

*手指语、虚词

*常用称谓、社交用语、职业、
办理证件、求职、求学、居住、
就医、饮食、购物、投资、理财

*旅行、交通

*文体娱乐

刘本部 主编

实用 手语

山东教育出版社





实用 手语

■ 主
编

山东
教育
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

实用手语/刘本部主编. —济南: 山东教育出版社,
2012

ISBN 978-7-5328-7404-0

I. ①实… II. ①刘… III. ①身势语 IV. ①H026.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第187451号

实用手语

刘本部 主编

主 管: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路321号 邮编: 250001)

电 话: (0531) 82092663 传真: (0531) 82092663

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发 行 者: 山东新华书店集团有限公司

印 刷: 山东德州新华印务有限责任公司

版 次: 2012年8月第1版第1次印刷

规 格: 787mm×1092mm 16开本

印 张: 9印张

书 号: ISBN 978-7-5328-7404-0

定 价: 28.00元(含光盘)

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

(电话: 0534-2671218)

手语是心灵的舞蹈

是白描的话语

是飘动的诗.....



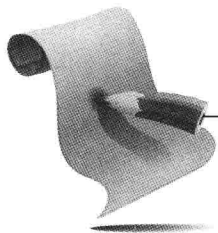
双手架起一座七色彩虹，您的心，我的
心在指尖上默默地歌唱，彼此的心灵从此
不再落寞与孤寂，眉宇间流淌着自信与尊严！

喜闻母校《实用手语》即将出版，在此
致以最诚挚的祝贺！

母校学子 中国残疾人艺术团团长 姜保红敬书

姜保红敬书

2012.5.28



序 言

XUYAN

青岛市中心聋校是一所历史悠久的学校，也是全国知名的特殊教育学校。学校建立几十年来，在教学、科研和人才培养方面做出了巨大的努力，取得了丰富的成果。得知学校组织教师们编写出了一本面向社会的手语读本，甚是欣慰。

随着社会经济的发展和国家文明程度的提高，更得益于第四次全国教育工作会议精神和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的贯彻落实，我国特殊教育的发展越来越受到全社会的重视。作为特殊教育的重要组成部分的聋人教育，近年来的发展引人注目。我们知道，聋人的主要交流方式之一是手语。如果聋人的亲属、各行各业的服务人员以及其他可能会面对聋人的人员能够掌握一些基本的手语知识和技能，在为他们服务或交往时会带来极大的方便。手语作为聋人之间以及他们与健全人之间交流沟通的重要手段，在日常生活中显得十分重要。随着我国社会文明程度的不断提高，越来越多的有识之士和志愿者，愿意参与帮助残疾人的活动中来。我听说青岛就有一个手语志愿者团队，有许多大学生和社会各界人士开展“手语角”活动，受到了广泛关注。

我相信，青岛市中心聋校以本校骨干教师为主编写的这本实用手语读本，一定会对消除聋人之间以及聋人与普通人之间的沟通障碍，起到很好的推动作用。

北京师范大学教育学部

2012年于北京

肖非

卷首语

From Notes

爱是我们共同的语言

亲爱的朋友，您了解手语吗？手语是世界上最美丽的语言，那变幻的手势里诉说着内心的激情；灵动的指尖间流淌着无声的心曲；丰富的表情中演绎着真挚的情感。造物主让听障朋友失去了宝贵的听力，却又赋予了他们神奇的语言——手语，给予了他们神奇的力量。在听障人士之间，手语成了不用翻译的国际语言，一个简单的手势，一个小小的眼神，就能使他们会心会意，能够迅速地沟通起陌生而遥远的心。听障朋友通过手语让心与心产生碰撞，传递着爱。手语是听障朋友表达语言的特殊方式，也是我们普通人与他们交流沟通的钥匙。

为尊重、关爱听障人士，推进社会文明进程，实现社会信息和交流无障碍，充分体现学校“融合、健康、尊重、快乐”的办学理念，青岛市中心聋校组织编写了这本手语读本，供聋校师生使用，也可以作为热心社会公益事业的手语爱好者的读物。这本小册子通过图文结合、从字到句的方式由浅入深、由简至繁地向大家展示手语日常用语，并附有光盘可直接观看手语展示，简单实用，便于携带，只要认真学习，就可以和听障人士进行简单的日常交流，实现沟通障碍的跨越。

伸出你的手，伸出我的手，用双手来诠释心中所想，用双手来表达爱的祈愿，用真心画成爱的团圆，用双手牵出爱的惦念，让爱的阳光照亮每一个听障朋友的心灵，驱散听力缺失带来的阴霾。让我们共同努力为听障朋友们撑起一片没有云彩的天空，因为爱是我们共同的语言！



一 手指语、虚词	1
(一) 手指语	1
(二) 虚词	2
1. 词语	2
2. 手语注解	2
是 很 都	2
刚才 又 以前 以后 最后 不 有 没有	3
可能 或者 把 被 在 向 从 为 和	4
比 如果 就 因为 的 所以	5
虽然 但是 这 那 哪 什么 怎样 谁	6
二 日常生活	7
(一) 常用称谓	7
1. 词语	7
2. 手语注解	8
你(您) 我 他(她、它) 我们 大家 自己	8
男 女 爸爸	8
妈妈 爷爷 奶奶(姥姥) 姥爷 哥哥 姐姐 弟弟	9
妹妹	9



叔叔(叔父) 阿姨 儿子 女儿 丈夫 妻子	10
先生 女士 同事 同学	11
3. 情景对话	11
(二) 社交用语	12
1. 词语	12
2. 手语注解	13
请 名字 高兴 认识 谢谢 再见 帮助	13
不客气 对不起 没关系	14
3. 情景对话	14
(三) 职业	15
1. 词语	15
2. 手语注解	15
律师 教师	15
医生 护士 警察 工人 农民 军人	16
商人 作家 演员 画家 记者 会计	17
运动员 翻译 经理 公务员	18
3. 情景对话	18
(四) 办理证件	19
1. 词语	19
2. 手语注解	20
办理 标准 材料 残疾证 复印 户口簿	20
回执单 鉴定 机构 街道 免冠 身份证	21
申请表 条件 照片 照相 证件	22
3. 情景对话	23
(五) 求职	27
1. 词语	27
2. 手语注解	27



就业 工作	27
找工作 休息 咨询 面试 工资	28
招聘 应聘 简历 五险一金	29
住房公积金 社会保险 养老保险	30
医疗保险 失业保险 工伤保险	31
生育保险 签订 填表 用工合同	32
包吃住	33
3. 情景对话	33
(六) 求学	35
1. 词语	35
2. 手语注解	36
学历 文凭	36
毕业 专业 班级 教室 学制 博士	37
硕士 本科 班主任 专科 中专 高中	38
初中 小学 学前 工艺 美术 计算机	39
服装 艺术 设计 烹饪 动漫	40
3. 情景对话	41
(七) 居住	42
1. 词语	42
2. 手语注解	43
卧室 书房 客厅 房产证	43
厨房 装修 购房合同 经济适用房	44
摇号 限价房 商品房 契税	45
物业 小区 拆迁 回迁 廉租房	46
房东 合租	47
3. 情景对话	47
(八) 就医	49
1. 词语	49



2. 手语注解	50
病历 挂号	50
中医 西医 外科 内科 眼科 口腔科	51
骨科 血液科 神经科 皮肤科 妇科 儿科	52
检查 放射室 注射室 医院 门诊 取药	53
头晕 发烧 感冒 呕吐 腹痛 腹泻	54
皮试 药方 心电图 B超 划价	55
中药 测体温	56
3. 情景对话	56
(九) 饮食、购物	57
1. 词语	57
2. 手语注解	58
食品 糖	58
油 盐 酱油 醋 味精 豆腐	59
酒 茶 肉 蛋 米饭 面粉	60
牛奶 饼干 粥 点心 面条 快餐	61
啤酒 饮料 咖啡 面包 冰糕 蛋糕	62
西红柿 黄瓜 南瓜 白菜 土豆 香菜	63
芹菜 韭菜 梨 桃 草莓 樱桃	64
香蕉 苹果 西瓜 价格 买 卖	65
商店 市场 饺子 包子 花卷 馄饨	66
元宵 馒头 油条 西餐 粽子 超市	67
3. 情景对话	68
(十) 投资、理财	70
1. 词语	70
2. 手语注解	71
贬值 升值 成交 储蓄 存款	71

股票 贷款 利息 损失 盈利 支出	72
银行 信用卡 理财产品 定期 活期	73
3. 情景对话	74

三 旅行、交通 77

(一) 主要城市 77

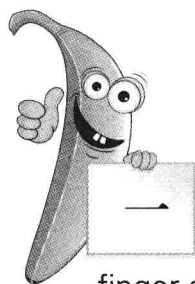
1. 词语	77
2. 手语注解	78
北京 上海 天津 重庆	78
石家庄 太原 呼和浩特 沈阳 大连 长春	79
哈尔滨 南京 苏州 杭州 宁波 合肥	80
福州 厦门 南昌 济南 青岛 郑州	81
武汉 长沙 广州 深圳 南宁 海口	82
三亚 成都 贵阳 昆明 丽江	83
拉萨 西安 兰州 西宁 银川 宁夏	84
吐鲁番 乌鲁木齐 香港 澳门	85
台北 新疆 西藏 台湾	86

(二) 著名景点 86

1. 词语	86
2. 手语注解	87
避暑山庄	87
少林寺 故宫 长城 天安门 鸟巢	88
水立方 东方明珠 外滩 西湖	89
孔庙 泰山 大明湖 崂山 栈桥	90
奥帆基地 九寨沟 张家界	91
龙门石窟 丝绸之路 三峡	92
兵马俑 苏州园林 黄山 桂林山水	93
青马大桥 日月潭 西双版纳 云南石林	94



黄果树瀑布 乐山大佛 布达拉宫	95
敦煌莫高窟 香格里拉 天涯海角	96
(三) 其他	97
1. 词语	97
2. 手语注解	97
交通 道路	97
隧道 里程 汽车 公共汽车 出租车 火车	98
轮船 飞机 车站 码头 机场 车票	99
进站 旅行 行李 火车站 订票	100
检票 出站 时刻表 登机牌	101
查询	102
3. 情景对话	102
四 文体娱乐	108
1. 词语	108
2. 手语注解	108
篮球 排球	108
足球 象棋 乒乓球 羽毛球 游泳 舞蹈	109
3. 情景对话	110
五 附录：手语词目拼音索引	111



手指语、虚词

finger spelling, function word

☺ (一) 手指语 (finger spelling)



A



B



C



D



E



F



G



H



I



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



U



V



W



X



Y



Z



ZH



CH



SH



NG



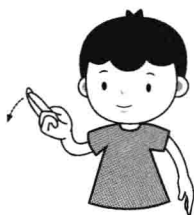
ü

(二) 虚词 (function word)

1. 词语 (words)

是 (be)	很 (very)	都 (all)
刚才 (just now)	又 (again)	以前 (before)
以后 (after)	最后 (in the end)	不 (no)
有 (have)	没有 (not have)	可能 (perhaps)
或者 (or)	把 (by)	被 (by)
在 (in)	向 (from)	从 (from)
为 (for)	和 (and)	比 (than)
如果 (if)	就 (as soon as)	因为 (because)
的 (of)	所以 (so)	虽然 (although)
但是 (but)	这 (this)	那 (that)
哪 (where)	什么 (what)	怎样 (how)
谁 (who)		

2. 手语注解 (sign language comments)



是 (be)

一手食、中指相叠, 由上而下挥动一下。



很 (very)

一手食指横伸, 拇指尖抵于食指根部, 然后向下一顿。



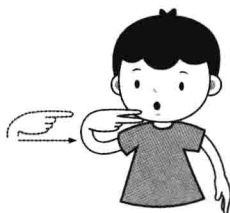
都 (all)

双手五指微曲, 自上向下做弧形移动。



刚才 (just now)

- ① 一手食指直立, 自太阳穴处向后点一下。
- ② 一手侧立; 另一手伸拇、食指, 拇指指尖抵于掌心, 食指向下转动。



又 (again)

一手食指横伸, 拇、中指相捏, 边向一侧移动边张开拇、中指。



以前 (before)

一手直立, 掌心向内, 向肩后挥一下。



以后 (after)

一手直立, 掌心向外, 向前挥动一下。



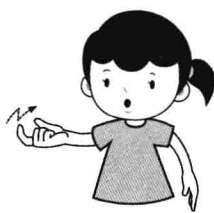
最后 (in the end)

一手小指横伸; 另一手伸食指敲一下小指。



不 (no)

一手直立, 掌心向外, 左右摆动几下。



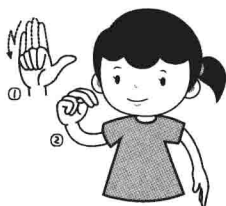
有 (have)

一手伸拇、食指, 掌心向上, 然后食指弯动两下。



没有 (not have)

一手拇、食、中指指尖朝上, 互捻一下然后手伸开。



可能 (perhaps)

① 一手直立, 掌心向外, 然后食、中、无名、小指弯曲一下。

② 一手打手指字母“N”的指式。



或者 (or)

一手打手指字母“H”的指式, 手腕转动半圈。



把 (by)

一手先打手指字母“B”的指式, 然后变为握拳, 并向下微移一下。



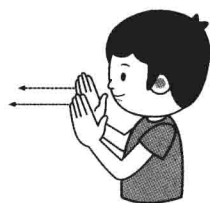
被 (by)

一手拇、食指向外揪一下另一侧衣袖。



在 (in)

一手伸出拇、小指, 由上而下移至另一手掌心上。



向 (from)

双手直立, 掌心相对, 向前移动一下, 移动的幅度要比手势“正”大。



从 (from)

双手食、中指搭成“从”字形。



为 (for)

一手伸拇、食指, 食指指尖朝前, 以腕部转动一下。



和 (and)

双手直立, 五指微曲, 掌心相对, 由两侧向中间合拢。



比 (than)

双手伸拇指，上下交替动几下。



如果 (if)

- ① 双手直立，掌心相对，五指微曲，交替左右转动一下。
- ② 双手拇、食指弯曲，搭成圆形。



就 (as soon as)

一手横伸，掌心向上；另一手打手指字母“J”的指式，然后贴向掌心。



因为 (because)

- ① 一手打手指字母“Y”的指式。
- ② 一手伸拇、食指，食指指尖朝前，以腕部转动一下。



的 (of)

一手打手指字母“D”的指式。



所以 (so)

- ① 一手打手指字母“S”的指式。
- ② 一手打手指字母“Y”的指式。