

書叢範師稚幼

法育保童兒期初

(*)

行發院幼慈山香

月十年三少國民
贈芬洪孫
館書國平北立國

429.2
179



初期兒童保育法

從兩歲至六歲之兒童

Richard M. Smith 原著

目次

原序

第一章 醫生母親及看護

第二章 育嬰房

兒童初期保育法 目次

24286

第三章 生理的發育

第四章 身體的養護

第五章 衣服

第六章 飲食

第七章 生活日程

第八章 疾病

第九章 教育與訓練

原序

在最近幾世紀中，世人對於兒童所抱的態度，已明顯的改變了。這種態度，即是文化進步明確的表證。在古代時候，兒童們是被入視爲社會上受人扶助的一種特殊份子。那時有過多的兒童，就可視爲無須負責；軟弱及不健全的，往往棄置了不顧！祇有那種強壯的才被留下來授以教育，備將來國家之用，如同以後爲國家去當兵拚命，或做其他公僕的事情。但無論如何，一個兒童的生命是應當由作父母的，或一個團體來負責的。很多的兒童是被政府出錢教育出來的，那麼，政府便有了支配一切的權力了。貧窮，饑饉兩件事便使過多及軟弱的兒童們受了被遺棄的影響；因爲要組成一個大家庭，那用費就是最大的問題，尤其是在社會上不能獨立的家庭。

自基督教降世以後，便對於兒童們發生了一種新的眼光和意見。

一種新的同情心便發生於宇宙間了。憐憫兒童，就代替了那超越一切的政府對於兒童的所有權！康斯坦丁，第一個基督教中之王，便拿錢給那些窮人，叫他們去教育培養他們的子女。以後，在羅馬，遇有拋棄兒童的事情，便要懲罰。到了中古時代，處於宗教範圍以內，便有育嬰堂的設立，專爲那被拋棄的兒童。這種建設進行得很快，然大多數是在教堂範圍內的，並且那些嬰兒全是由教堂中的女教士給看管着。但是，教會雖有了這種建設，不過生理一方面常常是有欠缺的；因此，死亡率很高。

自法國革命以後，人們對於箇人的自由觀念便發生了，世界上也全承認了每個人都有他的權利。因此，兒童們也自有了他們自己的權利了。人們也明瞭了兒童是有這種與生俱來的權利，在世界上生存；所以做父母或所屬的團體是不得不担負使他得最適宜展發的義務。

因爲醫藥智識的進步，所以我們對於怎樣保護兒童的智識也隨之而增進了，我們對於他們通常生長。發達，以及將要發生的影響都漸次明白了；至於疾病——牠的起因，預備及措置的方法也明瞭許多。全世界都有了注意幼小生命的傾向了。在各大城市全設立了爲兒童們的醫院。在各醫學校裏也都專立了一科，科內是教授怎樣保護兒童。以前專爲保護社會上健康的公共機關，也漸漸對於兒童們方面切實的工作了。如現在，兒童們所有生長到完成年齡底機會，實比歷史上任何時代中都好而且多了。在這時代，醫學的知識，社會公德心，以及做父母的保護法的進步，都有所供獻，

從嬰兒期到幼童期。即從兩歲到六歲，正是兒童生理，心理，生長最快的時期，關於保護兒童。疑難的地方很多，並非天賦的本能所能解決的。在這本書裏，著者相信有些條定可幫助做父母的，使他們

對於子女方們保護有方；並且書裏個對於心理訓練上也供獻了不少的意見和幫助。

一九二五，一月李察司美斯於波斯頓。

兒童初期保育法

第一章 醫生母親及看護

每個小孩雖然看着很強壯，但每六個月最好能十分仔細的請醫生檢查一次，如若不能，至少一年也得檢查一次，最好每次都請那位醫生，因為如此那身體的發展，便可由個人智識上斷定出來。一個醫生常做這一個孩子體格的檢查，對於他有很大的幫助，因為他可以容易下論斷或發表意見，那樣他所勸告的或指導的，也就比較更有價值。這種檢查，在嬰兒時期頗能接時，但往往過了一年以後，便不能接續了。然這種檢查，可以請求醫生告訴做母親的怎樣給幼兒食物，怎樣對於身體適當的保護，怎樣養成健全心理上的習慣。在一個兒童普通的狀態上就能看出他是否心理，生理上都在發展。身體如有不



按規則的發達時，在初期是容易改正過來的；若不理牠。則必發達到進展到一種將成永久的現象，或成了一種極嚴重的病態。有缺點的心理習慣，就可成爲將來固定的行爲。

做母親的最好能自己管理她自己的孩子。這樣必使她將管理兒童認爲她第一件有興趣的事情。即使她不能完全管理小孩。也當明白對於兒童的一切。她必須知道怎樣預備食品，以便告訴看護或保姆，也可攷查她們做的對不對。她應當定出每日的常規，並且要看是不是按着實行。若小孩有病，她必須作報告給醫生。若做母親的不知道或不準許，別人千萬不要給小孩藥吃，因爲沒有一個人可代理做母親的。

若要雇用保姆或看護，必須極小心去選擇。最要緊的是先送她到醫生處，請他給仔細檢查；免得有病傳到兒童的身上。這種檢查若成爲習慣，就沒有人會感到什麼的不便，做慣了是很容易辦的。保姆的

程度與其所受的教育都當理會到的。兒童對於親近的人，最愛模仿她說話的特別處，她的樣子，舉動；還有她的心理習慣。四週的環境，給兒童的影響，實比其所受的遺傳還深。一個小孩子若不願意要那位保姆，最好是依了他。兒童與他的保姆性情若不合，其所生的神經反應，就能成爲將來身心不強的根基。

第一章 育嬰房

從小兒落生以後，即須預備育嬰房。若不能充分預備，一間房子做臥房也兼做遊戲房似乎是必需的。在日間玩的時候，必使空氣流通；日夜都得用簾子遮住，以免有蚊子，蠅蠅飛進來，且須把柱子裝在窗上，免得小兒跌出去。

日間的房子，頂好要位置在能得充足日光的所在。因爲在冬天或不適出外的天氣裏，兒童就得在房裏玩耍。日光可助清潔。牆壁上或

地板上都須光滑，因為可以容易打掃。牆上用淺黃色的漆。房內飾物要簡單。笨重桌椅，地毯，或飾物，最好不要。如若可能，最好室內用電燈。若用煤油燈，則燈架必要釘在高處，以免小兒碰着，發生危險。屋裏溫度，要在白天要在華氏表六十八度到七十度之間。熱氣在低要暖，且要含有滋潤的濕氣。這樣恐難辦到，但是可以用拿一個罐子盛了水放在爐子上。有壁爐固然是很好，但須做有柵杆圍住了爐子，以免延燒。火柴要放在高處，不要使小孩拿着。

在晚上的臥房也要設備得同日間一樣。要有一個有欄的銅床或鐵床。褥子不要太硬。被子不要太重。窗子要開着。屋裏溫度要同外面一樣。不要在冰點以下，還要小心不要使他受凍。若嚴寒的時候，室內不妨留一點熱氣，窗子也可以稍微關上一點。

睡在廊子裏，一年中能多睡是最有益的。六歲以內的小孩，若極

嚴寒的天氣，須得睡在屋子裏的。睡午覺時可以在外面。

有兒童的家庭，若建築或修蓋房子，最好將小孩的房子築在其他房子遠些的地方，以免疾病的傳染。現在理想中的小孩住的房子，要有兩間屋子，一間澡房。也要預備些食品在這裏。還要有一個電爐或煤氣爐子。屋子要在最清靜的地方，離後樓梯較近，食物就可從廚房直接送到屋裏來。至少有一間屋子要有充足陽光的，且要有爐子。這些屋子須設備整理得和育嬰房一樣。

第三章 生理的發育

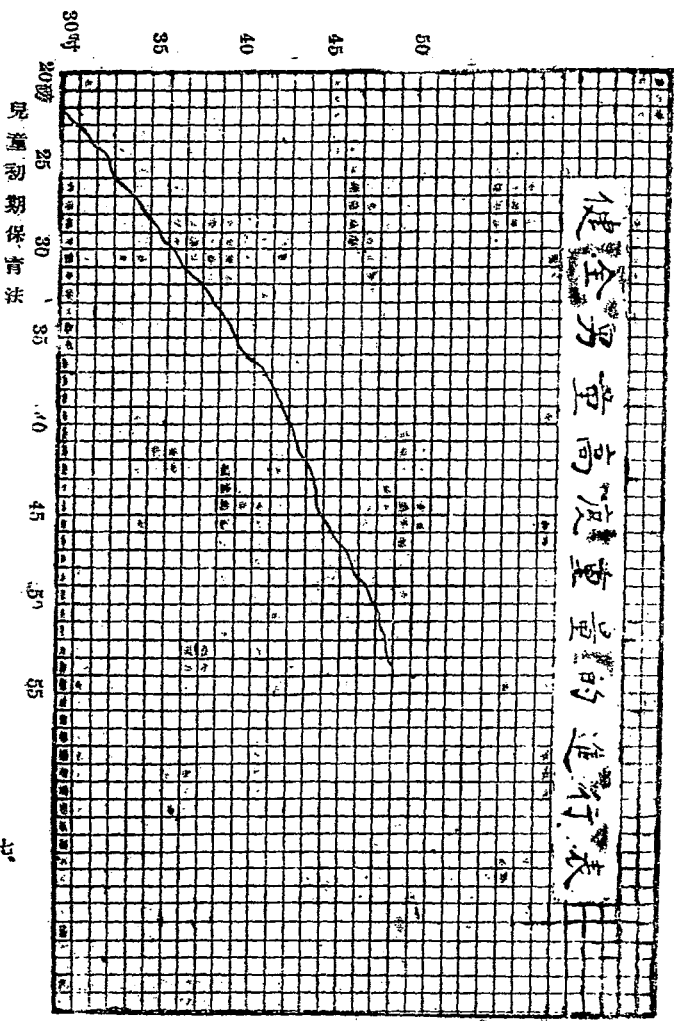
每一個健康的孩子，須成就其最適合生理的發育。他應當在高度，重量，及筋骨都發達到最充分最完全。現在惜尙無一定的標準，以爲我們比較每一個小孩子之用。但我們大約可以說，在一羣孩子裏面，同等的年歲必是相仿的高低；同等的高低，必是同樣的重量。他們筋骨的發育並不一定都仗着同等的滋養料，然却發展的一樣。最要緊

的事是在每一時候來看一個小孩，看他是不是滋養得好，還有他的發育及其高低，是不是合宜。

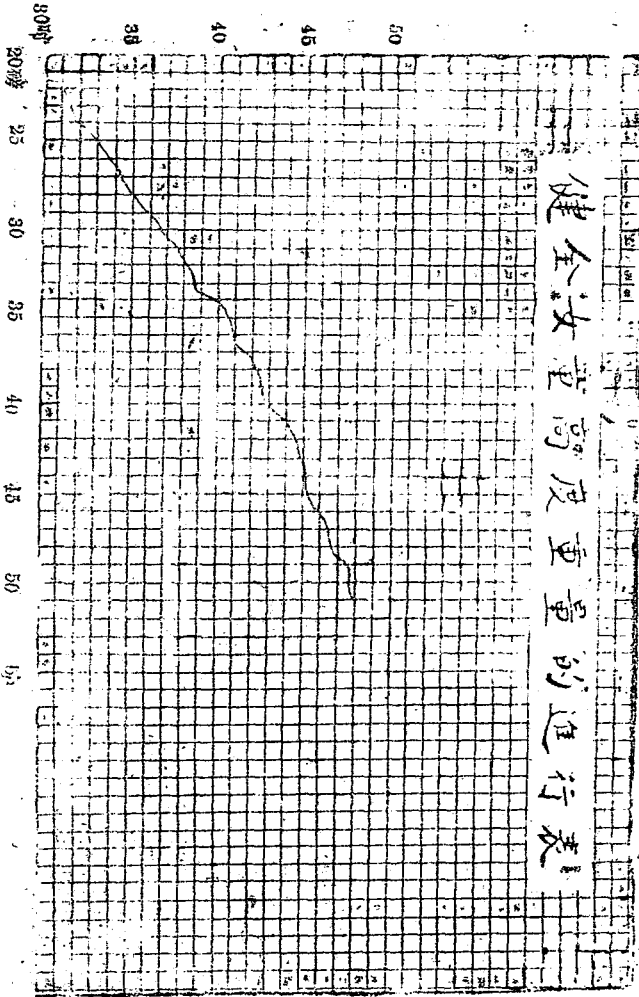
拿一個小孩子的重量同高低，與一羣普通小孩子來比較，不過由比較決定出來他的發展罷了。實在不若由他自己來比較自己每一時期的進行。因為大家都已知道，生長及發育在全年裏，不是進行得一樣的快慢。所以在短時間所得的考察，是常常不準確的。兒童們有的比普通的高度低或高，或比普通的重輕或重，都可以使將來筋骨再發達或須極好滋養料的。

最好每個兒童從兩歲到六歲，每月都要量高及量重。做母親的以量得的重量及高度所獲的結果就可以知道小孩是否生長得適宜。這裏有兩個表可以看出康健兒童的高度及重量的進行。這表是一個為女孩子，一個為男孩子的。量高低是要立得挺直，量重輕是要不穿衣服量的。若常量時必須在同一的時間。大約早餐以前，最為合宜。

健全男童高度重量的進行表



健全女童高度重量的進行表



男童高度，重量，年齡比較表：

兒童 初期 保 實 非	高 度 (吋)	乎 全 合 度 量 (磅)	二 年 年	三 年 年	四 年 年	五 年 年	六 年 年
	30	22	22				
	31	23	23				
	32	24 $\frac{1}{2}$	25				
	33	26	26	26			
	34	27	27	27			
	35	28 $\frac{1}{4}$	27 $\frac{1}{2}$	27 $\frac{1}{4}$			
	36	29 $\frac{3}{4}$	28 $\frac{3}{4}$	29 $\frac{3}{4}$	29 $\frac{3}{4}$		
	37	30 $\frac{3}{4}$	30 $\frac{3}{4}$	30 $\frac{3}{4}$	30 $\frac{3}{4}$	30 $\frac{3}{4}$	
	38	32 $\frac{1}{4}$		31 $\frac{3}{4}$	31 $\frac{3}{4}$	32 $\frac{3}{4}$	
	39	33 $\frac{3}{4}$		33 $\frac{3}{4}$	33 $\frac{3}{4}$	33 $\frac{3}{4}$	
	40	35		34 $\frac{1}{2}$	34 $\frac{1}{2}$	34 $\frac{1}{2}$	34 $\frac{1}{2}$
	41	36 $\frac{1}{2}$		36 $\frac{1}{2}$	36 $\frac{1}{2}$	36 $\frac{1}{2}$	36 $\frac{1}{2}$
	42	38		38	38	38	38
	43	40		39 $\frac{1}{2}$	39 $\frac{1}{2}$	39 $\frac{1}{2}$	39 $\frac{1}{2}$
	44	42			41 $\frac{1}{2}$	41 $\frac{1}{2}$	41 $\frac{1}{2}$
	45	45 $\frac{3}{4}$			43 $\frac{1}{4}$	43 $\frac{1}{4}$	43 $\frac{1}{4}$
	46	46 $\frac{1}{4}$				46 $\frac{1}{4}$	46 $\frac{1}{4}$
九	47	47 $\frac{1}{4}$				48 $\frac{3}{4}$	48 $\frac{3}{4}$
	48	50 $\frac{3}{4}$				50 $\frac{3}{4}$	50 $\frac{3}{4}$
	49	53 $\frac{1}{4}$				53 $\frac{1}{4}$	53 $\frac{1}{4}$

女童高度，重量。年齡比較表，

高 度 (吋)	健全之 全高重 合度量 (磅)	二 年	三 年	四 年	五 年	六 年
30	21½	21				
31	22½	23				
32	24	24	25			
33	25	25	26			
34	26½	26	27			
35	28	28	28	28		
36	29	29	29	29	30	
37	30½	30	30	30	31	
38	31½		32	32	32	
39	33		33	33	33	33
40	34		33½	34½	34½	34½
41	36			35½	35½	35½
42	37½			37½	37½	37½
43	39½			38½	39½	39½
44	41				40½	40½
45	43¼					43¼
46	45¾					45¾
47	48¼					48¼
48	50¾					50¾

兒童初期保健法

爲比較起見，吳德伯瑞博士 Dr. Woodbury 給預備了兩個表；吳博士乃是在富德饒兒童局的，現在將這兩個表例在上面，這表乃揭示普通年歲不相同的男女孩童的高度及其重量。

普通孩子在第二年，一年中重量約增英吋三半，第三年三英吋，第四年二吋半，到第五年只有二吋。普通在第二年重量約增五磅，第三，四，五年都約四磅，在這幾年間性別沒有什麼顯然的區別，

有些兒童筋肉的發達：不與其高度，重量的生長發生關係，不過常用肌肉，自會得着一種天然的平衡力，大概手臂總比腿部少發達，因爲手臂用力少於腿部。骨骼是常常生出力量來應付筋肉的需要，所以骨骼的生長是與筋肉的發達相配的。因爲這種的關係，就不得不有合宜的食物和良好衛生法的研究。

或者，有一種兒童須預備特別的練習或按摩，以激動他們肌肉

的生長。

若要知道一個小孩是否在生理發達中，合宜的進行著，則唯有找別的方針去察他的高度及重量。這種方針就是找醫生去仔細察驗。前面已提過，這種察驗是每六個月即須舉行一次，至少一年一次。因為這是唯一的方法，來尋出身體有否異常或不好的地方，以致將來不能發展，這種察驗還可以給一個機會，去讓醫生給指定兒童所當吃的東西，或給定下日常做的事情，或給修正不衛生的地方，免得長時因循過去。那麼，在這種時候就可以改正了缺陷，並建設一些有用特別的治療法

失調

失調常常被認做了失重。其實失重是說兒童的重量比較其餘同年兒童的高度及重量之比為少。失調却比失重要緊的多了，因他是關於

骨節及肌肉的拮搆，且並與小兒的普通狀態也有關係的。

一個兒童若是失調，不但是失重，且不能發達，即他方面也不能和普通兒童相比。失調的意思就是說滋養不足。原故就是所吃的，及消化的和所排洩的失了平均，食物有時分量不足，地質不宜，或不合於消化。若不能將食物完全消化，即量數的不足，種類的不合，是常能致病，或發生些其他的停頓狀態，來阻碍通常身體的發育，元氣的消損，是因爲生理的過勞，或神經的疲乏。

若失調的原故知道得很清楚，補救及醫治就不難了。事實上解釋這種原因實在是並不容易，因小孩子在這種情況裏是極複雜且是極不明白的。這種難題疑問常常要把很小的心的調理或訓養給頓挫住了。

現在有四種最要緊的原因，可以供給做父母的在他們小孩子有失調情形時的參攷，這四種即是食品，疲乏，生理上有障礙，和疾病。

關於飲食在第六章將有詳細討論。現在所要說的，就是一個兒童要生得好，發育得好，必須他的飲食充足，夠他自己的需要，他所得的食品總量或每一種的食品，滋養料都要很豐富。保守元氣是阻止失調的最好的方法。

疲乏是一件很重要的事情，在第八章也要論到的。疲乏的表現往往是不能從無精神或睡眠中覺察出的，但常影響於兒童將來的活動和休息，牠的救急法，最好定準了一個日常的生活表。失調病消滅不難，但必先去掉了疲乏。

在普通生理上有障礙時，常都因為鼻孔被塞呼吸不通，牙齒生得不好或被損害，以及姿勢不合常規；都能阻礙身體的康健。

疾病要用特別留心觀察的是以下的幾種：扁桃腺病，慢性心臟病或是便秘。

鼻都被塞呼吸不靈：——這種病象常因鼻後生有肉瘤日漸擴大。還有一種通常致碍呼吸的原因，就是鼻骨過大，後一種病若在兒童時代是不應割的，除非萬不得已的時候。若鼻後有肉核或瘤時，就得想法給割去，即使幼年也得取出才好。或者到了成年還得再使手術，但幼年的手術不能認爲多此一舉。那過大的鼻後核不但因呼吸而影響到失調，並且可以發現病態，實非普通的鼻核可比。若牠發作的時候，牠的病態即會擴張到耳部，成爲一種耳病，這病可以變成聽覺不靈。

牙齒：——普通小孩兩歲的時候有二十個牙，到了六歲又添上四個，這就叫作六年白齒。

從兩歲所生的二十個牙直生到換牙期，大約在七八歲的時候第一次同第二次牙都保得守清潔，以免蛀蝕，遇有空，即須趕快補上。小兒當按時帶到牙醫處去檢查，並要常常洗刷。兒童若有好牙，一定養

得好，在那時牙齒也正長着。這是第一次的牙在被換以前的生活。等牙齒經過富於澱粉的滋養品或易生微生物的甜食物以後，均易發生蛀牙的毛病。咀嚼硬的食物，如食乾的麵包等，對牙齒是很有益的；咀嚼的進行且可刺戟到消化的液。爲兒童健康起見，牙齒必須上下相對；因爲上下不合式，咀嚼是不能滿意的。現在我們知道了這種發育的歷程計劃和普通構造的要緊；實在對健康上增了不少的益處。若兒童早到牙醫處去看，他的牙可以得到很大的進展；這樣也可免去以後的修補，或錯亂的產生。

姿勢——有時一個無病的小孩子，一起首學走路時，不能將他自己的身體成爲最好有架子的動作。大概多因滋養不足，致有軟骨症，以後骨骼及筋肉全變而爲軟而弱的了，或者筋肉系的自制力失去了均衡。那時第一要緊的就快將滋養料供給足了，使其身體恢復常態。以

後再叫小孩怎樣開步，這樣可以免除疲乏，又可養成兒童用最少數的力量來勝任最大數的工作。

不良的姿勢，最顯明的就是斜肩，駝背，凸肚或扁腳。這幾種妨礙發育的動作使身體受了一種有畸形的影響。這種畸形的身體必須舒展脊骨及骨節，和發達缺乏調理之柔弱的肌肉，因一舒展，脊骨可以支起了肋骨。同樣，舒展也可以施之於腿部的肌肉，膝蓋或扁腳等地方。變態的脊骨和腿，常使身體受機械式的不舒齊，如肋骨向前部裏面彎，就要使胸部縮小，肺葉不舒，阻礙了深呼吸，支持手臂的鎖骨和肩胛骨，如失去了位置，結果就要得斜肩的毛病。若使內部機關陷入復部的下面，就損失了牠們的功用。腿或足部發生了骨節不好，用的時候，便要感到痛苦或艱難。

對於姿勢的不好給我們健康上的害處，已無所用其疑惑；所以每

人若知道了一定怎樣去用身體，必可以減去多少失常的狀態。最要緊的就是小孩子才學走路時，務使他的身體正確，千萬不要使他的姿勢有了錯誤。正確的身體或姿勢雖不是很容易求得的，但一個兒童自幼就教了他一切，也不很難成功的，好的營養是根本的辦法，肌肉的發展更是要特別注意的。

扁桃腺病——變態的扁桃腺可使兒童失調，即不至於失調也必使他蒙損害的影響。扁桃腺致病的原因有的是爲牠形狀的大小，有的因爲有永久性的傳染病。若牠太大，在喉門能使呼吸不便，不易吞嚥食物，是必須割去的。這種的手術不是有扁桃腺的人都得經過的，是要看牠的形狀如何。至於永久的傳染病是由牠位置的情形，或有什麼反顛的動作，六歲以內的兒童，在病性的扁桃腺未取出以前，病狀是很容易看出的。這種病狀從生理上診斷，只須留心，檢查並不甚難，第

一可視其扁桃腺本身的狀態及喉嚨裏周圍的組織，又可依其頸部的肉核有否擴大而斷定之。

頸部的肉核聯扁桃腺是在頸中的前部——在有一根從鎖骨到耳朵後凸起的肌肉之前。當頸項這部分擴大時是常可以證明扁桃腺傳染病的有無。若是肉核擴張就當注意，扁桃腺沒有什麼傳染就穩定了，或是肉核柔軟容易感痛，大半都是扁桃腺病發現了。這種就得將牠取出，或者可以延長割取的時間，但須確實知道病症不致是急性的。若兒童常受急性的扁桃腺的打擊，不論傳染之久暫及肉核之有無擴大，總是以取出扁桃腺為得。取出扁桃腺不但是刷去病症的網，並可免除以後各種的急性傳染病。因為這種傳染不但會從扁桃腺侵蝕到中耳去，且有時更引起膿胞的發生。以後許致乳疾而須開刀，或者須重修聽管。

常時扁桃腺的病很容易看出的，但在失調的小孩所得極微。我們在這種情況中，祇要將牠取出，自然也易於調養了。若要取出時，要完全取出才好。過多的必須以愛克司光治，或直接割去。總要一切有病的部份都完全割去了，才能使牠不再生長。若擇時間為施手術起見，春天為一年中最合宜的時候。

心臟病——失調有可以使各種病症成為永久性的可能。兒童却常常有永久性的病——最易有的大約是關於心臟的。兒童們從兩歲到六歲，若得心臟病時，不是因先天所有的，就是因心部滋養不佳，或因從他種急性病而起的。如風濕症的發熱或別的傳染病都可以引起這種的病症。永久的心臟病，可使營養消耗，等於無用。若先天所有的，對心臟本身是沒有法子辦的，祇有對於兒童的生活上小心管理，使他都得着營養的益處，若是後天或因急性病而得的，但病已好了，那樣

已做成的病根是無法可想，祇有竭力調養，以補足其元氣，有很厲害的心臟病時，對於復元只有禁止其活動罷了。兒童生活的細目最要緊的都須細細考察細細排定，以適合其心力的增長。

腎臟病——兒童的腎臟病，多半都是因急性病傳染後而得的。雖然恢復很慢，但完全好的很多。在有幾種腎臟病常有復病的可能，所以須留心舊病的復發，正在牠病的時候，或正要復元的時候，調養方面必受影響，但不久就可以照常的。有心病或腎病的兒童都須有做母親的長久小心的照料。

便秘——便秘可使失調，或為一重要致病的原因，或使胃口不好，睡眠不安，比普通發育較低，大概因為貪吃，不易消化，以及別種情形。兒童須有一定時候，使大腸行動一次；為要施行這事，必須有幾條應遵守的規則。

第一，每日大便，不匆忙，不被他事打擾，應有一定的時間。最好的時間是在早飯完了以後。雖有時兒童以別的時候爲他大便的時間，最好能改過來，不違反天然定好的時候——就是早晨飯後立刻就去。非有特別的原故，萬勿破例。

第二，兒童大便時，最好所用的器皿，能使小兒坐上時足部可以着地。這種的便桶，可以定製。如能在便桶外加做一個小台或箱子，當然是更好了。

第三，兒童在二十四小時內，須要飲多量的水。至飲量的多寡，可在第六章的『飲食』中參攷之。最好當清晨時小兒方醒，就給他一杯水喝，不論涼的熱的，祇看那樣對於兒童合適，和所得的效果而定。

第四，食物務須適宜。普通兒童往往因吃的量數太多，易致便秘。最需要的却是豐富的養料。食品內當富有細胞的——在食物的外皮

，如穀實，水菓或菜蔬。兒童當吃粗糙的食物如脫殼米，大麥麩粗麵包等，也當給他們橘子。橙子或別種煮過的果子。每天還得給他青菜吃，如菠菜，芹菜，萵苣，薺菜，蘆筍，龍鬚菜，豌豆，和帶豆。關於細胞膜的滋潤，水菓汁也可以供給的。在每天早晨吃飯時給果子以外，還當每日至少再給他一次果汁吃。若這種景况下還止不了便秘，則就當請位醫生來查看，無論是用手術或用藥來幫助大便走動都可以的。但用藥，必須經過醫生的許可。

第四章 身體的養護

洗澡——兒童每天當洗澡一次。浴水溫度應在華氏表九十度到九十五度之間。洗的時間，或在早飯以前，或晚飯前快睡的時候。若在早晨洗，洗完了就當用涼的海綿給他吸去了身上的水汽。兩歲到四歲的孩子，最好在早晨十點半，用點心以前洗澡。

浴室內溫度當在華氏表七十度。肥皂就用專為洗澡用的。若水太硬時，就用些麩皮放在一個稀布袋裏。逢入水盆中，見水現濃時再取出。洗過後。週身當小心擦乾。粉及油不是必需的東西；若用粉時，也不要鉛粉的一類。

頭髮——頭髮要洗，但最多一星期一次。頭髮不可使其靠近眼毛，要剪短，或用帶子束上。男孩最好在過了第二週歲的春把頭髮剪去。女孩們也當在這時候修剪；否則，這時已長得很長了，應梳到後面去，免得披散在臉上。

眼睛——對於眼睛沒有什麼必須事，不過清潔上要小心罷了。當小兒開始用他們的眼睛時，當請醫生給檢查。孩子們看書或是玩的時候，總以不向着陽光或陽光不射在書上為妙。

耳和鼻——耳朵同鼻子都要洗淨，但不要用金耳挖，簪子，牙籤

包棉花（或就用棉花去洗鼻子或耳朵），因為那些都是危險的。硬的物件千萬不要放到耳中去。尤當教小兒要知道豆子一類的東西不可放入耳鼻內。

牙——牙生出以後，每日當用軟刷子刷。牙膏以酸化鎂液體做最好。若牙肉上生了黑的東西，快去找牙醫。第一期牙都長好了，就須常到牙醫處去看有沒有空隙，或須收拾的地方；總要時去才好。

指甲——兒童的指甲當剪得長短適宜。這樣可以免得咬指或抓人。腳指甲也要短，但不可太靠近肉。

生殖器——男孩的前皮當使其退下來常洗，大概一星期一次。洗澡時，就可洗生殖器。若有其他異常之處，請醫生查的時候，就可查出。他若以為須治的，自然他就給治了。割禮不是普通的必需。特殊須受割的，當然須由醫生決定。女孩的生殖器更當常洗，每日都當洗

一洗，尤其是陰脣的中間。

第五章 衣服

兒童的穿衣服不過想使其暖和罷了，但不當使其太熱。普通的兒童常常有一種多穿的毛病。衣服不可太束縛，以防呼吸的受害。就是各部發育上也當留心。

圍腰——有的兒童到兩週歲就不用圍腰的寬帶子了，但最好一直用到六歲再去掉牠。圍腰當用絨的，或絲絨的，若絲絨對於多脂肪的皮膚不合式，就用棉織的也可。圍腰的重量當按照天氣，季候而變。

襯衫和褲子——襯衫的材料當和圍腰一樣。其重量也和圍腰相同，或再輕些。襯衫當有高領子。長袖子。褲子在冷天可以穿絨線織的，也不要過重。褲腿須到了膝下。較大的兒童用連起來的衫褲是合宜些。在夏天女孩穿棉織的褲子最好，男孩則不須，若用也以能常洗的

爲佳。在最熱的天氣襯衫褲可以去掉。

胸衣——棉織胸衣是用以提一切下衣以及襪帶，所以減輕兩肩支重的力量。

內裙——在冬天女孩當用法蘭絨的，或男孩在未穿褲子以前，都當應用，棉織的也可以用，但不是必須的。

外面的衣服——每天外面穿的衣服當簡單，可洗，且要暗一點的顏色。毛絨衣服確比棉織的較暖，但爲一般兒童計，似可不必。若以爲溫度不足，所穿一件小絨衣在裏面。能洗的外套實爲三歲左右的兒童，不論男的女的，最適宜的。在夏季熱天裏穿的就是一件外套和一件圍腰罷了。

襪子——毛絨或棉織的長襪在冬天裏家居外出都可以用。夏天裏可以改穿短的。但不論長襪短襪都得大？以免使腳趾受傷。襪邊上用

吊帶是可以的但不要從肩上掛得太緊了。圓襪帶掛在膝上的當然比掛在肩上的吊帶好得多，但也以不妨血脈的流通爲要。吊短襪的帶在膝下更不可過緊。

鞋子——鞋的選擇須小心。軟皮鞋對熱天時學走的小兒穿頗好，其他兒童在房中時也可以穿。但無論在冬天或在夏天小孩子出外走路，或在室中硬地板上行走，都得穿較硬底子的鞋。四歲以上的穿平底；大一點的可以穿廣而低的有根子的鞋。低筒皮鞋在屋裏四季都可以用；高筒帶有山羊皮的應用於冬天的戶外。漆皮鞋不常常穿。鞋子當比腳長半吋，那末腳趾不致碰着了鞋頭，要四分之一吋的餘地留給鞋的兩邊，那末才不致受害。鞋裏面的縫線是要直的。兒童腳趾上若有硬皮，一定是鞋子的不合式。天氣晴好時，尤當鼓勵兒童赤足走路。

鞋外穿的衣服——在冬天兒童出外時，當穿外衣，腿套，帽子，

和不分手指的手套。耳套不一定要用，除非是在嚴寒的天氣裏預防凍裂。絨織的棕色外衣，是最合式的。夏季，兒童若在太陽下玩耍當戴帽子。

睡衣——晚上兒童當穿一件圍腰及一件長的睡衣。睡衣的材料或用絨織或用棉織，要按着天然的時令。睡衣須做得長一些下面可綴有一根帶子連到床頭，再用大別針把被和褥子別在一起，以免小兒搗開了被和衣褥。睡衣當有連腿及腳的，把小手也做上一雙不分手指的套連在一起，那末兒童的手足自然無從出來了。連脚或不連腳的衛生衣服全可充睡衣用。在很冷的天氣，並得用各樣的暖袋。

第六章 飲食

飲食是生命及發育之源，兒童和我們的生命都是仰賴食物的培養而成的。看護兒童最要的就是兒童的食物；食物的種類和量數必須適

意。

準確——吃飯當按定時。特殊的時間定下來做吃飯的時候，就當天天按照那個時候實行。在固定時間之外不可再加增了吃飯的次數。不按照時候吃飯的，常使腸胃不好，易犯腸胃病。

吃的時間——普通的存兩個表為供給兒童用的：——

(I) 早餐——七點半，午點——十點半，午飯——一點半，晚飯——五點半。

(II) 早餐——七點半，午飯——十一點四十五分，下午點心——兩點，晚飯——五點半。

這兩個表是按照兒童在飯前十一點到一點半午睡，或是在飯後十點半到二點午睡而言的。有時因家庭中情況不同，或兒童年齡稍大，多在十二點鐘午飯，也有不必按照這個表做的。第一個表給第二年的

兒童最爲適宜。常常可照那樣行，直到了有原故要改，才改。

吃的習慣——兒童吃飯不當快速，也不當一面吃，一面玩耍。大約二十分鐘早餐晚餐，半點鐘午飯便夠了，此外也不必再多費時間。食時當細咬他的食物，不當大塊吃或吞嚥。練習嚼東西的方法，應給他硬的或烘過的麵包，借着咀嚼，便生出消化液來。平時人總把湯給小兒吃；其實湯不宜參在吃別東西的中間，因爲要阻碍咀嚼的功能。有湯最好在飯前喝。兒童在食時不宜分心，如一邊講故事一邊還要喂別的小動物。吃飯的時間，是專當吃飯的。這些習慣的養成，須有長久的功夫及練習才可。兒童又當練習自己吃飯，愈能早會自己吃愈好。

口胃——兒童當有任何東西放在面前即吃的習慣。若他不願意吃一種固定的食物，就不當立刻給他換了別種的東西，他當吃了所給他

的，不然，就沒得吃。果子等必須在飯菜吃過後再吃，不可吃在飯前。

一個小孩常說不愛吃一樣東西，多半都是因為聽了他父母是如此說過，或拒絕不吃過。兒童最愛模仿成人的行爲，所以作父母的千萬在一個兒童面前不要表示不喜吃任何食物的態度或言語。

但有一種兒童對於某一種食物是具有一種特質的。這類可從常常嘔吐——在吃完某種食物以後——或發一種疹子看出來的。遇有類似以上的情形，最好請醫生查看，這類病症常可由皮膚試出來的。若查出誠因食物而得。那末這種食物便當更換了。

每天每一兒童須享有的：

(1) 水——四杯。一部分的水是和吃飯時一起用；但是須在飯後

，不然，就把未嚼碎的東西送下胃了。

(2) 牛奶——二十四兩。一部份的牛奶是喝的，其餘的是和其他穀類同用的。若用牛奶煮別的食物，牠的量數便當增加。

從兩歲到六歲的兒童，所用的牛奶當選最好的。生牛奶也要放置得好。已證明過無毒的生牛奶，固然是最好；否則千萬要煮的。即證明過的，也以煮開爲善。

熟牛奶的方法，就是將奶熱到華氏表一百四十五度，保持這樣溫度三十分鐘。在市上有很貴的供這一種用的器具，但不是必需的。家中最簡便的方法，就是將牛奶放入一個雙層的容器裏；容器內層放奶，外層放水，水要同奶平。再放一寒暑表在奶裏，等水升到一百四十五度時，使奶也有同等的溫度，用三十分鐘的工夫，然後將容器內層裏的奶倒在盆子裏放在冷水裏涼着。

煮牛奶就是將奶放在容器的第二層裏，外面一層放涼水。把容器

擱在火爐上。等水開了三分鐘以後，再拿下爐子，容器兩層的蓋全須蓋上。牛奶也可以放在一個碗裏，然後放在火上煮，但要很小心，不要使奶子燒着了。

脂肪太多的牛奶，常會使兒童不消化。有幾種牛的奶所含的油太多，用的時候必得小心。若用這種牛奶時，總須取去一部份的油才好。

(3) 穀類——各種的穀類全可以給兒童吃。但至少必須煮到二個鐘點的左右。在暖的天氣裏，有時晚上可用乾的，穀類可和奶子並用或帶少許膠質，在四歲以上的都可用，但不要和糖。

(4) 青菜——煮菜時所用的水，量數要適宜，才不致因水多而失了菜中所含的養分。

(5) 果子——三歲以內的兒童除了橘子及白葡萄可以生吃，其餘的概當煮熟。吃生果，能注意，隨時都適。

(6) 肉——魚和雞蛋可以代替肉類。

(7) 麵包和牛油——從牛油內可以得到不少的滋養料。粗麵包可以革除便秘，因其中含有礦質的原料。麵包和烘糕當用二十四小時以內的才好。

我們當要記着牛油是從牛奶作出來的，所以選擇牛油也和選擇牛奶一樣的小心牛油須由蒸的奶子或察過沒有肺病的牛奶所造成的。

糖——糖粉及糖塊不是必需的食品。糖的用處不過用在作飯及食品內。穀類，麪包和別的有澱粉質的食物在未完全嚼碎以前，已變為糖質了。普通小塊的糖在飯後偶然給兒童吃一兩塊是可以的。

兩歲兒童的食料——兩歲的兒童。大致當然照以下所列的食料給他們吃；但一方面却也要顧到每一兒童各個人的身體，活動，而稍加以變化。每一個兒童當有他自己一定的食物，或者他的食物和別的兒

童完全不一樣，但最要緊的却是每個人都應吃得十分適當。兒童食物當按照醫生所告訴的去預備，但不可死守告訴其他孩子的食單來給自己的預備。現在有一個表是按普通情形修正得來的，許可備為普通兒童的參攷用。

早餐——橘汁：一個或半個橘子。

穀類：三湯匙至六湯匙。澱粉，麵包，小粉，麥芽，米粥等。

或 醃肉：一星期吃兩次或四次。輕煮或半煮的

麵包和牛油：一片……白麵包。

牛奶

午點——牛奶

或 麵包和牛油：一片。
不甜的餅乾：一片或兩片

午飯——或——雞蛋

肉：要切碎的。一湯匙或半湯匙。雞肉，羊肉或牛肉。

有澱粉質的菜蔬：一湯匙或一湯匙半。山芋，米，線麪。

青菜：一個半湯匙或一湯匙。菠菜。豆類，煮過的芹菜，煮過的萵苣，小紅蘿蔔，煮過的藻菜，

或
小點心：一湯匙或一湯匙半。酪餅，蛋乳糕，魚膠涼粉，或米類的布丁。

煮熟的果類：一至二湯匙。蘋果醬。烤蘋果或煮過的橙子。晚

飯——穀類：三至六湯匙。同早餐時一樣。

牛奶

麵包和牛油：一兩片。

煮熟的果子：一至二湯匙。同早餐一樣。

兒童初期保育法

五歲兒童的食料——兒童到了五歲，可吃下列的食物，按其喜好的多寡而定其分量，祇有點心當有限制的。

早餐——果子：煮過的蘋果，煮過的桃，梨，橙子等……煮過的櫻桃，橘子，葡萄等：

穀類：二至四湯匙。大麥，玉蜀黍，珍珠米，米，穀粉，麥粉，小麥，麥芽等。

或
雞蛋：輕煮，半熟，混合黃白而煮都可。
醃肉：一二片。

麵包和牛油：一二片。白麵包，麥或穀類做的。或油煎餅。

牛奶：一茶杯。

午點——牛奶：一茶杯

普通的餅乾，或麵包及牛油。

午飯

或

肉類：一至二湯匙。雞肉，烤羊肉，烤牛肉。

雞蛋：一至二湯匙同早餐時一樣。

魚類：比目魚，板魚，鱈魚等。

澱粉質的菜蔬：兩茶匙，山芋，米，通心粉，珍珠米等。

青菜：二湯匙。菠菜，紅蘿蔔，萵苣，豆類，煮過的蘆菜，花

椰菜，葱，或龍鬚菜。

麵包和牛油：一片或兩片。

點心：一至二湯匙。米，麵包，穀類的粉，布丁，牛乳餅，蛋

乳糕，蘋果泥，碎橙子，煮熟的果子或冰激淋。

晚飯——穀類：二至四湯匙，同早餐一樣。

牛奶：一杯。

麵包和牛油：一二片。

兒童初期練習法

普通餅乾。

煮熟果子：同早餐一樣。

從兩歲兒童的食料改到五歲的食料，應當逐漸的改變。每天在食物中祇可以換一樣，最好過了幾天才換一樣。

如下：
爲三歲的兒童——在三歲時就可以把兩歲的食料加增一點，排列

魚——當要新的。不要有油的魚。要鱈魚，板魚，鱈魚等。

青菜——要給菠菜，紅蘿蕪，高苣，豆類，煮過的芹菜，煮過的
的蘆菜，番茄，花椰菜，葱，龍鬚菜。

點心——要米，麵包或布丁，牛奶餅，蛋乳糕，蘋果泥，碎橙子，熟果子或冰淇淋。

爲四歲的兒童——在四歲時可加以下的食料。

果子——煮過的櫻桃，或葡萄。有漿的果子，生吃的時候，當在不過生和不過熟時吃。

蘋果：生的，或削去皮，嚼得要十分仔細。

桃子和梨：生的可以吃，只要選擇的時候小心。

葡萄：要去皮和核：

香蕉：非要熟的才可以，烤過的比生的好。因為選擇也很復雜麻煩，所以還是不吃為佳。

乳酪——加增須一些兒一些兒的加增。選擇時要小心，和選擇牛奶一樣。

有時四歲的孩子，不願意吃五歲兒童的食料。在這照情形底下最好加一個雞蛋，隨便是煮的或是半熟的都可。一天給兩個的雞蛋是不相宜的。一二湯匙青菜可以加增的，或是烤山芋加牛油或米，或通心

粉。

第七章 生活日程

兒童從小的時候起，就當養成其按時行事的習慣，但千萬不要使他知道有一定的規則設立着；這種事做母親的當小心，只使他們覺着是無拘束的享受宇宙間一切的自由。兒童的生活日程，做母親的也得小心安排，不然，許有頹冗的事情發生，而健康也就受影響了。每日有一定的時間做事，是確定能得健康的。動作和休息，運動和睡眠都當定得平均。大半普通的規則是可以給每個兒童用的；若一個之童有特別的原因，也可以稍微按着情形改變一下。對於吃飯，大便，睡眠。和運動都當有一定時間規定出來。在天氣合宜的時候當叫兒童多在戶外活動。最好是每天定有一個時間去做這些事。

睡眠——兒童在兩歲到六歲之間，每夜當睡十二小時。逐日下午

晚飯後恣點半到七點鐘就睡，直到了次晨七點鐘。五，六歲時可七點半睡，特別在夏天時候尤當照行。兒童到了床上，當即睡着，不要使人攪他，尤須安靜。等到十點鐘可使他小便一次。五歲以後，可以把小便的習慣除去了，通常兒童因早晨的日光，便容易醒，所以室內向陽的窗，全可掛上簾子，使室中黑暗，在夏季裏最難使兒童入睡，因為他們當睡時，天還是很亮呢。因之窗簾實是必不可少的東西了。

在可能範圍下，兒童當自己睡在一間屋裏。睡時最好不要搖他，也不要有人在屋內陪着，這種都須有訓練；若起始就有訓練，在這時便沒有什麼困難了。有時兒童在暗屋子裏，或把向外面的門關上了就不肯睡。若有這種情形，我們當慢慢的訓練他們。溫和與小心的看護總可以得到最大的效果，但用嚴厲的手段都要失敗了，

窗子在夜裏也當開着；若在冬天，却不可開向床的窗子。四圍放

屏風或簾子一類的東西，便可以避賊風的侵襲；若在暖天，便用不着這一切的設備。室外空氣的溫度若在冰點以下，開大了窗子便不能使兒童和暖，除非床上有很多的被褥。在這種情況下，窗子可以祇開了一點。在嚴寒的天氣，更要小心不可使兒童上手臂常從被裏伸出來。

在夏天裏或暖和的天氣可使兒童在戶外睡；但要小心不使蠅子，蚊子，或別的蟲子咬着。天氣忽然改變時，對於兒童尤當特別注意，因為在這一時期的兒童多不能自己增減被單。

惡夢——兒童常因做惡夢半夜中驚喊起來。這惡夢本是醒時和睡時接連的心理活動。有的因為勞動或不消化的原故；有的或在晚飯時吃的不合式，或吃的太多了；也有因別種原故的疲乏，無論是由生理上或神經上。兒童在白天裏因聽講惡人，野獸故事而受嚇，其影響常能惹起惡夢的產生。

有惡夢癱的兒童當少運動多休息，按着生理或心理的原故，食料也當減少。更不宜常使兒童受這種的刺激，務使緩和他們的驚怕，而移去其所以有這種情形的原由。

溺床——兒童在很安穩的睡眠中常被小便打擾而驚醒了。普通的兒童在第三年上便當練習，使其膀胱常空。這種練習當然非長久的時間不可。若兒童不能由就睡直到次日睡醒才小便，那麼祇可在睡眠中小便一二次，以免溺在床上。要養成不尿在床上的習慣，在叫他起來小便時當使他清醒了才可；若小便時不使他完全清醒，那末這種自制力或乾淨的習慣便更難改變了。有幾種簡單的方法可爲兒童約束膀胱之助。(一)下午四點鐘以後當節省飲料。(二)晚餐祇當喝六兩牛奶。(三)在飯時不要吃甜的。(四)床要硬，被褥不要過多以免太暖。(五)床腳當墊高四吋到六吋。(六)兒童當向側面睡，不要向

天睡；要使這種睡向完成，可用一塊毛巾圍住他的腰，打一個結在背後便可以了。（七）每一天兒童不濕床，可給他一個金星，借此使他有興趣。

小睡——從兩歲到六歲的兒童因在夜間睡十二點鐘的不足，所以在每天白日間再小睡一次。小睡當用一二小時的長久，要在午飯的前後，所以時間要按照午飯而定。在小睡後一段的時間，常常不容易使兒童睡著。如兒童果有這種情形，雖然不睡，但睡的時間裏仍不許有別的動作，依然須使他繼續下去的。小睡的時間當脫去衣服，至少須將外衣脫下，睡在牀上，並要將窗戶開開，簾子放下。不使有人在屋裏。睡時候不要給他讀什麼書或給什麼玩物。

生理活動——兒童生理上的活動與大人們是不同的。我們當按照兒動為標準，不當依大人們所練習的。一個兒童睡着亂踢是比我們大

人們騎馬打野球還用力呢！兒童對於正直的姿勢，起居，行走，坐立等舉動全賴有真正的生理上力量的需求。

兒童年齡及大小的發展，他的筋骨肌肉也都隨了發展，且因似獲得較大的力量。當身體生長時，最要緊的不要使他用了過大的力量，以致他的筋骨受了損害。普通的筋肉，韌帶，骨頭都是因使用而日益強健。所以我們當知道怎樣去使兒童得活動，並且知道避免太多的活動；太多的活動是不能使兒童受益的。

在四歲以內的兒童，當約束他們過多一走路。要避免多走路，可使兒童在一個沙土床子裏玩，或預備一個面積小的地方使他們玩。女孩子可使她們玩偶人或使她們過家常生活玩。在城裏的可用一輛車子把兒童們坐在那裏面玩耍。四歲以後的兒童可以稍給他們一點活動自由，但也不可使他們走得過遠過久。短時間的步行，可以替長時間的

靜坐。

心理活動——兒童心理上的活動也和生理活動一樣，全是當按照兒童做標準。一個兒童必難於起初時便使他做兩個加兩個的加法，念書，用色筆繪畫，或學寫字，因這些都是成人們所用的機械式的手續呀。所以兒童必須節省長時間的連續的心理動作，雖然是極簡單的地當避免。在兒童年齡中已顯明兒童的心理活動不能持久到二三十分鐘的，過此就覺得疲乏了。六歲以內的兒童即在一個極短的時間讀書也是如此。

疲乏——生理上的疲乏是活動太過的結果，若活動適宜，胃口增加且得好睡。果是這樣，是健康的現象；若疲乏得不易恢復時，那便有害了。

神經疲乏或衰弱都是有害的。那是因神經系受了刺激的結果。普

通做父母的總是對他們的子女們期望太切，最好立地能夠成功了大人物，常常催促他們去做事，不願兒童們有沒有這樣的準備，且定的時間也太長。更有時較大的姐姐，哥哥給了他們不少的刺激，使他們去做自己力量還達不到的事情。因事情和能力相差太遠，便使兒童非常的焦急。

焦急是致疲乏的一種原因。兒童所焦急的事情，許是在成人看做極平庸的。如集會，複雜的玩具，長時間的娛樂，汽車行走，全都有可使兒童過用他們不夠的力量，以致有害了。

不快的情況也是有害的。兒童最易感到家庭的不和。有時兒童和他的父母有什麼反感時，結果總是兒們所受的刺激多。或是一個姐姐或哥哥的譏笑，便也造成了敵對的空氣。保姆等有時對待兒童太隨便，有時又太嚴厲，以致無從遵守。成人們更隨着自己高興，一會兒將

兒童拉入一同談話，一會兒又自己談自己的去了。不論什麼事使兒童太興奮了，太可注意了，或被擾而不能安靜了，都是對於兒童有危險的。

疲乏可從氣短，易怒察覺出來的。還有胃口不好，失眠，失重，易哭，皮膚顏色不對全可以充疲乏有力的證明。這些幾同紅旗來警告一般，所以當竭力避免。

食料——對於吃飯的準確時候，已經在第六章說過了。所以安排兒童其餘的生活時間。不當與食飯的時間相衝突。

排泄——兒童每日須大便一次，在前面已說了，無論什麼事都不可打擾她。大一點的兒童，特別是要到幼稚園去的，早餐後的時間必是很要緊。這樣急急忙忙的動作，便釀成一種不能滿足的結果，那便秘就發生了，所以尤當格外小心才好。

室外——兒童能在外面活動，愈久愈好。戶外玩耍的時間，應按着天時溫度爲轉移。天氣好，除了洗澡。吃飯等外，其餘的時間都可以在外面。若冬天有北風時，在早晨九點以前不當出來，晚上日落前一點鐘半便要進屋。若天氣在零度上二十度以下，四歲以內的小孩就不當出外去。四歲到六歲的兒童雖可出去，但不能宜過久，且在外面的時候尤當竭力運動。在夏天時候常常室內比室外涼快，所以正午時兒童還是在室內較好。

旅行——六歲以內的兒童當少有旅行。他們對於旅行時所看的景緻也常常不易記憶。旅行到近的地方和到遠的地方在他們是沒有很大分別的。在鄉間的兒童，最好等長得較大一點，再到城市中去。若帶兒童到親戚家去，應注意到兒童對於遽變的情形不致於不安適爲度。在作客時的兒童，所過的生活日程，還以能繼續遵守爲佳；若不能時

，也以不改變太多爲要。兒童在夏天裏不必去找地方避暑，但或者有一種兒童是必需要的。有一個舒服的家庭，裏面有充足的房間又可安眠又可玩耍，再有合適的東西吃。是比去尋避暑的地方好得多。至於旅館是永不宜於兒童的。

第八章 疾病

每一個兒童都當讓其知道醫生是他的好朋友。千萬不要因其囑強，借醫生來恐嚇他們。不要說小孩子不好，醫生就要把他帶到醫院去；或告訴他若不停止啃指甲，醫生便要割他的手指等話。應當告訴的是醫生可以使他不肚痛，或當他患病時說可以除去他的痛苦等話。如此，兒童才能在醫生檢查或給藥時不致有不順從的情形。兒童若不順從，醫生最不好辦，疾病可也耽誤了。

看護病兒，有訓練的兒童總比無訓練的容易。從大腸試驗溫度表

本是一點不會痛的，然而兒童在試的時候，很多要哭要鬧。想避免這種的哭鬧，就應在沒病的時候常給他試驗。給他們洗腸子，也有這種的情形，也應有這種準備。兒童更當教其學習張口，並說長聲的『啊』字，以便看他的喉嚨；若用小木板或匙子去壓舌頭，是不舒服的。叫沒病的兒童看喉嚨，總不要使他們作噁心才好。

若兒童不舒服，不論什麼病都當使他們安睡，若能使他們的臥房離開了他人的房子更好，以免得吵鬧。別的孩子不許進去，成人也不當在那裏，除非是看護他們的。隔離對於病兒實在是有益的，且也限制他人的發生疾病。大概病初起時，很難看出有否有傳染性的。若在沒有察出之前預先隔離了，就可以免去很多的麻煩。要想防備得更完備，可按下面在防傳染病的方法去做。

病兒吃的當少，喝的水當多。除非有腹痛或嘔吐。就當給他瀉藥

。蓖麻子油是最有效的，但有時容易惹起嘔吐；酸化鎂乳可以代替蓖麻子油。兩歲的兒童吃一咖啡匙蓖麻子油，六歲時吃一羹匙。兩歲或六歲的都可以吃一羹匙的酸化鎂乳。若兒童溫度升到華氏一百零一度，或劇痛，或急病，或病象嚴重，都得快請醫生。做母親的或看護他的都當聽醫生一切的指揮，有疑難處也當問明了醫生。

溫度——做母親的當會用看病的溫度表。若兒童溫度比普通的高不當太驚惶。六歲以內的兒童試溫度時當在肛門內試比較準確的。兒童的嘴是不易緊閉的，所以從口裏試不一定能準。普通肛門的溫度總比從口裏試的高半度到一度之間。

在肛門試溫度，要用在肛門試的表。這種表的一端比在口裏試的表大，所以不會使肛門受傷，試時先將沒有水銀球的那端握緊，再用力甩牠使水銀降到平時溫度華氏九十八度六，或稍下的溫度。有水銀

的那一端要用油，或凡士林擦上使牠滑潤，然後插入肛門約半英吋。試的時間從一分鐘到五分鐘，若表上原有應試的時間指定，也要比原定的多試一分鐘才好。各種表定的時間長短不同，都得預先看明白。等表拿出來以後，用紙或布將油擦去，再用冷水洗淨；也可用二分鐘功夫放在火酒裏消毒。

灌洗腸子——做母親當知如何給兒童洗腸子。家裏應備有一個小兒用的注射器，是一個軟皮球，兼一個硬皮帶。器內注了溫的肥皂水。帶頭當擦油再放入肛門，水當慢慢的射入。

用海綿沐浴——做母親當知如何用海綿給兒童洗澡，以便恢復溫度。海綿浴時，先將兒童衣服脫下，放在毯子裏面，先洗手，後洗腿部。洗完了一處，立刻擦乾了一處。洗的布不當太濕，以免有水流下。水的溫度當在華氏七十到八十度之間。水裏可以加些火酒；用藥製

燙的火酒爲這種洗浴用最好。

普通意外的事

各種的傷：最需要的就是緊壓傷處，使止住了痛。用一塊浸在涼水裏或火酒裏的布包上即可。

燒傷——大半燒傷是不很要緊的，然也有生了創癥很久不能好。甚至有致命的。兒童燒着了身體的任一部份，或燒得很重，都當請醫生來看視。最好治燒傷的藥是橄欖油。燒傷的部份在可能範圍裏使接觸空氣，不要用衣服蓋着。

癰腫——這種病的起源是常因熱度太高。或因消化不良，然也有因急性傳染病或別的病症而起。時起時沒有什麼預兆。小兒若抽得很利害，顏色也好，那祇有防其傷害自己就可以了。當跌倒或咬自己的舌頭時，是很容易自己受傷的，防止他咬舌頭的方法，就是用一個

茶匙的柄裹上棉花放入口中；棉花是要用水浸過的。兒童有了這病總是請醫生診治爲宜。若病象加重或延長下去，可將小兒放入熱水裏。熱水須用自己的膀臂放入水裏試過，不可祇用指頭；否則就許燙得很重。

格魯布性喉頭炎——氣管發炎，或氣喘在小兒常常都是晚上發生，日間還是好好的。兒童睡醒以後忽有咳嗽，或喉嚨裏有痰的聲音，甚或呼吸不靈。復元的方法就使他嘔吐；使他嘔吐，就可給他吃帶糖汁的嘔吐藥(Syrup of Ipecac)。每十五分鐘吃一次，每次一茶匙。直等吐了以後或復元了爲止。兒童有這種病，最好室內溫度高到華氏六十度，窗子也要關上。室內可預備水蒸氣，若用了幾劑安息藥同水混合更好。好丁幾劑安息藥和水的比例是一茶匙丁幾劑安息藥和三合多些水。

當水煮開時小心不要使小兒燙着開水，成熱汽。最簡便用的一個

面盆成一個大口的器皿盛水放在電爐上。若有專爲這種用的鍋子尤其合式。

這種病有時連發兩三夜。若兒童有了這病，在下午四點，五點，六點先給他吃糖汁的嘔吐藥，晚上使室內溫度常在華氏表六十度。吐藥的量當按兒童的歲數來定；兩歲兒童用十滴，到了六歲用二十滴。

刀傷——刀傷有兩種要緊的事：一種怕血流的太多了；第二是怕從傷口進去了不潔的東西，以致傳染別種疾病。若兒童傷的頗深，流血很多。就要快用不毛的紗布緊緊地裹住了傷口；應當請醫生來看。若割的不深，血流的不多，那祇要不使有傳染的危險東西進入傷口裏去就好了。大人能把傷口包好，並收拾乾淨，結果是不會有什麼麻煩的。最好洗淨以後，再用碘酒擦上，包好了紗布。

鼻血——嬰兒是不時會流鼻血的，祇要不是常流或不怎樣利害，

那就不必注意的。當流的時候，要使兒童安靜，直到了不流爲止。若常流，便當到醫生處去看。

流鼻血常是因鼻內的薄膜破了，可以用一點酸性的藥來治。若流的很多，就應將流的地方用力壓住。就是用紗布塞住鼻孔，同時也用冷水按額。

受毒——兒童常因不留神吃了有毒的東西，要緊的就是先將胃洗空了。洗胃可以服一茶匙的嘔吐藥，也可給一杯熱水。裏面溶有半茶匙的芥汁。等兒童吐過以後當有一點稀飯，或有蛋白質的水給他喝。有些毒物消除的方法並不相同；所以知道吃了有毒的東西，就當快去請醫生。因爲既吃下有毒的東西就當快想法子醫治，不然，等毒一深便不好治了。醫生未來之前，當有以下的幾種預備。

酸性毒——這種酸乃是指着和平的酸類而言，非是須專醫的石炭

酸樣的。可以給一點鹼性物去化合酸性。隨便鎂養或蘇打水都可以的。

鹼性毒——特別是鹼水或鹽滷，從鉄管中遺留來的。立刻給一點酸性物去治，隨便是檸檬或淡淡的醋。

砒毒——常是同毒鼠藥混合的。治法用多量的鎂養或給生雞蛋吃。石炭酸——給飽和的瀉鹽，蛋白水也有用。

汞毒——這種多半是在汞綠裏面的。使他嘔吐以後，再給喝蛋中的白和穀類的汁。

磷毒——常在毒鼠藥或火柴內發現。給瀉鹽或鎂養和一羹匙水。

吞物入喉——兒童常把鈕扣，別針，或別的小物件吞入了喉裏。

若所吞的東西是尖的或有稜的，恐要刺破喉嚨或腸胃，是不能不急行設法。其餘的就沒有什麼要緊，因為那些自能從腸部排泄出來的。有

尖或稜的東西——如碎玻璃開口的別針等——就當一面給他吃一塊麵包，一面快去請醫生了。有時東西塞住在喉嚨或氣管裏，就會惹起了咳嗽，或別種的重大情形，所以須請醫生來治。

非急性的傳染病

疾病的傳染多半是因微菌的關係。傳染的方法，從個別蔓延到大眾以及一切相湊的情形自難完全明白。但大多數的病症都是由於直接的和有病的人相接觸；也有的因衣服，物件，食物，用品的間接傳染而來。

若兒童有傳染病，就當和他人隔開，關於如何隔離自然也不能說得十分清楚，但普通無病的人總須不去靠近他，連一切病人所用的也不要。進病人屋子裏去，須穿上特備的（常洗的）衣帽，離開以前還須將手洗乾淨。所有病人用的盤子，衣服，玩具，或書籍都當消毒

，病兒當和他人隔離，但請醫生管理保護罷了。

受寒——這一種病似乎不覺得是傳染的症候，但實在未嘗不是。因我們常從一個人傳到了第二個人。也就是俗語所謂的傷風。如此傳染起來，有時便成了利害的傳染病的導線。

白喉——有人以爲白喉不過是喉嚨裏桿狀微菌的病，其實還可以傳染到身體各處黏膜上，尤其是鼻孔的黏膜，更及於皮膚。小的兒童喉頭上有白點是最危險的。一發病時就打針，還容易使兒童復元；若打針太晚了，那便不易保住性命了。所以做醫生的當小心看兒童有沒有喉病。若一個兒童夜間覺得喉頭發炎，呼吸不便，發喘，到了次日聲音變啞，非請醫生來看不可。

白喉是常常隱着在喉嚨的内部或不現的所在，所以須得用顯微鏡才能察出。在這個時期總得使兒童與他人隔開爲妙。一個人得了喉症

在不很久的時間即可以知道了。

防止白喉也是可能的，祇要注射預防針。多半六歲以下的兒童都有傳染白喉的可能，所以都當注射。人們當拿這注射的事看種痘一樣，便如白喉也可以和今日的天痘一樣地減少了。

注射後六個月須查看，看其是否可以免除，若是不能，就得再行注射。

耳痛——常因中耳裏的液汁堆積住了，遇着了涼，便感耳痛。兒童當耳痛時，可以用熱汽貼在耳外暖化。放一二滴溫和的油到耳朵裏，也是平安的一法。但油不可以太熱。最好還得請醫生看。

頸核——頸上長了核，是由於喉嚨的毛病，多半還在扁桃腺的原故。在這類情形下是要請醫生看的。比較大的扁桃腺常是肺病的媒介或預兆。若帶肺病性質的，就當用手術醫治。

耳腺炎——這種病症先沒有什麼預兆的。最先就是耳腺發炎罷了。在六歲以內的兒童得這種病沒有什麼危險的，且也不複雜。傳染期的久暫尚未定準，所以總要使病兒隔開一星期，免得傳染了他人。兒童耳炎發現後再引起其他的病症，大概總在二十一天以內。

喉痛——喉痛常有引起白喉，扁桃腺性諸症的可能，所以必須請醫生。若是白喉，是愈早治愈快好的，因之兒童喉嚨痛便當格外注意了。喉痛發現不久，可吃瀉鹽，時間長了，效驗便失。

腸熱症（腸室扶斯症）——未到六歲的兒童不易有，即有也不如成人樣的利害。腸熱的黴菌，常因人開口說話時進去的。牠的來源就是從水，牛奶，牡蠣，生果，生菜等。在較大的城市，尤其是寒冷的時令中，這種食料全是收藏得很好的。在鄉村的地方或熱帶，或遠的地方，保存的方法就比較差了。若兒童在冷天或夏天到這種地方去住

或是常常旅行到各種地方，都當預先種這一種的痘以防止這一種的病。如此可以保三年到六年有效。

百日咳——這種咳嗽起時，和普通的咳嗽一樣。常常是一星期或十天以後才轉的。咳嗽時常在夜裏或晚飯的時候。咳時很驟很厲害。兒童忽然咳了一分到二分鐘的工夫，以後甚至幾個鐘點也不咳嗽一聲。呼吸不均，出氣短，入氣長。預防的方法，在百日咳流行的時期，無論什麼咳嗽，都當注意。

百日咳的危險期在六個星期到八個星期。十天左右便可以斷定是否百日咳。若是兒童有顯明的態度，最好給他注射藥針，雖不能完全阻止，但給兒童的效力確也不少。

疹性傳染病

水痘——這病是無預兆的。惟一可為傳染的疑點就在於發疹。疹

子的發生總是先出背上和胸前。都是小紅點，後來漸漸長大了如同黑頭的針一樣，中間有小水泡。三天內便有新的出來。水痘是傳染的，總在發疹後幾天出的。

出水痘的兒童當與別的兒童隔離，等皮膚乾淨了才可出來。有病總得三星期才可以好。兒童好了以後十天可以出來，與別的兒童接近當在二十天以後。暫時的免除，就在病人剛好的血來注射。

慢性麻疹——也與普通麻疹起的時候一樣，但是和緩，並且眼睛不太紅腫，慢性麻疹發疹較少，適合，在身體各部頗平均。這種病是要傳染的，等疹子消滅後才能無危險。兒童當隔離一星期；或須隨醫生的指示。同他人接近的規則也同水痘，麻疹一樣。

麻疹——初發作時如同受感冒一樣，鼻子流涕，眼睛發紅，並且咳嗽。等到第三天，才有疹子出來。麻疹從發燒起，即未起疹前五天

，直到疹子消滅之間都是有傳染性。從有病時起就當與他人隔離，直到醫生告訴不必再隔離了為止。普通兒童有了這病須用兩星期之久。危險期過後一星期可以隨便走走，但和別的兒童接近還當在十天以後。有時要避免暫時的麻疹，可以用才有過麻疹的清血來注射，但這一種必當小心，因為易常發生特殊的危險啊。

猩紅熱——發作時常常熱度很高，並喉痛噁心。在二十四，三十六，四十八小時後便有疹粒現出。得病的來源，全都是從耳，鼻等處粘膜的介紹。落皮是不傳染的。

兒童得這病至少當隔離四星期，若醫生以為當隔離多點時候，自然也須聽從。猩紅熱時間的久暫約須一星期。

天花（天花）——現在因有種痘的發明，天花已經少得多了；但我們要知道在從前天花實是兒童可怕的一種病症。人們常常忽略，

不把種痘當做要緊事看待。但做母親的不得不確知兒童是否種過了痘。在生下第一年及入學時都當種。若第一次種的不出，兩星期以後再種；若再不出，當通知醫生商議辦法。不過已種過痘的兒童若第二次種痘不出時，却不用再種。

注射預防

水痘：同麻疹一樣。不是必需的，但為預防方面，如醫院等處當然例外。

白喉：從第六月到十二月當注射。六個月後當再察驗。

麻疹——要得暫時的避免，在必需時可用清血針注射

紅猩熱——和醫生商議。

天花——一歲時種一次，入學時再種一次。

腸熱病——若這病是正流行或在旅行中都當注射。

百日咳——若才發現病狀或間接明瞭病態時都拿牛痘來注射。但結果却不敢保準有效。

各種傳染病及其預防，治療法。

水痘——疾病發生：十天到二十一天。

禁止期間：直到皮膚乾淨後。

最先發現之病狀：發現斑粒。

第一步之治療：靜臥，用碘酒擦斑處，不要搔。

兒童隔離的久暫：十天到二十一天。

白喉——疾病發生：祇數天。

禁止期間：由各方面間接連查三天。

最先發現之病狀：咳嗽或喉痛。

第一步之治療：打針，立請醫生。

兒童初期保養法

兒童隔離的久暫：由各方面檢查而定。

慢性麻疹——疾病發生：十四天到二十一天。

禁止期間：直到無斑粒爲主，

最先發現之病狀：發冷，咳嗽。

第一步之治療：靜臥，使小便。

兒童隔離的久暫：從十天到二十二天。或有不必隔離者。

麻疹——疾病發生：十天到十五天。

禁止期間：斑粒發現後一星期。

最先發現之病狀：發冷，有鼻涕，咳嗽。

第一步之治療：靜臥，使小便，鼻部上藥。

兒童隔離的久暫：從第一次發現後一星期到最末發現後十六天。

耳腺炎——疾病發生：十五天到二十一天。

禁止期間：至消腫後一星期止。

最先發現之病狀：腫，開口時痛

第一步之治療：靜臥，用熱水壺或冰袋。

兒童隔離的久暫：從十四天到二十二天

猩紅熱——疾病發生：兩天到七天。

禁止期間：須五星期，至皮膚上沒有斑粒或結膜。

最先發現之病狀：發熱，有時喉痛，常嘔吐。

第一步之治療：靜臥，吃牛奶一類的食物，使小便。

兒童隔離的久暫：至少一星期。

百日咳——疾病發生：一星期至三星期。

禁止期間：以四星期至六星期，當感冒最顯明時。

最先發現之病狀：驟咳，夜間及餐時尤烈。

第一之步治療：服治咳藥。及種痘防止。

兒童隔離的久暫：從不咳後兩星期。

第九章 教育與訓練

若將生理的養護和教育與訓練比較起來，實在是教育與訓練為難。生理上祇要有了幾種固定的規則，就可以做生長，發育的指導；但對於心理方面就斷乎不能如是的簡便！因為每個兒童各有各的個性，沒有一個是一樣的。每個兒童各按着各的環境。也沒有一樣的。沒有一種模型是能使每個兒童都適合的。做父母的人也千萬不要盼望自己的子女件件要和別人的子女一樣。這一種比較本來是無價值的，且有時有害。兒童應受相當的訓練和誘導，俾得以發展他的個性，不要學別的兒童，也不要定理想中的偶像。沒有一個完全的規則可以適合任

何的兒童。最緊要的就是定一種能成就將來一切行爲的基礎原則。這種當由兒童的母親自己定之。

最要記住的事。就是從嬰兒時代到六歲之間，心理訓練實比生理還要緊。在這幾年的裏面，他們腦筋長的最快：六歲兒童的腦筋已長到成人的百分之九十了。

現在我們可把兒童從兩歲到六歲之間分做兩個時期。兩歲的兒童才學會了走路，身體才能平衡。到六歲時即可走得很快，且也會跑步攀爬；而他們腿上所有的能力是已經和成人差不多了。兩歲的兒童能用極簡單的句子，發表極簡單的思想；而他們的腦子裏語彙實在很少，到了六歲就可以讀書，說話也流利了，語彙也增加了。兩歲的孩子能抓住一件東西，有時也能在紙上亂塗記號。但到了六歲就可以畫畫，編織，做活；他的手部能力是已經很大了。兩歲的兒童尙沒有認

識世界一切事務的能力；而一切的認識僅限於耳目鼻舌及指尖的感受，到六歲時就完全明白了。

在心理發展的時期，他一切의思想和行爲漸形成了習慣；這種習慣到了成人非有堅決的毅力是萬難改變的。所以兒童這一時期的心理正是教育與訓練的黃金時代。

有的兒童生下就沒有得着平均教育的機會。或因未按常規的發達，或在生下時——心理和生理方面——受了傷。這些兒童們教育上有了防碍，便當特別注意。每一個的兒童須用每一個的解釋，因每一個兒童的問題是不一樣的，做父母的當小心兒童無論身體那一部份有了欠缺的地方，施治的方法便不能和常兒一樣。若家庭中尚有別的兒童時他們也會感覺到有了一個奇怪的姐妹或兄弟在他們中間，如此也會減少家庭中的快樂。在另一方面講，這樣不幸的兒童在一家中最須有

極公平的待遇。這實在是很困難的問題。一個心弱或殘廢的兒童影響到社會以及他個人對於環境的反應，這些問題都不是用常法所能解決的。祇可請醫生來審查他四周的環境，更對他做個別的研究，然後再決定怎樣去做。

神經衰弱的兒童不當受責的，最可憐憫。如同失教的兒童一樣，全是因父母品行的錯誤，而做了犧牲者。神經衰弱的兒童大半都不是生來如是，而是生後造成的。神經衰弱的成就，多是在嬰兒的時期。一個如同有熱性病的母親帶着她的小兒去做自己願意做的事而不遵守時刻；她願意去看電影即抱了兒童去看，跑到那裏就帶兒童去，日間聽留聲機，夜間聽無線電；所以家中就不成爲家了，如此家庭中的兒童就易得了神經衰弱症。他還不明白爲什麼緣故，其實理由極簡單。兒童應住的，是在平靜的環境，當遠離混亂的地方，也不要憂愁的

事來打擾他們。他們當住在父母和陸的環境中，不應有違背的情形使他不快。家庭中的環境即是造成兒童性情的所在地。有時這種神經緊張的反應是極其準確，因為兒童對於外來的刺激常常是很靈敏而易接受的。這類的兒童當有平靜的家庭及環境，因為他的反應在這方面也是很快的。神經衰弱的兒童當從雜亂的空氣中移出，使處於和美安靜的所在。

有時兒童已得的習慣極不容易改變。最好是暫不理會，只要將別一種好的動作設法來代替，在兒童不知不覺中，大人再小心察看他的惡習，暗中加以阻止，使之不易發生。

咬手指甲的習慣是容易改變的，尤其是女孩子；可以告訴他——別人和她母親是怎樣的好看，更給她買修指甲器，以及帶她到修指匠的店裏去。這種方法，對男孩子的效力便沒有如女孩子的大。若用強

力來改正是不易成功的。咬手指的習慣也當阻止，只要給他一件事做，使他的手指沒有空閑。習慣才一起首時容易改，最好是不要使他的習慣常常向前發展罷了。

手淫這一件事，在幼小的兒童是和性的問題沒有關係的，不應將這種事當作不道德看待。事情的發生都是因閑着無事而做出來的；明白的母親知道了這一個理由，便一定不會使他有這一個機會。小兒若有這種行為，夜間睡時當阻礙他的動手或捆住他的腳，都能發生相當的效果。

良好習慣在這時期養成很容易。飯前洗手是不應忘懷的。這事對於健康上很有關係，不但兒童要遵守，就是成人也當實行。還有已說過好幾次的事情，就是每天當有一定的時候吃飯，睡眠，及大便。這些習慣全是使人健康的。

手的訓練當在很小的時候起始。有的小兒天生就慣用左手，那就隨他用左手，但在用筆或用筷子時當誘導他用右手。在別的事情所以不妨使他用左手的原故，是因他左手的能力強，易於做事；吃飯，寫字使他用右手，爲的是在衆人面前應有一般的禮貌。若能教他使用兩手，那末對各方面都很方便了。

兒童當學齡時，自有學校當局負特別的責任。大半兒童在這時期的生活除出睡眠及飲食外，都是離開了父母。這時必須有十分經驗的人來照管兒童使其心身充分的發展。自然做父母的必須知道了一切。兒童在兩歲到六歲時是更要緊的時期，因一切習慣及品行在這時期的養成實遠過於以後任一的時期，而負管理的責任完全是由於父母。到了五歲或六歲時，兒童一部份的時候當消磨於幼稚園或蒙養院裏。這種機關有時對於待遇兒童有很好的成績。

父母對於兒童的管理應有明白的方法，必須悟到是一種真正的責任，也必須有最大的才能。父母們教導兒童不可憑着偶然的或無定的方法，常常與兒童十分親近。做父母的習慣，常厭憎兒童的麻煩，托人代理，實在是一件可悲的事情。兒童是不應當交給保姆或看護手裏的，除非是滿意她們一切管理教導的方法。因為這事，於兒童本身實有很大的關係。兒童小時所接近的人，對於世事一切看法，是最易使他們有同一的趨向。有時人們以為兒童因了遺傳所以很像父母，其實大半是和父母相處最久，所以才相像的。兒童總是仿效成人一切的舉動。做父母的有時對自己所做的事情或舉動却不願意兒童仿效；然而他們須知道要不使兒童仿效最好的方法，就是改正了自己一切的舉動。這種舉動對做父母自然很難，但如希望一代比一代好，那末這手續是必須要做的。

兒童對於自然界一切是極接近的。他們仿效思想也和仿效外面的舉動一樣。仿效的力量是生活的一部，兒童因是以適應其自己的環境，正和成人在某一種新境况裏視察他四周有經驗人的作爲以決定自己進行的方法一樣。兒童憑着仿效的功効。可由他們的祖先（直接或間接）獲得某一種行爲的成就。環境對於兒童的一生是最要緊的，在許多的地方環境勝過了遺傳，充生活的原動力。所謂遺傳是發生於嬰兒墮地之前。而非人所能爲力的。

兒童對於一切的世事都是新的，所以好奇心極盛。人們當想法子使其發展。兒童學習的機會就是仗着自己的經驗，和向別人的發問。所以成人當助其發展，明白解釋他們當知道的問題，給他們有價值的試做事情的機會。有的事情對於他們是不當解釋的，因為他們瞭解的程度不夠，反恐引起了誤會。所以當按他們的年齡，來回答他們的問

題。有的事情也得使他們自己去經驗。如兒童喜弄火柴，大人的警戒，總敵不住他們興趣的活動，不妨聽其自然，使之自己發現了行爲的結果。這種結果雖然是不快的，但其本身已得到了一種深切的經驗。這自然也就要按着情形而定，不過直接經驗除了對於他們真有危險的，都當使其自己去。若讓兒童到街上亂跑，自然是不可行的。總之在四歲以前的兒童不當無人看管。猝然恐怖的事情尤須預防，因這類事最易給他們深刻的印象，以致成就了將來成人時恐怖的根基。

兒童應有一種自己發明的機會，因為這正是給他們一種對生活創造及保全生氣的真意味。生活憑此，才有完成人生的滿足。各種事情不要都替兒童代做，也不要把各事怎樣做的都告訴出來。只要防他們不發生危險就成了。自然這樣做事，第一當有耐性，第二也要時間。否則爲成人計覺着容易些，但對兒童的好處便大大地減少了。

兒童的問題，成人當用智慧來回答；因為個們既發生了問題，必有所懷疑的地方，所以必要解答明白。雖然有的他們當時智識不夠，然也要設法給他們解釋，萬不能置之不理。有的難解的如性的問題，仍當誠實的說給他們聽，如和解釋科學等問題一樣，萬不要使他們對於這些事上引起了一種特別的感情。

父母當竭力養成子女們一種信仰心，如是他們自然聽從父母各種的手續。這種信心成立以後，兒童們覺着最好發問的時候，是自己單獨的對着父母——尤其是母親——無事的時間。他們若知道了禮貌時，有別人在坐，更不會來妨害父母們的時間。做父母各又必須誠實。因為兒童對於所得的答案是永遠記住的；等到大一點年齡他若發現了這回答不對時，他對回答的人就懷疑了。上帝及宗教的問題，回答較難，好的引導只有忠實和誠信，但不在於教規。

兒童心理的發展，和好奇心一樣要緊的就是想像。世事對於兒童都是新的。有的事情，成人看着並不奇怪，但在他們便不然了。他們分不清真的和假的。譬如一個偶人，他們總信牠是活的是真的，因之對牠才有種種的享受和計劃。兒童若沒有這一時期，便不成其爲真正的兒童了。所以成人若明白這種理由，就不應使小兒做大人的事，以致養成了一種畸形的早熟兒童。兒童憑他們自己的經驗，到一定的時候、自會明白一切的世事；其成就實比早熟的圓滿得萬倍。

恐怖是兒童最不當有的。因爲這種的心理常會影響到他的一生。他們所以要怕真的或理想的東西都因其父母及管理的人要使他們聽話，常常借恐嚇來做一種手段。這種手段是最不對的，常害了兒童的一生。恐怖有時常凶驟失安寧及不快的交替反應之故，也有聽着故事中的野獸黑屋種種可怕的情形起模擬的想像，都不能不注意的。

兒童怕在黑屋子裏一人睡覺，是不能強勉的，只可慢慢的設法，先把燈移在屋角，再移到外面而開着門，又移到隔室而漏着光，最後才完全滅了燈。門，最先可以開得很大很大的，以後漸漸掩攏一些，終至全閉上了門。兒童在最小的時候：開始便是獨睡；也不講可怕的故事，那末這類的困難便不會在後期裏發生了。

兒童對世界事物正確的態度，開始引導時當用誠實信託的心。如此才可使兒童對世界上一切事物有勇敢的傾向。所以最要的還是不使他有恐怖，而使其誠信。

真實對於兒童是一種抽象的前提，他們還分不清什麼叫做真假。他不明白對的和錯的。在那時期裏講不傷害的神仙故事或聖誕老人一類的故事所以是不要緊的。因為這類故事所含的想像性質，實和其四周的實事實物並不異致。但到了一定的年齡，經驗日多，自然能夠明

白的。兒童有說不實的話，這並不是說謊；有時拿別人的東西，這也不是偷竊；這些都是因為不明白真假不知分人罷了；所以成人對那時的兒童不當加以責罰。但到了當知道的年齡，却不可使其再有發生的行爲；明知故犯，就當給他們厲害的責罰，使之受一種深刻的刺激，免得以後再做。

成人當在日常行爲中，表示各人主有權，如此兒童受了暗示，復經模仿，自能漸知人我的分別了。

在兒童好奇想像的時期中，成人們不要說：『不許那樣做』，『那不是真的』，『不許說那種話』等語句。因為這樣，最易引起兒童反抗的心。如真不願意他做這一件事，可另找一件事代替之，因兒童那時的注意力是最容易轉移的。

順從是當教的；但是很難做到，其原因多半錯在父母的一方面。

順從的根基是立在於兒童對父母的信仰心。經性氣的交感和兒童的承認，其功用極速。父母對待兒童當有理而不當隨自己的意思，爲的是兒童的良善而非爲自己的便利。在父母面前和大衆面前都當聽話。順從的獲得，須經過父母長久的耐心，斷非短時間所能收效。兒童墮地以後，就當加以順從的訓練。飲食無時。起居便溺都是亂七八糟，因是引起了兒童自己要求哭喊的表示，實爲後期順從的絕大障礙。做父母的對於做事，爲什麼要用這種方法，爲什麼要定時間，都須向兒童說明理由。那末碰到了不能講明的時候，兒童也能相信父母之所以叫這樣做的實爲着要他們好使他們有利。

責罰是一件很難的事，牠的功用不過是使兒童順從罷了。責罰太重是有危險的。兒童做錯了，或不肯聽話，當先搜求其原故，若真不當做的才可責罰；然都以適量爲止。最好應和做的錯處有連帶的關係

。有時獎賞也可以用。若能夠鼓勵兒童對於自己成功時的快樂，實比用外物獎賞有益。鞭打等刑法，是沒有用的，不會有什麼效果；不過常因成人生氣的時候做成罷了。父母子女間的信心愈太，責罰便愈沒有用。其實兒童的錯誤多半是由成人的錯誤做成的。

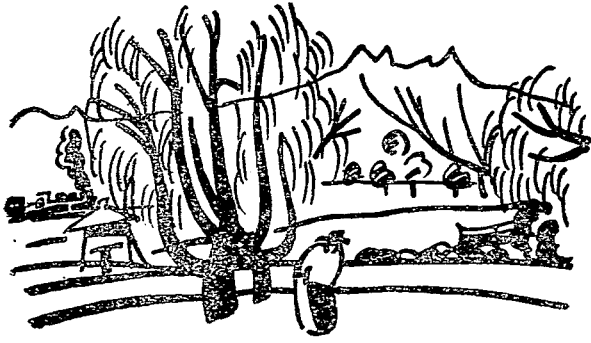
遊戲在兒童生活中是最要緊的；須竭力提倡自動和自由，成人不得干涉之。兒童玩時當由自己，不當隨成人的喜好而定。簡單的玩具，對於兒童實比貴重的玩具有益；因為前者適合兒童的生活，更能得到充分的滿足。在夏天綠蔭底下放個沙床，可以給兒童各種建設的機會。黏畫片在本子上，編色紙，在野獸圖上着色，以及一切簡單的遊戲，其功用比複雜的教具和困難的遊技為大。看兒童玩偶人（給偶人定名稱和給偶人裝飾）便可以發展他們做成人的本能。在遊戲時當有機會使他們練習社交的習慣。單獨是形成自私的危機。兒童們授受之

間就是一種極好的道德教訓。從兩歲到六歲的教育，在於啟發其身體心理和意志的健全。他學習開步，跑步及攀登；他學習講話，唱歌，用手做事和寫字。他也學習了解，思慮，判斷及動作。他必須在世界上求得這種的知識，但這種的知識大半由於其最近的環境中所得的經驗。

兒童應否到幼稚園或蒙養院，是當按照每個的兒童而定。孤獨的兒童頗能在團體中遊戲工作而得益。有的父母實沒有時間去注意子女們的教育，像這類的兒童似乎須把一部份的時間從家裏分到學校裏去的。世間有很多的父母無教導自己子女的學識及興趣，往往把子女放給保姆及養娘手中；但有時保姆等也缺乏這種的智識，因年輕婦女很少有一定的地方受得一種教導兒童的訓練。所以幼稚園及蒙養院是比較的完備，可充父母們的幫助。

書本和故事的材料都要小心地選擇。最好不要有恐怖的事實。六歲以前也不當說冒險的，只有使他們多知道一些關於花鳥草蟲及一切美麗的動物故事。成人當體會小兒對於極簡單事物有極濃厚的興趣。從五六歲起便可告訴他們一切關乎身體，飲食，睡眠或健康上習慣的故事了。

(完)



救急提要

跌傷——備冷水及火酒。

燒腫——備橄欖油，不要包裹，若傷處太深或太大，那麼，快去請醫

生。

窒息——若因有東西在氣管中，使氣息不暢，就快去請醫生。在這時間，把小孩兩腳拿起，頭部向下，沿着脊骨急急的拍幾下，如此常常可以把在氣管的東西取出。

扭攣——要防止咬舌頭，就拿極鬆的棉花纏住一個茶匙的柄，拿那茶匙柄放在牙齒之間，若很利害，就把小孩放在一盆熱水內，但須大人先自己拿膀子——自手腕到臂肘放入盆內試試看；一方面快去請醫生。

格魯布性喉頭炎——吐劑可以緩和咳嗽，給一茶匙糖汁致嘔酒 (Syrup)

p of ipecac), 若必須時可隔每十五分或三十分鐘服一次。把窗子都關閉了，使室內溫度增至六十度；使開壺中水蒸汽與空氣相混和。加了幾劑安息藥酒在開水裏。

刀傷——若傷的很深，流血很多，拿不毛的紗布及細帶纏上，再請醫生。若平常的刀傷。只要用淨水及肥皂洗淨，再用碘酒塗上細帶裹上，

狗咬——先洗淨，塗上碘酒，請醫生。注意診察那個咬人的狗。

耳痛——用溫的橄欖油放入耳內。外面用熱水袋溫着，但不宜太熱，以免皮膚受傷。

暈倒——將小兒臥倒，要頭部低於足部。要有充足的新鮮空氣。

外物入鼻——緊閉他一鼻孔，用力使有物之鼻孔出氣，千萬不要自鼻外向內取物。

凍傷——須慢慢地溶解，用凍膏塗抹，十天或一星期，在這三星期內不可再凍着。

眼腫——不要見強烈之光，用酸性碘精洗。

足部被腳趾甲或他種金屬品刺入——用清水洗淨，再找醫生討論根本治法。

鼻血——使小兒安靜，若普通鼻血即可止住，如不止，則除請醫生外，拿清潔紗布填住鼻孔，用冷水按額。

毒藤——將受毒的皮膚洗淨，用肥皂水，愈快愈好。若已起泡，就用上綳帶，同醫生商量辦法；

各種毒害——以吐空腹內一切，即服糖汁嘔吐酒，須請醫生。特別解毒劑註明如下：

石炭酸：飽和的瀉鹽水。或鷄蛋白。

兒童初期保育法

酸性毒：銹或蘇打水。

鹼毒：檸檬水，或淡醋。

砒毒：重量的銹及生鷄子。

汞綠：蛋白。

磷毒：瀉鹽——一匙鹽配一杯水，或銹素。

風疹及寒熱——不要同他人往來，請醫生。

骨折或轉筋——帶上紮帶，千萬要安靜。請醫生。

蜂刺——將刺取出，用火酒洗。

吞物入喉——若沒有尖稜的東西，就沒有危險，若是有尖稜

拿塊軟麵包嚥下去填着，再找醫生，

超過通常的溫度——放小兒安睡。要喝多量的冷水使大便



中華民國十九年七月初版

國立北平圖書館
NATIONAL LIBRARY OF PEIPING
PEIPING

登記號 24286 書號 4175
Acc. No. Call No. 179

售處

兒教保院

慈商店

京大學出版部

文幼稚園

德學校

童教育社

郁文書莊

部局華人教育處

星書局

九年七月初版

兒童保育法 (全一册)

價大洋四角外埠酌加運匯費

者 呂 寶 榮

者 張 雪 門

者 香 山 慈 幼 院

者 香 山 慈 幼 院

本書分售處

北平

石駱馬大街

嬰 兒 教 保 院

中山公園

大 慈 商 店

漢花園

北 京 大 學 出 版 部

府前街

藝 文 幼 稚 園

東安門

孔 德 學 校

南京

府西街

兒 童 教 育 社

開封

北書店街

豫 郁 文 書 莊

上海

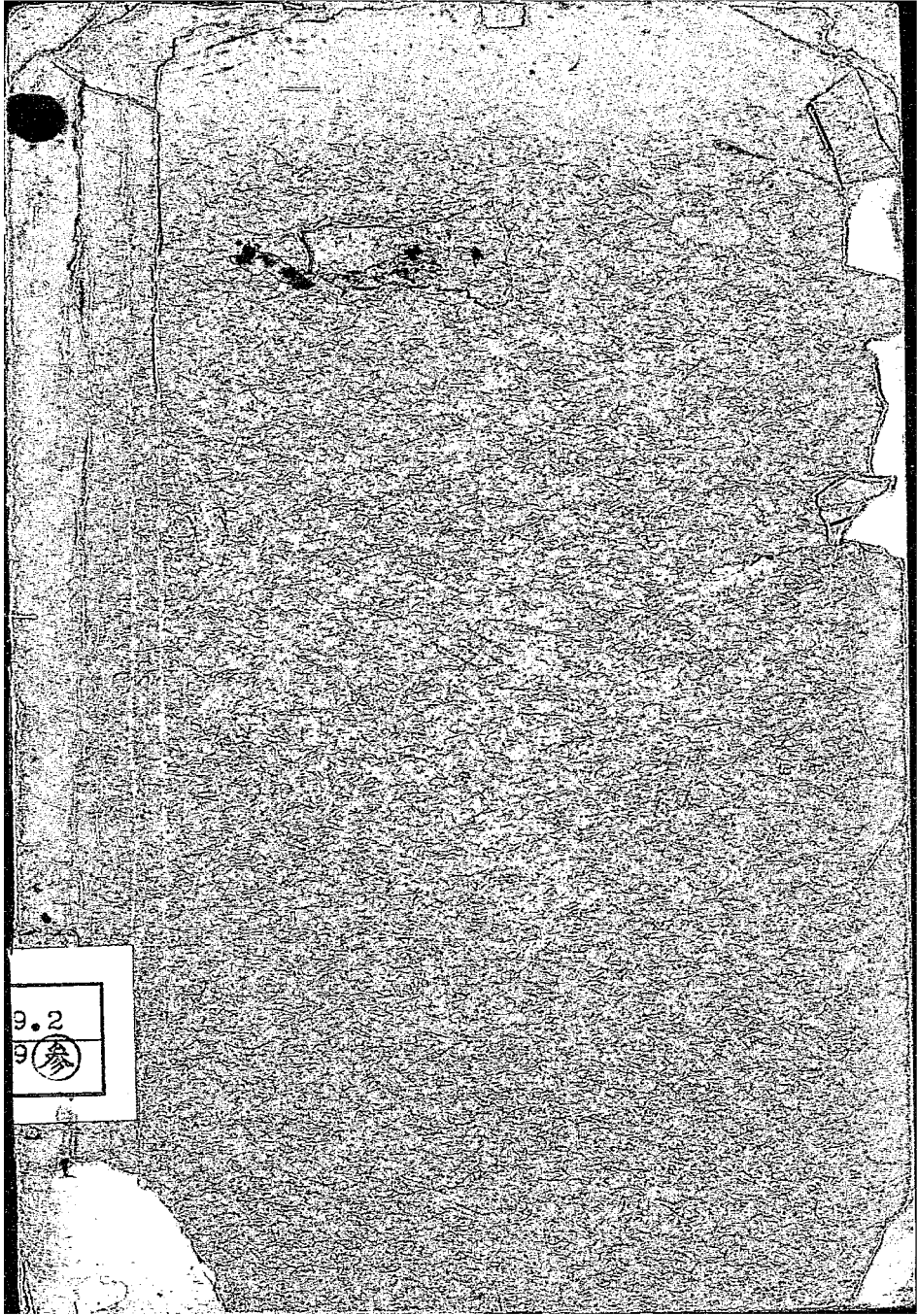
匯山路

工 部 局 華 人 教 育 處

寧波

日升街

明 星 書 局



9.2
9 (参)