



國際禮儀~美姿禮儀

弘光科技大學化妝品應用系

施珮緹



施珮緹 簡歷

現任：弘光科技大學化妝品應用系專任副教授

行政院勞工委員會-美容乙、丙級職類技術士技能檢定命題委員暨監評人員

國際禮儀講師

澳洲RAFA芳療協會亞洲A級講師

專業領域：美容美體 芳香療法 彩妝 整體造型 國際.美姿禮儀

專業證照：美容乙級 國際禮儀接待員乙級資格 台中市營業衛生管理人員初訓課程合格

RAFA初階芳療/高階芳療/國際階芳療/師資階芳療/瑞典式按摩

著書：

1. 新娘創意造型

2. 美容乙級技術士技能檢定學術科突破

3. 美姿美儀

4. 一位專業按摩師不可不知道的事

競賽：

1. 日本山野美容藝術大學第58回藝術祭/宴會整體造型組殿軍

2. 2010年研發成果網路聯合發表會成果競賽 設計類 佳作

3. 2013年IBU國際美容美髮美體競技交流比賽大會/Evening Make Up金牌

4. 2013年IBU國際美容美髮美體競技交流比賽大會/Facial SPA 金牌

5. 2013年IBU國際美容美髮美體競技交流比賽大會/Body SPA 金牌

6. 2014年IBU國際美容美髮美體競技交流比賽大會/Sport Massage 金牌

7. 2014年IBU國際美容美髮美體競技交流比賽大會/彩妝設計圖金牌

8. 2014臺灣國際節國際芳療SPA按摩冠軍

9. 2017澳洲RAFA芳療協會亞洲講師第二名

10. 2017澳洲RAFA芳療協會瑞典式按摩第一名

前言

英國浪漫詩人 *John. Keats* 有句名言：

A thing of beauty is a joy forever.

美的事物是永恆的喜悅！

美國著名審美學家 *John. Robbins* 說：

Not everyone is beautiful, but every woman can become lovely and charming.

♪ 不是每個人都是美麗，但每一個女性都可以變得可愛迷人

美姿與禮儀

學習目的：

建立我們的**自信心**與**優雅嫻淑**、**紳士穩健**的風度

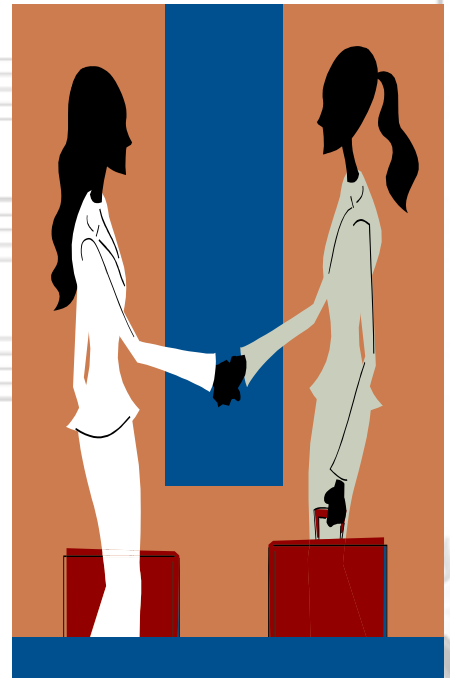
包含：

儀態、儀容、禮節、談吐、人生觀、健身。

即是**生活美學**

風度，氣質為一體兩面。

氣質蓄於內，風度形於外。



美姿與生理. 心理. 情緒的關係

生理: 如胃痛 . 頭疼 對姿勢的影響



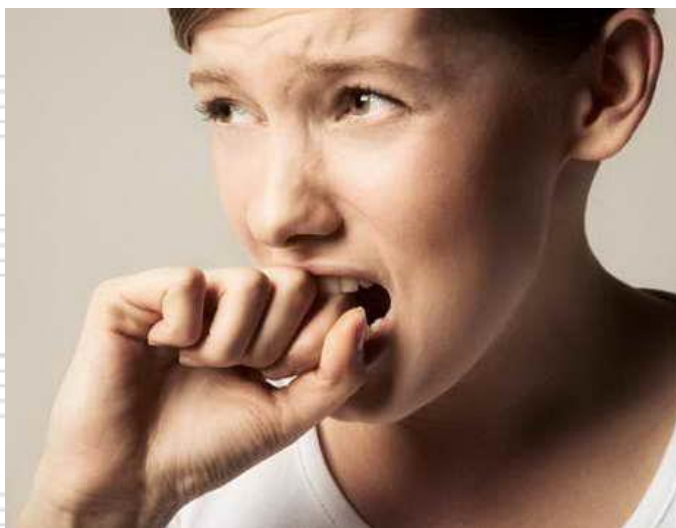
保持健康是美姿的基本條件

<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT6vR4RL6rw1fCj15DD4UhQh-C2U7HsKi66QWPYQs60SZCAZ6A>

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR1_hDxeCpkk1xg4vxwBqNd9aYvNv0EI0V3H4ABE_otyo40b9My

美姿與生理. 心理. 情緒的關係

心理: 如緊張不安 . 害羞 對姿勢的影響



自我訓練. 充足的準備

<http://a0.att.hudong.com/02/52/19300001367762132918528836773.jpg>

<http://www.sun0769.com/life/health/bar/jiayou/201112/W020111215559177170729.jpg>

美姿與生理. 心理. 情緒的關係

情緒: 如生氣 . 頹廢 對姿勢的影響



情緒管理... 自我調適 自我鼓勵

https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTPPmZRrRDB1J1PiBOJ_tup3X3g4GyEGJjnBXXp21L4Xh12XMjp

http://g.udn.com.tw/upfiles/B_AR/arthurnote/PSN_PHOTO/135/f_16021135_1.jpg

個人健康衛生--禮儀

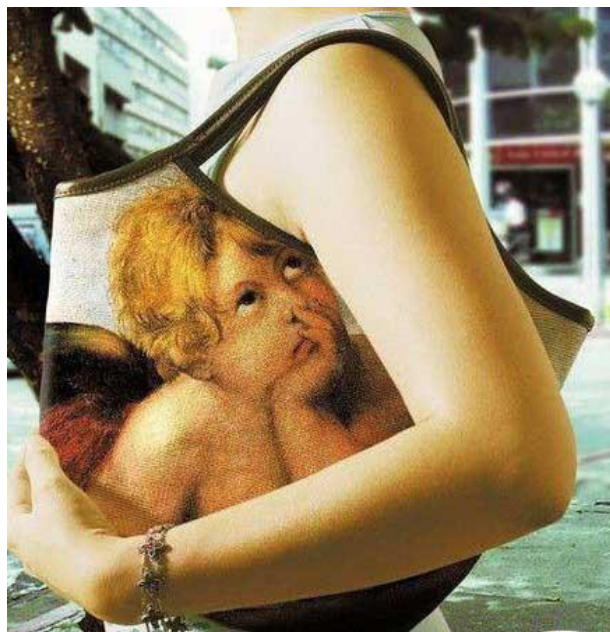
除了穿戴整齊妝容得宜外還有……?

形容一個人很有味道….

髮

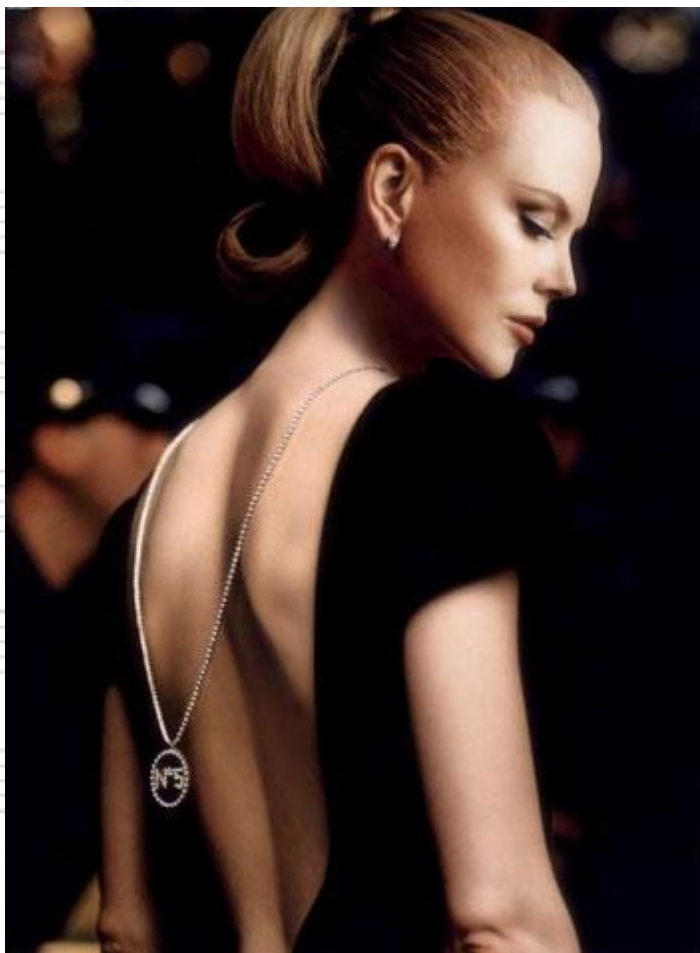


胳肢窩. 口. 足



<https://il.kknews.cc/large/a270000dd6774d0bfcc>
<https://i0.wp.com/www.apure.com.tw/img/9lapp/1>

保持身心健康體態自然優美



http://img.weixinyidu.com/150712/ef865055.jpg_sl2



福媛珠宝

<http://static.meiguoshenpo.com/image/201303/27174539375.jpg>

美姿練習的三大原則

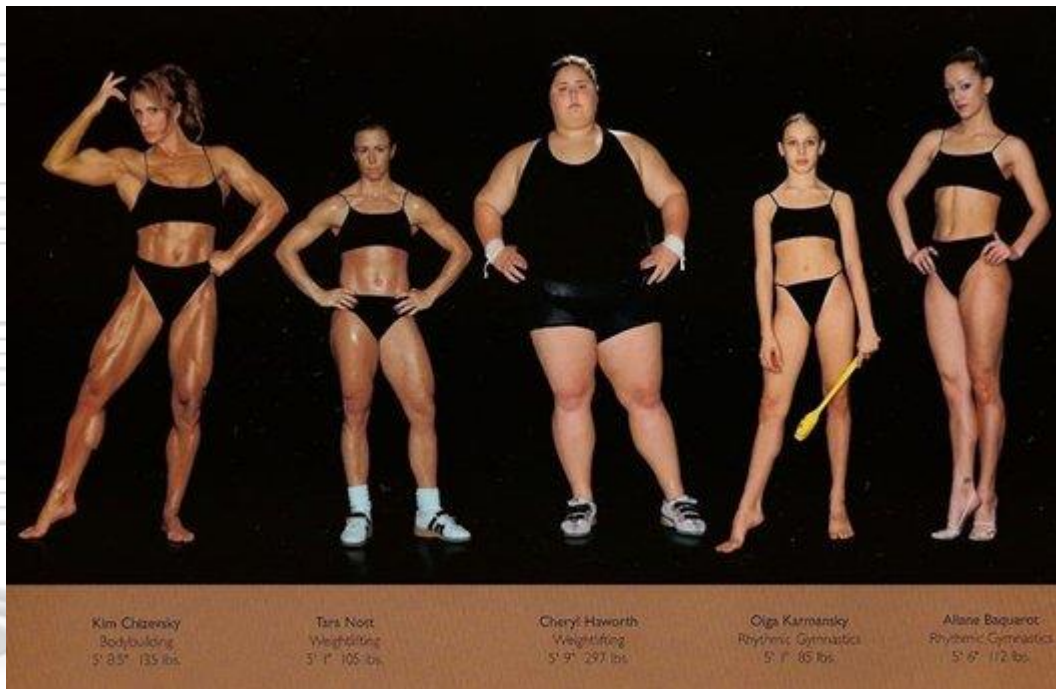
均衡: 眼見. 動作恰到好處

挺直: 精神的象徵

靈活: 輕盈靈活

不要替自己找藉口

時間掌握在自己手裡



正確的站姿

站姿

◎ 正確

- 挺直背部
- 縮回下顎
- 伸長後頸
- 收縮小腹，使下背變平



✗ 錯誤

腰往前
過分挺直

彎腰駝背

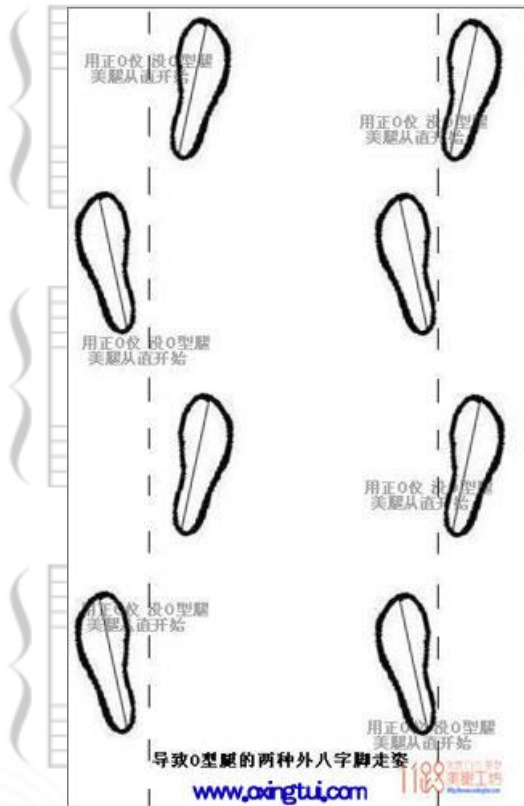
穿細高跟鞋



http://s6.gigacircle.com/media/s6_53d7316f3f46d.jpg

<http://www.luexiao.com/statics/images/a2428e56ab9b06dad031fb4560825bb.jpg>

正确的走姿



<http://www.oxingtui.com/Files/changshi/waibazi.jpg>

<http://www.arx365.cn/upload/img/9dSMjIJPw9Ow3hfPpivZPZTmM8sfoe5Qpmw0VX4CEU5BCq-sZmR5MCDLe8-KhCP9KPiPweUnMFmUVRuz1BrV91-4XPC5/0wG4EFSkt7omrx.jpg>

正確的坐姿



步驟1-2-3



https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT1X-Kk7IqZprXI2PnDMJisnlfQyS_iIbkPrSEdT1LHPkEzRIe

<http://www.daliulian.net/imgs/image/16/1685853.jpg>

美姿與禮儀

生活禮儀

食、衣、住、行、育樂

禮儀原則

Time 時間...準時. 確定. 回覆...

Position 地點...室內. 戶外...休閒OR正式

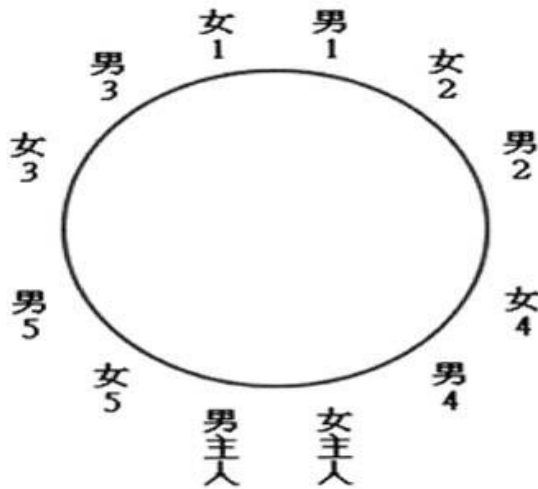
Occasion 場合...婚禮. 親友聚餐. 公司慶宴...

Identity 身分...主人. 客人. 長官. 下屬...

食--用餐禮儀

中式用餐位置

正式中餐座位圖-圓桌3



正式中餐座位圖-圓桌1



http://p1.so.qhmsg.com/bdr/_240_/t0135479089b790f876.jpg

<http://www.edu-fair.com/reports/InternationalCourtesy/images/International-mealphoto-04.jpg>

食--用餐禮儀

公筷母匙 家庭教育

B 新北市運動
聯合報
聯合新聞網 <http://udn.com>
客戶服務、訂報：0800060080 > e-mail: u936@udn.com > 新北市新聞專線：86925896 > 廣告委刊：86925588 > 海外公啟：86433516

預付 3,700元可獲12個月聯合報(或聯晚)
+鍋寶3公升鑲瓷鍋
低輻射、高強度陶瓷材料精製而成，SGS檢測從400°C至-20°C不破裂，可適用瓦斯爐、微波爐(要玻璃蓋)。
訂購網址：<http://udn.com/udnp/> 客戶專線：0800-060-080轉3899

吃飯互夾菜 全家一起上醫院...

諾羅病毒飛沫傳染 年後腸胃炎人數增2至3成 醫師建議：吃飯用公筷母匙 患者飲食要清淡

收假要健康

【記者余佳穎／板橋報導】春節年假期間天天大魚大肉，但昨天開工日一到，到醫院看腸胃科的病患也增加不少，醫院裡還可看到全家人一起到醫院「報到」。由於腸胃病會透過飛沫傳染，醫師建議，感冒高峯期要用公筷母匙，避免飲食交叉感染。

腸胃疾病的諾羅病毒，主要透過飛沫傳染。過年期間許多人都有團聚飯局，尤其家人間不用公筷母匙，又互相幫忙夾菜，病毒隨著筷子、唾液蔓延整桌，抵抗力較差的人就容易感染，出現嘔吐、腹瀉等症狀。

亞東醫院家醫科醫師朱育堂表示，過完年腸胃炎人數增加2至3

成，除上吐下瀉，伴隨著全身痠痛和疲倦外，嚴重的還有發高燒和脫水等症狀。

「如出現腸胃不適症狀，飲食要和其他人分開，6到8小時內不要進食，等到腹瀉嘔吐症狀和緩後，再從米湯、液體食物循序漸進恢復飲食。」朱育堂說，現在腸胃病高峯期，特別注意要用公筷母匙，而患病的人也要記得飲食清淡，多休息調養身體。

除腸胃病，最近溫差大、忽冷忽熱，心血管疾病看診人數也上升。亞東醫院心臟血管內科主任吳彥雯表示，最近門診病患約增加到2成，主要有中風、血壓不穩、或胸悶、胸膈次數變多等症狀。

面對氣溫落差大，吳彥雯表示，如患有心血管疾病，氣溫驟降最好不要出門，非得出門也要注意

保暖，而老人家喜歡早起運動，也不能省略晨身活動，身子暖了再出門。

收假要收心

【記者余佳穎／板橋報導】春節年假結束，許多人雖回到工作崗位，「心」卻沒回來，一早上班阿欠連連，歡喜離開未還有幾天。醫師建議民眾「工作從喜歡的下手，並適時起來走動，和休假症候群說掰掰。」

假期剛結束，不少人情緒低落、心情緊張，「休假期沒做完的工作，回去會不會弄不完？」還有人因情緒影響生理，開始上班就猛跑廁所，坐在電腦前沒多久

就頭暈。

亞東醫院精神科醫師江惠綾表示，擊退休假症候群更重要的是情緒調適，她建議，工作從喜歡的開始做，漸入佳境，壓力較低後，再做挑戰性的部分。

此外，如果工作效率不好，不要逞強，「可以起來走走、伸展身體，喘口氣聊聊天，換個心情再工作。」

江惠綾說，多數人因為時間調配不當，工作累積才有休假症

候群產生，因此做好長期規畫，按部就班，不讓休假後工作量暴增，才是真正治本的良藥。

新北市衛生局健康管理科長林慧芬教民眾「收心招」，包含調整作息，比以往提早、2個小時睡覺；搭配調整飲食，多吃清淡、高纖食物；也多做劇烈運動，以防隔天精神不濟。

另外，睡前可做腹式呼吸、伸展身體；更重要的是上工一定要吃早餐，維持一天的體力。



上班族回到工作崗位，可利用空檔多做伸展運動
記者余佳穎／攝影

[http://www.femh.org.tw/research/media/\(%E8%81%AF%E5%90%88%E5%A0%B10206\)%E5%90%83%E9%A3%AF%E4%BA%92%E5%A4%BE%E8%8F%9C%20%E5%85%A8%E5%AE%B6%E4%B8%80%E8%B5%B7%E4%B8%8A%E9%86%AB%E9%99%A2-po.jpg](http://www.femh.org.tw/research/media/(%E8%81%AF%E5%90%88%E5%A0%B10206)%E5%90%83%E9%A3%AF%E4%BA%92%E5%A4%BE%E8%8F%9C%20%E5%85%A8%E5%AE%B6%E4%B8%80%E8%B5%B7%E4%B8%8A%E9%86%AB%E9%99%A2-po.jpg)

食--用餐禮儀

- ♪ 敬酒禮儀
- ♪ 主人迎賓
- ♪ 合適時機
- ♪ 乾杯…..?
- ♪ 開車不喝酒!!!



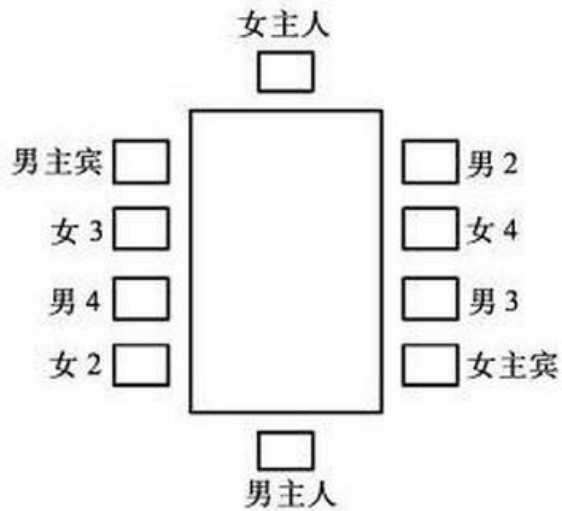
食--用餐禮儀

- ♪ 用餐ING
- ♪ 喧賓奪主...X
- ♪ 夾食禮儀
- ♪ 口中有食物...



食--用餐禮儀

西式用餐位置 正式場合服儀得體. 舉止優雅



<http://img1.meichubang.com/pic/201405/1eeed4db1078460dcf80cd4746bd7879.jpg>

<http://img.secrechina.com/dat/media/26/2013/12/09/20131209125546386.jpg>

食--用餐禮儀

西式餐具使用



認識西餐的餐具

在學習西餐禮儀之前，先來了解餐桌上五花八門的餐具。熟知不同大小的盤子、刀叉和酒杯，適用於各類食物的區別。

- | | | |
|--------|---------|-----------|
| 1 前菜用叉 | 8 前菜用刀 | 15 香檳杯 |
| 2 魚用叉 | 9 湯匙 | 16 奶油盤 |
| 3 肉用叉 | 10 麵包盤 | 17 水果用叉 |
| 4 裝飾盤 | 11 咖啡湯匙 | 18 水果用刀 |
| 5 餐巾 | 12 水杯 | 19 冰淇淋用湯匙 |
| 6 肉用刀 | 13 白酒杯 | |
| 7 魚用刀 | 14 紅酒杯 | |



西式餐具使用

♪ 已完成 OR 還要繼續…



吃牛排、豬排、
魚排、雞排



中途要離開可是
食物還沒吃完



吃完了或不吃了
請把盤子收走

食--用餐禮儀

♪ 用餐時的基本禮儀 Dining basic etiquette

- ♪ 1. 喝湯、咀嚼**絕不出聲**。(日本食麵…)
- ♪ 2. 不在公開場合，大聲地發出**打嗝聲**。
- ♪ 3. 不碰撞杯、盤。不要移動餐盤，不許和同伴**交換**餐點。
- ♪ 4. 刀叉輕放，不發出刮盤聲。
- ♪ 5. 講話時不揮舞刀叉，或**用刀叉指著人**。
- ♪ 6. 不彎腰埋頭吃飯。這模樣實在很窮酸相、狼狽。
- ♪ 7. 切食物只切一口大小，並且一口放進嘴裡，不要只咬半口。
- ♪ 8. 不要翻看盤底的廠牌名。
- ♪ 9. 每上一道菜，從最外側的左、右一副刀叉開始使用。
- ♪ 10. 使用放在**右前方**的杯子，不要拿到別人的杯子。

衣--著禮儀

- ♪ 除了依循T.P.O.I之外
- ♪ 年紀、身形、時尚元素..
- ♪ 國情不同的差異...



https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ3qZhQR1T9Z55ojJsLFuH_HXt8UDhoNrm5rWfStSpNLErD1KwB
http://image.cache.storm.mg/styles/smg-800x533-fp/s3/media/image/2015/12/15/20151215-103311_U3260_M111049_081e.jpg?itok=oEsFz-SU
<http://m-miya.net/wp-content/uploads/2015/05/991-4.jpg>

衣--著禮儀

♪ Position 地點…室內. 戶外…休閒OR正式

♪ 室內通常比較正式.

♪ 戶外通常比較休閒.

♪ 拜訪親友. 上班族.

衣--著禮儀



衣--著禮儀

♪ Occasion 場合...婚禮. 親友聚餐. 公司慶宴...

♪ 婚禮...正式但不搶鋒頭

♪ 親友聚餐...隨興不隨便(長者顏色選擇...)

♪ 公司慶宴...端莊不失身分

衣--著禮儀

♪ **Identity** 身分...主人. 客人. 長官. 下屬...

♪ ? ...主人

♪ ?... 客人

♪ ?... 長官

♪ ?... 下屬

住--的禮儀

- ♪ 獨棟. 幾何住宅
- ♪ 尊重多一點. 體諒多一點. 笑容多一點...
- ♪ 敦謙睦鄰
- ♪ 發生爭執有哪些理由原因???



http://image.39.net/096/14/391865_j_0108.jpg

http://img.ltn.com.tw/2015/new/jun/2/images/bigPic/400_400/1336845_1.jpg

http://pic.pimg.tw/cjamy1/normal_4a5ca2e86d5e2.jpg

住--的禮儀

♪ Time 時間...準時. 確定. 回覆...

♪ 電話打時間. 確定可通話.



Download from
Dreamstime.com
This watermark-free image is for personal use only.

52665438
Lini Angulo | Dreamstime.com

行--的禮儀

- 行走…
- 右尊左卑
- 三人中尊
- 女士優先
- (長者優先)
- 上下樓梯……?
- 搭乘電梯…?



行--的禮儀

- ♪ 開車遵守交通規則
- ♪ 搭車排隊.. 禮讓老幼婦孺
- ♪ 搭乘電梯.. 電梯內勿交談. 面朝門.



先進後出

行--的禮儀

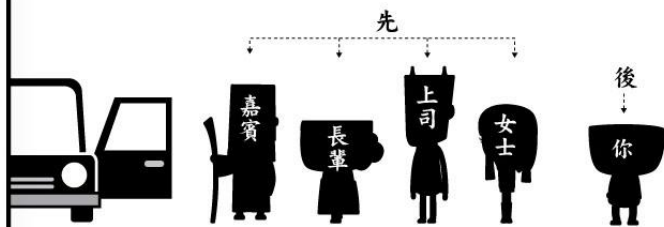
乘坐車位

乘車座次圖（駕駛盤在左）

司機開車，以後座右側為首位

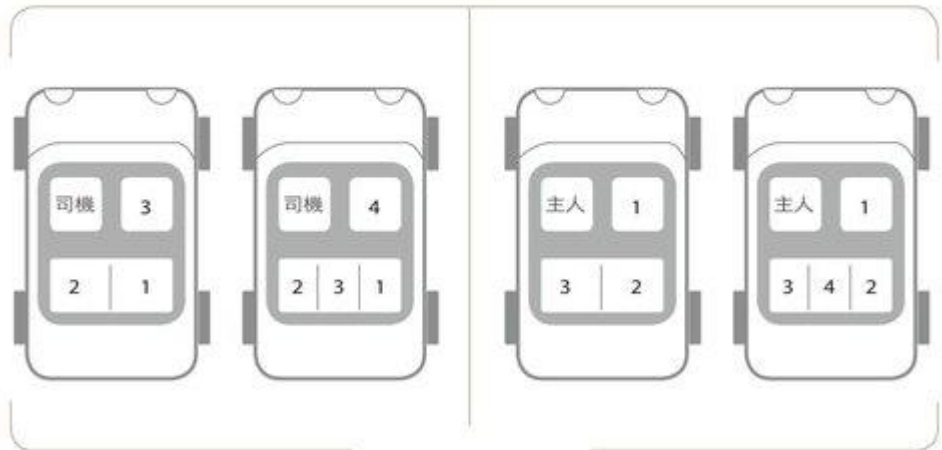
主人開車，以前座為首位

乘客上車先後順序圖



馬克說：基本上，若是你的身份地位和哈比人一樣高，此外不巧你又是個男的，那麼上下車時請別逾矩，要知道電視上說男人真命苦並非空穴來風。

來源：丁洋用月曆扉頁之



<http://pic.pimg.tw/markleeblog/1383980162-1418447226.jpg?v=1383980163>

http://6.share.photo.xuite.net/grace95.adsl/1660317/9786054/433686865_m.jpg

育樂--的禮儀

- ♪ 藝術欣賞的涵養
- ♪ 音樂會. 演唱會. 舞台劇... 舞蹈欣賞
- ♪ 服儀適合. 提前入場約(15分鐘)
- ♪ 適時鼓掌. 演出中勿交談...



<http://www.cqperform.com/CKFinderFolder/images/%E5%9B%BD%E9%99%85%E4%B8%9A%E5%8A%A1/7%20meizhoujiaoxiangyue.jpg>

https://farm6.staticflickr.com/5828/22437327695_abef0183c5_c.jpg

美~無所不在

生活美學

你是否很久沒發現生活中的美了，其實生活中處處充滿著美，缺少的是發現與感知。

發現生活中的美，需要一顆**細膩**的心。

發現生活中的美，需要一顆**富愛**的心。

發現生活中的美，需要一顆**樂觀**的心。



在美的意境中生活

人，應該在美的意境中生活
人的一生活，是發現美，創造美，享受美的旅程。
用一雙良善的眼睛去看，一切必將是光亮的。



結語：學習國際禮儀重要性

♪ 優雅的禮儀是友情、事業成就、社會地位、是終身幸福的關鍵。

♪ 對於個人——是個人的生活態度、工作精神、氣質涵養及形象代表。

♪ 對於事業——是公司整體形象的表徵

♪ 對於國家社會——評估人民禮儀素養

感謝您的聆聽

♪ 有禮走遍天下

