

交際須知

周守文編著

交際須知

周守文編著

羣學書店出版

交際須知目次

| | | |
|----|----------|----|
| 一 | 交際和娛樂的指導 | 一 |
| A | 交際的要義 | 一 |
| B | 娛樂的要義 | 六 |
| C | 交際的方式 | 一一 |
| D | 娛樂的方式 | 一五 |
| 一一 | 交際的祕訣 | 一七 |
| A | 交際的相人法 | 一八 |
| 一 | 美和醜的相法 | 一八 |
| 二 | 善和惡的相法 | 二〇 |
| 三 | 苦和樂的相法 | 二〇 |

| | | | |
|--|---|-----------------|----|
| | B | 交際上的十個條件..... | 二一 |
| | | 三 宴會訪問的交際法..... | 二五 |
| | A | 宴會的指導法..... | 二五 |
| | B | 訪問的指導法..... | 三一 |
| | | 四 集會演說的交際法..... | 三四 |
| | A | 集會的指導法..... | 三四 |
| | B | 演說的指導法..... | 三九 |
| | | 五 直接間接交際法..... | 四二 |
| | A | 婚喪慶吊的交際法..... | 四二 |
| | B | 書信文字的交際法..... | 四六 |
| | | 六 幾種活動娛樂法..... | 五三 |
| | A | 騎馬的指導法..... | 五四 |

| | | | |
|---|---|----------|----|
| | B | 游泳的指導法 | 五七 |
| | C | 賽船的指導法 | 六〇 |
| | D | 旅行的指導法 | 六四 |
| 七 | | 球類的娛樂法 | 六六 |
| | A | 網球規則及方法 | 六六 |
| | B | 籃球規則及方法 | 七五 |
| | C | 足球規則及方法 | 七八 |
| | D | 檯球規則及方法 | 八〇 |
| | E | 乒乓球規則及方法 | 八四 |
| 八 | | 運動的娛樂法 | 八八 |
| | A | 男子運動法的指導 | 八八 |
| | B | 女子運動法的指導 | 九二 |

九 幻術的娛樂法

九七

A 剪繩的娛樂法

九八

B 水手結繩的娛樂法

一〇〇

C 室內的娛樂法

一〇三

D 戶外的娛樂法

一〇八

E 魔剪的娛樂法

一一四

F 銅元失蹤的娛樂法

一一六

十 跳舞唱歌的娛樂法

一一七

A 跳舞指導法

一一八

一 跳舞的姿勢

一一九

二 跳舞的步法

一二〇

三 跳舞的節拍

一二一

B 唱歌指導法

一二六

一 音樂的教練法

一二六

二 民衆歌樂譜

一三〇

交際須知

一 交際和娛樂的指導

A 交際的要義

動物中最靈的，便是人類；最能合羣的，也是人類；在人初生的時候，落下地來，便知道呀呀學語，更發出一種神聖的笑來，懷抱則喜，捨之則哭，這不是表現不甘於孤獨，而要合羣的意思嗎？及至年齡漸漸的長大，又知道找一班小朋友們，在一地嬉耍；進了幼稚園，又有多數兒童和着遊戲唱歌，更是感得快樂；成人之後，就在外面開會結社，邀集朋友，有了多數的朋友，這非但個人事業發展要靠大羣的力量，還可以在大羣中找出個人底安慰的。

天生男女都是同樣的人類，同具耳目口鼻；照這樣看來，這社交的權利，當然要同等的享受；而況男女各有那種特殊的本能和個別的性情；在此社交公開時代，而女子仍得



不到社交的權利，因不能得到這種權利，故在精神上也得不到互相的安慰；在事業上也得不到合作的效能。家庭的組織，本由一男一女而結合成功的，那末這社交也應當公開着的。——因為夫妻不過是一個假定的名詞罷了；但人生這社交是不可缺乏的。

現在回顧我們中國，女子在這社交的過程中，究竟是怎樣？可憐她們最窄狹的，惟有服從男子的義務，對於交際的權利，這是斷斷乎享受不到的；因為我國的古人說過什麼「女子有三從四德之義，無專用之道，所以「未嫁從父，已嫁從夫，夫死從子。」所以自古的女子，她惟有結男子專用，沒有用男子的能力和權利，迄於今日，染成習慣；即女子偶有一二智識份子，權利和能力與男子齊驅並駕；而見者咄咄，亦深不以為然；並且說這種女子，是社會上的妖魔鬼怪的現象，非但歷代的帝王，有六宮有八十一御妻；藩王有八妾，郡侯有六妾，官品一品二品的有四妾；三品四品有三妾；五品六品有二妾；七品八品有一妾；孟夫子也說：齊人有一妻一妾，就是現在普天下的女人，打扮得妖妖嬈嬈，誰不是男子所專用的夫人呢！但專用男夫人的女子，却不易找到。女子既為人所專用，這交際方面，那還可以

說嗎。就是現在形式上的交際，所謂交際之花的，也不過和貨品一樣，往市場中出售罷了，假使已有買主的貨物，等於在展覽會裏陳列所真擺設着，向一般人們誇耀罷了。因她是與商場的貨品一樣，沒有交際和自由的權利，所以我國舊式的家庭，對於女子，自幼兒就防範得異常嚴厲，有句俗話說：「男要關，」「女要藏，」還有古書中所說的，什麼「男女有別，」「七歲男女不同席，」「女子出門必擁蔽其面，夜行以燭無燭則止，」又有什麼「男不言內，女不言外，非祭非喪，不相授器，」「深宮固門，闔寺守之，男不入，女不出，」「男女非有行媒，不相知名，非受幣，不交不親，」「姑姊妹女子已嫁而反，兄弟勿與同席而坐，勿與同器而食，」「叔嫂不通問，諸母不漱裳，」等等，這完全以女子當作貨物看待，因她是一樣貨物，所以時時刻刻任何地方都要防人來偷竊，而女子自己，因缺乏了生活的本領，而她特有的虛榮心，又是很重，故易於被人誘惑，易於被人偷竊的東西，所以從來男子對於女子，都要和珍寶一般的愛着她，和賊寇一般的防她；更時刻不住的防她被人引誘或偷竊了去，這是多麼痛苦和束縛的事啊。

論語上說：「唯女子與小人爲難養也！」如果沒有受過相當教育的沒有見過世面的，而又沒有生利本領的女子，的確是難養的；因她平素禁在深閨，沒有見過世面，一方面又因男子的多妻妾，使她的性慾得不到相當的滿足，所以她眼前所看到的男子，可說是個個都是好的。再因自己沒有生利的能力，要用一個錢，都必要伸手去仰求男子；照這樣看來，男子更容易將錢去引誘女子。一方面是被物質的恐慌來逼迫，一方面是被性慾的衝動來逼迫，所以任那男子再用甚麼天羅地網的方法去管束着女子，而女子總有本領將個綠色的帽兒，把你高高的戴起，所以從前大家的鬪秀，以及官室姬妾，她們暗地裏和僕役，車夫，侍衛，書僮，陳倉暗度，相私通的，真是不可勝數。越是高貴的門第，他的閨內，越是不堪問；這當然是男子最痛心的事，但是心痛也沒有用。這裏第一個原因，就是社交不公開，女子終日困守在閨閣裏，又寂寞，又孤單，又無才識和能力，閒得無事可做，更又沒有受到相當教育，又不懂得禮義廉恥四個字，在她們目光中祇曉得有錢的男子，都是她們的主人翁，都夠得上玩弄她們的資格的，照她們看來，是沒有界限可以分別的。

其實這種煩惱，都是男子們自己討出來的。你把女子們弄得毫無智識，毫無能力，就是玩弄，也彷彿玩弄那木偶差不多。況且人與人是祇有相愛的，沒有可以玩弄的。你愛我，我愛你，這是何等的神聖安慰！你不依賴我，我不依賴你。——因為不依賴，就可以互助合作，可以互助合作，男子就可省了多少精神和氣力，把這照顧女人的精神和氣力，去到社會上多做些事業，再將一向作廢的女子，把來供獻在羣衆的社會上，有事大家商量，有福大家享受，這樣男女的合作社會，非但是人類可以享受到莫大的利益，就是從這上面男女結合起來的關係，結夫妻也好，不結夫妻也好，都可以享得到真正的幸福的。然亦必須從男女社交公開做起。

夫妻間的社交，理應共同享受公開的權利；如果是一對各能自立諒解體貼的夫妻，以人格為保障，使雙方得到交際的自由，在近日西洋人的風氣，已經做了夫妻，就有書信的自由，有時女客到來，男子在家裏會見，男客到來，女子在家裏會見，倘若不互相介紹時，雙方也無認識之必要，況夫妻各有社交，各有事業，各有職務，如果是職務上事業上的朋

友——是一種普通的朋友，雙方更不須介紹，使彼此有認識的必要，這就是西洋文化勝於中國的一點，但我國現在還祇是解放了一半，對於社交任你怎樣公開，她們總是範圍在家裏一個小圈圈兒裏面。這男子志在四方，難到女子就志不在四方嗎？男女在世界事業上，都有同等的權利，任何人都是男女的朋友，所謂夫妻，也是在羣衆的朋友中，挑選出來的，如果是真正的愛情夫妻，他們的情感，固然已深到十分，除却這十分情感之外，還有五六分的友誼，甚至八九分交情的朋友在外面，決不能使他因為要顧全這十分感情的夫妻，而將外面交情有八九分的朋友，完全斷絕了。更何況婚姻制度，在如今是靠不住的，也許夫妻們一旦感情上有了裂紋，本來的十分交情，降低到一分，或再降低而離婚；而原有八九分交情的朋友，也許會進展到十分，而再結合成功，所以男女雖定了夫妻名義，這社交仍是要公開的。況且女子在人類中佔據半數，倘是不拿她來到社會上應用，人類的損失，就大於極點了。

B 娛樂的要義

人是生物中的一種，脫不了食料的喂養，更脫不了食料去延長生命。然人的食料，和一切生物的食料，都有雙方面的保養。一方面食料是肉體上的保養，一方面食料是精神上的保養。因為人肚子餓了，知道要吃，身上冷了，知道要穿，更要房屋居住，以及道路車馬，幫他行走；這都是保養肉體上的食料。但有了這種種供給肉體上的消費材料，能否可以使肉體保養得好呢，這怕也未必盡然。有那住着高樓大廈，穿着綾羅裘葛，吃的海錯山珍，就應該保養得氣足神完，可是仍然一般弄得面黃肌瘦，疾病叢生，甚至一樣的有憂愁痛苦，憔悴而死的。這是甚麼緣故？這就是缺乏了精神上的安慰。人的精神怎樣安？慰第一要夫妻配合得宜；在社會上共謀發展偉大事業；在國家民族的勢力蒸蒸日上，不受帝國主義的威脅；一方面還要生活寬裕，使意志思想得到相當的自由，人人都在過着那快樂光陰，那精神自然能得到相當的健康。

天之生人，呱呱墮地，就知道世界上的痛苦，尤其在我們苦惱環境的中國，前途的黑暗極長，困難的境地極大，我們若要去打破和渡過，那非把我們的精神養得極活潑，極興

奮不可。我們本來若遇到明天有勞苦工作要去做，那我們今日必有相當休養的時期。所謂娛樂，就是勞苦前或勞苦後，給予休養的一種意義。我們古時有兩句，叫做「勤有功，戲無益」的話，這是大錯的了。遊戲本是供給精神的食糧，一方面也是給予相當休養的機會。何況人原是富於遊戲本能的動物，世界上有多少大英雄，成功大事業，或是大科學家，成功大發明家，都是從遊戲中發展出來，感悟出來的。蝴蝶的要飛翔；鳥類的要歌唱；小犬也有時要跳躍，這都是表示精神上的快樂。假使把鳥兒囚在籠子裏，犬兒鎖在鐵鍊上，一般的拿甘旨的食料去喂養牠，但牠的精神，雖不衰敗，牠的生命總要短促的。

人類和娛樂的關係，以及各生物的生命，既有這樣的密切；那末我們要趕緊提倡這正當娛樂纔是；人有了正當娛樂，可以把他原有的暴躁性情，使他改變到和平起來；原有性情頹唐的人，又可使他興奮起來；社會大學家說，人是精神上過剩的動物，學識和功業，以及一切的一切，果然都是從這過剩的精神中產生出來；至於人類一切的罪惡，也是從這過剩的精神中產生出來的。我們如果不提倡正當的娛樂，使他這過剩的精神，可以得

到正當的發洩，那他就要把這過剩的精神發洩到那歧途上去了。我國男女，一向不知道提倡娛樂，所以一般青年們，把一生寶貴的光陰，消磨在犧牲在嫖賭場中，以及種種迷信，並種種罪惡的歧途上去。

娛樂，是給予精神上再生的生命，是給予疲勞者以甜適的睡眠；有很多不了解娛樂意義的人說，在現今國弱民貧外侮日亟的時期，怎麼還可以提倡娛樂呢？他們不曉得勞苦的農民在唱着田歌麼？他們耕耘在風雨中，勞作在烈日下，還要唱幾句山歌來安慰自己的精神。至若機聲軋軋的女工，開鑛山的男工，他們工作越是勞苦的時候，歌聲越是清激響亮；一片歌唱的聲音，混雜在機輪礫軋聲中，飄揚出來。還有戰場中的軍樂歌，或營幕裏的跳舞，更是他們臨死時候的慰藉品，娛樂就是和睡眠一般，我們如果希望人在世上努力工作；同時也要希望他們有甜適的睡眠。經過睡眠的相當時期，工作起來精神更爲充足，氣力也就強大。這睡眠與工作本是兩樣；但也是相副而成的。且越是做那恐怖勞苦的工作，却越是要給予甜靜長久的睡眠；因睡眠時可以忘記憂勞和悲苦，此必然之理。吳

雅暉常說「中國商店中的職員，容易怠慢客人的緣故，由於他們沒有好的睡眠。」我就中國夫妻易於反目的緣故，也是因為他沒有好的娛樂。我國的夫妻們，非但享受不到娛樂，並且獨有許多煩惱。在未會結婚以前，男子夢想的是家庭的幸福和快樂，女子夢想的是物質的享用和性慾的滿足。及至結婚以後，雙方的幻想都打破了，女人向男子要錢，男子沒有錢給她使用，男子向女子要安慰，非但沒有安慰給他，並且還弄得他飢寒窮愁，一方面是柴米油鹽，一方面是兒啼女吵，一方面是室人交謫，一方面是債主四逼，一到了這種境地，休說是娛樂，就是要減少一些兒痛苦，恐怕也不能夠的吧。這裏面解救的方法，男女不可急急乎結合夫妻，非等她有充分的力量，有互助合作的性情不可；及至成了夫妻以後，也要共謀發展，去做工作，纔可得到生計上的幫助，也可借此調節夫妻的感情。夫妻見面的日子要少，不可在家中，呆坐，使感情方面，得到相當的含蓄。等到休息閒暇時期，便邀集三五良朋，舉行茶話，或作近地旅行，來調和夫妻的情愛，休養自己的精神，的確娛樂在家庭間，是最有力的滋養料，是夫妻享受的最大幸福；怎可不竭力提倡呢。

C 交際的方法

交際是人類必需的，因為一個人沒有交際，就未免孤陋寡聞，而也沒有甚麼事業可以發展，但這裏所說的交際，亦必以家庭為範圍的，因為在今日家族主義未打破的時候，最接近的當然是家族，交際機會最多的，也是家族。還有如親戚朋友鄰舍，平素的交際往來，當然是有的，在與各方面交際的宗旨，一方面是謀家庭的幸福，一方面是為維持國家的團結。況交際對於人類，可以切磋學問，交換智識，改善道德，何樂不為呢。

女人是一家的主婦，所以要明瞭家庭與交際有極大的關係；然我所說的交際，並非是消磨光陰，虛擲金錢，去做那無益的事。所以家庭間的交際，也必須用正當的方法，以謀家庭的改良，而負社會的責任；既可增進家庭間的幸福，又可發展社會上的事業。

一個家庭中的親友，任何人都有貧苦的親戚和朋友；況且貧苦，並不是人的罪過，有許多因受環境的壓迫，或得不到機會，還有沒有求智識求教育的力量，因之也失了求職業的資格，便墮落在這失業長期的痛苦裏面，這是難怪的事實。何況在此失業狂瀾泛濫

全國和資本主義尖銳化的現代，資本家奪個人的厚利，儘力擴張着那機器的功用，把原有職工的飯碗，儘力的打破以後，失業的人數越多，親朋貧窮的也越多，照這種畸形的社會，各趨了極端末路，人人將來都有失業的恐慌；我們所以在未失業以前，見了窮苦的親朋，不可以白眼相待，甚且還要加以青睞和優待，竭力補助提攜他。因為失業的人，比較都是忠誠樸實的多，在人格上比那些奸滑巧取囊奪橫行的，來得高尚一些；我們除掉優待他們以外，還須表示敬意。還有一種命運乖舛，窮途落拓，而才器偉大，性情清高的人，因他不願趨炎附勢，而甘心窮愁終老，這是不可與失業的同樣看待。假使我們親友中有這一個人，必須聯絡多數同志接濟扶助他，使他做成事業，前途無可限量，這非但是最高尚的道德，也是為社會利用人才，比那些有用的金錢虛擲於無用之地的，比較有益吧。

人類本具有愛羣的天性，因為愛羣可以享到愛羣的快樂；無論是在生活上，求學時或遊戲娛樂時，總以多數人結合在一起，遊作爲樂的。偶或有一二性情怪癖的人，雖不願擴大交際；然他總也有來往甚密的二三知己。所以交際是人類聯絡感情，切磋學問，增進

道德、休息娛樂的一種活動；是人生不可缺少的。

交際可分爲兩種，一是親戚間的，一是社會間的，親戚間的交際本來婦女有參加的責任的；但社會間的交際對於舊式家庭是不許的。却不知道，女子是特別具有交際的才能，交際如果要得到圓滿的結果，那非要男女同樣參加不可。現在把交際性質分類來說，大概分爲「喜」、「慶」、「喪」、「祭」、「問」、「慰」與「娛樂」等，而慶賀的交際，又可分爲「婚嫁」、「祝壽」、「遷居」、「開張」、「彌月」等等。喪祭的交際，又可分「吊唁」、「送喪」、「送葬」和「開追悼會」等等。訪問的交際，又可分爲「送行」、「接風」、「問病」以及平常訪問答拜等等。至於娛樂方面的事，那種類更多了，應當在另一節上去說明牠。賀喜與弔喪的禮節，比較的爲鄭重；喜喪的人家，設有喜堂或靈堂來賓到時，便須行禮。此外的在與主人見面時候，祇須鞠躬道喜便可以了。現在再分說在下面：

(一)喜慶——大凡賀喜時的服裝，不可太素淡，若不是極熱極近的親友，老年人和小孩，不可同去。致送的禮物，須以自己的力量爲標準，財力寬的，可以送幾件厚重的禮物；

若力量薄弱的，祇須略送一點禮物，表示一些意思罷了。再送禮物的厚薄，和雙方交誼的厚薄，也有關係的。至於窮苦的親友，倘有喜慶等事，那更應當多送禮物去幫助他。喜慶倘然是有錢的人，那便不必致送重禮，反顯出了趨奉勢利的行爲。又遠親疎友，雖是富貴，我也不必勉強去攀高，爭送禮物，惹人笑我卑鄙。

送禮的物件，也不必拘泥俗套，祇須留意他家中所沒有的物件送去，或是買幾種主人所愛好的物件送去。像送遷屋或開店的禮物，最好是動用的器具，或屋內的裝飾品。送小兒滿月，可送糖果或小兒玩具，小兒服裝等最爲相宜。

(二) 祭吊——到喪家去弔祭，切忌穿鮮豔衣服，最好穿黑色禮服；不然，也須淡裝素服，臂繞黑紗才是。到喪家去，更不可和主人多說話，又不可談笑，總以靜穆爲主。行禮後，向主人唁慰幾句，便可退出。禮物或用花圈或用輓聯輓軸等，一切錫箔香燭等迷信的禮物，不合現代潮流了。

(三) 訪問——訪友時，可以不必送禮物；但多日不見，或自己從外埠來的，也可以隨

惠送點輕巧的東西。倘是送行或接風，除公份較宴以外，可以酌量送幾件紀念物品。至於訪問病人，最好是用鮮花，或病人適用的糖食水菓等，訪問病人時候，最宜注意的：（一）須放輕脚步。（二）不可和病人多談話，倘病勢沉重的，更不宜接近病人，祇須向看護人略問幾句，便可退出。（三）衣服身體須清潔。（四）有傳染性的益發不可接近病人。（五）與病人談話須低聲安定，不可說恐嚇病人，或刺激病人的話。

D 娛樂的方式

娛樂有各種不同的方式；但好的娛樂，總須附合休息精神，及訓練身體，開發智識，和溶合感情等有利的條件。現在選幾種適宜於家庭和個人的娛樂事件，略說在下面：

（一）茶會——最經濟而最熱鬧的娛樂，便是在家庭間舉行茶會。親友中的男女，和十歲以上的小兒，都可邀集在內，備幾種茶點糖菓等食物，任來賓自由吃着，隨意談笑，或講故事，或說笑話，或唱歌，或表演小魔術，一切可以助興的事體，都可以加入。

（二）野食——邀集親友中的男女及兒童等，帶幾種糖菓點心等，在公園中或左近

的鄉間，在晴朗的天氣，在樹下草地上雜坐着，談笑進食，一般的可以唱歌跳舞說笑話講故事等，或舉行各種滑稽動人的表演，既可以呼吸新鮮空氣，又可以舒息精神，更可以聯絡感情，最好借此多跑一點路，又可以運動運動身體。

(三)旅行——有強健的身體，在春秋和暖的天氣，邀集男女親友，舉行近地一二日間可以往返的旅行，在精神上身體上兩方面，是最可得到快樂的事。在事前，須略略預備經費的支配；路線的決定；沿路游息的地點；以及在路上所注意的事項。最好公舉一人充領導（必須熟習路徑的）一人當會計，組織成一個小團體，沿路訪問研究，作有意義的旅行，也是最快樂的事。

(四)跳舞——跳舞是舒發精神，滲合感情，最快樂最美麗的一種娛樂。最好在家庭中邀集男女親友，舉行一種男女交錯的羣舞，既快樂而又熱鬧。此外交際舞亦可在家庭中舉行，但須考察房屋的大小，規定請客的多少人數，以在十對以內最相宜。舞的藝術程度，又須相當的，但切不可到跳舞場去與舞女跳舞，反沾染着許多壞習氣。

(五)宴會——做幾樣精緻的菜，邀幾個知己的親友，在家中宴集，也是件極快樂的事；但做菜必須由主婦担任，比較親切有味。請客必須男女同請，時間務須準確，一到時間便吃，坐位先由主人排定，免得臨時推遷，多生麻煩。在進食的時間，一般的可以說笑唱歌，但不可酗酒。

此外如游泳，騎馬，打球，音樂，唱歌，等等，都是有益身心，極好的幾種娛樂。我們須知道娛樂有三大目的：(一)是養成高尚的人格和思想。(二)是休養精神，或訓練體格，及吸收智識。(三)是溶和感情，得到羣的效能與快樂，在娛樂裏養成好的習性，好的體格，羣的力量，去替社會國家担当大事；所有中國舊有的打牌，抽烟，以及一切嫖賭烟酒等，戕賊身心，廢時失業，浪擲金錢，各種頹廢而下流的壞事，從今以後一律斬除，做一個光明磊落快樂健康的新人，去担当將來的大難。

二 交際的祕訣

A 交際的相人法

我所說的相人法，決不是迷信的談相；是要說明一個人的相貌的美惡，除了由於天然的骨骼關係以外，更有心理的關係，和歷史的關係。有光榮歷史及快樂心理的人，他的相，往往是美的。現在可以分爲美醜，善惡，苦樂，三大類別來講一講：

(一)美與醜的相——在普通人心理中，往往是同情於美相，而厭惡醜相的。但人相的所以能成爲美或是醜的部分，最重要的是骨骼，肌肉，皮色，毛髮，以及其他等五項。美的骨骼，頭蓋骨總是圓正而不歪斜的，額不是過於突出，也不是過於陷落；鼻骨平接，在額骨上，顛骨不露，下頷骨並不橫闊。牙齒潔白整齊，不外露。從正面看顏面骨的長度，與寬度，應有三與二的比例算合格的。長度的量法，從髮根起，到下巴爲止，內又可分爲三段：從髮脚到額骨鼻骨接連的地方，稱爲上段顏面骨；從鼻根起，到鼻尖止，叫做中段顏面骨；從鼻尖起到下巴尖端爲止，叫做下段顏面骨。這三段得到相等的長度，纔能合得上美的條件。寬度的量法，以有兩個鼻子相連的長度——是適度的鼻子——從顏面的側邊看，可以用

線兩條一直一橫的置着。直線從額骨突出最高的地方量到下巴尖端爲止，橫線從耳垂尖端量起，量到鼻的尖端爲止；兩條線愈近平直，愈是美的相。至於醜相的骨骼，却沒有一定的標準；大概愈是歪曲，便愈是凹凸不平的，越是醜相。美相的肌肉，太陽穴與面頰兩部分，都是豐滿的。鼻子都是豎直的。鼻孔小巧，耳輪伏貼枕骨。嘴唇小巧，上嘴唇成了形。至於過分瘦削，或過分肥胖的，都是醜相。美相的皮色，總是潔白細膩，面部紅潤，嘴唇更是鮮紅；身體上的皮色，和面部皮色，總是調和的。若是醜相的皮色，却恰與美相的相反，枯黃粗糙，多癍點，不勻淨。至於毛髮的美醜，也大有分別。美麗的頭髮，總是細軟有光彩。白種人有黃色的髮，黃種人有黑色的髮。髮脚不十分參差，也不十分整齊；眉毛顏色光潤，細長而微彎；睫毛又黑不長，鬚脚尖臉宜狹，鬚臉宜方。鬚臉宜留鬚，正面上段太短的應該留鬚，上唇凹進的宜留鬚。如有一切形式不合上面的條件的，都是醜相的毛髮。此外美相的皮膚，是少皺紋的，眼珠是黑白分明的，眼角是平直的，眼眶是微陷的。狹長的臉盤，有細長的眼；圓的臉盤，有圓大的眼。面頰上有酒渦，有桃花尖，那都是十分美滿的相的表現。

(二)善與惡的相——普通人心理，是同情於善的，而厭惡那惡的，便是善的相也爲人所歡迎的，惡的相也爲人所厭惡的。但是善的相往往與美的相連關的，而惡的相又往往與醜的相是連關的。所以善的相關係的骨骼，也是頭蓋骨圓正，顱骨平坦，牙齒整齊，左右臉頰平均。正面與側面大概亦合美的標準，善的相關係於肌肉的，和美的肌肉相同，而惡人的肌，又大概都是粗糙瘦削——俗稱橫生肌肉——至於皮色的善惡，更與美醜有密切的關係。善的相，關係於毛髮的，大都是髮脚整齊，眉毛平整，鬚鬚的長短，多少以及顏色光澤，都能合於美的標準。惡人的毛髮，髮脚是參差不齊的，眉毛是濃闊不齊，或倒豎或向上彎曲的。髮脚與鬚鬚，都是雜亂蓬鬆，枯黃不堪。此外像善人的眼角平直，額上的皺紋亦平直，眉心的皺紋祇一條或兩條直的，鼻傍的皺紋淺而緩，嘴角亦平直。惡人的眼眶圓大，眼角向上，額上皺紋倒豎並行。眉心皺紋橫直錯亂，鼻傍皺紋深而緊張，嘴角下斜或歪斜。

(三)樂相與苦相——苦樂形相關係於骨骼的，面部骨骼，往往超過三與二之比的

標準的是苦相適合三與二的標準的，便是快樂相。苦樂形相關係於肌肉方面的，大概是苦相的肌肉是消瘦的；快樂相的肌肉是豐滿的。苦樂形相關係於皮色方面的，也與美醜成爲正比例，美的皮色，往往是樂的；而醜的皮色，往往又是苦的。至於苦相的皮髮，往往眉皮生得很低，向左右外眼角下拖；——俗稱八字眉——而快樂人的毛髮，大概是柔潤而細而鬆，眉成彎形與眼圈成一平行線。此外苦相的外眼角，皺紋直而下拖的，眼下的皺紋十行，眉心與額上的皺紋深刻而顯露，鼻旁皺紋深而直，嘴角下掛。優樂人的相，外眼以是彎向上的，眉心沒有皺紋。額上皺紋彎曲而細長，眼下皺紋與下眼圈並行，鼻旁弧形嘴角向上。

社交上的十個條件

社交上的第一條件——便是要「忘我」。老子說的「上善若水」，水是最能不論高低方圓的地方，他都能安靜的融合而不起衝突。你倘然要做一個社會學的柔軟而能夠去包容人家。這便是說要做到「忘我」的地步。在許

能把我的意見忍耐住，我的地位藏起來；才能容納衆人的意見，才能看出
同時自己即可得到無窮的利益。

體的說，在社交場上，對人說話，須避免說「我」字。你倘然常常把「我」字提
上前誇耀，這是最容易引起人家厭惡的事。

(一) 社交上的第二條件——是切莫自誇己長。

有許多人，往往喜在人前誇說自己的長處。有機會便說；結果，反被人所看輕。

(二) 社交上的第三條件——是要竭力避免對人多發議論。因為你若多發議論，往
往容易失去談話的目標，又容易引起雙方的意氣。社交最大的手段，便是要態度溫和；而
社交的目的，是要使感情融合。多發議論，最易喪感情的。

(四) 社交上的第四條件——是說話要有統系，力避瑣屑的言語。

對人談話時候，言語瑣屑，發音模糊，在社交上最是犯忌的事。須知在社交上談話的
時間，是最經濟的；必須用最簡捷而有統系的言語，最清晰的聲調，在最短時間裏，說明你

的意思。你的言語，若瑣屑不清，將使對方會發生厭倦之態的。

(五) 社交上的第五條件——是要力避有懸直性的言語。在許多人集合談話的時候，必須融合各方面的意見，折衷着說出你的意見來。若祇憑你主觀的意見，說出不近人情的話來，使人的精神上會受到不快；那末，你要像五月間的蒼蠅一般，便會遭人厭惡。在這樣惡劣情感下，希望得到圓滿的社交，怎能辦得到呢。

(六) 社交上的第六條件——須力避攻擊他人的短處。每一個人，都有他的短處。我們在許多人談話的時候，須竭力避免說到別人的短處。有時，談論的人是無心的，而聽的人，因恰巧說到他的短處，却使他十分難受，且記恨在心中了。

(七) 社交上的第七條件——須力避說破他們的秘密。每一個人都有他的秘密，你倘然是知道了他的秘密，那千萬不要在人前說破他。因為，這是於你沒有益處，於人却是有害的事。這秘密若有重大的關係，那沒使對方面因為你說話的不謹慎而要受到重大的損害。更將使對方把你當一個仇敵看待，等待有機會要報復你。這是如何危險的事。

(八) 社交上的第八條件——是不要顯露出你是有恩於人的態度來彼此做了朋友，總不免有拿金錢接濟朋友的地方。在衆人面前，你還不可顯示出一種有恩於人態度出來，也是使對方難堪的事。因為八在社會上，誰也免不了需要朋友，幫忙的。

(九) 社交上的第九條件——是不要忘了受人恩德的事。

恩德不論大小，便是受一點水，也算是恩德，你却不要忘記了，須向人時時提起他的恩德。社交的恩德，是要「隱惡揚善」的；你能不忘別人所給予你的恩德，向人常常提起，這不但能增加你和對方的交情，且也表示了你「受恩不忘」的人格。

(十) 社交上的第十條件——是不可說謊，不可失信。

對朋友失信，或說謊使朋友從此不相信你，這是你最大的損失，所以在社交上，你對朋友說話，說到便要做到，做不到的，寧可不說。又最忌的，是無中生有的說謊話。

(附註) 上面所列的十條，是依照日本社交雜卷二六號青柳有美的意思翻譯出來的。大致不錯，但對於二、三、五、三條，我却還有意見要討論一下。雖說社交是要用手段的，

他的目的，是完全要哄得別人歡喜；但是假也假到極點了！中國人有一句成語叫做「世故深則趨避熟。」善於趨避的人，是最自私自利的。永遠不發表自己的真意見，不表示自己的真態度；那是何等可怕的人，何等喪失人格！何況在今日的中國危急的局勢中，模糊的民族意識中，還不大聲疾呼的對人說幾句真心話，還要等到什麼時候再說真心話？一味敷衍，一味和爛，在社交上果然是勝利了，但你的心也死盡了。我決不願結交這類朋友，自己也決不做這類的人！

三 宴會和訪問的交際法

A 宴會

中國宴會式的規則 用中國方桌或圓桌，主人坐在下側，面向裏；客八圍坐在桌的兩傍，若是方桌，從左首側面上一位算起，稱為首席；首席的對面，稱二席；左首側面下一位，稱三席；三席的對面，稱四席；上側左邊向外的一位，稱五席；右邊一位，稱六席；下側左邊向

裏的一位，稱七席；右邊一位，稱八席。——主人坐第八席。倘然方桌下側面的兩位不坐入，那沒，上側向外的左邊一位，稱首席；右邊一位，稱次席。——也有上側向外只安設一個座位的。——左側上一位，稱三席；三席對面，稱四席；三席下位，稱五席；五席對面，稱六席。若是圓桌，那沒，從桌面上邊正中兩位算起；上邊正中左首的一位，稱首席；首席的右肩下一位，稱二席；首席左肩的下一位，稱三席；二席的右肩下一位，稱四席；三席的左肩下一位，稱五席；四席的右肩下一位，稱六席；五席的左肩下一位，稱七席；六席右肩下的一位，稱八席；七席的左肩下一位，稱九席；八席的右肩下一位，稱十席。——主人坐第十席。——普通方桌坐八個人，圓桌坐十個人；也有方桌坐六個人，圓桌坐八個人的。坐定後，主人捧酒壺，按着席位的次序，替客人篩酒；然後主人高擎酒壺，嘴裏說：「待慢待慢！」客人答說：「謝謝！」或說：「叨擾！」各人先飲酒一口。——能飲酒的祇須舉起酒杯在嘴唇上一碰。——再舉筷，先吃冷盆，再吃熱炒。此時每人面前有瓜子和杏仁的小盤，可以隨意吃着休息。又桌面的四角，有水菓盆四隻；入席後可以撤去，待散席後，再隨意取吃。中國人飲酒，爲要熱鬧，或

主人要勸客人多喝幾杯酒，故每有猜拳行令的習慣。大概總在吃過大菜以後，在未上正菜以前行之。每一桌酒席，總有一樣主菜，舊時用魚翅，後因抵制東洋貨，改用魚肚，或魚唇。蔬菜的主菜，大概用白木耳。每一酒席，往往有一道或兩道點心，若係兩道點心，往往是一鹹一甜的。甜點心，往往有一碗杏酪湯，可以和點心同吃。倘是吃壽酒，往往將點心改成爲麵。主人隨時注意客人的酒杯，倘酒杯中酒淺時，便須替客篩酒；又隨時勸客將杯中的酒飲乾，每上一道菜，在尚未舉筷以前，先要把酒杯舉一舉，向客人勸飲。等到飲過了酒，再舉箸吃菜。吃菜時，主人須讓客人的筷頭先下，客人間亦須候大家的筷頭時下去，冷盆、熱炒、點心一一吃過後，纔是飯菜。用大盤盛着，有四盤的，有六盤的，有八盤的。普通是雞、鴨、魚、肉、火腿、三絲湯等，又加上四小碟醃菜與糖，是預備吃稀飯時用的。飯菜又稱正菜。漂亮一點的客人，往往在正菜上桌時，便離席而去；又客人要表示自己有許多地方的飯局時，往往一吃過主菜，便向主人告辭，老實一點的客人，便直吃到散席爲止。主人見正菜上桌時，便須想法盡力勸客人吃酒。又須一一問客人：「吃稀飯，還是乾飯？」先吃完飯的人，要拿

候頭向客人一點著說一聲：「慢用。」吃完飯的客人，不可先出席，須待大家吃完了，一齊退席。做主人的，更須最後退席，退席後，主人更須招呼客人，就兩旁的椅凳上坐，又須招呼僕人遞手中，揩面，招呼客人吃茶，吃水菓，或吃糖菓。客人散席後，略飲茶，或吸捲烟，略與主人說幾句話，便告辭。告辭時，須向主人道謝。主人送客出大門，說「待慢」，「有空請常來談談」，中國酒席，普通是四水菓，四冷盆，四熱炒，四大菜，一主菜，豐富一點的，四水菓，四冷盆，——水菓，冷盆都比較豐富，冷盆用兩冷菜拚裝一盆的，稱為拚盆。——六熱炒，一主菜，六大菜：——叫做六大六小——更進的，便是四水菓，六冷盆，八熱炒，兩道點心，一主菜，八大菜。——叫做八大八小——在冷天，外加火鍋，或暖鍋，在熱天，除茶酒以外，還預備汽水啤酒。上面種種，還是照最舊的方法而說；現在開通的人家，也漸漸把虛文除掉，講究實際了。

西式宴會規則 西式請客，每是夫妻同作主人。桌用長方形的大餐檯，主人坐下端正，面向內；主婦坐上端正中，面向外。最尊敬的女客，坐在主人的右側面第一位，最尊敬

的男客，坐在主婦的左側面第一位。第二位女客，坐在主人的左側面第一位；第二位男客，坐在主人的右側面第一位。依照這排列法，男女交互着坐下了。每人面前都排列着玻璃杯一隻，及高脚大玻璃杯一隻，還有五味瓶一座，及番茄醬辣醬油瓶各一個——也有四人合用五味瓶及茄醬辣醬瓶一副的——又每人的刀叉用長匙全副。刀共分爲三種：一種是短而厚的魚刀，一種是刮白搽油甜醬用的大菜刀，一種是最鋒利割豬、牛、鷄肉用的刀。用鋒利的刀，須在刀口前一二寸地方用力。切菜時，須左手拿叉，右手拿刀；吃湯時，可左手按盆，右手拿匙。把匙柄橫握在五個手指尖上，保持水平線形狀。湯淺時，可用左手扶盆邊，微微抬起，使盆略向外側。每一份西餐，至少三樣，最多十一樣；酌中的數目，自五樣至七樣。大概乾濕互相搭配的。第一樣，總是湯；第二樣，是魚；第三樣，方是主菜，雞雀牛排、豬等爲第四樣，爲點心，或是飯——點心如布丁等，飯如燻飯、加利鷄飯等——第五樣，是咖啡，或紅茶，或冰淇淋；第六樣，是水菓。這是西餐中最普通的配製法。亦有在未吃湯以前，先吃小食的，大都是冷的，如蘆菜，例如沙丁魚、鹽牛肉，或蘆筍、腸片等。也有第一道吃木菓的。在吃湯

時，可帶吃麵包，最好把麵包撕成了小塊，隨時蘸茶汁吃。吃麵包，有烘至焦黃的，也有不烘的；有塗白塔油的，也有塗菓子漿的，那可各聽客便。在未開食以前，每人盆邊有一塊茶巾，有疊成方形的，有摺成蝴蝶形，插在玻璃杯中的，也有捲成爲圓筒，套在銀製的茶巾圈裏的。待到開食的時候，各人先拿茶巾鋪在膝蓋上，或披在胸襟前。若在夏天，普通是飲汽水或啤酒的；此外最普通的西洋酒，如白蘭地，威士忌，或葡萄酒等。這各種酒，都用高脚小玻璃杯盛着，在飲香賓酒時，主人必起致辭，客人等主人話說完後，大家便高舉香賓酒杯，向主人道賀，再飲酒。吃魚肉，用左手拿，又取肉塊送入口中，刀不可送進口去。吃湯已完，或不能吃完時，刀須向右邊放着，又須從左面推向盆的右面，俯着放下。僕役見了這情形，便可以上來將盆收去。倘有演講等報告，須在湯吃完以後，休息的時間裏。麵包或茶巾，都安放在盆的左面；又放在盆的左面，刀放在盆的右面；匙橫放在盆的外面。因僕役送菜，收盆，或倒酒等，都須向左側面送上去的。吃鷄雀等，可用手指撕開，待菜完全吃畢，僕役送上洗手小水盆，把手指洗過。再將茶巾抹嘴，抹手，依舊把茶巾摺好放在左面。這是吃西餐時，應有

的常識。此外重要的，像送食物進嘴嚼嚼時，不能有聲音；吃過的東西，不可再放在盆內；口中有食物時，又不可說話；吃菜的時候，不可吃桌上的水菓；吸煙要在食物完畢以後，座中有女客的，却不可在屋中吸煙；在進食時，更不可起立不定；食畢後，還不可單獨出席；主人同時退席；又用牙簽刷牙，須用右手持牙簽，左手掩住嘴；進食的姿勢，上身宜正直，兩上臂微向後，夾住上臂；兩下臂，保持平衡的姿勢；手腕須靈活，手指要玲瓏。這樣纔合於進西餐的規則咧。

B 訪問

男子訪問時，應知種種，述之如下。一，訪問朋友，或親戚，不問初見或舊識，必須先遞名片。若是死了父母，在孝服期內的，在名片的四邊，須印一圈黑線——約一分闊——送進名片後，便在客堂中坐候。一，備你帶手杖和傘類的，那末一進門，便須放下——（有專放手杖和傘類的架，安放在大門裏面的）——同時，將大衣及帽，也可脫去，掛在衣帽架上。若帶手套的，右手的手套也須脫去。一，上午訪客，最好在七八點鐘；下午訪客，最好在兩點

以前，或五點至七點的時間。若有特別事件，可以通信或打電話去預約。一見女主人時，不宜先伸手；待女主人伸手，則可輕輕一握。普通男女相見，祇須行鞠躬禮。一客室中，同時有不認識的客人在座，主人必須介紹姓名。客人間如經主人介紹後，便須走近去拉一拉手；像介紹的是男客與女客，便祇須相對一鞠躬。若無要事，不可隨意訪問。主客見面時，祇須把要說的話說完便走；如同時還有別的客在屋子裏，更應該把話說得簡捷些。倘有不便說的話，可請主人先與別的客談話，自己把要說的話，寫在名片背面，交給主人，便可退出一，如陪同女人去訪問，進門出門，都要走在女人的後面。更須替女人打門，或按門鈴。一主人站立時，客人不可坐着；主人未出來時，須揀最容易見面的座位坐下了。一倘男客訪問女客時，須揀最顯明的座位坐下；若在旅館中，男女相會，須坐在近房門的椅子上。一在吃飯時候，或晚間睡時，不宜訪客。若遇有他客在座，而自己已有重要事體，非說不可，而又不能公開的，可由主人走出客室門外，離開稍遠的走廊下去立談。不然先告辭，下次再去。一賀人喜慶，可依照請帖上時間去賀；若和新姨認識的，可問好，不可道喜，祇須向新郎道喜。一

普通慶賀，不必親自前去的，祇要派人送一張名片去，或送一封信去，一用費，祇須向靈座行禮，及與招待人談話，不必與孝子直接談笑。一，帶有介紹書去訪問時，須連同自己的名片送給主人，介紹信不可封口，又介紹人須寫明自己的住處。一，倘有親友從別地回來，須趁早去訪問，或送名片去，表示歡迎的意思。一，一切慶弔及賀年節的訪問，時間又不可太久，一坐便應告辭。

訪問女主人時，一，若有女友旅行到來，或從別地遷來的女客，住在本地的女主人，須先去訪問，并代她照料一切。此外普通親友，可於每星期日去訪問一次，倘是浮泛的朋友，非有重大事故及過新年，那可以不必去訪問。一，女人出門去訪問，不可隨帶小孩及犬。一，除非極熟的朋友，不在此例。一，主人替客人互相介紹，初次見面的朋友，祇須點頭微笑，不一定要握手。一，訪女客，最好在下午，因做女主人的，上午須料理家務，沒有空閒可以見客。女客談話，比男子的時間略長，但最多不得過二十分鐘。一，女主人送客，祇須送至客室門口；倘丈夫在家，可由丈夫代送至大門外。一，慶弔等事，時間應該以短為宜，且須在午前。

倘是至親好友，可留在主人家中，幫同料理；一在客室外，若聽得室中有談話聲，便須先在門外用手指打門，經門內人說一「請」字，便可進去，不可逕自推門進去，遭人厭惡。一進室門，便須與主人招呼。女客與女主人，可相前握手；在主人指定的座位上坐着，不可東張西望。一倘去訪鄉間的朋友，必須早日通知，使主人先可預備；不可突然往訪；如須在主人家中過夜，更須在信中說明；待接到主人回信後，再去。一寄住在主人家中，應隨主人的習慣；最好與主人同時起身。——或比主人略遲——起身不可太早，致使主人失於招待。主人若有職業或有要事，客人可回至客房，自尋消遣；不可連累主人荒廢職業。一在主人家中，若有他客，除掉談話以外，不可代邀茶飯。

四 集會演說的交際法

A 集會指導法

集會有兩種性質；一，是臨時性質的；一，是永久性質的。臨時性質的集會，如「歡迎會，

「歡送會」、「演講會」、「遊藝會」以及對於政局對於外交表示民意的演說會，此外如宗教式的禮拜等都是。永久的集會，是集合許多同志去研究一種學問，進行一件公益事業，或發揚一種主義，繼續不斷的用集會的方式去會議着進行着。這種集會，非有真正的信仰，及堅持的毅力是不會成功的。現在把關於集會精神上的與形式上的兩方面條件來說一說：

一、關於集會精神上的條件 人是動物中最喜合羣的，惟有合羣，纔能表現出力量來，惟有用羣的力量，纔能得到享用，纔能抵抗強暴。在唯一原則之下，所以要集會結社，所以要參加各種集會結社。參加集會結社，也應有一個先決條件：（一）定要有主義而有可做的會，方值得去參加。——利羣的主義，生產的事業。既加入了一種集會以後，便當終身去信仰他，全力去扶助他。——除非你發現了不可補救的錯誤，或失去了你不可補救的信仰心，由光明磊落的退出了這個集會以後，怎樣表示你的信仰，又怎樣盡你的力量？第一步，便是常常到會；常常到會，纔能發生關係，發展能力。入會不到會，這是我國國人大

多數的通病。也是中國人萬劫不復，無可救藥的死證！在一般聰明的人，以為無意識的加入各種集會，是處世應酬敷衍最適用的手段；但這是害人自害，誤人自誤。他的結果，以致弄得滿眼都是會的招牌，却沒有一個會能做事體。會失去了羣的幫助，個人也失去了羣衆的保護；以致有今日任人宰割的現象，任人殺戮的中國人。從今以後，痛改前非，你不可不信仰的集會，絕端不要加入；既加入了以後，像得了一個新情人，用你的完全精神去戀愛他，用你的全力去擁護着他，爲他謀無窮的幸福。他若死了，我認以為是值得的話，我便拿生命去殉他。世上決沒有因遊戲而得的情人，也沒有和調可以做成事業的；最好，只參加一種集會，始終於一個會的事業。既信仰了你自己的集會，便當絕對服從一切會議的召集；每一次召集，必定有一次的意義。——不外於謀羣益的發展——每一次召集，你倘然不到會；從積極方面說，便失去了你有一份有力的指導或糾正的機會；從消極方面說，便使每一種事業，失掉了一部分的助力，坐使你所最愛護的集會，一天一天的走到失敗的路上去。那豈不可惜嗎？現在試開列以下的條件：

(一) 每有召集，必當到會；——除有萬不得已的事，還該先期請假，及委託代表去參加。

(一) 要準時到會；——須在開會規定時間以前，早五分鐘到。

(一) 守會場秩序。——參照孫中山先生的民權初步。

(一) 忠於議案。——盡量供獻意見，盡力擁護主義。

(一) 不到散會時，不退出。——如有特別原因，須預先聲明，方可提早退出。

(一) 不隨意舉手。——須注意主席所提議案。

(一) 絕對服從議案。

(一) 對於會務，有特別使命的，尤不可時常缺席；以致妨礙整個會務的進展，又負了會衆的信託。這不獨關於羣的改善，這實是對於一種劣根性的革命，以後參加任何集會，都當根據這種精神做去，切不可再拿出這老不改的脾氣來了。須知要在世界上立脚，沒有艱苦卓絕的精神，是不能辦到的。

關於集會形式上的幾個條件 先由發起人將集會的理由，及集會地點，印成傳單，分發或登報通告。說明日期時間。倘有關於政治社會等問題的集會，恐怕引起糾紛，便可在事前將開會理由，及時間地點，報告官廳，請派警察保護。發起人邀集招待員，及糾察員，先到會場，佈置一切，并派定職務。如主席，贊禮員，臺上招待員，臺下招待員等。若容納人數比較多的，會場比較大的，可邀請學校童子軍維持秩序。在門口的招待員，須預備小桌一張，安放在進會場的門外——靠門邊——桌上備筆硯，及簽名簿。倘到會的人多，還須多備幾支筆，簽名簿也可多備幾本。有人到會，先由門外招待員，請他簽名在簿子上，再領他進門。這時門裏的招待員，可以將印就的傳單或秩序單，分給纔進門的人；接着便由會場的招待員，領來賓入座。臺上職員，分主席，書記，司儀，招待，以及特請的演說家。開會的時間一到，便由司儀員搖鈴，主席率領各會員來賓向黨國旗行三鞠躬禮，唱國歌。主席讀總理遺囑，靜默三分鐘。會員來賓坐下。主席首先向到會的致謝，報告開會宗旨。若有提案，由主席提出，聽會衆發表意見；主席可把各方面的意思，歸納成各方面的，逐一請會衆表示決

贊得大多數的，便給予通過。每一提案，或一意見，須有會衆中一人或數人的附議，纔可提出付表決。倘無人附議的提案，可以不必付表決。會衆意見，分各方面辯論時，不可使兩人同時說話；須俾一人話說完後，方能再使第二人說話。若有不守秩序的，主席可呼「秩序」二字制止。或令糾察員，及童子軍來維持秩序。到會的人，倘有入場券的，入場時，須將入場券交收券人檢驗，或收去；如不需要入場券的，也須依着先後次序，慢慢的走進去。有簽名處的，須先簽名後就坐，不可擁擠及爭奪坐位。在會場中，更不可隨意咳嗽或吐痰，以及吸烟，或高聲談笑，甚至坐立不定，或屈臂伸腿等舉動。非主席徵求發言，或預定的發言人外，會衆不得隨意發言。若無特別事故，不得半途離開會場。閉會後，散出會場，亦須遵守前後秩序，徐徐地退出會場。倘會中聲明，須守秘密的，出會場後，不得把會中情形向外人宣佈。

B 演說

關於演說，須注意的有下面的幾條：

(一) 發音——演說人的話音，須直從肺底部發出。用國語說得圓潤而響亮，高低緩

急，喜怒哀樂，都要依據意思及情感，在面部上在手足上在聲音上一齊表現出來。表演得越活潑越好。又要使口齒伶俐，發音正確；須把下顎及嘴唇移動開闔得十分活潑。

(一)用目——演說時，眼光不可看地，也不可望天。平常須把頭頸伸直，眼光保持水平線的度數。此外，高低開閉，完全須與演講的詞意相合；不可東張西望，以及露出差澀的
神氣來。

(二)態度——上臺時，態度須要鎮定；演說時，更須從容不迫。一切手脚身體面色，都要隨機應變，活潑自然。該笑不笑，該怒不怒，這便是呆板，遲鈍，務須戒除爲是。

(三)手勢——演說時的形容事態，表現情由，最要還靠着兩隻手；或高舉，或低按，或前伸，或左右伸開，務必適合情理，深刻周到。使聽演說的人，好像現象完全實現，在眼前，自然能受你的深刻感動。切不可手足無措，或把兩手垂直，或在身上搔癢，以及亂搔頭皮等，做出種種的醜態來。

(四)服飾——演說的人要引起衆人的信仰，服飾須要務須清潔而大方，莊重而不

輕佻。

(二) 臺步——在演說時候，先須站在演說桌的後面正中，或站在桌的前右角或左角，須正直穩定，以後左右進退，完全又須跟姿勢及情感變動，切不可始終呆立不動。

(二) 說詞——在未說到本題以前，先有幾句開場白，大概是向聽衆道歉及自己謙虛等話。接下去，便須先把自己所說的題目說明，再依據到會聽衆的程度，用各種譬喻方法，把曲折的理論說得極淺近周到，使人容易聽懂得。等到結局時，又須回顧題目，把全篇說話總括幾句，又須向聽衆說幾句謙虛話，再用「完了」二字收場。

(一) 時間——演說的時間，不可太長，最有興趣，最重大的問題，在一小時內，必須講完。演說時間太長，便有三種毛病：一、演說人的精神不濟；二、妨礙別人的演說時間；三、使聽衆更容易引起厭倦。

演說學在西洋古代希臘及羅馬時代，已是十分發達；那時狄摩西尼及西塞祿是最有名的演說家。到蘇格拉底的時候，因人人講究辯論的口才，方能取得功名的，弄得是非

顛倒，當時稱為詭辯學家。但是，有正當思想的演說，還是很有價值的。

演說的要訣，共有四點：第一，是要立意；第二，是佈局；第三，是修辭；第四是發音。立意是演說的生命，發音是演說的力量。發音和方言有關，最好先要練習了國語，把國語講得十分熟練而漂亮，在發音上的障礙已經去了一半。此外咬字要清楚，發音要宏亮，能夠送到遠處。呼吸要調勻，初次演說，往往呼吸急促，便妨礙到調勻的頓挫；還有說話須要腔調，抑揚頓挫，都要與詞意相互切合。

五 直接間接的交際法

A 婚喪慶弔的交際法

中國男女的婚姻，舊時完全「由父母之命媒妁之言」撮合成功的；甚至新娘和新郎，雙方連面也沒有見過一次，便定下了終身大事。這是何等的專制事呢？又是何等的兒戲的事呢？後來做父母的，便用半新半舊的格式；新郎新娘的適合與否，仍由父母去鑒定，

再交換一張照片，略問新娘新郎的意思，或者彼此設法，使新郎新娘在菜館裏戲院裏，或公園裏見一見面，在見面的時候，雙方的父母都在座，這斷定的權力，仍在父母。待到現在青年男女，滿受了新式教育，知道婚姻的事體，非自己作主不可；有略參父母意見的，有完全由自己的訂定的。行婚禮時候，也完全採用了新式的禮節。但處於現在的過渡時代，絕對的舊式與絕對的新式，都在少數；半新半舊的，佔絕對的多數。現在把最流行的所謂新式結婚的禮節，略寫在下面：

一、訂婚——最普通的訂婚禮。男女兩人說定了婚姻事體而後，便定一個日期，請至親好友舉行宴會，或茶話會，宣佈他倆的婚約。又交換訂婚指環。婚約有用合同式的，可把雙方所提出的條件，經雙方通過的，便一一寫在婚約上，由婚姻當事人親筆簽了字。但多數的祇宣佈了訂婚，便不用婚約的了。

一、結婚——關於服飾方面的，新娘結婚的禮服，普通用粉紅緞繡花衫裙，頭上用白兜紗，戴花，足穿高跟皮鞋，胸掛綢綵球。新郎的服裝，普通是藍緞袍再加一件黑緞馬褂，胸

掛綠球。有許多迷戀舊式虛榮的新娘，依舊坐着花轎；父母迷戀着舊式禮節的，見禮時依舊要使新郎新娘行跪拜的禮。普通新郎新娘，都有儂相一人陪着，代新人蓋印，及交換戒指。至於禮堂的佈置，普通依舊時掛燈結綵，滿掛紅綢喜幛；禮堂中間有一座禮臺，普通是傘兩張方桌拼成功的。桌的外側面，掛着紅緞桌圍，桌上擺着大的燭臺和香爐。桌前地面上，擺一隻花籃。這是新舊兼有的裝飾。倘然純粹是新的結婚，那末新娘的禮服夏季用全白的紗，冬季用全白的緞，製成前短後長的長裙西式禮服；頭上披一條白兜紗，直從腦後拖至地面上。最長的有四五丈，短的也有一丈多。額上用花園套住，腳穿銀色高跟皮鞋，手套用白絲長手套，手捧花球。又從花球上掛下花朵來，直到脚面。新郎裝束，完全穿西式燕尾禮服，戴白色手套，右手捧一頂高頂禮帽。男女儂相最少要四人，儂相的裝束，和新郎新娘的不相上下。——（祇是女儂相不戴兜紗）——禮堂中除花籃花球而外，不用別的陳設。禮堂上面有禮壇。禮堂中間，留出寬大走道，兩旁排列着供給來賓坐的椅子。關於人物方面的，除新郎新娘外，須請本地名人充證婚人。新人的父母或家長，充雙方主婚人；在行

婚禮時候，都要登臺的。還有男女僕相，以及走在前面，手提花籃散花的兩個男孩子；走在後面，替新娘拉住兜紗的兩個女孩子。——男女孩子，要揀面目清秀，身裁相等，服飾也要一律的。——都是臺上人物。臺下的人物，便是幾位男女招待員。又不用音樂隊奏樂的，須請一位或兩位善於彈鋼琴的女士，在臺上獨奏或合奏。關於位置方面的。普通禮堂上面，總是禮台對禮臺正中直通大門的，便留出一條甬道。近臺的甬道兩傍，再排列着座位，便是觀的親友坐席。禮臺上橫擺着長方的禮桌，桌的裏面正中，是證婚人站立的位置；證婚人兩傍，是男女介紹人站立的位置。桌的左右兩側，是男女兩方主婚人站立的位置。臺的左下角，是司儀員站立的位置。新郎新娘背面，是男女站立的位置。關於行禮方面的事，

(一)行結婚禮，先請司儀員上臺高唱下面的節目：(一)奏樂。(二)來賓入席。(三)主婚人入席。(四)介紹人入席。(五)證婚人入席。(六)新郎新娘入席。——這時須全體肅靜，奏和樂幽雅的樂調；新娘右手插入新郎左臂間，新郎屈左臂，挽住了新娘，並肩徐徐從甬道上向禮壇前進。兩個男孩子提着花籃，在前面沿甬道散花瓣；新娘新郎走到離禮桌前四五

尺地位即當立定。等音樂停止後，再唱（七）證婚人讀證書。（八）新郎新娘用印。（九）介紹人用印。（十）主婚人用印。（十一）證婚人用印。（十二）新郎新娘交換飾物。（十三）新郎新娘相對立行三鞠躬禮。（十四）證婚人致訓詞。（十五）來賓致賀詞。（十六）主婚人致答謝詞。（十七）新郎新娘謝證婚人。（十八）證婚人退。（十九）新郎新娘謝介紹人。（二十）介紹人退。（二十一）新郎新娘謝主婚人。（二十二）主婚人退。（二十三）新郎新娘相謝來賓。（二十四）新郎新娘退。（二十五）禮畢奏樂。二、行相見禮。（一）見尊長。尊長向外，新娘新郎向內，行三鞠躬。（二）見平輩。可左右相對立，行三鞠躬禮。（三）見小輩時。新郎新娘向外立，小輩向內立，行三鞠躬禮。新郎新娘退出禮堂時，樂聲大作，男女來賓圍繞着，歡呼拍掌，或向新郎新娘撒拋花瓣，及五色紙屑、五色米粒等，以示親愛的意思。

B 書信文字的交際法

人類一日不能斷絕交際，這是誰都知道的，因為要使這交際作用傳到日久，更傳到遠地以外，這書信文契等文字效力，便發生出來了。關於書信文契等格式，以及用詞方法

外間留傳的書籍很多，我這裏可以不必多去說了。我現在所要說的，便是書信的原則及方法。在原則方面，我也有一句概括的話：爲的要使讀信容易懂得起見，須要寫白話信。徹底說一句，寫信是沒有法的；我們做人，對於世界上的一切，祇須服從一個法。這個法，名叫「自然」。寫信也何獨不然。什麼是自然法則的寫信？這裏有三個條件：（一）是需要寫信而寫信；（二）把你的說話，很充分的很真實的寫出來；（三）你愛怎樣寫便可怎樣寫。

什麼叫做需要寫信而寫信呢？爲那寫信的動因，總逃不了互通情感，表明思想，說事實三個要素。但你必須對於受信人要有確實的情感，又是十分想念他的時候；人既不在面前，你對於他的情感受了內心的逼迫，又非向他表示不可，那纔可以寫一封信給他。把你對於他的情感，充分着發洩在信上。切不可「無病而呻」！我對於那人，實在沒有情感可以說，或是我和他本來是有情感的，但現在情感，若在潛服時候，徒因我和他有名義上的關係，或是許久不通信了，照例要寫一封表示虛僞情感的信，去敷衍敷衍他，那更糟了！對方面接到了你的信，儼然錯認了你虛僞的情感是真的呢，這便是你侮辱了他的人格。

若使被他識破了，你是向他表示虛偽的情感，那末從此以後，你倆的交情，便會宣告破產。如再進一步說，你寫這種敷衍的信，對於你的朋友或親族伴侶表示不忠實，固然是你自己先喪失了人格；但對方面接到你的信後，你是否希望他寫回信嗎？他若不寫回信呢，覺得交情上過不去；他若回了你的信啊，那末他便被你引誘而同樣犯了虛偽敷衍的罪惡了。——喪失了他的人格。——（是使你牽累而喪失人格的。）次之，表示思想，更要忠實；因為思想是自我的實現，也是尋覓真理的道路。你若不感覺什麼思想，你可以不必在信上瞎說；倘若感覺到了一種思想，那便要很自然的，毫不客氣的充分寫出來。本來，表示思想，不限於信上，也不限於在寫給親友的信上；儘可以宣之天下，傳之後世。不過在發生思想的第一步時，必是受了什麼刺激；經內心的逼迫，很自然的向你眼前的親友表示商榷辯論。得了相當的成熟，方可以向大眾發表。這表示思想的話，寫在紙上，上面加一個稱呼，寄給在別處的親友，希望他指導你補充你，或駁詰你，這是表示思想的信了。雖然這裏面還有兩個條件：第一，你的思想，必須關於全人類生活學問的；第二，是對方面須有相當承

受你思想程度的。你拿你內心逼追出來的思想，表示在你親友前了；你所希望的，必是要得到你親友，忠實的充分的指導補充和贊助。那末，你的親友寫信來，向你表示他的思想時，所希望的，何獨不然？我以為倘然要保全自己人格的話，你承受了他的思想而後，再須經過一番嚴密的考慮。你對於他的思想，如果認為對的，你便當充分的去贊助他；認為有小部分不完全的，你便當盡量的補充他。認為完全不對的，那更須根據你的思想，很誠懇的和他辯論。要是不然，你承受了他的思想而後，若是絲毫也不發生什麼反應，或是夠不上程度，那你竟可以惜墨如金，一字不答。千萬不可以如楊柳隨風一般的人家，怎麼說，你便也說怎麼好。——這便是上海人所說的「和調」——這一樣要喪失你的人格了，同時更要侮辱了他的人格了。至於記事實的信，看來好像沒有什麼講究，多大關係，但這裏也有兩個條件：（第一）你所要告訴他的事實，必是和你兩人有密切關係的；或是政治的，社會的，生活的，和你兩人間接有關係的，方能寫在信上。不然，便是「敷衍」「扯談」。（第二）你既告訴他事實了，必須使他充分明瞭，事實的真相；這全在你能用公正的眼

光出來，用客觀的態度來，很忠實的把事實記上。這裏面的是非曲直，使對方面根據事實得到公正的處置。——這樣是需要寫信而寫信，這纔能盡量的說話，要怎樣說便怎樣的。我們明白了這個，方能明白寫信的自然法則。

寫信為什麼要用白話呢？我們做人，無論什麼，都要服從天地間自然的法則做去；寫信用白話，也是自然法則中的一個條件。

這個理由，是很簡單而又很顯明的。大家都知道文字是代表言語的，所以我們說怎樣的話，便應該寫怎樣的文；我們嘴裏說的是白話，筆上寫的自然也應該用白話文。我們說話的目標，是要使人明白；寫文的目標，也是要使入明白。——決不是要人不明白。——最容易使人懂的，便是白話文；那沒，我們為什麼不用白話文來發表自己意思呢。

不用白話，便是要用文言了；文言的弊病，是很容易看得出來的，第一在寫的方面。他要把嘴裏說的話，經過一番改造工作以後，改成文言，然後寫在紙上，這是何等的不經濟？再進一層說，用文言代白話，多少總有許多隔膜的地方，假借的地方，這是何等的不自然？

——不但是不自然，簡直是不完全。不適用。尤其是對於寫信，非用白話不可。因為信是通情感的，表思想的，敘事實的；情感越好越真，思想即越好越遠。要真，要暢，要明，要寫得活靈活現，好似兩人對面談話一般，這惟有白話能盡他的責任。第二，在讀的方面，一般的發生二重困難：一，因為寫了文言，要換一副腦筋去讀他；二，也是因為他寫的是文言，多少總有一點隔膜的地方。這不經濟不自然的傳染病，一樣的害到了。

劉大白先生說得好：「離開現在二千幾百年以前，一般人在口頭上流行着的語言，現在還有一部分人在紙面上保存着，他的腔調，用他來作發表意思的工具；這種腔調，顯然地合咱們現在一般人在口頭上流行着的言語底腔調不同。却不知是誰給他加了一個「文言文」的頭銜把他合「白話文」的稱呼相對……現在咱們要把「文言文」底頭銜革掉，回復他本來的面目。」

離開現在二千幾百年前，一般人在口頭上流行着的說話，那麼明明是古人的白話，用今人的白話來做文章，咱們叫他做白話文；用古人底白話來做文章，咱們也說叫他做

白話文。兩者同是白話文；不過有今古底不同。所以咱們可以叫前者爲古白話，叫後叫今白話文。老實說，這些古話的古人們，已經做了二千幾百年的鬼了；所以咱們可以說，這些古話，就是鬼話，用這些鬼話來做成的文章，就是「鬼話連篇」的鬼話文。如果要鬼話文，那便只好算是一個鬼，也是一個活死人。咱們是一個人，不是一個鬼；咱們要說人話，還不該去說鬼話。咱們要做人話文，不要做鬼話文！」

第三層要說到寫信，爲什麼要用新思想？寫信的應該用新思想，這也是自然法則中的一個條件。這個新字，是絕對的，不是相對的。切實的說，這個新字，是將時字爲背景的。天地間的萬物，都服從時字的權威；到了什麼時候，便做那適於這時候的天地萬物，我們做人的，更不能做一個適合時代的生物。不但是心理，是受了時代的支配；便是生理上細胞的生滅，也跟了時代而變換的。時便是新；我們要時時做一個新人，當然，時時要吸收新的思想，去應付這個永古長新的時代。思想新，說話新，那麼寫信豈能不新？我上面所說的寫信，要用白話，這還祇是形式上的新；現在說寫信要用新思想，這實是精神上的新了。

所謂新思想，是一個概括的名詞；用新思想寫信，不但專限制在發表思想一方面的。通情感，處事理，都要有新的道德，新的眼光，這纔合於在新時代中的一個新人物。歸納起來的，凡是能適合於時代的事理道德，沒有不可稱爲新的。現在的世界，決不是像從前一般用陳腐的腦筋，敷衍的手段可以過去了；必須要提起一番新精神來，做一點新事業。我們從一班人來往的信札裏，都可以看得出他的人格。像從前一樣寫幾句陳腐舊套，虛偽敷衍的信，漸漸是要不得了。我們沒有真心的說話要說，沒有必要的事體要告訴，儘可不用寫信；既寫到信，一定要有真摯的情感，及充足的思想，確切的事實做材料。這便是新精神的表現。

我們的口號是，需要寫信而寫信，更要用白話文寫信，及要用新思想寫信；打倒陳舊俗套虛偽奸詐的書信，和一切的書信，要表現新人物的新人格，必先從寫新思想的白話信做起。

六 幾種活動的娛樂法

運動的目標，是在要使全身得到平均的活動，且使內臟和軀殼得到互相呼應的刺激及震動；我們在許多的運動方法中去找尋，惟有騎馬與游泳兩種運動，最能合符上面二個運動的原則。騎馬及游泳，不但能使身體上得到充分的發展助力，便是在精神上，也可以得到極大的快慰與刺激。且於美的修養方面，更能得到意外的成功。現在我再拿牠分別的來講一講。

A 騎馬的指導法

騎馬，不但是一種運動，更且是一種技術，又是一種富於美的運動和技術。當你高據鞍頭，攬轡四顧的時候，是表示了你我等英雄的色彩！那騎在馬上，若是一個女子的話，打扮得窄窄的身體，鬮鬮的帽邊，壓着雲一般的鬢髮；肥圓的臀部，擺在柔軟的鞍背上擺動着；小巧的長統皮靴，踏住了金蹬。這是一件如何美麗而雄健的美術品！便是說到馬，也是天生的一種俊物。細長的腿腕，短短的尾毛，圓大的臀部，窄窄的腰兒，長長的鬃毛；昂着他長長的頸子，在一片綠色的草地上，絕塵而馳，昂頭長鳴，這正好似大丈夫志得意滿的氣

象青年的男女們！你假使不是一個懦夫的話，你假使希望你身體日趨雄健而美麗的，這騎馬的訓練，是必不可少的。

講到騎馬的方法，却也是很簡單。若是一匹配全了鞍轡踏障的馬，你是第一次去騎牠，最好是請人幫着你牽住了馬頭。你須站在馬身的左面，把你的左脚尖踏住了左面的馬蹬，用手攀住馬鞍的前部；右腳你用力在地面上二登，同時左腿和兩臂用力，把你的身體提上馬背去，右腿跨過了馬背。這時你的胸部，正向着馬頭，便安坐在馬背上。這時你不要忘記掉把你的右脚尖套進了右面的蹬裏，同時把馬繩接過來，拿在你的手裏——這是上馬時的一定程序。

既上了馬，便要顧到你的姿態。這姿態，不但關係於美觀，且也是馬的行走便利，及人騎在馬上的安全起見，不可不知道以下的各種條件：（一）騎在馬上，須注意身體的重心，這時全身的重心，是寄託在兩內胯的中心會陰部的一點，所以腰胸直至面部，必須成一垂直線，迎對着馬的頭頂。（二）腰雖要直，但不可僵硬；須依着馬身的起落而向前伸屈。

(三)兩大腿儘量分開，使會陰部貼住馬鞍；這時上半身要取前傾的姿勢。(四)膝部齊向內，貼住馬腹；小腿垂直，膝部須略用力。(五)兩腳不可完全踏入鏝內，鏝的繩又不可長於小腿。用脚的前部及脚趾，踏住了馬鏝，保持腿的彈力，並且預防危險時，兩腳容易脫離馬鏝。(六)用左手拉住纏繩的末梢，右手握住纏繩的中段。——這是坐在馬上必須預備的姿勢。

接下去，便是使馬怎樣行走了。使馬行走，普通在人的鞋跟上，裝着兩個小齒輪，名叫拍車；祇須將這拍車輕輕向馬的腹部反跨間刺去，馬便能向前行去。倘不用這拍車，祇用兩面小腿向馬腹拍動，馬也能行走。馬在行走時，所必須知道的條件是：(一)兩下腿把上身抬住，依着馬身起落的姿勢，使上身同時起落；切不可同馬的起落行動相反，使會陰部在馬鞍上磕碰或磨擦受傷。(二)上身祇能向前俯伏，不可後仰，也不可向左右搖擺，使上身失去重心。(三)欲馬快跑，祇須收緊你手中的纏繩；欲馬緩行，也須放寬你手中的纏繩；欲馬向左轉，祇須把左面的一條纏繩拉緊，馬頭自然會向左轉過來；待馬已向左時，便須

將拉緊的繩繩放鬆。欲馬向右轉，也是同樣的方法。欲馬向後轉時，祇須把任何方面的一條繩繩拉緊，使馬頭跟着繩繩轉過來，直至馬身轉向後方爲止。(四)向左右轉向後轉時，還須顧到四屬的地盤，使馬身繞着圈子轉過去。——俗叫大轉灣——這是爲避免轉灣時，擦傷腿臂及撞翻路上人物起見。(五)馬的個性，各有不同，騎馬的人，務須注意調節。(六)高大的馬，宜於跑跳；矮小的馬，宜於行走。——這是馬在行走時，所應該知道的常識。

B 游泳的指導法

游泳對於身體各部的發展，是最有效，最平均的一種運動，牠的利益，可以分爲四部分說：(一)是可以矯正身體各部分的姿勢；(二)可以加深呼吸發達肺部；(三)身體受冷水的刺激，可以強固神經；(四)可以使身體各部分的器官能力，充分的發展。此外倘遇有水面上發生危險的事體，既可以自救，更可以救人。便是講到娛樂，也是一種極快適身心的娛樂。

你倘誠意要練習游泳的，却又須嚴格的遵守以下各項條件：(一)有心臟病、肺病及

害沙眼與皮膚病的人，根本不宜游泳。在事前須請醫生詳細檢查。(二)繞行過激烈運動的，不宜游泳。(三)在未入水以前，先須用溫水洗身，漸漸加冷。游泳後，也須先用冷水洗身，漸漸加暖。——冷水冷的程度，須池水相等。(四)在未入水以前，須先作數分鐘的柔軟運動，或行深呼吸，使身體溫度增高，四肢動作靈活。(五)在游泳時，倘身體感覺疲倦，或發冷，便須立刻出水。在地水中，以三十分時間為最適當；最多，也不得過一小時。(六)在未入水以前，耳門宜用橡皮塞塞住，或用棉花塞住。耳門外塗凡士林軟膏。(七)出水後，應用乾毛巾摩擦全身，至於皮膚發紅為止。(八)游泳時的呼吸，比平時加速二倍；用口吸入，用鼻呼出，須要均勻。

初學游泳時候，須注意基本訓練；切不可欲速略等；待基本訓練成熟後，再訓練各種形式。普通游泳池，池邊都裝有鐵條，或邊坎；學習游泳的人，走到水線齊腰的地位，便去握住鐵條或石坎，兩臂伸直，身體蹲下，使肩浸入水中，右頰亦浸入水中，口留出水外；張口吸氣到八分時候，閉口用左手握住鼻，閉眼，將面部完全浸入水中；默數五數，再使面部出水。

漸漸不用握鼻，將面部浸入水中，更將眼睜開；屏息從十秒鐘加至五十秒鐘。在水內，切不可張口吸氣；又吸氣時，必須用口。第二步訓練，是將面部浸入水中，用鼻吐氣；待氣吐盡，再使口離水面吸氣。但須注意的，在水面吸氣時，祇須把面部側轉，使口露出外，切不可把頸骨抬起，因頸骨愈抬高，則口愈不能出水。第三步練習，是使身體浮在水面上。浮水的第一條件，是略使身體保持平衡，不可片面用力。方法，兩手握住池邊，吸了氣，將頭肩完全浸入水中，使全身肌肉可以放鬆；先把左腿向後舉起，和水面相平，右腿自然能同時向後浮起。此時兩腿須相並伸直。練習浮水時，須在池水面及池邊相齊的地位，免得因兩手握住池邊，肩臂露出水面太高，使身體不能取得浮在水面的平線。再進一步，便將兩手放鬆，全身任其自然浮在水面。待身體浮在水面時，如欲從水面立起，可先將雙膝向胸前收攏，雙臂向水面用力下壓，同時兩腿伸直，身體自然能直立池底。至背浮的練習，先須站在淺水裏，背靠邊；使肩浸入水中，兩臂從肩上伸出，握住池邊。把左腿向前伸在水面，同時吸氣，頭可向後仰，直到水浸沒到耳部為度。再將右腿伸出，兩腿略略分開，背部與臀部，自然能平

浮在水面。進一步的練習，便是使身體立在水中，使水浸及肩部後，兩臂向左右平舉，手掌向下；先舉起左腿，和水面相平，吸氣以後，使身體向後仰，把頭部浸入水中。再舉起右足，和左足相平，使身體平臥在水面上。全身肌肉放鬆，自然能安穩不沉。此時如要起立，可把兩腿向上屈，吸氣後，身體向前一灣，頭頂浸入水中。兩臂可迅速用力，經後方向下往前划，手掌向上，划在水面。同時兩足下放，便能直立。倘要練習側浮，可側立在地，傍用一手握地邊，一臂直伸在水面，手掌向下。把頭的向池外一面浸入水中，略向裏面的肩胛骨。使口部露出在水面，頭頂向下，下巴向上。然後屈着雙膝，腳底向池傍靠近水面。放掉握住地邊的手。同時兩腿迅速用力，從池傍向外推出。向上的手臂，貼住身體；身體便能側浮着向前進。一面口中換氣，再將頭側向反一方面，用時肩部亦能轉換，將伸出的臂收回，將貼身的臂伸出。依據上面的各種方法，若能勤加練習，再進而學習各種方式，甚至種種有趣味的躍水的姿勢，都是可能的。——女子經過了游泳的訓練後，身體便格外婀娜而健美了。

C 賽船指導法

近來駛行的船，應靠機械原理。船處於航行上，就沒有再像從前一樣重要的功用；划船，在現在祇屬於消遣的用途，而並不是必要的事了；所以極得提出來講的，祇限於競渡一方面，就是所謂賽船。

賽船是一種優美的技術，除非有多年實際經驗的教員，不能教授。雖然船舶構造以及划的方法，已有各種的改良，然而教學的原理，則仍和已往一般。現在復用採用滑動坐位 (Sliding seat) 的式樣的，然它的教學原理，仍舊沒有變動。

在西歷一八五五年，方始有一種沒有龍骨 (Keel) 的船，在亨利雷加答 (Henley Regatta) 的地方發見。自從船的設計不用龍骨，和以後逐漸增加滑動坐位的長度後，賽船的效率，大為增加。但是當開始教學划船的時候，仍舊從固定座位 (Fixed seat) 入手，用滑動坐位，與龍骨的不，都沒有影響到划船的基本原理。(划行的基本原理，注重在划手全部動作的合奏，不單是靠着手腕力的堅強。)

要學划船的方法，簡括一點說，有兩種就是全體教學法和個別教學法，但是兩者中

間還須以個別學法做起點。而要施行個別學法，則可以由教員率領一個學生，用一隻木桶 (Tub) 先划削行；在划行時，不但要告他應該施行的動作，並且要實地指示他怎樣動作的法則。

教學的時候，最重要的，就是指示身的位置，應活動而不應該強直；所用的力量，都應該用在有用的地位。（以免不掉適合於目的的動作，以求節省體力。）身體的搖動，應在自然狀態裏，跟着臂部的動作而動作。脚部要安放妥貼，能使身體在可能的範圍裏，能夠竭力向前搖動。（但當身體向前時，肩部不應該搖動。）用比喻來說，划的人使用身體，像彈簧一樣，然而在適當的時候，應該集全部力量在槳上面。還有身體其他各部分，也都應該力避強直，執槳時，也不應十分握緊。

通常，划船時最困難的二樁事情，是槳的起與訖，就是划的人用手愈起，使槳直抵划者後方的水，然後用力把手下壓，使槳身 (Blade) 從水中脫出，與水面平行，同時更須要使槳不起波在水面之下。

此外，須慎重說明的，就是身體應在同一垂直面向前或向後動搖，各部肌肉，在動作時候，必須保持着適當的功用；滑動坐位設置的目的，在引長盪槳的長度，擊槳形式不以滑動坐位而變換。

在滑動坐位還沒有發明之前，專門的划手，像孔波斯氏 (Combes) 和張伯斯氏 (Chambers) 等，早已見到滑動坐位的設置。因為他們會用黑鉛，鍍在固定的坐位上面，以便容易滑動。然而他們並不因為腿的動作，而就犧牲體的動作，腿動與體動，時時須要並用的。還有身體的重量，常存在船中，務須盡量利用這種體重。

船員教學——划船教師，對船員施行全體教學時候，其所碰到的困難很多。這是因為船員由個人集合而成，各個人的體力和才能，各有不同，各個人所須工作的分量，也同樣的不同，其工作應該怎樣分配，也實在不是容易的事情。然而最重要的，在教授船員在划行時候，獲得優美的節拍。這種節拍，並不是教師教學的力量所能做到，須要一旦心領神會，自然會得到的。假使能夠極合節拍，那末船不划而能自行。還有那船的構造能夠適

當的，也能得到和諧的終端。所以在購置划船的時候，務必要考察牠的構造，是不是完善的。

歸納起來說，教學船員有兩種主要的目的：（一）須使船員的各份子，向目的地盡力划行；（二）須使船員，不發生任何種阻礙船隻進行的動作，在打槳時，槳在水面下起波，使船停止進行，或使船身打旋，這實在是划船的最大過失。

D 旅行指導法

旅行既可以練身體，又可以增長見識，更可以團結感情；不論在家族間，或學校間，友朋間，結隊旅行，最是有益的娛樂。家中如有兒童，也須帶他一同出去旅行。又使年長的兒童，沿路保護年幼的兒童，借此可以訓練兒童的自治本能。此外，在旅行的時候，對於衣服的整潔，知道注意；對於自己的舉動，又知道檢點。精神又會特別發旺，更可以呼吸新鮮空氣，幫助血液流行，增加食量。又在旅行的時候，最能遵守時間和秩序；倘有多人同行的，這許多人的行動，便能一致。因為輪船火車的開行，都有一定時間的；同伴旅行的人，行動自

然能夠一致。現在把旅行的方法，開列幾條在下面：

(一) 時間及次數——旅行須選適當的時間舉行。照我國的情形說，在春秋兩季是最適合。因為夏季太熱，冬季又太冷；旅行的人，對於大寒大暑，行動都感不便。祇有春秋晴和的天氣，最是適當。至於次數，遠地的，(十日間可以來往的) 每年最少舉行一二次；近的，(一日或數小時間可以來往的) 每星期可以舉行一次。

(二) 路程——路程的遠近，可依人的體力，或交通器具的完備與否做標準的最好，能將車船和步行混合；在風景好的地方，宜於步行，在荒野長途間，却宜於坐車坐船。

(三) 集散步行——如是人數多的旅行，在風景好，道路平坦的地方，可以分成幾組步行。關於隊伍的集散，步行及路程的選擇等，皆由各組自己決定；所有沿路的考察採訪所得的材料，待到夜間會集的時候，各人交換談說，可寫在紀錄上面。

(四) 進行及休息——進行時，可排成隊伍；身體高大，腿脛長的人，須把脚步放緩。在進行的時候，可以唱各種快樂，或鼓勵精神的歌曲；或隨帶攝影機，沿途拍照。在路中每走

一小時，或四十分鐘，略事休息。休息時，可進飲食，或談笑，談故事，以及本地的名勝歷史地理關係等。

七 球類的娛樂法

A 網球

關於場所的：網球的場所，分硬地草地兩種。草地是在院子裏的草地舉行；硬地是在院子裏的泥土面上，或土泥上舉行。但地方都要寬大。無論草地硬地，上面必須平坦。硬地的泥土要使他堅實，沒有硬粒石塊。每一球場，一人和一人對打的稱爲單打；二人與二人對打的稱爲雙打。球的飛躍，有一定的界線的。普通是長方形，中有矮牆一般的一道網欄。單打的界線略狹一點，雙打的界線，可略闊一點。界線的尺七十八呎，畫成兩底線，闊三十六呎，也畫成兩邊線——稱爲外邊線。從外邊線向內四呎五寸的地方，再畫兩內邊線。便是內邊線與內邊線的距離，是二十七尺。場的中央，便是離開兩底線平均各三十九呎。

的地方，掛一個網；網的兩側面，相距各二十一呎的地方，設平行線兩條，名叫打球線。球場的地是要從南向北的。

關於用具：網球的用具方面，是用棉線或麻結成的，掛在球場的中央；在網的兩面，以及網的北面，分成爲兩個區域。他的長度，等於兩邊線相距的尺寸。又在邊線外，各延長三尺，樹立下張網的木桿；便是兩木桿相距離是四十二呎，高度兩端，共爲三呎六寸，中央約低六吋，也有緊成水平線的球，普通是用橡皮製成的。直徑二吋半至三吋。最好在球外再包一層薄布，或氈呢等類更爲適宜。球拍，用木條灣成一個橢圓形的框，下面接着是一個六角形的長柄；柄的盡頭處，用皮包住框子，裏面用羊腸線編成了網眼，大小輕重不一，有男女及少年幼年以及腕力大小等不同，在購買的自由選擇——最好請老打球朋友同去選購。普通男子用的球拍，重有十五盎司；女子用的球拍，重十三盎司。界線，是用石灰畫出，在草地上，可以用白帶釘住在樹上；如是固定的球場，可以用木條或水門汀做成。關於方法的：比賽網球，有兩人的，也有四人的。兩人比賽，若是男子稱爲男子單人比

賽；女子，便稱女子單人比賽。四人比賽若是男女合組的，稱爲男女雙人比賽。有時也有一人對二人比賽的。單人比賽的球場，長七十八英尺，闊二十七英尺；雙人用的，祇須加闊九英尺。打球一回稱爲 Game。每一回中分爲若干段，每段稱爲 Rost。球從這一人用球拍打出，對方面的也用球拍將球打回，這叫做好球；若對方的人不能將球接住，致球落在地上的，稱爲死球。每發一死球便一 Rost。每打一球必須把球打過網去，落在對方的場地上；照樣的把球打來打去，如將球打在界線外面，或把球打在自己的場地裏，或不能接住敵人打來的球，都稱爲死球。每一死球，每輸一點。同時，對方便贏了一點。最初把球打出的人，稱爲發球人；發球人發球時，用左手將球擲在空中，然後用球拍將球打出；對方的人，稱爲受球人。受球人即把發球人打來的球回打過來，這樣一來一去的打着，最好是趁來球不會落地以前，便將球打回；不然，須在球已落地的第一次跳起時打回。前一種方法，稱爲飛打 Volley；後一種方法稱爲跳打 Ground；但在第一擊打回發球人打來的球時，不能用飛打，打了便是犯規。

得勝的第一點稱爲「十五分」若第一次雙方各勝一點，便稱爲「十五相同」；倘然一方面勝第一第二兩點，叫做爲「三十相同」。這種名稱實在不可解說；大概是因習慣成功的。比輸贏的方法，須在雙方輸贏平均以後，一方面又連勝二次，稱爲一局。

一局完結後，受球的一面，便改爲發球的人；往往雙方所贏的局數是相同的，稱爲一局相同。直至五局相同，這比賽纔完結。——也有以三局爲限的，這在比賽的人自己預定的。

關於執球拍的方法，這是一個重要的練習。執球拍最須注意的，便是在每一打出時，從小臂到手腕，須與球拍的柄，同在一條直線以內。因爲我們用器打物，每一次下去，必須沿着牠用力的直線；所以，執球拍的方法，也是要使手臂與球拍的柄，成一直線的。但這裏還有幾種分別：（一）正手執球拍法。這是一種自然的姿勢，最有力的執球拍法。小臂與球拍的柄，同在一條直線以內；手掌握住了球拍的末梢，這樣在揮送的時候，不但有力，且很自然的。（二）特異的正手執球拍法。是手臂略彎，小臂與球拍柄拍成一條直線；此種執球拍

的利益。是在能打到高飛的球，更可以使自己的球高飛而不跳出場外，又能管到多方面的，且能使球落地以後，更能遠跳，使敵人不容易打著。(三)背手執球拍法，是用手背向前的一種執球拍法，把姆指繞住球拍的柄，全臂與球拍同在一直線以內。又有一種背執法，是把大姆指伸直接住在球拍柄的上面。——又球拍可購用金牌球拍，因為他的網線收縮力不是十分緊的；太緊的球拍，因為彈力太強，使擊球的人，反而不能自主。

關於擊球方法的擊球，有必須知道的種種方法，現在寫在下面：對於擊還來球的方法，有用直擊法，及擦擊法兩種。直擊法，是使打出去的球，在空中飛行的，不作旋轉的；擦擊法，是使打出去的球，在空中自行旋轉的。所以這兩種打球法，球的落地形勢，各有不同。打球的時候，兩眼須定所打出的球，並須使用球拍的中心去打球；對於從對方飛來的球，更須靠眼力纔能打中。打球人所立的地位，不可太近球網，須站在略遠的正中地方；依着對方飛來的球的方向去迎接牠。球落地後，再跳起來；普通總在左足的右面，二英尺與二英尺半的地位。若能趕到這個地位去打回對方的球，便可以百不失一。祇須在球第一次跳起

時，去回擊他纔有效；若在第二次跳起時去回擊便成了死球。擊球，普通是用右手握球拍，但亦有左手握球拍的。打球的時候，須將球拍用力握緊；在球打出以後，可將腕力放鬆，使牠有休息的時間。最好用兩手依着自然的姿勢去握住；左手可託在球拍柄的接筭地方。每一次打球，在打球以前，到打球以後，處處應當依照規則；無論如何打法，在未打以前，須把球拍向後移。倘用正手打法，待球拍近球時，可以把身體的重量，從左足轉到右足上面；既打出以後，球拍便須跟着球的方形走去。如用擦擊法，那末在每一次打球後，球拍須稍稍斜出球路的外面。

關於規則的單人比賽規則——(一)球場長七十八尺，寬二十七尺；成一長方形；用網從正中間隔斷，分爲兩個區域。網掛在兩旁的網柱頂點上，網柱高三尺六吋；網柱豎立在界線外面，三尺的地方。網的中段，網的高度，應該是三尺。下幅貼住地面，不可漏縫。球場四面的界線，在兩頭的叫做底線；在兩邊的稱爲邊線。距離網的各二十一尺地方，和網平行的，畫一粉線；各釘一條布帶，叫做發球線。再畫一線，距離發球線寬二吋的地方，叫做發

球區。在各底線的正中，向場內畫一垂直線，各長四寸，寬二吋的，叫做中分點。除底線可以粗至四吋外，其餘各線，不得過二吋。球場中的網，網柱，網繩，以及金屬邊線，及布帶等，皆稱為球場固定物。大規模的球場，兩邊還張着幕；更有看臺，及看客。在球場中擔任裁判及檢察巡邊職務的人，都稱為球場固定物。球的外面，須光滑，直徑最大不得過二吋又八分之五，最小不得過二吋又二分之一。重量在二盎斯與二盎斯又十六分之間。球的彈力，在華氏表約大六十八度時，倘以一百吋高處墜落於三和土之地面上，其躍起之高度，應小於五十八吋，而多於五十三吋。球員站立的位置，須在網的兩面。先發球的，稱為發球員。他的對方，叫做受球員。在第一盤開始的時候，可先擲定球區，決定誰為發球員。——普通用拈圖法決定——一方得發球的權利時，對方便可得選擇球區的權利。發球員在未發球以前，須把兩腳站在底線之外，用手拋球在空中，用球拍把球向前打出去。球拍一碰到球邊，便作為發球論。發球員在發球的時候，須遵守以下的規則：（一）不得離開方位，或奔跑。（二）足不可離地。（三）兩足須在底線之外。每一盤開始時，發球員須先從右側發球，以後

便左右交換發球；他所站地點，應該在底線的後面，中分點的左面，或右面。發出去的球，須要使他飛過網，落在斜對面的發球區內。對方的受球員，須俟球落地後第一次跳起時打球。發球時不可犯以下各條：（一）違犯上面三條規定的；（二）已中擊球板未打中球的；（三）打出去的球，在未着地以前，便觸着網以外的固定物的。發球倘有錯誤，若是第一次的，發球員可以做第二次的發球；倘然是因為方向錯誤，便可以改正後再發球。若過去以後發覺錯誤的，他的錯誤可以不論。須待受球員已有準備時，纔可以發球；倘然受球員未有準備而錯誤時，則不作錯誤論。若遇有下列情形時，則作為無效：（一）球先碰到網布帶等，而再轉落對方球區內的；（二）對方未有準備以前，而發球的，須重行打過第一盤結束後，受球員便變為發球員；以後每盤便輪流變換，直至比賽球完結從發出時起，至一着勝實決定時止；其間比賽，可繼續進行。發球員有下面情形之一的，便算是勝一着：（一）倘發出的球，在未着地以前，碰到受球員的身上的；（二）來球落地後，對方不能立刻打回，使牠越網而到自己球區內的；（三）對方將球打在自己球區以外，或碰在自己球區的固定物

上(四)對方對於去球未落地時，但加以還擊；但此被還擊之球，未落入對方球場以內時。

(五)對方於擊球時，把球拍在球上連拍兩下；(六)在進行比賽時，對方球員手中所拿的球拍，碰到場中的一切固定物，及對方自己身上的衣服等；(七)發球員連續錯誤有第二次時。球落在界線上，等於落在球區內。把球打到對方，球先落地而後再碰到固定物的，算勝了一點。球員勝第一點時，叫做十五分；勝第二點時，叫做三十分；勝第三點時，叫做四十分；勝到第四點，便算勝一盤。如雙方各勝三點，便算均勢。先勝到六盤時，便算是勝一局。每一次比賽，男子以五局爲限，女子以三局爲限。雙人比賽規則——單人比賽各規則，亦適用於雙人比賽；但以下各條，是專適用於雙人比賽的。雙人球場，寬是三十六尺，比單人球場兩側各寬四尺半；又把單人球場的兩邊線，在兩發球線中間的一段，叫做發球邊線。有先發球權的一方，在每一局的第一盤開始時，應該自己去決定誰先去發球；第二盤開始時，對方也須自己決定。所發的球，在球未落地之前，觸到又球員同方面的另一球員的身時，發球方面的算勝一點。同一方面的兩球員，在每盤內應該輪流受球。

B 籃球的指導法

籃球場，是在平坦的草地上，兩方面各樹一架；架上掛一漏底的網，網口用鐵條綑住。比球的輪廓略大一圈。兩架的中間距離為六丈；離開架前，各一丈八尺的地方，畫一條橫線。兩橫線的中間，有二丈四尺的空地。網口離地須在一丈以上。兩方面都在橫線以內，把球投入網裏去。但籃球比賽共有兩種方法，一種是把球投入對方的籃中去；一種是把球投入自己籃中去的。

第一種籃球——這是說把球投入對方籃中的一種方式的遊戲。球員共分兩組：一組是用紅色帽，或紅色數字為標記；一組是用綠色帽，或用綠色數字為標記。每組須有十人。站在籠前正中的，叫做特選士，須選投球技術最高的人去充當；特選士左右各有一人，叫做左側士，右側士，須選球技術略差一點的人去充當；這一個人投球技術的高低，實關係於全組勝敗的前途很大。此外要有防禦手三人，須選身體特別長大，行動敏捷的；他的責任，是專用兩臂高擎，有時須高跳，去阻礙對方的投球。此外還有中央場手四人，在場的

中央往來追逐，當衝鋒鬥爭的責任。他不僅要善於投球，還要善於接球。關於用具方面的計：籠二口。口徑有一尺六寸，深一尺七寸。網眼要粗。架二座，若用竹竿或木柱亦可。如用竹木，須選正直，對徑在三寸以上的球一個，須用第六號的足球。紅綠帽，或紅綠布各十頂，或十方。女子也有紅綠腰帶的。叫笛一個是審判員所用的。關於記分數方法的，由特選士投進的球，是二分，由他球員及左右側士投進去的球，為一分。誰先得五分數的，便是誰勝。但特選士捧球在手而回轉一次的，必須球員自由投入。所謂特選士投入的球，必須由左右側士拿球投給本組織特選士，由特選士接住，再去投入籠中，纔可得二分。倘然別的球員投給了特選士，或徑由別的球員投入的，概作一分算。關於規則方面，在開戰以前，兩組的中央場手，又各選出一人，距離五尺遠的地位，相對站立。審判員站在他的旁邊，由審判員吹口笛發球，再由二人爭奪。二人中有一人手觸到球時，他球員便可加入競爭。爭奪時，可用手及小臂與頭，不可用腳踢。中央場手的爭奪，叫做自由投球；在下列情形之一，便可以自由投球：（一）打落敵人所捧的球時；（二）奪取敵人所捧的球時；（三）故意撞倒敵人

時；(四)腳踏出橫線時；(五)球在手中三秒鐘以上時；(六)在何處接球，便當在何處投球。如投球的地方，離開接球的地方一步以外時；(七)欲保護球，故意把身體伏在球上遮住他。(八)祇能用動作去妨礙對方球員的接球，備用大聲恐嚇，便可以奪去他的球。又球落在特選士的手中時，雖可以自由投球，但有下面二個條件須注意：(一)從左右側士投來，或從敵人投來的，為一次轉；以後，可以行自由投球，投進了，可以作一分算。(二)中央場手直接給特選士，因而投進的，作為無效。又將球投給特選士為正式，切不可在地上打滾送去。投球開始及完結的時候，兩組人必須使各依地位排齊，站定，而行敬禮。

第二種籃球——一切規則與組織方法，與第一種是大同小異的，不過人數比較為多，運動比較複雜一點。場所如第一種，再加一倍；中央是共同的地位，兩籠中間畫成一線，一頭直接橫線，一頭假定為無限的長。用具也和第一種相同，但須加倍，人數也須加倍，記分數亦以五分鐘為限，但規則有與第一種不同的：(一)中央場手，須投球在本組內，或投給左面的人，或投給右面的人；(二)在特選士或左面的人，投球給右面的本組人亦可；

(三)左面的人雖可投與右面的本組人，但切不可踏出兩區域的界線。如犯規，可以任敵方隨意投球。(四)左特選士，從本處投入右面籠內時，可得二分。

C 足球的指導法

足球是男子的一種適宜娛樂，又是現在社會間最流行一種遊戲。現在分別寫出牠的大略在下面。

關於場所的 足球場。普通長度為三百尺，闊度為二百十尺；倘小規模的，可縮為十五丈。在兩頭畫兩平行線，在兩線的中央，立木柱兩根，——距離為十八尺——算是城門柱的上面，用繩連結；繩的兩頭，再得到柱的頭上斜掛下來，釘住在地面上，使門上橫線緊張。門柱外面的二尺地方，再各畫長二十尺的直線，與門上的連結，使成了一個方形。這方形地位，稱為牙城。除去守門的一人以外，所有球員不能走入牙城，加入球戰的人，前班最少十二人，共十六人為一組。站立地位，守門人立門口，後班三人，平均站立守門人前，前班十二人，分成兩排，站在最前鋒。

關於職務的 球員倫過多，可以分成兩班輪流比賽。現在再分別說各人的職務：守門人，始終須站在牙門口，不能加入踢球；注意從敵方踢來的球，須使他踢回，決不能使敵人將球踢入自己城門內，或將踢來的球接住，再踢給最前線的本隊球員，使他將球踢入敵方的門內。後班最多不得超過五人，他的責任，祇是站在球門外，預防球的踢進，可不必加入戰鬥。前班人員，沒有一定位置，祇是在場內奔跑，與敵人爭奪，務須設法將球奪得踢進敵方的門裏去。關於用具的，足球的用具，共分五種：便是足球一個，門柱四根，長釘四隻，長繩兩條，又球員的紅綠帽及號布等。帽邊須分黑白黃三色，守門人戴黃色邊帽，後班戴黑色邊帽，前班戴白色邊帽。關於規則的：（一）在開戰時，拿球擺在場的中央，用抽籤法決定誰先踢；決定後，由先踢一方面前班中的一人出來，將球踢出，便開始競爭。（二）球雖可以投與本組隊員，不能投與前方的本組隊員。（三）倘欲送球給前方的本組隊員，祇可用腳踢，不可用手擲，棒球在手時，如被二敵人包圍，便由審判人吹笛停止，仍把球還給被包圍的球員，由這球員自由踢出。——所謂自由踢，不論本隊敵隊的人，均須站立在四蜜達

以外。(五)敵人手中所捧的球，雖可以去奪取，但不可有暴亂的行爲，祇可能壓迫球面，及強衝兩種方法。(六)每一次比賽，不能過三十分鐘時間；且中間又須有五分鐘休息。(七)每一次休息以後，兩隊須易地交鋒；但隊員不要求時，可以不交換。(八)踢出城內線外的球，須由守門人去取回，取回後在牙城內自由踢出，如錯踢出本組城門線的，可在城門外角踢出。(九)敵人倘衝入牙城，應罰自由踢一次。(十)牙城雖爲守門人獨有的地盤，但亦有約定使本組的後班兩人入牙城共同防禦的。關於審判的學校中，由教師擔任審判，此外比賽，由雙方公推審判人。審判人帶一叫笛，吹笛指揮球員的動作與停止。倘有不服從命令的，可以驅逐出場外。比賽有約定一次或數次的。

D 檯球的指導法

檯球，又叫做打彈子，最宜於室內的運動。夫妻有餘暇時，或宴會賓客，都可加入遊戲。但檯球的檯，是固定的，須特利闢一室，中置一檯，四面須留有打彈子行走，及橫棍的餘地。

關於檯球的用具方面，有六種：(一)是檯子。拿堅固的木料做成，檯面極平，上罩細呢。

檯邊比檯面要高二寸半。裏邊向中心傾斜，使牠有彈力。(二)是彈子，有牙質或石質製成的，直徑約二英寸。共有四粒，二粒爲主彈，二粒爲賓彈；主彈是紅色的，賓彈是白色的，主彈上有白點及紅色點，以作標記。(三)是彈杆，有白木或牠種木料製成，須挺直不彎曲；杆的頭上，用橡皮頭套住，爲撞球的用處。(四)彈粉，用鉛粉製小方塊，時常在杆頭磨擦，使杆頭不十分光滑，打彈容易準確。(五)是算盤，橫列着算珠，掛在牆，爲計算輸贏用的。(六)是彈杆架，拿木做成的，掛在壁上，是備插彈杆用的。

關於規則的：(一)在未打以前，把四粒彈子排成直線，擺在桌子中間。(二)排列的次序，紅彈在前，白彈在後。(三)檯面有五個黑點，中央一黑點在開始時不置彈子；如打彈時，彈子跳出在檯外，拾起後將彈放在中央。此外四黑點，是在未打以前，放彈子的地方。(四)普通打彈，是兩人轮流打着；若人多可以分成幾組。——例如甲乙兩人爲一組，丙丁兩人爲一組；在打時，先甲後丙，後乙後丁。(五)不問比賽時是二人或四人，必須各人認定一粒白彈爲主彈。(六)誰先動手可以在事前商定。(七)開手打彈時，又可以對準各人所認定

的主彈立定，待主彈已轉動時，即當跟着主彈停止的地點，再下彈杆。爲下彈杆的便利，可以在檯的四面行走。(八)彈杆打彈時，不可損壞檯面。握桿須十分平穩。(九)打彈有直接間接兩方法，在練習時，先須認定一種方法。

關於方法的指導：一、握彈杆，用右手握住了末梢，左手的中指和食指攔住杆頭，又用中指作半環形，挾住彈杆，不使牠動搖。無名指與小指應藏屈，使右手握住的彈杆，可以由抽送。二、彈杆的打出，須對準主彈，使主彈受到推動的力而轉動；因主彈的轉動，再間接去推動前後左右的各彈。三、最初下彈杆的人，可先打動主彈，使他撞在檯邊上，借著檯邊的彈力再撞擊各彈。四、最初下彈杆的，他的主彈碰到檯邊後，能回打別一張，使他轉動的，便算發彈開始，便須第二接打，倘能回打，使兩個以上的彈子轉動的，便可連打一次。倘然不能間接打動別一張，可把各彈收回，仍照原樣排列着，再行打出。但是，再打不得過三次。

——這祇限制在最初的發彈時適用。五、第二人接打時，不問前一人如何打法，彈子停留在何處，祇直接對準子彈打去，使主彈轉動，回擊其他各彈，不必依照初打的規矩，使主彈

碰到桌邊的。六，杆頭打動主彈左部的，稱爲反桿；打動主彈右部的稱爲邊杆；打動主彈下部的，稱爲低桿；打動主彈中央的稱爲正杆；打動主彈上部的，叫做高杆。七，彈桿打動主彈用力輕，使他轉動着去碰到別個彈子的小部分的，叫做薄。用力重，使他碰在別個彈子的大部分，叫做厚。八，打彈的時候，中主彈直接去碰到別個彈子的，叫做直接打法；由主彈去碰到別個彈子再打回去，碰到檯邊，再回過去，打到別個彈子的，叫做間接打法。九，須由主彈去打倒兩個彈子的，纔能算一點；祇由主彈去打倒別的一粒彈子的，或不是主彈，便是連打着別個彈子幾粒的，都不能算數。十，一粒主彈打到一個白彈兩個紅彈的得五點；一主彈打到兩個紅彈的，得三點；打着一白一紅的得二點。十一，不問打二點三點，或五點，都可以連打一次；倘然再打着，仍可以連打，直到打不着時爲止。若祇由一主彈打着，一紅彈或白彈的不能連打。十二，主彈對準白彈打出，或對準紅彈打出，都可變通。

關於記數的。在去打以前，須先約定打幾點——例如五十點，或一百點。誰先打滿這預定的點數，就算勝利；所有點數，每次都須去撥動算盤珠記着。

E 乒乓球的指導法

乒乓球原名 Ping Pong Or Tabele tennis 乒乓球起於英國，為近時極流行之一種球戲。其演法比網球為易，且占地不多，於尋常室內備一長檯即可為之——所以又叫臺球——其用具之價值又不昂貴，故無論學校家庭，均易購備。茲述其試演規則於後：

一、球檯——檯長九呎，闊五呎，高二呎四寸，檯面宜平，欲使光線不反射，可髹以深綠色之漆。——無特制之檯，可用尋常之檯，使成長方形者或有兩方桌拼攏亦可——檯面三四周，畫四分之一三吋之白線，檯之中央張以網，均分為兩球場。——非特別之枱，即不畫線亦可演習。

二、球——球以蠟為之，中空形圓，周四吋半至四吋又八分之五，重約一錢以外。

三、球網——網以棉線或麻線結之，高約六吋又四分之三，兩端有柱，或用螺釘旋著於檯邊，或用木座平放於檯邊上面。

四、檯球拍——檯球拍有木製皮製的兩種。惟皮製者不及木製之佳。普通用的均係木製。長七吋，闊六吋，厚四分之一吋，爲橢圓形，其柄亦以木製。——球拍上面有若干圓孔，亦有無孔者。——球拍任何部分切勿塗色，免使光線反射。

五、演球的部位——在試演以前，先把器具整備，演者對於檯之兩端，何人先發球，可以抽籤法定之，或用他法亦可，至一次勝負斷判，即可更換發球。

六、發球的次序——發球時候，發球者應立於距檯端約二尺之地，右手執球拍，左手用食指與拇指挾球，輕輕拋球，俟球於檯面躍起，然後以球拍擊之，過網入於對方之球場，可如是連續行之。

七、發球——發球時不得用急球或轉球。宜以溫和爲上。

八、球觸球板——球觸發球人之板，或執版之手，以已經進行球戲論。

九、準備——發球人須待對準備妥貼，然後發球，若發球後還擊人已作勢抵禦，即以作已經準備論。

十、球落檯邊——發球時候，球落於檯邊角，掠過球網與球柱，開球人即宜直發。

十一、試演規則——試演時有下列情形之一者，作不分勝負論：(一)開球人發球觸網而至對面之球場者。(二)發球時候，還擊人尙未準備者。(三)倘依評判員之意見，球員有被阻礙者。(四)如一球擊中執球拍之拳上者。(五)如球破者。(六)球員球戲時，震動球檯，使回擊人不克回球者。(七)若球戲爲危急之事所阻者。(八)開球人發急球或轉球，還擊人停止還擊者。

十二、勝負——試演時，有後列情形之一者，作爲負一點論：(一)球觸網而止者。(二)還擊至兩次者。(三)若球未觸開球的球場，而發球至敵場者。(四)若在球戰時，荷於球未觸於開球人之球場內，而以球板擊之者。(五)球觸檯面，未過網而還擊兩次者。(六)球未落於檯面，不得憑空迎擊，不然雖勝亦作負一點論。(七)球觸於身體衣服者。(八)身體或球拍越過球網或球柱者。(九)球落敵場而落於檯外者。(十)球落於檯面而止者。(十一)球自網柱之外旋敵場者。(十二)於球戲時，球員在球場界限之內，爲球所觸而球猶未落。

於檯面者(十三)接球時，一手置於球上者。

十三、接球——接球在躍起時候，雖越球場——即檯外——而未落地者，受球者也當還擊之。

十四、擊球——擊球時須常握球拍。

十五、球觸網——球已入敵場內彈起而觸網者，也可作有效，弗作觸網論。

十六、接球——接球時候，球速愈擊回，若不擊回，僅置球於球拍上而落於敵場內者，亦作負一點論。

十七、擊球應注意的事——(一)檯之兩端須留六呎以上的餘地。(二)檯面須以堅木爲之。(三)不可穿眩色之衣服。

十八、勝負計算法——(一)和網球同，即最先負四點者敗，但雙方須各負三點在前，即爲相等，其後連負兩點者敗。若既負三點，又各負一點，亦爲相等，其後連負兩點者敗。(二)與前法異，有定先負二十點爲敗者。此法每五點交換發球，每十點交換球場。

以上兩法任擇此中之一而爲之；但在家庭遊戲，以前法爲簡便。

八 運動的娛樂法

A 男子的運動

運動能使全身的肌肉，及骨骼得到平均的發達；又因內部的消化機能健全，血管中的血液流暢，皮色自然美麗，精神格外充足。求學問，自有精密的腦力；做事業，自有興奮的精神；構戀愛，自有深摯的情感。且年幼的人，能時常運動，各部肢體，便容易成長；年老的人，能時時運動，各部機能，不易受到疾病風寒的侵入。所以運動的利益，不僅能增加顏色美，姿態的美麗了；實於一己的幸福上種族上的健康上的，都有極大的關係。

但是，人類因個性的不同，環境的不同，天氣的不同，職業的不同，以及體格的種種不同，這種運動的方法，也須隨機應變，因地制宜的去實行着。現在我採取最簡易的，又是基礎的，室內與室外兩種運動方法，寫列在下面：

(一)室內運動法 這一種運動，在室內或牀上，都可舉行。時間最好在清晨起身以前，因為室內的原因，最好把上下衣服完全脫去。——倘不在清晨，在臨睡以前亦可，但總沒有在清早的適宜。運動共分五步：第一步，坐在地面或牀上，用兩手向後撐住，支持着上身，再將腹部及臀部慢慢舉起，身體漸漸的伸直，使兩手掌及兩腳跟，擔負了全身的重量。待到身體伸得最直時，又把臀部慢慢放下，這樣一上一下循環做着，以至身略覺疲倦時即停止。第二步，可用較高的方凳一隻，身體坐在凳上，慢慢的把上身向後仰着，使背部及臀部擱在凳面上，兩手向頭上伸直，碰到地面，兩腳用脚尖鉤住凳腳，維持下部。這樣將上身向後一起一落，慢慢的循環的動作着，至身體微覺疲倦時便止。第三步，把身體平伏在地面上，或牀上，用枕墊擱住兩肘灣，直伸兩腿相並，同時慢慢向上舉起。一上一下愈慢愈好。初次練習，次數宜少；後來應漸漸加多。第四步，照第三步模樣，將身體俯伏在地面，或牀上，用兩掌貼地，用兩臂的力，把身體慢慢撐起，到身體與手臂完全伸直為止。脚尖貼住地面。隨後又屈轉臂膀，把身體慢慢放下。這樣一上一下，行至身體略覺疲乏為止。第五步，

把身體向左側臥，用右手叉腰；左臂用力將身體慢慢舉起，這時全身直至足尖，完全向
左側挺直後，再屈臂，把身體慢慢放下，一上一下，行過數次以後，再把身體向右側轉照樣
行動。這五步動作，須每天輪流運動一遍，不可中斷。

(二)室外的運動法 在晴朗天氣，空氣日光兩俱充足的地方，都可以行室外運動。
這種運動也可以分為四步；第一步，把身體直立，兩手向前伸直，與肩相平。又把上身轉向
左側，慢慢彎下，直至兩臂垂直為止。然後慢慢再使上身伸直，回向正面。接着又將上半身
轉向右側，照樣彎下。如此向左向右輪流行動，可以使全身肌肉十分發達。第二步，先把身
體立正，仰面看天；兩手叉腰，慢慢地把腳跟提起，全身重量完全由腳尖支住。又把腳跟慢
慢放下，面部回復原狀。如此反復行動着。第三步，身體立正，兩手握拳，向前平伸，再向左右
平伸，與肩相平。舉臂時，又要用力。這樣一開一闔，專運動臂部；全身從頭到腳，須兀立不動，
且須直立。第四步，身體直立，先把左腿伸直，再向後伸出，腳心向上，愈高愈好；但右腿和上
半身，仍須立直，切不可搖動彎屈，胸部不可外凸。左腿放下後，再換右腿，照樣動作。以上各

步動作。都有矯正姿勢發展肌肉的功效，每一步動作，以十二數為最適當。

(三)矯正姿勢運動法 不論男女，姿勢美的魔力，總勝於面部美。且人的身體，能真正不彎屈，不傾斜，那沒身體內臟的部位，都能安適舒暢，血液呼吸，亦都能流暢，精神自然快樂而健康了。現在有一種專門矯正姿勢的運動方法，共可分為四節：第一節，先使身體立正，使右臂向前方平平舉起，與肩成平線；同時使左臂向後方平平舉起。再使右臂向上畫一半圓形，向後平舉；同時左臂亦向上畫一半圓形，向前平舉。兩臂如車輪一般的向前後交換平舉着，反復行至十餘次停止。第二節，先使身體立正，兩手叉腰，上半身向前彎屈；復原後，再向後屈。行這種動作時，兩膝不可彎屈；且向後彎時，須先吸氣，動作越慢越好。第三節，先使身體立正，兩手叉腰，把上身先向左彎下。彎下時頸部與胸部須成一直線，兩腳仍須踏地，不可屈膝。行動須愈慢愈好。向左彎過後，再向右彎下。這樣向左右輪流動作。至十二次，即可停止。第四節，將身體仰臥地下，或牀上，兩手伸直，兩腳底向前方伸直踏平，屈膝，把臀部腰部腹部胸部慢慢舉起，凌空，成一半圓形。全身重量，由兩脚底及兩肩支持。身

體越抬高愈好，再使全身向左右上下扭動，旋轉作一圓圈形狀，照樣轉動至十二次，便停止。

B 女子的運動

(一) 胸部的運動——可分為四步：第一步，身體直立，將兩臂向前平舉，從上方移向左右面，仍回復到向下垂直的姿勢。依着這個動作，循環將兩臂畫着圈兒。至十二次。頭部更不可搖動。在每次兩臂向前上方舉起時，須盡把空氣吸進；待到兩臂放下時，又須把氣慢慢吐出。胸膈須盡力開展，動作須十分遲緩。第二步，身體立正後，兩手叉腰，使腹部盡力向後縮；同時，使胸膈盡力向前挺出。如此一縮一放，連續行着十二次。第三步，將上身及臀部仰臥高凳上，兩腿凌空伸平；先使右臂由右側向腦後平舉，再放下，次舉左臂。這樣交換動作着，至十二次。第四步，使身體平臥在地上或牀上，兩手向腦後伸直；先屈左膝，腳底踏平，使身體向右翻側；左腿伸直後，再屈右膝，使身體向左翻側。如此輪流翻動，至十二次便停止。

(二) 手臂的運動——這種運動，是包括肩、臂、腕、指四部的。他動作的程序，分爲五步：
 第一步，使身體立正，將兩臂伸直；由側面舉起，與肩部成一水平線。再把左右臂連指尖，向左右空際畫成一圓圈，如此連續畫到十二圈，即將兩臂放下。第二步，也使兩臂向左右平伸，再把下臂向胸肩部平屈；手掌向下，上臂與肩仍成水平線形。這樣一伸一屈，行十二次，再使臂放下。第三步，使兩臂向上伸直，使兩個手掌向胸部竭力向四面搖動，指尖向上，繞成小圓形。行至十二次，再將臂放下。第四步，使兩臂向前平伸，兩手掌相對；手指伸直，再把五指向掌心彎屈，用力握緊。又把手指伸直。這樣一握一放，行至四次，再使兩臂由前向上伸，照樣握拳四次；兩臂由上向左右平伸，握拳四次，掌心向下。動作完畢，仍使兩臂向下垂直。第五步，兩臂向左右平舉，掌心向下；從指尖起，直至肩胛，再向上下作波浪式的搖動，要十分柔軟而和緩。行至覺疲倦時停止。

(三) 頸骨的運動——可分爲初步和進步的兩種運動方法：初步的運動，可分兩式。
 第一式，取立正姿勢，兩手又住腰部，使頸骨向前後左右四方轉側，每一轉側，必須使頸骨

回復原狀，再向別一方面側倒。向四方輪流轉側一周，叫做一次。連續行十二次，便停止。第二式，身體立正，兩手叉腰，使頸骨先向左面竭力扭轉，然後還原，再向右面竭力扭轉，再回至正面。如此一左一右，連續行十二次爲停止。進步的運動，也可分爲兩式：第一式，使身體仰臥在桌面上，使頭部露出在桌外。手脚均向上下伸直，慢慢地把頭面向胸部彎，屈直至下巴與胸部接住；再慢慢地使頭向後仰，倒掛在桌外。像一俯一仰行之。第二式，使身仰臥牀上，兩手托住腰部，用力豎起身體的下部，使上臂的外側和兩肩，擔承身體的重量，又使兩腿交換伸屈，至感覺疲勞時，便可停止。

(四) 腰部的運動——女子最美的姿態，是在腰腹部的靈活，所以腰腹部的運動，也是女子所最宜注意的。運動可分爲四類：第一類，使身體立正，兩手叉腰，使上半身向前彎屈，成一直角。脊骨須伸直，再向左右彎屈。上身與胸部，須成一直線。肩膀又不可擡起。如此向四面彎屈，連續着行動。第二種，身體立正，兩臂更向左右平舉，手掌向前，慢慢地把上半身連平舉的兩臂，向左面扭轉；扭至面部向正左面，然後漸漸回原。再右扭轉，如此交換。

扭動，但下身須要正直，不可連帶扭動。第三種，使身體仰臥在牀上，兩臂向左右伸平，和肩成一水平線；兩腿伸直，腰腹部用力使上半身挺起，取坐的姿勢。這時腳膝不可彎屈，兩臂仍平舉着。又慢慢再使上半身以下。這樣一起一臥，至略感覺疲乏時便停止。第四種，也使身體仰臥牀上，兩腿伸直，兩臂向左右平伸；兩腿再向空中高舉，盡力彎曲。兩膝更切不可彎轉，使兩脚尖觸及前額，再慢慢地放下，如此反復行之。

(五) 臀部的運動——女人的臀部，要使他越發展越好；這不獨關係於姿態上的曲線美，且關係於生產小兒方面，臀部越開展的，生產小兒越便利。所以，臀部的運動，是女子體育中最重的一課。現在舉出三個臀部運動方式在下面：第一式，使身體仰臥在牀上，上半身保持平正的姿勢；把左腿向上舉起，脚尖直至大腿根部，成一直柱形。再慢慢使腿由內向外，畫成一個大圓圈。如此連畫四圈，再由外向內畫四圈；把左腿放下，又舉起右腿，照樣畫圈，圈的範圍，以越大越好。此種運動，可在清晨起身未進食以前舉行。第二式，亦使上半身仰臥牀上，兩腿相並，伸直；又向空中豎起，盡力向前後左右搖擺，又分腿各向左右伸，

交叉向前後伸。兩膝始終不可彎轉。第三式，亦先使全身仰臥，兩臂向左右放平，兩腿伸直，慢慢地把膝屈起，使膝頭貼住胸前；同時兩臂向裏彎，使兩手輕輕握拳，交叉着在鎖骨上；頭頸也用力向前伸起，使兩膝兩肘及下巴，聚集在胸前一點。又用兩手攀住兩腳，兩膝伸直，使腳越近頭部越妙。到最後，放手回復到仰臥的姿勢。如此反復動作到疲倦時便停止。

(六) 腳腿的運動——亦可分爲四步，第一步，使身體立正，兩手叉腰，將兩腳跟慢慢提起，也越高越好；使全身重量，由腳尖維持。再慢慢把腳跟放下。待腳底踏平後，又慢慢將腳尖舉起，使腳跟支持全身的重量。身體須始終保持正直的姿勢。第二步，身體立正，兩手仍叉腰，先屈右膝，將膝盡竭力提起，使下腿垂直，再踏地立直。接着又把左腿屈轉，提起，再放下。如此交換着行踏步的動作。第三步，立正，又腰，是相同的。先把右腿向右側竭力提起，腳尖用力向下伸；這時全身仍須保持正直姿勢。左膝不可彎屈，右腿又由右側伸到前方，把膝蓋屈轉，慢慢放下。接着便使左腿，照樣動作着。交換運動，行十餘次停止。第四步，先使身體立直，兩臂用力向後伸；同時屈着雙膝，上半身向前俯，用力一跳落地時，使腳尖維持。

重心，脚跟提起身體作蹲下的姿勢。接着，再輕輕一跳，再把身體立直。如此連跳了十餘次，便停止。此種足部運動，可避免腳踝骨太肥大及腳背太薄太厚的弊病。

九 幻術的娛樂法

娛樂是一件最好的事情，他既能使人的身心，感到一種無限的舒悅而有興趣，還能啓發人的智慧。不過，娛樂因人的老小的關係，和環境的關係，各種有各種的不同，不但是方法上的形式不同，而且精神上的感受也是一樣的不同。在幼年時代的兒童，因為不能和大人們一樣的，每天工作，但是整天的坐或立，這是他們所最不願意有的事，這樣就不得不找事做；因此娛樂就是兒童們最多的工作。在中國一切，都處於沒落的情形裏，兒童的教育，當然不是例外；當我們走過某一個弄堂，或某一個小學門前的時候，我們時常可以看見兒童搖搖擺擺的流氓神氣，和聽到罵人的流氓口氣，不由得搖頭擺尾的，道學先生要說「人心不古」「世風日下」「一代不如一代」的牢騷話，看了這種情形，誰都

會感到中國前途的黑暗。這是爲的什麼呢？是因爲當教育的人，不負責任去指導他們過有趣味的的生活，讓他們去街頭巷尾的學成流氓腔，以致他們的人格，漸漸沒落，使國家未來的主人翁，——兒童——都變成一個一個的流氓，甚至於去做漢奸賣國的勾當，這在民族的前途上，是一種多麼悲慘現象。所以此後站在教育地位的人們，都應切實地擔負責任來，不要拿好聽的話，作自己發財或謀出路的機會；要知道兒童的教育，就是民族基礎的教育，兒童的精神，人格，智慧，就是整個民族精神的人格，和智慧。

A 剪繩的娛樂法

這個娛樂法，並非是新發明的，但是明白這方法的人，還是很多；而且這又是很有興趣的，所以提出來以作兒童們的消遣。

這娛樂法非常簡便，事先用不着預備，而且不論是男的，或是女的，都可以做的。練習熟了這個方法以後，只要一歇工夫就做成了。至於應用的器具，只要一把剪刀，及一段繩就是了。

繩長大約四英尺，光景；每隻手的拇指和食指，各夾住繩的一端，繩就垂在兩手的中間，但是左手執住的繩頭，並不和右手執的一樣；左手所執的繩，又在食指和中指的指縫裏交叉着，一條通過中指，掛在中指外，一條通過無名指，掛在無名指外——但是祕密祇有個中人知道，旁人總以為兩手執繩的法子是一樣的。

第二步，就是右手把那夾在左手食指和中指裏的繩抽過來一半，這時左手拿着繩頭，又急急把左手掛在無名指外的繩，約三分之一的地方捉住，拿了起來，在兩手中間成了一道水平線。旁人看了之後，以為你不過把這繩湊成兩條圓垂線，其實卻是不同的。

把繩這樣拿住後，就請旁人拿一把剪刀，把這繩切成兩段——在兩手中間的一段，繩是中間，請那人剪這地方，那人剪斷了繩後，馬上就放了右手的繩，讓他垂直在左手下，祇用左手一手握着，這樣便有四個繩頭；上面兩個，下垂兩個。別人以為這一剪刀，剪在繩的中間，這繩一定是恰好剪成爲兩段一樣長短的繩，不知道剪斷後，這繩却是一段大一段小交叉着。

第三步再把繩調到右手，那繩的排列仍是一樣，只將繩稍爲提高些，繩的上端和兩段交錯的地方，就被手指遮住。這時再請別人隨便拿住那一條長繩的頭，我們就忙把餘繩捲在左手上——這當兒那剪斷的一小段的繩，仍捏在右手心——再把繩從左手解開，大家一看，這繩仍是整整的一條，一些破綻也瞧不出來。

B 水手結繩的娛樂法

做兒童的時候，有時會生出一種做水手的思想。其實各個兒童，那裏能夠都做水手，但是水手，有一部分的事情，的確很有興趣，雖然是不做水手，然而知道了也是有用的。這一部分事情，就是打繩結和繩眼，學起來却並不難。學時用的材料，只要幾段繩子和一根木頭的，或者金屬的棒，作爲水手們說的解繩針，有各種繩結打的時候，是要用着這棒的。

第一個繩結叫做「8字結」。打這個結的時候，把繩頭先轉成一個圈子，做成爲不動繩；再用另一個繩頭，經過「繩身」，再穿過繩圈，就打成功了。「繩身」是指已經繞成的一段繩而說。

第二個繩結，水手們叫做「普通帆繩結」，用兩條繩或一條繩的兩頭打成。打時把第一個繩做成一個繩灣，再把第二個繩頭穿過這繩灣，從第二個繩頭和原先的繩底下通過，再把第二條繩自己的繩身下通過。第二條繩通過牠自己的繩身的時候，可以抽一抽，把繩身縮緊，免得散開。

第三個繩結，叫做「收帆結」，可以說是這些繩結裏最有價值的。這繩結普通是拿來聯合兩條繩子，或者一條繩子的兩頭的。打這結時，把第一條繩子的頭做一個繩灣，繩頭和繩頭互相並著。再把第二條繩子的頭，穿過這個繩灣，繞過第一條繩的繩頭，再向下穿過繩灣；打這結還有另外一個法子，就是把第一條繩的頭轉過來，繞着第二條的繩頭，再把這兩個繩頭，一齊轉回各自的不動繩旁，繩頭繞着原先的不動繩，每條繩的繩頭，和不动繩就一齊穿過了同方向的繩灣。假使照第二個法子打，須要留心，不要把兩個繩頭，一個從繩灣下邊穿過，一個從繩灣上邊穿過；要是打得這樣，就成了個老太婆結，却容易散脫了。

第四個繩結，叫做「鏈條木釘結」。這實在是一串普通的活結合成的，學校裏的兒童，大都知道這結叫做「打鼓人結」，或叫做「老鼠尾巴」。結上的木釘是一根穿在最末一個繩眼裏的棒。打這鏈條結是用一條繩做一個小的繩灣，手穿過繩灣，執住不動繩，把不動繩拖過繩灣來，做成一個繩眼。照着這個法子，隨便接連打多少繩眼；等到不再想打了，就把繩拖過木釘，又回轉來穿過最後一個繩眼，再把繩頭一扯，這些繩眼就都結緊了。

第五個繩結，叫做「羊脛結」。若是繩子有鬆散的地方，可以用這結抽緊，把那繩縮短些。打這結時候，把一條繩摺成一樣長短的三股，成了兩個繩灣。每個繩灣的繩頭近旁的一段繩，繞着繩頭打一個繩眼。這兩個繩眼，若扣在繩子鬆散的地方，那鬆散的繩就扣得很緊的。若想把那被扣的繩仍舊拿出來，可以把這結的繩眼解鬆一個，被扣的繩，就能抽出來了。

第六個繩結，名叫「牆壁結」。若要使繩子不鬆散，繩頭打成這個結，是最好的。我們

把一條三股繩合成的繩解開八英寸長光景，這解開的三股繩，叫做第一股，第二股，第三股。把第一股做成一個繩灣，第二股穿過這繩灣，再繞着第一股的繩頭，更把第三股繞過第二股的繩頭，穿過第一股的繩灣。末後再把三個繩頭抽緊，用手將這結弄得平整，這結就算打成功了。打這結須要費點功夫學習，纔能打得好，但實在並不難。

C 室內的娛樂法

室內有許多遊戲好做；兒童們碰到雨天或晚上，不能出去玩時候，假使在屋子裏做起遊戲來，便不覺得悶氣得很。這裏有各種娛樂的方法，靜坐在椅子，都可以做的。

拍七 第一種叫做「拍七」。做這遊戲的人，輪流着數數目，從一數到一百，每逢數到七和數到七的倍數時——如同十四，二十一等——不可直叫出這個數目，須要用手拍一下，來代替這個數目；若有人直叫出這個數目時，他就該罰了。如果每達到了第五的數目——如同十五，五十等——再加上他種變化，來代替這個數目，弄錯受罰的人就多了。

英文韻字 坐在一排最前或者最末的人說道：「我現在正想着一個字，是和 *lip* 同韻的。」他說完了這話後，其他人就輪流猜他聽想着的字，向他說：「你這個字，是不是在海裏航行的東西的名辭 *Ship*？」他若說不對，另外一人便又問道：「是不是我說話時要用着的東西名辭 *lip*？」他若再說不對，第三個再問道：「是不是那用繩子的遊戲 *Skip*？」若是猜着了，那想出這字的人便說：「對了，這字就是 *Skip*。」這字猜着了以後，就叫那猜着的人，想一個字，大家再輪流去猜。

三問 做這遊戲可以無論多少人，在這一羣人裏的一個，走出房去，其餘的人就商量出一個東西的名辭來。商量定了後，把那走出房的人叫進來，他便向在房裏的人逐一問道：「你怎樣喜歡這東西？你什麼時候喜歡東西？你在什麼地方喜歡這東西？」倘這商量定的字是個「茶」字，或是個「糖」字，這人問了這三句，聽了他們的回答，就能猜中這字了。但倘這字是有兩種意思的——如同英文裏的 *Pen* 這個字，有「筆」的意思，又有「羊檻」的意思——可就難猜中了，因為他們各人的回答，可以從這種意思裏找

出來，不容易斷定到底是什麼字的。

愛與惡 坐在一排第一的叫做A，他頭一個說：「我愛我的愛人有個A字，因為他很Affable。」（假使不是這樣，可以說一件可愛的東西，這東西的名辭第一個字母須有A字。」或者說：「我嫌惡他有個A字，因為他很Afyel。」）（假使不是這樣說，可以說一件不可愛的東西也可以的。）還可以這樣說：「他把我領到Aden地方，給了我幾個Apple。」或是「他的名字是Andrew，是從Aberdeen來的。」做這種娛樂的人，可以隨便說「愛」或是說「惡」，不必限定；下面形容所愛的人或者所惡的人的辭句，也可以隨便。輪到第二個人說時，他是B，說的字句要用B起頭；照這樣換將下去，可以一直換到英文字最末的一個Z字。

故事談話 做這種娛樂，很容易編成一篇故事的。第一個人朝着第二個人輕輕的說一句短句，第二個人就把這短句加上一個字，把這短句再加上一個形容辭，再輕輕的說給第三個人聽。那第三個，又隨自己的意思，加上一個字，把這短句再講給第四個人聽，

這樣一直接下去，挨到最末的一個人，他便把這大家湊成功的話，大聲地宣佈出來。最末的人大聲說出來的話，就和故事似的；第一句說話的人聽了，一定驚奇起來，想不到自己的一句話，怎麼會生出這一大套的話來。

英文聯字 這種娛樂法，聰明的兒童做起來，一定很好。這方法是從第一個先想出一個V字起頭的字，不說出來這個字，只說出這字起頭的字母A，第二個人便接下去說一個字母，其餘的人也輪流着接下去說一個字母。假使有人聯接上一個字母，湊成了一個字，便叫他退出，或者罰他。

例如第一個人說的是T，第二個人說R，第三個說E，挨到第四個人，假使再說E，便湊成了Tree。這個字，第四個人，就該受罰了。如果他聰明些，說A，不說E，第五個人或者就要說T，就湊成了Tree。這字了，那末第五個人就應該受罰。但是第五個人，他假使不說T，說了S，第六個人說U，讓第七個人說R，第八個人說E，便湊成Treasure。這個字，這樣就罰到第八個人的身上去了。但是第八個人，要是也聰明的，便說了，不說E，那末第

十個人便要湊成 Treasuring 或者 Treasures 這個字，他就逃不了受罰了。

做這種娛樂，把字聯到愈長愈有趣味，但是結末總要湊成一個字的。凡是固有名辭，一概不許聯；假使把只有三個字母，變化不出的字，也不許聯，就更好了。做這種娛樂時候，可以先聯 A 字起頭的字，順着次序再聯 B 字起頭的字，一直接到聯 Z 字起頭的字。

坐着不動的捉迷藏 做這種娛樂的人，可以指定一個人做躲藏的人，這個人就想起出一個極好藏身的地方，假定作爲自己正藏在那裏。他想定了後，便喊一聲「好好」其餘的人便猜起來；直到猜中了，再照樣做。這種捉迷藏娛樂法，因爲藏的人，不必真的去藏，所以他想定的這個藏的地方，無論是世界上那裏都可以——像巴黎的一條街上，倫敦橋上等。尋的人可以輪流問那藏的人，藏的地方的坐落和景象怎樣；但這藏的人，却只要回答「是」或者「不是」，讓他們自己去東猜西猜。尋的人聽了藏的人回答，「是」與「不是」，也就可以找出些頭緒來；例如尋的人，問那藏的地方遠不遠，高不高等等，聽了藏的肯定的，或者否定的回答，便能慢慢地想到那地方了。

D 戶外的娛樂法

這種娛樂法，有一層好處，就是沒有一人站着不動，玩時大家同時玩，比屋裏的娛樂還要好多了；不過有幾種是在小草地上和在操場上的。

我看見了做這個娛樂娛樂的人，可分作兩隊；一隊跑去藏起來，一隊閉着眼睛等着。過了一回，等着的一隊接連喊了三聲：「我們來了！」假使沒有人回答：「還沒有預備好，」就可以四散去尋找。無論那個尋的人，一眼看見了一個藏的人，就喊道：「我看見——」把那藏的人的名字和他藏的地方叫出來。那藏的人一聽有人看見了他，就從藏的地方走出來，竭力去捉拿尋的人；若是尋的人，被他的手觸着，就算拿住了；若沒有被他拿着，跑回「家」裏去，就可以再出來找着藏的人。做尋的人，須要眼明腿快，要不然，不容易看見藏的人，就是看見了，倘是不能趕快跑回家去，就要被藏的人捉住了。藏的人被尋的人發見以後，若是他們捉住尋的人，沒有半數，那些藏的人就要改做尋的人。這個娛樂方法，雖然和捉迷藏差不多，却比捉迷藏更加有趣。

相觸戲。從大眾裏揀出一個人來做「主角」其餘的人四散在遊戲裏，那主角就竭力去捉那些人。假使有人被他的手觸着了，就代他做主角。

做這種娛樂，有時逃的人可以用一種「救急法」就是如果被那主角追的急了，也可以把手放在樹上，籬笆上，或是門上，那主角就不能再捉他，要等他的手離開了，才可以再捉。這個方法，應用起來，可以使逃的人，休息一下，透透氣。

若是主角正趕着一個人，忽有人從中跑了過來，那被趕的人回而逃脫，主角就去，趕那從中跑來的人。主角趕一個人，假使總有八跑來給那被趕的人解圍，主角因此又要去趕那解圍的人，這娛樂就可以越做越興高采烈了。

搶旗 草地上用粉筆畫一條很長的直線，和做娛樂的人，分作兩隊，每隊人數相同。分好隊後，兩隊各佔住直線一邊，直線作為界線。兩隊的人，每人須放一塊手巾，或著帽子。在離直線內幾碼的草地上。這手巾和帽子便算是旗。等到一發了號令，其中一隊人，就衝過前線來，搶奪敵人的旗。凡是搶着了旗的人，敵人須讓他仍回到自己一邊去，但是還沒

有搶着旗，給敵人捉住的，可就是俘擄了。這一隊搶過了旗後，再輪到另外一隊，衝過直線去搶旗。這另外一隊裏，如果有俘擄，那俘擄就須要幫助他們搶回方纔被搶去的旗，及搶敵人的旗。在每次搶旗時，一人只准搶一面旗；失旗最多的一隊，就算是失敗的隊。

爭位 做這娛樂的人裏揀出一人站在旁邊，其餘的人攏着手圍成一個圓圈——圓圈愈大，做時愈有興趣。圍成了圈子而後，那揀出的人，就繞圈子外走，忽然用手觸圓圈上一個人的背一下，就連忙繞圓圈跑去，那被觸的人也連忙繞着圓圈跑，不過跑的方向却和他相反。這時圓圈上就剩下一個空位，這兩個跑的人，誰先跑到這空位，誰就佔住了這個空位。那個沒有佔到空位的人，便再繞着圓圈走，揀另一個人用手觸一下，再爭一次位；這樣輪流的做下去。

抱手捉人 草地上畫一條線，一個人站在線的後面，算是住在裏。一歇工夫，這人兩隻手圍抱在胸前，喊着說：「當心啊！當心啊！」喊完了，仍圍抱着兩手，就跳出線外，去追線外的人。倘若他觸着了一個人，那被觸的人，就和他一塊兒跑回家來——就是線後

面——再重新攜着手拖出去。被觸的人愈多，能攜手成了一大串，越是來得有趣。但是這些跑出來的人，切不可散了手，倘若散了手，線外的人，就可以捉住那散手的人，加入線外人的隊裏。

拔河 地上用粉筆畫一條線，線上橫放着一條很堅固的長繩。做這娛樂的人分作兩隊：一隊在粉筆線的那一邊，執住繩的一端，一隊在粉筆線的這一邊，執住繩的另一端。等到號令一發，兩隊的人，就竭力把繩子拖向自己的這邊來；如果這一隊人，把對面一隊人拖過粉筆線這邊來，這隊人就算得到勝利了。

跳蛙 做蛙的人，蹲在地上，兩手放過膝上，背脊翹起。跳的人向着這做蛙的人跑來，兩手一搭在做蛙人的背彎上，伸開兩腿，就跳了過去。跳過去後，他走了幾步路。照樣蹲地上做蛙，起先做蛙的人，就跑了過來，再從他背上跳了過去。玩這種娛樂的人，假使有好幾個，玩時便很熱鬧而有趣的。

高爾夫新式玩法 這高爾夫球新的玩法，非常的簡單，却也有趣得很。在大平地上，

可找一處球的出發點，在那裏掘一個很小的洞。距這洞百步的直線上，再掘一個洞，照這樣每百步掘一個洞，一直掘到平地的盡頭，再回轉來掘到起首出發的地方。這些洞的所在，就是高爾夫球要經過的地方。玩這球的人，每人拿着一根有圓頭的棒，及一個小的硬橡皮球。玩時把球照着第一個洞的所在打去，讓球落在洞裏，這樣照洞打去，誰能得到打的次數最少，而能把球打在洞裏，就是誰勝。玩的人祇要打自己的球，不能借別人的球打。那出發點的洞，也可以當作末一個洞。

打棒 這棒是一枝短木，兩頭削成鉛筆頭的樣子。把這棒放在一個大圓圈的中央，第一個玩的人，用一根棒，在這棒的一頭，愈打一下，這棒便跳在空中，那打的人，便再打去，不使這樣落地。若是棒落了地，第二個玩的人，便去把棒拾回，仍放在圓圈中央，照樣再打。棒在空中，誰打的次數最多，便是誰勝。

地主 地主的地，用粉筆劃成半個操場一樣大小。做地主的人，站在地以內，防守他地上的金銀，不可走出粉筆圈的外面。這時別的幾個做遊戲的人，就跑進地內，喊着說：「

我到地主的地上來拾金銀了。」做地主的人便來追這些跑進地來的人，若是能觸着一個人；那人就須給地主一些東西，要不然，他就須留在那裏，作爲地主的囚犯。但是地主讓那跑進地來的人，倘若追出了粉筆線以外，還沒有回轉他的地裏來，別人就跑進他的地來；這跑進地來的人，就佔了這塊地，做地主了。

旅客避狼 做這娛樂的人中，揀年紀最小的，跑得最慢的人做旅客，其餘的人做狼。旅客在未動身以前，照着狼的數目多少，手上拿着多少網球——這球的數目不可太多，最多四五個，多了他就不好拿；至於做狼的人，自然也只有四五個。

旅客走了若干路後，狼就號叫起來，便開始追逐了。旅客見一個狼奔向他來，就可拋去一球，那狼就須將球拾來，方可以再來追旅客。旅客拋球時，須把球拋在遠的地方，使狼遠地方去；但是切不可拋在自己前面，那跑得快的狼，便能趕過旅客，將球拾得，在那裏靜等他到來。狼若看見旅客，要把球拋向那一方時，就可以向那一方略散開，準備接住那個球。所以做旅客的人，須要看出那一個狼，最近自己的身體，拋球拋得法，逃避也就容易。

極了。再有旅客拋球，不要拋得太早；非到緊急的時候，還是不拋為妙。

倘若旅客動身時，危險太多，也不妨多備些的球，不必一定和狼的數目相符。旅客旅行的終點，須預先決定是在一個地點的。

E 魔剪的娛樂法

所謂魔的娛樂法，其實用的剪刀，還是平常的剪刀，只是那幾個紙圈裏有點玄虛罷了。但是要使看的人，不疑心到那幾個紙圈，就把這娛樂法，取了魔剪的名稱，好教看的人都疑心到剪刀的古怪。

做這娛樂要預備的東西，就四條一英寸闊六英尺長的堅韌紙條，及一把剪刀。把這紙條拿一條來，兩頭用漿糊黏合成一個紙圈。再把第二條紙條，也黏合成紙圈，但是黏這條紙以前，先把紙的一頭，折進一半，然後黏合成圈。黏第三條紙圈，先把一頭完全折進，然後再黏；黏第四條紙圈，先將一頭折進一個半長，然後再黏。這紙圈就用一、二、三、四、四個字來定名。最好二、三、四、這三條紙圈上用針分別鑽上兩個孔，三個孔，四個孔，用時就不致於

錯認了。

在做法開始的時候，把這四條紙圈順次掛在一隻手臂上，或是放在桌上，或是放在椅背上，我們嘴裏先該聲明說，要用這幾條紙圈放幾樣奇怪的頑意兒。於是便把一號紙圈拿在手中，用剪刀在紙圈中間鑽一個小孔，再把紙圈對半剪開，分成兩個紙圈。一號紙圈對半剪成兩條紙圈後，我們便說道：「這個紙圈對半剪成兩個，並不是稀奇事，但是請位再看我剪第二個紙圈，便知道這把魔剪的古怪，能夠剪出奇樣的紙圈。」說完，就將二號紙圈拿在手上，照前樣把紙圈對半剪開，只見這個紙圈雖也剪成兩個，但這兩個並不分開，是相聯結着的。

這時我們再說：「這個紙圈對半剪開，會互相聯結着的，你們試想是不是一樁奇事！但這魔剪還能剪出奇樣的紙圈，諸位請再看。」說完，我們把三號紙圈拿在手上，用剪刀剪開，就見這三號紙圈，變成一個一倍原長的紙圈了。

我們再說：「諸位請看，這個紙圈，不是更奇麼？但這魔剪還能再剪成一個最奇的紙

圍；這個最奇的紙圈上，會有一個結的。」據說，就將四號紙圈剪開，在圈內就有了一個交
叉着的結。

我們所以要說着魔剪的緣故，就是可以使看的人，注意到這把剪刀上，不會注意到
紙圈上有什麼關鍵。

F 銅元失蹤的娛樂法

銅元失蹤，是一套很有趣的娛樂法。玩戲法的人，先拿出一個銅元，交給別人，當那個
人伸手來接的時候，這個銅元忽然不見了。這不過是一種極奇的手法。但只要預先練習
幾次，就可以在人前表演的。

玩戲法的人所穿的衣服，必須有一個很寬的袖口，並且袖子越長越好。先用大拇指
和中指夾着一個銅元，同時把他的臂膊伸直，並且提高一些。當對面那人，伸手在下邊預
備接錢的時候，他把兩指向後一撥，銅元就到袖子裏面去了。這時他要張開兩手，表明是
空的。然後把臂膊放下，銅元便再從袖子裏落到他的手裏。

初學的人在第一次試驗，大約是要失敗的；但是他如果肯用一點心，不到半個鐘頭，便一定可以學會，以後不論什麼時候表演起來，便能表演得法了。如果他單是玩這個戲法，自然不覺得怎樣熱鬧，一定要把他攙在別套戲法裏面，那就很有興趣了。有時接那銅元是一個老實的孩子，那麼當他張開手，很懇切的來接的時候，銅元忽然不見了；並且沒有接到什麼東西，孩子的面上，就露出很詫異的樣子；遇到這種情形，不是很有趣麼？

還有一種戲法，比較更爲巧妙，看來也好像很不容易。一個人舉起他的手臂，拿五六個銅元，放在肘上。當他把手很快的放下來的時候，趁勢把銅元搶到手裏，一個都不落掉。不過手臂放下的時候，須把手掌張開，手指稍爲彎屈些纔行。表面上看來，好像銅元都要落到地上，一個都拿不到手的。

這種戲法，練習了數次，也可練熟的。但是練習的時候，最好對着牆立定，那麼即使銅元接不到手時，也不至於損壞器具，並且銅元落在地上，也比較好尋些。

十 跳舞唱歌的娛樂法

A 跳舞的指導法

跳舞，是依據着人生自然的姿勢，和諧的活動，使身心都得安適和舒展；這是一種極高尚的娛樂，也是一種極高尚的藝術。樂聲一响，燈光悅目，男女便相互親近着——相親而不相狎——男的代表了他全身的剛健美，女的可表示了她全身的柔和美。婆娑對舞着，飄飄如仙。在此時此際，一切疲倦也恢復了，一切衝突都調和了；所以在舞場內的人，舉動都是那麼的安詳，容色是那麼地歡樂。使人感覺到人生的真意味，而對於人生的事業，格外可以增加了他的努力。

跳舞這種娛樂，不問中國外國，文明野蠻，古代近世，各種民族，各處地方，都流行着的。因為她是人體受了情感刺激自然的表現，本來用不到什麼學習與提倡，像非洲人的跳舞，中國古代的一切樂舞，都可以在她的跳舞中表現着民族的特性和文化的程度；但現在各國都市間所盛行的「一種跳舞」，大半是從西洋流傳過來的。在西洋古代希臘羅馬，早已有了完美的跳舞。近世要算西班牙和俄羅斯兩國的人民，最擅長跳舞的藝術。跳舞

的性質，可以分爲舞臺的，與交際的兩種。舞臺舞最複雜，而難學，不是普通的人人可以學的；這裏所說的，便是交際舞。但交際舞亦分新舊兩派，這裏所說的，便是新派交際舞。

新派的交際舞，步法完全採取行走的自然形態，使跳舞的人，祇覺得酣暢，不覺得疲勞；決不同舊派的注於特別動作——如用足趾旋轉等——反使身體容易疲勞，且不成爲大眾的娛樂了。跳舞不但可以增和諧的情感，且能時常行規則的跳舞，更能使性靈身體都得到休養；所以，在文明的交際場裏，這跳舞便成了必不可少的禮節。現在分別說明在下面：

(一) 跳舞的姿勢

跳舞的能否得益，以及是不是合於美的條件，却全在姿勢。倘然姿勢不佳，雖有完美的技術，也是失了娛樂的效用。姿勢的第一條件，在舞動時務須使身體保持均衡；舉動要安詳，態度要自然，切勿嬌柔造作，兩肩搖擺，或顛頭幌腦，左顧右盼，作盡醜態。須知跳舞的運動，都在腰部以下，與上半身完全沒有關係。所以初學跳舞的人，務須使上半身保持自

然正直的姿態。

倘要改換方向，及轉彎時，男子須用肩臂先給對方一個暗示——因為女子是處於被動的地位的。譬如欲向右轉，可把你的肩頭向右傾，使兩人的動作合一的轉變過來。

每一對舞伴男子須略長，女子須略矮；男子用右手輕輕攙住女子的腰——在腰線以上——五指平伸，按住，亦有用中指按住的。指尖與臂，保持一平線；左手伸出，握住女子的右手，臂須略彎成一半方的角度。——握女子的手要輕——身體稍向前傾，脊幹須要正直。男子的膀間，適當女子腿部的正面；女子的左手，搭在男子的右肩頭，右手伸給男子的左手握住。最該注意的，兩人的身體不可緊貼，但距離也不可太遠。

(二) 跳舞的步法

跳舞時，要使身體的重心，寄託在兩腳的前半個腳底；但腳根也要着地，輕輕搖曳。兩腳中間的距離，不可太開，須時常並齊；開步要穩，退步要大。兩人在進行的時候，腳尖不可直對腳尖，須略偏斜一點。膝部不要太彎曲，但也不可伸得太直；總之，時常要保持他的彈

力使他軟中有硬，自然活潑。跨步大小，要持平均。雖說自然，但也不可完全和平時行路一般的自然。因爲行路時，是足跟先落地，足趾後落地，但跳舞時，都要腳趾先落地，腳跟後落地。轉變方向的時候，倘然是左足在前，便須向左轉，右足在前，便須向右轉。在兩足相互移動掉換方向動作的時候，同時也要變換他全身的分量 and 重心；把身體運轉到所欲掉換的新方向的足部上，但在轉變的時候，更是要注意的。因爲在旋轉的時候，對於全身重量，關係於跳舞時的姿勢很大。倘若重心不平均，兩足就最易傾側；那末，原動力也不能使他自主轉動了。當右足上前向右轉變時，重量便要加在右足，左脚稍稍提起一點，主動力却全在右足。向左轉變時亦同樣。

此外更有所謂滑步聯步等名稱，祇是把步法略轉變得複雜一點，更藝術一點罷了。

(三) 跳舞的節拍

跳舞的節拍，完全依據着音樂的。每一種舞，有一種特製的樂譜；快慢高低，處處和步法適合，跳舞的人雖不必人人熟讀樂譜，但至少也要使他聽得出拍子來。在一個樂譜

中，平均分成多少音段，每一音段，又分成多少拍子。例如三分之四的拍子，是每三拍一段落；——譬如華爾茲舞曲。四分之四的拍子，是每四拍一音段；——譬如鵝步舞曲。四分之二的拍子是每二拍一段落；——譬如一步舞曲。奏樂的人，在每一段落時，便有一個重聲跳舞的人，便可以依着他的重聲來調整你的步法。但是，每一拍時間的緩急，却可以隨時變通。譬如狐步舞的音節，迅速而粗魯；百露絲舞的音節，是快慢適中的，大概一步一擊鼓。各種舞式，以華爾茲舞為最慢，音調亦最悠雅，姿態也是雍容華貴的。在許多樂舞中，要算探戈最複雜而艱難了。

現在更把重要的步法與動作說明在下面：

A，轉彎，是說轉成一個完全的弧線形，倘向南時轉灣，轉後，仍須回到原位上。轉彎，分六步不可太多，也不可太少；在轉彎時候，須時常注意你的前進陣線，假使是欲連帶前進的轉彎，那末，在轉彎時用六轉步代前進步。

B，開轉灣，在未動步前，雙足並立。(一)身體向右侧，右足伸出，足趾旋向外，加全身

重量中心在右足上。(一)左足向右走一短步，加全身重量在左足上，迴旋兩足，成一半轉灣；但他的重量，仍在左足上。(三)右足伸直退後，加重量在右足上。(四)繼續向右轉，用左足向後跨一短步，加重量在左足；右足趾旋向內。(五)再向右稍轉，用右足走一小步，向前圓邁，右足跟置於左足跟旁，仍加重量於右足；那末這轉灣，已將逐漸完成了。(六)再用左足立直，足跟迴旋向前，這動作完成後，再動步前進。——女人的步法，完全和男子相反。一二三步與男子的四五六相同，第四五六步與男子的一二三步相同。

C, 合轉灣 與開轉灣略同。男子的五六兩步，應將雙足並齊，女子將右足交叉，右足前，動步也須雙腳並齊。(一)身軀略向左傾，左足向前伸出，加重量便到左足上；左足腳跟旋向外。(二)右足向左走一短步，加重量便在右足；同時，將足迴旋，成爲一個半灣形。但重量是依然在右足的。(三)把左足伸直向後退，加重量在左足。(四)繼續向左轉，用右足向後跨一短步，加重量在右足；右足趾向裏旋轉。(五)向左稍移轉，用左足走一小步，向前面圓邁來，加重量在左足。(六)右足向左並齊，加重量在右足。完成了合轉灣的步法。——女

人的步法，和男子成一反比例；但在第六步的時候，男子用右腳去並向左足，女子用左足交叉在右足的前面，加重量在他的左足，以預備右足の後退。

D, 羽步 先把雙足並齊，開步的時候，向舞伴的右面走游。(一)右足向前走一實步，同時加重量在右足，同時把左足稍稍提起。左足向左邊傍舞伴走一短步，仍加重量在左足。(二)右足再向左邊傍舞伴走一短步，加重量在右足，這步法便算完成。——女子可以跟定男子行走。

E, 退後浪步 這是男子的一種退步法，行動非常簡便，多少沒有限制。但在動步時，可先用三步；發動時，先將足並齊，用三步一二三向右轉。就是第一個半轉灣，由此有用左足左步右足右步向後退三步，再用右步左步，右步亦退後三步；退畢，左足必在前面，再用左足完成下半段的轉灣。——這種退步，不是採取直線的，是左三步右三步，再左三步再右三步，因此叫爲浪步。

F, 滑步灣 共分三動作：(一)是右手自然轉灣，長六步完成。(二)右足向前跨一實

步，同時身軀稍向右側，加重量在右足，右足趾向外旋。(二)繼續向右轉，左足圓而向後加重量在此足。(三)並右足在左足，加重量在左足，完成一個半轉灣。(四)繼續向右轉，用右足走一短步，圓而前進，加重量在右足。(六)並左足在右足，完成這轉灣的動作。——女子步法和男子完全相反。(七)左手或反轉灣，亦分六步，和右手轉灣相同。祇是男子在第三步，把左足交叉在右足前；但女子在第六步時，將左足交叉在右足前。動作時，足亦須並齊。(一)向左轉，用左足走一實步，加重量在左足，左足趾向外旋。(二)右足向前走一短步，身軀向左側，加重量在右足迴旋，兩足至轉成一個半圓弧線為度。(三)左足向後退一短步，兩足相互交叉；左足在前，右足在後，加重量在左足。(四)向左稍多轉，右足向後退一實步，加重量在右足，足趾向內旋。(五)繼續向左轉，左足圓而向前，加重量在左足。(六)並右足在左足，加重量在右足，將足並齊，以備左足再動步或轉灣。——女子步法與男子完全相反。(三)聯步。在一個步式轉變為其他轉灣，二足皆可任意先動；左右兩足不動步應視轉灣而定，分為三動作：(一)右足向前伸直，走實步，同時加重量在足；(二)左足向前走一

短步，同時加重量在左足；(三)再用右足向前走一短步，加重量在右足。倘左足在前，便向轉灣；倘然已向左轉定了灣，必須改向右灣，即可以須同樣的三步法；但第二次須先動左足，即左步右步左步。在右足上前時，又可向右轉灣。——華爾慈舞，每第一拍是重音，跳舞的便應在第一拍走一實步。

B 唱歌法

一 音樂的教練

音樂教學法，乃教學法中的最困難者，倘無專門的修養和特別的練習而祇照書中記載而實行之，未必能得美滿的結果。因為音樂本身已是藝術，教音樂法則尤為藝術中的藝術。倘明白是理，當知此中實有非紙筆可以說明者，况本條既非專書，又限於篇幅，不能說得十分詳細。現在惟有用提綱挈領法，對本條分別為音樂教學法，與歌唱教學法兩種，每種分幾條依學生的程度與年齡，遇必要時，每項更註明初小、高小或中學，應怎樣教學，使得研究音樂的人，可以有一點小小的參考。

(一)音樂教學法 一。呼吸。唱歌要研究呼吸，誰都知道的，若使叢養生和初小一年級學生，做呼吸的練習，那是有損無益的。幼小的學生，使作深呼吸時，若不注意姿勢，常養成聳肩與腹部向前過度膨脹等惡習。教者在兒童做深呼吸時，須注意到姿勢，務使橫隔膜下壓，下方肋骨向前伸張，方不至養成上述之習慣。(二)練聲。練聲的法，注意音質，受過相當教練的兒童，其歌聲常輕軟如笛音。此種「頭音」在小學時期最宜養成，且極不費力。教者只須注意到兒童唱出這種聲音時，是否出於自然。若有粗聲，唱聲或教喊的聲，同出，應隨時矯正他。且頭音不宜向下方擴大，以容易破噪不可不糾正他。第二須注意口的狀態。聲音的自然與否，與口之狀態極有關係，譬如無論如何種母音，上下齒均不宜緊閉，唇部肌肉不可緊張，下顎須放鬆，舌部尤須自然，不可故意捲起。教者如能注意顎，齒，唇，舌的種種狀態，對於年幼兒童，不使其習練過低的音，則一切嘎聲及噪音——非音樂的音——可不至於發生。(三)視唱 Sight-Singing 視唱是一種唱歌練習，可用樂器伴奏唱，一看譜表所記之唱調，即能隨口唱出。視唱時主要目的，要使音調之高低 (Pitch) 與曲

調之節奏能正確唱出。故視唱教練得法，於唱歌上即有莫大的補助。不過初小一二年級學生，未全認得五線譜時，不能用的。教學視唱時無須乎樂器，只用一個十二半音的音笛就可以了。(四)曲調之選擇，也須特別注意的，共有三點：(甲)曲調的組織要合法。(五)性質優美。(六)難易須適宜。曲調選定以後，尤須注意詞句是不是一致，歌唱時務使句讀分清。(五)單音歌與複音歌。初小至二年級只可唱單音歌，從第三年級起至高小二年級，可參用最簡單的二重音歌，初者可兼唱三重音，至於高中當然可唱混合四部音。初小學生，未認識線譜以前，所授的歌曲，宜採用記譜法，這種歌材之節奏又不宜太繁，所用的音域，更不可過大，教者教歌時發出音調，尤須正確。此外凡採用一歌一曲，務須將作歌者姓名記於曲譜左端，作曲者姓名記於右端，使學生一蓋而知這歌與曲之來歷。(六)近來吾國中學多有教練的單樂，惜教者多係單界出身，對於樂理方面不甚明瞭，教學者常不知所吹之曲是何調，甚至所用樂器的音調，口口常常不能一致。故教授單樂者，先須使學生知道改調記譜的理由才是。

本國管樂器，如簫的一類，高等小學即可教授，不過教授吹笛者，曲譜應以小工調（D 調）為主，其餘正工（即 G 調）六字（即 F 調）凡字（即 B 調）尺字（即 C 調）上字（即 B 調）乙字（即 A 調）各調，應用不同音調 Pitch 之笛吹之，纔能合法。

吾國樂工多不知樂理，只用一笛翻七個調，是無異不用黑鍵在鋼琴上彈奏 A. B. D. E. F. G. 等調耳，稍明白音級組織者，當知這種的翻調吹法是錯誤的。

此外教學國樂，最好改用萬國通線譜，即使不能完全實行，亦須與工尺譜並用，纔有改良發展的希望，用吾國記譜法，似乎太不完全，單用工尺字，實又不能表示全的真意義出來。



交際線

每冊實價

版權所有 · 翻印必究

發行者

總經理

出版者

編著者

總發行所山東路中保部
門牌四馬路二七七號

羣學書店

羣學書店

周守文

民國三十六年二月出版

#84

272030