

太乾淨，因而米中含有的維生素B<sub>1</sub>幾乎完全被洗掉或溶在米湯中，以致患腳氣病者相當多。缺乏維生素B<sub>1</sub>，除了得腳氣病外，還會影響神經組織的健康，同時影響食慾。如患有腳氣病或上述各種現象時，應多注意攝食含有維生素B<sub>1</sub>的食物，如酵母、全穀。

### 平衡的膳食

除了上述各種缺乏症之外，因為農村家庭膳食還普遍的缺乏動物性蛋白質，因此成長期的兒童和青少年不能夠充分的生長發育。此外還有部分兒童，因為鈣質的缺乏，他們的骨骼和牙齒的發育都受

到影響。在農村，我們經常看到雙腿彎成O型或X型的兒童。

我們深切的認為，要使國家富強，必先提高國民的健康，而要有健康的國民，必先注意到平衡的膳食。因此推廣「食物與營養」的知識，改善膳食習慣，是非常重要的。

## 三年來的本省山胞家政推廣教育工作

林喜生

農復會於民國四十九年一月起曾

在本省山地選定幾個鄉試辦家政推廣教育工作，由於山胞婦女地位較低，平時又須從事農耕工作，無暇注意家事改善，所以家政推廣工作在開始時困難頗多，未能深入各村落。然此項工作與民政廳推行的「山地人民生活改善」工作，關係極為密切，所以自五十三年一月起，將此項山胞家政推廣教育工作，改由民政廳與農復會合作辦理。

### 農復會民政廳合作

(一)本省二十個山地鄉均已普遍推行，其推行村數及改進班數班員如下：

五十三年度推行一六四村，設家事改進班二四四班，班員五、五三一

人。五十四年度推行一七四村，設家事改進班二五三班，班員五、六八〇

人。五十五年度推行一七二村，設家事改進班二五九班，班員五、七七七

人。佔全省山地村一八九村之九十一%。每村平均一·五班強，每班班員

平均二二·三人強。

(二)山胞家政推廣工作由農復會與民政廳共同領導，循山地行政系統，在縣由縣政府山地室(課)負責指導，在鄉公所由文化課負責執行。

### 倡導家庭生活改善

各鄉公所均設置專任家政指導員一人，全省計三十人，負責實際業務的執行。另外在高雄、屏東、臺東等三縣政府設置專任縣督導員一人，其餘各縣設兼任督導員合計十二人負責指導之責。

民政廳根據山胞實際生活情形及調查所得需要，將推廣項目訂定如下：

#### (一)增進健康

- 1) 保持健康的食物與營養：①每餐每組至少選食一種食物。②保持營養的煮飯方法。③推廣蔬菜、水菓、家禽等自給食物生產。④研習食物功用，烹調經濟營養的膳食。
- 2) 清潔衛生的衣着：①工作服、外出服、內衣褲應注意整齊、清潔、合適。②穿著寒暖適宜，注意洗換修補，經常保持清潔。③視工作需要穿戴，可防蟲蟻、農藥、外傷等的衣

帽足履。

(3) 個人環境衛生：①培養良好衛生習慣：按時刷牙、洗髮、沐浴、換衣服、飯前飯後洗手等。②保持食物、食器、烹調用具的衛生清潔。③住宅內外經常保持清潔，庭院種植花木。

④妥善處理污水、污物(排水溝、坑)、垃圾箱(坑)。⑤急救常識及方法。⑥驅除寄生蟲及家庭害蟲。

#### (二)家庭改善

- 1) 改善廚房：①改善爐灶。②製設簡單廚房用具。③鋪設廚房水泥地。④設置水槽、水櫃。⑤改善廚房佈置。
- 2) 改善臥室、客廳佈置。③改善廁所構造、維持清潔。④住宅畜舍分開。
- 3) 改善浴室。

(三)家庭生活管理

- 1) 建立生活秩序：①合理分配作息時間。②改善男女之間的合理分工。
- 2) 講求作業秩序，避免浪費時間和勞力。
- 3) 金錢的合理運用：①金錢用度量入為出作有計劃的開支。②計劃外開支充分檢討支用，不輕易舉債、除欠，不損害青苗幼木。③售購物品先

行考慮品質、價格及使用目的是否合理適當。④儘量節酒。⑤日日儲蓄並注意儲款安全。

(3) 增加收入減少開支：①飼養家禽、家畜、種菜或作適當的家庭副業。②自家生產物品除自用外儘量出售。③食物用品儘量自給自足或廢物利用，減少新購。④房屋、傢俬、用品善加保養修繕利用。⑤衣服善加管理、修補翻新使用。⑥剩餘自產食物加工儲用。

#### (四)兒童養育

- 1) 適應健康的衣服：①衣服注意寒暖適宜，適應發育及方便活動。②經常換洗、指導穿著整齊。
- 2) 適應發育的飲食：①餵乳要考慮質、量、時間。②適時斷乳給予適當的離乳食物。③十五歲以下兒童多給予蛋白質、鈣質、維生素等富於營養的食物。
- 3) 實施適當的兒童教育：①養成良好生活習慣。②養成良好禮貌。③改善學習環境及設備。
- 4) 預防兒童疾病及危險：①適時預防接種。②家中危險物品妥善處理，不使兒童接觸。③注意兒童遊玩方法及場所的安全。

(5) 維護母體健康：① 懷孕授乳的母體，給予必要的營養。② 灌輸孕婦、產婦、嬰兒有關的衛生常識。

### 改進班做工作主體

山胞生活條件與平地有別，需要與願望也不同，民政廳參酌山地實際情形，訂頒各縣山地鄉辦理山胞家政推廣教育工作注意事項一種，由各山地鄉公所對酌當地環境及需要訂定計劃實施，其主要內容如左：

(一) 鄉村工作計劃，分別由鄉村輔導機構依據當地實際情況需要，按推廣項目，檢討過去成果，衡量未完成數量及預定達成目標等訂定，計劃內容及分月預定的訂定，係就人力、時間、經費作適當的配合運用，每月示教作業項目，以不少於二目為原則。

(二) 每項示教課材，應先擬定詳細的「單元教學活動設計」。

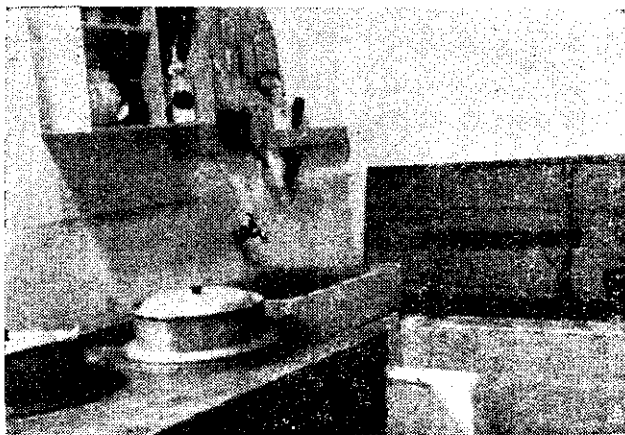
(三) 義務指導員之聘設、訓練、運用按左列原則辦理：

(1) 義務指導員以村為單位，視各村改進班數及工作需要聘二至三人為原則，必要時得聘專業義務指導員協助。

(2) 義務指導員的訓練，視工作需要及經過情形，至少舉辦二至三次，每次兩天，均於省級專業訓練完畢後一個月內辦理。

(3) 義務指導員的訓練，以技術訓練為主，室內與室外訓練並重，訓練課程以該鄉工作計劃所訂作業項目為限。

(4) 家事改進班的組織活動，依左



(英蕙徐房) 房周家農的善改過經

### 列原則辦理：

(1) 家事改進班為推廣教育的基層組織，並為推動工作的主體，基於自主、民主原則，積極輔導山胞婦女自動自發參加研習有關家事的各種新智識、新技術，作為推廣教育的核心，避免流于型式或作為指導員講解問題的一種工具。

(2) 各村普遍成立一至二班，但村義務指導員中有能幹可起領導作用者，視實際需要增加其班數。

(3) 家事改進班每月召開班會一次，非因特殊情形而不召開，必要時召開臨時會議。

(4) 家事改進班舉辦各種會外活動，如方法示範會、經驗發表會、觀摩會、康樂活動等以提高班員的興趣。

(5) 召開家事改進班會時，照分月預定進度表所訂該月作業項目示教工作，上次會議所作示教課程，並在會中鑑別其成果。

### 輔導組織實地輔導

(一) 各鄉農業輔導委員會、村輔導小組的組織應用

(1) 各山地鄉農業推廣輔導委員會及村輔導小組為配合山胞家政推廣工作的需要，增聘村有關主管人員及鄉公所文化課長為委員，協助家政推廣教育。

(2) 各縣鄉輔導委員會每年召開一至三次的會議，以研討有關家政推廣工作的興革事項。

### (二) 義務指導員講習

為增進義務指導員工作智能，除由家政指導員經常訪問講解協助疑難外，本廳並規定各鄉應視工作需要，至少每舉辦二至三次義務指導員訓練，每次二天。

### (三) 輔導充實家事

#### 家事改進班

班班會是否充實有效，對山胞婦女的興趣與工作成效影響甚大。民政廳經常積極輔導班會開會內容充實，並規定各鄉家政指導員必須依照工作計劃，預定推廣教育項



(英蕙徐房) 見養——業副利有家農地山

目，編製教學活動設計，依據教學設計準備充分的教材教具。

### (四) 其他活動

有家庭訪問，方法示範，經驗發表，分發資料，製作教材教具，補助鋪設水泥地，舉辦觀摩，舉行烹調實習，衛生講習及交換大會，班會作業競賽，蔬菜種植競賽等。

### 設法提高工作

#### 人員素質

(一) 各鄉家政指導員是否勝任，對本工作的成敗關係重大，民政廳除定期舉辦家政指導員專業訓練每年二次外。對於指導員的考選亦極為慎重，並規定應具初中畢業以上資格方予選。

(二) 輔導家政指導員進修：分發王德瓊著「家政學」及葉彩羅著「家政學」，暨臺大農學院農業推廣學系編印「推廣方法」及「推廣導論」各一冊，供家政指導員研修。