

浙大叢書

何靜安著

家庭經濟學

商務印書館發行

MB  
F063.4  
3

浙 江 大 學 叢 書

家  
庭  
經  
濟  
學

何 靜 安 著

商 務 印 書 館 發 行



3 2285 3348 9



## 郭序

近世經濟學之範圍甚廣，有國民經濟、國家經濟、經營經濟、世界經濟等學，而家庭經濟學亦爲其範疇之一。考英文經濟 Economy 一辭，源出拉丁，由拉丁文“oeco”與“nomia”二字綴成。“oeco”訓「家」，“nomia”訓「法則」，推釋其義，則治家之法則是已。可見經濟之學，實肇始於治家，其後蕃衍孳乳，始推及於經國濟民之研究，而蔚爲大觀也。

考斯學之演進，雖肇始於治家，然其內容至爲貧弱；反之，關於國民經濟及國家經濟之研究，百餘年來，學者輩出，遂儼然成爲獨立之科學，吾人畢生探討，猶慮弗濟；至經營經濟與世界經濟，輒近亦駸駸日上，成爲一種獨立之學問焉。

家庭經濟學之式微，究其原因，不外二端。研究經濟之學者，類多着眼於大者遠者，以爲家政之學，瑣瑣於家庭之柴米油鹽，殊卑卑不足道，一也。家政之躬自操持者，厥爲中饋主人，持家之道，彼等

優爲之，固無需殫精竭慮以研求，二也。基此二因，斯學遂致不振。然則家政之學，果如是簡單乎？夫家庭爲民族國家之單位，家庭經濟之健全與否，合理與否，均攸關國民經濟。況家庭經濟研究之主要對象，厥爲消費問題，故家庭經濟學又稱消費經濟學；吾人一切之經濟行爲，永宜以消費爲目的，而消費之範圍又復極廣，衣食也，住行也，在在須作精密之研究。是則家庭經濟學之園地，固大有墾拓耕耘之可能也。

何靜安女士，在美攻讀有年，於家庭經濟，素有研究，今本其所得，草成是書，將以問世，徵序於余，因略抒所感歸之。

郭任遠序於國立浙江大學

二十四年二月

## 沈序

吾國社會之組織，演自宗法，家庭實爲國家之督幹。家治與否，影響於國事綦巨，傳曰：「國之本在家。」諒哉。蓋國人濡染於數千年之禮教與習慣，胥自愛其家，勢也。使人人果愛其家，而知所以護持之，整理之，則平時既有所資以急公奉上，一旦國家有事，乃如舵之於舟，礎之於屋，雖森驚浪賊而不虞其撼搖，然則家於國之關係，顧不大哉。家政多矣，而經濟尤要。邇來恐慌潮流泛濫世界，貧弱如我，當之自靡，應如何救濟農村，扶植工商業，固有司者之責，而中人之家，苟能講求經濟，知量入爲出，酌盈劑虛之道，毋俾困乏，則不惟自救，且以救國，豈可謂爲家人瑣瑣而忽諸。今世談婦女問題者多矣，婦女之自號覺悟也亦久矣，第一究其實，則相夫教子也不如人，而眩於紛華，耽於宴樂，甚至因服御之微，簪珥之細，而喪其資，墮其夫之守者，乃往往而有。庸詎知獨立而自營，固男女均也，然而社會上之事業，未必畢適於女子，至於主家育子，今人所詬爲庸猥而不屑爲者，乃真女子之大業也。且

丈夫無內顧之憂，始能自奮於功名之路，今日我之子若女，胥未來之國民也，保之育之以至於就學成材，又惟我是賴，然則女子之爲婦爲母，有造於國家與民族者，其事之艱，任之重，且什伯男子，奈何自蔑而不期上人耶。劉何靜安夫人，今之家政學者也。往教授燕京大學時，夫人適主講家政，余於其學問之篤實，誘導之殷勤，已心識之。比著家庭經濟學，余得受而讀之，嘆其學理至精，而立說務實，舉凡衣食住之合理與衛生，財力之調節，生活之進展，罔不條分縷析，示以涂轍而期其可行。爲主婦者，苟手此一編，則當前問題，渙然冰釋，怡然理順，舉而措之，福於而家。國者家之積，未有能人治理其身家而其國不興者。作始也簡，將畢也巨，切實救國，余於茲編之問世覘之。

中華民國二十四年四月一日吳興沈士遠書於考試院

## 著者序

經濟之衰落，幾爲世界各國同具之現象，我國之貧困情形，謂之爲各國之冠軍，殆非過甚之語。凡有識之士，莫不引之以爲重憂，而謀挽此厄運於萬一也。但仁智所見不同，故所用之方法各有殊異，農村之救濟，工業之振興，教育之普及，體育之提倡，以及種種之運動，皆爲應運而產生者。

家庭爲國家之基本單位，亦國家生產及消費之重要份子，故與國家之經濟關係尤爲密切，齊家運動，未始非補救經濟厄運最上法門之一。主持家政者，非主婦而莫屬，家庭之理財及生活之維持，多擔之主婦之兩肩，家庭之盛衰，視主婦理家之本領爲轉移，是國經濟情形之如何，主婦亦有責焉。家庭經濟學一書，可予主婦以科學理家最捷徑之方法，極爲歐美學者所推崇，列之爲家事學內最重要之課程，尤爲婦女界酷嗜之讀物。我國家庭生活之滿意與經濟之情況皆遠不及西洋者，則家庭經濟學尤爲我國婦女界需要之書籍。作者本多年家庭經濟之研究，及家庭管理實施之經驗，



草成此書，倘主持家政者，人手一本，按所論之理家原則實施之於家庭之生活，庶可以極低限之金錢、能力及精神之消耗，而博得最有效率與最滿意之家庭生活，與國運之挽濟不無小補焉。

著者序於西子湖畔

## 引言

家庭經濟學 (Home Economics) (譯名家事學) 按英美之解釋與家庭科學 (Domestic Science) 相同，此二名詞常有互相代用之時，與我國之家事學或家政學之意義極相近似。在西洋各先進國家，家庭經濟學為有系統之一學科，與農工商諸應用科學為等重者。此學科最昌明之國家，當首推美國，與其他學科相較，雖為新興者，但發展迅速，大有一日千里之勢，而社會對於該學科已有相當之認識，在大學內設有單獨之家庭經濟學院，女生以之為專門者，日見增多，需用之範圍，亦日見擴大，雖人才輩出，猶有供不應求之感。

家庭經濟學院 (家事學院) 大部分為三系，即家庭科學系 (Household Science)、家庭美術系 (Household Art) 與家庭管理系 (Household Administration)。家庭科學系主任修課程除基本科學外，為營養學、食物化學、病人營養學、食物檢查學等。家庭美術學系主任修課程為佈置學、庭園學、

服式學、製衣學、製帽學、織染學、刺繡學等。家庭管理系主任修課程爲育兒學、理家學、家庭看護學、家庭衛生學及家事見習等。

本著作即美人所謂之理家學(Home management)，而名之爲家庭經濟者，原因有二：(一)按拉丁原文之字面解釋 Economy 卽家產管理，而此課之內容卽本經濟之原則與科學之方法以管理家庭中一切收支及其他生活必需之條件與事務，實際上卽家庭經濟學，爲西文 Home Economics 中之一課，幸讀者勿以其名之相似而誤解之也。(二)如直名此著作爲理家學，凡不知該書之內容者，必以爲該書所論列者無非家庭瑣瑣，爲一般婦女所應用，不似家庭經濟之與各個人皆有切膚之關係也，作者爲提倡起見，卽按其內容及應用而名此書爲家庭經濟學。

此書爲家事學內所有課程之總其大成者，乃家事學院第四年級之必修課，將各課之理論以有效率之方法實施之於家庭之生活者也。

家庭乃社會之單位，社會之良否，視家庭爲轉移，而主持家政者非主婦而莫屬，故主婦之能否勝任，不止有關於家庭之盛衰，實卽國家興亡之樞軸。

任各種事業或工作者皆須受有相當之訓練，故各大學有各種學科之設立，培育專門之人才，以應社會之需用，家庭既為社會之基本組織，而主其事者未受相當之培植，何能冀其可改進家庭之生活俾趨於完善耶？各先進國有鑒於此，於大學內設立家事學院，中等學校之女生，亦以家事為必修之課程，宜乎西洋家庭愉快滿意之生活，恆為吾人所欽羨也。

我國近年來女子受教育之機會與男子相等，誠大好之現象，但以自幼攻讀之故，無暇顧及家事之練習，即舊法之理家，尚懵然而不解，矧言科學理家乎？故所謂之新式之家庭未必遠強於舊式者。教育行政者，鑒於女生教育之缺點，乃在中學校設家政學一門，延請對於家事有一技之長者為之教授。試推對於家事之教授人才之所以不嚴格選擇者，雖由於專門人才之缺乏，亦由此覘知教育行政者尚未明瞭科學理家之重要也。迄於今日，我國大學內設家事學系者，僅二校而已。

教育家提倡家事學既如此不力，而一般所謂之新女性者，又頗蔑視賢妻良母之名稱，以言家事則等閒視之，似非大有作為之女國民所應注意者也。此危機早為一般識者所引為可慮者。

家事學之所以不為人所重視者，實以有組織之家事學究為何物，對於人生究有何關切，頗少

有論著以闡明之之故也。作者於讀書時專攻家事學，在數個大學任家事教育已達六載，兼以立家已久，子女成行，家事學對於作者之服務，誠有不可滅沒之功績，本善與人同之原則，則家事學之提倡爲不可旁貸之天職，乃抽此理家、育子、及授課之餘暇，作家事學之著述。家庭經濟學或理家學爲家事學內各課之總集者，故先成是書，而後將續寫營養學、育兒學及其他婦女界急需之書籍。

# 目錄

第一章 家庭功用	一
第二章 家庭進款	五
錢的進款	五
真實錢的進款者	
婦女亦宜賺薪水	
恆產	
餽養禽畜	
銀行存款	
投資工商業	
經紀事業	
買賣公債	
真的進款	一〇
第三章 家庭預算	一三
利用預算之利益	一四

預算之製法.....一八

## 第四章 衣.....二六

美術之原則.....二八

諧調 均衡 韻致 着重 適稱

衣色.....三四

色之個性 色之分類 色之均衡 色之適稱 色之着重 色之諧調

衣色之選擇.....四二

裁衣時當根據之要點.....四三

服者態度 服者體形 服者職業 服者年齡

衣之衛生.....五〇

上衣 下裙 內衣 大衣 睡衣 鞋

衣之經濟.....五四

購買 選擇 式樣不趨極端 避免過甚之裝飾 妥爲保存 即時補綴 件數足用

衣之預算.....五六

衣料.....六三

毛織物 棉織物 麻織物 絲織物 人造絲

各種織物之辨識法.....六五

## 第五章 食.....六八

食物之功用.....七〇

生熱與力 成長體格 調節生理作用

蛋白質.....七一

蛋白質功用 多含蛋白質之食品 蛋白質之分類 蛋白質之需要量及要因

炭水化物.....七四

脂肪.....七五



人體需熱之研究	七五					
體格之大小及形狀	動作	用廢	年齡	性異	氣候	懷孕與授乳
礦物質	九〇					
磷	鈣	鐵	碘			
水	九六					
活力素甲	九七					
活力素乙	九九					
活力素乙之功用	活力素乙之化學性及物理性					
活力素丙	一〇二					
活力素丁	一〇三					
活力素戊	一〇五					
活力素庚	一〇六					

乳類	卵類	果類	蔬菜	粗糧	糯米	豆類	肌肉類	.....	一〇七
食物之選擇.....								一一一	
總發熱量是否足用	食物之消化率	食物之廢棄量	蛋白質是否爲足用與適當者	礦物質及活力素能					
否得充分之量	家中各人之需要								
家庭經濟狀況與食物.....								一二六	
主婦與食物之經濟.....								一二七	
兒童與家庭食物之消費.....								一二九	
食物之貯藏.....								一三〇	
飯間態度.....								一三一	
烹調之原則.....								一三四	
第六章 住.....								一四二	

房宅之地址·····	一四四
租房之利弊·····	一四七
住宅之大小·····	一五〇
住室之數目    各室之容積	
住室之建築·····	一五三
家庭之設備·····	一五六
設備因家庭而殊異    家庭會議與設備    社會與家庭設備    設備之安置    設備之預算	
住室與住者之個性·····	一六〇
住室可表示住者之性別·····	一六二
住室可表示住者之性格·····	一六二
美術之原則·····	一六五

諸調 道稱 均衡 韻致 着重

客廳	一七〇
佈置之次序	
佈置物	
牆壁	
天花板	
門窗	
地板及地氈	
燈光	
窗簾	
飯堂	一七六
臥室	一七八
書室	一八二
掛畫	一八四
家庭適用之掛畫	
掛畫之法	
花卉	一八七
花卉之線式	
花卉之顏色	
花瓶之選擇	
當置之地點	
花卉之插置	
飯桌上之花	
第七章 經常費	一九五
光	一九六
熱	一九八

水	二〇六
工人問題	二一〇
多用傭役之弊害 工人之待遇	
蓄婢問題	二一八
節省工作之建築及設備	二一九
節省工作之廚房	二二〇
廚房用具之研究	二二六
洗衣	二二八
打掃工作	二三六
時間表與工作	二三八
第八章 生活進展	二四八
教育	二五〇

日報	二五四
雜誌	二五四
書籍	二五五
體育	二五七
醫藥	二五七
娛樂	二五九
音樂	二五九
交際	二六二
旅行	二六五
婚嫁	二六六
喪葬	二六七
宗教	二六九

慈善.....二七一

私份.....二七二

無益之消遣.....二七三

打牌 飲酒 吸煙

第九章 儲蓄.....二七八

預防不時之需.....二七八

疾病 失業 凶年 戰災匪禍 養老

儲蓄與事業之成功及人格之維持.....二八一

子女教育 工商業 人格

儲蓄與社會.....二八三

儲蓄之成數.....二八五

儲蓄之方式.....二八九

保壽險	二九七
銀行儲蓄	三〇三
第十章 家庭帳目	二一四
記帳之目標	三一四
負責紀錄家庭帳簿者	
屏除記帳之障礙	
帳簿	三一七
記帳初步	
記帳法	
記帳之要點	三一九
帳目之檢討	三三〇
第十一章 兒童進款	二二五
何時可予兒童私份	三三八
兒童帳簿之方式	三四〇



兒童用款之規則·····	三四一
第十一章 學生進款·····	三四七
預算·····	三四八
簿記方式·····	三五〇
第十二章 主婦之職任·····	二五二
家庭責任與其他責任之比較·····	三五六
主婦職任之分論·····	三五七
主婦之與理家·····	三五七
科舉理家法	
主婦之與兒童·····	三六八
母氏爲兒童之看護與保姆    母氏爲兒童之教師    母氏爲兒童觀念之矯正者    母氏爲兒童之法官    母氏爲兒童之玩伴    母氏爲兒童生活之照料者    母氏爲兒童職業選擇之顧問    父母愛之社會價值	

主婦之與丈夫.....	三八五
婦女之姓氏問題	
節育問題	
夫婦間之相處	
生活之標準	
婦女應在外工作乎	
主婦與社會.....	三九五
社會建設與家庭管理之相似點	
主婦對於社會當負之職任	
健康之維持與增進	
家庭之進款足可爲維持健康及安舒之用	
主婦對於自身之健康.....	四〇四
健康與個人生活之效率	
空氣與工作之重要關係	
食物之習慣與健康之關係	
姿勢之重要	
姿勢不佳之原因	
姿勢不良之結果	
疲乏與工作之效率	
雜亂無序可致疲乏	
可咒詛之便秘病	
衣服與工作之效率	
運動與健康之效率	
智力之修養	
婦女宜如何利用休暇時間	
主婦心理的態度與工作之效率	
索引.....	四二九

# 家庭經濟學

## 第一章 家庭功用

男子願有室，女子願有家，非有室家，不得滿足人生當具之幸福。天時之侵害，有家可爲避難所，疲乏之身，腦，有家可爲休息地，戚友可以家爲聚樂場，財帛貨物，可以家爲儲藏處，是家庭誠爲生命財產可得保護之所在。

後嗣之存在，即生理的永存，蓋血統必由後嗣方能續傳也。原民之所以組織家庭之原因，吾人試推測之，無非爲養育弱小之嬰兒。方嬰兒之呱呱墮地也，母氏之身體，必因生產而較弱於平時。不止嬰兒之撫育，需人之助力，即產婦個身覓食與保護方面，在在需人相助，故必須組織臨時之家庭。動物中惟人之兒童期爲長，故家庭之組織，必須爲永久而穩固者。洎乎有史時代，家庭之組織，已頗



有秩序，且有國家法律，以保障之。

兒女年事既長，擇偶問題亦須解決之於家庭。我國自古迄於最近時代，婚姻爲包辦者，擇婚與嫁娶，皆於家庭內執行之。今日之自由結婚者，父母亦每居顧問地位，家庭乃雙方青年交際與戀愛最妥善之處，如此雙方行止，可有節制，較之桑中濮上之結果，自較完善，此實吾人所公認者。

婚儀之舉行，雖不能盡人皆在家庭，但婚後之生活，雖止夫妻二人，爲安舒與經濟之故，亦須組織家庭。

綜上所述，如謂家庭之功用，當首推生理者，不亦宜乎。

古時男耕女織，有餘裕時，則互相貿易，各家庭直接供給社會一切的應用。而各家庭的一切應用，亦直接取之於社會。今日之社會，組織雖甚複雜，家庭日用物品，雖極繁多，但家庭與社會之關係，括而言之，亦即取給與供給二者而已。舉凡社會內各組織之人才，莫不由一切家庭所供給，而各工廠各商店，所製造及銷售之物品，又爲各家庭所利用，是家庭爲供給社會與利用社會內一切產物之所在，社會經濟權，無形中操縱於家庭，是家庭爲操縱社會內經濟之所在也。

好許歷代相沿之風尚，遺俗，足資以爲社會法律者，胥賴家庭以留傳之。例如孀婦再醮爲不齒人類之事，國家未會有法律以制止之，而舊式婦女，則視爲金科玉律，此社會歷來之風尚有以致之。其他類此之事不勝枚舉。

社會之文化，亦大多數賴家庭以傳襲之。吾人皆知有史以前，有巢氏之築巢爲室，燧人氏之鑽木取火，究由何種紀載而傳至首先作史者，其爲歷代家庭之口傳無疑也。舊約聖經中之創世紀，即著者摩西氏由其母口教而寫者，即至有史後，文化有時橫遭暴君所摧殘，書籍經典每有由祖若父之口誦，而其子女筆錄者，伏女傳經卽一例也。故父母膝下，卽傳留社會一切風俗，習尚，及文化之小講壇，家庭卽學校也。

社會一切道德之基礎，胥建於家庭之上。有夫婦之情好，母子與父子之切愛，而後方有真的貞操，真的互助，真的犧牲，真的慈孝及一切美德。

夫婦間之感情，爲與時日並增者。子女愈多，二人之感情愈密。互相依賴，互相需求，漸而成爲左右手，蓋不如是，子女之長養教育，難臻至善，而事業亦不易期其成功。嘗聞某教界聞人言曰，余之對

方，爲舊式女子，當余留美時，常作再一次結婚之幻想。迨返國後，余之次孩出世，余愛之切，惟恐其夭折，由斯恆懼其母之死期臨到，對余妻之愛，因之大增。及三孩出世，則視余妻如生命矣。子女之能增父母間之感情，因而增進貞操之美德，於斯可見一斑。

家庭亦爲養老之處所，分社會擔負者。在中國家庭中，老人向居重要地位。今日雖然小家庭以夫婦爲本體，而對老人之孝思，仍存於多數人之心腦中。老人生能得其養，死亦有人殮葬，減卻社會之擔負，誠不在少數也。

參考書

- Andrew, B. R., *Economics of the Household*, Chapt. I, Macmillan, 1924.  
 Abel, M. H., *Successful Family Life*, Chapt. II, Lippincott, 1921.  
 Spencer, A. G., *The Family and Its Members*, Chapt. I, Lippincott, 1923.

## 第二章 家庭進款

欲求滿意心身生活各種之需要，須有相當之進款。衣食足，然後禮樂興，有恆產者有恆心，旨哉古人由經驗而出之箴言。故於討論家庭一切事項之前，須先研究家庭進款。進款可概分之爲二種，即錢的進款，與真的進款。

### 錢的進款 (Money income)

錢的進款即一切以錢爲單位與可見之爲錢的進款，如工作所得之薪俸，薪水，或工資，恆產之出息，投資所得之贏餘等。

普通之解釋，凡居官者所得之酬報爲薪俸，凡教授與其他勞心者所得之酬報爲薪水，勞力所得者爲工資。然不論勞心與勞力所作之事業，均名爲工作，故其所得之酬報，當混名之爲工作酬報。負責錢的進款者——凡爲夫與爲父者，須有相當之工作，博得相當之酬報，以爲仰事及俯畜

之用。惜我國習俗，恃祖業而生活者頗多，無所事事，坐食山空，一旦祖產用罄，或遇兵災匪患，或值凶年相仍，卽不流爲乞丐，亦須坐以待斃。古語云：家稱萬貫，不如薄技在身，誠哉。欲享家庭幸福之男子，當先審度自己，有無養家本領，切勿貽累妻子，且礙及社會之進步。

婦女亦宜賺薪乎——男子固當工作以謀一家之用度，已嫁婦女或曰主婦亦當負錢的進款之責乎。西國女子既嫁之後，大都司理家務，不得在外作工，亦爲國家法律所不許。美國允許婦人在外工作之省分極少，卽使允許婦女工作，亦有法律以保障之。我國對於婦女工作，悉聽各人之自便。近年來婦女謀工作者頗多，其原因有三，一因受高等教育謀工作之機會甚多者，二爲不喜家庭工作者，或曰不喜管理家庭瑣事者，三爲窮困所迫者。

1. 受高等教育者——在今日中國情形之下，凡受高等教育或訓練之婦女，其夫必有相當之收入，而尙欲任家庭以外之工作者，大半爲無子女，或子女已成長之婦女。社會爲此種婦女所留之機會亦多，故覓工作亦易。作者以爲人各有其天職，婦女之無可旁貸之天職，爲司理家務，國之本在家，家齊而後方能國治，尤其在今日之中國，完美之家庭能有幾許，如治家頗有餘暇，子女已經成長，



不妨在外工作少許。一則可以服務社會，一則可資之以爲消遣，同時亦可使學問日有進益；但若充其時間與精神，用之爲在外工作，以求增加入款者，恐不爲社會所贊許，亦勢所不能也。至於丈夫久病或殘廢，或已故者，不在此例也，且此種婦女之工作，誠經濟狀況之所迫，不得不出此也。

2. 不喜家庭瑣事者——此種婦女，在現下所謂新式家庭中者頗多。但若曾受特別訓練或高等教育者，在外工作而棄置家中一切事務，其所得錢的進款，或可能抵家中所受物質上之損失，至於家庭愉快，及子女教養之損失，則無由而彌補。世界上任何人之對兒童，不若其母之周到審慎，如盡付之女傭之手，對於兒童之健康，教育，習慣之損失，何能以數計。且不喜理家之女子，大都屬於浪漫之流，縱使入款增多，而任意揮霍，家中亦因乏科學之管理法，必較爲浪費，因而仍必財用不足，時感窮困。可謂爲不經濟者矣。

3. 爲窮困所迫者——近年來，各國受經濟不景氣之影響，其最甚者，當首推我國，城市中尙可虛掩此現象，而鄉間之不告破產者，有幾何人，加以連年災患相繼，鄉間人之來城市謀生者，日益增多，婦女所能作之工作，除工廠外，惟有作傭僕耳，所得之酬報，均甚低微。江浙、冀魯等諸省，不過每月

四五圓而已，陝豫各省，較此數尙少，最慘者，爲捨下自己嬰兒而爲人乳母者。女傭之苦可想而知，此實我國目前之大問題也。

中國人每日主婦爲吃閒飯者，此實大錯誤也。主婦實家中一長工，家中一切瑣事，責成主婦，日復一日，年復一年，無何改易，而主婦不稍憚煩，以盡己職，家中可以省卻好許工人，而成功竟有遠超好許工人之多。家主任進款，主婦任家事，當得之酬報固相埒，補益於家庭進款之數爲伯仲，惟主婦之工作，不以錢估之耳。

有種婦女視出嫁爲穿衣吃飯之事，恆奴隸丈夫，用錢無度，且用之於不正當之途，不止爲其夫一生之不幸，亦社會寄生之毒蟲，有志提高自己地位之婦女其鑑諸。

恆產——恆產分房屋，田地，園產數種。城市居民，多置房屋，鄉間居民，多買田地，山間居民，則喜多置林園場地。

有房數椽，每月可省一筆租房費，田園數畝，可維持一家之生活，亦入款之一方也。倘使據有房樓數所，除自用外，每月尙得房租若干，實極穩妥之入款。城市居民，恃房產以度日者頗多，租價亦頗

高。

鄉間居民之財富，大都以田地之多少，爲計算之單位。內地各處之大地主尙少，而關東省之農戶，每有田至數千畝或數萬畝者。九一八以前，東省之富，可甲全國，無非恃農產物之多也。近三四年來，因受日人剝蝕與壟斷，已一落千丈矣。噫，誰之過歟。

果園、蜂場、桑園等，亦恆產之一種，倘經營有術，培植得法，所產物之售價，當不在小數也。

家養禽畜——家禽畜之豢養，亦進款之一種。農村未破產之時，農戶每年飼雞、鴨、豬、牛、羊所得之入款頗多。惜自破產後，此種家庭營業，均不得相當利益，故窮相有增無減。

銀行存款——存款於銀行，於一定時間內，可得利息若干，亦進款之一項。我國人民除城市知識階級者存款於銀行外，鄉民尙少如此行之者。

投資工商業——投資於工商業以分紅利者，亦一進款之法也。此乃具有冒險性者。如管理得法，可有贏餘，賠本者，亦時有之。近年來，因受經濟不景氣之影響，倒閉者日有所聞。

經紀事業——有任經紀事業者，其進款之多寡，視營業之本領而定。有時一日可進巨金，有時

不入一文，如介紹買賣房屋，田園之經紀，及介紹工人之中人行等。

買賣公債——上海及其他各大城之任銀行事業，或營其他商業者，常有買賣公債票，以求臨時收入者。

#### 真的進款 (Real income)

人莫不欲生活於舒適、健康、愉快、滿意之家庭，此亦人類天賦之權利，盡人皆可享受者。但此種幸福，非由金錢可直接易得者，乃由主婦善於理財，善於運用錢的入款使家人皆得滿意之生活。此不間斷的滿意生活，家庭經濟學家名之曰真的進款。

經濟拮据之家，衣食無着，終日勞力之所得，維持生活尚不足，何舒適滿意之可言；故真的入款，雖非即錢的入款，亦間接由金錢而來也。

嘗見巨富之家，居室華麗，食皆珍羞，妻妾滿前，僮僕無數，生活誠宜舒適矣，但大多數止限於身體的；以言健康愉快，則未必獲得也。吾人不得謂此種家庭為獲得連續的真的入款者。故真的入款，實非直接可以金錢易得者也。

真的入款之來源乃由於主婦之學識及訓練。主婦如有相當學識，善於理財，並能應用自己之學識於家庭之生活，則此一家定能獲得相當之滿意。例如兩家每日為食之一項規定均為一圓，甲婦以有營養學識，按營養成分及各人之需用而購買食品，且以極良之法以烹飪之，則不止嗜口，且可使一家人健康。乙婦以乏科學訓練，不知營養為何物，亦不善於烹調，則甲乙兩家所得之滿意，定相去甚遠，兩家各由一圓所得之報酬亦大不相同也。真的入款將陸續論之於家庭預算，主婦責任等問題內，茲從略。

參考書

- Donham, S. A., *Spending the Family Income*, Chapt. I, Little, Brown & Co. 1925.
- Andrews, B. R. *Economic of the Household*, Chapt. II, Macmillan, 1924.
- Spencer, A. G., *The Family and Its Members*, Chapt. VII, Lippincott, 1923.

Frederick, C., *Efficient Housekeeping*, Chapt. VII, American School of Home Economics, Chicago.

Abel, M. H., *Successful Family Life*, Chapt IV, Lippincott, 1921.

Wood, M. W., et. al., *Managing the Home*, Chapt. V, Houghton Mifflin Co. 1932.

### 第三章 家庭預算

預算即在一指定時間內一切用款之計劃。家庭之預算 (Household budget)，以年計之者爲最合宜，因可包括四季之計劃，較之短時間者，易於支配，亦能得較大之滿意。

預算之製作，須本已往各年之花費而審慎估計之，務使一年之中的出款與入款相符合，或相去極近，否則預算便爲無價值者。

一年之計在於春，每年預算之實行，當由一歲之首，但任學校事業者，每年預算當起於一學年之始。

或謂家庭何以必需預算，人各知自己家庭進款爲若干，亦知當如何利用之，何必多此一舉，豈非枉費時間乎。但經濟之要義，量入爲出，非似國家公款之量出爲入，倘家庭之進款，無整個計劃之用途，不能得相當之滿意也，必矣。蓋有時憑一時之高興，即購以次要或不急需之物，迨應用物之必

須購買時，則錢已用出，方悔前此之孟浪也。

#### 利用預算之利益

利用預算之利益甚多，茲擇其最爲明顯者論之：

1. 因考慮周詳，凡一年內所必需之物，皆可購得，其不急用者，或竟無用者，即不必需用時間與金錢以購置之。

2. 能用較低代價，購得較佳之物品，因有計劃在先，可乘鋪店減價時購買，並因有充分時間以選擇之，遇有時機，見其恰如己意者購買，必得較爲滿意之物件。較之急需時，忙間所購者，定迥不相同也。

3. 前欠可得彌補，因製預算時思之甚詳，定將還債一項，列入預算之內。

4. 生活標準可以增高，因全家人衆，一切用款，通盤核算，假使一人有用款不當之處，可以早日防止。

5. 增加儲蓄之數，因有規定之計劃，並能按時儲蓄。



6. 有計劃之用款，可以指定若干爲食，若干爲住，若干爲衣，若干爲經常費，若干爲生活進展，若干爲儲蓄。如此方能爲完滿之生活，而無偏重一面之弊。假如預算僅注意於物質一方面，而忽交際、娛樂等精神之愉快，則正如一婦人終日碌碌於廚房工作，而忘卻休息，何其愚哉。用預算可同時顧及生活上一切物質的及精神的必需。

各家進款與生活情形，不能恰同，故此家之預算，不能用於彼家，各家當製各該家之預算。至於作預算之原理與方法，則相同也。

家庭生活狀況，須視入款之多少而定，普通按經濟狀況，將所有家庭，除極富者外，分爲四種，卽 1. 窮苦者，2. 維持溫飽者，3. 小康者，4. 經濟充裕者。

窮苦者——此種家庭，終日勞碌之所得，只能勉強不至凍餒，住室祇可棲身，如家主一旦患病或死亡，則此一家卽有不能生活之可能。

維持溫飽者——進款可足以維持生活而稍有餘裕。

食可能足養生之用，亦可稍有選擇。

衣可整潔，便於工作。

住可安全，並有適於衛生之可能。

經常費可足為熱光水之用，但須節省。

以上四項，如稍有餘，可儲蓄少許，並能謀少許娛樂，如一年之內有三二次看戲及電影之類。

小康者——生活可得舒適，亦可足愛美之願望，但於用錢方面，須加謹慎。

食可供身體之需求，頗能合於營養。

衣可合於工作，如善於裁製及縫紉，足能合於美術。

住可合於衛生，並頗能安適。

經常費足可供給光熱水等項，但不得浪費，亦可雇用傭人一名，以助理家中事項。

因對於上述四項，皆甚審慎，故可有餘款，以事儲蓄，並為教育、交際及精神上之修養等。

經濟充裕者——

食能合於營養，並能購買極嗜口者。

衣可購置美的衣料，並可隨意選擇美麗可愛者。

住可極爲舒適，浴室、抽水馬桶等皆可有的。

經常費可能雇用傭人，並可有極適用之火爐或煖汽管等。

儲蓄可有大量者，亦能隨便到各處旅行遊覽，並可予子女以最高之教育。

除上述四種外，尚有不能餬口之家庭，與極富有之家庭。不能餬口者，終必至於拆散，而流離失所，不能維持所謂之家庭矣，茲不贅敘。極富有之家，在今日之中國，除少數大官員家庭，及大商家，並大資產者外，實不多觀，其生活足可高樓汽車，奢侈華麗，絕不必需用預算。

近年來，世界各國受經濟不景氣之影響，生活困難，乃各國之現象，而尤以中國爲甚，在今日中國經濟情形之下，卽小康之家，尙不多觀，所謂經濟充裕者尤少見也。推其致窮之原因，固多數由於天然之災害，工商業之不振，農產物價之低落，租稅之繁苛，外國經濟之侵略；但亦頗多由於各家庭之不善理財，家中各人之用財無度，或用之不當之所致也。

人之一生，不知遇幾許風雨，不知遭幾許坎坷，今日之視爲一定之收入，明日或全失之，而生活

程度，易高而不易落，倘遇不幸，即不易振作，故吾人當力事節制，總使生活程度在生活技能之下，如此，雖遇天災或其他經濟之損失，亦可有恢復原狀之一日。用預算方法，即控制生活狀況不得超過生活技能之最佳法門，能用預算之方法者，至低限度，能使窮者不能再窮，小康之家，不至破產，倘或因不得倖免之災患而致破產，亦有恢復之一日。故預算之法，當為我國所有家庭所應採用者也。

### 預算之製法

製作家庭預算之方法如下：

1. 作預算時，集合全家老幼於一室，共同討論並估計一年內共有進款之數。
2. 為全家食、衣、住、經常費、生活進展、五項各需錢若干，以後各人將各人之衣履及其他費用，書之紙上，共同討論，務使各人深切明瞭家庭入款之可能數目，並生活程度，為各項必需之錢數，而後方能各自節儉，以求入可敷出。我國家庭，常以收入與支出各項不公開討論之故，老人疑其子媳私蓄過多，子女怨其父母不予以足用之金錢，而當事人則深恨老人之需索無度，子女之費用過多，一家情感，由此斷送矣。故公開之討論預算，實增加家庭和樂之良方也。

3. 將家庭一切之花消列出，而後歸納之於五項之內，即衣、食、住、經常費、生活進展。

4. 儲蓄一項，爲必須注意者。當儲蓄若干，須依家中人之年歲及家長職業之穩固與否而定。假使此家有極老之雙親，則此家須多事儲蓄以預備其喪葬之一切用物，如有將入學或須多用教育費之子女，則此家在最近之將來，必須出此一筆不可避免之教育費，故該家爲儲蓄一項實當努力。在此種情形之下，家長之職業，若甚穩固，尙可勉強維持，倘遭失業，或如上年度浙省公務員之折扣發薪，則定覺困難矣，故在預算中，儲蓄一項爲最重要者。

5. 從總入款減去所得稅，謂之爲純入款，再減去儲蓄之數，其餘數，即該家全年之用費。

6. 將全年之用費，按食、衣、住、經常費、生活進展、五項分成五分。

7. 詳細核算各項必需之款，其應較五分之一多者，可由其應少用之項目下均之。

例一 假如一家共有六人，即夫婦與二子二女，子女之年數爲十四，十一，八歲及五歲者，一在初中，二在小學，一在幼稚園。該家長每月入款爲二百圓，位置甚穩固。如作此家之預算，當重儲蓄，因教育費年可增多。

預算作法如下：

每月薪水為二百元，所得稅當為六元，純收入當為一百九十四元。

以十二乘之，即一年之總入款  $\$194.00 \times 12 = \$2328.00$

設為儲蓄每月送至銀行二十四元，一年即為  $\$288.00$

純收入減去儲蓄即一年之花費  $\$2328.00 - 288.00 = \$2040.00$

餘數以五除之，即得五項中各項應用之數  $2040.00 \div 5 = 408.00$

如是假定此家為：

衣	——	408.00
食	——	408.00
住	——	408.00
經常費	——	408.00
生活進廢	——	408.00

該家因子女皆在校讀書，爲教育費及其他生活進展項內當用之數較多，故此家對於住及經常費力事掙節，爲加入生活進展項目下。

假定此家住房每月止爲納房租及房租等項預算爲三十元，如是一年爲  $360.00$   $408.00$   $360.00 = 48.00$  由住省出數。

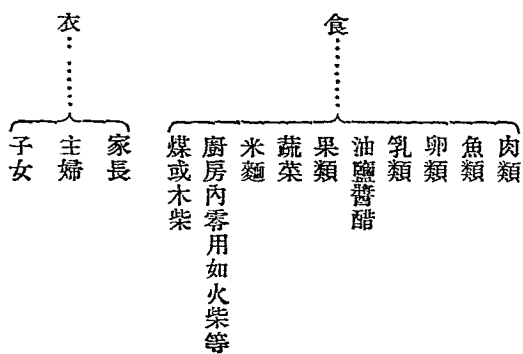
經常費中每月亦以三十元計之，亦可省出四十八元。

將此九十六元加入生活進展內，寫法如下：

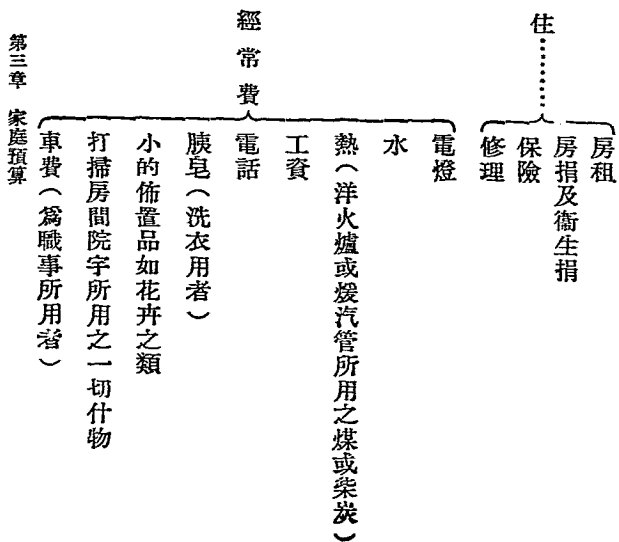
衣	——408.00	——408.00
食	——408.00	——408.00
住	——408.00減去48.00	——360.00
經常費	——408.00減去48.00	——360.00
生活進展	——408.00加入96.00	——504.00

上列諸數爲一年之預算，欲知每月爲五項各用出之數目爲若干，可以十二除之。

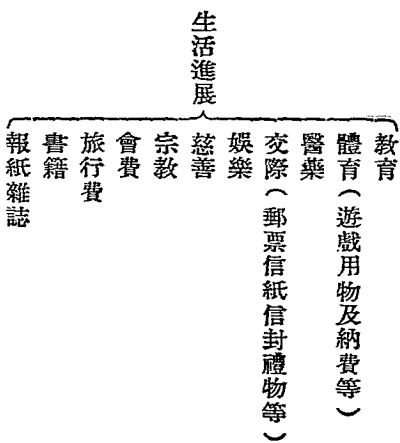
五項預算項目內，所括之細目列下，以便易於明瞭預算各項目之內容。







第三章 家庭預算



參考書

Donham, S. A., *Spending the Family Income*, Chapts. II & IX, Little, Brown, & Co. 1925.

Andrews, B. R., *Economics of the Household*, Chapt. III, Macmillan, 1934.

Frederick, C., *Efficient Housekeeping*, Chapt. VII, American School of Home Economics, Chicago.

Abel, M. H., *Successful Family Life*, Chaps. VII & IX, Lippincott, 1921.

Wood, M. W., et. al., *Managing the Home*, Chapt. V, Houghton Mifflin Co. 1932.

## 第四章 衣

衣服之功用，爲保持服者之體溫，表示服者之人格與個性，並增加服者之美觀。當購製衣服時，有四個條件，必須加以注意者，即服者之經濟狀況，美術之標準，衣服之應用，衛生之適合與否。假使與此四條件之任何一者相左，其結果必爲不經濟的。

我國自有史以來，對於衣服即曾有人注意及之。嫫祖飼蠶織帛，裁製衣裳，誠中國創製服式之始祖。其後文妃妘氏，爲絲爲綌，敬姜自事績績，馬后自置蠶室，是古之名后賢母以紡織裁縫事自任，故我國古代服裝，頗合於美術，又適於應用及體材之發展，較之西國古裝，大有凌駕乎其上之勢。迨世愈降，因知識之缺乏，及美術墮落之故，雖財用靡費，而尚不合美術及衛生，現世代尤有甚焉，去歲之最時髦者，今歲服之，則遭人之睥睨，以好許血汗之金錢，耗之於無用之地，良可慨也。

爲衣服及裝飾品，每年所用之款，實爲驚人之巨數。以國產之不足也，乃相率購買洋貨，每年輸

入之巨額，已爲一般人所注意，時有奔走號呼，力勸節儉者，新生活運動，亦將此項列入必須改良者之內，故有節制奇裝異服之辦法。但宣傳自宣傳，而聽者藐藐，有幾何人因之而覺悟乎。

爲服裝之消費，以全國計之，雖無有統系之調查，其爲數之巨，凡稍具見識者皆知之，由家庭計之，恐佔出款之大百分數。按西國家庭預算，爲服裝之出款僅佔百分之十，反觀我國之家庭，爲服裝之費用如何，恐遠超此數矣，但由服裝所得之滿意，則遠不及西洋家庭。試觀中等資產家庭之婦女，每遇宴會應酬等事，啓開衣櫃，則見滿箱衣服，每不能擇出一件適意者，此乃常見之事實也。因衣式改易極快，以有限之進款，何能追隨時髦者乎，雖曾耗費超乎進款範圍之金錢，爲購置服裝之用，而不能得其服務及滿意，世之不經濟之事，莫此爲甚也。

然則我國婦女，何以如此奢靡，此無非由美術知識之缺乏，與經濟訓練之不足使然也。無美術知識，則一事模仿，乏經濟訓練，則矯情虛榮。欲改革此不經濟之習尚，祇憑文字之詆罵，或嚴格之制止，吾人皆知其無何效果也。改良此事最有效之方法，莫如提倡美術之標準，如服者之衣爲美術化者，又能適於衛生及應用之條件，則衣式之改易，必不能如此其速，金錢之靡費，自能減少矣。

### 美術之原則

美術與衣服之相關，已如上述，美術之原則，實爲吾人所當知之者，以便於購製衣服時，有所遵循。美術之原則有五，茲略述之如下：

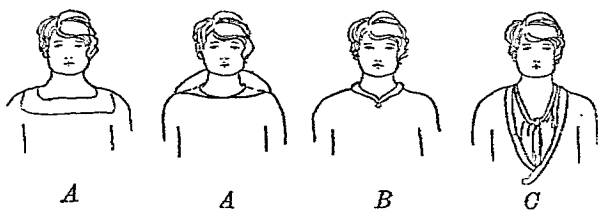
#### 1. 諧調 (Harmony)

諧調卽由選擇與佈置一致之物品與意義，俾可表示一體之印象。換言之，卽將數個物品置於一處，俾見之者，由其各物品相似之點，可生出一種諧調之感覺。但各物品相似之點，果宜至如何程度乎，相似過度，則易趨於單調，相似不足，則足致刺人神覺，二者均可令人見之生厭，絕非合於美術者也。諧調原理之用法，卽選擇與佈置具有相適點之體積或面積較大之物品於一起，而以極相似，或適相反之小體積或小面積之物品，於最衝要地點，以去其單調，而別生精彩，令見之者，如對抑揚頓挫之音樂，而生諧調之快感也。

服裝之諧調——諧調之服裝，首重兩點，一爲半像陰影 (silhouette) 之線與衣線，一爲衣服之裝飾。衣服乃爲人體所服者，任衣服自身如何華麗，無何可取，乃服之足以增服者之美爲最要條

件。衣線須合於體線，衣之外線須依體之外線而裁製，不宜過窄，使服者發生不舒適之觀瞻，亦不宜過寬，使服者塊然龐大。西國服式於復興時代之末葉，最時髦者，爲寬帽，寬肩，寬大之裙，而衣線與半像陰影皆爲不諧調者。一九一四年之衣式則緊裹其身，與民國二十三年我國之女衣相若，遠像爲細而長者，但現出底部過窄，步行維艱之勢。

一衣線必須與體線相諧調，有三種衣線，可左右體線者，爲複線(repetitional line)對線(transitional line)與過線(contradictory line)。凡人體美的部分，可用方法引視線至該處，則服者自更顯爲美麗矣。最能引人視線之法爲利用過線，過線亦能改易人之面貌，應用此原理之衣線爲帽之形式與領之形式，例如尖領者，如領式亦爲尖者，則面部勢必更



第一圖 面部可因領式而改易。A 卽利用複線式之領，則方而圓之領較原式尤爲方圓。B 利用對線式之法，方圓之領衣小尖領，似改易過甚，亦不美觀。C 利用過線式之法，則方圓之領部，由長圓之領式，引人之目循領式而動，則該人似較爲美觀。

顯其長，領部勢必更顯其尖；如衣方領，則爲對線，必顯然與領部相反，令見者目爲之刺；如利用過線之方法，衣以圓領，則領部似乎較原相爲短，面部亦受較佳之影響矣。（見第一圖）

## 2. 均衡 (Balance)

吾人日用各物之排列法，無意識中，均採用均衡之原理，否則必生不安舒之感覺。假使進一室內，所有傢具均置於屋之一面，而其他各面，則杳無一物，則必頓生不可久停之觀念。曷則，以其不均衡也。均衡之意義即安舒也。

均衡有二種，即有規則之均衡，與不規則之均衡。

一有規則之均衡，即以一物或一線爲中心，兩端所置之物，形體相同，重量相同，我國室內之佈置法，多按此理，例如置桌一方，兩邊置質料相同，體積相同，式樣亦相同之兩椅。

不規則之均衡，即兩端之物，式樣、重量均不恰同，而顯然具有勢均力敵之勢者。

均衡之服式——服式上下左右均須均衡，例如見一婦女，頭頂龐大之帽，披以寬大之皮領，稱以極窄之衣服，與高而狹之高底法國式鞋，則此人上下不相均衡，行步時如欲躡焉，必令見者起不



安之感覺。倘能易以小帽與較小之皮領，而一方面，加寬其衣，如此則上下均衡，定可令見之者目快心怡也。（見第二第三圖）



第二圖 半像陰影A可表示服式之上下左右不均衡者，有欲取之勢。半像

陰影B爲上下左右均衡者。



第三圖 極均衡而適稱之半像陰影，予見者以安舒

穩固之感。

有規則之均衡爲死板者，不規則之均衡，倘能善用之，頗爲美麗。我國服式大部分利用有規則之均衡，西洋衣式大部分利用不規則之均衡。有規則之均衡，易於應用，宜於普通服式，及運動時所

衣之制服。不規則之均衡，宜於舞衣，或夜間宴會所服者。

### 3. 韻致 (Rhythm)

韻致乃波動的一種形式，但非所有波動均為韻致者，有時波動直為反韻致者。在美術上，韻致即為輕柔而連續的路徑，視線可循此路徑移轉至線的，顏色的，物體的任何排列處。如在杳無一物之一大的空間，視線可隨便落於任何處，即無波動之可言，如置一物或數物於此空間，視線即隨該物而轉移矣。如此轉移為循序的，則為韻致的，否則為乏韻致的。

有三種顯然之方法，可得韻致之波動即形狀的重複，體積的級進，與輕柔的連續。

如能應用韻致之原理於服式上，定可增加服者之美麗，我國古裝與日本之大和服所以極合美術者，即由雅緻之曲線，服之者，不論急行或緩步，佇立或轉動以及其他種種動作，足可影響於衣之擺動時，皆顯為韻致的，能愈增服者之美，故有雲霓之比。

衣線之曲者較具角度者宜多用之，以適合人體之曲線，以其多具韻致之美。

### 4. 着重 (Emphasis)

如置好許雜亂無章之顏色與物品於一處，凡見之者，頓生厭惡之態，必須排列成序，各置於應置之地，美者，要者，使其顯著，次者使之少爲人所注意，不過爲陪襯而已，着重之意義卽此也。

單純爲着重之重要條件，希臘古代之美術，不論油畫，圖畫，服飾，皆有特別着重之點，且甚單純，觀者之注意，自必先至該物中最要之點，而後方及其他。

服裝之着重——衣服爲人所應用，非人爲衣服而裝飾，服者居首要點位，當着重服者。衣服爲次要部分，不過用之增加服者之美觀而已。如服者面部特別美麗，須由衣服，引觀者之視線，先至面部，如手部甚美，則衣服之着重點，應近手部，俾引視線至手，尤增其美觀也。

#### 5. 適稱 (Proportion)

關連之規律，卽爲適稱。適稱含有三個實用問題，無日不予吾人以不易避免之困難，此三個問題，卽：

1. 物件之佈置，如何可以引起並保存相當之趣感，
2. 如何可以極度的利用物件之形態與體積，

3. 如何斷定何種體積之物件，可佈置一處。

綜起上述三問題，即如何可以斷定佈置一種或數種體積之物件，俾可引起吾人之趣感，且此趣感爲具永久性的，如此，則可極度的利用此物件。欲達到此目的，須確實明瞭度量之意義，並如何可以生成美麗的位置之關連。

假使有一房屋，其各部分之度量皆甚適稱，並其關連之處，皆甚美觀，則爲合乎尺度的，以其具有能悅人目之趣感也。

服飾如與尺度相抵觸，則必令見者發噁，而服者自身亦必不能自覺其美，例如高大婦女之頂小帽，或胖足婦女之穿小鞋。

按西國服式行之最爲悠久者，則首推希臘，其腰間顯有區分之服式，上下二部之關連爲合乎尺度者。二部之比例，爲三比五，或五比八，或八比十三，如此可去其距離相等之單調安配，而使之發生並保存趣感，此即利用形態與尺度之適稱原理也。

衣色

人之面色各有不同，故選擇顏色之法，亦宜在研究之列。某數種顏色，某人服之，則顯其較為健康較爲潤嫩，而某數種顏色，則可使此人驟顯粗老或黃瘦。故欲講求合於美術並經濟原則之服式者，須知如何選擇與配合顏色之法，欲洞曉如何選配顏色，應先知顏色之理論，茲簡述之如下。

### 色之個性

色有三個性，正如物體之有長寬厚，故此三個性亦可名之爲色之容積：1. 色之冷暖，2. 色之深淺，3. 色之強弱。

色之來源爲日光線。日光線共含七色，射於物體之時，如該物體能將七色完全吸收，則此物體爲黑色，如完全反射，則此物體爲白色，如反射之色爲紅，則爲紅色，反射之色爲綠，則爲綠色，餘可類推。

黑、白、灰三色爲中和色。灰色即等量之紅黃藍三色合成者。

### 色之分類

1. 原色——純紅，純藍，純黃三色謂之原色，所有各種色，皆此三色摻和而成。

2. 二混色——混合等量二原色之產物，謂之爲二混色，即紫、橘、及綠。

青 + 紅 = 紫    青 + 藍 = 綠

紅 + 藍 = 紫    (見第四圖)

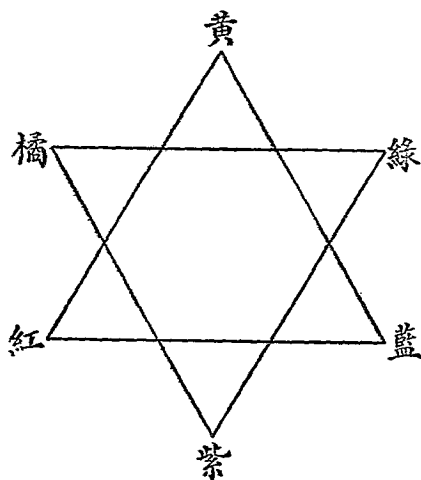
3. 三混色——混合等量之原色與

二混色之產物爲三混色。三混色共有六個，即黃、橘、紅、橘、黃、綠、藍、綠、紅、紫、藍、紫等。除上述十二色外，復可以任何二種或數種色酌量混合，而成種種色。茲從略。

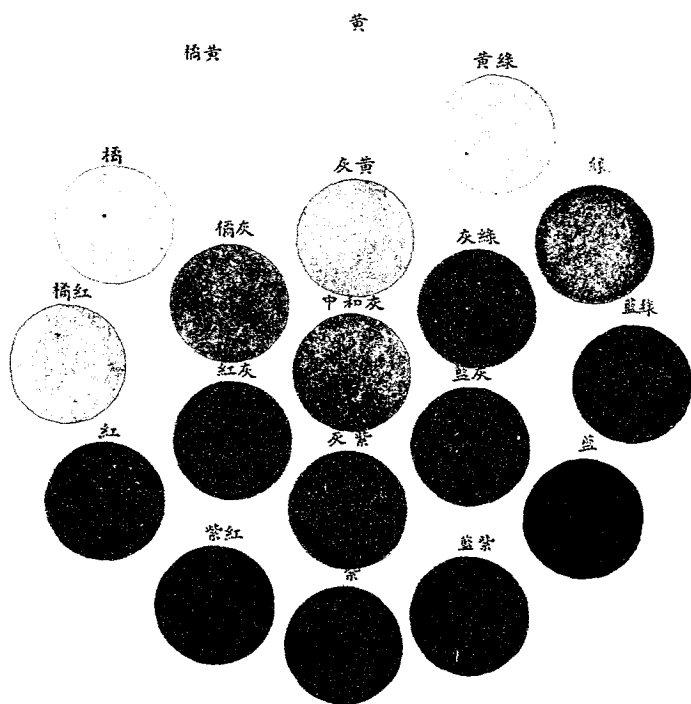
色之冷暖——如將達氏色圖 (The

Prang Color Chart)，黃與紫成一直線，

則見左邊爲暖色，右爲冷色。紅與橘紅爲最暖之色，藍及藍紫爲最冷之色，綠色則居暖冷二者之間，向黃的方向，愈進愈暖，向藍的方向，愈進愈冷。(見第五圖)



第四圖 黃紅藍爲原色，橘紫綠爲二混色。



第五圖—達氏色圖

暖色又可名之爲急進色，冷色又可名之爲恬靜色。急進色可使物體顯爲較大較近，而恬靜色則顯爲較小較遠，庭園之佈置常利用此原理使庭園似乎增大，種藍色花於房屋較近之處，而植紅與橘紅等色花於房屋較遠之處，則此庭園可顯爲遠大，而居者自顯爲風雅也。高大婦女宜多服恬靜色，俾其體格顯爲較小，而急進色則宜於細小婦女之服色。

時令與色——春季氣候由涼而漸暖，衣色之擇選，宜由藍而藍綠而綠。

夏季氣候由熱而漸涼，衣色宜由綠而黃，而橘。

秋季氣候由涼而漸寒，衣色宜由橘而紅而紅紫。

冬季氣候由寒而漸涼，衣色宜由紫而藍紫而藍。

色之深淺——由白至黑之間，可分好許階段，爲便於應用起見，每分爲九段，即爲九色，欲使之加重，則多加同色質或黑色，使之變淺，則加同色質或白色。

淺色似乎增大物體，小的房間，如塗淺色牆壁，則似可增大，細小身材，如服白色或稍淺之色，則似較爲寬大。



黑色與極深之色，可吸收物體之色，故宜於大的物形而欲顯為較小者；胖大婦女宜採用之。但全物體盡為深色，則生單調之感覺，亦令人不快者。加以相對之色即白色或極淺之色少許，則均可均衡色調，而較為美觀。西國宴會時或大跳舞會時，男子服黑色禮服，女子則五光十色，故頗美觀也。

色之強弱——逢氏色圖外圍之各色，為強的色，因此數色，皆極刺目。及至中間各色，近於中和色者，則為弱色。弱色較強色易於應用，故各文化國家人民之衣色，喜用弱色，而文化未開之民族，迄今尚喜服強色之衣，蒙蔽之衣即一例也。使色顯為增強或似乎變弱之法如下：

1. 將極端相反之二色置於一起，則二色可顯為各趨極端，如紅綠二色併置一處，則紅尤顯其紅，綠尤顯為綠。

2. 與中和色如白及黑緊相接連，則可顯其色較前尤強。

使色顯弱之法：

1. 將小面積之暗色，與大面積之亮色，緊相接連，但此暗亮二色，須同為一色調者，或極相似者，此亮色可使暗色較前似乎為暗。

2. 極強之色，使之緊連極暗之色，但此二色須深淺相同，而顏色稍異如此則強色可顯為較弱。色之用法——如用之得當，各色皆為美麗者。顏色之利用與選擇，須根據美術原則。

### 色之均衡

色之均衡分相對之均衡，深淺之均衡，面積之均衡，重複之均衡數種。

1. 相對之均衡——色圖中相對之二色，如紅與綠，黃與紫等，成自然之均衡，因其深淺強弱皆相等也。如二色同置一處，在人視覺中，為完滿者。吾人時有使用一組之肌肉，而令他組肌肉完全休息者，如用一足站立，他一足即入自然休息狀態，而後自然的欲利用休息之一足，而令已疲之足自然休息。目之感色神經亦如是，視線如注於紅色，而後自然的欲注於綠色。人目中有無數之小神經，能感各種之色，但用之過久，則覺疲倦而停止工作，例如取紅紙一片，其深淺強弱與三稜鏡分出之紅色相等，置之於白色紙上，以拇指遮此紅紙之一部分，於強日光之下，凝視之，少頃，紅色即似變暗，可見感色神經已疲乏矣，移去拇指，見拇指遮蓋之處，現較強之色，因用於拇指處之一指神經，尙未疲倦。繼續凝視此紅紙，以後將此紅紙移去，則紅色紙所放之處，忽現一顯明之藍綠色。此色即紅色

相對之色，或名之為補色，故在色之配合上，如用補色，可起均衡之感覺，以免一部分之神經之過分工作，而致疲倦，是以補色為自然之均衡。

2. 深淺之均衡——如將兩種深淺相等之色，置於一起，欲求其均衡，須兩色之面積相等。如深淺不同，欲使之均衡，則小量淺色，可均衡大量之深色。

3. 強弱之均衡——強弱之均衡，即面積之均衡。面積愈大，色愈宜恬靜，面積愈小，愈可用強色。換言之，即小面積之強的顏色，可均衡大面積之暗淡色，如黑色之衣，鑲以紅邊，雖紅邊甚窄，可均衡大面積之黑色。

4. 重複之均衡——色可因佈置之重複而均衡，例如一膳堂，四壁及門窗均為象牙白色，一切木器，則為本色核桃木所製者，一壁之窗窻為藍綠色，如置少許藍綠色之花瓶或掛畫靠近別的壁處，則此室之色，即為極悅目之均衡者，此即重複之均衡也。男子西式禮服，均為黑色，襯衣為白色，束之以黑色領帶，使黑色重複，而顯有均衡之勢，亦一例也。

色之適稱

色之適稱可由利用種種不同之體積或距離，佈置於含有美麗之關係的位置，但須遠避過量之重複，以免單調。色亦如是，例如在一衣之上，最好有二色以上之色，但須不用相等量數之色，安配於恰等之距離，如此則較一色爲美觀。

#### 色之着重

數種顏色置於一起，必須使其一者較爲明顯，別色爲其陪襯，如此則能避免雜亂，不致使觀者視線發生昏迷之感。常見衣料之具數色者，但須其中一色爲主色，別色爲陪襯，觀之者頓起舒適之感，如數色等重，離亂一片，人之視線，不待注之多時，即已目爲之眩，神爲之亂矣，今之不善擇衣料者，尙多有喜用此種。

#### 色之諧調

數種顏色用於一起，須使之諧調生一體之感，且仍能顯出各色之原面目，不致單調，謂之爲色之諧調。色之諧調分二種，卽同色諧調，與對色諧調。

1. 同色諧調——將色同而深淺強弱不同之色置於一起，而互相諧調者，爲同色諧調，如綠色

之衣，鑲以深綠色之邊，配以黑色鞋與灰色襪者。（按黑灰白三色爲中和色，可與任何色皆相諧調。）男人之服深藍色嘍囉西服者，襯衣爲白色而帶有淺藍之條，領帶爲暗淡之藍色，足穿黑色之鞋，亦卽同色諧調也。

2. 對色諧調——此種諧調，最難配合，如能配合適當，誠屬美觀，如紅與綠，黃與紫等置於一起，此種諧調，用之於室內佈置尙較容易，而用之於衣服，頗爲不易，以用色圖外圍之二相對顏色爲尤難，其內圍近於灰色者尙易用之。西藏蒙古民族，迄今尙喜如此配置顏色，吾人每覺其刺目也。但如服紫色之衣，胸間置一黃間紅之小花，亦甚美觀。少女之面色姣好者，如服淺綠色之衣，圍一淺紅色之窄圍巾，亦未嘗不可。

我國人之衣服，常用數種顏色者，而對於諧調原理素不諳習，故未免常有刺目之時，曾記印度詩人太戈爾在中國時，某大學設筵饗之，陪客中有某女詩人，該女士服淺綠上衣，裙爲藍色，襯爲橘色，鞋爲繡花者，故太戈爾曾言，中國女人不諳如何用色。

衣色之選擇

1. 衣色與面色——當購置衣服或衣料時，應將衣料置服者領下，以鏡照之，如面色顯為健康及秀嫩，則為相宜之色。

2. 衣色與年齡——年齡老者，宜使衣之顏色近乎中和性者，或暗淡者，色之刺目者，則更顯其蒼老。

3. 顏色與光暗——日間服者，宜於白晝時到鋪店購買，最好於太陽光下視之，是否與面色相合。如為夜間宴會服者，當選之於燈光下，因選之於日光下者，迨用之於燈光下之時，常有變為他色者。

4. 衣色與體格——服者如體格胖大，宜擇暗淡色，使之似乎較小，體格小者，欲增大體形，可服較亮及較暖之色，使體格似乎增大。

#### 裁衣時當根據之要點

裁衣時當根據之要點，為服者態度，年齡，職業，及人之體形，並須合乎衛生條件。

#### 服者態度

人之態度，各有殊異，服式亦不應盡人相同。按美國服式學家，將該國婦女態度，分爲十種，其法實可爲我國研究服式者之資助，述之如左：

1. 貴冑派——凡舉止沉穩莊重，具有大家氣派者，爲貴冑派。宜服貴價材料，而邊緣等處，亦可用美而價昂之物，花樣以富麗大方，趨於大家風態者爲尙，但非奢華之謂，亦宜量度經濟如何而定其當購製之服裝。幸近年來，衣料較前價格低廉，凡資產中常以上之家，倘按美術標準裁製，皆可美其服飾，蓋卽布料亦頗美觀也。倘小家碧玉亦具此態度，力不足以服較貴材料者，布料亦有雅致大方，頗可取用者，不必一限於綢緞。按具此種態度者，多出之於中等資產階級以上者，因態度頗與人之經濟狀況，學識經驗有關，孟子所謂大哉居乎，誠不謬也。故貴冑派婦女少有出自窮苦之家，而未嘗受教育者。

2. 體育派——舉動靈活，大方磊落，生而具體育家姿態者，服式宜輕短，稍似男衣，材料不拘粗布與綢緞，均須質素。凡屬阿嬌派之服式，均忌勿用。倘或著以長可拖地，開襖甚小，曲線畢露之衣，復加之以高跟法式鞋，則天然瀟灑之美，俱爲之損殺，足令識者見之捧腹，尙何美之可言。

3. 阿嬌派——體態娉婷，姿容秀麗，服式宜趨時髦，雖有時趨乎極端，亦不至醜惡，可謂爲得天獨厚者。顏色，花樣，及衣料均易選擇，但不宜過事奢華，尤不宜趨於妖冶，因不徒精神，時間，空耗於裝飾，且恐因過度裝飾，而損失個人身分也。

4. 阿母派——眉目舒展，慈祥和悅如阿母者，衣服須整齊大雅，材料宜輕軟，花樣須簡素，顏色切忌眩耀。具此種態度者，多爲中年已生子女之婦女，間亦有年事青者，但不論年事如何，大都爲性情良善，心景坦然，不爲經濟所束縛，亦多爲體格壯胖者，故服式之選擇，以保其安舒之態度，且不至使體格再似增大爲佳。

5. 滑稽派——相貌滑稽，言語動作，令人好笑者，切勿矯飾，強作嬌艷，衣宜可體，便於行動，衣色宜取暗淡而不眩目者，衣料宜質素而輕軟者。

6. 家庭派——喜家庭工作，而具有長於家事形態者，衣料及製法，均須質樸，不尙華飾，衣之寬窄大小及式樣，以合於家庭工作爲宜。

7. 男派——舉止大方，不拘小節，具有男兒氣概者，衣須簡素，凡過長過窄之衣，使服者現忸怩



態者，不論如何時髦，切勿用之，邊緣縐帶，以及種切花樣，均不相宜。

8. 嬌柳派——凡身材婷婷，舉措輕柔，一如陽春嫩柳，任風飄擺者，應着細軟材料，寬窄合體，而具有韻致之衣，凡眩目繡有大花之硬緞料，不宜於用，過短之衣，亦足以減殺其天然美緻。

9. 深秘派——性情深穩，喜怒不形於色，舉止時顯離奇，令人不易揣測者，衣服必須整雅潔素，質料不拘粗布或綢緞，總以大方為佳。凡人造絲或帶假面具之半絲織物，切忌勿用，恐天然之美態，人將疑之為鬼秘。

10. 趣玩派——性情靈活，舉動輕盈，（胖瘦不論）面目可人，帶有如洋娃娃之趣玩氣派者，衣服必須可體，不可一隨時尚。

總之，不論態度為如何，各具有天然之美，衣服帽履之購製，宜本其自然態度，而增加其美，切勿矯飾，更勿一隨時尚，恐不徒天然之美不得保持，反增其醜也。

#### 服者體形

衣服須合乎人體各部分之形式，與衣服有關之緊要部分，即頭，幹，四肢，及項，肩，腰，肘，膝，踝等處。

當裁製衣服時，必須細審服者身體各部之美惡，美者使之尤美，爲觀者注意之明點，惡者使之不得外顯，觀者不易盼及，茲舉數例如下：

#### 例一 體形胖大

與此種體形相伴者，大約面大，背厚，腿大，足胖。

此類當藉衣服使之較爲伶秀活潑。

衣宜大領，或平常領式多向後開者，如服西式捲領尤佳，但須小而窄者，切勿用寬而方者，大領可使項部露外，俾服者項部稍長，增其伶秀，多向後之平常領，可使服者之背較顯平瘦。西式小捲領，可增服者神采，方寬之領，使服者尤顯爲勝部過寬。我國因服式過少，今日最時髦者，皆爲高硬之領，不論何種體形，一律服之，此實宜改革者也。衣之寬窄須合尺度，衣線宜合於體線，不可一隨時髦，過寬則服者不見精彩，過窄，則肌肉凸出，體形畢露，尤令觀者，覺其胖肥。

衣宜稍長，可掩腿部之胖大。

倘此人身材不高，衣料宜軟而帶有豎格者，可引觀者視線上下運動，服者似增其高，因而似乎

較瘦。

衣色宜取稍深而暗者，因眩目之色，恆使物體似乎增大。

衣料不宜取質硬者，如大緞之類，因硬緞可使服者，尤增其寬。

鞋宜稍長，不可過小而窄，使足面之肉，不至壓起，鞋色以黑者較佳，鞋跟宜高低相宜，以一寸至一寸五分爲度。過高則顯不能穩立，且使足尖擔負全體重量，殊不合衛生。

### 例二 體形瘦高

與此種體形相伴而具者，大都爲頭小，頸長，肩窄，腿細。衣宜略爲寬大，但須整雅。

平常領式以稍高爲佳。

衣色宜取可使服者顯爲寬大者，如紅、白、及湖色之類，但亦須視服者之面色而選擇。惟黑色與深藍色，能使體形顯爲細小，不宜用之。

衣料軟硬不拘，但花樣不宜大而顯者。豎格之料，切勿用之。鞋底不宜過高。（見第六圖）

### 例三 關節過大者

關節過大者，恆由曾患軟骨疾所致，與此種體形相伴而具者，大都腿彎，或足形不正，髌骨每過小，其重者，背每駝或胸部尖而凸起。

衣宜稍為寬大，如披以圍巾之類，能遮掩背或胸之醜處。

衣宜稍長，襖不宜過大，以免注意及腿之彎處。

衣色宜取中和或暗淡者，使別具雅致，庶可引觀者之目，多注意於該人之態度而忽略其體形。

襪色宜取與衣色相諧調者，使腓骨之形不得明顯。

### 服者職業

#### 第四章 衣



第六圖 A為細高之女人服以窄長而帶有整格之衣箱，則尤顯其細高。  
B易以寬展之衣箱，則體形似較為寬短。

我國古時，衣依等級，今日雖打消等級主義，而以作事之便當，經濟之限制，任各種職業者，其服式各自有異。女學生與舊式少奶奶之服式，頗不相同，富翁顯宦之服，與侍役僮僕者大相懸殊，身任泥瓦工者之服與商人者自然區異。

#### 服者年齡

大花繡緞之衣，宜爲長年者之服，黃口孺子服之，不止奢靡，且將嬌嫩面龐損毀；花條方格之衣料，長年者，切勿服之。幼者衣式當輕便短小，而長年者，當取較爲寬大者。青年女子之衣色，與中年者不同，中年者與老年者不同，年齡愈長，衣色宜較暗較深，蓋恐服淺者，亮者，與其面色及髮色不相諧調，反顯其較原相更老而蒼黃也。

#### 衣之衛生

衣之應用，既亦爲保持定度體溫及舒適，則於做衣時，與美術並重之衛生，必須加以注意。

1. 上衣——夏衣宜稍寬，可以通風，並使服者舒適，但不宜過寬，恐不便於操作。冬衣宜稍窄，以便保持體溫，但不宜過窄，致礙身體之發育。我國數年前之衣式，袖短（女傭冬日猶有服短袖者）

而寬，肘部以下，露之於外。按肘爲神經最敏之處，宜妥爲保護，以手足至冬日頗易凍裂，前年冬曾見杭州女傭多人，手及足部凍瘡頗重。

滿洲旗袍頗爲便當，夏季服之較衣裙爲涼，因腰部不爲所束，冬季較暖，因上下一致，且無斷續之處。惜因過事時髦，不失之過短，卽失之過長。民國二十二年之衣頗爲窄長，但開襖尙大，故舉步尙不覺不適之處，本年則極短之襪，服者舉步維艱，裹足不敢前，若欲躡焉，何言安舒哉，此式之不能壽命久長，可想見也。

2. 下裙——裙之長短，寬窄，必須合宜，庶可既合於美術，又便於作事。回憶民十前後，北平婦女之時髦者，多着短寬之裙，對於行路頗易，但中國婦女，原卽不高，復加以短裙，半身陰影，好似短缸，腿部美麗者尙可，腿肥踝大者實不雅觀，且冬季必甚冷無疑也。及十五年，則與細長之裙，行動不便，體形之瘦者，愈顯其瘦，肥者，愈顯其肥，今日之裙式，則極短與極長者並與。

3. 內衣——內衣包括襯衣，內褂，褲子等。

褲子——褲長應過膝部，因膝部神經最敏，易受冷氣侵感。襠之前部，宜較現行樣式小，而後部

宜較現行者大，務使行路時，髀部不受磨蹭，而蹲下時，後襠不加阻礙，現下男子洋服褲子即如此也。我國冬季小康以下之家，屋內大都不生火爐，青年婦女每因褲之前襠過大，不適美觀，致有不穿棉褲者，倘能不拘成規，加以改良，當不至出此也。褲之腰部，不宜以帶束之，宜用鈕釦或鬆緊帶方法，如此則腰不至緊束，使腸臟下堆，久而腹部拖下，肌肉鬆弱，將不利於大便，而在婦女，爲害尤甚，當生育時，腹部肌肉，亦乏緊張力。褲料宜取鬆軟者，以免磨擦。小兒之褲，切忌開襠者，因小兒最喜戶外玩耍，且不知清潔，常坐地上，最易着涼，亦易傳染疾病，故不宜予以開襠之褲。

內褲——胸部高滿，乃健康美之表象，而中國婦女反以天然爲可羞，乃矯揉造作，束以圍衣，或緊背心，使胸部緊平，以顯其姣秀，實乃自戕之一種。常見駝背或聳肩之婦女，形態醜惡已極，其所以致此者，固有他故雜焉，而以故事萎靡，於青春時期用緊衣以害其天然之美爲尤甚。此種惡習，行之最廣，雖女學生亦多不免，無怪乎女孩入青春期之後，得肺癆者不在少數；而既嫁婦女，不能乳哺小兒，以其乳房未發達之故，細窄之衣實一要因。故衣宜寬，而緊衣與圍衣之習宜改除，幸而近二三年來，提倡曲線之美，內衣不似以前之緊也。

4. 大衣——當房屋內外溫度懸殊時，每出外當衣大衣，其式則滿洲長袍，斗篷或大氅均可，入門則去之，免致感冒散汗之病。此節在經濟不十分充裕之家，亦可辦到，蓋外衣不必狐，貉，絨，呢，即布料裏以棉花者即可。不利用外衣者，勢必多衣，因久居暖室者，忽至寒風砭骨之門外，不論衣輕裘若干件，亦必覺戰慄嚴寒，故衣服加之又加，甚而重載致不得活動，此多衣習慣，在老年人，固不易改除，而幼孩與壯年，必須鍛鍊皮膚，在室內宜利用少衣之法，出外則着大衣或外衣，亦一經濟辦法也。

5. 睡衣——日間所服之衣，夜間當完全脫掉，置於通氣之處，而衣以睡衣，如此則不止衣上惡味可以減除，衣料亦可暫得休息，伸長之纖維，可以收縮，故不易破壞，實最經濟之法也。且睡衣之做目的作爲睡時所服，衣縫必扁平，衣亦寬大，服之甚爲舒適，故爲經濟與衛生，睡衣實爲當提倡者。

6. 鞋——全身重量全寄之兩足，故足之天然狀態必須保持之，方能勝任。當製鞋時，應將雙足於擔全身重量時之足樣畫下，而後照樣製做之。鞋尖之大小，須如足之天然樣式，切勿使趾部因受擠而重疊之，更不宜使之磨成雞眼。因足天然爲弓形式者，鞋之製作，亦宜使之保持弓形，故跟部宜稍高，不宜過平，且鞋跟稍高，亦助腿之用力，然宜高至如何程度乎，則宜按個人之足式而定，應自五



分至八分之間。女鞋之跟，最高不宜過一寸二分，過高則使全身重量，付之於足趾，足形因之受毀，亦不舒適。我國近年來，因身材細高爲最時髦，故好許婦女皆穿高跟鞋。但爲美麗起見，在宴會時如穿高可二三寸之高跟鞋，尙可不能深責其謬，平時穿之，甚且街上買物時亦穿之，不止不合衛生，且時感疼痛，步行亦至不易，吾人究何樂而出此，實令人不解者也。我國舊式之鞋，既過軟而鞋跟亦過低，平時在房內穿之尙可，如行遠路，則雙腿之肌肉受拉，必使人易於疲乏，亦當加以改良也。

#### 衣之經濟

購買——衣服或衣料於未買之先，應將欲買之物寫之紙上，到鋪店時，按圖索驥，買其必須買者，既可免去遺忘，又可節省時間，如此可用充分時間於衣料之擇選。至於爲所買之衣服或衣料當用之錢數，務須按照預算所定者，以免用錢有過度之虞。預算之作法於下節詳述之。

購買衣服或衣料，應擇一鋪店爲其主顧，如此，對於材料之價值及選擇均有相當利益。

選擇——於購置衣服或衣料時，對於品質之擇選，當有相當之學識或訓練，此種判斷力，爲主婦之必須具有者，因全家之衣服適宜與否全恃主婦之選擇力而定。好的衣料須服之舒適，質能耐

久，不易褪色，合於衛生，並便於工作。例如服者之職業爲女教師，爲其選擇衣料時，顏色當較爲暗淡，但須使之不顯頹靡不振之態；如帶有花樣者，須排列整齊，不使觀者眩目；質地須能耐久，又須以能耐污者爲佳。顏色暗淡，以免引學生之視線，由課程而轉移教師衣服；花樣不眩目，以免使學生頭暈目花；能耐污，因教師日執粉筆，不宜使衣服沾污或不能自由動轉。

式樣不趨極端——今日之最時髦者，不數月後，即變爲最不時髦者，故長短合度，不過甚時髦，而可服數年亦不至於極端之落伍，故經濟之服式，切勿過事時髦。

避免過甚之裝飾——極美而極時髦之花邊或邊緣，應加以裁制，因過奢之裝飾，乃風行一時者，不數月後，即爲人目爲古老好笑者，可謂多耗金錢於爲用不久之物也。

妥爲保存——應備足用之衣廚衣箱及臨時貯衣處，凡不穿之衣，須摺疊整齊，置於衣箱，並各衣有一定之放置處，用時啓開抽屜，即可取出，並可甚整齊舒展，不必洗熨即可服用。

西式衣服，最好懸之衣櫥內，於貯藏之先，應以刷去其塵土，迨臨用時，可即取出用之，不止有益於衣之纖維，亦時間經濟之善法。

天氣潮濕之處，宜用極嚴緊之衣箱，以免濕氣侵入，使衣霉爛，並置樟腦於箱中，或衣之間疊層中，以免蟲蛀。夏日及秋日雨期，如值天晴之際，當取出曝之。置衣最好之箱，爲西式鐵箱或我國之樟木箱，西式鐵箱，不透濕氣，而樟木箱，免爲蟲蛀。

衣服切忌置於日光可照射之處，因日光極易使衣褪色。人造絲織物，最易爲蟲所蛀，切勿掛於靠牆之處。

即時補綴——破綻之處，當即時補之，凡欲洗滌之衣，或欲置於箱櫥者，當於未洗與未放置以前，將其補好，以免破綻增大，或臨用時耽擱時間。絲襪或毛絨織物，如忽略極小之破綻，可致不易補綴之大洞。

件數足用——不論衣服或襪屨，不宜件數過少，宜當時更換，使纖維收縮，如是可增其耐久力。日常所用之鞋，至少當有二雙，睡眠時，宜服睡衣，可以省卻內衣，在家時宜服極爲舒適而便於工作之布衣或較舊之衣，雨天外出，應服雨衣雨鞋，以免衣屨沾污。

### 衣之預算

吾人皆患自己衣服不足應用，故常思當添製新衣，而會計算已有之衣的價值，究爲若干者，幾何人，試問以每年入款之若干作爲買衣之用，若不詳加核算，恐無人知其爲數之巨也。按西國中等家庭，每年爲購衣之用，不過佔全入款百分之十五而已，反觀我國，製衣用款，恐較此百分數爲大也。倘欲節省用款，以用預算方法爲最佳之法門。衣服預算之作法列下。

1. 先估計該家爲衣服所定之錢數。

2. 以人數除全家衣服之預算，即得各人應得之錢數。

3. 一家人口職業不同，年歲不同，故衣服之用款，亦不得相同，宜由其少用者，均出若干，爲多用者。

4. 各人按其應分之錢數，製作預算，先將已有之件數列出，詳細核奪此一年中當添置何衣，須使所添者均爲必需之衣服，而後估計其價值，務使所用出之買衣費，與預算相符，如一人超過預算，家內別人必受相當之影響。

例一 假使某家夫婦二人年約四十，家主每月入款可達二百元，有子女各二，長女年十六，讀

書於初中，次女年十歲，讀書於小學，長子年十三歲，讀書於初中，幼子七歲，讀書於小學，此家爲衣之用款一年定爲二百四十元。

$240.00 \div 6 = 40.00$  每人每年之衣服費

父親當衣履極爲整齊，故所用宜超過四十元之數。

長女正當青春年華，故宜較其他小孩多用之。

其餘各兒童當較其父與其姊少用，故將此少用之數均與其父與姊。

父	40.00
母	40.00
長女	40.00
長子	40.00
次女	40.00
次子	40.00

長子每年三十元可足用，均出十元與其姊，如其姊者當爲五十元。

次女，次子各均出十五元，加於其父之數內，如其父者當爲七十元。

父  $40.00 + 30 = 70.00$

母  $40.00 = 40.00$

長女  $40.00 + 10.00 = 50.00$

長子  $40.00 - 10.00 = 30.00$

次子  $40.00 - 15.00 = 25.00$

次女  $40.00 - 15.00 = 25.00$

均配之後，則父之衣服費爲七十元，母者仍爲四十元，長女者爲五十元，長子者爲三十元，次女次子各爲二十五元。各人即按自己應得之數，製作預算。當作預算時，有一事須吾人注意者，即衣之減價問題，如值三四元一件之衣則不必過事計較，倘製一皮大衣，價值爲一百五十元，修補費十元，可用之十年，如是則每年爲此衣即當用去十六元。倘十年後仍欲作一件與此價值相等者，則於此

十年內，每年當省十六元，迨十年期滿後，手中仍可為製新皮大衣之一百六十元，故每年之預算錢數，不得盡數用出也。

衣服預算表之寫法如下：

衣服預算（男）

衣服	應有件數	現有件數	添買件數	添買各件估價	應分之衣服費
內衣					
小褂					
褲子					
洋襯衣					
洋內衣					
睡衣					
浴衣					
游泳衣					
外衣					
洋服					
洋背心					

第四章 衣

西式褲子	運動衣	大衫	袂襖	棉袍	皮袍	大衣	洋大氅	斗篷	雨衣	帽	鞋	皮鞋	皮帶	領子
										草	呢	皮鞋	套鞋	拖鞋



衣服預算(女)

衣服	應有件數	現有件數	添買件數	添買各件估價	應分之衣服費
內衣					
襯衣					
小褂					
褲子					
睡衣					
浴衣					
襪子					
外衣					
旗袍					
單					
襖					
棉					

領帶	手帕	懷表	戒指

戒指	手表	傘	項鏈	手帕	手套	帽	雨衣	斗篷	大氅	大衣	鞋	裙子	皮	棉	絨	單	皮	上衣

衣料

第四章 衣

衣料大都由毛、絲、棉、麻所織而成。

毛織物——毛織物質地堅牢，服之頗能耐久，保持體溫力甚強，故厚者如呢絨之類多用之以製大氅斗篷等外衣，其稍粗者，則用之爲衣裏。質地細者，如嗶嘰與戛伯丁之類，多用之以作西式衣褲，毛織物有特別形狀，即具有小凸出若毛頭之形，以手觸之，頗覺粗澀，此種纖維具有伸縮性，熱及水可使凸形舒展，乾時便收縮，極易着色，較棉麻等織物不易褪色，亦不易沾污，故價值頗昂。

毛織物之舶來品向佔我國之市場，近數年來，我國能自製之，且出品亦有質地頗細而佳者，故價值較前爲低，服之者日見增多，除男人西式衣服等，大都由毛織物，而婦女兒童之大氅斗篷等亦多用之，蓋取其質堅耐用，而又甚暖也。毛繩衣褲，頗多用之者，小兒服之甚夥，以其具有伸縮性，便於小兒動轉。

棉織物——棉布爲普通衣料，乃人用之最多者，價值低廉，易於洗滌，但不易着色，雖其色亦鮮明可愛，但日曝，汗浸，洗滌等皆易褪之。

麻織物——麻葛等織物用之已有數千年之久，文妃、奴氏曾有爲絳爲綌之詠。因其纖維有吸

水之力，可以吸汗，少頃即能蒸散，故宜於夏日之用，不易着色，故褪之甚易，亦易為塵垢所污，除用作衣料外，桌布、茶巾等，亦多用之。

絲織物——絲織物即各種綢緞類，因其具有亮光，而且滑軟，服之頗為舒適，故人皆喜用之。最易着色，經久不褪，質地牢固，誠衣料之最佳品也。價值昂貴，但近年來，頗為低廉，故服之者日益增多。人造絲——人造絲為纖維質，浸入苛性蘇達內而成者。質地光潔可愛，頗似絲織物，價值較絲織物低廉，以之摻織絲織物內，較純絲者，尚為華麗，但易疊壓成摺，故須時熨之，方可舒展。

上列五種衣料，各有相當經濟價值，絲織物、毛織物不易褪色，且使服者舒適，價值較為昂貴。棉織物價值低廉，但易鬆懈，又易褪色，服之亦不似絲織物滑潤，故中資以上者，多服絲織物。

#### 各種織物之辨識法

麻織物與棉織物——將衣料剪下一小塊，浸於硫酸 $H_2SO_4$ 內一分鐘，趕即取出以冷水洗之，麻織物則依然存在，棉織物即溶化矣。

毛絲織物與棉麻織物——將衣料少許養於氫氧化鈉 $NaOH$ 內五分鐘，麻織物與棉織物不

受影響，毛織物與絲織物則溶化於其中。

人造絲與絲織物——以火燃衣料之邊，絲織物則發出臭味，一如燃燒羽毛者；人造絲則發生如燒木質之味。

辨識各種纖維，頗為重要，不止於購買時，不受商人之欺，對於平日洗滌衣服時，亦有極大之助益。洗絲織物及毛織物時，不宜用強鹼性之肥皂，尤不宜擦抹肥皂後養之，須用中和性肥皂，以免纖維受損。毛織物易收縮，洗時不宜用極冷極熱之水。

常用以去墨水染漬者，為用酸乳或酸性果汁，（以果擦之）但用之於麻葛細薄之紗羅尚可用之於棉織物，則易使纖維受傷，因棉織物最易損壞於酸質內。

絲織物與毛織物，最易燃燒，故熨之時，須大加謹慎，常見西服送至洗染房洗過之後，絨維最易破壞，時有出一洞者，以熨時熱力過度也。是以此種衣服之洗熨，最好於家庭內行之，熨時自己工作，或在旁監督。

人造絲最易為蟲蛀，故對於貯藏時，或懸掛時，須設法使其不為蟲所蛀壞。

參考書

- Andrew, B. R., *Economics of the Household*, Chaps. X and XI, Macmillan, 1924.
- Wood, M. W. et. al., *Managing the Home*, Chapt. XIII, Houghton Mifflin Co., 1932.
- Goldstein, Harriet and Velta, *Art in Everyday Life*, Chaps. I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, XII, XIII, XIV, XV, XVI, XVII, Macmillan, 1932.
- Abel, M. H., *Successful Family Life*, Chapt. XIV, Lippincott, 1921.
- Donham, S. A., *Spending the Family Income*, Chapt. VI, Little, Brown, & Co., 1925.
- Lippitt, L. C., *Personal Hygiene and Home Nursing*, Chapt. IV, World Book Co., N. Y., 1924.
- Winterburn, F. H., *Principles of Correct Dress*, Harper and Brothers, N. Y.

## 第五章 食

人之於食物也，得之則生，弗得則死，得之而烹調不以其道，或食之而非其量，抑非其時，則疾病生矣。食物與人體健康之關係，遠超於衣及住者，因人體各組織，各細胞，均非賴食物不能成長，亦不能維持其健康之生活。

健康之腦，寄於健康之體，吾人之生存，胥恃有健康之身腦，而後方能工作，方能謀生活也。

夫健康二字，驟觀之，似乎不足輕重，細審之，則健康卽生活之經濟。惟健康之人，方能達到爲人之目的，惟健康之人，方能盡其爲人之天職，惟健康之人，方能享人類應享之幸福。一家健康，則此家之生活定爲完滿者，爲愉快者，爲經濟寬裕者，推而至於全國，則國烏得而不興。

西國人舉止之活潑，作事之能力，忍苦耐勞之精神，以及壽命之修長，均爲我國所望塵莫及者，實以西人之健康之所致也。此人公認之事實，勿庸置辯者。

營養爲健康要因之一，西人之注重營養，有非我國人想像所能及者。近年來專門營養之人才日見增多，對於營養研究之進步，大有一日千里之勢，時有新的發現，公佈於世，故西人之健康，較前尤有進步，人之壽命，較前尤見增加，而凋謝較前尤見遲緩，雖年已至七八十歲者，其作事之能力與精神，仍不讓於青年人，可見其凋謝之遲緩矣。

返視我國民族，少壯之年，卽鬼病懨懨者，實不在少數。方逾不惑之年，卽漸凋謝，不及六旬卽老耄矣。東亞病夫之名，由來已久，何以至今尙未除之，豈教育之未振興耶，抑工商業之未發達耶，吾人皆知其非以此也，乃教育自教育，工商業自工商業，而未能影響人之健康也。與健康最有關係者，營養首要地位，故欲求民族之健康，必須具有營養學之常識，對於各種食物之營養要素，及其與健康之攸關，必須加以研究，以主婦爲尤甚，因各家之食物問題，均責成之各家主婦，是全家之健康與否，以主婦爲樞軸，而全國之健康與否，亦視各主婦爲轉移也，是以今日之爲主婦者，與正在預備期間之女子，對於營養一學科，決不宜忽視之。故於討論家庭食物之經濟時，必須對於食物之營養價值，稍加認識。



按營養學為現代正當發展之學科，如敘述之，非數十萬言，不足以解釋明晰，但以其與家庭經濟之關係，如此密切，故簡述於以下數段中。

#### 食物之功用

食物之功用，大別之有三，即生熱與力，成長體格，與調節生理作用。

生熱與力——人體正如一盤永動之機器，即睡眠與休息時，身體各部似乎停止動作，但心部仍司其循環工作，肺部仍司其呼吸工作，腺部仍司其分泌工作，消化部仍司其消化工作，其餘內部各器官，亦不能有片刻之完全休息，故其力之供給也，亦須永無間斷。

按熱與力二字，在食物學上其意相同，食物受養化作用，即能生熱，而人亦即有力之發生矣。太陽為供給熱力之源，人體不能直接取給於太陽之熱，以為動轉之力，乃取之於受太陽作用之植物所製成之食料。人類用以供給熱力之食品即炭水化物，脂肪，與蛋白質三者。

成長體格——人之初生，平均體重不過七磅餘，身長不過十八九英寸，迨成人時，體重可增至二十餘倍，身長可增至三四倍，其所恃以為成長之材料，皆在食物之供給，蛋白質為成長肌肉細胞

之食物，而礦物質（鈣磷爲最要）爲成長骨質之必需品。

調節生理作用——身體各部之所以按序各司已職而少無間斷及紊亂者，賴有所進食物調節之力也。司此種功用之食物，則爲水，礦物質，及活力素三者。

### 蛋白質 (Protein)

氮素爲動植物原形質內最要之質，凡含氮素之食品，謂之爲蛋白質食品，故蛋白質按希臘原意爲『佔首席者』。每個活的細胞，均賴此質以維持其生活狀況及成長，無此則無生物矣。植物由大氣及土壤中收取無機氮素，製成蛋白質，以爲己用，動物則取之於植物。而人類則取之動植物二者。

蛋白質功用——蛋白質功用有三，即成長，維持生活，及生熱。

1. 成長——蛋白質與成長之關係，至爲密切，因其爲成長肌肉之質，在胚胎時期每日須存儲蛋白質至少三公分之數，嬰兒時期，每日亦須有三公分左右之蛋白質之儲存，方可有充分之發育。
2. 維持生活——成人之需蛋白質，多爲修補功用，人之細胞每日因代謝作用，舊者廢去，必須有新者出而彌補，如是可維持其原有狀態，而人類方能有健康之生活，否則日形消瘦矣。

3. 生熱——蛋白質亦含氧氫二質，故亦能生熱，但日常食品中，如含足用之炭水化物及脂肪，是二者足可爲生熱之用，而蛋白質即可不司此功用矣，寒帶之人因賴食肉以生活，在此種特殊情形之下，蛋白質亦須爲生熱之用。

多含蛋白質之食品——多含蛋白質之食品，爲魚禽獸之瘦肉類，卵類，乳類，數種殼果類，豆類，及禾穀類。

蛋白質之分類——蛋白質又分爲完全者，半完全者，及不完全者。

1. 適用之蛋白質(perfect protein)——即完全之蛋白質，有成長功用，亦有維持功用，既適於兒童，又適於成人。多含此種蛋白質之食品，即瘦肉類，卵類，乳類。

2. 半適用之蛋白質(partial perfect protein)——即半完全之蛋白質，祇能維持健康，而不能使食者成長，此種蛋白質成人可食用之，但正當發展期之兒童，不得恃此以成長也。多含此種蛋白質之食品，爲豆類及其產品，與米麥類。

3. 不適用之蛋白質(imperfect protein)——不能成長新細胞，亦不能修補已壞之細胞，故

爲不適用者或不完全者，玉米之蛋白質中有此種存在也。

蛋白質之需要量及要因——按數位營養學家實驗之結果，每人每日需要蛋白質之量至少須爲五十公分，至多一百五十公分，需要量之多寡，視下列數要因而定。

1. 年齡——兒童之需要量較多於成人者，因兒童正當發育時，所有肌肉之成長，均賴食入之蛋白質，況兒童之動作，亦較成人爲多，每日所壞之細胞，必多賴食物之修補功用。成人需要量之計算法：

(1) 每體重一公斤每日需蛋白質一公分。

(2) 每體重一磅每日需蛋白質半公分。

(3) 每日總共食入加羅里 (calorie) 之百分之十至百分之十五當得之於蛋白質。

(4) 兒童每體重一公斤每日需蛋白質二又二分之一公分。

2. 懷孕授乳——孕婦因胎兒之成長，當多需蛋白質，授乳期間，必須多食蛋白質，方能多生乳量。

3. 運動——喜運動者，其肌肉可隨運動量而增大，故多需蛋白質。

4. 久病初愈者——病者每見消瘦，以患熱病者爲尤甚，迨愈時，因多數之細胞必須修補，故需蛋白質較多。

#### 炭水化物 (Carbohydrates)

植物綠葉中含有葉綠素，因太陽之光化作用，將植物葉部由大氣內所吸取之二氧化碳 $CO_2$ ，與根部由土壤中吸入之水化合成炭水化物。炭水化物可分二種，卽糖質與小粉質。多含糖質之食物爲蜂蜜，甘蔗，香蕉，糖漿，各種糖果類。多含小粉質之食物爲米類，麵類，豌豆，綠豆，馬鈴薯，山藥，紅薯，芋頭，藕，慈菇，荸薺，香蕉等。炭水化物之功用，卽生熱與力。

人類日用食物以小粉質爲最多，東亞各國及南洋羣島各國均以米爲大宗食品，而西洋各國則以麵爲大宗食品。

我國南方人多食米，北方人多食麵，而東北人亦多食米，不過米之種類不限於白米，小穀米，高粱米，粳米，亦日用之食物。

麵以稍粗者爲佳，因粗麵可有胚芽及貼近麩皮之礦物質，故西人今日皆喜粗而帶麥粒之麵包。米亦以較粗者爲佳，因可含有礦物質及活力素。

### 脂肪 (Fat)

脂肪亦爲碳氫氧三質組合而成，但成分不同耳。其最要之功用，亦爲生熱。多含脂肪之食物，爲豬羊牛等動物之脂，與植物之油 (Oil)，如芝麻油、花生油、豆油等。卵黃、果類含脂肪亦甚多。此外如魚肝油、黃油等乃油類中之最佳者，以其含有活力素也。

上述三種食物，脂肪、碳水化合物，與蛋白質，皆爲生熱之食品，但如食物中能有足用之脂肪及碳水化合物，則蛋白質可作成長肌肉之用。

### 人體需熱之研究

吾人卽當完全休息於極安舒之房內時，而體內各部分仍須不間斷的工作，已略述之於前矣。此種內部不間斷的工作，所需之熱，乃人體需熱極低限度者，卽所謂之基本代謝作用也，再加之體外各部分動作所需之熱，謂之爲總需熱量。

總需熱量之研究殊爲重要，因所進食物之總發熱量不及總需熱量時，則必須取之於體內儲存以備不急之需之物質以補充之，首當其衝者，爲肝中所儲之糖粉 (Glycogen)，如尙不足，則取之於內臟及皮下所存之脂肪。此節對於過胖之人，減去少許體重，尙覺舒適輕爽，如原卽消瘦者則爲不啻矣。至體內所有糖粉及脂肪皆已用罄時，如尙不進相當量數之熱以滋補之，則必消耗人體各部之蛋白質以供給必需之熱，則必日見消瘦矣，如常此以往，補救無術，終必至於死亡而後已，故總需熱量之研究，實爲至重且要者。

普通所用測算熱之器具爲測熱器，熱之單位爲加羅里 (calorie)，在食物學上所用之加羅里爲大加羅里，每一大加羅里之熱能使一公斤之水上昇百度表一度，或一磅之水上昇華氏表四度。人體需熱多寡之要因可分七項論之：

1. 體格之大小及形狀——計算需熱量之多寡，每按體重論之，然此非準確之法，如某甲體形短胖，體重爲六十五公斤，某乙體形瘦長，體重亦爲六十五公斤，則乙之需熱也，較甲爲多，因乙之基本代謝作用，較甲爲高。凡體格大者高者寬者，較相等重量之體格小者，低者，窄者需熱爲多，以面積

較大故也。且乙亦需熱之儲存作爲長胖之用。

2. 動作——假使一人體重爲一百五十磅，在靜坐時，每小時所耗之熱爲一百加羅里，如在最烈之運動時，每小時所耗之熱可至六百加羅里之多。用力愈多，所需熱之供給亦愈多，故喜運動者，常較喜安靜者食量大，勞力者當較逸居者食量大也。

熱量消耗表

第一表 各種動作每小時所需之熱量

動作	男		女	
	每公斤體重	每磅體重	每公斤體重	每磅體重
睡眠	〇・九三	〇・四三	〇・七九	〇・三六
靜臥（醒時）	一・一〇	〇・五〇	一・〇二	〇・四六
靜坐	一・四三	〇・六五	一・三三	〇・六〇
朗讀	一・五〇	〇・六九	一・三九	〇・六三



站立	一・五〇	〇・六九	一・三九	〇・六三
縫紉	一・五九	〇・七二	一・四七	〇・六七
肅立	一・六三	〇・七四	一・五三	〇・七〇
織衣	一・六六	〇・七五	一・五四	〇・七〇
穿卸衣	一・六九	〇・七七	一・五七	〇・七一
歌唱	一・七四	〇・七九	一・六二	〇・七四
熨衣	二・〇六	〇・九三	一・九一	〇・八七
洗碗	二・〇六	〇・九三	一・九一	〇・八七
掃地	二・四一	一・〇九	二・二四	一・〇二
輕量運動	二・四三	一・一〇	二・二六	一・〇三
洗衣	二・六〇	一・一八	二・四二	一・一〇

緩步（每時約八里）	二·八六	一·三〇	二·六六	一·二一
中量運動	四·一四	一·八八	三·八五	一·七五
急行（每時約十二里）	四·二八	一·九五	三·九九	一·八二
重量運動	六·四三	二·九二	五·九八	二·七二
泅泳	七·一四	三·二五	六·六四	三·〇二
跑（每時約十七里）	八·一四	三·七〇	七·五七	三·四四
極量運動	八·五七	三·九〇	七·九七	三·六二
急行（每時約十七里）	九·二八	四·二二	八·六三	三·九二

3. 用腦——按某二營養學家用呼吸測熱器測驗大學學生二十二入當考試時所耗之熱與描寫印畫時所耗之熱相同。考試時用腦力之多，當數倍於描寫時，而熱之消耗無大差別，可見用腦力心思，與熱之消耗，無大關係也。至於所謂發憤忘食，乃因精神之會集一事而忘其所食，而非熱之

消耗多少之謂也。

4. 年齡——人當幼時不止因運動較成人者為多，亦蓄熱之儲藏為成長之用。於此有一十一齡童子，體重約六十四磅，又有一成年者，體重約一百三十磅，其體重之比例雖為一比二，而所需熱之數，則二人相去無多，蓋其體格之面積的大小不似體重相去之多，加以運動及成長諸要因，故其需熱也相去無幾。

5. 性異——女性耗熱恆較男性為低。因女性每喜靜，工作恆較男性者為輕，而體格亦較男性小而胖。

第二表 各年齡兒童每日所需之熱量

年 齡	男 孩		女 孩	
	男	孩	女	孩
兩歲以內	九〇〇—一二〇〇	加羅里	九〇〇—一二〇〇	加羅里
二至三歲	一〇〇〇—一二三〇		九八〇—一二八〇	
三至四歲	一一〇〇—一四〇〇		一〇六〇—一三六〇	

四至五歲	一二〇〇——一五〇〇	一一四〇——一四四〇
五至六歲	一三〇〇——一六〇〇	一二二〇——一五二〇
六至七歲	一四〇〇——一七〇〇	一三〇〇——一六〇〇
七至八歲	一五〇〇——一八〇〇	一三八〇——一六八〇
八至九歲	一六〇〇——一九〇〇	一四六〇——一七六〇
九至十歲	一七〇〇——二〇〇〇	一五五〇——一八五〇
十至十一歲	一九〇〇——二二〇〇	一六五〇——一九五〇
十一至十二歲	二一〇〇——二四〇〇	一七五〇——二〇五〇
十二至十三歲	二三〇〇——二七〇〇	一八五〇——二一五〇
十三至十四歲	二五〇〇——二九〇〇	一九五〇——二二五〇
十四至十五歲	二六〇〇——三一〇〇	二〇五〇——二三五〇

十五至十六歲	二七〇〇——三三〇〇	二一五〇——二四五〇
十六至十七歲	二七〇〇——三四〇〇	二二五〇——二五五〇

6. 氣候——冷時所需之熱，恆較熱時為多，因人體散熱之量較大也，但非準確之說，蓋人每能改變環境，擁爐衣裘，足可使體溫不易外散，故當嚴冬之時，人每以食慾增加，食品豐富，加以減少戶外運動，體重反增加也。

7. 懷孕與授乳——孕婦至臨生產時，全體之重量每增至三十磅之多，此增加量為胎兒之重量，及母氏體多添之胎衣等之重量，孕婦所需之熱，恆較其平時為多，因不止體重增加，而胎兒之成長，亦賴有熱之供給。

授乳時，凡嬰兒之成長及動作所需之熱，皆由母氏供給之，故母氏之食量應較平時增加。

第三表 中國各部各年齡男子之平均體重與身長（錄自吳憲營養概論）

年 齡	北 部		中 部		南 部	
	體重公斤	身長公分	體重公斤	身長公分	體重公斤	身長公分
五	一四・九	一〇三・三				
六	一七・〇	一〇五・五				
七	一九・一	一一三・九			一八・九	一一〇・七
八	二〇・七	一一八・六	二一・四	一一五・七	二二・二	一一三・八
九	二一・六	一二一・六	二二・七	一二五・二	二二・三	一二四・三
一〇	二四・〇	一二五・七	二四・一	一二五・〇	二四・〇	一三〇・〇
一一	二六・四	一三〇・一	二六・七	一二九・二	二六・五	一三四・八
一二	二八・三	一三三・六	三〇・七	一三六・三	二九・一	一三九・〇
一三	三一・二	一三八・七	三三・四	一四一・七	二三・三	一四三・一

一四	三四·〇	一四二·八	三八·五	一四九·七	三五·五	一四九·七
一五	四二·五	一五一·九	四二·六	一五五·三	四〇·一	一五〇·九
一六	四六·七	一五九·〇	四五·四	一五七·六	四二·七	一五八·三
一七	五〇·一	一六四·四	四七·七	一六一·二	四七·一	一六一·七
一八	五三·八	一六四·六	四八·二	一六二·四	四八·二	一六二·五
一九	五五·八	一六七·八	四九·三	一六三·〇	五〇·七	一六四·二
二〇	五七·四	一六八·二	五〇·四	一六四·三	五〇·九	一六四·六
二一	五九·四	一六九·一	五一·〇	一六三·九	五一·一	一六五·一
二二	五九·八	一六九·二	五二·六	一六五·一		

北部指河南河北山西山東陝西甘肅

年齡照足歲算

中部指安徽江蘇浙江江西湖北湖南四川

南部指福建廣東廣西雲南貴州

第四表 中國各部各年齡女子之平均體重與身長（錄自吳憲營養概論）

年 齡	北 部		中 部		南 部	
	體重公斤	身長公分	體重公斤	身長公分	體重公斤	身長公分
五	一七·四	一〇七·五				
六	一九·一	一一六·四				
七	一九·三	一一六·八	一八·八	一一六·三		
八	二一·六	一二二·三	二一·四	一二三·九	二〇·四	一一一·一
九	二三·九	一二六·二	二四·四	一二七·五	二二·〇	一二六·二
一〇	二五·四	一三一·七	二七·〇	一三一·〇	二四·九	一二九·四
一一	二九·六	一三七·四	三〇·〇	一三六·三	二六·六	一三二·六



一二	三四·三	一四四·一	三三·二	一四〇·五	三〇·二	一三六·八
一三	三八·九	一四九·二	三八·七	一四六·一	三三·五	一四一·八
一四	四一·八	一五三·七	三九·七	一四六·一	三六·六	一四四·五
一五	四四·八	一五四·八	四〇·六	一四七·八	四〇·四	一五〇·八
一六	四七·八	一五五·四	四三·〇	一四九·五	四一·一	一四七·八
一七	五〇·二	一六〇·五	四八·三	一五〇·〇	四四·二	一五二·四

第五表 美國中學女生體重表 (Rose Handbook For Diabetics)

年 齡	體重 (磅)		身高 (吋)		體重 (磅)		身高 (吋)	
	平均	標準	平均	標準	平均	標準	平均	標準
一二	六二	六五	六七	六九	七	七三	七	七
一三	六二	六五	六七	六九	七	七三	七	七
一四	六二	六五	六七	六九	七	七三	七	七
一五	六二	六五	六七	六九	七	七三	七	七
一六	六二	六五	六七	六九	七	七三	七	七
一七	六二	六五	六七	六九	七	七三	七	七



三三—二四	二〇	二二	二八	二八	二八	二〇	三三	二六	一九	三三
二五—一元	二三	二五	二九	二九	二九	三三	三三	二四	二四	三三
三〇—三四	二六	二八	二〇	三三	三三	二四	三三	三三	三三	二四
三五—三九	一九	三三	三三	三三	三三	二七	三〇	三四	三六	二四
四〇—四四	二三	三三	二七	一九	一九	三三	三三	三六	一四	一四

第七表 美國中學男生體重表(Rose Handbook For Dietetics)

年 齡	體重 (磅)		身高 (吋)	
	最低	最高	最低	最高
一一	五五	五五	五五	五五
一二	五六	五六	五六	五六
一三	五六	五六	五六	五六
一四	五六	五六	五六	五六
一五	五六	五六	五六	五六



四一四	二三	二三	二五	二六	二四	二五	一九	一五	二六	二六	一七	一六	一九	一九	二〇
四一五	二三	二五	二七	二八	二七	二五	一五	一五	一六	一七	一六	一七	一八	一九	二〇

礦物質

人體之化學原質，按現在所知者即炭、氫、氧、氮、硫、磷、鐵、鈉、鉀、氯、碘、矽等十數種之原質，故必時有此十數種之原質食入，而後方能健康也。炭水化物、脂肪、及蛋白質三類食物所含者不過為氫、氧、炭、氮而已，其餘則從含礦物之食品得之。各種礦物質皆有其個自特別功用，不得彼此代替，故皆居重要位置，惟食物時有缺乏者，為鐵、磷、鈣、碘各質，故該四質有簡述之必要。

磷

磷為體內所有活的細胞必需之質，由人體組織而言，每個細胞核內、骨內、乳內、生殖器官內、腺的組織內，與神經系統內，莫不有磷之存在。由功用以言，磷可助細胞之繁殖，酵素作用之控制，體內中和性之維持，神經受感之傳遞，並因與滲透壓，表面漲壓與膠體吸水作用有關，則磷與組織內水分適當之維持與吸收作用及分泌作用，亦必有相當之關係。

需要量——按由大腸與腎排洩物內磷之計算，每人每日為得充分之磷，當食一又百分之四十四公分，或  $P_2O_5$  三又百分之三十分。

多含磷之食物——卵黃、瘦肉、腦、魚類、乳酪 (cheese)、豆類、粗麵、糙米、茄子、黃瓜、穀果 (nuts) 之核等。

## 鈣

鈣約居人體重量百分之二，幾全存於骨內（約百分之九十九），在軟的組織及流質內頗少。其功用列下：

1. 能使血凝結，2. 調節心體動作，3. 抵抗軟骨病，——鈣為骨中重要成分，倘食物所含之鈣不足應用，則為致軟骨病 (rickets) 要因之一。

需要量——人體內所有之礦物質以鈣為最多，鈣在食物內分配極不均勻，食物內有含鈣最多者，亦有最少者，在烹調時，鈣亦極易被損失，故鈣之需要量，應為最注意者。

每日鈣之排洩似有常數。即禁食者，無糞便之排洩，而鈣則由尿而出之。

孕婦與兒童宜食較多之鈣，因孕婦須爲其胎兒食之，倘孕婦不食相當量數之鈣，則胎兒可由其體抽出鈣若干以爲成長之用，孕婦必大受損失。西諺云，「生一個子，落一個齒。」誠不謬也。兒童發育期間，骨骼之成長，全賴鈣之功用，故需鈣亦較多。爲安全起見，孕婦與兒童每日當食鈣一公分，男人每日當食百分之六十七公分。

多含鈣之食品——乳類含鈣最多，果及蔬菜含鈣之量雖較乳爲少，但亦爲富於鈣之食物。粗米糙麵與穀果類之核亦含有相當量之鈣。

假使一人每日止飲四百加羅里之乳（約一中國斤）即可得每日需用之鈣。如欲得之於麵包，則須食10000加羅里者（約八磅之多）方可，精細之白米，較麵所含者尤少，故牛乳及粗麵糙米實爲我國所亟當提倡者。

### 鐵

體內之鐵爲量頗小，在成年男女，鐵不過居全身重量之十萬分之四，如以比例言之，鐵與全體重量之比，爲一比二萬五千。換言之，即三公分，大都在紅血球內之血色蛋白質（hemoglobin）內，

爲攜帶氧素以營氧化作用。其功用如左：

1. 血色蛋白質內要質——人體不能儲存多量之鐵，以待不時之需，故須時有鐵之供給，倘食物內缺鐵，人即可患貧血之病(anemia)，因血色蛋白質內之鐵，不能攜足量之氧素故也。

2. 與生殖及成長有關。

食物內之鐵在小腸被吸收，存儲於肝內、脾內、與骨髓內，即在此數處，製成血色蛋白質，迨因新陳代謝作用，已壞廢之紅血球由大腸被排洩時，鐵亦隨之被排出體外。

無機鐵（藥用鐵）亦由小腸被吸收，存儲於肝脾等處，由大腸排出。

藥用鐵是否爲補血劑，不得確知，但如食物中含鐵，進鐵藥時，可增加血色蛋白質，或藥用鐵能刺激細胞，使之能吸收食物內之鐵，以製成血色蛋白質，非藥用鐵能自製血色蛋白質也。

鐵之需量——每成年男子每日需鐵在千分之六至千分之十六公分，Sherman 則云，每人每日當食千分之十五公分。婦女孕期及授乳期每人每日至少當食千分之十八公分。

多含鐵之食物——卵黃、瘦肉、肝、脾、乳、菠菜、白菜、大蒜、橘子、西紅柿等。



卵黃內之鐵爲最佳者，因小雛在孵化期內，可恃卵黃以成長，由試驗結果，亦知卵黃內之鐵，品質最優，亦能全量被吸收。

乳內含鐵之量約居卵內者之十二分之一。量雖低，但能全量被吸收，故幼小之乳哺物，少有患貧血者，喂牛乳之嬰兒，因牛乳被沖淡，含鐵必較人乳者爲少，故宜早日加橘汁、西紅柿汁或白菜汁以防鐵之不足。（初生兒之肝脾內有鐵儲存，少患貧血病，亦此一要因。）

瘦肉內之鐵，大都由於血色蛋白質，因肉中含有血液故也，肉內之鐵，似乎能被吸收與同化，至若干程度，但不及卵黃、乳及蔬果內所含者。

大葱內有一種含鐵蛋白質適與 *Bunge* 由卵黃內所得者相似，但含鐵較多，可見大葱之營養價值，未必在別種含鐵食物以下。豌豆與蘑菇內亦含相當之量數，其他如菠菜、白菜，以及別種帶有綠葉之蔬菜，均爲含鐵頗富者，在果中則以橘子、西紅柿、葡萄等爲富於含鐵者。

草食動物較肉食動物之患貧血者少，可知蔬果必含當量之鐵也。

禾穀之外皮及胚芽內含鐵頗富，但精細之米麵含鐵甚少，因外衣及胚芽被舂去也。

## 碘

於一九一六年某科學家估計美國每年所損失之小豬數約一百萬之多，大都因生下之時遍體無毛，以致斃命，雖母豬未見若何病症，而小豬之遍體無毛，實因缺碘之故。甲狀腺脹大也。其他家禽家畜如雞馬牛犬之類，患此病者不在少數。

一九一八年春季某教授調查瑞士三城中等以下學校之兒童患甲狀腺病 (Goiter) 者為百分之八十二至九十五，以後患者便減少，其減少之原因，乃由於食物含碘之功效。人體內必須有碘之儲存，方可生充分之甲狀腺液，以助身體之成長與維持健康。

美國某山谷內所有白色兒童均患甲狀腺病，駒犢之不能生存者，居十之九；但在同一山谷內，印地安兒童從無患此病者，大概因印地安人喜歡食沙門 (salmon) 魚，由此種魚可得足用之碘，印地安之豬，亦喜食沙門魚，故亦無此病之發生。

距海遠之內地居民，不易得海鹽及海魚類食物，故碘之供給，每不足應用，致患甲狀腺病者頗多。美國為防止此病，常加碘於食鹽內，及碘製藥片用之於女孩頗見功效，但孕婦不能恃此以防該

疾之發生。在紐約城每年之內有兩個時期加碘鹽類於飲水內，每時期約為三星期。

碘製藥片既不能對所有婦女均見效驗，而由加碘飲水，及加碘食鹽又不易得足用之量，況頗易損失於烹調時，故須由別法以得之，即由含碘食物也。多含碘質之食品為沙門魚、海蝦、海蛤、海蟹、洋粉、海帶、紫菜等。

## 水

水為人體各部組織內不可缺少之成分，即骨之重量亦三分之一有奇為水，如體內常度之水減去相當量數時，則一切物理的及化學的功能，必大受影響。

常度量水減少之結果，可致嘔吐、瀉痢，或發熱等病。在兒童因營養失調，體內水分減低，消化液之分泌量減少，消化部之狀態必改其常度，因之食物不能被消化及吸收，直至水分補足方可。有人以乾肉及脂肪喂一犬，幾日之內，體內水分減少百分之二十，因之消化部失其功用，所進之食物，全被嘔吐。

有種蟲類，可特含水低於百分之十之食物以生活，因此蟲之體，能由代謝作用自製水分，足以

供給應用。

駝可長時間不飲，因駝背肉峯以細毛絨之保護，水分可以貯存，以免由皮膚蒸散。

人類因蛋白質之同化作用，所產之尿酸尿素等排洩物，必須多量之水飲入，以營排洩作用。水入體內，不經化學改變，由腎、肺、皮膚及大腸排洩時仍爲水。

水爲維持體溫之必需者。人體散熱以蒸散爲最多，蒸散時，必有相當水分因之消失，故氣溫高而大氣內濕度低時，人常覺乾渴，以體內水分散失頗多也。

每人每日由呼吸所失之水約一磅有半（七千公分），由汗所失之水亦頗多，故人宜飲多量之水，至少每日須飲八大杯之多。

#### 活力素甲 (Vitamin A)

活力素甲有抵抗乾眼病 (xerophthalmia) 之功用，亦能防止夜盲病，並爲成長之佳品。淚之與眼關係至爲密切，能洗滌眼中塵垢，以免積質腐爛，供給微菌之生長。如食物缺乏活力素甲，可使淚腺停止分泌，如此則眼珠乾枯，極不舒適，漸而眼球之外衣因之受傷，眼角堆積細菌作用之死廢

物，致眼球易於生腫，終至眼球凸出或損壞，即不能視物矣。

夜盲病 (night blindness) —— 白晝能視物體，至黃昏後則如盲者，謂之爲夜盲。紐芬蘭之窮民如漁人礦工等患此病者甚多，因其食物僅爲白麵包、鹹肉、鹹魚、糖漿、與茶等。

活力素甲之缺少，或爲致腎石病及胱石病之因子；飼白鼠以完全去除活力素甲之食物，則可生胱石病或腎石病。

活力素甲較活力素乙易於損失，較活力素丙尙穩固，平常烹調之熱度，不易損壞之。黃玉米、胡蘿蔔、白薯等在華氏表二百五十度，熱之凡三小時之久，而活力素甲未見損失。白菜亦如此。罐頭之菠菜、菠蘿、豌豆、桃子、西紅柿等，尙可保持活力素甲。但頗易損失之於養化作用，故不宜曝露於空氣中，亦易毀之於鹼質內。

多含活力素甲之食物——含之最富者爲魚肝油 (cod liver oil)、肝、黃油、乾乳粉、乳酪、菠菜、胡蘿蔔，次者爲洋李子、豌豆、鮮及罐頭之西紅柿、煉乳、香蕉、黃玉米、白薯、棗、牛乳等。葉生菜含活力素甲甚多，而包頭生菜則否。再次爲龍鬚菜、茄子、葡萄、菜花等。

### 活力素乙 (Vitamin B)

活力素乙實含兩個活力素，即活力素乙<sub>1</sub>又名之爲活力素乙<sub>1</sub> (Vitamin B<sub>1</sub>)，與活力素乙<sub>2</sub>。又名之爲活力素庚 (Vitamin G)，茲分別簡述之。

#### 活力素乙之功用

活力素乙又名之爲腳氣活力素，因其最顯著之功用爲抵抗腳氣病 (Beriberi)，此外與食慾、乳之分泌及血之生成等亦有關係。

中國腳氣病之紀載，始於西曆前二千六百九十七年，可見此病在中國之盛行矣。東亞以細米爲主要食品之國家，如日本、臺灣、安南、南洋羣島、菲律賓、賓等國均有患此病者，南美之巴西及其鄰近各國患此病者亦甚多也。腳氣病分乾腳氣與濕腳氣二種。

乾腳氣病——患乾腳氣之病狀，爲肌肉癱瘓，自小腿之肌肉起，而後大腿，終於背肌內。病者形容憔悴，亦甚瘦弱，祇能策杖以足尖行步，如與以富含活力素乙之食品，數月後或有痊癒之可能，極重者，恐無治療之望矣。

濕腳氣病——除乾腳氣病狀外，心跳、脈數、呼吸艱難、尿量減少、小腿肌肉疼痛、全身浮腫，多數死於心肌肉之癱瘓。

嬰兒亦有患此病者。菲律賓賓羅腳氣者，以嬰兒之死亡率為最高，今日已知治療之法，故進以相當之食物，死亡率乃大減矣。某醫士描寫嬰兒腳氣病狀如下：

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

#### 活力素乙之化學性及物理性

1. 溶於水中，亦可溶於百分之七十之酒精內。

2. 在酸性內較在鹼性內不易損失。

3. 熱及乾易毀滅之，但較活力素甲及丙為穩固。

多含活力素乙之食物為酒酵及麵酵，麥之胚芽、肝、水芹菜、生菜、橘子等。Sims 將各種含活力素乙之食品列如下表。

含活力素乙<sub>1</sub>之食品

食品	功能率	食品	功能率
酒酵 (yeast, brewer's)	100	白菜	5-10
麥芽	50	蘿蔔	
肝	10-20	西紅柿	2.5-5
水芹菜 (watercress)		卵	
生菜 (lettuce)	少於 2.5	牛肉	少於 2.5
橘子		香蕉	
胡蘿蔔 (carrot)		馬鈴薯	
菠菜		蘋果	
		大葱	



米糠及麩子麵內含活力素乙<sub>1</sub>，當屬甚多，我國以米糠為治療腳氣病之物。

### 活力素丙 (Vitamin C)

食物中缺乏活力素丙即致壞血病 (scurvy)。得此病最多者，為水手及探險家，以其遠涉重洋，食物內乏新鮮蔬菜與水果故也。壞血病之病狀，某醫士描寫甚詳，擇要述之如下：

最初病時，為動作迅速，如忽然立起時，則覺頭目眩暈，懶於動作，悶倦，易受刺激，牙根疏鬆，牙肉浮腫，牙根及牙肉疼痛，皮下出血，骨節疼痛，有時皮變成硬塊之狀，重則頭疼，抽筋或驚風。

嬰兒血疽症，發生於六至十八個月之間。得此病者，面色青白，頗透機警，而遇事悲觀，關節柔嫩而腿浮腫，牙肉紅腫而易流血。

多含活力素丙之食品——以橘及西紅柿並檸檬為最佳。菠菜、秦椒為蔬菜中之最佳者。生而鮮之白菜、豌豆、馬鈴薯及其他微帶酸性之果品等亦為頗好之含活力素丙之食物。

如缺乏生的蔬菜及水果時，宜以豆類子粒浸於水內二十四小時，而後移置溫濕之處四十八小時，即可出芽，芽內含活力素丙頗富。

活力素丙最不穩固，極易損失於烹調時，高溫度可減少該質至若干程度，但短時間之高熱度較長時間之低熱度損失活力素丙爲低，換言之，即炒煎之食品較之蒸燒煑燉者毀壞活力素丙之力小也。鹼性較酸性毀壞活力素丙之力大，故罐頭內之西紅柿亦含有相當量數之活力素丙也。

#### 活力素丁 (Vitamin D)

活力素丁爲抵抗軟骨病 (Rickets) 者。嬰兒初患軟骨病時，大都大便秘結，神經不安，易於煩惱，睡眠不寧，四肢及腹肌肉鬆懈，漸而骨形變壞，肋骨成結如珠，雞胸方頭，腿彎如弓，膝節增大，背骨彎曲。

患此病者，時常盜汗，並伴以貧血，最易着涼及患氣管炎病，常因患肺炎病而死。

女孩之患軟骨病者，於兒童時代及青春期或無若何疾病發生，但每於生產期因骨盆形式不佳之故，而致於死命。

美國某醫士估計孩童中之患軟骨病者，居百分之五十至八十之多，此在西國以牛乳爲平常食品，尚且如此，我國人患此病之多，可想見也。

患此病者，各地皆有，以溫帶爲甚，極北如哀司蘭、哥林蘭、挪威等國，熱帶如西班牙、義大利等國患此病者較少。

印度回族之婦人，患軟骨病者不少，每呼之爲筋骨痛病，步行頗爲艱難，以此地規則，婦人不得於日間外出，少見日光亦致此病之一要因也。

得軟骨病之原因有三：1. 卽食品中鈣或磷之不足；2. 食品中缺乏活力素丁；3. 少見日光。故治療此病之法，卽由食物中供給充分之鈣與磷，並活力素丁，而又須常見日光，因日光線內之紫光，爲治療軟骨病之良劑。

多含活力素丁之食物——魚肝油爲抵抗軟骨病最常用之者。最近發現比目魚 (halibut) 之肝可遠超於魚肝油。但此二者非尋常之食物。

卵黃爲極佳之活力素丁之食物，但含活力素丁之多寡，視母雞食物中所含之活力素丁而定，如子母雞以魚肝油少許，卵內活力素丁可大見增高。

牛乳及黃油內含活力素丁甚少，蔬菜內無之，菜油內惟椰子油含少許，蛤肉含活力素丁甚富，

故卵黃及蛤子實宜多食之也。

日光爲治療軟骨病者。古人似已知之，埃及古時，崇拜日神，深知到海岸沙遊玩之益，希臘羅馬亦相信涉海登山爲有益於人者，某宗教以病孩置之日光之下，以求治療，但日光紫光線之治療病疾，近年來方確知之。

以汞氣燈照射於食物上，可使食品亦具抵抗軟骨病之力。

#### 活力素戊 (Vitamin E)

食物中如缺活力素戊，男之辜丸，女之卵巢，皆不發達，其他器官則無任何病徵，故活力素戊爲抵抗不孕症者。

#### 多含活力素戊之食物

菜子與果核之油——麥芽油、棉子油、玉米油爲生乳之食品，亦有抵抗不孕症之功能，以麥之胚芽油爲最有力者。桃仁油、豆油、花生油與橄欖油不能促乳之生成，但有抵抗不孕病之力。大麻油、椰子油、芝麻油、棉子油、菜子油、甜杏仁油與市場上之玉米油不含抵抗不孕病之活力素戊。

卵黃含活力素戊頗富。

牛乳與黃油含活力素甲甚多，初含活力素丁與戊極少，但如乳油佔全食物百分之十時，亦有抵抗不孕病之功效。

蔬菜中惟有生菜、菠菜、苜蓿、與水芹菜內含有活力素戊。

動物之肌肉與脂肪內含活力素戊，較多於肝及腎者。

魚肝油內缺乏活力素戊。

活力素戊在較高之熱度如平常烹調之熱度，不至受損失，但如與已酸敗之脂肪摻和，則易於毀壞。

#### 活力素庚 (Vitamin G)

食物中如缺乏活力素庚可生癩皮病 (Dollagen)，一種盛行於美國南方植棉地帶之皮膚病。得此病者，消化不良，神經錯亂，以至於瘋狂。某醫士描寫癩皮病之病狀，簡述之如下。

初得時，正如太陽曝曬之病，漸變為污穢難堪之深黃色。皮起如鱗之片，並脫落之，患此病之特

殊病狀，即先由手背而起，在兒童亦有由腳背而起者，繼則項部兩旁或其前部，亦有前部與兩旁同時並起者，而後則臉、肘、膝亦患之。有時患者亦有由身體一邊之手背、足背、肘、膝、項、頰，而後他一邊相繼患之。

癩皮病之原因——得此病之處之人民所食之食物，西文以三 m 代之，即 meat (肉)，molasses (糖漿)，與 meal (麵粉)。肉即肥豬之肉，麵粉爲玉米麵粉。昔者人皆疑此病由食玉米以生，以爲玉米中含有毒質，故食之者多得癩皮病，今日方知爲由營養不足所致也。

多合活力素庚食品——酒酵內最多，肝與蛋白、菠菜、水芹菜、綠的白菜等合活力素庚亦甚多。牛乳、肌肉、卵黃、生菜等，亦含活力素庚至相當量數。

米糠內活力素庚頗多，麩子麵亦當爲富於活力素庚者。

Sure 活力素庚在食物內之含量表（表見一〇八面）

#### 數種食品略論

綜起以上數節，則知食品中以乳類、卵類、蔬菜、水果、及粗麵糙米含營養最多。爲便於記憶及應

食物	功能率	食物	功能率
酒釀 牛肝 卵白 水芹菜 綠的白菜 菠菜 牛乳 肉 生菜 胡蘿蔔 蘿蔔 卵黃	100 80 20-40 10-20	麥芽 大蔥 橘子 香蕉 西紅柿 乾豌豆 全麥子 蘋果 山藥豆 玉米(白) 小穀米 玉米(黃) 米(稻米)	5-10 2.5-5 2.5

用起見，茲分述其大略。

乳類——常用之乳類食品爲牛乳及羊乳二種。牛乳之成分，雖稍有差別，但功用則相去無幾，皆爲食物中之最上品，含營養最富者。乳中富於蛋白質、鈣、磷、活力素甲乙及丙丁。

凡以牛羊乳爲日常食物之民族，體格碩大，頗爲健壯，其營養之價值，於此可見。我國人鮮有明瞭其營養豐富者，故乳場頗少，產量無多，價值亦頗昂貴。現在雖有稍知其功用者，每以其較別種食品價高，而無力購買，以之爲日用食品。

卵類——卵爲最佳之蛋白質，卵黃含鐵、磷頗多，且富於活力素甲乙丁三種。味既可口，食法亦多，以其包於殼內，極爲清潔，其營養之富，可與乳類相伯仲，誠食品之聖者。數年前，卵之價格昂貴，近一二年來因不能輸出故，價格大減。

果類——果類富於礦物質及活力素丙，又有通利大便之功能，橘子、檸檬、及西紅柿等爲果類之最佳者，以其含鈣、鐵、活力素丙最富，且亦爲開口味之食品。橘子與檸檬在江南價值尙不爲過昂，在內地各省及江北各處，價格極高，普通人實不敢過問。惟西紅柿培植極易，產量亦豐，可以生食，一



如其他果類，亦可烹之熟食，作為蔬菜之一種，頗能引人食慾，誠為補血之上品，惜我國人至今尚有大多數不知其營養價值，亦有因其含特別之味，為所拒食者。但若食之數次，即漸愛其味之美而深嗜之矣。近年來，北方居民漸有練習食之者，山西人嗜食西紅柿者頗多，以之為日用蔬菜之一，故植之者甚多，價值十分低廉，以其微帶酸味。即罐頭之西紅柿亦含甚多之活力素丙，誠為我國人所當提倡者。

蔬菜——蔬菜分葉類、根莖類二者，葉類蔬菜含鈣鐵及活力素甚富，以菠菜、白菜、水芹菜等為最佳。西人極重視菠菜，小兒練習食菠菜一事為最要事項之一。根莖類蔬菜以胡蘿蔔、蘿蔔、馬鈴薯等亦為富於礦物質及活力素者，但稍遜於葉類者。

粗麵糙米——穀類食物富於炭水化物，惟皮下色微深之層內，含礦物質及活力素。穀類之胚芽為最富於活力素者，惜人為適口起見，將穀類春之精細方食之，如是則穀內礦物質、活力素，及好的蛋白質皆與糠麸而俱失之，作為食品者，則幾全為小粉與品質較低之蛋白質而已。西人以麥之皮部作成極適口之食品，以為早餐之用，並提倡食粗麵包與糙白米，即以此也。我國南方以極細之

白米，作爲主要食品，故患腳氣病者甚多。

豆類——豆類含脂肪甚富，蛋白質亦甚多，但不及乳類及卵類所含者之佳，乃此等之蛋白質，如以之生芽，則爲富於活力素丙之食品。豆之製品，如豆漿、豆腐、豆醬、豆腐乾、豆腐皮及千張等則爲日用之食品，頗宜於維持健康之用，但爲兒童之主要蛋白質則不適宜。

肌肉類——肌肉類之食品，大都出之於豬、羊、雞、鴨等動物，及魚、蛤、蟹、蠔之水生動物等，爲含蛋白質最佳之食品。

#### 食物之選擇

選擇食物時，應根據於食物之營養價值，家中各人之需要，及家庭經濟之狀況。

合於營養之食品爲含（1）足用之總發熱量，（2）足用而適當之蛋白質，（3）足用之礦物質即鐵、鈣、磷、碘等，（4）充分之各種活力素。

由營養原則以觀，我國各地人民所恃以養生之各種食物，是否足用，凡稍具學識者，大都不滿意我國現在之營養情況，但究缺乏何種營養，有簡述之必要。

總發熱量是否足用

按吳憲博士北平各種居民之營養調查，則總發熱量似已足用，其他各地或亦相去不遠，但我們國家對於食物之購買及烹飪等項，多假手廚役，其報告之數，能否確實，不得而知。於預備烹飪時，所去之皮及根鬚之量，更無從考查，及食後之殘餘，更無法估計，如此層層折扣，總發熱量之不易切確，可想見也。如由各人之體格看來，未必所有人皆得充足之總發熱量。如主婦皆負責任，能用工夫督察，又為全家預備足用而適口之菜飯，則總發熱量不虞其不足也。

於計算食物之發熱量時，有二點必須注意之，即食物之消化率與食物之廢棄量。

食物之消化率 (digestibility) —— 食物之消化率即所消化之食物量與所食入之食物量之比。凡多含粗纖維與渣滓之食物，以其不能消化，則消化率低，凡少含粗纖維及渣滓之食物，則消化率高。糖及脂肪可完全被消化，乳類、卵類，為消化率最高之食物，肉類、魚類之消化率亦甚高，穀類食物之消化率較低，而蔬菜與果類食物之消化率最低。

我國食品多為植物性者，故消化率低，是以食入之發熱量即或足用，亦未必皆能被消化之。

食物之廢棄量——按美國 U.S.G. 估量美國食品中之百分之二十可用以生熟者，棄置於垃圾內。棄置之原因有五：（1）因儲藏法之不善，致受蠅吮鼠嚼，蟲蛀，或長霉不能食用。（2）損失於烹調手續上。（3）損失於食時杯盤內之剩餘者。（4）餘剩之物，如剩肉剩菜，下次餐時未曾食用者。故不能按購買之量計算之。

我國人平時家中便飯，各盤碟內每不能食竟，所損失者，無統系之研究，但知其量頗為不少；於宴客時殘餘食物之損失，常有達一半之多之時，而烹調時棄置之多，尤不可勝計；此外予左近窮人或乞丐者，並棄置於垃圾堆及污水筒者，吾人皆知其為量之巨大。如按照買時計算其發熱總量，實不能得確實之數量。

#### 蛋白質是否為足用與適當者

蛋白質為成長及修補肌肉細胞必需之質，但以經濟之限制，平民日常所食者，肉類及卵類甚少，乳類則尤為力所不能購買。蛋白質之來源，大都取之於豆類及穀類，此次等之蛋白質為成人用之尚可，為正在發育之兒童則定不足應用。

卵類爲農民之副產物，但農家每年每人所食之蛋數，能有幾何，中等進款之家亦未必肯出錢多買蛋類，以爲蛋白質之需要，此以蛋之價值較昂，亦學識不足，不知其營養價值及與各人之關係如何，故不欲購買也。至於乳類食品之不足，亦以大多數人不知其滋補功能之大之所致，因養牛固消耗甚大，一般人不能自飼之以爲出乳，但居鄉村或城市左近者，足可養豕山羊一二隻，則一家乳之問題即可解決，此誠吾人所當提倡者。

#### 礦物質及活力素能否得充分之量

穀類之粗者，多含鈣、鐵、磷及活力素等，但我國城市居民，皆擇其精細者買之，如此則何由而得充分之營養質。關東及中國北部各省鄉間之人，多食粗麵，即將高粱、筱麥、蕎麥、玉米等去其外皮，而後磨之成粉，篩去其粗大之渣滓，而食其麵，故營養較富，腳氣病之不能盛行於北方者，或以此也。

蔬菜、果類，亦爲富含活力素及礦物質者，鄉間平民食蔬菜之量多於城市者，亦天然賦予之營養也。城市居民之富者，則食蔬菜較少，以蔬菜低廉，富者或恐多食之，爲人所笑。果類較蔬菜價值昂貴，平民不能如蔬菜之多量購買，但亦可購其價值較低者。

### 家中各人之需要

人之年齡、體格、性異、工作之多寡，皆可影響於總需熱量，已述之於前矣。如進一步研究，上述各種異別，不止影響於總發熱量，亦與各種食品之需要，關係密切。茲按家庭中各人之健康情形與年齡老幼之需要，分而論之，如兒童、老人、孕婦、授乳婦人，以及由營養不適而致失調之病症者。

兒童——兒童正當發長期間，食物須特別注意之，方能冀其將來為碩壯聰秀之國民。主婦須具營養常識，按兒童各年齡之需要，而予以相當之食物。為便於參考起見，茲將兒童當食之營養物分期述之。

一、嬰兒時期之食物——母乳為嬰兒之天然食物，但漸長，則母乳之養料不足應用，宜加以適宜之食物。積漸應加之物列下：

(1) 橘汁或西紅柿汁——食母乳之嬰兒，至六個月後，因母乳中之鐵不足，故須加橘汁或西紅柿汁，先每日祇加少許，積漸增多，但須於乳哺前半小時予之，以免在胃中使乳結塊。如橘價昂貴，則可以胡蘿蔔汁或白菜汁代之。

(2) 稀飯及掛麵——可起始喂之於七八個月時，以補母乳發熱量之不足，並可漸多用之，以備斷乳。

(3) 饅頭——饅頭與麵包皆為易於消化之食物，切片烤之，較未烤者尤易消化，且用之鍊其牙齒，應於十個月時予之。

(4) 雞蛋——在未滿週歲時，即可每隔一二日喂以半熟卵之黃少許，以半熟之卵，卵白已熟，卵黃為溫熱者，味較可口也，漸而增加，至週歲後即可食一整個卵黃，一週歲半時，即食全卵亦可消化。

(5) 肉類——肉類之湯，可伴稀飯或掛麵煮食之。但肉則不宜予嬰兒食之，因其不易消化。

(6) 蔬菜——煮爛之青菜如菠菜及油菜之葉，週歲小兒可食少許，漸而增加。

(7) 魚肝油——嬰兒之於三個月時（亦有早自二個月者，亦有較晚者）即當予以魚肝油，但須先予數滴，漸而增多每日數匙。此種營養品，中國家庭用之者甚少，但為必需者，以其含有活力素丁，為抵抗軟骨病之最佳品。作者未能確定其每日定用之量為幾匙，實以我國普通常用之匙

之大小向無標準故也，幸而量數少差幾許，不算大問題，倘能提倡用之，實兒童最大之幸福也。

(8) 牛乳——母乳至嬰兒九十個月時，定宜斷之，喂以牛乳及其他食品，但中國情形，不似英美各國，我國各地，優良之牧場甚少，牛乳果否清潔，不得確知，況別種食品，亦不似西國之講求，故作者不敢提議於何時期定須斷乳，而以牛乳或乳粉代之。但如至十月尚未斷乳者，當將授乳時間規定妥善，務須以食物（稀飯等）及牛乳為正飯，而以母乳為副加之食物，如此則可不至因貪食母乳而誤卻稀飯及牛乳。至過歲後，如非值盛夏之時，實宜斷之。

牛乳之鮮者，不論宣傳之廣告如何讚揚自己牧場所出之乳，為保險起見，總宜表之使至沸度，方保無虞，因在我國現在情形之下，求其能絕對清潔，合乎衛生，恐為不易能之事也。

#### I. Rose-Feeding the Family

#### II. Rose-Foundation of Nutrition

#### III. Moore-Nutrition of Mother of Child

孕婦——婦女於受孕後前五個月之內，對於食物不必特別注意，因胎兒之成長百分之九十



於五個月之後，故孕婦於五個月後之食物，必須富於各種營養者。

1. 總發熱量須較前增加約百分之二十，如平時每日食2400加羅里，而孕期五個月之後須增加約五百加羅里。

2. 所增之加羅里應由增加卵類及牛羊乳而來，因卵及乳類多含鈣、磷、鐵、活力素等，並完全之蛋白質，該數種營養要素，正兒童為成長肌肉及骨質之必需品。

3. 孕婦須食充分之蔬菜及果品等，因不止供給重要之礦物質及活力素等，亦通利大便之食物也。

4. 當多食含碘之食物，如海帶菜、紫菜、魚蛤之類，以預防孕婦自己及嬰兒之鵝喉病。

5. 至後二個月時，宜少食糖果點心及白米麵粉之類食物，蓋恐胎兒過胖不易生產，而孕婦自身亦不宜過胖。

授乳婦人——方嬰兒之初生也，母氏之食量宜與未生產時相仿，因小兒尚不需多量之乳。迨小兒滿月後，食量日增，在體重約十二磅時（一月以後），每日當食母乳二十八英兩，每兩母乳約

生熱二十加羅里，如是每小兒每日當食五百六十加羅里，故母氏之食量亦當增多可生五百六十加羅里之數，每日至少當食三千加羅里方能足用。不止食量宜增加，而食物之品質亦須較前爲佳，須加增蛋白質、鈣、鐵、磷、活力素等。爲確保營養足用起見，每日當食牛羊乳半斤，由之可得足用之鈣與磷；瘦肉一兩、菠菜、卵黃一個爲鐵及活力素甲乙；並西紅柿、白菜、與馬鈴薯等爲活力素丙。

我國人素不注重授乳婦人之營養，但爲保持授乳者之健康，並與嬰兒健康之影響起見，對於授乳者之營養，實當特別注意之。

雇用乳母——雇用乳母之原因有三：（一）爲富家婦女，避免麻煩，又恐損及身體之健康與面目之嬌嫩；（二）爲乳房未發達者，或因疾病無乳者；（三）有孕不能自乳者。雇用乳母者，關於小兒之教育、清潔、習慣等暫置不論，即乳之品質，當然不及母親者，因從未有乳娘與其主婦同食相等食品者，故可影響於嬰兒之健康。凡爲母親者，爲愛子之故，宜能耐勞而多方犧牲，如非不得已，不宜雇用乳母。

二、幼兒期（二至六歲）——此時期爲極重要之時期，但爲大多數爲父母者所忽略，因母親

之時間常用之於小的弟妹身上，而不遑顧及此時期之幼兒，此時期之營養條件列下：

(1) 總發熱量須足應用——五六歲之小兒，每日至少當食成年人之一半，即一千五百加羅里，(TREN所定) 即每體重一磅當需四十加羅里之熱；設有一小兒，年五歲，體重約四十磅，每日需熱約一千六百加羅里。活潑之小兒當較同年之安靜者需熱多。假使小兒無病，亦不過胖，應予以充量之食物，但須易於消化者。

(2) 食物品質須完全。

碳水化合物——凡麵條米飯等煮之熱軟者亦可食之，饅頭麵包等亦為日用之食物，惟甜的心不宜多食，恐損及牙齒，並減少食慾。

脂肪——兒童總發熱量之百分之三十五應來自脂肪。

蛋白質——至少蛋白質之發熱量須佔總需熱量之百分十五，蛋白質之食品，須擇其適用者，如肉、魚、卵、乳等。如以重量算之，每日當食蛋白質五十至六十公分。

礦物質及活力素——如食足用之牛乳、卵黃並蔬菜及水果，即可得足用之鈣、鐵、磷、及各種活

方素。

(3) 小兒之適當食物——按營養原則之論。  
每日至少二磅牛乳。

黃油。

較糙之米麵，煮之極爲爛熟易於消化者，烤饅頭與麵包片。

帶有綠葉之蔬菜，如菠菜、白菜等。

果子。

卵、魚、肉類、肝、爲最佳之食品。

另外當酌量加魚肝油。

(4) 不適之食品——宜不食或少食者。

油煎之食物，以其不易消化。

未熟之果，及生的蔬菜。

杏核、胡桃等殼果類，以其多需咀嚼，小兒乏此耐性。

一切刺激物如茶、咖啡、酒類。

不潔或暴露蠅蟻及灰塵之食物。

老人——老人有體力衰老及年歲老髦二種。我國人凋謝甚早，有方到知命即衰弱如逾七十者，因其一生未得充足之營養，為生活之故，工作不少讓他人，但時覺體力不逮耳，此種人可謂為一生未得豐盈生活者，迨至老年，則百病叢生，以其營養不足，其抵抗力甚低也。

凡食物充富之牛馬，老期來之甚遲，年雖老而力不衰，此乃吾人常見之事實，人類何獨不然。如營養適當，五六十歲後，尚可精神活潑，體質健康，工作之壽命，較長於他人。

年逾知命者，雖心理上均甚健康，但對於用力之動作，自然的日漸減少。向之喜歡強烈運動者，此時則喜網球、高爾夫之類，向之走路奔跑如飛者，此時則緩步或乘車，如此則肌肉之動作日益減少，所需熱之供給亦因之而減少。如於此時經濟狀況充裕，工作輕省，生活舒適，食物亦較中年時豐富，如食慾不減，定有增胖之趨勢，故須時加注意，按期量其體重，倘較標準體重過事增多，則

須於食物減少加羅里，飯時宜多咀嚼，以使食慾滿意，如尙覺腹空欲食，可多食蔬菜水果之類，因該二種食品內多含纖維，佔去胃中空地，則食慾可覺滿足也。

六十歲以後，食量宜稍減，因體外工作及體內動力均漸減少也。如食慾仍似舊日之強，則餘剩之食物，變成脂肪，存於皮下及內臟各處，則阻礙內部之動作，尤催人之速衰，故不宜過胖。按生理正常之現象，六十以後，因體內各部工作力減低，不能消化及吸收過多之食物，體重應稍漸減低，如下表所列。

老年男女平均之體重（錄自Rose, Feeding the Family）

年歲	男體重磅數	女體重磅數
六〇	一四四	一二五
七〇	一三九	一二五
八〇	一三五	一一三
九〇	一二七	一〇九

有人估計年歲之增長，與體重之減縮之關係如下列者。由六十歲至七十歲時，所需之總發熱量約較於壯年時減少百分之十；由七十至八十歲時，減少約百分之二十；八十至九十歲時，減少約百分之三十。換言之，即壯年人，於不事工作，生活安閒如老人時，所需之熱每日如為二千加羅里，七十歲老人即需一千八百加羅里，八十歲老人需熱約一千六百加羅里。壯年者，因動作增加，所需之加羅里數，有時可至三千五百之多，但極少數之八旬老翁能多動作，可生成多量之熱者。

老人之咀嚼力減少，食物宜軟，最好將烤饅頭片或烤麵包片之類，壁開浸之湯中食之。軟的米飯及饅頭麵條等皆可食之，以供給發熱之量。倘胃中無發酵之病，儘可食點心糖果，因老年人大都均喜甜的食物，亦以其能供給熱量也。

凡富含脂肪之食物，如煎炸之類不宜食之，因脂肪可阻止消化作用。茶、咖啡、肉湯、肉汁、果汁等可以刺激消化部，多出消化液，故可用之以作飲料。

老人之食物及飲料以熱者為佳，因老人消化緩慢，生活安恬，所生之熱力甚少，故宜進熱的食物，以增體溫，並易於消化。

蛋白質宜少食之，每體重一磅宜由蛋白質得熱一個半加羅里，假使一老人體重為一百二十磅，宜由蛋白質得熱一百八十加羅里，每一公分蛋白質可得四加羅里之熱，如此一百二十磅之老人，每日須食四十五公分蛋白質。蛋白質之品質，須以由卵類、乳類、穀、肉所得者為佳，我國有七十非肉不飽之說，但肉不宜食之過多，因頗不易消化。

果子蔬菜當食之量數，須視該老人之習慣如何而定，如老人食之即腹痛瀉肚，即宜少食，或煮之爛熟食之。

好許老人臨眠之時，覺腹中飢餓，不易入睡眠態度，宜備營養豐富，而又易於消化之食物予之，如熱的牛乳、稀飯、熱湯、與餅乾之類。

早起之前亦易有飢餓難當之感覺，故宜於臨眠之先，預備牛乳、菓汁、餅乾之類置於臥室中，可於未起之先食之少許，如此則老人甚覺舒暢。老人正如小兒，食量宜輕，但每日進食之次數宜多，至少當在五至六次。

過瘦與過胖者——家中如有與標準體重相去過遠，不論其為過胖或過瘦者，主婦皆宜加以



特別注意於食物上務須使之適合於其體之瘦胖方可。過瘦者，減少其工作，設法增加其食慾，而一方面，予以多含脂肪及其他生熱長胖之食物，總使加羅里之數，供可多於求，如是方有儲存以備增加體胖之用。如有過胖者，應增其運動量，而不予以多量之炭水化合物及脂肪食物，倘食慾覺不滿意，以蔬菜及水果填滿食量，以免減胖受餓之苦痛，而又不致因減重而受其害也，但減胖須積漸行之，方能保無他虞，亦實為吾人所當存於腦中者也。

#### 家庭經濟狀況與食物

進款之多少，可直接影響於各項出款，以食物為尤甚。如甲乙二家各有五人，甲家每月入款為一百元，乙家每月入款為四十元，則甲家每月可用三十元以作膳食之用，而乙家膳食至多十六元；甲家可擇其營養稍富者，乙家則止能果腹充飢而已。與經濟狀況關係頗切者，為家庭居住之地點，土產物之價值，與主婦之本領。茲簡論之。

居住之地點——各地生活情形不同，如居村鎮者，生活程度低廉，各種花消皆少，自可用較多之錢以為營養；倘居城市，有等多之進款，則一切花消均高，為營養自不能如在村鎮之多矣。

土產物之價值——家庭日用之物如衣服及用具等，皆可購之於他處，不必全恃土產；食物則不然，大部皆取之於本地。故食物之生產與消耗，恆有一定之關係。土產物以運輸易，價值廉，人自喜多用之，況如肉類、菜類，勢必不能購自遠處者。但土產之價值亦時有漲落，其漲落視供與求而定，如求過於供則價格高，供過於求則價格低，凡食物之不合時令者，即於大量產品未上市之前，或已過時者，則價格亦高，故希罕之食物恆貴於普通者。

土產逾多者，價值低廉，故經濟之辦法，為多利用土產以代遠處輸來者。作者於數年前，居於太原，該地嫩雞為一角六分一斤，雞蛋每元可買一百餘枚，故雞肉與雞蛋為日用之最普通食物。及至杭州，則雞肉與雞蛋之價值，皆較太原者高出二倍有零，自較於太原少買矣。太原之葡萄於秋季每角可買二三斤，在杭州每斤則須四角以上。太原之香蕉每斤約二三角至四角，杭州者則不過八九分，故自然的在太原多購葡萄，在杭州多購香蕉。

#### 主婦與食物之經濟

主婦對食物之責任，為使家內各人在可能範圍內，用最少之代價得最好之營養。食物用款之

多少，主婦可用數法控制之，即主婦須知購買之經濟，時間之經濟，量數之經濟，品質之經濟，烹調之經濟等。

購買之經濟——各種食品之價值，在一城之內除米麵各鋪店相差無幾外，餘則各市場所定之價值，均不相同，而擔賣者又不相同。即以杭州言之，新市場龍翔橋之菜肉價，較之清河坊與寬橋街各市場者均高，其他城市之各市場價值亦不劃一，是以購買時，有選擇之必要。

時間之經濟——我國雖人工低廉，關於一切工作，凡小康以上之家庭，皆可付之傭人之手，但購物一事，如購買甚多，總以主婦自任之為愈。於冬季每次可購二三日所買者，實宜立有計劃，凡不能腐壞之物，一次可多購之，能足數日之用，至低限度，每日之晨當購得一日之食物，以免傭人一日上市數次，不止為人道主義，當省傭人足力，而傭人在家亦可多事工作，是以時間之經濟，亦為主婦所當注意者。

量數之經濟——食物之量數，以加羅里計之為最科學之辦法，買一兩豬油所用之錢，可買二兩豆油，而加羅里亦倍之，因豬油與豆油所含加羅里之數相等。一斤平米與一斤一號白米所含之

加羅里數相仿，而一號米之價則遠超於平米。

品質之經濟——品質指含營養要素多寡而言，同爲脂肪，而棉子油與豬油相比，棉子油之市價不及豬油，而營養價值，則棉子油高於豬油者，因棉子油內含有甚富之活力素丁及活力素乙，亦含少量之活力素甲。然則吾人何以多食豬油不喜棉子油，實學識之不足，及生活之習慣而使之然也。

雞蛋爲含完全蛋白質而又富於鐵、磷、活力素之食品，但我國則視魚翅、燕窩次等蛋白質食品爲珍品，並謂其滋補之功超於雞蛋之上，是大誤也，亦不經濟之事也。

#### 兒童與家庭食物之消費

撫育小兒之花費，依家庭經濟狀況而殊異，經濟寬裕者則多，貧者則少，但不論貧者或小康者，抑爲富裕者，爲食物之用款，父或母所用者，與兒童數目之增多，成反比例。子女愈多，則爲食物之總花消數增多，而父母每人每年爲食物之花費則減少。美國一九〇一年國立生活研究社指明，家庭內人口增多，則食物之總花消量增加，但以個人計之，則子女愈多，每個成年人爲食物之用費則較

少。平均凡無子女之家庭，每成年男子每年為食物之用費為120.01元，迨既生五個子女後，則每個男人每年之食物費為66.16元。

### 食物之貯藏

食物買至家中後，有即時取用者，有晨出買至家中，晚餐時方用者，亦有貯藏至數日後方用者。倘貯藏不得其法，食物或致腐壞，或遭貓鼠之竊嚙。貯藏之法，視食物之種類而異，普通常用以貯藏食物之器具為紗廚、冰箱、罐、盒等物。

紗廚——紗廚為暫置食物之用具，如朝買而夕食者，或煮熟之食物，少頃即食者。當氣候溫熱之時，蠅蚋甚多，雖有紗門紗窗，亦難免其不進入室內，況廚房及膳堂，每有食物之氣味外溢，頗易引蠅之飛入，故一切食物皆須置於紗廚之內，將廚門緊閉，方保無虞。貓狗鼠等輒欲竊食，亦當妥為保護，以其不止竊食而已，亦使餘剩之食物污穢，不得復作人之食料，故宜嚴防之，置於紗廚內。

冰箱——肉類、乳類、魚類等食物，不論其為未煮熟者，或已熟者，當炎熱之期，最易變壞，貯藏此類之食物，則以用冰箱為最適宜。但冰常取之於不潔之河湖中，如用之不慎，食物與冰接觸，或流入

冰水，亦易得腸胃等病，故已熟之食物，必須置於有蓋之器具內，方可免去危險。

蔬菜與水果之易壞者，亦宜置冰箱之中，但蔬菜須先摘淨，洗出其泥，而後置之箱內，如此則不止少佔地位，亦可不致沾污別種食物。水果宜先檢出已腐者棄之，將可用者，擦之使淨，而貯藏之，以已爛壞之果最易使靠近之好果腐壞，雖在冰箱之內，亦不能免其害及他果也。

盒瓶等——點心之類宜置於瓶中，蓋之以蓋，以免蠅、蟻、蟲等之食，復可免貓鼠之嚙；乾酥之點心如餅乾之類，宜置於不透濕氣之瓶或盒內，以免因受潮濕而變其味。其他如冰糖、白糖，以及各種果糖之易潮解者，尤宜盛於嚴密有蓋之瓶中，以當雨期為最要者。

凡罐頭之類，不論其為果為肉，皆須於啓開蓋之後，即移置於別的器物中，以免中毒。

蛋類為日用最佳之食品，宜於四五月間買之，以其價目便宜。買時宜選其鮮而潔者，盛於瓶中，傾之以砂酸鈉，而後蓋嚴，並置於涼處，如此則蛋皮可包以一層砂酸鈉，正如一層薄玻璃，蛋內之水氣不至蒸散，外面之菌不得入內，故可保其鮮潔。

### 飯間態度

進飯時乃全家最可享天倫樂趣之良機，家庭和樂可備現於此時，各人可將自己所遇最有興趣之事，或報端某段奇文快事言之於大家，且食且談，則用時較長，有益於咀嚼，且快感足以增消化之功用，所謂『食不語』之遺訓，不能存在於善講衛生者，但談話時之舉動，儀容必須端整，非指手畫腳，高聲喧嘩之謂也。

此時當利用之爲兒童態度禮節之教育良時，如咀嚼精細，舉杯盤匙箸時，須端莊而無聲息，講話時須先將口中食物嚥下，以免口中噴飯。倘兒童伏桌狼吞，兩目眈眈，注於可口之菜，此種醜態，父母當設法改正之。至於自制、克己、犧牲等美德，亦可於此時學習之。

一日三餐皆宜全家共食一處，倘早午二餐時，以時間過少，忙於各事，父母不得與子女同食，至少於晚餐時全家老幼聚食一室，切勿以兒童之麻煩，使之另食一桌，如此則孩童可失最好模仿之機，而於全家之感情亦因之減少也。

食物須細加咀嚼，食物入口後，牙齒爲第一步之消化器官，食物以牙磨之精細，可與唾涎摻和，唾涎所消化炭水化物，而消化之程度，須視咀嚼次數之多少而定。蛋白質及脂肪食物，亦可磨碎，如

是可減輕胃之工作，頗有益於患胃病者。老人兒童尤宜注重咀嚼，因老人消化功能減退，兒童消化器官尚未發達完全，但老人之能否咀嚼，視牙齒之脫落情形如何也。倘兒童貪戀玩耍，因而進食匆匆，數分鐘即可竟事者，父母當喻之以理，使兒童洞曉咀嚼不完全之害，則此不良習慣可矯正之。

對於食物不宜有所好惡，主婦所選之食物，既按營養要素配置之，則家中各人，不得違一己之嗜好，喜者食之，惡者拒之，如此定能引起營養偏重之傾向，而致營養不良，身體多病，此亦一種不良習慣，宜為改除之。我國貧財稍富之家，全家人口率多選食過苛，故營養不良之現象，未必較少於窮困家中者。兒童正當發展時期，切莫有此不良習慣，不幸而習慣已築成矣，則父母宜速為矯正之。

食時不宜飲過量之湯，或以湯和飯食之，以湯和飯，使食物增加滑性，不利於咀嚼，飲湯過量，則胃汁沖淡，足可為致胃病之因，故宜戒之。我國人以湯和飯，乃普通行之者，兒童如此行之者尤多，父母宜注意之。

貪食亦為不良習慣之一，食之過多，則胃量可日見增大，胃所分泌之消化液不足應用，必有致胃病之一日。且食之過量，亦為致胖病原因之一。



### 烹調之原則

各國食物之膾炙人口者，我國當首屈一指，但食物中之營養分，每因烹調而損失甚多，亦有頗不易消化者，故烹調之原理，亦當在需用研究之列。各種食物之烹調法，當另有烹任學詳細論之，此段所述者，僅其原則之大略耳。為主婦者，如能本烹調之原則，再練習烹調方法，則食物定能適口，亦合應用。我國日常應用之食物，可分為肉類、蔬菜類、穀類、卵類、魚類等。其烹調之原則，簡述之如下：

肉類——肉類之品質有粗細之分，凡來之於喜動之動物，則粗，來之於喜靜者，則嫩。馬及耕牛及一切善動之野畜肉，較之肉牛、肉羊、肥豬者為粗老，不易烹調，以馬及耕牛用力甚多，致肌肉變粗。母雞之肉較公雞者為佳，野雞之肉亦較家中家養之雞肉粗老，亦此理也。

不止各動物之肉有粗細之別，即一物之體上各部分之肉亦有粗者及嫩者，常動之處，如腿之肉，較腰窩、排骨處之肉粗。

烹調之原則，須使嫩肉可嫩而適口，粗者亦可使其品質稍嫩。

粗肉之食法與嫩肉不同，粗肉每切碎之以作肉圓，或作肉湯；嫩者，則炒之，溜之，或炸之；其居粗

細之間者，則煨、燻之等食法。食法雖不同，而烹調之原理則同也。

肌肉爲纖維所組成，各纖維束之以連續組織 (connective tissue)，各纖維 (fibro) 皆爲空長之筒形，含有肉汁，卽肉之香味之由來也。切碎時，宜順肉之纖維，如橫斷之，恐肉汁逸出，肉卽減味也。但爲羹湯者，以汁能至湯中爲尙，故宜橫斷纖維切之。

炒、炸、溜、川等法，烹調時或置肉於沸度之油中，或湯中，纖維之兩端因熱而變熟，肉汁不得外出，故頗適口，我國於炸煎食物中，裹之以薄層麵粉者，亦卽保持肉汁之不出也。

煨、燻之時，其肉之品質稍粗者，宜浸之水中，以長時間之文火煮之，使連續組織變成膠體質 (Gelatin)，則肉可爛熟矣；但有時肉味反不及湯味，而又不易咀嚼，此以肉汁煮出之故也。欲保持其肉汁，宜於切成塊（大小不拘）後，以急火煎之，使纖維之兩端焦熟，而後置文火上煨之，迨熟後，不止極易咀嚼，味亦可口。

排骨之類欲煎食之，如先以鎚擊之，使之稍形扁塊，而後煎之，定能極爲細嫩可口，西洋之食排骨，常用此法。

醃肉及火腿臘肉等不似鮮肉之易於消化，偶用之以作添滋味之酌料則可，多食之則頗不宜。蔬菜——蔬菜為富含活力素及礦物質之食品，烹調時，以能保持活力素之不毀滅及礦物質之不損失為原則。以急火炒之者，蔬菜之外皮已熟而中間尚未全熟，則菜之滋味可得保存，而活力素內尚不至完全毀滅。煮食之蔬菜，如龍鬚菜、豌豆、玉蜀黍等之具有甜味者，切勿煮之時間過長，恐甜味之被損失也。

菜之不論煮食者，燉食者，炒食者，皆宜少置湯，因礦物質多在湯中，宜將湯完全食之，方可不損失礦物質。西法之烹菜尚烤之 (broil) 或蒸之 (stew) 之法，如此則可連湯食之。

如為極強味之蔬菜，烹時宜去其蓋，以使氣味外出；而別種蔬菜，為多保持其味，可加蓋烹之，但切勿加鹼，因活力素可因鹼而毀滅之。

穀類——穀類之常用者為米及麵，乃小粉類食品，小粉必須熟軟方易消化，倘稍有不熟，即為最不易消化者，食之後，胃中可致發酵作用，或甚疼痛，令人實難忍受，尤不利於患胃病者。

煮米時，不宜洗之過甚，宜保持其糠，洗後，浸之水中，以不急之火燒之，俾其全粒開展，小粉全熟；

切勿食米皮已熟中間尙生者。

麵之食法頗多，作者居山西時，曾見山西人食麵之法有三四十種之多，但烹調之原則，可總分之爲二，即發麵及不發之麵，不發之麵，又稱死麵。

不發之麵，即取麵與水和之，用溫水、冷水、開水不等，視所欲製者爲何物而異，不論作成之食品爲餅或麵條，必須烹之至完全熟時，方可食之；如稍有欠熟之疑點，即須再烹之，務使全熟方可。不發之麵，往往不易消化，不宜於胃病者及小兒之用，如作成極細軟之麵條或麵片，煮之極爛，則亦易於消化。

發麵頗易消化，做之者須爲熟手，以和鹼時須有經驗也；和鹼不足，則味酸，過多，則不能成色白而適口者。

發麵常用之者爲酵母，家庭中用發過之麵團所餘留者，酵母加入麵團，俟發起後，即可加鹼少許。西國所用之酵母，可購之於商店。

酵母爲下等植物，其生長亦如其他植物之需熱、水及食物三者，故麵於和酵母後，須置之溫處，

方能迅速發起；酵母之食物爲糖與蛋白質，可由麵內取之。於成長時，則破壞糖使成醇 (alcohol) 及二氧化碳  $\text{CO}_2$  與發粉 (yeast) 內所出之氣質相同，蒸時，二氧化碳外出，故食物成孔隙甚多。

當酵母發酵 (ferment) 時，細菌亦可同時繁殖，因溫度及水亦宜於細菌生活故也。如麵團發酵遲緩，即多與細菌以繁殖機會，麵即變酸矣。故發酵以速爲佳，我國之開蒸食店者，皆用發酵甚速之辦法。

如麵已酸，則宜和鹼水少許，以中和之。加鹼水中和之後，宜速蒸之，方可適口；否則蒸食內孔隙可少也。

蛋類——蛋爲富於各種營養要素者，普通食法，爲煮、滷、煎、炒、蒸、炸及製點心等。

煮以半熟者易於下嚥，亦甚可口，全熟者，蛋黃不易下嚥。煮半熟者，如欲蛋青亦似蛋黃之成軟而半熟狀態，則置冷水之中，在文火上，徐徐煮之，方沸即取出。如欲食硬蛋白者，則宜置於急火上燒之，沸後，即取出，或置冷水中。

滷之者，如滷於肉湯內，極爲可口，亦以不甚熟者爲佳。

蒸食者，須置於滾水之鍋內，以急火燒之，如置冷水鍋內，則成稀薄流質而不凝結，以蛋白之不能變硬故也。

炒食者，不易消化，因蛋白質及高熱度之油皆為不易消化之物，如二者並用，定難消化，故蛋炒飯，不宜於患胃病及幼兒並年老者。

醃蛋較鮮蛋不易消化。

飯菜宜常時更換。

購買及烹調食物之事，如全付之傭役之手，不止營養有不足之虞，而飯菜之樣數，亦不能時加改變。有好許家庭，晚餐所食之飯及菜，與午餐者恰同，今日者與昨日者相去無幾，同樣飯菜，同樣烹調，日久自必望之生厭，長此以往，家中人必漸乏食慾，或營養不足之病。學校之包飯，亦常生同此現象。

欲免掉上列之弊病，飯菜亦應預先計劃，每週之末，即將下週內一週間之飯菜寫出，懸之壁上，以便每日之晨，告知傭役。

我國普通家庭，每因家中一人或數人喜食一物，則日日食之，直至十分厭惡之而後已；故許多人對於食物之某一種常有終身不再食之者。故於開飯菜單時，切忌一物之逐餐食之。

江南之飯，以米爲主體，每日三餐，幾皆爲米，故於開飯菜單時，可不必列飯一項，但爲維持食慾起見，每日之飯食須有更改。北方人食麵甚多，麵之食法亦多，故飯爲常時改換者，如止爲維持起見，特飯食似即可矣，但爲營養起見，亦宜注重於蔬菜之樣式及各種食物之營養。江南既以米爲飯食，則逐餐之菜宜有更換，如是則所食之樣數多，則有得多種營養之可能。

許多人拒絕食新的食品者，如云，吾人宜食西紅柿 (tomato)，以其含有許多營養要素，且可增加菜之樣數，亦爲極開口味者，則定曰，此物極不適口，斷難下嚥。其所以出此者，大半以其不知新食品之營養價值，故主婦宜詳細解釋之，以期於家人皆知前此未曾用過之食品，如具營養價值，誠宜練習食之，切勿以其味之稍異而棄之。小兒幼時，即宜學習食各種食物，以免稍長時入社會之不服各地生活狀況也。

家庭日用之飯菜當如下列之式

日期	早餐	午餐	晚餐
星期一	饅頭	稀飯	醬瓜 雞蛋 牛乳
星期二	燒餅	稀飯	大頭菜 雞蛋 牛乳
星期三	麵包	稀飯	黃油 雞蛋 牛乳
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			

參考書

Frederick, C., Efficient Housekeeping, Chapt, V, American School of Home Economics, Chicago.



Donham, S. A., Spending the Family Income, Chapt. V, Little, Brown, & Co., 1925.

Andrews, B. R., Economics of the Household, Chapt. VIII and IX, Macmillan, 1924.

Wood, M. W. et. al., Managing the Home, Chapt. XI and XII, Houghton Mifflin, 1932.

Rose, M. S., Feeding the Family, Rev. Ed., Chapt. I, IV, VI, VII, VIII, XI, Macmillan, 1925.

Sherman, H. C., Chemistry of Food and Nutrition, Chapt. VI, VII, VIII, IX, X, XI and XIII.

張麟 魏養麟 魏 經 務 臣 曾 德 田 駱

## 第六章 住

天氣冷暖陰晴，時有不同，凡有知覺之動物，均各有抵禦天時之法，如穴居巢居者。惟人爲最靈，乃有房屋樓閣之建造，赤威烈炎之下，有房屋可得蔭庇，凜凜嚴寒時際，有房屋可得溫暖，偶遇風雨霜雪等改變，有房屋可作避難所，任環境如何不宜於生活，而房內之氣候，可由人工而改易，冬日擁爐，幾忘寒風之砭骨，夜間燃燈，幾忘外間之黑暗。

所據財產有房屋可以保存，日用器物，在房中可以置放及利用，三餐食於房中，夜間宿於房中，疲乏身軀休養於房中，衣服製於房中，老人養於房中，子女生長教育於房中，房屋各種功用，不可以數計。

居室以自造者多能適於應用，然每以就事地點之無定，未必皆能住於自造者，又以經濟之限制，不能不賃屋而住。但不論自造或租賃者，房屋之大小，與室內外之裝飾如何，須視進款之多少而

定。豐裕之家，居室自易華麗，進款極有限者，只求其能容身足矣。爲賃屋所用之款，大抵爲總進款之百分之十至百分之二十，過於此數者頗不多見，除非人口衆多，及畸形發展之社會。人口衆多，不得不出若干錢，以作賃屋之用，畸形發展之社會即某一城驟然增加人數，房屋供不應求，乃大高其價，但不過一時之現象，絕不能持久者也。

#### 房宅之地址

不論居室之爲租賃或自建者，關於地址之選擇，其原理則相去無幾，故混論之。選擇地址當注意之點列左：

作事地點——擇居宜就近家長作事地點，則可少用車錢，而各餐亦食之於家中，每月可節省一項用費，往來亦能少費時間，如此則可少形疲乏，誠金錢、時間、精神之最經濟者也。

學校——家中如有兒童就學者，擇居宜就近學校，此節較近家主作事地點尤爲重要，因大人頗可來去自由，而幼兒則須伴以傭僕，故擇居必須注意此層。

城市——爲安全與舒適計，則居於城市，近年來居於村鎮者，常受兵匪之患，故稍有資財者，皆

徙居城市，致各大城人口驟增，房租高擡。居城市者，不止安全，亦較為方便，頗宜於富者生活，因有電燈、自來水、電話等設備，出外則有人力車、電車、汽車，遊覽則往名勝或帶有歷史之古蹟處，消遣則劇場、電影、舞場；而城市又為各種物品薈集之處，欲服美衣，則有大綢緞莊與中西成衣局，欲啖美食，則有酒館、飯店、西餐館、咖啡店，可謂無美不備矣。

鄉郊——近年來居於鄉間，頗不安全，已述之於前矣。但距城市極近之處，或即在城垣之外，地價便宜，可買較大之宅，交通方便。菜肉等各種土產價值亦較城內者低廉，生活費亦可少用。空氣鮮潔，景緻佳麗，自種蔬菜，自植果樹，迨出產入口時，自有特殊美味，足可滿其食慾，亦人間天上也。況天然風景，又多自然界之各物，頗合於小兒之教育，地處曠闊，殊合於小兒之衛生，誠居家之最好地點。

衛生——衛生一項，亦佔重要地位，地土潮濕，對於身體之健康，可有惡的影響，故須乾潔之地。飲水必須清潔，如能通自來水，則無問題，倘無自來水之處，須擇其能自掘井而取飲水之地，如賴河水以作飲料，非迫不得已，不能居之，因水內可含毒菌，易得腸胃之病，以夏間傳染霍亂，及瀉痢為甚。

居住之小社會內之清潔狀況如何，廢物之處置法如何，左近有無污濁之死水坑，人煙是否過

於稠密，在在皆須先事審慎，以免已住於此處方悔前此之不加慎重也。如上述之問題不能解決時，勢必蚊蠅甚多，雖用紗窗紗門，亦不能保持清潔，況人乃活動者，偶出門外，難免不為蚊蠅所吮吸。

旁近居民是否多為貧窮者，街道是否整齊，能否通過車輛，皆為所當注意者；因貧民過多，一旦發生傳染病，難免不受波及。

安靜——凡人煙稠密之處，定不能十分安靜，現時各大城皆建弄堂樓房，租價便宜，亦甚方便，但頗吵嘈，以夏日之夜間為尤甚，以傭人或羣，納涼於室外，使人頗難入寐，患不眠之病者，絕不能忍受，與小兒之睡眠尤為不便，如自建房屋時，切勿擇毗連弄堂之建築。

近大街之處，終日車聲隆隆，叫賣之聲，不絕於耳，實不宜於喜歡恬靜者所居住。

鄰里——鄰里居戶為何種人，亦須注意，因兒童模仿性頗強，孟母擇鄰，亦無非為其子之模範他人行為也。近朱者赤，近墨者黑，故鄰之不可不擇也。

危險——近小河、鐵路、或大路之處，不宜久居，因幼兒無知，且冒險性大，如一時看護不周，恐遭意外。

工廠——卜居不可接近工廠，機器之吵聲，工人進出工廠時之喧譁刺耳者。況近工廠之處，煙塵亦多，永無維持清潔之可能。即距工廠稍遠之處，亦須知本地風向，當吹西北風者，切莫居工廠之東南方。

日光——居室不宜擇近叢林、大樹、或高廈之處，恐日光爲所遮蓋，殊與衛生有礙，且少見日光之住宅，易起人淒涼蕭條之感，常久居住，定覺不快，而無知之傭人，或可藉此虛構事實，言神言鬼。善擇地點者，大都喜一邊靠近道路或小街道，一邊毗連鄰居者。

氣候——自建之房屋，乃希能久住者，即壯年時，以職業所限，必須他往，而老年時，則欲修養於此，故關於一切之居住條件皆須適合，方能如意，而氣候關於生活舒適頗切，故亦須審慎於先。北方氣候至冬季十分寒冷，但日光甚多，煤價亦廉，南方冬季甚短，但煤價甚高，且雨期日光甚少，而盛夏之時十分難過，故擇居對於氣候一層詳細研究而後方能決定。

#### 租房之利弊

住室果宜租乎抑自建或自買乎，則視各人之經濟及事業而定，已簡述之於上節矣，茲特分析

租房之利弊，以供擇居者之參考。

租房之利益——租房者除月付房租外，不負房屋之任何責任，如事業改換時，易於遷徙，以無房屋之牽掛，又以租房者，恆不欲購買甚多之傢具，故可使人無所流連。如毗鄰不宜，或社會狀況不善，可逕遷移較佳地點。人口如增多，可隨意移至較大之房屋，或小兒至就學時，可移至距學校稍近之處；反之，如人口減縮，則可移至租價低廉之所在。

租房之弊害——凡租房者，皆不欲多購傢具及設備，故常感用具不足及不適之處，如冒然購之，迨遷至他處時，未必能適新居，而遠徙他城時，亦無相當地點，保持器具，此點為租房者時感不快之事也。此外則房主之刁難，租房時覓鋪商作保之不易，實令人不堪忍受。為適於應用，欲稍事修改，不欲代房東出此費用，且房戶亦無權過問。倘房東用房時，不問住戶之方便與否，須遷移之，可比為游牧之生活，漂流而無定所矣。

租房之弊常超過其利，故凡稍有儲蓄足可自建或自買一房者，如事業有定，皆欲自有住宅一所。初結婚者，尚不覺自己住宅之利益，在生三二小兒後，莫不盼職事之有定，而可買一合適之住宅

也。但欲建造或買時，須審慎從事，免致懊悔。

1. 每年應出之房租爲若干元。

2. 買地皮與建房之價值爲若干元，由此數而詳核下列各點：

甲、每年此錢數可生之利息當爲若干。

乙、每年之修補費若干。

丙、保險費一年若干。

丁、逐年減價約爲若干。

戊、每年多納之房租爲若干。

詳核之後，則所建者當爲何種之房，宜用錢若干，即可規定矣。倘所建者，與租者爲同樣之房，而租價超過買者之五條，如上所列者，則以自建爲上算；如租者之價值較低，則須再加一番慎重也。

自有住室，與租房之比，雖爲恰同者，爲所得之滿意計，則自有者可倍超於租用者，此節亦當列於買房時之計劃中。



買房之法——有買地皮，自己蓋造者，有買新建之房者，有買舊住宅，而加以重修者。在新近繁榮之城市內，以自己建築為佳，以其可適於應用，而樣式亦可稱意。於舊式大城內，如在北平，則以買舊住宅，自加重行修理，而置以新式抽水馬桶，及浴室等較為價廉，且舊建築十分美麗莊嚴，亦甚堅固。

不論自建者，或買者，抑或租賃者，其院落之大小，院牆之高度，及各室之容積，皆須注意及之。

#### 住宅之大小

凡有小兒之家，以住獨院為最宜，能容一草地及一小花園者，至少須為五千方尺之大，方能足用。牆不宜過低，恐不嚴密，亦不宜過高，恐遮蔽日光。現下各大城市建弄堂式房屋者，日有增益，房價固較低廉，又皆為新建者，故租之者，頗形踴躍，但天井過小，有者尚不及五十方尺，極不宜於小兒之發展，然房戶於迫不得已時，亦勉強住之，惟不免有不滿意之感耳。按西洋各先進國家，市府對於本城之建築，皆定有嚴格之規則，我國各大城現雖亦定規則者，但尚未聞對於住宅之大小，及住室之高低，加以限制，房主為急於發財起見，即可任意經營。

住室之數目——我國貧苦之家，常有祇能租平房一間者，常將一間分爲二室外者爲臥房、客廳、兒童遊戲室、浴室、廁所，裏間則作廚房、飯堂、洗衣房、堆房等，即此一間，亦常可佔其進款六分之一至四分之一，亦云苦矣，衛生云乎哉。有時尙有較此尤爲窮苦者，數家賃居一室者，亦不在少數。

凡中等資產以上者，如止夫婦二人，則宜有一臥室，一客廳可兼用之爲飯堂，一廚房，一下房，一浴室。如有老人及孩童，則可按人數而增加臥室之數，爲易於維持清潔起見，則宜另有一飯堂。房間之多寡亦視各地房價之高低而定，如北平房價頗低，各院之房間亦多，用少數之代價，即可租一差強人意之住宅，卜宅該城者，儘可易於安舒，房間頗能足用。如在京滬杭等處，則不能不稍覺委屈也。

各室之容積——有人主張，每容一成年人之臥室，須有四百立方尺之容積，每一兒童，須佔二百立方尺之容積，方能有足用之空氣，依此數而計算，則各住宅之各室至低限度當如下列者：

客廳之面積當爲一百二十至一百四十四方尺，

飯堂之面積當爲八十至一百二十方尺，

臥房之面積當爲一百至一百二十方尺，

廚房之面積當爲六十至八十方尺，

浴室之面積當爲三十五至四十二方尺。

美國會定有模範住宅規律七條，茲簡述之如下，俾可爲建築住宅者之借鏡。

1. 每個家庭，應有一獨住之房屋，與獨有廁所之設備。
2. 與一家庭夥寓之外人，必須有其獨用之臥室與廁所。美國政府所定之戰時人民住房標準，凡家庭之容留外人住宿者，必須爲之特設住室及廁所。

3. 父母不得與其子女同宿一室，男女兒童須有分別之臥室。

4. 除夫婦同屋，嬰兒與父母同屋，弟兄同屋，姊妹同屋外，每屋中僅能住一人。

5. 自少須闢一屋爲家庭公用者。（不論其爲廚房，飯堂，或客廳）

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

## 7. 機關內或團體住宅，每屋僅容一人。

### 住室之建築

平房式之住室，如北平之建築者，頗合於有小兒家庭之用，以其甚省腳步，較之一日數次或數十次上下樓，可省卻好許人工與力氣，但在不易得充分日光處，以二層樓房較為適用。客廳、飯堂、廚房、下房、堆房等，宜置於第一層，而臥房、浴室、客室宜置於第二層。為工作之方便，飯堂當近廚房，但中間隔一過道，廚房之頂，當置一天窗，俾廚房之煤烟及氣味由天窗出去，以免飯堂內有烟氣等逸入。飯堂當接近客廳，以便茶罷飯餘之際，步入客堂，坐於舒適之椅上，以享家庭之幸福，尤宜於招待客人之用。

洗衣房亦宜靠近廚房，易於取水，遇傭人甚少時，或無傭人時，可一方面洗衣，一方面可照應廚房內之工作。一小後院，亦為必需者，可為晒衣及其他之用。

有小兒之家，第一層亦宜有一廁所及盥洗室；兒童遊戲室，宜在第一層，有一門可直通涼臺，並宜靠近院之角。

廚房爲傭人用之最多之處，空氣與陽光均宜足用，如此不止以待人類之法對待傭人，亦可增加傭人工作之效率，並可節省電燈。

小兒之臥室，宜在父母臥室之旁，俾易於照護。小兒臥室，以兩面能得日光者爲佳，故宜在第二層之一角處。

凡年逾十齡之男女孩童，不宜宿於一室。

我國之建築，從無牆櫃之蓋造，西人住室，牆櫃甚多，極爲適用，亦甚經濟，因可少買衣櫃衣架，及好許其他傢具，亦易使一切物品，易於保持其清潔狀態，故我國之建築，實宜仿效之。兩牆之間，築以牆櫃，在臥室中者，可用之放置衣帽襪履，在廚房中者，以之盛杯碗匙箸，在飯堂中者，以之盛桌單、飯巾等物，在貯藏室之中者，以之貯盛米麵等物，在樓梯旁邊者，以之貯藏打掃房間之一切用器，誠金錢及時間並省之法也。

兒童臥室之牆櫃內，掛衣之木桿，不宜過高，須合乎兒童之身材，如是兒童可自己取用並自己收存，既可以練習作事之精神與才幹，並可省卻母親或傭人之時間。牆櫃內之上端置一木板，可爲

放置帽傘之用，下端置一木板，可置鞋於其上，中間則作懸衣之用。

牆櫃之爲用，既如此其大，對於時間及金錢之關係，如此其切，此節吾人誠當西洋化也。不論所建之房爲洋式樓房，或本國式之平房，皆宜蓋造牆櫃。即改造之舊房，亦可開牆櫃數個，不爲若何費錢之舉，其爲人服務之大，誠有出乎一般人意料之外者。

樓房之梯必須寬而低者，以一日之內，不知上下樓有幾許次，倘樓梯窄而高，耗費之力量甚大，夜間必甚疲倦，尤不宜於小兒，故此項誠爲吾人所不容忽視者。

牆壁之厚度，與建築耐久及室內溫度之調節，亦關係至巨。北方之古老居室，牆壁甚厚，有經數百年，尙不至傾圮者。南方房屋，舊式者多用木板之牆，既易遭回祿之災，又不能調節室內溫度，夏間甚熱，而冬間甚冷，因牆壁可透冷亦能透熱也。近今之建築，雖市府有牆壁厚度之規定，但因房主乏常識者甚多，大都受包工者之欺騙，甚多因偷工減料之弊病，牆壁頗不堅牢，以弄堂式之房爲尤甚。大抵建之不出一年者，牆壁已現裂痕，故凡知命者，皆不欲租已逾二年之舊房也。

凡廚房、洗衣室、浴室之地以洋灰者爲宜，因可易於保持清潔，亦不能焚燒，其他各室，以木板者

較爲舒適。北方多用磚砌地者，較之木板，既能藏污，於冬季亦較木板淒冷，易使腳部受凍，誠宜採用木板之法。

廁所之用抽水馬桶者，大都與浴室同置一處。用馬桶者，宜將馬桶置於一小空房內，如非迫不得已，不宜置之於臥室。

北方大都置廁所於院內之一角，爲僻靜而獨立之小房，此節頗屬得當，但常不注意於維持清潔之一方面，致爲蠅蚋繁殖之所在，此種廁所，如置馬桶於其中，按時傾倒，較之置馬桶於臥室內爲妥善，但須空氣暢通無阻，窗門上以鐵紗，以免蠅蚋麈集其中。

廁所之地點，當在距廚房遠處，以免蒼蠅由廁所而逕飛入廚房。

#### 家庭之設備

家庭是否爲有生氣而能予人以相當之滿意者，多恃設備之如何。適宜之設備，可宜於家內各人之健康與交際之需要。具有眼力之選擇，亦爲緊要因子之一。價格較低，式樣簡素之設備，每能使人滿意而舒適，並易於管理。一切傢具不止可由之表示其主人之藝術，興趣，與家中各人之生活情

形，亦須使之於管理及維持其原狀上少費時間與精神。最美之雕刻之棹椅，頗難保持清潔，每日須費好許時間方可，如傭役甚少之家，不宜買此種設備。

所謂設備者，乃指家庭內凡爲工作、休息、及交際等一切傢具而言，如簾帚之類爲清潔房屋工作之用具，鍋碗壺杯，爲飲食之用具，椅床爲休息之用具，書籍、無線電、留聲機等，爲滿足人之智力與情感之用具，兒童畫報及一切玩具等爲發展兒童體力與智力之應用物。

設備因家庭而殊異——從無一套之設備，可宜於一切家庭者，以各家庭之需要不能盡同也。初結婚之夫婦，各物均須備置，倘因錢的限制，不能一時完全購得，可於方便時積漸買之，而一切家庭之設備，均爲隨壞而即補購。

即使各家庭之設備，大致均相彷彿，而因興趣之不同，則設備可有良否及先後之別。有若干家庭，客廳與飯堂之設備，完美而舒適，而廚房內之用具，頗不足用；有者購置極舒適之沙發與地毯，而乏打掃之用具；有者，一切用具，皆甚完麗，惟窗簾及佈置物均甚簡樸。

一切用具能適用於甲家者，未必能適用於乙家。有者急需一鋼琴，有者急需一具無線電之設



備，有者寧可各項傢具皆甚簡單，而獨能於買書籍上肯用甚多之金錢。

何以家庭內每缺合用之設備——有時如問及數個主婦何以無最適用之爐竈或其他用具，則以『得過且過』一語答之者居多數，可見主婦對於此物尙未用心思考慮也。迨一朝察出因缺此物而可耗過多之時間，或極端不得缺乏時，則方毅然決然必買之而後可。我國中資以上之家庭，凡缺少各項應用之器物者，必其主婦不親自工作，或親自督催傭人者。此種家庭，因主婦不喜管理家庭，自己不事工作，即使傢具不完備，亦因工資低廉，有時寧多用一傭人，亦不欲購完備之傢具者，乃習見之事實也。

全家之健康，與家庭中之設備頗有關係，倘設備得當，主婦可節省時間、力氣與精神，由斯則可空出充分之時間，以爲休息娛樂，而家中各人亦可由之而享心身之安舒，故凡治家有法之主婦，皆注意家庭中一切之設備，務求其適用而後可。

家庭會議與設備——夫婦二人共同商議家庭之設備問題，倘一種傢具爲當用之亟，則其他物件或衣服可遲買之，以買此項，俾工作因此物而多生效率。假使兒童對於一極感興趣之玩具，亦

與父母討論之，凡能與兒童智力及健康之發展有裨益者，可由少買或遲買別項物件，而將餘款以購買此項玩具。

社會與家庭設備——社會之組織如為完善者，則家庭之設備即可減少。有設備完善而甚清潔之飯館，價格亦甚公道，則家中之廚房及飯堂之設備可無需全備而華麗；有公共圖書館，則家中可以少買書籍；有美的衣服鋪商，則家中可少買製衣之機器及其他傢具。反之，如擇居於極小之城市或村鎮，則一切皆須自備。

設備之安置——設備之安放，應根據應用之方便與美術之原理，如此則不必常時移動，凡笨重不易移動之設備，尤須選擇適宜地點。常見許多家庭內，一切器物之安放，月可數次移動，精神與力氣消耗頗多，即可證明其安放地點之不適也。

設備之預算——為購買設備，亦宜列於家庭全部預算之內，有先期之計劃，可買得適於應用而價格較為低廉者。普通家庭常將買置各種需要物之餘款，作為設備之用，蓋傢具為可有可無者，不似食物等項於生活關係之重且要也。但論其務服之大，則無可限量，縱非如食之切膚，亦與生活

之舒適關係極爲重要，故宜與各項同樣重視。

凡傢具宜擇其能有持久性者；極堅固之物，有能傳襲至數世者，但常遷移之家，則不宜用品質極爲堅固者。

設備之項目，不止新者之買價，即舊者之修補費亦當列內。有孩童之家庭，則傢具易於損壞，修補費自較無小孩之家庭爲高。

傢具之價目殊不一致，例如一留聲機，其價目可由廿元至數百元，在各人之經濟狀況及買者自定之標準。凡價值最貴者，如不能一時皆可買得，則宜於第一年買一項，於第二年或第三年再買其他。

#### 住室與住者之個性

當建築房屋與選擇傢具及佈置物時，須注意二點：一、住者能由之得相當之滿意，二、由傢具及佈置物之選擇，使具美術學識者見之，即可知住者之個性與人格。由服裝、掛畫、書籍、及佈置品，可覘知此人是否爲莊嚴者及禮貌者，是以吾人宜知如何選擇器物及佈置器物之方法，以其可表示

個性及人格也。

佈置品最能表示住者爲誠實者，虛僞者，抑好大喜功者。如軟木傢具塗以硬木顏色，人造絲椅墊以冒真綢緞者，如此爲之，足可使見之者疑住者爲人格虛僞或貧者反示其富也。路易十四與拿破侖之佈置品所表示者，與此二人歷史所紀載不稍差異，故吾人欲於短時間熟諗一人，最好在其家中與之言談，較之於旅館內可準確數倍。

假如至一劇場觀劇，於幕方開而幕中主角尙未至時，觀衆可由其佈景即知將要登臺者爲何如人物。設一幕之佈景爲一華麗之客廳，燈光閃灼，四壁裱以花紙，地氈花樣新鮮，繡花窗帘，繡錦桌布，觀衆可知登臺者定爲衣服華麗，裝飾入時，而態度俚鄙，滿口土音之人。倘此客廳之四壁塗以暗淡之米色，地氈之花樣亦安恬沉靜，並與牆之色相諧調，燈光甚爲清雅，並有極安舒之坐椅，與雅致之掛畫，則吾人皆希望出臺者，必爲一服裝恬靜，聲音柔潤，安詳整肅令人望之生愛敬者。

住者於佈置自身屋室時，亦先自問，假使本人爲劇臺之主角，自己各室之佈景宜如何，各室當如何佈置，可以表示自身之個性與人格。

居室可表示住者之性別

居室可表示住者爲男性，女性，抑不分性別者。

臥室最可表示住之者爲男爲女，抑或不拘男女，皆可利用之客室。女性之臥室內，一切器物之尺度，皆爲輕秀伶巧者，顏色亦較爲鮮明；男性者，則器物粗大，顏色沉重；而客室則爲招待客人之臥室，客人有時爲男性者，有時爲女性者，故客室爲方便之故，對於佈置上，不宜特別顯爲何性者。（第七圖爲屬於男性者）

居室可表示住者之性格

佈置不止可表示性異，亦可表示個性。房主之爲家庭性或社交性，或無特別個性者，亦可由佈置品及佈置法而表示之。



第七圖 具有男性之臥室。

設王君夫婦爲在美之華僑，住室自爲西式者。王氏長子爲家庭性，極喜家庭生活，次子爲社交性者，最喜交際，三子爲家庭性兼社交性者，既愛家庭生活，又喜交際，四子爲無特別性格，亦乏幻想力及美術觀念者。

此四子之性格既不相同，故住室之佈置及器物之選擇，亦必因人而異，當然傢具及佈置品當視各人之財富而定，假使此四人皆爲富有者，吾人試由其性格，推測其住室。

長子喜家庭生活，而又具美術之常識，家景亦甚寬裕，所住房宅，四周圍以樹木及短籬，並爬蔓之花，房屋正如窩於其間，表示其家庭之安舒生活。其室內之佈置如第八圖者，各傢具之式樣簡樸，而品質之花樣皆有相類



第八圖 客廳之一面，由其佈置物及佈置法之安舒恬靜可表示住者爲家庭性者。

似之處，其佈置法，令人見之，即可知房主定為極喜家庭生活，而常在家中享其家庭幸福者。

凡具家庭性之人而乏美術常識者，其佈置亦露出其深愛家庭，於公事完畢後，消耗其大多數時間於其家庭之生活。

王氏次子即社交性者，極嗜交際，其客廳中之傢具及佈置，似常時預備歡迎賓客者，故頗有規則。佈置物雖甚質樸，但可表示其富有，而各佈置品所安置之地位，亦似如對大賓之整齊，如第九圖。房屋之建築亦甚規則而適稱，但質素而具美麗之表現。如王氏次子為一野心家，但乏美術知識，又財用不富，不能裝飾極美之居室，則將用偽飾富有之器物，然不論如何，則室中總可表示其整



第九圖 客廳之一面，住者為社交性者。

齊莊肅。

如此人極爲富有，則可選擇王宮之器物佈置之，如路易十四皇宮內所用者。

王氏三子爲喜交際而又愛家庭生活者，因其喜家庭之生活，故佈置物選其大而舒適者，以其安舒也。因其喜社交，故其佈置之式爲規則整肅。

王氏四子不似其三兄之各有特性，幻想力亦較三兄爲低，對於一切事，亦無特別興趣。此人若自己經手建築一房，定爲平淡而乏美術者。臥室則正如旅館出租旅客所用者，不表示性異，亦不表示性格。

#### 美術之原則

美術之原則有五，已於討論衣之美術時，略加申述矣。建築與室內之佈置亦須本此原則，故擇其要點及與佈置之關係，簡約敘述，以便於應用。所謂美術之原理，即諧調、適稱、均衡、韻致、着重五者。諧調——佈置好許物件於一室，俾見之者，由其各物件相似之點，及佈置之順序而恰適，可生出一種諧調之感覺。置身於其間者，如對諧調之音樂，愉快而安怡，但相似與順序皆須合乎尺度，不



宜過度，趨於單調亦不宜不及，趨於雜亂。諧調原理用之於佈置，須按下列各點：即形體之諧調，質地之諧調，顏色之諧調，及意義之諧調等。

1. 形體之諧調——大的物件須與室內之大致形式相諧調，如沙發之置於與牆壁之線相順而距離甚近之處，如順牆壁之角而置之，則與室之形體相反，頗不美觀，而其他佈置品亦不易安放。大而形圓之燈，置於窄長之桌上，亦覺刺目，以其形體之不相諧調也。至於小的物件，則可於可能範圍內隨意佈放，但不得乖於美術之原則。

2. 質地之諧調——如房屋之建築為綺麗輝煌者，則室內之木器宜為硬木而形式大方精緻者，所鋪之地氈亦宜花樣大雅，顏色恬靜，所掛之畫宜為富麗名畫，即燈罩亦須美觀壯麗。倘屋宇之建築為樸質者，則木器宜取質地較粗如橡木之類，而形式亦宜稍為笨大，配以麻織或草織之地氈，其餘一切佈置品，亦不宜過事秀麗。

3. 顏色之諧調——各佈置品與牆壁之色須諧調，而各佈置品之顏色亦宜互相諧調。其用法，即大件佈置品之顏色宜為同色者，或同深淺之相稱別色者，而小件則可用相對諧調之色，但件數

亦不宜多，如此則可免單調，並可使此室似具活潑而有生氣者。

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

適稱——適稱即關連之規律。如佈置數個物件於一室，各物之關連倘為美麗者，即可保持長時間之趣感。

希臘之建築常取三與二之比例，喜用長方，而忌用正方，至於各柱樑之大小形式，亦與建築恰相適稱，既不單調，又合尺度，各部分之配置，在在皆表示具有美麗之關係。

此原則於室內佈置之實用，極有關係，吾人擬將物件佈置於室內時，須先審度此數個物件安放於某一室，是否與該室之尺度相稱，並須置於該室之何處，方為悅目。例如一寬大之客廳，必須用

較大之沙發及大軟椅，而木器亦不宜用尺度較小者，其餘之佈置品，亦須與室之大小及沙發或八仙桌等大的佈置品相稱。

均衡——房屋之門、窗、頂、簷等各部分，皆須均衡，但均衡之爲有規則者或不規則者，視下列各點而異，即：1. 住者之個性，2. 住者之人格，3. 房屋之應用，4. 時代之風氣——即盛行一時建築形式。於室內佈置時，建築之門窗須加考慮，大的佈置品，須靠近一牆，以平衡對面牆壁上之窗或門，如西式住室之牆爐，中式住房之祖竈，必置於與門相對或斜角與門相對之牆壁上。美的均衡，其相對二壁引人注意之力必相等。

最大之物品先放於一處，即接近一壁者，爲佈置之中心，其他物件則佈放於兩旁。如兩旁之物質地、大小、形式恰相同者，則爲有規則之均衡；如不恰同，而顯有均衡之勢者，則爲不規則之均衡。

如進一客廳，最先入人之視線，當爲四壁及壁上之門窗並大而惹人注意之掛畫等佈置品。我國常用以作佈置中心之物件，大都爲一長方几，或八仙棹，兩旁則置二椅，苟如此，則沙發大椅等可置靠近別一牆處，如小茶几或留聲機等小的物件，則用以補充其餘的空間，務使各牆壁之分量相

等，切勿於靠近一壁之處，安放許多物件，或大的物件，而靠近別壁之有大空間處，置以小而輕之物件，如此則此室顯有欲傾斜之勢，定令人起不安舒之感覺。

韻致——韻致之波動，可由形體之重複，體積之級進，及輕柔的連續而來。此原則亦可用之於建築，如吾人注視一正方形之房屋，則橫直二線，具有相等之力，則無動之可見。如注視一帶有三角頂之房屋，則此房之外線即可引人之視線波動，如此波動爲美麗者，卽爲韻致者，帶有韻致之波動式，在英國曾於一時期極爲風行者。此種波動，倘用之得當，則爲極諧調者，頗能引人之視線，循輕柔而連續之路徑移動。

普通房屋之韻致，可由門窗之安置得之，窗與門原爲多得日光及空氣而設，但每因安放地點及樣式之不善，而反使房屋醜惡，以門窗之安置，能引人之視線移動，時由屋頂而及窗而及門。倘門窗安設之地點與樣式適當而美緻，則視線之動爲順序的，否則爲跳動的。

此原則用之於室內佈置時，則各種佈置物件之爲質素者或華麗者皆可影響於波動。有時與其具有不舒適及無用之動，無寧不動之爲佳，換言之，如各物件均甚華麗，頗能引人注意，則可注視

之物既多，注視力即變爲渙散，時由此物而躍至彼物，反不如各物皆甚質素之令視神經舒適也。如欲利用韻致之原理，以增室內之美，則牆壁之色與地氈及一切大的器物，以不過於華麗爲佳，而較小之品物，如燈罩、椅墊等，則宜取美麗而帶有韻致者。

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

### 客廳

客廳如佈置得法，住者可由其獲得最長久而最大之愉快，佈置客廳當注意之點有二，即件數

不宜過多，但須安舒，以過多則易龐雜紊亂，即無安舒之可言矣。第二爲便於應用，將佈置物擺成圍圍之狀，以便於談話時，不必重移傢具之位置。時聞主婦言，每於客去之後，即須重行佈置傢具，以一切物件，皆離原位故也，此乃佈置不妥善之一鐵證，客人臨用時，以其不合於應用，方移置之。椅子與沙發並其他物件，必須擺成易於談話之式，燈光適在此圓圈或半圈之上，可免因靠近燈光而移置器物。於與門相對之處，留出走徑，庶可來往行路時，無需推移器物。普通客廳皆須安放數件傢具，俾可爲親密談話之用，一屋角處，可留出爲置鋼琴或其他樂器，俾可於歌唱之時，不擾及他人。

佈置之次序——同置一處之器物，既已選就，則先將大件傢具順屋之線式佈置，挨近四壁放之，務使四壁佈置均衡，各物件之樣式及體積，須與各所靠近之牆壁相諧調，大件佈置完畢，室內可具均衡之趣感。小佈置物，可置於空的地點，掛畫、茶几、花卉皆可用之。式美而矮之茶几，可置於沙發與軟椅之前，以便於應用。

小件佈置物亦居重要地位，如書籍、掛畫、古董等物，頗能增加室內之趣感，俾人喜於停留。

我國雖甚講究傢具與其佈置物之品質及花樣，但於佈置之地點，頗多忽略之。極舊式之佈

置法，以祖竈爲佈置之中心者甚多，靠近四壁之處，亦佈置甚屬得法，惟失之於過甚規則，進此室內，則坐立似乎須安詳嚴肅，毫無舒適久坐之可能。較新式小家庭之佈置，尤乏美術及安舒，每進一家，置有沙發、軟椅，頗可舒適言談，但無佈置之中心，以無一大件似含佈置中心點之意義者。佈置之中，心似爲室之正中所置之方桌，須知中心佈置物須靠近一壁，以表示穩健不動搖之勢，況正中安放大件傢具，則客至皆坐於桌之四圍所置之四椅上，而最安舒之沙發與軟椅等，則不能爲所利用矣，以其如坐於沙發之中，則不易與對面坐者相談，因有棹在中間足可遮隔對面坐者之視線，尤顯不舒適矣，故中間置桌與四椅之習慣，亦宜改革之。

佈置物——客廳內當用之佈置物，如棹椅之類，以安舒者爲選擇之原則。軟椅與沙發爲極安舒者，但價值昂貴，非所有家庭皆能購得者。如家庭經濟寬裕，用軟椅、沙發，而配以硬木之桌椅，定極美觀。軟椅及沙發不宜過軟，亦不宜過深，其深而軟者，人坐其內，好似沉陷於坑中，立起亦覺爲難。較軟椅之價廉而坐之亦甚舒服者，則爲以藤製之而塗以黑漆之椅，椅心鋪以舒適之墊，椅背亦可蓋之以墊。

搖椅及長方形木椅，上置椅墊，亦可用之以代軟椅。

牆壁——牆壁塗色之深淺，視室之大小，窗牖之多少，與佈置物之數目而定。客廳之牆，以米色或沙色爲最適宜，以其易於與其他之色相諧調，亦爲不冷不暖者，冬夏用之，皆甚相宜。大物件及地氈之色，務須與牆壁之色諧調。

牆壁以塗一色者爲佳，如必須裱之以紙者，則宜選適宜之顏色者。我國常用之裱牆之紙，卽白而帶亮光及淺藍綠色而帶大花者，此二者用之以裱牆壁，皆不合於美術原則，以其令人視之頗起動之感覺，以其能引視線移動故也，移動過甚，令人視力不得安舒，亦不易與其他物件佈置一起，沉牆壁乃佈置物之背景，尤不宜顯動之勢。曾記燕京大學某西教授，住於舊式改造之房，牆壁必須裱之以紙者，該教授夫人擇以北平價值最廉之豆紙裱之，而配以粗米色布堆以綠竹之窗帘、軟椅、沙發、硬木傢具，及最美之橘色燈罩，夜間視之，幾如置身皇宮，予人以無限量之愉快安舒，可見具有美術常識者之善能利用物品也。山西家庭之牆壁，常有以用過之舊報紙裱之，而後塗以白堊粉，摻黃泥者，色甚佳美，亦甚暗淡，價值十分低廉，誠宜普及全國之佳法也。



天花板——天棚須爲淺色，以淺色似乎高遠，可使室之高度似乎增加，但亦不宜爲純白色，宜與牆爲同色而稍淺者。不宜以花紙裱之，因花紙似乎動之過甚，又使天棚有如下墮之勢。

門窗——門窗亦牆壁之部分，乃佈置物之背景，故亦不宜過事雕飾，如此則易於配置窗簾。

地板及地氈——地乃全室之根基，顏色宜稍深，以顯根基穩固爲原則。設牆之色淺，地板之色稍淺尙可，如牆壁之色深，地板之色宜更深。質素之地氈，最易於與牆壁及佈置物諧調，如有花樣，亦宜擇其較爲暗淡者。我國近年來所織之地氈，品質及花樣皆甚佳美，價格亦低，如善於選擇，定可買得最佳者。地氈不宜過小，應使靠近四壁之佈置物，皆可在地氈邊際之上，如過於狹小，則地必顯不平之勢。

燈光——客廳內最秀媚動人之佈置物，當首推燈光，燈光之美麗，皆恃燈罩之式樣，我國以紗網所製之燈罩，極爲佳麗，用之頗能增加室內之生氣，常見佈置極簡單之客廳，用燈罩能增其美。普通客廳所用之燈有二種，一爲懸於天花板者，所置之地點，須使各物表現均衡；一爲檯燈，乃爲夜間讀書報所用者。懸於天花板之燈，燈光須能均勻分佈，故燈罩宜大，但切勿阻止光之分佈，更不宜有

陰地之花樣，使燈光昏黑，頗令感覺不甚舒適；而檯燈則宜使燈光聚照一處，易於照物爲佳。

選擇燈罩時有三點須考慮之，第一，顏色及花樣於日間用之是否相宜。第二，用之於夜間，其顏色是否相宜，以帶有灰色質地之黃橘色、橘色、紅橘色爲佳，有時亦可用暗淡之玫瑰色。第三，燈光透出之色，須與人之面色相稱，如強的藍色、紫色、或綠色，可使人面映出似鬼之臉色。

窗簾——如室內之花樣已至不可復加之地步，則窗簾宜爲質素者，顏色宜與牆壁及各佈置物諧調。倘客廳稍覺狹小，宜使窗簾與牆壁爲同色者，以其可似增大牆壁之面積。

窗簾之掛法，須視窗之形式而定，務須適乎諧調及適稱之原理。客廳中爲美觀及顯示尊嚴起見，如玻璃窗爲成排者，則宜用雙層窗簾，但外層不過兩邊掛以兩條不過寬之厚簾，內層則全窗皆用之，而質料須甚薄，可無阻於日光之射入，惟使由外面不得透視室內。厚簾質料須美，色亦可稍深，我國之厚緞及大絨之類，用之備顯豐富，以素地者爲佳，其色則與牆壁及佈置物爲諧調，亦表示均衡者。如祇用一層者，則質料須稍厚，方能表示客廳之沉靜莊嚴。山東綢爲頗相宜者，倘室內顏色尙爲不足，則亦可利用稍粗之布，上堆以綠竹之類，但日間須開啓之，俾日光可自由射入。

帘之長短，須視窗之高低大小而定，如窗過小，與牆頗不適稱，則宜用稍長之帘，最好上一橫帘，兩旁之帘，亦掛之使稍向兩旁寬展，如此，則窗似增大亦增寬矣。

窗帘之用，不止爲美觀，亦爲其能遮隔室之內外，使室爲其所屏蔽，住者可由之多得舒適並可自由動作，亦爲其能遮隔日光。當選擇窗帘時，宜注意此二點。半透明而帶花樣之質料，不宜用之，以其能使人目不適，故當買帘料時，須置料於窗前觀察之。

### 飯堂

飯堂如與客廳相連，或僅隔一門者，則傢具與顏色皆須與客廳者相諧調，否則較易於佈置。飯堂不過僅於飯間用之，用之時間既短，雖稍覺華麗，或佈置以美麗之物件，或掛以具有花樣之窗帘，未爲不可。

飯堂必需之傢具爲飯桌及數把椅子或凳子。飯桌之大小或形式則視飯堂之大小及用者人口之多少而定，長方之桌宜於長方之室，方桌或圓桌則宜於方形之室，以能摺疊或能拉出之桌爲最佳。飯堂如有時亦作書室或別項應用者，則以能摺之桌爲適用，因不開飯時，可置之靠一壁之處，

作爲一長方几之用。如住者時宴賓客於家中，則以能拉長加板之桌爲適用。椅子較凳子舒適，飯間乃應使身體舒適之時，故宜用椅子。

一小長方桌，置於靠近門之壁前，其長度宜與飯桌之寬度相同，平時爲放置杯盤及托盤之用，如客人多時，可置於飯桌之旁，以增飯桌之長度，亦一經濟辦法。

靠近一壁宜置一長方之櫃，以便放置杯盤匙箸之類於其中，其上則置以蠟臺二支，與銅鐘一架或果盤一個。蠟臺上插置品質最佳之紅蠟燭，可不因日曬或夏日之炎熱而鎔化之，用此佈置物之寓意，爲偶值最規則之宴會時，燃蠟燭以代電光，則光可聚集桌上，以增飯堂之美，卽平時蠟燭之紅色，亦增加飯堂之生氣。佈置古鐘之寓意，可以表示飯時鳴鐘聚衆，帶有鐘鳴鼎食之風概。果盤則表示飯後食水果之便當。

掛畫以用風景畫或含飯間愉快寓意者爲宜，字畫及宗教性之畫不宜用之。

桌上宜置鮮花一瓶，開飯時則移置其他之桌或櫃上。

飯堂之燈宜正在飯桌之上，不宜過高，以免燈光直射人目；宜置於稍低之處，以使燈光聚於桌

上，不止便於應用，亦予人以安舒之感覺。

窗帘可用較爲美麗者，但須與其他物件之色與品質相諧調。

家中如無小孩者，地上儘可鋪華麗之地氈，以帶有藍花者爲佳，因可與磁器之藍色相映而愈顯美緻。

有小孩之家，則飯堂不宜過事裝潢，因飯時必須全家聚餐一桌，雖然小孩不宜放恣，但有時不免撒出湯水等物，以中國之食物與西洋者不同，故佈置不能一如西洋之飯堂。但小孩年長大者，不在此例也。

### 臥室

臥室乃使之舒適之所在，如傢具及其他佈置物置之過多，則頗難休息其間，已疲之身軀，不易恢復，故佈置物不宜過多，花樣亦不宜龐雜。但應用之器物，必須足用，否則衣履等物無地保存，堆集一起，尤令人不覺安舒。臥室雖宜簡單，但宜有活潑之生氣，故顏色宜取美緻者。臥房乃屬於個人者，故可隨個人之所喜而佈置之。

牆壁之色，以中和色如淺黃灰色及淺米色等爲佳，雖然淺藍與淺黃色頗爲美觀，但日久可使人目對之而生厭，淺而帶花樣之窗帘或床單掛畫，可用之以增臥室之美感。

各佈置物用數色而互相諧調者，較一色爲美，亦較爲活潑，純白之色乃病房之色，雖甚美觀，但不舒適，如用白色爲床單或窗帘之色，以繡有小花，或補上小花爲美。

臥室如爲夫妻二人者，則五屨櫃爲男人盛衣之用，梳裝檯爲女人盛衣及妝飾之用，乃必需之物件。但近年來，用大衣者日增，故當建築房屋時，宜於牆壁中製以暗衣廚如西式者，頗爲便當適用。臥室雖屬於個人者，但普通之家庭內，除已至青春期之男孩與女孩者，須表示男女性格外，夫婦二人共用者，須使之既適於男性，又適於女性，如偏重一面，則表示二人中之一者爲異性所克服。客室不宜表示性異，宜以舒適爲原則，俾遠路客人住之，可得安舒休息。因係客旅，每至一地，不免寫信郵至其家或友人處，故客室中除床鋪及舒適之棹椅並裝飾品外，一書桌內置信紙之類，而書桌上置以各種文具，俾於臨用時，免至主人處覓之。（見第十圖）

男孩臥室所有之器物，宜取簡單而穩重堅實者，最佳之佈置，以使住者易於維持秩序，不顯雜

亂爲原則。應置一較爲舒適之長椅或躺椅，使可坐於其上以讀書報，可免住者塵垢之鞋沾汚床鋪。一粗大五層櫃及一稍大之鏡，以便置放衣服及裝飾之用。衣架似爲必需之物，以十餘歲之男孩，頗易隨便放其衣帽，故各應用物皆須備之。如此男孩亦讀閱書報及自修於其臥室，則一書棹及一小書架當置此室內。

牆壁之色，如在南向之房屋，光線充足，亦以暗淡之米色爲宜，窗帘之料宜取稍厚而質素者，但顏色須與牆壁之色諧調。

男孩當此年數，最崇拜民族英雄，偉人畫像或照片爲其所欣賞者，故宜掛以中西偉人，如拿坡侖、甘地等之畫像或照像。其素喜名人字畫者，則宜選其筆法所近者



第十圖 客室之一角，不表示性異者。

裱之，以懸其臥室中。

青春期的女孩大多數喜淺粉色、黃色、及淺藍色之牆壁及窗簾床單等，一切傢具皆喜花樣精巧，尺度伶秀者；但不宜顯露稚氣。鐵床之塗象牙白顏色，配以象牙白之梳裝檯及床桌爲必需之器物，如亦用之爲自修室，則一書桌及一小書架爲應用者。亦宜有一樣式美麗之藤椅，或一長椅，鋪以舒適之墊，以爲倦時休息之用，窗簾之色須與牆壁及其他佈置物之色相諧調，以臥房係屬於個人者，宜聽住者之所喜而佈置之。

兒童臥室之佈置須注意二個條件：

1. 環境與心身之健康，及美術觀念之培植，有極大之關係。
2. 最幼之六年內所築成之習慣性，終不易改變。

既知上述二點之重要，則於佈置兒童臥室時，宜使之滿具愉快及健康之生氣，但須避免帶有興奮性者。牆壁之色，宜用淺灰黃色，或米色，床及其他用具宜爲帶有灰性之黃色，窗簾宜爲米色而帶小花者，至低限度，常有二張極合美術之掛畫，常時掉換用之，俾兒童自幼即能認識並欣賞美



的掛畫，所以更換用之者，以懸之日久，即不爲兒童所注意。畫之性質，須加審慎，切勿用帶有殺伐性或凶惡猛獸之足以使兒童興奮，或致夜間生凶夢者。

臥室內宜置一盛玩具之箱或櫃，午眠或夜間臨臥之時，將玩物收藏之，以免兒童因牽掛玩具而不能成眠。

器物以少爲佳，床宜置於多得日光及空氣之處，但日光不得使之照射小兒之目，亦須避直接穿風之處。

### 書室

書室必須置於安靜之處，與兒童遊戲室相去宜遠，以免過事喧譁。書桌宜用普通所謂之公事桌之式者，此桌之一端，緊靠牆壁，使天然之光由左上而來。所用之椅，以帶有曲線式而合於人背形，並能轉動自由者。

書架宜高低適度，置於靠壁之處，務使四壁所顯之重量均衡。書櫥較爲適用，因隔以玻璃，書籍不致爲櫥外灰塵所污，亦可免蟲蛀鼠噬。

所有書室之傢具不論爲書棹或書櫥以及椅凳之類，品質、樣式、及顏色皆須爲諧調者，最好爲一種木料而式樣顏色相同者。書室所用木器之色不宜過深，以核桃木之本色爲相宜，而窗與門亦宜爲此種顏色。

新買之書宜置於與書棹相離最近之處，以便易於取放，可不必離坐卽能取而用之。稍遠者則爲需用之書籍。而不急需或用之最少者，可置於與書棹相距較遠之處。

書籍爲簡素之佈置物，如擺置得法，頗可增加室內之趣感。其擺法，先將書籍分類，而後按其大小及顏色順序置放。

中裝之書籍，量輕而顏色皆屬一致者，可置於不甚明顯之處；西裝者，則有各種顏色，如能佈置整齊，較中裝者，尤能增加室內之生氣。

如爲自己之房，則書室亦可用牆內裝置之書架或書櫥，頗爲適用，亦甚經濟。

書室內之燈，應用檯燈，以其可隨意移用，其光可集中桌上，宜於應用，燈罩須不使燈光因其花樣之照耀，而出使人眼目昏花迷離之光，故以質素者爲宜。

不論爲悅人目，或爲保持書籍，使可維持其美觀狀態，有數處不宜放書籍者：

1. 不宜置於門及窗之上。
2. 不宜置於近窗及門之處，恐受日晒、雨淋、風吹、及外物之沾污。
3. 不宜放於煖汽爐或煖汽管之上，以熱頗可使書籍受相當之損傷。
4. 不宜置於無玻璃之書架上。

#### 掛畫

畫可由數種方法，表示其寓意，有者描寫一段故事，有者由其美的線式、顏色、與花樣予人以美的愉快，有者能予人以創作的及心靈的幻想。與文學相較，文學祇能予人以幻想，而畫則除予人幻想外，亦能使人如目睹其事實。最佳之畫非模仿自然者，以其對於模仿自然終不及照像之寫真；畫之最大服務，乃作者對於一物體之描寫，而表現其思想，俾見之者，對於畫所表現之意義，可與畫者起同一之感想。故選擇掛畫時，不必選其止能寫真或描寫故事者；畫所表現之寓意，尤爲可貴者。我國名畫家之作品，大都皆由雄壯之筆力，描寫其寓意，如風虎、雲龍、松竹梅蘭等，卽此例也。

家庭適用之掛畫——選擇掛畫時，須先審度此畫與其他佈置品能否用於一室，此畫之性質合宜於客廳或飯室，男人臥室，女人臥室，或兒童臥室。宗教性之畫，如聖母之像，絕不宜懸之於交際室中，置之於個人之書桌上或禱告室中為最適宜。如全家之人皆注重宗教生活，此類畫亦可置於客廳中，但以置於客廳中書桌之上或鋼琴之上，以表示此畫乃屬於個人者，非為客人觀瞻者。父母之畫像或放大之像片，亦不宜懸於客廳之內，以住者之父母，非一切客人之父母也。

凡不規則而極安舒之客廳，乃屬於家庭性者，不宜用極有規則或極社交性之畫；裱以花紙之牆，不必再飾以掛畫。凡具有不顯然之花樣之牆，有時可以掛畫飾之，但畫須有畫托，可為畫與牆之間隔，如是則可增加畫之美麗。

畫托不止可為畫與牆之間隔，如掛畫之空間尺度較畫為大，可用畫托以增大之。畫托與畫之深淺須適合，淺色之畫，不宜用深色之畫托，深色之畫，不能用淺色之畫托，最好畫托之色與畫內主要之色相似。

畫之置於鏡框中者，鏡框之選擇，須與畫相諧調，例如西畫之『黃衣婦人』乃一極細緻之畫，

精細尺度之框爲相適者；如鏡框爲暗金色者，則須有黃的小點參雜其間，如此則與畫之色更相稱合。鍍金之框，以雜以深橘黃之點者，可用之以置深色之畫。框之色不宜較畫之色爲鮮亮，亦不宜與畫中最深之部分相同。

掛畫之法——淺色之畫，宜於顏色不過深之牆，深色之畫，宜掛之於深色之牆。爲符合諧調之原理，長畫宜懸之於長的牆壁上，寬畫宜懸之寬的牆壁上。尺度亦須加以審慎，小畫不能懸於大的牆壁，亦不宜近於大的器物，大畫不能懸於小的牆壁，亦不宜近於小的佈置物。

論及高度，畫的中心宜與人目相等之高度，並宜與其他佈置物如一體之勢，不宜使人之視線，先及傢具上，而後仰面方能見畫之所在。好許掛畫，因掛之甚高，視線被引至天花板。

掛畫之最妥適之地點，須在畫之四週，留出空隙之地，可以多顯畫自身之美；如置之於一極美綴之鐘表上，則因二者比美，則畫可減其色。

一張畫宜懸於一個大佈置物之上，務使畫爲佈置物之一，而顯有與其他物件爲一體者。掛畫時，亦須注意於韻致，須使視線因此畫可引之至別的佈置物，而此移動乃循輕而柔之路

徑連續而動者，非引視線躍至屋頂或屋之一角而與其他物件相隔離者。

兒童臥室內或遊戲室內，不宜用帶有殺伐性之掛畫，恐兒童最脆弱之神經不能受大刺激也。凡描寫性質溫良之故事畫，或描寫自然之畫，與可引起兒童幻想之畫為最宜，但須時有更換，以免兒童因日久生厭，對之不發生趣感也。

掛畫之評判，宜按下列各點：

1. 每個掛畫，懸之於室內，取其能增加該室之美，並可補充室內必須佈置之空間。
2. 畫不宜掛之過高，宜與其他佈置物同時入人之視線。
3. 各畫須置於一平線上，以免在壁上顯跳動之勢。

#### 花卉

花卉之佈置如為美麗的，可增加室中無限量之趣感，雖曾費心思與時間於其選擇及佈置，而由其所得之報酬，則非能以數計之者。於佈置花卉時，有數點須加以注意，即花卉之線式，花卉之顏色，花瓶之適否，當置之地點，與花卉之插置。

花卉之線式——花卉之具有美的線式者，須着重其性質，以欣賞其線式之美。宜插一單株或多至三四株於一瓶內，俾免致擁擠而遮掩其線式。最美之線式者為金銀藤、百合、長壽花、水仙、毛柳等。月季與罌粟花亦具有線式之美。

山花

可置數株於一瓶，但亦可叢集如一花把而用之，以其顏色富麗，可增加室內之趣感，但亦不可用之過多。

（見第十一圖）

花卉之顏色——花把之佈置，

以用一種花而一種顏色為最宜，可

生完全之諧調。但如花之顏色與品質適當，亦可置數種於一起者，如小白菊花摻以藍鐵花或藍雀花於一瓶內，十分悅目。凡知花之品質及顏色之諧調者，儘可利用許多之花，以作最好的佈置。（見第十二圖）



第十一圖 厚株花須取其具有線式之美者。

於選用花卉時，當留意花之顏色，如所佈置之室需用強的顏色，則可用強色之花，以增該室之生氣；室之色如爲冷色或安恬之色，可用紅或橘紅之花，以增室之暖及生氣；如室之色爲眩耀者，則宜選其具安靜色之花，以免復增該室之強色。

室內之佈置物或牆壁，如已有橘色與紅色者，不易置紫紅或紫色之花，以強的橘色與強的紅紫色之花，如用於一起，則二色爭強，兩方互減其美。藍與藍紫之化，本爲暗淡者，不宜置於黑暗之屋角，宜置於光度強大之處。

花瓶之選擇——適用之花瓶，未必皆爲價值昂貴者，具有美麗之樣式與顏色之花瓶，每能以



第十二圖 白玉蘭與桃花之形迥不相同，插於一瓶中，不似一種花或花朵相仿之二三種之花插於一瓶爲美。



低的代價可易得者。如唐山之粗磁而上以暗淡色之釉者，如棕木色，暗淡之綠色，灰綠色皆為最適用之花瓶；北部之有美術常識之家庭，多用之以插置花卉；西人之用無色而不透明或半透明之玻璃以插置花卉者，亦甚美麗也。花樣最美麗而顏色甚華美之瓶，宜用其自體作為佈置品，而不宜置花於其中，以與花爭麗，雙方各減其美之程度，而又令觀者目眩，不敢注視也。

（見第十三圖）

凡品質稍粗之花，不宜置品質

精緻之瓶中，宜置於粗的矮瓶，而後

置之於美觀中為最適宜。短莖之花，宜置於矮的瓶中，而長莖之花，宜置於高的瓶中。短莖花絕對不宜置於高瓶，但高莖之花，如花之數目甚多，有時可置於矮的瓶中，以其可顯出花與花之均衡，可忽



第十三圖 帶有花樣之花瓶。復插之以花把，則二美顯相較之勢。

略其花與瓶不相適稱之原則也。（見第十四圖）

當置之地點——桌上之花之高度，須在視線之下或與視線相平行，人目可欣賞花之全部分，較之花莖與人目相平為佳，以花之美不在其莖也。高大之花，其瓶尤須置於較低之處，以免人之視線被花引至房頂，如欲將花瓶置於高的地點，較視線為高，則須有垂下之花或極美之葉，如吊蘭或天竺草之類。

花卉最好置於挨近無花之牆，如牆裱以花紙，於置花之處，宜以質素之布蓋牆少許，以免與花爭美，令人視線昏迷。

花卉之插置——花把之顏色，與花瓶之式樣，



第十四圖 較大之花把如佈置均衡，雖花瓶稍低，亦不至減殺其美。

及所置之地點，既已規定，則可着手插置花卉。均衡宜為首先注意者，莖最長者，宜置於中央，為全花之頭，而以最明顯之花圍繞之，但須較花頭為低，又各面均衡方可；暗淡之花及朵小者，可置於再下之圍層中。如花把之插置為有規則

之均衡，則不易表示韻致之美。（見

第十五與第十六圖）

韻致為次要之點，韻致可由花之線式或顏色表顯之，凡花之莖為稍具曲形者，皆可表示韻致之美，引人視線循序的連續而移動之；惟欲表示韻致，則花之數目須少。

飯桌上之花——飯桌上之花不得高與視線平行之高度，以免對面相坐者，於談話時，不得見相對者之面目。但如桌面甚大，對面坐者，以距離稍遠之故，彼此不易接談之時，花卉亦可置大者，但



第十五圖 簡單而實業之花瓶，插以不規則式之花把，頗形美觀。

亦不宜過高，務使之與桌之高度諧調。

冬日之花卉，倘於冷地，如我國北部者，則頗不易得鮮花以作佈置，倘室內甚暖，亦無極大問題，因水仙或別種耐寒之花，尚可連盆用之，而聖誕樹之帶有紅果者，殊為美觀，其餘之帶小紅果之花亦可，如非十分迫不得已，不宜用紙花、綾花、或蠟花等，以其表示人之虛偽性，頗不適於美術之原理。

花卉為日本人生活必需之一，雖貧家亦置花少許，但用花之原則，則為表示天地人三者。



第十六圖 插置不均衡之花把，可予觀者以不舒適之感。

參考書

- Wood, M. W. et. al., *Managing the Home*, Chaps. VIII and IX, Houghton Mifflin Co., 1932.
- Andrews, B. R., *Economics of the Household*, Chaps. VI and VII, Macmillan, 1924.
- Frederick, C., *Efficient Housekeeping*, Chaps. I and XI, American School of Home Economics, Chicago.
- Donham, S. A., *Spending the Family Income*, Chapt. IV, Little, Brown, & Co., 1925.
- Jakway, B. C., *Principles of Interior Decoration*, Chapt. 25, Macmillan, 1925.
- Goldsstein, Harriet and Vetch, *Art in Everyday Life*, Chaps. XVIII, XIX, XX, XXI and XXII, Macmillan, 1932.

## 第七章 經常費

衣食住爲人生之三大要素，幾爲盡人所知者，此三要素之所以能爲人服務及爲人所利用者，乃由人之工作將此三要素變成可以爲人應用也。人不可以一日缺乏此三要素中之任何一者，卽無一日不可無人負責以事利用此三者之工作，此工作卽名之爲日常生活。爲日常生活所耗之一切費用，當名之爲日常生活費，惟我國向以經常費（Operation）名之，故此書亦引用此名詞。

日常生活費或經常費之項目下所括之細目爲光、熱、水、工資、洗衣費、傢具之修補費、打掃費、小佈置物費，及一切日用零星碎物費。換言之，卽生活之必需者，除衣食住三項之外，一切維持生活之費用，卽如火柴及手紙之微物，亦在此項目中。

此項費用不似衣食住之費用有時多用或少用，但究不得相去過遠，以用之於購買衣食住之款，每爲大宗者，易爲人所注意，而此項費用中各細目之款，皆爲微數，但如積年累月計之，各項花

費足可令人驚訝，以其可出人意料之外者。倘主婦治家有法，不止可節用金錢，亦能少費精神；如不得法，則無謂之消耗，無所底止，無謂之操作及勞神，足可致主婦於疲倦衰弱。

經常費中不可避免之細目爲光、熱、水、工資、四項，以日常生活中光、熱、水及工人問題爲極重要者，於下列數節中撮要分論之。

### 光 (Light)

我國普通家庭用之以發光者，城市間多用電燈，鎮市鄉村間之無電燈設備者，大都用煤油燈及蠟燭，或間有用菜油燈者。

菜油燈不過窮鄉僻壤尚有用之者，其光甚微。蠟燭之光亦甚小，夜間不作任何用目力工作者尚可用之，如以之讀書或寫字及縫紉等工作，定可甚費目力；價目亦高，又不能多燃燒時間，殊不經濟。況蠟燭之燃燒，須多用氧氣，亦多生二氧化碳氣，故除燈籠及以之作點綴品外，少有用之者。

用煤油燈之家庭，在我國實居大多數，近年來煤油之價值大增，而玻璃燈及燈罩之維持清潔又頗費手續及時間，而燃燒時，亦用甚多之氧，又可發生二氧化碳氣。如不能完全燃燒，可出氧化炭

及炭。氧化炭頗有害於人，而炭可使室內牆壁、天棚及各種用具污黑，煤油之氣味，尤能令人不堪。

電燈較蠟燭煤油燈爲經濟，以光度甚強，而價值亦較低廉，且省人工及易保持房屋之清潔。在電燈下，極精細之工作，如讀閱書報，及縫紉等皆可不費目力。

燈光宜使之與自然之光近似，卽分散者或間接者。最舒適之燈光爲先射於頂棚上後而分散於各處者；爲得此種分散或間接之光，乃置一不透光之玻罩於燈泡之下，使燈光能反折至頂棚者。此種之光在室內分佈極爲均勻，頗宜於客廳、廚房及臥室之用。

各室之天花板宜爲淺色或米色或白色者，燈宜懸於相當地點，高度合宜，如此，則室內各處，皆可得電燈之照耀。

爲書寫、縫紉及練習琴時所用者，宜爲壁燈或檯燈，因需強度之光，故宜於燈之上面置一燈罩，以使燈光會集一處。

用煤油燈者，燈罩爲必需之物，燈光亦有甚大者，但不得過大，以其可使燈罩破裂。燈心須常時整正，不然者，亦可使燈罩破裂。燈頭上之小孔須保清潔，以使氣質易於流通，助煤油燃燒力。



節省燈費之法：

1. 宜早起早眠，多用天然之光，不止可以節省經費，亦可增工作之效率。
2. 凡用強度燈光時，不必多度之燈泡，宜用檯燈或壁燈。
3. 用時啓開電門，不用時閉之。
4. 樓梯處須置一燈，但須有二電門，一在樓上，一在樓下，可隨意於樓上樓下啓閉，以免常時需開一燈。
5. 電扇及電熨斗用電無幾，可用電表之電；如電爐則宜用火表之電，以火表每度之價值常不及電表者之半。
6. 煤油燈須使燈罩甚爲清潔光亮；用大光時高提燈心，用小光時則捻下燈心少許。
7. 燈頭之各小孔，須常時開之，俾煤油可完全化成汽質，亦能完全燃燒，以作發光之用。
8. 在用小光之處，可用小燈，燈心小則較大者省油。

熱

我國普通用以發熱之物爲禾稻、木柴、木炭、煤等。此數種燃料之所以能燃燒者，以其含有大量之炭故也。含炭之成分愈大，發熱之量亦愈多，品質愈堅實者，燃燒之時間愈經久。

禾稻——北方數省鄉村所用之燃料，大都爲禾稻，禾稻之佳者爲秈稻（高粱稻），次者爲玉蜀黍、稻、豆、稻，再次爲棉、稻、麥、稻等。禾稻爲含炭、氫、氧三者之燃料，當燃燒時火焰甚大，但火力不烈，亦不持久，必須人常時照料。

木柴——木柴有軟硬之分，軟木柴之組織疏鬆，初燃時火焰甚大，但不能持久，燃燒後所留之灰質甚少，頗宜於烹調之用，南方煤之價值甚高，家庭所用以作烹調之燃料，大都爲軟木柴。硬木柴之組織堅實，火力經久，灰質較多，（指與軟木柴同體積而言）鄉間居民多用樹枝，而木柴則運至城市中售賣，城市中貧民用以生熱之燃料，多爲小兒拾取路旁之乾枝或禾稻及已殘棄之煤塊、煤球等。

木炭——將木柴置於窖內，溜乾其水分，所餘之炭質即爲木炭。普通黑炭約居原料百分之二十五，白炭約居原料百分之十五，故發火力較大而持久，運輸亦易。

煤——煤乃遠古時（煤炭期）之叢林，因滄桑之變，被埋壓於地中，從下方受地之熱，成一種烘烤狀態，漸失其揮發部分，殘留之質即炭質。

普通所用之煤，有煙煤及硬煤二種，硬煤含炭量甚大，故燃燒力持久。我國為世界藏煤極富者之一，惜多未經開採，故以煤作生熱及烹調之燃料，在江南各省頗少用之者，北方除鄉間居民用自家田地所產之禾稭及山間所拾之樹枝外，凡各城鎮大都皆用煤球以爲烹調燃料，而用煤塊以爲發熱者，以煤價較低於木柴。南方煤價高於木柴者，故多用木柴。

家庭內所用之發熱之器，各地頗不相同。北方天氣寒冷，以東三省爲最甚，嚴寒之時期甚長，自十月中可至春季三月之底，此長時間寒冷天氣，人民必須用極經濟之暖室法，故皆用所謂之火炕之設備。較富者用地爐牆爐之法，但爲數極少；住於城市之富戶，則除火炕外，添設洋火爐；凡新式之房屋，無火炕者，則設洋火爐及洋式牆爐。

北方數省亦有砌火炕者，但中等以上之家庭，已將火炕廢除者甚多，大多數用洋火爐，而貧戶則用炊飯之煤球爐以取暖。

南方則用洋火爐、炭火盆、薰爐等爲煖室之用具，以寒冷時期不常，及煤價甚高之故，用洋火爐者不似北方之普遍，製之者亦甚少，火爐及煙筒之價值，亦較北方者高至二三倍之多。

火炕——火炕爲以磚或土坯所砌成者，磚排列成行，每行間有空洞，上砌以平面，炕之長度與房之寬度相同，卽由東牆至西牆，或由南牆至北牆，其寬度約六尺餘。鄉間用之者，大都一端連以廚房之竈，他一端通牆外之煙囪，於烹調時，竈用之火及熱煙循炕之空隔處行之，煙由煙囪外出，所用之柴，亦無擇選，大都爲田間禾稻及樹枝之類，烹調之工作完畢，炕可熱，室亦煖矣，實爲時間、燃料皆甚經濟之法，故東省家庭不用此法者實不多觀耳。城市爲保持清潔，另立廚房，溫炕之火，由「炕洞」（卽炕之外端開一洞）處燒之。關內各省之城市中，大都用煤或煤球、煤塊以代禾稻。

北人用炕以代床，生熱之法，殊屬經濟，故沿用之迄今不變，但不善利用之者，每於臨臥時甚熱，半夜後卽冷，與住者之健康頗有妨礙，人民因之而得筋骨痛病及便秘者頗多，惟以其經濟，爲貧民唯一之取煖法，故不易改除之。

地爐及牆爐——地爐之法，較火炕者爲佳，其砌法之原則極爲近似，熱之分佈頗勻，如兼地爐

及牆爐並用之，更爲舒適，頗合於北方之用。燃燒在室外行之，故房屋極易維持清潔。東省所用之燃料，大都爲薪柴及樹枝，關內大都用木柴及煤，惟以築法較炕爲難，用柴或煤亦多，故止限於富戶用之。

洋式牆爐惟東省之西式房屋用之者甚多，非如西洋之開口牆爐 (fire place) 乃爲有門可關閉者。燃料爲煤，每幢房屋可用二個至三個之數，生火之法與洋火爐者近似，熱之普遍及均勻則不及本地地爐，但較本地地爐及牆爐方便，頗合北方之用。

洋火爐——爲中國最普通之發火具，北方人對於洋火爐之管理極爲嫻熟，省煤之法爲大多數人所知，火力之大小，頗能隨人意而調節。其不善用之者，可致室間之熱度每日數易。洋火爐之短處，爲掏出爐灰必須在室中行之，稍不戒意，可致灰塵飛落滿室，極不易維持清潔。

用煤球爐乃爲迫不得已之法，生火及添煤時，移至室外院間，迨火燃起無煙時，方移至室內，但二氧化碳氣爲不可免者，亦可時有氧化炭氣之發生，對於呼吸頗有損害，中毒者時有所聞。

炭火盆——木炭不宜爲生火盆之用，如用之，亦須在室外燃燒至紅後，方可移置室內，以其燃

燒之時間過短，必須時添新炭，頗費時間，且熱度亦不甚普遍，氣味甚強，以其含有多量之二氧化炭及氧化炭，能令人頭目暈眩，甚至作嘔，不合於衛生之原理。

煖汽管——西洋煖屋之法有用熱氣爐 (hot air furnace)，煖汽爐 (steam heating) 及煖水爐 (hot water heating)。我國大建築多有煖汽爐或名煖汽管者，在家庭中，除極大規模者外，頗有用煖水爐者，以此法頗合我國家庭之用，故簡論之，以備參考。

按我國不論爲煖汽管或煖水管皆名之爲煖汽管，熱汽爐及煖汽管之熱起頗速，火止即可冷矣，而煖水爐內之水，可隨所需之熱度而加調節，即火已停止，而熱水尙可保持其熱若干時。其劣點爲爐鍋內之水甚多，如欲增加熱度，須費時間，如室中之熱度過高，欲減熱少許，亦須費時間，且至爐內之火過大時，則熱水爐有爆炸之可能，故須時加注意於水盤上之表，切勿使熱度過高。熱水管之大者，radiator 須置於各室之窗下，或近窗之處，俾可易於調節室中之冷熱氣，全室之熱由汽管熱室中之空氣，俾空氣成熱氣流所致。

不論房屋內之熱由何種發熱器或何種燃料而來，吾人須注意三點，一爲室內空氣中之二氧

化炭之多少，倘超萬分之六時，足可使人感覺悶滯、頭痛，甚則嘔吐。二爲室內之濕度，三爲室內之熱度。

室內之熱度宜在華氏表五十二至六十八度之間，過高或過低，則予人以不舒適之感，足可有礙於工作之效率。

熱度與濕度頗有關係，熱度愈高，所需之濕度愈高，否則室中空氣乾燥。在七十度之空氣，較在零度時需濕度增高五倍之多，如室內無水分之供給，則先由室內各物如木器之上，及人體取之。在由極冷之外面乍入乾熱之室內，衣服上之汗先即被蒸散，當其蒸散之際，可予人以冷之感覺，故反作寒戰。在濕度適宜之六十五度（華氏表）之室，常較七十度乾熱之室爲暖，故於生火爐之時，須置盛水之器於其上。

節省燃料之方法——北方之火炕已至無以復加之經濟，蓋時有既用之爲烹調，又用之爲煖室，而所用發火之物，乃田間禾稻之類或極廉代價之煤。

燒煖水爐時，宜使爐中之煤常至爐之半深度處，則火焰可盛，煤可皆得氧化，室中可多得煖氣；

若添煤過多，亦未必能節省煤數，而煤中之能燃之質，多數被蒸溜而損失之。欲減熱度時，宜在爐中煤塊之上，加上碎末少許，則火勢可得減小。

家庭中平常所用之洋火爐以自動添煤者爲佳，熱度可得維持中常，但爐價較貴，故大多數之家庭不欲買之。

平常之洋火爐，節省煤之方法，有注意之必要，蓋用之者甚多。但雖宜節省煤之費用，而熱度之供給須至使之舒適之程度，故與其云省煤之方法，勿寧謂爲熱之經濟法：

1. 如能設法維持較大之火爐熱度不至過高，則較用小火爐而常時維持極烈之火爲經濟。
2. 火爐宜用較低者，以熱氣上升之故。
3. 煙囪之節數不宜過少，以免熱氣外出，復可使煤之燃燒時間經久。
4. 欲用小火時，須使爐內少進空氣，則煤少得空氣，燃燒力緩，生熱亦少。少進空氣之法爲將爐下邊之孔關閉，爐門啓開，如欲使之再少發熱，可將煤塊上面加碎末少許，名之爲封火，宜於夜間或白晝天氣煖時之用。欲熱度高時，則啓開下面之孔，關閉爐門，並須將灰爐抖去。



欲得常度之濕度，則置一水壺於火爐之上。

### 水

水爲飲料及洗濯之唯一必需物，我國普通飲水之來源爲河水、塘水、湖水、泉水、溪水、井水、雨水及自來水。

河水——河水爲流動之水，故水爲時有更換者。水質渾濁，但渾濁之程度，各河少有異別耳。河水頗不清潔，非設法使之湛清，而煮至沸度後，不能作爲飲料，以其含有機物及細菌甚多，而又常爲牲畜所踐踏及人類之任意洗滌衣服、菜蔬及各種穢物，故甚屬不潔，非至不得已時，不宜取之爲飲料之用。

塘水湖水——塘水與湖水均爲坑中之地下水，因其爲死水之類，又兼爲人畜及家禽之洗滌與踐污，尤屬不潔，含多量之有機物、細菌及鹽類。

泉水——泉水爲潔淨之水，除鹽類外，所含之有機物及細菌均甚低微，味甚清冽，人皆喜飲之，但非住於山間，不能取之以爲飲料。北平西郊之泉水甚多，以玉泉山者爲最著名，由泉口所出之最

潔之水，爲昔之皇家用之。杭州虎跑泉及龍井之水，其味亦極可口。

溪水——即泉水所流出者，以其由山谷中經過，故不似泉水之純淨，爲山間居民之飲料。

井水——井水爲大多數人民所用者，即在今日各大城中除用自來水外，皆用井水。井水爲河水及雨水通過地層，從井底湧出者。在通過地層時，有機物及細菌等可被濾過，是以宜較河水、塘水、湖水等爲清純可用；但淺水井亦不爲純潔者，因人每在井旁洗衣洗菜，污水可由裂隙之處滲入井中，即曾經過濾者，以經過之地層甚淺，亦未必爲純淨者；此外則近井有廁所或隨便棄置之穢物，於天雨時，洗滲至井中，故瀉痢等病，於用淺水井之處，極易傳佈，不久可傳遍全村。淺水井內，鉍鹽亦多，因井旁不免有動植物之腐朽，或在地中曾遇有腐朽之動植物，尤以經過肥料者爲尤甚，硝酸鹽之量當亦不在小數。淺井內之水，除上述數者外，尙可有鈣鹽類及鎂鹽並硫酸鹽等物。

井愈深，其水愈清潔，以地面之水，滲至地下深層時，必經數層沙泥，細菌及有機物，皆留隔於地之淺層中。如深井之上端以洋灰砌之，或下以大徑鐵管，地面之水，不得滲漏井中，井中之水，皆由深處湧至者，故甚純淨。

判別飲水優劣之方法，其最簡單者，即盛水於玻璃杯，置杯於白紙上，從上向下詳視之，如水有色，即爲不良者。又一法，即盛水於試管，煮沸後，滴以過錳酸鉀數滴，如紫色消失，爲含有機物之證據。

雨水——乃天然之蒸餾水，但不似人工製造者之純淨，因雨點當下降之時，不免融解空氣中之氧、二氧化碳、與氮等，又可混入細菌及塵埃，是以新雨初晴之際，空氣可十分鮮潔。

由上述理由以推測之，則方雨時，雨點不能清潔，大雨將晴時，則爲最潔者。

雪可較雨水純淨，以雪片下降時爲固體狀態，能溶解之物質較少。

我國人每有極喜飲天落水（即雨雪）者，雨雪之水固爲少含細菌及有機質並鹽類者，但須不接雨雪之初降者，又須不接其由房洗過者，盛水之器，須甚清潔，亦不存儲至多日者，方爲純淨之水。

硬水與軟水——水因含礦物之成分及礦物之種類不同之故，有硬軟之分。凡含鈣及鎂化合物之水，謂之爲暫硬水，煮沸時，可使重碳酸鈣之碳酸遊離放散，碳酸鈣沈澱，即可變爲軟水。含硫酸鹽之水，謂之爲永硬水，以即煮至沸度，亦不能使之沉澱而變爲軟水，此永硬水若加以碳酸鈉，則硫酸鹽可變爲碳酸鹽而沉澱，即可變爲軟水矣。凡不含鈣鎂之碳酸鹽與硫酸鹽之水，如雨水雪水等，則

謂之爲軟水。

判別軟硬水之最易方法，爲加肥皂於水內，能起泡沫者卽爲軟水，不起泡沫而成沉澱者爲硬水。

自來水——自來水較潔於其他各種之水，（除泉口所接之泉水外）以其曾經數個沙池過濾者，水內之有機物及細菌經沙濾及日曬可除祛至相當程度，惟安置自來水管及水表爲家庭中甚大花消之一項，如租用房者，每不喜代房東安置也。

節省水費之法——凡節省水及廚房用火等法，全恃傭人對於用物之態度，及對主人之忠心如何。故善對工人，爲節省此類經常費最重要原因之一。茲將節省用水量之法列下：

1. 天雨之時，以器接之，以爲洗衣之用。
2. 如左近有井水可用者，宜持衣至近井處洗之，但須確知井水爲軟者，如此可省擔來之水或自來水。
3. 將衣服等需洗滌之物，宜積至相當件數洗之，如此既可節省肥皂，又節省水及人工。

4. 如洗衣於左近之湖塘水中，亦爲節用水之方法，但須於洗淨後，持至家中，復以開水洗之，方可保其清潔。

5. 自來水之價值，較低於擔水者，故宜用自來水。

### 工人問題

我國工資低廉，凡中資以上之家庭，所有家庭工作，皆付之傭役之手。盡職之主婦，自己則居總管地位，指揮一切。其不盡職者，每目家庭工作爲瑣碎煩惱者，盡責之傭役，自己則晏起晏臥，裝飾爲其工作，麻雀爲其事業，此種家庭絕無滿意之生活，而經濟之損失，尤在不可知之數。

我國房屋之建築，設備之不適用，社會之組織與習慣，窮苦人民之日漸增多，在在皆爲雇用工人之主因。假使經濟充裕之家，主婦欲多事工作，不止橫遭他人之訾議，即自身亦覺爲不經濟；蓋操作雖爲健身之要術，無如工作繁多，非自己所能勝任何。或曰，窮家婦人將奈何？吾人皆知貧苦之家，家庭範圍甚小，工作亦少，況爲窮所迫，即不遑顧及享樂主義及珍攝身體也。作者以爲居今日中國情形之下，倘爲經濟狀況所容許，則宜在可能範圍內雇用工人少許，擔負家庭內一部分之工作，

而重要事項，如家庭帳目，工人指揮，飯譜之計劃，兒童之保育，一切器具及衣服之購買等，皆爲主婦不可旁貸之責，絕不宜盡假諸工人之手。

多用傭役之弊害——家庭工作，亦如社會中一切組織內之工作，假使過多，一人之身不能百工之爲備，則雇用傭役助成其事，固未爲不可；但傭役數目，不宜過多，多則弊害生矣。茲舉其最顯著之弊害數端列左：

1. 多用工人，則家庭中之開銷必大，工資每月每人雖不過四五元，或稍多之，但飲食起居以及一切零星之用費，每人每月大約必須十數元之譜，以數人計之，實爲家庭中大開銷中之一也。

2. 不論男女工人，大抵爲下等社會者，以其未受教育，故不易於支配，工作輕閑，則習於驕恣怠惰，工作繁重，則怨天尤人，或辭事而他往，或設法傾害其主人，可謂爲近之不遜，遠之則怨矣。每見三二主婦集聚一處，即各咨嘆用人問題之難解決，實乃世界之問題，非止限於中國也。

3. 大多數工人，皆乏公德心，以爲東家之物，既非我有，則不惜暴殄天物，食物與用具以及一切零星用物，暗中之損失，積年累月計之，定有驚人之巨數。

4. 不知衛生爲何物，蓋工人既出自下等社會，其起居習慣，皆在不遑顧及衛生之情況中，一旦被人雇用，仍持其自己之見地，以言清潔，則懵然不解，以言蒼蠅之穢污，或冷水內之含細菌，卽或面從主人之言，而陰輒違之。

5. 同輩中因爭寵而互相傾軋，播弄是非，終釀成彼此爭吵，致家庭時因傭人而入於紛亂不安之狀態中。

6. 子女因之可以養成驕縱懶惰及不良之習慣，以工人多之家庭，孩童每多自己不習操作，凡事諉之工人，且自幼卽養成主僕之階級觀念；況多與工人相處，頗可鑄成不良之習氣與習慣，以幼兒之模仿性甚強。

以上所舉多用工人之弊害，不過其犖犖大者，恐不止此數點而已，然則如何可以少用工人，頗有討論之必要。

少用工人之法，第一當使房屋之建築及設備爲節省工作者，第二主婦當負責理家，並受科學理家之訓練，第三當善於役使工人，增加工作之效率，此三項少用工人之法，將分別討論之。第一第

三述之於此章中，而第二則分論之於此章及主婦之職責一章中。

由上所述，似乎工人頗乏良善者，實則不然。工人出自良善之家庭者，亦頗不少，其心地坦正，秉賦聰慧，精明強幹者，實大有人在；雇主如善於選擇，並能以對待人類之法待遇工人，頗有獲得良好工人之可能。

工人之待遇——工人之問題，在大多數雇主之社會內，常目之為最不易解決之問題，但癥結所在，少有人肯用腦力思考以研究之。假使雇主能易地設想，現在工人之待遇，是否公允，工人之不受支配，是否當歸咎於雇主方面，則難解之問題，或可迎刃而解也。茲舉待遇工人之數法列下，以供雇主之參考：

1. 當體會工人之苦衷——國家之經濟狀況，既日趨拮据，各家庭之經濟情形，亦必每況愈下，嚮之小康之家一變而為維持溫飽者，嚮之經濟不裕者，一變而為貧苦者，是以工人之數目，自必日見增多，雇主自必日見減少，如此則工資亦日趨低廉。貧寒之家，止恃男人之入款，不易維持其溫飽，於是婦女及孩童相率出外尋覓工作，所能作之事項，除工廠內不重要之工作外，皆須覓家庭工作，



婦女棄其幼孩，孩童失其受教之機會，俯首忍辱，爲人傭役，其內心之痛苦，可想見也。倘遇易於服侍之雇主，尙可聊以自慰；如東家苛薄嚴酷，雖終日小心翼翼，亦不易博得主人之青眼。辭事而他往，中人之剝削，亦足令覓工作者膽驚。是以雇主如肯爲工人着想，稍施薄惠於工人，工人亦未必報之以怨也。

2. 取消主僕之觀念——家庭工人之地位，爲人所蔑視，不止在我國如此，卽在素重平等主義之各文化先進國，亦莫不皆然；故貧苦者，寧可尋覓商店或工廠工作，不作家庭中之工人，蓋作他事皆無主僕之名分，地位亦不如此軒輊。近來美國取家庭助理者 (household helper) 之名以代僕役。

北方富戶之傭役，地位尤似低下，每見客至，必行請安之禮，年節時，則向主人及客人行跪拜之大禮，主人受之，若行其所無事；於此可見傭人地位之低下，作傭人之不易矣。

近年來平等主義之名詞與意義，幾爲盡人皆知者，獨對窮苦之傭工，猶不減當年之威風，豈專制餘毒之不易剷除耶，抑由於主婦之未受正確之教育耶。人非木石，焉能了無心肝，主人之對傭人，

如善遇之，傭人自能感激於衷，而易於役使也。其不知恩遇之工人，則解除其雇約，如此則難解決之傭工問題，必易於解決矣。作者由數年之觀察，及自己之經驗，確知凡善遇工人，在雇主與受雇者之間，打消主僕觀念者，則工人每能安心工作，忠於職事，且善於遵命，非遇主人遠徙，或工人家中出特別事故，不至掉換工人。

工人之飲食及住宿宜稍使安舒——普通家庭每擇光線最劣，冬日寒冷，夏日酷熱之房間作為工人之臥室。北方工人自備行李，冬日大多數不能溫暖，南方由主人備置被褥者，每擇其最舊最薄者予之；臥室既無爐火，又無煖水壺，因之夜間不能入香甜之夢鄉，日間工作之效率，自必減低。北方煤價甚低，工人於冬日夜間，置煤球火爐於其臥室內，時有受煤毒者；此法殊屬不宜。作者於北方時，冬季則予每工人一煖水壺，（洋鐵製之者，每個價值不過三四角）工人可自夜達旦不至受冷。

待工人嚴格之家庭，每使工人終日無片刻休暇，甚至不得整理自己衣服。傭人自身如無暇保持清潔，何能使之完成極清潔之工作；傭人面盆及浴盆等必須備置，又須予以時間，使之清理，方能冀其清潔也。

傭人之飯食當與主人者相同，如此不止傭人得良好之待遇，在時間方面亦甚經濟。菜必爲主人所餘者，亦甚不近情理，固然主人所餘者，不宜隨意棄之，但傭人多之家庭，宜由主人普通之菜中，於烹調時作出工人所用者。蔬菜之類，價頗不高，如工人自己不憚煩瑣，每日誠宜多買些許，爲工人之下菜。總之，主婦倘能推己及人，本人道主義，對於工人之飯菜方面，不宜使之過感痛苦；則工人於工作方面，定能與主人以相當之報酬。

家庭工作本爲極單調而乏興趣者，傭人捨棄自己家庭工作，而爲他人工作，上又有主婦之監督，自己必尤覺乏味；倘主人待遇稍善，工人之工作效率增高，足可抵善待工人之消耗，而主人精神方面所得之滿意，大有遠超於所施於工人者，可謂不費之惠矣。

工人之臥室距工作地點宜切近，俾於工作完畢時，可得休息片刻。住弄堂式房屋有三層樓者，每置工人於第三層，當工人工畢欲稍事休息時，無力走至第三層，且以主人不時呼喚，工人上下樓梯，尤覺困難，致終日無休息時間，不爲不苦矣。

工人之娛樂當顧及之——傭人每月之工資，不過四五元，其家中需款之急，及自身衣履之購

置，當然無力顧及娛樂一層矣。主人每月當予例假至少半日，並予以二三角錢，爲其到劇場或電影院，或其他地點以求相當之娛樂，則可增加工人之健康，並工作之效率。

工人之嘉獎——工人服務之時期長者，當予以特別之嘉獎。於三節時即端午、中秋、年節時，當使工人與主人同樂；對於食品方面，切勿吝與之，以工人平時不能與主人同食各種食物也。此時並宜按各工人作事之勤惰，予以相當之節賞。打牌之家庭，與交際多之家庭，工人可得「外快」(Tip)，而交際少及不打牌之家庭，工人外加之工作少，但所得之「外快」亦少，主人當體工人之艱苦，於節賞時使其滿意。

每當家庭工作加重之時，當予以嘉獎少許，如家中忽有患病者，工人之工作勢必加多，迨病愈後，當酌量予以衣料或錢若干，以表示主人知悉工人勤苦之意。

多年之老傭人，主人可依之如家人者，誠宜對之寬大，隨時贈予用物之類，對其工作亦不宜過分督責；迨傭人年已老耄，不能作事，必須還家修養時，主人當鑑其後半生之勤苦，予以養金若干，以示優卹。

蓄婢問題

人之命運至爲不齊，幸運者生長於富庶之家，及長自易得受高等教育之機會，經濟頗易充富，起居自必舒適，雇工不易受其支配，乃購買奴婢供其驅使。其時乖運舛者，乃生於貧寒之家，或因天災匪患，變爲棄人之子，至飢寒交迫告貸無門時，不得不拆散其骨肉，鬻其子女作人僕婢，一生幸福由斯而斷送者，自古迄今，不知有幾許人也。

奴婢之工作，可隨主人待遇之嚴寬而殊異，如遇善良主人，尙可有人類之生活，倘主婦陰險潑辣，終日橫遭夏楚，甚至爲主人所毒害，含冤以終其生。

近年來我國蓄婢之風，日見滅除，但窮苦之家，尙有公然典賣其子女者，有時被人拐賣之孩童，亦賣之爲人奴婢者。幸而現下之各大城，有濟良所或婦女會之組織，時有逃婢求容留救濟者，但婢女之被虐待及毒打，至今尙時有所聞。

奴婢亦爲人子，主婦宜本人類之待遇而對其奴婢，絕不宜有虐待情事，卽或有時工作之成績欠佳，主婦當念其幼小，勸之告之，不宜卽施肉刑。待遇之法，當與雇用者相似。倘主婦於其工作之暇，

使之能入半日學校或其他義務學校，俾其有得少許教育之良機，迨其年事既長，主婦爲其擇相當之配偶嫁之，則主婦不止恩及婢女，亦代社會解決一難題，可謂爲功德無量矣。

按理奴婢之風絕不宜存在於今日之中國，政府亦宜明令干涉之，禁止之。倘已買之矣，亦宜早日使其恢復自由，並宜予以相當受教育之機會，或入工廠學藝，迨成年後，能有一技之長，可恃之以維持其生活，則尤爲善舉也。

#### 節省工作之建築及設備

飯堂與客廳分用，則客廳自易維持其清潔整齊之狀況，可省卻好許工作。

廚房與洗衣房相連，工人可於洗衣或熨衣之時，亦能顧及廚房內燒水及燒飯等事，且用熱水亦易。洗衣房之門緊接小後院，以便於曬衣時，節省腳步。我國大城內以地皮價昂之故，常有置曬臺於樓頂處者，實增加工作之事也。

平房式之建築較高樓可節省人工，以不必上下樓梯，不止省時間，亦省相當氣力。

兒童有特別之遊戲室，並院落寬大，有遊戲之設備，如鞦韆滑梯等，以免兒童到各室中遊戲，如

此可減少打掃及清理之工作。

有充分之牆櫃並懸掛衣服之處，脫下之衣可即時懸掛之，或摺疊收藏之，以免皺摺，於應用時，可免重熨之工作。

門窗及地板之木料，須使之易於清潔。

客廳中所用之器物，宜擇其易於保持清潔者，凡雕刻之物，不易打掃。

抽水馬桶及浴室之設備，可省工人擔水及洗刷馬桶，並傾倒污水之時間。

#### 節省工作之廚房

廚房之設備如能予廚役以相當之便利，則可省出時間以作別種工作。女廚役大抵除燒飯外，尚作洗衣及打掃房間工作，故廚房之設備，尤須為節省腳步者。廚房不宜過大，以適於應用為原則，形式為稍具長方形者，如  $9 \times 11$  或  $11 \times 13$  及  $14 \times 16$ 。節省腳步之廚房之設備，請參照第十七圖。廚房內器物之安放，當取集置之方法，即大件設備，按應用之先後安放，小件器物亦按應用之地點而集置之。

大件設備之安置——最經濟之廚房內，一切大件器物之安置法，當如第十七圖所列者。司廚者之動作可循一個方向，不必來回行動，多費時間與力氣。

1. 買回之菜及肉類按類分開，置於菜廚內。

2. 取出將烹之菜，置於自來水盤 (SINK) 內洗淨。

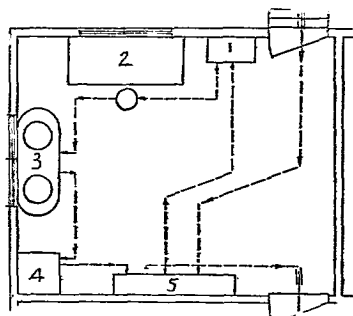
(擔水者，水缸及洗菜器，亦宜置於此自來水盤處。) 如須去皮等工作，則由廚桌右手內抽屜中取出刀子，將去掉之皮放於自來水盤前方所置之筒內。

3. 去淨皮者，移置廚桌右端所置之菜墩上切之，以後盛之以盤，置廚桌之左端上，以備烹調。

4. 廚桌之左手抽屜內置各種醃料，如生薑大茴之類。

油瓶油罐等物，或置於廚桌左上面，如廚桌之如櫃式者，則置於櫃內靠左方。

5. 移置爐竈上鍋內烹之。



第十七圖 最易顯工作效率而節省腳步之廚房，大件器物之安放為集置式者。(1. 自來水盤 2. 廚桌 3. 爐灶 4. 小桌 5. 紗櫥)



6. 前煮好之食物，放置竈旁小桌上之托盤內，以備送至飯堂。
  7. 飯後將桌上杯盤由托盤移置廚桌上，就自來水盤處洗之。
  8. 洗淨器物，置托盤中，以後逕送至碗廚內。
- 循如上所列之箭頭式行動，頗可節省脚步。

小件器物之安放：

1. 用之於切菜或去皮等一切器物，須懸於近自來水之上面牆壁上，或置之於廚桌右手之抽屜內。

2. 用之於烹調時者，則置於廚桌左手抽屜內，或懸之近竈之壁上，有時爐竈當烹調時，有煙灰飛起，可使懸於牆壁上之器物污穢，則宜於壁上留一牆櫃，或懸盛物之廚櫃。

一切器物之安放如上所述者，至少可省一幫廚，或一打雜者。

美國曾有人計算器物集置法與無計劃之放置法，用之於素養馬鈴薯所需之動作與時間。

1. 無計劃之安置法：

(1) 走至置菜之器物處。

(2) 拾取馬鈴薯數個於小籃內，而後置於廚桌上。

(3) 走至放鍋之處，拿起一鍋。

(4) 返回至廚桌處，置鍋於廚桌上。

(5) 由廚桌行至放刀之處。

(6) 持刀復至廚桌處。

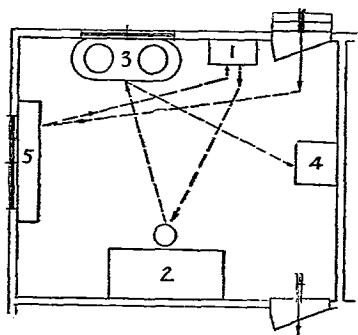
(7) 在廚桌處去馬鈴薯之皮。

(8) 放去皮之馬鈴薯於鍋內，

行至自來水盤處。

(9) 放自來水於鍋內。

(10) 走至竈旁，置鍋於火上。



第十八圖 工作不顯效率之廚房，器物之安放為無計劃者。

1. 自來水盤
2. 廚桌
3. 爐灶
4. 小桌(為置盛已熟之菜盤)
5. 紗櫥

- (11) 行至廚桌處，將馬鈴薯之皮盛於籃內。
  - (12) 持籃至盛污水筒處，傾出馬鈴薯之皮。
  - (13) 取一揩布，擦淨廚桌。
  - (14) 取揩布及刀至自來水盤處。
  - (15) 擦淨刀後，將揩布送至原處。
  - (16) 送刀至原處。
  - (17) 送小籃至原處。
  - (18) 返至廚桌前小椅處坐下休息。
- 以上共用五分鐘。
2. 器物集置法：
- (1) 走至緊接自來水盤之架上取下一鍋。
  - (2) 走至放菜處取馬鈴薯盛之鍋內。

(3) 返身逕至廚桌旁，置馬鈴薯於廚桌上，此處即接近自來水盤處。

(4) 從廚桌內取出一刀。

(5) 削去馬鈴薯之皮，將皮擲下廚桌前之污水筒內，置馬鈴薯於鍋內。

(6) 洗淨馬鈴薯，並放水於鍋內。

(7) 洗淨刀，由廚桌旁之架上取揩布擦之，即置於廚桌內。

(8) 置鍋於火上。

以上共用二分鐘。

各種設備適當之高度——較集置式之設備次要者，為各種設備之高度，蓋如設備過低，則積年累月之工役，背必致彎駝，過高則不適應用，故各文明國家，對於廚房之設備，均有標準之高度。我國以主婦自身不事廚房內之工作，廚工一年數易，則高低不易確定也。

於摘淨蔬菜及洗菜，並斬碎肉時，宜坐於小椅上或凳上工作，以免疲勞。

廚房內光線須充足，廚桌當置於光亮地點，窗宜距地面在四十二至四十六英寸之處。

電燈每懸於正中之天花板上，有時頗不便當，用燈光之處，每爲影所掩遮，西國廚房常置一電燈於壁上，使燈光直射至爐竈上，在廚桌之左上處，頗便於切菜斬肉等工作。

空氣宜流通，燒煤之廚房，宜置一天窗，以免煤氣四溢。用木柴之廚房，鍋爐須有一煙囪，通煙至外面。

廚房之牆，宜爲淺色者，以上有亮光之釉者爲適宜，以其易於保持清潔，以免灰塵堆積，落於鍋內。

地板宜用洋灰地，既易保持清潔，又可遠避火險。

廚房之窗門須安以鐵紗，以免蒼蠅飛入。

北方煤價甚低，可常時間有足用之開水，爐上砌有溫罐，能常時間有足用之熱水，以爲洗滌之用。南方用木柴炊爨者，每日燒火不過三四次，欲用開水或熱水，須至賣水處買之，無形中添加「打雜者」好許工作。

### 廚房用具之研究

家庭之用具由何種原料製成者，吾人須知之，以其有時或可與所盛之物起化學作用，並宜如何保持之，俾不易於損失。

洋磁鍋——極易清洗，但不能用之於最高之熱度，以其不能生鏽，故頗宜盛已熟之食物之用，但內面之磁如有破壞者，則須加以戒慎。

鐵器——質重而易於刷洗，普通家庭所用之炒鍋、炒杓、並切菜刀等大都為鐵所製者，能受高熱度，宜於煎炒、炸、及水壺之用。鐵價極廉，又無毒質，惟不易保存，極易生鏽，因其易與空氣中之氧化合。

錫器——不能受高熱度，多用以作火鍋及酒壺之用。

銅器——平常用者分黃銅與白銅者二種。銅器多用之為火鍋及水壺，如不慎重，恐致中毒，因銅與氧化合，成一種綠色化合物，為一種毒質，故用之作飲食之用器時，須加以錫裏。

鋁器——鋁器為極輕之金屬，可用之以煮物，而不能用之煎炒，以不能受最高之熱故也。鋁質不生鏽，故無毒，頗可用之為飲食用具。如遇鹽質、藥湯、及鹼質等，可漸腐蝕，宜注意此點。

陶器——土製之鍋，塗以釉裏，曾於窖中燒過者，爲煨肉極佳之器，但不宜用之爲煎炒。醃肉醃菜所用之缸盆，亦爲此種器物。

磁器——可用之爲盛飲食之器物，但不能用之爲烹調。

### 洗衣

關於洗衣應具之常識有四，卽：一、須知衣料之性質，二、水之熱度與各種衣料之影響，三、肥皂之與衣料，四、揉搓之與各種衣料。

衣料有來自動物者，卽絲織物與毛織物。有來自植物之纖維者，卽棉織物與麻織物。凡絲織物與毛織物皆可受熱及鹼質之影響，（參照第四章）每個毛織物纖維上有極小而順序之鱗片形，溫及熱可使之開展，乾時則成鎖結，纖維變短，衣料卽因之短縮。絲織物雖不似毛織物之緊縮，纖維變軟，但經鹼水及熱，光澤卽迅速減退。

棉麻織物，較毛絲織物品質粗，故對熱及鹼水並揉搓所受之影響較毛絲織物者爲少。絲毛織物對於酸所受之惡影響較鹼質者少，如衣料爲毛兼棉者，則宜如洗毛織物之法洗之。

水之熱度於洗滌頗有關係，熱可使纖維開展，則各線間之積垢可易於洗出，但當洗滌時，如水仍變冷，則前此浸入熱水中之手續爲徒然的。最佳之辦法，爲將衣服或被單之類，先浸入冷或微溫之肥皂水中，迨洗時煮之，或傾入熱水。

毛織物因其特別之形狀及性質，洗時宜用溫水，切勿以過冷或過熱之水洗之，最好在華氏表一百度或百度表三十八度左右者，熨時亦不宜用最熱之熨斗。

絲織物爲保持其光澤，亦宜以溫水洗之。棉麻織物，則冷水與熱水皆無妨礙，但爲省力及時間起見，宜用熱肥皂水。

洗衣之水——水有軟硬之別，已述之於前矣，雨水最宜於洗衣之用，因其爲軟水，與普通之肥皂，皆可成最佳之白泡沫。硬水內含鈣與鎂之鹽類，易於肥皂成片狀形，浮於水面，水即因之不適應。用硬水所洗之衣不見漂亮，漸成爲灰色，以鈣鎂與肥皂之生成物黏於纖維之上故也。如水中含鐵，則衣上可出如生鏽之斑點。如鐵甚多，則洗衣盆內可掛一層紅色之沉澱物。

爲使肥皂之不耗費及衣之不變灰色，宜先使硬水變成軟水，最經濟之方法，爲先加含水炭酸



鈉 (washing soda) 其應用量爲加該質至不留存些許於水內時爲佳。(如見該質於水中，卽爲過多。) 於加含水碳酸鈉或硼酸鈉 (borax) 或阿摩尼亞水，則水中之鈣及鎂與之化成碳酸鈣及碳酸鎂，使水爲乳狀形，片刻可沉澱，如有鐵質，亦卽隨之而沉澱，但含水碳酸鈉不宜過多，多則可有傷衣料之纖維。

如地方政府，能將本地之水加以分析，則可助家庭之洗滌工作甚多矣。每一硬度可用三分之一英兩含水碳酸鈉在每一百加侖水內。

如用硼酸鈉以代含水碳酸鈉，則有時加之過多，不至傷損衣料之纖維，其力則較硼酸鈉爲小，每一又三分之一兩可等於一兩之含水碳酸鈉。

硬水不論用何方法，終不能使之變軟如雨水，以其可多少含石灰及鎂鹽質，非加以肥皂不爲功。

肥皂之研究——肥皂爲合脂肪或植物之油與鹼而成者。現所用者，大都爲苛性蘇達與各種脂肪或油化合而成者，爲使肥皂適於應用，須使蘇達與脂肪或油化合至完善之程度，否則肥皂內

可含自由之鹼，與毛織物及有色衣料以損傷。常見洗衣之肥皂於既乾之後，面上浮有一層白色，即劣質肥皂也。

肥皂亦忌摻假者，樹脂 (resin) 爲常用之者，摻樹脂之肥皂，其色黃而價廉，摻樹脂稍多者，可於熨時麻煩，並於硬水內不易洗淨衣服。

製肥皂時，如加少許之煤油 (kerosene) 或萘 (naphtha)，或硼酸鈉，能助肥皂之去垢力，以對油漬最有效力。

肥皂有軟者，半硬者，及硬者。白色肥皂爲軟者，可用之以洗毛織物及有色之衣，而黃者則用以洗普通粗布之類。軟肥皂爲中和性者，以舌舐之，無刺舌之感，卽佳質肥皂。

肥皂粉中，多有摻鹼者，如鹼及硼酸鈉等，其價值亦較肥皂爲高，而應用亦有限制，故頗不經濟，不確知其中定含何種摻質，不宜用之以洗有色及毛織物衣服。

製肥皂水，宜將白色而中和性之肥皂切成薄片，加於水中，迨溶解後用之，較之肥皂粉爲妥善而經濟。

衣服於臨洗時，宜先分類，將有色者與無色者分開，毛絲織物與布衣分開，兒童之衣及尿布等與成人之衣物分開。有破綻處宜先補綴之，有肥皂水不易洗淨之油漬或污染之處，宜先設法去除之。茲將家庭能用以去污漬之法列下：

污漬之種類

去污用劑

油點

汽油 (gasoline), 煤油 (kerosene)

油漆 (paint)

松節油

咖啡, 果汁, 葡萄汁

開水

椰子糖, 可可

硼酸鈉 (borax), 肥皂及冷水

霉

檸檬汁與日光

焦燬

冷水及日光, 重複行之。

草染

火酒

鐵銹

檸檬汁, 而後以淡阿摩尼亞水洗出, 以中和之。如鐵銹過多, 則先以

## 墨汁

淡鹽酸洗之，而後洗以阿摩尼亞水。

以冷水洗之，以後以檸檬汁或酸乳洗之。

洗衣——不褪色或白色衣服及被單手帕之類，將其浸於肥皂水中，置火上煮之，則污垢頗易除去。肥皂須擇其白者，如用鹼及黃色肥皂，不得煮之時間過長，以其可使所洗之物變黃。煮時如加少許松節油或煤油，可增加其去垢之力。

我國各地之洗衣法，不論洗之於河湖或家中，所用之法不外揉之以手，搓之以木板，刷之以鬃刷或其他之刷，擊之以木棍，或摔之於石上，在在皆需人力，北方人每目之為最費力之事，故工人皆避畏此工作，南方以用水甚便利，工人尚不十分畏懼之。

美國為工業化之國家，即家庭內亦多數購買洗衣機者，凡洗衣，擠水等工作，皆可用電力為之，惟曝曬則須人力耳。

凡薄衣料或毛絲織物，於洗時須謹慎為之，最好以手輕揉而後輕輕擠出其水，主婦宜自己洗之，以免衣受劣影響。

日光頗能褪色，於濕時此力尤強，故有色之衣，不宜曬於日光之下，以陰乾於室內爲佳。

有色之衣料初次洗濯者，雖其色爲駐者，洗時亦宜戒慎之。於未洗之先，宜以小塊衣料置於肥皂水中，如水有色，須俟肥皂水冷後洗之，且趕速洗出，置於冷清水中，速即洗淨，於無日光處陰乾之，或曬其裏。

嬰兒衣服之洗法——爲衛生起見，嬰兒之衣不得混入大人之衣內洗之，每次必須煮至沸度片刻，如此迨曬乾後，爲軟而不磨肉皮者，切忌以糞漿之。

尿布或沾糞之衣，宜先去其糞而後洗之。去糞之法，宜置糞布於污水筒內，以刷去其糞，在糞漬處，擦以肥皂，置於盆中，移時傾開水沖之，糞漬極易脫落，糞之尤易去之。作者於夏日洗尿布時，常將帶糞漬之尿布，擦肥皂後，置於盛水甚少將至能蓋上尿布時，於強烈日光處曬之。約二三小時，而後輕揉之，糞漬完全脫掉，尿布之色亦較別者尤白，質亦鬆軟。

倘於無日光之時，必須以水煮之，以去其硬性，迨乾後須以手搓之使軟，然後摺疊之以待用。加藍(Bluing)——白色之衣或布色如變稍黃，宜於洗後置稍藍之水中洗之，可使之變白。我

國普通所用者爲藍色球，將藍球包於紗布內，蘸之於水中，而後將布放於藍水中，頃刻即取出，以免藍色堆積。

熨衣 (ironing) ——我國普通用之熨衣者，有中實之烙鐵，（普通烙鐵可分爲二種，卽有長柄者，與上面有梁上者。有柄之烙鐵，分量較輕；有梁者分量甚重。）及中空之熨斗與電熨斗等。

烙鐵須熱之於火上，取下至熨衣處熨之，少頃卽冷，來往頗費腳步與時間，爲煩苦費力之工作。且熨衣之時，有好許家庭爲經濟計，每趁爐火不用時熱之，大多數皆在午飯後而尙未燒晚飯時作此工作，倘臨時有別事相阻，卽不得熨衣矣；或特別燒木炭火盆熱之。

中空之熨斗，大多數於用時中實燒紅之木炭，但須頻時扇之，或間時放於通風之處，使熨斗之孔正對風流，較烙鐵經濟時間，又可免去許多腳步，故普通之洗衣房及成衣鋪多用之，亦爲費力工作之一。

不論熨斗及烙鐵，常有生鏽者，故須妥爲保存。

今日我國各大城之家庭，頗有用電熨斗者，甚爲方便，亦甚潔淨，以其不必以火燒之故也。國貨

電熨斗價值頗廉，電流 (Volts) 亦與各電廠所發者相同，但不宜過熱或接電之時間過長，過長則有燒燬之可能。電線須注意其狀態，稍有破綻處，即須修補之，亦不可於噴水於衣上時使電線受濕，恐電流爲濕而傳通。我國近年來因無電學常識，而用電熨斗者，亦有損傷性命者。電熨斗亦接於插肖上，不宜由燈頭處接之。

衣服或被單之類，宜於未熨之先，必須以噴水器使之潮濕 (sprinkling)，或以手爲之，而後捲之布中，使其濕度均勻，以備熨之。

凡毛織物不宜用甚熱之熨斗。

熨衣之時，不宜直熨衣面，恐其發亮，宜先熨衣裏，而後以極薄之布蓋上表面熨之。如衣料有凸花者，須鋪以厚墊，熨衣之裏，如此，花即無熨平之虞。

#### 打掃工作 (Cleaning)

衛生之講求日有進益，房間之打掃亦漸成爲家中重要工作之一。打掃之程序：

##### 1. 掃地及地氈，

2. 擦揩門窗木器，

3. 除淨一切佈置物之灰塵，

4. 擦亮一切金屬器物。

打掃工作如視之爲練習體力者，亦未爲不可，是在個人之觀念如何耳。如細加分析，每個打掃工作，用一組或數組之肌肉：

1. 掃地——用帚，乃利用背與臂之某數組肌肉。

2. 擦揩門窗及木器——所用之背、臂、軀幹數組肌肉，與掃地者不同。

3. 除淨灰塵——則肌又爲一種者，此運動較爲輕省，不過用一臂而已。

4. 擦亮器物——非每日必需之工作，可間數日行之，工作時可穩坐於椅上爲之。

打掃工作最省時間之辦法，爲避免常時更換工作之種類，即掃地時要連續掃完各屋之地，而後可擦揩各房間之器物；切勿一時掃地，頃刻又易以除塵。

我國普通打掃客廳及飯堂書房等房間，大都於早晨主人尙未起離臥房時爲之，以免中間停



歇及被呼喚以作他事。

地如爲木板者，掃淨之後常有擦揩之時，如以水擦畢後，每間數日，擦油或打蠟少許，則地板不至污穢甚速。地如爲磚砌者，臨掃時先須灑水，以免掃時灰塵飛起。

凡門窗木器於擦揩之時，宜用潮濕之布，不宜以雞毛帚揮之，以灰塵飛空，片刻復落房內各處。不論打掃用具爲帚爲箕或拖布之類，總宜用長柄者，俾工作時，不至彎腰折背，姿勢筆直，爲健康之表象，蓋彎腰時間長久，足可致肺癆病，故宜戒之。

工作時須衣圍裙，一切衣服須便於工作，而一方面不至因工作而沾污。

門限之外宜置棕墊或鐵絲所製之擦腳墊，俾進門時，鞋底可無土垢，地板不至於污穢，於雨天時，尤宜利用擦腳墊。

#### 時間表與工作

住家之地點爲城市，爲鄉村，抑爲鎮市，孩童之年齡與數目，各人之體格健康與否，各人生活之情形與習慣，皆與家庭之工作有相當之影響。不論何種家庭所有之工作，可括於下列者之內。

每日工作

每週內工作

三餐烹調及擺餐

洗衣與熨衣

洗刷三餐之用器

補綴及縫紉

整理床鋪

各房間之大掃除（擦地板及各器物等）

買菜肉

院宇之掃除

打掃各房間

買物

家庭之工作不論主婦自爲之或付之傭人，最科學之辦法爲利用時間表，時間表所列者爲工作之次序及工作之時間，西諺云「用思考，省腳步」，主婦用少許之時間，將家內工作之種類，每日工作之次序，各項工作應用之時間，加以思考，而後書之紙上，自身與工人皆按時間表所擬定者而工作，定可節省力氣及腦力，工作之效率可以增加，又可多得時間以事休息；不然者，倘臨時有忙亂之事發生，必需之工作，或可因之而遺忘，故時間表卽家庭工作之備忘錄。

家庭工作不似機關及工廠每日必須作出有定量之工作，乃頗自由者，因之頗易忽略工作之

某一項或某數項，迫急需之時，不免一陣之苦忙；在時間表上，可將每日之工作分配均勻，庶不致忽有一日發現某室之不整或某器物之不潔，則自然的加以清理，而別項應作者，反爲所忽略，精神乃因之大感不快，故時間表乃均勻家庭工作當需之利器。

或謂庭家工作頗爲瑣碎，如列出時間表，則鎖日無休息之時矣，是則不然，惟有時間表方可於工作時工作，休息時休息，且當休息時，以工作完畢之故，心無所掛系，則可坦然休息，是時間表可予人之真正之休息。

有時家庭忽有患病者，或忽出特別意外之事，不能完全履行時間表所定者，但科學化之家庭，定能病時少，而健康時多，時間表乃平時所用者，遇有事故發生，不妨暫時變通之。

美國以人工昂貴，若非大富之家，極少用雇工人工者，故房屋之築造及設備，均爲節省時間者，社會之組織亦有助於家庭工作之便利，生活亦頗科學化，主婦用時間表者甚多，主婦一人之工作，足可抵我國家庭內數人者。

茲列一美國家庭工作時間表，藉以明瞭美國主婦生活之情形及時間表所列之工作次序，並

一人每日工作之量數。返視我國庶稱窮困，各家庭之入款，大抵低於美國者，不知我國爲主婦者，作何感想，有志實行新生活其取法也。

此家庭共有夫婦及一幼孩，家內所有工作皆主婦自爲之。

美國三口之家一日之家庭工作時間表：（錄自 *Efficient House-keeping*, by Christine Frederick 第七十六頁）

六時半至七時起床，穿衣，並乳哺嬰兒。

七時至七時半早餐，粥飯製於電爐，飯桌爲前一夜臨眠時擺妥者。

七時半至八時撤去早餐杯盤，備妥嬰兒沐浴用具。

八時至九時沐浴嬰兒，喂嬰兒，將嬰兒置於床內睡眠，收拾沐浴用具，整理床鋪。

九時至十時煮嬰兒之粥飯及牛乳，於粥飯及牛乳在電爐上時，主婦在旁一面看守爐鍋，一面

洗淨嬰兒之衣及尿布等。

十時至十一時打掃客廳、過道等處，預備將嬰兒置於門外以曬太陽，並預備自己上街購物。

十一時至十二時嬰兒在外曬太陽，主婦上街購物。

十二時至一時烹調午飯，午餐，並喂嬰兒。

一時至二時半洗早午兩餐之用具，預備晚餐之菜、飯、肉、點心之類，並洗刷廚房。嬰兒置於戶外自玩。

二時半至三時熨嬰兒之衣物，在三點時嬰兒乳哺後便入眠。

三時至四時主婦休息，如嬰兒已睡，主婦則午睡片刻。

四時至五時

五時至五時半預備晚餐。

五時半至六時喂嬰兒並置其於床內睡眠。

六時至七時半晚餐，洗杯盤，並擺好次日早餐之用具。

嬰兒晚十時乳哺，後便睡眠。

美國有工人之家庭，主婦亦甚負責，每日爲工人規定時間表，工人可由之確知自己之工作，按

步作去，完畢時爲工人自己之時間，或整理自己衣服或休息。於主人方面亦可免去無謂之牽掛，如「瑪瑞」現在何處，作何工作，今日能否將應作者作畢等，故時間表可予主僕二方面之方便。在時間表上所列之工作，大概如下列者。

（假使此家庭爲夫婦二人者，時令爲冬季。）

六時 工人起床

發爐火

預備並開上早餐

與主婦商議一日間之飯菜

洗刷杯盤並打掃廚房

臥房內工作

打掃客廳

預備並開上午飯

洗午餐所用之杯盤，並預備晚餐

休息，平常爲三點半至五點半，三點半至五點

預備並開上晚餐

洗淨杯盤，並略微預備次日早餐。

普通不用電爐家庭之工作，可較用電爐者多費四小時之多，故家庭之設備與節省時間頗有關係。

我國以工資低廉，及工人之未曾受過教育，並社會之習慣，如某一家庭予工人以時間表，則工人必不問是非，定以主人待人嚴苛，望之生怯，絕不敢留於該家庭工作。

主婦曾受高等教育而真能求科學化之家庭生活者有幾何人，自己起居飲食皆無定刻，對於工人則不時招呼，任意役使，小兒亦恣意擲棄什物及傢具，則此一家自朝至暮嘈雜一片，不知守時刻爲何事，尙可與言時間表乎。噫，此種家庭，誠居我國之多數，無怪乎國家衰落至此不堪地步，對於此種家庭，挽救無術，祇可暫置之勿論，作者以爲我國主婦之求向上者，亦不乏人，至希能採用工人

時間表之方法也。

我國工人之時間表不外以下數項：（設如止用一人者）

1. 早起之時間
2. 三餐之時間
3. 與主婦商酌買菜之時間（主婦已規定每週內逐日之飯菜者，尤可節省時間。）
4. 打掃房間之時間
5. 特別工作之時間
6. 工人之休息時間

工人既未受過教育，方雇至家中時，主婦如何之談及時間表之事，工人絕不停留，但如告工人以何時當作何事，何日必作何項工作，及何時為其休息之時間，則工人如非至愚者，必不至加以反對。迨工作已至相當日期，對於主婦已有相當之了解與認識時，主婦以善意勸其按照時間表作事，則工人定不至刁難，以其確知自己工作之次序及逐日之工作，工作完畢，有其休息之時間，必為工



人所歡迎者。

在未予工人之規定工作時間表時，主婦須使家中各人能按時起床及按時用飯，如此，則工人定能按時工作，以增加工作之效率；倘主人隨意呼喚，俾工人無所適從，不能按預定之時間，完成其工作，則時間表爲徒然者。

主婦務須對於工人保守信用，俾工人於其休息之時，可隨其己意或工作或休息，主人絕不宜於此時間使之復爲主人服務，如此則工人必能喜於奔命，不目主人爲嚴苛也。

參考書

Wood, M. W. et. al., *Managing the Home*, Chapts. III, IV and X, Houghton Mifflin Co., 1932.

Andrews, B. R., *Economics of the Household*, Chapts. XII, XIII and XIV, Macmillan, 1924.

Abel, M. H., *Successful Family Life*, Chaps. VIII and IX, Lippincott, 1921.  
Frederick, C., *Efficient Housekeeping*, Chaps. I, II, III, IV, VI, IX, X,  
American School of Home Economics, Chicago.

Donham, S. A., *Spending the Family Income*, Chaps. VII and XV, Little,  
Brown, & Co., 1925.

邵飄萍 實用一家經濟法第一章第七章 商務印書館出版

汪軼羣譯阪部熊吉著 日常生活科學叢談第四章第七章 商務印書館出版

## 第八章 生活進展

衣食住及日常生活之經常費等一切花消，皆爲供給吾人物質方面之費用，而智力之培植，心神之愉樂等亦爲人類生活所必需之條件，乏乎此，則生活爲無味者，故生活進展一項，亦須列入家庭預算之內，與前四項爲等重者。

進款將足以維持之家庭，對於生活進展一項內之費用如交際、禮餽、醫藥、宗教信仰之用款等，即爲不可避免者，而進款多者，則更不易加以限制。所謂生活進展者，換言之，即求心神與體軀生活之滿意也。而滿意究須至何限度，則從無規定，此項在極富之家，極爲重要，即職事與地位之維持亦常恃乎此。

家庭生活進展項內之細目，當如以下所列者：

教育——兒童之學費，及一切關於學校教育之費用。

書報——購買家庭圖書、日報、兒童畫報、少年讀物、及週刊、月刊、季刊、年刊之類。

醫藥——一切用之爲檢驗身體及疾病治療之款。

健康——體育用費，如加入球隊、游泳隊及各項運動。

娛樂——參與音樂大會，及觀劇、與電影等。

交際——宴會、禮贈、及一切應酬費。

宗教——捐助於維持宗教教會及爲舉行一切宗教儀式之用費。

慈善——施之於苦難災黎，救濟難民之團體，或義務學校之捐助。

愛國捐——如捐助於對外戰事之費用，愛國組織之會費等。

會費——加入一切組織團體當納之會費。

旅行

私份 (personal allowance)

婚儀及喪葬。

教育

東西各強國，兒童至學齡，必須入校讀書，否則強迫之入校，即出自至貧之家者，亦須受學校教育至相當年歲。其達童工之年齡，入工廠作工者，每日除工作外，亦須讀書二三小時，以補足中等之教育，故文盲甚少，各人皆有為公民之常識及資格。我國以窮困所迫及行政當局尚無暇顧教育普及一事，雖有時一紙空文之宣傳，勸喻國民之注重教育，但居鄉間者，公立學校甚少，一般農民，縱欲遣其子弟入學，無學校可入者，實屬不少；教育之不能普及者，此其一因也。

學校林立之處，以值此經濟不景氣之際，家庭無力贍養其兒童者，所在皆是，故多送之入工廠或商店工作或學徒；至貧之兒童，則事拾柴及拉車者，為屢見之事實；教育之不能普及，此其二因也。常識不足之父母，以為讀書未必發財，甚至斬予子女讀書之捐款，而儲蓄之為其子女婚嫁之用；教育之不能普及者，此其三因也。

我國素號文化早開之國家，而文盲之多，雖無統計可考，但知其定為大百分數，國家前途之黑暗，誠為大多數有知之士所杞憂也。

學而優則仕，爲我國自古之信條，非由功名，不能登仕宦之途，故縱至寒之家，其子弟亦設法讀書，以冀改換其門庭；富庶者尤注意於攻讀，希其子弟功名到手，風雲際會可光宗耀祖。近年來，雖多人皆知讀書未必即能爲官，但由讀書可求生活之工具與技能，仍不能否認者也；故職業教育頗爲一般人所注重。爲父母者，因愛其子女，莫不竭盡經濟之所能，勉勵其子女之虛心學問，資送入學以爲生活之預備。

生活之程度日高，學費、膳宿費、書籍費亦日增，父兄失業之可能性有加無減，故子弟之求學機會，亦因之受甚大之影響；即使已入學矣，亦頗有至讀書之一階段（卒業小學或初中）而無力繼續學業者。

各家庭爲子女之受教育，必須預先着手儲蓄，當一孩之入世也，即須按年儲蓄，以免日後因父之告失業，或以家境遭意外之變故，而致墮落，因而中途輟學者。每月由進款內當抽出若干，送至銀行，或保相當年數以後可取得出之壽險或別種儲蓄方法，（利率等參照下章儲蓄內）迨至入學年齡，即或不幸而家道中落，兒童可免受失學之苦，則兒童之一生不致因窮苦而淪落，實乃至善之

方法也。父母當自審其力，如不能多事儲蓄，或因體弱不能勝父母之職任，則當於兒童數目至再多，即不能贍養時，即實行節制生育之法，以免自己子女之不得受相當之教育，而致累國家之進步。

倘父母力之所能，頗可使子女受高等教育，則當視子女之學力及擅長而助成其最高教育或專門技能，則自己後嗣可生活無憂，父母之責任完成矣。

求生活之能力，雖然未必皆由學校之教育而來，但至少當受學校教育至中學卒業，俾得各學科之普通常識，即或將來營商或學專技，亦有所憑藉，故非至不得已時，父母必須予子女受教育之良機。

我國至今尚有歧視女孩者，以為女孩之受教育不過博得一能嫁如意夫婿之資格而已，故對於學力之如何，不加聞問，對於其奇裝異服，不加限制，以此而求男女之平等，何啻緣木求魚，每由父母一念之差，而貽其愛女以終身無獨立生活之技能，故女孩受教之機，當使其與男孩平等。倘有多數之父母，迄今猶不知女孩受教育之重要，亦不曉女兒之傳血統與男兒之恰同，仍目女兒為外姓人，不欲予以學校之教育，深可痛惜也。由此以觀，則強迫教育，尤宜早見諸實行矣。

增加教育之效率——學校之教育爲有定量者，亦爲有定時者。止恃片面之學校教育者，不能爲將來完善生活之預備，故除學校教育之外，父母亦爲實際生活之教師，補足學校教育之不逮處。家庭教育宜與學校教育相輔並進，而後方能冀其子女之爲完人也。所謂家庭教育，不止示以家庭之生活常識，及實地之踐習，亦宜導引子女多知社會之情形與趨勢，並如何擇其終生之事業。

受有教育之父母，每能於子女由學校返家之時，助子女以作學術之研究，凡不知甚解之要點，爲之解釋之，尤能增教育之效率。

此外關於課外之訓練，如音樂、圖畫之類，須另聘家庭教師者，父母宜代聘之，俾其子女可得充分之預備。

父母對於子女，如能竭力養成其樂觀態度，亦爲增加教育效率之善法，蓋惟樂觀者，方能學力強而易於受教也。

適宜之營養，與適宜之生活乃健康之必需，家庭對於此點，如從未疏忽，則子女之體力壯，學力必強，亦增加教育效率之必需者。



日報

國家大事，各地新聞，遊覽紀事，各業商情，股票漲落等，皆爲吾人宜知之者，此種常識惟日報中載之。報中古今趣聞之紀載亦多，足可爲茶罷飯餘談話之資料，故各家須定閱之。此事頗有關於婦女，蓋男子可由外邊或公事室中看得之，婦女則必須自家買者方爲便當，倘預算有限，當定閱本地報紙一份，以其多載本地之新聞，及與家庭之經濟有相當之補益之報告。倘尚有餘款，頗可擇全國最優之日報，即消息靈通而確實者，言論切時，識見廣遠，而主持正義者定閱之。如爲有關於職事或經濟者，則宜本此而選擇。

雜誌

各種新科學之披露，社會之演進，學術之紀載等可由雜誌中閱得之，吾人如不欲學術與常識之落伍，必須定閱最佳之雜誌數種，以自身之專門及職事之必需者爲尤要。

雜誌之選擇，無一定之標準，殊異於營養之必須食何種食物，衣服之必須遵循何種條律，惟在各人之所需及所愛耳。論種類有週刊、月刊、季刊、年刊，論性質有者屬於經濟之研討，有者屬於政治，

有者屬於科學，有者屬於文藝，有者屬於實業，有者屬於教育，有者適合於老人，有者適合於兒童，有者適合於婦女，有者適合於專門之學識，各有專長，讀之皆可裨益於常識，但經濟有限，不得盡量購之。

假使一家，祇能每年出十二元為雜誌之定閱，則於選擇上須加討論。選擇時宜本下列諸點：

1. 須為全家所喜讀者。

2. 適用於家庭中之某一一人者，如關於專門之學識，或關於職事，或關於經濟。

3. 須定閱一份關於婦女問題或家庭問題者。

4. 須購置一二份兒童雜誌或畫報或其他兒童之讀物。

#### 書籍

人之學問不進則退，對於各種書籍，所謂展卷有益者，誠不虛也。且學無止境，一切科學，日有進步，新的書籍常有出版者，為已有之學問不至遺忘，新的學識不至後人，則至少在自己專門學問之書籍上，當努力購買之；以在教育界供職者為尤甚。自己專門必需之書籍，猶之工人必需之工具，實

宜買爲己有，俾可常時間用之，俯讀仰思，或有所批評，或有所注解，可隨己意爲之，家庭內書籍愈多，則學問愈易有進益。

有在學齡之兒童，如欲其將爲博學之士，除其在校自修之外，家中亦當有書若干，如百科全書、詞源、字典等，實爲家庭內必須有者，方能隨時取用，以廣其學識，有時父若母有疑問者，亦可質之書籍。故詩書門第之子弟，易於成爲才子名士。

以有限之金錢，而買應用之書籍，必時覺其不易擇選，最經濟之方法，爲所買之書必須爲最急需者，且具有一讀再讀百讀不厭之吸引力者。小說之類可讀一次即不需重閱者，可由友人處或公共圖書館借閱之，其具有長久應用之價值，如史乘、尺牘、戲曲、詩文及與職業有關或與主婦有用者，誠宜購爲己有。

家庭圖書室內之書籍，恆有由上輩所傳留而來者，此類古書，頗有價值，不易於現世得之者，故尤宜珍藏之。於購買新書時，凡有常識者，必先讀各國各大印書局之目錄，擇其最適應用及最有興趣者購之，假使有熟識之圖書館管理人而就問之，尤有助於選擇。

家中如有極嗜讀書而又爲有閑階級者，如家中之致仕賦閒之老翁，宜擇居於距離公共圖書館較近之處，俾其讀書慾得以滿足，而家庭中又可少出購書之費用。

### 體育

健康之體固與營養起居皆有關係，如無練習各種遊戲技能之機會，則僅健康而已，未必能成爲肌肉發達，關節靈活，五官敏銳之體育家。成年男女，可練習網球、高爾夫球、檯球之類，幼年人則練習各種田徑技術及各種球類，以及游泳、滑冰等類。家庭預算內必須列出凡加入各團體練習用費及會費，並參加各項運動或賽會之用款。

### 醫藥

不論如何健康之家庭，醫藥費爲不可免者，但多少不同耳，凡攝生無術，或主婦之不負家庭責任者，醫藥費頗有增多之可能性。醫藥費當居家庭預算之若干，則視家中人是否有宿疾而必欲行治療者，及家中人之強弱與年歲而定。如素有患扁桃腺脹大或牙痛及痔瘡之病，而定意於某年施行治療者，則該一年之醫藥預算宜多，家中有幼兒及老年人，或體質素弱易患病害者，則家中之醫

藥費亦宜稍高，但後二者之費用，較預定爲超出抑或不及，不得預知，惟於製做預算時，必須規定此一筆也。

家中各人之身體，每年須檢驗至少一次，如有輕微之病，或癆病肺病之徵兆，則宜早日設法預防之，以免於增劇時之不易治療也。此種檢驗即以每年一次算之，全家共用者爲數誠巨大矣，但爲健康計，不能不出此也。近年來各大城皆有市立之病院，在北平又有地方服務部之設立，（協和醫院附設者，專爲各地段之平民而服務）貧窮者可得免費檢驗其體格，並得免費療治疾病，一般貧民受惠實多。

疾病爲致窮之最大之一因子，如病至多日，凡作勞工者，每日以五角計之，家中之損失可知也，病時之費用又須較平日爲多，而我國之病人較之各文化邁進國皆多，則國家所受之損失，尤在不可知之數，惜我國尙無統系之調查，吾人無由而知由疾病共受之損失果至若干數目。我國素號病夫之國，今則加以經濟之不景氣，可謂爲貧病交加矣。凡我國民，當今之時，皆宜速重體育，及營養並衛生等，庶可減少疾病之厄運也。

## 娛樂

在無子女之家庭，其生活每爲單調而乏興趣者，有子女之家庭，則每爲工作之多，終日不得休暇，積漸則神經煩亂，易受刺激。我國婦女，年方不惑者，每卽體弱多病，神經顛倒，遇事卽作悲觀；此無他，無相當之休閒及不知如何利用休閒時間以求娛樂之所致也。惟娛樂方能予人以真確之修養，在家庭中對於娛樂之設備，不容不購置，有時須至外邊消散時，家庭預算內亦宜列出消遣之費用。我國家庭時以經濟不裕或主婦不知如何尋求娛樂及利用閒暇時間之故，迨全家皆入疲倦狀態之時，每易致勃谿、爭吵、叫囂、擾亂，大好之家庭，轉瞬間變成地獄式之生活，男子之稍不穩健，由此而被驅逐至別處以求愉快，甚而流爲賭徒、酒鬼，再甚而涉身花叢，墮落至不可收拾者，亦頗有人在；此不容諱言之事實，早爲社會內大多數所承認者。甚矣哉，家庭之不可不備相當之娛樂也。

娛樂之有益於家庭生活者，爲音樂、無線電、留聲機、家庭跳舞會，以及兒童之遊戲如捉迷藏、打燈謎等；外間有益之消遣如電影、觀劇、運動會等，皆爲舒暢心神，修養身體者也。

## 音樂

音樂爲藝術之一種，不止練習之爲加增一種技能，亦可用之增加家庭中之愉快，自身嫻熟音樂者，不論其爲管絃金石，爲西洋樂器，或能引吭高歌，皆可將積愆盡量訴之心胸，定可爲之大展，聽之者亦定爲之神往，如此家庭，可將休閒時間，皆爲享樂之用，何能互相勃谿乎？不論家庭中之任何人，方愛其家庭生活之不遑，何暇復至放任處而求無益之娛樂乎。

音樂與人生之關係，極重且要，故家庭中假使有充裕之經濟，定可有樂器之設備，俾兒童自幼練習之，爲教育之補助，以其不徒能增加人之藝術技能，爲陶情怡性無上之法門，亦可由之練其聽覺之敏速，思想之有次序有節奏，並能使人格亦與之俱化而爲善良溫柔，彬彬有禮者。對於音樂之練習，父母如不能自授之，宜另聘專家教導之。

當家庭之紀念日，如生辰、結婚紀念日，家中設宴或茶點款客時，兒童如能嫻熟音樂，或彈或唱或舞，皆足以增加賓客之雅興，父母亦由之得極大之快慰。

西洋兒童於智識初開，方能言語之時，即發展其音樂技能，如家中有能音樂者，兒童獲益尤多，有時每因鄰人之喜愛音樂，兒童受其薰陶，無意識中，音樂之本領得以發展，可見西洋音樂教育之

普及矣。

樂器之價值甚高，頗不易隨人之所欲所能購得者，宜由每年之預算內有此一份之計劃，儲蓄數年，定有購得之一日。樂器中之最貴者，當首推鋼琴，次則風琴、拉琴、留聲機等。

留聲機爲易於應用之家庭樂器，當晚飯畢，全家集於一室，留聲機奏樂，全家和之，或跳舞，身體之倦憊可得完全解除，精神之緊張，可得完全弛舒，誠娛樂之佳器也。

留聲機之爲用，當然不及鋼琴、拉琴及中國之管絃益助之大，但如擇佳片，可聽中外名音樂家之奏樂或唱歌。近年來，明月歌舞團所製之童曲，不問其爲盡善與否，頗爲一般兒童所喜，其間如漁光曲及催眠曲等尤爲兒童所酷愛。留聲機既能助人之興趣，又可奏跳舞時之音樂，亦爲易於使用者，故爲家庭娛樂最方便之設備，國內自製者，價格亦甚低廉，二三十圓即可購得一具。

無線電亦可由之得相當之消遣，凡唱歌、戲劇、講演、報告等，無一不備。

每間數週，喜跳舞之家庭，可開跳舞會一次，跳舞不止爲娛樂之一種，亦增加人之美感，及姿勢舉動之美，誠爲吾人所宜練習者，切勿以操舞業者之賤而輕視跳舞之本身。



電影之佳者，頗有益於社會教育，亦可代表時代性，誠有不可輕忽之價值，每月宜觀電影至少一二次，於觀影之際，定可將積日之疲倦，完全忘卻，心境必爲之一換，爲主婦者，誠宜抽出時間爲精神刷新之故，而間時往電影院觀影。

戲劇爲忠奸、善惡、喜怒、悲歡等表情惟妙惟肖者，觀之足有益於社會之教育及風化，我國古劇唱作之佳，卽一劇頗有引人百觀不厭之魔力，閒時往觀，亦爲娛樂消遣之一法。

婦女聚樂處，在我國社會內尙無組織者，女青年會乃本諸謀求婦女之幸福，應時而組織者，凡關於婦女之有益消遣，及應時之教育如拍球、網球等遊戲，及製衣、烹飪等無一不備，且時有名人之講演，以啓迪婦女之心腦，誠婦女唯一之聚樂部也；倘主持得人，辦理得法，頗有助於婦女。但無學識之婦女，每欲困守家庭中，不欲加入；而所謂有學識者，每以其原出於基督教，亦視之爲傳教工具，而不喜加入之，誠可痛惜之事也。按信仰自由，由之傳教，非青年會之本意，願我婦女界其詳察之，而竭力利用此地點爲吾等聚樂之所在。

### 交際

凡交際之用費，信紙郵票之購買，禮物之遺贈，並宴會等，皆爲交際項目下者。

信紙郵票之費用，雖然爲數甚微，但以年計之，在交際甚廣，來往郵件多者，所費之數，亦不爲小，故亦須列入預算之內。

禮贈——禮贈一項，爲家庭出款內最大項目之一。所謂禮贈者，乃家中各人間之餽贈與戚友間之互相餽贈，此項非似宗教與慈善之捐助出自願心或憐恤，乃雙方愛好之表示。禮物之種類，有者可爲受者之應用，如衣服玩具之類；有者代表贈者之用意，如以鮮花爲贈品之類。

禮贈亦爲關於經濟之一問題，爲吾人所宜研究者，如禮物送與至親者，則須揀其必需而急需者贈之；如止爲應酬，則揀其能多表示友誼者，卽應時之物品，或價值與交誼相稱者。

家庭間之贈送，不計及報復一層，兒童如渴望一物，必常向其父母叨念之，父母如以兒童所欲得之物，爲其應有者，宜於其生辰，或父母之生辰日贈與之，此種禮物須注意於應用方面，如此則可免去一筆另外之花費，而於兒童方面，應知各物來之非易，而尤增喜愛及保護之觀念，亦教育之一種也。

不論與何人之禮贈，首重其意義，不宜止注重於禮之厚薄；否則爲無謂之舉，令人感覺不快者。在此經濟不景氣之時際，凡無謂之餽贈，即宜免除之。孔子云：「禮云，禮云，玉帛云乎哉！」旨哉斯言。

我國近來風尚奢靡，爲「體面」二字，常有過度之耗費。禮尚往來，人贈我以價值二圓之物品，我必報以價可二圓以上者；設不然者，人將以不敬或吝嗇視我，此殊失禮贈之本意也。

各地禮贈之風，足有令人討厭者。凡住一地甚久之家庭，戚友必甚多，即禮贈一層，頗有應接不暇之勢；三節送以應時之禮物，探詢病人須接交情之厚薄，贈以相當之禮物，壽辰慶祝必持壽禮，喪葬則贈奠儀、輓幛、鮮花之類，婚嫁則有喜敬奩敬，生子則有彌月之贈品，遷居則溫居，遠行則餽贈，新屋落成則祝賀，甚至鋪店開張，官職升級，各有賀禮，精神與時間並金錢之耗費，實有不可思議者；故禮贈誠生活費中不能倖免之大宗花費，中資以下之家，爲此而發生困難問題，甚而至於累債者，亦時有所見，禮贈之本意，喪失殆盡矣。

吾人之具有卓見者，不宜一隨世風而飄蕩，凡無謂之舉，誠宜改革之。禮贈之本意，在表示贈者之存心，此類禮贈爲有價值者，吾人理應贊成之；亦不宜自尊自重，立異爲高，不順社會之潮流；苟如

此，與職事及交友方面，定有妨礙，以其不免開罪於人也。故吾人必須度量時勢，相機而行，務期避免無謂之舉，而一方面不被戚友輩以怪物視之也可。

宴會——遠來之賓客，爲之接風洗塵，筵筵以款待之，聊盡地主之誼；親戚友好至相當期間須聯歡一室時，則設筵以享之，友戚或同人之將遠行者，則置筵以歡送之；不如此，則爲不盡人情者。有時在家中款待，尙不足以表示敬意，必須行之於飯店而後可，各種酒菜價格極昂，復加以堂彩、小賬、加一捐，是無形中又加筵席價格百分之三十而有奇，良以社會風尙如此，苟與世尙背道而馳，必遭人之物議，有時可影響於職業之穩固，故當家庭製作預算時，此項爲不可免者。

主婦如爲善於應酬，而又善烹調者，至近之友好，在家中招待之，亦未爲不可，且足以表示交誼之特厚；如主婦自手烹調者，尤增賓客之贊許，亦減少費用之最好方法。

### 旅行

久居一地，見聞有所限制，各地形勢與生活之狀況，及歷史之古蹟，雖有時可於書籍、文學、或報端讀知一二，究不及親身閱歷之爲佳，故旅行爲廣見聞學識閱歷之最佳方法。我國普通家庭鮮有

知旅行之利益者，以婦女爲尤甚，一生未出數十里範圍以外者，佔大多數，誠屬可憐也。西人好奇心勝，極爲重視旅行一事，平素爲旅行多方儲蓄，列之爲家庭預算中之一項；我國交通，日趨便利，旅行之方便，日益進步，故亦宜列入預算之內。

### 婚嫁

婚嫁爲終身大事，於行婚儀之際，每大事鋪張，兩家因之而負債者，頗爲常見之事實。

舊式婚姻，爲父母所包辦，舉凡彩禮及嫁裝之厚薄，視雙方父母之財富而異；但每有因逞一時誇耀，所費常超過預計之者。

現在所謂之新式婚姻者，夫婦二人既爲戀愛之結合，則宜彼此體愛，不必向對方作過苛之要求；倘或有此傾向，則將來同住時，是否能爲互相諒解，以謀家庭之幸福者，誠大有疑問在焉。

常見訂婚儀式中，爲表示事體之重要及男方之富有並女方之體統起見，金鋼石戒指爲訂婚時必需之信物，頗有因乏此巨款，無力購買價可數百圓之約指，而遲遲舉行訂婚儀式，亦頗有因此而斷絕關係者，可見戀愛之條件，在其家資，而不在其人格與能幹。

結婚儀式之舉行，乃爲使社會內承認該一雙夫妻之結合爲正當者，在法律爲有效者，婚儀之意義即在此，誠宜視之爲最神聖之舉動，主婚與證婚人必須完備，戚友方面之極關心，而欲觀禮者，誠宜於婚儀完畢後，設筵款待之，務使慶祝者得相當之滿意。當事人中間無過事要求，及過事鋪張之必要，而戚友方面亦不必因之而訾評其二人之財用不足。舉凡無益之耗費，作爲誇示富有者，必須在有常識之青年以身作則而實行打消之，以自身經濟不至受絕大之影響爲原則，以免結婚後卽入負債之生活。倘或如此行之矣，定能影響於新夫婦之感情及愉快之生活，誠何樂而爲之。

結婚之用款，不論出之於父母，或當事人之自身，此款必爲前期所儲蓄，指定爲婚事者，故不必影響於婚後歷年之家庭預算。但如無相當之計劃，所用之款每有超出預計之可能，則家庭之經濟狀況自受影響，每有因之而負債者。

爲嫁奩衣物之購置，尤不宜過事靡費，蓋衣式之改變極速，如一時製做數年應用者，實爲至愚之舉，況今日女兒亦有承繼權，尤無賠嫁之必要。

### 喪葬

父母非古稀或精神及體力皆甚衰弱之時，少有計劃其喪葬費者。卽衰老者亦不過預先製出衣衾之類，在鄉間者因院落寬大，又恐臨時之匆忙，或道路之梗阻，預先買置棺材者。但我國習俗對於喪儀所用者，不止棺槨衣衾及擡埋費而已；凡超度誦經，紙人紙庫，大擺宴筵，廣散孝衣等，常至不可預計之多；用錢愈多，愈顯孝子思親之切，愛親之厚，致用款之多，常有超於力之所逮者，因之而債臺高築者，大有人在。

父母之恩固屬天地之高厚，不能報之於萬一者，故於父母生時愛之慕之，養其身而安其心，追其謝世也，殊宜厚葬之；否則於人子之心，終若有所歉咎然，此則自然之事也。惟我國對於喪儀，每失之於過事眩耀，靡費無度，浪費金錢之處實多，致遭經濟之困厄，死而有知，其在天之靈，亦將因之而不得所安矣，孔子云：「喪與其易也，寧戚。」信哉！

父母之死喪，雖爲猝然之事，但人皆有死，父母既至老衰之時，必須預先將喪葬費儲蓄之，以免臨時之手足無措。

辦壽——父母至期頤之年，固爲子女之幸事，以能侍奉甘旨，稍報親恩；至其壽辰，特別整壽時

(六十歲及七十等十進年之生辰)則捧觴慶祝，子姪環拜膝下，戚友歡聚一室，誠悅親慰親之最佳方法。經濟寬裕之家行之，頗能增加生活之快樂；惟貧苦之家，定欲效顰，亦未免近於奢侈也。

### 宗教

佛教在我國已有極長之歷史，即婦孺亦受相當之威力，近數年來，雖各地高唱打倒迷信之聲調，但不過少數受過學校教育者，或不受任何宗教之限制。婦女之信仰力尤強，甚至不分任何宗教，皆在信仰之列，每年朝山、拜佛之香火費旅行費甚巨大，壽辰及冥壽並諸佛諸菩薩誕辰，則焚香拜懺或放餞口等舉動，不問其為合理與否，其對於家庭之經濟，影響至為鉅大。即以杭州論之，乃素號諸佛之地，許多廟宇僧人及佛教會皆為居士所維持，即市面亦因之繁榮。

道教在我國亦有相當之勢力，但在一般無知百姓中，每以之與佛教混之一起，信仰者亦不在少數，與家庭之經濟亦有甚大之影響。

耶穌教與天主教在中國雖為期不久，信仰者亦大有人在；凡信仰該宗教者，為教會之維持，宗教之宣傳，各家庭輸捐，頗為不少。



除上述數大宗教外，尚有許多非佛非道而託言佛道之小教門，大多數為組織秘密者，信徒為其組織之輸捐，遠超於信奉大宗教者，蓋不如此，不足以贖其罪愆，必遭殞滅之報，其與家庭經濟之影響可想見也。

凡一宗教其組織之維持經常費，僧侶之生活費，皆須由信仰者之捐輸，而信仰者以婦女為深切，即或減衣縮食，而以輸捐為最大樂事。

今之各宗教皆甚注重普及之教育，以耶穌教天主教為尤甚，以憫各地教育之缺乏，教徒乃解囊，在各需用教育及醫院之處，創立學校及施醫院，我國人蒙其惠者，頗不在小數。我國現在各處學校林立，已不需教會之相助，但其過去之功績，誠不能一筆抹殺之。佛教會之居士及比丘等亦鑒於教育之重要，故頗有設立義務學校為貧家子弟求學者。不論為何種教門，教育費為出自各人及各家庭之捐輸，可無疑意也。

由上所述，信仰宗教之家庭，似乎因輸捐之多，頗可使在經濟上受惡的影響，實則不然，凡信仰力堅固之家庭，不論屬於何種宗教，（秘密小宗教除外）或一心頂禮於諸佛，或全意全信於基督，

每日除工作之外，則拜懺誦經，或禱告禮拜，不至有浪漫之家庭生活，則可免去無益之消耗，故所裨益於家庭經濟之影響，反可較所捐輸者爲多也。

### 慈善

仁者存心惻隱，他人之飢，猶己之飢，他人之溺，猶己之溺，乃分出自己之餘，爲拯救倒懸之同胞，凡慈善團體如義務學校、貧兒院等處之求助，則解義囊，按力之所能以襄助善舉，凡窮苦之戚友或路人有求助者，則酌情接濟，家庭由之而分擔社會之責任，故於製預算時，亦當顧及此事。

西洋人素重慈善事業，不止對於其本國之慈善團體，樂與輸將，亦頗顧及世界各國凡需用相助之處；美國煤油大王，卽其一例也。煤油大王在各國設立醫院，培植醫界專門人才，診治貧苦病人；其在我國最大之醫院爲協和醫院，卽屬於協和醫校者，規模宏大，診費極廉，我國人之受其惠者，吾人皆知其衆多也。

固然煤油大王爲世界鉅富中之巨擘，頗有作慈善事業之能力；但我國之富者亦不佔少數，雖其所有不及煤油大王者，然作較小而地界限於本國者頗綽綽有裕，但顧及慈善事業者有幾何人！

爲富不仁，誠取禍之道，積善之家，必有餘慶，吾人之視慈善事業，固不宜爲祈禱禱神之工具，然心地之愉快，足可爲善事之報酬。

我國之窮苦現象，日甚一日，哀鴻遍地，嗷嗷待哺，甚且鬻子以暫維活命，即以杭市論之，每日每家門口必可見乞丐數十，江浙素號我國富庶之區，尙且如此，其他連年荒歉及遭匪患之區，壯年顛沛流離，老幼轉乎溝壑，無衣無食之苦，可想見矣。吾人之擁巨資者，苟能於清夜自思，自奉之豐，揮霍之甚，而災黎所在皆是，不能少分其餘款，以爲同胞之拯濟，於心安乎。

#### 私份 (Personal allowance)

各人之私份與兒童人格之影響，較家庭內任何出款爲大。美國家庭，每個兒童之儲蓄始於有生之初，每個生辰必加上若干數目，凡戚友之贈予，亦送至銀行加於儲存之內，迨兒童能自己理財時，則付之兒童管理，或用之爲教育費，此爲儲蓄之方法，但似與私份無關，以小兒不能自主之也。

按理兒童之用款，並無缺乏之時，即父母不予之，兒童自能設法向父母索要之。兒童之用款，大都爲買糖果及玩物之用，一九一九年美國維斯堪欣 (Wisconsin) 之調查，中學生每週每人用去

一·五二圓，小學生用去○·四二圓，此項出款大都爲買糖果及玩物者。

銀行內爲兒童之存款，不論儲蓄之爲將來之用者，抑爲現時需用者，皆可列在私份之內，以其所存儲者，父母可助其指定之爲某項用費，如買書、衣服或玩具等。用之須由兒童自主在父母指導下行之；兒童漸長，即可知如何買物及擇選品質，亦教育之一種也。

父母最普通之錯誤點，爲因感覺家庭之經濟狀況，不容兒童有購置不當之舉，故每代兒童作主決定錢之用途，並時代之購買物品，兒童幾至不容置喙。迨兒童年事已長，能自謀進款時，用錢不當之處甚多，對於品質之擇選，亦乏辨識力，蓋父母從未與以練習購買及自己作主之機會也。況父母管教嚴格者，兒童心愛一物，欲購買時，每以父母百方之阻撓，而不得隨心所欲，迨經濟自立時，必欲買之而後快，積漸而成習慣，有流於奢侈之可能，是故吝嗇成家者，恆有奢侈敗家之子弟，故兒童私份爲必需者；而用出時，宜在父母指導之下自己作主，自己擇買，以爲成年經濟自理之準備。至於兒童何時可與私份及兒童預算之製法，請參照第十一章兒童預算。

### 無益之消遣

無益之消遣或娛樂，不宜列於預算項目之內；以完善之家庭，在時間方面無暇能從事於無益之消遣，亦為經濟方面所不能容許者也。此種家庭之生活，為有目標者，充其時間及經濟之力，以謀心神與體軀之滿意生活，其無益或有損於生活者，皆須絕對遠避之。凡打牌、飲酒、吸煙，皆為無益之消遣，或可謂之為不良之嗜好，不徒有損於家庭之經濟，亦足以戕賊身軀之健康，並能傷及國家之元氣，但該三者，已成時代之風尚，應酬之必需，而染成此嗜好者，頗不易改革之。

打牌——打牌乃賭博之一種，男子以職事之故，雖嗜好之，亦須於暇時或應酬時，方能入賭場；而婦女則可不分晝夜從事於打牌，丈夫血汗之所入，不惜孤注一擲之；賭畢則勝者神經興奮，恣情揮霍，悻入悻出；負者則氣餒神喪，懊惱萬狀，必鬪再戰。身體為之斲傷，精神為之虧損，金錢為之消耗，因賭博而家產蕩盡，流為乞丐者，實繁有徒。婦女之嗜打牌者，必無心於家庭之管理及子女之教育，家庭經濟之損失，亦必至為巨大。

近年來打牌頗為應酬之必需品，亦為求職業之介紹物，故此風日益加熾；值此經濟衰落，喪師失地之國難時期，而賭博之風，仍不少殺，痛哉！

飲酒——不論何種酒，如用之適量，被吸收後，可刺激腦部及各神經系，使精神煥發，血流暢旺，故能解除精神上之煩惱，並可恢復肌肉之疲倦，亦可使身體感覺溫暖，但此溫暖為暫時者，酒醒後必覺冷，蓋飲酒時，皮膚之毛孔開啓，促進蒸發之力，致體溫下降，其所以暫時覺煖者，以血流暢旺之所致也。

飲酒常在進食之前，胃受酒之刺激，可停胃液之分泌作用，故酒後食量減少。飲酒過多者，食量日減，而不覺痛苦。

飲酒過量時，赤血球中之血色質改其常態，變為萎縮者，致血球因之破壞；程度深時，可使血液失其作用，不能供給氧於全身之組織，有喪失性命之可能。

狂飲之後，易感口渴，飲水甚多，血液變稀薄，可減小凝固之力。肺膜因水分被酒精所吸收，變為乾而厚者，氧與二氧化碳之交換作用減小，不止呼吸器官受害，全身組織亦因之受甚大之損害。

此外則飲酒可損及智力，以神經系受損之故也。亦可減耗生殖力，縮短人之壽命，增多自殺與犯罪，並能於遺傳有惡劣之影響，是間接毒害及後嗣。

吸煙——鴉片、白面，爲毒性之最大者，故國家禁絕之；但尙有多人吸之者。凡有常識及自愛者，皆不肯輕易嘗試，惟香煙則吸之者頗多，亦爲應酬之要品，以其價廉，故卽爲人侍役及擔夫、車夫之流，亦可吸之，對於經濟之損失，以全國計之，大有超於鴉片者，對於吸者身體及腦力之損傷，亦頗巨大，誠無益之消耗品也。

由上所述，打牌、飲酒、吸煙，誠有害之消遣，嗜之足以戕賊身體，且有損於家庭之經濟，亦爲致國家於貧窮之因子，蓋國產者，恆不爲富者之所滿，乃不惜重價而買舶來品。由海關之報告，可知上海一隅，自二十三年一月起至十月止，外國菸酒、香水、脂粉之輸入總值已達二千五百萬之多，煙草爲二千二百零六萬五千九百四十四元，香煙爲一百二十九萬八千九百零五元，雪茄爲三十萬零四千四百七十五元，洋酒汽水爲一百三十八萬三千五百九十二元，啤酒三萬八千七百十九元，其餘爲香水脂粉者，值一百零七萬六千一百零二元。

由上以觀，我國的煙酒等，每年送與外人之款，足有驚人之數；值此農村破產，商工業凋殘之際，無衣無食之民衆如此其多，而苦無救濟之力，獨於無益之奢侈品之消耗有增無減，且多取其輸

入者，國家所受之影響，如此其大，則國烏由而復興！

爲自身身腦之健康，爲國家經濟之損失，爲人格之修養，凡有害之消遣，絕不容其存在於完善之家庭內，故於預算內不宜有此一項。

參考書

Wood, M. W., et. al., *Managing the Home*, Chapt. XV, Houghton Mifflin Co., 1932.

Andrews, B. R., *Economics of the Household*, Chapt. XV, Macmillan 1924.

Abel, M. H., *Successful Family Life*, Chapt. XVI, Lippincott, 1921.

Frederick, C., *Efficient Housekeeping*, Chapt. XI and XII, American School of Home Economics, Chicago.

Donham, S. A., *Spending the Family Income*, Chapt. VIII, Little, Brown, & Co., 1925.



## 第九章 儲蓄

鳥未雨而綢繆，蜂盛夏而釀蜜，蓋恐祇顧及時行樂，而誤卻預籌不時之需也。人類亦然，當原民時期，食物悉恃畋獵，隨處皆可棲身，至老耄無力時，則或凍餒而致斃命，或於覓食時，為野獸所吞食，因所受諸多苦的經驗，乃有為食物儲蓄之法，漸而知預防老弱病衰時所需之必要。文化愈進，則儲蓄之重要，亦愈為人所注意，茲將儲蓄之必要，舉出數點討論之。

### 預防不時之需

所謂不時之需者，如疾病、失業、歉收、及養老等。

疾病——人不能永遠無病，病時醫藥費之消耗，有時可至出人意外之數，遠超預算內所規定醫藥費者。微恙尙可設法赴醫院求診，所費尙為輕微；倘或呻吟病榻，須延醫生出診者，則出診費及車馬費，並醫藥費，至為巨大，此為吾人所共知之者；故家庭中遇有患重病者，經濟上必立見緊張，如

患者爲家長，不止出款可較平時爲多，而入款之來源亦有間斷之可能，不幸而死亡，平時如無儲蓄，亦無恆產，則全家老幼或因之而遭凍餒之患；故平時必須儲蓄。

失業——有時以特殊原因而告失業，家中平時如僅爲手可供口之生活者，則全家之養贍，必成巨大問題。今日各國失業者，皆甚多，我國爲尤甚，商店倒閉，工廠停辦之事，每日於報端，皆可披露數起，致失業者自益增多，故在此特殊情形之下，幸而有相當職事者，絕不宜恣情耗費，殊宜小心翼翼，節儉勤慎，並按時儲蓄，以訪失業時生活之艱難。

於失業後而覓職事或欲改就較高位置者，在覓事期間，家中之生活既須維持，而覓事有時亦需頗多之用款，如在某一處候事者，旅館生活之費用，爲不可免者，而又須多事應酬交際，衣履較平時尤須整齊，否則窮相畢露，到處爲人目爲乞討或借債者，何人尙敢爲之介紹乎。

凶年——歲有豐歉，依耕種爲生活者，值饑饉之年，倉無餘粟，口腹不能維持，耕作之所需，又無由而從出，勢必出高利率以告貸，或典質以生活，因之而破產者，比比皆是。

其持他種職務以生活者，逢歉收之年，亦莫不作米珠薪桂之嘆，生活費必較他時爲多，薪入或

較他時爲少，如二十三年度各處旱潦，商工業受影響甚劇，各機關皆減薪至若干數目，故凶年饑饉之不可不預防之也。

戰災匪禍——兵災匪患爲我國近數年來各地所常遇之者，倘手中有所儲蓄，於聞知惡消息時，可預先率眷遠避，即可免去浩劫，至少性命可得保全。否則一恃天命，卽冒槍彈白刃，亦無力遠徙，致爲匪擄掠，婦失其夫，子失其父，甚則全家性命慘喪之於匪人之手，此我國不容諱言之情形。今日雖然匪已殲滅，兵已就範，國內之戰爭告一段落，各地從事建設，數年之後，或有再慶昇平之望，但國際間之紛亂，未有容許吾人作樂觀也。東北失地尙未收回，平津內蒙各地，無日不在危險期間，況各國互相攻許，互相敵視，並着預備世界二次大戰之爆發，而吾人皆知戰爭之地點，我國勢難幸免者，然則吾人如不從事於儲蓄，屆時擬將家中老幼置於較爲安全之所在，俾壯年者無後顧之憂，而努力於捍國救國之工作，得乎。

養老——儲蓄亦爲防老之必需者，我國原有視兒子爲產業，養兒防老之風尙，於年富力強時，可任意揮霍，老年時之生活費，其子可擔負之。今之壯年者，已大有覺悟，多數已深知自己之老年不

得全恃子女以生活，但對於老年之父母，仍須負養贍之責任，故今日之壯年者，處於過渡時代，兩肩之經濟責任，頗爲巨大，一方面須顧及老親之生活費，一方面須爲子女之教育費多事儲蓄，而自己老年時之養老費，亦須同時顧及之，以免累及子女之不能盡量發展，故尤須注重於儲蓄。

#### 儲蓄與事業之成功及人格之維持

子女教育——凡有子女者，生活費即隨子女之數目而增加，迨受學校教育時，所費尤多，入中學以後，如子女之數目衆多，或父親賺薪之力薄時，必須動用所存儲者之若干，以補足其需用之數目，倘平時未注意於儲蓄，子女之教育，必受惡影響矣。

工商業——欲與工商業者，雖有絕大之抱負，並具經營之本領，自己無相當之投資力，而各處尋覓投資者，定須經過極大之困難，方可成功，其終不能如願以償者，頗居多數，蓋不易得人之信任也。況當組織之時，亦須經濟能允許者，蓋各處奔走，並須應酬交際，在在皆需金錢也。

人格——儲蓄與人格有相當關係，按金錢之爲物，言其實不過爲金銀銅，或紙製鈔票而可見之以金銀者，其爲用之大，則無可比擬，可以之交換人類所需用之各種器物。有錢即有權，地位及人

格即隨之而增高，信用亦可昭著，故有「財可通神」之一說。常見素無儲存，迨用款甚急，必須求借時，自己尙未啓口，而彼方面已窺知其來意，或拒之而不見，或設法而支吾，求借者於不得已時，則須低首下氣，覩腆求助，人格因之而低下矣。

儲蓄亦能予人以生活之滿意，及心境之安舒，蓋惟生活有着者，心中有所憑藉，不必兢兢於職事之保持，方能膽直氣壯。志士不飲盜泉之水，賢者不食嗟來之食，但如值全家老幼嗷嗷待哺，簞食豆漿，得之則生，弗得則死之際，即對於自己職事，不敢潔身引去，而精神之痛苦，不堪言狀矣，尙何生活之滿意乎。故素無存儲者，賢者可變爲不肖，志士亦不得隨其志矣。噫，金錢之爲用，不亦大乎。

每值社會紛亂之際，或饑饉之年，爲飢寒之所迫，胸無主見者，每出以不正當之手段，以應付口腹肌膚之要求，以解除父母妻子之凍餒，終至犯法，被因囹圄，或性命因之不保者，亦社會常見之事也。

負債亦素無儲存之結果；負債爲人生最難忍受之事，亦爲累及社會者，每因一債之屏擋，而發生其他之債務，不知覺間，愈陷愈深，自尊自重之心，必因之而損失，其因補償無術，而圖自盡者，亦屢

見之事實也。

有時因特別原因，一時輾轉不靈，有時爲擴展其事業，以期獲利，不幸而遭遇天災人禍，必須借貸以維持之者，此種負債，尙未可厚非也。若因素日不知儲蓄，有錢時則恣意耗費之，無錢時則柔聲下氣，惡顏乞憐求借，錢既到手，尙不能有所作爲，又恣意用出之，對於所借之款，則遷延推諉，歸趙無日，人格爲之掃地，卽幸而免法律之裁判，亦有破產之可虞，甚而鬻妻賣子，遺禍後世，自己之骨肉至爲奴爲隸者亦有之。是儲蓄不止有關自身之人格與生活，亦關於後嗣之幸福也。

#### 儲蓄與社會

儲蓄不止裨益於一家或個人，社會亦可間接蒙其利益。家庭中錢的儲蓄，實際上爲國家者，亦卽國際者。錢存於銀行，或以之爲投資事業，卽可擴大社會之工作資本，亦卽增加國家之生產力，世界商業亦可由之而進展。將來之生產力之增加及國家之繁榮，悉在現在之生產力與現在工廠之設備，而現在之生產力及工廠之設備，須賴現下之投資力如何而定。

有儲蓄之家庭，減輕社會之擔負，所有各家庭皆爲殷富者，社會卽無需養老院之設備。所有兒

童皆有讀書之費用，社會即無需義務學校之設立。況有恆產者，有恆心，衣食足，然後禮樂興，苟如此，則犯法者自少，社會國家必臻於至善至富之境。

家庭儲蓄之增加，亦可增加工人之幸福，不論由各家之儲蓄而投資工商業，或儲蓄機關利用各家之存款以興實業，工人皆可蒙其利益，提高其地位，或由工作之設備，增加工人之薪資，或由減低物品之價值，而工人可增加購買力。

國家之貧富，視人民之貧富爲轉移，故家庭之儲蓄可直接影響於國家之強弱。人民之購買力強，則全國之金錢爲流動者，工業因之而振興，商業因之而發達，則國庫必因之而豐盈。生衆用寡，財用恆足，其斯之謂歟。

我國之貧，即由於多數家庭之貧所致，此爲吾人所共知者。各處饑饉災荒，國庫之收入減少，而用於賑濟之款，年有增加。夫工業之振興爲抵抗外貨輸入之唯一法門，我國普通人民能投資工業者甚少，故利錢外溢之多，每見海關之報告，即令人驚訝萬狀，如此國家，何能希其富強。是以凡相具學識及愛國心者，誠宜多方法注重儲蓄，涓涓之水，可成巨川，國之富強，實利賴焉；然則吾人宜如何自

警，而改向之奢侈生活，以事儲蓄邪。

### 儲蓄之成數

美國家庭之儲蓄成數，常爲入款之十分之一，如以十分之一之入款作爲儲蓄，而與家庭中各人之生活皆無惡劣影響，則卽如此行之。有時進款過少，不能儲蓄至如此之多量者，亦可少儲蓄之，卽每月止能儲蓄三角二角之小數，亦宜儲蓄之，漸成習慣，積年行之，定能至可觀之數目。其能儲蓄可較十分之一尙多者，亦無不可，惟以不趨極端爲原則。吾國人之趨重儲蓄，頗有人在，卽正當之花消，亦計較之，與人相處，算及錙銖，必由之獲相當利益，而後方快於心，致構怨於人，輕之者爲人唾罵，或職事由之而打消，重之者恆爲人所綁架勒索，或被凶殺者，亦社會中常見之現象也。

方結婚之家庭，爲將來計，如有多事儲蓄之可能，卽當竭力爲之；迨人口增加時，心中可有所恃而無恐。

美國某保險公司，曾舉一例，以示儲蓄之重要；是否爲有確據者，不得而知，但吾人相信其多少爲有價值者，茲述之。



下列爲平均每百個美國人生活變遷之情形

三十五歲之男人

四十五歲之男人

五人死亡

十六人死亡

十人富有

一人富有

十人小康

三人小康

四十人恃薪資生活

六十五人恃薪資生活

三十五人較以前之生活無何進步

十五人不能獨立生活

五十五歲之男人

六十五歲之男人

二十人死亡

三十六人死亡

一人富有

一人富有

三人小康

四人小康

四十六人恃薪資生活

五人恃薪資生活

三十人不能獨立生活

五十四人不能獨立生活

七十五歲之男人

一百人死後之遺產

六十三人死亡

一人富有

一人富有

二人小康

二人小康

十五人遺產可由二千至一萬元

三十四人依人生活

八十二人無任何遺產

一百寡婦之生活情形

十八人依進款而生活

四十七人由工作之所得而生活

三十五人不能獨立生活

由上表所列，吾人可知富庶之美國，國民又素重獨立生活之技能，又頗重視儲蓄，而於四十五歲時，不能獨立生活者即至百分之十五，在五十五歲時達百分之三十，六十五歲達百分之五十四之數，而所遺留之孀婦，特遺產而生活者，不過百分之十八而已。以觀我國，年方少壯者，有幾何人能恃技能以謀生活；即使有之矣，有幾何人不為不能獨立生活之感友所繫累，而能按時按數儲蓄者，自己及妻子之前途，是否在不可測想之黑暗中，能不令人懷懼哉。

吾人如能依所計劃而儲蓄，於有相當進款時，雖有所拘束，不能暢所欲言而盡量耗費之，而於老年時，則可減少許多痛苦。

有計劃之儲蓄為按年按序行之者，儲蓄之目標，須採其最高者；於立意儲蓄時，須先規定 1. 必須儲蓄若干，方為達到目的數，2. 儲款之用途。

如所儲蓄為預防不時之需，則注意於何種變故，疾病歟，抑失業歟。身弱多病者，自須注重疾病之變故，而職事無把握，或無特別生活技能者，對於失業一問題，自須多注意之。

如所儲蓄為建築或購買一住室，須先計劃所買者之地點、容積、形式、並地址之價值，房屋及其

中一切設備之價值；於建築動工時，手中存款須至若干數目？如須貸借少許，能否由銀行借出？有此房產每年可省租費若干？能否抵償借款之利息？何時可清還借債？

爲子女教育儲蓄時，要預先計劃：此款何時可動用之？用其息抑用其本？每年須儲蓄若干，方可達到目的，俾可足子女受高等教育之用？吾人能否確知屆時定有此數目以作儲蓄？

預先規定所儲蓄之數，既已達到，再從事於儲蓄時，須指定該數之用途，而作計劃，以使用得其實當。

郝爾 (Bolton Hall) 氏曾云：『生活非爲儲蓄，而儲蓄可使人之生活爲豐盛者。』不問所儲蓄者爲個人，爲家庭，或爲社會，其原則爲生活之豐盛則一，如能利用所儲蓄者爲生產事業，俾他人亦能得其利惠，利己利人，可謂爲生活之尤爲豐盛者。

#### 儲蓄之方式

儲蓄之方式，可隨儲蓄之目的而規定，有者儲蓄於家庭之建築及設備，有者儲蓄於銀行，有者投資於實業，有者儲蓄於保險公司。

家產——家庭之設立，一如營商者之必需資本，此種投資可先由少數入手，而後積漸擴大之，亦為儲蓄之一種，蓋其變一部份之入款為永久者，而非為暫時消耗者。家產既為家庭中各人生活應用之設備，換言之，即房屋與其中之一切工業之產品並其生活所必需者。

1. 工作之設備及工具、器皿、物料等。

2. 消耗之物品為人類所需要者，如食物、衣服、及佈置物等。按家庭之投資，亦可分為固定資本，如房屋及不易移動之設備，與流動資本，即如肥皂薪柴等。

3. 資格——即人之資格才能之由投資教育而來者。

4. 田產——投資於田產之購置，與經營田產應用之設備，如耕具、水井等。

我國之家庭投資，從無有統系之調查，而一切設備之價值，更無由而知之。美國一千九百十年人口調查之報告，美國人民百分之四十九又二分之一住於自己房屋，每所價值由一百元至一千元不等。金 (Kings) 氏估計，美國鄉間房屋之價值約為十七兆 (billion) 半，田間房屋之價值，約為二兆半，約計每住室可值一千元之譜。一九二二年平均每家住室之價值為一千六百五十元。在政

府供職之下級職員，每家之設備約爲一千元，維持設備之費，每年約居設備費百分之六。

按美國人每家儲蓄於銀行者頗多，其家庭之投資之估計數，每家平均（連衣服等物在內）價值約爲四千元。我國雖較爲貧窮，但幾乎所有之款盡量作家庭投資之用，尤重於田產之方面，亦時勢及習尚之使然也。

田產在近年來，以農產品之低廉，自家耕作，所出之產品之價值，較維持田產所消耗者所多無幾，獲利極輕，有時反賠錢者，如近數年來江浙之飼蠶者，卽一例也。

家庭中各種什物及不動產之由來，固不止爲積漸儲蓄者，亦有來之於男女雙方原有者，婚嫁時戚友所贈予者，並遺產。

立新家庭時，戚友所贈送者，大都爲錢、傢具、佈置物、及衣料等。男女雙方所原有者爲生活之各種應用器物及錢。凡父母代辦之結婚，所有度日一切應用傢具及衣服等項，皆可由父母代爲備辦，無需當事人自行籌措。而新式婚姻，因當事人須獨立生活，一切用物，均須自備，婚後之經濟亦爲獨立者，故於未婚前，有相當之儲蓄方可結婚。但儲蓄至何數目方可結婚，是在各該當事人之賺薪技

能，及將來生活之標準而定。

婚後一切必需物，於經濟允許時，必繼續置買之。設備完全之家庭，生活必甚舒適，工作之效率亦高。假使一雙夫婦於結婚十年之後，通盤計算家庭設備並衣服等物之價值，必至超過意想之外之多數。如偶因變故，一切設備及其他必需物俱遭損失，或遠徙一地重立家庭時，即知原有物之價值甚高也。語云：『破家值萬貫，』矧言極完善之家庭乎，謂之為積漸之投資，孰云不宜。

所謂遺產者，即由前輩傳襲而來者，我國家資最大之來源為遺產，舉凡房屋、田產以及細微之物，如衣服被褥之類，亦可由前輩傳於其子孫，故頗重視承繼權及宗祧，自己無子者，每傳之於最近血統之姪男中一人，我國之注重家庭觀念者，亦以此也。西人於遺囑上，即有子女者，亦常有將其遺產之全部或一部分之送某機關，以作慈善事業，故不若我國之為子女者，在父母健旺時，即指父母之產業為己有，富家子弟每恃祖產而不求生活之技能，且任意揮霍，終而流為乞丐，此我國遺產制度所害之也。

投資——投資可分為貸借生息性質，如押款、收買股票、或公債等，與主權所有之投資，如不動

產之購買、經商、或公司股票。

吾人於決定投資時，必須具遠大之眼光，並須十分審慎，務使所投之資本不至損失，且可由之能得相當進款或利息，故當投資時，須注意下列三點。

1. 穩固——投資者以不損失原投入之數目為根本原則，資本之價值與事業之贏虧頗有關係，若資本之價值變化甚大，即含有投機性質，凡投機事業，即不穩固，蓋投機有時可青雲直上，財發萬金，有時可將原本完全損失，或投資者，可遭縲紲之虞，故求穩固之投資，必須避免投機事業。

2. 合法——投資事業，須為合法者，合法之投資，係在法律能力可以達到之範圍之內者，尤以股票及公債為然，例如所發者，不與法律相抵觸，必不出政府政治範圍之內，此種收買之投資，為具有保險性質者。

3. 進款確定——付息有定期，並確實可靠，方可放膽投資，但此種投資，所得之利率必甚低微。既知投資之種類，及投資之要素，吾人究宜如何投資，並投資於何種事業，視各該人之職業及學識而定。茲舉出各種投資之優劣點撮要述之，以作有意投資者之核酌。



買房產——家庭之投資以置買房產爲最穩妥者，投資於田地商店及工廠等爲次妥者。於置房產以備出租可得相當進款時，須首先斟酌房屋之所在地將來之發展如何，此處是否爲工業之衝要地，此房產最近將來價值之漲落如何。例如在民十七年前，國家大勢有統一之可能，而統一後，南京爲總理所主張立爲京都者，南京必日趨繁榮，房屋之租價，必將增高，而故都因之必日趨蕭條；善於投資房產者，必在南京買地皮，而不投資於故都。雖然當時奉軍入據故都，房價正漲之時；但稍具遠大眼光者，皆可預知奉軍之行將退去也。按理不論何城市，如爲政府要人之視爲在最近時期即須繁榮者，地皮房價皆有增加之可能；如爲工業頗有發達可能之處，亦然。反之，如投資於經濟狀況行將衰落之所在，則必不能操得利之勝券。

當買已建築之房屋時，對於房屋之自身，須加注意，此建築是否適用，曾否保險，以之出租所得之款，能否抵償爲此房之買價每年所生之利息，此房如須修改，須用款若干，方能多租錢數。

田產——買田產時須注意該田產之交通情形，倘距城市或鐵路稍遠之處，所出之產品如何出售，能否自己耕作，對於安全如何，可產何種禾穀、或蔬菜，地土之肥沃度如何，如須灌溉，可如何灌

慨之，在在皆須先期審度，以免將來之懊悔。

工商業——投資於工商業，必須自己已有經營之本領，如投資經雇人經營，自己完全爲門外漢者，鮮有不遭失敗之結果。惟如對新的發明，足可抵制外貨之製造而投資，或其他可與外貨爭衡之工業投資，則含有提倡及服務性質，若經濟狀況可允許，雖此投資略具冒險性質，倘該製造品確有價值，經理決非鬼騙之輩，頗可投資贊助之，縱使一二年內未必能獲厚利，終有獲利之一日，而投資之價值及服務之精神，足可使自己享豐盛之生活也。

吾人每贊嘆各強國工業之盛，但須知其人民對於國產物投資之精神，迥非吾人想像所能及之者。我國各工業產品，大都爲舶來者，此雖由商人謀利之操縱，亦由人民投資力之薄弱，與外商資本之大，吾人有數之資本，不能與之抗爭之所致也。如有力投資者，本其愛國之熱心，肯投資於服務社會，振興國家之工業，而又覺得品格高尚與營業知識充足，經驗豐富之經理人，誠福國利民之善舉也。

貸借——貸借之款必須有抵押品，方有把握，倘以抵押品作償時，能否自己管理，及抵押品將

來之發展如何，皆須考察明晰。近年來各大城有產業公司之設立，經過此種步驟，雖較爲保險，但利率低微。

公司入股——入股於公司，雖股份爲屬於己有者，但不得謂公司爲自己者，與房產之主權所有不同。凡投資於公司者，如公司獲利，不但可獲官息，亦可分得紅利；但如營業不佳，普通股票之分紅，須經董事之通過，有時利息可作股本之用，是在董事相情酌量。

公債——爲政府所發放者，有付還之定期。公債之利率低微，但若值國家在常態狀況中，爲最可靠者。公債之買賣辦法，乃將公債變爲現款之舉，有多數人因買賣公債而得厚利，亦有因之傾家敗產甚至於喪生者。

總之，凡投資而期高利者，皆含有投機性質，未必確能不受損失，如各處所通行於民間之「請會」辦法，及高利貸借者。

投資應爲含有服務性者，雖利率低微，而利己利人之功績，則遠超於獲高利息之奢華事業，或傾害他人之投資，如放「印子錢」之辦法，即一例也。

職事爲謀按期進款之最善辦法，如依投資所獲之進款而生活，乃自殺主義。

凡投資於新開發之處，以舉辦事業者，利率可極高，但須有冒險之野心者，方敢如此行之。

投資於新的事業，如新發明品之製造，雖難於最近期間能獲厚利，但將來之發展則未可限量。

### 保壽險

人壽保險乃保險人與保險公司所訂之合同，合同之條件爲保險人每年付定數之款與保險公司，而保險公司於保險人死亡之時，按合同上所寫明之保險數目，付與合同上所載明之第三人。人壽保險爲一商業之方式，俾保險人對於其家庭經濟之保障充分準備之，於其死後，其家屬可免去凍餒之苦。

保險之方式有多種，最通行者有終身保法，限期繳費終身保法，儲蓄保法，定期付與保法，意外殘廢保法，分紅保法等，此外尚有兒童教育保法，終身年金等。各保險公司皆定有多條保險法，是在保險人自己選擇宜於其個人經濟之狀況，及將來之需要而定。茲將各法逐條略加申述，以便參考。

終身保法——保險人於生存時逐年按合同上之數目，付款與保險公司，迨保險人死時，則保

險公司將保險金付與保單上所載明之領款人。凡中年以上保險者，大都選此種保法，不論其死期爲保險後方一二年或活至八旬，於生存時每年必須交足所定之付款數，而保險人死後，保險公司所付之保險金則相同，頗含有後死者分擔早死者之經濟責任辦法，亦一種社會之慈善事業。但保險人於年老不能賺錢以付保險費時，則公司亦可聽其自便，惟於保險人去世時，公司不能按其原保之保險金足數付償，乃核減其未付之保險費之數。

於保險數年後，保戶需款甚急時，可向保險公司借用之。保戶如中途不能付款時，可將保單退回公司，註銷作廢，公司方面按照價值表所規定者，償還保戶。

限期交費終身保法——保險金於保險人死後償還領款人，但保費可隨意選擇於五年、十年或二十年內繳足，至規定期滿後，卽爲付畢；倘保險人於未付足之前去世，則公司亦如數付償保險金與其家屬。此種保險者，所繳之保險費，較終身保法者略高，但較終身保法亦有相當之利益，假使保險人能享高年，晚年卽不需再付保險費，而實際上則付與之數目，可較終身保法者爲少，亦儲蓄方法之一。

儲蓄保法——亦如限期繳費保法，分作數年，每年交定數之保險費，期滿時則保險人可親自取去，或由其家屬領出，倘保險者中途去世，則歸保單上所載明之領款人領出。此種保法，保費較高，以其含有儲蓄性質，又不受死後得款之限制，爲子女之教育費或自己之養老費皆甚便利。

定期付與休養年金——保費可分五年十年或二十年逐年繳付保險公司，至期滿後，由保險公司給與每月休養金，直至天年。

終身年金——保險人一次付予公司現金若干，公司即擔保每年或每半年或每月付保險人以一定之養老金，至死期爲止。

意外殘廢保法——保戶可隨意保險一部分暫時殘廢或全部分暫時殘廢，或永久殘廢保法。暫時殘廢爲保險人因偶遭不測，致一部分或全部分受傷害暫時不能工作時，按所規定者，每星期付賠償金若干，最多付至所定之時期爲止。

永久殘廢爲保險人因偶遭不測，致一部分或全部分永久殘廢時，按所規定者每年付賠償金若干，至若干年爲止。

十五年分紅儲蓄保險法保費表

三三三三三三三三三三三三三三三三三三 十十十十十十十十十十十十十十十十十 六五四三二一十九八七六五四三二一十 歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲	投保時年歲
七七七七七六六六六六六六六六六六六六 〇〇〇〇九九九九八八八八八八八八八八元 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 七五二〇八六四二〇九七六五四三二一角 七〇五三〇〇一五九三九七五五四六七分	全年應交保費
三三三三三三三三三三三三三三三三三三 六六六六六六六六六六五五五五五五五五元 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 八六五四三一〇〇九八七七六五五五四角 〇六三二〇九九一三四七一五九四〇五分	半年應交保費
五五五五四四四四四四四四四四四三三三 十十十十十十十十十十十十十十十十十 三二一九八七六五四三二一九八七 歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲	投保時年歲
八八八八七七七七七七七七七七七七七七 五三二〇九八七六五四三三二二一一一元 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 四六〇六三一〇〇二四七一六一七四〇角 五七七七一〇二六九二六八八六九八一八分	全年應交保費
四四四四四四四四三三三三三三三三三三三 四三二一一〇九九八八八七七七七七六元 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 四五六九二六〇五一七三〇七五三一九角 三一八二四二七七一二七五八四三三六分	半年應交保費

二十年分紅儲蓄保險法保費表

三三三三三三三三三三三三三三三三三三 十十十十十十十十十十十十十十十十十十 六五四三二一十 九八七六五四三二一十 歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲	投保時年歲
五五五五五五五五五五五五五五五五五五 三三三三三三三三三三三三三三三三三三 〇〇元 九四二九七四二〇八七五四二一〇九八角 二八七八二八七七九二六一九七六六分	全年應交保費
八七七七七七七七七六六六六六六六六六六 〇八七五四二一〇九八八七六六五五四角 四一〇五一九八八九一三七一五〇五分	半年應交保費
五五五四四四四四四四四四四四三三三 十十十十十十十十十十十十十十十十十 二一 九八七六五四三二一 九八七 歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲歲	投保時年歲
七六六六六六六五五五五五五五五五五 〇八六四三一〇九八七六六五五四元 〇〇二六一八六五五七九三七一七三角 七六六三六三二六九三八一一九二〇分	全年應交保費
三三三三三三三三三三三三三三三三三三 六五四三二二一〇〇〇九九八八八八元 四四四六八一五九四〇六二九七四二角 三〇六一四五二七七二三八七〇五四分	半年應交保費



分紅終身保險法保費表

三三三三三三三三三三三三三三三三三三 十十十十十十十十十十十十十十十十十十 五 四 三 二 一 十 九 八 七 六 五 四 三 二 一 十 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲	投保時年歲 至 三
三三三三三三三三三三三三三三三三三三 二一一〇九八八七七六五五四四四三元 八九一三六九二六〇四九九四四〇六角 五六二五〇〇三一五一一五九七七分	全年應交保費
七六六五五五四四四三三三三三三三三三 〇六一七三〇六三〇七四二九七五三角 八二八八九三八六五五七一七三二分	半年應交保費
五 四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 三 三 三 三 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 九 八 七 六 五 四 三 二 一 十 九 八 七 六 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲 歲	投保時年歲 至 三
五五五四四四四四四三三三三三三三 六三一九七五三二〇九八六五四三元 二八五四四六七三八四一九八七七角 一〇五三六一八〇一三五五二七八分	全年應交保費
九七六五四三二二一〇九九八八七元 二九八七六七七〇二五八二六〇五角 三八一〇八二七〇二〇四一三八七分	半年應交保費

分紅保法——保險人每年付保費若干，至某一時期後，公司可分給保險人逐漸增加之紅利，保險人若不收之，則按複利生息。茲列分紅保費表如上，以供參閱。此表錄自友邦人壽保險公司者，但其他公司亦與之相去無多。

上表所列各種分紅儲蓄保險法，其保險數為一千元，內有投保時年歲，全年或半年應繳之保費。年愈少所繳之保壽費愈少，愈長所繳之保壽費愈多。

以上所述者，乃舉人壽保險大概之情形與辦法；各公司均有其自定之詳章，讀者如向人壽保險公司索閱，更能明瞭焉。

### 銀行儲蓄

儲款於銀行，為儲蓄之最簡便辦法。儲蓄之方法甚多，如活期儲蓄、零存整付、整存零付、整存定期、存本付息等方法。

活期儲蓄——此種存款法甚為便利，何時支取，聽儲戶之自便。初次存款，不必最多之數，即可開戶，各銀行大都皆為每年二次結算，結算之後，如儲戶不將利息取出，則以複利算之，但利率甚低，

不過四釐之譜。

零存整付——此項存款，先由存款人決定一數，分若干次繳款，如每月、每三個月或每六個月繳款一次，期限之規定，須在銀行所定之期間以內者，如最短若干年，最長若干年。存款之年限愈多，利率愈高，到期本利一次全付。茲將各年利率列下，由此可知存款之期限與利率之關係。此表乃錄自浙江實業銀行儲蓄存款規則。

三年期年息六釐三毫

四年期年息六釐六毫

五年期年息六釐九毫

六年期年息七釐二毫

七年期年息七釐五毫

八年期年息七釐八毫

九年期年息八釐一毫

十年期年息八釐四毫

十一年期年息八釐七毫

十二年期年息九釐

十三年期年息九釐三毫

十四年期年息九釐六毫

十五年期年息九釐九毫

零存整付表（假定到期後可得銀圓一千元）

期限	每一個月應存金額	每三個月應存金額	每六個月應存金額
三年	二五・三九三 元	七五・二六七 元	一四八・九四二 元
四年	一八・一八二	五四・三六六	一〇七・四九二
五年	一四・〇五〇	四一・六九三	八二・六三八

十五年	二・四四四	七・二六八	一四・四六七
十四年	二・八二一	八・四四八	一六・八六〇
十三年	三・三三二	九・八九九	一九・六六六
十二年	三・八五三	一一・五二四	二二・九六〇
十一年	四・五六三	一三・五五〇	二六・八六〇
十年	五・三〇七	一五・八七三	三一・五七九
九年	六・三四八	一八・八四二	三七・三一一
八年	七・四八四	二二・三七五	四四・四七〇
七年	九・一二八	二七・〇八六	五三・六一一
六年	一一・〇九〇	三三・〇二七	六五・六九四

(註)例如預定期本利總額爲一千元,期限十五年,一個月交一次,每次應交銀圓二元四角四分四釐,餘類推。

零存整付亦有規定每一月或每數個月存入若干，並規定儲蓄之年限者。下列之表即此種者。  
 零存整付表二（錄自浙江地方銀行）

期 限	每月存入一元	每三個月存入一元	每六個月存入一元
二年滿期之整數	二六·〇七七元	八·七四四元	四·四一〇元
三年 同上	四一·四〇〇	一三·九三三	七·〇二二
四年 同上	五七·九三三	一九·四四四	九·八〇〇
五年 同上	七五·九三三	二五·四四四	一二·八四四
六年 同上	九九·五八八	三三·三九二	一六·八二三
七年 同上	一二二·八八二	四一·一五七	二〇·七四五
八年 同上	一四八·七六五	四九·七八四	二五·〇六九
九年 同上	一七七·三五三	五九·三五二	二九·八二三

十年	同上	二〇九・〇〇〇	六九・九〇二	三五・一一八
十一年	同上	二七四・六〇〇	九一・七三三	四五・九八三
十二年	同上	三二二・三〇〇	一〇七・五三三	五三・八五〇
十三年	同上	三七五・八〇〇	一二五・三〇〇	六一・六八三
十四年	同上	四三六・四〇〇	一四五・四〇〇	七二・六五〇
十五年	同上	五〇四・六〇〇	一六七・九三三	八三・八〇〇

整存零付——儲戶存款之數目及年限須在銀行規定之間者，所存之款一次儲蓄於銀行，以後分期支取本利，所分之期為每月每三月或每六月支取一次，聽儲戶之自便；存期愈多者，利率愈高，而每期所取者愈少。

整存零付表（錄自浙江地方銀行，假定存入整數為一百元）

期 限	每三個月付還	每六個月付還	每一年付還
二 年	一三・五六六元	二七・二八四元	五五・四六二元
三 年	九・四二一	一九・〇一六	三八・七五二
四 年	七・二三七	一四・七九四	三〇・〇二二
五 年	六・〇九〇	一二・二六九	二四・九四三
六 年	五・四三七	一〇・九六五	二二・二九四
七 年	四・八五一	九・七八二	一九・八六九
八 年	四・四一八	八・九〇三	一八・〇六三
九 年	四・〇八二	八・二二二	一六・六七九
十 年	三・八一八	七・六七八	一五・五七九
十 一 年	三・八〇七	七・六六八	一五・五三七



十二年	三·六三五	七·三一七	一四·八二一
十三年	三·四九三	七·〇二八	一四·二二五
十四年	三·三七三	六·七八五	一三·七二三
十五年	三·二七二	六·五七九	一三·二九八

整存定期——於存款時，儲戶與銀行規定儲蓄之年限，按年數給予利息，年愈多利率愈高，期滿後，儲戶可將本利一齊取出；如未至定期或過期支取者，則期前及期後之利率約與活期儲蓄相同。

整存定期之利息，列表如下（錄自浙江地方銀行存款章程）

期限	利率
半年	六釐五毫
一年	七釐

一年半 七釐五毫

二年 八釐

二年半 八釐五毫

三年 九釐

三年以上 另議

存本付息——存款須在銀行限制之數目以上，存款年限亦須在銀行所規定者之內，取息之期間在儲戶自定之。

存本付息存款按期支取息金表（錄自浙江地方銀行存款章程，假定存洋一百元）

定期年限	每三個月一付	每六個月一付
二年	元 一·八七五	元 三·八七五
三年	二·〇〇〇	四·一二五
四年	二·一二五	四·三七五

十五年	二・五〇〇	五・一二五
十四年	二・五〇〇	五・一二五
十三年	二・五〇〇	五・一二五
十二年	二・五〇〇	五・一二五
十一年	二・五〇〇	五・一二五
十年	二・三七五	四・八七五
九年	二・三七五	四・八七五
八年	二・三七五	四・八七五
七年	二・二五〇	四・六二五
六年	二・二五〇	四・六二五
五年	二・二五〇	四・六二五

參考書

- Andrews, B. R., *Economics of the Household*, Chaps. IV and V, Macmillan, 1924.
- Abel, M. H., *Successful Family Life*, Chaps. V and XV, Lippincott, 1921.
- Frederick, C., *Efficient Housekeeping*, Chapt. VII, American School of Home Economics, Chicago.
- Donham, S. A., *Spending the Family Income*, Chapt. III, Little, Brown & Co., 1925.
- Wood, M. W. et. al., *Managing the Home*, Chapt. VI, Houghton Mifflin Co., 1932.
- 邵飄萍 實用一家經濟法第二章第八章第九章第十章 商務印書館出版

## 第十章 家庭帳目

最完善而適用之家庭預算，須根據於已往之家庭帳目而製就，已述之於第三章矣。我國帳目之種類，亦有數種，而適於家庭之應用者甚少。

### 記帳之目標

帳目即進款用途之紀錄，記帳非止將各種用項之數目寫錄；最大之應用，為將各項用途分類記下，於每月之末，或每年之末，總核各項之出款，則進款之用途，可一目了然。假使用款有不當處，亦易於察出。

我國亦不乏記帳極為詳細之家庭，甚至每個銅元之出款，亦記之帳簿之上；但對於各項花費之適當與否，於年終之時，能用時間詳加研究者，頗少。記帳之最大目標，乃用之為一種有統系之進出款紀錄，將來較為適用之預算，可以此為根據以製造之。

負責紀錄家庭帳簿者——家庭帳目，最好家中各人皆分負其責，而以一人總其成。十餘歲之男女兒童對於記帳一事，頗感興趣，由此亦可練習其對於家事管理之技能，並知家庭開消之巨大，非有理財之本領，實難有按時儲蓄之可能。至於總其大成者，當非主婦莫屬也。

屏除記帳之障礙——各家庭如知記帳為解決經濟問題最重要辦法之一，必皆喜記之，但有時主婦視之為煩苦之事項，此實由於大多數之主婦從未受記帳之訓練，蓋此種訓練，不似烹飪及縫紉之為普通婦女所諳習之者。記帳似乎增加主婦之工作，同情於無記帳習慣者，每以有二障礙致主婦不能從事於簿記：第一，家庭內許多工作，必須主婦操作或管理者，何能再加其工作；第二，主婦每因許多意外之事打攪，阻其不能即速記帳，致於結算之時，常有與其出款小有出入者。作者以為每圓即以九角七分計之，亦無不可，迨記帳既成習慣後，即不致有微許之錯誤矣。重要之帳目如能皆記之，亦較不記帳優強也。

更進一層之說法，不易尋出時間以司記帳之事，以此事不似衣食住與家庭各人關係之重要；但吾人須知記帳可使後此之出款較為適當，頗有助於儲蓄，雖然初始從事於簿記時，須由別項工

作中移出少許時間，而其結果則爲極有價值者。如主婦將記帳之目標，切記勿忘，在年終或月底結算時，卽知出款之用途，以免此時多費思索回憶如許之款，究用於何處之麻煩，當此之時，定知記帳雖每日用少許之時間以記之，但較無紀錄省卻多少回憶之煩苦；如此，則記帳之意義，卽了然若揭矣。況練習既久，卽變而爲習慣；於記帳何獨不然。倘主婦每日規定時間以記一日之帳目，於嫻熟之後，可知每日止用數分鐘必可竟事。

始學記帳時，不宜用最複雜之帳簿，以免主婦對於此事起厭忌之反感。過事詳細之帳簿，需時必多，故簡而賅之帳簿適於初學記帳者之用。

主婦之不能將所有出款記之於帳目中之最大原因，爲家中各人之不與主婦合作，此實由於家中各人不知記帳之重要所致也。如此不合作之舉動不能爲勸導所可改易者，則主婦祇可聽之，而由易於指導者入手。

吾人須知如非自身情願而勉強記帳者，常可使此工作中途停止。某青年婦女頗善讀家庭經濟之課程，如問以每日一家可用米糧若干，則以不知答之。彼之所以不知之者，是不爲也；但至經濟

不充裕時，終有必須知之一日。

對於無利可圖之事，不喜努力爲之，乃人之常情也。今日之所以蔑視記帳者，以尙未有充分之理由，使其相信而肯用力從事之。家中如有知記帳之利益者，可向主婦解釋明晰，既知記帳之裨益，後，必能自動爲之。故今之爲主婦者，雖曾受過高等教育，尙不諳理財及管家者，亦我國教育之缺點，不得專指責婦女也；負教育行政之責者，其鑒諸！

美國某生長於記帳之家庭之主婦曾言，其夫之三姊妹皆受同等之教育，而所嫁之丈夫，資格相若，對於事業之興趣亦同，經濟之狀況原頗相似，但結婚數年之後，惟一家頗爲寬裕，以此一雙夫婦皆利用預算及記帳之法，頗能量入爲出，故儲蓄甚多。

### 帳簿

記帳初步——起始記帳時，必須解決之問題，爲選用之簡單帳簿。出款之分類，須依家庭之需要而定，例如一家庭須將工資括於經常費一格內，而他一家則將廚役之工資括於食之項目內。家庭工作輕之主婦可用較爲詳細者，而工作甚重者，總以簡單之帳本爲適用。最簡單之家庭簿記



當如下所列之式：

民國二十年 月

日期	入款	儲蓄	項	目	總出款	出款			
						食	衣	住	經常費

第十章 家庭帳目

(註) 每月爲三十或三十一日，故豎格至少當爲三十一。

結 餘	總 結																						

記帳法——

1. 在註明日期之豎格中，填寫記帳之日期。
2. 將各日內進款之來源及數目，與出款之用途與數目寫於項目之內。
3. 將各進出款歸納之於分別另立之格內，即入款、儲蓄、及出款下之食、衣、住、經常費、生活進展。
4. 將五項之出款總於一起，即一日之總出款。
5. 至月底時可將一切進出各款總核之。
6. 將每日之總出款總加起來，並將五項之各總出款總加起來，如此二數恰同，則為準確無訛之數目，此數目即一月之總出款。
7. 由總入款減去總儲蓄及總出款，即為結餘。

下列之方式，（見三二一面）即家庭帳目之記法，幸閱者舉一反三焉。

帳簿以篇幅大小之限制，不能為所有出入款之細目皆立分格，須歸納之於數項之下。最簡單之分類法為如下所列之方式，即分為入款、儲蓄、及出款，而出款之下又分為食、衣、住、經常費、與生活

民國二十四年一月

日期	入款	儲蓄	項	目	進出款	出			款	
						食	衣	住	經常費	生活進度
1	100.00		入薪水	100.00米 2.60肉 .20菜 1.0玉麵 丁費 4.00	6.90	2.90			4.00	
2		20.00	儲蓄	20.00肉 1.0魚 1.0菜 .05衣 料 2.30柴 .80	3.35	.25	2.80		.80	
4			保費	6.00米 1.60女具 .60肉 .10 菜 .10雜項 .55	8.85	.75				8.10
8			麵粉	.20菜 1.5雜物 1.02車錢 .10 房租 12.00米 1.00 雜項 .60米 .20柴 .10	1.47	.85			.10	1.02
10			肥皂	1.00會費 .60租費 .84肉 .50 電燈 .60房租 .20肉 .10菜 .05米 1.30	13.90	.30	12.00		1.60	
15					2.54	.20			1.00	1.34
20					2.28	1.48	.20		.60	
總結	100.00	20.00			80.29	6.23	2.80	12.20	8.10	10.48
			結餘	40.71						

進展五項。茲將所有歸納於上述數項內之細目列下，俾有志研究或利用家庭簿記者可明瞭其大概。其列法宜與家庭預算者相同，為便於應用起見，故復列之於左。

進款

薪俸或工資 房租 地租 投資利息 存款利息 田園出產 其他進款

儲蓄

保險 儲蓄會 存於銀行 其他儲蓄

食

肉類 魚類 卵類 乳類 油鹽醬醋及其他香料酌料等 果類 蔬菜 米麵 廚房  
 內零用如火柴等 煤及木柴

衣

家長 主婦 子女

住

房租 保險 房租及衛生捐等 修理

### 經常費

電燈 水 熱 工資 電話 洗染衣服所用之一切器物及肥皂，並在外洗染衣服被單  
等一切花費 小的佈置品如花卉之類 車費（爲職事所用者） 化粧品

### 生活進展

教育 體育（遊戲用具及納費等） 醫藥 交際（郵票、信紙、信封、禮物等） 娛樂 慈善  
宗教 會費 旅行費 書籍 報紙雜誌

於一年之終，將各月之入款出款總加一起，以便知一年之總出入款數及結餘，故於每本帳簿之末頁印一記寫每月進出款及一年總進出款之方式；此方式宜如下三二四面所列者。

以上所列之家庭簿記方式，及以下二式極爲適用，先將每日之進款來源及數目，與出款之用途及數目寫於項目中，而後將數目寫之於分類之格內，至月終時，將每日之總出款與各分類格中之總出款，各自加起，在簿記中將該二者之總數置於一個地位，即兩行相遇之角際，可知該二總數

應爲恰同者，故佔一位置。此種家庭簿記之方式，與其他各機關所用之帳簿相似，爲極簡單而科學化者。

中華民國二十年

月份	入款	儲蓄	總出款	出				款	
				食	衣	住	經常		生活
結									
結									
結									
結									
結									
結									
結									
結									
結									
結									
結									

結餘

帳簿末頁各月份進出款之記法如下所列

民國二十四年

月份	入款	儲蓄	總出款	出					款
				食	衣	住	經營費	生活進展	
1	100.00	20.00	75.70	30.00	10.00	13.20	12.50	10.00	10.00
2	115.00	20.00	100.80	30.00	4.00	13.20	13.60	40.00	40.00
3	100.00	20.00	62.40	28.00	2.00	13.20	14.20	5.00	5.00
4	106.00	20.00	80.00	27.00	18.00	13.20	16.80	10.00	10.00
5	100.00	20.00	78.20	29.00	16.00	13.20	12.90	10.00	10.00
6	100.00	20.00	66.60	26.50	4.00	13.20	12.90	10.00	10.00
7	100.00	20.00	101.70	28.50	5.50	13.20	14.50	40.00	40.00
8	100.00	20.00	64.20	29.50	6.50	13.20	9.50	5.50	5.50
9	106.00	20.00	64.40	28.00	7.20	13.20	9.50	6.50	6.50
10	108.00	20.00	69.30	29.00	8.80	13.20	10.00	8.30	8.30
11	108.00	20.00	73.90	28.50	15.00	13.20	9.50	7.70	7.70
12	100.00	20.00	136.70	32.50	63.00	13.20	12.50	15.50	15.50
總結	1243.00	240.00	973.90	346.50	160.00	158.40	146.50	163.50	163.50
			結除	29.10					



在此方式之帳簿上，將入款與儲蓄列於項目之左方，將各項出款列於項目之右方，而總出款列於各項分類出款之前，所以如此排列者，為使總出款可與儲蓄及總進款易於比較。將來該家之經濟狀況，可由此三者之比較以斷定之。蓋儲蓄多者，將來之家境必可充裕，如入將足以抵出，或不能抵出者，則此家之生活頗堪憂慮，不幸而遭意外之變故，恐不易維持其生活也。

不止將來之經濟情形，可由之而推測，即現在之生活是否為均衡著，亦可一目了然之，此節可由五項出款之各總數目以知之。

倘主婦為受高等教育，而又有簿記訓練，並欲用較為詳細之帳簿，則以下所列插表為最適用於我國家庭之帳簿方式。

亦頗有人欲將食物及衣服等分別記錄於單獨之帳簿中，以便為研究之用。茲擬定食物帳簿及衣服帳簿之方式各一於左。

中華民國二十年 月 (食物帳簿之方式)





中華民國二十年 年 月

(衣服帳簿之方式)

	品飾裝及件附	衣內	衣外		總出款	目項	日期
			女	男			
結總							

### 記帳之要點

記帳者如按下列之要點行之，則帳目爲最科學者，行之頗易於爲力。

1. 須按已往之帳目紀錄，製成最適於一家應用之預算。
2. 選擇一最合自己家庭應用之帳本，以簡而賅者爲尙。
3. 記帳以準確爲最佳，不論用鉛筆、鋼筆、或毛筆均可，惟須清楚，俾他人見之，一目即可了然。
4. 每日必須將一最安靜之時間分出數分鐘，爲記帳之用，家中各人除私份由各個人紀錄外，皆須報帳。

5. 零星用出之款，當時未曾記下，或整零兌換時不免稍有損失之處，可記其最近之約計數。
6. 不論何人負責記帳，而主婦每日必須親自核閱一次，以免有欠妥處。
7. 出款如較多於預算時，須詳加核閱，倘有用款不當之處，下次切勿再蹈故轍。如出款較少於預算時，則詳察該家各人會否因少用花費，而受有痛苦之處，若然，則宜稍加改變。但所謂之不及預算，或超出預算者，乃指與預算相去頗多而言也，倘與預算相去不過數元之譜，卽不爲錯謬矣。

帳目之檢討

簿記之真正興趣可於檢討帳目時獲得之，有志於研究家庭簿記問題者，於帳目未能表示滿意之結果時，切勿因之而失望，宜以鎮靜之態度用分析或檢討方法覓求改善之途徑。檢討法可由下列各問題入手。

儲蓄

按現在之經濟狀況，所儲蓄之數目，是否得當？

按儲蓄之數目，將來能否足爲子女教育費及自身之養老費等？

保險費是否爲力之所能負擔者？

應否有一特別假期之花費？

食物

種一菜園是否可減低食物之開消？

已往之食物花費，爲滿意者，抑或須改進，使之更爲適宜？

## 住屋

按入款及租價之情形，是否指明自備住室爲適宜者？

除住室之修補外，對於房屋逐年之減退，有否準備之款項？

## 衣服

衣服費是否過量？

爲修補及洗染所出之款，是否超越經濟可能範圍之外？

男女各對於衣服花費之比例數如何？

家中是否有某一分子對於衣服費用之需求，爲不合理性者？

## 經常費

購置設備費中之何百分數爲修理費與換置費？

經常費超過正常時，是否由於舒適之慾望，或價值觀念之錯誤？

清潔與衛生之花費共需若干，爲該項之花費，是否過度？

傭役問題

僱用工人若干，何種工人爲家庭入款所能允許者？

家庭中有否一分子能自己修補電燈，自己除草並能作零星工作者？

一假使換一新的設備，能否由之減少工作？

燃料

一燃料之花費是否出乎意料之外，若然，原因安在？

生活進展

禮物之花費，是否爲過量者？

何項花費含有教育之價值，何項否然？

雜誌與書籍之購買，是否爲適量者？

對於有益於社會之花費，是否爲盡力之所能者？

爲體格及牙齒之檢查，是否每年至少爲二次者？



對於運動及娛樂之花費，是否為適量者？

計劃購置價昂之設備時，有否下列問題發生，足以影響於下年之預算：

此設備是否為需要者？購買之後，是否為即刻需用者？尙有其他物件為急需購買者否？該設備之服務性，能否償抵所花之價值？

家庭帳目可指出家庭中不能由任何方面所見出之事實，類如方結婚後之夫婦，可由其水電熱等每月之花費之記錄，覓出令其驚訝之事實。

帳目對於花費之檢討可有益助，如本月底之水費，較上年同月者高出時，設無明顯之理由，必須檢查水表之情況及用法。電費高時，是否電表之錯誤，或燭光與上年此月者有何不同之處。

由帳目中亦可查出各種家庭必需之物，何時價值最為低廉，何時最為昂貴。

由帳目中之復閱，可知所買各物之耐久性；如價值一元五角之小鞋，是否較價值一元者可服用經久之期間，其經久力是否為加倍者？

添置之設備之利益如何，亦可由帳目中查知之；如添購一冰箱後，可比較如無此冰箱所受之

損失量，與有冰箱所得利益如何。

為經年之小奢侈之出款，在經濟寬裕之家庭中，常較購買一件大的設備為多，此事實可由帳目之檢討時知之。但大而有用之什物，人每不敢冒然買之，而於紙煙、糖果、茶點等經年之零星小奢侈物之購買時，人每以其價值之微而恣情耗費之，倘核閱一年中為小奢侈物之購置所出之款項，莫不驚訝其為數之巨，大有悔不當初者然。

參考書

- Andrews, B. R., *Economics of the Household*, Chapt. XVI, Macmillan, 1924.  
Frederick, C., *Efficient Housekeeping*, Chapt. VII, American School of Home Economics, Chicago.  
Donham, S. A., *Spending the Family Income*, Chaps. X and XI, Little, Brown & Co., 1925.  
Wood, M. W. et. al., *Managing the Home*, Chaps. VI and VII, Houghton Mifflin Co., 1932.

## 第十一章 兒童進款

家庭經濟之管理法，普通可分爲三種。第一，爲家長管理家庭中一切之經濟事項，支出及分配。一視家長之決斷。第二，乃主婦管理家庭之錢，不論其是否爲善於理財者，皆在其管理及支配之下。第三，爲全家各人皆有過問權，惟管理則託付一人。

兒童自知識方開，在家庭中卽宜受理財之訓練，蓋每個兒童於成年時，必各有自己之小家庭，如幼時受有相當指導，於將來操持家庭經濟時，定有勝任之可能。兒童幼時有買物之經驗者，不止培植其責任心及勝任之能幹，亦可由之而知金錢來源之匪易，而每個單位所能交換之物品爲有限制者。惟經驗方能予人以辨識物品優劣之眼力，及所買之物品爲真正有價值者，抑爲無用途者。爲花費而花費，可由之獲得愉快，乃人由遺傳而來之天性，以花費之結果，可得所欲有之物品。無知之兒童，對於食物、衣服、以及爲安舒之生活而設備之良好家庭，正如空氣與日光之可徒手而

獲得，殊不知人類之維持，端賴金錢，而金錢之來源，乃爲其父若母花費精神與力量以易來之者，故於花費時，須審度以此數文或數角所可交換之物品，是否爲真有應用之價值，並如此用之，能否有以對其父母。

我國之父母頗有迷信運命之說者，以爲財寶有分，兒孫自有兒孫福，不教以理財之知識，一任造化之驅使；迨兒童成人之後，擔負家庭經濟責任時，倘遭意外之坎坷，卽不知解決之方法，猶之無舵之舟，茫茫無所底止。

兒童須有私份，已略述之於第九章矣。私份爲按期給予兒童之錢，其用項宜由兒童自行計劃，父母居顧問地位。既予以按期之私份，則不宜另外予之，雖兒童懇切要求，父母亦不得隨便給予；否則兒童將有所恃，任意揮霍，至養成習慣，對於物之應用度如何，恆不加以思考，終則爲自私自利，用財無度之浪子矣。亦有與此情形適相反對之父母，以爲其子女永不需私份，因凡兒童之所需者，父母皆爲備置完善；此種父母亦在不可原諒之列，蓋不與其子女以訓練理財之時機也。

金錢之價值，在其購買力，此購買力須用之以購買應用之物。兒童須知以金錢交換幸福、健康、

教育、安舒、或個人之設備，或以之發展社會事業，方為確當之用財法。

家庭中每有一人用款較他人為多之時，此乃常見之事實，但如為暫時者尚可，如於病中或受教育期間，若嬌養性成之兒童，以自己為家庭內之中心人物，視父母為財神，有求必應，致需索無度。故兒童私份為控制兒童奢靡之良法，不能不於幼時練習其理財之本領也。

在任何家庭內，有二種經商原則必須着重者：第一，花費不得較手中現有之金錢為大；第二，花消不得較能獲得金錢之能力為高。生活之程度，宜常時在生活之技能之下，則定可財用恆足，不至於負債也。故兒童於買物之時，父母必須愷切指導之，務使其價值較手中所有之錢數為低，方能養成量入為出之習慣。

兒童固不知金錢之價值，兒童期正為兒童練習之時期，兒童不知如何計劃用錢之法，而練習最適宜之地點為家庭，最好之教師為父母；父母之指導，可隨時隨地而施之，但計劃當由兒童自己定奪。倘兒童因用款不當，致所最切望之物不能獲得時，則兒童咎由自取，當自怨自艾，後此必不能再事孟浪，庶可因一朝之失敗，而終身得莫大之教益；父母切勿一味姑息，設法使其獲得所欲望之

物，如是，則兒童卽不能養成對於用款戒慎之觀念也。

固然父母如代兒童作計劃，並代爲購物，較訓練兒童易於爲力，但爲兒童自身之訓練與習慣起見，父母勢不得趨易避難。

或謂家庭進款有限，倘兒童用之不當，不能購得相當之物，將奈何？苟如此，則任兒童乏此當需之物，自己亦覺羞赧，此正予兒童以最好之時機，俾一錯不得再錯，過而能改，後此可不再蹈此故轍，况既云在父母指導之下行之，可防患於未然，未必有何舛錯發生。

#### 何時可予兒童私份

兒童五齡當在幼稚園之時，卽確知錢可買物，此時卽宜起始私份之給予，起始時每週一角，用錢之教育亦由此時開始。如父母過於忙碌，無暇幫助小兒用款之計劃，卽宜稍待些許時間予之。某家狗者曾謂彼寧使某一狗暫且自由；以馴狗者現下外出，恐彼自己無馴狗之能幹，反將此狗毀壞。對於兒童，何獨不然。寧稍遲數月，而勿操之過急，致不遑顧及此事，反將兒童誤卻也。

五齡幼兒尙不能計算複雜之數目，亦不識字，於得私份後製作預算及記帳時，宜用一木箱，分

爲三格，每週如予一角二分，即每格內置四分，一爲兒童自用，一爲儲蓄，以備將來之用，一爲用之於他人者，即於家中人生辰之時，或新年時，送禮於父母弟兄，或送與外間之寒苦兒童。

稍長，迨熟習此辦法時，亦可增加二格，一爲教育用費，即買教育用品，如蠟筆或教育玩具之類。一爲招待小朋友所用之點心或玩物之類。

如此行之，積漸既久，兒童即可成立如何用款之習慣，不待父母之勉勵，自己即能實行此均衡之生活。

對於寒苦兒童之施與，爲必需者，迨兒童知識既開後，漸知慈善事業之可貴。惟此種人，方能爲社會犧牲，惟此種人，方能大有作爲。

倘兒童尙不能記憶各格上所標之字，則宜以小畫像標識之；三格各有分別之標識，以免混亂。當入小學一年級後，兒童能識簡單之字，亦能寫數目字時，父母即可助兒童選擇最簡單之帳簿用之；但方式須最簡明，而格須大，因兒童不能作小字故也。帳簿不宜用成本者，以硬紙片畫上格式者爲適用，因不易折摺或撕毀。

兒童帳簿之方式

下列為最簡單之簿記方式，頗合於小學一二年級兒童之應用。

日期	收入	總支出	支		出	
			儲蓄	自用	交際	際
一月五日	父給一角	六分	二分	四分		
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
總 結						

兒童年歲漸長，私份之數目宜漸增加，預算及記帳之方式宜漸改變，須將衣服一項列內。母親宜設法助其子女，自作主意支配其私份，由私份中取出若干為購買衣帽鞋襪之用，即購買時，亦由兒童自己選擇，父母祇居顧問地位，以養其獨立之精神與習慣。

年約十歲之兒童，已能記寫頗清楚之帳目，並宜自己明瞭製作預算之法，由之可預計收入之





### 兒童用款之規則

下列兒童用款之規則數條，希能爲有志研究者之借鏡。

1. 每個兒童須知生活之需金錢，兒童亦宜由工作或儲蓄以助家庭之經濟。爲家庭經濟之研究，而開家庭會議時，較大之兒童必須列席參加，以便明瞭家庭之經濟狀況，並出款之用途，及家庭儲蓄之重要。

2. 審慎估計衣服、教育、娛樂、交際等之需要，兒童私份之給予，宜本兒童之需用，及父母之經濟狀況而規定；既規定後，除非經兒童與父母詳細之討論，而知所規定之數目不足以維持兒童生活之應用時，不得任意增加之。

3. 用款之預算，須由兒童自己製定，並與父母討論無異議後，方爲有效。於購買衣物時，必須經父母之指導，方保無舛錯之虞。

4. 須即時記帳，而後此之預算，須本現在之花消而製造。

5. 假使出款因不慎之故，而超過收入時，父母不得代爲彌補。

6. 與兒童討論製作預算時，對於儲蓄、禮贈、教育諸項之理由，必須解釋明晰，以免兒童於成年後，祇知爲個人之食衣愉快。

7. 須予兒童以由工作而增加其收入之機會。兒童對於家庭內之工作，不能皆予以代價，但若爲必須雇用工人爲之者，如兒童爲增加其收入而爲之，宜按其工作之成績，予以報酬。

8. 教導兒童重視產業，必須節省金錢之花消，如不食冰結凌而儲蓄此數目，以備購置他項應用什物。

9. 教導兒童將儲蓄之款，置於一地，日增月益，終至成爲巨數，以購置有價值之物品；如爲買汽水之故，而節省買彈子之費，不得謂之爲儲蓄。

10. 教導兒童計劃其支出之用途，使其用款中有：

儲蓄者，用之於他人者，如禮贈之類，需用品之購置者，成長者，遊戲用者。

對於兒童私份辦法，有人頗持反對態度，以如此行之，有四點殊欠穩妥。茲將反對與擁護兒童私份之見解，並列於左：

1. 反對者——小兒每有因私份由自己負責管理之故，而趨過事儲蓄，積漸而吝蓄成性，衣服非至破爛不堪地步，不欲添製新者，而午間不能回家午飯之兒童，勢必由父母予以點心費，吝蓄兒童或寧枵腹讀書，或購極不合衛生營養之便宜食物，而不買所當買之食品，苟如此，豈非為私份之法所戕賊乎？

擁護者——擁護者則云，倘遇此特別現象發生時，父母宜暫時取締私份之給予，告知兒童攝生之重要，並健康身體之宜如何以養成之，迨兒童徹底覺悟時，再如常予其私份。況父母中如無吝吝成性者，兒童亦不易趨於由衣食之節省，以增加其儲蓄。利用有計劃之花費即所謂預算者，必將各項花費臚列明晰，父母於助兒童製作預算時，將各項花費之需要，皆為解釋清楚，頗可免去偏於儲蓄或其他一項之可能。

2. 反對者——用私份辦法，兒童或有個性過事發展之可能，而每以自私自利之習慣，不知體恤父母之艱苦者。

擁護者——因兒童參加家庭經濟會議，定可由之而知家庭經濟之狀況，及金錢來源之匪易，

而更更多與父母有同情心。美國有某大學生，以其父每年所子渠之費用，較其他同學者爲少，請求其父酌情增加之。其父曾用一夕之時間，嘗解勸導，由家庭之預算及帳簿中指出家庭一年之進款爲若干，家庭中一年各種必需之花費爲若干，所子其子之數目，乃盡其父之所能者。此子聆知之後，大爲所動，頗現孜孜受教之神態，其父乃進一步助其子作成後此數年之預算，此子以後對於私份之數目，頗爲滿意。

3. 反對者——謂兒童自幼卽常時討論理財之法，豈非易成商業化者乎？

擁護者——習慣宜自幼培植，既成習慣之後，則易於爲力，對於理財之習慣，何獨不然，卽或成爲商業化者，與爲人之品格無何損傷，將來定能善於利用其收入。曾有某少年於第一次得薪後，用其薪入之半數，作爲買糖果之用，蓋其自幼一切花消皆在其母支配之下，渠從未過問也。

4. 反對者——兒童自幼卽受理財之練習，未免俾其責任心發展過甚乎？孩童時期而不能享孩童天真之幸福，豈非催人欲老乎？

擁護者——在平常進款之家庭，如兒童不能適合於其環境而發展，對於家庭中之經濟狀況，

毫不介意，迨成人後，未免不爲不知時務者，何能知父母之苦辛，更何由而養成量入爲出之習慣；故十齡兒童，卽宜能代父母購置家庭中零星用物，並能代父母記寫簡單帳目，而參加家庭經濟會議，亦爲必需者。

參 考 書

- Spencer, A. G., *The Family and Its Members*, Chapt. VIII, Lippincott, 1923.
- Andrews, R. R., *Economics of the Household*, Chapt. XVI, Macmillan, 1924.
- Abel, M. H., *Successful Family Life*, Chapt. VII, Lippincott, 1921.
- Donham, S. A., *Spending the Family Income*, Chapt. XIII, Little, Brown & Co., 1925.
- Wood, M. W. et al., *Managing the Home*, Chapt. VII, Houghton Mifflin Co., 1932.

## 第十二章 學生進款

學生一似其他作各種事業者，宜首重儲蓄。或謂學生之收入甚微，況又爲父兄之金錢，何能顧及儲蓄一層。須知學生在校爲吸收教育，以適合於環境爲條件，以謀生存爲目的，既如此，則理財之方，並善於利用金錢之經驗，必須於學生時代獲得之者，俾於入社會後，能解決自身經濟之問題。如爲環境所迫，所有父母所給予之金錢，必須如數用出時，爲養成儲蓄之習慣，宜由收入之款內取出若干數，儲蓄一處，以備將來足可用之爲購買一件儀器或書籍文具之用，亦爲培植儲蓄習慣良法之一。倘若父兄所予者，有分出些許之可能，即儲蓄之，幸勿以數目之微，而忽然視之，蓋儲蓄之習慣，乃爲極有價值者。

如不善儲蓄之習慣，一朝築成，將所有入款花費幾至竟盡，此劣習慣終生不易改除之。如求一生不受劣習慣之累，必須將劣習慣打消方可，故學生獲得良好之習慣，裨生活容易爲成功者。

學生收入，雖屬低微，如能抵其花消，務須用有計劃之預算，由預算定可獲得利益，必覺其每單位之收入，較不用預算者所值為多。

凡學生之出款，概由自己付予者，則出款之大部分必為教育費，如其父母代付學膳費及雜費、醫藥費等，在其餘之花費中，以衣服為大部分，可佔收入五分之二而有奇，收入愈少，衣服花費之比例數愈大。倘學生能用預算及記帳，則其為各項應用之花費為均衡者，而後此之預算，即本今日之帳目而製造。

### 預算

學生宜將所有之花費，列之於三大項之下。第一，即一切確定之花費，如學費、飯費、雜費、醫藥費、體育費、及來往路費等。此確定之花費，可照一年而預算，以二學期之花費無大差別。

第二項，即列出一切頗易預為估計之者，如化裝費、理髮費、洗衣費、沐浴費、會費、書籍費、文具費等。

第三項為一切可以限制之花費，如娛樂、禮贈、招待朋友及一切交際之應用，旅行之用款，並個



人之零星花費等。

將一切花費列出後，須謹慎計算與收入者相去若干，而後酌情規定各項之須增減者，務使花費與收入之數目符合。

預算之列法，務使之與學生帳簿之格式相同，以便出款易於記寫，並易於查閱。預算之細目列左：

食——包括一切膳費、飯館、點心、茶、汽水等之花費。

住——凡學校之宿舍費，與用之於宿舍之光、熱等費。

衣——包括購置新衣、補綴舊衣、鞋、帽、襪、洋傘，以及一切附件，如手帕、手表、鈕釦、領帶、襪帶等。

經常費——包括洗衣、化粧品、理髮等一切費用。

教育費——學費及繳入學校之一切費用，如雜費、醫藥費、體育費等，書籍、雜誌、報紙、文具，及一切儀器、練習簿等。

會費——一切級會、愛國會、同學會等一切會費。

體育——凡加入各種體育會，游泳、及遊戲等一切費用。

醫藥——付與學校之體育費、檢查身體費、及一切治療及預防病疾之花費。

宗教——爲任何宗教之捐輸。

慈善——爲一切慈善事業之捐輸。

交際——包括信紙、信封、郵票、禮贈、及一切關於交際性質之花費。

娛樂——電影、戲劇、或其他娛樂等費。

旅行——在學校之郊遊，及假期之旅行，並參觀等費。

#### 簿記方式

學生之記帳既爲必需者，而現有之帳簿頗少能合用者，茲特擬出一極簡單而賅明之方式，列下。

中華民國二十年 月

日期	收入	儲蓄	項	目	總支出	食		衣	住
						膳費	茶點 飯館		
總計									
		結	餘						

家庭開支

甲四四

經常費	教育			會費	體育	醫藥	宗教	慈善	交際	娛樂	旅行	
	學費	書籍	文具									

謝維禮  
 Donham, S. A., Spending the Family Income, Chapters. XII and XIV, Little,  
 Brown, & Co., 1925.

## 第十三章 主婦之職任

主婦乃家庭中之重要份子，主婦理家之本領如何，與家庭之盛衰富貧，關係至為密切，凡為主婦者，須認明兩肩所擔負之重要職任，戒慎勤勉，以期能勝厥職，一家之幸福，實利賴焉。家庭乃國家之基本單位，是主婦之能否勝任，與國家之興亡，亦具有極大之間接關係。主婦之職任，既如此重要，絕非以量數所可計之者，茲為便於研究，將其歸納之於數項之內。

### 甲、技能方面

司廚

成衣

看護

保姆

打雜

乙、管理方面

1. 增進家庭生活之標準

房屬之選擇及佈置

設備之購置

食品之營養

衣服之管理

清潔之維持

健康之修養

休閒時間之利用

2. 理財

選擇家庭當買之器物

製作家庭預算

管理家庭帳目

分析家庭之收支是否爲合理性者

防止無謂之消耗

司理儲蓄及投資事宜

### 3. 工頭

察閱一切器物及設備

分配工作

監督工人

### 4. 健康之總指導

管理家庭之日常生活

預防家中各人之疾病

能利用救急法

5. 家庭教育之指導者

6. 社會之建設者

家庭責任與其他責任之比較

理家爲用力及用心之二重工作，與別種工作不同，如爲刺繡店所雇用之工人，止司刺繡工作，而如何售賣或計劃事宜，則另有人負責，不必責成此一人，其餘各工廠之工人，各鋪店之店夥，亦各有其專司，除此，則不與聞他事。家庭工作則不然，縱使工人成羣，而主婦亦必須總其大成，有好許工作，非主婦而莫屬。

在工廠內，凡受高薪之工人，必爲製造價值昂貴之貨品者，家庭工作則不然，事無巨細，皆由主婦一人任之，雖有好許工作，可諉之工僕，但主婦爲責無旁貸者，至低限度，必須指導工人，監督工人。倘主婦不喜克盡其職，則該一家之經濟，定無形中耗損甚大，家庭之生活，亦不能得相當之滿意也，必矣。



## 主婦職任之分論

主婦職任之種類，已列之於前矣，茲爲便於討論起見，將各項責任，分論之於下列數段之中，即

1. 主婦之與理家，
2. 主婦之與兒童，
3. 主婦之與丈夫，
4. 主婦之與社會，
5. 主婦之與自身之健康。

## 主婦之與理家

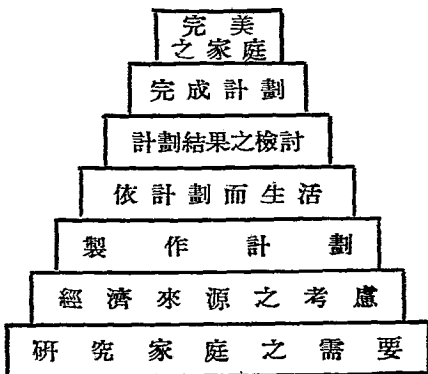
男子主外，女子主內，爲世界所有家庭之常例，舉凡家中一切事務之主持，端賴主婦，一家之福苦，亦多視主婦之理家技能如何而定。理家之步驟及方法，可由美國數位家庭經濟學家所擬之方式，而洞悉其大概情形。

Wood, Lindquist, Studley 於其著作理家學 (Managing the Home) 中擬定一方式，列之如下圖。

研究家庭之需要——研究家庭之需要，爲理家之初步工作，家中各人之需要，不僅限於物質方面如衣食住等，而精神上之滿意，如智力之發展，事業之成功，目標之達到等，均須研究之。

各家庭生活之情形，頗不一致，有者止夫妻二人，有者已生有子女，有者其老親與之同居，有者

理家之步驟



主婦在外面任少許之工作，有者主婦完全時間被雇聘在外，俾得收若干薪資，以助家庭之生活。良好之家庭中，所有各人之需要，不論屬於物質方面，抑屬於精神方面者，皆以謀求全家之幸

福，爲根本之原則。凡有幼孩之家，則幼孩之保育，爲最重且要者。如有十餘齡之孩童，則教育費及交際生活之需要，爲最宜注意者。總之，家庭人口愈衆，則需要愈爲複雜，但不論一家之需要爲最複雜者，抑較爲簡單者，主婦皆當研究之，俾各人之生活，可得相當之滿意。

經濟來源之考慮——理家之第二步工作，當爲家庭經濟來源之考慮。經濟之來源，是否爲按時收入者，按此數目，一家之生活狀況當如何，是否爲滿意者，如否，則此有限之進款，宜如何措置之，方可免除現在及將來之痛苦。善於用財，亦即增加入款方法之一，然則主婦對於一切花消，是否爲適當者，如何可以增加理財之知識與技能，誠爲主婦不可忽視者。

製作計劃——有四簡單之原則，爲西國多數素有善於理家經驗之主婦所恃爲信條者。

1. 製就有定之計劃，俾家中各人可盡量利用其個人之興趣及才幹。
2. 緊要之工作，先顧及之。
3. 紀錄一切。
4. 爲防意外之花費，須有足用之款項。

上述之四原則，被利用之於實際生活，不論此計劃爲應用於花消、或時間、抑力量之經濟上，此四原則，皆爲具有極大價值者。曾有某美國主婦將其日間所有之工作，列於三項之內，即必需作者，有空閒時間可作者，與不必需作之亦無礙於家庭生活之滿意者。由之，伊乃發覺所謂必需之工作，並非似前此所想者之多，頗可抽出時間，以作消遣、遊戲、運動、及社會內當作之各種工作，及當負之各種職任。又有某家庭，因對於家庭之經濟，製就預算，家庭一切之出款之支配，皆甚均衡，生活之滿意，大有非意想所能及之者。故凡研究家庭各人之必需，並各人所感爲最有興趣之事，而後製定相當之計劃，則必收最佳之效果。

依計劃而生活——一切生活之必需，按製定之預算，方能量入爲出，經濟寬裕。故都旗族，因按月由國家發予給養，名之爲鐵杆莊稼，喻其不問歲之豐歉，而此給養必按時如數發予也。以此之故，大多數旗人不知計劃爲何物，乃有「月頭吃」及「月底吃」之分別，「錢糧」之發給，必在月初，故「月頭吃」爲任意苛選之美饌佳餚，而「月底吃」爲玉蜀黍麵或小米之類。何止旗人爲然，我國大多數之家庭，皆無計劃之製作，矧言依計劃而生活乎。每月於入款收得後，大事奢華，恣情放縱，

迨月之下旬，即顯困難窘迫之狀，偶有意外事發生，即須告貸以維生活，甚矣哉！家庭用財之不可不依計劃也。不止一切支出如此，各項工作又何獨不然，時間表對於工作之效率，頗有裨益，則宜履行所規定者而工作，否則，雖有時間表之製作，究與實際生活何補哉。

計劃結果之檢討——凡依計劃而生活之家庭，大都為滿意者，但主婦仍須留意其結果，若非為完善者，即宜檢查所以致此之原因安在，並須研究如何可以增進生活之標準。主婦每可由家中各人之言談，及所感為興趣之事，規知家中各人對於自身之理家法之態度如何，如表示不滿，主婦宜如何能得各人之諒解並助力，以期結果較為稱意，如此，則家庭生活必日臻完美。

完成計劃——家中自老至幼，身心之生活，皆為最滿意者，以其能利用時間、精神、力量、與金錢以完成家中之各種工作，而後此之生活，將為更進一步之滿意者，此即為主婦理家之目標，及應得之報酬。主婦如患自己經驗或學識之不足，宜購置各種關於家事之論著或雜誌之類，以便由之得新的知識，而增其理家之技能。

於星期例假日，家中各人皆可改其生活之習慣及逐日之工作，晨間可晏起，晚餐可進美食，惟

主婦於此日更爲忙碌，既須伴其丈夫與子女遊戲或至外遊覽，復須預備飲饌，以使全家口腹爲之大快，故惟主婦之多方犧牲，方能完成其理家之計劃，上所舉者，其中一例也。

家庭會議與家庭計劃之完成，頗有益助，舉凡家中一切開支及工作之計劃，如全家老幼皆洞悉之，必易收完美之效果，故宜於各人方便之時，舉行家庭會議，家庭預算可由之而製就，帳簿之紀錄，可由之而免生舛錯，對於工人之役使，亦可免去好許無謂之煩苦。

美國有許多家庭，按期開家庭例會，家中一切之難題，皆於此時討論之，解決之。各人對於家中事務，皆甚重視，大家之用力，皆趨於如何謀求家庭之幸福，及滿意之生活。例會之時間大都爲某一个星期六晚餐時。

家庭會議既爲解決家庭難題最佳方法之一，則我國家庭亦宜仿效之。但家庭會議，每有因提出令人不滿意之問題，而夭折其壽命者，例如於此時，提出「彼得」飯時遲至之事，爲父若母者，苟怒目橫眉，大加斥責，則下次會議時，「彼得」必不喜再參加之。家庭會議之舉，或可因之而停止，故家庭會議之時間，宜善爲利用，絕不得視之爲指責之機會，此爲吾人所宜切記者。倘家中某人，有錯

謬之行爲，宜用暗示之法，勸導譬曉之，如此，則家中各人皆可立意履行家庭會議所通過之各項，則家庭之生活情形，必爲日有進益者，無疑也。

費夫人 Frederick 於其所著 Efficient Housekeeping 書內，論及科學理家法，頗有申述之價值。十數年前，工作效率之說，頗爲一般工程師所注意，夫人之夫乃一名工程師，時有好許名工程師會聚於夫人之家，討論如何可使工作之效率增高，俾工作之成績，較爲進步，而工人復能由之得休閒時間，爲休息及消遣之用。夫人聞而大悟曰，工廠之工作，既可設法增高其效率，家庭工作，何獨不然，於是悉心研究，乃得下列之結論。

#### 科學理家法

科學理家法，不外實施下列之十二原則，即

1. 目的
2. 常識
3. 有力之協助
4. 標準工作
5. 標準情況
6. 標準之實施
7. 計劃
8. 日程
9. 可靠之紀錄
10. 守規
11. 公允
12. 效果

目的——目的爲科學理家之首要原則，吾人進一工廠，而欲改進其工作情形，應詢其廠主之第一問題，卽何爲而設立此工廠。許多工廠所以失敗之原因，以其未能明瞭其工作之目的。目的爲任何工作之主要事項，爲全部工作之樞軸及指南，正如一行路者，於未起程之前，須規定所欲達到之地點。

好許主婦，對於理家之工作，有堅強之目的，有者目標在培養子女之健康及予子女以相當之教育，有者目標在生活之安舒，試憶 Charles Wesley 之母，對其子女之教育目的，爲能將其由貧困之處境中救出，岳母之教育，爲使其子能精忠保國。主義之堅強，足能使工作者，不顧一切之困難，至於成功而後已。主婦之主義愈能明瞭，其成功之可能性愈大，故理家一如其他各種事業之管理者，必須有其工作之目標。

常識——第二個原則爲常識，於開始着手工作時，須檢查工作應用之器具如何，卽所謂工欲善其事，必先利其器，舊工具如不完備，或不適用，必不能求工作之有效率也。理家之工具卽家庭常識，故主婦如打定主意，善理其家，以期達到目的，必須先修養自身之常識，如理財方法，食之營養，衣



之美術化，及一切關於增進家庭幸福之本領與學識等，必須用力研究之，而後對於理家，方有操勝券之可能。

有力之協助——有力之協助，即專家之顧問，吾人皆知各種工作，在專家指導下行之，必能收事半功倍之效。理家之工作，欲求其科學化，亦須受專家之指導，方易於為力，但今日我國受教育之婦女，大半視理家為個人無足輕重之事，為所有女子皆能勝任者，致所謂之新式家庭，未必皆能具滿意之生活也。以此而求實現男女之平等，固屬難能之事。

家庭之工作，雖為多數志願高大之女性，視之為瑣瑣不屑為之工作，但如質之經驗有素治家有法之婦女，必謂欲謀家庭之幸福與愉快，須特樂於負責之主婦方可成功，而成功之最有力之協助，須就理家之專家而求指導，或由家事學之書籍及雜誌中求之，必得甚大之益助，亦求解決家庭難題最簡徑之方法。

標準工作及情況——進一工廠，觀察工人之工作，留意其所用之工具與工作時之動作，經常時間之觀察後，即可規定其工作之情形宜如何，並可指出如何規定其工作之標準。換言之，即工作

時，設備之適宜高度，適宜之工具，最合宜之光線，流動之空氣，及最低限之力與時間之消耗，於求得最簡徑而最適用之方法時，即規定其工作之情形，俾所有工人，依此法而工作，即所謂標準之實施也。

理家者宜察閱工作之設備是否宜於工作，其高度宜如何方可節省工作者之力量。工作地點之情況如何，光線是否充足，空氣是否流通，坐位是否高低合度，一切皆宜詳加檢查。我國家庭之工作，固可盡付之傭工，但為工作之效率，時間之經濟，工人之少雇用，亦應檢察工作之情形，及工具之是否適用，而後製定標準，後此之工作，即按所規定之標準而實施之。

執行與日程——於既覓出相當之作法，並規定工作及工作情形之標準後，即宜依所規定之標準而實行。於此時，宜如何執行工作，並工作之程序宜如何，當研究之。

執行之意義為計劃；日程即實行此計劃之程序，一若火車於有定之時間開行，有定之時間到達各站，並於有定之時間，到達終點。工廠中之工作進行程序，亦與火車開行所應守之時間相同，原料由一處進入工廠，經過一定之製造程序，各步之工作，於規定之時間完成，如此，既可節省時間，又

能井然有序。

家庭之工作，欲求其科學化，亦須按其所定之標準而執行之，進行之次序宜如何，何時開始工作，何時完成此工作，皆爲主婦所當計劃者，即時間表之製作與利用，及役使工人之法，或自己工作之法，皆爲主婦所宜悉心研究而實行之者。

紀錄——準確之紀錄爲必需者，蓋後此之計劃，須本今日之紀錄製作之。所有事務、帳目、收入、支出、與工作之時間，皆宜紀錄確切，故家庭預算，家庭簿記，與工作之時間表，爲理家不可缺少之方法，以能紀錄家庭一切事務也。

守規、公平、及效果——最末之三原則爲守規、公平、及效果，概言之，即主婦由實行科學之理家法，而獲得相當之利益。倘主婦之一切動作，皆能恪守規矩，依理家之法而管理其家，對待工人公正平允，不止工作之時間，可得減短，工人易於支配，而家庭之進款，因善於理財，無形中可得增加，家庭之幸福，亦可由之而益進。

主婦如待傭人以公平，則傭人必不致於主人正值需人之時，辭工而他往。工人樂於服從指揮

之態度，乃主婦最得計之收穫。

主婦如按上述之十一原則而實施其理家法，則家庭必為極完美者，生活必為極滿意者，工人必為喜於奔命者，經濟之情形必為日有進展者，此即主婦所獲之效果。

以上所述之二種科學理家法與步驟，為美國數位著名之家庭經濟學家由多年之經驗及充富之學識而擬定之者。我國之生活情形，與美國者，雖不恰同，但其原則之價值實宜為我國所採用之，倘我國之主婦能按此原則與步驟以理其家，則理家之效率必逐見增進，家庭之生活，亦有日趨美滿之可能，試用之者，定可證明此語之不謬也。

#### 主婦之與兒童

母職乃一切職業中之最尊貴、最重要、及最感興趣者，此乃凡具有常識者所公認之事實也。橫觀中西，直觀今古，所有之聖賢偉人，大都為幼承母教，而終至有所成功者。人莫不企望其子女之將為聰穎俊秀，有為有守之大國民，則對於兒童之長養教育，即絕不宜忽視，茲將母氏對於育兒之職責簡論之如左：

### 母氏爲兒童之看護與保姆

幼兒之保護責任，遠古時，曾經好許世紀視之爲父親當負之者。社會方有組織之初，男子卽其妻與子之衛士，仇敵於加害婦孺時，男子則挺身冒險以禦護之，直至今日，當遇危險時，以先救婦孺爲公認之義務與美德，蓋此風由來久矣。卽此一點，父親卽可保護其子女脫離一切危險，而不必需要其母乎，吾人皆知卽在極古時代，亦爲不可能者也，舉凡天時冷暖風雪之侵，疾病之險，一切生活之不適，皆需母氏禦衛之，解除之，故母氏對於兒童之保護責任，未嘗較少於父親，亦爲其不可旁貸者。

洎乎社會之組織漸臻完善，子女之保護責任大都爲母氏擔任之，父親則致力於經濟之供給，蓋今日所謂之由保護而可避免之危險對象，與古時者不同，母氏爲最能勝任者，一切生活之不適，母氏皆可代爲設法改善之。

母氏對於兒童身心健康之保育，當由方成胎之時而起始，胎教之說，頗爲我國多人所信仰，胎兒之神經系，固不與母氏者相連，故母氏於孕期內，一切精神作用，不能直接影響於胎兒，但胎兒之

營養，乃由母氏所供給，孕婦之營養適當而充富，所生之兒必為強健者，而健康與智力之關係頗重，凡健康者，大都智力亦較高，故亦可間接影響於智力。（智力頗可由遺傳之傾向，及後天之教育，非由胎教而致，故母氏酷嗜讀書，所生之子女亦可嗜讀也。）除營養之外，孕婦之生活狀況，及心境之愉快與否，與孕婦之健康頗關重要，與小兒之健康，亦有相當之影響，故欲自己將生之幼兒為身體強並富抵抗力者，則孕婦於娠妊期間，對於營養起居，及心境之修養皆宜注意，對於胎兒保護之責，母氏宜擔負最大之百分數。

嬰兒之初生也，脆弱萬狀，撫育乳哺之責，必須母氏任之。倘母氏不喜盡責，或以病疾致不克盡責，雇用乳母或看護代管之，則嬰兒健康之程度，定遠不及母氏自行養育者。迨小兒稍長，一切起居飲食，母氏亦須負責管理。

社會對於小兒保衛方面，亦有宜盡之義務，兒童死亡之主要原因甚多，對於兒童心理及生理之衛生，社會宜規定標準，何者為生理之健康，何者為心理之健康，何者為正常之家庭生活，何者為非正常之家庭生活，並如何方能保持健康之小兒。社會對於衛生與清潔，宜有整個之計劃，對於傳

染病之防禦，宜有充足之設備，小兒死亡率最高之時，大都爲夏季，以此時之氣候，最宜於病菌之繁殖，倘社會爲防止病菌有一定之計劃與設備，則自能減少兒童死亡率。

社會之組成，基於家庭，擔任家庭工作者，不論如何熱心，對其職事，不論如何勤勉，倘各家庭之主婦，不肯負責公益事項，一任傭僕行其所欲，家中之廢物，任意棄置，家庭即病菌及蚊蠅繁殖之所在，則社會何由而清潔。歐美各國之任衛生教育，及衛生事業，並公共衛生之提倡等事，女子之力爲大，而任此事之領袖人才，亦多由婦女任之。我國今日，凡了解自己地位之婦女，頗知愛護子女，保衛子女遠避一切之危險，但如所在之社會，不知講求公共衛生，則自己之子女，何由能保不遇疾病之傳染，故宜將慈幼之工作，擴而大之，即在所必居之社會內，凡關於兒童之幸福，公共衛生之舉動，皆力加提倡之，對於兒童衛生及公共衛生之有礙者，即力爲屏除之。童工及學徒之問題，並鬻售孩童爲娼或婢之風氣，婦女界之關心社會情形，及愛護兒童並維持人道主義者，當力倡改除此惡習。

我國嬰兒及產婦之死亡率之高，在有文化之國家中，恐無出其右者，所以致此之原因，雖屬甚多，而收生者未受產科之專門訓練，當爲首要者。今日各大城中，受有收生訓練者，日益增多，凡中資

以上或稍有常識之婦女，於產生之際，必覺曾經受產科訓練者，助其生產，故產婦及嬰兒之死亡率，大見低減，但在鄉間，受專門訓練者頗少，產婦及嬰兒之死於非命者，迄今尙大有人在。

婦女之苦痛，惟婦女方能了解，況女子之特性，又頗近於助產之職業，故收生幾爲女子特有之工作，惜社會內提倡不力，致學者向隅，因而此種人才，大有供不應求之勢，窮鄉僻壤之婦孺，迄今尙不能獲此救護之權利，吾儕自命婦女界之先進者，宜如何力事提倡，俾社會內之當局注意此事，誠造福與鄉間之婦孺，亦可免除國家無謂之損失也。

#### 母氏爲兒童之教師

嬰兒初生時，蠕蠕而動，呱呱而啼，一切感官，皆未發達，所有之本能，如任其自然而發展，則必不能適合於所處之環境，一切社會之道德，與應付環境之習慣，皆由母氏積漸而教導之。語言爲抒發己意最要之工具，必須發音清楚，語句整齊，文法通順，兒童語言之練習，家庭卽其學校，母氏乃其導師，頗可由兒童之舉止言談，以斷定其出身之家庭，此一例也。

鑄成兒童之習慣，乃各國由來甚久之母職之一，四歲以下之兒童，常宜有人負責，蓋習慣之養



成，不拘時間與地點，須常時注意及之，俾適合於環境之習慣易於鑄成，而不宜之天性不得發展。假使主婦幼兒甚多，家中工作亦甚繁重，不能管理兒童之細節，如爲經濟所允許，宜延會受家事或幼稚師範訓練者分任之，迨可入幼稚園之時，即遣之入幼稚園，幸而附近有培幼院之設立，於兩週歲左右，遣之入院，誠分母氏教導責任最良之方法，但早晚間及例假日，母氏尚不得不盡其責。

幼兒當方學步時，母氏即宜注意其腳步之正當與否，以其與儀容之關係甚切，姿勢頗有關於健康，坐立行步時身體必須筆直，如此則背部不至僵僵，肺部可得充分之發展，腹部不致前凸，尤能增人體健康之美，故母氏必須耐性教導其小兒。

衣服整齊，態度和順，意志堅決，語言清晰而中肯，舉止大方而有節，合作、服從、勇毅、合羣種種美德，皆須自幼於家庭中築成之。兒童時期模倣性甚強，所模倣者，以母氏爲最多，聲音笑貌，舉止動靜，皆以母氏爲典型，故母氏對於自己之行爲必須加以檢點。

禮貌乃與人交結往來所必需者，兒童之粗野者，恆爲人所厭惡，所至被人蔑視。無禮貌之過甚者，每致行動越軌，倘遇環境不適，則於既成年後，極易趨於違法，社會因之受其擾亂。

凡有乖於人道之性格與習慣，如殘忍行爲、（對人類及動物）利己、謊言、偷盜、狂傲等壞習慣，母氏皆宜相機設法改除之。

工作之訓練，爲將來生活之基本的準備，培幼院及幼稚園之教育，不論爲手工作業，或練達官感之遊戲，多屬不自然者，亦爲時間短促者，而真正生活之教育，則多恃家庭，以兒童能助母氏之家庭工作爲有力之教育。固然幼稚園內之教師，爲受專門之訓練，管理兒童之方法，高於普通之一般母親，頗可將兒童之教育，托付於幼稚園；但吾人須知，在幼稚園中，一位教師，同時教導數十兒童，工作十分繁重，爲每個兒童所用之時間，以年計之，能有幾許，故關於兒童之教育，家庭須多負其責，以工作之訓練爲尤甚。母親尤須爲責無旁貸者，以父親必須爲經濟而奔忙。家庭工作爲兒童生活教育最佳之設計，而助兒童實地踐習此工作，當屬母氏無疑也。

各年齡之兒童，有其各自能助理之家庭工作，但爲母親者，對於兒童之家庭工作每忽視之，所以如此者，大抵不出下列之原因：

1. 兒童學校之課程，在母氏視之，已足爲兒童力所能任者，課餘之暇，宜任兒童之自便。

2. 別家之兒童，在家庭中皆不事工作，故母氏亦不肯督催其子女練習家庭中一切之工作。

3. 有者以其子已打定主義，將來任律師之職，練習家庭工作，於將來之職業有何裨益。

4. 好許母親以其子女將來定有多事工作之一日，在兒童之黃金時期，誠宜用之為休閒之時間。

5. 母氏為避免煩苦起見，寧可自己多事工作，而不肯令其子女代為之，以其尤費自己之精神與力量。

為母氏者，每因有上列之偏見，致不勗勉其子女為預備將來生活之本領而工作，詎知兒童於成年之後，既有擔負重責之一日，於兒童時期必須練習之，方能冀其將來能勝其任也。如母氏切愛其子女，定不能凡事姑息，亦不得遠避訓練子女工作之煩苦。

我國學校之教育，頗有趨於不務實際之傾向，以女生者為尤甚，終日埋首於學術之研究，無暇顧及家事之訓練，迨既嫁之後，對於家庭之事務，茫然不知所措，於既生嬰兒時，尤不知當如何照料，如何扶養，是以所謂之新式婦女對其家庭之貢獻，未必能遠勝未受學校教育之舊式婦女。

兒童當入小學之年齡，家庭內小的工作，母氏即宜教其爲之，如拔除院中之雜草、飼雞、飼鳥、及澆花等工作，皆宜用之爲練習工作之本領。

十齡之兒童，對於家庭之工作能爲之者頗多，可以管理自己之臥房，並可助其母照料幼小之弟妹。十二齡之女孩，可練習縫紉、打掃房間、簡單之烹飪等，迨達十六週歲時，一切自己之裝飾並工作，皆可自理之，如此不但能分母氏之勞，理家之技能，亦可由之練習。

或以爲自己之愛女，既予以最高之教育，則將來之生活，定無問題，經濟之狀況，定可充裕，一切家庭工作，可雇傭人爲之，對此何必用時間以練習之。但吾人須知，將來其家庭之工作，固可用人代爲之，如自己有工作之經驗，則對管家爲內行人，自能易於指導工人，否則工人將視之爲可欺者，況有好許工作，必須自己管理者，故不得不於兒童時期準備之。

人之一生，所遇之困難，不知幾許，自幼如有工作技能與精神之練習，迨成年後，遇困難問題發生時，可無偷安、懶惰之習氣，或能以毅力及精細之考慮，以解決目前之難題，尤其對工作之困難，必能設法以求解決之也。故西國之家事學家及其他之實際學術之學者，對於兒童家庭工作之訓練，

皆甚注視之。

### 母氏爲兒童觀念之矯正者

觀念與心身之健康，及爲人之品格，並事業之成功，皆有重大之關係。凡具樂觀者，心身易致健康，學力易能持久，事業易於成功，故母氏自小兒極幼之時，即宜培植其正確之觀念。近年來，自殺者日有所聞，自殺之原因，雖屬甚多，而遇事悲觀，迨遭難堪之坎坷時，無法擺脫，即以一死了之，此種消極之觀念，未始非家庭所養成者。

以浪漫爲愉快，以利己爲勝利，以瘦弱爲秀美，以小慧爲智巧，種種乖錯之觀念，在築成之程途中，家庭亦宜負其重責。我國今日之情形，衰頹已達極點，非皆以科學之落後，及經濟之不振，而人民對國家之觀念，對道德之觀念，及對爲人之觀念之不正，實最大之要因也。對國家之觀念如正確，際茲外患日迫之時，對於不共戴天之國仇，誠宜敵愾同仇，萬衆一心，共挽狂瀾，一方面以積極之方法，以圖自強，一方面以消極之方法，至低限度，作經濟之絕交，以爲外交之後盾。但我國民知乎此者，居最小之百分數，故奔走呼號者自呼號，雖已至聲嘶力竭之情況，而買仇貨者，迄未減少，此何故哉，誠

以大多數之國民無國家之觀念也。

人之大患，莫甚於心死，我國之心死者，以婦女爲尤甚，故在此婦女國貨年，而外貨之輸入也反激增，最甚者爲婦女之化粧品。母氏爲培植子女觀念之首要人，然則愛國婦女，爲今日之國恥當圖雪除，爲將來國家前途之當發展，洵宜先正自己之觀念，以冀能予兒童以正確之觀念，俾爲能拯國危之大國民也。

我國人民對於道德及爲人之觀念，口頭上仍以出於素重禮教之古國以自詡，但求能不欺詐，不謊言者，有幾何人，此節爲大多數智者所同引以爲患者也。爲小利小節而謊言不慚，較以西人之誠實，坦白，實覺相形見絀。吾果欲求爭存乎，實宜由各人之道德觀念入手，而正確觀念之養成，由幼小之國民，較之矯正成人已成觀念，自易爲力。母氏爲建立兒童觀念之中心人物，我儕婦女，既明乎此，對於自己之觀念當如何預備，方能爲築成子女正當觀念之賢母也。育兒法及兒童心理等學科，實爲一切女生必修之課程，爲教育當局所當提倡者，而婦女自己誠宜覺悟母責之重要，於凡足以培養婦女常識之書籍雜誌，宜盡力閱讀之，於凡足以增進婦女育兒技能之組織，宜盡力參加之，務

期以勝任偉大之母職爲最要之鵠的。

假使兒童不正當之觀念，既已築成，母氏當力爲矯正之，自己學識如不足用時，宜就專門兒童心理者或專門育兒法者討論之，以求最有效之方法，爲矯正兒童觀念之用。如患己力之不足也，宜與父親及最近之戚友合作之，而學校教師亦爲築成及矯正兒童觀念之強而有力者，母氏誠宜與之合作。

### 母氏爲兒童之法官

兒童以年幼無知，兄弟姊妹間時以小事而致爭吵，如任其自然，則易養成兒童叫囂擾亂，不守規矩之性習，故母氏亦宜注意此點，遇兒童爭執過甚，宜爲排解時，母氏宜平心靜氣，指出兒童之是非，如法官然。倘有宜懲罰之者，母氏當鑒明兒童過失之原因與居心如何，欲改除此過失，俾其不再發生，宜先用譬解教導之法，切忌無謂之懲罰。若必須懲罰時，宜先判明如此辦法，是否公允，所施之懲罰，是否母氏以自己之喜怒而實施之。於懲罰時，母氏宜對兒童解釋明晰所以懲罰之原因，如此方能使兒童心悅誠服，庶可收知過必改之效。

普通爲母者之錯誤點，乃自己爲避免與兒童正面衝突之故，致在兒童面前，顯示自己之弱點，即遇兒童有錯時，則云，迨其父歸必爲之告知，以使其父之實施管教責罰，而自己則不負其責也。此法既表示自己已無管教兒童之權，復使父親於歸家後，身體與精神皆已困倦之時，尙須因兒童之惡作劇而致震怒，並須勞神向其子女實施其懲罰辦法，此誠母氏最大之弱點，亦不負責之舉也。

#### 母氏爲兒童之玩伴

遊戲即兒童工作。於遊戲時可練習兒童之技巧，可增加兒童之智力，及官感之敏銳與確切。兒童之同情心、領袖才與合作之精神以及一切道德性，皆可因遊戲而進展。母氏爲兒童自然之玩伴，自兒童有生之初直至成年，與兒童遊戲時間最多者，當首推母氏，母氏誠當於工作之暇，多伴兒童遊戲，俾兒童可獲得由遊戲而應得之利益，如母氏必須多致力於工作或無益之消遣，則兒童定受相當之損失，而母子間之了解與互愛，亦可由之而減低。

#### 母氏爲兒童生活之照料者

兒童衣食住各項之備置及照料，爲母氏必須擔負之職任，雖有時可誘傭人爲之，但如爲極短



之時間尙可，而母氏爲其負總責者，以兒童之健康與發展胥恃之於此三者，衣食住何以爲生活之必需及宜如何選擇之，已詳述之於第四五六三章，茲從略。

#### 母氏爲兒童職業選擇之顧問

人之選擇終身事業，宜就其性之所近及力之所能者而擇定。於此有一兒童，極喜手工作業，對於技術，別具天才，倘其父爲醫業名宿，欲其子之紹承父業，於其子入高中時，令其子注重自然科學，俾日後可爲著名醫生，而其母則羨慕律師事業，強令其子專攻法律，苟如此，則此子於擇業時，定不知何所去從。擇業一事，乃關係兒童一生之幸福，父母宜就兒童之所近而協定之，如父母二人之意見相左，或父母所見者與兒童自己之意見相左時，最易之解決方法，爲就正於兒童之教師，以教師可知兒童對於何種學科具有特長也。

人各有所長，於童齡時即可覘知一二，於入學後，由其學業成績之報告，及其對各種學科之興趣，即可鑒定其特長，倘爲兒童健康所允許，不論爲美術、法律、或科學，宜擇其成功最易於爲力者多培植之，迨入大學後，定可收最大之效果。俗云：「知子者，莫如父。」如母氏爲曾受教育而又有勝任

母職之能力，亦宜云，「知子者，莫如母。」母氏對於兒童之觀察可較強於其父，以子女之於父常不及對其母之親切。

於子女擇業時，有二點須預防焉，一、兒童頗有胸無主見者，常因一種事業爲一時趨崇，或因受朋友之影響，忽對某一事業發生興趣，卽不問自己對此是否有特具之專長，或感特別之興趣，貿然擇之，故母氏當時加注意於此點，以免任子女一時之衝動，致貽終身之錯誤。二、當按力之所能及健康所能允許者而擇之，嘗見爲父母者，以其子女之身體瘦弱，欲其子或女專攻醫學或農學，其意以爲學醫則其子可知健身之法，學農以其不能勝任別項科學，在田間工作自易爲力，誠大誤也。按學醫學農皆須先攻基本科學，而又皆爲最需體力之學科，體弱者，何能勝任。此乃普通之常識，不待費解者也。

某大學生，幼年曾患重病，失去一目與一耳，當其入大學時，作者曾勸其專習少用目力及聽力之學科，而該生不聽，竟擇一最用目力及耳力者習之，此生將來之危險，頗爲一般知者所杞憂，惟其父母則迄今尙未注意及之。試推測此生之所以出此者，實以其父母未按其健康之情形，而於未入

高中前即設法勸導之，並助其當擇何業所致也。假使該生一旦目力毀壞，則多年之教育，販之於徒然，復爲社會增加一殘廢者，是誰之過歟？父母能辭其咎耶？故健康之情形，與擇業之關係至爲密切，父母不能不注意及之。

#### 父母愛之社會價值

父母之愛所能給予人類之幸福中，當首推兒童確實相信在其生活中有神聖不可侵犯之注意，此注意即其生命之保障，亦即母氏所特具之者。大多數之婦女，於聽得其初生幼兒之哭聲時，感覺其生命中之一切無不可貢獻與其幼小之新生命者，此新生命即人類之進化，爲尋覓人類之永生所獲得之者。對於幼兒特大之愛情，並非婦女自私自利之性質，乃自然發之於人類之天性中者，此天性可補助極微小之社會單位，在極困難之世界上競存，並能謀得一立足之地，俾兒童各種優良之天性，可由之而發展。

好許人因受寂寞之痛苦所驅使，於不得向上發展之機會時，即交結下流之伴侶，蓋毅力之缺乏，與自信力之無機發展時，可使許多良好之天性，即爲所埋沒，而無發展之機會。勉勵人類向上之

法，宜引用司（Stall）博士之妙語，其大意爲吾人於兒童時期所需要者，爲由愛情之途徑飽收自愛之觀念。自私之天性可濁汚人生潛力之源泉，而自私之天性有時由於母氏對於自己之兒童極端溺愛而不顧及社會之情形所致，故母氏當於其父母愛中同時顧及社會，蓋社會爲由人類組織而成，每個人卽社會中一小單位，對於社會人類各有當負之責任，家庭中不得忽視此責任，故須發展之。

西勒爾（Schiller）曾論及父母愛之重要，其大意爲知識與文化產生於快樂之環境中，需要加意之養育與充量之營養。設無人立於生命起始之門前要求對於每個兒童皆予以相當之時間、精力及愛情，則文化何由而建立。社會又名之爲人類進化之禮物，父母之愛，尤其是母親之愛，無時不在尋覓正當之途徑以使其兒童有分享此禮物之權利。人類之主要工作爲使其生命永存，爲此工作，婦女已於若干時期以前，卽負起此工作之重要部分，且社會亦不允其對此工作稍含懈怠之意。此時之婦女由於社會之協助所可獲得之幸福，爲前所未曾有者，婦女對於人類之主要責任，卽用其愛以發展兒童之良好天性，一若永不能償清之債務，不論何時何地，於其接收爲人母之令譽

時，其第一步之要務爲償還此債，由之以建成完美之家庭，並裨益所在之社會。

### 主婦之與丈夫

我國男尊女卑之風尚，已有數千年之歷史，婦女之對丈夫，必敬必戒，言聽計從，地位之懸殊，喻之以天地，女子直丈夫之附屬物，完全降伏於丈夫。今日女權提高，夫妻之對待，本平等之原則，婦女之地位與責任，與前此之婦女，自不相同，茲簡論之。

### 婦女之姓氏問題

已結婚之夫婦宜用二姓乎，抑劃一乎，亦爲現下時髦問題之一。曾受學校教育之婦女，爲爭平等起見，皆擁護自己姓氏，而社會內每呼已嫁之婦女爲某師母或夫人。

按姓氏不過一家庭標記而已，與生活及人格並無重要關係，但人類社會演進中，規定丈夫爲家長，而姓氏自然從夫矣，所生之子女冠父之姓，亦爲自然者。

女子既以生活力薄弱而投降於男子，又以不學無術者居大多數，男女不平等之待遇，已至不可勝數之多，姓氏其中一小節耳。我國對於婦女姓名問題，尙不及西洋之甚，以我國自古凡出名門

之閨秀而又博通書史者，皆以自己姓名見稱於社會，如易安居士，吾人皆知其爲李清照，其夫之姓名鮮有人稱道之；其他如蔡文姬、謝道韞、朱淑貞等，後世學者幾不知其夫之姓名。即普通女子，於上家廟譜書時亦以某夫人諱某某書之，於具狀申訴於法庭時，亦書某門某氏，或直書其自己名姓，可見婦女之姓名一節，尙不爲重大而亟需爭執之問題。

西洋各國已嫁之婦女，不止姓氏用其夫者，即原名亦不得維持，如鐘思瑪瑞小姐，嫁與伍德約翰爲妻，社會乃以伍德約翰夫人呼之。近年來一般婦女於未嫁時期即負盛名者，既嫁之後，爲作事之便利，及不甘自棄其維持姓名之權利，乃用兩姓並寫法，如鐘思瑪瑞嫁伍德約翰後，乃稱爲伍德鐘思瑪瑞夫人，此乃一折衷辦法。

我國自歐化後，對於婦女姓名，亦頗有西洋化者，如張美瑞小姐嫁李文達先生後，即稱之爲李文達夫人，或稱之爲李張美瑞女士。一般崇尚西洋化者，不加詳察，以爲既屬西洋化，必爲提高女權，不知惟姓名一事，吾婦女界不希望其西洋化，以其反降低女子地位也。

進一步而論，吾儕婦女欲求實際之男女平等，宜由責任之擔負，人格之修養，技能之訓練，學識

之培植而入手，姓氏問題，非爲目前必須解決之者，實際上凡已嫁之婦女，在社會內任事者皆用自已姓名，而在家庭內者，爲方便起見，人自易呼之爲某夫人，至於所生之子女冠父之姓，抑母之姓，尤爲無關緊要之事，如其父母雙方規定某子冠父姓，某女冠母姓，社會內又誰能有此時間以干涉之哉。而男女不平等之事，頗有較此重要者，吾人宜知有所先後，故在家庭中，姓氏問題之宜如何，夫婦二人殊不必因此而嘵嘵。

#### 節育問題

一雙夫婦宜生子女若干，實爲今日一重大問題，按舊式看法，以爲子女之數目，乃命中造定，婦女可任天命之所擺佈，自己不得設法節制，亦無權利向其夫討論此問題。子女既多，在照料上，較子女少者定注意力較小，以保護之不過，營養之不足，傳染病之不預防而夭折者，時有所聞，甚有曾生十數子女之父母，而終至老景淒涼，無一子女存在者，此實以生育數目之過繁，致不得俾所生之子女享受必須享受之權利，及當得其必須之照養也。婦女之生育衆多者，常有既生數兒之後，體衰神弱，終至因生育而傷身，致所生之子女，落於繼母之手。

每個小兒之長養教育，不止增加母氏之工作，亦增加父親之經濟擔負，倘子女之數目，超過父親經濟能力之外，則生活之情形，必受絕大之影響，幸而不致遭斷炊之苦，亦不能受相當之教育，則子女將來生活之能力，自必較爲薄弱，倘遇意外事發生，則不知伊於胡底也。況一人之力之有限，對於子女習慣之築成，家庭之教育，如子女過多，則母氏定必不能一一顧慮周全，則子女所受之損失，實有不可計數者也。

上述數種情況，乃最明顯而爲人所盡知者，故節育之法，實爲吾人所宜研究而實行之者，但一般婦女，雖受生產過多之痛苦，以無由而知如何實行節育之法，不得不任其自然，故節育方法之宣傳，亦爲吾人所宜注意者。

受高等教育之婦女，皆不喜產兒過多，實行節育者頗多，而中等資產以下者，每生殖繁多，嘗見乞討之婦女，攜帶子女甚多，故在今日中國情形之下，不必在受高等教育之婦女中宣傳節育之法，須將節育之利益並方法向普通人民中宣傳之。

已婚之夫婦可以絕對節育乎，此舉恐爲大多數智者所不許，如受教者，皆避生產之痛苦，及長



養教育之擔負，而將種族繁衍傳續之責，盡委之少受教育之窮苦百姓，民族將來之危機，實不堪設想也。在西國不敢公然宣傳節育之法，蓋恐自私自利之輩，尤可助長其自私自利之可能性，我國頗有此趨向，洵非佳兆也。

身有宿疾恐遺傳於子女者，無力養贍子女者，生育之數目已至力之足以維持者，或母氏體弱不能再事生育者，誠宜實行節育之法；但身體強健，經濟充足，爲避免責任不喜生育，或生育極少之數目，卽實行節制者，誠自私自利之行爲，不顧民族之大體也。

子女之數目，與父母之年齡，頗有關係，年富力強之時，對於子女之長養教育頗能勝任者，卽或多生二、三小兒不關緊要，而父母年老，不克盡職者，有節制之必要。我國習俗，男子卽至老耄之年，倘非極貧之家，不論子女若干，妻死必續娶之，從不計其年齡，能否撫育所生之子女，至於成年，頗有年愈老而生殖愈衆者，誠非自愛而愛其子女所宜出也，故於此類畸形之家庭中，節育尤爲必要。

#### 夫婦間之相處

古時夫婦之道建於敬，今日夫婦之道建於愛，愛旣爲夫婦結合之基本條件，則終其一生，或福

或苦，非所計較也。互愛者必互助，互助者必福多苦少，故愛之爲用，至爲廣大，愛之結局，至爲光明。但今者，每因衝動之愛而結合，久乃生厭，或愛之對象，在對方之經濟充富，或面孔之秀麗，一旦色衰或遇經濟之坎坷，或遭失業之苦痛，愛在二人中間之地位，卽爲生命史中過去之一段表演，此種家庭尙何樂之可言。故夫婦既以愛而結合，則宜彼此犧牲，捐除一己之成見，彼此體恤，彼此諒解，方能得滿意之生活。

夫之於妻，當負經濟責任，妻之於夫，當負理家育子責任，今日之自由戀愛結合之夫婦，結果極爲稱意者固屬頗多，而女方以男女平等誤解之故，向丈夫需索無度，盡丈夫血汗之所入，爲其衣飾賭博之所耗，不知理家及儲蓄爲何物，以此種態度而求男女實際之平權，得乎。

嘗見眉目舒展，天真活潑之青年，於既婚之後，時露慌忙緊張之神概，心中若有所不釋然者，體軀精神，漸失去前此之健康活潑，此無他，終身伴侶有所要挾而致也。有者於既婚之後，眉目較前寬展，身軀較前壯胖，則此人必得賢內助無疑也。

家庭中婦女之力頗大，夫易爲妻所同化，而妻不易爲夫所同化，此似古今中外之慣例，亦恆見

之事實，故丈夫事業之成功，品格之良否，妻之力爲大也，凡侵佔公款而陷囹圄者，多數以家中消耗鉅大，需求過度，不得已而出此下策也。

夫婦之合作與否，於子女之教育、習慣、及性格皆有莫大之關係，感情融洽之父母，乃所有爲子女者天賦權利之一，蓋惟感情融洽者，見解方能易趨一致，合作定無問題，如此則兒童之教育，必易收效果，兒童習慣及性格之養成，必易臻於至善；倘父母每因小事而勃谿，不止子女之長養上受甚重之損失，對於子女之教育習慣，亦有頗大之惡影響，是以夫婦間之相處，爲愛護子女之故，亦宜彼此諒解，彼此相助，彼此相愛至老死而不渝，故頗有人視子女爲維持並增加父母愛情之介紹體，誠有以也。

### 生活之標準

於結婚之前，兩方須規定生活之標準，卽須先知雙方意想中之生活標準，是否在可能範圍之內，在生育子女之後，花消定因之而增多，但生活之技能是否逐年增加，爲子女之生長教養費，能否預爲蓄儲，倘於方結婚後，生活情形，頗爲充裕，盡量消耗，以圖享樂，迨子女成行後，勢必發生經濟恐

慌，故於結婚之前，對於生活之標準須加考慮，以免以後之懊悔。

美國某貴婦曾言，伊最喜與伊之女友旅行，以伊二人之經濟狀況相若也，短期之結伴旅行，尙以經濟狀況爲先決之條件，而況終身之伴侶乎。故於結婚之前，必須考慮家庭之必需有者，與雙方希望可有者。例如某女爲欲看一最有興味之電影，或參加某大音樂會，寧肯犧牲一飯之花消，而留其餘款，以作娛樂之用，此最小之舉動，尙須預先計劃，方能免去將遇之困難，況立家之大事乎。

有好許青年爲取悅於其妻之故，不惜債臺高築，以購置各種家庭設備及其他應用物，以其妻在其父家時，生活頗爲安舒。許多男子極端顧全體面，凡其妻之幸福，及安舒並愉快，必竭所能以謀獲得之而後已，至於以後之生活如何，在所不顧也。婦女之細心者頗多，殊宜留心觀察對方之經濟狀況如何，以定生活之標準，惟經濟寬裕者，方能有滿意之生活，故凡具有常識之女子，決不能向對方作過甚之要求，此種婦女方能言男女平等之資格，倘惟安舒愉快是圖，不顧對方之經濟狀況與實際之幸福，此雙夫婦以後之危險，不堪設想矣。

於戀愛之前，必須互相了解至相當程度時，方可進行訂婚事宜。欲求雙方之正真了解，於會晤

言談之際，必須相見以誠，揭去假面目。作者有一女友，當與其對方第二次見面後，向作者表示對此君之印象甚佳，以此君以自己之經濟窘迫狀況全盤托出，該女士以此君不顧人之愛憎，而顯示自己之窮相者，其誠實行爲，頗有非常人所能及之者，後此二人果組織極樂之家庭，度其愛中生活矣。

今日與愛人相交結，惟恐不見愛於對方，言擇其悅耳，乃鬼祟委婉，貌取其悅目，乃冶容矯飾，迨結婚後，廬山面目畢露時，則發覺對方之舉止，不似前此之溫文，對方之面容，不似前此之秀麗，對方之性情，不似前此之和順，對方之學術，不似前此之淵博，對方之技能，不似前此之精幹，對方之財富，不似前此之充裕，雙方既發現相互不滿之點，相愛之熱度，大爲之減低，果於此時，尙不謀求諒解互助，後患定有不堪設想者，遺棄或離婚之慘劇，將爲不可避免者矣。

### 婦女應在外工作乎

婦女應否在外工作及我國現時婦女在外工作之原因，已簡述之於第二章矣。婦女未嫁之前，已有相當之事業，既嫁之後，仍繼續其工作乎？抑辭事而家居以完全之時間用之於理家乎？吾人皆知此事之決定，宜視婦女原有之職業是否爲稱意者，報酬之數目多寡，及家庭之情形而定。家庭中

無子女或子女業已成長，或有老親助理家務，工作殊爲稱意，又可得相當之報酬，則於理家之暇，在外工作未爲不可。家中如有幼小之兒女，雖欲仍繼續其在外之工作，母職之繁重，家庭事務之衆多，恐足爲婦女所擔負，在外之工作，勢不能兼顧之也，倘爲健康及時間所允許，以鐘點計算之工作，未嘗不可擔任少許，藉之以調劑生活之單調。

已嫁之婦女所能繼續擔任之職業，以醫生、教師者爲適宜，以此二者不必佔去所有之時間也。假使爲時間及健康所允許，又無幼兒之繁累，女子殊宜振起精神，利用自己之所學，服務社會，俾取之於社會者，償諸社會，並可由之抒展素日之懷抱，家庭之進款亦可因之增加。女子之地位，在此提高女權之時，實際上仍較男子者爲低，以女子之獨立生活能力，一切仰給於男子，故遭此無能譏訾也。是以女子當預備時間，不論學業技術，務求理得於心，並可利用之以爲求生活之本領，在家能勝任賢妻良母之職務，而於見用之於社會時，對其工作亦能功效卓著，以此而求男女之實際平等，尙不能獲滿意之效果乎。

倘女方之職業甚爲穩固，所獲之薪入可遠超於其夫者，惟作事地點，則二人者天各一方，爲實

行夫婦同居之義務，與謀生活之滿意，則二人誠宜同居一處，否則兩相睽離，感情方面或發生障礙，精神上亦有相當之痛苦。在此情勢下，則女方宜隨其夫而棄其職業乎？抑寧使其夫棄其職業以就其妻乎？倘其夫於棄原職後尚能謀得較優者，固無不可；如遭失業將奈何。按理，男子對於家庭之任務，首重經濟之負擔，婦女於生育後，子女長養教育之要求，及家庭事務之需要，實際上，婦女在外之工作勢不能克勝所任，故使丈夫棄其固有之職業而隨其妻以遷移，不能謂之爲得計之舉。

### 主婦與社會

社會之善否視社會內之人衆而定。倘各家庭中所有人衆，對於社會取坐觀成敗之態度，而靜待外力爲家庭造幸福者，其結果必爲失望者。消極的批評，僅爲拆毀社會之行爲，視社會之朽腐情形爲不過爾爾，而漠不關心者，此種社會分子，較之麻木無所感覺者稍強些許而已。主婦既爲家庭之中心人物，在自己所處之社會內即負建設之責任，如以職事之壓制與個人之無能爲詞，作無補於社會之不負責任之解釋，而於社會國家之情形，不利於家庭或個人之生活時，則怨天尤人，並詆毀社會之負總責者，平心論之，可得謂之爲平允乎。

社會建設與家庭管理之相似點

吾人承認社會建設與家庭管理爲等要者，理由有二。家庭爲社會之分子，家庭與社會之目標相同，此目標即發展個人爲有用之人才。家庭管理與社會建設之原動力，爲各個人對於家庭與社會之趣感、工作、野心、與其成功。

社會與家庭所負之責任之性質亦相似，不過社會之範圍較廣耳。茲將相似之點列下，以資比較。

家庭責任

計劃並烹調食物爲其全家。  
製做與修補衣服及佈置物。  
照料家庭中之小兒。

維持並管理所住房屋及其中之一切設備。

社會責任

註冊並檢查一切食物之生產，並分配食物之定價。  
檢查製做衣服及佈置物之情形。  
保育社會內之小兒。  
保持社會內之公共建築與其中之一切設備，並街道、飲水、與廢物之棄置。



製做並改進家庭管理之政策。

家庭應用之購置並家務之管理。

家庭內健康之指導。

家庭生活之指導。

家庭社交生活之指導。

製做並改進社會建設之政策。

社會應用物之購置並事務之管理。

公民健康之總指導。

社會內成人及兒童教育之指導。

社會內社交生活之總指導。

家庭如管理得法，一切工作，皆按預定之計劃，並有一定之目標，則工作為比較簡單者，以工作之人少，而管理者亦鎮日司其工作。社會內之各種工作皆有專司者，但不論何種工作，皆以為社會內各家庭謀便利及幸福為目標。社會內之負建設責者，指導社會之工作，凡各家庭所需要，尚無多人覺察時，社會當提倡之。公民即社會內創製標準並推行標準者，社會之良否，非止社會負管理職任者之責，公民皆有分焉，以各公民皆立家於社會內，是以社會之進步或退化，視各公民之如何而定，不得專責社會管理者。

社會擔負裨益於社會之工作甚多，如老人之保養，提倡普及之教育，阻止幼兒之被虐待，免除

一切有害於社會之障礙，並減少犯罪者，以維持社會之安全。

主婦對於社會當負之職任

研究社會之需要——欲建立家庭於一社會內，須先研究該社會之情形及其需要，初至一社會，須就他人研究之報告得知該社會之生活情況。如初移居杭州，則宜就報章、雜誌、地理以及各種讀物，粗知該城之大概情形，假使欲長時間卜居此地，即宜詳細研究該地之一切狀況，並該社會之需要，凡自身能為社會造福之事，即宜竭力為之，蓋間接亦即為自己家庭工作也。

提高社會之標準——由社會內各種工作之效率，即可決定該社會之生活標準如何，是否為自己所希望者。社會內之弱點，亦可覘知之，所謂提高社會之標準者，乃設法為社會造成健全的，自立自養的，與知識高超的公民。社會之良否，可由社會內之代表人物而知之，所謂代表人物者，即指各家庭所產生之人衆也，故提高社會之標準，即由提高各家庭之標準而入手，負此責任者，非主婦而莫屬。

家庭或社會之進步障礙物甚多，如排斥異己，自私，及個人之不良嗜好，皆可使個人喪失其達

到目標之眼光，此種行爲，不止可阻礙社會之進步，亦即手刃社會之利器，凡認爲可居而必須居住之社會，此社會卽有其可造幸福之價值，個人與社會之關係，絕不宜等閒視之。主婦對於家庭負有改造不良習慣及天性之責任，如能將此責任擴而大之，由母親會或其他婦女之組織，予其他主婦以克盡其職之助力，卽間接屏除社會進步之障礙也。欲得健全而有進步之公民，當注重下列四點：

1. 健康之維持與增進。

2. 家庭之進款，足可爲維持健康及安舒之用。

3. 利用休閒時間及精神並力量爲個人及社會之進步。

4. 休閒時間之有益利用法。

#### 健康之維持與增進

健康之維持與增進，主婦須與社會合作之，方可易於成功，下列各點爲健康之必需條件：1. 衛生之設置，2. 傳染病之控制，3. 預防及善法治療之重要，4. 子嗣之保育，5. 生命與財產之保衛。

衛生之設置——家庭、學校、及一切工作之所在，爲社會之不得忽視之者。潔淨而足用之水源，

爲各家庭之所必需，按時須化驗之；食物亦須受按時之檢查，以免爲傳染病之媒介；廢物之棄置，苟不得其法，亦爲病菌繁殖之林藪，社會宜負按時檢查化驗之責，各家之主婦如能予以相當之助力，必能獲得最佳之效果。

傳染病之控制——控制傳染病之蔓延，爲凡具有常識之公民所極端重視之者，必須各家庭與社會合作方可奏效。凡易受傳染病與爲傳染媒介之人，宜先期設法預防，如此則傳染病絕不至猖獗。花柳病之傳染，尤爲各家庭所宜遠避之者。

預防及善法治療之重要——美國某名醫會云，美國由預防及公共衛生之辦法，每年可省六兆圓。我國倘亦如是仿行，則一年爲疾病之花消當可大見減低。不幸而病矣，善法之療治實爲所必需，蓋各家庭由病死所受之損失乃在不可知之數，故預防與善法之治療，宜並重者也。

公共衛生、公共醫院、以及營養之講求，皆爲預防疾病之主要因子，各家庭當與之合作；倘自己所在之社會尙無此組織，主婦宜提倡之，以其與性命之安全及經濟之關切至爲重大。

子嗣之保育——當擇選終身伴侶時，宜注意對方之健康狀況，此人雖可爲自己之伴侶，但可

否爲自己子嗣之父若母，亦須注意及之。我國迄今對於結婚尚無指定之辦法，在西洋各國凡欲結婚者，當由地方政府領取結婚證，即受健康之檢查，及格者方允許結婚。有隱疾者，即不得領取證，爲對於曾患花柳或智力低劣者之最佳取締法。

我國雖尚無上述之健康檢查之規定，凡自愛者，於訂婚之前宜雙方至一可靠之醫院，受身體之檢查，確屬健康者，而後方可進行訂婚。

生命與財產之保衛——人民之安全無相當之保障，則死亡率必高。工廠之偶然傷創，汽車之撞軋等不測之災，皆由於預防不周之所致。大城內之火災，黃河沿岸之水災，饑饉荒旱之災，皆足以致人民於流離失所，重則危及性命之安全，凡知命者對於擇居頗重視之，蓋安全係之矣。諸如此類，乃國家及地方之事，不得責之家庭，但人民可監督政府，不容其稍加容緩。

今日吾人之注意由城市而轉至鄉村，蓋鄉村缺乏名醫與衛生之設備，而百姓又較城市者爲昏愚，不知衛生爲何物，故死亡率甚高。一般民衆領袖有鑒於此，乃提倡「到民間去」，但今日我國城市之衛生設備尙未完善，何能顧及鄉間，欲求衛生之進步，當予各國民以普及之教育，尤須重視

女子之家事知識。

家庭之進款足可爲維持健康及安舒之用

社會內所有家庭皆有足可爲維持健康生活之進款，則衛生之設備，與充分之營養，定無問題，此社會內公民之健康，可保無虞，生活之標準亦可提高，此種社會必爲衆人所景仰而喜擇居也。但在我國今日情形之下，如此完善之社會實屬罕見，即有之，亦生活程度過高，中資之家不敢問津焉。倘一小康之家，卜居於赤貧之社會內，則此家必受四圍之惡影響，衛生之標準必因之降低，爲疾病之預防及治療所耗費必爲巨大之數。故講求衛生必須先解決經濟問題。

在經濟穩固之社會內，必有完備之學校，各人皆可由之而求得生活之技能，如此則免失業之痛苦，而所得之薪資，足可爲仰事俯畜之用，又可有相當之儲蓄，雖偶然遭遇不測之事，社會亦不至受其繁累。足用之進款爲穩固之社會內必需之條件，而主婦之善於理家者，無形中可增加家庭之入款，是主婦亦間接擔負社會經濟穩固之重責也。

利用休閒時間及精神并力量爲個人及社會之進步，與如何利用時間爲有益於個人及社會

之工作，詳論於下一節中，故從略。社會對於婦女工作多少之影響亦甚巨大，倘建築適宜，所在之社會潔淨整齊，非蚊蠅之聚處，街道整潔，即可予作事以相當之便利，如此可省卻婦女好許之工作。社會內之學校有家事之課程，或由家事學系之推廣工作，以助婦女工作之技巧及效率，則婦女休暇之時間即可增多。我國之婦女失學者居大百分數，頗有多人深切認識婦女失學之重要性，乃設婦女學校教以識字、常識及算學之類，但此種簡易之課程，對於婦女之益助，遠不及授以家庭衛生、家庭看護、育兒法、及家庭經濟等課程。故社會除設法減少家庭之工作外，當使婦女利用其時間由家事之教育而學習理家之經濟法，實為至要之事也。受有高等教育之主婦，皆可深知我國婦女界之需要，誠宜用其所學以增進婦女界之幸福，所謂「一家仁，一國興仁」者，其斯之謂乎。

家庭管理之成績，宜由家庭所產之人的態度測之。時間、經濟、精力及工作之技能，僅可視之為造成家庭中各分子所應享受之適宜環境之工具，合於營養之食物，舒適之衣服，及充裕之進款，僅可視之為造成良好公民之一部分的條件，假設家庭管理之影響，不能及於家庭以外之範圍，即不能予人類相當之幸福，此種管家工作終為殘缺者。故所在之社會如何，誠不宜忽視之。

### 主婦對於自身之健康

一手經管家庭中各種工作及各項事務之婦女，方知家庭中不可以數計之工作及事務，在在皆需妥人照料。凡負責之主婦，必知每日之瑣事，必須身腦健康能自制者，方能勝任。工作時工作，休息時休息，為主婦最要之健康條件，否則，困難恆生，足可致人於疲乏，漸而呈羸弱疾病狀態，縱使人生之幸福，如何完備，而瘦弱之體，為全家之重憂，尙何愉快享樂之可言。既明且哲，以保其身，主婦對於自身之健康，誠宜重視之。

### 健康與個人生活之效率

各種工作，不論為工廠內者，或家庭內者，其效率之基礎，乃建立於健康與精力之上。於此有人焉，即使智力稍不如人，如置之於最能顯示效率之廚房內工作，亦可教之如何省力而多顯效率之烹調法，並可使之為極有用之節省工作時間與工作力量之工人，但若伊為一極弱而易致疲乏者，任所施於伊之教益如何，終必歸於徒然。倘伊為常時患頭痛或神經衰弱者，絕不能按工作之計劃而工作，亦不能按營養之法，以使家中各人獲得應需之營養。理家最要之主因，為主婦自己之健康，



是以凡可以增加健康之工具及工作之方法，皆爲主婦之所需要者，吾人宜切記所謂家庭工作效率者，以主婦工作之效率爲基礎，而主婦之工作效率，皆視身體之健康而定。

不論男女，孰能無病，但壽險公司喜保男性，而不喜保女性，以女性易因疾病而致死亡。我國婦女之軟弱，乃普通之現象，故有弱不勝衣之說，直至近數十年來，方講求女子之健康，女運動員，可常有打破全國紀錄者，即體質增強之表象也，故康健之美，現已爲大多數女學生所熟聞之者，即不讀書之婦女，亦推倒牆高足以蔽內外之防閑，但較之各文化先進國之婦女，其健康之進步，大有落後之勢。生育爲婦女致弱之最大主因，其因生活墮落，起居飲食皆無定刻，恣情賭博，日夜無間，吸烟嗜飲，了無節制，亦爲積弱之重要因子，如此主婦而希有健康之家，得乎深冀現下之主婦候補者，務須力求健康，國家之轉機，實利賴之矣。幸而今日女運動健將，頗爲多數國民所推崇，健康之女性，殊爲社會所歡迎，誠大好之現象。

理家之主婦，不論工作如何忙迫，總須在工作之日程中，闢出修養之時間，不止身體需用修息，而精神方面，尤須注意，凡會生育子女之婦女，皆知婦女於孕期，心中常時感覺不快，既生小兒之後，

日夜爲小兒之看護，家中工作亦因小兒而驟增，工人於此時之要挾，亦較他時爲甚，主婦一方面照顧小兒，一方面與無知之傭役周旋，外間之遊散，頓然割斷，此時身體之困倦，尙可於小兒睡眠時而稍事休息，精神之疲乏，實難恢復，故婦女之患失眠及神經過敏者甚多。主婦爲增進家庭之幸福，及完成家庭之工作，務須自己珍攝。常見好許婦女以自己之能幹而誇耀，但同時宜以身體之健康而誇耀，以主婦宜常時負三重責任，卽理家，並爲賢妻與良母，健康不足，定不能勝其所任。關於健康之數要因列下，以資參考。

1. 充量之新潔空氣，於睡眠時爲尤要。
2. 充足之營養，並須對於食物養成良好的習慣。
3. 姿勢須佳。
4. 不宜過於疲乏，工作時工作，休息時休息。
5. 適於衛生及應用之服裝。
6. 凡安舒之需要，宜設備完善。

7. 宜有充量及適當之運動。

8. 宜鍛鍊心理，並制服衝動。

9. 對於工作之心理及態度宜正當。

#### 空氣與工作之重要關係

吾人雖數日不食不飲，尙可不至死亡，而不能於數分鐘之內與空氣隔絕。主婦每日耗其百分之六十至八十之時間於室內之生活，欲求常時與外間之空氣相接觸，須使室內之空氣常時與外間之空氣相交換。流動之空氣較佳於不動者，以吾人在關閉之室內，所吸之空氣中之五分之一者，爲人類所呼出之氣，故窗戶宜常時開啓，並宜使空氣成對流，窗之上下端各開一空隙，俾室中之熱氣與室外之冷氣成對流之勢。室內之溫度，宜在華氏表五十二與六十八度之間，過熱之室，可使住者易於得病，較於冷室爲尤甚，如練習身體能多耐冷，而不至於着涼，尤爲上策。室內濕度，宜由空氣內供給水分（在乾冷之時令）至少之估計數，於每念四小時內，可達十加侖之多。

廚房內之空氣，尤須爲常時更換者，故須有特備之通氣處，於廚房之頂開一天窗，爲最佳之方

法。廚役或主婦自己，每日可消耗甚久之時間爲炊飯烹調之用，某教授曾云，「家庭即各種氣味之陳列所」，由此妙語，吾人可知多少家庭爲滿佈廚房氣味者。作者現租住之房屋，亦具同此狀況，凡廚房內氣味，在樓上較在廚房內所嗅者，尤爲強烈，亦頗難阻止其不逸入樓上。我國中資以上之家庭，大都雇用廚役，廚房不論如何不適，似與主人無關，故少有聞問者。爲人道之維持，廚房內亦須有常時交換外間空氣之設置，廚役之工作，多見效率，主人可由之得相當之裨益。況此種廚房，卽不與主人所用之房間緊相毗連，主婦亦不免有時至廚房內，亦定嗅得令人生厭之惡味，故爲主人自己與廚役之健康，對於廚房，亦須予以相當之注意，租賃房屋者，倘爲經濟狀況及時間所允許，不可輕忽此層。

塵土爲人類之仇敵，房屋之建築及設備，必須不易進入塵土者。地板之打掃，地氈之常時除土，爲必需者，以免喉內吸進塵土，而致傳染。

日間設或空氣有時不足應用，尙無大害，但夜間必須空氣充足。夜間之空氣內塵土少而甚涼爽，睡眠時新潔之空氣足用，可將一日之積勞疲倦完全除去，故睡眠時窗戶宜常開啓，如恐過冷，則宜

多鋪多蓋。西人最贊許睡於涼臺上之辦法，多人如此行之，即甫生數月之幼兒，亦頗有睡於外間者，以易入酣甜之睡鄉，夜間不能有斷續或失寐之虞。西人眠於室外者，皆消化良好，體質健康，面色紅潤，神經穩健，不易疲倦，更不易患病。我國房屋之築建，及生活之情形，皆不能與西洋者相比，但於睡眠時，開啓窗戶，爲易於辦到者。眠時務須獨床，以免睡眠有打攪之時。

#### 食物之習慣與健康之關係

食物之營養價值並其與人健康之關係，已簡論之第五章矣。我國人營養之不足，爲最普遍之現象，以婦女爲尤甚，大多數三十五歲以上之婦女，非失之虛胖 (Dulcificity)，即失之於消瘦。過胖者，原因雖然甚多，當以食物不加檢點爲主要因子。食物之發熱量，須按各人之工作量及體格之形式而定。

甚多之婦女，雖自知其過胖，以不覺有何困難或不舒適，仍放恣口腹之欲，是大誤也。身體既較標準體重肥重，則宜日見減退，總使與標準體重相去不遠，因體重過量者，在三十五歲後之死亡率較與標準體重切近者爲高，外表頗不美觀，並有礙於工作之效率。

每個婦女皆宜知自己之體重，並與標準相去幾何，倘家中雇用工人，作一切用力之工作，則每主婦每日食一千八百至二千四百加羅里即可足用。倘工作繁重，則酌量增加食物，對於體重須常時注意之，以每月以磅量之為最佳之方法。

當量之食物與按時之排洩，對於工作之效率，影響甚巨。凡營養不良者，於強烈工作之後，必神經錯亂，易受刺激，工作之效率，定受甚巨之阻礙，故多含蛋白質及蔬菜水果類之食品，應設法多食之，如有過胖之趨勢，則宜少進糖質及多含脂肪之食品。

凡工作甚多之婦女，每以注意於工作之故，而忽略食物之營養與衛生，亦頗有瘦弱之婦女，食無定時，且喜雜食，不予胃以休暇時間，則胃病生矣。此類婦女，須設法增加體重，而增加體重之法，一方面顧及自己之營養，一方面須工作有規定之計劃，俾可作輟有定，則可多得休息之時間。

婦女多不注意於自己之食物，有時因丈夫與兒童在外膳食之故，自己即不欲為食物而費時間與工作，則不問其冷熱，含混下嚥，如此則必致身體多病。主婦之注意自己健康者，須常時勿忘下列諸點：於疲乏時勿食；在激烈工作後勿食；於過事匆忙之時勿食；食有定時，勿過量，勿雜食。

## 姿勢之重要

許多婦女常時聲訴自己之疲乏，試問果家庭工作過於繁重，使婦女如此疲倦乎？抑尚有其他原因乎？姿勢不正，當為致疲倦要因之一，但此點極為婦女所忽略。

時裝之樣式，與人體格之形式，關係至為密切；為求衣式之美，不惜戕賊身體，如束胸及穿高跟鞋之類。吾人宜知所謂美麗者，當為健康之美，姿勢正直，為健康必需之條件，故為健康與美麗，姿勢乃必不可輕忽者也。

人體內共有骨二百餘塊，各塊之形式不同，凡用大力之處，骨形粗大，凡須伸縮自由之處，骨形短小，而以筋腱束於一起，凡保持內部功用之骨，形式為扁者，如顛骨之類。

在項與背二部之骨為短小之節形，各節之間，連以筋腱與肌肉，俾成貫連之形，即名為背骨。背骨有支持身體之功能，但背骨因筋腱接連之故，可為直者，亦可向任何方面斜曲。

姿勢之佳者，由背後觀之，脊骨為一串直形小骨排列而成者，駝背者，則脊骨上端向前下曲，左右兩肩不平者，則二肩與髀骨之兩旁失其平行之勢，一面高聳，一面低下。

身體各部分有許多肌肉附麗其上，各肌肉之纖維皆多少具伸縮性，如身體一部分向前彎曲之時間過久，背上肌肉因伸張之故，則入疲乏狀態，此時前面肌肉之縮力，有拉人前向之趨勢，亦可增加骨之彎曲力。別方面之肌肉於用之過久時，亦有同此現象。

由骨及肌肉之組織而言，則人於坐立走時，身體姿勢必宜正直，否則積漸而成體軀彎曲者。腹部亦受影響，蓋凡駝背者，腹部肌肉鬆懈，內臟失所支持，隨之向下堆疊，積漸既久，即成大腹便便者。

#### 姿勢不佳之原因

衣服之不適體，坐位之不安舒或高低之不適度，及美麗標準之錯誤，皆可為造成不良姿勢之因子。茲述之如左：

衣服——當幼年時，骨骼正在脆嫩之時，衣服如服之過多，分量甚重，則服者兩肩所負之壓力過重，為時既久，必致疲乏，兩肩必向前趨軛。衣服過窄，身體各部皆受束縛，不得盡量發展，以肺部受損尤巨。母氏以愛其子女之故，於嚴寒之際，每予其兒童以多量之衣，俾兒童顯有不能勝任之狀態。舊式兒童服，帶帶襖者，其兩肩向前下拉掖，亦可致小兒兩肩前曲或下垂抑偏斜之勢。為母氏者，莫



不欲子女健康茁壯，則宜從事於兒童衣服之研究。

女兒至青春期，胸部發展，體態及由孩形一變而為女性之特具者，大多數女孩以母氏未嘗教導之故，乃引此自然之變態為可羞，故作陷胸駝背之狀，以掩其胸部膨大之狀態，姿勢則由之而受甚惡劣之影響。尤有甚者，為束胸之風，此法不止有礙於肺部充分之發展，並可影響於乳部，致後嗣亦間接受甚巨之損失。幸近年來，此風已漸改除，但因以腰細體高為時髦之美，則婦女之服裝衣者頗居多數，美麗標準之錯誤有以致之也。婦女之家庭工作既屬繁重，為能勝任之故，對於衣服之樣式，不宜一隨時髦，宜取其能適於身體之活運，及便於工作者。

坐位之不適，背部必現疲乏，乃向前曲覓所憑依，久則姿勢漸變不良者。婦女終日在室內工作，如縫紉之類，因需目力，不知不覺間，體軀前屈，則易致駝背之習慣，站立工作或掃地時，器具之柄，假使過短，背部必須彎曲，方能工作。西人於曲身工作時，角度作於肩部，而我國人則作角度於背部，此我人之誠當改良者。已生子女之婦女，姿勢變壞之最大原因，為坐於床間乳哺幼兒，後面無所倚憑，必須彎背以就小兒，並於抱持小兒時，為維持身體平衡之故，常作彎背突腹之勢。為保持姿勢，母氏

於乳哺幼兒時，宜坐於安舒之矮椅上行之，攜小兒外出之時，則宜置小兒於車內。

除上述三要因外，如於嬰兒期坐立過早，或曾患軟骨病，皆可使姿勢變為惡劣者，故母氏宜時注意於其幼兒，不得全付之傭人。

### 姿勢不良之結果

易致疲倦——身體乃一常時須維持平衡之器械，不論何時，如失其均衡之勢，則有數組肌肉伸張，此數組肌肉即先告疲乏，因之而累及全身。姿勢不正，必有一部分肌肉用較多之力，如背部現駝形時，背部之肌肉，必較他處者用力為多，則該處之肌肉先覺疲乏，而全身亦因之受累矣。是以姿勢必須正直，俾全身各部分之肌肉，皆作其當作之工作，則不致一部分用力過甚，血運無阻，自可避免疲乏矣。

消化不良及大便祕結——腹肌肉鬆懈，必相疊而向下推壓，不但阻止血運，亦可阻止食物，使之不易向下移動，則胃可消化不良，大便之排洩亦因不得腹肌肉之助力而致困難。

肺易患病——體向前屈，肺部受壓，胸部自受重壓，不得任其工作，肺部以不得盡量寬展之故，

如爲時長久，則肺容量變小，不止肺可致疾，全身以不得當量之氧，自較前爲弱。

足形變壞——足部爲弓形者，欲常時保此弓形，除適宜之鞋外，尙須姿勢正直，否則頗可使足形變成扁平者，則人由之更可易於疲乏。

於作家庭工作時，宜坐於舒適而高低適度之椅上行之，較站立省力，況家庭之工作，好許可坐於椅上爲之者，吾儕曷不趨易避難乎。坐位不宜過高，腿如不得着落，尤易疲乏，反不如站時省力。作者於縫紉、織衣、或書寫時間甚久時，必取一矮小而舒適之椅而坐之，椅背之弓形適與人之背形相合，而於讀書甚久時，則取一較高之椅，置於矮椅之前，雙足置於其上，必免去疲乏。

偃臥爲休息之一法——完全之休息，爲所有主婦必須有之習慣，許多人卽於睡眠時，尙不能完全休息。所謂完全之休息者，身軀四肢以及所有肌肉，皆入於鬆懈狀態。最佳之休息方法當爲偃臥，主婦每日至少偃臥一次，約用十分至二十分鐘之久，如此行之，血壓減低，卽各細胞之薄膜亦得休息。

美國某名醫士，曾以堅決之態度，勸告美國婦女以每日休息半小時，定可身體健康，精神穩健。

即或十分鐘之偃臥休息，較之長時間休息於軟椅內爲優。伊又指出美國婦女喜坐於搖椅內休息，爲錯誤之辦法，蓋搖椅不能予人以真正之休息及修養。凡有幼兒之母，夜間之睡眠，不能不受攪擾，日間必須短眠片刻，以恢復其精神及體力，此短眠又名之爲美眠，蓋午間短眠行之日久，則可永保持青年時之健康，即至老耄之年，亦不衰不弱，青年之美可得維持，故名此短午眠爲美眠。

#### 疲乏與工作之效率

欲求工作爲有效率者，必須先設法免去疲倦。疲倦不止可使人之體力與精神發生不適之感，工作之效率定大受阻礙，蓋疲乏時，官感遲鈍，動作呆板，常覺手不應心，工作定易發生舛錯，精神亦不愉快，果至如此情景，必須速爲設法休息。

凡子女衆多之母親，不論有若干傭役助理家事，自己必須總其大成，勞心兼勞力，有時足可致主婦於疲乏之情況，惟此類婦女，需要休息，精神方面，尤需修養，故每日午後一短眠爲必不可少者。有二點必須切記者：1. 永不使工作之用力至最高之限度，以免過於疲乏；2. 倘遇不可免之操勞有過於力所能擔者，則須於工作之前，將身體與精神預備停妥，以爲迎擋此重擔。

主婦最困倦之時爲午后一時餘，此時必須設法休息片刻，倘此時有不可避免之工作，則宜將上午之工作分配均衡，於午餐前抽空以作休息之用。作者有三幼孩，在幼稚園者二，襁褓者一，三孩皆不喜備役爲之工作，作者即須多用時間爲幼兒之飲食起居及教育，同時又須顧及授課及著作等工作，常時至於極度疲倦之狀況，而精神及身體之健康未能少受損失者，賴有每日五分鐘之午眠也。遇午后一時必須赴校授課時，則移短眠於午餐之前，不論工作如何繁重，從未使之過於疲乏。殊冀此法爲所有婦女所採用。

頗有體力甚強之婦女，方工作時，不惜用盡氣力，直至工作完畢後，方能休止，於是精疲力竭，積漸而身體轉弱，實大誤也，美國有一諺語：「家庭工作，每二小時，必須更換。」

#### 雜亂無序可致疲乏

雜亂無章，作事不按秩序，實爲致疲倦因子之一。嘗進一家，見各物龐雜，殊乏秩序，兒童亦混成一團，爭吵叫囂，則精神必立覺紊亂，因之而生煩厭，工作之效率，定大見減低。故家庭之設備，必須置於富置之地，各種工作皆於設備完善之情形下爲之，而全家老幼，亦安恬守序，則該家自可秩序井

然，工作之效率可增，而主婦及其他一切工作者，必不能易致疲乏，心地亦不見紊亂煩惱也。

### 可咒詛之便秘病

我國婦女以性喜安靜，營養不適，及缺乏外間新潔空氣內之生活及動作，故患大便秘結之病症者甚多，但如未患甚重之痔瘡，少見認其為危險之習慣者。凡患便秘病者，大都時患頭痛，疲乏，懶惰，缺乏興趣。工作甚多之婦女，有時不欲犧牲時間，為按時之糞便，醫生每名便秘病為自毒症（*auto-intoxication*）。不按時排洩，則腐朽之食物渣滓，及其他廢物質，可復進入血內，則致頭痛並疲乏之感覺，故大便至少每日當有一次，最好在早餐前後行之。

有人以為大便秘結之病，可以藥療治之，如蓖麻油或其他瀉劑，或洗大便，皆非良法，以其足可使消化器官之潤膜受刺激，用過瀉劑之後，每使便秘病加重，甚至成爲慣性，不服瀉劑，則必便秘。防止法之最有效者，宜由飲食入手，即食通利大便之食物，及飲多量之涼開水。通利大便之食物，即多含渣滓之食品，如蔬菜、水果、及粗糙之米麵，並須避用咖啡濃茶，及少食肉類與其他蛋白質食品。人生於世至多不過七八十年，而真能工作之時間，不過三四十年，如身體常有微疾繫累之，則

必減少生活之效率，便祕爲各病之隱因，而婦女界患之者頗居多數，健康受其影響甚巨，工作之效率因之減低，故人每視此病爲可咒詛之健康公敵，絕不能使之一日存在，然則婦女宜如何講求營養及運動耶。

#### 衣服與工作之效率

衣服之應用非直爲美觀，亦須注重其衛生條件及適於工作，故於選製衣服時，須厚薄適宜，質有孔隙以便流通空氣，動轉自由，不受拘束，清潔而美麗。過重而不通空氣之內衣，頗可使人疲倦，過緊之衣，亦可使人工作少見效率，以褲爲最甚。工作時之衣，宜取短而輕便者。清潔之衣，亦令人感覺爽快，而增工作效率。

#### 運動與健康之效率

如向主婦言及運動一事，必駭然曰，余鎮日工作，事務如此繁重，何遑顧及運動，且何需運動。普通之家庭婦女所以不健康者，卽以運動之過少也。家庭之工作多爲室內者，有時可一日不到室外，無從而吸收新潔之空氣，而各種工作之動作，皆爲遲緩者，與玩拍球、網球之動作不同，況遊戲足以

使人忘卻一切之家庭瑣事，精神亦可煥然一新，故工作與運動不可同日語也。

婦女亦如其他作各種事業者之需運動，以球類之運動為最佳，有者以為工作既多，於暇時常躺臥室內休息，如再從事於運動，豈非令人尤覺疲倦乎。吾人須知不止躺臥不動為休息，而改變筋肉動作之方式，亦一休息之方法，運動時身體之動作與工作時者不同，故宜視之為修養身腦之事，而非加重工作也。

凡以自己不需運動之婦人，可視察其呼吸作用，於特別速行時或追獲汽車電車時，常可喘汗交作，舉止呆板鈍笨。運動不止可練肌肉之動轉，亦可增強腦力之健康及道德之修養。喜運動之婦女，可免去一切之無謂煩苦，神經易趨於穩健，遇事樂觀，精神爽適，則自可免去神經錯亂之病，老年時亦不致顛呆噤喋，令家人對之而生厭。

最好每年一次檢查身體，如有尚未察覺之小病，可即行治療，如因運動過少，或營養偏重所致之病，宜速為改正之。

### 智力之修養



婦女於既嫁之後，對於新的學識，較年歲相仿之未嫁者必見有落伍之勢，此情形即在曾受高等教育之中亦不可免，甚至於嫁後不數年間，可將嚮之所學遺忘殆盡，矧言進步乎。如年逾不惑之婦女重行入校攻讀，則智力之退減儼若低能者。試問此落伍之現象爲婦女之不可倖免者，抑自己情甘暴棄乎，實以一般婦女不肯追隨世界之潮流，自甘落伍，甚至即日報雜誌亦不喜讀閱。

家庭之工作，有時頗爲單調，亦爲孤悶者，以是，則心境之栽培，尤爲婦女所必需，至少當定閱日報一份，婦女雜誌及關於婦女或家庭之書籍亦宜買之。學問之爲物，不進則退，進之則無止境，可屏除單調之情感，亦陶情怡性之資助物也。好許婦女視居家庭內而司理家工作爲無進取者之職業，亦大誤也。倘婦女能利用休閒時間讀閱書報，定無落伍之虞。茲將婦女爲智力之培植當有之工作列下：

1. 讀日報、雜誌、書籍如公民、心理、政治、文學及家事學等。
2. 宜有相當之消遣，如音樂、種植蔬菜果園及花卉，並豢養家畜等。
3. 每日須有體操、散步、打球等運動。

4. 入聚樂組織以求增進家事及其他應用之常識。

5. 每日宜用少許之時間爲人生哲學或宗教之研究。

吾人於讀物之選擇，趨於小說之類，而裨益較多如社會學、公民學及歷史等，則等閒視之，婦女尤易出此。凡理家之主婦如能悉心於社會情形之研究，與工作之效率大有裨益，故婦女刊物爲必須閱讀之者。

#### 婦女宜如何利用休閒時間

如按科學之理家法而管理家務，則主婦之休閒時間必可增多，然則爲主婦者當如何利用其休閒時間乎？茲將婦女休閒時間可作之修養論列如下：

1. 研究利用體力及手工之技巧，爲物質之生活，如烹調、縫紉、打掃等工作，俾家庭之生活爲更加完善及更有效率者。

2. 設法增進家庭精神方面之生活效率，即如何製造家庭愉快之空氣，俾夫妻母子間之愛情日有增加。

3. 發展自己之體智德羣及其他各種人生需要之道德，以備爲完全之母儀或婦德。

4. 擴大製造家庭愉快之精神而及於鄰里、鄉黨、社會、國家。

吾人試以遠大之眼光觀之，以上四項何者最爲重要，則所有者皆爲覓求滿意生活之主婦所必需者。第一項爲物質生活之必需，似乎不及後三者之需要。倘所有之入款盡用之爲衣食住，而精神之修養及智力之培植如不能兼顧之，則生活定爲缺陷者，故主婦於研究如何增加物質生活之滿意外，應以其餘之時間用之於後三者。家庭經濟之可貴，乃在指導主婦用極有效之方法，將家庭中一切物質之生活預備妥善，而用餘暇之時間以求精神生活之滿意。

有好許婦女將一生之時間消耗於家庭物質生活之瑣事，對其丈夫祇知計劃其衣食住問題，而丈夫之事業則無暇問，丈夫之娛樂問題亦不遑顧及，則何由而與丈夫生同情與同樂之情感。對其子女則消耗所有之時間爲子女服裝食飲各項，而子女良好習慣之養成，導引兒童俾能服適於所在之社會情形，及教育子女俾之爲將來有守有爲之偉大青年，不得兼顧之，則何由而獲健康之永生。對其家庭可使之清潔整齊，而廢物之如何處置，及所在社會衛生設備之如何，置之不理，則

社會之衛生情形何由而增進。

婦女切勿誤認男性之所以成大事立大業者以其有充分之時間，當知好許男子之成功，在其利用休暇時間，於公事完畢後成之。時間好許婦女聲稱伊之所以放置學業致爲不入時之人者，以伊之家事過繁，不得些許休暇時間所致也。希作此想者，可於百忙中抽出片刻時間，靜坐自思，自己之不入時果由於忙乎，而終日奔忙之結果有若何成績。倘若能以少許之時間用之於智力之栽培，及精神之修養，並社會之利益，試推測之，心神之滿意可如何。林肯及弗蘭克林皆由利用公事完竣後之時間以自修，果能達到最大之目的，吾輩女子何自餒如是，而耗畢生之光陰於家庭之瑣事乎。吾國工資低廉，主婦頗可總其大成，並可利用科學方法以管其家庭事務，而以休暇之時間利用之爲形而上生活之滿意。費夫人 O. Frederick 曾提議暇時十件應作之事，茲錄之於左：

1. 劃出時間讀其所專長之書籍，例如政府或省府之食物報告、家庭管理、育兒法、家庭設計、家庭設備等。

2. 劃出時間投入關於家庭之函授學校，參加烹飪、食物儲藏、預算製作等特別班。

3. 劃出時間以注意並明瞭其丈夫之事業，俾可取同情態度並協助之。

4. 劃出時間以監督兒童之教育、娛樂、及交友，並於假期領兒童參觀博物院、動物園及其所喜至之處。

5. 劃出時間以作每日之衛生及體育操練。

6. 劃出時間以檢閱及實施關於生活上之生命、倫理及哲學等問題。

7. 劃出時間為音樂、美術、方言、商業及其他管理家庭以外之趣感之用。

8. 劃出時間以謀保持未嫁時所專長之技能，或曾以之為薪入之事業，俾可暫忘其非極願為或個性不適之家庭工作，且設於其夫死亡或殘廢時，當可有負起家庭責任之能力。

9. 劃出時間以協助本地學校、公共衛生、禁酒、食物各問題，加入凡以此種問題為宗旨之組織。

10. 劃出時間以協助紅十字會及其他慈善事業，不論戰時或平時，皆應協助於人口之調查工作及其他愛國事業。

主婦心理的態度與工作之效率

睡眠、空氣、姿勢、食物、並運動等，與婦女生活效率之關係，已述之於前矣。茲有極關重要之一點，須待吾人研究者，即婦女對於工作之心理的態度與工作效率之攸關。

婦女常時為家事而忙碌，似乎完全之時間及精神用之於家務，毫無自由，甚至不得安舒之生活。吾人須知一切之煩苦緊張，皆足以消耗人之精神與腦力，即心中小有不虞，足可致人於疲倦不堪之境界，而匆忙即足以減少工作之效率，故頗有婦女咒詛家庭之生活為乏興趣者。

對於家庭工作之態度，一如對於其他工作，須持鎮靜態度。鎮靜為立身之要點，惟鎮靜為方能戰勝一切困難，矧茲家庭工作乎。故強烈之情緒宜禁抑之，自制乃人類必需之美德，有時家庭中煩擾事項紛至沓來時，主婦宜恃其自制力，使注意由於煩擾叢集之處而移之於光明愉快之途徑，則困難自易解決，身心自不易疲乏，而工作之效率自易增加矣。

時因意外之阻撓，致耽擱所擬作畢之工作時，頗有婦女即視之為煩惱，並覺神經錯亂，諸事顛倒，此事在樂觀者不止不以此阻撓為可厭，反視之為休息，以其可消除工作之單調。實際上非工作之被阻撓使婦女之神經錯亂至於此極，乃心理態度之不正當有以致之也。仁者見仁，智者見智，心

境之於健康工作之效率極有關係，故心境之修養實爲主婦理家之最要條件也。

參考書

Spencer, A. G., *The Family and Its Members*, Chapts. II, XII and XIII, Lippincott, 1923.

Andrews, B. R., *Economics of the Household*, Chap. XII, Macmillan, 1924.

Abel, M. H., *Successful Family Life*, Chapts. VI, VII, VIII, X, XI and XII, Lippincott, 1921.

Frederick, O., *Efficient Housekeeping*, "A personal introduction", *American School of Home Economics*, Chicago.

Wood, M. W. et. al., *Managing the Home*, Chapts. XIV, XV, II and III Houghton, Mifflin, 1932.

Lippitt, L. C., Personal Hygiene and Home Nursing, Chaps. I, IV, V, VII, XI and XII, World Book Co., N. Y., 1924.

Read, M. L., The Mothercraft Manual, Chaps. X and XIII, Little Brown & Co., 1924.

邵鳳萍 實用一家經濟法第三章第十二章 商務印書館 出版



# 索引

## 二 畫

人造絲……………六五  
人體需熱之研究……………七五

## 三 畫

工人之待遇……………二一三  
工人問題……………二一〇  
工作之效率……………二四六  
工作之時間表……………三零、三二、三四、三六、三五

## 四 畫

水……………九六  
水之來源……………二〇六  
水之經濟……………二〇九  
日常生活……………一九五

## 索 引

日報……………二五四  
夫婦間之相處……………三八九  
父母愛之社會價值……………三八三  
毛織物……………六四

## 五 畫

生活之標準……………三九一  
生活進展……………二四八  
母氏爲兒童之法官……………三七九  
母氏爲兒童之玩伴……………三八〇  
母氏爲兒童之看護與保孀……………三六九  
母氏爲兒童之教師……………三七二  
母氏爲兒童生活之照料者……………三八〇  
母氏爲兒童職業選擇之顧問……………三八一  
母氏爲兒童觀念之矯正者……………三七七  
主婦之與丈夫……………三八五

主婦之與兒童.....	三六八
主婦之與運家.....	三五七
主婦之與社會.....	三九五
主婦之職任.....	三五三
主婦心理的態度與工作之效率.....	四二五
主婦與食物之經濟.....	一二七
主婦對於自身之健康.....	四〇四
主婦對於社會當負之職任.....	三九八
主婦職任之分論.....	三五七
孕婦之營養.....	一一七
可咒詛之便秘病.....	四一八

六 畫

光.....	一九六
光之經濟.....	一九八
色之分類.....	三五
色之用法.....	四二
色之均衡.....	三九

色之冷暖.....	三六
色之個性.....	三五
色之強弱.....	三八
色之深淺.....	三七
色之著重.....	四一
色之適稱.....	四〇
色之諧調.....	四一
老人之營養.....	一二二
交際.....	二六二

七 畫

衣.....	二六
衣之預算.....	五六
衣之經濟.....	五四
衣之衛生.....	五〇
衣色.....	三四
衣色之選擇.....	四二
衣料.....	六三

各種織物之辨識法	六五
衣服與工作之效率	四一九
住	四四三
住宅之大小	一五〇
房宅之地址	一四四
住室之數目	一五一
住室之建築	一五三
住室可表示住者之性格	一六二
住室與住者之個性	一六〇
均衡	三〇
私份	二七二
何時可予兒童私份	三三八
投資	二九二

### 八 畫

兒童之營養	一一五
兒童臥室	一七九
兒童與家庭食物之消費	一二九

### 索 引

兒童進款	三三五
兒童褻褲之方式	三四〇
服者年齡	五〇
服者態度	四三
服者體形	四六
服者職業	四九
花卉	一八七
花瓶之選擇	一八九
宗教	二六九
肥皂之研究	二三〇
社會建設與家庭管理之相似點	三九六
空氣與工作之重要關係	四〇七

### 九 畫

活力素	九七
活力素甲	九七
活力素乙	九九
活力素丙	一〇二

活力素丁	一〇三
活力素戊	一〇五
活力素庚	一〇六
科學理家法	三六三
炭水化合物	七四
洗衣	二二八
洗衣之水	二二九
臥室	一七九
客室	一七九
客廳	一七〇
音樂	二五九
美術之原則	二八・一六五
保壽險	二九七
姿勢不佳之原因	四一一
姿勢不良之結果	四一四

十 畫

食	六八
食物之功用	七〇
食物之習慣與健康之關係	四〇九
食物之選擇	一一一
食物之貯藏	一三〇
食物之經濟	一〇九
食物分論	一〇七
食物簿記	三二七
疲乏與工作之效率	四一六
家庭之設備	一五六
家庭功用	一
家庭責任與其他責任之比較	三五六
家庭進款	五
家庭預算	一三
利用預算之利益	一四
預算之製法	一八
家庭帳目	三一四
旅行	二六五

真的進款.....	一〇
租房之利弊.....	一四七
書室.....	一八二
書籍.....	二五五
記帳法.....	三二〇
記帳之要點.....	三二九
記帳之目標.....	三一四
時間表與工作.....	二三八
娛樂.....	二五九

## 十一畫

婦女之姓氏問題.....	三八五
婦女亦宜賺薪水.....	六
婦女宜如何利用休暇時間.....	四二二
婦女應在外工作乎.....	三九三
蛋白質.....	七一
蛋白質功用.....	七一
蛋白質之需要量及要因.....	七三

脂肪.....	七五
授乳婦人之營養.....	一八
烹調之原則.....	一三八
掛畫.....	一八四
掛畫之法.....	一八六
掛畫之評判.....	一八七
教育.....	二五〇
健康之維持與增進.....	三九九
健康與個人生活之效率.....	四〇四
健康之要因.....	四〇六

## 十一畫

音重.....	三二〇
音重.....	一七〇
婚嫁.....	二六六
無益之消遣.....	二七三
智力之修養.....	四二〇
棉織物.....	六四
麻織物.....	六四

腰目之檢討.....三三〇  
 繩帶.....三一七  
 繩帶方式.....三五〇

十三畫

裁衣時當根據之要點.....四三  
 礪.....九五  
 鈎.....九一  
 經常費.....一九五  
 喪葬.....二六七  
 滋養.....二七一  
 過瘦與過胖者之營養.....一二五  
 運動與健康之效率.....四一九

十四畫

薯絲問題.....二一八  
 廚房用具之研究.....二二六  
 飯堂.....一七六  
 飯間態度.....一三一

十五畫

節省工作之廚房.....二二〇  
 節省問題.....三八七  
 適稱.....三三・一六七  
 熱.....一九八  
 製衣.....二三五  
 製斗之研究.....二三五  
 增加教育之效率.....二五三  
 銀行儲蓄.....三〇三

十六畫

錢的進款.....五  
 諧調.....二八・一六九  
 學生進款.....三四七  
 預算.....三四八  
 燃料.....一九九  
 燃料之經濟.....二〇四

十七畫

嬰兒之營養.....一一九  
嬰兒衣服之洗法.....二三四

### 十八畫

雜誌.....二五四  
雜亂無序可致疲乏.....四一七  
禮贈.....二六三  
儲蓄.....二七八  
儲蓄之方式.....二八九  
儲蓄之成數.....二八五  
儲蓄之重要.....二八五  
儲蓄與社會.....二八三  
儲蓄與事業之成功及人格之維持.....二八一

預防不時之需.....二七八  
磷.....九〇

### 十九畫

韻致.....三一・一六九  
醫藥.....二五七

### 二十一畫

鐵.....九二

### 二十三畫

體育.....二五七

中華民國二十四年九月初版  
中華民國二十五年三月再版

(28023)

浙江大學  
叢書  
家庭經濟學 一冊

本書實價國幣叁元

外埠酌加運費匯費

版權所  
翻印必究

著者 何 靜 安

發行人 王 雲 五  
上海河南路

印刷所 商務印書館  
上海河南路

發行所 商務印書館  
上海及各埠

★D三二四九

詳

三



H  
2/2253

