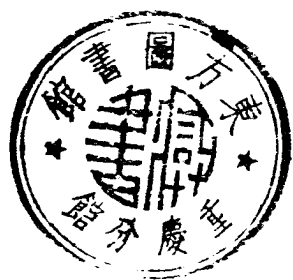


陳雯登編

# 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，用手指拈取飯和菜肴，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	自	稱	人	自	
舅 <small>母父</small>	姑 <small>母丈</small>	叔 <small>母父</small>	伯 <small>母父</small>	父親 <small>母親</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>母父</small>
甥	內侄	侄	男	外孫	內侄孫	侄孫	孫	白	
令 <small>母舅</small>	令 <small>母姑</small>	令 <small>母叔</small>	令 <small>母伯</small>	令 <small>尊堂</small>	令 <small>母外祖</small>	令 <small>母祖姑</small>	令 <small>母叔祖</small>	令 <small>母伯祖</small>	令 <small>母祖</small>
家 <small>母舅</small>	家 <small>母姑</small>	家 <small>母叔</small>	家 <small>母伯</small>	家 <small>慈榮</small>	家 <small>母外祖</small>	家 <small>母祖姑</small>	家 <small>母叔祖</small>	家 <small>母伯祖</small>	家 <small>母祖</small>
									對他人自謙



輩	子	輩	輩	平	輩						
賢婿	賢媳 <small>女兒</small>	吾親家太太 <small>女兒</small>	親家 <small>兄弟</small>	內弟 <small>兄弟</small>	表兄弟 <small>兄弟</small>	姊妹丈 <small>姊妹</small>	夫君	吾妻	胞兄弟 <small>姊妹</small>	岳父母	姨丈 <small>母</small>
愚婿	愚媳	父婿侍生	姻愚弟	愚姊妹婿	表兄弟 <small>兄弟</small>	內兄弟 <small>兄弟</small>	妻	夫	姊妹 <small>姊妹</small>	婿	姨甥
令婿 <small>婿</small>	令媳	令親家太太 <small>令媳，令愛</small>	令親家	令內弟 <small>兄弟</small>	令表兄弟 <small>兄弟</small>	令姊妹丈 <small>姊妹</small>	××先生	尊夫人	令兄弟 <small>姊妹</small>	令岳母 <small>岳母</small>	令姨丈 <small>母</small>
小婿	小媳	小兒 <small>女兒</small>	敝親家太太	敝內弟 <small>兄弟</small>	敝表兄弟 <small>兄弟</small>	舍家姊妹丈 <small>姊妹</small>	外子	內子 <small>人</small>	舍家兄弟 <small>姊妹</small>	家岳母 <small>岳母</small>	家姨丈 <small>母</small>
								拙荆			

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	賢弟	學生	老伯 叔伯	世伯 叔伯	先生
門人 或受業	愚	學生	愚侄	世愚侄	晚生
令師 門人	令 高徒				
對他人自謙	做業師 做徒				

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」「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」「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。對子婚禮或喪禮，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和粗野的舉動。

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）

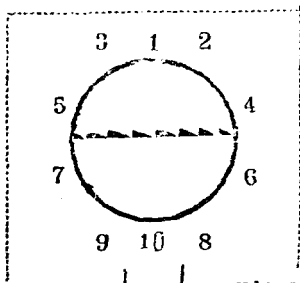
一、我接到請柬時，無論應邀與否，均須卽行回答。

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。

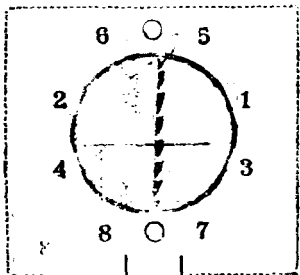
四、我被人招待，於到達後要向主人表示謝意，倘係喜慶等事，並須表示賀意。

中西各式席次圖

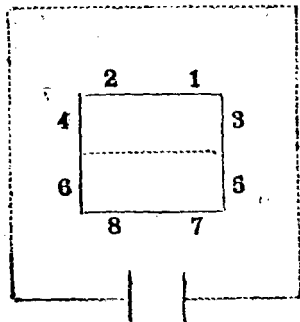
式甲



式乙

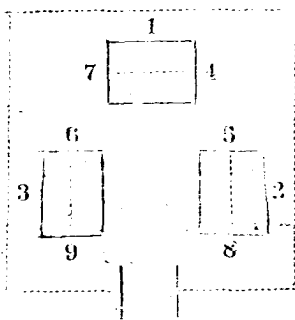


式丙

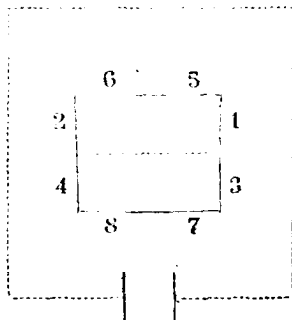


請客作客

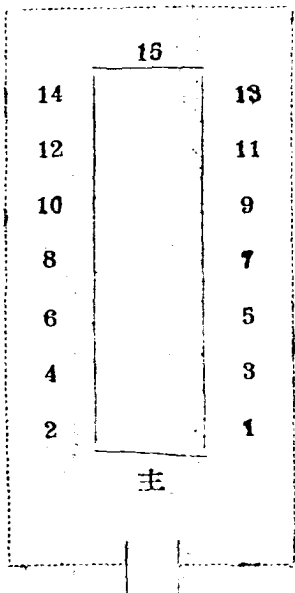
式己



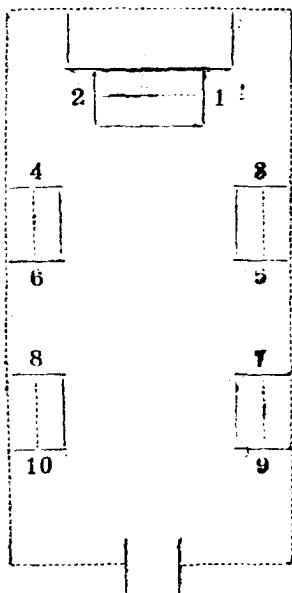
式丁



式辛



式戊



丙、常識

一、子、(請客)

一、我請客能力從節約。

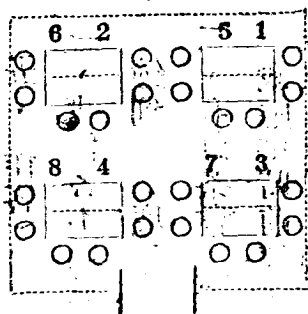
二、我最好能用茶點代替筵席。

三、我不用香烟款客。

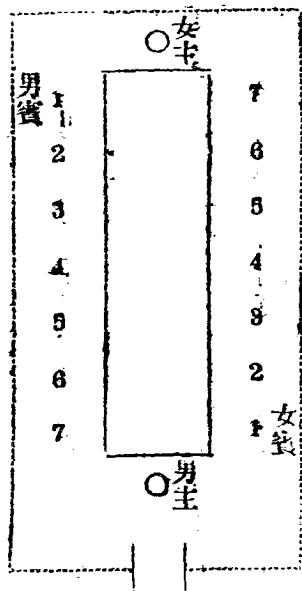
四、我請客絕對廢除飲酒。

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、我在元日後六天內，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，妥爲收藏，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