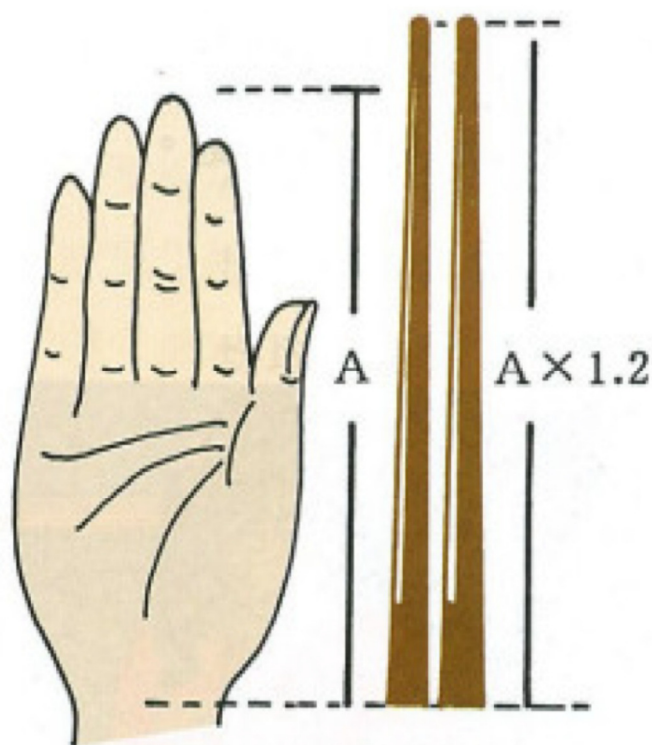


# 如何正確使用筷子



筷子的長度標準

註：筷子的長度 $=A \times 1.2$ 。易於使用的最基本條件：

- ①質輕。
- 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圖所示是筷子標準長度。通常為 17-23 公分，重約 20 公克最恰當。



筷子正確拿法

註：首先正確輕巧地拿好筷子，再如圖般，確認以下三點。

- ①二根筷尖齊頭，筷子頭部露出手部 1 公分。
- ②拇指前端輕輕固定在第二指關節的前方。可在拇指幾個點挪一挪試試。
- ③下側的一根固定不動，筷尖開閉時僅上側一根動即可。