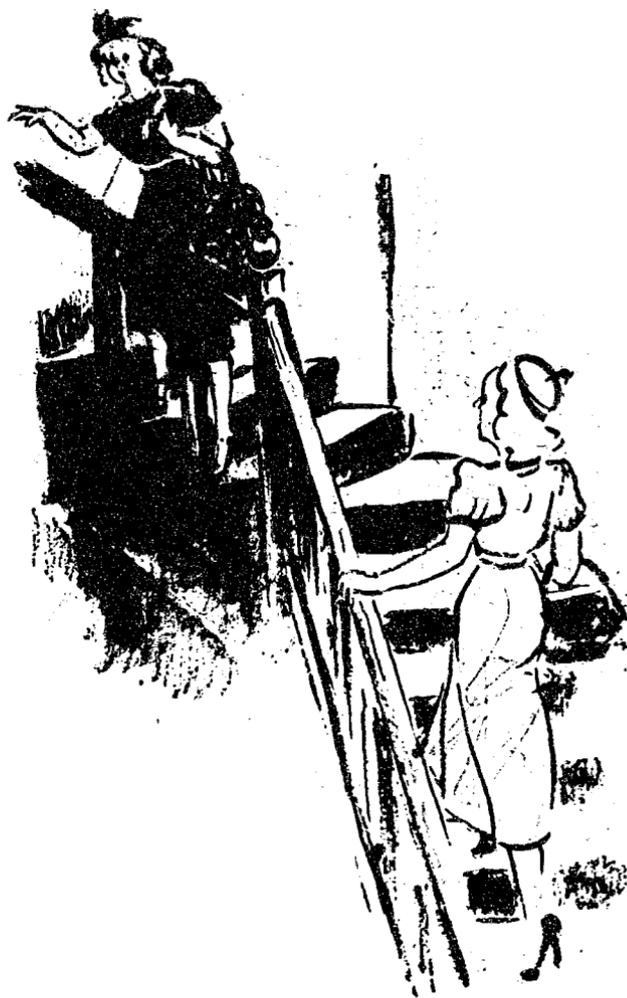


從小姐到主婦



從小姐姐到主婦

譚伯琴編著

羣學書店出版

目次

第一編 總論

第一章 婦女在大時代裏的任務	一
一 女性解放的真諦	一
二 我們應有任務的認識	三
三 婦女的出路是什麼	五
四 怎樣提倡國貨	八
第二章 職業問題	九
一 是不是要依靠丈夫爲生活	九
二 你怎樣去找職業	一二
三 主婦與職業是衝突的嗎？	一四
第三章 對於個人的修養與處世	一五
一 青年時期我們應該怎樣修養	一五
二 在服務社會應該怎樣對人接物	二三

三	對於求學時代應具的精神	二四
四	香粉和香水的害處	二六
五	摩登與裝飾	二七

第二編 從青春時期說起

第四章	當你在月經來潮的時候	二九
一	月經是沒有什麼可羞的事	二九
二	月經來時的攝養	三五
三	發育時期的飲食	三八
四	婦女疾患而引起出血的處置	三九
第五章	怎樣保持你的青春	四五
一	健康美的實踐	四五
二	關於心理生理的美容	四九
三	睡眠是人生的大關節	五〇
四	鍛鍊思想的衛生	五二
第六章	怎樣去支配你青春的環境	五四

一	青年學生的責任是什麼	五四
二	戀愛是你所需要的嗎	五六
三	對初戀時及四面環境的注意	六〇
四	要很縝密的去分析電影與小說	六一
第七章	怎樣應付追求你的男性	六四
一	男性是玩物嗎	六四
二	莫錯獻了寶貴的青春	六六
三	戀愛的祕訣	六七
四	與愛人通訊的注意點	六八
五	擇偶的條件	七〇
第三編	出嫁前後的生活	
第八章	從小姐到主婦	七五
一	怎樣訂婚	七五
二	結婚前應有的準備	七六
三	性生活的健康	八一

四	夫婦間應有的認識	八三
第九章	新婚的過程中	八六
一	新婚中的蜜月	八六
二	可不要忘記了你的瀦存	八七
三	打倒結婚是戀愛的坟墓	八九
四	性生活的調節	九一
五	夫妻互相保持貞操問題	九三
六	夫妻間怎樣才能互相諒解	九四
第十章	你將怎樣去處置結婚後的家庭	九五
一	精神與物質的觀念	九六
二	結婚後的生活	九八
三	家庭中應有的教育	九九
四	婆媳間的情感用什麼方法去聯絡	一〇一
五	美滿家庭的因素	一〇二
第十一章	家庭的經濟支配	一〇六

一	日常生活消費的預算	一〇六
二	戒除驕傲和虛榮的習慣	一〇九
三	非常時期的家庭設置	一一〇
	第十二章 家庭衛生與烹飪	一一二
一	家庭衛生的要旨	一一二
二	救急的方法	一一五
三	烹飪學	一二七
四	廚房應有的認識	一二四
五	家庭應有的認識	一二五
	第四編 怎樣做母親	
	第十三章 假使你要做母親了	一三一
一	關於妊娠時期的徵象	一三一
二	受孕後的攝生	一三五
三	流產與早產的關係	一三七
四	產期的預測	一三九

五 產前的準備.....	一四〇
第十四章 分娩前後的衛生.....	一四一
一 必要的消毒法.....	一四一
二 分娩時的處置.....	一四二
三 產褥期間的攝養.....	一四五
第十五章 怎樣撫養你的嬰兒.....	一四六
一 對於初生小兒的保護.....	一四六
二 注意嬰兒在數日後的疾病.....	一四七
三 你應該怎樣對乳兒盡授乳的義務.....	一四九
四 授乳與斷乳.....	一五〇
第十六章 怎樣教導小孩.....	一五一
一 怎樣預防孩童最易傳染的急病.....	一五一
二 怎樣養成你一個活潑的小孩.....	一五一
三 發揮兒童的本性.....	一五四
四 養成孩童有儲蓄的習慣.....	一五五

一	中華民國法律與婦女	一五
二	兒童的健康生活	一六二
三	家事學概述	一七〇
四	日本和蘇聯的女性	一七八
五	今後的家庭婦女	一八三
六	我們怎樣糾正男性的錯誤思想	一八七
七	歐遊印象	一九三

第一編 總論

第一章 婦女在大時代裏的任務

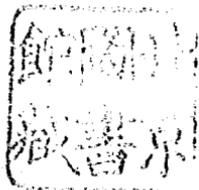
一 女性解放的真諦

女性解放的真諦，是要我們婦女界更進一步認識的條件。因為人是有靈感的，能支配一切的自然，征服異類的動物。但是只爲了生理上一些的不同，而竟處我們爲男子的奴隸，而度着黑暗惡劣的生活。

那是大家所知道的，男尊女卑的觀念，在我國不是已流傳了數千年之久嗎？那也就是女子處在痛苦的專制束縛下而度數千年的黑暗地獄。現在雖然已提倡了男女平等，而實行解放女子久被束縛的專制繩索的桎梏，可是爲了女子教育尙未普及，或被都市的虛榮所引誘，結果，在這新舊交代的時候，竟形成不可思議的現在都市的畸形社會。

在現在都市的一班來說，半知識分子，只曉得將自由，平等來當口頭禪，而專在服飾上爭奇鬥異，弄得花花綠綠，恹恹扭扭，既不知自由平等的真諦，去參與社會的職務，又不知三從四德的意義，來整理家政的主婦條件，這更難怪遺老的學究要搖頭嘆道：「世風日下狐狸社會」了。

我已在前面所說的我們女子知識還是尙未普及，和都市虛榮引誘的緣故，而不能達到解放的真



諦。所以我就動機將解放意義再申述一些外，而更進一步去談婦女的修養與處世了。

解放是打破束縛和脫離壓迫的意義，這是誰都知道的。然女子解放的目的，是在求男女間種種待遇和一切權利的地位，無尊卑之分，厚薄之別。而達到教育平等，職業平等，政治平等。

但是男女的所以不能平權，一方面固然是家庭和社會制度的關係，另一方面，却是女子的知識尚未普及。現在國家的法制，雖已給女子以解放的機會。而一般女子依然不能實際上與男子平等，這的確仍是女子缺乏知識的緣故，同時一部分有知識的女子，到了主婦時代，即自動退出社會，而實行做賢妻良母去了，這樣我們是永不能與男子平等，而結果倒仍舊是一個花瓶，和羔羊吧了，有些男子們說：「女子始終是不能與男子平等的！因為我們就是退讓了，她們還是沒能力把自己『權』取去的。」細究其意義，這倒實在不是奚落我們的話。所以我們要謀得真正的解放，先要求得知識，與人生的修養，雖然女子解放，是要求得「權」。但是我們更要明白，「權」就是力量，人能够管理駕馭一切事的力量！就是權，權的有無，要從能否使用來判斷。不能從交付不交付上去看。如果把權交付了你，而你沒方法與能力去使用，這雖有權之名，實際上仍和無權一樣，如果不把「權」交給你，而你却有能力去使用，那是實際上「權」已無形的入了你的手，所以有權與否，要從能不能使用上來定的。

假使有了權而無能力去使用，這便是知識缺乏的原因；反之，沒有權而能使其權，也便是知識所使然。——要有了知識然後產生能力，有了能力，便能使用權，駕馭權，操有權，這難道還不能同男子平等嗎？所以女子不能與男子平等的真因，是在知識而不在形式；要求與男子平等，當然也

在知識而不在于形式。

再進一步講：一個人有了高尚的知識，豐富的學問，充分的能力，可去使用應享的權利；同時，那社會家庭男子的壓迫，也便能由你去左右了；那麼，解放的真諦，也就在這裏了！倘若不去求真實的知識，單尚形式，就是人家把權送給了你，結果仍是沒用！慢慢的仍要消失或無形放棄。所以解放單會口呼或求形式，終於不能成事實的。

因此解放的最重要的工具，還是在知識，假使沒有知識，如何能參預政治，如何能去担任職業，與經濟獨立呢？更如何能使同男子平等呢？所以要想解放，要想與男子受同等的待遇，享受同等的權利，那非求得真正高深的學識不可，更不是在口頭上的大聲疾呼的自由平等的有形式的虛名。

但除了應求真實的知識外，更要認清自己的修養，不要趨奇炫異，不要從偏面的發展，不作畸形的進步，利不能惑，勢不能屈，不給虛榮心所顛倒，不給機巧者的愚弄。能够認清目標，始終如一，沉毅果決的做去，使一切地位都與男子平等，也就是你不去依賴人，別人也無從來束縛你，壓迫你，而你也就能得着真正的解放了。

二 我們應有任務的認識

在過去一般人的謬誤觀念，都以爲救國的工作是只有男子可以擔任的，社會事業是只有男子才能創造的，男子是一個生產者，而女子是只好代丈夫管理家務的一個消費者，對於國家大事，社會

問題，似乎是不配顧問的。

凡是一個國家，都是以民爲本的。固然是沒有什麼男女的分別。然其不能超越與男子平等，這完全是數千年封建制度的壓迫，女子沒有受教育的機會。現在我們又何幸處在婦女解放的二十世紀中間。在國家的法制能使我們受男子一樣的待遇。要是我們再不認識解放的真諦，與男子們共同擔負國事，復興民族，提倡國貨，那不是太自暴自棄了嗎！試看從前畸形的教育的專制下。尙有如嫖姐的輔軒后，用養蠶而取繻，使衣被天下。再有太任的克明峻德，弼成周代的郵治，與趙威后的洵達明理，及茹撒林的治俄，維多亞的治英，都是政績燦然，民懷其德的，就是現在的荷蘭仍然是女王秉政，而倒能政有常軌，事無闕失，所以政治的責任，是沒有男女的分別，那就是看我們有沒有知識去參與了，其次再講武功方面，如唐朝的平陽公主的屹守危城。宋朝梁紅玉的擊鼓殺賊。明朝的秦良玉請纓長征等。這都是我們最好的例子，所以我們更要借鑑古人在專制下的掙扎，而如奮關，以負現在艱難的社會任務，創造解放婦女聲中的偉大事業。

近數千年來女權不振，實在是教育的畸形的原因，因爲教育既側重男子，則女子的天賦才智，自然無從發揮，更不能爲世所用，以致有男女優劣的分別，現在既然教育男女平等，職業平等，實任平等。但是在數千年的束縛，在一旦解除後，其一般的思想，尤其在新舊過程中的一般思想。則過分的奢靡，孳孳從事於享樂的，都以外國貨服用爲榮，國貨的土產，遂致陷淪不振，這也可說是我們女子的通病，即使其稍受教育的人，更一得就罷，沾喜摩登，是也被社會男子們所輕視。尙有鑒於女子督促家庭束縛的人，輒以自由平等爲口實，脫離家庭，而其知識淺薄，不容於社會的所

需，遂徘徊歧途，進退維谷！更是觸目皆是了，所以因為有前面種種的謬誤理解，我們更須要認清應負的任務，去矯正女子自身的行動，而臻進真正解放的真諦！

既然女子是處於男子平等線上，在今日女子問題，也成為社會問題中的最重大的了。男女無分軒輊，有均等待遇。那末我們就不求特殊，不求優待。而先決於反省自力，虛心務實，不可存一得即罷之心，要以教育去切實認清應用的知識，臻進服務社會的能力。況且女子的智能，不亞於男子，故只要人人努力奮鬥，強健意志，職業自不成問題的，待遇的平等，也無需贅言了。

女子的出路現在既然這樣的廣泛，那末我們更應該各盡其學，各舉所能，來盡社會應盡的任務，所以不作單純的消費，我們就先要具有生產的智識和能力。不做無益的寄生蟲，就要自己具有自立的職務，獨立經濟了。

在女子消費最大的，就是鄙棄國產，濫用外貨，將寶貴的時間，沉溺於舞蹈賭博，服飾奇炫的當中。在做無益的寄生蟲的，就是女子是為生活而嫁，永遠的依賴男子，被男子當柔軟的羔羊。

所以我希望在讀這本婦女生活指導的女朋友呀，我們去切實認清自己的任務，澈底明瞭婦女解放的真諦，披瀝肝膽，堅勞心志，去同男子一樣的盡起國民義務，社會事業，共同負起我們女子應認識的任務。

三 婦女的出路是什麼

在數千年以來，婦女的「人權」實在是被剝削得太殘酷了，在從前宗法禮教說，婦女有「三從

之義，無專用之道。故在家從父母，出嫁從丈夫，夫死從子。」與「幽閒貞靜，守節整齊，擇辭而說，不厭於人，盥澣靡穢，服飾鮮明，專心紡織，不好戲笑。」的四從來束縛。這樣更可知我們婦女界被壓迫的地步了，在封建制度不獨在政治上，經濟上，社會上，法律上的權利都被剝奪，就是連個人的行爲意志的活動性也喪失了獨立的人格，幾乎不配稱人了，假使稱人，也只能算是人的奴隸吧了。

我國自從辛亥革命以後，因爲人權思想的發達，繼之女權的思想也隨而勃興，所以婦女解放的高潮，便澎湃了全國，然經過二十餘年的長期鬥爭，結果，我們婦女界爲什麼仍享不到人的權利呢？這個原因，更可說我們把鬭爭的目標弄錯，誤認是社會上的不平等是男女間的不平等，其實我們國家仍停留於半封建的狀態中，國家的政權和社會的權利，仍舊是被少數人所支配和佔有，所以大多數的男子們又何嘗享得到「人權」的權利呢？

雖然在國家憲法上的規定，凡中國人民到了法定的年齡，就享有國家的選舉權和被選舉權，但在過去的事實上，也不過是少數人中的自選自舉，有時更有假借民意，須要大量的選民來裝門面，而利用金錢作釣餌，收買市上的遊民，來冒充各地的代表，而他們的選舉人，早已指定了候選人，選舉的投票，還不是裝裝門面，由此我們就可知道，國家的政權被少數的支配，由少數人利用其政治的地位，剝削全民族的「人權」，使個人的思想，言論，行動都失了自由，這不但女子是被壓迫的，而多數的男子又何嘗不是受同樣的殘酷呢？因此，婦女解放運動的鬭爭中，更不要以男子來作鬭爭的對象，我們是要聯合被壓迫的人們去與半封建制度，及帝國主義去鬥爭的。

但是內中更有一個重大的原因，使婦女們不能享受同男子一樣的特遇，多半在新舊交代的中國，已將封建思想深入了人心，即使女子得到教育的機會，還不是一得即罷。徒爭男女間無謂的自由平等，更不明瞭帝國主義對於弱小民族的侵略，是基於整個弱小民族的克服和殖民地化經濟的沾有，在這種被征服的民族字典中，根本沒有自由平等的字義了，即便有的，那也不過是奴隸與奴隸間的自由平等，而絕不是人與人的中間的自由平等的。

所以站在亡國滅種的生死關頭裏，我們要爭女權，是應當向帝國主義侵略下去鬥爭的，何香凝女士在婦女生活裏發表有下列的一段話說：

「國家是一個男女合成的有機體，婦女是構成這個有機體的半個機體。現在要救這有機體，決不能讓這半個機體完全不動。使形成「半身不遂」的一個畸形的無能的東西。

我們目視這個山河破碎的畸形祖國，它不但是「半身不遂」，且將完全淪亡了。我們占中國人口半數的婦女，急要起來幫助這個行將淪亡的國家使它健全地存在，使它發揚光大。」

因此我們婦女的出路，是很廣泛的了，尤其是非常時期我們更要洞察現在的環境來轉移婦女運動的目標，臻進婦女應有的出路，現在先將應放棄的婦女解放的理由，使我們婦女再進一步的圖爭，而完成真實的自由平等的解放，最近數年以來，婦女界許多領袖，為爭取法律的平等，都不惜力竭聲嘶，向各方呼籲，援助。結果，奮鬥就是成功，而使一部分不甚尊重女性的條文，都得修正通過，這樣不顧呵斥而庶幾邁進的精神，實在是婦女運動史上的一頁光榮史。但是，法律雖是保障人權具有一種不可侵犯的尊嚴性，然而終究是不盡可靠的；如果要達到男女的真正平等而發揮婦女

的救國力量，那末一定要向政治，經濟，文化，社會各方面去尋求，也決不是單從法律上可以一勞永逸的。因此，在這法律上平等已有相當保障的時候，我以為亟應轉移婦女運動的目標，繼續向其他方面去挺進！

所以在非常時期的受帝國主義壓迫的中國，今後我們婦女解放運動倘再和從前一樣，想離開大多數人和整個民族去單獨找尋解放，也就無異是老鼠鑽入牛角，是永遠都鑽不通的，我們更聯合被「人權」壓迫下的男子，組織一個反帝國主義的聯合戰線，在爭取國際地位平等，整個民族自由以後，再來爭取我們婦女的解放，這也是我們現在中國婦女真正的出路！

四 怎樣提倡國貨

我們婦女界既如上述的重要，那末我們就應該與男子共同負起責任來救國了，在女子除直接負起救國的責任來以外，家庭主婦們，就要用間接的方法來救國了，間接的救國就是提倡國貨，因為婦女多半負責家庭各種的消費的，在消費中尤其是女子的裝飾，粉脂，都是外國進來的，女子又是虛榮的多，眼見着舶來品的美麗，都樂為使用，久之成爲一種心理上的習慣，以為高貴的美麗的消費只有舶來品，其實國貨樸素耐用，較舶來品經濟了許多，尤其是非常時期的我們女子，更要實行節約。

中國婦女的地位，從外層看來，似乎是進步了不少，可是從內層去觀察，婦女在虛榮上的地位，仍舊是日陷低落，其最大的原因，（1）一般女子過分的趨時，把整個精神都用在作粉飾上面，

而對自己的學問事業却很少努力，所以被男子們目爲「花瓶」徒形好看的而爲人輕侮了。(2)社會經濟已陷破產的時候，我們女子再作奢侈的裝飾，以致每年化妝品的進口，仍有驚人的數量，這更要提起節約來了。

所以我希望在社會上的女子們，要提倡國貨，更請登高一呼，而發起節約運動，我相信許多女子早已認識了社會的畸形，根本就不滿妖豔的裝束，但是爲羣衆生活所跟進，尙虛榮，而人看人樣。結果，時代要燙髮，就都不一而同去燙頭髮，某聞人有新型的旗袍，結果都做着某聞人式樣去做，倘社會的小姐們，在某一團體下，都能遵守節約運動的條件，我相信一班慕做的女子，一定亦跟着而穿布衣國貨了，這樣或許還能引起穿華服的可羞，編者在民國廿三年遊湖南的時候，何主席鍵發起八德運動，在燙髮高跟皮鞋盛行的時候，而長沙竟沒有一個有穿高跟皮鞋而燙頭髮的人，同時女學們潔淨布衣，而那濃抹華服來得清秀美麗。所以我編這本書以後希望都理會拋磚引玉，而發起提倡國貨的節約運動，那末我們這種間接的救國，而一躍爲積極的直接救國了。

第二章 職業問題

一 是不是要依靠丈夫爲生活

在中國數千年傳遺下來的習慣，都是嫁狗隨狗，嫁雞隨雞的，女子唯一的條件，也就是前述的三從四德，女子只是幫助家庭的義務，替男子做牛馬，也就是男子在生產方面所得的代價，來養活

妻子，在一七九七年發起了「人權」宣言以後，在婦女界都積極的謀解放，都高呼着自由平等，而到現在「人權」已完全解放以後，可是女子對解放的自立真諦，可以說十分之八的仍是依賴於丈夫的，現在我們就應該自省，既然在名義上一切的自由平等，那末對於婚後的生活就要自立了。我在前面亦曾說過，不受男子束縛，就不要去依靠男子，不作男子的羔羊，那就是自立了，自立最大的條件先謀職業，要有充分的職業知識，才能够脫離丈夫的束縛。

在現在解放婦女聲中的自由平等，在每一個女性的心理中，都起了一種矛盾的觀念，我現在將婦女對職業的意義分幾點來說：

○ 中國的文盲，尤其是女子，更佔十之六七，所以中國就形成文化的低落，但其最大的原因，也因為家庭的經濟問題，在舊式家庭中，一個男子要負擔妻子，女兒一家數口的生活，在普通靠勞力所換來的代價，都不足供給子女以受教育的機會；所以家庭經濟的來源，倘使我們也能有一部分的分任，幫同男子來補助子女的教育費，那麼，子女受教育的機會，自然可增多；換句話說，全國的文盲，自然也可減少了！

關於子女能在幼年受母性的職業的暗示，而引起他們對職業的觀念，也是很要緊的，因為子女自幼至長，與母性接觸的時期較多，所以子女所接受的，差不多都是受母性的影響；如果做母的有了職業，子女日常濡染，當然也不期然而有了職業的慣性，將來無職業反會覺得不安了。——所以女性應於職業急切圖謀，以自身作表率，為子女的先導。

2. 現在的新家庭，雖然是建築於夫婦間真摯愛情上的，但是其中也有不少夫婦，因為經濟

的關係，而發生怨恨，女子怨男子不能維持家庭生活，男子恨女子祇知消費而不知生產，以致家庭中就時常發生阻鬧，實際上，一個人的生產的能力有限，所收入的代價當然也有限，所以單靠男子來維持家庭的生活，是未免太重了。如果我們女性也能共同的負責，協力的相助，那末經濟便可以寬舒。經濟一裕如，生活就能安定，夫婦間既可避免衝突，愛情自然也就彌篤了，家庭間的幸福，自然也很融洽而愉快了！——那末我們要與男子共同負經濟上的責任，當然要有職業！才能解決！

3. 如果在一個社會上，消費的人多過於生產的人，那末求過於供，社會的經濟就要失去平衡了。而將逐漸陷入危險之境，所以最好是有若干消費的人，便要有若干生產的人；我們婦女既會消費，那也就要生產。在社會上生產的效率來講，女性都能從事職業，於「量」的方面，有了女性的職業活動，所生的效率能量，自然要比僅有男子的職業活動的數目，要提高得多；在「質」的方面，因為人的能力個性不同，所以所做的事，也就有優劣的分別；假如每人都能做適合自己個性的事，成績一定是不壞的，所以能將「職業」來適當地由男女分擔，那末生產的效力也必可增進和優良了。社會的生產效力提高，國家的經濟也可豐富。所以婦女能從事職業，直接的是自謀生活，間接的便是在協助社會和國家的生產了！

4. 我國現在仍有許多女子，因為沒有職業，經濟不能獨立，生活不能自己供給，所以往往就把「出嫁」來作為解決生活的唯一途徑。尤其是那些母家貧困的女子，被飢寒所迫，而尚未到成年的時期便出嫁了！對於生理上，道德上，品性上，——的許多配偶的條件，都模模糊糊的，祇要能

够供給她的生活費，便可爲他的妻子，急不暇擇的便結了婚。試想從這樣的不合理的婚姻結合下所產生的子女，怎會優良和健康呢？假使一國之內，多數的貧家女子，都在如此的「出嫁」而解決生活的不合生理狀態之下結婚，產生出多數的低能的兒童，在種族進化上，便會有怎樣的患害！所以種族的強弱，同婦女職業，也有很大的關係！

前面已有許多關於我們不應該依靠男子的條例，那末我們就應該積極去求學識，而在社會上負起同等的職責來了！

二 你怎樣去找職業

職業的意義是兩方面的，一方面是自己謀生活的，另一方面却是替社會服務，所以一個人就可沒有職業，來維持生活，來振興社會了。

中國從前的女子，都是處於家庭生活的，所以也沒有職業的名義，即使有的，那就是所謂處理家政了，的確，在家庭的工作，也是非常繁瑣的，卽如兒女的撫育，園藝的栽種，家禽的畜養等也可算是職業的一種，不果當時沒有特立的名目與範圍狹小的原因。

近來婦女解放婦女參政的聲浪，男女機會均等教育均等的主張，已爲社會一般的公認和倡導了。但是要男女的一切平等，那末男子能替社會服務。女子也應該替社會服務；男子有職業，女子也應該有職業。因爲女子有了職業，那麼經濟就可獨立，事業就可成就，機會均等教育均等當然亦不成問題，乃至參政等等，也自然解決了。

女子職業，以什麼事最爲適宜？根據教育家的研究，認爲有幾種職業，男子固可爲，而我們女子尤爲適宜。這是什麼職業呢？

1. 會計 會計需要極細密的心理，極謹慎的計算，女子頭腦較爲冷靜，辦事較爲細密，出納銀錢，鉤稽帳目，也較爲精緻，且行爲審慎，交友小心，管理金錢，尤臻穩妥，故會計職務，比較上似以女子爲宜。

2. 文牘 女子對於文學是有特別濃厚的趣味的。所以。梁啟超先生說：「女子與文學，似有聯鎖的關係。」自來歷史上的女詩家女文學家代有其人。辦理案牘，尤能保守祕密，鄭重處理，且措詞和婉，立意周詳，更不致鬧罪對方，得有對方的不快。所以女子任文學上職務或文牘員，的確相宜。

3. 編譯書報 女子不懂宜於文牘，更宜於編譯，因爲女子性情和藹，心思靜密，坐在公事房中，可以整天不出，如果担任著作或繙譯之事，必能勝任愉快，得到內外的景仰。

4. 看護 看護，需要耐煩耐忙的德性，尤需要謹慎周到的精神，而性情和婉，態度委轉，尤覺非婦女不易勝任此種職務的。

5. 小學教師 女子宜於担任小學教師，尤宜於担任低級的小學教師，或幼稚園教師。因爲女教師說話溫和，使小學生容易對學校發生美感，親暱異常，所以小學用女教師是比較適宜，而幼稚園中更絕對應請女教師担任。將來幼稚教育小學教育普及起來，也正還需用大量的女教師阿。

6. 美術作家 女子長於美術，如繪畫，如雕刻，如刺繡等等都能運用其巧思，做到盡善盡美

的地步。自來女班家之爲人景仰的很多，果能從小研究，努力不懈，其成就當然較男子爲大。

7. 打字速記 打字速記，也須有冷靜頭腦，細密工夫，女子担任此種事務，也很適宜，而一切尤能嚴守秘密，不易洩漏。

此外如（a）電話接線，（b）電報員，（c）種植，（d）畜牧，（e）店職員，（f）管理郵務等等，但是平時對職業的選擇方面，尤其要度量自己的性情，興趣，以至能力是否適宜，而後始可從容擇業，不致後來懊悔。兵法云：「知己知彼，百戰百勝。」婦女擇業，也要用着知彼知己的工夫。分析自己，分析社會，認定了一種職業，努力做去，那末自然有成功的一天。

三 主婦與職業是衝突的嗎？

但是在現在中國的社會上，一切設備和制度，好像還不宜於「婦女的職業」。

雖然各文明國的社會，已佈滿了女子，但是對這許多職業的女子中，雖對已婚的主婦及未婚的小姐而沒有切實的調查過，然據由英美法留學回國的學生說，無論跑進怎樣一個機關一個場合，碰來碰去，所遇到的都是密斯，很少有密雪斯的，就是偶然有碰到的，大抵總也不外是已與丈夫離了婚，或是一位還沒有再嫁的寡婦，因爲已嫁的女子在家庭中是處於主婦的地位，主婦是構成家庭的重要人物，她的職務，是料理家務，家務料理得好，丈夫纔能安心服務社會，增加生產效能，而得到較多的酬報。假使做主婦的老是從事於職業，因了時間或精神上的不容許妳專心的料理家務，而使丈夫不能得到愉快的家庭生活，不單勢必減少丈夫服務社會的精神，而減低工作效能，倘因對家

庭不滿而降低夫妻的愛情，那時精神上的痛苦將怎樣的難受啊！

然而，這難道就能說婦女不應從事職業嗎！當然不可的！我們相信婦女問題，是和整個社會問題運繫在一起的，婦女問題能解決，要待社會全體有了出路；所以祇要在整個的社會制度的問題，得到澈底解決之後，婦女從事職業的種種困難，也便可迎刃而解！——再講一句透澈的話，試看男子的失業在社會上實已佔很大的數量了，我們在現在，不能不顧時代的需求而反對婦女職業，應當實際的去謀求婦女從事職業的阻礙，或困難的解決方法！及努力家庭的教育，所以家政就是婦女個個應為的事業，人人應為的事業，要政治清明天下太平，必先從家政整齊做起。大學治國平天下，必先從齊家入手，便是這個意思，所以吾勸女子千萬不可厭惡家政。

第三章 對於個人的修養與處世

一 青年時期我們應該怎樣修養

青年的黃金時代，可說是人生的過程中最快樂的時期，因為青年的體魄強健，不論做什麼事，都能耐勞忍苦；所以身體的康健，也就是快樂的泉源，假使身體多病的人，就是在物質上很富足，也是沒有真快樂的，青年的人腦力充足，將得到的智識便能啓發新的思想，年老的人力衰精疲；學習的能力也減低，做事也遲鈍了，所以我們在青年期間應利用天賦的腦力，靈敏的本能，在短短的寶貴的光陰中，孜孜矻矻，致力於學識的研究，以謀解決將來立身處世的大問題。況且青年的境遇

最自由，前途的希望，將來的事業也是最偉大！所以我們可以說青年期間，是人生中的黃金時代。但是我覺得做人本來是不容易的一回事，何況又是做一個社會環境如此複雜的現代人，而且更是新舊衝擊是非難明的現代女子呢？不說別的，就是上述的職業與婦女的衝突，也足使得女子無所適從，不知如何的確立做人的目標了。

不過人是社會的動物，人類的一切生活習慣是不能離開社會而獨立的。所以如果能够適應社會而生存下去的，也就可以算是一個完人了。現在我們來談修養，也就不過是使自己的各方面能够適應社會的潮流，而不至給這洶湧的高潮打退下去就是了。

更有那對婦女跑出家庭及婦女回家庭去這兩個問題，女子畢竟應該怎樣辦呢，但是我們仔細一分析，這兩個問題表面雖是相反，實際却是一致的。因為現代社會的日益進化，一切的社會事業就需要全人類的力量來推動了。一向被拘禁在狹小的家庭中的婦女，自然也需要拿她們的力量到社會上來，所以就有女子服務社會的口號。然而因為一部份的女子由於過去的緊壓，以致天性就比較柔弱一點，到了社會之後，常常不能應付艱巨的工作，於是被男子所認為女子的能力，畢竟薄弱，而喊着婦女回家庭去的口號了。

假使女子的力量非常充實，能够負起社會的重責，社會決不會把婦女趕回家庭；而婦女本身也決不會因有這口號而失掉了勇氣的。社會能拋掉婦女而維持下去嗎？決不，縱然現代仍然是男性中心的社會，然而婦女是社會的基礎呵！所以現在我們且不管一切理論上的無謂紛爭，現在我們只有自己訓練自己，把自己的力量充實起來，拿事實來答覆一般人們的謬見。

我們自我訓練的方法，應該注意那幾點呢？我覺得體格，才智，習慣，意志，這四部份是最值得我們去努力的，這是關鍵，也是基本，現在讓我把我極詳細的分開來說吧！

1. 體格 體格是一切事業之母，有健全的體格，才有健全的精神，有健全的精神，才能創偉大的事業。我們現在已不需要以林黛玉式的病態美來仰男子的鼻息，我們是需要用鐵一般的頑強，來幹自己的事業了。一個有志創造的年青人，是決不能忽略這一點的，訓練的方法是：

A. 多運動 運動最能使一個年輕人肢體發育滋長，生機活潑健旺，因為多運動了，血脈就會流通，腸胃易於消化，全身機能舒暢，精神也就煥發了。在學校裏的學生，如球類運動，跑步，游泳等，如星期日，更可以到野外去走走，爬山，跑跑田野，都是於身心最有益的，而在家庭中的婦女或職業女子，最好是利用閒暇，去打打網球，散散步，以調劑終日靜止的生活。至於平常出門，如非必要而路程又並不遠的話，安步當車，也就是一個運動的好機會。

B. 要生活有一定時候 我們常常看到有許多無所事事的人，而他們的精神却常常是萎靡不振的，這就是他們的生活，沒有規律的緣故。而我們平常如果勞動過度，或睡眠過多，與不足，及飲食無定等，也容易使身體常常頹唐下去。如果一個人的生活能夠有一定的規律，自己規定一個作息表，每天早上什麼時候起身？什麼時候工作？晚上什麼時候休息？平常閒暇時作何消遣？如果都有一定的打算，那麼一個人的生活機會的新陳代謝，有一定的時候，循環體內各部份的消化與發育，既無阻礙，又能平均，那當然身體會永遠的維持常

態，一切疾病也無從發生了。

0. 室外運動 一個人終日悶在一間房子裏，不但身體的發育不能流暢，而精神上也就會感到厭倦，所以應該多多的利用戶外活動，如短程旅行等。因為一個城市中住久了的人，尤其在大都市人們所吸收的，完全是一些污濁腐敗的煤氣，毒氣，所得到的儘是一些都市的不良氣息，如果能够有機會到鄉村去旅行，一方面能多多的吸收鄉野的新鮮空氣，一方更可利用這機會，與樸實的農民來往，以得到一些天然的知識，及精神上的充實。況且一個人到了山野之中，就會不自覺的給山川清氣，蕩滌去滿腹愁懷，但覺心曠神怡，胸懷明朗，所謂精神上的不快，也就無形祛除了，所以旅行實在也是鍛鍊心身的一個最好方法，學生可以利用寒暑假，家庭婦女可以利用春秋季節，而職業婦女更可利用休息假日。

2. 學識 學識與才能都是求得社會地位和創造事業的基本工具。不然一個能力平常頭腦簡單的人，硬是引吭高喚婦女到社會去，也是沒有辦法可以立足的。就是人們以他們的慷慨給你一個位置，你自己拿到了手，不知如何應付才好！一件事叫你辦，不是辦不好，就是不懂其門徑，那麼就無怪人們要不歡迎，而且惡意的加以花瓶的封號了。所以我們應該努力的充實自己的知識，才能以真實的力量來負實際的責任，現在我提出以下的幾點：

A. 普通學識的充實 普通一般的知識，是做人做事的基礎，譬如一個已經上了十六歲的女孩子，她應該知道如何的幫助她的母親治理家務，一個初中畢業了業的女孩子，應該會寫信，會記賬，會看報紙，假使一個人連普通的學識才能都沒有，那比較重要的事，是決不能辦

的。普通的學識，除了學校裏的功課外，各種書報雜誌，都是很好的知識寶庫，有空閒的時間，應該多多的閱覽，特別是報紙，尤其重要，在這裏不但可以使你明瞭國內各種政治，經濟，社會情形，及國際情勢，而且可以使你在那上面得到許多許多的科學常識，衛生常識，這對於職業婦女及家庭婦女也是同樣地非常重要的。世界上許多的大學問家，大專業家，都不是學校裏出來的，只要自己肯努力，知識到處可以求得到，一切都在於自己，假使有了普通的知識，要去應付社會，也就不會感到困難了。

B.

專門學識的充實 現代科學的進步，已使各方面的事業都要專門化了，所以社會上新需要的人才也就漸漸的趨向於專門的技巧，一個女子要想在社會上奪到地位，就非加入這種專門功課的訓練不可。以前人們常常以女子的體力過弱為藉口，而拒絕女子參加各種專門的訓練，近年來自女子航空人員的成功。使人們已經明瞭女子的智力和體力，是和男子一樣的，那當然女子也可以負擔各種新式技術的專門訓練的。所以希望覺悟的女青年們，都能够向一種專門的技術上去努力，如果我們能够在科學的專門學識上獲得成功，才是我們真正的成功呵！關於專門學識，值得我們去努力的，在現代如農業，工業，醫學，無線電等，總之只要有一技之長，自立的志願，就易於完成了。

C.

常識的充實 一個學識豐富的人，往往又缺乏一般的常識，而女子常識的不充實，也常常是被輕視的一種原因。因為我們的日常生活，並不需要什麼高深的學理來注釋，而却是需要充份的常識來處理的。如果沒有豐富的常識，就不足以應付環境，所以每個女青年應該

隨時的注意日常生活的一切事物，應該常常有與社會接觸的機會，應該多多的觀察社會現象，而其他如衛生的常識，科學的常識等，所以一個能幹的女青年。就應該注意市場的蔬菜價格，市街的交通情形，不要以為自己是個千金小姐而不屑去注意這些小事，那就錯了，因為充實起你的腦筋，才足以應付社會呢。

3. 習慣 良好的習慣，足能使一個人德性優良，品性和善，做人處世，光明磊落；假使有良好的習慣，則足以使一個好青年墮落萎靡而不能振拔！現代都市的婦女，染着不良習慣的很多，所以有少數的有知識的婦女，也竟為那些不良習慣所誤，而不能努力於社會。現在我且把這不良習慣和優良習慣列舉出來：

A. 不良習慣的消除

1. 烟賭 本來這些都是男子們的嗜好，可是近年來一般婦女，解放以來，尤其是都市婦女，因為平等也都漸漸的染上了這惡嗜好，好像交際場中吸烟和打牌，都是不可缺乏的東西，假使一個時髦的太太，不會打牌，竟是傻子，一個漂亮小姐，不會吸烟，人家就會笑她不懂交際，實在這是多麼壞的惡習！一個人凡是沉於烟賭的，那她就只知道享樂而想不到事業了。像平常一個大學的畢業生結了婚之後，做了少奶奶，於是就終日的約了一般親戚朋友們，打牌看戲，把自己所學的東西也忘記了，一切事業的雄心也消磨了，這樣子還能在社會上站得住嗎？所以我們覺悟了的女青年，是切不可染上這種不良嗜好的，我們需要以健全的精神，來應付前途的事業。

II 跳舞 本來跳舞是一種很好的運動，也是一種高尚的娛樂，二三知己在工作之暇，奏了音樂，翩然起舞，也並沒什麼不對，然而在都市跳舞，竟成了墮落的因素，一些以營業為目的的跳舞場，紙醉金迷，燈紅酒綠的引誘青年，使一個青年沉迷其中，忘記了事業，忘記了前途；忘記了一切的學業；況且更壞的是因了人衆的混雜，良莠不齊，容易使青年人踏上陷阱。青年女子們，如果有了這種嗜好，天天的向跳舞場跑，那前途也是非常危險的。況且把有用的光陰，拋棄在無謂之地，那也是很不值得的。

III 嬉遊 有一班有錢的小姐們，她們拿了父母的錢，只曉得終日打扮得花枝招展，無所事事，讀書既不用功，而人情世故，又都不懂，把整副精神都用在遊樂方面，長大了之後，除了做人們的太太，爲人們玩弄之外，自己根本沒有自立的可能。一旦失了依賴，就不能生活，這樣的女子，怎麼不被人輕視呢？所以有爲的女青年，決不可效尤，要好好的利用寶貴的光陰，就是家庭環境是好的，也應該拿出勇氣來打破祇醉金迷的惡習慣。

B. 優良習慣的養成

I 看書報 凡是每個有思想肯用功的青年，總是希望自己的學識一天一天的充實的。那麼齊報是知識的寶庫，我們有了這種習慣，那知識就不怕不突飛猛進了。養成這種習慣並不難，只要自己規定每天一定要看完一份報，看多少時候書，日子久了，就會成了習慣；好像我自己，假使一天不看書報，竟比一天不吃飯還覺得難過，因此每天都可以得到一些進步。

II 運動的習慣 關於運動與健康的關係，上面已經說得很清楚，總之我們如果有了一個喜歡運動的習慣，那就不但體格會強健起來，而且精神也就自然的會活潑健全，而對於勞動的工作，也就不會不能承担了。

III 高尚娛樂 如音樂足以怡神陶性，繪畫足以發揮優良的美感，有價值的電影，足以增加智識，調劑疲勞，凡是對於這些有嗜好的人，那精神就自然非常清朗，生活也就很有生氣了。

最後我們談到意志，這實在是大時代女青年所最重要的一個先決條件。一個意志薄弱的人，對人生沒有認識，對自己的前途，沒有主張，隨風逐浪，到處漂流，這是一個多麼危險的現象！現在一般都市的婦女，常常容易墮落，容易受金錢享樂的誘惑，而致身敗名裂！更有許多青年的女學生，也常常因為意志的不堅決，而受了人們的欺騙，釀成了千古恨事，甚且竟以身殉！更有一些有志的青年女子，已經打破了許多不良環境，幾乎得到了光明的前途，結果却終因一時的意志不定而斷送了整個的前程！所以我希望大時代的女青年們，應該大家覺悟起來，抱定主張，認定目的前去，抱富貴不能淫，貧賤不能移；威武不能屈的精神，自己時時的反省，時時的用自己的精神來克服外界的力量；當每種誘惑到來時，自己應當機立斷的予以拒絕，要明瞭屈服就是絕路，假使能够這樣，那人類的光榮是會屬於我們的。動搖是最大的罪惡，堅決地以婦女的力量，來貢獻給全世界。

總而言之，我們的性情應該豁達大度，對人要謙和有禮，處事應精明果斷，而日常的生活也應

時常的反省，時常的檢查，自己督促！那末，我們有健全的體格，充分的學識，以及對人接物的種種基本智能，社會上的立足，自然是不成問題了。

二 在服務社會應該怎樣對人接物

剛出學校的小姐們，一定在渴望着找到一個職業，那末我就將在社會上服務應該的修養來談上一談，同時最要緊先守下列的舉動：

1. 談話要和和氣氣；
2. 不要浮躁；
3. 可也不要神氣活現的板起面孔；
4. 要端莊大方；
5. 衣服要清潔樸素而且整齊，不可奢侈華麗；
6. 要適當的整容，不可塗脂抹粉，更不可塗什麼「寇丹」等一類無謂的東西；
7. 不要孩子氣；
8. 不要太熱狎。

假使我們到社會上去周旋的時候，切忌多話，「語多必失」這是一句老話，你應該抱着落落大方的態度。

對於心中雖然有一樁悒鬱的事，但只能在內心裏盤繞，而表面上，還得裝着笑容可掬似的周旋

當時的環境，否則就要引起不良的形象。

與人對談的時候，你的身體不可曲斜不正，總而言之。能夠陶冶高尚的道德，涵養充分的智識，鍛鍊強健的體格。那末再謙虛，忠誠，也就是有完全的處世的涵養了。

本來女性在目前這個過渡時代，對於處世的態度最不容易的，稍微嚴肅了，人家就要說你驕傲，過於和藹了，或許為指點你是輕佻，審美觀念太豐，就要被目為是取媚於異性的，所以在新舊時代的過程中女性，更要時時刻刻留心身格去處世！

三 對於求學時代應具的精神

中國人的思想，一向是深深地被禁錮在傳統的觀念的鐵則之下，不但不能自拔，或不敢自拔，不求自拔。

在秦漢以前，比較還自由些。但是到了漢武帝的時候「表章六藝」，「罷黜百家」，於是國人的思想，從此便奠定於「儒家」的「一尊」，「詩云子曰」的觀念，遂一直流毒至數千年，而成了我國思想界不祧之正宗。後來的人，生長浸漬在那傳統的思想的環境裏，呼吸在那腐舊的氛氣裏，積時既久，習焉不察，於是對於傳統觀念的束縛和圍困，不但沒有掙扎的精神，而且連反抗的覺悟都喪失泯滅在希聖希賢的觀念上了。不但如此，甚而還有一些人，他們還更進一步的直接或間接替那些傳統偶像製造出種種的護符來，作為維持他們勢力的永久的企圖。所謂「一經聖人手，議論安敢到？」——這句話不是充分表現了上面所說的專制的奴性行為麼？

最近十幾年來，國內的思想界受了歐洲思潮的衝盪，和西洋文化的洗禮，便開始對我們這幾千年來已經成了舉國人民生活極權威的支配者的儒教的傳統思想，發出一種極激烈的反動來。這種反動勢力的勇猛強烈，只要看看這幾年來，國人對於傳統思想，和排孔孟的運動，就可以想像得出來。

但是不幸得很，我們的「中國孔子」是已經給打倒了，然而繼之而起的，却又有了一班「舶來品」的「西洋孔子」——你不看見嗎？現在一般時髦的學者，當然對於「中國孔子」失去從前的那種信仰，可是他們却在外國找着了孔子的替身人，他們把從前信仰「中國孔子」的一股熱忱，傳移到「西洋孔子」的身上去。我們看：譬如現在談經濟學的人，必得要把亞丹斯密 (Adam Smith) 抬出來做了號召；談教育的人，同樣地要把杜威 (John Dewey) 挂起來做招牌；彷彿如果不如此，他們的理論，就要減却了真確的程度一般似的。

假使抱上述的態度來求學和教人，那不是糟了嗎，所以我們就應該有一種獨創的精神，和那「一空依傍」的胆量獨斷獨決，不為舊說的權威所扼，不為傳統的思想所囿，胆大心細，勇敢的去努力，果決的去創造才是。

然而，我們根據上面所說，自然應該具有一種獨創的精神去發現真理，追求真理；無論社會上的傳統觀念是怎樣牢固地植立着，生長着，我們都得勇敢地去破壞牠。可是這種精神錯誤的發展的過度，往往會發生出許多不好的現象來；像「武斷」，「獨裁」，「自尊」，和「固執」等，都是這種精神錯誤發展的結果；牠們是學問的大敵，真理的罪人。如果變成這樣，那便違反了為學的真

敢果決的精神了。

四 香粉和香水的害處

在現在新生活厲行以後，曾有一度取締女子粉飾工作，提倡健康美。又在這一度裏最使人發笑的孤島社會，因為有許多為花瓶的女性中，一時那裏去找健康美呢，乃有異想天開的人，竟以粉飾的工作使皮膚黧黑，來冒充健康美，但是結果，皮膚雖然有些類似，但身體羸弱，真者是真，虛者是虛，所以不久就無形中的消滅了，可是我們仍經不起社會上的畸形人物的引誘，而又踏上了粉飾的工作，現在我要挽回這種種唐畸形的社會矛盾，先將香粉和香水的害處來說一說：

香粉的原料，總不外乎鉛粉與滑石粉，這一類的東西一擦着了皮膚，那皮膚上的汗腺排泄管，就會閉塞，而汗腺管的功用，是可以排泄身體中的廢料和炭氣的，使清潔的血液，來營養細胞。若是閉塞了，其血液中無用的廢料及炭氣，就會雍塞在汗腺管之口，漸漸蘊結，便變成了黑點；一般面上所生的雀斑，就是這樣造成的。

香水的原料，是人造麝香和酒精以及其它興奮藥品造成的。牠能够使人興奮神經，鼓勵血液，增進性慾。若是灑在頭髮上，或胸前及生殖部，即便會先則神經興奮，繼則疲倦。久久如斯，其生理上之健康神經，受了重大的刺戟，就變成了最難醫的神經衰弱的女病。

你們都應該切實的去明瞭香粉和香水的害處，應該極力避免的，你們想想化妝品製造的美色，也既然對於身體的不利，同時更引起一班色情狂的異性的追逐，擾擾着你們的美妙的青春的光陰，也

不單是攪擾，而將被人目爲社會的花瓶。

五 摩登與裝飾

近來社會上盛行摩登二個字來代表漂亮的代名詞，摩登在譯音上本來是現代的意思，而現在却將摩登完全是指服裝修飾娛樂等虛榮的奢侈行爲了。所以要學摩登的人，也就每天注意服裝的式樣和修飾的畸形女子的裝飾，在我們女性中摩登的原義並沒好壞的意思。不過由於一般女子表現的不合，似乎摩登女子祇是斤斤於外表而已，與精神方面的進步的新中國根本解放的新女性截然不同。

因爲要講求外表的趨時，而不務實際，所以摩登女子便必具經濟和時間不發生問題的條件。就是說，要有多的錢去置辦新奇的服飾，要有充足的時間去從事修飾。但是怎樣，才會具備這經濟和時間的條件呢？當然是依賴着別人爲生活的空閒階級的小姐，奶奶，太太們了。因爲她們是閒來無事，所以能在修飾上找事做。因爲她們的生活，是他人的供給，所以能盡量耗費於服飾上了。

因此，我們可以知道一個女子的美不美，當然也祇有旁人看到她時才能明白，那麼，也就可以說，一個女子她所以要注意的修飾，自然是要使人覺得她的美罷了，我也是個女子，恐我說得不文雅的一句話，在物質方面如一幅畫，一件商品，要使人覺得她的美而去欣賞而引動購買的慾念，在一個女子要使人覺得她美的時候，也許也是要以引誘異性的某種衝動而去追求她吧！

在我國從前封建時代的女性完全處在奴隸和玩物的時候，有一句話說「女爲悅己者容」，啊！這句話不是正和我們「女子爲要使人覺得她美而裝飾」爲要引誘異性而裝飾」這個意思相同嗎？

然而在摩登女子他們自己在做人家的花瓶而她們却不肯承認的。因為時代進步了，現在女性已享有較大的社會自由，所以一般要把女性取來玩弄成作為奴隸的男子，便又換了一種狡猾說法，「女性是美的主宰」等語。結果，女子果真又如此的受騙了！而養成了摩登的奴性習慣！而自己却還朦朧地不自覺。

再說，一般人都以為摩登女子是浪漫的，浪漫的意思，在通俗的用法，就是行為不檢點，品格不講究。雖然似乎這批評是太輕視她們了，但她們給與人們的印象，的確也祇有她們除了裝飾外，便再沒有值得稱贊的東西了，這一點。不但女子知識落伍，身體弱小，而有多倚賴性與虛榮心，也都是受了那些祇講裝飾外表的「摩登女子」的影響，這怎能叫人不要鄙視她呢？

所以費着時間和金錢，專講求外表的服裝和修飾，這實在是女性的恥辱，這實在是奴隸和玩物的新式的重現了！

第二編 從青春時期說起

第四章 當你在月經來潮的時候

一 月經是沒有什麼可羞的事

中國婦女界爲舊禮教的束縛，不知要斷送多少的青春。譬如在少女發育時候的月經來潮，都認爲是一件神祕的生理，以致不知攝養，而陷於種種的疾病。

但是女性是負有對於人類種族的生育的重大任務的，所以對於其身體上的構造——特別是生殖器的構造，應當有深切的認識而分析，況且生理的變化也較男性複雜，更爲曲折的生活現象。

因由於這種解剖上的特異構造和生理上的特殊變化，女性爲保持其一生的健康起見，不能不對於自己身體上特殊衛生方法的認識了。

女性衛生是具有十二分的重要的；如因其構造的不同，而形成其生理上的特異變化的，若自十三四歲之少女時代起直到四十六七歲之婦人時代止，這中間的月經現象，婚後受妊娠期間的懷孕現象，以及生產前後的特殊變異等等，要是女性本身對於這種種的經常現象或特殊變化，沒有合理安妥的處置方法，那就很容易獲得意外的病變了。

在要講究婦女衛生以前，不消說，先要從婦女們經常的注意婦女的衛生智識而講究，月經是怎

樣的原理，月經對身心上所發生影響。

什麼叫做月經？我用最簡單的話來說，就是女性子宮粘膜，定期出血。這種定期出血的時間，普通是除在妊娠後直至分娩，產褥的時間以外，是每四星期來潮一次的。這種定期出血的現象，全為一種生理的現象。在女性的發育上說，月經來臨的開始，也就是女子生殖器發育到了一個完全成熟的、一種顯明的表示。在月經來潮的年齡，普通在十三四歲的左右，然也有氣候的溫冷，人種的不同，以及個人身體的素質的強弱；而定遲早。

每次月經來潮的持續時間，大約四五日的光景，但亦有不同的。尤其是初次來潮的月經，往往一二日或二三日即行停止。不過，這種初潮的月經，不久即可入於正軌，是毫無顧慮的必要。要是長期的月經來潮的時間過短或過長，或出血的過多過少，這或許係病態的變象，宜速就醫診察為妥。

至於月經來潮的時候，女子的身體和精神都要起重大的變化。為因陰部及下腹的充血而有緊張膨滿的感覺，腰部亦有酸痛之感，精神萎頓，全身疲乏，食思減少，面色蒼白，乳房腫脹，心悸亢進，還有頭昏，目眩，耳鳴，嘔吐，鼻血等等的現象發生。精神方面，會是不安不快以及全身疲勞等等的狀態。這都是月經來潮時所引起的變化現象。

月經來潮的原因，那是由於女子卵巢的排卵作用，完全受排卵機能的支配。假使沒有排卵機能的作用，就不會有月經的現象。我們只要看受孕後妊娠期中的妊婦，因排卵機能之停頓，月經也就宣告停止，這就可以明證了。排卵的期間，也是四個星期，而排卵一次，月經也就同樣的來潮一

次。不過排卵的時間，比月經要早幾天。婦女之受妊，由於男性的精蟲與女性卵巢中排出來的卵結合而成。與月經無直接的關係；故亦常見無月經的婦女而仍能受妊的例子，這就是因為她的排卵機能還在照常工作的原故。

在少女月經的初潮，即是內外生殖器官發育成熟的徵報，在老婦的月經停閉，即是內外生殖器官萎縮的宣告，所以月經是婦女中最要注意的健康。

月經的意義與作用 女性的子宮，是時時準備要給胎兒棲止孕育的地方，本月卵子的成熟排出至輸卵管，即表示胎卵已有形成之可能與希望，故在胎卵將到來臨之前，宮內需要一次大規模澈底之清潔運動，同時，舊的宮內膜，是不適於胎卵之著床發育，故舊的剝離脫去，新生新的肥厚粘膜，以歡迎胎卵之到臨，而經前期集中於胎內血管之血，亦為準備供給未來胎卵營養之需，故受孕即此經前變厚之粘膜，亦立即發展變成妊娠期之蜕膜，若卵不受孕，即表示此一次準備已屬徒勞，乃膜粘脫離與血排出體外。

月經與女性生活的浪潮起伏 女性一週間（約二十八日）的生活，與體內活力理智力自治力，受支配於一週間月經的變化，其關係異常密切，試觀下表曲綫，明白顯示每一個婦女其脈搏血壓體溫肌力，肺之呼吸氣量感覺力，消化力，循環器官，與全身體力，均於經前充血期，顯呈一週間的最高點，迨至經血排出期，立即同時下降，顯示成一週間之最低度，不獨上述之脈搏等與全身體力，隨此波浪紋的曲綫而按週起伏，即女性的理智力，自治力，才能，及整個神經機構，亦是符合此波浪紋曲綫而按週起伏，蓋經前充血期，為每一個女性最富於理智力自治力才能之數日，而一到

排經期，即理智力低落，缺少其判別與統制機能，自治力與一切精神體力均較弱，故感情反易衝動，易無故鬱悶，易怒，易無故反覆，故女性一週間之月經變動，影響於其一週間之生活過程甚大，所以欲澈底了解一個女性，應以先行了解其月經變動的動向；同時，在夫婦間姑媳妯娌間，若能充分明瞭其月經影響於彼此一週間肉體精神性情變動，即於家庭細故糾紛，當能彼此諒解避免，於夫婦幸福家庭幸福，當能增進不少；而尤其是關於女職工之人事管理者，女學校教師，對女性此種每週之特殊變動，若能有相當之了解與研究，則於管教方面，都不無小補。

月經的血為流動性，褐色，有微臭，在量少的時候，因雜以黏液，故透明而黏稠，在大量出血的時候，則紅度較強，含有小凝血塊，然正常經血生理上的特性，與普通血液有兩點特殊的分別。

1. 普通流出的血液是能凝結的。但是經血却是不凝結的。因為經血有卵巢性慾分泌素參雜在內，化合成一種化學物質名的抗血凝酶，所以經血是絕對不凝結的，假使經血有凝結的，這就是病理的現象。

2. 普通血液是鮮紅的，但是健康婦女的經血却是暗赤色或棕色的，到最末的一日而是淡紅色的了。

經血在一次經期當中持續排出的分量，處女應為六十克至八十克，婦女應有八十克至一百二十克，經產婦約為一百至一百五十克。

月經來時的困苦，應分為生理與病理兩種。

1. 生理的月經困苦 每一個女性在週期月經來潮期間及前後，此時為其全部生殖器官起一個

生理的正常大變動之時，性慾素刺戟子宮，骨盤內一切臟器靜脈及細血管，尤其是子宮的，均全部充血，宮內膜肥腫剝落，全部血液聚集子宮腔，子宮起一種持續性之收縮浪，將經血迫出宮頸，骨盤內臟器之血管神經，因受到此種生理的壓迫，自不免因而起精神上之變化，與肉體上之困苦，故精神方面比平時改變的；如（輕微的）急燥，煩悶，緊張，興奮，頹喪；內體方面（輕微的）全身倦怠，不思作事，思睡，頭痛頭暈，腹痛，下腹部感覺膨脹不快，輕抽痛，腰酸痛，乳房漲或微痛，食慾不振，四肢酸軟等；以上之輕微性困苦症狀，每一個健康婦女，在經期前後總有感覺到其中一種或數種，若經期中全無以上輕微困苦，身心感覺愉快全無異樣者，在一千個健康婦女中，恐亦找不出二三個，因須精神肉體都極端異常健壯之婦女，始能於此大變動之中，處之泰然而毫無感覺也，此種輕微的困苦，純為生理上必然所致，於受孕與健康都無妨礙，任其自然，謹守月經中正常攝生法，無庸醫治。

2. 病理的月經困苦 精神方面：則重性的急燥，煩悶，沉鬱，緊張，焦慮，興奮，頹喪；肉體方面：惡心，嘔吐，發寒發熱，白帶下痢，月經過多過少，超前落後，腹部小腹或一側絞痛，痙攣痛，抽痛，膨脹鬱痛，腰痛，三叉神經痛，全身過度倦怠，昏沉思睡，頭暈頭痛，乳房脹痛，不思飲食，四肢酸軟或痛，其所以釀成種種痛之原因有二。

A 經血的通路發生病的障礙，欲打通此非生理的障礙而得排出經血，所以子宮須持續起強度劇烈的收縮，各部神經直接或間接因子宮起此種異常的劇烈強度的收縮，感受到一種劇烈壓制，所以釀成上述種種不同的痛的原因之一，故此子宮異位，前屈後屈，宮頸狹窄，子宮腫瘍，及一切內

生殖器的發炎，分泌粘液膠封宮頸口等之所以必然有病理的月經困苦。

B. 異於尋常的充血，卵管宮頸子宮內膜過度充血腫脹，宮粘膜剝離過厲，收縮的強度更須增劇，血管神經受直接間接的過度數量的壓抑，此所以釀成種種不同的痛的原因之二。故內生殖器炎症是增強充血的，雖無分泌物膠封宮口，也難免有此病理的月經困苦。

所以影響於精神方面的，是因神經系統受壓抑，乃間接的影響各種精神方面的異常。在病理的月經困苦，嚴格而言，本不是一個單獨獨立的病，只能算某一個病中的一個症徵症狀而已，然生理月經的困苦與病理月經的困苦，有不少症狀是相同的，假使分以界限，在生理月經的困苦，是比較輕微，經血量與排經期是按規正常。在病理月經的困苦，比較重篤，經血量是過多或過少，排經期超前或落後，所以在生理月經困苦，當然是不須治理，然病理月經困苦，若誤以為生理月經的自然現象，而不去治理，則病情日漸臻劇，前經期中的痛苦延到十數日未去，而後經期又來，痛苦又隨此後經期而續至，終年歲月，陷於困苦顛連之境，生育既然沒有希望，更毫無人生希望和幸福可言，但在病理月經的困苦，而不去治理的最大原因是（a）不明瞭生理的結構和變態。（b）怕羞的禮教所拘束不肯告訴旁人。所以我們在最初的月經來的時候，我們就要將生理的變態切實的去研究，不可怕羞，況且月經是每一個生理上應用的變態，更沒有什麼可羞的事。

二 月經來時的攝養

1. 不能做劇烈的運動 因為月經來潮的當兒，女子生殖器起了高度的變化，所以劇烈的運

動，過勞的操作，都是絕對的應加禁止。否則致使身體疲惫，精神過勞，易引起以外的危害來。反之，也不可久臥睡牀，視同病人！上面曾經說過，月經到底是一種生理的現象，並不是一種病理。日常生活，室內動作，仍可一仍其舊，只要不使身體過勞，精神疲乏就是了。

2. 精神以安靜為主 月經時，除身體變化外，精神亦易於變常，多數女子在月經時的精神，多為沉寂憂鬱。故此時對於精神的攝生，須使其安靜為主，凡一切勞頓或興奮的動作，如：舞蹈，乘車，騎馬，以及宴飲，洗澡等等，都是妨礙身體，傷損精神，應當避忌。睡眠必須充足；性交須絕對禁戒，否則，危險異常！與奮性的小說戲劇，也易引起精神上的激動，亦以禁避觀閱為宜。又此時對於一切勞心費思的煩雜問題，亦須拋開，不宜與之暢談論辯，因為此時女子的理想力和判斷力，也比較簡單些，薄弱些哩。

3. 對於清潔之注意 月經來時的清潔，是最要緊的事項，尤其是生殖器的部位，偶不清潔，即易致病，因此時子宮壁的血管破壞，粘膜的組織損傷，一不小心，為外界的細菌傳入，就要引起腐敗，發炎甚或至於危害身心的疾病來，那是非常的危險。故月經來時對外陰部須弄得十分清潔；每日可以溫水洗二三次；但切忌冷水沐浴全身！即局部的灌注洗滌陰道，也是害多益少。外陰部洗後，就用清潔輕軟的月經帶加以保護，以免血液自由流出，惟濡濕時就要掉換。我國的鄉村女子，及一般無識的舊式女子，對於月經的常識既然缺乏，對於月經來潮時的處置，也不知道注意清潔，視保護陰部吸收血液的月經帶為污穢的物件，往往不是拿粗硬的草紙，就是用污穢的破布來填塞陰道，作為吸收血液之用。這種陋習，非常有害，非常危險；如果這種破布片，或粗草紙上，含有豐

富的細菌時，一旦隨同帶入陰道，傳入體內，就難免不引起局部的炎症，（陰道炎等）全身的病症，（敗血症）來的！就說沒有細菌的話，這種粗硬異常的草紙布片，放在陰部，作為吸收血液的栓塞，於柔軟的陰部組織，亦甚非所宜的啊。故在月經來時，對於吸收血液的塞布，必須採用清潔柔軟的月經帶，既富於吸收的能力，又無細菌的危險。

4. 月經完了的時候，外陰部仍留有污跡，須用潔淨的棉花，浸濕微溫的開水，洗淨為宜。不果陰道內部，除非是醫師認為特殊情形以外，切不可洗滌。

嘗閱美國魯濱遜著之性的知識，（中文譯本上海開明書局出版）主張於經期中勤於向內洗滌陰道，此說錯誤甚大，蓋經期中之經血與分泌液不斷向外排流，其陰道內已有一種自然的清潔作用，且健康婦女之陰道後段及宮頸口與宮內均無有害細菌，而陰道前段與陰道口，即難免有害菌存在，倘加入人工向內灌洗，即不啻將陰道外口之害菌，藉水力灌進陰道內部及宮內，須知宮內在此剝落過程，滿腔傷口，染菌最易，故在經期中應絕對避免向內灌洗陰道，即用消毒藥液，亦不適宜，吸經血之物，當然以消毒棉製成之月經帶最好，惟在吾國社會經濟狀態之下，欲求普遍應用，恐為經濟力所不許，故縱使不得已以紙或舊布為代用品時，其紙與布亦應認真清潔，其最不化錢之清潔及消毒法，即為洗濯與太陽光曝曬。至經期中之性交，尤應絕對禁止，蓋其禍患不獨男生殖器可帶進細菌深入陰道後及宮口，而且能令正在剝離粘膜過程中之子宮出血更多更久及劇痛，故應完全禁止的。

三 發育時期的飲食

一個人自降生到十二歲，是兒童時代，自十三歲到二十歲的過程，便是所謂青春的發育時期，這是最要注意的一個時期，在每個人身體上有一種叫做生殖腺，這生殖腺到了發育的時代，就有一種液體分泌出來，這種液體，就叫內分泌，在女子就是卵液，有了這個內分泌，人的體格就慢慢的長大起來，變作一個大人的模樣。

在青年發育期中，不但身體上要起一種變化，就是聲音也就有變化的，在幼年的時候，聲音很嬌小，而發育後却變成大而粗了，身段就漸漸的苗條起來，很顯的表示着女性的優秀，同時精神上也起變為害羞的終日鬱鬱寡歡。

同時心中免不了要發生幻想，在學校裏，就要聯想到那個同我要好，在心中就慢慢的有了對方的形象，從前有很多的女子，做着埋怨，閨愁等等的詩詞，也就是女性到了青春發育期的一種煩悶的表現。這種空想，對於健康是很有妨礙的，或者很容易成爲一種癆病。

人身的內部，是由許多細胞所結成，而每天的勞動，就是損失很多的細胞，比如走幾步路，說幾句話，或是一舉一回頭，都要損失不知幾千幾萬的細胞。飲食便是製造這些細胞的材料，所以在青春發育期，對於飲食，尤其要注意而不可忽略。

人所需要的飲食，共有五種：1.是蛋白質，這在葷的方面，就是雞蛋，鴨蛋，鵝蛋等，其次是精肉，例如牛肉，豬肉，羊肉等，再其次是乳類。在素的方面是豆，這些都是蛋白質很豐富，滋養

料很充足的東西。2.是脂肪質，如豬油，牛油，豆油，菜油，蘇油，花生油等。這是使人身發生熱力的。譬如人的皮膚上的暖氣，不比那死人的皮肉那樣的冰冷。這種熱的來源，就是人吃下去的脂肪質和吸進去的氧氣，就是這二樣燃燒起來的原因。3.是澱粉質，我們每天所吃的米，麥，菜，山芋等等，凡是可以磨得出粉的都是澱粉質，在我們所需要的食品中，是最為重要的一種，假使不吃的話，就要頭暈眼花，沒有力氣去做事了。4.鹽，鹽裏面含着許多的鐵質，而且無論吃什麼東西，總不能淡吃的，所以他在人生的營養上也很重要的一種。5.是水，水是人生三寶中之一，我們更要注意的發育時候的飲食了。

四 對婦女疾患而引起出血的處置

在婦女的生產中，差不多每年每月總要出血的，如月經，分娩等，但是更有因疾患而不經常的出血的，在這種不經常的出血，而致引起婦女的不健康的危害，那末我們就應該作深切的檢討，而不可一刻的疏忽的。

1. 思春期的出血——思春期以後的月經，是每二十八日或三十日有規期的重復一次，有時僅僅二三期便變來了下次的月經，而且月經的量又非常的多，差不多可以引起生命的危險，又或月經的量雖不怎樣多，而來潮的時候却非常的長，以致延長到十幾天或一月的，這就叫做思春期出血。這有的是由於出血素質，萎黃病等特殊疾病而引起的，有的則由於卵巢作用不完全，卵巢卵瘍，甲狀腺腫，淋巴血體質等。

處治方法，是必須先治原因的疾病，原因不明時，可用卵巢製劑內服或注射，或用那促進血液凝固的（Gaultheria）來內服，或注射，止血劑麥角製劑的注射以及內服腦下垂體製劑等，也可以嘗試的。

2. 子宮內膜炎及子宮實質炎——這是子宮壁內側的黏膜上的疾病，僅只是子宮的入口部份子宮頸管的疾病時，稱爲子宮頸管加答兒；疾病漸漸進入子宮的深部時，稱爲子宮內膜炎。如果放置着不去醫治，結果不只子宮的黏膜，連子宮壁也會被侵害，這就叫做子宮實質炎。這時子宮會腫大，堅硬，而帶有壓痛。內膜和子宮的壁兩者都受侵害時，便成爲出血性「美特羅正地」，正種疾病，非月經期間也會出血，或使月經非常的延長，這叫做「月經多症」。

以上的二種疾病，都有白帶，而且黏膜非常地充血，一受刺激，便得出血，或陷入月經過多的狀態，下腹部時時覺得緊張疼痛。因此常常妨礙了妊娠，即或有妊娠了，也是早期地常習性地成爲流產。原因雖有種種，而淋毒性的爲最多，其次也有由結核菌而來的，此外月經時的不衛生及分娩後的欠修養，讓子宮內侵入種種微菌而發生的也不少。

處治法是要安靜，而且繼續洗滌。重症時須實行內膜搔爬術，將子宮內有病變的黏膜搔去，使其生出新的健全的黏膜。

出血時，可用麥角劑內服或注射。急性的病症，下腹部有劇烈的疼痛，大多數發熱至攝氏三十八九度，有時也達到四十度，這時，要在下腹部置以冰囊使其安靜，那麼，痛和熱都可以除去。

3. 子宮腔部糜爛及「黏膜坡里卜」——子宮口的入口部，常有如莖的東西生出，這叫做「黏

膜披里卜」。因子宮肥厚，而在子宮內外生出突出狀的東西，交接時或洗滌時的刺激，都能使之出血，有時還要腰痛。若成爲月經過多症時，又引起月經痛。這披里卜若長大了，塞住子宮口時，便成爲不妊娠的原因。

處治法以切除披里卜爲最好。不痛也不會癢。出血只須二三日便可以完全止住。又子宮入口周圍的黏膜，因帶下的緣故而糜爛，黏膜剝落，交接之後或身體稍稍動搖便容易出血。頑固的症候，很難醫治。子宮頸管加答兒或子宮內膜炎之類容易帶下的疾病，大抵是併發着這一種病症。

處治法，或用腐蝕藥（碘酒，本醋，硝酸銀）加以腐蝕；或用乾燥藥（Dermato）使其常在乾燥狀態中；或用器械搔除糜爛部份；或用電氣燒灼，使生新的黏膜，種種的方法，因着病的程度而有所不同。注射和內服藥是不很有效的。類似這糜爛的疾病，如子宮癌的初期，梅毒，結核等，而且很易引起出血，其處治法因疾病而異。這糜爛病常會變爲惡性的病，不可不從速處治。

4. 子宮後屈症及子宮後傾症——這是子宮位置異常而生的疾病。子宮後屈症，是由於子宮向後方屈曲，子宮後傾症，是由於子宮全部傾向後方。這常是因爲支持子宮的正常位置的圓韌帶變爲弛緩而起，多半是發生在產後。在妊娠中子宮是糕餅一樣的柔軟，而有加以胎兒的重量，自然子宮會向後方屈曲或偏傾了。其它的如站立工作的人，或持重物的人也常患此病，這是由於腹部的原故。但在處女患者，多半是體質虛弱的人。患此病時，骨盤內常常充血，容易引起子宮內膜炎，白帶很多，很少刺激，也能使子宮出血，也容易發生月經過多或月經痛的症候。又下腹膨脹，腰痛，頭痛，手足冰冷，肩凝等症候也有，有的也成爲不妊娠的原因，即使受胎了，也多半流產，有少數

能引起後屈妊娠子宮嵌頓症而至於喪失生命。

處治法用亞歷山大氏手術，將圓形帶繫緊，這是最適宜的方法。

此外，有用柏薩路姆這一種器械懸在子宮上，以整復後屈症。不過這方法難免遲早再發的。

5. 喇叭管炎（輸卵管炎）——子宮的兩側有喇叭管，能將卵巢裏送來的卵子輸入子宮中故名輸卵管。喇叭管炎即由於這管發腫而生的疾病，沉重時，管內會積入濃汁。這稱為喇叭管發腫。管內積有水液時，稱為喇叭管水腫。

其原因屬於傳染性的，是由於淋菌結核菌及其它梅毒菌而起，其中以淋菌性為最多。這由於子宮腔上行而生的，屬於單純性的，原因是種種的營養障礙，（傳染病，慢性胃腸病）以及種種的刺激（月經時的勞動，性交，外傷等）。染此病時，必很會覺得下腹劇烈疼痛，運動，月經，性交，排便時尤為強烈。有時也發很高的熱，有膿狀的帶下，月經痛，月經過多，子宮出血等。也有伴著頭痛的，有病的側面的下肢，發生牽引似的感覺，喇叭管的兩側都腫脹，時或成爲不妊症。

處治法，對於急性症，將冰囊置於下腹部，很可以減少疼痛，腫脹也能很快的消去。消炎劑的注射，也是最適當的。對於慢性症，用膠球，熱性鹽洗滌，熱線照射，溫泉療法，壓迫療法，熱氣療法。對淋毒性的，自然「瓦克清」是必要的。以上的方法，仍不能奏效時，則必須開腹將有病的喇叭管切除。

6. 子宮附屬器炎——這病的症狀很像喇叭管炎，患病的部位，也是喇叭管和卵巢一起腫脹，即喇叭管和卵巢炎同時併發，故原因和處治法與喇叭管略同。

當然，如果是重症，一定有膿分，病勢漸漸增進時，會發生骨盤結締組織炎（子宮週圍炎），骨盤腹膜炎（子宮外膜炎）等很重的病症。原因有種種，有從種種慢性全身病而來，如脂肪過多症，糖尿病等；也有由腸窠挾斯，虎列拉，敗血症等而起。這疾病的特徵，仍然有激烈的下腹痛，發熱至攝氏三十八九度或昇得更高一點，也有嘔吐，頭痛，腰痛的情形，有時也出很多量的血。

處治法，在疼痛部置以冰囊，注射消炎劑，出血時，用麥角劑，血液凝閉劑，內服或注射。

7. 卵巢機能障礙的子宮出血——卵巢的機能遲鈍時，常惹起子宮出血。原因有時是全然不明，但在急性病症如肋膜炎，盲腸炎，窠挾斯等之後，很容易惹起卵巢機能的障礙。這多半在子宮發育不良或發育不全，或子宮萎縮的時候發生。

處治法，用卵巢製劑，腦下垂體越幾斯，甲狀腺製劑的內服及注射，最為有效。

8. 更年期出血（閉經期出血）——婦女到四十五六歲，月經大抵都要閉止了。在這時，有的會發生很劇的子宮出血。

處治法，在出血很劇時，用冰囊冷却，麥角劑，卵巢製劑，腦下垂體越幾斯的內服和注射也可用。

9. 子宮筋腫——這種是子宮生出瘤來的病症，呈緊硬的球狀，大小也有種種不同，大的有如一個大人的頭，有的是生在子宮的內側部分（黏膜下性筋腫），有的是生在子宮肌肉之中，（簡質性筋腫），有的是生在子宮的外側（漿膜下性筋腫）。

這種病，大抵是因體質而來的，其它的原因沒有的。患者多半是三十五歲乃至四十五歲富於脂

勝性的未產婦，或小孩子少的人，年輕人很少患的。因之既能成不妊症，也易於流產。主要的病狀，是子宮出血及月經過多，月經時期的非常延長，八日以至十日，有的繼續到二十多日，出血量也比普通的月經多過三四倍，有時在非月經時又出血了，身體引起貧血症來，這大抵是子宮筋腫。有的在月經時下腹部劇痛，下腹部膨脹，感覺像受了壓迫似的。因此，會引起胃腸障礙，循環呼吸障礙及排尿障礙等症。有時，腳腫，腰部感覺如神經痛似的疼痛，本病最容易冒犯心臟，會成爲筋腫心臟。這種病，身體就一天一天的弱下去了。

處治法，在早期就用子宮腫上部切斷術。或施子宮全摘出術，要緊的是將瘤的部分去除，瘤邊極小的時候，也可以用X光照射治療。出血的治法，是使病人安靜，下腹部置以冰囊，應用麥角劑腦下垂體越幾斯食鹽水葡萄糖的注射，及血液輸送等。

10 子宮癌——這種病是世界間最可怕的所謂「流白血」病症，有的發生在子宮的腔部（入口的部分），有的發生在子宮體內（深內的部分），以腔部（子宮空腔癌）發生的爲多。患時，子宮的入口，看去好像潰爛，一觸着就會出血。有時腫直侵入子宮癌部，像一個穴洞的樣子，最初時是和普通的癌部糜爛難見分別。五十歲以上，小孩產得多的人患這病的最多。

症狀最初下帶非常的多，附有白色或膿性，早晚見血，其次就成有茶色（咖啡色）一樣的下帶，終於癌的部分破爛腐敗發散一種特別的臭氣，其間常常的子宮出血，成了高度的貧血時，再遇大出血，就要陷於非常危險的狀態。

身體漸漸的衰弱，因爲骨盤神經受壓迫，致常常腰疼及腹疼，而進迫膀胱，於是小便頻數，終

至成了膀胱破裂直腸破裂的樣子，一日比一日衰弱，漸漸地，就一命嗚呼。

處治法，早期就施用開腹術，根本的將子宮全部摘出，接着再用X光照射線以防復發，至爲緊要，不然稍爲遲緩，就難免生命不保。遇有不能施手術的場合，就須用X光線照射線或放射的治療法。出血時可用冰囊置其下腹部，以麥角劑及海碘方藥布用鹽栓塞及過猛酸加里液，來沙而，過酸化水素水，石炭酸水等洗滌陰部。疼痛時，就用溫濕布及鎮痛劑。

11 子宮惡性脈絡膜上皮腫——此種疾病，原因不明；但對於分娩，葡萄狀鬼胎流產等有密切關係，多數是常在葡萄狀鬼胎分娩之後發生。腫處從櫻桃大至人頭大不等，是極脆弱而易出血的腫瘍。出血時期在分娩後馬上引起的，有經過一月乃至幾月，甚至於更遲一點的在二三年後，仍有不規則的持續性的出血。出血量普通都是很多，極頑固而不能止住，漸漸貧血增加，直到死亡。

處治法，應該早實行子宮全部剔除術。

第五章 怎樣保持你的青春

一 健康美的實踐

「美」，完全是生理勃發中的一個神祕的表示。人體的「美」完全是細胞組織的關係，在從前的女性，都用胭脂花粉來裝飾的，現在女性的解放以來，那末我們更要清潔，強健，與學識豐富來代表時代的健康美。

我們在這二十世紀中，總算已是脫離了封建社會了。但女性爲什麼却始終站在做異性奴隸和玩物的地位呢？因女性仍以容貌的美作爲主要條件，尤其是一般都市中的女子，因爲職業而同時也增加了她們的美容熱。——在兩性的結合上，女性的容貌美也依然是一個最大的要件。就是女學生們，也好像以爲畫眉，燙髮，塗脂抹粉等，在選擇配偶和尋求職業上，是比一張畢業證書還重要的。

「美」是一個崇高的名詞，是應該徵追的。但是，在藝術上所崇敬的值得追求的，乃是天然的健美，而不是虛偽粉飾的美。

更有，「瘦怯怯的身軀，削肩細腰，纖手不胸，」這種嬌軟無力，嫵娜娉婷的姿態，能算是美嗎？啊！這祇是一種「病態」，祇是一種「奴隸美」。在我國古代，每逢描寫女性的姿態時，總是用什麼「弱不勝衣」「弱不禁風」……等的字句；差不多希望每個女性都有「西子捧心」之狀；而女性自己呢？也果然去把自己訓練成種種「病態」，譬如將腳裹小以爲是合於美的條件了。殊不知這實在中了男子束縛的鬼計，他們要想永遠將女性壓迫，玩弄，便有意把嬌軟「無力」，「弱」不勝衣，……等，定作美的條件，使女性個個都養成「無力」，「弱」，於是女性便都成了病態，沒有勇氣和力量再向他們反抗而永遠做他們的奴隸了？所以這種病態美，祇能算是「奴隸美」，而非真正的美。

依據科學的發現，「陽光」是增加人體膚色美的一大要素，會把蒼白的皮膚塗上一層豔紅的色澤。還有，適度的運動和勞作，也會使人體各部的肌肉器官在良好的狀態下發育起來，而構成

「健康的美」，「合理的美」，也就是「真正的美」！

前面已略說了一些「健康美」，和「病態美」的關係，現在是要說怎樣去實踐，來保持我們寶貴的青春了。健康美的實踐，簡單的說健康就是裝飾天然的美，健康不但可以增進美態，更於事業上，處世上是佔重大的地位，幸請注意。

我國自從參加世界運動會而失敗，都已感覺體育的重要，所以當時提倡體育的聲浪都非常的沸騰，但是這是一時外感的興奮，為時是不久的，所以我們就應該切實的認識體育的主旨，要將體育當人們的生活中的一種生動的原素，是為整個民族強健與生存的提倡。

女子是民族的一份子，國家興亡，民族的盛衰，女子是要共同負責的。所以在現在國家到了這般地部的時候，民族的精神已現出這樣的狀態，我們再不要做什麼窈窕淑女，或良妻賢母了，應該做一種為民族復興的工作，作有力的推動，不要單靠美態來動人的憐惜。現在我們將體育關於人生舉些例吧：

1. 體育是人生機能訓練；
2. 體育是助長德知致美的教育活動；
3. 體育是充裕人類的生命力量；
4. 體育是能發奮個人的意志；
5. 體育有民族健康的遺傳的威權；
6. 體育能增進人類的生產力量；

7. 體育可以充足人類的熱情；
 8. 體育是人類幸福的源泉；
 9. 體育可所增強人的健康；
 - 10 體育就是健康美的實踐。
- 上面既知道體育關於人生的重要，那末就更應該有下列的條件去實行。
1. 應認識體育與一生的重要；
 2. 應知道保護健康的常識；
 3. 應嚴守健康條例；
 4. 應有遠觀的精神；
 5. 應有運動的興趣；
 6. 對疾病應有預防的方法；
 7. 應有愉快的精力來充足家庭生活；
 8. 對於人體姿勢應當隨時矯正；
 9. 要以健康觀念來作健康美的觀念；
 - 10 對於社會各種活動，盡量參加；；
 - 11 對於郊外生活，應發生興趣；
 - 12 育養兒童，應隨時送往郊外遊覽；

- 13 應戒一切的不良嗜好；
 - 14 衣服鞋履力求適合寬暢；
 - 15 要有合羣的精神；
 - 16 要有生動的氣概。
- 假使的確能有健康的身體，堅實的肌肉，使天然充分發育起來而臻至健康的美，那也就是真正的美，你看幾個運動家，紅潤的臉，黧黑的臂，是多麼的美麗呢？

二 關於心理生理的美容

所謂心理的美容，確實是一件對女性很重要的條件，牠不但能使人返老還童，而且還可延壽却病呢？

憂愁和快樂的分別，這都是誰都知道的，因為憂愁能使很快的在青春美麗的容顏的額上添了幾道可憎的縐紋。窮人要比富人老得快，這就是一個明例，反之快樂能使身體血液的調和，而使美麗的細胞得有持養。然而憂愁與快樂，也不是完全是處於貧富階級的，是看各人的心理，是樂觀抑是悲觀，在悲觀的人，「多愁善病」，在樂觀的人「春風滿面」，所以我們在美容應該特別注意的是心理的樂觀。

在生理方面就是空氣和太陽。

空氣與日光獲得的代價——誰都知道，空氣是人們一分一秒鐘都不可缺少的珍寶；但是恐怕很

少有人知道或記得它是美容上一件關係很大的化妝原料吧！在同一勞苦下的一個礦工的面色總不會比一個農夫的好看些，在一樣有生命的美艷的花兒，和翠麗的草兒，是生在空曠的園圃和野地裏，總要比生長在陰窒的室內來得茂盛的，這便是兩個很好的例子。那末，我們爲什麼不注意而忘却了這件寶貝呢？日光與新鮮的空氣同樣的重要，因爲它不僅供給我們以光和熱的應用；它的紫外線裏有養生素，可以使我們的面色變爲健而美的。

促進血液的流行的運動——朋友！鮮紅的唇，玫瑰的面頰，烏雲般的髮，晶瑩瑩的眼，多麼可愛啊，它們是什麼？它們全部是血——活潑運行的血液，操持了它們全部之美的鎖鑰。愛美的婦女們，多多的運動吧，因爲，只有運動可以促進血液的流行，增加你們活潑自然的美！

調養消化的機能——消化不良，就是營養不足的疾病，營養既已不足，生活的原料就不夠，那裏去尋得「美」的資源呢？「美」是生活的富餘啊。請你們注意你們的「新陳代謝」的作用吧！不然，非但營養不良，一切胃腸病都要連袂而來，其影響於血液與肌膚的害處，便將一齊出動的，那實在是「美容」上一個最大的敵人！

總之每日晨夕，在鮮潔的空氣中，行深呼吸是對肌膚雪白都很有益處的。

三 睡眠是人生的大關節

從現在的生活中，尤其是高壓度的生活中，精神的消磨，更是十分的厲害，我們白天所損失的精神必須要靠晚間的睡眠，來培養日間所耗費的精神，更需要充分的睡眠的。

睡眠是身體「全部細胞新陳代謝，暫時停止各器官的工作，清理內部」的時候，睡眠時的人肌肉鬆弛，心跳得緩慢，血壓降低，體溫減退，呼吸的次數亦要比醒的時候來得少，消化的器官也都休息，腦筋的活動，大部份也都停止，所以在再造更新的作用發生準備第二天再開始工作。假使睡眠的時間仍不充足，致身體無從復原日間的消耗，而第二天開始工作的時候，各器官都沒有充分的準備，以致慌張倉卒的從事，工作就提不起精神，精神一萎頓，病魔將隨之而入。

我們每天所需要的睡眠，是要看各人的體格，年齡，氣候，和所作的事而言的，用神經的人和操用腦力的人，要比用苦力的人睡眠的時間要比較多一些，冬季是要比夏季要多睡一些。

在現在社會的人都以夜為日以日為夜，任意剝奪睡眠，以致各部的器官不能充分復原，結果人的身體，日見羸弱，而黃肌瘦，累累皆是，所以我們要自然的美容，要保持美麗的青春，應當從根本着手。

凡世界的最玄妙的事是自然，假使一個人能不違反自然，所得的益處一定是要比日常講究衛生的人來得容易。在睡眠的範圍來講，我們覺得身體疲勞，就應充分的去補充不足，假使一醒滑，我們就趕快起來，不可懶惰延遲，尤其在春天，我們往往也有一種不做事的吃力。這種現象，完全是腦力的反應，我們就應該努力矯正。使人生是有充分的精神，強健的體魄來增加健康美的原素。

同時我們更要明白下列的睡眠時間，來實行。

年	所需睡眠時間	應在何時安睡
嬰孩	十五至二十小時	晚六時或七時

四至七歲	十二小時	晚七時或八時
八至十一歲	十一小時	晚八時或八時半
十二至十四歲	十小時	晚八時半或九時
十五至十八歲	九小時	晚九時或九時半
成人	八至九小時	晚九時或十時

雖然也有很充分的睡覺，而仍覺得精疲力憊，這是睡眠環境的不良，和生活的錯誤了，或身體有失常的地方，因為在忙碌的生活，往往是使人有患失眠的可能，所以我在保持青春的實踐來講，睡眠確是人生的大關節。

四 鍛鍊思想的衛生

我們整個的身體裏，要算腦是一個總司令，在每一個器官上的微細的神，而聯繫在每根肌肉上，那就是腦是個用以指揮全身的總司令部，腦發命令，大家一致服從，我們的理智，情感，和一切有意識的動作，莫不是由腦來指揮的，連許多不受我們理智管束的機能，如出汗，消化，排洩，心跳等等，也都由腦的交感的神經操縱。那末人的思想如何，他的為人也何如，思想的習慣斷定品格的傾向。品格的傾向斷定命運。那末思想又是何等的重要。

人的腦經如同工廠一樣，造出來的思想產品。如果有優良的原料和精巧認真的技術，譬如我們的材料是好書，好音樂，好友伴，好環境來供給腦經，再加工的練習準確思想的技術，當然出品是

高超優越了。但我們若把粗劣的原料——如衝動情感的小說，使人墮落的畫片，下等的無線電節目，逗動卑下思想的音樂，無價值的伙伴，惡劣的環境——塞到腦經裏去，出品當然也是下等的。

所以在健全的腦經，是要用純潔的思想來適應任何環境的，能解決各種難題，用準確的計劃去應付人生的一切，使腦經中能製造出很好的思想，而不致使身體的墮落。健全的腦經是需要操練的。「空閒的腦經是魔鬼的工場」腦經的失業，所以比生計的失業的更危險。他的最高教育，並不單單的事實，規則和數目裝在我們頭裏，要教我們來想，增加我們的注意力，而生產新的事業，新的學識，在這種的訓練，應當一生繼續不停，因為腦經是愈用愈銳的，我們將怎樣鍛鍊方面作一個淺略的告知。

1. 遇事要樂觀 在現在抱悲觀主義的人在社會上實在不在少數，結果使整個的有為的精神而淪陷而萎靡的不振，事事失敗，樂觀是雖然已遇到了困難，乃用力的去戰勝困難，是不讓困難來戰勝我們的，所以我們有了樂觀的信念，快樂的心緒，不但吃下去的東西容易消化，睡到床上即能熟睡，而且能使所做的事，增起趣味，而達到成功。

2. 鄭重應付事實 在我們遇到一個難題目的時候，先要鄭重的去考慮，從各方面即刻開始研究，待腦經確實決定以後，就要照原定的計劃去做，而不要一日三變。

3. 用準確的眼光來觀察人生 人生是每天要遭遇許多大小事情的，我們對於每件事的性質和關係的認識。在有人說話衝撞了我的時候，那末我就應該切實的想一想，我與他的成敗是有沒有什麼關係的。我們的精神和光陰，是不是用在這種無謂的消耗的。腦經的訓練，體格的增強，慈善胸

懷的養成，永生事業的追求，所以人生的大問題，是我們所應當用全力去注意的。

有些人歡喜追憶過去，有些人歡喜打算將來，但最要緊的，還是目前。對於過去，我們不必懊喪，對於未來，我們應用計劃和希望，但是對於現在，我們就應當努力了。固然我們可以從過去的事實上學得來的教訓來定將來的計劃，但是不要讓將來的計劃，阻礙你現在的成功。所以一天的事，必須一天努力，必須一天做完。這樣我們若能養成每天努力為本日而生存的習慣，這習慣就是最大的補藥是能促成腦經和體格的健全。

第六章 怎樣去支配你青春的環境

一 青年學生的責任是什麼

我們為知識而讀書，這句在理想上看來，當然是對的，但是知識以外還有一個生活，還有一個職責呢，我們雖然是女子，但是決不是只做個良母賢妻就算是盡了人生的責任，在高喊解放婦女的聲浪中，男子盡什麼責任，我們女子就亦應該去站在同一條線上去做一樣應盡的責任，生活的意義和方式，都是以生活的社會的繁雜景象的錯綜關係而確立而轉移的，所以我們想要生存於現代時的洪流中，這至少對於現代有個相當的認識。

中國的命運，在雅片戰爭以後，資本帝國主義的風馳電掣的席捲而來，而向我們施其沒有限制的侵略與壓迫，破壞了我國的政治。更破壞了我國的經濟，使我們民族資本的發展，而陷於極度的

枯窘中。

在這時代中的青年學生們本身上。在客觀方面講，當然是脫離不了被資本家帝國主義的壓迫的，而在許多痛苦的羅網中輾轉徘徊，無路可走。在主觀的心理方面，因為在社會污染較少，思想比較純潔；同時受了新思潮的灌輸；對於時代的矛盾和罪惡，或能有相當的瞭解。並且都在生命力旺盛的時候，有一股活力瀾漫的在內部，因此感情是特別的充盈和激昂，是富有破壞與創造的能力的。

現在，對於青年學生的特性，已很明顯有了個分析，那麼，我們就應該認識青年學生要怎麼的去運用那特性來對付這時代的了。也就是要我們青年的學生怎樣來共同負起這個責任！

資本帝國主義，雖然它的勢力還是存在着，並且充塞籠罩了整個的大時代，統治了整個的大時代，但是我們要決不讓它生存在我們的環境裏，而我們也不願求久處在他們直接或間接所造成的罪惡的爪牙下而度着痛苦的生活，因為它們是循着歷史的軌道而來的，所以這祇是歷史的社會的進化過程中的一個階段而已，是決不會求恆存在的。但同時，由於自然演進的結果，也就是歷史的必然的軌道要走到那一個目的地，資本帝國主義，必然也要因它消失了歷史的使命而崩潰。

但是，我們却不可以等待着它自己的絕滅，而我們應該用了人爲的努力，去造成它的死亡，促進它早日死亡，來解除我們的痛苦，來建設未來的新時代，而造成人類歷史上一種進步，更有力的進化方式。所以在這充滿着資本帝國主義勢力下的社會裏，唯一急切的需要，就是用人爲的努力來革命。因此多難建國却是時代唯一的需要，也就是大時代的青年男女學生的唯一的責任。

所以我前面說青年學生在思想上，對於舊時代的罪惡，醜態，已有純潔而清晰的認識瞭解；在感情上，對於破壞和創造一種事業，有了強旺而熱烈的衝動；這豈非在主觀方面，已有了走向革命的可能性嗎？同時，在社會上給與了青年學生種種的困難，壓迫和苦痛，這更無異在客觀方面說明了社會與時代本身有革命的必要性的多難建國。這樣看來，不論在主觀方面和客觀方面，都已產生了「革命」的傾向，「革命」的必然性；如此青年男女學生既是時代的先鋒，時代的前驅，社會的主人，那就應當負起這非常期間的多難建國的革命的責任來。

我們既然有機會的求學，我們既然要求同男子一樣的平等，什麼解放運動，參政運動，更都應該從實際去實踐，在現在國家多事的時候，民族生死的關頭，也就是我們解放，參政，的最多機會的時候。所以一方面認清多難建國的立場，一方面去努力充實自己的知識和技能，到後也就是讀書的最後的目的，是為知識，技能，對人接物，而去担任男子一樣的非常時期的奮鬥工作，而切實的負起責任來幹。

二 戀愛是你所需要的嗎

戀愛這二個字一時代的過程中也可說是值得人們很深切的追念和認識了，戀愛是人生的開始之前的一盞明燈，是一件很神聖高尚的舉動，因為造化的自然，在兩個異性的到了性成熟的時候，而發出一種性需要上的追求，在飛禽走獸中牡牝追逐，就是一個明例。

飛禽走獸是如此，昆蟲子又是如此，何況人是萬物之靈呢！但是因為人是萬物之靈，所以性

知識方面的追逐，也決不能像飛禽走獸的隨便結合了，因此就有夫妻制度的產生，而在從前專制封建時代的夫妻制度下女子却被處於寶貴的商品了，所以再進一步的解決，也就是男女平等，社交公開而戀愛的需要也應時而生，但是不幸處在新陳交代的時候與理智與情感衝突的關係，竟陷戀愛於卑污的行爲，而呈現一種矛盾的現狀。

戀愛，是指不負法律上所謂義務和責任的男女間所生的愛的現象而言的，也就是沒有夫婦的關係的。戀愛的發生，是兩性間在接觸時各因對方的任何某一點激動了自己，彼此先呈現仰慕追求的互相吸引的狀態，然後在各個心靈中起了一種神妙莫測的情緒的反應，這情緒就叫愛情。愛情在男女間互因上的作用，便有了不可異議的麻醉力和妙智力，發出同情，同感的吸引。同時純潔，坦白，熱烈地把生命內所有的一切都呈獻出來，彼此的靈魂被一種力的吸引而結合在一起，而不能分析。「大家更都缺乏理智的批判」。此時真有一種不能估計其價值的，也非文字所能描寫和形容，及語言所能表示其神妙之味，這就是所謂戀愛。

但是戀愛和愛情的分別，更有許多不同的地方，譬如父母兄弟朋友間的一切的愛情，就是已結婚過的夫婦間的愛情，雖然同樣是出於愛和情，但却不能稱爲戀愛的。更有許多人說「愛情」是「盲目」的，就是我在上面，也說過一句「大家缺乏理智的批判」；這話雖然有相當道理，但並不是整個的戀愛時期是如此的。因此我們可以把戀愛分成兩個時期來說；第一時期是「初戀」，第二時期是熱戀。在初戀時期內，不過是雙方在開始相愛，理智尙還存在，到了「熱戀」時期，這時理智才真的完全泯滅，愛情也可算是盲目的了！

所以戀愛的需要來講，戀愛固然是一種生活，而並不是完全是戀愛。也就是說，戀愛固然是需要，但我們所需要的不單是戀愛。戀愛更是至尊無上的主義，但不可像一根朽木一樣的不懂戀愛，但更不可像飛蛾投燈的去玩弄戀愛，所以我們只能做戀愛的主人，却不可做戀愛的奴隸。

所以女性在第一時期乘理智尚存在的時候運用理智去鑑別考察，雖然對於男性的態度是不能如何淡淡，但頭腦總須冷靜，用精密的眼光，謹慎地去詳審對方的一切，因為大部分的男子。是借著戀愛的幌子而找求女性來解決他性慾的飢渴，他們當然是並不懂什麼叫做「情」和「愛」！所以女性在這時應該知道自己被愛的原因，是否對方為自己容貌的美麗，或別的物質條件，不要輕易受誘惑！

雖然，有些男子，在愛了一個女性後，因情的熱烈而向女性特別的尊重，或竟頭完全犧牲他自己的性志。但是他們有時竟會利用女性的弱點，或用甘言蜜語，慫恿奉承，來誑誘女性，而遂其卑污的虛偽的目的。所以女性應在這時，從各種細小之處，以及有意無意之間去當心他的舉止言談，以求洞悉他是否為愛所驅使！切不可一時以為對方待我還不差，便認為他是真實的，而將自己的心也給與他了！

其次我們再關於戀愛對人生的需要上來講。

1. 戀愛與肉慾的關係 大多數的人，他們所說的戀愛，簡直是慾欲而已！這種根本就不能稱為戀愛。希望得到慾欲而來戀愛，這是很危險的，而又最易使人變為墮落的事，須知戀愛的發生，是求異往同情的表現，本精神而互相慰其心靈，它的本質是最純的。

2. 戀愛與精神的調劑 一個人的生活，終日因工作或埋頭於學科上的工作的，我們因精神的枯燥，做事的乏味，而處於這種單調的生活下，正需要神聖高尚不能泯滅的精神來調劑安慰那苦渴的心靈。

3. 戀愛對學業的促進 在我們求學的時代中，有些人以為與學業的進展上是有妨礙的，但是這却很不對，因為求學是求學，戀愛是戀愛，更不能說爲了求學連遊戲都不可以了，須知我們整日辛辛苦求學，而得到一些精神的調和，而反能使我們工作的退步，無論何人是不相信的，戀愛不但可以得到精神的調劑和心靈的安慰，更可以增加我們的氣力，改變單調的生活。

4. 戀愛是尊重人格的高尚 我們知道，戀愛能使兩性互相勉勵地努力他倆的前途；發揚自我犧牲的情性，而因為要求對方的愛慕和尊敬，便自己修養本身檢點其行爲了。就是個人的幸福和社會的進展上與戀愛也有關係，在青年男女發生戀愛時，他們是怎樣地發出他們新的靈感和策劃呢？由此他們必經過一番神聖戀的陶冶，成爲一個優雅的情感，美滿高尚人格的人；而他們你和我所互相愛的人格與人類之創造和養育上有很大的影響。所以，「戀愛的結果足以培養社會的道德。」同樣他們能够履行他們戀愛的義務，也就必能履行其他一切的義務了。

總而言之，戀愛是不靠熱情的表現，是靠理智和誠實的忍耐，要除去一切不正當的觀念，假使一味狂戀，不認識戀愛的真諦，那末一到情冷和情感冰結的時候，愛情就破裂了，也就是將患不可藥救的狂戀症了。

三 對初戀時及四面環境的注意

在我們和男子第一次和他談愛，這就叫做初戀，在這個時候應該怎樣去應付追求的異性，那我們就應該要深切的認識了。

凡是開始與對方談戀愛的時候，第一要鎮靜的態度，因為鎮靜既能壓下自己的情的狂張，又能窺破對方的虛偽真假。第二要謹慎，因為戀愛比較交朋友還要困難，更加重要，一個人都知道交朋友是要很謹慎的，但是戀愛既比交朋友還難，那末戀愛的時候就更應謹慎，尤其是在初戀的時候，因為，謹慎便不易為惡人所欺，也不易陷入絕境。第三不可輕狂：一般的男性，常誤認女子的一舉一動為愛的表示，譬如對他一笑，他們會想入非非，以為你允許什麼？所以和男性戀愛的時候，態度應該莊重，切不可有些微的輕狂。第四不能心急：情之所至，勢如奔馬。在初戀時，大都恨不得快些成為眷屬，這是很危險的，若能再三考慮，從緩計議，而探出了對方的底細，則結果必定美滿。第五不可盡信：一般男性，每喜在女人面前「大吹法螺」，說諂媚的話，以討好女人。這些話有許多是假的，決不可盡信。

但是要更明白的就是社會的畸形情形，在這萬惡的社會裏，隨便那一處都有惡人來引誘我們，最容易看見的就是美貌的惡少，和有銅錢的少爺，他們隨時都會來向女性們假獻殷勤，貫輸甜蜜的話兒，更或冒充一位有為的大學生，和一班西裝革履的偽善的假君子，他們能夠利用我們的缺點，能夠抓住我們的悲哀，來迎合心理來談新名詞，假使你一入他們的彀中，那末很危險的受其愚弄

了，但是這是直接的，更有那間接的，使人更可怕，更難防備，使我們毫無知覺的便入了他的彀中，並且使你沒有方法可以避開，同時更能瞞過你的家長，他們是用什麼方法呢？他用金錢去利用你四周的小姊妹，她們會迎合我們的母親而和我們格外接近，她是會和我們的兄弟假親熱而來和我們格外要好？她們會因爲一點瑣事常跑到我們家裏來坐；有時來招我們到公園去遊玩，而却暗中約好了異性來侮辱我們，他們或約我們到公司去買東西，而介紹我們坐上惡少的汽車，或是約我們去看電影，請我們吃茶點，使我們日與惡魔接近，而至於墮落。

總之，她們會用種種的妙法來引誘我們，來陷害我們。而使我們吃到這種虧以後，像啞子吃黃連而說不出來。

所以我說在初戀的時候，須要切實的認識自己四周的環境，縝密去探測對方，對方的愛情，對方的愛我，是有什麼目的或理由，他們是對我絕對是有無條件的，始知現在因法律上的離婚關係，都假借名義來始亂終棄，但是我們在戀愛的過程中，切忌發生肉體，假使發生肉體關係，不但失却戀愛的價值，而將來的結婚必不能感到是美滿，或竟未訂婚而目的已達而拋棄了。

四 要很縝密的去分析電影與小說

我們除了飲食，睡眠，工作以外，要求生活的調劑，當然是有正當的娛樂，除了飲食，工作和睡眠外，因爲娛樂也是我們人生在日常所不能少的一種生活方式。正和一架機器運動後，必需休息，以免變成損壞等事端一般的。

大時代的人們，更免不了要尋取一些「娛樂」來調劑生活的枯燥。在我們最普遍的娛樂，當然是「看電影」。

可是我們必須知道，進電影院去實在等於進學校去一樣。不過在學校裏有道貌岸然的舍監先生，有于思于思的國文教師，有帶近視眼鏡的數學教師，……這些人祇能够指示我們公式般的定例，祇能增進我們理想中的知識。而電影院呢？那些在銀幕上的教師，却是能够發現理想中的事實，和世界一世民俗風景，希罕動物，但是一件事的發明應世，必定有利害的關係的，不過利多或害少，與害多與利少的分別，假使有畸形的利害，我們的分析尙易，最難的就利害平均。電影就這樣，不過電影的害，完全是投機者一時的利用，用卑污的心理，來迎合社會一般墮落的客觀心理，他們就能教導我們青春的快樂，戀愛的快樂，以及其他一切的小玩意，像接吻一類的方式。超出理想範圍的成功——一切的首目行動，結果使我們常常所憧憬着，而意志薄弱的人，甚致於迷惑其理想而去實踐，於是，力量就非常的廣大了。

小姐們！別迷惑啊！電影裏的事情，——正像小說裏的事情，——當是聰敏而狡猾的編劇者，導演者與演員們所合作成功的 Trick，而那些 Trick，除了值得你們暫時破顏一笑之外，是不值得你們去思量，去模擬的。

從前面說的電影利害的關係外，我就附帶來敘述一些小說反應的選擇。我們在學校裏讀書，是不能單靠學校課本才能够增進我們知識的，所以我們隨時都要有課外的讀本來輔助學校課本的不足。現在我是僅闡小說方面的影響開列如下：

1. 紅樓夢，在社會家庭中是佔有雄偉的勢力的，牠的文字，結構確實是很值得一讀，但是它的反應力很大，我所要勸告諸位，如讀過以後，千萬不要以林黛玉的嬌態來做典型。

2. 在許多談愛情的時候，往往有一種愛情小說上所描寫的反應，我們應該知道，小說是小說，而不是事實，牠完全是作家理想中的虛構，切不可盡信這一類小說，而受小說的欺騙與誘惑而失去自己的判斷的智識力，我們要避免這種的危機，就要很精細去分析其作者的原理和虛構的背景。

3. 讀性愛的小說，容易使意志動搖，而將自己的智慧，被其蒙蔽，結果將來難免要被囚於不能自拔的桎梏。

4. 在環境不良的時候，切忌讀悲哀的小說，及含有刺激性的一切讀物，因為本身的遭遇已經滄桑憤懣，倘再一受激盪，如此心志也更受其振盪，或將受哀情小說中同樣的影響。

其實以上都指意志薄弱，和處世不深的人而講的，但是女子在現在教育尚未十分普及的時候，女子往往只讀一二年書，而靠自學的進步，稍為能看一看通俗的小說，這時候所得的影響却是非常重大。差不多這一本小說看完以後，就有這一部的典型人物堅固的印在腦部，而將來一切的行動，亦將以典型人物為標準了，所以在處世未深，不知人情世故的人。對於小說的選擇，更須切實的認識，但是社會上更有一種迎合心理的編者，書的封面，目錄的安排，都覺得冠冕堂皇內容一定是很豐富的，但是結果，語不歸題，胡亂的說了一大篇，却使購買的人失了很大的希望，像這種不經意的受騙，那末我們更應該選擇出版者的目的和作者的學識了。

第七章 怎樣應付追求你的男性

一 男性是玩物嗎？

女性在數千年歷迫下都是處於男子的玩物條件下的，自從女性解放以來，竟有許多社會的交際花，將戀愛的當作遊藝的場子，把男子來當玩物，恣意所欲，弄得三角戀愛，多角戀愛的種種悲劇的發生。這種謬誤的心理，結果男子雖然被玩弄，而自己的本身呢？也必是在不可開交的時候，同歸於盡。

男女是不等，女子的玩物地位既努力求解放而得到自由地位，就不應該再去玩弄男子，因此我借男性是玩物嗎的題目，先說一些開場白，以後再談男子對女子的手段，女子對男子的心理，以及將來雙方在談戀愛的時候應當的認識。

男性愛着女性時，往往爲了女性而不顧情的揮霍金錢，衣料，化妝品，吃喝，遊玩，而處處顯出他的慷慨他的富有；但是女性決不可因此欣喜，以爲他這舉動是爲了「愛」自己而發的；要知道他這種的舉動正是在引起你的虛榮，博取你的歡心，所以不能說完全是真的愛你的，——並且，女性也不能因一個男子富有金錢而去愛他；假使把自己高貴純潔的「愛情」去換取金錢，這簡直成了「商業」，那還不是與從前專制的賣買制度一樣嗎？這種戀愛自然也是污濁的了！

當然，女性要一個「美」的男子來作戀人的，但決不能單以「美貌」來作爲「愛」的目的。祇

以色感為主體的愛，也非純真的愛——除了「美貌」外，還具備其他精神的，體的，內在的美的，才是最好的戀人！

很多人說，戀愛是須「靈肉一致」，其實這話，完全是不對的。女性如果很容易的就為愛人呈獻了肉體，一定會因此就會使戀愛反而日趨淡薄。因為使男子最後的希望都實現了，他便會覺得並無再足以依戀之處，於是他的愛也就動搖了！

所以愛情先要瞭解，對於男子們的思想，學問人格，希望，嗜好，脾氣，性格，都要探尋出來而去深刻的認識，他的一切思想行為，是不是與自己相吻合，或有什麼地方的衝突。

如果在熱烈的戀愛當中，突然覺得對方似乎有感情變動的狀態；爲了要使戀愛不至破裂，就要想是否是因了什麼阻礙，或是自己有什麼不能使他滿意的地方，那末便該努力的使自己改善，進步，以求與對方仍諧和共鳴，不致有破裂的不幸。

最好，要給對方以相當的自由，不要太束縛愛人的意見。因爲「一致」這話，事實上是很難做到的。如果你處處定要愛人贊成你的意見，強求對方的同意，往往會由此發生不幸，因男子爲生理的關係，是不能受多量的壓抑的，你得尊重他的個性的自由。

如果有了什麼爭執，祇要對方不是無禮，最好自己要能退讓或認錯，這樣就不會有不好的現象。所以自讓和認罪的美德，在戀愛裏更是有用。往往有許多悲劇，是起於一些小誤會，那誤會實在是很容易解釋明白的，譬如在某一種環境而使發生無識意的誤會，或有在對方給你的誤會而對方連自己都還不明白，那非要婉轉探明真相再來規勸不可，都堅持己見不肯認錯，結果是鑄成更大的

錯誤。所以不要爲小誤會而起爭執。

同時戀愛更要「互相諒解」，諒解是增進愛情的熱度，維護戀愛的要素。設使男子有了錯誤，應該規勸之後就切實原諒他。假使不能諒解，在感情上就因此不能融洽，也許釀成更大的衝突。愛情在這種衝突下當然不能保持原態，但是所謂諒解，也並不是不論他有怎樣的過錯，都隨他去；這是要看那種「過錯」，是從何而發生的，是否是合理的。

雖說是要尊重愛人的意見，但却不能每次都使愛人的希望和要求達到目的；你要略微的，悄悄的給他感到些遺憾，他的心才能常常的留連於你。可是這方法是不能行得太過或太多的。

愛情這東西，不能給他過多的自由，過多的發洩機會，不妨常使些受些拘束，所以在某種程度的外來的壓迫的阻礙，對於戀愛也是有益的，若續若斷，似苦似甜，戀愛在此種情境裏，會使愛情自然地增加同情，不論滿意或失望，都是二人分嘗着，因同情的增加，愛情也於是就增加了。

二 莫錯獻了寶貴的青春

血紅的太陽，正映着那起伏海波的時候，那一對對的情人，手挽手兒在那公園的角落裏出現了，當你看見了他們的時候，一定在芳心中起了一種羨慕和妬忌的心理，這是人們已達到性需要時候的懷春，在青春中最困難的就是找尋一個理想中的對象，終身的伴侶！

當你正在懷春的時候，你四圍的惡魔也正像獵犬般的在追逐，假使你對男子初次認識而便覺得這個的可愛，而竟將寶貴的青春，或純潔的心靈去獻給他，那你將來的悲劇是一定會免不了的。因

爲初戀正像一枝剛發芽的蓓蕾，充滿着生命的活力，不過它太脆弱了。很容易會遭受摧折，它只能在溫和的陽光下，豐潤的雨露中生長起來。你在這當兒，你須小心這寶貴的「青春」，莫獻錯了人呢！否則，你會感到幻滅，失望，永遠不泯的悔恨。那時候你便悔恨也來不及了。所謂「一失足成千古恨」就是這個道理。在這社會裏，常有一般男子，把小姐們的青春與貞操爲糧食的。這些包着人皮的野獸，在社會的每一個陰暗的角落裏，安排下許多陷阱與羅網，專在等待着沒有經驗的小姐們掉下去，走進去！所以人生最危險關係，也就是自己的理智給衝動的感情所佔去。使一班包着人皮的野獸，而滿其卑污的獸慾，而使許多意志薄弱的女性，把寶貴的青春白白的犧牲在這方式之下。

我們翻開報紙的新聞欄裏一看，每天終找出合於上述方式的青春與貞操的涉訟，更可以找出很多因青春的喪失而於自殺之途，而沒有披露在報上的暗地裏而犧牲的更不知多少。尤其處在新舊交替的社會裏，我們更應十二分的留意，對於追求你的人作縝密的考察，不要錯獻了青春呀。

三 戀愛的秘訣

戀愛是人生過程中的重要大事，牠的成功可使人決定了一生的前程，牠的失敗了會使你喪失生命或缺乏了勇氣，使你不敢前進。

戀愛好像作戰，須要有充分的準備，怎樣暗地去設防，怎樣調遣作戰的軍隊，怎樣去試探敵方的虛實情形，兵家所謂「知己知彼，百戰百勝」，戀愛也就是一樣的道理。

當你被一個男子追求的時候，你如果沒有一點準備，不知應付作戲的方法，讓他「直搗黃龍」，只有他在你身畔顯現他的本領，如果對方是個純潔忠實的男子，你投在他的手中，結果，還是不會痛苦，或更因此使他感動，會發現他對你永遠的忠誠，來報效你給他一顆純潔的「心」。

假使對方是個壞傢伙，他以為你可欺，便會運用他一副惡劣的手段，使你會信任他，他用種種巧妙的手法，來使你失了理智，博得你的歡心，如果你沒有能力應付，漸漸地使你會陷入「五里霧中」，到了達到他所追求的目的後，他的真相顯露，你在這時候，雖能願意「將錯就錯」就算，但是這個目的，不是他所需要，他不能像前者一樣的會報效你一顆純潔的「心」，會和你結成永久的伴侶。所以到結果就形成一幕戀愛的悲劇。

但是在現在對將來美滿婚姻上着想，戀愛畢竟是你須經過的一個階段，你不要怕羞，你如將上戀愛的征途的時候，必須你有相當的準備，使你會認清誰是你底可靠的信徒。

四 與愛人通訊的注意點

我在上面既然講過許多戀愛方面的需要和認識。但是媒介戀愛走入正式的道路，那就是利用書信了，但書信因與戀愛是發生密切的關係的效力，因此侵略者也就抱着虛偽的從長的計劃從書信方面着手，那畸形的社會來談戀愛，又多麼的危險，所以我們對書信上的往來，更非嚴密的察察不可。

在現在年青的女性，那個不想得到一個如意稱心的終身伴侶，尤其是大時代中，男女都已突出

舊禮教束縛的範圍，而闖入了社交公開的現代，不過情海茫茫，渺無邊際，情波洶湧，起波無常，倘要彼此互通情懷，而增雙方的了解，當然是要依賴於情書了。

啊！情書就是戀愛的寶筏，也就是戀愛戰勝攻取的武裝利器，更是將來保證愛情的淵藪，情書既有這樣大的使命，那末在寫的時候，就實在是不能忽視了，因此，寫情書的時候，必須要注意到許多地方的了！

寫情書之前，切忌像街坊上出賣的情書一樣，滿紙充滿着什麼我愛呀！……這一類肉麻的字句，愛情貴於真摯，那末情書也當然是一樣的了，尤其在初次或戀愛尚未成熟的時候，對於稱呼更須要澈底的了解，因為書信是人類談話的代用品，一切須於實際相吻合，因此寫情書就要偏重於日常的生活，思想，及學業上的檢討和報告了。

還有，當你們各個在陳述意見的時候，應當拿「諒解」兩個字時時的放在心頭，因為人心的不同，決不能完全同自己一樣。只不過在個性上有些類似也就是了。

但男子寫給他們的信，也應該分作下列幾段去研究！

1. 在書信當中沒有真實供獻而僅有虛偽的讚美的人，這書信對戀愛的真諦是相違悖而是靠不住的。

2. 有可憐的陳述時，你就應實際去研究他是不是造作出來的呢？還是事實！

3. 真情的流露最好去看他過去的陳述，或者，他書信中有沒有引用別人美麗的詩句來引起你的美感。

五 擇偶的條件

思想是一個人的行動舉止的淵源，假使思想謬誤的人，他的行動舉止自然亦是謬誤的，譬如一個熱心革命的人，決不能和偏偏主張社會命運的人來結合，因此我們就覺得擇偶的重要了。但是擇偶是婚姻的先聲，在擇偶的時候，就應該對婚姻的認識了。

婚姻是什麼？（大英百科全書裏），『婚姻是男女間生理的法律的和倫理的結合，用以組織一個家庭，企圖澈底的共同生活。』嘉本特說！

『男女兩個身心結成一體，親與密切，相依相助。到融合同化的地方，別人不能來分離，自己也不能來分離，有時候為生涯的犧牲，有時為生涯的獻身，這是人類情的極祕，這纔是真正的婚姻。』

我國從前的青年，對於自身的婚姻，是無選擇的可能，也沒有發表意志的餘地，全憑父母之命，媒妁之言，而不得反抗！但現在我們知道，戀愛是婚姻的第一條。如愛倫凱的『無論怎樣的婚姻，有戀愛，便是有道德。即使怎樣的經過了法律的手續，沒有戀愛還是不道德。』木間久雄亦有『婚姻以戀愛為基礎，假使沒有戀愛，就是具了甚麼的條件，那婚姻就成為因襲的買賣勾當。』這樣的話所以我們更可堅定的說。愛是婚姻的核心，沒有愛便不是真正的婚姻。愛是吸引力，是融合力，沒有愛，夫婦便不能親和，沒有愛而能得婚姻的幸福，那是決沒有這回事的。總結一句話：男女雙方經過了真的戀愛而結合的婚姻，才是合理的。

在這裏，我將更有一個意見要講，因為婚姻雖一定要基於戀愛，但戀愛的對象却不是一定要結婚的，因為真正的戀愛乃是互相欣賞，好像我們玩月看花一樣，只要心意中永遠彼此的熱的傳達，更何必一定要婚姻的制度來將月和花也佔有呢？所以由戀愛成熟而結婚，固然是最圓滿，但是萬一戀愛而不能達結婚的，那也可以始終保持互相間的欣賞的態度，成全所愛者可愛的要素。

結婚的結果，是產生了家庭，家庭是社會的基本組織，與社會有很大的關係。也可以說「婚姻」與社會是有很大的關係的。並且婚姻是基於愛而成立的；「愛」就是把自己全部的，生命，靈魂，幸福，——一切都呈給對方，把對方的全部攝入自己的裏頭；照此更可知婚姻是人生最大的最大的事件，是全生命的問題！我們該如何的來重視婚姻呢！

因為婚姻的重要，所以在結婚之前，有一個重要的問題是應該不能疏忽的。這問題就是擇偶的條件了。

現在我再來談擇偶的條件。但是一講到條件兩字，或在要引起讀者的懷疑，因為婚姻是基於愛的方面，現在說擇偶是有條件的，難道愛情亦是有條件的嗎？但是愛情是有條件無條件這一個問題，曾有許多人去討論過。但是結果，究竟是是有是無，仍是議論紛紛，莫衷一是。其實所謂無條件，不免近於盲目，我在前面也曾說過，愛情不完全是盲目的呀！

婚姻的基礎是戀愛，而戀愛的動力是「美」，所以也可以說，擇偶的第一條件是「美」。但一提到「美」，便很容易使人會想到外貌上去；並且一般的女性，也的確常常以「容貌的美」來作擇偶的標準；其實以「美貌」來作唯一的條件，是彙不住的，是一種擇偶條件上的很大的錯誤，但我

所謂的美是廣義的，是分爲物質和精神方面的，也就是健康美和心靈美。也有人稱做具體的或抽象的，或外表的和內在的，現在我分開來講是！

1. 健康美 是包括人體一切的自然美，容貌美也是其中之一。從前所謂白面書生，或吟風咏月的風流倜儻的男子，可是在時代的演進，已經成爲淘汰品了，所以我們生在二十世紀中的人，應該有健康美，健康美的條件，如（a）姿勢端正，（b）肌肉發達，也可說是體格的強勁堅實。因爲身體不健康，精神必定萎靡，那末家庭間的樂趣，也就不能濃厚了。

2. 心靈美 有了健康美的體格，還須有心靈美的精神，如果有一個很健康的人，康健的體格，而兇暴獷悍，奸詐狡猾；像這種人我們能够作爲擇偶的條件呢？並且「健康美」也是暫時的，到達了相當的年齡，便要消失，然心靈美却是永久的；所以我們可知心靈美是比健康美更爲重要。心靈美的條件是：（a）「溫和的品性」。有了和藹可親的配偶，家庭中才有融洽的空氣，愉快的生活。（b）「豐富的情緒」。情感濃厚的人，愛的力量必大，若同一個冷酷乖僻的男子結了婚，又有何趣味可言呢？（c）「活潑的態度」。雖有了以上的各條件，但却表情呆板，舉止笨拙，這樣的男子，也是沒有可愛的餘地？（d）「高尚的人格」。倘若女性所愛的一個男子，無論他面貌怎樣好看，態度怎樣有趣，愛情怎樣熱烈，一旦發現了他有不正常的卑污的行爲，她倆的愛情，一定立刻就會破產；所以高尚的人格，在心靈美方面，是佔最重要的地位。（e）「充分的智慧」。一個愚蠢的不靈敏的人，會使家庭變得枯寂無味的。

其餘像精深的學問，勇敢的精神，有思想，負責任以及勤儉樸實，也都是心靈美應該所注意

的。

3. 技能方面 一個人立身處世所必要的工具，就是技能；沒有技能的人，對於社會既不能負相當的責任，甚至而自身也不能自食其力；對於結婚後將來家庭，當然更不能互助和協力去求生活了，也許反要依賴對方的能力來維持供養。如果像這樣的男子，女性怎能選來作配偶呢？然而，單單祇是「技能」兩字，似乎很覺含糊，究竟怎樣是有技能，怎樣是無技能呢！並且所謂技能的範圍很大，究竟最低限度必需有什麼技能呢？我以為至少要有「職業技能」；並且他從事於職業的所得，要能超過善良生活最低限度的標準，詳細的說來：就是他從事於職業所得酬報，參酌生活程度標準，除了能維持家庭間必需的衣食住三者外，並且能兼顧及娛樂，交際，衛生；……等項的最低限度，還要相當的剩餘。因組織家庭後，經濟的關係是很重大的。所以如果僅能維持必需者的最低限度，那末家庭中設使天災人禍以及疾病，死亡，訴訟等的意外損失，一定會無法補救，家庭也就有動搖或破產的危險。所以技能這一點，是當重視的，不過這許多的責任，雖不是完全是男子個人的担負，女性也要有同等的幫助和合作。

4. 關於志趣的趨向 假使一個志趣不同的男子，而與他結婚，結果當然是會常常感到許多不能合作的痛苦，如何還能講互助的精神呢！所以在擇偶的時候，更要注意到異性的志趣是否與自己相合。

5. 與男子年齡的比例 女性因為生理和心理發育的關係，與自己配合的男子的年齡，應當比自己略大，根據的理由是：女性心身的發育，比男子要早；女性性慾的要求，也比男子消滅得早。

因此，兩性結婚的年齡，是不可相同的；但究竟應該相差多少呢？約略的說，男子應長五歲以上，十歲以下，然而，這不是固定的差數；正確，要看結婚時的年齡才能定；結婚時的年齡愈大，相差的年齡也須愈大。日本某醫生，他說男子在二四至四十歲同女性結婚的年齡，有一個公式。他的公式，在女性方面算是：女性把自己的年齡減去了七，再用二乘，所得數目，就是同自己結婚的男子的最適當的年齡。

因此我在擇偶條件後更提些對於以前被父母包辦的那種所謂買賣式的婚姻。雖然這種制度在婦女解放聲中已經崩潰了，但在新舊時代中仍有許多被掌握在父母的手中，或因為自己為舊禮教所縛束，或怕羞仍憑父母之命，媒妁之言所支配。更有一般一知半解的女性，以為取得了婚姻自由權，而高唱着自由戀愛的調子，但爲了經濟不能獨立，到底爲了生活的脅迫而去依靠男子，而仍用金錢來作擇偶的唯一條件，結婚便成了金錢與色情的交換。因此，她們不過從父母售賣制度下成了自己的售賣而已，所以在一個擇偶的條件，是絕對禁止運用金錢的！

第三編 出嫁前後的生活

第八章 從小姐到主婦

一 怎樣訂婚

我們假使有了很適宜的配合，那末我們在現在法律上所規定的手續，應該亟行辦妥，以期獲得法律上的保護。我們先要知道在現在婦女解放，婚姻自由的時候，只要已到了法定結婚的年齡，就可由男女當事人自行訂定，現在我將條例開列如下：

1. 關於男女間的訂定婚約，是應該由男女當事人自行訂定。
2. 關於訂婚時的見證，是以男女當事人同意為原則，在法律上是沒有明文規定的，倘雙方同意情願取一種形式的證據，則可參照各地習慣的手續辦理。
3. 男女在自行訂婚的年齡，須在二十歲以上。
4. 沒有成年的男女訂婚，須法定代理人的同意，而男滿十七歲以上，女滿十五歲以上。
5. 所謂法定代理人，就是男女當事人的父母或其監護人。
6. 監護人，是父母對於未成年的子女，因特定的關係，在某一定期內，委託其行使監護的職務的，或未成年的父母，均不能行使負責其對子女的權利與義務，因此而設置的監護人，更有未

成年人於父母死後，對於保護增進其利益的範圍內，行使其父母同樣應負擔的權利義務的人，倘父母死後，沒有遺囑指定的人，則在下列的人均有監護人的資格。(a)同居的祖父母。(b)家長。(c)伯父或叔父。(d)或由親屬會議選定的人。

7. 家長，乃由親屬團體中推定為管理家務的人，沒有推定的時候，當以家中的最尊重的人為之。

二 結婚前應有的準備

從戀愛的結晶，快要實現結婚了，這時的生理勃發，一定是像萬馬奔騰而不知從何處入手。因此我就不得不給讀者一點參攷。性生活的解放和認識，已切實的實行了，那末在婚前最好作一個深切的研究。

在兩性生活的開始，就是結婚，在結婚的環境下，當然是最好雙方都沒有病症的，不單是無病，並且體格也要非常的強健，而絲毫體格方面的病的因素，這樣兩性生活才是合理的，愉快的，因為我們要曉得，在兩性共同生活的時候，假使一方有病，就很容易傳染到對方，而不單是生病而已，就是雙方的一切生活都要因此而受很大的影響，所以在為防範未來的煩惱起見，最好雙方的身體都是健全的，德國近來竭力提倡優生學，禁止體格方面有病的因素人結婚，因為這些人縱使目下沒有病象的發現，但是日子長久以後，一定會發生出來的，不單是只戕害了他自己身體，而且也耽誤了對方的畢生的幸福，甚至遺留不健全的人種於世上，貽害人類。這兩年來集團結婚的風氣很

盛，我想在沒有結婚以前，最好由政府舉辦體格的檢查，能及格的人纔可以准許結婚。

何以患病的人就不可以結婚呢？我現在將他分作二段來說：

1. 絕對不可以結婚的病症 絕對不可以結婚的人，就是精神病或神經病患者（如白癡，瘋癲，神經錯亂之類），癲瘋，重篤性心臟病，重篤性肺結核症，重篤性腎臟病等。因為這些人如果結婚，那末直接的戕害結婚的一方或雙方，間接的遺留不健全的子女在世上，貽害社會，因為這些人是沒有方法可以醫治或救濟的，所以絕對不可以結婚。

2. 限期性的不可以結婚的病症 就是那些患傳染病者（如梅毒，白濁，下疳，肺結核）以及未到結婚年齡的人，凡是患傳染病的人，在沒有醫治痊愈獲得正式醫師的許可證以前，是不可以結婚的。因為這種人結婚不單是可以傳染對方，而且也可以戕害自己甚至於貽害子孫，所以在未醫治痊愈以前是不可以結婚的，至於那些未到結婚年齡的男女呢，也是不可以結婚，因為本人的身體尚未發育完全，他自己的體力尚未堅固，結婚可以損害他自己的發育，掠奪他的本元，甚至促成他的短壽。此外早婚所生的子女，多半是孱弱，這也是不可以早結婚的理由。

所以在還沒有結婚以前，應先研究性生活的智識，因為結婚是性生活的開始。我們更要打破羞恥或神秘的事情，至少要知道一些關於性的衛生。

更有不少處女，因為缺乏了性的常識，結果而終身得不到幸福，同時疾病也隨之而生，那時候你們所得到的痛苦，就應該充分的去認識性的知識了。

關於性知識的觀念，誰都知道，在過去的舊社會假道學的假面具下，是被一筆抹煞了，所以在

僑於因襲的壓迫和舊禮的怕羞束縛，是始終不敢在大眾廣庭之下，來表示其對性知識的確的認識。然在黑暗中的環境裏，竟揭去道學的假面具公然的發出憤怒時痛罵的一切的行爲來了。這種矛盾的事態，在文化史上的演譯，一直到現在，尙未把它的發酵的氣味，脫退盡淨，真是一個笑話。

在性智識的避諱，已築成了悠久的史實的圍牆，在現在雖然在極力的提倡和解放，到底因爲因襲的傳統性太久，所以對於兒童教育上性知識方面的意義，仍舊是忽略的，不但是忽略，而且對於性知識的理論也被禁止討論。於是使一般兒童，甚至於成人，對於性的認識，竟成了歪曲的錯誤，而一生演譯出許多人生的不幸，這實在是一種謬誤的觀念的不幸結果。

雷理斯說：「人生把性的教育加以蔑視，這確是一種怪可憐的愚蠢性發現，我們試看今日一般被傳統的性的歧視所產生出的危害，如手淫，僧尼女性，孤伶，消極等，到處都可發現，這是人類幸福斷送的唯一主因。所以現今，爲補救這性的認識的缺點，沒有什麼辦法再比性教育的意義之重大了。」於此可見性的避諱，到現在已是崩潰了的殘廢物，我們所要求的，乃是性教育的新智識的確立。

可是在這裏，性教育的實施，究應採取怎樣的方法呢？關於此點，羅素在性智識的避諱裏所指示給我們的是：

1. 性的理論提供方法 所謂性的理論的提供，是我們對於兒童須不時地在誘發的暗示中向他們解說，例如昆蟲類和鳥類的生殖解剖，逐漸推及性的功能；更由人類之性的生殖作用方面，實際的與以清晰的認識，這樣，其於性的觀念，纔能入於純正，而不致有歪曲的事態了。

2 性的實體的分析 至於所謂性的實體之分析，乃是在兒童幼時，懂得兩性的關係起，就不妨使性器官的暴露，變為一種普通事態的經驗。

性的認識重要——性的問題，是我們目前一個極大的問題。並且在現代對於這個問題的檢討，恐怕為任何時代所不及，可是事實却與理想相佐，因為不認識性的中心而演出來的悲劇，我們已經看到很多的事實了。

所以，對於性的問題，不得不再有深一層的檢討的認識，如果對於性有了真正的認識，恐怕就不會有什麼悲劇發生了。

在過去的女性，因為沒有性的認識，所以白白的葬送了自己的一生很多。可是現在我希望行將步入結婚樂園而將與處女時代訣別的姊妹們，你們對於性的認識，都要有真正的認識才好。

結婚我在前面已經說過，關於病症方面的限制。在此我更將性器官的缺陷來補敘一些。在子宮位置的變遷，陰道及處女膜的異常變態，以及骨盤的畸形等，是女性缺陷中為最普通，所以在這幾種的缺陷，都是破壞結婚生活的原因，我們就應該特別注意，在快開性生活之前，就應急速的延醫診治。

完全男女的結合，唯獨有健全的肉體，才能得着健全的結婚生活。

可是健全的結婚生活是什麼呢？從意識上想起來，雖然覺得是很平淡的，因為是平淡，所以就有很多的悲劇才會產生。

結婚的真正意義，簡單的說起來，就是人類為保存及繁殖自己的種族起見，由男性的精蟲和女

性的卵子結合而產生愛兒的一回事罷了。

由於性器官較好的機能和較好的作用，而使之產生較好的子孫，便是結婚的本質。這也正和植物的雄蕊雌蕊在美艷的花瓣上行結合作用，在學理上完全是一致的事實。所以我在結婚前要準備的一切的心分析如下：

1. 調整處女的感情——行將和處女時代訣別的姊妹們，第一必須注意的，便是應該整理自己的傷感情緒。

因為現代的女性，每好作空幻的夢想，對於人生處處抱着一種傷感的悲觀主義，譬如看見了明媚的月光，便流出桃色的淚來，聽見了悠揚的音樂，便為感覺着悲傷，所以她們整個的人生，往往是常被這種幻想及傷感所包圍着的。

而對從此將永遠離別的處女時代的眷戀心理，和未來的生活上不可思議的想像，在她們心裏互相的鬥着，結果，遂不得不生出極複雜的情感來了。

結婚，當然是肉體上一個極大的革命，可是另一方面，感情的激變也是一個極大的事實。

所以行將開始性生活的姊妹們，對於雜亂的情感，應當竭力的調整一下才是。

2. 可怕的性病——最可怕的就是性病了。在新婚之夜，受了丈夫的淋毒的傳染，一星期後便得了個關節炎病，對於新婚的少婦這是多麼可憐的一樁事啊！

所以從這種意義上看來，在結婚前夫妻們彼此交換醫師的健康診斷書，這倒是極重要的事了。因為這種病毒菌，發揮着極大的傳染力，毫不客氣的出動於他們的全身體的各部分，所以必須

在注意上加以注意才好。

行將結婚的姊妹們，對於這種可怕的性病！應當極深切的注意，這並不是爲自己，對社會也有極大的好處。

最後再附加上一句，願向新婚的姊妹們敬告的話。就是對於生育的節制上，也應當有明確的知識才好。

三 性生活的健康

前面我已經講過二性生活的開始，就是結婚。對於結婚的交接，必須雙方都能了解人體的構造和生理，同時雙方再用純潔誠摯的心情和熱烈和諧的情愛去實行兩性生活開始時候所應當做的一件使命。這樣雙方都能够感受到兩性共同生活的快樂，使將來的生活，要因這甜蜜的幻夢而保持永遠的美滿。至於人體的構造和生理，因爲書坊很多關於此類的書籍，我因此亦只好省略了，不過現在我所提到的關於性生活的健康方面的是：

1. 對於飲食方面 食物必須富於滋養而少刺激性爲宜，例如牛奶，雞蛋，雞肉，牛肉，豬肉，青菜，菠菜，水果等爲最適宜，其他如濃烈的酒，辣椒，蒜葱，胡椒等的刺激品是在性交之前，最好禁忌，然醉酒的人，更應該絕對禁止性交，因酗酒的人生下來的子女，往往是白癡或則身體不健全的。

2. 對於運動方面 除劇烈運動外，其餘如網球，游泳，戶內運動和郊外旅行等，不但可強健

筋肉，而且有益身心，並也可以增進兩性生活中的快樂。

3. 新鮮空氣和娛樂 不但只房內要常有新鮮的空氣，最好常到戶外去散散步。去吸收新鮮的空氣，至於娛樂呢！最好選擇雙方都很容易參加而又不傷身體的，例如快樂而不傷風化的影戲等都是！

4. 睡眠 睡眠我在前面已述了很詳細，恕我這裏從略了，不過最要緊的條件，也就是睡眠必須有一定的時候，與平均每晚睡足八小時。

5. 沐浴 身體不清潔，最易引起疾病，這是誰都知道的，所以男女必須常常沐浴，來保持身體的清潔。

6. 衣服 衣服要勤換，且所選的布料必求其輕鬆而不粗硬，所穿的衣服也不要太狹窄，因為一則是有害身體，二則是有礙工作。

7. 疾病 倘使在一方患病，那末另一方必須延醫診治。若患的是傳染病，更須送至醫院或設法隔離。絕對不要因愛情的關係，不肯忍痛隔離，致二敗俱傷。若是患的不是傳染病，那末就應該盡心看護，因為只有共同生活的人，才能詳悉生病的經過情形，和他平日的性情，所以在兩性共同生活的人，去看護他的生病的同伴，是最為適當的。

8. 性交方面 動物的性交是有定期性的，而人類的性交却是沒有限制的，因此就很容易因過度的性交而傷害身體。年輕的時候，（二十五至三十五歲以內）身體強健的人，一星期性交二次是不妨的。但是在三十五歲以上的人，必須限制到一星期或十日一次了。在四十歲以上的，最好是一

月一次或完全停止。倘使性交漫無限制，那末極易患神經衰弱，頭暈眼花，腰酸背痛，食慾不振，記憶力頹敗，做事的能力減退，以致失眠，耳鳴，早洩，遺精或則月經不調，小肚疼痛等等的症象，如果此時不延醫診治，那末可以因身體太虛弱的緣故，而獲得其他病症，因而死亡。

關於性交的方式，最合理的還是男上女下的臉對臉式，其他的方式，都是有礙於衛生，切勿濫用。至於性交的前後，最好雙方都是清潔，所用的絹布也要清潔的，男女雙方的生殖器必須常常洗滌，如果女方有惡臭的白帶，那末必須延醫診治，在月經來時，絕對不可以性交，因為月經來時，性交很容易使陰道內的細菌竄入子宮內，因而發生子宮內膜炎以及其他有性命危險的病症。又如在妊娠期也絕對不可性交，因為不單是可以使細菌竄入子宮內，因而發生重大的子宮內膜炎症，而且也很容易使之小產。此外在生病期中或酒醉時，也是不宜性交。

四 夫婦間應有的認識

夫妻是一男一女互為生存上的結合，而夫妻各方面，對於人生的態度與目的須大致相同，尤須要以人格為重，然後方能有同心相印，毫無間隔的精神，所以在結婚之前，雙方對思想和目的，都要有很明白的了解，使將來到結婚以後，能甘苦同當，患難相憐，而達到真摯的愛情。

但是結婚是戀愛的攻墓，在這句新學究的口吻上，是很值得我們研究的問題。

當一對夫婦在他們戀愛的過程中，是非常美妙的，甜蜜的，譬如一個最矛盾的心理，就是喊一聲哥哥，或一聲妹妹。甚至握一握手，接一個吻都能使雙方週身的酥麻，還有對於愛人用過的一件

東西，或是寫的幾個字，也都能使戀愛的人好像喝了葡萄酒那樣的陶醉。

在這個時期中，他們的人生觀是美的，他們都感覺着生命的充實，生存之有意義而愉快；他們都願意爲愛人而犧牲光陰或金錢，甚至至於名譽和頭顱。

但是一到結了婚，這個微妙而輕幽的時期，就將喪失了。他們對於愛人用過的一件東西，或是寫的幾個字，再也不像喝了葡萄酒那樣的陶醉了，輕易的握一握手或接一次吻，也沒有什麼可以使得週身酥麻，這就人生最矛盾的心理的變態，所以就產出了結婚是戀愛的坟墓。

因爲一對戀人結了婚，他們愛情是到了最高峯了。正如一朵含苞欲放的玫瑰，開盛了一樣。除了在新婚中感到一點肉的快感外，不輕易嘗到戀愛時的那樣幽遠的情趣了。

然而，在這新婚前，雖沒有在戀愛時期中那樣耐人咀嚼的情趣，可是在整冊的人生史中，還是一個值得欣賞而寶貴的幾頁。

所以我們就可知道整冊的人生史中，最值得欣賞而寶貴的幾頁，是戀愛時期，與新婚時期了。所以我們要得到最美的愛，最好是不結婚——永久戀愛，但是結婚關係民族的生存，和兩性的生理的，事實上是沒有廢掉的可能？要是實行情人制，那也是不行的，因爲在許多生理和情感等事實上是不可可能的。

所以，我的意思，一方面儘管結婚，一方面却要設法使夫婦到老保持新婚時的愛情。

我們在這宇宙裏，不僅是需要適宜的物質生活，還需要良好而愉快的精神生活。而這精神生活中最重最不可少的就是「愛」，有了「愛」，我們的人生觀才能曠達，做事才有興趣；甚至至於爲

了愛人而去愛一切的人類，不惜在沙場上犧牲頭顱；反之，如果沒有「愛」，就要使我們悲觀，消極，殘酷，甚至於自殺。

所以，社會上如果有「愛」的人多，那社會才有生氣，才會進化；反之，就會頹廢，就會退化，所以我敢說：「愛也是社會進化的原動力。」

至於要使夫婦間永久的愛，那不僅是關係社會的文化，兒女的智慧，民族的優劣，家庭的幸福，而且還關係性道德與娼妓問題。因為事實已告訴我們，如果夫婦間有了甜蜜的愛，不會再去愛別人的，這是很明顯。

我看見整千萬浸在戀愛之甜蜜裏的青年，他們一到結了婚，他們的心理都變了，他們都以爲現在已經結婚哪，再不應當偷偷摸摸的愛啦！殊不知愛這樣東西，越是偷偷摸摸，越是來得甜蜜。這一個真理，我相信聰敏的夫婦們，都會和我表同情的，因為他們也會覺着結了婚，在房中從容的接吻，不像戀愛時偷偷摸摸的接吻那樣的甜蜜，那樣的耐人尋味。

再者。當我們在戀愛時期，雙方對於愛人的真面目，不大容易看出的。因爲在這個時候，他們各人爲求對方的愛情起見，各人都很注意自己的缺點，不使它被愛人看見或是知道；同時，因爲心理作用，還帶着一付有色眼鏡去看他或她的愛人，所以他們你覺得我可愛，我覺得你可愛。但是一到結婚了，他們都以爲我們現在已經成爲正式夫婦了，可以不像以前那樣的拘束了，於是各人對於自己的缺點，不像以前那樣戰戰兢兢的注意，真面目漸漸的暴露出來，同時因爲對方的肉體全部擁抱過以後，許多美妙的神祕的好奇心，一落千丈，日子一久，所以就感到結婚也不過是這麼一回事

的感想，於是夫離間的愛情，就淡起來了。

所以在結合方面講，完全是肉體與精神的衝突了，在戀愛時候，當然是以精神為主題的，假使戀愛不以精神為先聲，而代以肉體。不特失却戀愛的真諦和價值，抑且在不久一定就可以發生悲劇，結婚是戀愛的坟墓，這也是一個明證，因為結婚的目的是開始兩性的生活，有許多因為偏重於肉體，以致精神的就慢慢渙弛，結婚後我們既明白上述的利害，那末我們對於精神方面舉動，應當雙方安慰。因為精神的愛才是永久的愛！

第九章 新婚的過程中

一 新婚中的蜜月

新婚中的蜜月。真是人生的黃金時代，假使二個人結婚後，雙方到名山勝景的地方去度旅行中的蜜月，花香鳥語，是多麼的甜蜜呀！

新婚的蜜月在歐美各國，差不多已經成了習慣。在我國還只有上中流的家庭的一些普及的傾向。

然歐美各國，在非難蜜月旅行的人也很多，那何況從來沒有這蜜月制度的我國呢？非難蜜月旅行的理由，是不分東西洋的，大概為在新婚燕爾的時候，男女雙方都因為戀愛的成功，好像獲得了珍寶一樣地感到亢奮。如果讓他們倆手牽手地去度蜜月旅行，那麼很容易發生神經奮發過度的事。

其結果不但有惹起有神經衰弱的可能，而且很容易陷於房事過度，有害新夫婦健康。這種僅僅着眼於新婚蜜月的旅行的壞的方面，實在太抹殺其好處了，更可說是片面之詞。

我們應該知道夫婦間最重要的事是為意志的疎通和性情的融合。在我國的家庭制度的環境下，是完全實行五世同居的大家庭制度，即使不是五世同居，可是最低二世同居是家家都是的了。一對新夫婦被許多人的虎視眈眈下羞人答答，使沒有互相溫存的機會，即使到了夜籟更深的時候，一方面又防人家的竊聽，一方在睡眠的短促時候，結果欲謀意志上的疏通與情性上的融合，那不是很難嗎，假使新婚半月或一月，夫婦因職業的關係已致離別，前面雙方情感尚未融通。而反應力自然減少。所以男方容易被別的女性的引誘，而女性方面，也難免做出種種不規則的行動出來了。

所以在此短短的蜜月，應當處處抓住雙方的心，而利用在蜜月旅行中去實行，使雙方的情性的融合，而奠定永遠的愛情的基石。

二 可不要忘記了你的溫存

說起溫存，在夫婦中確實是佔很重要的地位，因為人生要開始兩性生活，也就是要精神的安慰，肉體上的發洩，否則更又何必多此一舉呢。

在精神上的說來，溫順和誠實，都是雙方必要的條件，如果要達到真正情感的和洽，丈夫應該信賴他的妻子，而妻子更應信賴她的丈夫，大家要努力排除一切疑心和妒忌，而坦白的露出自己赤誠探的本心，做妻子的還要能和丈夫共苦樂，遇憂患時安慰他，得意時鼓勵他，總之要使丈夫覺到

家庭最安樂最幸福的地方，一天工作的疲勞和煩惱，都能在家庭中洗滌乾淨。而能聆略妻子瀟灑體貼的快樂。

當你丈夫向你安慰時，你的脾氣總要永遠不改變，因為男子的心確是比我們女子來得捉摸不定，如果，他發覺了對你是無望了，那末你倆的愛情必遭打劫，而容易發生懷疑，對你厭倦，灰心，而去找新歡的危險。

我們做妻子的一生最密切的對象就是丈夫，當然我們要處處相敬，溫存體貼，如果丈夫有了缺點，我們應該慢一步來規勸，假使他能愛你，當然能接受你的忠告，但切忌在路上或客人面前的指斥。因為這不但對你丈夫的臉面攸關，而且人家也將看輕你了，倘使丈夫因此心頭留下一個影響，那不是很危險嗎？

假使丈夫今天身體疲倦，或一時發有興致，要到影戲場去看一次影戲，只要在經濟上能够不超出預算，就應該順從他去看一次電影，你或許認為這筆錢省下來，倒可以作一注買某件的代價，你可婉轉同出去買些應用的東西來，這樣既不給他掃興，而他是知道這些東西是由娛樂費節省下來所置辦的，心裏就格外發生濃密的愛情。

如果在一個經濟不充裕的時候，丈夫終日辛苦，而所得的代價，仍不够家中生活的費用，那你非但不要作無益的怨言，你更要處置泰然的樣子，給丈夫一個精神很大的安慰。

最後，我再揭示幾條夫婦和合的信條，以供參攷。

1. 自己所歡嗜的東西或事情，假使和對方的竟是不合，絕對不可去做。

2. 要常具着笑顏常開的飽滿精神，否則你丈夫一見你憤怒抑鬱的顏色，就要引起不快。

3. 夫婦間平時應該保持相當的禮貌，雖然舉案齊眉也太過份些。然許多的阻爭，都是爲不客氣和嫌厭所發生的。

4. 有害與不自然的性行爲，應絕對避免的。

5. 沒有充足的理由，不要拒絕對方生理的要求。

總之男子從外面工作回來，一定有神勞精疲的現象，這時女子能溫存體貼的去安慰他，那末結婚是戀愛的坟墓這句話，就根本可以推倒了！

三 打倒結婚是戀愛的坟墓

在沒有結婚的以前，總是期望着將來結婚後生活的快樂，精神的安慰，但是等到結婚，就都要埋怨着婚姻不過是人生的一個桎梏，是愛情的一個坟墓，他覺得結婚不但不能夠給與生活的愉快，反而增加了人們的煩惱，這種現象，差不多已成社會上一般已婚者的普遍心理。

所以「結婚是戀愛的墳墓」，這也是結婚過婚的人一種所謂經驗之說。發這議論的人，很顯然是感覺在結婚之後，受着許多苦痛而發的牢騷。

爲什麼當一對戀人實行結婚之後，就將以前的熱烈情愛消失？爲什麼要感覺痛苦？我想不外後面的幾個原因：

1. 是經濟問題，經濟是一切的基礎。我們知道：當一對正在戀愛的男女，因爲是各人分別生

活，所以在經濟方面大家都不感覺困迫，但是結婚後，女的如果向來是分利慣的，當然不會去生產，而依靠男人，就是平時有生產的能力，向爲社會服務着的，也很多爲了結婚而不再工作，去過着寄生的生活。在這個虛榮盛行的時代，因結婚而往往使雙方的生活向清奢修的途徑上跑。無疑地，在經濟方面要感覺更加困難。在一個家庭整日的鬧着窮的情況下，當然是要影響到愛情方面去了。

2. 是禮貌方面，在談戀愛的時候，雙方都是極有禮貌的，而一面掩蔽自己的短處，當結了婚的兩性，在禮貌和修飾方面，當然比熱戀的時候疏懈許多。因此，雙方都覺得結婚是沒有求婚前那麼美滿了。

3. 是小孩問題，小孩在半夜三更哭起來，也並不算什麼一會事，可是常常拿這對夫婦由半夜裏吵醒，實在是煩擾的事，而且孩子長大時，更往往會因訓育主張的不同，而發生夫婦間的衝突。那末我們既知道以上這三個主要原因。就要澈底去解決這苦雜的桎梏，而把結婚是戀愛的坟墓的定例打倒。

我們對第一項的解決，就須在結婚時以儉樸爲原則，婚後要各人都去努力服務，共同負擔家庭經濟。

我們對第二項的解決，就要拿出雙方在戀愛時的精神來注意禮貌與修飾，使得雙方都感覺稱心。

我們對第三項的解決，那只有找一個靠得住的娘姨，再和衷共濟地教育子女。

假使能够先解決這三項理由，我想信結婚一定要比戀愛來得有趣味，所以也可說，結婚是戀愛的理想中的快樂的實現。

四 性生活的調節

男女雙方的愛情，是一種很神祕的黏合素。但是愛情却是無形的！是一個很玄妙，而支到無可解答的程度。

可是在不幸的當中，有二句話來形容夫婦的愛情，仍是一種銅臭腥的交換品。

中國老古董有一句千秋不朽，萬古不磨的言語說「柴米夫妻」，及現在新時代的一句自命為透澈得如見肺腑的妙語叫做「愛情是黃金造的」。從這二句妙語裏辨一下滋味，已够證明上下古今，不論是夫婦之道，夫婦的愛情，總脫不了沾上二百二十分的銅腥臭，可知有了銅錢，就可以保持或增加夫婦間的愛情，金錢沒有了，愛也淡薄了，夫婦間的黏着力，也為脫除乾淨，勞燕分飛，各奔前程。

這句話，任何人都不能去反對，因為在現在一般的社會下，已很多的地方可以證明「愛情是金錢所造成的」，試看目下離婚最普通的案件中，原告方面所提出的理由，十分之八，總離不了「不顧贍養」那一條，正表示女子結婚的目的，是爲了生活的依靠，也就是把愛情去換取生活，假使妻子很專一的把愛情施給丈夫，而丈夫却不來贍養妻子，那末還是離婚來得乾脆，而所提的理山，仍以「不顧贍養」爲前提，在這種環境下，我們更有什麼人生的樂趣呢。

因此我們應該竭力去反對這種無理的金錢愛情。

但是我們又根據一個男子是做碼頭小工的，而妻子却在紗廠裏做工，而他們二人的共同生活，却要比什麼都來得寶貴。這樣却超過金錢爲目的條例了，所以夫婦的結合上更是在性生活方面的。

我們現在用新婚時與妊孕時及有了小孩後的性生活來比較，就可明白性生活的重要了。因爲在初結婚的時候，相互間性的生活，大家都非常滿足的。待到妻子受了孕，愛情便會得淡薄，因爲女子受了孕，通常對於性的行動，是不甚需要。待到生產之後，妻子做了母親，全神貫注於扶養小孩子，對於性的需要，益形淡泊。假使做丈夫的時常要強迫妻子性交，妻子會覺得煩惱。假使丈夫強自抑制，那麼，性的煩悶，確是不易忍受的。在這時候，假使愛及維持的可能，結果夫婦間的愛情就難破裂了。

所以司徒濼夫人說：「結婚的愛最要緊是性的調節」，現在我分兩種來說：

1. 品性 人的個性的不同，好像面孔一樣。就單以女性來說，未必大多數的女子都具有相同的品格，何況男女間的品性又是那樣的複雜呢？所以夫婦的品性必要有適度的調節才能享受家庭的幸福。譬如自己是一個性子很強暴的人，既然結了婚，便應當體諒自己的丈夫，要陶養成像丈夫那樣柔和的性情；又如從前是有貪逸惡勞的性情，則婚後也應該學習些丈夫勤勞謹守的美德。務使彼此的品性諧和才有永久深摯熱烈的愛情。無論如何，人的品性總有相當改造或調節的可能，這正如音樂詩歌之可以陶冶人們的性情一樣，千萬別相信「純粹本能派」學者的理論，說「江山易改，本性難移」！這一類謬誤的觀念。

2. 性慾 性慾的調節，這不獨對於夫婦的健康有關，且能增進美滿的愛情。例如男子的性慾通常是比較女子易於衝動的，有時丈夫最要忍耐點來遷就妻，而妻也不要時常處於被動的地位，只做了丈夫的洩慾器，妻的性慾丈夫應當滿足她，同樣，丈夫性慾妻也應當滿足他；不過最要緊是雙方能同意，雙方都有性的迫切要求，這樣才能得着最高的快感！因此，性慾必須調節，這不是縱慾，也不是勉強禁慾。

倘然夫婦間的品性和性慾都有了適度的調節，則他們的愛是永遠甜熱的，他們的家庭是永遠快樂的！

五 夫妻互相保持貞操問題

社會上的一切不平等，真是難以髮指的，在我國爲了女子的貞操問題，不知犧牲了多少婦女生活的青春，自從高喊婦女解放運動以來。在理想中法律上都有了一部的平等，可是事實上因爲因襲的很久的關係，女子的貞操問題仍舊是緊緊的束縛着，假使我們一個最對社會國家的合理的孀婦再薦，而人們仍以爲是輕蔑，那更不要說私奔，和通姦了！但是男子與異性發生了不正當的行爲，或者娶一個小老婆，結果人家非但不去責罰他，反有戚友們去稱觴祝賀，頌一句什麼贖福不淺，同是人生的貞操問題，却被視爲二途，這是多麼憤慨呢！

但是我所說憤慨，可並不是女子亦要同男子一樣的去娶男妾。乃是男女在一個性生活的期間雙方應該竭力保持貞操的，保守至於二方有其他關係而離異，或死亡而再嫁娶。我說這都與人生貞操

上是沒有關係的，而最重要的就是一夫一妻制度下，雙方應該為愛情而專一，均須絕對保守貞操的關係。

在未婚前的貞操，雖屬是偏面的，是不受任何拘束的；但為尊重自己的人格和保守將來配偶時的完滿起見，也應該謹慎於前。既婚後的貞操更為重要，因為經過了婚儀後，妻有安慰丈夫生活的義務，同時丈夫也有保護妻子身體的責任，誰也不能忽視。

現在以家庭生活來講，對於男女同守貞操的原理更為明顯，一個家庭裏要獲得和睦和優美的生活，全持夫婦間彼此互愛，各自體諒。要彼此互愛，必須各守貞操，以使愛情專一，須知愛情的氣量與眼睛一樣受不了一粒砂子的，所以很多為愛情貞操問題而致醋海生波，因此妻「結髮為夫妻，恩愛兩不疑」，就要互相間保守貞操，假使夫婦間任何一方破壞貞操，那他的家庭裏必定波濤常起，家事顛倒，紊亂不堪。先則口角，繼則毆打，以致漸漸夫婦反目，各自日趨不正之路，結果夫婦離婚，家庭拆散。

六 夫婦間怎樣才能互相諒解

所謂精神的愛第一個原則就是互助，夫婦間不論在經濟上，努力上大家都應該有互相扶助的，不要存家庭的生活是丈夫所負擔的，我們就可以不管。但是在現在社會上情形看來，根本還是不能脫離丈夫應負家庭間生活的義務，與妻子在家庭中操作和雜務的責任，但是在這二種任務下一比例，當然是妻子在家中清閒得多了，那就應該體念到丈夫在外面終日的勤勞，在歸家的時候給予以

精神的安慰。其次要諒解。因為家庭裏爭吵的事，大都是為夫婦間不能諒解而起。本來，夫婦間相處的時間，比較長久些，所以一時意見不合的事，也在所難免；不過祇要有一方能够讓步，意氣就不至於衝突。這種的讓步，並不是屈服，不過是容忍，一個人有了諒解，才能够容忍，所以家庭裏和睦，夫婦間唯有相互的諒解。

更有不少青年男女，他們在婚前的戀愛過程中，彼此追求着的時候，感情總是非常融洽的，甜情蜜意，真有一日不見，如隔三秋的樣子。

不久他們藉戀愛的成功而結婚了，火一般熱烈的狂情，在結婚後就漸漸凍冷下來，同時往往為着很小的事情就愛鬧意見，因鬧意見而互相口角，再因口角而彼此厭惡決絕，這樣，好像結婚就是進了戀愛的墓墳了。其實，戀愛的真義並非如此，結婚絕對不是戀愛的墓墳！

原來夫婦間甜美的性生活是建築在和諧及諒解的基礎上的；我說應該運用戀愛時手段來維持夫婦的結婚後生活，故人們常說，「夫婦之道，相敬如賓！」所謂「相敬如賓」，其實就是「謙讓」。因為要謙讓才能避免一切的衝突，及保持兩性間永久的愛情。許多家庭中不幸的變故都是由於彼此固執成見，不肯讓步而起，若是做丈夫的能時時刻刻抱着「謙讓」的態度對待他的妻子，而妻子也能同樣地敬重丈夫，養成永不固執永不鬧意見的習慣。因為凡事能够容忍就能够諒解，大家都能夠謙讓而能相親相愛，而愛情就是到鬢髮斑白的時候還是和新婚一樣的甜蜜的！

第十章 你將怎樣去處置結婚後的家庭

一 精神與物質的觀念

俗語說得好，吃得苦中苦，方爲人上人。」假使一對年青的夫婦能刻苦自勵的精神去求上進，這確是一種令人敬仰的大好的美德，因爲在於今日的社會上，男女的階級，既然已經解放，那末男女是平等的地位，所以女子就不應該再做寄生蟲了。

生產合作乃家庭中組合底當急要務。但目前中國社會的家庭組織，女受經濟的束縛，而教育未能普及，致不能達到與男子生產合作的平等地位，但是也完全要說關於本身自己努力不努力與意志的關係的，譬如現在女子獻身社會而供職的人也已很多，不果在整個的社會來觀察，許多家庭仍沉惑於殘酷底封建思想中，致薄弱的女子大多數沒有覺悟和抬頭的決心，去湧入女權運動底澎湃着的狂流裏。我可以說一句大膽的話，女性所不能自立，完全是自己沒有勇氣，不努力去抗爭，而情願因循的做男子的附屬品來得安閑。

然而，更有很多不長進的婚後墮落的女子，她們非惟不知生產合作，來促進家庭幸福底實現，抑且沉迷於物質底享樂，只知歡醉，而不能分嘗艱苦。丈夫好像一匹賤牛，終年拚命的爲妻子饋養，而供其單方面物質生活的享樂，找不着對方精神上底絲毫的安慰。假使丈夫偶然失業了，妻子不加以諒解，不加以婉言撫慰，反因一時自己過不慣清貧底生活，便不惜玩弄青春，借故謂「不能繼續同居，」藉口請求離異。像這樣離合都僅以金錢物質爲轉移重心的婚姻，更難怪做丈夫的要說「柴米夫妻，酒肉朋友」在人生上是沒有一些意思的了。

家庭組合原是摯誠的愛底結晶，在神聖底熱烈戀愛之下，除了基本的簡樸生活條件以外，本不應受任何外界奢華物質所牽誘。夫婦之間，妻雖因體力理智或別種特殊關係，沒有作業，但至少要有願共甘苦的精神，才能把家庭奠基於鞏固不毀的鐵般堅實的社會組織上。正所謂：「有福同享，有難同當。」所以夫婦實能互助合作，分担憂樂，共辱共榮，相戀以義，相愛以誠的！

精神與物質是兩個對立的名詞，美國心理學派的經濟學者克拉克氏（T. R. Clark）說，精神的痛苦是等於物質的享樂（Pleasure = Pain），他是信仰享樂主義（Hedonism）的，故以工作（即生產）為痛苦，以消費為快樂，且謂痛苦與快樂恒相等。這是站在經濟的立場，從生產和消費的關係，很主觀地解釋人們的苦樂均衡。實際上精神的痛苦是否真與物質的享樂完全相等，我們當不敢盡信；不過，快樂可以從痛苦中得來，那就毫無問題了。

夫婦兩性間的生活，我們不能以克氏這個等重的公式來說明。因為精神安慰和物質享樂雖彼此有關連而不是兩件質量相等的東西，照理，精神勝物質，事業即功名，必然是前者較後者為重。我們可以拿一般的事實來證明，例如多妻制的腐敗家庭裏的三妻四妾，然她們所過的物質生活是非常華貴嬌奢的，但是結果因為丈夫寵愛的只有一人，其餘的得不着精神的安慰，即使富有萬金，窮奢極欲，而其精神上的生活必仍有缺憾，為的是物質享樂不能療愈那顆失了熱愛的滿佈着創痕的赤心！夫婦間需要深心的精神上的安慰，就以一夫一妻的新家庭而論，只要兩性間精神上能深切地互相慰藉，就算家境清貧，不能過着奢華的物質生活，然而安分守己，也自覺心滿意足了。精神的痛苦是沒法拿物質的享樂來補償的，從愛之焦點上觀察，我們證實精神的安慰是勝過物質的享樂，

而且物質的需求及滿足是有限的，精神的安慰才是無限。

因此，奉勸幸福的青年夫婦們，望迅將愉快的精神生活堅固地建設起來吧，愛的健康的精神生活是聖潔的，美滿的，有生機的；缺乏精神的愛就等於失掉靈魂一樣的！

二 結婚後的生活

一個女子做小姐的時候，是決不會想到出嫁後的家庭生活問題的，尤其是舊家庭的女子，她們到了出嫁，就好像人生的生命有了一個依靠和歸宿，從此可以度着少奶奶的生活，在她們理想中，也只希望丈夫能幹，家中有祖上的遺產，什麼都不必擔憂了。

假使上面所述的依賴性的女子，一碰丈夫失業了，祖上的遺產也遭受天災人禍的意外的損失，譬如上述的女子家中在淪陷區裏，房子，都被火燒了，田地沒有人種，到了這般地步，除了一些儲存的現款拿來作逃難的費用外，整個的生活，就成了問題。在各地難民收容所去住的難民，倒有十分八九是因打仗而失却費用，與沒有生產技能的人。所以我們就要在時代的女性解放中來振作自立的精神。

結婚是我們組織家庭的開始，我們要很愉快的度新婚蜜月，那就不要以物質來作中心，也不希望度着少奶奶的畸形生活。

1. 工作應勤儉耐勞 清早起身，灑掃揩拭，燒菜煮飯，洗衣縫紉，件件須躬自操作，不聽養成，貪吃懶做，而視勞動為賤役的習慣。

2. 經濟應有切實的計劃 將每月收入，立下精密的預算表；同時，須提出相當的準備金，暨兒女的教育金，餘以支配每月的食用款項，使家用不過於靡費。

3. 衛生務須隨時注意 多開門窗，使空氣日光流通及可以驅除炭酸氣。衣服常洗，床鋪常整。廚房更宜衛生，食物食器，藏於廚內，並常驅逐搬運毒菌的蚊蠅蟲跡，有道「病從口入」，食物清潔，疾病自少。

4. 娛樂應選擇正當的 看書報雜誌，將時事演講給兒女們聽，使他們得着相當的知識，苟恒以打牌爲消遣，則不僅是破壞家庭的秩序，並足使兒女們受不良的影響。

5. 物質要加意的寶貴 衣服應美而不侈，樸而不陋。教育兒女們，也應以樸實爲尙。家中一不草不可使他們任意毀傷，當利用廢物。不要羨慕人家的豪華，不要重視利祿方面。

倘能以心胸超越，自甘淡薄爲宗旨，那末前途必有可觀了。

三 家庭中應有的教育

在普通的心理以爲教育只是學校裏辦理的事情，社會上一切的教育應由學校來負責，無須牽制到家庭中的，更沒有什麼家庭中的教育，其實家庭中的教育，對兒童的生活都有密切的關係的。

一個從出生而至學齡的兒童，誰能脫離母親的懷抱，就是入學以後，除有規定的上課時間以外，大半還浴浴在優美的家庭環境裏，所以在這個時候，應當諄諄善誘，使對人生有一種愷切的經驗。入學之前如此，入學之後也莫不如此，那改造的經驗，就是教育的成功。不過沒有學校那樣形

式而有系統罷了！其實家庭裏所得的經驗，許多比學校教育來得真實而需要，為學校教育所不及，而須加以補充的。所以「家庭教育」在目前社會組織之下，是該十分注意的。

小兒呱呱墮地，最近所親熟的人，那就是他慈寵的母親，從哺乳，撫養一切的過程中莫不是母親給他的反應。所以兒童將來對社會的事業，也完全看家庭教育的成績的。

母親之愛無微不至，而她的責任也無以復加。兒童自投進新的世界裏，一切都使他驚奇，需要滿足的解釋。唯一的典型，唯一的指導者，就是他最親愛的母親。也許簡單的「反應」，「本能」的動作，而進於「行爲」，「思考」。情緒愈複雜，體驗的事物愈廣，問題愈多，而母親的責任也愈大。——淺淺一笑，面部肌肉牽動的表情，手足姿勢的舉蹈，皮膚的色，睛珠的光，一些輕微動作，都深深地刻劃着在小腦裏，遺留顯撲不破的印象，便是後來一般「人格」的因子。笑，是這樣，一切有暗示性的行爲也是這樣，可以造成偉大的人格，也可以養成無依賴的習慣。

「家庭教育」對於兒童的責任既如是的重大。究竟兒童是怎樣的個體！他所有的本性在教育上何何價值！應如何引導他？更不得不先有相當的認識。譬如要琢一塊美玉，牠的質料如何？必先要知道的，其次雕琢什麼？如何琢？也要計劃，才有成功精巧鑿琢的希望。假使漫無目的，隨便琢磨，未免糟塌了寶貴的美玉。但，是美玉還好，一個欠真的孩子，這樣犧牲了，未免太可惜了吧！不特斷傷兒童幸福，人類社會更蒙重大損失。所以主婦對於兒童的身心，教育的可能，以及如何教法，都要深切的認識。

嬰兒期的兒童，生理發育最旺盛，亦最危險的時期。各種「本能」逐漸成熟，但無明顯的階

段，需及時加以引伸，不使驟減。其中最關緊要的，爲「好奇心」與「模倣性」，教育即藉此本能，以求經驗的改造。而經驗改造之所以可能，則完全由於「可塑性」「馴服性」及「活動性」三種本性的存在。而此本性的利用，則須依兒童的興趣能力，內發的需要，加以勸誘指導，使其自然發展；須改變過去的錯誤觀念，以兒童爲成人的縮影或附屬品；要尊重整個兒童的心靈，看做鮮花一般，加以保護。

所以我在這裏先略提一點，關於以後你們做了母親以後，對兒童怎樣施教保護，待下節詳細敘述！

四 婆媳間的情感用什麼方法去聯絡

婆媳間的糾紛，確實是現代社會中一個重大問題。

的確婆媳間的爭吵，是每一個家庭裏所常有的事，世界各國，都有這種現象而沒有解決的辦法，但是有許多人都不贊成婆媳間的同居，另去組織小家庭，來避免婆媳間的糾紛。但是這個理却非常的不充分，因爲一般普通的夫婦，真實有能力去組織小家庭的人很少，更還有對母子天性方面來說，不能爲了一個妻子的緣故，而與慈愛的母親分離，所以我們在實際上要解除婆媳間的糾紛，須依照下列幾點做去！

1. 利用兒子來做婆媳間的連繫，一切的糾紛可叫他去解釋和傳達，同時兒子與母親的密切一定能由他而解決的。所以做兒子的，既不可使母親感覺失望，也不能使妻子有苦無處訴，倘遇母親

提起媳婦不好時，應儘量承過，使老人家出了口氣，而覺得歡喜；若是妻子訴苦，則宜向她解釋與安慰，使她消去怨恨，像這樣的周旋，定必能生很大的效果。

2. 因為媳婦思想較新，不易瞭解婆婆的習慣，故一切舉動，常會引起婆婆的惡感，在這種情形底下，做媳婦的應該極力探究婆婆的生活習慣，儘可能的範圍將自己的舉動，改行得適合她的意志，等到得到了她的歡心，再將她的一部舊習慣，用很巧妙的方法，使之漸漸改新，這樣生活便能夠一致，雙方就不會生隔膜了。最要緊的便是應該易地設想，做媳婦的人將來也要做婆婆的，假如將來有一個媳婦和自己不對，將會覺得怎樣？其實平老的婆婆，思想總是舊的，做媳婦的除了瞭解之外，實在沒有旁的好方法可以適合她。但是有什麼地方受了真的委屈，也應該叫丈夫去解釋，切不可當面應對，尤其是在新婚後與婆婆的情感上還沒有聯歡和失歡的中間，更應先給她老人家一個好的印象，因為初次對某一個人的反應比較平時要來得深刻，所以做新媳婦應該先討婆婆的歡喜，而使將來可以避免紛鬧。

3. 做婆婆的是一家之長者，所以常有一種固執的偏見，有時又看不慣兒子和媳婦太要好，這正是一種最普遍的不良的現象。這種現象若不解除，糾紛終久是不會停止的。我以為老的人，應該在兒孫的幸福上着想，同時也要想想從前丈夫愛自己時候的情形，對於年輕的人的一切行動，最好能採取寬大的態度。

五 美滿家庭的因素

在現在新舊交代的畸形社會中，家庭制度是時刻在演變中，所以家庭的意義與範圍，也就因時間與空間的關係，而不能一致了！在外國男女結了婚生了孩子，這父母所構成的團體，與兩代血統的關係，叫就是家庭。而我國却不是這樣，我國的家庭在直的方面，包含兩代以上的血統關係，再加上叔伯堂兄弟等，橫的親屬，一家就是一族。近代適合潮流的家庭是「兩個異性，一男一女，經過社會承認的婚媾後，依據相互的旨趣，和經濟的能力，來營其共同生活，作生育傳種的團體。」

一家的人，除妻子外，必須同姓，這是歷來的家庭範圍，但晚近因女權思想的發達，子女們可以隨意跟從父姓或母姓，這個習慣也漸漸地發生了搖動。所以將來一家人的範圍當不限於姓氏純一的方面，而在乎彼此間之親切與互助。一家的人，在已往，必須同居在一起，這個習慣也漸漸地將要消滅，現時因工商業的發達，子女們多出外謀生，故此後的趨勢是「凡家中所有份子的利益所至，就是全家的利益所繫，」家庭已漸和社會打成一片，工廠，商店，事務所，鐵路上，海船中，地窟裏，凡家人份子的志趣所到的地方，家庭就在那裏，家庭的範圍業已擴大，我們希望這個擴大，在最近的將來，能產生一種極堅強的國家及世界觀念。

我國現在的家庭，除少數外，可以說是人間的地獄，罪惡的深淵，貧寒之家，父母子女均在饑餓上掙扎，較富的人家，雖衣食住可以無虞，可是精神上的痛苦，亦同樣地不可申述。然人類自幼至老與家庭發生極密切的關係，所以我們對於美滿家庭的追求，直接充實我們的人生，間接復興我們的民族，是不可推諉的一種義務。

「美滿的家庭」，這名詞是多麼動聽啊！但是，獲得它，却又談何容易？然而我們當知道，世

界上無論何事，正如俗語說「只要工夫深，鐵杵磨成針」，都可以成功。家庭幸福的獲得，也同樣地不能逃過這個真理。

知道了家庭幸福的獲得，是件可能的事，現在讓我們來研究幾個方法吧。我以為家庭快樂的重要因素是：

1. 確定現代家庭的倫理觀念，發揚而光大這倫理的核心——仁恕。——仁是待人應持態度的總稱，父母用之於子女謂之慈，子女用之於父母謂之孝，夫妻之間謂之貞或和順，兄弟姊妹之間則謂之悌或友愛，缺少了它，姑媳便會忌恨，夫婦反目，子女為非，全家充滿了欺騙，虛偽，爭吵的酸苦的空氣。精神上的愉快，是幸福家庭的第一要件。此外，人非聖賢，孰能無過，家中人有了過失，他入不應加以諷刺，表示榮禍，應當予以同情，施以規勸，使他覺悟到「回頭是岸」，有復興自身人格的能力。

2. 充實主婦的科學知識，使全家人的起居飲食合於衛生。——在現代的世界，工作講究效率，醫藥價格昂貴，倘若一家常有病痛的人，那便是痛苦的開始，金錢浪費的朕兆。的確健康是人生的無價之寶，而這裏面蘊藏着財富及幸福，但這無價之寶是操在誰的手中呢？那便是主婦了。

因教育的不實際，及女子本身的缺少覺悟，我國的家庭生活是一天天地腐化着，在我們的祖母時代，女子雖不在社會上服務，但他們治家的常識及能力，却比現代受過教育的女子好得多了。現代知識階級裏的女子，社會事業，服務的能力及機會既少，主婦的職務，也就同時拋棄了。終日裏，她們除像別的高等動物一樣，繁衍些子女外，便沉迷在賭博裏，大都市裏是如此，小縣城裏也

是如此，長此以往，中國家庭的前途，真不堪設想了。

充實主婦的科學知識，就是要主婦以科學的方法來撫養小孩，支配飲食，既預防於先，復藉醫藥的常識來保持家人的健康，用不着小孩跌了一交，也得僱輛車子，往醫院裏一跑，大人不通大便，也要請位醫生，來家診治一下。多愁多病的人應當受着自然的淘汰，將來多愁多病的家庭也要同樣地受天然的淘汰，主婦們清醒起來吧！

3. 解決家長的職業問題及限制人口，目前自殺，盜匪等事件滿載着報張，差不多每日有之。這正告訴我們，社會已出了正軌，而這病根，每每是在家庭之中，人之好生，好善，誰不如我？爲什麼他們要自殺，作盜匪呢？十之八九，就是因爲生活問題不能得到解決，而這些可憐虫，自殺，盜匪們動機又常常是因爲家中妻室兒女的生活問題不能得到解決。啊這樣看來，貧窮是美滿家庭的一大阻礙。

這問題的解決是不容易的，不過也不是全絕了希望，依著者的私見：（一）一個男子在未結婚以前，除有點積蓄外，還須有個適當的職業；（二）女方在必要時，可以經濟獨立；（三）以自己的經濟能力來定期限制子女們的產額。

4. 培養合作的美德——人生來便是自私，惟其不能離羣，爲適應環境，必須藉助於各種法規，一家之中，多少有幾個孩子，而孩子們的生性，自尊心及偏見，比大人更表顯得利害爲使兄弟姊妹聲和睦，最好是藉助於遊戲，按照規則，家長應當賞罰分明，其次是操作，這便是說我們的家庭裏，稍爲富裕的人家，很少給孩子們操作的機會，賢良的主婦每年當暑假或春假之際，應當

家中全數僕役或一部份僕役休假，使買菜，燒飯，洗衣，掃地，鋪牀等工作，分給孩兒輩實習，這樣不但使他們對於勞動者發生敬愛，還能使他們懂得合作的美德。其他共同的信仰，共同的意識，也都是培養美德的良好工具。

家庭是社會的縮影，有美滿的家庭，便有健全的社會，我們既明白了幸福家庭因素的所在，自當設法改進我們的家庭生活，因為良好家庭的建立，不獨使我們單獨的人生感覺到美滿，而且還能奠定民族健全的根基，促進世界的大同！

第十一章 家庭的經濟支配

一 日常生活消費的預算

我們假使是家庭的一個主婦，是掌家庭間生活的消費。那末就要對生產者的代價與生活消費的對核一下，使不致陷於虧蝕的憂愁。

本來經濟出納，最寶貴是節制，故無論國家，商店，家庭，都應有預算的，然國家與家庭却有許多的不同了，國家是可以量出而入的，而家庭的預算却要量入而出了，因為國家有特別需要，政府可以另籌款項，但家庭的進款有限，家主就不能為無米之炊了。

我國舊式的家庭，都沒有預算的，一般家用，都是隨收隨支，在平日既不能未雨綢繆，即使一發生意外的疾病，莫不臨渴掘井，甚至於畢生的勞瘁，而到身後蕭條，比比皆是，這實在很可以

傷悼。

主婦是家庭中的中堅份子，家庭的盛衰都靠主婦們精密的計算，所以家庭的預算是值得檢討的。

假使有家庭的預算：

1. 因為有計劃在先，購買貨物就可乘廉價的時候購進。
2. 凡不需要的東西而不列入於預算表內的，也不致因一時的所好，而浪費金錢。
3. 能够依照計劃，按時儲蓄，積年累月，則家庭的經濟，必能漸趨富裕。
4. 依照預算的開支，對於一人物質上及精神上的需要，都能顧到，而一家人各人的用度，都有相當支配，使生活不致偏枯，及分配不致不均了！

我國家庭，除豪富與赤貧在不計外，可分為三等：

1. 清寒之家 這種家庭，其所得的進款，尙可維持生活。食可養生，衣可整潔，住可安住。如能够竭力節省，或稍為儲蓄。

2. 小康之家 這種家庭，足夠維持生活而有餘的，那末對於飲食方面，就可有營養一點，服飾上也可以求其美觀一點，住宅就可合於衛生，假使能够謹慎調度，不但可以儲蓄，而且在生活上亦可達到相當的教育，藝術，與交際的願望。

3. 優裕之家 這種家庭，其所得代價，不但可以豐衣足食，而住宅方面的適舒，其大部份可以儲蓄，及遊玩，及子女高等的教育費，或作其他精神上的修養。

家主每年所得收入，若減去所得稅，即為純收入，可作全家全年之用費。用費之支出，可分為經常費用，與特別費用。經常費用，可分為食，衣，住，行，及雜支五項，每項又可分為細目。特別費用，又可分為教育，體育等十五項。此種分類方法，原無一定標準，祇由作者參照他書，及個人之主觀意見而定，尚乞閱者，多予指正。茲將家庭預算應有之項目列下：

1. 經常費用

(A) 食

(a) 米麵 (b) 油鹽醬醋 (c) 菜蔬水菓 (d) 魚肉蛋乳 (e) 煤炭柴薪

(B) 衣

(a) 春秋季衣 (b) 夏季衣 (c) 冬季衣 (d) 帽鞋襪

(C) 住

(a) 房租 (b) 捐稅 (房租召地稅等) (c) 保險 (d) 修繕 (e) 傢具

(D) 行

(a) 車馬費 (日常必需) (b) 旅行費 (臨時所需)

(E) 雜支

(a) 光 (電燈油燈蠟燭等) (b) 水 (c) 熱 (火爐暖氣爐等) (d) 器皿 (e) 交通 (郵

資電報電話) (f) 工資 (g) 其他

2. 特別費用

(A)教育(子女學費、書籍費等) (B)體育及遊戲(成人體育用具，及兒童玩具等)
(C)醫藥及滋補品 (D)娛樂(高尚戲劇，音樂，郊游，野餐等所需之費用) (E)交際(宴客，及婚，喪，壽，喜之禮物等) (F)補助(如津貼親戚之長幼者) (G)捐款(如天災人禍及其他救國濟民之捐) (H)會社(如加入各種學社商會之會費) (I)宗教 (J)書籍文具 (K)報紙雜誌 (L)美術品(鐘，錶，書，畫，鋼琴，收音機等) (M)首飾化妝品(在合理範圍內為女子所必需者) (N)人壽保險 (O)儲蓄

各項所佔之百分率，似不必呆板規定，應視家庭之需要，而予以伸縮。大約經濟愈充裕者，則特別費用下應支之項目愈多，且佔全數用費之百分率亦愈大。至於儲蓄費，可視家庭經濟等級而定。約略言之，清寒之家，其儲蓄之數，應佔全家用費百分之十至百分之二十；小康之家，應佔百分之二十至百分之四十，優裕之家，應佔百分之四十以上。假定在一大都會中，以每月收入達百元者為清寒之家，則每月應有十元至二十元之儲蓄。以每月收入達三百元者為小康之家，則每月應有六十元至一百二十元之儲蓄。以每月收入達六百元或以上者為優裕之家，則每月應有二百四十元以上之儲蓄。按家庭預算各項目中，以儲蓄為最要。為子女教育計，為家主年老退休計，家主身後家庭生活計，均不能不有儲蓄。否則，其他項目之支配，無論如何適當，家庭預算，仍無補於家庭經濟也。

二 戒除驕傲和虛榮的習慣

在現在物質高漲不已的時代裏，假使我們再不體恤生產者的辛勞，而一味再驕傲，再尙虛榮，我們就要捫心自問了，須知造成家庭吵鬧的主因，大都是主婦們的驕傲，與虛榮，因為驕傲會有很多的地方使你的丈夫難堪，會使他對於這個家庭感覺不到興味，或者他的愛情也就此消沉下去，而走上墮落的路。若是太虛榮，更能使丈夫經濟上的難堪，你要知道在這經濟恐慌的社會裏，金錢是很不容易來的呀！更應當知道在現在非常時期的困苦環境裏，那裏還可以把有用的金錢來供自己的揮霍呢，因此我們要避免丈夫的經濟壓迫，而產生出了更多的痛苦。

一位主婦對於家庭的管理，要保持清潔而有秩序。把妳的家庭佈置得很文雅，使丈夫發生美感，這樣也可以增進妳們的愛情。

起身的時間，主婦最低的限制，也要和妳的丈夫同時起來。因為每天早晨妳的丈夫到辦公處之前，若能在各方面得到妳的幫助，他一定是很高興的。若是他清晨自己先起身，却有很多的地方需要妳的幫助時，而得不到妳的幫助，他一定是很生氣或是不快的。若是妳能幫助他，說不定他會感覺到一切的事都是生氣勃勃，却更努力於他的事業了。

總說一句，主婦對於丈夫的一切，一定要和自己的事一樣注意。那麼妳們的家庭一定是在幸福中生存着的。

三 非常時期的家庭設置

對於國家的大事，當然是刻不容緩的，不過，這些不是單靠幾聲口號就可以完成的工作，救濟

目前的國難，並非粗心大胆所能了事的，所以我們要立定脚跟，想定基礎，用沉着應變的態度，堅心，毅志，刻苦，從容的精神去救國，就是從大處着想，從小處着手。而且救濟國難的這件事，應以家庭爲單位，在每個家庭裏，皆要有救濟國難的準備才行。主婦是組織家庭的基本，所以在國難期中，對於家庭裏的種種應該怎樣的着手？這是一個不可忽視的問題。

1. 家庭裝飾——講到裝飾，似乎是近於奢侈了，不，室內一切的物品陳設，皆叫裝飾；在國難期中，家庭內所用的器物，務使完全是國貨；牆壁上不必掛那些消遣行樂的山水美女等繪畫，要多懸些國恥地圖，如台灣，朝鮮，東三省及現在戰爭的形勢圖，被災的區域圖等等，使室內充滿着國難的景象，對自己，既可由熟習而得到深刻的印象，對賓客如親戚，朋友們，也可使之受到強烈的刺激，在無形中收獲很大的效力，此外，若能裝設些戰器——炸彈，槍砲，飛機等圖形或民族英雄的肖像，那就更加容易使人感到國難的滄桑。

2. 家庭教育——假如有子女的家庭，除使他們受正式的學校教育以外，更須施以良好的家庭教育以補其不足；如教子女閱讀報章，使明瞭世界現勢及帝國主義的殘酷，蠻橫的野心和策略，及我們國家的情狀。常講革命的故事，教子女唱國恥歌，國難歌，及革命歌等，在有意識形狀裏去感化和鍛鍊他們的身心和精神，以期養成將來獻身國家的有爲青年。

3. 家庭消費——家庭用費，自然要有一定的預算的，尤其在國難期中要格外的省儉和節約，衣，食，住，行，處處要樸實簡素，購物必須完全是國產出品，消耗要儘量的緊縮，有了餘裕；應儘量的去捐給政府和賑濟難胞；勿使來處不易的金錢物質，用在奢侈豪佚的地方。換一句話說，就

是衣不必過華，但求適體遮身；食不必過美，但求適口充饑而已。它如親朋往來的酬酢，不必鋪張華麗，喜婚，喪殯，也只能僅求將事罷了。要明白，現在不是我們勸歌享樂的時候，在這國難期中，主婦們更要知道民生經濟的貧困，和生活的艱難才是。

第十二章 家庭衛生與烹飪

一 家庭衛生的要旨

我們普通的家庭，對於衛生，向來是很疏的，所以要增進家庭的幸福，必先有健康的生活，要有了健康的生活，必須先講求家庭的衛生，雖各個家庭的環境不同，其狀況如何，往往受經濟的支配，不過在可能範圍內，總要注意到衛生的重要，那末疾病當然可以減少，但是衛生固要注意而醫藥常識，也不能沒有的，因為一旦病了，慌急或是輕忽，都是以貽誤病人的，假使有了醫藥常識，更能應付裕如了。現在我先將家庭衛生應注意的幾點，分列如下：

1. 住屋住屋的選擇，是一個首要問題。環境宜清潔，房屋四周，最好有空地，植些樹木花草，但是住在都市的人，恐怕多數辦不到，祇好在住屋的方向，加以注意，住屋的門窗，以面南的最為適宜，有了面南的門窗，冬暖夏涼，光線也比較的好。

2. 空氣 空氣是我們日常所不可缺少的，室內空氣不潔，對於人體是很有害的，所以室內至少兩面有窗，時常開啓，使空氣流通。

3. 日光 日光能消滅毒菌，有保養人生，減除疾病的偉大作用，故現代的建築，都有日光室的設備。

4. 廚房 廚房應該和住屋隔離，廚房內用電爐，當然是最衛生的，最清潔的，不過費用較大，為經濟的關係，一般人家，用煤球爐的居多，煤球爐內裝了盤香式的管子，和供熱水的容器連接，那末一天到晚，可以有熱水，以供應用，但是煤球爐，往往不裝煙囪的，以致煤上升，有氧化炭中毒的可慮。最顯著的證明便是煤氣蒸薰，使屋內的所有金屬物，不久就會變壞，住在屋內的人的飾部，也會漸漸減少抵抗力，所以用煤球爐，也要隨時設法，使其煤氣得以通散。

5. 居室 屋內宜每日清除整理，隨地吐痰那是最不衛生的。冬日用人工溫暖，如熱氣管，電爐，或火爐，庶為相宜，如無煙囪的煤球爐，切不可用，每年冬季，用這種爐子而中毒致死的很多，夏日屋內，宜裝紗窗以避蚊蠅，蚊蠅會傳帶病菌的，一般人家，切宜注意。

6. 飲食 吾國的飲食法，雖然是十分簡易，但共飲共食，對於衛生，殊不適宜，最好是分食法，倘分食法辦不到，那末可用二副筷子，一為撥取之用，一為入口之用，現在已經有許多人家實行了，飲食尤須注意營養及維他命的供給，不應單講求味道的美惡，食品宜用紗廚儲藏，如能用冰箱，保其潔鮮，那是更好了。

7. 清潔 皮膚不清潔，汗孔和皮脂腺孔被污垢阻塞，很有礙健康的。故每日必須洗澡，浴布面巾，不宜混用，因為皮膚和沙眼等病，傳染極易，口腔的清潔，也不能疏忽，如風濕腸胃等病，往往多由咽喉內的毒液嚥下所致，每日晨起睡前，宜各漱口一次，牙刷及漱口杯，也不可混用。齒

牙部份，衣服被褥，尤宜勤加洗晒。

8. 運動 平時宜作有益的運動，運動須顧到全體，使肌肉平均發達，每天運動勿使間斷，其內臟必因而強健，這雖是關於個人的衛生，但個人的健康，與家庭有直接的關係，切勿忽略。

衛生的最大意義，就在預防疾病，疾病中最易傳染，亦最危險的，是鼠疫，霍亂，赤白痢，傷寒，天花，發疹傷寒，猩紅熱和白喉（即毒膜症）等。其中尤以鼠疫，霍亂，（即虎烈拉），為最可怕，現在將這幾種傳染病的預防方法略述於下：

預防鼠疫——這種病的傳染，實由於病鼠身上的跳蚤咬人皮膚而起。所以，最好的預防法，是多畜貓，多打老鼠。如果皮膚有傷口，應用火棉膏塗之。還有一層，是不要去抱貓抱狗，因為貓狗都常和老鼠接近的。

預防霍亂——這種病的傳染，大都由於飲食不潔而起，所以切不可喝不清潔的冷水和沒有煮熟的食物。蒼蠅亦是這種傳染病的幫兇，所以必須消滅牠，夜間睡眠時，不要使腹部受寒，以免起胃腸障礙。最好是到醫院去打預防針。

預防赤白痢——這種病的傳染，大都由於飲食物中及衣類用具上，有排泄物中的毒菌的緣故。所以切勿和病人共大小便器，不要吃冷水和多吃水果。

預防傷寒——水菜煮熟來吃，不要手觸病人。其它與預防霍亂差不多。

預防天花——預種牛痘，並且最好能每年種一次。

預防發疹傷寒——這種病不但用病人大小便器會傳染，並且連空氣中也有毒菌，常由呼吸器

而入。所以如要探望這種病人時，最好戴個口罩。此外，要留意飲食物。尤其不要喝不清潔的水。預防腥紅熱——這種病也多由呼吸器和飲食物中得來。病人的痰涎及其身上的另屑，均不可接近。和病人談話，應隔相當距離，（約一丈）以免空氣傳染。最好打預防針。

預防白喉——打預防針。少食腥辣薰灸的東西，少飲酒。患過白喉的人，應少吃刺戟性的食物。

二 救急的方法

火傷救治法——火傷有三個時期，第一期，皮膚微紅，稍覺疼痛，在傷處塗以油類即可漸愈。第二期，傷勢較重，皮膚上發生水泡，即宜刺破，排除泡內水分，用消毒水洗淨後包裹起來即可漸愈。第三期是皮膚損壞而腐爛，宜請醫師療治。

出血救治法——人體的出血可分三種，因此救治的方法也可分為三種，一是毛細管出血，療治容易，祇要用紗布裹住傷口，使它自行凝結，即可止血。二是靜脈管出血，止血也很容易，用消毒的紗布壓着傷口，亦可自行停止。三是動脈管出血，止血較難，非請醫師不可，在醫師未着手之前，須用綑帶緊緊紮着出血處的上部，以抑止血液的流出。不然，出血過多或竟發生性命之憂。

凍傷救治法——凍傷有三種，一種傷勢很輕，皮膚發紅而微痛，在患處每日塗一次碘酒，即可痊愈。一種傷勢較重，皮面發青白色，宜先用雪水摩擦傷處。再用溫水洗滌，使它漸漸痊愈。一種是全身受着劇烈的寒冷，往往因此死亡，起先宜將患者移入室內，用粗布浸入冰水，再去摩擦四

肢，使漸漸恢復體溫，這時室內的溫度，使它漸漸增高，再用被單浸入溫水內，覆於病者全身，如病者仍然不能蘇醒，則用人工呼吸法。蘇醒後再用茶和白蘭地等等的興奮劑灌飲之，每副數分鐘，灌飲少許，最後使室內溫度再漸漸增高。

碰傷救治法——身體某部受鈍體物碰傷時，傷處往往腫起，以致毛細管出血，急用石炭酸軟膏塗抹，或用硼酸軟膏，亦可痊愈。

鴉片中毒急救法——鴉片中毒，人事不省，脈息漸微，呼吸漸緩。救治方法，宜速飲芥子湯及溫開水，用鷄毛攪喉部，使之嘔吐，再用冷水沃其額面，或以冷手巾摩擦全身，扶行於涼爽之處，不可令其睡倒，然後請醫生注射強心劑。如已昏迷不醒，呼吸停止，則須施以人工呼吸法。

磷中毒救治法——磷中毒指火柴中磷而言，宜令其嘔吐，再食以鷄蛋或銅酸即可痊愈。

觸電救治法——觸電者立刻死亡，無從救治，輕的可以施行人工呼吸法。或將潮潤沙土，鋪在地上，使觸電者躺在上面，再用砂土鋪在他身上，留出口鼻呼吸，電流也會散去，但救治者切不可與觸電者相接觸，施行人工呼吸法時，須用橡皮布裹住兩手。

縊死救治法——將縊者放下，除去頸部障礙物，並解寬衣帶，行人工呼吸法，一面施以皮膚刺激。

溺死救治法——溺入水中如吃水過多，則停止呼吸，口腔鼻腔內必含有泥土及泡沫，倘先使之臥於地上，脫其衣，用乾布拭去口鼻內之泥土，後將溺者俯臥，以兩手抱其腰部向上提起，使肺內及氣管內之水排出，或以鐵覆於地上，使溺者俯臥於鋼上，使之排水，水既排出，即使之仰臥，施

行人工呼吸法。

瘋犬咬傷救治法——瘋犬逢人即咬，如不幸被牠咬傷，瘋犬之病菌即侵入血液，不救治，即至殞命。救治之法，先以細繩或布條繫緊傷部之上下，制止血液流通，以免病菌侵入，一面用酒精和石炭酸洗淨傷處，再請醫師診治。

人工呼吸法——人工呼吸法，常應用於垂死或忽然氣絕狀態。最簡易之方法，使患者仰臥地上，解其衣帶，使頭部稍稍下垂，胸部突出舒展，使之張口以乾手中裹其舌部，拖出口外，執之勿使縮入，以免閉塞氣管，施術者跪於患者頭後，兩手握患者之前膊，舉其兩臂，向上移至頭頂，使胸廓開展，經兩秒鐘，再將兩臂放下，用力壓其胸圍兩側，使胸廓收縮，亦歷兩秒鐘，再如前反復施行，可漸漸蘇醒。有經一兩刻鐘而蘇醒者，所以施術者須有忍耐心。

火燒衣——穿在身上的衣服，被火燒着時，應即刻用絨毯來裹，或倒在地上打滾，火自然會熄滅，切勿驚惶失措，在風中飛跑。

煤油燈翻倒——應即刻用濕手巾裹手，將燈擲出門外，並用絨毯或棉被浸水壓撲。切勿潑水，使火勢反烈。

中煤毒救治法，把中煤毒的人移至門外，使其空氣流通，一方速行人工呼吸法！

三 烹飪學

烹飪是一日三餐中不能缺少的工作。在普通的小家庭裏，燒菜的職務照例是主婦擔任的，就是

備用有僱人也應當作助手，如果，自己要吃甜的，酸的，什麼味道，才可以合中自己的胃口，假使有一個賓客來，便用不到菜館裏去叫菜，那主婦便能很隨便的做出幾樣菜來，使一般賓客吃了，不但能使賓客的贊美，並且還可以省去不少的金錢。

不過燒菜這件事，說起來很簡單，但動起手來却是不容易了，假使一條魚，用同樣的料作，或同樣的鍋爐內燒，也許會燒得過鹹，或者過爛，過生，這都是燒菜的手段巧妙的不同關係。

現在學校，雖也有烹飪學的一課，但是讀了烹飪學的幾張講義，而且方法又只限於多少菜，要用多少兩油及鹽，和那在強度的爐鍋裏，應該燒幾分鐘，用這樣呆板的精細方法，依照講義筆記去實習，結果燒出來的菜，往往不是味兒太鹹太淡的失敗。

所以我們對於燒菜這件事，要常常的練習，不要以為學時髦的小姐，只會吃，不會燒。

我們不管是小姐，或少奶奶，飯是不能不吃的，而小菜是吃飯所必需吃的，我們將更不能保險，你就有人代你燒飯燒小菜的。

說到這裏，我就將我的親戚來說一說！他男人是在某洋行裏服務，每天等到工作完了回來，大約總在下午七點多鐘，他的夫人對於烹飪弄得津津有味，非常可口，丈夫在一天工作疲勞以後，得到這一位精於烹飪的賢主婦，每天有一個美味的飯餐，這樣填補了他的安慰，那當然可以使濃厚的夫婦的感情更加濃厚，增加了家庭中不少的快樂。

所以我主張當然是要自己會弄一點，比較不會弄的，是佔不少的便宜，同時，夫婦的真正快樂上講，像上面的例子，是值得我們習仿的。

總而言之，大家要記得自己要吃自己燒，要養成會吃會燒的纔好！現在我特將下列的幾個小菜作一個模型。

1. 葷腥

生炒牛肉絲——（百葉底）先將百葉切絲加鹽用開水泡後，加冰糖醬油，置釜中燒，待水燒滾即盛出（水不可太多）；然後將牛肉絲加酒及菱粉置沸油中，即將百葉絲放入炒和即可。

牛肉白菜絲——把牛肉白菜都切成絲，分置兩處，於牛肉絲內稍加醬油，使鹽味浸入牛肉內。再以菱粉調成漿水，倒入牛肉絲中調和，於是燒一油鍋，須燒得非常熱，把牛肉絲倒入鍋內，略一翻攪，遂即盛出；（因時一久，牛肉絲易老）然後再燒一油鍋，把白菜一炒，加醬油等，再把牛肉絲和一炒，遂即盛起，（不可多燒）味甘鮮嫩。

蝦炒香干——先把蝦入油鍋炒加酒盛起，再把切成小片的香干，入油煎透，把蝦和入，即加醬油，白糖，水稍許，鹽略燒即好。

油炒排骨——將排骨置碗內，加酒及醬油浸之，然後再加菱粉拌和，置沸油中炒即可，如喜食酸者，可加醋稍許。

炒辣醬——將豬肉，冬筍，香干，切成小塊，先將肉燒熟盛起。再將花生置沸油內炒，然後將豬肉，冬筍，香干，一起倒入鍋內，加辣醬，醬油，酒，及水稍許燒即可。

魷魚炒綠豇芽——將魷魚（已發透者）切成花長方塊，置沸油內加酒及醬油一炒即盛起，再將綠豇芽置油湯內拌熟，然後把魷魚倒入拌和加鹽即可。

肉末豆腐炒蛋——將肉切成細末，置碗內，再將豆腐，蛋和肉末拌和，加酒，鹽，及醬油，然後置沸油內炒即可。（不可多炒，因蛋易老。）

獅子頭——用半瘦半肥豬肉半斤，俟斬爛時，用雞蛋四個，將蛋白注入肉內中調和，用手搓圓如饅頭大，挖一小孔，用豬肉一塊塞入孔中。再用菜心半斤置於罐底，然後把獅子頭放在鍋心上，加糖，酒，葱，薑，醬油，酒放在四週，罐上覆荷葉一張，將罐蓋蓋上，燉於鍋中，水沸半小時後，即可佐餐。

燒河豚——把河豚的烏珠，鰓，骨脊，澈底清除洗淨後，把肉和骨頭，個別放在豬油裏煎。煎透後，再放在一起，用河豚的皮和油鋪在上面。再加適量的酒，白糖，醬油，豬油。燒了幾滾，用篾爛皮，如爛，即可以食。不過燒的時候禁用銅器，懼生化學作用也。河豚子最毒，如生的，或半生不熟，人畜食之立斃！必須把它掛在簷前，掛到夏季，待它完全風乾後，再燒它一個足夜。熱後，最宜於下酒，味道是十分好的。

酒燜肉——先把豬肉切成塊頭，大小聽便；切好後，用溫水洗淨，安放鍋內。（唯最好不用鐵鍋，因其吸收料作非常利害。假使用鏤鍋或瓦罐則可無此弊。）加以多量的酒，醬油，糖，務求調和，不使太鹹，太甜，不必另加清水，燒四小時以上即可食，味鮮美。

清燉刀魚——先把刀魚切兩段，放在碗裏，然後加些酒，醬油，糖，和切成細塊的生豬油，放在飯鍋上燉。假如飯少的人家燉不熟，則隔湯燉也是一樣的。

茄厘鷄——將馬鈴薯置鍋內燒爛，盛起。再將鷄切成塊置鍋中燉熟，加鹽，茄厘，豬油及醬油

少許，然後再將馬鈴薯倒入拌和再燒，約十分鐘即可。

牛肉嫩豆腐——把生牛肉切成細條，浸醬油中十分鐘；再把豆腐切成小塊，置碗中。加醬油，酒，蔥花，薑片等，置飯鍋上蒸之，飯熟取出，加豬油少許，即可。既省工夫，味又極鮮。

胖頭魚燒粉皮——先將粉皮切成長方塊，浸入溫水內，然後將魚頭置醬油內浸透後，加酒，及醬油，再將粉皮放入，一滾即可。

海參羊肉——羊肉切成方塊，同海參入鍋，用乳腐滷紅燒，煮之極爛，加入香料，（如茴香，桂皮，蔥等）味極腴美。

醃肉豆腐——新鮮的醃肉，不可燒得太熟，其汁可燒豆腐，再加蔥蒜末，其味極鮮。

蛤蚧鯽魚——先去鯽魚肚內的雜腸，再取去壳的蛤蚧肉，加以精鹽鷄汁清燉之，清鮮無比。

清蒸青魚塊——先將青魚加鹽醃置碗內，約二小時，再將它洗淨切成一方塊置碗內，加鹽及酒，清蒸即可。

冰豆腐紅燒肉——將肉切成小塊置釜內，加酒及醬油紅燒，約一小時再將冰豆腐用開水泡過；然後置釜內一起燒，約念分鐘，再用小火燜着即可。

蝦米拌雪菜——先將蝦米用開水少許泡在碗內，加酒，約五分鐘。將雪菜斬細拌和即可。

豆腐蛋——鴨蛋兩隻，豆腐四塊打勻入鍋煎之，然後以鹽蔥並酒少許，味甚適口，但不可煎得太老。

神仙肉——先把豬肉切成豆子一樣大的小塊，放在燉酒的錫筒裏，加以酒，糖，醬油，薑片和鹽，安排好之後，掩埋在飯的凝結裏，待飯好後，神仙肉也便熟了。

煮淡菜——淡菜又名貢干，煮法以葷油入鍋，先行燒沸，然後以在水中放大揀淨的淡菜及豬肉一同倒入，炒攪，待半熟，便用黃酒傾入，蓋鍋，旋即揭開，加以濃汁肉滴蓋鍋再燒，（但須文火）帶爛帶煮，至十分熟爛時，加以白糖，待味煮出後即成。

蝦仁蘿蔔絲湯——將蘿蔔燒熟，加鹽，醬油，及水少許再燒，然後將蝦仁倒入一滾即可。

芋苳排骨羹——將芋苳去皮置釜中燒爛，然後盛起。再將排骨置釜中加水燒熟，加鹽，豬油，及醬油少許再燒，然後將芋苳倒入攪和即可。

天津菜蝦仁羹——先將天津菜切成細絲，置釜中燒爛，加鹽後盛出；再將蝦仁加酒，置沸油中炒，再加醬油澆粉，略燒後和菜拌和加麻油少許即成。

2. 素菜

炒紅花——先把糖放在碗底裏，然後把熬熟的豆油倒入，留少許在鍋裏，把紅花放下炒，加稍許酒和鹽，待炒爛之後，用筷夾在油碗裏妥為拌和味鮮潔。

燉臭豆腐——臭豆腐的製法，是把大批的乾豆腐，切成細塊，安放在鋪好了稻草的地上，上面蓋一隻大腳盆，四週再撒點灰，以隔絕空氣。如是七天，豆腐生了菌敗作用，散播着一種臭的氣息。然後把它開出來，用筷夾了一塊一塊的在鹽鉢頭裏一滾，放在鏽頭裏。外加酒液少許，等了幾天便會全部溶化。燉的手續是如此；買水豆腐大半碗，上面放三分之一的臭豆腐，再加點豆油，這

樣就可以放在飯鍋上燉了。待燉好之後，最好再加些胡椒，吃辣的人可加些辣油，有味糟或靛粉加些則更好。

鹽菜豆瓣酥——把豆瓣入鍋鑊蒸酥。以鹽菜入油鍋多炒盛出，再把豆瓣酥入油鍋炒碎，和入鹽菜，加糖，醬油，鹽，水少許，即可。

馬菜頭拌豆腐干——將馬菜頭用開水泡熱，然後切成細粒置碗內，再把豆腐干切成細粒和馬菜頭拌和，加麻油醬油及鹽再拌，味甚鮮矣。

清蒸黃芽菜——黃芽菜心，整切成段，約八分厚，置大盤中，加秋油，陳紹興酒，麻油，京冬菜，火腰鬆，上叩粗碗，隔湯火燉，約一小時，取出食之清鮮絕倫。

冰豆腐——取豆腐十塊，用沸水沖過，置盤中，隔夜即成冰豆腐，再把它切成一寸長的細長條；用膠菜冬筍絲同炒，味極鮮。

糖醬花生——用花生一斤，置罐中加水煮數小時，使不硬為度，再將水撇去，用糖醬拌和；煮十分鐘，即成用以下粥，十分可口。

冬菇炒菜心——將冬菇用開水泡在碗裏，把菜置鍋內加清水燒爛，然後再將菜和冬菇併置沸油內炒即可。

鹽菜抄粉皮——把鹽菜切細，入油鍋多炒，再把粉皮切條，和入，加白糖，醬油，鹽少許，炒透即可。

葱漬豆腐——把嫩豆腐放入油鍋，多煎，然後再加醬油，鹽，白糖少許，略加水，再把葱切

斷，放入，多煮。

醬炙豆腐——先以豆腐在白水裏煮熟，約須煮一小時光景，豆腐煮成一個個小孔形狀，像冰豆腐樣。這時所有的豆腐氣味，都已煮入在白開水中，豆腐已成爲一樣特殊的材料；這時把豆腐水完全棄去，先加豆瓣醬把豆腐炙鹽，然後加一些水，加切成絲的筍乾，煮一煮便好了。這菜特有風味。

四 廚房應有的認識

1. 煮肉的時候，投山楂三四枚，便易熟爛，可省柴火。
2. 羊肉宜同少許豬肉及鮮橘皮饅，則氣味芳香可口。
3. 開油鍋時，其氣上沖，頭宜稍偏，因爲衝入口鼻則傷肺，至老年易患喘咳病。
4. 煮筍乾難熟爛，可加入芝蔴少許。
5. 菜爛爛以石灰燻，或墊以碗，滿盛清水，可免蟻。
6. 碗榻潮溼，可將生石灰一小包，放在榻中，過了幾天，便會將濕氣吸乾。
7. 燒洋蕃茄時，放一調匙醋，便可免得燒焦。
8. 肥美的菜餚，若是吃不完的時候，如果沒有相當方法保存，很容易壞，若用水放在鍋中，菜碗擺在中央（水平菜碗）。在夏天至少可以保持二三天不壞。
9. 新購之盤，碗，瓢，碟等，遇熱水最易碎裂，宜先以淘米漿水煮之，可免損破。更以生薑

汗摩底，在文火上烘之，則更佳。

10 纔買來的鐵鍋，若立即用來煮飯或燒菜，結果會使飯菜變成黑色，還有一股難嗅的氣味，若用豆腐渣在鍋內摩擦一二次，即可免去這種弊病。

11 鍋鏟火燒發黑，既不雅觀，又礙衛生。如用破布，塗上白臘油，再蘸一些灰末，用力擦拂，即可如新。

12 夏天煮菜時，加入礬砂少許，非特易爛，且可越宿不壞。

13 如欲試驗飲水之清淨與否，可先取水一碗，加礬砂少許，用物攪和，水如清潔，必澄清如故；否則，即變渾濁。

14 燒牛肉的時候，投入少許稻草灰，便易熟爛。

五 家庭應有的認識

1. 冬天最容易生凍瘡，最好在初生的時候，用煤油敷之，數次後腫即消滅。

2. 暑天在地上鋪席而眠，最好在席的四週鋪着一條石灰粉，能够避免蛇虫。

3. 把泡過的茶葉，曬乾袋入枕內，軟柔無比。

4. 以陳茶葉汁染紙，紙能變成舊色。

5. 以香灰拌入墨內寫字，可充陳筆。

6. 將鷄蛋在沸水中放一分鐘取出，可保藏一月之久，依舊新鮮。

7. 在皮鞋油中加醋一二滴，去拭皮鞋，光彩便可鮮明一些。
8. 新漆的壁板或是木器，倘蓋上了指印，只要用一塊軟的法蘭絨蘸水和阿摩尼亞水輕輕揩拭，便可拭去。

9. 淘米的水，或在沸水中略加礬砂，用來洗白番其紗與縷空花的白窗簾等，最為相宜。

10. 香烟中的錫紙，可以代替擦銅油，蘸些水揩擦銅器光亮異常。

11. 每次洗刷窗門時，在外窗門上洒些消毒劑，便可使蠅蚋遠飛。

12. 錫器上的黑，用鷄鵝毛湯可以洗去。酒醋醬污衣，用藕來洗擦，就沒有痕跡了。

13. 衣裳上的黑墨跡，可以用杏仁或半夏或白果搗塗了洗去。或用飯粒搓洗之亦可。

14. 衣服發霉了，可以用梅樹的老叶或冬瓜或枇杷的核擦去。如用荳芽搓之，再水洗之亦可。

15. 絹紙畫上的黑污，可以用燈草漬水洗去。

16. 用藍的電燈泡，容易使室內美觀。

17. 樹膠底在鞋面破碎之後，可把它隔水受熱溶解，再和以醃醋明礬酒精等，以製成膠水，用來貼補其它橡皮樹膠或松香等所製物件，頗為有效，大約鞋底一雙，可做成膠水一酒瓶。

18. 將破玻璃擊成砂粒，和以膠水，塗在裱成的報紙上，乾後可作砂皮應用。

19. 破酒瓶，其頸部可砌於壁中作電線過弄用；其下體可截平起口，當筆架筒或筷筒。

20. 梨，最易腐壞及乾燥，若是和蘿蔔同放一起，可以經久，還可以保存原有的美味。

21 玻璃瓶上的軟木塞，很不容易拔出，若將瓶口插入開水中泡熱片刻，木塞一拔便脫。

22 銀質器具，最易存積污物，若用煮開的濃米湯去刷洗，可以煥然一新，不存一些污物。

23 衣服染有汗斑，應該先用天然水浸濕，然後用蘿蔔汁礪砂水洗之，汗漬自去。

24 小兒之尿，污及衣服，可用稀薄酒精，加少許硝酸，使微有酸性，取以洗滌污處，痕跡毫無。

25 漆漬，可先用煤油洗之，再用肥皂清水洗去煤油，把衣服涼在透風處，乾後痕跡全無。

26 膏藥漬可用白酒腳煎滾，將污處浸三五次，搓之，後再用清水洗滌，漸漸自去。

27 白色衣服，染了鐵銹，可用沸水注銹漬之處，再用醋搽之，復浸沸水中，銹自去。

28 棉布染了果子漬，可以用麵粉撒於漬上，約二小時後，自會退去，或放些鹽於漬上，以開水沖之，亦會退去。

29 新買的竹器，未用之前能在鹽滷中浸幾時，可防虫蛀，且復堅韌。新購之瓷器料品，能在鹽滷中煮過，可以耐久經用。

30 在冬季水中稍和鹽滷，可以免冰凍，而冰上稍澆鹽滷，可以使溶解。

31 把蓬蓬亮懸掛在向陽之處，乾後，可用為洗滌墨壺，硯台等文房，其功用與海綿無異。

32 白色衣服，經數次洗滌，常泛黃色，可利用薄染法，以紫光染料米而貝陰度 (Mety Violet) 少許染之，然後施以焙鐵，黃色自退。

33 銅床如一旦暗舊，可常用蜂蜜措擦，乾後，再用羚羊皮刷之，則光澤可愛。

34 除臭蟲最有效方法，只須用火酒遍澆床沿及棕棚上，不但臭蟲着體即死，就是其它蟲類，也能一澆而盡。

35 新養之小貓，往往啼叫不休，惹人煩燥，可用陳皮研末，塗在牠的鼻子上，其叫即止，且無弊病。

36 嘎呢羽等毛織品，洗後每易受縮，要免此弊病，可用肥皂溶入熱水，更加阿摩尼亞水少許，用海綿順刷，物質上既不受損，又無因搓揉而縮短之虞，洗後陰乾，亦可不絨。

37 煤油燈在睡眠時，勿捨之極暗，最好熄滅之；否則燃燒不能充分，而發生酸化炭素，使人窒息，極礙衛生。

38 不良的紹酒，很容易走味，那就無用了；但用一根燒紅的鐵條，浸到這走味的酒中，兜底一攪，悶它一、二天，即可變成酸醋，而又能吃用了。

39 火柴受了潮溼以後，不易擦着，可拿有磷的那一頭放在頭髮根裏幾秒鐘，取出來用，就同乾燥的一樣的可擦着了，但時間不可太久，久則很容易燃燒。

40 乾電池，電走完了；不如拆開，那鋅片和銅頭，可製白臘，而炭精棒一段，丟入蓄水器內，可以除毒，且可防臭。

41 樹膠底皮鞋往往脫膠分成兩層，以致行路不便，若在二層樹膠中加入少許燒菜的麻油，經過半小時後，即可重新黏合。

42 鏡子容易發生細小的斑點或污跡，如每日在鏡面上倒少許酒精，然後用清潔的乾布一擦

擦，即能光亮如初。

43 用雞蛋白與茶油磨墨，塗皮鞋能使皮面潤澤，而有光，實不亞於市上所售之鞋油。

44 瓶塞誤入瓶內，可用細麻線一根，彎成弓形，置入瓶內，兩端伸出，然後，持瓶倒豎，使木塞巧入線內，即可於兩端用力抽之，即出。

45 呢帽子上灰塵，如欲重新，可將帽帶先拆下用皂洗，然後用鹼司林用裁縫用之噴水壺，噴於帽上，再取細砂皮紙，遍體擦之，污跡自去，待鹼司林乾後，即儼然一新。

46 用火油倒在乾布上去揩玻璃上，一定能够把污跡揩去。或倒鉛粉溶在水內，把它的溶液塗在玻璃上，待乾，用乾布拭去鉛粉，亦可使光彩奕發。

47 青色綢緞衣服，日久易變紫色。以礬砂水或鹼水浸之，因化學作用，即能恢復原色。

48 舊帽上如生霉斑，以布蘸礬砂水揩，即去。（最好用熱水）

49 要照片久藏不蠹，倘若有照片框的，可以在未上玻璃以前，將框的四周塗上一層松香，再將玻璃面上，如此，蠹蟲是不好走前面進去的了。然後在背蓋和框架的接縫處，加上一層厚紙，塗上漿糊與砥霜（ N_2O ）的混和料，就可以長久保存矣。倘若沒有照片框，可將照片兩面塗上水玻璃一類的物料，也很有效。

50 含有鐵質的玻璃，透視時發青綠色，因為它能吸紫紅外光，祇讓白色通過，所以能吸熱而透光，工廠和辦公室中最宜選用。

51 如時常用的刷子，用過後就在濃鹽溶液中浸一浸，然後懸掛待乾，如此可以保持長期清

深，並且還很耐久。

52. 大烟窗上加一個旋轉的頂，雖不很高，也可以順利的通氣。

第四編 怎樣做母親

第十三章 假使你要做母親了

一 關於妊娠時期的徵象

妊娠時最顯明的徵象，爲月經停止。但月經停止，也不能一定決斷其是妊娠，因爲女子遇着月經停止的時候，沒有他種病變發生，一般狀態也都健全，往往容易誤斷爲受孕，通常在經產的婦人那比較容易診斷，至於有一種望子甚殷的婦人，以及初次妊娠，且在妊娠期中表現各種病狀時，這些時候，如診斷是否妊娠，那較爲困難，若一婦人本有規則之月經，而於因有期間之內竟不復來潮，則大有懷孕之疑。但常有因生活變更，或感情衝動及大失血，而使月經停止二月或至數月，或竟延長者。又因全身病如貧血症，瘵癆，糖尿病以及生殖器病等，亦可使月經停止。婦女之月經素無規則，或以五月以上之間歇而又重來月經者，由此可知妊娠與否，不能以月經之有無爲斷，所以欲求診斷精確，那必須要適用各種檢查法，並且切要注意妊娠一般的特徵，然後可知道究竟是妊娠，還或是疾病，倘若誤斷有孕爲有病。或則偏說無孕爲有孕，診斷先誤，再加濫投藥物，因此而在往發生很危險的事實，故此是否妊娠，必須察其他特徵始可決定。

1. 確實的特徵，要在受孕第十九乃至二十星期時，才能診察。

- a. 在觸診上可以找得到著明胎兒的部分。
 - b. 在觸診上以及聽診上都能覺得有著明的胎動。
 - c. 在聽診上可以聽得清明的胎兒心音與臍帶音。
 - d. 用愛克斯光線攝影，可以得到明顯胎兒骨骼的影像。
2. 似確實的特徵。
- a. 素來月經準確，現在忽然停經，但或因萎黃病，肺癆，卵巢腫物而起，並且也有例的，妊娠後仍有月經數次，不過經過狀態，常很微弱。
 - b. 生殖器外部略為腫大，呈現青色，陰道的分泌物增多。
 - c. 子宮陰道段疎鬆，呈現青色，子宮頸黏液堵塞，子宮口在初妊婦變圓。
 - d. 用連合檢查法，兩手互相接合，往往診得下子宮圓切的疎鬆，所謂海格爾氏妊娠特徵。
 - e. 子宮體觸診時，其軟度變異，且擴大變軟，和妊娠時期的計算相適合（有時易與子宮腫物相混）。
 - f. 乳房從妊娠第二個月起，微腫而脹，捫之覺痛，乳暈色素呈赤褐色，乳頭突出，到第四五月間，試壓乳房，已有稀薄的乳汁擠出。（此點在未生育的女子，診斷上頗有價值。）
 - g. 子宮音的證明。
 - h. 阿勃台爾哈登氏反應，這要請醫師試驗的。
 - i. 腹部膨大，妊娠第一月，子宮如鵝蛋大，第二月如鵝蛋大，第三月如兒頭大，以上三月，

子宮只在骨盆腔內增大，腹部外面，能够顯明觸知，至第四月，子宮上昇入腹腔，滿五個月子宮移與膈窩齊，第八月子宮底在膈與胸骨尖之間，至第九月，子宮底在胸骨尖，第十月因向腹壁前屈，反降低與第八月同。

3. 不確實的徵候。

a. 小便頻數，在妊娠二三月內因子宮向上長大，膀胱被壓迫的緣故。

b. 腹圍及骨盆的圍增加，胸腔下口擴大，妊娠線著明顯現。

c. 白線及乳頭，具有斑點，面部具有子宮性黃褐斑。

d. 清晨惡心嘔吐，爲數最多，常發現在妊娠第二三月的時際，或在第一月已經發生此症，還有嗜好異常頭痛等那些症象。

以上特徵和象徵，概可給予妊娠診斷很有幫助的價值，當着對此診斷有懷疑時，每隔二星期，須請專門產科醫師，施行檢查一次，結果必能得精確的診斷，這對於妊婦很有利益的。

還有妊娠期中各種變態，也可觀察一斑，例如：

a. 妊娠線 經產婦至第九十月，腹部皮膚，現淡紅色條紋。

b. 初覺胎動 約在第四五月間，妊婦初覺腹內胎動。

c. 子宮收縮 手指觸於腹部子宮底，由微破而更硬，漸漸復軟。

d. 生殖器變化 陰戶陰道黏膜肥厚，變紫色，顯明皺裂，陰戶周圍，肌肉增強，陰道內分泌物增多，溫度亦增高。

e. 骨盆關節 却能鬆懈，分娩時稍能移動。

f. 心臟變更位置 因子宮增大橫膈膜上推的緣故。

g. 靜脈痛 妊娠後半期腿部肛門（痔）常現靜脈怒張。

h. 肺受壓迫 呼吸困難，呼吸時兩肩振動。

i. 精神變常 易感動頭痛齒痛骨痛眩暈等症，嗜好改變，喜怒無定。

j. 消化系統 惡心嘔吐外大便往往便秘。

k. 皮膚變色呈蒼白或帶黃。

l. 全身變化有時受孕後較平時健全，有時起諸種變化，在各人體質而異。

妊娠第四月後之腰圍肥大，始與子宮之增大有關係，孕婦之前腹日漸膨大；至末期，則其穹窿達於胃窩，但至最後一月，膨隆之度反稍減；便秘大腹得以稍舒，而紐繫衣服亦覺稍為寬易，前腹之膨隆常偏於右側，亦或下垂太甚。下垂甚者曰「垂腹」，乃腹壁弛緩所致，多見於經產婦。而胎兒頭之容積過大，或骨盆腔太小，不能容受胎兒頭時，亦可惹起垂腹。

於臍窩之周圍及臍之下方常有紅色線條狀之斑紋，乃因皮膚緊張而起，名為孕斑。

腹部正中線，臍窩，乳頭及面部作褐色，亦或於面部見強度褐色斑，顏面之姿色似較為老成。皮膚之分泌增盛，亦或發疹，此皮膚疹為病的，或則無關緊要。

腿部及外陰部血管擴張，作藍紋現出於皮膚，且形成網狀。生殖器官靜脈怒張，呈腫瘤或索條狀，且使陰部變為深藍色，肛門部常因靜脈怒張致發生痔核，原有痔核者，此時則更增大。

以上所述的各種現象，分娩以後即歸消滅。或稍留痕跡。

二 受孕後的攝生

婦女的懷孕，為增殖人口的基礎，注意懷孕期間的攝生，實為婦女康甯的樞紐。這不但是孕婦的安全，也就是有直接的密切關係，即與民族的健全以及人口的繁殖，都有絕大的影響。婦女在於懷孕期間，偶一不當心，違反攝生，因此而侵入疾病，終身受害，大則因此而喪失生命，亦數見不鮮呢！這個意外的災害，無為的損失，與整個社會的宏甯，民族的健康，都不是有絕大的影響嗎？所以婦女在這種懷孕期間，應當加以注意攝生之道，那是毫無疑義的事了。

孕婦的精神，須要有相當的靜養，亦不可快樂過度，而至妨礙精神上的平衡，大凡遊戲場裏一切惹人愉快的事。多數足以影響到孕婦的精神平衡，或也關於胎兒的腦的發育，也要受到影響，故此鬧熱的地方，勿去為是，過度興奮的生活，和劇烈的感情衝動，都要禁止。至於最使人驚怪的事物，尤其要避去。但是以十月懷胎之久，安能盡行躲避，擇所可能的，避去之，如險惡的場所，靜養可怕的神像，以及畸形怪狀的小兒等等，勿使其親臨或目覩可了。

食物：人生所以能生活，唯賴主要的五種營養素：蛋白質，脂肪，含水炭素，醫類以及水份而已，日常食物中的魚肉菜蔬，都含有豐富的營養素。孕婦的食物，應擇其容易消化而富有營養素的為宜，鰻，烏賊，鹹魚，豬肉糧食等富於脂肪，不易消化，梅，橙，柑，柚酸味過強，胡椒，香菇，濃酒等刺激性太重，都在忌食之例。

運動：孕婦亦當如健康人一樣，常從事於戶外運動和諸種動作；但以醫師所許可之運動為限。多呼吸新鮮空氣，不獨母體有益，即於胎兒也很相宜。如登山涉水，乘車騎馬，屈曲身體，提攜重物，高攀舉重，均當禁忌的，不然引起子宮充血，易於流產。富家婦女，平常已慣安閑，到妊娠時，那更是嬌養了，往往整天臥床，不肯輕易走動，但是其結果反不免於病。

清潔：要常沐浴，既可使身體清潔，復可促進新陳代謝的機能。如每日有冷水浴的習慣者，可持續勿斷。普通日用三十五度（攝氏表）之浴水，夏日可用較涼的水。在陰部要格外注意，以防不潔之物侵入陰道。分泌物較平時為多，應該用硼酸水清拭，免生粒疹等疾。

通便：排泄須有規則，大便每日一次為常，時間最好為早餐後上廁一次。勿使大便乾燥或凝結，蓋便秘不獨能發生痔核，並且可影響到全身健康，凡食物之能惹起便秘者，必須禁食。水果有通利大便之作用，不妨多食。睡前與早晨空腹時飲清涼牛乳（但必已經過燒煮者），都可避去便秘。如便秘甚而必須用藥時，宜擇溫和而有效者服之，忌峻下劑。以淨水，石鹼水，食鹽水，甘油等灌腸，有毫不致害而於短期內促其排便之效。小便次數，要比平時為多，不可忍着不便，否則易於惹起子宮後曲症。

乳房：最宜注意，因為分娩後哺乳其兒，是為母者的第一要務，因之不宜壓迫而阻止乳房之發育，如壓迫過緊乳頭萎縮，有礙哺乳。故此無論何時皆宜禁止，妊娠時尤須解除的。最好以一軟墊置於乳房下而輕舉之。妊娠之末期，以酒類浸於棉花或軟布摩擦乳頭部，一日一二次至二三次，如此哺乳時不致有乳頭裂創及乳頭軟弱之弊。若乳頭有痂皮，則以橄欖油或甘油等軟化之後，以腹臍

水洗之。每日以微溫水或冷水洗滌全乳房，亦可助其發育，亦助長乳汁分泌之一法。

衣服：要適應氣候與生活，與其過暖，不如稍涼，摩登之海裝，緊縛着身體，曲繞美雖然流露，可是有礙呼吸血行，增加母體的障礙，妨礙胎兒的發育。如腰帶肚兜等亦不可緊束，腹壁弛緩之易於下垂以形成垂腹者，則必有賴於腹帶。（腹帶由綢帶或棉布製成，可任意伸縮。）垂腹之用腹帶，可以預防產後腹壁過於弛緩之弊。亦免除胎兒向下壓迫及避腰痛之良法也，且胎兒之誤位與震動，得以預防者，亦屬不少。

房事：雖無完全禁止之必要，然須有限制，且應小心行之。為戒備小心起見，於妊娠第一月，須特別限制，能禁止更好。至妊娠之末期，則行房事對於產婦有傳染之危險，應當禁止。蓋產褥熱（產後熱症）之因起於行房而起者，實非鮮見。

三 流產與早產的關係

孕婦之病狀太重，如下腹疼痛，陰門下血，手足顫面及陰部浮腫，心跳，頭痛，暈眩等時，必即延醫診治。蓋此等變態不僅有害於孕婦，即與胎兒亦大有關係。致使有流產或早產！

流產是指在妊娠七月以後中斷的場合（胎兒流出），早產指妊娠八月以後中斷的場合。其各種的原因，如母體的全身疾（發高熱的疾病，急性貧血等），外傷（墮落，打撲），子宮疾患（子宮後屈症，子宮內膜炎，子宮發育不全，子宮脫），胎兒的畸形，梅毒，胎盤早期剝落，葡萄狀鬼胎等。同一婦人，屢次在同一時期流產的，稱為常習性流產。其原因，多由的梅毒。及慢性子宮內膜

炎。但子宮內膜炎的場合，多半在妊娠的早期（四月以前）便中斷了；在梅毒引起的場合，最初一二是流產，次第又變為早產。

又有勞度過重，及跌倒，衝突等，不過流產的真正原因，乃是在胎兒的「包袱」形成不全。而不懂為外界刺激的胎兒震動的關係，所以從實地去觀察。在貧窮階級裏，她們工作勞勩，應該佔多數的流產，但其結果，倒比較富貴階級的流產為少，更有一個明例來證明流產與驚駭墮跌都無礙於妊娠。有一個懷孕六月的婦人，因其室內起火，但其為逃生起見，將床布繫於窗，欲藉此從樓降下，不料布斷，而致跌下，當時將足跌斷，而胎兒安全無恙，且後來產下的小兒都很健康！

通常流產的原因，既不是母體的衝撞，跌仆，震蕩及劇烈的肌肉運動的關係，那末我們就應該將真正的原因分述如下：

1. 卵子或卵膜的病的形成，此等多為我等所不知的。
2. 子宮的疾病，最多為淋病。
3. 父體或母體的重症急性或慢性的性病。
4. 孕婦的遭遇器械的影響，或精神的強度感動。
5. 藥物的作用，普通如藥過量，或誤用禁忌的藥而起。

流產的徵候，初由陰戶流出血液，此即卵子（指胎兒）由其原處脫下而小血管破裂而出血。其脫下的卵，非即產出，仍繼續發育。致出血甚劇，或竟持續至數日之久方始真正脫離，且因長時或瞬時的陣痛而產出，胎兒愈小，痛也愈弱，假使受胎僅一星期的，其流產，也不過如月經的出血及

輕微的腰痛而產出小血塊，假使第八星期妊娠的流產，則症候較劇，疼痛比較著明，出血也較多，所產出的血塊也較大了！

四 產期的預測

懷孕之時日，普通爲二百八十天；如一月以四星期計算，則爲十月；至照曆書之月算之，則不過九月耳。欲推算分娩之日期，通常於最後一次月經之第一日加上七日，再向後減去三個月即得。如最後一次月經爲正月二十一日開始，則加上七日爲二十八日；由此減去三個月，則爲十月二十八日；此十月二十八日，即爲分娩之期。（若照夏歷計算，則九個月再加十四五日即可。）但如此推算，往往不得絕對之分娩期，因懷孕之時日各有不同，分娩期亦或遲或早也。且婦人往往忘其月經之日期，或受孕之後，猶有非正式的月經，則更無從算起。然此法較其他推算法，固已較爲可靠也。

從第一次胎動（胎兒運動）後第二十乃至二十二星期，大概即爲臨產期。惟此種計算法亦不確；因第一次胎動之時期不定，且動亦甚微，往往疏忽過去。腹圍之大小，與懷胎之時日稍有關係，在妊娠末期爲百釐。但其膨脹往往因皮膚之厚薄，胎水之分量，胎兒之發育狀況與夫母體體格之大小而有差異；若以之決定分娩期，亦不確當。胎兒之下降，在分娩前四星期，因腹壁緊張及肋骨弓妨礙子宮之膨大而向下擠入於骨盆腔內。此下降之日期亦不一定；蓋多數婦人（尤已經產婦爲然）因腹壁寬大，無胎兒之下降現象。故此又非推算分娩期之正確標準也。

若欲確定分娩之日期，則取決於醫生或產婆，或較為可靠也。

五 產前的準備

對於妊娠將產底時候，應一切先有一個準備，而佈置妥貼。如請產科醫師先行診察胎兒的體位有無變常，預約助產士或家屬親友中較有經驗，活潑的幹練的婦人，或看護婦助理分娩，那就可免臨時的疏忽及偏促的缺點，經濟寬裕的家庭，如在都市或內地較大的城市，送入設備比較完善的醫院，使出產便利安全，尤其是新法的接生，因消毒既較完全，手術也較敏捷，對產婦及產兒是危險少而利益多。倘因經濟能力不足不能送入醫院生產，至少應信用新法接生，請一助產士擔任，然吾國內地，醫院缺乏，助產士也少，一般毫無知識的舊式接生，在鄉間尤多，在平產的時候，不過產婦多受痛苦，尚不足為慮，倘遇難產的時候，則產婦與胎兒的生命，往往致其枉死，這種原因，因為民衆對新法接生，尚未發生信仰，並且助產教育尚未普及，然近來智識階級及新式家庭，都已明瞭新法接生的安全，而且產婦的苦痛與危險較少，但對內地大多數民衆着想，能够授予舊接生的種種常識，處置胎兒，以及產褥時應注意各點，去廣為訓練，在中國目前倒是一件很重要的事情，不但無形中可以減少許多危險及枉死，且產婦分娩時的痛苦，也不會如臨巨刑了。

在自己家中生產，最好預備一間適當的產室，光線空氣，都要適宜溫度不超過攝氏一七·五度，並且預備的床，要四周離開，便於接生，床上所要備的被褥以及不澀水的油皮或油紙，消毒白布，此外墊枕數個，可供分娩時產婦的臀背大腿間應用。

分娩時應用的器具雜品如面盆（消毒用）三個浴盆，一個便溺器，初生兒衣服及包被，棉花，紗布，肥皂，消毒藥水，多量沸水等，必須妥為預備，至分娩時，應用器械及藥品可由醫師預備，此外如牛奶，雞蛋，肉汁，粥湯葡萄酒等供給產婦的飲食料也須預備為宜。

分娩最須特別注意的，即清潔消毒及接生的處置，因為分娩時倘若處置不清潔，凡與產婦生殖器的損傷部分接觸，創面上很容易有細菌竄入，繁殖傳染起來，如起重篤的產褥熱，非常危險。

通常俗人以為新製的被褥衣片，一定清潔，但實際上還不能算消毒的，所以產婦用的器物，必須清潔清潔，才少危險，當然蒸氣消毒器不是隨地可備置的，有時也可將家常所用蒸籠代替，十分清潔處置，也可以蒸氣消毒，同時對初生小兒，也應當一切清潔處置。

家庭方面，家屬圍集產室，嚴禁談話，產婦自身應明瞭分娩是自然的經過，不必驚慌，也很要緊！

第十四章 分娩前後的衛生

一 必要的消毒法

無論何時，欲以接觸生殖器的部分，必須先將手及生殖器充分消毒的，因為我們通常不能用肉眼看見的微生物，無論空氣中水中及物質上面，倘使沒有消毒過，這些微生物，在產時因損傷的地方多，所以微生物的侵入，就很容易了，因為產後的疾病，大都由微生物從生殖器損傷部分侵入而

發生的，可見不消毒的危險，就在微生物要傳染很嚴重的產褥熱的緣故，所以生產時的消毒，更爲重要了！

所謂消毒法，原是把傳染病毒的微生物殺滅的方法，其方法很多，其中要算沸水的消毒法爲最普通最便當了，因爲微生物在攝氏百度以上，就漸歸死滅，經過一小時後，就可完全殺滅，茲將消毒的大概分述如下：

1. 助產者的手部 因爲助產者的手部，生產時全在兩手的使用，並且和產婦接觸的機會最多，尤其施行內部檢查底時候，微生物最容易侵入陰道或子宮中，手部更非嚴重消毒不可，用曾經消毒的橡皮手套，也比較安全，此外善爲保護兩手，不使有微傷。以免傳染也很緊要。

2. 產婦生殖器 女子生殖器因其分泌物中含有微生物很多，所以更須徹底消毒，通常在分娩以前，必須清潔外生殖器，到了分娩的時候，再行一次消毒，或陰毛完全剷除。

3. 器械及繃川物 凡助產時必需的器械及繃帶都要完全消毒，倘產婦不在醫院而在住宅分娩時，助產應用的各種繃帶，須先準備消毒，再來應用。

在吾國內地僻鄉，新法接生，決難普遍，但消毒在生產時的重要，實有關於生命危險，倘家庭間能有消毒常識及備有消毒藥品，在簡單的使用，比較也可減少許多意外的危險，所以這必要消毒法，凡產婦在分娩時，對助產的應該特別加以注意才是。

二 分娩時的處置

生產的難關，就在臨產時候的處置適當不適當的關係，不產時可以不說，倘遇到難產的時候，那就要請醫正式產科醫師施行手術了，雖然平產難產都可在產前診斷，不過臨盆時總要預防着特別事情發生，所以關於臨產時應注意的各點，也很重要，因為有了臨產時的常識，不僅對於生產時可以順利些，而且產婦也可以減少許多痛苦呢？

舊法接生，產婦立着或是坐着，叫她產小兒在腳盆裏，那種產勢，產婦非常吃力，新法接生可以以產婦臥在床上生產，不致很勞苦，而且助產的處理也較為便利，產婦的臥位，對於分娩也很有關係。

因娩出力的壓迫方向，不致因產婦臥位不同而變動，因為無論仰臥或側臥，坐着或屈膝，其壓力推進都向抵抗力薄弱的地方，但是子宮及胎兒位置，因臥位不同可以發生影響，所以往往藉產婦的臥位，可以校正子宮與前置部分的位置，此點不可不知道的。如腹壓劇烈時，產婦應取仰臥位為宜，若子宮與兒頭位置都正常，只要隨產婦的舒適，仰臥側臥均可，倘使骨盆廣的，胎兒小的，陣痛強的以及經產婦分娩易而快的，那末宜取側臥位，產婦當着陣痛發生後，應該排除大便小便，使直腸和膀胱不致壓迫子宮口，那末開口期也就不致延長了，惟在娩出期中，產婦常常有便意的感覺，那時決不可起牀，又在娩出期中，產婦應該趁陣痛，努力攢氣使胎兒容易娩出，但是在間歇時候，不可過分努力，因為有許多虛弱的產婦極不相宜的。

產婦臨盆時，倘使陣痛還未劇烈，應當給些容易消化的食物如牛奶，雞蛋，肉汁等，到了陣痛很強底時候，那就不會有食慾了，不過分娩告終以後，又可給些流動富滋養的食物，因為產婦在這

樣勞頓了一回，需要滋養分更加要緊，所以只有流動而富滋養的食品都合宜的，素食的對產婦營養非常吃虧，這也是臨產時注意到產婦營養應該知道的常識。

胎兒的頭部，剛在陰裂處產出底時候，會陰極易破裂，尤其是初產婦，預防的方法，就是所謂會陰保護法，凡助產者當着臨產時應當注意到的，不過有時終不能完全免除。舊法接生以及新法接生手術不敏捷，會陰常常要破裂的。這也要觀兒頭前進的狀態與會陰擴張的久暫而異，但是終得可能的保護到不破裂最為完善。

小兒娩出以後，臍帶的截斷，必須注意，因為臍帶脈搏倘未停止前，小兒從胎盤還受容血液，所以一定要等到臍帶脈搏停止後，並且在臍帶截斷以前，施行兩處結紮，然後再在中間剪斷，一切都要消毒處置，可得安全。臍帶截斷後，先用小棉被包裹小兒，處理產婦完畢，或一面先沐浴小兒，視當時助產人數酌定，附着的胎脂，必須用肥皂洗拭乾淨，洗畢用毛巾乾拭，并須檢查有無畸形，尤其要注意肛門和尿道方面，小兒所穿的衣服宜寬大而輕暖，臍帶處須清潔包好才妥。

分娩之後，凡附着之血液，胎水，黏液等，皆須潔淨除去之。即用浴盆於床上洗滌之。產婦當努力及失血之餘，雖身體疲乏，不堪勞動；但於洗滌時善為扶持，亦不妨事。當洗滌時，產婦曲其兩腿，以足抵床，高舉其臀部，看護者乃將盆插入於臀下；於其兩腿間用棉花塊浸水淨洗陰部及其周圍，洗後又擦乾之，其所用之水宜微溫，水中可加以利索兒 (Lysol)。洗後取棉花塊或棉紗卷置於兩腿間生殖器前；於是產婦又將臀部舉起，看護者抽出浴盆及澀血之褥；產婦轉向一邊，將其背上浮擦後，又轉處背位。當時不可使其移人他床。此後可為備一碗之煮沸牛乳或薄粥或茶。未至臨

壯時期間，命其久處安靜臥位。

我國舊法，要叫產婦坐在牀上一日一夜，總要防止污血上衝，其實子宮內已無所謂污血的，這種毫無理由的荒謬行爲，徒然使產婦在肉體上更受一頂大的打擊吧！

三 產褥期間的攝養

產婦在產褥期中，對於衛生及各種攝養，更應注意，茲分條列下：

1. 產婦在臥床期中 產後二三日內直仰臥，切忌搖動身體，飲食授乳與大小便也都不能起床，倘起床過早，子宮因之容易轉位，而且妨礙生殖器官復原，所以務使身體安靜爲宜，睡眠必須充足，環境亦宜靜寂，不可多引起有感動精神的刺戟。過二星期後，通常才可起坐飲食與下床解大小便，如狀況佳良，每日可許離床一二小時，三四星期後才許外出，至六星期後才能照常操作，但不可過勞。至於夫婦性交，必須在二個月以後，否則容易引起生殖器官病或大出血。

2. 注意被服的清潔 分娩後產婦黑露很多，被褥宜常換清潔，被服的厚薄要適宜，衣服也須厚薄適當，換衣務須留意，否則易起感冒。

3. 關於身體的清潔 產婦全身清潔，其沐浴須在產後十八日後，浴水溫度要攝氏三十度以上，倘黑露未淨，不宜沐浴。至於陰部清潔，產後一星期內，每日應用硼酸水或他種消毒藥水洗滌，小便後亦須清拭，傷處要覆消毒棉紗並撒布收斂劑，然後可免陰部污染，不致發生危險疾患。黑露是否有異臭，更要特別注意，如發生腐敗，即須速治。乳房的清潔，也很重要，授乳的前後宜

清拭，不宜用劇性消毒藥，以防小兒中毒。倘乳頭上有小傷，急宜加以治療，防化膿菌侵入，致患較大外症，如乳腺炎等。

4. 關於大小便的注意 倘在產後六小時內尚未排尿，因膀胱充盈，易使子宮收縮而障礙，應該設法促排尿，大便如在產後三日未排除，也要使之通便，這也影響於子宮收縮不良的，也有引起高熱，通便方法用和緩的瀉劑或行灌腸均可。

5. 關於產婦的飲食 務取易消化而又富滋養的最為適宜，如牛奶、粥湯、藕粉、雞汁、肉湯及牛熱雞等均佳，產婦因哺乳的關係，所以牛奶為產婦最佳良的飲料，餘如洋魚片肉類，亦可視其消化程度給予少量，對於過食過飲及刺激品等，都應禁忌。

6. 對小兒的授乳 促進子宮收縮，對授乳很有關係，授乳一般要注意的是清潔，倘小兒吸乳不很靈活時，對於授乳時間須要延長，在乳汁分泌不多的時候，應該設法增進自身的營養，過多時，要用吸乳器吸出，防止緊張發熱。

第十五章 怎樣撫養你的嬰兒

一 對於初生小兒的保護

小兒在初生時，抵抗力比較薄弱，所以對清潔與營養方面，更須剴切注意。

1. 對初生兒的清潔處置 初生兒出產後已經在臨盆時作第一次沐浴以後。過一星期，最好每

天再沐浴一次，浴時水的溫度以攝氏三十六度左右爲宜，用較好肥皂洗滌，浴後用乾燥毛巾拭之，撒以滑石粉或爽身粉，再穿衣服裹入襁褓中。但須注意臍帶尚未脫落時，如被水沾溼，其創傷處極易受水中微生物傳染，受傳染時即發生所謂臍創傷的膿毒性傳染，所以沐浴及交換繃帶，均須注意保持臍帶處乾燥爲要。

2. 對於初生兒營養的處理 對初生兒最爲適合的天然營養物，首推母乳，從生理方面言，乳汁成分既可都能適合，含有預防各種傳染病的物質，並且母體也可藉小兒吸乳的刺戟，子宮收縮也得迅速復舊，其利益自不待言。

初生兒在產後十二時，始可行第一次哺乳，此後每四小時哺乳一次，強健的初生兒，每日所需的乳量，第一日可飲六十克，第二日一百克，第三日一百五十克，至第二星期，由一五〇至二百克，以後須視小兒的消化量而哺之。

此外初生兒最好是另臥小床，衣服須輕暖材料，備用舊布，最好先行消毒。

二 注意嬰兒在數日後的疾病

初生兒降生，因抵抗力弱，種種原因，疾病很多，茲特述最易見的初生兒患疾，以便即時醫治。

1. 因分娩的關係：

A. 假死 因分娩時妨礙呼吸發生，其處置在分娩中發生須用手術速使胎兒娩出，在娩出後發

生，行人工呼吸法，均須請助產者或醫師施行急救。

B. 頭部損傷 概因難產時曾用鉗子手術娩出而發生，均須消毒處置，又如產瘤，頭血腫，都嬰加以適當治療。

C. 四肢損傷 尋常小兒的上肢，最易損傷，沐浴時須留意觀察，常可發見，須早為加治。

2. 屬於胎生形畸形的：

A. 兔唇 俗稱缺嘴，可在幼小時請外科醫師手術縫合較為便利。

B. 肛門閉鎖 影響於排便，必須從速切開。

3. 屬於臍部的：

A. 臍帶炎 常有因處置不消毒，微生物侵入而起膿毒性創傷傳染，極危險，須特別治療。

B. 臍出血 或因結紮不完全，或因腐爛，常發生出血，亦須速治。

C. 臍脫出與息肉 無甚妨礙，惟亦加治療為妥。

4. 由傳染而起幾種重要的疾病：

A. 破傷風 都由臍帶傳染而起，全身肌肉發痙攣，高熱，舊法接生，常多見此症，因不注重消毒的緣故，死亡多數。

B. 丹毒 也為一種極危險的初生兒病，大都由臍部傳染，死亡者多。

C. 膿漏眼 都由產道的淋毒傳染，新法接生，預防點眼，可以避免，倘有發生眼險紅腫，急宜施治，否則可致失明。

此外初生兒的口腔，因為哺乳即為其營養的來源，切不可任其有病。如初生兒常見之涎口瘡或口內炎，母體乳頭及小兒口腔都清潔，才可消愈，其妨礙營養很大，不可忽視的。

至於初生兒黃疸，娩出後三四日常有發生，大概數日後可以自退。還有一種硬變症，常於虛弱的初生兒見之。

三 你應怎樣對乳兒盡授乳的義務

產婦授乳，不獨有利於嬰兒，即對自己的本身的康健，也有很大的利益，有許多婦女，有覺其身體在授乳間為最舒適的，因授乳的產婦，其身體的復元，必比不授乳的產婦較速。

凡婦女應當遵自然的作用，不可輕視，養育小兒本為母親的義務，且乳房的發育及工作因小兒的吮吮而旺盛，若素來不用，乳房必定萎縮，我今將天然小兒與乳母應授乳的構成如下：

當胎兒寄生於母體時，全憑胎盤之作用，得吸收母體之養分以為營養。其時消化器與呼吸器雖已構成，而其應用則未開始。及乎分娩之後，胎兒與母體之連絡斷絕。則其所需之養氣，不得不藉呼吸器之作用而攝取；其他之營養素，亦不得不由消化器之作用而攝取。營養物之攝取，決不似吸入養氣之簡單。蓋其驟然自營消化作用，易起許多之變化故也。

天然的作用既有在彼母體內有特製的惟一營養料的乳汁的微妙，使柔嫩的小兒得免於消化的困難，因為乳汁的溫度，分量及性質，是最合於小兒的消化器的。那末我們更應盡授乳的義務，使小兒與產母兩相裨益！

四 授乳與斷乳

婦女懷孕後，乳房就漸漸膨大，乳頭就應當保護，如乳頭過小，宜常常輕揉預備以後授乳知覺敏銳，免易受傷。

婦女在生產之後，乳房即開始分泌乳汁，所以臨盆娩出胎兒，恢復精神後，就可初次授乳，最初分泌的乳汁，即為初乳，二三星期後，才分泌永久乳，直至斷乳止，其成分不起多大變化。初乳和永久乳，所含蛋白質、脂肪、糖分、鹽類、水分等都不相同。授乳開始宜早，一則可以促進分泌，乳汁也能增多，二則母體可早復元。產後第四天，乳汁分泌逐漸增量，以後因哺乳的刺激，分泌更隨而旺盛，通常健康母親的乳量，一晝夜約有一二升，至八個月，乳量不多變動，一年以後，乳汁分泌漸漸有停止的傾向，此時如再繼續授乳，小兒方面，也得不到營養的價值了。

嬰兒授乳的方法，最好間隔四小時一次，每回授乳時間，約以二十分鐘為度，惟初生兒吸力不足，時間可稍長些，每次以一乳哺之已够，交換哺乳，小兒食量增大時，可用兩乳房。

母親授乳到八個月後，乳汁分泌會漸漸地減少起來，這是生理的現象，胎兒出產，母乳即開始分泌，可見母乳減少，也完全適應小兒自第八個月起至滿一歲，其間小兒對營養的需要物質漸多，如鐵質等重要的營養，因此就可稍給些容易消化的流動食物，即能漸漸斷乳。所以小兒滿一歲，即為適當的斷乳時期，通常斷乳有時遇到母親妊娠，不得不即行斷乳的。

第十六章 怎樣教導小孩

一 怎樣預防孩童最易傳染的急病

小兒傳染病中最危險的要算是天花了，要防止這種的傳染，就是種痘，因為每一次的種痘，有五年至十年不至發生天花。

健康的小兒，在產生後四五個月就可種痘，倘小兒的身體衰弱有病及有其他原因時，則可俟至第二年也可，倘在天花流行的時候，那就不怪小兒的體質如何，就應即時種痘了。

種痘最適宜在春秋貳季，種痘部分，普通在左上臂。於該處用刀尖切開三處，種入痘苗。（必用牛痘苗），種痘後三日，其處微紅，有搔癢的感覺，至第四日，始起水泡，七日以後，就化膿而全身發熱，自第八日乃至十一日；膿泡的周圍皮膚潮紅腫脹，自此以後，膿泡由中央向四周乾燥，結成痂皮，皮膚的紅腫亦消，經時，痂皮自行脫落，微有搔癢，先皮膚為紅癢，後變為白疤。

小兒於種七日內，祇要其靜處室內就是，至於洗澡，最好待痂皮脫落後為宜。對於飲食等均不必忌除，因種痘並沒有特殊性質。

二 怎樣養成你一個活潑的小孩

我國每一個做母親的人，對於孩子的教養，都很不注意的，這不但對孩子們的不幸，即整個的

社會也受影響不淺，我現在來告訴你們怎樣養成一個活潑的小孩的計劃，假使能够照這個方法做去，利益一定很有效的。

1. 要注意孩子的養育：

A. 要注意孩子飲食的質量和時間。

a. 孩子在哭的時候，不要用食物作引誘。

b. 甯可多吃水果，不要使多吃糖果。

c. 除正餐外，不要使雜食妨礙正餐。

B. 使孩子能得到充分的陽光和空氣：

a. 每天早晚帶到郊外或公園中去遊散。

b. 衣服不要束縛過緊，以致影響肢體和呼吸。

c. 最好使孩子獨睡。

O. 注意孩子的衣服：

a. 不要給穿長大衣服，使失去活潑的習性。

b. 不要給穿多且厚的衣服，使失去皮膚抵抗力。

D. 對於孩子的疾病和防護：

a. 當心和有傳染病的人接近。

b. 多洗澡，早晨要漱口。

c. 便溺要有一定的時間和地點。

d. 有疾病時，須急速請良醫診治。

2. 在教導你孩子時的注意：

A. 使孩子的身心平均發展：

a. 不要把神鬼等可怕的言語恐嚇他。

b. 不要欺騙他，同時也禁止其說謊，或用哭來作要挾東西。

c. 最好教他同時會講兩種言語（方言與國語）。

d. 增加其對於事物的經驗。

I 帶領着出外觀察自然和社會的現象。

II 接納和解答他所提出的問題。

III 按能力和年齡使他自己做自己的事。

e. 使他注意時事畫報。

B. 注意孩子的遊戲：

a. 發展他摹倣本能，和試驗他的個性。

b. 使他得到將來的準備。

c. 使他有獨立的消遣。

O. 養成孩子的好習慣：

- a. 使他有羣衆性和集團生活的習慣。
 - b. 使他有儉樸及自動能力的的生活習慣。
 - c. 留意他在遊戲中常扮演的敬仰的人物。
 - d. 養成他愛護生物的習性。
 - e. 改良他說話粗俚和仿效不良的舉動。
- D. 孩子在學校教育時的注意：
- a. 從幼稚園起按級的升學。
 - b. 參加學校中的懇親會，展覽會等。
 - c. 使他和教師的接近。
 - d. 每天檢查他的功課，設法與鄰兒舉行成績比賽。
 - e. 指導自學，及利用每日空閒和假期。
- 以上只不過是一個計劃大綱，但是這個計劃很容易實行，但成功的效力却是非常宏大的。我想你們有了孩子一定要用這最低限度去教導你親愛的小天使！

三 發揮兒童的本性

兒童是最天真的，同時有一種極富的摹仿性，凡成人所作所爲，都很歡喜摹的，所以孟子幼時，家近墓旁，就學習築埋，後來孟母遷至市坊，而孟子就學習街賣，最後孟母遷至學宮傍，那孟

子就學組豆揖讓。卒成後來大儒。

本來兒童的摹倣性，完全是根據環境而遷移。近朱者赤，近墨者黑。做父母的應該怎樣注意啊！

父母應當言行一致，無論一言一笑，一舉一動，都應「以身作則」，使兒童養成良好的習慣；更不可哄騙兒童，今天買糖果你吃，明天做新衣你穿，迨言不踐實，兒童不知不覺的漸漸由此被誘入偽域了。所以做父母的，切要避免「詐」和「偽」的態度才對。

總之，家庭中對於兒童，一切行動都是教育，如言語，走路，飲食，睡覺，遊戲等，那末我們為將來社會未來的主人着想，應該努力循環善誘，因勢利導。

兒童的天性除了「好動」性外，並且「好勝」，如動作遊戲時，往往欲出人上，這雖然是很好的性質，但倘不善去教導，很容易變為驕傲粗暴的惡習。

每有一般兒童，遊戲角力，如力不能勝，必繼以哭泣。而不知在根本上努力求進，於是做父母的就要教導其在學問上技術的勝負去獎勵。兒童到了十二三歲的時候，所有的本能，也較幼小時候為強，最顯著的，例如收集紙類，筆墨，照相，動植物標本等。但是若有人去染指它，則於兒童中起一種互相爭奪的衝突，這時父母就應對個人主義的「獨佔慾」加以詳釋，使兒童間互相把玩具拿出來以供共同遊玩，使他們從小就有一種「合羣」的同樂的「友愛性」的心理存在。

四 養成孩童有儲蓄的習慣

中國受資本主義的壓迫，農村的經濟已經整個破產，現在我們除了資本家，大地主及一切不勞而得的寄生蟲，整個的社會，都是靠薪水或工銀來做生活，來養一家老小的生活，這樣假使家無恆產，而不儲蓄，一旦發生意外，如疾病死亡等，便沒有能力能夠應付裕如了！

沒有餘多的人家自然談不到儲蓄，然而往往有許多錢有多餘的人家也想不到儲蓄，這很顯明是沒有養成儲蓄的習慣，因為他們不會想到會有意外的事變的時候的困難。所以我們就應該先從孩子的時候養成習慣。

使孩子有儲蓄的機會，事前先替他買一個小竹筒，或陶器做的儲蓄罐，要孩子將糖果省下來的錢儲蓄起來，在積滿的一天將罐打開來，使孩子一時看見許多錢的高興，而將這筆儲蓄的錢去替孩子所歡喜而有用的東西，使他養成儲蓄的興趣。

其餘我再在附錄內找些材料來告訴你們！請你們永遠成爲現代解放聲中的有爲的新女性！

一 中華民國法律與婦女

錢劍秋

本書的編者，憚伯琴先生，要我寫一篇文章，題目是「中華民國法律與婦女」。這大概因為我是研究法律的；要我談談法律方面關於婦女的問題。我也覺得這個問題，的確是值得一談的。

要說到一個國家的法律，當然首先提到憲法，因為憲法為一國之根本大法，其他法規所採的原則，沒有可以與憲法違背的。現時我國憲法，已經起草完成，雖尚未屆公佈施行之期，但轉瞬國民大會召集，第一件重要的事，就是通過這一部憲法，在這一部憲法裏，第八條有這樣一個規定：

「中華民國人民在法律上一律平等」

所謂人民，即是國民，因為「國民」這兩個字，是對國家而言的。「人民」這兩個字，是對民族而言的。這一部中華民國的憲法，既是說明了人民在法律上一律平等，他的意義就是，國民所享的權利，是一律平等的，是無男女種族階級之別的。我們要明瞭這種權利的內容，且先看看第二十九條關於選舉權的規定：

「中華民國國民，滿二十歲者，有依法律選舉代表權。滿二十五歲者，有依法律被選舉代表權。」

本條所稱的代表，是說國民大會的代表。國民大會，是國民的一個基本組織，將來，總統，副總統，各院院長，副院長，立法委員，監察委員，都是由國民大會來選舉的。所以選舉國民大會的

代表，就是國民行使政權的初步，被選舉國民大會的代表，就是代表國民在國民大會裏行使政權，這種選舉代表權和被選舉代表權，在憲法上既是沒有男女種族和階級的限制，只須是中華民國的國民，屆滿憲法所規定的年齡，不問是男，是女，是何種族，是何階級，一律可以選舉代表，也一律可以被選舉代表。我們看到這種的憲法條文，覺得他是採用了純粹的平等原則，不像民國初年的臨時約法，裏面存在着這樣一個規定：

「中華民國國民，無男女種族宗教階級三區別，在法律上一律平等。」又「男女教育之機會，一律平等。」

以上引用的，是臨時約法第六條，和第四十八條的規定。愈是提示了男女平等，愈是顯出了男女不平等。否則，在事實上如果是平等的，則法律上何須以條文來加以訂明呢？

事實是無可諱言的。臨時約法訂於民國初元，那個時候，封建思想，在名義上雖被推翻，但在實際上仍然是深深地存在於一般人之腦海。法律這件東西，有的時候是受人類思想的支配，有的時候也能支配人類的思想，在男女極端不平等的環境之下，欲其進於平等，所以不得不藉法律的力量來奏倡導之功，這是當時立法的用意罷！我們看到這次的憲法草案，我們能不自欣喜？在簡單的立法條文中，已經顯示了二十五年來中國婦女在實際上地位之進步了。

上面所談的，是憲法方面的問題，下面我再想談談親屬法和繼承法。因為，親屬法中的婚姻章，和繼承法中的遺產繼承章，都是對於婦女的權利義務，有重要關係的。

一 親屬法之婚姻章

現在的親屬法，關係婚姻方面的規定，在訂婚，結婚，離婚，以及婚姻關係存續中，男女所處的地位上，都是採用平等的原則了。我們看民法第九百七十二條的規定：

「婚約，應由男女當事人自行訂定。」

這條條文的意旨，並不單在保護女子的婚姻自主權；男子也是同樣的被保護的。其原因是因為我國臨時的法律，嫁娶皆由祖父母，父母作主。如果沒有祖父母，或父母的，也是由其餘的親屬作主。婚姻當事人的自身，不要說是女子，就是男子，也是沒有婚姻自主權的，現在民法的這種規定，雖是男女同受保護，但也見得女子是與男子同樣的有婚姻自主權。

訂婚是基於平等的原則，結婚當然也是如此了。至於講到離婚，這是一個很有興趣的問題，而且是大家喜歡注意的問題，在我國古時的法律，有七出之條，無離婚之語。所謂七出，是（一）無子，（二）淫佚，（三）不事舅姑，（四）多言，（五）竊盜，（六）妒忌，（七）惡言。這是夫方的一種對妻的權利，至於妻方如果欲向夫方求去，便是名教所鄙的一件事了。依清律的規定：妻欲離異其夫，僅限於兩種的情形，第一種是：被夫毆打，至折傷以上，如得夫之同意，可以請求離異。第二種是：期約五年，無故不娶，或夫逃亡，三年不還，可以告官改嫁。除了這兩種情形而外，妻是絕無請求離婚之可能的。在第一次民法草案裏，尚且規定，妻與人通奸者，夫可以提起離婚之訴。而夫與人通奸者，非因奸非罪被處刑罰，不能成爲離婚的原因。現在的民法，可以說是拿已往的這種觀念完全推翻了。我們看第一千〇五十二條的規定：

「夫妻之一方，以他方有左列情形之一者爲限，得向法院請求離婚：

一、重婚者。

二、與人通奸者。

三、夫妻之一方受他方不堪同居之虐待者。

四、妻對於夫之直系尊親屬爲虐待，或受夫之直系尊親屬之虐待，致不堪爲共同生活者。

五、夫妻之一方，以惡意遺棄他方在繼續狀態中者。

六、夫妻之一方，意圖殺害他方者。

七、有不治之惡疾者。

八、有重大不治之精神病者。

九、生死不明已逾三年者。

十、被處三年以上之徒刑，或因不名譽之罪，被處徒刑者。

又第一千〇五十六條規定：

「夫妻之一方，因判決離婚而受有損害者，得向有過失之他方，請求賠償。」

又第一千〇五十七條規定：

「夫妻無過失之一方，因判決離婚而陷於生活困難者，他方縱無過失，亦應給與相當之贍養費。」

權利是平等了，可是義務，也不等了，夫方如因判決離婚而受有損害時，是同樣的可以向妻方請求賠償的。又夫方如無過失，因判決離婚而陷於生活困難者，也是同樣的可以向妻方要求贍養

的。不過，法律是法律，事實是事實，妻子能够贖養丈夫的，在中國社會裏，恐怕還是少數中之少數。

二、繼承法之遺產繼承章：

一向來我國的舊律，關於繼承方面，是以宗祧繼承爲重的。惟有繼承宗祧的人，才得繼承遺產，如此，便發生了兩種的限制；（一）女不得繼承其父之遺產，（二）妻不得繼承其夫之遺產。其實，宗祧繼承和遺產繼承是兩件不同的事；宗祧繼承是奉祠權的嗣續問題，遺產繼承是財產權的移轉問題。立法院在訂立民法的時候，曾經決定過兩個原則：

一、宗祧繼承，無庸規定於繼承法。

二、遺產繼承，不以宗祧繼承爲前提。

這兩個原則，既經確定了，不但女可以繼承其父之遺產，妻可以繼承其夫之遺產，就是父母，兄弟，姊妹，祖父母，也都可以有繼承遺產之權了。民國第一千一百三十八條是這樣一個規定：

「遺產繼承人，除配偶外，依左列順序定之：

一、直系血親卑親屬。

二、父母。

三、兄弟姊妹。

四、祖父母。」

又第一千一百四十四條規定：

「配偶有相互繼承遺產之權。」

所謂配偶有繼承遺產之權，當然妻可以繼承夫之遺產了。在舊律裏；原有「無子守志得承夫分」的規定。不過，這種是暫時管理的性質，並不是正式繼承遺產。至於夫對於妻的遺產，在舊律裏雖然沒有明文的规定，但習慣上妻的財產，往往是和夫的財產不分的，妻亡之後，在事實遺產即是爲夫所有。前北京大理院并且有過一個判例：「妻亡無子者，夫得繼承遺產。」這是偏重夫權的思想，當然不合現在的潮流。至於說直系血親卑親屬，當然是包括子女，孫男女，外孫男女在內的。所以依照現在的法律，女子的遺產繼承權，是和男子絲毫沒有兩樣的。

我在這篇文章裏所提到的幾個問題，都是現在中華民國的立法上幾個重大改革之點。其他，本來還有可以談的地方，不過限於篇幅，我也不能再寫下去了。總括的說一句：從法律條文看起來，的確見得婦女地位是一天一天的增高了，這種地位的增高，一半是現代潮流的一種自然的趨勢。一半是國家立法的一種確定的方針。不過我們享受了法律上平等的權利，却不能不負法律上平等的義務，欲負法律上平等的義務，却不能不在實際上用一下功夫。

二 兒童的健康生活

蘇曾祥

貢獻給做母親的

有健全之身體，然後有偉大之事業，有健全之兒童，然後有強盛之國家，這是顛撲不破的道理。

理。我在歐洲時，常有一種感觸：一個受過相當教育的中國人和歐人比起來，一切聰明智慧，只有過之無不及，可是從體格方面講，就不可以同日而語了。我國一個成人的體力重量，往往還不及他們未成年的兒童。所以要有偉大的事業，強盛的國家，必須先要訓練健康的人民，要訓練健康的人民，當從兒童入手。因為人的智識，可以隨着年紀而增加的，所謂『做到老，學不了』，可是身體的健康，是基於小時候的，等到老來學少年，已來不及了。

兒童和母親，時刻刻在一處的，比較父親的關係，來得密切。所以要訓練一個健康的兒童，必須從母親方面實施，換言之，兒童的健康生活，就是母親的智力測驗。世上無不愛子女的母親，不過有時因為智識，經驗，環境，經濟的不同，不能得到良好的效果。今筆者在下面寫幾種兒童保護的方法，以供我國女界之參考。

一 哺乳問題

年青的太太，不要貪了一時的安逸與美觀，而不親自餵乳，當你的愛兒近在你的懷裏，呼呼地吸乳的時候，你的心中感覺到多少安慰，愉快，與希望！的確，你的一滴乳，可以為國家造就健全的國民，因為成人歷年身體當中所產生的抵抗力，以及對各種疾病的免疫性，你的小兒在吸乳之後，也得到同樣的效果。同樣一個小兒，吸人乳的，他的抵抗力大，不容易害病，就是生了病，也容易支持，容易復元，反之，喝牛奶或代乳粉的，無抵抗力，經不起疾病。并且小兒吸乳之後，可以促進母親的子宮收縮復原，所以每個母親，都要自己哺乳！在哺乳期間，母親的湯水茶飯，要較

平常人多吃五分之一，那末乳水自然多了。

除非有下列病痛的母親，不可以哺乳：（一）患有正在進行中的結核症；（二）梅毒，據普師 Dr. Decker 氏的意見，此中又分兩種，如一個小兒在懷中五六個月之後而母親染到梅毒的，那末這個胎兒，還是健康的，生出來不可吸生母的乳，反之，母親在懷孕初期，已有梅毒，則生出後儘可由母親自己餵乳，同時雙方治療，因為小孩總是已經染到了。（三）劇烈之腎臟病，（四）患神經病的母親，不能餵乳。此外，母親如患傷寒，白喉等急性傳染病，而必須餵乳者，可將乳擠出後煮沸之，再由牛奶瓶中與嬰兒，以免傳染，由此我們可以知道，沒有這許多病的母親，都可以自己餵乳了，這是上天賦給你偉大的母愛。

如不得已而必須用乳母，要經過醫師的檢查：（一）無以上諸病，并無沙眼，白濁等傳染病者為宜；（二）性情溫厚，愛護小兒者；（三）面貌端正，亦知清潔衛生，或肯學習者；（四）乳母之小兒與自己之小兒生日，前後勿過二個月，以免乳中乾酪素濃淡不宜；（五）二十歲至三十歲之經產婦為佳，因處理小兒的經驗較為豐富；（六）乳房發達，乳頭突起，哺乳前用手輕加壓迫，即噴出乳綫五六條以上者；（七）乳汁佳者呈純白色，滴指甲上，輕輕振盪，仍保原形而不流散者為佳；（八）取乳汁入試驗管，靜置十二至二十四小時，其乳酪量如逾乳汁總量十分之一者不佳；（九）取乳汁約五四四，入試驗管，加三五%之苛性曹達液一滴，及依的兒與九〇%之酒精各五四四，振盪之，看其脂肪沉澱，以三至四%者為合度；（十）乳母來自鄉間者為佳，不過初到城市，驟然多進脂肪性食物，和驟然變更一切生活狀態，或因為思念自己的兒子，而暗自悲傷，致乳水減

少者很多，爲主婦者，應當察其情而安慰之。

更不得已而用人工營養，即用牛乳或代乳粉餵小兒，又必須揀新鮮良好，清潔的，經衛生機關檢驗過的，要在清潔鍋內煮沸。其他奶瓶奶頭都要簡單而清潔的。牛奶用法：普通在三個月之前，一半牛奶，一半米湯，四至六個月，二倍牛奶，一倍米湯，六個月後，吃純粹的牛奶。至於一天用量：初生第二天，三十至五十四西，加至第十天四百至五百西，加至一個月六百至七百西，一直至五個月，加至九百西左右，但一天甚不得過一個立脫而（即一千西），因爲太多了，小孩的胃要漲大的。五個月後，減少吃乳的次數，加入其他食物（見後表）牛奶中的糖，也是一個很重要的問題。平常放全量百分之五（即一百西西流質內，放五西西糖，一塊白方糖，合一茶匙，約五西西）。大便閉結體重不加時，可以多加少許糖。大便稀薄或下瀉時，可以完全拿去之。如不甜，用 Sauburin 代之。

除非對極軟弱之小孩，因每次不能多吃乳，夜間亦須喂以一二次，不然，夜間不宜餵乳，母親與嬰兒，大家休息。請看下面一個有趣味的時計：



從種種細糖之分析，牛奶不易消化，易起腸胃病。對疾病無抵抗力，不及人乳的好。茲列表以

比較之。

人奶與牛奶成份種種之比較

		人 奶	牛 奶
I	量 { 蛋白質 脂肪 脂糖	1.2 %	3.2 %
		6.6 %	4.4 %
		5.6 %	3.5 %
		0.2 %	0.7 %
II	定性 { 乳酪蛋白質 蛋白質 脂肪 脂糖	0.4	2.8
		0.8	0.4 1倍低價流質脂肪酸 鹼性金屬磷化物廿多
III	生理化學 { 蛋白質 脂肪	原來的不受的	凝結的
		分散的易吸收的	消散的
IV	生活要素 { 維他命	+(有)	(經煮過後乙丙兩種 維他命破壞無餘)
		+(有) (食物經腸媒體後變 為自身有用之物)	(無)
N	抗毒元	+(有) 抗毒元以 抵抗各種疾病如麻疹 白喉百日咳等入奶中 有抗毒元抵抗之	(無)
		++(不一定有)	+++ (極多)
NI	細菌		
NIH	熱量 (在一立脫 而即一千 西西容量 中)	700.0 我人需要此熱量 而能動作與生存	650.0

二 飲食問題

年齡	每日次數	時間	食物
年 齡	每日	時 間	食 物
一 個 月	六 次	上 午 六 點 至 九 點 三 十 分 下 午 三 點 至 六 點 三 十 分	母乳(每次十五至二十分鐘，嬰知乳之够否小孩食前食後秤一秤)。開水一二兩哺乳前後一小時均可。
二 至 四 月	六 次	全 右	母乳(全右)開水(全右)魚肝油精(用原各藥不同看仿單)橘子汁一茶匙(如太酸可加糖與開水)生蕃茄汁通用，牛奶漿等。
五 至 八 月	六 次	全 右	母乳(減少奶量)開水或淡茶，素菜湯，魚肝油精。橘汁或蕃茄汁，白菜或菠菜泥，飯泥，細米粥，牛奶，牛肝或豬肝湯，洋山芋泥牛奶漿等。
九 至 十 二 個 月	五 次	上 午 六 點 至 九 點 三 十 分 下 午 三 點 至 六 點 三 十 分	母乳(隨便一二頓)開水或淡茶，素菜湯，稀飯，雞肉湯，雞湯，橘汁或蕃茄汁，白菜或菠菜泥，麵菜泥，米粥，牛奶，掛麵，肉鬆，豆腐，蕃茄汁，肉，鴨蛋黃，水
十 二 至 十 八 個 月	五 次	全 右	牛奶，豆漿，包，掛麵，藕粉，軟飯，肉，鴨蛋黃，水，菜泥，波菜泥，肉鬆，豆腐，蕃茄汁，去骨魚等。
半 一 歲 後	四 次	上 午 七 點 至 十 一 點 下 午 三 點 至 七 點	凡易消化有益之食物均可以吃，而且要平均的吃。

兒童簡便食譜一覽

(一) 橘子汁做法：新鮮橘子一個，洗淨，用刀橫切，分爲兩半，擠汁在杯裏，加糖與開水少

許。

(一) 蕃茄汁做法：新鮮蕃茄數只，洗淨，置鐵絲罩或細竹籃內，用銅匙壓迫之，漏下去者即是。加糖少許。

(一) 素菜湯做法：白菜切塊，或以豆類豆芽等一併素菜，加水同量煮之，去渣，飲湯。

(一) 波菜泥做法，嫩波菜洗淨，用水少許燒爛，取出，放在鐵絲罩上，層銅匙細擦，然後取六七食匙之牛乳與同量，剛剛所燒菜之菜水，及二食匙之碎菜，一併燒之，再加一茶匙牛油或豬油，與二茶匙麵粉即成。加糖或加鹽均可。

(一) 洋山芋泥做法：洋山芋在水中燒熟，取出去皮，擦成泥，加牛油及鹽少許調和之。

(一) 飯泥做法：米煮成粥，倒在細籃內，用筷搗之，漏下去者即是。可加糖或牛油牛奶等。

(一) 牛奶漿做法：一茶匙牛油在釜中熱熟之，加米粉一茶匙調和，隨手倒入牛奶一百西西，(約七食匙)，再加一茶匙糖，燒至略厚即成。

(一) 牛肝或豬肝湯做法：良好牛肝或豬肝，切成極碎極碎，倒入正在燒沸之少許肉湯，或鷄湯肉約一分鐘即離火，成厚湯式。

(一) 蘋菜泥做法：不爛之生蘋菜一二只，去皮，在鐵絲罩上擦，漏下去者即是。

飲食之於人生，實最重要。尤其是一個兒童，天天需要食物來生長發育的時候，我國從前兒童算是家庭中渺小的一份子，素不注意，除了奶糕外，簡直沒有特為幼童備的食物，直至現在，還因此而阻礙着小孩的發育，或造成消化不良，如便秘等症，病從口入，食物可以使兒童生長，

也可以使兒童生病，全賴人之善於支配。

三 起居問題

起居適當，與健康極有關係，甚而至於與個人的滋養，品行，人格，均有關係。何以言之，一個兒童從小教他食有定時，早眠早起，每晨起身後大便一次（此事可由習慣養成的）乳牙出齊後，用軟牙刷刷牙，至少早晚各一次，食前食後，都要洗手，勤沐浴，勿到污穢的地方，勿作無益的舉動，勿令多人睡在一個窗門緊閉而很小之房間內，晚上甯可多蓋被褥，而室內的空氣，常使流通，夜間勿驟被而睡，一個抵抗力薄弱之兒童，勿和咳嗽多痰之老人同食同寢，家人有病，即行隔離，以防傳染，因天時之不同，午後或早晚，每日至少二小時，令兒童作戶外生活，常晒陽光，使肌膚紅潤，勿使任何人接吻或抱弄你的小兒，勿到人烟稠密的地方，身邊常備手巾，勿隨地涕吐，衣服寬鬆，褲襠扣好，無疾病時，多作有益之運動，自幼鍛鍊身體，學習種種良好習慣，習慣成自然由少而壯，由壯而老，使人人有秩序，守時刻，知信用，無惡習，精神活潑，身體康健，那末中國之強盛，可以指日而待矣。

四 玩具問題

兒童期是遊戲期，兒童之視玩具，比較一切高興。不過玩具與健康，很有關係，因為兒童常喜以玩具送入口內，危險異常，所以在購買玩具之前，應該想到以下數點：（一）材料：勿擇玻璃或

魚口鐵製的東西，(二)形狀：勿過分的小或尖銳的，過分小容易吞下，尖銳的，容易傷及皮膚兩目等處，(三)顏色：鮮的美麗，可以練習兒童的視覺，但同時要注意到所塗的顏料，是否有毒？(四)玩具是否合兒童的年齡，譬如一個嬰兒買一只木馬給他，他簡直感不到興趣，(五)玩具買來後，先經一度的洗滌，或用火酒擦過。他如喇叭口琴等等，應該指定給某個小孩吹弄，并且要常用沸水洗或火酒擦，不可聽旁人或其他兒童，共同吹弄。常見許多兒童，同時咳嗽，或一家人同時生病，都是因為玩具可以作為疾病的媒介。德國大教育家福祿倍爾(Friedrich Froebel)說：玩具是應當由父母賜給兒童的恩物。我們當多從這恩字上着想，我國自古，素重母教，不過多從智慧上着想，而不從體育上着想的。近世生存競爭，三育並重，我們還要補足從前的不及，為國家民族培養無數可愛的健康的未來主人翁，這就是筆者一些小小的貢獻。

三 家事學概述

黃季馬

近幾年來家事這一門科目，漸為國人所注意，不但大學和一般中等學校要把他定為必修或選修的學程，即是一般社會對於家政方面的知識也漸漸的感覺到深切的興趣。我現在把這門科目的大概介紹一下：

一 家事學的意義和目標

家事學的主要目的在使學者能處理家庭中的事務，改善家庭的生活，增進家庭中的健康，調攝

家庭中的幸福。它的範圍極其廣大，舉凡家庭中之衣，食，住，教育，衛生，經濟，保育，及交際等等問題，無不包括在內。

家事學又名『家政教育』，或曰『家事科』。他的意義，迄今尚無定說，或以『講究整理家務，教育兒女的方法』謂之家事；或以『治家所必要之一切技術』謂之家事。此二說對與不對，姑不具論。但照淺顯解釋，則家為家庭，事為事務，合而貫之，家庭間之事務謂之家事。故家事學即所以養成女子治理家事的一種科學。

我國教育部於民國二十一年十一月頒布中學課程標準對於家事，規定目標五條如下：

- (一) 使學生對於家庭之組織及功用發生特別興趣，啓發其高尚理想以造就家庭良好分子。
- (二) 使學生以協助家庭中一切工作，為個人之本分。
- (三) 使學生了解個人對於家庭及社會深切關係。
- (四) 養成衛生習慣。

(五) 使學生對於衣食住等問題，有相當之研究，並能將近代科學原理應用於家庭之中。

上述目標，已將家事應行包括的主要部份，完全揭出。今更就管見所及，從知識，技能，道德三方面概括論之：

- (一) 知識方面 學校之所以設家事，原為補家庭中學習之不足。因近時女子教育較前發達，一部份女子因受學校教育，而脫離家庭生活，對於家庭間的一切均不明瞭。間有懂得家庭間一些事務的女子，而所得之知識，大都片斷紊亂，毫無系統。學校教授家事，冀以

科學方法在最少數之時間內。授與家庭中一切必要的知識，俾出校後有治理家事的基礎。

(二) 技能方面 家事學，不是專講理論，就算了事。他應和教授理化學科一樣，注重實習。從事實驗理論，反覆練習，以獲得技術上的巧妙與習慣。故家事學，除授與家庭中必要的知識外，尚應注意授與處理家庭中一切必要的技能。

(三) 道德方面 家庭事務，至為繁複。立身處世，待人接物，關係道德方面很多。故對於道德方面之陶冶，亦為要圖，如孝敬翁姑，愛護子女，以及勤儉整潔等等良好德性之養成。此種良好德性，為家庭中百般事務之重要根本。倘無此根本良好德性，則雖具家事之知識技能，於一家之幸福，必仍無裨益。故家事學，在知識技能方面，固為重要，而在此知識技能之運用上，尤當以陶冶其根本的德性為主要目的。

二 家事學的必要

我國女子教育，在某個時期很注重「賢妻良母」的教育。他們以為女子教育的目的，在造成「賢妻良母」，所以當時很注意家事教育。固然，國之本在家，家之中心在女子，妻不賢，母不良，家庭是不會健全不會有幸福的，但若把女子教育單從這「賢妻良母」的觀念上去看，那又未免太狹隘了。

接着「賢妻良母」的教育之後，女子教育中又來了一個「社會服務」的觀念，他們以為女子教

育應該養成服務社會的人才，不應該造成「賢妻良母」，坐在家裏做男子的工具。這派主張的發生，是在五四運動之後。因爲在五四運動之後，婦女運動，一天高似一天。受着新思潮的女子，都爭着解放，以爲男子在外面服務，女子也應該參加。這種運動，固然有他的好結果。但就壞的方面看，却使得許多受過教育的女子，只注重社會活動，而鄙棄在家中做事，以爲做家事，是非常低微，無用的女子，才去管家政。辦女子教育的人，因此也就忽視家庭教育。甚至有許多女學校連家事的功課都沒有。這種結果實在是中國女子教育的不幸。

在我看來，拿「賢妻良母」來做女子教育的目的，未免太狹，但若徒然注重社會服務而忽略家庭服務的價值，也是不對的。我以爲女子教育，不應當把家庭服務和社會服務看得有顯然的區別。這兩層，應該打成一片。因爲社會服務，名稱雖異，實際上是一樣的東西。社會服務可說是間接替別人家的家庭服務，而家庭服務是直接的爲自己的家庭服務，與家庭服務，家庭是社會的一份子，把家庭弄好了，社會也受着利益。所以在家庭中服務，却有社會服務的價值。因爲這個緣故，所以女子教育不可不注重家事。而我們注重家事的用意，並不是說僅僅使人做一個賢妻。做一個良母，而實在是認定在家庭服務中，同時幹社會服務的事業。

在另一方面，因爲男子多在外邊做事，謀一家生活的費用，或是爲社會國家盡力，常常不能整理家務，教育兒女；而做婦女的能擔負起整理家事教育兒女的責任，使男子沒有內顧之憂，能够專注意力在他的職務上面，這也是間接替國家社會服務的一種辦法。況且婦女的性情，溫和綿密，凡是衣服飲食等等，都很適宜於山婦女去做；金錢的出納，賓客的應接，沒有那樣不以女子去做爲

宜。從這點看來，男子在外盡力做事，女子在家治理家事，亦不是全無事實根據的。

婦女的本身既適宜於治理家務，則造就幸福的家庭，教育兒童，養成純良的分子，其實任當爲婦女所應負。所以她應當研究衣，食，住，和看護的方法，以謀家族的健全；盡心於老人的奉養，兒童的教育，並且使一家的監督得宜，以保持家內和平；更當留意於家庭經濟，使家計日有餘裕，習禮法，修公德，圖實際上的圓滿。欲達到這種種目的，都非有專門的修養不可。

三 家事學的發展

家事學這門科目，在英、美、德、法，比利時、丹麥、波蘭及日本等國都有。他們歷史遠溯於十八世紀，而尤以英美二國爲最發達。一九二三年夏，世界教育會議在舊金山舉行，出席的四十國，一致贊成在女子教育中加入「家事經濟」教授。英國爲推行家事教育計，設有全國家事研究委員會，做調查規畫機關的。近年以來，對於女子教育仍專重主婦的教育，舉凡家庭手藝，家事教育均仍切實教授。所以現時英國小學中學以及實業學校均有家事教育，如烹飪，洗濯，家庭管理之類。而實業學校於此之外。且有縫紉，家庭手飾製造，家庭縫紉，嬰兒保養等等。又爲造成此項師資，並且在高等學校或大學附設家事教育科。或是專設家政師範學校，修學年限多在三年以上。

美國倡辦家事教育，規模最宏，成效也最著。一九一七年國會通過了國務補助職業教育經費案，拿家事一科，和農工並列，每年撥補助金六十萬元，以示提倡，並且督令各邦籌集的款盡力推行。晚近教育當局且設有家事教育科，專司其事。亦有專門學校以從事研究。最著者如紐約之普勒

特學院，芝加哥之路易學校等是。

我國對於家事教育，向極重視。五四運動以來，女子爭着解放，趨時女子，專謀社會活動鄰壻治理家事。而學校爲順應潮流，也不設家事教育專門功課。近年來國人力倡生產教育，勞作教育，家事一科，才得在課程標準內被列入勞作科，爲女子所必修。

四 家事學的範圍

家事學的意義、目的、必要以及發展情形，既如上述。他的範圍，也很廣闊。舉凡關於家庭間衣、食、住、健康、經濟、教育、應酬、婦女生產、嬰兒保養等等，無不包括在內。至於他的具體範圍，教育部頒布的中學課程標準中，曾有下面的規定：

第一學年

(一) 個人衣服問題：

- 一、衣服與個人外表之關係，
- 二、衣服與個人健康之關係；
- 三、尋常衣服之構成與習慣。

(二) 個人臥室之佈置整理及實習

(三) 個人飲食問題：

- 一、飲食衛生之要點，

- 二、食物及飲料之選擇與康健關係；
- 三、簡單烹飪法及實習。

第二學年

(一) 衣服問題：

- 一、衣服預算表；
- 二、衣服選擇之原理；
- 三、衣服之保藏及洗濯法與實習。

(二) 兒童養育法：

- 一、兒童每日之需要；
- 二、中學生對於協助養育兒童之責任。

(三) 家庭飲食問題

- 一、選擇相當食物以供一家人之需要；
- 二、食物保藏法及實習；

- 三、食物購買法；

- 四、家庭飲食之預備。

〔四〕家庭關係：

- 一、家庭之功用；

二、個人對於家庭之貢獻。

第三學年

(一) 家庭看護法：

- 一、家庭及社會衛生與健康之關係；
- 二、傳染病及其預防；
- 三、病人之看護及其飲食。

(二) 兒童養育法：

- 一、遺傳及環境對於兒童之影響；
- 二、兒童之體育與智育發展；
- 三、嬰兒及幼童之保育；
- 四、兒童教育法。

(三) 家庭經濟。

- 一、個人用款之審查；

- 二、家庭出入款項之研究；

(四) 家庭中之彼此關係及其管理：

- 一、住室之劃策，點綴，及實習；
- 二、家庭之整理與實習；

三、家庭與社會之關係。

五 最後的希望

家事學是一種實際的學科，不是講空話所能了事。爲使這門科目在社會上實際發生效力起見，我們應當隨時隨地組織一個「家事研究會」，不管在什麼地方，有了幾家人家的婦女，就可聯絡起來，討論治家要務或者請有學識經驗的人前來講演，指示解決各家的困難問題。這樣做法，不但可以增進家事常識，並且可以聯絡情誼，增進團結的力量。集會的時候，兒童也可以參加，我相信兒童的智慧和他們自身所感覺到的需要，一定可以幫助家事問題的解決。討論會的內容，不限於那一種，發生什麼困難，便討論什麼，凡教育兒童，家庭經濟，衛生，子女的教育，職業，以及婚姻問題，等等，都可以提出討論，以期得到一個較爲妥當解決。至於開會的時間，地點，也不必固定，公園的草地，公共的禮堂，或是輪流在各人家中都可以這樣的討論會，可以解決許多實際的困難，我希望這樣的團體快快的實現。

（附告：關係本問題詳細的討論，作者著有「實用法家事學」及「家事」二書，由上海四馬路教育編譯館出版。可資參考。）

四 日本和蘇聯的女性

在兩個不同的世界裏——一個是理想的社會主義之邦的蘇聯，一個是封建的專制君主之國的日

本，人民過着兩種不同的生活，而這兩種國家裏婦女的性格，也因為她們所要的社會制度和生活環境的不同而各殊。把這兩個世界的婦女生活和性格來作一個對照比較，應當是很有趣的罷。

蘇聯的婦女是世界上最有地位並得到真正解放的婦女，相反的，日本的婦女在現代世界各國中却是過着最慘無天日的被壓迫的生活。我們這裏特別提出蘇聯與日本婦女的特性來作比較，也就是由於這種意義。

先來說日本的婦女，日本的女性在世界上是稱爲最馴良和順，溫柔服從的母性典型。確實，日本女子從幾千年奴化的教育和生活下，養成了她們的絕對服從性，她們一直到现在都還遵守着古時的閨訓——那封建的男性中心的中國化的道德：「在家從父，出嫁從夫，夫死從子，」以及什麼「女子無才便是德」「夫者妻之天也」等等。女子無論在法律政治經濟社會上，都毫無權利可言，她們只是男子的附屬品，只配做家庭中的主婦，而她們在家庭中，也需絕對服從丈夫和家長，從前日本女子還不能在外出頭露面，到明治維新以後，因為時代變遷和社會上層構造的進展，一部份的人受了新潮流的影響，才將家中的妻子帶出來交際，因而女子也才得到社交的機會，然而這也是完全以男性爲中心，她們自己全無獨立的地位。

但在相反的方面，日本農村和工廠中却有佔全日本人口總數四分之一的農婦和女工，在非人的勞動條件下，終日在外作着牛馬般的苦工。她們白天在外面辛辛苦苦從事耕種或各種勞動，晚上回到家裏還要料理家裏服侍丈夫。她們出賣勞力，只能換到極少的工錢，這不獨不能養家，連本身也無法顧到，因此她們在家裏，不能不減衣節食，穿最壞的衣服，吃男人剩下的殘羹餘食，最後沒有

辦法時，還有被賣到城市上做「入肉商品」的危險。她們享受不到「公民」的權利，更沒有識字受教育和游玩的機會。出嫁對於她們不過是找一個「家」，終身隸屬她的丈夫，永遠爲着家庭兒女和生計而勞苦。

在農婦和女工之外，和她們同樣命運的還有無數的職業婦女，一方是由於生產關係的進步，工業隨之發達，各部門需要廉價的女工勞力；但一方也許是因爲日本婦女人口佔多數，同時由於農村破產的影響，鄉間的婦女都跑到城市謀生，因此日本女子進出到各種職業部門上的特別多。工廠的女工，商店的女店員，公司官衙的事務員，醫院的看護，家庭的女僕，以至於用特種方法營生的娼妓，舞女，咖啡店的「女給」，酒店的「下女」，供藝術家寫生的模特兒等，人數雖無確實的統計，但至少是有幾百萬人。

綜上所說的家庭婦人和勤勞婦人，要指出她們的特性可以說第一是能忍，她們在艱苦的環境下，能任勞任怨，以爲勞苦是她們的天職。第二是服從，在外服務無不恭順和靄，在家做賢妻良母一樣和順服從，對任何人從不有忤言，更說不上反抗，第三有精神，她們無論在外在家勞動都孜孜不倦，認真「苦幹」。她們這些特性固然值得人讚美，然而要知道她們特性的背面却藏着人類的痛苦和悲哀——被壓迫和做奴隸。這裏或許要問日本的婦女是否甘心做男的奴隸呢？不，她們決不是天生如此的，這是日本的社會制度和教育政策使然。社會上不承認有女子的地位，教育也不給女子以更多的機會，因此日本的婦女只有陷於做奴隸的悲慘的地位。所以人們所說的日本婦女的特點，也正是她們最大的缺點。

然而日本的婦女——尤其是勤勞婦女，並不甘於永遠屈服在遺慘痛境地下的，近數年經濟恐慌巨浪衝擊，社會不安的影響，支配者層更加緊對她們的宰割，使她們感到生命的危機，因而忍無可忍而起來爭取生存權利和社會地位的也有不少。而現在所謂統一戰綫的口號，也在她們一部份的組織中樹立了起來，積極進行着反封建反法西斯現實社會的任務，要求着本身的解放。

因爲日本到現在還是個半封建的軍人官僚主義的國家，所以這樣社會制度下的婦女，就不會有地位和自由可言，因而也表現不出她們真正的特性。能够表現出女子真正特點的，惟有已經得到真正自由解放的蘇聯婦女。

講起俄國的婦女我們從一些偉大的俄國小說家的小說中，可以看到是和日本同樣，代表一個農業國家的能吃苦耐勞的母性，她們的體格或許比日本女子更強，忍受的精神也更勝過日本女子。然而她們却沒有日本女子那樣絕對服從的奴性，反之却有極強堅的反抗精神。在俄國大革命以前，她們爲着爭取政權，有無數的勞苦婦女大衆，站在最前綫上作血肉的抗鬥。一九一七年後，俄國的人民完全見到天日，她們也從艱苦的奮鬥中得到了真正的解放，享受到人類一切應享的權利，和男子攜手整齊步伐，努力於新社會的建設。

蘇聯的婦女在社會上都有獨立的地位，她們和男子一樣從事各種工作，無論是社會文化政治教育，輕重工業以及學術技術的研究上，都有了女子的活動，打破了一般人以及於學者們認爲女子腦力體力和天賦不及男子的謬說。斯大林曾說：『俄國的天然資源，廣大而豐富，我們需要更多的人去殖民並加以開發』，這就是說要更多的婦女來參加所社會的建設。但這是和日本需要婦女勞動的

性質根本不同的，一方面是資本家爲了賺得更多的利潤而利用廉價的婦女勞力，但另一方面却是需要婦女同樣担负起建設國家社會的任務；一個是要女子做工錢的奴隸，一個却是提高婦女爲人的地位。

從前我們常聽到說蘇聯的女子，在新的制度和新的道德下，仍然免不了受到許多作爲女性的痛苦。這一方是由於相反的人的宣傳；同時也是過渡期中必然的現象。然而自從社會主義經濟建設的長足進展以來，蘇聯的社會秩序日趨穩定，國民生活一天天提高。男女間的關係也就隨之日益改善了。在現在的蘇聯，戀愛已回復到原有的意義，政府嚴密地修正了婚姻法，確定了父母和子女的關係，女性或爲母者都得到更有力的保障。社會保險制度的完善，托兒所，幼稚園的增設，和一般社會設備的科學化，已都能滿足她們去爲國宣勞，努力盡她們爲人類爲社會的責任。

她們也參加蘇聯的國防運動，她們的身體在舒適和有秩序的教養下，已脫除女子素有的軟弱態度成爲健美的女性。蘇聯的女子紅軍是世界最有名的，此外在航空方面，也有廣大婦女羣衆參加，她們熱烈的練習着飛行和跳空，一旦有事，她們都能直接參加保衛祖國的戰爭。日本的婦女雖也有國防的組織，但她們都是被動的，爲侵略者和支配者所利用，有時並且要拿出她們自己的血汗錢來作爲國防基金，獻納給所謂皇軍。

總之，在兩個不同的社會裏，當然有兩種完全不同的代表的性格和表現，從這裏我們可以看到女子要得到真正的解放，只有去努力改革現實社會，復興民族，建設新國家。

五 今後的家庭婦女

快樂家庭的基礎，是建築在家庭婦女本身日常思想和行爲上。如其任平日不講究這問題，就無從說到今後家庭婦女的問題了。現在一般的家庭婦女怎樣呢，假如她嫁給一位有錢財的少爺，或是她是一位公館小姐，她們的生活，大約早起是很遲的，到了十時光景吃了少許餐點後，有某公館來了一個電話，邀她去打麻雀，她化粧一下自己的頭面服裝後，就坐上汽車去了，到了被邀的人家後，總是嘻嘻哈哈，談些昨天的電影，申曲，或麻雀經。一下桌，又了半天一天，沒有一定，或者到深夜才回家，有些打麻雀牌，到不是她的嗜好，聽申曲，看電影，是她每天必修的功課，如果高興的話，還是要跑跑跳舞場。不過自己以爲前進的一派，比較又兩樣了，上面的幾件事，並不是不會，仍舊是一樣會做的，不過她會看看報紙，看看電影青年知識叢報等刊物，或常常到公園去散步。

但是我們對於上面的幾種家庭婦女，她們對於社會國家觀念是很平淡的，只知道靠了自己有的錢，過她著華浪漫的生活，就是後者似乎還看看報紙，其實，她也不是裝裝空場面，看報的目的，或許還是翻翻電影的廣告，或是公司商店的新到來路貨，又何曾真的爲了關心國家大事來看看報呢！所以我們對於抱有這種生活觀念的人，當然不是值得我們來贊美她，模仿她。

在今後的家庭婦女要怎樣呢，近來有許多人對於這問題，不知唱了多少高調，但我只是實事求是，不唱什麼高調，也不希望個個太太小姐，都不聞國事，一天到晚在不正當的娛樂上去找刺

海。

我們今後的婦女，尤其本題所討論的家庭婦女為國家盡力，固然是最好，但是既然不能離開家庭，一味過着奢華的生活，忘記了時代，還以為對麼，也是我們不敢說出話來贊同你的。

在這動亂的時代裏，希望一般現代的主婦小姐們，要記住自己本身應負的責任，一方面不能把國家大事置於腦後，一方面也不忘了創造家庭的責任，我們最好的辦法，在實踐生活中，竭力來調整自己，無論吃的，用的，穿的，都不要忘記了民族國家，要認清和國家民族有關的，我們就顯犧牲自己，這一點能夠人人做到，我覺得對於我們中華民族和國家的前途是非常有益的。

如果買一件衣料，非國貨當然不願買，倘若有人冒充國貨來販賣，你在這些地方，就要留心辨別真偽了，所以你平日能在吃，用，穿這些地方留意，不要忘記了民族國家是第一步的關頭。不是說察在家庭中，就應該忘了我們的祖國正在艱苦奮鬥中。

談到創造新家庭，我只能概括的說，我們的家庭婦女，做小姐時代，大部分的時間，都用在求學上了，就是上面說到的浪漫的小姐生活，她們又專在享受奢華的生活，希望創造新家庭的責任，不在一般過慣奢華生活的小姐身上，但她們能在自己的生活，能時時留意調整一下就好，原來創造新家庭的重擔子，還要在家庭主婦的身上，來擔負這種責任。

我們希望今後的家庭婦女，能够做到下面的幾點，這是最容易做到，但是這些也常不會被人注意到的問題。只要大家留心一點，就能達到創造新家庭的目的了。

關於少女部份

1. 青春的時期，是有限的，你要在這寶貴的光陰中，不要學着摩登的皮毛，你要存着我將來怎樣創造新家庭的思想。

2. 你的行動，要活潑，要合乎時代型，但你不要誤會，以為女子非跑出家庭就不能辦到，我們仍要認清家庭始終是女性才能與個性容易發展的場所，你必須在家庭上的問題，配合在時代上來研究，這是最寶貴的行動表現。

3. 愛美是人類的天性，但專門注重外表的美，爭奇鬪異到荒謬的程度，却不是時代少女正軌的發展。

4. 電影與打牌等，暫時的娛樂，當然不可說什麼話，但是天天沉浸在其中，會把你正當的工作延擱下來，在身心方面，反而無益有損。

5. 煮飯，燒菜，編織，裁製，縫補的本領，是家庭日常的現實工作，在小姐時代，就要學會，千萬勿可存了冷淡的態度。

6. 少女的將來是比較渺茫的，她自己不知道婚後是個什麼生活，我們所以在小姐時代，要多方面的具備應將來的家庭生活的準備。

關於主婦部份

1. 主婦不一定要有職業，要能自己賺錢過活的需要。但假若自己有了職業，纔能意識到自己血汗與勞力換來的金錢的快感，那麼一旦丈夫失業或有不測的事，至少能自食其力。

2. 主婦要擔負支配用錢的責任。不管數量的多寡，一個錢要有用一個錢的價值，你不要輕視或忽略這一點，家庭幸福的保持，實在全繫於這一點上。

3. 主婦須有相當潔淨修飾的習慣，家庭的佈置，房間的裝飾，須知不一定要靠奢侈華麗的貴重物品，也會發生美感的。

4. 高貴摩登的主婦，好像走到廚房，會損害他的體面，其實，主婦能够做幾樣菜，懂得烹飪的智識，使你丈夫或家人及賓客對你的贊美，會增加無限的喜悅。

5. 主婦是家庭成爲和諧關係的中心力量，年老的翁姑，會無謂的囑囑你，子女爲了小事爭鬧來麻煩你，丈夫也許爲事業的挫折對你發怒，你在這場面上，就要用圓滑的手段來應付，不高興要裝着高興，化大事爲小事，小事於無事，這是主婦要做到的份內事。

6. 看護病人，生理衛生，發育嬰孩，兒童心理等問題，也是主婦必具的智識，你須作必要的研究。

7. 家庭和社會生活交織着的，主婦必須具備特殊的智識來應付。你必須知道怎樣應接談吐，怎樣參加社交上的正常娛樂，但以金錢上的勝負的博賭，跳舞場的交際，在我以爲失掉了交際的本旨，不是今後婦女所應做的。

8. 我們雖然在家庭裏，但是你盡你的力量，供獻國家後，在你本身上要多讀報紙雜誌，使得

自己還不會成爲一個時代的落伍者，不過僅電影雜誌或廣告，是不值得我們模仿的。

在上面，已經把今後的家庭婦女應做的事，都已經講過了，但是這是時代的家庭婦女必具的基
本知識，希望人家努力向前發展，創造新家庭的責任，正在期待我們去實行這些最低限度的工作爲
開始呢。

六 我們怎樣糾正男性的錯誤思想

鍾慧霞

在中國的教育程度之下底婦女羣衆，來提倡婦運，已是一件極難達到目的，自己女性改善本身
的事情，還辦不到，還說什麼要改正男性的思想呢！但是，我們知道，婦運的目的，固然是要求達
到女性在法律，政治，教育，經濟方面，一切都得平等。而我們婦運的經過和手段，就是向男性
施用一種革命手段，以取回女性在人類社會中底『人』的地位。所以婦女運動，差不多有男女兩性
相對壘的意思，（我說這句話，有很多男朋友，也許要罵我的，但我根據事實來說，像廟祝公依籤
解籤一般，原諒！原諒！）那麼，我們要達到婦運成功的目的，一方面固然要培養婦女本身的智識
和技能，鍛鍊婦女本身的意志和魄力，同時我們也應該注意到男性方面有沒有阻礙婦運進行的思想
和行爲？倘若沒有，就沒有話說，否則我們也應該注意盡力改正他們的心理，然後婦運工作始有坦
道進行！我們知道，中國提倡婦運，經已廿多年了，而結果依然效力甚微，其原因雖歸咎於婦女本
身仍是能力薄弱，其次亦因爲婦女處在這個純然男性中心的中國，一切進行，都比其他各國艱難百
倍，所以我們提倡婦運，就應該注意到改正男性對女性的錯誤底思想才是。

在我眼光觀察，男性對女性錯誤很多，不能盡述，我現在只舉多妻一件事來證明：現在稍有智識的人，都知道愛是很神聖的，斷不容有第三者參雜其間，所以在歐美各國，向來採取一夫一妻制度，以保持愛情的神聖，現在提倡婦女運動的婦女，固然是有這種主張，相信無論上中下三級的婦女，俱是異口同聲的贊成，但是，爲什麼我國多妻制度，總不能廢除，現在比前清時代都是一樣呢？一方面固然是很多婦女，沒有智識，復爲經濟壓迫，甘爲人妾，一方面就是那些男子以爲一個大丈夫，非有三妻四妾就不足表示他經濟能力，不能滿足他的色情狂，這都是我國普通男性的意念，也是我們中國一種因襲遺傳來的思想，這是我們應該設法改正男性的錯誤，何以我說這是一種因襲遺傳的思想呢？我們從歷史上可以考證出來的。

詩經云：「螽斯羽，詵詵兮，宜爾子孫振振兮，螽斯羽，莫莫兮，宜爾子孫繩繩兮，螽斯羽，緝緝兮，宜爾子孫蠶蠶兮，」按解云。文王秉妾而后妃不妒，故子孫衆多，詩人美之，又按文王是我國古代最明聖的君主，以衆妾多爲榮幸，其詩之本旨，不過要求女性「不妒」，便以爲賢德罷了，這便是文王對女性錯誤的思想的證據。阿房宮賦云：「一肌一容，盡態極妍，嫵立遠視，而望幸焉，有不得見者三十六年，」秦始皇是一個英主，且雄謀大略，遠勝於人，而亦以多諸妻妾爲榮幸，遂致那些女子三十六年之久，淪落阿房宮中，這是秦始皇對女性錯誤思想證據。

以上二人，一文一武，可以代表我國歷代帝王對於女性的思想，其他如夏桀爾幽隋煬帝陳後主之流，更不必說了。

韓文公云：「人之稱大丈夫者我知之……粉白黛綠者列屋而閨居，負寵而妒恃，爭妍而取憐，

大丈夫週知於天子，用力於當世者之所爲也」，由韓文公這幾句話，便可表示當時中流以上階級對於女性的思想。唐史載高宗將廢皇后，爲長孫無忌等所阻，遂問計於徐勣許敬宗等，許謂「川舍翁臣得十斛麥，便思易婦，」山這句說話，可表示當時下等階級對於女性的思想。

以上三事實，可以表現我國男性對於女性錯誤底思想，差不多幾千年都是一樣，到了現在，婦女運動的聲浪高了，黨綱也規定扶植女權了，而男性對於女性這樣錯誤思想，有沒有變更？這個問題，在表面上似乎已經沒有，但是事實上仍是有加無已！我們可以環顧各界的人們農，工，商，學，黨，軍，政，其中稍有權勢的人，那一個不是三妻四妾，有的似乎是實行一夫一妻制，家裏當真祇得一個妻子，而其實他在外有所謂不入宮的妾侍們，不知凡幾。譬如他在廣東做事，他的正妻，固然在廣東，倘若他一到湖南，他又帶那些不入宮的妾侍去當妻子了，人家不知道，以爲他真是實行一夫一妻底文明制度的好人。又有一種人，他在鄉間或某一地方，經已有妻或已有妻妾，求學或服務，他又來男女交際公開的機會，向其他女子求婚，至到結婚以後，才給那個女子知道已而他往有妻室，在固守貞節和舊禮教範圍的中國女子弄到這個田地，祇得低首下心，化作傀儡，來過妾侍的生活，有的女子比較厲害些，於是和他吵鬧，或控告於法庭，他到這時候，一定表面上伴爲和他的前妻離婚，而實際夫婦的關係，仍然存在，不過是一種和緩的手段罷了。所以現在無論如何講去，我國底多妻制度都是存在，而且很鞏固！不過形式稍變，沒有從前明目張胆這樣的猖獗，這都是男性根據從前底因襲思想，是很錯的。我們提倡婦女運動，就應該要改正男性這種錯誤思想，這非但於婦女們受益，且可以提高男性的人格和他的文明程度呢。愚意以爲有兩種方法，可以

改正男性這兩種思想：

一、用宣傳方法喚起男性底覺悟，我們從上文可以證明男性以多妻為榮幸的，這是他們一種因襲的錯誤思想，我們應該糾正他們，喚起他們，使一般的男性，都要知道愛情是很神聖的，不容有第三者在內，倘有多妻制度，就有第三者了，於是那班妻妾當中，自己常常負寵妒恃，互相猜忌，各有各的手段，來對待那個丈夫，絕無半點真情真愛，不過是一種結好的手段來應付罷了。俗語說得好，「妻多夫賤」，這是不錯的。以一個男子終日在社會營營逐逐，辛苦艱難，歸了家庭，那班妻妾，沒有一個有點真愛情，來安慰自己，本是一件很痛苦的事情，不過一般男性，他們既迷信了多妻主義，明知一班妻妾對自己沒有誠意，也就這樣過去，這是從愛情方面應該喚起一般男性的。復次，我們知道，一個小孩子的聰明才力，和品性怎樣，都關於他的父母間的愛情的，倘若一個小孩子，他的父親是有很多妻妾的，他母親心理必很不舒暢，同時夫婦間的愛情，必不能濃厚，夫婦間的愛情既不濃厚，他們所生的兒子的聰明才力和品行，都必定很差的，這是屬於先天的教育，是優生學和醫學上都承認的，所以欲得一班有相當聰明才力的小國民，糾非糾正男性多妻的思想不可。

我們知道，凡是一個社會的進步，其生活程度，也隨着增高的，除少數資本家外，以一個普通的男子，來教養所生產的兒女，已經不是容易的事，倘若妻妾多了，兒女的數量也必隨着增加，試問那男子有什麼能力來應付這班小孩子？於是養而不教也有，未成年而出外謀生也有；不教不養的也有；將來當貨物賣給人家當妾侍婢女也有；因飢寒輾轉溝壑的也有，終於使一班無辜的小孩，完

全沒有受教育的機會，祇有預備爲人奴隸婢妾的資格，以一個多妻制度的家庭，所生的子女，已經完全沒有先天優生的教育，加之後天教育，又完全缺乏，他們既完全沒有聰明才力於社會大眾，有害無益前途何堪設想？所以我們欲得良好而有教育的國民，就非改正男性多妻的思想不可。

我國無論公私事業，倘聘請外國人主持，必定成績斐然，倘若給中國人辦理，往往弊端百出，無法制止，難道我們中國人，一定自有自私自利的劣根性而不及外國人之有公德心麼？我以爲不然，大半因爲多妻之累，譬如一個外國人，他每月有五百元薪金，供給他一妻數子，他雖然不是。闊綽，也可以過得去，他衣食既足，就要顧着名譽，倘有不名譽的金錢，他便不敢亂受，就是想受，也必經審慎考慮。我國人便不然了，因爲他每月得了幾百元，尙不足敷衍衆妾和子女們的生活，所以一見意外不正當的利益，就掠奪似的接受，爲着要錢的目的，就不顧用一切惡劣的手段了。故不論某項事業，由國人主持，弊端必多，所以我以爲訓練一般人的廉潔，就非糾正男性多妻的思想不可。

環顧現代文明國家，都是一夫一妻制度的，祇有那些野蠻民族，始有多妻制度的遺跡，我國在歷史上固然是文明古國之一，現時雖不及人家的強盛，却是一個古老的民族，而此種多妻制度，仍不能廢除，實爲中華民族的恥辱！大家知道中國因爲科學落後，物質建設幼稚，結果便樣樣都不及人家，但人家爲什麼科學發達，就是因爲外國有很多科學家來發明科學，科學家是不是天生出來的？不！道雖然要他自己有聰明，同時又與他能够把一生的思想，時間，經驗，學問，孜孜不倦的研究才可以發明科學，試問我們中國人，他除了日常生活及供職的時間外，其閒暇的心思精力，每

多用於不正當的地方，那裏有什麼時間來研究科學或其他專業呢？你瞧現在一般人虛度一生的光都不過想多得一些金錢，來供自己不正當底娛樂，和供給棄妾與子女的食品費用罷了，所以我們以爲欲訓練國民高尚的思想，和研究學術的精神，就非消除其多妻的思想不可。

綜上所述，可知男性多妻制度直接間接都影響到民族，國家前途的興衰，我們對提高女權，第一方法，是消極的來改正男性錯誤的思想，但更要有積極的方法，才可以達到目的。我們細想一下，我國的妾侍很多，是不是他們自己願意的呢，不！不！我知道完全不是她們自己願意，不過爲家庭貧窮，爲經濟所限，或嫁給人家做妾侍，其父母多得些金錢使用，犧牲自己來救濟一家，有的賣給人家做婢女，或做雜奴，便轉轉爲妾侍了，簡括言之，有下面幾個原因：（一）因家庭經濟壓迫，（二）因中國完全是男性中心的社會，婦女沒有立足之地，（三）因女子本身欠缺相當的教育和技能，沒有謀生的能力，其中尤以第三原因爲最重要，所以我們想消滅多妻制度的根本方法，就要盡量提倡婦女教育，訓練她們相當的謀生技能，使她們能够不倚賴男性，也可以謀生，然後才有話可說，賈誼說得好：「寒之於身，不待輕暖，飢之於食，不待甘旨，飢寒至身，不顧廉恥，」管仲又說：「倉廩實而後知禮節，衣食足而後知榮辱，」這是不錯的。我們反對女子作妾，就是想提高女子的地位和人格，使她們常是嘔吐號寒，生命且不保，尙有何人格地位之可言？

同志們！我很希望婦女真有解放的一天，真有男女平等的地位；使數千年被壓迫的中輩婦女，得見天日，而種族優生，兩性間共同安寧；這是我無限的願望！

七 歐遊印象

楊純華

民國十九年，四月五日，於春風和煦中，攜別歐送的親友，踏上了法郵阿多斯第二，同行者是參加比利時獨立百年紀念博覽會的代表團，沿途經香港，安南，新加坡及英屬印度等地，輪行三日，五日，抵馬賽，旅歐一年有半，遍遊法、比、德、英、瑞、俄、各國，今就印象所及，略述如左。

西貢 安南本為我國屬地，廣滑光緒九年，中法之戰，割與法人。歷七日，船抵西貢，頓覺熱度增高，有如三伏，同人均易夏季服裝，時國民黨總支部同志已到埠歡迎，引導遊覽全市。Jardin Poaningo 是西貢最大的植物園，有高張如傘的棕櫚，有纏繞婆婆的榕樹，這些熱帶特產的奇葩異卉，在中土是不易見的。動物類以象最善解人意，當我等把銅元投槽時，將長鼻捲起，交與園丁，易香蕉之類果腹。總督府和法國戲院的玲瓏彫刻，美麗的壁飾，較海上十里洋場，有過之無不及，

兒有一件痛心事是：華僑出資創辦的中法學校，却由法人主持，學科僅五分之三中文，而升學標準，則以法文為主，安南本有其固有之安南文，法人總督後，摒棄不用，為安南創造一種用拉丁字母拼成之符號，侵略者之用心，可見一斑！因之安南人，不但不識中文，即其國文，亦莫名其妙。輪降旋時，來一安南貴族小姐，云到巴黎習音樂，操極流利之法語，與同伴數人，和我等表示非常好感。關於中國一切，探詢最詳，臨別並索去小影一幀，作為紀念。一日，阿多斯開跳舞會，參加者大都化妝，她將自己最美的衫褲，和我交換繡花長袍，原是我國二十年前的矮領窄袖鑲闊邊的大

柑，可謂「商女不知亡國恨，隔江猶唱後庭花！」

新加坡 在錫蘭香港中，居民五方雜處，吾國人佔多數，馬來人歐人次之，該島語言風俗，無一非中土情狀，有駐新唐領事，華僑巨子胡文虎昆仲，陳嘉庚等到埠歡迎，陳先生是謙恭和藹的實業家，絕非我們理想中氣餒沖天之大腹賈。我們參觀他手創的橡膠廠，規模宏大，工人五千，出品以膠鞋為大宗，每日可製二萬五千雙，陳先生日必親往視察，且自奉甚儉，布衣粗食，無絲毫商人習氣，熱心教育，獨資興辦廈門大學，集美學校外，復在星洲設學，為華僑子弟，造福不淺，他憂鬱地和我們談到外人對橡業的嫉視和競爭，使星洲若干僑胞，淪於破產，羣望祖國，予以扶持。

錫蘭 為印度一島，英設總督統轄之，到可倫坡，乘車遊佛寺，參觀者，須脫履而進，佛像莊嚴偉麗，案上寶置鮮花，異香滿室，如中國廟堂之香燭紙帛，此處絕無，地板光潔無塵，始信其禁止遊人著鞋之故，惜佛像裝飾和牆柱彫刻已完全歐化，滅却東方固有之藝術。

自入地中海後，即遇風浪，飯廳食客日少，羣趨甲板吹風，或靜臥室內，沿途震盪，直到馬賽，同行者尙多萎靡之形，旋乘火車至巴黎，駐法使館派員來接，同人分住旅館。次日使館款宴，西餐多日，忽逢故國珍饈，莫不大快朵頤。席間遇同鄉張女士，現任使館隨員，暢談川中情形，因博覽會期近，旋赴比國列日城。

比利時 乃中歐一小國，面積三萬方里，人口七百七十萬，為歐洲人口最密之區，一八三一年，離荷蘭獨立，歐戰發生，五強會議，定為永久中立國。當時雖受德軍蹂躪，卒因為國不屈，旋即恢復原狀。政治修明，工商業發達，學術進步，佔歐陸工業國第二位置。此次為其獨立百年紀念

博覽會，請各國參加，出品分別陳列昂凡爾斯 Avenue 及列日 Place 兩城，如英、美、德、意、瑞、西、葡、土、日等數十國，皆自建專館或陳列室，鈞心鬥角，新奇壯麗。出品大至火車機器，小如日常用品，我國所建專館，在列日城，佔地雖小，而建築仿北平宮殿式，表現東方固有精神，予歐人以深刻印象。參加出品，大都國內各地精巧特產，以絲綢，茶葉，陶，磁，彫漆，景泰藍，玉器，銀器，地毯等，最受外人贊美。惜我國科學落後，缺乏工業出品，同人等抵列日後，即開始預備，每晨七時，由樞代表率同前往工作，一事一物，均由代表躬親指示，務使各得其宜，午餐與同人等食簡單之冷點果腹，傍晚始得返寓休息。中國館開幕時，由會來吾華之比前外相社會黨首領樊迪文致辭，晚間宴各外賓於列日著名之瑞典大賓館，餐費每客比幣二百佛郎，與中國生活相較，奚啻霄壤。比前王亞爾培一世，亦於開幕後，蒞臨參觀，御戎裝，態度沉毅，不期數年後，遽以慘變聞。大會閉幕後，代表團先後返國，我與士琪經昂凡爾斯，到國都不魯捨爾，Bretelle 轉輪赴英。

北京有獨立紀念柱，即紀念一八三一離荷獨立，柱下無名英雄墓，係歐戰死難烈士，乘汽車遊覽全市，馬路平坦寬宏，園林美麗，風景絕佳。到美術館參觀，適逢例假，晚餐於友人劉君處，次日，塔輪赴英京倫敦，海關檢查護照，手續甚煩，不似外人之來上海者可以自由自在，輪既小，復遇風浪，全室嘔吐，抵倫敦時，腿尙乏力，晚間休息。第二日出門，沿途即遇乞丐，此種情形，在法比各國，殊未見及，可知英人失業之衆。觀其馬路建築，幾疑置身上海南京路上，車輛之多，有如過江之鲫，交通用雙層公共汽車，電車絕跡，市外始有，此外，有地底鐵路，架空鐵路，公園甚多，以 Hyde Park 最大，名雖公園，實則花木不齊，草地叢雜，馳馬者，臥地者，更有各派黨

員，高據木台，聚衆演講，而警察不加干涉，思想自由，於此可見。

英國國會，爲世界國會之先河，臨太晤士河畔，有塔三，最高者，名域多利鐘塔，有世界最高四方塔之稱，佔地三萬方米突，工程十年，費金三百萬鎊，廳千一百，梯一百，天井十一，每星期六，開放一次，故遊人特多。壁繪歷代君主及名人像，上議院，中設英王及王后席，右爲太子席，前爲議長席，議員分左右對坐，與他國不同。下議院，無王族席，席共四百五十，據云，議員常多至六七百，無座位者後立，亦無發言權，欲發言者，須先到佔席，其不規則，有如我國之戲院茶。國會對面，即韋司明司脫教堂，Westminster Abbey 爲第七世紀產物，古色斑斕，歷代帝王，加冕於此，有帝后及貴族名人陵寢。

不列顛博物院，British Museum 爲羅馬式建築，自石器時代，以迄今日，除各國珍奇外，有吾國之古畫，玉璽，名磁等，觸目皆是，大都係庚子之亂，劫掠以去者。並陳列各式鴉片烟槍，英人以介紹毒物入中國，乃不自悟，反詆毀不遺餘力，殊堪痛恨。倫敦博物院約二十所，打迪美術院，Tate Gallery 創自一八九〇年，係打迪個人捐贈國家，陳列近代新派畫，如馬提斯哥根作品，其一曰國家美術院，National Gallery 收藏中世紀繪畫，文藝復興三傑中之拉飛爾及大作家勒不郎等，均有傑作。

蠟人館 Madame Tussaud's Exhibition 成立於一八〇二年，爲費梭夫人所設，舉凡朝野名流，羅列殆遍，大文豪如沙士比亞亞迭更司費俄蕭百納等，影星卓別林賈克哥根等，坐立俯仰，栩栩如生，他如五強海軍會議等，莫不神情畢肖，名人中，吾國僅一中山先生，貌若中年，不甚醜肖，吾等

往使館謁公使，蒙導觀孫先生倫敦被難時拘禁處，居三樓，斗室鐵欄，光線幽然，想見當時鐵窗風味。

巴黎 世界繁華中心的藝術之邦，建築整齊美備，石像彫刻，隨處可見，充分表現法蘭西唯美之特徵。Etoile 凱旋門，上有六出火，終年不息，即無名英雄墓，遊客多來憑弔，拿破倫所創舊式，以 Avenue Des Champs Elysees 最為宏美，凱旋門為中心，四通八達，汽車往來如串珠，地道車馬縱橫交錯，上下數十級，取費極廉。剛果廣場 Place de la Concorde 有名于思，中央小石塔，週刻埃及文，拿破倫征服埃及時運回者，旁列女神像八，云係代表其八大市府。再過，即亞力山大橋，Pont d'Alexandre 為法王與亞力山大第一會於法京，行此橋奠石禮故名，阿非爾鐵塔，Tour Eiffel 高九百尺，電梯分三級而上，劇場跳舞商店俱全，下視人物似虫蟻，屋宇如石堆。

羅浮博物院，Louvre 世界最大者，為十四世紀之王宮，面積二十萬方尺，陳列彫刻，繪畫，珍寶，器皿，蔚為大觀。繪畫關於宗教者大半，縱橫數丈，人物數十，皆歷代名畫師手筆，畫聖文西 Vinti 傑作微笑，Mona Lisa 亦由政府特派巡警看守於此，大維 Louis David 之來加米萊夫人 Madame Recamier 畫像，為拿破倫時代美人，拿翁慕名，遣使求之，夫人貞潔自持，惜其夫隱居鄉村，至今傳為美談。

廢兵院 Invalides 中，陳列武器甚衆，有關於歐戰之壁畫多幅，繪德兵之野蠻，及輜服上將，軍事計劃等。院之中央，塑拿破倫像，奕奕如生，前有拿破倫陵墓，頂作圓形，四壁彫刻精美，石棺居中，墓近塞納河，Seine 係巴黎繁盛區，蓋依拿翁「余願葬於塞納河畔，常在最愛法國國民中

間，レ之語，而葬此，遺言刊於墓後。

蠟人館，Musee Grevin 觀法國革命史，耶蘇歷史等，種類不一，入其中是真人，是蠟人，常常誤認，因館中塑像，或故塑觀者，而觀者復雜入蠟人中爲戲，以致真偽不辨，其最引人注意者，爲羅蘭夫人革命審判，上坐法官八九人，夫人挺身，侃侃面談之神情，令人肅然起敬。此外係拿破崙荒島絕命故事，小室帳中，拿翁瞑目而臥，旁僅坐一老者，扶椅而哭，燈光暗淡，倍覺淒涼，一世英雄，而今安在！

凡爾賽 Versailles 離巴黎約火車一小時，歐戰和約簽字地，宮中壁畫，關於拿破崙者大半，路身十四卽位於此，其文德武功，皆爲法人所尊崇，故於門首塑像紀念之。宮前噴水池，爲種種形式，聞名世界。每月第一星期日，開放水管，池旁人物彫刻羅列，俯仰坐臥，妍態橫生，池外公園，樹木葱蘢，有小溪，可以泛舟，打漿唱歌，其樂陶陶，尙有大小離宮，小離宮係路易十四皇后所居，室中器物，一如當時，吾國故宮歷代物品，大都流入外邦，存者無幾，殊可慨嘆。

法國每年一度之春季沙龍 Salon 展覽會，舉行於巴黎大宮博物院，集全世界藝術結晶於一堂，出品數以萬計，分繪畫，彫刻，工藝美術等數門。審查員皆名重藝苑鬚髮斑白之老前輩，走馬看花，費一日光陰，尙不能窺其全豹，作品之精，範圍之廣，堪稱世界第一。

日內瓦 爲瑞士一州，風景絕佳，遊人咸趨，遠望白山 Mont Blanc 終年積雪，尤顯奇形，衆山環湖，巒巒疊嶂，湖中光映朝陽，浮鷗上下，城市林園，豪華不俗。有長橋，跨湖南北，入夜燈光倒影，縹若星羅，此湖北瑞南法，瑞士稱日內瓦湖，法國稱萊茂湖，故瑞法平分湖權，湖形如僵

月，水色碧澄可愛。西南廬樓島 J. J. Foussard 廬樓銅像在焉，廬樓生於日內瓦，地向屬法，故法以爲法人，瑞以爲瑞人，聞廬樓難葬於此，法人則取其遺骨，藏諸巴黎國葬院，其受人崇拜也如此。瑞士以鐘表著名，市上觸目皆鐘表店，因往最大之 Maxima 購表，以留紀念，有州立鐘表學校，日內瓦製造之鐘表，須經此校檢驗，始能出售。

柏林 由日內瓦到柏林，往使館辦護照事，各國簽字，以蘇聯手續，最爲煩瑣，費用多而時間長，余等在柏林勾留兩週之久，住康德街，居停老而寡，夫死於歐戰，有二女，能操英法普通語，德人之受中等教育者，大都習外國文字。參觀西門子 Siemensstadt 廠時，其招待工程師某君。能操極流利之英法意俄西班牙數國語言。廠爲德國大工廠之一，工人十一萬五千，所製電機及電器用品，銷行各國，午餐由廠中招待，餐用鹿肉，味頗鮮美，其廚房器具，完全用電，四千人購食，一小時即可煮好。廠中附設工人子弟學校，稍長。即入廠學習，歷代相傳，逐年擴充，竟成城市。因以廠名名其城。

乘火車到波士頓，Posdan 遊無憂宮，Sans Souci 爲普魯士名王 Friedrich 所建，喬皇典麗，園林茂密，宮旁有一磨房，王欲擴充御苑，因磨房有礙，擬購之，磨主不允，乃許其另建新磨房，仍不允，王怒欲毀之，磨主大怒曰，「汝若動一動，即訴汝於柏林法庭！」王喜其法律爲人民所信服，慰之曰：「願汝永爲我好鄰，」至今磨房巍然尙存，德人多樂道之。

歸國時，取道西伯利亞，經波蘭，入俄境，關吏檢查旅客，無微不至，限定每人以三十美金易盧布，去境時，如未用足此數，則無理由宣布沒收，車中飲食惡劣，每日無非臭牛肉，酸菜湯，且

灰沙滿佈，中人欲嘔，幸同車某君。攜有罐頭食品，另購黑麵包佐餐。設備尤極簡陋，無浴室，盥洗僅僅有渾黃之沸水，時當夏季，室中燥悶不堪，閉窗則灰塵飛揚，張目不得，車抵滿洲里，如返故鄉，頓覺遍體輕鬆，精神百倍。

歐人思想，大都基於物質，薄於私情，至親骨肉，一旦數見者，稱為孝友，男女計財產而論，友誼交往，權利義務，界限至明，然其愛國家，重公德，守秩序之精神，殊非吾人可及。歷經各國，從未聞本國人談異國語者，不似吾國一般人，以說洋文為榮也。旅歐雖暫，慨嘆殊多，以上所舉，什一而已。

從小姐姐到主婦

每冊實價

版權所有 · 翻印必究

編著者

惲

伯

琴

出版者

羣

學

書

店

發行所山東路文化坊
門牌部四馬路二七七號

總經售

各

大

書

店

民國三十五年十一月出版

#50

470521

21

97

49