

黃季馬編著

女子學校
家事科學
用家

實·用家事學

上海國華編譯社出版

中華民國三十年八月六版

女子學校
家事科用

實用家事學〔全一冊〕

定價國幣叁圓

（外埠酌加運費郵費）

版權 所有 翻印 必究

編著者 黃季馬

發行兼印刷者

幕爾鳴路三百零三號
國華編輯社

電話三〇二七七

總經售處

河南路二一〇號
龍門聯合書局
電話一七六七四

分售處

龍門聯合書局各埠分局

編者例言

- 一、本書悉本實地教授之經驗編輯而成，可供女子學校家事科教學實習之用。
- 二、本書取材悉依教育部所訂課程標準。
- 三、本書內容，凡十一章。各章皆自成段落，教者可各就需要與便利，自由變更次序，隨時活用。
- 四、本書每章之末，概附有『問答練習』及『參考書報』，俾讀者課外練習與閱讀之用。
- 五、本書所參考之普通資料，概於章末注明之。其有引證較多之書籍，則特別註明來處，以示不敢掠美，並誌謝意。
- 六、本書承徐士鑑先生協助整理全稿，謹誌數語，以表謝忱。
- 七、本書雖屢經修改，疏忽謬誤之處，仍必不免，尙希海內明達指正爲幸。

民國二十三年四月黃季馬誌於上海大夏大學

歐序

家庭爲社會之基礎，而女子爲家庭之柱石。女子治家學識之高下，攸關民族之興衰，國家之強弱。是以東西文明各國女子學校，莫不注重家事學。我國新式女子，每以服務社會國家，高自期許，視家事爲舊式賢母良妻之所爲，鄙棄不屑道。不知舊式教育之弊，不在賢母良妻之訓練，而在於視女子僅能爲賢母良妻，絕不使之與聞社會國家事，以致婦女僅知有家庭，不知有社會國家。而今之反對之者，矯枉過正，致使家庭根本動搖，因之社會國家亦受其影響。實則男女皆爲家庭之一員，同時卽爲社會國家之一分子，不第女子教育應包含賢母良妻之訓練，卽男子教育亦應包含慈父良人之訓練。故吾人不當消極盲從打倒賢母良妻，而當積極改進養成更賢之母更良之妻。欲達此目的，則家事學之研究，洵爲當今之急務。顧我國此種書籍，向感缺乏，學校課程雖間列有家事學一門，然每因不得適宜課本，教學之效能未見，學生之興趣索然，識者莫不引爲憾事。本校同事黃季馬女士，研究教育有年，對於家事學造詣甚深。茲本其研究之心，得與教育之經驗，撰成『實用家事學』一書，內容之美備，材料之新穎，編制之完善，誠難能而可貴。學校用作課本，固極適宜，卽有志研究斯學者，手此一冊，亦不啻獲一優良之導師，受益無窮矣。因樂贅數語，以爲之介紹云爾。

民國二十三年五月歐元懷序於大夏大學

自序

家事學一科，漸爲國人所注意，此誠可喜之現象。良以社會植基於家庭，未有家庭不良，而社會能健全者也。最近教育部頒布家事學爲女子學校必修科目。其重要蓋可知矣。著者昔嘗講授家事一科於上海大夏大學及河南女子師範等學校，因一時無相當課本，乃自編講義，積久成帙，蔚然成書。友朋間堅勸付梓，不敢藏拙，於民國二十三年初版問世。乃廣蒙採用，並有賜以褒辭，或加評語，或進意見。盛意至爲感佩。今茲六版，復以近年教授實驚之心得，採擇讀者之意見，再爲增刪，以期完美。惟著者學殖謏陋，舛誤之處，其奚能免，尙祈有識君子，進而教之，幸甚。

民國三十年七月黃季馬識於海上蝸居

目次

第一章 緒論.....	一
-------------	---

第一節 家事學的意義.....	一
-----------------	---

第二節 家事學的必要.....	三
-----------------	---

第三節 家事學的發展.....	五
-----------------	---

第四節 家事學的範圍.....	六
-----------------	---

第五節 本書側重之點.....	七
-----------------	---

第二章 家庭.....	一〇
-------------	----

第一節 家庭的意義及任務.....	一〇
-------------------	----

第二節 舊式家庭.....	一二
---------------	----

第三節 新式家庭.....	一四
---------------	----

第四節 新舊家庭之批判.....	一五
------------------	----

第三章 衣服 110

第一節 衣服的功用 110

第二節 衣服的標準 110

第三節 衣服的材料 112

第四節 衣服的裁縫 114

第五節 衣服的摺藏 117

第六節 衣服的保存 119

第七節 衣服之洗濯 121

第八節 衣服去污法 123

第四章 食物 128

第一節 食物與人生 128

第二節 食物的要素 129

第三節 食物的分類 146

第四節 食物的消化……………五四

第五節 食物的調製……………五七

第六節 飲食的衛生……………八七

第五章 居住……………九四

第一節 居住的重要……………九四

第二節 居住的選擇……………九五

第三節 居住的建築……………九七

第四節 居住的佈置……………一〇三

第五節 居住的保存……………一一〇

第六節 居住之遷移及其他……………一一四

第六章 家庭健康……………一一九

第一節 健康的意義……………一二九

第二節 身體的保護……………一二一

第三節 健康的檢查·····	一二四
第四節 傳染病預防法·····	一三一
第五節 普通疾病急救醫治法·····	一四五
第六節 家庭醫學的設備·····	一五九
第七節 家庭看護與手術·····	一六三

第七章 婦女生產·····	一八五
---------------	-----

第一節 月經·····	一八五
第二節 受孕·····	一八八
第三節 孕期衛生·····	一九五
第四節 分娩準備·····	二〇〇
第五節 產後衛生·····	二〇三

第八章 嬰兒保養·····	二一一
---------------	-----

第一節 嬰兒的衣服·····	二一一
----------------	-----

第二節	嬰兒的食物·····	二一六
第三節	嬰兒的居室·····	二二五
第四節	嬰兒日常生活習慣的養成·····	二二六
第五節	嬰兒常見疾病的處理·····	二三一
第六節	初期兒童健康習慣的測量·····	二三九

第九章 家庭教育·····二五六

第一節	兒童的心理·····	二五六
第二節	教導小孩子的普通方法·····	二六一
第三節	衛生上的習慣·····	二六二
第四節	遊戲與玩物·····	二六四
第五節	懼怕與哭泣·····	二六五
第六節	道德上的習慣·····	二六六
第七節	如何責罰小孩子·····	二六七
第八節	怎樣才可以使小孩子的經驗格外充分·····	二六八

第十章 家庭經濟……………二七一

第一節 本問題之重要……………二七一

第二節 節儉與吝嗇……………二七二

第三節 負債與欠賬……………二七三

第四節 儲蓄與保險……………二七四

第五節 預算與決算……………二七六

第六節 家庭簿記……………二八〇

第十一章 家庭應酬……………二九一

第一節 對待家人……………二九一

第二節 對待親友……………二九三

第三節 訪問與應接……………二九四

第四節 設宴與赴會……………二九七

第五節 贈品與回禮……………三〇〇

其弊。

(三)省時 我國通常宴會的時間，往往有歷三四小時之久的。這種宴會，實則浪費了許多寶貴時間，耗損了許多有用精神，殊不值得。所以最好的宴會，每次所費的時間，以一小時至二小時爲限，不可過於延長。

(四)節儉 常人宴會，每多豪奢，尤以富貴人家爲甚。所謂『高樓一席酒，窮人半年糧。』此種無謂靡費，殊不應該。要知款待賓客，不在酒食之豐厚，而在情誼之深切，祇要不簡慢，不吝吝便可。

(五)精美 宴客的地方，應該打掃清潔，安放花草，求佈置之精雅。所備之菜肴，亦應以清潔精美爲主。通常的宴客，每每菜肴的量太多，而味口又不大好，這都要設法改良才好。又精美不一定就是價格高貴的東西，而價格高貴的東西，也不一定就是精美，這與節儉是不會衝突的。

(六)安排 凡宴客之先，對於各事均須早爲安排定妥。何人任招待，何人照應茶水，何人接收來客攜帶東西及安放何處，出菜之先後，酒飯之預備等等，均應先爲留意，免致宴客時，臨時呼喚不便，現侷促不安之狀態。

(七)安位 客人到齊，筵席備好，主婦便依來客貴賤長幼親疏請其依次入席。貴者長者疏者應居先。位之次序大約：方桌上位爲貴，下位次之，左右並不尊貴；圓桌上位正中爲貴，上位左右依次遞減，下位左右依次遞減。因房位、因桌縫而有不同，宜留意。又客多者可先用紅紙條一一書

三、使學生了解個人對於家庭及社會深切關係；

四、養成衛生習慣；

五、使學生對於衣食住等問題，有相當之研究，並能將近代科學原理應用於家庭之中。

嗣於三十年初教育部復將家事學課程標準修正公布，注重家事之實習，並改目標爲三條，如后：

一、使學生對於家事具有較完備之知識，較熟練之技能，及研究之興趣與改進之志願。

二、使學生能以科學及藝術理法，謀家事之改良，及家庭問題之解決。

三、使學生具有參加及督導家事之能力。

上述目標，已將家事應行包括之主要都分，完全揭出。今更就管見所及，概括其要旨，從知識、技能、道德三方面論之。

一、知識方面 學校之所以設家事，原爲補家庭中學習之不足。因近時女子教育較前發達。一部份女子因受學校教育，而脫離家庭生活，對於家庭間的一切均不明瞭。間有懂得家庭中一些事務之女子，而所得之知識，大都片斷零亂，毫無系統。學校教授家事，冀以科學方法，在最少數之時間內，授與家庭中一切必要的知識，俾出校後有治理家事的基礎。

二、技能方面 家事學，不是專講理論，就算了事。他應和教授理化學科一樣，注重實習。從事實證經驗理論，反覆練習，以獲得技術上的巧妙與習慣。故家事學，除授與家庭中必要的知識外，尙應注重授

與處理家庭中一切必要的技能

三、道德方面 家庭事務，至爲繁複。立身處世，待人接物，關係道德方面很多。故對於道德方面之陶冶，亦爲要圖。如孝敬翁姑，愛護子女，以及勤儉整潔等等良好德性之養成。此種良好德性，爲家庭中百般事務之重要根本。倘無此根本良好德性，則雖具家事之知識技能，於一家之幸福，仍必無裨益。故家事學，在知識技能方面，固爲重要，而在此知識技能之運用上，尤當以陶冶其根本的德性爲主要目的。

第二節 家事學的必要

我國女子教育，在女子教育史上有個時期很注重『賢妻良母』的教育。他們以爲女子教育的目的，在造成『賢妻良母』，所以當時很注意家事教育。固然，國之本在家，家之中心在女子，妻不賢，母不良，家庭是不會健全，不會有幸福的。但若把女子教育單從這『賢妻良母』的觀念上去看，那又未免太狹隘了。

接着『賢妻良母』的教育之後，女子教育中又來了一個『社會服務』的觀念。他們以爲女子教育應該養成服務社會的人才，不應造成『賢妻良母』，坐在家裏做男子的工具。這派主張的發生，是在五四運動之後。因爲在五四運動之後，女子的運動，一天高似一天。受着新思潮的女子，都爭着解

放，以爲男子在外面服務，女子也應該參加。這種運動，固然有他的好結果，但就壞的方面看，卻使得許多受過教育的女子，只注重社會活動，而鄙棄在家中做事，以爲做家事是非常低微，無用的女子，才去管家政。辦女子教育的人，因此也就忽視家事教育。有許多學校甚至連家事的功課都沒有。這種結果，實在是中國女子教育的不幸。

從我看來，拿『賢妻良母』來做女子教育的目的，未免太狹，但若徒然注重社會服務而忽略家庭服務的價值，也是不對的。我以爲女子教育，不應當把家庭服務和社會服務看得有顯然的區別。這兩層應該打成一片。因爲社會服務與家庭服務，名稱雖異，實際上是一樣的東西。社會服務可說是間接替別人家的家庭服務，而家庭服務是直接的爲自己的家庭服務，家庭是社會的一份子，把家庭弄好了，社會也受着利益。所以在家庭中服務，卻有社會服務的價值。因爲這個原故，所以女子教育不可不注重家事。而我們注重家事的用意，並不是說僅僅使人做一個賢妻，做一個良母，而實在是認定在家庭服務中，同時幹社會服務的事業。

在另一方面，因爲男子多在外邊做事，謀一家生活的費用，或是爲社會國家盡力，常常不能整理事務，教育兒女，而做婦女的能擔負起整理事務教育兒女的責任，使男子沒有內顧之憂，能夠專注心力在他的職務上面，這也是間接替國家社會服務的一種辦法。況且婦女的性情，溫和縣密，凡是衣服、飲食等等，都很適宜於由婦女去做；金錢的出納，賓客的應接，沒有那樣不以女子去做爲宜。從這點看