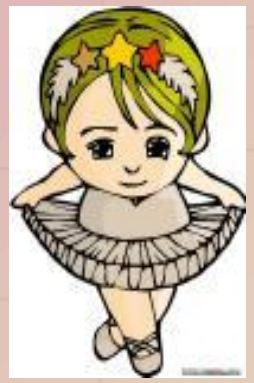
形象美學(Ⅳ)

Visual Culture

肢體語言 ● 聲音表情



肢體語言～應對禮儀

（一）招呼的禮儀 － 行禮15度

例：「您好!」、「大家好！」…

（二）道謝的禮儀 -- 行禮30度

例：「非常謝謝您！」…

（三）道歉的禮儀 -- 行禮45度

例：「真的很抱歉！」…

肢體語言 ~ 應對禮儀

（四）行走的禮儀：

- 「前尊、後卑、右大、左小」是行走時的最高原則。
- 三人並行時中為尊，右次之，左最小；三人前後行時，以前為尊，中間次之。
- 與女士同行時，男士應走在女士的左邊 (男左女右的原則)，或靠馬路的一方，以保護女士的安全。

肢體語言～應對禮儀

（五）介紹的禮儀：

- 介紹時應先考慮被介紹者之間有無任何顧慮或不便，必要時可先徵詢當事人的意見。
- 介紹的順序～

年輕	➔	年長	男士	➔	女士
位低者	➔	位高者	未婚	➔	已婚
賓客	➔	主人	個人	➔	團體

肢體語言～應對禮儀

（六）握手的禮儀：

- 握手時，雙方約保持一步或一個手臂的距離。
- 右手虎口對虎口，四指併攏，姆指伸直，手濕要先擦乾。

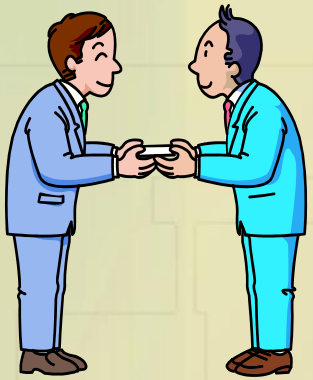
- 握手時間不宜太久，約4-5秒即可。
- 握手時不宜太高(輕挑)或太低(失禮)，可上下微搖表示親切，但不可用力過猛或左右亂擺。

肢體語言～應對禮儀

（六）握手的禮儀：

- 握手時要目視對方眼睛或眉宇間，微笑以對，但無需一邊鞠躬一邊握手。
- 男士與初次介紹認識的女士，通常不行握手禮，微笑點頭即可。
- 男士對女士不可先伸手請握，應女士先伸手；惟男士年者或地位崇高者不在此限。
- 女士相見時應由年長或已婚者先伸手相握。

肢體語言 ~ 應對禮儀



（七）名片的禮儀：

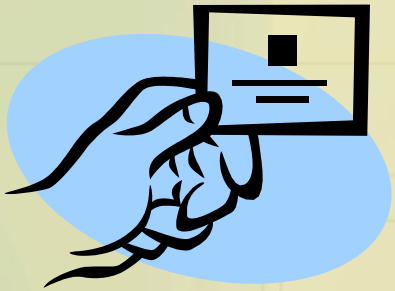
- 遞名片時 ~
  - 印刷體朝向對方。
  - 手不可以壓在字上。
  - 唸一遍自己的名字。

- 交換名片時 ~

年輕 ➔ 年長　　男士 ➔ 女士

非官方 ➔ 官方　　同事 ➔ 客戶

肢體語言～應對禮儀



（七）名片的禮儀：

- 收名片時～
  - 表示對對方名片感到興趣。
  - 複誦對方名字並加上稱謂(如:先生、小姐、總經理…等)，表示禮貌。
  - 交談中對方名片應先拿在手上或放在桌面右前方，不可把玩對方名片。

社交禮儀三部曲：介紹 ➔ 握手 ➔ 交換名片

肢體語言～體態動作

（一）站姿：

正確的站姿，不僅可以表現自信，也有助背脊的伸展與健康。

（二）走姿：

抬頭挺胸、雙肩放鬆，兩手自然的擺動（擺幅不可過大），行走時腳掌必須適當離地，不可拖曳。

肢體語言～體態動作

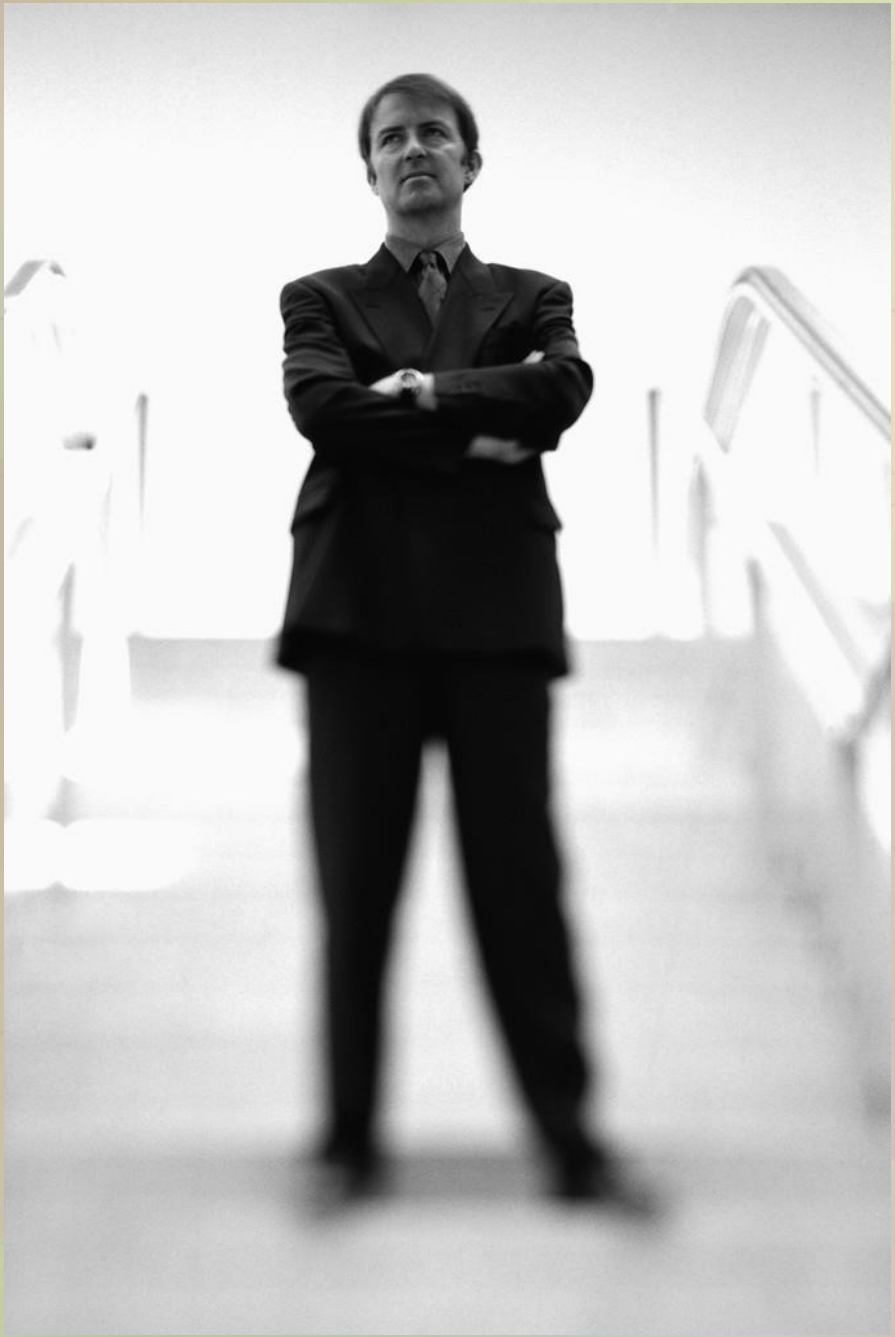
（三）坐姿：

- 人體在進行各種姿勢時，腰椎所承受的負擔，坐著前傾的（錯誤坐姿）的負擔為最大，不僅看起來沒精神，容易腰痠背痛，影響脊椎、壓迫神經。
- 避免雙腿重疊翹起，有靠背的椅子，要將臀部儘量往後挪，坐到底，腰部靠著椅背挺直而坐。
- 女性坐下後腿型擺放位置，建議採雙膝靠緊斜側方式。

肢體語言～體態動作

（四）手勢：

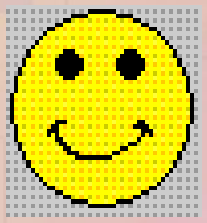
- 說話時手部動作可增添內容的生動效果，並吸引聽眾的注意，但不當的動作會產生負面效應，或不良的形象觀感。
- 儘量五指併攏，避免使用單指。
- 保持與肩同寬，上下範圍為眼部至腰際。
- 沒有任何動作時，兩手可輕鬆放在腰際或自然垂下，切勿交叉於胸前。



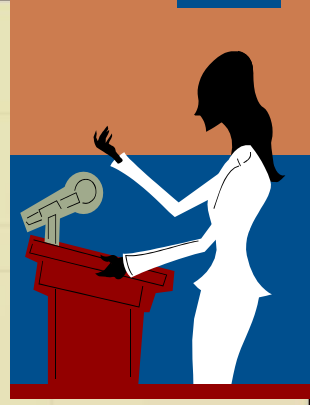
肢體語言 ~ 體態動作

(五) 笑容：

- 表達親切感~ 雙唇輕閉、嘴角微揚；表達喜悅感~ 嘴角上揚、牙齒微露。
- 笑容，是臉部表情與內心情感的結合，並透過眼神傳遞溫暖的訊息。
- 發自內心真誠的笑容，可以融化對方冰冷防衛的心。



肢體語言～舞台魅力



（一）臉部表情與眼神：

- 經常保持微笑，給人親切、和善的感覺。
- 眼神表露自信，避免飄忽不定。
- 眼睛注視的交點位置~

1. 近距離： 一公尺左右，可注視鼻子的位置。
2. 中距離： 一公尺以上，可注視眼睛的位置。
3. 遠距離： 面對一群人，可注視最後一排的頭頂。

肢體語言～舞台魅力

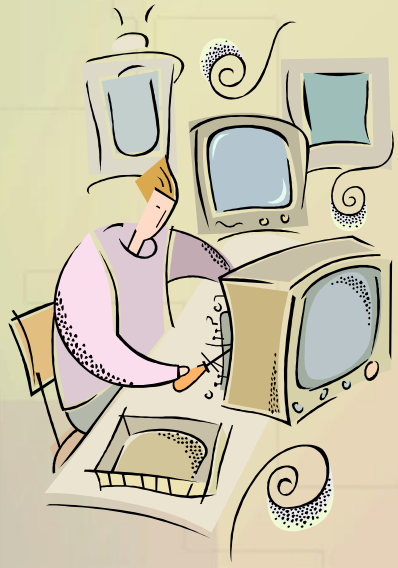
（二） 建立堅定的信心：

- 祛除講台恐懼

1. 恐懼的主要原因是「不習慣 」。
2. 不要讓負面的事打擊你。
3. 給自己一點精神喊話。

肢體語言～舞台魅力

（二）建立堅定的信心：

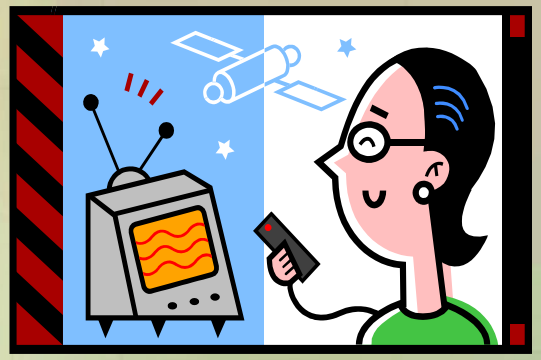


- 事前充份準備
  1. 為你的主題全力以赴。
  2. 模擬演練報告內容。
  3. 掌握綱要重點，切勿逐字背誦。

肢體語言～舞台魅力

（二） 建立堅定的信心：

- 隨時收集資料
  1. 建立資料庫
  2. 陪養幽默感
  3. 多看、多聽、多思考



注意事項！

(一) 簡報中可適度的與聽眾保持互動，或帶動現場氣氛及效果。

(二) 身體保持穩定，避免晃動。

(三) 走動時注意動線及位置，走動速度不可太快。

(四) 維持正面對聽眾，側身書寫白板。

(五) 喝水時稍微側身或遮掩。

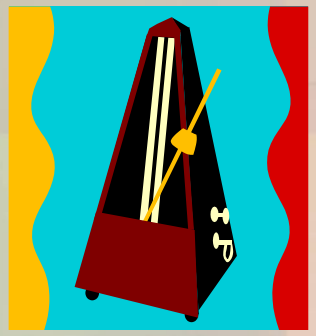
聲音表情

（一）發音：

- 嘴巴張開，咬字清楚。
- 喉嚨、下巴儘量放輕鬆。

（二）速度：

- 速度適中，不可忽快忽慢。
- 須配合內容的節奏。

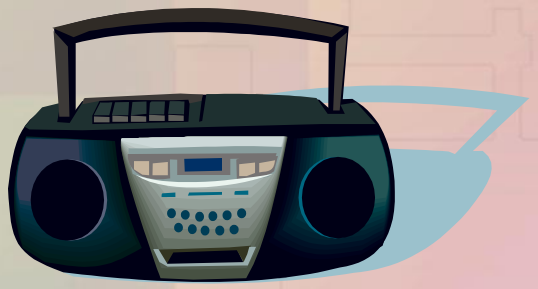


聲音表情

（三）語調：

- 抑揚頓挫，充份表現出字意及內容的情感。
- 避免特殊的腔調，或過多的連接詞及語尾助詞。

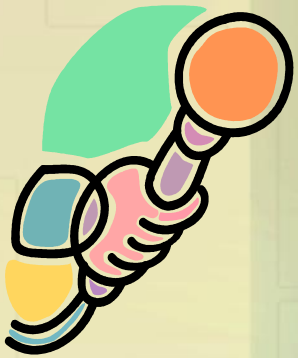
模擬練習~



聲音表情

(四) 麥克風的使用：

1. 位置 － 左手握住麥克風的中間。
2. 距離 － 保持三指或一個拳頭的距離。
3. 音量 － 以個人音量適度調整，並控制迴音，以免影響音質。



模擬練習~