

新編

家改學

作新社藏版

上海图书馆藏书



A541 212 0014 1112B



監學校學女族華
掛用御宮常
史女子歌田下位四從

新編 家政學序

家政學一卷。日本華族女學校學監常宮周宮御用掛從四位下田歌子著。下田君以一婦人。早遊歐美。還而倡道女教。廿餘年。國中女學蔚起。與丈夫相競盛。下田君一人之力爲多。今聞吾國方事更新。以爲莫急於女教。尤欲有所贊助。家政學一書。原本西人學理。推論治家之事。而重其責於主婦。所言多爲治家要義。書行其國久矣。今屬能文之士。譯爲漢文。欲以輸之吾國。其意可感也。古之治天下者。必先齊家。家者國之本也。輓近世習日媮。家道陵遲矣。而論者謂西人之富強。乃一源於家教。東西數千年相望。有若同軌。此不獨化行俗美之說爲然也。歐亞之不敵。若其勢然者。說者謂其種固不若焉。種強則多智慮。多智慮故多能。多能故無不達。種弱則智慮少。智慮少故無所爲。無所爲故不

能自遂。强者日强。弱者日弱。盛衰存亡之勢。判然分矣。而如欲其種之强。非齊家莫由也。故曰家爲國本。今世俗見歐美諸國之興之暴也。幾以爲無因而致然者。於是鯁鯁過慮。恐西學盛行。而周公孔子之遺教。且掃地以盡。甚者發憤以爲帝王治道。不若功利詐力之爲效捷。而所得多。欲拔本塞源爲一切之治。豈非不思之甚哉。下田君之書出。淺見之士。可以緘其口矣。桐城吳汝綸撰

大清光緒二十八年秋七月

新編 家政學

凡例

一婦人之職在善整理家務以增進一家之福祉此編乃參酌泰西家政論且
衡量中國及日本之現況折衷以成者也其意蓋在使中國婦女早悟家政
之要

一中國女子教育近來漸趨隆隆女子學校之設計當不遠將來此編或供教
科或資參考信其必有益焉

一全書分爲五篇曰總論曰家人之監督曰一家之風範曰衛生曰一家之財
政第一篇述家政之梗概第二篇述兒女之胎育家庭之教育及看護老人
病者傭役奴婢等事第三篇述兒女之儀容主婦之用心及交際須知之事

第四篇述光線空氣之作用及衣食宿諸項并防避災難之事第五篇述費用之出入及購求物品之類皆擇其關於家計經營而有裨實踐者言之也
一中國氣運漸進文明與歐美各邦交際往來日益加繁故此編兼述歐洲交際法概要是著者往年西遊所親聞見者也

一此編纂輯之旨既如上所述第著者才淺識薄挂一漏萬知所不免增補改正俟諸它日讀者諒之

編者識

新編 家政學目錄

第一篇 總論.....一

第一章 家政之關係.....一

第二章 家政之必要.....二

第三章 家政之責任.....三

第四章 家政之大綱.....五

第二篇 家人之監督.....八

第一章 教育幼兒之大要.....八

第一 胎育.....九

一 胎育之關係 二 妊婦之衛生

三 妊婦之動靜

第二 哺育.....十一

一 母乳之注意

三 人工哺乳

五 斷乳期

第三 小兒衣食宿 十六

一 衣服之種類

三 衣服之增減

五 飲食之種類

七 飲食之分量

九 居室之選擇

第四 小兒之生齒種痘及疾病 二十一

一 生齒之徵候

三 種痘之期

五 小兒之疾病

七 看護之方法

第五 小兒之動靜及遊戲 二十五

- 一 睡眠
- 二 運動
- 三 涵養
- 四 入浴
- 五 遊戲
- 六 玩具
- 七 保姆

第二章 家庭教育……………三十一

第一 家庭教育之要旨……………三十一

- 一 品格
- 二 習慣

第二 家庭教育之準的……………三十五

- 一 期大成
- 二 則先哲

第三 家庭教育之方法……………三十八

- 一 教育之順序
- 二 教育之程度

- 三 賞罰之寬嚴

第四 家庭教育之戒則……………四十一

第三章 小學教育……………四十五

第一 小學教育之要…………… 四十五

一 教育之關涉…………… 二 教師之責任

第二 教育兒童之主腦…………… 四十七

第四章 養老…………… 四十九

第一 老人之衣食宿…………… 五十

一 衣服之種類…………… 二 衣服之增減

三 衣服宜清潔…………… 四 飲食之種類

五 食物之調理…………… 六 飲食之程度

七 居室之選擇…………… 八 室內宜清潔

九 室內宜整飭

第二 老人之動靜及保養…………… 五十四

一 睡眠…………… 二 養生

三 運動…………… 四 怡養

五 洗浴

第三 老人之疾病…………… 五十七

第五章 病者之看護

- 一 發病之措置
- 二 看護之方法

第一 發病

- 一 發病之措置
- 二 傳染病
- 三 常備藥品

負傷及中毒

- 一 負傷
- 二 中毒

第三 醫治之要點

- 一 選擇
- 二 信用
- 三 服藥
- 四 治療

第四 病室

- 一 方位及空氣
- 二 室內之整頓
- 三 臥床及衾蓐

第五 看護

..... 六十六

..... 五十九

..... 五十九

..... 六十一

..... 六十一

..... 六十五

一 體溫脈動及呼吸

二 咳嗽及嘔吐

三 發汗及入浴

四 患者之動靜

五 溫度

六 食物

七 守醫師之言

八 對病者之語言

第六章 婢僕

第一 婢僕之備役

一 選擇

二 備期

三 俸給

四 職務

五 規則

六 訓練

七 賞罰

第二 婢僕之待遇

一 休眠

二 時間

三 飲食

四 貯蓄

五 嫻業

六 恕德

七 公平

七十六

七十二

七十一

第三篇 一家之風範

八十五

第一章 家庭慣習

八十五

第一 仁恕

八十五

第二 鄭重

八十六

第二章 兒女之儀範

八十七

第一 少長之分際

八十七

第二 兄弟之情誼

八十八

第三 兒女之言行

八十八

第四 對客之行爲

九十

第五 食膳之須知

九十一

第六 微細須留意

九十三

第七 教訓忌迫促

九十三

第三章 溫良之德

第一 沈着

九十五

第二 整潔

九十五

第三 遜言

九十六

第四章 規則秩序之慣習

第一 則序之宜整

九十八

第二 器物之定在

九十八

第三 家人之分職

九十九

第五章 早起之利益

第一 治家政

百

第二 保健康

百〇一

第三 睡眠時刻

百〇二

第六章 家庭之陳設

百〇二

第七章 戶內快樂

百〇四

第一 快樂之要義

百〇五

一 務健康

二 忌箝前

三 戒暴厲

第二 快樂之方法

百〇七

第八章 交際

百〇九

第一 訪問

百十

一 注意

二 時刻

三 通常訪問

四 待客須知

第二 饗宴

百十四

一 招待須知

二 主客須知

三 饗膳

四 夜會

五 園遊會

第四 書信 百二十

一 制度 二 書式

第五 寄贈 百二十二

一 寄贈品物 二 吉凶寄贈

第四編 衛生 百二十五

第一章 光線空氣及土地之要點 百二十七

第一 光線之要 百二十七

第二 空氣之要 百二十七

一 空氣之作用 二 呼吸空氣之量

三 空氣之流通 四 空氣中炭酸之量

第三 土地之關係 百三十三

一 土地及土壤之關係 二 土地與疾病之關係

第二章 室內運動及身體之清潔 百三十五

第一 室內之運動 百三十五

第二 身體之清潔.....百三十六

第三章 飲食.....百三十八

第一 飲料.....百三十八

一 水之重要.....二 水之種類

三 用水不潔之害果.....四 淨水法

五 酒.....六 烟草及鴉片

七 飲料之溫度

第二 食物.....百五十三

一 成分.....二 作用

三 分量.....四 食時

五 動植之食物

第三 各種食物.....百五十八

一 穀類.....二 菽類

三 諸類.....四 菜蔬類

五 果實類.....六 菓品類

七 卵類

八 肉類

九 鹽醬類

十 香料

第四 食單法

百六十三

第五 調理法

百六十六

第六 貯藏法

百六十七

一 蔬菜

二 魚肉

三 鳥獸肉

四 貯卵

第七 用水

百六十九

第四章 衣服

百六十九

第一 目的

百七十

第二 材料

百七十一

第三 選擇

百七十二

第四 裁製

百七十二

一 稱體

二 輕便

三 寬博
四 體溫

第五 衣服之保存……………百七十五

第六 禮服之制……………百七十六

第五章 居宅……………百七十六

第一 選擇……………百七十八

一 空氣及方向
二 地質

三 家計

第二 家屋構造……………百七十九

一 種類
二 各部

三 屋
四 地板

五 承塵
六 壁

七 佛閣

第三 配置……………百八十二

第四 庭園……………百八十二

第五 陳設.....百八十三

一 分彩之配合.....二 形式之配合

三 日本屋舍之裝飾.....四 西洋屋舍之裝飾

第六 家具.....百八十四

一 金屬.....二 陶器

三 木具.....四 食鹽

五 物品貸借

第六章 避難.....百八十七

第一 火災.....百八十七

一 用火宜戒.....二 失慎之戒備

三 財產之檢運.....四 部署

五 救災

第二 風災.....百九十

一 豫備.....二 堵禦

三 善後

第三	地震	百九十二
一	用意	
二	善後	
第四	水害	百九十二
一	豫防	
二	用意	
三	善後	
第五	盜難	百九十四
第五篇	一家之財政	百九十五
第一章	財政之要旨	百九十五
第一	儉與吝之別	百九十五
第二	經濟上之戒慎	百九十六
第三	時之利用	百九十八
第四	義捐	百九十九
第二章	出納	二百
第一	豫算	二百

第一	簿記	二百
第二	主任	二百一
第三章	貯蓄	二百一
第一	要義	二百二
第二	方法	二百二
第二	効益	二百四
第四章	購求物品	二百五
第一	選擇	二百五
第二	付價	二百六
第三	制限	二百七
第四	時價	二百八

新編 家政學目錄 終

家政學

日本下田歌子著

作新社譯

第一編 總論

第一章 家政之關係

語曰。其本亂而末治者否矣。又曰君子務本。本立而道生。故欲川流之不濁。莫若先清其源。夫家也者。國之本也。故曰治國^先直齊其家。治國之道無他。使國人皆齊其家而已。是以致一國之治平。必始于齊家。家齊而郡縣安。郡縣安而一國治矣。蓋一國之德教。源於一家之德教。一國之財用。根於一家之經濟。國民之康寧。基於一家之衛生。其他百般事物之良否精粗。亦莫不源於一人一家。

之勤惰巧拙。故人々能理其家政。則雖欲國之不治。不可得也。孟子曰。國之本在家。可謂至言。家政之得失。關於一國之興亡如此。然則愛國者。甯可不用心於齊家之道也哉。

第二章 家政之必要

家政學之爲學科。教治家之道而已。如省冗費。謀生活。保健康。備于不虞。俱屬于治家之必要。故婦人欲盡其責任。以長一家之幸福。不可不講斯學也。顧家政之爲事。得依習見而施行。不似他學科之非學不能。然學而行之者。能盡齊家之責。而不學而行之者。不能也。特世人往往安於故習。漫不經心。可歎矣。今夫餓而食。寒而衣。夙興夜寐。養生送死。以此處理家政。雖至愚之婦。亦皆能之。不見夫禽獸且自營巢貯飽。以爲生活乎。惟人之職分。不止于避饑寒。凌風雨。

保生命。圖安逸。其所貴者。凡事積而能散。聚而能分。小則家給人足。大則定國安邦。此人之所以異於禽獸也。然則使家庭造乎完全和樂之域。固不可不修家政學。以應用之實際也明矣。若夫家政學之要。則在使婦人曉家政之要義。能裁凡百家事。善運其機關。以增進一家之福祉也。夫邦國有善政。而後治平可期。家庭有良法。而後安寧可保。是必然之理也。而一家之得幸福與否。實由主婦治家之巧拙。家政得體。則下至婢僕。亦欣々和樂。家庭之福。不求而自至矣。反之。而家政不修。甚至夫妻反目。父子相爭。若斯者。不啻失家庭之歡樂。其衰亡可立而待也。是故主婦之職。在能治家政。而家政學之要。蓋不外乎此。

第三章 家政之責任

天之賦人。男女各殊其性。或剛猛而強。或寬柔而弱。所稟既異。則處事互有長

短。故取長捨短。分職任事。賦性當然耳。顧男務于外。女治于內。婦之治內。實天賦之職。故主婦之治家政。宜克勤克儉。俾丈夫在外得盡力於其職。無復內顧之虞。是婦道之所以不可不講也。況桃夭之德。宜于室家。而上有關雎之化。則其功有補於治道焉。女子責任之重大如此。可不勉哉。

西諺曰。賢婦者。興家之元素也。此言真然。蓋家人之有勢力者。莫若主婦。而家之存亡盛衰悲歡榮辱繫焉。顧家道興於婦德。一家之事。莫不與婦人相關。例如製衣服。治饗殮。育兒女。親勞劇。是皆女子天賦之職。而最適其性質者也。此等事。男子雖黽勉爲之。亦不能如女子之精。故欲家政之整理。室家之綏和。必賴忠誠慎密之婦人。而善治家政。圖一家之繁榮幸福。實主婦之責也。能盡此責。始可謂爲傑出之婦人。蓋婦人之於家。猶夫宰相之於國。統率百官。以任國

政。夙夜黽勉。內養民力。外揚國威。以圖國之富強者。宰相之責任也。而邦國之隆盛。宰相之榮也。邦國之衰替。宰相之辱也。宰相者。不可不任。邦國廢興之責者也。主婦能制一家之財政。統各婢僕。外厚鄉黨朋友之交。內圖子弟宗族之和。是主婦之責任也。而一家之得幸福。主婦之功也。一家之陷悲境。亦主婦之罪也。然則一家之衰替。主婦亦不可不任其責也。要之。主婦之職務。在增進一家之福祉。

第四章 家政之大綱

家政之大綱四。一曰家人之監督。二曰一家之風範。三曰一家之衛生。四曰一家之理財。

第一監督 教育兒女宜如何。保護老者宜如何。使役奴婢宜如何。爲主婦

者。不可不身任此數事。使各得其所。此數者。苟失其當。則兒女性卑品下。老者意憂心鬱。奴婢怠惰慢上。夫如是。則一家之機關。不復能滑動矣。故監督家人。使分職任事。操縱得宜。是主婦之要務也。

第二風範 風範之美惡。一家之利害繫焉。風範善良。則爲鄉黨所尊重。爲庶衆所愛敬。名譽幸福。自是而生。而一家風範之善惡。多根于主婦之性行。主婦溫良。斯一家皆溫良矣。主婦卑鄙。斯一家皆卑鄙矣。其感應極速。又主婦之顰笑。一家風範之所關。不可不慎也。

第三衛生 健康者。幸福之基也。諺曰。人不可以無壽。可以知健康之貴也。顧使家人保其健康。亦實在乎主婦。何則。健康之源。在居室。衣食。起臥。動靜之間。而此等事。皆主婦之責。所當部署得體故也。例如衣服之適否。飲食時刻之

先後。檢蔬菜之精粗。驗室內之燥濕。便空氣之流通。莫不關於衛生。均須主婦注意。以圖一家之健康。西哲有言曰。身體健康。精神隨而活潑。故健康之人。身體雄壯。容貌亦磊落。健康之益。有如此者。

第四財政 量入以爲出。主婦之要務。而其責任最大者莫若此。柳好優美之情。天賦於婦女。故愛裝好飾。非必不可。出外遊行。亦非必不可。然不可罔顧身分。不察貧富。荒溺於遊行。裝飾競奢。而馴至得不償失。一家衰敗也。蓋節用省費。即富裕之源。而通時勢。爛世故。酌量應酬。婦人亦不可不知。

家政四綱。略如上述。下更分編詳論之。

第二編 家人之監督

一家有老幼。有婢僕。或有病者。集此輩而成家。則此輩皆一家之分子也。故主婦之治家。宜保護此輩。使各得其所。苟不如此。則成家之基既圯。興家之果何來。爲主婦者。宜深加意焉。

第一章 教育幼兒之大要

教育兒童。猶夫園丁之於花草。培養得宜。則具保風姿。否則珍草奇花。亦歸荒敗。其橫枝亂葉之長。有損天然之佳麗者。蓋由乎不栽植之於初也。教育兒童。無與此理稍異。是故兒童長而羸弱愚鈍者。由於胎育之不謹。與幼時之失教。是不可不慎之於初。且欲得強健賢能之兒。必其母之強健賢能而後可。西哲有言。神降下民。作之母。託之以育兒教兒之機能。是故女子之性情。慈仁忍耐。固其所也。顧世間立大業成偉勳之英雄豪傑。孰不由慈母之纖手保育而出。

故兒童幼時之教養。務必慎之又慎也。諺曰。慈母育兒之功。偉於丈夫之經世。以丈夫皆自兒童而成也。世之爲人母者。宜三省於此。慎毋怠於幼兒教育。致兒女老大陷於悲境也。

第一 胎育

一 胎育之關係

欲得健兒。先須其母之壯健。欲得賢子。先須其母之教育其精神。故婦人有妊。首宜慎起居。身體耳目之所感觸。不可忘有母儀之責。蓋胎兒與母。同其感動。且繼承母之體質。其關繫至爲密接。故妊婦不可不振作精神。時時適宜運動。以活潑其肢體。靜待分娩之期。夫分娩乃婦人大事。產前產後。苟有不謹。易傷天年。或罹不治之病。亦不可測。雖然。妊娠分娩者。本天授之職分。非其他諸病之比。故產前加意攝養。產後不怠調攝。亦非可恐之事也。

二 妊婦之衛生

妊婦衣服。宜輕暖寬舒。親身褻衣。最宜清潔。毋使帶濕。冬日宜著寬博之軟布暖衣。勿使冷氣侵膚。夏日腰腹。亦不宜觸冷氣。肚帶忌緊結。世人或云。胎兒發育過盛。則難於分娩。故欲緊結腹部。是蓋誤矣。顧胎兒之發育不完。却難分娩。此理勢之所必至也。

妊婦食物。宜擇滋養多而易消化者。且要調理得宜。其不欲食者。不可強食。不宜多食。但又忌空腹。適度爲宜。

妊婦居室。宜擇面南或面東南日光映射空氣流通之所。而百花爭艷之庭園。萬綠陰森之林中。或有山川原野眺望之處。最爲合宜。若不得如此。必擇高燥明亮之所。時時開窗。使空氣新陳交代爲要。居室內陳設。常宜淨潔。俾精神爽

快焉。

三 妊婦之動靜

妊婦身體宜常適宜運動。時時散步郊外或海濱或平曠空濶之地。或庭園田圃之間。呼吸新鮮空氣。以快心神。唯不可行高下崎嶇之路。或攀峻坂。駕車馬。演舞蹈。及負重用力。又日間運動適宜。則夜間易於睡眠。睡眠充足。益於養身不少。

產期既近。尤宜使精神爽適。身體清潔。運動舒暢。睡眠充足。此時宜整頓產室一切器具。徐待產期。通常受胎至分娩爲二百八十日。即四十星期間。以陰曆算之。則凡十閱月也。

第二 哺育

哺育嬰兒。有雇乳母者。有用獸乳者。然皆不如母乳之佳。蓋天之生人。其甘味之食料。已隨之而生於溫良慈惠之母身。故母之哺兒。實天賦之職。盡此職者。兒女肢體。得以強健。否則羸弱。即如產後洩漏乳液。自哺者不出三四星期而止。否則涉六星期或八星期之久。豈不可恐乎。又如產母食量之增長。血液之循環。其利害亦大關於自乳與否。世人或云。產母自乳。則姿色易衰。是以委之他人。噫。謬哉斯言。顧娶婦乃爲育佳兒計。何取乎容顏之美。然方今日。文明如歐美。尙未免此卑陋習。可嘆哉。且不自乳者。母子親愛之情。必不能厚。於將來教育。缺失殊多。凡世之爲人母者。慎毋棄其天賦之職也。

一 母乳之注意

生母之乳汁。含牛酪乾酪質。乳糖。水分。鹽分等。其配合均勻如此。且產後之乳

汁。其下甚緩。妙用實不可思議。向來積習。使嬰兒生後服鷓鴣藥。以除其胎毒。是頗危險。所宜切戒。

婦人產後之衛養。其留意不異妊娠之時。最忌飲酒。食物宜用滋養多而易消化者。

初產之婦。未慣哺乳。必稍覺困難。然數日之後。卽漸次習慣。其時乳汁不多。毋庸懸慮。及嬰兒發育。乳汁自漸增多。又少婦就寢。多任子女含乳而睡。熟睡後。往往有壓死之弊。是不可不慎也。

二 乳母之選擇

生母若有故。不能自哺。不得已雇乳母哺之。則選定乳母。最須留意。必擇其身體強健。性質溫良。無遺傳病。而年在二十至三十四五之間者。其年齡及分娩

之期。與生母相等尤宜。但子女委之乳母。不可從此卸職。必時時留意。從而監督之。部署之。又遇乳母。以寬柔慈愛爲主。其飲食衣服。必使適於衛生。又須使之與我家相化成風。然欲速變其積習。或有損健康。導之以漸爲宜。

三 人工哺育

以獸乳或乳粉等哺之者。名曰人工哺育。其最宜者。爲牛乳。取乳之牛。須擇壯齡而棲廣潤牧場。常食豆蔬及小量之食鹽者。然如此之牛。得之匪易。勉擇其近似者用之可矣。又牛乳朝搾者淡。夕搾者濃。小兒初生。宜用淡者。生後一月至三閱月者。乳一水三。四閱月至六閱月者。乳一水二。七閱月至九閱月者。乳一水一。爾後漸次減水。終用純乳。又或和以乳糖。及最上白糖。沸騰後少時放冷。計其適宜之溫度而哺之亦可。哺乳器。務須洗淨。或時時煮之。不可使汚物

附看。飲餘之乳棄之勿再用。暑時尤易腐敗。速棄爲宜。

牛乳之腐敗。速於人乳。在酷暑之候。朝搾者不至夕乃腐。故欲貯藏。須密閉瓶口。而煮沸之。煮後置之冷水中爲宜。

牛乳哺兒之量。因兒之體質強弱。難一定。大概哺一哺乳器之後。可飽十五分。時。用時酌量增減可也。

日本所製牛乳中。以牛印。鷹印。飴製。煉乳等爲最宜。其用法。生後至三月。乳一茶匙。加水五勺。三月以後至八月。則乳一茶匙半。加水五勺。

四 哺乳時刻

凡小兒稍長。能守規矩者。多由嬰兒習慣而然。故生後一週間。即須定一哺乳時刻。然後漸及凡百事務。顧乳汁之於胃中消化也。須一小時四十五分。是以

哺乳必間二小時一次。及其稍長。漸減次數。又夜中以就寢午夜及昧爽三次。哺之爲宜。再稍長則改爲就寢早晨二次。自餘之時。雖號泣。只專抱持慰撫。不宜哺乳也。

五 斷乳期

斷乳期不可漫定。苟一不適。兒之終身多病因之。甚至招夭折之禍。故非不得已。勿速斷乳。迨生齒後。稍稍哺以食物。尙朝夕哺乳。二年後。乃全斷乳。是爲合宜。

第三 小兒衣食宿

樹木之初生。培養者不深用意。則其性必劣。馴至技蔓橫生。故嬰兒當發育未全之時。母氏教養之得失。兒童之強弱賢不肖繫焉。顧習慣之善轉移性質如

此。然則雖謂人之榮枯得失。全出母氏之製造。不可疎也。故小兒之衣食宿等事。爲母氏者。尤當用心周到焉。

一 衣服之種類

嬰兒衣服。宜輕暖而疎。綿布及法蘭絨之類最宜。夏日麻布亦可。但俱宜用白色者。以其污垢易顯也。日本貴族之家。嬰兒亦衣布服。可謂良好習慣。綢類最不適小兒。以其難澣易污。且有使兒童易染奢侈之弊。故富貴之家。亦應使兒童衣清素綿布之服。

二 衣服之製造

嬰兒衣服。貴寬博。故覆身之幅宜廣。袖筒宜濶。帶不宜緊結。妨四肢之運動。故也。冬衣裝綿宜薄。夏日可只着兜肚或半臂之類。俾四肢露出。便於運動爲要。

三 衣服之增減

世人好使小兒多着衣服。以防胃寒。蓋小兒皮膚軟弱。最易胃寒。斯固然矣。然小兒感覺之力最速。故務須養成薄衣之慣習。且衣服一厚。殊礙四肢之運動。爲患蓋非淺鮮。所宜切戒也。

四 衣服之清潔

嬰兒衣服。宜時時澣濯。乾後熨而平之。是不啻有益于衛生。於德育亦屬于切要。蓋養成端正潔淨之風。必始於嬰兒之時。

五 飲食之種類

小兒生後一年。消食機較前發達。齒亦漸增。此時可哺以粥湯或米飯。或肉類菜蔬果實等亦可。但皆須調理適宜。飲料用溫水或牛乳。又飲食俱宜微溫。忌

冷熱過度。傷齒損胃故也。

六 食物之調理

小兒食物。熟煮而易消化者佳。味忌甘鹹過度。而尤忌辛香。又宜每日更換種類。或一物而異其製法。如是則兒不厭食。食量自增。然用意過篤。又易長其嗜欲之心。致厭食常品。貪求珍味。故須斟酌適宜。使於衛生德育二者。兩無失焉。爲要。

七 飲食之分量

小兒無安靜之時。雖臥眠。亦常屈伸手足。及稍能匍匐步行。又好終日運動。不肯休息。故飲食易消。食量頗大。然小兒不能自酌分量。其有所嗜。往往貪食。要在母氏留心保護。使飲食運動。兩得其宜。

八 食時之注意

令小兒就卓習食。彼自能咀嚼嚥下。母氏及婢媪等。不可咀嚼而授之。蓋傳染諸病。多基於此。所宜切戒。

九 居室之選擇

小兒居室。面南或面東南西南得日光充足映射。空氣易於流通爲佳。又匍匐步行之初。危險極多。所居不可鄰於斷崖沼池等。若有池沼。必設高欄。以防墜落。至寢室可與母氏共之。但不可同衾。

十 室內之整潔

居室及寢室。最宜清潔。不可置污穢及發惡臭之物。室內器具。須一一整飾。不可亂雜。蓋幼時習見秩序之整齊。比長。乃能遵守規

矩也。

第四 小兒之生齒種痘及疾病

小兒生齒之期。極宜留心保護。強健之兒。尙能不失康寧。虛弱之兒。不無發熱苦悶。又種痘不可過時。且須保護得體。若夫罹病。尤須鄭重調攝。蓋小兒猶夫草木之萌芽。最易受損。保養不可或怠。

一 生齒之徵候

小兒生齒之期。多顯不寧之徵。如眼臉及頰邊現赤色。或寐而驚覺。或發熱下痢。或發瘍疹。有此徵候。速延醫診之。若因齒齦微痛而啼泣。則以淨布浸溫湯。屢屢拭之。或以樹膠板等柔軟之物。任其齧之亦佳。

小兒生後七閱月。生下顎門齒二枚。尋上顎亦生之。此後乃漸生小白齒。犬齒。

大白齒等。三年後乳齒二十枚。乃全長成。

二 種痘之必要

古昔全任天然出痘。往往遭夭折之慘。或則來容貌醜惡之嫌。母氏憂之。蔑如何也。迨種痘法發明以來。世人遂忘痘瘡之可懼。寧非開明之恩澤乎。然亦有愚人。不以種痘爲重。反厭政府之勸諭。至罹天然痘之不幸者。不亦可惜。故爲母氏者。務知種痘之必要。慎毋使兒女陷於天然痘之悲境也。

三 種痘之期

小兒種痘之期。生後七十日至六閱月之間爲宜。未種之先。延醫診之。無病而後種。種後每六閱月。一次接種。若值痘瘡流行之際。尤宜多次接種之。

四 種痘之經歷

種痘於左右兩腕。各種三顆或五顆。種後三日。刺痕少腫而顯紅色。四五日後。少墳起而呈濃紅色。至七八日而中心釀膿。十日後腕部略痛。身體稍稍發熱。覺心神不快。十二日而生痂。越後七八日而痂落。此其經歷之序也。

五 小兒之疾病

小兒常患之病。有消化器病。呼吸器病。腦神經病。眼耳病。及傳染病之屬。即痘瘡。(假痘)質布的利亞。猩紅熱。百日咳。麻疹。水痘。流行之感冒。流行之耳下腺痰。赤痢。霍扁。傷寒等諸症)而有腺病質者。尤易爲諸病所侵。故幼時務加意保養。使常呼吸新鮮空氣。資身體之健康。又若患頭部偏斜。肩背屈曲。及手足屈伸不能自在等症。須速延外科醫生治之。

六 病徵及注意

小兒啼泣異常。先檢視其身體溫度及呼吸等。若呼吸如鋸。或似劇苦。或寐中屢自驚覺。須速延醫診之。又鼻多清涕。在小兒亦須注意。此際宜使居暖室。以發汗爲度。又如小便不暢。或小便白濁。亦皆不可忽視。蓋小兒體弱。且口不能言。故當發病之初。即須爲之診。

七 看護之方法

看護羸弱之病兒。殊爲困難。自室內溫度衣服增減。以至哺乳投藥各事。皆宜慎重。察其病況。看護維謹。毋延宕姑息。怠於服藥。致兒女遭不幸也。就小兒常患之病。揭看護之法於左。

齒痛 小兒生齒之期。保養不慎。最易生思齒。逆齦而生者而感痛發熱。爲諸病之根。如頭後感痛。或多噎唾。或多見白睛。或鼻孔痛痒。或口唇起絨。或發熱下痢等。

症。皆原於齒痛。齒痛之可懼如此。豈可不於平素用心。加之保養。有生思齒之兆。速延醫治之。齒痛之通常治法。或含冷水。或抑之以綿布。顧齒之污穢不潔。實爲齒痛之因。蓋不除齒垢。則齒閒生塊。傷齦不少。故宜每日用牙粉擦去垢膩。是防齒患之良法也。

熱病 熱病無論由齒患與否。宜以手巾少浸冷水。纏於身體。更以毛布覆其上。如是則水氣蒸發。以解體熱。水之濕潤。以鎮神經。使病兒忘苦。易於睡眠。其覺而仍苦。則更施前法。此於治熱之方。最爲簡便。

下痢 小兒下痢。宜於空氣清淨之室。抱持散步。加意慰撫。食用粥湯。衣用綿布爲宜。

第五 小兒之動靜及遊戲

小兒酣睡。多動。健食。爲強健之徵。強弱固屬天賦。亦頗關胎育之當否。與幼時保養之如何。而兒童重公德愛國家之根性。實全賴家庭教育之力。故母氏膝下之薰陶。不可忽也。

一 睡眠

凡腦筋發達不足。則睡眠時間必久。小兒生後六七週間。除食乳撒便之外。大抵酣眠。而腦筋因之漸致發育。至虛弱之兒。則不能久眠。諺云。能眠者康。非誣言也。故凡小兒睡眠中。宜靜穩爲要。

小兒睡眠。被服須輕暖適體。不可覆其頭面。否則沮塞空氣。受害不淺。又母氏不可以腕充小兒之枕。至小兒體溫過度。易於思食。不能安眠。小兒之思食。夜以二次爲常。

二 運動

小兒生後。當春秋溫暖之際。宜每二週間。擇天氣晴和之日。抱持之。運動戶外。歷半小時頃。其在嚴寒酷暑之候。則每七八週。如上述施行一次。或於室內徐撼搖籃。以爲運動亦可。又強健之兒。至能步行。運動遊戲。固宜任其活潑。然未滿三歲。頭部柔軟。四肢尙弱。必加意照料。使勿趨於危險。蓋保育小兒。首在注意其動作。又兒童大聲嬉笑。最能發達肺臟。且便周身血脈之運行。宜任其意。不可沮抑。

三 涵養

小兒生後二三閱月。當溫和晴朗之日。宜懷抱之。或襁負之。或載以車籃。遊行戶外。使觸自然之景色。涵泳其心性。若常居室內。則精神沈鬱。氣力衰頹。成長

之後。身體羸弱。然出外。不可使身體諸部。感冒風寒。必以抱被護其身。以帽覆其額。然覆之過緊。易發神經之眩暈。寬緊得中爲要。又不可使兩眼直觸日光。否則減損視力。甚或有失明之懼。最宜留心。

四 入浴

少兒身體不潔。皮膚最易受損。且易感染疾病。故必每日洗浴之。水宜用純良軟水。軟水詳于第四章
篇第三章其溫度以攝氏三十五度至三十七八度。華氏九十五度以下
上百度爲宜。浴

時宜於眠覺。或就寢之前。但寒冷之候。可用日中。臨盥先以海綿或軟布。輕輕摩擦全身及頭部。浮塵多著於毛髮故也。次洗顏面。須別挹溫水。另用手巾。忌用同一手巾。並洗面部。其居水中。須五分時至十分時。一方豫浸毛巾於溫水。浴畢。徐以拭全身。拭淨。使安臥床上。勿觸冷氣。

附記 小兒生後。若早薙去頭髮。甚有大害。必俟周歲之後。方可薙去。在頭部軟弱之兒。尤以遲薙爲宜。

小兒身體。最易染垢。故衣服。臥床。居室等。均須異常潔淨。又每次食後。必以淨布浸溫水中。少絞之。徐拭其口中及口傍。便溺之後。亦須洗滌下部。或拭淨之。

五 遊戲

小兒遊戲。最須注意。蓋兒童甫有智識。耳目所觸。皆覺新奇。猶夫大人之入外國遊歷。必孜孜求擴其眼界。亦自然之勢也。而小兒遊戲之間。必使獲智德體三種教育之智識。則彼耳聞目覩。自易感入腦筋。永無復忘之憾。爲母氏者。必留心于此時教育。以育成兒女之天性焉。

六 翫具

翫具務擇樹膠所製者。或圓形之物。忌用玻璃鐵片等製。及有毒顏料施彩色之物。顧小兒之性。厭故好新。恒冀獲其未知之智識。是以見一新奇之物。必得之而後已。既得之後。未幾又厭棄之。及至手足稍能自由。則最好毀壞玩物。將以見其內部。此恒性也。故富貴之家。亦不可給小兒以值昂之翫具。宜給以通常之物。任其毀壞。然至稍能理會人言。則必諭以暴殄天物之不宜。與節己好施之道。俾養成其勤儉慈惠之心。

小兒稍長。至能語言。則其所用翫具。必擇可以養成知識或輔助體育之物。不可給以無益之翫具。又其有益之翫具。藏之陳之。宜方正整飭。秩序釐然。且須汚者洗之。破者修之。不可亂雜拋棄。蓋所以養成兒童之德性也。

七 保姆

保姆者。代生母或輔助生母。以看護小兒之人也。而選擇保姆。最宜留心。在西洋各國。有卒業保姆學校之學生。有專修保育學者。有家庭教育學者。中國尙未造如此文明之域。爲今之計。則宜擇身體強壯。性質溫厚。且少識文字而有普通教育者用之。更時時施以善良之教誨。則於撫育兒童之道。庶乎無遺憾焉矣。

附記 女子教養全書第一篇。本局將即發刊行世。其所載錄。始於妊娠。中於保育。終於教養。皆最新之學說。而諸大家所實驗之結果也。其於論家庭教育之道。極爲詳盡。非他書所及。出書之後。讀者宜參觀焉。

第二章 家庭教育

第一 家庭教育之要旨

夫欲培養花草。必先擇土壤。選嘉種。且厚其肥料。而後可期萌芽之善良。及萌芽既成。防風避雨。朝夕看護。皆有方法。不可懈怠。迨枝葉稍長。苟有枉者。從而矯之。苟有劣者。從而美之。又時而暴之以日。時而澆之以水。不知費幾許匠心。幾許辛苦。而後乃能見實之秀。是以兒童教育之道。亦正若此。當夫孩提之時。家庭應施之教育。固無須論。及其達學齡也。使入學校修業。而此時功課之稽查。品格之立定。與夫進德勵學趨善避邪之道。亦莫不須母氏一一從而監督之教誨之也。西俗見男女學童。言行明達。則曰彼母必賢也。彼家庭必嚴也。不然彼安能若此。又聞學者學藝之優。則曰彼師必良也。彼學校必善也。不然彼安能如此。顧西俗之重視家庭與學校如此。然則兒女教育之良否。蓋視夫母氏薰陶之如何焉爾。

一 品格

先哲有言曰。大人者。不失其赤子之心者也。西教亦云。人不能比嬰兒。則不能入天國。東西聖賢。其重視嬰兒之品格如此。蓋小兒之純潔無疵。猶夫美玉無瑕。然中國人以智識未開之故。往往視小兒如土偶。待之極爲疎慢。不知彼雖口不能言。而五官之所感觸。悉存於單純之腦中。其性質之善惡。將視此以爲轉移。夫嬰兒脫胎。既發呱呱之聲。即爲國民之一人。及其長也。或爲國家之干城。或爲朝廷之賢吏。皆未可知。顧以一人之力。或拓國家之疆土。或興文明之鴻業。使國家重於九鼎。使民智日漸發達者。縱覽萬國史乘。其例實不勝僂指。而如此之英雄豪傑。不可望之於成年之人。而實可求之於呱呱赤子者也。然則小兒品格之教育。甯可不加之意乎。

二 習慣

習慣力最足轉移兒童之性質。且感應之捷。實爲可驚。顧世人之能趨危冒險。以研一學。以辦一事。而不達其目的不已者。豈非由幼時習慣之所致耶。故夫教育者。約而言之。則養成兒童習慣之謂也。假令事雖至難。苟自幼習見。自不復覺其勞矣。又至易之事。苟比長而始爲之。未有不以爲繁難者也。是故母氏宜於幼兒心身柔弱之時。使就種々善良習慣之範圍。於其天賦之良能。則使增進之。於其氣稟之缺乏。則培補而充足之。俾成智德兼全之人物。此習慣之美果也。

兒女教育之重如此。然從來爲人母者。於家庭之教育。輒不經心。其子之流於粗暴。陷於羸弱。習氣輕浮。性質愚鈍。亦非其所計及。是則置家庭教育於度外。

恬然不顧。可嘆孰甚焉。夫父母者。天然之教師。而母氏之於兒女。尤爲教育之主腦。故兒女之教育。實母氏之一大要務。洵確論也。且教育兒女。亦非甚難。或針黹。或中饋之暇。教之監之。斯已足矣。

上文所述。全屬母氏之務。其進步之程度。實與家庭之風紀相消長。顧外而雖有良師善友。苟內而無賢母之獎勵鼓舞。使兒女尊其師友。礪其學步。則必不能望兒女之賢明。以家庭教育之重。固如此也。然則母氏之責爲何如。觀於孟母三遷之旨。可瞭然矣。

第二 家庭教育之準的

家庭教育中。如讀書。學算。窮理等。固皆屬要圖。然其最不可忽者。則在固兒童之意志。進兒童之德性。並養成愛國之感情。與夫體育之習練。使其重公德好

任俠之精神。宿於健康之身體。則及其長也。於振興公業。擔負義務。始能耐勞受苦。百折不回。凡若此之性質。非養之於幼時。不爲功也。

一期大成

教育兒童。要在不求小就。而期大成。世人動誇兒女之銳敏。見其少能讀書作字。則譽揚百端。使之長驕傲之意。成不遜之人。又或羨他兒學藝之優。乃儘力課責已兒。不問其天分之高低。卒至督責過量。其能力反因之漸疲。身體亦爲之羸弱。而終罹夭折之慘。是正所謂矯角殺牛者也。豈不悲哉。是故教育兒童。不宜過憂其進步之遲。而爲揠苗助長之舉也。

兒童比長。入學就業。須先定其方針。方針既定。切勿猶豫不決。務期達我所志而後已。又兒女仁恕博愛之性情。不折不撓之精神。必自襁褓之時而育成之。

所謂精神教育之基礎是也。

二 則先哲

凡世運進化之風潮。有不可逆而行之者焉。譬之築堤禦水。苟其基礎未固。則轉倏而崩潰也必矣。顧當國運發達之日。學校如林。則有用之人物。日漸增多。而在國運否塞之時。則大奸巨猾之輩。往往乘之而起。語曰。居移氣。養移體。旨哉言乎。方今中國變法維新。作育人才。實爲可慶。雖然。人智之發達。每有不能與道德竝進之憾。當此之時。血氣未定。學養未深之人。每每迫於義憤。謀爲不端。而不知文明之進化。根於學術。學術之振興。在乎教育。教育者。必循序漸進。非一旦可造乎大成之域者也。故中國此後教育兒童。尤當留心。宜時時語以東西先哲之言行事蹟。以啓發其好學習正之心。唯海天萬里。兒童未曾習見。

或于促其感情。爲功不大。故即就同國或同族中先啓言行功蹟而語之。亦甚相宜。而語以與兒童年齡相等身分相若者。習正勤學蹟。使之則效。尤足動其觀感。

第三 家庭教育之方法

家庭教育之要。前已述之詳矣。至其實際履行之方。則大率如左。

實際家庭教育之要。在留意於兒童服食起居及運動身體。并使睡眠充足。行事有序。處物有規。遷善改過。爲嗜愛正義之人。顧中國維新之基已肇。將見小學林立。故兒女之達學齡者。即當使之就學。毋怠於誘掖獎勵。并須學問與實際相輔而行。又使兒女研學。不可不計其腦力。與體格發育之如何。學步程度之高低。總以期於無太過不及之弊。而學校與家庭。必乎同其方針。不可兩相

抵觸也。

一 教育之順序

家庭教育之順序。當隨兒童能力之發達。不得躐等而進。若唯以誨諭爲主。終日喋々。甚非所宜。蓋兒童智識未深。向學之志頗弱。易於中道倦怠。故誨諭過度。轉足敗其銳進之心。此教育幼兒所由不可不從其智力發達之程度也。其法維何。曰。在就其已知之事物。而推及夫未知之事物而已。譬如取一物以講示之。必自其名稱。而性狀。而大體。而各部。而全體。而有形。而無形。不可稍涉紊亂。至于論理。則宜自單純以及複雜。自卑近以及高遠。如是乃能奏教育之效。

二 教育之程度

兒童教育之程度。又宜隨其心身之發達而定方針。而小學教育。尤不可不注

意於此。例如使之運動。須相其體格之羸壯。年齡之大小。而令施行。不可過度。斯爲至要。

三 賞罰之寬嚴

小兒習慣。始於襁褓。故賞罰不可不及此時行之。慎毋以其幼而忽之也。然必寬嚴得中。蓋過譽則幼兒驕而貪。過嚴則又不無屈抑之弊。因之常懷疑危。憂憤之餘。甚或轉變爲剛愎不羈。故賞罰之道。須恕而公。嚴而正。然如好爲詭詐之言。或則諛語獻媚。皆兒童惡習之尤。苟有如此現象。必不可假借。從速而懲除之。自餘爲患不大之習。至其智識漸長。再誨之矯之。亦未始不可。又仁慈之心。誠實之行。則宜自幼時使涵養之。至于兒童有憐人不幸或救人窮厄之事。或有知過而改之實。則必用溫言褒之。以勵其益進之懷。

附記 家庭教育法。本局刊行之子女教養全書中。言之綦詳。讀者宜參觀焉。

第四 家庭教育之戒則

家庭教育中。須戒慎之點不少。茲臚舉於左。

一戒欺 教育兒童。誠實無主。然世人往往有於小事之欺詐。而不介意者。例如有疾進藥。則以苦述甘。或稱予物而終不予。甚或隨意使之誑語。虛詭如此。兒童習而慣之。將不可望其復改。終成不信之人。可不慎哉。

一戒迫脅 父母脅迫兒童。使強從己命。實自來之積習。不可不亟改之。顧世人於幼兒之不從命。甚至閉之於空室。種種脅迫。不遑僂指。自以爲舉動剛猛。足以壓服兒童。不知他人觀之。徒笑其愚。然則如何而可。曰。處罰兒童。要在使

樂於從命。若不從命而罰之。則必使能履行其罰。欲使之履行其罰。要不可以難堪之罰。而脅令踐之。夫然後母氏乃能不損威嚴。而兒童亦易於從命。且處罰兒童之時。不可逞其怒氣。蓋怒氣不平。則處罰易於失當。故以心平氣靜。善於識隱。斯爲至要。

一戒報復 教幼兒以報復之事。雖不恒觀。然亦往々流露於無意之間者。例如兒童仆地觸柱。輒事罵地打柱。以慰其心。此恒有之事也。不知兒童復讐之念。遂胎於此。比長。苟有傷已。詈已者。亦必肆其報復而後快。此不可不豫爲留意者也。

一戒恐嚇 成人有怯懦之性。實原夫幼時。蓋爲父母者。欲兒童之從順。徃徃設計嚇之。此不特無知之人爲然。即稍有學識者。亦不免有此弊。故凡常人之

畏怖鬼神妖怪者。多由幼時之習聞。是故幼時告以鬼神妖怪之事。則長而必生怯懦之心。幼時告以英雄豪傑之事。使知鬼神妖怪之不足畏。則懦者亦變而爲勇者。此必然之事也。又兒童或受微傷。不可過於愛憐。以弱其氣。致將來不能忍勞耐苦。宜勵以剛強有爲之性。不可但事撫摩。使之涕泣。至於女子天性柔懦。若更教以怯懦。其弊將至少遇事變。唯事涕泣而已。故世人每以涕泣爲女子之常態。而不知乃積習之所致也。

一防妬嫉 父母見兄之純良。輒指弟之頑陋。往々相提並論。顯分優劣。至非所宜。又或偏厚一兒。欲使他兒遷善。如是必至傷兄弟姊妹間之愛情。而長其猜忌妬嫉之心。故兄弟鬩牆之禍。實生於父母偏愛之私。爲父母者。不可不慎。

一戒妄語 婦女相聚。往往戲言妄語。在乳母侍婢。尤多此種惡習。極易污染兒女之視聽。至成言行不正之人。此不可不戒者也。

一慎禁令 兒童嬉遊娛樂。非無大過。不得漫令禁止。若阻遏其娛樂之機。與其私心之希望。使之竟日愁苦。毫無樂趣。甚非所宜。且漫施禁令。兒童每不樂從。即聽從之。彼既不克達其希望。或反生意外之作爲。故不可以不慎。至於實有過失。亦不得不令禁止。但以出諸和顏悅色。是爲至要。

一勵博愛 博愛及物。實至要之教法。此教普及。則殘忍兇暴之徒。可以日減。幼時恣意殘殺蟲鳥。則長而必以其手段。施於儕輩。至成兇惡殘暴之人。此必然之事。故不可不自幼而教以愛物之仁也。

一一行言 已遇人不篤。而教兒童以親愛。已不從良人之命。而責兒童以恭

順。已對人多僞言。而教兒童以信實。已言行不一致如此。則兒童必不能相從。此宜慎之於己者也。

一宜慈惠 聞母氏之叱咤。見母氏之憤怒。是固兒童之所恐。然叱聲與怒色。徒足使兒童之性。日近頑惡。非教育兒童之正軌。西哲有言。愛欲強而怒欲弱。誠爲至論。又兒童屢遇母氏之怒。則自知其喜怒無常。反生傲慢之心。馴至不可復教。故教育兒女。必以溫和之色。行悲憫之懷。苦口勸戒。則其效必過於鞭笞叱咤者遠甚。西哲又云。施愛於人。必見愛於人。而況於母子之間乎。

第三章 小學教育

第一 小學教育之要旨

小學教育之主腦。在於開智明德。及保育兒童之健康。如斯教育。以爲其修身

成業之階梯。則自能養成益國利民之思想。顧小學教育。爲國家富強之基礎。是以日本及歐美各邦。舉凡遐邑僻壤。莫不有小學之設。中國有見于此。將取法於日本。近日迭頒明詔。着各地設立小學。故爲人親者。宜速使兒女就學。以肇興邦之基。是爲至要。

一 教育之關涉

小學教育之盛衰。實關家庭教育之如何。蓋愚夫愚婦。往往不知入學之益。而不令兒女入學。故學校執事者。對若輩。須殷勤而勸勉之。不聽。則科以罰金。斯制也。普國。有行之者。如斯謂之干涉教育法。收效頗宏。其他日本及西洋諸國。多不徵罰金。唯加之譴責而已。中國將來立制。必當做法乎此。

二 教師之責任

教育兒女。固屬父母之責。然父概從事職務。終日在外。母亦勤勞家計。或事中饋。不能專關教育之務。故教師者。實代其父母以執行其義務者也。況如脩身一科。父母督責兒女。則不能無傷恩惠。古者易子而教之理。孟軻之言。可徵也。是以爲教師者。一要居其所教兒女親友之地位。一要有代其父母之思想。然則當路者之選人師。不啻當調查其人之學藝。且須審察其人之性行。蓋弟子之於師。猶夫影之隨乎形。響之發乎聲。其感應極速。故凡擇師。不可不注意於此。西人謂有三教。蓋指父母與師而言。此三者必相輔而行。不可偏廢。而其間責任最重者。莫過於母。故謂國家之賢才。悉出於母氏之製造。亦非過言。然則擇師之任。亦母氏之所宜關懷也。

第二 教育兒童之主腦

世人多以教育之主腦。爲讀書。算術。習字等數科。是等爲開發智識養成理想之階梯。其切要固矣。然教育中。其尤切要者。不在此數科。而在乎養成兒童之氣質。使品行端正。態度優美。是實教育之主腦也。故幼時能習修乎此。則長而自成有用之人。至於兒童之怠學慢師。且不修言行信實之科。迨其長也。斷不能成經世之人。又或剛強凌人。不修誠敬。於一己之歡樂外。不復有顧及其長也。必成放縱無忌之人。又或心不向學。因畏於脅迫。勉強將事。以避叱責。且不修服役義務之科。及其長也。必不能成勤勞國事計圖公益公益之人。顧凡英傑之士。皆由幼時之教育而成。是以爲人母者。不可不注意於此。俾養成有爲之人。供國家之採用。固不可徒委之於學校而已。且兒童之還家也。必課其復習。其遺忘者。則指教之。蓋家庭與學校。必兩相輔助。而後可期兒女大成。如是

則兒童之在家。亦自與在教師之側無異。其智識之進步。有不期其然而然者。附記 小學教育之法頗多。固非一冊所能盡。此卷不過畧涉端緒而已。本局現擬按據最新之學理。參酌中國之近情。編適於中國之教育法。輯爲報章。每月印行。以爲中國教育之指針。

又本局近擬創設附屬速成師範學校於上海。計畫已成。開辦數月之後。當得養成教師之人才。望篤志諸君。翹首待之。

第四章 養老

先聖有言。五十非帛不暖。七十非肉不飽。家有老者而養之。亦家政之要務也。蓋人老則身體枯瘦。視聽漸衰。精神亦日消耗。例如草木之逢秋凋落。其狀可憫。且人當少壯。終日勤勉。不過冀老後之安樂。故主婦之遇老者。務須慰撫懇

切。而女子在家事父母。不如出閣後事舅姑責任之重。况夫家凡百家政。無不須一一從而監督之。保護之。俾其無失。故女子在家之日。宜豫爲留意於此點也。

第一 老人之衣食宿

人老則全躰機能。日漸衰頹。故奉養之方。猶似幼兒。服食起居。均須關意。夙夜用心。乃期無失。

一 衣服之種類

老人衣服。須輕煖寬博。其在富人。可用柔軟之綢或絨爲之。否則用綿布亦可。若夫麻布。吸收濕氣。故非盛暑。不可着膚。又服之之時。曝乾爲要。夫老人存日無多。子孫竭力孝養。不稍吝惜。固屬當然。然老人或不好修飾。謂爲無益。則弗

背其志。取適體者以爲之衣。冬衣充絮。絲綿最宜。如用棉花。宜擇新者。

二 衣服之增減

老人感覺遲鈍。寒暖每不自知。故近侍之人。當審寒暖之節。以增減其衣服。蓋老人體衰。苟一感寒受暑。易釀成疾病。又冬時出外。必使着外套。及歸而入室。扶而脫之。使衣服厚薄。與內外溫度相洽爲要。

三 衣服宜清潔

老人視聽漸衰。每不自覺衣服之污穢。故每日穿脫之際。近侍者必留心檢點。污者澣之。破者繕之。而着膚內衣。尤當常澣。又如因病久在臥蓐。則必發惡臭。有害彼此。故不可不勤其更換。或以香料薰之。其污者一一澣濯。蓋老人衣服之垢敝。使人厭見。實家人之耻也。

四 飲食之種類

老人之飲食。亦猶兒童。須擇滋養多而易消化者。如五穀。固不待言。此外如鳥肉。獸肉。清淡鮮魚。新鮮菜蔬。熟透果實等。調理得宜。皆可適度進之。其不嗜者。勿強進也。飲料則溫湯。清水。牛乳。肉汁等。投其嗜好。斟酌而進之。酒類不可多進。嗜之者。可少進之。茶亦妨眠。不宜多進。

五 食物之調理

調理食物。固宜甘脆。然老人家居。寡娛鮮樂。往往視飲食爲無上之樂。故主中饋者。尤須用心烹調。同一食品。必時換其製法。俾無生厭。

六 飲食之定度

食物入胃。不經一定時間。不能消化。而老人多終日靜坐。動有停滯之患。故三

餐以外。不宜襍進他食。然亦不可迂拘。須察其身體之強弱。與運動之多寡。即午後三四時或九時前後。少進適宜之物。亦無不可。要之每餐必間三小時爲宜。

老人見所嗜食物。每欲飽啖之。其不適意者。甚至終日在前。亦不稍顧。故近侍者。須常察其好惡。勉使適口。斟酌分量。俾無過度。

七 居室之選擇

老人居室。亦宜面南。或面東南。日光映射。空氣流通爲佳。且老人步履艱難。出入之處。宜少階級。俾無危險。寢室宜冬暖夏涼。又老人常苦難眠。故居室。不可擇隣市街喧嘩之所。

八 室內宜清潔

居室及寢室。每日洒掃之。寢室尤宜清潔。便器宜日日仔細檢點。或薰香物。使無不潔之氣。臥具則時時以香水灑之。

九 室內宜整飾

老人多步履不便。懶於起動。故室內器具。須一一爲之整理。使其愜意。并須陳列盆栽花卉。及可賞心悅目之物。時時交換勿怠。是不啻快樂其精神。且植物之性。能增人身酸素。其助健康。爲益不少。

第二 老人之動靜及保養

老人之性。多厭喧嘩。常喜閑靜。故起臥飲食及行步逍遙之際。近侍者宜細心保護。勿違其意。蓋人老則氣短心忙。所求欲速成。所言欲亟行。比比皆是。不可不先意而承其旨。

一 睡眠

老人以少睡爲常。宜使之早寢晏起。衾蓐須輕煖適體。冬夜插入湯婆於其被中。不可用火爐。火氣逆上故也。有倦容。則勸令就寢。就寢後。務須靜穩。俾能熟睡。

二 養生

老人縱令身體強健。亦不宜過勞。然其形體神經雖衰。其決斷智慮之力。則未嘗稍衰也。蓋老人經驗在身。雖至於老。不欲拋擲世事而退隱。故宜體察其意。以無損精神身體。使之消遣。亦甚適養生。

三 運動

培養花草。飼育禽類。或點檢古蹟。皆適於老人運動之事也。或於春秋佳日。携

手擁背。使之徐步園庭。或景色清麗之所。以愜其心神。亦甚適養生。在酷暑。則朝夕行之。隆冬則日中行之。怡老之方。畧備於此。

四 怡養

頤養精神。爲人生之必要。固不埃言。其在老人。尤爲切要。蓋老人身體衰弱。耳目力短。齒牙脫落。其歡樂不復如少壯。故兒女宜語以可悅之談。或誦其所好之書。或長幼相混。遊戲其前。以怡其精神。則老人必覺愉快。其在嗜文藝者。則時々引朋呼侶。爲風雅之談。亦甚相宜。

五 洗浴

洗浴者。去垢潔身。爲衛生上切要之事。且得以散血液之集於腦部及筋肉皮膚間者。並得恢復其筋力之疲勞。在焦心勞力之人。尤爲至要。得以寬舒精神。

易於睡眠。益於養生不少。然身體過衰之老人。則洗浴亦不無疲勞。故老人之洗浴。以適度爲宜。在極老之人。則不可屢浴。或但浴半身。或以溫湯浸手巾。以拭其體。或不浴而使著柔軟綿布之襯衣。白衣外徐徐摩擦全身。屢々更換其衣。亦甚適宜。此代洗浴之良法也。

浴湯不宜過熱。微溫爲佳。浴畢。以乾淨毛布手巾。徐拭全身。然後衣以暖服。使避寒安臥。

第三 老人之疾病

老人之疾病。多在腸胃。消化力衰弱故也。就中最可懼者。莫如下痢。故平素須注意其飲食運動。要不使過度爲佳。其在血質充饒之人。往往罹卒倒之疾。蓋人老則一身官能俱衰。不復自覺其有疾也。又老人疾病。不能施以療少壯者

之法。故見其一有病徵。速延醫診之。慎之於始。勿遺後悔也。

一 發病之措置

看護老人。難於幼兒。蓋老人之性。常恃其一身閱歷。不以疾病介意。有病則堅不欲療。其難喻過於兒童數倍。聽之既萬々不可。拂之又甚非所宜。當此之時。進其醫藥。欲其聽信。唯在出之至誠。與平素之信任耳。

二 看護之方法

老人有病。其看護之法。極爲困難。雖然。至誠至信之情。必能破其迷固之念。博愛溫厚之德。必能慰其煩悶痛苦之身。故凡看護老人之疾。不可不存此念。要在使患者安心。而無一毫厭意。且部署不可濡滯。顏貌常宜懇篤。蓋患者身體不適各部痛苦。况在高齡。疲憊益甚。其境可憫。故看護之人。務宜念々在茲。毋

稍疎慢。至其措置之細節。後章更詳論之。

第五章 病者之看護

凡家人罹疾。主婦不可不任看護之役。然不知其法。而徒憂之。不啻無益。且有變本加厲之懼。甚或至罹殞命之慘。可不慎哉。顧婦人天性溫柔。最適看護之役。苟用其愛撫之情。必能消病者憂鬱之心。此男子之所難能也。聞之奈慶格爾之婦人。其一片慈愛之心。直能使幾多勇士。感泣涕零。世人之所共知也。故富貴之家。雖呼奴使婢。爲主婦者。平素仍當留意於看護病者之方。理會其要領。然後臨事。始獲處之裕如也。

第一 發病

人家通常疾病。多爲冒寒與腸胃病。冒寒者。因皮膚柔弱。偶不經心。至感寒氣

而發之病也。是屬喉鼻氣管等之病。腸胃病者。原於飲食過度。或消化不暢等而發。此等病症。雖似不甚可恐。然有易感他症之患。故亦不可不留心。不問老少有疾。其體溫脈絡呼吸。及飲食之多寡等。宜質於醫師者。主婦宜豫質於病者。否則臨時必倉皇失措。貽誤殊多。

一 發病之措置

凡人發病。其狀必苦。看護之者。須息心靜氣。適宜措置。詳記病狀。然後延醫診之。蓋言語易致傳訛也。醫師既來。病症判明。則宜另延專門醫師診治。

二 傳染病

家人有罹傳染病者。先使老幼避之。次移患者於別室。速延醫診治。消毒豫防等法。要無遺漏。患者所用之物。其一切收束之方。可從醫師之命。夫傳染病之

可畏。固不待言。然消毒豫防之後。不可復懷疑懼。蓋精神身體。俱臻完全。病毒自不致傳染。

醫師診視。決其爲傳染病。則問其病名。申之官府。請其指揮。如隱蔽不報。不啻爲法律之罪人。抑亦道德之罪人也。

三 常備藥物

藥物中供暴疾及負傷之用者。自非危險之物。宜常備置。即如百倍石炭酸。五十倍石炭酸水。阿列布油。亞摩尼亞水。樟腦。丁幾。重炭酸。曹達。沸騰散。加盧士。泉。薄荷。姑里沒林。其他卷軸。綑帶。三角綑帶。脫脂綿花。脫脂綿紗。芥子。水囊。吸管。體溫器。灌腸器等。皆屬必要之品。

第二 負傷及中毒

一 負傷

負傷及中毒發於急遽者。動輒周章。不能無措置失當。其所以處理之方。平素須留意練悉。

凡負傷先止出血。小疵則以指抑之。大傷則以清潔綿布。緊裹傷處。傷口洗以石炭酸水。無石炭酸。或用清水。或和冷水以少許食鹽。或白糖洗之亦可。

救護負傷之人。要懇切安慰。並須鼓其氣力。不可使生怖念。

負傷最忌污物侵入傷口。須速延外科醫生診治。庶無愆時之悔。

二 中毒

凡誤飲食毒物。速使嘔吐。促嘔吐之法。在多飲開水。或以指頭烏毛等。探掃喉際。一面速延醫診治。報以中毒之由。

第三 醫治之要點

諺曰託患者於庸醫。其爲害甚於贈盜賊以筭鑰。此言信然。故擇醫必留意於平素。

一 選擇

選定醫師。須探悉其品行學術之如何。專門醫師。亦宜於平素選定。即如齒科眼科外科等醫。延用最多。皆須平素擇定者也。

二 信用

既信用之醫。託其治病。若又惑於他說。欲更換之。至醫師之憤惋。是甚不利於患者。夫主婦若明生理衛生及看護之大要。則治療之當否。施術之巧拙。必能審知。故非甚不適宜者。慎毋易之。要不可不慎之於始。不宜張皇失據。又治療

有不滿意。不可使患者知之。苟患者而不信醫。盧扁亦不能奏效。此近來所以有疾病與精神消長之說也。

三 服藥

近時學術日精。藥品多能以少量治重疾。故數滴之誤。或貽巨災。藥量及服藥時刻起臥飲食。須一從醫師之言。不可輕視也。至於劇烈藥品。醫師所示分量。尤當慎從。

炎暑之候。水藥須置冷水中。屢易其水。

四 治療

病症中。有須施過劇之手術（如割切之類）者。不可溺於姑息之愛。拒醫師之設施。至遺後悔。忍性勵氣。一治而愈。其利無窮。顧幼童之忌服藥拒診視。多由

於母氏愛撫之所致。爲人母者。慎毋蹈此陋習。

第四 病室

選擇病室。及整頓之方。於看護學。亦屬切要。其罹傳染病者。當使與家人隔離。

一 方位及空氣

病室方位。面南爲佳。面東南次之。地位靜肅而日光映射空氣流通爲宜。但忌直接光熱與風氣。

患在呼吸機者。室內須常置火爐。火上置茶鐺。使沸騰無間。或以濕布籠火上。俾室內空氣濕潤。且須常用換氣法。使空氣清潔。但間隙之風。及窗戶開閉。最易害病人。務須防之。又爐火透紅爲佳。不可一時增炭多量。

二 室內之整頓

病室宜極清潔。且須時々整頓諸物。無用之物。早收束之。如書畫盆花之類。足悅病人心目者。宜交換羅列。勿怠交換。爲培養精神之一助焉。

三 臥床及衾蓐

臥床之構造完全而清潔。殊利患者。然不可過於新異。如衾蓐。可用通常者。但須柔軟而厚。

床不可高低。要使患者頭足均平。以舒其體。衾蓐須輕暖清潔。屢易蓋布。勿使纖毫污穢。既洗者。使極乾燥無濕。而後用之。枕宜長而柔。不可過高。

第五 看護

看護病人。須懷仁慈惻隱之心。具沈毅之勇氣。患者衣服衾蓐。固宜一一檢點。而已身衣服。亦須清潔。容色宜愉快。舉動須靜肅。弗忤患者之意。時爲安慰之。

談。并須謹守醫命。用意周到如此。庶無遺憾乎。

一 體溫脈動及呼吸

各人體溫。不無少差。然大抵以攝氏三十七度爲常。三十八度五分爲少熱。三十九度五分爲中熱。四十度五分爲大熱。過此者。必爲大患。

測驗病人體溫。朝夕二次。然或應病症有一日數次者。宜從醫師之指示也。其法。豫拭腋下之汗。以肘密着脇間。中插驗溫器。歷十五分時。取出檢視其度數。大人一分時間。脈動之度。男子七十四。女子七十六之譜。小兒及極老之人。大抵過之。脈動者。心氣之反應。而概與體溫同其增減者也。故有熱則增。其減退者。爲衰弱之徵。

大人一分時間。呼吸十六七次爲常。過此者。呼吸必促迫。蓋由心臟肺臟受病

或發熱疼痛失常也。其一分時間過四十次。呼吸覺困難。至動頸筋或鼻翼者。是爲病危之兆。

二 咳嗽及嘔吐

咳嗽過甚而不止。則令患者高枕。爲半臥狀。使服糖水葛粉飴密等。審察其病徵如何。延醫診治勿怠。

嘔吐甚者。以掌抑患者頭部前後。勿使頭低下。服以冷水及酸味飲料。其衣服務宜寬博。

二 發汗及入浴

病人發汗。以十五分時至三十分時爲度。發汗後。以乾布竭力擦拭其體。衣以輕暖之服。令即安臥。勿使受風寒。促發汗之法。用藥劑熱水葛粉湯等飲之。或

洗脚浴體亦可。

坐浴用坐浴器。無此則以深盥盆代之。使患者坐其中。周圍被以綿布。蓋坐浴以暖體爲主也。故投浴水中以食鹽芥子等。亦甚佳。

四 患者之動靜

病人漸就復原。若當溫暖之候。可徐々扶掖。使散步園中。弱不能行者。則與臥床一齊搬出。置樹蔭之下。俾呼吸新鮮空氣。培養精神。

睡眠最定養神。故夜間務安靜。俾病人得於酣眠。

令患者聞愉快之談。固非不可。然在重病。若過嬉笑。或害其身體。故談話不宜過多。并有當嚴禁者。豫諮醫師。請決可否爲要。

五 溫度

患者感受寒氣。不論何病。皆所不宜。故須保護其體溫。不可使一部受寒。而手足易冷。尤宜注意。手足過冷。身體各部之溫。即不得平均。殊害血液之循環。因此致病。不易復元。蓋有疾者。身體機能動力大減。新陳代謝之作用。亦極遲鈍。其體溫比健康之人爲低。故看護者。宜注意不可使其體溫更減。

六 食物

病人食物。最須慎選。凡病者食量減退。故調理宜使適口。固不待言。食器亦宜清潔。俾愜其意。若夫制其欲食。唯在不消化之病爲然耳。

七 守醫師之言

背醫命而用故見。實遺害病人之大弊。世人往往或由私見。或信傍言。而背醫命。因此而招大患者不少。所宜切戒。

八 對病者之言

與患者談。須溫和鄭重。乃奏慰撫之功。且談話之種子。以擇散憂鬱者爲主。不可爲憂懼之媒也。若夫小說之足以怡神悅耳者。誦讀與聞。亦最佳。

第六章 婢僕

古昔民風樸素。富貴之家。尚不役婢僕。故婦人夙興夜寐。炊爨自給。然世運日進。人事加繁。中人以上。不能費有用之光陰。以服賤役。且奢侈之念。隨之而生。乃用案金買力之方。予人貲財。得傭役之。役使婢僕之風習始此。其在文明進化之世。固不得不然也。

役婢僕之道。爲家政之一端。所宜留意。蓋爲人役者。生長貧賤。多不學無知。不辨道義。故不可不教以至誠。率以至信。操縱得宜。恩威兼施。使之懷德服威。方

爲得體。

第一 婢僕之傭役

雇役婢僕。須先用意選擇。限定雇用年月。定其俸給。課以職務。示以法規。而察其知愚勤惰。以施賞罰。乃期得其忠實之懷。

一 選擇

擇婢僕。欲性質朴實。身體強壯。雖有小才。足以處事。其浮薄多言。或有遺傳病。及柔懦不堪勞働者。皆不可用。

戚友中不幸而無所倚。請爲婢僕者。時或有之。然必不可用。若欲援之。寧予以貨財。或爲覓職業授之。使獲自活之途。蓋此輩多非性質善良。天資聰慧之人。必無見理之明。安分之志。唯嘆己之不幸。羨人之富貴而已。羨望之餘。甚或語

人以徃事。至傷故舊之情誼。故必擇無關係者用之。

二 雇期

定雇傭之期宜短。若初約過長。後有不合意。中途退之。彼縱不訴不平。致彼我不快。故初使役一二週日。合意者用之。定期以半年或一年爲限。此後彼我合意。再續定約。

三 俸給

婢僕之忠實。而有技能者。其俸給亦必從豐。是猶夫物價之高低。隨其品之精粗也。善良婢僕。頗不易得。苟其得之。使代理家計。宜增其俸給。厚其待遇。此當然之理也。

規定俸給。訂過契約。然其人勤儉有爲。則當應其傭期之長短。勞逸之程度。而

增其俸給。又給俸之日。宜豫爲立定。不可愆期。

四 職務

役婢僕以定職。使各分擔其事。如是則彼自能盡其職任。若事無專責。則勤勞者常勤勞。怠惰者終怠惰矣。或則互相推讓。避勞就逸。卒至事事沮滯。在多役婢僕者無論。即役使一二名。亦須定其責任。無事之時。則使彼輩互相輔助。以融洽其交情。

五 規則

役使奴婢。使能履行其事。必先示以嚴肅之家法。正確之規則。例如眠起及食事時刻。每日常務。及臨時事務之分擔。休憩日等。均須豫爲訂立。揭示室中。以使遵從。

六 訓練

西哲有言曰。雇主須爲被雇人之師。旨哉斯言。顧婢僕之輩。多長於卑賤。正理不知。言行不良。不守家法。違背規律。事所不免。故主婦不可不爲之教師。循々善誘。俾其漸嫻家庭之風紀。服從嚴正之規律。而其訓練之法。須自大體而入細則。自單簡而及複雜。使之日在薰陶之中。自能化其本來之習性。

七 賞罰

賞罰嚴明。勸善懲惡。主人之責也。然賞從重而罪從輕。此古聖之訓。宜體此意焉。雖然。賞罰得當。頗屬難事。故當懲者寬柔教之。要使中心悔過。知耻遷善。當賞者。亦不可濫施。夫賞也者。人之所希望。屢賞則彼不復感恩。反懷不滿。況出乎愛憎。不免偏私。弊將不可勝言。又如任喜怒之性。予奪無常。尤宜戒慎。又賞

罰原以勸懲衆人。行賞固宜令衆人共見。然亦有宜竊賞一人。避衆人之猜忌者。至於懲罰。則竊教誨之。促其反省。其効勝於示衆懲責者萬々。凡此之事。主婦宜相機處置。務得其當。

第二 婢僕之待遇

遇婢僕。以仁恕寬柔嚴正公平爲主。質而言之。主婦之遇婢僕。不可不推及愛子之心。須知彼亦人子也。如此則懇篤之所感。使彼悅心盡力。樂爲所用。而不自覺也。

一 休暇

日本風俗。婢僕休日。一年二次。正月十六日。七月十六日。商工徒第等。皆放還其家。任其娛樂。其他各從家規。有適宜定休日者。然未有如西洋各邦。每週日

曜。必令休息之爲宜。蓋由從來習俗。人事不甚繁忙。婢僕勞役。亦不甚多。然今也。社會之趨勢。日益繁榮。婢僕勤勞。亦日加多。則又不可不使之畧多休養。而做法彼文明諸國之制也。雖然。急弛箱束。而遇之過寬。則其弊也。始而悅。終而慢。至與不正之徒交。或沈湎酒色。以誤其身。不能保其必無。故宜察其性行與勞逸。便宜斟酌。予以休暇。要不可使無知之輩。染惡習而流放慢也。

二 時間

作事時刻。必豫立定程。如朝以何時起。夜以何時寢。執役自何時迄何時。餘時若干。任其營私事。皆須明白揭示。雖然。或來賓過多。家事紛繁。或臨時有要事。雖至夜中。婢僕猶不能營私事。如此則應其勞逸。別給貨物。或特別予以休日。俾與前者勞日相償。此等之事。可任便處之。要在使之惜寸陰。勤事事而當休。

日則休養也。

三 飲食

婢僕委身於主人。事事從命。不敢放縱。心身自由。多爲縛束。既無耳目之樂。則所欲。不過飲食耳。故家計苟在小康。宜厚其滋味。否則或攘主人之食。或浪費俸給。以買酒食。上下所損不少。不可不戒。

四 貯蓄

使婢僕養成勤儉貯蓄之心。亦屬切要。每月所餘俸給。使存放銀行。而主婦爲管理之。及雇傭期滿。取而付之。於其歸鄉或適人。獲益不尠。如此。彼等初或不快意。憤我干涉。然漸知貯蓄之益。則自知節省冗費。以積蓄之也。

五 嫻業

凡委人以事。己必先知其辦法。役使僕婢亦然。若非己所習知之事。而命其行之。則所失不少。揭弊端二項如左。

一 己所不習知之事。難於指揮。

二 婢僕有錯誤。不能檢舉。

故家事之可命婢僕者。主婦須通曉其大脉。有爲師之資格。

六 恕德

輕侮婢僕。是開其怠慢之源。若視婢僕猶奴隸。尤爲謬見之極。夫婢僕之於主人。亦猶職工之服其職。此而苛虐待之。最爲惡德。且輕蔑視之。彼必忤我怠事。故宜親切遇之。丁寧託之。使起敬生愛。然過於踈忽。甚至主僕同食同坐。則紊亂秩序。使彼生傲念。亦須切戒。蓋冠履上下之分。必不可忽也。

七 公平

婢僕中特寵一人。最爲不可。夫適意者厚遇之。予以貨物。或增俸給。多與休息等。世間徃徃有之。可謂不知用人之道。蓋如此則得殊遇者。怙寵恣驕。紊秩序。怠職務。已所可爲。亦託他人。不復關事。而不得寵者。必鳴不平。憤偏頗。至放棄職事。兩無所益。蓋不公平。必使婢僕惰慢。而公平。則足以勵其服役。不可不知。

八 服從

能使婢僕心悅誠服。勉勵家事。獲益不少。而使之心服。不在飲食之甘美。不在賞予之豐饒。不在居室之佳美。凡此之類。適足以使生怠慢之心。非悅服婢僕之道也。蓋使婢僕從命耐勞之訣。大要如左。

一 待遇親切使之快樂

二 教以裁縫衣服調理飲食之方

三 行有餘力使讀書習字

四 誨以衛生之方使其康健

五 隨平素所職之事教以上達之方丁寧告戒

六 教以他日爲人父母之務

以上諸項。皆屬增進知識之事。如此。彼必感德念恩。自能服從我命。其功過於用貨財之力者遠矣。

九 誨點

不用意於室內之整理。衣服器具。雜亂無序。或怠洒掃。或放擲品物。世間婢僕界。此例甚多。此等惡習。關於其人終身之品行。且其弊將延及其子孫。故主婦

見其如此。務亟矯正。亦慈惠之德也。而矯正之方。在使收管禮服。及華麗衣服。或貴重品物等。加以丁寧告誡。使知整頓之必要。然後更忠告善導。俾自悔悟。前非。而生善習。若夫責其疎忽。徒事謾罵。不能收矯正之効也。

若室內裝飾及衣服調度。由主人自整理之。亦以清潔爲主。俾婢僕知我所好在茲。已疎忽而欲俾僕之勤謹。不可得也。

十 戒則

婢僕不辨其職分。而怠於事者不少。故宜豫訓之。以下述條項。使之遵守。如此則主從之間。乃無不愉快之弊。

謙遜 婢僕之過。往往忘分際。放縱自恣。欲得主人之歡而不得。則又常敵視儕輩。不相助爲理。是失謙遜之德。婢僕之不幸。莫大於是。此不可不豫爲之誨。

智慮 使婢僕之知慮。善體主人之所欲。定品物之安置。豫備。及省煩費。辨繁劇。能懇切諸事。此不可不豫爲之誨。

和樂 容貌之和樂。其悅主人大矣。家婦不堪煩勞之時。見婢僕之活潑。則興致爲之頓生。此不可不豫爲之誨。

安寧 今之爲婢僕者。往往有常易主人之弊。夫婢僕以安分爲美德。欲事於人。宜其初擇家風嚴正。主婦賢良之家。不可以俸給之多寡。輕移其心。此不可不豫爲之誨。

活潑 婢僕愚鈍。作事緩慢。應召不速。無豫供品物之心計。主婦之不便不少。又或雖能敏捷。而時以今日之事。推之明日。是皆乏活潑之性。此不可不豫爲之誨。

正直 一勺糖。一本針。些少之物。婢僕往々有私之而不復介意者。不知凡非其有而取之。皆謂之盜。固不關物之多寡大小也。積小以成大。乃必然之勢。此不可不豫爲之誨。

誠實 言之不信。無論害之有無。必難免詐僞之咎。婢僕而有此癖。主人自不能安而用之。遂至失其信用與恩愛。不亦可惜。凡不信之人。如於身邊自築牆壁。使無復進身之路。所損實非淺鮮。此不可不豫爲之誨。

儉約 浪費品物而不介意者。是婢僕之大過。例如蠟燭燈油石鹼食物等。浪費不惜。久之遂成習慣。他日成家。亦必浪費。此不可不豫爲之誨。

檢制 婢僕自幼而不知檢制。漫爲嬉容。與懶惰者交。或心醉遊戲。或溺於娼優。長種々不良之習。是誤身之基。此不可不豫爲之誨。

第三編 一家之風範

第一章 家庭慣習

慣習端正。大有益於人生。蓋慣習端正。足以慰悅人之感情。使人發敬慕之念。故一家長幼男女。均須習慣端正。家庭之習慣嚴正。其家必爲世人所尊敬。家庭之隆盛基焉。故正一家之風範。實主婦重要之職。其最切要者。臚舉如左。

第一 仁恕

以己所欲。施之於人。謂之恕道。欲得人之愛敬。不可一日無此念。苟無此念。必不爲人所容。至不能與衆交際。且幼童感情銳敏。小事情喜怒哀。是以動輒爲大人習慣所化。成不良之人。故主婦之於家庭。須平素用心養成恕道。使幼童不染惡習。其暢發此情之方。在服膺左列諸項。

- 一 不悖人之所好
- 二 他人之業務不得干涉
- 三 言語動止毋露不敬
- 四 不可使人爲不快之事

第二 鄭重

錫

一家行爲皆溫良。與人交際。謙恭和諧。使人意快。且無分長幼尊卑。處事俱鄭重忠誠。則其家道發達也必矣。

顧近世人家。多不鄭重素習。兒女之於父兄。甚或舉止不遜。如對友朋。生徒之於教師。婢僕之於主人。失禮傷義。亦復不少。此等事。關係似小而實大。蓋紊一家之風範。傷社會之道德。皆基於此。故主婦之於家庭。務留意於茲。使兒女婢

僕。持嚴重之性格。凡有關於風教。未有若此之最者也。不循家庭之訓。則偶對衆人。一欲舉止端正。反致倉皇失措。貽笑於人。蓋幼年習慣。歷久不易。勉改。故養成嚴重之風。必自嬰孩之時始也。

第二章 兒女之儀範

兒女舉止之良否。表一家風教之善惡。故教兒女。最重嚴正。不可不養成謙讓溫和之風。兒女舉止不謹。則人皆歸罪于主婦。因之鄙夷其家族。兒女對人。不失禮節。則人皆欽慕其主婦之風采。因之以尊崇其家。兒女之一舉一動。關於一家如此。故主婦最宜留心。嚴教誨之。期他年男爲有爲之人。女爲相夫之婦。其當知之條項。大畧如左。

第一 少長之分際

長者之指導少者。須親切丁寧。少者之對長者。須言語莊敬。近來風俗頹敗。富貴之家。父子兄弟之間。言語猶有流於不敬之態。此事似小而實大。蓋紊亂倫理之基。正兆乎此。夫無論何事。遷善改過。自小及大。自近達遠爲善。況言語動止關乎德行者乎。故不可不從日常進退之末。而勉勵之。古者小學之教。以灑掃應對進退爲始者。蓋有以也。

第二 兄弟之情誼

家有兒女數人。弟妹之對兄姊。不可不莊敬。故兄弟姊妹之間。必爲立長幼之序。父母徃々溺愛晚子。不復責其不遜。此等習俗。適足使嬌兒流於放逸。不可不戒。

第三 兒女之言行

兒女之言行。務使親切丁寧。兒女之行爲粗暴。言語輕浮。則人皆惡之。不可不慎。今列舉其易陷之弊於左。

一 爲苦人之事。

二 爲害人之事。

三 嫌忌他人。

四 指摘他人之容貌醜惡宿疾等。

五 指摘他人罪跡過失。

兒童徃徃喜道人之惡跡。此不啻損德。且大喪名譽。須戒之。

六 他人告己言語。不欲聞之。如不知者。

七 故意與他人反抗。或恣嘲笑。或際他人之談話。故意惡戲耳語。或發大

聲。或欠伸不敬。此外種々妨人之舉尙多。不遑備揭。

第四 對客之行爲

客來宜對之表敬意。不問其親屬遠近。遇之一應慇懃。要使客生愉快之念。是使人信已敬已之來源也。故主婦之於兒童。宜教以遇客之法。其要項如左。

一 客來迎以敬愛之意。先叙寒暄。和色正容。遇之慇懃親切。

二 對客須多談論。使客愉快。對坐無言。使客倦厭。是疎客之尤也。

三 對客言。須敬重切實。通觀人家兒輩。徃々恣於客前。行爲粗暴。是主婦之耻。馴至招客之侮蔑。害客之感情。其所關甚大。兒童常蹈之弊。臚舉於左。

一 頭髮不梳。衣服不整。

二 口中磨齒。口中啣物。

三 人前剪爪。

四 姿容不潔。

五 漫鳴口鼻。

六 以手洩涕。

七 拖鞋步於人前。

第五 食膳之須知

食時規則亦甚關家庭之風儀。故不可不教兒女以規定。使嚴謹遵守。無論何事。行爲不正。必使人生厭念。而食時行爲不正。其可厭尤甚焉。又兒女在廣衆中。貪食無饜。極爲可憎。至他人樂趣頓消。最足爲父母之耻。當誨條項。臚揭於

左。

一 不可以他人之食器。供己之用。

二 食時不可直立。坐落兩膝宜整。

三 伸手人前取物。此所恒見。最爲失禮。若欲取物。起而近之。

四 不可玩弄食器。

五 手指有污。不可拭以衣服。

六 不可倉皇就坐。致生喧擾。

七 不可口中作聲。

八 食物忌拋棄狼籍。或含物過多。如餓者得食。此爲失儀容之尤。

九 不可多言。長者未問。童子不宜發言。唯傍聽長者之談爲善。

十 食時要整肅容貌。清潔手足。姿體不潔。使人生厭。珍羞佳肴。亦至失美味矣。

第六 微細須留意

以上所述之家庭風儀。爲教育兒女第一要着。此等細事。似無關大體。然細事中實含切要道理。蟻穴之能潰堤。可籍鑑也。蓋家庭風儀之紊亂。多起於微細。而社會道德之損喪。亦始於細微。彼沈湎酒色。怠慢放縱之人。概由幼時薰陶不善之所致。故主婦平素宜留心細事。以教誨兒女。則一家之發達。不求而自至矣。

第七 教訓忌迫促

教誨兒女。不可迫促。各種法則。一時而箝制。則兒女必生厭懷。失其活潑。腦力

薄弱故也。夫人之所爲。無一快意。則必生厭。此常情也。况小兒女尤以愉快爲悅者乎。故一時嚴束以法則。而箝制之。是殊乖教育之方。宜就日用事物。教之以應對進退。徐々涵養。庶無害其感情。而收遷善改過之實效乎。

第三章 溫良之德

主婦之資性言行。溫良恭謙。此一家之幸福也。顧婦人之性情。大概優長溫和。忍耐綿密。故調和一家。整頓細事。其勢力大優於男子。語曰。家有溫良之母。猶太陽之照臨地表。草木取以萌芽。百花賴以破蕾。各得其所。使世人享自然之幸福。夫人遇心術陰險。言行粗暴之流。自發厭忌之心。欲靜不能。欲快不可。此常情也。故主婦嚴酷暴厲。無溫良之德。則一家必爲之不快。是以主婦而欲買一家之慶福與家人之快樂乎。則宜養成溫良之心情。一舉一動。必無粗暴之

風乃可。記其所當盡之要項於左。

第一 沈着

欲任一家之事。不可無自重任務之念。漫然視之棄之。是啓粗暴鄙野之漸也。故須沈着周到。周章狼狽。爲害溫良之尤。過誤失錯。多生於倉卒。當造次顛沛。固無深思熟慮之暇。然平素苟能養沈着之風。則一旦臨於緩急。自能優游處事。無復狼狽之虞。至於動輒不靜。見不快而遷怒於他者。是蓋由心意間。無沈着周到之念而然也。

第二 整潔

整頓與清潔。尊崇快樂之要旨也。人家事物繁然淆亂。醜惡不潔。最足損己之品位。害人之感情。故不可不勵兒女。自幼習慣此二事。是在母氏自履行之。以

爲其模範。

第三 遜言

遜言者。所以表心志之溫良。蓋人間突起忿爭。多原於言語不謹。及時發憤言。且賈怨招禍。世所恒見。故主婦言語。不可不溫良。蓋以盛氣服人者。人服於勢力。非心服也。屈極必伸。反動力之作用。可畏也。嘗有一女。事于富家。主婦教以陳列茶具。女每忘之。屢被譴責。一日有來賓。主婦又使陳列。女又遺忘。而饗賓之時已迫。主婦來視之。憤其不能。怒氣填胸。然平心靜氣。更以溫言命之。事畢而出。寶去後。召之懇戒其過。告以主客之失意。與將來之宜慎。女感其懇誠。自是不復蹈前轍云。此事雖小。可以喻大也。

第四章 規則秩序之習慣

凡事各有規則。有秩序。從之者成。逆之者敗。假令不敗。不免紊亂。且如婦人。尤宜熟慣。雖日用小事。苟不由規則與秩序。行之必難見功。況於複雜之事乎。夫一國之政。不由法制。不能奏功。家政亦然。主婦有任一家之務。有處一家之責。其與任國政者相比。唯有大小之異耳。今夫主婦之務。事夫則有奉之慰之諫之保之之責。教子則有勗學勵行匡之導之之責。對婢僕則有指揮之監督之使趨事務之任。處財務則有計收支給衣食之責。對外人則有訪問賓客宴饗賓客之務。細務之繁。屈指不暇。而總裁此等事務。使無延滯之患。則先不可不定規則與秩序。以應用之也。家政得當。閤族安康。家政失當。一家倉皇。其敗可立而待也。然則處理家政者。於規則秩序。不可以不習慣也。作習慣之大要。述於左。

第一 則序之宜整

主婦之務。如前所述。不一而足。而家事之不整頓。多原於偏重一事。而忽他事。故欲整頓家事。宜分配時刻。不可偏重。蓋一家之事。鉅細兼治。而後始得奏整理之功。若一整一否。猶車輪之闕一。不能復行。故當豫訂治事時刻。竭力整理。此雖似難行。然平素用心。習慣成性。自安之若素爾。西洋家庭。皆有如此習慣。凡一週間之事。如於月曜豫備本週內所用器物。購求所需飲食。又聚集污衣。於火曜澣之。水曜熨之。木曜補綴之。於金曜灑掃室內。於土曜聚集週內所用器具。洗淨整理。使無亂雜。此似稍迂。實於規則秩序之習慣。大有裨益者也。

第二 器物之定在

藏衣服於篋。列食器於厨。固宜有條不紊。其他大小器物。亦須置適宜一定之

地。若夫淆亂器物。甚至冠履同處。是不但使人厭惡。且足敗壞家風。終至不得一家團欒和氣。洋洋之樂。可不勉與。

第三 家人之分職

一家猶一會社也。而主婦實猶社長焉。故主婦能統督家人。各命分職。使不相侵越。則家庭一切事務。無不理矣。又如監察兒童。指揮婢僕。飲食起臥。各依其年齡身位而定。庶無紛擾之憂。

以上所記。雖似拘泥複雜。然日就月將。習慣成性。自不難行。

第五章 早起之利益

習俗相沿。人恒以勤勞爲賤役。以逸遊爲貴重。顧人自飲食遊戲。以至起臥動作。貴賤固各異其時。賤人早起早食。終日勤勞。夕而休息。貴人則反此。晏起而

盥沐多時。自朝飲以至午後。僅遊戲戶外運動身體。晚而始接客治事。因之睡眠既遲。朝起自晏。勢所必然。是以賤人勞於晝。貴人勞於夜。賤人早寐。貴人晚寐。然而早起與晏起。孰利孰害。不問而知。宜亟改也。蓋早起爲一家風範中之所最重。苟忽之。則百事墮廢。家人之志氣。亦自怠惰。而失剛勇活潑之精神。至陷不幸之衰運。且早起之益於養生甚大。顧凡晏起之人。筋肉多薄弱。精神欠活潑。其害如此。可不戒與。早起之益。更分類述之如左。

第一 治家政

主婦之治家。早起爲要。何則。兒童多有早起之癖也。又如婢僕。使服業務。亦以早起最益於家。主婦若晏起。則不能教訓兒童。役使婢僕。因而婢僕亦慣於晏起。兒童亦不復早起。馴至日射廊前。一家同夢。成何體統。家事之墮廢也。固宜。

及至興起。急遽從事。流於疎鹵。忽於複雜。勢所必至。而早起則且氣清明。精神活潑。最適治事。有益健康。故主婦不可不早起。爲閤家倡。

第二 保健康

日光能助生物之發育。生物而不受日光。其體幹必羸弱。譬如樹陰之草木。枝葉必不茂。又如採鑛之夫。面色雪白。四肢衰弱者。可以徵之。奈琴格爾婦人以看病著名者稱日光之利於病者。其言曰。

有大効於病者。新鮮之空氣也。次空氣者爲日光。且旭日最有治病之効。如在暗室及室內用燈火者。雖費力治療。得効甚鮮。又面北之室。以日光之少。最不利於病者。

又歐州某名醫。際痧病之流行。查明狹隘陰暗之巷路及北面之居室。其病者

死亡之多。乃由日光不透射云。

又婦人分娩。亦宜居向日之室。

日光之利於健康如此。故早起而受日光。爲保健康之一法。晏起者受日光不多。不利於身體。加之深夜不寐。爲衆人吐出炭氣及燈焰等所浸。尤害健康。不可不戒。

第三 睡眠時刻

大抵健康之人。睡眠以七八小時爲度。在病者或非常勞働者。可少過之。健康之人。朝五六時起。夜以十時寢。最爲適宜。

第六章 家庭之陳設

家庭陳設。大關於家風。室內有美觀。則人皆一見快心。精神爲爽。且裝飾華麗。

甚益於兒童。不啻娛其心目。且得增加智識。壯其氣質。蓋兒童神經銳敏。易感事物。故室內美麗。器具整飭。則爲所感動。至生巧藝之思想。言語舉止。亦自得優美端莊。且不特兒童爲然。於成人亦爾。受無意之薰陶。無形之感化。由此爲功。豈淺鮮哉。歷史家之言曰。往昔希臘之民。文藝美術之所以冠絕萬國者。由其山清水秀。天然明媚之所致也。然則一家裝飾之關於家人。亦不異此。美麗所觸。身心自優美高尚。日進無疆。而一家風儀之美惡。亦自是而判。故主婦不可不用意於室內之裝飾。使無散漫無序。所宜留意之概要。揭如左。

一 机案與書籍宜整置。

二 戶牖坐席等。宜掃除清潔。有破則從速修補。

三 器內大小器物。用心排列。體裁隨意。但須整飭。

上述各項。雖似細事。然於教育兒童。爲功不鮮。又如陳列古來書畫玩器等。俾生技術之觀念。獲益亦自不少。

列盆花於室內。植草木於庭前。亦裝飾之一端也。顧植物有天然之雅致。隨時易態。以悅人目。且吸收空氣中之濁氣。而吐清氣。以益人身。又草木之價。比之其他品物頗廉。購辦至易。爲益實多。

房屋之美麗。能使人發尊敬之念。人見室內之美麗。則自正其儀容。裝飾之有益於德行。又如此。

第七章 室內快樂

本章所示快樂。以關兒童者爲主。蓋戶內快樂。專關於兒童也。而風範篇中特置此章者。無他。家人之意想與風氣。受快樂之影響最大也。

第一 快樂之要義

快樂者。養成兒女風氣之一大原質也。故主婦之薰陶兒女。務須養成其爽快活潑之風氣。諺曰。幸福之人。即善人也。蓋快豁優游之儔。比之沈淪軼軻自嘆薄命者。其氣質爲堅貞。且有好善之風。請進而詳述快樂之關於風儀所以甚大之故。

一 務健康

身體強健。精神亦必強健。故多病虛弱之兒。比之健康之兒。其性多嫉妬奸邪。且好爭論。嘗有一少女。誤墜跌於地。一足爲跛。比長。不得爲跳舞之戲。徒羨望他人之奔馳娛樂。爲人之所訕笑。失意之餘。遂生猜疑之念。妬害幸福之人。使不優於己而後快。因此朋友交情日踈。獨陷彷徨薄命之域。憂鬱以終生。豈不

可憫。

二 忌箝制

父母見兒女之娛樂。宜悅之。勿妨之也。顧驢貽笑。嚙。何罪之有。飛躍奔馳。何害之有。或吹唇叫喚。或放歌高吟。但不在家人臥病與來賓應接之時。苟疾聲厲色以箝制之。甚不可也。唯其履危險。爲障害。則不得不禁止之。若平時務滅殺兒女之快樂。則其氣質。必退縮不暢。是爲家風敗壞之根。

三 戒暴厲

容貌不滿。言行酷厲。大害於養兒童之風氣。主婦若瞋目以叱咤家人。或嚴口角。以詈兒童。甚或常鞭撻之。是失溫和之風也。而兒童之不幸。莫過於此。卒使兒童之性質。變爲執拗。仁愛之念日消。險惡之心日長。終生不得意。實基於此。

第二 快樂之方法

博兒女快樂之方法如何而可。曰在使之常執事業。抑快樂者。生於感覺。故如目見珍物。耳聞和聲。鼻嗅異味。皆由於從事業務。勞其身心而來。反之。終日無事。則精神沈鬱。奸邪百出。其兒童放逸而爭鬪罵詈。或以難爲之事。強迫父母者。畢竟爲其不執業務。終日消閒之所致也。此人所共知。不煩喋々。至於求快樂以消遣之方。如左舉二項。

一 設遊戲之法

二 談珍奇之事

又如植花草園中。或設備偶人。蹴鞠。及運動器械。書畫。樂器。玩具等。使兒童常嬉戲其間。或時語以古今之快事。悅其心情。使常在快樂之中。得以發育銳敏。

思想高尚。則養成其溫良勇健之性。固甚易。

然遊戲中邪道而有害者。須嚴行禁止。防患於未發。談話亦然。害感情減快樂者不可談。當禁之。例如左。

一 如猛獸大盜鬼神怪異之類。含恐懼憂慮之事。

二 危險之遊戲。及害健康或妨害他人之舉。

三 遊戲之近乎博奕者。例如競馬轉球之類。兒童之長而爲各種不正之事者。蓋多根於此。

又主婦不可干涉兒童之遊戲。干涉之。是妨其興致也。凡兒童之性。柔弱易感。苟漫干涉之。制其興意。則遂失活潑之氣。而蹈因循之風。不可不戒。

兒童多有好奇之心。其欲爲各種之事。蓋天性然也。故自彼一事。移此一事。又

去而趨他。此其常也。不可妨之。彼此更換。爲許多之嬉戲。則心目自爲之爽快。是以必多備嬉戲之具。隨其所好。聽其自由。而玩弄之。

兒童或失遊戲之法。苦於無聊。當此時。宜示以遊戲之方。不可脅令施行。蓋令也者。最足抑人獨立之志。生卑屈之念。不可不戒。例如灌花折枝。或裝飾室內。亦俱兒童遊戲之地。且作此等之事。精神必爲之爽快。夫如是。則自生敬慕母氏之心。

第八章 交際

凡人群居而爲部落。遐邇互通音信。交際之道。蓋自古有之。況於文明諸國。尤不可無交際往來之禮。與夫處此之方。大之則關國際之交。小之則親族朋友之好。交際之爲事。在男子亦不可忽。而女子尤當注意。何則。主人大率在外。從

事職務。主婦在內。管理家政。故宜日接來賓。問其事由。可告主人則告之。可自了者則了之。且贈答書函。餽送品物等。所以厚親戚朋友之情誼。大抵由主婦之用心。故修家政學者。不可不考究而習熟之。

交際之法。亦大關一家之風儀。故於本篇揭之。以示要領。且中國漸進文明之域。交際之道。必見振興。因述歐州交際法之概畧。以開其先導焉。

第一 訪問

訪問人家。各有其時。通常訪問。如久別往晤。訪問寒暑。迎送遠客。訪問留守。或有事而訪之類是也。吉事訪問。如賀年。賀婚姻。賀舉子。賀遷任。賀新居。賀開業之類是也。凶事訪問。如弔死亡。慰災難。或問疾病之類是也。是等皆各有其禮式情節。叙之於下。

一 注意

訪人須先審酌其家接客之便否。察其家中之動靜。及主人主婦之舉止。若見其多事。或有憂色。可速辭去。即平日。非特有事故。亦不可久坐。

訪人先序寒暄。問家人之健全。次告來由。是屬通常之序。然別有宜留意者。即其家若有病人。雖已全愈。須問爾後之情況。其他關於吉凶之事。必豫記之。臨時一一慰問。此不獨在客爲然。爲主人者。亦宜一々告之。是乃交際之有深心者也。

少女不可單身出訪男子。若不得已。必請戚中年長婦人伴之。

少婦不得夫或舅姑之允許。不宜輕出。不但己之舊識。即生客之家。亦不可訪。客辭而歸。主人或主婦送之。當爲謙謝。若強送。則聽之。拜而出門。不可無故回。

顧。

二 時刻

非緊急事項。或豫約時刻。平時不可午前及夜飯後訪人。禮也。若不得已而朝訪之。則事畢可速辭去。但戚友之間。暮夜訪問閒談者。不在此例。

訪人大低自午後二時至四五時。其在長日。以至五六時爲度。但暑時訪問。有特以朝夕者。

對談時刻。大概二三十分至一小時爲度。但有特別事故。不在此例。

三 通常訪問

訪人叙久濶者。時刻可由交際之深淺而定。當此時。或贈老幼以品物。或答彼之所贈。可便宜斟酌。非必每次有贈與也。

四 待客須知

主人主婦之待客。或當尋常之來訪。或當吉凶之來訪。或對慰問疾病。其用意均須斟酌適宜。至特邀賓客所須知之事。述之於饗宴條。茲不復贅。

主婦對客所須知之事。一言難盡。姑舉其略。則對客之容貌。必嚴謹恭肅。而其色宜藹然。使人愉悅。品位高尙如此。自有莫能侵侮之威儀。言語須切實。吐音宜明爽。言不稱身。殊可醜也。

對貴賓懇勸。固不竣^矣言。遇賤客。亦不可疎略。各應其分。處之以厚情爲宜。客若長談。姑耐坐聽之。若不得已。可告以無暇之故。豫定晤期。請屆時來訪。少女與少男。不得相對語。少婦尤宜戒慎。不得已相語者。必高其聲調。談畢而出。以不假裝嚴正之態爲佳。

客辭勿論其爲長輩爲同輩。主婦必宜送之。對晚輩亦須起而送至外室。且送客之後。不可耳語。不可指點。雖屬他事。恐招客之疑也。

賓至。則特命婢僕戒耳語失笑等事。窺視尤宜嚴禁。

女子新嫁。有生客或舊友來訪。與之談。限於夫家之戚友。且不可太厚。亦不可過於冷淡。情濃而禮稍薄。是爲得體。若涉乎夫家之事。最宜戒慎。

第三 饗宴

饗賓客。應招而來者。主客均須知禮節用意之概要。否則好意雖多。不能貫徹。不知而失禮。事所恒有也。

一 招待須知

吉凶大事及特別饗宴。必發請帖。至遲前期一週間發送。其在顯貴及外國賓

客則前期二週間發送此常例也。又在最尊貴賓客可先期自往邀之餘概致簡可也。

請客須察其相會之人有嫌隙與否。蓋有隙者相會必至互相不快。或起不測之爭。此不可不先事豫防。又西人之禮。請客以偶數爲宜。而尤忌十三數。饗外國賓客者。須注意於此。

受宴饗之招者。報諾須速。諾後或有事故不能赴宴。須陳緣由以謝違約。然一旦諾之。勉應招爲宜。

饗宴用意。在夏日。先芟庭中雜草。灑掃清潔。使點塵不颺。室內尤須清淨。裝飾須排置得體。其在冬日。須以煖爐或火盆。豫暖客室。焚香置盥水。盥側掛手巾。如此之事。皆須一一檢點。

二 主客須知

饗客固宜親切。然不顧身位。而漫涉奢侈。亦非所宜。雖蔬食菜羹。苟出諸誠意。客自樂之。而所宜注意者。在對客顏色爽快。舉止沈靜。至窗戶之開閉。亦宜留心。又不可使嗜酒者有枵腹之厭。不嗜酒者。至醉不可支。要在調和衆賓之間。使不慣宴會者。亦無厭倦之容。乃爲得體。

來賓對主人主婦。述謝辭。要鄭重而簡短。主人導之入席。若推上座則辭。再辭不許。則就之。固辭非禮也。宴飲時間之長短。斟酌時宜。來賓容貌顏色。須愉快。不可乘興而獨歡。不問他人之失意與否。席間或有不快。毋露愠色。宜善調衆賓。暗助主人。忌與相識耳語。或邪視左右。少女尤當慎重態度。上座長者辭席。須繼之而出。不可久坐落後。

三 饗膳

廣開筵宴。可書各位姓名於紙帖。置諸膳席。以便就座。

順序陳膳。不可間斷。膳具由主人進客。客執箸而後主人執箸。客有所請。應之欲速。夏日飭欲冷。冬日羹欲熱。是皆所當留意。主人主婦。宜至客前酬酢爲歡。是雖非古禮。習俗相沿。從時宜可也。

宴客須豫設脫帽處。及掛衣室。男女客至。先請脫帽卸外衣。然後入客室。食堂具備。則主婦伴上席之男。主人請上席之女。使倚右腕。各導入第一席。自坐其次。爾後來賓。則男女各相携而就席。以漸致肴薦酒。童子宜先供肉汁。此間主人主婦。宜常與衆賓接談。食畢進以珈琲。飲畢衆賓告辭。主婦相送如禮。

在饗膳。膳具主人進客。客拜領。見上座賓。客執箸。而後就食。膳之進撤必拜。主

人來獻酒。立而受之。飲以酬之。不可輕躁。又制定禮節。宜圖相互之便。及品格之高爲要。

在饗宴。衆賓着禮服。正姿容。言語恭謹。舉止大方。食時沈靜。毋使食刀食叉發響。見食畢者至三分之一。即當退席。雖來晚。亦不可落後。

女子赴宴。爲男子所引。倚其腕而入食堂。既就席。男子臨去。少爲禮。食巾覆膝上。不可高掛胸前。食畢。徐取而置桌上。童子進以餚果。徐取而移之皿。難割取者。使自割之。其致於皿者。令食盡。食刀食叉用過。斜仰置於皿右。魚肉隨切隨食。不可一時切盡。用右手持叉。取魚或肉。左手取麵包薄片。相輔而食。其難去骨者。先以刀叉離骨與肉。然後舍刀執叉而食。食刀非鳥獸之肉不用。麵包可以手劈。毋用食刀。肉汁每半匙啜之。不可作聲。不可傾皿而飲。以左手少傾之。

爲宜。取果實。多用食叉。或用食刀切之。剝之。指尖有汚。水洗之。手巾拭之。女子不可含嗽於卓上。及用牙籤刺齒。酒隨意。不飲亦可。欲食某物。童子必予之。女子食後。不可進烈酒。餚誤墜於地。毋注視之。觸他人之裾。低聲道歉。若刀叉墜地。亦不可拾。見童子來。可請其代拾。食畢。上賓既起。己亦徐起。離席。待男子之引。在冬季。初就席。而除手套。離席之前。再着之。着自左手始。若不得閒。至客室着之。食後。咖啡不飲亦可。

四 夜會

夜會者。聚集衆賓。以談話。音樂。舞蹈。爲快樂者也。故概爲立食之饗宴。又衆賓會合。易壞室中空氣。嚴寒之候。亦須開窗。交換空氣。且須備寒冷飲食。又夜中來賓過多。歸途不免雜踏。宜部署從僕及車馬之所在。定出入順序等爲要。

臨夜會者。着正式之服裝。先謁主人主婦。拜罷而入客室。立饗不可多食。以夜會固非以飲食爲重也。又或一時眩暈。速至通風之所。以避喧嘩。或飲冷水治之。及歸。不必復禮主人。

五 園遊會

園遊會者。春秋二時。多集衆賓。使逍遙園內。遊戲談話者也。會所每於花間樹陰等處。設小亭或椅榻。供茶菓。使客隨意飲食。又或奏歌舞演技藝。各爲興趣。總以娛樂衆賓爲主。毋存檢束之意。然不可及亂也。

第四 書信

書札者。記言語於紙。寄之遠方。以代達互相之意志者也。故行文須平易簡明。使無繁文縟禮之弊。表誠心適實用。禮至情濃。而不近乎迂。是爲得體。

一 制度

書式不可失禮。入封筒而郵送者。貼付郵票於封筒表面左方之上角。書信至爲秘密重要。雖至親受領。亦不可拆看。其書親展二字者。尤宜慎重。歐洲各國。此等事。皆嚴訂法律。本邦亦然。今摘錄日本帝國憲法及郵便條例於左。以示信書之秘密重要。

日本帝國憲法第二十六條曰

日本臣民。除法律所定之外。書信秘密之權。無被侵犯者。

郵便條例第三百三十四條曰

非自己之郵便物。披閱或毀損。或污穢。或私用。或賣却。或抑留。或隱匿。或拋棄。或誤交。或知情而容受。或寄藏。或故買。及爲其牙保者。按其情狀。科以禁

錮一月以上二年以下之罪。且科以罰金二圓以上二十圓以下。

其在奉郵便事務者自犯之。不論官吏傭役。俱加本刑一等。

故凡緊要書札。係貴人寄贈。一見之後。謹收存之。確交原人。幸毋漫棄。

二 書式

信書之上下。各空一字。前後空位。適當爲宜。

書人名住址。字畫務須正確。信致某人。某人之名。書於上方。自己姓名。日俗小書寫爲恭

於其傍下。通常對親友。可畧姓而單書其名。

第五 寄贈

贈物品於人。爲德義交際所不能已也。溯寄贈之事。當夫草昧初開。乃依互相敬愛。而贈飲食或物品。無禮式之制裁也。迨世運之開明。人間秩序漸多。社會亦有義務之遵守。於是春秋節序。冠婚祭喪之屬。品物贈答之禮出焉。而至誠

之意以減。顧寄贈本乎誠意。雖屬一定之禮式。亦不可贈以輕薄浮華之物。至於選擇酌量之任。大抵主婦掌之。故寄贈之事。女子所宜留心。

一 寄贈品物

贈物於人。當先考究時節。與其家之品位嗜好。然後贈之。俾有裨於其家計。顧近世餽贈。多偏重外觀之儀式。而用輕薄之物。多不適實用。或謂此乃風俗虛浮之兆。殆非誣言。管子有言。倉廩實而知禮節。故自非富裕兼人。贈品無期完美。亦理勢之當然。故通常人家。每以甲所贈而移贈與乙。亦所不得已。然苟非不得已。則人之贈己。務須用之。己之贈人。宜特選之。如是物雖極微。亦足表真情厚意。

二 吉凶寄贈

寄贈之關吉禮者。不問何物。可表祝意。要以適時爲宜。或直贈貨幣。而表以酒肴費布帛費之名。亦無不可。

餽遠行者。須擇其人途中所應用之物。有時照吉禮者餽之亦可。至對疾病。則贈以賞心悅目之物。在至交亦可餽飯食品。以資其保養焉。

歲末賀年。互相贈答。安慰寒暑。互相贈答。均以適時之物爲主。至久闊餽贈。則以可表真情者爲佳。

贈罹水火風雷地震之災者。須選擇隨時供用物。若夫在長上或同輩。宜另籌慰助之方。其他給予救助金亦可。臨時須斟酌適當。

關喪禮者。以贈生花製花香料等爲宜。特贈花必用擔夫。則受者未免多費擔夫茶敬。故酌贈貨幣。以供香花之資最宜。

第四編 衛生

文明之民。不徒可知衛生之要。須實地踐行之。蓋衛生不適其宜。則身體羸弱。常爲疾病所侵。甚至夭折。豈不可嘆。顧衛生之道有二。即個人衛生。公衆衛生是也。而家庭衛生。雖屬乎個人衛生。能伸暢之。則亦關公衆衛生連絡之端緒。古諺曰。衛生成於一家之庖厨。誠非虛語。故家庭衛生。理家計者之所宜留意。縱令富貴安逸。苟有一人卧病。呻吟懊惱。則一家歡樂。爲之解散。和氣洋々之家庭。至忽變爲暗澹悽愴之悲境。不亦可嘆乎。若夫一家康健。則雖遇多少之困苦。然精神旺盛。自能耐艱難。免災禍。故主婦於家庭衛生。不可一日疎忽。其要綱有八。揭如左。

(一) 保家人之健康及豫防傳染病。(二) 注意日光之映射。使新鮮空氣之

疏通。(二)選清淨之飲水。(四)選多含養分而易消化之食物。斟酌適度食之。(五)居室擇乾燥開豁之地。(六)注意衣服之選擇措置。(七)身體及衣食宿所用諸物。悉皆潔淨。(八)適度運動肢體。使精神爽快。

又衛生之法。在據日進之學理。擇其善者應用之實地。然有習慣相沿。欲改而不易驟改者。如此之類。宜改之以漸。縱令其事善良。行之急激。未免拂戾輿情。不易見功。顧現今醫學日精。某名醫之言曰。世人之病。得於精神者。較得於肉體者頗多。故衛生之改良。不可急激。拂人之所沿習。而行其志。雖然。有時亦有雖欲不悖人心。而不得不斷然行之者。則是在主婦出乎公正慎密之念。庶無遺憾耳。

家庭之衛生。爲家政學中之樞要如此。故著者於此篇。尤注意焉。

第一章 光線空氣及土地之要點

第一 光線之要

日光之益人生。無待乎言。顧人居卑下或陰暗之室。或不多外出者。則其氣血留滯。精力漸衰。面色蒼白。甚至失天年而死。不亦可懼。抑光線不僅益人生。動植二物。亦皆賴以發育成長。凡植物之受日光多者。花葉艷麗。結實甘美。而受日光少者反之。故人之常居幽暗。猶夫土室中萌生之菜。質弱而力乏。然則居室之不可不受日光明矣。唯出外不可使頭部受光熱。至傷腦氣。故本邦及歐美各文明國人。雖盛夏出外。皆載帽以遮日光。以保腦氣。

第二 空氣之要

空氣者。無色透明之質。人生不可瞬息相離。苟數分時絕其流通。亦必窒息以

死。特空氣不能口嘗目視。故人輒不以清濁通塞爲意。不知自保其生。不見夫魚之游也。得水則生。離水則死乎。且魚之住清流者。其肉甘。住濁流者。其肉臭。故人若呼吸污濁之空氣。則直頭痛眩暈。卒至釀不治之疾。亦可大懼。豈得不慎乎。

一 空氣之作用

空氣之入人身。自鼻孔達咽喉。經氣管而入肺。由氣胞以運行全身。增血液之酸素。以除淨其炭酸。變陳血爲新血。新血液再循環全身。助各部之營養。是不異于食物入胃滋養人身。故空氣不潔。其害營養。亦無異粗惡食物之害胃。顧肺臟以吸取新氣。吐出舊氣爲務。是謂之內呼吸。此外又有外呼吸者。則全身皮膚。亦爲新陳代謝之作用是也。且新空氣。含多量之酸素。其所以吐出之故。

因中含多量之炭酸與水蒸氣。如上文所述。血液吸氣中酸素。致之全身。變其所既廢炭酸。而復運行於肺。於是由空氣而排泄。是以衆人聚於一室。空氣留滯。人人所排泄之炭酸。充滿室中。使人感觸不快。故室中空氣。務使新陳代謝。俾含炭酸及水蒸氣之氣。排出戶外。則窗戶之開閉。烟筒之通塞等。關空氣之出入者。日日宜留意焉。否則呼吸污濁之空氣。爲毒氣所侵染。至血液污敗。體力羸弱。或罹肺病胃病等不治之症。甯不可懼。法國名醫弗鐵若克。嘗述污濁空氣之害曰。

人人所既呼吸之空氣。其中雜有炭酸與水蒸氣。人若再呼吸之。必患壞癩之疾。是故貧民群居。房屋矮小。常呼吸污濁空氣。患此疾者甚多。而呼吸原野等新鮮空氣之人。無患此疾者也。

又曰。法國嘗有一村居民。以牧畜爲業。房室一皆古風。密閉牖戶。空氣極不流通。每年患瘵癘以死者甚夥。且有全家罹此慘者。繼而全村罹於火災。新建房室。皆易近世之式。便空氣之流通。自是無復發瘵癘之疾。祝融一舉。其功不可謂不大也。

由是觀之。污濁空氣之害人身。顯然易見。又如皮膚病關節病及眼病耳病。亦多原於空氣之污濁。此歐洲諸大家之所唱道也。

又名醫固林孫氏曰

胃之消化食物。固不待言。然無肺之輸送空氣。則食物不能滋養身體。然則食物之能滋養身體者。以有肺間吸入新鮮空氣之作用也。

又弗列巴博士曰

余徧旅行印度內地。見蠻民之兒。如歐美各邦人之罹病者甚少。無他。日奔走於樹林。呼吸清淨之空氣故也。

清淨空氣之可重如此。故室內空氣。務使清淨。不可隣於污濁之所。然世人徃徃用意於無謂之裝飾。反不留心於人世必需之空氣。本末顛倒。殊可惜也。

二 呼吸空氣之量

大人呼吸空氣之量。每回約二合一勺餘。假定一分時間。呼吸十六回。則爲四升餘。是一時間。須二石五斗餘。二十四時間。六十石餘矣。其容積之量。凡四百一十四立方尺。又最下之換氣量。每時一人爲二千一百六十立方尺。假定每一時間。換氣三回。則每一人空氣之容積。爲七百二十立方尺。是故聚衆人於

一室。雖在寒候。亦必時時啓開牖戶。使空氣新陳代謝爲要也。

三 空氣之流通

空氣之爲物。遇熱則膨脹而輕。是以上騰。遇寒則斂縮而重。是以下降。故如學校寺院集會所及劇場等。屢開上下窻戶。俾陳腐空氣。自上層而外去。新鮮空氣。自下層而內入。故人居室。亦須時開窻障。俾空氣流通清潔。然若但開正面二方。人不可坐其衝點。蓋恐空氣過厲。或害人身。故在西洋風房屋。僅開窻口者。所當注意於茲。而本邦之居室。四面全用障子。得乎天然之換氣。則無此弊也。

但在人家不設多窻。或不便開窻者。可於室之兩隅。各設上下貫通之長管。置兩長管於一室相對之隅角。如此則一管導新鮮之空氣。一管排陳腐之空氣。

是亦通空氣之便法也。此外流通空氣之法。雖有種種。大抵大同小異。而皆莫若此法之簡。故不復贅。

四 空氣中炭酸之量

空氣中所含炭酸之量。得由一定試驗。知其多寡。大凡含炭酸量。在外氣通常爲千分之零五分。若增量至零七分。尙無害於呼吸。至僅含一分者。則甚有害。故在四面開放能受日先樹木繁茂之地。則空氣清淨。而所含酸素亦多。其益人身。誠無量也。

第三 土地之關係

土地亦大有關於衛生。最須留意。例如某病之發於某地。必有原因。此當考究。不可踈忽視之。故用意衛生者。不可不爲土地之試驗。

一 地形及土壤之選擇

居宅之方向。宜面南。忌面北。其地形。宜高敞。忌卑濕。且須擇樹木鬱蒼之境。避人烟稠密之場。地質宜擇岩石多之砂土。至於飲水清潔。氣候溫暖。出入方便等事。亦須一一留意考察。若隣近有渚水之區。最不可住。

二 土地與疾病之關係

各種傳染病中。如傷寒。霍亂。赤痢之類。多關於土地者。蓋水質不良。或地氣潮濕。而混以有機物。則空氣溫度。因之而腐。人受之。最足發生此等病症。迨病毒蔓延。侵入全體。病勢猖獗。死亡立見。不亦可懼之甚乎。又如結核病。亦由土地之關係而為消長。是以西國都府。近世污水之排泄得宜。道路及房屋地盤。築造極為堅固。而此等疾病遂驟減。徵之統計甚明。且各種微生黴菌毒物。最繁

殖於濕地。亦爲受病之媒。而開豁乾燥之地。不若是也。故最多健康。

第二章 室內運動及身體之清潔

第一 室內之運動

於室內運動肢體。以伸縮筋肉。有促血液循環之益。筋肉伸縮益急。血液之運行亦益速。血液之運行益速。心臟及肺臟之作用。亦隨而速。如此則全身之營養消化及補益。亦必加速。故運動最足速。全身之新陳代謝。爲活潑身心之根本。苟運動不足。則血液之運行緩慢。血管之作用亦鈍。肺心二臟。及其他諸機關。亦皆不得爲活潑之作用。終至身心之衰弱。就中如不消化病。尤多基於運動之不足者。

且不特筋肉爲然。如神經。亦由運動多寡。而生銳鈍之差。若但用精神。而不運

動肢體。則精神不得休憩。身體大失營養。而精神之養。愈不得充足。衰弱其必見矣。彼靜坐勉強之人。往往罹腦病。坐是故也。故精神之使用。要與肢體之運動。各得其度。不可缺一。此家政之一大要務也。而小兒老人。尤當留意於茲。又知婦女之性。多不喜於室外運動。加之中國習俗相沿。不好女子出外。驟改匪易。故室內運動。且可爲將來室外運動之引導焉。

第二 身體之清潔

清潔身體。非裝美服飾外觀之謂。勤洗浴潔身體之謂也。顧潔身不唯有益健康。且使人發快樂之感。故爲交際上至要之事。

清潔之所以切要於人身者。何以故。蓋人之皮膚。有無數血管之細孔。常排泄血液中之敗物於體外。其排出之量。每日凡三四磅。故皮膚不潔。塵垢堆積。則

管孔閉塞。不能排血中污物。致血液之不純。爲疾病之源。因通常世人罹風邪者。固由冒寒。而由於身體不潔者亦甚多。在健康之人。冷水浴最佳。然虛弱之人及婦人。浴冷水却有害。

使皮膚多受空氣。亦清潔之一法也。血管細孔常觸空氣。則易排泄污物。故緊束衣服。使皮膚不易觸空氣。頗不利於健康。

凡小兒。生長旺盛。新陳代謝之作用甚速。排泄污物亦多。故尤宜多事洗浴。清潔身體。

摩擦身體。亦清潔之一法。既易清潔。又有增益體溫之效。蓋摩擦則空氣得以流通自在。便於排泄血液中之污物。是以人須常爲適當之摩擦。以保養皮膚。則體量自增。而康健得之矣。

第三章 飲食

選定飲食物之精粗。而調理之。及定其分量。皆頗關於家人之健康。其宜用易消化而滋養者。固不待言。然衣食住三者。皆不得不由各人資產之多寡而定。不可不顧家計之如何。而濫購高價之物品。宜酌量家計。豫定一月之費用。毋使越乎範圍之中。顧滋養質多而適衛生之物。其爲肉類固矣。然蔬菜亦有淡泊之益。故須應各人之體質。而用廉價淡泊之食品。反有勝於高價濃厚之味。特主婦不可不嫻烹調之方耳。

第一 食料

飲料之種類甚多。茲但就人生所常用。而有益於健康者。記之。

一 水之重要

水爲生理上所不可闕。固不待言。若山野之獸。猶自求溪流而飲。則動物之不能離水可知。試分析人體。其水分成立者頗多。益知人體之不可以缺水矣。揭人體成分之比例於左。

骨 一〇〇〇分之二三〇

肉 一〇〇〇分之七五〇

腦 一〇〇〇分之七八五

血 一〇〇〇分之七九五

由此觀之。人體四分之三。皆依水分而成。所以如此者。蓋人體之構造。無水則不能全生理之作用。何則。水性流動。善溶解固形之食物。凡輸送養分於身體各部。固不得不假水之力也。顧食物之自口入胃也。依水之作用。變固形質爲

半流動體。進入血液中。血中水分。配輸此滋養質於各部。故無水分。則食物亦不能奏滋養之功。

水之入人體也。多混合食物之成分中。大抵食物莫不含水分。就中如植物。其含水分。比之動物極多。揭成年健康之人。每日所需水量之率如左。

飲料

二升二合至二升七合一勺

洗身料

一斗

洗器料

五升五合

洗濯料

一斗一升

合計

二斗八升五合至三斗

右表所記。歐人所需平均分量。雖不能直合於中國人。記之。以供參考。抑水之

於人身。入口下喉。與血液相混。入骨肉內臟等組織中。爲各種之作用。又爲水蒸氣。自肺臟及毛孔排泄而出。其功用如此。故體中之水。俄然暴出。則氣沮身勞而死。是以人不得水而飲。二日即斃。而饑者。猶能支持數日也。水之切要可知矣。

二 水之種類

水有各種。性質各異。舉數大端於左。并申論其作用。

一。軟水 供洗濯布帛等之用。其質柔。其味爽。無色無臭。蒸溜水雨水之類是也。雨水之得於曠野者。清淨無害。得於街路及人家稠密之地者。往往含非常之有害物。蓋雨之降下。通過幾層之空氣。吸收氣中所含炭酸安摩尼亞。及各種有機物之故也。用雨水者。務宜留心。

二。硬水 爲雨水之侵入地中。而帶碳酸氣者。如通常所用井水泉水等是也。蓋水之通過地中。吸收地中所含諸物質。如石灰。麻苦涅失亞。曹達。酸化鐵。及炭酸等。軟水硬水之別。坐此之故。

三。石灰水 潔白而有光。其味最美。含有硫酸石灰。炭酸麻苦涅失亞各若干分。故不適養生。

四。砂水 隨所出之地。各異其性。含礦物質不多。而其質甚清淨。有通過岩石間含鹽類曹達鐵石灰等有害之成分者。又有混含多量有機物者。用之最宜慎。

五。沼水 大抵與砂水同類。但此水以含有機物爲常。而含無數極微之植物尤多。故服此水。徃徃罹非常之大患。

六。川水 不能概論其清濁。然其不潔之因有二。(一)水中自發生之有機物。飲之有罹流行惡疾之患。但水勢急激而清冷者。此患較少。(二)市街溝渠之污水流而匯之。集許多腐敗之物於中。變清水爲濁水者是也。

七。海水 海水有一磅中含固形質至半溫斯者。故不澆淨。不可用。但調理食物有以用之爲宜者。

水之種類。其多如此。而其中無一純淨者。莫不各含多少之混合物。故欲得最良清水。不得不藉澆水器之力。以去其混合物。水性無色透明。無臭無味。然從其種類。徃往有各種之色臭。是由他混合物之存。非水之本性也。如此者。須先驗其混合物之有害與否。不可疎忽用之。世間可畏之時疫。多發於飲水之不良。不可不慎也。

三 用水不潔之害果

水之切要於人身。前文述之詳矣。苟用之不潔。其害極大。人有恒言。利之大者。害亦隨之。觀於水。不巳信乎。揭污水爲患之結果於左。俾世人知所反省焉。

食滯 飲水中。含硫酸石灰。鹽酸石灰。及麻若涅失亞等者。則使人發胃腸病。博士蘇撒蘭得氏。嘗在黎佛浦。見不消化病之流行。百方苦慮。攷其源因。始知由人民以砂水供飲料之故。蓋砂水質硬。飲之至不得排泄體中敗物。而胃腸之作用。因之阻滯故也。

下痢 下痢之原於飲污水。從來各國之經驗昭然。用清水。始絕此病根。世人之所知也。又水中含礦物質者。致此病亦最多。顧以混泥砂之川水供飲料而失生命者。古今所多見。又飲密西比。密梭里。及甘撒士諸河流水。因其含礦物

性。而下痢。至死者。亦甚多。此美國發見著明之事也。又水中含動植二性之有機物。亦爲此病之根。當美國南北戰爭之時。飲水告乏。兵士多以沼澤污水供飲料。至腹中爲有機物所侵。因而患赤痢或下痢者。不知凡幾云。

赤痢 此病亦發於飲水之不潔。與下痢同。但此病之生。多因服墓地或街市所排除含有機物之污水而生。按之墓地近傍之井水。多吸收墓地之有機物。用之。尤宜警戒。

可列刺 此病似乎中國之流行霍亂症。數日之間。能使巨萬之人。死亡殆盡。考其原實。由於飲水不潔。含有機物之故。雖諸名醫。迄未發見其真正之病根。然原因於水。實無可疑。故欲杜防此病。舍選用淨水。未由。

熱病 此病之發。亦多因用沼澤之水。蓋沼澤之水。含許多有機物。飲之則其

有機物與水分。同侵入血液之中。使人發熱。往時英國某村。熱病流行。傳染閤村。唯村端一家。安然無事。名醫布爾阿氏怪之。考究其故。知他家概飲沼澤之水。而此家獨飲井水云。

瘰 此病亦源於服不潔之水。而含石灰麻苦涅失亞之水。尤易發此病。博士俊士登氏曰。嘗見英國某監獄中。數十囚人。一時皆生瘰於頸。獄吏使醫驗之。知起於飲水不良。蓋該獄飲水凡一加倫。含石灰及麻苦涅失亞七十七固林。因廢其水。而用他清水。該病全絕。

四 淨水法

污水之有害於人身。如上所述。可以概見。然不問何水。純淨者尠。莫不含若干雜物。故主婦不可不知淨水之法。豫防其害。在水道泉水等最清潔而無患。不

復須施此法。然通常井水。必混有機物或污穢物或毒物等。往往致生不測之病。故欲保一家之健全。於飲水必設法澄淨之而後用。其法有簡易者四。揭於左。

蒸溜 欲得最良之水。宜用蒸溜之法。唯欲得之過多。則費時日與人工不少。故製藥等用量無多者。可取此法。以此法所得之水。純淨潔白。殆無其比。

沸騰 此法能熱殺水中所含動植物。而放出蒸氣。使水清淨。通常飲水。用此法最便。

水結 此法使水潔淨。其功不劣於沸騰。蓋得以排逐其所含鹽類石灰及有害氣體也。

澆過 許多淨水法中。此法爲簡而易行。故人多採用之。其法用木炭。或砂礫。

或毛布。或獸毛。或海綿等。以澆過之。就中木炭最宜。蓋以木炭澆過。則水中所含。有機物。及礦物質等。爲其所沮。不復留痕跡。且有少量木炭澆過多量之水之益。通常木炭一磅。可以澆六百磅之水。但所用木炭。務宜細碎。緣其分子間。含有許多酸素。得酸化水中諸物也。

五 酒

諸飲料中。最宜戒者酒也。酒爲人所易嗜。世間爲之損健康者。不知凡幾。酒之性質。其一損筋肉之組織。減活動之力量。其二刺戟神經。生嗜欲之性。人一服之。筋肉柔軟。血液之循環。過其常度。且神經爲之激昂。恍如入無爲之境。頓覺快樂。忘諸憂患。然至飲量既增。習慣日久。則身心爲之衰耗。思力爲之鈍減。而決斷之氣。於焉頹喪。古今東西。以酒害身者。比比皆是。然則酒之爲患。殆天所

以故投人之嗜好歟。

或謂此天之所以投人婚好。而攻禁酒之說。是固不然。然禁之匪易。無已其節飲乎。節飲之。爲患尙不大。然欲養生者。仍以不飲爲愈也。

或又謂。飲食過度而有害。他物亦然。酒之有害。因飲量過多。故豫立限制。似飲亦無妨耳。况乃造化所賦與人。用以助吾人之快樂乎。此說雖似有理。然不無背事理之處。何則。他種食物。供人以滋養之質。食之不多。不至大害。而酒則不然。不啻不能滋養。且其性既爲有毒之物。多飲者。害卽隨之。少飲者。不過其害較少而已。要未見其無害也。至如小兒婦人。神經銳敏。飲酒過多。受刺激之害特甚。尤不可不戒。自近世顯微鏡發明以來。酒毒之害腦。益見詳明。夫人體之筋肉與腦。皆成於細胞。由血液中之養分。以受其營養者也。而酒一飲入。直混

入血中。至血中養分。含有酒氣。筋肉與腦。既爲含酒養分所溶。則與無酒養分所養者。自異其性狀。蓋一方筋肉爲酒氣減收縮力。不能堪活潑之運動。一方致腦力失其作用。不復能考察記憶事物。此飲酒之結果。使精神及筋肉衰弱之明證也。

雖然。往昔醫師。有謂酒之無害者。名醫利比克氏曰。酒猶砂糖澱粉。能發生體溫。決非有害之物。而近世學者。則大反對之曰。酒之性。不但無增體溫之効。適爲減却體溫者也。何則。嘗見水夫之航北極冰海者。飲冷水。其能耐寒。比之飲酒精者。爲功尤大。此其明證矣。

紐約名醫由曼氏亦曰。酒之爲物。不但使血液運行過劇。害食物養分之作用。且碍胃液之分泌。減消化之力量。據此諸說。則酒之有害。固不煩言而解矣。顧

有益吾人至佳之食物。如清水牛乳菓汁野菜等多種。何獨必飲有害之酒也。然則飲酒之風。雖屬萬國共同之習慣。苟能留意以漸而禁除之。寧非切要之事乎。近來各地有禁酒會之舉。是余輩所深喜也。

六 烟草及鴉片

吸烟草之風。亦萬國通弊。近來少年之嗜烟草。亦靡然從風。考烟草之爲物。所以使人覺快樂者。由其成分中含一種之毒素。吸之則其毒素自口中入血液。達于腦。遂劇動。以刺激神經。感動所及。使吸者精神爲之一爽。唯其刺激神經。故有消滅神經之患。積日累月。遂至有傷生之恐。又如茶葉珈琲等必需之飲料。其性亦主激動。或損胃經之作用。或使人不能成眠。有害養生不淺。或謂茶葉珈琲中含滋養之質。是大不然。此二物中。實不存些許養分。其消耗神經之

害。與烟草無異。所宜深戒也。

又中國人之吸鴉片。其害人種之發達尤烈。無庸多論。此不可不亟行厲禁者也。

夏時須常備檸檬水密柑水等。飲之。俾心氣清涼愉快。但非炎燠過甚。不可多飲此流動之物。飲之則有損胃腸。或罹感冒之患。如冰水。不飲爲宜。

七 飲料之溫度

諸飲料。宜有適度之溫度。不可冷熱過度。若生平嗜熱羹及熱湯。則胃與齒。必大受損。故宜自幼教育。使無嗜食熱物之習慣。世人或謂熱湯之利於健康。優於冷水。是實謬見。自生理及實際徵之。熱湯之効。劣於冷水甚明。歐洲風習。午餐飲冷水。朝夕二餐飲溫湯。此常例也。又飲食熱物。於晝餐。受害者少。於朝夕

二餐。受害者多。西哲之言曰。若日服熱湯二次。則齒胃咽喉之受病。必然無疑。又美國婦女。其嗜熱飲料。甚於歐洲婦女。故其齒。大率腐脆。國中成年。齒之完全者。殆稀。何哉。唯其風習嗜飲沸騰之水故也。

第二 食物

食物之於人。有密接之關係。諺不云乎。病從口入。故雖身體健全。苟爲暴食暴飲。必生不測之疾。至不復能治。是以日常食物。宜滋養而易消化。適度食之。且運動不怠。則虛弱多病之人。亦得日漸健康。此主婦所宜留意也。

一 成分

各種物體。合堅固與流動計之。種類無慮千萬。約而考之。則僅成於七十餘種之元質。不過由各種元質之化合。而成多數形體耳。

構造人體之元質。約十四種。其主要者。炭。水。酸。窒。四質。及硫黃是也。凡人之食物。要含此等元質。且住寒國者。住熱地者。或多血。或寡血。或勞心。或勞力。人各異其境。加之身體有強弱。氣候有寒暖。故食物之宜忌。要不可不各應其宜。人生食欲。最喜外觀之美。此所宜戒。如未熟之物。或施有毒彩色之類。均不可食。

雖食滋養物。不常運動肢體。則不復能奏營養之功。又過甘美之物。大害身體。故不能運動之人。尤宜食淡泊之品。

二 作用

食物中諸元質重要之作用。大別爲三。(一)養脂肪(二)養筋肉(三)養神經及腦是也。

脂肪者。專主發生體溫。人身所以常保九十餘度之溫者。因有脂肪之作用故。人家平常所用之食物。其質各異。別之如左。

一 富脂肪者

牛酪豚脂糖及糖蜜

二 富筋肉質者

獸肉乾酪豌豆蠶豆及魚肉

三 富腦及神經質者

貝殼類魚肉豌豆蠶豆及野獸肉

故用第一種多。則有增脂肪加體溫之効。用第二種多。則有養筋肉之功。羸瘦人。最宜多用此種。俾增體肉。至第三種。以滋養神經及腦。尤不可闕。此三種中。獨用其一。爲益無多。三種併用。斯適於衛生矣。故主婦之選用食物。必使此三種相平均。

又植物類之食物。如草木野菜之有綠葉者。皆供人身酸汁或水液。故多食野

菜之人。其血色鮮麗。而少食野菜之人。徃徃罹敗血病之慘。

三 分量

食物之量。要無過不足。過多則不能消化致病。不足則營養闕乏致弱。抑食物之於腹中消化。賴各種消化液之作用而然。其消化液。分泌必有定量。食物之入腹。苟過消化液之分量。則消化液。爲之不資。而食物將無以消化。故極嗜之物。亦不可食之過量。至發胃腸之疾。而在兒童。尤宜戒慎。古語有之。小兒之病。生於飽暖。此語須常服膺。但食慾之生。消化液。亦從而分泌。故所嗜之物。稍多食之。亦無害。惟不可屢屢耳。又食物入口。須三復咀嚼。雖滋養物。苟咀嚼不透。則難與消化液相混。人多不知此理。而囫圇嚥之。是不思之甚。故爲人母者。須養成兒女咀嚼食物之習慣。

四 食時

飲食必有定時。否則大害衛生。何則。食物之於胃中消化。大凡要三小時間。是每日三餐。胃之事作用者。須九小時矣。故三餐每隔五小時爲宜。如此則胃之除事作用之三小時外。得二小時。以休養。苟間食他物過多。則胃腑消化過勞。大害健康。然運動多者。食物之消化。速於常度。故不待五時而食。亦無不可。若運動少者。則消化遲於常度。不可不知。又食後必少時閑散。而後適度事事。蓋食後使用精神。則血液獨集於頭部。至胃之作用遲鈍。而消化之力衰矣。

五 動植之食物

動植二性之宜於食用。其功蓋同。唯動物之食物。其激動之力。較甚於植物之食物。故罹熱病及刺衝病者。醫師必禁食肉類。以其盛於激動也。又平素食肉

多者。比之食蔬菜者。受激動過度。故不堪勞力。血液之運行迅速。而身體機關之活動旺盛故也。故多食肉。不但不適健康。又易生疾病。此主婦所當留心。西國名醫。皆謂菜蔬之肥養人身。功過於食肉。而體壯力猛者。多爲食菜蔬之人。而食肉之人反之也。目下美國牧畜盛行。人民亦多食肉。因受激動力甚強。而罹頭病熱病及胆汁症之人。年々加多。或則因之虛弱。甚至夭折以死。是以美國醫師中。有唱減肉食代以蔬菜之議者。可謂知所務矣。

第三 各種食物

供膳之物。欲適衛生。上文論之詳矣。今夫或供常食。或饗客賓。俱不可不問家計之如何。而定豐約。又如一日所食。價額若干。一饗賓客。費用若干。皆須先行豫算。而後從事焉。

無論肉類菜蔬。皆依其時期產地及新陳之度。而其味不同。價亦有差。故選擇配合。最宜習練。左舉十類。備參考焉。

一 穀類

穀類。謂粳米。糯米。大麥。小麥。裸麥。燕麥。黍稷。玉蜀黍。蕎麥之類。其品質不無少異。然大抵多含有澱粉質。蛋白質。脂肪分。水分。灰分。糖分。及鹽分少量。

二 菽類

菽類。謂大豆。小豆。豌豆。蠶豆。菜豆之類。皆含養分不少。顧穀類富澱粉。乏蛋白質。而菽類反此。故併食之。大益營養。惟菽類消化稍鈍。胃弱者。斟酌用之。且煮之欲久。又去其皮殼。乃易消化。

三 諸類

諸類之重要。亦不亞穀類。如馬鈴薯。甘藷。有供常食者。其他薯藷。佛掌薯。九面薯。青芋。白芋之類。皆富澱粉。多含養分。

四 蔬菜類

菜蔬類。有培養者。有野生者。類皆可食。即如蘿蔔。蕪菁。胡蘿蔔。藕。慈姑。茄子。百合。葱。韭。苤菜。蕨類。蕨。薇之類。皆各含有脂肪。澱粉。糖分。鹽分及蛋白質少量。且蘿蔔類及蕨類。含水分最多。故多啖肉者。併食適度之蔬菜爲宜。

五 果實類

果實之類。品彙極多。通常世人所嗜者。桃。梅。杏。梨。鳳梨。林擒。柿。葡萄。密柑。無花果。枇杷。覆盆子之類。而如蕨類中。西瓜。甜瓜。亦稱爲果物。皆含糖分酸類。及水分。人多好啖之。凡啖果實適度。頗助營養。益消化。若啖之過多。則或至下瀉。損

胃腸。當吐瀉病之流行。不可啖之。又如杏。林檎。柿。密柑等。炙而啖之亦可。如梅實。則或煮食或醃食。

六 菓品類

菓品非日用必需之物。然間嘗適度用之。不爲無益。在本邦。以供來賓表禮之意爲常。故製造頗精。然不似西洋菓品。以香味酸味果實等相混之有益衛生。且本邦所製。糖密^蜜過多。或務美觀。施有害之顏料。政府嘗查禁之。然未全矯其弊。購之者。宜留意焉。

又本邦所製。糖密^蜜爲主。而混以澱粉。麩粉。米。麥。黍。稷。大小豆。或各種果實等。現今又有倣西法製者。其銷售頗多云。

七 卵類

鳥類之卵。利於營養。消化頗捷。然鷲及吐綬鷄之卵甚稀。價亦不廉。故各國多以鷄卵爲常食。雞卵白中含蛋白質與少許脂肪及鹽分。成於多量水分。至卵黃。則成於蛋白質及脂肪灰分。故洗頭髮白優於黃。供食用則黃白俱宜。卵之入胃。一次凝結。更爲胃液所化。其消化速於肉類。固不待言。然煮食或炙食。難於消化。生啖或半熟爲佳。

八 肉類

肉類者。鳥獸魚介之肉之總稱也。供食用。筋肉爲主。其他內臟胃腸及外皮脂肪軟骨等。亦得爲食。

鳥獸魚介之肉。大抵多含有蛋白質與脂肪鹽分。調理得宜。味頗甘美。適於營養。嗜者極多。食之者。選擇宜審。調理要精。且啖之務宜適度。

九 鹽醬類

各種之品。皆無鹹酸之味。故必附以鹽梅。始能適口。而促消化液之發出焉。凡食物。五味調和。菜蔬亦極適口。所謂五味者。有取之天然物。有取之人工製。

十 香料

香料有益於增長食量。且有刺衝胃腸弛緩之性。有時必需用之。然多用則火氣逆上。至發眩暈等疾。斟酌用之爲宜。

第四 食單法

食單者。常食與饗賓。均須用之。蓋以選定食品。以便配合調理者也。顧富貴之家。不乏庖宰。然主婦亦不可不知其法。而躬指揮之。否則或害衛生。或損家計。或傷賓客之感情。皆意中之事。故主婦當以視察庖厨。審定食單。爲己任焉。

訂立食單。先豫算用費。就其額內而選擇各種食品。取營養而易消化之物。而適宜調理之配合之。鹽醬葱蒜。胥得其宜。則食之者。自頓生愉快之感。

食單。須隨賓客之身位。與土地氣候之寒暖。而時時更易之。例如人有男女老壯幼之別。又有坐而勞心。行而勞力。富貴貧賤。嗜酒惡酒之分。故定食單。須斟酌從事。使各得其宜。

各國烹調之有異同。固不待言。即一國中。亦不能無差。甲地所重。乙地或不以爲然。例如山人嗜醃魚。海人嗜鮮魚。寒國之人好多脂。熱國之人好淡泊。又或有嗜平素難得之物。其趣各異。要在主婦之斟酌而已。又食單不可不隨時取舍。如炎暑之候。宜淡泊而清涼。（脆輕之魚。菜蔬。魚膾之類）寒冷之時。宜濃厚而溫暖。（肉類。魚羹之類）

日常食單。可擇價廉而適衛生者用之。不須美觀。唯配合調理及盛之之器。皆須清潔得宜。斯足快人心意。雖家計饒裕。若常供佳肴美味。必致流於驕奢。不顧他人之飢寒。且於衛生脩齊之道。皆不相宜。然過於吝嗇。至不問一家之營養。亦非所宜。主婦持平酌之可也。又日常食單。宜每一週間或十日。一豫訂之。若至期而不得其物。可適宜更易。而隨手記注其情節與價格於單中。以供他日之參考。以徵物價之低昂。及品物之多寡。若委人料理。尤以如此爲便。又食單之配合。須先擇家長之嗜好者。次忖家人之希望者。而酌量用之。俾各得其宜。

日常食物。不可拋棄。如肉屑。魚腸。菜蔬之類。可混合煮熟。以供奴婢之餐。其調理方法。後文詳之。至饗賓客各單。東西各國。各有其禮節之存。非可局限一隅。

而訂。宜乎各自酌之。

凡饗賓客。必配合各種食品。濃厚淡泊。通常珍異。參合用之。俾多數賓客。無不適口之厭。如中國盛饌。品類極多。不可勝食。蓋非欲僅足饜客之腹而已。實任其各取適口者而食之也。此殆亦敬客之微意歟。

若夫通常宴會之食單。可適宜定之。至於饗宴不時來訪之客。當於平素豫備易藏之物。屆時取而調理之。此亦主婦責任之一。其住荒僻之地者。尤當注意於茲。

第五 調理法

調理之要。在保品物之養分。且不易消化者。使之易消化。大凡食物。宜煮熟食之。然亦有須半熟而食之者。其最當留意者。在五味之調和。否則褻芻之美。苟

鹽梅失宜。烹調失度。則亦不足以饜口。倘烹調得宜。雖蘋蘩蕒藻。亦可宴尊客。至調和五味。以食鹽。醬油。鹽豉。飴。蜜。糖。醋。酒。味淋酒。油類等爲主。凡調理食物。須先備此等諸加味品。然後從事。

第六 貯藏法

貯藏食物。使之經久。亦主婦之要務。舊法有鹽藏糖藏。或置諸空氣之中。此皆姑息之法。不能歷久不腐。迨近世熱力撲滅黴菌之法。發明以來。凡物欲久貯存。其法先煮沸之。後遏抑空氣之侵入。而裝入罐中。密閉其口。則黴菌之萌芽。自不得竄入。若貯藏不久。可放置涼處。不必封口。

一 蔬菜

蔬菜貯藏。有乾燥。鹽醃。糖醃。鹽鼓醃等法。然欲經久如新。不減其量。莫如用罐

藏之法。又芋諸蘿蔔牛房之類。可深掘屋下暗處。埋藏其中。得以經久。

二 魚肉

畜生魚。莫如池中。無池則藏之水中。但一經暖氣。即見腐敗。調理之際。取之可矣。

此外漬以酒滓。味淋洒。醬油。鹽豉等亦可。又如松魚。近來多用薰蒸法。或罐藏法。

三 鳥獸肉

貯鳥獸之肉。須包以清淨麻布。置之乾室。或冰塊中。調理之際。隨時取出。

四 貯卵

貯卵。先除去殼上密着之塵垢。蓋外殼之不潔。易致內部之腐敗。而後置諸乾

燥通氣之處。或謂以乳酪鹽豉等。塗抹卵殼。則鹽分浸染內部。可防腐敗。且調理之際。不復須用鹽云。

第七 用水

凡調飲食。莫不用水。而水之良否。大關衛生。故用水須細心檢定。蓋恐含有毒氣體也。如盛水於瓶。置之室內。數時後。吸收室中腐敗之氣。空氣得以清淨。而其水遂化爲不潔。是以水之久置室內者。不宜飲。至於不潔井水。含許多有機物。害人不淺。用之。不可不施淨水法。以除其有害物。法詳見于飲食章。飲食關於養生。所當知之事。以上論之綦詳。殆無餘蘊。主婦以之爲準。從事中饋。防杜疾病之源。一家之受幸福不淺。

第四章 衣服

衣服大有關於衛生。故衛生篇中。特設此章。揭其要領。人之有衣服。猶禽獸之有羽毛。但人爲萬物之靈。故天賦以製造衣服之能力。若其他動物。因無知能。故天賦以羽毛。此蓋天地造化之妙用也乎。揭關衣服。須知之事於左。

第一 目的

衣服在保持體溫。及防杜外物之刺激。并增助容儀風采。故宜各擇其適於身分者用之。要使於衛生與修容。兩得其當。寒冷之候。多衣以護皮膚所散之溫熱。固其所也。然炎暑之候。亦須衣服者何也。蓋猶夫納涼樹陰。不宜露皮膚。以蔽日光之熱之害身也。特冬日空氣冷。故衣欲厚。夏日空氣熱。故衣欲薄。又女子服裝。雖富貴之家。不宜過華麗。流於奢侈。以素淡爲宜。

第二 材料

人之衣料。大別有二。動植二物是已。舉其總目。則有綿布。麻布。毛布。絲綢。四者。綿布。人家通常用之。其質柔滑。不問寒暑。適於保持體溫。且吸收濕氣。故多用爲襯衣。

麻布傳熱之力。較勝於綿布。且吸收濕氣及蒸發之力亦大。故夏時服之。不唯益於健康。使人爽快。且價亦廉。貧者亦易辨之。

毛布最溫暖。然傳熱之力不甚。故最適寒時。且際氣候之變。着之肌膚。有防冒寒之益。又運動肢體。因而發汗者。服之足以防冷氣之侵入。

絲綢。衣料中美而最貴者也。其質輕軟。暑時服之最宜。其益人身。與麻布同。又以其質美麗之故。多用製體服。

衣服之於人。由其色之異。而大生寒熱之差。如黑色則暖於白色。何則。白色反射日光之力強。而黑色反之故也。今依顏色之別。而考其寒熱之度。則黑色最暖。青色次之。綠色。黃色。又次之。白色最弱。而吸收濕氣之力。亦黑色最強。白色最弱。

第三 選擇

選擇布帛之品類。須適衛生儀容二點。當購入之時。先查明價之昂否。與物之真贗。然後審用此之分位年齡。及氣候之適否。

布帛之價。意外低廉者。不可濫買。恐有詐偽。

第四 裁製

裁製衣服。婦女所當務。凡針黹之業。女工所重。須自幼習熟之。

學裁製之法。先擇正當之式而從之。後見種種善法。再仿倣之。要在適體軀而增爽快。毋使緊束身體。有障礙呼吸血脈消化諸機關之害故也。至於幼兒。往往依裁製與服用之失宜。而有乳下生帶痕溝者。不可不慎。諸要點左述之。

一 稱體

裁製之巧拙。其關養生。過於布帛之精粗。縱使布帛精良。苟裁製不得其宜。則爲疾病之因。而少女之性。常好服飾華美。從尙時好。趨於新奇。大有妨健康損姿容之害。此等時習。主婦或難矯正。故宜豫爲教誨。使不生此弊爲愈。至教之道。在使知衣服宜稱乎身體之構造。適於容姿與衛生。抑天之賦人。其軀體結構之玄妙。遠勝萬物。全軀機關之精實。不可思議。然則人寧可不衛此天賦之身。而徒驚乎華麗也哉。

二 輕便

人每以衣服之厚重爲溫暖。是大不然。身體之溫暖。由保有空氣之多。故衣服與其重而厚。無寧輕而多。且衣服之重。殊礙四肢之運動。使人生不快之感。

三 寬博

衣服之寬博者。比之緊束者。溫暖特甚。且緊束者。妨四肢之運用。塞血液之流通。爲生病之根。至於緊縛頭部。其害尤烈。何則。障頭部與軀幹間血液之流通。故也。人之發頭痛及血脈病者。基此。

四 體溫

人身各部。由血液之循環。保平均之溫度。故無論何部。宜常保有華氏九十八度之溫。然由衣服之厚薄。而徃々有失體溫之平均者。譬如一身之中。某部由

衣服之庇護。保其溫度。某部分衣服不足。致其部軀溫。爲身邊他物所奪。至週身軀溫。不能平均。如此則血液獨集於溫暖之部。而寒冷之部。將無血液。各種之病。多起於此。兒童無知。尤易陷此弊。故主婦宜勤爲監理。保其體溫之平均。其法維何。使衣毛布服是已。夫毛布導熱之力最少。而感氣候之變化甚遲。着之肌膚。最能保持體溫。

第五 衣服之保存

無論何物。保存得宜。皆能耐久。而衣服尤然。夫衣服之於人。須臾不能離。故整頓之良否。所關甚大。且影響及於衛生者。亦不少。而衣服之保存。爲婦女之專職。故女子須自幼用意整頓之事。不可染踈放之習。

保存衣服之要。如污者澣之。色褪者染之。破綻者補之。非時者藏之。此等諸務。

俱宜講求。

第六 禮服之制

禮服之制。各國不同。然西洋服裝。現今各國所通行。故特揭其一斑。

男子通常禮服。祝賀之時用之。所謂燕尾服是也。帽式高隆。其有爵位及爲官者。各有規定之大禮服。凡婚禮皆用之。若燕尾服。則其常衣也。

次燕尾服者。曰惹靠得。是爲縉紳常服。次弗惹靠得者。名莫林姑靠得。

此外旅行有旅行之服。治事有治事之服。可斟酌風俗習慣。隨使用之。

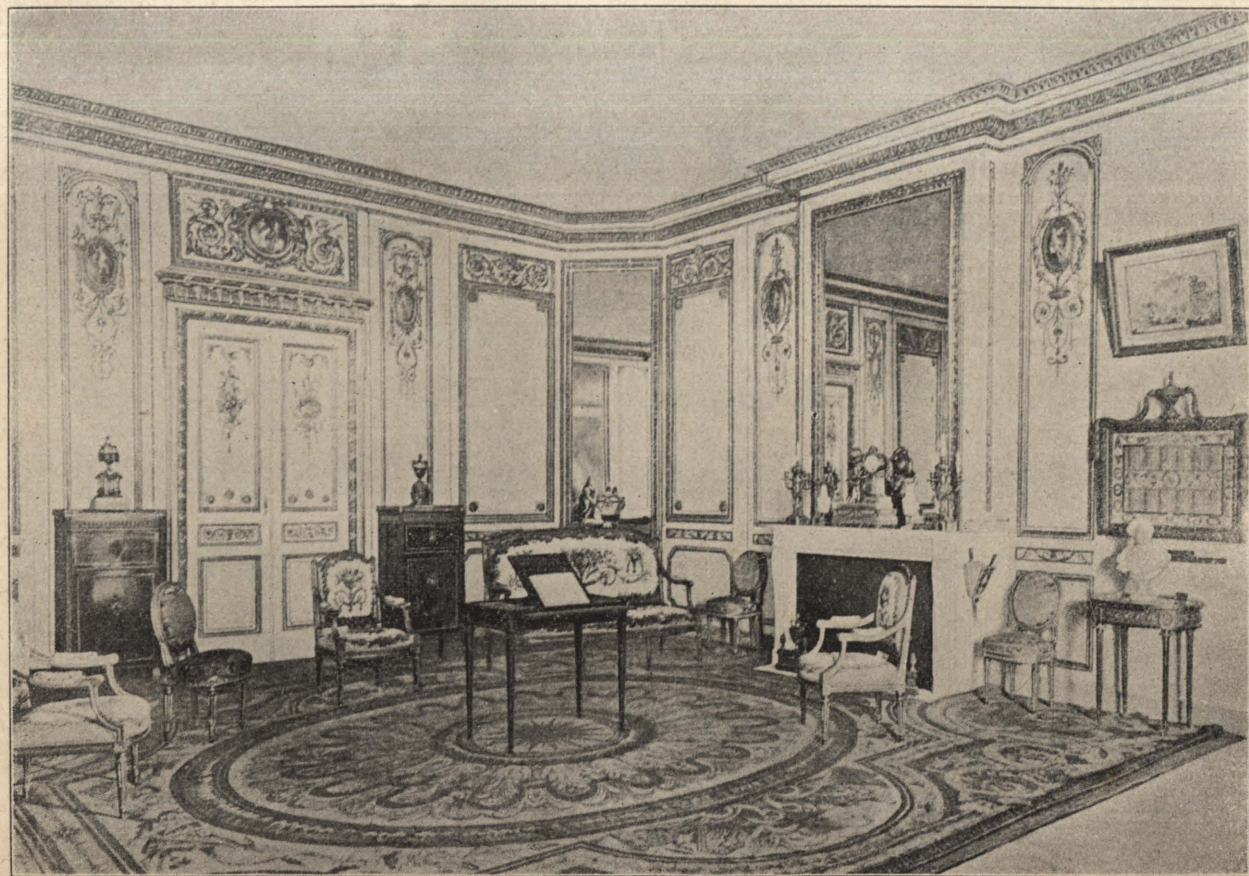
女子禮服。亦各國不同。其大中小各禮服。朝服。晝服。夜服。食服。夜會服等。皆有區別。今姑省略。它日更詳論之。

第五章 居宅

圖 之 園 花 苑 舍



室 內 陳 設 裝 飾 之 一



居宅之於人生。最屬緊要。禦寒暑。蔽風雨。防種種外物之侵襲。以衛身體之健康。莫不賴之。又如一家之所以團欒共享其娛樂者。微居室。莫至此也。由是觀之。居宅之良否。其影響於吾人。不亦至大矣乎。況家中終日在外從事職務之人。偶爾歸家。必不可不慰以居室愉快之樂。是以卜居宅者。宜依家計之如何。職業之適否。及交通之利害。而勉從得體。如庭園之風致。室內之裝飾。器具之配置。俱宜留意調度。使有秩序。而甚清潔。且夫無論何國。家屋櫛比而宏壯者。爲其國富強之代表。而矮小破敗者。則其國貧弱之現象也。是故居宅之壯麗。不啻益於箇人。亦所以代表國家之強盛也。然一家爲一國之一分子。家家富饒。而後國家始能富饒。故又不可徒競外觀。至使生計困乏。斯爲至要。關居宅各點。更類述之如左。

第一 選擇

選擇居宅。要點甚多。舉其略。則有四端。(一)空氣之疎通。光線之映射。水量多而質純良。(二)地質地位之適當。(三)便家計及一家之娛樂。(四)便兒女之教育。及其他百務。總之。衛生經濟二點。不可不滿家族之希望。試詳揭其要端於下。

一 空氣及方向

空氣之功於人身。第一章既詳論之矣。願使清涼之氣。流通室內。非擇高燥開豁而有樹木之地不可。故苟非關職事不得已者。宜居市外曠野之場。

方向面南爲最。面東南西南次之。然其西北。若有森林。可以禦風者亦佳。蓋擇方向。取日光之映射。不特益於衛生。且能培養精神。故居幽暗之室而受光線

不足者。其人多神氣鬱鬱。是以空氣與光線最須注意也。

二 地質

地質成於砂石岩石等者。最適衛生。而低下或隣沼澤之地。最爲有害。飲用水量。均須充足。又污水集聚。釀生毒氣。人呼吸之。易生疾病。如瘧疾。赤痢。傷寒。霍亂等症。多因於此。故排水之方。最不可忽。

三 家計

如繁華高燥。且風景佳美之地。其房價必昂。僻陋卑濕之地。其房價必廉。故擇居者。不可不顧家計之如何。而選定之。蓋家計當慮及永遠之利害。不可因一時之得意。而擇居華麗之家屋。

第二 家屋構造

造屋之計畫。有衛生建築各專門學家之研究。今不復詳論。然治家政者。亦宜知其大略。否則方向一切。建造不無不便之感。其當留意諸點。類述如左。

一 種類

家屋之別。有木造。磚造。石造。倉庫式。周圍塗土以防火災及泥塗式。外面塗土等各種。

二 各部

居宅諸部。各有名稱。屋。棟。梁。柱。宅基。地板。承塵。壁。櫺等是也。

木材之用於棟柱及宅基者。最須堅鞏。此皆居宅之筋骨。脆弱則不能持久。設遇大風地震。難保無虞。故造屋與其務飾外觀。寧使重要各部。材料堅固。

三 屋

屋上所用材料。有瓦。板。亞鉛。銅。石。鐵葉。茅茨等各種。其形式有方形有切砌。方

形高雅。切砌亞之。方形費多。切砌工省。

四 地板

地板擇厚而乾燥且堅牢者用之。距地須二尺以上。地板高。可防濕氣之上昇。利於衛生及器具之保存。又板下須設空穴。便通空氣。至寒氣過甚之地。地板且須數層焉。

五 承塵

承塵。有板裝。紙裝。漆裝等各種。茶樹有以竹蘆木皮諸物裝之者。其用板者。則下加直木。形如井字。故日本人名之曰天井。然通常多並列檜杉等板。板下列橫棧以支之。又有用櫟或楠等大板。以一片覆全室者。

六 壁

壁有土。木板。紙布等各種之別。

七 佛閣

佛閣以掛佛像畫軸。而禮拜之。或謂其建築法。由印度傳入。其構造之法最多。不可枚舉。用材須擇最良好者。構造亦宜用意。

第三 配置

各室配置。須得其當。居宅雖廣大。苟配置不得其當。則或感寒暑之患。或致幽暗之嫌。其不便不少。故設計之初。宜深致意焉。

第四 庭園

日本從來庭園之構造。概設假山水。樹林。花壇等。或模深山幽谷滄海曲浦之景。或擬田圃原野之狀。或偏地植青草。一望靄然。方今又有倣西洋風。作廣場

設養花園者。亦覺蔚然美觀。

第五 陳設

室內陳設。亦須用意。苟陳設奇巧。即屬茅屋。人或生優美之想。否則即爲華廈。人亦生鄙陋之心。要之形色之配合。各得其當。自有高尚之風。且中國日本西洋各式。須各應其構造之法。而安設之。在善用意者。即羅列踈野之物。亦令人生愛慕之心。反勝陳設精巧之品。蓋裝飾之巧拙。不關品物之精粗也。

一 色彩之配合

色彩之配合。近觀與遠望者。各異其趣。當配合之際。要濃厚與淡泊配合相應。忌多雜色。然有從便宜單用濃厚者。或單用淡泊者。亦殊無一定。

二 形式之配合

形式之配合。欲方。圓。斜。角。及長短大小高低。各各相對。而位置得宜。然配方必以圓。對匾平必以長平。亦未免拘泥之嫌。要在得天然之形式。合玄妙之意趣爾。

三 日本屋舍之裝飾

日本廬舍之裝飾。清雅淡泊爲主。貴乎物少而致高。尤宜適氣候與地位。又如宴客之時。則以逆度客之品位。而事裝飾爲宜。

四 西洋屋舍之裝飾

西洋廬舍之裝飾。濃厚艷美爲主。要之適宜配置爲宜。且陳設過多。使廣居亦感狹隘。反不如物寡。令人有蕭間之感也。

第六 家具

人家所備各物。有供日用者。有爲裝飾者。其供裝飾者。宜時々更換。或轉易位置。要不可不常變其趣而羅列。但日用諸物。宜置定所。便於急遽取用。又無論何物。措置得宜。自能經久。器物歷久。自有一種風致。轉勝新奇之物。其價值亦較貴。尤須用意保存。

藏器具。納之篋。標以記號。併詳註其性質。色彩。圖樣。及額數等。且別錄之簿中。否則或有遺失毀損。不得而知。致有不齊之憾。關家具要點。類述如左。

一 金屬

銅鐵器物。易爲鹹氣腐蝕。用後須洗淨拭潔而藏之。

二 陶器

陶器一稱磁器。然磁器陶器。其質少異。陶器中。有施釉藥者。有不施者。其不施

者。謂之素燒。施者美觀而耐久。凡陶器從其製造及產地。價格有大差。宜擇應用而適宜者購之。

三 木具

木具須擇乾材製者購之。否則易於反張。致不適用。

四 食鹽

食器最宜清潔。器具腥臭。最足使人生厭。故盛肉者。盛茶果者。必異其洗器。拭布亦然。拭布用後。宜屢澀之。

五 物品貸借

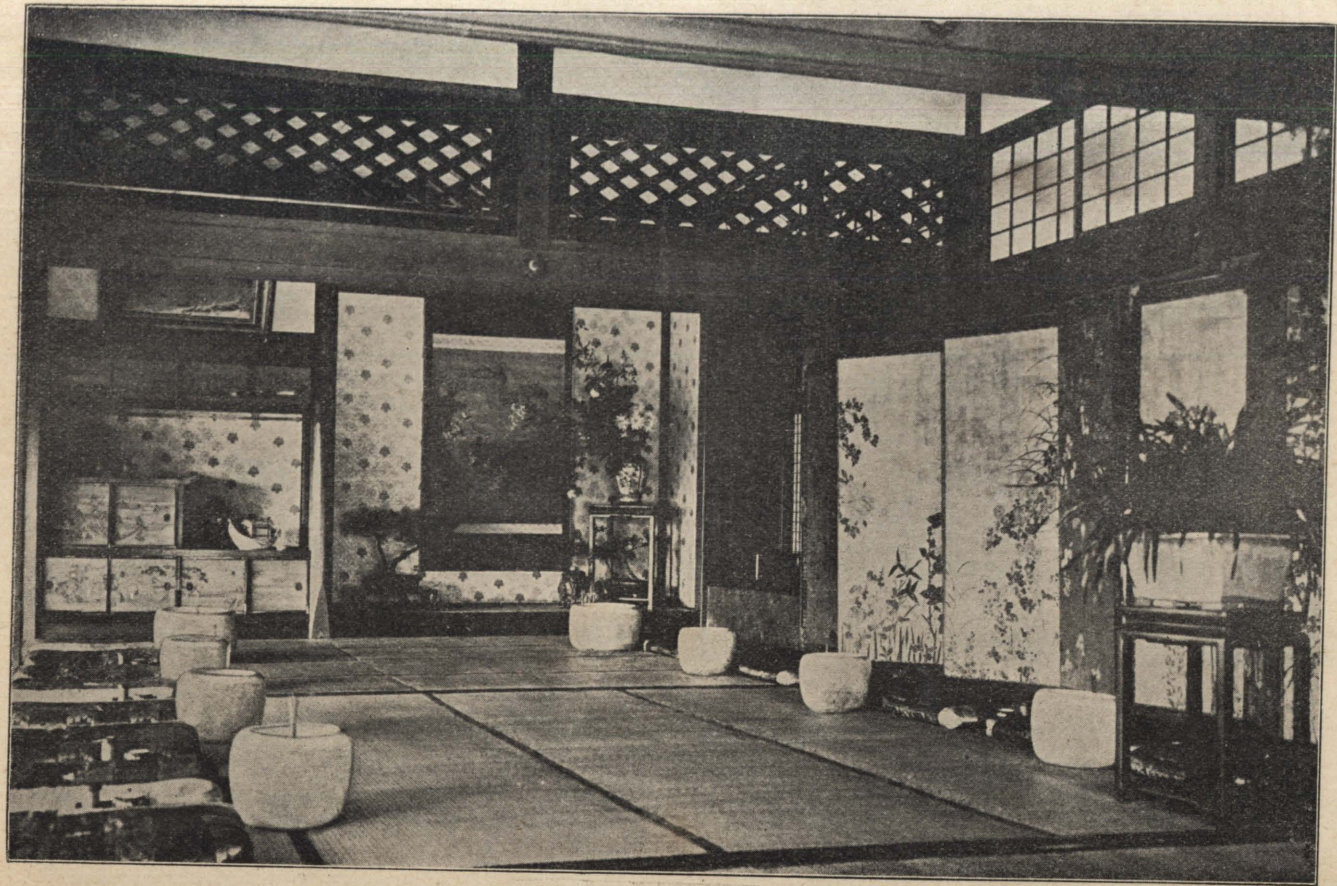
人家物品。互相借貸。亦交誼不得已之事。而有無相通。頗屬便宜之舉。唯衣服中。如絺綌之類。一次用之。不免污穢。故非至親好友。不可輕借。

架

書



室內設裝飾之二



凡器物不得已而借於人。必差人或致函囑之。請用畢速還。在借戶還時。必先檢點額數及有無毀損。并須慇懃致謝。若洗人帶還。須豫告誡之。途中勿遺誤。且必請主人檢收。

有人來借於我。須欣然應之。不可吝惜。又彼若毀損。或染污。毋顯難色。蓋既往不咎。成敗之數有定。至於累代古器。則宜不貸與人爲愈。

第六章 避難

避難之事。頗關居宅。故居宅之末。特附此章。揭其要於左。
各種天災。常起於不測。不獲豫知災至而避之。然平素防備不怠。則臨時無畏。處置得宜。示水火。風雷。地震。盜賊等常災之善後法於左。

第一 火災

失慎雖似天災。大抵生於疎忽。或爲匪徒所種。在冬日。尤宜留心。一旦不幸而遇此災。宜無狼狽之狀。徐施避難之方。

一 用火之宜戒

用火之後。最要留心。自用者。固不待言。若使婢僕從事。宜勤督誡之。風烈之夜。或多事之際。尤須誠慎有加。每夜就寢之前。必躬檢點各處。或使老誠者代之。

二 失慎之戒備

聞有失慎。先查其火之所自起。與風之方向。若在下風。雖相距尙遠。亦宜戒備。居上風。則雖接近。亦可無虞。但風向有時而變。故在近火之所。要宜不怠防備。又自家失慎。則先使老幼避出。然後徐爲消滅。無使火勢蔓延。不必注意財產之檢運。蓋火自我發。殃及於人。負罪已不可追。尙暇計及財產耶。

若火發於石油。直以臥褥之類覆之。或撒布木灰於上。以水濺之。則變本加厲。萬々不可。又暖爐烟筒發火者。可用絨氈等浸水。以壓滅之。火勢既侵入室內。則須匍匐而出。否則恐窒息而死。蓋烟性上昇。故伏身附面於地而出。乃得安全。

三 財產之檢運

冬日火災最多。故財產器物之不常用者。宜豫藏庫中。其無庫者。務收束切要物品。常置之身邊。平日不在家者。則豫告家人以重要財產之所在。俾急遽無失。又急遽之時。金屬陶器等。可投之池中。爲事後取出之地。衣類及碎物。則先展開一衣。投物其中。結左右兩裾端。而爲一包。如是攜帶頗便。

其際近火而在下風。當先扶掖老幼。使之避難。檢運財產之事次之。又搬出財

產。須先定一可置之地。使人保護之。夜則揭以自家徽幟之提燈。以便標認。又檢運器具。當自重要者始。

四 部署

有婢僕及來救者。可使檢運財產。或任護視之役。凡來救災者。須各盡職任。不可紛擾。若有生人來救。不可委以器財。恐有匪徒乘勢掠奪也。

五 救災

親朋有罹火災者。可速使靈捷之人趨救。趨救之人。宜善察時機以從事。雖在泛交。其罹火災者。必遣人往救之。

第二 風災

暴風將起。必有徵候。可備之於事先。

一 豫備

豫防風害。先閉門窗。戶外疊以重物。使扉不動搖。至樹木栽而未久者。可扶以圓木。以支傾倒。此時用火宜慎。

二 堵禦

風力加強。則雨量亦多。此常例也。先宜檢點風之侵入與否。雨之漏下與否。一從而備之。若有窻爲風揚開。不可遽往閉之。待風減而後往閉。蓋風之性質。一低一昂。猶人之吸吸然。強抗之。必有害身體也。

三 善後

罹風害者。待風靜後。一一修理之。多經時日。則小損必馴至成大損。然在非常風災。則材木之價。工匠之資。亦必甚鉅。當此之時。可權宜修繕之。大修期諸他

日可也。

第三 地震

一 用意

地震無豫知之法。俄焉地裂山崩。因罹慘禍者。往々有之。但亦有逃出而免者。有居家而無恙者。又或有逃出而遭禍者。或靜坐而被壓死者。直無施救之術。要在平素定其逃遁之路而已。且地震之起。火災亦必從之。所宜注意也。

二 善後

地震之後。人多聚合一所。以姑避難。其場所。必不得佳。不過僅蔽雨露而已。在富有之人。必感不便。且此際。常有惡疫流行之恐。故須節節飲食。勉攝養爲要。

第四 水害

一 豫防

水害有起於雨後。而山岳崩壞。溪水漲溢者。有起於堤防決壞。而河水汎濫者。防之之法二。(一)修隄防。(二)栽樹木是已。俱屬居民公共之務。然避水之道。仍不可不講。厥法維何。備小舟是已。平時束而藏之。水至則出。而積財噐於其上。在水害不大。足以免浸沒之患。

二 用意

山村等處。偶遇溪水之暴溢。狼狽橫流。至罹水災者。亦往往有之。蓋水之至。尤捷於火。且害較火烈。故隄防一潰。往往有數十里之地。遽成一片汪洋者。此災將臨。須先扶持老幼。避之邱陵。在徒步難行之時。有舟則乘舟。無則載老弱以巨桶。畀以飲食之料。無巨桶用板或扉之類。浮行水上。亦可徐待救護之至。又

在夜間。舟中須點燈火。

三 善後

洪水之害。流失家屋樹木者。時或有之。然不似火災之燒盡全家。不過破毀牆壁。或流失屏障等而已。水後尙可見家徒四壁。第不免臭穢撲鼻。瘴氣侵肌。往往致疾疫流行。故當大衆協力盡心。從而整理。且不可怠攝養之方。

第五 盜難

盜難固屬不慮之禍。然亦多由門戶不謹所致。故主婦當就寢之前。各處門窗。須使人一一檢點。若不幸遇盜賊來侵。雖力所能制。在婦女亦不可制之以力。蓋彼得財則走。與抗必招禍害也。諺曰。窮寇勿追。又曰。千金之子。不死於盜。良有以也。第見父母兄弟家人兒女等之被脅迫。則舍生救之。固亦其所。

第五篇 一家之財政

欲富國。宜先富家。民富斯國富矣。國富而欲兵之強。誠至易之事耳。語云。百姓足。君孰與不足。豈非千古格言乎。今夫人家之致富。實賴夫內助。蓋生財之道。雖百其途。而其要則在出納嚴確。愛惜衣食家屋器用等事而已。而惜時而不惜力。約已而厚遇人。減一家之費用。助公益之事業。亦人家應盡之責任也。

第一章 財政之要旨

第一 儉與吝之別

主家計者。不可不知儉與吝之別。夫儉約者。非但指不費金錢而言。一家之中。小而衣服器用。大而門戶居室。苟小有破失。固必從而修繕之也。至于家人罹病。延醫速治。慈善之舉。解囊相助。亦在必用之列。而所謂儉約之旨。不外於省

冗費節無用二端而已。

尚

吝蓄者。則當費而不費。當用而不用。與人交際。則當贈而不贈。當答而不答。不知德義。不辨慈惠。不顧他人之害。一徇己之私欲。如是之人。往往招非常之損失。甚至傾家蕩產。是故爲主婦者。不可不知儉與吝之別也。

儉蓄固異其趣。然其專務積蓄。以備不虞。則其道一也。故自蓄財之點觀之。則甚相似。殊難辨別。但其易見者。則一爲省要費。一爲省冗費。兩者固有間耳。

第二 經濟上之戒慎

主家計者。有最須戒慎者數端。揭其要如左。

量入爲出 主家計者。必先量一歲或一月之所入。以定所出。若豫期其所未入。而先向人借貸。冀以他日所入償之。則其後必致困難。不可不戒。

購物留意。購求日用諸物。最須留意。例如器具之真贗。物質之良否。食物之新陳。薪炭之精粗。制品之巧拙等。均須審之於初。庶無後悔。

勿濫逋負。人家互貸金錢。雖屬便利之事。然時々濫借。所害亦不少。不如不輕貸之之爲愈。至于或罹災禍。或有大故。欲應一時之急。亦所不得已。然不可貸之於親朋。當向以出貸銀錢爲業之戶。而貸用之。若無償還之道。而濫貸於人。以肥衣食。則萬々不可之事也。

戒踈忽。雖知不浪費金錢。而由踈漏。致招損失者。亦徃々有之。例如不知會計。而支付金錢。誤其額數。或誤裁衣料。至不適用。或多烹食物。腐敗棄舍。或門戶失檢。盜賊侵入。其數類也。

守規則。治家有一定之規律。不可不以身先之。如是則下至婢僕。亦可觀摩。

遷善。若漫無規律。則弊將不可勝言。例如廚房腐臭生蟲。食物餒敗。塵埃山積。衣服垢敝。器具破壞。隨處散在之例。俱由無規律之所致。然則規律之於家庭。誠爲必要者矣。

怠職業 凡人之衣食宿。皆得於勤勞者也。若懶惰放逸。或冀僥倖。或恃遺產。或則從事職業。忽作忽輟。此皆失經濟之正道。必不能保守富有。故家主宜勸兒童。勿蹈此等弊端。

節娛樂 人之在世。勞苦得利。偶以餘資作應分之樂。以慰勞苦。以勵奮發。亦無不可。然必立定制限。且須明乎奢侈與逸樂之別。是爲至要。

第三 時之利用

西諺曰。時也者。貨幣也。此文明諸國經濟之格言也。故爲主婦者。平日不可不

考究用時之法。無使徒費。善於用時。則治事極速。勞苦甚少。其法在品物配置得宜。不紊其序。而守規律。如是則得以短小時刻。而成多數之事。凡古今雄偉非常之人。同生一世間。而獨能爲大事業爲大學問者。固由其天資兼人。而其成事之迅速可驚。詎不因善用時之所致耶。故主家計者。不可不惜寸陰。

第四 義捐

對學校。會社。或社會公共之事業。而捐助資財。爲文明各國恒見之例。且有因此而傾其財產者。蓋所以進社會之幸福也。今夫一國之人。莫不有此義務。是故家用之餘。必須量力捐輸。若夫一夕之要。糜費幾多。無益之遊。糜費幾多。恣行私樂。罔顧公德。斯人也。直世界之蠹賊焉耳。何有於人類也哉。故凡爲家長者。宜勵兒女長而爲人類。不至爲世界之蠹賊。斯爲要耳。

第二章 出納

金錢出納。家計之主腦也。出納之適否。一家貧富繫焉。苟欲使家計之基礎鞏固。務在出納之明確。揭其要端於左。

第一 豫算

主家計者。於豫算所入。宜定少數。所出宜從多數。是爲至要。豫算收支。所以明出納也。要在辨各種費用。使不越乎圍範。否則收支紊亂。至不復能整理。則殊失經濟之道。蓋非量入爲出。則猶夫盛水於無底之卮。未及滿。而水已漏下。不復能爲用矣。若豫算已定。無所左右。謹守法規。卒有餘裕。此豫算之益也。

第二 簿記

金錢出納。必詳記之。俾無論何人檢視。皆得一目瞭然。無曖昧之疑。故主婦不可不嫻家計簿記簡明之法。

凡支出金錢。不論多寡。當先簿記。而後付出。不可支付之後。而始簿記。如此則或有遺忘。日後必難結總。故非不得已。以先記爲佳。

第三 主任

金錢出納。主婦必躬任之。否則不能常節冗費。若或以數少而疎忽。或會計之事。委之於人。是甚不可。即其人正實。終必生不良之念。或私行消費。亦不可測。如此則不得不多記出欸。以補不足。是導之以陷於罪惡也。故婢僕雖多。金錢出納。主婦亦必躬理其事。

第三章 貯蓄

定豫算。慎出納。必有餘款。餘款宜貯蓄之。故考究其道。亦屬要事。其法甚多。今就其簡易者。述之。以資參考。

第一 要義

凡有家者。不可無貯金之念。三年耕而餘一年之食。獨立者所當務也。若從其入而悉費之。則終身無有餘裕。常憂不給。一旦有不時之需。或遇天災。忽患窮乏。不得不告貸於人。而財主放債起息。以爲奇貨。多貪重利。因而不得償還。故人家有餘。不問多寡。須貯蓄之。千里之行。始於一步。貯蓄之要。不可忽也。

且貯金者。不啻備一身一家之不慮。又可爲貨殖之一助焉。西人有言。自貯之財。所自得也。殆亦勉人貯蓄之意歟。

第二 方法

欲貯蓄者。苟有餘贏。宜存之銀行。中國近來。漸有銀行之設。故不問息之多寡。宜選其穩妥者託之。若無銀行。存之郵便局亦可。若僻在山間。難赴街市。則家中設貯金箱。常投金錢於中。既投者。勿取出用之。月杪赴街市。携之以託存銀行。

附記 中國銀行郵政尙未徧設。而貯金之制。郵局且無之。爲今之計。若以所蓄託存外國人在中國所設之銀行。亦極穩妥無慮。

世人貯蓄金錢。輒藏之於庫。今尙有守此舊習者。而中國爲最盛。又南美蠻族。得金則隱藏於車底。出入隨身攜帶。至死不釋。徒使巨多貨幣。爲車底之廢物而已。可笑孰甚焉。顧金之藏於庫。雖經百年。依然如舊。未嘗能增一錢。若託存銀行。二十年之後。得增其本金之半。蓋銀行者。不藏之於庫。而能利用之。得其

利潤。以付本主。是爲利息。加於本金。息又生利。多年之後。至於倍蓰無算。天下利民之道。蓋無便於此者矣。

第三 効益

貧爲人之所惡。若夫安貧樂賤。雖其人格高潔。無所益國家。不免爲文明國人所嗤笑。蓋貧也者。罪惡之母。人而甘卑屈。必失廉耻。人生不幸。由於貧者。居十七八。故人欲爲子孫計。要使家人養貯蓄之念。家人而無貯蓄之念。則遺金滿贏。亦何益之有。

抑養貯蓄之念。不啻蓄貨財而已。實所以養國民之性情也。蓋貯蓄者。與人以希望。與人以今日之克己。予人以後日之快樂。又使人勤勉。使人正直。使人誠實。使人遠於罪惡。貯蓄之心。蓋即恒心也。語曰。苟無恒產者無恒心。恒心者。實

善行之基也。貯金之益如此。豈不偉哉。長一家者。不可不致意於此。

第四章 購求物品

人家購求物品。影響於家計者不尠。故主婦當購求物品。要常體勤儉之意。揭其須知之事於左。

第一 選擇

凡購求物品。須依方針。例如有供日用須常更換者。有時々用之宜乎久存者。有贈人者。有予人者。須各適其宜而購之。在供日用者。不須華美。而欲其強固。在須屢更換者。不妨粗造。在裝飾品及贈予物。則欲擇有高尙優美之形色。艷麗莊嚴之體裁者購之。其價之貴。勿吝也。又購求物品。宜於價格低廉之時。然格外低價之物。不宜購之。恐有贗造或缺損也。

第二 付價

凡購求物品。宜徑付價值。不可賒欠。若有賒欠之習。則易購入無用之物。加之商買之意。猶放債取息然。其價不廉。固不可賒買。即日常用品。亦須徑行付值。此雖似煩雜。然習慣成性。利益甚多。

凡負債之生。多由賒買。而負債一生。則日月增息。息又生息。所負日益重。必至窮乏。其例不少。一旦貧困。人不信之。受侮實多。悔復何及。揭賒買者與徑付值者。損益於左。

徑付之益

- 一 不論如何物品。得廉價購之。
- 二 不論何舖。得隨所欲。而往購之。可得適意之品物。

三 購入之時。心算已定。不致購無用之物。

四 得應計算之便。或有待於他日。因竟不須購之。多得利便。

賒買之損

一 售主算入價金之息。無論如何物品。價必昂貴。

二 店舖一定。不便購之於他。至難得適意之品。

三 既得隨意買入。勢必濫購。至付價之期。甚覺困難。

四 因無須徑付價值。必多購無用之物。

第三 制限

凡購物品。不可出豫算範圍。固無待言。而流用之途。亦當留心。器物之中。今日有用而他日無用者。其例不尠。况歷久易損。尤非所宜。

第四 時價

主婦須常知時價之高低。論者或不屑道此。是大不然。苟不知時價。則當其物品缺乏。勢不得不以高價購粗惡之品。又或評價不中。易招誹侮。或陷商賈之欺騙。故平素必考物價之高低。而後購求。庶無損失乎。

明治三十五年陽曆十月廿九日印刷
光緒二十八年陰曆十月十六日發行

定價大洋一元二角



著者兼
發行者

上海英租界大馬路福源里二十號

新
作

社

印刷所

東京市牛込區市夕谷加賀町一丁目十二番地

株式會社

秀

英

舍

總販賣所

上海英租界大馬路福源里二十號

作

新

社

販賣所

上海棋盤街

普通

學

書

室

同

上海四馬路

開

明

社

上海图书馆藏书



A541 212 0014 1112B

1618814



孔教
售價 0.40

18814