

衛

生

行

為

周葉

尙華
編譯

漢譯世
界名著

衛

生

行

爲

商務印書館發行

中華民國二十九年七月初版

◆(62229)

☆漢譯世界名著 衛生行為一冊

每冊實價國幣壹元伍角

外埠酌加運費匯費

編譯者

周葉

尙華

發行人

王

長沙南正路

雲

五

印刷所

商務印書館

發行所

商務印書館

版權所有
翻印必究

(本書校對者潘同曾)

原著者爲譯本序

中國爲了維持精神生活和復興民族而奮鬥着，正給予全世界以一個榜樣。在這個奮鬥中，現在和將來，中國的男女和兒童需要有身心的健康。衛生教育是保持、創造並增進一個民族健康的一種方法。明瞭衛生教育價值的教師，能夠幫助兒童和青年使他們成長後都可運用體格、精神和道德的十足力量爲同胞服務。

這本衛生行爲的書籍，已應用於美國，指導學校教師和教育視導，以便計劃他們的衛生教學。因爲這書是爲美國而寫的，所以有幾部分或不合於中國情況，但如果中國衛生教育的教師能採用這書，俾有助於著者所極尊重極崇拜的國家的教師和學生，即使這種助益不大，著者也將十分的快慰。

吳德 Thomas D. Wood

雷利國 Marion Olive Lerrigo

一九四〇，五，一八於美國

序

是的，如今是證據世界，一切要真憑實據；看得見，摸得出，才是真理。衛生一事，似乎抽象，不易具體說出。學生做對了三門算術，教師就給他三門的分數，一點不能作假。但是說這個學生講究衛生，講究在那裏？有什麼根據？徒靠抽象的觀察，或憑主體的好惡，是不科學的。

衛生教育包括了：衛生行爲；衛生態度；衛生知識。而態度和知識都是要爲着行爲。態度儘善良，知識儘豐富，行爲不上軌道，則態度和知識的價值還是落空，衛生教育還是失敗。所以衛生行爲是衛生教育上更要緊不過的主角。

然則兒童、青年、成人該有些什麼不同的衛生行爲？未入學的兒童該有什麼衛生行爲？小學畢業生的衛生行爲標準是什麼？中學大學畢業生的衛生行爲標準是什麼？這本書便是答復這難題的。家庭、社教機關或學校有了這本書，即可知道各人在各年齡應有的衛生行爲，這種行爲可稱作標準的，根據這行爲可以達到具體的目標，可以有證據的考查，可以有實際的教材。採用這書時除翻閱本書附錄外，可參考我在衛生教育上寫的各种書籍，以便教學。

本書原著者爲吳德 (Thomas D. Wood) 和雷利國 (Marion Olive Lerrigo) 書成後曾

請許多醫師和各科教師參加意見，其中一部分材料復經美國教育會醫學會衛生問題聯合委員會及專家委員會二十七位委員審定。吳德是世界聞名的衛生教育家，現以年邁，告退了紐約哥倫比亞大學的正教授職務。雷利國是前美國兒童健康會的幹事，頗有研究心得。他們兩人對我有不少的貢獻。這書是衛生教學和衛生課程功課中重要的參考書，八年前內子葉華與我即開始逐譯，因有材料不合國情，如校膳的供給，茶的濃淡，走路的向左向右，身體遺傳的高矮，環境設備的優劣，國民經濟的貧富，社會制度的組織，中外異殊，乃在內人主持的三樂、松雪、諸校試用了六年，隨時修改，並應用最近的衛生教育上的名詞，編譯成冊。

書成後不一週，內人爲國爲我即失自由，迄未救出，不克執筆書序，深爲遺憾。繕抄校閱工作付託李文浩、何思翰兩先生及舍弟仲平、友直辦理，於此一併誌謝。

江蘇、崑山、君尙周尙 民國二十九年春序於教育部

目錄

導言·····	一
量表的應用·····	三
目標完成的可能性·····	五
適應地方需要·····	六
項目的程序·····	八
兒童的健全生長·····	九
進程的根據·····	二二
教師在衛生教育實施中的責任·····	三一
家庭和學校的合作·····	三六
知識標題下的項目·····	四一
第一量表·····	四三
入幼稚園前兒童所應獲得的衛生習慣態度和知識·····	四三

一 健全的機體.....四三

二 健全的人格.....五五

三 健全的家庭和社會.....六〇

第二量表.....六〇

兒童至小學三年級修畢時所應獲得的衛生習慣態度和知識.....六〇

一 健全的機體.....八一

二 健全的人格.....八四

三 健全的家庭和社會.....九一

第三量表.....九一

兒童至六年級修畢時所應獲得的衛生習慣態度和知識.....九一

一 健全的機體.....一一四

二 健全的人格.....一一八

三 健全的家庭和社會.....一二八

第四量表.....一二八

初中畢業生所應獲得的衛生習慣態度和知識.....一二八

一 健全的機體.....一二八

二 健全的人格·····	一五五
三 健全的家庭和社會·····	一五九
第五量表·····	一七一
高中畢業生所應獲得的衛生習慣態度和知識·····	一七一
一 健全的機體·····	一七一
二 健全的人格·····	二〇三
三 健全的家庭和社會·····	二〇九
第六量表·····	二二一
成人量表弁言·····	二二一
一 健全的機體·····	二二二
二 健全的人格·····	二三〇
三 健全的家庭和社會·····	二三二
附錄·····	二三九

衛生行爲

導言

本書的企圖，在習慣或技能，態度與知識三方面表明出各年齡各階段應有的衛生行爲標準，用來指示教育進程上所應當遵循的步驟。

這類量表的範圍，是根據近代最通行的觀念所擬定的。這觀念便是「衛生教育」應該不特論到體格，同時也須注意到心理與社交的衛生。美國全國教育醫學兩協會的教育衛生問題聯合委員會對於衛生教育曾有如下的陳述：『衛生教育的促進，有賴於體格，智力，社會與道德各方面的同時注重。充任衛生教師的應當由以上各觀點來探求兒童的正常發育。因為只是沒有顯著的缺點和病徵，並不能稱作理想的健康。個人體格，智力和精神最大可能的實現，才是理想的健康。』

「衛生教育」是一種促進個人，社會和種族健康的教育，是各種習慣態度和知識經驗的總和。根據這裏所引的定義和以上所列的論旨，故本書顯然需要包括「父母教育」，「健全人格」或「安全教育」等範圍廣大的項目。

本量表編輯之前，著者對於現時一切衛生問題（註）都加以研究，對於各種主要習慣，態度和知識之建議，也都力求其與各最重要的衛生問題相關聯而吻合。

（註）Lerrigo, Marion Olive: Health problem Sources, Bureau of Publications Teachers College, Columbia University, New York, 1926.

量表的應用

本書專供教師，視導員及將要擔任衛生教學，編製衛生教育課程者應用。凡父母們想與教師合作，以求取有效的兒童教育的，對本書當亦可以感覺興趣，而深信本書也一定能夠貢獻着相當的助力。但本書不適用於兒童，自不待言。

課程的規劃

規劃課程或製定衛生教育目標的時候，本書很可以當作一種參考。但這一課程的程序，排列和教材必須富有彈性，以便適應當地的需要和情況。這種細目包羅萬有的衛生習慣，態度和知識，已很足夠解決現時最重要的衛生問題，同時也儘可以容易地依據着編製那富有彈性的衛生教育課程。這種細目同時也可以作為調查地方情況的張本，發現某處學校制度或教室情形的優點與缺點。這種調查的結果是很能夠指出衛生教育方案中所應當重視之點。

結果的測量

測量衛生教育結果的要求近已漸感急迫了。實在說來，衛生教育的結果可以分作兩大類

——教育的結果和健康的結果。教育結果包括習慣，技能，態度和知識。這些預期的結果，均已分別陳述在各量表中，但這量表並不是一種教育測驗的形式。某種限度的衛生知識測驗，目下已製就並刊行的，已有二種^(註)，而衛生態度和習慣的測驗，還待於將來的編造。這類測驗中所應當採入的項目種類，可以從本書選擇，因為本書各量表已定有標準，指示出什麼行爲重要，什麼項目具有測驗價值的。

一般用來和教育結果相對比的健康結果，項目是很繁多的包括着身體的生長，身長體重的測量，雖受懷疑，但通常就實地用作代表健康的；缺點的矯治；學校病假人數的減少；健全心理的生長，情緒和社交生活的發展等等。下述兒童的健全生長各節，就是對於這種健全生長充分底描述。這類健康結果，當然是衛生教育課程和衛生設施的共同產物，但本量表所舉的，卻只限在教育結果一方面。

(註) Gates-Strang Health Knowledge Test. Bureau of Publications, Teachers College, Columbia University, New York, 1926, 及 Health Ed. Test, American Child Health Association.

目標完成的可能性

本量表原意在包羅一切衛生行爲，而力求成爲一些最完善的量表。因此從某部份人看來，所包涵的內容，有許多似乎已超出了學校衛生課程所能完成的可能範圍以外；而從另一部份人看來卻又將覺得其中缺少着多種有用的細目。依著者的意思，欲證明一種一貫完善的衛生教育實施方案，應在家庭由父母發其端，在學校生活中由父母和家長雙方合作繼其後，則本量表所列的重要習慣，態度和知識的習得，也還是一件輕而易舉的事。設使衛生教育的進行切實順利的話，那末這些量表裏的所有項目都是必要，而各階段目標的完成，也儘屬可能的。但吾人決不能希望在一年或二三年內即獲得這種成就。要獲得這種成就，只有將衛生教育的實施自嬰兒時期起，而繼續進行在成年以後的生活裏，才屬可能。

適應地方需要

在吾人的生活裏，衛生教育方案的開始，往往嫌得太遲。這在將來雖然可以補救上述的缺憾，但在目前總是很普遍的實施太遲。兒童到了小學五年級還沒有受到相當的衛生教育的，那末希望他在一二年裏獲得本量表裏六年級末的習慣態度和知識，就決無可能了。因爲這裏所規劃的，是假定從學齡前開始一貫實施的課程。因此教師和視導應用這些量表的時侯，必須先研究一下他所指導的兒童有些什麼需要，然後從表中選擇出他們所最需要的項目，加以重視。我國學校衛生課程時設時輟，忽而獨立上課，忽而混合於公民等學科內，故尤宜留意及之。

衛生教育方案適合於地方情況，是獲得成功的最重要因素。本書裏所列的量表只是以理想狀況下可能成就的爲根據。在應用時必須先對當地的實際情形加以慎密的研究，然後就研究結果，加以修正。在何種情況下，便須有何種開始的課程。倘若是將來用的計劃，那末便須遵循理想或折衷的途徑，以改變現有情況爲目標。例如在附近住戶少有浴室，同時自來水管缺乏，浴室不易裝置的環境下，推動衛生教育課程，提倡天天洗澡，結果一定是勞而無功。那末在這種社會裏的兒童，最急要的改進便是「每星期有一次以上的沐浴」，第一目標達到後，才可以改換第二個更進一步的目標。我國國民經濟不裕，公共衛生不發達，一切不能與西洋各國等量

齊觀的。

如鄉村學校和城市學校中所重視的項目，在某些事件上，也是彼此不相同的。譬如攝取飲水，排除污水，保藏食品等問題的處置，鄉村社會和城市社會的辦法就完全不同。在鄉村環境裏，同樣是安全項目，重視的程度也該不同；例如最近我國鄉村學校裏最重要的安全項目之一，便是在公路上養成靠左邊走的習慣，因為近年我國公路逐漸發達，而人民智識幼稚，是以目前我國鄉村裏急需要靠左邊走的習慣。

項目的順序

本書對於方法和課程單元的順序和排列，都沒有明確的指示。各表中項目的順序，也並不表示有必須依照同一種順序來實施衛生教育活動的意思。本書共包涵六個量表，他的順序大概如下：第一量表是入幼稚園兒童所應獲得的標準，第二量表是三年級末所用的，第三量表用在六年級末，第四量表用在初中三年級，第五量表用在高中三年級，第六量表適用於大學及成人。假若我人能够按照智力年齡或教育年齡來分組，那末對於各方面將更適合於理想。但這種分法，是不甚合於實際應用的，因為學校裏的分組，事實上大都根據在校的年級的。

每量表共分三節：第一節是討論健全機體的項目，以個人衛生為主；第二節包有健全人格的項目；第三節則論及健全的家庭和社會。

關於各項目的次序，有待說明的，那是每一組中新加入的項目，都排列在表的前一部份，凡在前一年應獲得而現在仍須繼續實踐的，列在「複習」之下。

關於各表中每日飲水杯數，各年齡兒童的睡眠時間以及保健所必需的沐浴次數等瑣屑的問題，各家的見解，原不盡同。最近大家主張飲水一聽自然需要，渴了喝，不喝不必勉強喝。又如女子及細長虛弱的人應多睡，健強的人則照普通的時數等等，凡遇到這種情形，著者及譯者概用本國情形及所熟知的最有權威的作標準。