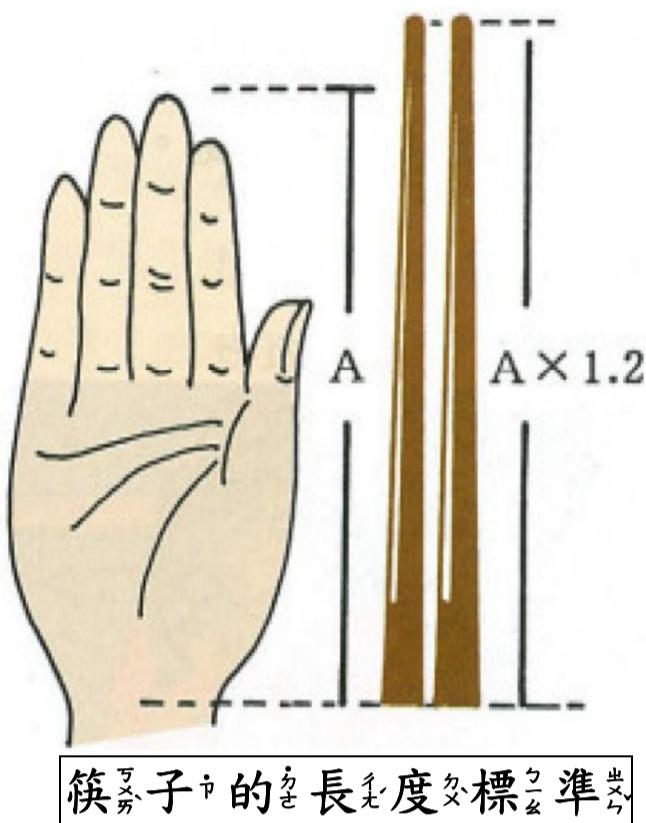


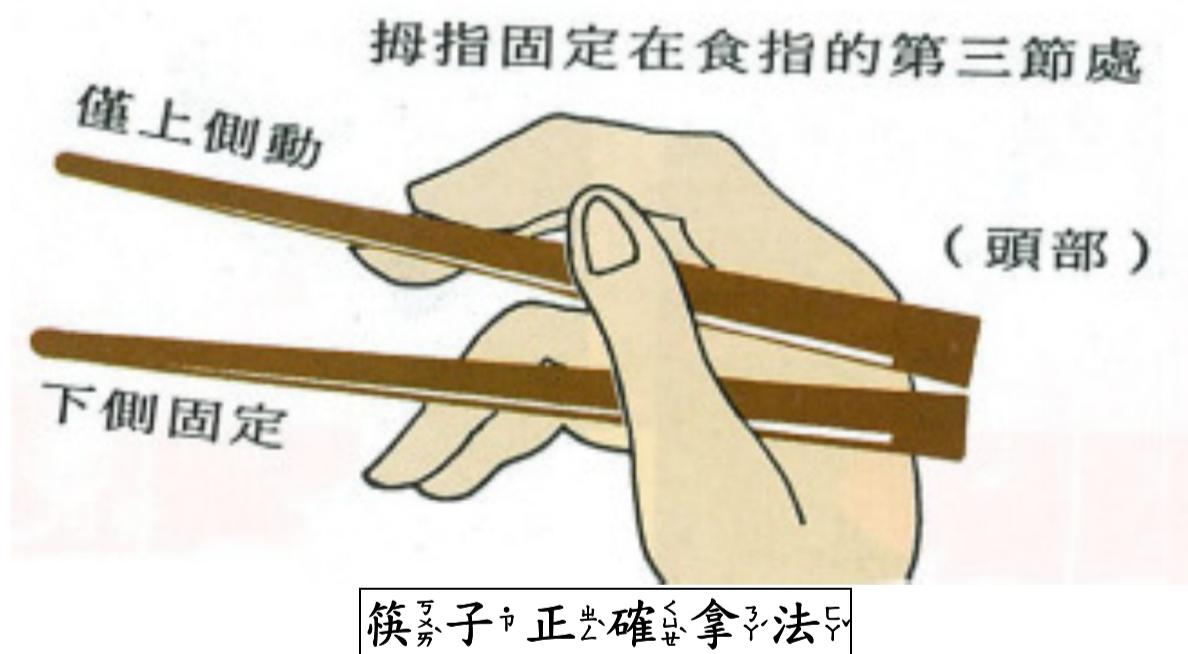
如^日何^正正^確使^用筷^子



註^文：筷^子的長度^{標準}= $A \times 1.2$ 。易^於於^持用^的基^本條^件：

- ①質^量輕[。]
- ②長^度適^中。
- ③筷^尖不^滑溜[。]
- ④捏^持筷^尖時[，]筷^子頭^張開^約莫^一根^小手^指頭^的厚^度為^宜。
- ⑤圖^文所^示是^筷標^準長^度。通^常為¹⁷⁻²³公分，重^約20公^克最^恰當[。]

(支點)



註^文：首先^正確^輕巧^地拿^好筷^子，再^如圖^文般[，]確^認以一下^三點[。]

- ①二^根筷^尖齊^頭，筷^子頭^部露^出手^部1公^分。
- ②拇指^前端^輕固^定在^{第二}指^關節^的前^方。可^在在^母指^幾個^點挪^試。
- ③下^側固^定不^動，筷^尖開^閉時^僅上^側動[。]