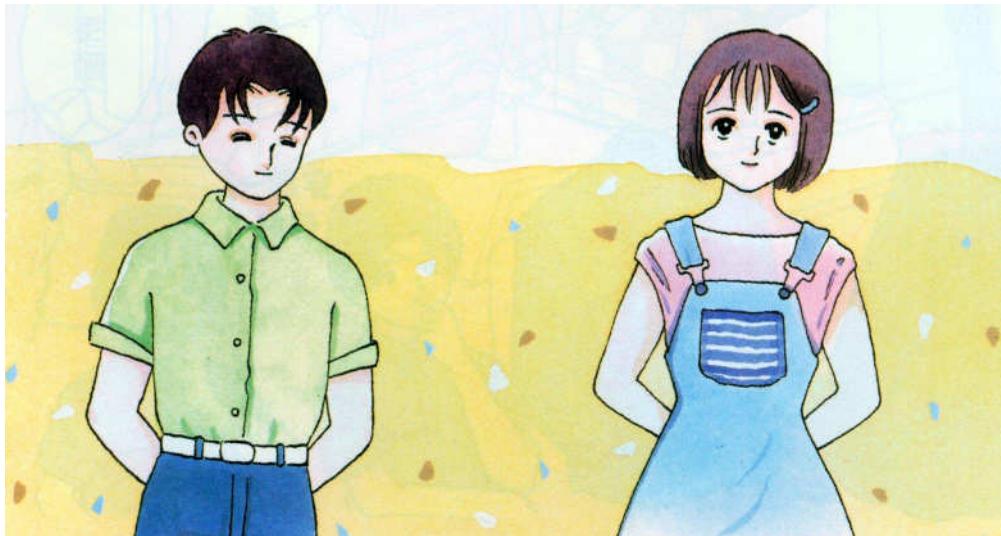


打扮自己

在日常生活中，要成為一個充滿自信和受歡迎的人，並不只是靠美麗的外表，而是整潔的儀容和良好品德。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，除了擁有健康身體之外，若能養成良好的個個人衛生習慣，自然給人賞心悅目的感覺，使自己散發出青春的活力。

(1) 不吸吮手指，啃指甲。

(2) 會自己擤鼻涕。

(3) 會自己梳頭髮。



(4) 會自己修剪指甲。

(5) 會自己刮鬍鬚、腋毛。

整 <small>ㄓㄥˇ</small>	飾 <small>ㄉˋ</small>					
賞 <small>ㄕㄤˇ</small>	心 <small>ㄒ一ㄣ</small>					
悅 <small>ㄩㄝˋ</small>	目 <small>ㄇㄨˋ</small>					
吸 <small>ㄒㄧ</small>	吮 <small>ㄩㄣˇ</small>					
啃 <small>ㄎㄣˇ</small>						
搣 <small>ㄊㄢˇ</small>						
梳 <small>ㄔㄨˇ</small>	理 <small>ㄌㄧˇ</small>					
刮 <small>ㄍㄚˋ</small>						
鬍 <small>ㄏㄨˊ</small>	鬚 <small>ㄒㄩ</small>					
腋 <small>ㄧˋ</small>	毛 <small>ㄇㄠ</small>					



成語解釋

人見人愛：每個人都看見了，都覺得喜愛。

賞心悅目：美好的事物，讓人心情愉快，看起來舒服。

二八、穿著合宜

穿著合宜的衣服令^カ人^母感到^{タマ}舒^{タマ}適^{タマ}，且^{シテ}能^ル增加^{タマ}美^{タマ}感^{タマ}及^{シテ}自^{アリ}信^{タマ}，留^{カズ}給^{タマ}別^カ人^母美^{タマ}好^{タマ}印^{タマ}象^{タマ}。合^{カズ}宜^{タマ}的^カ服^{タマ}裝^{タマ}，除^{シテ}了^カ舒^{タマ}適^{タマ}、實^{タマ}用^{タマ}、美^{タマ}觀^{タマ}及^{シテ}保^{カズ}護^{タマ}人^母體^{タマ}外^カ，也^{シテ}能^ル表^{カズ}現^{タマ}出^{カズ}個^カ人^母的^カ獨^カ特^カ風^{タマ}格^{タマ}。



合^{カズ}宜^{タマ}的^カ穿^{タマ}著^{タマ}要^{タマ}注^{タマ}意^{タマ}下^{タマ}列^カ幾^カ點^カ：

- (一) 保^{カズ}護^{タマ}身^{アリ}體^{タマ}， 整^{タマ}齊^{タマ}清^{タマ}潔^{タマ}。
- (二) 適^{カズ}合^{カズ}自^{アリ}己^{アリ}的^カ性^{タマ}別^カ。
- (三) 適^{カズ}合^{カズ}自^{アリ}己^{アリ}的^カ年^{タマ}齡^カ、 身^{アリ}分^カ。
- (四) 適^{カズ}合^{カズ}出^{カズ}現^{タマ}的^カ場^{タマ}合^{カズ}。

合 <small>ハセ</small>	宜 <small>イ</small>					
舒 <small>ハス</small>	適 <small>ハツ</small>					
美 <small>ヒ</small>	感 <small>カン</small>					
自 <small>ジ</small>	信 <small>シン</small>					
實 <small>ハツ</small>	用 <small>ヨウ</small>					
美 <small>ヒ</small>	觀 <small>カン</small>					
獨 <small>ハタチ</small>	特 <small>ハタキ</small>					
風 <small>フウ</small>	格 <small>カク</small>					

解釋

舒 ハス 適 ハツ： 快 ハラハラ 樂 ハラハラ 而 ハル 安 ハラハラ 適 ハツ。

美 ヒ 感 カン： 對 ハタハタ 於 ハタハタ 美 ヒ 的 ハタハタ 感 カン 覺 ハタハタ。

自 ジ 信 シン： 肯 ハラハラ 定 ハラハラ 自 ジ 己 ハラハラ 的 ハタハタ 才 ハラハラ 能 ハラハラ 、 學 ハラハラ 識 シラフ 、 判 ハラハラ 斷 ハラハラ。

實 ハツ 用 ヨウ： 實 ハツ 實 ハツ 上 ハラハラ 有 ハラハラ 用 ヨウ 的 ハタハタ。

風 フウ 格 カク： 風 フウ 度 ハラハラ 品 ハラハラ 格 カク。

(一) 保_護身_體， 整齊清潔。

1. 衣_服要經常換洗，保持乾淨。



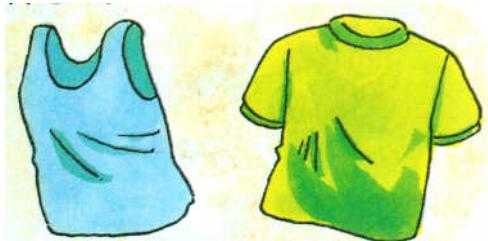
2. 腰帶、領帶、鬆緊帶不宜過緊。



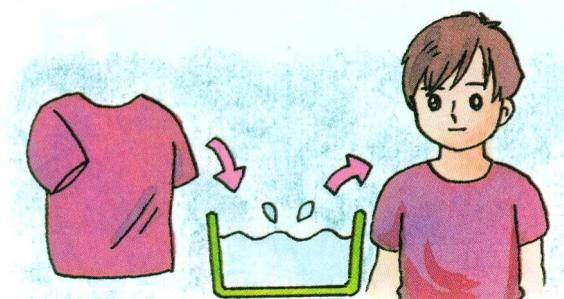
3. 選擇不會妨礙行動的衣著。



4. 體質敏感者，應避免合成纖維的內衣。



5. 新買的衣物，要先清洗後再穿著。



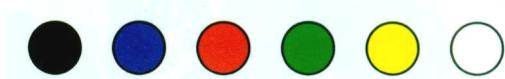
6. 避免與他人共用衣物，以免傳染疾病。



7. 衣服上的霉菌或洗劑殘留均對皮膚有危害，因此須徹底洗淨。

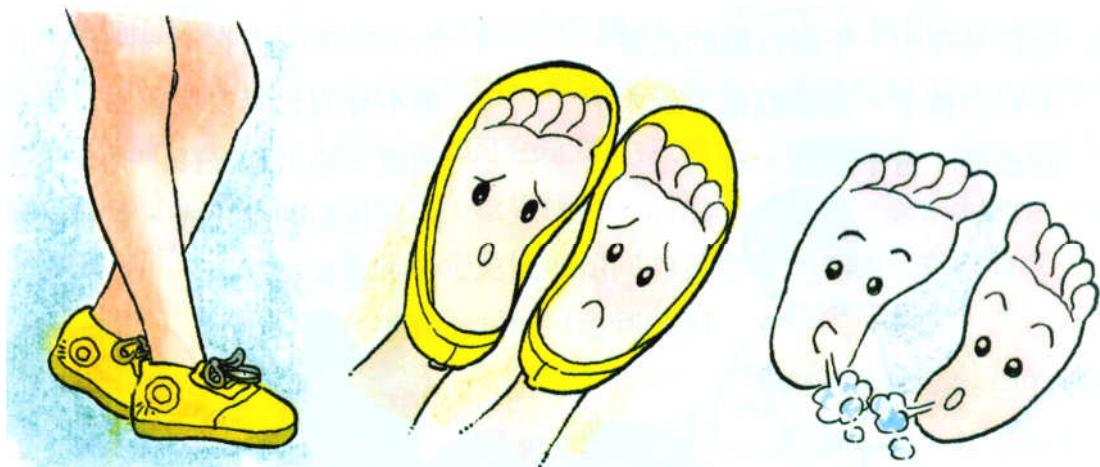


8. 應配合季節及天氣來換穿、加減衣服。夏天選白色、淺色等易反射熱的衣著。冬天選黑色、深色等易吸熱的衣著。





- (1) 春^季天^候： 氣候適中，隨喜好選擇。
- (2) 夏^季天^候： 氣候炎熱，涼爽為原則。
- (3) 秋^季天^候： 氣候適中，隨喜好選擇。
- (4) 冬^季天^候： 氣候寒冷，暖和為原則。
9. 穿鞋子的時候，要穿吸汗、透氣的襪子。



換 <small>ハグ</small>	洗 <small>ハラフ</small>					
腰 <small>ハラ</small>	帶 <small>ハラフ</small>					
領 <small>ハラフ</small>	帶 <small>ハラフ</small>					
鬆 <small>ハラフ</small>	緊 <small>ハラフ</small>	帶 <small>ハラフ</small>				
防 <small>ハラフ</small>	礙 <small>ハラフ</small>					
體 <small>ハラフ</small>	質 <small>ハラフ</small>					
敏 <small>ハラフ</small>	感 <small>ハラフ</small>					
纖 <small>ハラフ</small>	維 <small>ハラフ</small>					
霉 <small>ハラフ</small>	菌 <small>ハラフ</small>					
洗 <small>ハラフ</small>	劑 <small>ハラフ</small>					
殘 <small>ハラフ</small>	留 <small>ハラフ</small>					
吸 <small>ハラフ</small>	汗 <small>ハラフ</small>					
透 <small>ハラフ</small>	氣 <small>ハラフ</small>					

◎ 適合夏天穿著的衣物請打勾

<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		<input type="checkbox"/> 短褲
		
<input type="checkbox"/> 夾克		<input type="checkbox"/> 涼鞋
		
<input type="checkbox"/> 帽子	<input type="checkbox"/> 短袖襯衫	<input type="checkbox"/> T恤背心
		

◎ 適合冬天天穿著的衣物請打勾

<input type="checkbox"/> 皮衣	<input type="checkbox"/> T恤圓領衫	<input type="checkbox"/> 毛衣
		
<input type="checkbox"/> 毛線帽		<input type="checkbox"/> 围巾
	 冬天	
<input type="checkbox"/> 長花褲		<input type="checkbox"/> POLO衫
		
<input type="checkbox"/> 短褲	<input type="checkbox"/> 毛手套	<input type="checkbox"/> 夾克
		

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



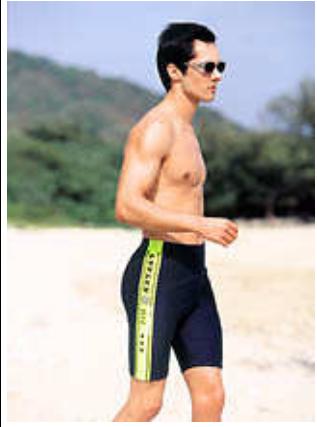
(二) 適合自己的性別。

性別是指出女性和男性。在衣服的穿著上，除了分女性和男性之外，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	A pink bra.	A red sleeveless shirt.	A couple wearing white clothing.
內褲	A yellow thong.	A pair of blue shorts.	
上衣	A blue top with a floral pattern. A red and white striped top.	A blue short-sleeved button-down shirt. A green t-shirt with "ESCAPE" printed on it.	A man in a blue shirt and tie sitting on a stool, and a woman standing behind him in a blue blouse and black pants.

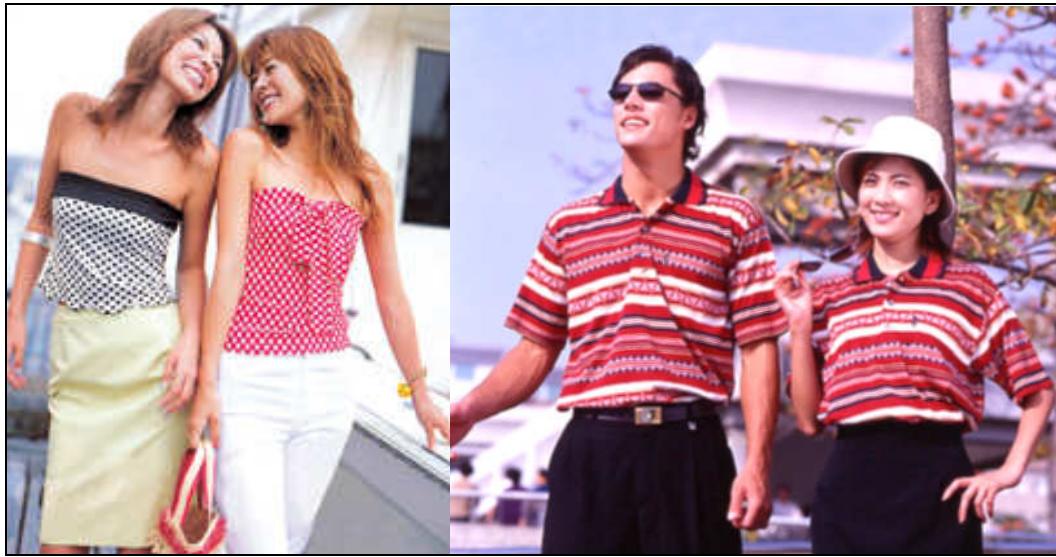
類別	女性服裝	男性服裝	中性服裝
褲子			 
裙子			
背包 皮包			

類別	女性服裝	男性服裝	中性服裝
帽子			
鞋子			
泳裝			

男[♂]生_♂要穿^着適^合男[♂]性^T的^身衣⁻服_X， 女[♀]生_♀要穿^着適^合女[♀]性^T的^身衣⁻服_X。



男[♂]生_♂如果穿^着女[♀]性^T的^身衣⁻服_X和^及裝^扮， 就^有可^能會被^人罵^{「變態」}或^者「人妖」。



穿^着適^合自^己性^T別^的的^身衣⁻服_X， 男[♂]生_♂才^會帥^氣， 女[♀]生_♀才^會漂^亮、 美^麗。

内 <small>ノハ</small>	衣 <small>一</small>					
内 <small>ノハ</small>	褲 <small>カヌ</small>					
上 <small>ノハ</small>	衣 <small>一</small>					
褲 <small>カヌ</small>	子 <small>节</small>					
裙 <small>スカ</small>	子 <small>节</small>					
背 <small>ケハ</small>	包 <small>ウム</small>					
皮 <small>ヒ</small>	包 <small>ウム</small>					
帽 <small>ハトム</small>	子 <small>节</small>					
鞋 <small>カゼ</small>	子 <small>节</small>					
泳 <small>ウム</small>	裝 <small>ウヌハ</small>					
帥 <small>スラフ</small>	氣 <small>カニ</small>					
漂 <small>ハヌム</small>	亮 <small>カニハ</small>					
美 <small>ハヤハ</small>	麗 <small>カニハ</small>					

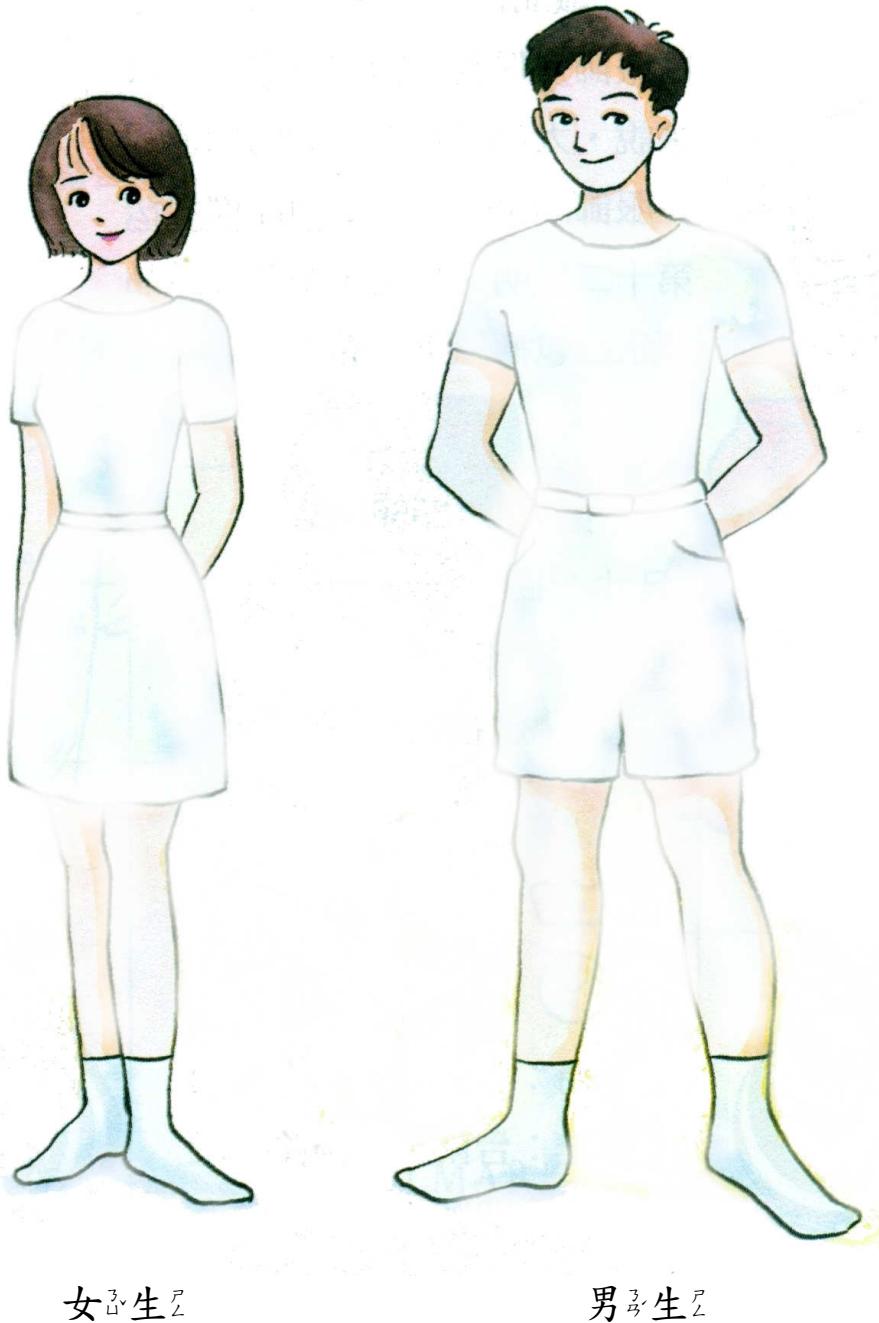
◎ 適合女生穿著的衣物請打勾

<input type="checkbox"/> 外套	<input type="checkbox"/> 涼鞋	<input type="checkbox"/> 上衣
		
<input type="checkbox"/> 內褲		<input type="checkbox"/> 毛衣
	 女生	
<input type="checkbox"/> 長花褲		<input type="checkbox"/> POLO衫
		
<input type="checkbox"/> 牛仔短褲	<input type="checkbox"/> 背心	<input type="checkbox"/> T恤圓領衫
		

◎ 適合的著物一打勾

<input type="checkbox"/> 上衣 -	<input type="checkbox"/> T恤背心	<input type="checkbox"/> T恤圓領衫
		
<input type="checkbox"/> 短褲		<input type="checkbox"/> 鞋子
	 男生	
<input type="checkbox"/> 胸罩		<input type="checkbox"/> 夾克
	 男生	
<input type="checkbox"/> POLO衫	<input type="checkbox"/> 帽子	<input type="checkbox"/> 上衣 -
		

◎ 畫看，適合男女性別的衣服：



女生

男生

(三) 適合自己的一年齡、身分。

穿著衣服一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的不
同，所穿著的服裝，亦因各行業工作
需要而有代表性的制服或統一服飾。如
餐廳的廚師，護士、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	歳	齡					
身	身	分					
顔	顔	色					
形	形	式					
花	花	様					
活	活	潑					
亮	亮	麗					
開	開	朗					
成	成	熟					
穩	穩	重					
樸	樸	素					
職	職	業					
制	制	服					

(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：



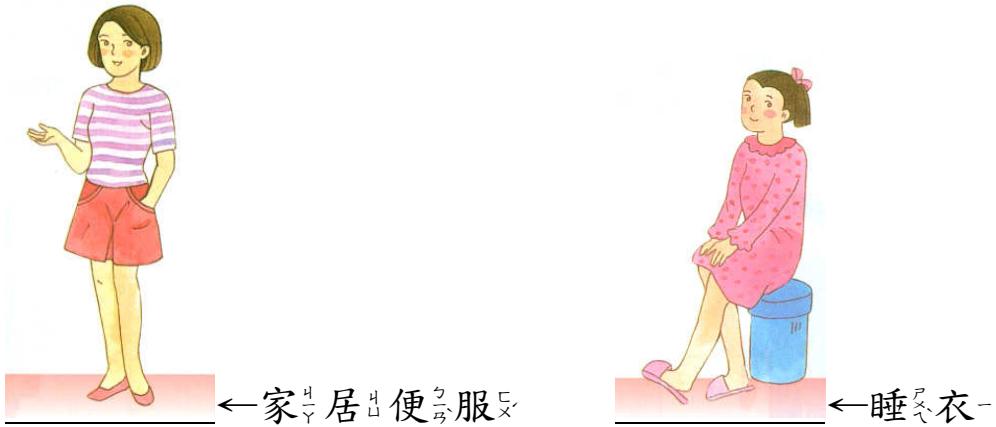
【1】制服

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。



【2】家居服

家_ナ居_リ服_ル一般分為_ク家_ナ居_リ便_リ服_ル與_ル睡_リ衣_ル二_ル種_ス，家_ナ居_リ服_ル宜_ム選_テ用_ム明_ル朗_ク的_ク色_ハ彩_ル，並_ク以_テ舒_{バシ}適_ム、易_ク洗_フ的_ク質_ム料_ク較_{ハシ}好_ム；睡_リ衣_ル則_{シテ}以_テ質_ム地_ハ柔_ム軟_ム、吸_ク溼_ム、透_ク氣_ム性_ハ佳_ム、柔_ム和_ム色_ハ調_{ハシ}為_ク宜_ム。



【3】外出服

外_ナ出_ル服_ル包_ム含_ム的_ク範_ク圍_ム較_{ハシ}廣_ム，包_ム括_ム參_ガ加_ル宴_会、逛_ル街_ル、拜_ル訪_ル朋_友.....等_ク的_ク服_ル裝_ル都_ク算_ム。一般_ク穿_フ著_フ時_ア要_ク先_テ考_{カシ}慮_ム要_ク去_ル的_ク場_所合_ハ，例如_ク參_ガ加_ル喜_ル宴_会的_ク時_ア後_ハ可_ク以_テ穿_フ得_ク很_{ハシ}亮_ク麗_ク，但是_ク參_ガ加_ル喪_ル禮_ハ的_ク時_ア候_ハ則_{シテ}以_テ黑_ク色_ハ或_ク白_ク色_ハ的_ク素_ク色_ハ衣_服為_ク原_ル則_ハ。



【4】休閒服

近來，由於人們對休閒生活重視， 在週休二日的假期裡，配合不同的活動，如郊遊、游泳、打球……等，對於服裝的穿著也就不同。一般來說，選擇休閒服的時候，應該注意以活動自如意、輕便為主。



←休閒服

家	居					
便	服					
睡	衣					
質	地					
柔	軟					

吸 <small>ヒ</small>	溼 <small>ヒトキ</small>					
透 <small>ヒカツ</small>	氣 <small>ヒ</small>					
柔 <small>ヒメニ</small>	和 <small>ヒガ</small>					
色 <small>ヒタツ</small>	調 <small>ヒタツ</small>					
宴 <small>ヒマツ</small>	會 <small>ヒマツ</small>					
逛 <small>ヒツク</small>	街 <small>ヒヤ</small>					
拜 <small>ヒル</small>	訪 <small>ヒム</small>					
喜 <small>ヒツク</small>	宴 <small>ヒマツ</small>					
喪 <small>ヒム</small>	禮 <small>ヒツク</small>					
素 <small>ヒタツ</small>	色 <small>ヒタツ</small>					
郊 <small>ヒヤ</small>	遊 <small>ヒヌ</small>					
自 <small>ヒマツ</small>	如 <small>ヒメニ</small>					
輕 <small>ヒツク</small>	便 <small>ヒヤ</small>					



↑ 家居便服和外出服



↑ 外出服和休闲服



↑ 休_タ閒_モ服_{ウエア}和_ハ運動_{ムード}服_{ウエア}



↑ 運_{ムード}服_{ウエア}

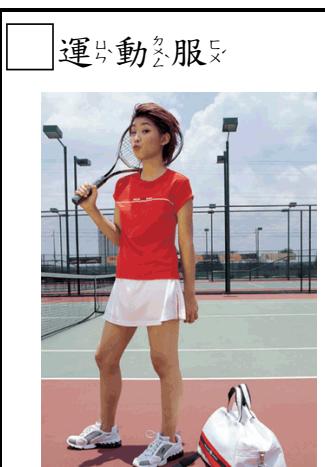


↑ 外_{モード}出_{モード}服_{ウエア}和_ハ工_{ハンド}作_{ワーカー}服_{ウエア}



↑ 外_{モード}出_{モード}服_{ウエア}和_ハ工_{ハンド}作_{ワーカー}服_{ウエア}

◎ 小美要去參加婚禮，請幫她選擇適當的衣服，適當的請打勾



◎ 小明要去郊遊爬山，請幫他選擇適當的衣物，適當的請打勾



<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，適當的請打勾



<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

◎ 小英要去應徵工作（面試），請幫她選
擇適當的衣物，適當的請打勾



<input type="checkbox"/> 無袖 T 恤	<input type="checkbox"/> 少淑女裝	<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。

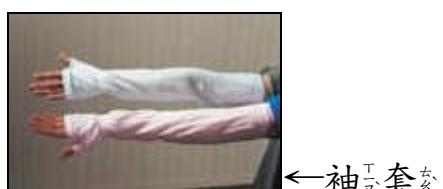
除了穿著整齊清潔的衣物，適時適地表現出合宜的舉止是給人良好印象的第一步，包括講話的時候輕聲細語而不三言兩語，面帶微笑，仔細聽別人講話。此外，坐的時候要端正莊重，站的時候要抬頭挺胸，都是搭配合宜穿著所必不可少可以忽視的。

【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，以免出現縐褶。



2. 工作時，儘可能外加圍裙或袖套，減少衣物被污染的機會。



3. 不要經常把手插入口袋，造成衣一褲的鬆垮變形。



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。

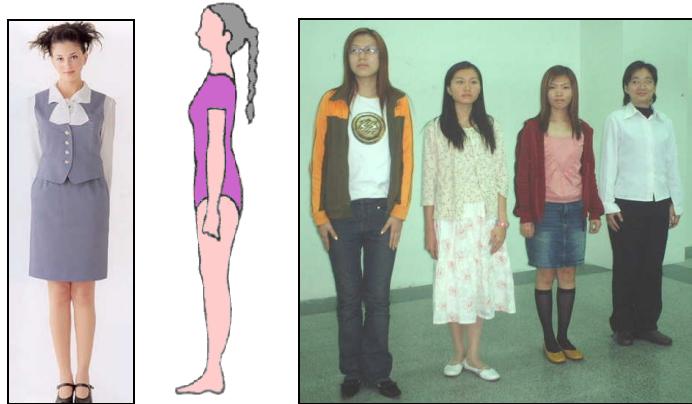


5. 穿著適合季節或工作性質的衣物，減少摺袖子、捲褲管的機會。



【2】正確的姿態

1. 正確得站姿：抬頭挺胸，縮小腹。



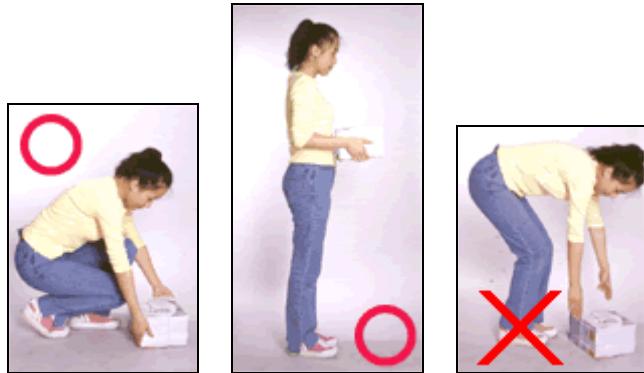
2. 正確的坐姿：上半身挺直，雙腳平放。



3. 走路的姿勢：抬頭挺胸，眼睛看前方。



4. 蹲下_身的姿勢：背部挺直，
上半身垂直直起立。



健康優雅的儀態，不但能修正體型，還可以預防因為姿勢不良所造成的一系列問題（例如脊椎側彎、腰酸背痛），使原來的疾病痊癒，同時讓自己充滿自信與活力。

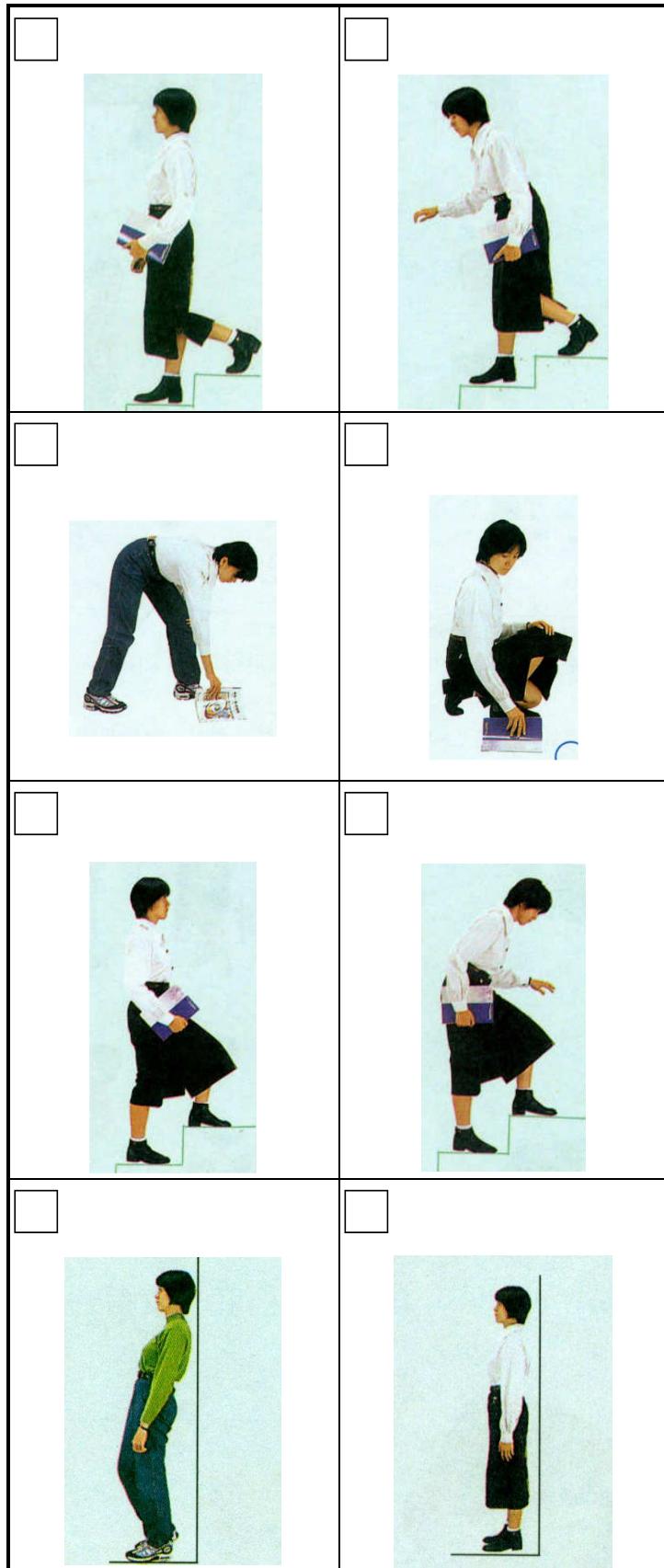


舉 <small>呂</small>	止 <small>止</small>					
輕 <small>ㄤ</small>	聲 <small>ㄤ</small>					
細 <small>ㄒ</small>	語 <small>ㄩ</small>					
三 <small>ㄣ</small>	八 <small>ㄚ</small>					
端 <small>ㄉㄨ㄰</small>	莊 <small>ㄓㄨㄶ</small>					
抬 <small>ㄊㄞ</small>	頭 <small>ㄊㄡ</small>					
挺 <small>ㄊㄢ</small>	胸 <small>ㄊㄨㄥ</small>					
彎 <small>ㄨㄞ</small>	曲 <small>ㄔ</small>					
縹 <small>ㄓㄡ</small>	褶 <small>ㄓ</small>					
圍 <small>ㄨㄞ</small>	裙 <small>ㄔ</small>					
袖 <small>ㄒㄡ</small>	套 <small>ㄊㄠ</small>					
鬆 <small>ㄅㄨㄥ</small>	垮 <small>ㄉㄨㄥ</small>					
挺 <small>ㄊㄢ</small>	直 <small>ㄓ</small>					

◎ 下列姿勢，正確的打勾 \checkmark ，錯誤的打叉 \times



◎ 下列姿勢，正確的打勾 \checkmark ，錯誤的打叉 \times



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，也不會讓別人想要靠近他。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）



1. 【 】 2. 【 】 3. 【 】 4. 【 】 5. 【 】

3. 除了面部的皮膚病之外，人體會排出的汗液、分泌物、皮膚上出現的灰塵、細菌……等，也會刺激皮膚，出現濕疹、感染病毒，而發生皮膚病。保持身體的清潔，最簡單、最有效的方法是_____。

4. 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_____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。（每樣東西只選擇一種）

購物單	
洗頭髮用的清潔用品：	洗澡用的清潔用品：

蔬果：

水：

二、預防青春痘須注意下列幾點：

1. 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。
2. 作息正常，規律的生活習慣。
3. 應該多吃蔬菜、水果，少吃甜食及油炸食物。
4. 長青春痘的人應該選擇使用刺激性小的肥皂或洗面乳，配合溫水洗臉，並要注意皮膚護理，以防惡化。
5. 青春痘情況嚴重的人，可以請皮膚科醫師診斷治療。



請回答下列問題：

1. 青春期的女生和男生，由於臉部的分泌比較旺盛，比較會堵塞毛孔，造成發炎的現象，而產生

青春痘（面疱）、粉刺……等。

2. 女生大約在____~____歲進入青春期。

男生大約在____~____歲進入青春期。

3. 洗臉的時候，最好直接在____洗，可以不要用毛巾和臉盆，因為毛巾和臉盆都有可能不乾淨。

4. 連連看：洗臉的步驟。



●擠出適量的洗面乳或肥皂。



●先將手清潔乾淨。



●用毛巾輕輕把臉擦乾。



●輕輕按摩整個臉部。



●把肥皂盒裡面的積水倒掉。



● 使用溫水把臉打濕。



● 以清水充洗乾淨。

5. 請把適合用來預防青春痘的洗面乳打勾。



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 TCC 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。

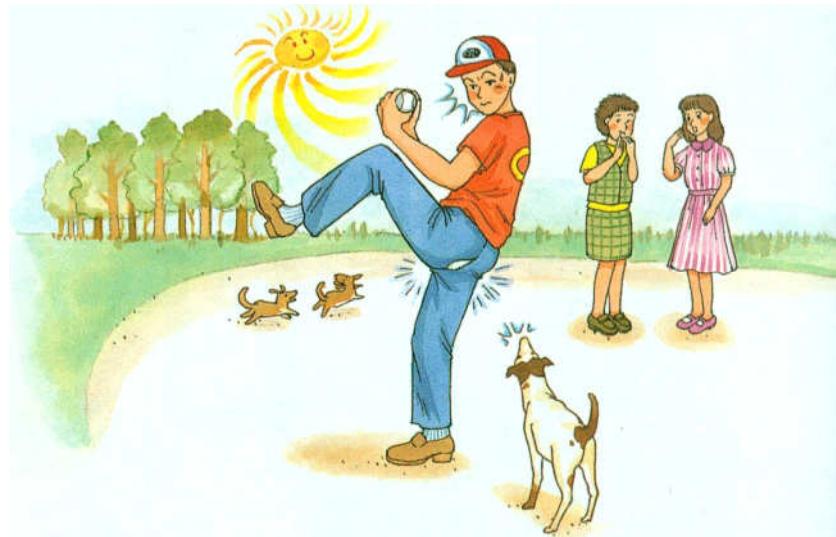


真珠洗髮乳

◆含絲蛋白、天然真珠蛋白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勾

<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"/> 围巾	<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. 下列衣服裝中，屬於女學生服裝的請[↑]，

屬於男學生的請[↑]，

屬於中性服裝的請[↑]



4. 下列衣服裝中，屬於女學生的請畫♀，

屬於男學生的請畫♂，

屬於中性服裝的請畫♀♂



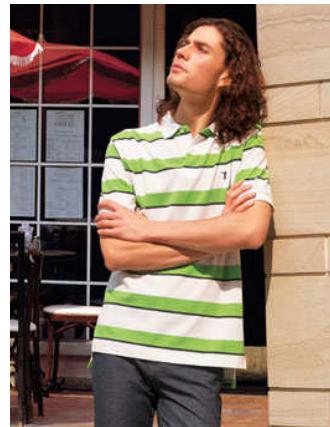
打勾扮自己【學習單 3】

一、夏天衣服的穿著，以涼爽為原則。在下列的穿著中，那一件衣服比較可以一把強烈的陽光折射掉，也就是說衣服的顏色比較不會吸熱。（請打勾✓）



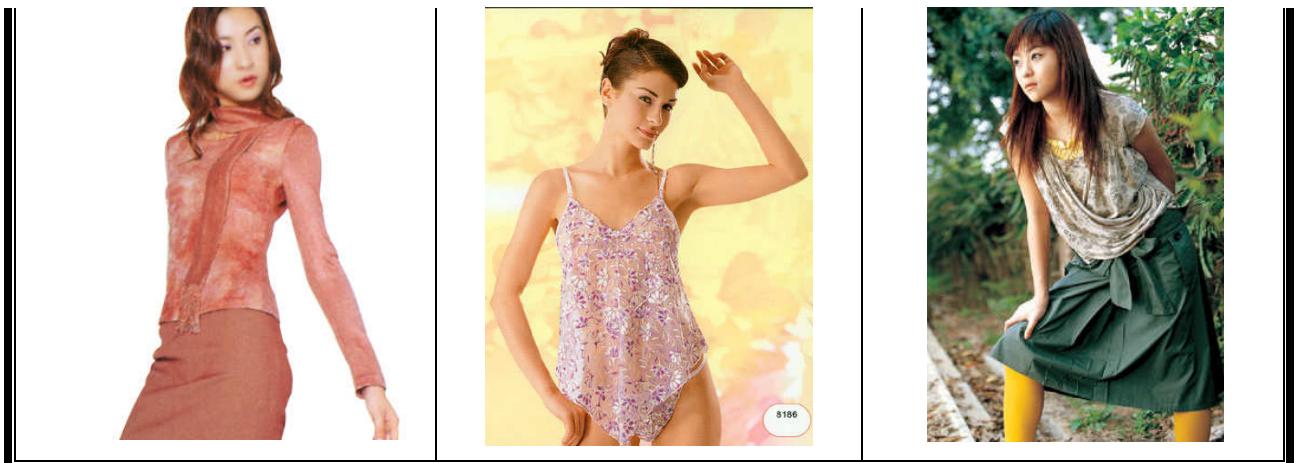
二九、中生是屬於青少年階段，穿著衣服以亮麗開朗為原則。在下列的穿著中，那些衣服比較適合國中生穿著，請打勾✓

※ 不要看模兒的年齡。

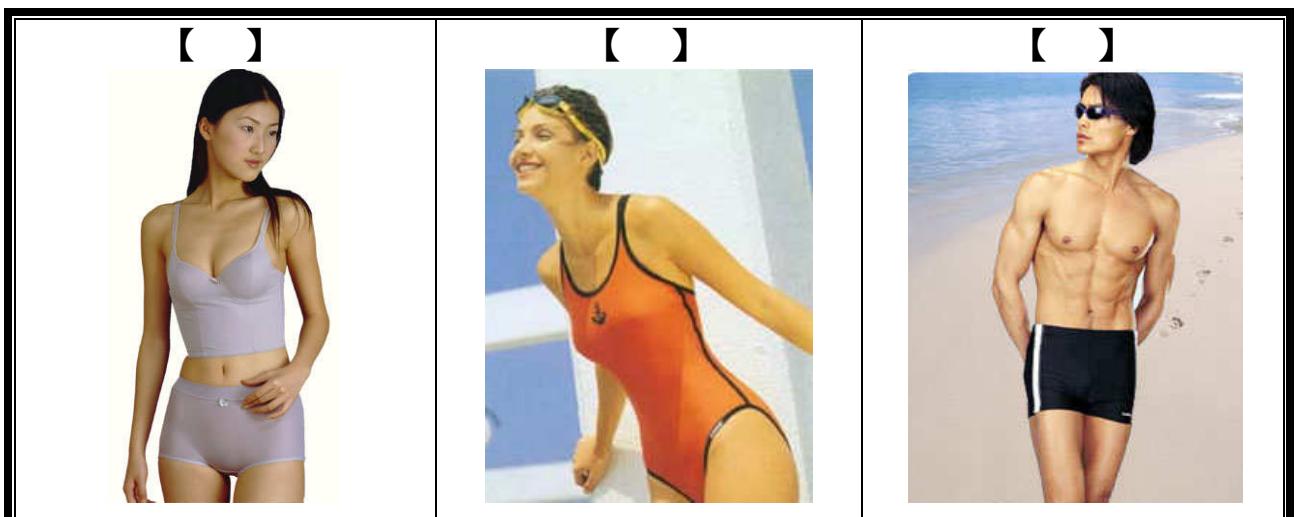


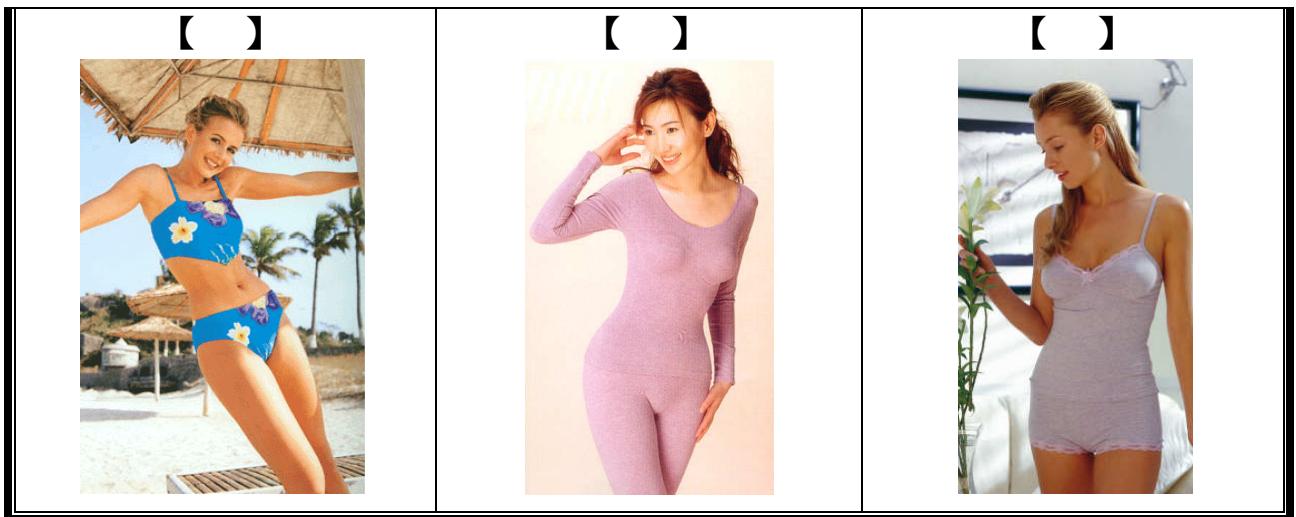
三、依場合和活動性質的不同，穿著的衣服也跟著不一樣，例如：打籃球的時候穿運動服，睡覺的時候穿家居便服或睡衣，到學校上課則穿制服……等等。在下列的穿著中，那些衣服不適合當外出衣服穿去參加宴會、逛街……等。（請打勾）





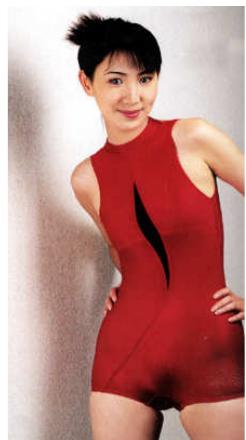
四六、 星期六日， 爸々爸々媽々媽々帶著小明和小美去海边游泳。下列的穿著中，那些衣服適合穿來游泳。（請打勾 ✓）





五、星期六，小明約同事小美和小英去西餐廳吃牛排。去西餐廳適合穿什麼衣服呢？（請打勾✓）





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



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



【 】



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，如果有正確的觀念，不小心就傷害自己和別人。所以，青春期的女性和男性，應該培養正確當初的休閒活動，不可以胡思亂想，也不可以偷看或觸摸異性的身體。（異性是指出不同性的別性，男生的異性是女生，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、肩部窄、臀部寬、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（好像看見），可以穿「小可愛」來加上以保護。



【 】7. 喝醉酒的伯父，親親小美的臉蛋，還摸了她的大腿，因為他是喝醉酒，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一下身體。

【 】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，要注意衣服的領口是否暴露，或是裙子下方是否暴露出內褲。

【 】11. 正當的休息閒活動，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她。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，常洗臉可以預防面疱的發生。
- 【】4. 正確洗手的五個步驟是沖、脫、泡、蓋、送。
- 【】5. 除了面疱這種皮膚病之外，人體排出的汗液、分泌物、皮膚上表面的灰塵、細菌……等，也會刺激皮膚，出現紅癩、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. 青春期的女學生和男學生，由於臉部的油脂分泌比較旺盛，比較會堵塞毛孔，造成發炎的現象，而產生青春痘（面部疱）、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，配合溫水洗臉，並要注意皮膚護理，以防惡化。

【 】11.洗臉的時候，最好直接在龍頭洗，可以不要用毛巾和臉盆，因為毛巾和臉盆都有可能不乾淨。

【 】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.在日常生活當中，要成為一個充滿自信和受歡迎的人，並不靠美外表，而是整潔的儀容和良好的品德。

【 】15.要有人見人愛的儀容，除了擁有一健康身體之外，

還要^好有^良好的個^人衛生習慣[。]

- 【】16. 吸吮手指和嘴指甲，都是不良的衛生習慣。
- 【】17. 衣服是用來保護身體的，所以要經常換洗，保持乾淨。
- 【】18. 新買的衣物，要先清潔後再穿著。



- 【】19. 為了節省資源，可以和他人共用衣物。
- 【】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^好衣服才適當呢？



◎ 下列問題，對的打○，錯的打×

- 【】1. 要配合季節及天氣來換衣服，天氣冷的時候要加穿衣服，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-服比較容易反射阳光，穿起来比较不会热。



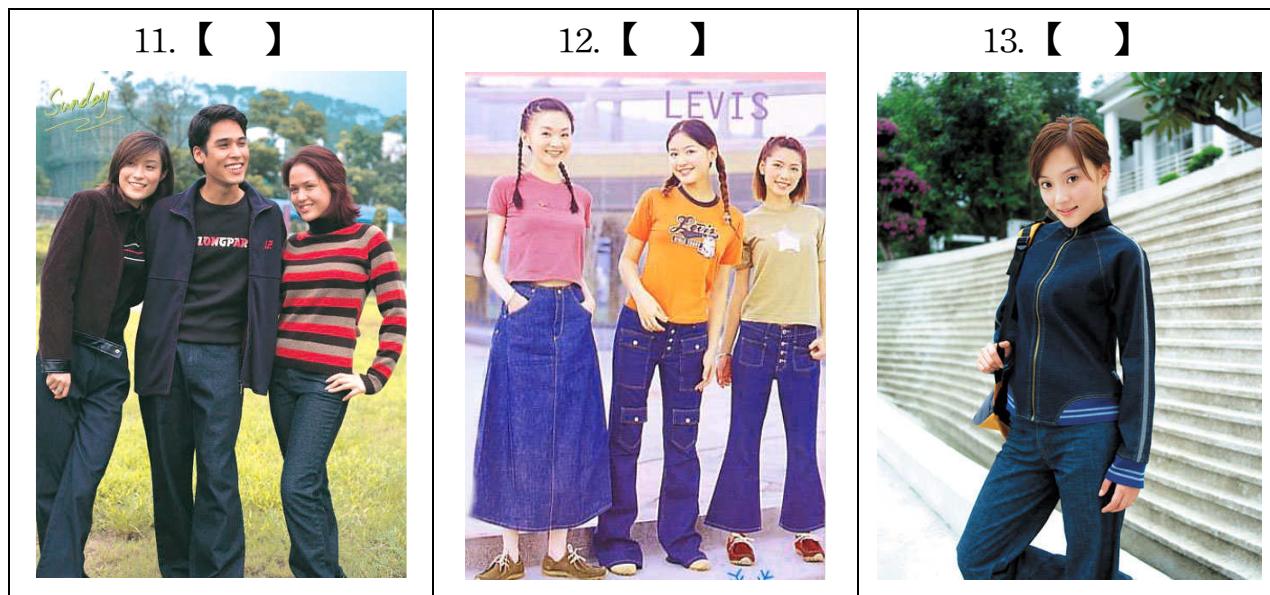
- 【】3. 夏天氣候炎熱，衣服穿著以涼爽為原則。
- 【】4. 夏天容易流汗，穿鞋子的時候，要穿吸汗、透氣的襪子。

下列適合夏天穿著的衣物請寫○，不適合的寫×。

5. 【 】

6. 【 】

7. 【 】



14. 【 】



15. 【 】



16. 【 】

