



今日主題

衣的禮儀

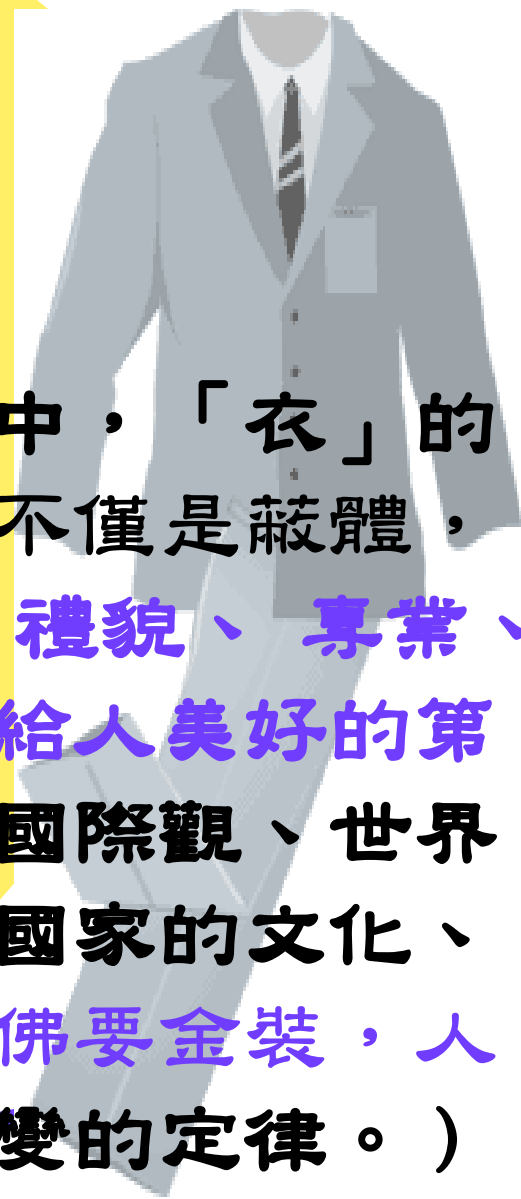
南台科技大學 休閒系

蔡必昌 BILLY





「衣」禮節



民生六大需求食、衣、住、行和育樂中，「衣」的重要性僅次於「食」，「衣著」不僅不僅是蔽體，也是個人是個人品味、教養、性格、禮貌、專業、社會地位、身分的的極致表現，也是給人美好的第一印象，而且是一種文化、民族觀、國際觀、世界觀、宇宙觀的表現，更可反映出一個國家的文化、傳統、經濟狀況及人民生活水準。（佛要金裝，人要衣裝。先敬羅衣後敬人，是自古不變的定律。）

「衣」禮節的意義



- 所謂「衣」，廣義而言就是一個人人在人前展露的氣象，除了服裝的材質、式樣之外，搭配的配件，包括帽子、領帶、絲巾、圍巾、手套、皮包、皮鞋、首飾等也必須合宜、整齊。
- 除了身上穿戴的服飾配件之外，整潔的儀容和優雅的態度舉止，也可視為整體外表的一部分，因此整潔的儀容、得體適宜的髮型、化妝與香水也都是衣著禮儀的重要環節。
- 一個懂得衣著禮儀的人，能夠穿出適當的服裝來表現自己，因此常常是衣著得體、容光煥發的。如此不但能使自己心情愉快，充滿自信，也能影響周遭的人，為人際關係加分！



※與穿衣打扮相關之認知培養



1・內在外在之自我認識

2・美的感受力

3・穿著的知識與技術



穿著的禮儀規範

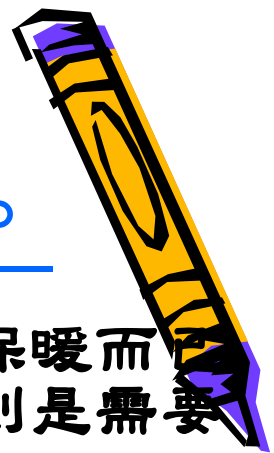
穿衣的四大基本原則



- 一、穿衣要整齊、清潔、舒適。
- 二、不同的場合，穿合適的衣服。
- 三、衡量自己，穿得漂亮。
- 四、其他穿衣應行注意事項。



第二節 穿衣的基本原則



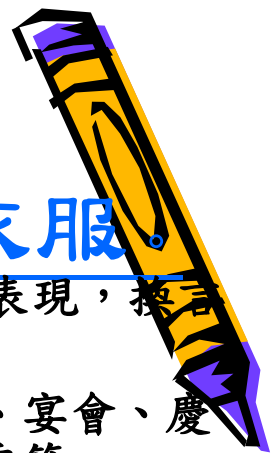
一、穿衣要整齊、清潔、舒適。

- 在衣身不缺的社會，穿衣的目的不僅僅是蔽體、保暖而更要講求穿得合適得體，穿得漂亮，一些基本原則是需要注意的。
- 不論衣服是好、是壞，是貴、是便宜，是流行、還是傳統，是新、是舊，基本上**整齊、乾淨、穿得自在、舒服**是每一個人最要注意的事。
- **簡單、大方、整潔、明快**是上班族的穿著原則，同時，也要表現出自己的品味，風格。而平日多閱讀服裝雜誌、多觀察別人的優點、多嘗試、多請教，日久就能培養出自己獨特的眼光。
- （地？）一進**電梯**就聞到臭汗酸味，這會令人多麼不舒服，
- （人？）還有一些**阿公、阿嬤**，都隔好幾個月不洗澡，這都會影響別人對您的看法，總之整潔、乾淨這就是**最好的香水**！



穿衣的基本原則

二、不同的場合，穿合適的衣服。



- 人的外觀上，衣著佔總面積最大的部分，所以適當的穿著是自重重人的表現，換言之，要別人尊重我們，那麼我們就必須先尊重任何出席的場合。

所謂**T.O.P.(time, occasion, place)**原則，上班、下班、白天、晚上、宴會、慶典、休閒、運動等，都要根據場合選擇衣服和配件。配合年齡、身份、季節

- 一位中年婦女，如果穿了一套雙十年華少女的衣服，看起來不但很不配，而且破壞自己的身份。
- 衣著要視季節而定，不要在夏季穿著冬季的毛衣、外套，不同季節要區別，才不致太突兀。
- 男士穿上西裝而腳上配的是白襪子，都是穿錯了場合，及搭配錯誤的穿著。
- 什麼場所穿什麼衣服，運動服去上班時，或穿西裝去打籃球，
- 女士穿著釘有亮片的絲綢衣服在上班時間。穿棉質運動衫於高級飯店或商業酒會，
- 先生太太小孩和太太逛百貨公司自己穿二十元的浴室拖鞋，太太戴著球光寶氣項鍊(多不搭啊!)
- HNL團的客人及日本領隊
- 因此，如何找出最適合自己的穿著，花最少錢，得到最大的效果，即是最大的學問嚕！



穿衣的基本原則

三、衡量自己，穿得漂亮。

- 穿衣除了蔽體、保暖外，每個人最在乎的大概就是如何穿得得體、穿得漂亮。因此要**配合自己的體型**，選擇**適合的顏色**，**長短恰當**，**飾物的搭配合宜**，衣服的樣式與自己的年齡、身分相符合，穿著的場合合適等等，當然最重要的是穿得喜歡、穿得漂亮。
- 衣冠文物大方。要求著裝要符合本國的道德傳統和常規做法。在正式場合，忌穿過露、過透、過短和過緊的服裝。身體部位的過分暴露，不但有失自己身分，而且也失敬于人，使他人感到多有不便。
- 例：美國人（穿的很休閒嗎？）
- 例：我國遊學生（冬天雪衣，老外、日本人穿毛料大衣）
- 例：老人穿牛仔褲好不好看？
- 例：中年婦女穿少女服好不好看？（較便宜）
- 例：檀郎西施-露肚、三層肥肉、漏油、露背、滿背紅豆）

穿衣的四大基本原則



一、穿衣要整齊、
清潔、舒適。

二、不同的場合，
穿合適的衣服。

三、衡量自己，穿
得漂亮。

四、其他穿衣
應行注意事項。



四、其他穿衣應行注意事項

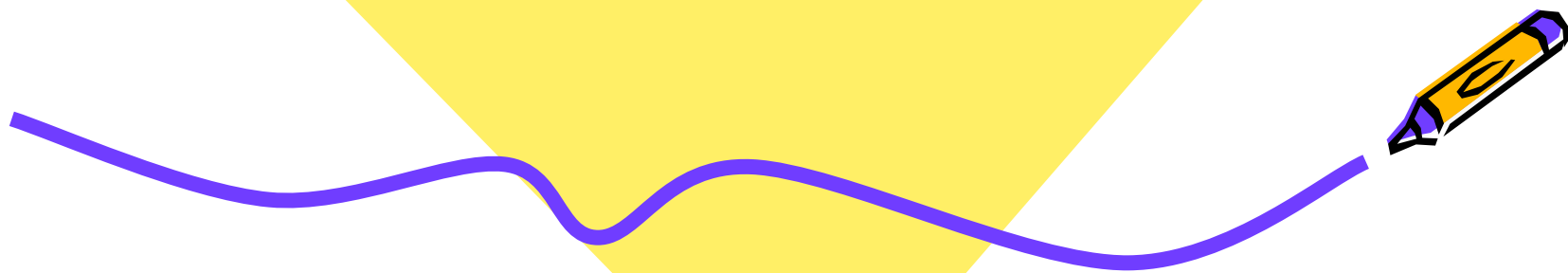


- 1.衣服剪裁要合身，款式要合時，應與工作及生活環境一致。
- 2.穿大衣及戴帽者，入室應取下，交侍者保管，或放置衣帽室。
- 3.不可在人前整衣、脫襪、更衣。
- 4.參加喪禮應衣著樸素，男士著深色衣服、打黑領帶，女士著黑色衣服、素裝。
- 5.穿著禮服場合，舉止應端莊。
- 6.皮鞋應擦拭，保持乾淨光亮，鞋帶應繫好。





男士的禮服



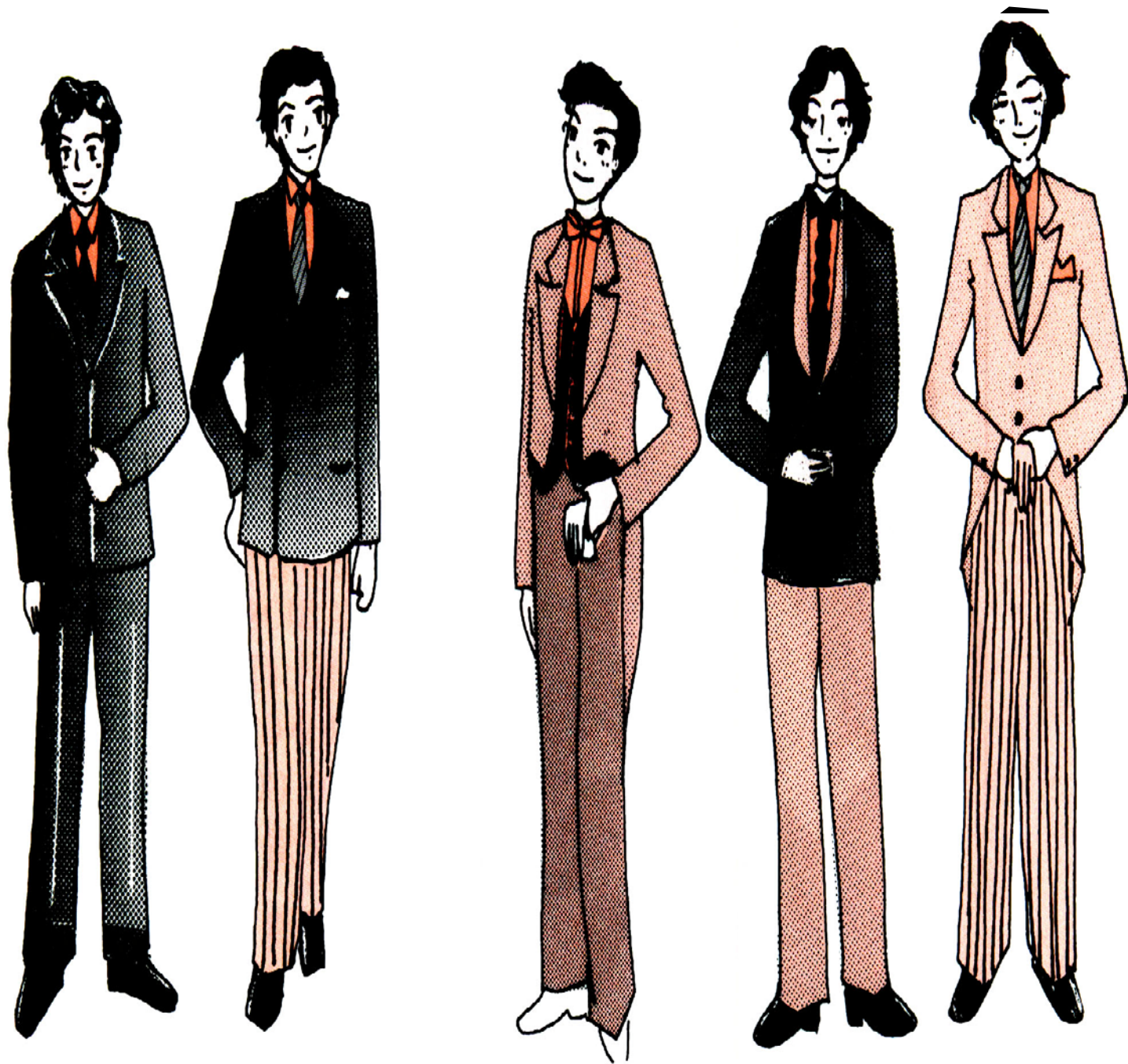
男士的禮服



- 大禮服：Swallow Tail or Tail Coat or **White Tie**
- 早禮服：Morning Coat
- 小禮服：Smoking or Tuxedo **or Black Tie** or Dinner Jacket, Dinner Suit, Dinner Coat



圖片來源：
國際商業禮儀
高立圖書有限
公司出版
莊淑婷教授編
著



△ 特別提到黑領帶 (black tie) 或白領帶 (white tie) 切勿穿開領之。

上流赴宴 領結魅力



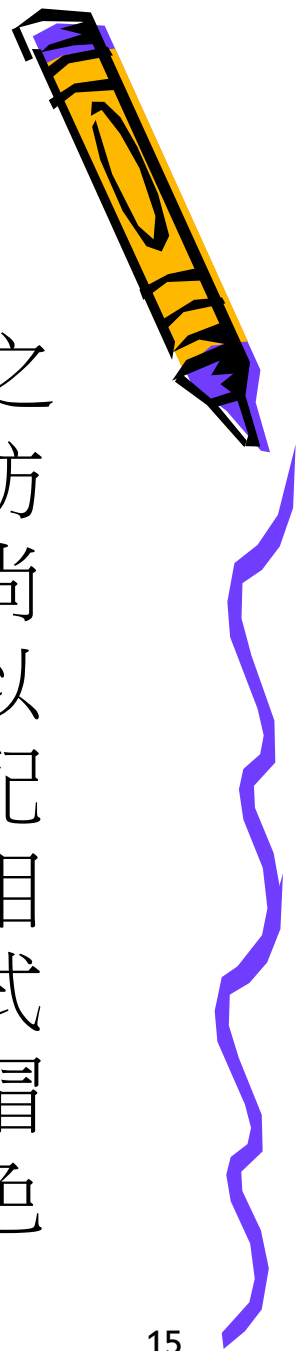
婚宴喜帖，印上對來賓的服裝要求：「**Black Tie**」。

- 什麼是**Black Tie**？一般將之解讀成晚禮服或正式服裝，**Black Tie**是常見的國際禮儀正式服裝規範之一。
- 就國際禮儀而言，女士必須穿著禮服(小禮服、及地長裙或正式的裙套裝)，男士則要穿著黑色禮服，並且必須打上黑領結。儘管有些人認為以領帶裝飾即可，不過，這樣就不叫「**Black Tie**」或「**Black Tie Formal**」，而是「**Black Tie Optional**」(非強制性的正式服裝)。



早禮服

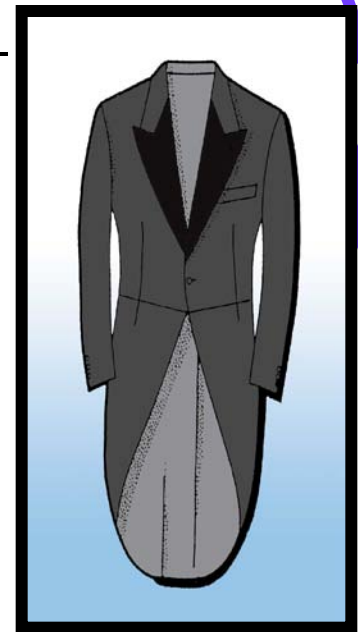
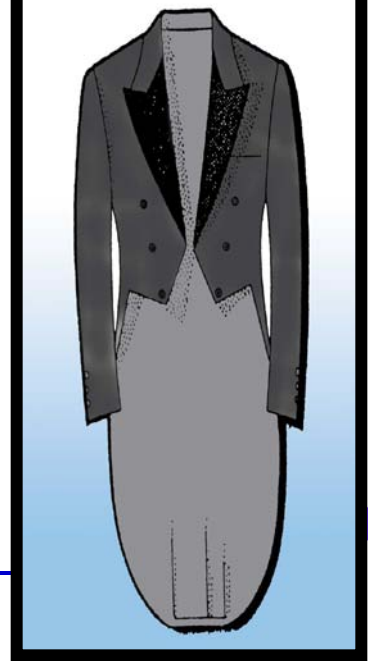
- 早禮服(Morning Coat)是日間常用之禮服，如呈遞國書、婚喪典禮、訪問拜會等。上裝長與膝齊，顏色尚黑，亦有灰色者。背心多為灰色以配黑色上裝，如上裝為灰色，則配黑色背心。深灰色柳條褲。黑白相間斜紋或銀灰色領帶。白色軟胸式或普通軟領襯衫。黑色光緞硬高帽或灰色高帽。灰色羊皮手套。黑色絲襪，黑色皮鞋。



小晚禮服(Smoking or Tuxedo or Black Tie or Dinner Jacket, Dinner Suit, Dinner Coat)



- 為晚間集會最常用之禮服，亦為各種禮服中最常使用者。
- 上裝通常為黑色，左右兩襟為黑緞，夏季則多採用白色，是為白色小晚禮服。
- 褲子均用黑色，左右褲管車縫飾以黑色緞帶。白色硬胸式或百葉式襯衫，黑色橫領結，黑
- 襪子，黑皮鞋。

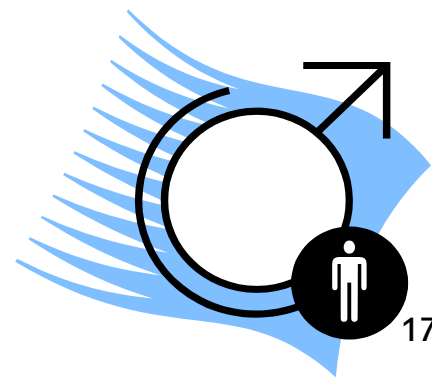


上班族的男裝

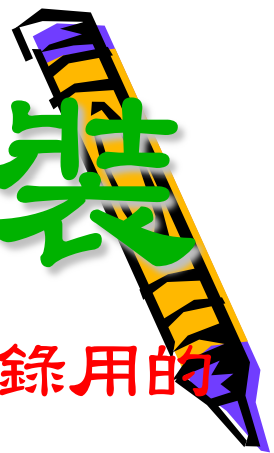


• 穿出專業品味，您將更自信！

- 正所謂「佛要金裝，人要衣裝」，得體的穿著打扮，絕對可以為自己的專業形象加分。畢竟人是視覺的動物，在許多時候的第一印象，往往就決定了您給人的感覺；尤其是從事業務工作的上班族，客戶是最大的經濟來源，而如何讓人在初見面就對您印象深刻，合適的穿著絕對是重要關鍵！
- 穿著合乎時尚及專業的上班族，讓人感覺成熟、穩重、有責任感，如能掌握穿著三大重點：合身份、合場合、合時間，這位是一位成功的衣著人士了。
- 相信許多人都明白個人造型的重要性，即使是在總統選舉時，也都有一群專業的造型師為候選人打造專業形象，以贏得選民的信心與選票，重要性由此可見一斑。而至於要如何才能穿出自多於自己的風格與自信呢？。



上班族的服裝



- 正確穿著的重要：不合宜的穿著經常是不被錄用的原因。
- 工作場合中，良好的穿著是一種藝術。每一行業都有它特殊的穿著禮節，穿著得體可使人看起來充滿活力及自信。同時，穿著也反映一個人的品味及工作內容。
- 先瞭解公司文化：每家公司都有特定的公司文化，在服裝上也是一樣。



視覺形象與行業

Formal Style：適合在工商業、金融業、政府機關工作的人員穿著，以款式簡單**謹慎、保守**的西裝、襯衫、領帶、皮鞋為主。
從事秘書工作的人，穿著應講求行動方便及舒適。

Casual Style：適合新聞業、廣告業、藝術業的工作人員穿著，可以穿休閒式西裝、Polo衫、毛衣、休閒式皮鞋等。



• 最保守

法律，**政府機構**
金融理財，會計
企管顧問

• 較保守

高等教育，醫藥
正式觀光業，保險
一般業務



• 較自由

中等與初級教育
補習教育，高科技
社會工作，公關

• 最自由

設計，創意，表演
藝術，廣告，零售
小型餐飲，製造業



↑ 週一至週五衣著整齊以西裝為主。



↑ 週末衣著可以較輕鬆。



○

圖 6-5

圖片來源：
國際商業禮儀
高立圖書有限公司出版
莊淑婷教授編著



不適合出現在工作場所。

- 無領T恤、短袖上衣（有些公司在夏天允許穿短袖）、大花襯衫。
- 短褲、緊身褲、牛仔褲、皮褲、皮裙。（公司允許的例外）
- 涼鞋、夾腳涼（拖）鞋、健行靴。
- 運動服、運動鞋、棒球帽。

運動的衣著就該在運動的時後穿，別弄錯場合。

■ 過於暴露的衣著。

短褲、迷你裙、細肩帶洋裝、微露出胸線的深V字領上衣.....，這些衣服可能讓你看起來很性感，但在工作場合卻不是得體的穿著。

「你露出來的肌膚愈多，看起就愈沒有能力和專業性，」。

所以，當你下次想套上一件清涼性感的衣服去上班時，最好三思而行。

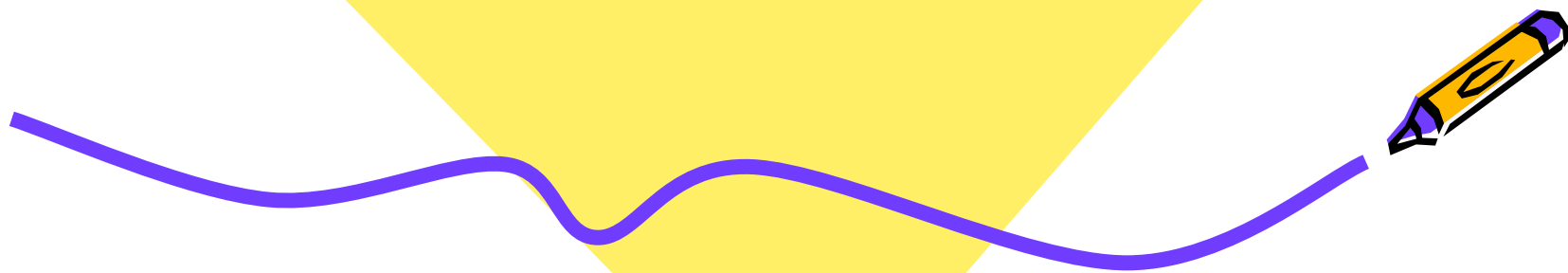
■ 過於花俏和流行的服飾

除非你是從事流行業、某些創意行業，或者公司的穿著文化就是爭奇鬥艷、創意百出，否則請記得，你是去上班，不是在做服裝展示。那些誇張的流行服裝，還是等到下班後的私人時間，或是參加朋友的生日派對上再秀出來。





西服的禮儀



男士穿的IQ

- 你知道自己西裝的尺寸嗎?
- 如何知道襯衫的領子是否太緊?
- 西裝上衣,長褲的長度是否適中?
- 你知道保養西裝,領帶的妙方?
- 皮帶和吊帶可否同時使用?
- 你的西裝釦子扣對了嗎?



- ☺ “三色原则”——全套裝束顏色不超過三種。
- ☺ “三一定律”——皮鞋、手袋、皮帶的顏色保持一致。
- ☺ “三大禁忌”——A. 穿西裝必須打領帶，不可無領帶。
B. 穿深色西裝不可配白色襪子。
C. 不可著短袖襯衫。

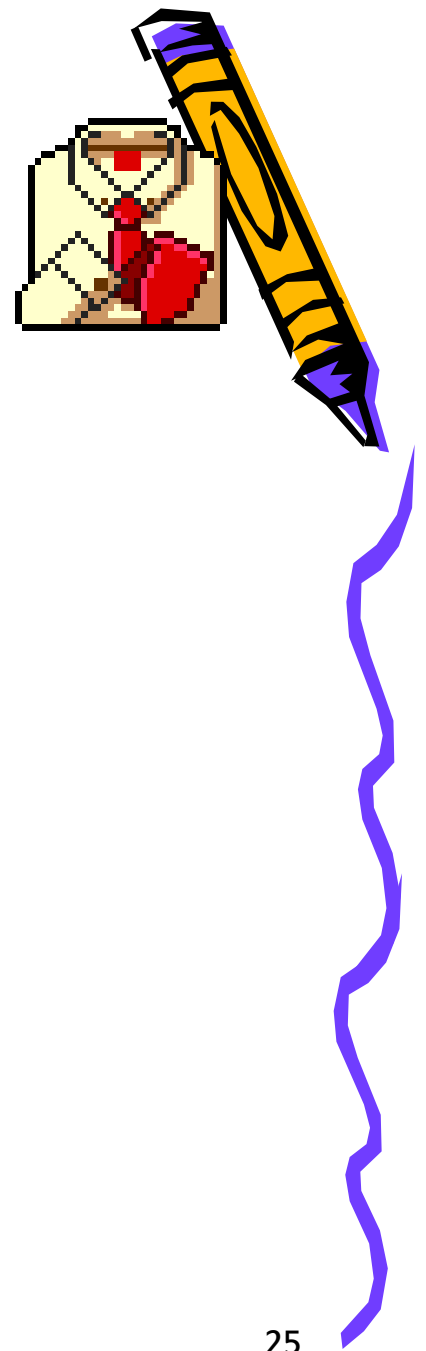


西裝款式

●西裝依開扣方式可分為
單排扣西裝及**雙排扣西裝**，

●單排扣西裝在正式的場合常搭配一件背心，稱為三件式西裝。

●單排扣西裝比雙排扣西裝看起來較修長，男士選購西裝應先配合自己的身材比例。



- 按國際禮儀穿著標準，男士「單排釦」西裝外套，除非是單釦，否則，不論是單排雙釦、單排三釦、單排四釦（比較少見，多見於中山裝），最尾釦是不釦的，所以教學中稱之為「裝飾釦」。有的日本西服店，為了怕不懂穿著西服的男士隨意將之釦上，往往會留下鈕釦，但是將釦洞縫死，使之無法釦上。但還是有些不諳西服穿著男士自己將釦洞剪開，以為應該要釦上，其實是錯誤觀念。



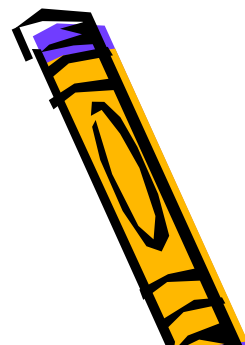
西裝的顏色



- 西裝是在職場上的穿著，要懂得如何穿出自己品味，並能自然反映在工作性質上。穿衣關鍵在於配色，然後才是各衣物的相性。特別是業務常要接見賓客，或參加會議的人士，顏色上要表現出沉穩與專業，也要注重質料與剪裁。上班族以選購西裝：
- 深色西服，深灰、深藍、棕色都是適當的選擇。深色西裝既符合職場的禮節，也足以應付各種場合的需要。
- 全黑色西裝配黑色領帶是特別場合的著
- 淺色系的西裝屬於休閒式的風格，是在非正式場合的穿著，可以依照場合的不同來作調整。白色西裝給人誇張、炫耀的感覺，似乎只有演藝人員才穿。在熱帶地區，白色和米黃色的西裝則甚流行。
- 矮小、削瘦型的男士可以選擇灰褐色、銀灰色的西裝，及大格子的花色，在視覺上有膨脹的效果，也不失莊重，體型較胖者應選深色一點的，及細直條紋。

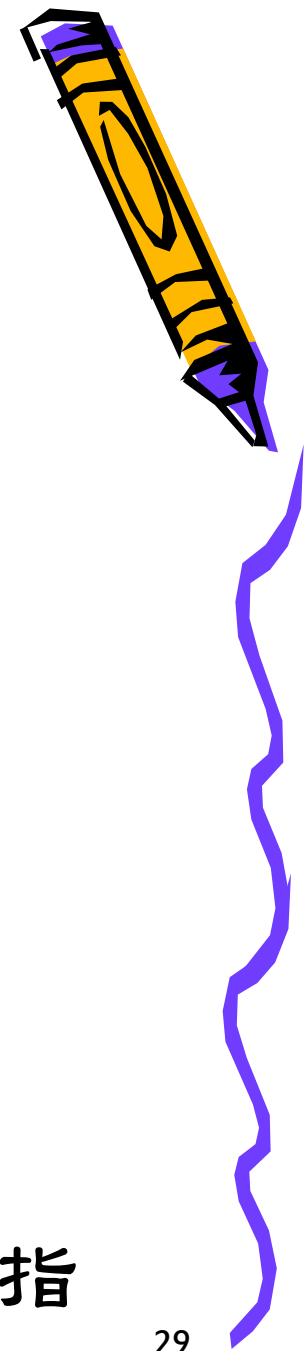
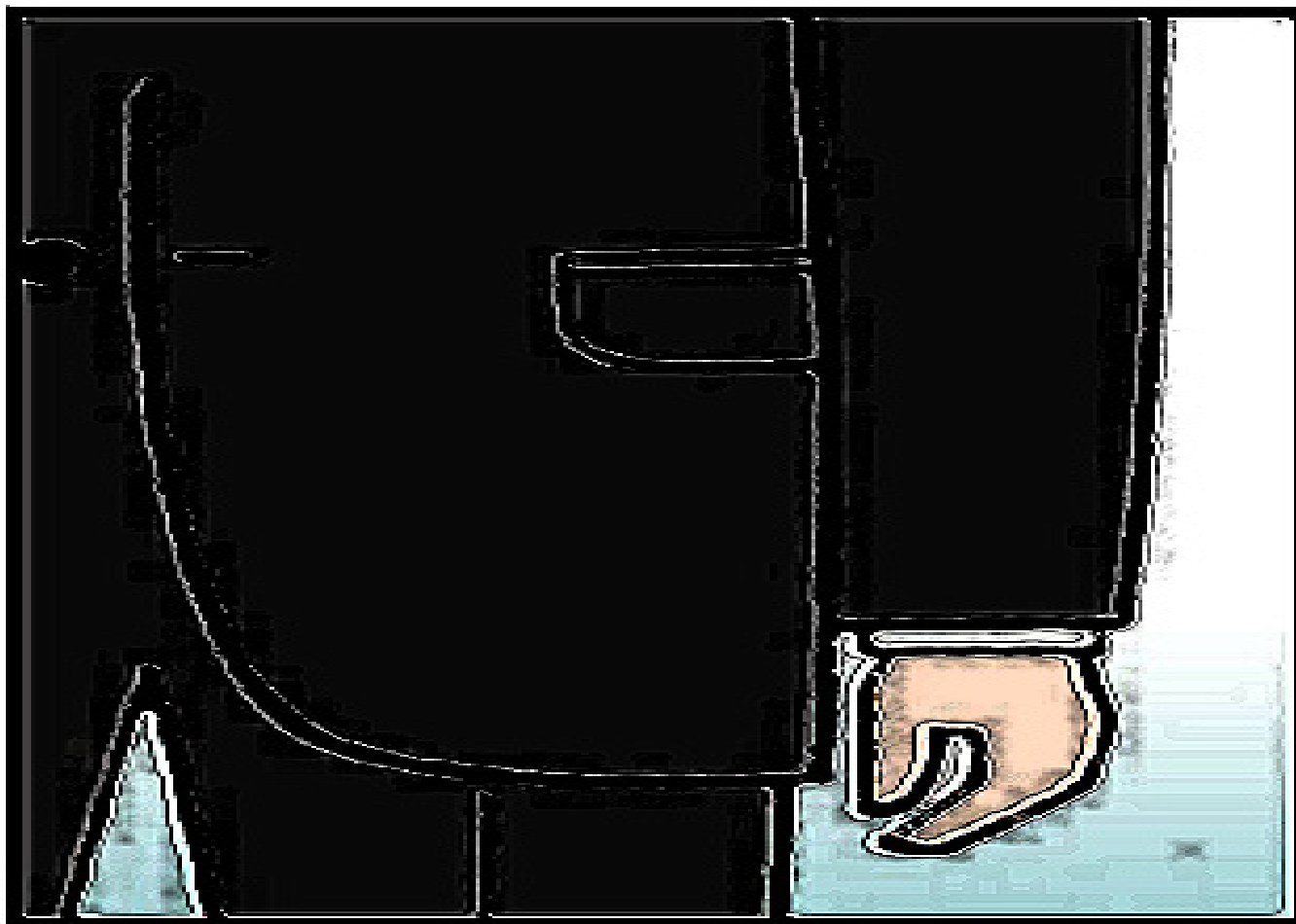


西裝外套尺寸



- 第一原則：合肩、稱身。
- 標準衣長剛好到臀部下緣，或差不多到手自然下垂後的大拇指尖端。
- 袖長要到手掌虎口處，當手臂舉起時才不會顯得袖子過短。
- 最適宜的寬度是當西裝扣起後，與腹部可以容下一個自己的拳頭大小為適當。避免「小人穿大衣」的窘境。



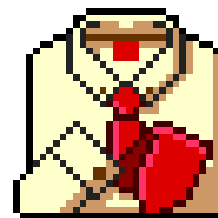


身長，手自然垂下時，恰及拇指
第一關節的位置為最佳。



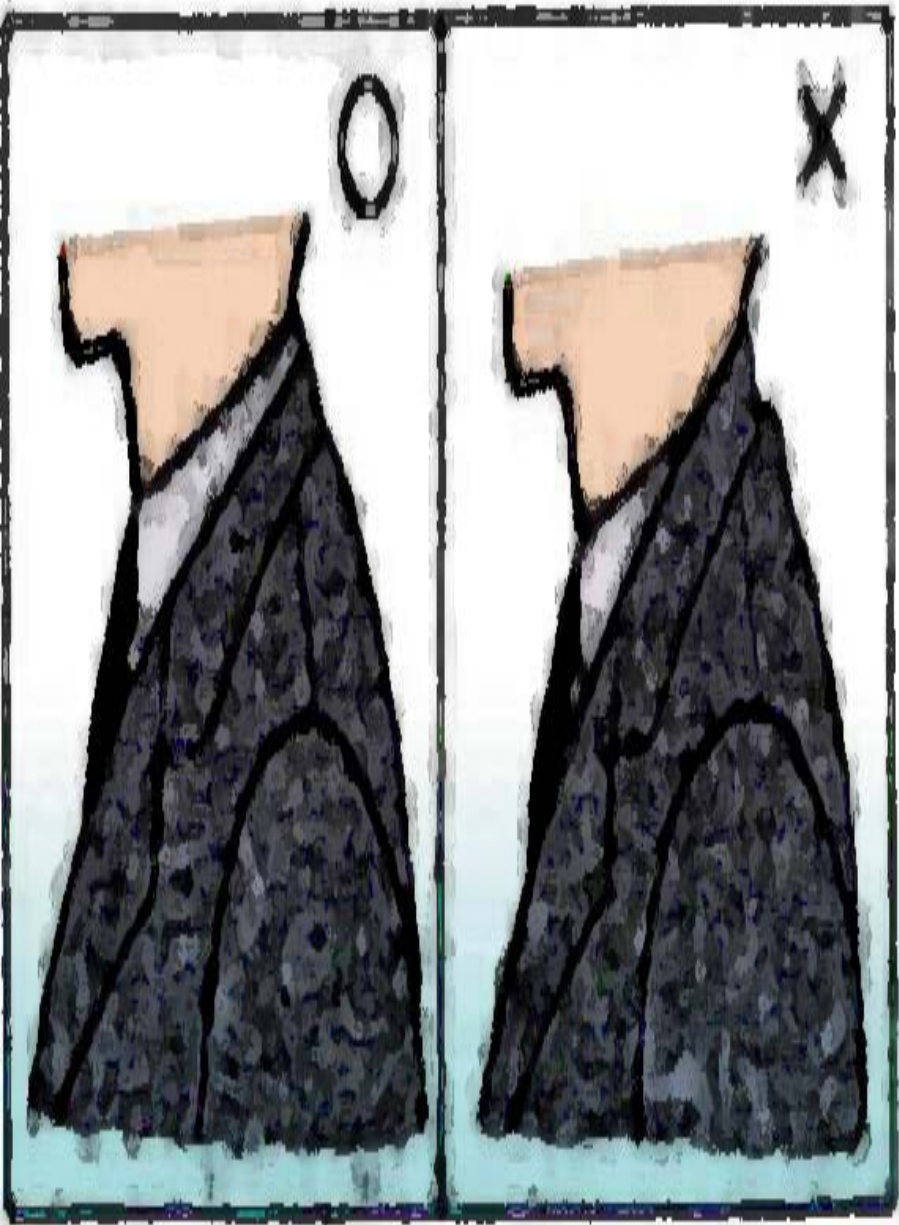
圖：西裝外套袖長，袖口剛好碰到手背最理想。西裝袖子離大拇指約十三公分⁸⁰

襯衫



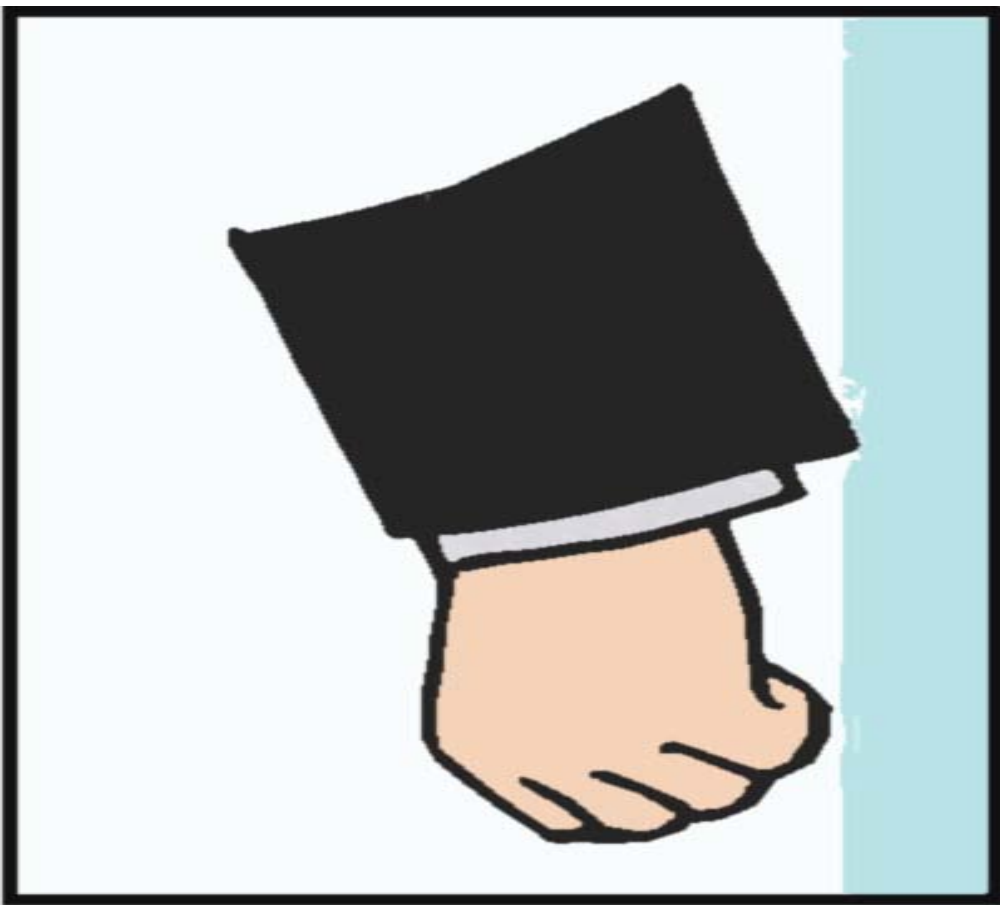
- 淨白色或白色帶清爽藍條紋的長袖襯衫是必不可少的基本服裝配件。
- 在套裝與襯衫的組合上，襯衫的下襬要放入褲子裏
- 請留意：領口和袖口一沾上污漬就不應該再往身上穿，一定要洗得乾乾淨淨、熨得筆挺的襯衫才悅目。





■襯衫領口需平整，
且要比西裝外套
高1公分左右，
如此不僅美觀，
西裝領口也不易
弄髒



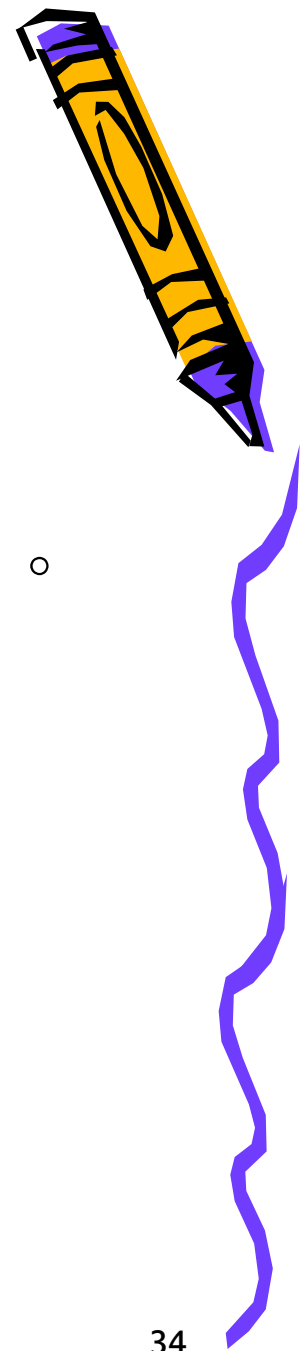


■整裝後，立姿手臂下垂時，襯衫袖口比外套長1公分為宜，如此可免西裝受污損。



皮帶

- 深色西裝可配深色腰帶
- 淺色西裝則可深可淺的皮帶都配得上。
- 此外，皮帶的顏色應與皮鞋協調。



鞋子

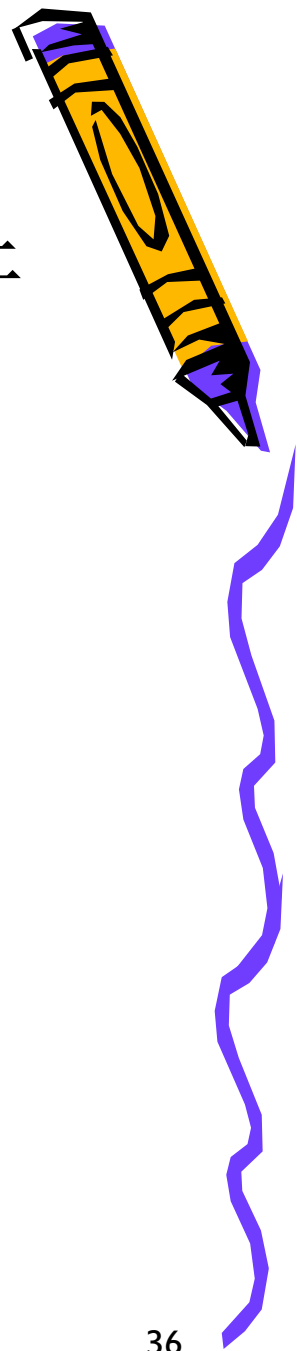
- 黑色皮鞋是萬能鞋，它能配任何一種深顏色的西裝。
- 灰色的鞋子決不宜配深色的西裝，淺色的鞋也只可配淺色西裝。
- 鞋子擦得亮的人，會顯得特別光鮮，容易給人以好感，髒兮兮的鞋子最不宜登大雅之堂。





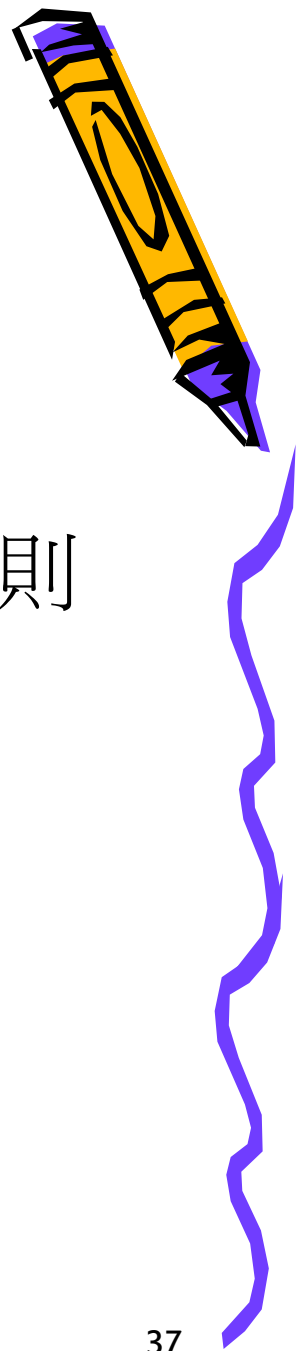
西服的配件

- 鞋
- 袜
- 皮帶

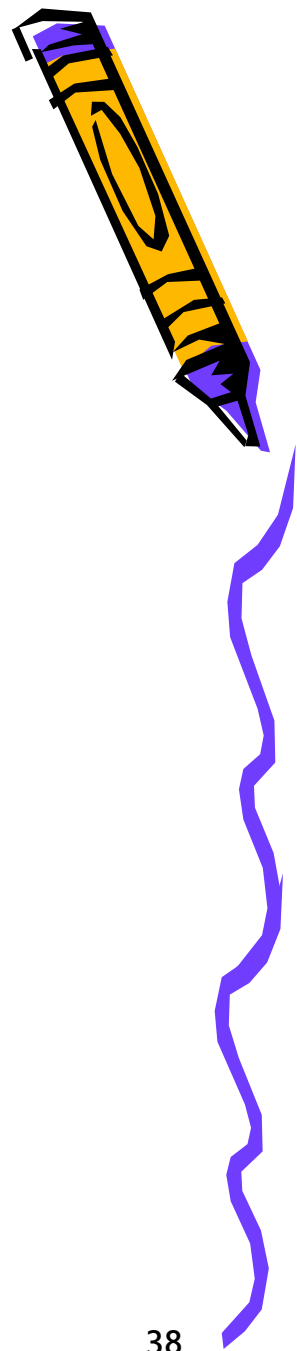


襪子

- 褲子到皮鞋間中間
- 忌用白色襪子配西裝。襪子長度的原則為寧長勿短。



男士西裝著裝原則

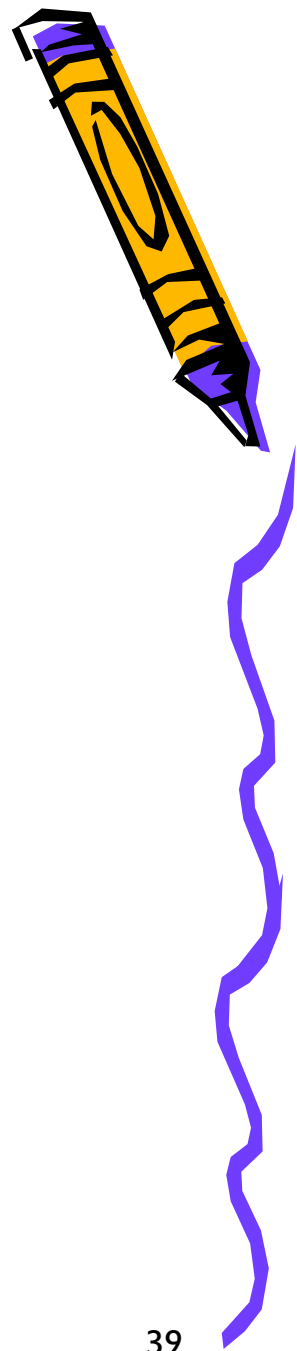


- ✓ 1.西裝的特點：
 - 款式、線條與色彩的暗示
- 2.西裝配件：
 - 皮鞋、皮帶、領帶、襯衫
- 3.西裝飾品：
 - 手錶、錢包、公事包、筆記本



男士西服着装禁忌

- 忌大小不合適
- 忌襯衫放在西褲外
- 忌西服的上衣、褲子口袋內鼓囊囊





男士的儀容



養成良好的個人衛生習慣



- 頭髮：整潔、無頭屑，頭髮軟者可用摩絲定型
 - 眼睛：清潔、無分泌物，避免眼睛佈滿血絲
 - 鼻子：別讓鼻毛探頭探腦，勿當眾摳鼻子
 - 嘴巴、牙齒：清潔、無食品殘留物
 - 指甲：清潔，定期修剪
 - 男士的胡子：每日一理，刮乾淨
 - 配件及飾物：檢查有否污損或被碰歪了
- 

結語

