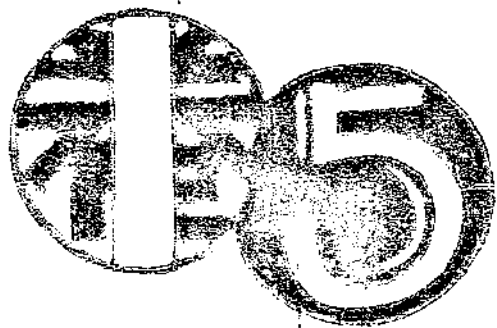

社教通訊

健康教育
討論特輯



江蘇省立俞塘民衆教育館編印

民國二十四年六月出版

期五第卷一第訊通教社

目次

力的培育與力的團聚	鈕長耀講
從我的身體談到民族隱憂與復興	馮國華
民衆健康教育的研究	陸鼎榮
推行民衆健康教育的方策	俞適憊
兒童教育健康第一	楊效春
民族復興與民族健康	陸蓋
關於健康教育方面之建議	金作賓
婦女健康教育雜談	劉平
談中國固有之武化射術	錢配生
普及本區社會教育芻議	許漢冰
健康教育之目標的商榷	潘超玉
健康教育探討	楊靜遠
改進健康教育之管見	王慶鉞
健康教育是民衆教育的前鋒	朱作聲
舉行兒童田徑遊戲比賽後的報告	謝寶馨
俞塘第二屆民衆業餘運動會報告	宗器
年青人的病	心沫
江蘇省各縣民衆教育館普及民衆教育標準工作實施方案	(特載)

輯特論討育教康健

力的培育與力的團聚

鈕長耀講
李宗孟記

有幾分的力量成就幾分的事業

事業的成表現在力的發揮

力的發揮基築在體的健康

事實擺在面上，算它有四萬國民吧，試問在百分比裏佔到有幾多的部份，能負擔起復興民族的艱巨工作？勞心者終日困居愁城，儘量地椎心，絞腦，希冀在生活的十字架底壓榨下，衝冒出來，爭取生活權的享有。勞力者全日沈浸在汗血，橫沭於風雨，忘懷了身體的珍攝，忽略了康健的維繫，蘄求夜晚後明朝，倖免了空飯羅畔的妻泣兒啼。前者形成了慢性自殺，後者大半暴病倒斃。稍稍閣上眼皮，細細想一想吧，社會上充積著是不是：

衰弱！

頹廢！

潦倒！

殘缺！

平素，在生活的壓榨下，既顧不到，同時也不可能來講究生命的延續，康健的保障。一有了病，本身的醫藥費根本丟在旁邊，馬上發生恐慌的，就是依紿在那病者在未病

時生活所得的金錢來生活的那批人們的粥飯問題。病者讓它死吧，生者也難保不病。由病而死，祇隔離了極短的差別，而由生到病，也有瞬息可達的隔離。因此，社會上都為生而忙，為病而忙，為死而忙。在這三忙中間，間或幸有先天的優良遺傳，後者的充足供養，但在為生而忙之後，在生活的戕害下，結果，仍舊為病而忙，為死而忙。能有幾個在三忙之外，有若干的時間來，為國家而忙，為民族而忙？

國家，民族，好比嬰孩，是由人所培育，所創造，所建立。偶然，大家忽略一下就了中途夭造，早歲殞亡。一個小孩死了可以再來一個，一個青年死了可以希望別個，一個老者死了可以移交少壯，但國家不可讓它死，民族不可讓它死。因為我們只可把新國家來創造，把垂危的民族來復興！人可由生到病死，但國家民族只能由生到病，而復生。國家，民族，由人的培育，創造，而建立，而人，

也需要國家民族的保護、栽培，而延續而生存！

所以我們應毅然地認識：

我們祇可為國家民族而病而死！

國家民族不可由我們而病而死！

現在國家在病，民族在病，而國民在病甚至在死。國家和民族的病，因着了國民的病和死。但國民並不是為國家與民族而病而死。

夠得上為國家民族而病而死，並不容易的，至少他要有：

甲，果敢的精神，

乙，堅強的體魄，

丙，犧牲的勇氣，

丁，正確的意識，

現在全國既充滿了衰弱！頹廢！潦倒！殘缺！有幾個能夠得上為國家與民族而病而死？對於社會只有損害，只有破壞。全世界上絕對沒有像我們中國般舉國病死現象充塞的。

我們要國家新生，要民族復興，唯一的祇有使大中華民族的構成員，動員起來，把新生的力加以培育，把復興的力加以團聚！這種力不是有形的槍炮，飛機，戰艦，而是萌發於民族構成員底：果敢精神，堅強體魄犧牲精神與正確意識。意識的表現在精神與勇氣，而意識的基礎在堅強的體魄。一個第三期肺結核病者，他所祈求的是早離人間，早解苦惱。在意識裏絕對不會滲雜到國家民族上面去，就有，也僅是病中呻吟，夢裏嚶語，徒增他的體溫血壓。所以力的培育——堅強體魄的訓練——實在是當今任何連

動的先決問題。再比好說：一個革命集團裏，個個構成員只具備了一張坐了空論的嘴，沒有起而行的精神與勇氣誰敢保證這團革命的革命事業可以成功！

所謂力的培育，是要使我具備夠得上為國家民族而病而死的資格，所謂力的凝聚，是要使我們負擔起為國家民族而病而死的任務。

這裏的「我們」不是指在社會上能佔一席之地享受生活權的人們，是指同一民族一國籍的「我們」，整個大中華民國的國民，都應有這種資格，都應負這種任務，在復興民族的同一目標之下，絕對不允許有一個推諉，迴避！

但要知道，我們之中最多的什麼份子，無疑的，統計報告我們：百分之八十是農民羣衆。這大多數的農民羣衆裏再有百分之幾夠得上資格，負得起任務？雖沒有統計，但事實的表現，足夠使我們寒慄了。

歷史上儘有數十人成天下的事蹟，但歷史不能搬來重演，現在我們的民族復興運動，需要整個的民族的構成員總動員起來在領袖的指揮之下，一致發動。

我們既獻身於民衆教育，對這層認識，絕對不容忽略的民衆的字不識可以逐漸想法，而民衆底堅強體魄的訓練，應當馬上做，不容稍遲。國家的基礎建築在國民身上，眼前國家的基礎在動搖在坍塌，我們對於建築工程，還允許停一下手吧！所以民衆堅強體魄的訓練，要從健康教育下手，因為健康教育，狹義地講要民衆，不生病，不早歲死亡，不中途夭折。廣義地講要能為國家民族而病而死。換句話說，就是要民衆有組織有訓練有團結有準備，可以緩

靖地方促進生產，也可以桿衛國疆効死沙場。因此廣義的健康教育是要國民體魄的健康而促進國家民族的健康，再引申之，我們求民衆體魄的健康是個眼前目標，而促成國家的健康是個根本宗旨。

對於健康教育的應予推行，既有着這樣深遠的意義。決不是慈善式的種幾顆牛痘，送幾瓶痧藥水。或者舉行幾次運動會可以了事的。我們應該從：

一，力的培育
二，力的團聚，二方面做起。現在把想到的概述如下

甲，衛生觀念的喚醒：

- 一，放映衛生電影
- 二，舉行衛生展覽
- 三，發行衛生刊物
- 四，張貼衛生圖畫

乙，衛生習慣的養成：

- 一，辦理表證農戶
- 二，組織衛生新村
- 三，檢查飲水食品
- 四，取締露天坑所

丙，衛生行政的確立：

- 一，充實衛生設備
- 二，舉行醫師考驗
- 三，訂定衛生辦法
- 四，設立公共醫院

二，力的團聚：

甲，團結精神的喚醒：

- 一，儘量減少競技運動
- 二，恢復固有鄉間武術
- 三，舉行集中聯合操演
- 四，指導業餘集合娛樂

乙，集團組織的訓練：

- 一，指導成立體育會社
- 二，實施軍隊編制組織
- 三，教授軍事技術智識
- 四，指導練習戰時生活

丙，戰鬥情緒的激發：

- 一，灌輸復興民族意識
- 二，培養擁護領袖心理
- 三，按時指導實地射擊
- 四，厲行守望自治制度

總之，力的培育是偏於狹義的健康教育，而力的團結是以廣義的健康教育為主，這二者儘可自小做起及於大，自近做起而及於遠。分別其緩急，深淺，厲電風行做起來敢相信，文字生計二項教育的實施，或可得到不少的助力

現今吾國當着了非常的危難時期，時間上已不允許我們按部就班在做。復興民族的呼聲，由上而下，已漸成事實；我們對於民間力的培育與力的團聚，應由下而上，促其實現，和政府相呼應，相聯繫，由我們做起來補政府力量所不及，由民衆做起救時勢的危急！

從我的身體說到民族隱憂與民族復興

馮國華

我的身體是不算壞的，十年來未與醫生藥罐做朋友，雖不是龍馬精神，金剛不壞身，但有時身體雖一時不爽，不到一二日即可復原，前年保險的時候，經醫生詳細的診斷，——體重，身長，血壓，肺力，小便等，——我保三十年，預備活了六十歲也夠了，誰知醫生說照你這樣體格保到七十歲也無妨，我對他說恐怕要老朽罷！乃相與一笑。我平時覺得腳輕手健，來去自由，精神飽滿，雖在萬分逆境的時候，尚能應付裕如精神不倦，故看到有病之人或精神不振的人，總覺有些討厭，尤其朋友來時一開口說病長，病短，更使我不願聽，所以我同身體不健康的朋友碰頭，總勸他保重身體，並說：「留得青山在，那怕沒柴燒」，「健康之精神，寓於健康之身體，世間一切事業，均寓於健康之精神中」等語。

我的身體固自信不壞，但自念尚在少壯時期，如果再過三十年，能否如現在的一樣好，是疑問？上次到鎮江去朋友們看見了，說成更發胖了，我心裏更害怕。而我現在看到六十以上的先生們的體魄，和做事精神，更使我豔羨不止。如從前的袁觀瀾先生臨死的那一年，還是逢星期日一天到晚的開會，做主席，毫無倦容；記得民國十七年，他老先生已是六十以上的人，猶能一大朝同我冒雪參觀曉莊師範，從南京到上海，在三等車裏早上同我吃了大餅油條，手裏拿了書本，一刻不停的看到上海，試問少年人有幾個能這樣呢？吾雖不後人，但亦自愧不如。記得在民國

十九年八月罷，同黃任之先生等，到橋頭鎮參觀冷禦秋先生辦的蠶桑學校，黃先生亦是五十歲以上的人，爬山越嶺，體健車輕；今年夏天至徐公橋開會，熱度在百度以上；客多車少，我們一行江間漁會慶棠諸先生由黃任老領導由徐公橋步行至安亭車站，雖汗涔涔下，而任老精神矍鑠，步履甚健，吾們青年人，尾隨其後，倒覺有些吃力。再有鈕惕生先生，已六十六歲的人了，而龍行虎步，望之如四十許人，黎明即起，一直開會討論俞塘教育與革事宜到晚上十時，仍侃侃而談，無倦態，吾們青年人坐得倒有些不耐，不是腰酸，便是臂部痛哩！

最近報載吳稚暉先生同了行營蕭秘書等到貴州大塘訪苗民時，蕭秘書有這麼一段記載：「我們由花閣姥走到大塘，再由大塘走到把火寨，由把火寨再向花閣姥走回，路程雖然不遠，但爬山過坳的路很多，平路很少，而吳先生以年逾古稀的人，既不坐轎，又不肯騎馬，甚至上山的時候，我們幾次送手杖給他，都被他婉拒了！他總是以左手提着那件較短的豬土色的舊長衫，以右手拿着那頂不新不舊的博士帽，帶着滿面的笑容和額上的幾粒汗珠，在我們最前不快不慢的走！起初我們在花閣姥要請他坐轎。他說：「由這裏到那邊不過八里路，我一天好走八十里路。不要轎子！」他們上了年紀的老年人，精神身體這樣好，回頭看看現在的青年人是怎樣呢？據一般人的統計，現今三十左右學校出身的青年人，身體羸弱者十之八九，戴眼鏡

者日益增多，肺病夭折，面黃肌瘦者觸目皆是，學校提倡體育，衛生，而病象反如是之普遍，袁黃鈕吳等老先生都是科第中人，(舉人)而體魄之健康反如是，此中頗耐人尋味。因此我常同人家說：『現在五十以上的人，身體康健的多，三十左右的人，康健的少』。

每與朋友談話，總談到某也傷風，某也咳嗽，某也頭痛，某也腰酸，某也失眠，某也瘧疾，某也牙病，某也胃病，某也要吃魚肝油，某也要買拍勒託，我聽見了總是苦笑。

去年報載：『今年武漢大學招收新生，共有六百一十七人，望着這六百多青年人，差不多盡是看見些佝胸，駝背，和貧血的臉子，形銷骨立，弱不禁風，要找幾個挺胸，緊頸，邁步如飛的健兒，簡直是鳳毛麟角』。

再最近教育部發表全國專科以上學生體格檢驗，其結果如後：

全國受檢人數 二〇九七七人
無病狀者 一三四二四人

△平均體格▽

- (一) 身長 一四八至一七三公分
 - (二) 體重 四〇、二至六〇八公斤
 - (三) 肺量 二四五〇至三七〇〇立方公分
 - (四) 胸圍 六三至八九公分
 - (五) 握力 二四・三至六八公斤
 - (六) 盈虛差 二至九公分
- 有病狀者 七五五三人

△病類▽

- (一) 眼病 二一九六人
- (二) 齒病 一六四四人
- (三) 喉病 九八二人
- (四) 皮膚病 六八〇人
- (五) 脊灣病 四二八人
- (六) 肺病 二九四人
- (七) 痔病 二五九人
- (八) 心病 二二四人
- (九) 色盲 五〇人
- (十) 傳染病 四二人
- (十一) 脫腸 三八人
- (十二) 其他 七一六人

中國青年的體格呈這種情形態，所以在世界各國人死亡率之比較表上，中國自然要有首席的資格，獨佔鰲頭。

印度	每千人	中死	三〇・〇人
中國	每千人	中死	三〇・〇人
日	每千人	中死	一九・八人
法	每千人	中死	一六・五人
美	每千人	中死	一二・一人
德	每千人	中死	一二・〇人
英	每千人	中死	一一・七人
澳	每千人	中死	九・四五人

據醫學博士張楚珩先生在滬郊農村協進會成立大會時演說：『中國人的平均年齡只二十八歲，外國人的平均年

齡五十歲；產婦死亡率外國平均佔千分之二，中國佔千分之十五；嬰孩死亡率外國平均佔千分之五十，中國平均佔千分之二百；肺病外國死亡佔萬分之七十，中國死亡佔萬分之三百七十五到四百，普通生病者外國佔百分之一到二，中國則佔百分之五。高橋地方總計腹中有回蟲者佔百分之七十，有其他蟲者佔百分之七十，有其他蟲者佔百分之二十五。『從這許多統計上，可以知道：

一，一歲到三十歲為消費年齡，三十歲以上為生產年齡；每人每年最低限度的生活消費（只有衣食等）假定為五十元，三十年共計一千五百元，（其他各費均不在內）以全國四萬萬人計算，其數不是大得太驚人了嗎？只有消費年齡，沒有生產年齡，國家是永遠不能抬頭的，美國過去的平均年齡，只三十歲，但因逐年努力，據一三三四年報告，平均年齡已增到五十歲，換句話說，增加了二十年的生產年齡，影響於國民經濟是很大的，中國四萬萬人每人三十歲，共計一百二十萬萬歲，他國二萬萬人，每人五十歲，共計一百萬萬歲，那末吾國雖有四萬萬人，實際二萬萬人差不多。其中再有最重要的道理，吾們的一百二十萬萬歲，都是消費年齡，人家的一百萬萬歲中有四十萬萬歲是生產年齡。可以歸根結底，四萬萬人不如二萬萬人的有用處，可嘆，不可嘆！

二，一人生病，非但自己生產力減低，甚至於不能生產，即其父母妻子親戚朋友，亦因病人而直接間接

有許多經濟損失；還有一將慢性病，普通人都不太注意，如一牙齒有病，看來像是很小，但因了一根神經絲之牽深，竟能影響整個身體，減少生產效率。這種種損失，都是辦法可以計算的；物質上因了疾病死亡固然有許多損失，而精神上所受的痛苦，社會上種種罪惡，也因之增加。

中國是有名的東亞病夫，生產年齡又這樣的短，那末縱然是地大物博，何能國富民強呢？

我們看到這種情形，不禁為吾民族擔了極大的心事，『要強國，必先強種』。『有一分精神，才有一分事業』，把復興民族的希望，寄託在充滿病態的青年身上，我們實在覺得有些悲哀。外人嘲笑吾們的民族，只有五分鐘的熱度，從生理學的立場看來，似乎也不是不合邏輯的。

日本自從明治維新以後。凡百革新，不但物質文明突飛猛進，就東洋矮子，變成長子，日本人的體格個個健康，日本人的精神，個個飽滿，再看吾們在上海看到的日耳曼或其他民族的各國人士，他們都有健康結實的精神和軀幹，走起路來挺胸凸肚，辦起事來認真真，所以歐美各國（日本亦然）儘多老當益壯的政治家，而吾國則多半生不熟，少年老成的腐化官僚。

前天鈕惕生先生曾很沉痛的對吾說：『吾人做事，要有決心，要有拚命的精神，要有勞動的身手。拚命的結果為「血」，勞動的結果是「汗」，凡人能做，能拚，能有決死精神者必成功，現在世界戰術進步，拚命的精神亦進步，戰爭是最拚命的了，但陸軍之拚命精神，不如海軍的拚命

精神，海軍的拚命精神，不如空軍的拚命精神，故決戰之勝敗，在於空軍，吾國欲與世界各國相頡頏，非着重空軍，發揮拚命精神不可，德人最能拚命，雖為歐戰戰敗國，受凡爾塞條約重重束縛，但年來仍本其日耳曼民族之拚命精神，積極備戰，自希特勒宣言留戰後，全世界驚駭，吾國欲參加國際競爭，自當培養拚命精神不可，欲培養拚命精神，當然先要鍛鍊體魄，強健身體。現在蔣先生提倡的勞動服務，就是要希望大家養成健全的體魄，能刻苦耐勞，為社會國家服務。所以俞塘教育目標的第一個字，就是「強」字。

從這一段談話之中，我們已深深的認識健康教育之重

民衆健康教育的研究

陸鼎榮

一 引言

在外侮頻至，國難日亟的我們中國，自然更需要民衆健康教育，以充實民族實力，改善民族本質，而為民族中興運動的發展。但所謂民衆健康教育，其主旨：當在訓練民衆如何獲得健康；含有「生長」的意義，是積極的，決不是設一個施藥處，辦一次種痘，特約醫師，為民衆義務診療等等可以盡其能事。現在很有人，對於民衆健康教育，把教育忽略，和健康設施相混，其結果之失敗，當在意中。我們深想，民衆健康教育，在相當努力之下，非特使民

要。同時又想到「革命尚未成功，同志仍須努力」二句話，向前看看上年紀的人中，雖有各老將黃忠的精神，可是他活了六十餘歲，決不能反老還童，再活如許年紀，向後看看未成年的少年人則血氣未定，體力未充，學養未足，未能操刀而使割，從自傷以傷民，所以也談不到什麼什麼！現在負責最重的，自然是三十歲以上的人，然而如高才碩學全國數一數二的語音學專家劉半農先生，年只四十餘而一病身亡，黨國重望汪精衛胡漢民先生，一則常患糖尿病，一則常怕血壓高，此非國家之不幸，民族之隱憂嗎？所以要打起精神來做事，撻起鉄肩來擔道義，要富強國，要復興民族，非得求全體國民個個有健康結實的身體不可。

衆們能注意到消極的救護，還能知道健康的利益；得到解決物質和精神生活問題的智能。否則，便不能認為民衆健康教育的成功。

民衆健康教育於今日，已引起了大多數人的注意，這是多麼可以欣幸的一件事。然究應如何地迎頭上去，以完成其使命，則尙待我們去摸索研究。

二 民衆健康教育的目標

目標是實施的途徑，是努力的鵠的。民衆健康教育的目標，我們假使根據民衆實際狀況來釐訂，那至低應該要不

出左列兩個範圍：

- 一，增進民衆健康智能；
- 二，培養民衆健康習慣。

爲了民衆之所以不能健康，一大半由於健康智能之缺乏。如：聽天由命，迷信鬼神，不注意清潔，不知疾病預防，以及早婚晚婚等，很足以使人從健康大道，走到疾病路上，或枉死城中。但如只知而不行，則其結果，仍等於不知。故於增進健康智能之後，應即繼以健康習慣之培養，所獲得之健康智能，即應用於日常生活之中，而發生相當效率。

然所設健康智能與健康習慣，其包含很大，我們應再就生活需要，及民衆經濟能力，分析成若干具體條目，爲民衆健康教育最低目標如：

- 一，健康智能方面，至少應該使民衆們：
 - 一，知道整潘之重要；
 - 二，有衛生常識；
 - 三，有預各種防傳染病之能力；
 - 四，相信運動並喜歡運動；
 - 五，有一種自娛娛人之技能；
 - 六，了解各項疾病之淺顯病理；
 - 七，有通常急救之知識與技術，及能使用普通消毒法。
- 二，健康習慣方面，至少應該使民衆們：
 - (一)屬於個人的：
 - 一，每天准時大便一次；
 - 二，常常洗澡；

- 三，飯前和大小便後能洗手；
- 四，休閒時候必到戶外行走或運動一刻兒；
- 五，每天睡足八小時；
- 六，不隨便探訪有傳染病的人；
- 七，有了疾病，就請醫診治；
- 八，衣服常換；
- 九，不留指甲；
- 十，戒絕不良嗜好；
- 十一，知道注射預防針。

二，屬於家庭的：

- 一，屋子天天打掃；
 - 二，屋子中的東西放置整齊；
 - 三，病人的排泄和用物，能把他消毒；
 - 四，對於傳染疾病的動物或蟲子應盡力撲除；
 - 五，不把難食給小孩子多吃；
 - 六，家庭中不作不正當娛樂；
 - 七，子女婚期不過早或過遲；
 - 八，棺槨不停在家裏；
- 三，屬於公共的：
- 一，不在河中洗馬桶；
 - 二，不隨地大小便；
 - 三，不隨地吐痰；
 - 四，不任意拋棄死畜；
 - 五，不隨地拋棄垃圾；
 - 六，不露天停棺槨；
 - 七，有了傳染病就通知隣居；

八，盡力撲滅有害公共衞生的傳染物。

三 民衆健康教育的實施

因爲民衆健康教育的障礙是：

一，民衆生活低下。民衆生活低下，很足以影響民衆健康。衣不暖，食不飽，就不得不因陋就簡以求苟安，有何餘力，並顧到衞生，健康。

二，迷信觀念的根深蒂固。死一隻狗，一定要拖棄河裏任其蟲蛆遍體的浮東浮西，如其掩埋土中，以爲就有狗鬼出現。故當時即也感覺到死狗拋河裏，要影響河水清潔問題，但終以迷信觀念的籠罩，不敢有所異議。

三，自私。自私也是一般民衆的普遍心理。一大桶污水傾入河中，以爲有潮水可以流去，垃圾只要不堆著自己門口，任憑怎樣臭氣四溢，好像毫不相關。

四，智識幼稚。健康是人人所願意的但見危險不知趨避，遇疾病媒介，不知防備，實在爲了智識幼稚，認不得危險，識不得疾病媒介。

所以我們要實施民衆健康教育，一方面應注意民衆生計教育，以提高民衆生活，民衆語文教育，以增進民衆智識；民衆公民教育，以培養民衆公民道德。一方面並致力於民衆健康教育，以收相輔之效。

至於民衆健康教育之究應如何實施？依我個人意見，有左列各點：

一，民衆健康調查，是民衆健康教育的出發。

二，增進健康智能，是民衆教故的基礎，培養健康習慣，是民衆健康教育的歸宿。故實施民衆健康教育，應根據民衆健康調查，由增進健康智能到培養健康習慣。

三，健康智能，應從民衆實際生活中增進，並應多用比較的表證的方式，以堅其信仰。

四，健康習慣要簡而易行，要合乎民衆經濟，在相當健康智能增進之下，應即繼以相當健康習慣之培養。

五，要確定中心，分期推進。希望不能過奢，求效不能過速。儘可從局部的一點一滴做起。

六，施藥處，巡迴治療等健康設施，不是健康教育事業。但也不妨利用之，作爲深入民間，接近民衆的一條捷徑。

七，健康教育，很容易與健康設施相混，而事實上，這兩者確也有密切關係，於健康教育積極推行之下健康設施，也是少不了的。故實施民衆健康教育，最好與地方自治機關合作，由地方自治機關，擔任健康設施，由民教中心機關擔任教育工作。

八，爲求事業推行便利儘可從已組織民衆入手，（如民校學生，改進會會員，民校畢業同學會會員等）並推及一般民衆。

四 實施民衆健康教育的兩大問題

一，要否借重行政力量。現在很有人主張實施民衆健康

教育，應借重行政力量。如取締露天坑廁，禁止出賣腐臭食品，清潔街道等，這不是講說幾句，勸導兩聲，人民就能照樣去做，假使由警察嚴勵督促強制執行，人民沒有不低從，不錯！行政力量，有好多地方，好像比教育力量大得多。不過事實告訴我們，有時也許不能，如我們理想的圓滿。如五年前我們松江，曾由公安局禁止在市河中洗馬桶，結果幾乎鬧成風潮，還是由公安局自動取消了這個禁令，蓋民衆們根本不知道在市河中洗馬桶，會發生怎樣危險，驟然加以取締，必致誤會，怨聲載道。且行政力量是被動的，一時的，及不若教育力量的建設在精神上面，而成效久。故我們實施民衆健康教育，固需要行政力量以輔助進行，却不能就靠著行政力量以推進民衆健康教育。行政力量應在教育之後，先教育而後以行政力量，則所借重之行政力量，必為民衆了解同情，而出乎自動要求，非特不阻礙行政，更能協助行政以生出較大力量。

二，勞作能否代替運動。運動是一種大肌肉的活動，頗與勞作相似，故很有人以為一般民衆，整天在勞作，可以不必並從事運動。實則勞作是以生產為目的，而運動含有教育的作用，為機體充分平均發育之訓練。勞作所影響於身體之鍛鍊係局部的，畸形的，或不是機體所必要的。運動不僅平均發展身體各部，並可適應身體發育上之需要，予以相當發展。故我們從運動理論上來研究，勞作實不能代替運動。不過從國民經濟上來說，在這樣貧窮國家，要普及窮人所需要的運動，當非消費化的貴族化的外國式運動可能深入民間，不妨提倡運動生產化以普及民衆運動。

五 一個民衆健康教育的實例

松江民衆教育館於最近正在從事一個家庭整潔運動的試驗，為民衆健康教育的活動。其成效如何？現在還是在積極推進中，當然不能說。不過這個運動的試驗，我們却抱定下數三個原則：一，從健康教育智能到健康習慣。二，從已組織民衆到其他民衆。三，確定一個中心，從局的，一點一滴做起。將實施方案報告如左：

- 一，家庭整潔最低標準：
 - 一，能設置痰盂，不隨地吐痰；
 - 二，應用物件，不隨便堆置；
 - 三，地上與壁角，沒有顯見垃圾；
 - 四，桌椅用具，常揩拭清楚，無塵埃醜態。
- 二，三個出發點：
 - 一，從民衆學校學生家庭出發；
 - 二，從流動教學班學生家庭出發；
 - 三，從婦女協進會會員家庭出發；
- 三，實施步驟：
 - 一，第一期——自四月十五日至五月十二日——
 - 甲，於民校紀念周或婦女協進會會員，流動教學等時，由各主持人輪流舉行下列各項演講：
 - 一，為什麼要舉行家庭整潔運動。
 - 二，整潔有什麼好處？
 - 三，我們應以任作則作家庭整潔之先鋒。
 - 乙，舉行家庭整潔指導展覽會。其原則是：
 - 一，要盡量表現出家庭整潔的好處。

- 二，要多指示家庭整潔的方式。
- 三，要適合本地的環境，民衆經濟能力：
 - 二，第二期——自五月十三日至六月十二日——
 - 甲，舉行家庭大掃除。由本館派員分往指導檢閱
 - 乙，指着民校，流動教學班等學生，婦女協進會會員，分段舉行家庭整潔相互參觀。
 - 丙，指導民校，流動教學班等學生，婦女協進會會員，分別招待親戚隣居，舉行交誼會，參觀各本人家庭整潔，並予以講述。
 - 丁，指導民校流動教學班等學生，婦女協進會會員，設法聯合本人家庭所在地男女青年，從事一里或一街之家庭整潔運動。

推行民衆健康教育之方案

俞適僊

一 導 言

民衆健康教育在整個民衆教育中是重要的部門。健康是和人們生命開始以俱來，生命延續，健康是隨着生命伴着以生。人們生活開始，即有教育，而教育最大使命是如何使民衆繼續合理的生存。在這個含義裏面，他最大的目的，是促進民族健康而使民族生命延長，在整個國運會基礎上，它是一塊堅硬的磐石。

在這國難日亟，民族中興運動發展的現在，我們假使要抗敵禦侮，守土自衛，使民族中興運動得着健全的發展，民族中興精神光輝起來，最要緊的事業就是要充實民族實力和改善民族本質。因爲民族實力是抗敵禦侮的營壘，民族中興的武器，民族本質是抗敵禦侮的槍彈，民族中興

- 四，其 他
 - 一，指導民校流動教學等學生，婦女協進會會員舉行相互參觀，或隣居親戚交誼會時，本館得酌量補助其茶點費用，以增興趣。
 - 二，工作努力，成績特優者，除由本館代爲邀請本縣黨政機關主管人員前往參觀，以資鼓勵，並由館特約爲整潔模範家庭。整潔模範家庭辦法另訂。

的動力。民族實力和民族本質的充實和健全，是要注意民族健康。

所謂民族健康是個人健康的總合，由個人健康生活的總合而成集團的民族健康。其涵義可從質和量兩方面來觀察，在量的方面是要注重衛生，藉着預防醫學和公共衛生效能，以防人口減退，助長人口增殘，使民族力量膨大擴張擠於世界民族平等地位；在質的方面，是改善民族本質，鍛鍊民族精神及剷除危害國民的毒害。改善民族本質是民族健康的基本工作，根據優生的法規，淘汰身心的低能者，而保持優良種子，使民族質地優秀而健能。其次有了優秀民族本質，應該加以嚴格訓練，強壯民族體格，充實民族實力，使民族精神發揚光大。

誰都要生命，即是誰都要健康。民衆對於健康是需要，可是在健康時不想維持健康，在不健康時感覺需要健康。這樣，在健康會前途上已堆積了一團障礙！在健康教育意義上，不但要治療疾病，而更重要的是保持健康，要保持健康，只有鍛鍊體格，尤其在道德，情感，態度，行為，辨別力和覺悟力種種方面培養其健康的正當狀態。

從健康教育論及民生主義的民衆教育，他在這上面可以使民衆增加生產力，健康教育在民族主義的意義上可以養成民族的戰士！在民權主義的意義上，可以堅強民族的組織。所以健康教育的本質，含有嚴重的重要性，一為消極的治療，一為積極的鍛鍊，治療和鍛鍊是健康教育努力的動向。

歐洲古代希臘提倡體育，斯巴達的尚武精神，日本的武士道，近而至於德意志蘇聯以及意大利復注意國民武力訓練，遂注意國民健康及體育普及，以致造成民族無限光榮的歷史。第二次世界大戰醞釀的聲中，從事於健康教育的同志，對於健康教育今後的認識和覺醒，應以健康教育為民族鬥爭的基礎。為其最大的鵠的。戰爭的效能，要根據民族的健康。健康教育，所有一切的實施，都是延續民族生存，工具。

健康教育似應從這幾方面去着想，它的含義已經超過了本身狹義的行爲，而是充實了時代性，它已站在時代的前面把它認為復興民族基礎工作。社教同仁，在這樣一個救訓之下，民教工作程途中，應把健康教育的工作和其他教育，認為同一的重要。在教育本身的事業上發生教育作用，這才是教育的效果，這才是我們所需要的教育。

作者不揣鄙陋，對於健康教育的實施，爰擬芻見，聊供參考：

二 目 標

1. 使民衆機體有平均發育的機會。
2. 使民衆死亡率減少，以增進其生活力。
3. 使民衆鍊鍊體力，以增加其生產力。
4. 使民衆養成以運動及遊戲為娛樂習慣，代替休閒生活。
5. 訓練民衆隨機運用身體，以適應環境能力。
6. 培養民衆合作團結禦禍精神，使民衆，兵即是民，民即是兵。
7. 養成民衆俠義，勇敢，刻苦，耐勞的風尚，以發揚民精神。

三 實施原則

1. 黨政軍警政聯合；
2. 以最經濟的金錢辦理有效果的健康事業；
3. 單獨舉辦事項以每縣為單位，聯合舉辦事項，以全區為整體；
4. 利用保甲編制，實行強迫制。

四 成立健全的健康組織

欲求事業奏效，非集中力量不可，即非有健全組織不可。民教事業範圍，如果僅以每所民教機關推行民教事業，力量究屬有限，效果亦自不宏，必須合力推行，方着成

效。社會所有機關泰半負有促進社會事業及改進社會之責。一縣教育行政機關和民教機關應向社會上所有性質近似的機關或團體，儘量聯絡，合力推行，實施健康教育，其責自當不能旁貸。

組織健康教育推進委員會為健康教育集中力量之組織。

(一)組織之內容與任務：

一，各縣教育局會合縣黨部縣政府軍警機關以及公立醫院組織全縣健康教育推進委員會負責設計監督指導事宜。

二，健委會附設於教育局或縣黨部內，由黨部委員或教育局長兼委員長，主持一切會務。

三，健委會分總務，調查，研究，診療，訓練，五部，各設主任一人，依事務繁簡，決定幹事人數，主任和幹事於參加組織機關中遴選民衆教育，醫藥及體育上有學術經驗專門人才充任，均為義務職。

(二)各部所負的任務：

一，總務分文書，監督，會計事項，由委員長兼任。

二，調查事務為辦理全縣民衆生命統計，民間風俗習慣，民間體育，巡迴宣傳，以及其他有關係事項。

三，研究事項除根據各種調查結果外，並注意偶發事件，設為問題，從事研究之，解決之，着手於事實上的設計，預防，宣傳，各種有效實施方法；

四，診療事項為辦理一切民衆疾病預防，疾病治療，

和急救以及身體檢查事項；

五，訓練事務為辦理全縣民衆健康智識灌輸及民衆身體鍛鍊事項。

(三)組織健委會分辦事處：

一，縣立民教機關所在地，應根據一地方行政區為實施健康教育單位區域，由民教機關聯合區內黨部區公所保衛團公安局，鄉村經濟組織機關小學校等組織健委會分辦事處。接受縣健委會所飭辦事項：

二，辦事處內應設有簡單診療室和醫藥設備，經費由民教機關事業費項下支出，及各參加機關酌量撥給。

三，各辦事處除在職員中指定一人為護士外，應共同聘請國術體育軍事指導員負輪流指導之責，或於就近區域中保衛團公安局內特約指導人員任指導之責。

(四)健委會經費應由縣黨部教育局縣政府公立醫院籌措，每縣應依照經濟情形及需要規度酌定，一縣如無公立醫院設立，由會撥常費三分之一補助私立醫院費用使其負診療之責，但受補助醫院亦應負三分之二義務職。

(五)各部份有關係的事務容另定。

五 實施方法論

根據上面所擬訂辦法中各部所有的任務加以具體的研究：

一、屬於總務方面會：

總務中之監督事項，由委員長親自兼任，或會合各人員聯合分向各辦事處舉行查詢工作並指導進行事項。

二、屬於調查方面會。

(一)生命調查為實施健康教育的基本工作，每縣每年對於調查及統計工作應舉辦一次，藉此可以明瞭全縣民衆健康狀況，並可和其他縣分比較，所以是很要緊的工作，調查內容擬分為：

一，嬰兒死亡；二，意外死亡；三，人口統計；四，婚嫁統計；五，生產統計；六，疾病統計；七，死亡統計；八，休閒生活；九，鄉土遊戲；十，民間活動等。

(二)調查方法由健委會總會製成各種表格，送各民教機關會同區公所將表格分發各區保甲長限期調查完竣，彙送辦事處作初步之統計，再送總會研究，將研究之結果，公布於縣之機關報，作為健康情報。一由保長分給各民衆閱讀，凡民衆不識字者，由民教機關人員作為教材或小學衛生教材，然後使各個學生在每個家庭或相識鄰戶作傳習的工作。一由調查和訓練兩部作宣傳的資料及各縣交互參考。

(三)從健康的意義上觀察民間風俗，它足以防害健康上的種種迷信觀念，不勝枚舉。它潛伏在民衆會腦海裏已是根深蒂固，實是推行健康教育一大妨礙，所以要有詳細的調查，從每一件事實會當中

，製成簡短會標語或圖畫分發民衆，作為宣傳資料，關於此項調查方式：

一，各區分辦事處就所有區域內風俗，習慣，歌謠，謎語，盡所知作書面的報告。

二，口頭調查，或從書籍記載中找尋材料。

(四)中國鄉村有歷史性的民間體育，在日常生活行動中發現出很多，關於健康上有益的行爲，如能將此種「健康行爲」做民衆本位健康的訓練，既不化若大金錢，又不浪費時間，且可收無窮效果。此種健康上的行爲，我們稱之為「中國民間的本位體育」。或稱之為「中國民間體育技術」。我們既有這樣的體育潛藏在民間，應當從事調查，加以研究，再用科學的方法使之合理化，從事訓練，成為有系統的體育技術。

二、屬於研究方面的：

(一)健康教育的研究是包含健康教育的理論和方法的整體。研究事項，即是健康教育的細包，所以在實施前後均須從事研究，在實施前為初步之着手，實施後為健康上繼續不斷的改進。所以負有研究責任的是整個從事於健康教育人員全體。

(二)研究健康教育，應根據民衆鄉村經濟背景，日常生活習慣，民衆心理，教育程度，以及民衆衛生上的行爲等事項，為研究注意點。

(三)研究事項：

一，如何做健康調查，宣傳，訪問，巡迴治療以及預防工作？

- 二，如何提倡個人，家庭和公共衛生？
 - 三，如何提倡合於民衆購買力的藥劑？
 - 四，如何發明以中藥代西藥？
 - 五，如何提倡優生？
 - 六，如何指導母教？
 - 七，如何選擇民衆訓練健康材料？
 - 八，如何提倡中國本位的健康術？
 - 九，如何在健康需要上從事於組織民衆，以爲國防上之備軍？
 - 十，如何改善村容鄉容野容，使民衆生活環境，以及身心上之美滿與快感？
- (四) 以上不過是榮華的大者，其他關於研究方面的事項很多，如果以偶發事項或有區域性的疾病發生，均爲研究的對象。
- (五) 研究結果，應特約各縣報紙發行副刊，或藉某項有關係的刊物發表，如有特殊價值，合於事實上需要的，即從事實驗，以便增強民衆健康力。
- (六) 宣傳事項除舉行大規模外，各部實施工作時，隨時注意宣傳工作，宣傳原則要技術，簡單，淺易，經濟，實用，便利和時代化。
- 四，屬於診療方面：
- (一) 辦理診療的中心機關：
- 一，私立醫院附設民衆診療部。
 - 二，特設——民衆醫院。
 - 三，特約——私立醫院或可靠的國醫。
 - 四，社教機關附設民衆診療室。

- (二) 對於疾病的預防工作：
- 一，疾病的預防：
白喉，天花，霍亂痢疾，傷寒，破傷風，狂犬病等。
 - 二，一般的預防：
飲料檢查，清潔街道，取締露天糞坑，改良公廁，舉行大掃除，飲食店鋪指導，和病者隔離，消毒病人排泄物，水煮沸，舊式接生婆取締，野犬取締，禁止私生亂拋，滅蠅等。
 - 三，拒毒預防：
經保甲長查出民衆有犯煙毒，酒毒，梅毒的病症，應隨即報告健教委會分辦事處轉送總會診療部或醫院治療。
 - 四，急性預防：
凡一鄉村家庭團體中，如有患急性傳染，經保甲長查悉登記後一由會送醫院診治患者，一由會分發預防藥劑。
- (三) 疾病治療的方法和步驟——應由調查部製訂疾病報告書，此項報告書作用：一，防止民衆有疾病不加醫治；二，可以消弭民衆迷信觀念；三，可以使民衆走入正常的却病路上。此項報告書由會送分辦事處轉發各保長，每保或每甲各戶，如在一月中有疾病發生等事項，即行報告保甲長，迅速報告分辦事處，得知此項報告書後，迅即派護士前往醫治，如有重大病症，由分辦事處給予證

明書，轉送總會診療部或特約醫所醫治，病者得免半價優待。

(四)民衆體格檢查，分一般和特殊兩種：前者和舉行各種健康調查時舉行或分期舉行，特殊檢查隨時可以舉行，此項工作可作預防和治療上的準備。

五，屬於訓練方面的：

訓練是健康教育重要工作。固然此種健教組織部份工作隨處可以發生健教作用，可是訓練又爲健教集中鍛鍊手段，所有民衆保健應有智能，都在訓練中求得，如果丟掉訓練，就失掉了健教宗旨。診療是疾病治療工作，訓練則是治本的方法。所以在健教着手工作上，也離不開訓練，最終目的是從教育上下功夫，使民衆身心上達到健康的途徑。成爲社會生產的幹員，民族的戰士。

(一)一般的訓練：

一，將區內中西醫組織「醫生聯合研究會」，由健委會敦請民教專家醫藥專家，以演講和討論爲研究，方式，其目的：

(一)使中西醫能運用西醫簡單的藥理和方法，使西醫能運用中醫簡單的藥理和方法，達到民間醫藥上的普及。

(二)使中西醫養成爲社會服務的心理。

(三)養成中西醫在診療上的道德。

二，挑選各民教機關工作人員作護士的訓練——設立「護士訓練班」。

集中各處民教機關所挑選人員在總會訓練其

醫藥上必需明瞭的智識和技能。

(二)民衆健康上的訓練：

一，訓練的目標：

有整潔的習慣；戒除有損害的嗜好；有體育運動的興趣；有防空常識並能信任醫藥；知道傳染病的危險；能使用最普通醫藥品，知道消毒的方法；知道衣食住性慾，生育，衛生，大概；簡單的生理衛生，——軍事——學科和術科的智識。

二，先組織後訓練爲原則。

三，分組訓練和集中訓練爲方式。

四，組織分子的來源：

一，鄉村經濟組織——合作社社員；

二，小學校學生；

三，民校學生；

四，鄉村小學教師；

五，各區分部黨員及預備黨員；

六，進步的鄉村農民和婦女。

五，組織：

一，各種體育本位上的組織：(初步組織)

一，國術團；

二，籃球隊；

三，足球隊；(成人隊由體育人員指導；小足球隊由進步的學生指導)。

四，乒乓隊；

五，健身操隊；

六，其他。

二，進步的組織：（第二期組織）

一，青年團；

二，兒童團；

三，女子青年團

四，社會童子軍

——軍事訓練

三，再進步的組織：（第三期組織）健康教育

最後的目的。

一，自衛團或民團；

二，敢死隊；

三，救護隊；（婦女）

四，後備軍隊。

六，由第二期組織到第三切組織份子的共同原素

一，要有野蠻的體格，文明的精神；

二，要有堅強的民族意義；

三，要能遵守紀律，服從命令；

四，要有果敢，剛毅，堅決，耐苦的心志；

五，要有人生必備的智識和技能。

七，訓練民衆體格必須的設備：

一，國術用品——刀，槍，棍，矛，劍等。

二，運動器械——槓，鞦韆，滑梯，大小石

担等。

三，運動場——利用鄉村固有的打穀場，廟

宇，山坡，草坪，河溪，森林以及民教

機關固有的體育場。

八，訓練教材：

一，國術（角力，舉重，刀，槍，劍，棍等）

二，健身操，遊戲，藥球，籃球，鉛球；

三，打靶，教育槍，手榴彈，軍事常識（防

空等）；

四，器械，單杠，雙杠，木馬，跳箱，吊繩

，天梯等；

五，游泳，攀登，跑馬等；

六，以勞作代運動的理論與實際。

七，醫藥，常識，看護術，急救術；

八，唱歌，地歌，民歌，運動歌，軍歌，進

行曲等；

九，其他

九，訓練時間：

一，鄉間農民待農隙時舉行；

二，民校學生列爲正課

三，其他以不妨礙其本身職務爲原則；

四，凡民衆從初期訓練起直至第三期爲止，

在每期結束時，得停止若干時候，仍須

繼續受訓，直至完成時爲止。

十，怎樣謀普及訓練？

利用保甲組織和抽查方法——凡加入訓練民

衆，均經保甲長登記報會，由會規定每一年

中按戶抽查一次，如查出未經訓練民衆，詳

細註冊送會，俟下期舉行訓練時，得令其參

十一，其他應舉行比賽或會；

一，各種競賽；

二，勞作比賽；

三，嬰孩比賽

四，民衆遠足會；

五，其他含有健康上的會如母教會，耆老會等；

六，業餘運動會，或健康教育展覽會，其舉行方式：

一，縣民教機關施教區；

二，健委員分辦事處區

三，縣區

四，民教區；（各縣聯合）

五，集中展覽和巡迴展覽

結論

本區九縣，地近我國東部，濱臨大海，接壤滬郊正為蘇省門戶，全國屏障。值此國際間風雲日益緊張，隨時有

兒童教育健康第一

楊效春

一觸即發的可能。本區九縣從形勢觀察是軍事要隘和交通的衝衢。處在這樣一個嚴重的局面底下，各縣民衆怎樣才可以應付當前和未來的局勢？在國防上增加了健康教育的使命，在本區各民教機關實施上又增加了若干重要成份。健康教育時代的評價，已牢不可破的是站在時代面前去實幹的工作。從教育上論是教育的基礎，從政治上論是政

英羅素會主張教育的生活素，第一便是「活力」。這却是至當之論。全部兒童教育，差不多最主要是健給，因為兒童好學，是「活力」的萌芽，我們要以他長大成林，枝繁葉茂，開花結果，能不在這嫩芽時代，張可謂不謀而合。最近在鄉村建設四卷十五期上，見楊先生這一封「爲我們教育第一目標，與英羅素主而說出的話，台給楊先生痛快淋漓的說盡了。上，見本館實驗區各辦事處兒童生活團工作開始，又適逢江蘇省第四民衆教育區開教育研究會於嘉定，并定中心問題爲健康教育，故特樂而爲之轉載於此，以供實施兒童健康教育之參考。

新夫誌

各位同學：

本縣各鄉村兒童部的小學生成天在教室裏受罪！這件事實使我心神不安啊。

學校本是兒童的樂園，是引導兒童健全生長的苗圃。可是今日我們所辦的學校，對於小學生，簡直還是監牢！或竟是阿鼻地獄啊！大家在鄉間，試留意考察，必可發見現今本縣各鄉村學校的建築和活動，對於兒童心身的發育，真有許多不利的。你看：

- 一，教室牆壁烏黑，窗戶狹小，光線不足，或竟白晝猶須點燈。
- 一，教育四周只有一面有窗，上下左右又無氣窗的設置，室內空氣惡劣。冬則煤烟滿屋，夏則汗臭熏人，均於兒童氣管，肺部及眼睛有害。
- 一，桌凳高度不與兒童身長相應。一般學校桌凳對於幼小兒童都是失之太高。
- 一，黑板油漆剝落已甚，教師在這上面寫的字，學生看不清楚。
- 一，黑板掛得太高，學生看板上的字必須抬頭很費力，容易疲乏。
- 一，教室建築狹而長；教師寫的字，後面的學生看不見，他說的話，後面的學生聽不清。
- 一，前排的學生座位太靠近黑板，粉筆屑不時刺入他們的口鼻眼睛，都是有害的。
- 一，教室狹小，人數很多，大家擠在一處，好比是許多幼小的樹木花卉擁擠在一個小小的花園裏面，都難得好好發展生長哦。

- 一，校址空地甚小，小學生課罷遊息之時，在這過小的運動場上，橫衝直撞，很是不便。好比是許多金魚養在一個小缸裏面，不得游泳自如及活躍。
- 一，教師為習慣所囿，輿論所制，或自己怕麻煩愛省事，強制小學生成天在教室裏高凳上呆呆的坐着，不許學生走出室外，亦不許學生離開坐位。可憐小學生坐得長久，腰也酸了，臀也痛了；眼也昏了，頭也暈了，心氣也納悶了，沒奈何，只得藉口小便大便到廁所裏去吸點新鮮空氣咧。
- 一，教師因為小學生，到廁所裏的次數太頻，人數亦太多了，怕大家到廁所裏頑皮，打架吵罵，就特製一「紅頭恭籤」，全校只此一根，規定大家必須攜帶此籤，始得到廁所去，違則受罰。於是可憐的小尿多的小學生，搶不到籤，只得小便在他自己的褲子裏。
- 一，每天規定要小學生背誦課文，於是嫩小的兒童腦子裏堆上許多無用的，不能溶化的符號，害得小學生睡夢裏都在念書。
- 一，小學生頑皮不聽話，或蠢笨不會念書的，教師對他竟用體罰！有時候教師有心事，或受些旁人的氣也就不免遷怒於有拳無勇的小學生挨打挨罵來受所謂「教訓」。
- 一，教室裏蛛絲灰塵紙屑果屑很多，不勤掃除。
- 一，清早就叫學生掃地，掃地以前不洒水，掃完了立即叫他們坐在塵埃飛揚的教室裏。
- 一，要小學生上學太早，日間又不給他午睡的機會，

致兒童睡眠不足。

一，正午十二時下課，下午一時或一時半就又上課，於是回家午膳的遠道學生，在家吃飯不敢不急急忙忙，害得消化不良。

一，學生口渴，沒有開水喝，只得喝冷水。

一，學生有害傳染病的如砂眼，痢疾，瘡子，疥瘡，天花疹子，白喉等，教師不知預防或使之隔離暫時休學，致病疫蔓延於全體學生及其家屬。

一，學校有衛生課，但教師只知道在書本上講衛生，不知道在學生身體上講衛生，如漱口抹臉洗手洗腳剪指甲等，皆是輕舉易行的事，大家都不曾繼續留意指導兒童做。

一，許多小學生在一個臉盆裏洗臉，並只用一方毛巾。

一，小學生不帶手帕或有手帕而不天天換洗。

一，學校不設痰盂，或有痰盂而不天天倒換。大家隨意吐痰噴嚏，不加指正。

一，露天廁所其中大小狼藉，不堪插足。蚊蠅麤集，臭氣薰薰，於夏季為尤甚。

一，夏季陽光西晒直射教室，前面既無樹木，又無草簾遮蓋。許多小生命在這室內長期坐着多麼受罪！

一，教室裏面安設煤爐，生火取暖；但煤爐之上沒有冰鐵管的設置，拉開風箱，火光熒熒，煤氣烟灰亦騰騰烈烈，伸張他們的魔手向小小學生要命啊！這些現象統是我們在鄉村時常可以見着的。鄉村本是

人類的兒童最好的自然發育的環境，而今鄉村學校對於受學的兒童如此作踐，豈不可痛嗎！盧騷說：「自然全是好的！到了人的手裏，一切都壞了！」這話是太過憤激的。可是我們大家從事教育的人都得平心靜氣反省一下哦！

我們知道：健康是生活的起點，也就是教育的起點。為何大家教育兒童不能留意兒童健康呢？

我們知道：健康的精神寓於健康的身體。為何大家注意精神陶鍊，忽視體格的操練與保育？

我們知道：有效學習的原則，第一就是保持身體的健康。如運動，睡眠，飲食及室內空氣流通等，皆與神經系統效能有莫大關係（詳鄭宗海譯：修學效率增進法）。為何大家既要兒童學習迅速進步，又給他們睡眠不足，飲食無度，並禁止他們在空氣清新的地方運動呢？

我們知道：兒童身體的缺陷如目疾，耳疾，齒患，鼻疣及鼻塞等，都是妨害他的心理運動，阻滯他的學識長進的。為何大家既想兒童智識發達，不想他的體格健壯呢。

我們知道：人們工作的環境如光線，溫度，溼度，及桌椅之高度等的適宜與否，對於工作效率之高低，是有絕大相關的。為何大家苦求學生工作有效，不為注意改善環境呢？

我們知道：「天下父母莫不愛其子女」，「父母惟其疾之憂」。為何大家為人教育小兒，竟令小兒行體羸弱乃至疾病呢？

我們知道：教育教育，有教養得有育。為何大家只是教書，不知育人呢？

我們知道：外人所謂「東亞病夫」實為我國之恥！但

這病夫之國是由許多病的國民組織而成的。雪恥！雪恥！大家要求雪恥！為何大家還在教室裏面繼續製造病夫的國民呢？

我們知道：無病是仙，有病最苦！有病的人終日呻吟床褥鬱悶無聊，吃的苦藥，聞的苦味，什麼事都不能幹！無論在精神上在肉體上他的生活總是苦的。健康是人生快樂的路，亦是人生光明的路。為何大家教育兒童，指導兒童生活，竟把兒童送上痛苦的黑暗的路上去？

我們知道：耳有病的，便是不聰，目有病的便是不明！鼻舌身腦一切器官有病的，便被迫休學！因病而死，便一切皆完了！

是以「兒童教育健康第一」。人生的教師與病魔不兩立！人生的教育與病魔存萃的學生不並存！有了教師便無病魔！有了病魔便無教師！教師啊！振作你的精神，變更你的辦法，來與萬惡的病魔作持久戰吧！莫讓你手下的兒童為病魔所追逐，逃奔前來請你保佑生命的，莫讓他們可憐地竟成病魔的俘虜。

那末，我們大家該怎麼辦呢？我們大家在鄒平鄉村校裏校外指導兒童生活的導師該怎樣抗拒病魔，保護小小的可愛的兒童呢？這裏我想請大家齊來先作高呼一個口號：

「兒童教育，健康第一！」

這話，大家試想，是不是理呢？如其是的，那麼我們大家同來想想辦法：

一，放大窗戶，窗戶面積約佔教室地面六分之一，使室內光線充足。桌上光線宜來自前面左邊，如手執書讀，

光線宜來自上面後邊。

二，粉刷牆壁及天花板，能由教師指導學生來做最好。

三，窗口莫放書物，阻止光線入室，壁上除公用圖表外亦不要懸掛零星物件如學生書包衣帽算盤及寫做等。

四，安設氣窗於教室上壁四隅，使內外空氣易於流通。

五，每日洒掃宜在午後課罷之時。

七，桌椅高低須與學生身長適合。其太高的應把桌椅之腳鋸短。曾見某校把桌腳一部埋入地下，使桌面高矮與學生身長相應，亦好。

七，注意使學童睡眠充足。據專家意見：兒童睡眠時間與年齡關係如左表（睡眠以小時計算）——

年	齡	睡	眠
六	十二	三	三
七	十三	三	一
八	十四	二	五
九	十五	二	二
十	十六	一	〇
十一	十七	〇	五
		〇	三

八，矯正學童隨意涕唾惡習。

九，禁止學童喝生水。指導他們自己輪流拾柴火，煮開水喝。

十，指導學童洗臉，洗手，洗澡，剪指甲。有砂眼疹瘡等病的兒童所用的臉盆臉巾宜分開。

十一，整理廁所。各校有用磚製長方小坑，以供兒童

大便者，旁置灰土糞桶，便後蓋以灰土，此種安置甚好。

十二，勸導全村兒童種牛痘。

十三，與衛生院醫生接洽舉行體格檢查。

十四，煤爐之上設置冰鐵管及水壺。

十五，每日舉行早操。

十六，每日下午須有遊唱一二小時，校內空場狹小，

可在野外舉行。每週能利用課餘，天氣晴明之時作遠足旅行，或採集標本，或賞鑒風景，或參觀學校，工廠，合作社等更好。

十七，學習童子軍活動，或作雪中行軍。

十八，指導年長學童學習國術。

十九，廢除體罰。

二十，其他鄉村學校不必耗錢可以做到的學校衛生事業。

業。

上列這些事情：大致是不必耗錢，有的耗錢亦很少。只要教師肯用心，肯賣力氣，統是不難做到的。我想請大

民族復興與民族健康

陸 蓋

一 民族復興必須先要回復我們民族的健康

一個民族，有五千多年文化的歷史，有四萬萬七千多萬的民衆，佔據着氣候溫和物產豐富的三千三百多萬方里的廣大面積。且其歷史地位的優越，宜爲世界各國的先進，

家試試看，並請大家轉告各鄉村學校原有的教師試試看。新近，縣政府李科長(子文)向我說：「鄒平城鄉各學校準備於來年元旦在各鄉學開個觀摩會。觀摩的內容特別注重唱歌與體操。這會的主要用意，就在提醒大家注意兒童的健康。」我聽了很歡喜。這真是鄒平三萬餘兒童的福音咧。

各位同學！我們大家都不願我們自己的小孩因病受苦，短命以死！都深願看見他們的健康，快樂，身體結實，精神煥發。但想天下父母心同此心。每個小學生，男的女的，從他的父母看來，都是一個星一個小寶寶啊！人類的父母，絕沒有反對提倡體育注意兒童健康的教師的道理。我們爲未來的中國，亦不能不好好看護這當前的兒童！實在說：鄒平的學校過去乃至如今，對於兒童的健康是太忽略的。願大家在各鄉各村，趁這機會，和各校教師學童，及一般父老談談，喚起大家「慈幼」「保嬰」「愛護兒童」「注意兒童健康」的熱忱。

然而反爲世界各國所執牛耳，處於次殖民地的地位。更因自身毫無自衛抵抗能力，強敵來侵，任人魚肉。數十年來，領土損失幾佔全面積三分之一。賠款損失已達二十餘萬

萬元，歷年因經濟侵略更不知凡幾，即每年金錢外溢數達十二萬萬元以上，因此，農村破產，社會不景氣，國家命脈，奄奄一息！然強敵野心無厭，正以此為時機可乘，如最近平津的風雲又緊。反求諸己又無絲毫自衛抵抗能力，亡國滅種之禍，只得聽天由命一任播佈而已！這可憐而又為舉世各國所吐棄笑罵的民族，豈不就是我們中華民族嗎？！

中華民族，不原就是偉大的民族嗎？為什麼弄到這樣的地步！這有許多原因：例如中華平教會的觀察，是犯着貧，弱，愚，私，四大病，胡適之先生以為有貧，愚，病，貪，亂五項缺點。更據中外各地各學者的觀察調查，中國民族的病態，都有着「弱」「病」「衰弱」「病夫」「肺癆病的民族」……等字樣和呼聲，在報章雜誌上和大庭廣座中隨處可以看到聽到。足見中國民族的確在「弱」「病」「衰弱」「病夫」「肺癆病」的狀態中。失却了健康的民族，將怎能有力以自衛圖存？

人類萬物所以能生存於宇宙，皆各賴其自衛能力以維持。蜂蠶有毒，困獸猶鬥，皆所以自衛。現在我們的民族失却了自衛的能力了！

我們要復興民族，唯一先決的問題，就是怎樣恢復我們的自衛力，加強我們的奮鬥力。有誰來欺侮我們，我們拿着正當合理的自衛手段，驅之於萬里之外，叫他莫想非分之念，然後更將過去非法奪取我們的權利，一一向之收回，以求恢復並發展我們偉大的基業，這樣才能算是我們的民族復興了。然而怎樣能恢復我們的自衛力，加強我們的

奮鬥力那必須先要回復了我們民族的健康以後。

二 中國民族所以失却健康的原因

健康是人們生命所繫與幸福有關，誰不知道祈求愛護，例如中國的舊俗，常以「多福多壽多男子」與「長命富貴」等為祝頌之詞，孔子的六藝「禮樂射御書數」的射御，就是體育的科目，在民間的歌謠諺語中，更足以看到中國民眾在日常生活中對於健康的注意如：

- 一、睡覺不覆首，人人活到九十九，吃飯留三口，人人跟着神仙走
- 二、過了九月九，大夫閒了手，家家吃蘿蔔，疾病那會有。
- 三、板橋窄，板橋高，板橋底下浪滔滔，妹妹脚大胆也大，穩穩當當過了橋，姊姊脚小胆也小，站在橋頭把手招，招呼小妹妹，撻姊過板橋。
- 四、鴉片烟，吃上癮，小辮子結成餅，辮子沒有領，妻子改了姓，兒子變做拖油瓶。
- 五、有病苦黃連，無病活神仙。
- 六、早睡早起，七舒八齊。
- 七、吃肉不及吃豆腐，又省錢來又滋補。
- 八、若要病不生，常帶餓三分。
- 九、氣氣惱生了病，嘻嘻哈哈活了命。
- 十、病從口入，禍從口出
- 十一、耳朵不爬不聾，眼睛不弄不瞎。

十二。早飯吃得早，中飯吃得飽，晚飯吃得少。

其他就在民衆的口腹中談話間人情上如「貴安」「保重」「訪候」等等也均足以表示對於健康的尊重和關心。然而因爲封建專制社會中的千毒萬害，把「揚揚大國民的中國民衆，個個都毒害得成爲「東亞病夫」了。現在把原因分析在下面：

(一)封建專制的社會中，統治者不欲人民有尚武精神：過去封建專制社會中的帝王公卿，以爲人民有了武力，他們的統治就感到威脅，隨時有反動危險之虞，所以偃武修文，就設計造就一般足以收買的士大夫，以高官厚祿爲引誘，使入其圈套。他們既得高官厚祿之後，感念上恩之餘，就不自覺地受帝王公卿之默化，競相以「白面孔」「長指甲」相尚，所謂「勞心者治人，勞力者治於人」，社會民衆受其披靡，也就以勞動健壯爲粗野下者，以文弱士大夫之身份爲貴重上乘。女子纏其足，以功愁善病爲美。男子駝其背，以俯伏爬行爲禮。如此相沿成習，就造成了這樣靜止的社會，病態的民衆，病夫的民族，和平安無事世襲統治的天下。

(二)烟酒嫖賭的毒害：一般士大夫無資產有閒階級，他們享受着社會特殊的利益，佔據着社會上優越的地位，所謂「飽暖思淫慾」「肉食者鄙」，就想起個人享樂主義的烟酒嫖賭來了。鴉片來自印度，毒性最烈，印度民族受其毒害以致亡國，帝國主義者利用之欲使中國自亡源源輸入。統治者利用之可抽稅得利樂爲推銷，因此鴉片隨流行於國內，上行下效，即農工貧民，亦每多染入黑籍。一經受其毒

害，心肺爲之燒焦，肌肉消瘦，精神萎靡，喪身亡命破家蕩產者比比皆是。烟除鴉片以外，尚有紙煙旱烟水煙等。此等煙毒雖無鴉片之烈，然流行最廣即在窮鄉僻壤婦孺老幼亦每上癮。近且有所謂紅丸白麵嗎啡等其爲害之烈，較鴉片更爲利害。

酒，嫖，所謂「詩酒，女人」經一般文人雅士及享樂主義者之歌詠提倡，隨深入於社會的底層，三家村中有酒店，小市鎮中有妓館，酒中含有酒精，其毒能使人內臟變形，血管硬化，並戕賊神經中樞，使神經中毒，失其主宰，酒精又能損及傳種細胞，使子孫發育不健全，所以嗜酒者的子女，大都是癡狂的，犯罪的，多病的。據心理學家的調查研究，有兩個嗜酒婦人的子孫，傳了五六代，子孫共有八百三十四個，能夠詳細考查其履歷者有七百零九個，此七百零九個中，有一百零七個是私生的，六十四個是進救濟院的，一百六十二個是做乞丐的，一百六十四個是做娼妓的，十七個做龜奴的，曾經犯罪的七十六個，因爲犯了命案定罪死刑的七個，其流毒之鉅，於此可見一般。嫖也是最傷身體的，青年人之斲傷早夭，大都由於好色過淫，如果因爲嫖妓而染梅毒，那不特一己的幸福斷送了。並且要染及其妻，害及子孫，爲害亦無盡無窮。

賭，原是一種娛樂，一種遊戲，惟以金錢爲勝負刺戟性太大，一入其門往往顛連忘返日以繼夜。並且因爲用腦過度肢體運用太少，血脈流行不暢故嗜賭者往往面青眼紅精神倦怠。並且娛樂遊戲，只能於業餘爲之，現今以強性之娛樂遊戲日以繼夜，則對於工作就不易發生興趣，終日惟

賭是嗜，這等於慢性的自殺。

(三)中國醫藥衛生的不進步：中國的醫藥還是相沿着神農氏嘗百草的經驗，其後雖也有人加以補充發揮過，然大都只憑着少數人的理想經驗，什麼陰陽五行天干地支，也都擴到醫藥裏去，所以中國就逐漸偏到了哲理而失却科學的根據了。並且中國社會整個的病象，個人主義的色彩太濃厚。有了錢，做守財奴，有了智識經驗就做守智奴，不肯傳授給別人，而公之於大眾，所以有許多很好的秘訣經驗，只得隨人之死亡而消滅了。然而世界上的學術是千變萬化日新月異時刻的在進步，有了化學，有了細菌微生物學，還有紫外光和愛克斯光的發明，因此，醫藥界就開了新紀元，益而猶不以為已過，感新醫藥仍不敷用。因醫藥只能治病於已發，所以更有公衆衛生的提倡和設備，防病醫藥的新傾向。俾既能治病於已發，復能防病於未來，中國醫藥發明雖早，然長期停滯不進，今與人相較真有望塵莫及之慨，中國民衆，既不能得良好的醫藥衛生防患於未然，又不能得良好的醫藥治病於已生，所以平均壽命只有三十歲，幾短於外國人之兩倍死亡率每千人每年要死三十個，幾高過外國人的兩倍，疾病癘疫如癆病天花霍亂赤痢瘧疾傷寒等普遍的流行，每年真不知要冤枉死了多少人！

四，中國的民衆普遍的貧窮：中國民衆，因連年天災人禍，內憂外患的交相煎迫，整個的中國，已鬧着普遍的貧窮，一般農工大衆，大都在飢餓線下，過着非人的生活，據有人估計，一般農工大衆，每日平均每人的生活費，只不過一角左右，以此區區一角之資，而要換取整日夜的衣

食住行，單單活命亦屬難乎其難，尙談得到什麼健康衛生，人家以為隔夜的宿食不衛生而棄之溝壑，他們正求之不得，人家以為蔬穀果沒有養分而擲之垃圾基上，他們正有待於養活一家人的性命的，今年在旱災之區，聞石灰泥土，均為充飢食料，雖明知食之必病必死，但於飢餓之極，毫無辦法，所以在飢餓線下之羣衆，要叫他們健康衛生，他們也正日夜祈求而不得者，你如能有飯給他們吃，那問題或許是容易解決的。

二 過去健康設施的錯誤

中國民族復興的呼聲，已不是今日才聽到的了。所以民族健康的重要，也早為人所注意。自西洋物質文明侵入，中國新教育推行以後，關於健康的設施，如體育場游泳池籃球足球以及醫院體育學院等。也和西裝店大餐間咖啡館電影院跳舞場一樣的搬到中國，曾不幾時嚴然洋化了。然而社會的內層組織並沒有完全具備着洋化的條件。

洋化運動，洋化的醫藥，這是西洋社會裏的產物，他們有着他們的組織結構，他們有着他們的體格習慣興趣和需要。所以體育場游泳池、醫院體育學校等，正像西裝店大餐間咖啡館跳舞廳一樣的只有着少數已經洋化了的挾着皮包或帶着愛人去光顧，至於一般農工羣衆他們莫名其妙，其實也難能化了幾元錢才能得到一個運動器械。或進入門禁森嚴，望而不敢的醫院和學校。

他們並不是不需要健康，他們正迫切的需要着健康，因

爲他們如果一失健康，就不能挑起生活的担子而只挺死，因此識時務者爲俊傑，就有「民衆健康教育」的呼聲了，他們天貼其標語大喊其口號，大開其演講，極力的把洋化的體育與醫藥衛生民衆化起來。因此，民衆體育場民衆醫藥處就逐漸的推廣到各地和鄉村間去了。「阿死必靈」「金雞乃霜」等也漸爲民衆所知道了。然而民衆體育場有民衆其名，而寔生雜草是實，「金雞乃霜」「阿死必靈」：等也不過做了洋藥的推銷員而已。「吐痰入孟」，「請勿隨地吐痰」等標語，徒污了牆壁。因爲吐痰者自吐痰，標語自標語。如有人質以「爲何隨地吐痰？」他會回答你：「你沒有帶痰盂來，我沒有手巾來」。至如衛生講習會健康比賽會展覽會等，不過熱鬧一時，事過煙消雲散，沒有影響留在民衆的心腦中，發生着效力，那是很渺茫的事。

總之，過去的健康設施的努力，是值得我們欽佩，不過辦法是錯誤的。今後我們應走的方向，是必須要根據下列三個原則：

- 一，必須要普遍化，能推行到大多數農工羣衆間去的；
- 二，必須要整個的制度化，就是大規模的有計劃的整個兒一套去做的，免得雞零狗碎步伐紊亂。
- 三，不抄襲他人的陳跡，也不固執自己的錯誤，我們要創造出適合於我們的而同時又適合於現代健康的生活。

四 今後民族健康的要圖

我們今後的原則有了，走路的方向有了。但民族健康不

只是原則和方向的事，是要有實際有效的辦法幹的。民族健康是基於個人的健康。個人健康，無論是生理的心理的方面，都繫於遺傳和環境而定。如果先天有了缺陷無論你後天的教育環境怎樣的優越是不中用的，反之無論你先天多麼優秀，然而你全無後天的教育環境或者有了壞的教育環境，則先天的優秀也不易表現甚或且遷壞，所以優生與優境實有同等重要的地位。得到良好的遺傳這是屬於優的，得到良好的教育與環境這是優境，優境又可分爲兩種，一種是運用大肌肉運動以增進身體的組織機能而加強對外的抵抗力，一種是殺滅與避免外界的毒害，而減少有損健康的機會，前者是體育，後者爲醫藥衛生，要達到以上的目的，應採取的手段，其重要的辦法有下列數點。

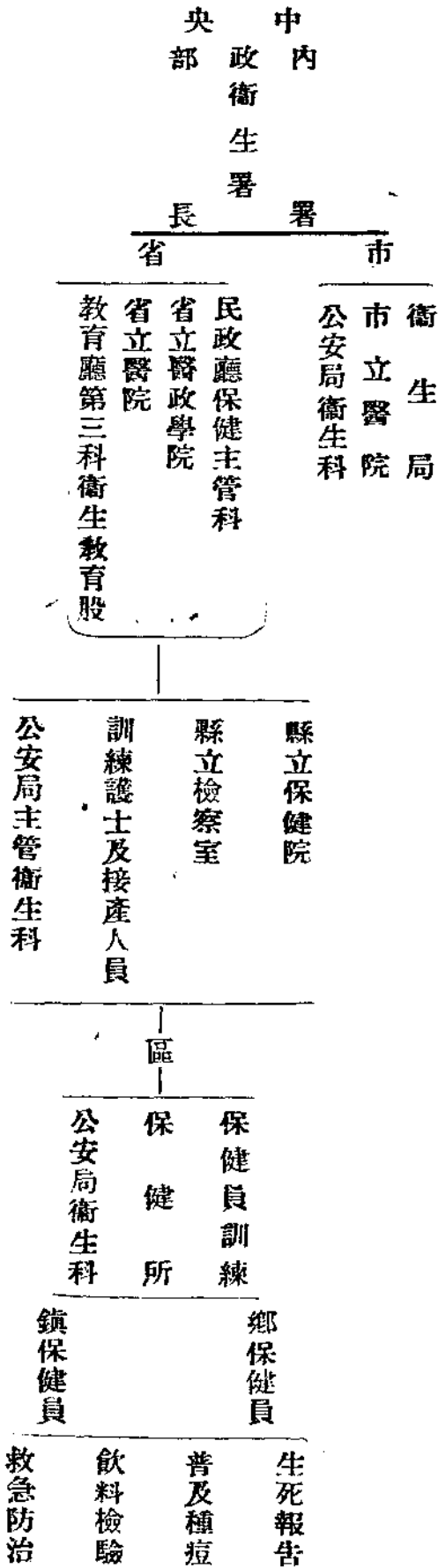
(一)實行優生：優生的意義，據美國戴文博先生的意思是用一種較良好的蕃殖法來使人種族的改進。但這話很容易引起人們的誤會，以爲這樣一來，人們倫理道德，將爲之破壞無遺，實在目前的我們所謂優生，仍根據自然的趨勢，實際的可能，而加以因勢利導的：例如

- 一，提倡婚姻自由：這在社會已在努力着的，不過還有幾多地方一般青年男女仍爲舊式婚姻所支配，這我們有責任要把他利導改進的。因爲婚姻自由了。可由兩姓自然淘汰法以達到種性改進的目的。
- 二，限止早婚及近親婚姻：早婚則父母的身體尙未發育健全，所生子女亦常有孱弱早夭與其他不健全之徵象，遺害於種族殊大。近親婚姻據遺傳定律近親遺傳，種族之劣性容易發現，退容易退化。所生子女常有癲狂

殘廢愚蠢等現象。如與較遠處種性較差異的人結婚，則優性容易發現。即種族容易進步。所以早婚與近親婚姻宜加限制。

三、節制生育：這在民族主義的立場上很容易受人家的懷疑，因為這是有礙於人口的增加率的。然而我們把中國的實際情形考察得更詳細一點，人口過廩，飢饉載道，文盲遍野，那人口過多了，又有什麼好處。所謂生育節制是說一對夫婦的子女不可太多，要看他們的經濟狀況健康狀況與教育程度以及其他足以影響到他們應否有子女與應有若干子女的因素而定。俾所有子女能夠得到較好的教養。這在目前普遍貧窮人口過廩的中國，是何等為大多數人迫切的要求着。

四、辦理結婚檢驗及頒發結婚執照，這在我們聽來，尚以為奇異但在東西洋文明國家，已有實行的。他們意義在防止梅毒煙酒毒以及其他不合健康有礙種族的婚姻。這正所以保障婚姻的自由與幸福的。



(二)確立體育及保健行政制度：關於體育行政組織已於民國二十一年八月教育部召開之全國體育會議中有所擬定，雖未完全實行，但根據其五年計劃，總在逐漸的進行的，如近來各縣市之成立體育會即其一端。惟縣市以下，教部所定系統中完全未有，而縣市以下之區鎮鄉正為行政之基礎，無此基礎，則一切祇是空中樓閣而已。

保健包括醫藥衛生，其行政制度，在中央內政部設有衛生署外省縣市鎮鄉均有組織，惟北平定縣平教實驗區已有關於縣區鄉保健制度的實驗，成績甚佳，省市則除上海特別市設有衛生局多，省中殊少有衛生行政之制度。惟今江蘇省政府陳主席有鑒於本省醫藥衛生技術及行政人員之缺乏，乃特設立醫政學院，先從造就人才做起，俾將來在本省建設一良好的醫藥衛生行政制度，殊為欽佩可喜！茲將已實驗而有成效與現有之醫藥衛生行政之組織參酌成爲一個整個系統的保健制度，以供實驗及推行之參考。

(三)推行健康教育：有了體育及保健的行政組織，而來推行健康教育，那就容易見到功效。因為從事於教育者，可有實際的材料與方法指導或介紹給民衆，並且甲地做乙地也做，彼此聯絡着做，整個兒做，老百姓知道這是一定要做的，也就不敢偷懶和躲避了。健康教育的對象可分兩方面。

甲，各學校學生方面：除根據教育部頒佈課程標準，設有體育及衛生科目外，必須執行強迫的課外運動，並時常的舉行體格檢查。小學校應一律添辦童子軍，並且除少數身體有缺陷者外應一律加入訓練，小學以上自初中起應一律實行軍事訓練，在歐戰之前，中國受軍國民教育之影響，記得在小學會一度風起雲湧着軍事訓練，作者那時也受過訓練，覺得精神和興趣都很好，現在我們要復興民族，必須先要培養我們民族的自衛力，則初中以上，即應有軍事訓練，並嚴厲的強迫執行，俾寓軍事於體育中。

乙，一般社會上的民衆方面：民衆方面的實施健康教育，比較來得困難，因為抓不到現成的組織的。並且原有的體育和醫藥已失掉其效用，西洋的體育及保健設備，又爲他們的經濟能力難以辦到。然而正在這時候，是給予了我們以創造的機會。我們應得從原有的上面改進，來向新的方向去創造：

一，提倡并改進國術：國術是民間本來流行的，如一經加以提倡改進，那就不難普遍而收體育的效果。

二，提倡勞作以代體育：這雖有人反對，體育是大肌肉運動，勞作不一定是大肌肉運動而有益於身體，但我們可以加以改進而充實其內容。並且勞作有生產的意義，生產和健康併家，這或許是新的方向，值得我們提倡。

三，提倡并改進民間原有的體育設備和組織及衛生風俗習慣，如端陽的競渡，重九的登高，冬春的風箏和建子，以及打樓台擺拳莊比武角鬥競技之類。

其他如關於智識技能的傳授方面，又可用下列三個方式以求普及：

(一)家庭式：以家庭爲實施與推行的單位。如表證家庭模範家庭等，俾時常的可以舉行清潔檢查大掃除及衛生常識的宣傳演講等。

(二)學校式：利用民衆學校小學校加以訓練組織，使之爲輔導傳習或特別舉辦衛生講習會訓練班等，俾集中民衆以實施健康教育。

(三)社會式：這是一種普遍廣大的鼓吹宣傳運動，如舉行健康展覽會比賽會運動會演講會與張貼健康標語圖畫壁報等，務使全社會民衆均得深切明瞭健康對於人們幸福，民族自衛國家強盛關係之重大而羣相奮起。

婦女健康問題雜談

劉平

我國從古以來，婦女是以窈窕多愁善病爲美的。纏足束胸束腰等，都是病態美的標準產物，可是因此就把生理的自然發育，完全忽略了。至於運動體育，成了夢想不到的一回事；自從歐風東漸，有識之士，鑒於婦女的健康，直接間接影響於民族前途者很大；於是登高疾呼，提倡女子體育，改變從前錯誤觀念，以健康爲美因此就有許多智識婦女，以身作則，力謀改進。然矯枉過正，緣放足爲便於行走，可是革履高跟，行必由車，和纏足者同樣地礙難行走，還有腰部緊束，以求細柔洋化爲美等，這是同樣地有礙於身體的發展，豈不是等於自己加上了枷鎖，還高喊什麼解放運動的口號呢？

要談婦女解放，必須先能解放其身心，俾能自由得到發展生長，而臻健康，這樣婦女健康成爲教育上重大的問題了，在貧窮的中國，大多數婦女的生活，是在生活水準之下，她們只求有口飯吃以活命，談不到什麼教育，更談不到什麼健康，祇像其他動物樣靠着最限度的食物，以維持生命而已。然而婦女身心的健康在民族復興的途程上是多麼的重要啊！在現實方面講，她們是和男子們同樣地擔負着重大責任，在未來的前途上講，婦女們的責任更其重要，因爲她們是民族之母。所以特地把幾個關於婦女健康，問題，來拉雜的談談：

一、婦女衛生與家庭

一個人的事業往往隨着個人生命線的短長來決定的，生命線愈長，事業也當然會隨着增長，生命線短的人，雖然怎樣年少英俊，可是他的事業究竟祇是曇花一現，個人如

此，一個家庭也是如此，如果一家人家，沒有中年殤折的人，各人都能享的很高的天年，那末這個家庭必定是日漸興盛的，推能至一個民族，也是如此，如果一個民族的羣衆都能享很高的平均年齡，那末這個民族也一定不會中途衰落的。

衛生的起點，關於個人家庭，家庭的主持者大都是婦女，所以婦女衛生是非常重要的，婦女能夠講究衛生，身體健康，不但他個人的壽命增加，可以多享人間幸福，同時還直接間接影響到家庭和民族前途呢。因爲家庭的一份子，也就是民族的一份，家庭裏的小孩子，更是民族未來的主人。所以婦女心須要明瞭衛生的重要，現在舉幾種不費錢的衛生方法如下：

一、利用日光 凡污穢的區域，得陽光射入，污穢中的微生物，可以逐一消滅，因爲陽光中含紫外線，有殺菌能力，陰溝中的微生物，暴露於夏日的陽光中，三四小時就能消滅，所以家中衣服被褥等，都應時常晒晒，黑暗的佳屋，應該多設法使陽光能直接射到。陽光是天然界最有衛生價值的東西，我們平民應可以多多利用。

二、利用空氣 室內炭酸氣過多，精神就不快，血內氧氣必少，妨礙健康。是以室內不可無新鮮空氣。臥室之中，更宜設法，使新鮮空氣容易到入，病者所居的地方，更要留意，兒童宜知吸呼吸運動氣息，時時有透出機會，否則處於肺門旁邊及肺尖以內的塵埃細菌等物，往往不易排，致釀重病，故新鮮空氣，對於身心，非常有益人。

三、利用清水，我們身上的塵埃，必須多用清水沐浴。

室內的污穢，必須多用清水洒掃拖擦。衣裳沾污，必須多用清水洗淨。櫥椅器具。每日必須洗滌清潔。無水不能言衛生，非水不能求清潔，飲料水更是人生日用所不可少。但飲料水必須煮沸，不沸而飲，往往病菌潛入人胃腸，而致疾病。不可不注意。

四，利用火力 食物不用火煮熟，不易消化，且有細菌寄生物等隨之咽下的危險，故火亦有衛生的價值。家中無用之紙屑布條垃圾等。以及病人的痰涕膿液與用剩之物，如可燃燒，都應焚化。又有外症上敷裹的物品，如膏藥紗布帶棉花等，沾污之後，亦應焚化，以絕後患。

以上日光，空氣，清水，火力，都是天然界中，有衛生價值的東西，而且用之不盡，取之不竭，不論貧富，均得取而用之，所以希望農村婦女多多善用，則得益非淺。

二，孕婦衛生

許多婦女因為懷孕和生產時，不注意衛生，把性命白白送掉，實在是可憐傷心的事情。其實整個健康正常的婦女，在懷孕時期祇要稍微注意些，就不致於小產而危及生命孕婦應當注意的：

一，預防小產 小產大概起於孕婦不知衛生的原故，有的因為操勞過度，動動劇烈，所以胎元振動。有的因為登高舉重，跌仆損傷，以致胎體損壞。有的因為驚恐恚怒，或者寒熱風積，皆是為小產的原因。預防小產，先要調和志意，養精神，心平氣順，血氣調和，尤宜節飲食，慎起居，如菸酒椒薑等辛熱的東西，應絕對禁忌。劇烈過度之事，必須避免，勿登高，勿臨險，小產自可避免。除此又

有一最大原因，大家應當注意，就是孕婦的大便至要舒順，因為胎兒居子宮之內，子宮房在直腸的前面，倘若直腸內的糟粕長遠的積起來，那子宮就要受他應響了，并且大便難下。勢必努力的硬掙，胎兒就有乘勢小產的危險。如果孕婦有便閉的現像呼，每天應有適當的運動，清晨可飲冷開水一杯，或者牛乳少許，乃就可以免除危險了。

二，孕婦的衣食 孕婦的衣服宜寬大勿緊，並且要時常洗滌，尤以內，衣更須清潔。孕婦的飲食，每日要注意把各種食物勻均分配，和常人絕無區別。因為正常孕婦並沒有特別飲食的必要通常每以為婦女在孕期中就得為胎兒多吃一份，這是謬說，沒有科學根據。祇要孕婦自身能吃夠了，胎兒自然也就夠得他所需要的營養分，到了產後授乳期中才有多進食的必要。普通孕娠期內的未幾個月，動物等類應減少份量，多吃蔬菜水菓，多飲湯水。在孕的前期，孕婦也許發生惡心作嘔，這樣最好就得增加餐數，而減少餐分量，由普通之餐至或不餐

三，小兒衛生

慈母之愛，賦於天性，貧窮不會移，疾病醜惡不會變動，惟共如此，有的母親，時常把子女溺愛過份，保育不依衛生方法，反使之失健康患病，有的竟是冤枉而死，真是可嘆，兒童是未來的成人，如果只由旁人代替，可是幼年養育，却完全是靠母性的，所以也把他特別提出說一說：

一，不可蒙被 我時常看見普通人家，對於自己的小孩實在太寶貝，太愛惜，所以在睡的時候，恐怕孩子受冷，拿很厚的衣服，將他週身裹着，或者抱在懷中，或者拿被

頭蒙着他的臉，使那小兒肌膚中自然。抵抗力，完全失去，不但於呼吸空氣方面，十分混濁和困難，並且往往釀成很大，危險，從前我們鄰居，有一個小孩，這養有週歲，有一天因為氣候很冷，所以把他蒙在被內，上面還放着很多的衣服，他自己糊裏糊塗的睡着了，那知到了明天，那可愛的嬌童，已經因為呼吸蒙閉，而脫離人世了，所以我們對於小孩兒的睡覺，最忌蒙被，希望一般慈愛的母親們，給孩子睡覺，切忌不要蒙被。（就是大人，也不應當蒙被而睡）

二，夜眠不可含乳 有許多工作，疲勞的母親們，夜眠時因為怕小孩喚哭，就誤了睡覺，所以把奶頭給小孩含在口中，聽其自然地，讓他餓了，就吃，這也是一件很不衛生的事情，因為小孩吃奶，猶如大人吃飯一天幾次，應當有定時。況且小孩的胃很薄弱，在臨時睡的時候，那裏還可以吃乳呢？所以做母親的應當注意着哺乳的時間，大概嬰兒每隔三小時一次，四五月以後，可以逐漸延長到四小時一次，夜間大概兩次到三次，如果能夠養成每晚一次或兩次的習慣，那非但小孩可以安然睡眠，母親也可以增加睡眠時間，以減少白天的疲勞。

三，喂食和接吻 喂食是我國養小育兒法中一件最不合衛生的事情，大家以為小孩脾胃薄弱，不易消化，所以把食物嚼爛了喂他，使他容易消化，那被知道成人嘴裏，毒氣完全借食產的媒介，傳送到小兒的肚裏去了。不但如此，還能夠養成他的脾胃，沒有消化力，將來長大了，隨便吃什麼東西，很容易停食，就是因為脾胃沒有運化的緣

故。講到接吻，也容易傳染的，雖然是父愛子的表示。但是父母愛子女，決不在外形的表示，應當把眼光放大，使他將來成一個社會國家有用的人，纔是正理。

四，不可過飢過飽 為嬰兒治病，俗稱啞疾，因為，能自述病情，全靠病家和保護者，悉心體察而得，惟普通患者，原病雖不一定，而由於飢飽不勻為最多。

常見小孩有疾，其家中，往往專顧湯藥，不再注意食料，如若是短時期的病，還沒有大妨礙，倘在一星期以外，而不去注意於食料的調劑，就要失去營養而病勢格外增加，這是過飢害處，反之而或多喂食物，亦易生病，常見人家，每當小兒啼哭，就把食物塞其口，無論其為肉為菜，為飯為小吃，不管小孩應吃不應吃，常隨手而取之，遂至消化不良，恆患洩瀉，這是過飽之害。嬰孩切不可任人亂給食物，以致腸胃之疾。

總上所說，看來是很膚淺的，不過我們應站在大眾的立場上打算，關於婦女的健康，當然也是對着大家勞動婦女說的，為着大眾的容易明瞭，或者經濟方面辦得到起見，就是這樣膚淺東西，已經需要着幹鄉村工作的同志們來協助幫忙了。同時一個十分飢餓的人，他是祇需要稀飯鹽菜，解決目前的饑餓，至於魚肉海味，却又是生活向上的追求了，當容後談。因為餓了好久的人，驟然給，他山珍海味，那是不但使他不能消化，還恐怕要有變病危險呢？因此關於衛生上科學的名稱，一概沒有應用，同時鄉村環境所夠不上，經濟能力所不辦到的，也一概沒有提到。所以結果就成了這青菜談飯樣的膚淺東西了。

可是在實質方面講，他是最低限度衛生條件，在一般的婦女還不能達到時，依然是值得我們提倡，貢獻給大眾。至

於衛生水準的逐漸提高，那是時間先後問題，我們決不是把他輕輕地忽略放棄。

關於健康教育方面之建議

金作賓

健康教育為民衆教育中主要工作之一，關係民族盛衰至重且大。惟設施方法，苟不得宜，則難收實效。健康教育之內容，以性質之不同，得分為體育，醫藥，衛生三方面。現行民教中之健康教育設施，每多襲用學校教育之方法，致不能盡合民衆之習慣與興趣，或不合民衆經濟情形，致難能實踐；或設施範圍較狹，不易普遍奏效；均為教育應加研究之問題，茲就管見所及，略抒意見一二，藉供大會參考，各地方家，還希多予研討！

一，民衆體育應注意提倡固有運動方法及集體運動

各縣體育場及社教機關體育部，提倡體育，大都偏重田賽徑賽，而一般未曾受過學校教育之民衆，因素乏此項運動之訓練，故興趣不見濃厚，以後各地提倡體育，應就一般民衆之習慣興趣，提倡我國固有之運動，如踢毽子，滾燈，拳術，跳繩，高蹺等。

個人的劇烈競技運動，對於不明運動衛生之民衆，反多有害健康，且易造成個人的傲慢態度。故以後辦理，似宜多多提倡集體運動，如團體操，各種球類賽等，以培養

團結互助精神。

二，提倡衛生應從民衆經濟情形生活狀況指導實踐

社教機關指導民衆注意衛生，每多不能顧及民衆經濟情形生活實況，若勸導民衆購用高價殺蟲殺菌藥劑也，裝置紗窗以避蚊蠅也，飲料之沙濾也……，民衆因限於財力，不能依法實踐。以後提倡衛生，可注意易於實行者，如燃燒蒼朮大黃以作空氣之消毒，勿積污水以防蚊蟲之產生，取締露天坑廁，似防蠅類之蕃殖，使用降香明礬以清潔飲料等，均為民衆所易於信仰而聽從者。

三，辦理診療增用巡迴方法普遍設施

各地社教機關辦理診療，以固定之設施為多，且設立地點偏於城鄉，故偏僻鄉民未免向隅。鄉村民衆，因缺乏醫藥常識疾病獨多，如沙眼，癩痢，爛腳及一切皮膚病，流行頗廣，且鄉民每認為小病，不願就醫。故以後辦理，亟宜增設巡迴診療，經費充裕機關，得增添人員，專任巡迴工作，經費較少機關，則可於每週中抽出一部份時間作巡迴診療及作機會宣傳，庶幾醫藥實惠，能普遍推行。

普及本區社會體育芻議

許漢冰

一個國家，是由於許多份子集合而凝成。他的生命是繫於許多分子的身上，好像一個人與全身的細胞一樣的關係，所以他的強健與否，全視乎他的許多集合份子的健康與否，這許多集合而凝成一個國家的許多份子，就是一國的國民，因此一國的健強，就緣之於一國的國民，要想謀一個國家的健強，就不得不先謀各個國民的健強。總理孫中山先生在他的心理建設的學說上講：「人類一切文明，不外是歸到保養二個字；論到保養的方法，是要增進自己本身天然的能力，去抵抗一切疾病，能得到健康」。的確，有了健康的身體，方能獲得深遠的智識，做偉大的事業，同時也就能抵抗外來的勢力。所謂修身治國平天下，也就是顯示着我們欲治國平天下，必須先修其身。實在各個的健康，就是整個的健康，「強國必先強身」，也正是這個說法。

普及社會體育，就是謀國民健強的唯一路徑：

我們中國民族，近世紀來已衰弱到了極點；最大的缺陷，很明顯的就是身體精神的衰弱。在外國無論政治家，軍人，學者，實業家，在五六十歲還是壯年，正是有為的時期，非到七八十歲，不加上老字。本來無論做那一件事業，總要到四五十歲，才能有獨立創作，真正教人的把握，有領導人的能力，如果到四五十歲，就衰老或死了，便等於全功盡棄，一無所成。倘若一個民族，全體都是這

種情形，不特這種民族的文化，無論如何創造不出來，並且永難出人頭地，解除外勢力的侵凌。據醫學博士張楚衍先生調查報告，謂中國人方平均年齡祇有四十歲，所以我們現在要挽救民族的衰亡，惟有用積極的手段，來從鍛鍊國民的體格做起，一面社會醫藥衛生的設施，也須注意及之。

近幾年來，外患日亟，世潮日非，欲生存於現時代之弱肉強食之世態下，亦非注意於自強之路不可，故而政教當局，咸認為體育，確是健民強國的唯一重要工具，為復興民族的唯一路徑，極力注意到體育的訓練，全民的健康，希於最短期間，謀體育普及到全民去。考昔之希臘在受外強之侵略，岌岌乎將殆的時候，亦從極力提倡全民體育，謀個個國民有魁梧的體魄，人人有富兵衛國之能力與精神，終於民族復興。最近如德國，當歐戰後受協約國之束縛，然而他們在受二十年牢獄般的生活，感覺到許多苦楚，真是臥薪嘗胆，二十年來，舉國上下；一致於國民體育的訓練，寓軍事於體育，所謂「體育軍事化」，至今日耳曼民族，依舊為歐人所敬仰，為世界所欽懼。歷古各國，無有不從提倡體育來振興他的民族，挽救他的危亡的。考我國古時，崇文尚武，射御與數書並重，亦甚注重於體育也。最近蔣委員長通電各省市厲行提倡體育，求普遍之發展，以期達到強種救國之目的，概亦有鑒於此之重要矣。

本區處我國之東疆，地臨海濱，當外人出入口之要。帝國主義者耽視於旁，在在有餓虎撲食之野心。「一二八一之役，即一顯著之例徵也，本區際此環境之下，倘不早自爲計，則一旦賊勢猖獗，抑將束手而任其蹂躪乎，故社會體育之在本區，真是急不可再待者。

民衆體育之重要，既如上述，但欲着手實施，當然問題甚多。所以在事先不得不顧慮到，況以往體育之未能有顯著之成效者，其亦緣於種種之問題未能顧到。茲將較爲重要之四問題，先行摘出，並草示辦法，以供參考，並希有志民衆體育者，共討之。

(一)人的問題：因爲偌大的社會，多少的民衆，欲普施體育，決不是少數體育界人士所能負擔起來的。所以要推行整個的社會體育，人的問題是第一個要緊。

(二)經費問題：無論做一件事。經濟總是很大的條件，社會體育要普及，非有相當的確定經費不可，照目今計算，每一縣的體育經費有幾何，每縣人口有多小，有的體育場一年也有萬餘元的經費，然拿民衆數量來做比例，實在太小了吧！所以經費問題，也是一個重要原則。

(三)時間問題：社會體育，他的對象，是全社會的民衆，根據我國大多數的民衆，有沒有時間去享受體育的權利，如農民——大多數的佃農，工人，商人，終日埋着工作，任你體育的設備怎樣好，他們力不能從心，爲生活所趨，不做工作沒有飯吃。少做工作，工作不勤沒工做，這有什麼辦法，所以這一點不得不設法。以往的許多民衆體育場，恐怕真正我們所希望的民衆——佃農，工人，商

人，來的很少吧。所以有許多人要說：『公共體育場這失業份子，上等流氓的休閒場所』。這雖言之太過，但是我們不得不推其所以然，因此民衆的工作時期，一定要有確定，一定要設法大多數民衆有餘閒來享受體育訓練的機會。

(四)教材問題：體育的教材問題，如不加以慎重檢討，決不能達到體育訓練的功效。故體育的教材，實爲體育訓練上的實際工夫，換言之：此種教材，就是訓練之目標也。

辦法

一 人的方面

須由各縣行政界教育黨部以及軍警界共同以合一的大力來推動。

甲，各縣縣政府會同黨部教育局及軍警最高機關組織某某縣普及社會體育促進會。(縣長爲正會長教育局長爲副會長)

(一)綜理全縣民衆一切事項，經費之預決算，事業之進度，均須作詳細計劃。

(二)設指導部聘請指導員一人，終年巡迴視導全縣民衆體育事業，並擔任指導訓練並組織各區鄉體育會。

(三)訂定全縣普及民衆體育之進度及考成，可由各區教委督學會同辦理之。

乙，各區立鄉立小學體育教師擔任各區各鄉民衆體育指導

員，由縣教育局聘請之。

丙，各地公安局或派出所及保衛團各設民衆體育指導員，由體育技能或知識較爲豐富者充任之。

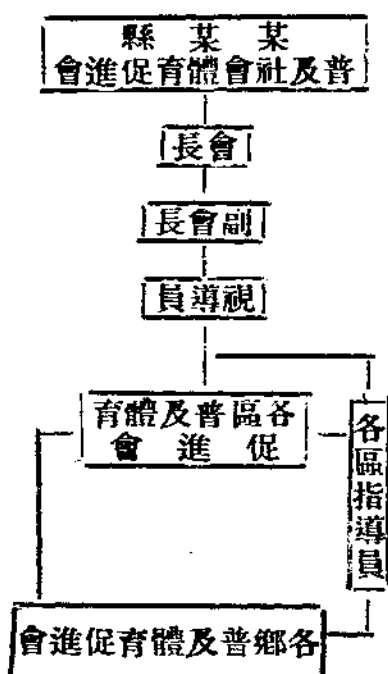
丁，各區應組織該區普及社會體育促進會，定名爲「某區體育促進會」由區長聘請該區熱心體育者及社會事業者及體育指導員組織之。

(一)綜理全區民衆體育事業，指導各鄉民衆體育之發展。

(二)每學期應將普及民衆體育之進度成績，作報告呈縣列入區政事業項下。

戊，各區民衆教育館應聘請體育指導員一人或二人，負責指導附近民衆之體育事宜及協助該鄉社會體育之進展，並主持組織體育團體。

己，各保長甲長應一律爲該鄉普及社會體育輔導員，爲鄉長召組該鄉普及社會體育促進會，保甲長爲當然會員外，並另課當地小學教員及有識之士。
茲將組織系統列後：



二 經費方面

甲，各縣在每學年開始時應將普及經費列入預算項下，根據各縣普及社會體育促進會所擬之全縣普及體育經費之決算。

乙，各區亦須在區政經費項下撥出一部份爲核區普及體育經費。

丙，指定某項罰款充作普及體育經費，由縣政府公安局酌量辦理之。

丁，特捐——當地士紳捐助或作種種方法募集之——如球類比賽等——充作臨時普及體育經費。

各捐款士紳，可由縣普及體育促進會會長發給獎狀，以資鼓勵。

戊，經費支配：經費支配，須依各區區域各戶人口爲標準，尤其注意城市與鄉聯切不可偏倚。

三 時間方面

甲，各地依情形之不同，須訂立民衆作息時間表，由各地鄉公所將該地民衆作息時間調查，呈區公所，每季呈報一次，各區應將作息時間情況，呈縣備案。

乙，工商區最好能依照「三八」勞動規程，當工作時間完畢，一律由鎮長保甲長率領至體育場，受國民體育訓練，最初須由各地軍警協同兼理之。

丙，每村工作息鐘，由鄉長或保甲長輪值司鐘，規定工作

社 教 通 訊

乙，指導民衆學成簡易健身的運動，並養成勞動操作的志願與習慣。

丙，提倡國技及業餘斷體的運動等，以陶冶互助合作清廉純潔的品性。

丁，輔導民衆學習醫學常識。

戊，啓導民衆戒除有損健康之嗜好，以養成正當有常的習慣。

再從提倡社會體育的原則：

甲，適合民衆之環境及其特性

乙，適合鄉村民衆之體格

丙，適合鄉村民衆之生活

丁，適合鄉村民衆之經濟

戊，適合鄉村人口分佈情形

己，增進鄉村民衆之娛樂，利用運動的活動，來改良鄉村娛樂的習慣。

庚，增進鄉村民衆自衛的技能。

辛，養成有勁的生產運動。

由健康教育之目標如提倡民衆體育之原則，然後來

決定我們體育訓練班的教材：

甲，着着民衆體力的鍛鍊——強力的運動——。

如石鎖，千斤担，舉重等競技。

乙，注意動作的敏捷的訓練，並養成自衛的技能：

田徑賽，球類遊戲，軍事訓練，國術，爬山渡河等。

丙，激發民衆勇氣，性情涵養，——合於心理，興趣——的訓練；

遊戲舞蹈以及唱歌——唱歌雖不包括在體育中，照因其能激發人之勇氣，如國歌，進行曲，以及拉拉歌，均可列入訓練中。

丁，其他

最近上海縣立閔行民衆教育館，舉行一次打靶比賽，頗有意思，省立俞塘民教館民衆運動會中所舉行之翻田，捐米，舉重等，大可做行之。

再者本區因地位之特殊，當注意國防教育，故今後本區推行社會體育之教材，竟宜着手於軍事訓練及國術器械方面，俾在短時期內能各有自衛衛國之能力。

軍事方面的教材：

一，打靶訓練，二，擲彈訓練，三，衝刺賽跑，五，團體行進教護以及軍事常識。

國術方面的教材：

刀，槍，劍，棍，角力劈刺等。

器械方面的教材：

槓，木馬，吊繩，天梯，跳平台，躍牆等

上述各節祇是鄙意感覺到普及民衆體育的四個問題及其辦法，略作實施時之一些準備而已。此外關於以後實施和事業的推行，茲偶憶數點特述於後：

(一)普設體育場：我們現在理想中之體育場，並非要如何大的規模，怎樣的裝璜，祇求夠數十人或數百人活動之空地，而能平整不糙，同時能設製相當民衆應用之體育器具，以環境之需要，再酌量增加，最簡單的體育場——俗謂簡易體育場，鄙意須備下列幾項：

一，沙坑一處，二，鐵槓一具，三，跳高架一付，四，石担數付，五，國術器具數件，六，鉄球一個，七，足籃球架（視需要），八，平跳台。

當然愈充實愈好，器具能着添置亦可，惟際現今經濟困難的時候，還是一步步的置辦較妥。據個人數年觀察一般民衆對於體育的興趣。大致不出上面的幾樣器械罷！

關於以後怎樣普設：

甲，由各區長鄉長擇定每區每鄉何地，會同當地體育指導與士紳，負責每鄉選一地點爲民衆體育場。人口多之城鎮，可酌量增設。

乙，公園，曠場，由社教機關會同行政機關，酌設體育器具。

丙，各民衆教育館必須負責設立一體育場，設備能較充實些。

丁，學校體育場準時開放，（該校體育教員及體育校長之學生可任指導）

戊，各地軍隊團設立體育場，原有者請其開放；並請體育技能或知識較長之軍官士兵可任指導。

已，附：一，各鄉區體育場創設後，可由各鄉長推請負責人員，當地小學教員或熱心體育之士。

二，各鄉區體育場設備，可由當地體育指導籌辦之，開放後須連同將器具單呈報各該區體育

促進會。

（二）事業：各縣普及社會體育促進，應將全縣普體之事業作成計劃，指令各區鄉着令進行，毋得忽視，在此不過貢獻幾點活動的事業。

甲，由縣指定每鄉每區舉行全區運動會日期，及體育宣傳週。

乙，由縣體育促進會組體育宣傳並表演，以資喚起鄉僻民衆體育聲浪，增進鄉村民衆體育的興趣。

（江蘇省立教育學院以前曾組健康宣傳隊分赴各地宣傳，最近海上各體育學校時有赴內地表演，不無有此涵意也。

丙，各區組織體育觀光團，由區長領導至各地參觀或舉行對抗比賽，團員以壯丁爲主。

丁，訂定體育進度考核標準理縣教局與縣體育促進會會同訂定。

如每區規定每半年訓練壯丁三百人，每學校須附帶訓練壯丁若干等。

本人學識淺陋，上述諸點，至希諸閱者不吝指教，最後關於本區以後之國民體育，急不容緩，固無再議。兼因環境地位之厄要，宜注重於軍事化，體育教材方面，當着重軍事技術和智識的訓練，達到自衛衛國的目標，利用保衛團的辦法，來推行本區的社會體育，確是很好的方法。

談中國固有之武化——射術

錢配生

(一) 引言

同學張君，近自扶桑遊學歸，述及彼邦對於體育上之提倡，不遺餘力，所奇者除團體操，全能，田徑，球類等各項運動以外，尚有弓箭射術之競賽，每於春秋二季，舉行隆軍之射術節，凡參加者須穿着胡服，且規則甚嚴，一切舉動，以保持固有之姿勢為主，竊彼邦科學進步之神速，戰具製造之神密，乃猶保持舊時代之技術，其意深遠，殊覺耐人尋味，反觀我國終日模仿他人，但處處落人之後，而於固有之技能，反視若蔽屣，即以弓矢言，乃中國固有之武化也，然今日尚有人爲之爛習乎？余聞張君言，不禁爲之感慨低徊，乃考查曆史上之陳蹟，略述中國射術之梗概，非有復古思想也，亦以保存國粹，提倡民間體育耳！

(二) 射術之由來

傳說上古時代，死皆委之於壑，爲人子者，不忍見父母之尸體，爲豺狼所食，乃執枝爲弓，從遠處以泥丸彈射，此說雖屬無稽，然射術爲漁獵時代之產物，所敢斷然者。據可考之史蹟，則黃帝時有臣名揮者爲創造弓矢之始祖，初爲戰爭之用，而自後則用途日廣，流傳民間，遂成爲六

藝之一，孔子曰：『君子無所爭，必也射乎，揖讓而升，下而飲，其爭也君子。』具見當時射術不僅普及於民間，且爲文弱士丈夫之課程也，然則扶桑人士，猶作射術之練習者，其爲尊重『射儀』之道也歟？

(三) 中國歷代之神射家

考歷代善射者，其技每多神化，而傳說亦每近神話，大抵出於諸子之說，類近傳奇，茲摘其可信者，略述於後：

1. 后羿 爲三代以前人，乃中國古代最早之神射家，其射術均跡近荒誕，實不足信，惟孟子曰：『羿之教人射，必志於毅，學者亦必志於毅。』則后羿果有其人，且確爲古代之善射者。
2. 養由基 春秋時楚臣，傳曰『養由基嘗於楊葉百步而射之，百發百中，左右皆曰善。』
3. 李廣 西漢隴西人，身長援臂，善射，嘗出獵見草中石，疑爲虎，射之而鏃沒石中，出征匈奴，人稱飛將軍。
4. 呂布 三國時人，嘗射戟於轅門外，以解劉備之圍。

5. 薛仁貴 唐初絳州人，隨太宗征遼東，與九姓數十萬衆戰，仁貴發三矢，殺三人以定之。

6. 岳飛 南宋相州湯陰人，宋史：「岳飛字鵬舉……少負氣節，沉厚寡言，家貧力學……生有神力，未冠，能挽弓三百斤，學射於周同，同發三矢，飛破其筈……盡得同術。」

上述神射家，均爲歷史上可考之人物，且爲普通人所矜知者，至若公孫龍，顏息，甘繩，飛衛，紀昌，等雖詳載於諸子，然事屬離奇，未敢信其必有，故不細述。

(四) 術射在歷史上之價值

科學未明，鎗彈未見，射術之價值，在國家用以充實武備，在民間藉以鍛鍊體格，且爲狩獵之用，以時代立場上言，實與今日之射擊法同樣重要，明代武科考試，馬箭步箭，均爲首要料，與文科之八股經義同等，而清代之武科

，則馬步箭不及格者，均不得覆試，足見弓矢之道，實爲中國固有武化之中心。

(五) 射術在今日體育上之價值

弓矢原爲封建時代之遺物，當今科學昌明，在戰術上本無一顧之價值，雖然，吾人於「整理國故，保存國粹」之口號中，不能專在文化上作片面之努力，而忽乎固有之武化，同時吾人須認識射術，雖在戰術上已失去地位，但在體育與遊戲上仍不失其優美之價值，蓋射藝之動作，能使和平發展以練習臂力，且能引起興趣以養成尖銳之目光，既人喜爲拉力之練習乎？更喜爲打彈子之遊戲乎？請一作射藝之嘗試，余敢斷其興趣與代價，當在二種以上也，余既歎扶桑人士之涵義深長，更佩緒民誼先生於二十二年全國運動會時，毅然提議增設射術之競賽，是以敢貢芻言於吾體育界之前，亦不計文辭之工拙也。

健康教育之目標的商榷

潘超玉

國人提倡體育，迄今已有數十年，但考近年來一般民衆體育的效果，不但病夫之譏無以洗雪，反覺民衆體格日形退步？但僅曲背咳嗽吐痰者，占其大多數，據西人調查的報告說：吾國人民百分之九十五有肺病，這樣的驚人消息簡直令人髮毛悚然！前年張伯齡博士出洋考察，回國後他說：「西洋各國的政治領袖以及負有重大責任的人，大都

是白髮蒼蒼精神矍鑠，考其年齡，均在五六十歲以上，在四十歲以下而負有重大責任者極少，反看我國，適成反比。」由此數點，我們就可曉得，我們的體格，與外人比較相差太遠，我們並不是說：年輕的人辦事能力一定不及年高的人；但是二三十歲已像壯年，四十歲左右已像老年，這種早熟的現象，確然是體格衰弱的象徵。

西哲有言：「健全之精神，寓於健全之體格。」換句話說：全民族有了健全的體格，就是全民族有健全的精神；全民族有了健全的精神，前途當然樂觀，過去的民衆體格的不景氣，固由於當局者提倡不力，而從事教育者目標不能認清，實施不得其當；實屬最大原因，今後吾教界同志，應負此重大責任，而在以社教界同志，首宜提倡，切實施行，茲就個人對於健康教育之目標，略述管見所及，以供研究：

吾人身體各系統的活動，和各器官的構造大都是由肌肉系統的活動激發而來，現時我們的肌肉系統，仍存有這種激發的作用，因此知道非利用肌肉的運動，便無論如何不能使其他器官發達到一充分的部分，所以運動是健康教育方法中的最積極的一種方法。至於衛生，對於健康教育的關係，雖不若運動的積極，但很可作為吾人保障健康的一種工具，若忽視衛生，即使有了健全的體格，仍免不了疾病的摧殘，所以我們實施健康教育的第一個目標，就是養成民衆注意運動衛生的習慣。

吾人體內各機關，因受外界環境的影響而發生各種作用，此種作用分爲兩種：一爲物質的新陳代謝，一爲能的新陳代謝，因須實行此種代謝作用之故，又不得將體內較複雜的物質成分能使較單純的物質，而於此時即可產生熱和力，熱以保存體溫，力以運動官能，而維持生活現象，至於分解時所生的無用物質，則爲排泄物，均由皮膚泌尿器消化器等排出於體外，體內的成分，既這樣消耗，故須取

相當材料「即食物」加以補充，這種作用，即稱爲營養。所以我們若專重運動衛生而忽視營養，無異專事消耗，而不事生產，所以我們實施健康教育的第二個目標就是養成民衆注意合理營養的習慣。

「快樂是健康之母。」吾人若身心快樂，非但能使精神飽滿，且能增進身體的健康。所謂：「氣氣惱惱成了病，嘻嘻哈哈活了命」，就是這個意思。所以娛樂與健康有重大的關係，同時娛樂於健康教育上成了切要的問題，如何使民衆个个有正當的娛樂，以達到健康目的，愉快的生活？這都是急待解決的重要問題，所以我們實施健康教育的第三個目標，就是養成民衆注意正當娛樂的習慣。

總之健康教育，應與生計教育語文教育公民教育同樣重視，在理論上，當然毫無疑問；可是在實施的目標上，方法上，確大有討論與研究的價值，我們希望教育行政當局，能予以經濟上充分的幫助，俾設備上得逐漸完善。同時，希望工作同志，組織健康教育研究會，倘實施上發生困難，可隨時討論解決的辦法；並可擬定各種小問題作專門的研究，我們切不可再蹈過去的覆轍，僅重視運動與衛生，而忽視營養和娛樂；更不可以增進運動選手的技能，爲唯一的目的，我們應作一普遍的積極的訓練，要能使個個民衆都有健康的身體，个个民衆都有健全的精神，這才是我們實施健康教育真正的目的，

健康教育探討

楊靜遠

緒言 我國國大物博，例應居于強大之國，而東方的睡獅，名播全球，歷次的敗仗，造成了許多國恥，雖有種種的原因，然而民衆的不健全，缺少了健全教育，從前所謂「博得一衿，便是手無抓雞之力」這是一大原因——故民衆的健全，有關國家的強盛，如整個民族，沒有健全的身體，就沒有健全的體魄，如何能有振作的勇氣呢？所以我們的國家，是不健全的国家，我們的民族，是不健全的民族。

健康教育和體育的關係 從上面的話，欲國家的強盛，便欲民族的健全，所謂「抵抗」·「奮鬥」，決不是徒託空言，滿口高調的；也決不是孱弱萎靡的人，所具有的，惟有健康者，纔能有此精神，負此重大的責任，在我們四萬萬全民族間，多一個健康的份子，就多一個抵抗和奮鬥的實力，我們要雪恥圖存，要創造國家的新的途徑，發揚光大民族的大無畏精神，而換取未來的新生命的出路。惟有一致提倡健康教育，腳踏實地的鍛鍊健全的身體發有為的精神，所以國學校，都以智德體三育並重，體育就是健康教育的一部分。

體育既是健康教育的一部分，現今歐美的體育運動，真是可驚！日本太谷武一在二三年前，到歐美視察，參加亞令比克運動會的各國體育狀況，回來說：「在全世界的國家中，對體育運動用錢最多的，不用說是美國了，對於學校

體育的設備，民衆運動場的設施，都用着莫大的金錢，：無論看見那一個學校，走進那一個公園，設備上沒有不至完至善的：」他到英國的感想，是「英國好像全部是一個運動場似的」其他各國，如丹麥的體操，當作有趣快樂的消遣，希特勒黨拿攻防野戰的種類，當爲體育的運動，都是鍛鍊身體，健全精神，預備着將來爲國爭榮，爲民族揚眉吐氣的。

健康教育和醫藥的關係 醫學博士宋國賓在二十三年發表了一篇「我之三位一體的健康觀」他以為健康教育，脫不了「醫藥」，「衛生」和「體育」的，不錯，醫藥在健康教育裏，確佔着很重要的位置，醫藥是預防和治療疾病的，所以各國對於醫藥的研究和改良，都努力的扶助和注意，尤其對於藥廠的設施，十二分的精密，據英國衛生部總醫官，一千九百二十六年之報告，衛生機關所設之產婦健康檢查所，有四百十七處，嬰兒保健所有一千四百八十九處，學校診療所有一千三百九十五處，其他的醫藥機關，都有驚人指數，其主意可知即 中山先生手訂之建國大綱，特將醫病一事，並列爲建國事業之一，語重心長，發人深省；健康教育和衛生教育的關係 衛生是和醫藥有連帶的關係，既知醫藥的重要，尤要注重衛生教育，個人衛生，養成合於生理的正當習慣，以獲一己的天然健康和發育；公共衛生，遏止一切病源，以獲全體人民的健康，增進其壽命

和能力，重要極了，而國民黨政綱對內政策第三條第二項，「土地之稅收、地價之增益、公地之生產，山林川澤之息，鑛產水力之利，皆為地方政府之所有，用以經營地方人民之事，及應為……衛生等各種公共之需要」我國因從前不注重衛生教育，造成每年有四百萬逾格死亡，每日年均統計約有病者一千六百餘萬人，多大的數目，所以注重健康教育，為現時急不容緩的事，而醫藥和衛生，亦相因而重視了。

健康教育和其他的關係 然健康教育，尚不祇包含體育，醫藥，衛生，三者的關係而已，音樂藝術心理和德育環境等等，有也多少的關係，茲再寫在下面：

音樂和藝術 音樂和藝術，是陶情樂性的，足以調劑精神的疲乏，勞倦的時候，或精神痛苦的當兒，名歌一曲，勝領甘飴，披覽圖畫，或玩賞雕刻佳作，亦足消遣無聊，或鬱憤在胸，無從發洩，乃被之歌弦，寄之圖畫，使精神上減少痛苦，有所安慰，而這些鬱憤痛苦，和疲倦，都足戕賊身體的健康，所以健康教育缺不了音樂藝術的補助。

德育 德育在個人為修身之本，在社會為維繫正軌之要素，吾人能刻刻修養身體，培養德育，天天在正軌上走着，那就無惡可作，行為端正，身心寬大，處世坦然，自有樂處，而能增進身體健康，譬如賭博的人，在法律上等違禁，在道德上是不許的，若因了賭博，費時失業，為人健視，甚至廢食忘寢，就不要影響到身體的健康嗎？所以輕康教育，離不了德育的培養。

環境 環境可以改造思想和習慣，而身體健康，因思想習慣的轉移，發生密切的關係，環境惡劣，思想和習慣，都

趨于惡劣之傾向，而身體的健康，因之有礙，如吸鴉片，當然是一不良的習慣，吸上了，身體便漸漸的弱起來，這是間接的影響，環境惡劣，有礙身心，譬如居在湫隘的房子裏，便覺悶悶不樂的，跑到西湖邊上去玩一趟，便覺胸襟寬暢精神奔奔，所以提倡健康教育，從事健康教育的，應注意到環境，是否適宜而良好。

心理學 上面既述了許多的關係，而這許多在施行康健教育時，因各人的個性不同，又當鑑別性情，那麼，因材施教，不致有格格不相入的弊竇，就可得到事半功倍之效果，所以於心理學，也至少有些關係。

總論 我常念着社會教育是包羅萬象的，從事社教的，當然也要萬能的，至少像俗語所說：「三腳貓」似的終能勉強敷衍應付，而況教育日新，從事社會教育的，更當「學到老，做到老」時刻的去學着，時刻的去做去，才能可以應付，至於在社教機關裏，從事健康教育，除應具有普通的智識外，更具有必需的技能 and 智識，茲略舉如下：

一，具醫藥常識，及治療普通輕微之疾病醫術
二，具衛生常識，及能計劃公共衛生設施方案等；
三，具有音樂藝術常識及能畫圖雕刻製作運用各種樂器和演劇等

四，具有體育常識及能運用各種運動器具和球類等
五，具有道德之修養領導之能力
六，具有識別個性因材施教的眼光和本領

其他如耐勞。克苦。勤筆。口才。等等。為辦教育普通的須要。不去多贅了。掛一漏萬。在所不免。還向社教同人。求請指教咧！

改進健康教育之管見

王慶鈺

國家之盛衰，視乎人民之強弱，人民之強弱，則視乎體魄之如何為斷，蓋以人民為社會之個體，國家為社會之集團，有健全之個體，然後有健全之社會，有健全之社會，然後有健全之國家。故近世各國，無不用全力以提倡國民體育，養成健全之民族也。如意大利法西斯蒂黨領袖墨索里尼，在百忙中注全力於提倡意大利的體育，積極訓練全國青年男女，建造設備完美的健身房一千三百六十六所，新闢運動場一千三百十五處。國家年耗數十萬經費，提倡民衆體育，蘇俄政府在政費中撥款四千萬盧布，專供建築體育館及運動場之用，在莫斯科預計建築可容觀衆十二萬五千人之大體育場，在喀可夫建築可容十萬人的體育場，在巴庫還有一水上運動場。同時又提倡兒童運動，各體育場均開闢兒童運動場。此種偉大計劃，實足使人警嘆！此外如德，英，美，日，法等各國政府，亦不遺餘力，提倡國民體育，以作強國強種的基礎。

我國風尚重文輕武，根深蒂固，牢不可破。國民心理，以雍容揖讓為雅事，雄糾糾氣昂昂為粗鄙，以致文質彬彬，體不禁風，力難縛雞，畏怯不前，萎靡不振。而政府對於健康教育之設施向不注意，人民對於健康常識，亦異常缺乏。遇有疾病，不知醫治，只知迷信神佛，以求僥倖。平時既不知衛生方法以預防疾病，又不知鍛鍊體格以抵抗疾病，故嬰兒死亡率，疾病死亡率，居世界最高位，國民

平均壽命則居世界低位。至霍亂、傷寒、肺癆、病菌之傳染力，使死亡率增加，為數之鉅，尤駭人聽聞。若不急起直追，積極提倡健康教育，竊恐不待外力侵略，即自人力之淘汰，亦足消滅我民族矣！

民族健康之落後，為中國莫大之危機。既如上述。為今之計，惟有積極的提倡健康教育，鍛鍊民衆體格；同時更注意衛生設備，為消極的防制。茲就鄙見所及，將今後應取之途徑，分述於後，願與我社教同仁一商榷之！

一，組織健康演講會 各地社教機關，負有灌輸健康常識之責，應組織健康演講會，聘請醫師，或對於體育研究者，或富有衛生常識者，担任講員，定期公開演講，將衛生方法，防疫方法，及各種傳染病之危險，詳細曉諭，使民衆明瞭健康意義，實行健康生活，矯正不良習慣。

二，刊行健康書報圖畫 演講宣傳，限於一時一地不能普及，如將關於健康之言論研究等，以及各種運動之消息，照片，體育表演之姿勢，體育界之重要事項，編印書報圖畫，免費送閱，作擴大宣傳，則識字者可以看文字，不識字者可以看圖畫，既便彼此傳觀，又得隨時欣賞，實為灌輸健康常識之良法。

三，標語宣傳 社教機關之灌輸健康教育，要動的方面與靜的方面，同時並進。所謂靜的宣傳，即標語是也。健康教育之標語，應用搪磁或油漆製，以期經久。分釘電桿

水上，及交通衝要處，俾民衆隨時閱覽，引起注意。

四，電影宣傳 電影爲都市民衆娛樂之一種，其吸引力至大。關於健康之活動，如各地盛大運動會之狀況，著名之比賽表演，及各種優異的運動姿勢等；又如梅毒，結核菌之遺傳，鼠疫虎列拉之傳染等，均可攝製影片，在電影院映演。如能分往鄉村放映，不收券價，則觀衆踴躍，收效必鉅。

五，衛生展覽 各地社教機關宜闢衛生展覽室，購置人體模型，衛生標本，陳列室中，供民衆隨時參觀，俾明瞭人體之構造，循環，消化，排泄等器官之作用。此種蠟製模型標本，維妙維肖最易惹人注目，用以宣傳健康教育，有不可思議之效力也。

六，注重家庭訓練 我國家庭，向無健康設備，家長教導兒童，亦不注意活動，總以安靜爲主。兒童天賦之活動本能，遂遭摧折。是無異置含苞待放之春花於霜雪中，於心何忍？今後家長之訓練兒童，當改變向來目光，以養成活潑健全之身體爲主旨。家庭中就經濟可能範圍內，酌辦小千秋架，軒板，滑梯，乒乓球，小橡皮球，鐵環，汽槍等運動器具，以備兒童運動。子弟運動時，如家長能共同參與，尤可提倡興趣，指導正當方法，養成運動習慣。

七，提倡國術 國術爲我國固有之健身方法。自歐西球類運動，田徑賽運動傳入以來，青年學子，習於新的運動，致固有國術，無人注意。一般民衆，又爲生計所困，無暇及此，體格衰弱，民氣萎靡，生產減少，民貧國弱，蓋爲此也。中央國術館館長張之江發表國術救國宣言，謂：

「要強國先當富民，要富民則當努力增加生產，要生產的增加，當從健康身體入手。研究國術，是健康的捷徑，救國的要圖。」觀此可見國術之價值矣。近數年來，國人提倡國術，非常熱烈；各地有國術館之組織，中央有國術學校之設立。各地社教機關應指導民衆，組織國術團體，聘請國術專家，切實研究訓練，使國術普遍到全國民衆，則民族復興，可計日而待矣！

八，利用固有民間活動 我國固有之民間活動，足以增進民族健康者，方法甚多，亦宜利用。如春日之風箏，夏日之競渡，秋日之登高，冬日之毬子，以及拔河騎射等等，皆人民之所素習，亦即優良之活動也。民教機關當利用機關，切實提倡。如民間舉行此項活動時，加以指導輔助，使不失活動之正目的，亦提倡健康教育之一法也。

九，舉行業餘運動會 業餘運動會之組織，目的在引起民衆之運動趣味。運動節目，可不以田徑賽爲限，如挑水，挑柴，舉重，負重等勞動工作，皆得參加比賽。使民衆之具有魁格體魄而缺少敏捷機能者，增加練習機會。並可引起不運動之觀衆，羨慕從活動中所得之健康與快樂，對於體育發生好感，對於活動發生親善，如是，則健康教育可普及於民衆矣。

十，改進公共體育場 我國年來各地增設體育場，似於體育教育亦甚注意矣，然考其實際，徒具形式，有名無實，民衆中之涉足於公共體育場者，等於鳳毛麟角。體育場之指導員，又多行爲浪漫，少加檢點，不能爲民衆之表率。致體育教育仍無尺寸之進展。今後凡在體育場服務人員

，對於技術之訓練，品性之修養，均須注意。使民衆有信仰，然後民衆樂於來場參加運動。能如是則公共體育場爲不虛設矣。

十一，籌設公園 我國各地，缺少公共娛樂場所，茶坊酒肆，民衆視爲唯一娛樂機關，工作之餘，輒沉浸於不良嗜好之中，度其放蕩不規律之生活。酗酒賭博行隨處可見，喪民志，墮民德，莫此爲甚！如各地設有公園，則民衆業餘之休養得其所。以教育之設施，易不良之消遣。強身體除病魔，修德性以除惡習，胥於是賴也。

十二，籌設平民免費醫院 疾病爲人生最痛苦之事，亦健康之大敵。故人有疾病，每用強迫的方法以驅除之，所謂強迫方法，即醫藥是也。但現在中國各地，合格醫生

健康教育是民衆教育的前鋒

朱佳聲

國家的強盛和衰弱，關於民族的體魄健全與否？有草大的關係，有了健全的身體，然後能表現充滿的精神，有了充滿的精神，然後能創造一切事業。我們中國，自最近百年以來，因爲清廷的腐敗昏庸暴露着種種衰頹的現象：於是歐人東漸，門戶大開從雅片戰爭失敗以後，列強帝國主義者，都窺覬了我們中國的弱點，所以屢次受它們的侵略和壓迫，尤其是東隣日本，更爲厲害，因此我國的國際地位一落千丈竟形成了今日底次殖民的地位：並且給列強譏諷着我們中國人是「東亞病夫。」

甚少，間有良醫，集中都市，診金高貴，一般民衆，苦於無力受診，不得已而乞憐於神佛，迷惑於巫卜，生命之犧牲者，不知凡幾？如各地能籌措相當經費，設立平民免費醫院，充實醫藥設備，聘請經驗豐富之醫師，常川駐院，送診給藥，則民衆有疾病者，得就近診治，可免耽誤。爲民衆療治疾病，即所以保障民族之健康也。且平民免費醫師，不僅爲已病者治療，尤須預防於未來。如施種牛痘，注射防疫，皆宜定施行。如是則疫病之傳染可免，民族之健康可保矣。

行上所言，如能切實進行，則數年之後，我中華民族人人有健全之體魄，充足之精力，聰明之頭腦，敏活之機能，鼓其勇氣，發奮圖強，何患不能復失地，雪國恥哉！

現在復興民族的呼聲，已成了弱小民族一致的口號，而復興民族的唯一目標，惟有提高民衆的教育程度不爲功，現在民衆教育的空氣，已經彌漫全世界，最近幾年來，我們對於民衆教育，也適應着這個現代的潮流，以及環境和事實的需要，教教當局，竭力推行，並且也已經得到了相當的成績。

可是，民衆教育的使命和責任，不僅僅「掃除文盲」而已，也不是祇授以略識一些文字而已，民衆教育，它包刮的範圍，當然很是廣泛，現在我們要提倡民衆教育，第一

個條件，是刻不容緩的，便是民衆健康教育。

健康教育是比較任何教育都重要，我們如果要灌輸民衆的知識和技能，作爲生產的準備那末便先要民衆的體魄一個個健全起來才有辦法。

如果有了高深的學問和科學的技術，而體格依舊羸弱，也無濟於事，我們中國在現在的情勢之下，一切的一切，都表現着『每况愈下』『年不如年』。今後我們倘使需要復興民族，達到和列強並駕齊驅的目的，第一個條件，先要把

各個人的體魄，鍛鍊健全，纔有希望。

比如一座萬丈高樓廈，他的根本基礎，完全集中在地底之下，地底鞏固以後：才能把萬丈高樓底建築物一層一層的起造上去，我們一個人也是這樣把身體鍛鍊健全以後，才可以承受高深的學問和科學的技術，同時，還可以把所接受的一切知識應用到社會上或者也能夠發明和創造，到那時才種得起『學以致用』。

舉行兒童田徑遊戲比賽會後的報告

謝葆馨

提倡社會體育，所以謀社會民衆的健康。欲謀社會民衆的健康。應先提倡社會兒童體育；在任何一個運動場中，每日運動人數的統計，兒童實占重要的比數，不過他們在運動場上隨隨便便的跑跑跳跳，祇能表示人類是本來好動的天性。既沒有相當的競賽，以增進其興趣；又沒有切實的指導，以矯正其姿勢，所以時常爲感到厭倦而逐漸放棄。在中國社會上，有不少活潑好動的兒童，爲什麼遍少了強毅勇敢的青年？都因爲在他們活潑好動的時期中，不能「應勢利導」，儘他們隨隨便便，終予感到乏味而逐漸消沉，同時受了社會上惡劣環境所誘惑，而形成萎靡不振的結果。我們時常感到以上的缺陷，在二十三年度開始時，就有舉行松江兒童田徑遊戲比賽會的計劃。爲了種種原因，在二十四年五月中旬，第一屆的比賽會，興高彩烈地在

本場舉行。在第一屆舉行而得到是樣的結果，已經使我們引爲滿意，當然也有許多改良和商權的地方。同時我們知道在本區各體育場，或者也感到提倡社會兒童體育的重要，願將是項比賽會的始末情形，作一報告，希望諸同志的指正。

誰都承認的：田徑賽運動，在體育史上，具有偉大的價值。惟整個的田徑賽中，所包涵者，不過是「跑跑跳跳」。而兒童所喜歡的，也不過是「跑跑跳跳」。所以我們相信應用田徑賽運動的規則和方法，來提倡兒童體育，是適合於兒童心理的。當然我們要兼顧到兒童生理方面，單純的田徑賽運動項目。(一)總覺得競爭過分劇烈，爲了防止競爭過分起見，特將各項球類及遊戲運動參與其間，以減少其劇烈的競爭。(二)限則參加者的體格及年齡；不致因

體格懸殊，發生競爭之危險，和此賽之真趣。(三)增加錄取名額(每項取六名)以示普遍。根據了以上三點，我們就擬定了「松江縣公共體育場第一屆兒童田徑遊戲比賽會簡則」。呈請本縣教育局備案。

在二十三年九月奉到本縣教育局指令。大意說「查該項比賽，按照松地情形，確屬需要，應即檢同各件呈廳核示」等語。在同年十月，奉到本縣教育局轉「江蘇教育廳財政廳的訓令：大意說「查閱所擬比賽會簡則，大致尙合，准予照行，並准撥給臨時費洋三十元，令飭補送簡則呈局轉縣政府備案」等語。

本場先後奉到 財政廳 暨 本縣縣政府教育局的核准，

應當積極的籌備。爲了公文往返稽時，而是項競賽，在松尤屬創舉，是應先期公佈，俾有充分練習的機會，何如轉瞬氣候漸寒，恐於兒童生理方面，不甚相宜。不得已專呈教育局請求展緩舉行，旋於同年十一月奉令核准。至二十四年三月天氣轉溫，本報即根據之核准簡則，組織「比賽委員會」，擬訂各項運動規則。在學校方面，呈請本縣教育局通令城區各中小學請其參加，在民衆方面，組織兒童田徑遊戲訓練班，積極訓練，於本年五月十一十二兩日，繼本縣第二屆民衆業餘運動會後舉行。在這一大大會中，出席有二十一個單位參加，總計運動員達三百七十五人，同時在每項運動中，絕少有臨時棄權者，其精神之飽滿，秩序之整齊，紀律之嚴肅，在在使人滿意。雖其間也得

解。所以比賽自始至終，融融洽洽，運動場上，充滿着熱烈的情緒！活潑的朝氣！真使我們獲得多量的興奮！茲經比賽經過酌錄於左。

(一)參加單位及運動人數(以註冊先後爲序)

- (一)北內小學 共二人 (二)縣東小學 共一六人
- (三)廣育院 共二一人 (四)莫家弄小學 共七人
- (五)松筠女校 共一七人 (六)楊家橋小學 共四〇人
- (七)葉榭中學 共八人 (八)孤貧兒院 共三一人
- (九)縣師附小(一) 共一八人 (十)觀音橋小學 共一三人
- (十一)白龍潭小學 共三八人 (十二)華陽小學 共三四人 (十三)縣立中學 共一八人
- (十四)西渡小學 共一一人 (十五)松江小學 共二人
- (十六)東外小學 共二九人 (十七)正心小學部 共二五人
- (十八)民衆隊 共八人 (十九)縣師附小(二) 共八人
- (二十)培本小學 共一一人 (二十一)省職初中 共八人

(二)各項運動參加人數統計表

男童部

參加項目	人數
三十公尺單足跳	八〇人
五十公尺算術比賽	七六人
百公尺鐵環競賽	九二人
百公尺障礙	四七人
二百公尺攔欄	七一人
三步跨遠	八五人

女 童 部

高躍測驗	四九人
踢毬比賽	八 人
跳繩比賽	六二人
籃球投擲賽	七 人
六磅鉛球	二五人
棒球擲遠	三二人
小橡皮球踢遠	四七人
參加項目	人 數
三十公尺單足跳	一九人
八十公尺攔欄	一一人
百公尺結繩比賽	三 人
籃球投擲比賽	三 人
跳繩比賽	三二人
棒球擲遠	四 人
踢毬比賽	三 人
立定跳遠	一八人
高躍測驗	一〇人

(四) 比賽結果 (附總紀錄表)

男童部田徑賽紀錄表 (限於篇幅以第一名作標準)

項 目	校 名	第 一 名	成 績
三十公尺單足跳	省職中	吳肇基	7 秒
五十公尺算術競賽	華 陽	徐國璋	40 ¹ / ₁₀ 秒

女 童 部 田 徑 賽 總 紀 錄 表

項 目	校 名	第 一 名	成 績
百公尺鐵環競賽	孤貧兒院	浦雨生	10 ⁶ / ₁₀ 秒
百十公尺障礙競賽	楊家橋	宋景祈	29 ¹ / ₁₀ 秒
二百公尺攔欄	縣 中	何修源	49 ² / ₁₀ 秒
三步跨遠	縣 中	何修源	8 公尺
高躍測驗	華 陽	潘雨生	2.48 公尺
左右手棒球擲遠	白龍潭	黃煥章	23.48 公尺
左右手六磅鉛球	正 心	徐文義	4.88 公尺
籃球投擲賽	西 渡	陸雲其	18(縣中)
小橡皮球踢遠	省職中	吳肇基	30.40 公尺
跳繩比賽	廣育院	謝應林	466 次
踢毬比賽	廣育院	楊定貴	110 個
三十公尺單足跳	華 陽	徐毓秀	9 ² / ₁₀ 秒
八十公尺攔欄	華 陽	顧麗川	29 秒
立定跳遠	縣師附小	宋炳璇	1.62公尺
高躍測驗	華 陽	徐毓秀	1.899公尺
左右手棒球擲遠	叶樹中小	蔡懷照	8.69公尺
跳繩比賽	叶樹中小	蔡懷照	348 次

像這樣的競賽，在松江是第一次舉行。自然有許多不週到和不科學的事實發現。會後的檢討，實然比事前的準備還要重要。除了我們用主觀的目光，盡力的改良，同時歡迎任何人的指正。茲將會後感到，有須向各單位及參加者表示歉意各點。同時有許多還請各單位及參加運動者原諒各點，分別列後：

(一)屬於辦事和設備方面者

(一)在第一屆舉行，就有這多數運動員的參加，一方面使我們欣喜歡狂！一方面使運動員休息處感到狹小這一點我們覺得非常抱歉。下屆舉行時，應當格外的注意。

(二)因為每項運動參加人者人數的衆多，在過秤時，使參加者，要經過長時間的守候，同時過秤處，又沒有完善的設備，使運動員曝曬於烈日之下。這也是應當對參加者表示抱歉，下屆舉行時，也亟須改良的。

(三)各單位多數認過秤手續麻煩；關於這一點，確是一個很重要的問題，我們要維持大會的公平，明知其手續麻煩，但是盡我們的智慧，實然沒有其他簡捷的方法，這是要請各單位及參加者之原諒，同時歡迎指教。

(四)有許多預次複賽時及格到了次複決賽時未有名次者（各單位向本會質問者類多屬於此項）關於這一點，因為大會規定各項運動，皆以遊戲參與其間，中途最易犯規，而以徑賽為尤甚。在預賽時，各單位都注意於終點之名次，忽略到中途犯規。所以雖其到達終點，似乎已經錄取，那裏知道終點裁判員得到了監察員的

檢舉，已將名次取消者。大會雖將次複決賽名單公佈，但是各單位未曾注意，反而引起疑問。在下屆舉行時，一方面在每次預次複決賽犯規之運動員號數，另外詳明公佈，一方面希望各單位要絕對信賴裁判員，不要發生疑慮。

(五)運動項目支配得不盡適當這亦是第一屆舉行必然的現象，有的項目參加者多至八九十人，有的竟無人參加。我們當然歡迎愈多愈好。但是對於沒有人參加或少數人參加的項目，應當加以致慮，在下屆舉行時，或者是取消，或者是改正。

(一)屬於競技方面者

(一)體格標準的改正

(甲)男童部 身長標準甚適合（原定一，四〇公尺仍可適用）體重標準應減低（原定四〇公斤應改為三十五公斤）

(乙)女童部 身長標準應加高（原定一，三〇公尺應改為一，二六公尺）體重標準應減低（原定三五公斤應改為三二公斤）

(二)男女童各部項目

(一)三步跨遠 試驗結果甚好，惟其動作，與初學三級跨遠的差誤方法相似。這樣的練習，是否妨礙到正式三級跨遠的成績，的確是一個疑問？不過以其動作而論，至少應當把三步跨遠的「跨」字，改作「跳」字，來得切實。女童部立定跳遠應取消，同時增加三步跳遠。

(二)高躍測驗 這一項結果，非常滿意，非但能增進其足趾的彈性，且於籃球運動亦有益處，而姿勢的美妙自然亦令人興羨！

(三)棒球擲遠 這一項運動用左右手平均計算，以求其平均發展，法果可取，惟計算費時，下屆舉行時，或有更改的必要。

(四)小足球踢遠 比賽結果，堪稱滿意，規則亦無不合。

(五)籃球投擲比賽 比賽結果甚佳規則亦未無不合，惟女童限於身長標準，下屆應取消。

(六)六磅鉛球 在擲重方面，祇此一項，似乎不能取消。惟以左右手平均計算，姿勢准求合理，而計算亦極費時，在下屆舉行時，應與第三項棒球擲遠，權衡輕重，二者取其一，以節競賽時間。

(七)踢毽比賽 這是我國固有的運動，是極有價值的，本屆參加雖未見踴躍，當積極提倡。下屆舉行時，擬不以所踢多少判勝負，應改以所踢時間多少判勝負，各種方法，應酌予增加。

(八)跳繩比賽 也是幫助跳躍的基本訓練，應當積極提倡，惟本屆比賽，規定三分鐘內能跳多少判勝負，下屆應改男童為每次以九十秒鐘為限，女童應改為每次以七十秒為限，每一運動員，得連續試跳二次擇其成績較優一次為正式紀錄。

(九)三十公尺單足跳 方法規則皆合，惟男童部覺得距離太短，運動者未能盡展所長。下屆舉行時，應改為四公尺。女童部仍須三公尺。

(十)五十公尺算術競賽 比賽結果及記分標準，均極滿意，規則亦無不合。惟演算處，應退後十公尺，下屆舉行時，女童部亦應增加。

(十一)百公尺鉄環競賽 是項比賽，參加者極多，而興趣亦極濃厚，惜犯規累累，實由於方法之未臻妥善。下屆舉行時，應改正各點，減短距離，男童為六公尺，女童為四公尺。加闊跑道為二公尺。整平跑道。

(十二)百公尺障礙 比賽結果，非常滿意，規則亦無不合。

(十三)八十二公尺攔欄 方法果未見錯誤，惟下屆舉行時，應規定不准倒欄，帶動不計，帶倒滿三架者，取消比賽資格。

(十四)女子百公尺結繩比賽 很有趣味及意義的項目，而沒有人參加，終予改作表演賽，表演結果，無論於規則上，記分標準上，亦頗適合，下屆舉行時，仍應提倡之。

會後的感想

(一)在本屆比賽簡則第十二條之規定。「本屆各項裁判員，分別函請本縣縣立師範及七縣女師高級學生擔任之」。現在高級的師範生，在最近時間內，就是在松江教育界中與我們合作的同志。他們對於體育的學識和理論，當然是非常豐富，請他們擔任本會的裁判，不過給予一次實驗的機會。為了分配職務等問題，我們曾經邀請他們，舉行過裁判會議。在本會未曾舉行以

前，任何人難免多抱杞人之憂，就是我們也不能例外。那裏知道事實告訴我們：他們幹練的辦事！敏捷的動作！誠懇的態度，鎮靜的處置！正確的判斷！精細的記載！處處使人欽佩！並且處處使我們覺得慚愧！他們的能力，或者為在我們以上。從此我們竟絕對的信賴，同時希望各單位，也不要與我們一樣的懷疑，他們是沒有差誤的，同樣應當誠意的信任他。

(二) 這一次比賽會，包涵着二十一個單位，自然驚動了不少熱心的先生。請凡事前的準備，及臨時訪問節目，抄錄紀錄，奔波照顧等等。他們的煩惱，十百倍於我們，這是我們應當表示感謝和敬意。單是華陽小學一校，在比賽前，本會先後接到五次電話，而每次通話的時間，總在十分鐘以上，他們這樣熱情的流露，真使我們五體投地。本縣葉榭中心小學，他們遠在鄉村，也能趕來參加，更其是值得欽佩。在松江各鄉區的兒童們！我們何嘗不知道鄉村兒童體育，也應當積極的提倡，何奈事實上種種困難，未敢貿然徵求。現在我們決定將本屆大會的結果，加以整理，擬成方案，貢獻給本縣各簡易體育場的主持者，希望同樣的提倡起來，使我們松江的兒童，都得到合理的運動。

(三) 爲了各單位的主持者辛勞，我們有一點意見貢獻。在下屆舉行時，希望各單位，也仿照我們的方法，盡選學生若干人，組織了委員會。叫他們負責處理這一樁事情。教師們祇處於指導和監察的地位。無論於選手訓練和選擇，以及會前的註冊，臨時的照顧等等藉運

動的機會，以養成其自治能力，我們深信小朋友們，一定有很好的成績。這樣的提倡體育，纔獲得真實的價值。

(四) 在本會舉行以後，發生一樁比較嚴重的問題，我們提出來，希望同志們的研究。在最近二星期內，我們松江除了本會的舉行以外；同時有本縣二屆民衆業餘運動會及本縣縣立中學春季運動會的舉行。誠然無論在二屆民運或縣中春運，當然也有不少正確的姿勢和優異的成績。但是時常看見許多不自然和不合理的姿勢，惟有在本會舉行時，目睹這三四百個男女兒童的表演，成績雖有優劣之分，而他們活潑的動作，自然的姿勢，合理的擺動，個個是美妙絕倫，一樣的令人可愛。我們深信兒童的姿勢，天性是正常的，也許是教育的不良，練習的錯誤，社會體育的同志們，以及小學校的體育教師們，也應當負相當的責任。因爲矯正身體姿勢，在體育中，原屬主要的目的，在訓練兒童運動時，應竭力注意到兒童的姿勢，萬一成了習慣，要想改正，所謂積重難返，實然是一件極不容易的事。

大會已奉行過了，會後的一切，祇能作下屆的參攷。運動會的舉行，不單是使他跑跑跳跳就算完了。同時也應當注意含有意義的，我們決定在下屆舉行時，男女兒童應增加「汽槍射擊」等項目，使體育軍事化，增加團體接力及其他全能項目，使體育團體化。用田徑賽的規則來舉行兒童遊戲使體育紀律化。研究關於國技方面之競技，將有

益於兒童身心的運動，烘於一爐，使兒童各本其天性的所近，各好其所好。方法力求簡單，規則不厭詳明。在本屆比賽會舉行前，承本縣圖書館館長雷君彥先生賜撰對聯說：「成大事業烈烈轟轟若問原因先要強強健健」「看小朋友跑跑跳跳莫談勝負總須喜喜歡歡」。在本會舉行的目的，無非使兒童養成運動的習慣，鍛練成強強健健的身體，方可做轟轟烈烈的事業，比賽勝負，成績的優劣，非所計也，同時深信社會有健全的兒童，方童有健全的民衆。欲求民衆體育的普及，非從事提倡社會兒童體育不可。惟以事劇創舉，誤繆滋多，適值本區民教研究會舉行在即，以「健康教育」為討論中心。省立俞塘民教館，刊行「健康教育」討論專號。承鈕館長索稿于余，乃以本會舉行的目的及比賽的經過，述其大概，以就正于有道耳。

附 錄

兒童田徑遊戲運動規則

(一) 三步跨遠

方法 運動員在規定跑區內起跨線後相當距離奔跑至起跨綫用最大步伐向前繼續連跨三步自起跨綫之外邊至最後一步(即第三步)所跨之足部或身體之任何部份着地最近一點為其所跨之成績

規則

(一) 起跑與作勢跨步時的規則與普通之跳躍運動同
(二) 在起跨時如係左足着地者第一步跨出時應換用右足着地兩足更換着地至第三步右足着地時為止無

論何步已着地之足不得向前移動否則作犯規論

(二) 高躍測驗比賽

方法 特製固定之木架具板面漆黑色運動手持粉筆一枝在適當距離內作勢奔跑至木架相近跳起時用手持之粉筆在板面劃一記號自所劃記號自最近地面一點起垂直向下量至地面止其中間之距離為所得之成績

規則

(一) 自木架至起跑綫間之距離規定為五公尺運動員不得在起跑綫後奔跑(二) 起跳後除持粉筆之手得接觸板面外其他一手不得接觸板面或木架之任何部份違者作犯規論(三) 不持粉筆之另一手得用種種方法幫助運動但不得違犯第二項之規定(四) 在劃記號時應注意祇准劃一條綫或一點如在全身下墜時持粉筆之手接觸板面因有第二綫或第二點發生時應按照本項運動方法之規定以離地最近一點算

(三) 棒球擲遠

方法 是項運動方法與普通擲棒球同但不限制各種擲法惟在一次運動中須左右手更換互擲以兩手之成績相加折半計算

規則

(一) 如祇能一手拋擲而另一手不拋擲者不計分(二) 其他規則與擲棒球規則同

(四) 小橡皮球蹴遠

方法 運動員得在規定起蹴圈內用手持球向圈內之規定部分擲球彈起用任何一足向前遠方踢出量時以踢圈之外至蹴出之球最先落地一點之內邊其中間距離之長短即為所得之成績

規則

(一) 誤蹴空球者作失誤論滿兩次者作一次失敗論三次失敗取消資格(二) 蹴出之球其方向在範圍界綫以外者作一次失敗論(三) 在球已經蹴出後非至蹴出之球已着地經裁判員丈量完畢將紀錄報告紀錄員後該運動員不得觸及邊綫或越起蹴圈以外違者作一次失敗論(四) 擲球彈起時其擲下之球不得觸及起蹴圈之邊綫或邊綫以外之任何部分違者作一次失誤兩次作一次失敗論

(五) 六鎊鉛球

方法

是項運動方法與普通擲鉛球同惟在一次運動中須左右手互換推擲以兩手之成績相加折半計算

規則

(一) 如祇一手推擲而另一手不推擲者不計分(二) 其他規則與擲鉛球規則同

(六) 踢毬比賽

方法

(甲) [男重]用單足踢[女重]用雙足內盤踢時站立之範圍直徑為一公尺

規則

(一) 踢時祇准在範圍圈內如踏地之足觸及圈綫或踏出圈外時比賽即行停止，觸綫後之紀錄不計(二) 單足踢中途不得換足(三) 盤踢以對為單位不滿對者不計(四) 本項比賽以一次多少為勝負

(七) 跳繩比賽

方法

在三分鐘內不限用任何跳法以跳得次數最多者為勝

規則

(一) 跳時以越過兩足後為一次(二) 賽員須俟裁判員發令後開始起跳聞停止訊號時須立即停止

(八) 籃球投擲比賽

方法

用籃下投擲方法即持球在籃下任何地點聽裁判員發令後將球向籃圈內用任何方法投入以三十秒為一次每一賽員得連投兩次以兩次之投入總數為正式成績

規則

(一) 賽員須聞裁判員之開始訊號後開始起擲聞停止訊號後立即停止(二) 聞停止訊號時如球已脫手則此球進籃當作正式擲進計算

(九) 三十公尺單足跳

方法

一足着地一足向後彎屈舉起聽發令後向前跳躍以先抵終點者為勝

規則

一，中途不准換足違者作犯規論二，舉起之足不得妨害他人三，着地之足不得踏出本人跑道以外四，須全身躍出終點綫後另一足方可着地

(十) 五十公尺算術競賽

方法

在全程一半處置石板一方書有簡單之算術題十個賽員自起跑綫之中途各就本跑道內將石板翻轉看清題式照題演算(用正負號)算畢後寫明本人人數即攜石板奔至終點綫跑出終點綫外然後將石板送交裁判員

規則

一，在演習後石板上須將本人號數註明漏註者取消成績二，賽員將演習石板交於裁判員須經裁判員檢查後方可離開終點三，本項競賽成績分兩部計算甲，全程之速度乙，演題之正誤

記分標準 速度占百分之六十

一，六十分 二，五十分 三，四十分 四，三十

分 五，二十分 六，十分

演習算題 占百分之四十

每題四分全對者四十分每差一題倒扣四分

註：積分等等時以速度先後為標準

(十一)一百公尺鐵環競賽

方法

賽員各持大小與重量相等之鐵環一付按照比賽規則站立於起跑綫後聽裁判員之發令開始運動每人在規定跑道內持鐵環向前滾去至誰先達到終點者為勝

規則

一，在各人起跑綫前五公尺處劃有失誤綫一條賽員已起跑在失誤綫後須將鐵環滾出如已逾失誤綫而尚未滾出者作失敗論 二，在全程中賽員全身及所持鐵環之任何部分不得觸及本人跑道以外之地面 三，賽員身體任何部份絕對不得越出本人跑道之外 四，在中途不慎跌環倒地時如未曾越出跑道或不妨礙他人時應即立定在鐵環落地處重行向原跑道開始前進但限定全程祇准最多失說不得超過二次 五，賽員將抵終點時鐵環與鈎絕對不得脫離違者取消成績 六，賽員以上身任何部分先觸點終綫者為勝

(十二)八十公尺攔欄

方法

置欄之多寡及每欄之距離與運動規則同不另述惟賽員跑至各欄時須俯身向前由欄中跑過不得跳過或向左右繞過以誰先到達終點者為勝

規則

是項規則與普通跳欄規則同

(十三)立定跳遠

註：原有規則不另公布

(十四)二百公尺結繩競賽

方法

參加最頂競賽者須將童子軍初級功課中結繩法加以練習（民衆兒童如欲參加是項競賽者由本場規定日期公開教授）在競賽時自出發至終點中途預置石板五處每板之上各書結繩題一個賽員依照石板書明之題目留心結好置於石板上然後跑抵終點

規則

一，本項競賽規則與徑賽同 二，成績分兩部份計算 甲，速度 乙，結繩之正誤
記分標準 速度占百分之六十
一，六十分 二，五十分 三，四十分 四，三十分 五，二十分 六，十分
結繩占百分之四十
完全無訛者四十分 差一題者扣八分

(十五)百十公尺障礙遊戲

方法

在全程中設障礙三處賽員須依照規則先後通過障礙區域以先達終點者為勝

規則

一，第一障礙為獨木橋賽員至障礙處須從木橋上過去中途落地者須從頭再走 二，第二障礙為地網賽地須從網之下面撥過 三，第三障礙為木架（高一·七〇公尺）賽員須從此木架爬過（在爬至木架頂端不得從高躍下違者作犯規論）直達終點者為勝

第一屆俞塘民衆業餘運動會報告

宗 器

一 籌備經過

誰都知道，健康在民族復興的立場上，個人事業的前途和人生的幸福上，都是着密切的關係。所以民衆教育館中對於健康教育的實施是很重要的。健康分兩個部門：一個是體育，一個是衛生，於百木繁茂羣葩猶盛的初夏時節，鄉村田事未忙，而天氣漸暖，棉夾衣服已御，這這最好的實施民衆體育的時期，其後端陽一過，天氣較熱，蟲毒蔓延，這就適宜於實施衛生教育了。所以我們的中心工作，五月份爲體育運動會，六月份爲衛生運動會。

光陰這過得很快的，在鶯啼聲裏就帶來了夏天。遺產運動工作未罷，覺得與生產有連帶關係的健康教育工作，又迫切着需要實施了。因此，我們就匆匆的擬訂了一個第二屆俞塘民衆業餘運動會辦法，一面送請我們的當局與領導者給予指示批正。一面就開始我們籌備工作了。俞塘有這麼一個好處，就這各機關同人都能通力合作，所以我們籌備工作，很順利的進行，籌備工作約可分爲下列數件：

一，將辦法向民衆宣傳徵求報名，這我們與民衆本來很接近，只要我們在日常談話中和他們說說就行了。壁報和書畫，雖然我們也利用，但不甚注重，結果民衆參加者非常踴躍，運動員達二百二十餘名，參加團體二十餘個，運動

會開會之日附近學校及民衆來參觀者數千人，在窮鄉僻壤中之俞塘，不可謂不熱鬧盛大。二，評判員及職員之聘請，這大多由本館同人担任，但總感不敷分配，因此，就將附近各學校之體操教員悉數請來幫忙，又承門行鄉師中心及強恕小學之體育教師及童子軍來會幫忙主持，熱心服務，曷勝欽佩！三，運動場之佈置，這我們只得因陋就簡一點。因爲我們實在設備不起要化千元去做一個跑道，要荒數十畝地去闢一個球場，要化數十元去買一個體育器械，好得我們所做的翻地比賽只要一把釘耙這是農民所有的，只不過這場地的區域和綫條的分劃，磅秤竹竿小木牌小旗布棚，司令台，與椅凳等，這些都可借用的。四，獎品的預備，這次我們完全沒有向人家去徵求，因爲我們不注重多少物質的獎品，然而結果送來的也有好幾處，如俞塘教育事業指導委員會委員長黃梅仙先生和本館館長的銀盃，本館總務部實驗區教導部與館長等銀盾，省黨部張孝友先生及本館館詔麒先生等錦旗，閔行民教館女子錦標及淞滙廣慈院的錦框等其餘優勝紀念章一百三十個毛巾手帕等，均爲本館所贈。

二 運動會當日的情形

一個民教機關裏，舉行一件教育活動事業，真好像家

庭裏辦了一件喜事，一個國家辦了一個政事。在事前事後當家人真不知要費多少心思。然而我們的教育活動事業是常有的，也就不以為多麼嚴重了，雖然，在運動會的未開以前，生怕運動會日，或風或雨，約了多少人，預備了多少事，那怎樣辦呢？於愁風愁雨，算人算事的日子中一天天推過運動會的日期總算天氣晴朗的到了。雖然有點風，在天氣驟熱的初夏日子，給了人們以涼爽，九時開會，於八時就在旗幟飄揚中各學校各團體與一般民衆擠滿了一場，計到場員二百零九人，團體八組。我們整備好了一切，就準時開會。由考試院鈕副院長夫人俞塘教育事業指導委員會委員長黃梅仙女士，江蘇省第二區黨務指導員兼省立俞塘民教館館長鈕長耀先生「正副會長」致開幕詞，略謂：「體育影響於個人健康幸福與民族國家復興前途關係極大。故不特學校中應提倡，即學校外一般民衆尤應提倡，俾全民族各個細胞都有健康強壯的體魄，然後才能担当得起非常的偉大的民族復興的重任。」次由省二區黨務指導員辦事處主任張孝友先生，上海縣黨委、閔行民教館長等相繼演說均勉以提倡體育，使民族有健康的體格，來為今日萬分危難的民族國家打條生路出來。語多肯切聽衆動容，演講畢即由總報告朱佳聲報告開始各項運動比賽。各項運動分男女兩部，男女部更各分甲乙丙三組，所以運動節目連田徑賽團體操國術表演等共計四十二項目，因恐一日時間有限，隨分東西兩操場舉行，東操場田賽，西操場徑賽，而將球類比賽列於第二日。給獎典禮則置於六月三日的聯合紀念週中舉行。比賽結果各項成績均尚可觀。尤以男

子甲組李慕堯之鉛球十三公尺。八一創新紀錄。男子丙組五十米張順民成績優於上海市民衆運動會同組之成績。農民周成興等所參加之指米賽，負重八十餘而仍能奔跑如飛，實屬難能，翻地挑水舉石担等，因為農民所特長，最能引起農民之興趣，且可鼓勵農民增加工作興趣和效率。團體操以強恕小學童子軍防空操女子彩旗操與園藝學校之軍訓為最優，國術表演以北橋公安局強恕園藝校為最精彩。球隊冠軍足球則屬於閔行隊，籃球則屬於北橋隊，各項運動，共計競賽兩日，各運動選手無不雄糾糾氣昂昂生龍活虎似的無不充分表現着一種尚武精神。而尤以球類對抗兩鋒相對真是棋逢敵手將遇良才，勇敢奮鬥氣概，洗淨了松滬文弱之風。

（編者按：運動節目及優勝人員名單限于篇幅從略。）

三 運動會以後的感想

「民衆業餘運動會」這在今日提倡民衆體育的空氣中，是常使我們聽到看到的。但所謂「民衆」「業餘」，究竟「民衆」「業餘」了多少？一大半還不是拉着幾個學生在那裏撐場面。我們這次的運動會，在事先是顧慮到這層的，但這般莘莘學生，因為上濟縣也好久沒有舉行過運動會。乘這次民衆業餘運動會的機會，就紛紛的來請求報告，「難道我們不是民衆嗎？」「我們既是民衆，當然可以加入」。在這種情勢之下，似難推却，因此，我們這次民衆業餘運動會也蹈了一般的覆轍，結果只「民衆」「業餘」了三分之一，三分之二還都是學生。不過，這些學生，都還是民衆教

育系統裏的學生。如各級民校園藝農藝合作訓練班學生以及生活教育團員，並在今日鄉村中，民衆運動的風氣，尙未開通，或可藉學生以爲民衆運動的表證和鼓勵，這是值得我們自慰的。但經驗告訴我們，今後的民衆業餘運動會，至少可以改進的有下列數點：

一，運動項目不必列入傳統所規定的田徑項目：現在各學校中日常運動所練的田徑項目，大都是由東西洋抄來的。因此這些運動，就不一定適合於我們中國民情。例如跳高，西洋法須用打高架上架於跳高竹，下面還要挖一個沙坑。這在較大規模的學校中或須還可以設備。民間是萬萬找不到的。然而民間並不是沒有跳高。不過，他們跳的長凳或項凳（就是晒場上晒物用的）他們有的也能到三尺多高，如果跑跳，那當然還可加高。擲鐵球，這鐵球在民間那裏會有，然而他們並不是沒有「擲」的技力的練習，這在鄉村中一般小孩和青年，他們最喜歡擲泥塊和磚頭。……其他民間的運動可以代替西洋式田徑賽項目真是多得，那末，我們爲什麼不可列入跳項凳擲磚頭等項目，而必須列入跳高擲鐵球，使他們所從來看都沒有看見過的，而要他們來參加比賽，他們怎敢冒然來嘗試呢？

二，運動項目不必太多：運動項目太多了，就不免對象複雜，頭緒紛繁，真不知要叫籌備和辦理的人多化多少心思。所以較小一點規模的民教機關或學校裏聽到「運動會」三字，雖或覺需要舉辦而不敢辦理了，那末，爲什麼不可以減少項目呢？例如跳項凳就比賽跳項凳或連帶到跳溝跳滾凳（民間的運動設備）等，如要時代化一點，那自由

車就舉行自由車比賽，夏日之游泳，就舉行游泳比賽，國術就舉行國術比賽等。比賽可以時常的舉行而每次不必比賽許多項目，則辦理的人和參加比賽的人，都可以省力些，同時各民教機關與學校裏也都隨時可以舉行運動比賽了。

三，評判員和職員不必請外面人：最好就請民衆間熱心於運動者或善於某項運動者擔任，請了外面人擔任評判員及職員，要民衆來參加就比較爲難，因爲一般民衆都怕難爲情。如果你請了本地人擔任，一方面可以聯絡本地人的感情，並可由本地人爲宣傳鼓吹以徵求報名。則民衆參加者必甚踴躍。主持者乘此機會，即可予本地人以訓練予本地人以組織，俾引導民衆入正當的健康教育之路而進向光明幸福的前程。

年青人的病

心沫

散文

傍晚。

踏著絳綫紫色的夕陽餘暉，投進那寂寞的鄉村，希冀排遣去整天的辛勞，領略野外的風光，來蘇醒抑悶的胸襟。鄉村，本來是恬靜，豈堪傍晚時許多靜的物體象態，點綴上去，鋪襯上去！

脚步兒，好像很沉重地，移得很迂緩；恐防驚破了村犬的吠聲，致撕碎了傍晚鄉村裏詩意的沉靜，走過了岸，走過了橋，走過了無數的鄉村，A B 倆在一坪油綠的草地

上，坐下，談心。

「在工作上找興趣，在興趣上去增加工作效率。這是，我們應有的態度。」A很悠然地在喉口吐出了這幾個字。隱約地。

「興趣！」B感覺到他的話鋒太尖銳了，驀然他興奮起來，「興趣！根本是隨了環境，志趣，年齡，而決定他的深淺，濃薄。做工作固不會發生煩惱，但煩惱不會因做工作而磨滅掉！」聲浪的震動圈。很強，一翼躲在樹稍裏的夜鷹，震了震翅翼，向西北飛去了，沒落在迷蒙的夜雲裏。

「我們是青年，應該認定自己是有偉大任務的，應該時常把理智來克服一切。」

「唯其是青年，我想，理智是每每被情感吞噬的！」

「這是現代青年的絕大危機呵！」A在感慨了。

「不錯，這種病態是個極大危機。可是要青年用理智去克服那在情感不自主之下所幻變的一切是何等困難呀！」

B用手裏拿著的報紙，鋪開來，橫臥下去。夕陽漸漸地紅，漸漸地淡，在枝稍葉隙裏透過來的陽光，照見了B沉思的悶臉。

「青年要戰勝環境，要創造環境。可是不知有幾多的青年在這時期被環境把他的理智剝奪去了。理智是很寶貴的，當你盲目時，他可昭示你的前途。當你失了主宰時，他可代你籌謀規劃。無論你有多少的精明強幹，一失去了理智，是難能應付裕如的。朋友，你以為怎樣？」A那里是在談心，簡直像在進忠告。

理論是理論，事實呢？這二項的交互矛盾不知揉碎了幾

多人的心靈。所以，我認爲青年是情感挺豐富的人物，如要把嚴酷理論去約束，那不是把活潑潑的天真狀害掉了嗎？

「而且青年！」B坐了起來說：「是需要天真，需要活躍，讓他去純感情地向前發展。不虛偽地受管於冷酷理智的情感，才是真的，美的，善的！」

「你的頭腦太詩意了！」A說。

「你以為我的觀念太玄了嗎？」

「我想不在興奮時不會有這樣話的。不過我們把事實來作一個比譬吧：這次華北事件，在情感上正應當喚起民衆，一致奔赴前方殺敵，以求得一個「痛快」！但，朋友，你要曉得我們去抗敵的條件具備了沒有？乘了一時情感興奮而要立志去爲國犧牲，結果，你是白白地犧牲了，國家或者因喪失了你的二分元氣而增重病態。這雖是國家大事，但可以拿來比譬任何一切。」

「朋友，這固是理智的最後的權威可以主宰一切的行動但我無論如何終認爲要把這活潑潑的情感被理智生硬硬地壓抑下去，是殘酷的，是不合理的！」

「人之所以有別於其他動物，我想就是以有否「理智」來區別了！」

「那末一個青年要做人，就應該有虛偽的假斯文嗎？」

「好友，請你不要太重視了情感，輕蔑了理智！」語調低沉地。沉默了。二個人舉目凝視那晚空的一切。

皓潔的月光，輕輕地從雲袖裏昇露起來，穿過林梢枝頭，照澈了大地的寂寥，也照澈了大地上的人們胸懷裏的悲

愁，歡樂。

「月色多少好呵！」a也感慨起來了。

「……」B沈悶不語。半響，在乾脆的喉頭攪抖地
哼著：

「不是閑愁野悶，

剪不斷，理還亂，

是情感的困縛，

是情感的纏結。

金剪已藏起，

銀刀已失跡。

心靈在弦樣抖擻，

情緒在水樣波皺。」

月兒愈加光輝了，照見了a的衣，的臉，的眉；也照見了B的眼，的淚，的淚。

「儘讓它困縛罷，

纏繞地，

纏繞地，

矛盾的情感要吞嚥，

特載

江蘇省各縣民衆教育館普及民衆教育標準工作實施方案

豈有理智的權威！

生也有涯，

在有涯的生活裏，

儘讓它來困縛……」B咽住了。

曠野裏又呈現了月下的淒清，幽寂。a怔忡不語，銀白色的臉龐上，收斂了寬弛的笑容，堆滿了愁波，憂紋。好久後B又哼：

「儘讓它來困縛吧，

到絲斷氣絕，

到光明幻滅，

到黑暗來戕宰！

……」B哭了，播出了，悲痛，淒其。

「太傷感了，朋友！」a慰安着；「回去睡吧，夜深了。」

「好，我們去……」

路面不比日間樣，好像已經粉刷過，白亮亮地。在一條不知名的曲折鄉道上，那天晚上快十二點鐘了，還蠕動着二條帶着病態的瘦長的黑影。

于午夜醒來時

本方案之目的，在使本省各縣民衆教育館於實施民衆教育時有所依據，並增加各機關之工作效率，促進民衆教育之普及，便利民衆教育成績之考核。本方案共分爲民衆教育之目標，普及民衆教育辦法，標準工作，標準工作實施注意要項，標準工作之督促與考核等五章，分列如左：

第一章 民衆教育之目標

從民衆生活之迫切需要出發，培養民衆組織，改善民衆生計，增進民衆知能，發展民衆體育，並發揚整個民族自信力，以達到民族獨立，民權普遍，民生發展之教育宗旨。

第二章 普及民衆教育辦法

一，各縣民衆教育館，應斟酌自然環境，及經濟能力，就各機關所在地劃定附近相當區域爲基本施教區。其範圍之大小，應根據保甲編製，城鎮以一保至三保鄉村以二保至六保爲度，並將本民衆教育區其餘區域，酌劃爲若干推廣區。

二，各館基本施教區及推廣區所舉辦之事業，須完全遵照本方案第三章規定之標準工作辦理。

三，各館基本施教區之民衆教育，須於二年內依照標準工作辦理普及。經考查確實後，即將該區改爲普及區，另擇一推廣區劃爲基本施教區。以後依此推行，次第普及。普及區內已成立之會社及所舉辦之事業，仍隨時派員指導。

四，各館須依照本辦法之規定，就本民衆教育區，劃定分期設置基本施教區及推廣區之地點，並繪擬詳圖，呈

由教育局或縣政府轉報教育廳備案。

五，各館須於每年度開始前，依照標準工作，詳擬普及民衆教育實施計畫，進行程序及經費預算，呈由教育局或縣政府轉報教育廳核准施行。並送所屬輔導機關備查。

第三章 標準工作

甲 基本施教區

一，公民教育：公民教育以培養民衆組織爲中心工作。基本施教區內十六歲以上，五十歲以下之民衆，須有過半數能參加團體生活，並能運用團體力量，解除生活上迫切需要問題。其重要工作，列舉如左：

(一) 協助推進保甲：須自第一年起協助推進保甲，務使保甲不僅爲執行的組織，並爲會議的組織，討論進行本區內自衛，地方建設，公共衛生，改良風俗等事項，在事實上確能成爲人民自治團體。

(二) 實施集團訓練：指導民衆組織鄉鎮改進會，青年勵志團，婦女會等團體，以培養民衆自治自衛之能力，興趣與習慣。並利用紀念節日或民衆餘暇，討論有關於地方實際生活需要之問題，講演政治常識，科學常識，衛生常識，公民道德及重要新聞等。

(三) 提倡新生活運動：須自第一年起提倡新生活運動，養成民衆整齊，清潔，簡單，樸素，迅速，確實，及崇尚禮義廉恥之習慣，並組織勞動服務團，養成民衆習勞耐苦之美德。

(四) 實施健康指導：設置簡易體育場，提倡國術及業

餘運動，並推進公共衛生，疾病預防，備置簡易藥品。

二、生計教育：生計教育以推行合作為中心工作。第一年內對於信用、購買（附消費）、生產、運銷等合作社，須就地方需要，至少成立一種。第二年內，基本施教區內之住戶，至少有三分之一以上加入合作組織，並運用合作推行下列工作：

（一）農事指導：第一年內對於介紹優良品種，推行新農具，指導選種，耕種，培養，驅除病虫害方法，及改進水利，提倡造林等，須就地方需要分別舉行，並須舉辦模範農田，特約農田，以資示範及倡導。第二年內須使基本施教區內過半數農戶接受本機關所指導之方法，每年並須舉行農事展覽會一次。

（二）提倡副業：第一年對於城市民衆及鄉村農民之副業，須盡力提倡與指導，第二年須使基本施教區之住戶，凡原有職業之收入，不足以供給支出者，每家至少有一種以上之副業。

（三）職業訓練及補習：每年須舉辦職業訓練班或職業補習班。

（四）倡設農業倉庫：自第一年起，對於農業倉庫之設立與經營，須指導民衆或協助農民銀行積極進行，以便舉辦農產品抵押借款。

（五）提倡儲蓄，舉辦貸款：對於儲蓄，須設法提倡與指導，並在第一年内成立貧民貸款所。

三、語文教育，語文教育以舉辦民衆學校為中心工作。基

本施教區內十六歲以上三十五歲以下不識字之民衆，二年內須有百分之六十以上修畢初級民衆學校課程。又補習班及高級民衆學校，亦應相機舉辦。其不能入學者，得利用左列方法指導其識字與進修：

（一）舉辦流動教學：凡應入民衆學校之民衆，確有特別情形不能入校者，應舉辦流動教學。

（二）指導民衆閱讀書報：自第一年起，須就地方需要，設立書報室，壁報，舉辦巡迴文庫，並指導區內已識字之民衆，組織讀書會，定期指導閱讀各種書籍，並講述讀書心得。

（三）改良私塾，舉辦識字班：區內如原有私塾者，須於第一年起設法指導改良，並舉辦識字班。

此外生計及識字調查，應於第一年内遵照應辦表格調查一次，第二年復查一次，並編製報告分送教育廳及所屬輔導機關備案。

乙 推廣區

一、公民教育之推廣：

（一）舉行紀念節活動：利用各種紀念節舉行各項活動，各推廣區得聯合或分別舉行。

（二）舉行常識講演：定期或不定期在各推廣區內舉行各項常識講演。

（三）舉行衛生運動：每年至少舉行一次，各推廣區得聯合舉行。

二、生計教育之推廣：

（一）舉行農事展覽會：以基本施教區內農事指導之各項成績，輪送各推廣區展覽。

(二)提倡合作副業及儲蓄等：定期或不定期至各推廣區宣傳合作，副業，及儲蓄利益，並相機予以指導。

三，語文教育之推廣：

(一)提倡設立民衆學校：於各推廣區內盡量提倡設立民衆學校，凡學校，公共機關，及私人設立民衆學校時，得量予以協助。

(二)指導改良私塾：推廣區內如原有私塾，須設法指導改良。

第四章 標準工作實施注意要項

一、各館實施標準工作，應以大部份力量辦理基本施教區內民衆教育之普及。以剩餘之時間，經濟，人力辦理推廣區各項事項。

二、各館實施標準工作，應以社會調查爲入手之方法，對於識字調查，生計調查等工作，應於第一年開始時從速辦理完竣。

三、各館實施標準工作時。一方面應認清各項工作之中心工作，切實實施，另一方面更應謀各項中心工作之切實聯絡，以期收得整個之教育效果。

四、各館對於標準工作內所規定各項工作，須完全遵照實施。惟基本施教區完全劃在城鎮者，對於農事指導得免于舉辦，其基本施教區完全劃在鄉村者，對於職業指導及補習亦得酌予變更。

五、各館實施標準工作時，須放大眼光，勿僅謀基本施教區民衆之利益，遂不顧及基本施教區以外民衆之利害，免行區內之民衆與區外之民衆，互相歧視或發生利

害之爭執。

六、各館實施標準工作時，應與經濟及黨政機關盡量取得有效的聯絡，共同努力，以收分工合作之效。

七、各館實施標準工作時，須盡量利用電影，留聲機，無線電收音機，書報，圖畫，標本，實物，歌詞，戲劇等爲施教工具，並設法自製各種教具。

八、各館製訂標準工作實施計畫時，須遵照頒發標準工作指導書辦理；標準工作指導書另行編訂。

第五章 標準工作之督促考核

一、各館實施標準工作，須根據已核准之計畫製訂工作月歷，分送教育局或縣政府，教育廳，及所屬輔導機關，作爲督促及考核之依據。

二、各館於工作進行時，須有簡明之記載及統計，以備主管機關及輔導機關隨時調閱或查詢。

三、各館實施標準工作時，須於每月終了，依照每月工作月歷，製定每月工作報告表，呈由教育局或縣政府報轉教育廳審核。工作報告表並分送所屬輔導機關備查。

四、各縣教育局或縣政府，除令縣督學教育委員按時視察各館標準工作外，並應指定職員專任各館標準工作指導及視察事項。

五、各輔導機關除於輔導各縣民衆教育時，特別注意各館標準工作之考查與指導外，並應於每年度開始前一個月內舉行民衆教育分區研究會，對於標準工作之實施，詳細加以研究與討論。

六、教育廳設民衆教育指導員一人，督同各輔導機關及各縣局辦理標準工作視察指導事項。

七，省督學，省民衆教育指導員，各輔導機關指導員，各縣縣督學，教育委員，及掌理民衆教育之人員，視導各民衆教育館時，須依照各館所報之工作月曆，每月工作報告表，及工作記錄等，對於標準工作實施之情形詳加審核。

八，各縣局對於民衆教育館，除舉行普通視察外，並於每年六月中，依照標準工作記分表詳細考核，分別記分；記分表及記分標準另訂之。

九，各館實施標準工作之分數在八十分以上者列爲甲等，七十分以上者列爲乙等，六十分以上者列爲丙等，不滿六十分者列爲丁等。

十，各縣縣長或教育局長依照各項成績之等第，分別呈請

教育廳獎懲之，其標準如左：

列甲等者記功或傳知嘉獎。

列乙等者予以警告。

列丙等者免職或撤職。

各縣如有特殊情形不能遵照本條辦理者，得由縣長或教育局長呈請教育廳核定之。

十一，各縣局如不遵規定施行考查或考查不確實時，考查者及縣長或教育局長應連帶受相當之處分。

十二，關於標準工作之督促與考核，除依照上列各條之規定辦理外，教育廳得隨時派員赴各縣抽查或密查，嚴核各館及各縣局所送之報告是否確實，分別予以獎懲。

——江蘇省教育廳最近頒佈——

蔣委員長說：

「好男兒當戰死沙場，

不應病死床上。」

編輯後記

編者

一、本通訊刊行「健康教育討論」特輯，承荷區內社教界同仁，踴躍賜撰宏文，光輝篇幅不少，至深感謝！

二、因為時間催促，不能如願地把所有稿件統統排印，不得已割愛之處，我們深以為歉。惟以後倘有機會，當陸續發表，以饜讀者。

三、排印本通訊的時候，同時在排印「第四民教區社教概況」所以時間上非常急迫，設計不周到，校對不精密之處，請予曲諒。

四、要趕着在二屆社教研究會時出版，而篇幅已少至不可少，在極短促的時間裏得以如期出版，我們要感謝印刷局排印先生們，他們接連四五晝夜不息地為我們趕着，敢信讀這本期通訊的時候，我們定有另一種感覺吧。

五、七月份規定休刊一期，在這炎熱的一個月裏，敬祝：讀者們健康！

六、第六期起我們將力自充實內容，並轉變形態，一俟設計就緒，當再請教於讀者。

社教通訊徵稿簡則

一、本通訊目的在通訊討論關於本區社教實際問題，並介紹工作人員進修資料，及溝通各縣社教實施消息。

二、本通訊歡迎下列稿件：

1. 社教上理論與技術論評。
 2. 本區社教實際問題商討。
 3. 本區各縣社教問題研究實驗之報告。
 4. 本區各縣社教同人經驗上所獲困難或心得之報告。
 5. 本區各縣社教活動消息。
 6. 民衆讀物研究與創作。
 7. 社教論著及書報之批評與紹薦。
 8. 有特殊價計劃方案，與統計圖表。
- 三、來稿以簡明為主，但不拘文白。
- 四、來稿如係譯文，請詳註原文出處。
- 五、來稿以五千字爲限。
- 六、來稿登載與否，概不退還，如未發表而附郵者，例外。
- 七、來稿于稿末請註明：職務，地址，並親筆簽名。
- 八、來稿遇必要時本社得酌爲增刪，不願者請先聲明。
- 九、來稿刊載後，酬贈本刊，並一概保留版權。
- 十、來稿請逕寄「上海俞塘省立俞塘民衆教育館社教通訊編輯委員會」

編輯	社教通訊編輯委員會
發行	江蘇省立俞塘民衆教育館 上海俞塘
印刷	福興良記印刷局 上海北橋
定價	一月一册 零售六分
	全年十册 預定五角
價	國內及日本
	郵費在內 休刊二月