

家庭教育

三之書叢小育教會社

育教庭家

編 華 有 鄒

版出廳育教府政省建福

三之書叢小育教會社

家庭教育

版初月二十年一十三國民華中

(角五元三陸國價定冊每)

主編者

編福建
輯省政
委府教
員育
會廳

編著者

鄒

有

華

發行者

編福建
輯省政
委府教
員育
會廳

經售者

改
進
出
版
社

福建·永安民權路

福建·永安下吉山

第一章

家庭教育的重要

教育對於家庭的責任

(五十一)

家庭教育的指導

第二章

家庭教育的指導一

服裝的選擇

服裝的裁縫

服裝的穿著

服裝的洗濯

(三)

第三章

家庭教育的指導二

飲食指導

食物的種類

食物的要素和功用

食物的來源和選擇

第四章

家庭教育的指導三

住宅指導

住宅的選擇

住宅的佈置

住宅的應用

住宅的保管

(二八)

第五章

家庭教育的指導四

營養的需要和進食

營養的烹調

營養的保藏

(四一)

第六章

家庭教育的指導五

營養的要素和功用

營養的來源和選擇

(七)

第七章

家庭教育的指導六

營養的烹調

營養的保藏

(二八)

第八章

家庭教育的指導七

營養的需要和進食

營養的烹調

營養的保藏

(二八)

第五章

家庭教育的指導四——

家庭管理指導……

(二四)

家庭的常規

家庭的預算

家庭的經濟

家庭的新

生活

第六章

家庭教育的指導五——

家庭衛生指導……

(三三)

保持生理健康

增進心理健康

防除家庭蟲害

第七章

家庭教育的指導六——

醫藥常識指導……

(四一)

性慾衛生

婦嬰衛生

傳染病的預防

急救法與常

用藥

第八章

家庭教育的指導七——

兒童教養指導……

(五一)

兒童生理心理的發展與適應

父母應有的修養與教導兒

童的方法

兒童健康人格及社會習慣的養成

兒童學

習工作和娛樂的指導

第九章

家庭教育的指導八——

婚姻禮俗指導……

(五七)

第十章

家庭教育的推行

婚姻改良

慶喪改良

社交改良

風俗改良

基本的修養 教學的活動 指導的活動 聯絡的活動 競賽的活動

重要參考書目

附錄

教育部頒「推行家庭教育辦法」

編後瑣記

林錫惠編著

中日關係史

中華革命史

第一章 小引

第一節 家庭教育的重要

家庭教育的重要，可分三方面來闡明：

1. 對兒童方面——家庭是兒童參加世界最先亦即居留最久的環境，同時也是兒童第一個的教育機關，家庭教育有人誤為校前的教育，其實應包括校前以及大部分校外的教育，因為沒有入校的兒童，其教育當由家庭負責，入校以後，離校的時間，除與大社會接觸外，又總是在家庭裏。因此，家庭教育對於兒童影響範圍至大：許多人相信一個人的德性，奠定於幼年時期；生活習慣也多在兒童時代養成，而且這習慣可以久持不變；體魄發育須靠營養，要靠家庭在發育加速時期供給，他如有關體育之運動姿勢和衛生習性等，也多在童年造成；最後是兒童的知能，在未入校前已有相當的蘊蓄，其來源無非是由家庭了。家庭教育對於兒童所生的力量也特別的大，因為父母子女之間，關係異常親切，父母的教導極易遵從；並且朝夕薰染，在潔白的兒童腦海中留下的印象，必定十分深刻，因此能產生悠久的影響。

2. 對學校方面——教育不等於書本，不等於學校，其作用實存在任何時空之中。家庭教育既是校前而兼校外的教育，則其對於兒童進校後的影響，實仍不減於學校。計劃的教育是要兒

童整個的環境，教導其每日全時的活動，因此，家庭教育對於學校積極就有補助教育建設的功能，消極就有防止效果破壞的作用。譬如說，學校與家庭的教育，取一致的目標、方法、態度，則兒童不論何在，總是在受統一的訓管，否則，彼此異向，常見兒童承師長的囑咐，原可如命履行，但若父母表示冷淡，甚至反對的語言或態度，兒童便無所適從，減低教導效率，又如兒童在校與在家的環境不同，或平時在校受嚴格訓練，假期在家過浪漫生活，則若談教育建造，已深受牽制或抵消的損失了。

3. 對社會方面——家庭教育設施得當，可以培養身心健全的兒童，減少死亡，促進遺傳，免除家庭衰落的惡果，間接即解決社會的問題，促進社會的進化。

第二節 教育對於家庭的責任

家庭有了偉大的作用，家庭教育又有偌大的影響，我們都已明瞭，進一步要想到家庭怎樣產生，主持人是誰？他們應如何才能把家庭弄好，把家庭教育辦好？這又想到教育對於家庭的責任，自家庭成立，以至父母訓練，兒童教養，家事管理等都要顧到。

1. 負責的理由——這理由很簡單，第一就是有家庭制度存在，所有的家庭分子，都是教育的對象；第二就是教育能够接觸任何社會分子，無論好壞的家庭，教育都應該散佈其力量。

2. 設施的途徑——家庭的主要分子是夫妻，所以兩性的婚姻先是教育對家庭負責的對象，性教育的實施，性道德的提倡，擇偶的指導，成家後感情的維持等，都屬婚姻的指導範圍以內。其須是父母的訓練，如嬰兒衛生，保育法，醫藥常識，兒童心理，教導法等教養兒童必需的

學識，要使他們具備。再次是家政的講授，如衣食住問題的解決，家庭副業，家庭娛樂的提倡，家庭管理，子女婚姻，及禮俗改良的指導等。以下分別作有系統的討論。

第二章 家庭教育的指導（一）——服裝

指導

服裝是人類文明的表徵，就生理方面言，牠具有保溫、防傷和吸溼等作用，就社會方面言，牠實與觀瞻、禮貌，甚至身分都有關係。牠的種類繁多，如衣、帽、鞋、襪和許多裝飾在身上的附屬品（如圍巾、手套、鞋罩、皮帶、吊帶、手杖、首飾、提包、扇子等），都可包括在內。因為牠的重要，下面討論六個值得注意的問題：

服裝的選材

用以製造衣服的材料，實多至不可勝計，但那不過是花樣與編織的不同，若就原料上說，則不外毛織物、棉織物、絲織物、和麻織物四類。毛織物吸收力強，含空氣多，保溫避熱特著效能，且質料輕鬆，穿着舒服，不過易遭虫蛀，不易洗濯，且國貨太少，用之多滋漏卮。棉織物吸溼效能最大，亦能保持體溫，耐得洗濯，且國產材料甚多，缺點祇在質料硬重。絲織物除

美觀柔軟外別無優點，而洗濯却感困難，雖國產亦多，但用途有限。麻織物具吸溼避熱等優點，但祇以夏令應用爲宜。綜上而觀，四類衣料各有優劣，我們選擇要有標準，平時——尤其是在戰時，衣料的選擇，似應以國貨，耐用、樸素、衛生，及合於生理需要等爲基本條件，那末，棉織物應列上選，麻織物絲織物次之，毛織物雖有優點，但關係國家經濟，愛國者不宜濫購，居家者更可用。

服裝的裁縫

裁製衣服，第一求其適體，所謂適體，原應顧及性別、年齡與體態，前二者尙多係選材問題，後者則有關裁製。如尺度可由模仿或修改舊衣形式，或出創造。裁製上衣，須量長度、腰身、抬肩、出手、袖口、袖長、下擺、領圈、領高等；裁製褲子，須量長度、腰身、跨檔、腳管等。裁縫衣服，一般婦女皆能，唯裁剪應力求經濟，餘料留爲縫補替換之用，用線用扣與綢邊等，除色彩配合極當者外，應以同色爲宜，布料先予落水，成衣加以熨貼，尤爲不可免之手續。

服裝的穿着

穿着衣服似無問題，但亦有足資講究之處，如穿衣要求適時，則色澤厚薄和形式等都要注意。穿衣分量自以寒暖爲準，但亦與習慣有關，一般人以多穿爲宜，實則反弱身體抗寒力量，且若氣候未冷，即多着如棉球，深滋不雅。穿衣必須日求整潔，以端儀表，此與衣料無關，祇

須常洗，常刷與熨貼，身上慎勿濫存物品，致使口袋隆起，鈕扣亦須完全扣上，尤其是領扣不可忽略，穿者立坐行走之姿態亦應留意。穿着衣服時，能否加意保護，這與衣服壽命大有關係，如睡前更換睡衣——睡衣或舊衣，入浴如廁脫卸外衣；案上工作可用另製之袖套保護袖管，用坐墊保護褲襠，用套領保護衣領，入廚烹飪可用套衫或圍裙保護前身等，還有不穿時候應有衣架張掛，亦與衣服之耐用與否有關。凡衣服破爛多在領頭，袖子，腹襟，與褲襠等處，如能設法保護，定獲加長壽命。

服裝的洗濯

衣服洗濯有乾洗與溼洗兩法，乾洗施於不宜溼洗之毛絲織物，先刷去衣上灰塵，次浸入揮發油中，密閉十五分鐘，檢視乾淨後，取起輕絞，然後晾於空氣中即得。此法潔淨，省時，唯揮發油價值，非貴重衣物不採。溼洗原料不外肥皂與水，價廉法簡，採者普遍。其法先將肥皂切片，加熱使溶水中，放入衣服，用兩手輕搓或賴擦板揉擦，特污處再塗肥皂，無花紋衣服可用毛刷刷之，至於粗厚質料而特污者，直可用棒或錘。穿着衣服不慎，不免染有斑漬，亦當設法洗掉。譬如①汗漬可用草酸溶於清水中滌之。②積垢在毛織物上可用烙熱過的絲棉擦之，在絲織物或棉織物上可用白布沾揮發油擦之。③油漬如為雜油，先以水蒸氣潤溼油漬處，然後注揮發油揉之即淨；如為葷油可用洋油洗之；如為燭油可用吸收性紙張鋪於漬上，或再加粉然後以熨斗燙之，則油漬被紙粉吸收；如為油漆或膏藥可以用酒精擦去之。還有④色漬或斑漬，如為黑墨水可用米飯粘黑漬處搓之；如為洋藍水最好用會計用的洗藍水的藥水沾上消之，或用酒精

、亞母尼亞，或醋酸溶液洗之；如爲洋紅水可溶鹽化錫於水內塗沫之；如爲銹漬宜先注以熱水，再以稀鹽酸或平常的醋塗沫之；如爲霉漬可用亞母尼亞溶於清水洗擦，經吹風後再照普通濯衣法洗之；如爲菓子漬用亞母尼亞水和礬砂水洗之最佳。這些都是特殊洗濯應用的原料問題，至於特種衣服的洗濯方法也有可究之處，如防愛國布褪色可於水中加醋洗之；白毛巾積垢可抹肥皂煮沸之；帳毯被單用青鹽煎水浸洗，可防臭虫；羊皮毛襪了可用生蘿藤片擦之，然後晒於日光中；淺色衣服可入鹽水中若干時或用雨水洗之，可保原色。最後就是穿衣必須時常換洗，有人試驗常換可以耐穿。洗濯時多過幾道清水，晒時應予拉直，有色者應予翻裏向日，竹竿或繩子必須乾淨，過軟衣服可以吸漿，乾後應予熨摺等，也是應留意的小節。

服裝的修補

俗語說：「衣服嫌破不嫌補，嫌污不嫌劣。」所以除洗濯外，要能修補，戰時生活困難，此道更不能不懂。衣服之縫補，最宜不現形迹，這要講究用線與針法，設計得好可以修破如原。用線配色頗難，但能於原衣服之藏匿處抽出線條最妥，繡莊修補衣服多採此法，技術優良者幾難指出繡處，補時需布，同理亦可於原衣上設法裁下，用時或貼套，或掩置，或替換，視破的情形而定。針法有掬、揪、交、釘、行、嵌、繡、冥、……等多種，但不外分明暗兩類，除用縫車及能增加美觀用明針外，餘均以暗針爲宜。衣服之修改，方法殊多，攏總說來，因爲衣服所需材料大小不同，故凡面積適合者，均可拆改裁製。就實例說來，如大改小，寬改窄，裏翻面；上衣內襟可以改領，襯衣領袖均可倒翻；長褲膝蓋處破，可以改製兩條短褲；呢帽舊了可

以改製鞋罩；鞋子破處可以就勢改成通花，後跟壞了可以改成拖鞋，車胎底可以另配鞋面；襪子上統可以改製小孩背心，抽線可以縫衣，襪統照圓周傾斜連續剪下可以變成帶子等等，變化方式，具匠心者可以無窮，無法枚舉。

服裝的保管

稍爲講究穿衣的人，當製衣櫥以備衣服脫下時懸掛。過了季候的服裝必須加以晒刷乾淨，然後講求摺疊平放，以防發霉；取用時不可亂抽，以免歷久成縐；扁於衣箱之內，宜附以樟腦或臭丸，以防虫蛀；衣箱尤須安置高燥地方，以防潮溼。服裝能妥加保管，則隨時取用如新，經濟家一衣可着數年，非無由也。

第三章 家庭教育的指導(二)——飲食指導

衣食住行爲民生四大問題，原都重要，唯衣住行祇及體外，飲食則進入體內，他關涉壽命、健康、生活興趣，人生慾望等都很重大，故雖在戰時生活艱苦，仍應設法作比較合理的解決，有人說飲食是直接對健康與壽命投資，間接是對生活興趣與人生慾望投資，實在很有道理。

以下提出種類、要素和功用、來源與選擇、營養需要與進食、烹調與保藏六個比較重要的問題來討論：

食物的種類

飲食因爲是人類的天性，所以人們要到處搜尋食物，今日業被發現爲可食的食物，已多至不可勝數，但大別可以分爲滋養品、嗜好品和飲用水三類。滋養品最多，也最重要，間分動物性的，如肉類、乳類、卵類、和魚貝類的食物；和植物性的，如穀類、豆類、蔬菜類、果實類、和海藻類菌類的食物。次爲嗜好品，如菸、酒、茶和咖啡、及香辛劑等，此類食物與營養原無所益，但有幫助消化增進食慾和興奮精神作用，不過多服必成癮有害，故以少用爲宜。再次爲飲用水，其來源有雨水，自來水，井泉水，和河水等。水和日光空氣爲生活的三大要素，雖不能飲水求飽，但若不飲水必不能維持生命，生理學家分析人體成分百分之七十至八十是水，我們的動植物性滋養品中，含水量少者百分之四如小豆，多者竟達百分之九十六以上如胡瓜。可見水是重要的食物。

食物的要素和功用

食物所以能够發生營養身體作用，因爲其中含有原素能適應生理上的需求，根本人體的結構就需要這些原素來湊成，這原素可分六種：①蛋白質：他是原生質之主要成分，體素之生長及修補都需要牠。間分真正蛋白質，如蛋白中的蛋白質；複態蛋白質，如豆中之粘液素，因此

素爲蛋白質與葡萄糖的化合物，故稱；及似蛋白質，如骨中的膠質。③脂肪：牠能發生熱量，保持體溫。如動物性的豬油牛油，植物性之花生油菜油等。④碳水化合物：牠能發生體溫，增進能力，並限制蛋白質的消耗。間分澱粉如米麥，及糖類如蔗糖砂糖。⑤無機鹽：爲人體內的骨骼肌肉和血液的主要成分。間分鈣質含於牛乳葡萄等中，與骨骼大小和牙齒健康有密切關係；磷質含於杏仁可等中，與細胞核之生理及神經系之機能有密切關係；及鐵質含於豬血青菜等中，與赤血素之主要成分，與體內養化亦有關係。⑥維他命（亦稱維生素，生活素，或活力素）：爲新發現人體生理上絕不可少的營養素，其種類及功用如下：1. 維他命A. 含於魚肝油奶油等中，有抗眼炎性，對於生長健康皆甚重要。2. 維他命B. 含於糙米蕎麥等中，有抗神經炎性，能防止腳氣病。3. 維他命C. 含於蘿蔔蕃茄等中，有抗壞血病性，能防止關節疼痛牙齦出血等。4. 維他命D. 含於肝油奶油等中，有抗軟骨病性，與發育完全與否有關。5. 維他命E. 含於米麥胚芽或植物油脂等中，有增加生殖能性，與兩性性器官發達有關。6. 維他命G. 發見不久，性質功用尙未確定。⑦水：水爲細胞的主要成分，爲血液及淋巴液的主要原素，牠能輸送食物，排泄廢物，滋潤關節，並調節體溫。缺乏了牠會發生皮膚皺摺，眼眶凹陷，寂然消瘦，甚至危及生命，這於霍亂症候上看得最顯，因爲霍亂是不斷的瀉失水分，故醫治之法，亦即注射鹽水以求補充。總之，食物雖多，但所取之原素不外蛋白質、脂肪、碳水化合物，無機鹽，維他命，和水六種，食物功用雖繁，但大別亦不外發生熱能以保體溫及身體活動，供給體內各器官的生長與修補的需要，和供給某種酵素以調和體內各器官的運行。

食物的來源和選擇

食物之目的既在取其原素，則食品所含原素之多寡，與營養及經濟均有重大之關係，大加以選擇之必要，戰時一般人經濟困難，食物已不充分，以有限之金錢購取含有營養或不含營養之食物，利害差別殊大，不可不注意。食物之來源，如前食物種類所述，不外滋養品嗜好品及飲用水三類，水取之於自然界，不成問題，但以井泉水為宜，自來水次之，河水雨水都含有危險性，不宜濫用。至於井水又以出自抽水機井或洋井者為佳，因這兩種井井壁多用水門汀製成，地上污水不易滲透進去，取地下的第二層水有如過濾，抽水機井井口封閉自然更佳；無洋井者，深井由甕砌成者亦可，唯井面須砌密而具斜波瀉水，旁無溝道，取水過濾或加明礬澄清為妥。水缸常洗亦屬必要。動植物類滋養品及嗜好品均可自畜自種或自製，當詳家庭副業指導節中，茲先提出者購買耳。嗜好品不宜濫用，自無須多購；滋養品以價廉物美為選擇條件時，取其蛋白質者以各種豆製品（豆腐豆酪豆干等）、花生、麥麩、麵筋，和貴些的雞蛋、魚肉、乳類為宜。取其脂肪者以花生油、菜油、豆油、和貴些的豬油、牛油、乳酪等為宜。取其碳水化合物者以米、麥、馬鈴薯、蔗糖、和貴些的乳類為宜。取其無機鹽者以青菜、海菜、豬血、水菓、貝類、和貴些的乳類、牛肉等為宜。取其維他命者以鮮菜（青菜）、水菓、米麥、嫩芽、和貴些的魚肝油、奶油、鮮魚、蛋黃等為宜。綜上所舉，營養素頗多含於廉價物品之中，似乎彼蒼不絕以寒素自守者之健康途徑，問題祇在慎為選購食物耳。

營養的需量和進食

營養所需的原素已如上述，而其需量則隨年齡、性別、和工作而異，若就普通成人而論，每人每日需蛋白質至少六十瓦（或說三兩半，一磅麵包或半磅豆腐約含蛋白質六十瓦），脂肪六十或八十瓦（或說一兩半），碳水化合物約三百六十瓦（或說十三兩），無機鹽約二又千分之十三克（每克等於二·六八分，內鈣一克、磷一克、鐵千分之十三克），水約三四磅。若就年齡而論，老少食量均宜減少，過了壯年者不宜多服蛋，幼兒宜多進蛋白質，無機鹽，及維他命，但各時期均要相當的營養。女子食量較差，勞力者食量自大。此外，關於平日進食，要有定量，定時，定所，宜多咀嚼，並注意食時之飯菜，食器，及口手等之衛生。

食物的烹調

食物既經選擇，若烹調不當，不是喪失原素，就是淡然無味，常見同一食物，同一醃料，因烹調上之步驟、配合、加熱、切割、調味和清潔等的不同，可以別為兩種優劣懸殊的食品，所以烹調乃一技術，必須訓練，此地篇幅所限，作者更非方家，無法具論，祇提出要點如下：

①飯宜用蒸或炖，藉以保全養分，量多者用煮，但不可留去糊汁。其法淘米下鍋，每升配水約三大碗，白米加水可少，並可先使騰沸，然後入米，火力先強後弱，頭滾後燜十分鐘，煮熟後再燜十五分鐘，然後可食。稀飯方法同。唯多加些水。飯粥均可混以其他食物（如菜豆地瓜等）烹製，味道尚美，藉可兼食雜糧，補救米根恐慌。

②青菜取其新鮮，宜即烹即食，以保養分