

國民中學

# 家政

第六冊



國立編譯館 主編

中華民國七十八年一月 正式本初版  
中華民國八十年一月 三 版

國民中學 **家政教科書** 第六冊

定價：（由教育部核定後公告）

主編者 國 立 編 譯 館

編審者 國立編譯館國民中學家政科教科用書編審委員會

主任委員 涂 夢 俠

委 員 王秀蘭 沈寵侯 周玉蓉 林 薇

林澄枝 邱素沁 苑寶貞 侯翠杏

孫慧俠 高德宏 陳香蘭 陳鍾英

許明眞 許美瑞 張景蘭 楊明芬

編輯小組 王秀蘭 邱素沁

總訂正 涂 夢 俠

封面設計 彭 自 強  
插圖繪製

出版者 國 立 編 譯 館

地 址：臺北市大安區 10770 舟山路二四七號

電 話：三 六 二 六 一 七 一

印行者 九 十 一 家 書 局（名稱詳見背面）

經銷者 臺 灣 書 店

辦公地址：臺北市中正區 10023 忠孝東路一段一七二號

電 話：三 九 二 二 八 六 一 · 三 九 二 二 八 六 七

門 市：臺北市中正區 10023 忠孝東路一段一七二號

電 話：三 九 二 八 八 四 三

郵撥帳號：○ ○ ○ 七 八 二 一 五

印刷者 內文：偉功印刷製版公司  
封面

## 編輯大意

- 一、本書係依照教育部民國七十二年七月修訂公布之國民中學家政課程標準編輯。
- 二、本書共分六冊，供國民中學第一、二、三學年六個學期教學之用。各冊之教材內容為第一冊生活適應篇，第二冊飲食篇，第三冊衣著篇，第四冊居住篇，第五冊保健篇，第六冊生活藝術篇。
- 三、本書各冊教材之教學順序，可由教師視實際情形與需要加以變更。
- 四、本書文字力求簡明清晰，並附圖表與照片，藉以引起學生學習興趣及增進學生了解。
- 五、本書每章之後附有「討論與實習」，藉以啟發學生思考及創作之能力。
- 六、本書另編有教師手冊，供教師教學參考之用。
- 七、本書如有未盡完善之處，請各校教師隨時提供意見，以作再修訂時之參考。

# 國民中學家政 第六冊

## 生活藝術篇

### 目 次

<b>第一章 認識生活素質</b> .....	1
第一節 什麼是生活素質.....	1
第二節 如何提高生活素質.....	4
<b>第二章 休閒活動</b> .....	15
第一節 休閒活動的功能.....	15
第二節 休閒活動的領域.....	17
第三節 休閒活動的選擇.....	21
<b>第三章 室內園藝</b> .....	25
第一節 室內植物的栽培.....	25
第二節 容易栽培的室內植物.....	32
第三節 室內植物的展示.....	43

<b>第四章 紙工藝</b> .....	49
第一節 剪紙.....	49
第二節 紙花.....	63
第三節 紙雕.....	70
<b>第五章 編結</b> .....	79
第一節 中國結.....	79
第二節 西洋結.....	99
<b>第六章 刺繡</b> .....	113
第一節 刺繡介紹.....	113
第二節 現代手繡的材料、工具及常用的針法.....	117
第三節 刺繡習作.....	126

# 生活藝術篇

## 第一章

### 認識生活素質

近年來生活素質受到重視，成爲大家都很關切的問題。什麼是生活素質？如何提高生活素質？我們都應該有正確的認識。

#### 第一節 什麼是生活素質

近三十年來我國經濟快速成長，國民所得不斷增加，使我們享受到因經濟發展所帶來的繁榮，從各項統計數字可顯示出經濟上的成就，及生活水準提高的情形（表 1—1）。可惜在其他方面，因不能充分配合經濟成長而改進，以致發生了不少問題，如自然環境破壞、人際關係疏離、消費者權益未能受到充分的保護等，使生活素質無法提高，破壞了富足進步的社會形象。

2 國民中學家政(內)

表 1—1 臺灣地區經濟進步情況

項 目	民國41年	民國51年	民國61年	民國71年	民國75年
平均每人 國民所得 元	1913	6056	19272	93181	131269
平均每人儲蓄 元	39	382	2858	13483	27658
平均每人每日 消耗熱量 卡	2078	2317	2738	2749	2969
平均每人每日 消耗蛋白質 公克	49.0	57.8	74.6	76.6	85.1
平均每人 居住坡數	—	(54年) 2.1	3.0	5.3	5.9
供水人口 普及率 %	28.8	31.2	44.0	70.4	79.1
供電住戶 普及率 %	—	77.3	97.7	99.7	99.7
每千人輛汽車	1.0	2.2	9.3	50.8	77.0
每千人架電話	3.9	10.0	38.9	236	311.9
每千戶架電視	—	(53年) 14.3	670.2	1028.7	1066.6

資料來源：行政院經濟建設委員會「中華民國76年社會福利指標」

所謂生活素質，就是指生活富裕、和樂的程度。提高生活素質，是追求更富足、更和諧、康樂的生活。具體的說，理想的生活素質，是要達到下列的境界：

- (一)生活富足：經濟繁榮，所得增加，不但豐衣足食，且要更好。
- (二)環境舒適：要有足夠的生活空間，整潔、安全、寧靜、方便的環境，重視公害的防治（圖 1—1）。



圖 1—1 舒適的生活環境

- (三)文化普及：完善的文化設施，精彩的藝文活動，快捷及正確的訊息傳播。
- (四)社會祥和：自由、民主、平等、有秩序的社會，敦厚、善良的社會風氣，和睦的人際關係。
- (五)正當的育樂：有益身心的育樂設施，適當的休閒生活。
- (六)良好的社會福利：就業輔導、醫療保健，及兒童、老人、殘障、職業等福利受到重視。



由上述生活素質的概念，可知它所涉及的範圍相當廣泛，包括衣、食、住、行、育、樂等生活的每一層面，所追求的是「量」、「質」兼顧，「物質」、「精神」並重，涵括個別家庭及整個社會生活。簡單地說，提升生活素質就是改善生活，使家家戶戶都能在安和樂利的社會中，生活得更富有、更健康、更充實、更快樂。

## 第二節 如何提高生活素質

在一個進步的國家中，生活素質是大家所關心的問題，提高生活素質是政府及人民共同追求的目標。由於生活素質涉及的層面很廣，提高生活素質似乎很不容易，但若仔細觀察，就可了解其每一層面，都與我們日常生活息息相關，只要大家有共識與覺醒，身體力行，由近而遠，由小而大，不難逐步達成美好的境界。

我們在求學的階段，可從日常生活習慣的改善做起，如善用金錢，有效運用資源，增進健康，維護環境整潔，充實精神生活等，這就是由提高個人生活素質，進而改善社會生活素質的途徑。

### 一、善用金錢

現代社會中，金錢是交易的媒介。善用金錢，是追求富足生活的手段，主要包括計畫用錢、合理消費及適度儲蓄。

(一)計畫用錢：

在家政第一冊中，曾討論「零用錢的管理」及「家庭經濟」，使我們了解計畫用錢的重要性及方法。有計畫地使用金錢，不僅節省開支，同時可以使金錢發揮最大的效用。

用錢的計畫，可由編列預算做起，先了解自己的經濟能力與需要，再把各項支出項目按其重要性，依次序編列金額；將預算付諸實施時，務使實際開支符合預算，並每天記帳；每期結算，應和預算相比較，便可看出收入與支出是否有差距，超支或剩餘多少；進而查明超支或剩餘的原因，以作調整下期預算的參考。

(二)合理消費：

合理消費，就是用錢要恰當。當用則用，不吝嗇；應省則省，不奢侈，使每一分錢用得恰到好處，發揮最大的功能。

- 1.當用則用，不吝嗇：配合收入，計畫開支，該用的就用，講求適當的食、衣、住，以增進健康，充實生活內容。如一個小康家庭裝設冷氣機，在炎熱的夏天供家人享用；或偶爾上館子品嚐美食，調劑生活，均屬合理消費。

倘若在日常生活中過分節衣縮食，該用的不用，一味地省錢，刻薄自己，不但有礙健康，可能因而生病，花費反而增多，是得不償失的。又如朋友有困難

應予幫助，社會公益應該捐助；反之，一毛不拔，就是吝嗇，長久下去變成守財奴，不受朋友歡迎。

- 2.應省則省，不奢侈：不該用的不用，不浪費財物，也就是節儉。節儉是美德，也是理財的原則。如上述家庭，若夏季不顧外界氣溫與溼度的高低，整天開冷氣機，且把開關轉到「最冷」，是金錢與能源的浪費；上館子點菜過量而吃不完，既浪費金錢又糟蹋食物。又如酬神大拜拜、婚喪喜慶擺排場等，浪費而無益，在目前社會中實在是不合時宜的消費行爲。

在自由民主的社會中，消費是生產之母，人民正當的消費可促進生產，使社會繁榮。正當的消費應鼓勵；但消費不得當，就會變成浪費，過度的浪費，就是奢侈。儘管個人有充分的消費能力，但一擲千金，追求時髦，窮奢極侈的浪費，則違反國策，敗壞善良風俗，是無益於個人及社會的行爲。衡量自己的身分、工作及財力，做必要而有意義的消費，是現代人應有的行爲，也是對社會的責任。

(三)適度儲蓄：

儲蓄是未雨綢繆，一個家庭平時計畫開支，節用儲蓄，可供創業、購屋、子女教育、養老或不時之需，有備無患；對社會來說，儲蓄可蔚成儉樸風尚，且聚沙成塔，提供生產資本，支援經濟建設，是利己利人的行爲。但要了解其意義與功能，適度儲蓄，不宜犧牲正當

的消費。當儲蓄時，應妥善選擇安全、有利、方便的方式，否則於事無補。

總之，對金錢的使用與管理，一定要有正確的認識，量力而為，計畫用錢，合理消費與適度儲蓄，這些都是善用金錢的要訣。

## 二、有效運用資源

有效的利用資源，必可提高效率，節省資源；所節省的資源，即可用在更具建設性的活動，或正當的休閒活動方面。

### (一)善用時間：

每個人每天都有二十四小時，如能善加利用可以做很多事情；要是利用不當，則往往一無所成，浪費時間。善用時間，是一個人邁向學業或事業成功的要件之一。有效運用時間的主要原則有二：

- 1.勵行時間計畫：在家政第一冊「良好的生活習慣」單元裏，曾討論「時間的安排」，學習計畫時間的方法。先列明自己應該要做的所有活動，再按課業及各項活動的輕重緩急，安排合理的時間表，即成時間計畫。以毅力和信心，約束自己，遵守計畫，切實勵行，便不難有效的利用時間，養成良好的生活習慣。
- 2.養成惜時、守時的習慣：惜時和守時，是現代社會中人人應有的習慣。珍惜時間，就是善用時間，可提高

## 8 國民中學家政(內)

工作效率，增加工作效果；遵守時間，不僅利人而且利己。倘若每個人都會計畫時間，並切實勵行，便可養成惜時、守時的好習慣，樹立良好的生活秩序。

### (二)節省體力：

現代社會中處處都講求效率。所謂效率高，簡單地說就是做事要做得好、做得快、做得輕鬆，花費又少；也就是有效運用時間、體力及金錢，以較少的消耗，收較大的功效。在運用體力方面，除了要有健康的身體、充沛的體力及靈活的腦筋之外，還要注意下列四項：

- 1.了解自己的體力：體力或稱精力，就是個人從事一切活動的力量。每個人的體力情況，受遺傳、健康等影響而有不同，有的強健，有的文弱；此外，尚因一天中活動的時間（如上午或下午）及活動的情形而不同。所以應了解自己的體力，才能有效地運用體力。
- 2.計畫活動：一天二十四小時，我們時刻都在消耗體力。當計畫時間時，除了要配合必行的工作活動以外，還要根據自己體力的特性及生活習慣，妥善安排各項活動，以免造成體力透支，降低工作效率。如在一段時間內的工作宜適量，工作後宜有適當的休息時間；勞力工作與勞心工作應交互安排等，就是調劑身心，減少疲勞的方法。
- 3.適當的運用設備及用具：「工欲善其事，必先利其器。」工作活動所需設備要布置妥當，用具、材料要

齊全，方可提高工作效率。

4.熟習知能：學習有關工作活動的知識與技能，才能駕輕就熟，做好工作，節省體力，達到事半功倍之效。

(三)節省能源：

人類的經濟活動須要適當的能源來支持，家庭生活也不例外。家庭常用的能源，主要有電、汽油、瓦斯等，近年來太陽能的利用率亦逐漸增加。我們在能源的使用方面，首先應認識能源的功用及合理使用法，並要正確而節制的使用，以提高能源的使用效率。節制能源不但可節省開支，也有利於環境整潔的維護。

### 三、增進健康

健康是人類幸福的泉源，健康的身心是達到人生理想最主要而最基本的條件。健康的國民是國家的重要資源，也是國家富強、生活素質優良的象徵。我們除認識自己身心的特徵以外，還應了解增進健康的基本原則，並切實做到，才能成爲身心健康的人。

增進身心健康的基本要則：

- (一)均衡的膳食；
- (二)合宜的服裝；
- (三)舒適的住宅；
- (四)整潔的環境；
- (五)良好的衛生習慣；

- (六)適當的運動；
- (七)妥善的預防疾病與意外事故；
- (八)正當的休閒活動；
- (九)良好的心理調適。

上列各項，都是在家政課程中探討的問題，只要把在課程中習得的知識和技能，應用在日常生活上，必能增進身心健康，做一個快樂而有用的國民。

#### 四、維護環境整潔

臺灣地區地狹人稠，自然資源有限，在走向工業化過程中，常有一些環境問題發生。如盜伐森林、濫墾山坡地、濫殺稀有動物等，會破壞自然環境與生態系統；噪音、排洩有害氣體或固體及亂拋垃圾等，污染了環境會造成公害，威脅人體健康與生存。

愛惜環境，維護整潔的環境，是現代人應有的體認與責任。應由政府訂定明確的政策與管制法，企業界的自覺與配合及全體國民的自我約束，三者通力合作，才能維護自然生態，防治污染，建立健康清潔的環境。我們本身應做的是：

(一)不製造污染：

不隨地吐痰、拋棄廢物，宜妥善處理垃圾，不製造噪音，維護排煙、排水及污水處理系統；要愛惜公物，不亂貼廣告，不擅立招牌，不蓋違章建築。

(二)不破壞自然環境：

爬山郊遊不隨手折取花木，不濫砍樹木或偷取稀有植物、不濫捕稀有動物，保護生態環境。

(三)經常清潔環境：經常清理室內外的環境，美化環境。

(四)協助政府檢舉及監視環境公害，促進環境改善。

## 五、充實精神生活

人類生活有物質與精神兩個層面，兩者相輔相成，但不一定相隨增長。生活素質的改善，一定要兼顧物質生活與精神生活的平衡發展，才能享受富裕和樂的生活。物質生活水準的提高，是人民生活素質改善的先決條件；但若過分追求財富的增加與物質的享用，而忽略精神生活層面的提升，則雖然能夠富裕，但不一定有安樂的生活，難於獲得心靈上的滿足；且由於物質層面與精神層面的不平衡，可能造成不少社會問題。充實精神生活，可從建立健全的價值觀和培養高尚的情操做起。

(一)建立健全的價值觀：

價值觀，簡單地說是個體對人、事、物是非善惡的看法，它會引導我們的行為從求知過程和生活經驗中，體認了對自己重要而有意義的人、事、物之後，便逐漸建立了自己的價值觀，對許多事物要做決定的時候，就會依個人的價值觀，選擇較重要、較有意義的事，表現於言行中。

關懷、尊重、友善、坦誠、守信、守法、負責、勤



勞、儉樸、清潔等，是引導我們健全行爲的價值觀，也是良好的品德；假如大家都有正確的價值觀，便會有良好的行爲，公德心必可提高，人際關係更好；環境污染、食品污染、交通混亂、犯罪問題等必將減少，我們的生活就會更健康、快樂了。所以建立健全的價值觀，並在生活中實踐，確可充實人生，提升個人生活素質，更能促使社會進步。

(二)培養高尚的情操：

我們除了從認真學習、廣泛閱讀、結交益友中充實知識，修養品德之外，還應多參與藝文活動，充實精神生活。目前我們尚在求學階段，雖然課業壓力大，生活繁忙，但是只要做事有計畫，又能把握時間，仍可利用休閒時間，欣賞和諧的音樂，怡情的美術，動人的文藝，典雅的舞蹈或接觸大自然，培養審美觀，陶冶心性，調和情感，改變氣質，提升生活的意境（圖 1—2）。假如人人都能欣賞美的事物，培養高尚的情操、善良的心地，定可改善社會的風氣，使人與自然、人與物及人與人之間達到和諧的境界。