

第2章 / 服飾與儀態

合宜的服裝若能搭配優雅的儀態，那麼，將可以稱得上完美的呈現。然而，優雅的儀態是必須時時提醒自己，並養成良好的習慣。這樣一來，我們的舉手投足之間，自然可以散發出個人的自信與魅力。



本章重點

- | | | |
|-----|---------|----|
| 2-1 | 穿著禮儀 | 14 |
| 2-2 | 男士篇 | 16 |
| 2-3 | 女士篇 | 18 |
| 2-4 | 站姿 | 20 |
| 2-5 | 坐姿 | 22 |
| 2-6 | 基本蹲姿、鞠躬 | 24 |





UNIT 2-1 穿著禮儀

服裝是個人氣質、性情之表徵，亦是一國文化、傳統及經濟之表徵。服裝要整潔大方，穿戴應該與自己的身分、年齡以及體態相稱，不可一味追求流行。服裝不但可以展現個人在工作上的專業，更可以展現個人的品味與特質喔！

一、穿著的藝術應該把握住三項原則

所謂「TOP」三原則，亦即依循「Time（時間）、Occasion（場合）、Position（身分）」等特性，選擇搭配個人的穿著，是最合宜得體的表現。

（一）「Time」：係指「時間」或「季節」而言，亦即穿著搭配應該符合早、午、晚及春、夏、秋、冬等時令。

（二）「Occasion」：係指「場合」而言，例如：參加會議、正式宴會、非正式聚餐、室內或戶外等。

（三）「Position」：係指「身分」而言，例如：年齡、職業、職階或社會地位等。



小博士解說

1. 同色系與相似色的搭配法

- (1) 同色系層次搭配法：藉由同一個顏色的深淺色來做層次上的變化，這種色彩搭配予人中規中矩、專業信賴的感覺，是適合上班開會的正式打扮。
- (2) 相似色的搭配法：以色相環中相鄰的顏色來做搭配，此種色彩搭配予人協調柔和、平易近人的感覺，特別適合從事業務、公關業的人員穿著。

2. 互補（對比）色的搭配法

- (1) 直接互補：以色相環中兩種直接對立的顏色來做搭配，形成最強烈的色彩對比，這種搭配法最適合運用在宴會場合或是戶外運動時。
- (2) 分叉互補：選擇一個顏色及其直接對比色兩旁的顏色，這樣的對比不容易出錯，常見科技界人士穿著藍色襯衫搭配黃色領帶，正是交叉互補最好的例子。

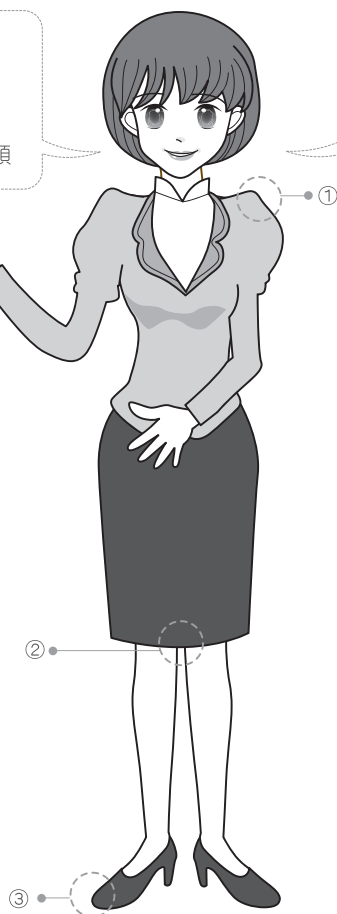
• 女性「三點不露」原則

三點不露：

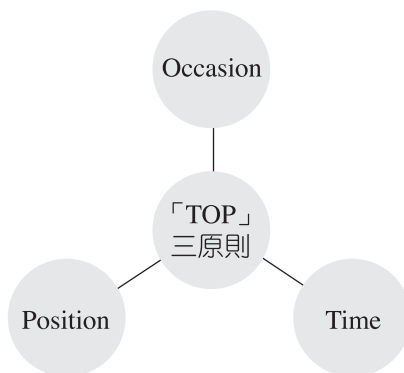
- ① 肩膀
- ② 膝蓋
- ③ 腳趾頭

非正式穿著：

-  細肩帶小可愛
-  背心式上衣
-  迷你裙
-  短褲
-  涼鞋…等



• 穿著三原則



知識補充站

女性穿著小叮嚀

1. 勿入流行的圈套。過度追求流行、過度豔麗，反而適得其反。
2. 誤把性感當魅力。他人對我們的印象有 55% 皆來自我們的外表。





UNIT 2-2 男士篇

服裝可以展現個人工作的專業感與個人品味修養。以下就以男士與女士的穿著，做概念式的介紹：

一、典禮禮服

- ① 大禮服（又稱燕尾服，Swallow Tail, Tail Coat or White Tie）：此為晚間最正式場合之穿著，如國宴、隆重晚宴等。上裝前襠須齊腰剪平，後襠裁成燕尾形，故稱燕尾服；搭配白領結、黑色皮鞋。
- ② 早禮服（Morning Coat）：此為日間正式場合穿著之禮服，如呈遞國書、婚喪典禮、訪問拜會等。
- ③ 小晚禮服（Smoking, Tuxedo, Black Tie or Dinner Jacket, Dinner Suit）：為晚間集會最常用之禮服，亦為各種禮服中最常使用者。夏季多為白色小晚禮服，褲子均為黑色。

二、一般禮服（Suit）

通常為西服，適用於如拜會、會議等工作上正式場合，打領帶、著白（淺）色長袖襯衫，配黑（深）色鞋及黑（深）色襪，上衣與長褲宜同色同質料，顏色以深色為宜，夏季或白天可著淡色西服，如參加正式晚宴，仍宜著深色西服。

三、輕便服裝（Casual）

適用於輕鬆之社交場合，如戶外參觀活動等，切忌穿著短褲及無領 T 恤。上衣與長褲可不必同色同質。

四、西裝褲選擇

- ① 褲子的選擇應以款式簡單、中性色（棕色、黑、白等）等安全色彩為主。
- ② 壯型身材的人，應避免穿褲腰打褶的款式。
- ③ 瘦型身材的人，應可選擇打褶褲，使身材看起來顯得壯碩一些。

五、領帶

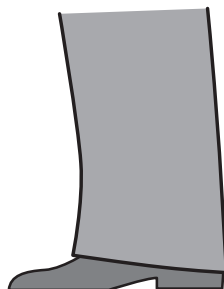
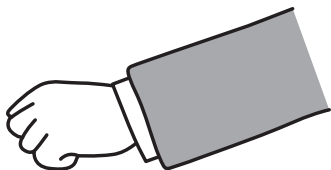
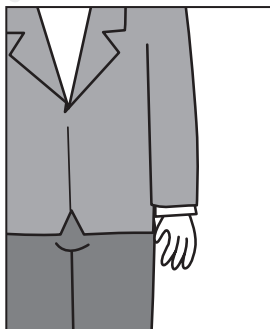
領帶夾標準使用位置是在襯衫第 3、4 顆釦子之間。領帶長度不宜超過皮帶扣環之下緣處。

六、皮帶扣環

- ① 男性皮帶應保持在肚臍或以上位置。
- ② 皮帶扣環的禁忌：扣環過大、炫耀名牌。



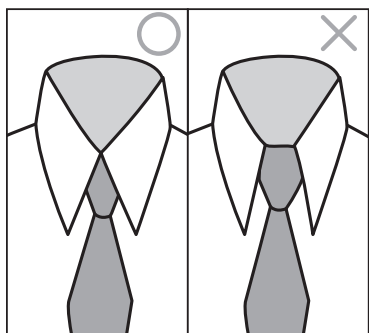
• 一般禮服規定



襯衫袖口比外套長 1 公分為宜

西褲長度應成 U 型馬蹄狀

• 領帶的打法

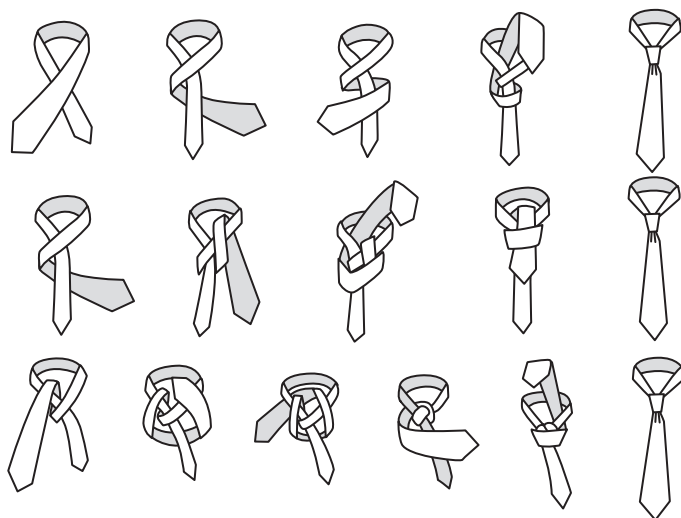


領結的位置，不可歪斜宜調整中



知識補充站

西裝鈕釦的扣法：(1) 一般可敞開，上臺發言或遇見女士才需要扣上。(2) 單排單顆釦，直接扣上。(3) 雙顆釦全扣。(4) 三顆釦以上，最下方一顆不扣。(5) 雙排釦要全扣。(6) 扣釦子的順序是由下往上扣，脫掉時則是由上往下。





UNIT 2-3 女士篇

女性出席正式場合可依不同場合穿著旗袍、洋裝或套裝等。女士在白天之集會均可戴帽，上教堂更不可少；晚間則不宜戴帽，參加園遊會不僅可戴帽，並可攜帶陽傘。

一、女士之上班族之穿著，可分為兩種款式

(一) 正式穿著 (Formal Style)：

辦公室屬於中規中矩、保守內斂的職場環境，建議宜以簡單高雅的套裝、褲裝、襯衫及膝裙、包鞋（有跟）為主。

(二) 休閒式穿著 (Casual Style)：

配合工作的性質，也有較休閒的穿著風格。部分公司會規定在週五（每週最後的工作日），讓員工有較輕鬆的穿著。

二、身材修飾

(一) 倒三角體型者：穿著上深下淺，可穿百褶裙，臀部附近有口袋的衣服，勿穿墊肩。

(二) 直筒體型者：勿在腰部繫上皮帶，可加寬墊肩，適合直筒洋裝。

(三) 圓（梨）形體型者：穿布料柔軟，剪裁寬鬆的服飾，勿穿圓點，厚重或硬質布料。

三、戴耳環的祕訣

(一)「圓臉」的人可以選戴長形、垂墜式、流蘇形的耳環。

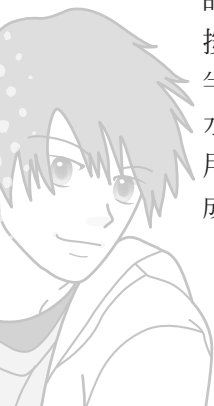
(二)「長臉」的人可以選戴圓形或固定式的耳環。

(三)「方臉」的人可以選戴圓形、水滴形的耳環。

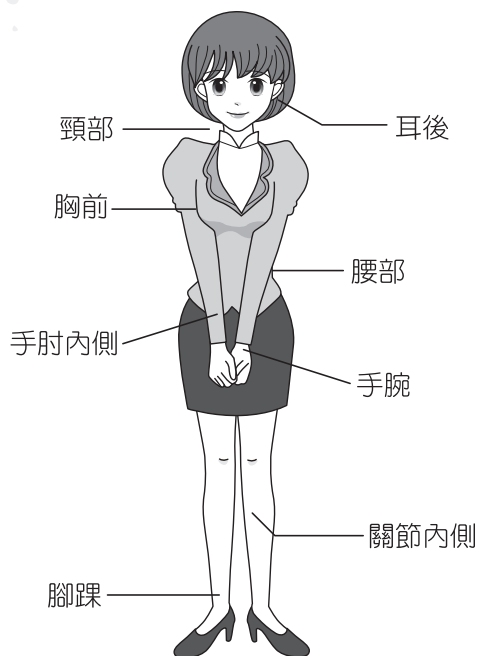
(四)「倒三角形臉」的人可以選戴復古造型、圓圈形、星星形、愛心形等造型較大的耳環，可使兩頰看起來較豐腴。

四、香水的使用

香水的濃度由低至高，依序為：古龍水、淡香水、淡香精及香精。正確的擦法是：使用古龍水以面；使用（淡）香水以線，而使用香精則以點來（輕按壓）或沾抹，以增加散發聞香的效果。用餐時，香水宜擦於腰部以下，如上半身噴灑香水，可能使香味與食物的味道相混，而影響進餐的興致。噴霧式香水噴灑面積較廣且較均勻，正確的方法是距離 20 公分左右，出門前 20 分鐘使用效果最佳。注意擦香水過程中所有輕觸動作都不應摩擦，否則香料中的有機成分發生化學反應，可能破壞香水的原味。



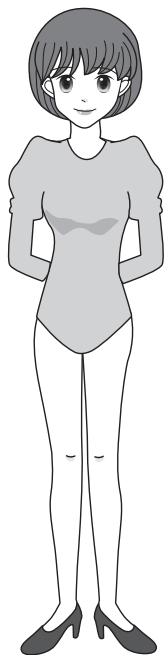
• 香水適合擦拭部位



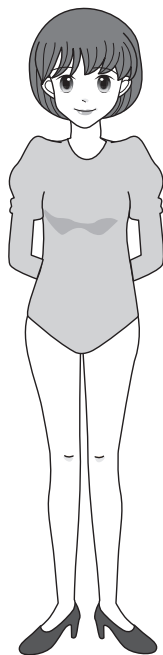
知識補充站

領形的選擇：
領形可以非常有效的修飾臉形，例如：圓形臉、頸部較短的女性，可以選擇V字形領、U字形領等低領口的上衣；長形臉、頸部較長者，則可以選擇高領、立領等高領口的上衣。

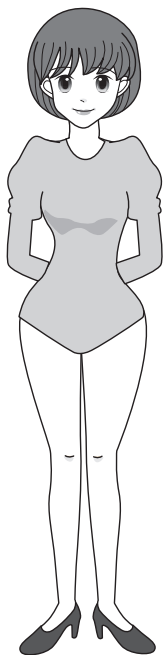
• 身材



倒三角體型



直筒體型



圓（梨）形體型





UNIT 2-4 站姿

一、站姿訓練要點

「九點靠牆」：即後腦、雙肩、臀、小腿、腳跟九點緊靠牆面。並由下往上逐步確認姿勢要領。

二、標準站姿

- ① 抬頭挺胸、脖頸挺直。
- ② 微收下頷、雙目平視，頭和下巴成直線，下巴與地面平行。
- ③ 雙肩放鬆，稍向下壓，雙臂自然垂放於身體兩側。
- ④ 脊椎、後背挺直，挺起胸部，收縮小腹。
- ⑤ 兩腿併攏立直，兩膝和腳跟靠緊。
 - (1) 女士：腳跟併攏，腳尖分開約 60 度左右，兩膝併攏。
 - (2) 男士：雙腳分開站立與肩同寬，挺胸、雙肩放鬆，雙臂自然下垂並置於身體兩側，腳掌分開 V 字形。

三、女性標準站姿

避免僵直，肌肉不可太緊張，可以適宜地變換姿勢，追求動感美。

四、男性標準站姿

男性站立時，身體要立直，挺胸抬頭、下頷微收、雙目平視、兩膝併攏、兩腳平行，不能超過肩寬。

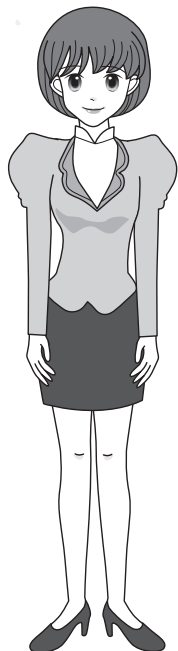


小博士解說

四種不正確站姿

1. 彎腰駝背
2. 手位不當：在站立時手位不當，會破壞站姿的整體效果。
 - (1) 雙手抱在腦後；(2) 用手托著下巴；(3) 雙手抱在胸前；
 - (4) 把肘部支在某處；(5) 以手插腰；(6) 將手插在衣服或褲子口袋裡。
3. 腳位不當：避免「人」字步和「蹬踩式」。「人」字步即俗稱的「內八字」；「蹬踩式」指一隻腳站在地面上時，把另一隻腳踩在鞋幫上，或是踏在其他物體上。
4. 身體歪斜：如頭偏、肩斜、腿曲，不但破壞人體的線條美，還會顯得頹廢消沉。

• 站姿

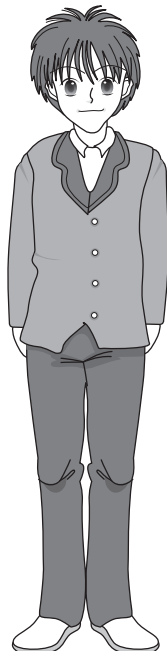


正面基本站姿



側面基本站姿

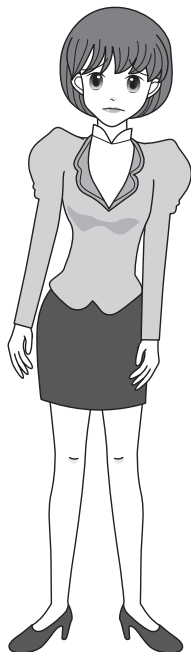
• 男生標準站姿



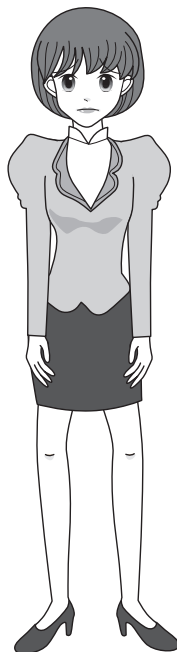
• 四種不正確站姿



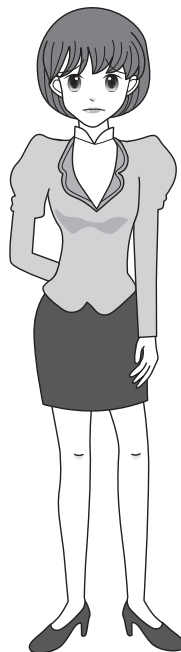
彎腰駝背



身體歪斜



腳位不當



手位不當





UNIT 2-5 坐姿

坐的姿勢，一般稱為坐姿。指的是人在就座之後，身體所保持的一種姿勢。標準坐姿是人們將自己的臀部置於椅子、凳子、沙發或其他物體上，以支撐自己身體重量，雙腳則需放在地上。坐的姿勢，從根本上看，應當算是一種靜態姿勢。

一、入座時的注意要項

- 1 入座時要穩、輕，從座椅的左後側走到座位前，輕穩地坐下。若是裙裝，應該用手將裙子稍加輕撫一下，不宜坐下來後，再站起來整理衣服。
- 2 雙目平視，嘴唇微閉，微收下頷。
- 3 雙肩放鬆平正，兩肩自然彎曲放於椅子或沙發扶手上。
- 4 坐在椅子上，要立腰、挺胸，上半身自然挺直。
- 5 雙膝自然併攏。雙腿正放或側放，雙腳平放或交疊。
- 6 坐在椅子上，至少要坐滿椅子的三分之二為宜。

二、女士坐姿

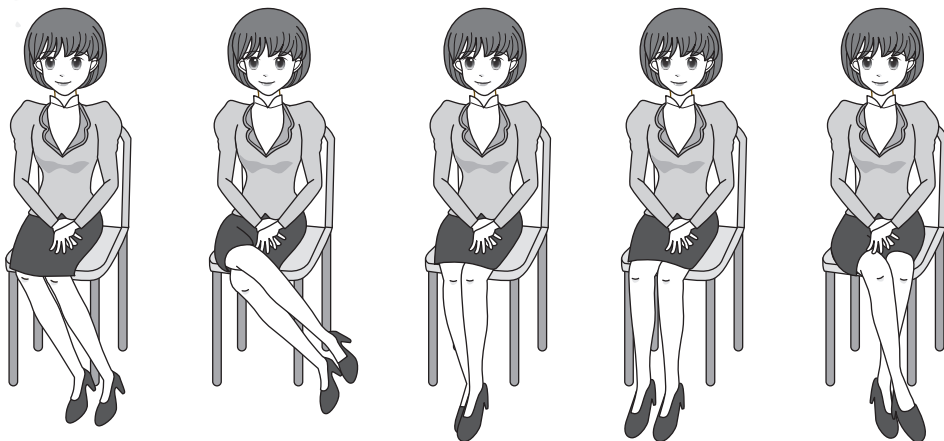
女士就座時，雙腿併攏，以斜放一側為宜，雙腳可稍有前後之差，即若兩腿斜向左方，則右腳放在左腳之後；若兩腿斜向右方，則左腳放置右腳之後。這樣正面看來雙腳交會成一點，可延長腿的長度，也顯得頗為優雅。女士分腿而坐顯得不夠雅觀，腿部倒V字形也是不雅觀的，女士若穿裙裝，應有撫裙的動作。一般來說，在正式社交場合，要求女性兩腿併攏無空隙，兩腿自然彎曲，兩腳平落地面，不宜前伸。在日常交往場合，女性大腿併攏，小腿交叉，但不宜向前伸直。

三、男士坐姿

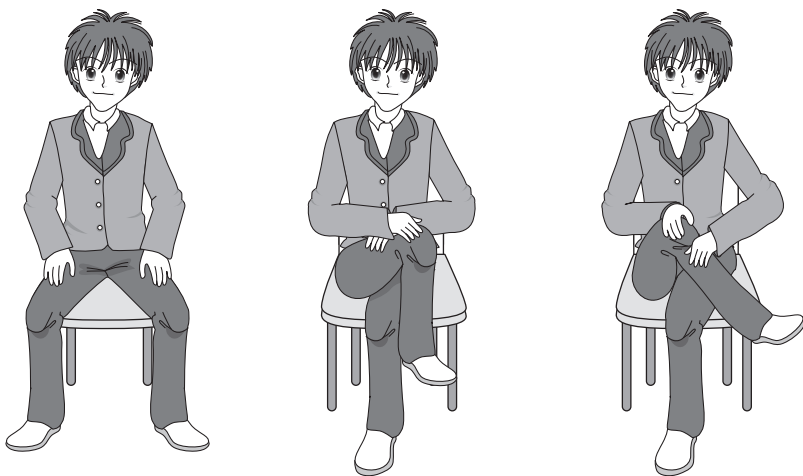
男子就座時，雙腳可平踏於地面，雙膝亦可略微分開，雙手可分置左右膝蓋之上，男士穿西裝時應解開上衣鈕釦。一般正式場合要求男性兩腿之間可有一拳或與肩同寬的距離；在日常交往場合，男性可以蹺腿（疊腿），但不可蹺得過高或抖動。歐美國家的男士疊腿而坐時，是把小腿部分放在另一條腿的膝蓋上，大腿之間是有縫隙的，但注意腳不要蹺得太高，以免鞋底正對旁邊的客人。在與歐美國家人士交往時，需注意對方的習俗，這樣更有助於雙方溝通。



• 女性坐姿（正確）



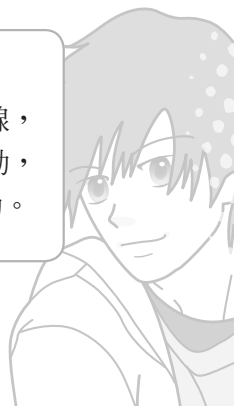
• 男士坐姿（正確）



知識補充站

走姿要點

(1) 挺胸縮復；(2) 兩眼自然平視；(3) 腳尖與腳跟提高；(4) 走直線，兩腿不可張開或交叉；(5) 步伐約同一個腳的大小；(6) 手臂自然擺動，走得有韻律感；(7) 肩背背包姿勢，一手握背包，另一手自然擺動。





UNIT 2-6 基本蹲姿、鞠躬

下蹲拾物時，應自然、得體、大方，不遮遮掩掩。蹲下時，兩力支撐身體，避免滑倒，並使頭、胸、膝關節在一個角度上，使蹲姿優美。

一、交叉式蹲姿

在實際生活中常常會用到蹲姿，女士可採用交叉式蹲姿：下蹲時右腳在前，左腳在後，右小腿垂直於地面，全腳著地；左膝由後面伸向右側，左腳跟抬起，腳掌著地。兩腿靠緊，合力支撐身體。臀部向下，上身稍前傾。

二、高低式蹲姿

下蹲時右腳在前，左腳稍後，兩腿靠緊向下蹲。右腳全腳著地，小腿基本垂直於地面，左腳腳跟提起，腳掌著地。左膝低於右膝，左膝內側靠於右小腿內側，形成右膝高左膝低的姿態，臀部向下，基本上以左腿支撐身體撿拾物品為正確姿勢。

三、撿物品的姿勢

走近物品，讓物品在右前方。一腳在前一腳在後，蹲下時雙膝併攏，上身保持直立；穿低領裝時要用左手按著領口以防走光。

四、鞠躬

鞠躬禮是人們在生活中對別人表示恭敬的一種禮節，適用於莊嚴肅穆的儀式，也適用於一般的社交場合。一般彎腰大約 30～60 度，而 90 度大鞠躬常用於特殊情況。女士的雙手下垂搭放在腹前。上身前傾彎腰，可根據對象和場合決定鞠躬的幅度。行鞠躬禮時，須脫帽、呈立正姿勢，面帶笑容，目視受禮者。男士雙手自然下垂，貼放於身體兩側褲線處。



小博士解說

用餐時需注意的儀態：

1. 儀容：留長髮要注意梳理好，補妝宜在洗手間進行。
2. 進餐時：不宜一邊吃一邊說話，不可用刀叉指著對方或任意揮舞。
3. 舉杯互祝：舉杯、碰杯再飲酒。
4. 剔牙：以手遮掩或餐巾紙掩口，但最好能避免。
5. 刀叉掉落：不必自行清理，宜請服務人員幫忙並補上乾淨餐具。
6. 忌用「飛象過河」及「撥草尋蛇」等不雅或不衛生的用餐習慣。

• 基本蹲姿

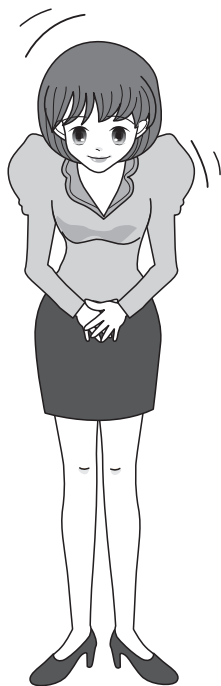


交叉式蹲姿

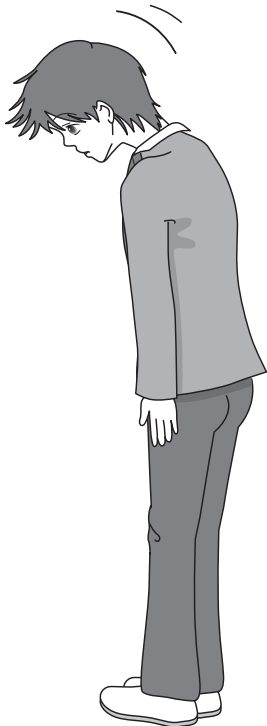


以高低式蹲姿撿拾物品

• 鞠躬禮



女性鞠躬禮



男性鞠躬禮

