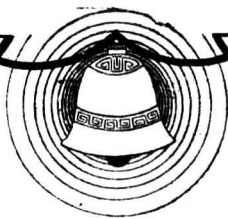


家事



版權所有
翻印必究

中華民國二十四年九月初版
中華民國二十五年八月五版

簡師
簡鄉師
家事

全一册 實價國幣五角六分

(外埠酌加運費應費)

編著者 吳 琬

發行人 吳 秉 常

印刷所 正中書局

南京河北路董家巷口
上海福州路

發行所 正中書局
南京太平路

(186)

編輯大意

一、本書依據教育部簡易師範學校勞作課程標準編輯，供簡易師範學校第四學年教科之用。並適用於簡易鄉村師範學校第三學年勞作科的家事教學。

二、本書主旨，在訓練學生對於家事學的知識和技能，同時，適用於實驗室以備實地的應用。

三、本書內容共分衣服、飲食、家庭的管理、兒童的教養和住所等五章，每章分節敘述，並加圖表說明。

四、本書分量支配，以每週兩小時之教學計算，或每週授了一節，或三週授了兩節，可視每節教材的難易繁簡，而定進行程序，全冊適足供一學年之用。

五、每週實習即以本書為依據，俾理論與實際聯絡一氣。每章之末，并附有練習

問題，以引起勤修精究的興趣。

六、本書取材以目下中國情形可以通行的爲標準，力防趨於新奇特異或貴族化的流弊；對於國貨的提倡，兒童的愛護，新生活的宣傳，國民道德的培養等，均特別致意。

第二節 食物與年齡的關係……………五四

第三節 日常食物的烹調法……………六五

第四節 日常食物的保藏法……………七二

第五節 小學生的營養……………七八

第六節 小學膳堂的管理……………八六

第三章 家庭管理……………九一

第一節 家人的相互關係……………九一

第二節 家屋的整潔……………九七

第三節 小學生與家庭的關係……………一〇三

第四節 家庭日常衛生……………一一三

第五節 兒童疾病時的看護……………一二四

	第四章	兒童的教養………	一三五
	第一節	兒童生理上常態的發展………	一三五
	第二節	兒童心理上常態的發展………	一四七
	第三節	兒童在各時期中的教養………	一五七
	第四節	兒童習慣的養成………	一六八
	第五節	兒童的人格陶冶………	一七二
	第六節	小學生的管教及各種問題………	一七七
	第五章	住所………	一八二
	第一節	住所的選擇………	一八二
	第二節	住所的佈置………	一八六
	第三節	兒童臥室的地位佈置及管理………	一九二

第一章 衣服

第一節 衣服與衛生

我們的衣服，在裝飾方面，可以增進個人的美觀，在衛生方面，可以保護身體的健康。因為衣服的功用，能夠適應氣候的變化，和保護身體的各部。現在把他分述如下：

(一) 衣服能保持身體溫度 我們平日最易得的疾病，就是傷風。傷風的來由，大半由於身體的受涼或受熱。人體的溫度，普通為攝氏三十七度。假使外界的溫度是攝氏十五度，那末我們的體溫，便易被外界奪去而感覺寒冷；反之，

若超過二十七度，便感覺炎熱，所以必須藉衣服來調節體溫，以適應外界的氣候。於是衣服材料的選擇，便大有關係。

(1) 材料的傳熱力 衣服材料的傳熱力，各各不同。冬季的衣服，須用傳熱力最低的質料。如羊毛類、絲棉、棉花、呢絨等類，都能包含空氣，阻止熱力外傳，保持身體的溫度。

(2) 潮溼衣服 遇雨或運動後的潮濕衣服，傳熱甚快。因為水的傳熱力，比一般物質高，所以潮溼的衣服，不宜穿着。在遇雨後或運動出汗後的衣服，應當立刻更換。否則繼續柔軟運動，使身體增加熱力，以免體溫為溼衣所奪，驟然低減。

(3) 夏季衣服 夏季的衣料，需傳熱力最速的品質，如麻、葛、絲、紗等，質料稀薄，吸水迅速，並且乾燥得快，使外表的汗，能從速蒸散，不致阻塞汗管排

洩；能隨時把體內熱力傳達於外，同時也能抵禦外來的熱氣內侵，減少炎熱時中暑的病苦。常見車夫、工人等，不着衣服，反易於受暑，就是暑氣直接侵襲的緣故。所以要保持體溫的常態，在可能範圍內，須特別注意於衣服的調節。

(二) 衣服能保護身體受傷 我們的肉體如果和自然界直接抵抗，一定要失敗的，所以要藉衣服鞋帽來作我們保護身體的工具。我們如在樹林中行走，樹枝荆棘，在在可以刺破我們的皮膚，損害我們的肌肉；或遇貓狗等家畜，不馴良時，張牙舞爪，也易遭危險。還有夏秋兩季的毒蟲，如蚊蟲、白蛉、跳蚤等，有時能使皮膚紅腫痛癢，引起瘡癤，都能影響到我們的身體。所以衣服與皮膚的安全，是很有關係的。其餘如頭所戴的帽，可以禦寒風或烈日，並減少損傷腦部的危險。還有街道上的銹釘、破瓦、碎磁、玻璃片和各種寄生蟲等，倘使赤足步行，必易戳破流血，或受侵害，着了鞋襪，或可避免，這也是非常重要的。

(二)衣服要保持清潔。前面已經說過我們穿着衣服也是爲了衛生問題。說到衛生，第一要清潔。外衣的清潔，和觀瞻有關，是人人知道的。其實內衣的清潔，和衛生的關係更加重要。現在就襯衣和睡衣應當注意之點說一說：

(1)襯衣。襯衣的大小和式樣，都要注意。大小則有礙肺部的呼吸和身體的發育，像從前束胸束腰的惡習，對於肺部、肝部、腎部的發育，影響甚鉅。女子身體的柔弱，服裝不良，也是最大原因之一。近來女子，注意健康，對於此等惡習，多已漸漸改良，堪爲女界前途賀！

身體的排洩，沒有一時停止。而排洩的穢物，都沾積在襯衣上。如不更換，便礙皮膚的排洩。所以夏季出汗多的時候，襯衣需每日一換，冬季每星期至少更換兩次。至於兒童性喜運動，不論冬夏，出汗較多，所以更要比大人勤換衣服，方能保持清潔。

(2) 睡衣 晚間休息，必需舒適，纔能恢復晝間工作的疲勞，所以睡衣亦很緊要。大人的睡衣式樣，要寬大舒適，質材要鬆軟，較普通襯衫亦要略長，藉以保護腹部。

從嬰兒至十歲以外的兒童，睡衣亦極重要，式樣宜寬大而舒適，最好長過於腳，不易踢開，以免夜間受涼。春秋兩季，夜間稍熱，兒童最易翻身踢被，尤宜留意胸腹部的溫暖。倘爲經濟計，不妨用舊的單夾長衫，改作睡衣；但亦務必長過於膝，以保護胸腹部，免得受涼，而患感冒咳嗽等症。

襯衣睡衣，早晚換下後，都要掛在通風處吹晾，除去潮溼和汗氣。切勿摺置枕下，反使牀上不潔，更宜時常洗濯以保持清潔。

第二節 經濟美術化的服裝

我們着衣的目的，上節已經說過，可是現在一般人，祇講華麗，不計經濟。其實平常人的服裝，既須經濟，又要雅觀，更要注意採用國貨。所以要製經濟美術化的服裝，不得不注意下列各點：

(一)質料的選擇 質料有棉織品、絲織品、麻葛品的不同，茲分述於下：

(1)棉織品 棉織品多用於冬季，全用棉紗或棉線織成。質材要厚，同時應注意經緯紗的粗細要相等。若經粗緯細，或緯粗經細的，都非耐久的材料。普通衣料，多用棉織品。無絨無毛的，較有絨有毛的堅牢。後者一見雖覺柔軟而厚，但絨毛易於磨擦脫落，或結成小團，無毛處就易破損，故購買時要特別注意。

(2)絲織品 絲織品完全用蠶絲織成的，如綢、緞、綾、羅等是。普通人每以厚薄分優劣，其實應以密度和經緯絲的均勻為標準。如密緻而又厚的便

是上品。我們取綢料斜引，或緊握成團，一釋手就能還原的，便是純絲品。現在一般人競尚時髦，祇注意於花樣和顏色，而忽於實質，價高貨劣，很不經濟。我們穿着衣服，最好購不很趨時的材料，價廉物美，很合乎經濟原則。

現在普通的綢緞，多攙雜人造絲，遠不如純絲者柔滑，緊握後一旦釋放，仍多縐紋，性亦較脆，且下水後須減縮十分之二，價雖廉而不堅，反不合算。

(3) 麻葛品 夏日的衣料，國產夏布（瀏陽產者最佳），可供應用，既堅牢耐久，又涼爽可人！此外精緻的麻織物，光澤亦和絲織品相仿，是夏衣的主要材料。

(二) 顏色的選擇 衣服的颜色，隨時代而變遷，和文野、時令、嗜好、年齡，都有相當的關係。

(1) 文野 文明人和野蠻人的智慧不同，選擇顏色便因之而異。文明

人喜歡雅淡調和的色彩，如淺紅、淺黃、淺綠或白色等的調和色。野蠻人喜歡光濃厚如火紅、大紅、深綠、深黃等鮮豔奪目的色彩。

(2) 時令 一年四季，寒暑不同，夏季宜淺色和白色，取其易於反射日光不致過暖；冬季初春，宜深色和黑色，取其能吸收熱力，藉以溫暖。

(3) 年齡 衣服的顏色，要和年齡相稱。幼童要着嬌豔的顏色，如大紅、淺紅、淺黃、淺綠等；壯年人要着端莊的顏色，如藍青、深綠、醬紫、淺藍、棕色、白、黑等；老年人要着深沉的顏色，如黑、深藍、藏青、灰色等等。普通女子多着鮮豔色，男子多着黯淡色。以上是就普通一般人說的，而各人的嗜好不同，職業各異，當然不能概括而論。總之要和各人的身分相稱，以雅淡大方為主。

兒童酷嗜運動，同時對於衣服沒有檢點的能力，故容易污穢，應常常更換、洗滌，所以要選擇不褪的顏色，否則褪色後，混濁不清，很不雅觀。

據化學上的研究，染料中有毒的色素，礦物性居多數。如含氨、砷、鋁、銅、汞和鋅的色素都有毒，有機性的色素也有毒。倘使有毒的顏色，附着於皮膚上，每引起中毒或發生炎症。所以襯衣，以素白色的為最佳。兒童皮膚細嫩，更當注意。

(二)花樣的選擇 衣服的花樣，也是隨時代而轉移的，可是和年齡、職業、嗜好亦有關係。現在藝術進步，日新月異，故新奇圖案，層出不窮，幾有應接不暇之勢。如隨潮流奔走，未免太耗金錢。所以選擇花樣，要注意下列數點：

(1)體態 各人的體格和體態不能一致，花樣的稱不稱，和美的觀念很有連帶關係。假使身體肥胖的人，着橫條紋或大方格的衣服；身體瘦長的人，着直條紋或大花樣的衣服，那末身體的肥胖瘦長，格外顯現，很不美觀。

(2)職業 各人的衣服，和職業也有關係。如着縱紋和小花的衣服，有莊重勤儉的氣象，學界和公務人員等都很相稱。至於縱橫交錯不規則的條