

家事教本

民國三十三年八月十號
刷行版



編者

閱者

發行者

印
刷
者

印刷所

總發行所 上海
福州路轉角

分發行所

北京天津奉天廣州長沙開封溫州長春
漢口南昌南京杭州濟南保定西安太原
常德福州成都重慶雲南徐州西安汕頭
香港蘭州衡州貴陽吉林潮州安慶桂林
東昌廈門蘭谿邢台綏化煙台鄭州梧州
石家莊黑龍江張家口哈爾濱新加坡

（新制）家事教本（全二冊）

上冊定價銀四角五折實售二角

(外埠酌加郵滙費)

嘉定顧樹森

杭湘
縣陰
姚范
漢源
章廉

中華書局

中華書局

上海靜安寺路一九二號
中華書局

中華書局

中華書局

編輯大意

一本書依據教育部定章。準中等教育程度編纂之。以供女子中學及女子師範學校之用。

一本書注重實用。所選教材。悉依本國普通之風俗習慣。與抄譯東籍者迥然不同。一本書爲便於教授與學習起見。內分章節項目。依次敘述之。

一家事科必須實地練習。而於衣食住三者。尤爲切要。本書所輯教材。分量適宜。留有餘時。以資實習。

一本書共分二冊。教材分配愜當。教者可酌依地方之情形。生徒之程度教授之。

一本書卷末附有日用食物分析表、家計簿記式。以便學生自習檢查之用。

新制
家事教本 上冊

目 錄

第一章 總論

第二章 衣服

第一節 衣服之材料

第三節 裁縫

第二節 衣服之選擇

第四節 衣服之保存法

第五節 衣服之利用

第三章 食物

第一節 構成人體之原質與成分

第二節 食物之成分

第三節 保健食料之標準

第四節 食物之種類

第五節 食物之烹飪

第六節 饋食

第七節 食物之貯藏

第八節 食物之消化與吸收

第九節 食時之注意

第十節 飲食用器具

第十一節 燃料

第四章 居住

第一節 居所之選擇

第二節 家屋之建築

第三節 各室之分配

第四節 房屋之保存

第五節 屋內之裝飾

第六節 器具之設備及整理

第七節 關於屋內之衛生

第八節 關於人工採光之設備

第九節 關於居住之各種衛生

附日用食物分析表

新制家事教本上冊

第一章 緒論

治家爲婦
女之天職

女子研究
家事之必
要

家事科者。研究治理家務教育子女之學科也。夫治家之事。固盡人所當爲。似未可爲婦女之專職。然世界進化。分業益繁。爲男子者。往往出外任事。或爲社會盡力。或爲國家效勞。斷難兼顧一家繁瑣之事。故家中婦女宜專司其事。使男子無內顧之憂。而增家庭之幸福。況女子天性溫和。具慈愛。綏密。諸美德。其於雜務之管理。子女之教養。俱優爲之。而錢財之出納。交際之浹洽。尤其所長。故婦女之與家事。有密切之關係焉。

婦女性質。以治家爲宜。固矣。然治家之道。豈易言哉。蓋家事之範圍至廣。其責任至重。凡關於衣食住之經營。衛生看護之服勞。長老之奉養。幼兒之保育。與夫親族之交際。僕婢之使役。無一非分內之事。苟知識缺乏。事理不明。安克盡責而勝任乎。是以爲女子者。不可不先有普通之知識。應用之學問。更事練習。而施諸實地。方克措置裕如。不忝厥職。俾家族中親愛和睦。互相倚助。而後家道益昌。生計日足。此女子

於家事一科。所以不可不研究也。

第二章 衣服

的。衣服之目

衣服。所以禦寒。暑風雨。防皮膚之傷害。爲衛生所必需。整一身之容儀。保自己之品位。爲禮法所當。具故於選擇及製作時。宜注意於此二端。使內不害於身體。外弗損及品格。若忘其本末。輕重而僅注意於裝飾一途。妄相競奇。非惟流於奢靡。抑亦失衣服之作用矣。主其事者。當於此三致意焉。

第一節 衣服之材料

料。衣服之材

衣服材料種類繁夥。不能盡述。茲因其質地之不同。而分爲棉毛絲麻四種。畧述其性質及用途如下。

一 棉織品

棉織品之
性狀

棉織品以棉實之纖維織成。質粗。通風。多含空氣。能保體溫。又易吸收溼氣。而徐徐蒸發之。故用爲襯衣。最爲適當。且其價甚廉。雖屢次洗濯。不易損壞。於經濟上亦甚相宜。惜質粗而少光澤。僅可爲常服。我國南方各省。植棉甚廣。故棉布亦多。

毛織品之
性狀

二 毛織品

毛織品如呢絨等爲羊毛所織成。種類甚多。衛生上之價值。等於棉織品。亦能保持體溫。不易吸收溼氣。且柔軟和暖。適於爲老人小兒及病者之衣服。然價甚昂貴。易附塵埃。受蟲蝕。不便洗濯。於經濟上不甚相宜。是爲毛織品之缺點。我國所用者。強半自外國輸入也。

絲織品之
性狀

三 絲織品

絲織品爲蠶絲所織成。保溫力甚弱。且無吸收蒸發之作用。又不耐洗濯。故不可爲常服。惟光澤美麗。質軟而輕。可製表衣。我國江浙兩省。飼蠶最盛。絲綢著名於世。

麻織品之
性狀

四 麻織品

麻織品爲麻皮之纖維所織成。雖無保溫之效。然能吸收水分。而速爲蒸發。故可爲夏時之衣服。惟溫度變化之時。易懼感冒。不宜常用。卽用時亦宜屢次洗濯。或曝於日光中。以去其溼氣。我國各地皆有之。

第二節 衣服之選擇

衣服之選擇

衣服因其用度而種類各有不同。又因氣候而質地與顏色亦須變換。故當選擇時。於其質料、色澤、形狀、縫法等項。非獨衛生與禮法上所當注意。於一家之經濟方面。亦宜顧及也。

一 氣候與顏色

衣服之質地。因氣候而變易。固不待言。而於顏色亦大有關係。夏日宜用白色。或淡色。取其能反射光線而涼爽也。冬日宜用黑色。或灰色。取其能吸收光熱而溫暖也。且暗色易於吸收諸種臭氣及傳染病毒。白色及各項鮮明之色。則反是。故為清潔計。以白色為適當。然從便利上。則宜用相當之染色者。

至如貼肌之衣服。寢具之被褥。宜用白色。柔軟者為佳。以其能時時洗濯。不易生污垢也。

二 年齡及男女

老人及小兒。當保護其血液循環。適於衛生為目的。故衣料宜用質輕而溫暖者。若年壯者之所用。但當保存溫暖而已。且男子與女子。亦宜有別。女子當選輕柔之品。

氣候與顏色之關係

衣料與年齡及男女之關係

衣服與職業及身分之關係

藉存優美之風。男子宜擇堅固之質。以便勞作之用。至於顏色樣式。務必與人相稱。不可徒事華美。致傷品格也。

三 職業與身分

人之職業。各不相同。所用衣服。亦宜視職業之如何。而用其相當者。要以作事便利為主。且人之身分及地位。又各相殊。如學者與商人。勞動者與非勞動者。所用之衣服。固有天然相異之勢焉。

四 形式

形式與衛生之關係

衣服之形式。須適合身體之狀態。庶於體內諸機關之作用。毫無妨害。近時往往有因趨於時尚。製作狹小。緊束百體。致呼吸不便。血液停滯。因以阻害發育。而大有害於衛生者也。爲女子者。必宜注意。

五 時行與奢侈

時行與奢侈之利害

時行因人之好新奇而起。爲表著社會趨勢之迹象。苟與衛生經濟作事諸方面。無甚妨害。則趨於時行。亦未可厚非。然苟毫無意義。但求新奇。以爲美觀。則近於歌妓

併優之所爲。非獨有傷品格。抑亦奢侈之甚者也。

六 舊服

購用舊服
之注意

世俗往往多有因便利而購用舊衣者。於經濟不爲無益。但舊衣每有不潔。宜行適當之消毒。而後用之。始免危險。在購入時。尤當注意質地之真贋。勿受無形之損失也。

第三節 裁縫

學習裁縫
之必要

裁縫於一家之整理及經濟關係甚大。故無論何等婦女。皆須練習。即使所處境遇。不必手親針黹。躬行操作。然亦不可不熟習其事。若茫然無知。不能指揮他人。管理工作。勢必浪費錢財。多受耗損。我國古時婦女。雖未嘗修普通學科。然於裁縫一事。殆無不學習之者。今之女子。既在學校受普通教育。尤望對於此術能專心練習之也。

一 裁縫之熟習

裁縫之巧拙。爲製品美惡之所由分。其影響於經濟者甚大。蓋無論何種質料。若使

裁縫之練習

劣手製之。其形式必不佳。甚有不堪使用者矣。故學裁縫者。不特宜知其方法。且須熟練而得其要領也。

學裁縫者。宜熟練各種裁法。而後及於積法之計算。先就普通布匹。視其廣狹長短。而定爲裁法。必宜計算正確。絲毫無爽。苟有所誤。卽難適用矣。

裁縫時之姿勢

裁衣之時。宜先注意其質地。遇有易收縮或易蛀蝕者。以先用溫水溼之爲宜。學習裁縫時。宜正其身體之位置。保持端正之姿勢。否則脊柱屈曲。眼易近視。於衛生大有害也。

二 補綴法

補綴法之練習

補綴法爲保存衣服之最要者。故學裁縫時。宜兼習之。況補綴舊衣。比裁縫新衣爲難。如改小接袖。此等技術。應用甚大。不可視爲緩圖也。

三 縫紉機器

縫紉機器之練習

縫紉機器。較手之工作。便利而速。如生計較裕。能自備置者。不妨練習之。以明其用法。且可製小兒之西服。各種之單衣。及精細之品。

第四節 衣服之保存法

衣服之保存

欲使衣服永久保存。毫不變其色澤。損其質地。則當研究保存法以整理之。清潔之。使衣服不易損傷。經濟亦可節省。

一 衣服之整理

衣服整理之必要

衣服使用之後。當隨時整理。以達保存之目的。若任意亂疊衣服。即生皺紋。不惟外觀不雅。亦恐易於損壞。茲述其收藏法及各項應注意之事如下。

衣服褶疊前之整理

(一) 衣服褶疊前之處理。衣服初解下時。有宜即行褶疊者。有宜置於通風處。曝之。或洗之而後褶者。於衛生及經濟上。皆當注意者也。

褶疊法

(二) 衣服之褶疊法。衣服褶疊時。當先拭淨塵埃。補綴破點。然後移於清潔之所。依適宜之方法。而褶疊之。務使裾不褶。紕不壓。襟袖相交。互處。敷以薄紙。或布。防陰雨時。易生污點也。

(三) 衣服之收藏法。衣服整齊褶疊後。置之器中。取出時。亦宜留意皺紋及污點。茲述其要項如左。

魔法

陰雨時之整理

(甲) 褶衣服時。其襟袖上必先除去其污點。

(乙) 藏衣服時。當計其用之先後而分別置之。

(丙) 常服與特別服。宜分別置之。

(丁) 襪及襯衣。宜另置他器中。不可與上等之衣服同置。

(戊) 上等之衣。內敷以紙。外包以包袱而後置之。

(己) 取出在下之衣服。宜先出其在上面者而後取之。若急速抽出。易使內部紊亂而

生皺紋。

(庚) 置各種之衣服於器內。宜記明其在何處。

(四) 衣服之曬法。非常用之衣服。每年至少須一次曝於日光中。選擇晴天乾燥之日。

取出衣服及箱笥曝之。此時宜注意於天雨及潮濕。

(五) 陰雨期之注意。陰雨連綿之時。天氣潮濕。物易起黴而腐敗。此時衣服亦易吸

收濕氣。繁殖黴菌。故宜擇晴天取出。刷去其污點。以熨斗烘之。防其腐敗致傷質料而變色也。

被褥蚊帳之處理

(六) 被褥及蚊帳。被褥之下最易吸收濕氣。故常宜曝之時。時反覆使接觸日光。至收入時。以棒擊之。去其塵埃。每週中至少須行一次。且被褥之面宜用白色之布。取其易見污穢。而時時洗濯也。

蚊帳易受灰塵。而於頂中尤甚。故亦宜時時取下刷去之。而後洗濯。

貯藏衣服之器具及其位置

(七) 器具及地位。藏衣服之笥箱。宜以桐木爲之。取其柔而有彈力。不易吸收外部之濕氣。且又不易爲蟲所蛀蝕。置笥箱之地位宜乾燥。而弗直接日光。若於潮濕之處。宜墊以木枕。俾空氣流通。不易腐蝕。若在樓上。則最爲適當。惟上下不便。猝遇災害。有檢收不及之患。

害蟲之驅除法

(八) 害蟲之驅除。有害衣服之蟲。其最著者。莫如衣魚及蜚蠊二種。驅除之法。宜以樟腦丸。那普塔里尼。樟腦等之揮發性殺蟲劑。入於器具之中。而於毛織品之衣料。尤宜注意。

西服之整理法

(九) 西服之整理。西服與中國服不同。其整理及貯藏之法亦稍異。常服可掛而置之。褲及背心。每日須刷去塵埃。而褶之。是爲通常保存之法。禮服之上下服。宜分

別摺而置之。其上服之袖及肩背。不宜稍有皺紋。在笥箱中。即輕量之物。亦不宜壓於其上。掛西服之簞櫛。須覆以白布。

西服之衿。須時時以揮發油或盆純（亦揮發油之一種）刷去其垢膩。

西服至各節季藏置時。須托成衣者。取去其垢。平其皺紋。依其褶痕而摺之。其上面不可壓以過重之物。

帽須常掛於架上。或置於帽籠中。每朝用時。必須刷之。而各種之附屬品。亦宜別置於一器內。免致遺失。

襯衣之長短大小。須以適體爲主。且宜常換而洗之。其袖口宜用硬質者爲佳。靴每日宜刷去塵埃。在一週中。須塗靴油一次。防革之堅硬而破裂也。上等之靴。須用布片擦之。不宜使用毛刷。致損皮質。

二 衣服之補綴

衣服破裂後。不即修補之。則易損壞而費經濟。故當時時注意補綴。爲保存法之最重要者。其方法因其種類而異。而其功夫之巧拙。關於外形之美惡。不可不熟練其

衣服補綴
之必要

法則焉。

三 衣服之洗濯

衣服之洗濯法

衣服時常使用。必附有少許之濕氣及塵埃。故欲行清潔法。莫如洗濯。於衛生容儀經濟方面。皆不可少。

洗濯衣服之巧拙。於保存上大有關係。茲述其要項如左。

軟水與硬水

(一) 洗濯用水。水有軟水硬水之別。軟水能溶肥皂而起變化。去垢膩。硬水於肥皂不起變化。故洗濯時必用軟水。如井水海水泉水等多為硬水。用時宜煮沸之。或加以灰汁及鹼。即成軟水。

洗濯用品

(二) 洗濯用品。洗濯用品以肥皂鹼灰汁等為主。亦偶有用礬砂、阿母尼、阿蠟石粉、醋酸過酸化鈉等種種之藥品者。

肥皂除去污垢之作

肥皂鹼及灰汁等在軟水中能起化學的作用。溶去布中之脂垢。故得利用之。以洗濯。且又因其黏性而取去塵埃及細粒之固體。是為器械的作用。惟用鹼及灰汁其作用甚烈。不可過量。而肥皂則宜用善良之品。取其能久用而不傷經濟也。