

## 打扮自己

在日常生活當中，要成為一個充滿自信 and 受歡迎的人，並不是靠美麗的外表，而是整潔的儀容和良好的品德。所以，舉止得當、穿著得宜是給人良好印象的最佳方法，更能藉此在與人交往中得到他人的肯定與認可，使個人在任何場合中都能脫穎而出，獲致更多成功的機會。



儀	容						
品	德						
舉	止						
穿	著						

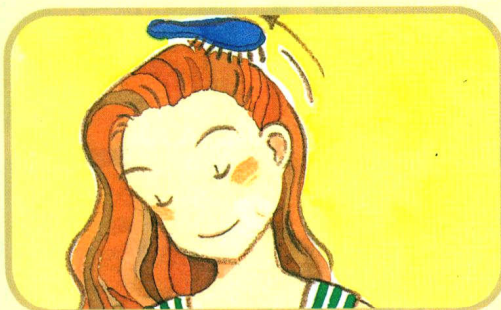
## 一、儀容整飾

要有人見人愛的儀容，除了擁有健康身心外，若能養成良好的個人衛生習慣，自然給人賞心悅目的感覺，使自己散發出青春活力的。

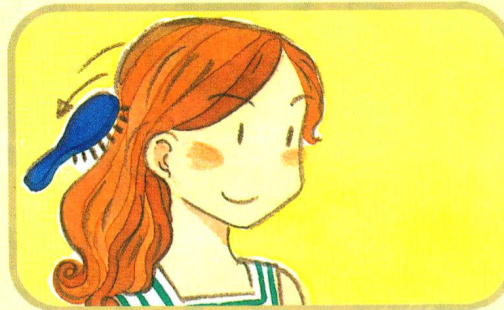
(1) 不吸吮手指，啃指甲。

(2) 會自己擤鼻涕。

(3) 會自己梳理頭髮。



1. 握著髮梳，由左耳根頭皮處順勢梳向  
右髮梢處。



2. 同理，由右耳根頭皮處梳往左邊。



3. 低下頭，由後頸根部  
往前梳向髮梢。



4. 抬起頭，由前額髮根梳  
往後方。



5. 梳理完後，可以指腹  
按摩促進血液循環。

(4) 會自己修剪指甲。

(5) 會自己刮鬍鬚、腋毛。

整 <sub>ㄓㄥˇ</sub>	飾 <sub>ㄕˋ</sub>						
賞 <sub>ㄕㄨㄤˇ</sub>	心 <sub>ㄒㄩㄣ</sub>						
悅 <sub>ㄩㄟˋ</sub>	目 <sub>ㄇㄨˋ</sub>						
吸 <sub>ㄒㄧ</sub>	吮 <sub>ㄕㄨㄢˇ</sub>						
啃 <sub>ㄎㄢˇ</sub>							
擤 <sub>ㄒㄩㄥˇ</sub>							
梳 <sub>ㄕㄨ</sub>	理 <sub>ㄌㄩˇ</sub>						
刮 <sub>ㄍㄨㄚˊ</sub>							
鬍 <sub>ㄏㄨ</sub>	鬚 <sub>ㄒㄩ</sub>						
腋 <sub>ㄚˋ</sub>	毛 <sub>ㄇㄠ</sub>						

## 成語解釋

人見人愛<sub>ㄖㄣˊ ㄐㄧㄢˋ ㄖㄣˊ ㄞˋ</sub>：每個<sub>ㄉㄨㄥ</sub>人<sub>ㄖㄣˊ</sub>看<sub>ㄎㄢ</sub>見<sub>ㄐㄧㄢˋ</sub>了<sub>ㄌㄜˊ</sub>，都<sub>ㄉㄨ</sub>覺<sub>ㄐㄧㄢˋ</sub>得<sub>ㄉㄜˊ</sub>很<sub>ㄌㄞˊ</sub>喜<sub>ㄒㄩ</sub>愛<sub>ㄞˋ</sub>。

賞心悅目<sub>ㄕㄨㄤ ㄒㄩㄣ ㄩㄟ ㄇㄨˋ</sub>：美<sub>ㄇㄟ</sub>好<sub>ㄏㄞˊ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>事<sub>ㄕㄨ</sub>物<sub>ㄨˋ</sub>，讓<sub>ㄖㄣˊ</sub>人<sub>ㄖㄣˊ</sub>心<sub>ㄒㄩㄣ</sub>情<sub>ㄑㄩㄥ</sub>愉<sub>ㄩ</sub>快<sub>ㄎㄞˊ</sub>，看<sub>ㄎㄢ</sub>起<sub>ㄘㄩ</sub>來<sub>ㄌㄞˊ</sub>舒<sub>ㄕㄨ</sub>服<sub>ㄈㄨˊ</sub>。

## 二、穿著合宜

穿著合宜的衣服，令人感到舒適，且能增加美感及自信，留給別人美好的印象。合宜的服裝，除了舒適、實用、美觀及保護人體外，也能表現出個人的獨特風格。



合宜的穿著要注意下列幾點：

- (一) 保護身體，整齊清潔。
- (二) 適合自己的性別。
- (三) 適合自己的年齡、身分。
- (四) 適合出現的場合。



合 <sub>ㄅㄛˋ</sub>	宜 <sub>ㄧˊ</sub>						
舒 <sub>ㄕㄨ</sub>	適 <sub>ㄊˋ</sub>						
美 <sub>ㄇㄟˋ</sub>	感 <sub>ㄍǎㄣˋ</sub>						
自 <sub>ㄗˋ</sub>	信 <sub>ㄒㄩㄣˋ</sub>						
實 <sub>ㄕㄨˊ</sub>	用 <sub>ㄩㄥˋ</sub>						
美 <sub>ㄇㄟˋ</sub>	觀 <sub>ㄍㄨㄢ</sub>						
獨 <sub>ㄉㄨˊ</sub>	特 <sub>ㄊㄜˋ</sub>						
風 <sub>ㄈㄨㄥ</sub>	格 <sub>ㄍㄜˊ</sub>						

## 解釋

舒<sub>ㄕㄨ</sub>適<sub>ㄊˋ</sub>：快<sub>ㄎㄞˋ</sub>樂<sub>ㄌㄜˋ</sub>而<sub>ㄦ</sub>安<sub>ㄢ</sub>適<sub>ㄊˋ</sub>。

美<sub>ㄇㄟˋ</sub>感<sub>ㄍǎㄣˋ</sub>：對<sub>ㄉㄞˋ</sub>於<sub>ㄩ</sub>美<sub>ㄇㄟˋ</sub>的<sub>ㄉ</sub>感<sub>ㄍǎㄣˋ</sub>覺<sub>ㄐㄩㄝˊ</sub>。

自<sub>ㄗˋ</sub>信<sub>ㄒㄩㄣˋ</sub>：肯<sub>ㄎㄣˋ</sub>定<sub>ㄉㄧㄥˋ</sub>自<sub>ㄗˋ</sub>己<sub>ㄐㄩˊ</sub>的<sub>ㄉ</sub>才<sub>ㄘㄞˊ</sub>能<sub>ㄋㄨㄥˋ</sub>、學<sub>ㄒㄩㄝˊ</sub>識<sub>ㄕㄧˊ</sub>、判<sub>ㄆㄢˋ</sub>斷<sub>ㄉㄨㄢˋ</sub>。

實<sub>ㄕㄨˊ</sub>用<sub>ㄩㄥˋ</sub>：實<sub>ㄕㄨˊ</sub>際<sub>ㄐㄧˊ</sub>上<sub>ㄕ</sub>有<sub>ㄩ</sub>用<sub>ㄩㄥˋ</sub>的<sub>ㄉ</sub>。

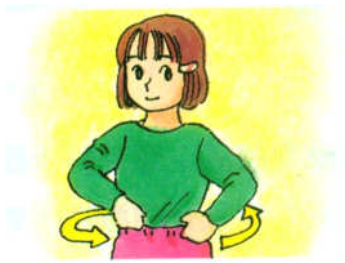
風<sub>ㄈㄨㄥ</sub>格<sub>ㄍㄜˊ</sub>：風<sub>ㄈㄨㄥ</sub>度<sub>ㄉㄨˊ</sub>品<sub>ㄆㄧㄣˊ</sub>格<sub>ㄍㄜˊ</sub>。

(一) 保<sub>ㄅㄞˋ</sub>護<sub>ㄏㄨˋ</sub>身<sub>ㄕㄨㄣˊ</sub>體<sub>ㄊㄞˊ</sub>， 整<sub>ㄓㄥˇ</sub>齊<sub>ㄑㄧˊ</sub>清<sub>ㄑㄩㄥˊ</sub>潔<sub>ㄓㄜˊ</sub>。

1. 衣<sub>ㄧˊ</sub>服<sub>ㄈㄨˊ</sub>要<sub>ㄞˋ</sub>經<sub>ㄐㄩㄥˊ</sub>常<sub>ㄔㄨㄥˊ</sub>換<sub>ㄏㄨㄢˋ</sub>洗<sub>ㄒㄩㄢˋ</sub>， 保<sub>ㄅㄞˋ</sub>持<sub>ㄔㄞˊ</sub>乾<sub>ㄑㄩㄢˊ</sub>淨<sub>ㄋㄥˋ</sub>。



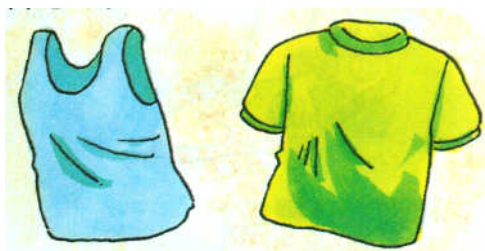
2. 腰<sub>ㄧㄠˊ</sub>帶<sub>ㄉㄞˋ</sub>、 領<sub>ㄌㄩㄥˊ</sub>帶<sub>ㄉㄞˋ</sub>、 鬆<sub>ㄙㄨㄥˊ</sub>緊<sub>ㄐㄩㄢˊ</sub>帶<sub>ㄉㄞˋ</sub>不<sub>ㄘㄞˋ</sub>宜<sub>ㄧˊ</sub>過<sub>ㄍㄨㄛˊ</sub>緊<sub>ㄐㄩㄢˊ</sub>。



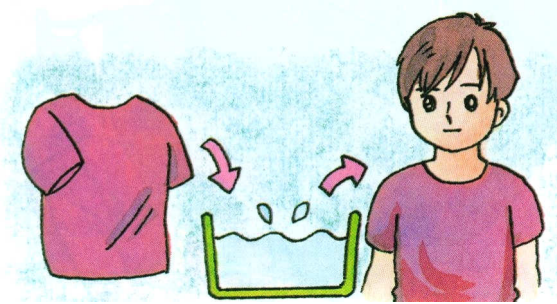
3. 選<sub>ㄒㄩㄢˋ</sub>擇<sub>ㄗㄟˊ</sub>不<sub>ㄘㄞˋ</sub>會<sub>ㄅㄞˋ</sub>防<sub>ㄈㄨㄥˊ</sub>礙<sub>ㄞˋ</sub>行<sub>ㄒㄩㄥˊ</sub>動<sub>ㄊㄨㄥˊ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>衣<sub>ㄧˊ</sub>著<sub>ㄓㄜˊ</sub>。



4. 體<sub>ㄊㄞˊ</sub>質<sub>ㄓㄨˋ</sub>敏<sub>ㄇㄣˊ</sub>感<sub>ㄍㄢˊ</sub>者<sub>ㄓㄜˊ</sub>， 應<sub>ㄩㄥˊ</sub>避<sub>ㄅㄧˋ</sub>免<sub>ㄇㄢˊ</sub>合<sub>ㄎㄜˊ</sub>成<sub>ㄔㄥˊ</sub>纖<sub>ㄒㄩㄢˊ</sub>維<sub>ㄨㄟˊ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>內<sub>ㄋㄞˊ</sub>衣<sub>ㄧˊ</sub>。



5. 新買的衣物，要先清洗後再穿著。



6. 避免與他人共用衣物，以免傳染疾病。



7. 衣服上的霉菌或洗劑殘留均對皮膚有害，因此須徹底洗淨。



8. 應配合季節及天氣來換穿、加減衣服。  
夏天選白色、淺色等易反射熱的衣著。  
冬天選黑色、深色等易吸熱的衣著。





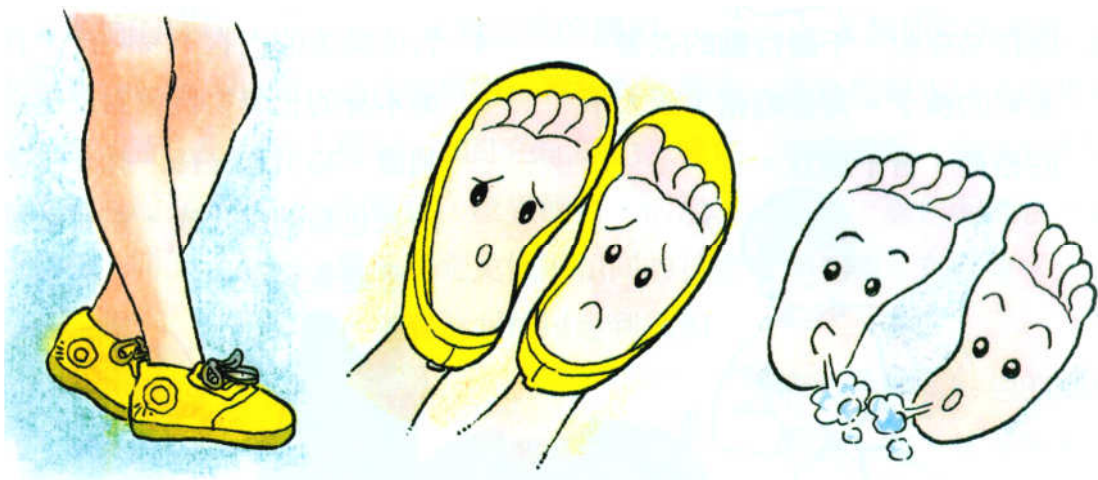
(1) 春<sup>ハル</sup>天<sup>テン</sup>： 氣<sup>キ</sup>候<sup>コウ</sup>適<sup>テキ</sup>中<sup>チュウ</sup>， 隨<sup>ス</sup>喜<sup>キ</sup>好<sup>コウ</sup>選<sup>セン</sup>擇<sup>タク</sup>。

(2) 夏<sup>ナツ</sup>天<sup>テン</sup>： 氣<sup>キ</sup>候<sup>コウ</sup>炎<sup>エン</sup>熱<sup>ネツ</sup>， 涼<sup>スズシ</sup>爽<sup>スズシ</sup>為<sup>ニ</sup>原<sup>ゲン</sup>則<sup>ノチ</sup>。

(3) 秋<sup>アキ</sup>天<sup>テン</sup>： 氣<sup>キ</sup>候<sup>コウ</sup>適<sup>テキ</sup>中<sup>チュウ</sup>， 隨<sup>ス</sup>喜<sup>キ</sup>好<sup>コウ</sup>選<sup>セン</sup>擇<sup>タク</sup>。

(4) 冬<sup>フユ</sup>天<sup>テン</sup>： 氣<sup>キ</sup>候<sup>コウ</sup>寒<sup>カン</sup>冷<sup>レイ</sup>， 暖<sup>ヌク</sup>和<sup>ワ</sup>為<sup>ニ</sup>原<sup>ゲン</sup>則<sup>ノチ</sup>。

9. 穿<sup>キ</sup>鞋<sup>セ</sup>子<sup>ジ</sup>的<sup>ノ</sup>時<sup>トキ</sup>候<sup>コウ</sup>， 要<sup>ハ</sup>穿<sup>キ</sup>吸<sup>ク</sup>汗<sup>アジ</sup>、透<sup>ス</sup>氣<sup>キ</sup>的<sup>ノ</sup>襪<sup>ワ</sup>子<sup>ジ</sup>。





換 <small>カ、マ</small>	洗 <small>ティ</small>						
腰 <small>エ</small>	帶 <small>カ、マ</small>						
領 <small>カ、マ</small>	帶 <small>カ、マ</small>						
鬆 <small>ム、ム</small>	緊 <small>ヒ、ヒ</small>	帶 <small>カ、マ</small>					
防 <small>ヒ、ユ</small>	礙 <small>マ</small>						
體 <small>タ、ニ</small>	質 <small>シ</small>						
敏 <small>ヒ、ヒ</small>	感 <small>カン</small>						
纖 <small>ティ、マ</small>	維 <small>ミ、ミ</small>						
霉 <small>ヒ、ヒ</small>	菌 <small>ヒ、ヒ</small>						
洗 <small>ティ</small>	劑 <small>ヒ、ニ</small>						
殘 <small>カ、マ</small>	留 <small>カ、マ</small>						
吸 <small>ティ</small>	汗 <small>ヒ、ヒ</small>						
透 <small>カ、マ</small>	氣 <small>キ、ニ</small>						

◎ 適合夏天穿著的衣物，請打✓

<input type="checkbox"/> POLO 衫 	<input type="checkbox"/> 皮衣 	<input type="checkbox"/> T 恤 圓領衫 
<input type="checkbox"/> 太陽眼鏡 	 <p>夏天</p>	<input type="checkbox"/> 短褲 
<input type="checkbox"/> 夾克 	<input type="checkbox"/> 短袖襯衫 	<input type="checkbox"/> 涼鞋 
<input type="checkbox"/> 帽子 	<input type="checkbox"/> T 恤 背心 	

◎ 適合<sup>ふさわ</sup>冬天<sup>ふゆ</sup>穿著<sup>はく</sup>著的<sup>てき</sup>的<sup>てき</sup>衣-物<sup>いぶつ</sup>×請<sup>こ</sup>打<sup>ひ</sup>✓

<input type="checkbox"/> 皮 <sup>かわ</sup> 衣 <sup>い</sup> - 	<input type="checkbox"/> T恤 <sup>ていしゅ</sup> 圓 <sup>まる</sup> 領 <sup>りやう</sup> 衫 <sup>しん</sup> 	<input type="checkbox"/> 毛 <sup>け</sup> 衣 <sup>い</sup> - 
<input type="checkbox"/> 毛 <sup>け</sup> 線 <sup>せん</sup> 帽 <sup>ぼう</sup> 	 冬 <sup>ふゆ</sup> 天 <sup>てん</sup>	<input type="checkbox"/> 圍 <sup>い</sup> 巾 <sup>きん</sup> 
<input type="checkbox"/> 長 <sup>なが</sup> 花 <sup>はな</sup> 褲 <sup>くつ</sup> 	<input type="checkbox"/> POLO 衫 <sup>しん</sup> 	
<input type="checkbox"/> 短 <sup>たん</sup> 褲 <sup>くつ</sup> 	<input type="checkbox"/> 毛 <sup>け</sup> 手 <sup>て</sup> 套 <sup>たい</sup> 	<input type="checkbox"/> 夾 <sup>は</sup> 克 <sup>く</sup> 

◎ 夏天天氣熱，適合選白色、淺色等易反射熱的衣著。請在下圖的衣物中，把穿起來比較不會熱的圈起來。





## (二) 適合自己的性別。

性別是指女性和男性。在衣服穿著上，除了分別女性和男性之外，還有同時適合女性和男性穿著的中性服裝。



類別	女性服裝	男性服裝	中性服裝
內衣			
內褲			
上衣	 	 	

類別 <small>ウゼ</small>	女性 <small>メ</small> 服装 <small>ウヅ</small>	男性 <small>オ</small> 服装 <small>ウヅ</small>	中性 <small>ナ</small> 服装 <small>ウヅ</small>
裤子 <small>ハズマ</small>			 
裙子 <small>ハズマ</small>			
背包 <small>ウヅ</small> 皮包 <small>ウヅ</small>			

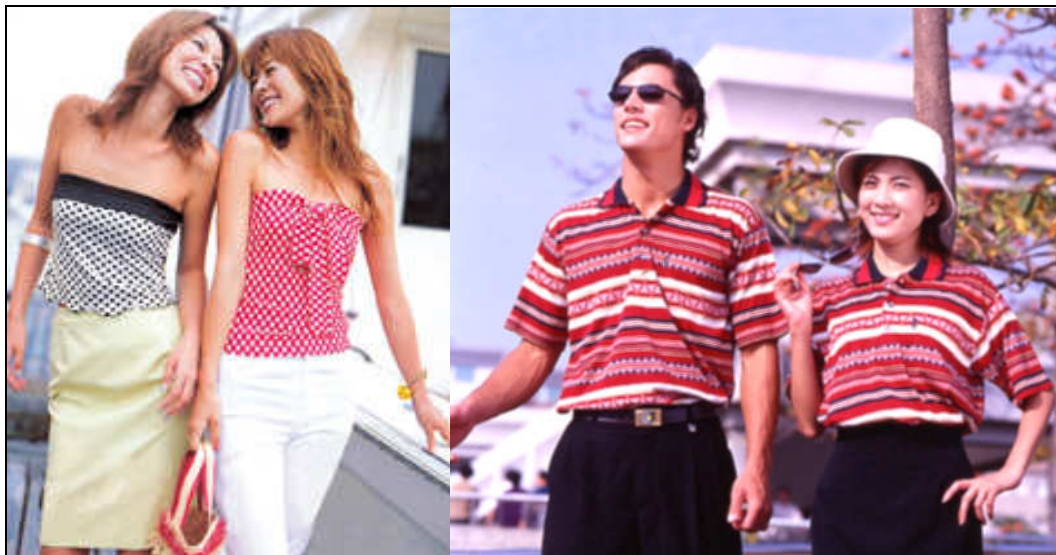
類別 <small>ウゼ</small>	女性 <small>メ</small> 服装 <small>ウゼ</small>	男性 <small>オ</small> 服装 <small>ウゼ</small>	中性 <small>ナ</small> 服装 <small>ウゼ</small>
帽子 <small>カ</small>	 		 
鞋子 <small>セ</small>	 	 	 
泳装 <small>ウゼ</small>			



男生要穿適合男性的衣服，女生要穿適合女性的衣服。



男生如果穿女性的衣服和裝扮，就有可能會被別人罵「變態」或「人妖」。



穿適合自己性別的衣服，男生才會帥氣，女生才會漂亮、美麗。



内 <sup>うち</sup>	衣 <sup>い</sup>						
内 <sup>うち</sup>	褲 <sup>ハズミ</sup>						
上 <sup>うへ</sup>	衣 <sup>い</sup>						
褲 <sup>ハズミ</sup>	子 <sup>こ</sup>						
裙 <sup>くも</sup>	子 <sup>こ</sup>						
背 <sup>うへ</sup>	包 <sup>ウモ</sup>						
皮 <sup>かわ</sup>	包 <sup>ウモ</sup>						
帽 <sup>ワタ</sup>	子 <sup>こ</sup>						
鞋 <sup>フシ</sup>	子 <sup>こ</sup>						
泳 <sup>ウ</sup>	装 <sup>ウモ</sup>						
帥 <sup>ウモ</sup>	氣 <sup>く</sup>						
漂 <sup>ウモ</sup>	亮 <sup>カ、ウ</sup>						
美 <sup>ウ</sup>	麗 <sup>カ、ウ</sup>						

◎ 適合<sub>レ</sub>女<sub>子</sub>生<sub>ア</sub>穿<sub>イ</sub>著<sub>サ</sub>的<sub>カ</sub>衣<sub>モノ</sub>物<sub>ヲ</sub>請<sub>ク</sub>打<sub>ツ</sub> ☒

<input type="checkbox"/> 外 <sub>ハ</sub> 套 <sub>カ</sub> 	<input type="checkbox"/> 涼 <sub>カ</sub> 鞋 <sub>セ</sub> 	<input type="checkbox"/> 上 <sub>レ</sub> 衣 <sub>モノ</sub> 
<input type="checkbox"/> 内 <sub>ハ</sub> 褲 <sub>ズ</sub> 	 <p>女<sub>子</sub>生<sub>ア</sub></p>	<input type="checkbox"/> 毛 <sub>ニ</sub> 衣 <sub>モノ</sub> 
<input type="checkbox"/> 長 <sub>シ</sub> 花 <sub>ハナ</sub> 褲 <sub>ズ</sub> 	<p>女<sub>子</sub>生<sub>ア</sub></p>	<input type="checkbox"/> POLO 衫 <sub>シャツ</sub> 
<input type="checkbox"/> 牛 <sub>ウ</sub> 仔 <sub>ズ</sub> 短 <sub>ハカマ</sub> 褲 <sub>ズ</sub> 	<input type="checkbox"/> 背 <sub>ハタテ</sub> 心 <sub>ココロ</sub> 	<input type="checkbox"/> T 恤 <sub>ハダカ</sub> 圓 <sub>マル</sub> 領 <sub>カゼ</sub> 衫 <sub>シャツ</sub> 

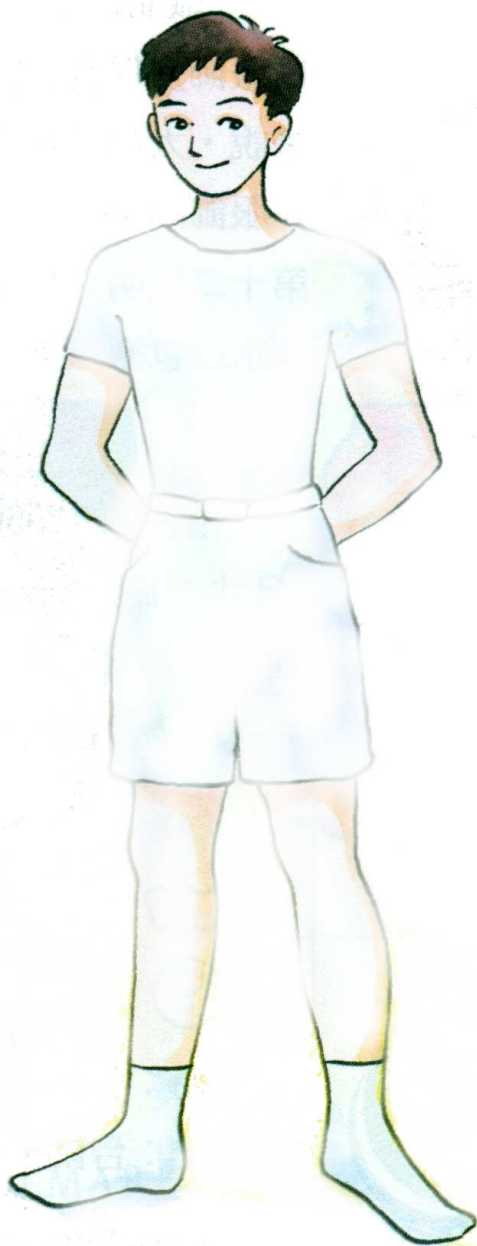
◎ 適合<sup>レ</sup>男<sup>ヲ</sup>生<sup>ノ</sup>穿<sup>ス</sup>著<sup>ス</sup>的<sup>ナ</sup>衣<sup>モノ</sup>物<sup>ヲ</sup>請<sup>ム</sup>打<sup>ツ</sup> ☒

<input type="checkbox"/> 上 <sup>レ</sup> 衣 <sup>モノ</sup> 	<input type="checkbox"/> T 恤 <sup>モノ</sup> 背 <sup>タテ</sup> 心 <sup>ココロ</sup> 	<input type="checkbox"/> T 恤 <sup>モノ</sup> 圓 <sup>マダラ</sup> 領 <sup>カゼ</sup> 衫 <sup>シャツ</sup> 
<input type="checkbox"/> 短 <sup>カサ</sup> 褲 <sup>ズボン</sup> 	 <p>男<sup>ヲ</sup>生<sup>ノ</sup></p>	<input type="checkbox"/> 鞋 <sup>ツエ</sup> 子 <sup>コ</sup> 
<input type="checkbox"/> 胸 <sup>ムネ</sup> 罩 <sup>ビキニ</sup> 	 <p>男<sup>ヲ</sup>生<sup>ノ</sup></p>	<input type="checkbox"/> 夾 <sup>ヘリ</sup> 克 <sup>モノ</sup> 
<input type="checkbox"/> POLO 衫 <sup>シャツ</sup> 	<input type="checkbox"/> 帽 <sup>ぼう</sup> 子 <sup>こ</sup> 	<input type="checkbox"/> 上 <sup>レ</sup> 衣 <sup>モノ</sup> 

◎ 畫畫看看，適合男女性別的衣服：



女生



男生



### (三) 適合自己的年齡、身分。

穿著衣物除了要適合性別之外，還要適合自己的年齡。一個人的成長過程，從兒童到青少年，然後成年、老年，穿著的衣物顏色、形式、花樣……等都不一樣。



↑ 兒童服裝

【活潑可愛】



↑ 青少年服裝

【亮麗開朗】



↑ 成年服裝

【成熟穩重】



↑ 老年服裝

【樸素簡單】

此外，由於人們從事職業種類不同，所穿著的服裝，亦因各行業工作的需要而有代表的制服或統一服飾。如餐廳的廚師，維護治安的警察，白衣天使護士小姐，綠衣使者郵差先生.....等。藉著人們穿著的服裝就可以了解他所擔任的工作，即所謂的「身分」。



↑ 廚師



↑ 護士



↑ 郵差



↑ 球隊制服



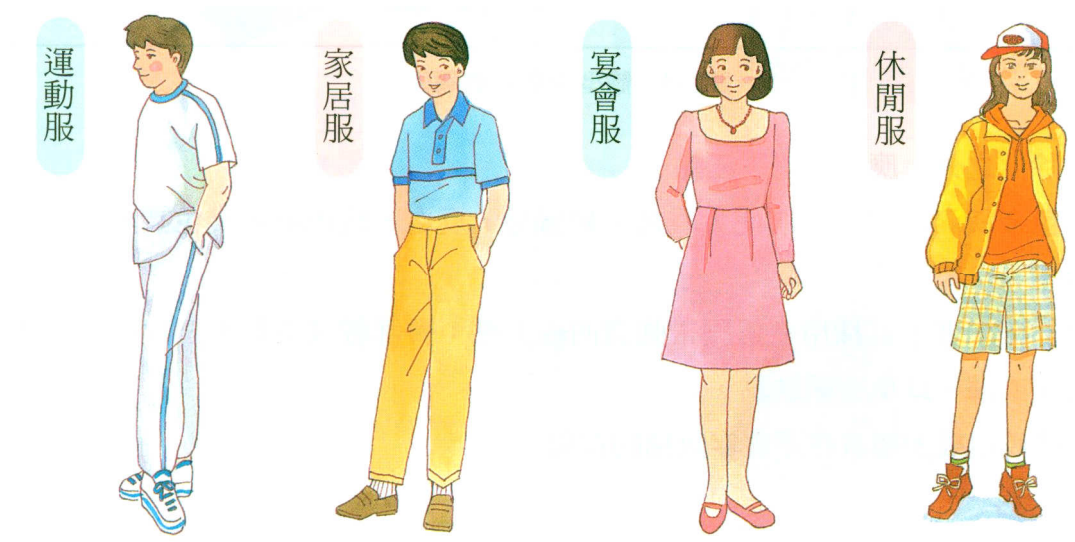
↑ 學生制服

年 <small>ト、マ</small>	齡 <small>カ、ム</small>						
身 <small>ミ</small>	分 <small>フ、</small>						
顔 <small>カ、</small>	色 <small>シ</small>						
形 <small>カ、ム</small>	式 <small>シキ</small>						
花 <small>ハナ</small>	樣 <small>サマ</small>						
活 <small>カ、</small>	潑 <small>セキ</small>						
亮 <small>カ、</small>	麗 <small>カ、</small>						
開 <small>カ、</small>	朗 <small>カ、</small>						
成 <small>セ、</small>	熟 <small>ジュ</small>						
穩 <small>ウ、</small>	重 <small>オ、</small>						
樸 <small>ハク</small>	素 <small>ソ</small>						
職 <small>シキ</small>	業 <small>ゲ</small>						
制 <small>セイ</small>	服 <small>フク</small>						



#### (四) 適合出現的場合。

依場合的不同，對服飾的選擇亦不同。根據所從事的活動性質，穿著時應注意下列幾點：



#### 【1】制服

求學時期，「制服」是基本的穿著。通常制服的款式簡單，所以只要衣服合身、乾淨整潔，就能顯出青春之美。



←學生制服



## 【2】家居服

家居服一般分為家居便服與睡衣二種，家居服宜選用明朗的色彩，並以舒適、易洗的質料較好；睡衣則以質地柔軟、吸溼、透氣性佳、柔和色調為宜。



← 家居便服



← 睡衣

## 【3】外出服

外出服包含的範圍較廣，包括參加宴會、逛街、拜訪朋友……等的服裝都算。一般穿著時要先考慮要去的地方，例如參加喜宴的時後可以穿得很亮麗，但是參加喪禮的時後則以黑色或白色的素色衣服為原則。



← 外出服

#### 【4】休<sub>ㄒㄩ</sub>閒<sub>ㄒㄩ</sub>服<sub>ㄈㄨ</sub>

近<sub>ㄐㄩ</sub>年<sub>ㄋㄢ</sub>來<sub>ㄌㄞ</sub>， 由<sub>ㄩ</sub>於<sub>ㄩ</sub>人<sub>ㄣ</sub>們<sub>ㄣ</sub>對<sub>ㄉ</sub>休<sub>ㄒㄩ</sub>閒<sub>ㄒㄩ</sub>生<sub>ㄕ</sub>活<sub>ㄕ</sub>的<sub>ㄕ</sub>重<sub>ㄕ</sub>視<sub>ㄕ</sub>， 在<sub>ㄗ</sub>週<sub>ㄗ</sub>休<sub>ㄒㄩ</sub>二<sub>ㄦ</sub>日<sub>ㄇ</sub>的<sub>ㄕ</sub>假<sub>ㄕ</sub>期<sub>ㄕ</sub>裡<sub>ㄕ</sub>， 配<sub>ㄉ</sub>合<sub>ㄕ</sub>不<sub>ㄕ</sub>同<sub>ㄕ</sub>的<sub>ㄕ</sub>活<sub>ㄕ</sub>動<sub>ㄕ</sub>， 如<sub>ㄌ</sub>郊<sub>ㄌ</sub>遊<sub>ㄌ</sub>、 游<sub>ㄌ</sub>泳<sub>ㄌ</sub>、 打<sub>ㄌ</sub>球<sub>ㄌ</sub>.....等<sub>ㄕ</sub>， 對<sub>ㄉ</sub>於<sub>ㄩ</sub>服<sub>ㄈㄨ</sub>裝<sub>ㄕ</sub>的<sub>ㄕ</sub>穿<sub>ㄕ</sub>著<sub>ㄕ</sub>也<sub>ㄕ</sub>就<sub>ㄕ</sub>不<sub>ㄕ</sub>同<sub>ㄕ</sub>。 一<sub>ㄕ</sub>般<sub>ㄕ</sub>來<sub>ㄌ</sub>說<sub>ㄕ</sub>， 選<sub>ㄉ</sub>擇<sub>ㄕ</sub>休<sub>ㄒㄩ</sub>閒<sub>ㄒㄩ</sub>服<sub>ㄈㄨ</sub>的<sub>ㄕ</sub>時<sub>ㄕ</sub>候<sub>ㄕ</sub>， 應<sub>ㄕ</sub>該<sub>ㄕ</sub>注<sub>ㄕ</sub>意<sub>ㄕ</sub>以<sub>ㄕ</sub>活<sub>ㄕ</sub>動<sub>ㄕ</sub>自<sub>ㄕ</sub>如<sub>ㄌ</sub>、 輕<sub>ㄕ</sub>便<sub>ㄕ</sub>為<sub>ㄕ</sub>主<sub>ㄕ</sub>。



←休<sub>ㄒㄩ</sub>閒<sub>ㄒㄩ</sub>服<sub>ㄈㄨ</sub>

家 <sub>ㄕ</sub>	居 <sub>ㄕ</sub>						
便 <sub>ㄕ</sub>	服 <sub>ㄕ</sub>						
睡 <sub>ㄕ</sub>	衣 <sub>ㄕ</sub>						
質 <sub>ㄕ</sub>	地 <sub>ㄕ</sub>						
柔 <sub>ㄕ</sub>	軟 <sub>ㄕ</sub>						

吸 <sup>ㄒㄧ</sup>	溼 <sup>ㄖ</sup>						
透 <sup>ㄊㄡˋ</sup>	氣 <sup>ㄑㄩˋ</sup>						
柔 <sup>ㄖㄡˊ</sup>	和 <sup>ㄏㄜˊ</sup>						
色 <sup>ㄙㄜˋ</sup>	調 <sup>ㄊㄠˊ</sup>						
宴 <sup>ㄧㄢˋ</sup>	會 <sup>ㄏㄨㄟˋ</sup>						
逛 <sup>ㄍㄨㄤˋ</sup>	街 <sup>ㄐㄟˊ</sup>						
拜 <sup>ㄅㄞˋ</sup>	訪 <sup>ㄈㄤˋ</sup>						
喜 <sup>ㄒㄩˇ</sup>	宴 <sup>ㄧㄢˋ</sup>						
喪 <sup>ㄙㄤˋ</sup>	禮 <sup>ㄌㄩˇ</sup>						
素 <sup>ㄙㄨˋ</sup>	色 <sup>ㄙㄜˋ</sup>						
郊 <sup>ㄐㄠˊ</sup>	遊 <sup>ㄧㄡˊ</sup>						
自 <sup>ㄗㄧˋ</sup>	如 <sup>ㄖㄡˊ</sup>						
輕 <sup>ㄑㄩㄥ</sup>	便 <sup>ㄅㄧㄢˋ</sup>						



↑ 家<sub>じや</sub>居<sub>ぐ</sub>便<sub>べん</sub>服<sub>ふく</sub>和<sub>わ</sub>外<sub>がい</sub>出<sub>しゅつ</sub>服<sub>ふく</sub>



↑ 外<sub>がい</sub>出<sub>しゅつ</sub>服<sub>ふく</sub>和<sub>わ</sub>休<sub>きゅう</sub>閒<sub>かん</sub>服<sub>ふく</sub>





↑ 休<sup>レ</sup>間<sup>レ</sup>服<sup>ニ</sup>和<sup>ニ</sup>運<sup>レ</sup>動<sup>ニ</sup>服<sup>ニ</sup>



↑ 運<sup>レ</sup>動<sup>ニ</sup>服<sup>ニ</sup>





↑ 外<sup>レ</sup>出<sup>ニ</sup>服<sup>ニ</sup>和<sup>ニ</sup>工<sup>レ</sup>作<sup>ニ</sup>服<sup>ニ</sup>



↑ 外<sup>レ</sup>出<sup>ニ</sup>服<sup>ニ</sup>和<sup>ニ</sup>工<sup>レ</sup>作<sup>ニ</sup>服<sup>ニ</sup>

◎ 小美要去參加婚禮，請幫她選擇適當的衣服，適當的請打✓



<input type="checkbox"/> 運動服 	<input type="checkbox"/> 睡衣 	<input type="checkbox"/> 洋裝 
<input type="checkbox"/> 休閒服 	<input type="checkbox"/> 內衣 	<input type="checkbox"/> 泳裝 



◎ 小明要去郊遊爬山，請幫他選擇適當的衣服，適當的請打✓



<input type="checkbox"/> 西裝 	<input type="checkbox"/> 泳裝 	<input type="checkbox"/> 運動服 
<input type="checkbox"/> POLO 衫 	<input type="checkbox"/> 內衣 	<input type="checkbox"/> T 恤 

◎ 小美和小明要去參加親戚的喪禮，請幫他們選擇適當的衣服，適當的請打☑



<input type="checkbox"/> 黑色禮服 	<input type="checkbox"/> 白色襯衫 	<input type="checkbox"/> 花色洋裝 
<input type="checkbox"/> 紅色休閒服 	<input type="checkbox"/> 素色工作服 	<input type="checkbox"/> 褐色襯衫 



◎ 小英要去应征工作(面试), 请帮她选择合适的衣服, 适当的请打✓



<input type="checkbox"/> 無袖 T 恤 	<input type="checkbox"/> 少女裝 	<input type="checkbox"/> 細肩帶洋裝 
<input type="checkbox"/> 襯衫長裙 	<input type="checkbox"/> 制服 	<input type="checkbox"/> 睡衣 

### 三、美好的姿態。

除了穿著整齊清潔的衣物，適時適當地表現出合宜的舉止是給人良好印象的第一步，包括講話的時候輕聲細語而不三八，面帶微笑，仔細聽別人講話。此外，坐的時候要端莊，站的時候要抬頭挺胸，都是搭配合宜穿著所不可以忽視的。

#### 【1】良好的穿著習慣

1. 合身的衣物，要避免過度或長時間彎曲身體，以免出現綳褶。



2. 工作時，儘可能外加圍裙或袖套，減少衣物被污染的機會。



←圍裙



←袖套

3. 不要經常把手插入口袋，造成衣褲的鬆垮變形。



4. 口袋不要裝太多東西，除了不雅之外，也會影響纖維，出現鬆垮。

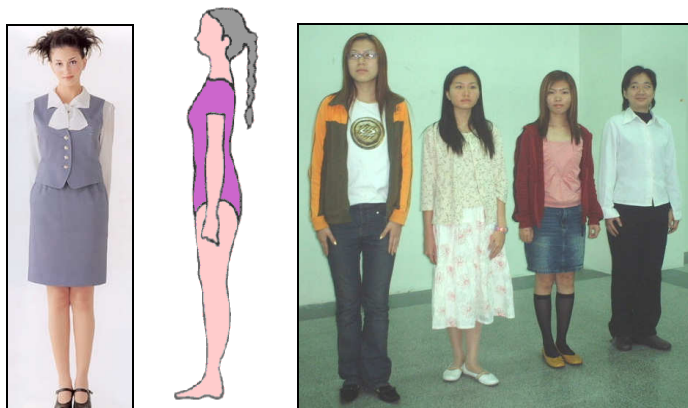


5. 穿著適合季節或工作性質的衣物，減少摺袖子、捲褲管的機會。



## 【2】正確的姿態

1. 正確的站姿：抬頭挺胸，縮小腹。



2. 正確的坐姿：上半身挺直，雙腳平放。

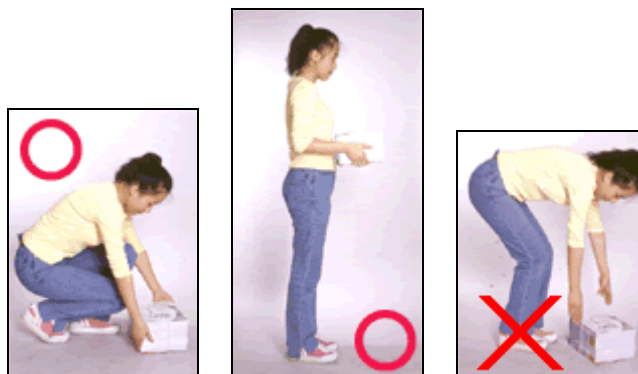


3. 走路的姿勢：抬頭挺胸，眼睛看前方。





4. 蹲下的姿勢：背部挺直，上半身垂直起立。



健康優雅的儀態，不但能修正體型，還可預防因為姿勢不良所造成的疾病問題（例如脊椎側彎、腰酸背痛），使原來的疾病痊癒，同時讓自己充滿信心與活力。







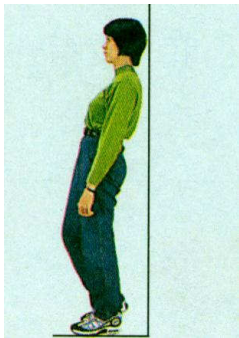



舉 <small>リウ</small>	止 <small>チ</small>						
輕 <small>ケイ</small>	聲 <small>セイ</small>						
細 <small>サイ</small>	語 <small>ゴ</small>						
三 <small>サン</small>	八 <small>ハチ</small>						
端 <small>タン</small>	莊 <small>チュウ</small>						
抬 <small>タイ</small>	頭 <small>トウ</small>						
挺 <small>テイ</small>	胸 <small>チュウ</small>						
彎 <small>ワン</small>	曲 <small>キョク</small>						
縐 <small>シュ</small>	褶 <small>セツ</small>						
圍 <small>エイ</small>	裙 <small>キン</small>						
袖 <small>シュウ</small>	套 <small>タイ</small>						
鬆 <small>シュウ</small>	垮 <small>クワ</small>						
挺 <small>テイ</small>	直 <small>チ</small>						

◎ 下列姿勢，正確的打☑，錯誤的打☒

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 

◎ 下列姿勢，正確的打✓，錯誤的打✗

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 



## 打扮自己【學習單 1】

一、打扮自己包括「儀容整飾」、「穿著合宜」和「美好的姿態」。一個人如果衛生習慣不好，那麼即使他穿著很貴的衣服，也不會讓別人想要親近他。所以，想要有人見人愛的儀容，養成良好的衛生習慣是第一步。



◎ 請回答下列問題：

1. 在皮膚上，會分泌油脂堵塞毛孔的是\_\_\_\_\_腺；  
會流汗幫助身體調節體溫的是\_\_\_\_\_腺。
2. 進入青春期的男生和女生，需要特別注意臉部的清潔工作。洗臉以前，一定要先把手洗乾淨。那麼，正確洗手的五個步驟是：（5個字）



3. 除了<sup>レ</sup>面<sup>□</sup>皰<sup>患</sup>這種<sup>患</sup>皮<sup>患</sup>膚<sup>患</sup>病<sup>患</sup>外<sup>患</sup>， 人<sup>身</sup>體<sup>患</sup>排<sup>出</sup>的<sup>患</sup>汗<sup>患</sup>液<sup>患</sup>、 分<sup>泌</sup>物<sup>患</sup>、 皮<sup>患</sup>膚<sup>患</sup>上<sup>无</sup>面<sup>□</sup>的<sup>患</sup>灰<sup>患</sup>塵<sup>患</sup>、 細<sup>菌</sup>……等<sup>患</sup>， 也<sup>患</sup>會<sup>患</sup>刺<sup>患</sup>激<sup>患</sup>皮<sup>患</sup>膚<sup>患</sup>， 出<sup>患</sup>現<sup>患</sup>騷<sup>患</sup>癢<sup>患</sup>、 感<sup>染</sup>病<sup>患</sup>毒<sup>患</sup>， 而<sup>患</sup>發<sup>患</sup>生<sup>患</sup>皮<sup>患</sup>膚<sup>患</sup>病<sup>患</sup>。 保<sup>患</sup>持<sup>患</sup>身<sup>患</sup>體<sup>患</sup>的<sup>患</sup>清<sup>患</sup>潔<sup>患</sup>， 最<sup>患</sup>簡<sup>患</sup>單<sup>患</sup>、 最<sup>患</sup>有<sup>患</sup>效<sup>患</sup>的<sup>患</sup>的<sup>患</sup>方<sup>患</sup>法<sup>患</sup>是<sup>患</sup>。

4. 生理期（月經）來時，除了正常飲食、充足的睡眠和休息、適當的運動、準備衛生棉之外，洗澡最好用的方式。

5. 請從產品目錄中，把要買的東西剪下來，然後貼到下面的購物單中。（每一樣東西只選擇一種）

- 2 -

蔬 <sub>ス</sub> 菜 <sub>チ</sub> ：	水 <sub>スイ</sub> 果 <sub>カ</sub> ：

二、預防<sub>ブ</sub>青<sub>ア</sub>春<sub>ス</sub>痘<sub>ダ</sub>須<sub>ス</sub>注意<sub>イ</sub>一下<sub>ニ</sub>列<sub>ケル</sub>幾<sub>コト</sub>點<sub>ト</sub>：

1. 時<sub>トキ</sub>常<sub>ニ</sub>保<sub>キ</sub>持<sub>ツ</sub>臉<sub>カ</sub>部<sub>ブ</sub>清<sub>ス</sub>潔<sub>カ</sub>乾<sub>カ</sub>淨<sub>カ</sub>，正<sub>チ</sub>確<sub>カ</sub>洗<sub>ス</sub>臉<sub>カ</sub>，避<sub>カ</sub>免<sub>カ</sub>用<sub>ツ</sub>不<sub>カ</sub>乾<sub>カ</sub>淨<sub>カ</sub>的<sub>ノ</sub>手<sub>テ</sub>指<sub>サ</sub>擠<sub>ミ</sub>壓<sub>ス</sub>青<sub>ア</sub>春<sub>ス</sub>痘<sub>ダ</sub>的<sub>ノ</sub>部<sub>ブ</sub>位<sub>キ</sub>。
2. 作<sub>ス</sub>息<sub>ス</sub>正<sub>チ</sub>常<sub>ニ</sub>，規<sub>キ</sub>律<sub>カ</sub>的<sub>ノ</sub>生<sub>ス</sub>活<sub>カ</sub>習<sub>フ</sub>慣<sub>カ</sub>。
3. 應<sub>ス</sub>該<sub>ニ</sub>多<sub>ク</sub>吃<sub>ツ</sub>蔬<sub>ス</sub>菜<sub>チ</sub>、水<sub>スイ</sub>果<sub>カ</sub>，少<sub>ク</sub>吃<sub>ツ</sub>甜<sub>カ</sub>食<sub>チ</sub>及<sub>ニ</sub>油<sub>ア</sub>炸<sub>ス</sub>食<sub>チ</sub>物<sub>モノ</sub>。
4. 長<sub>キ</sub>青<sub>ア</sub>春<sub>ス</sub>痘<sub>ダ</sub>的<sub>ノ</sub>人<sub>タリ</sub>應<sub>ス</sub>該<sub>ニ</sub>選<sub>ブ</sub>擇<sub>ス</sub>使<sub>ツ</sub>用<sub>ツ</sub>刺<sub>チ</sub>激<sub>セ</sub>性<sub>カ</sub>小<sub>チ</sub>的<sub>ノ</sub>肥<sub>カ</sub>皂<sub>サ</sub>或<sub>ニ</sub>洗<sub>ス</sub>面<sub>オモ</sub>乳<sub>カ</sub>，配<sub>キ</sub>合<sub>セ</sub>溫<sub>カ</sub>水<sub>スイ</sub>洗<sub>ス</sub>淨<sub>カ</sub>臉<sub>カ</sub>部<sub>ブ</sub>，並<sub>ニ</sub>要<sub>ス</sub>注<sub>イ</sub>意<sub>ス</sub>皮<sub>カ</sub>膚<sub>カ</sub>護<sub>フ</sub>理<sub>カ</sub>，以<sub>ニ</sub>防<sub>グ</sub>惡<sub>カ</sub>化<sub>カ</sub>。
5. 青<sub>ア</sub>春<sub>ス</sub>痘<sub>ダ</sub>情<sub>キ</sub>況<sub>カ</sub>嚴<sub>キ</sub>重<sub>カ</sub>的<sub>ノ</sub>人<sub>タリ</sub>，可<sub>カ</sub>以<sub>ニ</sub>請<sub>フ</sub>皮<sub>カ</sub>膚<sub>カ</sub>科<sub>カ</sub>醫<sub>カ</sub>師<sub>シ</sub>診<sub>シ</sub>斷<sub>ス</sub>治<sub>ス</sub>療<sub>カ</sub>。



請<sub>レ</sub>回<sub>カ</sub>答<sub>ヘ</sub>下<sub>ニ</sub>列<sub>ケル</sub>問<sub>カ</sub>題<sub>チ</sub>：

1. 青<sub>ア</sub>春<sub>ス</sub>期<sub>キ</sub>的<sub>ノ</sub>女<sub>メ</sub>生<sub>ス</sub>和<sub>ニ</sub>男<sub>オ</sub>生<sub>ス</sub>，由<sub>ニ</sub>於<sub>ニ</sub>臉<sub>カ</sub>部<sub>ブ</sub>的<sub>ノ</sub>\_\_\_\_\_分<sub>ニ</sub>泌<sub>ス</sub>比<sub>ニ</sub>較<sub>カ</sub>旺<sub>カ</sub>盛<sub>カ</sub>，比<sub>ニ</sub>較<sub>カ</sub>會<sub>ニ</sub>堵<sub>ス</sub>塞<sub>ス</sub>毛<sub>カ</sub>孔<sub>カ</sub>，造<sub>ス</sub>成<sub>ニ</sub>發<sub>ス</sub>炎<sub>カ</sub>的<sub>ノ</sub>現<sub>カ</sub>象<sub>チ</sub>，而<sub>ニ</sub>產<sub>ス</sub>生<sub>ス</sub>

青<sub>レ</sub>春<sub>ハ</sub>痘<sub>ダ</sub>（面<sub>オモ</sub>皰<sub>ダ</sub>）、粉<sub>コ</sub>刺<sub>ガ</sub>… …等<sub>ダ</sub>。

2. 女<sub>メ</sub>生<sub>ハ</sub>大<sub>オ</sub>約<sub>ハ</sub>在<sub>ハ</sub>\_\_\_\_\_~\_\_\_\_\_歲<sub>サ</sub>進<sub>ハ</sub>入<sub>ル</sub>青<sub>レ</sub>春<sub>ハ</sub>期<sub>キ</sub>。

男<sub>ヲ</sub>生<sub>ハ</sub>大<sub>オ</sub>約<sub>ハ</sub>在<sub>ハ</sub>\_\_\_\_\_~\_\_\_\_\_歲<sub>サ</sub>進<sub>ハ</sub>入<sub>ル</sub>青<sub>レ</sub>春<sub>ハ</sub>期<sub>キ</sub>。

3. 洗<sub>ハ</sub>臉<sub>オモ</sub>的<sub>ノ</sub>時<sub>キ</sub>候<sub>キ</sub>，最<sub>モ</sub>好<sub>シ</sub>直<sub>チ</sub>接<sub>セ</sub>在<sub>ハ</sub>\_\_\_\_\_洗<sub>ハ</sub>，可<sub>モ</sub>以<sub>テ</sub>不<sub>ラ</sub>要<sub>ハ</sub>用<sub>ハ</sub>毛<sub>ウ</sub>巾<sub>ハ</sub>和<sub>ハ</sub>臉<sub>オモ</sub>盆<sub>ハ</sub>，因<sub>テ</sub>為<sub>ス</sub>毛<sub>ウ</sub>巾<sub>ハ</sub>和<sub>ハ</sub>臉<sub>オモ</sub>盆<sub>ハ</sub>都<sub>モ</sub>有<sub>ル</sub>可<sub>モ</sub>能<sub>テ</sub>不<sub>ラ</sub>乾<sub>カ</sub>淨<sub>ハ</sub>。

4. 連<sub>ツ</sub>連<sub>ツ</sub>看<sub>ル</sub>：洗<sub>ハ</sub>臉<sub>オモ</sub>的<sub>ノ</sub>步<sub>ハ</sub>驟<sub>ハ</sub>。



●擠<sub>ミ</sub>出<sub>ス</sub>適<sub>タ</sub>量<sub>リヤウ</sub>的<sub>ノ</sub>洗<sub>ハ</sub>面<sub>オモ</sub>乳<sub>ニ</sub>或<sub>ハ</sub>肥<sub>ヒ</sub>皂<sub>サウ</sub>。



●先<sub>マ</sub>將<sub>シテ</sub>手<sub>テ</sub>清<sub>ス</sub>洗<sub>ハ</sub>乾<sub>カ</sub>淨<sub>ハ</sub>。



●用<sub>ハ</sub>毛<sub>ウ</sub>巾<sub>ハ</sub>輕<sub>カ</sub>輕<sub>カ</sub>把<sub>ツ</sub>臉<sub>オモ</sub>擦<sub>ツ</sub>乾<sub>カ</sub>。



●輕<sub>カ</sub>輕<sub>カ</sub>按<sub>マ</sub>摩<sub>ツ</sub>整<sub>タ</sub>個<sub>ノ</sub>臉<sub>オモ</sub>部<sub>ブ</sub>。



●把<sub>ツ</sub>肥<sub>ヒ</sub>皂<sub>サウ</sub>盒<sub>ハ</sub>裡<sub>ノ</sub>面<sub>オモ</sub>的<sub>ノ</sub>積<sub>シ</sub>水<sub>スイ</sub>倒<sub>カ</sub>掉<sub>カ</sub>。





●使<sub>レ</sub>用<sub>レ</sub>溫<sub>ス</sub>水<sub>ヲ</sub>把<sub>テ</sub>臉<sub>ヲ</sub>打<sub>テ</sub>濕<sub>ス</sub>。



●以<sub>テ</sub>清<sub>ス</sub>水<sub>ヲ</sub>充<sub>テ</sub>洗<sub>テ</sub>乾<sub>ス</sub>淨<sub>ス</sub>。

5. 請<sub>テ</sub>把<sub>テ</sub>適<sub>シ</sub>合<sub>セ</sub>用<sub>ヒ</sub>來<sub>テ</sub>預<sub>メ</sub>防<sub>ム</sub>青<sub>ス</sub>春<sub>ス</sub>痘<sub>ヲ</sub>的<sub>ニ</sub>洗<sub>テ</sub>面<sub>ヲ</sub>乳<sub>ヲ</sub>打<sub>テ</sub>。☒。



☐潤膚洗面乳

◆含潤膚配方 S.L.潤潔柔膚素，能在洗臉時深入皮膚徹底清潔，深層滋潤，讓您感受前所未有的柔潤感。



☐野薑花香沐浴乳

◆含蘆薈精華能保濕潤澤肌膚，透氣保濕因子給肌膚最自然的呼吸。維他命 E 讓肌膚滑溜有彈性。◆天然野薑花香，洗後清爽宜人。



☐真珠香水洗面霜

◆能徹底清潔肌膚，洗後不油膩、不緊繃，清清爽爽。含獨特的潔膚配方 N A O，能美白肌膚，預防青春痘、皺紋產生。



☐二合一洗髮乳

◆洗髮、潤髮、去頭皮屑、止頭皮癢，同步完成。◆潤絲新配方，添加甘菊萃取液、蛋白質、矽莉康油，經常使用，常保頭皮清爽健康。



☐面皰洗面乳

◆含 T C C 成份，具清潔殺菌功效，能有效預防面皰、粉刺，讓年輕的肌膚潔淨無暇。◆植物配方，不刺激抗過敏，洗後清爽舒適。



☐紫檀花香沐浴乳

◆含天然柔性嫩膚素及小麥胚芽油，能保持肌膚活力與彈性。◆高貴紫檀花香，香味持久，浴後清爽細緻。



☐ 按摩洗面乳

◆含美容原珠，能徹底清潔毛孔污垢，且按摩肌膚，促進養份吸收，讓您常保光滑柔潤的健康膚質。



☐ 男士洗面乳

◆含高貴麝香及獨特潔膚配方N A O，能徹底洗淨毛細孔的污垢，不油膩、不緊繃，洗後清爽舒暢，散發男性豪邁瀟灑魅力。

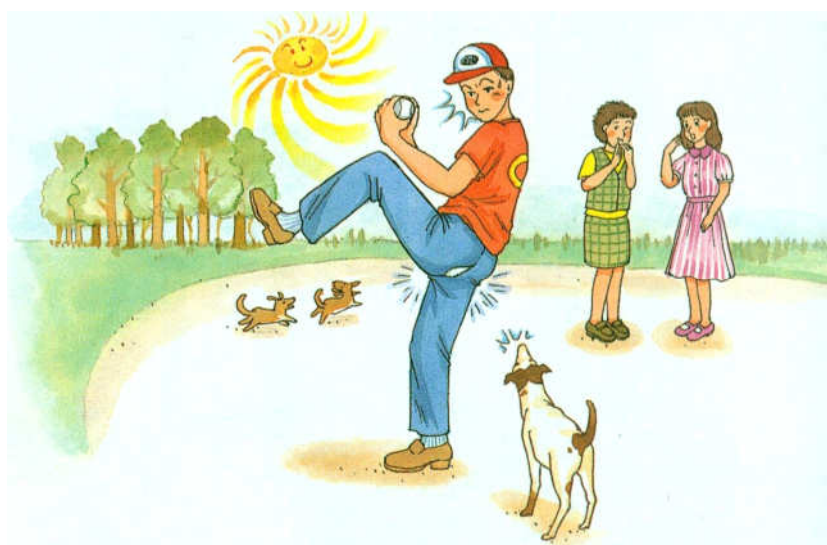


☐ 真珠洗髮乳

◆含絲蛋白、天然真珠蛋黃素等珍貴營養成份，能滲透髮根，滋潤髮絲，使秀髮服貼柔順，如真珠光澤耀人，輕盈柔軟。

## 打扮自己【學習單 2】

- 一、打扮自己包括「儀容整飾」、「穿著合宜」和「美好的姿態」。當一個人有了良好的衛生習慣，再搭配合宜的穿著，大家就會喜歡和他親近，和他做朋友。所以「穿著合宜」是打扮自己的第二步。



◎ 請回答下列問題：

1. 深色的衣服會吸收太陽光的熱量，下列三件衣服中，那一件穿起來會比較熱？請打勾【✓】



【    】



【    】



【    】

2. 適合夏天穿著的衣物×請打✓

<input type="checkbox"/> 皮衣 	<input type="checkbox"/> POLO 衫 	<input type="checkbox"/> T 恤 圓領衫 
<input type="checkbox"/> 太陽眼鏡 	<input type="checkbox"/> 圍巾 	<input type="checkbox"/> 短褲 
<input type="checkbox"/> 夾克 	<input type="checkbox"/> 毛衣 	<input type="checkbox"/> 涼鞋 
<input type="checkbox"/> 帽子 	<input type="checkbox"/> 短袖襯衫 	<input type="checkbox"/> T 恤 背心 



3. 下列服裝中，屬於女生服裝的請畫♀，

屬於男生服裝的請畫♂，

屬於中性服裝的請畫♀♂

<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 
<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 
<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 

4. 下列服裝中，屬於女生服裝的請畫♀，

屬於男生服裝的請畫♂，

屬於中性服裝的請畫♀♂

<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 
<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 
<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 	<p>【      】</p> 



## 打扮自己【學習單 3】

一、夏天衣服穿著，以涼爽為原則。在下列的穿著中，那一件衣服比較可以把強烈的陽光折掉，也就說是說衣服的颜色比較不會吸熱。（請打✓）

【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】





二、 中生是屬於青少年階段，穿著衣服以亮麗開朗為原則。在下列的穿著中，那些衣服比較適合國中生穿著，請打✓

※ 不要看模特兒的年齡。

【 】



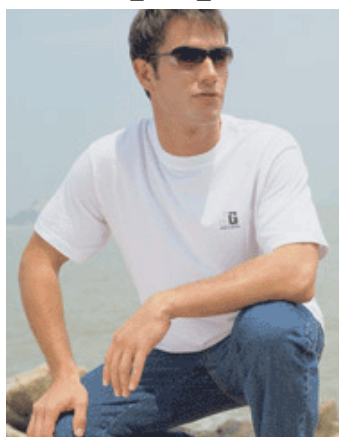
【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



三、依照場合和活動性質的不同，穿著的衣服也跟著不一樣，例如：打籃球的時候穿運動服，睡覺的時候穿家居服或睡衣，到學校上課則穿制服...等。在下列的穿著中，那些衣服不適合當外出服穿出去參加宴會、逛街.....等。（請打✓）

<p>【   】</p> 	<p>【   】</p> 	<p>【   】</p> 
<p>【   】</p> 	<p>【   】</p> 	<p>【   】</p> 
<p>【   】</p>	<p>【   】</p>	<p>【   】</p>





四、星期<sub>一</sub>日<sub>二</sub>，爸爸<sub>三</sub>媽媽<sub>四</sub>帶<sub>五</sub>著<sub>六</sub>小<sub>七</sub>明<sub>八</sub>和<sub>九</sub>小<sub>一〇</sub>美<sub>一一</sub>去<sub>一二</sub>海<sub>一三</sub>邊<sub>一四</sub>游<sub>一五</sub>泳<sub>一六</sub>。  
下<sub>一七</sub>列<sub>一八</sub>的<sub>一九</sub>穿<sub>二〇</sub>著<sub>二一</sub>中<sub>二二</sub>，那<sub>二三</sub>些<sub>二四</sub>衣<sub>二五</sub>服<sub>二六</sub>適<sub>二七</sub>合<sub>二八</sub>穿<sub>二九</sub>來<sub>三〇</sub>游<sub>三一</sub>泳<sub>三二</sub>。（請<sub>三三</sub>打<sub>三四</sub>✓）



【 】



【 】



【 】





五、 星期六，小明约同事小美和小英去西餐厅吃牛排。  
去西餐厅适合穿什么衣服呢？（请打✓）







【 】



【 】



【 】



六、睡衣的材質以柔軟、吸溼、透氣性佳和色調柔和最爲適宜。在下列的穿著中，那些衣服適合睡覺的時候穿。（請打✓）



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



## 打扮自己【評量單 1】

- 一、青春期的女性和男性，因為性激素開始分泌的關係，對於性會感到好奇，如果沒有正確的觀念，不小心就會傷害自己 and 別人。所以，青春期的女性和男性，應該培養正當的休閒活動，不可以胡思亂想，也不可以偷看或觸摸異性的身體。（異性是指不同性別，男生的是異性是女生，女生的異性是男生。）



◎ 下列問題，對的打○，錯的打×

- 【 】 1. 女性大約在 12~17 歲開始進入青春期。
- 【 】 2. 進入青春期的女性，身材會比男性嬌小、肩部狹窄、臀部寬闊、皮膚細膩、皮下組織豐滿、乳房隆起、沒有鬍鬚、發音尖銳等。
- 【 】 3. 青春期的女性，由於乳房開始發育，必須穿戴「胸罩」來保護。
- 【 】 4. 男性大約在 10~14 歲開始進入青春期。

【 】 5. 青春期的小明，性激素開始分泌，對女性的身體產生好奇，利用下課的時間，故意觸摸小美的身體（性騷擾），是一隻變態的大色狼。

【 】 6. 夏天來了，小美的制服有點透明，胸罩若隱若現（好像看得見），可以穿「小可愛」來加以保護。



【 】 7. 喝醉酒的伯伯，親親小美的臉蛋，還摸了她的腿，因為是喝醉酒，所以沒有關係。

【 】 8. 當被性騷擾或性侵害的時候，要懂得大叫、趕快跑，或是趁機會攻擊壞人的下體。

【 】 9. 下課的時候，小明抓著小新的手去摸小美的胸部，是小新性騷擾小美，而小明並沒有錯。

【 】 10. 女孩子彎腰撿東西的時候，要注意衣服領口是否暴露出胸罩，或是裙子下方是否暴露出內褲。

【 】 11. 正當的休閒活動，可以避免胡思亂想。





二、夏天到了，天氣熱容易流汗，不喜歡洗澡的小美雖然衣服穿得很整齊，可是身體發出了一股很難聞的味道，讓同學們都不喜歡靠近他。小美因此心裡很難過，你可以告訴他要怎麼辦嗎？



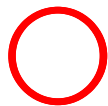
◎ 下列問題，對的打○，錯的打×

- 【 】 1. 在皮膚上，會分泌油脂堵塞毛孔的是汗腺。
- 【 】 2. 保持身體的清潔，最簡單、最有效的方法是洗澡。
- 【 】 3. 進入青春期的男生和女生，需要特別注意臉部的清潔工作，常洗臉可以預防面皰疹的發生。
- 【 】 4. 正確洗手的五個步驟是沖、脫、泡、蓋、送。
- 【 】 5. 除了面皰疹這種皮膚病外，人體排出的汗液、分泌物、皮膚上的灰塵、細菌……等，也會刺激皮膚，出現瘙癢、感染病毒，而發生皮膚病。
- 【 】 6. 生理期（月經來了）的女生，除了正常的飲食、充足的睡眠和休息、適當的運動、準備衛生棉之外，洗澡最好用淋浴的方式。
- 【 】 7. 在皮膚上，會流汗幫助調節體溫的是汗腺。

- 【 】 8. 預防青春痘要時常保持臉部清潔乾淨，正確洗臉，避免用不乾淨的手指擠壓青春痘的部位。



- 【 】 9. 青春期的女生和男生，由於臉部的油脂分泌比較旺盛，比較容易堵塞毛孔，造成發炎的現象，而產生青春痘（面皰）、粉刺……等。
- 【 】 10. 長青春痘的人應該選擇使用刺激性小的肥皂或洗面乳，配合溫水洗淨臉部，並要注意皮膚護理，以防惡化。
- 【 】 11. 洗臉的時候，最好直接在水龍頭洗，可以不需要用毛巾和臉盆，因為毛巾和臉盆都可能有不能乾淨。
- 【 】 12. 預防青春痘應該多吃蔬菜、水果，少吃甜食及油炸食物。



- 【 】 13. 預防青春痘要作息正常，規律的生活習慣。
- 【 】 14. 在日常生活中，要成為一個充滿自信 and 受歡迎的人，並不是靠美麗的外表，而是整潔的儀容和良好品德。
- 【 】 15. 要有人見人愛的儀容，除了擁有健康身心外，

還要有良好的個人衛生習慣。

【 】 16.吸吮手指和啃指甲，都是不良的衛生習慣。

【 】 17.衣服是用來保護身體的，所以要经常換洗，保持乾淨。

【 】 18.新買的衣服，要先清洗後再穿著。



【 】 19.為了節省資源，可以和其他人共用衣物。

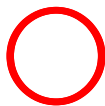
【 】 20.衣服上的霉菌或洗劑殘留均對皮膚有害，因此必須徹底洗淨。

三、暑假到了，小明和小美要去海邊玩。夏天的海邊陽光很強，小明和小美應該要穿怎樣的衣服才適當呢？



◎ 下列問題，對的打○，錯的打×

- 【 】 1. 要配合季節及天氣來換穿衣服，天氣冷的时候要加穿衣服，天氣熱的時候則要減少衣服。
- 【 】 2. 夏天要選擇白色或淺色的衣服，因為白色或淺色的衣服比較容易反射陽光，穿起來比較不會熱。



- 【 】 3. 夏天氣候炎熱，衣服穿著以涼爽為原則。
- 【 】 4. 夏天容易流汗，穿鞋子的時候，要穿吸汗、透氣的襪子。

下列適合夏天穿著的衣服，請寫○，不適合的寫×

5. 【 】	6. 【 】	7. 【 】
--------	--------	--------





8. 【    】



9. 【    】



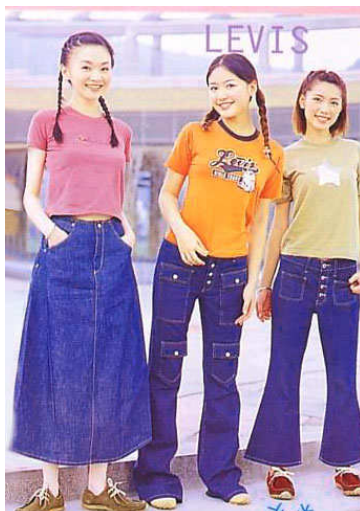
10. 【    】



11. 【    】



12. 【    】



13. 【    】



14. 【    】



15. 【    】



16. 【    】

