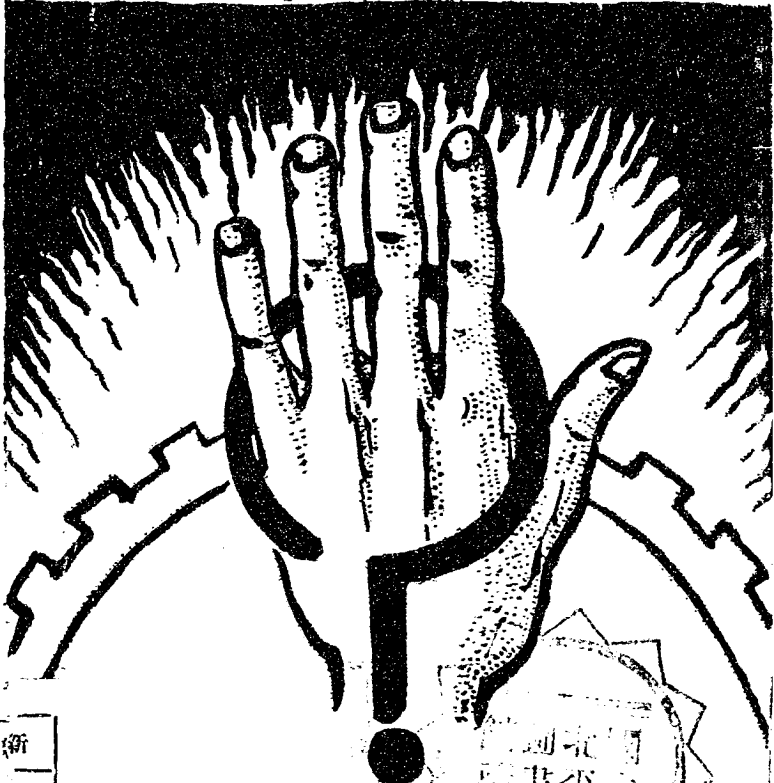


10 118 1024

10
500004

做樣



國民革命軍遺族學校

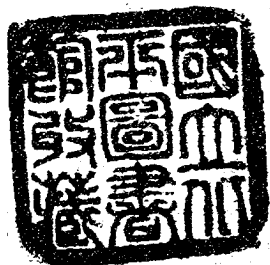
二十二年七月

新

0

我們怎樣做

史襄哉主編



卷頭語

在兩年前本校因為要整飭飯堂秩序，所以擬定幾條標語，貼在牆壁上，給學生看了，照着實行。後來覺得標語內容過於單簡，就把關於吃飯的秩序，禮節，方法，衛生等等編成三十多條，定名為「我們怎樣吃飯？」訂成小冊子，發給學生，在師生同桌共膳時，一一指導學生實行。不到幾個月，居然有相當效果。直到今年春季，感覺到我們必須有相當禮貌，做立身處世的初步，就有編訂「禮儀作法」一類的條文的動機。同時以為每種行動，除禮儀之外，所有整潔，常識，諺語格言，

比較習尚，等等，非連帶注意不可。爰決定把每種行動，仿照「我們怎樣吃飯？」體裁，分別編成若干條文，合成一小冊，總稱為「我們怎樣做？」。

—— 這本小冊子的編輯有這樣幾條原則：

1. 各地方習尚不同者，採用最普通的。
2. 雖為社會所通行而應加以改良者，把改良方法列入。
3. 屬於迷信者一概摒棄不用。
4. 向來沒有規定者，暫時從缺。
5. 二法都可通行者，二法並存。
6. 見之於東西各國且認為比較合理者，酌量採用。
7. 新舊過渡，目前尚無標準者，暫付缺如。

有了條文，重在實行，本校今後將由教職員加緊指導學生逐一做去，再在相當

時期予以考查，何者已經做到，何者尙未實行，何者只做到一半，何者不便實行。一方面我們把這本小冊子隨時修改完善，一方面我們希望都能實際做到。

這本小冊子的內容，是指導學生日常行動，希望學生置身社會，不至有「不知理」的誹譏。至於精神方面的修養，我們覺得更加重要，所以繼「我們怎樣做？」之後，決定再搜集我國古今聖賢格言家訓……………分爲處世，治家，勵學等若干類，編成「嘉言集」一種，發給學生人手一編，以便朝夕誦讀，而資進修。

我們編輯這本小冊子，是先參攷中外各種關於禮儀作法一類的書籍，就若干動

作，擬定若干標題，次由全體教職員分組擔任編輯，彙齊後加以整理，再在一刻會（我校每日早晨，集合全體教職員，在規定地點開會，討論校務的改進，報告訓練學生情形，交換各種意見，以及重要問題或研究心得的介紹，每次限十五分鐘，所以稱做一刻會。）共同逐條討論修改，最後再加文字修飾，總計為時約三個月，參加編輯者五十餘人，

我們都是在日常工作緊張中抽出時間來編輯這本小冊子的，參攷書既未能儘量搜集，而下筆起草，又未能多加思索，再加主觀客觀的見解不同，內容定多不合之處希望閱者加以指正。

我們怎樣做

目次

1. 我們怎樣穿衣..... I
2. 我們怎樣飲食..... 7
3. 我們怎樣起坐..... 17
4. 我們怎樣睡覺..... 20
5. 我們怎樣保持整潔..... 24
6. 我們怎樣掃除..... 28
7. 我們怎樣運動..... 31
8. 我們怎樣遊息..... 35
9. 我們怎樣言語應對..... 38

10. 我們怎樣訪問47
11. 我們怎樣受訪50
12. 我們怎樣行禮..... 53
13. 我們怎樣贈答.....58
14. 我們怎樣授受進撤.....62
15. 我們怎樣借貸64
16. 我們怎樣請客作客67
17. 我們怎樣慶賀慰唁.....73
18. 我們怎樣買東西.....77
19. 我們怎樣走路上街.....82
20. 我們怎樣旅行..... 87
21. 我們怎樣告別送迎.....91
22. 我們怎樣通信.....94
23. 我們怎樣集會..... 102

我們怎樣穿衣

一 整潔

1. 我時常整理衣服冠履及一切身畔之物不使雜亂。
2. 我時常注意服裝的整潔不使人討厭。
3. 我不使衣服上有油垢。
4. 我在夏季每天換洗一次內衣及襪子。
5. 我在春秋二季每隔三天把內衣罩衫襪子換洗一次。
6. 我在冬季每星期把內衣罩衫襪子換洗一次。
7. 我每晚臨睡時必定把脫下的衣服摺疊整齊。
8. 我的衣服等有破壞時必定隨時補好。
9. 我把不穿的衣服隨時洗刷乾淨摺疊收藏。

10. 我把皮棉袷衣在不穿的時候隨時洗刷乾淨曬晒乾燥後收藏。
11. 我穿西裝必定把領結結好。
12. 我穿西裝必定注意領的清潔。
13. 我穿西裝必定要把衣服熨貼使平。
14. 我穿西裝要特別注意衣袖和褲腳上的摺痕是否挺直。
15. 我的皮鞋常時擦油使之清潔。
16. 我的白帆布鞋常時擦粉使之清潔。
17. 我每天着鞋後必定拂拭乾淨。
18. 我不着的鞋襪必定隨時洗刷乾淨後收藏在相當的地方。
19. 我鞋上的泥跡隨時刷去。
20. 我的雨鞋在不穿的時候必定把牠洗乾淨。
21. 我每天戴帽注意帽上的清潔。
22. 我戴帽要平正。
23. 我暑天戴的白色涼帽要常時擦粉使之

清潔。

24. 我戴圍帽時要把接縫戴於左側。
25. 我戴白色手套和白色圍巾要時常注意清潔。

二 禮節

1. 我赴慶弔宴會等時要着相當的服裝。
2. 我衣服上的鈕扣必定扣好。
3. 我在人前不裸體亦不袒胸露脛。
4. 我接見女客時必定整衣端履。
5. 我着西裝時要把褲鈕扣好。
6. 我着西裝時必定要着西式鞋子。
7. 我在室內不戴西式帽子。
8. 我向人行禮時必定脫帽。
9. 我在禮堂時如非天氣十分寒冷不戴圍巾和手套。
10. 我除在私室外不着拖鞋。
11. 我的足部倘有疾病穿較大之鞋不拖跟

行走。

三 常識

1. 我的衣服上有油跡時用棉花蘸煤油或揮發油擦去之。
2. 我的衣服鞋襪上有泥跡時要等泥乾後用刷刷去之。
3. 我的白色衣服上有了墨跡時可用飯粒和水洗去之。
4. 我衣服上如落了水菓的汁不可用肥皂水洗恐起化學作用後無法洗去。
5. 我不在落楊花時曝曬皮衣。
6. 我不在大雨初晴後曝曬冬衣。
7. 我在伏天要把冬衣曝曬使之乾燥。
8. 我所曝曬的冬衣要俟陰涼後才能收藏
9. 我把衣箱安放在高燥的地方。
10. 我的衣箱內必定要放樟腦（但有金銀線織的織錦料製成的衣服要另盛別箱

不放樟腦防生化學變化而損色彩)。

11. 我的皮衣不和毛織品的衣服或絨線編物放在一起以防蟲蛀。
12. 我穿衣服能因時地之宜而斟酌用之。
13. 我選擇衣料要顧及職業身分年齡的區別。
14. 我選擇衣料要顧及經濟和質料的是否耐久。
15. 我不穿奇怪的服裝。
16. 我購買衣料必用國貨。

四 諺語格言

1. 衣破真是苦，笑破不笑補。
2. 春要暖，秋要凍，一年四季不害病。
3. 佛要金裝，人要衣裝。
4. 衣冠端正。
5. 衣帽好不如禮貌好。
6. 穿得鮮亮，不如穿得周張。

7. 惜衣有衣穿，惜食有食吃。

五 比較習尚

1. 中國人（男子）長袍馬褂。
2. 日本人和服寬袍大袖木屐——道地的日本人不穿襪子。
3. 朝鮮人白色和服（與日本和服不同）小黑紗帽。
4. 歐美人短衣短褲硬領革履。
5. 印度人用布裹頭。
6. 苗獠蠻族用紅綠布疋纏身以爲美觀。
7. 原人時代春夏秋三季以樹葉被體冬季衣獸皮禦寒。

我們怎樣飲食

一 整潔

1. 我吃東西以前必先洗手。
2. 我時常注意吃飯桌椅的位置及自己坐勢的正直。
3. 我用衛生筷分菜並常常注意衛生筷的潔淨。
4. 我吃飯時當心湯羹污損衣服。
5. 我吃飯時應隨帶乾淨手帕一方。
6. 我吃飯時不伸舌舐脣。
7. 我不用手持取菜餚。
8. 我吃飯時骨屑渣滓，不使狼籍桌面或地上。
9. 我吃飯時不在碗碟中亂攪。
10. 我盛飯時不把飯粒拋在地上
11. 我勿舐碗碟。
12. 我不盛過量的飯或把剩飯遺棄桌上。

13. 我飯後離席時，應將椅子安放桌下。
14. 我在宴食時服裝要整潔於必要時並須著禮服。
15. 我吃飯以後就洗臉漱口。
16. 我飲茶時先把茶杯洗乾淨。
17. 我不把茶脚子倒在地上。

二 禮節

1. 我準時排隊入膳堂。
2. 我的同桌人沒有到齊，不先舉筷。
3. 我與人並坐時，不橫肱占去他人的席面。
4. 我同別人坐一檯時不多佔他的位置。
5. 我見有尊長在席時，不獨占一面，亦不居高位。
6. 我鉗取菜餚時不爭先，應俟尊長先行舉筷。
7. 吃飯時我將近身的菜分給同桌的人。

8. 我接受人家分送的食品時，應表示相當的謝意。
9. 我臨食下箸時由近而遠不環視浪逐於佳肴間。
10. 吃飯時我竭力免除唾沫飯屑的噴射。
11. 我吃飯時閉口咀嚼，不令出聲。
12. 我吃飯時不隨便移轉坐位或無故中途離席。
13. 我吃飯時不中途脫衣服。
14. 我在席間不以手指挖鼻。
15. 我吃飯時目光常常注意自己的碗碟，不東張西望。
16. 我做客時不評論食物的好壞。
17. 我吃飯時講話十分安靜。
18. 我吃飯時不講淘氣或使人生厭的話。
19. 我口內有食物時不講話。
20. 我使用食具時，舉動輕而慢，不令作聲。
21. 我盛飯時，依先後次序，不爭先。

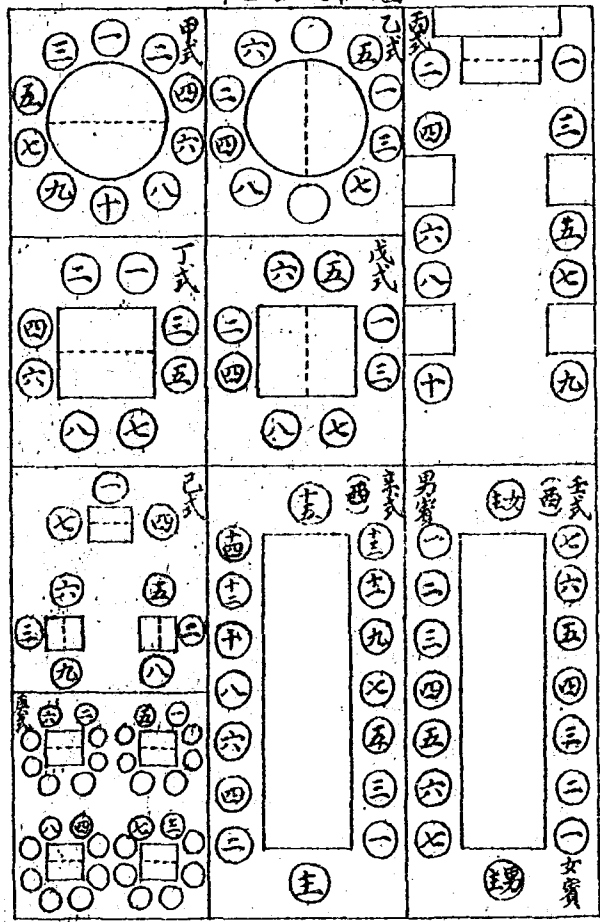
22. 我的牙齒間若有食屑時，用牙籤剔去，不用指甲對衆挖剔，用牙籤時以左手掩口剔出之物不當衆吐去。
23. 我吃飯時態度從容，有快樂精神的表現。
24. 我吃飯時候，也想到人家，願意他們和我一樣。
25. 我桌上有客我不先客吃完。
26. 我吃飯以後不應把飯碗反過來做碗底朝天。
27. 我吃飯以後把筷子擱在碗上與身子成直角。
28. 我吃飯以後與人同時離席但有事必須離席時對於同桌人應有適當的招呼如『失陪』等。

三 常識

1. 我不吃滿口的菜和飯。
2. 我吃飯不吃得過飽。
3. 我吃飯時能細細嚼，慢慢嚥。

4. 我吃飯時注意避免生理的動作（如咳嗽噴嚏等）否則必為適當的處理。
5. 我吃飯時不作搔首撫足等舉動。
6. 我不將書籍玩具帶進膳堂。
7. 膳堂內的食品我不帶出膳堂，膳堂外的食品我不帶進膳堂。
8. 我吃飯前後不做劇烈運動。
9. 我吃飯的時候能把飯湯菜交互適宜。
10. 我持箸要把無名指小指支其一，再把其他三指持其一，使其易於動作。
11. 我吃飯時一定要持飯碗。
12. 我飲茶時用右手持杯左手持杯托，飲畢仍靜置於原處，杯之有柄者持杯柄而飲。
13. 我吃水果先用冷開水或熱開水洗乾淨或用刀去其外皮。
14. 我不合他人共用杯子
15. 我飲茶時不吸茶壺的嘴。
16. 我不飲生水。
17. 我能知食物的名稱。

中西各式席次圖



四 諺語格言

1. 吃得多；不如吃得少；吃得少，不如吃得好。
2. 吃飯伸腰，天打不饒。
3. 吃飯半飽，做活全了。
4. 吃口腥湯，三日精爽。
5. 吃多拉多，枉受張羅。
6. 吃得乾淨，做得觀音。
7. 吃煞點心，當不得飯。
8. 吃素可長壽。
9. 吃肉不如養肉。
10. 吃要吃個有味。
11. 寧吃鮮桃一口，莫吃爛桃一筐。
12. 寧吃飛禽四兩，不吃走獸半斤。
13. 少吃多滋味，多吃活受罪。
14. 少吃多滋味，多吃無趣味。
15. 早飯吃得早，中飯吃得飽，夜飯吃得

少。

16. 會吃吃十頓，不會吃吃一頓。
17. 吃食諱食。
18. 吃了就睏，到老無病。
19. 咬得菜根，百事可做。
20. 嘴越吃越饞，身越閒越懶。
21. 夜飯少吃口，活到九十九。
22. 少吃多餐，病好自安。
23. 少吃多甜。
24. 少吃多滋味，多吃壞肚皮。
25. 少吃多滋味，多吃傷脾胃。
26. 摧工不摧食。
27. 朝吃朝饞，暮吃暮饞，不吃不饞。
28. 朝晨吃點薑，百病才消泮。
29. 美食不如美器。
30. 若要小兒安，常帶三分饑與寒。
31. 饑不要水，飽不剃頭。
32. 飯飽不洗澡，酒醉不剃腦。

33. 飯後一百弓，不用見郎中。
34. 飯後一盅茶，醫生餓吊牙。
35. 飯莫不嚼便吞，話莫不想就說。
36. 魚生火，肉生痰；青菜豆腐保平安。
37. 魚煮千滾，吃肚安穩。
38. 淡葷強如素。
39. 清瀉無藥醫，餓到日初西。
40. 病從口入，禍從口出。
41. 要離藥罐，洗手吃飯。
42. 酒不可不吃，不可多吃。
43. 饑者甘食，渴者甘飲。
44. 飲食知節，疾病不生。
45. 飯後一百步，不用開藥舖。
46. 飯後三百步，郎中見頭痛。
47. 飯後一袋煙，快活似神仙。
48. 飽不剃頭，餓不洗澡。
49. 魚吃新鮮米吃熟。
50. 天天吃豆腐，病從那裏來。

五 比較習尚

1. 日本人吃飯時各人席地而坐面前一盤菜蔬。
2. 西洋人用刀叉吃。
3. 日本人用一種生魚切成小方請上客。
4. 西洋人在十七世紀時尚用手。

我們怎樣起坐

一 整潔

1. 我坐時要留心椅墊勿使污穢。
2. 我要坐整潔的座椅裡。
3. 我坐時脚勿叉在櫈檔上以致污損。
4. 我起立時要把椅櫈還原。

二 禮節

1. 我在尊長前勿先坐，坐必在下位。
2. 我侍立在尊長的下首。
3. 我在客人前勿先坐，坐必在主位。
4. 我坐時不玩弄自己的指甲及鈕扣衣角等。
5. 我坐時常保持姿勢在人前靠背支頤交股擺膝等均認為失禮。
6. 我坐於他人面前不任意回顧四方。
7. 我常整飭自己的儀容使之不流於粗率

惰慢。

8. 我坐立進退能安靜不鹵莽。
9. 我站立時不置手於衣袋或操手於衣袋內。
10. 我作客時勿坐高位。
11. 我坐在舟車上要讓老幼和病弱的坐。
12. 我在公共場所勿爭坐位要讓老幼和病弱的先坐。
13. 我站立在公共場所要依次序勿爭先。
14. 我在公共遊戲場要讓老幼和矮小的站在前排。

三 常識

1. 我坐的姿勢要正直如在桌旁看書要和距離桌面的視線成直角形。
2. 我坐時上體正直腰與膝成直角形二膝稍開二手分置股上頭直口閉目視前方但座前有桌時我放手於桌邊。

3. 我坐在飯桌旁的姿勢亦要正直使胃部可以舒張。
4. 我立時兩踵接近足尖斜約六十度脊柱正直平肩張胸二手自然下垂頭直口閉目視前方。
5. 我勿坐在危險的地方。
6. 我亦勿立在危險的地方。
7. 我坐時能使椅的四足着地。

四 諺語格言

1. 立如松，坐如鐘，臥如弓。
2. 千金之子不立於危墻之下。
3. 家累千金坐不垂堂。
4. 立是立，坐是坐。
5. 坐了等睏來，睏了等病來。

五 比較習尚

1. 日本人朝鮮人都是席地而坐的。
2. 中國古代亦是席地而坐的。

我們怎樣睡覺

一 整潔

1. 我睡覺和起身要依照規定的時間。
2. 我在臨睡時和起身後都要整理床舖。
3. 我在睡覺前要洗面漱口洗手腳。
4. 我睡覺時要注意門窗的啟閉空氣的清
潔。
5. 我的褥單和枕套每星期必換洗一次。
6. 我的被褥和枕頭每星期必曝曬一次。
7. 我的被單每月必換洗一次。
8. 我在暑天把不用的被褥洗滌乾淨被絮
曝曬乾燥後收藏在高燥場所。

二 禮節

1. 我睡覺前和起身後要對尊長行禮。
2. 我睡覺前要對同輩說，明早會。

3. 我起身後見同輩的要說，「早」。
4. 我睡覺時與起身時不和同輩的爭鬧。

三 常識

1. 我睡覺時遵守寢室的規則。
2. 我睡覺時勿任意高聲談笑。
3. 我睡覺時和起身時不大聲狂呼。
4. 我睡覺時勿飲濃茶和咖啡茶。
5. 我臨睡時雖在暑天勿多飲冷的飲料。
6. 我睡覺時勿吃雜食。
7. 我睡覺時把頭露在被外。
8. 我睡覺時背不彎曲。
9. 我睡覺時不把手置胸堂。
10. 我睡覺時要留心枕被勿使脫落。
11. 我睡覺時把所脫下的衣服摺疊整齊鞋襪放在適當的地方。
12. 我勿當風睡覺。
13. 我睡覺前勿講恐怖的故事。

14. 我在睡覺前勿做劇烈運動。
15. 我暑天不在露天裏睡覺。

四 諺語格言

1. 食不言，寢不語。
2. 春眠不覺曉，處處聞啼鳥。
3. 一夜筵席勿敵一夜席。
4. 乾淨床舖睡得穩。
5. 早些睡早些起又省燈油又省米。
6. 睡不着怨牀歪。
7. 睡覺如小死。
8. 睡不仰尸。
9. 睡多了夢長。
10. 睡在床上，百事莫管。
11. 情願關拉汗裡，勿要拉風裡。

五 比較習尚

1. 中國人如與人同榻要分兩頭睡的。

2. 西洋人如與人同榻是一頭睡的。
3. 中國北方是尙長枕大被一家人同睡在一個土炕上的。
4. 日本人睡在地上的(沒有床)
5. 日本人講究的被像長大的和尙衣睡時蓋在身上把兩手穿入袖內不能動的。
6. 日本女子的枕頭係木質小橈(像修鍋補碗者坐的小橈那樣大小)上疊四五個小枕頭頂上的一個其長只有三寸寬只有二寸許。
7. 西洋的公共宿舍或二人同榻或用兩層的疊舖。

我們怎樣保持整潔

一 整潔

甲. 個人方面

1. 我每天把頭髮面孔手脚洗得很乾淨。
2. 我每晨洗面時必定漱口刷牙。
3. 我在洗面時要把頸項耳朵鼻子洗乾淨。
4. 我在吃飯前必洗手吃飯後必漱口。
5. 我在睡覺前必洗手脚。
6. 我洗手時要把指甲洗乾淨勿用衣襟揩手。
7. 我大小便後必定洗手。
8. 我在夏季每天必洗澡一次。
9. 我在春秋冬三季每隔一天必定洗澡一次。
10. 我在運動後必定洗澡或抹身。
11. 我在洗澡時要極力洗擦身體各部。
12. 我的頭髮和手脚的指爪要時常修剪。

13. 我不令手指鉛筆頭和其他不適於衛生，
的物件入口。

乙. 環境方面

1. 我不塗污牆壁和桌椅。
2. 我不亂拋紙屑。
3. 我不隨地吐痰。
4. 我不在階石上或馬路上塗寫。
5. 我不毀損花木。
6. 我不污損浴盆。
7. 我在洗澡後把浴盆洗刷乾淨。
8. 我在大小便後要把便池沖洗乾淨。
9. 我在廁所內必定開窗子。
10. 我大小便時不弄污便池的周圍和附近
地方。

二. 禮節

1. 我在洗澡時不在浴室外先脫衣服。
2. 我不在廁所以外大小便。
3. 我不在人前挖耳朵抓鼻子。
4. 我咳嗽噴嚏時用手帕掩住口鼻。

三 常識

1. 我不走草地。
2. 我每天必須攜帶乾淨的手帕。
3. 我的面巾浴布牙刷漱口杯面盆肥皂缸等要時常洗擦乾淨。
4. 我用溫開水漱口。
5. 我洗冷水澡時必定要用乾毛巾浴布摩擦全身各部使之發紅而後止。

四 諺語格言

1. 洗臉要洗脛根，掃地要掃邊根。
2. 怕水的黃牛(以喻懶於洗澡者)。
3. 獼猴洗一面心堂。

4. 整潔是聖潔。

五 比較習尚

1. 西洋人每晨起身後大半歡喜洗冷水澡的。
2. 住在熱帶地方的人每日至少要洗二三次澡。
3. 山西人（道地的鄉下人）雖在暑天亦不洗澡。
4. 日本人一年四季每天要洗澡的。

我們怎樣掃除

一 整潔

1. 我掃地時要輕要乾淨勿使灰塵飛揚。
2. 我在掃地後揩抹桌椅水要清抹布要絞乾。
3. 我抹桌椅櫥架要乾淨要沒水跡。
4. 我抹黑板要把粉筆灰抹淨乾。
5. 我抹門窗要乾淨。
6. 我擦玻璃要輕要乾淨。
7. 我拂拭電燈要輕要乾淨。
8. 我在掃除時要同時拂拭天花板和牆壁上的蜘蛛網與灰塵。
9. 我在掃除時要同時掃除附近的走道。
10. 我在掃除時要同時揩抹陳設品。
11. 我把痰盂倒入痰筒內以便消毒。
12. 我把痰盂的內外洗刷乾淨。
13. 我把掃除的棄物倒在指定地點。

14. 我把污水倒在陰溝內。
15. 我把字紙倒在紙屑箱或字紙爐。
16. 我看見地上的紙屑和雜物隨時拾起投入字紙筒。

二 禮節

1. 我在掃除時請室內的人出外暫避。

三 常識

1. 我掃地時先洒水或先把潮木屑撒在地上。
2. 我在掃除後把桌椅櫥架和一切的陳設品還原。
3. 我把掃帚畚箕鉛桶磁盆放在掃具箱。
4. 我把抹布涼在掃具箱內。
5. 我掃除後把門窗關好插鎖插好或把窗鉤扣好。
6. 我揩抹油脂的桌椅可用鹼水除污。
7. 我大掃除時要用拖把抹地板或水泥地面。

8. 我的地板若是漆的，我可用以煤油擦牠。
9. 我的家具是洋漆的上面有了水跡或其他跡子可以用酒精擦去。
10. 我擦玻璃可以用粉筆先塗上然後再用紙擦去或用煤油擦之。
11. 我的抹布太髒可以用鹼水洗滌。
12. 我的磁盆太髒可以用砂肥皂擦去或用絲瓜絡擦去。

四 諺語格言

1. 掃地不過格，一天掃到黑。

五 比較習尚

1. 荷蘭人在大掃除時將屋的內外一起整理。
2. 從前大掃除每年一次在年底舉行。
3. 舊式人家新年五日內不掃除。

我們怎樣運動

一 整潔

1. 我勿穿着橡皮套鞋去運動。
2. 我運動時隨帶手帕一方以便揩汗。
3. 我勿穿着出客的衣服去運動。
4. 我運動之後必用溫水沖洗身體。
5. 我隨時保持運動場的清潔。
6. 我勿污損運動器具。

二 禮節

1. 我運動時不作粗暴的行爲。
2. 我不佔據運動器械。
3. 我高興時不狂笑亂叫。
4. 我運動時不欺侮弱小的同學。
5. 我運動時服從裁判員的命令。
6. 我勿與他人爭奪運動器具。

三 常識

1. 我運動時能守一切運動規則。
2. 我按照規定的時間領取運動器具。
3. 我能愛護運動器具。
4. 我遵守信號不走入潮濕的場地。
5. 我樂意按照規定時間交還運動器具。
6. 我運動時之勝敗認為常事。
7. 我在吃飯前後半小時內勿做劇烈的運動。
8. 我穿着運動鞋進運動場。

四 諺語格言

1. 流水不腐，戶樞不蠹。
2. 健康之精神，寓於健康之身體。
3. 人身最不快樂之事為病弱，最不利益的事亦為病弱。
4. 多病者鮮有生存之樂趣與死相較尚不如俗云『活受罪』是也。
5. 人身猶如鐵器愈用則愈明亮不用則易

生鏽人體愈練愈強不練易致病多病則生命短縮此一定不移之理。

6. 運動以增強筋力爲目的當以健康爲主眼。
7. 米勒氏曰世人每日至少須有十五分鐘之運動以增進身心之健康。
8. 打拳練身，打坐養性。
9. 打上要準，心中要穩，手上要狠。
10. 動作要迅速確寔。
11. 動靜無時，變化無端，虛虛實實，自然而然。

五 比較習尙

1. 騎馬射箭是我們中國原來有的運動。
2. 踢毽子打彈子跳繩是我們中國原來有的遊戲。
3. 國術是中國最古的運動亦是最好的運動。

4. 日本專門研究拳術的人名叫武士道他的身體特別肥大他的裝束好像我國的道士。
5. 日本運動中有名爲柔道，擊劍的甚爲重視各校規定必修課。
6. 球類運動和各種的體操賽跑跳高等都是從西洋傳來的。
7. 日本現在非常重視運動他們的成績竟把矮子變成高子了。

我們怎樣遊息

一 整潔

1. 我勿污損公私玩具。
2. 我勿污損公私樂器。
3. 我勿污損書報圖畫等。
4. 我出遊時能注意衣履的整潔。
5. 我在野餐時能注意食物的整潔。
6. 我能保持公共場所的整潔。

二 禮節

1. 我勿佔據玩具和樂器。
2. 我勿因娛樂過度而舉動流於輕佻。
3. 我勿佔據娛樂場所。
4. 我勿爭奪玩具和樂器。
5. 我勿在娛樂場所狂呼大叫。
6. 我不和遊伴爭鬧。
7. 我不妨碍人家娛樂時間。

三 常識

1. 我每日必定有相當遊息的時間。
2. 我的最好遊息時間是每週的星期日每學期的例假。
3. 我能在遊息時間做正當娛樂。
4. 我能藉正當的娛樂涵養德性。
5. 我能和人家共同遊戲，養成合羣的美德。
6. 我能多多利用遊息時間學習音樂陶冶性情。
7. 我能利用遊息時間閱讀書報。
8. 我能利用遊息時間遊玩山水。
9. 我在遊息時能保持快樂的精神。
10. 我不打斷人家的遊興。
11. 我能注意遊息時的姿勢。
12. 我能遵守娛樂室和圖書館的規則。
13. 我在遊息時間乘機研究自然科學。
14. 我在遊息時間乘機研究美術。
15. 我能利用出遊的機會考察古跡作為研究歷史的材料。

四 諺語格言

1. 遊毋倦。
2. 走馬觀山勝讀書。

五 比較習尚

1. 西洋人春秋二季常舉行野宴。
2. 歐洲的男女少年多利用假期做遠足旅行。
3. 歐美人每星期日停止一切日常工作專為遊息修養。
4. 燒香上坟是遊息的變相。

我們怎樣言語應對

一 整潔

1. 我和人談話時約距三尺不噴唾沫。
2. 我在說話的時候絕對不進食物。
3. 我和人說話的時候不用手挖耳朵與鼻子。
4. 我和人談話時如要咳嗽或打噴嚏必定用手帕掩住口鼻。
5. 我和人談話時不剔牙齒。

二 禮節

1. 我與長輩談話時絕對不用『你，我』等稱呼。
2. 我能平時熟練敬語如稱人冠以『貴，尊，令，』等字。自稱冠以『敝，舍，家，』等字(詳見稱謂表)。
3. 我在他人前面稱第三者時除自己家屬和親戚外必用相當的敬語。

稱謂表

	稱人	自稱	人 稱	對他人自謙
祖	祖父母	孫	令祖母 令大父母	家大父母
	叔伯祖父母	侄孫	令叔伯祖祖母	家叔伯祖祖母
輩	祖姑丈母	內侄孫	令祖姑丈母	家祖姑丈母
	外祖父母	外孫	令外祖父母	家外祖父母
父	父母親	男	令尊堂	家嚴慈家父母
	叔伯父母	侄	令叔伯母 叔伯母	家叔伯母 叔伯母
	姑丈母	內侄	令姑丈母	家姑丈母
	舅父母	甥	令舅母 舅母	家舅母 舅母
輩	姨丈母	姨甥	令姨丈母	家姨丈母
	岳父母	門下子婿	令岳母 岳母	家岳母 岳母

輩	胞兄弟姊妹	弟姊妹	令兄弟，姊妹	家舍兄弟姊妹
	吾賢妻	夫	嫂尊夫人	內子人
	?	?	?	外子
	姊妹丈	內弟兄	令姊妹丈	家舍姊妹丈
	表兄弟	表弟兄	令表兄弟	散表兄弟
	內兄弟	愚姊妹婿	令內兄弟	散內兄弟
	親家	姻愚弟	令親家	散親家
子	親家太太	姻侍生	令親家太太	散親家太太
	吾兒女	父	令郎，文郎 令愛，令媛	小小兒女
	賢媳	愚	令媳	小小媳
	賢婿	愚	令担婿	小小婿
	吾姪姪女	叔或伯	令侄，令阮，令侄女	舍侄姪女
	吾孫孫女	祖	令孫孫女	小小孫孫女
	孫輩			

	稱 人	自 稱	人 稱	對他人	自謙
師	夫子或業師 或吾師	受業	令師	敝業師	
	賢弟	愚	令門人 高徒	敝徒	
友 輩	師母	學生			
	老伯叔	愚侄			
	伯母	愚侄			
	世伯叔	世愚侄			
	世伯 母孀	世愚侄			
	先生	晚生			
	仁兄	愚弟			
	譜兄	如弟			
	世兄	弟			

4. 我和人對話時如果他人站立，我不先坐。
5. 我和尊長談話時尊長請我坐我才坐而且坐時有相當敬禮。
6. 我站着對話時我把雙手垂於兩旁坐的時候放膝上或輕輕握着。
7. 我和人談話時兩眼常看着他人的領邊或慢慢地看他的顏面不仰向俯視不左右他顧。
8. 我和人談話不搔首撫面不弄手捲衣不看書報和兼做別事。
9. 我要和他人說話剛剛他人有事或和人談話時我站立或就坐在相當地方靜靜的等着，等他答應了才和他說話如有急事必先知照然後談話。
10. 他人對我說話我必傾聽並有相當的表示。
11. 我在路上向人問話有相當敬禮。

12. 我與職務繁多的人談話不冗坐長談。
13. 我在不得已的時候才用電話呼請尊長並申明失禮。
14. 我說話時不打呵欠。
15. 我和婦女談話能慎重尊敬，力矯輕侮之薄德。
16. 我不說失禮的笑話。

三 常識

1. 我說話必清楚明白而有層次。
2. 別人呼我立即答應。
3. 我與人談話不摘他人的短處亦不誇自己的長處。
4. 我和人說話不用粗俗的言語。
5. 我在路上遇人問我道路或人家等等我把所知道的誠懇告訴他如果自己不知道也老實答覆他或告訴他探問的地方和方法。

6. 我不在路上和人對立談話即使不得已也避立在路旁而且只說簡短的話。
7. 我用電話談話時只說緊要的話絕對不用失禮的言語。
8. 我不打斷他人的談話。
9. 我不只顧自己說話。
10. 我和許多人在一起談話不搶着先說。
11. 說話不過謙亦不過卑總以和敬為主。
12. 我應對時快樂而活潑不過於嚴肅令人少興。
13. 我應對時不有倦厭的態度。
14. 我說話時不繼續不斷的指手劃腳。
15. 我和異鄉的人談話最好避免本鄉的土音和方言。
16. 我和少數人談話聲音要輕和。
17. 我和多數人談話聲音要洪亮。
18. 我和人談話時要顧到對方的年齡職業輩分 and 地位。

19. 我到做喜事的人家作客不說不吉利的話。
20. 我到辦喪事的人家作客不說歡樂的話。

四 諺語格言

1. 對失意人不談得意事。
2. 欲知心中事但聽口中言。
3. 毋道人之短，毋說己之長。
4. 隱惡揚善。
5. 禍從口出，病從口入。
6. 忠言逆耳，良藥苦口。
7. 如欲人不知，莫若己不言。
8. 一言既出，駟馬難追。
9. 兒童口內討真言。
10. 言不亂發，筆不妄動。
11. 言不妄發，發必當理。
12. 言語知慎，愆尤自少。
13. 話說三遍是閑言。

14. 話到舌尖留半句。
15. 話到口邊留半句，理從是處讓三分。
16. 說話嚙嚙，難免無錯。
17. 說話多不如少，多易錯少易好。

五 比較習尚

1. 啞吧說話以手作勢。
2. 瞎子應對時察言觀色以耳代目的。
3. 聾子應對時察言觀色是以目代耳。
4. 美國人遇有親友對於自己的作品欣賞贊美時必定說『謝謝你』。
5. 中國人遇有親友對於自己的作品欣賞贊美時一定說『勿見得』。
6. 西班牙的女子在路行走時男子對她當面稱贊美麗而女子並不以為污辱反而引以為榮。
7. 美國人作客在辭退時必定對主人說『非常快樂』。

我們怎樣訪問

一 整潔

1. 我訪問親友時必須整裝前往。
2. 我勿弄污人家的會客室（如任意涕唾拋棄果壳香煙頭等）。
3. 我勿亂翻人家客室內的書籍文件。

二 禮節

1. 我訪問時會見主人須行相當招呼。
2. 我訪問時勿浪費主人的時間，作無謂之談話，事畢即辭出。
3. 我如走進辦事室時必須先在門外輕敲得許可後再進去。
4. 我出入門戶必定注意門戶之啟閉，門開亦開，門閉亦閉。
5. 我訪問時有他客至己之談話務須速畢辭出。
6. 我訪問時如客室中已有客在須對之行

禮。

7. 我退出時對主人須致禮徐行。
8. 我不申斥人家的童僕。
9. 我訪問時須經司閽者傳達名刺得主人之許可始入不得擅自直入（但無司閽者不在此列）以犯主人之忌。

三 常識

1. 我往朋友或親戚家裡去訪問以上午十時左右或下午四時左右為最適宜。
2. 我不在不適當的時間訪問親友。
3. 我詢問朋友或親戚盡力避免在辦公時間，
4. 我若非萬不得已不在吃飯時去訪問親友。
5. 我作客時，不得窺探主人家中一切行動。
6. 我訪問時若主人不在家應留條說明來意。

6. 我有事請求親友會面時應預先通知商定時間。
7. 我有事請求素不相識之人晤談時須有相當的介紹。
8. 我訪問親友時如其門緊閉可按電鈴否則輕扣其門或門環至有應聲而止。
9. 我在雨雪時訪問我的雨具（雨衣套鞋或雨傘等）不携入客室（但客室外無相當之設備者不在此例）。

四 諺語格言

1. 行客拜座客。
2. 打狗要看主人面
3. 客去主人安。

五 比較習尚

1. 西藏人的相見敬禮為伸舌同時翹大拇指。
2. 握手為敬禮的起原是表示右手不執兵器。

我們怎樣受訪

一 整潔

1. 我能把應接室會客室佈置整潔。
2. 我有客至須整裝出見。

二 禮節

1. 我有客至若沒有必不得意時當即出去會見導入客室延之上座我坐於客位之次。
2. 我若不認識來客問其姓名及來意。
3. 我有客來獻以杯茶若欲特別優待則用茶點。
4. 我應將客人的衣帽等代為安置。
5. 我若有互不相熟之二客至須立為互相介紹。
6. 我與尊長及上賓談話宜多用敬詞。
7. 我與尊客談話須正襟危坐不露厭倦倨傲之態。

8. 我和客人談學問或事實有錯誤處不冷笑直駁致惱羞成怒我能乘機婉告以糾正之。
9. 我的賓朋滿座時寧自少講而任客傾談倘座客不開談我能導引俾免枯坐倘有二客談某事各執己見漸涉相爭時我能善爲排解苟能就事轉入談諧不著痕跡尤妙。
10. 我和客人談話應注意其職業和地位。
11. 我的賓朋滿座時不附耳密語亦不與客人對談獨知之事不顧旁客。
12. 我和客人談話若他尋思妥貼之字句急切不得可試助之。
13. 我見客人來校探問我必把我所知道的答覆他的問並且做個引導的人。
14. 我能用平等的態度招待一切客人。
15. 我送客送至門口視其去遠後閉戶。
16. 我能在客來訪問後數日內答訪或具函謝之。

17. 我不在客前申斥童僕。
18. 訪問者爲女客或尊長應爲之移椅待渠就座後自己才可以坐。

三 常識

1. 將近吃飯時來訪者未去我要留他吃飯

四 諺語格言

1. 有禮不打上門客。
2. 立客難當。

我們怎樣行禮

一 整潔

1. 我的手必定要時常保持清潔免得行握手禮時爲客所厭惡。
2. 我的手帕必定要時常保持清潔免得揚手帕時有髒。

二 禮節

甲. 行鞠躬禮

1. 我行鞠躬禮時不忘脫帽。
2. 我遇見師長或來賓屈體致敬。
3. 我行經來賓師長或尊長前屈體致敬。
4. 我在教室上下課時向教員行鞠躬禮。
5. 我受領獎品或証書進至授者前約距三步即止正立而行敬禮乃舉右足前進以雙手接受物品敬退至原止步處再行一鞠躬禮然後轉身回至原位。
6. 我行鞠躬禮時正立而視受禮者然後俯屈上體約三十度兩手同時下垂通常以指尖逾半股爲度其動作約一呼吸間不

屈膝帽持於右手。

乙. 脫帽

1. 我途中和婦女談話時必脫帽俟講完分道時或同道起行再戴上。
2. 我向婦女告別時必脫帽。
3. 我在車中讓婦女坐位時應脫帽。
4. 我向人謝罪時必脫帽。
5. 我向人問詢必脫帽。
6. 我和女友上車他人讓坐我必脫帽表示謝意。
7. 我先脫帽然後行鞠躬禮。
8. 我遇升旗時必脫帽注目立正致敬。
9. 我入會場時必須脫帽但會場不在屋內者可以不拘。
10. 我和婦女行走時遇見我的或她的男友必脫帽。
11. 我招呼尊長必脫帽鞠躬。
12. 我手執國旗時必脫帽。
13. 我聽到奏唱國歌時必脫帽。

14. 我路遇喪事行列經過時必脫帽。

丙·起立

1. 我坐時遇尊長師長或來賓當前起立致敬，
2. 我在自修室宿舍如有尊長或師長陪同來賓至起立致敬。

丁·握手

1. 我用右手與人行握手禮其時間約以一呼吸為度。
2. 我遇婦女尊長等須俟其先伸手然後握手。
3. 我與人握手以先脫去手套為原則。

戊·招手及揚手帕

1. 我能對我親友乘車經過時招手或揚手帕。

己·點頭

1. 我遇見尊長或女友俟對方點頭後再點頭。

2. 我和時常見面的人每次遇見不必一定點頭。

三 常識

1. 我行敬禮須嚴肅而能有恭敬的表示。
2. 我受人敬禮能行相當之答禮。
3. 我行敬禮能遵國定禮制摭錄於下

第一條男子禮爲脫帽鞠躬。

第二條慶典祀典婚禮喪禮等用脫帽三鞠躬禮。

第三條公宴公禮式及尋常慶弔交際宴會等用脫帽一鞠躬禮。

第四條尋常相見用脫帽禮。

第五條軍人警察有特別規定不適用本制。(以上男子禮)

第六條女子適用第二條第三條之規定但不脫帽。

第七條尋常相見用一鞠躬禮(以上女子禮)。

四 諺語格言

1. 禮多人不怪。
2. 禮從俗，事從宜。
3. 禮從時宜。

五 比較習尚

1. 南非洲土人摩擦足指表示敬意。
2. LAPLAND 人摩擦鼻子表示敬意。
3. 埃及人常用『你如何出汗?』招呼朋友。
4. 我國人喜問『飯用過麼』為客氣。
5. 西班牙人『願上主與你同在!』
6. 德國法國西班牙等國常見二男子抱擁
7. 法國人善用左手握手因為左手是更近心。
8. 南非洲人以彼此打左肩為敬禮。
9. 亞拉伯人用右手平按右左眼上再按胸前為行敬禮。

我們怎樣贈答

一 整潔

1. 我送給人的物品要配置整齊然後用整潔的紙包好。
2. 我不把陳腐的物品送給人家
3. 我備禮物送人時或係食品必定盛於整潔的筐匣內以防蟲垢之墮入。

二 禮節

1. 我受人禮物後應將謝帖交來人帶回表示收到及致謝之意。
2. 我受人禮物後應視物價及來使的路程酌給適當使金以示酬勞。
3. 我除特別事故(指婚喪喜慶言)受人物品一時不用酬報外餘如節令之禮物應有相當的答禮。
4. 我若是男子不送給普通女友貴重的禮物。

5. 我若是女子不接受普通男友貴重的禮物。

三 常識

1. 我送給喜事人家的物品要用紅紙包。
2. 我送給喪事人家的物品要用白紙包。
3. 我在紙包的下面寫明自己(送禮人)的姓名。
4. 我送現金給喪事人家時用白色封袋袋上寫『楮儀』『奠儀』『賻儀』『代筵』『弔儀』等字樣。
5. 我送現金祝賀人壽時用紅色封袋袋上寫『祝敬』『桃儀』等字樣。
6. 我送現金慶祝結婚時用紅色封袋袋上寫『賀儀』『卺儀』等字樣。
7. 我送現金慶賀嫁女時用紅色封袋袋上寫『花儀』『妝儀』等字樣。
8. 我送現金祝賀人家生子女時用紅色封

袋袋上寫「彌敬」「賒敬」等字樣。

9. 我每逢歲暮及節令時應送禮物至親友處表示慶賀。
10. 我遇親友有遠行時贈送相當物品以存紀念。
11. 我自遠方歸來時應將異方物產分贈各親友。
12. 我受人饋贈物品及銀錢時如全數收受在謝帖上應寫「領謝」。
13. 我受人饋贈物品及銀錢如半受半退時在謝帖上應寫敬領。(物品名)餘珍璧。
14. 我受人饋贈物品及銀錢時如完全不受在謝帖上應寫「璧謝」。
15. 我對於親友家的壽禮或生子禮如已過期可以補送的。
16. 我對於親友家的喪事或婚事的禮物如已過期不可以補送的。

17. 我家有婚喪喜慶時受人的禮物應將品名價值或錢數登記在簿冊留作答禮時之參考。
18. 我送親朋應用物品時前知道該物品的得當與否。
19. 我接婚壽等請帖後送禮物是應當的。
20. 我接婚壽等通告後不必送禮物。
21. 我認送禮券為最方便的禮物。

四 諺語格言

1. 有來無往非禮也。
2. 有往無來亦非禮也。

五 比較習尚

1. 美國有一種很普通送將做新娘禮物的法子名為『下禮物雨』由她的朋友主持而她自己可以事前完全不知道的。

我們怎樣授受進撤

一 整潔

1. 我授與物品或進呈物品與接受物品前必先洗手。
我授與物品或進呈物品與接受物品前能注意自己衣履的整潔。

二 禮節

1. 我直接受人之授與或進送物品與人必定在接受物品時行一鞠躬禮或進送物品時行一鞠躬禮。
2. 我進送物品時要雙手呈進接受物品時亦要雙手接受。
3. 我接受獎品或證書時先行至授子人正面立定鞠躬雙手接物然後退三步立定鞠躬而退。

三 常識

1. 我授與物品或進呈物品時要慎重持其物品使他人易於接受。

2. 我進送茶杯時如有茶盤當把茶杯置盤中呈進置杯於几或桌上如有茶托就連托置几上如只有茶杯就把杯柄向人呈進。
3. 我進送果餌要拿盤盛之呈進切忌用手持進果餌如已去皮就要預備匙或簽果餌如有皮的就要預備小刀。
4. 我進送小刀傘杖等物要拿柄向人。
5. 我進送帽子要雙手持帽緣使對方易於接授並且不可使帽裏現出。

五 比較習尚

1. 古有男女授受不親之規定。

我們怎樣借貸

一 整潔

1. 我借用別人的物品如有污損時必定整理清潔或修理完好後才歸還原主並致歉意。
2. 我借用任何公私物品必定慎重保護勿使污損。

二 禮節

1. 我對於別人請求貸與時若無不便處必定答應。
2. 我貸出的物品或金錢倘使借者到期不還時我可用婉詞催索之。
3. 我向他人借貸務須先用和藹的態度溫婉的言詞說明理由和歸還時期得貸主的許可然後才可以取用。
4. 我借用物品或金錢到期必定歸還並致謝意。

5. 我借用的物品或金錢未得原主的許可
一定不轉借與第三者。

三 常識

1. 我對於金錢或物品等非有不得已時不
向別人請求借用。
2. 我凡借貸物品時必先檢查其有無污損
然後授受。
3. 我凡借貸金錢必須點數及檢查其真偽
然後授受。
4. 我凡借貸金錢對於票據必須檢查其有
無疑點然後授受。
5. 我借用金錢時應出相當之利息。
6. 我借用的物品倘有污損不能修理復原
時必定設法賠償。
7. 我不貸出重利的金錢。
8. 我不借貴重的東西。
9. 我不借我知道不能還的債。

四 諺語格言

1. 有借有還；再借不難。
2. 借錢不過月，過月有話說。
3. 借傘勿用謝，只要晾過夜。

我們怎樣請客作客

一 整潔

甲·請客

1. 我在請柬上要用簡潔文雅的詞句敘明招待事由。
2. 我用的請柬紙料要光潔顏色要調和。
3. 我請客時要衣履整潔——倘在正式宴會時或在其他較為正式的集會時必須着禮服。
4. 我請客的地點如在家裏必定預先布置整潔。
5. 我請客的地點如借用公共場所或飯店菜館時必定預先派人或親自前往布置一切並注意其整潔。
6. 我用光潔紙籤書客姓名和稱呼以定席次。

乙·作客

1. 我作客時要衣履整潔——於必要時須穿禮服。

二 禮節

甲·請客

1. 我請客必定於數日前致送請柬（預計可以在期前到達爲度）。
2. 我所請的客人到後我須表示快樂歡悅之意。
3. 我不對客人表示悲愁憂慮一切不快的樣子。
4. 我不對客人表示冷淡的態度或粗野的舉動。
5. 我應酬客人時不分彼此之存見對於每位客人要有同樣的熱誠。
6. 我如請多數的客人自己招待不能周到時必定預先聘請幾位招待員分任招待之職。
7. 我所請的客人裡有彼此不認識的必須爲之介紹。

乙·作客

1. 我接到請柬時無論應否均須即行回答。

2. 我被人招待的復柬要表示謝意倘不能出席要叙明緣由並表歉意。
3. 我被人招待既答應赴會要準時出席切忌失約。
4. 我被人招待倘因偶發事件以致不能踐約時須速將理由告知主人並表示歉仄之意。
5. 我被人招待到後要向主人表示謝意倘是喜慶等事並須表示賀意。

三 常識

甲·請客

1. 在請柬上要寫明時日及場所。
2. 我既發請柬後要準備一切應有的食物和用具。
3. 我請客時要注意客人們是否相熟在可能範圍內棟相熟的爲一組分別招待或分期宴請以免拘束。
4. 我請客時應把席次預先



排定以免臨時客人互相讓位。

5. 我請客如欲顧及經濟預知來客人數時可用知單飭人邀請並請客本人在知單上個人姓名下寫一『知』字亦可俾客知道與會之人物。
6. 我請客係茶會必定在請柬上書明時間（應在下午四時起至六時止中間任擇一時或竟書下午四時至六時）。
7. 我在客散時必定代僱車子並開發車力。
8. 我請客時必定預備下飯以備來賓的車夫和僕役食用。
9. 我請客有說明意義時必在上頭菜的時候若用西菜必在飲咖啡時。

乙 作客

1. 我不飲過量的酒。
2. 我作客最好不帶童僕免累主人麻煩。
3. 我作客不過於早到亦不遲到準時前往。（約於定時前十分鐘到為度）

4. 我赴茶會要注意請柬上的時刻（若請柬上書明下午四時我應準時前往至相當時與衆共退若請柬上書明下午四時至六時我可以在規定時間內任擇適當時間前往吃過茶點即可先退）。

四 諺語格言

1. 三請四邀。
2. 嘉賓滿座。
3. 客去主人安。
4. 站客難招待。
5. 請客容易款客難。
6. 客無親疎來者當受。
7. 客不送客。
8. 主不動，客不飲。
9. 行客拜坐客。

五 比較習尚

1. 開席（請尊客成新郎新婦用）。
2. 梅花席（人多時用）。
3. 中國人宴會大半在中午。
4. 歐美人宴會大半在晚上。

我們怎樣慶賀慰唁

一 整潔

1. 我的賀年片雅潔美觀片中詞句合於對方身分。
2. 我在元旦日早起後穿整潔的服裝。
3. 我逢國慶日或紀念日等室內外必定特別整潔並懸國黨旗以誌慶祝。

二 禮節

1. 我在元旦日向父母尊長祝賀新年。
2. 我接到人家的賀年片隨時還答。
3. 我在元旦後六天內到親友處去祝賀新年。
4. 我對於祝賀新年的賓客非不得已時必定親自接待。
5. 我如在服中送人喪禮應在名字的上角寫『制』送人喜禮寫『從吉』。
6. 我在祝賀時表示歡樂並致祝詞。
7. 我在弔唁時表示哀悼並致唁詞。
8. 我受人祝賀慰問弔唁等事後必定親往

答禮但於弔唁的答禮應在除服以後。

9. 我對於國黨旗最尊敬不肯濫用。
10. 我遇祖先忌日或家廟祭日必定恭肅祭祀。
11. 我在祭祀祖先時必定表示追悼。
12. 我在祭祀時如饗宴親友必不失追悼之意。
13. 我若在忌服中衣服及其他用件務求質素。
14. 我在忌服中對於遊覽山水親臨祝賀儀式等均當廢止之。
15. 我在忌服中對於一切娛樂均不參加。
16. 我對於在忌服中人不論何種節季祝賀等禮節均當免除之。

三常識

1. 我投寄賀年片時必定預計元旦日可以送到。

2. 我的親友如有喜慶疾病凶喪等事必定親往祝賀慰問弔唁或通函致意。
3. 我家如有婚喪喜慶必定通知親友。
4. 我穿樸素服裝弔喪。
5. 我慰問疾病若為臨床談話聲音要輕靜時間亦不過久恐傷病人心神。
6. 我慰問疾痛時多說寬慰話使病人聞之開懷解悶。
7. 我慰問疾病必聽醫生的勸告。
8. 我慰問疾病時可以送鮮花。
9. 我慰問災害如須幫助必定盡力幫助。
10. 我若表示弔意懸掛國旗時埤垂黑布條於旗竿上部或把黑布包裹竿頭。
11. 我對於在忌服中人不應邀請其赴一切娛樂場所。
12. 我對於在忌服中人不應和他嬉戲或談笑話。
13. 我與在忌服中人談話要注意同情和安

慰語。

四 諺語格言

1. 丁憂(父母之喪)。
2. 奔喪
3. 請喜酒挨拜壽。
4. 賀上不賀下。
5. 弔生不弔死。
6. 哭則不歌，歌則不哭。

五 比較習尚

1. 西洋不很通行做壽，但很通行結婚紀念(一週稱紙婚，五週稱木婚，十週稱錫婚，十二週稱皮婚，十五週稱晶婚，二十週稱磁婚，二十五週稱銀婚，三十週稱象牙婚，四十週稱絲婚，五十週稱金婚，七十五週稱金剛婚)。

我們怎樣買東西

一 整潔

1. 我不買不潔的食物。
2. 我不買霉過的食物。
3. 我不買沿路擺攤上的食物。
4. 我不買沿門挑担的糖果和食物。
5. 我要買新鮮的水果。
6. 我不買有爛葉的浸水的蔬菜。
7. 我不買腐敗的肉類。
8. 我不買腐化的油類。
9. 我不買隔宿的魚蝦。
10. 我不買已殺浸水的鴨子。
11. 我不買腐敗的水果。
12. 我不買精神不振而有病象的動物豢養或備食用。

二 禮節

1. 我買東西不占小販的便宜。

2. 我不刻扣商販的錢。
3. 我不用大斗大秤買東西。
4. 我不和商人過分的較量。
5. 我在商店買物不任意高聲談笑。
6. 我在殷實商店買物以不還價爲原則。
7. 我買物以現錢不掛帳。
8. 我向商店函詢貨物價格等事的信封裏必附貼足郵票的信封俾作答覆之用。

三 常識

1. 我買米要注意米的色香米粒的整碎，和有沒有雜物。
2. 我買豆油或菜油要注意牠的清濁。
3. 我買蔬菜要注意牠的老嫩和是否浸過水的。
4. 我買魚類以活的爲原則在萬不得已時亦要注意牠的鰓是否鮮紅腹是否新鮮如鰓已變成紫紅或發粘液變成淡紅色

腹壁已爛的就是陳宿的徵象。

5. 我買肉類要注意牠的色香和水分。
6. 我買鳥類之已死的(如野雞之類)要注意其羽毛若易脫落的就是不新鮮的徵象。
7. 我買蝦最好是活的萬一沒有活的就要注意牠的殼如已變成紅色就是陳腐的徵象。
8. 我買雞蛋鴨蛋時最好用水來鑑別因為蛋入水中壞的質輕而浮於水面新鮮的沈入水底。
9. 我買柴草要乾燥色明的。
10. 我買煤炭要乾燥色黑而明的。
11. 我買煤油要老牌無煙的。
12. 我買柴米能趁上市時躉買就可以得價廉物美之物。
13. 我的日常用品能趁大減價時買之。
14. 我買各種物品能鑑別其真贗。

15. 我買價值較大的物品能用評價的方式比較其高下。
16. 我不貪買便宜貨。
17. 我買皮統子要注意皮版有無灰版毛是否容易脫落。
8. 我能判別物價的相當與否若有不相當的我可以還價。
19. 我買東西不爭先。

四 諺語格言

1. 貨買三家不吃虧。
2. 買不盡的便宜，吃不盡的虧。
3. 漫天討價，著地還錢。
4. 貨真價實。
5. 貪賤買了灌水魚。
6. 不識貨可以貨比貨。
7. 籬裏揀蝦，越揀越花。
8. 錯進不錯出。

9. 上門好買，上門好賣。
10. 上門無好貨，好貨不上門。
11. 買瓜看皮。
12. 買針看孔。
16. 買賣爭毫釐。
14. 買馬看母子。
15. 買屋看樑，討媳婦看娘。
16. 買衣衫看袖，娶妻子看舅。
17. 走過三家商店是行家。

五 比較習尚

1. 上古時代日中爲市。
2. 古時買賣不用貨幣以物易物的。
3. 古時買賣初用貝壳以代貨幣的。
4. 中國商店時有大減價以推銷陳貨。
5. 日本商店的大勉強就是中國商店的大減價。

我們怎樣走路上街

一 整潔

1. 我在馬路上行走要保持馬路的整潔。
2. 我在路上走時遇有塵土飛揚或臭氣要用乾淨手帕掩住口鼻决不掩鼻張口。
3. 我在雨雪中行走要注意雨具的遮蔽勿使足下的泥水四濺。
4. 我在雨雪中行走要慢慢的以防傾跌。
5. 我在雨雪時或雨雪後在馬路上行走要留意往來的車馬避免其四濺的泥水。
6. 我行路時不隨意吐痰。
7. 我在雨雪中走路時若穿長衣要把長衣下部拿起。
8. 我在雨雪時走出一定穿相當鞋子。

二 禮節

1. 我步行時不吃東西。

2. 我步行時不高聲談笑。
3. 我步行時勿狂奔勿撞在別人身上。
4. 我路遇熟人必定招呼如握手脫帽鞠躬等。
5. 我路遇尊長必行敬禮。
6. 我與尊長或老年人同行時若其人手持物件必代携之。
7. 我與女子同行時若其手持較重物件當代携之。
8. 我與婦人同走其懷抱幼孩當代抱之。
9. 我步行時同伴係尊長我走在他的左邊後一步但在晚上我當提燈引導尊長可稍前行。
10. 我途遇軍隊葬儀或各種隊列時不橫切通過。
11. 我在校中亦能注意不橫斷任何一種隊列。
12. 我步行時很穩重沒有輕佻的狀態。

13. 我步行時雖在嚴冬手不插入衣袋內。
14. 我不通過二人對話的行間遇萬不得已必須通過時必向二人行相當的敬禮。
15. 我在路上向人問話須有相當的敬禮。
16. 我與女友同走遇有擁擠我先走。
17. 我在路上與女友同走若有同女友行禮我亦當致敬。
18. 我與人同走途中遇乙若有談話的必需我應向甲道歉。
19. 我在途中遇女友若有話需向她說我不應使她站停我應陪她同走俟講完後再行禮而退。
20. 我與人同走脚步能整齊，
21. 我與二個婦人同走時不走在她們中間而能走在靠路的一邊。

三 常識

1. 我行路時常走在靠左邊的人行道上。

2. 我途中有同伴三人以上時不並列而行。
3. 我與老人幼兒同行時常能注意引導於無危險的地方。
4. 我不隨意闖入禁止通行的地點。
5. 我與二人以上的伴侶同行時能注意步伐整齊。
9. 我不對立道路上妨碍他人的通行。
7. 我步行時張胸閉口向前直視四五丈處
二手保持自然之位置整步進行如在列隊尤能保持適當的距離。
8. 我步行時能保持姿勢不顧前後左右。
9. 我橫過馬路時先留意右方車輛後留意左方車輛。
10. 我在室內行走時能徐步緩行若穿皮鞋時能以足尖稍着力注意使勿有聲。
11. 我途遇變故阻斷交通時不勉強通過應另覓他道或立待交通之恢復。
12. 我途遇少見之奇事勿趨前觀看以致身

受擁擠。

13. 我在路上遇人問我道路或人家等等我把所知道的誠懇告訴他如果自己不知道也老實答應他或告訴他探問的地方和方法。
14. 我不在路上和人對立談話即使不得已也避立在路旁而且只說簡短的話。
15. 我走路時或其他時候拾得別人遺失的東西想法送還。

四 諺語格言

1. 行路難。
2. 橫行無道。
3. 蜀道難行。
4. 行不計路，食不計數。
5. 行路行路邊，做事大過天。
6. 行得正，做得正。

我們怎樣旅行

一 整潔

1. 我在旅途不穿華美的服裝以防風塵的污損。
2. 我在旅途能注意舟車室內的整潔。
3. 我不從舟車的窗口投棄東西。
4. 我不紊亂船埠或車站的休息室。
5. 我旅行時能將日用品（如面巾牙刷茶杯等）隨帶應用以免疾病（砂眼傷風等）的傳染。
6. 我旅行時能注意應用物品之清潔（如旅館被褥等若已發見有人用過的應立即令茶役更換清潔的來使用以免皮膚病等之傳染）。

二 禮節

1. 我上下舟車時不爭先。
2. 我上下舟車時讓老幼婦女走在前。
3. 我在旅途不高聲談笑。

4. 我在旅途不放聲高歌。
5. 我在旅途不偷看別人的東西和別室的舉動。
6. 我在旅途不爲別人所厭惡的舉動。
7. 我在旅途不隨便脫鞋襪和上衣致使人不快。
8. 我遵守舟車上的規則。
9. 我聽從舟車上職員的指示。
10. 我在旅途遇見熟人應有相當的招呼。

三 常識

1. 我不和舟車上的司機員等談話。
2. 我留心舟車室的等級不亂走。
3. 我在旅途能注意自己攜帶的物品不和別人的相混。
4. 我在旅途不做危險的舉動。
5. 我在旅途不到危險的地方去。
6. 我在旅途能將所帶的銀錢收藏好不給

- 別人看見以防意外的危險。
7. 我在旅途能嚴防小偷。
 8. 我在旅途勿輕易和不相識之人談話以防受其欺騙和引誘。
 9. 我在旅行前要預購目的地的遊覽指南或地圖以為嚮導。
 10. 我在旅館或舟車應特別注意門窗的啟閉以防意外。
 11. 我在旅行前能將應用物品準備攜帶。
 12. 我每到一地必定考察當地的風俗民情和物產名勝等。
 13. 我旅行時不多攜帶東西。
 14. 我能給與茶房相當的小帳或酒錢。

四 諺語格言

1. 在家千日好，出外一日難。
2. 入境問俗，入國問禁。
3. 慈母手中線，遊子身上衣。

4. 萍水相逢。
5. 舟車勞頓。
6. 萍蹤浪跡。
7. 僕僕風塵。
8. 足跡徧五洲。
9. 走得路多，吃得苦多。
10. 秀才不出門，能知天下事。
11. 行要好伴，居要好鄰。
12. 出外做客，不要露白。
13. 出門不叫哥，走路必定多。
14. 出門要防三九月。
15. 出門常帶三冬衣。
16. 出門只說三分話。

我們怎樣告別送迎

一 整潔

1. 我遠行對於各親友處告別或告歸能注意自己衣履的整潔。
2. 我送迎親友於船埠車站或飛機場時能注意自己的衣履手帕的整潔。

二 禮節

1. 我有遠行時在啟程前對於各親友處要親往告別返時要親往告歸。
2. 我倘因事不能親自告別或告歸時就要致送函件或名刺。
3. 我遷居時對於新舊兩地近鄰均須親往告別或拜訪。
4. 我對於遠行及遷居者必當親往訪問或致賀禮。
5. 我對於遠行者或將遷居者倘關係較深就要贈送相當物品以留紀念。

6. 我受前列之訪問或禮品時須親往答禮。
7. 我的親友旅行遠方或遷居遠處當往車站或船埠或機場等處送行。
8. 我的親友旅行歸來在時前接到通知的就要親往車站或船埠或機場等處迎接。
9. 我受人送迎時如因人數過多須托人請其名刺以便答禮。

三 常識

1. 我受親友的告別須親往答禮時能避免其整裝忙亂的時間並勿久坐免妨其治裝工作。

四 諺語格言

1. 送往迎來。
2. 送客千里，終須一別。
3. 迎新千里，送故不出門。
4. 別時容易見時難。

五 比較習俗

1. 西洋人送親友上出洋船時常彼此手執彩紙帶。
2. 檀香山人以花鍊加親友頸上爲送行之表示。

我們怎樣通信

一 整潔

1. 我和人通信要注意信封信紙的整潔。
2. 我普通時候用白地紅條或藍條的八行信箋。
3. 我寫信時最好不加塗改。
4. 我不用鉛筆或紅墨水寫信。
5. 我絕對不把明信片塗黑用鉛筆寫字。
6. 我不把廢棄明信片上的郵票剪下粘在信封上當郵票用。

二 禮節

1. 我致書家中尊長業師最親近之外姻世交情誼親厚之長輩在稱謂上均不加名號。
2. 我致書父母在稱謂下可用雙親大人膝下或父母親大人膝下等字樣。
3. 我致書祖輩或父輩等尊長在稱謂下可用大人『尊前』『尊鑒』『賜鑒』等字樣。
4. 我致書業師通稱夫子大人函丈但女子

對於男性業師不得用夫子二字（因女子通稱其夫爲夫子）。

5. 我致書二人以上時應擇其較爲客氣或年長者居右如係三人以上時應擇其較客氣或年長者居中。

我對於受信人方面有關係的尊敬之用『尊』『貴』『合』等字樣自歎用『敝』『家』『舍』『小』等字樣但普通沿用對於長者用『家』字對於幼小者用『舍』字對於兒孫輩或僕役用『小』字。

7. 我寫信至結束處用『肅此』『專此』『草此』『匆此』等字樣但須視受信人之輩分而異。

8. 我寫信至末尾用敬請『福安』『道安』『金安』『鈞安』等係指尊長即頌『台安』『大安』『時安』等係指平輩『侍安』『侍祉』等係指有父母者『公安』等係指公事繁忙者『著安』『譯安』等係指筆墨生活

者「教安」「鐸安」等係指執教鞭者「助安」「麾安」等係指任武職者。

9. 我在信末具名處之上或叙及受信人以外之人可於敬請某安下加添並請某某某安一句或另行寫某某前請安或某某均此「道候」「問候」「問好」等字樣。
10. 我致書平輩在稱謂下不用大人二字可直書「台鑒」「青鑒」「偉鑒」「雅鑒」「惠鑒」「大鑒」等字樣。
11. 我致書晚輩在稱謂下可用「手覽」「如晤」等字樣在書末可用「此詢近佳」「此祝進步」等字樣。
12. 我在信末具名下書「叩稟」「敬稟」「謹啟」「上言」「啟」「白」「字」等字樣但須注意受信人的輩分而異。
13. 我致書尊長或上級長官要用楷書平輩或晚輩與屬下行草不拘。
14. 我致書極客氣的尊長要用一抬或二抬

的格式。

1. 我致書極客氣的親友書中言及其尊長須用三抬的格式。

三 常識

1. 我通信用稱謂參看『我們怎樣言語應對』的稱謂表。
2. 我致書家族在信末自己具名不書姓字
3. 我致書商號官署及公私團體凡關於全體公事的可寫各該機關團體的名稱或其代表負責人員的姓名。
4. 我代表商號官署及公私團體致書對方的在末尾署名上應加所代表的機關或團體的名稱以明責任。
5. 我尋常與人通信勿敘繁文客套重在述事簡明而已。
6. 我寫信時採用新式語體則『某鑒』『某安』等均不適用。
7. 我寫語體信的格式和英文信同。

8. 我普通寫信採用平抬式。
 - a 我書中敘事如不止一二端時宜分條陳述較爲醒目。
10. 我寫信敘事既畢尙有欲述者可於紙末用再者以補述之如前紙已盡可以另紙書之於末尾用又及二字。
11. 我用文言寫信時要留意一字不成行的格式。
12. 我若在服中（係父母之喪）百日內與人通信自稱棘人某某百日外與人通信在姓之下名之上右角寫一『制』字既過二十四個月所餘三月則寫『禫』以『禫』字代『制』字若係期服則書『期』字大功服書『大功』二字小功服僅書一『功』字總服寫一『總』字。
13. 我因事通信而受信人適在服中宜附數語以慰之。
14. 我信中有吾兄吾弟等稱謂時吾字不應

抬頭所要抬頭的只有兄字或弟字。

15. 我尋常的書信先橫摺後直摺將面順摺在外。
16. 我用西式信封信箋時將面順摺在內。
17. 我在信封上寫地名要詳細字跡要清楚使送信人易於投遞。
18. 我開信封時在寫某某某先生之下寫一啟字或寫『大啟』『台啟』對於尊長用『安啟』對於在服中人用『禮啟』『素啟』等字樣但明信片上不能用啟字應改用收字。
19. 我用西式信封郵票粘在封面之右上角中式信封普通粘在左上角並應按照郵局定章將郵票粘足以免收信人受罰。
20. 我發重要信件恐受信人他往要郵局退還時必定將發信地址詳細書明。
21. 我和在國外的親友通信信封上必定用所在國的文字但可增以中文。

22. 我若託人帶信在信封上寫敬祈吉便帶交某某收爲荷下款寫某某拜託或敬託等字樣並須留意以不封信封爲原則。
23. 我若飭人專送的信件在封面的左上角寫『候復』或『候片』等字樣。
24. 我若由郵局寄滙票的信必定掛號（有雙掛號單掛號兩種若要回單的必須雙掛號）以免遺失。
25. 我得信後最好在一星期內回復。
26. 我若有急要事情非郵電可以趕得及的如有長途電話可通即可採用電話。
28. 我和人通信時要留意用字的分寸和套語的當否。
29. 我拍電報可以節省字句自己譯成號碼並可節省譯費。
30. 我如有公文往來時參看公文章式。
31. 我在盛怒時不寫信與親友。

四 諺語格言

1. 慣遲作答愛書來。
2. 惜墨如金。
3. 信速不及草書，家貧難辦素食。

五 比較習尚

1. 非洲土人有用擊鼓來通消息。

我們怎樣集會

一 整潔

1. 我若主持集會在開會前必先布置會場並注意空氣之流通。
2. 我參加任何集會必定注意自己的服裝是否整潔。
3. 我在會場如要咳嗽或打噴嚏時必用手帕掩住口鼻。

二 禮節

1. 我若主持集會必定預先聘請招待員以任招待之責。
2. 我若主持集會在開會前必先發通知與會衆並預計能在期前到達。
2. 我主持集會應預先擬定秩序單以便會衆遵守。增普通集會儀式秩序單于後：
：(一)開會 (二)全體肅立 (三)唱黨歌 (四)向國黨旗及總理遺像行最

敬禮（五）恭讀總理遺囑（六）靜默
（此在紀念會適用）（七）主席報告
（八）……………（九）散會

4. 我預先受有通知必定答復是否出席。
5. 我既答復出席必定準時到會。
6. 我已答復出席後因有不得已之事故臨時發生困難出席時必定從速通知說明原因並謝違約之罪。
7. 我不因缺席致他人受金錢上之損失。
8. 我出入席次不爭先能魚貫進退。
9. 我讓老幼婦女先坐。
10. 我在會場能肅靜不耳語不為惡感之舉動。
11. 我聽演說時不任意退出會場。
12. 我唱黨歌和國歌校歌紀念歌時必定起立。
13. 我在升旗和下旗時必定肅立致敬。
14. 我讀總理遺囑時肅立身體不搖動。

15. 我在靜默時上體稍傾前方肅靜無聲。
16. 我到會如適逢靜默時當先立在門口俟靜默畢然後輕步入坐。
17. 我行禮時兩手垂直或置膝前上體前傾成九十度的直角。
18. 我在儀式中要守直立的姿勢。
19. 我在儀式中要肅靜。
20. 我在禮堂上不戴帽子。
21. 我在禮堂上不着外套。

三 常識

1. 我若主持集會必定顧及飲茶處廁所等設備。
2. 我若主持集會應預先聘請人員主司簽名和會場記錄之職以便事後之稽考。
3. 我出席集會時要受會場職員之指揮並注意開會之順序。
4. 我在已開會後遲到時必用脚尖走以路免攪亂會場秩序。

5. 我在會場講演或報告能用國語或普通話俾聽衆俱能領會。
6. 我在會議時發表意見要簡捷了當不作迂回曲折之詞致耗時間。
7. 我發表意見要多作肯定之詞。
8. 我能應用民權初步。

四 諺語格言

1. 集思廣益。



92617097	資料卷二第06號	新民會研究資料室藏
----------	----------	-----------



我們怎樣做

？

全 一 冊

定價大洋一角五分

主 編 者 史 襄 哉

校 訂 者 劉 學 志

發 行 者 國 民 革 命 軍 遺 族 學 校

印 刷 者 江 蘇 第 一 監 獄

中華民國二十二年七月付印

中華民國二十二年七月初版

有 著 作 權

翻 印 必 究

1
1
7