

有關社會安全的全點意見

劉 贊 周

我國憲法前文開宗明義規定「中華民國國民大會受全體國民之付託，依據國父孫中山先生創立中華民國之遺教，為鞏固國權，保障民權，奠定社會安寧，增進人民福利，制定本憲法，頒行全國，永矢咸遵」。為社會安全及增加人民福利特在基本國策章第四節規定六項條文：

第一五二條 人民具有工作能力者，國家應予以適當之工作機會。

第一五三條 國家為改良勞工及農民之生活，增進其生產技能，應制定保護勞工及農民之法律，實施保護勞工及農民之政策。婦女兒童從事勞動者，應按其年齡及身體狀態予以特別之保護。

第一五四條 勞資雙方應本協調合作原則，發展生產事業。勞資糾紛之調解與仲裁，以法律定之。

第一五五條 國家為謀社會福利，應實施社會保險制度。人民之老弱殘廢，無力生活，及受非常災害者，國家應予以適當之扶助與救濟。

第一五六條 國家為奠定民族生存發展之基礎，應保護母性，並實施婦女兒童福利政策。

第一五七條 國家為增進民族健康，應普遍推行衛生保健事業及公醫制度。

依以上條文規定，有關社會福利、衛生保健、公醫制度、輔導就業、社會保險、老弱殘廢、婦女、兒童福利、改善勞工及農民的生活同屬社會安全衛生保健之範圍，係同一性質之業務依組織原則，應集中於同一單位統籌辦理，事權才能統一，執行才能順利，行政效力才能增強，每個國民才能得到

真正福利與健康，所以社會福利、衛生保健、醫藥衛生教育制度的建立與擴展，是現代進步的民主國家，為謀求人民健康與幸福，社會安定，一致追求的目標。請調查關於英、美、日、韓的社會福利，衛生、教育、勞工行政體系及各種有關資料，以供我國行政上的參考。

我們 國父是醫生出身，深知人類疾病與貧寒痛苦，其畢生領導革命，創立三民主義，即是為濟世救人，集世界福利經濟思想學說之大成。

國父說：「建設之首要在民生」現在應加強推行社會福利政策，其目的在建立社會安全制度，使老弱、殘疾、貧苦無告者皆有所養，國父又說：「秉我國一貫的道統，……凡事務須利國益民，方能行之」、「夫事有順乎天理、應乎人情、適乎世界潮流、合乎人情需要、而為先知先覺所決定行之，則絕無不成者也。」所謂「國家社會者，互助之體也，仁義道德者，互助之用也」這順應就是善，適合就是真，由真善美兼顧，以達到體用互相真善美之合一，是最理想。總統 蔣公修明內政遺訓，對於社會福利政策特別提出，兒童福利問題，鰥寡孤獨問題，老年福利問題，退休後照顧問題。總統 蔣公說在各個社會裏面，每一個人都能自立自主，人與人之間，又都能互助合作，這個社會才是自由安定的社會。但是一個人為自己生活來工作，為國家來服務的時間是有限的。兒童和老年人需要受人保養，患有疾病、傷殘者需要受人扶持或復健。如果沒有人保養和扶持，他們便要流離失所，所以我們要建設中國社會為民生主義社會，對於這些問題

是政府責任必須設法解決。

近代國家對於社會福利，衛生保健，無不重視，至於我國在三千年以前，已有完整的社會福利思想。如周禮司徒篇「以保息養萬民，一曰慈幼、二曰養老、三曰振窮、四曰恤貧、五曰窺疾、六曰安富」。

自古以來大家都知道，健康和學問，對於一個人而言，比任何事都重要。而健康之於人猶如陽光之於大地，因一個人一旦失去了健康即無異的失去了一切。

三民主義社會福利的內容相當的廣泛，包括全體人民食、衣、住、行、育、樂六大項。國父於民國元年講民生主義與社會革命說：「法定男子五、六歲入小學堂，以後由國家教之養之，至二十歲為止，視為中國國民之一種權利。學校之中，備有各種專業學問，務令學成之後，輔導就業，自謀生活，可獨立為一好國民，可有參政、自由、平等諸權，二十歲以自食其力幸者為望人，為富翁，則不須他人之照顧，或有少數不幸者，半途磋砣，則五十以後由國家給以養老金，如子女多而無力養者，亦可由國家資養，此時家給人樂，中國之文明康樂，不止與「歐美社會福利國家並駕齊驅而已」這是自幼年、壯年、至老年，包括教育、就業、養老，分設不同的福利措施。由國父對於社會具有整體的構想，可是社會救助以及各方面的社會福利是以實際情形需要為目標，並無硬性以年齡為限。

一、社會福利基金的來源

籌措社會福利基金應由政府及民間共同努力，實現加強三民主義社會福利和衛生保健事業，乃是現代政府責無旁貸的工作，如使政府財政不受影響，必須發展社會福利互助，有錢的出錢，有力的出力，社會福利工作，是社會大眾的工作，亦是大家共同的工作。

政府的功能和財力雖是有限，但推行社會福利是政府的責任，貫徹民生主義社會福利政策，必須建立社會安全制度，締造均富、安和、樂利的現代社會，其經費的來源除政府預算外，一部分由主管社會工作者，以穿針引線的方式，設法結合鼓勵輔導社會慈善團體及宗教、寺廟以其財力、物力、人力與辦社會福利及衛生醫療保健事業，並提供有關各種社會福利服務。

鼓勵民間財團法人設置社會福利慈善事業基金會以興辦社會福利以及醫療保健業務，其基金取之於社會，用之於社會。世界上捐資興辦社會福利事業，而實施有效的國家是美國，有許多私人或公司，自願捐款以作社會福利之用，又可免徵遺產稅，主要原因是由於養成一種「社會責任感」，體認為人類謀福利是一種善舉，是作好事。尤其捐助為貧民免費醫療以及設立醫療院所為社會醫療服務更是作好事，今後推行社會福利事業，盡量鼓勵民間興辦。至於主管機關同時做有效的輔導，監督基金的用途，以免發生假慈善之名而行投機圖利之實。

二、建立社會工作及衛生保健專業體制

社會福利衛生保健工作之範圍廣泛，內容繁複，非專門人才，各獻專長，緊密合作，難以達成任務，至於社會福利教育與觀念，也非常重要，能普遍社會福利教育，使人人發揮道德心，同情心，互助心，人人盡己之力為人服務，這就是我為人人，人人為我互助合作，自然而然消除紛爭，走向安寧社會，能使安和樂利，遍佈整個社會而欣欣向榮。

社會行政，不能照以往偏重組織運動和靜態作風，衛生保健，主要為確保國民身心健康，今後必須加強切實推行民生主義社會福利，國民保健政策，在服務範圍上，由原有照顧貧窮、施醫、救助、就業等工作，推及醫療衛生保健及社會保險、國民住宅、改善環境、疾病預防、心理衛生、社會衛生教育、觀護、矯治、休憩、農村服務等工作，由簡單農業社會，變為複雜工業社會，因此社會問題愈來愈多，今推行社會福利工作人員，必須具有社會、法律、心理、心理衛生、社會教育、醫藥衛生保健行政各科等多方面知識，分工合作，服務到家，深入家庭與社會，先要了解一切問題，等於醫生對病人一樣先有確實診斷，然後才能決定醫療方法。

加強社會工作人員的力量，本其專業知能與敬業精神，使政府推展社會服務方式不斷的改善，由被動走向主動，由消極走向積極。以樹立真正為民服務之良好印象。為求社會福利政策，得以順利推動，開展，配合工作的需要，必需建立社會工作專業體制，有了高度的專業水準之社會工作人員，切實配合，發揮團隊精神以愛心耐心去工作，對於任何困難都可克服，任何艱巨的工作都可以成功，如

此才算充份發揮了社會福利之功能。

社會工作人員對於安定社會秩序的作用甚大，我國已步上工業化國家，一般國民由於處在競爭激烈的社會中，日常生活難免趨於緊張、煩躁，甚至於不安，因此罹患心理疾病乃至精神不正常者，日漸增多，意外之事也逐之增加，必須加強心理衛生訓練及心理疾病之預防與早期診斷，早期醫治，以防止惡化增加家庭及社會之困擾。

三、公醫制度與醫療保健人力培養

憲法第一五七條國家為增進民族健康應普遍推行衛生保健事業及公醫制度，公醫制度的實現，首先必需培養醫療保健人員的公醫觀念，更需要大批醫護人員，以充實各公立醫療機構的編制，加強設備及管理，查現有公立醫院大半缺乏醫師，其原因甚多，待遇低，近年來人口增加甚速，求診患者隨之而增，各公立醫療院所大多數是舊有編制，又不能經常保持足額，以致醫療效能無法充分發揮，這是多年的老問題，我認為以公費培養醫科學生為將來公醫制度醫務人力之資源，才能解決各公立醫療所及偏遠地區缺乏醫師的有效方法。至於其公費名額不僅限於陽明醫學院，而亦應視人力之實際需要，有計劃的以適當比例分配到各公立醫學院，畢業後到衛生署報到，統籌分配各教學醫院實習，或進修深造，成績最優者擬定留學辦法以資鼓勵。

政府為實現公醫制度，首先應以公費培養大批

醫務人員（如醫、藥、牙、護產等），且須掌握衛生人力的資源，也要有一套衛生人力資源的有效計劃，更須與有關機關、教育、考試，切實配名實施，方能有效，我們看前後方各軍醫院以及軍中衛生醫護人員，大多數是由國防醫學院以公費不斷培養出來的，所以軍中醫護人員陣容非常堅強，可為衛生行政機構的借鏡。

目前國內大學畢業生甚多，就業頗感困難，唯獨醫護人員就業容易，且可支援盟國衛生保健醫療業務，以促進國民外交，譬如我國醫護人員目前在沙國吉達醫院的有八十四人，今後將有更多的醫護人員赴沙工作。六十八年九月十六日中央日報轉載：我國將協助玻利維亞實行公共衛生計劃，吳大使說，中華民國應一些中東友好國家的要求，有關公共衛生方面的協助，其中包括建立醫院、供應設備、訓練醫療人員等，可見世界各友邦國家亦缺乏醫護人員，因此，我們可以大批培植，除可支援國內各醫院外，又可協助友邦醫療衛生保健業務，以加強國民外交。

附錄

(一)各國社會福利與衛生保健機構之組織現況
我國社會部

中國國民黨中央執行委員會於民國二十七年五月成立社會部，主管民衆組訓及社會運動工作。是屬中央黨部，民國二十八年十一月中國國民黨第六次中央委員會決議為貫徹「黨透過政府實現三民主義及社會福利政策」的主張，社會部改隸行政院，

其組織法提經立法院完成立法程序，由政府於二十九年十月公布。同年十一月十六日社會部正式成立，掌理推行社會福利、組訓、勞工、行政事務，下設各司、局、處，一、組訓司，二、福利司，三、救濟司，四、兒童福利司，五、社會服務司，六、工礦檢查處，七、勞動局，八、合作事業管理局等單位，於民國三十八年政府南遷廣州，因緊縮機構，乃將社會部撤銷，所遺業務歸併於內政部。至今並未變更，其業務仍由內政部社會司、勞工司，分掌理。

我國衛生部

我國衛生部設置於民國十七年在南京成立後於民國十九年中央緊縮機構，將衛生部裁併於內政部改稱為衛生署，至民國二十五年衛生署改隸於行政院，抗戰軍興，中央調整機構，衛生署於二十七年一月又改隸於內政部，二十九年四月政府又因事實需要，將衛生署再直隸於行政院。在三十六年行憲前夕，恢復重行設置衛生部，其新組織法三十六年六月二十七日由國民政府公布，衛生部下設置保健司、醫政司、藥政司、防疫司、人事室、統計室、會計處、技術處、視查室、總務司、參事處、秘書處、中醫委員會、藥物食品檢驗局分區設置海港檢疫所六所、慢性傳染病及急性傳染病，防治院共六所，中央衛生實驗分區設置共五所，中央醫院分區設置共六所，生化學製藥實驗，衛生用具製造實驗，第一製藥廠、麻醉藥品經理處及其他等機構共有三十五所，都隸屬中央衛生部。三十八年四月又因縮編機構，復將部改署，屬於內政部，三十八年底

組織再縮小改為內政部衛生司，惟近年來由於與經濟工業不斷發展，人口增多不斷的向都市集中，產生許多新的公共衛生問題，政府有鑑於此乃於民國六十年三月十七日成立衛生署直隸行政院，藉以加強衛生行政，以確保國民健康。

英國衛生社會安全全部 (Ministry Of Health And Social Security Of England)

衛生社會安全全部為中央社會安全及保健服務的主要機構，下設社會服務、社會安全及衛生保健服務等單位，主管，一、國民保險 (National Insurance) 包括生育給付、疾病給付、老年給付、死亡補助、寡婦給付、監護人津貼、失業給付、工業傷害給付。二、家庭津貼 (Family Allowance) 主要為兒童家庭津貼。三、國民健康服務 (National Health Service) 包括家庭醫師服務、醫院及專門醫師服務、地方政府衛生與社會服務 (主要任務免費辦理婦嬰福利、疾病預防、家庭護理、保健訪問、健康檢查、托兒、育幼、殘障訓練、廉價食品供應等。四、補助給付 (Supplementary Benefits) 包括一般補助、失業補助、遊民補助、老年補助、殘廢補助、失依兒童補助。這是英國衛生保健、社會安全之施政。

美國衛生教育福利部 (DEPT Of Health, Education And Welfare Of The United States)

為美國聯邦政府的公共福利、衛生教育最主要的機構，該部部長 (Secretary) 為當然的內閣閣員，其下設副部長 (Under Secretary) 一人，助理部長 (Assistant To The Secretary) 二人，分

設主要機構，為公共衛生署 (Office Of Public Health Service)，教育署 (Office Of Education)，社會安全署 (Social Security Administration)，社會及復健服務署 (Social And Rehabilitation Service) 及食品、藥物管理署 (Food And Drug Administration) 等各設署長 (Commissioner) 一人主管其事。

社會安全署又設公共救助局、兒童局、老年、殘廢、遺屬健康保險局等業務單位。

日本厚生省 (Ministry Of Health And Welfare Of Japan)

為日本社會福利及衛生行政之中央機關，分為九局：一、公衆衛生局；二、環境衛生局；三、醫務局；四、藥務局；五、社民之會局；六、兒童家庭局；七、保險局；八、年金局；授護局；其附屬機關有關業務的研究、調查、審議、協議、保險、指導及國立公衆衛生院等計有五十個之多。其職掌業務如下：其業務目的，係促進國家之社會福利，實現社會安全制度與公共衛生。如保健、藥物、食品、化粧品之管理、麻醉品之取締、社會事業之指導、災害救助及其他國民生活之保健指導、兒童及母親福利之增進、社會保險事務、國民年金事務、人口調查統計、家庭計劃等問題。

韓國保健福利部 (Ministry Of Health And Social Affairs, Republic Of Korea)

韓國保健福利部隸屬總統府，勞工業務另有勞工部。部設部長、副部長各一人，下設六局，分管婦幼福利，社會事務，藥政事務，醫療事務，衛生

事務，婦嬰健康、公共衛生等事務並有直屬單位國立婦女職訓中心、心理衛生醫院、社會工作人員訓練中心及各地區檢疫所等，其基本政策歷年雖經配合經社變遷而有變動，但大原則為激發個人潛能，改進環境，促進生活條件，透過不同項目，達到健康的社會、安全的社會和進步的社會，使人民能獲得真正福利。

(二) 人類的一生

父母對子女的愛護可說是無微不至，自嬰兒出世之日起，便無時無刻不在為其衣着、食品、睡眠、排泄、健康等問題而耗盡心血，所謂「母瘦雛肥」即是一項明證，等到年歲略長，又要以望子成龍的心情，為子女教育問題絞盡腦汁，從小學以至大學是一段漫長的歲月，為了要使子女能够出人頭地，便得督促子女一刻不懈的勤修學業，甚至不惜揠苗助長接受惡性補習，希望成年之後能够學有專長，俾可立身社會創造自己的事業，進而對國家社會有所貢獻。但欲求事業的發展，首先需要健全的體魄，否則事業便無發展可能，而長命百歲乃至長生不老更是古今人類一致的希望，全世界醫學專家在研究室中夜以繼日的埋頭鑽研，就是要消滅人類健康上的一切阻礙，近年由於醫藥公共衛生以及預防醫學的進步、人類平均壽命，已經普遍延長，據將來可以達到百歲以上的目標。目前各國著名的大學醫院均在致力研究老人醫學，探尋防止衰老的途徑與老人病症治療方法以期達到延長人類壽命的目的。

關於人類衰老的進行及開始。由許多老人病的

既往病歷中，已經得到很多寶貴資料。老人的疾病與健康往往種因於乳兒、幼年、少年、青年及中年時期，心理、生理、衛生種種因素均甚重要。如自乳兒時期開始即能施以合理的養育，使其心理、生理、一切均有正常發展，必可獲致健康的老年。所以長壽之道實應從頭做起。茲將乳兒以至衰老所經過的每一時期中，生理變化、心理變化與衛生注意事項，擇要記述於後，以供欲求長生不老人士之參考。

乳兒期（〇歲）

生理變化

- 一、哺乳：在出生六個月以後漸漸增加其他液體食物。
- 二、手力強喜歡抓東西，足力軟弱不能站立，一般七個月能坐八個月能爬，九個月以後才能站立，開始邁步。
- 三、吃飯以後就睡，餓時哭叫。
- 四、本身體溫不能充分調節，隨氣溫變化。

心理變化

- 一、看動作聽聲音以哭笑作為表情。
- 二、吃奶時邊吃邊換是其本能動作。

健康注意點

- 一、斷乳後必須吃有充足營養的食物，增加生長速度預防多出汗。
- 二、注意溫度調節，室內溫度必須適宜。
- 三、出生半年以後，原從母體中所獲之免疫力漸漸消失，對病菌特別敏感，要注意疾病預防接種。

幼童期（一至五歲）

生理變化

- 一、消化機能漸漸增強，食物範圍與成人相同。
- 二、發育速度日漸加快，骨骼成長亦增強，行動活潑，喜歡亂跳亂碰。
- 三、睡眠時間需要十小時至十二小時。
- 四、夜間小便次數有時增多。

心理變化

- 一、意識萌芽，腦漸發達，開始記憶。
- 二、有喜怒哀樂的表情。

健康注意點

- 一、營養非常重要，如成人所需各種營養品均應充份補充。
- 二、運動雖需要，但須有限制。
- 三、為預防小兒傳染病，應實施預防接種。如天花、白喉、百日咳、小兒麻痺症等。

少年前期（小學時期六至十一歲）

生理變化

- 一、身體各部份發育速度較快。
- 二、十歲時知道羞恥，女孩成長較男孩快。
- 三、據統計在身體成長時期，內部器官發育較遲，對病原菌抵抗力較差。

心理變化

- 一、喜遊戲有學習興趣及種種慾望。
- 二、開始知道反抗或逃避並有主張。
- 三、記憶力漸漸發達，開始知道交朋友，有「喜」與「憎」的觀念。

健康注意點

- 一、成長時期需要吃含有豐富鈣質及維他命的食物。
- 二、避免激烈運動，稍加鍛鍊即可。
- 三、施行BCG接種，注意結核病傳染。
- 四、坐立行走均應保持正確姿勢，以防生理畸形現象發生。

少年後期（中學時期十二歲至十四歲）

生理變化

- 一、骨的各部份生長速度加快類似成人。
- 二、內臟器官與運動能力同時增強，並且運動可以耐久。

- 三、性器成熟男子精通女子初潮，男子童聲改變，女子乳房發達。

心理變化

- 一、理想（包括空想幻想）與現實互相矛盾，因而產生煩惱。
- 二、男子理性用事，女子感情用事。
- 三、表現性格特徵，交往能分親疏遠近，對異性特別關心。
- 四、有獨立的態度，行為好壞有明顯的表現。

健康注意點

- 一、家庭以外的生活要有規律。
- 二、暗中注意其有無性的惡癖，如手淫亂性等惡習。
- 三、學習運動要有正確方法，不能過度疲勞，休息睡眠要充份。
- 四、近視與蛀齒要預防矯正。

五、定期健康檢查，預防結核病及其他急性慢性傳染病。

六、行路騎車游泳要謹慎，以防發生意外事故。

思春期（十五歲至十九歲）

生理變化

一、身體發育已漸成熟，筋力、體力、活動力強盛，不易感覺疲勞。

二、性機能已達最高潮，男子有夢遺或患神經衰弱症，女子性機能已成熟。

心理變化

一、感情激動，行動不加考慮。容易衝動及發生自殺或其他不正當行為。

二、名譽心：虛榮心及自由獨立氣增強。

健康注意點

一、精神煩惱心情不快等現象，須注意指導糾正解除。

二、防止煙酒麻醉品等不良嗜好，注意擇益友。

三、注意純潔教育，防止與不良少年來往，避免沾染社會惡習。

四、預防結核病及其他急性慢性傳染病。

青年期（二十至二十九歲）

生理變化

一、已達發育成熟時期。體重漸次增加，男子筋骨發達而堅強，女子脂肪亦漸增進，此謂完婚時期。

二、易染煙酒及其他不良習慣。

心理變化

一、喜與社會接觸往來，意氣用事，理想特高，有

冒險與創造精神。

二、對於社會關心的心理增強，創造與發展事業能力增加，意志強，責任感重，如不慎失戀或學業事業失敗，精神受刺激而成精神病。

健康注意點

一、人事關係較多，難免有不愉快事件，務必隨時解除煩惱。

二、休假日要充份休養以恢復疲勞。

三、結婚妊娠必須經過健康檢查，以保民族健康。

四、定期檢查身體注意預防腸胃病胃潰瘍結核病。

壯年期（三十至三十九歲）

生理變化

一、體力雖增強而敏捷性與持久力開始減弱。

二、性機能最旺盛時期。

三、血壓漸上升。

四、事業慾望最強。

心理變化

一、精神機能最充足，想像力富有敏感有創造精神為發揮才能貢獻社會良好時機。

二、心理安定對於家庭父母兄弟姊妹妻子責任心重。

健康注意點

三、基本條件良好者，社會活動力增強事業積極發展。

健康注意點

一、隨時注意預防癌症高血壓胃潰瘍等症，並有適當運動。

二、煙酒不可過量，女子生產要加注意。

向老期（四十至四十九歲）

生理變化

一、女子漸入更年期。

二、肌肉漸硬運動能力與體力減弱。

三、不分男女趨向中年肥胖。

四、血管組織等漸漸硬化血壓上升。

五、肩部腰部時有酸痛感。漸漸發生老花眼現象。

心理變化

一、體力精力雖佳但記憶力減退易健忘。

二、進取心與積極精神減弱，有倦怠心理表現。處事剛柔並濟。

三、如對家庭或社會負擔責任過量。工作過勞，身體衰弱者進取心減退。

健康注意點

一、經常注意預防高血壓及健康檢查，並注意心臟病糖尿病，肝硬化癌症等。

二、每天早晚應作適當運動。激烈運動應避免。飲食起居要適宜，社會，家庭，工作，及精神生活甚重要。

初老期（五十至五十九歲）

生理變化

一、體力退化，易患種種老人病。

二、頭髮稀落變白或禿頂。

三、運動能力漸衰，心臟呼吸有時發生不快感。

四、性機能漸衰，女子月經停止。

心理變化

綜合判斷力記憶力衰退，意志堅強者獨斷力增強，反更有積極性。

健康注意點

- 一、經常作全身健康檢查，以防發生老人病。
- 二、社會經驗豐富，身體健康者，在心理上並不消極。如停職退休脫離社會活動，有者反不習慣，而發生苦悶影響健康。
- 三、要有適當輕鬆運動。接近青年人的生活範圍以增

加興趣，使精神不感老化。

老年期（六十至七十九歲）

生理變化

- 一、體質衰弱進一步老化。
- 二、動作遲緩皮膚皺紋現出。
- 三、視力聽力減退、牙齒脫落。

心理變化

精神體力均衰退，記憶力減低常回憶過去。如境況不佳、易發怒、俗謂人窮志短，對事物抱無所謂的態度。

健康注意點

- 一、每日如有適當工作刺激身心可使精神愉快，減少老化心情。
- 二、避免激烈運動。可選擇輕鬆運動方法，營養要充份睡眠要充足。
- 三、經常作健康檢查，為極重要之事，以防腦硬化症，血管硬化症，狹心症，心肌梗塞症，最重者當為癌症。

衰老期（八十歲以上）

生理變化

- 一、內臟器官更衰弱，無大病而安息者不在少數。
 - 二、腰彎背曲關節發硬，行動不自由者亦為數甚多。
- 心理變化
- 完全是老人的心理，氣力衰弱，無何慾望，恢復兒童時期情形，但對後代發展則甚抱希望。

健康注意點

- 一、因身體抵抗力已減退，如遇氣候變化或食物不當，即能影響健康。故必須時刻注意飲食起居。
- 二、傷風咳嗽腹瀉等輕微病症，在衰老期中之患者即易轉為大病，須注意防範。

（四）民族健康的重要

科學不管發達到如何程度，總是脫不了人的單位。科學猛進是人類用盡腦汁研究發展出來的。俗語有健康的身體，才有健全的頭腦。換言之所謂「強國必先強種」，所以推行民族健康運動，是刻不容緩的。

國民是民族整體裏的細胞，社會更可比喻為臟器。整體的健康，胥賴於各臟器緊密配合而有效的功能。也就是需要每一單位的細胞，在它的生活過程，能健全而發揮威力。我們所主張的民族健康運動，是根據這個基點，喚起大家注意，集中羣衆力量，向共同的目標前進，使得每一個人都有身心健康的人生，國家有健全的國民，整個民族才有壯偉的靈魂。

民族健康運動是以國民為對象，以每個人為單位，從人生的縱和橫方面着眼，促進個體的健康和避免病害的侵襲。當兩性細胞（精蟲和卵子）未結合前，須講求優生政策，也就是改良人種的政策，此一政策的思想，遠在希臘羅馬時代即已開始，孟德爾斯是生物學科學家，他認為一個人類的素質優良抑或惡劣，是由遺傳而來的，要想依賴出生以後的環境加以改變，是很難的，至於素質與遺傳是甚麼樣的？在今天的科學上雖未完全清楚，然而大家都知道可以遺傳的一種病症，必須防止它遺傳給他的子孫，所謂提倡優生，至少雙親沒有遺傳性的疾病，既結合（受精）後要繼續注重婦幼衛生以保健康，要使胎兒在母體內好好發育，胎兒出生後，便是人生的嫩芽時代，需要謹慎撫養，嬰兒出生後，就是開始人生的旅程，也就是生理和心理逐漸變化的開始，從乳兒時期、幼童期、少年前期、少年後期、思春期、青年期、向老期、初老期、老年期、衰老期，在這個每一段旅程中能施以合理的身心教育，使其心理、生理及智、德、體，有正常的發展，才配合得上他們內心和外形的變化。總而言之若想達到民族健康目的，實應從優生做起，不能鬆一步，時時刻刻重視健康，凡有碍健康不正當的行為絕對避免，如此一直到老保持健康的體魄，進而方能了解人生真諦，充分發揮潛能，造福人羣、服務社會，多作有裨益國家民族的事業，乃是人生真正一大快樂也。