

婦女

中國近現代女性期刊匯編

上海中華基督教
女青年會

綫裝書局

D442.9-55

9

:2

17442.9-55

9

2

中國近現代女性期刊匯編

婦女

第二冊

綫裝書局

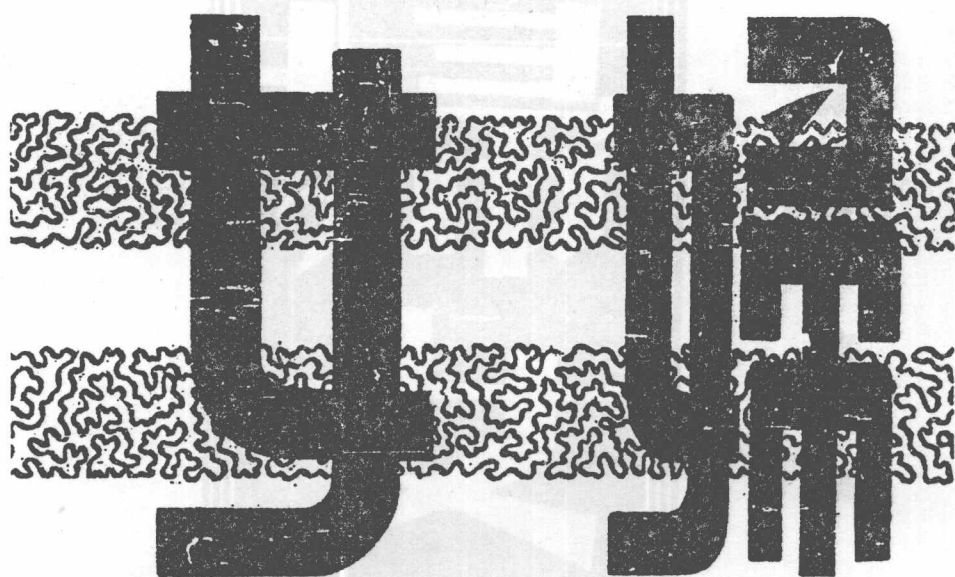


婦女

第二冊

婦女	一九四七年	第二卷	第七期	……	五一五
婦女	一九四七年	第二卷	第八期	……	五四五
婦女	一九四七年	第二卷	第九期	……	五七五
婦女	一九四八年	第二卷	第十期	……	六〇五
婦女	一九四八年	第二卷	第十一期	……	六三五
婦女	一九四八年	第二卷	第十二期	……	六六五

妇女	一九四八年	第三卷	第一期	……	六九五
妇女	一九四八年	第三卷	第二期	……	七二五
妇女	一九四八年	第三卷	第三期	……	七五五
妇女	一九四八年	第三卷	第四期	……	七八九
妇女	一九四八年	第三卷	第五期	……	八二三
妇女	一九四八年	第三卷	第六期	……	八五七
妇女	一九四八年	第三卷	第七期	……	八九一
妇女	一九四九年	第三卷	第十二期	……	九二五
妇女	一九四九年	第四卷	第三期	……	九五—
妇女	一九四九年	第四卷	第四期	……	九七七
妇女	本刊原目录汇总	……	……	……	一〇〇—



姐 姐 姐 姐 姐 姐 姐 姐
女 女 女 女 女 女 女 女



第二卷 第七期

婦女

WOMEN



中華民國三十六年十月二十日出版

認識世界女青年會

外 君

一粒種子落下了

十九世紀中葉，工業革命以後，婦女們漸漸的脫離了家庭的枷鎖走向都市去，但這是一個男子的世界啊！食堂，旅館……等等的地方，都是男人的世界，她們雖然已經有了工作，但卻沒有地方住，也沒有地方可以解決膳食。於是一些熱心的基督教徒婦女，就發起組織女青年會來幫助解決這許多姐妹們的問題，給她們物質上的需要，更給她們精神上的鼓勵，安慰。

一粒種子落下了，今天，女青年會已經普遍在每一個國家裏。在每一個大城市裏，您會發現古的標記在向您招展，讓每一個青年婦女感到女青年會是她們的家，是她們最大的安慰和力量。

世界女青年會的誕生

女青年會的成立開始是在英國倫敦，後來漸漸發展到美國、德國、法國……等。現在全世界參加女青年會的國家共有六十九個，她的影響擴遍了整個地球，在婦女運動中她已是一支強大的力量，也是最強的力量。為了要加強女青年會運動的發展，各國女青年會之間需要密切的連絡，於是於一八九四年倫敦召開了全世界女青年年代表大會，通過了世界女青年會的產生。

世界女青年會的組織

世界女青年會成立到現在，已經有五十三年歷史了，她的會址是在瑞士日內瓦，她的組織和各國女青年會相仿，也是分總務部，學生部，出

世界女青年會的職能

版部，少女部，財務部……等不過總得當然是比較複雜得多了，在世界女青年會任職的董事和幹事可以說充分表現了世界性，她們往往都是不同國籍的。譬如說本屆會長范恩思女士是荷蘭籍而總幹事何恩慈女士却是美國人，這一點實在可以證明女青年會的民主性。她並不是被操縱在幾個強有力的國家手裏的。

前面已經說過，世界女青年會的產生是為了要加強各國女青年會之間的聯繫，因此她並不是一個命令的機構，而是一個推動和協助各個女青年會運動發展的機構。她的職能大概可以分為下列數點：（一）連絡各國協會，（二）經常研究婦女界各種問題及材料，（三）培養青年婦女領袖如舉辦基督教青年年代表會議等，（四）交換各國服務經驗和幹事等。

本屆在中國的中國女青年會

一份子，為了要讓世界女青年會了解中國女青年會目前的工作和具體狀況，我們就一直希望世界女青年會能在中國開會。邀請出發出了。但因為同時有別的國家也在要求着，因此我們暫時延擱一下。這中間又經過了第二次世界大戰，在戰爭期間，世界女青年會大會因為各國代表不能出席也停頓了好幾年。今年的大會是這次世界大戰後的第一次會議，她們決定接受我們的邀請——到這遠東第一大國來開會，由此可以知道，她們對於我們中國的關心和對於我們女青年會有着多少的

重視和新望啊！

大會的地點和內容

本屆大會定於十月十五日（廿七日）在中國的天堂杭州開會，參加開會的代表大概有一百二十人左右。代表是由每一個國家的女青年會自己選舉的。每一個國家至少二人，至多不能超過十二人，這是根據各國會員的人數決定的，有幾個國家，有城市女青年會而協會還未成立，那她們祇能派代表列席，中國女青年會因為本屆是主人，因此共有正式代表五位，列席代表十五位，本屆大會討論的總題英文是「Training for the World」譯成中文是「婦女界聯繫起來向前」其餘將根據總組分別討論宗教問題、青年學生問題、農村建設和女青年會對於社會的貢獻等。除討論外，另有世界女青年會工作報告，經濟報告，選舉職員，聘請幹事和審查通過加入世界女青年會的新會員國。

大會結束後繼續的將舉行擴大會議二天，那時全國各地女青年會都可以派代表去參加。

無比的期望

我們以無比的欣喜和期望祝賀世界女青年會大會在中國開幕。希望大會討論的結果，對於今後基督教婦女運動的開展有更大的決定和貢獻，也希望大會的代表對於中國能獲得真實的了解和認識，協助中國婦女工作的展開，推動中國建設一個真正民主與的新社會。

事幹總會年青女界世的來未

——士女脫伯羅·倫海——

(Miss Helen Roberts)

矮矮的個子，棕色頭髮，尖銳的眼睛，和滿面人親近的態度，這就是我們世界女青年會未來的總幹事羅伯脫女士，在今年十月的世界女青年會代表大會後，她將正式的接任。

很有趣的，羅女士是第一位英國婦女在世界女青年會擔任這重要職位的。她是英國倫敦大學畢業的，除獲得經濟系榮譽學位之外，又獲得勞工心理學研究院的文憑。

她曾任過英國國立勞工心理學學院的教授，在工業不景氣，失業英國的時候，她爲了救濟饑餓的英國婦孺，供獻了她全部的力量。

她最初和女青年會接觸是在她擔任社會服務部婦女工作指導員的時候，漸漸地她參加了女青年會社會調查及推廣工作部

委員會，接着她便整個地給捲入了英國女青年會運動，成爲英國女青年會協會的一份子。

這次大戰爆發之前不久，羅女士擔任了英國非亞利安民族慈善會委員會的總幹事，這一個委員會是專門救濟從德國逃到英國的難民，其中大部份兒童是猶太人，他們都來自基督徒家庭，也付給希特勒黨徒迫害和驅逐。戰爭爆發後，她除了這個工作之外，又擔任了倫敦聖馬丁教堂福利部的工作，做了許多個案指導的事情。一九四五年，歐洲開始展開了難民救濟的工作，羅女士由英國女青年會派遣到荷蘭，爲荷蘭與英國紅十字會公民救濟服務處的總幹事，隨了英美軍隊在大陸上的進展，在每一新解放的地區上做救濟的工作。在德國停留了一些時候，直到一九四六年，那時她爲了要繼續擔任世界女青年會總幹事的職責，才離開了德國。

羅女士(Miss Libero Reid, Barnes)曾經說過這樣的話：「羅伯脫女士將帶給世界女青年會一個深刻坦率的基督徒的信心，和對於這世界性的基督徒團體的積極進取的責任感。」



目錄

認識世界女青年會.....	外君
世界女青年會地位著名的代表.....	那維
歡迎大會花絮.....	林梅
離開瑞典的前晚.....	楊淑仁
一月婦女.....	志
怎樣過制你的自卑心.....	方文淵
如何使你儘而美.....	吳詩真
高貴的生活.....	左蘭芬
從「一陽無限好」談女人的美麗.....	以
梅龍鎮的女經理.....	文瀾
「〇九」接線生日記.....	張選
一個舞女對於禁舞的意見.....	張望
秋風吹起.....	林
赴宴之前.....	主敬
婚姻信箱.....	本會各部
會務花絮.....	雪林
交與會後.....	達君
甜睡之道.....	海
談話的藝術.....	黎明
病的預兆.....	明
洋薯色拉.....	梅蘭
小園歌.....	梅蘭
青色的印像法.....	梅蘭

上海中華基督教女青年會主編

地址：上海江寧路四九五號

電話：三四九二四

另售每冊五千元 訂閱半年三萬元

介紹幾位著名的代表：



萬恩思女士 (Miss Van Asch Van Wijk)

萬恩思女士 (Miss Van Asch Van Wijk) 是現在世界女青年會會長，她是荷蘭籍，但是能說七國言語，她最喜歡紫色顏色，她的堅毅態度，也像紫丁香般幽媚大方，凡接觸過她的人都會如是感覺。可是她的名字實在荒唐，許多人都不大會叫呼她，因之她有許多別號，其中之一即「雪花霜」，原因是有一次人家叫她「Miss Vanishing crown」。

依利莎伯派梅兒女

士 (Miss E. Palmer) 是世界女青年會婦女活動幹事，她是美國籍。

生得很高，其實也並不比別人高多少，可是看起來她似乎特別高。她那剪得很短的頭髮非常端正和

漂亮，走起路來，像個男孩子模樣，辦起事來也像個男人似的：非常迅速，可又週到。

她也有一個別號叫做「湯麥斯可克太太」，本來我以爲她即將結婚，後來才知道她因爲許多位大會表自美國來華，路上處處照顧她們，大家十分滿意，才送她可克太太的綽號。(按這位太太是美國民間故事中有名會照顧客人的人物。)

倍羅女士

(Miss Mlle Barot)

她是世界女青年會副會長，同時也是法國女青年會的副會長。圓圓的臉，胖胖的身材。她最感興趣的是靜的生活和宗教。她說英文的時候，時常夾雜着法文的音調，可是她的法文却是最高標準的巴黎話。到上海後，她最愛提起一件事，就是曾被邀在復旦大學博物館內參觀昆蟲標本四小時。(該大博物館藏有全亞洲的昆蟲標本)

維薩柏女士

(Miss Visapae)

是芬蘭女青年會總幹事，她在十年前曾經來過中國，在湖南長沙擔任教會工作六年，所以她

是這次代表中唯一能說中國話的外國人，而且她還懂得許多連上海小姐們亦不知道的中國內地的風俗習慣。

她非常健康活潑，有興趣於中國青年的生活和學習的各方面。

蔡葵女士

她是中國女青年會全國協會的總幹事。一九二七年她在金陵理學院畢業後，就參加女青年會全國協會擔任編輯工作(一九三〇年因爲結婚，她辭了職，擔任學生運動刊物編輯及教科)

二年以後，擔任了編輯部主任，一直到一九三五年，她到美國去，得了哥倫比亞大學教育碩士學位之後，取道歐洲回國，在這一個旅程內，她經過了十七個國家，那是一個有遠的旅行，回國後就在中國女青年協會擔任代理總幹事職，過了二年，正式擔任總幹事職。



(除蔡葵女士外，中國代表尚有朱世明夫人，金龍章夫人，凌揚燕女士，孫王國秀女士共五位)

歡迎大會花絮

▲歡迎大會中最高貴的顏色，據調查是黑色，主席凌揚燕夫人一身黑綢旗袍。本會秘書女士亦是全身黑服於是頓然目爲要人之一，大受會衆注意。

▲大，總指揮係凌揚燕女士，她結實的個子，跑來跑去，真是非常辛苦。

▲世界女青年會最受人注意者係緬甸和印度代表，他們的服裝非常奇特，有一會衆輕輕地對我說「到底她們是東方人，我總覺得好像更親熱些。」

▲每一個來自各國的代表，差不多都有一個共通的特點，就是她們都愛吃中國菜。

▲來自歐洲的每一位代表差不多都能說三種以上的言語，本國的法文，英文。

▲北歐各國的代表有他們北歐女子的特性，熱情，豪爽，身體最健康，對於中國的各方面她們幾乎都很感興趣。

▲沒有一位代表能夠很快很正確地計算中國的鈔票，因爲那數目實在膨脹得太太可怕了。



怎樣遏制你的自卑心理

志 喧

——你是否因為怯懦或懼怕失敗而煩惱着？這裏有三個法則可以幫助你取得自信——

假使你是苦於自卑心理的作祟，那你可以做些，它改善的事，這對於某些人講起來或者是一個可驚的消息。但是也許你會提出這樣的抗議，說在我的生平中我已經發成了自覺的心理無論如何也改變不了它。

的確自卑心理是有它過去的歷史性的，但是這並不是說我們就非得老是黏附在上面，自卑是能夠醫治的。我們自己可以造成它亦可以毀滅它，下面有三種幫助你去摧毀它的方法：

第一，脫離緊張的走繩索心理——當我們因自卑而現出不自然的時候，原因是太覺察到自己，太把自己放在前面，注意着自己的每一件事，監視着自己，以奔跑的記分法來計算我們做得怎樣，正好像我們在一條緊張的繩索上，艱難地注意着每一步法，否則就會失足墮地似的。

但是，為什麼我們要注意着每一步呢，多數人的回答是別人使我們如此。我所說別人常常靜靜地觀察着我們的一切，批評我們。這些人都是形成我們自卑心理的。譬如某太太希望我們的聚餐會不要太冷靜，很自然地我們會感到不鎮靜；某先生希望我們談得動聽而有生氣些，自然地我們就必須緊張；再如某小姐希望我們穿得

時髦些，當然假使我們不如此做，她會對我們感到煩躁的。

我們都喜歡朋友們給以好的批評和輿論，稱贊是令人內心溫暖的，我們也喜歡使人悅意，但假使我們能夠把自己的情緒運用得很聰明的話，我們可以做得毫無顧忌——不成功也不怕突然失去人眾的尊敬。實際上那些某先生某太太並不需要在我們的生活中扮一個重要的角色，除非我們要去指定他們。假使因為他們的指摘而形成我們的自卑那是我們自討苦吃。我們不必為他們而做得和善優美或變得漂亮。事實上，宇宙裏雖然有人要我們去走危險的繩索，但是我們自己應該儘可能去離開這個繩索。

所以這裏給我們的教訓是：如果我們自己的考慮僅祇根據人們的好評，那末我們將隨別人所指使，當然我們的行動也常常會因為自覺受人注意而受窘。

第二，避免顧慮過多——換言之，做一件事不要奢望做得很好，William James在他某一篇高文中曾督促我們養成一種習慣，就是做一件事時，不要管它做得怎樣。假使你有一件職務，你預備做到十分好，但當你動手的時候，却要

毫不在乎的樣子，那就是說不去想它做得如何。

假使你要在考試中考得最好，那麼在考試之前一天最好拋棄你的書本，同時對你自己說「我決不另外費一些時間為此而煩惱，管它成功或失敗。」誠懇地說並且是如此地想。於是你就出去玩了或安心地睡覺了，那我可以保證，第二天考試給與你的結果一定令鼓舞你以後永遠這樣做。任何事顧慮太周到其結果往往是束縛我們自己；太切望於成功也是緊繫我們的腦筋的，這不但使我們神經緊張而且減低效能。

試請你比較兩位演說家那一位是較有成功的希望。甲先生往往處之泰然的講他認為有興趣的東西，乙先生是專門顧慮到他的聲音好嗎，他給與人們的印象如何，他的演說詞是否有最高的價值，因此他為這種念頭而心神不安。

假使你要表現出你所最擅長的遊戲技巧，那末「鬆懈些」是一句試而必對的格言，這不只是說在足球場或網球場上，並且在學校，辦公室和家裏也都適用的。

在另一方面說，是什麼不允許我們鬆懈呢？是什麼使我們有過多的顧慮呢？想做得好的慾望使我們如此，太切望於做得好是形成自卑心理的整個歷史，當然我們大家都希望把事情做得好，要顯示美好，但當我們自覺地行動的時候，因為我們慾望太高這是有害於我們的。

我知道有位青年李先生他是一個經理處的廣告抄寫員，去年他有一個較好的職業機會，經過某些考慮後，他放棄了，假使你去猜測他所以這樣決定的原因，無疑的不夠資格是最好的猜測，但事實並不如此，他是一位超於常人的抄寫員，他是非適合於這個職務的，那麼為什麼他要拒

絕呢？

回答是這樣：那位李先生懷疑著他是否能夠得如他所要做到的那麼好！他爲這個問題受苦，他恐怕也許不能成功，於是決定不接受這個機會。

無論何時當你做着某一件事而覺得害羞或胆怯或退縮或神經緊張的時候不要去顧慮到你會弄成一身泥漿。這裏的教訓是：寄望於不平凡的作爲，常使能夠做到的事情發生懷疑而形成不愉快的結果，因此失去你的自信心。

第三、切忌自貶過分——假使你說人好，有人會反駁你，和你爭辯。你以爲他們是歡喜別人指出他們的缺點，是喜歡賞備他們自己的，你會想到他們不但愛好毀滅自信，而且很少爲他們自己着想。

這個理由是由他們只知道責備自己而從未瞭解知足是可慶頌的藝術，他們常想到某人做了比職務更重要的工作，他們也常想到某些方法可以使他們能夠或將來可以把職務做得更好。

結果他們的頭腦中養成一種觀念：他永遠不

能做得很好。

有一天我注意一位女子和一位青年玩乒乓的能手，但那位青年比她打得更好，於是他打勝了，遊戲之後兩者都坐下來抽煙。

「我打得極好了」，這位年青的女士說。

青年驚訝着，「你打得很好，」他說，「你我所知的女士中打得最好的」。

讚美是甜蜜的，這位女士發笑了，但是在她的內心中還是覺得打不好的情緒擾動着，她覺得她自己打得的確不夠好。

這位女士是毀滅她自己優點的老手，不但是兵乓球遊戲，其他方面的許多優點和能力如儀表，衣飾在大學裏的功課等她也常是抹煞自己。

雖然她有自由平等的情緒，確有理由去爲人生奮鬥，但她爲低能的情緒所控制或激動而形成尖銳的自卑心理，使她很早就失去了自尊心。

最後我們要說，假使我們相信自己的價值，那末就不必時時去試驗自己，證實自己。我們生活着我們的職務。不必自卑地爲他人的批判而折磨自己；信任自己，信任自己的力量。

「婦女」月刊廣告刊例

地位	全	面	半	面	三分之一
封	二百五十萬元		一百四十萬元		一百萬元
封	二百二十萬元		一百二十萬元		九十萬元
底					
前正	一百六十萬元		九十萬元		七十萬元
後文					

三十六年十月二十日訂



談話藝術

海 明

假使你能夠注意到下面的十項提示，那末你可以和任何人談得更投機——無論他是你的老友或是一位偶然的相識。

一、向他問一個誠懇而使他能夠會意的問題，關於他最近在生計中發覺的得意的生活經驗。

二、誠懇地問他對他感到極大興趣的問題。

三、誠懇地問他所最喜愛的消遣。

四、對他的衣飾或是最親近的親友做一番善意的批評以及慰問。

五、問他對某件事或時局情況的看法或他個人的意見，假如他對這件事的確是相當了解的。

六、避免問及使他發生狂熱的問題。

七、避免問到在他是很有偏見的問題。

八、避免問他所不明白的問題，除非他先來問你。

九、避免問到令他愉快的或他所不喜愛的問題。

十、避免講到你自己很有經驗或很得意的事，除非他想得些經驗而先來問你。

譯自 Your Life 九月號



晚前的典瑞開離

寧壽楊

在挪威奧斯陸世界基督教青年大會之後，四個主辦機關，世界女青年會，世界青年會，世界基督教協會和世界基督教學生同盟就分頭在瑞典開會，因此，中國代表團也分開去參加了這四個會議，我們約定，在八月十一日至十二日之間在瑞典居德堡 Göteborg 集合，一齊乘飛機回國。

我參加的是世界基督教同盟召開的會議，會期是八月二日到九日，十日清晨，我們便離開會場，坐火車向居德堡出發，下午三時，我們便到達這個瑞典著名的海港，和工業大城。

離開了車站，進城到預先接洽好的地方安頓行李之後，立刻覺得一個問題在事先沒十分弄好：我們只約好十二日集合在一處上飛機，卻沒有約好一齊住的地點或互留通訊處。在一個生疏的大城中，我們不知道其他的代表們來了沒有，假使已來了，也不知道他們住在什麼地方。

遲疑了半天，最後決定到女青年會去看一看再說，也許可以打聽到一點消息，反正時間還早，現在才五點鐘去找了再吃晚飯也不遲。於是，我們四個尹襄、張坤元、趙復三和我，鎖上箱便預備出去。我們也不知女青年會在那裏，只預備上街見人便開口問。

正好出得門來，後面有人趕上來叫我們，原來是幾個印度西亞的代表，他們將要和我們一同乘飛機。

機。見了他們，我們像遇到了親人，更高興的是，其中一位女的，她告訴我們中國的幾位女青年會代表已到達居德堡了，和她一起住在女青年會。

帶着急不及待的心情，我們走向女青年會。一路上，我們談論着她們見了我們會怎樣，是不是會很驚奇！其實，我們只不過分開十天。但是在國外，這十天的離別，有如幾年那麼長。

居德堡的女青年會是在一所五層的公寓房子內。全所佔有公寓下面的兩層。底層是食堂、會客室和休息室，兩樓是宿舍。裏面靜悄悄的，按了好半天鈴，才有人來開門，她是這裏面的宿舍幹事。後來我們才曉得，原來在夏季，女青年會的活動多半在城外的 Sandviken Home（夏天別墅）舉行的，城裏的會所不大有人。這天，剛好有一個節日，在夏天別墅有聚餐會，我們的幾位代表就都被邀請去了。除了沈寶媛半路送了路回到宿舍之外，其餘的人都到那邊去了。

在這時候，夏天別墅那邊打電話來，問沈寶媛為什麼不去，說一定要她去。聽說我們到，她們立刻請我們也同去，並且堅持着說一定要等我們到了才開飯。

硬着頭皮，由迷過路的沈寶媛帶了我們四個從未到過居德堡的傻瓜，轉車轉去，坐了兩次電車，一次公共汽車，又叫了兩次汽車，弄了兩三個鐘點，才到了夏天別墅。這是一座靠海的兩層的屋子，不太大。是一位會員的私人住宅，但在夏季開放給女青年會做暑期活動用。我們到時，涼台上已坐滿了人，除了幾位中國代表之外，還有幾位印度、澳洲、瑞士的代表們也在，她們正在閒談着，我猜想，也許她們已等得耐心焦了。

我們很難為情，弄得那麼晚才到。見到她們（我們中國的其餘代表）在許多人面前，又不好意思有怎樣熱烈的表示。她們也笑着笑不得的樣子坐在那邊，我們很尷尬的和她們打了個招呼。

主人是一位四十多歲瘦長條子，看上去很能幹的太太，她和她們的丈夫，一位高個子，和善而貌的中年人，正在裏面忙着準備晚餐。此外還有十位少女，穿着一律的灰色制服，在幫忙佈置。聽說她們是從納粹集中營中逃出來的「犯人」，現在這裏的主人留養她們，給她們受教育，同時請她們幫助女青年會做事務工作。有一個的面上有着疤痕的，顯然是受過納粹的刑罰。

王知津倫倫的告訴我，今晚是

一個很重要的節日，「龍蝦節」。好像我們中國的中秋差不多。在瑞典，龍蝦是著名的水產之一。這一個節日，是漁人開始捕龍蝦前的祭日，在這一日前，全國不許捕蝦。流傳下來，變成一個普遍的節日。這一天的晚上他們多半吃蝦，飲啤酒，和舉行跳舞會。

好久，總算那打鐘叫我們進去。餐室佈置得非常精巧，幾張長桌，鋪着潔白的桌布，每個座位前排列着蛋、蕃茄、黃瓜等色彩鮮艷的食物。桌子中間放着各式的紙或紙製的龍蝦裝飾品，屋頂上掛着一串五彩的紙燈籠，發出幽幽的閃爍的光。我們坐下來，主人立刻發給我們每人一頂紙帽，一塊紙圍涎。上面畫着卡通或者龍蝦。我們帶上之後，看着別人的怪相，想着自己的怪相，都大笑起來。一時空氣非常熱鬧和輕鬆。

唱了謝飯歌，大家便動手先把面前的一盆東西吃完。接着，給我們一杯黑色有泡沫的啤酒。酒似的東西，我因為不會飲酒，很客的要求給我一杯水。她們很奇怪，覺得我不會喝這東西真是不可思議，因為在瑞典，小孩也會喝這東西的，但後來她們還是給了我一杯水。

在一陣驚奇的嘆息聲中，幾位穿灰制服的女孩從廚房裏端着幾大

盤粉紅色帶糖的龍蝦出來，放在長桌上。我們一時躊躇起來，不知該怎樣吃法。結果發現她們的吃法和我們吃蟹的辦法一樣，七手八腳的剝着龍蝦，只是沒有蟹醋，覺得有點淡，不及蟹來得味兒鮮。

在吃的時候，大家相互挑戰唱歌。先是幾位瑞典的年輕人自動唱起來，唱完大家拍手時，她們立刻叫著別人唱。於是片刻之間，各國的人都唱起本國的歌來，一個接着一個。我們幾個入商選了好半天，唱了個「青春舞曲」和「來來來」，大家一起來唱歌。但在技巧上和情緒上，都不及她們來得活潑自然。唱歌已成她們生活的一部分，她們的生活，也正像歌兒一樣的活潑。而我們唱歌是拘束的，正像如我們的生活不得解放一樣。

最後來，大家一齊請主人唱歌，她立刻很快快的站起來，同時招呼她丈夫過來和她一起合作。他像個孩子似的害羞起來以很慢的步子走過去。這位太太嗓子很洪亮，面部表情十足。她先是唱高音，後來用近乎男音的粗獷子唱，她說，照理是應該男女對唱的，但她的先生嗓子不夠響，所以她一人兼唱兩部。在一陣鼓掌聲中，他們兩位結束了表演。男主人紅着臉，回到了自己的座位。

吃完晚餐，大家還在一起唱了一點歌，來了幾個音樂表演。先是一位印度的女孩彈鋼琴，後來是一位愛沙尼亞的太太彈鋼琴。最後，一位瑞士的姑娘領大家跳舞。在柔和的燭光之下，安祥的讚美詩聲和祈禱聲中，我們結束了這一個節日的聯歡。

已經是晚上十一點鐘了。從夏天別墅到公共車站需要經過十分鐘的步行才能到。北歐的仲夏已相當的寒冷，我們在月光下踏着小巷，感覺到自已的衣服十分單薄，結果我們還帶個西瓜，又和大夥兒脫了節，在廣大的田野中，迷了方向。左拐右拐進了一個村子。燈光和音樂的聲音，從路旁屋子的窗戶中傳出來，大概他們這節日的狂歡程序，還沒有結束。

正在發愁，兩個年輕人踏著自行車從對面跑過來。見到我們的呆機，便停下來問。我們指手劃腳的告訴了半天，他們才懂我們是要上車站去，其中一位，便表示說他可以帶領我們，於是他就踏著車慢慢地帶着我們走，不久，我們聽得前面有陣陣歌聲傳過來，知道我們已趕上了其他的人。不一分鐘，我們到了車站，大堆人正在那裏等。那人便指指他們，來不及等我們道謝他，便騎着車走了。

到宿舍，已快午夜。上床雖然很倦，却一點也睡不着。在這裏，一切都顯得異樣的安寧，單純，和善，和自然。想看了正在苦戀中掙扎的祖國，和備受壓迫和剝削的人民，覺得目前自己在國外過這樣的生活，非常不忍，自從離開上海便沒有克服過思鄉的情緒，在快要回家的時候，更是急不及待。因此，不知是怎樣，我突然被一陣寂寞和孤單的感覺所籠罩，竟表明其妙的傷感起來。

但這傷感是不長久的，北歐的夏夜是特別的短暫。才不久，天色已經開始亮起來，隨着這亮光，我的情緒也迅速改變了過來。午夜是叫人迷惑的，但隨着曙光，人也看到了無窮的希望。

小幽默

在俱樂部的一個不受人注意的角落裏，一個電影明星正在受他那位得體的太太的叱責。

「你這卑鄙的賤人，」她說，「你是最壞最下等的畜生！」

那個明星忽然怦然感到有一羣朋友正在圍一張桌子到他們聽話所及的地方來，於是他們連忙很快的翻臉說：

「是，是，親愛的，你還要對我說些什麼！」



如何使你健而美？

方文瀾

人生四大需要

是衣食住行。食既為四大需要之一，在日常生活中心當然佔重要的位置，每天吃的合適或不合適，會直接影響健康。但是每天盡吃大魚大肉山珍海味以及各種名貴的食品如燕窩、魚翅、對於身體無多大益處。每天吃蘿蔔乾、鹽菜稀飯，也不合乎營養。那麼一個合適（平衡）的膳食到底應當有些什麼？

平衡膳食包含（以每天計）

肉類——豬牛羊肉，魚蝦海味，雞鴨鵝肉，豆腐，豆腐乾，黃豆等——二至四兩
蛋類——雞蛋，鴨蛋，鵝蛋，——一個
乳類——牛奶，羊奶豆漿——半磅至一磅
鮮水果——一次至二次
米麵雜糧——量隨意
油類——五錢至八錢
調味品——食鹽、醬油、醋、味精等、量隨意

以上這些食品所含的滋養質。如蛋白質，維生素，鐵質，木纖維質，脂肪和炭水化合物是身體所需要的，缺乏任何一種，體格就不容易健全，身體抵抗病的力量減低。如參閱體重表，可以看出你的實足年齡，體重是否與表中所定相近。

如太輕，輕多少？如過重，重多少？如祇有二三的差別，不算過輕，不算過重。如在四以上或以下，那麼你要算是肥胖或是消瘦，應當對於膳食注意一下。

體重

年齡與體重，參閱體重表時，可以看出來。年齡漸長，體重也漸增。正常體重的增加是漸漸的，而不是突然的。並且每年不過增加一二磅。

婦女平均體重表 節錄自麥氏「營養與健康」

身長年齡	四英尺八吋	五英尺	五英尺四吋	五英尺八吋	五英尺八吋
20	100	114	125	140	140
22	107	115	126	141	141
23	108	116	127	142	142
24	109	117	128	143	143
25	110	118	128	143	143
26	111	119	130	145	145
28	112	120	131	146	146
30	113	122	133	149	149
32	114	123	134	150	150
34	115	123	134	150	150
36	116	124	136	151	151
38	117	125	139	153	153
40	118	127	138	154	154

體重增加的原因

食慾好消化好是健康的表現。如果年齡漸增。中年後食慾一直好，是造成發福原因之一。平時多吃慣了，等到身體不需要這樣多的食品來維持時，一時不容易改變過來，那就是說，所食已過於體內所需要的，積日累年，脂肪積於體內。平日運動與食慾成正比。好運動的人，因消耗體力多，所以多吃以彌補所消耗的。那就是說，有運動的人食慾好，但是消耗的多，因為有運動，所以有堅實的肌肉，而不會有多餘的脂肪存於體內，反之。食慾好而少運動的人，因為消耗少，身體漸漸的將多餘的熱力，變成脂肪存於體內。體重因之按日增加。這種情形多半在卅歲以上容易發生，因為人過了發育時期，多半因職業關係，在公事房做事，或服務家庭，運動機會較少，即有運動工具，常因時間問題，而無法一顯身手，所吃食品的分量，在不大大運動時與有運動時一樣，食慾不能按身體需要來調查，結果，中年以後，越來越發福。

疾病是另外一個致瘦或致胖的原因。內分泌是能影響到熱力新陳代謝，內分泌不正常，可使人身體加重或減輕。

為何要減重

（一）體重最正常的人是有延年益壽的可能性，高重量不正常的人壽命比較短促。胖人容易有血壓高和痛風症。

（二）胖人有得糖尿病之趨勢。

（三）胖人皮下脂肪積多，妨礙體溫調節功能。

（四）胖人體內脂肪包圍心臟，妨礙心房工作。

（五）胖人脂肪存於腹部，妨礙橫膈膜動作，影響呼吸器官功用。

（六）為健全為美觀，要有肌肉結實的姿，而減除因脂肪增多的胖。

預防體重增加方法

先看看自己身體的需要。照你的實足年齡體高體重，對照體重表格，是否相近？如果差不多，在二週之內，那麼你照你平日所吃的分吃量，如果比這還少，你需多吃些東西；如果增加比這多，就要小心，稍微減少點食品份量，以免有體重增加的機會。

治療法

如果不是因病而增加體重，那麼你要從膳食方面着手，並且每日要吃一個平衡膳食，可食的食品：

(一) 瘦肉類——四兩至六兩。應選擇瘦肉、魚、蝦、海味、雞肉、鴨肉、鵝肉、黃豆、豆腐、豆腐干等。也許要問，肉是令人發胖的，為何要吃肉？原因是：

(A) 瘦肉類含油質較少。
(B) 肉可刺激身體多消耗熱力。
(C) 維持身體需要。成人雖已停止生長，但體內還是需要瘦肉類，以保持肌肉健康。

(D) 肉味鮮美，可滿足食慾。

(二) 蛋類——每天一隻。

(三) 帶葉蔬菜——一斤至二斤。

(四) 新鮮水果——一次至三次。

(五) 水——可任意飲用。

(六) 脫脂奶粉沖成奶水或不加糖之豆漿——半磅至一磅。

(七) 洋菜。

少食的食品。

(一) 大米、麵粉、麵包、掛麵等

(二) 澱粉質食品：如洋山芋、山芋、(紅苕)、芋頭、栗子、慈菇、荸薺、藕等。

(三) 甜食糖果——蜜餞果脯、叩叩糖、巧克力糖、糖面甜心。

(四) 豆類——如蠶豆、豌豆、赤豆、綠豆等。

(五) 油類——菜油、豬油、花生油、豆油、肥肉、奶油、白脫油、全脂奶、濃肉湯、油炒食品、炒麵等。

(六) 硬壳果類——杏仁、花生米、瓜子、松子、榛子、胡桃等。

注意：不可有一次破例多吃，就以爲偶爾吃一次糖果甜食或炒麵。不會怎麼樣，但是常因開了一次例，就開了無數次的例，使前功盡棄。

日常生活

(一) 多有輕便之室外活動——散步、徒手操、打拳、拍球。

(二) 有輕鬆之娛樂。

(三) 輕便之家庭工作。

(四) 閱讀有趣書籍。

減重數字

君之睡眠之道

克利曼博士 (Dr. Nathaniel Kleitman)
數年來從其本上所研究的心得和實際經驗的集合，告訴了我們下面幾點意見：

一、不要變動你的睡眠時間，每晚在同一時候上牀。這樣，大多數的人就可以睡得好。

二、試着在上牀前盡量使你心情輕鬆。因爲很多人的失眠是由於感情或精神過分緊張的結果。

三、憂慮。雖然許多婚姻顧問以爲雙人牀是美滿婚姻的條件，但是克利曼以完全的試驗中給你證明睡眠是比較好的。

四、要是你失眠的話，試着早一小時上牀。克利曼說明了早睡對睡眠有益，而遲睡往往睡不好。

五、試驗你自己是否獲得了足夠的睡眠。如果你在你們鬧鐘響以前醒來，那末證明你已經睡得很充分，但若鬧鐘響時，你還是很疲倦，或勉強醒來，那麼你晚上要早點上牀睡。

每星期減去體重一至二磅即可。漸漸減去體重不會影響精神及健康。

減到你保持正常體重時爲止，仍然要隨時注意你的飲食習慣和室外活動。

每星期稱一次體重，看看成績如何。最初吃減重膳食時，體重也許無多大變更，不可灰心中慢慢來，就會有效的。

近來有幾位讀者遷移新址，致使刊物無法投遞，希望沒有收到刊物的讀者，或相識的朋友寫信通知我們，當即補寄，爲盼。

「婦女」月刊發行啓

芳名列後：

袁榮津 梁登文 馮文玉
李君采 李昌齡 羅經此
徐劍波 蔣漢漁

諸君請示通訊處，以便奉覆。

「婦女」編輯室



「梅龍鎮」的女經理

• 陸以真 •

假使我們不健忘的話，那末我們當記得在五六年之前國華劇團在金都大戲院上演話劇的時候，有一個女演員名叫吳涓的，她開創着一個梅龍鎮酒家，並且自任了經理，一直到現在七八年長遠的時間內，她辛苦地經營着這酒家，使它擴展穩固，在上海這樣紛繁複雜的社會中應得了它現有的地位和信譽。

「梅龍鎮」的題名使人會連想起明朝正德皇帝遊江南的一段浪漫詩克的歷史，現在帝王的時代雖然過去了，然而許多人還對帝王可風流逸事發生着興趣，因此梅龍鎮的題名者不得不使人相信他是一個商業社會中的能手和智者，他完全了解了顧客的心理。

奇怪的是在上海這樣一個諸大的都市幾百家大小酒菜業之中，比較知名的女經理却祇有三個，那就是

是錦江的董竹君女士，九如的郁鍾媛小姐，和梅龍鎮的吳涓女士。依一般的觀念上來講，女性當然是不適宜於做這種酒菜營業的，而她們却偏偏選中了這行業來開拓，那是不得不令人驚奇的。

這就是我們要想了解她的全部的意義。

吳涓女士是一個年青幹練的女子，跟其他話劇的女演員一樣，她的臉面上顯示着她全盤的智慧和聰穎，她最初開創梅龍鎮的時候，不過三十二歲，當她回憶起這件事的時候她就說「這完全是一個偶然的机会，有一個朋友要出盤一個小規模的酒家，那時正巧我們的婦女工作遭到了阻礙，大家正心灰意懶，於是，弄一個吃吃談談的俱樂部也好，我們就考慮着把那酒家接盤下來。」

「幾個朋友湊集了三千元股款，把這個坐落威海衛路的單開間門面的酒家開始經營起來，那時是民國二十八年，三千元錢也還是一筆

相當可觀的數目，但是我所感覺困難的倒是一個素無經驗的女子要開始創造這樣一個事業，有點孤獨無助的顧慮，於是就在我的友人們之中選請了一位賢小姐來幫助我跟我合作，我們分任了經理和協理，開始着學習做起來。」

「好在那時候我們的俱樂部裏大部頭的顧客就是我們的股東們，所以我們所遇到的意外困難是很少。每天早上四點鐘我睡眼朦朧地上街去買菜，爲了讓我的朋友們今天能夠來這裏吃一頓如意的飯菜，我們常常選擇最醇最合味的菜蔬，並且根據他們的意見改良着烹調的方法。那時候內外一共是十四個工作人員，廚司僕役等都是原先的老板僱用的，他們燒的是揚州菜，每一件事情都有他們獨特的做法。」

「要改變他們的習慣和脾胃真是談何容易的事情，他們固執着老方法，並且在背後說罵着我們，但是我們的誠意終於感動了他們，我們教那些學生意的讀書，把全個

酒家裏的全人感情聯絡得很好，結果我們的互助合作和服務的精神使我們的困難減少了不少，在日漸的虛心求進我們畢竟進步起來了。」

說到這裏，吳女士的臉上透露了笑意，她的眼角裏閃耀着激動的光輝和溫暖，正像一個仁慈的母親訴說着她的迅速恢復健康的孩子。

「但是接着來的困難是房子的合同期滿了，三十一年底我們就搬遷到此地，這兒可容納三十隻櫃子，爲了頂房子和裝修，我們增實到三十萬，（那時是偽幣）可是裝修費用一來就用了廿九萬，結果，寶沙發的店家、做櫃子的店家紛紛都來向我們索賠，我們被迫得走頭無路的時候，祇得再增資二十萬；但是這二十萬又全部購買了用品，開銷又無着落，於是又增資二十萬元。」

「這樣一來，新的梅龍鎮裝修得富麗又豪華，朱紅新漆的圓柱，下垂的宮燈，在在都充滿了古典的美和柔和的氣氛。」

這時候，賢小姐走了，由於人事、經濟和事務方面種種的纏繞，吳涓女士身心交瘁，開始患了嚴重的傷寒症，那時她確實感到了有點兒灰心，但是不願意做一個有頭無腦的被人蔑視的女人，她就挺起胸來對那些要廢的人說：「待我病癒