

陳雯登編

新生活實踐



中華書局印行



編輯大意

一 新生活之主要目的，在使「衣食住行」等日常生活合於「禮義廉恥」之準則，其範圍不僅爲律己，尙求所以接物待人。爲使大衆實踐時，多獲參考引證資料，俾收卽知卽行之效，這本書實有編輯之必要。

二 本書就日常生活，分爲若干章，每章分整潔，禮節，常識，嘉言諺語，習尙比較，各節；因爲每一章動作，以上各節，都應連帶知道的。

三 整潔、禮節、常識等節，凡新生活已有規定、或見諸其他法則者、儘量列入，尙未見規定，則採諸社會習慣所通用。或西俗而合於國情者，惟皆不失新生活本旨。

四 新生活之實踐，由自己做起，再求之他人，本書「整潔，禮節，常識」各節所列條文，均冠以「我」字，亦卽希望人人能先

求諸己之義。

五 古今人格言嘉訓，和社會上流傳有價值之諺語，常爲一種行爲直接間接之啟示與訓迪，本書每章搜集有關之『嘉言諺語』，自成一節，俾讀者又得一參照，並作爲精神上之修養，他如文學上之領會，尤其餘事也。

六 『習尚比較』一節，在使讀者對各地有關風俗習慣特異之處，亦知其梗概並比較之。

七 本書如用做中小學訓練教材，指導學生日常行爲，將來學生置身社會，不致有『不知禮』之譏，若把牠每章作爲訓練中心，實施起來，相信枯澀偏廢是不會有的。

三十一年一月

目錄

- | | |
|----------|----|
| 一、怎樣穿衣 | 一 |
| 二、怎樣飲食 | 六 |
| 三、怎樣起坐 | 一五 |
| 四、怎樣睡覺 | 一九 |
| 五、怎樣保持整潔 | 二三 |
| 六、怎樣運動 | 二八 |
| 七、怎樣遊息 | 三二 |
| 八、怎樣閱覽書報 | 三六 |
| 九、怎樣談話應對 | 三九 |
| 十、怎樣訪問受訪 | 四八 |

十一、怎樣行禮	五四
十二、怎樣授受進退	六〇
十三、怎樣贈答	六二
十四、怎樣請客作客	六六
十五、怎樣慶賀慰唁	七四
十六、怎樣買東西	七九
十七、怎樣走路上街	八五
十八、怎樣旅行	九〇
十九、怎樣告別迎送	九五
二十、怎樣通信	九八
二十一、怎樣集會	一〇六一—一一〇

怎樣穿衣

甲、整潔

- 一、我時常注意衣服的整潔。
- 二、我時常把鈕扣扣好，鞋跟拔上。
- 三、我的衣服有破爛，或鈕扣掉落時，必隨時補好。
- 四、我在夏季，每天把內衣襪子換洗一次。
- 五、我在春秋二季，至少每隔三天把內衣、外衫、襪子洗一次。
- 六、我在冬季，至少每星期把內衣、外衫、襪子換洗一次。
- 七、我每晚臨睡時，必把脫下的衣服摺疊整齊，或用衣架掛起。
- 八、我把不穿的衣服，隨時洗刷乾淨摺疊收藏。



九、我着軍裝，必把領章、符號、皮帶等佩帶完整。

十、我着皮鞋，必把鞋帶繫好。

十一、我的皮鞋時常擦油使之光亮，白帆布鞋和白通草帽時常擦粉使之潔白。

十二、我戴帽要平正，不左右前後傾斜，如係呢帽，要把緞帶接縫戴在左側，如係通草帽，要把邊緣窄狹的一端戴在前面。

十三、我把機關或學校的證章符號，佩戴在衣服的左胸。

乙、禮節

甲一、我在人前不裸體，亦不袒胸露脛。

二、我除在私室外，不着拖鞋和睡衣。

三、我在任何室內，均不戴大禮帽常禮帽。

- 四、我在禮堂時，如非天氣十分寒冷，不戴手套和圍巾。
- 五、我接見女客時，必整衣端履。
- 六、我和人握手時，必把手套除下。
- 七、我赴慶弔或宴會時，要穿相當的服裝。

丙、常識

- 一、我購買衣料，必採用國貨。
- 二、我選擇衣料，要顧及經濟，及質料之耐久。
- 三、我選擇衣料，要顧及職業、身份、年齡之區別。
- 四、我不穿着奇裝豔服。
- 五、我着旗袍，不過於緊窄，兩袖不過於短縮。
- 六、我穿衣服，能因時地之宜，斟酌服用之。

七、我的衣服上有油迹時，用棉花蘸煤油或揮發油擦去之。

八、我的衣服鞋襪上有泥跡時，要等泥乾後用刷刷去之。

九、我的白色衣服上有墨跡時，用飯粒和水洗去之。

十、我的衣服上如染了水果汁，不用肥皂洗滌，恐起化學作用，反無法洗去。

十一、我不在落黃梅雨時節，晒曝皮衣。

十二、我不在天雨初晴時，晒曝冬衣。

十三、我在暑天，要把冬衣晒曝，使之乾燥。

十四、我所晒曝的冬衣，要俟陰涼後，才能收藏。

十五、我把衣箱安放在高燥的地方，箱內並放置樟腦。

十六、我不把皮衣和毛織物的衣服，放在一起，以防虫蛀。

丁、嘉言諺語

一、衣冠整齊，人人敬重。

二、衣破真是苦，笑破不笑補。

三、衣帽好，不如禮貌好。

四、惜衣有衣穿，惜食有食吃。

五、節衣縮食。

六、聖人爲衣服，適身體和肌膚而足矣，非榮耳目而觀愚民矣。

戊、習尙比較

一、中國人(男子)長袍馬褂(國定禮服爲藍袍黑褂)。

二、歐美人西裝革履。

三、日本人和服(寬袍大袖)木屐。

四、朝鮮人白色交領衣服，小黑紗帽。

五、卸渡人用布裹頭。

六、馬來人多不着上衣，下身圍一條圍裙代替褲子。

怎樣飲食

甲、整潔

一、我吃飯前，必先洗手。

二、我吃飯時，應隨帶乾淨手帕一方。

三、我吃飯時，不伸舌舐脣。

四、我不用手持取菜餚。

五、我吃飯時，骨屑渣滓，不使狼籍桌面或地上。

六、我盛飯時，注意不使飯粒拋落在地上。

七、我不盛過量的飯，或把剩飯遺棄桌上。

八、我時常注意吃飯桌椅的位置，及自己坐勢的正直。

九、我在共同吃飯時，能多多提倡使用衛生筷和羹匙（即每人多備筷子、羹匙各一副或兩人合用一副，以持取菜羹，而不直接

入口者）。

十、我吃飯時，當心湯羹污損衣服。

十一、我飯後離席時，將櫛子安放桌下。

十二、我吃飯以後，就洗臉漱口。

十三、我飲茶時，先把茶杯洗淨。

十四、我不把茶渣倒在地上。

十五、我在宴會時，服裝要整潔，必要時必須着禮服。

乙、禮節

- 一、我的同桌人沒有到齊，不先舉筷。
- 二、我與人並坐時，不橫肱佔去他人的席面。
- 三、我和別人坐一檯時，不多佔他的位置。
- 四、我見有尊長在席時，不獨佔一面，亦不居高位。
- 五、我鉗取菜餚時不爭先，應俟尊長先行舉筷。
- 六、我吃飯時，將近身的菜，分給同桌人。
- 七、我接受人家分送的食品時，應表示相當的謝意。
- 八、我臨食下箸時，由近而遠，不環視浪逐於佳餚間。
- 九、我吃飯時，閉口咀嚼，不令出聲。

十、我吃飯時，竭力免除唾沫、飯屑的噴射。

十一、我吃飯時，不隨便移動坐位，或無故中途離席。

十二、我吃飯時，不中途脫衣服。

十三、我吃飯時，目光常注意自己的碗碟，不東張西望。

十四、我作客時，不評論食品的好壞。

十五、我吃飯時，不講話；有講話的必要時，也十分安靜。

十六、我吃飯時，不講淘氣或使人生厭的話。

十七、我口內有食物時，暫不講話。

十八、我使用食具時，舉動輕而慢，不令作聲。

十九、我的牙齒間若有食屑時，要用牙籤剔去，不用指甲當衆挖

剔，用牙籤時以左手掩口，剔出之物，不當衆吐去。

二十、我吃飯時態度從容，有快樂精神表現。

二十一、我桌上有客，不先客吃完。

二十二、我吃飯以後，與人同時離席；但有事必須先行離席時。

對於同桌人應有適當的招呼，如「失陪」等。

二十三、席次表見「怎樣請客作客」。

丙、常識

一、我除飯食外，不吃零食。

二、我絕對不飲酒吸煙。

三、我不吃蒼蠅停過的東西。

四、我不吃生冷的東西。

五、我不喝不開的水。

六、我不吃過白的菜和飯。

七、我吃飯不吃得過飽。

八、我吃飯時，能細細嚼，慢慢嚥。

九、我吃飯時，避免生理的動作（如噴嚏咳嗽等），否則必為適當的處理（如離開食桌）。

十、我吃飯時，必定要手持飯碗。

十一、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。

十二、我用羹匙喝湯時，要從匙邊啜喝，不以匙尖直對口嘴。

十三、我飲茶時，用右手持杯，左手持杯托，杯之有柄者，應持柄而飲。

十四、我吃水果，必先用開水洗淨，（最好用灰錳養少許加入水內，可以殺滅果皮上細菌），或用刀削去其外皮。

十五、我能知食物的名稱。

十六、我能知某種食物富於某種營養。

十七、我吃飯前後，不做劇烈運動。

十八、我飯後不立即洗澡。

丁、嘉言諺語

一、一粥一飯，當思來處不易。

二、咬得菜根，百事可做。

三、誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。

四、早飯吃得早，中飯吃得飽，夜飯吃得少。

五、夜飯少吃口，活到九十九。

六、吃素可以長壽。

七、吃肉不如養肉。

八、少吃多滋味，多吃傷脾胃。

九、寧吃鮮桃一口，莫吃爛桃半筐。

十、吃煞點心，當不得飯。

十一、吃飯伸腰，天打不饒。

十二、嘴越吃越饒，身越閑越懶。

十三、朝吃朝饒，暮吃暮饒，不吃不饒。

十四、魚吃新鮮米吃熟。

十五、天天吃豆腐，病從那裏來。

十六、飯後一百步，不用開藥舖。

十七、要離藥罐，洗手吃飯。

十八、魚住火，肉生痰，青菜豆腐保平安。

十九、清瀉無藥醫，餓到日初西。

二十、若要小兒安，常帶三分饑與寒。

二十一、飯莫不嚼便吞，話莫不想就說。

二十二、病從口入。

二十三、饑者甘食，渴者甘飲。

二十四、催工不催食。

二十五、饑不擇食。

二十六、君子食無求飽。

戊、習尚比較

- 一、我國南人食米而甘，北人食麥而甘。
- 二、日本人吃飯，各人席地而坐，面對一盤菜蔬。
- 三、我國用筷子，西洋人用刀叉。
- 四、媽探人吃飯，用手指持取飯和菜肴，沒有食具。
- 五、日本以一種生魚切成小方塊請上客。
- 六、猶太人很長壽，據說是吃飯前必洗手的原故。

怎樣起坐

甲、整潔

- 一、我臨坐之前，必先注意椅子的清潔。

起坐

- 二、我坐時，必注意椅子與桌面，或與其他椅子的正常距離。
- 三、我坐時，兩腳不擱置在櫈檔上，以致污損。
- 四、我起立時，要把椅櫈放置還原。

乙、禮節

- 一、我在尊長前勿先坐，坐必在下位。
- 二、我侍立在尊長的前首。
- 三、我在客人前勿先坐，坐必在末位。
- 四、我坐時常保持姿勢。在人前靠背，支頤，交股，擺膝等，均認爲失禮。
- 五、我坐於他人面前，不任意回顧四方。
- 六、我常整飭自己的儀容，使之不流於粗率怠惰。

七、我坐立進退，能安靜不鹵莽。

八、我站立時，不置手於衣袋，或叉手於胸前。

九、我作客時不坐高位。

十、我在舟車上，和在公共場所，要讓老弱婦孺先坐。

十一、我站立公共場所，要依次序不爭先。

十二、我在公共遊戲場所，要讓老幼和矮小者站在前排。

丙、常議

△、我坐時，姿勢要正直，胸部要挺出。

一、我坐時，兩膝稍稍分開，兩手分置腿上，但座前有桌時，亦

正可放手桌邊。

二、我坐在飯桌旁的姿勢，亦要正直，使胃部可以舒服。

四、我坐時，要使椅的四足着地。

五、我立時，兩踵接近，足尖斜約六十度，脊柱正直，平肩挺胸

兩手下垂，目視前方。

六、我勿坐在危險的地方。

五、嘉言諺語

一、席不正不坐。

二、君子不立乎巖牆之下。

三、正襟危坐。

四、立如松，坐如鐘，臥如弓。

五、立是立，坐是坐。

六、坐誦詩書，立習禮容。

戊、習尚比較

- 一、日本人，朝鮮人，都是席地而坐的。
- 二、中國古代亦是席地而坐的，但認箕踞（即兩脚叉開而坐）爲失禮。

怎樣睡覺

甲、整潔

- 一、我睡覺和起身，能依照規定的時間。
- 二、我在臨睡時和起身後，都要整理床鋪。
- 三、我在睡覺前，要洗面漱口，洗手腳。
- 四、我睡覺時，要注意門窗的啟閉，空氣的清潔。

五、我睡覺時，把脫下的衣服摺疊整齊，鞋襪放在適當地地方。

六、我的褥單和枕套，每星期必換洗一次。

七、我的被褥和枕頭，每星期必晒曝一次。

八、我在暑天，把不用的被褥洗滌乾淨，棉絮晒曝乾燥後，收藏在乾燥地方。

乙、禮節

一、我睡覺前和起身後，要對尊長請安。

二、我睡前，要對同輩說「明早會」。起身後，見同輩要說「早」。

丙、常識

一、我能遵守寢室的規則。

二、我睡覺和起身時，不任意高聲談笑。

- 三、我睡覺前和起身後，各飲開水一二杯。
- 四、我睡覺時，不把手擱置胸膛。
- 五、我睡覺時，把頭露在被外。
- 六、我睡覺時，必熄滅燈燭。
- 七、我不當風睡覺。
- 八、我在夏天，不在露天裏睡覺。
- 九、我睡覺前，不做劇烈的運動。
- 十、我睡覺前，勿講恐怖的故事。
- 十一、我睡覺前，不飲濃茶或咖啡。
- 十二、我起身後，必定做深呼吸和柔軟運動。

丁、嘉言諺語

一、食不語，寢不言。

二、睡不仰尸。

三、早些睡，早些起，又省燈油，又省米。

四、一夜筵席，勿敵一夜棉席。

五、夜以安身。

六、乾淨床舖睡得穩。

七、心安無夢。

八、睡多了夢長。

九、睡在床上，百事莫管。

十、情願暈在汗裏，勿要暈在風裏。

戊、習尙比較

- 一、中國人與人同榻，要分頭睡的。
- 二、西洋人如與人同榻，是一頭睡的。
- 三、中國北方，是尙長枕大被，一家人同睡在炕上的（沒有床）。
- 四、日本人講究的被，像長大的和尚衣，睡時蓋在身上，把兩手穿入袖內。

怎樣保持整潔

甲、整潔

子、（個人方面）

- 一、我每晨洗面時，必漱口刷牙。
- 二、我洗面時，要把頸項、耳朶、鼻孔洗乾淨。

保持整潔

三、我的頭髮指甲，要時常梳理修剪。

四、我大小便後，必定洗手。

五、我在夏季，每天必洗澡一次。

六、我在春秋冬三季，每隔一、二天，必洗澡一次。

七、我在運動後，必洗澡或抹身。

八、我能倡用冷水浴。

九、我不令手指，鉛筆頭，和其他不適於衛生的物件入口。

丑、（環境方面）

一、我不隨地吐痰。

二、我不塗污牆壁。

三、我不亂拋紙屑果皮。

四、我不毀損花木。

五、我動用公共場所的東西後，必定放置原處。

六、我在大小便後，要把便池沖洗乾淨。

七、我要使廁所與廚房遠離。

八、我努力撲滅蒼蠅、蚊蟲、老鼠等害人的東西。

九、我不把垃圾污水等傾倒在公共處所。

十、我不把衣服晒曝在街上。

乙、禮節

一、我在洗澡時，不在浴室外先脫衣服。

二、我不在人前挖耳朵，扒鼻子。

三、我不在廁所以外大小便。

四、我咳嗽，噴嚏時，用手帕掩住口鼻。

五、我在掃除前，請室內的人，到他室暫避。

丙、常識

一、我不以塗脂抹粉，鬢髮爲美觀。

二、我每天必攜帶乾淨的手帕。

三、我的面巾、浴布、牙刷、漱口杯、面盆、肥皂缸等，要時常洗擦乾淨。

四、我用溫開水漱口。

五、我在掃地前，必先灑水，或先把潮木屑撒在地上，以免灰塵飛揚。

六、我揩抹油脂的桌椅，用鹼水除污。

七、我擦玻璃，先用粉塗上，然後再用紙擦去，或用煤油擦之。
八、我能實行清晨清潔掃除。

丁、嘉言諺語

一、味爽櫛梳。

二、整潔是聖潔。

三、洗臉要洗頸根，掃地要掃邊根。

四、掃地不過格，一天掃到黑。

五、怕水的黃牛（喻懶於洗澡者）。

六、衣服牀筵，窮治素淨。

戊、習尙比較

一、西洋人每晨起身後，大半歡喜洗冷水澡。

- 二、住在熱帶地方的人，每日至少洗澡二三次。
- 三、日本人一年四季，每天都要洗澡。
- 四、我國舊式人家每年大掃除一次，在年底舉行。
- 五、荷蘭人在大掃除時，將房屋內外，一齊整理。

怎樣運動

甲、整潔

- 一、我勿穿皮鞋，木履去運動。
- 二、我能隨時保持運動場所的整潔。
- 三、我不污損運動器具。
- 四、我運動時，隨帶手帕一方，以便揩汗。

乙、禮節

- 一、我運動時，能服從裁判員的命令。
- 二、我運動時，不作粗暴的行爲。
- 三、我運動時，不欺侮弱小同學、或朋輩。
- 四、我勿與他人爭奪運動器具。
- 五、不獨佔運動器械。
- 六、我高興時，不狂笑亂叫。
- 七、我游泳時，應穿游泳衣。

丙、常識

- 一、我對各項運動技能，至少能參加一種。
- 二、我用鼻子呼吸，嘴常閉着。

- 三、我認爲國術，如射箭等是最簡易，最有益的運動。
- 四、我能愛護運動用具。
- 五、我能遵守一切運動規則。
- 六、我在飯前後半小時內，勿做劇烈的運動。
- 七、我能認清運動的目的，認勝敗爲常事。

嘉言諺語

- 一、戶樞不蠹，流水不腐。
- 二、健康之精神，寓於健康之身體。
- 三、人身猶如鐵器，愈用則愈明亮，不用則易生銹；人體愈練愈強，不練則易致疾病。
- 四、君子無所爭，必也射乎。

五、打拳練身，打坐養性。

六、打出要準，心中要穩，手上要狠。

七、動作要迅速確實。

八、動靜無時，變化無端，虛虛實實，自然而然。

戊、習尚比較

一、國術是中國古時的運動。

二、騎馬射箭亦是中國固有的動運。

三、踢毬子，打彈子，跳繩是中國固有的遊戲。

四、運動會起原於古代希臘的奧林匹克。

五、球類和田徑賽運動，是由西洋傳入的。

六、西洋現在還重視擊劍一門。

七、日本的柔術發源於我國的拳術。

怎樣游息

甲、整潔

- 一、我不污損公私玩具娛樂用品。
- 二、我不攀折公共場所的花木。
- 三、我能保持公共場所的整潔。
- 四、我出遊時，能注意衣履的整潔。
- 五、我在野餐時，能注意食物的清潔。

乙、禮節

- 一、我不佔據或爭奪玩具和娛樂用品。

二、我不因娛樂過度，而舉動流於輕佻。

三、我不在娛樂場所狂呼大叫，或怪聲叫好。

四、我不唱卑劣的歌曲。

五、我不妨礙人家的娛樂，或打斷人家的遊興。

六、我同人賽象棋或圍棋時，要以紅白子讓與對方，自己取用黑子。

丙、常識

一、我要利用公餘、課餘、業餘，或其他休假日，從事勞動服務。

二、我要在遊息時間，做正當娛樂。

三、我能藉正當的娛樂，涵養德性。

- 四、我能和人家共同遊戲，養成合羣的美德。
- 五、我要多多利用遊息時間，學習音樂，陶冶性情。
- 六、我要利用遊息時間，閱覽書報。
- 七、我要利用遊息時間，栽種花木，或培植菜圃。
- 八、我在遊息時間，乘機研究自然科學。
- 九、我能利用出遊的機會，考察古跡，作為研究歷史的資料。
- 十、我在遊息時，能保持快樂的精神。
- 十一、我能注意遊息時的姿勢。
- 十二、我不因遊息過度，致妨礙正常工作時間。
- 十三、我不涉足跳舞場，或其他不正當娛樂場所。
- 十四、我絕對不賭博，亦不與人打賭下注，和其他類似賭博性遊

戲。

丁、嘉言諺語

一、人生以服務爲目的。

二、娛樂不忘救國。

三、藏焉修焉，息焉游焉。

四、走馬觀山勝讀書。

五、古大文章多得由別之助。

六、應工作時工作，應遊戲時遊戲。

戊、習尙比較

一、我國古時以「禮、樂、射、御、書、數」稱爲六藝，均爲士人所必習。

二、我國唐宋以後，讀書人要通曉琴、棋、詩、畫，才配稱爲名士。

三、歐洲的男女少年，多利用假期舉行野宴或遠足旅行

四、歐美人每逢星期日，停止一切日常工作，專爲遊息修養。

怎樣閱覽書報

甲、整潔

- 一、我閱讀圖書雜誌時，留心不把書角折縐或污損。
- 二、我閱讀報紙時，留意紙上油墨弄髒指掌和衣服。
- 三、我不在公共書報上，隨意塗抹，或加評註。
- 四、我每次閱畢書報後，必定放置原處。

乙、禮節

- 一、我在圖書室閱報所，閱覽書報時，不與人攀談。
- 二、我進出圖書室閱報所時，要提起腳後跟，輕輕走路。
- 三、我在圖書室，閱報所內遇見熟人時，只須點頭或握手招呼，如須言談，應去室外。

四、我不與他人爭奪架上的圖書或報紙。

五、我不同時將兩種或兩種以上讀物據爲己有。

六、我在借出圖書時，應向管理員表示謝意。還書時亦然。

丙、常識

一、我閱覽書報均用默讀，不誦念出聲。

二、我閱讀報紙，必先注意國內大事，次及世界消息，再次地方

新聞，文藝或廣告之類俟最後閱覽。

三、我閱讀報紙，能知道該報的性質和作風。

四、我閱讀報上電訊，能知道通訊社所屬國家，及其政治背景。

五、我不看淫穢和無益的小說。

六、我不寓目反革命和一切非法的刊物。

七、我看完一本書後，必能道出其梗概及精義。

八、我借閱公共書籍，必按期送還。

丁、嘉言諺語

一、秀才不出門，能知天下事。

二、多讀書，廣見識。

三、讀書破萬卷，下筆如有神。

四、開卷有益。

戊、習尚比較

一、法國人以閱讀報紙，爲每日開門七件事之一。

怎樣談話應對

甲、整潔

一、我和人談話時，約距離三尺左右。

二、我和人談話時，要避免口沫的噴射。

三、我和人談話時，如要咳嗽或打噴嚏，必定用手帕掩住口鼻。

乙、禮節

一、我和人談話，要和顏悅色。

二、我與長輩談話，最好避免用「你，我」等稱呼。

三、我與人通姓名時，問人必稱「貴姓，大名」或「尊姓，台甫」；答問，必稱「敝姓……小名……」或「敝姓……，草字……」。

四、我平時能熟練敬語，如稱人冠以「貴、尊、令」等字，自稱冠以「敝舍、家」等字（詳見稱謂表）。

五、我在他人前，稱第三者時，除自己家屬和親戚外，必用相當的敬語。

六、我和人對話時，如果他人站立，我不先坐。

七、我和尊長談話時，尊長命我坐，我才坐。臨坐時，要有相當的敬禮。

八、我和人談話時，兩眼常看着他人的領邊，或慢慢的看他的顏

面，不仰望，不俯視，不左顧右盼。

九、我和人談話，不搔首撫面，不打呵欠，或兼做別事。

十、我要和他人說話，適值他人有事，或和人談話時，我要等他們說完了，或暫停一時，才好開口；如有急事，應有相當的招呼，然後談話。

十一、我與職務繁多的人談話，不兀坐長談。

十二、我與人談學問，或事實，對方有錯誤時不冷笑，不直駁，致使老羞成怒，我能乘機婉告以糾正之。

十三、我不刺探人家的私生活。

十四、我在不得已的時候，才用電話呼請尊長，並申明失禮。

十五、我和婦女談話能慎重尊敬，力矯輕侮之薄德。

十六、我不當婦女前，詢問她的年齡。

稱謂表

父			輩			祖			
稱	人	自	稱	人	稱	人	自	謙	
舅 <small>母父</small>	姑 <small>母丈</small>	叔 <small>母父</small>	伯 <small>母父</small>	母親 <small>母</small>	外祖 <small>母父</small>	祖姑 <small>母丈</small>	叔祖 <small>母父</small>	伯祖 <small>母父</small>	祖父 <small>母</small>
甥	內侄	侄	男	外孫	內侄孫	侄孫	孫	孫	
令 <small>母舅</small>	令 <small>姑母</small>	令 <small>叔母</small>	令 <small>伯母</small>	令 <small>堂尊</small>	令 <small>外祖母</small>	令 <small>祖姑母</small>	令 <small>叔祖母</small>	令 <small>伯祖母</small>	令 <small>祖母</small>
家 <small>母舅</small>	家 <small>姑母</small>	家 <small>叔母</small>	家 <small>伯母</small>	家 <small>慈</small>	家 <small>外祖母</small>	家 <small>祖姑母</small>	家 <small>叔祖母</small>	家 <small>伯祖母</small>	家 <small>大母</small>
									對他人自謙

孫 孫女	吾 姪女	祖	令 孫女	小 孫女
	叔或伯		令 孫女	舍 姪女

夫妻「稱人」、「自稱」最好多用「名」，或「別號」。

師		友			
稱	人	自	稱	人	稱
夫子業師 或吾師	門人 或受業	愚	令 高徒	令 師	對他人自謙
賢弟	學生	愚侄			做業師
師母		愚侄			做徒
老叔伯		世愚侄			
伯母		世愚侄			
世叔伯 姪母		世愚侄			
先生	晚生				

輩		
世兄	譜兄弟	仁兄
弟	如兄弟	愚弟

丙、常識

- 一、我說話必清楚明白而有層次。
- 二、我能等人家說完了再說。
- 三、我說話不過謙，亦不過卑，總以和敬為主。
- 四、我遇別人和我爭論時，必平心靜氣的回答他。
- 五、我應對時，不有厭倦的態度。
- 六、我說話時，不繼續不斷的指手畫腳，亦不用粗俗的言語。
- 七、我不只顧自己說話。

八、我和異鄉人談話，要避免本鄉的土音和方言。

九、我在國外，如遇見本國人，要多說本國方言。

十、我對外國人講話，非不得已，不用外國語。

十一、我和少數人談話，聲音要輕和，和多數人談話，聲音要洪

亮。

十二、我與人談話，勿指摘他人的短處，或誇耀自己的長處。

十三、我和人談話，不面譽，不退後有言。

十四、我與人談話，要顧到對方的年齡、職業、輩分、和地位。

十五、我到做喜事的人家，不說不言利的話。

十六、我到辦喪事的人家，不說歡樂的話。

丁、嘉言諺語

- 一、母道人之短，毋說己之長。
- 二、隱惡揚善。
- 三、忠言逆耳利於行，良藥苦口利於病。
- 四、禍從口出。
- 五、一言既出，駟馬難追。
- 六、對失意人不談得意事。
- 七、欲知心腹事，但聽口中言。
- 八、夫人不言，言必有中。
- 九、言語知慎，愆尤自少。
- 十、話到口邊留半句，理從是處讓三分。
- 十一、說話三遍是閑言。

十二、說話嚕噓，難免無錯。

十三、說話多不如少，多易錯，少易好。

十四、吉人之辭寡，躁人之辭多。

戊、習尚比較

一、美國人遇有親友對自己的作品欣賞贊美時，必定要說『謝謝你』。

二、中國人遇有親友對於自己的作品欣賞贊美時，一定說『不見得』。

三、英國人絕少向人間長問短，因為要尊重別人的祕密。

怎樣訪問受訪

甲、整潔

子、(訪問)

- 一、我訪問親友時，必須整裝前往。
- 二、我不弄污人家的會客室（如任意涕吐，拋棄烟頭果壳等）。
- 三、我不亂翻人家客室內的書籍文件。

丑、(受訪)

- 一、我能把應接室會客室佈置整潔。
- 二、我有客至，須整裝出見。

乙、禮節

子、(訪問)

- 一、我訪問時，如非十分相熟，須先投遞名刺。

二、我入室時，必須先在門外輕敲，得許可後再進去，（但有主人僮僕或司關引進者得免敲門）。

三、我出入必定注意門戶之啟閉，門開亦開，門閉亦閉。

四、我會見主人，須行相當招呼。

五、我訪問時，不浪費主人的時間，不作無謂之談話，事畢即辭出。

六、我訪問時有他客至，己之談話務須速舉辭出。

七、我訪問時如室中已有客在，須對之作相當的招呼。

八、我退出時，對主人須致禮徐行。

九、我不申斥人家的僮僕。

丑、（受訪）

一、我有客至，若非萬不得已時，當即出去會見，導入客室，延之上坐，我坐於客位之次。

二、我若不認識來客，必問其姓名及來意。

三、我有客來，獻以熱茶或開水。

四、我應將客人的衣帽等，代爲安置。

五、我若有互不相熟之二客至，須立爲互相介紹。

六、我與尊客談話，須正襟危坐，不露厭倦倨傲之態。

七、我在賓朋滿坐時，寧自少講而任客傾談。偷坐客不開談，我能導引話端，俾免枯坐。苟有二客談某事，各執己見，漸涉相

爭時，我能善爲排解，若能就事轉入談諧，不着痕跡尤妙。

八、我在賓朋滿坐時，不附耳密語，亦不與客人對談獨知之事，

置他客于不顧。

九、我和客人談話，若他尋思妥貼之字句急切不得，可試助之。

十、我能用和敬態度，招待一切客人。

十一、我對訪問者，如係女客或尊長，應爲之移椅，待渠就座後，自己才可以坐。

十二、我不在客前申斥僮僕。

十三、我送客至門口，視其去遠後閉戶。

十四、我在客來訪後，必要時須往答訪，或具函謝之。

丙 常識

一、我往親友家裏去訪問，以上午十時左右，或下午四時左右爲最適宜。如到親友的辦公地點去訪問，要注意在該機關規定的

會客時間以內。(最好能盡力避免在辦公時間訪問)。

二、我非至萬不得已時，不在吃飯時間去訪問親友。

三、我訪問時，不窺探主人家中一切行動。

四、我訪問時，若主人不在家，應留條說明來意。

五、我有事請求親友會面，在可能時須預先通知，商定時間。

六、我有事請求素不相識之人晤談時，須有相當的介紹。

七、我在雨雪時訪問，我的雨具(雨衣、套鞋或雨傘等)不攜入客

室(但客室外無相當設備者不在此限)。

八、我將近吃飯時，來訪者未去，要留他吃飯。

丁、嘉言諺語

一、行客拜座客。

- 二、有理不打上門客。
- 三、客去主人安。
- 四、客往訪者，必送之門外。
- 五、禮尚往來。
- 六、款關（叩門）請見。

怎樣行禮

甲、整潔

- 一、我的手必定時常保持潔淨，免得行握手禮時，爲客人厭惡。
- 二、我的手帕必定時常保持清潔，免得揚手帕時有穢。

乙、禮節

子、行鞠躬禮

- 一、我行鞠躬禮時，不忘脫帽。
- 二、我遇見尊長，要鞠躬致敬。
- 三、我在教室上下課時，向教員行鞠躬禮。
- 四、我行經來賓、師長、或尊長前，要鞠躬。

（接受獎品或證書詳『授受進退』）。

丑、脫帽（軍帽不在內）

- 一、我遇升降旗時必脫帽。
- 二、我入會場時，必脫帽（但會場不在屋內者，可以不拘）。
- 三、我手執國旗時，必脫帽。
- 四、我聽到奏唱國歌時，必脫帽。

五、我途遇喪事行列經過時，必脫帽。

六、我招呼尊長，必脫帽。

七、我途中和婦女談話時，必脫帽。

八、我與人告別時，必脫帽。

九、我向人謝罪必脫帽。

十、我向人詢問必脫帽。

十一、我和婦女上車，他人讓坐，我必脫帽表示謝意。

寅、舉手

一、我着軍服或童子軍服時，不論遇見何人，均用舉手禮。

卯、起立

一、我聞黨國歌及升降國旗號音時，必就地肅立。

二、我在教室、自修室、宿舍時，如有尊長或師長陪同來賓至，必起立致敬。

辰、握手

- 一、我用右手與人行握手禮，其時間約以一呼吸爲度。
- 二、我遇見尊長或婦女，須俟其先伸手，然後握手。
- 三、我與人握手，必先脫去手套。

巳、招手及揚手帕

- 一、我遇親友乘車經過時，招手或揚手帕。
- 二、我送別親友或受人歡送，於舟車開行時，要招手或揚手帕。

午、點頭

- 一、我遇見尊長或女友，俟對方點頭後，我再點頭。

二、我和時常見面的人，每次遇見，不必一定點頭。

丙、常識

一、我行敬禮須嚴肅，而能有恭敬的表現。

二、我受人敬禮，必有相當的答禮。

三、我行敬禮能遵照國定禮制。

摘錄於下：

第一條 男子禮爲脫帽鞠躬禮。

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）

丁、嘉言諺語

一、禮多人不怪。

二、人熟禮不熟。

三、禮從宜，世從俗。

戊、習尚比較

一、我國人喜問『飯用過麼』爲客氣。

二、埃及人常用『你如何出汗？』招呼朋友。

三、西班牙人常說『願上主與你同在』！

四、法國人喜用左手握手，以爲左手是更近心。

- 五、德國法國西班牙等國，常見二男子擁抱爲禮。
- 六、西藏人相見敬禮，爲伸出舌頭，同時翹起大拇指。
- 七、日本人慣用九十度的鞠躬。
- 八、亞刺伯人用右手輕按左右眼，再按胸前爲行敬禮。
- 九、南非洲土人摩擦足指表示敬意，亦有互打左胸爲敬禮的。
- 十、拉勃蘭(Laplant)人摩擦鼻子表示敬意。
- 十一、我國以前用拜跪和作揖等。
- 十二、握手爲禮的起原，是表示右手不執兵器。

怎樣授受進退

甲、整潔

- 一、我授與物品，或進呈物品，與接受物品前，必先洗手。
- 二、我授與或進呈與接受物品時，應注意物品的整潔。

乙、禮節

- 一、我進送物品時，要雙手呈進，接受物品時，亦要雙手接受。
- 二、我領受獎品或證書，進至授者前，約距三步即止，正立而行敬禮，乃舉左足前進，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。

丙、常識

- 一、我授與物品或進呈物品時，要慎重而使他人易於接受。
- 二、我進送小刀，剪刀，傘杖等物，要將柄的一端向人。
- 三、我進送帽子，要雙手持帽緣，並不可使帽裏現出。

四、我進送茶杯時，如有杯托，應連托呈進。

五、我進送果餌要用盤碟盛之，切忌用手持進，如果餌已去皮，應預備匙叉或籤子；如未去皮，應預備小刀。

丁、嘉言諺語

一、呼爾而與之，行道之人弗受；蹴爾而與之，乞人不屑也。

戊、習尚比較

一、我國古有男女授受不親之習慣。

怎樣贈答

甲、整潔

一、我送給人家的物品，要配置整齊，並用清潔的紙張包好，如

係食品，必將其盛入潔淨的筐盒內，以防虫垢的落入。

二、我不把陳腐的物品，送給人家。

乙、禮節

一、我受人禮物後，將謝帖交來人帶回，表示收到及致謝之意。

二、我受人禮物後，得視物價及來使的路程，酌給適當的「敬使」金以示酬勞。

三、我若是男子，不送給普通女友貴重的禮物。

四、我若是女子，不接受普通男友的貴重禮物。

丙、常識

一、我能免除無謂和不必要的饋送。

二、我對團體內同仁，必要的饋送，最好能用公份辦法。

三、我認爲送禮券，是最方便的禮物。

四、我送給喜事人家的物品，用紅色或粉紅色封袋；送給喪事人家，用白色封袋。

五、我送禮券或現金給喪事人家時，在封袋上寫：「弔儀」「楮儀」與「奠儀」與「賻儀」與「代筵」等字樣。

六、我送禮券或現金祝賀人壽時，在封袋上寫：「祝敬」與「桃儀」等字樣。

七、我送禮券或現金慶祝婚禮時，在封袋上寫：「賀儀」與「登儀」等字樣。

八、我送禮券或現金慶祝嫁女時，在封袋上寫：「奩敬」與「妝儀」等字樣。

九、我送禮券或現金賀人生子時，在封袋上寫：「彌敬」或「晬敬」等字樣。

十、我遇生育子女，除親族外，不接受禮物。

十一、我對於親友家的壽禮或生子禮，如已過期，可以補送。對於婚禮或喪禮，如已過期不可以補送。

十二、我家有婚喪喜慶時，受人禮物，應將品名價值或錢數，登記在簿冊上，留作答禮時的參攷。

十三、我受人饋贈，如全數收受，在謝帖上應寫：「領謝」字樣。如半受半退時，在謝帖上應寫：「敬領××（物品名）餘珍璧謝」。如完全不受，在謝帖上應寫：「璧謝」字樣。

十四、我能將饋贈應酬之金錢和物質，移作賑災或慰勞之用。

丁、繁言彰辭

一、敬桃報李。

二、欲報而不在非禮也。

三、却之不恭，受之有愧。

戊、摺摺批駁

十二、美國有一種很普通送與將做新娘禮物的法子，名叫「下禮物」，由她的朋友主持，而她自己可以事前完全不知道的。

一、怎樣請客作客

甲、整潔

子、(請客)

一、我在請柬上要用簡潔文雅的詞句，敘明招待理由。

二、我請客時要衣履整潔，倘在正式宴會，或其他較爲正式集會時，須着禮服。

三、我請客地點，如在家裏，必須先佈置整潔；如借用公共場所，或飯店菜館時，必須先派人或親往佈置一切並注意其整潔。

四、我用光潔紙籤寫客人姓名和稱呼，以定席次。

丑、(作客)

一、我作客時要衣服整潔，於必要時並須着禮服。

二、我作客時要隨帶乾淨的手帕。

乙、禮節

子、(請客)

一、我請客必於數日前致送請柬（預計可以在期前到達爲度）

二、我所請客人到後，我須表示快樂歡悅之意。

三、我不對客人表示愁愁憂慮一切不快的樣子。

四、我不對客人表示冷淡的態度相粗野的舉動。

五、我應酬客人時，不分彼此之成見，對於每位客人，均要有同樣的熱誠。

六、我如請較多數的客人，自己招待不能週到時，必預先請好幾位招待員，分任招待之責。

七、我所請客人裏，有彼此不認識的，必須爲之介紹。

丑、（作客）

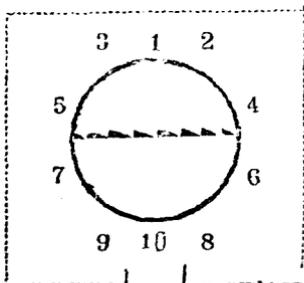
一、我接到請柬時，無論應邀與否，均須卽行回答。

二、我被人招待，既答應赴會，要準時前往，切忌失約或過時。
 三、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，並表歉意。

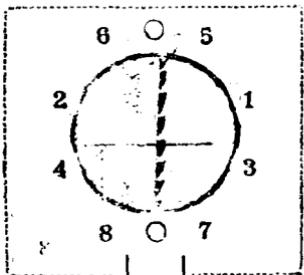
四、我被人招待，於到達後要向主人表示謝意，倘係喜慶等事，並須表示賀意。

中西各式席次圖

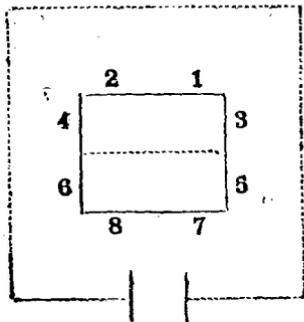
式甲



式乙

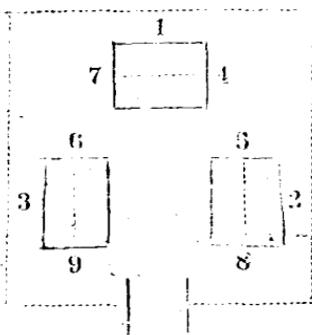


式丙

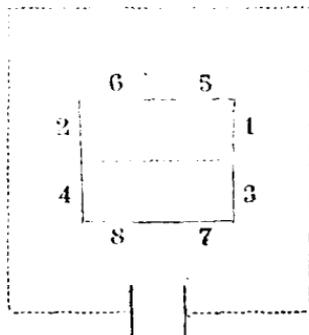


請客作客

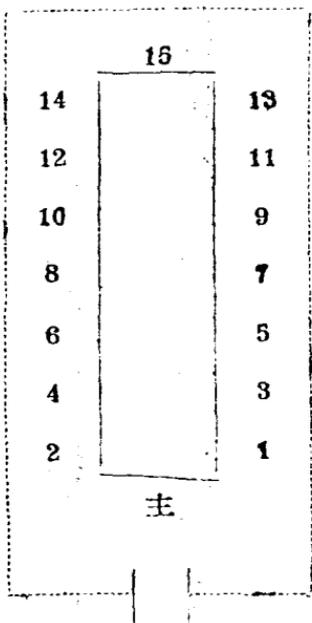
式己



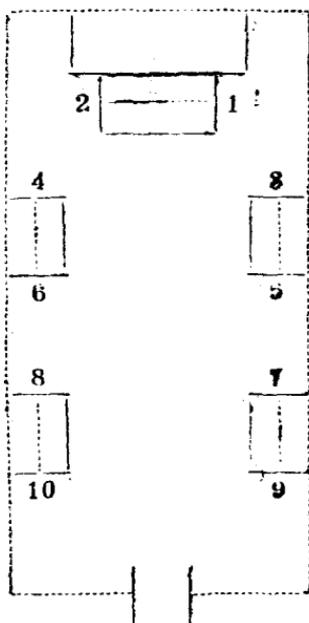
式丁



式辛



式戊



丙、常識

一、子、(請客)

一、我請客能力從節約。

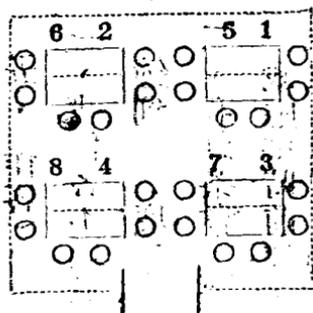
二、我最好能用茶點代替筵席。

三、我不用香烟款客。

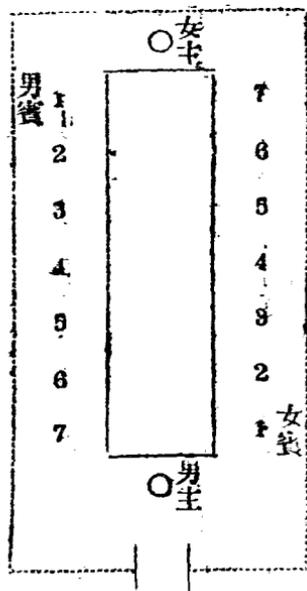
四、我請客絕對廢除飲酒。

請客作客

式庚



式壬



五、我請客時，要注意客人們是否相熟，在可能範圍內，揀相熟的爲一組，分別招待，或分期招待，以免拘束。

六、我請客時，應把席次預先排定，以免客人臨時互相讓位。

七、我請客時，如來賓隨有僕役或車夫，應爲預備飯菜。

八、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。

丑、(作客)

一、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達爲度）。

二、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，我可以在規定內任擇適當時間前往，吃過茶點，即可先退。

三、我作客最好不帶僮僕，隨役，免累主人麻煩。

丁、嘉言諺語

一、嘉賓滿座。

二、客無親疏，來者當受。

三、以茶當酒。

四、主不動客不飲。

五、瓦器蚌盤，肴核裁足。

六、客去主人安。

七、饑不預辦，客至營之。

戊、習尚比較

- 一、中國人在客散時，主人常對客人說「簡慢」或「招待不週」等。
- 二、美國人作客在辭退時，必定對主人說聲「非常快樂」。
- 三、我國古有父子不同席之訓。

怎樣慶賀慰唁。

甲、整潔

- 一、我逢國慶日或紀念日，室內必定特別整潔，並懸掛黨國旗以誌慶祝。

二、我的賀年片雅潔美觀，片中詞句要合於對方身份。

三、我如在忌服中，臂上黑紗必要纏帶整齊，並注意其清潔。

乙、禮節

- 一、我在元旦日向父母尊長祝賀新年。
- 二、我接到人家的賀年片，必隨時還答。
- 三、我在元旦後六天內，到親友處去祝賀新年。
- 四、我對於祝賀新年的賓客，非不得已時，必親自接待。
- 五、我如在忌服中，送人喪禮在名字上寫「制」。送人喜禮寫「從吉」。
- 六、我在祝賀時，表示歡樂，並致祝詞。
- 七、我在弔唁時，表示哀悼，並致唁詞。
- 八、我受人祝賀慰問弔唁等，事後必親往答禮，但弔唁的答禮，應在除服以後。

九、我遇祖先忌日，或家廟祭日，必定恭肅紀念表示追悼。

十、我在祭祀時，如饗宴親友，要不失追悼之意。

十一、我在忌服中，衣服及其他用品，務求質素。

十二、我在忌服中，對於遊覽山水，或一切娛樂，及親臨祝賀等，均當廢止之。

十三、我對於在忌服中人，不論何種季節祝賀等禮節，均當免除之。

丙、常識

一、我有婚喪喜慶等事，除親族或確有戚誼友誼者外，不濫發通知或請柬。

二、我有婚喪，不用封建式或無意義的儀仗。

三、我的親友如有喜慶，疾病，凶喪等事，必親往祝賀，慰問，弔唁，或通函致意。

四、我的鄰居如有喜慶，凶喪，必親赴慶賀弔唁。

五、我慰問疾病，若爲臨床談話，聲音要輕靜，時間亦不過久，恐傷病人心神。

六、我慰問疾病，必聽醫生的勸告。

七、我慰問疾病時，可以送鮮花。

八、我慰問災害，如需幫助，必定盡力幫助。

九、我對在忌服中人談話，要注意同情和安慰。

十、我恪遵國民政府所規定之公務人員革除婚喪壽宴浪費暫行辦法。

十一、我能提倡年未滿六十歲者，不設宴祝壽。

十二、我能提倡薄殯，速葬，火葬，公墓。

丁、嘉言諺語

一、遇喪知哀，見災勿喜。

二、救災卹鄰。

三、請喜酒挨拜壽。

四、賀上不賀下。

五、喪與其易也，寧戚。

六、哭則不歌，歌則不哭。

戊、習尙比較

一、西洋人不甚通行做壽，但很通行結婚紀念（一年稱紙婚，五

年稱木婚，十年稱錫婚，十二年稱皮婚，十五年稱晶婚，二十年稱磁婚，二十五年稱銀婚，三十年稱象牙婚，四十年稱羊毛婚，五十年稱金婚，七十五年稱金剛石婚。

怎樣買東西

甲、整潔

- 一、我不買不潔或已霉過的食物。
- 二、我不買沿路擺攤或沿門叫賣的糖果和食物。
- 三、我不買有爛葉和浸水的蔬菜。
- 四、我不買腐敗的肉類。
- 五、我不買隔宿的魚蝦。

六、我不買潰爛腐敗的水果。

七、我不買有病象的動物來參養，或備食用。

乙、禮節

一、我買東西不估小販的便宜。

二、我不用大斗大秤量入。

三、我不貪非分的便宜。

四、我不和商人過分的較量。

五、我在殷實商店買物，以不還價爲原則。

六、我買物用現錢，以不賒欠爲原則。

七、我買物，態度寧靜，不高聲談笑，亦不呼喝店夥。

八、我向商店函詢貨物價格等事的信裏，必附足額郵票，俾作答

覆之用。

九、我買東西，如商販錯算多給物品或多找金錢等，我必定自動歸還之。

丙、常識

一、我買米要注意米的色香，整碎，利有無雜物。

二、我買豆油或菜油，要注意牠的清濁。

三、我買蔬菜，要注意牠的老嫩，利是否浸過水的。

四、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膿，腹壁已爛，就是陳腐的現象。

五、我買肉要注意牠的色香和水分。

- 六、我買蛋要擇其蛋壳粗糙者，即爲新鮮，必要時，可用水來鑑別；因爲蛋入水中，壞的質輕必浮於水面，新鮮的沉入水底。
- 七、我買布料要注意其質地是否結實，和不退顏色。
- 八、我買磁器，可輕輕彈試，完整無裂痕者，聲響必堅實嘹亮。
- 九、我買柴米，能趁上市時躉買，就可以得價廉物美之物。
- 十、我買各種物品，能鑑別其真偽。
- 十一、我買價值較大的物品，能用評價的方法，比較其高下。
- 十二、我不貪買便宜貨。
- 十三、我買舊貨，故衣，要洗滌或消毒後方可着用。
- 十四、我買東西，回找的銀錢，要當面點清。
- 十五、我買東西，必絕對購買國貨，非至萬分不得已，不購買舶

來品。

十六、我絕對不買仇貨。

丁、嘉言諺語

一、中國人要用中國貨。

二、公平交易。

三、貨真價實，童叟無欺。

四、貪便宜處失便宜。

五、買瓜看皮，買針看孔。

六、買屋看樑，討媳婦看娘。

七、買衣衫看袖，娶妻子看舅。

八、買不盡的便宜，吃不盡的虧。

九、不識貨，可以貨比貨。

十、買貨三家不吃虧。

十一、上門無好貨，好貨不上門。

十二、貪便宜買了灌水魚。

十三、籬裏揀蝦，越揀越花。

十四、走過三家商店是行家。

戊、習尙比較

一、上古時代，日中爲市。

二、古時買賣，不用貨幣，以物易物。

三、古時買賣，初用貝壳，以代貨幣。

四、日本商店的大勉強，就是中國商店的大減價。

怎樣走路上街

甲、整潔

- 一、我在路上不隨意吐痰，或拋棄果皮等物。
- 二、我在路上遇有塵土飛揚，或惡臭氣味，要用乾淨手帕掩住口鼻。

三、我在雨雪時或雨雪後，在路上行走，要留意往來的車馬，避免其泥水四濺。

四、我在雨雪中走路，一定穿相當的鞋子，若穿長衣，要把長衣下部提起。

乙、禮節

一、我路遇熟人，必定招呼，如握手，脫帽，鞠躬等。

二、我與尊長或老年人同行時，若其人手持物件，必代攜之。

三、我與女子同行時，若她手持較重物件『當代攜之』。

四、我與婦人同行，若她懷抱幼孩，當代抱之。

五、我步行時，同行者若係尊長，我必走在他的左邊後一步，但在晚上，我當提燈在前引導並慢慢而行。

六、我與婦女同行，遇有擁擠，我先開路。

七、我與兩位婦女同走時，不走在她們中間，而要走在靠路的一邊。

八、我途遇軍隊，葬儀或其他隊列時，不橫切通過。

九、我行路時，遇有挑担肩負者，應讓其先走。

十、我不通過二人對話的行間，遇萬不得已時，必須先有相當的招呼。

十一、我與人同走，途中遇其他友人，若必需與之談話時，應向同走者道歉，

十二、我在路上，如向人問路，須有相當的敬禮。

十三、我在路上，遇人向我問路，我必把所知的誠懇告訴；倘我自己不知道，亦老實答應他，或告訴他探問的地方和方法。

十四、我走路時，不高聲談笑。

十五、我走路時，要穩重沒有輕佻的狀態。

十六、我走路時，雖在嚴冬，不插手衣袋內。

十七、我走路時，不吃東西。

十八、我走路時，如誤碰別人，要說聲「對不起」。

丙、常識

一、我走路必靠左邊走。

二、我橫過馬路或十字路時，必先留意迴避右邊的車輛，然後留意迴避左邊的車輛。

三、我走路時，挺胸閉口，向前直視四五丈處，兩手保持自然之動作，整步而行，如在列隊，尤要保持適當的距離。

四、我在室內行走時，能徐步緩行，若穿皮鞋，能把後跟稍稍提起，勿使橐橐有聲。

五、我與三人以上同走時，不並列而行。

六、我與二人以上同走時，能注意步伐整齊。

七、我與老人幼童同走時，常能注意引導於無危險的地方。

八、我不隨意闖入禁止通行的地點。

九、我不佇立路上，妨礙他人的通行。

十、我途遇少見之奇事，勿趨前觀看，以致身受擁擠。

十一、我途遇變故，或交通阻斷時，不勉強通過，應另覓他道，或等待交通之恢復。

十二、我能提倡步行，非遠程不坐車及使用代步器具。

十三、我走路時，或其他時候，拾得他人遺失的東西，必想法送還。

十四、我途遇空襲時，能受軍警的指揮。

丁、嘉言諺語

一、行得正，做得正。

二、行不計路，食不計數。

三、橫行無道。

四、行路行路邊，做事太過天。

戊、習尚比較

一、西洋人三兩同行，步調必劃一整齊。

怎樣旅行

甲、整潔

一、我在旅途不穿華美的衣服，以防風塵的污損。

二、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（如砂眼，傷風等）的傳染。

三、我在旅途能注意舟車室內的整潔。

四、我不從舟車的窗口，投棄東西。

五、我不紊亂碼頭或車站的休息室。

乙、禮節

一、我上下舟車不爭先。

二、我上下舟車時，讓老幼婦女先走。

三、我在旅途不高聲談笑，不引喉高歌。

四、我在旅舍不偷看別室的舉動。

五、我在旅途不隨便脫去鞋襪和上衣，致使他人不快。

六、我能遵守舟車上的規則。

七、我能聽從舟車上職員的指示。

八、我在旅途遇見熟人，應有相當的招呼。

丙、常識

一、我購買船車票時，能按序列隊，依次購買，絕不搶先。

二、我不和舟車上司機談話。

三、我留心舟車室的等級，不亂逾越。

四、我在旅途，不做危險的舉動，亦不到危險的地方去。

五、我在旅途，能注意照料自己攜帶的東西，不和別人的相混。

六、我在旅途，能將所帶銀錢，妥為收藏，不給別人看見，以防

意外危險。

七、我在旅途，能嚴防小偷，扒手。

八、我在旅途勿輕易和不相識的人談話，以防受其欺騙和引誘。

九、我在旅館或舟車，應特別注意門窗的啟閉，以防意外，如有重要物品，或較多銀錢，可寄交旅館帳房存櫃，並掣回收據。

離開時，不忘記將收據向帳房取回寄存錢物。

十、我在旅行時，要預購目的地的地圖，遊覽指南等，作為嚮導。

十一、我每到一地，必定考察當地的風俗民情，和物產名勝等。

十二、我如參加團體旅行，必服從團體的紀律，不擅自貪便利而自由行動。

十三、我在旅途要服從軍警的檢查。

丁、嘉言諺語

- 一、入國問禁，入鄉問俗。
- 二、觀歷羣邑，探問風謠。
- 三、萍水相逢。
- 四、班荆道故。
- 五、風塵僕僕。
- 六、行要好伴，居要好鄰。
- 七、出外做客，不要露白。
- 八、出門不叫哥，走路必定多。
- 九、出門要防三九月。
- 十、出門常帶三冬衣。
- 十一、未晚先投宿，雞鳴早看天。

怎樣告別迎送

甲、整潔

一、我遠行時，對於赴親友處告別，或告歸，能注意自己衣履的整潔。

二、我送迎親友於碼頭，車站，飛機場時，能注意自己衣履手帕的整潔。

乙、禮節

一、我有遠行時，在起程前，對於各親友處，要親往告別，返時要親往告歸。

二、我倘因事不能親往告別或告歸時，要致送函件或名刺。

三、我遷居時，對於新舊兩地近鄰，均須親往告別或拜訪。

四、我對於遠行及遷居的親友，必當親往訪問或致賀。

五、我的親友旅行遠方，或遷居遠處，如關係較深，當往車站、碼頭、或機場送行。

六、我的親友遠行歸來，如事前接到通知，要親往車站、碼頭、或機場等處迎接。

七、我受人迎送時，如因人數過多，須托人請其留名刺，或請其簽名於簿上，以便答禮。

丙、常識

一、我受親友告別或告歸，須親往答禮時，能避免其整裝或卸裝忙亂的時間，並勿久坐，免妨其治裝工作。

二、我送別親友遠行時，要講些祝頌旅途順適，或祝頌旅途平安的話。

丁、嘉言諺語

一、送往迎來。

二、送君千里，終須一別。

三、迎新千里，送故不出門。

四、攜手上河梁。

戊、習尚比較

一、我國古有折柳贈別。

二、西洋人送親友上輪船時，常彼此手執彩紙。

三、檀香山人以花練加親友頸上，爲送行之表示。

怎樣通信

甲、整潔

- 一、我和人通信，要用整潔的信紙信封。
- 二、我寫信最好不加塗改。
- 三、我不用鉛筆或紅墨水寫信。
- 四、我黏貼郵票時，要注意使之平正，不斜貼倒貼。
- 五、我不把明信片上的郵票，剪下粘在信上當郵票用。

乙、禮節

- 一、我致書尊長，業師，以及最親近之外姻世交或情誼親厚之長輩，在稱謂上，均不加名號。

二、我致書父母，稱父親母親，或在稱謂下用「膝下」字樣。

三、我致書祖輩或父輩等尊長，在稱謂下用「尊前」「尊鑒」「賜鑒」等字樣。

四、我致書業師，通稱「夫子函丈」，但女子對於男性業師，可用「老師函丈」。

五、我致書平輩，在稱謂下可用「台鑒」「大鑒」「青鑒」「偉鑒」「雅鑒」「惠鑒」等字樣。

六、我致書晚輩，在稱謂下可用「手覽」「如晤」「如見」等字樣。

七、我致書二人以上，應擇其較為客氣或年長者居右，如係三人以上，應擇其較客氣或年長者居中。

八、我寫信至結束處用「肅此」「專此」「順此」「勿此」等字樣，須視

受信人。輩分而異。

九、我寫信至末尾用敬請『福安』『鈞安』『崇安』等，係指尊長。『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』『撰安』等係指筆墨生涯者。『鐸安』『教安』等係指執教鞭者。『麾安』『勛安』等，係指任軍職者。（勛安亦可用於文職）

十、我在信末具名下書『叩稟』『敬稟』『謹上』『上言』『謹啟』『拜啟』『啟』『白』等字樣，須視受信人之輩分而異。

十一、我在信末具名處之上，或敘及受信人以外之人，可於敬請某安下加添並向某某請安一句，或另行寫某某前請安，或某某均此『道候』『問候』『問好』等字樣。

十二、我致書尊長或上級長官，要用楷書，平輩或晚輩與寫便行草不拘。

十三、我致書極客氣的尊長，遇必須抬頭處要另行平抬。

丙、常識

一、我通信用的稱謂，參看『怎樣談話應對』稱謂表。

二、我尋常與人通信，勿敘繁文客套，重在述事簡明而已。

三、我致書家族，在信末自己具名上免書姓氏。

四、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，或其負責人員的職銜。

五、我寫信如用新式語體，則『某鑒』『某安』等均不適用。

六、我普通寫信，以用簡明語體爲原則。

七、我信中敘事，如不止一二端時，宜用分條陳述，較爲醒目。

八、我寫信敘事既畢，尙有欲述者，可於信末用『再者』以補述之，並用『又及』二字結束。

九、我用文言寫信時，要留意『一字不成行』的格式。

十、我若在服中（父母之喪）百日內與人通信，自稱『棘人』某某，百日以外與人通信，在姓之下名字之上右角，寫一『制』字，若係期服則寫『期』字。

十一、我因事通信，而受信人適在服中時，宜附數語以慰之。

十二、我信中有吾兄吾弟等稱謂時，吾字不應抬頭，所要拾者，只是兄字或弟字而已。

十三、我尋常的書信，先橫摺，後直摺，將面順摺在外。

十四、我用西式信箋信封時，將面順摺在內。

十五、我在信面上書寫地名要詳細，字跡要清楚，使送信人易於投遞。

十六、我寫信封時，在某某先生之下加寫「啟」字，或寫「大啟」「台啟」，對於尊長用「安啟」與「鈞啟」；對於在服中人用「禮啟」與「素啟」。

十七、我在明信片上不能用「啟」字，而改用「收」字。

十八、我用西式信封，將郵票粘在封面之右上角，中式信封普通粘在左上角。

十九、我每次寄信，必貼足郵票，以免收信人受罰。

二十、我發重要信件，恐受信人他往，要郵局退回時，必定將發

信地址詳細寫明。

二十一、我和在國外的親友通信，信封上必用所在國的文字，但可附以中文。

二十二、我若托人帶信，在信封上寫『敬煩吉便帶交某某處某某收』，下款寫『某某拜托』或『敬托』字樣，並須留意以不緘封爲原則。

二十三、我若由郵局寄匯票的信，必定掛號（有單掛號雙掛號兩種），若要收信人回單，則用雙掛號）以免遺失。

二十四、我得信後最遲在一星期內回覆，如有時間性者，應隨到隨覆。

二十五、我若有急要事情，非郵電可以趕得及者，如有長途電話

可通，即採用電話。

二十六、我拍發電報要用最簡潔字句，如能自己譯成電碼，並可省却譯費。

二十七、我在盛怒時，不寫信與親友。

二十八、我如有公文往來，參看公文程式。

二十九、我不用公家信紙信封，寫私人信件（指機關公用之信紙信封）。

丁、嘉言諺語

一、遠近書疏，莫不手答。

二、千里之外，猶對面語。

三、母金玉爾音（借作音信太稀意）。

戊、習尚比較

- 一、非洲土人有用擊鼓來通消息的。

怎樣集會

甲、整潔

- 一、我參加任何集會，必定注意自己衣服是否整潔。
- 二、我在會場如要咳嗽或打噴嚏時，必用手帕掩住口鼻。

乙、禮節

- 一、我在升旗、降旗時，必脫帽肅立注目致敬。
- 二、我唱國歌、黨歌、校歌、和紀念歌時，必起立。
- 三、我在讀國父遺囑時肅立，身體不搖動。

四、我在靜默時，頭略下垂，上體稍傾前方，肅靜無聲。

五、我到會適逢靜默時，當先立在門口，俟默畢然後輕步入座。

六、我行鞠躬禮時，兩手垂直或置膝前，上體前傾成四十五度。

七、我在禮堂內不戴帽子，不着外套。

八、我在會場能肅靜，不耳語，不爲惡俗之舉動。

九、我用鼓掌作歡迎，和贊同人家言論之表示，但絕對不濫用。

鼓掌時間亦不過久，約以三四秒鐘爲度。

十、我呼口號時，必舉起右手，並緊握拳頭，舉時筆直而有力。

十一、我出入席次不爭先，能魚貫進退。

十二、我讓老幼婦女先坐先退出。

十三、我在集會時間，不任意退出會場。

丙、常識

- 一、我對集會約會，必絕對遵守時間。
- 二、我倘在開會後遲到，進會場時必將腳後跟提起，輕輕走路，以免擾亂會場秩序。
- 三、我在人家演講，報告或發表意見時，必注意靜聽。
- 四、我在會場演講，報告，或發表意見，能用國語、或普通話，俾聽衆均能領會。
- 五、我在會場發表意見，要簡捷了當，不迂迴曲折，並能多作肯定之詞。
- 六、我在會場，發表意見要注意時間。
- 七、我對紀念週，紀念日集會等，每次必參加。

八、我對各種公開學術演講會，座談會等，如對自己業務上修養上有裨益，或獨具興趣者，必定前往參加。

九、我能應用民權初步。

丁、嘉言諺語

一、集思廣益。

二、獨慮不若衆慮。

三、公事不私議。

戊、習尙比較

一、民主國家人民有集會之極大自由。

二、在南洋的西人，華僑集會時，聽人家演說或發表意見後，輒以手輕拍會議桌子，以代替鼓掌。

民國三十三年三月渝初版

有 不 著 准 作 翻 權 印

渝版漂白紙

新生活實踐（全一冊）

◎
定價國幣一元五角

（郵運匯費另加）

編 者 陳 爰 登

發 行 者 中 華 書 局 有 限 公 司

重慶 李子壩

印 刷 者 中 華 書 局 印 刷 廠

發 行 處 各 埠 中 華 書 局

10
25-711
1

書籍誌審查處審查證安圖字第一二五四號



\$ 1.50