

青年文庫

家事學概論

章繩以著

中國文化服務社印行

青年文庫  
章繩以著

家  
事  
學  
概  
論

中國文化服務社印行

# 家事學概論

## 序言

家庭爲社會組織之起點，人類一切關係之基礎。吾國社會之組織，演自宗法。家庭爲國家之基本組織，舉凡社會制度，經濟事業，教育文化，道德修養，以及風俗禮制莫不導源於家庭。孫中山先生說：「國是集合幾十萬的家庭而成，就是大家的一個家庭」。傳曰：「國之本在家」。家與國不是兩個對立體，而是具有相屬關係之從屬組織。可知有健全之家庭，始能產生健全之國家。吾國政治哲學所主張「修身」「齊家」「治國」「平天下」之一貫理論，以齊家爲治國之前提。斯種家國一貫之理論，傳之數千年莫能或變。推其故蓋以我漢族來自西方曠莽之區，拓殖於黃河澆瘠之地，奮力自存，因此養成意志堅強之民族性，而有家族之團結力。於是家事卽國事，家族之鞏固卽爲社會之鞏固，家族之道德，卽爲政治之道德。家庭重慈孝友恭，社會則重講信修睦，而後國家鞏固，政治修明。今後吾人欲改進中國之社會，建設新中國應從研究改良基層組織之家庭着手「建國必先建家」。蓋以家庭之盛衰，實爲國家興亡之樞紐，關係甚鉅。欲有健全良好之家庭，爲社會國家之基礎，非注意提倡家事教育不爲功。

我國教育宗旨及其實施方針，對於女子教育之實施規定：「爲男女教育機會平等，女子教育並須

注重陶冶健全之德性，保持母性之特質，並建設良好家庭生活及社會生活」。前教育部長陳立夫氏就職時所宣佈之今後教育實施方針，亦指明女子教育：「在發揮母性優美之特質，建立良好家庭之基礎」。所謂德性之陶冶，母性之發揮，及良好家庭之建立，均為家事教育重要任務。但近來一般思想較新之女子，對於家事教育仍抱懷疑態度。試分析其心理，乃有兩種不同之論調：一部份以為家庭生活非常簡單，處理家事，無須受特殊教育與訓練；一部份以為男子在外服務，女子亦應參加，因此祇注意社會活動而鄙棄家庭服務，以為服務家庭是束縛女子才能之發展。此兩種論調均有謬誤與曲解。蘇子瞻說：「天下之富是簞食豆羹之積也，天下之大是一鄉之推也」。在狹意方面觀察家事，似無關於國家社會，而在「積」與「推」之廣義方面觀察家事，實與天下國家不可或分之同體關係。近幾年來國人有鑒於此，對於家事教育日漸重視，不但大學與中等學校之女生定為必修或選修學程，即一般社會方面，對於家事教育亦感覺有深切之需要。教育部於廿七年四月中國國民黨臨全大會中提出戰時各級教育實施方案綱要，特載明：「家庭教育應與學校教育密切聯繫」。其後又頒布各級學校推行家庭教育辦法，規定家庭教育目標五條，頒行全國。乃以家事教育為人類之生活教育，故有一貫之重視也。

我國過去對於家事教育向極重視，歷史上女子教育最發達之時期，為春秋戰國前後五六百年。吾國人向來奉為女子經典之「內則」就是當時之著述。春秋戰國為我中華民族進步最迅速文化最輝煌之時代。但造成此光榮歷史者女子亦有不可磨滅之功績。倘使當時女子對家庭不負起責任，或許當時社

會不會有如此之進步，文化不能有如此之輝煌。當時女子教育方針，大概就是禮記內則所載，歸納言之，約有七項：（一）是儀容，就是講求做人之禮貌，（二）是整潔，關於家庭內之洒掃洗滌整理等事，（三）是烹飪，關於食物之調製及營養選擇注意衛生等事，（四）縫紉，關於衣服之裁製及衣料之選擇等事，（五）是紡織，就是紡紗織布織藏等事，（六）是侍奉父母舅姑，和睦妯娌等事，（七）是養育兒女等事。現代之家事教育，亦不出此範圍。惜乎自秦以後女子教育日漸衰微，一般女子遂漸忘却家事之重要。迨至科舉廢，新教育興，女子學校仍列有女紅烹飪等科。民國肇造，對於家事教育課程日臻完備，如江蘇、山西、陝西各省之女子師範均積極推行，並設有模範家庭以資學生實習。自五四運動之後，青年心理突變，多好高騖遠，蔑視家事。於是家事教育之聲浪一落千丈。直至民國廿年後，職業教育應運而生，家事教育成爲職業科之一。二十一年十一月教育部頒布中學課程標準，對於家事教育有五項目標之規定。二十二年燕京大學正式設立家政學系，繼之有廣東嶺南大學，福建華南大學，河北師範學院均有家政學系之設立。研究之標準，日益提高，並能將近代科學原理介紹應用於家庭。廿七年十二月教育部又頒布中等以上學校推行家事教育辦法。二十九年九月又令發具體推行方案。三十年七月又頒布家事教育實驗區設施計劃要點，並令國立女子師範學院及國立重慶師範學校試行實驗。三十年十月又頒布各級學校家庭教育委員會暫行組織通則，足見我國教育當局對於家事教育之重視及推行之決心。

家事教育之主要目的，在使一般女子能處理家庭中之事務，改良家庭之生活，增進家人之健康，圓

滿家庭之幸福，其範圍至廣泛，舉凡家庭中之衣、食、住、教育、衛生、保育及交際娛樂等事，無不包括其中，乃人類之基本生活。家事教育即訓練人類基本生活之教育，從生活中去學習，即教育之基本原則。吾人欲使衣食住等事達於合理化之標準，使生活與教育打成一片，是家事教育第一個主要使命。或謂一切教育均含有此種目的，又何獨家事教育為然。不過吾人欲收教育澈底之效能，應從先天注意，兒童自初生至五六歲時為身體發達最速及生命保養最難之時期，必須家庭有適當之保育，營養充足，使其身心發育健全。家庭為兒童教育最早之場所，良好行為習慣之獲得及發展，均以家庭教育為基礎。羅素說：「兒童之品性，在六歲以前大部分已完成」。所以家庭之環境及父母之思想言行，能使之潛移默化。欲有良好之家庭教育，則女子非先受家事教育之訓練不可。故欲建立合理化之現代家庭，必須研究高深之家事教育。家事教育之使命除教育人們建設美滿幸福之家庭而外，應促進社會人類從美滿幸福之家庭中謀人類普遍之幸福。英美各國對於女子家事教育之設施，莫不重視。英國對於家事教育之推行，設有全國家事教育研究會，以作調查研究之機關。對於女子教育特別重視主婦教育。現時英國小學中學以及專科實業學校，均有家事教育科目之設置，同時在高等學校或大學內附設家事教育科，或特設家事教育專科學校以造就家事教育之師資。可見英國對於家事教育之重視。美國之家事教育最為發達，一九一七年國會通過補助職業教育經費案，以家事教育一科與農工並重。最近並在教育局內設置家事教育科，專司家事教育之行政。對於學校女生普遍推行家事教育之指導，其成績最著者如紐約之普利特學院，芝加哥之路易學校等。此外如德日諸國對於家事教育設施之重視尤為

其他各國所不及。要之女子家事教育之重視，幾為全世界各國一致之主張。

家庭為人格造就之洪爐，倘舍家庭教育而不講，惟學校教育是賴，欲求教育之成功殆不免事倍而功半。吾人欲就各種事業或工作，皆須受相當之訓練，故各大學有各學系之設立，培育專門人才，以應社會之需要。家庭為國家社會之基本組織，而主其事者未受有相當之培植，何能冀其改進家庭之生活，建立完美之家庭？家庭為保持個體之生命，延續種族之生存，凡人類生老病死之全部生活均以家庭為中心，家庭之功能至為偉大。女子受相當之教育，達相當之年齡，必須組織家庭，即有處理家務，養育兒女之責。歐美各國於大學內設立家事學院，中等學校以家事為必修之課程，宜乎歐美人之家庭多愉快滿意之生活，恆為吾人所欽羨。我國之教育制度，無論中學大學之課程均以男子之需要而定，不為女子着想。就是純粹之女子學校亦以男子教育課程為依據。往往受中等以上教育之女子一旦結婚之後，竟連婦嬰衛生，教養兒童，解決人生需要之衣食住行等問題，都茫無頭緒，不知如何處理，此種女子教育失却其意義。今後女子教育必須加以改良，應以適合女子需要為原則。多灌輸女子實際應用之智識技能，以培養在家庭為賢妻良母，在外能服務社會國家之典型女子。故女子應注意家事教育，學習治家能力，如是既有服務社會之學識，又有服務家庭之技能，不至顧此失彼。古云：「一室不治，何以治天下」。故女子從事社會服務，必須以家庭服務為起點。禮運大同篇說：「男有分，女有歸」。「分」是「職分」，「歸」是「出嫁」，將男女工作分配極為清楚。以實際及性質而論，女子之性情、興趣、體質、担任家庭工作，較男子為宜。男女地位，應該平等，男女工作，

應充分發揮雙方之特長。女性之特長爲「慈愛」「溫柔」「審美」「細密」。男性之特長爲「剛強」「冒險」「勇敢」「奮鬥」。男女之特點不同，男女分工自異。女子對於人類最大之貢獻，厥在有仁慈博愛之母性。中外古今之聖賢偉人均由賢良之母教陶冶而來。然母教之表現必須以家庭生活爲基礎。有健全之家庭生活，始能表現健全之母性。故女子服務家庭，卽所以發揮女子特有之優良個性，其對人類之貢獻，與服務社會無所軒輊。故今後女子教育注重家事訓練，建立合理之家庭，鞏固國家社會之組織，與訓練農工人才儲爲國用有同等之重要。作者在中等以上學校教授家事學科有年，一般女生均感需要。前在江蘇省立教育學院所授講稿，因戰事遺失，近年執教國立貴州大學重爲編述，爰付刊行，以供担任家事教育者之參考，或作大學女生教本之用。深願從事家事教育之同志有以教之。

章繩以序於貴陽花溪國立貴州大學

民國卅三年十一月



# 家事學概論目次

## 序言

## 第一編 緒論

第一章 家事學之概念.....一

第一節 家事學之意義.....一

第二節 家事學之目的.....二

第三節 家事學之範圍.....三

第四節 家事學之重要.....五

第二章 家事學之發展.....九

第一節 家庭之組織起源.....九

第二節 家庭制度之演進.....一〇

第三節 今日中國適用的家庭制度.....一二

第四節 各國家事學之發展.....二三

第三章 家事學之研究	二七
第一節 過去我國家事學不發達之原因	二七
第二節 家事學研究之必要	二九
第三節 家事學研究之要點	三一
第四節 家事學與其他科學之關係	三四
第四章 家庭的功能	三七
第一節 家庭功能的偉大	三七
第二節 家庭對於個人方面的功能	三八
第三節 家庭對於社會國家的功能	四〇
第四節 家庭對於民族的功能	四二
第二編 家事管理	
第五章 家庭生活之內容	四五
第一節 精神生活	四五
第二節 物質生活	四六

第三節	家人之職責	四八
第四節	家人相處必備的條件	五二
第六章	家庭管理之原則及方法	五四
第一節	管理家庭的步驟	五四
第二節	科學理家法	五七
第三節	理家的責任	五九
第四節	理家者應具的態度和才能	六一
第七章	婚姻與家庭之關係	六四
第一節	婚姻名詞的起源和意義	六四
第二節	婚制的成立和演變	六五
第三節	結婚的目的和擇偶的條件	六八
第四節	結婚的年齡和早婚遲婚的原因及弊害	七四
第五節	結婚的儀式	七五
第六節	離婚的慘禍	七六
第八章	家庭之經濟	七九

家事學概論 目次

四

第一節	經濟學的起源	七九
第二節	經濟的原則	八〇
第三節	經濟與人生	八一
第四節	擬定生活標準	八二
第五節	建立家庭會計制度	八五
第六節	節儉與儲蓄	九〇
第七節	負債與欠賬	九二
第八節	家庭要實行經濟訓練	九三
第九章	衣服	九五
第一節	衣服的演變	九五
第二節	衣服的功用	九六
第三節	衣服的標準	九七
第四節	衣料的選擇	九九
第五節	衣服的原料	一〇〇
第六節	衣服的式樣	一〇二
第七節	衣服的裁縫	一〇三

第八節	衣服的整理	一〇五
第九節	舊衣服の利用	一一〇
第十章	食物	一一二
第一節	食物與人生	一一二
第二節	食物的功用	一一三
第三節	食物的種類	一一五
第四節	營養素及其效用	一二三
第五節	特種營養素	一三〇
第六節	嗜好素	一三六
第七節	食物的選擇	一三七
第八節	食物的烹調	一四二
第九節	食物的貯藏	一四四
第十節	飲料	一四九
第十一節	食具及燃料	一五二
第十一章	住居	一五五
第一節	居室的演進	一五五

第二節	居室的功用	一五八
第三節	居室的選擇	一六〇
第四節	居室的建築	一六一
第五節	居室的設備	一六五
第六節	居室的清潔及保固	一七二
第七節	廚房廁所浴室	一七四
第八節	租屋的利弊	一七六
第十二章	家庭教育	一七九
第一節	家庭教育的意義	一七九
第二節	家庭教育的重要	一八〇
第三節	家庭教育的目標	一八二
第四節	家庭教育與父母教育	一八三
第五節	兒童的習慣	一八五
第六節	兒童觀念的矯正	一九四
第七節	幼年和青年期的教育	一九六
第十三章	嬰兒保育	二〇一

第一節	嬰兒保育的意義	二〇一
第二節	嬰兒的生理保育	二〇七
第三節	嬰兒的各部器官之保健	二一一
第四節	嬰兒疾病的預防及護理	二一三
第五節	嬰兒缺點之矯正	二一五
第六節	嬰兒心理的保育	二一七
第七節	嬰兒智力的發展	二二一
第八節	嬰兒的賞罰	二二四
第十四章	家庭衛生	二二六
第一節	家庭衛生的重要	二二六
第二節	家庭衛生的設備	二二七
第三節	家庭衛生的教育	二二九
第四節	日常的衛生	二三〇
第五節	婦女經期的衛生	二三四
第六節	孕婦的衛生	二四二
第七節	家庭醫藥常識	二四九

第八節	疾病的預防·····	一五一
第九節	病人的看護·····	一五九
第十五章	家庭交際·····	二六三
第一節	交際的意義·····	二六三
第二節	交際的價值·····	二六四
第三節	交際的態度·····	二六四
第四節	交際的種類·····	二六六
第五節	交際的禮節·····	二六八
第六節	交際的禮物·····	二七〇
第七節	交際的經費·····	二七三
第十六章	家庭娛樂·····	二七四
第一節	家庭娛樂的價值·····	二七四
第二節	家庭娛樂的方法·····	二七六
第三節	家庭娛樂的種類·····	二七九
第四節	主婦的娛樂·····	二八四
第五節	兒童的娛樂·····	二八七



第十七章 家庭副業	三〇二
第一節 家庭副業的意義	三〇二
第二節 家庭副業的利益	三〇三
第三節 家庭副業的種類一(家畜)	三〇五
第四節 家庭副業的種類二(家禽)	三一二
第五節 家庭副業的種類三(蜂、蠶、魚)	三一六
第六節 家庭副業的種類四(蔬菜)	三一九
第七節 家庭副業的種類五(手工藝)	三二五
第十八章 美滿的家庭	三二七
第一節 美滿家庭的意義	三二七
第二節 現在一般家庭的狀況	三二八
第三節 美滿家庭的要求	三三〇
第四節 美滿家庭的成因	三三一
第五節 美滿家庭的生活	三三七
第六節 美滿家庭與社會國家	三三九

# 家事學概論

## 第一編 緒論

### 第一章 家事學之概念

#### 第一節 家事學之意義

家事學又名「家政學」或曰「家事科」或稱「家事教育」，其意義迄今尙無定說，或以「講究整理家務，教育子女的方法」謂之家事學；或以「培養治家所必需之技術」謂之家事學；或以「改善家庭生活，增進家庭福利的法則」謂之家事學。三種解說，不論其對與不對，姑不具論，但就字面的解釋則「家」爲家庭，「事」則爲事務，合而言之，舉凡家庭間之事務謂之家事。家庭不論其大小，不論其貧富，總不能沒有家庭間之事務。如管理經濟，教育子女，侍奉長上，和睦昆弟，酬應親朋，以及衣食住之合理及衛生等日常生活之事項，統名之曰家事。家庭爲社會國家之雛形，其事務亦可與政府一樣分爲管，教，養，衛四部門。古語有云「家政猶國政」，又曰「家有賢婦，猶國有良相」，此雖不合時代之比喻，但家事之繁重，應與政事相仿可知。所以不得不運用科學方法，精細學理來管理

家庭間一切事務。由此可知家事學者，即爲養成女子治理家事的一種科學。

## 第二節 家事學之目的

我國教育宗旨及其實施方針，對於女子教育的實施，規定爲「男女教育機會平等，女子教育並須注重陶冶健全之德性，保持母性之特質，並建立良好家庭生活及社會生活。」前教育部長陳立夫氏就職時，所發表今後教育實施方針，亦指明女子教育「在發揮母性優良之特質，建立良好家庭之基礎。」所謂德性之陶冶，母性之發揮，及良好家庭的建立，均爲家事學範圍內的任務，所以家事學之使命乃在使女子能處理家庭中的事務，改善家庭的生活，增進家人的健康，圓滿家庭中的幸福。家事學的重視，爲我國女子教育一貫方針。教育部於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份子。
- 二、使學生以協助家庭中一切工作，爲個人之本分。
- 三、使學生瞭解個人對於家庭及社會的深切關係。
- 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中。

教育部對於女子家事教育提倡不遺餘力，又於三十年九月發表六年制中學課程標準草案中規定，

家事科目標四條如左：

- 一、使學生對於家事獲得正確之認識及濃厚之興味，逐漸增強其改良家事之志願。
- 二、使學生對於家庭中衣食住（計劃、佈置、管理等）以及保健護病，育兒園藝等事，獲得必需之知識及技能。並能以科學及藝術之理法，謀家事之改良；及家庭問題之合理解決。
- 三、使學生養成家庭中應有的日常工作之優良習慣。
- 四、使學生對於家庭獲得研究之興趣。

觀於教部兩次頒布家事學之目標，關於家事學之主要目的完全擄出，其目的即在培養女子有正確的家庭觀念，及改良家庭生活，成爲身心健全之國民，使家庭成爲倫理化，科學化，藝術化，經濟化，教育化的生活園地，以獲得家齊而後國治的效果。

### 第三節 家事學之範圍

家事學之範圍，非常廣闊，舉凡家庭之組織，家庭之功能，以及家庭內之衣，食，住，衛生，經濟，教育，交際，娛樂等，無不包括在內。其具體範圍，臚列於後：

- 一、家庭組織 (1) 家庭制度 (2) 家庭改造 (3) 家庭職責。
- 二、家庭功能 (1) 家庭對個人的功能 (2) 家庭對社會的功能 (3) 家庭對國家的功能 (4) 家庭對民族的功能。

三、家庭衣食住

甲、衣的方面 (1)衣服與健康及儀容的關係。(2)服裝原料之種類及來源與選擇。(3)服裝顏色與裝飾之調和與配合。(4)衣服的裁剪與縫製。(5)服裝之洗染，修補及保藏。(6)兒童西裝之裁製。

乙、食的方面 (1)食物與健康及經濟的關係。(2)食物營養成分之種類及來源與功用。(3)維生素之種類及來源與功用。(4)個人最低限度之營養與年齡及工作之關係。(5)膳食之均衡配合與合理烹調。(6)食品之防腐及儲藏。

丙、住的方面 (1)住室與健康及經濟之關係。(2)住室之設備與環境衛生。(3)傢具之式樣與配合。(4)庭園之佈置。(5)廚房，廁所之建築與設備。(6)房屋傢具之清潔與整理。

四、家庭經濟 (1)經濟之原則。(2)家庭簿記及管理法。(3)家庭生產事業經營法。(4)保險與儲蓄。(5)個人及家庭用款之預算與審核。(6)消費之注意事項。

五、家庭職業 (1)家庭主要職業。(2)家庭副業。

六、家庭教育 (1)家庭教育概況。(2)兒童心理發育之狀況。(3)兒童學習心理概要。(4)兒童身心發育與遺傳之關係。(5)兒童身心發育與環境之關係。(6)兒童良好習慣之養成。(7)兒童玩具之選購。(8)兒童教養之方法。

七、家庭衛生 (1)家庭衛生與健康之關係。(2)地方公共衛生組織與家庭之關係。(3)青年男

女發育時期之衛生。(4)孕婦及產褥婦之衛生。(5)嬰兒及幼兒之保育法。(6)病人之看護法。(7)傳染病之預防。(8)家庭藥櫃之設置與使用。

八、家庭運動 (1)室內運動。(2)戶外運動。

九、家庭交際 (1)社交之意義。(2)社交之種類。(3)社交之禮節。(4)各種交際用品之選購與製作。

一〇、婚姻指導 (1)訂婚指導。(2)結婚指導。(3)婚姻常識。

一一、家庭娛樂 (1)家庭娛樂之價值。(2)家庭娛樂之指導。(3)家庭娛樂之種類。

一二、法律常識 (1)訴訟須知。(2)法律提要。(3)現行例規。(4)違禁法令。(5)人事登記。

#### 第四節 家事學之重要

家庭是社會組織的起點，人類一切關係的基礎。一切政治組織，經濟組織，文化集團，都是由家庭而演進的。我們要適應社會生活，最先應該注意的便是家庭，大學上說：「家齊而後國治。」今人所謂「建國必先建家。」家庭沒有管理得好，那裏能够去管理社會，管理國家。所以管理家事，是極重要的一件事，不可隨便敷衍。不過管理家庭，不是一件容易事情，如何確定家庭組織，如何支配家庭經濟，如何佈置家庭，如何教養子女，如何指導子女婚姻等事，都非具有家事學識不可。女子家事學的重要，可分兩方面說明之：

一 就治理家事需要言 普通以爲家庭生活很簡單，乃在未會認清家庭生活的特質，家庭是一個營共同生活的團體，與各方面的關係很大，概括言之，約有五點：

(一)生活方面 家庭爲保持個體的生命，而有共同的衣食住行的生活。爲延續種族的生存，而有男女和母性的生活。人類的生，老，病，死的全部生活，均以家庭爲中心。

(二)道德方面 家庭道德，是社會道德的基礎，個人的道德觀念和習慣，均由家庭中養成。我國家庭道德，如慈孝，友愛，信義，和平等，均爲人類最高的美德，爲一切道德之基礎。

(三)經濟方面 家庭爲要達到共同生活的目的，必須有共同的經濟行爲，如家庭中各份子應有適當的職業，以從事家庭生產，應量入爲出，崇尚節儉，和儲蓄等，以調節家庭的痛苦。

(四)教育方面 家庭爲個人最早的教育場所，個人行爲習慣的獲得與發展，均以家庭教育爲基礎。羅素說：「兒童的品性在六歲入學前大部完成了。」這就是家庭教育的效能。

(五)藝術方面 吾人生活志趣的啓發，優美情操的培養，均有賴於家庭生活的藝術化，如家庭娛樂的提倡，家庭環境的佈置，皆具有藝術的陶冶作用。

以上五端構成家庭生活的全部，欲使家庭生活獲得圓滿健全的發展，以增進家庭生活之幸福，非有專門的家事學識不爲功。

二 就女子教育重要言 過去女子教育的失敗，前中央黨部組織部長朱家驊氏在女子教育與學校黨務一文中，說得很明白。他說：「過去只知努力女子解放運動，而忽略了女子服務運動，因此發

生了許多流弊，女子已經從家庭裏解放了出來，不但進到社會裏去，並且連家庭也回不進去。我國提倡女子教育到現在，差不多有四五十年的歷史，其所以無成就，最大的原因即在於此。所以今後欲推進女子教育，第一個問題，就是必需注重女子的服務運動。女子服務運動，自然包括家庭社會兩方面，近來女子有一個普遍的錯誤觀念，以為女子從事家庭工作，足以妨礙女子個性及能力的發展，故主張女子服務應以社會服務為唯一職能，其實這種觀念的錯誤，乃在沒有了解女子的個性和服務家庭的重要。以女子個性的優良而論，女子對於人類最偉大的貢獻，厥在具有仁慈博愛的母性。中外古今的聖哲偉人，大都是由賢良的母教中陶冶出來。人類如果沒有母性的培養，基本就不能有圓滿健全的發展。然母性的表現，必需以家庭生活為基礎，有健全家庭生活，能表現健全的母性。故女子對於家庭服務，即所以發揚女子特有優良個性，以從事對人類的貢獻，其成績之偉大，是無可比擬的。」

家庭是社會國家組織的單位，孫中山先生說：「國是集合幾千萬的家庭而成，就是大家的一個家庭。」傳曰：「國之本在家」，家庭和國家，不是兩個對立體，而是具有相屬關係的從屬組織，有健全的家庭，始能產生健全的國家。我國政治哲學所主張，「修身」「齊家」「治國」「平天下」的一貫理論，以「齊家」為「治國」的前提。認清了這個道理，女子從事家庭服務，實在為國家政治建設的起點。朱氏又說：「在我們抗戰建國的時期，家庭制度的需要從新建設，是一個急不容緩的大事，其重要性實不亞前方作戰，和後方的生產。」因為家庭是一具體而微的小社會，女子有了治家的能力，自然到社會上去服務，也會表現很好的成績。古語云：「一室不治，何以治天下。」故女子欲從事社



會服務，亦必需以家庭服務爲起點，所以女子教育應該注重家事教育，以訓練治理家事的能力，是一件必要的事。朱氏又說：「所以我們對於女子教育，溯本追源，應該特別注重母性的培養，發揮女子仁慈博愛的特性，培養女子治家的能力，同時也就是培養女子社會服務的能力……總之本黨在女子教育方面，所抱的政策，不僅是解放女子，……尤其是要培養女子的特性，使其改革家庭，以適合國家民族的需要。由家庭的健全，進入國家的強盛」。熊式輝氏在江西省婦女指導處訓話時說：「社會的基礎在家庭，家庭的中心是婦女，我們想着手改造社會，必先着手婦女工作，因爲婦女在家庭的時間長，在社會的時間短，如果家庭是一個腐敗的，污濁的，則社會無論如何整飭，不容易好起來。」由此看來，可知家事學的重要。但是提倡女子研究家事學，並不是以女子祇限於家庭方面，如希特勒之三K主義，將女子趕回廚房，帶小孩到禮拜堂做禮拜。不過女子在家庭的時間長，同時儘可服務社會。其實服務社會，可說是間接替別人的家庭服務，服務家庭，可說是直接爲自己的家庭服務。故女子無論服務家庭，服務社會，均須有治家的學識，所以家事學的研究實爲重要。

## 第二章 家事學之發展

### 第一節 家庭之組織起源

家庭的成立，由於人類自然的需要，亦即鞏固社會的基礎。由家庭組織，可以擴充為宗法社會，擴充為民族主義，更擴充為世界主義。換句話說：有了家庭才有所為宗法社會，民族主義，世界主義。家庭組織的關係，既如此重大，吾人又必須共同生活在斯種組織之中，所以家庭組織，無論對於個人，對社會，對於國家民族，都有深切的關係。試就個人而言，家庭的組織適宜，就可以宜爾室家，樂且無窮，倘若家庭組織不良善，必定是作繭自縛，苦悶叢生，茲將家庭組織的起源略述如左：

一、自然結合 追溯家庭的起源，生理的關係，最為重要。在原始時代家庭組織極單純，不過是有男女性的區別，為要滿足相互間性的欲望，而從事共同生活，以不慣過單獨的生活，而經營男女結合的共同生活。這就是家庭起源的第一個原因。所以家庭組織的起源，是由於自然的結合。

二、生活結合 家庭的起源，不單是依男女兩性的結合，因為性的結合是暫時的，不一定要永續的。家庭組織的起源，除了自然結合而外，還有一種保護幼兒的重要原因。因為哺乳動物，幼兒常受母親的哺育，在這種情形之下，男子也感到有保護女性及扶養幼兒的必要，所以就有經營比較久長共同生活的要求。越是高等動物，育兒時期越是久長，而兩性結合的生活，便更密切，人類幼兒的能

力，比不上其他的動物，別種動物的幼兒，經過一個極短的時期，就可獨立生活。人類的幼兒必定要  
靠父母長時期的養護才能獨立，兩性因為要保護他的幼兒，綿延種族，家庭的起源又多一層事實的需  
要。所以家庭組織的起源，決不是純粹的自然結合，確是存着延續人種生命的要素。

## 第二節 家庭制度的演進

家庭制度與其他制度一樣，是由幼稚粗雜的狀態，而漸次進化發展，試攷家庭制度的起源，為一  
妻多夫，故民祇知有母，不知有父，這是母系時代，家庭的組織，就成為母系的家庭。其後為一夫多  
妻，子女同父異母，這是父系時代，家庭的組織，也就成為父系的家庭。後來一家的權力，集中到父  
或家長的手裏，而家族的人口繁殖，同居愈衆，就形成大家庭制度。洎乎近代，歐風東漸，同時國人  
又感覺大家庭制度有一種不自然的情形，於是便趨向組織一夫一妻的小家庭，就形成了風行一時的小  
家庭制度。茲將家庭制度演進的趨勢述之於左：

一 母系家庭時期 在母系家庭之下，以母親為一家的領袖，不但血統是母系，就是社會上，政  
治上的大權，均歸婦女掌握。我國自伏羲至堯舜時，為母系家庭時代，可以各帝王的姓氏為證，如  
黃帝姓姬，神農姓姜。外國亦然。在北美印第安人的家族裏兒女皆從母親的姓。在矮羅克印第安人的  
家族中，婦女有政治的大權，國家行政權，都由婦女把持。至母系家庭發生的原因有二：一、因在漁  
獵時代，男人多出外田獵，不能時常回家，母性乃為一家的主宰。二、因古代人民知識未開，不知父

親與子女有生理上的關係。所以「只知有母不知有父」就成爲母系的家庭。

二 父系家庭時期 到了父系家庭時期，家庭的勢力乃由母系移到父系。父親爲一家的主腦，子女從父姓，而父親的家庭便傳其子，社會上，政治上，男子都佔有特權，直到現在依然如此。父系家庭發生的原因有三：（一）因生存戰爭，戰爭的結果，婦女常被擄而爲奴隸或爲妻妾，在家庭內處於服的地位，同時被擄婦女原有的家庭，因婦女離開後，男子便佔大權。（二）因牧畜事業的發達，男人常操作一切，擁有一切的牲畜，遂致家庭的財產，均落在男子手中。（三）因買妻制度盛行，買來的妻妾，所生的子女，當然屬於男子，嗣後祖先的崇拜，家政的大權，一切都屬男子，於是女子處於被壓迫，被養的地位，遂成爲男子中心的社會。

三 大家庭制時期 家庭制度最成熟的形成，是父權的大家庭制度。大家庭制度，是以統一於家長權下涉及數代的血族及其配偶者而成。成年而未達到老耄的男子，在一家中爲最尊親屬的爲家長，而統轄一切家計。涉及二三代的家屬從屬於他的支配之下。在這個結合之下，夫婦的關係，原則上不是是一時的，而是永續的。從屬於這個制度下的子女，亦不祇從屬到成年期，而是永續的從屬者，經營共同生活爲原則的。一家的結合是涉及了數代的結合，到了一家結合人數增加得過多時，在經營共同生活上感覺不便時，始將其中一部分分出另外造成一家。在這種家庭制度方面，爲了統御一家管理事務，家長權就有絕大的價值，代代繼承父權，不使滅亡，所以就發生了家主相續的制度，由直系的尊親屬，順次的相續家長權。如無直系相續爲嗣時，則從旁系的男子來填補，設旁系亦無時，不得已從

外姓招致養子，使他相續爲家主盡力防止家長權的斷絕，和因此而致一家共同團體的滅亡。

四 小家庭制時期 家庭制度，以父權的家長制達到發達的絕頂時，又隨着時代潮流，文化的發達，和經濟的進步，這種制度，遂漸漸不能和社會生活的一般要求相容，而進入於崩壞的道路。現今進步的國家，父權的家長制，已成爲歷史上的制度，我們中國文化的進步亦步趨歐美各國，盛倡小家庭制度。因爲現代文明的立足點，是個人主義，承認各個人的個人價值，使他充分發揮個人的能力，以個人的思想和活動爲基礎，而去樹立社會生活。社會全體不能來束縛各個人的行動，使各個人的活動和能力發揚光大，達到社會全體的調和及發達。因此家長制的家庭組織漸次失去了牠的威權和地盤。又因家庭經濟的瓦解，在未成立近代經濟組織以前，經濟是以一家的自給經濟而進行，以一家爲經濟的單位，對於一家所必要的物品，以一家的勞力和資本來生產。但近代工業進步，由手工業進而爲機械工業，家庭產業逐漸衰微，而工場工業起而代之，家庭自給經濟衰落後，企業和家庭組織，完全成爲個別的組織，家人如有從事企業的意思和能力，不必得家長同意，可以自由的去經營，如生活不富裕，可以被人雇傭而勞動，因此家庭生活和生活經濟生活已分爲兩途。所以一家之人，無須一致結合，去經營共同的生活，於是獨立生活的男子，不必父母之命遂得自由娶妻子，組織新家庭，就形成了現代的小家庭組織。

### 第三節 今日中國適用的家庭制度

現代社會組織，已由家族制度進於個人制度，不但我國爲然，在歐美各國早已如此前。清末年起草親屬法時，即發生應採家族主義，抑採個人主義的問題。卒以「中國今日社會的實際情形，一身以外，人人皆有家之觀念存在」，毅然採取家族主義。採取家族主義的意思有二：一爲「得互助之益」，一爲「有天倫之樂」。自民國成立後，現行親屬法立案之際，幾於失所決擇，嗣奉中央政治會議決定，以「我國家庭制度，爲數千年來社會組織的基礎，仍應保留此種組織。」不過我們要明瞭，形成家庭組織的原因，最重要的是習慣，根據習慣而形成的家庭組織，祖孫相傳固守成法，不易改變。但是社會是進步的，一切的習俗亦隨時代而變遷，我國的大家庭制度，已不適於現代社會的潮流。然而歐美傳入之小家庭制度，亦不適於我國的國情。余以爲採取「折衷家庭制度」較爲適宜。茲將各種家庭制度之特點優點及缺點分析於后：

## 一 大家庭制度

甲 大家庭制度的特點 這個制度我國所獨有，歐美各國之所無，因爲這種特有的制度，便產生下列十種的特點：

(一)同居 在歐美各國的家庭，以夫婦子女的結合而成，所以家庭間祇有夫婦子女同居。我國的大家庭，因有二代以上血統關係的結合，所以家庭間，不祇是夫婦子女同居，而有縱橫幾代親屬同居。故五代同堂，九世同居，以爲光榮，如唐之張公毅九世同居，時人稱之曰義門。

(二) 共財 我國大家庭組織，向來是共財的。通常都是由家長個人去生產，其餘的家人大多是消費的，即有生產者所得亦須歸之家長。家庭所有之財產，是公有的，個人不得私有，尤其是婦女不得私蓄財產，曲禮曰：「子弟無私貨，無私蓄，無私器，不敢私取，不敢私與。」為共財之例證。後漢書有樊重三世共財，穆彤兄弟四人皆共財業，又史傳蔡邕與叔父從弟同居，三世不分財，家人無怨色，時人稱之為義士。

(三) 孝親 大家庭以孝為人倫之本，為子女的不但要孝父母和祖父母，還要孝敬幾代以前的祖先。做女子的在家要孝父母和祖父母，出嫁要孝敬翁姑。孝道中最重要的就是孔子說：「無違」，又曰「譏諫」，「譏諫不從又敬不違」。這是大家庭對於孝親的一種普遍現象。

(四) 敬長 大家庭是聚族而居，對於長輩是非常尊敬的。長幼的分別是極嚴的，所謂「長幼有序」，為人子者不獨要孝父母，還要敬長輩。書曰：「老吾老以及人之老。」凡屬長輩，不論男女都要有同樣的敬禮。

(五) 重男權 大家庭制是由系父和父權家庭而成的，男權的發達最為顯著。家庭中一切權勢，都握在男子手中，非常專制，所謂「父欲子死，子不得不死」。故子稱其父為「家君」或「家嚴」，其權威之大可想而知，大家庭中可說沒有女權的存在，過去無論家庭社會，都以男性做中心。

(六) 婚姻專制 在大家庭制度之下，子女的婚姻是父母包辦的，當事人完全沒有擇偶的自由。語云：「嫁雞從雞，嫁狗從狗」，這可以表示大家庭對於子女的婚姻是盲目的，強制的，必須經過父

母之命，媒妁之言，詩經齊風篇云：「藐厥如之何，匪斧不克，娶妻如之何，匪媒不得。」可以證明大家庭制中，子女的婚姻是專制的。

(七)崇拜祖先 大家庭的家長，利用崇拜祖先的心理來擴張他的威權。因為家庭中的祭祀，是由家長執行的，我國家庭祭祖的日期很多，定期的有季節祭，墓祭，忌日祭等。無定期的有婚祭，喪祭，添丁祭等。祭祀的時候子孫都要依長幼之序，行跪拜禮，非常嚴肅，真如孔子所謂「祭如在」，和「視死如視生」一樣。

(八)重視後嗣 在大家庭之下，因為要崇拜祖先，就要有後嗣來奉侍祭祀；並且要子孫承先啓後顯親揚名，所以就有：「不孝有三，無後爲大」的罪名。

(九)蓄妾之風 在大家族主義的時代，因為擴張自己家族的勢力範圍，以及無後爲大的罪名，就不能不增加人口生育，男子於是蓄妾之風，便普遍盛行於全國，三妻四妾者比比皆是，引起家庭之不睦。

(一〇)片面的貞操 大家庭之下貞操祇限於女子，而男子，可以任意冶遊，故浪形骸於禮法之外，社會上並不加以責備，並不說他是不貞。假如女子稍一不慎，如夫死再醮，社會下就要傳說紛紜，所謂「餓死事小，失節事大」，又云「女子不事二夫」等禮教，大家庭時代，貞操二字成爲女子專有名詞。

乙 大家庭制度的優點 大家庭制度的優點有下列四點：



(一)富有道德觀念 我國家庭重視孝親和敬長，以孝為家庭主要的道德。所謂「父慈子孝，兄友弟恭，對長以敬，接物以誠，尊賢養老，仁民愛物，親疏有別，長幼有序」。這種家庭美德，皆為歐美各國所稱許。此為大家庭制優點之一。

(二)富有互助精神 家庭以血統為聯絡，不是一時的羣集。故能棄除私欲，而有策劃一家福利的共同心。設遇災患時，全家人都能通力合作，解除困難，所謂「兄弟鬩於牆，外禦其侮。」這種互助合作，一致對外的精神，為大家庭制優點之二。

(三)富有同情心 大家庭中，同居共炊，患難與共，優樂同享，同情心就由此而養成。由親子之愛，兄弟之愛，推而及於國家民族之愛，邦人之愛，其發展程序，由近及遠，由親而疏。我國孔門諸儒發明此旨最詳，孟子謂「親親而仁民，仁民而愛物。」這種同情心，平日在家庭中養成之，此為大家庭制優點之三。

(四)富有裁判力 我國家庭常以家族作一律看待，所以家庭中，如有敗類分子，則家族中，咸引為可恥，人人要去規勸他，懲戒他，處分他，使他悔過遷善，倘女子有不貞之嫌，家族中人必羣起而攻之，說她敗壞門風，有辱名教；非嚴加懲罰不可，此為大家庭優點之四。

丙 大家庭制度的缺點。大家庭制度的缺點，分述如左：

(一)因同居而發生的缺點 大家庭是有二代以上的直系和橫系家屬同居的，因此而發生許多缺

點：

(1) 家人易起無謂的衝突 在大家庭中，兄弟間，姊妹間，妯娌間，姑嫂間，伯叔子姪間，同居人數太多，因為個性各別，行爲迥異，意見紛歧，往往有許多意氣爭執，如姑媳勃谿，兄弟鬩牆，夫妻反目，子女不孝，家庭間充滿了乖戾之氣。

(2) 家庭經濟易流於浪費 大家庭中既是同居共爨，不生利的，往往要仰給生利的人，家庭間就有食之者衆，生之者少的情形。並且大家庭中經濟不自坦負，浪費公物，不加愛惜，因此家庭經濟或有恐慌拮据的危險。

(3) 子女的教育易於失當 大家庭中有祖父母等同居，老人對於孫男女是非常溺愛的，見子媳的教育子女，稍加訶斥，往往加以反對，或阻止，於是子女有祖父母之袒護，對於父母教訓之命令多不遵行。教育失敗，影響兒童的前途甚大。

(4) 名節易損 大家庭中是數代同居，媳婦在家庭中，須負管理家務料理炊事，奉養翁姑撫育子女等責。丈夫有事外出，不能挈眷同行，數年不歸，以致內怨外曠，難免發生不貞操的行爲，有損名節。

(二) 因遺產而發生的缺點 在部落時代，各人漁獵牧畜，所獲的財產爲團體所共有，自家庭制度成立後，遂變爲一家的私有財產。我國向重宗法，大宗爲一尊之統，大宗無後，族人應以支子後大宗，所以「敬宗睦族綿延宗祀」極爲重要。設家長至垂暮而後嗣尙缺，必須擇立嗣子，繼承遺產，因此便發生許多缺點。

(1) 養成子弟依賴性：無志氣的子弟就想法依賴父兄，覬覦遺產，無職業時，不去亟亟求謀，有

職業常忽視職業，不肯努力工作，習之既久，懶惰成性，不但不肯工作，而且一無所長。即使有工作機會，亦不能擔任，成爲一個消費者，無異是家庭中的寄生蟲。

(2) 養成子弟保守性 大家庭的子弟因爲有遺產的享受，衣食可以無慮，「所謂飽食終日，無所用心，」把天賦的聰明才智，以及創造能力，均阻礙而不發展，毫無勇往冒險的精神，如此直接有礙個人的前途，間接減少社會生產力。

(3) 養成家人猜忌心 大家庭中分子既複雜，感情不易融洽，是屬必然之勢。更加覬覦遺產，彼此間不免互相猜忌，互相嫉妒，發生嫌隙，挑唆離間，詭詐陰謀，以致骨肉成仇，家庭間成爲苦惱的愁城。

(4) 引起涉訟糾紛 族人因爲爭奪遺產，往往停屍不殮，爭取繼承權，俗語所謂「搶白帽子戲」，如此紛爭不已，便引起涉訟糾紛。

(三) 因婚姻專制而發生的缺點 我國大家庭時代，子女婚姻，向來是偏重在「父母之命，媒妁之言」，至于當事的男女，反而一點不能自主，因此就有許多的缺點：

(1) 侵奪個人的自由 婚姻爲個人的終身大事，當事人不能自主，決定權操之于父母，不得子女的同意，可以擅斷的爲子女訂婚。這種情形，妨礙個人的自由，蔑視個人的人格。

(2) 發生早婚的弊害 大家庭的家長，以爲同居的代數愈多愈爲榮耀，以爲福氣。俗語謂「子孫滿堂，福氣滿門」，因此就主張子女早婚，不知早婚影响身體之健康，阻礙求學之專心，對於家庭經濟，民族前途影響極大。

(3) 引起離婚慘禍 婚姻不能自主，事前彼此不相識，個性習慣彼此均不明瞭，一旦結合同居，得圓滿的結果者，固不乏人，而飲泣吞聲，貽恨終身者，不知凡幾。近因受新思潮的鼓盪，離婚之案，層出不窮。且婚姻不自由而自殺者，時有所聞。所以婚姻問題，除與個人有切身關係外，與社會上亦有密切的關係。

(四) 因崇拜祖先而發生的缺點 因為要紀念祖先的緣故，為子孫者便不能遠離鄉井，且當時交通不便，就養成戀家戀鄉的觀念，為老死牖下之無能者，其缺點亦多：

(1) 缺少冒險精神 大家庭中骨肉相斂，親子相依，以及祖先丘墓所在，不肯輕易離去，因此遠遊冒險的精神，完全消失。古人云：「父母在，不遠遊，遊必有方。」而且兩性間的吸引力甚大。在大家庭中既不便單獨攜妻遠行，所以就戀戀不肯背鄉離井而遠去，毫無冒險遠征的精神。就有出門兼旬，別淚盈懷，歸心如箭的景象。

(2) 養成家族觀念 株守家園，眼界狹小，思想陳腐，一切為舊制度所限制，因此便養成祇知有家族觀念，而無國家民族觀念，使個人前途不能發展，使個人思想，有所壓束，不能自由。

(3) 養成迷信觀念 對於祭祀祖先，焚化錢箔，不脫迷信，毫無科學思想。

(五) 因立長重後嗣發生的缺點 大家庭中因立長重後嗣的關係，就發生下列各缺點：

(1) 立長的弊端 立長之弊甚多，如提倡早婚，若早婚久不生子，就有裝假肚及交換嬰兒之弊，家庭間有階級之歧視，引起家庭間襲產糾紛。

(2)重後嗣的弊端 重後嗣，便有多妻蓄妾的弊害，使和樂甜蜜的家庭，一變而為明爭暗鬥嫉妒猜忌的家庭。因為互相嫉妒，互相猜忌，對於子女的教育不免有所忽略，反而養成自驕自負的習慣。世之執梃子弟，大半因此而養成。這種子弟，敗家有餘，立業不足。

(六)重男輕女之流弊 大家庭乃以男子為中心，家庭間一切大權，都為男子所掌握，結果異權過大，女權消失，婦女在大家庭中生活，一切都不自由，處處受制于人，演成男女極度不平等的狀態，而成為社會一個嚴重問題。

## 二 小家庭制度

甲 小家庭制度的特點 小家庭制度就是夫婦制。以夫婦為主體，子女一經長成，即行分居。歐美的家庭都是這種組織。我國近十數年來感受大家庭制的不適用，頗有採用小家庭制度的趨勢。

其特點有五：

(一)一夫一妻制 從前在父權家庭的時候，家長的威權至大，可以有一夫多妻制的流行。小家庭是一夫一妻組織而成。這個制度較大家庭為簡單，如蓄妾等事，在小家庭內是不會發現的，此其特點一。

(二)分居 大家庭不但夫婦和已婚子媳同居，還有直系的祖父母等，橫系的伯叔父母等，及堂兄弟妯娌姊妹等同居。小家庭祇有夫婦和未婚及未成年子女同居。子女在未成年時候，由父母負責教

養，及子女能自立後，即行分居，此其特點二。

(三) 婚姻自由 歐美小家庭的結合，是當事者自己作主，不是父母包辦的，父母祇居於監督指導的地位。婚姻是子女自己的責任，應由子女自己去負責，不過子女年齡尚輕，知識尚淺，不免要被盲目的感情所衝動，那就必須要經過父母的允許，不能過于自信，此其特點三。

(四) 財產可以私蓄 大家庭是共財的，個人不得私蓄。小家庭不獨成年子女有經濟獨立權，即夫婦之間，亦各有其經濟獨立權，所以小家庭的分子，經濟是獨立性的，此其特點四。

(五) 男女是平等的 大家庭制度之下，是重男輕女的，小家庭內是男女平等的，夫婦間有同等權利和義務，至于親子間所謂平等，是指有同等機會，享受家庭的利益，互相尊重個性。此其特點五。

乙 小家庭制度的優點 小家庭制度的優點，有左列五點：

(一) 容易發展獨立的精神 小家庭的生活，不受所謂「家」的觀念所支配，各個人都有各個人的價值，各人可以各本自己的意志去活動，充分發揮個人的能力，養成自由獨立的精神，同時又可根據各個人的活動和能力，發揚伸張，樹立社會的基礎。

(二) 足以培養生活能力 小家庭是隨着文化的發達和經濟的進步而演進的，所以家庭財產由家族的單位，變為個人的財產，每個人都可以自由經營企業的發展。況且小家庭中既無經濟的仰給，必須解決自己的生活。若自己無生活的能力，在社會上得不到吃飯場所。既無吃飯場所，亦必勉從

事，使生活前途得以逐漸展開，所以小家庭生活，實足以培養自謀生活的能力。

(三) 可以保持家庭間的和睦 大家庭中人數太多，各人見解不同，思想不同，個性不同。而況妯娌之間，來自不同的家庭，各人母家的環境不同，習慣迥異，行爲各別，意見紛歧，易生嫌隙，難得諒解，不能相見以誠，有時詭詐陰謀，挑撥離間，而使骨肉成仇。小家庭內祇有夫婦子女，彼此互相和愛，無所疑忌。所以小家庭中攻訐傾陷猜忌諸惡德，是絕不會發生的，可以永久保持家庭間的和睦。

(四) 能够養成耐勞節儉的習慣 大家庭中同居共炊，不生利的人，可以仰給生利的人。因此對於家庭中物力不加愛惜，祇知享樂，浪費揮霍。小家庭中則不然，家庭經濟都由自己勞動所得，當然知道物力的維艱，從事節約，日以爲常，便成習慣。

丙 小家庭的缺點 大概大家庭的優點就是小家庭的缺點：

(一) 不與父母同居 小家庭自子女成立或結婚後即開始分居，經營獨立的生活。因此父母感到衰老時，得不到子女的奉養。我國歷來是「父育其子，子養其父」，即使父母因故不能育其子，而子不能不養其父，這是一種最高尙的倫理思想。所謂「積穀防饑，養兒防老」，假使採用小家庭制，不免忽略我國固有道德的「孝敬親長」的倫理信條。是其缺點。

(二) 缺少互助力量 小家庭中人口甚少，一旦家庭間有事時，就缺少互助的力量，如夫妻中有一個人患了病，那末延醫購藥，烹茶煮粥等都要一個無病者負責，如此孤立無助，在病者方面，當然感覺着護不週的苦痛，而在無病者方面即是忙得不得了，倘若再加經濟困難，那就苦不堪言了。是亦其缺點。

(三) 缺少興趣 夫婦間無論如何和好，終日祇有夫婦二人相對，非常單調，人是好羣的，如果沒有其他朋友相當關係的人住在一起，談笑娛樂，亦覺非常無聊，精神感覺乏味。

(四) 家用不經濟 小家庭中都要設備那許多的烹飪和洗滌用具及消費那些日常用費，有點不經濟。

以上是大小家庭制度的特點，優點，缺點業已評述。大家庭制固有相當的弊端，而小家庭制亦不免有不如大家庭之處，不過小家庭制利多弊少。現在按照我國的國情及時代趨勢，採用小家庭組織的原則，屬入大家庭制的精神，成爲一種「折中制」的家庭制度，茲述如左：

折中家庭制度 所謂「折中家庭制者」就是「一夫一妻」而外，有直系親屬如祖父母父母和子女皆同住一家庭，其他如伯叔兄弟姊妹妯娌等一概不同住，換句話說，只有直系的同居，而無橫系的同居。假使同父母的兄弟不祇是一人，可輪流與父母同居，如此大家庭孝親敬長的觀念，既可保存，一切依賴疑忌紛爭諸惡德，亦可以較爲減少，雖說家庭中有兩代以上的直系親屬同居，雖仍舊有許多不宜之點，但比小家庭制度似乎合於我國國情及倫理社會需要。所以折中家庭制度，是一種中和性的制度，所謂「致中和，天地位焉，萬物育焉」，中和性者，即不偏不倚，無往而不合的意思。如是可打破大家庭的惡習，又可補足小家庭的缺點，而造成美滿的家庭制度。保存我國固有的倫理道德。

#### 第四節 各國家事學之發展



家事學一科，在英、美、德、法、比利時、丹麥、波蘭、日本等國均極注重，其歷史遠溯在十八世紀，而以英美二國為最發達。在一九二三年夏世界教育會議在舊金山舉行，出席者四十國，一致贊成職業教育組主張。在女子教育中加授「家庭經濟學」(Home Economics)。

一、英國 英國為推行家事教育計，設有全國家事教育研究會，以為調查規劃之機關。近年以來對於女子教育仍尊重主婦之教育，舉凡家庭手藝，管理家務，教育子女，衣食住衛生事宜，仍切實教授。所以現在英國中小學以及實業學校均授家事學，尤注重烹飪，洗濯，縫紉，家庭管理等。職業學校尤注重首飾製造，嬰兒保育等學。又因為欲造就此項師資，在高等學校或大學校內附設家事教育科，或另設家事專科師範學校，修業期限在三年以上。

二、美國 美國之家事教育最為昌明。提倡最早，成效亦最著。在一九一七年國會通過職業教育經費案，以家事學一科與農工並重，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。近來教育當局設有家事教育科專司其事。設立家事學院專攻家事。家事學院大都分為三系(一)為家庭科學系，主修課程，除基本科學外，有營養學，食物化學，病人營養學，食物檢查學等。(二)為家庭美術系，主修課程為佈置學，庭園學，服裝學，縫紉學，製帽學，織染學，刺綉等。(三)為家庭管理系，主修課程為育兒學，理家學，家庭看護學，家庭衛生學，以及家事見習等。就美國而論，家事教育，雖為新興事業，但其發展之迅速，大有一日千里之勢。家事學院培養人才，年有增加，然而需用之範圍，日見擴大，頗有供不應求之勢，其成績最著者，過去有紐約之普利刺特學院及芝

加哥之路易學校等校。

三、日本 日本取法於德國，對於女子教育向不主張與男子平等，受過大學校教育之女子爲數甚少。其目的，女子在家政的主持，不注重社會的活動。自第一次歐戰以後，才擴充女子活動的範圍，由家庭主義一變而爲經濟主義，關於女子的職業學科逐漸繁多。但法律上規定，任何學校均須兼習縫紉，烹飪，看護等科目，以維持女子教育歷史之目的。最近數年推行女子補習教育不遺餘力，而以農業經濟爲中心，以家政爲其要圖。日本之政策，謂女子雖因社會經濟的關係，可以增多其生活機會，以商業爲其途徑，但以治家爲真天職，不因此而犧牲，致成家庭分離，社會渙散之弊。日本人士的見解雖屬淺薄狹隘，但其注重家事教育，培養建設健全家庭的人才，建立良好健全的家庭，做社會國家的基礎，不亞於英美各國，此次調兵遣將，侵略我國，其得力於家庭，婦女者甚大。

四、中國 我國過去對於家事教育向極重視，然而，還不過在母親領導之下的一種非正式的教育。基本精神亦只寓於母教及女傳中。迨科舉廢，新教育興，女子學校仍列有女紅一科。民國肇興，對於女子家事教育課日臻完備，如江蘇、山西、陝西，各省立女師均積極實行。自五四運動以後，青年心理突變，多好高騖遠，蔑視家事，於是家事教育的聲浪一落千丈。直至民國二十年後，職業教育應運而生，家事教育，爲職業科之一，又死灰復燃。是年燕京大學正式設立家政系，繼之有廣東嶺南大學，福建南華學院，均設有家事科。研究的標準，日益提高，並能將近代科學原理介紹應用於家庭。民國二十一年十一月教育部頒布中學課程標準及對於家事教育之目標規定。二十七年十二月又頒布中

學以下學校推行家庭教育辦法。二十九年九月二十八日訓令中更有具體切實推行的方案。二十七年教育部陳部長在戰時教育方針的演講中說：「過去一般女子教育的錯誤是陳義過高，一切不適應實際，其結果女子在社會上很少有服務機會，在家庭生活又沒有相當管理技能，弄得所學非所用，所用非所學。」這即指示女子當注意學習家庭管理事項。民國二十八年第三次全國教育會議中對於女子教育各方面俱有認真實施家庭教育之提案，現在家事一科列入勞作科，為女生所必修，大學女生亦有必須選修之命令頒布。現在我國的家事教育如雨後春筍，竭力的普遍的推行，將來發展的情形，恐不亞於英美各國，且家事學不但女子須要學習，即男子亦有學習的必要，家庭事務大都為吾人日常生活事項。吾人既須生活，就不得不解決一切生活上的需要。解決生活的需要事項，就不得不學習家事學，故美國哥倫比亞大學師範學院，即有男生學習家事學的規定，蓋以家事學為人類生活必需之科學也。

## 第三章 家事學之研究

### 節一節 過去我國家事學不發達之原因

我國家事學不發達之原因甚多，就表面而論，有下列五點：

- 一、對於家事學的觀念錯誤，以為家事是卑陋工作，教者羞澀，學者鄙視。
- 二、師資不健全 担任家事學者研究太膚淺，不能與各科相聯繫，更不知運用科學方法，指導學者。

三、家事學教材不適用 關於家事學的教材，大都東抄西襲，張冠李戴，不適合國情，不切合社會需要。

四、家事學設備不完全 家事學是一種實際的科學，不是空口說白話，紙上談兵，偏重理論，缺少實驗所能收效。

五、缺少積極提倡 以前教育當局，對於家事學都抱沉默態度，因循敷衍，學校課程中，可有可無。

以上五點，歸納言之，不外一般人對於家事學之真諦不明瞭，所以我們要推行家事教育，有兩個基本的因素：

一、社會心理的改造 社會心理是由一般佔有社會重要地位的人們，對於某種行爲認爲贊同或反對，因而影響於一般羣衆思想，以及生活方式之風氣。吾國婦女對於家事學的心理，可以分爲三部分：（一）爲農工婦女，他們對於三從四德，安之若素，視家事教育，爲無足輕重。（二）爲維新解放婦女，頗多仿效歐西皮毛，仿效男子的行動，按着兩性平等的原則，男子不習家事學，又何能強制女子來執行，且視家事爲輕而易舉，不屑學習之科目。中等社會婦女既不能澈底守舊，又不能澈底從新，她們對於家事學的學習，認爲是多此一舉的事情，試就男子方面來觀察，在青年戀愛時期，選擇對象的標準，往往以校花皇后的標準來測量所追求的女性。及結婚之後，又感到香煙牌，跳舞式的女性，不十分切於實際。至於個性，強有獨立精神的妻子，又使自己感到受女性的威脅，和經濟上的負擔，在這幾種矛盾心理之下，權其利害，最終覺得還是能理家育兒的妻子比較適宜，而合乎實際。於是婦女回到家庭，便成爲男子們所相信的原則。要知道注重家事學的用意，並不是說僅僅使女子做一個三從四德的賢妻良母，也不是使維新女子回到家庭去實行希特勒之三K主義，乃是在培養大眾女子的治家能力。同時也要培養女子社會服務的能力。

二、社會機構的改造 婦女的地位雖然在法律上經濟上教育上機會一律平等，而就實際來觀察，尙未達到水準地位，如婦女教育的落後，職業門戶的限制，同工不同酬的待遇，孕婦乳兒無保障，機構的缺乏，在在都是限制婦女個性的發展，減低她們工作的效率。解放的婦女，負有家庭與職業的雙重責任，社會無完善的機構，則婦女對於職業，亦不能克盡厥責，對於治家育兒方面，亦不能有良好的

的貢獻。以致貽人口實，婦女之能力，不若男子，影響婦女前途甚大。試就教育實施方面來說，社會心理是傾向於科學文明，自然科學成爲各校必修科，而社會科學的家事學，遂因學識膚淺，出路狹隘，被列次要而又次要的選科而已。倘若社會機構不改造，這門科學，恐亦難於發展。希望教育當局將家事學一門列入女生的必修科，確定家事教育的中心思想，規定實施具體辦法，適應吾國國情和社會需要，方能有成效可觀。

## 第二節 家事學研究之必要

家事學的中心思想，概括言之有下列兩端：

一、家事學是基本的生活教育 人類的基本生活，離開不了衣食住，而衣食住達到合理化的標準，使生活和教育打成一片，是家事學的第一個主要的使命。或許有人說，一切教育都含有這種使命，又何必單指家事教育呢。我們要知道「教育是從先天起」，又「胎兒時期及幼兒時期，最有效的教育場所是家庭」。即「學齡時期至青年時期之擇業，擇偶以及繼續性合理化的生活教育」等均有賴於家庭環境及父母之思想行動的潛移默化。其力量，比任何學校教育或普通社會教育爲強。健強的家庭教育基礎，是在乎父母本身先有基本的生活的家事教育。因爲從生活中學習，是教育學基本原則，生活離開了教育，生活是蠻生的，妄動的，無意義的，枯燥的，落伍的，這種人是害羣之馬，是社會之敵。倘教育脫離了生活，是死板的，暮氣的，不切實用的，裝飾品的，這種教育是不能濟世，不能應用的

空學問。家事教育是一種特殊的，實用的社會教育，非空泛教育所可同日而語，殊有研究之必要。

二、家事學是促進個性及性別的均衡發展 現代中國社會上，對於女子教育有兩種不同的主張，有的主張做效德意志使婦女「回到廚房裏去」。有的主張做效蘇聯使婦女「走向社會裏去」。這是近代婦女問題爭執的焦點，又獨身和已婚婦女應否從事社會活動，這問題成爲熱心社會問題及家庭問題的各專家熱烈辯論的中心問題。因此個性強而智能高的女性，常有不婚的傾向，亦有在婚前熱烈爭女權，論平等的女性，及至婚後以家庭環境關係，偃旗息鼓者。茲將世界名人對於這問題的意見，摘錄如下：（見前兩年(Parade)雜誌）

1. 羅斯福總統夫人——要視環境情形而定，不可推論，沒有定律可循。

2. 威爾斯——婦女喜歡男子的保護，現代社會情形已使夫妻的關係改變，現代夫妻間的關係，已沒有一定的方式。

3. 羅素——這完全是金錢作祟。

4. 劉惠斯——婦女過分自由是很危險的，一個美滿的婚姻並不僅是一種經濟與社會性連合組織，它必須是將兩個不同的人配合起來。

5. 傅白絲——妻子應否出外工作，應視其對自己或丈夫二者的興趣孰較濃厚而定。

6. 羅迪夫人——男子總是歡喜女子依靠他的，——這問題完全是夫妻間諒解而定。

7. 包恩——在經濟上自給的婦女能引入愛。

8、赫勞麗——好母親應該出外工作，婦女成爲新的女性，才能變成更好的母親，在兒童教育上可以有更新的興趣，更好的啓迪，和親子間有更深切的了解。

由上列許多不同的見解中可以看出這問題的複雜性，綜而言之，女子不論服務家庭，服務社會，同樣的爲國家服務。不論就婦女的個性而論治家較男子爲優，因她性情溫和仁慈，思想綿密，凡教養兒女，經濟出納，賓客酬應以及生活必須的衣食住等事，女子料理較男子料理爲宜。男子因爲體力的關係往往在外服務，或爲社會國家盡力，或爲家庭謀生活之用費，每都不在家庭管理家務，故古有「男治外」「女治內」之主張，這個主張，亦不適用於今日社會情形，我們要建設健全的家庭，健全的社會，須二者並顧，不可偏枯。茲述其要素如左：

(一) 從原則上說 一個前進健全的女子，應使其個性有均衡的發展，服務能力不要看得太低。興趣範圍不要太狹，其服務範圍與性質不必強同。

(二) 從實際情形說 要看女子的智能，對事業的欲望和體力的強弱，以及家庭的情形，社會心理，社會機構的轉移，要解決這問題的糾紛，必須要研究家事教育。家事教育可以使堅強個性的女性，得到均衡發展，可以轉移男性中心社會的偏見，可以造更好的家庭，更好的社會，做建設新中國的基礎。

### 第三節 家事學研究之要點

#### 第三章 家事學之研究



家事學研究之方法，以哲學的精神，實行人格的教育，而以家庭生活為中心，以科學為基礎，藝術為方法，根據社會學原理，務使學者知人類共同生活應具的同情興趣和價值，其研究方法如左：

一、糾正輕視家事的觀念 蘇子瞻說：「天下之富，是簞食豆羹之積也，天下之大，是一鄉之推也」。在狹義方面觀察家事，似無關於國家社會。而在「積」與「推」的廣義方面而觀察家事，實與天下國家有不可或分的同一關係。譬如一個賢能的母親，培養成功一個身心健全的孩子，在家庭是得了一個好子弟，在國家也就得了一個好國民。在現階段的中國社會裏，一般以知識分子自居的女子，類皆以簞食豆羹為賤役，奶瓶尿布為瑣細，不願親自料理，而委之無智無識的傭婦，不知簞食豆羹之微，影響於全家健康，奶瓶尿布之細，包括整個的兒童生活，此種輕視家事的觀念，倘不予以糾正，實為民族前途莫大的隱憂。

二、灌輸充分的家事學識 家事既然是天賦做母親做主婦的責任，雖欲推却，其道無由，母親主婦誰都會做。可是要做一個賢良的母親，賢能的主婦，直接在家庭保育嬰兒，管理家政，間接負起種種富國的任务，除求得普通學識外，還須灌輸充分的家事學識，以備將來應付繁雜瑣細的家務，過去受學校教育的女子，大都脫離家庭生活，對於家庭間一切事務都不明瞭，間有懂得家庭中一些事務的女子，其所得的知識大都是片斷零亂，毫無系統。今後學校教授家事冀以科學方法，在最短的時間內，授以家庭中一切必要的學識，俾出校後，有治理家事的基礎。

三、培養家事的技能 家事學不是單求得學識為已足，同時更需要有家事技能，才可以適應實際

生活。譬如要解決穿衣問題，如脫扣破綻貽笑大方，那就不能不需要縫紉的技能。如要解決吃飯問題，使營養支配適宜，體質日趨健康，那就不能不需要烹飪的技能。如要解決居住問題，不但要有房子住，同時還要有適當的佈置，使人居其中，瀟灑自得，精神愉快，那就不能不需要佈置的技能。家庭中不幸有人沾染疾病，塗膏抹藥，測量體溫，能親自護理，既省經濟，又比委託他人爲妥善，那就不能不需要家庭看護的技能。要保育兒女成爲健碩有爲的兒童，那就不能不需要保育兒童的技能。故研究家事學，除授與家庭中必須的知識外，尚須注重授以處理家庭一切必要的技能。

四、培養治家的道德 家庭事務至爲繁複，家人相處亦極不易。故對於道德方面的陶冶，殊爲要圖。如孝敬翁姑，愛護子女，和睦姑嫂，以及和平忍耐勤儉整潔良好的德性，爲處理家庭中百般事務的根本，倘無此根本良好的德性，則雖具家事的知識技能，於一家的快樂和幸福方面，仍無裨益。故家事學在知識技能方面，固爲重要，而在此知識技能的運用上，尤須陶冶其根本的德性。

五、注重家事的見習 家事學是實際的科學，不是單講理論，就算畢事。要使這門科學能在實際上發生效力起見，須設備家事實習室，實驗理論。反覆練習，以獲得技術上的巧妙。並在實習室內組織一個假想的家庭，實地生活如有困難問題，隨時提出討論，將教學做三項連絡起來，以達到學以致用的目的。同時多參觀優良家庭取其所長，捨其所短，以備將來建設家庭的參攷。

以上所述爲家事學研究的要點。孔子曰「教亦多術矣」，教者學者能體會運用，不拘泥，不板滯，即可達活教育之目的矣。

#### 第四節 家事學與其他科學之關係

吾人要改良家庭生活，保持恆久的家庭幸福，必須使家庭組織適合現實所處的社會。家庭之間養成倫理化，科學化，美術化，經濟化，教育化，以獲取家齊而後國治的效果。所以需要以社會為前提的家事學，訓練女青年，使其成為時代的建設者，成為社會的領導者，成為家庭的改造者。家事學一科與各科學的關係甚大，略述其要點如左：

一、倫理學 一個家庭裏的夫妻和子女間，要能相親相愛，互敬互恕，共信合作，須授以人倫道德之意義，及修養之方法。我國向以孝為人倫之本，所謂父慈子孝，兄友弟恭，侍長以敬，接物以誠，尊賢養老，仁民愛物，親疏有別，長幼有序。以上諸美德須在家庭中養成。再以此種精神灌輸到親戚朋友間，這樣就是倫理學與家事學的關係。

二、經濟學 家人欲求滿足心身生活之各種需要，應當研究家庭生產及理財方法，如確定預算和詳細的簿記，量入為出，開源節流，收支適合，並須學習畜牧種植手工藝，培養其生產能力，這就是經濟學與家事學的關係。

三、教育學 兒童為民族的核心，未來的主幹，對於兒童的教養不可疏忽，古今中外的聖賢偉人，大都幼承母教。嬰兒初生下地，蠕蠕而動，呱呱而啼，一切感官及本能必須隨時隨地注意教育，倘任其自然發展，或雇人代為保育，父母也要自己負設計指導管理的責任。具體的說，教育兒女，須根

據教育心理，明瞭教育方法，這就是教育學心理學與家事學的關係。

四、化學 食物為強身之品，衣服為彰身之具。關於食物的消化營養，應用化學的分析來分配食料，可以合乎營養。又如衣服上沾染污漬，可用化學作用洗滌之，如去油漬可用揮發油，去霉漬可用亞母尼亞水，溶解於清水中洗之。此外如製造潤面的雪花膏，解暑的汽水等，均可應用科學方法自己製作。於家庭經濟上節省不少，這是化學與家事學的關係。

五、美術學 一個家庭並不需要高樓大廈，只要將各種房間佈置得整潔雅緻，窗戶牆壁，光色調勻，花草盆景新鮮及時，人居其中，非常舒適，就是美術化的佈置。這就是美術與家事學的關係。

六、衛生學 家庭衛生的講求與否，直接影響到家庭的生活，家內之和樂。應授以保健預防之方法，以及病人的看護，藥物的應用，尤須授以急救等常識，這就是衛生學與醫藥常識與家事學的關係。

七、法律學 我人生命的安全，財產的安全要賴法律的保障。人權的行使，也要賴法律的保障。所以法律是保障人民生命財產，安全和行使人權自由的工具。任何人民都有受國家法律保障的權利，同時也有遵守國家法律的義務。家庭間也有關於法律的事項，如契約的訂立，遺產的繼承，戶口的移動，均有關於法律事項，這就是法律與家事學的關係。

八、交際術 吾人立身處世，待人接物的禮法，為人所必備。家庭方面的交際，亦屬重要部門，如喜慶祭弔，慰問的禮節各有不同。以及中西式的宴會儀式亦各不同。須授以適當的禮節，待人的態度，及饋贈禮物的選購等，何者宜於喜慶，何者宜於弔唁，這就是社會交際與家事學的關係。

九、娛樂術 娛樂是人們工作後消閒的生活，也可以說是人們精神上的安慰劑。所以人們喜歡娛樂是天賦的一項要求。我國人因為不明白娛樂的價值，所以家庭中關於娛樂的設備缺乏，不知利用休閒時間作正常的娛樂。惟娛樂方能予人以道德的修養，精神的調劑，這是主持家政的人，不可不加重視的一件事。所以家庭中適用的娛樂設備和方法不可不研究的。

十、生產技能 培養家庭園藝的智識，種植蔬菜的技能，以及植桑育蠶之法，並授以雞鴨的飼養，紡紗織布縫紉刺繡等手工業，養成其研究的興趣，增加家庭的生產。

家事學需要各種科學方面的智識甚多，以上不過舉其必需之幾種以供參攷研究而已。

## 第四章 家庭的功能

### 第一節 家庭功能的偉大

家庭成立，由於人類自然的需要，故男子願有室，女子願有家，非有家室不能滿足人生應享的幸福。人生的一切都受惠於家庭，如天時的侵害，有家可以避風雨，身心疲倦，有家可以為休息所，親朋往來，有家可以為聚樂場，財帛貨物，有家可以作儲藏室，所以家庭實為吾人生命財產保護的場所，其功能可謂偉大。

社會最初的制度均起始於家庭，如政治法律經濟文化禮制等，莫不發端於家庭，家庭真是社會上一切關係的基礎。西人常稱「家庭為社會的小世界」，大凡人類一切高尚有用的制度和組織，均導源於家庭。不特社會制度導源於家庭，即世界的政治制度亦都是從家庭起源的。所以家庭為原始的社會制度，其對於個人社會均有深切的必要。其最大功能為民族的繁衍，原民之所以組織家庭，無非是為養育幼弱的嬰孩。當嬰兒呱呱墮地，母親的身體因生產而較弱於平時，不但嬰孩的撫育須人協助，即產婦自身的食物與調養亦在在需人相助，故必須組織家庭以維護之。動物中惟人幼弱時期為最長。生物演進階梯中有一原則即「物種愈低下，親體養護幼體的能力愈薄弱，則幼體的生產力愈大。物種愈高，則親體養護幼體的能力愈高厚。」不如此，物種的綿延就無相當的保障，所以民族的繁衍以及民

族的優劣，全賴乎家庭的生養撫育的得當與否。由此可知家庭對社會國家民族的功能至為偉大。

## 第二節 家庭對於個人方面的功能

家庭對於個人的思想行為道德習慣影響至大，又為生長終老的場所。其對於個人最大的功能，在幼有所長養，老有所安慰，無流離漂泊之苦，所以為人人不可無。不但不可無，且為人人所保愛。茲將其對個人的功用分述如左：

一、家庭為男女的歸宿所 家庭是父母夫婦子女相聚而共同生活的地方。男子或女子到外面去工作，整天在外辛苦，以致精力疲倦，興味索然，及其工作完畢回到家庭，得到家庭中生活的安慰，休息，和樂，親愛等的安慰品，不特把日中從事工作的疲勞得以消散，且能使精神身體方面有充分愉快的效力，鼓勵其第二天奮鬥能力。由此看來家庭為個人的「安樂窩」，無論在外面受到任何疲勞，任何苦悶，任何不痛快的事情，一到家庭就被溶化變為快樂的情緒，這是家庭對於個人功能之一。

二、家庭為個人培養體魄的場所 嬰兒初生時體質非常脆弱，撫育哺乳之責，均由母親任之，當心其寒暖注意其飲食，培養其身心的發育，稍長教之以言語行動。言語為抒發已意的最高工具，必須發音清楚，語句整齊。行走時注意其脚步正常與否，坐立行走，身體必須正直，使背部不致佝僂，肺部可以充分發展，腹部不致前凸。行走的姿勢與身體健康上有極大關係，此外清潔衛生以及疾病的預防，有母親充分為之注意，兒童的身體得以強壯，身體強壯，魄力亦大，智力亦強，將來必定為健全

的國民。吾人健全體魄的養成大半是年幼時在家庭中培養出來的，這就是家庭對於個人功能之二。

三、家庭爲個人修德的場所 初生小兒一切感官均未發達，所有的本能，設任其自然發展，長大之後，決不能適合於社會環境。個人一切的行爲，道德與應付環境的習慣，均由父母積漸教導而成。如忠孝仁愛信義和平的道德，謙讓恭敬待人接物的禮節，以及不說謊，不欺詐等不良行爲，當注意戒絕。在幼小時期，即宜養成誠實，坦白，愛人，敬人的美德。我們中國爲禮教古國，四維八德，大半要在家庭中養成。教子女做人之道，首重在態度。態度粗暴強橫者輒爲人所厭惡，被人蔑視，所以態度和順舉止大方，亦均須在家庭中訓戒而培植之。這是家庭對於個人功能之三。

四、家庭爲個人培養社會性的場所 家庭既然是社會縮影，家庭之內含有許多社會的作用和社會的性質，社會上一切的制度，均脫胎於家庭。而家庭中的禮儀風俗習慣，家規家法均含有社會性。如兒童在家庭中衣服整齊，態度和順，意志堅定，語言中肯，舉動大方，而有應對進退之節，以及合作，互助，服從，謙讓，和平合羣與人共同生活的道德，爲人服務的精神，犧牲的性格，尊敬各人的權利，注意培養其羣衆生活的習慣，將來服務社會，決無格格不相合的困難，所以家庭內如遇有出軌的行爲，便有家法裁判之，養成其奉公守法的習慣，將來可以到社會上做一個良好的公民，這是家庭對於個人功能之四。

五、家庭爲個人發展的策源地 家庭爲個人的出處，亦即個人發展的策源地。兒童幼小在家庭中的地位非常重要。因爲兒童是民族的核心，是國民的一員，社會的一份子，幼時須賴父母的教養以致



於成人。青年時期，父母爲之選學校，擇師傅，令其入校攻讀，鼓勵其勤奮學業，獲得豐富的智識，專門的技能，高尚的人格，健全的身體。指示其將來做人立業的途徑，以爲從事職業的準備。畢業後服務社會，能博得社會上的信用，個人事業的成功，咸在家庭中得之。家人的協助和栽培，隨時隨地鼓勵其發展向上的志趣。所以個人在家庭中除了得到生活滿足外，還得到家庭許多的幫助，許多的鼓勵，方能逐步上進。小之如顯親揚名，大之如建功立業，復興國家民族，這是家庭對於個人功能之五。

六、家庭爲老年終養場所 中國家庭老年人向居重要地位。現在雖盛倡小家庭制，以夫婦爲本位，然而，對老年的孝思依然存在國民的心腦中。我國向以孝爲百行之先，孝字列在八德之第二位，以前丁父母之憂，爲官者要卸職在家守孝。對於老人的送終含殮均極重視。所以家庭是老人終養的場所。有家庭則幼有所長，老有所養，爲人生所不可缺少的一個機能團體。

### 第三節 家庭對於社會國家的功能

家庭是社會國家組織的單位。孫中山先生說：「國是集合幾千萬的家庭而成，就是大家的一個家庭」。有健全的家庭始能產生健全的國家。社會國家一切文化，政治，經濟，組織均由家庭演進而來。故家庭不特對個人有功能，對於社會國家的功能亦甚大。

一、家庭對於文化的功能 社會的文化，大多依賴家庭傳遞之。舉凡一切言語，文字，制度，風俗，習慣，思想，經驗，技能，信仰等均由家庭一代一代相傳下來。有史以前有巢氏築木爲室，燧人

氏鑽石取火，究由何種記載乎。傳至作史者，其為歷代家庭之口傳無疑。如聖經中之創世紀即為摩西氏由其母口教而寫者。即至有史後文化時遭暴君之摧毀，如秦始皇之焚書坑儒，然書籍經典仍有留傳不滅者，即由祖若父之口授，其子孫筆錄。漢伏女傳經即其一例。伏女為漢伏生之女名義娥，伏生老不能正言，使其女傳尙書於懸錯。且家庭對於社會的文化有發展的功能。使社會上的文化不但不會消失，反能一天一天的增加而發展起來。如運用新思想，新經驗，新技能，溶合起來，成爲一種新文化，這種新文化再傳至下一代，繼續同樣的傳遞發展，這是家庭對於文化方面的功能。

二、家庭對於政治的功能 家庭具有政治機構的模型，有家長及有威權的父母。家長制定管理家人行爲的法律，以及家庭風俗及公共承認而成立的家規，家人如有違犯法律，風紀的行爲，家庭中形成法庭式的審判處，審判其犯法的輕重，或科罪或拘留以處置犯罪的人。使由公意製成立法，行政的威權。家長在家庭的地位，有發命令及監督家務訂立家教，家規，攷查家人勤惰，以及行爲的善良與否。這種威權，在父權家庭時，更爲顯著。故稱父爲家君，以其在家庭中，宛如一國之君主然。家中一切制度，均帶有政治性，其後制度漸備，始有國家的名詞出現。國家者集多數家庭而成，一切制度根據家庭的制度，擴而充之，成爲社會國家的政治制度，這是家庭對於政治的功能。

三、家庭對於經濟的功能 家庭爲初民時代唯一的生利場所，一切社會上的產品都由家庭生產出來的。我國古代家庭生產事大都是男耕女織，分工合作，如耕種畜牧，採桑飼蠶，紡紗織布，染物裁縫等事，各就所能，各有其業，各人自謀生活，爲經濟自給的時代。產物有餘時，則互相貿易。各個

家庭直接供給產物，並供給社會一切的運用。而家庭的一切需要，亦直接取之於社會。所以社會上所需要的取給與供給，均以家庭為樞紐。社會上的經濟無形中為家庭所操縱，其握有生產消費及財產支配等權不特中國如此，外國亦然。在十九世紀工業未革命以前，每一個家庭都要自己生產來供給自己，使家庭經濟充裕，做社會經濟之基礎，這是家庭對於經濟的功能。

#### 第四節 家庭對於民族的功能

一個民族的強弱盛衰，由於人口的多寡而定。歷史上告訴我們：「國家的強弱，民族的興替，胥視人口的增減以預卜其前途」。孫中山先生亦昭示我們：「人口的增加與民族的盛衰有密切的關係」。且不僅要在量的方面發展，且要在質的方面優良。東西偉人健立優良人格大半由於家庭中先建築的不朽的基礎。「國家之治亂繫於社會之隆污，社會之隆污更繫於人心之振靡」，但是一個人正心修身的工作又賴乎家庭教育。而家庭對於民族的功能有左列三點：

一、家庭有繁衍種族的功能 家庭最大的功能就是種族的繁衍，種族的所以不能衰亡，就是因為人類有繁殖的作用，繁殖人類的地方就是家。所以家庭除保持種族的繼續外，還能增加人口。自古以來，民族的興亡即由人口增減的例子很多。我們中國地大物博，人口衆多，我們民族和世界民族比較一下，我國是最多最大的民族。我國民族所受的天惠比較別種民族獨厚，雖經過天時人事的變更，我們民族自有史以來祇有文明進步，不見民族衰微，代代相傳，直到近百年前還是世界最優秀最偉大的

民族。但近百來世界列強民族的情形大不同了，各國人口的增加突飛猛進，在美國增加十倍，英國增加三倍，日本亦增加三倍，俄國增加四倍，德國增加二倍半，法國增加四分之一。他們人口增加的原故，一係科學昌明，醫學發達，衛生設備完全，減少死亡率，並獎勵生育，如法國因爲人口太少，便極力獎勵生育，如一個生有三個子女者給獎，生四五子女者有大獎，如果是雙生的格外有獎。設男子三十歲不娶，女子到二十歲不嫁的便要罰。德國經過第一次大戰後亦竭力獎勵人口生育。暴敵日本侵略我國，人口死亡甚多，彼近來亦非常注意人口增加，亦訂有獎勵生育辦法。我國抗戰到八年愈戰愈強的原因，就是因爲我們人口衆多，所以繁殖人口對於民族的興亡盛衰有莫大的關係。

二、家庭有改良人種的功能 人類的新陳代謝，新細胞新分子的優劣，其責任乃在結婚的男女身上。未結婚前應有選擇配偶的注意。美國法國有禁止血統中患惡疾或犯罪者的結婚條例。因爲人種的遺傳性極大，人種的強弱優劣胥視父母的體格品性爲轉移。如父母的體格健壯，精神活潑，實爲個人及社會國家民族健全的基礎。外國對於優生強種學非常注意研究，對於胎教亦非常重視。婦女在懷孕期內，對於精神的安定，思想的純正，食物的營養，非常注意。孕婦的精神，孕婦的思想，孕婦的健康，均直接影響到胎兒。如母體健康，胎兒必強壯。身體強壯與智力和思效力的作用關係甚大。強壯者智力高，思想快，且智力頗有遺傳傾向。如母親喜歡音樂，所生子女亦喜歡音樂。母親喜歡文學所生之子女亦喜文學。所謂「農之子恆爲農，商之子恆爲商」。因爲有先天的遺傳及後天的耳濡目染，形成這種情形。所以家庭的成立由於兩性的結合。而兩性結合後就要繁生子女，子女的優良與否就應

注意先天的遺傳及後天的培養。家庭對於人種的改良負有重大的責任，民族的優劣亦基於茲。

三、家庭有保存民族性要素的功能。造成民族的原因，概括言之為自然力。分析起來便很複雜，其中最大要素約有五種：一為「血統」，中國人稱為黃色的原因，是由黃色血統而成。祖先是何種血統，便遺傳成爲這一族的人民。一為「生活」，人類的生活能力不同，各人謀生的方法互異，所結成的民族也就不同。如蒙古人是逐水草而成爲遊牧的生活。何處有水草便到何處去居住，因爲大家去遊牧，便結成一個民族。蒙古人的強盛得以入主中國就是他們的生活是游牧，游牧的生活就不怕行遠路，不怕吃苦耐勞，不怕猛獸，有遠征的精神毅力。一為「語言」，如外來民族得瞭解我們的語言就要被我們感化，久而久之遂同化成爲一個民族。一為「宗教」，大凡人類來崇拜相同的神或信仰相同的祖宗也可以結合成爲一個民族。阿拉伯和猶太，他們的國家已經亡了很久，而阿拉伯人和猶太人至今還是存在。國雖亡而民族得以存在的道理，就因爲各有各的宗教。一為「習慣風俗」，人類中有一種特別相同的風俗習慣，久而久之，也可以自行結合成爲一個民族。世界上許多不相同的人種能結合成種種相同的民族就是因爲有這五種要素，但是這五種要素均在家庭中保存延續的，所以家庭對於民族的要務有保守的功能。

## 第二編 家事管理

### 第五章 家庭生活之內容

#### 第一節 精神生活

家庭不獨爲男女兩性間互助以求生存，而且對於父母子女的生活亦有關係，所以家庭生活爲人生最重要，最長久的生活。人類整個的生活，不外乎精神生活和物質生活。在家庭生活中，屬於精神方面的，就是親子間，夫婦間，兄弟姊妹間之感情。吾人在家庭中欲得到美滿的精神生活，第一要和愛，一家之中要和煦如春，充滿天倫之樂，雖勞碌異常，精神上却非常寧貼，如此方爲人生最寶貴的家庭，欲造成此種家庭，閣家須有下列諸美德：

一、和平 家庭中的事務，原極瑣碎，處家庭貴能和平。一家之內，別無外人，傭工雖非家人，但朝夕相見，接觸的時候甚多。家人的態度言動能和平，不獨自己少生氣惱，別人亦覺愉快。暴躁剛厲的性格，絕不宜於處家庭。社會上不少例證，因爲家庭中有剛暴性情的份子，凡事不肯和人合作，或者有話不肯對別人談話，明明是自家之人，反不如親友接近。性情不好的人，未必事事不隨和，但別人誠恐滋生是非，相戒不與之親近，尤其是居於家長地位者，苟不和平，則家庭空氣，嚴肅而淒

涼，雖夫婦之間，亦無樂趣之可言。

二、誠實 欺誑是一種惡習，處社會不宜欺誑，處家庭亦不宜欺誑。即以夫婦而論，丈夫有一事一言不誠實，則妻子遇事皆生疑慮。家庭骨肉之間，何事不可公開，假使骨肉之間而可以欺誑，其行為思想之悖謬，概可想見。不然則家庭為共同生活之場所，休戚相關，禍福與共，理應相待以誠，不可稍存虛偽。

三、容忍 家庭之間彼此須能容忍，因為各人的個性多少總有點差異，最相愛好的夫婦，未必不可以無一事不如意，平素相得的夫婦，有時因生理或心理的變動，性情稍呈異狀，乃是常事。或因環境不盡滿意，言語舉動，略改常態，亦屬恆見。設如對方不能容忍，往往以細事發生齟齬，及事過境遷轉而諒解固佳，萬一不能諒解，則感情的裂痕立見，親子間如此，兄弟姊妹妯娌間尤其如此。

## 第二節 物質生活

家庭生活除精神生活美滿而外，就注意到物質生活，所謂物質生活，就是滿足衣食住等之需要，所以物質生活以經濟為中心。當此物價高漲，生活困難之際，一般人對於物質的觀念非常重視，金錢萬能，人所共認。近代一般人的心目中，以為家庭幸福之有無，概以物質生活豐富與否為定。物質生活豐富，則家庭幸福多，反之，則家庭幸福少。人類既託身於世，即有高志的思想，和超越的人生觀，然而缺乏經濟，終不足以生存。因為生存所必需的衣、食、住、行、無一不需要金錢。所以一家之

中，欲求物質生活完滿，勢非先求有充分之經濟不可，下列三點，便是營求完滿的物質生活的根基。

一、節儉 無論經濟如何充分，總以節用爲第一要義。一家之經濟來源有限，社會上消費金錢的機會極多，稍一忽略，支出超過收入，便造成經濟上恐慌現象。即使素有產業，亦是有限的收入，不知節儉的家庭產業亦不足恃的。

二、勤勞 節儉是減少不必需的消費，勤勞是增加生產。就表面而論，勤勞未必就可以增加生產。但習於勤勞的人，便樂於工作，家庭中工作者多，消極的可以減少消費，積極的就可以增加生產。

三、知足 物質生活到如何程度，始謂之豐富，實無一定標準，社會上貧富懸殊，生活狀況千差萬別，貧者所謂豐富的生活，在富者以爲苦不堪言。知足的人，祇知自己的生活較貧者爲佳，不羨慕富人的生活。不知足的人，不量自己的實力，一味與別人比較，因此無滿足之日，不至貧困不止。所以處家庭應當知足。日常生活，適可而止，萬不能妄求奢麗。須知「知足常樂」，與人較富，不獨影響經濟，並且精神上常覺不滿，終無快樂之日。

人類一生之歷史，憂樂悲喜，無所不有，世間極滿足之人，在心之深處，多少總有缺憾。而况極滿足之人生，在世間不易多見，即使完全滿足，絕無缺憾；但因其滿足，反生出死亡的恐怖，「將來歸宿在何處」？這是滿足與不滿足的人心中，所共有的疑問。欲解決這疑問，惟在吾人之智慧，智慧超人，不獨生活滿足，並且可以豐富愉快，豐富愉快的生活，是人人所希望的。



### 第三節 家人之職責

家庭組織的健全與否，全在家庭間各個份子的是否盡責，因為家庭是一種社會的有機組織，家長有家長的責任，主婦有主婦的責任，子女有子女的責任，傭工有傭工的責任，要大家能夠認定責任，努力盡職，那末家庭才能美滿。現在把家庭中各人的職責分述如後：

一、家長職責 家庭中之家長，就是一家之主，全家之代表，有總攬家務監督家人的權力。同時有擔任贍養家人的義務，家長對於家庭應負的重要職責略舉於下：

(一) 安全生活 經濟是家庭中最重的原素，也是家庭生活的根本要素，經濟問題不能解決，家庭就無從組織，生活上就要感覺悲慘痛苦。所以為家長者，應當有一種正當的職業，以服務所得的報酬，贍養家人。且不但家庭的生活費，家長應當負擔，就是子女的教育婚嫁等費，家長亦應預為籌劃，如其做一家之長不能坦負責任的來源，以謀生活的安全，就不得謂稱職的家長。

(二) 教育子女 為家長者，應負教育子女的責任，所謂「養不教，父之過」。況且家長對於自己的子女，天才如何，能力如何，個性如何，何種科學為其性近者，何種學校是其適宜者，平時一定要詳細觀察。然後培養其學習興趣，使子女知道所學之功課是十分需要，如此不但可使子女格外用功求學，並且將來畢業之後，就可得到服務社會的機會，不致有用非所學，學非所用之流弊發生。

(三) 聯絡親友 家長既是全家代表，對於親戚朋友家中，如有婚喪喜慶等事，應當親往酬應，

就是平時有機會亦宜時去探望訪問，以謀感情之聯絡。他若親友或遭遇意外的災害時，尤應盡力救助，親往慰問，遇貧困不能自給之人，應量力賙濟，不可橫加侮辱。至於無謂的應酬，一則徒費金錢，二則容易引起家庭誤會，不獨夫婦間的感情容易破裂，而且還要留給兒童不好的印象。所以現代的家長，應當把一切不良的習慣，統統革除，並且要勗家人共同遵守。

二、主母職責 家庭中除家長外，最重的份子，就是一家之主母，負有整理家事，教養子女，支配經濟，侍奉長上及管理傭工等責任，主母能克盡厥責，則家庭快樂美滿，否則易使家庭衰敗；所以主母之能否盡責，關係於一家的興衰，為主母者，一定要有勤奮的精神，堅忍的毅力，才能把家庭中必要的設施，一齊建設起來。而且要有仁慈的態度，溫和的手段，合理的方法，井然有序的做法，才能造成一個健全完美的家庭。茲將主母對於家庭應負的重要職責分述如下：

(一)管理經濟 家庭生活愉快和滿足與否，全靠主母的能否運用經濟而定。所以為主母者，對於家庭經濟，應當有切實的計劃，將每月的收入，提出若干，做準備金與教育費，然後立下精密的預算，支配每日的食用款項，使家用不過糜費，而免經濟壓迫，對於子女，要教導他們把平時的零食用費，積藏儲蓄，並按月替他們存入銀行，養成儲蓄的美德。

(二)實施母教 年幼子女，端賴母教，為主母的，除平時管理子女的起居衣食而外，尤宜注意兒童教育，養成優美的品性，不過於放任，亦不過於嚴束，以謀盡量發展兒童的本能，不宜多給食物，不可濫給金錢。至於溺愛子女，更應力事矯正，施教育的時候，要體智德羣美五育並重，更需教

以遷掃應對進退之禮節，對於子女不可以一己的好惡，做教養的標準，隨時隨地體察子女心理，訓練他們的思想，鍛練他們的身體，養成健全的公民。

(三) 敬侍翁姑 翁姑者夫之父母，無異己之父母，不能不盡敬侍之責，養其身而安其心。設翁姑能至期頤之年，固爲子媳之幸，能侍奉甘旨，稍報親恩於萬一。至期壽辰，如六十，七十進年之生辰，則擇鵝稱慶，子姪環拜膝下，戚友歡聚一堂，誠悅親慰親之最好方法。若父母而非古稀或精神 and 體力皆有衰弱之象，暗中須計劃預備身後之事，以免臨時手足無措，亦孝親之一道。

(四) 烹調飲食 一日三餐，是生活所必需。烹調雖可雇用廚役，然而總不及自製者清潔適口，合乎衛生，爲主母者切勿以烹調的事情，完全委諸傭僕，對於食料的選擇，應當取易於消化而富於滋養者爲優。烹調要以清潔鮮美濃淡合度爲尙，最好少用辛酸等刺激物。

(五) 縫製衣服 男女衣服，除手續繁複或限於時間不能自製，必須委託成衣匠代外，其餘單夾布衣和子女的衣服，最好都要能自製，當此工價昂貴之時，可以節工資，又較牢固耐用，選擇衣料，應當注意價值，及顏色調和適宜，質地要柔軟適體，裁製尺寸不可過小，有礙身體各部的發展。衣服鞋襪如有破損之處，應設法縫補，生活指數極度高漲，添製新者頗非易事。

(六) 督察工傭 傭工大都是缺乏智識，工作容易偷懶，非主母躬自督率不可，平時將其應做之事，詳細指導，對於傭工要恩威並用，賞罰兼施，使他心悅誠服。如其待遇太寬，家務不免廢弛，待遇過嚴，又要心懷怨恨，都不相宜。選用傭工，須取其素行端正，要有確實保證，凡曾犯罪及有隱

疾，且素行不端，或有劣跡因而退工，來歷不明者均不可用。

三、子女職責 子女在家庭中的地位，是極重要。兒童是國民之一員，又是社會和人類的一份子，做子女的在幼時須賴父母的教養。既受父母教養之恩，自然應該盡子女應盡的責任。子女在家庭的重要職責，有下列數項：

(一) 遵從教導 父母的愛護子女，真所謂無微不至，做子女的應當遵從父母的教導。因為父母的年齡較大，經驗充足，知識豐富，他們所見所聞，比年輕人，一定高遠得多。所以父母的教導，應當遵從，對於尊長，尤須絕對尊敬，即使稍有不洽意的地方，亦知逆來順受，不可心懷怨恨。

(二) 勤奮學業 人初生時，飢不知食，寒不知衣，全賴父母撫養，才得長成。到了青年時期，又受父母的栽培，入學讀書，做父母的，寧願犧牲其個人的幸福，給子弟去享受；做子女的，既受了這種恩德，應該怎樣才不負父母之恩。怎樣可以克振家聲，那就應該勤奮學業，務求獲得豐富的知識，專門的技能，高尚的人格，健全的體魄。並且決定將來發展的計劃，以為從事職業的準備，等到畢業以後，到社會上去服務，才能為公衆謀幸福，為國家盡心力。

(三) 助理家務 家庭中一切事務，雖有父母負責辦理，但是做子女的，決不能「飯來張口，衣來伸手」，一點不去幫助，所以子女在空閒的時候，可以幫助母親整理居室用物，洗滌廚房器具，會縫紉的幫助縫紉，會編織的幫助編織，其他如整理書檯文具，揩拭桌椅用器等家庭細瑣雜務，輕而易舉，都應操作，子女在家庭中做慣了這許多事情，不但盡了服務家庭的職責，而且將來自己組織家

庭，處理家務亦有相當的經驗。

(四)自謀獨立 子女在幼小的時候，依賴父母的教養，此為事實上所必然之事情。但至成年時，應該自謀獨立的生活，決不能再依賴父母。所謂自謀獨立的生活，就是要有相當的才能去服務社會，使個人的經濟確有維持生活的能力。倘使成年以後沒有自謀獨立生活的能力，還要依賴父母，就是將來有遺產可供給，亦是人生極大的恥辱。

#### 第四節 家人相處必備的條件

家庭對於每一個人，都有極親切極深刻的印象。個人雖然參加社會活動，但是生於家庭，長於家庭，將來也要終於家庭，此為明確不移的事實，家庭和個人的關係至為密切，不言可喻。所以吾人處家庭必須上和和睦，方有其樂融融的家庭生活。要有其樂融融的家庭生活，須備左列三條件：

一、服從理智 理智即真理，這真理並不是存在高尙的哲學中，而是存在日常的生活，夫婦日常相處，親子間的接觸，都須有真理，祇要是真理，不問他的來歷何如，都應當服從，法國羅蘭夫人說：「不自由毋甯死」，因為她服從「自由」，是一個真理，在此真理之下，她便犧牲了自己的一切。再看秋瑾女士，她認為民族革命是真理，她便決心從革命工作，雖經多方反對，仍勇往直前，甯為真理而犧牲。我們所應該服從的是真理，個人服從真理，是處家庭必不可少的條件。

二、服從美德 真理是從心的認識，而美德更加上感官的體驗。美的道德，雖沒有一定的標準，

可是美德是好的。我們舊道德所提倡的忠孝二字，「忠」字上半是中，下半是心；所以是中心思想，工作，學習，理家，都應該有中心思想，如無中心思想：宛如無標的矢，無的放矢，故忠字的解釋是盡己謂忠的意思，以此才能負責任，由小事推到大事，事事盡己，人人負責，才是我們所需要的忠。其次如孝，中國人向來重視孝，「百行孝為先，」外國人亦極重視，據吾友陳君言，在外國會見有一癱腿的老太婆，每天她的兒子和媳婦工作之後，便來推着輪車，將老太婆推到公園去玩，可知外國人亦重視孝道的。所以父慈子孝，應當建立適當的親子關係。我國之忠孝仁義和平等美德應當絕對服從。

三、服從善行 由真理的認識，美德的體驗，而見於行動的良善，學問經驗，父親比兒子好，因此父親的任何話都應當聽從，且可譏諫父母。子女有學識，且可教授父母，吾友陳君在美時見一六十餘歲的老婦，每日在校中上課非常用功，非常認真記筆記，其講授者乃是老婦之子，這老人在學識上非常服從她的兒子，所以服從善行，是應該的。反過來說，設或是一個漢奸的父親或丈夫，我們不但不要服從，且可大義滅親，所以處家庭服從善行亦是必要的條件。

## 第六章 家庭管理之原則及方法

### 第一節 管理家庭的步驟

管理家庭爲用力及用心的二重工作。事無巨細，皆由主婦一人任之，雖有許多工作，可諉之工僕，但主婦爲責無旁貸者，至低限度必須指導工人，監督工人。倘主婦不能克盡厥職，則該一家之經濟無形中耗損甚大，家庭之生活，亦不能得相當之滿意。要知男主外，女主內，爲世界所有家庭之常例，舉凡家庭中一切事務之主持，端賴主婦，一家之福利，亦多視主婦理家技能如何而定。關於理家之步驟及方法，可由美國數位家庭經濟學家所擬之方式述之如下，以供參考：

一、研究家庭的需要 研究家庭的需要，爲治理家庭的初步工作：家中各人的需要不僅限於物質方面如衣食住等，而精神上的滿意，如智力的發展，事業的成功，目的的達到等，均須加意研究。各個家庭生活情形，頗不一致，有的祇夫婦二人，有的已生子女，有的父母與之同居，有的主婦在外任少許的工作，有的主婦完全僱聘在外，俾得收若干薪金，以助家庭生活。良好的家庭，所有各人的需要，不論屬於物質方面，均屬於精神方面，咸以謀全家的幸福爲根本原則。凡有幼孩的家庭則以幼孩的保育爲最重要，如有十餘歲的孩童，則教育費及交際生活的需要爲最宜注意。總之家庭人口愈衆，則需要愈爲複雜。但不論一家的需要爲複雜抑爲簡單，主婦該當研究之，使各人之生活，都得到相當

的滿意。

二、經濟來源的考慮 治理家庭的第二步工作，當為家庭經濟來源的考慮。經濟的來源，是否按時收入，按此數目，一家的生活狀況當如何，是否可以滿意，如果不然則此有限的進款，宜如何措置，方可免除現在及將來的痛苦。善於用財，亦即是增加入款方法的一種，然則主婦對於一切花費，是否適當，如何可以增加理財的智識與技能，誠為主婦者不可忽視。

三、製作計劃 製作計劃，有四個簡單的原則，為西國多數善於理家經驗的主婦特為信條：

(一) 製就規定的計劃，俾家中各人可盡量利用其個人的興趣及才幹。

(二) 緊要的工作先為顧及。

(三) 紀錄一切。

(四) 為防意外的花費，須有足用的款項。

上述四原則，則用之於實際生活，不論此計劃應用於花費或時間，抑力量或經濟，此四原則，皆有極大價值。曾有美國某主婦將其日間所有的工作列於三項之內，即必需作者，有空閒時間可作者，其不必需作者，亦無妨礙於家庭生活的滿意。由此伊乃發覺所謂必需的工作，並非似前此所想的，多，頗可抽出時間，以作消遣，遊戲，運動及社會上當做的各種工作，及當負的各種職任。又有某家庭，因對於家庭的經濟，製就預算，家庭一切出款的支配，均極均衡，生活的滿意，大有非意想能及者。凡研究家庭各人的必需，並各人所感為最有興趣的事情，而後製定相當的計劃，則必收最佳的效果。



四、依計劃而生活 一切生活的必需，按製定的預算，方能量入爲出，經濟寬裕。試觀以前北平的旗族，因按月由國家發予給養，名之爲鈔杆莊稼，喻其不問歲的豐歉，而此給養必按時如數發予。大多數的旗人，不知計劃，乃有「月頭吃」及「月底吃」的分別。「錢糧」的發給，必在月初，故有「月頭吃」爲任意苛選美饌佳餚，而「月底吃」，爲玉蜀黍麵，或小米之類。家庭用費不預定計劃，何止旗人爲然，我國大多數的家庭均無計劃，每月於入款收獲後，大事奢華，恣情放縱，及至每月下旬，卽有困難窘迫狀況，設有意外事情發生，卽須告貸以維生活。家庭經濟不可不依計劃而生活，且不但經濟支出如此，各項工作亦應如此，時間表對於工作的效率，頗有裨益，則家庭之間宜履行所規定的時間表而工作。

五、計劃結果的檢討 凡依計劃而生活的家庭，大都是滿意的。但主婦仍須留意其結果，若非完善，卽宜檢查，所以致此的原理，並須研究如何可以增進生活的標準。主婦可由家庭中各人的言談及其感覺興趣的事推知家中各人對於自身理家法的態度如何，倘表示不滿，主婦須設法如何能得各人的諒解並助力，以期結果較爲滿意。能如此則家庭生活，必日臻完美。

六、完成計劃 家中自老至幼，身心生活，皆爲滿意者，此皆主婦能利用時間，精神，力量，與金錢，以完成家庭中各種工作，主婦如感覺自己的經驗或學識不足時，宜購置各種關於家事的論著或雜誌之類，以便得到新智識，而增加其治家的技能。使家庭各人的生活，更進一步的滿意。

於星期例假日，家中各人皆可改其生活的習慣，及逐日的工作，晨間可晏起，晚餐可進美食，惟

主婦於此日，更爲忙碌，既須伴其丈夫與子女遊戲或至外遊覽，復須預備飲饌以使全家口腹爲之大快，故惟爲主婦者多方犧牲，方能完成其理家的計劃。

## 第二節 科學理家法

所謂科學理家法，就是用一種科學家方法，來經紀家務的方法，以謀家庭中公共的幸福。用科學方法來經紀家務，不是徒事奢侈，以浮薄的習俗，妨礙家人衛生，損失家庭聲譽，是在力求減省家庭費用，增進家人安甯。科學理家法的由來，美國有一個非迪禮克力士女士和她的丈夫在家宴客，席間聽見丈夫與其客辯論科學經紀工廠法的利益，她就倏然心動，暗想工廠既可用科學方法來經紀，家務的處理，也可應用科學方法。她從此就把科學經紀工廠法來處理家務，逐日試驗以身作則，歷時既久得到下列的結論。用科學理家法，不外下列之原則：

一、目的 目的爲科學理家的首要原則。吾人進一工廠，而欲改進其工作情形，應詢其廠主之第一問題，即何爲而設立此工廠。許多工廠所以失敗的原因，以其未能明瞭其工作之目的。目的爲任何工作的主要事項，爲全部工作的樞軸及指南，正如一行路的人，在未起程之前須規定所欲達到的地點，故主婦的理家，一如其他各種事業的管理，必須有其工作的目的。

二、常識 第二個原則爲常識。於開始着手工作時，須檢查工作應用的器具，即所謂工欲善其事，必先利其器。舊工具如不完備，或不適用，必不能求工作的有效率，理家的工具，即家庭常識。

故主婦如打定主義，善理其家，以期達到目的，必須先修養自身的常識，如理財方法，食物的營養等一切關於家庭幸福的本領與學識，必須盡力研究，則對於理家可操左券。

三、有力的協助 有力的協助，即專家的顧問，吾人皆知各種工作在專家指導之下行之必能收事半功倍的功效。治理家政的工作，欲求其科學化，亦須受專家的指導，方易爲力。但今日我國受教育的婦女大半視家庭工作是瑣細不屑爲之工作。然質之經驗有素，治家有法的婦女，必謂欲謀家庭幸福與愉快，須盡樂於負責的主婦方可成功，而成功的最有力的協助，須就理家的專家指導或由家事學的書籍及雜誌中求之，可得極大的益助。

四、標準工作及情況 進一工廠，觀察工人的工作，留意其所用的工具，與工作時的動作，經長時間的觀察後，即可規定工作情形如何，並可規定工作標準，理家者宜察閱工作的設備是否宜於工作，是否可以節省工作者的力量。工作地點的情形如何，光線是否充足，空氣是否流通，坐位是否高低合度，一切皆宜詳細檢查。我國小康以上的家庭工作，固可盡付之傭工，但是工作的效率，時間的經濟，傭工人數的雇用亦應檢察工作的情形及工具的是否適用，而後製定標準以後的工作，即按所規定的標準而實施。

五、執事與日程 既然知道相當的作法，並規定工作及工作情形的標準後，即宜依據所規定的標準而實行。此時宜研究如何執行工作及工作的程序。執行的意義是計劃，日程即實行計劃的程序。一若火車於有定時間開行，有定時間到達各站，並於有定時到達終點。家庭的工作欲求其科學化，亦須

按規定的標準而執行。進行的程序，如何時開始工作，何時完成此工作，皆為主婦所當計劃者。即時間表的製作與利用，及役使工人的方法，或自己工作的方法，皆為主婦悉心研究而實行的。

六、紀錄 準確的紀錄爲不可少，今後的計劃，須本今日的紀錄製定。所有事務，賬目，收入支出，與工作的時間，皆宜紀錄確切，故家庭預算，家庭簿記，與工作的時間表，爲治理家政不可缺少的

方法。

七、守規公平及效果 最末的三原則，爲守規，公平，及效果，概括言之，卽主婦實行科學的理家法，而獲得相當的利益。倘主婦的一切動作，皆能恪守規矩，依科學方法，管理其家，對待工人公正平允，不止工作的時間，可得減短，工人易於支配，而家庭的進款，因善於理財，無形中可得增加，家庭的幸福，亦可由之而益近。

上述科學理家方法與步驟，爲美國數位著名的家事學者所擬定，我國家庭生活情形，雖不能與美國盡同，但其原則的價值，實宜爲我國家庭所採用。

### 第三節 理家的責任

男子主外，女子主內，爲世界所有家庭的常例。故主婦乃家庭中的重要分子，凡爲主婦者，須認明兩肩所擔負的重要職任，戒慎勤勉，以期能勝任厥職，其責任歸納之於後：

一、技能方面 司廚，成衣，看護，保姆，打雜。

二、管理

(一) 增進家庭生活的目標 房屋的選擇及佈置，設備的購置，食品的营养，衣服的管理，清潔的維持，健康的修養，休閒時間的利用。

(二) 理財 選擇家庭當買的器物，製作家庭預算，管理家庭賬目，分析家庭的收支是否合理，防止無謂的消耗，司理儲蓄及投資事宜。

(三) 監督指導工人 察閱一切器物及設備，分配工作，監督工人。

(四) 家庭健康的總指導 管理家庭的日常生活，預防家中各人的疾病，能利用救急法。

(五) 家庭教育的指導者 兒童研究，環境注意，實行母教，廢除舊式教育，建設新的教育。

(六) 社會的建設者 社會服務裨益於人民的工作，老人的保養，提倡教育的普及，阻止幼兒的被虐待，免除一切有害社會的障礙，並減少犯罪者，維持社會的安全，社會的安全與否，視社會內的民衆而定，民衆的良好與否，全視各家庭內的人衆而定。要知社會與家庭所負的責任及性質幾完全相似，不過社會的範圍較廣，茲將其相似之點列下，以資比較：

家庭責任

計劃並烹調食物為其全家。

製做與修補衣服及佈置物。

照料家庭中的小兒。

社會責任

註冊並檢查一切食物的生產並分配食物的定價。

檢查製做衣服及佈置物的情形。

維持並管理所住房屋及其中一切設備。

製做並改進家庭管理的政策。

家庭應用的購置並家務的管理。

家庭內健康的指導。

家庭生活的指導。

家庭社交生活的指導。

家庭與社會的目標相同，此目標即發展個人成爲有用的人才。家庭管理與社會建設的原動力，爲各個人對於家庭與社會的趣感工作，與其成功。完全一致，故服務家庭，間接爲社會服務。

#### 第四節 理家者應具的態度和才能

家務的銷瑣，要能管理得有條不紊，並且還要達到一定目的，這實在是不易做的工作。我國社會的家庭，雖有少數是因爲主婦有經驗，家務絲毫不亂，多數是雜亂無章，見一事做一事。事前未有周密的計劃，實施管理時，不免忙無頭緒，以致視家事爲瑣屑不足爲，所以管理家庭的人應具下列之態度和才能。茲分爲對人，對事，對物三方面。列舉如下：

一、對人 管理家庭的人，當然爲一家之主，對人的態度，不獨要忍耐，和平與誠實，並且要有

保育社會的小兒。

保持社會內的公共建築與其中的一切設備，

並街道飲水與廢物的棄置。

製做並改進社會建設的政策。

社會應用物購置並事務的管理。

公民健康的總指導。

社會內成人及兒童教育的指導。

社會內社交生活的總指導。

服務的精神與忠厚的存心。

(一)要有代人服務的精神 家庭是全家所共有，不是個人的，管理家庭時，事事應以全家幸福爲前提，切不可爲自己打算，不顧他人，有了「代人服務的精神」，便不致忽視別人的幸福。總理說：「人生以服務爲目的，」在家庭服務更屬當然，不可推諉。

(二)要有忠厚的存心 處家雖貴精明，但不宜尖刻，凡事能存忠厚，無論親子間，夫婦間，兄弟姊妹以及姑嫂妯娌間，皆能融洽，所謂「尖刻」就是不留餘地，精明太過，卽流於「尖刻」，夫婦間有一人尖刻，尙且難堪，何況他人？管理家庭的人，無論對任何人，總宜以忠厚之心相待，語云「不癡不聾不作阿家翁」，亦是表示忠厚之意耳。

二、對事 家庭內瑣事極多，管理者非有下列之才能不可：

(一)秩序觀念 有秩序觀念的人，凡事條理分明，非常整飭。家庭日常事務雖多，如能秩序井然，則先事籌劃，絕無參差錯亂現象。

(二)一貫計劃 管理家庭，非一朝一夕之責任，亦非一人一事的關係，凡舉一事，除一事，總宜顧及將來，想到全家，如祇顧目前，或局部，不免顧此失彼，影響甚大。

(三)敏捷行爲 作事因循遲緩的人，百事無成，家庭的範圍，雖較社會國家爲小，但管理家庭者，負有管教養衛的責任，欲求家庭興盛繁榮，對於事便不應疏忽。行爲敏捷的人，當機立斷，處事迅速，家事方不致遷延就誤。

三、對物 家庭生活必須物品，無論貧富，缺一不可。管家的人，對於微末通常的物品，亦不應疏忽浪費，尤其是家庭用物，日計不多，月計不少。

(一) 計算詳明 計算詳明的人，對於家庭中一切應用物品，完全明白，濫用浪費的事情，不致發生，一切不應當的損失，亦可避免。且能應時添備，適應家庭的需要，家事亦較有秩序。

(二) 善於利用 同是一件物品，善於利用的人使用，可以在固有的應用價值以外，獲得更大的效率。不善利用的人，失去固有的應用價值，不能獲得任何的效率。當此物價高昂，生活艱窘之際，家庭中任何物品添置不易，不得不盡量愛惜，所謂廢物利用，尤宜十分注意。

總之管理家庭之人，對於自身之才識極有關係，苟有缺陷不足之點，不妨特別注意，逐漸修養，語曰「有治人無治法」天下事大抵如此。



## 第七章 婚姻與家庭之關係

### 第一節 婚姻名詞的起源和意義

婚姻是人生終身大事，婚姻美滿與否，影響人生的幸福，非注意不可。新家庭的組織，是以夫婦為本位。夫婦的結合一定要情投意合，才能得到家庭的幸福。我國婚姻制度，發達最早，至周定六禮，其制度始完備。所謂婚姻者，初為儀式上的名稱，我國古代婚姻重在親迎，親迎必以黃昏，故謂之昏。妻因夫之親迎而入於夫家，故謂之因，是即「婚姻」二字之所由起。

婚姻的意義 各國法律均無明文規定，羅馬法律家莫特斯瑞那 (Modestinus) 以道德思想為基礎，下婚姻的定義曰「婚姻者一男一女，以終身的共同生活為目的之結合關係也」。其他如德國，瑞士，法國之人民，皆以此觀念為準。即在此等法律上之所謂婚姻，不外指一男一女之共同生活之法律關係。即夫妻關係而言，發生此夫婦關係的契約，通常稱為婚姻的締結。我國民法對於婚姻的意義，亦無直接的規定，就親屬編全體觀察，實有二種的意義，其一婚姻指一男一女發生夫婦關係的意思表示，即指婚姻契約而言。其二婚姻指一男一女以終身共同生活為目的之結合關係，即就夫婦關係而言。前者包含定婚和結婚，後者則通常稱為婚姻關係，由婚姻契約而生之法律關係，應稱夫婦關係。

## 第二節 婚制的成立和演變

正式家庭的成立，在於婚姻儀式已行之後，故婚姻是組織家庭的原素。不過婚制以習俗而不同，隨着社會的情形而變遷。其成立的原因，即男女行共同生活之前，舉行一種儀式，這種儀式是必要的，因為兩性結合，須經法律或社會的承認後，則所組織的家庭，方為正式家庭。

婚姻制度的演變程序，大概由亂婚進於定婚，而定婚制中由團體進於個別，其後人類文化漸進，一切禮俗法律日漸完備，茲將兩性結合的形式述之如左：

一、締結的形式 締結婚姻的形式大概由掠奪進於償婚，由償婚進於聘娶，由聘娶進於共諾，述其程序如左：

(一) 掠奪婚 所謂掠奪婚，就是男子用武力掠奪婦女來做自己的妻子。

(二) 償婚 所謂償婚，就是男子對女子或其父母支付代價所成立的婚姻，其中又分買賣交易勞後三種婚制。

1. 買賣婚 買賣婚：就是男子以金錢送給女家父母，彷彿購買其女來做自己的妻子。

2. 交易婚 交易婚——就是男子以金錢以外的物品，送給女家父母，交換其女來做自己的妻子。

3. 勞役婚 勞役婚：就是男子用財物以外的勞力去換其女來做自己的妻子。

(三) 聘娶婚 所謂聘娶婚，不用金錢來買女子，是以金錢購買物品贈送女子，或其父母，這就是六禮中之納徵，這種婚制為我國所特有，發生的最古，通行的時期亦最久。

(四) 共諾婚 共諾婚又名同意婚，須經過男女當事人的同意，這種締結方式，為近世各國所通行。婚姻大事，不以男女雙方的同意為主，而直接間接惟財物計較，如是不獨有害於兩性的感情，即家庭間之和平亦因此而擾亂，故我國民法上即採取此最進步的同意結婚方式。

除上述四種方式而外，過去尚有三種不人道的婚姻方式：

(一) 假冒婚 所謂假冒婚，就是新郎新娘的醜醜或殘廢者，當對方來相親或在結婚的時候，另請別人替代，等到對方發現已經「木已成舟，米煮成飯」祇得犧牲自己的幸福，去過苦悶的生活。

(二) 襁褓婚 所謂襁褓婚，就是指腹定婚，以及小孩在一、二歲時定婚，這種辦法在交通阻塞之處是常有的，現在已極少了。這種襁褓婚是不合人道的。還有領童養媳以及望郎媳等，亦同樣的不合人道。

(三) 人鬼婚 所謂人鬼婚，過去婦女受封建制度的遺毒就養成「從一而終嫁雞就雞」的觀念，往往有其未婚夫死後，去抱着靈位舉行婚禮，名義上是出嫁的婦人，實際上依然是閨女，因此悶悶以致病死，而結束其一生，這種制度最為慘酷，最不人道，已在嚴禁之列。

二、夫妻的形式 夫妻的形式，有一妻多夫，有一夫多妻，有一夫一妻等，就其演進程序而言：

(一) 一妻多夫制 一妻多夫，就是一個女子與數個男子間成立之婚姻，這種制度在初民時代及

世界上少數未開化的民族行之。

(二) 一夫多妻制 一夫多妻，就是一個男子與數個女子間成立之婚姻，我國古代諸侯有一娶九女之說，天子有一后，三夫人，九嬪，二十七世婦，八十一御妻，在當時妻子是一種財貨，財貨愈多，地位愈尊，這種制度，在古時無論何國都有，在我國爲更盛，因爲我國家庭是宗法社會，重視後嗣，所以平民可以買妾，貴族可以多娶妻妾。民國成立後，在法律雖然規定禁止蓄妾，在實際上尙未完全淨除，應當嚴加取締。

(三) 一夫一妻制 一夫一妻，就是一個男子和一個女子的結合，這種制度，不論任何文明民族咸公認爲最合理的制度，我國民法亦採用此制度，如是大概可以「朝臣無妾，天下一妻」但事實上蓄妾之風，尙未能淨除，當設法厲禁之。

婚制演變的原因 婚制演變的原因，大概隨文化程度，社會環境，風俗習慣，道德觀念，宗教法律而演進，分述如左：

一、文化程度 依據人類婚姻史作者偉斯答馬克，(Westermarck) 說，「一妻多夫制，大概盛行於文化最低之社會。文化較高，則多妻制之勢力漸強，至文化更進步，則多妻制遂漸消失，而一夫一妻制又佔優勢」。由此可知文化最高和最低的社會，則一妻一夫和一妻多夫制最盛行。在文化適中的社會，則多妻制較爲盛行。

二、男女人數 如男子多於女子的地方，大概一妻多夫，在女子多於男子的地方，大概是一夫多

妻，在男女人口相等的地方，則一夫一妻。

三、經濟狀況 大概土地磽瘠，天然產品缺乏，生計困難的地方，一妻多夫制流行，富裕的地方在貴人與富人階級，每有一夫多妻制，小康之家，多行一夫一妻制。

四、風俗習慣 在崇拜祖先，或重視後嗣的地方，大概行一夫多妻制，有些風俗習慣奇異的地方，行一妻多夫制，在文化程度較高的地方，多行一夫一妻制。

五、社會道德 社會上不以女子視為財物奴隸或玩物，不以男子做中心，實行男女平等，多行一夫一妻制。

六、宗教法律 宗教和法律允許一夫多妻，所以多妻制流行，如果宗教法律方面不許可，這種多妻制度，自然可以消滅，現在我國法律已有多妻制的禁例。

### 第三節 結婚的目的和擇偶的條件

結婚的目的 偉斯答馬克說：「不限於單純的生殖行為，而繼續到子孫生出後的男女間永久的關係」，康德 (Himmencanzel Kant) 說：「人類婚姻的原由，是由於兩性間終身的結合」，由二位社會學家的學說，就知道人類結婚的目的有下列四點：

一、延續民族生命 民族的演進，文化的發展，社會的進步，均係乎人類的新陳代謝。如果人類的生命，不依新陳代謝定例，不但一切的爭攘要變本加厲，即世界的生機也要消滅無餘。而新陳代謝

的樞紐，就是婚姻，人類婚姻，不僅是兩性生理的需要，且負有延續民族生命的重大責任。要是沒有婚姻，民族就無從延續。民族不能延續，就沒有社會國家和世界，所以結婚第一個目的，就是在延續民族生命。

二、鞏固民族組織 民族的組織，以家族做單位，所以家族組織為民族組織的基礎，而家族組織的基礎，又建築在婚姻上面，我們為要鞏固民族團結，發揚民族精神，須要有合宜的婚姻，有了完善的婚姻，就有健全的家庭，有健全家庭，才能鞏固民族的組織，所以結婚第二個目的，就是在鞏固民族組織。

三、增進人生情趣 維繫人生的原素，就是感情，如家庭的結合，社會的組織，均以感情來做基礎的。人與人之間有了感情，才能互助合作，家庭間有了感情，家庭才能圓滿，社會上有了感情，社會才能發展。但是個人的感情，往往在家庭中培養的，因為個人與家庭的關係，最為密切，時間亦最悠久，有了良好家庭，才能有豐富的感情，良好的家庭，由於良好的婚姻，所以結婚第三個目的，就在增進人生情趣。

四、實現互助生活 人類生活在天地間，是需要互助的，如不能互助，就不能生存，社會是需要互助的，不相互助，就不能成立社會。家庭是社會的基本組織，而家庭內的事務又異常繁複，決不是一個人可以勝任，為實現個人生活的互助起見，才有組織家庭的必要，男子必須女子幫助，女子又必須男子幫助，否則兩方面的生活，就要感覺到枯寂無聊，而社會的組織，也要根本發生問題，所以結

婚第四個目的，就在實現互助生活。

擇偶的條件 自從思想革命以後，社會上的婚姻問題，起了重大的變化，以前祇從父母之命，媒妁之言，不自主的買賣式婚姻，不合時代潮流，當然有改革的必要，但是現在自由戀愛的結婚，弊端亦層出不窮，其原因大半由於擇偶的不慎。我們知道婚姻是自己的事，所以絕對主張自主，不過父母的閱歷比子女深，經驗比子女多，父母善意的指導，當然要容納，而自己合理主張，亦不可輕易放棄。我們既然認明婚姻自主的原則。對於選擇配偶。一定要慎重考慮，以求婚姻的美滿，婚姻第一步，就是要自己認清結婚的目的，以精密的觀察，鄭重的態度，去選擇相當的配偶，茲將擇偶的要件，述之如左：

一、關於對方個人的 配偶得當，就可以增進個人的幸福，建立良好家庭，上節已言之，關於對方個人方面，應注意下列各點：

(一) 健康的身體 婚姻一事，大則關於種族強弱，國家盛衰。小則關於個人幸福，倘使對象的身體不健康，於婚姻上有極大妨礙，其害約有四端：

1. 身體不健康，精神即不飽滿，家庭間之樂趣，便不濃厚。
2. 身體不健康，對職業就不能努力，直接妨礙自己的經濟，間接使對方面因痛癢相關，工作上不得不因此亦受相當損失。

3. 身體不健康，往往影響到子女的身體，甚或使生育上發生不幸的阻礙。

4. 身體不健康，易於夭折，自身死後，乃累及對象未來的幸福。如已有子女，其苦痛更甚，所以選擇配偶時，男女雙方都應該打破從前以嬌弱爲美的心理，如「文弱書生，工慧善病，弱不經風，柳腰嫋娜」等，一概打破，應以健康的體格，爲擇偶標準的第一條件。

(二) 充分的智識 吾人不論處社會，理家務，總要有相當的知識，如無知識，斷乎不會建設良好的家庭，教養良好的子女，服務社會亦不能得良好的效果，所以擇偶的時候，應當注意對方的智識，倘若祇重財產與姿色，忽略智識，那就根本錯誤。要知姿色的美醜，是徒重形式，財產的多寡，是有限的，無足輕重，而知識的有無，却是攸關家庭的幸福。所以充分的知識，爲擇偶標準的第二條件。

(三) 溫和的性情 人之性情各有不同，有精細的，有粗魯的，有拘謹的，有浪漫的，有快樂的，有憂鬱的，有慈善的，有暴悍的。夫婦之間，長久相處，憂患與共，彼此性情雖不能絕對相同，然總要擇其能相近者，其最要者能容忍。因人之性情，往往隨精神狀態而不同。而精神之苦樂，又各隨時隨地而不同，在人生許多不同的情緒中，欲求其平安無事，全在同伴者能容忍。不良情緒中所表現的態度和言語，夫婦朝夕相處，容忍工夫最爲重要。其次在能調和，因人之性情非常複雜，夫婦相處，彼此能適當的調和，則性情不但趨於偏頗的狀態，且彼此間可以互相安慰。近來社會上往往發生婚變的原因，大概由於兩性結合以前，雙方的性情未能完全瞭解，事後又不能互相曲諒，以致婚姻破裂，所以性情相投，爲擇偶標準的第三條件。

(四) 相同的志趣 男女兩方的志趣，與家庭的幸福很有關係，假使夫婦雙方志趣不同，必常感



到許多不合的苦痛，如何能有互助合作的精神？故擇偶時，應當注意同一的志趣，夫婦能有同一的志趣，雙方心力相合，自有順利的成功，較之個人單獨努力，效力更大，語云：「二人同心其利斷金」，所以擇偶標準，當以志趣相同為第四條件。

(五)專長的技能 現在生活程度日高，要維持家庭日常生活，教育子女，一定要有相當的經濟能力，要有相當經濟能力，必定要有真實的謀生技能，組織家庭以後，負有衣食住行一切用費的責任，專長技能就是從事職業的工具，夫婦二人各有專長的技能，或分工治理家務，或共同服務社會，生活問題不難解決，所以擇偶標準，要有專長技能為第五條件。

(六)高尚的品格 夫婦為終身伴侶，彼此的品格不可不特別注意，考察對方如何交友，交友後能否持久，如何對待父母兄弟姊妹，能否孝友，對於責任心信仰心有何表示，生活能否吃苦耐勞，倘能吃苦耐勞，則不慕虛榮，不趨浮華，如此之人，便不為環境所支配，一般青年，大都喜歡時髦，不肯思前顧後，祇知一時的感情，不顧品格如何，要知白頭偕老的夫婦，以及生育子女的關係，所以擇偶的標準，高尚的品格為第六條件。

二、關於對方家庭的 我國舊式婚姻，對於對方的人選先要注意門當戶對，身家清白，但是門當戶對的主義，我們應該打破，身家清白，那就不可不注意，所謂身家清白，是指身心兩方面完全無缺而言，不問門閥的貴賤，財產的有無。我們所以要求身家清白為的是將來子女和教養計，為的是個人的幸福和家庭的安全計。大概身家清白的人，家教一定完善，秉賦一定良善，所以美國法律有禁止血

統中有惡疾或會犯罪者結婚一條，其用意即是要對方身家清白，青年擇偶的時候，萬不可僅重視外貌，或財富的門第，昧然訂婚結婚，貽誤終身。

三、自己應具的態度 當此新舊思想蛻變的時代，由舊式婚姻一變而為婚姻自主。青年在此過渡時期，取舍從違，倘使沒有正當的態度，就不容易有相當的抉擇。舊制婚姻弊端固多，但新式婚姻，一不謹慎，也易滋弊。就是擇偶時的態度不正當，以致釀成離婚等悲劇的，也不在少數。所以青年對於擇偶應有三種正當的態度：

(一) 對父母的態度 處此新舊過渡時代，父母往往囿於成見，濫行親權，不顧子女的是否同意，彼此性情的是否適合，仍把以前的婚姻方法，行使到子女身上。做子女的，應該明瞭父母的所以出此，完全因為愛護子女，和習慣的關係，並無惡意存在其間，要用溫言規諫，和自己擇偶的標準，如果已有相當意中人，要侃率直陳，說話要婉轉動聽，切忌出言衝撞致傷感情。對於親長合理的意見，應該尊重，加以精密的考慮。懇摯的規戒，和正確的指導，要虛心容納，決不可師心自用，因為父母親長的年齡高，經驗一定豐富，父母的考慮往往比自己來得周至，如其忠言逆耳，那就要貽終身之累。所以對於父母正當的指導，應抱服從的態度。

(二) 對於對方的態度 青年擇偶，要根據擇偶條件，用精銳的眼光，嚴密的選擇，經過長時間的友誼之交，詳細觀察彼此的性情行爲，如認為確屬適合，始可締結婚約，以免他日發生意見，致貽後悔，這是擇偶時對於對方應抱的態度。

(三)對於自己的態度 青年在進行婚姻之前，應該自己度量自己無獨立生活和贍養子女的能力，有了這種能力，不妨依照正當的程序，進行求偶，倘使沒有這種能力，貿然進行婚姻，往往要受經濟的壓迫，以致家庭破裂，所以對於自己要有精密審察的態度。

#### 第四節 結婚的年齡和早婚遲婚的原因及弊害

結婚的年齡，究竟在什麼時候，才算適當。我國舊制，男子三十而娶，女子二十而嫁。歐州希臘哲學家蘇格拉底柏拉圖等均主張男婚三十，女婚二十，中西學理，不謀而合。其後因為種種關係，釀成早婚的趨勢。我國一般人結婚的年齡，據陳鶴琴先生在一九二二年調查，在二十二歲以下結婚的比未結婚多，可知我國普通結婚的年齡在十八九歲，在閉塞的地方且有十三四歲結婚的，結婚年齡太小，容易戕賊生機，有礙身體的發育。年齡太大，又違背自然，不合生理。所以結婚的年齡，與民族的盛衰強弱有極大關係。故各國法律上有規定結婚的年齡，德國民法規定，男子非在二十五歲以上，女子非在二十一歲以上不得結婚。歐洲其他各國結婚年齡，大約男子自二十六歲至三十歲，女子自二十三歲至二十七歲。我國民法有男未滿十八歲女未滿十六歲不得結婚的規定。總之結婚的年齡，應把個人生理的發育情形做根據，普通女子的發育，比較男子稍早，所以夫的年齡不妨較妻略大，但如相差太大亦不相宜，據日本楠田謙藏的研究，男子在二十七、八歲間，女子在二十三、四間，是最適當的生理結婚年齡，歐洲近世學者的主張，亦相同。

早婚遲婚的原因及弊害 男大當婚，女大當嫁，這是一定的道理，但是婚嫁問題，對於男女兩方前途的幸福有重大關係，偶一疏忽，就要發生不幸，茲將其原因及弊害述之於后：

一、早婚的原因 早婚的原因大約有四種，（一）爲恐防無後。（二）爲實行多生主義。（三）爲父母抱孫心切。（四）爲習俗的相沿。

二、早婚的弊害 早婚的弊害，亦有四種，（一）爲妨礙生理上的發育，（二）爲妨礙學業上的進步。（三）要受經濟上的牽累。（四）要影响民族的強弱。

三、遲婚的原因 所謂遲婚者，過了法定的年齡，而不結婚的，我國遲婚的並不多。間或有這種現象者，大概是地處閉塞土地瘠瘠生活艱苦地帶，或因文化過高而欲研究專業，以學問立身者，而致晚婚，其原因不外下列四種，（一）爲經濟力困難，（二）爲研究高深學問（三）爲不得適當對象，（四）爲受特別刺激。

四、遲婚的弊害 遲婚的弊害有四，（一）不合於生理的要求。（二）不宜於子女的教育，（三）不宜於民族的優生。（四）不易保持貞操。

## 第五節 結婚的儀式

人類社會，不是孤單的，而是複偶的，結婚又是人生必經而又必須的歷程。但是人是社會性的動物，凡事均須有法理的根據；因爲需要種種根據，於是必須經過一種正當的手續或方式。結婚的方

式，便是取得法律上承認的一種表示，結婚儀式，隨了社會和環境的關係，而有種種不同的方式。

舊式結婚儀式，我國舊式結婚儀式，有所謂六禮，（一）納采（二）問名（三）納吉（四）納徵（五）請期（六）親迎。親迎以後，就有所謂「共牢合巹之禮」。在結婚之第二日則婦見舅姑，三日後則行廟見之禮。及民國成立後，有禮制館所定婚禮草案，內規定（一）議婚（二）納采（三）納幣（四）請期（五）親迎（六）見舅姑（七）婦盥饋舅姑饗婦（八）廟見（九）婿見婦父母，以上儀式均嫌太繁，且不經濟又近於迷信虛偽，殊不合現代潮流。但是現在有一部人對於婚禮太不重視，不經過結婚儀式，隨便同居，不合法律規定，往往事過境遷，女子被男子遺棄，青年女子不可不注意及之。婚姻為終身大事，不可草率從事。但是儀式手續要簡省，儀式要莊重，所謂莊重的儀式和減省的手續，並不衝突。手續繁複的儀式未必莊重。而手續減省的儀式也可以力求莊重。經費要力求節省，過去奢侈成習，往往炫奇鬥富，中人之家，動輒萬金，因此在娶者力求鋪張，在嫁者廣置妝奩，以顯自己的富豪，這種虛榮心理，是不適於現今生活程度高漲之時。所以改良結婚，要節省金錢，節省時間，節省精力，應該切合實際，把無意識的舉動，一概剷除。

## 第六節 離婚的慘禍

離婚是近代家庭問題中的一個重大問題，我國往昔離婚的事情，因為婚姻是專制的，男女既經結合，不易離異，即有離異，祇是男子的特權，女子對於不適宜的婚姻，祇有容忍，絕無抵抗權力。如

詩經王風篇「中谷有蓷」一曰「嘒其嘆矣，遇人之艱難矣」，又曰「條其欒矣，遇人之不淑矣」，再曰「嘒其泣矣，何嗟及矣」。此爲嫁了不適宜的丈夫，婦人只得嘒嘆啜泣，而不能抵抗或解脫的，而男子欲遺棄妻子，可以隨便加以罪名，例如七出（一）無子（二）淫佚（三）不事舅姑（四）多言（五）竊盜（六）妒忌（七）惡言，這是夫方的一種離婚的權利，至於妻方如果欲向夫方求去，便是名教所鄙的一件事，現在有所謂「義絕」「不相和諧」等就可以提出離婚，這許多罪名何等抽象，何等片面，不近人情，不合法理，莫此爲甚。近世文明漸進，自由結婚，自由離婚的空氣非常濃厚，男女雙方均得提出離婚條件。現在我國現行民法，第一三五九條有「夫妻不相和諧，兩願離婚者，得行離婚」，這種辦法是出於兩願的，當然雙方有不得已的苦衷，方始離異，與單方強制者不同，這種離婚我國民法所規定的條件，（一）重婚者（二）妻與人通姦者，（三）夫因姦罪被處刑者，（四）彼造故謀殺自己者（五）夫婦之一造受彼造不堪同居之虐待或重大侮辱者。（六）妻虐待夫之直系尊屬或重大侮辱者（七）受夫直系尊屬之虐待或重大侮辱者（八）夫婦之一造以惡意遺棄彼造者，（九）夫婦之一造逾三年以上生死不明者。有犯上列之一者，不論任何一方，可以提出離婚，這在法律上，可以算得到平等。但是社會上離婚事件屬於雙方同意者，實屬少數，而是男方強制者仍屬多數，其原因有三，（一）爲重婚（二）爲納妾（三）爲遺棄。這種離異主權仍操之男子，真正出於女子提出離婚者，究屬少數，因爲女子是愛好和平及要顏面的，以爲離婚是可恥可以的事情，能忍耐過去，決無不耐耐的，非至萬不得已時，絕不會提出的。因爲離婚這件事，能避免最好，不然則破壞家庭，遺棄子女，擾亂社

會秩序，有害無益，所以離婚之舉最好不實現。在結婚之前慎重考慮，觀察清楚，決不可因一時的感情所衝動，所謂「一見傾心，」急遽結婚，西方格言有「急遽結婚必生後悔」。青年男女結婚以後，要能調和雙方的身心，減少雙方的苦痛。堅強雙方的意志，勗勉雙方的事業，提高雙方的人格，能保持永久高尚純潔的愛情，以達到美滿的夫婦生活，優生強種的良好家庭，做社會國家的基礎。

## 第八章 家庭之經濟

### 第一節 經濟學的起源

近世經濟學的範圍甚廣，有國民經濟學，營業經濟學，世界經濟學等；而家庭經濟學亦其範疇之一。考英文經濟(Economy)一辭源出於拉丁文(Oeco)與(onomia)二字綴成，雅譯其意，則治家的法則是也。可見經濟之學，實肇始於治家，其後蕃衍孳生，始推及於經國濟民的研究。

經濟學的演進，雖肇始於家庭，然其內容極為貧弱。國民經濟及國民經濟的研究，百餘年來，學者輩出，遂儼然成爲獨立的科學。至營業經濟與世界經濟輒近亦駁駁日上，成爲獨立的學問，惟有家庭經濟學，至今尙未發達，推其原因不外有二點：一則研究經濟學者都注意於大者遠者，以爲家庭經濟，瑣瑣於柴米油鹽醬醋殊不足研求；一則過去家事的管理，家庭經濟的主持，大概是主婦任之。而男子以爲女子思想縝密對於經濟支配有妥善方法，無須盡心竭力去研究。而女子又忙於家事管理，無暇去研究闡揚斯學。有此原因，家庭經濟學遂不能發揚光大。其實家庭經濟健全與否，合理與否，有關國民經濟。况家庭經濟的主要對象，爲消費問題，故家庭經濟學，又稱消費經濟學，消費的範圍極廣，如衣食住行，子女教育，親朋酬應，在在需要經濟，所以家庭經濟應有精密的研究，普遍推行於家庭。



## 第二節 經濟的原則

國家經濟，以「量出爲入」爲金科玉律，而家庭經濟則以「量入爲出」爲主要原則。因爲國家收入取給於賦稅，支出用之於人民。支出不足，不妨增加賦稅，仍由人民擔負。家庭經濟則不然，支出不敷，除非設法生產，無人負借給之責，所以不得不量入爲出。收入若干支出便依此爲標準，祇可減少支出，不能軼收入以外。但是家庭的日常生活，處處都要受經濟的支配，所以要鞏固家庭的基礎，以及支配家庭經濟，使之合理，必須明瞭經濟原則。所謂經濟原則，不外節流與開源二種，節流就是注意消費，開源就是注意生產。家庭經濟的盈虧，不在收入的多寡，而在支配的是否合法。收入少的人家，如支配得法，依照量入爲出的原則，亦可使家庭經濟鞏固。否則即有大宗收入，而不以餘款運用使之生利，家庭經濟仍不免要發生問題，吾人欲希望家庭經濟穩固及充裕，應注意下列二點：

一、力求節省 當此一切物價昂漲之時，生活指數之上升，真是日新月異。貧苦的人固然感受生活的困難，即富有之家，亦感到生活的不易，尤其是公務人員薪俸階級，收入有限，而處此生活日高的時期，非力求節省不可。凡一切無謂的酬應，以及迷信等費當然是在免除之列，即是添置衣服，購置用具及其他消費，均應力求節省，務須使家庭經濟，無絲毫浪費。即「一錢要當兩錢之用。」

二、注意生產 家庭理財的要訣，不但要力求節省，還將節省的金錢，從事生產事業。世有許多不明白經濟的主婦，將省下的金錢，去購置不必需的物品或藏入箱內。這種辦法，一則容易屢藏屢

盜，一則不能生利，等於往古時代的掘地藏金。要知道金錢是流動的，應當妥謀運用，從事生利事業，否則就要失却金錢的效用。生利的方法甚多，如存入可靠的銀行或郵局或做小本生利事業。當此國家個人經濟極度困窘之際，家庭如有餘款，一定要使之生利。不但是金錢如此；就是家中無論何人，如有生產能力，應盡力以謀生產，無論何物，可以生利者，就應當使之生利，我國人民對於財物，僅知保守不知生利，實非經濟之道，在此生活無法維持的時候，非盡力設法不可。

### 第三節 經濟與人生

人生無一日不需要金錢。富人所需要的較之貧人爲多，多寡雖各有不同，但需要金錢則一。除衣食住行四大需要外，如疾病之治療，子女之教育，或天災人禍意外之遭遇，無一事不需要金錢，個人如此，家庭亦然。家庭經濟的來源，不外薪金收入，公債利息，投資事業的盈餘，或產業之子息。無產業家庭經濟的來源更少，然而支出方面却不能減少。稍一不慎，收支不能相抵，始而負債，繼而破產，家庭從此無豐裕之望。家庭經濟不豐裕，家庭生活隨之發生影響。所以欲謀家庭間之快樂與和煦，滿足家人身心生活方面的需要，乃以經濟的盈絀爲轉移。古語曰：「衣食足然後禮樂興」，又曰：「有恆產者，有恆心」，此爲古人由經驗而出的箴言，故吾人於計劃家庭一切事項之前，當先明瞭家庭經濟情形，及處理方法，然後乃能支配一切費用，擬定具體計劃。且經濟不特有關個人的生存，即社會國家方面亦莫不重賴之。就目前戰爭而論，決最後勝利者亦在乎經濟。故魯頌道夫有言：「戰爭的勝

利，一則曰金錢，再則曰金錢，三則亦曰金錢。金錢之重要可知矣。如暴日之侵我，先想以武力來戰勝我，繼想武力不足以滅我，即用經濟戰爭，盡量設法吸收我資源，封鎖我經濟，以達到其侵略之目的。

#### 第四節 擬定生活標準

家庭中欲求滿足各人心身生活的各種需要，須根據入款之多少，及環境情形而擬定全家的生活標準。在擬定生活標準以前，應集全家老幼於一堂，共同討論及估計一年內共有的進款，再估計全家衣食住的經常費，以及生活進展費，各需若干，提出共同討論，務使各個人深切明瞭家庭入款之數目，及生活程度，為各項必需費用支配之依據，而後方能各自節省，以求入以敷出。我國過去家庭，常不以收入與支出，公開討論，故老人恆疑其子媳有私蓄。子女怨其父母，不予以足用之金錢，而當事人則私心懷恨老人的需索無度，用費過多，一家情感或由此而破裂。故公開討論，擬定生活標準，實為增加家庭和樂的好方法，但是中國家庭狀況，除少數極富者外，可分下列四種。

一、貧苦之家 此種家庭，終日勞碌所得，僅勉強不至凍餒，住可棲身。如家主一旦患病或不幸死亡，則此全家人口，即有不能繼續生活之可能。

二、溫飽之家 進款足以維持生活，而稍有餘裕。食足以養生，亦可稍得選擇，衣可整潔，勉強可以敷應用。住可安全，且可適於衛生要求，如支配得法，即可有少許之儲蓄。

三、小康之家 生活可得舒適，食可供身體之需求，衣可四季無缺，且能合於愛美的願望，住可

合於衛生，並可舒適。且有餘力雇用傭工以助理家事，子女得受相當的教育，親友間可以往來交際，以及購閱書報，得到精神上之修養。

四、富裕之家 食能合於營養，並可購買合於嗜好之物。衣可購買優美的衣料，並可選擇精美可愛者。住則有極舒適的高樓大廈，設備極完備，春秋兩季出外遊覽，子女可以受高等教育，工傭可以隨便雇用，並有餘款可以為大量之儲蓄。

除上述四種家庭外，尚有不能餬口者與極富者，前者無從擬定生活標準，後者無需擬定。但上述四種家庭，務須擬定生活標準。當此經濟不景氣的時代，物價飛漲，生活極度困難，支出之費，殊難預定，而且各家人口多少不同，物價高漲日新月異，毫無止境。各家收入多少各有不同，祇能視收入多少酌量情形，以量入為出做原則。家庭必需的用費，大別之可分為三種。

(一) 生活維持費 凡衣食住行等屬之；

(二) 生活進展費 凡教育衛生交際娛樂等屬之；

(三) 生活準備費 凡儲蓄保險等屬之。

根據上列的區分，可以獲得生活費分配的原則如左：

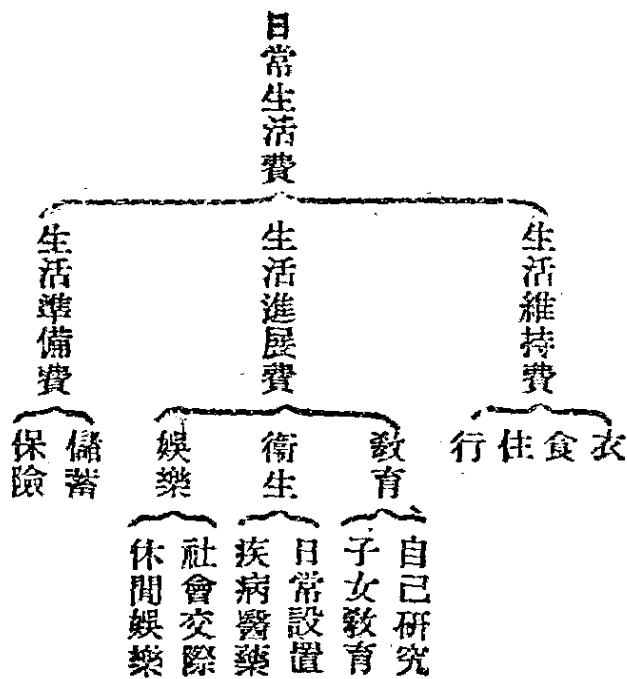
(一) 收入愈少，生活維持費的比例愈大，生活進展費的比例愈小；

(二) 收入愈多，生活維持費的比例愈小，生活進展費的比例愈大；

(三) 生活準備費與收入多寡成正比例，收入愈多，準備費亦愈大。

例如每月收入二百元，為家庭飲食費占百分之四十，即八十元。另一家人數相等，同居一城市，每月收入一千元，飲食費便不能達到百分之四十即四百元。據英吉爾博士 (Dr. Ecnest Engel) 調查所得關於家庭消費數目有四個定律。

- (一) 家庭所得愈大，家庭消費於伙食的成分越少；
- (二) 家庭消費於衣服的成分，大概與家庭所得，有固定的比例；
- (三) 家庭消費於房租及燃料的成分，大概也與家庭所得有固定的比例；
- (四) 家庭所得越大，家庭消費於生活進展之教育衛生娛樂等費的成分越大。



上表所包括的各項支出，並非各種家庭所必有，經常收入多者，當然可以照表支出。收入愈少，則支出的種類愈少，何有餘力作娛樂之用？按照英吉爾博士的定律，以製定家庭生活標準，在平時則少採用，在非常時期不免有奢侈之弊，一切消費的成分當竭力節約，如有餘款最好蓄儲，一面可以生利，一面可以救國。不過在目前各個家庭經濟狀況，大多數是入不敷出者，尤其是公務人員的家庭，收入有限而生活費之指數日增，困難不堪，生活標準如何能確定，現在唯一的辦法，祇有竭力節約，以量入為出做原則，每月支配生活費的標準，設有不敷之時，盡力設法生產。

### 第五節 建立家庭會計制度

家庭生活標準既經確定，便要按照標準，編造預算，預算既定，苟非萬不得已，決勿超過預算，家庭若無預算，對於用費，即隨便支用。嘗聞有人一見心愛之物，即欲購買，在事實上未必需要。有人偏重於一己之衣食，而忽於子女教育及人情往來。有人視金錢如命，節衣縮食，不肯耗費一文，專以減少支出為主，不論何種用項，均不肯用。以上種種皆非理想生活上應有的狀態。事前若有預算，在用前便可加以思索，當用者不必吝嗇，不需要者不可任意虛擲。所謂預算者，即事前計劃金錢之使用，其利益有四：

- 一、有計劃在先，購買物品可乘廉價之時多備，如此可以節省用費；
- 二、凡不需之物，不列入預算，不致因一時之所好，浪費金錢；

三、依照計劃，按時儲蓄，積年累月，則家庭經濟，必漸富裕；  
 四、依照預算開支，則家人物質上及精神上之需要都能顧到。因為全家之用度，皆有相當支配，則生活不致偏枯，分配不致不均。

無論入款之多寡，如能善為計劃分配，生活必不致感受若何困難。倘無預算，不知如何分配，雖月入千金，亦有不敷應用之時。能應用預算方法，控制生活支出，最低限度，使窮者不致再窮。小康之家不致困窘，倘或因不得倖免之災患，而致破產，亦有恢復之一日。我國過去家庭大都不編預算，一切家用隨收隨支。平日不能未雨綢繆，一遇疾病死亡，莫不陷渴掘井，至於學生勞瘁，身後蕭條者，比比皆是，可慨之至。現在不論個人，不論國家，經濟狀況已到萬分困難的時期，每一個家庭不得不以量入為出編造預算，限制生活用費，編造預算的內容，不外收入與支出二部。着手編造預算的時候，須先把必須支出的項目，和所需要的數目，估計明白，除劃出一部分必需儲蓄金外，然後分配預算，使收支兩方，平衡適合為最要。

一、收入 收入來源大概分為三種：(一)不動產利益，(二)生產利息，(三)職業收入。  
 二、支出 支出項目大概分為三種：(一)生活維持費(衣食住行)(二)生活進展費(教育衛生娛樂等)(三)生活準備費(儲蓄保險及臨時費)

編造預算時應注意之點

一、須根據擬定之生活標準

## 全年度收支預算表

自 年 月 日至 年 月 日

(以戰前收支數為標準)

項 目	每月收入		全年收入		估收入之 百分比
	元	角分	元	角分	
收入部份					
房 租	\$80.00		\$960.00		32%
地 租	67.00		804.00		26%
生產收入					%
利 息	5.00		60.00		%
薪 金	100.00		1,200.00		40%
其 他					
總 計	\$252.00		\$3,024.00		100%
支出部份					
伙 食	\$100.00		\$1,200.00		40%
衣 服	37.00		444.00		15%
房 錢	12.00		144.00		5%
燈油柴炭	15.00		180.00		6%
教 育	37.00		444.00		15%
衛生醫藥	12.00		144.00		5%
娛樂交際	19.00		228.00		6%
工 資					0%
添 置	5.00		60.00		2%
雜 支					0%
儲蓄保險	10.00		120.00		4%
臨時用費	5.00		60.00		2%
總 計	\$2 2.00		\$3,024.00		100%

- 二、從總收入內減去所得稅及應儲蓄之款，其餘即可支配為全年之用費；
- 三、預算應有彈性，不可過於呆板；
- 四、預算應詳細，一切收支皆須列入；
- 五、預算的決定，宜徵求全家人的意見。

附預算表式（此表以一家四口計算即夫婦二人子一四歲女一兩歲）



預算既定，日常一切支出，要一一記在賬簿上，每日作一小結，月終作一月結，與預算表對照，有無超過的地方。在決算上可以看出，何種物品為必需，何種物品可以節省，稽核之後，如其發現上月支出超過預算，下月必須節省，設法彌補，萬一在一月內省不出所超出之數，分二三個月來彌補，可以決算以每月編造為宜，倘在年底才造一次決算，知道超過之數，便無法補救矣。

附決算表式

自 年 月 日至 年 月 日		決 算 表		
		每月收入數		入
收 項	目			
房 地	租 租		\$80.00	
			67.00	
生 產	收 入			
利 息			5.00	
薪 金			100.00	
其 他	計			
合 計			\$272.00	
支 項	目	預算數	決算數	出 超 出 數
伙 食		\$100.00	\$115.00	\$15.00
衣 服		37.00	47.00	10.00
房 錢		12.00	12.00	
燈 油	柴 炭	15.00	20.00	5.00
教 育		37.00	52.00	15.00
衛 生	醫 藥	12.00	27.00	15.00
娛 樂	交 際	19.00	19.00	
工 資	添 置	5.00	20.00	
雜 支				
儲 蓄	保 險	10.00	10.00	
臨 時	費	5.00		
合 計		\$252.00	\$317.00	\$75.00

決算既造成，一年來經濟狀況瞭如指掌，來年度之經濟收支便有把握，事雖麻煩獲益極大。但是編造預算決算，一定要有事實的根據，否則憑空杜撰，是不切實用的，什麼是事實的根據，就是日用簿記。

簿記的功用，是一種收支的記載，輕而易舉的事情，祇要將每天的收入及支出，逐項詳細記述下來，記述的時候，第一要正確，第二要清楚，有正確清楚的簿記，不但可知家中消耗的情形及收入的確數，並且可以知道消費的種類與性質，作為改進家務的參攷。例如每月每

附錄記格式如下

		中華民國		年		月		日	
日期	摘要	收入	支出	結	餘	元	角	分	元
月日		元角分	元角分	元	角	分	分	分	分
4 1	收入房租	\$80.00	2.40	77.60					
	付猪肉		.80	76.80					
	付青菜		.30	76.50					
	付豆芽		1.00	75.50					
	付火柴								
	本日小計	\$80.00	\$4.50						
4.17	付豆腐		.50	75.00					
	付蕨笋		.40	74.60					
	付魚		10.00	64.60					
	本日小計		\$10.90						
4.20	本日合計	\$		\$					

年結算時，查得醫藥費超出，便知家庭衛生方面，一定有欠缺的地方，全家之人，就應當討論改進的方法，以謀增進家庭的健康。在月結時，遇有超出預算時，在簿記方面，就可尋出可以超出的原因，以便設法補救。倘若沒有簿記，祇知家庭經濟的拮据，而不能知道所以拮据的原因，更無從設法彌補。

以上表式，取其簡便，是否每家適用，當視各家之情形而決定，本節所講建立家庭會計制度，使家庭經濟有一種合理方法，至於所擬之生活標準及預算決算，在此非常時期，或有未盡適合之處，聊備一格以供參考而已。

### 第六節 節儉與儲蓄

節儉與儲蓄為家庭不可少的兩件事。人之一生，不知遇幾許風雨，不知遭幾許坎坷，今日視之為一定之收入，明日或全失之。而生活程度易高不易落，倘遇不幸，如疾病、失業、凶年、戰禍以及養老等事，須恃平時儲蓄，烏能不未雨而綢繆，蜂能盛夏而釀蜜，蓋恐祇知及時行樂而忘却預籌不時之需。人為萬物之靈，尤為預防老弱病衰意外之所需，文化愈進，節儉儲蓄之事更為重要，茲述其方法如左：

一、節儉方法 家庭節儉須從小處着手，因為大處不易忽略，而小處最易失算。一家之中，每月多費五分錢，似乎為數甚小，然而日常生活，經年累月，不是一朝一夕之事，每天多費五分錢，每月便多費一元五角，設以年息一分照複利計算，每半年結算一次，十五年後便損失六百餘元，所以家庭浪費一文，積久便成很大漏卮。

二、儲蓄方法 通常之家庭對於儲蓄一事，皆以為收入不多，無從儲蓄，同樣以為支出不多，無所謂節儉。上面已經說過，節儉要從小處着手，儲蓄的道理，也是如此，多數金錢的積餘，稍有儲蓄觀念

的人，皆能存儲。但一般職業界的人員，收入尙不敷支出，儲蓄的機會甚少，但是收入雖少，亦應設法儲蓄，前面舉例每日多費五分錢十五年後損失甚大。一家每日儲蓄五分錢，並不十分的難事，則十五年期滿，便有六百餘元積蓄，儲蓄的機關甚多，有郵政蓄金，有銀行儲蓄，有保險儲蓄，分述如左：

(一) 郵政儲金 郵政儲金可以積少成多，每日儲蓄爲數極少，可以購買郵局的儲金印花，逐日貼在紙上，此紙亦是郵局預備專爲黏貼零星儲金印花之用，紙上貼滿一元，便可以交給郵局儲金處，作爲一元存款，領取大儲金簿。以後每逢貼滿一元，郵局便在儲金簿上收存一元，此種辦法對於零星存儲非常有益，儲滿一元，便有年利率五厘的利息，隨時可以收取，非常便利。

(二) 零存整付的儲蓄 一般代辦儲蓄的銀行，皆有零存整付的儲蓄，無論每月或每三個月或每六個月或一年存入一定數目預定共存若干時期，用複利法給息，到期滿之後便得一大宗鉅款，未滿期之前不能支取本錢，如每月存洋六元，二十年後，本利共得四千四百七十五元六角三分，但本銀祇有一千四百四十元，其餘三千餘元便是利息，此種辦法，(一)可作子女之教育和婚嫁費(二)可作養老金(三)可作清償大宗債務等用途，這種辦法頗適用於職業生活的家庭。

(三) 保險 保險和儲蓄的性質略有不同，儲蓄專以本獲利，保險不注重利息，而注重賠償。如其期滿而無危險，仍照保額收回，其中有無利息，須以保險種類和性質爲準。保險適用於家庭者有三種：(一)爲人壽保險(二)爲火災保險(三)爲教育保險。至於此三種保險辦法，可向保險公司索取章程，總之，保險儲蓄，其用意均爲在平時積聚少數的金錢，以應將來多數之支出，欲謀家庭經濟

狀況安定，並希望其發展，必須注意儲蓄。欲預防意外，最好保險。在抗戰時期，每一個家庭都要購買節約建國儲金，在自己方面可以生息，在國家方面可以做各種的生產事業，真是一舉兩得之事。

### 第七節 負債與欠賬

家庭最可怕的事，是負債和欠賬，如一家經濟收支不能相抵時，務求增加收入，減少支出，縮小不必需之費用，如交際娛樂費等，以期收支相抵。不過世人多好虛榮，惡生活之低下，往往以負債為生，此種不合理之生活，實屬可慮。從現在社會經濟的情形觀之，負債恐不能免之事。除了子女之教育費，或學術研究擴展，或遭意外之災，必須借貸外，不可濫借債項。因負債是依賴他人的財款，向人告貸頗覺難為情。而且償還之時須付息金，萬一到期不能償還，自己為顧全信用計，祇能變產償還，否則自己信用掃地，還要連累保證人之信譽，所以負債的家庭，平時應特別節儉，設法生產，償還債務，愈速愈妙。俗語所謂「無債一身輕」確是至理名言。購物欠賬是變相的負債，欠賬即不以現錢去購買物品。登記店中賬簿上。但此項除欠不論月終或季節，或年終結算，必須償還，店主一時不能收入現金，利益損失，在暗中必高抬物價，使除欠者無形中為之彌補。且除欠養成習慣之後，以為一時不需付款，隨便取用。購買無論任何物件，必須仍至原店，貨價便不能與別家相比較，往往有貨物雖極惡劣，而有不得不買之弊，所以欠賬購物於家庭方面，有害無益，對於經濟上應該注意的。

## 第八節 家庭要實行經濟訓練

經濟常識，應當從小訓練，成人之後，才懂得理財的方法，才能制止一切奢侈糜費的習慣。所以做父母的對於兒童使用金錢應當從小加以指導，將來長大對於家庭經濟，就有相當的經驗，家庭經濟訓練方法有二：

一、學習記賬 家庭日用賬目，可使子女學習記載，一面使他們明瞭生活的艱難，辨別用途，什麼是必需的，什麼可節省的，養成他們節儉而不吝嗇的優良習慣。設有如此之訓練，將來子女自己組織家庭時，對於計劃家庭經濟，支配用途，自然有合理的辦法。

二、指導儲蓄 任意揮霍金錢，必至生活困難，人格因之墮落，所謂「人窮志短」。故做父母的，應當教子女節約，及儲蓄方法。現在抗戰期內，政府提倡人民節約建國儲金。就須詳細對他說明利益，亦是我國民的美德，務使他們明白節約儲金的意義，和利益，養成節約儲蓄的習慣。指導之方法：

- (一) 限制子女每日或每月之零用。
- (二) 爲子女置備儲蓄器如撲滿或儲蓄箱等，使子女每日節省零用儲入箱內。
- (三) 每半年或一年發表儲蓄成績，最好聯合親友子女舉行儲蓄競賽。
- (四) 儲蓄成績最優的應加以獎勵。

總而言之，經濟是物質生活的基礎，家庭經濟管理得當，整個的家庭生活，就能美滿。國家經濟

的盈縮，由於多數家庭經濟的盈縮，我國資金缺乏，生產建設因之不能邁進。現在世界的戰爭正在演變；抗戰建國自力更生的責任，都在我們每個人的肩上。不論個人或家庭，對於經濟的使用，應力求節約，以儲蓄救國。邇來薪給階級維持生活尚屬勉強，何來餘款存儲，但每家每日能存五分錢，中國人口約四萬五千萬，以人口計算，約有五千六百萬家，每日可有二百八十萬元，涓涓之水，可成江海。儲蓄在自己可以有備無患，在國家可用之經濟建設事業。年來我國各處水旱災荒，國庫收入減少，用之於賑濟方面費用，年有增加，生產事業不能發達，一切物品供不應求，以故物價高漲不已，人民生活困苦。倘能每一個家庭都能自給，家庭經濟裕如，國家經濟何患不隨之而加強，所以家庭經濟處理得法與否，雖屬一家之事，然其影響於社會國家者甚大。研究家庭經濟管理，不但建設良好家庭的經濟制度，然而發達國家經濟，完成抗戰建國的使命，尤為重要。

## 第九章 衣服

### 第一節 衣服的演變

衣服爲人生所必需，它和食住行爲民生四大需要。我國自有史以來，對於衣服卽有注意研究，螺祖飼蠶織帛，裁制衣裳，爲中國創製服式之始祖。其後文妃如氏爲紵爲絺，敬姜自事績織，馬后自置蠶室，這是我國古之名后賢母以紡織裁縫之事自任。故我國古代服裝頗合於衛生，又適於應用，且極美觀，較之外國勝過遠甚，因爲我國開化較早故也。孫中山先生說：「宇宙萬物之中，祇是人類才有衣穿。而且祇是文明的人類才有衣穿，就是野蠻人類，也是沒有衣穿，……現在非洲和南洋各處的野蠻人，都是沒有衣穿，可見我們古代的祖宗也是沒有衣穿。由此可知穿衣是文明進化而來，文明愈進步，穿衣問題就愈複雜。原人時代的人類所穿的衣服是「天衣」。什麼叫「天衣」呢？像飛禽走獸有天生的羽毛來保護身體，那種羽毛便是禽獸的天然衣服，那種羽毛是天然生的，所以叫做天衣。原始時代的人類，身上也生長着許多毛，那些毛便是人類的天衣。後來人類的文明進化，到了遊牧時代，曉得打魚獵獸，便拿獸皮做衣，有了獸皮來做衣，身上生長的毛漸漸失了功用，便逐漸脫落。人類文明愈進步，衣服愈完備，身上的毛愈少，所以文明愈進步的人類，身上的毛便是很少。野蠻人和進化不久的人身上的毛是很多，……後來人類漸多，獸類漸少，單用獸皮就不够衣穿，便要想出別的



材料來做衣服，便發明了別種衣服的材料。……穿衣的材料和吃飯的材料，是同一來源的，吃飯的材料要靠動物和植物，穿衣材料也是一樣，要靠動物和植物。……」

穿衣需要的原料，是靠動物和植物，動物和植物的原料，一共有四種：有兩種是從植物來的，就是棉和麻，兩種是從動物來的，就是絲和毛。衣服的演變，起初是用來禦寒，後來文明漸進，就拿來彰身，就有騰圖其體的，就是用顏色塗畫其身。便是古人所謂「文身」。至今文明雖是進步，然而穿衣作用，還是以彰身為重，至於禦寒保體作用，反多忽略了。近代窮奢鬥侈，不但在材料方面，時時要花樣翻新，就是衣裳的款式，也是年年有寬狹不同，在社交上習俗的好尚，人多有視人之衣飾，以為優劣之別，所以有衣冠文物，就是文化進步的前稱。迨後君權發達，又有以衣服為等級之區別，所以衣的第三個作用，成了階級的符號，至今民權發達，階級削平，以服裝為等級的習尚早已除去，現在我們以穿衣服為人民的需要。今日吾人需要的目的，必能要達到護體、美觀、容儀三方面，能如此才達到穿衣的目的，而進化到文明的階段，衣服演變的經過不窮，吾人不可不知。今後對於衣服有所改變及翻新，總要依據進化的原則，合乎吾人的需要，不可窮奢鬥侈，不顧穿衣的目的，一意孤行，有失國家體制。

## 第二節 衣服的功用

衣服的功用，能調節體溫，防禦外傷，保持清潔，裝飾美觀，所謂「佛是金裝，人是衣裝。」且人

之所以異於禽獸者惟在有彰身的衣服。衣服的最大功用，乃在整一身之儀容，保自己的品格以及衛生所必需，斷乎不可少者。但世人視衣服的功用，僅爲裝飾一味競奇，都市婦女的奇裝異服，既不美觀，又不合衛生，且有失身分。其原因乃在我國婦女不知衣服的目的和功用，更缺乏美術思想，衛生智識，經濟訓練。無經濟的訓練則專慕虛榮，無衛生智識，則裁製不合體材，無美術思想，則不能美觀合體，吾人對於穿衣一事，要有相當的認識，要有相當的研究，至少要合於下列四個條件：（一）注意經濟狀況（二）合於服者身體（三）適於衛生需要，（四）要美觀而合乎身分。衣服通常包括衣帽鞋襪等數種，就中又分爲若干類，同一類的衣服，又往往因氣候的不同，境遇的參差，職業的各異，年齡的大小，環境的需要，而有各種的區別。

### 第三節 衣服的標準

衣服的標準殊難規定，因爲服者的態度年齡職業性別及體形各有不同，茲根據衣服功用的原則，規定標準五種如左：

一、相稱 人之態度地位各有殊異，服色亦不應盡人相同，總要以相稱爲要，如服飾與其人的品位態度不相稱必令人發噁，例如高大婦女穿緊小的衣服，老年婦女穿美麗的衣服，勞動者穿士紳衣服，都是不相稱。所以衣服帽履的購製如不相稱，專慕時尚，恐不但不能增加美觀，反增其醜陋，而失却其尊嚴。

二、適體 衣服須合乎人體各部分的形式，與衣服有關的緊要部份，即頭、頸、四肢及項、肩、腰、肘等處。當衣服裁剪時，必須注意服者身體各部的情形，使其適體合乎衛生。如體態美者使之更美，缺欠者使之不致外顯，例如體形肥胖的人，大概是面大背厚，腿粗足胖。須注意衣服的裁製，能使其伶秀而掩其肥胖，須穿着領腰寬及較長的衣服。總之衣服的寬窄，須合尺度，合於形體，不可一味趨隨時髦。衣服過寬大則服者不見精神，過狹小則肌肉凸出，體形畢露，殊不雅觀。而胖者益胖，瘦者益瘦，衣服如不適體，既不美觀又不合衛生。

三、年齡 老年及小兒的衣服，以保護他們的血液循環及適於衛生為最要，衣料宜柔軟而溫暖。壯年人僅須注意保護體溫。老者衣服式樣當取較為寬大者。幼者衣服式樣，當以輕便短小為宜。中年者衣服式樣，當視其環境情形而定。總之青年女子的衣服，與中年者不同，中年者與老年者又不同，例如花條方格的衣料老人不宜選用，樸素幽雅的衣服宜於老者服用，而黃口孺子服之，便掩飾其嬌嫩面龐，不能引人可愛，所以各種年齡，服用的衣料顏色花紋及式樣，均不可隨便。

四、職業 我國古時，衣有等級的不同，今日雖已打消等級觀念，而關於作事的便利，經濟的限制，各種職業性質不同，服式亦各異。富翁與縣官的衣服，與侍役僮僕不同，泥工木工，與商人軍隊不同，女學生與舊式太太奶奶不同。社會上往往有由於衣服花色與形式方面，可以看出其何種士女，近年以來我國各界婦女，對於服裝方面爭奇鬥異往往忘記了自己的地位。

五、衛生 衣服的應用，目的在保持定度體溫及舒適，所以做衣服時，第一要注意衛生，其次美

觀。如長衣宜稍寬大，可以通風，並使服者舒適，但不宜過分寬大，不便操作，冬衣宜稍緊窄，以便保持體溫，但不宜過緊窄，致礙身體的發育。冬衣的袖管不宜過短，肘部以下，不宜露之於外，按肘部爲神經最敏之處，宜妥爲保護。腦部亦是神經最敏之處，易受冷氣侵感，須保護溫暖，且手足至冬天最易凍裂，若不注意保護，影響身體健康。

#### 第四節 衣料的選擇

衣服材料種類甚多，吾人當如何選用，應依照上項標準而選購，但選衣料亦應有相當的原則，述之如左：

一、採用國貨 在經濟困難的時代，吾人尤宜竭力提倡國貨，雖說我們的國貨，不是太貴，便是太差，不若洋貨又便宜又美觀，不過我們大家都要知道，人人都穿外國貨，便阻礙本國的布業和絲綢業的發展，利權外溢，以致國民經濟衰落，所以我們應該盡力提倡國貨。在抗戰以前一般都市婦女大都輕視國貨，若非巴黎之緞，印度之綢不用。兒女衣料非俄標日布不購，過去海關統計，洋貨入口有驚人的數字，抗戰期間，敵貨充塞我市場，大都冒用我國貨商標，國人不察，購用推銷，無異爲暴敵加強經濟力量，供彼置備飛機大炮來轟炸我田園房屋，屠殺我男女老幼，損害我民族國家者至大。在抗戰時期，吾人應當拒用仇貨，盡力提倡土布運動，爲主婦者操全家選購的大權，不可不注意及之。設每人買仇貨衣料一件，假定價值伍元，計全國四萬萬五千萬人，就要有二億二千萬五千萬元，被敵

人吸收去，數字之大可謂驚人。

二、經久耐用 洋貨是最不經久耐用的衣料。大概是本國貨，如棉織物麻織物絲織物都是質料堅固經久耐用，如江蘇南通江陰等縣，江西萍鄉樂定等縣的土布，江西萬載宜黃的夏布，更有各省市手工業改良的棉布，均是花樣新穎，質料佳美，有的如毛織物，有的如絲織物，且價極低廉，真所謂價廉而物美，全國婦女何不採用。

三、省儉樸素 現在一般時髦婦女對於穿着衣服，不知省儉樸素，忘記了衣服的本來目的，重在研究新奇，崇尚奢侈。尤其是一般少奶奶太太們，都喜歡學電影明星的稀奇古怪的服裝，購極華麗的材料，做奇異的式樣，耗費金錢使家庭經濟開支浩大不能負，虧累負債，有損自己的品格，當此抗戰時代個人公家經濟萬分困難，這種奢侈風氣，急宜矯正。

### 第五節 衣服的原料

衣服的原料，完全是纖維織造的，這種纖維，不外乎植物質和動物質二種。植物質如棉和麻，動物質如毛和絲，其原料，不外下列五種：

一、毛織物 毛織物質地堅固服之頗能耐久，保持體溫亦甚強，故厚者如呢絨之類，多用之製大衣斗篷等，其稍粗的則用做衣裏，質地細的如呢噠等，多用之做西裝衣袴。毛織物有特別的形狀，即具有小凸出如毛頭之形，以手觸之，頗覺阻澀，這種纖維具有伸縮性，熱與水可使凸形舒展，乾時便

收縮，極易着色，較棉麻等織物不易褪色，亦不易沾污，故價值頗昂。不過易被蟲蛀，不易保存，且舶來品多，近十年來，我國亦能自製，出品亦佳，價值較來者為低，故服用者甚多。自抗戰以來，如上海之毛織廠被敵人控制，無錫之毛織廠均被毀，產品中斷，價值日趨昂貴。近年來西北毛織廠及中國毛織廠出品日有進步，均可採用。

二、棉織物 棉織物為普通衣料，人多用之，價值低廉，易於洗滌不易着色，其效用與毛織物同，可以保持體溫，不過質重而硬，其吸收濕氣的能力比毛織物大，可以攝取皮膚表面的濕氣，着污易洗滌，是其長處。

三、麻織物 麻質物是奪體溫而吸濕氣，製夏衣為相宜。我國出品已有數千年之歷史，文妃姬氏，曾有為絺為綌之詠，因其纖維有吸水之力，可以吸汗，少頃即能發散，故宜於夏日，不易着色，褪色亦易，易為塵埃所污。江西湖南所產甚多。夏布除製作衣服外，可以做綉花窗簾桌布茶巾等物。

四、絲織物 絲織物即各種綢緞類，具有光亮而且滑軟，服之頗為舒適，故人皆喜用之。最易着色，經久不褪。其功用除輕軟美觀外，優點不多，洗滌不易，不過為我國特產品，用以作出客之衣為佳。抗戰前數年，我國絲綢業大加改良，亦有質地牢固經久耐用之品，價亦不甚昂，故用之者甚多。

五、人造絲 人造絲是用木材纖維浸入苛性蘇達內而造成，質地光潔可愛，頗像絲織物，價值較絲織物低廉甚多，以摻真絲織物，較純絲者為華麗，但易蜚壓成摺，故須加熨貼，不經洗，遇水易斷，不若天然絲耐用，且易為蟲蛀，故對於收藏時或懸掛時，須當心不被蟲蛀壞，人造絲衣料日本出

產甚多，吾人購買時，不可不注意及之。

### 第六節 衣服的式樣

衣服之式樣，須適合身體之狀態，於身體內部諸器官之作用，毫無妨害為最要，過長大則落托而無精神，動作又不便利，過短小，則妨害血液循環，又不雅觀。衣服既為保護體溫，保持品位，其式樣須與自己的身分職業相稱，自 蔣介石先生提倡新生活運動後，政府當局，就竭力注意取締奇裝異服。吾人負改良社會責任者，尤當以身作則，所有不適身心的奇裝異服，萬勿採用，並須協助政府嚴加取締。禮服式樣民國肇建會有一度之改變，除女子禮服及男子常禮服能引用中式袍褂衣裙，其餘多採歐美制，繁縟而不合國情。在當時即鮮見實行，終以變亂相尋，未遑改訂。國民政府成立，於十七年六月始由內政部體察國情博採衆議，草擬文官禮服之制，及國民限制條例，遂由禮制服章委員會審訂呈核，十八年三月經國府二十二次國務會議決定之，禮服用長衫馬褂，褂用玄色對襟五鈕，女用藍色長袍不用領章，材料用國貨。同年四月國民政府明令公布限制條例，規定男子禮服褂齊領對襟，長至腹，袖長至手脈，左右及後下端開衩，質用絲、麻、棉、毛織品、色黑，鈕扣五，袍齊領，前襟右掩長至踝上二寸袖與掛袖齊，左右下端開衩，質用絲麻棉花織品，色藍，鈕扣六。帽冬式凹頂，軟胎，下沿略形橢圓，質用絲毛織品，色黑，夏式平頂，硬胎，下沿略形橢圓，質用草色。鞋用絲棉毛織品或革，色黑。女子禮服則分甲乙二種：甲種衣齊領，前襟右掩，長至膝與踝之中點與袴下端齊，

袖長過肘與手脈之中點，實用絲麻棉毛織品，色藍，鈕扣六。鞋用絲棉毛織品，或革，色黑，乙種衣齊領，前襟左掩，長過腰，袖長過肘與手脈之中，左右下端開，皆用絲麻棉毛織品，色藍，鈕扣五。裙長及踝，實用絲麻棉毛織品，色黑。鞋用絲棉織品，或革，色黑。此外如男子公務人員制服，女公務員之制服，與乙種禮服同，惟顏色不拘，亦約有規定。男女學生制服亦有規定，因為衣服既為彰身之具，亦即國民文化之象徵。

## 第七節 衣服的裁縫

每個家庭的主婦，都能自己裁縫衣服，直接於家庭經濟上，間接於國家經濟上，均有極大的關係，何況當此生活指數日高的時代，工資的昂貴，數倍於往昔。我國從前的女子，無一人不會針黹的。今之女子往往忽視裁縫為小技，為賤役，不屑學習，而不知對於生活上極感不便，況裁縫技術的巧拙，與衣服式樣的好壞均有關係。無論任何衣料，使未學者而裁製，不但費料且式樣亦不佳，故裁縫方法，非學習不可，茲將衣服裁縫時注意之事項述之於左：

### 一、普通衣裁剪時應注意各點：

(一) 選料 裁製衣服以前，應根據各人之好尚，選購相當之衣料。

(二) 尺寸 選料以後，就要研究衣服的尺寸，決定尺寸的方法，第一、是模仿，檢出原有適體之衣服，做裁製的標準。第二、是創作，以身材大小長短肥瘦做裁製的參考，第三、是修改，以原有



的舊衣服根據加以相當的修改，例如長裏太長就要短一點，領口太小，就要放大點。

(三)配合 在縫衣服以前，應注意配合，如衣服長度，腰身抬肩，出手，袖口，袖長，下擺，領圈，領高等。如裁袴要注意袴之長度，腰身，袴檔，腳管等。

(四)裁剪 各項配合之大小長短決定之後就可以開始裁剪，不過在裁剪之前，要精密考慮，如何裁法可省料，而合體，決定以後，方始開剪，否則一經開剪後，更改就不容易。

(五)縫製 縫製的時候，祇要將裁剪好的衣料縫合起來，不過縫製的時候，或用絲線或用棉線，視衣料的情形而定。但線的顏色，要和衣服顏色相配，線脚不宜太緊，太緊衣服就不平伏。最要注意的，是不要染污穢，往往有新製的衣服，在縫製時染上污漬，那就最不相宜。

(六)熨貼 熨貼是製衣服的最後手續，因為在縫製的時候，衣服不免皺折，所以在做就以後要用熨斗熨貼，不過熨貼的時候，火力不可太大，以免熨焦。

二、棉衣的裁製，應注意各點：

(一)選料 與普通衣服同。

(二)落水 棉織布類的衣料入水易縮，所以在裁剪以前，應先用清水洗過，曬乾折挺。倘若裁製以後落水，衣服就要走樣，穿時感不稱身。

(三)配合 剪裁縫製尺寸項目，熨貼均與普通衣服同。

三、綢緞衣服的裁製注意之點，均與普通衣服同，惟裁時須鋪平直，不能有絲毫皺紋，否則在縫

的時候，就要發生長短不齊，傾斜不正的弊病，以其質地輕軟之故。

四、婦女衣服 變化最多，衣服的質料顏色，日新月異，裁製方法，推陳出新，變化多端。不過婦女衣服的質料儘可更換，顏色儘可變更，式樣亦儘可翻新，但是對於衛生方面，是不可不注意，其應注意各點：

(一) 胸部不宜太狹 胸部狹小，內臟易受壓迫，易生肺病，及乳癰等症，極不相宜。

(二) 腰部不宜太緊 腰部緊束易生消化不良的胃病，肝臟的變形病，和腎臟的遊走病，倘然祇顧一時的病態美，有礙終身的健康。

(三) 領口不宜小 領口狹小，頭部感受壓迫，頸部靜脈流動困難，要發生劇烈的頭痛，足以傷害身體的健康。

五、縫衣機器 縫衣機器有兩種：一為手搖的，一為腳踏的，機器縫製，較手工縫製，為便利而快。如經濟寬裕之家，能自備一架，更為便利。小孩西式服裝以及各種單衣均可自製。

## 第八節 衣服的整理

衣服是保護身體的要具，在儀容，經濟，衛生各方面都有關係，故須注意整理。其整理之手續，不外補綴，摺疊，洗濯和收藏四種。今將其各應注意之點，述之於左：

一、衣服的補綴 衣服的補綴為製衣服時最要之事，衣服一經破損，須修補之，不然愈裂愈大，

不可收拾，修補的方法有下列數種：

(一) 織補法 精巧的織補法，修補後全無痕跡，因為織補法是用與衣料同樣色彩的絲線根據織物本來的組織用經緯組織而成，所以能與原樣毫不相差。

(二) 網補 適用於小破壞的地方，比織補容易，但補好之後仍有痕跡。這種補法，是用經緯線交互組織而成，大致方法與織補同，惟組織不如其精細耳。

(三) 內補 是用與破壞部分同樣色彩的織物貼補在破損處裏面，然後把破口毛邊摺進，用藏針縫好，次把裏面托上的布片，四周毛邊摺進，用斜針縫住，就算補好。

(四) 外補 是用與破壞部分同樣顏色，用同樣質地的織物，貼補在破壞部分外面。貼補之織物有時可剪成花樣葉形或其他各種形狀，利用之作裝飾品，顏色質料也不必與原來的相同，這種補法，適宜於小孩衣服貼補之。

二、衣服的摺疊 摺疊衣服的方法，本不一定，祇須注意平挺無皺紋，容易放置就好了，不論大摺小摺均可。茲將各項應注意之事項分述如左：

(一) 摺疊前之處理 衣服初脫下時，有宜即行摺疊，有宜置於通風之處涼之，有宜曝之或洗之，而後摺疊安放。

(二) 摺疊前應先去塵埃 塵埃有酸化作用，其損傷衣服之力甚強。故脫衣服之時，必先拂去塵埃，然後摺而藏之。

(三) 絲麻織衣服的摺疊法 絲織和麻織物如摺得太透，便易折斷，因其質地太生硬故也。此類衣服不能放在衣箱下層，須平直放在衣箱上面。

(四) 顏色衣服摺疊法 顏色衣服宜用白紙，每件隔開，以免褪色，至於顏色鮮豔之衣服更宜嚴格收藏。

三、衣服的洗濯 衣服的污穢不外兩種：一種是在裏面的襯衣，被皮膚上分泌的脂肪污垢污染的，一種是在外面的衣服，被灰塵及其他不乾淨的東西弄髒的。因為衛生和儀容的關係，不能不洗濯，因此就不能不注意洗濯的方法：

(一) 乾洗法 有的衣服不宜濕洗的須用乾洗的。乾洗費用較大，所以非特別貴重的衣服不可即用乾洗，以省經濟，大概普通家庭是不常用的。

(二) 濕洗法 是普通的洗衣法，價值低廉，洗法簡便，隨時隨地，都可以洗濯。但用肥皂的時候，要十分注意，有顏色的衣服，更宜注意左列洗衣順序：

1 把肥皂切成薄片，放在適當的水中，使它溶解，肥皂的分量多寡，看衣服污穢的情形而定，有時可以加點碳酸鈉，但須注意先加肥皂然後才可以加入。

2 把要洗的衣服放在肥皂液中，浸幾分鐘，用兩手交揉或以擦板擦洗亦可。

3 特別污穢之處，須先用肥皂塗好，再用刷子刷之其污自去。

4 有花紋的衣服洗濯時不可用刷子刷洗，祇能用手搓之。

5 衣服初次洗好後，再用清水過二三次，就算洗好，如染油之衣服最好用沸水過一次，再用冷水過之。

(三) 晒衣法 衣服洗淨後即須晒乾，但晒衣時須注意衣服平直，竹竿的清潔，否則衣服乾後摺疊不易，白費手續，竹竿不潔，與不洗同，不可不注意。此外須視何種衣服有宜曝於日光中，有宜在陰處陰乾否則易褪色，衣服將乾時，宜先收下，平其皺紋，再陰乾之。

(四) 附漿法 夏衣單衣有時須附漿，意在使其平滑，於衛生雖不甚相宜，而在保存上則甚為重要。漿須稀薄不可太厚，附漿時要各處均勻，不可太多，且須在衣服之裏面，乾時宜敷平不可使皺。

(五) 去污法 去污法為去除衣服的局部污穢，無需全部洗濯或是不能下水的東西，只可局部去污，如去汗漬油漬等是，茲略述數種普通方法於后：

1 去汗漬法 可用清水洗去，若經過很久的汗漬可溶少量草酸在水中洗之，再用清水洗淨，毛織物可用揮發油拭之。

2 去油漬法 (一) 雜油漬可用揮發油去之。(二) 葷油漬除用揮發油外可用洋油擦衣服污處，二三日後洋油氣去，油漬可消。(三) 膏藥漬可用酒精洗之即去。(四) 燭油漬可用軟薄紙覆在污處，以熨斗燙之，油漬便消。(五) 油漆漬可用火酒洗之，後將衣服放在透風處吹之油漬便去。

3 去墨水漬法 (一) 黑墨水可用米飯粘在衣服污處，揉洗不久即去。(二) 藍墨水洋墨水含有鉍分極難洗去，染着後可用酒精洗之，經一小時或能去之，如仍不去，就用亞母尼亞水洗之，但

不可多刷，易損衣服，或用一茶杯水加少許酸醋塗於污處，亦能去淨。(三)紅墨水可用鹽化錫於水中，塗於污處，自能洗去。

4 去鉄銹法 宜用熱水注於染銹之處，更以稀鹽酸五六滴洗之，若無鹽酸可以醋代之。

5 去霉漬法 可用亞母尼亞水溶於清水中，去擦霉處，擦好晒於通風處，再用清水洗之，霉漬自去。

6 去果子漬法 可用亞母尼亞水和礪砂水洗之即去。如係絲織和毛織品使用此水和肥皂少許洗之即去。

四、衣服的收藏 衣服收藏最爲重要，收藏時應注意各點述之如下：

(一)須清潔 污穢衣服不宜收藏，恐其生霉而腐蝕，使衣服損壞及褪色等事，故在收藏之前，必須收拾清楚。

(二)須晒乾 衣服若不晒乾，則易生霉點，不但衣服褪色，及質地弄壞，且有礙衛生，毛織物及皮貨更宜注意。

(三)防蛙蟲 衣服上生蟲的原因，完全由於潮濕故最要乾燥，所以箱籠等物，宜在空氣流通高燥之處，箱內且須放置樟腦等殺蟲劑，以免蛙損衣服。

(四)選購衣箱 保藏衣服要有適當的用具，最普通的用具爲衣箱，衣箱種類甚多，有皮箱，木箱，竹箱，籐箱和板箱等。用以保存衣服，以真皮箱爲最好，其他箱子防濕的能力不及真皮箱，如故

置皮衣服最要注意箱子，潮氣的箱子斷不能用。

(五)分類收藏 收藏衣服須分類則曝曬亦容易，取用亦便利，其分類法如左：

1 皮衣 衣服中以皮衣的收藏最難，稍一不合法，即易脫毛，故收藏時宜十分注意，須在曬雨前晒之，落楊花時萬不可晒。

2 棉衣 不可用濕洗法祇可乾刷，摺時可按照箱子之大小而定。

3 單夾衣 單夾衣可洗者洗之，不可洗者用乾洗法，摺疊以大摺為宜。

4 夏衣 夏衣摺疊，須先熨平，放時另用包袱包好，然後收藏不致拖亂，取用亦便。

5 色衣 白綢衣服，不可用白紙包，以白紙能使白綢變黃，當用藍紙包則其色不變。又各種顏色衣服，斷不可與白色衣服同放在一起，易變顏色。

6 西服 男子西服之收藏宜將一套衣服放在一起，先放褲及襟，次放外衫，再放外套，如此放置，則外套不受壓。

### 第九節 舊衣服の利用

世界上的東西，沒有一樣沒有用處的，雖敗如敝履，細若草芥，苟善用之，無一棄物，廢物均可利用。吾人之舊衣服其用途甚廣，雖有一部份損壞之處，亦可利用。如大人之舊衣可改做小孩之衣服，特別之衣服可改為普通之衣服，外衣可改為裏衣，長衣可改為短衣，大襟衣服可改為對襟的；

總色的可以復染；淺色的可染爲深色的；深色的既舊可染爲黑色的，利用的方法極多，指不勝數。惟在天性靈巧的主婦，運用改做。所以做衣服之前，選擇質料爲最要緊，如質料堅固，不易破壞，可以反覆改做達到利用效能。倘然質料不結實，一經服用，即易破壞，雖要改做而不可能。在此百物昂貴生活艱難的時候，節約是最要緊，每個家庭都要能利用舊衣改做，則於一家經濟上大有裨益，若祇顧外觀裝飾費去有用的金錢，養成奢侈的風氣，在此抗戰建國的大時代中吾人當力戒之。衣服不在好壞新舊，祇要清潔衛生。

吾人要明瞭衣服唯一的功用，在於保溫。人體的溫度，常在華氏九十八度；冬天四周的空氣寒冷，體溫四面放射，人即覺冷。夏天空氣溫度高，便要設法使體溫散去。所以冬天要穿衣，而夏天不必穿衣。無如人類進化，不許裸體，夏天仍非穿衣不可。近代士女，不知衣服的效用，視衣服爲裝飾品，爭奇鬥勝，以衣服競富，徒耗金銀或致墮落品格，急應矯正。我國提倡新生活運動十年於茲，關於衣服會規定「衣服彰身，禮貌所寄，莫趨時髦，樸素勿恥。式要簡便，料選國貨，注意經用。主婦自做，洗濯宜勤，縫補綻破，拔上鞋跟，扣齊鈕釦，穿戴不歪，體勿赤裸，集會入室，冠帽即脫。被褥常晒，行李輕單，解衣贈友，應卹貧寒」。吾人對於衣服能具如此觀念，明瞭這種理由，遵守這種條件，關於衣服方面的一切問題，均可迎刃而解了。



## 第十章 食物

### 第一節 食物與人生

食物爲人體營養的來源，爲吾人生命之焰的燃料。生活體必由外界攝取一定的物質，以爲各種熱力的根源，並以之補充所消耗之身體成分，或新生身體成分而促其成長，此種物質，就是食物。人得之則生，弗得則死，古人說：「國以民爲本，民以食爲天」。可知食物的重要。但食物烹調不得其法，或食之而非其量，或非其時，則疾病生矣。食物與人體健康關係至大，因爲人體各組織，各細胞均非賴食物不能成長，不能維持其健康之生活。惟健康的人，方能達到爲人的目的，惟健康的人，方能盡其爲人的天職，惟健康的人，方能享人類應享的幸福。歐美人民舉止的活潑，作事的能力，忍苦耐勞的精神，以及壽命的修長，均爲我國人所望塵莫及。實以身體健康所致，斯爲人人所公認的事實。

營養爲健康要圖之一，歐美人之注重營養，有非我國人想像所能及者。近來專門營養的人才，日見增多，對於營養研究的進步，大有一日千里之勢，時有新的發現，公佈於世。故彼國人民之健康較前更有進步，人之壽命較前日見增加，而凋謝較前逐漸遲緩，雖年已至八十歲，其作事之能力與精神，仍不讓於青年。試觀我國民族少壯之年，卽身體羸弱，精神萎靡者實不在少數，方逾不惑之年，卽將凋謝，不及六十歲卽已老耄。東亞病夫之名，由來已久，迄今尙未除去，最大原因在食物的營養

不講究，故今後欲求民族的健康，必須具有營養學的常識，對於各種食物的營養要素，必須加以研究，而以主婦為尤甚，因為各家的食物問題，大概均責成各家的主婦，故全家的健康與否以主婦為樞軸，而全國之健康與否，亦以全國各家之主婦為轉移。

生活體因欲充分攝取維持生命所必需的食物，乃具有味覺及飢餓的感覺等。而這許多感覺在愈高等之動物乃愈發達。在人類中，文明人種，此種感覺的發達尤臻極點。因此之故，除營養目的的養素外尚有一種嗜好品，若耽於嗜好，以致毀家亡身而不自覺者竟或有之。由此可知食物對於人生之關係固不獨營養與經濟等直接關係而已，推而至於道德品性等精神方面，亦生多大影響，而國家的興亡隆替亦莫不有關，食物與人生的關係如此之大，故德國某學者曾有「人即食物」之語，(Der mensch ist was er isst) 誠可謂至理名言，為主婦者不可不加以認識。

## 第二節 食物的功用

食物的功用大別之有三種，即生熱與力，成長體格，與調節生理作用。

一、生熱與力 人體正如一部永動的機器，即睡眠與休息時，身體各部似乎停止動作，但心部仍司其循環工作，肺部仍司其呼吸工作，腺部仍司其分泌工作，消化器仍司其消化工作，其餘內部各器官均不能有片刻的完全的休息，故其力的供給，亦須永無間斷。按熱與力二字，在食物學上其意相同，食物受養化作用，即發生熱，而人亦即有力之發生。太陽為供給熱力之源，人體不能直接取給於

太陽的熱，以爲動轉之力，乃取之於太陽作用之植物所裝成的食料，人類用以供給熱力的食品，即炭水化合物脂肪與蛋白質三者。凡一切生活體均與外界保持關係，始終不絕，常由無生命的物質界無機界攝取種種的物質，由此構成有生命之已體，有機成分，此種成分即爲熱力根源的物質，生活體消費，著有此種熱力之有機成分乃現出運動體溫等種種之熱力，因有此種關係，故在生活體內而常由外界收取物質，加以適當的處置，以構成身體成分。

二、成長體格 人之初生，平均體重不過七磅左右，身長不過十八九英寸。（合中國約一尺三寸左右）迨成人時，體重可增至二十餘倍，身長可增至三四倍，其所恃以爲成長的材料，皆在食物的供給。蛋白質爲成長肌肉細胞之食物，而礦物質（鈣磷爲最要）爲成長骨質的必需品。今若使生活體絕食，而呈飢餓狀態，則其體重逐日減少，早晚必至於死亡，由此可知欲維持生命必不可缺少食物，體重減輕的緣故，就是消耗喪失其身體成分。此時須由食物而求補充，使消耗與補充適能相等，則體重可以恢復原狀。若食物供給的分量較消耗的分量爲大，則身體成分加多，而體重亦加大。

三、調節生理作用 身體各部之所以按序各司其職而無間斷及紊亂者，賴有所進食物調節之力，司此種功用的食物，則爲水，礦物質及活力素三者。其調節作用，如患結核病者之類，以十二分之營養爲必要，即可使其行過食療法，反之可行極端之減食療法，則所入不能供其所出，而身體成分乃見減少，彼肥胖的病人，欲除體內過剩之脂肪，即可應用此種減食療法。此等均係特殊情形而非常態，所應行的營養法，不過以此證明食物有調節作用而已。

### 第三節 食物的種類

孫中山先生在民生主義演講中說：「我們每天所靠來養生活的糧食，分類說起來最重要的有四種：第一種是吃空氣，就是吃風。第二種是吃水。第三種是吃動物就是吃肉。第四種是吃植物就是吃五穀果蔬，這個風水動植物四種東西，就是人類的四種重要糧食。現在分開來講第一種吃風，大家不可以爲是笑話，如果大家不相信吃風是一件最重要的事情，大家不妨把鼻孔口腔都閉住起來一分鐘不吃風，試問要受甚麼的感覺呢，可不可以忍受呢？我們吃風每分鐘是十六次，就是每分鐘要吃十六餐，每天吃飯不過三餐，至於吃風每日就要吃二萬三千零四十餐，少了一餐便覺得不舒服，如果數分鐘不吃，必定要死，可見風是人類養生第一種首要的物質。第二是吃水，我們單獨靠吃飯不吃水，是不能够養生的，一個人沒有吃飯還可以支持過五六天，不至於死，但是沒有水吃，便不能支持過五天，一個人有五天不吃水，便要死。第三種是吃植物，植物是人類養生最要緊的糧食，人類謀生的方法很進步之後，才知道吃植物。中國人是文化很老的國家，所以中國人多是吃植物，至於野蠻人都是吃動物，所以動物也是人類的一種糧食。風、水、動、植、這四種物質，都是人類養生的材料。不過風和水是隨地皆有的，——風是無處不有，所以風和水雖然是很重要的材料，很急需的物質，但是因爲取之無盡，用之不竭，是天給予人類，不另煩人力，所謂是一種天賜，不成問題的。但是動植物質便成爲問題，原始時代的人類和現在的野蠻人都是在漁獵時代謀生的方法，只是打漁獵獸，捉水陸的動物

做食料。後來文明進步，到了農業時代，便知種五穀，便靠植物來養生，中國有了四千多年的文明，我們食飯的文化是比歐美進步得多。」人類食物中所含的營養素有蛋白質、脂肪、含水炭素、水與鹽五種，其中以蛋白質、脂肪、含水炭素三種為主要。現在學者又發明一種活力素——維他命，可以說營養共有六種。我們日常的食物應當要注重營養的價值，不可祇注重購買價值，因為價值貴的食物，未必就有營養價值。而不值錢的東西也許非常適於營養。食物含有以上幾種原素的於身體便有益，否則便無補於營養。茲將食物的種類具體分析如下：

一、動物性食品 動物性食品，普通均富於蛋白質，且其蛋白質乃含有多量之 (Tryptophan, lysin, cystin) 等之所謂完全蛋白質，正在發育中之兒童為必不可少之營養素。動物性食品中，如卵乳等物除完全蛋白質外，尚有比較豐富的活力素及無機鹽類，尤為貴重之食品。

(一) 鳥獸肉類 鳥獸肉類中之蛋白質，含有重要之磷基酸甚多，故其營養價值遠較植物性蛋白質為高。又鳥獸肉類富於生成 (Purin) 鹽基之物質，其味甚美，惜對於腎臟肝臟有刺戟作用，是其缺點，故取適量之鳥獸肉類，實足以興奮食慾，增加身體之抵抗力，並能促進胸腺之內分泌，然若食之過量，則對於肝腎等重要器官反而有害。

鳥獸類野生者與豢養者有別，前者缺乏脂肪而富於肌纖維，後者則富於脂肪而肉質柔軟。幼小動物之肉富於水分而較柔軟，老者則反是。就消化一點言之，則煮熟之肉，不如生肉，而肥肉不如精肉。獸肉中缺乏鹽分，活力素亦少，而無脂肪之豬肉，則所含甲種活力素更少，穀物亦具同樣之缺

點，故專恃肉食類與穀物爲食餌而欲求完全之營養而不可得。

(二) 魚肉類 魚肉之重要成分，大體上與獸肉相似，但脂肪較少，且其脂肪之熔融點普通亦較低。魚肉之味所以異於獸肉者即以此故，魚肉與獸肉比較亦有若干優點，其無機鹽類之含量較多，而構成鹽基之成分甚少，故無刺激性，即多食亦不害肝腎兩臟，且易於消化吸收，惟較獸肉易腐敗，是其缺點。魚類之味因季節而不同，普通在脂肪增多之時，味最腴美，而產卵前後因其體內養分消費甚多，故脂肪較少而味亦欠佳。

(三) 貝類 貝類自來認爲富於滋養的食品，而頗爲世人所重視，其風味雖較魚肉爲佳，然肉纖維較多，而消化亦稍不易。貝類之中，牡蠣最富於滋養，其體內含有糖原質 (Glycogen) 頗多，而甲種活力素亦頗豐富，對於肺癆病人病後及普通身體虛弱之人均爲適宜之食品。

(四) 卵類 鳥類之卵未有不可供食用的，其中自以雞卵爲最有價值。雞卵一個之重量爲三〇至七〇克，其中卵白與卵黃之量約爲二與一之比。卵黃較卵白尤富於養分，後者殆全爲蛋白質所構成。而後者之中，除蛋白質外，尙有神經系重要成分之類脂肪體，尤其卵黃素與製造血液色素所必需之鐵分，以及構成細胞核所必需之磷化合物等。一個雞卵之中，含有約六克之蛋白質與五克之脂肪，至於其他鳥卵之成分，在分析上亦與之大同小異。卵白中雖無活力素，而卵黃中則含有甲種活力素甚多，且亦有乙種活力素若干，所缺乏者爲丙種活力素，此其不及牛乳之處。卵內既有如許之貴重成分，故兒童病人，尤其貧血病人，肺癆病人及勞心之人，均宜食之。半熟之卵最易消化，生卵次之，完全煮

熟者最難消化。

(五)乳類 乳在營養上具有特殊之價值，觀於小兒哺乳而能成長發育即可知之。人乳中各成分各有分量，因人與地而不同，故不特對於乳類須詳細檢查，即對於自行授乳之母親亦須隨時檢查。又如人之年齡與乳之成分亦大有關係，如少婦之乳較中年婦人者富於脂肪而蛋白與乳糖即稍少。此外營養與乳亦有關係，營養佳良，則乳質濃厚，乳量亦多，而乳中脂肪之量尤富，若多食富於蛋白質之食物，則乳中蛋白質及脂肪之量俱見增加，而乳糖及鹽分則較為減少。人乳而外，普通最常用而甚重要者當推牛乳，牛乳較人乳富於蛋白質及灰分，而脂肪之量則略相等，碳水化合物則較少。故欲用牛乳代母乳以育小兒，宜將其適度沖淡而另加乳糖，其所以必用乳糖者因普通之蔗糖入胃後大部分即被吸收，且易起酸酵作用，而乳糖則反是，且能促進腸液胆汁等之分泌，並易通便。牛乳又含有良好之蛋白質與脂肪，其中之乳糖在腸內酸酵則能產生乳酸，足以抑制病菌之繁殖。又富於活力素而缺乏鐵分，此外尚含有其他之無機物質。

二、植物性食品 植物性食品中之蛋白質，多屬不完全蛋白質，其含量亦少，反之植物性食品中之富於澱粉與無機鹽類者甚多，而含有活力素者亦不少，此類食品有穀類、豆類、蔬菜類等區別，其成分各有顯著之差異。

(一)穀類 穀類之重要成分為澱粉，吾人活力之大部分賴乎穀類之澱粉者甚多。惟穀類之中蛋白質含量甚少，其營養價值亦少。此外雖有相當之無機鹽類與乙種活力素，既經精搗之後，即失去其

大部分矣。穀類之中，最重要者為米與麥，茲分別述之如下：

1 米 米粒之大部分曰胚乳，其一端有胚，胚發芽則成爲稻，胚乳即所以養胚。胚之表面有名曰銀皮之膠質層包裹之，其上更有薄皮，米經精搗之後，胚乳之外層乃成爲糠而被除去，同時胚亦脫落。故白米之一端，大抵均有缺痕。糠之分量，普通爲八分至一成，其損失不可謂少，蓋多量之蛋白質，脂肪，及無機鹽類均由此而喪失。而最重要之乙種活力素，尤蕩然無存，多食白米可致脚氣病，卽此之故。

2 麥 麥有大麥小麥，裸麥燕麥等數種，大麥可煮爲麥飯而食之。小麥及裸麥多製爲麵粉，前者可製白麵包，後者則爲製黑麵包之原料。燕麥往往碾碎，可煮成麥糊以供食用，亦有製爲粉者。

麥類與米類比較含蛋白質較多，澱粉較少。但其消化吸收均不及米。又其蛋白質之營養價值亦低，故不能目爲優於米之食品。小麥粉所製之麵類，比較的富於蛋白質，亦易消化，且所含刺戟肝臟血管及腎臟之物質亦甚少，故病人及老人最宜食之。

(二) 豆類 豆類種類甚多，其特色在於含有多量之蛋白質。動物性食品中之肉類，含蛋白質不過百分之二十，而豆類之蛋白質，則任何一種均有百分之二十以上，如大豆且有百分之三十以上。其蛋白質之營養價值亦高，與動物性蛋白質較，殊無遜色。豆類之第二特色卽鹽類含量之豐富，此外碳水化合物之量亦不少，如大豆及落花生，則尤富於脂肪，大豆之中，且又含磷質甚多，由此可知，豆類實可謂一切養素之給源，且含有許多之活力素，惟豆類含有纖維與角質成分不少，故不易發爛，且亦



難以消化。而大豆所製之豆腐，則消化甚易。

(三) 蔬菜類 蔬菜可分為根菜，葉菜，瓜菜等。

1 根菜類之共通性有四。(1)水分甚多。(2)含氮成分甚少。(3)碳水化合物較多。(4)活力素頗豐富。馬鈴薯在根菜類中實居重要之位置，其主要成分為碳水化合物，即澱粉，約有百分之二十左右，此外尚有乙丙兩種活力素。甘薯在我國產額最多，在根菜類中為最富於碳水化合物者，實含有百分之二十五之澱粉，與百分之四葡萄糖，故可為米之代用品。百合，慈姑亦富於澱粉。芋類則除主成分之澱粉外，又含蛋白質頗多，且有粘素。以上數種雖尚易消化，然多食則在腸內亦易發酵，特其發酵產物多屬乳酸，為害尚少。蘿蔔，蔗青，胡蘿蔔均為重要之副食品，含有多量之丙種活力素。蘿蔔因含有一種刺激性揮發油，故有辛味，胡蘿蔔中含有百分之七至十的碳水化合物，且其大部分係成爲果糖蔗糖而存在，故甜味頗強，此外含有丙種活力素亦多。

2 葉菜類 葉菜即普通之菜類，其蛋白質，脂肪及碳水化合物之含量概較少，而纖維則頗多，故不易消化吸收，然所含無機鹽類頗為豐富，其所含鈣分在灰分中占百分之五。三以上者有之，又因富於鹹類之故，能保持血池之鹹度，而減少尿之酸度，此種性質，亦極重要，又含有活力素者亦不少。吾人由葉菜固可取得各種活力素。纖維在營養上固無甚價值，然其機械的作用却能爲消化之助，例如將脂肪與葉菜同食，則在消化管內能使脂肪細碎而易與消化液接觸，又能刺激消化管壁以促進消化運動，其結果通便較易，葉菜中最易消化者爲菠菜花甘藍等。

瓜菜類 胡瓜南瓜冬瓜之類，普通含有多量之水分，其多數均缺乏蛋白質，脂肪及碳水化合物。但風味佳美，且易消化，爲其特徵，其可以生食者亦不少。

(四)菌類 菌類具有佳香美味，但纖維強韌，甚難消化吸收，是其缺點，其尤須注意者，即菌類往往有劇毒之一點，其可供食用者，普通具有佳良之香氣，莖多纖維而縱向，且與銀器同煮不使銀質變爲黑色，有毒之菌，多發惡臭，質脆而易橫折，可使銀質變黑，且多呈美麗之色彩者居多。

菌類雖富於含氮之物質，而純粹之蛋白質則不多，且其蛋白質亦不易消化，故其滋養之效亦少。脂肪略有若干，卵黃素含量却不少，碳水化合物，則因其無葉綠素，故不含澱粉。

(五)海藻類 海藻類中雖有相當多量之碳水化合物及蛋白質，而不易消化，故無營養價值，然海藻之中含有無機鹽類甚多，而碘鹽類尤爲其特有之成分。碘質對於人體極爲重要，食品中之能供給碘質者，含海藻莫屬。

(六)果實類 果實類中，除豐富之水分外，其主要成分尙有稍多量之碳水化合物，少量之蛋白質，酒石酸，枸橼酸，林檎酸等，各種有機酸之鹽類，及各種芳香物質。其碳水化合物大部分，爲葡萄糖及果糖，蔗糖果實之所以有特種之甘味與芬香者，即因其含有此等糖分，芳香性物質與有機鹽酸故也。此外柑橘類中尙有多量之丙種活力素。果實之營養的價值，除供給糖類若干養分外，尙能補給最易缺乏之石灰鹽類與丙種活力素，且其佳香美味頗能引起食慾，促進消化液之分泌，又因富於纖維之故，尙能防止便秘，但半熟之果實有機酸太多，往往有害於消化。

三、調味品 前述之各種營養素，無論其為蛋白質，為脂肪，或為澱粉，其純粹者均屬淡而無味，不足以供食用，至於糖類鹽類，雖有特殊之風味，然不免過於單純，且久食亦易生厭。故除此等實用的營養素外，尚須要求調味之物質，方能滿足吾人之食欲，此種物質，稱為調味品。

調味品種類甚多，而用量甚少，故決不能直接構成身體之成分，或成爲勢力之根源，如「味精」之類，乃小麥蛋白質分解產物之麩酸與鈉所合成之有機鹽類。又如芥子辛味，乃由其所含之芥子油而來。他若薑、桂、胡椒、番椒、醬油、肉汁等物，雖其性質各有不同，然均有美味佳香，亦皆吾人常用之調味品。薑，桂，胡椒，番椒等物，均具有芳香，其作用專在刺激局部，肉汁係將肉類於低溫中烹煮多時，使其含有香味之物質溶解於水中而製成者，肉類一經煮沸，則其中之蛋白質立即凝固而不能溶化於肉汁中，故肉汁本身甚少營養之價值。醫家有時以肉汁，雞湯供病人飲用者特以味美香佳，足以刺激其衰退之食欲。故調味品雖無營養之價值，然能以其佳香美味賦與食物，以促進食欲，在營養方面亦有間接之效用，若用之得當，當可申其爽快之刺激，使唾液，胃液等消化液分泌旺盛，並使食物之消化吸收益見佳良，其利益甚大。而調味品中與營養直接有關係者，如能發生熱量之糖類及含有無機鹽類之食鹽醬油等。

四、嗜好品 吾人日用之茶，咖啡，酒類，烟草等物，能由消化管吸收於體內，隨血液循環而作用於神經中樞，使之興奮或麻醉，令人感覺愉快，此等物質，特稱為嗜好品。

茶與咖啡中均含有特種之興奮劑，曰茶精，(Thein)及咖啡精(Coffein)身體疲倦或倦極思睡之

際，飲之可以興奮而覺快感，然飲用過多，則神經過度興奮而不能安眠。此外茶與咖啡之中尚含有鞣酸，足以礙胃，故空腹時不可用此種飲料，然同時進餅餌即可免此害，此茶點之所由起也。茶之香味，由其所含之芳香性揮發油而來。近時又發見綠茶中尚含有丙種活力素。

可可中含有特種成分，曰(Theobromin)其興奮作用較咖啡精為弱，而有利尿及強心之作用，故在嗜好品中較為有益。

酒精飲料即酒類，種類甚多，均以酒精為其主要成分。麥酒中約含百分之四，葡萄酒中所含者為麥酒之二倍，黃酒則約有三倍，燒酒約含百分之四〇至五〇，洋酒之中威士忌(Whiskey)含酒精百分之三九·六一，白蘭地(Brandy)含百分之四五，其酒精含量亦不可謂少。一切酒類均有害於身體，蓋酒精為麻醉劑，又最易與神經細胞中之類脂肪體相結合，故吸入體內最易傷腦，嗜酒者之多有各種精神障礙者即以此故，此外酒類尚能使生活上三大中心，即心臟、肝臟及腎臟起各種病的變化。嗜酒的人，其身體之細胞與組織始終在此不利之營養狀態下，故其對於疾病抵抗力，實較常人為弱，罹病率亦較常人為高，一旦患病，死亡率亦大，此乃統計上確認之事實。霍亂、痢疾、傷寒、肺炎等，急性病以及結核等慢性病，在嗜酒者尤易患之，而花柳病之感染與傳播，亦多以飲酒為機緣，吾人思之，能毋惕然知所戒懼乎。

#### 第四節 營養素及其效用

人體的成分，究由何種原素所組成，今將人體用化學方法分析其原素，就現在所知者則為炭、氫、氧、氮、硫、磷、鉀、鈉、鈣、氯、鐵、碘、矽等十數種的原質，故必須有此十數種的原質吃進，而後方能健康。蛋白質脂肪碳水化合物等，稱為有機性成分，水及鹽類稱為無機性成分，此五種成分統名養素，或食素，各種養素在營養上均有重要的價值，但有機性養素，較無機性養素，更為有力，茲分別述之如左：

一、蛋白質 氮素為植物原形質內最要之質，凡含氮素的食品，謂之蛋白質食品。故蛋白質按希臘原意為「佔首席者」。每個活的細胞，均靠此質以維持其生活狀況及成長，無此便無生物。植物由大氣及土壤收取無機氮素，製成蛋白質，以為己用，動物則取之於植物，而人類則取之於動植物。

(一) 蛋白質的功用 蛋白質的功用有三，即成長，維持生活及生熱。

1 成長 蛋白質與成長之關係至為密切，因其為成長肌肉之質，在胚胎時期，每日須存儲蛋白質至少三公分，嬰兒時期每日亦須有三公分左右蛋白質之儲存，方可有充分的發育。

2 維持生活 成人之需蛋白質，多為修補功用。人體之細胞，每日因新陳代謝作用，舊者廢去，必須有新者出而彌補，如是可維持其原有狀態，而人類方能健康的生活，否則日形消瘦。

3 生熱 蛋白質亦有含氧、氫二質，故亦能生熱。但日常食品中，如含足用之碳水化合物及脂肪，是二者足可為生熱之用，而蛋白質即可不司此功用，寒帶之人因賴食肉以生活，在此種特殊情形之下，蛋白質亦須為生熱之用。

(二) 蛋白質的分類 蛋白質又分爲完全者半完全者，及不完全者三種：

1 完全的蛋白質 完全的蛋白質即適用的蛋白質，有成長功用，亦有維持功用，既適於兒童，又適於成人，多含此種蛋白質的食品，即瘦肉類，卵類，乳類。

2 半完全的蛋白質 半完全的蛋白質，即不適用的蛋白質，祇能維持健康而不能使食者成長，此種蛋白質，成人可食用之，但正當發育期的兒童，不得恃此以成長。多含此種蛋白質的食品，爲豆類與米麥類。

3 不完全的蛋白質 不完全的蛋白質，即不適用的蛋白質，不能成長新細胞，不能修補已壞的細胞，故爲不適用者，或不完全者，玉米的蛋白質有此種存在。

(三) 蛋白質的需要量 按近代營養學家研究的結果，每人每日需要蛋白質的數量至少須五十公分，至多一百五十公分。需要量的多少，當視下列各點而定：

1 年齡 兒童的需要量較多於成人，因爲兒童正當發育時期，所有肌肉的成長，均賴吃進的蛋白質，況兒童的動作，亦較成人爲多，每日所壞的細胞，必多賴食物的修補功用。成人兒童需要量的計算法：

(1) 每體重一公斤，每日需要蛋白質一公分。

(2) 每體重一磅，每日需要蛋白質半公分。

(3) 每日總共吃進加羅里(Calorie)百分之十至百分之十五當得之於蛋白質。

(4) 兒童每體重一公斤，每日需要蛋白質二又二分之一公分。

2 孕婦及哺乳期 孕婦因胎兒之成長，當多需要蛋白質，哺乳期間，必須多吃蛋白質，方能多生乳量。

3 運動 喜歡運動的人，其肌肉可隨運動量而增大，故多需蛋白質。

4 久病初愈的 病者每見消瘦，以患熱病者為尤甚，及病愈時固多數的細胞必須修補，故需要蛋白質較多。

二、何謂碳水化合物 碳水化合物之代表為澱粉與糖類，其分子由碳，氧，氫，三種原子集合而成，其特色即構成該分子之氫原子數常為氧原子數的二倍，其比例適與構成水者一致，此外尚有一定數之碳原子，該化合物之所以稱為碳水化合物者即以此故。

(一) 碳水化合物之功用 碳水化合物及脂肪其自身雖不能直接成為蛋白質，以補充新生量蛋白質，然確能防止蛋白質之消耗而節約此種成分的損失。換言之，即碳水化合物與脂肪若能充分，則缺乏此等養素時，不免破壞身體的蛋白質，即可以免於破壞。猶如兵士雖不能直接作為大將，然大將危急之際，可由兵士挺身出而代之。其最大的功用，即具有易燃性，故輸入體內以後，即易成為熱力的根源。日常活動之際最易利用以發揮肌力，製造熱與力。吾人食物的養素量。碳水化合物雖屬最多，而其存為身體成分的量則最少。然以其易於燃燒，因被利用為重要的熱力根源；自來登山者，常備冰糖及其他糖果，可以解渴，蓋勞動肌肉之時，碳水化合物的糖類實為最便利適宜的食物。從前德國

軍隊大操之際，曾將攜帶糖類的軍隊，與不攜帶糖類的軍隊，比較其成績，結果前者之成績，超出後者之上，由此可知，吾人欲保護身體成分中重要蛋白質的消耗，則須充分攝取碳水化合物。

(二) 碳水化合物種類 碳水化合物可分為二種，即糖質與小粉質，多含糖質的食物為蜂蜜，甘蔗、香蕉、糖漿以及各種糖果類。多含小粉質的食物，為米類、麵類、豌豆、綠豆、馬鈴薯、山藥、紅薯、芋頭、藕、慈菇、荸薺、香蕉等。

(三) 碳水化合物需要量 食物入體後，消化器直接吸收碳水化合物，輸入組織中，先行分解，製成熱與力，以起必要的運動。吾人每日取為食物的有機成分，其最多者首推碳水化合物，計有四〇〇——五〇〇克左右，較蛋白質脂肪為多，故人類日用食物以小粉質為最多。東亞各國及南洋羣島，均以米為大宗食品。而西洋各國則以麵為大宗食品，我國南方人多食米，北方人多吃麵。而米之種類不限於白米、小穀米、高粱米、亦均用為食物。而麵以稍粗者為佳，因粗麵為有胚芽及貼近麵皮的礦物質。故西人今日皆喜食粗而帶麥粒之麵包，米亦以較粗者為佳，因為含有礦物質及活力素。

三、脂肪 脂肪乃互動植兩界存在甚廣的油分的總稱，脂肪在動物的新陳代謝上較在植物尤有重大的意義。蛋白質雖在任何生活體細胞內必先其存在，而脂肪與碳水化合物，則並非任何細胞內必有成分。又其所有的分量或多或少，殊不一律。在動物體內，脂肪常存在於皮下或臟器間，亦猶植物的過剩營養分作為澱粉，而貯藏的一樣。故遇外界營養不敷供給之時，動物即先消費自己體內所藏過剩營養分的脂肪以維持生活。吾人患熱病或泄瀉時，忽然眼陷皮皺消瘦不堪的現象，即因眼窩與皮下



的脂肪消耗甚多的緣故。

(一) 脂肪的功用 脂肪亦為炭、氫、氧三質組合而成，惟成分不同，吾人體內造熱作用以脂肪為最強，勞動劇烈，或在寒冷時需要脂肪最多。

(二) 脂肪的種類 尚有一種類脂肪體，所謂類脂肪體，自化學上言之，乃與脂肪不同的物質，在水中不能溶解，在酒精醇精中，則溶解頗易，凡此種與脂肪相似的種種有機化合物，總稱曰類脂肪體，斯種脂肪體為任何細胞所必有的成分，而神經細胞則含之尤富，蓋在生活體的機能上實有充分担任重要的任務。

(三) 含脂肪的食物 多含脂肪的食物，為豬、羊、牛等，動物的脂與植物的油，如芝麻油花生油，豆油菜油等，卵黃穀果類含脂肪亦甚多。此外如魚肝油，黃油等乃油類中的最佳者，以含有活力素甚多。

四、水 水為無機物中與構成生活體有關的最要的成分，人體各部組織內不可缺少的為水，吾人身體的重量其三分之一是水，即骨的重量亦三分之一有奇是水。如體內常度之水減去相當量數時，則一切物理的及化學的功能必大受影響。常度量水減少的結果，可致嘔吐瀉痢，或發熱等病。在兒童因營養失調，體內水分減低，消化液之分泌量減少，消化部之狀態必改其常度，因之食物不能被消化及吸收，及至水分補足方可。有人以乾肉及脂肪喂一犬，幾日之內，體內水分減少百分之二十，因之消化部失其功用，所進之食物，全被嘔吐。

(一) 水之功用 水爲血液淋巴液等的液體，成分循環於體內，隨處供給必要的營養分，運出無用有害的廢料，其作用爲佔居地球表面三分之二，以資運輸交通者然。此外成爲汗液而蒸散之際，欲奪却溫熱，調節體溫，又使細胞膨大而保其緊張度，亦必非水不可。所以水對於人體重要之故，即因一切物質不溶解，便不能發生化學作用，而最能溶解物質以促進化學作用者爲水，而水對於人體最大的功用，在維持體溫。人體散熱以蒸散爲最多，蒸散時必需有相當的水分，故有「無水則無生命」之說。

(二) 水的種類 水的種類甚多，於第十節詳言，茲從略。

(三) 水的需要量 吾人每日由呼吸所失的水約一磅有半，(七千公分)人體內因蛋白質的同化作用，所產的尿酸尿素等排洩物，必須多量之水，預入以營排洩作用。水入體內，不經化學改變，由腎肺皮膚及大腸排洩時仍爲水，由汗所出之水亦頗多，故人宜飲多量之水，至少每日須飲八大杯。

五、鹽類 鹽類具有牽引水分的能力，吾人體內因有鹽類故能保持一定之水分，而呈相當的緊張狀態，否則張力立即消失，肉類浸於非常濃厚的鹽水中，其容積所以減少而萎縮者即因肌肉外圍之鹽類較內部的鹽類尤爲濃厚，而引水向外之力甚強所致。

鹽類除食鹽而外種類甚多，溶解時即發出各種離子，這種離子，對於生活機能頗有重大影響。例如棲息海水中的魚類，若將其放入淡水中或置於僅有食鹽之溶液中，則立即死亡，此因海水中含有各種鹽類的離子配置頗爲得宜，而淡水中即缺乏此物，故人類以及其他動物之血液淋巴液中，不特有蛋

白質等必要的有機成分，且有種種鹽類溶解於其中，以造成各種離子，對於生活細胞能喚起適度的興奮，於是生命乃得成立。鹽類最大的功用，乃是構成骨質，製造消化液。如缺乏鹽類的人，骨質便不發達，甚至有佝僂現象，故鹽類對於維持生命上，實具有不可少的重要使命。

### 第五節 特種營養素

特種營養素又可名曰活力素 (Vitamin) 自來學者僅知食物中有蛋白質碳水化合物脂肪水及鹽類五種，實用的營養素與若干裝飾的嗜好素，即可滿足。至於近年來乃知天然食品中除上述之營養素外，尚有重要之新營養素存在，這種特種營養素為量極微，其本態亦迄未確知，然與人體的生存却大有關係，苟缺此物則不特營養上發生顯著的障礙，甚且危及生命。

一、活力素發見的歷史 西曆一千八百八十一年英人霍布利司 (Hopkins) 氏由實驗的結果知用蛋白質脂肪碳水化合物鹽類等純粹營養素製成混合食品以飼養動物，但不能維持生命，而德人羅曾斯騰 (Lassater) 氏亦嘗倡說動物於營養素外，尚須有一種刺激物質方能生活，當時倡此說者，亦不為世人所注意。一千九百〇九年斯特普 (Steph) 氏會將米粉除去蛋白質，加以牛乳，再養兩日，用以飼鼠，而鼠亦不活，後又添加卵黃素脂肪素等亦復無效，於是遂謂動物必須有一種類脂肪體，方能生活。一千八百九十七年荷蘭醫家厄克曼 (Eijkmann) 氏會就東印度羣島檢查獄囚之腳氣病知其與食白米頗有關係，同時試以白米飼雞，果然發生腳氣病而死，但於白米中加米糠飼之，則並不發生斯病，

遂確認脚氣病因缺乏某種物質所致。其後一千九百十一年日本鈴木梅太郎博士研究米糖之結果，乃發現其有效成分糖精，並謂脚氣病之發生，即由該物質之缺乏而起。同時德人芬克（Fink）氏謂純粹的營養素中，若加以米糖或酵母，則能維持動物之生命。遂亦主張生活上必須另有一種刺激物質，並將其所取得之物質，命曰活力素。其後美人馬柯蘭（Maccollum）氏會就此種刺激物質細加研究而改稱曰副營養素，有二種：一為水溶性B，一為脂溶性A，前者為生活所必需，後者則為成長所不可缺。幼小之動物若缺乏後者則不能發育。既成長者缺乏則發生乾性結膜炎，即人類之夜盲病，據稱亦由缺乏後者所致云。其後福利希（Frohlich）氏等主張，此外尚有預防壞血病之活力素存在，而英人德藍夢德（Drummond）氏，則將其命名曰水溶性C，時至今已證明存在之活力素計有六種，但活力素之在今日，仍為本態不明而具有特殊作用之未知因子，今後或尚能順次闡明其真相或陸續發見其新體，亦未可知。

二、各種活力素的功用 活力素在今日已證明者有六種，茲將其功用分述於後：

（一）甲種活力素 甲種活力素，多存在於動物性脂肪中，含此最多者為魚肝油、肝黃油、乾乳粉、乳酪、菠菜、胡蘿蔔。其次者為豌豆、蕃茄、香蕉、黃玉米、白薯、棗、牛乳等。再次為龍鬚菜、茄子、蘿蔔菜花等。此種活力素有抵抗乾眼病之功用，亦能防止夜盲病，並為成長之佳品，倘缺乏甲種活力素，便有下列數種之缺陷病狀：

1 發育障礙 動物愈幼小，則其發育障礙亦愈顯著。蓋一般生活細胞之營養減退有以致之，其

中最顯明者，即為骨之發育障礙，四肢之長骨，骨端獨大，骨幹彎曲，而身長亦不充分，其狀態宛如下述之佝僂病，小兒之骨骼然。

2 腺分泌障礙 一般營養障礙之結果，各種腺體之分泌作用亦俱減衰而起種種之障礙。就中眼球膜之病的變化最為顯著，蓋因眼腺分泌不充分之故，則眼球乾枯，極不舒適，漸而眼球之外衣因之受傷，眼角堆積細菌作用之死廢物，致眼球易於生膿，終至眼球凸出或損壞即不能認物。

3 皮毛之變化 皮膚方面亦因腺分泌減衰之故，致毛髮失其光澤而亂生。

4 消化器之障礙 消化腺分泌不良，因而食慾減少，而有強度之消化障礙，影響及於體重。

以上諸症係麥郎比 (Mellanby) 氏實驗觀察所得，故稱之曰實驗的佝僂病，治上項病症最有效之食物為魚肝油、牛乳、乳酪、微有效者為橄欖油、落花生油、棉質油、無脂肉。

(二) 乙種活力素 乙種活力素為活力素中最初發見之一種，多存在於植物體內，而在動物體內則甚少。含此量最多者，則以米之胚芽中為最多，而小麥之胚子與釀母菌中所含亦豐富。此外如堅果果實之類，海苔類中含量亦不少，穀類中含有此素之部分多係其胚芽及表層而其內部則通常無此成分，故專食精搗之白米或穀粉易生腳氣病。中國腳氣病之記載始於西歷前一千六百九十七年，可見此病在中國之盛行，東亞以細米為主要食品之國家，如日本台灣安南南洋羣島菲律賓賓等國均有患此病者。南美之巴西及其鄰近各國患此病者亦甚多。腳氣分乾濕兩種，乾腳氣病為肌肉癱瘓，自小腿之肌肉起，而後大腿，終於背肌肉，病者形容憔悴，非常瘦弱，祇能扶杖以足尖行之，如多吃富於乙種活

力素的食物，數日後或可有痊癒可能，極重者無法治療。濕脚病，除乾脚氣病而外，心跳脈數，呼吸很難，尿量減少，小腿肉疼痛，全身浮腫，多數死於心肌肉之癱瘓。

嬰兒患此病者以菲律賓爲多，近已知治療方法，故死亡率大減，某醫士描寫嬰兒脚氣病狀如下：

- 1 消化不良，嘔吐，便秘，漸而食慾及體重減低。
- 2 神經不安，易於煩惱，面色青白。
- 3 尿量減少。
- 4 面皮緊皺，項部漸硬，眼歪或至抽筋。
- 5 肌肉變軟，四肢無力，漸失其功用，兒童之得此病者，大約在三個月以前，得此病之原因，以乳中缺乏活力素乙。

活力素乙最顯著之功用爲抵抗脚氣病，又名脚氣活力素，又有抵抗神經炎性活力素之別名。此外與食慾，乳之分泌及血之生成等亦有關係。如正在發育之動物，若食物缺乏乙種活力素，則成長即行停止，而體重亦不增加，其消化液之分泌亦不甚良好。人類之小兒亦然，其發育之速度亦視食品乙種活力素之有無。

(三)丙種活力素 丙種活力素，亦如乙種活力素專存在於植物體內，分布於動物體內者不多，普通多在新鮮之果實中，而在檸檬汁、橙汁、椰菜、蕃茄、蘿蔔、及綠茶中，含量尤爲豐富。此外如蕪菁，葡萄中亦含有多量，堅果及穀類豆類通常含此量較少。然豆與麥之萌芽中却含之頗多。動物之

含此量者，生肉內含少許，乳汁中亦不甚多，惟在肝臟內血液中含此量尚多，肌肉中則較少。

丙種活力素有防止壞血病之功用，故名抵抗壞血病性活力素。對於全身的新陳代謝有重要之調節作用，與內臟器官及骨齒齒牙亦均有關係。得壞血病最多者為水手及探險家，以其遠涉重洋，食物缺乏新鮮蔬菜與水果故也。如缺乏蔬菜及水果之時，可用豆類子粒浸於水內二十四小時而後移置溫濕之處四十八小時即可出芽，芽內含此素頗豐富。患壞血病的病狀，最初病時如動作迅速或忽然立起時，則覺頭目眩暈，懶於動作，悶倦，易受刺激，牙根疏鬆，牙肉浮腫，牙根及牙肉疼痛，皮下出血，骨節疼痛，有時皮變硬塊之狀，重則頭痛，抽筋或驚風。

(四) 丁種活力素 此種活力素在魚肝油中含量最多，最近發現比目魚之肝中含量更多，但此二者為非常之食物。普通食物中，以卵黃為最佳，其含量之多少，視母雞食物中所含之此素而定。此外如可可脂及蔬菜之綠葉中亦有之，又如棉質油，橄欖油，亞麻仁油等脂肪中，均含此素。

此種活力素有抵抗佝僂病之作用，故又稱佝僂病性活力素。人及動物養餌中若缺乏此素，即不免發生佝僂病。(又名軟骨病) 嬰兒初患軟骨病時，大都大便秘結，神經不安，易於煩惱，睡眠不寧，四肢及腹肌肉鬆懈，漸而骨形變壞，肋骨成結如珠，雞胸方頭，腿彎如弓，膝節增大，背骨彎曲。患此病時常盜汗，並伴以貧血，最易着涼，及患氣管炎病，及肺炎病。倘女孩患此病者於兒童時代及青春期或無若何疾病發生，但每於生產期間骨盆形式不佳之故而致於死命。患此病者各地皆有，以溫帶為甚，極寒及極熱之地患此病者極少，患此病之原因有三：

- 1 爲食物中缺乏鈣及磷，
- 2 爲食物中缺乏活力素丁，
- 3 爲少見日光。

故治療此病之法卽由食物中供給充分之鈣與磷及活力素丁。而又須有充分之日光，因日光中之紫光，爲治療軟骨之良劑。

(五) 戊種活力素 此種活力素，在小麥胚油中含之最富，而其他穀類之胚芽中，亦頗不少，如蕎麥、菠菜、苜蓿、水芹菜、豆類之綠葉中，含此量最多，其他植物油中亦略有之。至於動物之肌肉及其他組織中亦有少許，惟乳脂及肝油中含量則極少。植物性油中富於此素極多，菜子油，果核之油、麥芽油、棉子油、玉米油爲生乳之食品，均有抵抗不孕病之功能，以麥之胚芽油爲最有力。桃仁油、豆油、花生油、與橄欖油不能促乳之生成，但有抵抗不孕病之力，大麻油、椰子油、芝麻油、棉子油、菜子油、玉米油、不含抵抗不孕症之活力素，卵黃中含此素最富。

食物中如缺乏此素，男子之睪丸，女子之卵巢皆不發達，其他器官則無任何病徵。故活力素成爲抵抗不孕症，此素與生殖腺之發育及作用甚有關係，故又名生殖性活力素。

(六) 己種活力素 此種活力素存在酒釀內最多，肝與蛋白、菠菜水芹菜、綠的白菜等，含此活力素已亦甚多，牛乳肌肉卵黃生菜等含此素亦有相當數量。

食物中如缺乏此素可生癩皮病。一種盛行於美國南方植棉地帶之皮膚病，得此病者，係消化不



良，神經錯亂，以致於瘋狂，患此病之原因，以食物中缺少肉、糖漿、麵粉三者所致。

## 第六節 嗜好素

人類之食物除五種營養素外，尚有一種嗜好素，嗜好素又可謂食物之裝飾品。例如衣服房屋自實用方面觀之，但足以禦寒暑蔽風雨已無不可，而事實上固不能即此滿意。今吾人對於食物，若僅有營養，其不能饜足慾望，亦復如是。蓋所謂營養素無論其為蛋白質、脂肪、或澱粉，均係完全淡薄無味之物質，決不堪供吾人之食用。至於糖類鹽類，雖有風味而太單純，食之亦易令人生厭。是故除此種實用方面之營養素外，吾人之食物，尚必須要求加味與香，使能滿足吾人之嗜好而後可，此種物質即所謂嗜好素。

嗜好素之種類甚多，千差萬別，其成分未知者尚多。又其分量通常亦僅須少許即已敷用，故決難直接足以造成身體熱力根源之物。那種「味精」「味母」等乃稍純粹之嗜好素，由小麥蛋白質分解產生的麩酸與鈉所合成之一種有機性鹽類。又芥子之辛味係由其中所含芥子油而來，他如薑、胡椒、山葵、番椒、醬油、桔汁、肉汁、肉膏、以及茶、咖啡、酒精飲料等，凡對於食物能賦與美味佳香之物，其中皆含有比較豐富之種種嗜好素，此種食物普通均稱謂嗜好品。又如肉汁之類，不外將肉類於低溫度中烹煮多時，使其中所含賦與香味之物質溶解於水中而製成者。其實肉中之主要滋養分，如蛋白質之類，一經煮沸，即行凝固，決不能溶解而存在水中。至肉膏不過肉汁之濃厚者，世人深信肉汁

肉膏爲優良之滋養物，實屬大謬不然。

嗜好素其本身非直接有滋養之價值，然對於實用之養素能賦與佳香美味，使人嗜好而促進食慾。就此一點言之，在吾人生活上，不特非常重要，且若用之適度，尙可由其爽快之刺激，而使唾液胃液等消化液之分泌轉爲旺盛，食物之消化，吸收轉爲佳良，其利益不少。吾人所以好勸病人進肉汁或雞湯者，亦不外欲其由此富於嗜好素之物質，喚起其衰退之食慾，並振作其精神而已。

嗜好素中之某種物質，乃具有芳烈之香味而專作用於局部者如薑與胡椒等，普通稱爲香辛食料之有效成分。反之其他之嗜好素，則由消化官吸收於體內，隨血行而循環於全身，專作用於神經中樞而使之興奮或麻痺，其結果對於全身乃發生種種之影響，如茶、咖啡、酒精等飲料及煙草等。夫生活體因欲充分攝取維持生命所必需之食物，乃具有味覺及饑餓之感覺。而此等感覺在愈高等之生物乃愈發達，在人類中之文明人種，此種感覺之發達尤臻極點。因此之故，食糧問題，乃不特理性之問題，同時又成爲感情的問題。換言之，除營養目的之養素問題外，同時有營養手段之嗜好素問題，遂亦被注重矣，不過倘或顛倒本末，耽溺於嗜好品，以致毀家亡身而不自覺者竟亦有之，由此可知食物對於人生關係獨大。

## 第七節 食物的選擇

選擇食物時應根據於食物之營養價值，家中各人之需要，及家庭經濟狀況。

一、選擇有營養價值者 吾人之身體因食物之良否而強弱，故選擇之時必攷其營養價值如何，芳香美味之物未必富於營養。合於營養之食物須含足用之發熱量，及足用而適當之蛋白質，足用之礦物質，即鉄、鈣、磷、碘等，此外須有充分之各種活力素。

二、攷察消化之良否 食物之價值視其消化之程度，消化不易，雖富於營養成分，而裨益於身體者少，有時或反害於消化器而引起疾病。雖然健康者慣食易消化之物。因而消化器之抵抗力弱，如遇不消化物即起病患，是不可不注意。

三、注意食品之配合 食品中所含營養成分各有不同，故欲身體營養完全，必須注意食品之配合，務使各成分達於營養標準，無時輕畸重之弊。

四、食物要適於嗜好 關於營養消化及食品之配合等，應加注意，而家人之嗜好亦須求其適合。雖人之嗜好由習慣而變化，且多基於身體之狀況，而飲食之事，實不僅以營養為目的，尙含有一種之快樂，如晚膳時家族團聚，為親睦之機會，苟於營養無害，務適於嗜好，使家人不希望家庭外之飲食，蓋家庭以外之飲食，常為擾亂家庭快樂之階梯。

五、食物宜變化 欲圖嗜好之適合，必變化日常食物之配置，無論食物如何良好，朝夕不變，必至厭棄，故宜變化其原料，或變化其烹調及配合法。

六、攷察風俗習慣 欲保家內之和平，則風俗習慣必須顧及。雖富於滋養之食物，消化亦易，苟非家人所慣食而於感情上有害，斷不可驟用於老人及無教育之尊長婦女，免生誤會。

七、注意經濟狀況 無論何種家庭，總宜注意經濟情形，所謂「穿衣看門面，吃食看來方」。何況食物易成習慣，耽於美味之後，再移質素之食物，頗有所難，苟徒含美味芳香無營養之價值，則耗費殊多，故粗食雖不合於經濟，而美味更爲耗費財力，宜以營養之大小與價值之高低，相互計算，成分相同，即宜取其價廉者，如魚類之價值，高下不一，高價時或以肉代之。茲將日常重要食物所含之成分列表於左：

鳥肉		獸肉														
瘦雞	肥雞	鴨	鵝	兔肉	羊肉	豬肉	牝牛肉	牡牛肉	水分	蛋白質	脂肪	灰分	水分	蛋白質	脂肪	灰分
七六·二二	七〇·〇六	七〇·八二	七五·一〇	七五·三四	五七·三〇	四七·四〇	七一·三四	七二·二五	二一·三九	五·一九	一·一七	二一·三九	二一·三九	五·一九	一·一七	二一·三九
一九·七二	一八·四九	二二·六五	二二·一四	二三·三四	一四·五〇	一四·五四	一九·八六	一九·八六	一九·八六	七·七〇	一·〇七	一九·八六	一九·八六	七·七〇	一·〇七	一九·八六
一·四二	九·三四	三·一一	一·〇〇	一·一三	二三·八〇	三七·三四	七·七〇	五·一九	五·一九	一·一三	〇·七二	五·一九	五·一九	一·一三	〇·七二	五·一九
一·二七	一·二〇	二·三三	〇·七六	〇·一九	四·四〇	〇·七二	一·〇七	一·一七	一·一七	一·一三	〇·七二	一·一七	一·一七	一·一三	〇·七二	一·一七
一·三七	〇·九一	一·〇九	一·〇〇	一·〇九	四·四〇	〇·七二	一·〇七	一·一七	一·一七	一·一三	〇·七二	一·一七	一·一七	一·一三	〇·七二	一·一七

蔬菜						魚肉						
百合	藕	蔥	菜菔	筍	芹菜	菠菜	鯖	烏賊	銀魚	鯽	鯉	
水分	六九・六三	八五・三九	九二・六三	九三・九〇	九〇・二六	九三・六〇	九三・九一	七二・五〇	七八・九一	七九・三九	七九・四六	七八・八六
蛋白質	三・三四	一・七〇	一・四七	〇・九〇	一・八二	二・〇一	二・三〇	二一・一〇	一九・一二	一八・七三	一七・八九	一九・九四
脂肪	〇・一一	〇・〇八	〇・〇七	〇・一〇	〇・一二	〇・一三	〇・二七	四・八八	〇・五六	〇・三〇	一・四五	〇・八三
含水炭素	二五・五七	一一・七二	五・三八	四・五〇	七・〇六	三・二二	二・二二	—	—	—	—	—
灰分	一・三五	一・一三	〇・四四	〇・六〇	〇・七四	一・〇四	一・三〇	一・五二	一・四一	一・五八	一・二三	〇・三七

	乳				穀				鷄卵		
	人乳	馬乳	羊乳	牛乳	大麥	小麥	糯米	米	卵白	卵黃	卵
水分	八七·七三	九一·三五	八五·四〇	八七·二五	一四·〇四	一二·三八	一二·四一	一二·五五	八五·五	五四·〇	七三·九
蛋白質	一·五三	一·九五	四·五五	三·七〇	一〇·〇八	九·五〇	四·〇	七·七七	一三·三	一五·四	一四·一
脂肪	二·九七	〇·八〇	五·〇〇	三·六〇	二·三一	一·五六	一·三〇	〇·五三		二八·八	一〇·九
澱粉					六四·四六	七四·六二	七二·八六	七五·四五			
糖類	七·六一	五·五〇	四·三〇	四·七三							
木纖維	〇·一六	〇·四〇	〇·七五	〇·七二	六·六五	—	二·七九	〇·四七	〇·七	—	—
灰分					二·四六	一·九三	一·六一	〇·七八		一·七	—

第十章 食物

大豆	一三·三三	三五·九一	一六·七二	一七·三〇	二·五七	四·八九
----	-------	-------	-------	-------	------	------

## 第八節 食物的烹調

各國食物之膾炙人口者，我國當首屈一指。但食物中之營養分，每因烹調而損失甚多，亦有頗不易消化者。故烹調之法須加以研究。而烹調之目的，在使消化容易，滋味加美，有變化之妙而滿足人之嗜好。又當烹調之前無論何種食品，必須注意清潔及炊炙之法，不使因之而損營養之價值。並在經濟衛生方面，亦務須充分加以考慮。要知許多傳染病菌，常由食物而侵入體內，或因調理器具不良，以致引起中毒等患。食物之問題，不獨個人一家之問題，實與國家民族之休戚有關。故有「庖廚之健即國家倉庫之健」。可知食物與經濟之關係至大，所以烹調食物之主要目的歸納言之，有下列二點：

一、使食物清潔而味美 欲保持食物清潔，則烹調者頭髮不可散亂，指甲宜剔除清潔，以白色飯單圍於胸前，廚房及用具必時常清洗。又食品之洗滌，食器之拂拭，必十分審慎，至如蟲類塵埃毛髮飯粒紙屑木葉炭灰等，凡令人見而增厭之物，不可混於食物中。此外如食物之切割亦須注意，用庖刀時務求形式之正而美又斷其纖維，使易於咀嚼，滿足食慾和口味有關。味美則食多，味劣則食少，斯乃極淺顯之理由。食慾發達當然營養充分。注重衛生之人，對於烹調，應當求其味美適口，然後可以加增食慾。否則以三餐爲例事，即使吃下去也未必可以充分消化，久則影響健康。此外尚有各種加味之物，如鹽、油、醬、醋、脂油、香蔥及豆汁等，又有用生薑芥子辣椒等以助味者。此等總稱之曰副食品，又曰嗜好品，雖如醬油豆醬鹽糖等，亦含有多少的滋養分，而總以調味及引起食慾爲主。

二、使食物易於消化吸收 人之消化器始於口腔經食管胃腸而終於肛門，全體爲一甚長之管，其內面概爲黏膜，能分泌各種消化液，一面又能吸收營養素，以營養身體而維持生命。吾人所攝取食物之營養，多不能即時通過消化器黏膜而被吸收於體內，必先經過種種變化，將複雜之物質分解爲簡單之物質，而後方能通過黏膜。凡以此種目的而起之作用，統稱曰消化作用，消化作用有屬於器械的及化學的兩方面：

(一) 屬於器械的有下列數種：

1 口腔之咀嚼運動，即將食物嚼碎，使與唾液混和以便下嚥。

2 胃腸之收縮運動，能使消化液與食物混和。

3 胃腸之蠕動運動，即將食物向下部輸送或將廢料向體外排泄之作用。

(二) 屬於化學方面的 爲種種消化酵素之作用，即將移離分解爲簡單營養之作用。此種化學作用，其目的不僅使營養素易於通過消化器黏膜，且使營養素便於同化，例如將礮水化合物分解爲葡萄糖，是使其便於吸收而同化。

各種食物各有其營養價值，然輸入體內若消化吸收不能完全，則其營養價值減少，即使不然，亦不免有若干之損失。但幫助食物消化必需烹調然後可以消化，即使不屬必需，而烹調以後口味鮮美，消化液的分泌自然增加，於是食物可以充分消化。大凡各種食物，總宜以弱火徐徐煮爲佳，急則味惡而消化不良，野菜根菜及製造食品等尤甚。然食物烹調之目的，難以概論。如肉類等蛋白質投入沸



體液中使其外面先凝固而生膜，以免內部蛋白質之減少，又有入於冷水中徐徐沸騰，使蛋白質得浸出，此為製肉汁之法，前者為煮食物之法，但魚類不可用弱火徐煮，初時即宜以強火煮之。

三、菜宜時常更換 購買及烹調食物之事，不可完全付之傭役之手，不但營養有不足之慮，而飯菜之樣數，亦不能時改變。有許多家庭晚膳時之菜與午餐相同，今日者與昨日者相同。同樣飯菜同樣烹調，日久自必望之生厭，長此以往，家中人必漸乏食慾或營養不足之病，學校之包飯即犯此病。欲挽此弊，飯菜應預先計劃，每週之末，將下週內每日之飯菜寫出懸之壁上，以便每日之晨，告知傭役各日採購，免得臨時思索。

我國家庭每日家中一人或數人喜食一物，日日食之直至十分厭惡而後已。故許多人對於食物之某一種食物，常有終日不再食者，故定菜單時切忌一物逐餐食之。江南之人每日三餐皆以米為主，北方之人每日三餐皆為麵，吾人為注意營養及引起食慾，理應時常調換食之。有許多人以習慣食之各種食品，如遇新的食物及更換之食物，覺得其味稍異，便不想下嚥，故為主婦者，應詳細為之說明，有關身體營養價值，對於小兒幼時即宜習食各種食物，以免稍長時入社會之後，不慣各地生活狀況。

### 第九節 食物的貯藏

食物貯藏為防止腐敗，俾得長久保存。食物購至家中，有即時取用者，有晨出購買，晚餐時方用者，亦有貯藏至數日後方用者，有藏至數月以後者，倘貯藏不得其法，食物或致腐敗，或遭貓鼠之竊

嗜。貯藏之法視食物之種類而異，關於貯藏食物有三項注意之事：

一、貯藏之器具 普通常用貯藏食物之器具為紗櫥冰箱鐵盒等。

(一) 紗櫥 紗櫥為暫置食物之用具，如朝買而夕食者，或已煮熟者之食物少頃即食者，在氣候溫熱之時，蠅蚋甚多，雖有紗門紗窗亦難免其不入室內。况廚房及膳廳，每有食物之氣味外溢，頗易引起蠅蟲飛入，故一切食物皆須置於紗櫥內，將櫥門緊閉可保無虞。

(二) 冰箱 冰箱不是一般普通人家均能置備，但在可能範圍最好置備一只，於食物經濟及衛生方面均有莫大利益。凡肉類乳類魚類等食物，不論其為未煮熟者或已熟者，當暑熱之期最易變壞，貯藏此類之食物，則以用冰箱為最適宜。但冰常取之於不潔之河湖中，如用之不慎，食物與冰接觸或流入冰水中，食之易得腸胃等病，故已熟之食物須置於有蓋之器具內，方可免去危險。水果蔬菜之易壞者亦宜置冰箱中。但蔬菜須先揀清洗淨，而後置之箱內，如此則不特少佔地位，亦可不致沾染其他食物。水果宜先檢出已腐壞者，其好者擦之使淨而後貯藏之。以已爛壞之果最易使靠近之好果腐壞，雖在冰箱之內，亦不能免其害及其他果品。

(三) 鐵盒 點心之類宜置於盒中，蓋之以蓋，以免蠅蛾蟲等之食，更可免貓鼠之嚙。乾酥之點心，如餅乾之類，宜置於不透氣之盒內或瓶內，以免因受潮濕而變其味。其他如冰糖，白糖以及各種果糖之易潮解者，尤宜盛於嚴密有蓋之瓶中，在霉雨時更宜注意。洋鉄罐頭之類，不論其為果為肉皆須於啓開蓋之後，即移置於別的器物中，以免中毒。陶質之罐，不論鹽魚鹽菜糟蛋等均極好之貯物器。

二、貯藏方法 食物之貯藏爲防止腐敗，俾得永久保存。腐敗之原因，由於細菌之作用，而起物質之化學的變化。故欲永久貯藏預防細菌之蕃殖或殺滅之。細菌所以蕃殖概需適當之空氣濕氣及溫度，故言貯藏方法宜杜絕空氣，以防細菌之侵入，或除去水分或高溫或低溫，使不適於生活，又可以藥品之力防止之，茲將其方法述之如左：

(一) 乾燥法 食物腐敗皆以水分，以致滋生細菌，若除去水分細菌就不能發育，如肉脯魚鯊菜乾等用之。梅雨之時溫氣多易招腐敗，亟須注意，宜用洋鉄罐貯之，置於濕氣最少之處，使用時必擇乾燥之地，開閉其蓋，若雨天或多濕氣之處，開蓋則失貯藏之效。

乾燥法通常有晒乾風乾二種，爲一般人所習用。

(二) 鹽漬法 鹽可以防腐，因爲細菌在鹽水中，無繁殖之能力，且鹽的溶液，易於滲入物質中，所以我國自古有鹽醃法。鹽之外若加以乾燥及壓榨以除去水分，杜絕空氣，則其法更臻完備，故醃菜等乾燥愈烈則鹽之分量愈多，壓榨愈強，則貯藏之期限愈久，糖漬法與鹽漬法相仿。

(三) 冰凍法 細菌在冰點以下的溫度中，雖不能完全死亡，但發育受了阻礙，所以用冰或冷水，保存肉類及其他普通之食品，爲世人所熟知之法，家庭中能置備冷藏器，亦屬重要。

(四) 火熱法 用火殺菌之法，亦人所習知。凡易腐之食物，煮沸後放置之尚可保存若干時間。故夏天如有多餘之食物，最好煮沸之，可以供翌日之用而不腐。若煮沸騰之後置罐內，使空氣不易入內，「則其效更著」。

(五) 罐藏法 罐藏者以火熱殺滅內部之細菌驅出空氣使極稀薄，然後密封之，使空氣及其他細菌不能侵入，是為防腐法之最完全者，普通人家製腐乳及糟魚醃菜等常用此法。

(六) 醋漬法 醋以醋酸為主，亦含有諸種成分，其作用雖不烈，能防細菌之蕃殖，故防腐有效，其酸味愈多，則防腐之力亦愈強。

(七) 塗刷法 用不透氣之物質，塗在食物外面，可以經久而不變味。

(八) 蒸空法 用鉄罐薰蒸使內部真空不存空氣，然後封固，食物放在裏面，便不會腐壞。

(九) 燻炙法 燻炙法和風乾法，晒乾法同一作用，不過燻炙時還要加入薑汁少許。

(一〇) 藥製法 藥製法多半用硼酸防腐，也有用柳樹酸的，但常用之則害胃。

二、食物的預備 一年四季之新鮮食品，應當及時採用，不常有之時令品，或日常需要，或嗜好之食品，最好在產量豐富，或價值低廉時，採買貯藏。房屋較多有空院之家庭，如能於花園外，闢一畦之地，種植家用蔬菜，或育養家畜，亦有益於家計。即以養雞而論，不特雞之肉質肥美，並且收獲雞卵，也日上很需要的。關於家畜飼養和家園種植法，另章詳述，家庭食物之置備，大概分為時令和日用兩種：

(一) 時令 時令之食物，應及時預備，通常如春季醃春菜製糟魚。初夏醃鴨煮筍乾，秋季烘毛豆晒茄乾，冬令小雪後醃青菜，醃魚肉風雞鴨之類。

(二) 日用 日用食物以點心飯菜為主。逐日之蔬菜最好揀選當令的預先排列一週之菜單，配合勻稱，常用而能久儲的用菜躉購貯藏，較為便利價亦便宜，此外如日用的油、糖、酒、醬亦以躉購為

廉。戰時，生活困難，向來此大宗款項應購食品，但可聯合數家合購之。

四、進食之注意 進食之方法於營養上亦有重大關係，茲述其注意事項如下：

(一) 就食前須先洗手漱口 吾人之手常易不潔，且有各種細菌附着其上。以此種不潔之手執筆持碗，危險孰甚，故就食之前非先洗兩手不可。空氣之中常有無數病菌，吾人在其中開口發聲或營呼吸，則此等不潔成分無形中竄入口腔者不知凡幾。此等不潔之物隨食物下嚥則在胃腸內必起異常酸酵或腐敗作用，以致發生消化障礙而成消化器病，故進食之前必須嗽口。

(二) 進食不宜有好惡 食物之選擇在營養上固有必要，若逞一己之意見而有所好惡，則不免引起營養之偏重，而成爲營養不良之一種有功原因。此種不良習慣，自非速行矯正不可，如惡食魚肉獸肉之人，因蛋白質不足，其成長發育遂不能充分。惡食蔬菜類者因無機物質與活力素不充分，亦難望健全之發育。故就食之際務須就各種食物各食少許，以免偏重。不合理之好惡，在家庭中常於兒童見之，負撫育之責者，隨時注意此種傾向，倘已成習慣必須努力矯正之。

(三) 宜仔細咀嚼俾食物與吐液充分混和 吾人口內具有咀嚼所必需之裝置，曰齒牙。齒牙之形狀種種不同，有如鑿者，有如臼者，食物送入口腔後，其第一步之器械的消化作用，即此各種齒牙之咀嚼與磨碎也。咀嚼苟不充分，則不特胃內食物消化時間須延長，且難得完全之消化，於是影響於腸之消化者亦甚大。又唾液中酵素之作用與食物及唾液混和之程度相比例，咀嚼苟不完全，則食物不甚細碎，其混和唾液自亦有限，而其受酵素作用之程度亦即可知，故食物送入口腔以後，最須細細咀嚼，以便消化。

(四) 進食勿過多 進食以後仍覺腹飢者，乃身體自然之要求尙未充分滿足之證據。若不使之噉足，殊不合宜，對於發育旺盛之兒童期則尤宜注意此點。然若進食太多，則亦不可，吾人一日三餐，均宜以噉足爲程度，若尙不足，即不妨略進茶點。兒童運動活潑，發育旺盛，一日三餐猶慮不足，故有另給茶點之必要，若僅慮開食爲有害，而於三餐之時強其過度進食，則反有害。惟開食亦須定時與之，且對於質量亦均須顧慮及之，否則未得其益反受其害。

(五) 進食後宜漱口 進食之時，齒縫間自不免嵌入食物之細屑，或往往有食物碎片附着於齒列前後。若置之不理，則口腔中之細菌能使此種食屑醱酵，產生有害之酸類，以腐蝕齒牙，使成齲齒，且時發惡臭，尤令人不快。故進食之後，最好立即漱口刷牙，將殘留口內之食屑剔除淨盡，方合衛生。

(六) 進食後宜暫安靜勿作劇動並宜正其姿勢 進食後即行運動，則食物振動，易起胃痛，又有因胃之壓迫或偏向一方，因之胃之消化運動，遂亦不能自由。所謂宜正姿勢者即勿使胃之位置失常之謂。具體言之，即正坐或直立之謂也，進食後能正其姿勢一小時固最佳，否則半小時亦無不可。

## 第十節 飲料

吾人之飲料，有茶、咖啡、可可、酒、冰、果汁、和汽水等。而我國日常之飲料以茶爲主，煮茶之水，來源不一，有潔有不潔者。我國普通飲水之來源爲河水、塘水、湖水、泉水、溪水、井水、雨水、及自來水、蒸溜水等，今將各種分述如下：

一、水之種類 水爲飲料及洗濯之唯一必需物，但是我國飲用水，大概都不注意清潔，故每年當夏秋之間，霍亂赤痢傷寒等病在在皆是，推其由來，都因飲水不潔所致，所以欲免除此等病症，飲水必須清潔爲家庭之要務。我國飲水，雖然不潔，幸有飲用沸水之習慣，故當傳染病流行之時，尙無如歐洲從前動輒全市居民，死於瘟疫之慘禍。設不幸而有傳染病發生，飲水更宜煮沸。就是洗濯用水，亦以煮沸爲是，蓋水經煮後，一切微生物盡爲殺滅不致傳佈病症，茲將水之種類分述如下：

(一) 河水 河水爲流動之水，故水時常更換，惟水質渾濁，但渾濁之程度，各河少有異別。總之河水均不清潔，非設法使之清潔而煮至沸後，不能作爲飲料。以其含有機物及細菌甚多，而常爲牲畜所踐踏及人類之任意洗濯衣服菜蔬及各種污物，故極爲不潔，非至不得已時，不宜取之爲飲料。

(二) 塘水 塘水均爲坑中之地下水，因其爲死水之類又兼爲人畜及家禽之洗濯與踐踏，尤屬不潔，含多量之有機物細菌及鹽類。

(三) 泉水 泉水爲潔淨之水，除鹽類外，所含有機物及細菌等，均不甚多，味頗清冽，人皆喜飲之。但非於山間不能取之爲飲料。

(四) 溪水 溪水即泉水所流出者，其由山谷中經過雖不及泉水之清潔，然水質極純，爲山間居民之飲料。

(五) 井水 井水爲大多數人民所用者，即在今日各大城市中除用自來水外，皆用井水。井水比河水塘水等清潔。但淺水井水亦不純潔，因人每在井旁洗衣洗菜，污水可由裂隙之處，涉入井中，即

會經過濾者，以地層甚淺，亦未必純潔。此外尙有近井有廁所，或隨便棄置之污物，於天雨時滲入井中。故瀉痢等病，在用淺水井之處，極易傳佈，不久可傳遍全村，非常危險。井愈深，水愈清潔，以水面之水滲至地下深層時必經地層砂泥，細菌及有機物均留隔於地之淺層中。深井之上端以洋灰砌之，或下以大徑鐵管，地面之水不得滲漏井中，井中之水，皆由深處湧至者，故甚純潔。

(六) 雨水 雨水乃天然之蒸溜水，但不如人工製造者之純淨，因雨滴當下降之時，經過很遠的空氣層，空氣中游離的氣體，爲亞摩尼亞硝酸、亞硝酸、炭酸之類，還有塵埃和細菌皆被雨水吸收。所以雨水並不純粹乾淨，但初下雨時，雨點不甚清潔，新雨將晴之際，則極其清潔。雪水則較雨水更爲清潔，以雪片下降時爲固體狀態，能溶解之物質較少。

(七) 自來水 自來水比其他各種水爲清潔，以其水經數個沙池過濾，水內之有機物及細菌經砂濾及日晒可除祛至相當程度。惟安置自來水管及水錶爲家庭中甚大消費，如租用房屋者，每不喜代房東安置。

(八) 蒸溜水 蒸溜水爲人工製之純水，最爲清潔，但價值太貴，不適於家常之用。

附(一) 判別飲水優劣之方法，其簡單者卽盛水於玻璃杯中，置杯於白紙上，從上而下詳視之，如水有色，卽爲不良者。又法，盛水於試驗管中煮沸後滴以過錳酸鉀數滴，如紫色消失，爲含有有機物之證據。

附(二) 水之清潔法有煮沸法，過濾法，拌藥法三種，煮沸法是除菌的最簡方法，百度的沸水



中，任何病菌不能支持五分鐘，但水到沸騰以後，空氣絕跡，水味便不佳，能用器皿反復倒注，讓空氣滲和進來，再俟其冷，水味便覺清涼。過濾法約有三種：（一）砂濾（二）木炭（三）獸炭，其中以砂濾法為簡便，砂粒要小，砂層要厚，水的壓力要輕，則濾過水質最潔淨，砂面的水垢愈多愈好，因為水垢成膜則砂粒間的空隙必小，空隙小則水中一切細菌和浮游物質便不易通過。水質方能清潔，木炭和獸炭濾器的裝置較繁，不適用於家用。拌礬法混濁的水加入明礬，充分攪拌，靜置半小時便可以澄清。大約一担水中投入明礬半兩至一兩。

二、茶與咖啡 茶葉中含有一種茶精，可以恢復疲勞，增進血液之循環，但多飲則傷腸胃，發生頭痛、心跳、失眠諸症，因為茶中有一種單寧酸，會引起便秘。

咖啡之性質與茶相同，所生之功效及所生之病症亦與茶相同。

三、酒 酒中含有酒精，可以促進消化與奮精神，但多飲和常飲，便會引起胃腸膜炎、肝病、腹水和心臟衰弱等病，酒精中毒之人，並能遺傳到子女，麥酒的酒精較少，然多飲亦有脂肪過剩之病。

四、冰 人造冰較為清潔，天然冰就是冷水，所以不宜飲用。

五、果汁與汽水 上等果汁與汽水是用煮沸或蒸溜水製造者，內中含有果類中之酸素可以輔助消化。

## 第十一節 食具及燃料

食具 凡盛飲食及供烹調之器具，總稱爲食具，有金屬製，木製及玻璃器、漆器、陶器等：

一、金屬器具 金屬如鉄者，其化合物，雖無害衛生，然如銅、青銅、黃銅及錫與鉛等之合金白鐵等，常生有毒化合物。銅常含鉛，馬口鉄則其敷鉄之錫純粹者雖無毒，然亦往往含鉛，此等食器用以盛食鹽及酸類之食物最爲危險，世人雖知綠青之有毒，不知白鐵之中亦恆含有毒之鉛，鉛遇酸類則溶解，故敷以白鐵未必安全。如亞鉛（鋅）化學家亦認有毒金屬，此等食具以不用爲宜。凡長時間浸置，加以熾熱，而起化學作用，如鍋類者更宜留意。又洋銀及黃銅之匙久浸於砂糖及醋等食物中，殊爲危險，自經濟及清潔法言之，鉄器最佳，但須隨時磨去其銹。

二、木製食具 木製食具於清潔上多不便，然保存可久，價值亦廉，且無毒性，故以貯食，頗爲安全。

三、陶瓷器 陶瓷非常清潔且極雅觀，如江西磁器極爲精美。我國普通食具多用陶瓷器，惟亞鉛敷釉之洋瓷，其釉藥中常含有鉛，用以煮牛乳及貯醋煮之食物，頗有危險不可不知。

四、玻璃器 精緻無毒，清潔極易，是勝於他器，惟易破碎，故使用時宜特別細心。

五、漆器 漆器爲我國之特產，福州出者著名於世，其用甚廣，價值廉者，易於剝落，感受不潔，是其短處，價值昂者，經久耐用。

燃料 可燃物取空氣中之氧，而燃燒時其所發之熱，可以利用而合於經濟原則者，稱爲燃料。燃料有固體，液體，氣體三種，而家庭習用者，大概屬於固體燃料。茲將固體燃料略述如左：

一、木材 木材普通多用為重要燃料，今則僅用為家庭燃料，木材產生山區森林地帶，近年來人口西移甚多，砍伐木材，用作柴薪。廚用燃料，在中國為日用所必需，最貧乏鄉村人家，每年費工十分之一以採集柴薪，城市人家買柴薪之費佔其生活費十分之二，故柴薪為國民最大消耗。若不提倡造林將一國之內原有森林砍伐以盡，新植苗木不能成材，則不但家用燃料感覺缺乏，家用器具亦無所取材，而水旱風沙之害，將與日俱增，前途禍患不堪設想，此為歷年以來政府所以推行造林運動之至意。曩時管子所以特標「山林救於火，草木成植」為富國第一事之初旨，廚用燃料，要節約，最好多用稻蘆柴等物。

二、木炭 木炭乾餾時散去揮發成分而存餘者為炭，炭為黑色固體。木炭火力不甚強，用以燉雞鴨及紅燒肉最為相宜，且清潔易燃，如有合乎科學方法之爐子，如廣西宜山白泥爐子，則炭省而煮物易，且非常省事。

三、煤 煤為太古植物經地殼變動埋沒地中，遠歷年月，受高溫高壓與微生物之作用，腐朽變質，其中氫氧含量漸減，而炭量漸增，遂成為各種化石燃料。其主要成分為礫煤，因礫之含量而分為泥煤、褐煤、黑煤、無煙煤等。煤工廠中用之最多，其屑可以製煤球，為居家之燃料極為經濟。

此外有液體如菜油、茶油、豆油、石油、原油、揮發油、及酒精等，祇可供燈火不能煮飯食。氣體燃料有煤氣電氣等，但價值昂貴，除大都市富家得用外，一般普通家庭不易採用。

關於各種食品之調製，本章限於篇幅另有單行本。

## 第十一章 住居

### 第一節 居室的演進

次於食物而影響於家族之健康者爲居室。假如食物精良，而空氣不佳，或飲料水不潔，或居於陰濕之地，則於健康仍有妨害。又如家長終日在外執務，當以住室爲唯一休息所。至於安慰老人，教育小兒，使家族全體共感吾家之快樂，視爲安適團敘之處，惟在居室爲惟一鵠的。而且居室爲表示文明進化之一因子。上古之時，巢居穴處，禮運說：「冬則居營窟，夏則居橧巢」，上者爲營窟，下者爲巢。大抵溫熱之地則爲巢，乾寒之地則爲營窟。現在之野蠻人仍有巢居者，乃將大樹的枝葉接連起來，使其上下可以容人，而將樹幹鑿成一級一級的，以便上下，亦有會造梯者，人走過後便將梯收藏起來。淮南子本經訓所謂「託嬰兒於巢上」，當卽如此。後來會把樹木砍伐下來，隨意植立，再於其上橫架着許多木材，就造成屋子的骨幹。穴居又分窠穴兩種，其演進程序：

一、最初當是就天然的洞窟，匿居其中，便算居室。

二、後來進步了，則能於地上鑿成一個窟籠而居其中，此之謂穴。古代管建設的官名爲司空。

三、其後更加進步能在地面上把土堆積起來，堆得像土窠一般，而於其上開一個窟籠，是謂之窠，亦作復。再進化而能版築，就成爲牆之起原，以棟樑爲骨格，以牆爲肌肉，卽成所謂宮室，所以

直至現在還稱建築爲土木工程。

中國民族最初大約是湖居的（一）水中可居之處稱洲，人所聚居之地稱州，洲州雖然異文，實爲一語。（二）古代有所謂明堂，其性質極爲神祕，一切政令，都由此而出，這是由於古代簡陋，一切典禮，皆行於天子之居，後乃禮備而地分，史記封禪書載公玉帶上明堂圖，水環宮垣，上有樓，從西南入，名爲昆侖，正是鳥居的遺象。明堂卽是大學，亦稱辟雍。辟壁同字，正謂水環宮垣，非卽今之塾字，蔡塞都指土之增高而言，正像湖中島嶼。（三）易經泰卦上六爻辭「城復於隍」。爾雅釋言「隍壑也」。壇乃無水的低地，意思正和環水是一樣的。然則不但最初的建築如明堂者，取法於湖居，卽後來的造城必環繞之以濠溝，亦是從湖居的遺制蛻化出來的。及文化進步以後不藉水爲防衛，則居於大陸之上，斯時藉山爲險阻，再進步，則城須造在較平坦之地，而藉其四周的山水，以爲衛，四周的山水是不會周匝無缺的，乃用人工造成土牆，於其平夷無險之處，加以補足，是謂之郭，郭之專於一面的卽爲長城，城是堅實可守的。

古代房屋，有平民之居和士大夫之居兩種。士大夫之居，前爲堂，後爲室，室之左右爲房，堂口是行禮之地，人是居於室中的。平民之居，據遷錯移民塞下疏說：「古之徙遠方以實廣虛，先爲築室家，有一堂之內」。漢書注引張晏曰：「二內二房也」。此卽今三開間之屋，據此則平民之居較之士大夫之居，少了一個堂。士大夫之家前有廳事，卽古人所謂堂。平民之家，則無有以中間的一間屋行禮待客，左右兩間供居住，卽是一堂二內之制。簡言之，就是以室爲堂，以房爲室。古時總稱一所屋子謂

之宮。禮記內則說：「山命士以上父子皆異宮」。則一對成年夫妻，就有一所獨立的屋子。後世則不然，一所屋子，往往包含着許多進的堂和內，而前面則有一個廳，這就是許多房與室合用一個堂，包含在一個宮內，較古代經濟得多。這大約因為古代地曠人稀，地皮不甚值錢，後世則不然之故。又古代建築技術的關係淺，人人可以自爲；士大夫之家，又可役人民爲之，後世則建築日益專門，非雇人爲不可。中國古人造樓之技術非常之拙，所以中國的建築是向平面發展，而不是向空中發展。所謂大房屋，只是地盤大，屋子多，將許多屋連結而成，兩層三層的高樓很少。因為中國古代建築的材料多用土木，石材很少，木的支持力不大，土尤易傾圮，故古代建築不易保存，且木材太多，又易引起火患。

從西歐文明輸入後，建築之術較之昔日大有進步，所用的材料亦不同，注意採光及方向等事。蓋住居與衣食，關係民生同樣重要，處處須顧及大多數人的安適，而不容少數人恃其財力任意橫行。近來對於住屋的建築日漸進步，處處步趨歐美諸國，但是尙未能普遍進步。孫中山先生在居室工業方面說：「中國四萬萬人中，貧者仍居茅屋陋室，北方有居土穴者。而中國上等社會之居室，乃有類於廟宇，除通商口岸有少數居室依西式外，中國一切居室皆可謂廟宇式。中國人建築居室，重在爲死者，而輕於爲生者，屋主先謀祖先神龕之所，是以安置於居室中央，其他一切部分皆不顧及，於是重要居室非以圖安適，而以所謂紅白事之用。紅事者卽家族中任何人嫁娶，及其他喜慶之事。白事者卽喪葬之事，除祖先神龕之外，尙須安設許多家神之龕位，凡此一切神事皆較人事爲更重要，須先謀及之。故舊

中國之居室，殆無一爲人類之安適及方便計者，今後爲居室工業計劃：「必須謀及全中國之居室，或爲四萬萬人建屋改建一切宮室，以合於近世安適方便之式」。居室爲文明進化之因素，人類由是所得之快樂較之衣食爲更多，希望我國以後，全中國人民逐漸都有安適方便之新居室居住。

## 第二節 居室的功用

天氣冷暖陰晴，時有不同，凡有知覺之動物，均各有抵禦的方法，如穴居巢居者，惟人爲最靈，乃有房屋樓閣之建造。赤威烈炎之下，有房屋可得蔭庇。懷懷嚴寒時際有房屋可得溫暖。偶遇風雨霜雪等改變，有房屋可作避難所。任環境如何不宜於生活，而房內之氣候，可由人工而改易。冬日擁爐幾忘寒風之砭骨，夜間燃燈幾忘外間之黑暗。吾人之財產，有房屋可以保存，日用器物在房中可以置放及利用。三餐食於房中，夜間宿於房中，身體疲乏，休養於房中，衣服藏於房中，老人養於房中，子女生長教育於房中，房屋各功用，不可數計。所以俗語說：「居屋是家庭的軀殼，經濟是家庭的靈魂」。假使家庭而無住所，亦許家庭便不成爲組織了。

衣食住行四大需要中，以食物爲最要，次於食物而影響於家族之健康者爲住居。假如食物精良而空氣不潔，或飲料水不佳，或居於陰濕之地，則於健康上仍有妨害。又如家長終日在外執務，當以住居爲唯一休息所。至於安慰老人，教育子女，使家族全體共感吾家之快樂，視爲安適團聚之處，在乎房屋之適宜與否。

房屋以自造者多能適於應用。然每以就事地點之無定，未必皆能久住於自造房屋。又有以經濟之限制不能不賃屋而居。但不論自造或租賃者，房屋之大小與室內外之環境布置均有關係。所以居室之適宜與否，須視進款之多寡而定。豐裕之家，居室自宜華麗，進款少者，只能求其容身足矣。而租賃房屋之款，大抵爲總進款之百分之十至百分之二十，決不能超過此數。除非人口過多及社會有畸形之現象。人口衆多，不得不多出若干錢，以作賃屋之用。畸形發展之社會，如某一城驟然增加人口，房屋供不應求，乃大高其價。如在抗戰時期後方各大城市之房屋租價，高昂有越乎常軌者，此亦暫時情形。

房屋與住者之性格亦極有關係。吾友許君夫婦爲僑寓爪哇巴城之華僑，居室爲西式，許氏有四子其長子爲家庭性，極喜歡家庭生活。次子爲社交性，最喜歡交際。三子爲家庭性及社交性兼而有之，既愛家庭生活又喜交際。四子則無特別性格，無所好惡。今吾人試由其性格而推測其家庭住室，許氏長子喜歡家庭生活，又具美術常識，家境亦甚寬裕，所住房屋四周圍以樹木及短籬，並有爬蔓之花房屋正如窩於其間，表示其家庭之安舒生活。傢具之式樣簡樸而品質及花樣皆有相當之章法，其佈置令人見之即可知房主定爲喜歡家庭生活，而常在家中享受家庭幸福。其次子即社交性者，極嗜交際，其客廳中之傢具及佈置，似時常預備歡迎嘉賓者，頗有規則，頗有秩序，佈置雖甚樸素，但可表示其富有，而各種物品安置之地位，亦如對大賓之整齊。其三子爲喜交際而又愛家庭生活者，因其喜家庭生活，傢具大而舒適，又因其喜社交故其陳列格式是規則整齊。其四子不似其三兄之各有特長，幻想



力亦較三兄爲低，對於一切事物，亦無特別興趣，此人若自己經手建築一座房屋必定平淡而乏美術思想，臥室正如旅館出租旅客所用者。所以性格之養成與房屋有關係。房屋亦與性格有關係。

### 第三節 居室的選擇

房屋不論租賃或自造，如地址方位等，必須要選擇。選擇居所時，應當注意左列各點：

一、位置 居所的位置，應當在高地，因爲低濕的地方容易寄生黴菌。而且瘴疾蚊多半產生於濕地，所以低溫處不宜住家，至於環境方面，應當空曠，不宜密接。市塵繁盛之區域，望衡對宇，空氣既不佳，光線亦不足，雖不能獨住鄉村，但在可能範圍內住址四周宜有充分的新鮮空氣和日光，門向宜對東南，容易承受日光。

二、便利 選擇居住須注意地點之便利適宜，其應注意之點：

(一) 選一家職業便利之地，如開商店及爲醫師等職業其住所如何，直接與家運盛衰，生計難易有關係。

(二) 擇居宜就近家長作事地點，則可少用車資而各餐亦可食之於家中，可節省用費，往來亦能少費時間。如此則可少形疲乏，誠金錢時間精神之最經濟者，街道是否整潔，能否通過車輛，設或時間匆促，可以乘車，不誤公事。

三、環境 環境之優劣與吾人日常生活及子女教育均有極大關係。其應注意之點：

(一) 須適於子女之教育 如近鄰之風俗習慣等，大有感化子女之力，如孟母三遷卽此意思。家中如有兒童就學者，擇居宜近學校。

(二) 地點須安靜 凡人煙稠密之處，不能十分安靜，現時各大城市皆建築弄堂樓房，租價便宜亦甚方便，但頗吵雜，以夏日之夜間爲尤甚，以傭人成羣，納涼於室外，使人頗難入寢，患不眠之症者不能忍受，與小兒之睡眠尤爲不便。最好鄉居，如距城市附近之處，地價便宜，交通方便，菜肉等各種土產，價值亦較城內低廉，生活費亦可少用。空氣清潔，景緻佳麗，自種蔬菜，自植果樹，迨出產入口時，自有特別美味，可以滿足其食慾，精神亦極快樂。

(三) 鄰近居民 近旁居民爲何種人，是否都爲貧窮者，因貧民過多，一旦發生傳染，難免不受波及。鄰友文化程度亦須注意，因爲兒童模仿性頗強，孟母擇鄰亦無非爲其子之模仿他人行爲，近朱者赤，近墨者黑，自古皆然。工廠附近萬不可住，機器軋軋之聲，工人喧嘩之音，煙塵漫天空，永無安靜清潔之可能，故不可住。

(四) 日光的充分 居室不宜擇近叢林大樹，或高廈之處，恐日光爲所遮蓋，殊與衛生有礙。且少見日光之住宅，易起人淒涼蕭條之感，常久居住，定覺不快。而無知之傭人，或可藉此虛構事實，言神言鬼。善擇地點者，大都喜一邊靠近道路，或小街道，一邊毗連鄰居者。但近小河鐵道或大路之處，不宜久居，因幼兒無知，且冒險性大，如一時看護不周，恐遭意外。

四、衛生 衛生一項，亦佔重要地位，地土潮濕，對於身體之健康，大有影響，故須擇乾潔之

地。飲水必須清潔，如無適用之飲料水，不能居之。居住之小社會內之清潔狀況如何，廢物之處置法如何，附近有無污濁之死水坑，人煙是否過密，在在均須先事審慎，以免住此後感覺不適。

#### 第四節 居屋的建築

居屋之建築為一家之大事，須有學識經驗之專門家設計。居屋必須與身分相稱，不可徒炫外觀作富豪之舉。亦不可矯作清貧之態，引人譏笑非議。故建築房屋者須會同工程師共同設計，茲將關於建築方面應注意之事項分述如左：

一、方位 房屋之方向不注意，則光線之通過不良，南向固適，然少偏於東或西，卻較正南為佳。蓋因屋之周圍得多受日光，若光線不足，則不僅屋內生濕氣，而有害之有機物，不能滅除，又易使空氣不潔。乾物及臥具坐褥之類，曝曬不便，且房室幽暗，則目力過勞，室內之清潔較難，豈特衛生上不良，於保存上亦不經濟，况家內暗黑，更為不愉快之媒介。

二、構造 居室不宜太高，高則冬寒夏熱。院落宜寬大，雖不能四面皆有空氣，總不可太密接。前後左右之距離，最好能達到房屋之高度，屋高三丈者前後左右最好能有三丈的空地。窗戶要多，大概各室窗戶之面積，應占各室面積五分之一以上，天花板以上和地板以下，要能掃除，地板和地面之距離，至少須四五寸，中開氣孔，用金屬欄網，裝在孔口，一則可以使地板以下的空氣流通，二則免致小動物出入其中。

三、排置 房屋排置時，最須注意，門須在共見之所，與應接所客廳等接近。客廳宜富於陽光，在庭園之中，與小兒室炊室等喧噪之處隔離。家長之書齋宜閑靜，主婦之居室宜在家之中心，與客室及小兒室炊室食堂等往來便利。老人及小兒之室須向陽而暖，食堂與炊室宜相連續均須明亮。又如浴室及炊室，萬不可陰暗，且須與女傭之室連絡。廁所宜設於暖氣少，光線較弱不觸人目之處。井須與炊室浴室相近，而離便所垃圾場所較遠。凡居室隔離較遠雖多不便，然如應接室書齋等，總以隔離為宜，窗及門戶之構造宜仿西式。

四、廣狹 人口不多，而居室過廣，則修繕之費不貲，掃除亦費人工，且易為盜賊所襲。過狹則無迴旋餘地，有妨衛生。偶有客，即不能不入酒樓餐市，反覺不便，且患病之人，不能在室內療養，是皆耗費之源，故居室之廣狹必須與身分人數相配合。

五、容積 有人主張每容一成年之臥室，須有四百立方尺之容積，每一兒童須佔二百立方尺之容積，方能有足用之空氣，依此數而計算，則住宅之各室，最低限度當如下列：

- (一) 臥房之面積當為一百至一百二十方尺
- (二) 客廳之面積當為一百二十至一百四四方尺
- (三) 飯堂之面積當為八十至一百二十方尺
- (四) 廚房之面積當為六十至八十方尺
- (五) 浴室之面積當為三十五至四十二方尺

美國會定有模範住宅規律七條茲摘錄之，俾可為建築住宅者之借鏡。

(一) 每個家庭，應有一個獨住之房屋與獨有廁所之設備。

(二) 與一家庭夥寓之外人，必須有其獨用之臥室與廁所，美國政府所定之戰時人民住房標準，凡家庭之容留外人住宿者，必須為之特設住室及廁所。

(三) 父母不得與其子女同宿一室，男女兒童須有分別之臥室。

(四) 除夫婦同室嬰兒與父母同室，弟兄同室，姊妹同室外，每室中僅能住一人。

(五) 至少須闢一室為家庭公用者，不論其為客廳飯堂或廚房。

(六) 每一英畝(約四萬平方英尺)之地皮內，不宜住十個以上之單獨住宅。英國戰後之住房標準，規定每英畝之內，城郊可容八個單獨住宅，城內可容十二個住宅，若建築為相連成行者，則每英畝可容住宅二十所。

(七) 機關內或團體住宅，每屋僅容一人。

六、庭院 庭院為佳家之必要，凡有小孩之家庭，庭院更為重要。能有一草地及一小花園俾兒童遊息其中，身體則易於發育。我國各大城市之房屋天井過小，有不及五十方尺者極不宜於小兒之發育。

七、房數 我國貧苦之家，常有祇能租平房一間者，常將一間分為二室，外間為臥房、客廳、兒童遊戲室、浴室、廁所。裏間則作廚房飯堂洗衣房等，即此一間亦常可佔其進款六分之一，至四分之一，亦云苦矣，衛生云乎哉。有時尚有較此尤為窮苦者，數家賃居一室者亦不在少數。

八、牆櫃 我國之建築，不大有牆櫃之設置，西人住室，牆櫃甚多，極為適用，亦甚經濟。因為可少買衣櫥衣架及許多其他衣具，可使一切物品，易於保持其清潔。故我國今後之建築宜仿效之。兩牆之間，築以牆櫃，在臥室中者可用之放置衣帽鞋襪。在廚房中者以之盛杯碗匙箸。在飯廳中者，以之盛桌單飯巾等物。不貯藏室中者以之貯藏米麵等物。在樓梯旁邊者以之貯藏打掃房間之一切用具，誠金錢及時間並省之法。兒童臥室之牆櫃，其中掛衣之木桿，不宜過高，須合乎兒童的身材，如是兒童可以自己取用，既可以練習兒童作事之精神及才幹，並可省却母親或傭工之時間。牆櫃內之上端，置一木板，可以放置帽傘之用，下端置一木板，可置鞋其上，中間作懸衣之用，由此可知牆櫃之為用大矣。我國西式房屋中亦置有牆櫃，但不如西人之多。

## 第五節 居室的設備

家庭是否為有生氣而能予人以相當之滿意，多恃設備之如何。適宜之設備，可宜於家內各人之健康與交際之需要。所謂設備者乃指家庭內，凡為工作休息及交際等一切傢具而言，如箕帚之類為清潔房屋之用具，鍋碗壺杯為飲食之用具，椅床為休息之用具，書籍書櫥以及無線電留聲機等為滿足人之智力與情感之用具，兒童畫報及一切玩具為發展兒童體力與智力之應用物。但我國家庭之設備素不講究，且各家情形，嗜好不同。茲將有關家庭設備之事項述之如左：

一、設備因家庭而不同 家庭設備為各家所不同，因為各個家庭之需要亦不同。例如初結婚之新

家庭，各物均需備置。倘因經濟限制，不能一時完全購得，可於方便時逐漸購買。又因家主之興趣不同，則設備亦有優劣先後之別。有許多家庭購廳的設備，完美而舒適，而廚房內之用具頗不完備。而於客廳購置極舒適之沙發地氈，而打掃之用具非常粗劣而缺乏。有的一切用具均極完備美麗，而窗簾及佈置物均極簡樸。再者一切用具能適用於甲家庭，未必能適用於乙家庭，有的急需一座鋼琴，有的急需一具無線電，有的寧可各項傢具皆極簡單，而獨於購買書籍，不惜鉅資。

二、家庭應有合用之設備 家庭有缺乏合用之設備，因為家主對於家庭設備，尙未能用心思慮，迨一朝察出，因缺此物而須耗過多之時間，或極端不得缺乏時，方毅然決然必買之而後可。我國中產以上家庭，凡缺少各項應用之器物，必其主婦不親自工作，或不親自督促傭人者。此種家庭，因主婦不喜管家庭，自己不自工作，即使傢具不完備亦不注意。又有以工資低廉有時寧多用一傭人亦不欲購完備之傢具者，乃習見之事實。當此之時，都以「得過且過」的主張。其實家內設備得當，則主婦可節省時間力氣與精神，由此便可空出時間，以為休息娛樂，料理其他家事，而家中各人亦可由此而享心身之安舒。故凡治家有經驗之主婦，皆注意家庭中一切之設備，務求其適用而後可。

三、家庭會議與設備 全家之人共同商議家庭之設備，務求其有適當之傢具。如當用之件，則其他物件或衣服可遲買之，以買此次物件俾工作因此物而多生效率。假使兒童對於一極感興趣之玩具，應與父母討論之。凡能與兒童智力及健康之發展有裨益者，可以少買或遲買別項物件，而將餘款以購買此次玩具。老年之父母，如需置物件，較兒童為急需，不可遲緩或延誤，其生活舒適，身體健康，

可以延年益壽。所以家庭計劃設備時，最好先舉行一次家庭會議。

四、家庭設備與社會 家庭設備可視社會設備而斟酌之。社會之組織，如為完善者，則家庭之設備即以減少。如有設備完善而甚清潔之飯館，價格亦甚公道，則家庭之廚房及飯堂之設備，可無需全備。有公共圖書館，則家庭中可少買書籍。有精美之衣服店舖，則家中可少買製衣之機器，及其傢具。反之如擇居於極小之城市或村鎮，則一切用具皆須自備。

五、家庭設備之原則 房屋多寡依人數和經濟為準，室內的佈置，(一)美化(二)空間經濟(三)便於應用為原則：

(一)美術的原則 美術之原則有五，即諧調、適稱、均衡、韻致、着重五點。

1. 諧調 佈置許多物件於一室，俾見之者，由其各物件相似之點，及佈置之順序而恰適，可生出一種諧調之感覺，置身其間者，如對諧調之音樂，愉快而安怡。但相似與順序，皆須合乎尺度，不宜過度，趨於單調，亦不宜趨於雜亂，諧調原理用之於佈置，應注意下列各點：

(1) 形體之諧調 大的物件須與室內之大致形式相諧調。如沙發之置於與牆壁之線相順而距甚近之處。如順牆壁之角而置之，則與室之形體相反，頗不美觀，而其他佈置品亦不易安放。大而形圓之燈，置於窄長之桌上，亦覺刺目，以其形體之不相諧。

(2) 質地之諧調 如房屋建築為綺麗輝煌者，則室內之木器，為硬木而形式大方精緻者，所鋪之地氈亦宜花樣大雅，顏色恬靜，而所掛之書畫，宜為富麗之名書畫，即燈罩亦須美觀壯麗。倘屋



宇之建築爲樸素者，則木器宜取質較粗者，而形式亦宜稍爲笨大，配以麻織或草織之地氈，其餘一切設備品，亦不過分秀麗。

(3) 顏色之諧調 各種設備品與牆壁之色須諧調，而各佈置品之顏色亦宜互相諧調。其用法，即大件佈置品之顏色宜爲同色，或同深淺之相稱別色者，而小件則可用相對諧調之色，但件數亦不宜多，如此則可免單調，並可使此室活潑而有生氣。

(4) 意義之諧調 意義諧調之利用，較其他稍難，蓋必須有美術見解，及博深學識者方克成功。室內各物件之形體品質、顏色、體積等之配合及佈置，可表示互相諧調之意義。而一方面可表示住者各人之身分、學識、愛憎、人格之含蓄的意義。如客廳中滿佈精緻硬木之器具而中間參雜藤椅二三件；則表示住者之不澈底性格。如屋宇之建築，爲我國古時宮殿式者，而配以西式之窗櫺，則表示住者之缺乏正確觀念。

2. 適稱 適稱即關連之規律，如陳設數物件於一室，各物之關連倘爲美觀者。即可保持長時間之趣感。如希臘之建築常取三與二之比例，喜用長方而忌用正方。至於各柱樑之大小形式，亦與建築恰相適稱，既不單調，又合尺度。各部分之配置，在在皆表示具有美麗之關係。故吾人擬將物件佈置於室內時須密度此數物件安放於某一室，是否與該室之尺度相稱。並須置於該室之何處，方爲悅目。例如一寬大之客廳，必須用較大之沙發及大軟椅，而木器亦不宜用尺度較小者。其餘之佈置品，亦須與室之大小及沙發或八仙桌等大的佈置品相稱。

3. 均衡 房屋之門、窗、頂、簷等各部分，皆須均衡。但均衡之爲有規則者或不規則者，視住者之個性，住者之人格，房屋之應用及時代之風氣而異。陳設物品必須注意均衡，如進一客廳最先入人之視線，當爲四壁及壁上之門窗，及惹人注意之掛畫等佈置物。我國常用以作佈置中心之物件，大都爲一長方几或八仙桌，兩旁則置二椅，苟如此則沙發大椅等可置別一牆處，如小茶几或留聲機等小的物件，則用以補充其餘的空間，務使各牆壁之分量相等。切勿於靠近一壁之處，安放許多物件或大的物件，而靠近別壁之有大空間處置以小而輕之物件，如此則此室顯有欲傾斜之勢，定令人起不安舒之感覺。

4. 韻致 韻致之波動，可由形體之重複，體積之級進及輕軟的連續而來。此原則亦可用之於建築，如吾人注視一正方形之房屋，則橫直二線具有相等之力，則無波動之可見。如注視一帶有三角項之房屋，則此房之外線即可引人之視線波動。如此波動爲美麗者，卽爲韻致。帶有韻致之波動式，在英國曾有一時期極爲風行。此種波動，倘用之得當，則爲極諧調者，頗能引人之視線循輕柔而連續之路徑移動。普通房屋之韻致，可由門窗之安置得之。窗與門原爲多日光及空氣而設，但每因安放地點及式樣之不善而反使房屋醜惡。以門窗之安置，能引人之視線移動時，由屋頂而及窗及門，倘門窗安設之地點與式樣適當而美緻，則視線之波動爲順序的，否則爲跳動的。故各種陳設物均甚華麗，頗能引人注意，則可注視之物既多，注視力卽變爲渙散時，由此物而躍至彼物，反不如各物皆甚質素之令視神經舒適。如欲利用韻致之原理，以增室內之美觀，則牆壁之色與地氈及一切

大的器物，以不過於華麗為佳，而較小之品物，如燈罩椅墊等則宜取美麗而帶韻致。

5. 着重 居室為人用之最長時間者，以人皆消耗其最多之光陰於室內，故房屋不宜過事佈置，亦非故示鋪張即可表示富有。着重之要義，即由單純之佈置而表示住者對於美術之意義，常用之室如客廳臥室等之佈置品，宜擇其恬靜者。極華麗之室暫留短時間則可，不得久停其間，以其最易使人頭目昏迷，不起快感。故房屋之牆壁及地氈宜質素，即容易置放一切物品，以彙進一室中花樣龐雜，令人不可久停。所以牆壁與地氈不宜用花樣複雜者，如此則用華麗的小物件以使室內美麗。假使牆壁已裱以花紙，則窗簾桌布等，宜用質素者，如新建之屋，則牆壁當使之質素，如此則可用華美之窗簾及佈置品。

(二) 設備之預算 購買設備之費，亦列入家庭全部預算之內，有先期之計劃，可買得適於應用而價值低廉之物品。普通家庭以購買需要物之餘款，作為設備之用，蓋傢具為可有可無者，不似食物於生活關係之重要。但其在精神方面效力之大，亦無可限量，縱非如食物之切要，而於生活之舒適關係極為重要，故除食物而外，設備亦極重要。

(三) 設備之安置 設備之安置，應根據應用之方便與美術之原理，如此則不必時常移動。凡笨重不易移動之設備，尤須選擇適宜地點，常見許多家庭內一切器物之安放，月須數次移動，精神與力氣消耗甚多，即可證明其安放地點之不適合。

(四) 各室的佈置法 臥室、餐室、書室、客室、休息室等用處各有不同，佈置法亦異，茲分述

之如左：

1. 臥室 面積不必太大，陳設以簡單為佳。因為箱籠物件須另置一室最好有套間。夫婦以分床為佳，床的一頭須靠牆，兩床中間，放一張便臺櫃，地上鋪一條氈，用具祇須安樂椅和直背椅各一張。假使房屋不多，梳粧台、五福櫃放在臥室內，應靠牆安放而對光線。如無更衣室，臥室中宜用小屏風一扇，略為間隔，衣架鏡子皆屬需要。牆上不必多掛裝飾品，祇須夫婦間的攝影，至多再掛一二幅風景鏡框足矣。電燈光不必太强可於床頭氈台上，分裝小燈，窗幔的顏色，須和牆色調和，門口不妨放一條地氈。兒童臥室之佈置須注意兩個條件：甲、環境與身心之健康及美術觀念之培植有極大之關係。乙、最幼之六年內所養成之習慣性，終不易改變，尤宜注意。

2. 書室 寫字檯宜採用左手光線，安置窗下，宜用旋轉椅，庶幾高度可以隨意調配。桌、椅、書櫃、用同一顏色，書櫃靠牆安放，方向須在坐位左右，不宜在桌前，亦不宜在椅後。此外只須安樂椅一張，電燈光線不宜太强，案頭可用淺綠燈罩之檯燈，牆壁顏色宜溫雅，如灰白淺褐皆可，窗戶宜多，壁上掛字畫，鏡框均可。室內不宜成列盆景，門口可放地氈一條。

3. 客室 在新式建築中，客室多與餐室相連，中央放圓桌一張，裏面兩角各放沙發椅一張，即餐室通連處除拉門外，用深綠呢幔。左牆放一長榻，和沙發上手之一張相接，榻旁置茶几，與榻等高。右牆如有爐，牆上可掛鏡框一面，爐托上放玩具少許，鏡框兩旁懸彩色紗燈。無壁爐者，不妨安放圓几和木椅。牆上或掛字畫，或掛鏡框，以時常換掛為佳。窗沿酌放盆景，或在室隅置盆景架

亦可，窗幔夏用紗，冬用呢，顏色須與牆壁色和諧。

4. 餐室 中央置餐桌，大概餐桌的大小形式須和餐室相稱，桌面鋪白布，椅子尺寸高低，須和桌子相稱。牆壁懸掛圖畫，室隅陳列盆景，電燈直垂，燈罩宜略大，用彩色燈泡，但顏色不可太噁，亦不可太鮮，如紅紫藍皆不可用，四角不妨裝置角燈，飲食用的器具，不必放在餐室裏，如萬不得已，宜用壁櫃，餐室與廚房不宜離遠。

5. 休息室 房屋較多者，可設休息室一間，面積宜稍大。靠牆置長榻及安樂椅，一面放書報架，樂器架或鋼琴，陳設須美麗，窗幔及燈罩均須精美。

## 第六節 居室的清潔及保固

家庭中以整齊清潔為主，通常每日要拂拭清理一次，每星期大掃除一次，欲求房屋的永久保固，亦以清潔為要，茲分別述其方法如左：

一、清潔 清潔為人體衛生及保存房屋之要事，故開放窗戶，使室內之塵埃外出，壁之四隅及窗櫺門限，凡陰暗多塵埃之處，尤宜時以抹布拭之。若拭用之水不潔，反若塗垢於其上，須屢屢取換。又塵埃易集之處，往往含濕氣，易於朽腐，宜勤加掃除和洗濯，廁所浴室雜具室及廚房等掃除更宜勤掃勤洗，又宜注意日光射入，空氣流通。家庭每日應行清潔的場所分述如后：

(一) 地板 地板上最好不用地毯，以免叢集塵土。如為保護其完美，冬天鋪氈，夏天用席，須

常常取到空曠地方先拍後晒。但宜慎重，不可使塵土四處飛揚，以致污及空氣，地板宜常掃洗，掃前先洒清水，掃帚宜長柄，洗時用拖把，洗後洞開窗戶，使水分從速吹乾，能用檸檬油最好，如遇污斑，可用鹽精，或石灰洗抹。

(二) 牆壁最好用花紙糊滿，每星期宜檢查一次，遇有塵垢和蛛網，便用帚掃淨，尤以無天花板的屋頂，最宜注意。

(三) 板壁 板壁平時用毛帚勤掃，每星期用溫布洗抹污處，能用乾絨布遍擦最好。

(四) 窗櫺 每星期洗抹一次，玻璃須用酒精或煤油洗抹，使其光明，洗窗格須用肥皂水，洗百葉窗須放開各葉，逐葉洗抹。

(五) 地溝 入水口和出水口，應用鉄紗遮欄。使蚊蟲不能進口，每逢雨季，地溝常為壅塞，應當勤為疏浚。放水時，宜用大夏布袋或鉄紗堵住水口，將蚊子的幼子了都被截住，以免滋生。

二、保固 欲保房屋之永久，當先固其基，建築之時，精選用材，不用珍木奇工，務致年久不壞，屋頂牆壁等注意堅固，不流於驕奢。雖建築時費用稍多，而能多年保存，較有益於經濟。但建築完成後保存房屋之法，則掃除清潔亦為要務。蓋時常掃除清潔，勿使塵埃堆積蟲蛀霉腐之患可免。故清潔是亦保存房屋之一法。其次：注意事項：

(一) 修繕 凡小破損不可忽視，如屋頂有損，雨滴下漏，急宜修葺完善，若苟且不問，則室中所置之物及地板等，必受害，而牆壁及牀帳往往遺留污點，甚致剝落霉爛，不可不注意。

(二) 注意火災 房屋保存上關係最重大者為火災，故平時宜十分注意，不幸遇災，則以保護家族生命及緊要之物為主。在都會火災殊多，宜預為火災保險以備不時之災。在冬令之時尤宜當心，所謂「寒冬臘月火燭小心」。即為預防火災保護房屋，家中能備有滅火機更為妥當。

(三) 防盜賊 每因牆垣坍塌，門戶破壞，引起盜賊之竊劫，精神物質均遭損失，殊不合算。如有牆垣不固，門鎖破壞等情，宜極早修理，免遭意外之厄。

### 第七節 廚房廁所浴室

我們中國人之家庭，最為醜惡，不堪令人目見者就是廚房與廁所。其位置往往連在一起，廚房為烹調食物的場所，若不清潔，則為一切疾病的根源，這是我們頂要注意之事。吾人要保持廚房的清潔，第一要使廚房與廁所離開，並且要選擇向陽之處，日光充足空氣流通，使廚房不易發生惡臭，廚房中的污水和垃圾，要倒在指定之陰溝和垃圾坑內。垃圾堆積多了，用火燒去，免得細菌繁殖，傳染疾病。廚房中一切賸餘之殘物，可以收集起來，飼養家畜。茲將廚房廁所之建築及清潔法述之如下：

一、廚房 廚房的地位最好要朝南高爽，不可陰濕，陰濕之處最易產生蠅蚊及各種傳染病菌。廚房與餐室之距離不宜太近，然亦不宜距離過遠，燃料室與食品存放室，如能另設最妙，否則食品須用精製之鐵紗網及冰箱存儲。器皿櫃須接近洗碗處，最好用壁櫥。窗戶宜向日而通風。砧板菜刀須抹洗清潔放在器具架上。水缸須放在菜桌附近。廚房之面積至少須在六十至八十方尺左右，廚房為傭人用

之最多處，空氣與日光均宜足用，如此不但以待人類之法對待傭人，亦可增加傭人工作之效率。吾國人今後欲謀身體之健康，必須改良廚房，改良廚房應注意左列之各點：

- (一) 廚房應有充分光線之照射，俾易鑑別食物之質色，保持清潔。
- (二) 廚房之四周應力求平正光潔，俾易滌除污垢。
- (三) 廚房應防止烟煤及炭酸氣於灶門或灶身逸出，致妨執炊者之健康。
- (四) 廚房應有較大之窗戶，俾空氣得以暢通，油烟氣易於散去。
- (五) 廚房應有防止蚊蠅蟲蟻侵入之裝置。
- (六) 廚房應有濾清飲水排洩穢水之裝置。
- (七) 廚房應有潔治食具，皮藏食品之裝置。
- (八) 廚房爐灶應採用浙江省動員委員會發明之經濟爐灶，既經濟又衛生。

二、廁所 廁所為吾人排洩廢物之場所，位置須高爽，空氣須流通，登坑之位置要高，糞池要深，其位置不宜與居室及廚房相近，因為廁所是蠅蛆之發源地。故每日須注意掃除，每星期要做一次殺蛆工作，最簡單的方法，就是撒石灰於糞池，石灰分量須多，大約二尺直徑的糞缸中，要用石灰一斤半以上。糞中如有水分，只好用煤油，不過煤油未揮發以前，不可用作肥料。夏天蠅蛆容易化生，最好逐日用沸水，澆入糞缸。廁所最好能用抽水馬桶最佳，坑廁則採用南洋爪哇式為最佳，如不能，必須特別注意清潔。且馬桶不可安放臥室，能另建廁所最好。廁所窗上掛窗幔，或用毛玻璃，手



紙宜用淨紙，室內須放置一洗手盆。

三、浴室 中國人對於沐浴一事不甚講究，尤其西南一帶人士更不注重，往往有一年半載不沐浴，以致身體羸弱而多疾病，故居家須有浴室之設備。不論用盆，用大鉄鍋，用磁盆，或者淋浴。清潔身體使血脈流通，身體可以健康。浴室位置不必過高，當與臥室相近。設備亦極簡單，置澡盆一只，洗手台和矮凳各一，皆用白色，手巾架浴布架各一，而盆鏡子均不可少。如家中用抽水馬桶者浴室可與馬桶合共一室，如與盥洗合用一間者更爲相宜，一切設備毋須另設。

四、洗衣室 洗衣室宜靠近廚房，易於取水。遇傭人甚少或無傭人時，可一面洗衣，一面照應廚房內之工作，可以節省時間及人力。

凡廚房浴室洗衣室之地以洋灰者爲宜，易於洗掃保持清潔不易焚燒。

## 第八節 租屋之利弊

吾人之居室何種爲適宜，租賃或自建或自買，則視各人之經濟及事業而定。大概社會上情形自建房屋者不多，而租賃者較多，茲將租賃房屋之利弊述之，以供擇居者之參攷：

一、租房之利益 租房者，除每月付房租外不負房屋之任何責任。如事業改換時，易於遷徙，以無房屋之牽掛，又以租房者恆不欲購買甚多之傢具，故可使人無所流連。如毗鄰不宜，或社會狀況不善，可遷移較佳地點。人口如增加，可隨意移至較大之房屋或小兒至就學時，可移至距學校稍近

處。反之如人口減少，則可移至租價低廉之房屋。

二、租房之弊害。凡租房者，皆不欲多購傢具及設備，故常感用具不足及不適之處。如貿然購之，遇遷至他處時，未必能適新居，而遠徙他城時，亦無相當地點保存器具，此點為租賃房屋者，時感不快之事。此外則房主之刁難，租房時覓舖商作保之不易，實令人不堪忍受。為適於應用，欲稍事修改，不欲代房東出此用費，且房客亦無權過問。倘房東用房時，不論住戶之方便與否，須遷移之，宛如游牧生活，飄流而無定所。租房之弊常超過其利，故凡稍有貯儲，足可自建或自買一座房屋者，如事業有定，最好自有房屋一所，初結婚者尙不覺自己住宅之利益，及生二三小兒後，莫不盼職業之有定，而可買一合適之房屋，但欲建造或購買時，須審慎從事，免致懊悔。

1. 每年應出之房租為若干元

2. 買地與建築之價值為若干元

甲、每年此錢數可生之利息當為若干元

乙、每年修繕費若干

丙、保險費一年若干

丁、逐年減價約為若干

戊、每年所納之房租為若干

詳核之後，則所建者當為何種房屋，宜用錢若干，即可規定。倘所建者與租者為同樣之屋而租價

超過買者上列之預計時，則以自建爲合算。如租者價值較低，則須再加一番慎重攷慮。大概經濟力量可能自建者，總以自 爲宜。萬一不能或有特種關係亦祇可租用。

附註：本章所述居室標準，似覺選格稍高，然國民生活水準日漸提高，雖一般人不能據此以設施，然居室之選擇設備及衛生等條件，未嘗不可照此目標以求改進。

## 第十二章 家庭教育

### 第一節 家庭教育的意義

兒童是家庭的主體，家庭中無兒童，生活便感枯燥，家庭生活是否活潑，至少有一半受兒童的影響。即社會和國家的將來責任，完全在今日的兒童肩上。兒童自出世，以至結婚，有二十餘年光陰，在父母的庇蔭下生活。將來能否肩負重任，能否獨立生存，完全靠父母提攜，所以兒童是家庭的主體，家庭教育是家事中的要務。

所謂家庭教育，應當分教和育兩種：嬰兒時期重保育，幼兒時期重教育。自教育史攷之，人民自幼而壯，自壯而老，其立身處世之學識，大半得之於家庭之中，家庭為古代唯一有效的教育機關。迨學校制度既立，在事實上，家庭仍不失為兒童教育的中心。故家庭教育在人生上，實為最重要之一段。

家庭教育，本有廣狹二義。

一、狹義之家庭教育 又名曰「學前教育」其意義即為子女入學以前時期之教育，應由家庭負責。子女既入學之後，似可將教育責任，完全委之於學校。

二、廣義之家庭教育 係指家庭對於子女，一切直接或間接有意或無意種種精神上，身體上之教

育是也。現在所謂家庭教育，應爲廣義的家庭教育。

## 第二節 家庭教育的重要

家庭教育，在我國古時已被重視，禮記中曲禮與內則兩篇，關於教育子女之標準及方法甚多。此外如顏氏家訓，朱子家訓，亦均爲父母教育子女之法則。且吾國歷史上之大聖前賢，其得力於家庭教育者甚多。如孟母三遷，教孟子成爲亞聖。岳母刺字教子，「精忠報國」，岳飛成爲一代名將。歐母畫荻，歐陽修成爲大儒。陶母截髮，陶侃成爲大賢。即現在受全民族崇敬之蔣介石先生，其所以能大仁大勇以救國救民者，亦得之於母教。蔣先生曾謂「中正幼性頑鈍，勿受繩尺，又出身孤弱，動遭儻擯。及年事稍長，立志出國，學習軍旅，鄰里譁異，輒相尼阻，其力排衆議拮据籌維，以成其學者，吾母也。既聞革命大義，許身黨國，備歷艱危，戚族相戒，莫敢動問，其篤信不疑，多方委曲，以壯其行，辛苦持家，以堅其志者，吾母也。民國紀元，中正始有以菽水之養，而稍慰依闈之望，然吾年於茲已存卅二十五年矣，以軍閥竊國主義未行，革命事業，屢遭挫折，其剴切申誡，曷以勿餒勿輟，貫輒始終者，又罔非吾母聖善之教也。……」家庭教育之重要，於此可見一般。

一、家庭爲兒童生活的中心 兒童未入世以前，終日處於家庭之中。卽入學之後，亦大部分時間消費在於家庭，家庭實爲兒童生活的中心，亦卽兒童教育的中心，杜威氏嘗謂「教育是經驗繼續，不斷的改組和改造，這改組是使經驗的意義增加，也使後來控制經驗的能力增加的」。經驗之改組與改

造，均以實際生活爲出發點。故吾人教育兒童，應自家庭日常生活着手。

二、家庭教育爲初步的基礎訓練 兒童之教育，應極早開始，吾國古時有所謂「胎教」。甚致主張教養提前於嬰兒未生之前，有經驗的父母多能通曉數星期之嬰兒，用哭泣的方法，以強迫母親順從其意志。因是最初偶一不慎，管理失當，即易養成兒童不良習慣。羅素曾說：「兒童之品行，在六歲入學前已大部完成」。蓋自兒童生理與心理之發展觀之，兒童在學前乃一生發育上，學習上的最重要時期。兒童自初生以至五六歲時爲肉體發育最速及生命保養最難的時期。必須家庭有適當的保育，使之營養充足，且具有良好衛生習慣，始克發育成長而達於健康。且時感覺器官發育完成，學習與摹倣的能力甚強，家庭教育，應予兒童以適當的感官訓練，德性訓練，以養兒童的基礎智識與道德。

三、家庭在教育上的優越地位 家庭教育，有其特殊的便利，爲學校教育所不及者，吾人應當注意及之：

(一) 學校爲人爲環境 學校爲人爲環境，家庭爲現實的自然環境。在人爲環境中所獲的知識，往往不易保持，或竟不感保持的興趣。然而對於現實的自然環境中所獲的教育，因其真實，即不期然而然保持堅固。羅馬時代對於國民精神訓練，均責成家庭負責，足證家庭環境的重要及教育的有效。

(二) 熟習兒童的個性 最熟習兒童的個性者，莫過於父母，所謂「知子莫若父」。學校教師雖經長期的觀察，仍不能澈底明瞭兒童的個性。而父母在日常親密接觸之間，對於兒童的個性瞭解甚詳，最易因材施教。且學校之中教師須管理十數或數十兒童，雖欲個別加以訓練，往往爲時間所限，

心有餘而力不足。設在家庭之中，父母常能向子女施以輔助，隨其天資與性情而訓練之，則兒童之進益，自更迅速。

### 第三節 家庭教育的目標

家庭教育，既如此重要，理應與學校教育同樣訂定目標，俾一般為父母者，教育子女時有所遵循。茲錄教育部於民國二十七年頒布之家庭教育目標如左：

一、改良家庭衛生 家庭衛生狀況，影響於兒童身體發育與衛生習慣者甚大，惟吾國一般家庭環境的能適於衛生條件者，尙不可多得。故兒童的死亡率較其他各國為高，實民族國家的大損失。吾人欲使兒童得有正常之身體發育，與良好的衛生習慣，自非從改進家庭衛生着手不為功。

二、提倡家庭作業 家庭為兒童訓練的中心，兒童在校內的課業與德性的養成，多賴家庭父母的指導與輔助，以收家庭教育與學校教育互為聯繫相得益彰之效。故為父母者對於兒童的家庭作業，應盡指導與輔助之責。

三、節約家庭財用 家庭經濟能有正當的支配與使用，可使兒童養成正確之經濟觀念，與節約習慣。家庭之開支應量入為出，實行節約。子女之教育用費，必須早為儲備。故父母對於家庭財用，應妥為管理，并指導兒童養成記賬，節約儲蓄等習慣。

四、敦睦家庭鄰里 家庭親善，鄰里和睦，兒童處此環境之中，在心理上自易發生良好印

象，而爲父母者，尤應規勸子女養成孝弟忠信、禮義廉恥、謙讓溫恭、寬大容忍諸美德，以與家庭鄰里相處。

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

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

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

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

#### 第四節 家庭教育與父母教育

子女的教育，兩親之責任，故爲父母者亦應受相當的教育而後可以教兒童。所謂「盲者不能教人以色，聾者不能教人以聲」。爲父母者欲施行良好之家庭教育，必須自身先有適當之學習與修養，取



得教育子女之必備知識技能態度等，始能有良好之結果。惟現在身為父母，能深切明瞭教養兒童方法者，實寥寥無幾。大多數對於教育子女之方法，完全依據傳統習慣與個人成見。如何應用科學方法，為國家培養第二代之新國民，則盲無所知，實為當前民族國家之嚴重問題。今日為父母者，必須具備有左列之條件，而後可以負家庭教育之使命。

一、拋棄宗法傳統觀念 吾國社會現在仍充滿宗法社會氣氛，家庭關係中尤為顯著，如夫權與父權，重男輕女，視子女為私產等觀念，均為家庭之障礙。因有夫權觀念之存在，使兒童感到父母間之不平等，因重男輕女，使兒童感到彼此待遇之差異，因有父權觀念之存在使兒童感到父親特別尊嚴可怕，因視兒童為私產，或為父母之附屬品，而兒童失去獨立人格。父母教育，應灌輸為父母者以正確之觀念，使之在家庭中排除一切威權制，不平等制，而實行合理的民主制度。如此始能掃除各種隔閡，而養成兒童親愛活潑精神，尤應以「兒童私有」觀念，代之以「兒童國有」觀念。使兒童深切瞭解求學立行，乃準備獻身社會，為羣衆謀福利，為民族增光榮，非祇為一人一家謀生已也。一旦國家有事，即能犧牲個人自由，家庭幸福，而獻身民族國家。

二、養成良好習慣與行為 「以身作則」，是教育兒童最有效之方法，父母之言笑舉止，兒童極易效法模仿，故為父母者在各方面能養成合理之態度，良好之習慣。如生活上力求迅速敏捷，整齊清潔，簡單樸素。待人方面應誠懇溫和寬大慷慨，如此始能作兒童之楷模。反之如酗酒、賭博、虛偽、驕傲、欺騙以及一切自私自利之行為，均應切戒，否則，必貽兒童以惡劣影響。

三、學習兒童教育必需知識 吾國之一般爲父母者，既多以傳統習慣與個人成見，教育兒童，致鮮有優良之成績。故爲父母者必須明瞭兒童生理，兒童心理以及兒童教育方法等，運用科學方法教育兒童。

四、正確控制自身態度 父母對於子女之態度，影響兒童人格發展至鉅。如父母對於兒童態度失當，往往使兒童養成盲從，或傲慢態度，而此種態度於不知不覺中，又可遷移於家人以外。在吾國家庭中，父母最易表現之態度爲溺愛、專制、時寬時嚴。父嚴母慈，因溺愛而養成兒童怯懦依賴或性情乖僻之習慣。因專制而養成兒童絕對服從缺乏獨立判斷之能力。因時嚴時寬，致使兒童對某種行爲，往往不知何去何從。因父嚴母慈，以致養成兒童畏怯父親而親近母親，形成父子間之隔閡，而對於母親之正當教訓，又往往視爲不足輕重。上述各種態度，對於兒童均非所宜。爲父母者必須明瞭自身態度對兒童之影響，而加正確之控制。父母對子女之正當態度有二：

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

(二)教之以方 祇管生產不管教育，殊非爲父母之道。教子之道貴乎有方，必須依兒童心理生理之情形善爲誘導，使其於知識上，人格上有正當之發展。

## 第五節 兒童的習慣

習慣爲一種學習之行爲，經過反復練習之後，刺激與反應在大腦中樞遺留下牢固之印象，以後再

遇相同之情形，即可不費思致，仍現出相同之反應。良好習慣之功用有三：（一）省時（二）省力（三）減少錯誤，可見習慣實為應付複雜生活之基礎。兒童時代為一生之重要時期，將來之良好品行，均建立於兒童時期所養成之良好習慣上，故家庭教育，應以培養兒童基本習慣為主要工作。

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

（一）規律之時間 養成良好習慣之第一條件，某種習慣既經計劃決定之後，應立即實行，不可輕有例外。例如哺乳時間，嬰兒開始哺乳即應遵守，每天如此，切勿為父母之方便起見，有早晚或延後之舉。斷乳後飲食時間亦應有嚴格之規定，其他如睡眠排泄等習慣之養成，亦復如此。

（二）適宜之環境 環境之佈置，與習慣之養成有密切關係。蓋環境富於暗示作用，所謂「近朱者赤，近墨者黑」。例如希望兒童按時睡眠，而不使其有安靜之環境，或臥室內有玩具之引誘，則不易使兒童安心睡眠。

（三）賞罰應慎重應用 賞罰本可利用，但用之太多，或不適當，則生不良之影響。獎賞往往變為一種賄賂，使兒童誤認為目的，以為良好的行為應當有報酬。懲罰則易引起兒童怨恨反抗之心理，養成消極不合作態度，故應審慎應用。最妥善之罰，應為行為之自然結果，而不顯其為成人所造成。設兒童在牆壁上畫圖，最自然之懲罰為使之用沙紙或布擦拭乾淨，同時告訴兒童應畫在石板上或紙上，倘將兒童痛責，不但怨及成人，而對受罰之原因仍不瞭解。或因此而消滅其對圖畫之興趣。

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

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

(六) 使兒童發生興趣而愉快 兒童對於某種事物發生興趣而愉快時，則時時練習易成習慣，使兒童有興趣而愉快之條件：

1. 成功心 成就事業之心思爲快樂之要素，當吾人需成一件需要最努力之工作時，心境異常愉快，兒童此種感覺亦復與成人相同，無論如何，成人決不可幫助兒童太多，致使兒童因失去由完成工作而得之愉快，賢明練達之父母，所幫助於兒童者只是防止其失敗與失望，促進兒童成功之可

能。

2. 使兒童成爲一件事物之中心 卽一切工作使兒童有自發自動之機會。若父母之干涉或命令太多，兒童完全處於被動地位，則必致缺乏興趣。

3. 稱贊 當兒童完成一種任務而達到一定標準時，則予以稱贊，使其感到光榮愉快。

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

(一) 衛生習慣 (1) 不將不能吃之物品放於口中。(2) 食不太飽。(3) 細嚼慢嚥。(4) 不吃零食。(5) 不食不易消化與腐敗之食品。(6) 每日飲適量之開水，不喝生水。(7) 依天氣之冷熱增減衣服。(8) 每日大便有定時。(9) 早睡早起有一定時間。(10) 睡眠時將頭露在被窩外。(11) 用鼻孔呼吸。(12) 姿勢正直。(13) 居室留心開閉窗戶，調換空氣。(14) 在適當之時間運動。(15) 在晴朗天氣時，往戶外散步遊息。(16) 在光線充足之下看書。(17) 選定一種運動每日練習。(18) 有疾時信任醫生之指導等。

(二) 清潔習慣 (1) 身邊常帶手帕。(2) 咳嗽或噴嚏時，用手帕掩住口鼻。(3) 使用自己面布洗臉。(4) 用自己茶杯飲水。(5) 每日早晚各刷牙一次。(6) 大小便以後必洗手。(7) 常剪指甲及洗指甲。(8) 時常洗澡。(9) 飯後一定漱口。(10) 常梳洗修剪頭髮。(11) 書籍用品安放定所，且甚整齊。

(12) 帽鞋衣服不用時收拾妥當。(13) 衣服常保清潔。(14) 留心保持公共衛生。(15) 不隨地吐痰。(16) 在便所大小便能留心保持便具之清潔。(17) 不隨便拋棄紙屑果殼。(18) 不亂塗牆壁。

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

(四) 自制習慣 (1) 不亂動東西。(2) 不亂發怒。(3) 不隨意向人借物。(4) 不到不正當場所遊玩。(5) 不得允許，不動他人物品。(6) 不作不正當的娛樂。(7) 在危險時能力持鎮靜。(8) 不希望分外所得。

(五) 勤勉習慣 (1) 自己能作之事必定自己做。(2) 收拾保管一切自己物品。(3) 做事時能專心改志。(4) 用功修習一切。(5) 無特殊事故決不向學校請假，如缺課即行補習。(6) 今日之事必須今日做畢。

(六) 敏捷習慣 (1) 應作之事，一定要即刻作完。(2) 作事快而有效。(3) 動作敏捷但不粗鹵。(4) 遇車馬或其他一切危險能敏捷避免。

(七) 精細習慣 (1) 對一切事物能仔細觀察思致不盲從，不隨聲附和。(2) 不迷信。(3) 在作事之前要能預定計劃，面面俱到。(4) 說話不貿然辯論是非；對人不貿然加批評。(5) 作事不草率，

不間斷，集中注意力。(6)有證據始下判斷。

(八)誠實習慣 (1)損壞他人或公共物件，自己承認，或賠償。(2)不說謊不騙人。(3)借他人物品如期歸還。(4)已所不欲，勿施於人。(5)與人約會，準時踐約。(6)不掩飾自己的過失。

(九)仁愛習慣 (1)對人能面顏悅色，當與人爭辯時亦能平心靜氣。(2)相當尊重他人意見。(3)寬舒他人無心之過。(4)孝順父母長者。(5)對待兄弟姊妹親愛和睦。(6)愛護同學。(7)保護有益於人類之動物。(8)在擁擠處所，讓老者及婦女先走先坐。(9)幫助貧弱。(10)以平等精神和悅態度，對待友邦人士。(11)隨時隨地幫助他人。(12)每日必須作一件有益於人之事。(13)他人有過能婉言規勸。(14)人遇困難及災難，能盡力捐助。

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

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

(一二)負責之習慣 (1)預定應做之事，不達目的不止。(2)自己應做之事，不委託他人。(3)依照計劃正進行中途之事，他人如有不明瞭之處，所加非難非謗在所不顧。(4)受人之託，必能盡力爲之。

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

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

(一五)守規律之習慣 (1)每日準時到校準時回家。(2)用過之物收拾完好。(3)不高聲亂叫。(4)在室行走脚步很輕。(5)走路靠右邊，不亂跑。(6)離開父母師長亦能嚴守秩序。(7)不與兄弟姊妹爭玩具坐位等。

(一六)尊重公益之習慣 (1)愛護公共之花木物品。(2)在公衆聚集地方能很安靜。(3)隨時除去地上之紙屑與障礙物。(4)愛惜公用之圖畫。(5)不損壞道傍之行道樹。

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

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



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

(二〇)奉公守法之習慣 (1)遵守各地方各種公共規則。(2)遵守國家法律。(3)能盡分內義務。(4)不放棄應享權利。(5)選舉時推選自己敬佩之人。

三、破除不良習慣 壞習慣及反對社會之行爲，因父母之溺愛或不良環境所造成，必須及早設法破除之。破除之法，第一、應追查此種不良習慣之成因。第二、利用交替反應原則，以善代惡。第三、不使兒童有再犯之暗示。茲將一般兒童所常犯之不良習慣述之如左，以供爲父母者之參攷：

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

(二)懶惰 喜歡活動乃兒童之天性，不過教育不得其法，則易養成兒童之懶惰習慣，矯正之法：(1)使兒童多作勝任愉快之工作，得到成功後之滿足。(2)使工作遊戲化，發生濃厚興趣。(3)父母可與兒童合作。(4)指示兒童作事之希望。(5)有一定休息時間，以免疲勞而生厭倦。(6)達到預

期之任務時，應予以獎勵。

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

(四)偷竊 兒童因好奇心及佔有慾甚強，處理不當，即為偷竊之源。最初由偷食品或玩具，漸次偷用具或金錢；設養成習慣為害殊深，矯正之法：(1)滿足兒童生活之需要，如衣食玩具及普通用品等。(2)介紹良好伴侶，使兒童免去暗示及唆使作用。(3)養成兒童良好之態度，如不得他人允許，不取他人物品，他人室內無人決不入內。(4)常常攷查兒童生活狀況，如果發現兒童之錢或物件多出時，立即詢問來處。(5)父母對待兒童不宜太刻薄，以致引起兒童偷錢離家的幻想。(6)發現兒童偷竊行為，應妥為處理，予以自新機會，不使再犯。

(五)說謊 兒童說謊對其人格之完整影響甚大，說謊成爲習慣，便是偷竊欺騙之初步，矯正之法：(1)父母以身作則，對兒童實踐諾言，從不欺騙兒童。(2)指導兒童說話之方法，不真實無價值之言語不講。(3)相信兒童之人格，不可隨便誣賴兒童說謊話。(4)攷查說謊話之原因，予以適當之

矯正，用善言勸導，人格感化之法使其改過，滿足兒童物質上精神上之需要，使兒童感到滿足勿須說謊。(5)施行誠實訓練，養成誠實習慣。

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

(七)打罵 打罵為兒童常犯之惡習，矯正之法：(1)不使兒童時常看到打罵之事實，如父母決不打人罵人，即鄰舍有打罵之事發生，亦不宜使兒童看到聽到。(2)不要以打罵來禁止兒童一切不良行為。(3)不要有鼓勵兒童打罵之行為，兒童有打罵行為時，應立予制止。最忌父母幫助自己子女為打罵事情去責怪他人子女。更不要唆使兒童以打罵人作為遊戲。(4)訓練兒童有禮貌。(5)為兒童擇良好伴侶，不與好打罵之兒童為伍。

## 第六節 兒童觀念的矯正

觀念與心身之健康事業之成功，及為人之品格，皆有重大之關係。凡具樂觀者，心中易致健康，

學力易能持久，事業易於成功，故兒童在幼小之時，即宜培植其正確觀念。近年來自殺者時有所聞，推其自殺之原因，雖屬甚多，而遇事悲觀，造遭難堪之坎坷時，無法擺脫，即以一死了之。此種消極之觀念，未始非家庭所養成者。

以浪漫爲愉快，以利己爲勝利，以瘦弱爲秀美，以小慧爲智巧，種種錯誤之觀念，在養成之途程中，家庭亦應負其責。我國今日之情形，民氣衰頹已達極點，非皆以科學之落後及經濟之不振，而人民之對國家之觀念，對道德之觀念，及對爲人之觀念之不正確，實最大之原因。對國家之觀念如正確，際此國難嚴重，敵勢強盛之時，對於不共戴天之國仇，誠宜敵愾同仇，萬衆一心，臥薪嘗膽之精神與努力。則載胥及溺，惟有坐待淪亡，詎有復仇雪恥，光復神州之希望。而今日有一部份之墮落者，甚有認賊作父，爲虎作倀之徒，甘爲敵之傀儡，以完成其以華制華之毒計。此種觀念不改，此種心賊不除，國無不亡之理。夫人之大患，莫甚於心死，我國之心死者日見其增。兒童爲今後國家之核心，宜從幼小時即灌輸其民族意識，國家觀念，俾能爲建設新中國之主幹。

我國人民對於道德及爲人之觀念，口頭上仍以出於素重禮教之吾國以自詡，但求能不欺詐，不謀言者，有幾何人，此爲大多數有識者所引爲慮者。爲小利小節而謊言不慚，較之英美人士之誠實坦白，實覺相形見絀。吾人果欲求生存，實宜由各人之道德觀念正確入手。而正確觀念之建立，由幼小之國民觀念正確起。若欲矯正成人之觀念，異常費力，家庭中之父母，爲建立兒童觀念之中心人物。爲父母者對於自己之觀念，當如何注意，方能爲養成子女正當觀念之楷模。兒童心理學，實爲做父母應

當學習之科學。否則兒童不正當之觀念已養成，而父母無方法可以矯正之。故爲父母者，宜多閱讀有關家庭教育之書籍，自己學識足用，然後可以矯正兒童之觀念。不但兒童時期觀念不正確，卽青年時期之觀念亦每多不正確，青年而無正確之觀念，堅定之主張，如何能挽救危亡的國家，青年觀念不正確，由於幼小時未培養成其正確之觀念所致。

### 第七節 幼年和青年期的教育

人之一生可分爲四個時期，第一個時期叫做「幼年時期」自出胎起到十五六歲止。第二個時期叫做「青年時期」自十六七歲起到三十歲左右。第三個時期叫做「壯年時期」自三十起到五十歲止。第四個時期叫做「老年時期」自五十歲起以至於死亡。幼年和青年時期在人生過程上是最重要的時期。這兩期的子女教育，以身體的發育，將近完全，以後無論肥瘦高矮，在腦筋和內臟上，并無多大變化。只有精神方面，却大見差異。十五歲以後的兒童精神生活，日趨複雜，想像、抽象、推理、統覺感情等作用逐漸具體化。名譽心、英雄崇拜心、和權力慾、也同時旺盛。宗教意義、道德意義、和我意義，也在這時期中形成，所有本能，亦漸發達。

想像作用，在幼年期中，未嘗沒有，但以前的想像，完全是空想，幼年後期的想像，逐漸和現實適合，一切離奇怪誕的思想，也認爲不符實際。以前所用之教育方法，漸不適實用，不能發生興趣。入於青年時期，自己的意思，更占重要，想像作用，日見健全，爲父母者，不必阻止他們的發

展，因為由想像而養成冒險心，於將來事業，很有關係。

抽象作用的發達，較幼年期更甚，往往有成人不注意的地方，青年反能看到。在幼年期中父母所傳授的，只限於簡單而具體的概念，此時不妨供給充分的複雜知識，如道德觀念，和宗教問題等，以便子女自己去理解。

推理和統覺作用，完全是成童以後的產物。以前所學習的，既是依樣畫葫蘆，現在却有理解，遇事會尋求原委，求知慾十分旺盛，父母應當正確的指導他們，並供給研究的資料，所以家庭的小圖書館似有設備的必要。

感情作用，在幼年期漸漸活動，如愛美、愛真理、愛道德的情操、和喜怒等情緒、同時旺盛。但情緒時時變更，情操往往隨情緒同時而來。因為喜怒哀樂時，以致推翻善惡標準，是幼年時期的常事。父母應當善為開導，養成子女的羞惡心，和愛好心，不可以一時過失，阻止向善，尤其對人對物的同情應當相機利導。

名譽心、英雄崇拜心、權力慾、和好鬥本能的發達，有相互關係。因為愛名譽，重權力，於是崇拜英雄心，和好鬥本能，便同時發展。好鬥的習性，常產生殘忍心，崇拜英雄的心理，又會引起虛榮心。父母對於名譽心，應當養成；對於崇拜英雄心，應當指導，盲目的崇拜很足以影響將來的行為，理想中的英雄是否高尚，父母應加以注意。社會人物，交遊往來，父母應當解剖他們的人格，使子女得到正確的認識。對於權力慾和好鬥本能，應加限制，一切嫉妒傾陷陰鷙的思想，不可任其滋長。

任其本能的發達，也有錯誤的危險，養成節儉、惜物、和進取心、這是正當途徑，稍一不慎，竊盜心和猜忌心，便滋長了。

道德意識、宗教意識、和自我意識、亦有相互的關係。因為自我意識發達，才有自己尊重的思想。能自尊，便注重道德，於是引起宗教信仰。所以宗教信仰，對於道德的修養，很有幫助。父母祇可利用自尊心，勉勵子女，宗教上的神物觀念，完全是無智的迷信，不應附會，不應恐嚇子女，喪失自我尊重的價值。

以上是幼年期和青年期的精神生活大概，父母教育的方法，千變萬化，可隨機運用。至於身體的發育，在幼年以後已逐漸達到充實狀態，祇須飲食合度，運動有節，此外無需父母勞神。不過在青年期中，有兩種重大問題，是父母應注意的，便是（一）婚姻和（二）職業。這些問題，是子女一生幸福所系，不得不略加敘述：

一、婚姻 兩性間的關係，歷來的父母，都是守祕密的，子女質問到本人身體的來歷，父母皆以荒誕無稽的假話，作為搪塞，幼年期茫昧無知，易於欺騙。青年期對於此種懷疑，總想設法了解，愈祕密的問題，子女愈要研究，既無正當研究的機會，祇有自己暗中摸索。青春期男女遲早不一，大概女子在十四歲左右，男子在十六歲左右，子女憑着一知半解，熱烈的想解決多年疑問，於是冒險試驗的行爲，很容易發生。性的錯誤，又引到戀愛的錯誤，不唯身體上發生危險，且足以影響終生。對於性的智識，既不健全，當然談不到戀愛。所謂青年期中的盲目戀愛，大半發生於異性追求的衝動。

切戀愛條件，當事者完全莫明其妙。所以父母對於性的祕密，應當以生理的根據，作明白的解說。春情發動以前，所有性的智識，須使其了解。對於戀愛問題，父母須站在子女的立場，從旁指導。子女所愛的對象，父母須先求認識，然後可以明瞭對方的一切。遇有交際機會，父母須和子女同在，切不可武斷禁止交際，亦不可放任的絕不過問。子女在戀愛潮極高的時候，父母第一要對他表同情，然後子女願意將自己的心事，和盤托出，不生隔閡，方受商量。假使父母在感情上，流露反對意味，子女便不以所勸導的話爲然，必至於任情前進，造成後悔的惡因。

性教育的實施時期，有人主張宜早，應在春性發動以前。有人主張宜遲，在春性發動以後。主張宜早的理由，在防止春情發動後的罪惡。主張宜遲的理由，在防止兒童早熟，這是教育上的重大問題，一時不易有正確的解決。惟春情發動後的罪惡，往往影響一生，與其遲緩誤事，不如及早防止。至於實施的責任，父母所擔負的，較教師爲大。因爲日常接近的機會，父母較教師爲多，完全依賴教室中生理學，生物學的課程，殊不足以盡性教育之祕密。

二、職業 職業問題，父母和教師有同樣的責任。父母所擔負的，在於職業興趣之養成，教師所擔負的，在於指示職業界之內容，并傳授投身某種職業的學術。子女所選擇的職業，父母往往加以阻止，或因求學的用費不足，或因父母對於子女所願就的職業，表示反對，以致子女的志願，不能達到。青年人的志氣，多半激昂，稍不如意，便覺灰心，不獨事業不能成就，且有流於浪漫的危險。父母不知自己的措施不當，反以爲子女不求進取，此種現象，在我國社會上不少其例，這是應當注意的。



三、實際生活教育 實際生活的教育，父母應當負責。一切家事處理，和個人立身處世的方法，皆應有具體的教育法。子女到幼年期以後，已經不是孩提時代的人，轉瞬便要走上獨立生活的長途，故父母對他們的教育應當是：

- (一) 個人的生活起居，應有良好的習慣。
- (二) 修學的方法，應當省力而有效。
- (三) 對於家庭生活方法，應當留心練習。
- (四) 處社會對朋友，應有忠實誠懇的態度。

總而言之，兒童是家庭的主體，是社會國家的未來中堅人物，所以家庭教育，萬不可稍為忽略，本節所述，雖不是具體實施辦法，大概不外乎此，做父母者，能留心體察，善為運用，當收宏效。

## 第十三章 嬰兒保育

### 第一節 嬰兒保育的意義

自出胎至三歲爲嬰兒，三歲以後爲幼兒時期。關於幼兒時期的教育，在前章內述之大概。本章僅以嬰兒之保育爲範圍。嬰兒時期，是人生最危險的時期，以其身體非常脆弱而嬌嫩，兒童中有十分之二三，在這時期死亡的。死亡的原因，由於嬰兒身體上的危險最多，稍一不慎，便會喪命，故嬰兒時代，以保育爲主。茲將嬰兒保育最初時期，應注意之事項述之如左：

一、初生兒 自出生以至二星期，爲初生兒時期。初生兒能否成長，如無意外變故大概可以斷定。凡出生後的啼聲大、皮膚發紅、頭髮密、指爪長、筋肉豐滿的胎兒，就是健康的現象。

小兒自出生至一月止，每日用清水肥皂沐浴，浴水溫度在攝氏三十八九度左右。人類體溫三十七度，故浴水不宜太冷，亦不必太熱，至多四十度已足。浴時應注意頭部、腋下、頸下、股間和肛門等處，小兒皮膚的分泌物很多，若不洗淨，恐會破爛，大小便以後，尤宜用濕布揩淨。

初生兒之衣服，襪衣和裹子宜用白色，取其潔淨，質料以棉布爲宜。衣縫須在外面，恐皮膚太嫩，不耐衣縫的磨擦。袖口和腰身，不妨稍大，以便穿換。領口做和尚衣，不用鈕扣，用帶，包被用棉質，包裹時不可太緊，股間宜襯細紙，以便檢視大便，尿布及袴子，用過錳酸加里溶液和水洗滌，

可以止臭。

初生兒不宜受寒，冬夏皆以戴帽爲宜，氣候稍冷，被內須用熱水袋。現在有人主張母親與產兒分床，以爲同衾有窒死的危險。但分床的不便處很多，產兒既易受寒，母親因哺乳關係，亦易受寒，窒死的危險，不難防止，只要母親特別當心，勿使衾被蓋在小兒的臉。分床受寒情事，在我國尤易發生，因爲房屋建築不良，寒暑晝夜的溫度，無法可以一致，所以不可分床。

初生兒的糞，和乳兒不同，色黑如飴，大概須二三日後，排洩物才有黃色，但小便反先有帶黃赤色的，如二十四小時以內，迄無小便，大概就是誤尿爲糞。小便的時候，亦有因痛苦而哭泣的，無須醫治，久之自爲痊癒。還有許多產兒因爲經過產道時，吃了污水和血，出生後又吐出來，這是常事，不足爲怪。哺乳的時間，大概離生產二十四小時左右。未哺乳以前，產兒的體重，因爲排洩糞便，定爲稍爲減少，不到二十四小時，母乳未分泌前，產兒啼哭，并非飢餓，不必哺乳，如萬不得已，只能哺以極稀薄的糖水。

哺乳後的小兒，大便呈黃色。假使發白或發綠，便有腸胃病，宜請醫生診察。哺乳的時間，在出生後一月內，每二小時或三小時一次，每晝夜約十次，以後每三小時一哺，有人主張規定哺乳時間，雖睡眠後，到時也要哺喂，此種法，實屬不合。

搖籃吊床抱而搖，在背上撲打等事，以前認爲催眠妙法。實際是使小孩的腦神經麻痺，因此入睡。有知識的母親，萬不可如此做法，抱小孩的時候，先將他睡在床上，再將衣服整理齊楚，然後用被

包好，輕輕抱起，抱時一手托住下體，一手托住背，將兒頭枕在臂膊上，不可草率挾持，以致衣服，包被高低不平，小孩背脊是否平直，亦不知道，久久如此恐有意外殘疾發生。

二、哺乳兒 自初生至一年間，為哺乳兒時期。健康的乳兒，身體的重量，有一定增加的比例。生後六月體重應為初生兒二倍，一年時應為初生兒三倍。所以初生兒的體重，應當稱準，以後滿六歲時，應為滿一歲時之二倍，十四歲時，又為六歲時之二倍。平時每星期須測量一次，逐次記載，如有減輕的時候，便請醫生檢查，以免疾病發生。大概乳兒愈大，體重增加愈快，以後長大，增加的重量便逐漸遲緩。

哺乳兒平均每月增加體重增加量

月份	增重	我國重量	月份	增重	我國重量
第一月	二五克	約六錢七分	第七月	一二瓦	約三錢二分
第二月	二三瓦	約六錢二分	第八月	一〇瓦	約二錢七分
第三月	二二瓦	約五錢七分	第九月	九瓦	約二錢四分
第四月	二〇瓦	約五錢三分	第十月	八瓦	約二錢一分
第五月	一五瓦	約四錢	十一月	八瓦	約二錢一分
第六月	一四瓦	約三錢七分	十二月	六瓦	約一錢六分

小兒生後四個月至十個月間，爲下顎門齒出生時期，遲早略有不同，至遲不過出生後十月。生齒時，小兒往往有發熱，下痢，瘵疾等病狀，一般人以爲齒間的病狀，無關重要，忽略不問，以致因此發生危險病症，細心的母親，應當去看醫生，不可聽其自然。

乳兒的睡眠，與發育大有關係，白日宜睡二次，至少須有一次熟睡，如睡時恬靜，便是健康，如有或啼或笑的情形，皆不安的原因，身上必有缺陷。至於手足和其他部位的移動，略如下表：

二	三	二	四	五
星期	三	月	月	月
手足舞動	拾頭	伸手取物	翻身轉側	一年後
七	八	十一	一	能
月	月	月	年	行
能	能	能	能	能
坐	爬	立	立	立
動	動	動	動	動

以上是乳兒身體的發育。精神上的發育，以聽覺發達最早。初生數日，聽器官便非常敏銳，很小的乳兒，切不可讓他聽到強烈的聲音，遇到雷雨時應掩起小兒的兩耳。到五六月後，不獨能辨別聲音方向，且知自己的名字，到九十個月後，便可以發音學話。視覺的發達較聽覺稍遲；二三期時，雖能見光，但必到四五星期後，才看見人，七八月後能認識父母，對外人也知道認生。

生齒以後的乳兒，可以於母乳以外，雜喂一點牛乳，以減少母乳的次數。亦有產兒以後母乳不良，便哺牛乳的，其實牛乳的成分和人乳相差很遠。類似人乳成分的，莫過於馬乳，但馬乳不易取得，

所以多用牛乳替代，無論馬乳，牛乳，皆不及人乳合用，如哺牛乳應將乳汁調稀，其分量如下：

小兒年齡	每日所用之純牛乳	調乳法		一日哺乳次數	一次哺乳量
		用乳	用水		
生後自一星期至三星期	一合	一合	三合	八次	五勺
自四星期至八星期	二合	一合	二合	八次	七勺
自三個月至四個月	三合	一合	五勺	七次	一合
自五個月至六個月	四合	一合	一合	六次	一合三勺
自七個月至八個月	五合	一合	五勺	六次	一合二勺

牛乳的消毒法，普通是煮沸，沸後的乳質不及鮮乳，其哺乳器未必潔淨，往往染毒於無形，哺乳瓶，和橡皮乳頭，應極力洗滌，放置潔淨處。洗時可用硼酸，或重曹溶液。哺乳到七八月後便可帶喂其他食物，吃母乳的，則雜哺牛乳，吃牛乳的，則雜用鷄卵粥。粥的製法，係以卵黃攪入粥內，但不可稍有凝結，此外如去皮的豆泥，極爛的馬鈴薯等，皆可逐漸哺喂，水果必須煮爛，生硬者萬不可吃。

衣服不可多穿，亦不可少着，少着可以感寒，而多着尤易受寒。因為衣厚則汗多，汗多則不耐寒風，偶一經風，或大小便時，就會因此受病，病的機會，以衣厚者為多。夜裏蓋被，須較白日衣服略

薄，被厚易有睡眠不安的現象。

初學步的嬰兒，容易傾跌，不可稍有疏忽，玩具以橡皮製者為妥，有顏色玻璃製或鐵片製者，均不相宜。小兒遇有玩具，祇知向口送去，顏色玻璃易碎，鐵片易割破，不可不慎。

生兒一年後的母乳，營養分已不足，乳兒靠乳汁滋養，太嫌淡薄，滿一年後，小兒既有求食的慾望，還可乘此用食物代乳。西洋小兒斷乳時期，以一年為限，我國舊例以久乳為滋補，其實至多一年半時期即無須再哺母乳。但母乳雖斷，牛乳仍須多飲，至五六歲止。大概一歲二歲間，每日飲牛乳約三四合，三四歲則飲二三合。不哺母乳的小兒，除鷄卵粥外，如嫩豆腐，半熟的鷄卵，無多油的魚肉，嫩牛肉和烏肉等，皆可雜食，二三歲的幼稚兒的飲食時間列表如下：

時 間	分 量	雜 物	備 註
上午十時	牛乳一合	易消化的菓餌少許	
正 午	午 飯	易消化的蔬菜肉類少許	
午後三時	牛乳一合	菓餌少許	
午後六時	牛乳一合	應較午飯時分量稍少	不滿二歲者
		與午飯同	二歲以上者
夜 十 時	牛乳一合		如不願吃不必勉強

以上雖無一定分量，但母親應知小兒的食量，酌量給予，菓餌以消化便利爲主。水菓與便秘有關，可以少吃通便，飲料用水，須沸水而潔淨。

## 第二節 嬰兒的生理保育

兒童生理的保育，關於嬰兒的養護已於前節述明，茲再就嬰兒期以後之兒童（即幼兒初期）在生理發育上，應如何保育，述之如左：

- 一、飲食 嬰兒自滿週歲即應斷乳，斷乳後父母對於兒童之飲食，應注意者：
  - （一）食物宜擇富於滋養與易於消化者，如牛乳、雞蛋、豆汁、蔬菜、米飯、水菓等。
  - （二）食品種類宜多，不宜偏食數種，以免營養缺乏，尤不應養成好吃這個不喜歡吃那個之偏癖。
  - （三）一歲至六歲之兒童，每日宜飲牛乳或豆漿兩三杯，視經濟情形。飯後飲魚肝油一次。
  - （四）每日至少飲開水六杯。
  - （五）一日三餐必有定時，定量，除兩餐間進輕量點心，或滋補品外，不吃任何零食。
  - （六）膳食時姿勢要端正，心境要快樂，細嚼下嚥，不可用湯送下。
  - （七）餐前餐後及執食物前應洗手。
  - （八）不飲茶或咖啡。
  - （九）街攤小販所賣之糖菓零食，應絕對禁止兒童購食。



(一〇) 食品務求新鮮清潔者。

二、衣服 衣服之目的，一為防禦外界進食之濕疫與毒物，一為防止自身溫度之外出，影響兒童之健康者甚大。父母對於兒童之衣服應注意之事項：

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

(二) 兒童宜着短裝以便於運動，長袍馬褂或旗袍，不適於男女兒童。

(三) 衣服之顏色，宜適合四季之季節。

(四) 兒童之內衣以質料柔軟未着色者為宜，因着色之布，有時含有毒質，易使皮膚中毒發炎。

(五) 衣服雖然要適合氣候、季節、年齡、體質，但兒童衣服寧薄勿厚，應自幼小時代養成薄衣耐寒之習慣。穿衣太厚，易於中汗，且皮膚之蒸發受妨害，往往造成兒童弱不經風之狀態。

(六) 兒童之衣服，要常保持清潔狀態，宜常洗滌。

(七) 兒童之衣服宜較寬，不宜過窄，過窄則束縛胸圍妨礙呼吸，及內臟之發展。

(八) 冬季如能以毛線織衣最好，因其鬆軟，便於活動。

三、居室 居住在兒童健康上甚關重要，設能使採光通氣清潔等條件完善，則兒童之容顏，決不至現出病色。

(一) 日光缺乏不但易使身體生理，且使精神不快。故居室必須常有日光透入，且以有向或東南

向者爲最佳，窗戶面積宜大，門窗玻璃不用着色者，且要時常擦乾淨，以便日光射入。

(二) 窗簾之目的，不在遮蔽光線，乃在減薄光熱，避免眩暈，故以白色或乳色爲佳。

(三) 牆壁之顏色，以白色或灰色者爲佳，以其能反射光線之故。

(四) 室內溫度最低不超過華氏六十度，各季室內溫度，以華氏五十二度至五十四度爲最適當，因兒童過慣低溫，身體結實，便可耐寒冷。

(五) 爐火太大，易發生碳酸氣與酸化炭素等，不但使兒童身體軟弱，且易忽然中毒而發生頭痛或眩暈極宜注意。

(六) 新鮮空氣決不可少，故窗戶宜常開，以便空氣流通。

(七) 室內潮濕在熱天阻礙體溫散熱，在冷天又剝奪體溫，故兒童住室宜常保持乾燥。

(八) 住室宜保持清潔，並常消毒，以消滅細菌。

(九) 兒童住室之用具，如床桌椅凳等，以小型而適合身體者爲宜。

四、睡眠 睡眠在成人不外克服疲勞作用，而兒童睡眠，除恢復疲勞外，又可幫助發育生長，故兒童需要睡眠，甚於成人。愈健康之兒童，睡眠愈多，身體亦愈健康。

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

(二) 父母於兒童正要就寢之前，決不可向兒童爭吵、斥罵、責罰、更不可因以黑暗或可怕的故

事恫嚇兒童，以刺激兒童之神經，最不能入睡。

(三) 兒童較微之疾病，或消化不良，往往易使兒童失眠，應及早治療。

(四) 兒童睡眠後應使之絕對安靜，切勿擾亂之。

(五) 兒童睡眠時間之長短，應以年齡而別，左表所列乃需要睡眠之近似數：

出生到一歲	從十五小時到二十小時	連午睡在內
一歲到二歲	從十四小時到十七小時	連午睡在內
二歲到三歲	從十三小時到十五小時	連午睡在內
三歲到五歲	從十二小時到十四小時	連午睡在內
五歲到六歲	十二小時(夜眠時間)	如可能午睡一小時
六歲到八歲	十一小時半(夜眠時間)	如可能午睡一小時
九歲到十歲	十一小時半(夜眠時間)	如可能午睡一小時
十歲到十一歲	十一小時(夜眠時間)	如可能午睡一小時

蠅之騷擾。

(六) 兒童用之被褥宜清潔輕暖，但不易蓋被太厚，以免出汗感冒。夏季必須有蚊帳，以避免蚊

#### 第四節 嬰兒疾病的預防及護理

兒童體格，未臻健全，抵抗疾病能力，至為微弱，故極易為疾病所侵。兒童所易染之疾病，不外天花水痘、猩紅熱、白喉、百日咳、腦脊髓膜炎等，惟有數種疾病，可用人工方法，增加兒童抵抗能力，隨時施行預防方法，可免受其傳染。

一、種牛痘 嬰兒出生後一月即應種牛痘，此後每隔二年接種二次以策萬全。種痘之時，當選小兒健康之日，不酷寒，不酷暑為宜。種痘後要發熱，或其種痘處有痛苦，致有不適，善看護之。其銳敏之神經，不可使少受刺激或懼感冒，或有他病併發時，當十分注意。

二、生齒時的疾病 生後七八個月先生門齒，其後滿二歲時再生乳齒。身體弱者，在生齒期內，常起種種疾病，如慢性腸胃加答兒，營養不良，神經過敏等。有時齒齦出血，或癢，或痛，竟有嚙乳頭裂衣服者。此時以浸於重曹達水，翻砂水等之紗布，洗拭口中，使運動於清潔空氣中，清潔衣服，注意食物，安靜睡眠，如此尚有異狀，或發熱，必請小兒科醫生診斷之。

三、雞口瘡 生後不久而起疾病者，多為乳頭或哺乳器之清潔法不用到，以致口中不潔而生瘡。此時宜清潔乳頭及口中。且使室中空氣流通清淨，并請小兒科醫生治療之，蓋口中生瘡，不得哺乳，以致營養不良；往往陷於重症，有性命之虞。

四、腸胃加答兒 以神經質人之乳而哺嬰兒，或以牛乳煉乳而為人工哺乳者，小兒常起消化不

良，胃痛吐乳，損及腸而大便變青色。故乳之性質濃度須注意，乳頭及哺乳器宜清潔，溫暖小兒之腹部，不發熱時，常使沐浴或半身浴。

五、腦膜炎 俗所謂驚風，易受驚恐，四肢硬直，欲泣不能。初發之始，速以冰囊冷壓頭部，並請醫生診治，否則生命有危險。其原因暑天氣候劇烈，遊於日光直射之下，或因頭部受強擊而起，一次罹病，雖全治愈，或致視力聽力不足，及心力遲鈍之虞。

六、百日咳 為流行性症，咳嗽劇烈，時而咯濃痰，發窒咳，現極困苦之狀，當速請良醫，若不施相當之治療，恐為肺炎。室內不乾燥而溫暖，晝夜溫度無使大差，行吸入法，所謂吸入法由鼻孔中吸入重碳酸曹達成食鹽水之蒸氣，所以治呼吸器病用吸入器為之，胸部應以濕布，使其不咳嗽最佳。

七、麻疹 初如感冒之症狀，經一二日發熱，皮膚呈紅色，而額邊頰部等處發疹，速請良醫診察之，癩疹之後，有時發生肺炎，肋膜炎等，重則有生命之憂，此時養生法極須注意，務使不遇冷氣而溫保之。

八、痲瘰 其原因由小兒性質而異，或因精神的作用，或因發熱及消化不良，以致顏色變蒼蒼色，手足硬直，致人事不省。此時前額後腦急施冷罨法，寬鬆衣帶，安靜平臥，並請醫生診察之，一日以上不通便，以灌腸器甘油灌腸。

九、白喉 為傳染性之小兒病，頭痛發熱，咽喉痛苦，檢其咽喉內部有白點者即是白喉，速請醫士診察，隔離住居預防傳染他人，並速行血清療法，若處理稍遲緩，則有生命危險。

一〇、蛔蟲 亦小兒常有之病，其原因在睡眠不良，腹痛及嘔吐而起，食慾少而神經過敏，即爲蛔蟲之寄生症狀，應請醫生診察服用珊篤寧（譯名）須極安靜，促其排泄，如檢蛔蟲之有無，取便少許，請醫生檢查之。

總而言之，如白喉、霍亂、傷寒、猩紅熱等，遇流行之際，應宜早期預防，注射預防針。

### 第五節 嬰兒缺點之矯正

兒童之身體，每年須請醫生詳細檢查一次，如發現兒童身體缺點與早期疾病，以便矯正及預爲治療，倘不先事檢查，身體如有缺點，或障礙發育，或爲疾病誘因，影響健康至鉅。故兒童身體如有缺點時，即應加意矯治，無使爲害日深。此外如兒童行動上思想上之缺點亦應加意矯正，茲分述如下：

一、身體上的缺點其主要者爲砂眼，牙疾與皮膚病，扁桃腺腫大，視力障礙與貧血等：

（一）砂眼 據衛生家調查吾國學生罹砂眼病者，約佔百分之二十五。罹斯症者，其眼皮內生許多細小砂粒，常常磨擦眼球，痛癢異常，以致漸漸蔓延及於眼球，致眼球上之角膜發炎，視力受損。預防方法，爲無論何時何地不用公共之手巾與面盆，兒童發現砂眼後應即從速治療。

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

（三）扁桃腺腫大 扁桃腺乃喉頭後之淋巴腺，其腫大之弊害，一爲腫脹過甚，妨礙呼吸，空氣

調換不靈，易染肺病。二為易於引起感冒及喉痛各症，三為分泌毒質侵入血中，足引起兒童營養不良，精神遲鈍等現象，宜早為割治。

(四) 視力障礙 如近視、遠視、散光、與斜眼皆屬視力障礙之類，患者或照常流淚，或致頭痛，神經過敏，記憶遲鈍，或則視力模糊，視力減損，有礙學業甚巨。

(五) 貧血症 兒童如營養不良，患貧血及皮膚病等，皆與健康有害。兒童如有此種情形，父母應盡力設法矯治，以期恢復兒童健康。

二、動作上的缺點其最基本者如行走、言語、執筷、拿刀、視線等，每有缺欠，應注意矯正。

(一) 行走 兒童初學走路，應注意其脚步的正當與否，以其與儀容之關係甚大。且姿勢有關於健康，坐、立、行步時，身體必須筆直，如此則背部不致僵僵，肺部亦得充分之發展，腹部不致前凸，尤能增人體健康之美，如有缺欠，為父母者必隨時矯正之。

(二) 言語 兒童初學言語時，先教以容易摹擬者，自唇音喉音等發聲，如爸爸媽媽之類，小兒如有誤音，即宜隨時矯正之。周圍之人須有正確之言語，則兒童之言語自然正確。反是則小兒初學語時多聞不正確之語言而即摹擬之，至終身不能改者，亦所恆見，故為父母者欲矯正小兒之語，不可不先從自己發音明瞭正確作楷模。

(三) 執筷拿刀 兒童初學執筷及拿刀時，往往喜用左手，此時父母當注意矯正之，否則習慣成自然，矯正便不容易，故必須教之以用右手執筷拿刀。

(二) 懼怕 理想之兒童，並非任何不懼，必須應懼者懼之，不應懼者不懼。兒童先天之恐懼，只有大聲與身體失却依據兩種。其餘均為後天之學習而來，如怕動物、怕黑暗、怕空地、怕高樓等，多為不需要而對人格發展有害者，極應避免之。父母對兒童懼怕之心理所應注意者：

1. 關於各種不安之感覺經驗，儘可能使兒童不致感到，例如由於不能討父母喜歡之感覺而起之不安，由父母過奢之希望，而為兒童能力所不能及者而起之不安等，均易使兒童發生恐懼。

2. 應使兒童避免一切大聲，嬰兒期尤為重要。

3. 不應對兒童講荒謬故事，如鬼怪神奇殘酷恐怖等故事，以激起恐怖情緒。

4. 不應用恐嚇之方法管理兒童，例如有人告誡兒童，他若再哭警察便來捉他，若不安靜野獸便來吃他，如此不但養成兒童不當之恐懼，且極易使兒童對父母失却信任心。

5. 成人對不應懼怕之事物，不應在兒童面前表示恐懼，因成人表示恐懼者，兒童亦易表示恐懼。

6. 幫助兒童克服恐懼，最好使兒童看同年紀之兒童，竟能用彼所怕之物件作遊戲，或將快樂之附件連屬於兒童可怕之事物上。

二、兒童正常道德的發展 各個兒童將來均須參與社會生活，因此在兒童時期父母應訓練兒童在心理上有正常之發展，以備適應複雜之環境。茲述其重要者如左：

(一) 從順 訓練兒童，先使知兩親及長者之命令，不可不從順。若不從順父母之教訓，師傅之



良，胃痛吐乳，損及腸而大便變青色。故乳之性質濃度須注意，乳頭及哺乳器宜清潔，溫暖小兒之腹部，不發熱時，常使沐浴或半身浴。

五、腦膜炎 俗所謂驚風，易受驚恐，四肢硬直，欲泣不能。初發之始，速以冰囊冷壓頭部，並請醫生診治，否則生命有危險。其原因暑天氣候劇烈，遊於日光直射之下，或因頭部受強擊而起，一次痾病，雖全治愈，或致視力聽力不足，及心力遲鈍之虞。

六、百日咳 爲流行性症，咳嗽劇烈，時而略濃痰，發窒咳，現極困苦之狀，當速請良醫，若不施相當之治療，恐爲肺炎。室內不乾燥而溫暖，晝夜溫度無使大差，行吸入法，所謂吸入法由鼻孔中吸入重碳酸曹達成食鹽水之蒸氣，所以治呼吸器病用吸入器爲之，胸部應以濕布，使其不咳嗽最佳。

七、麻疹 初如感冒之症狀，經一二日發熱，皮膚呈紅色，而額邊頰部等處發疹，速請良醫診察之，癩疹之後，有時發生肺炎，肋膜炎等，重則有生命之憂，此時養生法極須注意，務使不遇冷氣而溫保之。

八、痲癩 其原因由小兒性質而異，或因精神的作用，或因發熱及消化不良，以致顏色變蒼，手足硬直，致人事不省。此時前額後腦急施冷電法，寬鬆衣帶，安靜平臥，並請醫生診察之，一日以上不通便，以灌腸器甘油灌腸。

九、白喉 爲傳染性之小兒病，頭痛發熱，咽喉痛苦，檢其咽喉內部有白點者卽是白喉，速請醫士診察，隔離住居預防傳染他人，並速行血清療法，若處理稍遲緩，則有生命危險。

一〇、蛔蟲 亦小兒常有之病，其原因在睡眠不良，腹痛及嘔吐而起，食慾少而神經過敏，即爲蛔蟲之寄生症狀，應請醫生診察服用驅篤寧（譯名）須極安靜，促其排泄，如檢蛔蟲之有無，取便少許，請醫生檢查之。

總而言之，如白喉、霍亂、傷寒、猩紅熱等，遇流行之際，應宜早期預防，注射預防針。

### 第五節 嬰兒缺點之矯正

兒童之身體，每年須請醫生詳細檢查一次，如發現兒童身體缺點與早期疾病，以便矯正及預爲治療，倘不先事檢查，身體如有缺點，或障礙發育，或爲疾病誘因，影響健康至鉅。故兒童身體如有缺點時，即應加意矯治，無使爲害日深。此外如兒童行動上思想上之缺點亦應加意矯正，茲分述如下：

一、身體上的缺點其主要者爲砂眼，牙疾與皮膚病，扁桃腺腫大，視力障礙與貧血等：

（一）砂眼 據衛生家調查吾國學生罹砂眼病症者，約佔百分之二十五。罹斯症者，其眼皮內生許多細小砂粒，常常磨擦眼球，痛癢異常，以致漸漸蔓延及於眼球，致眼珠上之角膜發炎，視力受損。預防方法，爲無論何時何地不用公共之手巾與面盆，兒童發現砂眼後應即從速治療。

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

（三）扁桃腺腫大 扁桃腺乃喉頭後之淋巴腺，其腫大之弊害，一爲腫脹過甚，妨礙呼吸，空氣

調換不靈，易染肺病。二為易於引起感冒及喉痛各症，三為分泌毒質侵入血中，足引起兒童營養不良，精神遲鈍等現象，宜早為割治。

(四)視力障礙 如近視、遠視、散光、與斜眼皆屬視力障礙之類，患者或眼常流淚，或致頭痛，神經過敏，記憶遲鈍，或則視力模糊，視力減損，有礙學業甚巨。

(五)貧血症 兒童如營養不良，患貧血及皮膚病等，皆與健康有害。兒童如有此種情形，父母應盡力設法矯治，以期恢復兒童健康。

二、動作上的缺點其最基本者如行走、言語、執筷、拿刀、視線等，每有缺欠，應注意矯正。

(一)行走 兒童初學走路，應注意其脚步的正當與否，以其與儀容之關係甚大。且姿勢有關於健康，坐、立、行步時，身體必須筆直，如此則背部不致僵僵，肺部亦得充分之發展，腹部不致前凸，尤能增人體健康之美，如有缺欠，為父母者必隨時矯正之。

(二)言語 兒童初學言語時，先教以容易摹擬者，自唇音喉音等發聲，如爸爸媽媽之類，小兒如有誤音，即宜隨時矯正之。周圍之人須有正確之言語，則兒童之言語自然正確。反是則小兒初學語時多聞不正確之語言而即摹擬之，至終身不能改者，亦所恆見，故為父母者欲矯正小兒之語，不可不先從自己發音明瞭正確作楷模。

(三)執筷拿刀 兒童初學執筷及拿刀時，往往喜用左手，此時父母當注意矯正之，否則習慣成自然，矯正便不容易，故必須教之以用右手執筷拿刀。

(二) 懼怕 理想之兒童，並非任何不懼，必須應懼者懼之，不應懼者不懼。兒童先天之恐懼，只有大聲與身體失却依據兩種。其餘均為後天之學習而來，如怕動物、怕黑暗、怕空地、怕高樓等，多為不需要而對人格發展有害者，極應避免之。父母對兒童懼怕之心理所應注意者：

1. 關於各種不安之感覺經驗，儘可能使兒童不致感到，例如由於不能討父母喜歡之感覺而起之不安，由父母過奢之希望，而為兒童能力所不能及者而起之不安等，均易使兒童發生恐懼。

2. 應使兒童避免一切高聲，嬰兒期尤為重要。

3. 不應對兒童講荒謬故事，如鬼怪神奇殘酷恐怖等故事，以激起恐怖情緒。

4. 不應用恐嚇之方法管理兒童，例如有人告訴兒童，他若再哭警察便來捉他，若不安靜野獸便來吃他，如此不但養成兒童不當之恐懼，且極易使兒童對父母失却信任心。

5. 成人對不應懼怕之事物，不應在兒童面前表示恐懼，因成人表示恐懼者，兒童亦易表示恐懼。

6. 幫助兒童克服恐懼，最好使兒童看同年紀之兒童，竟能用彼所怕之物件作遊戲，或將快樂之附件連屬於兒童可怕之事物上。

二、兒童正常道德的發展 各個兒童將來均須參與社會生活，因此在兒童時期父母應訓練兒童在心理上有正常之發展，以備適應複雜之環境。茲述其重要者如左：

(一) 從順 訓練兒童，先使知兩親及長者之命令，不可不從順。若不從順父母之教訓，師傅之

訓練，將來教育亦歸無效。故從順者實兒童訓練之第一要件。蓋兒童之心情，多信用其兩親，故視其命令甚重。倘兩親中之一人，或祖父母等，於不注意時對於兒童；或取消一方之命令，或批評其事，有時舉其非，責其短，其結果必至兒童侮蔑其親長，輕視其命令，所以兩親之命令必須一致。即家族中之命令亦須一致，一有命令必須施行，如此方能養成兒童之從順心。從順爲遵守紀律之主要條件，個人必須從順社會規律，國家法令，始有自由之可言。故兒童生長於家庭之中，必須養成從順一切合理命令之習慣，以造成家庭間之幸福，並爲兒童立身社會之準備。

(二) 誠實 兒童無心，第一當先發揮其思慮，教之以誠實。人若不誠實，雖智識過人，藝能超衆，亦爲無價值之人。欲使兒童誠實，則主持家庭教育者，其言行先不可不誠實。對於幼兒，雖在無真偽判斷力之時代，不可偶涉於虛言妄語。小兒若聞大人虛妄言語，則必學之，適足養成自欺欺人之習慣，終至祇圖自己之利益，言行必至失實。

(三) 勇氣 有忍耐克己之德性而無勇氣，則不能發揮之。有捨己之榮辱苦樂救人艱苦困難之義俠心，而無勇氣則不能副之。世界上大發明家，大慈善家，大冒險家，亦都以有勇氣而成功。故父母教育兒童，當鼓勵其勇氣，除去其恐怖，不重怯懦，自幼養成之方可。

(四) 快樂 快樂爲人生不可缺少的態度，快樂的人，作事有希望能積極，無論遭遇何種困難，並不畏懼，總能勇敢盡力以克服之。反之，如常被失望與灰心所煩擾，悒鬱不樂，則心理失去健康。父母應指導兒童如遇失敗時不可使之灰心，必定要鼓勵之。例如說弟弟能幹等使其快樂，可以努力下次

的學習。

(五) 親愛心 家庭中的兄弟姊妹，應當互相親愛。同年齡的小朋友，不可爭奪吵鬧。父母平常的態度，對於無論何人，應有親愛心，兒童耳濡目染，自然便知親愛待人。

(六) 互助心 兒童遊戲的時候，最可以養成互助心，同伴傾跌，隣兒疾病，便可以教導幼兒，去幫助人，救濟人。

(七) 有禮貌 對於長者老者應當恭敬，對同伴要和氣，對憂苦的人要同情，受人的贈予，應當道謝，自幼禮貌周全，成人後便知自尊自重。

(八) 其他 此外有關人生基本的道德，如自信力、有恆心、進取心等，父母應予兒童以適宜之訓練，以養成適應能力。

### 第七節 嬰兒智力的發展

人之智力，欲望其完全發育，則所謂智識門戶之諸官能，當首使發達，盲人之觸覺銳敏，樂師之聽覺精密，與常人之官能不同。可知官能之發達，必須練習無疑。視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺五官能中之視聽觸三者，於收得外界之智識，極有直接之關係，并賴此以構成觀念。倘幼小之兒童不啓發其此等官能，則其心力長大後不免魯鈍。假如五官中之一官，不十分發達或全缺，雖得以他官能代用，究難得完全之知識。在成人有能由經驗上想象推理之作用，以視覺計距離，得粗略之觀念。然或

僅用聽覺聽人談話，想像實物而不誤者亦有之。惟在外界經驗絕少之兒童，決不能如是，故於此點宜十分注意。對於兒童智力的發展，先要保護諸官能，使其感覺完全方可練習銳敏，幼兒時期，啓發智能的方法，不外識字遊戲二種。

一、識字 識字的方法，先用圖畫，叫他認識物品，同時便認識字形。無興味，不易理解，過分抽象的字類，須暫緩教授。六歲以後再教簡單的字句，材料以常見常聞的爲宜，兒童發問不可厭於解答，兒童有求知的天性，祇要引起興味，無不樂於識字，不必過分認真；使有厭惡心理。

二、遊戲 欣賞音韻、審美、求知、創造、想像等天性，是兒童所固有的。父母教育時，一方面應加以啓發，一方面還要培養向上。唱歌、舞蹈遊戲和表情遊戲，便是欣賞音韻的練習。繪畫剪紙塑泥等，便是審美求知創造和想像的練習。

三、玩具 培養諸官能之最緊要者是玩具。嬰兒稍成長，能辨色彩，筋骨稍能從其意志活動，則持能認之物，非常有興味，且因此而可收得各種智識。但玩具須視兒童能力選擇使用，因爲玩具不僅是與兒童智育有關，於體育德育二方面均有極大關係，故選擇兒童之玩具最爲重要。茲將選購玩具之標準述之如左：

- (一) 適應小兒之年齡，投其嗜好。
- (二) 無毒且無創傷之危險的。
- (三) 有變化而有興趣深者。

(四) 不易破損者。

(五) 應用小兒自己能力造作之材料。

(六) 非形狀不整及配色上惹起惡感情的。

(七) 能發音響而其音協和的。

(八) 不流於奢侈繁華的。

市上普通販賣玩具，容易破損者居多。又號稱教育玩具，實際不合者甚多，須慎重選購，慎重使用。兒童玩弄時，注意其手指之練習，顏色之區別，大小遠近之比較須精密，期為將來試驗創造發明等之修練，然不可放逸暴亂，當監督保存之。

四、童話 兒童好聞奇異之談，是亦啓發智識之一法。但選擇材料及談話方法不可或忽。茲將其應注意之點述之如左：

(一) 談話材料 談話之材料，應就兒童理解之程度而定，應注意之事項有左列各點：

1. 應於小兒智力發達之程度而能理解的。
2. 關於修養之材料，在勸善避惡。
3. 關於歷史方面的談話要事實正確，不可虛構。
4. 天然物現象之談話，隨其智力，適當說明之。
5. 寓言須避恐怖及迷信之事實。



6. 避虛妄及怪僻之事實。

(二) 談話方法 談話方法，應粗淺通俗而能引起兒童之興趣者。講童話時應注意之事項如左：

1. 言語宜明瞭，叮嚀親切。
2. 同一之材料屢屢用之無妨，或反喜歡，然事實語法順序等必定相同。
3. 注意養成高尚優美同情等之思想。
4. 小兒大概喜勇壯活潑而新奇之談，選此等材料時，務避殘酷粗暴及怪誕等。

第八節 嬰兒的賞罰

小兒犯過，父母之責罰，不可太嚴，從前扑打的行爲斷不適用。因爲羞辱和廉恥心的養成，在幼小時很爲重要。扑打以後，廉恥既喪，且扑打時，父母在盛怒之下，態度當然失常，小兒因恐懼而生厭惡。對於親子間和愛的感情，極有妨礙。兒女對父母不能和愛，是家庭最不好的現象。所以小兒犯過，父母當和顏悅色，從容解釋，一次不聽，可以再說，再說不聽，可以用感情刺激他，或者對他生氣，或者表示自己的不快，使小兒從心理上發生一種悔悟心，才是教育嬰兒的道理。要知施行賞罰，乃要養成兒童之善性質，矯正兒童之惡性質，勸賞懲罰，用之少而適宜，其效頗著，用之多而不當，不僅無益，反而有害，茲將賞與罰之態度分別述之如左：

一、賞 賞之輕者，以快愉之語氣和悅之顏色行之，以詞賞之。又與以菓子玩具等爲賞之最宜

者。小兒深愛菓子玩具，苟以遠方之美果珍具，用適當方法誘之，足以引起其異日旅行世界之觀念。

二、罰 罰可因事情而分數等，然當察其原因，或因怠慢，或由不注意，或由無智慮，苟係故意惡意者，不可寬赦，可科以訓誡或懲戒。然最好利用自然之罰，使其自感不自由之苦，將來當謹慎其行爲。如破壞玩具，非經過一定之時間，不許再買，罵人則於一定時間中禁止其言語，必使其反省而後已。

關於賞罰之事項，當行之於其時其地，感情未忘爲有效力。蓋幼兒對於過去及未來之事，常常忘却爲多。若求寬赦爲悔過之詞，乃求赦現在之罪，非爲未來而言。故須嚴行管束之。賞罰之效力，兩親及家族須一致而行。世間恆以父親之罰爲有力，而爲母親者反於其父前庇護之。小兒常有表裏不能如一之心情，人前掩過，遂成惡習，至輕蔑母親，慢侮家人。故一家之中，懲罰小兒，父母祖父母及其他家人，須協同一致爲要。

## 第十四章 家庭衛生

### 第一節 家庭衛生的重要

健康之要求，無論男女或貧富同此需要。人類有生以後，在先天已有衛生方法。例如五官百骸的構造，有許多極巧妙，極適用的器官，如護腦之髮，和整片的頭蓋骨，護眼的眼睫，強有力的牙齒等，不能不認爲先天的衛生法。但健康的維持，全靠先天，尙不够用，所以日常生活，還須顧及健康，試看健康的身體，由先天遺傳而來的，固屬不少，自己攝身調護而來的，實亦甚多。

健康乃生活之要素，亦個人幸福與社會幸福之基礎。要有強健之民族，始能創造發展一種高等文化。只有最壯健之個人，始能充分實現天真賦才能。故斯賓塞會謂：「成爲一個健康的動物，乃生活上勝利的第一條件，而成爲一種健康民族，則是民族繁榮的第一條件。」可見具有健康之身心，無論對個人或民族均甚重要。

吾國一般家庭，對於衛生，素甚疏忽，祇知病來求醫，不知平時預防。實則要增進家庭健康，必先有健康的生活。要有健康的生活，必先講求家庭的衛生。雖各個家庭的環境不同，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，疾病就可以減少。吾國對人民的健康狀況，雖無正確的統計，但就一般言之，身體大多瘦弱，未老先衰。人民之由傳染病至死亡者甚多，而嬰兒之死亡

率較之世界任何國家爲高，因有東亞病夫之譏，其所以致此者，皆國人不知注意健康，講求衛生之故。今後欲求民族文化之發達，個人事業之增進，必須講求衛生，而以家庭爲起點。因爲家庭衛生不但影響社會成人之健康，尤足影響民族幼芽兒童之發育。

## 第二節 家庭衛生的設備

家庭衛生設備，乃指家庭內有關工作休息等所用之傢具而言。如箕帚之類，爲清潔房屋工作之用具，鍋碗壺杯爲飲食用具，椅床爲休息之用具，書報收音機留聲機爲滿足人智力與情感之用具，兒童畫報及一切玩具等爲發展兒童體力與智力之應用物。全家之健康與家中之設備頗有關係，不過家庭經濟及需要各有不同，衛生設備亦因之而各異。茲將一般有關衛生之必須設備述之如下：

- 一、窗內應置窗簾，以調節光線及溫度，并應設置紗窗，以免塵土蚊蠅等飛入。
- 二、椅棹等木器宜堅固，不宜彫刻，以便時常揩拭，決不使之塵埃堆積。
- 三、夏天應製蠅拍以驅蒼蠅，以免傳染病之侵入并須驅除蚊蟲以免發生瘧疾。
- 四、玩具與兒童之智力及健康之發展，大有裨益，應盡量選購，但是有顏色及洋鐵製者均不宜購置。

- 五、兒童應用之椅椅等用具，其大小形式宜求其適合兒童之身體，庶不致犯佝僂近視等疾。
- 六、清潔房屋之用具，如箕帚等必須設備齊全，但雞毛帚則決不可用，因雞毛帚拂拭塵埃易於飛

揚，頗不合於衛生。

七、各種設備須安置適當地點，井然有序，不可雜亂無章，亦可使吾人精神愉快，取用時亦極方便。

八、廚房必須清潔，因柴米油鹽均集於斯，稍不整理，即易招污穢。若主婦疏於稽察，一家不潔之處往往以廚房爲尤甚。故廚房須常用竹帚或柴把掃除蜘蛛網，再視屋隅及天花板如有鼠之穿穴必須杜塞。此外如灶下燃料勿使堆積過多，一切煤渣柴灰，當隨時掃除，不可任其紛散，污及他物。烟囪亦宜時常掃除而疏通之，則吹煙外逸，不致煙火氣迷漫室內。儲物之櫥，載物之板，及切菜之砧板等，宜時以抹布抹之熱水拭之，其積有油膩者，須用曹達水洗之。再有廚房內所用之器具，凡可以移動者，除洗濯拂拭之外，又當晒之戶外，行日光消毒。

九、廁所之設置，在大都市中有自來水設備者，廁所都用抽水馬桶，較爲清潔。普通應用馬桶者，宜將馬桶置於一小空房內，除非迫不得已，切勿置於臥室內，北方大都置廁所於院內一角，爲僻靜而獨立之小房，此法頗爲得當。但常不注意清潔之維持，致爲蛆蚋繁殖之所。此種廁所，如置馬桶於其中，按時傾倒，則較可清潔而衛生。

一〇、垃圾箱之設置 家庭衛生之主要條件，爲整齊清潔，欲達到整齊清潔之目的，必須時加掃除與整理。垃圾塵土必須清除，在院中僻靜處設置垃圾箱一只，傾倒垃圾，免得廢紙塵土四面飛揚。但垃圾箱不時傾去其廢物，斷不可聽其長置箱中。因爲垃圾傾倒箱中後即須腐敗，故廢物久屯其中，

往往發生惡臭。當夏令之時，更宜從早傾棄於宅外適當之地，箱中傾出垃圾後，可用三千倍之過錳酸鉀溶液撒之以消毒。

一一、浴室之設置 浴室爲清潔身體必要之設備，通常人家往往屋宇狹窄，無法設置浴室，最低限度須有浴盆以便隨時沐浴，身體不清潔，大有礙於衛生。

### 第三節 家庭衛生的教育

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

一、家庭如何養成兒童之衛生習慣 衛生習慣，乃衛生智識及衛生責任心之基礎。蓋習慣爲生活上層構造之基礎。習慣規定傾向興趣及注意之對象，以及人生唯學之範圍。故自兒童幼年時代，父母即應使兒童養成個人衛生及社會衛生之良好習慣。兒童應養成正確之姿勢，飲食，排泄、性慾、運動、休息、遊戲、睡眠、清潔、及其他保障健康之習慣。此外亦須養成心理之習慣，借以保存精力而非消散精力。固心理之習慣，可維持身體之習慣，兒童在年幼之時，即應養成習慣，避免煩惱，消滅毫無根據之恐怖，明白認識自己才能之限度。不就於幻想而逃避現實之生活要求，能毫無畏懼，以應付現實，用必要之時間作日常工作等等。並應養成忍耐與決斷之習慣，勇於任事之習慣，沉着而快樂之習慣。家庭環境之佈置，以引起所理想之快感，實有助於習慣之養成，且與兒童接觸之成人，亦均

應有如上述之習慣，以作兒童之模範。於是兒童在適當之衛生環境中與成人審慎視導之下，以工作遊戲，自易養成其衛生習慣。

二、家庭如何傳授衛生知識 祇有習慣尚不足以適應時常變換之環境。習慣提高至意識之階段，使其具有意識。個人對於習慣之基本事實與原理，應有所瞭解。換言之，必須使個人有智識有智慧。若對衛生知識有正確之觀念，則由非科學時代遺留至今關於健康及療病之種種迷信，則可以消滅。過去對於疾病之觀念，注意治療而忽於預防。在將來必須養成一種健康之意識，須專意養成能抵抗之堅強身體，注重預防工作。下一代之男女必須明瞭健康與疾病原因之所在，而應用此種智識即可以增進健康與預防疾病。彼等更須認識自己能力及限度，遇必要時，應請專家協助。在健康時，必經過一種衛生生活，同時又受定期之醫生檢查，以防疾病及身體不健康之發生。父母應使兒童對於健康之法則，有充分之瞭解，以作行為之指導。

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

#### 第四節 日常的衛生

吾人雖着安適之衣服，用營養之食物，住適宜之房屋，均合於衛生。但若起居無定，飲食不時，

或工作太多，或運動太少，依然不能達到健康目的。家庭中生活秩序，應有規定，如早起、夜眠、進餐、皆須有定時，工作休息和運動的時間，亦應分配適合，倘於日常衛生苟不注意，斷不能享健康之幸福，今就必要者述之：

一、齒之攝養 齒為消化器之門戶，咀嚼食物，宜加意保護，一有損害，不但於消化器有礙，而人之容貌聲音，亦因之而醜陋。故齒之攝養應注意左列各點：

(一) 齒宜清潔，每日晨起及飯後均須刷牙齒。

(二) 牙籤先用溫水浸軟後用之。

(三) 牙粉宜擇用不害齒質之藥品所製者，最好用牙膏。以砂質為原料之牙粉，雖有香味，亦決不可用。

(四) 宜避極冷極熱之飲食物。

(五) 絲線及硬物不可用齒切斷，或嚼碎之。

(六) 食後宜以牙籤剔除齒間之殘留物。

(七) 食後用清水或微溫水含嗽。

(八) 有齲齒者用食鹽水硼酸水等含嗽。齲齒由細菌之增殖而成，其母或乳母有齲齒時，由其唾液等，自然傳染於子女，此蓋由於齒間殘留食物，腐敗而播殖細菌，致損及齒質，齒質生來不良之人宜嚴守養生法，防禦腐蝕。若生齲齒即招齒科醫生掃除填補之，庶不致有大害。婦人於妊娠中，恆因



唾液之變質，礦物質之缺乏，而弱質者，宜加注意。

二、飲食之定時 飲食之時間如無一定，影響於營養機關者甚大，一晝夜為二十四小時，內睡眠占七小時至八小時，消化停止，其餘十六七小時就是營養消化的時間，要消化佳良，必須飲食適時。因此飲食時間之分配，不可不注意。蓋飲食物從胃腸漸漸到腸內，大約須四小時，才能完結消化作用，所以上次食時，和下次食時須隔五小時。午餐時間，以正午為最適，早膳時間以午前七時為準。或者午前七時在寒冬之季候雖起早之人，尚在晨起之時候，不宜行早食。但是起早足以使精神快爽，身體活潑，為保健之重要方法。所以無論何季，最好六時起身，七時早餐，至於晚餐當然以午後五時為最佳，倘能行之如常，則消化力可保平均，胃之作用，自然沒有衰退之時間。但是我國人民，往往早餐遲至午前九時或十時，晚膳遲至午後八時至九時，而於下午更有進雜食的習慣，非但不利於經濟，并且於養生大有窒礙。

三、眼之保護 眼為五官中最重要之機關，有微妙之機能，凡物之色彩形態，莫是以辨，且因以得種種之快樂，故平時當注意保護。保護之法：

- (一) 朝起後以清水洗眼而落其眵，
- (二) 微燈之下及薄暮時，不可讀書寫字，及縫紉刺綉等。
- (三) 反射光線過強之處不可居。
- (四) 看書及看物時，不可逼近眼邊。

(五) 多用目力之人，宜於散步時眺望遠距離之物。

(六) 淡色鉛筆不可用。

(七) 多煙之處不可居。

能如是不獨眼疾減少，且無近視眼之害，凡眼亦如其他器官，使用過度時宜十分休息。

四、身體的清潔 身體清潔為健康第一要務。為主婦者，務究其理論及方法，使家族實行之。皮膚包被於身體之表面，皮膚能清潔，則清潔身體之目的已達到其大半部，其他毛髮指爪等皮膚之附屬物，亦須洗刷清潔。

(一) 溫浴 為清潔皮膚最適當之方法，在都會處行之較廣，今舉其注意之點如左：

1. 溫度稍低以入浴時不感寒冷為度。

2. 入浴時間自十五分乃至三十分。

3. 以藥水肥皂洗垢膩汗脂等。

4. 以手巾、絲瓜絡、海綿等，摩擦皮膚，浴後以乾手巾拭皮膚。

5. 入浴後汗出，可先着浴衣或圍毛巾，迨汗止後始着常服。

(二) 冷浴 冷浴及冷水摩擦，能使皮膚強壯，機能健全，故常冷浴者，多能不受感冒。有循環器病者，羸弱者或病後之人，及老人小兒等，非受醫生之指揮，不可行之。夏期於冷浴尤宜，浴罷宜以乾巾拭，至皮膚呈紅色而止。又浴後所着之衣，以毛織者為最宜。時間以早起時為良，就寢時次

之，若不耐冷浴之人，以冷水浸手中摩擦之亦可。

(三) 海水及溫泉浴 海水及溫泉浴，世人認爲大有益者，因其離都會之地較遠，呼吸田野之新鮮空氣，而拋公務家事之煩累，爲有趣味之生活，於身心兩者均得休養。但海水浴及鑛泉溫浴之後，必以清水洗身體，因鹽分及鑛物質，附着於皮膚表面時於排泄作用有害，不可不注意。

五、頭髮清潔 頭髮爲表皮之變形，皮膚之附屬物，覆於頭蓋骨上，保護其腦，又使容顏增美，宜常整理清潔，使無臭氣。欲求頭髮美澤，宜常常梳櫛，則毛囊受刺激，皮脂腺之分泌盛，光澤自生。更去塵埃施良油而軟洗之，又一月中宜洗滌一二回去其積垢。

(六) 指甲清潔 指頭常露於外，人所易見，故甲宜剪短。甲尖須注意清潔，蓋不潔不僅有害衛生，且易招人厭惡，故宜勤剪勤洗。

(七) 注意運動 每日宜作有益之運動，運動須顧到全體，使肌肉平均發達，逐日行之勿使間斷，則內臟必因而強健，此雖關於個人的衛生，但個人的健康與家庭有直接之關係，切勿忽略。

### 第五節 婦女經期的衛生

一個少女之月經初潮，卽爲內外生殖器業經發育成熟之紅的徵報；一個老婦之月經停閉，亦卽爲內外生殖器業經萎縮之宣告，故月經爲每一個健康女性一生中必有之周期生理變動現象。

一、月經的意義 少女已屆青春期，其卵巢中第一次初成熟之卵子排出後，子宮內膜因受濾胞性

慾內分泌素之刺激乃發生下述四種遞變現象：

(一) 經前充血期 子宮內膜受性慾內分泌素刺激後，內膜即逐漸肥厚腫脹鬆弛，結締組織構成部分充滿淋巴液及白血球，至經前一日，此種變化達於頂點，宮內血管，極度怒張，細胞上層變化，內膜比平時肥厚達三倍。膜面變凹凸不平呈水腫狀，此經前充血期，為期約五日。

(二) 經血排出期 上述變化達於頂點，於是子宮收縮，血液經過粘膜膨脹之毛細管壁而侵入細胞中，擊碎細胞，使成爲大大小小的碎片，組織剝落脫離。血管破裂之血，混合內膜碎片，與淋巴液逼出子宮腔經陰道排出體外，即爲經血，亦即是月經來潮。而此次由卵巢排出之未孕卵子，亦由輸卵管已緩緩流入子宮腔，乃亦混入經血中排出體外。此經血排出期，持續約三日至五日，到最末之日，宮內腹中層及表組織已剝落脫去，血管亦起凝結收縮作用，自然停止出血，分泌物漸變清淡，上皮層於是由新細胞之再生，乃轉入修復期。

(三) 月經修復期 宮內膜逐漸生成新組織，以補充剝落後之內膜缺陷，粘膜表面漸變平滑，厚度亦漸平常，血管亦縮至平常大小，此修復期為期約四日。

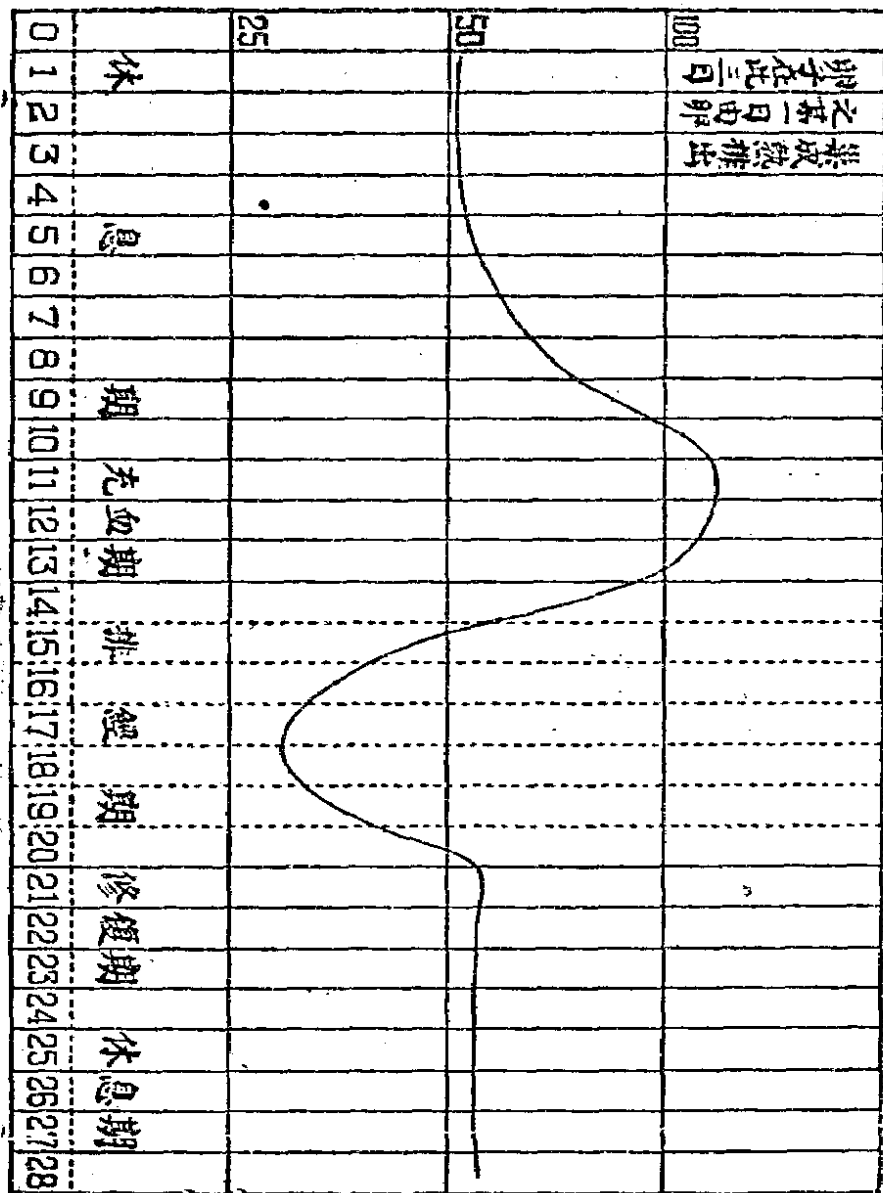
(四) 月經休歇期 宮內膜原狀恢復後，乃入靜止休歇狀態。是時新的成熟卵子，亦在此期間從卵巢排出輸卵管等候精蟲，倘此新卵又不受精成孕，即過此十四日之休歇期，又漸而遞進至經前充血期，再起變化排經，如此循環往復約二十八天爲一週期，故名之曰經期。

二、月經的作用 女性之子宮，是時時準備要給胎兒棲止孕育之宮，本月卵子之成熟排出至輸卵

管，即表示胎卵已有形成之可能與希望。故在胎兒將到來臨之前，宮內須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。而經前期集中於宮內血管之血，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蛻膜。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。

三、月經與女性的生活 女性一月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變化，其關係異常密切。試觀下表曲線明白顯示，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、循環器管與全身體力，均於經前充血期顯呈一週間之最高點。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，隨此波浪紋之曲線而按週起伏，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，自治力與一切精神均較弱。故感情反易衝動，易無故鬱悶發怒，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始，同時在夫婦間，姑媳妯娌間，若能充分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。而尤其最關於女職工之人事管理者女學校教師，對於女性此種每週之特殊變動，若能有所相當之了解與研究，則於管教方面，都不無小補。

附一週間女性生活之浪潮起伏表



四、月經初潮期 關於人種風土氣候居處日常生活之不同，而有遲早之別。熱帶少女比寒帶早，

黑種比其他種早，同爲歐洲人而猶太少女比其他歐洲少女早，都市少女比鄉村早，資產階級少女比貧寒早，安逸比勞動早。印度等熱帶之國都有八九歲卽月經初潮，愛斯基摩等北極寒帶之少女多有十八九歲始見初潮，而彼地婦女有一年之中行經二次至四次，一屆冬期卽全無行經者，此卽爲氣候影響使然。據調查美國及加拿大少女之月經初潮，平均爲十三歲九個月，法國平均十三歲七個月，德國平均十五歲五個月，愛爾蘭平均十四歲五個月，日本平均十四歲十個月，我國無確實平均統計，華南華中省分之少女，大抵多數爲十三歲至十四歲。

五、月經閉止期 婦女一生之行經年限，爲三十年至三十五年，其閉止年齡，亦與氣候人種風土生活等之不同而有異。初潮早者，閉止亦早，美國婦女比英國早，南歐洲比北歐洲早，多生產而哺乳者較未產婦人早，衰弱者比健康早。據美洲婦女之閉止年齡，平均數爲四十七歲一個月，至歐洲婦女之閉止年齡，三十六至四十，經絕者佔百分之十二，四十一至四十五者佔百分之二十六，四十六至五十者佔百分之四十一，五十一至五十五者，佔百分之一十五，五十五歲以後經絕者佔百分之七。我國人種氣候風土生活與歐洲雖不無異同，惟大抵與上述之統計亦相差無幾。

六、月經間隔週期 正當月經週期多數爲二十八天，但有久至三十至三十一天，少至二十二天者。該婦女無論其久至三十一天或少至二十二天，倘每次月經均是依照平日間隔之日數循環反覆來潮者，不能說爲月經不調。而經血之排出期，正常者多數爲三日至五日。

七、月經之特性與分量 正當經血生理上之特性，與普通血液有兩點特殊分別：

(一) 普通流出血液是能凝結的，經血是不凝結的。因經血有卵巢性慾內分泌素參雜在內，化合爲一種化學物質名抗血凝酶，故經血不凝結，若經血凝結者屬於病理。

(二) 普通血液是鮮紅色，惟健康婦女之經血非鮮紅色，應爲暗赤色，到最末一日即是淡紅色。經血在一次經期中持續排出之分量，處女應爲六十克至八十克，婦女爲八十至一百二十克，經產婦人爲一百至一百五十克。

八、月經之困苦 月經分娩產婦三個時期中之一切正常困苦，均爲婦女性所特有之「生理的自然疾患」。惟月經困苦，應分爲生理的與病理的兩種：

(一) 生理的月經痛苦 每一個女性在週期月經來潮期間及前後，此時爲其全部生殖器官起一個生理的正常大變動之時，性慾素則就子宮，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。肉體方面(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，身體感覺愉快全無異樣者，在一千個健康婦女中，恐找不出二三個。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，而毫無感覺的。此種輕微的困苦，



純爲生理上必然所致，於受孕與健康却無妨礙，任其自然，謹守月經中正當攝生法，無庸醫治。

(二) 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，其所以釀成種種痛苦之原因有二：

1. 經血之通路發生病的障礙，欲打通此非生理的障礙而排出經血，故子宮須持續起劇烈強度之收縮，各部神經直接或簡接因子宮此種異常的劇烈強度收縮，或受到一種劇烈的壓抑，所以釀成上述種種不同之痛的原因之一。故此子宮異位，前屈後屈，官頸狹窄，子宮腫瘍，及一切內生殖器炎症，分泌粘液膠封官頸口等之所以必然有病理的月經困苦者，都屬於此類。

2 異於尋常之充血，卵管官頸子宮內膜過度充血腫脹，官粘膜炎過厲，收縮之強度更須增強，血管神經受直接間接數量之過度壓抑，此所以釀成種種不同之痛原因之二。故內生殖器炎症是增強充血的，雖無分泌物膠封官口，亦難免有此病理的月經困苦，即屬此故。所以影響於精神方面者，是因神經系統受壓抑，乃間接影響各種精神方面之異常，病理的月經困苦，嚴格而言，本不是一個單獨獨立之病，只能算是某一病中的一個症徵症狀而已。惟生理之困苦與病理之困苦有不少症狀是相同，於界限之分，爲生理者，困苦是屬輕微，經血量與排經期是按規正常。病理者困苦是屬重篤，經血量是過多或過少，排經期超前落後。生理的困苦，當然不須治理，若病理的誤以爲生理

的自然現象，而不求治理，即病情日漸增劇，前一經期中之痛苦延到十數日未去，後一經期又來，痛苦又隨此後一經期而續至，終年歲月，陷於困苦顛連之境，孕既無望亦毫無人生幸福之可言。

九、月經之攝生法 最要者為休息與清潔，蓋經血排出期中，不獨子宮粘膜是在劇烈剝離出血之過程，卵巢及全內生殖器都處在一個劇烈變動之中，而且間接影響於神經系統與全身器官，故在此期中應有充分之休息，睡眠時間，應有九小時以上，摒除思慮，減少用腦，過勞工作及劇烈運動，如賽跑、乘馬、擊球、跳舞、騎自由車及其他一切競技式運動，均應避免，只適宜於輕力工作及散步。蓋內體勞動過甚，宮內膜剝離過甚，即出血更多，小則增重經期中之生理困苦，大則誘致其他月經疾患。若精神勞動過劇，小則影響於正常排經機能，用腦過度，或突變之恐怖與憂慮，往往經血突然停止，大則誘致其他精神疾患，經期中之清潔尤須嚴密注意。外陰部須每日清潔一至二次，因經血本身雖無害菌，惟經血為細菌最佳之培養基點，若任彼沾染於外陰部過久，則附於外陰部及外來之害菌乘機肆虐，難免發生陰門瘡及象皮病等後患。惟陰道內除非醫師認為特殊情形外，切不可灌洗。嘗聞美國魯濱孫著之性的智識，主張經期中勤向內洗滌陰道，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之清潔作用。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，即用消毒藥水，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及宮口，而且能令正在剝離粘膜過程中之子宮出血過多更久，及刺痛，故應完全禁止。

## 第六節 孕婦的衛生

婦人覺有妊娠時，即為母的責任發生之始。母之責任既發生，則自己之身體宜善攝養，胎兒宜善為保護。中國古有胎教之訓，近代衛生學及優生學家，亦以產婦衛生與嬰兒衛生并舉，故孕婦衛生極為重要。

一、產前衛生 產前衛生即妊娠期中的衛生。這個妊娠時期雖然不過短短的九個多月，但是孕婦在此時期，其身體內部，都發生極大的變化。在生物學方面說，受胎與產生，可以代表女性生殖器官的最高作用。故產前期一切的狀態，應視為正常的天然的程序。但是在這個時期因為孕婦的本身機構，發生很多變化。身體如有不適，在平常的人是不緊要的。而在有孕的人有時會引起很重的病，甚至對於孕婦及胎兒均有生命之危險。所以孕婦在產前期中，即應請醫師詳細檢查，如血壓之高低，骨盤之大小，胎兒之位置。更應檢查小便與血液，其目的在明瞭嬰兒是否難產，與母親是否有傳染病，足以傳染嬰兒以便預為治療。再懷孕期中發現面色發黃，嘔吐過度，陰戶無端流血，腹部忽然絞痛，

腿脚浮腫等症，應立即延醫診療，以防意外。茲將孕婦應注意各要點列舉於下：

(一) 精神的安靜 妊娠期中最須注意者為安靜精神，俾身體不起異狀。如因恐怖驚愕而面青，因憤怒羞恥而面赤，勉強用想而腦痛，勞心而致消化不良者，此皆精神與肉體密切關係之證。妊婦大都神經過敏，多有慮及生產時之困難而懷疑懼者，宜勉抑喜怒哀樂之情，處處泰然以安靜心神。在家族亦宜一致為孕婦謀精神之安靜，以遂胎兒之健全發育。胎生中心身發育未完全時，稍受惡影響，即與生長有意外之妨礙。為母親者須專心保護，庶不致成癡愚低能及殘缺之胎兒。

(二) 適當的運動 正常妊娠期間，孕婦應在可能範圍內，多作戶外的運動。然而各人的體質不同，運動的多少亦不能一概而論。總而言之，以不至疲乏為止，如散步及駛車於平坦道上，多可作為運動。至於太用力的遊戲，應當禁止。海水浴有時亦很有益。若因身體關係或其他原因，不可作戶外運動。可請熟練按摩，施以按摩，亦極有益。在孕期的最後三四月及初孕二三月間，除非萬不得已，不宜作長途旅行。尤忌駛車於高低不平之道路上。一般勞苦階級的孕婦在孕期的最後數月，應當特別留意，不可作過度的操作，以免流產。

(三) 飲食 孕婦的飲食，須富有滋養料。對於平常飲食的習慣，可以不必更動。妊娠後二三月間，普通稱喜病，恆不想食物，故必須採極有益之滋養物食之。至七八月以上，消化器受胎盤壓迫，食物須滋養分多而容積小且易消化者，飲食中當禁忌酒類及有刺激性物，如胡椒辣子等不可多吃。如有頭痛痲腫頭昏眼花等，則必須多食蔬菜水果牛奶。忌食魚肉雞蛋等。在孕期最後二三月當略

節制飲食，免胎兒過肥以致難產。

(四)衣服 妊娠期中血液之循環不順，故衣服宜輕暖，不可緊窄，又須整齊，且清潔而不含有濕氣。腹部不可受冷以棉花法蘭絨爲腹帶周圍縛之。若縛之過緊，卻有害血液之循環，有礙胎兒之發育，不可不慎。

(五)住居 妊娠期中，雖健康之婦人，身體亦必衰弱，因之神經過敏，故住居宜擇高爽，閑靜愉快之處，過高石階及樓上恐有危險。

(六)大便 胎兒月分漸增，因子宮的脹大，往往會妨礙腸胃的排泄，以致大便閉結，應設法使之每日通暢。最好是多飲水，並常吃些水菓。倘仍不適暢，就應吃點輕瀉藥，如卡斯加拉。最好以食物調節之，麥類小豆及無害胃腸之果物類，頗有效果。

(七)小便 人的腎臟，是排泄所吃的食物內蛋白質所餘的廢料，以及多餘的蛋白質。但是孕婦的腎臟，不僅是用以排泄孕婦的酸物，還要加上排泄胎兒的廢物工作。當子宮脹大，腎臟及尿管，往往容易被其阻壓。所以孕婦腎臟的工作，可算很重，倘稍不留心，極易釀成種種疾病。孕婦發生腎病，對於自己及胎兒均有巨大影響，如若病得利害，常有生命之危險。所以孕婦的小便，當在規定時間內，加以精密的檢驗。在七個月以前，每月驗一次。在最後的三月最少每月須驗二次，最好每週驗一次。倘有血中毒的病狀，或腎炎的病狀，當急速就醫，并須盡量休息，忌食魚肉雞蛋，多食蔬菜水菓，始爲相宜。

(八)房事 有節制的房事，對於體質強健的孕婦，雖曰無大妨害，但是一旦有流產，或早產的現象，就當完全禁絕，至孕期的最後二三月，更須完全禁絕，不然就有發生產褥熱的可能性。

(九)乳房 在懷孕的末後三個月內，乳房亦須注意，尤其是乳頭的情形。倘預先有適當的處理，可以使哺乳成爲容易，而極愉快的事情，乳頭最好應用火酒，或清潔的油類，如軟石蠟，芝麻油等，或硼酸水與火酒各一份溶解之。每晚洗淨手指，蘸用上列各物之一，輕輕擦抹二次，每次約二十分鐘，待到生產的時候，經小兒的吮吸，就不致發生破裂及疼痛。又可以免除乳房發炎成膿的病，乳頭凹陷，俗名瞎奶頭，有時極難治好，便無法哺乳。

(一〇)浮腫 妊娠至七八個月，自膝而下之部分，常起浮腫。此時宜平臥，用高三四寸之墊，將足部擱起，自足尖向上部逆擦。如不僅自膝下浮腫延及面手胸腹等，恐爲腎臟病，速請產科醫生診察之。

(一一)齒痛 妊娠中唾液變質而爲酸性，能速蝕齒之腐蝕，或妨血液循環，以致逆上，有此種種原因而齒痛以起。速請齒科醫生診察之。又受強刺激致生劇痛者皆有害，宜注意。

(一二)產前檢查 在初受胎的時候，尙可不加注意。若在產前六星期內，無論爲初產或歷產均必須請產科醫生作一次的精密檢查，藉免發生意外的危險。目下產科醫生數量日增，必須慎於選擇，須有充分的學識經驗，方可信賴。凡檢查之後，醫生所囑，必須盡力奉行。如有不能聽從之處，更有不可思議之危害。

二、分娩時之注意 生產雖屬生理現象，惟關於消毒等技術手續非專家不能勝任。故臨盆時須請產科醫師或有經驗之助產士接生，不可由舊式產婆或親鄰代接。據專家之研究，由醫師接生嬰兒之死亡率恆較助產士為低。即按吾國情形，由醫師助產士接生之嬰兒死亡率，又較其他人員接生為低，是嬰兒死亡率，實與接生者技術之高低成正比例，此不可不注意。

(一) 臨盆之準備 產室可選普通病室而居之。產事之準備，須從有經驗之醫生之言。其中最要緊者為消毒，產時所用布片等，宜十分洗濯，舊布片清潔之後，雖無妨礙，然須完全消毒，方可用之。直接觸於身體者，以消毒的脫脂紗布及其他已經消毒之物為限。凡產後之病，十中八九，概因消毒不完全而起，不可不知。

(二) 產後之休養 產後產婦，宜安靜睡眠。周圍宜靜，光線宜弱，而無喧嘩之聲，分娩時產婦覺口渴，則與以溫茶或牛乳，數小時休養後，可與以半熟雞卵或稀粥。產後往往營養不足，則以富有滋養分而易消化之物，使之飲食。但有刺激性及含有酒精者決不可飲用。如用營養不良之食物，則常害乳汁之分泌，而於身體之恢復亦有妨礙。

三、產後之衛生 所謂產後者乃指自分娩到產道回復常態的時期。此時期約在產後四個月之間，但普通以產後五六星期為止，在此時期內，產婦的身體各部，變化非常快迅。如子宮經過九個月脹大，要縮到如雞蛋一樣大，乳房內要分泌乳汁，其他如心肝肺腎以及腹部的肌肉，亦都經一番回復的退化。因為以上的種種，產婦生產以後不能不視為她的身體已經受過一度的虧損，對於調養上必須特別

注意，分娩以後第一樣留心的，就是流血。若是在設備完善的醫院生產，產婦或她的家屬可不必担  
心。但是在家內生產，於醫生去後才發現放血情形，就應該立刻通知醫生，在醫生未到之前家人可以用  
手掌在他的臍下，輕輕揉搓，以有一癩狀現出爲止。以後還要常常替他揉搓，可免失血太多，產婦陰  
部經過洗濯消毒以後，未經消毒的手，不可去撫摸。產墊既經消毒，也不可用汚手去拿，即使洗淨的  
手亦只可拿它的反面，近產婦陰部的一面，是無論如何，不可撫摸的，其他應注意事項如左；

(一) 產後痛 初產婦僅在子宮過度擴大有時有之。至於歷產婦則頗多，可以服止痛藥治之。

(二) 束腹布 倘產婦的腹部過份肥大，或過分鬆弛，用布圍束，或可使她稍感舒適。不然則用  
布圍束並無若何益處。蓋產婦外形之復原，全靠腹壁肌肉之活動，若緊束之，則活動力減少而所得之  
效果亦適相反。並且腹壁肌肉的完美伸縮性倘有所損傷，那就無論用什麼方法，都不能恢復。

(三) 大小便 產婦在產後六小時到十小時內，當有小便一次，若不能小便，當通知接生醫師，  
產婦當每日大便一次，如食青菜水菓之後仍不易大便，可服潤腸藥，但必須由醫生指導。

(四) 飲食 我國舊習對於產婦的飲食頗限制，各地風俗不同，對於產婦的食品更爲不同。大概產婦  
的飲食較豐，產婦及嬰兒均比較健康。限制最烈者，莫過於蘇州人，生產後一星期內，僅食菜乾等乏  
味食品，往往使產婦胃口不佳，人多消瘦。以廣東人比之，就大不相同。所以蘇州產婦的復原較廣東  
產婦慢得多。總之初生三數日如胃口不佳，可吃湯類及牛奶稀粥等。如胃口甚好亦不必過於限制。但  
如寧波的產婦，在夜間，每隔一二小時進食一次，亦不合衛生。人之腦子當休息；其胃腸亦當有休息



的時候。食物太多，不易消化，其害處實過於食物太少。產婦的食物總以富有滋養料維生素者為宜。所以除澱粉質之食物外，必須有新鮮的青菜、雞蛋及鮮魚等。因青菜內有甲乙丙三種維生素，蛋內有甲種維生素，鮮魚作羹或紅燒均易於消化。菜內用芝麻油為宜，因芝麻油內有甲丁二種維生素，水果已成熟而不含酸性者亦可食。豬肝、肺、腎充分燜之均可進食。又產婦飲食當有定時，其食品又當不時更換，以免生厭，俟五六日之後，可以照平常之飲食。

(五)起床時間 通常產後須經十日至十四日之後方可起床，然亦不可作為一定之標準。最好按摸產婦的腹部，其產後的子宮已退縮得按摸不着，方可起床。其每天起床時間，應有一規定，如第一日一小時，第二日二小時，以後每日加一小時，直到全日起床為止。又產婦在三星期內，必須在房內靜養，至第四星期方可在臥室內外往來行走。倘臥室在樓上，在四星期內不可下樓。

四、月經之回復 不自哺乳之產婦，大約在產後八星期內，其月經即可回復。普通以為在嬰兒哺乳期內，月經的回復，總是比較很遲的。但是亦有許多婦女在哺乳期間，月經照常往返，而且對於嬰兒亦無不良影響。大多數的產婦在產後六個月，月經即見回復。大概歷產婦回復較遲的。

五、最後檢查 產婦在產後，經過三四星期的時候，應請產科醫師詳為檢查。最要注意者，其生殖道是否完全復原，如有不健之處，當立時治療。若至病徵發現後再治，就有不易治愈之可慮，一般產婦，切勿忽略為要。

## 第七節 家庭醫藥常識

家庭講究了衛生，並非便能絕對的避免疾病，不過一般的家庭，注意衛生，總可以減少疾病的發生。所以醫藥常識是不可不知的，譬如簡單的病，有了醫藥常識，不請醫生，自己亦能治好。並且遇到疾病，過於輕忽固足以貽誤，過於慌急，延請許多醫生，藥石亂投，亦足以貽誤。倘有醫藥常識，自己有主張，便不會輕忽，亦不會慌張。

如發生疾病之時，必須請平日信仰之醫生治療，病人之看護，亦極重要。如家人有病，設自己不善護理時，以住院為妥當。因為治療疾病，必須對準病原用藥。例如減退病人之高度體溫，要用退熱藥。倘不知先除病原，遽用退熱藥，藥性一過，體溫仍上升，並且藥的用量，不可不慎，有因服藥過量，以致不救。另有某種藥，一人服之無礙，另一人服之發生可怖的現象。又有些藥，含有副作用，或須禁忌的，不是醫生怎能充分明瞭。倘住在醫院，此種弊害當可免除。如若普通小病，在家調理亦無不可。故一般家庭最好平時備些簡單應用的藥品，以備隨時應用，再家住鄉間或距醫院太遠之處，應備些藥品，如痧藥十滴水等，以備一時急救之用。家庭應備之藥品有左列各種：

1、蓖麻油 (Castor oil) 這種油是和平的瀉油，例如有不消化積食，大便秘結，或腹瀉等，酌量服用，頗見功效。成人兩湯匙，小兒酌減。但是在患盲腸炎，傷寒或孕婦，那就不能服用。可是這種油有一種惡味，很難入口，服時可加些橘子水，或用檸檬汁調和，那就容易入口，最好在清晨或空

腸時服之。

二、硫酸鎂 (Magnesium) 是一種輕瀉藥，治大便秘結很好，成人兩平湯匙，化水一杯，早飯前一小時服之。

三、碳酸氫鈉 (Sodium sulphate) 亦是一種輕瀉藥，腹瀉或初患紅白痢疾，都可以用的，成人的分劑是一平湯匙，化水一杯服之。

四、蘇打明片 (Soda mint) 可以治胃腸氣脹，惡心，嘔吐，以及消化不良等症，每服二片或三片，一天三次飯後服。

五、甘油 (Glycerine) 瀉腸常用之藥品，用油一份加水一份。

六、魚肝油 (Cod liver oil) 是一種滋養品，富有維他命。並且含有磷質，如癆瘵虛弱，以及慢性枝氣管炎等症，服之頗有效力。喂奶粉之嬰兒，常服此油，可以預防骨軟病。

七、酸性硫酸雞鈉 (Quinine Bisulphate) 是滅瘧疾原蟲的特效藥，二厘的丸藥，成人每服二粒或三粒，每天四次，小兒酌減。

八、鏗香酒精 (S irit Ammonium Aromat) 是一種刺激藥，偶然暈倒，嗅之或服半茶匙，可以清醒，夏天中暑亦有功效。

九、碘酒 (Tincture Iodine) 滅細菌最有功效。皮膚受傷，搽之可以免除血液中毒的危險，濃液搽之很痛，而且還要起泡，通常用的是百分之三的碘酒。

一〇、紅色汞 (Mercurochrome) (220) 是很好滅細菌之藥，用時不痛，且不會起泡，常用之分割是百分之二到百分之四。

一一、硼酸溶液 (Boric Acid Solution) 是溫和的抗毒劑；用以洗耳口鼻很合宜的常用的分割，是百分之二到百分之四。

一二、醇 (Alcohol) 是皮膚和器物的消毒劑常用的是百分之五十到百分之七十，器物用火消毒，是百分之九十五。

一三、過錳酸鉀 (Potassium Permanganate) 可以殺滅細菌，和阻止細菌的發生，千分之一到五百分之二，可以漱口喉，和灌洗陰道，用百分之一可以洗有膿之傷口，蛇咬中毒，擦些飽和溶液，亦有功效。

一四、來蘇而 (Lysol) 有滅細菌和去污的功效，用百分之一，可以滅細菌，五百分之一，可以洗陰道。家庭內應預備的是體溫表、消毒棉花、消毒紗布、橡皮膏等，應當學習的是體溫測驗法、數脈法、數呼吸法。

## 第八節 疾病的預防

疾病由來，除先天關係外，後天之環境，亦為致病之因。先天之體質，人各不同，有強有弱；有遺傳疾病者。攝生得法之人，雖先天不良，亦可轉弱為強，並可使遺病潛伏不發，攝生之道，在於防

止後天的病因。環境上足以致病的，不外乎衣食住，職業，微生物和寄生蟲之滋擾，茲述預防之法於後：

一、疾病預防 預防疾病的方法，積極就是改變體質，轉弱為強，消極就是注重清潔，杜絕病媒，日常生活中衣食住的衛生，和維持健康之方法，應特别注意。現在將幾種病媒述之，應預防治。

(一)蚊 蚊蟲中有一種瘧疾蚊，專門傳佈瘧蟲。凡害瘧疾之人，被蚊蟲吸血以後，瘧蟲便混進蚊腹，逐漸繁殖，由蚊腹聚集在蚊蟲的唾腺上，不幸被瘧蚊吸血的健康人。瘧蟲借蚊蟲唾液做媒介，又混入健康人的血中，滋生繁殖。健康者患瘧疾，大概經過十日時間，便有一萬五千萬的瘧蟲盤據在血裏。

瘧疾種類甚多，不能立刻致人於死地，而久患的人身體虛弱，喪命者亦頗不乏人。古人所說之瘴氣，實際就是瘧疾，預防瘧疾傳染，先要制止蚊虫滋生。

蚊的幼虫叫做孑孓，生長在水中，凡水溝河流水缸等處都可以滋生。務須打撈乾淨，故各處衛生院均組織撲蚊隊。

(二)蠅 蠅卵孵化之時期，至多不過三天，幼虫叫做蛆。由蛆變蛹，蛹變成虫——蠅，不過三、四天，至多八、九天。但今年不能發生之蛹，可以遲至明年春季，才變成蠅。由成蠅到產卵，祇須三、四天，所以滋生很快，大概一個雌蠅，受精產卵，一年——四月至八月——可以繁殖一九一、〇一〇、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇個，這雖是理想之數目，亦足見繁殖之速，假使

竟能如此成長，世界上的人類，均為蒼蠅之俘虜。蠅身具有許多細毛，遇有可吃之食物，蒼蠅便飛上去，就由毛上帶去許多細菌，並且隨時吃，隨時就排洩，排洩下來的，有許多細菌，人吃下蒼蠅吃過之食物，便要發生左列各病症：

1. 痢疾 痢疾菌雖非完全由蒼蠅傳染，但蒼蠅以糞為食物，由患痢人的糞上帶了菌，又飛到清潔之食物上，便混入人體腹中。

2. 傷寒 傷寒菌寄生在病人的小腸和膀胱中，所以糞便中亦有菌類存在。

3. 肺結核 此種菌類，凡病人的痰裏，和糞便中，都可以混跡。

4. 霍亂 又名絞腸痧，無論病人所吐或所瀉的，其中均有病類存在。

5. 天花 患者所吐的，和痘瘡裏有天花菌，蒼蠅均能傳染。故現在各處衛生院均組織捕蠅隊。

(三) 蚤 蚤和蝨是同類，有能跳有不能跳之分，發生時經過產卵、幼虫和蛹三時期，而為成虫。卵的孵化，溫度不須太高，夏季跳蚤不多，動物身上的蚤卵，不及人類衣袋上的容易孵化，便是此理。化為幼虫以後，需要適當的溫度，不必需豐富的食料，雖食料缺乏，不致影響生存，幼虫生活之處，以地板縫，灰塵中，布縫，和牲畜的窩巢為多。熱而乾燥之天氣，蚤和蝨最易致死。蚤是害人的虫豸，能傳染左列之病：

1. 鼠疫 蚤會跳，有時跳到鼠身上吸血，有時又寄生在人身上，或從豬身上跳到人身上，假使這動物有疫，人便會受傳染的，由鼠疫菌所發生之鼠疫，最為危險。

2. 敗血症 敗血症的細菌，數目甚多，人被傳染之後，血液永不清潔，不出三四天，便會喪命。故凡有蚤及蟲之處以及衣服床鋪上急須消滅，殺死成虫，減少產卵機會。更宜要清潔寄生蚤蟲之動物身體，不再繁生。

(四) 臭虫 蚊蠅蚤均為人類健康之敵。還有一種壞東西，就是臭虫。臭虫亦由卵孵化的，孵化之時間，因溫度而異，夏季不過五天，便可以孵出幼虫，幼虫的形狀和成虫相同。性質喜黑暗，怕光明，所以夜裏才出來。但如燈光明亮，依然不敢輕出。食料專用人血，或動物的血。萬不得已時，他可以不吃，維持二三年不死。冬天氣候冷，一切虫豸都蟄伏，臭虫亦復如此，在華氏零度以下的空氣中，臭虫卵未冷死，到熱時仍能孵化。但熱到華氏一百度以上，成虫反不免死亡，所以臭虫怕熱不怕冷。臭蟲所傳染的病：

1. 克拉亞薩(Kala Azar)是印度地方的重病，往往致人死命。

2. 回歸熱病 是非洲和歐洲人所專有的熱病，以上兩種病之性質類似瘧疾，而熱度較瘧疾尤高。

二、急救法 急救法大概分為下列數種：

(一) 中毒急救 凡服毒自殺以及誤吞毒物，須從速延請醫生，并設法使中毒者嘔吐。

1. 酒精中毒 中毒者面色，或紅、或白、呼吸帶鼻音，大小便有酒臭，頭痛，嘔吐。

治法：用冷水澆在背上，頭部也放冰，飲以濃茶，或咖啡，不吐者，用羽毛探咽喉。

2. 鴉片和嗎啡中毒 中毒者腦力不強，身體疲勞，感情多變化，無精神，皮膚蒼白，是為慢性中毒。急性中毒則嘔氣，嘔吐，體溫下降，呼吸麻痺而死。

治法 急性中毒是誤食，或有心自殺，須用過錳酸加里水洗胃，同時灌腸，飲以咖啡及牛乳，左右各用一人，扶病者走動，不可任其臥倒，如呼吸困難，可施行人工呼吸法，一面須請醫生打針。如係慢性中毒，就是吸食鴉片成習慣者，治法以徐徐減少為佳，猛烈停吸，容易生病。

3. 火柴中毒 使嘔吐外，用千倍過錳酸鉀液洗胃，再用生雞蛋白灌入口中，或使內服硫酸鐵四錢，忌油類和酒類。

4. 砒霜中毒 使嘔吐外，用千倍過錳酸鉀液洗胃，再用生雞蛋白灌入口中。救法宜快，如已和胃酸生作用。則砒質入血，無可救藥。

5. 水銀中毒 使嘔吐外，速灌生雞蛋白。

6. 鋁水中毒 使中毒者服肥皂水，或蘇打水，多吃牛乳，橄欖油，及生雞蛋。

7. 菌中毒 用羽毛使吐，吐後飲以單寧或醋。

8. 魚肉中毒 先使嘔吐，再飲清水數杯，或服瀉劑。

(二) 窒息急救 一時呼吸不通，狀如假死，叫做窒息。

1. 落水窒息 移入溫暖室中，脫盡衣服，揩乾水濕，使俯臥地上，墊高腹部，自背部壓迫下方肋骨二、三次，吐淨水泥。再使仰臥，溫裹全身，行人工呼吸法，至能動彈時，給以溫湯或茶酒。



2. 煤氣窒息 室內充滿煤氣，入室救人，不可呼吸，最好匍匐爬入，因低處煤氣較輕，救出後須放在空氣流通處，施行人工呼吸法。

3. 自縊窒息 慎重解除頸索，不可使縊者墜地，然後移動，平臥床上，頭部宜略高，脫衣開窗，行人工呼吸法，面部洒冷水，按摩四肢，如有生望，飲以茶湯或酒。

4. 凍僵窒息 先以糕粉沖開水，哺喂傷者，再以冰雪或冷水浸布，輕擦全身。同時施行人工呼吸法，體溫漸高，利用乾布擦全身。

5. 昏迷窒息 身體平臥，頭宜略低，室中空氣須新鮮流通，用冷水洒頭部及胸部，解開衣服及紐帶，如呼吸將絕，用兩手壓肋及腹之上部，施行人工呼吸法。

6. 觸電窒息 先使觸電者與電線離開，但有數點須注意：

(1) 勿空手與觸電者接觸。

(2) 觸電者之衣服，如係潮濕，亦能傳電，不可用手接觸。

(3) 如已斷電線，祇能用乾燥衣服，或木板，或石板，或橡皮布，墊在地上，救護者立在上。面。用乾布或橡皮布裹手，將觸電者移開，再拉去電線。離開電線後，先解鬆觸電者衣帶，仰臥空氣流通之處，上體須稍高，用冷水浸手巾，覆胸部，頭面亦洒冷水，用布擦四肢。如不見效，再施行人工呼吸法。法以觸電者仰臥，上身稍高，頸部墊衣服，解開胸前襯衣，設法使口張開，使舌伸出，另一人立觸電者之床側，兩手扼其臂緩緩伸起，使兩臂貼近兩耳，經兩秒鐘後使能吸入空氣。

然後屈其兩臂，緊貼胸旁，亦經兩秒鐘，使能呼出空氣，循環施行，每分鐘約十五次。

(三) 吞物急救 凡吞食物件自殺者有左列各種：

1. 吞金銀 使食多量韭菜或蔬菜，靜臥勿勞動，但吞金銀細末者，恐無大效，須請醫生救治。
2. 吞銅錢 多吃荸薺或韭菜。
3. 吞錢器 用炭皮研末，調粥食之，或多吃韭菜。
4. 吞針 用蠶豆煮韭菜，則針與蠶豆同出，無蠶豆時食熟山芋亦可，但勿飲湯水。
5. 吞玻璃 用赤豆熬湯，飲之再服瀉藥。

(四) 外傷急救 或火燙刀創跌傷等是。

1. 燙傷 用油類敷塗傷處，如生水泡，則以針刺破，流盡其水，再用硼酸軟膏，塗在綳帶上，謹防傷口腐爛。

2. 火傷 用麻油塗在布上以棉花包裹，勿使接觸空氣，如有水泡，照法治之，但不可浸入涼水，致使毒氣內蘊。

3. 刀傷 傷口出血太多者，用毛巾緊束傷口上部，出血即微，則在傷口敷冰片，用冷開水洗淨血漬，再用棉花或布片浸在二十倍石炭酸水中，覆蓋傷部。

4. 剪傷 洗淨創口，裹以綳帶，若創口不淨，易生微菌，反致腐爛。

5. 踢傷 用碘酊敷塗，以綳帶包裹。

6. 咬傷 咬傷有左列各種：

(1) 犬咬 傷處上下，用繩緊縛，用力嚙傷口之四週吸出毒液，再用清水嗽嚙者之口，如係瘋犬，於緊縛後，將傷處之肉割去，再用烙鐵燒灸，並請醫生注射瘋犬漿苗。

(2) 蛇咬 與犬咬之治法相同，用繩緊束傷口上下，吸出毒血，以棉花浸於百分之一的過錳酸甲水中，敷貼傷口，請醫生注射蛇毒血清，行人工呼吸法。

(3) 貓咬 傷口消毒，用棉紗包裹。

7. 螫傷 蜈蚣，蜂，蠍，或蜘蛛螫傷，用亞母尼亞水塗傷處。

(五) 內傷急救 如折骨，挫傷，跌打傷，脫臼等是。

1. 骨折 須將受傷處安放妥當，不可搖動，在傷骨兩旁，用兩片木板夾好，以延請醫生治理為妥。

2. 挫傷 使病者安靜休養，用酒精及亞母尼亞輕輕按摩傷處。

3. 跌打傷 用冷水浸布按在傷處，昏暈者，須用熱水，傷部須高起，以免血液流入，照行一二日，不可間斷。

4. 脫臼 用力太猛，或運動不慎，以致上下骨榫，彼此脫開，可用兩手堅持上部之骨，另一人握住下部之骨，竭力牽引，即可還納骨臼中，如仍無效，則須請醫生診治。

三、人工呼吸法 使受傷者仰臥在空氣流通處，解除紐帶，或被褥用枕，或被褥或衣服，墊在背

下，使頭向後垂，口張開，用乾手巾拖出舌頭，以軟簪壓住，不使縮回。另一人坐近頭部，用兩手指推受傷者的頷骨使其頸喉張開，空氣方可自由出入。實施人工呼吸法者，跨在受傷者兩股之間，用手自上向下，撫摩胸口，摩到肋骨下面，用力強壓一下，如此反覆行之，每分鐘約行十五次，受傷者的面部，時時用冷水澆洒用手巾蘸冷水輕拍胸口，或用紙捻通鼻孔，使打噴嚏，直到面色轉紅，身體漸熱，呼吸微動，再灌熱茶，或少量酒類。

又法 亦是叫受傷者仰臥，頸下墊枕褥，解開衣鈕衣帶，推出舌頭，勿使縮回。一人立在床側兩手握受傷者兩臂，慢慢仲起，直至貼近兩耳，經兩秒鐘，使兩脅張開，吸入空氣，然後再屈其兩臂，緊貼胸旁，亦經兩秒鐘，使脅下落，空氣呼出，循環施行，每分鐘十五六次，到面色轉紅，身體轉熱，呼吸微動，再灌酒類或熱茶。

## 第九節 病人的看護

一、看護病人應有的條件：

- (一) 嚴守醫師的命令。
- (二) 動作伶俐而肅靜。
- (三) 心思慎密。
- (四) 富同情心及慈愛心。

(五) 忌多言多辯。

(六) 清潔而勤勞。

### 五、看護的方法

(一) 病室的位置 病室的位置，以安靜、清潔、通光、通氣以及招呼方便爲主。糞便痰唾若非醫師要檢查，皆宜注入消毒藥水。用過的綳帶棉花，亦不可常留在室內。病室通光，除眼病及急性熱性病外，其他各種病症的病室，皆宜光線充足。但強烈的直射光，宜用窗簾。晚間不可熄燈，亦不可用強燈光，燈的位置，須在病者頭臥之一方，通氣的方法須和暖，不可急劇，開窗不可直對病者。

(二) 病室的氣溫 發熱病人所居之室氣溫以華氏五十八九度，攝氏十五度左右爲適合。貧血的病人，較爲畏寒，需要六十五度乃至七十度，即攝氏十八度至二十一度，溫度過高，病人煩燥，反不能安眠。冬季用火爐，宜用有煙囪之爐。預先將木炭燒紅，放進火爐，再加煤，不可使煙氣和煤氣流出，夏季太熱，須開窗，用冰或電扇。

三、病人的清潔 每次發汗後，襯衣須更換，但須在汗止，擦乾身體後，才能脫衣。衣服有濕氣，不溫暖的，要預先烘晒，換衣時動作要敏捷而細緻，耽擱時間太久，容易感冒，動作粗鹵，搖動病人的身體，足以增加痛苦。如沐浴等事須遵醫師囑咐。

四、病人的飲食 大概牛乳雞蛋，和牛肉汁三種，爲病人適當的食物，因爲滋養分既多，又易消化。我國醫生禁止病人吃葷腥，反不禁燻菜臘菜和醬菜，似乎不甚合理。因爲燻鹽醬菜都是特製的，

全剩纖維，最難消化。但病人的嗜好，亦宜顧到，病人不願吃的，勉強吃之，亦是不易消化。通常不易消化之食料，如病人嗜好牠，雖多吃一點，反無大妨礙。

五、病狀觀測法 病狀之變化以體溫、脈搏、和呼吸三者之狀況爲準。

(一)體溫測定法 健康人之體溫，通常在攝氏三十七度，乃至三十七度半之間，間或略有高下，但差度不出一度以上。大概清晨二時左右，人體溫度最低，下午四時至六時之間，體溫最高，飲食後和精神興奮時，亦較平常爲高。成人和老年幼兒之體溫，亦不相同，大概人體各時代的平均體溫有如下表：

十歲以下之小兒	三十七度四分
二十歲至三十歲	三十七度
三十歲至六十五歲	三十六度八分
七十歲以上	三十六度五分

(二)測體溫的機械 測體溫之器械叫做體溫表，有攝氏和華氏二種。醫師所用的多半是攝氏表，因爲他的冰點是零度，沸點是一百度，容易計算，華氏表以三十二度爲冰點，二百十二度爲沸點。測驗之方法以表中之水銀下降在紅線，放在舌頭底下約五分鐘取出以視溫度。三十七度爲平溫，三十八爲亞熱，三十九度謂之中等熱，三十九度五分爲高熱，四十度五分謂之最高熱，若達四十二度以上則爲過熱，除病瘥疾者外，如此高熱每致不起。

(三)脈搏測定 健康的成年人，一分鐘脈搏次數，大概在七十至七十五度之間，食後運動後精神興奮以及直立時，較平常跳動數略多。上午九時以前和下午六時以後，比其餘時間亦略多。年齒愈小脈搏愈多。如二歲之幼孩，每分鐘平均一三五次，八十歲之老人每分鐘平均約八十次。

(四)呼吸測定法 呼出濁氣，吸入清氣，如此一呼一吸，謂之呼吸。健康的成人每分鐘十五至二十呼吸，大概脈搏四次，呼吸一次，但直立時，勞動時，炎暑氣候的呼吸次數均較多。至於年齡上亦有差別：

初生兒	四五——三五次
一歲兒	三五——三〇次
五十歲	一八次

每日查檢體溫，同時檢查脈搏和呼吸。用顏色鉛筆登記表內，病人情狀可以一目了然。

## 第十五章 家庭交際

### 第一節 交際的意義

交際往來，所以維持感情，聯絡交誼。社會原是人羣的集團，人和人之間，感情親疏，有無了解，全是社交做媒介，而況各人活動範圍，除親戚間，和職業外，亦由社交而日見擴大。家庭親族友朋間之交際，其重要不下於教育衛生。因為家主活動大，則交際多，交際多則門徑闊，孤陋僻居之人，事業有限，其原因即在於活動範圍太小，很少互助。科學家不重交際，乃因時間與精神不足，無暇及此。然而二三知己，促膝談心，亦時有之事。因為人類本有合羣的本能，無論生活、求學、遊戲、或娛樂、總以結合多數人同時工作為樂。莊暴謂梁惠王曰「獨樂樂，與人樂樂，孰樂。曰不若與人樂樂。與少樂樂，與衆樂樂，孰樂。曰不若與衆樂樂」。是亦人情之常。性情冷僻之人，雖不願廣事交際，遇到臭味相投之知己，依然是過往甚密，談笑言歡。所以交際之意義，可說：「人類相互聯絡感情，切磋學問，或是休閒娛樂之活動」。不過近今盛倡社交公開，男女平等，然而青年男女之交際，當具正常之交際。擇交亦不可不慎，孔子所謂「益者三友，損者三友」。是即交友宜慎之意，交友要如此慎重，青年男女之交友，更宜慎重。



## 第二節 交際的價值

人生世間，首在家族，相依相親，次則親戚朋友鄰居廣爲交際，以圖交誼之圓滿，藉知世態，以廣識見，並獲得事業上之互助，內則謀一家之幸福，外則維持國家之隆盛，及社會之公安。夫交際之對於個人進德修業，日有進益，世界之風雲，國事之變遷，皆得知之。彼處山野僻壤者，交際狹而智識少，不沐文明之澤，不僅一身孤陋寡聞，或反阻國運之進步。故爲主婦者，宜知交際之價值，自家長而家族而自身，以適當之方法，明瞭交際之道，周旋於親戚朋友之間。不但親朋間要有交際，現在同盟友邦衆多，亦須親密交誼，互增幸福，互換學識，共謀利益，以期國運之發展。

## 第三節 交際的態度

交際往來之人，不外親戚故舊朋友同鄉等。親戚雖有本家外戚之別，尊長卑幼之分。然皆我家之血族。不論貧賤富貴，皆有無相通，利害相助。至鰥寡孤獨之人，或罹有殘疾者，尤宜竭力保護之，故對於親戚，須耿耿在心，不使有遺憾。故舊自父祖以來相交好者，或家長及自己幼時之朋友，雖現在之身家衰落，不可有岐視之心，而疏遠之。至如父母之親戚伯叔輩，尤當崇敬之。所謂朋友者乃幼時或同學之友，平素共事，志操同途，親信相愛死生系之，若兄弟姊妹然。宜於親信之中，不失禮儀，務保親密之交誼，古人云「善與人交，久而敬之」。不可見利忘義，所謂君子以同道爲朋，小人

以同利爲朋，此明訓也。同鄉乃同縣同省之人，而旅居他鄉之謂，幼時雖不相識，而因山水遊釣之關係，其情誼當次於親戚朋友，然遇公事及患難之時，亦不可不以同鄉之故，而失照顧及公平。故交際時應備左列各點：

一、道德 與人交際第一要守信義及謙恭之德。能具此二德，則自重之念厚，寬裕而不責人過。有忍耐性而富義俠心。凡備此諸德之人，僅富於威嚴而欠和藹之態度，亦不能得他人之景仰。

二、顏色 對人顏色宜和藹，或值吾有不愉快以及不平之時，切不可現於顏色，當善忍之，而以溫容接人爲要。爲主婦者更宜以溫良恭謙之德，和顏悅色之態度，招待來賓。

三、言語 對人言語須明瞭而沈着，毋輕浮而習於好辯。遇晤談者當有尊卑之別，爲主婦者尤須叮嚀和藹，語氣懇切。萬不可尖酸刻薄含有諷刺而慢來賓。與人談話時，不論尊卑老幼，皆宜傾耳聽之，善爲應答，自己談話，須知晤談者之是否厭倦，談話之主旨須明瞭，依次序說之。並不可憑自己一人縱談，使他人不得開口，又多數人集會之所，不宜僅與一人長談，見有無與語者，邀而談之。

談話之資料須視人與地而斟酌之，大概風土時令，新聞之類，無有不可。凡學問上之議論，及僅自己所知之事，舍有所請求於人，或會約定之時間外，以不言爲是。至若政黨宗教之談，在廣衆之前，當三思而出之。如或代表家長而應接客人時，須聽話之主旨，不可或誤，以備傳達，此時對答宜慎，不可以己意與家長之意旨相混，致起客人誤解。

四、坐作進退 坐作進退之姿態，與顏色言語是共表自己之心意，其態度當毋散漫，毋卑屈，毋

粗暴，純任自然而不紊亂。宜沉着整齊，態度優美，令人一見心欽而生敬仰。坐作進退非十分練習，不能恰到好處。故日本各女學校中均有禮儀作法，我國家庭教育亦注重洒掃應對進退之節。至於步趨之時，無論何處宜正體直立，目光端視，足音穩靜，就座時手置膝上，兩足並齊而安坐勿動搖其體。入人之室，則先叩門，得室主人之許可而後入，未經主人允許，則不宜擅入。所以坐作進退在家事教育中亦須重要練習，自己平素亦須隨時留意。

五、應客 應客不外迎接、待遇、送客三項，分述如下：

(一) 迎接 客人無論尊貴或同輩，必自出迎，然衣服未整，鬢髮散亂，或自己有事時，則遣家人迎接之，而後再出會晤。使來客久待，殊為非禮，故一聞客來，即速置他事，豫備出晤。他如方進食入浴以及其他不得已事時，則先遣人通告客人，請其暫待，并出小說新聞紙等送閱之，以免寂寞。

(二) 待遇 待遇客人宜視節候寒暑，以慰其勞而滿足其感情，如茶、菓、煙草等，清潔而進之，有小孩等同來者，則各以相當之物待遇之。總要真心誠懇相待客人，如若留餐，須早為表示，不可口頭敷衍，當盡力預備，不可簡慢。但客欲辭去，不可強留。若自己有事，或欲外出之際，而不得與客面會者，須叮嚀申明之，然能自己應接，親面懇切告之，為最相宜。

(三) 送客 客人辭歸，送之出門，客人有攜帶品，為之留意，不使遺忘失落。

第四節 交際的種類

交際的種類，在範圍上大概分爲親族間和社會間兩種，親族間的交際，歷來允許婦女參加。但社會間的交際從前不容婦女參加，祇有男子活動。殊不知交際的能力，似乎比男子還高；有人以爲男子的交際太笨，不及女子能見風駛篷。以性質而論，有喜慶喪祭，問慰和娛樂等數種。喜慶的交際有婚嫁、遷居、壽誕、和營業、生子等，喪祭的交際有弔唁、送喪、和追悼等。問慰的交際有送行、洗塵、問病、和拜訪等。其餘如春卮，聚餐和各種無作用的集會，都是娛樂的交際。茲將各種交際時應注意之事項分述如左：

一、喜慶 喜慶爲鄭重的典禮，喜慶的賀客，裝飾不宜素淡，這不是忌諱，因爲素淡顏色，足以引起幽默的情緒，假使不是至親，老邁者以不參加爲宜。扶病殘疾和小孩更不應夾湊熱鬧。增加主人的麻煩。

二、祭弔 祭弔亦爲鄭重的典禮，往弔者的裝飾不可醜麗，別人憂心，自己「好整以暇」，裝飾得和賀喜一般，未免有失來意，還有一般俗例，雖辦喪事，也是大開筵宴，弔者既醉且飽，甚至攜兒帶女，飯後還賭博聽戲，這樣的吊喪，不如改爲「賀死」較爲名實相符。

三、問慰 問慰病人，須遵照醫生和看護的囑咐，不可任意出入病室，及與病人高談闊論。足以刺激病人精神之談話，皆不宜有。且不宜與病人長談，亦不宜久坐，妨礙病人的休息與安睡。

四、拜訪 拜訪的時間最好在清晨，既屆餐時便不應拜客，如飯前宜早去，餐時應預先辭去。倘若有客來訪，自己的招待，應周到而誠懇，如能留飯不妨早爲宣布，若候客告辭，然後乃言留餐，便

成虛邀；毫無意義。

五、娛樂 春卮之類爲應時行樂之舉，旨在與親友聯誼，增加感情；此外如約親友踏青賞月游泳或跳舞等聚會，藉作休閒娛樂。

### 第五節 交際的禮節

交際的禮節，根據上節的種類而有不同，茲分述如左：

一、喜慶弔唁 喜慶弔唁，其禮節較爲鄭重，如設有喜堂壽堂或靈堂者，來賓概須行禮，否則相見時鞠躬致意。而問慰和娛樂不須行禮，僅須表示親切懇愉快之意。

二、問慰娛樂 問慰娛樂，不須行禮，但問慰時不論身分之高下，衣服清潔爲第一要件。如鞋襪領襟襯衣等，尤須整齊清潔。而問慰時間除遇災患事情外，訪問時間除早晚及飲食之時間外，大概午後自一時至四時爲最宜，但預約時間不在此限。與人約定時日會晤，切勿可過早過遲，就誤時刻。

三、公會及宴會 公會或招待一個人之宴會，除有萬不得已事情外，必須出席，而對於招待之人，應答宜速。關於出席公會及宴會時應注意之事項如左：

(一)禮場之留意 臨禮場，須着禮服，出入禮場，須極肅靜，如有演說，身須直坐，頭稍傾垂而聽之，切不可隨時揮扇，或屢拭汗等。而與旁人私語，或批評他人服裝，皆非禮場所宜。如在喪禮葬式之時，尤須肅靜，並表不幸之同情，而分喪家之悲哀，慎勿高聲談論。

(二)會場及宴會之留意 慶祝會追悼會等，宜用禮服。其他視開會之情形，着通常之服亦可。嚴肅之會，會場尤宜注意，他如懇親會，同樂會等，須有不卑不屈之氣概，惟言語坐作進退等，須注意姿態。遇有興趣之事，不可流於狂笑拍手，使人憎厭，然遇掃興之事，亦不可稍露不快之色。萬一他人之言語，涉於卑猥，亦待其終，不可猝然離座，或出立於庭園及廊下。座位須從主人幹事等之指揮，如無招待之人，則推尊長者年長者上座，而自坐於適當之處，如過於謙遜亦非禮也。

(三)會食時的留意 餐時的位置，在我國成爲一種必有之爭執，所爭的並不是居尊，而是謙卑。主人最好預定席次，用紙條寫明來客姓名，放在桌面上。座位的尊卑，南北風俗不同，若照古禮不免太拘執，大概桌子和房屋的方向與座次有相當的關係，方桌朝外的爲尊，圓桌以放火腿之處爲尊。如不預定座位，作客者須注意及之，免得失禮。

再西餐 西餐用分食法，和我國的會食不同，如約定時間已到，西人不必因一客未到，便使衆客挨餓，因爲後來之客，另有一份菜單吃，並無關係。我國則不然，假使別人先吃，一客後來，菜冷羹殘，主人心所不安，勢非衆人挨餓靜待不可。所以應酬最好遵時赴約。如欲補救菜冷羹殘之法，可以將中菜西吃，每人一份，凡請客皆如此，便不致對一人有禮，對衆人失禮。倘主人不用分食法，便應另設一桌菜，萬一有客不得已而遲到，先來之客不致挨餓，主人亦可免不安。否則請人吃飯，先叫人挨餓，雖爲別人的原因，將何以對先來之客。但在此物價高漲經濟困難之時，祇有實行新生活遵守時間爲第一要着，萬不可忽略。

(四) 主人主婦待客時之留意 自己爲主人而招待多數客人時，須派人分任招待，務整齊而不混雜。客人攜帶物品，須派人爲之保管，勿使遺失。如宴饗賓客，屆時或親自至門外迎接，或派人代爲迎接，導至客廳。宴饗之際，僕婢庖丁等，使預知進膳之次序，以免慌亂，否則主人主婦，臨時屢屢指揮，有失儀制，不但使來賓有不快之感，且招呼來賓必欠周到。

(五) 來賓答禮 列席與宴會者，務於一週內親往答謝，在同輩以下之人，不親自答禮，代以函謝亦可。

(六) 書信 書信文體，平易明瞭簡單爲主，不可卑俗。非同學之友，切不可用雜言術語，字句之含有歧義者須避去。書信本用以代談話，故須先察受信之感情，若徒事修飾文章，反傷人之感情。書法以易讀爲第一義，不可有訛字誤筆，文字之大小整齊及其名月日等，皆照普通格式。信封須不易破者，且固封之，投於郵局，封面住址，用楷字書明，使易識別。若用行書，不可過於草率，並須書明發信人之住所。

## 第六節 交際的禮物

贈送禮物，以自己之力量爲準，境况寬裕，自宜從豐，如其艱窘，便不必因此增加担負。還有視交情之厚薄，亦爲贈送禮物的標準。社會上頗有以對方狀況爲轉移，困窮的至親，有事往來，自己雖屬寬裕，不過表面敷衍。富貴的新交，甚至無甚關係之人，雖告貸求人，亦要從豐送禮。此等行爲不

獨禮貌失常，並且表現出勢利卑污之心理。受者雖無增損，自己徒貶品格而已，故送禮宜量力，就交情而定豐厚菲薄，茲將關於慶弔等事應送之禮物分述如左：

一、喜慶的贈品 大概喜慶之贈品，以贈送不昂貴之物而能作長久之紀念者為宜。關於喜慶之事贈送禮物有左列各種：

(一) 嫁娶 婚嫁送禮之種類，通常是銀錢、喜幛、喜聯、衣料、化妝品、陳設品、或筵席等。

(二) 壽誕 壽禮除送銀錢外，亦送壽幛、壽聯、壽文、壽詩、酒筵等。

(三) 遷居 遷居通常送銀錢、幛聯、銀盾、酒筵、鏡框等。

(四) 營業 營業則不送銀錢而送幛聯、屏匾、和酒筵等物。

(五) 生子 生子送禮大概送銀錢、衣料、首飾等物。

二、祭弔的贈品 祭弔的禮品，以不留紀念而後不致觸物傷心者為是。以銀錢祭文，祭軸輓聯花圈輓聯祭筵或鮮花等為宜。紙箔錫錠及香燭之類，是習俗相沿之物，有點近於迷信，無甚意義。

三、問慰的贈品 我國習俗，婦人訪問，必攜有饋物，意謂不如是，不足以表示親密。關於問慰方面應送禮物之種類有左列各種：

(一) 問病 慰問病人，當擇病人所好之物送之。如繪畫花卉，足慰病人之無聊。食物取適當之滋養品。如醫生認為禁食者不宜贈送。

(二) 送行 贈送旅行者之物品，以饋旅行中須用之品為佳，擇容積小而實用多者，亦有設筵送



行者。

(三)洗塵 親友從遠地或國外歸來，大概設宴爲之洗塵，表示契闊多時，得以重敘並慰勞旅途之辛勞。

(四)自己旅行 自己旅行攜帶餽人之物品，宜擇本地土產而爲地方所珍者，以及家園菜菓手製品物，須富有趣味而易引人喜悅者。

(五)慰災 凡親友中有罹火災或其他之災害者，贈送器具衣服食物等，視其缺者而急需應用者送之。

四、回禮 受人之物，不可不回禮。有時不即回禮，或受之而無須回禮者。欲回禮時，隨時斟酌而處理之。回禮之物，與贈品價值相仿爲適宜，我國從前逢時過節，親戚朋友必須餽送禮物，常以同類之物品互相贈送，有時甲所送物於乙，乙轉送於丙，丙再轉送於丁，視爲常事，終至自己贈人之物，輾轉數家之間，仍返於己，殊屬可笑。總之贈送物品以能表示各人之心爲是，而使受者喜悅。不宜重於禮之厚薄，否則成爲無謂之舉，令人感覺不快。在此經濟不景氣之時際，凡無謂之餽贈，即宜免除，孔子云：「禮云禮云，玉帛云乎哉」。旨哉斯言。

五、家庭間的贈送 家庭間的贈送，不計及回禮一層。兒童如渴想一物，必常向其父母叨念之，父母如以兒童所欲得之物，爲其應有者，宜於其生日或父母之生辰贈與之。此種禮物須注意於應用方面，如此則可免去一筆另外之花費，而於兒童方面，應知各物來之非易，而尤增喜愛及保護之觀念。

## 第七節 交際的經費

凡交際的用費，如信紙信封之購買，禮物之贈送，並設宴招待等皆為交際項下應支付者。

一、信紙郵票 信紙郵票之費用，雖然為數甚微，但以年計之，在交際廣者來往郵件甚多所費之數，亦不為少數。當此物價高昂之際，須斟酌情形而節省之。如與不須客氣之人通信，信封可用翻信封，亦不無小補。

二、禮贈 禮贈一項為家庭用費中之最大項目，為吾人所宜研究者。如禮物送與至親，須揀其必需而急需者，不可如平時之應酬，重表面敷衍而不重實際需要。不宜再隨世風而飄蕩，凡無謂之舉，均宜改革，故吾人必須度量時勢，相機而行。

三、請客 遠來之賓客，招待吃飯，聊盡地主之誼，或親戚友好在相當時期須聯歡一次，或親友遠行設席以送之，是亦人情所不能免之事。不如此乃不盡人情。有時在家中款客，不足以表示敬意，必須行之於飯店酒家而後可。近來各種酒菜價格非常昂貴，再加以堂彩，小賬捐款，無形中又加筵席價格百分之三十而有奇。在經濟寬裕者無甚關係，而在經濟困難者，要勉強應付，則苦不堪言。苟主婦善於烹調者，知己友好，在家中招待之，亦足以表示友誼之特厚，亦不招人物議，且主婦親手烹調，尤增賓客之贊許，是亦節省經濟之最好方法。願今之各個家庭主婦熟練烹調技術，既可交際聯歡，又省家庭經濟，誠一舉兩得之事。

## 第十六章 家庭娛樂

### 第一節 家庭娛樂的價值

娛樂爲吾人工作後之消閒生活，又可說是吾人精神之安慰劑。終日工作而無娛樂之人，不獨生活枯燥無味，而且精神上不免有不愉快之感覺。不愉快之人生，對於事業與健康有重大關係。我國人不明白娛樂之價值，家庭中關於娛樂之設備，不加注意。因此一般人應有正當的娛樂，不知尋求，而向不正當的娛樂中去討生活，人類的喜歡娛樂，乃是天賦之一種要求。我們在家庭之中，要有正當的娛樂，一定要有娛樂的設備。每日於工作餘暇，利用休閒時間，可以做點增進樂趣提高興味之事。不過在中國現在家庭經濟情形之下，要在家庭中具有種種娛樂的設備，恐誰也無力做到。好在娛樂的方法甚多，應當尋幾種費錢少而效力大的娛樂之事項。如果因爲家庭經濟不裕，不去尋求娛樂，及利用閒暇時間，這全家之人皆入疲倦狀態之時，每易致勃谿爭吵，叫囂，擾亂大好之家庭，轉瞬變成地獄式之生活。男子之稍不穩健，由此而到別處以求愉快，甚至流爲賭徒酒鬼，再甚而涉身花叢墮落至不可收拾者，大有人在。此不容諱言之事實，早爲社會大多數人所承認。所以家庭娛樂之價值甚大，茲根據一般人之經驗來說，家庭娛樂的價值，大約可分爲二種：

一、增進家庭樂趣 吾人要組成一個快樂完美的家庭，對於家庭樂趣，一定要時刻想法增進，增

進家庭樂趣的唯一方法，就在積極的提倡家庭娛樂。因爲一個人濃厚的樂趣，豐富的興味，愉快的精神，均可從娛樂中得來，家庭中有了娛樂，對於精神和身體方面均有益處。

(一) 在精神方面 一家之家長，要盡贍養家人之義務。一家之主婦，要負治理家政之責任。終日辛苦勞動，一定要有相當之娛樂，使精神上可以得到相當的安慰。否則就要感到生活的枯燥和煩悶。生活上感到枯燥和煩悶，生活在家庭之中，就要沒有興趣。最普通的現象，就是要到家庭以外去求精神上的安慰，以致肆意胡行。所以要使全家的人在工作之後恢復疲憊精神，鼓起生活興趣，非有家庭娛樂不可。

(二) 在身體方面 家庭中有了娛樂，可以健康身體。吾人要建設良好的家庭，使家中之人個個得有健康的身體，亦屬重要。家庭中有了不健康之人，在他固然生活煩悶，興味索然，而且全家之人感到不快，要保持健康除了注意衛生，全靠要有適當的娛樂。譬如有個抑鬱寡歡之人，倘若不給他一些娛樂，求得心境上的慰藉，一定要使一個人增進樂趣，不但精神方面要愉快，身體方面的健康亦須注意，娛樂是活潑身體，所以要增進健康，家庭娛樂是不可缺少。精神既是愉快，身體又得健康，家庭樂趣，即能油然而生。

二、團結家庭情感 要造成一個美滿的家庭，不是要有富麗的傢私，精美的用具，而是要使家庭之中有一種「融融洩洩」的空氣。換句話說就是要有一種溫柔的、優美的、和諧的情感。要造成這樣的情感，要團結這樣的情感，全靠有家庭娛樂。家庭娛樂所以能團結家庭情感的理由有二：

(一)從男子方面看 人本是富有感情的動物，有了感情足以慰藉人生的煩悶與枯燥。男子們平時因為生活問題的壓迫，朝夕勤勤懇懇的工作，生活枯燥精神疲倦，到了家中，如其家庭間彼此齟齬，而無融協的感情，精神方面，一定要大受打擊。娛樂之目的，就是使家庭中父母子女共同歡樂於無形之中，使大家的感情，得以團結。家庭間如無融協的感情，男子們往往要問花探柳，將彼之愛情，移用到娼妓身上，對於自己的家庭，就此減少一些愛情的力量，如是家庭的情感不但不能團結，而且要破裂。

(二)從女子方面看 婦女負有處理家政的天責，終日被家事牽累，精神和身體兩方面，均異常勞苦，所以我國婦女，年方不惑，每即體弱多病，精神衰弱，遇事即作悲觀。其所以致此者，我國家庭間缺乏娛樂之故。倘家庭中和子女們在休閒時間共同娛樂，而辛苦之後，能得調劑生活，家庭情感自然會團結起來。

## 第二節 家庭娛樂的方法

家庭娛樂的方法，種類甚多，在種種娛樂方法中，何者為正當娛樂，何種適於家庭娛樂，以及時間之支配咸須有具體的研究。茲分述如左：

一、選擇正當娛樂 吾人因為不澈底明瞭娛樂的價值，將不正當的娛樂，誤認為極好之娛樂，如煙酒賭博等，一般普通家庭，均以為消閒品，不知斯種消遣，既耗經濟，又損精神，對於子女的影響

弊害更大，吾人要選擇家庭的娛樂，要非常鄭重，選擇方法須注意左列二點：

(一)認清目的 家庭中所以要有娛樂，是在調劑生活，增進樂趣。所以選擇一種娛樂，是否能調劑生活，是否能增進樂趣，事先應為注意。例如我等在工作之後，覺得身體疲乏，想得一種舒暢身心之娛樂，恢復身體之疲乏。可知娛樂之目的，即在健身，便尋一種健身的娛樂，如拍球打拳等均是健身之娛樂。

(二)有益身心 吾人無論作何事，須要研究此事，對於自己之身心，有無利益。選擇娛樂，亦須如此，決不能祇求一時之快樂，不顧對自己身心之利害。例如喜歡狂嫖濫賭之人，在他以為一時無上之快樂，不知對於身心方面，感受到極大苦痛。在彼之家庭中，亦要呈現一種悲慘空氣。因此選擇娛樂之時，必須要加以考慮，是否有益身心。有益身心之娛樂，才是正當娛樂，才是我們要選擇之娛樂。

二、支配娛樂時間 工作時工作，遊戲時遊戲。娛樂原是遊戲之一種。這是說一個人之生活，一定要適當娛樂時間的支配。家庭娛樂之時間，自然是在休閒的時間，決不能減少工作時間，去增加娛樂時間。娛樂時間之支配，乃在工作以外之時間，支配之方法可分兩種：

(一)日常的 日常的娛樂時間，可在晚餐之前後。例如工作完畢之時在五點鐘，晚膳時間在七點鐘，睡眠時間在九點鐘，如此娛樂之時間，就可在五時至七時，每天至少有二小時之娛樂時間。對於兒童在午膳以後，可以有半小時或一小時的娛樂。時間既已支配決定，就要像工作時間一樣恪守，

切勿時常更動。依此實行乃能增進全家興趣，才能團結全家情感。

(二)定期的 除去日常娛樂之時間外，還要有定期娛樂之時間。每週之日曜日，每年的節日和紀念日，均是供給吾人定期娛樂之機會。倘若我等終日從事職業而無利用星期日節日紀念日之休閒娛樂，一個人豈能終歲勤勞，而無調節生活之娛樂日期，則吾人之生活，就要感到枯燥，工作之效率就要漸漸減少。所以我們遇有節日和紀念日，不要蹉跎放過，亦不要作那無聊之消遣。

三、娛樂的方法 娛樂如不得其法，非但不能引起興趣，並且還要發生厭倦，致失娛樂的效能。但娛樂的方法須加熟練，否則便要生疏，生疏了就要減少興趣。娛樂方法不外兩點：

(一)要勤練習 俗語說：「拳不離手，曲不離口」。祇要勤加練習，自然熟能生巧。許多娛樂方法，有的固然一學就會，有的却要費點心思，用點工夫。學會以後，方法簡單的，不常練習，還不要緊，方法複雜的，學會之後不去勤加練習，就要生疏。而且練習要有恆心，如無恆心，便不能純熟，南郭濫竽，如何能得濃厚興趣？

(二)要多變化 娛樂之練習，過於呆板，必須生厭，例如唱歌，天天唱着一首歌曲，聽的人要聽厭，唱的人也要唱厭，要避免這個弊病，對於娛樂的方法一定要多變化，變化的方法：

1.更迭練習 所謂更迭練習，例如今天練習絃樂器，明天練習管樂器，或是今天音樂，明天遊戲，務使多方變化，不流呆板。

2.採取新方法 娛樂須採取新穎之方法，例如教兒童娛樂天天如教一種，一定要感到乏味，須

逐漸變化，教他們自己去想，自己發現新的方法新的圖樣，那麼對於娛樂的練習，興趣自然濃厚。

### 第三節 家庭娛樂的種類

娛樂的種類，可分爲性質和技術兩種，茲分述如左：

一、性質的分類 性質之分類有養性、益智、健身、聯誼、四種：

(一) 養性的 娛樂中可以使我們怡養性情而且適於家庭日常娛樂的，有栽花、畜養、習畫等。性情粗暴的人，行了這種娛樂，可以潛移默化。性情溫和的人，行了這種娛樂，覺得格外溫柔和悅，此等娛樂不但足以調和生活，且可增進家庭幸福，並能得到豐富的智識，養成操作之習慣。

(二) 益智的 有的娛樂，是要用心思，腦力去想的。在想的時候，絞盡腦汁，搜索枯腸，等到想出以後，就覺得津津有味。而且有時因爲使用腦力，可以使思想格外靈敏，知識格外豐富，例如猜字謎、射詩鐘、打文虎、對巧對、詠遊戲詩等，都屬於這類娛樂。

(三) 健身的 健身是快樂的先決問題，有了健康之身體，才能有快樂的精神，有了快樂的精神，才能謀家庭的幸福。不過我人每日之工作，又常常足以使精神萎頓，體力疲憊，倘使沒有正當的娛樂，身體就要日趨羸弱，最好健身的娛樂，莫如拍球健身操，遊山玩水，散步田野等，因爲這種娛樂，直接可以使精神愉快，間接可以使身體強健。

(四) 聯誼的 聯誼娛樂乃集會之娛樂，所謂集會娛樂，不是一個家庭可以單獨舉行的，必須聯



絡幾個同志同道或幾個家庭共同舉行，才有興趣。而且集會之時，事前要有充分的準備，臨時亦須要有相當的佈置，事後又要分別的整理，手續較繁，不是叫嗟可以立辦的。最困難的是選擇集會之日期。因爲平時各以職務羈身，在我空之時，或者別人有空之時，或者我又不空，所以集會之日期，最好在新年，春假，暑假，或各種紀念節日，如是則大家都便利。關於聯誼之名稱有左列各種：

1. 家庭聯歡會 是聯合各個相識的家庭，共同組織的，此會之利益甚多，最顯著的，有下列三種：第一，是改良風俗。現在的社會，每逢新年等假日，不是飲酒，便是賭博，往往俾晝作夜，樂此不倦。倘能聯合相識的家庭，舉行聯歡會，從事正當的娛樂，如音樂、奕棋、講故事、猜燈謎等，非但有益身心，還可改良風俗。第二，學習禮儀。兒童平日在家，少和社會接觸，對於應對禮儀，就要茫然不知，苟能舉行家庭聯歡會，兒童目覩父兄應接之禮儀，由模仿而至實行，所有應對之禮儀，就可以在無形中養成。第三，是聯絡感情。親戚朋友平日缺少會晤之機會，就不免要日形冷淡，倘使舉行家庭聯歡會，使許多親友，聚集一堂，談笑爲樂，感情自然格外密切。

2. 交誼會 人是富有羣性之動物，從社會的立場上說，交誼會是切合需要的。從娛樂的立場上說，交誼亦是不可缺的。因爲我們有職業的人，平日各爲事務所羈，對於親戚朋友，絕少聯絡的機會，現在利用休假或是空閒的日子，舉行交誼會，那就有說有笑，一定可以增進相互間之感情。而且輪值之人家，不免要把家庭佈置，匠意裝飾，間接還可以促進家庭的進步。

3. 聚餐會 家庭中最經濟最快樂的娛樂方法，莫如集合許多家庭舉行聚餐會。因為聚餐和宴會不同，聚餐是參加的人大家出錢的，平均分配，俗語叫做「吃公分」。在經濟方面，沒有多大的耗費。但是所吃到的食品，却和費了許多錢得來的一樣。在吃的時候，有說有笑，或者行酒令，或者講笑話，都有無窮的興趣。但是舊式之聚餐會，有一種最不好之現象，就是不醉不休，結果有的是醜態畢露，有的是渾然無知，有的是狼狽不堪，有的放浪萬狀。如此聚餐非但得不到絲毫的愉快，反而要斷傷身體，實在是最不相宜之事。舉行聚餐會絕對不能勸酒，做些各種遊戲那就很有意思。

4. 茶話會 茶話會是一種最經濟之娛樂方法，費很少之金錢，可以得到聯絡感情增進興趣的結果，而且兒童們因為舉行茶話會，可以得到服務家庭的練習，例如烹茶倒茶分派菓品，布置場地等事，均可以令兒童去做，同時使兒童對於授受應對之禮節，亦有演習之機會。

5. 納涼會 夏日的天氣，十分炎熱，尤其使人難受的，是在火傘高懸的晝午，那種薰蒸鬱燠的情形，和流汗浹背的狀態，實在有點不容易忍受。但是一到晚上，又涼風送爽，暑氣全消，此時在廣大的庭院中，或瓜豆之架下，圍坐談心，仰看流星之閃爍，遙聽村歌之清脆，就可以將日間所受的煩悶，消滌殆盡。所以夏日舉行納涼會，是最愉快而有益身心之一種娛樂。

6. 消寒會 以前一般騷人墨客，每當彤雲密布，大雪繽紛的時候，往往邀集朋儕，相聚一室，聯句吟詩或填詞作賦，就叫消寒雅集，此種辦法，是很能供人娛樂的。我們到了天寒地凍，工作閒暇之時候，亦可以邀集三五同志，舉行消寒會，以陶怡性情，愉快心意。

7. 玩具展覽會 玩具是兒童之恩物，亦是啓發兒童心靈的工具。所以歐美各國，以兒童做中心的新式家庭，對於兒童的玩具，莫不十分注意。至於開會展覽玩具，又是極通常的事情。斯種玩具展覽會，一方面因為比較和觀摩的結果，可以促玩具製造之進步。一方面可以利用兒童的能力，自己創造各種新式的玩具，以養成建造的技能，所以是很有教育價值的。

8. 烹飪比賽會 烹飪是最重要之一種家政，女子如無烹飪技能，不但家庭經濟要受重大影響，就是家庭衛生亦受重大打擊。所以歐美各國的婦女，每至新年必集合親友婦女，作烹飪比賽，以治饜精美的，引為莫大榮耀。我國現在家庭，對於烹飪比賽，亦有提倡之必要。因為許多婦女，徒事無益之交際，或出外賭博，置家務和子女於不顧，如其舉行烹飪比賽以後，一方面可以使婦女不去做不正當之娛樂；一方面可以提倡家政，使婦女知道烹飪之重要，與烹飪技能的獲得。

二、技術的分類 技術的分類，大概分為音樂、戲劇、攝影、遊戲等：

(一) 音樂 音樂為藝術之一種，其功能可以調節人生，陶冶性情。我國古代六經中原有樂經一種，六藝中亦有「樂」在內，可見古人對音樂很為重視。原始人類以音樂為生活要事，苗族尙有此遺風。初生的兒童，不解言語，便以打鼓為戲，可見音樂嗜好，是先天的稟賦。不過今日之人類，生活日見複雜，音樂亦日見進步，非比昔日簡單易弄。倘能熟練之，不止增加一種技能，亦可增加家庭中愉快。自身嫻熟音樂者，引吭高歌，可將胸中積素盡量出之，心胸定可大快，而聽之者，亦定為之神往。如此家庭間，可將休閒時間，皆為享樂之用。關於家庭教育方面，又有極大之效能，可以練習

聽覺之敏捷，思想之有秩序，實為怡性陶情之無上法門，因此人格亦與之俱化為善良溫柔，彬彬有禮。故音樂既為娛樂之一種，而於家庭教育上裨益不少。其種類，大別之為管樂和絃樂兩種：

1. 管樂 由金屬或竹製管做成，我國固有之簫、笛、喇叭、和現代之口琴等，皆屬於管樂一類，此為極簡易之樂器，家庭中皆能置備。

2. 絃樂 由絃或金屬線做成，胡琴、琵琶、月琴、七絃琴、風琴、鋼琴、鋼絲琴皆是絃樂類。絃樂之弄法，比管樂為複雜。但管樂易學而難精，絃樂難學難弄，習之既久，能達到精通之地步。然管樂並不較絃樂易於成功，甚致較絃樂尤難。

此外有鑼鼓鐃鈸之類，也是樂器之一種，因其音調單純，不能單獨戲弄，除新年鑼鼓娛樂外，不適宜於平日娛樂。

(二) 戲劇 戲劇和音樂有同樣之性質，因為戲劇表情忠奸、善惡、喜怒、悲歡、維妙維肖，觀之者，頗受感動。我國古劇唱作之佳，能使人百觀不厭，其魔力甚大，戲劇之佳者，大有裨益於社會之教育及風化。閒時往觀之，亦為有益消遣娛樂之一法。其種類有平劇話劇，此外尚有電光放映和留聲機無線電播唱之戲劇。電影之佳者，頗有益於社會教育，且可代表時代性，誠有不可輕視之價值。每月至少觀電影一二次，在觀電影之際定可將積日之疲倦，完全忘却，心境必為之變換，為主婦者誠宜抽暇往觀，刷新精神。至於無線電留聲機等，家庭經濟如若可能，不妨置備一具。

倘是大家庭，人口衆多，可以組織音樂團戲劇團，一家同樂，各人從其所好，學習一種，每星期

舉行音樂會或化裝表演一次，此類遊戲，不獨可以安慰精神，兼能輔助德智體三方面的教育。

(三) 攝影 是一種高尚的娛樂，極有藝術價值。每逢佳節良辰，攜帶攝影機攝製像片，不獨雪泥鴻爪，以供異日觀摩，且能養成愛好藝術之興趣，於精神教育大有補助。攝影機之價值，高低不一，技術不精之初學者，不需購置昂貴者。

#### 第四節 主婦的娛樂

婦女負有主持家政的重大責任，斯種責任，不但和個人家庭有關，對於社會國家均有密切之關係，主婦主持家政，不但要使家庭的一切事務，處理得井井有條，而且還要使家庭中充滿着愉快的空氣。要使家庭中充滿愉快的空氣，那末主婦對於正常的娛樂技能，非有相當的修養不可。因為家庭的愉快與否，其關鍵全在於主婦。主婦而能利用正當娛樂，自然可以使家庭中的空氣，變為活潑有趣。我國現在的主婦，有的因為處理家政，一天忙到晚，竟無絲毫娛樂的機會。有的是有了時間，而不懂得娛樂方法。有的是飽食終日，不是走鄉隣便是闖親戚，就是打麻雀賭撲克，這幾種主婦生活之情形，都不是家庭中之好現象。新時代的主婦，一方面要使家政處理得有條不紊，一方面還要有種種娛樂的方法，來調劑家庭中枯燥的空氣。使全家的人，在物質和精神兩方面，都有安慰而快樂的享受，才算克盡主婦的責職。就是從主婦的本身方面說，既負有操持家政之勞苦責任，為自己的健康計，亦非有相當的娛樂不可。在無子女之家庭，其生活每覺單調而乏興趣，有子女之家庭，每日工作非常

之忙，終日不得休暇，積漸則精神煩亂易受刺激。我國主婦往往有年方不惑，每即體弱多病，神經顛倒，遇事即作悲觀。此無他，無相當之休閒及不知如何利用休閒時間，以求娛樂之所致。惟娛樂方能予人以真確之修養，至於什麼是主婦應有之娛樂，略述如左以供參攷：

一、閱覽書報 閱覽書報是一種正當之娛樂，不但可以增進知識，還可以舒暢情感。主婦在操持家政餘暇，一卷在手，探尋探尋書報中記述之事實，吟唔吟唔書報中之佳句，欣賞欣賞書報中之圖畫，摘記摘記書報中之精粹，不但可以消遣時光，還可以得無窮之興趣。在經濟寬裕之家，不妨在家庭中設立小規模之圖書館，否則亦應抽出一部分之收入，置辦些有關婦女方面和家庭方面之書籍報紙，使婦女們瀏覽。但是書報之種類，浩如煙海，何者為婦女最適宜之書報，那就非加意選擇不可。有相當書報以後，何種書應該如何讀法，何種報應該如何看法，尤須明瞭方能得益而有興趣。

(一)看日報 報紙為常識之寶庫，從實質方面說，有國內國外之重要新聞，有極盡嬉笑怒罵之諷刺文章。從形式方面說有論文、有記事、有詩詞、有小說、有插畫、有廣告、如能每天閱幾分鐘或幾十分鐘的日報，不但可以豐富常識，還可促進自己發表之能力，是極有興趣之一件事。

(二)看雜誌 看雜誌亦為極好之娛樂方法，因為雜誌中有論文、有藝術、有詩歌、有小說、在無事的時候披閱一下，確能引起興趣。吾人要增加知識，研究學術，又非博覽雜誌不可。因為雜誌大多每週或每月發行的，所載材料，均極新穎而切實用。倘能常看雜誌，一定可以使思想進步，不過我國出版之雜誌，精美豐富的固有，惡劣俚鄙的却也不少，選購時不可不慎。

(三)看小說 小說是最能動人欣賞，供人消遣，耐人尋味，移人興趣的東西。從前有一句俗語叫做「少不看水滸，老不看三國」。由此可知小說足以刺激人心，而發生極大之反應。小說中間，有深刻的社會描寫，有充實的感情描寫。有離奇的事實描寫，有諷刺的寓言描寫，可以使閱者忽喜忽怒，忽悲忽哀，或發生同情的心理，或表示咀咒的情意。此種興味，決不是看一齣戲，或聽一會書所能企及的。但是看小說之人，要有鑑賞小說之能力，小說是看的，不是學的，例如紅樓夢是一部空前絕後之文藝小說，處處足以供人欣賞，但是有的男子，一看紅樓夢，就自命為多情種子之賈寶玉，一心要想找一個工愁善病的林黛玉，做終身的伴侶，有許多女子一看紅樓夢，又自命為工愁善病的林妹妹，一意要想尋一個多情種子的寶哥哥，訂定自己的終身。於是不執袴的也執袴起來，向來沒有愁沒有病的，也學起愁學起病來，這種現象就是所謂着迷。着迷之人就是不會看小說。會看小說之人，是祇知欣賞小說，不會被小說所欣賞。

二、彈奏音樂 和諧的音樂，是快樂家庭應有的聲音。而且婦女柔婉的性情，又最適合於音樂。音樂感人極深，能發生優美的情感，吾們如其任擇一種樂器，於月白風清之夜，茂林修竹之間，隨手把弄，漫聲長歌，斯種優然自得之快樂，一定能解脫許多惡俗的煩惱。

三、點綴庭園 點綴庭園，不但是一種家庭娛樂，而且在家庭裝飾上，亦佔重要之位置。因為家庭對於屋宇，好像衣飾的對於人體一樣，人一日不可無衣飾，屋就一日不可無庭園。家庭的建築和式樣是人工的美，而庭園的點綴，却含有自然美的風趣。有了自然美的庭園點綴，格外可以顯出人工

美的房屋佈置。不過點綴庭園，不是一件容易的事情，對於庭園如何結構，花木如何佈置，都有詳細研究的必要。

四、練習舞蹈 舞蹈可以表現個人的情感，顯示人類的意緒，牠的功用，不特可以造成適宜的體格，優美的姿勢，並可以怡悅性情，使動作臻於美化，精神進於健康，因為別種運動，總不及舞蹈的自然適當。再從娛樂方面講，舞蹈是社會上一種活動的消遣，應酬的工具，可以調劑生活，愉快身心，增加互助精神，發展友愛情誼。例如到了星期休假，在家庭集合姊妹兄弟或親戚朋友，談談天，跳跳舞，不是比沈湎於煙酒賭博來得高尚，而且婦女性格柔婉，體態輕盈，更宜舞蹈的練習，而且夫婦間得閒跳一交際舞，亦可以敦厚愛情。

## 第五節 兒童的娛樂

兒童是天真活潑，最喜歡活動的。彼等一天到晚，總是手不停，腳不住的活動。這種活動，就是一切學習之基礎，為家長者應當選幾種有意思、有利益、有趣味的娛樂，去指導他們，鼓勵他們。有時祇要指導如何去玩，引起他之動機以後，由他們自己去做。有時為家長者，應當參加在一起玩，同時給他們相當之指導，吾人應當知道，活動是兒童的生命，他們一切之快樂，又常常寄託在各種活動之中，兒童娛樂之方法，有左列各種：

一、搭益智圖 益智圖是我國幾何遊戲之一種，是前清童叟巢發明的。根據了河圖十五的定數，



和弧角勾股的形狀，列圖百餘，各極其妙，或配奇偶以象物，或就詩句以佈景，頗足引人入勝。此種益智圖，和兒童玩的積木有同樣的價值，設備又較積木簡便。而且和圖畫手工算術均有密切的關係，是頗能啓發兒童心智的一種娛樂。

二、搭七巧板 七巧板，一名智慧板，以薄木板一片，分爲大小不同的七塊，就可以搭成各種構式，是極能啓發兒童心智的玩具。用了七塊木板，配作人物、字體、各具象形，都能維妙維肖，很能耐人尋味的，七巧板之搭法與益智圖相仿。

三、玩恩物 恩物之名稱，由英文 Gift 一字譯成。就是父母爲了要使兒童自己達到真理，而當作玩具送給愛兒之一種恩賜物的意思。恩物是兒童優良的伴侶，亦就是教育化的娛樂品，可以增人的智慧，長人的經驗，促人的努力，助人的興趣，是一種極自然的玩具。要使兒童有練習感覺，磨練思致，增進知識，養成美觀，練習運動等機會，就不能不有適宜的恩物。恩物是家庭教育的利器，亦即是家庭娛樂所不可少的工具。

(一) 恩物的種類 恩物的功用，影響於兒童身心，既如此之重大，所以選購恩物就不能不慎之又慎，以期克臻完善，在選擇恩物以前，尤應明瞭恩物的種類，才能分別性質，決定取舍，或加以相當的改良。現在把各種恩物的種類分述如次：

1. 小球 小球有兩種，一種是用毛線或木棉製成的，直徑一吋半分，有赤黃青綠紫赭等色。一種是用橡皮製的，大小都有。

2. 積木 積木有四種，一種是用一吋立方的木頭八塊，可以合成二吋立方體的。一種是由八塊長方形木頭合成，各木塊長二吋，闊一吋，厚半吋，八塊合起來即成爲二吋的立方體。一種是把三吋見方的立方體木片，分作同樣大小的二十七個小立方體，其中三個各分爲二，使成爲六個三角體。又把三個立方體各分爲四，合成十二個小三角體的。一種是把三吋見方的立方體木片，成爲二十七個立方體，其中三個縱等分爲六個柱形，又六個橫等分爲十二個方形木片。

3. 木板 木板有兩種，一種是由正方形正三角形，二等邊直角三角形，二等邊鈍角三角形，不等邊直角三角形的小板組成。板的兩面，塗以色彩，數目多少不一，通常是排色用的。一種是由扁長而平的板組成。此種木板又可以分爲兩種，一類是組板，是把版組成種種花樣而遊戲的，板長十吋，闊五分之二吋，厚六十一分之一吋，一類是連板，是把各板的板端，用釘互相結合的，各釘可以自由拔除，可以做成種種形狀。

4. 刺綉 是在紙上刺孔以後，用色板把孔連結，就能綉成種種形狀。

5. 畫法 畫法有兩種，一種是在石板上用石筆畫的。一種是紙上用鉛筆畫的。不過石板及紙上要劃好格子，如工業上應用的設計用紙一樣。

6. 剪貼 是用剪刀剪裁色紙，成種種形狀，紙背塗以膠水，貼在白色或異色的紙上的。

7. 織紙 是用縱橫的色紙，織出種種有花紋的片子，或用細長的色紙組成各種立體的形象。

8. 折紙 用方形三角形圓形等色紙，折成雞、船、帽、風車、猴子等類的物件。

9. 豆工 是用竹絲及豌豆來造成各種事物的形狀。在歐美各國有以鐵絲代細竹，用軟木黏土白聖代豌豆用的，但竹絲可以自由折斷，比鐵絲便利。

10 黏土 就是用黏土，用指頭或模型來製成種種事物的。

(二) 恩物的玩法 有了恩物，就要注意恩物的玩法，什麼時候，可以用什麼恩物，什麼恩物有什麼效用，均非加以研究不可。不然雖有很好的恩物，因為使用不當，是要失却恩物的效用。例如給幼兒以練習一切感覺，及一般身體操作的恩物以外，是否給以特別練習模仿性、好奇心、同情心構成想像等美的恩物。練習運動力的恩物，是否須選擇不須複雜的操縱，而自己能乘坐行動的恩物。是否應該按照年齡季節等，而加以變更。如不詳加研究，是不會適當的，等到這許多問題解決後，再進而研究恩物的玩法，才能確收恩物的功效。

四、玩具 實施兒童教育，是否能使兒童的體力、知力、聽覺、視覺、觸覺等盡力培育，盡量發展以爲斷。要使兒童的身心方面，能盡力培養盡量發展，又非注意兒童之玩具不可。因爲玩具是直觀的、有趣的、遊戲的、啓發的、知慧的、發育的、對於身體之鍛鍊，性情的陶冶，比任何物件的影響來得大。所以無論那一個兒童，總是喜歡玩弄玩具的，兒童對於玩具，差不多是他們唯一的良友，爲父母者應當使兒童有正當的玩具，以助兒童身心之發育，和精神之愉快。選擇玩具有幾點應注意之事項：

(一) 合於教育原理的 玩具是教育的利器，所以玩具是否優良，應以是否合乎教育原理爲斷；

所謂合乎教育原理之玩具是：

1. 能發展本能的 因爲人的本能，是先天的，有應用的本能，有個性的本能，有男女性的本能，有社會性的本能，此外還有宗教美術等等本能。各種本能，自呱呱墮地以後，就繼續發展。這種本能，非但不能壓抑，而且要幫助它發展，利用、改造、使應用到社會的實際工作。玩積木排色板，排字等，就是可以發展建設本能的玩具。飛機，祕密箱等就是可以利用兒童好奇心，和欲得本能以增進智識的玩具。德國製的溜冰人，日本製的坐車旋跑人，就是可以更換競爭本能的玩具。

2. 鍛鍊身體的 這類的玩具很多，能够發達下肢的，有陸上飛機、拋圈、小腳踏車、小黃包車、小鞦韆等玩具。能够發達上肢的，有手鎗、皮球等玩具。能够發達肺量的，有小喇叭、叫子、氣球等玩具。

3. 發展聽覺的 如口琴、吹叫、小鼓等玩具，都可以使聽覺發達的。不過這種玩具，要合音樂原理，所作的聲音是要和音諧音，不要作戾音雜音。

4. 發展味覺的 味覺的玩具，普通都不注意，實在這種玩具，十分重要。非但對於味覺有關，而且對於衛生疾病，都有直接關係。牠的原料用糖製的居多，街道上賣糖玩具的攤子，有很精美的糖製玩具出售，如人形、鴨子、牛兔等物，維妙維肖。製法很快，又好看，又好吃，又好玩，是兒童很喜歡的東西。不過這許多東西，恐怕不十分潔淨，有害衛生。所以當注意原料的潔淨及味道，須適合兒童的口味，便可利用這種玩具，以養成兒童各種知識。

5. 能發展嗅覺的 嗅覺對於記憶，有密切的關係。但是社會上關於嗅覺的玩具，簡直是沒有。所以人類的嗅覺，日漸退化。應有玫瑰香味筒、桂花香箱、白蘭花香氣機等，以便應用訓練兒童的嗅覺。

6. 能發育知力的 兒童的知力，據甘德耳、梅耳來兒、皮奈齊蒙、市川源三等氏的測驗，自一歲至十三歲，知力逐漸增加，由感覺而至能記憶抽象概念的時候，照表象聯合的目標製成各種玩具，可以實驗發明力、感化力。又依照興味、滑稽、韻律、困難等條件，製成各種玩具，可以練習記憶。如美國製的跳舞人形，就是以人的跳舞興味，使他們記憶優美音樂。此外如母雞哺雛類的玩具，以養成同情心。用雌雄夫婦人形等玩具，可以養成愛情。用萬花筒祕密箱，可以養成好奇心的知力的情操。用多種優美圖畫及風景片，可以養成雄壯優美，及高尚的興趣的情操。又用排色板排木等玩具，可以養成思慮選擇和決定的意志。

(二) 合於兒童心理的 兒童的心理，有左列各種：

1. 好動的 兒童是好動的，而且不要被動，是要自動的。
2. 變化迅速的 兒童是不能耐久的，如時間延長在十分鐘以後，才有變化的東西，他們是容易厭倦的。所以玩具要實現本身的價值，應該合於兒童的心理。要合於兒童的心理，第一要新奇，第二要滑稽，第三要變化，第四要活動，第五要美觀。

(三) 合於經濟原理的 所謂經濟的條件，可以從材料、工資、和效用三方面來說。材料要選擇

適宜堅固，而價錢不十分貴的，工資要注意節省。效用與材料製作有關，材料好，製作精良。那末效用和時間當然可以延長。但是現在市上所售的各種玩具，十之六七不合於經濟的。價值便宜，而物品不堅，或物品堅固，而價格非常昂貴，這種情形，均不相宜。

(四)合於時代性的 製作何種的用具，才能適合時代性，這個問題，確有詳細研究的必要，因為現在是革命時代，各種玩具當含有革命性。即以人物的塑造而言，當採取革命偉人，使兒童模仿，以養成一種革命精神，這就是合乎時代性的意思。倘使仍為福祿壽三星、觀音、達摩、皇帝、神仙、鬼怪等，這就不合時代性。

(五)合於衛生的 玩具應當適合衛生，這是人人知道的，例如要和兒童口部接觸的部分，不宜太堅，以免損害口唇。發聲不宜太高，以免妨礙耳中鼓膜。糖製的玩具，不宜加酸辣等味，以免妨礙味覺。發光不宜太强，以免妨礙視覺，形狀宜圓，不宜多用角形，以免觸傷皮膚，上述種種均為選擇玩具的要件，不可忽視。

(六)合於地理人情風俗的 玩具的好惡，和地理人情風俗等，均有關係。例如南洋印度等地方，歡喜大形玩具，裝飾又力趨濃豔。近海的地方，歡喜軍艦帆船等玩具。靠山之處，歡喜動物、陀螺等玩物。城居之人，又好活動影戲、電車、自動車等玩具。田野的人，又好耕牛、水車等玩具，就是這個緣故。所以在選擇玩具的時候，應該注意地理人情風俗之適合。

五、適當的遊戲 遊戲是兒童的天性，在家庭的生活中，倘能利用合宜的遊戲，足以矯正兒童之

情緒，引起兒童之興趣。所以家庭中的遊戲，要含有教育的意義，而能引起興趣，涵養美感，增進技能，啓發智巧的才爲上選。茲述幾種合於標準之遊戲如左：

(一)繪圖遊戲 繪圖是空閒藝術，既可表現個性，又能涵養美德，這是誰都承認的。但是兒童學習正式的繪圖較爲困難，反不如先教兒童練習圖畫遊戲，一面可以得到無限的樂趣，一面可以逐漸啓發藝術的天才。因爲圖畫遊戲，是用很簡單的法子，可以養成很有趣的畫圖，方法簡易，所以兒童最歡喜。

1. 水面畫浮雲，在水面上能够畫出淡寫輕抹的畫來是多麼有趣的事情。法用清水一杯，將幾點濃墨汁滴在水面上，等他化開以後，再把一張紙覆在水面上取出晒乾，就好像淡雲的樣子，這種圖畫，真是出於天然，絲毫不加人力。

2. 墨水畫蝴蝶，點墨紙上，就能畫出蝴蝶來，而且皺紋層層，好看得很。法先點一滴墨水在有光紙上，再在墨點中縫對摺起來，用手掌搓擦五六次，擦過之後，啓開一看，好像飛的蝴蝶一般，或者像那肺葉魚鱗種種樣子。

3. 墨線畫風景 書一條墨水在紙上，這張紙上就有很幽雅的风景畫出，豈不奇妙。法以有光紙一張，書上一條粗墨線，在沒有乾燥之時，再拿一張紙蓋上，輕輕的抹他幾抹，就像削壁、花岩、怪石、奇峯、山巔、雨景等許多樣子，並且都有天然的風緻。

4. 摺紙畫玻璃杯 我們畫玻璃杯，兩面總不容易畫得一樣，現在有一個法子，能够把兩面畫得

一些不差，先將紙的中央摺起一條痕來，在這痕的左面，用鉛筆畫成半個玻璃杯形。然後仍按着摺過的痕跡摺好，用指甲輕輕擦過，右面就有很淡之痕跡再用鉛筆描過，那個杯子，便兩面一樣，絲毫不差。

(二) 算術遊戲 學習算術，最要緊的就是練習，練習得愈熟，演習時就格外來得迅速正確。不過算術是枯燥的記號學科。在練習時最易感到厭倦乏味，尤其是年幼的兒童，最易犯這個毛病。要解決這個困難，祇有應用算術的遊戲，才能使練習的時候，發生興趣。茲將富有興趣的算術遊戲寫在下面：

1. 曹秤 此種遊戲的目的，是在訓練輕輕的感覺。法用布袋兩個，及豆、銅元、銀元、木塊等重的東西若干種，每次將上面各種物件，用一種分裝在兩個袋裏，由一人用布蒙眼，將等重或不等重之袋，放在兩手的中間，稱出袋的輕重，然後說出袋內物品的名稱，及約重多少。最後將袋中之物取出來，以決猜測的正確與否，此種遊戲是同時可以由許多人同做的。

2. 打獵 此種遊戲是給已經認識數目而要練習演算的兒童玩的。目的在演算加減時，使之十分純熟。玩時先要在一塊板上劃分數格，各格中畫一動物，旁邊注着數字，最好純畫寒帶的動物，或熱帶的動物，不要在寒帶的動物中雜以熱帶的動物，或熱帶動物中，雜以寒帶的動物。然後將此板懸在壁上，兒童站在距離數步的地方，用一小針射去，例如射到孔雀的一格內是(4)便算打到四隻孔雀。人多的依次輪做，誰打得多，便算誰得勝，如其是一個人玩的，可以先定射的次數和標準的



總數，看結果的是否吻合，或有多少的相差。

3. 練習盤 這是算學的練習盤，兒童個個都喜玩，而且可供七八個人同時玩弄，這盤可以學加減乘除。如有八人同玩，甲先用指將中間長針一撥，旁邊的小針也隨着轉動，長針轉五轉，短針轉五格，長短針的轉動，是鐘錶一樣的。假定長針轉到(8)短針轉到(6)即甲所得的分數為(48)分。若以加法算乃得(14)分。如此甲撥後乙撥，乙撥後丙撥，餘類推，來五次或十次之後，統計一下，看誰勝，或先得到百分。

4. 三角數字 這種遊戲是用一到九個數字，把他排成三個三角形，牠的總數都要一樣，例如先把1 6 8排成三角形，再把2 4 9和3 5 7各排成三角形，然後再計算他的數目，結果就都是十五字。

(三)理科遊戲 理科遊戲，就是科學遊戲之一種，亦就是應用物理的原則和化學的變化，做成的種種遊戲。這種遊戲無論是玩的人或看的人，都能感到濃厚的興趣，同時並能增進許多的識見。現在把各種理科遊戲寫在下面。

1. 胡桃相打 把兩個胡桃，放在盆裏，就會相打。雖是各放一盆，亦能跳過來的。法以剪開的兩個胡桃，除去他裏面的肉，一個放着磁石，一個放着鐵屑，仍舊把它黏合起來，放在一隻盆裏，那末放鐵屑的胡桃，就被磁石的胡桃吸動，因此兩個胡桃便會相打，在不知道這個理由的人，豈不覺得是希奇嗎。

2. 紙魚遊水 紙魚在水中能游來游去，游個不休，而且還非常活潑，豈不好玩。法用陽起石，和樟腦各一錢，把他搗成細末，再和水，刷在紙上，等他陰乾，才可以剪成魚形。再用水一盆，先將淨紙平鋪水面，吸去油污，然後把紙魚放在水面，他就能游來游去，好像真的一樣非常好看。

3. 覆杯吸水 將茶杯覆在水盆裏，能將盆中之水統統吸入杯內，此亦是一種有趣的遊戲。法以大盆子一只，盆裏放着一杯水，再用茶杯一只將紙燒在杯裏，此時杯中之空氣，都被逐出，快將杯子覆在盆裏，那盆裏所有之水，便能統統吸入杯中。

4. 雞蛋升高 桌上放一個雞蛋，他自己能够升高尺許。法用一個雞蛋，在他頂上開一個小孔，除去蛋黃和蛋白，再用露水灌進蛋殼，封牢開口，放在太陽下晒，他便會慢慢而上升。

5. 移月進房 光明月亮誰也喜歡，可惜他常在天空。現在有個法子，請他照到房裏，豈不是一件很快樂之事。法用一面圓鏡子，露在月亮下一夜，在天未亮之時，就把他包好，將他暗藏在衣袖裏，向燈光上一照，那房裏就像月光照進一般。

6. 口吐字畫 噴水在牆壁上，那牆壁上能够顯出字畫來。法先用五倍子浸在水中，將這水在牆壁上寫字，全然隱而不見，再用皂莢水噴上，便能顯出字來，簡直像墨筆寫的一樣。

(四) 唱歌謠 歌謠是代表人民族性的一種民間文學，是最容易動人欣賞的。就是一般兒童，都是喜歡唱歌謠的，他們在寂寞無聊或乾燥乏味之時，就要高唱歌謠，來表現自己的情緒，排解自己的憂悶。他們所唱的歌謠有些是學人口舌，有些是出自杜撰，其中却都含有豐富的感情，和耐人尋味的

的意義。所以做家長的，應當把意趣高超情感豐富字句，雋雅音韻美妙的歌謠，教兒童們歌唱，不但真切活潑，趣味濃厚，而且自然動聽，茲將流行童謠和兒歌選錄如左：

1. 唱童謠 童謠的種類很多，而且一地有一地的特殊童謠，一首童謠有一首童謠的意味，關於童謠的專書，有民間歌謠全集，（上海普益書局出版）現在爲篇幅所限，祇能選出有趣味的童謠數首如左：

（1）吃點心 天上星，地上星，舅母叫我吃點心，豆腐炒麵筋，麵筋甜，買包鹽，鹽味鹹，買只籃，籃底漏，買斤豆，豆肉香，買包薑，薑湯辣，買只鴨，鴨會叫，買只鳥，鳥會飛，一飛飛到天空裏。

（2）真英雄 太陽出來一點紅，哥哥騎馬我騎龍，哥哥騎馬上山去，弟弟騎龍游水中，哥哥弟弟真英雄。

（3）小弟弟 小弟弟，學哥哥，哥哥行，他也行，哥哥坐，他也坐，哥哥讀書他不曾，拉着喉嚨唱山歌。

（4）白公雞 小小一隻白公雞，頭又高來尾又低，相公不殺我，留我五更啼，五更不見啼，花貓關在竹園裏，竹裏梅花帶雪開，東風吹來一枝來，隣家有個花嬌女，嫁與聰明小秀才。

（5）搖搖船 搖搖船，搖到外婆家，外婆出來留吃茶，娘舅上山採枇杷，枇杷園裏剛開花，胡蜂螫子半升色，拆仔天來補仔花，折仔地來補仔天，拿塊磚補仔地。

2. 唱兒歌 兒歌最能陶冶兒童的性情，家庭中應該充分利用，使他們活潑的天真有表現的機會，現在選數首有意義有興趣的兒歌寫在下面：

1. 三民主義（十姐梳頭調）親愛呀，同胞，聽呀聽分明，本黨主義叫三民，愛呀，總理才發明，愛呀愛呀愛呀，愛呀，救國又救民。

（1）民族主義 民族呀主義，很呀很要緊，國內民族都平等，愛呀，外族亦相親，愛呀愛呀，愛呀，愛呀，團結起精神。

（2）民權主義 民權呀主義，真呀真完全，國家政府人民管，愛呀，大家都有權愛呀愛呀，愛呀，官人民選。

（3）民生主義 民生呀主義，頂也頂頂好，衣食住行四需要，愛呀，件件都做到，愛呀愛呀，愛呀，愛呀，大家要記牢。

2. 五權憲法 五權呀憲法，好也好主張，人民權利有保障，愛呀，大家是同樣，愛呀愛呀，愛呀，平等有希望。

（1）四權 人民呀權利，多呀多完全，選舉罷免創制權，愛呀，複決亦要算，愛呀愛呀，愛呀，這就叫政權。

（2）五院 政府呀權力，有呀有五種，立法行政同司法，愛呀，政試很有用，愛呀愛呀，愛呀，監察最鄭重。

3. 婦女節(春調) 三月八日天氣爽，世界婦女求解放，各國承認婦女節，本黨政綱有主張。

4. 勞工節 五月一日起大風，世界勞工大運動，工作休息和教育，要求平均八點鐘。

5. 雙十節 十月十日放光明，武昌起義打滿清，光復成功民國立，歡天喜地祝國慶。

6. 七項運動(蘇州景調) 我有幾件事呀，唱給諸君聽，諸君聽來靜呀靜心呀，讓我末，把七項運動呀，一一那個頭末，唱呀唱出來聽。

(1) 識字 第一項運動呀，提倡要識字，士農工商大家是國民呀，人人末能够格去讀書呀，經商那個種末，大家懂時世。

(2) 造林 第二項運動呀，提倡去造林，造林事業大家有利益呀，富國末又能格福利民呀，調和那個氣候末，防災又衛生。

(3) 築路 第三項運動呀，提倡來築路，築成馬路交通就便利呀，來往末時間格省經濟呀，工業那個發達末，農商亦進步。

(4) 保甲 第四項運動呀，提倡辦保甲，大家維持地方能安寧呀，土匪末共黨格都肅清呀，盡力那個建設末，建國的方略。

(5) 合作 第五項運動呀，提倡辦合作，合作事業利益十分大呀，免除末剝削格起競爭呀，經濟那格利益末，大家都滿足。

(6) 衛生 第六項運動呀，提倡講衛生，強國強種先要強身呀，延年益壽格精神好呀，民族

那個生命末，擴張能生存。

(7)國貨 第七項運動呀，提倡用國貨，國貨提倡人民有利益呀，實業末發達格希望多呀，抵制那個侵略末，好也好計謀。

我國一般家庭，絕無娛樂可言，富有之家，徵逐於宴飲或跳舞場合，非然者，則終日以賭博爲事，一切遊戲，無不帶有賭博性質。卽中流之家，父若母之娛樂，亦不外打竹牌，作葉子戲而已。等而下之，鬪酒，挾妓，以及種種不正當遊戲，是爲消遣光陰之不二法門。子女浸淫於此種空氣中，雖欲不沾染又豈能得。故社會兒童之遊戲，往往出諸賭博，風氣之敗壞，道德之喪失，人格之墮落，卽萌芽於此。爲父母者，不明教育之道，放任子女，肆其游蕩，此乃中流社會之家庭。自以爲屬上流者，亦不過濫用親權，管理子女，使成爲不活潑不與實際生活相接觸，一旦脫去藩籬，置身社會，仍不免因襲父母故技，終日以不正當遊戲，爲交際及消遣之計而已。這兩種家庭對待子女的方法，雖不同而造成功的子女則無差異，所以新家庭之環境，不應缺少正當娛樂。

## 第十七章 家庭副業

### 第一節 家庭副業的意義

家庭的日常生活，處處都要受經濟的支配，而家庭中的人們，個個都須要消費。一家的經濟首在勤勉節儉及生產的增加，力戒奢侈與浪費。所謂副業者就是要提倡家庭生產。凡家庭中有生產能力者，應盡力謀生產之道，增加家庭收入。我國一般家庭常恃一二人之收入，以維持全家人的生活，餘皆不事生產，因此家境極感困難，一旦生產者發生意外事故，全家生活便無法維持。所以家庭必須要有副業，各人有了副業，就是因為具有生產作用。所以家庭副業的意義有兩方面，一方面是爲己，一方面是爲人。爲己是爲個人謀生活；爲人是爲全家人服務。簡言之，家庭副業是兩利之道。推而廣之，人類生活之延續，社會事業之演進，莫不賴此兩利之道，有以促成之，由此可知家庭不可無副業，以維持其生活。

所謂家庭副業，除處理家政教養子女而外，如園藝之栽種，家禽之畜養，衣服之縫製，刺繡編物等手工業，均爲家庭副業。雖未特立名目，均包括在家庭事務之中。家庭中有生產能力者從事生產，則家庭經濟的基礎，就可穩固。現在一切物價，比較從前要加上幾千百倍，貧苦的人家，固然感受生活的困難，就是富有的人家，亦同樣感到生活的不易，所以在此生活程度日高一日的時代，非提倡家

庭副業不可。換句話說，就是要家庭中分子都能生產，都能自食其力。

## 第二節 家庭副業的利益

家庭副業，大概不外乎蔬菜的種植，家畜的飼養等。這許多物品均為吾人日常不可缺少之副食物，不僅可以佐膳食之用，直接於家庭經濟、健康、教育方面均有至大的利益。間接與社會國家方面亦極有利益。當此民窮財盡之時，尤宜力謀個人經濟的充足，個人經濟充足，即家庭經濟充足，家庭經濟一足，則國家經濟自然充裕。但欲充足家庭經濟，就是要注意研究家庭副業，日日研究生產之道，事事開闢利源，如是生利人多，分利人少，家給人足的氣象，充滿全國，何慮國不富，民不强。茲將舉辦家庭各種副業之利益述之如左：

一、畜牧的利益 畜牧就是飼養動物，其利益：據德國畜牧學家賽志加斯氏所列舉的家畜計有五十二種之多。然就狹義言之，不外指農場家畜如牛、馬、豬、羊、家兔、雞、鴨、鵝、蜜蜂、蠶、魚之類。其利益之犖犖大者，約有下列五種：

- (一) 乳、肉、脂肪、卵、蜜等貴重食品的生產。
- (二) 羊毛、毛皮、皮革等，衣服及工業器具機械原料的生產。
- (三) 乘用、耕耘、運輸等勞力的利用。
- (四) 肥料的利用。



(五) 在家庭方面供食用及藉此獲利以助家庭經濟之不足。

此等家畜原來是野外動物，自從古代經人類馴化改良，漸成爲今日之家畜。但這不是任何一種動物，都得馴化成爲家畜。只有溫順而容易被人們馴服，且具有利用性，在人爲的飼養下能蕃殖其族類的動物，方能成爲家畜。故今後更於野生動物中求新家畜，自必受這些條件的限制，然就現在家畜觀之，其利用性能尙待吾人改進者甚多。而宜乎家庭飼養者，更屬少數。我國經營家庭畜牧，至今不下四千餘年，全國各省農家均以此爲副業。不過都市家庭尙少從事斯類事業，以致家庭婦孺消費者多，生利者少，提倡畜牧爲家庭副業，是亦補助家庭經濟之一道。

二、種植蔬菜的利益 蔬菜爲日常不可缺之副食物，不僅以佐膳食之用，其於醫藥教育家庭農業等各方面，其利尤有不可勝言者，茲略舉數端於次：

(一) 經濟方面 家庭栽培蔬菜，則日可自給，家庭經濟裨益甚多。

(二) 教育方面 家庭教育須使兒童明瞭自然界的現象，養成一種好美觀感，高尚品格。種植蔬菜，逐日習勞操作，身體日益健康，畏難苟安之習，於以化除。

(三) 娛樂方面 有田原清趣，供四季之欣賞，真陶情怡興之一種樂事。

(四) 健康方面 蔬菜於人身健康上有清血生精調和腸胃之功，然因種類性質不同，又各具有醫藥之效。例如蔥頭與蒜，可卻寒，蘿蔔可消痰卻暑，大豆可治糖尿病，豆汁豆腐均爲滋養品。總之蔬菜，無病可以益身，有病足以療病。故家庭培植蔬菜，不啻卻病延年。

三、工藝品的利益 家庭工藝，不是資本雄厚的重工業。所謂家庭工藝乃是輕而易舉之小工藝，如編織毛巾、襪子、草帽、草蓆等。至於從事何種工藝為宜，各就本地方出產原料而定。製造方面，如牙粉、牙膏、肥皂、罐頭食品，以及婦女素習之縫紉、刺繡、織布等，均為我中國家庭婦女的手工藝。中國以農立國，農產之富，不亞於其他各國。然往往以各地人口疏密不等，食品豐富有別，交通不便，致有貨棄於地，不加利用，深為可惜。試看美國各邦，農業試驗指導機關，對於農村婦女，多所指導與訓練。使農村家庭，多一種副業即多一種收入，故提倡家庭手工藝，於國民經濟關係滋巨。據民國二十六年以前海關之報告，關於罐頭食品之輸入，每年平均在七八百萬元，其中每年佔數萬元者，有火腿、鹹豬肉、牛肉、果漿、果膏等。每年佔數十萬元者，有鮑魚、海產、蘆筍、水果、果汁、醬菜等。在七十萬以上至一二百萬者有淡乳、煉乳、乳粉等。而輸出物品在新教育未興以前，家庭工藝品有蘇綉、湘綉，銷售歐美各國，技術之精細，為歐美各國所稱道。如余沈壽綉之耶蘇像，陳列美國博覽會中，其藝術之精細，膾炙人口。此外可作家庭副業之蠶桑，係黃帝后妃嫫祖所發明。蠶絲一項，向為我國家庭副業之大宗出品，所以家庭婦女，倘能家庭從事副業，一方面可以解決自己之經濟，一方面可以富國裕民。而一般遊手好閒，不務正業之婦女，祇知消費而不事生產，在此經濟極度困難之際，當然有所覺悟，提倡家庭手工藝，其利益於已於人於社會國家莫可限量。

### 第三節 家庭副業的種類 一（家畜）

家庭副業的種類甚多，茲就其輕而易舉，成本不大，不費十分勞力，婦女兒童均可工作者。先述家畜之飼養，但家畜之種類甚多，本書僅述其幾種可為家庭副業者言之。

一、養豬 養豬為家庭副業之一，我國為養豬最古之國家。

(一) 豬之種類 豬之種類甚多，有英國的改良種，名約克郡、巴克郡、兩種。有美國改良種，美國種係英國改良種而成，名白微斯志種、波中種、丟羅克澤爾西三種。有日本種，其著名者有谷頭種與琉球種二種，而琉球種又分為唐豬烏豬二種。我國養豬事業遍於全國，對於品種的改良，貢獻不多。然豬種的體質性能，甲於天下。目今世界著名品種中，大都均由我國種改良而成。我國豬以四川、湖北、廣東、浙江等省所產者，品種優良，見稱於世。

(二) 養豬的目的 養豬的目的有二：一為蕃殖用，一為肉用，二者目的不同，飼養方法亦異。關於蕃殖方面利息甚大。一為肉用，以豬之全身，不僅肉與脂肪為貴重物品，且其他各部均可利用，幾無一廢物。故為我國農家普遍之副業，有數千年悠久之歷史。近今物價高漲，生活艱窘，不但農家飼養，現在盛倡每個家庭學校機關，最好以殘餘食物飼養肉用豬數頭，不求獲利，補充自己營養，強身體亦重要之一事。願我國每個家庭都能養豬數頭，既可供日用，又可貯藏做火腿香腸等食品，以備不時之需。(養豬方法書肆有專書發售本節限於篇幅，茲不多述)。

(三) 養豬的利益 養豬的利益甚多，茲就世人所認識的幾點寫在下面：

1. 蕃殖力大 養豬利益中之一端厥為一時能分娩多數子豬，豬早的七八月即可交尾，遲的經一

年則完全成熟。妊娠期一百十六日前後，一年分娩二次或二年分娩五次，每次分娩的子豬普通爲十頭左右，或多至二十頭。若每產平均以十頭計，一年產二次，便得子豬二十頭。二年分娩五次，則可產五十個子豬，其蕃殖之大，實足驚人。

2. 利用廢物 凡農場收穫物的殘餘穀物，庖廚的殘羹，兵營中的殘飯，學校中的膳餘等極廉價的東西，均可充作飼料；故無論何時何地，可得自由經營養豬。

3. 生產肥料 近來肥料價格，日益騰貴，而化學肥料更貴，且一般農家每因不知其運用方法而損及地力者往往有之。故農家以養豬爲副業而使用厩肥，頗爲得策。

4. 易於飼養 豬所受氣候的寒暖，土地高低，大氣的乾濕等自然的感應甚少。不論何處，均易於飼養，至爲便利。且豬的體質強健，性質溫馴，飼養管理均極容易。祇須遮蔽風雨的簡陋小舍，都可爲豬舍。又豬生後八個月至一年少可達到一百二十斤左右，多則可達一百五十斤內外，亦有達二百五十斤左右者。

5. 猪肉的效用 家畜的肉製作食品最爲珍貴，如火腿、燻肉、醃肉、臘腸、豬油等，均以猪肉或豬脂製造而成，需要量甚多。

二、養羊 家畜中能以一身的產物以供給吾人衣食者，舍羊莫屬。

(一) 羊的種類 羊可分爲綿羊與山羊，再就用途上得分爲毛用肉用乳用三種。

毛用羊專爲製造吾人衣服，而採取其毛爲目的。故其毛之纖維特別柔軟而細韌。綿羊毛用羊有美

洲美利諾種，全身及皮膚多皺，皮脂分泌量多，毛細體小，綿毛濃密。法國有第林美利諾種，其祖先為美利諾種而受雷斯德種之血液，其皮膚皺少，可供肉用，毛粗大而長，體重中等。又一種名耶種亦為法國改良種，形體與第林美利諾種相似，為美利諾血族中之最大之一種。頭部大額面白而短，毛密生如絹絲。山羊毛用羊有安哥拉種，為土耳其安哥拉原產，毛頗長，故為長毛屬，為上等織物之原料。頭短角長，體重約一百磅。毛長約八寸三分，密被全身，外觀極美，體質強健，不耐濕氣，南非洲、澳洲及北美等乾燥地方都盛行飼養。又有一種名喀什密爾種，為印度北部喜馬拉雅山麓喀什密爾原產之有角山羊，體形與安哥拉種相似。本種自古即飼養於西藏，故又名西藏山羊。北方自西伯利亞以至我國，南方如中亞細亞等高燥地方多飼養之。

肉用羊大都是綿羊。肉用羊本來也是以採毛為主務。其後選剔改良都注意於肉的用途，故其毛質自較毛用種稍遜。本種之外形極為肥滿，頭短頸肥，背平四肢大而短，胸腹深厚，臀部圓而廣，肌肉強健。有南宮種，英國南宮地方的原產，為肉用羊中之冠。性溫順早熟，容易肥育，肉質優良，肉量豐厚。又一種名什羅普郡種，為英國什羅普郡地方原產，體質較南宮種強健，體軀大，晚熟，非常肥胖，為肉用羊中之冠。又一種名牛津當種，為英國牛津鄉原產，用南宮種改良而成。肉質優良，毛細美頭無角，生有絹狀短毛，腿大肋腹豐滿，體軀大者達四百磅，子羊發育迅速。又一種名哈姆普多種，為英國哈姆普郡土種，與南宮種雜交改良而成，體軀強大，若與美利諾種和林肯種雜交，可得優良的肉用羊。又有一種微維俄特種，英國原產，體強健，可耐粗飼，蹄堅實，抗寒力強，性溫順，

喜合羣，放牧便利，肉內脂肪甚多，肉味甚美。佔肉用羊之上位。又有一種黑白埃蘭種，英國原產，體小，但頗強健，顏面有黑色短毛，性猛不喜合羣，肉質優良，有香氣，富於風味。又有一種名林肯種，為英國林肯地方產的土種，與雷斯德種雜交改良而成。肉中脂肪甚多，品質不良。又有一種羅尼馬斯種，產於英國南部，體質強健，適於牧放。又有一種雷斯德種，產於英國中部雷斯德邑，體大而強健，背肉肥滿，食量旺盛，且具早熟性，易於肥育。

乳用山羊著名的有賽能種，產於瑞士西部賽能地方，為乳用羊中之名種。又一種名托根堡種，體形與賽能種相似，亦產於瑞士西部，乳量甚多。又有一種名紐比亞種，又名埃及山羊。產於埃及之紐比亞及非洲東岸地方，乳汁極濃，以多乳名。又有一種名馬耳太種，產於地中海之馬耳太島，體形與紐比亞種大致相同，泌乳量多，體質較弱。

中國種，我國西北一帶，為天然的養羊區域。重要的羊種有三種：一名普通小尾羊，產於甘肅兩省，大河兩岸，及甘肅之平涼、固原、古浪、山丹、平番、涼洲、永昌、甘州、肅州、及秦州等縣。青海之巴顏哈拉山南部之藏番八旗阿利克魯倉等處都有飼養。每年每羊可產毛六磅，毛光潤細長，品質優良。一名玉樹小尾羊，產於青海玉樹二十五族，收毛量少，毛質優良。一名大尾羊，由外蒙古輸入，肉質良，毛質粗硬。

(二) 養羊的目的 養羊以取毛為主要目的。毛之用處，為毛織物之原料，羊皮鞣製後，可做各種用途。羊肉羊乳，均富於滋養，且不易傳染疾病，為安全之飲食物，羊乳中之蛋白質及脂肪較牛乳

爲多。

(三) 養羊的利益 養羊不需多費勞力，生產費用節省，牧育便利。一人可管理三百至五百頭，其利有左列各點。

1. 體重易增加 羊的消化力強，雖需要多量飼料，而體重之增加亦非常迅速。
2. 牧場可隨便 牛馬不能牧放之地，羊羣可安然涉遊，不論山野與平原均可。
3. 成本輕利益大 羊採食力強，喜食各種雜草，生後四月，子羊便可上市，故資金週轉亦速，七個月以後便可剪毛。
4. 蕃殖力易 種羊的飼育，可藉羊毛的收入以維持，如保管得宜，一年內其頭數可增加二倍以上，養羊有上述利益，故世界各國無不積極提倡，世界牧地最廣而牧羊最多者爲澳洲，次則非洲與南美。我國西北各地平原最多，飼羊亦多。每年羊毛有五十餘萬担，值國幣千餘萬元。人民依此爲生者，不下數百萬人，與整個民族經濟關係極大。家庭方面每家能畜養數十頭，既可飲乳又可肉用更可剪毛，其利益甚多。

三、養兔 我國之養兔，自古已通行，但大都爲農家副業，或爲逸士消遣之品。近年來國內有人鑒於養兔在歐洲各國之發達情形，乃竭力提倡飼養。

一、兔的種類 兔的種類雖多，亦可分爲肉用、毛用、毛皮用、賞玩用數種：  
肉用之兔，有比利時種，係比利時原產，毛灰褐色，骨細肉質美，肉量多，可代替雞肉，需要量

頗多。此種體質強健，容易飼養和肥育，蕃殖力大，為肉用最良之品種。有巴塔哥尼種，為法國西北部及荷蘭地方原產，體大性早熟易肥，肉量多，肉質優良，為肉用種中之最大之一種。毛色與鼠相似，可兼肉用賞玩用和毛皮用三種用途。有弗來米舒種，法國與荷蘭原產，體質肉質肉量等與巴塔哥尼類相類似。

毛用種有安哥拉種，小亞細亞安哥拉原產，有白褐灰黑等色，均生上等的絹絲狀長毛，為最高之毛織品原料。一頭產毛量，年可得半磅，近年來我國上海等處飼養者甚多。有西伯利亞種，為西伯利亞原產，法國飼養者甚多，毛長有斑紋，非但毛肉兼優，且毛皮亦佳。毛皮用種有喜馬拉亞種，產於我國及印度北部，體小全體密生柔軟短毛，此種雖為毛皮用種，但肉質亦頗優良。性溫和，體質強健，且有多產性，我國多飼養之。賞玩用種為垂耳種，英國飼養最多，毛色有褐茶，灰黑等種；耳長而下垂故名。體質及蕃殖力均弱，僅為賞玩之用。

二、養兔的目的 家庭養兔之目的，因為成本低微，不須高大精緻之住舍，和廣闊的地面，在家庭中可利用舊木箱，與庭院隙地，為其飼養之所。管理工作婦人兒童多可担負，飼料又極易得，如豆腐粕，庖廚殘飯，蕪菁蘿蔔，捲心菜的外葉，以及野草等均可採用。

三、養兔的利益 兔的生產品，分為毛、皮、肉三種。毛皮的花樣甚多，有黑、青、茶、銀、水獺等色。其用途大部分為近代婦女之防寒或裝飾之用，如領圍外套，袖口等，概為兔毛皮製成。兔肉味美，可為雞肉的替代品。近年國外的需要量增加頗速，如英、德、法、荷蘭、比利時、澳洲等國，



都盛行養兔，尤以英國為最盛，但其國內每年所產，尚不足消費，從德、法、荷蘭、澳洲等處輸入兔肉，年達六百萬元。竭力提倡養兔不論專業或副業。且兔之蕃殖力大，一年可交尾四次，妊娠期平均大約三十一天，產子數無一定，大概自三四頭至八九頭不等。其利益既可供家庭肉用又可剪毛獲利，真一舉兩得之事。

#### 第四節 家庭副業的種類 二（家禽）

前節言家庭副業甚多，所介紹者為家畜。本節乃是家禽。家禽之飼養較家畜更易，更適宜為家庭之副業。

一、養雞 雞為家禽之一種，我國自古以來，早為人所飼養。周禮有雞人掌供雞牲之事，至一般之人家，無不知道養雞。養雞為農家最普通之副業，在周朝末年，便已盛行。孟子上有：「五畝之宅樹之以桑，五十者可以衣帛矣，雞豚狗彘之畜，無失其時，七十者可以食肉矣」，又如五母雞，二母雞，即是最好之例證。由此可知我國養雞事業，垂今已有四十餘年的歷史。雞種之改良應駕歐美以上，然因缺乏科學研究與改進，以致雞種混雜，產量日減。就我國養雞數量言，實占世界第一位。據二十四年實業部中央農業實驗所調查報告，全國養雞數達二九六、〇〇〇、〇〇〇餘隻。世界養雞最多之國家為俄國數達一九八、〇〇〇、〇〇〇隻，我國較其多一倍左右。

（一）雞的種類 雞之種類甚多，其中可稱為實用種者有下列數種：一為來克亨種為意大利原

產。英美澳洲等處有改良種，性早熟，一年中產卵數普通平均爲一百五十至二百個，多可達二百五十個。一爲密諾卡種，產於地中海密諾卡島，爲卵用種之最大之一種。一年可產卵一百三十至一百八十個，卵型大，體重約五磅左右。一爲安達盧齊種，西班牙原產，一年產卵數平均可達一百三十個，羽毛頗美麗。一爲漢堡種，產於英國，姿勢優美的卵用種，一年產卵數平均可達一百五十個至二百個。一爲九斤黃種，我國原產，英美都有改良種，爲肉用名種。雌雞體重可達十一磅，雄雞有八磅至九磅，體質強健耐寒力強，性溫順，成熟期長，但易肥，肉量多而味美，一年可產卵一百二十個左右。一爲婆羅門種，東印度原產，英美有改良種，體重與九斤黃相仿，非常肥滿，肉質優良。一爲多金種爲英國飼養最古之肉用種，早熟易肥，肉質優良，體重較上二種略輕，一年可產卵一百三十個。一爲普利馬斯洛克種，美國羅德島原產，爲卵肉兼用種之最著名者，體質強健可耐寒暑，早熟易肥，肉質優良，一年可產褐色大型卵一百四十至一百八十枚。母雞善於育雛。聞最近有坎拿大改良種出現，頗能多產，最高量可達三百五十八枚，打破世界產卵紀錄。一爲懷安多特種，產於美國，體質強健晚熟，易於育肥，肉質優美，年可產卵一百七十左右。一爲阿平頓種，英國原產，肉質優良，體重雌雄可達十磅左右，年可產卵一百四十左右。一爲名古屋種，日本愛知縣原產，用九斤黃與本種雜交而成，性溫和善於育雛，爲卵肉兼用種，一年可產卵一百四十至一百七十個。

(二)養雞的目的 我國家庭養雞之目的，並非藉此生利，不過把養雞當作家庭一種消遣之事業，或取作司晨之用，並不知專業副業等名詞。而且對於養雞往往視爲賤業，都不屑爲之。現在人家

漸感興趣日見重視，且抱有兩種目的，一種是取肉，一種採卵，因知雞肉與雞卵的滋養分，非常充分。據近世衛生家言，食雞卵一個，可抵牛肉半磅，牛乳十合，所以雞卵的銷場日多一日，養雞之家亦就日多一日。

(三) 養雞的利益 養雞的利益甚大，既取其肉，復得其卵，皆是一種正當之收入。此外尚有雞糞，用作肥料。試就雞糞而論，外國之養雞家，不但用作肥料，並且一家的生計，全賴於此。譬如養雞千隻的人家，每隻的雞糞平均每月值錢一元，一年合計起來可得一萬二千元，若養雞二千隻每年可得二萬四千元。至於正當之收入如雞卵雞肉不在內，而雞卵雞肉之收入當十百倍於雞糞。由此觀之，凡養雞之家不獨可以支持家計，且可多得利益，經營其他事業。而且養雞之事，婦女兒童均可担任，且可為娛樂之具，又可陶冶性情，增加興趣。對於家庭教育方面，亦有許多助益。成本既不多，管理又容易，所用飼料，並不拘動物質植物質，只要是一種食物，都可用得。所以世界各國多獎勵養雞，而且對於兒童養雞尤為提倡。使兒童養雞將每年所得卵金肉金雞金以及糞金集合起來可作兒童一年之學費尙有餘。倘我國家庭亦能仿此而行，貧寒之家兒童教育費問題可以迎刃而解矣。故養雞之利益較養牛羊更為易得，無論任何家庭均可飼養。

二、養鴨鶩 鴨與鶩同屬水禽，在我國古時早有飼養。因鴨與鶩飼養最易，不需昂貴的設備，故為最經濟之家禽。據二十四年實業部中央農業實驗所調查報告，全國共有鴨五六、七二四、〇〇〇隻，鶩一〇、五三八、〇〇〇隻，養鴨之省以湖南為最多，養鶩則以廣東為多。

(一)鴨鶩的種類 鴨之種類甚多，而以北平鴨為最適於肉用。他如盧昂鴨與北京鴨相似，惟羽色則迥然不相同。肉質柔軟多汁，法國人最喜食之。一種為莫斯科維鴨，又名廣東鴨，與雞之形狀相似；早熟易肥，肉質尚佳。此鴨緘默成性，不似北平之喧噪，故有野雞之稱，一種為走鴨，是卵用鴨，以產卵聞名，肉質及肉用均不及肉用鴨。

鶩的種類，以圖盧斯種為最著名，原產於法國，羽毛與雁相似，體廣而深厚，下腹部幾與地相接，成長迅速。標準體重雄的達二十六磅，雌的達二十磅，美國近來飼養甚多，其體重有超過標準者。一種為挨姆頓種，德國原產。體態類似圖盧斯種，肉質優良飼養普遍。我國種之鶩，頭上其角質的瘤狀突起，體小而充實，體重甚輕，然肉質優良，成長迅速。

(二)養鴨鶩的目的 養鴨鶩的目的，不外取其肉用及採卵二種，其毛亦可製被褥墊子之用，非常輕暖。

(三)養鴨鶩的利益 養鴨鶩之利益甚多，特舉於左：

1. 舉動遲鈍，不能高飛，二尺高之圍牆，已可使之就範。
2. 毋需昂貴的設備，如鴨房鶩柵等，可以利用舊草房改造，節省費用。
3. 羽毛豐厚，不避寒濕抗病力強。
4. 生長迅速，肉量多，養到三個月即可發售。
5. 體質強健，可耐粗飼，尤以鶩可放在田野，採青草為食，可節省飼料，獲利較多。

### 第五節 家庭副業的種類 三（蜂、蠶、魚）

一、養蜂 蜜蜂爲昆蟲之一種，性勤勉，常見飛繞花間，採集花蜜爲食，並爲傳播果樹作物等花粉之媒介物。

（一）蜜蜂的種類 蜜蜂大別爲東洋種與歐洲種。歐洲種中有意大利種，外觀美麗，性質馴良，且勤於採蜜，具有適應風土的特性。一種爲撒卑勒種，原產地中海撒卑勒島，性粗暴，往往刺人，管理不易。一種爲中國種，我國蜂種廣播全國，如浙江、山東、雲南、四川、貴州、福建等省，飼養箱數有二三十萬箱之多。耐寒力頗強，即在嚴冬時亦能出外飛翔。一種爲日本種，體小性溫和勤勉，易於管理，惟採蜜量較少。

（二）養蜂的目的 養蜂完全以盈利爲目的，又在家庭教育上大有功效。因蜜蜂營共同生活，富於羣性，故名蜂羣。一個蜂羣中有蜂員一萬至三萬，亦竟有達八萬之衆者，全羣僅有蜂王一匹，占大多數的爲工蜂，此外有數十乃至數千的雄蜂。蜂王專司產卵，支配蜂國大勢，宛如歐洲之荷蘭國。

（三）養蜂的利益 養蜂爲家庭極有利益的副業，蜂蜜富於滋養，可供食用，食之可以却病延年。蜂蠟又可製蠟，且植物之繁殖全賴蜂作媒介。故其利益於人於物，均有極大之利益。

二、養蠶 蠶的起源，據史書所傳，黃帝元妃嫫祖發現桑樹上之某種昆蟲，能吐絲作繭，以之移養宮中。後來逐漸傳到民間，遍於海內，蠶絲一項成爲我國出產品之大宗。故嫫祖氏爲蠶絲之發明

家，中外古書中莫不有此記載。

(一) 蠶的種類 蠶的種類，因各地氣候土性食料之不同，漸次發生種種變異。其中變異型態之有遺傳性者，新品種遂以成立。數千年來，不知不覺中，分出若干種類。再後與東西洋諸國聘使往還，外人羨慕我國之蠶絲，攜帶蠶種歸國。於是蠶種東至扶桑，西傳意法，由此蠶兒發生變異之機會愈多。加以各國民性愛惡之不同，淘汰選擇之各異，遂形成今日所謂之中國系統，歐洲系統，日本系統，各式各樣的品種。

歐洲方面以意法爲主要養蠶國，意大利養蠶事業，濫觴於九世紀時。至十二世紀以後，始漸興盛。法國自十四世紀以後始有蠶業，十六七世紀之交，經亨利四世之獎勵大爲發達。日本明治以前，對於蠶種改良事業，毫無端緒，不如我國遠甚。明治以後鑒於蠶絲業之重要，始派人到我國及歐洲各蠶業發達區域，見習參觀，漸知養蠶製種新法。明治四十年左右時，外山氏本意法所製優良雜種之先例與遺傳學理上優劣性顯隱之原理，力倡一代交雜有利說。政府信其言，遂設立原蠶製造所，各處設分所，於是蠶種加以改良，蠶絲業大見興盛，竟有凌駕我國之上的形勢。

(二) 養蠶的利益 蠶有春蠶秋蠶之別。春蠶爲期約一月即可上簇吐絲作繭。秋蠶約二週可以上簇，吐絲作繭，爲時短，成本輕，飼養不難，絲價昂貴。農家養一季蠶兒，可以維持全家人一年之生活，故育蠶之事業，爲產桑區農家之副業。山東之樺蠶，四川之川蠶，絲頭短不及江浙之絲。中國江浙兩省，爲產蠶之區，每年出產之絲，其值有數千萬元。可惜吾國人改進育蠶方法，及選擇品種，

尙未普遍。倘能改良飼育方法及選擇品種，則收穫更豐，定能衝破更鄰之蠶絲業壓迫勢力。惟有向此路道前進，方有一線光明。不然，日日追隨他人之後，斷無迎頭趕上之日，願我產桑區家庭均能提倡育蠶，作爲副業其利益至大。

三、養魚 養魚之起源，遠在古代，稽之史乘，我國實爲嚆矢。我國對於魚類之蕃殖，在西曆紀元前千二百餘年，已注意及之。當時卽能保護河川中天然產之魚卵，而孵化之，且實行飼養。紀元前四百七十三年，范蠡曾從事養魚，其養魚經有曰：「夫治生之法有五，水畜池一，水畜所謂魚池也，以六畝地爲池，池中有九洲，多畜荇萍水草，疊折爲之，求孕子理魚三尺者二十頭，牲鯉魚長三尺者四頭，以二月上庚日納之水，令水無聲，魚必生，……。」及至晉唐時，金魚之飼養大盛，宋時十字軍以我國之鯉，移往美國，更由奧國傳播至其他各國。明代金魚移殖日本。外國養魚事業以羅馬最早，當時卽能築造魚塘，放養魚類，現在法德美等國政府，競相提倡，於是養魚之業日見昌明。我國亦從研究新法盛倡養魚矣。

(一) 魚的種類 魚之種類甚多，不勝枚舉，茲從略。

(二) 養魚的目的 水界之廣大，人皆知之，大而海洋，小而湖沼，生物之棲息其間者，無慮數十萬億。上古網罟不修，人智未開，魚撈區域，不及江海，採捕目的，不過供個人食用。及乎近今，漁具日新，交通益便，往昔之取於河川者，進而及於海洋。供之一人一家者，取而供之一省一國。近年人口日繁，食料需要日增，遂不得不竭澤而漁，以供一般人民之需要，以補充一部分之蛋白質，則

民生以裕，民食以充，故養魚事業不可漠然置之。

(三) 養魚的利益 養魚的利益，首在供人食用，補充營養，健康體格。但其利益舍此而外尚有數點：

1. 凡飼養各種畜產動物而欲獲利者，總須使用相當之土地，而是項土地，均為可以耕種之地，至於水面，則本屬放棄，惟養魚可以利用厚生。

2. 其他動物管理上頗為費事，魚則不然，毫無處理排洩物，及發生種種臭氣之弊，且以不能離水，故無散逸之弊。

3. 魚之繁殖力及長成力，在吾人食用動物中，堪稱第一，譬如鯉魚每尾產卵三四十萬粒，雖不能全數成長，但亦可得數萬尾。

4. 飼料亦省，費飼料十斤，鯉魚即可增長一斤。

5. 利用陸地為平面的，利用水面，則係立體的，故其生產較陸產為大。

6. 家庭附近如闢一小小魚池，在治理家政其他工作餘暇，垂釣池旁，得釣遊之樂，以慰疲勞，是亦改良生活之一種好方法。

#### 第六節 家庭副業的種類 四（蔬菜）

蔬菜為園藝之一部，亦即副食物之一。在昔遊牧時代，逐水草而居，採野生植物以為食料。及至



文化漸進，人口漸繁，野生植物不足以供食用，於是擇人類所需之植物，在一定土地而行種植，以期多量產生，應其所需。最初種植者，僅穀菽類主食物，一面更採山澤間之果菜魚介，以作副食。迨至人口更多，文化更進，嗜好益奢，向所賴之果菜類天然物復不足以供取求，遂又羅致天然果菜類移諸園圃，以人工繁殖之，蔬菜栽培由此肇始。於是推而廣之，凡屬農家均栽植而培育之。現代科學昌明，大家都知蔬菜營養素豐富，均認為重要之副食品。現在供人食用之蔬菜，計有一百三十餘種。晚近以來國民生活增高，蔬菜需要益盛，價格非常昂貴。倘每個家庭都能種植蔬菜供給自用，味既鮮美，又省經費，豈不一舉兩得之事。蔬菜之種類甚多不勝枚舉，茲就居家常食者分述如左：

一、蔬菜之分類 蔬菜之種類甚多，茲按家庭通常食用者分類述之如左：

(一) 根菜類 根菜類之範圍甚廣，如蘿蔔、胡蘿蔔、蕪菁等等，有真根者，或大蒜、球蔥、百合等，有鱗莖者；又或薑、慈姑、馬鈴薯、藕等等，有地下莖者，均取其地中生長之部分以供食用，普通稱曰根菜。其中有因種類不同，形態性質各異，又大別為根菜、塊莖、鱗莖三種。詳細分類不屬本書範圍茲從略。

(二) 葉菜類 葉菜主在採摘青葉，以供蔬菜之用，俗謂之青菜。蔬菜中種類之繁，需用之多者，以葉菜為最。因其生長需時甚短，收量亦富，比較根菜，易於栽培，且品質柔軟，味芳多汁，人皆嗜之，故家庭多種植之。其種類甚多，就用途而分為生食、煮食、香辛用三種。但葉菜之中一種又有兼數種用途者，例如蒿笋白菜可以生食、煮食。旱芹、洋芹、適於生食又可以作辛香料，此外兼有

數用者，不勝枚舉。

(三) 花菜類 花菜係花蕾發育特別膨大之蔬菜，花蕾可食之蔬菜甚多。如蘆臺白菜等，其花均可為菜。然究不及花菜之花蕾，發育特盛，質嫩味美。此種蔬菜，品種不多，主要者為花椰，其次菊菊、甘菊、琉球苜等，而花椰菜中又分早熟矮性花椰菜及晚熟木立性花椰菜。花椰菜在歐美各國盛種之。我國初無此菜，在清光緒中葉始見栽培。然祇用入西餐，而非常食。至清末葉栽培漸盛，始為常食蔬菜，近今各個家庭亦都栽植之。

(四) 果菜類 果菜者，在採果實以供食用之蔬菜。此類蔬菜，果實生長特別發達，肉質肥厚，細緻多漿，除主要果實而外，其花及嫩莖亦有可為菜食者，如南瓜、絲瓜等是，在蔬菜中其需要甚廣。品類之繁，亦不亞於葉菜。此類果菜，我國各地無不栽培之，各個家庭亦多栽植之。此類又依其形態及生長性質，大別為齒果、茄果、莢果三種：

1. 齒果類 此類中不論何種均屬葫蘆科。因其莖皆蔓性，果實形大，由子房壁生長特別發達而成，供食果肉。屬於此類之果菜為葫瓜、甜瓜、冬瓜、西瓜、絲瓜、苦瓜、扁蒲等，我國各地無不栽培之。

2. 茄果類 屬於茄科之蔬菜，種類不多，其重要者為茄、番茄等均可供食用，維生素甚多。

3. 莢果類 莢果類即豆科植物。通常食用者為大豆、小豆、蠶豆、豌豆、刀豆、豇豆、綠豆、落花生等。斯種豆類，青熟種實，採作蔬菜，味甚脆美。老熟者以作食料，又用以製醬油甜醬等。

豆類需要甚多，現今各國無不栽培之，為重要食用品之一。

(五)菌類 通常食用之菌類為松菌、香菌、茅菌、蕨菌、木耳等，其成分雖與新鮮之蔬菜相類，所含之蛋白質及脂肪較多，風味亦較鮮美，其價值與蔬菜略同。

(六)香味類 此類為生薑、花椒、蕃椒、胡椒、芥子等。其成分為揮發油及芳香體，頗能促進食慾。故食用適度，於營養甚多裨益。

二、食蔬菜的利益 蔬菜富於水分，滋養分較少，然於食物之配合上實為必需之品。蓋此等食物，不但具有美味或佳香，能促進吾人之食慾，且含有蘋果酸、草酸、酒酸等而成之鹽類，能增加消化液之分泌，活潑腸胃之運動。近來更知其含有數種之維生素，故有益於人身，蓋非淺鮮。倘能自種，則家園蔬菜味更美，滋養更多。故種植蔬菜於家庭利益頗多，可謂普遍的家庭副業。

至蔬菜之栽培法，書肆另有專書出售，本書限於篇幅不能盡述。

附 日用蔬菜成分分析表

菜名	水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	纖維	維他命	礦物質
甘藷	六六、二八	一、三五	〇、一九	二八、七七	二、四八	〇、九三	
馬鈴薯	七六、八〇	一、五〇	〇、一〇	一九、二〇	一、四〇	一、〇〇	
芋	八一、二〇	二、〇〇	〇、二〇	一五、一〇	〇、七〇	〇、八〇	

胡瓜	茄子	馬蘭	茼蒿	菠菜	水芹	藕	胡蘿蔔	蕪菁	蘿蔔	百合	慈姑	薯
九六、六四	九四、〇〇	八七、四五	九四、〇六	九三、九一	九三、六〇	八五、四〇	八九、〇〇	九四、〇〇	九四、六〇	六九、六三	六九、二八	七六、二〇
〇、八五	一、〇〇	五、五二	一、七九	二、三〇	二、〇一	一、七〇	一、三〇	一、六〇	〇、七〇	三、三四	四、二七	二、七五
〇、〇八	〇、一〇	〇、三八	〇、二九	〇、二七	〇、一三	〇、一〇	〇、四〇	〇、一〇	少量	〇、一一	〇、二〇	〇、一二
一、九六	三、一〇	三、二五	二、八二	一、六五	三、二二	一〇、九〇	七、四〇	二、八〇	三、七〇	二四、一五	二四、三六	一七、九七
—	一、四〇	一、八〇	—	〇、五七	—	〇、八〇	一、一〇	〇、七〇	〇、五〇	一、四二	〇、四五	一、七九
〇、四七	〇、四〇	一、六〇	一、〇四	一、三〇	一、〇四	一、一〇	〇、八〇	〇、八〇	〇、五〇	一、三五	一、四四	一、一七

赤豆	豌豆	蠶豆	豆腐皮	豆腐	大豆	筍	韭	葱	甜瓜	西瓜	冬瓜	南瓜
一二、二〇	一四、三〇	一五、一三	二二、八五	八九、〇〇	一三、四六	九〇、二一	八七、七〇	九二、六三	九〇、三八	九四、七六	九七、四二	九〇、二四
一八、三四	二二、四〇	二七、一九	五一、六〇	六、〇〇	三六、七一	三、二〇	二、七〇	一、四七	一、〇〇	〇、二六	〇、二六	〇、六五
一、四四	三、〇〇	一、四五	一五、六二	三、一〇	一七、四三	〇、二〇	〇、二〇	〇、〇七	〇、三二	—	〇、〇二	〇、一三
五九、五六	五二、五〇	四七、七二	六、六五	一、一〇	二四、九三	四、四七	七、四〇	四、三三	六、五三	四、七七	一、七二	六、〇八
六、〇六	六、四〇	五、三一	〇、四六	〇、一〇	二、四七	一、〇〇	一、一〇	一、〇六	一、〇九	〇、一〇	〇、三五	二、一五
二、六〇	二、四〇	三、二〇	二、八二	〇、七〇	五、〇〇	〇、九二	〇、九〇	〇、四四	〇、六八	〇、二一	〇、二三	〇、七五

香 菌	一四、六〇	一一、六〇	一、七〇	六七、七〇	—	四、四〇
松 菌	八四、五〇	二、九〇	〇、六〇	一一、〇〇	—	一、〇〇

蔬菜種類甚多，茲不過取其幾種常食之物分析其成分，以供參考。

### 第七節 家庭副業的種類 五（手工藝）

家庭手工藝有縫紉、織襪、刺繡、編織、造花以及玩具製造、篋工、石膏工等。以上各種工藝均不須用機器，大概用手工製造，成本極輕非常便利。出產品可以供給自用，又可售之於人。此種手工藝，在料理家政餘暇工作一二種，既可消遣，又可生產，如事務繁忙之際，即可停止工作，對於工作方面亦無妨礙。能將我國家庭原有各種之手工藝，改良而推廣之，於家庭生計上不無小補：

一、紡織 我國男耕女織，自古有名。可以利用棉紗製作布疋毛巾襪子等物。更可利用蠶絲，製造各種衣着用品，向外推銷。第一步專門織造婦女用的帽子、襪子、提包、手帕等小件的用品。現在歐美各國的婦女，她們所用的帽子、襪子、提包、手帕等這些東西，大抵都是麻織類或人造絲等原料做成的，品質較差。我們若用絲製造，再加以相當的刺繡，一定可以銷路暢旺，得到他們的歡迎。

二、縫紉 縫紉可以用手或用機器，做衣服鞋子等物。代做衣服可以得到工資，補助家庭經濟。自製家人的衣服可以節省工資，縫紉即古之所謂女紅，乃女子應有技術。

三、刺綉 刺綉之手藝爲中國女子的特長，亦爲國粹之一種，可以綉鱗毛花卉山水人物維妙維肖，與繪畫無異。世界博覽會中陳列江蘇余沈壽女士所綉之耶穌像，技術之精細膾炙人口，其他如紗捺羅等有名之刺綉，蘇湘二省女子從事刺綉者甚多，均作爲家庭副業。

四、玩具 兒童的玩具爲一大宗消費，歐美各國關於玩具，每年之收入，動輒有數十萬百萬之鉅款。所以我們每個家庭可以利用餘暇來製玩具。先將各國優良之玩具，搜集起來，摹仿製造，減低成本，從小處下手，如製毛老虎、布兔子、棉花獅子、布洋娃娃等物，作爲家庭副業，亦可賺錢。若能推廣銷路，收益亦不少。這許多手工藝，均爲家庭副業。現在每個家庭除發國難財的而外，莫不困苦萬狀。倘每個家庭能利用閒暇從事各種副業，對於經濟發展，必有鉅大的收穫。中國有四萬萬人口，每五口爲一家，就有八萬家，每家都能提倡副業，不但對於國家有偉大的貢獻，即在國際婦女界中，亦可放一異彩。因爲後方生產，重於前方作戰。魯頌道夫說：戰爭的要素爲金錢。所以維持人民生活，延續人民生計，莫不賴金錢，生產事業，即所以補經濟力量之不足，提倡家庭副業，爲今日每個家庭的要務。

## 第十八章 美滿的家庭

### 第一節 美滿家庭的意義

我國社會向來以家庭爲單位，家庭制度的形成，起於夫婦的同居而發展到父母老年的奉養，與子女幼時的撫養。所以一家的人，必須要互助以求生存，不至幼無所養，老無所依。全家之內，要能使各人身體和精神有所寄託，生活能安定，各個人能爲家庭謀幸福，有美滿的家庭，作改良社會的基礎。

所謂美滿的家庭，並不是要有高大的樓閣和精美的器具、飲食、服飾。我們理想中的家庭，是在能供給家庭中各人身體上的舒服，和精神上的快樂，所以高大的樓閣和精美的器具以及飲食衣服等物質上的滿足，不過是一種貴族式的享樂家庭，這種家庭，不一定都美滿。美滿的家庭須全家老幼，常能保持身體的健康，能互相體諒，不起爭端，能同甘共苦，互相慰藉，能敦品勵行，克勤克儉，能努力向上，使各人知識進展，並且在經濟方面使全家老幼的衣、食、住、行、育、樂、等用途，都有適當的分配。家庭的美滿與否，影響社會很大。我們爲要復興民族，拯救國家，大家應該要從改良自己的家庭做起。



## 第二節 現在一般家庭的狀況

我國現在的家庭除少數外，可說是人間的悲慘、罪惡的深淵。貧寒之家，父母子女均在饑餓線上掙扎；較富的人家，雖然衣食住可以無虞，可是精神上的苦痛，亦同樣的不可申述。尤其是抗戰以來，沿海沿江各大都市的淪陷，造成人口的大遷徙，多少幸福的家庭雖散，多少年邁的父母失去了親愛的兒女，多少年幼的孩子失去爸媽，又有多少婦人失去了丈夫，還有許多男子失去了妻子，孑然一身，到處飄流，急待另覓配偶，於是發生左列的惡現象：

一、家庭經濟不健全 中國的家庭經濟向來是靠田租房和男子薪俸之收入，近來雖有少數婦女亦能從事職業，自謀生活，而大多數的女子以結婚為解決生活問題。男子無論勞心勞力，得到的薪俸工資或利潤，多半作贍家之用。男子們碌碌半生總為一家衣食而奔走，便談不上什麼建立事業。到今日生活指數日高，一個男子做牛馬已難於供給一家的生活費。於是達學齡的子女常常因此而失學。還有許多愛慕虛榮的妻子，因此不安於室，夫妻反目。而社會少數貪污的官吏，有半數因為要供養一個用度闊綽的夫人而來的。前兩三年在陪都盛傳的：「何處飛車三十里，夫人燙髮進城來」就是一例。如是妻子是丈夫的累贅，因此夫妻失和，終至夫妻離散，家庭經濟如不健全，影響的幸福甚大，是不可早有所準備。

二、一夫一妻制的不確立 我國古代諸侯有一娶九女之說。天子有一后、三夫人、九嬪、二十七

世婦、八十一御妻。在當時妻子是一種財貨，財貨愈多，地位也愈尊，降至後世，一夫一妻已確立而成爲一種制度，所以「朝臣皆無妾，天下均一妻」。那種一時的情形，使男子們感到異常不滿，認爲是婦女的「奇妬」。到目前與古代的情形，雖然時異事殊。可是一夫一妻制依然沒有確立。我們暫且丟開西藏一帶的特殊風俗而不談。在我國中部的農村社會，雖然其中的人們還是昏昧無知，但是古代純樸的風尚亦就靠昏昧無知而保留，匹夫匹婦，辛苦合作而得食。再就一般土財主就不然，求子嗣，娛晚景，都是他們納妾的理由，在都市中許多富商大賈或是被社會推重者，以金錢或其他力量得到女子的愛慕，便堂堂皇皇地擁有多妻。也有許多生長鄉僻的孩子，被有婦之夫引誘而私奔。抗戰以來又有許多流浪的少女，或者因爲沒有安慰，或者因爲沒有倚靠，或者因爲要養活老母或弟妹，往往和一個陌生男子，經過短時期的相識，就發生夫婦關係，而她的丈夫，很有可能重婚的。這些多妻的男子，因爲人事種種的關係，仍可以逍遙法外。而婦女因爲要依賴他們，即使經濟能够獨立，社會對於女子的處分却很嚴重。或有兒女的牽累，不能不忍氣吞聲，而家庭的禍亂即伏於此。

三、家庭教育的衰落 古代的家庭，掌握個人一切職業和教育的實權，後世文明進步，社會許多宗教團體，一天一天地縮小。就是關於教育一方面，因爲學校制度的發展，從前教師對學生的責任，只是傳道授業，現在，却要注意到行爲的發展，身心的陶冶，種種問題。因此家庭所負的教育責任，亦逐漸減輕。但家庭是社會的基層組織。個人既出自家庭，當然事事受到家庭環境的影響。俗語說：「搖籃裏的知識是帶到墳墓裏去的」。古禮有所謂「胎教」，就是家庭教育的開始。所以做父母實在是

一件不容易的事，必須要男子克爲人父，女子克爲人母。然而在今日的中國，任何人都可以做父母，在那種紛亂的家庭環境中，嬰兒是產生了。可憐的小生命，一出世，所接觸的，都是垢穢、亂雜、粗暴，他的父母也許成天在互相謾罵，他的父親總那末怒髮衝冠，他的母親到處喋喋不休，兒童們以他所見所聞，發展而成他們的品格。現在的普通家庭住所，往往是鴿子籠式的小室，隣居的呼叫聲常川不息，門外也許是垃圾和雜糞。母親爲了經濟關係，不能像孟母一樣地擇鄰而居。同時，爲了一些日常生活的小問題，也許可以和鄰人發生一場大風波的爭吵。男子從工作場所回來，既不能得到精神上的安慰，往往向外求歡，兒女無人教育，與一般無知識的人相處，便養成粗暴、卑陋、野蠻、虛偽等種種劣性。通常兒童是國家未來的中堅。一個國家的興衰，有關今日之兒童教育。家庭中如出不肖的子孫，家庭的盛衰興亡大有關係。

以上三點均爲家庭的危機，但是這種家庭生活祇有煩惱，何有幸福之可言？何得謂之美滿的家庭？然而人生沒有不希望其家庭生活愉快而滿足的。

### 第三節 美滿家庭的要求

吾人自幼至老，生活在家庭的時間長，而且生老病死均在家庭，故家庭與吾人發生密切的關係。吾人要求家庭的美滿，是在我們每一個人心目中應有的理想。因爲有美滿的家庭，直接可以充實我們的人生，間接可以改造社會，復興國家民族。但是美滿家庭這名詞，是多麼的動聽，它的關係是多麼

的重要，然而要獲得真實的美滿家庭，却又談何容易。「天下無難事，只怕有心人」。又說：「只要工夫深，鐵杵磨成針」。世界上無謂何事，祇要立志去尋求，沒有不可以成功。美滿家庭的獲得，亦同樣的不能逃出這個例外。由此可知美滿家庭的幸福的獲得，是件可能的事。現在我就要來研究造成美滿家庭的方法及成因，循序漸進，便不難達到目的。但所謂美滿的家庭是要合乎時代潮流，社會需要，生活的滿足。中國有中國的國情，有悠久的歷史，有優美的道德行爲，有良好的禮教風俗，這許多是不可不保存。但歐美的科學方法以及優美的佈置，生活的自由，有紀律有秩序，這種良好的習慣，又不可不摹而仿之。我們理想中的美滿家庭，是能供給家庭中各個人身體上的舒服和精神上的快樂。全家老幼常能保持身體的健康，能互相體諒不起爭端，能同甘共苦，互相慰藉，能敦品勵行，能努力上進，使各人知識進展。並且在經濟方面，使全家老幼的衣食住行育樂等用途，都有適當的配合。全家充滿和煦的空氣，這種才有入生意義，才能愉快，事業才可以建立。所以美滿的家庭必須要設法建立的，惟在吾人組織家庭以前，慎重考慮，詳加研究，是不難實現的。

#### 第四節 美滿家庭的成因

無論何事，有因才有果，種什麼因，就得什麼果。「種瓜得瓜，種豆得豆」，就是這個意思。我們要研究一個問題，先要尋出問題在什麼地方，於是對症發藥，才能一針見血，藥到病除。要是連道一個問題的成因都不明白，就要要求如何可以改良，如何可以達到目的而不失敗，這是很難的。人類

對於自己的家庭感到不美滿的時候，就有要實現理想家庭的動機。現在的男子和女子，他們爲事業而努力，以求在社會上能佔到相當的地位。不論任何艱難，任何辛苦，均能忍受，不論如何貧困失意，仍舊努力。只希望理想的家庭的實現，滿足他一生的願望。而且要保持恆久的家庭幸福，必須要改造舊式家庭，另外組織新式的家庭，使全家的人，確能做到有福共享，有患同受的地步。無論是夫婦父子姑媳妯娌之間，大家以純潔坦白的心理相待，聚居的立場都建築在愛敬誠信的基本上面，陶融在和睦的空氣中間，沒有絲毫矯枉過正的情形。家庭快樂的重要因素，有左列各點：

(一) 夫婦的相愛 家庭的成立，肇端於夫婦，故夫婦相處應當恆久相愛。我國古時夫婦之道，建於敬，今日夫婦之道，建於愛。愛爲夫婦結合的基本條件，則終其一生，或福或苦，非所計較。互愛者必互助，互助者必福多苦少，而愛之爲用，至爲廣大，愛之結局，至爲光明。但今日夫婦結合，每因衝動而結合，久乃生厭。或愛之對象，在對方之經濟富裕，或面貌之秀麗，一旦色衰或遇經濟之坎坷，或遭失業之苦痛，愛在二人中間之地位，即爲生命史中過去之一段表演，此種家庭尙有何幸福可言。故夫婦既以愛情而結合，則宜彼此犧牲捐除一己之成見，彼此體恤，彼此諒解，彼此相讓，彼此互助，方能得到滿意之生活。就責任而言，夫之於妻，負經濟責任，妻之於夫，負理家育子責任。但今日之自由戀愛結合之夫婦，結果極爲滿意者固屬不少，而女方以誤解男女平等，向丈夫需索無度，盡丈夫血汗之所入，爲其衣飾賭博之所耗；不知理家，及儲蓄爲何物，拋子女而不育，以此種態度而求男女實際之平等，安可得乎。

嘗見眉目舒展天真活潑之青年，於既婚之後時露慌忙緊張之神氣，心中若有所不釋然者，體軀精神日漸失去前此之健康活潑，此無他，終身伴侶有所要挾而致。有的青年於既婚之後，眉目較前寬展，身軀較前壯胖，此人必得賢內助，使其無內顧之憂。家庭中婦女的感化力量頗大，以其性情溫和，夫易爲妻所同化，而妻不易爲夫所同化，此乃古今中外之慣例，亦恆見之事實。故丈夫事業之成功，品格之良否，操守廉潔與否，妻之爲力極大。凡侵佔公款而陷囹圄者多數以家中消耗鉅大，需求過度，不得已而出此下策。

有許多青年爲取悅於其妻之故，不惜債台高築，以購置各種家庭設備及其他應用物品，以其妻在父家時生活頗爲安舒，許多男子極端顧全體面，凡其妻之幸福，及安舒並愉快，必竭所能以謀得之。至於以後之生活如何，在所不顧。凡常識之婦女，決不能向對方作過分之要求，否則實際之幸福非但不能得到，而夫婦以後之生活非常危險。

嘗見許多男子與愛人相交，惟恐不見愛於對方，言擇其悅耳，乃鬼祟委婉，貌取其悅目，乃冶容矯飾。迨結婚後，廬山面目畢露時，則發覺對方之舉止不似前此之溫雅，對方之面容，不似前此之秀麗，對方之性情，不似前此之和順，對方之學術，不似前此之淵博，對方之技能，不似前此之精幹，對方之財富，不似前此之充裕。雙方既發現相互不滿之點，相愛之熱度，大爲減低。若不在此時竭力謀求諒解互助，後患有不堪設想者。且夫婦之相愛與否，在子女的教育、習慣、性格、德行方面，均有莫大影響。感情融洽的父母乃生良好的子女。因爲感情融洽者，見解方能趨於一致，對於事情的

合作毫無問題。如此則子女之教育，必易收效，兒童習慣性格的養成必易臻於至善，是以夫婦相處彼此要和諧。所謂：「夫妻好合如鼓瑟琴」彼此要諒解，彼此能互助，彼此能相愛至老死而不渝，是為美滿家庭重要因素之一。

(二) 婆媳要愛敬 我國家庭為大家庭制，直系親屬是同居的，即使折衷的家庭制，直系親屬亦勢必同居。而家庭之間最難相處，最難和睦的，為舅姑與媳婦之間。婆媳之間以年齡差異，往往見解不同所以為家庭失和之一大原因。蓋人因年齡之長幼而希望與嗜好常異，加以家風及地方風俗各別，過去之習慣又不盡同。於是舅姑與媳婦，各本其所受之影響，而希望及嗜好，自然各異，因之感情上常不圓滿。荷媳婦者欲以受自父母特種之愛情，望之於舅姑，則為非分之想。故宜勉抑己意，深思其希望及嗜好，熟其家風，效其習俗，謹承其志，凡事不失敬意，繇密周到，附之以真實的同情，俾老人晚年安心，這為媳婦奉侍舅姑唯一之孝道。我國女教遺規：有「唐氏乳姑，唐夫人者，中書侍郎崔遠之祖母，夫人事姑孝，姑長孫夫人，年高無齒，唐夫人每且拜於階下，即升堂乳其姑，長孫夫人，不粒食數年，而康寧，一日疾病，長幼咸集，宣言無以報新婦恩，願新婦有子有孫，皆得如新婦孝敬，則崔氏之門，安得不昌大乎」。盧氏之孝姑自古傳為美談，若媳婦之侍姑能如女之侍母，即家庭間決無勃谿之事。姑能愛媳婦如己女則家庭間永無不睦之言。我國數千年來相沿成習舅姑與媳婦之間難得和順，影響家庭之快樂幸福甚大，不得不加注意。要知我國習慣重家族之制，子與親同居，朝夕侍奉起居衣食為孝道之第一步。故一家之中為媳婦者對於堂上之姑，其所負之義務及責任極重。由理

論上言之，雖然近世文明日進，應採用新風俗，然實際上決不能廢舊習慣。我國固有之家風，婦德從順，深入人心，新進婦女，驟欲脫去舊俗，勢所不能，故和睦舊姑媳爲美滿家庭因素之二。

(三) 妯娌要和睦 妯娌之間朝夕相處，利害攸關，易起爭執，因此而使兄弟婆媳間之不和，故須善爲相處。女教遺規有云：「媳婦之善相其夫者，第一要丈夫友愛，世之兄弟不友愛者，其源多起於妯娌不和，丈夫各聽婦言，遂成參商，此大患也。爲媳婦者，善處妯娌，惟在禮文遜讓，言語謙謹，有勞代之，有物分之，翁姑見責，多方解勸，要緊之務，先事指點，則彼自感德，妯娌輯睦矣。如我無伯姆，彼爲叔娣，倘彼偶疾言遽色，不堪相加，我歡然受之，不爭勝氣，不與回答，彼自慚悔，和好如初。其或翁姑偏愛，多分物件與彼，切勿計量，只是相忘。或我富他貧，我貴她賤，皆須曲意下之，周其不足，不可稍有輕侮。若她富貴我貧賤，亦宜謙卑委婉，不可先存爾我之見。諸姪姪女，宜愛之如子，乳少者，助其乳，抱至膝上，常加笑容。己之子女，常令其敬伯母叔母，一如親母，此要務也。兄弟一氣，必無二心，往往因娣娣之間，自私自利，致傷兄弟之和，此婦之大惡也。婦之賢，第一在和妯娌，妯娌不和，大約以公姑恩有厚薄，使生妒忌，便有爭執，此不明甚也。公姑若厚於大伯大姆，必是伯姆賢孝，得公姑之歡。厚於小叔壻婿，庶公姑有回嗔作喜之時，豈可不知自責，且有怨望。若公姑獨厚於自己夫妻，則當深自抑損，凡百分物，讓多受少，讓美受惡，方是賢婦人也。」這種懿德爲媳婦處家庭所不可少者。我國素以禮讓爲德，中國爲禮教之邦，此種美名大概由家庭中培養而成的。且大半是女子造成的。願我今日新進的婦女祈毋忽視此懿行。



(四) 姑嫂的相處 夫之兄弟姊妹，其年齡與已相等或較長者，須不失敬意。無論何事，共苦樂，示親密，懇切相談，使無隔膜之患。若有年少之弟妹須注意其教育，既不失親愛之情，而於保護監督，尤不可忽略。爲小姑者應當敬其兄嫂，決不可如俗語所說：「尖嘴小姑娘」。動輒搬弄是非，而失家庭和氣。應當盡小姑指導之責。如唐詩所謂：「三日入廚下，洗手作羹湯，未語姑食性，先啓小姑嘗」，小姑能在母嫂之前介紹其習慣情形，如有誤會能解釋排除，則家庭之間，永可和睦而快樂。嫂氏對於夫之姊妹兄弟當盡恭敬和睦之責。卽他如夫之甥姪親戚故舊之家族，而與我家同居者，隨其旨趣之如何而爲相當之周旋，與弟妹同一深切監護之，姑嫂之和愛爲美滿家庭因素之四。

(五) 家規的訂立 人生來便是自私，惟不能離羣獨居，必須集體生活，爲適應環境而生活能安定而有秩序，必須藉助於各種法規。一家之中至少有一二代同居，至少亦有幾個孩子，而孩子的生性，自尊心及偏見比大人更表顯得利害。爲要使兄弟姊妹姑嫂輩的和睦，最好藉助於遊戲。按照規則，家長應賞罰分明。其次是操作。這就是說我們的家庭裏必須給孩子們操作的機會。賢良的主婦，每年在暑假或春假之時期，應當使家中僕役或全部分或一部分休假。將買菜、燒飯、洗衣、掃地、鋪床等工作，分給孩子們實習。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；互助的美德，其他共同的信仰，共同的意識，良好的家庭，必須訂立家規，至少亦須如朱子訂立家訓，俾全家之人，在家庭中能養成守法有秩序的精神。將來到社會上去必定是奉公守法的良好公民。倘家庭之內，上下都能守法，家庭生活秩然有序，快樂如坐春風。所以訂立家規爲美滿家庭因素之五。

(五) 婚前要有儲蓄 家庭經濟不健全，影響家庭的美滿。所以在結婚之前，必須要有相當的儲蓄。雖說愛情無條件，自古糟糠夫婦傳爲美談。家庭不能和睦愉快者經濟困窮是極大原因。西洋人所謂愛情與麵包，證之實際情形麵包是重於愛情，人既不能維持生活，何有愛情之可言。所以婚前必須要有經濟之準備。從前父母代辦之婚姻，家庭內所有度日一切應用傢具及衣服等物，皆由父母代爲備辦，無須當事人自行籌措。而新式婚姻，當事人須獨立生活，一切用物，均須自備。婚後之日常用費亦須自己計劃，故須在未婚之前有相當之儲蓄。但儲蓄到何等數目方可結婚，是在當事人生活之情形而定。這種儲蓄，以備不時之需，免得臨時受經濟壓迫之苦，而生種種意外事項。現在社會上之自殺及盜匪等事層出不窮，報紙上之記載，無日無之。這種情形是社會已出了正軌，而此病之來源，每每是因家庭經濟拮据，生活困難所致。人之好生好善誰不如我，何故彼等要自殺要做盜匪，十之八九是因爲生活問題，不能得到解決。而這許多的可憐蟲，大半是因家中妻室兒女的生活問題，不能得到解決，由此可知貧窮是美滿家庭的一大阻礙。

### 第五節 美滿家庭的生活

美滿家庭的生活就是合理的生活。所謂合理的生活，應與新生活打成一片，能達到倫理化、科學化、經濟化、教育化、藝術化、勞動化，決不是漫無秩序毫無紀律之舊家庭生活所能做到。

一、倫理化 一家之內，夫婦子女，均能相親相愛，互敬互恕，協力合作。父慈子孝，兄友弟

恭，姑嫂和睦，妯娌相敬，侍奉翁姑如己之父母。此種精神能推之於親戚朋友間在家庭中養成親親而仁民，仁民而愛物之美德，這便是美滿家庭倫理化的生活。

二、科學化 科學化之意義，即對於事物要有深切之理解，精細之判斷，系統之檢討。在家庭中對於起居食息均有秩序。管理家事有系統，精神與時間，均可經濟運用。且家庭中日常生活之衣食住行，在在都與科學有密切的關係，美滿的家庭應運用科學方法與生活打成一片。

三、教育化 家庭要能學校化，且家庭為實現的自然環境。學校為人為的環境，在人為的環境中，所獲得之知識，往往不易保持，或竟不感保存之興趣。而在現實之自然環境中所獲得之知識，因其真實，即不期然而然保持堅固。西洋羅馬時代對於國民精神訓練，均責成家庭負責，足證家庭環境之重要，所以美滿的家庭須有教育化的生活。

四、經濟化 抗戰時期國家經濟困難，家庭經濟亦隨之而困難，一切生活均應力趨節約與簡樸。關於全家經濟之收入須有確定之預算及詳細的簿記，量入為出，一切生活均須經濟化。但精神方面仍然愉快而滿足。所以美滿家庭，須有整齊、清潔、簡單、樸素、經濟化的生活。

五、藝術化 藝術可以陶冶人生，所謂藝術化，並非要高樓大廈，金碧輝煌，披錦衣，食山珍。乃在有藝術思想，居處有藝術化之佈置，而且家庭要藝術化，不但要「唯物」的藝術，同時注意「唯心」的藝術。全家之人均要有藝術化的人生，就是要有和藹的心情，寬大的胸懷，快樂的情緒，活潑的動作，所以美滿的家庭，彼此可以獲得人格之調諧，愉悅的和樂的生活。

六、勞動化 現在家庭生活程度愈高，而對於勞動的興趣愈差。且對於勞力愈加鄙視，致貽人「腦大手小」之譏。家庭方面提倡勞動化，就是要養成手腦並用之生活習慣，理想與事實並行。無論家中有無工傭，對於一切勞作，均應有不倦的精神與親自操作之習慣，每一個家庭能從事勞動生產對於家庭經濟上裨益不少。而在國家經濟上不無小補，這種勞動習慣在家庭中養成後將來推行至社會國家，於國計民生方面大有貢獻。所以美滿的家庭須養成勞動化的生活。

## 第六節 美滿家庭與社會國家

家庭為社會組織之起點，人類一切關係之基礎，有健全的個人，才有幸福的家庭，有了幸福的家庭，才有合理的社會，合理的國家。舉凡社會制度，經濟事業，教育文化，德性修養，以及風俗禮制莫不導源於家庭。總理孫中山先生說：「國是集合幾千萬的家庭而成，就是大家的一個家庭」。傳曰：「國之本在家」。由此可知家庭與國家，不是兩個對立體，而是具有相屬關係之從屬組織。故我國政治哲學所主張「修身」「齊家」「治國」「平天下」之一貫理論，以齊家為治國之前提。中國國民黨黨員守則前文有：「國家之治亂，繫於社會之隆污，社會之隆污，又繫於人心之振靡」。斯種家國一貫之理論，古今不易，中外一例，相傳數千年，莫能或變。所以家庭鞏固，即社會鞏固，家庭健全，則社會健全，家庭重慈孝友恭，社會則重講信修睦，而後國家強盛，政治修明。故近今有人說：「建國必先建家」，蓋以家庭盛衰，即為國家盛衰興亡之樞紐。其關係甚巨。故吾國欲建設良好

的社會國家，必先要建設美滿良好的家庭。

附註 家庭應用之法律常識，範圍頗廣，以有專書可讀，故不再專章敘述。

中華民國三十五年十一月遷初版

青年文庫

# 家事學概論

每冊定價國幣六元四角

(外埠酌加運費匯費)

版權所有  
不准翻印

著作人 章 繩 以

發行人 劉 百 閱

發行所 中國文化服務社

上海福州路七〇五  
電話：九一七〇五  
電報掛號五一二三

印刷所 中國文化服務社印刷廠

