

家庭教材

海立夫題



十年五月初版

家庭教材（一冊）

編輯者 教育部社會教育司

發行者 教育部社會教育司

印刷者 國立四川_{造紙}印刷職業學校

家庭教材及講授綱要編輯要旨

一、本書分課文及講授綱要兩部份：課文供民衆學校畢業生及同等學力欲進修家事之婦女閱讀；講授綱要供各中小學各社教機關，各界婦女工作團體，及各界實施家庭教育人員講授課文之用。

二、各中小學校各社教機關各界婦女工作團體或其他實施家庭教育人員均可於每星期適當之日，召集學生母姊或附近婦女舉辦家庭教育班或家庭教育講習會，依照課本材料按週講授。

三、各項教材分配，以有關家事教育的家庭倫理，家庭衛生，衣服學，食物學及兒童養護之材料爲主，旁及婦女新生活及抗戰建國的材料。

四、教材內容儘量使之合於科學化與大衆化兩原則，選材爲一般婦女應知之常識，務求深

入淺出。

五、本書體裁，以語體散文爲主，兼及詩歌及小說。並於最後選擇淺近文言文兩三課，以爲進修古書之階梯。

六、全書共分五十二課，自新年後之第一星期起，每星期講授一課，期於一年中講畢。

七、本書各課排列法，依照一年中之季節，將第三項各種材料編爲若干單元，循環排列。期使教者讀者均能受環境的感召而發生興趣。

八、每課課文約自三百字至五百字，由淺入深，按序編排。講授綱要不限字數。

家庭教材目錄

- 第一課 慶祝元旦
- 第二課 佈置客室待客來
- 第三課 怎樣造成美滿的家庭？
- 第四課 怎樣事翁姑？（節採教女遺規女論語大意）
- 第五課 婦女居家守則（節採教女遺規女小兒語大意）
- 第六課 什麼是新生活？
- 第七課 教女用針線（一）
- 第八課 教女用針線（二）
- 第九課 怎樣紀念國際婦女節？

家庭教材目錄

第七課 怎樣紀念孫中山先生？

第十一課 種蔬菜

第十二課 怎樣飼養家禽？

第十三課 怎樣飼養家禽？

第十四課 怎樣保持水的清潔？

第十五課 廚房的清潔和佈置

第十六課 我們從食物裏得到些什麼？

第十七課 什麼是維他命？

第十八課 怎樣預防蚊蠅的滋生？

第十九課 注意學前兒童的生活習慣

第二十課 注意學前兒童的心理狀態

第二十一課 女子的德行（節探教女道規女誠大意）

第二十二課 衣料的種類

第二十三課 衣服的剪裁法

第二十四課 蔬菜的調烹法

第二十五課 豆腐的各種烹調法

第二十六課 食前食後的衛生

第二十七課 怎樣預防兒童的傳染病？

第二十八課 蘆溝橋

第二十九課 衣服的洗濯法

第三十課 衣服的修補法

第三十一課 衣服的保藏法

家庭教材目錄

家庭教材目錄

第三十二課 保存食物不腐法

第三十三課 肉類烹調法

第三十四課 魚類烹調法

第三十五課 內衣的製作

第三十六課 孩帽的製作

第三十七課 小兒衣服的裁縫法

第三十八課 單衣的裝飾法

第三十九課 模範母親

第四十課 中秋節慰問傷兵

第四十一課 姊姊替兵做衣裳

第四十二課 國民月會

第四十三課 母姊會

第四十四課 懷孕時期的注意事項

第四十五課 怎樣哺育嬰兒？

第四十六課 女誠謠（節採教女遺規女訓約言大意）

第四十七課 訓子歌（節採教女遺親女論語大意）

第四十八課 家庭理財法

第四十九課 家庭預算

第五十課 唐彪論婦行（採自教女遺規人生必讀書）

第五十一課 婦女懿行（節採教女遺規閨範）

第五十二課 大家庭與小家庭的比較

家庭教材

第一課

慶祝元旦

今天是新年的第一天，一切景象都是新的，每個人的面上也都帶着笑容。

昨天是除夕日，大家在村鎮中間的廣場上築起了一座土台，台上用蘆蓆搭起了蓆棚，棚前用松枝紮起彩牌，預備今天開慶祝元旦大會。

在台上正面的當中懸着國旗黨旗，和總理遺像，兩旁還有一

主席和蔣總裁的肖像。彩牌的前額橫貼着「慶祝元旦」四個大字，額下懸了一排燈籠，佈置得十分美麗。

早晨九點，村上的男女老少，都向着這廣場的台前走去。大家一見面，都互相鞠躬道賀。一霎時，主席宣佈開會，領導衆人行禮後，又把來會的人分作兩排，相向鞠躬團拜。

主席隨後向大家說：「今天是一年的開始，恭祝大家工作順利，我們對日本軍閥的抗戰已經過了三年。我們十分感謝蔣總裁和前方將士的勤勞。今年還要在總裁的領導之下，繼續努力抗戰工作，爭取最後勝利。」

散會後，大家都燃放鞭炮，慶祝這個快樂的元旦。

第二課 佈置客堂待客來

新年剛過，家家戶戶都暫停止了工作，互相訪問，互相慶賀。遠方的親友們，也都攜帶着禮物，到我們家裏來拜賀新年。母親吩咐兄弟姊妹們整理客堂，預備接待客人。

哥哥先把地面用土填平，錘打堅實。然後再洒掃清潔。又把痰盂用清水洗刷乾淨，放在門的旁邊。

弟弟把窗子敞開，使空氣流通，光線射入。用雞毛帚把窗戶牆壁的塵埃拂拭乾淨。又用拭布沾了清水把條几、桌、椅、窗戶挨次擦過

佈置。

客堂正面，靠着牆放置條几，几前放一張方桌，兩旁放兩只茶几，桌旁几旁各放兩把椅子，條几兩旁的牆角裏，放兩個衣架。

姊姊先在條几的中間放上一只鏡台，兩旁陳列了古玩花瓶一類的東西。花瓶裏插滿了幾枝假花，四壁張掛了字畫，又在窗上門上掛了美麗的窗簾和門帘，顯得屋子十分美觀。

兄弟姊妹整理完畢以後，請母親來參觀，母親說：「佈置得很好，你們各自休息一會，等待客人光臨罷。」

第三課 怎樣造成美滿的家庭？

- 我國社會向來以家庭爲單位，家庭制度的形成，起于夫婦的同居，而發展到父母老年的奉養與子女幼時的撫養。其功用，略舉於下：
1. 能使各人身體和精神，有所寄託，生活安定；
 2. 能互助以求生存，不至幼無所養，老無所依；
 3. 能供給個人身體上的舒服，精神上的快樂；
 4. 能使各人教養兒童，有適當地點；
 5. 能維持社會秩序，並能作社會改良的基礎；
 6. 各人爲謀家庭幸福而努力，故能改善人生，推進文化；
 7. 因家庭中的共同生活，能改良自己及子女的性情。

所謂美滿的家庭，並不是有高大的樓閣和精美的器具、飲食、衣服。我們理想中的家庭，是能供給家庭中各個人身體上的舒服和精神上的快樂。所以高大的樓閣和精美的器具、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。能教品勵行，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。

家庭的良否，影響社會很大。我們爲復興民族，拯救國家，大家應該從改良自己家庭做起。

第四課 怎樣事翁姑？（節採教女遺規女論語大意）

（一）

阿翁阿姑，夫家之主，既入他們，合稱新婦。

伺候奉養，如同父母。愉色婉容，始合其度。

（二）

早起開門，莫令驚忤。灑掃庭堂，洗濯巾布。

牙粉肥皂，放置是處，預備溫水，待其洗漱。

(三)

人到老年，齒牙疏蛀。茶水羹湯，小心調護。日日一般，朝朝相似，傳教鄉里。人稱賢婦。

(四)

莫學他人，跳梁可惡。咀咒尊長，說辛道苦。呼喚不來，饑寒不顧。如此之人，號爲惡婦。

第五課 婦女居家守則（節採致女遺規女小兒語大意）

（一）勤

少年婦女，最要勤謹，比人先起，比人後寢。米、麵、油、鹽，盃、碟、匙、箸，一切家具，處置有序。件件要學，事事要會，人巧我拙，見人慚愧。

（二）儉

婦女裝束，清潔雅淡，只在賢德，不在打扮。剩飯殘茶，都要愛惜，看那貧人，糠糲也喫。一米一絲，嘗人汗血，儉是美德，奢是作孽。

(三) 相夫

相夫宜誠，不可欺心，夫婦和樂，才能安身。夫不逞強，妻不暴躁，懼內凌夫，世人兩笑。夫有惡習，勸他早改，萬語千言，要他成材。相敬如賓，相愛如友，打罵戲謔，夫婦之醜。

(四) 處家人

大伯小叔，小姑妯娌，互相禮讓，一家和氣。莫說己長，莫道人短，有過相勸，有善相勉。一生相處，日日相見，親愛精誠，勿失體面。既是一家，休要兩心，家人團結，終身福音。

第六課 什麼是新生活？

中國國民黨的總裁蔣介石先生，民國二十三年的二月十日第一次在南昌講演新生活的意義。他說：「……無論吃飯、穿衣、住房子、走路和一切的行動，統統要合乎現代國民的要求，表現愛國家和忠於民族的精神；總而言之，統統合乎禮義廉恥。」以後就把二月十日這一天定為新生活運動紀念日。今天又遇到這個紀念日，我們把禮義廉恥先解釋明白：

禮、是「規規矩矩的態度」。天地間的一切事物都有個規矩，人的行為能合於規矩的，就叫做禮。現在抗戰時期應進一步說：禮是「嚴嚴整整的紀律。」

義、是「正正當當的行爲。」凡合於規矩的行爲毫不猶疑的去作，就叫做義，現在抗戰時期應進一步說：義是「慷慨慷慨的犧牲。」廉、是「清清白白的辨別。」合乎禮義的就說它「是」，反乎禮義的就說它「非」。就叫做廉。現在抗戰時期應進一步說：廉是「實實在在的節約。」

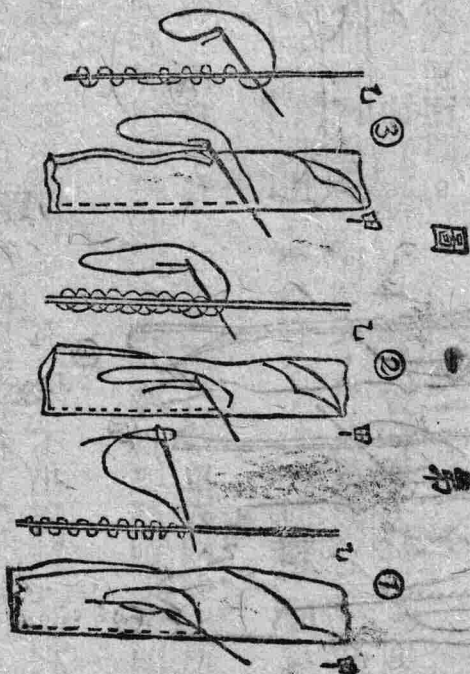
恥、是「切切實實的覺悟。」自己的行爲若是不合於禮義廉的地方，就覺得可恥，力圖上進。就叫做恥。現在抗戰時期應進一步說：恥是「轟轟烈烈的奮鬥。」

四種德性明白了，然後再應用到日常生活的衣、食、住、行上去。爲實行家庭新生活，女界同胞們應該負更大的責任。

第七課 教女用針線（一）

麗雲和秀蘭兩姊妹今年在小學才畢業，預備到城裏考中學。一天，母親告訴她們說：

「做針線是每個女子必須要學習的。你們將來雖然還升學，這種手工也要找點空閒學會。今天我先教你們怎樣使用針線罷。線的縫法，大概分十種。今天先把最容易的幾種教你們：



一、平針縫法 平縫針是如普通最簡便的縫法，用途最廣，(參

看第一圖1.甲乙

•)但這種縫法，往往會發生不平整和不堅牢的弊病。且縫線一斷，縫合的部分便容易脫開，縫時極宜注意。

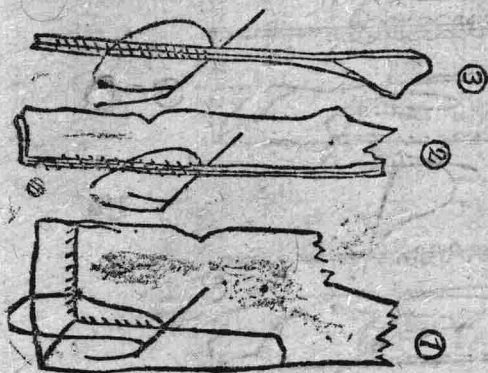
二、回針縫

法 回針縫比平針縫堅牢，惟縫



圖

一



成後，兩面形式不同，縫法如第一圖2.，甲爲縫成後布片上縫成後的正面圖，乙爲布片上縫成後的側面圖。

三、回針平針混合縫法 上面所說的平針縫法省時而不堅牢，回針縫法，堅牢而太費時。爲補救兩種縫法的偏失，可採用混合法。就是回針縫寸許，再用平針縫寸許；或用數平針之後，縫一回針，如第一圖3.。

四、斜針縫法 斜針縫，用途亦廣，如第二圖1.是單衣貼邊上所用的斜針縫。2.是縫合袖底時所用的斜針縫。3.是製鈕扣繩時所用的斜針縫。

五、藏針縫法 藏針縫法，縫得細密時，往往看不出縫痕，如夾衣、棉衣、皮衣等的行綫，及夾衣的袖底，均用藏針縫。第二圖4.，便是縫袖底時所用的藏針縫法。」

第八課 教女用針線(二)

麗雲和秀蘭自從跟母親學會了那幾種做針線的方法以後，逐日在家裏練習，已經練習得很熟了。又一同請求母親再教幾種新的縫法。母親說：

「我今天所教的比較前次的複雜，希望你們留心學習：

一，和合縫法 把兩層布片邊緣疊齊，在離疊齊的邊緣約一分或二分處，用平針或回針，密縫一行，使兩層布片連綴，稱和合縫，縫成後宜把二邊緣向左右分開，用熨斗熨平。第三圖1，就是和合縫的式樣。甲爲兩層布片邊緣疊齊後縫綴時的式樣，乙爲縫成後二邊緣向

左右分開

的式樣。

二、第

蜈蚣縫法

蜈蚣縫

法，其第

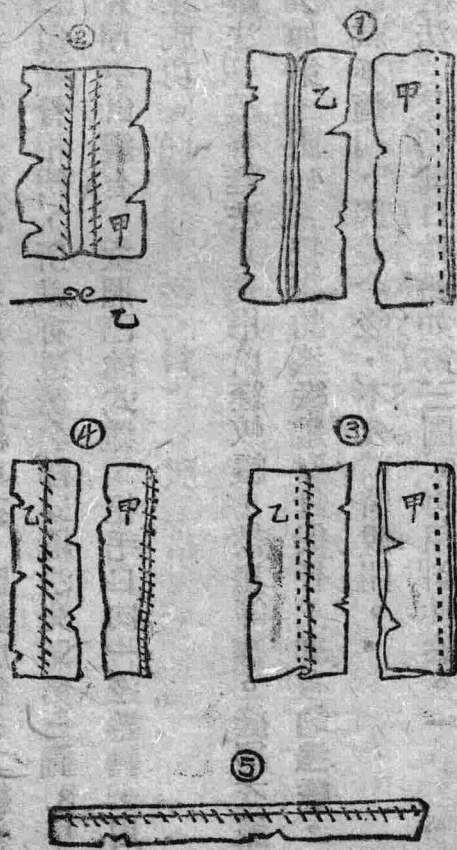
一步手續

，完全與

和合縫相同，不過縫綴時離邊緣較寬，宜在二分以上。第二步手續，

將向左右分開的二邊緣，各再向裏摺轉，用斜針縫綴，如第三圖2，

圖三



甲爲二邊緣用斜針縫成後的表面圖。蜈蚣縫法比和合縫法堅牢平整，但時間須增加二倍。凡單衣的縫綴部分，如欲美觀可用此法。

三、鱈骨縫法 鱈骨縫法，是用以縫綴單衣，因縫成後，其縫合處的形狀，和鱈魚脊骨相仿，所以有這個名稱。縫法先照第三圖3.甲的式樣，把二片用平針縫合。次照乙的式樣，把毛口向一邊捲轉，用斜針縫綴，就算成功。

四、纏合縫法 纏合縫法。是用以縫蚊帳，被單等物。縫綴衣服不甚適宜。縫法如第二圖4.把布的邊緣用斜針縫合，如布的邊緣，是剪口的，此法就不適用，因縫合後，不久就將脫開。

五、捲邊縫法 是把剪口捲轉如第三圖5.再用斜針縫。』

第九課 怎樣紀念國際婦女節？

競兒住宅的鄰近，有一家規模很大的紗廠，機聲轟轟，整日整夜不停。汽笛一響，廠門口就有成羣的女工，走出走進。隔了幾天，就製成了一捆捆雪白勻細的棉紗，搬上汽車，運了出去。

一個春天的早晨，競兒跟着媽媽走過紗廠，抬頭一看，忽然煙囪不出煙，機聲也聽不到了，只見兩面美麗的黨國旗，交叉着掛在門上，彩色的標語，貼滿了圍牆的四周，女工們都換了整潔的衣服，帶着欣喜的神情，跑進廠裏去。

競兒覺得很奇怪，不知道是什麼原因，媽媽便告訴她說：「今天

是三月八日，也就是國際婦女節，這件事情最先發動於美國，到了公元一九〇九年，各國的婦女代表，又聚集在丹麥京城哥本哈根開會。從那時起，便把今天定爲「國際婦女節」。每年到了今天，全世界的婦女總有一次盛大的集會，完成許多偉大的事業。

我們中國是一個工業落後的國家，生產量素來趕不上人家，在這一國難期間，新興工業又被日寇摧毀。所以今天紀念這個婦女節，希望全國婦女，大家起來，參加生產工作，使國家的生產品增加，源源而出海外，挽回大批的軍用品，加強抗戰的力量。」

競兒聽了，很高興地說：「媽媽！我想長大以後，也做一個勞動工人，担負起生產的責任來。」

第十課 怎樣紀念孫中山先生？

三月十二日是我們 總理的逝世紀念日。我們要曉得： 總理是中國的救星。他在二十歲的時候，就知道世界上的帝國主義者，用政治侵略經濟侵略種種方法來壓迫中國，所以他就立志革命，以求中國的自由平等。

他的革命方略，先從推翻滿清入手。經過了多次的失敗，才把腐敗的滿清政府打倒，建立了中華民國。在那時，個個人都希望國家一天一天的進步，不料那些帝國主義者，反而用金錢軍火接濟我國的軍

閱政者，接連不斷的製造中國的內亂，這是何等可痛的情形。

我們的總理，眼見得中國革命，非喚起全國的民衆共同努力，不能成功。因此，就宣傳他所創始的三民主義、建國方略、建國大綱，來喚起一般的民衆，可惜他的志願還沒達到，竟於民國十四年三月十二日上午九時在北平逝世了。

不過，他的遺教，他的革命精神，是永遠存在的。我們不但每年在這一天開一個會紀念他，還應當遵從他的遺教，繼續他的革命精神，在蔣總裁領導之下共同努力，使中國能從帝國主義壓迫之下解放出來，永遠得着自由平等，那才足以慰我們總理在天之靈呢！

第十一課 種蔬菜

蔬菜是家家每天要食用的。通常家裡由市上購到的蔬菜，往往不甚清潔，並且不新鮮。要想食用清潔而新鮮的蔬菜，最好在自己的園裏種植。

自己種菜，有幾種好處。第一可以代替花園。例如雲臺一類的青菜，到夏天開花時，一片金黃，非常美麗，刀豆、江豆、南瓜、沿着竹籬生長起來，也使得菜園分外清幽。使人一進到這個園中，便覺得

精神清爽。

第二，可以練習勞動。菜園距離住宅較近，耕種、栽培、灌溉、收穫等事，可由家人去作，無意中可以練習勞動，強健身體。

第三，可以利用家中的廢物，像家畜所遺的糞便，隨時收在園裏，都是很好的肥料。家中既因此保持了清潔，園中的蔬菜又可以生長得肥美，這是兩得其便。

第四，可以喫清潔的蔬菜。因為距離近，可以隨時取用。所以在住宅的附近，最好有一所小小的菜園。

第十二課 怎樣飼養家畜？

飼養家畜的利益很大：既可以增加國民的富源，又可以增加農田的肥沃。我們飼養家畜時，所利用的不過是農田中的草和各種副產物，但是家畜所遺的糞便，施用在田裏，就是很好的肥料。這不啻是一架製造肥料的機器。如牛馬一類的家畜，除了製造肥料以外，還能代人勞役，利益更大。

家畜中以牛羊豬最爲普通，我們就這三種東西先研究一下：

飼牛最當注意的事：牛舍要冬暖夏涼，光線要充足，地氣要乾燥，空氣也要流通。牛的身體上，要保持清潔，並且要常常洗刷。放牧爲畜牛最重要的一件事，不論役牛乳牛，必放牧於草地，讓他一面覓食，一面得到自由活動。在家裏飼養的飼料，最好用野草，牧草，苜

着和穀桿，再加上磨碎的酒糟、麥皮、豆餅和少許的食鹽。使它的食慾漸進，就可以漸漸的肥胖。

飼羊最當注意的事：是需要一塊優良的牧場，牧場上牧草肥美而且土壤乾燥，到冬天應放在羊舍。飼料以乾草藁桿為主，穀菜爲副。飼豬最當注意的事：是豬的清潔。平常人多以豬好在污泥裡臥倒，視爲不潔的動物，就任其不潔，這是很錯誤的。飼豬的養料，沒有一定，如穀實、糠、麩皮等物，和廚房農場上的菜根、菜葉、牧草、樹實等物。都是豬的好飼料，如果遇到堅硬的飼料，要砸碎、煮沸、以後，再給豬喫。

此外如犬馬等家畜，對於家庭的功用也很大，我們應參考養豬牛羊的方法去飼養牠們。

第十三課 怎樣飼養家禽？

家禽中以雞鴨爲最普遍，並且雞鴨的用途也最廣大。

雞可以分爲四種：一是卵用種，即專爲產卵用的；二是肉用種，即專爲殺肉喫的；三是卵肉兼用種，即是爲產卵也爲殺肉用的；四是愛玩種，即專爲飼養觀賞的。普通飼養的都是屬於第三種。若是想着飼養其他各類的雞，應當訪問養雞的專家。

雞舍的位置，應當向東面或是東南面，地上應當乾燥，敷細砂一薄層，舍旁應設置飲水器，食器和棲架。雞舍前面，應當爲雞設置一

所運動場，場中栽植梨、桃、葡萄等類菓樹，以備夏季時雞得休息於樹蔭。

飼養以穀實、青草和小動物爲主。產卵的雞，宜稍與碎骨、貝殼或石灰巖的碎片，以增加其體內的石灰質。

飼鴨的方法，和飼鷄彷彿。飼料的分量，應當等於雞的二倍。因爲鴨的生長比雞迅速，飼料不能不增加。最好的飼料是水中的蟲類。若是常喫田螺、青蛙和魚蝦一類的東西，必然長得美麗碩大，雌鴨所產的卵也大味也美。

第十四課 怎樣保持水的清潔？

水是人生日用必需的東西，總理在民生主義裏說：「我們單靠吃飯不吃水，是不能夠養生的，一個人沒有飯吃，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」。可見喝水比喫飯還重要。

家庭中飲水的清潔，關係到人們身體的健康。在設置了自來水的都市，飲水的清潔，有衛生機關負完全責任。在一般偏僻鄉村裏，水的清潔問題，就不能不由我們自己注意了。

我們平常飲的水，有雨水、江水、河水、泉水，都稱爲天然水。這些天然水裏，都含有雜質，不甚清潔。我們用什麼方法才可以把水

弄清潔，作我們的飲料呢？最普通的方法有三種：

第一種是過濾法。——我們可以用一隻濾水缸，在缸裏鋪幾層木炭屑子，細砂和小石子三種東西，使水從裏面經過以後，所有的污穢成分，就都被木炭等物吸收去了。從缸底下流出來的水，都是清潔。

第二種是沉澱法——把明礬研成粉末，丟到儲水的缸裏，可以使水裏的微生物和一切污穢的東西沉澱到水底下去，缸內上層的水就變為清潔了。

第三種是煮沸法——這是最簡單而有效的方法，放在鍋裏或壺裏煮沸十餘分鐘，水裏的一切微生物，便都殺死了。

上面的三種方法，以第一種為最經濟，第二種最方便，第三種最有效力。我們可以隨便選擇。

第十五課 廚房的清潔和佈置

我們中國人的家庭中，最爲齷齪，不能令人看見的兩個地方，便是廚房和廁所。並且這兩個地方，往往連在一起，這樣就使得一個地方的不清潔，連累到另一個地方。結果是弄得兩個地方都不能保持清潔。廚房的不清潔是一切疾病的根源，這是我們尤其要注意的。要想保持廚房的清潔，首先要使它和廁所隔離。並且要選擇向陽的地方，使廚房不易發生惡臭，廚房中足以發生臭味的污水和有礙衛生的垃圾，應當用有蓋的箱子把它盛起來，等到堆積得多了，把它送到郊外用土掩埋了，或用火焚燒了。廚房中一切賸餘的殘食，可以收集起來飼

養家畜。

廚房的門窗，最好用鐵紗罩起，以阻止蚊蠅飛入。如果不能製備，也要預備一架鐵紗廚櫃，將碗、筷、刀、勺和未吃完的菜蔬食物，放在廚裏。若在鄉間買不到鐵紗，可以用蚊帳布代替。煙灶中發出的煙灰，必須設法從煙囪裏通出室外，以保持室內的清潔。煤炭和木柴要用木櫃儲藏，以保持地上的整潔。

切菜的案子，煮飯煮菜的鍋子，都應當放在窗口，工作時可以看得清楚。如果用具很多，可以在案子前面，安置一座放器具的架子，上面再懸一排鉤子。案子的一端接連着水渠放一只淺盆。把一切極常用的東西放在案子前便於拿到的地位。這樣，可以使用最少的步驟，完成工作。

第十六課 我們從食物裏得到些什麼？

我們每天都吃飯吃菜。但是這些飯菜裏面所含的滋養料，利人沒有什麼關係，很少有人知道。現在把它略略的說一下：

一、蛋白質 食物中的蛋白質，是構成人體內臟的要素，如果我們每日所食的物品，缺少了蛋白質，身體細胞的生長發育，就發生影響。食物中以肉類，雞蛋，牛乳等所含的蛋白質最多，豆類中亦不少。所以素食的人，既不吃肉，應當以豆腐及豆類為重要食物，普通人當以肉類，蛋類為重要食物，以保持身體的健康。

二、脂肪 人體內部的溫度，是由食物中的脂肪所造成的，所以在冷天宜多食脂肪。如動物油，植物油，都含有多量的脂肪。

三、含水炭素 食物中的澱粉，糖類，及纖維素，都是含水炭素。含水炭素和脂肪的作用，是在人體內分解以後，一部分造成溫熱，以保體溫，另一部則變化成筋肉運動的能力。穀類裏面所含的含水炭素最多。

四、鹽類 鹽是製造人體內消化液和骨質的要素，所以食物中如缺少了鹽類，則骨質不能發達，消化也不能良好。

五、水分，水是人體構造重要的成分，且人體內所含的廢物，是由水運輸，從尿汗中排洩於身體以外。並且以水蒸汽的狀態，從皮膚或肺部裏排出，因此人體餘熱，賴以減少。

另外還有維他命，等下次再討論。

第十七課 什麼是維他命？

事實告訴我們：人類所吃的食物，就是將蛋白質，脂肪，糖類化合物，礦物質和水分，分配得很適宜，仍然不能維持我們的康健，使我們成功一個聰明強壯的人物。近幾十年來經多數學者試驗的結果，我們所吃的食物，除了蛋白質、脂肪、含水炭素、鹽、水以外，還有一種很新奇，很神秘的東西，存於天然的食物裏面，不過它的分量很少，也沒有一定形狀。它是維持我們人類生命所不可缺少的，這件東西就是『維他命』。維他命有下列幾種。

第一、甲種維他命：動物的脂肪裏面包含的分量最豐富，牛酪和蛋

黃裏面也很多。植物油裏面也含一些，甘藍和番茄是甲種維他命的大本營。我們缺乏這種維他命，就容易發生佝僂和眼的結膜炎。

二、乙種維他命：小麥和糝糠裏面包含最多，若缺乏這種維他命，就容易得腳氣病，小腿和腳發腫發軟。得這種病的人，最好多吃粗糙的米及小麥麩。

三、丙種維他命：這種維他命專存於植物裏面，新鮮的果實和蔬菜。如檸檬、橙汁、甘藍、番茄、萊菔和茶等包含的分量最多，蕪菁、葡萄、裏面，也有少量的含蓄。馬鈴薯，堅果，穀類以及豆類裏面，包含較少，但是麥子和豆子發芽的時候，所包含的分量就豐富了。缺乏丙種維他命，我們的血液就要發生病症。

四、丁種維他命：多存於牛乳、魚肝油、河豚魚以及幾種蔬菜當中。缺乏這種維他命，就容易發生軟骨病。

五、戊種維他命：萵苣和小麥的幼芽裏面包含最多，婦女們缺乏戊種維他命，往往發生不受孕的病症，所以不生育的人，應該多吃包含這種維他命的東西。

六、己種維他命：萵苣、穀類、豆類及其他植物的種子裏面包含比較多些。要想免除神經發炎、癩痺症、發育不完全等病症就要多吃包含這種維他命食物。

七、庚種維他命：牛乳和酵母裏面包含這種維他命較多。人體缺少它，就容易得癩病。

第十八課 怎樣預防蚊蠅的滋生？

人們一到夏天，就容易生病，最常見的病是傷寒，霍亂，痢疾和瘧疾。迷信的人都說這是天災，人力不能預防。其實都是由於不講衛生所致。

傷寒、霍亂、痢疾和瘧疾，都有傳染病菌。傳送這些傳染病菌的，是蚊子和蒼蠅。

瘧蚊，先吮吸了患瘧疾人的血液，病菌就隨着血液進入了瘧蚊的體內。再去吮吸他人的血液時，又把瘧疾菌傳於他人的身體以內，就

患瘧疾。

蒼蠅是傳染傷寒、霍亂、痢疾一類疾病的危險物。因為蒼蠅的嘴上腳上身上，有許多細毛，這種細毛，可以攜帶許多細菌。病人的食物和糞便，經過蒼蠅沾染以後，把許多病菌帶在細毛上。所以食物經過蒼蠅落過以後，就留下病菌在上面，人們把帶有病菌的食物喫下去，也就患了同樣的疾病。

所以蚊蠅一類的小蟲，極為危險，我們應當設法防止。蚊蠅繁殖的地方是污水。我們若把一切溝、渠、池塘裏的水，常常疏通，不向裏面傾倒污穢，使它常常清潔，蚊子便沒有滋生的地方。

了。

蒼蠅最喜歡在溫暖潮濕的地方產卵。卵最容易繁殖的地方是新鮮的糞便。所以滅蠅的根本方法，是從清潔着手。廚房、住室、廁所、均應清潔乾燥，垃圾、馬桶、應製備木蓋，使蒼蠅無從下卵，無從蕃殖。

若是蒼蠅已經產卵，可以用氰化鈉加水，噴在糞便和垃圾上，便可將蠅卵殺死，但這種藥品含有毒性，用時要當心。爲了家庭的安全，可以用石灰和沸水，把蠅卵殺死。

第十九課 注意學前兒童的生活習慣

兒童自能行走以後，應當先養成戶外生活的習慣。因為新鮮空氣與日光，對於兒童發育，極為重要；戶外遊玩時，應注意其衣裝是否穿着過多，裹紮是否過緊，以免妨害其四肢自由運動。運動能助肌肉發達，身體強壯。

睡眠每夜最少應睡十二小時，日間上下午各睡一次，每次約一小時，睡時宜安靜，宜獨睡，勿用高枕，床墊亦不宜過軟，以防駝背。兒童宜常洗澡，夏日每星期至少洗澡三次，冬日每星期至少一次。

大便宜每日早晨一次，大便若無定時，是一種不良的習慣，並且容易引起大便閉結。

兒童不宜赤身露體，因為衣服不但可以保持體溫，使身體暖和。就是天氣酷熱時，衣服亦能抵禦外來熱氣的內侵。赤身露體的兒童易受刺傷，例如不穿鞋則地上尖釘玻璃片以及其他硬物，就會刺破腳底；不穿衣前壁上釘頭，器具上的竹木尖以及樹枝柴片等物，容易刺破皮膚。所以穿衣服的習慣，也要養成。

第二十課 注意學前兒童的心理狀態

一般作父母的，往往把兒童當作成人看待，以對待成人的方法，對待兒童，這樣很足以影響兒童的心理發展。現在提出兒童的幾種特別的心理狀態，希望一般作父母的加以注意。

第一、兒童是好遊戲的。兒童以遊戲爲生活，他得着一件東西，就拿在手裏玩個不休。作父母的應該爲兒童預備些良好的玩具，使兒童得着充分的遊戲，快樂兒童的心境。

第二、兒童是好奇的。五六個月的嬰兒一聽見聲音，就抬頭去尋，一看見東西，就伸手去拿。到了四五歲的兒童，一看見新奇的東西，要向父母問個明白。這都是好奇心的表現。作父母的應當讓他去看

去摸，還要答覆他所問的話。這樣，就可以使兒童獲得許多知識。

第三、兒童是好羣的。兒童喜歡和許多人在一起玩耍，如果使他離開同伴，他就要哭。作父母的要引導兒童和姊妹兄弟在一起遊戲，倘有鄰家的兒童跑來遊玩，父母要表示歡迎。藉此培養他們合羣、同情、互助等好習慣。

第四、兒童是喜歡戶外生活的。一般兒童一到門外就高興，終日在家裏就不高興。作父母的，應當在空閒的時候，帶着兒童到外面去遊玩，讓他們在曠野裏跑來跑去，看看草、木、禽獸的形狀，這樣與他的身體行為知識各方面都有好影響。

上面所說兒童心理的幾種狀態，作父母的一定先要瞭解，而且要依照他表現的情形去施教，才能收到良好效果。

第二十一課 女子的德行（節採教女遺規女誡大意）

東漢曹大家說婦女有四種德行，應當謹守，現在時代雖不同，大體上仍當加以注意：

第一種是「德」。就是說女子在家裏，要溫柔嫺雅，一點也不暴躁，一舉一動都有禮法。結婚以後，對於翁姑能謹慎孝敬，對於丈夫能盡力協助，對於妯娌們小姑們大伯小叔們都能和氣相處，使得家庭中有一種和睦的氣象。

第二種是「言」。就是說女子在家裏，要慎重言語，不同人吵嘴，不搬弄是非。若是丈夫不在家時，家裏人彼此間有了言差語錯，也不向丈夫訴苦，免得一家人不和氣。到自己說話時，要低聲，要和悅。

不要指手劃腳，令人看見嗤笑。

第三種是「容」。就是說女子要講求清潔。臉要常洗，髮要常梳，衣服要整齊潔淨，並且要常常沐浴，以重衛生。如果講究擦胭脂抹粉，穿綢緞，戴首飾，祇是叫有識見的人瞧不起，不是高尚女子做的。

第四種是「功」。就是說女子要能作針線，善烹調，看護子女，不是在家裏坐着吃穿。如果農忙的時候，能幫着家人耕作，收穫，農閑時在家作些手工，打掃庭院，喂養牲畜，那就更好了。

現在有不少的新人物反對女子四德的，完全是一種時代病。我們假若細想一想，家庭裏倘是有一位粗魯暴躁，搬弄是非，好吃穿懶做事的女子，這個家庭會怎麼樣？

第二十二課 衣料的種類

衣料的種類很多，以名稱分，有布、呢、絨、綢、緞、紗、羅、錦、葛、裘等舉不勝舉。現在以所用的原料來分別，約有下列數種：

- 一、棉織品 棉織品的衣料，是完全用棉紗或棉線織成的，普通衣料以棉織品爲最多，如各種布類。

- 二、絲織品 絲織品的衣料，是完全用蠶絲織成的，都是上等衣料，如綢、緞、綾、羅、紗、絨之類。

- 三、麻織品 麻織品的衣料，是完全用麻紗或麻線織成的，是夏季最適宜的衣料，如夏布、葛布之類。

四、毛織品 毛織品的衣料，完全是用羊毛紡成毛線織成的，如嗶嘰、直貢呢、毛呢、毛絨之類，也是上等衣料。

五、人造絲織品 這種織品，是近年所流行，有浮滑的亮光，很像絲織品，實際上是由人工造成的偽絲織成的，不耐洗，不經久用。

六、交織品 用各種原料混合織成的衣料，叫做交織品。例如以人造絲混在真絲中，或以棉紗混在羊毛中所織成的衣料。這種交織品，其目的在求成本的低廉，所以現在市場上，非常流行。購買時應注意審辨。

現在市上所售的衣料，同一名稱，往往品質的優劣，相差甚遠，價格也因之不同，購買時務須注意辨別，以免出高價，買劣貨。

第二十三課 衣服的裁剪法

衣服的裁法，不但做衣服的工人應該知道，我們普通人也應該知道。若做某種衣服，處處請教縫工和綢緞店夥，實在不便，並且容易受縫工和布店的欺騙。現在把普通衣服的裁法，圖示如下：

第四圖甲是短衫一類衣服的裁法，不過這種衣料須是闊幅二尺二寸。

第四圖乙是男子長衫的裁法，男子的夾衫棉皮袍和有大襟的短衣，都可應用這種方法裁成。(勺)是衣料闊幅二尺二寸的裁法。(文)是衣料闊幅二尺三寸的裁法。

第四圖丙是挖襟女子長衫及小孩長衫的裁法

我們剪衣料的時

候，應照所做衣服

長短和衣料的闊幅，

加以量算，然後決定

剪若干衣料，才不致

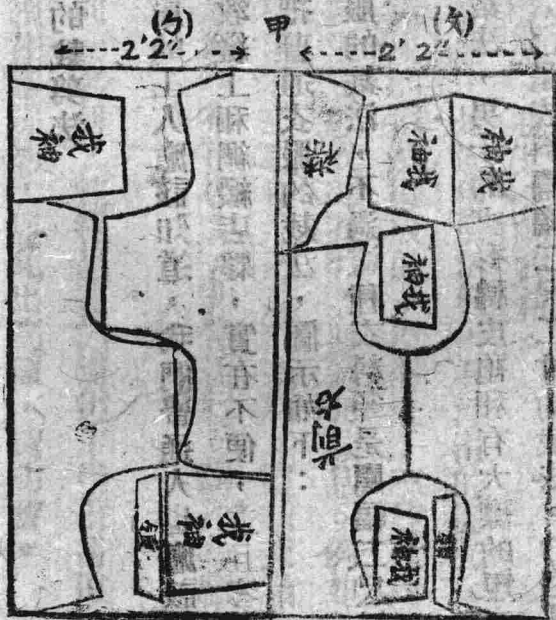
過多或不足。現在把

最普通的衣料量算法

，分述如下：

一、對襟馬褂及

第四圖



短衫等的量算法 照

第四圖甲(乙)，剪料

時可照身長加倍，再

加身長減去掛肩的長

度。例如衣長為一尺

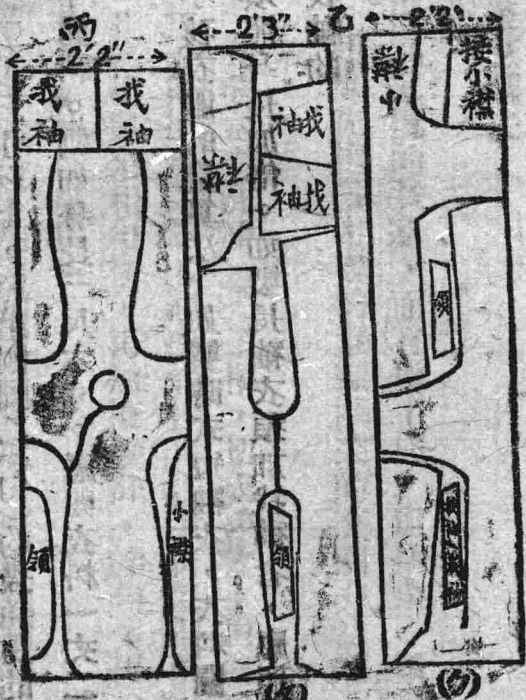
七寸，掛肩為七寸，

則應剪二尺二寸寬的

衣料四尺四寸。

二、大襟短衣的

小裁量算法 照第四圖甲(乙)，剪料應照身長加三倍。



三、大襟長衫衣料的量算法 照第四圖乙(女)的小裁法，可照身長三倍剪料，但闊幅須在二尺三寸以上。照第四圖乙(男)的最通用的套裁法，應照身長三倍半剪料。例如身長三尺六寸。應剪衣料一丈二尺六寸。

四、挖襟女長衫及小孩衣服的量算法 如製時式短袖衣，衣料闊幅在二尺二寸左右，只須照身長加倍。如製長袖衣須加找袖者，應照身長加倍，再加一尺的找袖的

第四圖甲(乙)，衣料
照



第二十四課 蔬菜烹調法

我們每天佐食的菜，雖然因為家境的貧富，而有所不同，但蔬菜一類的東西，總是各家常喫的。現在先把最常喫的幾樣蔬菜的烹調方法講一講。

一、炒青菜 先把青菜在清水中洗淨，去了根，切成碎片。再把鐵鍋洗淨，放入豬油燒熱後，就把青菜放入油中炒拌。炒至青菜容積減少而軟熟時，加鹽再炒。俟鹽與菜和勻後，再加糖少許，拌勻，再酌加清水，蓋上鍋蓋，煮沸後，即可取食。

二、炒蘿蔔 把蘿蔔在水中洗淨，用刀切成斜片狀，或用蘿蔔絲鉤鉤成絲狀。然後把豬油放在鍋中燒熱，再把切好的蘿蔔，放入油中

炒拌。炒至蘿蔔絲略帶軟熟，加鹽，和蘿蔔約略拌勻後，再加糖和醬油少許拌勻，用鍋蓋蓋好煮沸，就可取食。如用別種油豆腐或百頁等作和料。可與蘿蔔一同入鍋。

三、雪菜炒筍 把上等鹽製雪裏蕪菜洗淨，絞去水分，並用刀斬碎。把筍剝去筍壳，切成薄片。然後把油放入鐵鍋中煮熟，次把切好的嫩筍片半碗放入炒拌。片刻後，加鹽半茶匙，白糖一茶匙拌勻，加切細的雪菜及清水少許，加鍋蓋煮沸，就可食。

四、油燜筍 把嫩竹筍剝去筍壳，切成斜片狀。把生油約二兩注在鍋中熬沸，俟面泡沫去盡後，就將切好的筍約一碗，放入油中炒拌。炒至二十餘轉後，把鹽半湯匙，醬油三湯匙，白糖半湯匙，加入後，再加水少許，用鍋蓋蓋好燜煮十五分鐘，就成油燜筍。

第二十五課

豆腐的各種烹調法

我們在第十五課裏曾經講過，食物中的蛋白質，除了肉類、牛乳和雞蛋以外，就是以豆腐中所含的為最多。並且我們中國是一個產豆腐著名的國家，鄉間的民衆大半以豆腐為主要菜蔬。所以我們也把豆腐的烹調法講一講：

一、煎豆腐 把豬油或生油，放在鍋裏熬沸後，把豆腐半斤用小刀或鍋鏟劃成半寸方的小塊，放入油中，煎至豆腐表面略帶焦黃色時，加入適量的酒、鹽、醬、糖等，再煎片刻，另加清水少許，蓋好燜煮片刻，就可取食。臨起鍋時，可略加切碎的胡蔥，或大蒜苗少許。

二、鍋貼豆腐 豆腐半斤用刀切成二寸方三分厚的塊狀，浸在冷

開水一碗，味母半茶匙，食鹽少許的鮮湯中，約十分鐘，取出濾乾，使表面略無水分後，再在雞蛋白三個，菱粉一湯匙和食鹽少許所打調成功的糊狀物中拖過，使豆腐表面被糊狀物包裹。放入沸豬油中煎成嫩黃色後，就可取食。如把油鍋中取起的豆腐，再加水在另一鍋中煮過亦可。

三、蝦燒豆腐 用剪刀把河蝦的鬚剪去，浸在酒與醬油中；次把豆腐塊在油鍋中煎過，然後把蝦連酒與醬油一齊入鍋，再加食鹽及糖，並加水少許，蓋好鍋蓋，煮沸後略息片刻，就可取食。

四、豆腐羹 先把香菌木耳在清水中浸過，漂淨，用刀斬碎；次把豆腐半斤用水洗淨，用刀劃成細粒；然後把豆腐和香菌木耳四湯匙，水五湯匙，調勻後，加入沸湯中攪拌，再加醋少許，就成。

第二十六課 食前食後的衛生

住在鄉間的人，對於飲食的衛生，頗不注意。如碗、盤、筷、匙等用具，在食前既不洗滌，食後也不知儲藏櫥內，以致將病菌隨着食物一同食入腹內，遂患疾病。這一點極須改正。

在喫飯前，餐室中的各部份，先要拂拭清潔，再把桌椅用清潔濕布抹淨。然後再用極清潔半乾濕揩碗布，把匙、碟、筷、碗細心擦過。依坐位安排在桌上，把匙放在碟內。當有蒼蠅的時候，最好把擦過的食具，再用開水燙一次。

餐畢以後，應先把餐室收拾清楚，然後把杯、碟、盤、碗、筷、

匙等食具，洗滌清潔，收藏於碗櫥內，以便下次再用。現在把食具洗滌時，應注意的事項，說明如下：

在洗滌前，應先預備水盆兩個，絲瓜絡或清潔舊毛巾一方，他如刷子，銅絲球等，可有可無。此外如熱水，老碱則不可少。去污粉、膩子粉等，如經濟充裕的家庭，亦可用。

洗滌時先把老碱少許溶於熱水盆中，然後把食具浸入，用絲瓜絡揩擦後，入另一清潔熱水盆中。俟完全洗畢，把濁水棄去，再用熱碱水把絲瓜絡及盆洗清，加以熱開水。然後再在食具的盆中，逐一作第二次的洗滌，洗好後入清開水盆中過清，用清潔毛巾揩乾，便可收藏。

藏。

第二十六課

食前食後的衛生

第二十七課 怎樣預防兒童的傳染病？

父母對於兒童保育一不畱心，就容易傳染疾病。不早給兒童治療，便有性命的危險。現在我們認識最常見的傳染病，和預防的方法。

第一、天花 天花是由於一種傳染毒而生的。當病毒傳染到身體以後，潛伏七天到二十一天。病狀發見時頭痛齒酸，微有寒熱。以後就有紅斑發出。紅斑慢慢的高起來，變為水疱，水疱又變為膿疱，再變為痂，等痂落，才能痊愈。天花沒有特效藥品，祇能使病者心神安適。

預防天花的方法，最好是種牛痘。牛痘是牛身上的一種病，以牛面為最。痂二、癩疹 癩疹是由何種病菌所致，現在還不能證明。但是傳染的迅速同天花一樣。病狀才發見時，涕淚增多，微微的咳嗽，體溫增

高，以後身上便有些突起的小紅點出見。預防的方法，最好是隔離。如既經發見，應當不使他受風和受驚，安心以待痊愈。

三、百日咳。患這種病的兒童，往往接連咳嗽幾十次，以至面紅淚出，夜間更甚。面部和眼臉都浮腫起來。預防的方法最好是隔離。醫院可以注射咳菌苗，以減短病期。

四、白喉。是由白喉桿菌所致，病狀是咽喉間發見白灰黏膜，呼吸困難。患這種病的兒童，生命很是危險，應立刻送往醫院治療。預防的方法，是注射白喉抗毒素，使對於白喉桿菌發生抵抗力。

如果以上的幾種病同時發見，危險性尤大，應當趕緊送往醫院治療。

第二十八課 蘆溝橋

(一一)

說蘆溝，道蘆溝，
蘆溝橋本宋朝修。
迄今快到八百載，
代代都有美名留。
民念六年七月七，
日本鬼子強佔走。
如今算來三年整，
好不令人腦心頭。

(一二)

說蘆溝，道蘆溝，
我軍來把蘆溝守。
帶兵團長吉星文，
殺得小鬼個個愁。
士兵都是英雄漢，
衝鋒陷陣不回頭。

永定河邊埋白骨，
抗戰史上英名留。

(三)

說蘆溝，道蘆溝，
河水深難比國仇。
自從落在鬼子手，
直把同胞富馬牛。
殺人放火平常事，
姦淫婦女沒來由。
更將土地和房產，
完完全全都沒收。

(四)

說蘆溝，道蘆溝，
蘆溝種下大深仇。
中華民族應奮起，
人人牢記在心頭。
男兒志氣要愛國，
沙場去把熱血流。
倘若失地不收復，
抗戰永遠不罷休。

第二十九課 衣服的洗濯法

衣服上沾了污垢，既不雅觀，又礙衛生，所以非把污垢，設法除去不可。除去衣服上污垢最普通的方法，就是洗濯。現在把洗衣服最普通的方法，說明如下：

一、乾洗法 乾洗法的洗濯劑，是用揮發性的溶媒，溶媒最普通的是揮發油。先把被洗物，用毛刷刷去灰塵，浸漬在密閉器內的溶媒中，使脂肪一般可溶性洗物質溶解，附着的塵垢，由布面剝離；然後取出，晾在空氣中，片刻就會乾燥。這種洗法，無論何種織物，都很適宜。更沒有變色和脫色的弊病。

二、濕洗法 濕洗法是最普遍的洗法，洗濯時所用的溶液，應以鹼性液為主。這種方法。操作簡便，費用也省，並且隨時隨地，都可施行。

三、白色布衣的洗濯法 下列三種方法，可任用一種：

1. 用不含雜質的水，溶肥皂粉，把衣服放在液中，浸三小時左右，然後再用此水洗濯，另用清水漂淨，在日光中曬乾，就能潔白。

2. 用清水溶肥皂粉。把衣服入此液中徐徐沸熱，沸二十分鐘後取出，先用溫水漂；次用冷水漂；漂淨曬乾就能潔白。

3. 先在清水中，浸四小時；次略絞去水分，擦以肥皂，加以揉擦，先在溫水中漂過，再在冷水中漂淨，曬乾就能潔白。

四、白色綢衣的洗濯法 綢衣的洗濯法，與布衣不同。普通黃色洗衣皂，能使白綢變黃，所以不適宜。洗濯時應用上等皂粉，或洗綢肥皂九十克，加水一升，溶解後，以綢衣侵入，約隔五分鐘後，用軟毛刷或海棉，輕輕擦抹，不用手搓。俟污垢去盡，先用溫水漂，次用冷水漂，使十分潔白，然後曬乾。

第三十課 衣服的修補法

衣服一經破損，必須立時修補，不然則愈裂愈大，不可收拾。修補的方法，以織補法爲最佳。精巧的織補法，修補後全無痕跡；因爲織補法，是用與衣料同樣色彩的絲，根據織物本來的組織，用經緯線組織而成，所以能與原樣毫不相差。不過這種修補方法，很費時間，如上等衣料破損時，才能使用此法。普通修補衣服的方法，有網補、內補、外補等種種，現在說明如下：

一、網補 適用於小破損的地方，比織補施工容易，但補好後，

仍有痕跡。這種補法，是用經緯線交互組織而成。大致方法，與織補內同；惟組織不如織補的精細。

二、內補 內補法是用與破損部分同樣質地同樣色彩的織物，貼補在破損部分，內部，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。

三、外補 外補法是用與破損部分同樣色彩同樣質地的織物，貼補在破損部分的外部。貼上的織物，有時可剪成花樣、葉形，或其他種種形狀，利用之作爲裝飾，色彩也不必與原來破損部分相同，這種補法，最適宜於小孩衣服破損時貼補之用。

第三十一課 衣服的保藏法

衣服保藏的得法和不得法，影響於家庭經濟很大。常見有許多人，每年衣服費的開支很大，但未見其衣冠整齊；這就是由於衣服保管不得法的緣故。現在把衣服的保藏法，分述如下：

保藏衣服要有適當的用具。最普通的用具爲衣櫥。衣櫥的式樣很多。舊式的衣櫥，附有抽斗，有時不用抽斗，而用隔板。近時所流行的衣櫥，只有空壳，內部不用抽斗及隔板，只有頂上附裝衣掛，以便把衣服懸掛櫥內。這種衣櫥，既可保持衣服不染塵垢，又能不使衣服摺縐，所以很適用。製衣櫥用的木材，以樟木爲最宜，因樟木內含樟腦，不易被蟲蛀蝕。

其次是衣箱，衣箱的式樣，比衣櫥更多。家用的衣箱，以樟木製，皮製鐵皮製等為最適宜。藤製、竹製、柳條製，只能做旅行用衣箱，不能作家庭中藏衣的用途。

再次是衣櫃，普通所用的，為五斗櫃，是用五只抽斗，構造成的。用以保藏日常所用的內衣，是很便利。

最簡單的用具是衣掛，衣掛有擺式，掛式，壁附式數種。擺式衣架，是用木材製成架形，再在架上，附加衣鈎，以便把衣服略摺後放上，或把衣服領口上的掛紐上掛，掛式衣掛，有藤製，竹製，木製，金屬製等數種，衣櫥內用之，最為適當；壁附式的衣掛，是把衣掛附着於壁上，以便懸掛衣服。

第三十二課 保存食物不腐的方法

張二嫂家的食物，常常腐爛，把它拋掉，就很可惜，如果吃了，反怕生病。張二嫂很發愁，就去問鎮上小學裏的先生，先生說：「要防止食物的腐敗，須阻止引起腐爛的細菌，使它不能蕃殖。阻止細菌蕃殖的方法，可以分爲五種：

一，冷藏法 將食物放在冷的地方，因爲溫度很低，細菌就不能繁殖。細菌要在比較高的溫度裏面，才能生存，夏天的東西比以冬天容易壞，就是因爲氣候熱，細菌容易繁殖的緣故。

二，加熱法 所有細菌在超過攝氏溫度表一百度時還能生存的很少，所以把食物煮到攝氏溫度一百度的時候，這食物裏面的細菌就都可以殺掉，但是空氣裏面的菌類很多，不久又復侵入，所以把食物熱

到一百度以後，須將食物嚴密封好，才可以持久。或者一直收藏在煮熱的鍋裏不取出，嚴密蓋好。

三，烘乾法 將食物烘乾或者烤乾，使它特別乾燥，因為缺少水分，細菌就不能生活了。

四，加鹽法 這個方法也很有效，在食物裏面加上很多的鹽，細菌也就不能生長了。醃魚醃肉所以能長久保存，就是這個道理。

五，防腐劑 把能阻止細菌繁殖的化學藥品，加入少許在食物裏面，可以防止腐敗，這種化學藥品，叫做「防腐劑」，但是十分之八九的防腐劑，都是有害於衛生的，祇有硼酸和硼砂可以應用，其餘的大都含有毒質，不可輕易濫用。

張二嫂笑嘻嘻的走回家去，把先生告訴她的方法慢慢的實用起來。果然沒有一點錯誤，從此她家再沒有腐爛的食物了。

第八編 第三十三課 肉類烹調法

肉類的價值雖然較貴，但遇有客人來訪，或是逢年遇節，也不能不用，所以須把幾種最普通的肉類烹調法研究一下：

一、紅燒肉 把一斤豬肉在水中洗淨後，用菜刀切成約一寸方的小塊。然後就把切好的豬肉，和清水一碗，放在砂鍋中用炭火煮。煮沸後，約隔五分鐘，用中等黃酒二兩加入再煮。約隔三分鐘後，加食鹽少許。煮至肉已酥爛，再把醬油四兩，白糖四湯匙加入，仍把鍋蓋蓋好，煮一刻鐘，就可起鍋。

二、炒肉絲 先把豬肉半斤用菜刀順理切成薄片，把薄片重疊，再用菜刀切成細絲。再把茭白先在沸水中煮熟，用菜刀切成細絲。

狀。然後把豬油四湯匙，放在鍋裏，用猛火煮沸，再把肉絲入油鍋中炒拌。炒至肉絲發白，把黃酒醬油、白糖、茭白絲及清水依次加入，如嫌味淡，再加食鹽少許。加好後，蓋好鍋蓋，煮沸就可起鍋。

三、鍋貼肉 先把精豬肉半斤用菜刀斬得極細，然後把食鹽、黃酒、白糖等和入拌勻，製成薄餅。次把豬油半碗煮沸，將肉餅放入油中煎至黃熟後，就可起鍋。食時可加砂仁及椒鹽少許。

此外尚有白燒肉和炒肉片兩種烹法。前一種與紅燒肉同，不過把醬油改用食鹽。後一種與炒肉絲相同，不過要把肉不切成絲，而切成薄片罷了。

第三十四課 魚類烹調法

夏秋兩季，江河水中的魚類長得特別肥美。這時候正好以魚爲佐食的菜。現在把普通的魚類烹調方法研究一下：

一、紅燒魚 把鯽魚或其他魚類用菜刀刮去魚鱗，挖去魚鰓，刮去肚腸，用水洗淨。並在背部二面斜切數刀，在酒醬中浸數分鐘。再把豬油六湯匙，放在鍋中用猛火煮沸，然後把洗好的魚，放入油中煎，煎到二面微黃，就把黃酒二湯匙，醬油四湯匙，醋一湯匙，和清水左右加入，用鍋蓋蓋好煮沸。再把菱粉二湯匙，用水調成乳狀，加入煮沸的魚湯中，片刻就可起鍋。

二、清燉魚。把鯽魚用菜刀刮去魚鱗，挖去魚鰓，刮去肚腸用清水洗淨，並在背上一二邊，斜劃數刀。再用食鹽半茶匙，在魚面擦過，把魚放入碗中。然後加黃酒一湯匙，白糖半茶匙，一寸方三分厚生豬油四片，香菌四只，然後把碗放在水鍋上蒸熟，就成清燉魚。

三、炒魚片。把鯽魚背用菜刀切成片狀，放在酒糟中，約二小時。再把豬油六湯匙，在鍋中煮沸，把魚片一碗去進酒糟，放入油鍋炒拌片刻，加入食鹽少許，次加白糖少許，及清水半茶杯，煮沸，便可起鍋。如煮沸後，再用菱粉二湯匙，水三湯匙，調成乳狀加入，再行起鍋亦可。

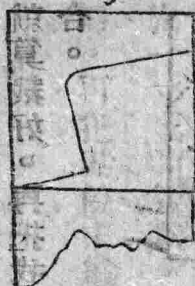
第三十五課 內衣的製作

內衣最容易製作。因為這種衣服貼身穿著，作得是否合體或者是否美觀，都不容易被他人看見。但是也偏偏有人不會做，所以今天把內衣的剪裁和製作大略講一講：

第一、內上衣。舊有的內衣，量準尺寸，作為標準，以定伸縮，再把衣料平鋪於桌上，然後把一頭依身長的程度摺轉，如第五圖。勾

。第二圖（一）如
 照依預定的腰身掛肩，照第五圖勾的虛線，用指甲或粉線袋畫好，

照虛線剪開。把所餘的布，再照身長的程度摺轉，把已剪出的半身疊上，如圖六。



次將下層式樣剪開，衣服就算裁好。再把找袖及四圍貼邊配好，即將背縫及找袖用鑄骨縫法縫合。

開領口，

把領口周圍與

襟上的貼邊照

第二圖(1)的

式樣縫，並把

袖口及下擺的

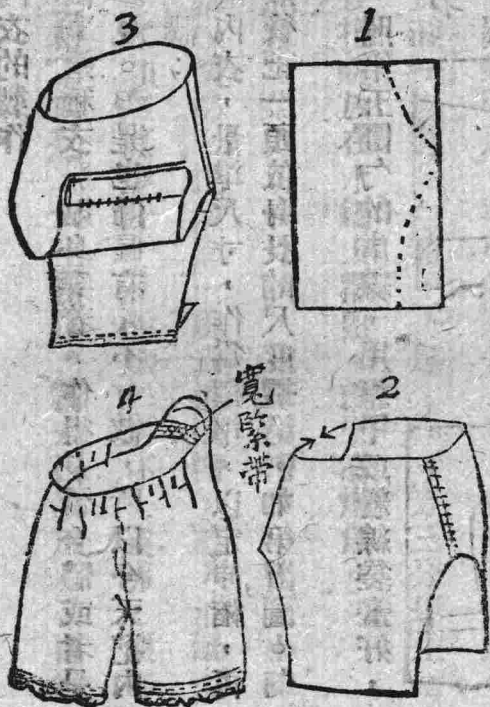
貼邊照樣裝上

縫好。把袖底

用蜈蚣縫或另

加貼邊縫合。

第六圖



製領及製裏襟與紐扣等，最後裝上紐扣，就成內衣。

二、內下衣把細布先照闊幅對摺，次依長度對摺，如第六圖（上）的式樣，摺好後平鋪於桌上。用指甲或粉線袋，依第六圖的虛線畫好，照所畫的虛線剪開，並把依長度對摺的摺痕剪斷。把褲襠照第六圖（2）的式樣，用鑷骨縫法縫合。再把兩褲腳管的口端，照第六圖（3）的式樣貼邊。再把褲腳管用蜈蚣縫縫合，口上裝花邊。再把褲腰照第六圖（4）的式樣，縫成一寸寬的管狀，縫至約留二寸許未縫時，就把寬緊帶穿入後縫住二端，再把其餘未縫的二寸許縫好，就成內衣。

第三十六課 孩帽的製作

小孩所戴的帽子，一方面可以保護頭部，一方面又能美觀。所以有很多的花樣。現在把最普通的樣式和剪裁法講在下面：

先把裏子及面子布，裁成長十五寸，寬六寸。照第七圖甲的式樣，裁出裏子及面子各一塊，使其長爲五寸，寬爲二寸半。照圖乙的式樣，把裏子及面子，各自縫合。縫合時，長方形的裏子，均須打褶。照圖丙的式樣，把裏子及面子套合，並依四週的虛線，用回針縫好。但前端須留出二寸許，以便翻轉。把縫就的裏子及面子，翻轉後用熨斗把縫合部分燙平。寬緊帶從口部分，納入夾層中，用針縫住。縫時先把寬緊帶緊張，然後先把一端縫住，再縫側邊，縫好後就能成伸縮的邊緣。把長二十四寸，寬三寸的薄綢，照第七圖戊的式樣，

縫存帽的邊，縫時須打摺，薄綢裏面向上，正面向下，把圖戊的薄綢翻下來，照圖己的式樣縫好。把三分寬的緞帶，照圖庚的式樣，摺疊後依圖甲虛線式樣，縫在帽的邊緣。縫好後，再在後面二角上，用羽毛帶縫上，就成如圖辛的孩帽。

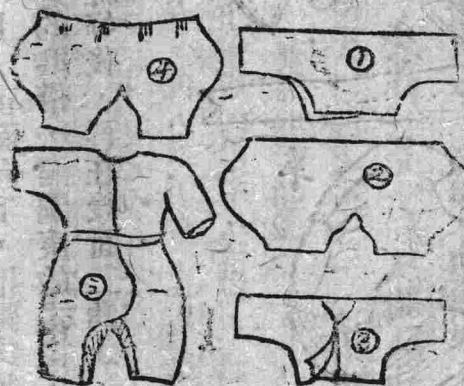
第七圖



第三十七課 小兒衣服的裁縫法

一、小孩連衣褲的裁縫法 照第八圖(1)及(2)的式樣，依小孩身體的大小，用舊報紙剪出紙樣。再把條子布或花布，依紙樣裁出。再把上身後面對中心部分裁開，如第八圖。(3)再把上身後面裁開部分，裝貼邊。然後開領口及用斜條滾領口和袖口，並把袖底用鱗骨縫法縫合。把圖(2)式樣的布片，先在兩腳管口上裝貼邊，裝好後並將兩腳管用鱗骨縫法縫合，更將前後開襠部分邊緣用捲邊縫法縫好。(參看第八圖。)把下身腰部照第八圖(4)的式樣打摺，並與上身縫

第八圖



合，更在上身後面，裝上掛紐，就成第八圖（5）式樣的連衣。

二、女孩單衣裁縫法 先用舊報紙依照第九圖（1）的式樣剪出，大約身長為一尺六寸，下擺為一尺八寸，領口方形，每邊為二寸半左

右，袖口為四寸

左右，袖長酌定

。再把綢或布照

紙樣裁出。袖

口、下擺、領口

、大襟等，用極

軟的花邊縫上。

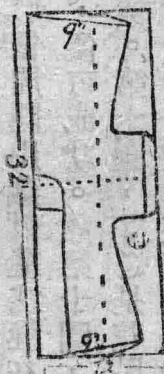
左襟加上一寸寬左右的裏襟。再在大襟上開紐孔三枚，並用線鎖孔口。然後在胸前及袖口繡以簡單的花紋作裝飾，並把袖底縫合，就成女孩的單衣，如圖式。（3）冬季的衣服亦可照做。

第九圖



①

②

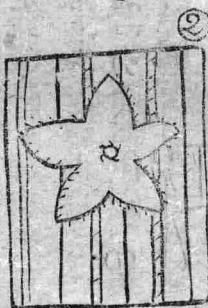


③

第三十八課 單衣的裝飾法

小孩及女子的單衣上，常用種種方法加以裝飾，以增美觀，最普通的裝飾法，約有下列數種：

一、貼花法 用彩色布或綢，剪成動物、植物，或其他各種形



像，並把形像周圍剪口，摺轉一分許，平貼於衣服的相當部分，然後把形像周圍用藏針縫法縫在衣服上，便可成功。如第十圖，

第十圖

(1)是貼花用的花，把四周剪口摺轉後的式樣。第十圖，(2)是花貼於條子布衣服上縫綴時的式樣。此種貼花法，用作孩衣的裝飾，是最適宜。如孩衣有破洞時，亦可利用此法補綴。

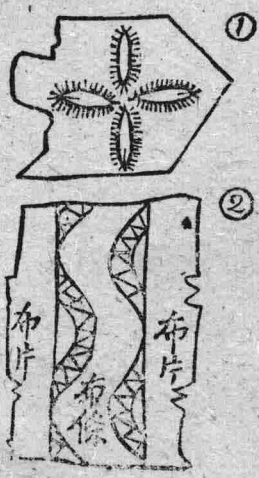
二、挖花法 挖花法，在衣服的相當部分，把布片用剪刀剪出花

紋，然後把剪口用鎖針縫緣，如第十一圖。(1)或把衣服上相當部分之衣料挖去，另用布片縫成條狀，再縫出各種花紋，如第十一圖。(2)。或在衣服的相當部分，挖出衣料後，不用布條縫出花紋，而用花邊法，或抽絲法，繞出種種花紋，均可任意。

三、繡花法 繡花法，是衣服上裝飾最普通的方法，有十字

繡，利用十字形針法，變化排列，而成各種模樣。人字繡，利用人字形針法，變化排列，而成各種模樣。鎖繡，利用連鎖形針法，繡出白描式圖形。其他尚有篋形繡，魚骨繡，亂點繡等形式。

第十一圖



第三十九課 模範母親

(一)

保衛我們的土地，

保衛我們的長白山和黑龍江，

保衛我們黃金鋪地的家鄉；

到處有我們義勇軍的活躍，

隨時要給兇狠的日寇以重創。

其中最使敵人喪膽的，

就是趙侗的母親。

一位六十多歲滿頭白髮的老娘。

九一八以來六年多的戰鬥，
使她熟練了行軍的智勇；
也更堅定了她抗戰的心胸，
儼然是巾幗元戎！

雖然幾經挫折，
使她失去了關外的藩屏，
却永遠存在着復仇的勇氣，
應和着蘆溝橋的砲聲，
立刻又舉起義旗，繼續鬥爭。

(三)

她是民族母親的模範，

將永遠留下神武的英名，

震爍着冀晉河山，

使敵人在她的威力下潰敗分崩。

她自視絕不衰老，

那管那狂風寒冰，

祇知去掃蕩敵蹤。

她和她的兒女都爲民族效忠，

難得是一門蒼萃盡是英雄。

(四)

我中華民族萬萬千千的母親，
應該把趙侗的母親做個榜樣；
縱使不能夠身臨前敵，
也該把兒女奉獻給疆場！
也該把金錢捐送給抗戰的庫房！
敵人已侵佔了我們黃金鋪地的家鄉，
我們再也不能躊躇徬徨，
今天我們不去保衛土地，
明天我們的子孫便都是被宰割的羔羊！

第四十課 中秋節慰問傷兵

舊歷的中秋節快到了。家家都在預備着慶賀這個大節。可是一般在前線抗戰受傷的將士們，此刻都在醫院裏呻吟，得不到家庭的快樂。因此婦女協會派了我和四位同志攜帶了大宗的月餅水菓，到傷兵醫院去慰勞傷兵。

到了醫院我們走進病房，就把月餅和水菓分頭向各位傷兵分散，並向傷兵們慰問。

有一位受傷的兵士，要我替他寫一封家信。我立刻就替他寫好了。讀給他聽，他很滿意。對我連聲說：「謝謝！謝謝！」我說，「你

們爲國家爲民族去和敵人拚命，現在負着，光榮的創傷回來，我爲你做這點小事，正是應該的。這封信今天我就替你送到郵局寄出罷。」

又一位傷兵，要我讀報紙給他聽。他聽到東戰場我軍大勝的消息，就很興奮的說：「我們都抱着必死的決心，冒着敵人的砲火，向前衝殺，從沒有一個人畏懼的退却的。我的傷養好以後，一定再向前線去殺敵。」我聽了他的話很受感動。勸他躺下休息。祝他早日恢復健康。

還有幾個傷兵要我們唱歌。我和四位同志合唱一隻「保衛中華」。唱完了向他們行了一個禮，說了聲再會，便離開醫院回來。

第四十一課 姊妹替兵做衣裳

(一)

秋風起，天氣涼，姊妹替兵做衣裳。一針一針連夜做，不怕辛苦不怕忙。

(二)

秋風起，天氣涼，姊妹替兵做衣裳。做好棉衣多少件，件件棉衣送前方。

(三)

秋風起，天氣涼，姊妹替兵做衣裳。江南尚在花滿地，塞外雪花飄戰場。

(四)

秋風起，天氣涼，姊妹替兵做衣裳。女兒不能去殺敵，多做棉衣表忠腸。

(五)

秋風起，天氣涼，姊妹替兵做衣裳。棉衣又軟又暖和，兵士穿了喜洋洋。

(六)

秋風起，天氣涼，姊妹替兵做衣裳，兵穿棉衣身體暖，殺敵精神格外強。

第四十二課 國民月會

自從民國二十八年三月開始實行了國民精神總動員，每個月的初一日，鄉上總是舉行國民月會。不過一般婦女們因為不識字，向來都不參加。前天恰好又遇着十月一日的國民月會，村上的保甲長，小學裏和婦女班裏的教師們，都來請我們去參加。我們也就答應參加了。會場的佈置，大致同「慶祝元旦」時一樣，由主席領導行禮以後，保甲長和教師們都有演說。

劉保長說：「大家知道現在我們所行的政治是什麼政治？就是孫中山先生所創的三民主義中的民權政治。這種政治的意思就是由人民來管理政事。譬如我們一村上的政事，應當由全村的男女來管理，現在的女子，在社會上，法律上，政治上，和教育上的地位，與男子一律平等。所以希望村上的婦女們，以後要協助清查戶口，辦理衛生

招待傷兵，看護戰區兒童等工作。」

小學教師王先生接着說：「三民主義的不能實行，最大的障礙是教育不普及，人民沒有知識。全國人民未受過教育的大約佔百分之七十，其中以女子佔多數。希望婦女們對於掃除文盲的工作多加注意。譬如開辦婦女教育班，婦女夜校和母姊會，都是一般女同胞的責任」

最後陳保長又說：「當前對日抗戰，正進行到重要的階段，我們要求女同胞們立刻作到兩件工作：第一件是宣傳兵役，並且鼓勵自己的丈夫和兒子去當兵。第二件是擴大捐募寒衣運動，並且要自己和女兒爲士兵縫衣服。」

他們三人演說完畢，主席就領導唱國民精神總動員歌最後呼口號散會。

第四十三課 母姊會

一個星期的晚上，在李太太的大廳裏，燈光照耀，宛如白晝，我們是舉行第一次母姊會了。李太太是會員之一，事前由張陳兩位小姐幫同佈置了一下，排了幾張長橙，預備了幾個茶杯，四壁貼了幾張標語，如「婦女總動員」「我們要學孟母」等。

約在六點鐘左右，大家都帶着和顏悅色的氣象一齊到了會，公推李太太作主席，李太太雖然謙讓，可是終究沒把主席辭却。於是主席便首先介紹全體會員。被介紹的會員，都起立鞠躬。介紹完畢以後，由主席即席報告本會成立的經過，和今後工作計劃。並且推定了七位召集人，負責輪流召集，規定每半月集會一次。

接着大家請劉太太講故事。劉太太說：

「今天先講幼年的孫中山先生和他的母親的故事，中山先生的母

親，是一個溫和慈愛而有偉大人格的女人，孫先生說過：「我的母親是很好的，他希望我能得家庭的信仰」。孫先生看見姊姊纏足，行動不便，血液不通，是一件最不合理的事情，他向母親說，「母親，這一個纏足的事，是痛苦得太厲害了，請不要給姊姊纏足吧！」他母親經他三番兩次的苦勸，就不給姊姊纏足了。」

「我們聽了這個故事，我們敬佩 孫中山先生幼年的時候，已經表現着偉大的思想和驚人的舉動了。並且我們在這裏又得到兩個教訓：第一、我們現在也有許多和纏足一樣不合理的事情如徵生了病不請醫生，而去求神問卜等等，我們都要設法打破。第二、作一件事情要有毅力，中山先生知道了母親爲姊姊纏足的不合理，就三番兩次的苦勸母親，終能使母親回心轉意，不再給姊姊纏足了，他作事的毅力，也叫人佩服。」

講畢，全體鼓掌。散會。

第四十四課 懷孕時期的注意事項

不論何種生物，在他萌芽的時候，一定要特別的加以保護，才能希望這種生物生長得健全。我們人類是一種最高等的動物，要想造成健全的人類，組織良好的社會，必須對於胎兒加以謹慎保護。若是胎兒保護的不得法，不但有流產的危險，就是幸而生產下來，也是不健康的。

我國從古以來，就有「胎教」的說法。列女傳上說：古時的婦人當懷孕的時候，不側着身子睡眠，不把身子祇坐一邊，不把足分開站着。有邪昧的東西不吃，割爛的東西不喫，座位放不正當不坐。眼睛

不看奇異的顏色，耳也不聽下流的聲音。晚間聽老先生們講些有益的
故事。這樣生下來的小孩子容貌便能端正。由這一段話，可以知道古
人對於胎教是如何用心了。

但是我國的胎兒保護祇是注意在精神方面，未免太偏。其實除了
精神以外，還應當注意胎兒健康的保護。

爲胎兒健康，孕婦應當注意到飲食方面：要多吃青菜水果，不要
多食肉類。烟、酒、茶及一切有刺激性的東西當絕對禁止。每天至少
要睡眠八小時，白天的午間也要有一小時的休息。每天要作些輕便家
務和戶外運動。還要常常沐浴，使身體潔淨，皮膚舒暢。這樣，一方
面是保持了母體的健康，一方面也就保持了胎兒的健康。

第四十五課 這樣哺育嬰兒？

初生的嬰兒，在產婦未有乳汁以前，除了開水外，勿給其他食物。產婦通常在產後四十八小時以內，即分泌乳汁。這種乳汁能使嬰兒大便通暢。乳汁生出後，應當按下表所列的時間哺育：

年 齡	每日 次數		時 間	食 物
	大 次	上 午		
第一產 月	六次	上午二、六、十時	下午二、六、十時	母乳、開水。
一至三個月	五次	上午二、六、十時	下午二、六、十時	母乳、白菜湯（淡的）
三至六個月	五次	全	全	母乳、魚肝油十滴、糖加至一茶匙（每日三次）或月廿歲時代之

不足月生產或柔弱的嬰兒，可三小時哺育一次，其他嬰兒，每四小時哺育一次。每兩次哺育的中間，可給以開水。一月以後宜加食魚肝油及橘子汁，白菜湯等，至三四月後，晚十時至晨六時之間，可減

去哺乳一次。

嬰兒於第九或十個月，可漸次斷絕母乳，代以工人的哺育與普通食物。但須注意有無消化不良的現象；如現腹瀉，大便閉結，或嘔吐，及其他消化不良的現狀，應當即刻延醫診治。六個月以後嬰兒的哺育如下表：

年齡	每日次數	時間	間食	食物
六個月至十個月	五次	上午六、十時 下午二、六、十時		(1) 母乳或牛乳。(2) 煮熟雞卵。(3) 葫蘆蘆、菠菜、青菜、白菜。(4) 橘子汁、番茄汁、或白菜湯。(5) 魚肝油。(6) 香蕉。
十二個月至十八個月	四次	上午七、十一時 下午三、七時		牛乳、豆乳、大米粥、掛麵、米粉糊、藕粉、煮軟半飯、去浮油牛肉湯、骨頭湯、胡蘿蔔、菠菜湯、雞湯、番茄汁、水菓汁、魚肝油。
十八個月至二十四個月	四次	上午七、十一時 下午三、七時		同上、再加魚、豬肝等動物食品

第四十六課 女誠謠（節採教女遺規女訓約言大意）

（一）容貌

莫舉止輕狂 莫炫服華裝
莫高聲大笑 莫西望東張
莫蓬首垢面 莫赤膊牽裳

（二）言語

莫嫉人勝己 莫誇己笑人
莫傾言絮聒 莫巧言詔媚
莫憑空說謊 莫張口罵人

(三) 行爲

莫搬弄是非
莫離間骨肉
莫背後唧喋
莫偷眼邪視
莫買命算卦
莫信巫近尼

(四) 德性

莫內外傳言
莫酒醉失儀
莫溺愛兒女
莫埋怨家貧
莫結怨鄰家
莫怠慢雙親

(五) 衣食

莫心貪奢華
莫濫費妄用
莫輕剪羅緞
莫多宰雞鵝
莫損害花木
莫拋撒物件

第四十七課

訓子歌

(節採教女遺規女論語大意)

(一)

一般人家，都有兒女，年齡及長，教之有序。
教訓之責，屬於父母，過分溺愛，終身遺誤。
送入學校，受教師傳，學習禮節，作人初步。
早去晚歸，謹守規矩，積年累月，不誤業務。

(二)

白晝入學，晚令溫讀，國文算術，莫任疏忽。
日記作完，再令習書，嘉言懿行，向之講述。
女子年長，操作習苦，燈下課餘，教以家務。

炊煮烹調，縫紉織補，件件都會，纔是淑女。

(三)

若在人前，教他禮數；莫縱嬌痴，恐他啼怒；
莫縱跳梁；恐他輕侮；莫縱歌詞，恐他辱污；
莫縱遊行，恐作惡事；莫縱奔馳，輕行緩步；
莫縱囂叫，謹慎言語；如此兒女，纔是規矩。

(四)

堪笑父母，不能爲主，男不知書，習染烟賭。
東西奔走，不知朝暮，說三道四，多招怨怒。
女不知禮，巧言笑語，不識尊卑，不耐辛苦。
辱及尊親，有玷父母，如此兒女，不如豬鼠。

第四十八課 家庭理財法

經濟是一切物質生活的基礎，倘使家庭的經濟，管理不得其法，那末整個的家庭生活，便無美滿的希望，所以管理家事的，對於理財一道，宜十分研究，特別注意。家庭理財的要訣，不外開源和節流，所謂開源，就是注意生產；節流，就是注意消費。現在把生產方面消費方面應行注意的事項，略舉如下；

一、家庭中無論何人，如有生產能力，應盡其力以謀生產。尙享樂，不肯勞動，經濟必然枯窘。所以家庭中，無論男女長幼，應盡其力以謀生產，切勿使人有餘力。

二、家庭中無論何物，如有可以生利的，就當設法使其生利。按

我國人對於財物，往往僅知保守，不知利用，故金錢、房屋、地皮以及各種物品器械等，常任其擺置，而不使其生利，實非經濟之道。

三、宜量力儲蓄，以備不時之需。古人說「有備無患」，又說「天晴出行要帶傘，肚飽出行要帶飯」，都是鼓勵人們要有防患的精神。儲蓄金錢，就是吾人防患的最好方法。若是有錢就用，不知儲蓄，不但有意外事故發生，要坐以待斃，而人格亦因此容易墮落。

四、消費應以生產為標準，所謂「量入為出」，就是消費以生產為標準的意思。所以衣食住用一切的生活費用，宜處處顧到自己的生產能力。倘自己的生產力，祇能吃菜飯，穿布衣，竟任心所欲，穿綢吃肉，其結果必然要經濟困窮。

第四十九課 家庭預算

我們無論做什麼事，在事前均須有精密的計劃，方不致壞事。假使隨便做去，毫不計劃，勢必失敗多而成功少。用款也是如此，倘事前毫無預算，隨心所好，任意揮霍，其結果必至經濟困窘，或偏重於一方面。所以家庭中的各個人，對於用款，應在每一年或半年開始時，把收入及支出，精密計劃，作成預算表，然後按表實行。現在把預算的方法，略舉如下：

一、計算一家每年或每月的入款、入款的來源，約可分為下列二項：

1. 不動產的收入若干？
2. 一家人工作所得的報酬若干？

二、把本年的必要支出，列舉出來，然後酌量輕重分別支配。用

費項目，大略如下：

勺、膳費 每年至少需若干？

衣、服 每年至少需若干？

一、子女學費 每年至少需若干？

二、其他雜用 每年或每月至少需若干？

三、把舉出的支出與收入，比較一下，如收入多，可提出若干來儲蓄，然後再在支出各項中，擇要增加。如收入太少，不敷支出，第一步先在支出各項中，從事緊縮，第二步竭力工作，以增加收入。

個人用款的預算，既經核定之後，以後用款，就須根據預算，所以對於用款的審查，宜非常注意。例如在用款之先，宜審查預算項下的款數尚餘若干，現需若干，然後再行使用。現金出納，必須記賬。每月底宜將一月中的用款，結算一次看是否超過預算。茲將記賬的樣式列下：

第五十課 唐彪論婦行

(採自教女遺規人生必讀書)

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，尙彼偶疾言遽色，不堪相加，我默然受之，不爭勝氣，不與回答，彼自慚悔，和好如初。其或公姑偏愛，多分物件與彼，切勿計量。只是相忘。或我富他貧，我貴他賤，皆須曲意下之，周其不足，不可稍有輕侮。若他富貴我貧賤，亦宜謙卑委婉，不可

先存爾我之見。諸姪姪女，亡愛之如子，乳少者，助其乳，抱至膝上，常加笑容。己之子女，當令其敬伯母叔母，一如親母。此要務也。

兄弟一氣，必無二心，往往因妯娌之間，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，妯娌不利，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。厚於小叔嬸嬸，必是叔嬸賢孝，得公姑之歡。正當自反，負罪引惡，改過自新，庶公姑有回嗔作喜之時，豈可不知自責，且有怨望？若公姑獨厚於己夫妻則當深自抑損，凡百分物，讓多受寡，讓美受惡，方是賢婦人也。

第五十一課 婦女懿行 (節採教女遺規圖傳)

孟母擇鄰 孟母仇氏，舍近墓。孟子少嬉戲，爲墓間事。母曰：此非吾所居，乃去。舍市傍，孟子嬉戲，爲賈人術買事。母曰：此非吾所居。復徙學宮之傍。孟子嬉戲，乃設俎豆，揖讓進退。母曰：可矣。遂居之。

緹縈救父 齊太倉女者，漢太倉令淳于意之少女，名緹縈。公有女五人，無子。公有罪當刑，詔繫長安。會逮，公罵曰：生女不生男，緩急非有益。緹縈悲泣隨之。至長安。上書曰：妾女父爲吏，齊中皆稱廉平，今坐法當刑。妾傷夫死者不可復生，刑者不可復屬，雖欲改過自新，其道無由也。妾願入身爲官婢，以贖父罪，使得自新。書奏。天子憐其意。乃除肉刑。淳于公遂得免焉。

樂妻斷織 樂羊子嘗遠尋師，學一年來歸。妻跪問故。羊子曰：久行懷思，無他意也。妻乃引刀就機而言曰：此織生自蠶繭，成於機杼，一絲之累，以至於寸，累寸不已，遂成丈匹。今若斷斯織也，則捐成功，廢時月。夫子積學，當日有成，若中道而歸，何異斷斯織乎？羊子感其言，還就學。七年不反，妻躬勤養姑。又遠饋羊子，俾之卒業。

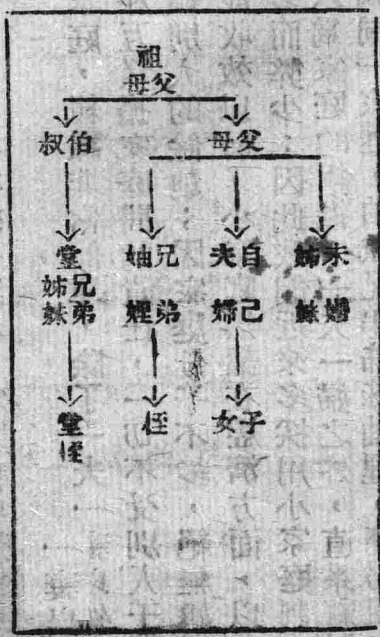
唐氏乳姑 唐夫人者，中書侍郎崔遠之祖母也，夫人事姑孝。姑長孫夫人，年高無齒。唐夫人，每且拜於階下，即升堂乳其姑。長孫夫人，不粒食數年，而康甯。一日疾病，長幼咸集，宣言無以報新婦恩，願新婦有子有孫，皆得如新婦孝敬，則崔氏之門，安得不昌大乎？

第五十二課 大家庭和小家庭的比較

我們中國一向是重視大家庭制度。所謂大家庭，也就是家族制的家庭。數世同堂，組織複雜。享有高壽，並且歷代結婚較早，生育較速的家庭，竟有五世同堂的。普通大家庭的組織，可如下表：

大家庭的優點甚多：有互助合作的精神，有勸善懲惡的力量。有崇拜祖先，孝親敬長、父育子、子養父、和夫婦間貞操的

道德。但是因為大家庭而無大家庭之教育自然也有流弊。譬如子弟以



爲有家庭可賴，往往養成依賴性而不能自立。又往往因爲人數衆多彼此易生嫌隙。如在外工作因爲不能攜帶妻子遠行，容易養成戀家習慣的思想。

小家庭就是夫婦制的家庭，組織非常簡單，除了一夫一妻以外，祇有未婚的子女。夫婦間相互負擔家庭間的責任，一切不受別人干涉，也無從委卸責任，或依賴別人的餘地；因家庭分子不多，絕無嫌隙可言。所以在家庭教育未能收效以前，小家庭無論在經濟方面，以及日常生活方面，似乎是利多而弊少；因此我們近來多採用小家庭制度。但也有許多人的意見：以爲家庭的組織，一夫一婦之外，直系親屬如祖父母、父母、和子女爲同一家庭，伯叔兄弟姊妹妯娌，應另組家庭，假使同父母的兄弟不止一人，輪流與父母及祖父母同居。如此兼有大家庭的長處，沒有大家庭的短處，這種調和的方式，在我國今日社會中，似乎比較合理。