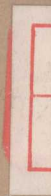


健康教育之原理



序

前年梅貽琦先生與我參加世界教育協會，眼見各教育專家對於健康教育十分熱烈贊助，異常羨慕。該會健康教育組主席即本書作者，我立志翻譯此書，可爲參加該會後留下一個紀念。

近十年來，健康教育在世界各國進步極快，而以美德兩國組織最爲完備。我國近二三年社會上時常發現衛生教學之事業，報章雜誌上亦時常引用健康教育之名詞，而市店間所通行之健康教育書籍，往往偏重藥及生理衛生智識，對於教育學上之健康教育，則大多未能論到。本書在此一點，實爲世界健康教育上少見之作，願讀者與我共賞之。

著者係美國人，書中一切論調自然以美國社會爲背景。其不實用於吾國之點甚多。故就可能範圍內，我已盡量刪改，甚至擯棄全章者亦有之。關於此點

健康教育之原理

二

，我已得著者本人之許可，其未盡周密處，尙希讀者諒之。

陳志潛二十二年於定縣

健康教育原理目錄

第一章 學校衛生之沿革

第二章 健康教育之意義

第三章 學校健康教育與公共衛生之普通關係

第四章 學校健康教育在普通教育上之價值及其實際性之證明

第五章 健康教育與健康進步之關係

第六章 健康教育之原則

第七章 健康教育課程之規定

第八章 健康教育與學校衛生之共同活動

第九章 健康教育上之按步就班工作

第十章 健康教育材料之分類

第十一章 健康教育之教授法

第十二章 中等學校之健康教育

健康教育之原理

健康教育之原理

第十三章 健康教育材料之來源

第十四章 教師及指導員之訓練

健康教育之原理

第一章 學校衛生之沿革

假如吾人能研究學校衛生之沿革，吾人對於健康教育的地位，不難有相當之了解。按國民教育，本為政府之作用，其作用之目的，素無共同之了解；昔日父母對於兒童擔負完全教育責任；至於政府對於兒童之教育應當作到如何程度，至今尚未解決。現在各國教育之目的，亦因此而有所不同；譬如美國自從共和國成立，即相信人民非有讀寫之能力，美國共和政體不能成立，故美國國民小學教育，完全以除文盲為標準；但近年來美國國民教育之目標，業已漸漸擴大，現在美國教育家，皆相信國民教育，應當以訓練國民資格為標準。國民資格之範圍甚大，在此項範圍之下，無論任何學校皆不得不注意其兒童之健康，此為近代教育之一大覺悟，在美國教育歷史上有可注意之價值，其他各國亦有同樣之感覺。

健康在教育方面之價值，是無疑義的。普通教育之目的，是幫助兒童改良其態度及行為；增加其生活之力量；以及促進其活動之興趣，故簡而言之，國民教育，可謂一種訓練作用；或文化作用；或預備成人作用；或為充實與糾正其生長之作用；或為四項合併而成，無論如何，健康可幫助每個兒童對於前

健康教育之原理

二

四者有絕大之貢獻，是任何教育家所不能反對之原理。進而言之，無健康，則個人之快樂；社會之經濟與生活之意義，必至落於烏有。美國全國教育會，曾通過普通教育之目標有七種：一健康；二培植人生之基本能力；三培養有價值之家庭份子；四培植職業；五養成國民性；六糾正娛樂活動；七樹建品格。健康被引為教育目的之首項，固堪注意，而健康與其他六項之關係顯然，更足使各教育家深加思索。今日教育家無不相信學校之責任，不只教授事實，必須訓練兒童之人格，使其身心各方面以及其社會之生活，皆有適當之培養。

因教育範圍之擴張，各國國民學校課程，近年來皆有變更。今日各學校課程之項目，甚為繁多，教育家遂有研究許多課程是否必要之提議，因為各課程，皆有一定的目標，許多課程皆由于民衆之要求或法律之規定而來，在裁減課程之前，各教育家，對於各項課程，當然必需慎重考慮，但無論如何，健康教育決定不能認為不緊要之項目，而學校當局亦斷不能以增進健康之活動，為無列入課程之價值。

學校衛生活動之沿革可簡述如次：

今日學校衛生，對於健康之貢獻，有醫藥，看護，牙齒，體育，衛生訓練，營養訓練，環境衛生，傳染病防制各方面，各方面皆非常重要，每方面在國民學校內皆需要專門之技術。此書所討論者，只就

其各方面發達歷史上選擇最重要之點，列於下面加以相當之解釋。

一八三三法國政府通過學校當局對於學生健康責任規定。

一八四二法國政府要求教育當局按時檢查各普通教育學校之衛生狀況。

一八六八至一八七三瑞典德國奧國皆有列醫生爲小學校職員之舉動。

一八七四比國創立醫生監督學校健康之辦法，學校牙醫及眼醫一齊開始工作。

一八八〇美國各省皆通過學校課程中應列入煙酒有害身體之一項，有四十省皆規定此項課程爲學校生理衛生教授之一部分。

一八八七波斯頓學校教育會起始學校公用廚房，此爲近代家政教育之起源，亦爲書本知識與實地練習合併之一先鋒，美國著名各家庭經濟學家，亦曾表示波斯頓之工作，可爲一切實用科學之出發點。

一八九一英國修士女士(Amy Hughes)創立學校看護事業，學校看護事業，在英美兩國皆爲家庭拜訪看護結果之一，同年內英國之小學校醫出現。

一八九二美國客省(Ohio)省政府，規定體育爲普通學校之必須課程。

一八九四波斯頓各學校，傳染病流行，該省衛生廳長，借此成立美國最早之學校衛生檢查，其他城

市亦相起效仿。

一八九九美國有一省規定每三年兒童眼力須受試驗一次，同年內，亦有規定家庭經濟爲中等學校之必修課程者。

一九〇二美國著名護士瓦爾得 (Lillian Wald) 宣佈兒童離校之原因，在此報告中，瓦氏將體格缺點及傳染病之重要，全盤托出，根據此項報告，美國學校護士始得相當之地位。

一九〇三美國起始有學校牙醫之說。

一九〇四美國菲省 (State of Vermont) 起始強迫耳眼喉三部檢查之施行。

一九〇五紐約城學校起始檢查學生之身體，以發現其缺點。

一九〇六美國馬省 (Massachusetts) 通過，要求學校應當具有醫生檢查之法律，至一九一〇年學校醫生檢查，成爲三三七城市之規定事業，當時有一一九四醫生，三七一護士及四八牙醫，爲各學校所雇用，此足見當時健康事業發展之快。

一九一〇紐約起始有正式學校午餐之設備，此項事業之價值，由於城內兩大學校之試驗而成立，該校有醫生及社會工作人員，研究價值三分錢之午餐是否爲人民經濟之所許，同時波斯頓城家庭衛生會，

亦在小學校內試驗學校午餐之功效。

一九一四美國著名牙醫馮氏 (Dr. Alfred Fones) 起始介紹牙科助理員，此為學校牙科事業發展上之一大貢獻。

一九二四美國三十五省對於學校醫藥之設備及健康之訓練，皆有相當之法律，三十二省皆規定體育為學校必修之課程。

現代學校衛生之範圍

以上所提各項事業，皆由漸漸發達而來，發達之中各項皆互相聯絡，始有今日近代學校衛生之成立。下列之表由美國公共學會研究學校衛生而擬。

(1) 保護健康事業：

甲、學校環境衛生，

乙、防制傳染病；

丙、體格檢查。

(2) 糾正缺點事業：

健康教育之原理

健康教育之原理

六

甲、連續糾正，

乙、特別診療所；

丙、特別衛生班。

(3) 健康增進事業：

甲、安排適當之學校課程，

乙、體育計畫；

丙、衛生訓練計畫。

保護健康

國民學校在健康方面最要緊之作用，爲保護兒童之健康，假如國家法律規定，每個兒童必須入學校，則該國政府絕無理由因爲要求兒童入學而損害兒童之健康。保護兒童健康之法：第一爲學校之環境衛生。今日之學校，對於環境衛生，尙未能達於完善，但近代學校無不設法改良其環境，以免損害兒童之健康。第二爲防制傳染病。學校當局最早時代，認爲環境衛生爲學校唯一重要之保護健康問題，繼後發現環境衛生之外，傳染病在兒童之中，亦時常發玩，每到秋季開學之時，各學校兒童中常有傳染病之流

行，妨害課業甚爲顯著，因此在美國波斯頓一八九四年該省衛生廳長杜耳金氏(Durkin)委派教育家一人，以研究並防制傳染病爲唯一無二之責任，於是防制傳染病成爲許多學校聘用校醫之前提。現在美國還有許多學校，除防制傳染病外，並無其他作用，然而專心研究學校衛生問題者，不久即發現許多兒童，雖然不患傳染病，而其身體上亦時常需要醫藥治療及預防之保護，換言之，兒童除需要安全之環境及傳染病之防止外，學校當局尙需注意兒童課程之輕重，是否適於兒童身體能力之所及，此項問題非常重要，因爲非此不能使教育有利而無害於兒童，非此政府不能希望今日兒童能爲異日之健康國民份子；於是始有檢查身體之提議，其目標在研究兒童健康之程度及其健康上需要之所在，最初舉行檢查時，不過普通身體檢查而已矣，過後牙科及神經方面亦有相當之檢查，糾正缺點，固爲檢查身體發現缺點後之自然要求。

糾正缺點

缺點既然發現，自必加以糾正。糾正之手續：第一爲告知家長使其明了缺點之所在及糾正之必要，爲達到此項目標起見，自然必有護士之需要，故今日美國各學校皆有相當護士之訪視工作。在訪視之中，發現許多家庭缺乏經濟力量，不能將其兒童之缺點，加以糾正，於是免費糾正缺點之舉動遂因此而起

在美國此種免費診療，大半由於國家衛生行政機關及各醫院或教育行政機關所創辦，其範圍大都限於糾正扁桃腺，牙齒，耳，鼻，喉，眼，心，肺缺點之糾正。在糾正缺點之中，美國學校當局發現兒童許多缺點已達到不能糾正之程度，非添設特別班不能促進一部分兒童之教育，為適合具有各種缺點兒童之需要，遂有各種特別教授方法及工具，此種特別班在今日已開辦者有盲啞，殘廢與智慧不發達各種，許多專家，相信此種兒童在特別教授之下，比之與正常兒童同時教學，結果較為完善，此外還有其他特別班，比前者更進一步，其目的不只在迎合兒童身體之進程，並希望將具有缺點之兒童，更加以進一步之保護，例如改進眼力班，教授此種兒童，必需特別設備，用此種設備，兒童一部份之眼力，不但可以保存，而且可以有改進之希望，對於其將來選擇職業方面，亦能有幫助其成功之希望；還有心臟病特別班，此種特別班之主要點，完全在安排課程，使其輕重適合於兒童心力之限度，不惟希望其心臟不致因此而受損，而且希望其心臟有日漸強健之可能，此外還有露天學校營養班等等。按此種特別班，完全以健康為第一目標，所有之教育設施，完全以兒童健康能力為限度。

所以今日糾正或改良缺點之事業，業已有護士訪視，特別診療，及特別班之三種辦法矣。

最近國民教育，對於兒童健康之增進，亦已加以注意，在增進兒童健康項目之下，有三種最重要之工作：

(1) 課程之安排。例如休息時間之規定，上課時間之長短，各項課目之程序，考試方法之選擇，自修工作之多少，每班兒童之數目，教室內空氣之和藹與活潑，午餐安排之方法，以及其他與健康有關係之教育問題是。

(2) 體育課程。此項包括各種遊戲及各種鍛鍊身體之活動，此項活動與身心健康以及爲人處世之道，皆有密切之關係，其貢獻固不限於健康一方面，且有發展技能扣合意志行爲之作用。此外體育對於培養國民性格，使人與人之間彼此可以合作，并樹立高尚之人格；及促進消費閑暇之適當方法。單就體育對於健康之貢獻言，自希臘時代，以至今日，各國皆有明顯之事蹟，足資證明，爲篇幅所限，不能對於體育運動之範圍，及其發達史詳細討論。在美國體育運動，起於德美體育促進會，自一八四八年起，由德國來到美國之移民，組織德美體育促進會，一八六一年該會有百五十七分所，遍佈於二十七省之內，有會員萬人，除提倡體育之外，該促進會並進行政治及宗教事業之改良，對於一般人民無論老幼男女，皆加以普通之體育訓練，並且在通都大邑成立師範學校，一八八六年至一八九六年，美國各國民學校，

逐漸採納體育爲學校必修之課程，此爲美國具體體育運動之先聲。

各國體育運動，在學校課程上之規定，早已述及；體育教員亦業已對於兒童設法促進其發育身體及改良習慣之興趣，雖然在最近二十年內，許多中級學校，因爲體育比賽起見，往往增加訓練時間，但最近四五五年內，比賽之惡劣結果，日漸明顯，一般體育家皆相信體育重心，不應當專在中級學校，但當將體育訓練在初級中學校之內同時並重。

(3) 衛生課程，衛生課程之定義，爲一有組織之教授，以訓練並培植健康生活之態度習慣及必須之智識學問爲目的。

自有生理衛生以來，各國國民小學校，即有少許之衛生教學，此項教學，對於兒童健康方面，亦有些微之貢獻，在美國禁酒人員及機關，幫助增加生理衛生之教授，其目的固爲講授麻醉劑之害處，但同時於健康課程上，亦有相當之輔助。舊教法最大之弱點，在教者相信人類之健康生活，可以用直接灌輸智識方法，以解決之，對於兒童之日常生活本身，並未能加以適當之注意，最近衛生訓練，則注重兒童之生活，不限於知識之灌輸，其於健康教育之貢獻於衛生課程之改良，非常偉大，歐戰時，各國發現青年體魄之不足，不得已，而想到兒童之健康，此固歷史上屢見不鮮之事實，但亦云慘矣。

近代健康教育，在美國有著名小兒科醫家，霍爾特氏(Dr.L. Emmett Holt)及美國兒童幸福會，第一任會長金女士(Miss Sally Lucas Jean)二人之提倡而起，同時有美國兒童健康促進會代表各嬰兒幸福組織及年較長兒童幸福組織，此會對於學校兒童之健康，逐漸增加其興趣，結果兒童幸福會與兒童健康促進會，合併爲今日之美國兒童幸福大會，此會對於學校衛生供獻非常重要，容後再論。

以上所述學校衛生之方法，是根據于學校衛生活動之性質而言，此外還有有用工作之種類而定者如次：

(1) 衛生實施

甲、體格檢查； 乙、糾正缺點； 丙、逐日視察； 丁、環境衛生； 戊、急救與安全事業； 己、預防注射； 庚、衛生課程教授法； 辛、教員與職員衛生事業。

(2) 衛生訓練——狹義衛生教育。

(3) 體育訓練。

此種分法，對於人材之分配似較前面所述及者爲明顯，實施衛生事業者，教授衛生者與管理體育者，顯然可分爲三大類，學生方面，對於此三項之活動，亦可以按類分明，故此表亦有參攷之價值。

現在學校衛生發達程度甚高，主持學校衛生，必需各種技術人材，如校醫，學校護士，體育教員，學校牙醫，牙齒衛生管理員，心理專家，以及健康教育專家，對於此各項人材之職務，暫時不加討論。

昔日國民教育，往往認兒童皆為健康者，按照固定計畫加以一律之訓練，其力量有不及者，則逐漸自然淘汰，近代教育則不然，先計畫如何辦理學校，對於兒童則由根據各個兒童之情形，以提高其共同之健康，不完全者須受特別注意，此為各國訓練軍隊之方法，各國軍事當局斷無有對於軍隊遣去作戰前，不加以訓練者，必先用各種方法，使其盡力發展，然後加以適當之分配及安置，在學校似亦當應用各種方法，保護兒童之健康，其在此種情形下，不能增進健康者，再用特別方法以處理之，此項論調，並非謂一切糾正缺點，醫藥工作，不關緊要，但就教育之眼光而言，應當先注意各種教育力量及其於兒童健康之關係，是否完全利用以減少大部份之醫藥工作，今日之學校衛生，往往不能取此種普通教育之新眼光，故其結果，往往偏重於改錯工作，而未能注意於增進健康之目的。

第二章 健康教育之意義

健康教育之廣義，包含一切凡與衛生有關係之教育事業。但談健康教育者，各人對於健康教育之真