

兒童的教養



M6
G18
27

兒
童
的
教
養

余
季
美
著



3 1797 2760 1

敬
獻
給
愛
護
兒
童
的
人
們

兒童的教養

卷頭語

母親應有的智識	三
嬰兒的食品	八
當嬰兒飢餓時	一四
嬰兒的牛奶飼養	一六
嬰兒的乳瓶餵飼	二一
嬰孩的補充品	二四
怎令嬰兒斷乳	二六
怎令兒童歡喜喝牛奶	二九
兒童應有的食品	三一
兒童的飲料	三三
食物的維生素	三四
當兒童不想吃食物時	三七
兒童應否吃罐頭食品	四〇

嬰兒的大小便·····	四三
嬰兒的沐浴·····	四五
怎樣辨別嬰兒的哭和喊·····	四七
嬰兒的日常生活·····	四九
盛夏時照料嬰兒·····	五一
嬰兒的玩具·····	五五
兒童每天應有的休息時間·····	五六
兒童的遊戲運動·····	五八
怎令嬰兒防避肺癆症·····	六〇
傷風的原因及治理·····	六二
怎樣保護兒童的眼·····	六六
怎樣辨別兒童的疾病·····	七〇
當兒童學講話時·····	七二
口吃的兒童·····	七六
兒童自助的初步·····	七九
兒童成年的準備·····	八二

兒童應否打架·····	八五
兒童情緒的矯正·····	八八
怎樣對兒童說古事·····	九三
當兒童入學念書時·····	九五
當兒童在家自修時·····	九八
兒童閱讀指導·····	一〇〇
兒童音樂教育·····	一〇二
兒童的服從意義·····	一〇五
懲罰問題·····	一〇七
怎樣對兒童施性教育·····	一〇九

卷頭語

廿世紀的潮流，湧出無限新穎的智識和文化，把從前愚蠢的行爲，一掃而盡。歐美人士，努力維新，陶冶出舉國皆良的公民，在在以科學化的行爲，把智識普遍於整個的國家裏，真是無孔不入，無微不至；使弱者轉強，強者更強。稍遜的國家，便常常處在『弱肉強食』的危險地位。我國不振，亦緣於此。

『重男輕女』是我國的古訓，把四千年來的女子摧殘得一無餘地。男子們的思想，手段，可算精密而巧妙。使女子束胸裹足，便是一個明例。更甚者，說出『女子無才便是德』的一語，使女子變作豬牛，純無智識；實不知國家將來的公民，其良歹有視乎爲母親者的教養而定。所以我國的維新，急須迅速提倡，否則，便要陷於『弱肉強食』的地位了。

我國婦女對於兒童的教養，向乏研究，約略言之，可分守舊派與摩登派二種。前者因爲沒有智識，只拿着他人底經驗而施行，往往因此而得悲傷；後者則更有甚焉，把兒童的教養，完全置若罔聞，只顧自己出外享樂；等到子女有了疾病，則措手無策，以致使國家社會，發生了極大的惡影響。這的確是一件憾事。

這本小冊子，不能算是教養子女的寶鑑，因爲篇幅有限和經驗欠缺，故未能盡造福兒童的責任。內容所說，只可當作一種科學的探討，給聰慧的母親們一種普通的智識，或許有逸理之處，

更望高明者糾正！

民國廿一年秋，余季美序於上海

母親應有的知識

「我的嬰兒健康嗎？」這句話幾乎每個母親都常熱誠地問的。如經醫生檢查後，報告了好消息，做母親的便會覺着非常的欣慰。很少母親，明白嬰兒出世後初與環境接觸時的種種艱難。他突然間，從那有保障可倚靠的母體，投入未知的世界來，實在是一個很大的變更。他在母體時，不怕寒熱不均，不患微生蟲，不會受刺激，不會遇危險。自懷胎時始，直至誕生時止，他的母親都代替他呼吸，消化，排泄，驟然間，他要自己去生存。從此他的循環器須使他溫暖，他的呼吸器須給他養氣，還有他的消化器當予牠應有的滋養品。假使新生嬰兒，預先知道成人生命的各種辛苦，他亦許要驚嚇到死罷！

不過，天然的設備亦足使他避免外來的一切恐怖。他目無所視，耳無所聞；神經，也無甚知覺。他是一天一天逐漸的去適應那日常生活的基本需要。但對於身體內外部的一切供給，仍是倚仗他母親的賜與。從前他的滋養物係由母血得來的，現在則從母乳取得了。不拘什麼大小事情，他是無能力去應付的。在這當兒，母親的調理，須分外注意和慎重。

嬰兒的健康，首宜得醫生的精細檢查。體格的大概情狀，頭顱之大小與身體各部的關係，身體內外部的胎生缺點，有無畸形，姿勢怎樣，營養物多少，心理作用，以及各器官的功能如何，這幾點都是應注意的。新生嬰兒不能當作成人的小規模看。他們間有很清楚的分別，嬰兒頭部與

身體的比較，頭大臉小，四肢短小，胸部情形，以及那些人類生產時帶來的許多特質，和日常生活的狀況，總而言之，統統與成人們的大不相同。因此，新生命的啓端，必須格外仔細調理。

強壯的初生嬰兒，是個極可愛的小動物。那脆弱的軀體等候着來日的發育，所有器官與細胞的組織，非常和諧的去幹生命的基本工作。新生命已是一個完全的實體了。當他呱呱墮地時，便是呼吸開始的象徵。產後十分鐘，臍帶的血脈就停止，血的循環與母親相連的臍帶的那一端先停流。血脈一停流，臍帶立即割斷，那斷口慢慢的生長完妥而成嬰兒之臍。臍須十分清潔，須慎防微菌和穢物侵入到嬰兒的血裏。每天須換那蓋臍的消毒布，直到一星期後，臍帶脫落時為止。

保護嬰兒眼睛的最通常方法，是在一生出來時立刻用百分之一的銀氮強藥的溶液去洗。那是一八八一年一個著名產科醫生所發明的。這減少了許多眼的傳染症，及生而就育的嬰兒。初生嬰兒，當完全洗沐清淨。有些醫生用百分之一的錳銹靈，將嬰兒混身措擦一遍；這樣可避免皮膚傳染症。其次，用溫暖輕軟的絨氈，將嬰兒裹好，安放後，不可動，使其體溫回復原狀。

保全嬰兒的合宜體溫，是最要緊的。爲的是他身體缺乏那給熱力的脂肪；但溫度不宜過熱，要舒服而暖和，才算適當。嬰兒的皮膚下層漸漸地會生長一層脂肪來抵敵外間的寒冷。寒冷是他所最忌最可怕的東西，甚至會成爲他的致命傷。做母親的不能不特別關心此點。

嬰兒衣服要簡單，容易穿脫，不宜過厚，致令身體太熱；還須寬闊，不致阻礙他四肢的自由動作。他的蓋物的厚薄和多少，宜按着寒暑表之高低而定。每天應換衣服一次，以後，則不宜驚

擾他，除非在換尿布的必要時。嬰兒初生，與其他的動物差不多，四肢未能伸直，如果衣服不適合，對於他的發育有莫大的障礙。

嬰兒的發展，每跟着初生時的形像而定。身體的大小是父母遺傳的。至於體的重量，各不相同，大概白種的初生兒，體重七磅，黃黑兩種的，略為輕些。早產的比足月的輕，男嬰兒比女嬰兒重。如果父母兩人的身材不相等，則所產嬰兒，大約是像父親的。產後數天，重量會減，因為有了大小便，以及那有限制的滋養品。可是，這在一星期內就會恢復的，因為人乳在產後第三天，就成為嬰兒最適宜的食品了。無論如何，不可因了母乳未準備而延遲嬰兒的餵飼。餵飼愈早，生長愈好。有人在每三四點鐘給嬰兒吃簡單的食物一次，直至母乳足夠時為止。

嬰兒的長度約二十英寸，舉凡新生的都是這樣，這比重量較為準確。三個月與半年的長度，相差有限，而一年的時間亦不過增多九英寸，翌年祇一半其數而已。

嬰兒頭部，約占全身的長度四分之一。如若成人的頭是這樣的比率，不怪異麼？生產時，嬰兒的頭常是不相稱的，那不均等的度數，是依着頭部在子宮時的位置而分的，但強半數是長形的，因在生產時受壓力所逼之故。嬰兒生產的情形，各不相同的。凡是頭先露的，那麼頭是蛋圓形的；額先露的，頭是特別之長的；臉兒先露的，額是高凸形的；臀尖先露的，頭是相稱的。不過，嬰兒頭部之相稱否，用不着太留心，因產後兩星期左右，便會自然相稱的了。

頭部須注意之處，要算那頭蓋活動骨當中的腦門了，牠約占四分之一闊。牠的跳動可以看見

或按摸。母親在洗浴時應知怎樣處理。大抵一年後便閉合了，如若嬰兒獲得充足的太陽光或鯊魚油，有時閉合得較爲早些。

嬰兒的眼睛常閉着，一旦張開時目光如電的注視，那是因血液循環充分所致。臉兒漸減那觸目的紅色，而變潤澤的玫瑰紅了。如眼睛灰色者，係瞳仁缺乏了色素，祇須經數星期後，便與常人無差別了。

胸的上部略爲狹小，非等到第四年不能確知牠的膨脹性。因此，嬰兒胸部易得疾病。最穩妥的方法，是每月請醫生檢治一回，以免危險。

初生嬰兒的呼吸速率是頗緊急而又不均等的，每分鐘約由五十度至七十度，漸長漸減，祇一半其數。因爲呼吸使胸部發展，及令氧氣充滿於肺裏。加以嬰兒之接續的偃臥之故，胸部的全部膨脹是不可能的，因腸的壓力到肺部去。六個月後稍能仰臥時，腹部腸臟漸低平，那時胸部就不致受那重大的壓緊了。

使肺部滿盈血液而成生命首次的呼吸時，便是嬰兒心臟初步的偉大工作。未墮地時，牠唯一的工作，不過是令血液經流那靜脈，母親就主理其他的循環職務。但現在呢，那心臟要單獨去幹全部的工作了。心臟的右半部是使血液流經肺部的，左半部則將所接收的血液分配于全體。因爲左半部的工作比右半部的重大，牠的肌肉較爲強壯。初生嬰兒的脈是非常迅速，每分鐘約有一百五十跳，這是因心臟太小，須快跳方能供給足夠的血液，運行全身。到了心臟長大時，脈跳的速

率，漸也漸緩慢了。所有動物都是如此，愈小的動物，脈跳亦愈急。馬每分鐘跳三十次，牛四十次，羊七十次，兔子則二百次，其餘類推。

嬰兒的食品

誰都知道：一個強健的母親，如果有充足的乳液便能使嬰兒肥壯。依死亡率估計起來，凡飲母乳的兒童，不像吃人造食物的這般厲害。因為人乳本來含有一種抵禦疾病的特質，而為別的食物所沒有的。平常的嬰兒哺乳期，約歷時一載，但六個月後，便可添上別的補充食品了。

嬰兒所吸的人乳，是全靠母親的食品得來的。如若母親偶爾把飲食疏忽了，乳液便立即發生影響，嬰兒便也隨着受痛苦。攏統地說：舉凡有益於嬰兒的食物，而又為母親所能消化者，皆當試食。母親應常防便秘，宜多吃蔬菜之類。此外，她每天應有定時的沐浴，睡眠，休息，以及曝曬於陽光之下。在起初哺乳的幾個月中，母親最好吃些魚肝油，藉以維持她自己及嬰兒的健康。

怎樣餵飼嬰兒？嬰兒出世之後第二天，每隔四點鐘須餵飼一次，日共五次，即在早上六時，十時，下午二時，六時，十時。第三日至第三個月，則每隔三四點鐘一次，而尤以間隔四點鐘一次為佳。可是食量較大的嬰兒，可任他三點鐘吃一回，最好按其體重而定。如果隔三點鐘的，哺乳時間，大約可如是分配：即上午六時，九時，十二時，下午三時，六時，十時。如必須時，再加上上午二時一次。那就有六七次的餵飼了。如果是隔四點鐘一次的，則每天約餵五六次：即上午六時，十時，下午二時，六時，和上午二時。還有另一個時間表可依，大概這樣：上午六時，九時三十分，下午一時，四時三十分，八時，午夜十二時。三個月至六個月，可照上表所述，每

隔三四點鐘的時間，不過上午二時的那一餐，儘可以廢除了。六個月後，則隔四點鐘一次，每天祇須五餐了。至若食物的分量，可隨個人而異。通常規則，在第一星期裏每天（廿四點鐘內）可給嬰兒十英兩至十六英兩的乳液，以後須按他的重量來做準繩，體重一磅，可吸二至三英兩的乳類。體的重量，要在餵飼之前去稱，方算適合。不管是人乳或牛乳，最扼要的是謹守一定的規則和時間。哺乳的時間，不宜過二十分鐘，且切莫餵以逾度的分量，致礙消化。倘然母乳太濃厚，應減少一半時間的哺乳，其餘的則以開水補充之。

茲照錄 *Battle Creek Food Co.* 關於嬰兒哺乳規則一表，以資參考：

需 每 熱 天 量 所	飼 每 分 次 量 餵	飼 每 次 天 數 餵	內 廿 之 四 食 點 量 鐘	體 重	年 齡
○五三	半兩英二	次 八	兩 英 卅	磅 七	時世出
○○四	兩 英 四	次 六	兩英四卅	磅 九	月一
五七四	半兩英五	次 五	兩英八卅	半磅十	月二
○一五	兩 英 六	次 五	兩 英 卅	磅二十	月三
五四五	半兩英六	次 五	兩英二卅	磅三十	月四
五七五	兩 英 七	次 五	兩英五卅	磅四十	月五
二一六	分四零七 兩英一之	次 五	兩英六卅	磅五十	月六
○四六	半兩英七	次 五	兩英七卅	磅六十	月七
○六六	半兩英七	次 五	兩英八卅	磅七十	月八
○八六	兩 英 八	次 五	兩英九卅	磅八十	月九
○○七	兩 英 八	次 五	兩英十四	磅九十	月十
五二七	分四零八 兩英一之	次 五	兩英一十四	磅 卅	月十一
○五七	半兩英八	次 五	兩英三十四	磅一卅	月二十

如果嬰兒現露變態時，便當予以特別的食譜，惟有常態的健康的兒童，方能根據所定的表去哺乳。

三個月之後的嬰兒，可以飲菓汁了。倘若是乳瓶餵飼的，即在六星期後也可以開始去吸了。其分量可用一茶匙菓汁和兩湯匙開水混勻而飲，最好在上午八時半餵之，相距半點鐘後，接着吃九時那餐母乳。菓汁以橙汁或茄汁為最佳，罐頭茄汁，效力亦不差，很可代新鮮的了。有時可加少許糖質，使味道不致太酸。六個月後，菓汁分量可逐漸增加，直至嬰兒一日內能吃整個的橙汁為止。

及至六個月的嬰兒，在上午十時那餐以前，可給以一兩湯匙的麥粉或五穀類的食物。下午六時之前，則給以一兩片烘麵包。

七個月的嬰兒，除了菓汁，五穀之類和麵包之外，更可加上濾清的菜湯，如菠菜，蘿蔔，番茄等均可。惟燒時不宜用水過多，並須完全濾清，然後給吃，其量約一英兩至六英兩之額，吃時可在下午二時以前。

嬰兒到了九個月時，可以吃成人吃的菜了：如蘿蔔，菠菜，番茄等，均稱佳品。燒時亦須減少水分，不使其失掉固有的維生素和礦質。至於罐頭食品，如菠菜，番茄，或其他等等的漿汁，都含着維生素與礦質的，宜一齊吃下去。大約九個月大的嬰兒，可以開始斷乳了，可是到了一歲時，總該完全斷絕。有時母乳不充足，可補食滋養品，及多喝飲料——如水，冀增其量。

嬰孩在九個月時，可飲以一次牛奶，代替一回人乳。人乳比牛奶所含的酸質較多，因此可加上少許的橙汁或檸檬汁，俾易於消化那蛋百質及乳皮，更令牠如同人乳一般而易於下嚥。經數天後，漸習慣其味，則可添增次數，如是歷兩三星期，恐不難實行斷乳了。起初，他或不會用瓶喝奶，可是練習不久，便能很自然的使用了。瓶口須闊，以便洗濯。

有許多人造乳可給嬰兒吃的。牛乳以得之於一羣牛的為佳，一頭牛所分泌的乳，未必盡善盡美，滋養料也未必十分豐富。對於煉奶，因糖質太多，易於發酵，且礙消化，故不宜用。當新鮮牛奶缺乏時，可以奶粉或蒸乳代之。蒸乳對於我們的嬰兒較為適用，因為牠比新鮮牛乳較為穩當些。吸煉乳的嬰兒，多肥胖，但切勿誤認這就是牠所給予的滋養足令嬰兒強壯，這不過是牠所含的糖質使然，且會損壞牙齒，甚而會遲早種下許多疾病的根源。

人乳比牛奶所含的脂肪較多，然而二者所有的原質是相似的。有人主張拿牛乳上層的乳酪弄成像人乳一般，為的是牠同人乳一樣的多含脂肪質而少含蛋白質之故。上層乳酪係指乳搾取後，安置十六個鐘頭，在四分之一乳瓶的上層，取出半英兩而成。如若製成像人乳的，就要從若干四分之三的乳瓶中，取出若干半英兩之乳，加以奶糖，水，石灰水等便是。這樣的食物，至為適宜。

當製造嬰兒的食物時，應該得醫生的指示，如果在不方便的當兒，便當利用常識。對於育嬰常識的書籍，應多購幾本作參考，以便解答你的疑問。

嬰兒踏進第二個年頭，食物是應由液質轉到固體的時期了，也是兒童生命轉機的重要過渡時

期了。那麼，相當的食譜，以及飲食的習慣也須從此養成。

嬰兒兩歲大時應吃的食品如下：

牛奶——每天最少吸一加倫四分之一的鮮奶。

五穀類——每天一次的麥粉，飯，麥等。

蔬菜類——苳，豌豆，蘿蔔，菠菜，芹菜，蘆筍，甜菜等。在午餐時，可隨便弄一味，最好

不用過多的水分來燒。馬鈴薯亦稱有益之食品，但不可用以代替上列之蔬菜。

蛋——不宜太熟，可在午餐時吃。

水果——橙或蘋果最適宜。

水——可盡量飲之。

麵包，烘麵包，餅乾等也可食。

十四個月以後的嬰兒，每天或可吃三餐了。

不應吃的食品，大約是：燒熟的硬蛋，罐頭肉食，豬肉，鹹牛肉，鴨，鵝，火腿，醃豬肉，心，肝，腎，蝦，蟹，蠔，以及甜滯的餅食等不易消化的食物。茶，咖啡，可及酒性飲料等，均宜戒絕。

當嬰兒飢餓時

人類底消化器是天賦的一件很奇怪而又很複雜的機械。無論接受什麼食物，都可以消化的。有時在最古怪的食譜中，兒童也很顯然地發育生長，而母親對於那些飲食表示滿意。

繼續用力去消化那不合體質和均勻的食物，無論如何是常會減少消化器的效力的——例如用不適宜的汽油，或者缺乏油質，不久，那輛車子便會毀傷。至若何時會毀傷，那就要看錯誤之深淺及機器原有的能力怎樣而定了。

動物的乳質，有許多類似之處，但亦有許多不同之點。不論牛乳，羊乳，水牛乳或鹿乳，進到嬰兒體內，便各有各的變易。牠們有特殊的天氣情形，特殊的生長率，以及特殊的消化狀況。改變此種乳質所含之固體的比例，使與母乳所含之固體的比例互相彷彿，大概可以獲得認為滿意的食物。但有些使用乳瓶，未臻妥善的，他們是根據着早期的一種經驗，實有損害於消化器的。那麼，急需略加改正，以適應消化作用才是。

牛乳是最普遍的乳瓶餵飼。按平均說，不拘是乾的，蒸熱過度的，或新鮮的，都含同樣的脂肪，些少糖質，及差不多超過人乳三倍的蛋白質。

蛋白質過豐富，完全不適合，因牠不過增加那精細機體的力。所以我們首宜注意是減少牛乳的蛋白質，使與人乳的相等；不過我們這樣幹，難免將糖質和脂肪一并減少了。

在如此情形之下，應加以相當定量的奶糖，及鱈魚肝油來補其缺；使那製成的混合物，能與人乳有同樣的滋養力。

食物的製備，起初看來，很覺煩瑣，可是經過兩三天的練習，便成有次第的常事了。無論怎樣，準確是最重要的，因我們須按科學基礎來餵飼嬰兒。

脂肪的供給成爲極嚴重的問題。因牠是必需品，但是最不容易消化的。百分之五十的鱈魚油，給平常的嬰兒頗足夠了；至於那纖弱的，則應予以較少的分量。緩慢的增加是頂要緊，脂肪的濃淡也需適宜。有時當嬰兒飢餓時，先給少許，會令你感到那是很美妙之法。

最好常將整天的食糧預先置在瓶裏，每次餵飼之前，給他五分之一，便不致有消耗及誤算之虞。先將藥和瓶烘熱，然後取去脂肪使牠減少膠黏而容易拿出。

製備食物並不煩難。先將開水弄冷，在乳和水未混合前，先把糖完全溶化，加以石灰水，弄好後將瓶浸於冷水中，隨以洋紗蓋之便是。

嬰兒的牛奶飼養

嬰兒的唯一食品是乳漿，不能吸母乳，或母乳不足，祇有以牛乳代之。牛乳與人乳不同，牛乳皮入到胃裏去時，比人乳皮略難消化，而且牛乳所含的糖質較少。那麼，欲使牛乳發生人乳之效時，可將牛乳先沸三分鐘才吃，那可以令乳皮較薄而易消化了，并須加上白糖少許，使其味儼若人乳一般。初吃牛乳時，最好用水沖淡，直到嬰兒十個月大時，才可以飲完全的牛乳。

如果嬰兒是活潑健康的，以及消化力強的，他所喝的乳量可較多，這是無需贅述的。普通嬰兒，每天二十四點鐘內，可以吃五瓶乳量，那是指自出世至六個月大時而說。食量較大的，則須六瓶，每隔四小時一次。七個月大時則早晨六時，下午六時及十時這三餐，每餐可以八英兩鮮奶和勻穀類食品補食；上午十時，下午二時，則以四英兩鮮奶的混和食品與蔬菜少許給吃。起始一個月大時，上午六時，可予他九英兩的牛乳與穀類混和使食，下午二時則和以蔬菜五英兩，上午十時及下午六時兩餐亦如此。大概過了十一個月之後，嬰兒可吃全分的乳量，不必像從前的需要別的食品混和了。

嬰兒的重量，應按月遞加。如他出世時的重量足，產後生長時的重量增加亦較快。他所吃的混和食品，所食的奶，水，糖，三者的分量，乃是根據他的體重而定的。平常嬰兒應有體重，大約如下表：

註：此處之嬰兒體重，平均為十一磅。此處之嬰兒體重，平均為十一磅。

嬰兒身體體重量表

量 重										數 月	
磅 十	半磅九	磅 九	半磅八	磅 八	半磅七	磅 七	半磅六	磅 六	半磅五	磅 五	時 世 出
兩八九英磅	九磅	兩九八英磅	兩二八英磅	兩十七英磅	兩二七英磅	兩十六英磅	兩二六英磅	兩七五英磅	兩三五英磅	英十四磅	期 星 一
十磅	兩八九英磅	九磅	兩八八英磅	八磅	兩八七英磅	七磅	兩八六英磅	六磅	兩八五英磅	五磅	期 星 二
兩八十英磅	十磅	兩八九英磅	九磅	兩七八英磅	英十七兩五磅	兩六七英磅	英十六兩四磅	兩五六英磅	英十五兩三磅	兩五五英磅	期 星 三
磅十一	兩八十英磅	十磅	兩八九英磅	英十八兩四磅	兩六八英磅	英十七兩二磅	兩四七英磅	兩十六英磅	兩二六英磅	兩十五英磅	期 星 四
英磅十兩八	磅十一	兩八十英磅	十磅	兩五九英磅	英十八兩三磅	兩二八英磅	兩十七英磅	英十六兩五磅	兩七六英磅	英十五兩五磅	期 星 五
磅十二	英磅十兩八	磅十一	兩八十英磅	英十九兩二磅	兩四九英磅	兩八八英磅	八磅	兩四七英磅	英十六兩二磅	兩四六英磅	期 星 六
英磅十兩八	磅十二	英磅十兩八	磅十一	兩三十英磅	英十九兩一磅	英十八兩四磅	兩六八英磅	兩九七英磅	兩一七英磅	兩九六英磅	期 星 七
磅十三	英磅十兩八	磅十二	英磅十兩七	兩三十英磅	兩二十英磅	兩四九英磅	英十八兩二磅	英十七兩四磅	兩六七英磅	英十六兩四磅	期 星 八
英磅十兩八	磅十三	英磅十兩八	兩四磅十一	英磅十兩一	兩九十英磅	兩十九英磅	兩二九英磅	兩三八英磅	英十七兩一磅	兩三七英磅	期 星 九
磅十四	英磅十兩八	磅十三	英磅十兩五	英磅十兩八	磅十一	十磅	兩八九英磅	兩八八英磅	八磅	兩八七英磅	期 星 十
英磅十兩八	磅十四	英磅十兩八	兩二磅十二	兩五磅十一	英磅十兩七	兩六十英磅	英十九兩四磅	英十八兩三磅	兩五八英磅	英十七兩三磅	期 星 十
磅十五	英磅十兩八	磅十四	英磅十兩三	兩四磅十一	兩四磅十一	英十一兩二磅	兩四十四英磅	兩二九英磅	兩八八英磅	兩二八英磅	期 星 二十
兩四磅十五	英磅十兩六	兩二磅十一	兩五磅十三	英磅十兩一	英磅十兩二	英磅十兩七	磅十一	兩十九英磅	兩二九英磅	兩十八英磅	月 半 個 三
兩二磅十六	英磅十兩二	英磅十兩八	英磅十兩四	兩一磅十三	英磅十兩五	英磅十兩一	英磅十兩一	兩二十英磅	兩十九英磅	兩二九英磅	月 個 四
英磅十兩七	兩四磅十	英磅十兩三	英磅十兩五	英磅十兩四	兩五磅十三	兩一磅十二	英磅十兩二	兩十英磅	兩二十英磅	兩十九英磅	月 半 個 四
英磅十兩七	英磅十兩七	兩四磅十	兩五磅十五	兩四磅十	英磅十兩四	英磅十兩四	英磅十兩二	英磅十兩二	兩十英磅	兩二十英磅	月 個 五
英磅十兩四	英磅十兩八	英磅十兩七	英磅十兩九	英磅十兩七	英磅十兩一	兩三磅十三	英磅十兩三	英磅十兩一	英磅十兩一	兩十英磅	月 半 個 五
英磅十兩一	英磅十兩九	英磅十兩三	英磅十兩二	磅十六	英磅十兩六	英磅十兩四	英磅十兩九	英磅十兩二	英磅十兩一	英磅十兩二	月 個 六
兩三磅十	兩二磅十	兩二磅十	兩一磅十七	英磅十兩九	英磅十兩二	兩四磅十	英磅十兩一	英磅十兩二	英磅十兩一	英磅十兩一	月 半 個 六
兩九一二	英磅十兩六	英磅十兩五	英磅十兩八	英磅十兩二	英磅十兩六	英磅十兩六	英磅十兩四	英磅十兩四	磅十三	英磅十兩二	月 個 七
兩三二二	一二磅十	兩四磅十	兩三磅十	兩一磅十七	英磅十兩二	兩四磅十	英磅十兩一	英磅十兩一	英磅十兩一	英磅十兩一	月 半 個 七
英十二兩三	兩十一兩	英磅十兩六	英磅十兩九	英磅十兩三	英磅十兩七	英磅十兩六	英磅十兩九	兩四磅十	英磅十兩三	兩四磅十	月 個 八
兩六三二	兩三二二	兩四磅十	兩三磅十	兩一磅十八	英磅十兩八	兩四磅十	英磅十兩一	英磅十兩四	兩三磅十	英磅十兩三	月 半 個 八
英十三兩五	英十二兩二	兩六一二	英磅十兩五	英磅十兩三	英磅十兩八	英磅十兩六	英磅十兩九	兩二磅十	英磅十兩四	兩二磅十	月 個 九

嬰兒所得的混和食物的分量，是要隨其體重而定。自出世至六個月之時，可按其體重每磅每日給以混和食品，由二英兩半至三英兩的分額。當兩三個月大時，他每磅體重，可吃三英兩的混和食物，逐漸減至兩英兩半。六個月後，則由兩英兩至兩英兩半而已。例如一個平常嬰兒，一個月大，體重八磅，在二十四點鐘內，他所得之混和食品額數是八乘三，或二十四英兩。一個三個月大的嬰兒，體重十一磅半，他應吃的混和食品，為十一磅半乘兩英兩半，或二十九英兩，這是一天的食量。六七個月時則三十六英兩的混和食品已夠了。所含水分，為三十六英兩的混和食品與牛乳若干英兩的數量之差。到十個月大時，每天應有三十二英兩的混和食品，而水分則係三十二英兩與牛乳若干英兩之差。十個月後，祇須吃二十四英兩混和食品。

混和食品需含糖量若干呢？平常由出世至七個月的嬰兒，每天所得之糖分，依着身體每磅重量而衡定，約為十分之一英兩。七個月後則需十五分之一至二十分之一英兩的糖量，因為這時候，他可吃糖質與澱粉質的食物了。例如三個月大的嬰孩，體重十磅，每天應需的糖類為十磅與十分一或一英兩的糖之倍。又如五個月大有十六磅重的嬰兒，則為十六與十五分之一倍，那約略是他一天二十四點鐘內所該得的糖量。

混和食品的乳量應怎樣分配呢？五個月內的嬰兒，所飲的牛乳應用水沖淡，大概每天所吃的混和食物，含有乳量為一英兩半至兩英兩，這是指每磅的體重而言。六七個月大時，則約得一英兩半乳額，為的是，常以乳和穀類品齊燒來吃之故。十個月時可有兩餐穀類食物，乳量則一英兩

足供所需了。比方八個星期大體重十磅的嬰兒，首次吃他的混和食物，在二十四點鐘內他應得十磅與三英兩之倍，或三十英兩的混和食品。糖額爲十磅乘十分一或一英兩的糖分所得之數，然而牛乳則爲十磅乘一英兩半或十五英兩量便是。那末，這公式如下：

牛乳 十五英兩

水分 十五英兩

糖量 一英兩

合共三十英兩，每天分五餐，每餐六英兩。

何時可將混和食品增加呢？那就是隨其體重而決。例如假使他十個星期大時，已有十一磅的重量，一天的混和食品，則爲十一磅乘二零四分三英兩的混和食品，或者三十一英兩。那麼所含之乳額，爲十一磅與一英兩半之倍，或者十七英兩；至若糖額則十一磅與十分一英兩或一英兩之倍。其公式約略如下：

牛乳 十七英兩

水分 十四英兩

糖量 一英兩

合共三十一英兩。每天五餐，每餐約略多過六英兩。

六個月裏的嬰兒，約重十四磅半，應予他四瓶八英兩的混和食品，及一瓶四英兩的，跟着那

穀類食物去吃，每天總額約爲三十六英兩。至於應吃的糖量，則爲十四磅半乘十五分一或一英兩所得之數；乳量則爲十四磅半與一英兩半倍數，或二十二英兩乳，又另有四英兩的乳液用來煮穀類食品的。那公式如下：

牛乳 二十二英兩

水分 十四英兩

糖量 一英兩

合共三十六英兩，給他四餐是八英兩一次的，又一餐是四英兩而隨着那穀類食品共飼的

。十個月大時，嬰孩體重約十八磅半。每天應吃二十四英兩混和食品。糖之分額，則爲十八磅半乘二十分一英兩，或一英兩糖；牛乳則爲十八磅半乘一英兩乳，或十八英兩半的乳量。公式如下：

牛乳 十八英兩半

水分 五英兩半

糖量 一英兩

合共二十四英兩。予他一瓶九英兩的，和三瓶五英兩一瓶的。

嬰兒的乳瓶餵飼

嬰兒飲的乳，自以人乳爲最相宜，因牠沒有微菌，并且那定規的吸乳法，足令嬰兒運動他的口部與顎部，使得合宜的發育，及幫助牙齒適當的生長。

那麼，當我們用吸乳瓶來哺嬰兒時，首先要顧到怎樣能補救那享不到天然的哺乳損失。最重要的，是能保險絕對的清潔。至于乳液的預備及精良的選擇，自不待言，凡與乳液接近的什物，均需淨潔無穢的；瓶，刀，匙，盆，鍋等，每天定要蒸沸。還有，奶瓶在用完的時候，應立刻先以冷水後用溫水清洗之，洗擦清爽，便放入開水盆裏，至再用時拿出。爲安穩起見，最好的方法，便是每天將瓶很謹慎地蒸沸，不獨不會有危險，抑且令牠堅固耐用，如果你施以慢性的火來沸吸奶瓶是不會破裂的。

橡皮的奶瓶嘴也要十分潔淨，可是不適宜于蒸沸，因除了增大牠的小孔，還會使牠鬆軟。最佳之法，是將牠內部反到外面去拿些粗大的食鹽磨擦之，隨以清水重漂，每天用熱水燙一次。把牠放在盆上，蓋以杯子，爲的是光線會毀壞牠。

選擇精良的乳瓶和乳嘴是沒有再重要的。那國立健康聯盟會 *National League of Health* 精製的很適合美用。有些是採用較大的橡皮乳嘴彷彿人乳形狀的，其利益是可使嬰兒的顎部接受全部的運動，比小乳嘴好。平常的乳瓶形如舟，兩端相通的，很容易清洗。但最好還是用那種小的。

乳瓶和嘴應存兩個，以備不時之需。

奶嘴當精細的揀擇，以適應每個嬰兒的需要。孱弱嬌柔的嬰兒要用孔大的奶嘴，他們不像那貪食及強壯的嬰兒能急急地吸飲的。你不想你的嬰兒把乳急嚥下去，也不想他們竭力地去吸而很緩的進到口裏，所以乳嘴之大小要有一定的標準，把乳瓶的上面向下去，乳液能一滴一滴的緩緩地下降的爲合宜。較完善之法，當他飢餓時，可先用一個細孔的乳嘴，隨後換過一個孔稍大的給他直至飲完。無論如何，最好常多備一兩個乳嘴，預防那橡皮破裂。給嬰兒吸時，你和他倒要很舒服自然。瓶的移動常需適合，這是要緊的，因會使嬰兒去圖生存，及助他頸部的發育。有時，試任他自己臥在搖籃裏來吸乳，實在是不應爲的事，若然你不能給他全時間來喂飼，至少也需有一部分的時候。

飲乳至中途時，須給嬰兒休息一會，以便呼吸，及至吃完時也要略爲休息。令他很舒服才可放下睡覺，否則會發生很不安靜的騷擾。令嬰兒放屁的最好方法，是小心的抱起他貼近你的肩，輕柔地摩着他的背脊；切不可強暴，這是會令他生病的。

嬰兒的食物，最要合乎相當的溫度。人乳的溫度是九十八度四，乳瓶的則九十九度。如果嬰兒吸乳是很緩慢的，未飲完，乳已冷；如是則當他呼吸時即將乳入熱水裏使熱。最可靠的方法去試溫度的，是用那乳的寒暖表；如不能設備，可將瓶放近你的頰，覺得溫暖而不熱的便合。不可用嘴去嘗嬰兒的食物來定溫度，這是很不的衛生。

製備嬰兒的食物，如牛奶則一次製備全日的食量，惟奶粉需每餐分弄。不論任何情形，最便利是將各種應用之物，安置于托盤裏，放在大小適宜的桌子上；蓋奶之盆，盛奶嘴之碟，茶羹，小刀，量水杯等，須蓋以潔白的棉紗布。

在晚間弄乳給嬰兒吃，最宜用暖水瓶滿貯沸水，和茶杯一隻置于房間。這樣則省了晨煮起來弄六時早餐的一切麻煩手續；且遠勝于藏熱乳于瓶裏。因微菌易發生于暖水和的液體中的。有好些母親，時患這毛病，這是多麼危險啊。因此乳料不宜常熱，以留作下次之用。

此處不能盡將嬰兒食品的潔淨與新鮮的重要詳述。以上所討論的，或許有人以為太麻煩及困難，其實一個母親在管理日常的瑣碎雜務中，難免放寬自己的責任，而不得其育嬰的妙法。不過照這樣方法來營養嬰兒，你將不感到如此的手續是麻煩，困難以及費去許多時光的，因為這樣可以減少了許多嬰兒致病之源。

嬰孩的補充品

那不饕餮的嬰兒，如他母親不留心保持他最近的體重，或將使他半餓死，而她還未發覺。有些嬰兒的送命甚為簡單，因母親常聽兩種不同的乳液，在嬰兒體裏混雜所致的紛亂情形。

我們深信母乳的每滴極為寶貴，應將事情清楚地思索，不宜盲從指導。誠然，雜品是很危險的，與其他食品一樣，可是一旦明瞭，便能免除那危險的了。選擇適當的食物，例如與人乳而相似，具有合宜的分量的，那補充品可作「調和食品」，較之「雜品」尤為正確。進一步說，人乳實在含有消化質，這是不能輕視的。

「我應給嬰兒多少補充品呢？」一個母親問。那是不容易回答的。她要利用她的有價值的常識。但有人很怠惰和害怕去試行。如若她找得一個可靠的量表，儘可用作指導，然而我還未嘗將補充品很科學的直說出來。我知道有些母親，盲目地跟着重量表去行，但遇各種不消化的現象發量表無論如何是用以預防那營養不足的。因有些小兒雖沒有精美之食物，而很豐滿肥胖的，可是生，對於外來的抵抗，就很難相敵的了。

三個月以下大的嬰兒所吃的補充品，應用乳瓶來餵，母親要留意慎防那寬鬆不貼切的嘴管，同時食物之甜味與人乳相似；這樣可以免了輕視母乳的誘惑，并且能引起下同吃餐的奮興。

三個月後發育適宜的嬰兒，可用湯羹來加補充物，這可以省了洗淨乳瓶的麻煩及除去將補充

品弄成原有物一樣的冒險。如此餵法，所用分量，全無差別，還要常常遏制不宜逾分多給。實在還有一種更平庸的「混雜餵法」，就是每天用一次或二三次乳瓶哺餉。

在一定的時間喂嬰兒，能使母乳分量增多。還有些母親，給嬰兒一口人乳，繼而又給充補物的，他們以為這辦法足以增多乳的分量，其實完全錯誤。乳液的增加幾乎需要——哺之則增，不哺則減，而且液管運動之增大亦靠運動。

適當的供給底祕訣是很淺明的，第一是嬰兒的激勵。雖很微的表示和推捺，及冷熱變易而致血液流到乳房得良好的流通是最大的幫助。第二是母親的健康。倘日常的食品太劣，應加補藥或補物以助滋養而使強壯。如母親的乳已足，又再加以特別的飲食，這樣的滋補反會造成頭痛和困倦等情狀。況且太濃厚的乳液，對於嬰兒是不容易消化的。當地減少了餐數，飲料肉糜等，而她的乳液反加多起來時，許多母親感受到異常驚奇，其實這是因為她的健康進步了，以及嬰兒哺乳時間的固定在未完時也不會洩漏，及不消化之故。照上文所說的去幹，便能安靜和愉快。切勿在哺乳餵飼時慌忙失措，那是會影響到你的嬰兒感覺也得不到舒暢。務使你倆都能感到快樂才是。

怎令嬰兒斷乳

現在的母親，對於嬰兒斷乳，每覺得是很簡單的一回事，已不像從前似的感到煩雜。嬰兒在很早的時期，因為他的食料裏，已有了補充的食品，漸漸吃慣，到了斷乳時，不獨不覺得猝然的變更，並且不致發生種種惡劣的影響。

許多兒科醫生指示做母親的說：九個月或十個月大的嬰兒，可以開始斷乳了。雖然天時有因季令之殊，或按每個嬰兒的特別情勢而異，但大都不要在天氣太熱或嚴寒之時，以及在嬰兒身體衰弱的當兒斷乳。在普通情形之下，如果嬰兒早吃補充品的，到了十一個月或十二個月時，儘可以實行斷乳了。

如在相當的時候，不施行斷乳，把事情耽擱了，日後去實行，則更覺不易。所以延遲斷乳，大概因為母親有一種情感的作用，覺着嬰兒的依依她，是非常快慰之事，她好像害怕失掉她的嬰兒，因為她想不到嬰兒的自立與行爲，能予她另一種的樂趣和滿足。

母乳飼養的嬰兒，大都斷乳較早。這或因母乳不敷，或因餵飼不方便。從第一點說，須得醫生的指教，慢慢的逐漸減少。從第二點說，母親們應該明白自己的自由時間有限，而對於嬰兒的健康，須備最堅穩的基礎的職責，這是很值得犧牲的一回事。或許在一定的時間內去喂餵嬰兒，會阻礙她的職業，致令她不能繼續工作。倘若家庭要藉仗母親去維持生活的，她在日間不能分配

時間歸家餵兒，最妙的補救法，就在早晚時候，自己喂餵，其餘的數餐，就教他吃別的補充品，直至他能斷乳時為止。

怎令嬰兒容易斷乳？按通常的定例，嬰兒生長到兩三個月後，每天共喂餵五次。時間大約在上午六時，十時，下午二時，六時和十時。有些醫生主張三個月大的嬰兒，每天可給一調羹的橙汁或茄汁，漸增至每天兩次，每次一調羹，那時大約是四個月或五個月大之後了。五個月大的食譜，上午十時與下午六時兩餐，可加一茶羹的稀薄麥粉粥。遞進至每餐吃一湯羹，直到六七個月大為止。八個月大時下午兩點鐘一餐可吃些許青菜。九個月或十個月大時，下午十時一餐大可廢除，然而薄粥與青菜的分量儘可漸增。大約到十個月大時和以牛奶——新鮮的，罐頭的，或奶粉等，可以用來代替一兩回的人乳。徐加牛奶而漸減人乳，直到十一個月底時，牛奶可以完全代替人乳，則斷奶可自然而成功地成功了。

斷乳的難易，對於嬰兒從杯子及匙羹吃食物的能力有關係。倘若是耐性的母親，即使是一個很弱小的嬰兒，也會逐漸教他學習怎樣去吃杯子或湯匙盛着的橙汁或茄汁。祇要放一二滴果汁在羹匙的尖端，貼近他的嘴唇，誘他去吃。照此試驗數次，他便會感着這樣的吃物有特別趣味。六個月大的嬰兒，可教他用杯子飲水，漸到長大時，就會拿杯子，非常高興了。那時可準備在十個月或十一個月時斷乳，而同時杯子已成爲他一件慣用的器皿了。

可是，有些母親會說，倘若嬰兒在一歲大仍不知從羹匙去吃物，又不懂用杯子去飲水，怎麼

辦呢？一歲大的孩子，無意識地將杯子推開不願意去飲乳，常會令成人束手無措。有時可掉換舊式大小的或各種顏色的杯子，給兒童飲水，以助他興味。他們雖怕用杯子，但樂於用玻璃杯的。如在餐前給他一杯牛奶，可收良效，那時他胃口正好要吃東西，雖不愛喝的牛乳，也任牠進到食管去了。

不過，如果嬰兒已很自如地願用杯子或調羹吃食物了，可是同時總離不開他的乳瓶，那又怎樣辦呢？兩歲大的兒童，自己去吃一頓飯，很隨便，很暢快，但到午睡與晚睡時，就不肯脫離乳瓶。如若將牠拿開，便有種種醜怪的脾氣顯露，好像定要乳瓶方能睡覺似的。這誠然不對的！經驗告訴我們，這習慣愈早打消愈佳，切勿延遲。因為小兒的習慣，是一天一天的固定的。至若容緩禁止，不過是延長騷擾，并令他感到一種不安的狀況而已。唯一的美滿辦法，是立即將乳瓶除掉，儼如決意丟棄一件無用的什物。令兒童親自棄之，使其腦海不再留着該物的印象。那時可向兒童這樣說：「你已不能用你的乳瓶，要知道現在你能用的東西祇有杯子與羹匙了。」比方遇到兩三歲大的兒童，仍不能脫離乳瓶，那時做父母的，須以恬靜的態度，令他對於新環境有適合的和正確的感覺，不久，便莫明其妙地改變了。

自然，沒有一個母親肯讓她的孩子在那不愉快的倚賴的品性中生長的，她總期望兒女有自立的能力。那末，惟有經過圓滿的獨立過程，才能獲完全的智力和健康，斷乳即係兒童的獨立性開始的第一步。

怎令兒童歡喜喝牛奶

許多父母感到異常困難的就是使他們的兒童吃所應吃的食物。其實解決這問題是很重要的，因為兒童的健康，全賴起居和營養適宜。兒童的衛生全靠精良的食品，充分的休息，和合宜的排泄。這簡直是最有價值的研究。

父母應早些開始令兒童去吃所應吃的食物，原因是起首愈早，則收效愈易。剛經過乳兒時期，便令吃固質的食品，如五穀類，菜蔬，和那新鮮水菓等食物，可漸增兒童的食量，在那時期當中，醫生底指導，應仔細地遵守。因為當那過渡時期如果得良好的起始，可逃避了許多未來的困苦。人類不比別的動物，兒童脫離哺乳時期，是不會自己去選擇適宜的食物的，那便是母親的責任。

兒童食品，首推牛奶。那麼，我們須使他們去飲每天應飲的乳量才是。

如若母親勸誘兒童去飲每天所當飲的乳額頗覺艱難，則祇給他四分之一的分量，（這並不是全指液質而言）。亦可照事實說，最好能將這四分之一之乳量和別的食物混合去煮，因固質食品屬於飲食的一部份。牛奶可放在湯羹裏，蛋糕裏，和可可裏；也可以調入雞酪，乳酪，牛扒，生冷品的乳酪裏，穀麥裏面之乳酪裏，布丁裏，及其他食品等。

兒童亦可從牛奶製成的食物裏，得到相當的乳量，如牛油，乾牛酪，冰淇淋，以及牛乳餅

等。牛油確有很豐富的乳質，脂肪，與甲種維他命——那是助生長，供氣力的。乾乳酪是濃厚的食品，強半是由牛乳的固質製成者，硬乾乳酪可放在別的食品上，軟乾乳酪則塗在糕餅裏，及附在生冷品上。

這裏有許多方法，吸引兒童去喝牛奶。特製玻璃杯或茶杯，斗杯底外面貼圖畫，常會令他們將乳吸盡，而去鑑賞那畫片的。飾以悅目圖案的紙杯，倒能助牛奶易於下咽。母親所用的茶杯，或玩耍時所用之小杯，也可以引起他們的興趣。有時可用管子來吸牛奶，以代平時常用的杯子。兒童每每喜歡自己所製備的食品。讓他自己去弄他的麥精，朱古力，麥乳精，或可可等。然而茶與咖啡，須完全禁喝，這是無須贅述的。

一玻璃杯的牛乳，有時可加些麥乳精，或多少朱古力，其味較美。有乳質的沖蛋酒，放入一些發尼拉 Vanilla 亦可得同樣的佳味。倘若有時沒有鮮奶，可以用開水沖乳酪。乳酪和罐頭奶是專供養物之用的，尤其是弄兒童底平常的飯後食品。奶粉可代鮮奶，宜於飲或燒，最便利旅行或野宿時用。

乳酪和鮮奶，用途相同，毫無差異，不過先將牠的水分蒸化，消毒後，盛入罐裏，好好的固封着。那末，牠是穩當的牛乳，可不待言。

如果兒童聽過那些愛喝牛奶的英雄底故事，而且想去效法他們底動作，他也會受影響去喝牛奶的。牛奶不獨有益於兒童及病者，更是人的食品，牠有幫助人體抵抗病症的功能。

兒童應有的食品

近來的母親們，都討論由三歲至六歲大的兒童的適當飲食定量是什麼，這倒是很平常的難題。又有人論及兒童的素食問題，我以為如果兒童們對於素食是主張人道博愛的理論的，比方，他偶然窺見一間屠戶或看見殺雞，致令他難受。當一個感覺敏銳的兒童，得了這種經驗而勉強他去吃肉類，實在遺害不鮮。倘你未曾提及，他亦會增長他的觀念的。其實非肉食的兒童和其他的，都可同樣的健康和美麗。

兒童的需要，彼此差別；所以不能固定飲食的規程，不過如果你明瞭飲食的原理，便能任意的去選擇和決斷。

那麼，最明顯的，人人需要吃食來營養身體的（蛋白質），增加體溫與氣力的（脂肪，糖質和澱粉質），以及澄清血液與興奮精神的（維他命），還有其他食品很自然的混雜於飲食的分量裏的，那用不着什麼思考的了。

例如兒童直至年少時的發育，是非常迅速的，就須有充分的蛋白質的食品。又如他們是很活潑興奮的，便須多量的澱粉和脂肪。但從另一方面說，他們的過度活動，常會供給體內的熱氣，因此這一層要謹慎些。那善愁和沉靜的兒童所需要的脂肪和澱粉，比好動的兒童為多，且在冬日所需的較夏日為多，因熱氣是來自太陽的。維他命的功能在清潔血液，鼓勵消化和臟腑，及強壯

神經，不論冬夏二季，其需要也不減。那末，精良的混雜食品是當然必需的，否則不會保存完滿的康健。

肉類，蛋，乳，魚和乾酪，含有很豐裕的蛋白質；至若豆類如蠶豆，豌豆，和核子等也有。倘你的兒童嫌惡肉食，那麼，給他蛋，乾酪，和魚，已足夠發育其體格了。在夏日可喫各種豆，冬日則可弄蔬菜燒肉的小菜。

供給體溫和氣力的食物，是價廉而易得的；糖質可在蜜糖，糖漿，麥麩，果醬，糖果，及凡屬甜味的食品裏取得。人類所需的糖質冬日比夏日多，因牠能助燃熱的食物。澱粉質的食物，有五穀，麵包，麵食，餅類等，以及早食的各樣食品，如粥，薯，與含分量較少的豆類等。倘兒童欲多吃此類食品，儘可給她，因牠們不會阻礙其食慾的，抑且給他熱力和氣力。脂肪是一種重要食品，藉以發生體熱和氣力，及脂肪之用，常見不吃脂肪質的兒童，大便閉結，而且神經衰弱。若他不喜歡肉類的脂肪，可吃青魚（鮭魚乾，黃魚乾等），青花魚鮭魚等，及多吃那些牛油和乳酪，以補其缺。

維他命是一極大問題。如若你給兒童新鮮水果和蔬菜，照常烹調，略為炊煮，水裏又不放蘇打，則可得甲種與丙種維他命，那是供最偉大的清潔作用的；至於褐色的麵包，是供給乙種維他命的。

兒童的飲料

人體大約含有百分之七十的水分，是則水爲重要食物之一，是不能否認的了。

污穢的水，常爲腹瀉與腸熱症之源。爲穩健起見，水宜蒸沸，蒸沸後貯於清潔的器皿，放到冰箱裏去。另一辦法，則先把水濾清，然後燒沸，這是最安穩的了。有人以爲水要沸二十分鐘之久，才能殺菌，那是不錯的，不過如果是澄清之水，沸至一兩分鐘便可以飲了。

我們需若干水分呢？年紀愈幼稚的，所需的水量愈多。嬰兒比成人要多四倍。每人所需的水量，是與其體重相比較的，很多人因喝水不足，以致患頭痛及其他疾病。要之，飲水是身體內部的洗浴，驅穢物，清血液，比諸外部的洗浴，尤重要百倍。每天至少飲三四玻璃杯的水，如不吃食物時，水更需多喝。小孩子若無充足的水量，身體發育上定將大受挫折。

喝水當在什麼時候呢？吃飯時去飲水則不如不飲。最好是在用飯後兩三點鐘。當你在口渴之時，早晨起來之時，晚上睡眠之時，均宜飲充分水量。此外，在你感到煩惱不安的當兒，雖至微的一杯冷水，也會使你舒服。又在患病的時候，尤應喝水較多。冰水如果慢慢的喝下去，也不要緊，不然，是會阻礙腸胃的消化力，約歷一兩個鐘頭方能恢復原狀的。

兒童捨開水之外，甚麼飲料都不宜喝，那些刺激品——咖啡，酒，即使可，茶等，亦不應使他們試食。這是母親當注意的。

食物之維生素

體魄的健全與飲食的適宜有密切的關係。例如：體溫的維持，四肢的動作，所需能力，係由食物的養化而生；新肌膚的生長，舊肌膚的修補，所需物質，亦由食物的營養而來。因此除了空氣與水二者之外，食物可稱為營養人體的要素。食物之成分不一，惟有維生素與兒童的康健，尤有密切關係。

維生素(維他命)之已經發明者，有六種，以首四種最通常，最要緊。名之為甲乙丙丁。甲種維生素號為抗乾眼病。動物有貯藏此素之能，牠能溶解於脂肪，而不能溶解於水內。在平常的烹調中，約損失了百分之二十。膳食中若缺乏此種維生素，暫時雖不為害，經久則必致病。最顯著的病狀，為眼膜發炎，眼皮黏合，間或各種皮膚症，膀胱病及腹瀉等。不過牠對於眼，耳，鼻，喉等器官，影響尤甚。眼膜發炎等，由於細菌作祟，而細菌的所以能棲生於眼膜者，便因身體的抵抗力弱所致。要之，抵抗力弱，傳染病易。小孩的食物中，缺乏此種營養，縱使無病，生長必不循常軌。那末，甲種維生素是具有防傳染病及助生長的能力的。

食物最富於甲種維生素的，為牛乳，魚油，蛋黃，青菜等。青菜之葉含質最豐。牛吃青草生長，因此牛乳有甲種維生素比其他的食品特別多。蔬菜中，菠菜約占三分之二，蘿蔔亦略相同。此外，動物之肝，及魚肝油，均富有此質。

乙種維生素係協助消化的。因其功用，故稱之爲抗腳氣病。牠能溶解於水的。當食物在水裏煮沸時，牠就溶化，如果火力過猛，便會失掉此種維生素。膳食中如若欠缺此質，始則口味不良，消化力減，次則內分泌器官的運用失去常態，終則腿部浮腫，神經發炎。腳氣病，實肇於此。此病流行於亞洲食米諸國。這是吃白米使然，原來米的外皮，含有一種能抵抗腳氣病的物質。此外乙種維生素更有抗癩皮病之功能，這是最近試驗得來的。

食物最富於乙種維生素者爲酵母。其次則爲豌豆，蛋黃，梅子，菠菜，蘆筍，番茄，豇，椰菜，扁豆等等。舉凡磨白的食物，如米，麥，都已把維生素棄除殆盡，這是很可惜的。

丙種維生素又名抗血疽病，是抵抗風濕症的。恰像乙種能溶解於水液，即罐頭食品的漿液裏也存有的。惟熱度過高及蒸乾之時，就會失去。食物中倘缺此質，則腸胃生瘡，皮下出血，牙筋不固，骨節脆弱，血疽病，風濕症，都緣此而起。兒童食品中如沒有這種滋養質，則發育不全，精神極衰萎。

食物富於此質者，首推檸檬，柑橘。葡萄子，生包菜，芹菜，番茄——，蘋果，香蕉，生蘿蔔，菠蘿，豆，生蕪菁等均有。其次則馬鈴薯，牛奶亦含些許，尤以萌芽的種子含質很多。兒童食物應加橘汁或茄汁，就因此故。

丁種維生素名爲抗佝僂病，有輔助新陳代謝的功能，對於骨骼的發達，也有極大的關係。苟膳食中鈣與磷俱豐，獨缺此素，亦無大礙，若鈣與磷亦不充裕，而丁種維生素又不足，則骨軟而

不直，甚者攀背彎脚，不能站立，而患佝僂症了。因為骨之組織，須有磷鈣然後堅固，否則骨軟而無力。佝僂乃小孩子的病，但可以魚肝油治之，日光或紫外光線，亦有治佝僂的功能，蓋動植物體裏所含的香草固醇，經日光照曬，便變爲丁種維生素。牠能溶解於脂肪的。

魚肝油，蛋黃，牛乳，牛油，新鮮菜蔬，皆有丁種維生素的。

總而言之，維生素是供給人體的元氣，拒抗外來的疾病，而臻美滿的生長的。那末，我們的食物，應多具此營養素，以保持健康，尤以兒童的食品，萬不能疏忽輕視。

當兒童不想吃食物時

我們每聽聞兒童底要索食物聲，這令做父母的不勝厭煩，其實那是很平常的人類天性。我們所憂慮的，倒是大部分的兒童反對去吃他們的食物。在支加哥城的一間育嬰院，有一個佈告：一百個嬰兒中祇有十九個是喜歡去吃他們的食物。

我們能領兒童去餐檯，但不能令兒童去吃。甚至張開他的口，把食物放進去，他仍拒絕不肯下嚥，甚至，有些會假作嘔吐來拒命的。不過，這樣的餵飼法，是永不能得好結果的，應想個善策來應付他們才對。

人乳餵飼的嬰兒比乳瓶餵飼的較為強壯，其原因是因母親不知道他吃了多少。那些毫厘不肯差的母親看見嬰兒沒有吸完乳瓶的乳，就覺得很煩悶，而且去強他飲盡。因此，便發生了餵飼問題，嬰兒起始厭惡餵飼的時間了。那末，我們怎令這一代的兒童自願去吃他們的適宜食物呢？

倘使你的兒童表示不悅意，不高興去吃，甯將食物的分量減少，但不可勉強施行。你應該知道你兒童的嗜慾減少，未必完全是疾病。自然，也有胃口欠妥，便是一種疾病的預兆；或許感着寒熱，或許消化力弱，或許出水痘等。

兒童到了一歲大之後，食物的定額，不必斤斤計較——要吃若干菠菜，若干番薯等；甯可給他最少的分量，而讓他自動索取增多，這樣會幫助他的食慾。

兒童的體格有兩種：肥胖的，瘦弱的。如果六歲大兒童，比一個合標準重量的兒童差十磅，這樣的重量或者是合于他個人的發育，又或者因他倆所吃之分量不同而相差，是不必着急的。

我們當任兒童自己去選擇合宜的食品。如他喜歡吃豆勝過菜，那麼，便多給豆，少給菜。然而最妥之法，是在開始吃餐時，乘他的嗜慾最高時，給他一小調羹不愛吃的食物。不久，他漸會喜歡那些食物，而且要取吃了。至若飲食的好惡，全是一種習慣。

食量佳的兒童，大概睡眠有定時，戶外運動以及太陽光熱都很充足，還有在每餐相隔之時，常多飲水。倘你兒童在早上十句鐘吃朝餐，怎能望他在十二點鐘時好好地去吃那頓午餐呢？

我們的嗜慾，特別是兒童的，強半却是心理作用，和被情感所影響的。我們有時異常飢餓，進到餐館時，偶嗅惡味，或忽遇驚事，胃口立刻就失掉。我們的情感把消化津液停流了。若當兒童拿着一塊餅要吃時，這樣說：「真好的味道呀，哈，哈，」他的口涎就很快的流溢出來。或者當他要吃時，你發覺他由學校回家時中途失了那隻手套，不管三七二十一馬上就責罵他，那時他就淚水汪汪，什麼都不要吃了。你須忍住你的責罵，稍留一下，在別的時候才去教訓他。

欲兒童食量不減，可以將餐室與餐檯裝置得美麗悅目。倘能令他們用小檯去吃，使那雙小足可舒暢地平放在地板上，則更妙；并可以省了與大人們同吃時的攪擾。不宜將食物一次過多的放在碟裏，或碗裏。如有冷品或糖菓等不宜給他們看見，到可吃之時才給他。

所幸兒童從不會索取新食品來吃，他們大概是喜歡吃那已嘗過的及無疑的食物。若然兒童將

首次放入口裏的菠菜吐出，勿猜度那是他所不愛吃的，那不過是剎時間的反應，不慣這樣味道而已。可放在湯裏，使他每天吃些少，逐漸便不會感到異味了。

兒童對食品的捨取，愛惡，是毫無理由的。或者曾聞人說這物不可口，或者他曾在很高興時吃過，致令他厭了也未定；可是切勿強迫他吃。我們常害怕兒童飲食的分量不夠，那是不值得杞憂的。好多時以為謹慎小心地對待他們，其實反加禍患于他們，那是我們的通病。

如若我們喋喋不休地去呼叫兒童吃食物，便令他覺得這是問題，以後就非千呼萬喚，都不肯前來吃餐了。這樣的習慣，不應養成。

最要緊的是免除給逾額食物與兒童之弊。如果你給食物與他，而他不接受時，你偶爾靜靜地擺開，不要再勉強他，這樣，他就漸會感着無反抗的理由，會漸改其態度了。等到第二餐，可照樣給他，但切不可先給些糖果致壞了他的胃口。

用賞賜來使兒童吃物，當嚴重戒絕，除非不得已之時。未了，我們須知道常識和事情的伸縮，方能助母親們對於事事物物不致覺着太煩惱和困苦。

兒童應否吃罐頭食品

往昔以爲罐頭食品之腐爛，是緣于罐內之真空，其實係一種精細的微生物所使。牠蔓延在食物裏，發生毒質而令食物變壞。防預之法，祇有把菌滅盡。最通常的方法，是將食品燒沸，使罐頭食物不但無菌，還可以保存固有的維他命。

現在讓我們略述兒童所吃的幾種罐頭食物如下：

盛夏時園裏所產的番茄，爲陽光曝曬，以致成熟，取之入罐，弄成罐頭茄汁，是最有益的。因夏日番茄之維他命格外饒足，況且牠的酸質有保護維他命的可能，加以在罐的真空裏燒煮可免了損失那維他命之虞。平常的烹任法，因受空氣的氧氣接觸，每令食物原有的維他命減少。從試驗中所獲得的結果，罐頭茄汁可以代替橙汁，牠所含的甲乙兩種維生素比橙汁尤多，不過丙種則稍不及。可是當橘子價昂時，或變換食譜時，無論新鮮或罐頭的茄汁皆稱良品。

嬰兒之在秋令誕生者，難享太陽浴，他的食物宜以橙汁，茄汁，或魚肝油補助之，橘子未必常有，所以唯一善策是用罐頭茄汁代之。

菜蔬以幼嫩青綠時所含的維生素最富，採之入罐，其營養素較諸市上販賣成熟的尤豐。豆與菠菜雖經入罐，仍不失其營養——磷和鐵，以及甲丙二種維生素。還有蘆筍與蘿蔔亦爲很好的食品。涼秋寒冬之際，水果不可多得，那便要吃罐頭的了。人體的蘇酸二質是需調和的，因此我們

要植物的石灰質和鉀質來與體裏的酸質勻合。如單單吃肉類，雞蛋，甜品而不管水果蔬菜者，則僅有酸性食物之片面營養而已。此外尚有罐頭魚，牠的磷質是大有裨益於甲狀腺(Thyroid gland)之發育。

至若罐頭牛乳，當然推蒸乳爲首，滋養不亞於鮮乳，且容易消化，所患者是丙種維生素不充足，惟可以橙汁或茄汁補其缺。蒸乳尤爲消化力弱的兒童所宜。此外還有許多許多的罐頭食品，不獨無害，而且有益。

罐頭食物會不會失掉食物的價值呢？食物的入罐是不會失其蛋白質，脂肪質或水炭素的。當製造時食物之無機鹽溶解於醬液中，並且有些維他命是能溶解於水的，那麼，吃罐頭的食品時須連醬液一塊兒吃下去；有人把液汁倒瀉，真的錯誤之極，簡直是將精良的滋養棄了。

食物可否放在開了的罐裏呢？食物盛於開口的罐或瓶裏，却會容易變壞，微菌的傳入也格外快速。所以當罐頭食物一開，立地放入有蓋的玻璃瓶或別的器具，不過要以蓋蓋好，方能保存其質而免危險。

怎樣確定罐頭食品可靠可吃呢？未開罐前，須觀察罐的情形。罐的兩端，宜扁平或稍曲入，但不應有膨脹的凹凸形，以手壓之，不會折下去的。罐的縫口宜無孔隙，因裏面有些空氣，食物都會變壞。開罐之後，嗅其味，視其色，如現出異味異樣而與常態不符的，切勿入口。倘未能確定食物的好醜，則加水一半與該物齊燒，蒸沸妥當始吃，是爲至妙的預防法。在購買各種食品

時，要向最可靠的商店，寧願價貴物良，不可便宜致害康健。

對諸食物，最好吃新鮮的。如不合時，及換味時，可以吃罐頭的，因為缺乏新鮮食物，輒易得病，痘病便是其一。

嬰兒的大小便

嬰兒每天的大便應有定時。如果每天大便一回的，最好在上午九時許，就是在吃十時那餐之前，母親亦宜助他養成這習慣。總而言之，嬰孩大便宜有定時，這習慣應早訓練，便能省去用尿布的麻煩，并可除去不消化的毛病。

怎樣練習有定時的大便呢？兩個月大的嬰兒儘可以起首用糞盆了。母親在未給他十時那餐之前，可將他安放於膝上，鋪以毛巾，用左手將嬰兒雙腳握起，然後將糞盆置近屁股。糞盆與屁股貼近之處應蓋以軟紙，使盆之冷氣不致令他覺得難堪。如若未有大便，則等到哺乳之後，再去試行，倘三四分鐘後仍未有，那時可以肥皂條插入，直至有大便而止，但不宜逾十分鐘之久。若仍未有，則用甘油，惟勿過十五分鐘。苟仍無效，可在下午六時那餐之前，重行施行，三四天後他可以不用肥皂條而自然地大便了，但最好是不要施什麼手術，怕成了習慣就不施不行了。用手按摩他的腹部會有相當幫助。

肥皂條係用質地精良之肥皂切成二英寸長四分一英寸弱之寬而成。牠的兩端須不相等的，一端略小，但不宜太尖。用法先浸於熱水，歷數分鐘後才取出，將三分一插進糞門裏，始有大便即行拔出。

七個月大的嬰兒，可教他坐在盆上大便了。糞盆須放在母親膝上，他的背部緊貼母親的胸部

，把右手橫抱嬰兒胸部，左手扶着糞盆穩固而不動。這樣會令他頗舒服的去大便，惟須記着每天應在那規定的時間。

十一或十二個月大的嬰兒，已可自己坐在糞椅上，任他自己大便，惟當心不要給他着冷，并不可給他玩物同時戲弄。

嬰兒大便的次數和情形，足以表出他的消化狀況。誕生後四十八小時，他的糞是黑色繼而褐綠色的，可是沒有什麼臭味。到了吃人乳時糞漸呈顏色，平常康健嬰兒的糞，是軟而帶黃色，且略有酸味的。有些嬰兒在四十八小時內，祇有大便一次，有些則在二十四小時內有四次。飲人乳的的嬰兒，大約在起首六個月時每天有兩次大便，間亦有一次的。六個月以後大約每天有兩次大便至為適合。

嬰兒在一歲至十五個月時，如若每兩點鐘叫他小便一次，尿布可免常濕之虞，漸漸地他要小便之時便會表示出來的。約在十八個月大時，在睡覺前小便，直至十時醒來又小便一次，到天明時牀褥可以安然不濕。下午不宜給他多量的液質，又可將六時那餐牛奶改在四時喝，使嬰孩小便不致太多太頻。

總之，嬰兒的大小便可以練成習慣的，在乎母親能否注意而已。切勿用責備式的指導，那是反會造成障礙的。

嬰兒的沐浴

嬰孩每天需要沐浴，這是母親當然的工作。未給他洗時，母親的手和手指應十分清潔，所穿衣服宜屬布質，以便澆濯，袖子需短，以便動作。針不可放在衣襟上，須防不測之險。至若嬰兒洗浴的房間，不宜太熱或太冷，溫度以七十二度至七十五度為最佳，如在冬天生火爐時，室內火爐以有煙囪透氣到外面去的為適宜，因為煤氣常有性命之險。有風吹來，嬰孩更不妥當的傷風，輒緣於此。不過，無論如何，不能任他自己獨在浴室內。

衣服未脫，水宜先備。水的溫度約由九十八度至一百度左右，一個月後嬰兒漸長，水的熱度可略減至八十五度到九十度之間。熱度表未必常備，較為簡捷而安穩之法，乃是用母親的肘放在水面而試。當嬰孩在浴盆時，切不可加上熱水，而且浴盆亦不應置在火爐或暖爐之上，要把他燒傷了。

嬰兒沐浴的時間，每天應有規定，最好在上午十時未吃之前。如果每日吃三餐，則在未吃午餐時洗亦可。當天氣炎熱之時，白晝與傍晚，均宜沐浴，會使他舒暢和熟睡。吃過餐非等到半個鐘之後不可沐浴，沐浴後非經半個鐘時間也不宜到戶外去。

洗浴時間的長短，約按其生長之時日而定。初出時的海綿浴五分鐘已足，改用浴盆時則約七分，九個月至一歲大時可讓他在水裏玩耍十分鐘。倘他有皮膚病就不宜用浴盆以洗全身，那時

可用海綿浴來清洗各部分，惟所用的海綿，或紗布棉花等，要極清潔。

一個月大的嬰孩宜用海綿浴，那是先洗眼，鼻，耳，臉，頭各部，然後洗四肢。一個月後可漸用盆。臉部的洗法與前同。但全身則可放進盆裏，先將兩腳放入，以左手握抱之，以右手將肥皂擦上，并拿洗身巾洗滌清爽，隨後照樣把他抱起放在質軟之毛巾上抹乾。最後則用爽身粉散在皮膚的摺紋裏，如頸，肘，腋下，手腕，腹股之處，以及臀部等。至若頭部最少每星期以肥皂洗滌二次。衣服穿好，方理頭髮。這樣與嬰兒沐浴，全無困難，母親也會感到興趣。

怎樣辨別嬰兒的哭和喊

哭喊是嬰兒藉以求達他所欲得的物，或表示他所有之感覺的唯一方法。如是合度的哭喊，不獨無害，且能發展肺部。常態的嬰兒不應哭喊過多，這是值得注意之點。

哭喊的原因大約如下：

- (一) 腹飢口渴。平常嬰兒約到餵飼時間每會叫喊。
 - (二) 不舒服不暢適會令他哭：
 - (1) 尿布已濕。
 - (2) 衣服太緊或不適度，或別針開了口。
 - (3) 吃太多或太少，太熱或太冷的食物。
 - (4) 不舒服的坐立或臥眠。
 - (5) 在患病的時候。
 - (6) 牙齒生長時。
 - (三) 不良的習慣也會使他哭的。
- 哭喊的分類，大概從嬰兒的哭聲，可辨出他的情況：
- (一) 起始低而輕，漸漸大聲而至號哭的，便是飢餓求食的叫喊。

(二) 哭聲間斷，如怨如訴的是不適意時的哭喊。轉換他的位置，換穿乾淨的衣服，或以暖水浴之，可使他安靜。

(三) 痛苦的哭聲，係響亮而顫慄。

(四) 生病時則哭聲低沉，如呻吟然。且頭部左右搖動。

(五) 連續不斷，放聲大哭的，是姑息慣的小兒的叫喊。當你抱起他時，哭就立止；不過這情景應任他啼哭，勿理，勿睬他。因為那不良的習慣一旦養成，便很難改正了。

許多嬰兒在午夜醒來叫喊，母親動輒給他餅餌，以為遏制，這是有害無益，因為除了應吃食物的時候之外，不能隨便任意的給他食物，致壞消化力，況且嬰兒會養成壞習。因此惟有給他一杯開水，即令再睡。母親當逐漸分辨嬰兒的叫喊，如尋不到其致哭的原因時，就當小心的審察其身體。倘他不不停的哭，有時係因耳痛或腹痛所致；但有時亦有嬰兒患病，而不哭喊的，恰如患肺炎症便是。那祇要明慧的母親善於觀察，就便處理。

嬰兒的日常生活

處理嬰兒的方法，曩昔每由父母及家人等不停的擁抱着，今日則把他安放在臥牀裏，非到整理他的時候，不管他，不睬他。這真是前後各趨極端的。嬰兒的放置，是要注意的。常常須改變他睡時的位置，因那柔軟的骨格，如不轉動，很容易成爲畸形；而且轉動身體的時候，眼睛所看見的景色須各異，以便增加他的經驗。而且父母的擁抱，能給他慰藉，安穩，愛護的感覺，這正是嬰兒所需求和渴望的。

聯續不斷的擁抱嬰兒，簡直是一件可怕的錯誤。你不久便會發見他們的心焦，急躁，無秩序，無法則的情形；同時嬰兒的倚賴性，日益增長，雖在可以沉默地臥在榻上的時候，也放聲叫喊的要人抱住。反之，整天讓嬰兒臥在牀裏，是否適宜的處理呢？現在讓我們用折衷辦法來說一說。在早浴，晚睡，換尿布，及餵奶的時候，嬰兒是要由這裏移到那裏的；其他時間，亦應使他轉動，冀能舒展安泰。兩三個月後，醒來的時候較多，儘可以將他放在小車裏，或將小車推至別處去了。這樣辦法，很足擴大嬰兒的眼光和視力。又可以同他嬉戲玩笑，使他覺得與家人的關係。嬰兒最喜歡被一雙穩固的手自然地安樂地抱着，所以，父親的手是頂好不過的；可是，有些父親每每以爲擁抱小兒是母親的天職，非他們所應幹的，那真是絕對的錯誤！無論何時將嬰兒抱起，宜分外支持他的頸與背。

許多母親把嬰兒放到浴盆去的時候，便感着煩雜。那赤裸裸的身體滑而難握，宜先把毛巾置於浴盆，稍爲幫助。如舉起他的時候，則將左手放在他的肩和頸旁，大姆指鉤住他的右手臂，其餘四指則在左臂之下。右手執住兩腿，或放在屁股之下，大姆指曲進大腿去。這方法是最穩妥沒有的了。從床或小車抱起時，也可採用此法。

嬰兒洗浴時，最好是能跟着太陽光線所到之處。每日的位置須不同，用具需用箱子放好俾易於遷移。在溫暖的房間，脫了衣裳，任他偃臥于陽光之下雙腳亂踢。當他踢時，把手輕輕地壓在脚底，會使他用力的踢，又以手指撫摩脚底，看看他的脚趾轉動否。讓他雙手和你雙手輕拍。然後翻過來，最後將面孔向下。不要害怕他會感冒風寒，因爲他在那一縷不掛完全自由的動作的情形中，感到萬分的高興，還有那用力的踢，已給他混身熱氣了，與不穿衣而睡覺的情境全然不同。經過十分鐘，立即裹以軟氈，送他去洗浴。洗浴畢，放回臥牀裏或小車裏——需置近窗或太陽可到之處。眼睛不要爲光線所妨害，別忘記用黑布或蓋作保護。

倘若天氣和煦，宜多到戶外去。父親，母親，或家人可推車子到外面散步。一則給他新鮮空氣，二則改變他的環境。六七個月大的嬰兒，或可藉軟枕的扶助而坐立起來，眺望一切的事物——樹動，人行，車走等，耳聽各種的聲音。然而他並非曉得他所見的物及他所聽的音的，不過那些新經驗，實使他開始瞭解豐富的人生。

嬰兒既是家庭的一分子，便應享有相當的權利。那裏要有他藏物的抽屜，如衣服，尿布，蓋

被，被單，手巾，以及其他的應用品，統統安置在一起，以便取用，且令他覺得他是有安定的處所似的。

嬰兒漸大，人性漸長。懼怕時哭，愉快時笑。每天最好能有少許時間和他玩笑，最好是在下午五六點鐘。父親工作完了，歸家與小兒開心。是何等幸福呢！母親整天的忙於料理，這時可略爲休息，而嬰兒呢，也像得個新伴侶，興趣更加濃厚。不過強烈的嬉戲，應當切戒，因不久就要吃晚膳了。

有時父親可領小兒去睡，如父親無暇，隨便家裏什麼人都可以幹的，母親不過監視一切，以免錯誤而已。這樣可免除那專倚靠母親一人的惡習慣。你或許聽過做母親的批評她的兒女：「舍我而外，他從不要他人的，從不肯跟別人的。」嬰兒要逐漸的學習自立——自己在房裏睡覺，讓各人替他做事，幫他拿他的杯子；自己玩耍，雖沒有人同在一塊兒。要之，兒童智力發展的關鍵在乎自助自立的養成，嬰兒時期，就應該起頭練習。

雖至一歲大的嬰兒也非常易受刺激的，他的知覺靈敏，耳所聞，目所睹，無不印在腦子裏。所以，家庭的氣象應生氣勃勃，家人的相處宜歡樂融融，使嬰兒感着適意的生活，且可得到健康。

盛夏時怎樣照料嬰兒

當炎熱酷暑之時，成人們覺着異常難堪，嬰兒自然是更甚。他們的飲食起居，應當加倍仔細。衣服一層，當然不可選擇那些質地結實的布料，更不宜多穿而致流汗；無袖子或短袖子的，顏色淺淡的薄衣，甚或單單一塊尿布已經足夠了。因穿衣多而致流汗，是易感寒冷而傷風的，而且穿衣太多陽光亦不能直接曝曬全身。要知道那光熱是保護身體，免除疾病，和強壯血液與骨髓的，所以，每天的太陽浴，是極寶貴，極有價值的東西。

太陽光的熱是沒有恆定的。夏日由上午九時至下午四時的光線強而有力。其餘三季，祇在正午最好。嬰兒接受陽光浴時，需得全部的光熱，所以，從窗兒透入的光線是不足的，穿上衣服而不赤裸，也是有阻礙的，除非是網形輕疏的布質。如若氣候溫和，六星期大的嬰兒已可以曬在太陽之下了。其法：起初的三天，前身和背脊各曬三分鐘，接着每過六天前後兩部各增六分鐘，直至每天得到點半鐘的陽光浴才止，使皮膚上面呈着強健的顏色。如果天氣很熱，一次的太陽浴過烈，最好將時間縮短，分作兩次；一在上午九時三十分，一在下午四時三十分。或者當正午時驟於光影裏。要是氣候寒冷，不宜立即脫去衣服，當先露兩臂，隨後兩腿，而腹部，而背面而下部，而至全體。假使他是首次嘗試陽光浴不慣於那冷氣，可以在正午時曝露於窗口下，不過逾此時間，太陽的光熱，簡直是毫無效力的了。

鯊魚油亦有太陽浴的功能。雖在夏日，每星期中可給兒童吃兩三遍。油須置在冰箱中，保存牠的凝結，因若變為腥臊，兒童便不喜歡吃了。

酷熱的時令，嬰兒動輒流汗，他所需要的水量也比較多，不見他們因口渴而以喊嗎？所以除給橙汁之外，應給他們充足的冷開水。水——不放糖的，很能止渴。在每餐相隔的時間內，多給飲料，可減熱氣，而使涼爽。有些不明事理的母親，每逢嬰兒叫喊，就給他牛乳去止渴；不知牛乳是一種食品，飲之過度，是有礙消化，會生病的。大約減少三分之一的乳量，而以水分代替，是嬰兒夏日最適宜的食品。不過，爲着安穩計，仍須先得醫生的指示。

嬰兒在夏日洗浴的次數，也要增多，在二十四點鐘內，大概總要洗浴三四次，那並不是每次都要浸入浴盆；單以水抹身，亦可以。嬰兒在早晨洗浴，所需時間不宜多過三四分鐘，不然他會感到疲倦的。浴完快兜尿布，或穿上短裙，餵飼他，立地放他去睡覺。睡覺的地方，應與廚房遠離。空氣流通，陰涼雅潔之室，最爲合適。而且，窗與門須易於關閉而無聲的，睡榻的安置，宜在涼風容易吹到之處。牀褥不宜用輕軟的棉花或毛氈，這不過加增熱氣而已。應取堅實的褥子，蓋上橡皮布一幅，然後鋪以潔白的被單，至若覆身的蓋物，亦應以被單隔開。留心他睡時的眼睛，不使炫光照射。倘能在戶外假寐，則更佳，醒來時，分外精神。

夏日的蚊蠅，是特別利害的，所以窗與門，都宜裝設鐵紗，慎防嬰兒給蚊子吮吸，所以，臥榻宜設備蚊帳。因爲有以上種種不方便之處，所以不應領他們去訪親友，以防所飲的水，所吃的

乳，未能安全，寧可請親友來看他們。

嬰兒在夏日的食量，比較別的時候，約少五分之一。如胃口不好不能多吃東西，須給飲充分的開水，使其精神奕奕，活潑伶俐。食量減少，並非疾病，可不必憂慮，惶恐；要之，這是天氣對於嗜慾的影響，並非他軀體不妥的預兆。

誠然，母乳是嬰兒最精良的食品，但是未必盡善，這是什麼原故呢？母親對於自己的食品，有時忽略了，致不能供給嬰兒所需的物質。或許母親身體過勞，心境抑鬱不樂，情緒悲哀時，乳的質與量，都會受到影響的。這樣，則宜以牛奶補充之。在炎熱的夏天，不應使嬰兒斷乳，除非在特別情形之下而且是得到醫生允許的。如若母親欲使乳量充足，那是很便捷的，即在每次餵飼之後，令乳流清，以及多吸飲料。最好在未餵之前，先喝開水一杯，即能使乳額增加了。母親每日的食譜裏，不可忘掉水菓，青菜及五穀之類等食品，這是母子兩人的食品。如母體健全，雖在盛夏對於嬰兒的撫育，亦不會感到困難。

嬰兒的玩具（一歲大的嬰兒）

這裏略說幾句怎樣的玩具是可給嬰兒的，怎樣的則不可。嬰兒最歡喜將物品送到口裏去，因而玩具應當選擇。

（A）可給的玩具

- （一）玩具要件數不多而簡單。
 - （二）光滑能洗的，俾污穢時可以水洗淨。
 - （三）大而不能吞入口裏，或放到鼻孔耳孔裏去的。
 - （四）質輕易舉的，即使跌下來也不會擊傷他的手足的。
- （B）不可給的玩具。

- （一）邊角尖銳的，如尖鉛筆，釵，等。
- （二）玩具的部分容易拆離的。
- （三）有毒質的，如火柴盒。
- （四）帶毛質而能吸收塵垢的。

大約這個時期的嬰兒所用的玩具，總以放入口而無妨害的為最妥。軟布或橡皮製的獸類，氣球，洋囡囡等均可，成串的木珠，亦可供他們玩耍。

兒童每天應有的休息時間

在人煙稠密的城鎮，喧嘩鬧熱的環境裏，常見人們勞勞碌碌，東奔西馳地作工。不過雖在百忙中也不能接續的幹下去，而不抽出些時間來休息的。工作的時間有限制，休息的時間亦有規定，這是養生必然之道。孩童早晨起來，直抵晚夜睡覺的時候，或遊戲，或讀書，整天的工作，耗費了不少的精力；如全不休息，必致心身疲倦，精神衰敗，健康受莫大的損傷。休息既是維持氣力的，疲乏過勞的天然補救品，兒童年輕質弱，所需的休息時間自然是分外多，而且要規定。不過欲令孩童享有效力的休息：第一要吃饱而不飢餓，第二他的四周務宜幽靜，第三他的心境須安閑恬靜。

嬰兒不會索取食物，腹中飢餓或吃不夠額時，祇能靠叫喊以達意。當他們不飽時，就極難睡覺，嘗見他們因餓而不能睡，或因餓而醒來。一隻飢餓的鼠子比腹飽的要活動三四倍，甚至十倍。飢思動，飽思睡，是顯然之理。所以兒童定須吃足才可去睡。

在嘈雜聲中，不容易使兒童睡覺。嬰兒也需幽靜的環境，方能入寐，萬勿誤付他們的知覺不覺而不介意。屋裏裝置電鈴也不宜選那響聲太亮的。

恬靜的心境，亦是很要緊的，家人的爭執，父母的口角，及其他的不安靜情形，很能影響兒童的心情。如果他不適意；不高興時，便不肯去睡覺。

兒童每晚的睡覺是不夠的，在白晝，每天應規定一兩個時間給他們假寐，休息。嬰兒須在每次餵飼完，即刻同他去睡。年紀漸長，睡眠的時間漸減。可是有些父母對於十三個月大至兩歲的孩童，祇給下午的休息時間，那的確不夠，於健康上很有損害。在那時，每天須有兩次的假寐，一在上午九時至十一時，一在下午，大約用兩個半鐘頭的時間給他休息。兩歲至五歲大的每天可用兩三點鐘，最好在下午吃完中飯時。許多兒童歡喜玩耍而不願意睡覺，做母親的惟有忍耐地令他逐漸養成此習慣，使他在那規定的時間，自行去休息，用不着你勉強他或苛責他。不過不要忘記以上所說的幾點，因為兒童不會隨隨便便在腹飢時及嘈吵時安寧地熟睡的。如若他的遊戲與休息時間有規定而充足，他就會精神分外暢適，體魄特別壯健，品性也溫和可愛。所以母親對於兒童的日間休息或假寐問題，切不可輕忽。

兒童的遊戲運動

從學習步行起至六歲為止，兒童的身體運動，全是從遊戲中得來的。他們喜歡摹仿動物動作及聲音，如熊，虎，貓，犬，等等。當他學爬行或疾跳之時，是運動他的腿部，手臂，胸與背的肌肉。仿倣風吹之聲，是練習呼吸，深呼吸從鼻孔入，隨由口一噓一噓地噴出而成吹口聲。

兒童愛玩小車，常會拿椅子排列成行，當作一輛火車，那對於屈身和伸手的運動，有莫大裨益。留意他玩耍蹲踞時的情形，背宜直，兩腳宜分離，惟須直向前面。他們又喜歡將腳趾捲動，以強其肌肉。擲些小石在地板上，叫他們以腳趾拾起，在房裏行走一周，看那一隻腳能握着小石行走而不跌落者佔勝，都是很好的遊戲。至若使身體挺直的運動，也可用簡捷的遊戲法來練習，例如地上的小石要他伸手拾起。

令兒童站在牆邊，頭向前，手高舉，以記號畫兩手的高度，使他每天如是練習，記錄會增他的興趣，四肢的長度亦會進步。促進身高也可以用此法，不過須在頭上記錄耳。

高攀是很好的運動，適宜於全身肌肉的發達，尤以背部的肌肉為甚。小孩子極好攀椅子，檯架，樓梯等，那是他的天性，難以遏制的，祇有母親小心去看守，免遇危險而已。許多時候兒童的高攀，本甚安穩，不足為慮的，但往往使成人們驚惶，嚇得手足無措，心神恍惚，這當然是成人們的過錯，我們不能否認的。

戶外的遊戲，如跳繩，賽跑，打球等，都有助於兒童的發育。實則孩童的一舉一動，就是他們的運動。

怎令嬰兒防避肺癆症

近年來醫術昌明，肺癆症的蔓延沒有曩昔那麼的猖獗，死亡率也次第的減少。例如紐約一城自一九〇〇年至一九〇四年，死於肺癆病的人平均數，在一〇〇〇〇〇居民中有二百二十一人，然而在一九二六年所得的報告，則一〇〇〇〇〇人中僅有八十一人，不用說，這是衛生家與醫生的功勳。其中有兩個極大的主因：第一考查致病之因——那結核菌，第二知道如果能及早診斷，是有療治的可能的。

醫生診斷，頗能確定癆症的是否存在，他用那小結核 (Tuberculin) 來試驗，還有用 X 光線來證明。最近二十年來，許多新知識令我們知道這病症的危險和預防。對於弱小的兒童，尤為重要，如不幸偶然得着，其影響於成人時的生命真是利害啊。

換句話說，保護兒童避免癆症，不僅援助他目前脫離這痛苦，而且替他除掉這疾病的可能。因此，這問題便成為重大的社會和經濟的問題了，並且是每個父母所應知道的大題。

兒童關在屋裏，很小心的保護，也許有危險的。在通都大邑中，約略百分之九十的兒童，在未成丁時已傳染着癆菌了。那不是他們覺得痛苦或發現病狀，乃是他們的身體裏面某部分有了那微細而圓形的結核菌，堆成一團的細胞，可以留存到成丁時才開始動作，或某時候才爆發的。你會這樣問：結核菌是這樣的微細，假使兒童傳染着而還沒有發現這病的象徵時，我們怎曉得他體

裏有這菌的存在呢？這回答不難。我們可採用那簡易無害的試驗去確定。那是披耳凱氏 (Pirquet) 所發明的試驗。將一滴的結核菌塗抹在皮膚的抓痕上，如若兒童有瘡症的，那地方不久就露出像蚊咬傷口的紅點，經數日後，方漸消散。那試驗是最容易施行的，無妨害，又不痛苦。許多兒童都可從這方法來斷定瘡菌之有無。調查所得的結果，大概城市居住的兒童三分之一有此傳染症的，尤以貧家為最多。

在嬰兒時期染得此症，病勢就特別來得利害，比方嬰兒偶一染着，立刻便生病；若是五六歲大的兒童染着，他或許不會表示什麼病態。所以，做父母的不可不加意留心，切勿輕忽，致誤兒女終身。可是，怎樣保護他們免吃此苦呢？這裏有兩個非常顯淺的方法：第一，不與患肺瘡症的人接觸，第二，慎防所有傳染病的食品，這裏大概是指牛乳而言。

關於第一點，成人們的咳嗽常會將瘡菌傳到嬰兒體裏去。瘡菌影響肺部，最為有力，的病象，咳嗽為多。菌是在唾液裏及咳嗽時到空氣裏的。嬰兒呼吸空氣便會很快的傳染。唯一重要方法，祇有令嬰兒與肺瘡者隔絕。若然家裏有咳嗽的人，當經醫生檢察，以妨禍患。要知道肺瘡症不是遺傳的，是由傳染得來的。

從第二方面說，嬰兒如飲有瘡症的牛的乳，就危險極了。牛奶倘發酵時，則不宜給嬰兒吃，置發酵的牛乳，微菌輒易生長其中。許多醫生主張嬰兒所飲的牛乳，須煮沸才入口，蒸乳是嬰兒的最可靠的食物。牛乳經煮沸後，是會損失多少維他命的，補助的方法，可加以若干茶羹的橙汁

，便不會減其效力了。

傷風的原因及治理

通常人受傷風的痛苦比受別種疾病的爲多，因牠是最普通的一種疾病。可惜許多人把牠忽略了，以致變成更利害的病——長期傷風，患鼻膜炎或鼻骨漲大，甚而發生許許多多病痛，如：肺炎，氣管炎，肺癆症等；以致有生命的危險。

讓我們先把牠的原因約略說出。身體的情形，和外來的襲擊，便是傷風的大原因。比方食量過量，運動欠缺，以致消化延滯，體內穢物排泄不暢，遂令身體內部，動作緩慢，疲倦，致抵抗力減小，就很容易傷風。還有，體內所含酸質太多，也容易傷風，卽如吃豐富的蛋白質食物，如肉類，蛋，奶酪等。此類食物常會令食物的化學作用混亂，致減少其鹼性，而失了抵抗微菌和傳染的能力。又喉核和鼻骨發炎，也是傷風的原因。

現代的人，以少穿衣服爲時髦，其實因此一時感冒而傷風者亦屬不少。至若工作時間過長，夜裏失眠，以及憂悶驚慌，均能使血液流通阻滯，而失其固有的能力。又室內空氣太熱或充滿濁氣，致令皮膚的抵抗力與保護力減少，於是一有冷氣侵入，卽不能以常態的反動力應付，遂立卽患傷風。他如足部受濕也會患傷風。受不起風吹的兒童或成人，都很易傷風，他們大抵是有青白色的臉兒，瘦弱的體格。倘能常擦皮膚，小心飲食，及在風吹之時作全身運動。諸如此類，都是避免傷風的方法。

傷風大約可分爲五種（一）發熱傷風症，（二）不發熱傷風症，（三）時起時息傷風症——久患傷風而成鼻膜炎的；此三者是會傳染的，從鼻喉內生出很精細的微生物即使顯微鏡也看不清楚的。（四）平常傷風，大約因體內缺乏鈣質或鹼質，以致酸質盈餘所致。（五）受刺激而傷風——由於灰塵太乾燥，致令鼻液減少所致。此二者不會傳染的。傷風有時會雜合幾種，未必能分別得清清楚楚的。

當你覺着鼻乾喉燥，四肢寒顫，頭痛目倦之時，大約是傷風發作了，那時可立刻施行下列幾個會助傷風立止的步驟。

- （一）以射肛藥洗大腸的下部。
- （二）飲些鹼性溶液，以減輕體內的酸質。
- （三）服輕瀉藥。
- （四）洗淨鼻管。
- （五）用五分鐘時間，用力摩擦鼻和臉，及耳後部。
- （六）立刻使四肢溫暖，或以熱水袋助之。

此六個步驟在一小時內，可以完成，但切勿漏其一；并須上榻休息，那末，翌晨起來時，病可痊愈了。

無涕泗的傷風，約經一星期可以告愈，否則，數星期也不定。喉不舒服，最好用防毒藥水漱

口；最簡捷的方法，是用鹽水。如若喉核發炎覺痛，可施用裹喉方法。其法如下：先以手巾濕冷水，扭乾至無水滴下而止，將巾褶成三重貼在頸之前部，蓋以臘紙，繼用佛冷絨裹好，而以別針扣緊。一夕之後，隨以冷水擦頸之全部，以爽身粉撲乾之，如此可稍減其痛苦。有時放芥辣於熱水裏，以雙足浸入約廿分鐘之久，或飲一杯熱的檸檬茶，接着熱水洗浴，亦會減少傷風的痛苦。

患病者飲食宜簡單，初起一兩天以吃液體及水菓等爲主。以後則可漸進固體了。如果發熱的，定須臥榻上，使心臟肝臟等不致受害，保存皮膚的溫度。倘發汗過多，宜以火酒擦身。無病的人切勿與之接近，所用什物如毛巾，手帕，杯，碗等，亦宜分清，以免傳染。

總之，有許多疾病是由傷風得來的。嬰兒，兒童，成人所最易得的病要首推傷風，因此，我們不能不慎防，不能不治理。對於兒童，尤宜格外小心。

怎樣保護兒童的眼

嬰兒的雙眼，如果每日能得太陽浴，可免生病，這是許多醫生所證明的。最適宜太陽浴的時候，是晨早或下午當太陽斜照時。可令嬰兒的兩足背着太陽，安放他的位置，使能保護眼睛而不受直射的光線所侵犯。車篷，或小傘可利用來保障嬰兒臉兒的上部。

嬰兒的眼，切忌灰塵或昆蟲的激刺。外來物入到眼裏，那纖弱的肌肉，很容易紅腫發炎，這是何等的危險！

嬰兒觀察是否與常人一樣，這是不容易知道的。留心他眼皮的現象，倘使牠的現象和動作同常人的一有差別，就要立刻延醫診治，因為愈早料理，愈快復原。

許多眼病與飲食有密切的關係。那些關係現在還未有很完美的說明。往日的兒童，常有爛目和眼瘡症，現在提倡衛生，研究飲食，竟把這種病撲滅多了。營養不足，致微菌入眼時，抵抗力弱，是這類病的原因。

治理眼疾傳染症，特別是那久年的，醫生對於飲食方面，甚為注意。食品須富有維他命，尤以甲種維他命分外重要，如多量的牛乳和青菜，也可以補助。鱈魚油也大有益於患目疾的人。

患目疾的兒童，切不可使與無病的集合接近。各種用具如手巾，手帕，面盤，睡榻等，亦應分得清清楚楚，不宜混亂，以免傳染。

敏捷好動的兒童，大家遊玩時，常易發生眼目的意外危險，很難預防的。做母親的在未施用藥物前，應用些簡單方法來料理。

有三件重要手續，在眼受傷之後，立即須施行的：第一洗眼，第二使眼完全休息，第三請精良醫師施藥。這種方法不論目疾之輕重都可適用。

除去眼裏灰塵，普通方法是將上眼皮舉起，而後推那下眼皮和睫毛在眼球之上，上眼皮之下，隨放下那上眼皮便可。這樣常會使下眼皮的睫毛把眼裏的灰塵及什物拖出來。可是，有時却會引塵入目，且把睫毛之菌送到肌肉去生長，以致遺患無窮。

欲去眼裏的塵物，務將兩手和睫毛洗淨。拿乾淨的藥棉搓成線，抑或將藥棉搓在一根火柴上，末端弄成很細棉線，那時將上下眼皮分開，向着灰塵所在的地方去措，那藥棉便把他牽引出來了。若是沒有藥棉在手，而塵是在上眼皮裏的，那麼，洗淨睫毛後，可將下眼皮推上到上眼皮之下，而同時上眼皮會很迅速的向下垂，令下眼皮的睫毛乘機去引出所有的灰塵來。十分清潔和輕軟的手巾角也可以當搓成的棉花線一樣，用以去塵垢。

如果在去塵時，覺得非常激痛，難過；或者塵在眼裏歷時太久而仍未引出，頂好是拿一塊蒸過的柔軟紗布，濕水後，鋪在眼蓋上輕輕地紮緊。如此可使眼睛安息，漸漸舒服，然後再將灰塵取出。那是極巧妙的方法，在未得醫師來診治時可舉行之。

較重的危險，例如蒼蠅飛入眼裏，致傷了眼球的外部，然而內部或還未受傷時，立即洗淨睫

毛與眼皮的外面，把眼睛閉合，蓋以濕布，而以軟帶束之。倘在必須時，即延醫診治。

兒童未入學之前，如欲檢驗眼力，及補救其缺點，應萬分審慎；因眼肌肉的運動不宜誤使的，祇有可靠的眼科醫生才知道怎樣。

患癩疹症，百日咳，或紅熱症時。眼要特別的留心保護；不然，很危險的。在生病稍愈的時期，如恆久看書或遊戲，輒令目力疲乏，這也有同樣危險。從前主張患癩疹症的兒童，應囿於暗室裏不為光線所害，其實那是不要緊的，置臥榻於合宜的光線中，不為燦爛的閃光照射，已經很穩妥了。

無論何時用眼力於近的工作，適當的光線是頂重要。什麼是適合之光呢？不管牠是天然的或人造的，祇要充足！不搖動，及光影與散佈合宜，就算適合之光。如果牠是搖動的，太弱或太強的，在眼的平線上而無光影的，或成爲閃光的，那便是不適合的了。也有補救的方法，如免陰暗，可將光的分量增加，或使光散佈於室內較爲均勻，使無暗處；如除閃光，可遮掩看取有的煤氣燈或電燈，令光的纖線不爲取視。當閱讀時光線宜來自肩肺的後面。

視覺的能力，按個性而異。在最低限度中，大約百分之十五，或百分之十五強的眼，是生來不好的。他們務須醫生診治。冀能與平常人的視力不相上下。總之，我們隨時要保護目力，免遭危險。所謂防患未來遠勝補救於事後。

目力弱時會阻礙學校工作，有時還會造成青年人的罪愆。這重大責任，繫於那關心兒童幸福

者的肩上。在童年的早期，如得相當調理，會令目力弱的不再壞下去。

怎樣辨別兒童的疾病

兒童很容易生病，現在把最普通的幾種分述如下，以便做母親的人去辨別病狀而施以相當的調理。

麻疹症——這種病發作後歷七天至十四天才痊愈，有時十天也不一定。其病狀在潛伏時期，往往發熱，流鼻涕，濕眼，咳嗽，打噴嚏等等。身體熱度約在一百零一至零四度之間，經三四天後，臉呈紅點，繼達全身。

百日咳——身體熱度約在九十九至一百零一度，微冷微熱，咳時不易，作嘔，呼吸促，晚上較為痛苦，這是慢性的疾病。

水痘——微熱間或不發熱，皮膚各部略現紅色而有水泡。約歷兩星期可完全痊愈。

耳膜炎——俗名疔腮。腮的兩旁，耳的下部，腫脹起來。發熱而覺痛。

白喉症——發熱由百零二度至百零四度。病勢異常迅速，喉裏起白點，鼻流涕。

猩紅熱症——發作時喉痛，頭痛，嘔吐，抽搐，熱度頗高，約自百零三至百零五度，一兩天後頸部和胸之上部先現紅點，漸而全身，歷十天後可以消散。

天花痘——頭痛，脊痛，作嘔，微熱，三天後面部和手腕露紅點漸達全身。不久那些紅點貫澁而成硬塊。這種病是萬分危險的。

以上所說的幾種，都是傳染症。如果患病的兒童能與無病的分離，所有用具亦不混亂，才沒有妨害。如果兒童飲食適宜豐足，常得新鮮空氣，充量的陽光和睡眠，謹守健康規則，那末疾病就不易發生，這是唯一的防備的方法。

當兒童學講話時

人類的講話，不是遺傳得來的。恰像讀書，寫字和計數同樣的要學習的。奇怪的很有許多父母和教員對於孩童講話的缺憾，毫不注意。若是身體各部有欠妥的地方，或稍異於常人時，就會很憂慮，謹慎調治；可是那重要無比的講話，反被輕視。要知講話不靈，對於智力發達，是大有妨礙的。

心理學家說思想是講話的副聲。我們思想時，那講話的器官震動，不過沒有發出聲音罷了。這種論調真假未確，但思想和講話間所具有的密切關係，是毋庸置疑的。沒有內部的聲音，思想就混亂昏迷，阻滯延緩；沒有清晰的講話，兒童就不能把自己表現於人前，他會感到奇特的，與人們分離的，不良的感覺，懦怯的心情，因此而發生。調查由兩歲至五歲大的孩童，其中百分之二十講話不伶俐的，或有缺點的。或問孩童講話的不靈是否先天的？有些是的，如同那斜視眼和彎曲腿一般。有些因父母的講話不清楚，不適宜，或他自己講話不流利，月久日深，已不覺得和常人有所差別，也不覺得奇怪了，這樣，他的講話，愈學愈壞。有一個調查，所獲得的結果，大約百分之十五的中學生，和大學一年級生，對於講話，都不清楚的。如果這是可靠的，講話的指導，就值得我們留神了。心理學家常以兒童講話時所應用的字，來做那測驗智力高低的標準。

言為心聲，思想的發展，全賴心之聲。講話不僅是屬於肺臟，氣管，聲帶的功能，更包含所

有的字句，所發的音調，並且所表的動作。人類藉以表示情感的生活——人和人的關係，人和物的關係。兒童也有同樣的感想，他知道說話去索取什物，遠勝於那叫喊，呼號，或作手勢等表示。

兒童要有常態的腦和聽覺，加以強健的體魄，才可以發展講話的能力。在演進的過程裏，講話是最遲緩的，那專管說話的細胞的發展也最慢。別忘却那細胞的神經系是極精微，極容易受傷的，即使在誕生時或長大時，遇着輕微的損害，就會妨礙或耽擱那講話的發展了。聽官完備，聽覺靈敏，大有助於講話。因講話要經過聽覺的刺激才發出，若然聽官有缺憾，講話會弛緩，而所發的聲音，也就不能正當。兒童滋養不足，最顯著的結果是患軟骨症，否則就患十個月至二十個月的長期重病，那時對於學習講話，就大有影響了。

孩童漸漸長大了，不能再做叫喊來表示，惟有用說話來達意，有遲的要等到五六歲以後才開始學話。新生嬰兒的叫喊，是第一時期。直至五個月大發譫語時，是第二時期。那時新音添進，此音似乎由聲器發出來的，唇，舌，腮，各有不同的動作，可是所發的叫喊和呼號等特別聲音，對於他日講話時，沒有什麼裨補的。過了這時期，聲音漸漸有韻，呼喊就停止。繼而能發出百樣的聲音，更起首模倣他人的聲音，和重複地去說——那不是講話，祇屬聲音，而聲音之於兒童是無甚意思的。大約平均計八個月至十五個月大的嬰孩，方可起始將所聽的聲音和所睹的事物和情境聯合起來了。父母就可從旁幫助，雖然不希望他明瞭，但使他去聽那音韻和新字，吸引他去學

講。比較優美的方法，是同他一齊說：比方給他奶瓶時可說「奶」，僅僅這一個單字，不宜再多了。又當洗浴時，祇說「手」或「耳」等。如果用句子，則至多用三四個字的句子。避免那不合情境的字句，如說「再會」，祇好在分別的時候。不必用力的去把字句貫入他的腦海裏，隨便的自然施教已很足夠了。兒童對於「我們」兩字的運用，頗不容易分晰清楚。在這當兒，最好是省去這類的代名詞，待到稍長的時候。例如說：「現在我們去洗手」。就不如說：「去洗手」的那般簡而明的句子比較好些。

研究兒童所用的字彙，能知其在各年齡時的不同情形。現在引美人斯密司氏 (Dr. Madrasah E. Smith) 調查兒童所用的字，所得的結果來說一下。將兩歲至六歲大的，女孩二十三人，男孩

年齡	男孩	女孩
二歲	三〇八字	七四三字
三歲	八二二字	九二〇字
四歲	一六〇三字	一五七六字
五歲	二一八一字	二〇五八字
六歲	二九九六字	二〇六四字

二十五人測驗，而得到下列的數目：

無論如何，兩歲大的兒童會說的字，多少總可有二百至六百，不然，就要檢驗他的體格和環境可有缺憾，假使到了三歲，還不會講話，或祇能說那些令人不懂的胡語，那他的講話和心理的發達是很顯明的反逆常規的了。老實說，兒童在兩三歲時，不僅能說幾百個字音，還能令人聽得很明白呢。

講話阻滯或不流利的兒童，大概因為：(一)兩歲至三

歲時欠缺講話（二）講話不流暢，是因發音器官不敏捷——指唇，舌，腮，腮，喉而言，因此，會發出不清晰的字音。在尋常講話的時候，一分鐘內，舌的動作約可有六百次之多，所以，舌肌肉不靈或受傷後，講話就不能清楚了。患過喉症的人，每發不悅耳的鼻音，也會阻滯講話的。

（三）對於相差很少的字音，難以分辨清楚——例如「樹枝之葉」，「枝」和「之」的音很相像的，但仍有高低之別。（四）口吃的毛病。（此層已另文敘述，故從略。）

智力發達遲緩的孩童，宜早教他講話，因為他的能力薄弱，所需的時間較多。比方有個六歲大的兒童，仍賴叫喊和手勢來示意的，他是個神經衰弱者。治療方法，首先改變那不適當的教導，其次，使他鍛練軀體，以圖強壯。或者在他要一件東西的時候，務使他說出東西的名稱，才給他。又比方他到外面去時，令他說「出去」，才准許他出去。如是，他漸漸學講，經閱幾個月，成績就不錯了。同時智慧方面，亦可比前增進。更有些兒童故意惡作劇，逆命不肯講話。那祇有陶冶他的品性，催促他覺悟而已。

末了，我們承認每個常態的兒童，應該容易的，流利的，有效力的說出本土語；更有充足的字彙，來昭示思想和情感；又要發音清楚；要有良好的模型去給他做效。先學講話，因為這是感情表示和智力發展的媒介物；亦係吾人適應生存的工具，因為講話含有內心和發音兩部分，同時也是人類智力的至高超的表示。

口吃的兒童

爲什麼會口吃呢？腦部或管理講話的神經系生病或受傷的緣故；或者腺脹大把呼吸器重壓，以致呼吸失常，而發出不適宜的聲音；又或者舌的肌肉不妥當；視聽兩官，都有缺點；又或者強逼慣用左手的兒童改用右手，這些原因，都是造成口吃的。

治療的方法，大概把舌底略爲剪開，把喉核除去；呼吸和發音，多多練習，使發音器強大，這樣也許就會好些。

口吃實和講話的作用有關係。語言是人類適應社會和表彰情感的工具。飛禽走獸就靠叫喊，呼號，歌聲等來求愛，來禦敵，互相聯絡，互相生存。倘使人類沒有言語，社會和文化便沒有存在的可能了。

嬰兒如同禽獸般的拿叫喊，呼號，笑聲等，去表示愛，懼，喜，怒，繼而講話。腹部，胸部，喉嚨，口與臉的肌肉，都和講話有密切關係的。即使有些少缺憾也會影響到所發的聲音。

至於重要的呼吸器是胸膈膜。牠的動作隨着情感的形勢而變異，忽緩忽急，或快慢。口吃者的胸膈膜，常常現出忽緩忽急的動作，結果是阻礙呼吸，因此許多人以為口吃的人是誤用呼吸的緣故。實則那畏懼的情感令呼吸失常的，那畏懼有時會很明顯地覺着，但有時也會下意識地全然不知道的。

然則畏懼的原因是什麼呢？那便要說到向衆講話的那方面去了。很多人在大庭廣衆之前講話，會特別害怕的，有些即向個人說話時也驚惶失措，這樣最容易犯口吃的毛病。兒童初離父母，覺得世界是奇怪的，有敵意的，恐怖之念，每油然而生。此外，還有懼怯，害羞，犯罪，以及其他不適當的情景之下，都會口吃的。那不僅影響於發音器，而且胸膈膜和聲帶，也都會感動。

有的兒童每逢開口講話，便立刻口吃，有的在某情景之下才會口吃的，還有些就以對方爲定規：對父親講話會結舌，對母親講話就流利，朗誦時結舌，閒話時暢順。可是，大約所有口吃的人在暗室沒有人的地方，自談自語的時候，可以完全不露出那毛病的。照此說來，口吃的原因並非單純關於神經系統之不健，同時也因爲本人的感情態度加以知覺敏銳。有些結舌的人，當他自信力足，安閒適意的時候，說話與常人無異；可是偶一感到畏怯，不安定，不妥當，像置身於奇特的情境裏，就不由自主的結舌起來。如果已患此病一年半載的兒童，一旦幸而痊愈，還是要慎施教導，因爲那易受刺激的天性還未能除掉呢。

慣用左手的兒童，腦之右部主管講話；慣用右手的，則反是。五百個口吃的兒童裏，百分之八是因爲使用左手而被迫改用右手以致口吃。大約百分之一的無結舌的兒童是利用左手來作事的。因此，我們不應該強迫一個用左手的孩童改用右手，以免妨礙那講話能力的發展，並且造成口吃。

曾經有個三歲大的孩子，不拘和誰談話，立時就口吃，這是因爲他自一歲起同時學講兩種方

言，更被迫而改用右手，雙倍的錯謬，給他這痛苦。繼而祇準他聽和講一種方言，並許他去使用左手，約在六個月後，便復原了。

兒童在十五個月至三歲大，最容易患口吃；此外，也有在初入學讀書的時候，在六七歲以後的。他生命中最難適應環境的，便在這些時期，可不問而知了。

既如上文所說，口吃是可補救的。令兒童飲食充足，滋養豐裕，把那阻礙身體發育的腺核割去，而得健全體魄，這是一方面。另一方面，是智力和品性都宜調劑——勿強兒童過分用腦力，比如常常要他背誦詩書，說古事，講話等。賦性燥暴或憂慮，都是不好的現象，應當竭力助他改正。弛緩的體操，可以收良效：使兒童平臥榻上，將手緊握又放鬆，其次將手指屈曲又伸直，如是者數遍，然後放寬雙手。現在把手臂屈折，伸長，又放鬆，肩胛舉起又放鬆。同樣的方法，施諸腿，腹，頸，臉，舌各部之肌肉，尤其是頸部的，使之接觸，繼而放寬。這般的柔軟操會令口吃漸減的。那末，常留心兒童的動作和講話，是否泰然舒暢？教講話是極有價值的一回事，一壁做，一壁講，尤其是結舌的人所應當做的；他彷彿遊戲似的，沒有忌憚，沒有疑慮。還有一點，當切記的，千萬不要令兒童留心於他的訥言，永遠不要叫他將說話重講，或講緩慢些，或多講一兩回。因為這不過增加他的煩焦和困憊而已。

兒自助的初步

一個兩歲大的女孩子，剛從午睡醒來，由母親替他穿上衣裳。「坐在榻上，等我給你穿鞋子。現在弄好了，讓我替你扣衣紐。」母親這樣說。

「但是我自己能幹了。」女兒一手拉過衣邊來說。

「站好！向這面轉，你知道你是不能扣的，徒使母親等候吧了！到這裏來！」

就此而觀，孩童漸漸長大，就要發展本有的能力，自助自立，自願自為的。這是人類演進發達的要素，是多麼重大，多麼有價值呢！那末，兒童的早期生活。便是要學習怎樣能自助自立。

兒童到了什麼時候方能起首自助呢？就是在他開始表示有興趣和有志願去做的時候。別忘却那教育的原理：最大的力量是使用於最有興味的當兒。或許兒童的興趣比自助的能力，還要先存在和先發覺。那祇要聰明的父母給他適宜的機會就是了。

兒童首次脫襪子時，或需數分鐘時間來拖曳。倘若大人們急急的干涉他，不惟抹殺了他的興趣，尚且給他一個失敗的不良印象，以後，或許要厭惡這樣嘗試了。誠然，去幫助你兒童做各種事情，更易於給他機會去自幹。不過，大人們要任兒童自由自主的練習，如做得對，成功了，應讚賞他；如不能勝任的，父母可予以助力。這並不是去替他完成那工作，不過援助他打破難關而已。比方穿襪子時，祇令他由脚尖拉到腳跟去，那儘夠滿足他的自助觀念了。

明慧的父母常會觀察兒童自助的興味而加以鼓勵，不必等到三歲大時突然決定去使他立即開始自動自助。即時他一定覺得懊惱萬分，忿恨之至。大約有個時期他們對於一切事情，都樂意去幹。唯一要點，在乎志願而不在于能力。情願去幹，就可滿足其欲望。

有什麼事情他們可以自助呢？年輕的孩子，約略關於飲食，睡眠，遊玩，穿衣，寬衣，洗浴和上廁各方面要想自動。他們究意在何年齡能幹此項工作，的確說不出來。蓋個性不同，能力亦相懸殊。當謹慎的，便是他是一個人，就必經歷凡人所必經的步驟。

試舉洗手一例而說。兒童到洗手室，攀上檯子，使達洗手盆的高度，塞滿放水處，開那水龍頭，拿肥皂擦在兩手，至乾淨而止，那時將水放去，把巾抹手，工作已完了。可是，未必每個兒童都有同樣的次序。祇要所有的用具是穩固的，而且便利於使用。又如排衣帽的力，當在低處；兒童伸手即達之處。可省煩難，易於自助。

至若穿脫衣服方面，脫衣服似乎易於穿衣服。所以，教導兒童時，應先從前者入手。衣服宜簡單而易穿脫。他們喜歡自己去選擇所穿的衣衫。那選擇當然有限制的，炎熱氣候怎能穿厚衣，寒冷時令怎能戴草帽；不過如將藍色的衣掉換一件綠色的，那有什麼不可以的呢？

用餐時，他們所用的器具，合宜否？方便否？如果他不能拈那杯子，何不任他擊玻璃杯子來替代呢。因此，用具祇求適當，不患孩童不肯去使用。

玩物的整理，對於兒童自助方面，裨益甚多。若令他們自己去取拿，自己去收藏，自然地會

養成良好的習慣。

不錯，成人們希望兒童能自己去做他的工作，同時也要明白有許多時候，他所做的，未能符合他們所期望的，或達到他們的標準的。兒童能自助了，是否我們就可以卸責呢？例如一個三歲大的小孩，已經曉得穿衣的，恰巧那時他要趕到外面去和他的伴友一同遊戲，衣服還沒有穿好，他很急迫的要請家人幫助他，扣紐子或繫帶子等。這時你是否不替他幫忙呢？如是，你簡直把自助的意義弄錯了，這一層是值得我們研究的。我們的希望是要使他們能在相當時間內，耗費極少的精力去完成一事，如果自助要使他们得到逾度的疲乏，那便糟了。

總而言之，做母親的對於兒童自助自動的問題，應當想到他們的個性，而引起其興趣；所有什物合宜於使用，以便利為佳；更須使他們樂於自助，毫無難色。長大時，自立的精神和能力，莫謂不肇始於此。

兒童成年的準備

兒童驟然地變聲，和身體各部的反常——筋絡，肌肉，臟腑，膚髮等，甚而思想與觀念都莫明其妙的在不可思議的情景中變態。在那時期，大概兒童自己是毫沒有注意到的，他會覺得各種生活，極爲適意，暢快。他底嗜好，感覺，和觀念倒比從前濃厚；每天接觸的新氣象，給他不少的力量和趣旨。有時他會感到很難爲情地去做要做的事或去說要說的話，便略爲停頓先想一想才敢表現出來。

兒童自己不會覺着他的變聲是由童年達成年的象徵，要是旁人一聽便能辨別出來了。誰曉得那天然的變態，在那時期若果調養不宜，難免許多疾病痛苦：脊及腿的彎曲，軟骨症，潛伏的癆症，神經衰弱等倒容易發生；他如思想，觀念，標準和宗旨，一旦堅持不定，遂易誤走歧途，自信力亦甚薄弱。委實說，成人有些複雜的生活是基於早期的丁年時代的。

父母應怎樣準備兒童到成年時，這問題是不難回答的。對於生理上，予以最精良，最適宜的營養品，冀得健全體魄；心理方面，則加以相當的指導和協助，以免不羈之行。

先從生理方面說，兒童營養的標準，要能應付各種生活狀況，更能抵擋外來一切的風霜。最重要的，必須養成有規則的習慣。飲食起居，工作娛樂，皆不能越軌，宜有定時。因爲無定例的雜序簡直是不合法的養育，欲得好體魄，切勿忽視天賦那守規則的美德。患舊盲腸炎症的兒童，

每因飲食不慎而無定時所致。那憔悴無胃口的兒童的排泄是無定時的。體重不夠而眼帶黑圈者多半是睡眠時間不定或太遲之故，比方今夕七時睡，明晚則十一時等。要知道兒童器官與臟腑，均極精緻，偶一不慎，輒誤終身。

常常留意他們活動時間與疲倦時間的比較。一夕的困乏，實不堪其苦，所以充分的休息，獲益甚大。時時審察兒童的精神氣力充足否，均等否，萬勿強他做所不能做的工作。

十小時的睡眠對於這年齡的兒童殊不算多。每天給他一小時的午睡，並非過分，這樣最宜于讓脾氣，太瘦弱，及不善讀書的兒童。有時可將睡眠時間這樣分配：晚上睡八小時或九小時，下午睡一小時，則勝過晚間接續睡足九小時或十小時。睡眠時間的長短仍須按着個性而差別，那祇有從經驗和效果裏考查出來。

體內的鈣和磷足夠否？細胞內的消化作用適合否？那是指有沒有相當的營養品而言。牛奶，菜蔬，水果，肉類及五穀等，應有充分的額量進到人體裏。最簡便的通常食譜大約如是：每天除薯仔或穀米外，至少兩餐有一碟新鮮青菜，兩杯牛奶，兩次水果，肉或蛋則每天一次。這樣的食品會供給很美麗的化學作用而得養生的維他命，繼而復需充足的太陽熱力來幫助各種工作，流質的水來溶解食物，空氣中的氧氣能助燃燒增氣力。

檢查兒童清潔否？要常用熱水和肥皂沐浴，而去污垢，這時期的兒童分外多油質排泄的。總括言之，兒童在發育未完全時，不論何事，都應關心留意，以免不測。

以上所說的，大概是對於身體上的調養，至若心理方面，這年齡的兒童感覺靈敏，易受激刺，且富於模仿；可是主觀力弱，輒受挫折，真假是非，也不容易分晰。

他們最崇拜成功的人，甚至尊若偶像。倘他能幹一件新事情，每每喜形於色，異常高興，例如學吸烟，打牌，及其他遊戲等。成人成功的標準與兒童的不同，可惜有許多父母不諳識兒子心理，既不表同情，又不施以相當指引，反嚴重責罵，致長成恨父母惡家人之心，而逞其燥暴鹵莽的行爲。兒童未嘗不感到自己的缺點，藉有勇敢天性，勉勵前進而已。

父母對於這種心理的驅駛應怎樣指導？首先要明瞭他的情境，知道他的發育和觀念像細胞般的不固定，且易受感動的。父母當表同情於他，撫慰他，善誘他；要之，精神與肉體都不能受苦。換句話說，不愉快的兒童不會有健康的體魄。

保存他的自信力，切莫錯過，因一失去便難復得，那時雖後悔已太晚了。應指導，不宜約束，令他馴服自己，不可太急的去遏制他。協助他能夠跟着自己的興趣去幹，或者同他一塊兒去做，去學——遊戲，游泳，打球，工作等。特選種種適宜的生活來佔據他的時間與精神——童軍，旅行，設計玩具，正確問答等——使他覺着人生的趣味。

總之，合宜的身心調理，是兒童成年必須的準備。

兒童應否打架

孩子們最歡喜戶外遊戲，同時也最容易互相鬥毆起來。許多母親禁止她們的兒童到戶外去玩要，怕與隣居的孩童發生打架事情。但是有些父母不獨不下令禁止，而且教他怎樣打架，以為能與人相敵，相抗，才不失大丈夫的氣概。

怎樣去使兒童成為有氣力，勇敢，和偉大的男性，這是為父母者切不可忽略的。他們對於兒童的打架，各有各的意見。倘他是個心平氣靜，厭惡嘈吵的父母，他會反對兒童爭鬥，禁止他們的打架，遇有違犯，則責罵他們。可是，當兒童在外頭被環境逼着要打架時，他非但不會遵守你的話，還會欺騙你，那時你的禁令就等於零，而你所負的指導責任更加重大。或者，假如他果然謹遵訓誨不去和人家打架，你也不過把他放在一班可怕的伴侶手中，毫無抵禦地孤立着而已。沒有一種事情能比那兒童捏着手很起勁的想打架，而又要遵父母之命却不敢上前動手的那種痛苦更悲傷的了。老實說，令兒童處這情景是一件極可悲的事，為的是緣此會損失了他的自尊自重心。

另一方面說，欲兒童長大而具有有價值的男性，亦決不是教他利用打架來解決一切事宜。那麼，我們對於打架究竟有什麼主張？許多科學家與心理學家確定打架是每個孩童的天性。我們應該把牠完全埋沒，除掉，或禁絕嗎？那亦并不是指當甲童拿起一根大而重的樹枝向着乙童來打擊時，便說：「這是不錯，因兒童是要打架的。」

我們應先將打架問題細察一遍，然後對兒童解釋清楚。我們的問題，非謂我們應否教他們去打架，實則在乎令兒童能明白分別有價值與無價值的打架。這一層，殊非易舉，既無定例可言，復難使兒童判斷。加以各人有各人不同的思想和觀念，對待兒童唯一的政策，祇有貢獻我們的思想，說明我們的價值，不根據完全的道德眼光來立論，但從簡單的日常語言中來適合每個兒童的年齡，及個性的了解力。年紀較幼稚的孩童對於打架的價值，是很抽象的，很不分明的。像一個由童年而至成年的兒童，他要漸漸地認辨何者應鬥，何者不應鬥。他自己的尊重，意見，觀念，和他的家庭與國家，舉凡與他有密切關係的，他都願意保障。這裏，做父母當注意到兒童爭鬥的態度。我們不能設立什麼規則，例如何時可打架，或何事可打架，然而我們能幫助他善使脾氣，用智力去辨事情的輕重。我們亦要養成他們一種習慣，使他們對於小事不會患煩瑣及易激動的毛病。

許多父母和有經驗的人，以為兒童的打架是極有價值，因為可以鍛鍊氣力，增加技能。還有呢，在他們打敗的當兒，如果那是公平的爭鬥，他會知道扶助弱者，並忘記一切憂悶，那裏已含着許多的教訓了。

兒童的打架是否是一種自衛的技能？那是各人各不同的。有些男子用不着你叫他去打架，他自然而然地，莫明其妙地就站立起來去打。有些要看見這情形，然後去攀攔。如果問應否教兒童以自衛的科學方法，這須看他的有無熱誠，有無興趣去學，或是否需要而定。

末了，打架的氣力倘能使用適宜則大有助於各種遊戲，各種運動，各種生活。告訴他們那些醫生，科學家，探險家亦是爭鬥者，不過他們是向着有價值的事情去爭鬥而已。

兒童情緒的矯正

兒童的情緒按個性而差別，母親當審察自己的兒童的情緒是否適當，如若不適當，應怎樣加以改正，遊玩是兒童的天性，也是他們的生活；倘能利用合宜的遊戲，很足以矯正他們的情緒，故本文謹將幾種特別的兒童及相當的遊戲略說出來。

神經質的兒童——神經質的兒童是最易受刺激的。如在大庭廣眾中，或接見生客，應付特別事情，改變環境時，他會表示無意識的恐怖，以及動輒發怒，或者很明顯的表出他的愛惡觀念。簡而言之，他是最不寧靜的，很難於把自己約束住的。在他的癡笑，嘴唇與面部肌肉的顫動，手指的扭屈，或全身的動靜等態度之中都可見他是一個神經質的兒童。

神經過敏是與神經系的組織有關係的。有時因病後體弱，或因用功過度所致。這類兒童感覺力強，易受戟刺，因此動作的發生也非常迅速。

最普通的遊戲方法可藉以克服這類兒童的是要使他的遊戲情況極安靜，任他自己沉寂地在一處玩耍，脫離外間一切的攪擾。能動的玩具不宜設備，因為玩具的震動或動作對於兒童有時會發生較奮激的感覺。至若身體上的運動如體操與打球等則應鼓勵，因為鍛鍊強壯的體魄是唯一矯正神經質兒童底方法。

誠然，凡能發生偶然的或延長的震動的玩物應全戒避。甯靜的遊戲如演劇，積木等當分外鼓

吹。如砌玩物或演戲劇，時間不宜太長久，因他的注意力薄弱，很不容易靜坐着到工作完成。那末，最初的設計應用簡易的遊戲，使他能在一定的時間內完成所要的玩要。如果興趣漸生，時間便可延長，靜的玩物有洋囀囀，假動物，砌木，汽車，火車，船，餐具等各種玩具。要仔細的選擇優良耐用的玩物，其玩法須簡單而易明瞭的，結構上不要太多繁雜的小部分。神經質的兒童在一時間內不能應付件數多的玩物。

靜的遊戲固是適宜，同時也要使兒童養成與他人共戲的習慣，所以要令他常與玩伴一塊兒嬉戲。

懦怯的兒童——這類兒童易受恐怖之戟刺。教育兒童的唯一重要方法要使他們能免除一切的畏怯而有完全的自信力。若兒童對於事情發生了恐怖，應指引他再歷其境得愉快的經驗。例如怕黑暗，可借兒童同在一暗室裏玩耍或給他們說些冒險的故事以壯其胆。有時會失其效力，這是因他未能發達他的自信力之故。通常的兒童是敏捷活潑願意自己去做事的。倘時常替兒童做事，實阻礙他的學習。倘他不從幼學習，不論任何事情迎面而來時，他祇會畏怯而不敢為。

當兒童學玩各種不同的玩物時，他是在與各種異樣的工藝認識，儀器的遊玩如滑梯，鞦韆，搖板，動環，平行式的橫木，溜冰，鑿具等是鍛鍊身體，發展肌肉的；利用手的技能的有拋球，放標，射箭，擊球，滑車等。至若成副整砌的玩具足增兒童的思想力與創作力。成羣結隊的遊戲有各種球類。紙牌等可幫助那懦弱兒童發達其社交及自信能力。當你知道了一切者當為或不當為，

以及應如何處理的時候權法便無形中消滅了。懦怯的兒童最好是常能與伴侶一起玩耍。

既有各種的玩具及一班的玩伴，就須注意教驗。因成功可壯他的自信和去他的恐怖。首先予以兒童能力所能及的，不致失敗的而全無懼怕的機會的遊戲，其後逐漸增加較煩難的遊戲，以長其無畏的精神。如此辦法，定可奏效。

易怒的兒童——有些兒童偶遇不如意事就很容易生氣。許多人常從小兒的口裏搶出不應放入口內的東西，結果是使他啼哭與發怒。其實應先有預防的方法，如設備一間玩室，或劃定某一處，放有適當的玩具，即使拿到口裏也無損害的，使兒童在那裏遊玩。如果他偶得一件不應玩的什物，不要強奪，須誘導他注意到別的玩物，或給以另一件新奇而有吸引力的代替品。如是同年的兒童，可給他們每人一件同樣的玩具，那共同嬉戲與分享玩品的習慣，漸可油然而生。

戲弄，時常會發生激怒的，牠的影響很大。不公平的待遇最易惹起兒童的忿怒和不良的反感。做母親的不可不注意這一點！

易哭的兒童——強半是緣于溺愛——特別是母愛。他們很難與衆共玩，雖碰到極微小的事情也放聲大哭，好像要藉哭聲和淚水來欺壓人一般。唯一的補救法，祇有不再溺愛。對於那不能與別的兒童共戲的孩子不要撫慰他，或表同情於他，務使他自已覺悟。如果他停止哭聲，別人不可譏笑他。足球，棒球，滾球，擊球等都可給他遊玩。

害羞的兒童——此類兒童每當遇見生客，或應付特別環境的時候，就舉止失措，快快不樂，

甚至說話不自然。動作當然要自然的才可以適合團體之生活，這是無庸疑慮的。那末，如果他覺得他是屬於那團體的，他便不會感到不舒暢，更不致害羞起來。當他知道怎樣應付他人的渴望時，他簡直露出十二分的愉快。可是一旦失了主張時，就立刻呈出難過忸怩之狀。這樣的兒童是可以用法來克勝的。令他們多與玩伴嬉戲，時同生客接洽，以及常將環境改變，漸漸地便可保留着自身的本性，不為害羞心理所支配了。沙櫥，滑梯，滑冰，腳踏車，擲環，競走及各球類等遊戲，是他們最好的玩物。

有因羨慕他人的才幹，自己失掉了自信力，便會發生怕羞的象徵；又有時因感到自己的家庭情況，和各種玩物的不及他人優美，很自然的給害羞心理所纏擾。父母如果知道自己的兒童有這樣的情形，須替他設備同樣的或不相上下的玩具。

害羞的兒童不一定是懦怯的；不過因害羞的原故多不會被選為領袖，因此，害羞心理對於兒童的發展有莫大的障礙。

不關心的兒童——此種兒童對於事事物物都很冷淡。他埋沒了通常的情感，失掉了共同的興趣；而且對於愛惡觀念無明顯的表示。遇到新玩物或新環境都不會覺得歡悅，暢快。他在學校的工作，遊戲，以及他個人的環境裏，失去了不少幸福。他或困有特別的興趣，嗜好，致與常人不同。這興趣是由早年的畸形生活的發達而成的。應採擇與他的嗜好相近的遊戲給他，隨後逐漸的加入別類的遊玩，使他的畸形嗜好逐漸改去，能與平常的兒童在一起玩耍。

要之，兒童教育應以求各_個面的完全發達爲目標。母親應體察一切而施以適當的訓導。

怎樣對兒童說故事

兒童十之八九是喜歡聽說故事的，成人也很少例外。因此我們很可以利用故事來設施教訓，及講解遺義，以求極大的效力。

故事的第一要素，是給兒童娛樂，此外則增加他們對於歷史，地理，和文學的各種知識。母親最好能每日分配些時間和他們說說故事，藉以助長興趣，並且明瞭世間的事情。許多父母真不曉得怎樣去說故事，這是一種藝術，可以學習的。這裏有很顯淺的方法，能幫助你善於講故事。

說故事者應有急變的技巧，假如兒童偶然問對於所聽的有所詢問，有意識的或無意識的，有理性的或無理性的問題，你應該知道怎樣隨機應變去回答他們，因為兒童的好奇心是不能阻禁的。他們歡喜發問，同時也悅意接受解釋。四五歲大的兒童的動作與思想，全屬模仿。神仙故事，毫不適宜，盡非他的想像力所能捉摸，最好祇說些關於小動物的故事——貓，狗，或小孩子等。當想像力發達時，他便要聽神仙的奇怪故事，宗教故事，也可添插多少。七八歲的兒童對於故事裏面的人物，常會這樣問：「這是真的嗎？」的確有這樣的人麼？」他心目中希望所聽的全屬真確。

當你說故事時，需有同情心及表演能力，把兒童的精神，注意力，集中一起，而不渙散，令他們如身置其境一般的目睹故事中的人物和情景。所以必須先使你自己能清清楚楚的看見一切，才可以感動他們。聲音的大小高低，均有密切的關係。高聲銳音，刺激神經，徒增厭惡，僅有悅

耳的低音能吸引注意。聲音是由練習得來的，常練習呼吸，與慢慢的朗讀，都有助益。

選擇故事的題材，須以兒童的年齡作標準。大概以有興趣為第一條件。民間故事，歷史故事（名人傳記），文學故事，宗教故事，皆屬可取。至若那些神鬼故事，他們雖要聽，亦當絕對屏除，因為那恐怖畏懼的印象是不應當存在那纖弱的心靈上的。如上文所說，故事應予兒童娛樂，選故事時，就要以此作標準。

當兒童入學念書時

在兒童未入學肄業之前，應給他們預備一些入學的智識。庶幾到了真正入學之時，能得個良好的印象，許多事情在家裏可以隨隨便便去做，在學校則不可。如果小孩子不明白學校生活，放任脾氣，不顧言行，動輒傷人，定會受警告懲戒，那時他對學校的印象，就會異常惡劣，這是很險的。做母親的要逐漸指引，使他能順應學校生活如同家庭生活一樣。

兒童的學業成績，苟被列入劣等之時，萬不可不加思慮，並責罵其怠惰；應究其源而治其本。這裏大概有許多顯著的原因：是否他的程度不相符，是否他的年齡太幼稚，是否他的身體有缺弱，是否教師的教授不良，或待遇不平，抑或他另有特殊的興趣等等。為父母者先要研究自己兒童的個性本能。如若功課不好，要降級，或留級，或補習，均可表同情於學校的管理者，勿當作是羞恥的事。要之，強兒童做不能做的事，反足以貽害其體魄與精神。

有些兒童成績超卓，在學校中祇按班學習，教師未嘗發覺其特長之處。在這種情形之下，父母宜從中襄助，領他到書坊裏，或自己去，多購些有益書籍，給他閱讀，增他見識，或者加增他的課外生活，或補足教師的忽略。有些人覺着兒童有躡級的可能，是否讓他躡級呢？兒童身體與智力的順應，都是不宜於太迅速的。入特別班，最是好辦法，不然，則另給他新智識，如學習外國語，或音樂等。

偶然間，我們會發覺兒童對師長有非常的惡感。有時二者都無過失，做教師的既然不欲虐待孩童，孩童亦不想藐視師長。既如此，定有別的原因存在，那或許是因為學校的課程不合，或許他對該教員所授的那一科毫無趣味，因厭惡科目，而鄙其教員。更深進的，或許就是父母之過。倘若你向兒童說那教師怎樣不公平，專制，以及怎樣不配為師長的種種事情，在不知不覺中你已給他不良的暗示。於是兒童的腦子裏也莫明其妙的存着這印象。此層父母應負全責。假如教師是真的不對時，唯一方法，祇有直接的與他交涉，不可在兒童面前隨便發洩。

有些人以為送孩童入學之後，責任全在師長，凡事不必再顧問，這的確是錯誤之至。兒童到學校念書去，父母之職責何嘗稍減，對於他們的學校生活，品學成績，都應從旁協助，指導。可是對學校方面，應該具有襄助的誠意，而不該取批評的態度；常常與教師攜手合作，一心一德的善誘兒童。

至若父母幫助兒童去領略學校的功課時，應注意下述的幾點：第一給以正確的知識；第二將事實重複地教養兒童謹誌，例如讀歷史應怎樣記人名地名與時日等；第三將所學的與已習的相連接而作總溫習。

關於第一點，父母可與教師磋商而認定兒童需要幫助的是什麼。令他決志去學習，教他怎樣去研究。比方讀地理科，內有上海工業情形一課。在你領導他明瞭時，首先要找出他所已知的，然後加入他所欲知的；又將日常之見聞添進，即如報紙上所載的工業現象等。如在可能時領他去

參觀工廠，使有較澈底的瞭解，是最好的方法。當教授時，有一點頗值得注意的，是不要給他過分及太泛的知識，譬如研究上海的工業，就祇要根據上海一方面立論，不宜說到全中國各城市的工業去，以致兒童的注意力不能集中，而且他也不能容納過深的學識。最好能用簡捷的方法，短少的時間，按着兒童底興趣和經驗去設施。

要是謹記某件事實，或字句及式表等，練習是不可缺的。譬如說江蘇省的大商埠，立刻聯想到上海，廣東省的，就想到廣州，香港等。關於練習，有一點仍須注意的，便是謹防疲乏，一旦困倦，就失去趣味，應給他休息時間，或掉換工作。而且練習時間不宜太長，用十分鐘去練習實勝于半點鐘。

溫習與練習是不同的。溫習是將所學習的重讀而選其要旨。幫助兒童溫習時，不僅要令他記得所習的字句，這不過是練習的工夫；一定要使他記着事實之大略，而能適應各種的需要。利用問題，啓發思想。不要讓兒童祇將事情之是否或真假說出，而不伸述其理由；例如沿海的居民比內地的較多？如果他祇答沿海之居民多，這是未完備的，你應使他說明沿海居民所以比內地居民多底理由。假使他不知道，暫勿告他，須指引他自己去尋求。通常父母的錯點，就是常常將所有的事情對兒童說。要知道讓他自己去研究，他所得的印象會較深，所有的成效亦會較佳。在溫習時，除了使他將大綱記起，可使他把所學的口述出來。因為非有透澈的明瞭，是不容易口述的。概而言之，練習是重讀，溫習是討論。父母倘能關心兒童教育的設施，就可以不患成績不優！

當兒童在家自修時

兒童日間上學去，晚間在家裏自修一節，每爲教育家所反對，因爲從許多考察中，他因這辦法而獲得的結果大都不良。家庭自修往往是無定規的，受騷擾的，而且兒童的勤惰不常，甚而有將功課請家人代作的。這樣的讀書習慣，不惟無所補助，還令孩子們的體魄與智力受惡劣的影響。所以教育家研究底結論，便主張在學校裏監視學習。這是叫小孩子不在家裏預備功課，而在學校裏教師指導之下去做。

有些學校試行此法，成績倒很可觀。不過強半的學校對於設備上，經濟上都是不完美，不足敷的，就感到極爲困難。同時爲父母者亦不欲將自己兒女的讀書情形，全叫學校負責，而置之不聞不問，因此家庭自修是不能廢除的，格外是當小學年級的時期。在良師指導之下去學習誠然是頂好不過的，可是父母如在家裏協助，就能收事半功倍之效。讀書習慣，儼如工作習慣，宜於早年養成，家庭是最好的起源處。

倘若你決意去幫助你兒女自修時；第一須使他有適宜的讀書習慣與環境，第二在他需要的時候，利用你的能力去善助他。每天的預備功課，恰同每早的漱口洗臉，此習慣一旦養成就不會感到不快了。對於那些年紀稍長和不馴良的兒童，宜使用你的機智和耐性。每天應有規定的自修時間和地方。

規定自修的時間，與飲食睡眠的有定時是同等的重要。如果想提出一個相當時間能適合各家處的，這是很難的，因為各學校下課的時間不同，各家進膳的鐘點不同，而且兒童睡覺時候要按年齡而異。所以我們祇能說自修時間最好在身體與智力之功能最高的時候。惟不宜在劇烈運動或遊戲之後，或飽餐之後，更不宜在兒童不暢適和疲倦思臥的時候，如在情感過激及興奮時，也不適宜。在此限制下可選定你兒童的自修時間，堅持下去，不應稍變。那或許須經多少時日方能收效，母親惟有忍耐而已。比方甲童年方十歲，散學之時為下午三句鐘，母親定他的自修時間為四時半，當中的時間便給他遊戲，休息，然後用五十分鐘來讀書，完了才吃晚膳，每天是一樣的，絲毫不差地去幹。可是有一天他下課遲了，回家恰巧自修時間到了，那怎麼辦呢？任他不幹抑是仍要他讀書呢？縱使成效不佳或完全不領略書中意義，但仍須使他在那時間去讀，為的是當習慣開始養成時，決不可有例外的辦法，即使習慣已的確訓練成功，例外辦法，還當謹慎。

至若兒童之在一年級者，如上文所說的方法，是絕對不能應用的。母親祇可以詢問兒童今天讀那一課，教師講什麼，叫他將所聽的故事說出，幫助他計算術，寫寫新字等，或兒童有所發問，則予以簡明的回答。這彷彿是遊戲式的自修，對年輕的兒童，甚有裨益。

兒童的自修須若干時間呢？那理想的回答是在最短的時間得最優的成績。時間的長短是應該依着年齡與年級而定的，更或因體質的強弱，天資的智愚而異。但切勿使時間過長，以致疲乏，當願兒童自動的去延長時間來完成工作。

兒童自修的第二點，是要有規定的地方。他自己宜有一間休靜的房，椅桌高度，皆應符合。如果不能特別給兒童書桌，至低限度亦須給他抽屜安置各種用具，俾不致凌亂星散。此外室內的光線，宜適合充足，晚間燈火，不宜太強太弱，最好能利用眼遮，以保護目力。溫度以在法倫表七十度左右，如病後剛復原的兒童，則宜在較暖的房。空氣流通，是十分要緊的，不祇可以除去穢氣臭味，更助精神爽快，工作振奮。

除了一定的時間與地方外，母親還要鼓勵兒童讀書的興趣，以免灰心而失敗。尤應教他讀書的善法，使他知道怎樣擇其提綱要領。然而母親方面呢，務須忍耐，因養成讀書的習慣，非一兩天的工夫所能奏效的。成功是要經時日，和費力量得來的。

兒童閱讀指導

提起閱讀的問題，我們中或許有很多會感到幼時閱讀的缺乏。或者同樣會發出這樣的嘆息：「我恨幼時不多讀幾本著名的書籍，現在想讀倒失却那種興趣了；我恨幼時不養成閱讀的速率，現在百忙中很難抽出空暇來幹這事情了。」

人類文化，是一天一天的進步，社會變遷，是一天一天的複雜；人們應有的知識與經驗，也是一天比一天增加，所以我們應讀的書也跟着歲月而增。要之，閱讀是增長知識的工具，去滿足這個慾望，惟有將閱讀的速率加增，最好的方法，是在童年時代得相當的訓練和修養。

今試就文學書籍來說一說。現在兒童瀏覽書籍的興趣似乎遠不及從前，其原因是這樣：

興趣分歧——今日兒童的生活，種類極多，除讀書外，還有各樣娛樂：音樂，遊戲，跳舞，比賽，及童子軍等。每天的時間倒給牠們佔了強半，因此興趣難於集中，而且那靜的生活也非他們所喜，好動的兒童怎肯靜悄悄地披卷誦讀？

電影影響——電影劇本多選材於著名的文學書籍，那正是將死板的文字活現於銀幕上的。不僅兒童，甚至成人也覺着津津有味，較爲高興。費一二小時的戲院靜觀，而能把全書大意領悉，是頂經濟的讀書法。

讀本欠缺——兒童課外讀本，雖逐漸多起來；然而事實上仍是求過於供，因爲他們愛閱新書，可是有些定期刊物，每每不能按期出版，以致阻礙他們的閱讀興味。

指導閱讀，第一要先考查你自己對於閱讀的態度怎樣。或者你以爲文學書籍單純是一種娛樂的消遣品，精良的小說底結構，當然不會不具有這種力量，可是這不是唯一的用途，牠的宗旨非獨娛樂，實在做覺。當你看完一本書時，你會否較明白地感到你與人生的關係？你底同情心是否加增，能否明瞭自己透澈些？

第二，需表同情於你的兒童。分配一定時間，使能按時閱讀，并培養讀書的良好習慣，多加鼓勵，俾可自動地博覽羣籍。

第三，選擇兒童最喜歡看的書。書的種類，極爲複雜，兒童的嗜好，是按個性而別，做父母

的要審察自己的兒童愛閱的是那種書籍，然後加以指導；如果任兒童去坊間自由揀擇，這許多書籍叫他從何讀起？所以做父母的不得不負指導的責任。令他閱讀可能範圍裏的書，以免耗費寶貴的韶光和精神，抑且還可以給他不少的暢快。反言之，去看看不懂的書，或者強迫的閱讀，便是抹殺他的興趣。

此外關於書的內容，亦應留意。能否滿足兒童的好奇心，能否發展兒童的想像力；美德的涵養，與情操的培植怎樣；文字和意義的深淺，是否適合你兒童的程度和需要；內容充實否，事理切合否。形式方面，印刷清楚否，校對準確否，字體大小有無妨礙目力，行文是否活潑流暢和層次清晰，插圖是否明瞭而合兒童的興趣。

閱書前，固宜引起讀者的興趣；閱書時，則需養成靜讀的習慣，端坐的姿勢；閱書後，應令他口述或筆記報告。時常促進他閱讀的速率及理解力，組織與記憶力；更將閱讀成爲生活片段之一。總而言之，兒童閱讀，是爲自己獲得知識和經驗，是爲自己滿足生活的需要，這是重要事情，故務宜時加改進，冀臻完善，而收良效。

兒童音樂教育

兒童音樂教育最初步驟可在家庭設施，這當然是指有音樂知識的母親而說。

音樂是聲音的欣賞，是心靈的藝術，也是一切藝術中最易使人娛樂而普遍的藝術。兒童的生

命是浸在音樂裏的，去將活潑的天性來欣賞良好的音樂並發展愛好音樂的才能，這是做母親的一種職責。教授之法，最好先從唱歌入手，組織唱詩班，如若家裏兒童人數不夠，則可聯請隣居的兒童一齊來唱，來玩，因他們極好唱歌。所選詩歌以悅耳而能表演的為最適宜。一壁唱，一壁做，使能領略曲與詞的意義。先撫琴奏曲，令兒童靜聽，然後範唱若干次，用琴伴唱或不用均可，再大衆隨琴學唱，唱熟則教表演。如果有時不能同時奏曲及表演的，可以利用留聲機器代替。現在許多學校都藉那機器來幫助歌唱，遊戲，跳舞等。

當兒童聽簡短詩歌或表演時，教他怎樣搖擺。兩歲大的兒童已會用脚一起一伏的踏着而使身體搖動。這是每個兒童固有的天性，我們就要給他相當的指導來發展那本能。音律是音樂的命脈與靈魂。搖擺會協助了解音律的。有些兒童搖動他的手，有些則用步伐，更有些用全身的動作。動的形式是不成問題的，祇要注意到聽樂曲時所得的感覺與動作的反應就可以。

別的方法去表示明瞭音律的，可奏出各式各樣的音樂，使他們隨着各種音樂來動作：例如由跳舞而進行，或由進行而跳舞等。唯一要旨是在教兒童去聽音樂。其次，可隨便選奏一曲，讓他們去聽出歌調的拍子， $\frac{4}{4}$ ， $\frac{3}{4}$ 等，這是音律的數目表示任他們打着拍子並注重第一拍——第一拍比第二拍響些，又將拍子數出：一二，一二三四等。如是，他們會明白音律和拍子的關係；這樣施教，時加練習，則自然而然地養成音樂的嗜好，興趣，和欣賞了。

欲兒童明瞭歌調，首先需自己聽熟唱熟，方易教授，揀擇熟識的歌譜去奏，令他們打拍子和

音律，以及聽辨音的高低，而在黑板上面畫線來表示音節。每次照樣練習，並且逐漸加增些少新的音樂常識。聽懂了音節，然後學聽音符的長短，畫出這樣的線——解釋長短音的關係。

能靜聽樂曲，精心思想，好容易描寫出音的高低與長短。還有大小調，都要指示兒童分辨清楚。由此可觀察他的智力和身體的反感，尋其弱點，而設法補救；並留意所畫的音節符號是否正確。對於胆大的兒童應使恬靜，對於懦怯的必須常常鼓勵。從那些精微的觀察和指導，你會令你兒童對於音樂得有真切的發展，那顯然是非正式的音樂教授的結果。

現在可教他們去聽音母，每個音都有音母的。有許多成年未能藉聽音樂而奏出歌調的，那是因他們不注意音母之故。最淺易的解釋就是歌調與調常有密切的關係，調的首音符即音母，恰如 *e, d, e, f, g, a, b, c*，這是 C 調，而 C 便是這裏所指的音母。在平常的樂曲，這音符每每也是調的末音。試奏短曲的一二部分，令兒童唱出所聽得的樂音並接續不停的唱下去，直至歌完為止。或將任何一調自始至終彈出，然後讓他們唱最末的一音。

能聽音母，則容易明瞭歌調，抑且大有裨益於音樂的變調及背奏。倘若聽音樂時能從心內的感覺而領略的，便容易記憶。至於創作方面讓兒童自己做些詞句及歌調。當他作曲時，首先聽清楚，才慢慢地發表思想。利用音樂問題起始，例如唱一首未完的歌，任他繼續唱完，這樣練習直到他對於自己所發出的音樂能夠自信而專心。其目的並非欲造成一個次等的作曲家，不過在乎發達他的創作能力而已。

諸音如音律與歌調的同屬內心的聽覺。這裏有三個基本和音。好多時兒童很自然地彈出兩個和音；實際上，這兩個和音已經含有許多歌舞的樂曲了。訓練之要點在於能聽辨那三個和音。母親常常練習，兒童聽慣聽熟，便覺得很容易領略。

留聲機器，無線電機，鋼琴等都是襄助音樂教練的工具。倘你是個不懂音樂的父母——不識樂理的，第一步可搜集精良的唱片：睡覺時，彈安靜的，早起時，奏歡樂的；有時悅耳的詩歌，需唱而復唱直至兒童自己能唱。七八歲大的兒童可用這方法去教，則到十二歲時，他簡直可以分辨某種樂曲了。

無論那個母親都可以規劃出一定的時間去教兒童唱歌，應注意的點便是下列諸點：

- (一) 心裏靜聽
- (二) 體部搖擺——音律
- (三) 拍拍子
- (四) 能畫音節之高低
- (五) 能畫音符之長短
- (六) 曉聽音母
- (七) 能唱調及音
- (八) 創作淺易的歌詞及樂曲
- (九) 明白基本和音
- (十) 能記憶樂音

兒童的服從意義

「服從」之於兒童，如若單單指聽命於長者，有權勢的人，和做領袖的人，那是無價值可言的。服從本身不是目的，乃係藉仗牠而得較大的效力與愉快的一個方法；也不是一種反感，牠屬個性的行為表現，向着正當的途徑而反應的。

成人們許多時候忽視兒童的內感，未經思慮，又不留意，硬要他們去服從遵命。在兒童的生命中，以好奇心心理，占勢力最強。差不多每件新奇的事物，都使他激動，他被內心的驅使就順從那衝動去考查，研究，和滿足知欲，然而常常會與外來的命令作抗的。實際上，那不遵命的對禦是不能預卜的。倘兒童覺得依照內心的要求去幹，不論是身體方面，抑是智力方面，而能使他愉快的，滿意的，他定然服從，毫不疑惑。

父母親每每以為兒童的服從，與他們的訓令，所得反應，宜立時見效，不稍遲延的。從事實上，那服從的兒童如此遵命，足以表彰父母的權威，極低限度，也可以令他們滿意。這樣簡直把服從算做目的，而不知道牠是練成自治自立的良好方法。

害怕心理，對於服從，影響極大。因為怕懲罰，兒童便違背內心而不敢將真情直述；或因怕失臉兒和稱善，亦不肯直言不諱。兒童睡眠不足，遊玩太久，工作過度，或經遠旅行，而至疲倦不勝，就极易受激動，和造出種種抗命事宜，所以困乏的兒童，不服從的機會較多。營養不足，常生疾病，也是不服從的原因。唯一補救法，要使他驗體格，休息時間增加，對諸體魄與智力兩方面，同時應有相當的指導。

至若情感那方面，許多時倒令兒童特意叛遠。為父母的待遇不均等，就觸起嫉忌的念頭，因嫉忌便放任不羈。更有不管兒童的旨趣與嗜好所在，而硬要將自己的主見強他們接受，難道能有美滿的收效嗎？那簡直是助長其不服從的胆量。

照上文所說，兒童的抗命大都是因感覺着不滿意不愉快所致，不過此外還有其他的緣故的。現在我們研究這題目，首先宜知道兒童的所以逆命的因由，然後才能對症發方。很多父母就忽略這一層，祇以爲行使他們的權威，不失居長的地位，便什麼職責都完了，而不知道這樣恰若疾病一般的不過治其標而已。他們服從的目的，不過僅圖目下，不是真心的。如果父母能以兒童爲主體，對以他們的內心本性，外面環境，常精細觀察，不稍懈怠，儘可免了許多指教兒童的煩惱。要之，許許多多的兒童煩惱是成人們造成的。望明慧的父母，能善施訓誨，爲兒童的良師，更爲他們的良伴。

懲罰問題

「怎樣去懲罰孩童呢？」一個母親如此問。「你的孩子靜而有禮，不像我那個這般頑皮而難治！」另一個母親這樣說。這類問題差不多每個母親都常發於唇際，而又渴望能得個較善的辦法。

讓我們研究一下在甚麼情境之下人們時常施行責罰。第一在父母發怒要懲治時，第二在父母不了解孩童的個性，心理，與造作時，第三在兒童養成頑固的意志時。欲預防這些懲罰的情境，父母要涵養，使情感衝動，得隨正軌而發。他們健康方面，首需注意，勿被勞倦所困，爲的是健康會影響品性的。至若父母還未澈底的明瞭兒童所爲之事，便處以懲罰，這是不良的教導，有害無益的指引。例如當孩子拿着一杯子的鮮奶跑路時，足忽蹴物而跌厥，乳傾倒，杯破裂，那時他

會呼喊起來，如果你仍責罵無已，不過增加他的痛苦而已。倘是個頑固的兒童，就常會激起父母的忿怒而施以懲罰。然則我們應當怎樣懲罰他呢？

在未懲罰以前，先確定他是否有此罪過，應否受罰，懲罰後能否收良效，這幾點不獨做父母的要明白，還要令兒童了解。施刑罰時，應立刻接着他犯法時，不宜過後，否則失其效力，無濟於事了。鞭撻是最簡捷的懲罰，可不是根本的辦法。

對此問題，究應怎樣解答，這裏有幾個方法可供研究：

(一) 對兒童用獻議式的勸告，則遠勝於恐嚇式的逼脅。

(二) 壓制約束是阻礙人格個性的發達，而造成不安之心的。牠更會拒敵那天然的發展和學習的順序。一個孩子用不着受約束，也可以循規守法的。

(三) 宜注意於兒童的成功。倘然他做錯了，你責罰他，但當他做對時，你可不可賞勵他，讚美他。

(四) 多給兒童合宜的工作與娛樂，無暇去幹別的無益之事，則犯法的機會也不易得。有舒暢的心神，遂有正當的行爲。

(五) 爲父母者及成人們應除去那不停叱責的惡習慣，不然，結果祇令兒童冥頑不靈。

(六) 在不適宜的時候，不應指責其過。

(七) 對你的兒童以禮，以道，恰如你欲兒童對待你的樣子。

(八) 約束你的聲音，因為使你思想清晰。還當有微笑的臉兒來表示意思。

(九) 研究兒童的動機，以定處罰的可能。

(十) 考慮兒童發達的階梯，每階段却有一定的界限。兒童所需要的，便是每到一個階段時的重要指導。

總之，我們底期望於兒童者，是合理的協作，而不是盲目的服從。他們要被造為獨立的人，自己去思想，判斷，決定一切的事情。那末，我們的問題，不是怎樣覺得較妥的罰法，乃是怎樣防避責罵的情境和機會，也不是當他們有過失時怎樣去處罰，乃是怎樣協助他們不會為非作錯。

怎樣對兒童施性教育

兒童很渴望能知道宇宙間一切事物的由來與究竟。他們對於嬰兒的來源常會發問及加思索。不用異慮的，五六歲大的小兒到會去詢問那嬰兒來源的普遍問題。要是回答他們的發問，萬不可作拉東扯西的胡說。真理是須永久保存的，人類的信仰有不朽的價值，故與其撒謊，莫若不談。做父母的關於這一層，所應注意的，是要酌定應將真情之多少告訴兒童，方能適合他的需求。

回答嬰兒來源這一問題，首先要使兒童明白嬰兒之本源與其他動物的毫無差別，例如小貓，小犬，小牛等；一切動物生命的原始均是從母親體裏生長的。在母體內生長直至可以生存於母體外面為止。與母體分離的時期就是誕生。母親體內的肌肉有一種能力會令嬰兒在相當的時候從身

體下部出來的。動物的生產是一個很困難的過程——尤其是人類的母親們。這無怪乎當女人生產時務需醫生與看護來照料母子二人了。母親在生育前後的調理的重要應向兒童略為敘述。

以上所說的，大約適合于八歲以下的兒童之解釋。有些兒童起始聯想到父親的關係那方面去，因他像父親如同像母親一樣。若然他們在這年齡沒有詢問，最遲亦不過一兩年後便會提出此疑問了。當問題發生時我們惟有坦白地說述，祇要在兒童能了解的範圍內立論就可以。

關於生育問題，要使兒童知道那父母親之雙存與其同生活的道理——動植物均如是，除了那最下等的由一個細胞而成的動物。凡有機體是由兩個細胞的結合而成的，一個是從母體得來的一個是從父體得來的。雖極幼稚的兒童也會明瞭，因他像他的父親母親兩人。沒有兩個嬰兒相像的，沒有兩頭小貓和兩朵鮮花一樣的，那是個性之別。兒童會明白有時兩個細胞結合產生新生命時，可以在軀體之外面進行，如魚的誕生就是一個例；有時則生長在母體裏面，如植物與高級動物就是如此的。當兒童要問那些細胞怎樣由父體入到母體去的時候，做父母的宜予以最完美的真確答覆。

現在假設要將真情說出，則那花與魚的生長底順序，對於這解釋是無大補助的。兒童在這時期關於類似的思想和科學的概論，還未準備接受，他所需要的是簡而明的事實。為父母者幸勿忘記那高等動物的性交對於兒童不會有情感的背景和意義的，他唯一的心境便是相信牠是生存必須的一件簡單事情，恰像他明曉嬰兒是在母體裏生長的道理一般。成人們許多時候忘却那生育，生

存，與死亡的基礎事情對於兒童本無情感作用的，除非經驗臨到時。當他們向兒童說這樁事時，儼若與成人說時具有同樣的情感態度，甚至以爲定要帶些情感的音調來說出才合法，那是極錯誤的。

有時父母親會覺得兒童當八九歲大時還未問到關於性的問題，或者全沒有想到。那是不正確的，因爲沒有一個平常兒童生長到那年齡而未思想性別問題的，除非他是個神經衰弱者。神經衰弱的人對任何事體都是極少思索的。如果你的兒童是常態的，則你這樣的母親簡直是個最劣的觀察者和解釋者，在他想到這問題的當兒，你大概是全不感覺，毫不關心罷了。倘他曾聽過母親或別人說及嬰兒的來源，他使用不着再懷疑，再質問了。

許多父母當兒童六歲大上學讀書時，還未確知他們有了多少性的知識。唯一妙策是做父母的不須待他們發問，而先向他略談他所應知的。孩子們同在一起時常會提出性的談論，這是不足疑慮的。有些彷彿明瞭一切，有些則誤解，更有些則迷信。沒有一個兒童能免除這套話的。如若父母能將此題目對兒童直言不諱，使明白道理，就是在學校聽聞的也覺得可以討論，可以自由地去問，那便可免掉一切的謊謬了。

更有些父母覺着性的問題，或嬰兒怎樣得來的問題，不宜對兒童說，即在需要時，也祇有問母親一人，甚而以爲當道之入學絕對禁止這般的思想與談話。那是大錯特錯，那不過反令兒童的腦子裏深刻着關於性事的一種恥辱底觀念而已。使他們了解這問題，並不是可以隨隨便便的或

公開討論的，要使他們聽了不覺難爲情，又不會發生害怕的心理才是。

兒童從入學年齡至成人時，非直接的去研究性的時期；要等到社交與情感對於生命占有相當地位時才是初步研究的時候。兒童的性知識與成人的性慾是不相關亦不相同的。在童年時應啓發其對於社會構成的思想。兒童首先須明瞭他個人最初的關係是家庭，其次是社會——學校，城市，國家而至世界。須洞悉他是各團體的一份子，而且負有重大的責任。他還要多結良伴，發展友誼力量，所以男女孩童都應有會社或團體的組織。那些組織可以幫助他們明瞭社會的構成，是極有價值的。社會是個團體，個人與社會有相互的關係，家庭則爲人類社會組織的基礎及單位，那幾點便是向兒童談性時所當注意的了。

當兒童的確知道家庭是人類社會組織的基礎和單位，他會明白家庭之優劣是與全人類有關係的。有良好的家庭，才能培養優美的兒童。因此，慎擇佳偶，善育孩童，便是社會與倫理的要點。成年時期是個困難而問題發生的時期。身體發育的新能力，不可不給兒童說知。生理的變態，足使智力與情感能力隨之而變。所以討論童年與丁年時的性教育，不能分作兩個不連連的部分說，應作一體而論，況且當那時期，各有各的發育和經驗，收納知識也有遲早快慢之殊。

達到成年時，身體與生理兩方面，均有許多變態，當那些功能與構造未發覺時，就應向兒童說明。不管是做父母的抑或做教師的都應認定那是必要的指導，無庸異議的。這裏有一點比較將事實直告兒童更要重的，就是指導事所具有之精神與社會環境氣象之社響。使他們到僅覺得那是

合宜的指導，而且是必要的，重大的，是他切身的知識，而又與社會有關係的。

我們已承認在童年的可以提及性交之事，那是兩性的生理變易：女子的經水，男子的精液，當未發見時應說給他們知道，並且淺易地解釋那是發育的順序，那些細胞即第二代的根原。沒有一個女子能爲人母，亦沒有一個男子能爲人父而不具有此天賦物的。進一步說，還要教他們知道性交是人類天性最發達的一種生理要求——一種欲望。對諸社會的進步，種族的生存，負有重大的影響。兒童不論處在什麼環境，亦該懂得此理。

這專真操問題，成爲有價值的討論。性慾是否要約束的。女人如若未結婚而有性的經驗，簡直要爲社會所棄，反過來說，倘是男人犯了性的禁約，却大家以爲無關緊要。許多人相信男人的性慾是爲着保持健康，不應阻禁的；而女人的貞操却迄今仍固守着，其實，貞操對於兩性，何嘗不是同等的要緊。不過無論如何，希望男人不犯淫，不縱慾，要貞潔，比之女人加培艱難。借一句「男人需藉仗性慾來保持健康」的話，就把所有的放肆遮掩盡了。所以我們必須令兒童明白貞潔雖是不容易遵守的，但是兩性應在可能範圍內有一種力量去謹守，並且因爲貞潔是最緊要的一回事。

既知道貞操應該重視，又怎樣對兒童解釋賣淫與花柳症呢？有些未懂此事的，最好是在童年之末期和將到成年時告訴他們。說時可帶幾分情感，但非懼怕，除了畏疾病的懼怕。賣淫固不宜于兩性，女人尤爲社會所不許。至若花柳病症，那是真正的疾病，非良醫不能療治，有的是永無

痊可希望的。

總括地說，青年的性教育首宜認識家庭是社會的單位底原理。那維持家庭的父母愛情。就係人類社會組織的重要基礎。家庭的良否，全在乎男女的優劣。欲人類社會進步，必先改造個人。惟有個人臻於善良，社會才可以達到完美。個人是由家庭生長出來的，他的家庭教育將要判決他來日在社會成爲怎樣的份子。沒有良善的父母怎能產生良善的兒女！教孩童非獨要給以性的教育，尤須指示他們去預備做合宜的父母，這纔是教育的要旨。當他們未爲人父母時。應施一種預備怎樣做父母的教育，藉免一切錯誤；到了真要做人父母時，才開始學習，則時已晚矣。這種教育可在中學時期設施：例如研究人類的關係，人類的行爲，兒童生長的階梯，均能列入中學課程的：文學，故事，詩詞，歷史，生物學，傳記，時事等，皆足以供給研究人類行爲與社會組織作很好的材料。學校方面所須注意的，是教師們能常乘機善誘，免走歧途，而收良效。

女青年會全國協會新出書籍

上海圓明園路十九號

<p>定期 刊物</p>	<p>這是一本最有益於研究婦女職業性道德重婚後母異俗結婚等婦女問題的短篇小說集 曾寶蓀著 定價三角五分</p>	<p>歧路</p>	<p>此書統計詳細材料覈實並明辨事實剖析因原是研究中國離婚問題的的第一部書 譚紉就著 定價四角</p>	<p>女青年月刊 徵音月刊</p>	<p>中國離婚研究</p>	<p>兒童的樂園</p> <p>此書以簡明雅潔之筆討論極繁雜的兒童教育問題俾為母者對於教養兒童良法可以一目了然 裴王瑞著 定價六角</p>	<p>科學與宗教</p> <p>此書包括當代十二位大科學家與宗教學家的演講詞他們對於科學與宗教的關係都有精闢的言論和確切的意見 謝扶雅譯 定價六角</p>	<p>定價全年 一元二角</p>	<p>蘇俄婦孺保護政策</p> <p>對於蘇俄政府保護婦女和兒童的種種設施這書都有很翔實的敘述與極公平的批評 張濟川譯 定價六角</p>	<p>嬰孩的寶藏</p> <p>此書取材多仿歐美家庭通用的嬰兒記本可用以記述嬰兒體量與智能發展的歷程 孫文雪編 定價六角</p>	<p>合羣遊戲大全</p> <p>書中共有遊戲數百種不論人數多少及年齡大小皆可適用譯筆簡明極易瞭解 Barryoff 原著 定價六角</p>	<p>每册 一角五分</p>	<p>蘇俄婦孺保護政策</p>	<p>土風舞</p> <p>此書共有英國土風舞二十篇并附琴譜解釋非常清楚印刷亦很精美 楊效謹 徐瑞芝合編 定價二元二角</p>	<p>雜唱集</p> <p>這書集合西方各種有興趣可發一笑的雜唱最足喚起精神幫助 徐興 耿麗淑著 定價四角</p>
------------------	---	------------------	---	-----------------------	----------------------	--	--	----------------------	---	---	---	--------------------	------------------------	--	--

民國二十二年三月初版

實價大洋六角

編著者 余季美女士

出版者 中華基督教
女青年會 全國協會

發行者 中華基督教
女青年會 全國協會

上海圓明園路十九號



54

8

9/24