

2005年幸福人生講座-細講《弟子規》 蔡禮旭老師主講
(第二十二集) 2005/2/19 台灣台南淨宗學會
檔名：52-116-0022

諸位朋友，大家好。我們剛剛談到：

【冠必正。紐必結。襪與履。俱緊切。】

所以這是一個人儀容的端莊相當重要。當你重視自己的儀容，人家就會進一步尊敬你。而當我們的儀容非常奇裝異服，這樣不只會讓別人對你輕慢，更有可能會造成社會不良的風氣。所以很多公眾人物的衣著就特別重要，假如她穿得很暴露，那可能就帶動整個社會不良的風氣。所以公眾人物必須慎思他對於整個社會的影響，應該要多謹慎自己的行為才是。而我們父母的衣著也是孩子學習的榜樣。所以當母親的假如衣著也太暴露，孩子從小耳濡目染，她以後穿衣服也會比較暴露，這樣子對她很不好，會造成很多人對她的什麼？輕浮，甚至於還會造成危險，所以穿衣服也不可不謹慎。

一個人的衣著確實會影響你的內在狀態。比方說在國外，甚至於在我們一些重要的場合，都有規定一定要穿正式的服裝，才能進到國際的這些場合之中，有些比較慎重的表演都會要求。比方說我們到文化中心去都應該怎麼樣？穿得端莊。我們去看這個節目態度也會比較專注。假如你穿個拖鞋、穿個短褲去看，那就很不恰當。所以當我們穿得整齊，內心也會恭敬。像我們去爬山的時候，可不可以穿得像我現在這個樣子？那就又不恰當。因為爬山的時候要放鬆，這個時候就要穿適合的衣著去。

在行銷界有一個銷售高手叫喬其拉德，他很會賣車子。他有一次在家裡睡覺，突然就驚醒起來，趕快跑到鏡子前面就開始穿西裝打領帶。都打好了，然後開始恭恭敬敬拿起電話，打電話給他的客

戶。然後跟客戶談完以後，把電話放下，馬上領帶解開，西裝脫下來，又鑽到被窩裡面去睡覺。他太太看了說：你瘋了嗎？喬其拉德就跟他太太說：客戶雖然沒有看到我的樣子，但是假如我穿得很隨便，我在言談當中也會隨便，他可以感受到。假如我非常的慎重，穿得這樣西裝筆挺，這樣的態度也會從言語當中傳遞給他。所以確實衣著也會影響一個人的心理狀態。當然，當他這個習慣養成了，每當他面對客戶的時候，絕對都是恭恭敬敬，因為連客戶看不到的地方他都是一樣恭敬，這叫言行一致。

很多大學生去應徵，常常都沒有錄取。楊老師也曾經遇到很多在才華當中還有學歷都不錯的大學畢業生，甚至研究生，都找不到工作。後來楊老師在他的衣著當中給他指點指點，往往就怎麼樣？就上了。所以縱使有好的才華，假如去應徵的時候衣著不當，很可能就已經把這個機會擋在外頭了。我們看下一句：

【置冠服。有定位。勿亂頓。致污穢。】

所以就是衣服、帽子，甚至於所有日常生活用的東西，都應該讓它放在固定的位置，不要到處亂放，『勿亂頓，致污穢』，這些東西很快就會髒掉。你不愛惜它，這些東西的壽命也會變得很短。所以萬物，這些物品雖然沒有生命，但是你善待它，它也會用得愈久。所以愛人者人恆愛之，愛物者物恆愛之。假如你每天都暴飲暴食，你的胃可以用多久？可能它三、四十年就給你罷工了。你假如很尊重它，三餐時間都很固定，不會吃得太多，也不會把它餓著了，這個胃也會好好報答你，可以用很久。所以我們也要愛惜一切東西。

當東西都有固定的位置，對我們的生活有什麼影響？就能夠有條不紊。我們觀察看看現在的孩子，甚至於不要說現在的孩子，像我還有這些同學、兄弟姊妹都會有一個場景，比方說要找一個作業

簿找不到，開始整個家翻來翻去，翻得自己也暴跳如雷，跟誰生氣？跟自己生氣。這個生氣還把全家的氣氛都搞得很糟。所以一個小小的不注意，我們可能要耗掉的時間跟精神那就不成正比了。當這個好習慣沒有養成，改天去工作，公司有一個很重要的合同放在你那裡，因為你已經習慣了，下意識就把它隨手一放，過了三天怎麼樣？忘了。很有可能到時候你找不到，你這一份工作也就保不住了。所以這一些生活的習慣確實會影響一個人一輩子。

曾經有一個小孩他在家裡都不掃地，有一位長者進了他家，就跟他說：這個地這麼髒，怎麼不掃一掃？他就說：我這個手是拿來掃天下的。口氣大不大？你看很多小孩他也說以後要當大官，要當大企業家，結果看他的房間亂七八糟。結果這一位長輩就跟他說：一屋不掃，何以掃天下？連個屋子都掃不好了，還可以掃天下？相同的，連個屋子都整理不好了，怎麼去當企業家？有沒有可能？那不可能。

所以《弟子規》也是管理學，是基礎管理學。這種有條不紊的習慣從哪裡開始扎根？從小。你不要腦子裡只想著以後讓他念企管他就會了，現在要先打底。所以當一個企管碩士要來應徵，然後他連家裡、他連房間都很亂，這樣的人你敢不敢用？敢不敢？那一些學到的管理學都是什麼？紙上談兵。盧叔叔曾經就跟我講過，他說他到分公司去巡視，一定會去看這些分公司主管他的桌子有沒有整理好，他的檔案有沒有歸檔好。假如連這一些小事都沒有處理得有條不紊，公司的一些工作那就很難能夠循規蹈矩。所以小地方大學問，都可以從小地方看到一個人的心是定的、是不亂的，還是很雜亂、很躁動，都可以從這些小動作看出來。

所以諸位朋友，你的孩子這些做人做事的能力一定要從小紮。因為一些成功的企業家他都有火眼金睛，一看就可以看得出來你孩

子這些做人做事的火候到哪裡，騙不了他。所以很多人覺得：我用大學、用碩士就可以讓我找到很好的工作。假如他做人做事不好，鐵定不會被這些很優秀的企業家錄用。假如有錄用，那也是沒有功夫的企業家，所以這個企業也怎麼樣？也不會很長久。所以為孩子往後能夠到一個非常有前景的企業，現在就要把他這些根基打好。

我為什麼有這樣深刻的體會？因為我到澳洲去的時候，剛好我們要安排差不多幾個禮拜就要洗碗，就把六、七十個人吃的碗都要洗一洗，還有一些煮飯的用具。比方說那個桶子這麼深、這麼寬，因為都快上百人吃，所以要用這麼大的桶子。我這一輩子到那裡去才真正洗過碗。我在那裡洗碗的時候，突然體會一個人生的哲學，就是一輩子該幹的，你逃都逃不掉。所以諸位朋友，該幹的事啥時候幹？何不於強健時努力修善，該幹的時候要趁年輕。年輕的時候多勞動、多付出，老年福報就現前，才能享福；假如年輕的時候不勤勞，常常還揮霍，老年一定會很淒慘。所以，該幹的跑不掉，我們就趁年輕好好的幹，所以我在那裡洗碗也洗得很歡喜。剛好有一天，盧叔叔就到廚房裡面來，本來要走過去了，突然停下來對我說：看你洗碗就知道你太好命了。你看，我一個洗碗的動作，就已經把我的底細怎麼樣？對，因為一看笨手笨腳。所以諸位朋友，我從這裡就體會到，真正有智慧的長者，你是瞞不過他的眼睛。所以當你的孩子對人恭謙，做事又很勤奮，你不要擔心他往後沒有人提拔，你大可放心。

「置冠服，有定位；勿亂頓，致污穢」。而當一個人的生活能夠有條不紊，定中就常常能生智慧。因為定就好像這個湖面很清淨，沒有波瀾，它就能夠把周遭的東西都照得清清楚楚。所以在澳洲那段時間，有一次我剛好到盧叔叔的房間去，剛好盧叔叔要拿衣服。因為那個床它裡面是空心的，裡面可以擺衣服，就把床拉起來，

突然我看到裡面的衣服擺得跟Giordano（佐丹奴）一樣，跟商店裡面賣衣服摺得整整齊齊。所以當所有的東西都擺得如此整齊，都有定位，一想用什麼馬上就可以拿得到，那心隨時都是很平靜，就常常能夠不亂，處理事情都能有條不紊。所以這個習慣相當重要，一定要從自己做起，進而也引導孩子養成這樣的好習慣。我們接下來看下一句經文，一起把它念一遍：

【衣貴潔。不貴華。上循分。下稱家。對飲食。勿揀擇。食適可。勿過則。年方少。勿飲酒。飲酒醉。最為醜。】

『衣貴潔，不貴華；上循分，下稱家』。我曾經聽過一個長輩他說，他還沒有結婚以前，覺得養一個老婆很輕鬆，因為都吃那麼一點點，他覺得應該很輕鬆。後來娶了以後，覺得很困難，因為東西、食物很便宜，但是衣服很貴。所以他就說，他跟他的太太去買衣服的時候，他太太一看上說：買了、買了。他在旁邊說：嚟啦、嚟啦！所以他後來才了解一個真相，女人的衣櫃裡面永遠少一件衣服。其實我們衣服最重要的目的是保暖、是遮羞，衣服絕對不是拿來炫耀、拿來虛榮。

人往往會忘記一個事物本來的本質。比方說，有一位教授他就拿了幾十個杯子。剛好上了兩節課，他知道學生一定會口渴，他就把這些杯子拿出來，他說：諸位同學，你們去喝水。口渴了，所以喝水是最重要的目的，對不對？結果，他們一走過來，在那裡遲遲不去裝水，都在幹什麼？挑哪一個杯子比較漂亮。都把時間耗在哪兒？挑杯子上。就好像衣服它的目的是來保暖、來遮羞用的，可是我們在買的當中，已經忘記它本來的目的，反而沾上虛榮的習性。還曾經聽說有一群女人都很有錢，然後她們一起看巴黎時裝（在電視上看到時裝秀），看完覺得那一件很想要，隔天就坐著飛機飛過去買。人假如這樣花錢，錢會怎麼樣？跑光光，再有金山、銀山也

不夠她花。因為她這樣的榜樣一出來，誰學得很徹底？子女一定學得徹底。所以，鐵定富不過幾代？你們現在判斷正確，富不過一代。所以我們穿衣服，「上循分，下稱家」，依據我們的經濟狀況去買衣服，絕對不要打腫臉充胖子，這樣就不好。接下來。

『對飲食，勿揀擇；食適可，勿過則』。對飲食要追求均衡，絕對不可偏食。當然吃的過程，也要吃個七分飽、八分飽就好，不要吃撐了，這樣胃會傷到。所以在飲食當中，我們也是要有所節度，不能太過也不能不及。「病從口入」，我們吃東西也要有判斷力，要把營養吃下去，不要把毒素吃下來。很多人吃東西都是騙肚子，反正飽了就好。很多的食物它含有很多毒素、很多致癌物，可能我們都不知道。所以我們常常也聽到「垃圾食物」，你有沒有在吃垃圾食物？現在有統計出來叫十大垃圾食物，哪十大？我們來看一看，不過你們心裡要有準備，不要我講完之後，你說：我活不下去了，都是我最愛吃的。

第一個油炸類。現在醫院裡面一位難求的就是心血管疾病，油炸類的東西吃多了，容易讓血管阻塞，中風、動脈硬化都跟這個有關，所以油炸類的東西少吃（你假如說不吃，他會很有壓力）。第二個醃製類的東西。醃得很鹹的，它會造成、會導致鼻咽癌的可能性，或者導致潰瘍，所以這方面的東西也少吃。有一些醃製的它比較天然，那就比較沒關係，你還是要了解一下它的製作過程。

再來第三個肉製品。諸位朋友，一個新鮮的肉放在空氣中，多久就臭了？差不多三個小時左右。結果這些肉製品居然可以放多久？有的放三年，有的放五年。什麼力量造成的？放了很多防腐劑。所以聽說現在製造木乃伊也不需要放防腐劑了，很多人死了以後就不爛，長期吃這些防腐劑。這肉製品裡面還含有亞硝酸鹽，這是三大致癌物之一。因為我們現在也可以了解到癌症的比率有多高？四

分之一。有沒有最新數字？已經往三分之一邁進了。對。癌症是不是抽籤的？是不是？「真衰，我得了癌症」。有果必有因，所以當你飲食很注意，然後心情又很好，常常讀誦《弟子規》，不看別人的缺點，就看自己的，這樣就不會心情那麼不好。因為看到自己缺點就努力去改，你就會有成長的喜悅。因為癌症的病因，除了飲食之外，還有一個比飲食更厲害的，情緒，所以要管好我們這顆心。心又好，吃的又注意，保證你跟癌症是絕緣體。所以諸位朋友，你有沒有信心不得癌症？有，掌聲鼓勵一下。

第四個餅乾類。因為很多餅乾現在都特別順著消費者的口味，所以餅乾之外又夾一大堆夾心酥，這裡面都是很多的糖精、很多的熱量，所以吃多了，這些醣類會轉成脂肪，所以現在人都愈來愈胖。吃甜食的風氣從哪裡傳過來的？歐美真是很會吃甜食，所以你一看我們這裡的胖子跟他們比起來，實在不夠看。他們有時候坐飛機要坐好幾個位置，那看起來很恐怖。所以人確確實實不能重欲望，那會苦了自己，可能又會連累親人。假如一個男士中年的時候中風離去，那又是人間的不幸。所以今天要勸先生在飲食方面要有節制，這也是很重要。當然，你要勸先生也要有善巧方便，所以要把女人最大的本事用出來，叫溫柔。妳就要告訴他：先生，有你，我的人生是彩色的；沒有你，我的人生會是黑白的。你看我們的兒子女兒多可愛，所以你的健康就是全家的幸福。妳的先生愈聽愈歡喜，妳再慢慢叫他把一些不好的食物戒掉。

第五個汽水可樂類。這個食物我的印象最深刻，因為我就是受害者，你們有沒有看出來？人瘦脾胃一定不好。所以我以前去參加親友喜宴，菜還沒有上來，我都吃飽了，厲不厲害？而且還會打嗝。所以該吃的沒吃，不該吃的喝一堆。因為汽水有刺激性、酸性，所以把胃壁都磨薄、磨破了。所以我在初中的時候胃就發炎了。記

憶還很深刻，都是爺爺奶奶拿著那種煮爛的粥來給我吃。所以你看，一個人不健康，確實對不起家人。我有這麼慘痛的教訓，希望我們的小孩不要再犯。你看我那個汽水到現在氣還沒有排完，都還在胃裡面。所以，父母親一個正確的飲食觀念是孩子一生的幸福。

再來第六個方便麵。這個汽水類我再補充一下，諸位所喝的橘子汽水、檸檬汽水都是什麼做的？都是石油做的，絕對不是蘋果，絕對不是橘子，都是從石油裡面提煉出來的一個酚，那個味道就跟橘子一樣，就跟很多水果一樣。因為我曾經去買過這一些用品，然後我就現場製造橘子汽水給我的學生看。就看我這樣，拿著一瓶一瓶的化學物質，做出了香噴噴的橘子汽水。所謂眼見為憑，所以要做給學生看，他們才有所警惕。

第六類是方便麵，方便麵熱量太高，而且添加很多的防腐劑，就對身體不好。第七個罐頭類的食品，這也是含有很多的防腐劑。第八個話梅蜜餞類。也有很多報導說製造話梅的地方環境都很髒亂，不小心，那個蟑螂的腳。所以這個話梅蜜餞做出來，連這些昆蟲都不吃，你看牠們的判斷力比人還好。因為牠吃一顆可能就翹辮子了，你吃一百顆還不會翹辮子，所以牠們自然而然感受到這個食物的毒素太多，就不會去吃。

第九個冷凍食品。人體它是一台機器，打個比喻，假如今天轉動的馬達，你馬上拿一盆冷水把它澆下去，然後它又熱了一下，你又再拿一盆冷水噴下去，請問這個引擎能用得久嗎？本來可以用十年，可能用三年就報銷了。人體也是一個機器，它都在三十七度左右。你每次冰水喝下去，有沒有聽到？這些冰一吃下去，它會耗損你體內很多的能量，所以你的體質就一點一滴在下滑。所以這都是我椎心之痛，以前讀書也沒有老師教我，我應該是滿受教的才對。所以我在大學時代才開始學習這些知識，也確實那些東西我都不碰

了，這叫亡羊補牢，猶未晚矣。

女性現在有很多婦女病，跟吃冰有關係。尤其女性在生理期的時候，那幾天也是一個排毒的日子，有很多的毒素要排出去，結果這時候妳還吃冰，熱脹冷縮，所以妳吃太多冰下去，子宮會收縮，所以該排的沒排出去。當它關起來以後，它會說我二十八天以後才開。所以這一些沒排出去的毒會留在體內多久？假如順利的話就二十八天。而這些毒素就在妳的體內循環，所以才會有一大堆婦女的疾病。諸位女性同胞，不要很沉重的看著我，您該下人生的抉擇。

第十個燒烤類的食品。燒烤類的食物，一隻烤雞腿相當於六十支香煙的毒，這都是統計出來的；然後它裡面所含有的致癌物是三大致癌物之首，所以吃這些東西確實是損害身體。我們人生已經體會到有太多的事要做，要讓人生活得很有價值，首先就必須要有一個健康的身體來當基礎。所以當你實在忍不住要吃這些東西的時候，一定要想到一句文天祥的話，「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，我還有很多事該做，所以身體不能搞壞。這個時候你可能就可以退出來不吃。

「對飲食，勿揀擇；食適可，勿過則」；『年方少，勿飲酒；飲酒醉，最為醜』。這個酒我們說是穿腸毒藥，所以孩子從小絕對不能染上喝酒的習慣。而且喝酒不只傷自己的身體，還會造成別人生命財產的危險。所以很多交通事故都跟什麼有關？飲酒有關。酒會亂性，酒會造成不可收拾的後果，所以從小就要不飲酒。當然，酒有時候是藥用，這就比較沒有關係。在一些很寒冷的地方，他們會喝一點小酒促進血液循環。當然，我們在台灣應該不用促進血液循環，我們台灣是寶島，四季如春，還不至於這麼樣的寒冷。

除了酒不可以喝，一些壞的東西也要遠離。比方說煙也不能抽，傷身體，而且又不只傷身體，又怎麼樣？危害到別人的健康。所

以你看抽煙的人沒得肺癌，他家裡的妻兒得了肺癌。有沒有可能？有！他吸進去的還會吐出來，他這些親人吸進去的都不吐出來。所以確確實實我們是群體的生活，一個人的行為絕對會造成其他人的影響。到底我們是要好的影響，還是要壞的影響？當然人要有志氣，一定要做好的影響。

我有一次在海口坐公車，就看到一個人在那裡抽煙，怎麼辦？「國家興亡」，雖然我人在異鄉，舉目無親，但是也要有正義感，所以我就走過去請他不要抽煙。其實他們沒學過《弟子規》，「有心非，名為惡」，明明公車上都寫的什麼？禁止吸煙。但是我假如走過去跟他說：先生，你不識字嗎？那我可能就有危險。所以我走過去就跟他說：這位先生，不好意思，我有氣喘，可不可以不要抽煙？結果這個先生可能沒遇過人家勸他不抽煙，一時間不知如何是好，所以就突然又想對我發脾氣又不想發，然後就這樣講得不清不楚。然後我看他已經有一點氣憤，我就還是對他保持和善，緩緩的把我的臉移過來，繼續坐車。但是我們相信「人之初，性本善」，所以我開始用我的真心幫他祈求，然後他一定會善根流露不抽煙，就開始喚醒他的覺悟。結果突然過了一段時間，我稍微吸氣一下，沒有味道了，後來一看，他已經沒抽了。下了車，跟我同車的兩個朋友他就跟我說：這個抽煙的先生瞄了你兩次。就這樣偷偷的瞄我，這個時候我們氣定神閒，會激起他的慚愧心，後來，他看了以後就把煙熄掉了。所以確確實實社會的風氣都靠每個人去經營。

結果我們中心的老師聽完以後，他也很有使命感，要勸人家不要抽煙。結果有一天他坐上公車，看到有一個人吸煙，馬上走過去也跟他說：先生，我有氣喘。這叫善巧方便，請他不要抽煙，那先生馬上把它弄掉。結果他才剛坐下去，突然又有第二個人把煙拿起來，他又走過去勸戒他，那個人熄掉了。突然又要坐下來，上來了

幾個人，第三個人又拿起來，他在心裡想：是不是老天爺要考驗我有沒有真正的決心？他就跑過去叫那個人不要抽煙。結果第四個人拿起煙來，第一個人說：不要抽煙了。我們堅定的心才能喚醒每個人的公德心，所以也不要小看自己的力量。我們接著看下一段經文：

【步從容。立端正。揖深圓。拜恭敬。勿踐闕。勿跛倚。勿箕踞。勿搖髀。】

這句經文最主要教導一個人站有站姿，坐有坐姿。我們的老祖宗也做了一個很好的比喻，給我們很好的提醒，叫做要「立如松，臥如弓，行如風，坐如鐘」。其實這樣的習慣就是最道法自然，對身體最好。因為「立如松」，所以你的脊椎很直，才不會造成脊椎側彎。現在得骨刺的人多不多？很多。為什麼？諸位有機會到公車站去看一看就知道，一排的人在那裡排隊準備搭車，每個人站的樣子怎麼樣？都不一樣，都是站的歪一邊的多。所以我們看現在很多年輕人好像骨頭軟掉一樣，看到什麼東西都要靠一下，所以骨頭長期彎掉。我們上一代教孩子，站沒站好，眼睛就瞪過去了；筷子沒有拿好就敲下去。所以這些習慣從小養成，長大了就很自然。從小沒養成，長大就很辛苦。你們看得出來我很辛苦嗎？我就是「立如松」沒做好，所以諸位朋友，以後看到我駝背，不要客氣，把你的如來神掌拿出來，提醒我一下。因為這個身體好好照顧好，這樣才對父母有交代，也對支持我們的人、愛護我們的人有交代。

所以立如松。怎麼站是標準的、是比較好的？我今天示範，你們不要介意。這個站，男眾站，腳與肩同寬，然後要挺胸，這個氣勢叫做頂天立地。假如你這樣子去跟人家談判，去跟人家談生意，人家看你這樣氣宇非凡，比較值得信任。假如你今天去談判，腰是彎下來：我們今天來談一筆大生意。他都沒什麼興趣。所以我們這

種威儀也是讓人家能夠信任。所以與肩同寬，然後頭不要抬得太仰，對後面的血管不好，就直視前方。你要跟人家談判以前就站好，就觀想前面是一個浩瀚的大海，我的心就跟它一樣，這是男士的站法。女士？女士就站一隻腳前面一隻腳後面，可以這樣站。這個手怎麼放？讓人家看起來就覺得很可以打聽看看，或者直接就這樣平著就好了。所以你看人家選美的時候，選美小姐都站得很端莊，這也很重要。這是站的姿勢，立如松。

「臥如弓」，躺著的時候我們是右脅，因為假如你躺左脅，會壓到你的心臟跟胃會不舒服，所以都是躺右脅，其實這樣對身體是最好的，臥如弓。「行如風」，這個「風」就是速度很快，但是不會有很大的聲響。所以我們常常也要放輕腳步。我們常常比較晚的時候，聽到鄰居上樓，確確實實腳步都很大聲，但是我們要體諒他，因為他覺得人生苦短。你要趕快把《弟子規》介紹給他，他才會知道養孩子沒有這麼困難。所以我們行為動作也要處處能觀照到有沒有造成別人的負擔。這是行如風。走的時候，男士是順著一條線的兩邊走，女士是踏在這一條線上走，這就會顯得比較優雅。男士在走的時候不要肩膀左右晃，這樣走起路來，人家看了眼睛都花掉了。

再來是「坐如鐘」，坐如鐘。我們來示範一下怎麼坐。我先示範一下女士怎麼坐。女士坐的時候腳要併攏，然後右手放在左手上面，然後輕輕放在妳的左腿上。妳們覺得我嫁不嫁得出去？有一位老師他就是開古箏學校，他對他們的員工都有做禮儀訓練，所以跟家長做座談，很多的學生家長一起來開會，他們整排的老師都是這樣子坐。結果開完會，這些家長都跑過來說：李老師，你這些員工去哪裡找的，怎麼這麼端莊？在這個開會過程，本來一開始很多媽媽就隨便坐，什麼姿勢都有（我就不示範了），但是看到所有的老

師都坐得這麼端莊，慢慢的這些家長，本來都是躺在後面，開始往前，所以這個環境的影響確實潛移默化。我們坐有坐相，你的家庭風氣才會坐有坐相。假如你父親坐的時候把腳都抬到桌上來，那你的孩子可能就學壞了。他們的家長又跟他說：把孩子交給你們，我們很放心。所以你看，我們的言語行為、我們的儀容就已經在增加別人對我們的信任。好，我們明天再示範男生怎麼坐。好，謝謝大家。