

著編準標程課頌部照遵

校學範師村鄉易簡及校學範師易簡

家事

琬 吳 者 著 編



行印局書中正

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，

若超過三十七度，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，樹枝荊棘，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。

(三)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。如密織而又厚的便

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。現在一般人競尙時髦，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 衣服的顏色，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 衣服的颜色，要和年齡相稱。幼童要着嬌豔的颜色，如大紅、淺紅、淺黃、淺綠等；壯年人要着端莊的颜色，如藍青、深綠、醬紫、淺藍、棕色、白、黑等；老年人要着深沉的颜色，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，所以要選擇不褪的颜色，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，以素白色的爲最佳。兒童皮膚細嫩，更當注意。

(三)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

紋，或大花大朵枝葉錯雜的，就有華麗輕薄的氣象，祇適於交際仕女和優伶等穿着。假使學生着華麗的花紋，優伶着莊重的花紋，和身分便不相稱。

按普通情形，女子和兒童可着花樣新鮮或條紋和方格的；男子和老年人宜着小花和縱條紋的。最好隨各人平日的習慣嗜好，同時距風尚也勿太遠。因為過趨時髦的裝束，一旦過時以後，穿在身上觸目異常，令人討厭。所以選擇花樣，要擇花小而不過於奇特的。

除上列三項外，購買衣料時，還需注意：（1）先要估算衣服的長短尺寸，免得剪料後或多或少。（2）市上所售衣料，往往名稱同而貨品、質地、價格相差很遠，所以購買時要特別注意，免受其欺。（3）採買衣料，勿貪便宜，近來國貨逐漸改良，可供採用。

第三節 適宜的衣服

衣服不但是調節體溫，保護身體，即和個人的精神關係也極大。但並不在衣服質料的華麗高貴，而在式樣的適宜和便利。所以我們要求一種適宜的服裝，表現我們的精神，不得不注意下列數點：

(一)式樣的注意 衣服的式樣，隨各地的習慣和環境而不同，並隨種族而異。歐美式的服裝短小便利，且不礙身體的發育；東方式的衣服，多寬而長，工作運動，都感不便。

我國現行的服裝，雖已改良，但女子的衣服長幾掃地，雖具飄飄欲仙的美觀，但行路作事，總不方便。袖祇及肩，似嫌過短，如袖口能及肘，長離踝上兩寸，方為合式。尤以短衣黑裙，精神既活潑，氣象又端莊，最適於學生之用。不過有時裙

不及膝，則又嫌短。

兒童衣服 舊時兒童的衣服，完全和成人相仿，長袍、小襖、和長大的開襠褲，活動既不方便，並礙身體各部的發育。因為兒童的身體，正在發育時期，各部的變化和伸長，按時增加，加以他們喜歡運動，衣服的大小，如能適合，動作就非常便利。男孩夏季可着短褲，和翻領式短袖的上衣，秋季則用長袖的衣服，外加勞作式的褲。天涼可加毛絨背心。女孩則內着短褲，或用背帶，或用寬緊帶。衣服的下半部稍大，並帶裙式，長及膝部為美觀。天熱可着背心，亦以上小下大為合式。至於式樣和裁法另詳於後章。

兒童發育迅速，衣服有隨時更改之必要，初春、深秋、冬季，都可着毛絨衣服。因為毛絨衣服，身裁如不合適，可拆掉重編，形式花樣，又可隨時更換，便利無比。每年可應用三季，經濟方面，亦很合算。可用羴羊牌飛機牌毛線編製。

嚴冬時期，毛線衣服，恐不足以禦寒，可添製棉袍，棉襖或棉褲等，總以適合體溫和不妨礙身體的活動爲原則。

(二)氣候的注意 衣服須求適合於氣候和季節，同時又須顧到體溫的調節。氣候往往有劇烈的變化，如不用衣服調節，易致感冒。故氣候的變遷，和衣服有密切的關係。

冬季氣候寒冷，爲保持室內有相當的溫度計，常生火爐以增加溫度。可是室外的溫度很低，到室外去的時候，須另着外套，免因室內外溫度不勻而罹感冒。倘外套價格太貴，製備不易，不妨製一件比普通棉袍寬大的皮袍，棉袍，或絲棉袍以禦寒。

春秋兩季，也要預備夾袍或短大衣，毛線背心等，以作早晚或天陰時調濟之用。

兒童對於氣候，尤宜特別注意。往往因受涼感冒，而發生咳嗽、肺炎等疾病，所以小兒的衣服，要隨時增減，以保其體溫。普通可預備絨布或毛線背心，以及厚薄的毛線短衣。背心最便於穿着，因為兒童好活動，穿背心後手足運用自如，並無妨礙。同時胸腹背部的體溫，却又可以保持，頗為合適。

旅行時更要預備氣候的劇變。海洋中和陸地上的氣候往往不同，雖同在陸地，或南北緯度相差，也有劇烈的變遷。應預備前後一個月的衣服或外套等等，以適應劇變的氣候。

第四節 衣服的保管法

我們隨氣候寒暑的不同，着皮、棉、夾、單各種衣服，不穿的衣服，須收拾保藏。保藏是否合法，即影響於使用時期的長短。尤其是毛織品，保藏不得其法，就易

遭蟲蛀。此外洗滌的方法，亦隨衣服の種類而不同，這亦值得研究的，現在擇要分述於下：

(一) 衣服的洗滌法 衣服應常常洗滌，以保持清潔。不過洗滌的方法，也有種種研究。近來科學進步，洗滌方法，都與化學變化的原則相符。所用的材料，如肥皂、碱、硼砂、明礬、醋酸等，均是化學製品。茲就家庭日常可應用的各種方法，分述於下：

(1) 單衣洗滌法 如洗白色布衣和被褥等，可先浸衣服於清水內，再用肥皂洗滌，洗時要注意領口和袖口的污穢，被褥則注意於被頭和四邊。兒童的衣服，還要注意於襟上。水中加洋藍水少許，色更漂亮，歷久如新。如油膩的桌布和深色的衣被，可用荳箕、荳莢殼灰，或高粱草灰浸液洗滌，去污效力勝於肥皂。但不論用肥皂或灰湯，都要漂清，普通最少漂兩三次。否則色澤混

濁不清，好像舊布。洗好後漿以薄糊，曬半乾時摺疊，容易平整，能用熨斗熨平更佳。

(2) 白綢衣洗滌法 洗白的綢衣，不宜用普通洗衣肥皂，因為普通皂含鹼質和樹脂較多，易使白色變黃，可用上等肥皂，或水中加礬砂洗滌。最後在水中滴以少許的酒精或硫酸，可增進絲的光澤。如需上漿，可用樹膠液，或白及液，都宜稀薄均勻。然後放在通風處陰乾（切勿曝於烈日中）。俟半乾時，用熨斗熨平，光潔如新。

(3) 染色衣洗滌法 有色的衣服，洗滌時間要短。洗法和白綢衣相仿，但勿用熱水。洗後亦勿曝在日中，放在透風處陰乾，漿熨由各人自便。玄色衣用梔子煎汁，或濃茶洗滌亦可，並能保色永遠不變。

(4) 棉衣洗滌法 棉衣入水，浸時勿踏；洗時勿搓；洗畢勿絞；去垢污則