「家庭教育之重要，於茲可見一般矣。」

甲、家庭爲兒童生活之中心 兒童未入學以前，終日處於家庭之中，卽入學之後，亦大部時間消費在家庭之中，家庭實兒童生活之中心，亦卽兒童教育之中心。杜威氏曾謂：「教育是經驗繼續不斷的改組和改造，這改組是使經驗的意義增加，也使後來控制經驗的能力增加的。」經驗之改組與改造，均以實際生活爲出發點，故吾人教育兒童，應自家庭日常生活着手也。

乙、家庭教育爲初步之基礎訓練 兒童之教育，應極早開始。吾國古時有所謂「胎教」，甚且主張教養提前於嬰兒未生之前。有經驗之父母多能通曉數星期之嬰兒，卽知用哭泣之方法以強迫母親順從其意志。因是最

初偶一不慎，管理失當，即易養成兒童不良習慣。羅素曾謂：「兒童之品行，在六歲入學前，已大部完成。」蓋自兒童生理與心理之發展觀之，兒童在學前期（即未達學齡之兒童），乃一生發育上學習上之最重要時期。兒童自初生以至五六歲時爲肉體發育最速及生命保養最難之時期，必須家庭有適當之保育，使之營養充足，且具有良好衛生習慣，始克發育成長而達於健康。且此時感覺器官發育完成，學習與摹仿之能力甚強，家庭以育應予兒童以適當之感官訓練，德性訓練，以養成兒童之基礎智識與道德。總之，在德、智、體三方面，家庭訓練爲個人一生訓練之初步。餘如社交，審美，經濟等項教育，亦莫不因家庭生活爲個人生存世界之初步，而於兒童居留家中時，已顯其重要性。試就社交一事而言，兒童最初接觸者爲父母兄弟姊妹，設家庭之中，父母不和，兄弟不睦，則兒童生長其間，難免漸次養成不良之社交觀念與社交習慣。社交方面如是，審美，經濟，宗教等方面，亦莫不如是，家庭教育爲初步之基礎訓練，萬勿輕忽視。

之。

丙、家庭在教育上之優越地位 家庭教育，有其特異之便利，爲學校教育所不及者，吾人應加以注意焉：第一，學校爲人爲環境，家庭乃現實之自然環境。在人爲環境中所獲之知識，往往不易保持，或竟不感保持之興趣；然而對於現實之自然環境中所獲得之教育，因其真實，卽不期然而然保持堅固。西洋羅馬時代對於國民精神訓練，均責成家庭負責，足證家庭環境之重要。第二，最熟習兒童之個性者，莫過於父母，學校教師雖經長期之觀察，仍不能澈底明瞭兒童之個性，而父母在日常親密接觸之間，對兒童個性之瞭解甚詳，最易因材施教。且學校之中教師須管理十數或數十兒童，雖欲個別加以訓練，往往爲時間所限，心有餘而力不足。而在家庭之中，父母常能向子女施以個人補助，隨其天資與性情而訓練之，則兒童之進益，自更迅速矣。

第三節 家庭教育之目標

家庭教育

家庭教育

六

家庭教育，既如此重要，教育部陳部長有見及此，於民國二十七年四月中國國民黨臨時全國代表大會中提出戰時各級教育實施方案綱要，該綱要特載明「家庭教育應與學校教育密切聯繫。」後又頒佈中等以下學校推行家庭教育辦法，規定家庭教育之目標如左：

- 一、改進家庭衛生；
- 二、提倡家庭作業；
- 三、節約家庭財用；
- 四、敦睦家族鄰里；
- 五、保護兒童健康；
- 六、改善兒童習慣；
- 七、教導兒童求學；
- 八、激發民族意識。

上述八項家庭教育目標，對兒童之影響均甚重要，茲分別說明如左：

甲、改進家庭衛生 家庭衛生狀況，影響於兒童身體發育與衛生習慣者甚大，惟吾國一般家庭環境之能適於衛生條件者，尙不可多得，故兒童之死亡率較之其他各國爲高，實民族國家之大損失。吾人欲使兒童得有正當之身體發育與良好之衛生習慣，自非從改進家庭衛生着手不爲功。

乙、提倡家庭作業 家庭爲兒童訓練之中心，兒童在校內之課業與德性之養成，多賴家庭父母之指導與補助，以收家庭教育與學校教育互爲聯繫相得益彰之效。故爲父母者對於兒童之家庭作業，應盡指導與補助之責。

丙、節約家庭財用 家庭經濟能有正當之支配與使用，可使兒童養成正確之經濟觀念與節約習慣。家庭之開支應量入爲出，實行節約，子女之教育用費，必須早爲儲備，故父母對於家庭財用，應妥爲管理，并指導兒童養成記賬，節約，儲蓄等習慣。

丁、敦睦家族鄰里 家庭親善，鄰里和睦，兒童處如此環境之中，在

心理上自易發生良好印象。而爲父母者，尤應規勸子女養成孝弟忠信禮義廉恥謙讓溫恭寬大容忍諸美德，以與家庭鄰里相處。

戊、保護兒童健康。「健康之精神，寓於健康之身體」，健康實爲人生之基礎。爲父母者對兒童健康之保護，應隨時注意，除改善家庭環境，注意兒童營養外，尤應予兒童以健康教育，灌輸兒童衛生知識，培養兒童衛生習慣，以達健康之目的。

己、改善兒童習慣。習慣之力量甚大，吾人每依習慣如何，而別人之善惡。孔子曰：「性相近，習相遠」。故必須有良好之習慣，始能有良好之生活。兒童時期基本習慣之養成，所關尤爲重要，家庭教育須負責糾正兒童之不良習慣，并養成兒童之良好習慣。

庚、教導兒童求學。關於兒童求學，父母應隨時指導，如學校之選擇，課業用品之選購，課外作業之輔助，入學時間之督促，學習方法之指導等，以免除兒童之困難，養成兒童對求學之興趣。

辛、激發民族意識 民族意識，國家觀念，應於兒童時期加入訓練。父母可爲兒童講述中國歷史之偉大，國恥史實，中日戰爭及民族英雄故事等，以激發其民族意識。

第四節 家庭教育與父母教育

教育者自身亦應受教育，乃絕對正確之事實，蓋「盲者不能教人以色，聾者不能教人以聲。」爲父母者欲施行良好之家庭教育，必須自身先有適當之學習與修養，取得教育子女之必備知識技能態度等，始能有良好之結果。惟現在身爲父母，能深切明瞭教養兒童方法者，實寥寥無幾，大多數對於教育子女之方法，完全依據傳統習慣與個人成見，如何應用科學方法，爲國家培養第二代之新國民，則盲無所知，實爲當前民族國家之嚴重問題。故欲推行家庭教育，必先之以父母教育；訓練良父賢母，乃推行家庭教育之基本工作也。

良父賢母之訓練，至少須具備下列條件：

家庭教育

甲、拋棄宗法傳統觀念 吾國社會現時仍充滿宗法社會氣氛，家庭關係中尤爲顯著。如夫權與父權，重男輕女，視子女爲私產等觀念，均爲家庭教育之障礙。因有夫權觀念之存在，使兒童感到父母間之不平等待；因重男輕女，使兒童感到彼此待遇之差異；因有父權觀念之存在使兒童感到父親特別尊嚴可怕；因視兒童爲私產，成爲父母之附屬品，而兒童失去獨立人格。父母教育應灌輸爲父母者以正確之觀念，使之在家庭中排除一切威權制，不平等制，而實行合理之民主制度。如此始能掃除各種隔閡，而養成兒童親愛活潑精神，尤應以「兒童私有」觀念，代之以「兒童國有」觀念，使兒童深切瞭解求學立行，乃準備獻身社會，爲羣衆謀福利，爲民族增光榮，非祇爲一人一家謀生已也。一旦國家有事，則能犧牲個人自由，家庭幸福，而獻身民族國家。

乙、養成良好習慣與行爲 「以身作則」，是教育兒童最有效之方法 父母之言笑舉止，兒童極易效法模仿，故父母教育務使爲父母者在各方

面能養成合理之態度與良好之習慣，如生活上力求迅速敏捷，整齊清潔，簡單樸素，待人方面應誠懇，溫和，寬大，慷慨如此始能作兒童之楷模。反之如酗酒，賭博，虛偽，驕傲，欺騙以及一切自私自利之行爲，均應切戒。否則，必貽兒童以惡劣影響。

丙，學習兒童教育必需知識 吾國之一般爲父母者，既多以傳統習慣與個人成見，教育兒童，致鮮有優良之成績。故父母教育必須教之以兒童生理，兒童心理，以及兒童教育方法等，使根據科學方法教育兒童。

丁，正確控制自身態度 父母對於子女之態度，影響兒童人格發展至鉅。如父母對於兒童態度失當，往往使兒童養成盲從或傲慢態度，而此種態度於不知不覺中，又可遷移於家人以外。在吾國家庭中父母最易表現之態度爲溺愛，專制，時寬時嚴，父嚴母慈。因溺愛而養成兒童怯懦依賴或怯情乖僻之習慣；因專制而養成兒童絕對服從，缺乏獨立判斷之能力；因時寬時嚴，致使兒童對某種行爲，往往不知如何去何從；因父嚴母慈，以致

養成兒童畏怯父親而親近母親，形成父子間之隔閡，而對於母親之正當教訓，又往往視為不足輕重。上述態度，對於兒童均非所宜，父母教育必須使爲父母者，明瞭自身態度對兒童之影響，而加以正確之控制。

第二章 家庭教育要項

第一節 家庭倫理

甲、家庭倫理與兒童道德發展之關係 吾國爲世界上最注重家庭倫理之國家，故家庭組織，異常鞏固，家庭在社會上之影響，亦異常顯著。禮記謂：「戰陣無勇，非孝也」；古語云：「忠臣必出於孝子之門」，由此可知家庭倫理乃社會道德之基礎。吾人希望將來之兒童能對國家盡大忠，對民族盡大孝，必須自幼小時代培養其正確之家庭倫理爲起點。因此以家庭倫理爲中心，訓練兒童倫理觀念道德習慣，實爲推行家庭教育之要務。蓋幼年兒童富好奇模仿心理，家庭爲兒童生活之中心，父母兄姊爲兒童所依以爲生活者，感情親密，其一切行爲，尤足爲兒童所注意而認爲足資模範，影響兒童觀念習慣之養成者頗鉅。設家庭之中能夫婦和睦，兄弟弟恭，父慈子孝，則自然予兒童以良好之暗示而易於養成良好之思想與習慣。

此不僅造成家庭間之幸福，爲一生幸福之基礎，且對國家社會，亦裨益非淺也。

乙、家庭間應有之倫理關係 在家庭組織中，若爲小家庭制，其間人倫關係，總不出夫婦，親子，兄弟，姊妹等關係，至若吾國所謂「五世同堂」之大家庭，因有遠近親疏之分，關係尤爲複雜。

家庭倫理所首當注意者，卽彼此間相處究應有如何態度，方爲合理。茲分述之：

(一) 夫婦關係 夫婦乃人倫之始，構成家庭之基礎，家庭中有無幸福，卽以夫婦間相處是否美滿爲斷。夫婦結合之初，極應謹慎，必須彼此有深刻之瞭解與愛慕，而後始可結婚。結婚之後則應以平等互助爲原則。因重平等，彼此互相敬愛互相諒解；因尚互助，彼此應各盡其所能，以推進家務。能平等互助，則彼此虛心共信，家庭和睦。此不但爲夫婦間之幸福，尤爲子女之無量幸福。蓋夫婦相處，親愛和睦，對子女亦必能教養關

心愛護週至也。否則夫婦之間，經常吵嘴打架，不但予兒童以不良影響，且往往遷怒，責及子女，兒童無辜，其不幸孰甚！

(二) 親子關係 親子關係，在吾國人倫上居極重要地位。吾人這身體髮膚，皆受之父母。未出世以前，母親有十月懷孕之累，即呱呱墮地以後，因幼稚期之柔弱無能，復使父母有哺乳撫養之勞，稍長在寒薄之家，父母爲子女生活教育之需用，百般奮鬥掙扎者，其情尤苦。在父母之心，只要子女能得安樂享受與養育，本身之苦樂在所不計。爲人子者，身受父母之重恩，對父母自應盡其孝道也。

孝之含義，本極廣汎，依孝經所論，孝爲德之本，孝之所由生，始於事親，中於事君，終於立身，爲順天下和萬民之至道。考其本源，則孝實本於仁，爲人類道德理想之最高原則，爲全部作人之大道，其實踐則始於事親耳。吾人對於父母究應如何而始合於孝道耶？

第一爲物質之侍奉。父母生我，育我，教我，使得成人自立，其恩德

之大，無與比倫。及己身自立以後，父母已漸衰老，其飲食起居之所需，自當竭力供奉之。惟奉養父母非徒調飲食，安起居，侍疾病，服勞役而已。尤須存有恭敬之心，如無恭敬之心，縱供養豐富，亦不合於孝道。孔子曰：「至於犬馬，皆能有養，不敬，何以別乎？」

第二爲精神之侍奉。物質之奉，乃養父母之體，精神之奉，則爲養父母之志。精神侍奉之道：一曰順從父母之教訓，二曰體諒父母之意志或遺訓，三曰幾諫父母之過失，四曰立大業作大事以滿足父母之希望。

以上所論乃對父母應盡人子之道，至於待遇自己之子女亦應以慈愛之道：

第一愛而不溺。世之爲父母者，未有不愛其子女者也。不過父母之愛，應合乎常度，不可陷於姑息溺愛之弊，且須於寬愛之中使子女不失對自己之尊敬心理。

第二教之以方。祇顧生產，不管教育，殊非爲父母之道，所謂「養不

教，父之過」是也。教子之道，貴乎有方，必須依兒童心理生理之情況，善爲誘導，使其於知能上人格上有適當之發展。

(三)兄弟姊妹關係 兄弟姊妹同爲一母所生，是謂同胞手足之親。彼此自應相親相愛，以謀獲得父母之歡心。孟子曰：「仁人之於弟也，不藏怒焉，不宿怨焉，親愛之而已矣」。朱子家訓亦謂：「兄之所貴者愛也，弟之所貴者敬也」。蓋兄弟姊妹係同胞至親，同受父母之慈愛，其地位亦平等，且幼時同居，同遊息，共同生活，有世人不能及之親密關係。爲兄姊者宜能友愛弟妹，遇事扶助，爲弟妹者，宜感兄姊扶助之恩惠，遇事遜讓，所謂兄友弟恭是也。

此外對伯叔應尊敬，處妯娌宜和愛，待鄰人以和睦，親戚往還以禮，亦均家庭倫理應有之關係也。

丙、如何培養兒童之家庭倫理觀 家庭倫理，既爲一切道德之基礎，在家庭中應如何培養兒童之倫理觀，實爲極迫切之問題。茲將其重要方法

述之如左：

(一) 故事講演 故事講演法對於兒童道德之訓練，非常重要，吾人若授兒童以適當之寓言故事或傳記，兒童於聽過之後，將故事中之景象及人物，常留存於腦際。喜怒哀樂常隨故事而發現，好善惡惡之觀念，亦多順乎故事而生。久之兒童既受故事所薰陶，其一舉一動，一言一語，亦不期而與故事之道德標準相符合。所以故事實爲訓練兒童倫理觀念良好工具。爲父母者應選擇兒童喜好而富倫理思想之故事，如二十四孝故事，孔融讓梨故事等，講與兒童聽，以陶冶其倫理觀念。

(二) 指導實踐 吾國人民素重倫理教訓，爲子宜孝，爲弟宜恭，夫婦宜和睦，此皆倫常教訓之重要者，吾人在家庭中多習聞之矣。然而完全實行之者，有幾人乎？其弊在於兒童聞而不記，知而不行，及其長也，遂多言行不符虛訓而無實習，其爲害殊不少也。吾人欲培養兒童之德行必須使其實踐，蓋由實踐而習慣，習慣而成自然，此乃必然之理。因是吾人在

家庭之中，宜指導兒童不斷作倫理之實踐，不可常作空談之訓誨。例如兄弟相讓，姊妹相愛，父母實當多設機會而令子女習爲之，如是行之既久，則良好之倫理習慣成矣。

(三)獎勵與暗示 獎勵與暗示均爲培養兒童家庭倫理之有效方法。凡兒童行爲之合於倫理者，可予以言語或物質之獎賞，以資鼓勵。且須獎勵得法，以免兒童之作僞。暗示乃用間接方法，使兒童於不知不覺之間而作出合理之德行也。父母可隨時注意兒童之環境，用言語以感動兒童用行爲以昭示兒童，使其行爲合於倫理思想。

第二節 家庭衛生

甲、家庭衛生之重要 健康乃生活之要素，亦個人幸福與社會幸福之基礎。只有強健之民族，始能創造發展一種高等文化；只有最壯健之個人，始能充分實現其天賦才能。故斯賓塞曾謂：「成爲一個健康的動物，乃生活上勝利的第一條件，而成爲一種健康民族，則是民族繁榮的第一條件」

，「可見具有健康之身心，無論對個人或民族均甚重要也。

吾國對人民之健康狀況，雖無正確之統計，但就一般言之，身體大多瘦弱，未老先衰，人民之由傳染病致死者甚多，而嬰兒之死亡率較之世界任何國家爲高，因有東亞病夫之譏。其所以致此者，皆國民之不注意健康講求衛生故也。今後欲求民族文化之發達，個人事業之增進，必須講求衛生，而以家庭衛生爲起點。因家庭衛生不但影響社會成人之健康尤足影響民族幼芽——兒童之發育也。

乙、家庭衛生之設施 衣食住爲人生三大要素，欲使家庭生活合於衛生條件，須先自此三者入手。

(一) 飲食與健康：人之於飲食也，得之則生，弗得則死，得之而烹調不以其道，或飲食而非其量，抑非其時，則疾病生矣。飲食之功用爲生熟與力，成長體格與調節生理作用，若非使之合於衛生，則無以維持健康生活。

1. 飲食之成分及功能——吾人所需用之飲食以營養身體者大別之有下列數類：

蛋白質——蛋白質之功用，在長成，維持生活及生熱，以蛋類、肉類、乳汁等動物性食品中最多，蔬菜等植物性食品等含蛋白質較少，人生需要蛋白質之分量，以年齡及身體狀況而不同。(1)兒童之需要量較多於成人，因兒童正在發育之時，且極活動均賴食入蛋白質之成長及修補作用。(2)孕婦因胎兒之成長，當需多量蛋白質，授乳期間，必須多食蛋白質，方能多生乳量。(3)久病初愈者，尤以患寒熱病者為甚，迨愈時，因多數細胞必須修補，故需蛋白質較多。

脂肪——脂肪之功用亦為生熱，多含脂肪之食物為豬、羊、牛等動物之脂，與植物之油，如芝麻油、花生油、豆油等。卵黃、穀果類含脂肪亦甚多。此外如魚肝油、黃油、奶油類中之最佳者，以其尚含有多量之維生素也。唯脂肪不宜食得過多，過多則不易消化，易變肥胖，同時血壓過高。

，釀成腦出血，大便閉塞，不願思索，易怒等惡習。

醴類——醴類之功用在保持體溫及滋補精力，在蔗糖，葡萄糖，麥芽糖等醴類及穀類薯類中含之最多。

無機鹽類（或稱礦物質）——據現在所知，人體中需用之礦物質有炭、氫、氧、氮、硫、磷、鐵、鈉、鈣、鉀、氯、碘、鈔等十數種，得自含礦物質之食品中，各有其特殊之功能。其普通功用爲滋補腦，細胞骨骼，甲狀腺，血液等工作。食品中以食鹽、蔬菜、新鮮水菓及各種植物性之食品中含之最多。

生活素——生活素之功用甚大，共分甲、乙、丙、丁、戊五種。（一）生活素中多存在於動物油內，如魚肝油、黃油含之最多，蔬菜中之菠菜、胡蘿蔔含之亦多。如體內缺乏，卽生佝僂病，營養不良及乾眼病等。（二）生活素乙功用在於增長食慾，助消化及吸收食物並使生長優良，保護神經系細胞。多存於麥芽，酒釀，及豆類中，如體內缺乏，則生腳氣病及神經

痛。(三)生活素丙能保持骨節、齒牙、血管之健康，多存在於新鮮果汁中。如體內缺乏，則生坯血病、牙疳病、牙床腫痛。(四)生活素丁能使骨骼血液吸收鈣質、磷質，助成骨硬齒堅，多存於動物脂肪及植物性油中，能治佝僂病。(五)生活素戊主要功用能增加生殖力，綠色菜葉及菓實芽苞中多含之，而高苜蓿與麥芽中含之尤多。體內缺乏，則不能生殖。

水——人體中水佔百分之六十五，血液水中佔百分之七十八，故渴死較餓死爲快。那威格試驗抽出鴿體內百分之二十二水量。鴿即排泄不暢，酸性積多，血液濃厚不能運行，肌膚乾枯，卒致死亡。吾人之血液，淋巴液肌肉筋絡與臟腑之組織，無往而不賴水以維持其功用。水之任務爲(一)維持體液，便利新陳代謝；(二)濡潤皮膚，黏膜等使無摩擦之患；(三)輔助血液及淋巴循環，爲輸送滋養料至各組織與排洩廢物之媒介；(四)平分體熱，維持體溫，兒童因新陳代謝快，需水量多於成人。

2. 日常經濟而富營養之食品——(一)糙米與粗麩含無機鹽及生活素

頗多，營養價值較白米白麵爲高；（二）綠葉蔬菜含無機鹽及生活素甚多；（三）豆類含蛋白質甚多；（四）豆漿之營養價值僅次於牛乳羊乳；（五）雞蛋含蛋白質最多；（六）豬肝能補血；（七）蘿蔔含生活素甚多；（八）豬肉含脂肪甚多；（九）魚肉含磷質甚多，能補腦。

3. 飲食之衛生要點——（一）應有定時；（二）應有定量不可暴飲暴食；（三）食物宜細嚼（四）植物性食品與動物性食品，以混合食爲宜；（五）食物必須新鮮清潔；（六）食後應使精神安靜，食物易於消化，但食後即睡眠沐浴均非所宜；（七）每日保持定時大便一次；（八）忌食寒食及不易消化食物；（九）每日最低飲水八大杯；（十）飲水必須濾過或沉澱使無雜質，且須煮沸；（十一）置備紗廚貯藏食品，以免觸納貓鼠等偷食；（十二）兒童妊婦，授乳婦人，老年人應因需要不同而特別注意其飲食之量與質。

（二）衣服與身體：衣服之主要功用，爲保持顯著之體溫。吾人對於衣服

首應注意其適合衛生與否。故當購製衣服時應求其質料，顏色，式樣之適體。

1. 質料——衣服之質料以樸素爲原則，因服者之年齡及時令之不同而應加以選擇以適合於衛生。吾國古時，夏衣葛而冬衣裘，現在物質文明進步，皮棉呢絨綢緞紗羅之製造，無不精益求精，更易求其適於衛生。但毛織品多非國貨，綢緞又價值昂貴，且不易洗滌，均非普通人所易服著者。一般言之，冬季宜用質地堅實之棉布裹以輕暖之棉絮製成冬衣，即可保持體溫；夏季宜用質地疏鬆之布或夏布爲衣，以便易於發散熱氣；春秋兩季不寒不暖，以普通布料製成夾衣即可。至於老年人，不耐寒冷，冬季宜衣以皮衣，壯年人除有特殊情形者，不宜衣皮衣，以減去身體之抵抗力。至於年幼兒童，尤不可著以皮衣，以創害其身體。

2. 顏色——衣服之顏色，除美觀及調和人之體態外，對於體溫與清潔之保持，亦甚重要。據物理學之研究，色之來源爲日光綫。日光線共七色，射於物體時，如該物體能將七色完全吸收，則此物體爲黑色，如完全反

射，則此物體爲白色。如反射之色爲紅，則爲紅色，反射之色爲綠，則爲綠色，餘可類推。黑色完全吸收太陽光綫，易取暖而適於冬衣，白色完全反射太陽光綫，拒絕熱力內侵，適於夏衣。此外顏色之選擇如下：

春季——氣候由冷而漸暖，衣服之選擇，宜由藍而藍綠而綠。

夏季——氣候由熱而漸涼，衣色宜由綠而黃而橘。

秋季——氣候由冷而漸寒，衣色宜由橘而紅而紅紫。

冬季——氣候由寒而漸涼，衣色宜由紫而藍紫而藍。

3. 式樣大小——衣服之應用，既爲保持定度體溫及舒適，則於製作衣服時，式樣大小必須注意，以重衛生。

上衣——夏衣宜稍寬，可以通風，但不宜過寬，恐不便於操作。冬衣宜稍窄，以便保持體溫，但不宜過窄，致礙身體之發育。男式用中山裝或長袍馬褂，女式用短褂或旗袍。旗袍夏季服之較衣裙爲涼，因腰部不爲所束，冬季較暖，因上下一致且無斷續之處，兒童之上衣宜用短裝，長袍或

袍，均非所宜。

下裙——裙之長短，寬窄必須合宜，以便行走及作事。

內衣——內衣包括，襯衣、內番、褲子等。褲長應過膝部，夏季可稍短，冬季宜長及脛，因膝部神經最敏，易受冷氣侵感。褲之腰部不宜以帶束之，宜用鈕釦或鬆緊帶方法，如此則腰部不至緊束，使腸臟下垂，久而腹部拖下，肌肉鬆弱，將不利於大便，而在婦女爲害尤甚，致當生育時，腹部肌肉，亦乏緊張，褲料宜取鬆軟者，以免摩擦。小兒之褲切忌開檔者，因小兒最喜戶外玩耍，且不知清潔當坐地上，最易着涼及傳染病故也。

襯衣內裙均不宜太窄，致阻礙血液流暢身體發展。胸部高繃，乃健美之表徵，而吾國婦女反以天然爲可羞，乃矯揉造作，束以圍衣或緊背心，使胸部緊平，以顯其姣秀。此種惡習，至今仍未免除，無怪乎女孩人青年期而得肺病者不少，而既嫁婦女，因乳房未發育，致不能哺乳小兒者亦多，必須注意改革。

大衣——當房屋內外溫度懸殊時，在戶外當衣大衣。式樣如斗篷或大氅均可，以免感冒散寒之病。此節在經濟不十分充裕之家，亦可辦到，蓋外衣不必狐，貉，呢，絨，即布料裹以棉花者亦可。

鞋——全身重量全寄之兩足，故足之天然狀態，必須保持，方能勝任。當製鞋時，應將雙足於担全身重量時之足樣畫下，而後照樣製做。鞋尖之大小，須如足之天然形式，切勿使趾部因受擠而重疊之，更不宜使之磨成鷄眼。因足天然爲弓形式者，鞋之製作，亦宜使之保持弓形，故跟部宜稍高，不宜過平，且鞋跟稍高，亦可助腿之用力。鞋跟高矮之程度，則宜按個人足式而定，約高五分至八分之間，女鞋之跟，最高不宜過一寸二分，過高則使足趾受屈而身體不適也。

4. 衣服之洗曬——衣服應保持清潔，始適衛生，故須常加洗曬。內衣尤須勤於更換，稍有塵垢，即加洗滌。存於箱籠之衣服，於夏季須常檢出在陽光下曬之，免致霉爛。

(三)住所衛生：房屋爲蔽風雨寒暑，儲藏器物，飲食起居睡眠休息之所。住所之是否合於衛生，關係全家之健康，極應注意。

1. 地址之選擇——關於住所之地址，應選擇合於下列條件者：(一)地點稍高土地不大潮濕者；(二)日光充足者；(三)附近無工廠之喧譁者；(四)附近有學校可供子女就學者；(五)空氣新鮮者；(六)有善良之鄰舍，兒童不至學習不良習慣者。

2. 牆壁與地板——牆壁之厚度，與建築耐久及室內溫度之調節，關係至鉅。若牆壁過薄，不能調節室內溫度，夏季甚熱，而冬季甚冷，因牆壁可透冷亦可透熱也。凡廚房浴室之地，以洋灰者爲宜，因易於保持清潔，亦不能焚燒。其他各室以木板者較爲適宜，可以隔除潮濕。

3. 採光與透氣——光線爲住屋不可少之物，因日光射入可使室內光明，作事方便，精神愉快，且有殺菌之力也。光線之射入與房屋之方向及窗戶之大小有關，普通住所所以坐北向南，使上下午均有光線射入最爲適宜，

窗之面積宜較大，並製窗帘以調節季節氣候之更替。至室內空氣尤宜保持新鮮，窗戶宜常開，使室內之濁空氣與室外之新鮮空氣發生對流作用。晚間睡眠，能開窗尤佳。

4. 住室之數目——住室之數目，因經濟條件而定。普通中產之家，如有老人及小孩，以住獨院爲宜。住室之分配，應有臥室，客廳（可兼用之爲飯堂），廚房，浴室等。臥室夫婦同屋，嬰兒與父母可同屋，男女兒童須有分別之臥室，不宜與父母同屋，餘視人數之多寡而定。廚房應單設一間，須與飯堂或客廳鄰近，廚房之頂，當置一天窗，俾廚房之煤烟及氣味，可由天窗逸出。

5. 家庭之設備——所謂設備者，乃指家庭內爲工作休息及交際等所用之家具而言。如箕帚之類，爲清潔房屋工作之用具；鍋碗壺杯，爲飲食用具；椅床爲休息之用具；書籍、收音機、留聲機、爲滿足人之智力與情感之用具；兒童畫報及一切玩具等，爲發展兒童體力與智力之應用物。全家

之健康與家中之設備，頗有關係也。不過家庭之需要不同，設備亦因之而異。茲將一般有關衛生者述之如下：（一）窗內應置窗帘，以調節光線及溫度，並應設置紗窗，以免塵土蚊蠅等飛入；（二）棹椅等木器宜堅固，不宜彫刻，以便時常揩拭；（三）夏天應製蠅拍，以驅蒼蠅；（四）玩具與兒童之智力及健康之發展有裨益者，應盡量購置；（五）兒童應用之桌椅等用具，其大小形式宜求其適合兒童之身體；（六）清整房屋之用具如箕帚等必須設備齊全；（七）各種設備安放宜有定所，井然有序，可使精神愉快，用時方便。

6. 廁所之設置——在大都市中有自來水設備者，廁所多用抽水馬桶，較爲清潔。普通應用馬桶者，宜將馬桶置於一小空房內，如菲迫不得已，不宜置之臥室。北方大都置廁所於院內之一角，爲僻靜而獨立之小房，此節頗屬得當，但常不注意於清潔之維持，致爲蠅蚋繁殖之所在，此種廁所如置馬桶於其中，按時傾倒，較之置馬桶於臥室內爲妥善。廁所地點，當

在距廚房遠處，以免蒼蠅由廁所而逕飛入廚房。

7. 掃除與整理——家庭衛生之主要條件爲整齊清潔，欲達整齊清潔之目的，必須時加掃除與整理。垃圾塵土，必須清除，廚房廁所，尤須勤掃。碗盆器皿，時加洗滌，掃椅門窗，常加揩拭。務使內外整潔，合於衛生。

(四) 家庭衛生教育：家庭衛生，除衣食住各方面之設施須合於衛生條件外，父母對於子女衛生習慣之養成，衛生和識之灌輸及衛生責任心之發展，尤負重要任務，故家庭中應對兒童施以衛生教育也。

1. 家庭如何養成兒童之衛生習慣——衛生習慣乃衛生知識及衛生責任心之基礎，蓋習慣爲生活上層構造之基礎，習慣規定傾向，興趣及注意之對象，以及人生哲學之範圍，故自兒童幼小時代，父母即應使兒童養成個人衛生及社會衛生之良好習慣。兒童應養成正確之姿勢，飲食、排泄、性慾、運動、休息、遊戲、工作、睡眠、清潔及其他保障健康之習慣。此外

亦須養成心理之習慣，借以保存精力而非消散精力，因心理之習慣可維持身體之習慣。兒童在年幼之時，即應養成習慣，避免煩惱，消滅毫無根據之恐怖，明白認識自己才能之限度，不耽於幻想而逃避現實之生活要求，能毫無畏懼以應付現實，用必要之時間作日常工作等等，亦應養成忍耐力與決斷之習慣，勇於任事之習慣，沈着而快樂之習慣，家庭環境之佈置，以引起所理想之反應，實有助於習慣之養成，且與兒童接觸之成人，亦均應有如上述之習慣，以作兒童之模範，於是兒童在適當之衛生環境中與成人審慎視導之下，以工作遊戲，自易養成其衛生習慣。

2. 家庭如何傳授衛生知識——祇有習慣尙不足以適應時常變換之環境，習慣必須提高至意識之階段，使其具有意義，個人對於習慣之基本事實與原理，應有所瞭解。換言之，必須使個人有知識，有智慧。若對衛生知識有正確之觀念，則由非科學時代遺留至今關於健康及療病之種種迷信，則可以取消矣。過去對於疾病之觀念，注重治療而忽視預防，在將來必須養

成一種健康之意識，須專意養成能抵抗之強迫身體，注重預防工作。下一代之男女，必須明瞭健康與疾病原因之所在，而應用此種知識即可以增進健康與預防疾病。彼等更須認識自己之能力及限度，遇必要時，應請專家協助。在健康時，必須過一種衛生生活，同時又受定期之醫學檢查，以防疾病及身體不健康之發生。父母應使兒童對於健康之法則，有充分之瞭解，以作行爲之指導。

3. 家庭如何培養衛生之道德——父母應使兒童養成一種衛生之道德，表示一種健康之意志，使其對於個人健康及社會健康之增進，有深切之關心，熱忱之願望，非努力消滅人生生活中之疾病，缺陷及窮乏之不可。欲兒童對於健康養成此種積極態度，必須父母充分具有此種態度，以指導兒童。

第三節 家庭經濟

甲、家庭經濟原則 家庭經濟乃維持家庭生活，增進家庭幸福之主要

因素。家庭經濟之是否充裕，視收入支出之情形爲斷，設能閉源節流，量入爲出，一方增加家庭之收入，一方減少家庭之支出，則家庭經濟力量，必日臻富裕之境矣。

吾國家庭對理財方法，素不詳求，不但減低經濟效率，且因浪費而負債累累，終至不可收拾者，亦所在多有。爲鞏固發展家庭經濟計，應以下列數點爲原則：

第一，家庭中有生產能力者，應盡力謀生產之道，增加家庭收入。一般家庭常恃一二人之收入以維持生活，餘皆不事生產；因此家聲極感困難，一旦發生意外事故，家庭生活便無法維持。

第二，家庭支出，應確立預算，量入爲出，嚴戒浪費，以免入不敷出之弊。

第三，每月應有定量之餘款儲蓄，作爲準備金，以便應付特別開支。

第四，建設科學式之家庭記帳法，以便稽核經濟收支狀況。

第五，對於婚，喪，交際，應酬等事，不可鋪張揚面，以致浪費金錢。

第六，用財宜節儉，不宜吝嗇，所謂「當與者萬金不惜，不當者一文爲多」是也。

第七，應培養商業知識，注意物價變動，總期以較少之用費，而獲較大效果。

第八，家庭中一切用品，應取適用而耐久者，使用時須加愛惜，不可任意毀損，以免時常購買，至於日常消費品，亦宜以不浪費爲原則。

第九，兒童用款，應自幼卽予以訓練，使養成正確之經濟觀念及良好之用錢習慣。

乙、家庭會計 家庭經濟之實質。爲收入與支出，其形式卽家庭會計。家庭會計之內容，可分預算，現算，決算三部。茲分述如左：

(一) 家庭預算：預算卽在一指定時間內一切用款之計劃。家庭之預

算，以年計之者爲最合宜，因可包括四季之計劃，較之短時間易於支配，亦能得較大之滿意。預算之製作，須本以往各年之花費而審慎估計之，使一年之出款與入款相符合，或相去極近，否則預算便無價值。

一年之計在於春，每年預算之編製，當在一歲之首，茲將編製預算之方法如左：

1. 編製預算時，集合全家老幼於一室，共同討論，并估計一年內共有進款之數。

2. 全年收入，歸納列入收入項下，一切家庭用費，歸納列入支出項下，應估計周詳。

3. 儲蓄一項，須加注意。儲蓄數目之多寡，須依家中人之年齡及家長職業之穩固與否而定。如家有極老之雙親，則此家須多事儲蓄，以預備其喪葬之一切用費，如家多將入學之子女，則此家最近之將來必須出此一筆不可避免之教育費是。

家庭教育

家庭預算之形式

民國		年收支預算表	
項	目	細數	總數
<u>收 入</u>			
(一)	薪金	金貼 息利 租入 地 他收 入	
(二)	津貼		
(三)	紅利		
(四)	房租		
(五)	其他		
(六)	收入		
	總收入		
<u>支 出</u>			
(一)	飲食	食服 租料 藥育 際樂 工備 款費 基金 金	
(二)	衣房		
(三)	燃費		
(四)	醫藥		
(五)	教育		
(六)	交通		
(七)	娛樂		
(八)	僱設		
(九)	儲蓄		
(十)	捐贈		
(十一)	預備		
(十二)	基金		
(十三)	支出		
(十四)	總支出		

前表所列預備金及基金兩項，其用途實不相同，預備金係預備全年經常費開支不敷時用，可作為臨時費。至於基金即經常儲蓄，在積極方面作為子女將來教育費等，在消極方面為預備養老失業，疾病，喪葬等用。

(二) 家庭場算：預算議定後，即於會計年度開始時期依次實行，至

執行收入與支出之手續，即現算或謂記帳。家庭帳目，應用新式家庭簿記處理之，最主要者有下列幾種：

1. 家庭日記帳——家庭日記帳即流水簿，逐日記載現金出納情形，為家庭簿記中最主要者，如左表：

中華民國 年 家庭日記帳 第 頁

月	日	摘	要	收	項	付	項	結	存

2. 家庭逐月收支對照表——因日記帳之項目零碎，每月可將日記帳上

之細小項目歸併而造成收支對照表，既可醒目，又便攷查，并作製決算之根據。如表：

中華民國		年	月份	家庭逐月收支對照表		第	頁
收	項	科	目	付	項	科	目

(三) 家庭決算：家庭日記帳最好每月決算一次，編成決算表。并將實在支出與預算比較，可以免除濫用之弊。至家庭會計年度結束時，即將

民國 年 月		收支決算表	
收 入 款 項		支 出 款 項	
	元角分		元角分
(一)薪金		(一)飲食	
(二)津貼		(二)衣服	
(三)利息		(三)房租	
(四)紅利		(四)燃料	
(五)房地租		(五)醫藥	
(六)其他		(六)教育	
		(七)交際	
		(八)娛樂	
		(九)傭工	
		(十)設備	
		(十一)捐款	
		(十二)雜費	
		(十三)預備金	
		(十四)基金	
共 計		共 計	
		除支存款	

每月之決算表彙合之而製成全年決算表。形式如表：

丙、儲蓄。儲蓄不但有益於個人與家庭，且有益於社會國家，概論貧富均應量力作有計劃之儲蓄。

(一)儲蓄對個人及家庭之利益：儲蓄在消極方面爲預防不時之需，在積極方面可以維持事業之成功，達到預期目的。

1. 疾病——人生不能永遠無病，病時醫藥費之消耗，有時超出經常預算。倘不幸病患者爲家長，則不僅支出增加，且進款亦因之而減少，更不幸而死亡，平時若無儲蓄，亦無恆產，則全家老小或因之而遭凍餒之患，故平時必須儲蓄。

2. 失業——平時依薪給爲生活者，有時因特殊原因而失業，全家生活必成問題。現代社會時有失業之虞，平時宜小心翼翼，按時儲蓄，以防失業之艱難。

3. 凶年——歲有豐歉，值饑饉之年，米珠薪桂，不僅業農者，應早爲準備，即其他各業，或因物價高漲，或因薪俸減低，而受影響，故應早爲

之備，以防凶年。

4. 兵災匪患——兵災匪患，亦為社會所習見，如吾國此次抗戰，戰區日益廣大，設平日能有所積蓄，則可置家室於較安全處所，自身可努力於捍衛國家之工作也。

5. 養老——吾國人常以老年生活，加重子女負擔。但現代社會之壯年，仰事俯畜，實非易事，故應早為之備，以免加重子女之負擔。

6. 子女教育——凡有子女者，生活費即隨子女之數目而增加，迨子女受學校教育時，所費尤多，入中學以後，如子女之數目繁多，或父母收入微薄，必須動用存儲金，以補足其需用之數目，倘平時未注意於儲蓄，則子女之教育費，必受影響矣。

7. 人格——儲蓄與人格有相當之關係，古人有所謂「儉以養廉」之說。蓋吾人平時能節約儲蓄，對生活能有所準備，則不必阿諛從事，兢兢於職業之保持，更不至寡廉鮮恥貪污犯法矣。

家庭教育

四四

(二) 儲蓄對社會國家之利益：國家之富強，社會之繁榮，均賴資金之流通。國民能將節約款項，存入國家銀行，郵局，信託局等機關，則國家可利用之興辦實業，發展交通，作生產事業，裕國利民。至消極方面，家家能有儲蓄，則可減輕養老，育幼，濟貧等諸多社會事業之担負也。

(三) 儲蓄之方式：儲蓄之方式，可隨儲蓄之目的而定，有左列數種：

1. 銀行儲金——銀行儲金最爲普遍便捷，普通有活期儲金，零存整付、整存零付，整存整付，活存整付，定活兩益，存本付息等法。

活期存款——此項儲金最爲便利，不拘數目，不限日期，均可儲存或提取但每次存款，不得少於一元，息金每年結算兩次，利率均爲年利四釐，較其他各種儲金爲低。

零存整付——此項儲金須先訂定年限，再分期以零數存儲，平時輕而易舉，日久卽成鉅數。例如川康平民銀行之辦法，每日存洋二元三角，至

十五年後，本利共得洋一千元。關於年限之規定，普通最短爲一年，最長爲十五年，繳款時期有一月，三月，半年，一年等規定。息金視年限長短而異，年限愈長，利息愈高，期滿則一併支出。

整存零付——此項儲金，以整數一次存入，由存款人決定年限，分期支取本息，年限與分期辦法與零存整付相同，存期愈長，利率愈高，而每次所支亦愈少。

整存整付——此項儲金，一次存入，訂立年限，期滿本息一併提取。
活存整付——此項儲金，於存儲前約定期限，不拘數目，不限日期，皆可存儲，期滿一併提取。

定活兩益——此項儲金，一次存入，隨時皆可一次支取，有活期之便利，而利率較活期爲高。

存本付息——此項儲金，一次存入，訂立年限，分期支取利息，期滿支取本金。

上述儲蓄方法，可分別採用，日常生活費用及收支不能預計者，宜採用活期辦法。凡有餘裕，預備將來置產立業，子女教育，婚嫁及年老頤養各種用途者，應採用定期整付各種辦法。

2. 人壽保險——人壽保險係保險人與保險公司訂立合同，保險人按照合同分期繳納保險費，保險人死亡，保險公司即按照合同所載之保險金額，付與所指定之受益人。有左列幾種：

終身保壽——保險人於生存時，逐年按合同上之數目，付款於保險公司，迨保險人死亡時，則保險公司將保險金付與保單上所載明之領款人。此種方法，保費較低，對於保險人之家庭，極有保障，依靠薪給為生者，最宜採用。

限期交費終身保壽——保險金於保險人死後償還領款人，但保費可隨意選擇於五年，十年，或二十年內繳足。至規定期滿後，即為付畢，倘保險人於未付足之前去世，則公司亦如數付償保險金與其家屬。保險定期愈

短者，保費愈高。

儲蓄保壽——此與限期繳費終身保法相類似，祇保費付足後即可由本人或家屬支取，倘保險人中途去世，則歸保單上所載明之領款人領出。此法保費較高，以其含有儲蓄性質，又不受死後得款之限制，爲子女之教育費或自己之養老費皆甚便利。

子女教育金保壽——此種保壽由保險人與公司訂立合同，每年繳納保費，期滿以所保金額，按照預定期限與每期規定之數額分別付與子女爲教育費。倘不幸保險人於保期內死亡，則保費可以停付，期滿仍按期撥付，不致因家長死亡，影響子女學業。至教育金數目之多寡與時間分配之長短，保險人應預爲之估計。

子女婚嫁立業保壽——此項保壽與前項辦法大致相同，由保險人預定年限，分期繳納保費，期滿可一次支取，以充子女婚嫁立業之用，保費較低。

定期付與休養年金——保費可分五年，十年，或二十年，逐年繳付保險公司，至期滿後，由保險公司給與每月休養金，直至夭年。

終身年金——保險人一次付予公司現金若干，公司即担保每年，或每半年，或每月付保險人以一定之養老金，至死期為止。

以上所述乃舉人壽保險大概之情形與辦法，各公司均有其自定之詳章，可向人壽保險公司索閱之。

3. 郵政儲金——此種儲金有存簿儲金，郵票儲金，定期儲金，支票儲金，整存整付儲金，零存整付儲金，整存零付儲金，存本付息儲金等辦法，各項辦法，大致與銀行相同，儲金手續，由各地郵政儲金總局索閱。

郵政儲金之利率，通常較銀行為低，但穩固可靠，且各地郵局設立儲金者甚多，極稱便利。

4. 儲蓄會儲金——儲蓄會乃專營儲蓄事業之機關，有國營與私營兩種。私人經營者志在謀利，則經營者均有保障，入會以後，須按照規定納費，

至一定年限爲止。每月在利息中提出若干成，抽籤給獎，期滿退還儲本，並享有應得之紅利。

吾國中央信託局設有中央儲蓄會，其繳費辦法有三種：

全會——會單票面國幣二千元，儲戶每月應繳十二元。

半會——會單票面國幣一千元，儲戶每月應繳六元。

四分之一會——會單票面國幣五百元，儲戶每月應繳三元。

除上述各種儲蓄方式外，如家產之購置，工商業之投資等，均爲儲蓄之道，應視個人之環境志趣能力而定。

(四)儲蓄應注意之點：儲蓄既甚重要，吾人應審慎處理之。

第一，採用何種方式，應視需要情形及經濟狀況，斟酌定之。

第二，確立每年或每月有一定數目存儲，除萬不得已時，不能改變。

第三，存儲款項，當先注意機關之信用，務須確實可靠，免受損失。

第四，兒童存款訓練，在現代情勢之下，如何用錢，爲兒童應學習之最

重要事項。社會文明愈進步，此種交換之媒介物，即愈見緊要，個人設無款項之支付，則毫無所有矣。故兒童自知識方開，在家庭中即宜受理財之訓練，蓋每個兒童於成年時，必各自有自己之小家庭，如幼時受有相當指導，於將來操習家庭經濟時，定有勝任之能力。兒童幼時有買物之經驗者，不僅培養其責任心及勝任之能力，且可由此而知金錢來源之匪易，而每個單位，所能交換之物品為有限制者。惟經驗能予人以辨識物品優劣之眼力，及所買物品為真正有價值者，抑為無用途者。

無知之兒童，對於食物，衣服，以及為安舒之生活而設備之良好家庭，正如空氣與日光之可徒手而獲得；殊不知人類之維持，端賴金錢，而金錢之來源，乃其父母花費精神與力量以易來者，故於花費時，須審度以此數分或數角所可交換之物品，是否為其有應用之價值，并如此用之，能否有以對其父母也。

(一) 如何給予兒童金錢：兒童當入幼稚園時，即應由父母按時給予

津貼，用錢之教育亦由此開始，津貼數目之多寡，須以家庭收入及兒童需要與管理之能力而定。兒童用錢事項，應由兒童自定計劃，父母居顧問地位。既予以按期之津貼，則不宜另外予之，雖兒童懇切要求，父母亦不能隨便給予。否則，兒童將有所恃，任意揮霍，對於物之應用限度如何，恆不加考慮，終則爲自私自利，用財無度之浪子矣。有時父母給予兒童之津貼，用作一種賞罰，例如一次功課成績不良扣一角，三次遲起扣一角五分，兩次功課成績優良加二角，此法決不可用，因優良習慣之養成，其價值非一兩角錢所可比也。

(二)如何指導兒童經理錢項：五六歲之兒童，不能計算複雜之數目，宜用以木箱，分爲三格，如每週予以一角二分，即每格內置四分，一爲兒童自用，一爲儲蓄以備將來之用，一爲用於他人者。即於家中人生辰之時，或新年時送禮於父母兄弟，或送與外間之寒苦兒童。稍長，迨熟習此辦法時，可增加二格，一爲教育用品費，如購蜡筆或教育玩具之類。一爲

招待小朋友所用之點心或玩物之類。如此行之，積漸既久，兒童即可成立用款習慣，不待父母之勉勵，自己即能實行此均衡之生活。

倘兒童尚不能記憶各格上所標之字，則宜以小畫像標識之，三格各有分別之標識，以免混亂。

當兒童在小學中年級時，能識較多之字，亦能算簡單之賬時，父母即可助兒童選擇最簡單之賬簿用之，但方式須簡明，空格須較大，如能以硬紙片畫上格式者，更為適用，因便於兒童書寫，不易折毀故也。式樣如表：

日期	收入	總支出	支出		
			儲蓄	自用	交際
一月五日	父給一角	六分	二分	四分	

月 日	月 日							
	月 日							
	月 日							
	月 日							
總 計								
餘								

兒童至十歲以後，已能記寫較清楚之賬目，並宜自己明瞭製作預算之法，由之可預計收入均衡之支配，及訓練量入爲出與按時儲蓄之習慣，其應用賬簿可較複雜。

(三) 如何指導兒童用錢：兒童幼時對於錢與物品價值關係之知識非常薄弱，必須自購物之經驗中，始能認識金錢與物品之價值，如三分錢可

購一支普通鉛筆，而五分錢則可購得一支較優之鉛筆也。故父母應予兒童以自己購物之機會，倘用款不當，不能購得相當之物，則應予以說明，使下次改正。

在任何家庭內，有二種經濟原則，必須注意者，第一費用不得較手中心現有之金錢爲大，第二消費不得較獲得金錢之能力爲高。生活程度應常時在生活技能之下，則定可財恆足用，不致於負債也。故兒童於購物之時，父母必須愷切指導，務使其價值較手中之錢爲低，方能養成量入爲出之習慣。

(四)兒童用款之規定：左列兒童用款之規則數條，可供參考：

1. 每個兒童須知生活之需金錢，兒童亦宜由工作或儲蓄以助家庭之經濟，爲家庭經濟之研究而開家庭會議時，較大之兒童必須列席參加，以便明瞭家庭之經濟實況及家庭儲蓄之重要。

2. 審慎估計教育娛樂交際等之需要，兒童津貼之數目，恆視家庭之經

濟狀況而定，既定之後，除非經父母與兒童詳細之討論而知所規定之數目，不足以維持兒童生活之應用時，不得任意增加之。

3. 用款之預算，須由兒童自己製定，并由父母討論無異議後，方爲有效，於購物時，必經父母之指導，方無舛錯之虞。

4. 須即時記賬，而後此之預算，須本現在之消費而製造。

5. 假設出款因不慎之故而超過收入時，父母不得代爲彌補。

6. 與兒童討論製作預算時，對於儲蓄，禮贈，捐助，教育諸項之理由，必須解釋明晰，以免兒童於成年後，祇知爲個人之衣食謀愉快。

7. 教導兒童重視產業，必須節省金錢之消費。

8. 教導兒童將儲蓄之款，日積月累，終至成爲巨數，以購置有價值之物品。

9. 教導兒童爲社會公益，國家事業，能盡量捐助之美德。

第四節 兒童保育

家庭教育

甲、兒童保育之意義 兒童爲國家未來之主人翁，民族之繼承者，國家與民族之生命無窮，兒童之前途發展無量，換言之，兒童對國家對社會，負有承前啓後之責任，他日國家民族是否強盛，卽爲今日教育兒童之是否得法爲斷。所謂兒童保育是根據科學方法以求得兒童身心之盡量發展，使成爲健全之兒童，奠定健全社會之基礎爲目的。分析言之，其含義如左：

(一) 兒童是國家未來之主人翁。健全之國家，建築於健全之人民，欲使未來之國民品質優良，應在兒童時代予以培養訓練。

(二) 家庭乃社會之基本組織，兒童爲家庭之至寶，兒童發育之是否健全，足以決定家庭之運命，故保育兒童，實足以增進家庭之幸福。

乙、孕婦之衛生 中國古有胎教之訓，近代衛生學，亦以產婦衛生與嬰兒衛生并舉，誠以欲求嬰兒健康，於母體懷孕時，卽應注意及之。

(一) 孕婦產前檢查：孕婦衛生，首重產前檢查，遇月經停止，有懷孕徵兆時，卽應請醫生檢查體格，如關於血壓之高低，盆骨之大小，胎兒

之位置等，更應檢查小便與血液，其目的在明瞭嬰兒是否難產，與母親是否有傳染病，足以傳染嬰兒，以便預爲治療。設懷孕期中，發現面色發黃，嘔吐過度，陰戶無端流血，腹部忽然發痛，腿腳浮腫等症，應立即延醫診察，以防意外。

(二)孕婦個人衛生：母體強弱，直接影響胎兒，故爲母親者，應講求衛生，保持健康，以免胎兒之先天缺陷。孕婦飲食宜擇易消化物品，肉食宜少，多食青菜水菓之類。每日須有大便一次，沐浴宜勤，以保持身體各部清潔，并利汗液排泄。休息尤屬重要，每日至少有八小時睡眠，午後并宜小睡，每日清晨，宜在戶外作柔體操半小時，但切忌激烈運動，日常操作，除在妊娠末月外，不妨照常，但不可舉重攀高，或操過勞之工作。

(三)臨產衛生：生產雖屬生理現象，惟關於消毒等技術手續，非專家不能勝任，故臨產時，須請產科醫師，或有經驗助產士接生，不可由舊

式產婆或親鄰代接。據專家之研究，由醫師接生嬰兒死亡率，恆較由助產士爲低，即按吾國情形，由醫師助產士接生之嬰兒死亡率，又較其他人員接生者爲低。是嬰兒死亡率，實與接生技術之高低成正比例，此不可不注意者也。

嬰兒產後，剪臍帶之剪刀，及包紮紗布棉花等，皆須消毒，切不可習用灰土等物，以免傳染。又初生兒眼睛應點百分之二硝酸銀一滴，以免有白濁傳染，致有傷明之危險。

(四)產後護理：孕婦產後，身體不免虛弱，至少須離牀休養一星期，方可起身，迨三星期至四星期後，始可如常工作，其飲食應多擇富於滋養物，如牛乳，雞蛋，豬肝，肉汁等，以補償身體虧耗，并增加乳量。

嬰兒生後，應使吸食母乳，足以促進子宮收縮，故無論乳汁多寡，應使嬰兒吮吸，同時在嬰兒方面，亦爲有益。

丙、嬰兒之養護 嬰兒初生，體質虛弱，護理最宜謹慎，此時最應注

意者爲飲食、睡眠與防止疾病傳染等項。茲分述如左：

(一) 哺乳 嬰兒最良食品爲母乳，其利有四：(1) 新乳有利便功用，并有抵抗傳染病能力；(2) 滋養豐富，適合兒童身體需要；(3) 清潔而易於消化，嬰兒食之，不易生腸胃病；(4) 溫度適宜。故嬰兒生後應在可能範圍內，極力設法，由母親親自授乳。新乳呈黃色，應俾小兒吸食，即使開始母乳分泌不多，亦應耐心使小兒吮吸，或令較長嬰兒吮吸，增進乳線排泄機能，乳量自增。母親苟有微恙，暫停哺乳，仍須按哺乳時間，將乳擠出傾去，以便復原後繼續哺乳，否則恐乳線失其機能，不再生乳。

每日哺乳，須按一定時間，不可因嬰兒啼哭，即行授乳，致成不良習慣。哺乳時間，以每隔三小時授乳一次爲宜，每次約十分鐘。首二日夜間可哺乳一次，以後即取消。至二月後，加食橘子水，魚肝油，青菜湯等，以補營養之不足。

設產婦如有癆病，花柳病或其他傳染病，不能親自授乳，或乳量不足

，須僱用乳媪，或用人工哺乳（如牛乳，乳粉，豆漿等），惟須請醫生指導。苟僱用乳媪，則應須預先延醫爲其檢查體格，察其是否有肺癆或花柳病等傳染病，以保障嬰兒安全。

在嬰兒九月至十月時，即應在母乳外，另給與別樣食物，在十二月時，當完全斷乳，因母親至十二月時，乳質即漸減少，且嬰兒漸長，母乳營養成分簡單，不能供給身體發育與機能一切需要，必須給與一般食物，庶可期健全發育。

（二）睡眠 初生兒除去吃乳，沐浴與換衣服外，皆當睡眠，稍長嬰兒每日亦須睡眠二十小時左右，至六月嬰兒，每日須睡十六小時，嬰兒最好與母親分睡兩牀，室內須空氣流暢，陽光充足。

（三）沐浴 嬰兒應常常用溫水沐浴，以保持身體排泄機能，浴後用柔軟毛巾揩拭。

（四）衣服 嬰兒衣服材料，應擇柔弱輕鬆者，尿布應用白色與具吸

水性者，穿着衣服不宜太多與太緊。

(五) 排泄 初生兒大便爲黑綠色，每日排泄五六次，數天後，卽變黃色，每天三次，四次，不乾不濕，無硬塊黏液。設有異狀，如綠色有泡，帶有黏液或硬塊等，則應請醫診察，切勿藥石亂投。

(六) 疾病預防 嬰兒生後一月內，卽應種牛痘，以防天花，不必等待春季，或迷信卜者之言。至一般接觸傳染病，如麻疹，猩紅熱，白喉，百日咳等，其傳染途徑，多半由口鼻黏液或發炎處濃水，噴射黏染，其預防方法，爲不使小兒與病者接近，病者所用器具衣被等，均不可接觸。設一嬰兒已患傳染病，應卽隔離，以免傳染他人。

(七) 啼哭 嬰兒啼哭，爲有益肺部之運動，每日哭叫十餘分鐘，並不足慮，惟有特種原因之啼哭，應設法祛除之。如因尿布潮溼，衣服太緊，不舒服而啼哭；或因消化不良，腸胃失調，腹痛而啼哭，其哭狀爲哭聲宏大而尖銳，面容皺縮，兩膝上屈；或因飢餓而啼哭，多在將哺乳之時，

其聲由微而大；或因疾病，哭聲尖銳，左右動搖；或因嬌慣而啼哭，此乃由家人溺愛，無故抱撫所養成之惡習。故遇嬰兒啼哭，應察其原因，善爲矯正。

丁、兒童生理保育法 關於嬰兒之營養，已於前節述明，茲再就嬰兒期以後之兒童在生理發育上，應如何保育，述之如左：

(一) 飲食：嬰兒自滿週歲即應斷乳，斷乳後父母對於兒童之飲食應注意者：

1. 食物宜擇富於滋養與易於消化者，如牛乳、雞蛋、豆汁、豆腐、蔬菜、米飯、水菓等。

2. 食品種類宜多，不宜偏食數種，以免營養缺乏，尤不應養成好吃此不好吃彼之偏癖。

3. 一歲至六歲之兒童，每日宜飲牛乳或豆漿兩三杯，餐後服魚肝油一次。

4. 每日至少飲開水六大杯。
5. 一日三餐必有定時定量，除兩餐間進輕量點心或滋補品外，不吃任何零食。

6. 膳食時姿勢端正，心境快樂，細嚼下嚥，不可用湯送下。

7. 餐前餐後及執食物前應洗手。

8. 不飲茶或咖啡。

9. 街攤小販所賣之糖果零吃，應絕對禁止兒童買食。

10 食品務求其新鮮清潔者。

(二) 衣服：衣服之目的，一為防禦外界進入之溫度與毒物，一為防止自身溫度之外出，影響兒童之健康者極大。父母對於兒童之衣服應注意者：

1. 兒童之衣服，應絕對注意不要流於華美，以輕快而能自由行動為相宜，因兒童以活動為生命。

2. 兒童宜着短裝，以便於運動，長袍、馬褂、或旗袍，不適於男女兒童。

3. 衣服之顏色，宜適合四季之季節（參看家庭衛生節）。

4. 兒童之內衣，以質料柔軟未着色者爲宜，因着色之布，有時含有毒質，易使皮膚中毒發炎。

5. 衣服雖應適合氣候、季節、年齡、體質，但兒童衣服寧薄勿厚，應自幼小時代養成薄衣耐寒之習慣。穿衣太厚，易於出汗，且皮膚之蒸發受妨害，往往造成兒童弱不經風之狀態。

6. 兒童之衣服宜寬不宜過窄，過窄則束縛胸圍，妨礙呼吸及內臟之發展。

7. 兒童之衣服要常保持清潔狀態，宜常洗曬。

8. 冬季如能以毛織衣最好，因其鬆軟，便於活動。

(三) 居住：居住在兒童健康上甚關重要，設能使採光通氣清潔等條

件完善，則兒童之容顏，決不至現出病色。

1. 日光缺乏、不但易使身體生病，且使精神不快，故住宅必須常有日光射入，房屋以南向或東向者爲最佳，窗戶面積宜大，門窗玻璃不用着色者，且要時常擦拭乾淨，以便日光射入。

2. 窗帘之目的，不在遮蔽光線，乃在減避光熱，避免眩暈，故以白色或乳色之細者爲佳。

3. 牆壁之顏色以白色或灰白者爲佳，以其能反射光線之故。

4. 室內溫度最好不超過華氏六十度，各季室內溫度，以華氏五十二度至五十四度爲最適當。因兒童過慣低溫，身體結實，便可耐任寒冷。

5. 爐火太多，易發生炭酸氣與酸化炭素等，不但使兒童身體軟弱，且易忽然中毒而發生頭痛或眩暈，極宜注意。

6. 新鮮空氣決不可少，故窗戶宜常開，以使空氣流通。

7. 室內潮濕在熱天阻礙體溫散熱，在冷天又剝奪體溫，故兒童住室，

宜常保持乾燥。

8. 住室宜保持清潔，并常消毒，以消滅細菌。

9. 兒童住室之用具，如床桌椅凳等，以小型而適合身體者為宜。

(四) 睡眠：睡眠在成人不外克復疲勞作用，而兒童睡眠，除恢復疲勞外，又可幫助兒童發育生長。故兒童需要睡眠，甚於成人，愈健康之兒童，愈多睡，愈多睡之兒童，愈健康。

1. 父母應養成兒童獨睡一室之習慣，按時就寢，臥入床中便安然入睡，拍、搖、唱歌、或恫嚇方能入睡等法，切不可用，以免養成不易破除之壞習慣。

2. 父母於兒童正要就寢之前，決不可向兒童爭吵、斥罵、責罰，更不能以黑暗或可怕故事恫嚇兒童，以刺激兒童之神經，致不能入睡。

3. 兒童較微之疾病，或消化不良，往往易使兒童失眠，應及早治療。

4. 兒童睡眠後，應使之絕對安靜，切勿擾亂之。

5. 兒童睡眠時間之長短，應以年齡而別，左列一表，乃需要睡眠之近似數：

出生到一歲	從二十小時到十五小時	連午睡在內
一歲到二歲	從十七小時到十四小時	同
二歲到三歲	從十五小時到十三小時	同
三歲到五歲	從十四小時到十二小時	同
五歲到六歲	十二小時（夜眠時間）	如可能午睡一小時
六歲到八歲	十一時半（夜眠時間）	同
八歲到十歲	十一時半（夜眠時間）	同
十歲到十一歲	十一時（夜眠時間）	同

6. 兒童用之被褥，宜清潔輕暖，但不易蓋被太厚，以免出汗、感冒，夏季必須有蚊帳，以避免蚊蠅之騷擾。

7. 其他應注意之事件：(1) 勿有嘈雜聲音；(2) 勿有強光；(3) 室內

空氣新鮮流通；(4)晚餐勿多食，但臨睡前飲一小杯牛乳可幫助入睡；(5)枕宜墊高，防血多入腦部；(6)頭宜冷，足宜暖，臨睡前溫水洗足或洗身，均有益於睡眠。

(五)各部器宕之保健：兒童正當發育時期，各部器官是否健全正常，影響一生幸福，必須加意保護。

1. 腦——腦爲知覺思考運動之中樞，兒童期間必須加意保護，勿使受傷，(1)使營養充足；(2)工作後必須休息或睡眠；(3)在食飽後勿使兒童作用腦力之工作；(4)使兒童有正當之娛樂；(5)工作常有變化；(6)不使兒童飲食帶刺激性之物品；(7)使兒童生活有規律而安靜；(8)切勿打擊腦蓋骨。

2. 眼——保護眼之方法：(1)洗面時宜用冷水；(2)不在弱光線下看書或做功課；(3)夜晚不在光力過強之電燈下看書；(4)禁止在睡床上看書；(5)勿令兒童讀小字本之書，或寫小字；(6)用眼力時間長時易使眼

充血，應使兒童走出戶外眺望青空；(7)禁止兒童用手擦摩眼睛；(8)養成不使用他人手巾之習慣。

3. 鼻——鼻爲重要之呼吸器，保護鼻之方法：(1)不可用手搯穿鼻孔；(2)鼻孔常保持清潔，可用手帕或鼻紙慢慢擦拭；(3)清晨洗面時用微溫水對鼻孔作吸入狀洗之。

4. 耳——耳司聽，對知識之獲得，甚關重要，保護之法：(1)不可使接近強烈聲音或對兒童之耳孔發巨大聲音以免震破耳膜；(2)不可使水或不潔之物進入耳道；(3)耳垢過多，以致重聽時，可請醫生取出，萬勿亂挖。

5. 胃腸——胃腸司消化作用，對兒童營養關係頗大，宜注意保護：
(1)注意兒童飲食，不使流於暴飲暴食；(2)使兒童養成細嚼之習慣；
(3)清菜水菓有助於消化宜多食；(4)勿使兒童進過冷過熱之飲食；(5)養成每日定時大便之習慣以免便閉之害；(6)生菜鮮菓宜用萬分之一鈹藍

氣洗過，再用開水沖滌一度而後進口，以免寄生蟲之入胃腸；(7)如見兒童面黃肌瘦，而無其他疾病，宜請醫生檢查糞便，有無寄生蟲，以便療治。

6. 呼吸器——保護之法：(1)使兒童呼吸時用鼻而不用口；(2)每日使兒童在新鮮空氣中行深呼吸；(3)衣服不使過窄，壓迫胸廓阻礙自由呼吸；(4)使兒童有適當之運動使肺量擴大；(5)外出經過塵埃多處，宜帶口罩；(6)萬勿使兒童接近有肺病之人。

7. 心臟——保護方法：(1)使兒童有充分之運動；(2)不使筋肉過度疲勞。

(六) 病菌：清潔為衛生第一要素，如不清潔即易生病，保育兒童必須注意其清潔。

1. 手——據調查結果，疾病多由汚手而傳染，故須常洗。
2. 指甲——指甲不潔，亦為傳染病之媒介，清潔之法：(1)洗手時應用

指甲刷子刷滌乾淨；(2)每四五天修剪一次；(3)足指甲亦須常加修剪。

3. 頭髮頭皮——頭髮不潔，易生虱或癬瘡，宜常保清潔；(1)每日於盥洗時應用梳篦梳之；(2)每星期最少洗頭髮一次；(3)每半月宜理髮一次。

4. 牙齒——牙齒污穢，易生牙病，影響健康者甚大，故應養成兒童之刷牙習慣，以保清潔；(1)初生嬰兒即應用藥水棉絮，蘸硼酸水或鹽水每日洗滌；(2)二歲時即可開始自己學習刷牙；(3)刷牙宜自上而下與自下而上直刷，再用旋轉式橫直內外；(4)牙刷宜小，適合兒童口腔，刷毛不要太硬或太硬，且須消毒過；(5)每日早晚最少刷牙一次，能每飯後刷牙一次尤佳。

5. 皮膚——清潔皮膚之道爲洗浴，洗浴之法：(1)每晚就寢前用溫水洗浴一次最佳；(2)洗浴時間以六分鐘左右爲度，最大不超過十五分鐘，否則易受寒；(3)水之溫度大約華氏九十五度至百零五度上下，水溫漸漸

減低，終至用冷水，切忌驟用冷水；(4)浴室溫度常保持華氏六十八度左右；(5)洗澡器具可用木盆或磁盆；(6)洗浴擦乾後夏季拍以滑石粉或撲粉，冬季則塗礦物油。

(七)健康檢查：兒童之身體，應每隔一年請醫生作詳細之體格檢查一次，其功用有三：

1. 發現兒童身體缺點與早期疾病，以便矯正與預爲治療。

2. 診察兒童身體發育狀況與健康程度。

3. 養成兒童注重其身心健康之觀念。

(八)缺點矯治：體格沒有缺點，或則障礙發育，或爲疾病誘因，影響健康至鉅，故兒童體格檢查有缺點時，即應加意矯治，無使爲害日深。查兒童缺點之主要者，爲砂眼、牙疾、與皮膚病。扁桃腺腫大，視力障礙與貧血等。茲分述如下，以促爲父母者之注意：

1. 砂眼——據衛生家調查吾國學生羅砂眼病症者，約佔百分之二十五

，羅新症者，其眼皮內面生許多細小砂粒，常常磨擦眼球，痛癢異常，以致漸漸蔓延及於眼球，致眼球上之角膜發炎，視力受損，甚至失明。預防方法，爲無論何時何地不用公共之毛巾與面盆，兒童發現有砂眼後，應即從速治療。

2. 齲齒——如兒童常有牙痛及齒齦發炎等症，食時不能細嚼，足致消化不良與營養不足，尤可畏者，患牙能分泌毒素，侵入血液，生風濕與心臟等險病。

3. 扁桃腺腫大——扁桃腺乃喉頭後之淋巴腺，其腫大之弊害：一爲腫脹過甚，妨礙呼吸，空氣調換不靈，易染肺病；二爲易於引起感冒及喉痛各症；三爲分泌毒質侵入血中，足誘起兒童營養不良，精神遲鈍等現象，宜早爲割治。

4. 視力障礙——如近視、遠視、散光、與斜眼皆屬視力障礙之類。患者或眼常流淚；或致頭痛，神經過敏，記憶遲鈍，或則視線模糊，視力減

損，有礙學業甚鉅。

他如營養不良，貧血、皮膚病等，皆與健康有害，遇有此種情形，父母應盡力設法矯治，以期恢復兒童健康。

(九)疾病預防：兒童體格，未臻健全，抵抗疾病能力，至爲微弱，故極易爲疾病所侵。兒童所易染之疾病不外天花、水痘、猩紅熱、白喉、百日咳、腦脊髓膜炎等。惟有數種疾病，可用人工方法，增加兒童抵抗能力，即施行預防接種，可免受其傳染。

1. 種牛痘——嬰兒生後一月即應種牛痘，此後每隔二年接種一次，以策萬全。

2. 預防白喉——經錫克氏試驗證明無抵抗能力者，或爲安全計，應作白喉預防注射。

3. 霍亂與傷寒疫苗注射——霍亂免疫注射應每年一次，傷寒免疫注射可三年一次。

4. 其他——如猩紅熱預防注射，注射腦膜炎血清，注射百日咳疫苗等，以資增加人工免疫，作早期預防，亦爲父母者所當注意。

戊、兒童心理之保育法 兒童心理之保育，有消極與積極兩種任務。消極方面爲預防心理疾病之產生，積極方面爲促進心理之健康，養成完整之人格。

(一) 兒童情緒之衛生：情緒爲一種騷動狀態，表現過度，足以破壞人格之完整，例如憤怒與懼怕，均能使人消化停止，血壓增高，身體戰慄，言語無序，動作失節。憤怒與懼怕爲兒童之原始情緒，父母應予以適當之訓練與控制，以免過與不及之表現。

1. 憤怒——吾人不希望兒童有暴怒之習慣，以傷及身心之發展，但輕微之怒意，可助工作之成功，兒童對於不合理之要求，以及成人或其他兒童施與之強迫，如表示無抵抗，則殊不當。蓋一則不能獲得教育上每個兒童所必需之經驗，二則不能克服社會與天然勢力佈置在人生路中之各

種阻礙。故父母應幫助兒童將怒意發付於正當理由之上，而不必要時，即助其避免。避免不必要之憤怒方法：(1)考查兒童發怒之原因，儘可能避免其發怒之機會；(2)兒童易怒往往源於生理之障礙，如營養不足，消化不良，睡眠不足，或其他官能有缺陷，應設法救治；(3)不可對兒童干涉管束太過，應予兒童以自由活動之機會，否則易養成兒童執拗之態度；(4)使兒童之生活有秩序不出常規，飲食或睡眠過遲，均易激動兒童憤怒；(5)兒童借發怒以示威爲要脅之手段時，應置之不理，俟其平息時再以理喻之。

2. 懼怕——理想之兒童，并非任何不懼，必須應懼者懼之，不應懼者不懼。兒童先天之恐懼，只有大聲與身體失却依據兩種，其餘均爲後天之學習而來。如怕動物、怕黑暗、怕空地、怕高樓等，多爲不需要而對人格發展有害者，極應避免之。父母對兒童懼怕之心理所應注意者：(1)對於各種不安之感覺經驗，儘可能使兒童不至感到，例如由於不能討父母

喜歡之感覺而起之不安，由父母過奢之希望，而爲兒童能力所不能及者，而起之不安等，均易使兒童發生恐懼；(2)應使兒童避免一切高聲，在嬰兒期尤爲重要；(3)不應對兒童講荒謬故事，如鬼怪神奇殘酷驚恐等故事，以激動其恐怖情緒；(4)不應用恐嚇之方法管理兒童，例如有告誡兒童，他若再哭，警察便來促他，若不安靜，野獸便來吃他，如此不但養成兒童不當之恐懼，且極易使兒童對父母失去信任心；(5)成人對不應懼怕之事物，不應在兒童面前表示恐懼，因成人表示恐懼者，兒童亦易表示恐懼之故；(6)幫助兒童克服恐懼，最好使兒童看同年紀之兒童竟能用彼所怕之物件作遊戲，或將快樂之附件連屬於兒童可怕之事物上。

(二)兒童正常適應之發展：各個兒童將來均須參與社會生活，因此在兒童時期，父母應訓練兒童在心理上有正常之發展，以備適應複雜之環境。茲擇其重要者，述之如左：

1. 快樂——快樂爲人生不可缺少之態度，態度樂觀之人，作事有希望

能積極，無論遭遇何種困難，並不畏懼，總能勇敢盡力以克服之，反之如常被失望與灰心所煩擾，慙鬱不樂，則心理失去健康矣。父母應使兒童認清，人生事業總有失敗或成功，成功固爲可喜，而失敗亦不可過悲，遇兒童作事失敗時，父母則鼓勵之，安慰之，使養成積極負責，努力奮鬥之態度。

2. 服從——服從爲遵守紀律之主要條件，個人必須服從社會規律，國家法令，如有自由之可言，兒童生長於家庭之中，亦須養成服從一切合理命令之習慣，以造成家庭間之幸福，並爲兒童立身社會之準備。

3. 應付困難——無論何人，均有遭遇困難阻礙之機會，必須克服困難，然後能適者生存，否則即易被淘汰。孟子曾謂：「天之將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所爲，所以動心忍性，增益其所不能。」因此，父母對於兒童不應嬌養太過，必使其歷盡艱險，克服困難，以增加其自信力，畏難苟安而逃避現實之習慣，

絕不應有。

4. 善與人相處——人爲社會動物，不能離羣而獨立，交際能力，善與人相處，爲維持心理健康之必要條件。少與人接觸之人，必致性情乖僻，甚或變成瘋狂，兒童與其年齡相若之同伴接觸，則易學習應付人事之技能，故父母應鼓勵兒童自幼即多與他人共同遊戲，以充實團體生活之經驗，培養合作同情之態度，避免獨自幻想之趨勢，甚爲重要。

5. 其他——此外有關人生基本態度，如：自信力，有恆心，進取心等，父母亦應予兒童以適宜之訓練，以養成其適應能力。

(三) 父母自身所應注意者：父母之責任，既在於幫助子女發展健全之人格，養成良好之習慣，使成年後能適應社會生活，不感困難，則父母自身必須有適當之態度與方法。茲將對於兒童心理發展上有重要之影響者，述之如左：

1. 家庭良好環境之造成——人生常受環境之支配，環境適宜對於人格

之發展所關甚大，家庭生活美滿之人，易有正常之發展，故父母應負責造成家庭間美滿之環境，除物質之設置外，而精神和諧，尤關重要。

2. 以身作則——兒童最喜模仿，成人之言語行動，均於無形中影響兒童，故希望子女養成某種習慣或破除某種習慣，必須以身作則，如欲子女誠實，必先自己誠實；欲子女對人禮貌必須先自己對人有禮貌；欲子女心理健康，必須求自己之心理健康，如此予兒童以模仿之機會，在不知不覺之中，潛移默化，效率最大。

3. 父母態度一致——父母對訓練兒童，應有一致之態度，否則一嚴一寬，時常發生爭執，對兒童有莫大之害。普通為父母者，因經驗不同，觀念不同，所以指導兒童，意見往往不能一致，倘能平心靜氣，互相商榷，自易得到共同之結論。最忌當兒童面前發生爭執，使兒童無所適從，且易引起輕視父母命令之心理。

4. 溺愛或過嚴均非所宜——一般父母對待兒童之態度，不失之溺愛，

則失之過嚴。尤其是受「父嚴母慈」之觀念所習染，母親對兒童則溺愛，父親對兒童則過嚴。溺愛與過嚴，均非所宜。由溺愛而養成兒童之倚賴性，怯弱性，自私心，而缺乏獨立自主之能力；兒童在過嚴冷酷之環境中長大，往往養成自卑，畏縮，怨恨孤僻，幻想等不良習慣，其或樹立反抗父母之態度，故父母對待兒童不可溺愛或過嚴也。

5. 不以自己之理想作目標——訓練兒童必須顧到年齡與個性，不應以自己之理想作標準。若令兒童作超過其能力，或個性不適之事，對兒童心理健康頗不適宜，一釁父母往往愛子心切，對子女有過分之奢望，總想使其作超越之工作，例如父母希望子女在校中能跳級，或令子女必須學習自己指定之學科，或令其自己感覺興趣之事業，至於子女之年齡，志趣，智力，均不加以考慮，因此造成兒童畏難卑怯之感覺，甚或強其力之屬不能而勉強支持，情緒過份緊張，損失心理之健康。

6. 注意懷孕期之生活——胎兒時期影響兒童身心之發展者甚大，母親

懷孕時期除注意營養，助長胎兒之發育外，而精神情緒之涵養，亦甚關重要，有許多母親在懷胎期中，呈現憂慮恐懼及其他心理上之衝突，此種情緒上之態度，不但妨害自己身心之健康，且足以影響兒童將來人格之發展。蓋母親在懷孕時期之情緒態度，常能維持至小兒誕生之後，因此而影響其與兒童之關係，有許多懷孕之母親，因聽到產婦易死亡或變成殘廢等種種故事，而對於生產異常怕懼，更有許多母親因懷孕時期之種種不便於行動之受限制，對自己之懷孕發生厭惡。甚或有許多母親，深恐於生產以後，容顏衰老，或因家庭經濟不充裕，多增一小孩即多增一分痛苦，因此更日夜憂慮，因有孕而產生之怕懼，憂慮或怨恨等，結果至於影響後來對待兒童之態度，故為母親者應注意懷孕時期之情緒生活也。

第五節 兒童習慣

甲、兒童習慣之重要性 習慣為一種學習之行爲，經過反復練習之後，刺激與反應固在大腦中積遺留下牢固之通路，以後再遇相同之情形，即

可不費思考，仍現出相同之反應。良好習慣之功用有三：(1)省時；(2)省力；(3)減少錯誤；可見習慣實爲應付複雜生活之基礎，兒童時代爲生之重要時期，將來之良好品行，均建立於兒童時期所養成之良好習慣上，故家庭教育，應以培養兒童基本習慣爲主要工作。

乙、養成兒童習慣之一般法則 習慣之養成，決非一朝一夕之故，乃與生命同時開始，欲養成任何習慣，愈早愈好，父母應於兒童幼小時期，開始注意，茲將養成兒童習慣之一般法則，述之如左：

(一)不可有例外：養成良好習慣之第一條件，爲某種習慣既經計劃決定之後，應立即實行，不可輕有例外。例如哺乳時間，嬰兒開始哺乳即應遵守，每天如此，切勿爲父母之方便起見，有提早或延後之舉，斷乳後飲食時刻，亦應有嚴格之規定。其他睡眠，排泄等習慣之養成，亦復如此。

(二)適宜之環境：環境之佈置，與習慣之養成有密切關係，蓋環境富於暗示作用，所謂「近朱者赤，近墨者黑」是也。例如希望兒童按時睡

眠，而不使其有安靜之環境，或臥室內有玩具之引誘，則不易使兒童安心睡眠也。

(三) 賞罰應慎重應用：賞罰本可利用，但用之太多或不適當，則生不良之影響。獎賞往往變為一種賄賂，使兒童誤認爲目的，以爲良好之行為應當有報酬。懲罰則易引起兒童怨恨反抗之心理，養成消極不合作態度，故應審慎應用。最妥善之罰，應爲行爲之自然結果，而不顯其爲成人所造成。設兒童在牆壁上畫圖，最自然之懲罰爲使之用沙紙或布揩拭乾淨，同時告訴兒童應畫在石板或紙上，倘將兒童痛責，不但怨及成人，而懲罰之原因仍不瞭解，或因此而消滅其對圖畫之興趣矣。

(四) 反復練習：習慣之養成，既非一朝一夕之故，故欲養成兒童之良好習慣，應予兒童以廣大之實習機會，因兒童學習極慢，且易遺忘，對於養成之習慣，非有多次之練習經驗不可。例如養成飯前飯後洗手之習慣，須每次均如此方可，偶然一次之實習，不能養成一種習慣，因其餘時

同則完全實習與此相反之污穢習慣也。

(五)以善代惡：活動乃兒童之天性，決非消極之禁止所能遏止，儻其活動無正常之出路，則仍將繼續另犯他種不良習慣，故賢明之父母應能因勢利導，使兒童之衝動改向發洩，學習優良行為而摒棄不良行為。祇是消極之禁止，并無效果，蓋兒童雖被迫不得不放棄其認為興味濃厚之活動，但因無其他工作，或許將其活動力量，發洩於較之原來更壞之行爲上。且當開始禁止之時，兒童因懼受譴責，一時不敢繼續，但時日過久，或離開父母時，則禁令將完全失效矣。我國一般父母對待子女之傳統方法，只有不許二字；「不許吵」，「不許叫」，不許如此，不許如彼。而不知用以善代惡之原則，此所以「言者諄諄聽者藐藐」也。

(六)使兒童發生興趣而愉快：兒童對於某種事物發生興趣而愉快時，爾時練習易成習慣。使兒童有興趣而愉快之條件爲：第一成功心；成就事業之心思爲快樂之要素，當吾人完成一件需要最努力之工作時，心曠

異常愉快，兒童此種感覺亦復與成人相同，無論如何，成人決不可幫助兒童太多，致使兒童因失去由完成工作而得之愉快，賢明練達之父母，所幫助於兒童者，只是防止其失敗與失望，促進兒童成功之可能。第二使兒童成爲一件事物之中心，即一切工作使兒童有自發自動之機會，若父母之干涉或命令太多，兒童完全處於被動地位，則必致缺乏興趣。第三爲稱贊，即當兒童完成一種任務而達到一定標準時，則予以稱贊，使其感到光榮愉快。

丙、養成良好習慣 兒童應養成之良好習慣，範圍甚廣，舉凡飲食起居以及道德品行等，均應於兒童時代養成良好之基礎習慣，作一生行爲之指導。因整個之教育活動，即在造成人生適應環境之優良習慣也。茲將家庭教育所應注意養成之習慣，擇其重要者述之如左：

- (一) 衛生習慣。(1) 不將不能吃之物品放於口中；(2) 食不太飽；
- (3) 細嚼慢嚥；(4) 不吃零食；(5) 不食不易消化與腐敗之食品；(6) 每

日飲適量之開水，不喝生水；(7)依天氣之冷熱增減衣服；(8)每日大便有定時；(9)早睡早起有一定時間；(10)睡眠時將頭露在被窩外；(11)用鼻孔呼吸；(12)姿勢正直；(13)住室留心開閉窗戶調換空氣；(14)在適當之時間運動；(15)在晴朗天氣時往戶外散步遊戲；(16)在光線充足之下看書（但不宜在太陽光下）；(17)選定一種運動每日練習；(18)有病時信任醫生之指導。

(二)清潔習慣；(1)身邊常帶手帕；(2)咳嗽或噴嚏時，用手帕掩住口鼻；(3)使用自己面巾洗臉；(4)用自己茶杯飲水；(5)每日早晚各刷牙一次；(6)大小便以後必洗手；(7)常剪指甲，洗指甲；(8)常洗澡；(9)飯後一定漱口；(10)常梳洗修剪頭髮；(11)圖書用品安放定所且甚整齊；(12)婚鞋衣服不用時收拾妥當；(13)衣服常保清潔；(14)留心保持公共衛生；(15)不隨地吐痰；(16)在便所大小便，能留心保持便具之清潔；(17)不隨便拋棄紙屑糞殼。

(三)快樂習慣：(1)歡喜聽笑話，說笑話；(2)常常快樂，并使大家快樂；(3)不怕生，不怕羞；(4)作事常高興快樂；(5)工作完畢有暇時即遊戲；(6)喜歡種植花卉佈置庭園；(7)喜歡欣賞山水風景及美術品；(8)喜歡欣賞音樂戲劇；(9)遇到困難決不垂頭喪氣，并鼓起精神設法解決之；(10)自日常生活中求樂趣。

(四)自訓習慣：(1)不亂動東西；(2)不亂發怒；(3)不隨意向人借物；(4)不到不正當處所遊玩；(5)不得到允許，不動他人物品；(6)不作不正當之娛樂；(7)在危險時能力持鎮靜。

(五)勤勉習慣：(1)自己能作之事必定自己作；(2)收拾保管自己一切物品；(3)做事時能專心致志；(4)用功修習一切功課；(5)無特殊事故決不向學校請假，缺課即補。

(六)敏捷習慣：(1)每日應作之事一定作完；(2)遇車馬或其他一切危險能敏捷避免；(3)作事快而有效；(4)動作敏捷，但不粗鹵。

(七) 精細習慣：(1) 對一切事物能仔細觀察思考，不盲從，不隨聲附和；(2) 不迷信；(3) 在作事之先要能預定計劃，面面俱到；(4) 說話不冒然辯論是非，對人不冒然加批評；(5) 作事不草率，不間斷，集中注意力；(6) 有證據始下判斷。

(八) 誠實習慣：(1) 損壞他人或公共物件，自己承認或賠償；(2) 不說謊，不騙人；(3) 借他人物品，如期歸還；(4) 己所不欲，勿施於人，與人約會，准時踐約；(6) 不掩飾自己之過失。

(九) 仁愛習慣：(1) 對人能面顏悅色，當與人爭辯時亦能平心靜氣；(2) 相當尊重他人意見；(3) 寬恕他人無心之過；(4) 孝順父母長者；(5) 對待兄弟姊妹親愛和睦；(6) 愛護同學；(7) 保護有益於人類之動物；(8) 在擁擠處所讓老者及婦女先走先坐；(9) 幫助貧弱；(10) 以平等精神和悅態度對待友邦人士；(11) 隨時隨地幫助他人；(12) 每日必須作一件有益於人之事；(13) 他人有過，能婉言規勸。

(十)有禮貌之習慣：(1)出外回家一定告訴家長；(2)遇師長時行禮；(3)每日第一次遇熟人一定招呼；(4)與人分別要說再會；(5)衣帽整齊；(6)說話時不噴唾沫；(7)進入室內即脫掉帽子；(8)受他人之贈品或扶助，即表示感謝；(9)得罪他人立時道歉；(10)看見客人或長輩即起立致敬；(11)不打斷他人之談話；(12)進他人住室先敲門，或問一聲，俟得允許方入內；(13)不私開看他人之信札，包裹，或抽屜；(14)尊敬社會上有勞績之人；(15)與他人同行，讓長者先行；(16)與他人並行時留心同步伐。

(十一)服從之習慣：(1)聽從父母師長之訓導；(2)聽從維持秩序者之指導；(3)服從領袖之指導；(4)尊重大多數人之意見；(5)受訓誠能反省改過。

(十二)負責之習慣：(1)預定應做之事，不達目的不止；(2)自己應作之事，不委託他人；(3)按照計劃正進行中途之事，他人如有不明瞭

之處，所加非虛誹謗，在所不顧；(4)受人之託，必能盡力爲之。

(十三)勇敢之習慣：(1)在黑暗中不嚇怕；(2)受小傷不哭不吵；(3)他人遇有危險能立即趨救；(4)受不正當之攻擊，不灰心，不屈服；(5)反抗強暴及敵人之威脅。

(十四)沈着之習慣：(1)聽人驚恐之言語，不論事實有無，能不怕；(2)見令人驚恐之事，能不著慌並設法應付；(3)不輕舉妄動，不輕信謠言；(4)不中途變更計劃。

(十五)守規律之習慣：(1)每日準時到校，準時回家；(2)形過之物，收拾完好；(3)不高聲亂叫；(4)在室內行走，脚步很輕；(5)走路靠左邊，不亂跑；(6)離開父母師長亦能嚴守秩序；(7)不與兄弟姊妹爭玩具坐位等。

(十六)尊重公益之習慣：(1)愛護公共之花木物品；(2)在公衆聚集地方能很安靜；(3)隨時除去地上之紙屑與障礙物；(4)愛惜公用之圖

書；(5)不在街頭牆壁亂塗。

(十七)節儉習慣：(1)愛惜一切用品；(2)不浪費金錢；(3)定期儲蓄；(4)利用廢物。

(十八)勞動習慣：(1)早起後親自摺疊被褥；(2)自己應用之物品，均由自取，從不使人；(3)自己洒掃住室；(4)盡力作家庭中一切事體；(5)參加農事或工事之工作；(6)幫助父母作生產工作；(7)玩具用物能自製者一定自製。

(十九)愛國愛羣之習慣：(1)敬重黨國旗及總理遺像；(2)唱黨歌或國歌時脫帽立正；(3)見總理遺像時，肅立致敬；(4)聽到國旗升降信號起立致敬；(5)聽到誦總理遺囑時肅立敬聽；(6)愛用國貨；(7)愛護名勝古蹟與紀念物；(8)學習戰時常識；研究國防；爲保衛國家服務；(9)愛護同學同胞及所參加之團體；(10)與人合作能犧牲成見。

(二十)奉公守法之習慣：(1)遵守各地方各種公共規則；(2)遵守

國家法律；(3)能盡分內義務；(4)不放棄應享權利；(5)選舉時推選自己敬佩之人。

丁、破除不良習慣 壞習慣及反對社會之行爲，因父母之溺愛或不良環境所造成，必須及早設法破除之，破除之法，爲：第一、應考查此種不良習慣之成因；第二、利用交替反應原則，以善代惡；第三、不使兒童有再犯之暗示。茲就一般兒童所常犯之不良習慣論之，以提供作父母者之注意。

(一)骯髒：兒童，尤其是鄉村兒童，最易犯骯髒之習慣，矯正之法：(1)父母能以身作則；(2)指定兄姊管理弟妹之清潔事宜；(3)簡單之整潔設備如鏡子、剃刀、手巾、肥皂等，必須爲兒童預備；(4)兒童整潔則加以贊美，使兒童對整潔發生快感；(5)養成一定之整潔習慣，如常洗手臉、常剪指甲等；(6)父母勤加負責督導。

(二)懶惰：喜歡活動乃兒童之天性，不過教育不得其法，則易養成

兒童之懶惰習慣，矯正之法：(1)使兒童多作勝任愉快之工作，得到成功後之滿足；(2)使工作遊戲化，發生濃厚興趣；(3)父母可與兒童合作；(4)指示兒童作事之希望；(5)有一定休息時間，以免疲勞而生厭倦；(6)達到預期之任務時，應予以獎勵。

(三)好吃：兒童往往因父母之溺愛，哭則予以食品，或給以零錢購買食品，即養成兒童好吃零食之習慣，不但影響消化，且購買不潔之物，極易得傳染病。矯正之法：(1)規定兒童飲食之次數與時間，此外不許吃東西；(2)注意兒童營養上之需要，使無饑餓之苦；(3)少吃糖菓與其他雜食；(4)兄弟姊妹平等看待，有食物平均分配之；(5)提倡儲蓄儉樸使兒童將零錢儲蓄之；(6)注意消極之限制，如當他人正在吃飯或吃東西時，不要到人家去玩；不以食品哄他，不到吃飯時間，無論如何不給兒童吃；(7)使兒童知道吃零食之害處。

(四)偷竊：兒童因好奇心及佔有慾甚強，處理不當，即為偷竊之原

源。最初由偷食品或玩具，漸次偷用具或金錢。設養成習慣，爲害殊深。矯正之法：(1)滿足兒童生活之需要，如衣食玩具及普通用品等；(2)介紹良好伴侶，使兒童免去暗示及唆使作用；(3)養成兒童良好之態度，如不得他人允許不取他人物品，他人室內無人決不入內等；(4)常常考查兒童生活狀況，如果發現兒童之錢或物件多出時，立即詢問來處；(5)父母對待兒童不宜太刻薄，以致引起兒童偷錢離家之幻想；(6)發現兒童偷竊行爲，應妥爲處理，予以自新機會，不使再犯。

(五)說謊：兒童說謊對其人格之完整影響甚大，說謊成爲習慣，便是偷竊欺騙之初步。矯正之法：(1)父母以身作則，對兒童竄竊語言，從不欺騙兒童；(2)指導兒童說話之方法，不真實無價值之言謊不講；(3)相信兒童之人格，不可隨便詆賴兒童說謊話；(4)考查說謊之原因，予以適當之矯正，用善言勸導，人格感化之法使其改過，滿足兒童物質上精神上之需要，使兒童感到滿足勿需說謊；(5)施行誠實訓練，養成誠實習慣。

(六) 爭吵：兒童因爭飲食或爭玩具等，往往與姊妹兄弟之間，或鄰舍兒童發生爭吵。矯正之法：(1) 善爲引導兒童之活動性，如予以交際機會或競賽遊戲，不作無謂爭吵；(2) 滿足兒童之需要，除衣食外，引玩具等，亦應設法使其滿足；(3) 父母對子女平等待遇，不重男輕女或愛小者不愛大者，以免兒童不平；(4) 改良家庭環境，使家庭設備力求完整，合於兒童生活，使能安心自己工作；(5) 夫婦之間決不可爭吵使兒童受不良影響；(6) 訓練較大之兒童，使有領導能力，不至發生爭吵情事；(7) 拒絕兒童以爭吵爲手段之要求。

(七) 打罵：打罵爲兒童常犯之惡習。矯正之法：(1) 不使兒童時常看到打罵之事實，如父母決不打人罵人，即鄰舍有打罵之事發生，亦不宜使兒童看到聽到；(2) 不要以打罵來禁止兒童一切不良行爲；(3) 不要有鼓勵兒童打罵之行爲，兒童有打罵行爲時，應立予制止，最忌父母幫助自己子女爲打罵事情去責怪他人子女，更不要唆使兒童以打罵人作爲遊戲；

訓練兒童有禮貌，(5)爲兒童擇良好伴侶，不與打罵之兒童爲伍。

家庭教育

第三章 家庭教育之推行

第一節 推行機關

甲、中等以下學校 教育部爲普及家庭教育起見，曾於民國二十七年十二月八日頒布中等以下學校推行家庭教育辦法，規定「全國中等學校，小學補習學校，民衆學校，應利用星期日及其他假日之空餘時間，一律推行家庭教育」。茲分論之：

(一) 中學：

1. 依照部頒規程組織家庭教育推行委員會，主持辦理家庭教育一切事宜。
2. 舉辦家庭教育班，家庭教育輔導團，家庭教育講習會家庭教育展覽會，及家庭教育同樂會等。
3. 女子中學或女生可添授家庭教育課程，并由師生共同組織家庭教育

研究會，研究家庭教育之理論與實施。

4. 利用課外活動時間，舉辦社會教育之機會，如民衆學校，通俗演講，壁報等，灌輸民衆以家庭教育之知能。

(二) 師範學校：除舉辦與中學相同之工作外，尤應特別注意下列各點：

1. 女子師範學校特別注重家事科之訓練，以養成賢良之母親。

2. 設師範區之師範學校，應製定計劃，輔導本區內之小學及民衆教育機關推行家庭教育，並予以協助。

(三) 職業學校：除依照中等以下學校推行家庭教育辦法所規定之各項工作外，可依學校之性質，而推行其對家庭教育有特殊功能之事業。

1. 高級護士學校，可舉辦家庭衛生訪問，家庭衛生展覽會，兒童健康檢查，兒童健康比賽，兒童缺點矯治，防疫注射，孕婦衛生指導等工作，以改進家庭衛生，保護兒童健康，增加家庭教育效能。

2. 商業學校可舉辦家庭會計訓練班，家庭經濟指導等，訓練主理家庭財用之知能。

3. 農工學校，可舉辦家庭生產訓練班，訓練生產技術，增進家庭財富。

(四) 小學：小學爲兒童教育機關，與兒童之家庭關係，格外密切，推行家庭教育，亦最易收效，推行方法如左：

1. 借家庭聯絡機會，如家庭訪問懇親會，成績展覽會，或他種集會，向兒童家長講述家庭教育之方法并分別指導之。

2. 利用兼辦社會教育之設施，如通俗演講，壁報，民衆衛生指導等機會，向一般民衆宣傳家庭教育之理論與方法。

3. 舉辦家庭教育班，家庭教育講習會家庭教育同樂會等。

(五) 補習學校或民衆學校：補習學校及民衆學校之學生，多爲成年之失學民衆，其中大多數已作兒童之父母，除技能訓練，識字教育外，應

添授家庭教育之理論與方法。

乙、各種社會團體 各種社會團體活動，對家庭教育之推行，因其本身性質之不同，所負責任亦因之而異，或從事研究，或作實際之設施。

(一)教育學術團體：教育學術團體之工作，均爲一方從事研究，一方將研究所得推行於社會，其中與家庭教育推行有密切關係者甚多。

1. 中華兒童教育社——該社於民國十八年設立現有社員四千餘人，團體社員二十六個。總社設南京，現移重慶，全國大都市有分社二十八處，該社之主要目標爲研究兒童教育，推廣兒童教育專業，與提倡教師專業，過去曾開年會七次，所討論之中心問題，多與家庭教育有密切之關係，所發行之兒童教育月刊及叢書，更多有關於家庭教育之研究，此後更希望該社在研究方面更加緊家庭教育之研究，編輯家庭教育叢書，以作實施家庭教育之參考。在推行方面使各分社或個人社員盡量從事推行家庭教育。

2. 中國教育電影協會——該會於民國二十一年七月正式成立於南京，

以研究利用電影，輔助教育，宣揚文化，並協助教育電影事業之發展爲宗旨，過去該會所攝製之影片，以風景及常識者爲多，此後希望能以攝製家庭教育影片爲中心工作之一，將家庭衛生，兒童保育，兒童習慣等製成影片，在國內巡迴放映，對家庭教育之推行上效力必大。

3. 中華衛生教育社——該社於民國二十四年七月在南京成立，共有四大目標：(1) 灌輸合理而有效之衛生常識；(2) 糾正不合理而有礙健康之不良習慣；(3) 實行清潔整齊之理想環境；(4) 推行健康而整潔之生活。過去工作多爲研究，設計，宣傳，推廣各種衛生教育，對家庭衛生，兒童保育貢獻殊多，如能更進一步，深入鄉村以推廣衛生教育，則更善矣。

4. 中國心理衛生協會——該會於民國二十五年四月成立，以保持並促進精神健康，防止心理的缺陷與疾病爲宗旨，其研究與設施，對兒童保育及兒童習慣之養成，均有密切關係。該社工作計劃大綱中所列之舉行心理衛生演講，兒童幸福討論會，舉辦心理衛生展覽會，籌設兒童指導

所，設能早日實施，對家庭教育之推行，裨益必多。

5. 中國社會教育社——該社於民國二十年十二月成立於南京，以研究社會教育學術，促進社會教育事業爲宗旨。吾人認爲欲家庭教育普及，必須先使主持家庭教育者之父母受教育，父母教育即賴社會教育之普及而見諸實施，故該社推進社會教育事業，對家庭教育之推行影響亦甚大也。

6. 中華健康教育研究會——該會於民國二十六年春成立，過去曾作兒童營養之研究，兒童睡眠之研究，學生健康生活之研究，對兒童保育，貢獻頗多，今後希望能作家庭衛生設備之研究，兒童保育法之研究，並提倡推廣作實際之指導。

(二) 兒童保育團體：吾國提倡兒童保育之團體，主要者爲中華慈幼協會及中國戰時兒童保育會，均爲推行家庭教育之有力團體。中華慈幼協會成立於民國十七年四月，其宗旨爲：「提倡維護及保障中國兒童之權利，並以種種可能方法，爲兒童謀求幸福」。該會工作可分：(1) 兒童保障

；(2)兒童救濟；(3)兒童衛生；(4)兒童研究；(5)社會教育五種。曾於民國二十二年二月發行現代父母一報，將現代教育兒童之方法於經驗介紹於一般爲父母者，該會最近辦理慈幼院，雜童教養院二十餘所，並刊行今日之兒童半月刊一種，其性質與現代父母相似，該會實爲提倡家庭教育最力之團體。此後對家庭教育之推行，當更能不遺餘力也。抗戰以還，蔣夫人曾躬親領導組織中國戰時兒童保育會，設立兒童保育院於各地，收容難童加以教養，各地保育院，可將院內教養兒童之方法推廣於一般爲父母者。

(三)婦女團體：婦女團體實爲最理想之家庭教育者，因婦女本身或現在爲兒童之母親，或將來爲兒童之母親，直接負教養兒童之責，應努力研究家庭教育之智識，並將其經驗方法傳授之一般爲父母者。

第二節 推行方法

甲、家庭教育會

(一)組織主旨：家庭教育會之組織以改善家庭環境，研究教育兒童

方法增進兒童福利爲主旨。

(二)組織辦法：家庭教育會之組織，應由負責推行家庭教育之學校所組織之家庭教育推行委員會主持之，凡管理家務及教育兒童責任之婦女，均應加入附近學校所設立之家庭教育會，在校學生之母姊，須先設法勸令加入，爲推行順利起見，須注意下列步驟：

1. 調查負責教育子女責任之婦女人數。
2. 利用各種方法宣傳組織家庭教育會之意義及重要性，使一般婦女明瞭之。

3. 訂定並公佈家庭教育會組織章程草案。

4. 邀請當地知識婦女及學生母姊先行加入，以資號召。

5. 勸導一般婦女加入爲會員，并盡力輾轉介紹。

6. 召開成立會，通過章程，選舉職員。

(三)組織原則：於籌備組織時，爲謀進行順利，必須注意左列原則：

1. 入會手續宜盡量簡單易行。
2. 會員最好在一個村中，以便集會容易。
3. 舉行集會或活動時，以防礙各個人原來工作為原則。
4. 舉行集會或活動時不一定需要任何呆板嚴肅之形式。
5. 對於會員絕對不能徵收任何會費或其他費用，並在可能範圍內，予以些微之物質享受。

為提示具體組織辦法，擬定家庭教育會章程如左：

××省××縣××區××^鄉村家庭教育會章程。

第一條 名稱：本會定名為××省××縣××^鄉村家庭教育會。

第二條 宗旨：本會以研究兒童教育，增進兒童福利為宗旨。

第三條 會員資格：凡負管理家務及教養兒童責任之婦女，均得加入會員。

第四條 入會手續：凡合於第二條資格之婦女，經報名登記後，即爲正式會員。

第五條 會員權利：本會會員均得參與本會一切集會及其他活動。

第六條 組織：本會設理事三人，由全體會員推選之，再由全體理事互推常務理事一人，協助指導員辦理本會一切事宜。

第七條 指導：本會由家庭教育推行委員會指派若干人爲指導員指導會員主持各項會務。

第八條 會務：本會推行下列各項會務：

1. 會員報告教育兒童之心得。
2. 解決會員提出之教養兒童所感困難問題。
3. 會員相互訪問家庭。

家庭教育

4. 妊娠衛生之研究與指導。
5. 胎兒保護之研究與指導。
6. 育兒常識之研究與指導。
7. 兒童教育之研究。
8. 兒童看護之研究。
9. 兒童生活指導之研究。
10. 兒童品性陶冶之研究。
11. 兒童健康指導之研究。
12. 兒童治療常識之研究。
13. 急救法術之研究。
14. 育兒設備之研究。
15. 其他設備之研究。
16. 各種有益於家庭生活之集團活動。

第九條 集會：本會會期暫定半月一次，必要時得開臨時會，集會方式

分討論會，表演會，同樂會，觀摩會等。

第十條 經費：本會經費由家庭教育推行委員會籌措之，不向會員徵收

任何費用。

第十一條 附則（一）本章程如有未盡事宜，得由會員大會隨時修正之。

第十二條 附則（二）本章程由會員大會通過後公布施行。

乙、家庭教育班

（一）設立主旨：為實現家庭教育之目標起見，由各學校籌設家庭教育班，召收負管理家務及教育兒童責任之婦女入班受訓練。

（二）設置：家庭教育班之辦理，附設於各學校內，應利用原有之設備及場所。

（三）教職員：家庭教育之教職員應由各校原有教職員及其眷屬充任之，遇必要時，得邀請校外人員演講或參加討論。

家庭教育

(四) 編制：家庭教育益之編制，可依學員之程度分爲初級及高級。

(五) 課程：初高級科目可相同，而內容則有深淺之別。

1. 公民訓練（精神講話，時事報告，戰時常識等）；
 2. 家庭常識（家庭論理，家庭衛生，家庭經濟等）；
 3. 兒童保育（生理衛生，心理衛生，兒童營養等）；
 4. 兒童教育（兒童心理，兒童習慣，兒童品性陶冶等）；
 5. 音樂（兒童歌曲，抗戰歌曲等）；
 6. 語文教育（不識字之婦女，宜添識字讀本）。
- (六) 教學：家庭教育班之教學，宜採用講話，討論，講演等式變化應用。

(七) 教材：家庭教育之教材，以教育部頒發之家庭教育教材爲主，本書第二章家庭教育要項所陳材料爲副，其有關地方性質者可自編教材。

(八) 修業期限：家庭教育班之修業期限爲一年，期滿放查成績及格

者，由地方教育行政機關發給成績及格證明書。

(九)經費：家庭教育班之辦公用費，由各校供給之，在短期小學民衆學校得請求主管教育行政機關發給之。

丙、家庭教育巡迴輔導團

(一)組織旨趣：爲探查家庭教育實施狀況，輔導解決家庭教育實際問題起見，由家庭教育推行委員會組織家庭教育巡迴輔導團，於寒暑假期中至各家庭巡迴訪問。

(二)組織：由各校教職員及其眷屬組織之，設團長一人，由各校長担任之，團長下分設宣股，調查股，指導股，各股設幹事若干人，由教職員及其眷屬分別担任之。

(三)工作：

1. 宣傳工作——宣傳股應準備各種標語，圖畫，統計圖表，照片，小冊等，宣傳家庭教育之理論及各種辦法。

家庭教育

2. 調查工作——調查股應印製各種表冊，如家庭環境調查表，家庭經濟調查表，兒童個性調查表，兒童習慣調查表等，調查家庭教育實施狀況，作研究指導之根據。

3. 指導工作：指導股之工作如妊娠衛生指導，育兒常識指導，兒童生活指導，兒童健康指導，急救技術指導，育兒設備指導，家庭衛生設備指導，家庭經濟指導，兒童教育問題指導等。

丁、家庭教育展覽會

(一) 主旨：家庭教育展覽會之目的，在以實際活動材料，供人觀覽，以引起實施家庭教育之興趣。

(二) 展覽分類：可分固定展覽巡迴展覽臨時展覽三種。

(三) 展覽範圍：展覽之範圍甚廣，凡與家庭教育有關係者，均在展覽範圍之內。如：(1) 家庭衛生展覽；(2) 家庭經濟展覽；(3) 兒童衛生展覽；(4) 兒童習慣展覽；(5) 兒童玩具展覽；(6) 兒童教育用品展覽等。

(四) 展覽材料：(1) 實物標本；(2) 掛圖；(3) 照片；(4) 圖表；(5) 統計；(6) 模型；(7) 書籍；(8) 實際表演等。

(五) 地址：展覽地址可利用學校禮堂，公共場所。

(六) 陳列：展覽會開幕之前，應妥爲部署，以有秩序及醒目爲原則，若場所廣大，材料繁多時，可分室陳列，每室作一單位，如家庭衛生展覽室，兒童習慣展覽室等。

(七) 時期：展覽時期，若爲固定展覽，可長期展覽，若爲臨時或巡迴展覽，可視環境及觀衆之需要而定之。

(八) 推廣工作：可借展覽之機會舉行與家庭教育有關之演講會，討論會，表演會，或問題指導等。

戊、家庭教育同樂會

(一) 主旨：爲聯絡情感，激發興趣起見，家庭教育推行委員會可利用假期舉辦同樂會。

家庭教育

(二) 參加人員：凡家庭教育班之學員，均可攜帶子女來會參加。

(三) 舉行地點：可在室內或赴野外。

(四) 同樂事項：同樂會應預備茶點，並表演富有家庭教育意味之電影，戲劇，音樂，歌詠，及講故事說笑話等。

己、家庭教育比賽會

(一) 主旨：用比賽方法，以引起父母對子女教育之興趣及競爭心。

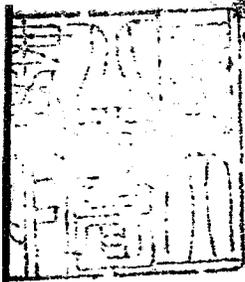
(二) 比賽種類：

1. 兒童健康比賽——每年可舉行一次，使各家兒童參加比賽，由醫師檢查兒童之體格及發育情形，評定等次。

2. 兒童訓育比賽——集合同年之兒童，比較其知慧，機察，勇敢，禮貌，習慣，工作力量等差別，以顯示家庭教育之成績。

(三) 比賽注意事項：

1. 各種測量材料，應根據科學方法。



2. 各種比賽記分，應有客觀之標準。
3. 比賽之優勝者應予以獎勵，其他凡參加者均予以贈品，以激發其興趣。

附 錄

一 家庭教育令文

查家庭教育，我國向極重視，惟以提倡無法，未能發揚光大，降及晚近，原有之良好風尚，益見消失。夫家之不治，國於何治？爲恢復民族精神，以發揚固有之道德起見，必須首重家教，以期與學校教育融會貫通，庶收益宏，致逸去教育之弊，在家庭與學校，不相聯繫，校內外之訓導，亦自爲徑庭，遂使教而無功，等於不教，因是一切教育設施之實效難期，國家推行政治，直接受其影響。

兒童爲國家之主人翁，其資質優良與否，與國家民族之前途，關係至

鉅。欲使全國國民具有愛國思想，與民族意識以建立國民道德之基礎，則非在兒童時期植其始基不可。又欲使全國國民具有生活所必需之知識技能及健康之身體與精神，以獲得服務之能力與興趣，則尤非在家庭日常生活，留意培養不可。故家庭教育，不特可補學校教育之不足，且比學校教育尤爲重要。果能家喻戶曉，共知此意，俾家庭教育日漸改進，則家庭教育好，家風整飭，社會秩序，自有條不紊，國家基礎，亦日就鞏固。唯家庭教育之改造，須由全國中小學校一致努力推行，先及於兒童之母姊，次及於附近負教育兒童責任之婦女。蓋全國中小學，可視爲一切教育之中心機關，如能各自努力，先使兒童母姊，與附近婦女均知教養兒童及治理家政之道，則家庭教育之推行，必能普遍無間矣。

本部有鑒於此，特訂定中等以下學校推行家庭教育辦法，以爲全國各中等以下學校推行家庭教育之依據。茲頒發是項辦法一份，應由該廳轉飭所屬，自二十八年春季始業第一學期起，所有各中等以下學校，一律遵照

是項辦法，認真實施，並將辦理情形，呈報備核，仰即遵照，并轉飭所屬一體遵照，此令！

二 中等以下學校推行家庭教育辦法

第一條 全國中等學校，小學補習學校，民衆學校應利用星期日及其他假日之空餘時間，一律推行家庭教育。

第二條 凡負管理家務及教養兒童責任之婦女，均應加入附近學校所設之家庭教育會，在校學生之母姊，須首先設法勸令加入。

第三條 家庭教育之目標如左：

- 一、改進家庭衛生。
- 二、提倡家庭作業。
- 三、節約家庭財用。
- 四、敦睦家族鄰里。
- 五、保護兒童健康。

家庭教育

家庭教育

一一八

六、改善兒童習慣。

七、督導兒童求學。

八、激發民族意識。

第四條

家庭教育之實施，應由各校校長教員及其眷屬組織家庭教育推行委員會，主持辦理。

第五條

實施家庭教育之時間如左：
一、星期日，於每星期日上午或下午舉行之，每次以二小時為限。

二、其他假日，除寒暑春假外，其他假日講習時間同星期日。

第六條

家庭教育班之辦理，應利用各校原有教室及設備。

第七條

家庭教育之實施方式如左：

一、每星期日之講習，約為家庭常識及文字一課，餘時得酌施職業訓練。

二、其他假日舉行演講，討論，展覽，同樂等會。

三、由家庭教育推行委員會組織家庭教育巡迴輔導團，於寒暑假期中至各家庭巡迴訪問。

第八條

各校收容學校附近家庭之婦女，其地段須由地方教育行政及自治機關會商劃分，爲勸導本地段內家庭之婦女，入班講習起見，必要時得由公安或自治機關加以協助。

第九條

家庭教育會應用部編教本，但關於地方性之材料，得由各校酌量自編補充之，此項教本由部免費發給。

第十條

各校所設之家庭教育班教員，應以各校原有教員或其奮騰充任。但於集合時，得邀請校外人員担任演講或參加討論。

第十一條

家庭教育班辦公所需之紙筆，由各校供給之，在短期小學民衆學校得請求主管教育行政機關發給。

第十二條

家庭教育班之修業年限爲一年，期滿考查成績及格者，由地方

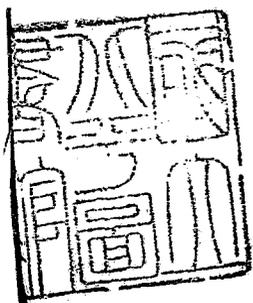
家庭教育

一三〇

第十三條

教育行政機關發給成績及格證明書。

教育行政機關應以各校辦理家庭教育之成績列入成績，其辦法另定之。



仿印教育部民衆讀物及播音小叢書辦法

一、教育部編譯之民衆讀物及播音小叢書，除中央黨政機關商得教育部同意或各省市教育廳局呈經教育部核准均得仿印分發外，其他發行教育書報之書坊如欲仿印發行，均須遵照本辦法辦理。

二、仿印之書坊，須備具聲請書連同樣本三份，呈請教育部核准後方得發行。

三、聲請書應記明左列各事項：

甲、發行版數及每版部數；

乙、仿印用途；

丙、賣價

丁、聲請仿印之機關；

戊、發行人之姓名，住址，略歷。

四、仿印本書文字插圖格式及內容，須悉依原本不得增刪或變更，如認爲有應修改之處，須將擬改之文字徵得教育部之同意，或呈請教育部核准。紙張不必與原本相同，但紙本圖紙爲原則。

五、仿印本應於封面註明「經教育部核准仿印」及「某某書局印行」字樣，並於封面底頁登載教育部准予仿印之批示全文。

六、仿印本之封面上除書名及前條所列各項外，不得夾印其他字樣，封面裏面亦不得附印其他文字。

七、仿印本之賣價不得超過教育部原定之價額。

八、不做本辦法私自仿印者，經縣市政府查明後，呈報上級機關轉請教育部禁止其發行。

九、本辦法自公布日起施行。

中華民國二十九年八月初版

(非賣品)

版權所有
翻印必究

編輯者 教育部社會教育司

發行者 教育部社會教育司

印刷者

國立四川造紙印刷科
職業學校工廠

52

4044

2072

