

學 中 民 國

# 政 家

冊 三 第



編 主 館 譯 編 立 國

中華民國七十三年八月十版

國民  
中學

# 家政科教科書

第三册

定價：(由教育部核定後公告)

主編者 國立編譯館

編審者 國立編譯館國民中學家政科教科用書編審委員會

主任委員

楊

希

委員

吳心愛

沈寵侯

林成子

邱素沁

涂夢俠

張作櫻

張知新

勞子俊

劉映霞

鄭美瑛

鄧容巨

韓道誠

羅淑芳

涂夢俠

張作櫻

張知新

編輯小姐

邱素沁

希

張知新

總訂正

楊

編

譯

館

出版者 國立編譯館

印行者 九十二家書局(名稱詳見背面)

經銷者 臺灣書店

地址：臺北市忠孝東路一段一七二號

(門市部地址：臺北市重慶南路一段一四號)

電話：三一七一

內文：三文印書館有限公司

封面：三文印書館有限公司

## 編輯要旨

- 一、本書遵照教育部民國六十一年十月公布之國民中學家政課程標準編輯。
  - 二、本書共分三冊，供國民中學一至三年級六個學期每週兩小時教學之用。
  - 三、本書內容包括「人羣關係及禮儀」、「家庭工藝」、「家庭膳食」、「個人修飾與服裝」、「家庭住宅」及「個人與家庭保每項復分編數章每項復分編數章，並
- 以在各冊中混合編輯爲原則。
- 四、本書各冊教材之教學順序，並非一成不變並非一成不變，將某章某節教材，提前或移後教學。
  - 五、本書文字力求淺顯文字力求文字力求淺顯文字力求淺顯解，增進學習家事之興趣。
  - 六、本書每章之後，附每章之後每章之後，附每章之後，附會貫通，以加強教學之效果。
  - 七、本書如有未盡妥善之處，請各校教師隨時各校教師隨時，以供修訂時之參考。

# 國民中學家政 第三冊目錄

第一章 生活與禮儀	一
第一節 日常禮儀	一
第二節 公共場所的禮儀	一〇
第二章 如何交友	一六
第一節 怎樣選擇朋友	一六
第二節 如何與朋友相處	一九
第三章 住宅的選擇與安全	二三
第一節 住宅的功用	二三
第二節 住宅的重要	二五
第三節 基地的選擇	二六
第四節 住宅安全	二九
第四章 住宅布置	三三
第一節 住宅的設計	三三

第二節	住宅的設備	三七
第三節	房間的布置	四四
第四節	室外環境的美化	四九
第五章	棒針編織	五一
第一節	棒針編織持針、起針法	五一
第二節	棒針基本編織法與符號	五五
第三節	棒針編織品	六二
第六章	家庭飲食配製	六八
第一節	家庭飲食配製原則	六八
第二節	家庭菜單示例	七四
第七章	食物烹調(一)	七九
第一節	節省人力及燃料之烹調用具	七九
第二節	烹調法示例	八一
第八章	家庭膳食供應	九一
第一節	家庭膳食供應原則及須注意事項	九一
第二節	家庭膳食供應方式	九二

第九章 衣物的選購·····	九四
第一節 選購的準備·····	九四
第二節 如何選購衣物·····	一〇〇
第十章 服裝的管理·····	一〇四
第一節 服裝的清潔·····	一〇四
第二節 服裝的保養·····	一一九
第十一章 家人保健與疾病預防·····	一二一
第一節 日常保健·····	一二一
第二節 疾病預防·····	一三八
第十二章 家庭常見意外事件的預防及處理·····	一四六
第一節 如何預防家庭意外事件·····	一四七
第二節 意外事件發生時如何處理·····	一五六
第十三章 碎布的利用·····	一六一
第一節 碎布圓墊·····	一六一
第二節 猴子抱枕·····	一六五
第三節 玩具狗·····	一六七

第四節 娃娃袋.....一七一

第十四章 家庭生活的計畫.....一七八

第一節 家庭人口計畫.....一七八

第二節 家庭經濟計畫.....一八二

第三節 家務計畫.....一八七

## 第一章 生活與禮儀

我們在日常生活中，隨時要注意到禮儀。一個人學習禮儀的地方，開始於家庭，繼而是學校。孔子說：「不學禮，無以立。」可見禮儀的重要性。禮儀並不是僅指婚、喪、喜、慶等大典，更重要的是注意日常生活中的禮節、行爲；也不是僅指立正、鞠躬等表面的樣子，而是著重於蘊存於內心中良好的修養，進而具體表現於自己的態度、言談、舉止之間。譬如在家庭中，父母對子女的慈愛，子女對父母的孝順，是需要由內心表達於態度上；在學校裏，學生對老師的尊敬，老師對學生的愛護，也要從內心表達於行爲方面。我們個人的行爲、態度，時時刻刻都要合於禮，禮也就是規規矩矩的態度，是個人生活上不可一日忽略的事項。所以對個人而言，禮可以美化一個人的人格，使他受到他人的愛戴與歡迎。對於社會而言，禮可以調節及維持人類的社會秩序。總之，禮有一種潛移默化的力量，使人漸離罪惡，日趨完善，使我們的生活更美滿，社會更安寧。

### 第一節 日常禮儀

#### 一、相見的禮儀：



親友相見時，爲表示禮貌及友善，應按照身分、地點、時間，採用適當的相見禮。

現分述如下：

(一) 領首禮：

領首禮，就是行禮的人僅將自己的頭部向前俯點。父母對子女，尊長對晚輩，師長對學生以及同輩親友相見時，均可使用此種禮節。

(二) 握手禮：

行握手禮時，行禮人在受禮人的前一步的地方，上身稍向前傾，伸出右手，四指併齊，拇指張開，掌心相對，上下略微搖動幾下，不可以用力過重。如果男子行握手禮，應先脫去手套；晚輩和尊長行握手禮時，應兩足並立，並應該等尊長先伸出手來。男子和女子行握手禮，亦須等女方先伸出手來。

(三) 鞠躬禮：

行鞠躬禮時，行禮者應在受禮者前方二至三步的地方立正、脫帽，兩目注視受禮者，然後上身俯傾約三十度左右，等受禮者答禮完畢，才恢復原來的姿勢。

此禮適用於子女對父母，晚輩對尊長，學生對師長等。（圖一）

(四) 起立：

在廣場上、禮堂裏或教室裏，尊長或師長走入時，全體起立或肅立，表示對

## 二、拜訪與接待的禮儀：

### (一) 拜訪：

訪問尊長、親友等，應

注意的事項如下：

#### 1. 服裝方面：

做學生時，服裝應以

樸實大方、整齊清潔為

主，千萬不要過分的打

扮，有失學生的身分。

#### 2. 時間方面：

拜訪師長或親友，最

好預先約好時間，準時前

去拜訪。如果沒有預先約好，千萬不要在別人休息及進餐時拜訪人家，以免使

人家感覺不便。

#### 3. 態度方面：



圖一 鞠躬禮

進入別人家中，態度必須大方而莊重，不要隨便走入內室，亦不可亂翻別人的東西，或東張西望。

#### 4. 拜訪的慣例：

晚輩拜訪長輩，男子第一次拜訪女子時，應該先徵求對方的同意；女孩子不宜單獨去拜訪男子。

### (二) 接待：

#### 1. 迎接：

當客人來訪時，不論是尊長或是同輩的親友，都應該親自出來迎接。有朋友到，不宜在臥室接待，服裝亦應穿著整齊。假如遇到有急事趕著處理，不能立刻陪伴客人，也應該先請客人進入客廳，以書報、茶水招待，以免客人寂寞，但是不可使客人等候過久。

#### 2. 介紹：

假如你客廳中已有客人在座，主人應該為他們彼此介紹。介紹的聲音要清晰，介紹的次序是將低位者介紹於高位者，將男子介紹於女子，將年少者介紹於年長者。被介紹者如有二人以上，應先介紹職位高者或年長者，後介紹職位低者或年少者。

### 3. 款待：

接待客人，態度應親切和藹，談吐溫文有禮，縱然心中有事，亦不可以表示冷淡；如客人帶兒童來，必須和悅的以糖果及玩具招待；客人如果是至親好友，可以留請吃飯，若是對方堅辭，也不必勉強。萬一自己有事，必須外出，可以誠懇的說明原因，請家人代替自己招待賓客。

### 4. 交談：

做主人一定要觀察客人來訪的意思，談話範圍應該是客人所知或所好的，不可以總是述說自己的事，或是一言不發。千萬不要隨便指責批評別人，更不能以交頭接耳。

### 5. 送客：

送客時，如客人帶有衣、帽、手杖、雨傘等，主人應代為取出。臨別時，應有歡迎客人下次再來之表示，並送至門口。

### 三、回拜的禮儀：

朋友正式拜訪，必須回拜；回拜的時間，最好在接受別人拜訪後二、三日至一週內，不宜過遲。有的訪問是不要回拜的，如探病、唁喪、探望生產等。

### 四、餽贈的禮儀：

餽贈的範圍包括了婚、壽、喪、生子、彌月、週歲、喬遷、年節應酬等。現分述

如下：

- (一) 贈送的物品應適合於受禮者的環境、年齡、性別及身分。
- (二) 贈送的物品要適於季節，衣物須合時，食物須新鮮。
- (三) 餽贈至親好友的禮物，事前可探明對方的需要，以實用及對方喜好的爲佳。
- (四) 結婚的禮物，可送喜幛、花籃、祝辭、衣料、飾物、用品、禮券或是現金等，應該在婚禮前幾日或當日送去，不可以在事後補送。
- (五) 通常對訂婚者多半不送現金或禮券，可送鮮花或紀念品等。
- (六) 探望生產可送產婦適用的滋補食品，或是嬰兒的衣物、飾物、奶粉等。
- (七) 彌月禮及週歲禮，可送孩子的衣物、首飾、玩具、食物、禮券等。
- (八) 壽禮可送壽麪、壽桃、壽糕、壽酒、壽燭、壽屏、衣物、匾額等，及有紀念性的禮品。
- (九) 親友遠行可送當地的土產，或富紀念性的物品；如對方需要金錢，可送現金。
- (十) 遠途旅行歸來，可酌選外地土產，贈送親友。
- (十一) 喬遷的禮物，可送家具、字畫、鏡框及室內裝潢用品等。
- (十二) 親友患病，前往探望時，可送鮮花或適於病人的食品及水果等。但病人需要休養

- ，不宜多加打擾，故亦可以慰問信或慰問卡代替探視。
- (三) 喪禮可送輓聯、素幛、花圈、現金等，切忌日後補送。
- (四) 逢年過節時，對尊長可酌送應時禮物。
- (五) 寒冬歲暮，對貧困親友可酌量贈禮物或現金，以資幫助。
- (六) 餽贈禮物或現金，如是喜事，可寫「賀儀」；喪事寫「奠儀」；孩子滿月可寫「湯餅之喜」或「彌月之敬」；遷居寫「喬遷之喜」；遠行者寫「程儀」。
- 自己姓名的下面，因喪事而送禮者寫「敬輓」，其他可寫「敬賀」。
- (七) 因故不能受禮者，可以在謝帖或回片上註明「敬璧鳴謝」；收一部分者則應寫「餘珍敬璧」。

## 五、宴客的禮儀：

- (一) 宴會的禮儀，在日常生活中時常會遇到，那麼我們怎樣做主人及做客人呢？
- (二) 如何做主人：

做一個成功的主人是容易的事，除了態度溫和大方，待人親切，應對敏捷，照顧週到以外，更應該注意下列各項：

### 1. 邀請：

請客前應先徵得主客的同意，然後決定陪客，再用請帖或是當面邀請，但

都應在數天前寄出或約定，說明時間及地點。邀請的主客，最好先徵求對方的同意。

## 2. 布置：

餐廳的布置，餐桌的裝飾及環境，應力求整潔美觀。

## 3. 節約：

### (1) 時間的節約：

① 準時：預定宴客的時間一定要遵守，不可無故延遲時間，以免使客人感覺不便。

② 節省時間：有的宴會常常拖長到幾個鐘頭，虛費時光，耗損精力，實在可惜。我們一定要節省時間，不把宴會拖得太久。

### (2) 費用的節約：

我國通常宴客，認為菜愈多愈表示敬意，以致剩餘甚多，這是不必要的浪費，應以適量為原則。

## 4. 席次：

應依客人年齡、身分、關係，斟酌情形安排席次，最好把客人的姓名事先寫在座位卡上，安排於席間，這樣客人就會按照主人的安排就座了。

## 5. 服裝：

宴客時，主人的服裝應整齊，就是在家中請客，服裝也不可隨便。這是宴客時應有的禮貌。

## 6. 態度：

主人在席間的態度，要溫雅可親，引起客人談話的興趣及全座的愉快和諧；不要勉強客人多食酒菜，也不要勉強客人表演餘興節目。席終送客至門外，必要時並應代雇車輛。

## (二) 如何做客人：

### 1. 回帖：

接到請帖後，應盡快的回覆是否赴席。

### 2. 儀態：

赴宴會時，應該穿著整齊，但必須適合自己的身分與年齡，態度要大方而和藹。

### 3. 赴約：

應該於宴會時，準時到達，見了主人時，首先表示謝意。

### 4. 入席：



座位聽從主人指派，不要過分的推讓，但尊長與師長必須坐上位。進食時必合於禮儀，不得隨便中途離席。

### 5. 散席：

席終應讓主客先行率領告辭，陪客如因事必須早辭，應於入席前先向主人說明，並表示歉意。

## 第二節 公共場所的禮儀

孔子曾說：「己所不欲，勿施於人。」這就是尊重別人，不妨礙別人的意思。在公共場所中最重要的，就是不要引起他人的不滿。有良好教育的人，應該避免粗暴的動作，與失常的談吐，要知道我們對別人有禮貌，別人也會對我們有禮貌，我們尊重別人，別人自然會尊重我們。因此，在公共場所中，我們應該注意的，就是不可使自己失禮。

### 一、在街上：

街道是來往交通頻繁的地方，人人都有行走的權利，但不能由於自己的便利而妨礙交通。因此，不可以幾個人並排行走，不能在交通擁擠的地方停留不走或是和人談話，不可以在人叢中亂擠，在街上大聲的談笑。如果有人阻礙了你的行走，你要忍耐或很客氣的請他讓路，千萬不要因細故而動氣，隨便和人爭吵。