

陳雲登編

新生活實踐

梓銘校長 賜正

抄錄

子敬存

陳雲登



敬贈

中華書局印行

辛酉三月

編輯大意

一 新生活之主要目的，在使『衣食住行』等日常生活合於『禮義廉恥』之準則，其範圍不僅爲律己，尙求所以接物待人。爲使大衆實踐時，多獲參考引證資料，俾收卽知卽行之效，這本書實有編輯之必要。

一 本書就日常生活，分爲若干章，每章分整潔，禮節，常識，嘉言諺語，習尙比較，各節；因爲每一章動作，以上各節，都應連帶知道的。

三 整潔、禮節、常識等節，凡新生活已有規定、或見諸其他法則者、儘量列入，尙未見規定，則採諸社會習慣所通用，或西俗而合於國情者，惟皆不失新生活本旨。

四 新生活之實踐，由自己做起，再求之他人，本書『整潔，禮節，常識』各節所列條文，均冠以『我』字，亦卽希望人人能先

五 求諸己之義。

古今人格言嘉訓，和社會上流傳有價值之諺語，常爲一種行爲直接間接之啟示與訓迪，本書每章搜集有關之『嘉言諺語』，自成一節，俾讀者又得一參照，並作爲精神上之修養，他如文學上之領會，尤其餘事也。

六 『習尙比較』一節，在使讀者對各地有關風俗習慣特異之處，亦知其梗概並比較之。

七 本書如用做中小學訓練教材，指導學生日常行爲，將來學生置身社會，不致有『不知禮』之譏，若把牠每章作爲訓練中心，實施起來，相信枯澀偏廢是不會有的。

三十二年一月

二目一 錄 急對集會……………一〇六一—一一〇

二十 怎樣穿衣……………一六六

二十一 怎樣飲食……………一六六

二十二 怎樣起坐……………一六五

二十三 怎樣睡覺……………一六九

二十四 怎樣保持整潔……………一二三

二十五 怎樣運動……………一二八

二十六 怎樣遊息……………一三二

二十七 怎樣閱覽書報……………一三六

二十八 怎樣談話應對……………一三九

二十九 怎樣訪問受訪……………一四八

十一	怎樣行禮	五四
十二	怎樣授受進退	六〇
十三	怎樣贈答	六二
十四	怎樣請客作客	六六
十五	怎樣慶賀慰唁	七四
十六	怎樣買東西	七九
十七	怎樣走路上街	八五
十八	怎樣旅行	九〇
十九	怎樣告別迎送	九五
二十	怎樣通信	九八

怎樣穿衣

甲、整潔

一、我時常注意衣服的整潔。

二、我時常把鈕扣扣好，鞋跟拔上。

三、我的衣服有破爛，或鈕扣掉落時，必隨時補好。

四、我在夏季，每天把內衣襪子換洗一次。

五、我在春秋二季，至少每隔三天把內衣、外衫、襪子洗一次。

六、我在冬季，至少每星期把內衣、外衫、襪子換洗一次。

七、我每晚臨睡時，必把脫下的衣服摺疊整齊，或用衣架掛起。

八、我把不穿的衣服，隨時洗刷乾淨摺疊收藏。

九、我着軍裝，必把領章、符號、皮帶等佩帶完整。

十、我着皮鞋，必把鞋帶繫好。

十一、我的皮鞋時常擦油使之光亮，白帆布鞋和白通草帽時常擦粉使之潔白。

十二、我戴帽要平正，不左右前後傾斜，如係呢帽，要把緞帶接縫戴在左側，如係通草帽，要把邊緣窄狹的一端戴在前面。

十三、我把機關或學校的證章符號，佩戴在衣服的左胸。

乙、禮節

甲一、我在人前不裸體，亦不袒胸露脛。

二、我除在私室外，不着拖鞋和睡衣。

三、我在任何室內，均不戴大禮帽常禮帽。

四、我在禮堂時，如非天氣十分寒冷。不戴手套和圍巾。

五、我接見女客時，必整衣端履。膝內並放置繡綉。

六、我和人握手時，必把手套除下。太袖亦除。

七、我赴慶弔或宴會時，要穿相當的服裝。

丙、常識 不春天雨時翻翻。翻翻冬衣。

一、我購買衣料，必採用國貨。

二、我選擇衣料，要顧及經濟，及質料之耐久。

三、我選擇衣料，要顧及職業、身份、年齡之區別。

四、我不穿着奇裝豔服。

五、我着旗袍，不過於緊窄，兩袖不過於短縮。

六、我穿衣服，能因時地之宜，斟酌服用之。

七、我的衣服上有油迹時，用棉花蘸煤油或揮發油擦去之。

八、我的衣服鞋襪上有泥跡時，要等泥乾後用刷刷去之。

九、我的白色衣服上有墨跡時，用飯粒和水洗去之。

十、我的衣服上如染了水果汁，不用肥皂洗滌，恐起化學作用，

反無法洗去。

要圖又整齊，又實科之補入。

十一、我不在落黃梅雨時節，晒曝皮衣。

十二、我不在天雨初晴時，晒曝冬衣。

十三、我在暑天，要把冬衣晒曝，使之乾燥。

十四、我所晒曝的冬衣，要俟陰涼後，才能收藏。

十五、我把衣箱安放在高燥的地方，箱內並放置樟腦。

十六、我不把皮衣和毛織物的衣服，放在一起，以防虫蛀。

丁正嘉言諺語訓。骨節齊整。不可鄭重。面迎此土。

四、衣冠整齊，人人敬重。

三、衣破真是苦，笑破不笑補。

三、衣帽好，不如禮貌好。

四、惜衣有衣穿，惜食有食吃。

甲五、節衣縮食。

六、聖人爲衣服，適身體和肌膚而足矣，非榮耳目而觀愚民矣。

戊、習尙比較

一、中國人（男子）長袍馬褂（國定禮服爲藍袍黑褂）。

二、歐美人西裝革履。

三、日本人和服（寬袍大袖）木屐。

四、朝鮮人白色交領衣服小黑紗帽。

五、印度人用布裹頭。

六、馬來人多不着上衣，下身圍一條圍裙代替褲子。

怎樣飲食

甲 正整潔太難食。

一、我吃東西前，必先洗手。

二、我吃飯時，應隨帶乾淨手帕一方。

三、我吃飯時，不伸舌舐唇。

四、我不用手持取菜餚。

五、我吃飯時，骨屑渣滓，不使狼籍桌面或地上。

六、我盛飯時，注意不使飯粒拋落在地上。

七、我不盛過量的飯，或把剩飯遺棄桌上。

八、我時常注意吃飯桌椅的位置，及自己坐勢的正直。

九、我在共同吃飯時，能多多提倡使用衛生筷和羹匙（即每人多備筷子、羹匙各一副或兩人合用一副，以持取菜羹，而不直接入口者）。

十、我吃飯時，當心湯羹污損衣服。

十一、我飯後離席時，將櫥子安放桌下。

十二、我吃飯以後，就洗臉漱口。

十三、我飲茶時，先把茶杯洗淨。

十四、我不把茶渣倒在地上。

十五、我在宴會時，服裝要整潔，必要時必須着禮服。

乙、禮節

一、我的同桌人沒有到齊，不先舉筷。

二、我與人並坐時，不橫肱佔去他人的席面。

三、我和別人坐一櫈時，不多佔他的位置。

四、我見有尊長在席時，不獨佔一面，亦不居高位。

五、我鉗取菜餚時不爭先，應俟尊長先行舉筷。

六、我吃飯時，將近身的菜，分給同桌人。

七、我接受人家分送的食品時，應表示相當的謝意。

八、我臨食下箸時，由近而遠，不環視浪逐於佳餚間。

九、我吃飯時，閉口咀嚼，不令出聲。

十、我吃飯時，竭力免除唾沫、飯屑的噴射。

十一、我吃飯時，不隨便移動坐位，或無故中途離席。

十二、我吃飯時，不中途脫衣服。

十三、我吃飯時，目光常注意自己的碗碟，不東張西望。

十四、我作客時，不評論食品的好壞。

十五、我吃飯時，不講話；有講話的必要時，也十分安靜。

十六、我吃飯時，不講淘氣或使人生厭的話。

十七、我口內有食物時，暫不講話。

十八、我使用食具時，舉動輕而慢，不令作聲。

十九、我的牙齒間若有食屑時，要用牙籤剔去，不用指甲當衆挖剔，用牙籤時以左手掩口，剔出之物，不當衆吐去。

二十、我吃飯時態度從容，有快樂精神表現。

二十一、我桌上有客，不先客吃完。

二十二、我吃飯以後，與人同時離席；但有事必須先行離席時。

對於同桌人應有適當的招呼，如『失陪』等。

二十三、席次表見『怎樣請客作客』。

丙、常識

一、我除飯食外，不吃零食。

二、我絕對不飲酒吸烟。

三、我不吃蒼蠅停過的東西。

四、我不吃生冷的東西。

五、我不喝不開的水。

六、我不吃滿口的菜和飯。

七、我吃飯不吃得過飽。

八、我吃飯時，能細細嚼，慢慢嚥。

九、我吃飯時，避免生理的動作（如噴嚏咳嗽等），否則必爲適當的處理（如離開食桌）。

十、我吃飯時，必定要手持飯碗。

十一、我持箸要把無名指小指支其一，再把其他三指持其一，使其易於動作。

十二、我用羹匙喝湯時，要從匙邊啜喝，不以匙尖直對口嘴。

十三、我飲茶時，用右手持杯，左手持杯托，杯之有柄者，應持柄而飲。

十四、我吃水果，必先用開水洗淨，（最好用灰錳養少許加入水內，可以殺滅果皮上細菌），或用刀削去其外皮。

十五、我能知食物的名稱。

十六、我能知某種食物富於某種營養。

十七、我吃飯前後，不做劇烈運動。

十八、我飯後不立即洗澡。

丁、嘉言諺語

一、一粥一飯，當思來處不易。

二、咬得菜根，百事可做。

三、誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。

四、早飯吃得早，中飯吃得飽，夜飯吃得少。