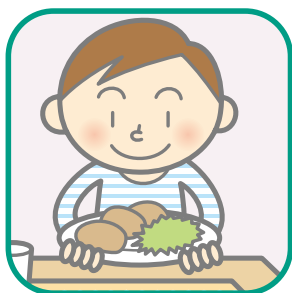


聰チ明メイ打ダ掃ソウ

我ワ的ノ家カ事ジ小コ秘ヒ笈キ



學校：

班級：

姓名：



在家裡，有^二哪^三些^一家事呢？



給^レ花^々兒^ル與^レ植^々物^々澆^レ水^々



倒^レ垃^々圾^々

將^レ晾^カ乾^ク衣^々物^々收^レ進^レ屋^々內^々



用^レ抹^レ布^々擦^レ窗^々戶^々

清^ク掃^ク傢^々俱^々與^レ電^々視^々上^レ的^レ灰^々塵^々



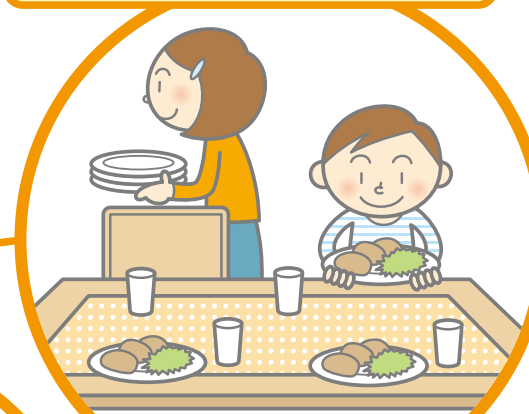
整^レ理^カ房^々間^々

清^ク理^カ地^々板^々

買^レ東^々西^々

疊^カ衣^々服^々

餐^々後^々、整^レ理^カ碗^々筷^々



擺^カ放^レ菜^々餚^々

清^ク潔^カ浴^々室^々



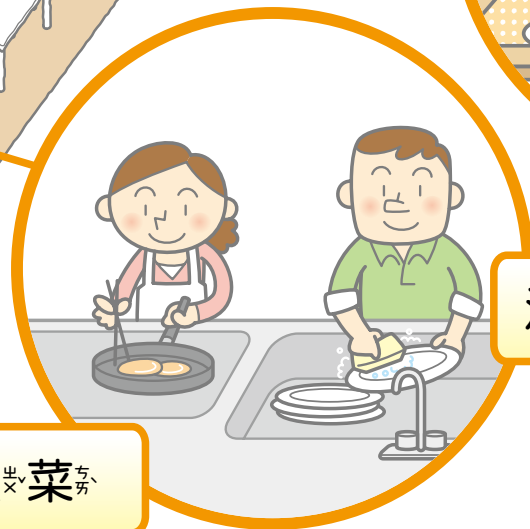
洗^レ衣^々服^々



打^カ掃^ク廁^々所^々



煮^カ菜^々



洗^レ碗^々盤^々



讓我們一起想想， 家事裡關於「打掃」 的各種問題吧！

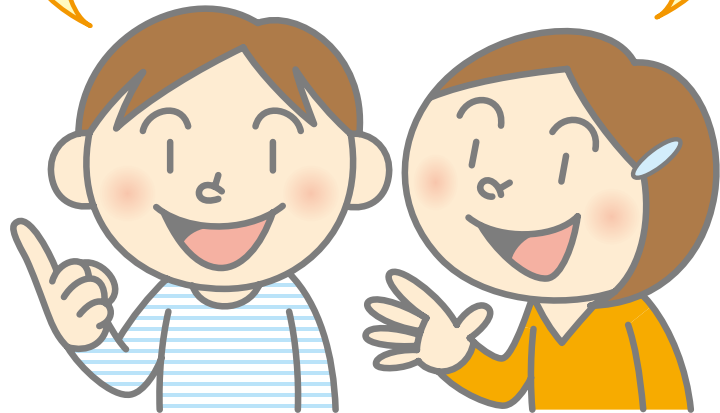
- 在家裡是由誰負責打掃工作呢？
- 如果家裡都不打掃的話，家會變成什麼樣子呢？
- 房間永遠保持乾乾淨淨的，會是什麼感覺呢？請大家動動腦吧！



為什麼打掃這麼重要呢？

因為可以讓生活更舒適

因為可以學會愛惜物品



成為家事高手的小秘訣



整理高手

- 整理時要縮小集結整理



收納高手

- 物品放在固定位置
- 使用後放回原位



聰明高手

- 活用打掃用具



分工高手

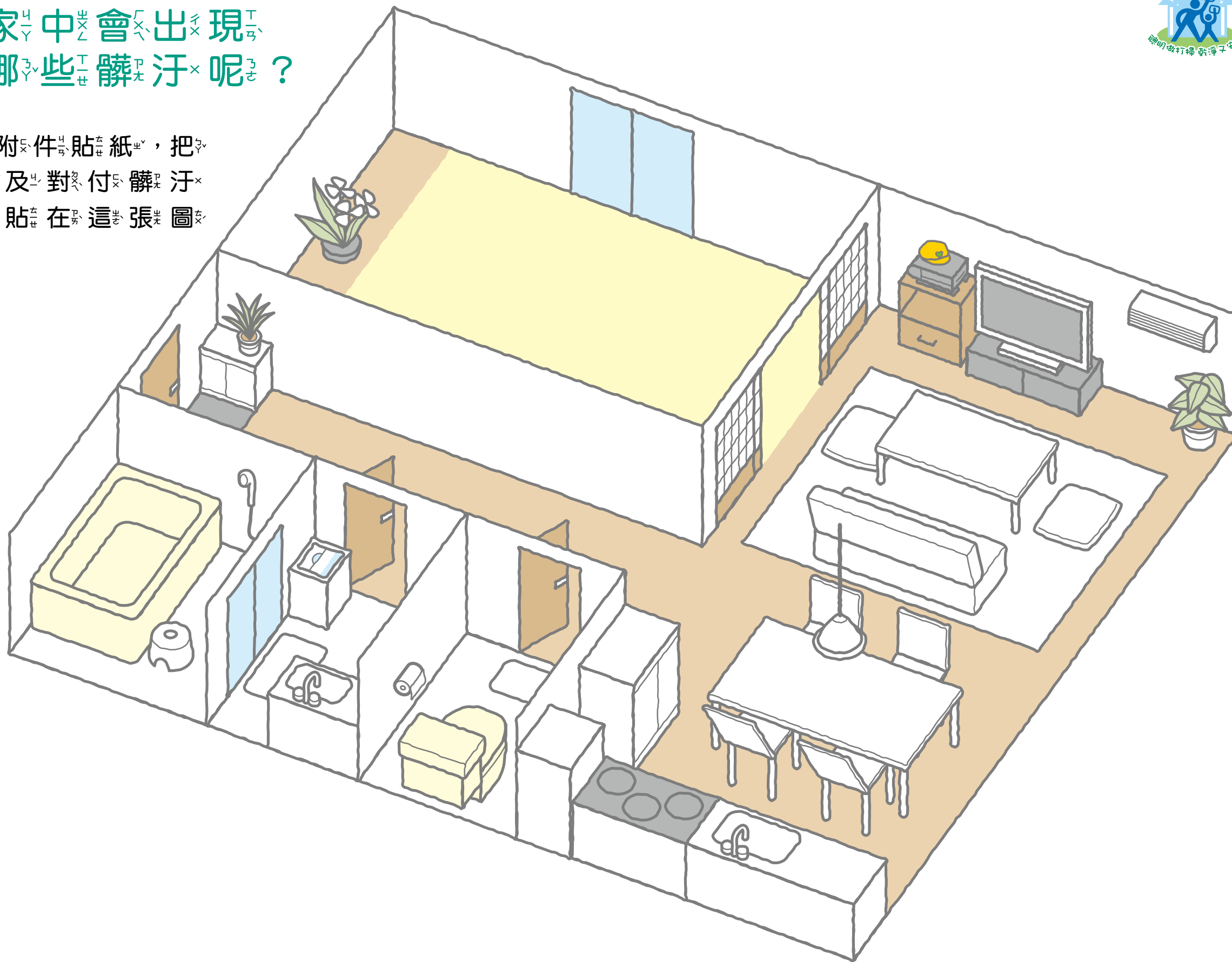
- 全家同心協力



家中會出現 哪些髒汙呢？



請利用附件貼紙，把
髒汙以及對付髒汙
的工具貼在這張圖
片上。





讓我們一起挑戰家中的「打掃」工作吧！



打掃的基本原則

基本原則 1



打掃前，請先打開窗戶，並從整理物品開始。

為了不讓灰塵在室內循環，請先打開窗戶，保持空氣流通，再開始打掃！並將使用過物品歸回原位，以免妨礙打掃作業的進行。



基本原則 2



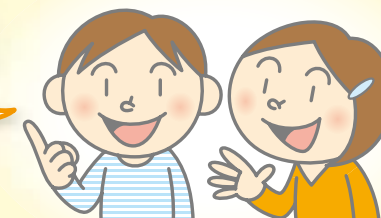
打掃時要「由上而下」

由於灰塵具有由上飄下的特性，若先清潔地板，才開始清掃電視或架子上面的灰塵，灰塵會落地而把地板再次弄髒。一定要記得，「打掃的基本原則是『由上而下』！」



打掃完畢後，記得要洗手喔！

瞭解基本原則後，讓我們一起試著挑戰各種打掃工作吧！



挑戰打掃家中不同區域！

透過打掃不同場所的經驗，可以學習到各式各樣的打掃方式喔！



依場所與髒汙的程度，善用「打掃用具」的方法！

究竟哪裡需要什麼樣的打掃用具呢？請看次一頁內容，試著挑戰各種打掃方式吧！



〈與專家一起挑戰〉五花八門的家事內容 1



基本擦拭打掃

● 我們在不同的場所和地方要分開使用不同的布喔！

抹布

使用場所
客廳、廚房、走廊、窗戶、廁所

擦桌布

使用場所
廚房或客廳桌面

將水分徹底擰乾的正確方法

- 將沾濕的抹布捲成條狀。
- 以一手在上、一手在下的方式，縱向握住抹布，雙手往手腕內側扭轉抹布。
- 盡量扭乾抹布，直到擠不出水分為止。

使用方法

- 將擦桌布摺疊成差不多手掌大小後，參照圖示紅色箭頭方向，從頭到尾徹底擦拭。
- 擦桌布變髒後，折翻到乾淨的另一面繼續擦拭。

清洗方法

- 先把擦桌布浸在水桶，去除較小的髒汙。
- 雙手抓住擦桌布，以互相搓洗的方式去除髒汙。
- 清洗乾淨後，擰乾水分。

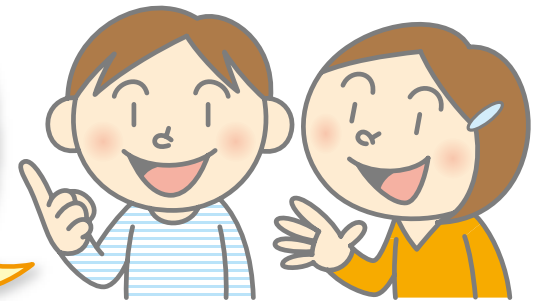
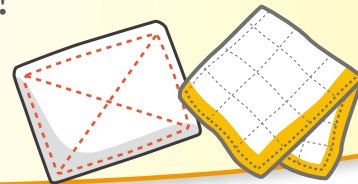
無法完全擰乾水分的方式

- 揉成一團後按壓擠乾
- 以橫向方式扭乾



進階擦拭打掃

無法用濕布擦掉的油汙，可使用清潔劑，以下列方式輕鬆去除汙垢！
使用清潔劑時，記得場所要通風並有家人的陪同喔！



流理台

油汙混合灰塵的髒汙，只用清水比較難清除，此時利用清潔劑可清除頑垢喔。

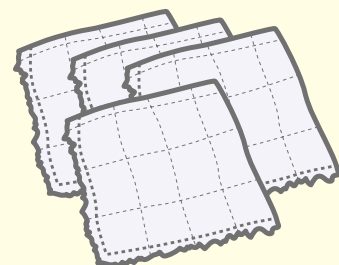


廚房專用清潔劑

使用清潔劑時的好用道具

小塊抹布

舊牙刷



將舊毛巾或 T-Shirt 剪成小塊，做成迷你抹布的話，使用起来會更方便！

準備丟棄的舊牙刷，也能成為很棒的清潔用具喔！在清潔細部髒汙時，能發揮很大的效果喔！

窗戶

髒汙情形十分嚴重時，使用玻璃專用清潔劑，就能不留痕跡，將窗戶擦得乾乾淨淨！



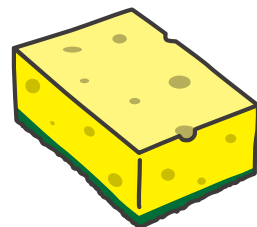
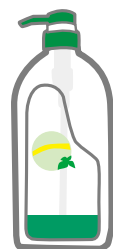
玻璃專用清潔劑

因為油脂和水分子互不相容，所以光用清水，很難去除油垢。而清潔劑能讓油脂與水分子相容，如此一來就能成功清除油垢！



清洗餐具

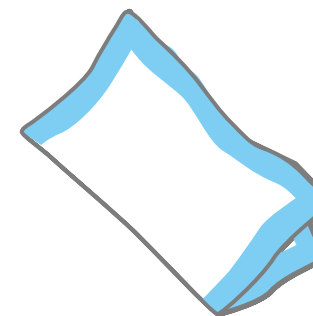
海綿



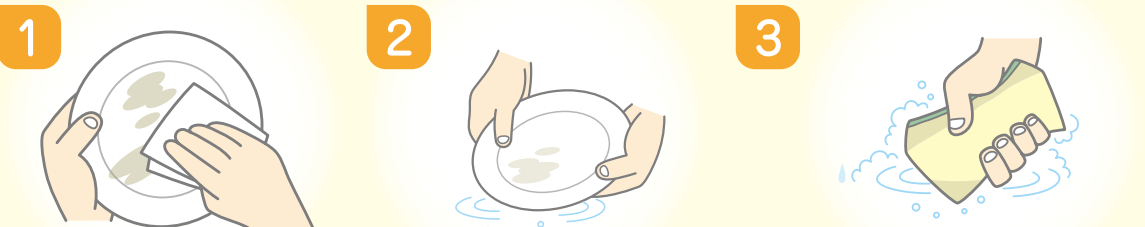
碗盤清潔劑

擦乾餐具

擦碗布



洗盤子的方法

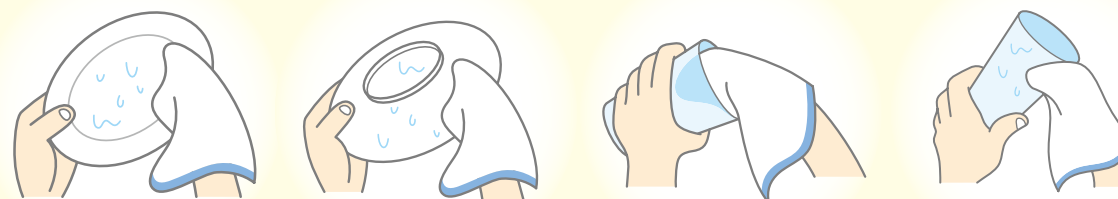


1 先用廚房紙巾把髒的地方擦乾淨。

2 把清潔劑倒入裝了水的容器，稀釋成清潔液之後，再把盤子放到水槽裡。

3 用海綿沾一些稀釋液，用手揉捏海綿，讓海綿開始有泡泡。

擦乾盤子的方法



正面、背面都要擦乾。裡面、外面都要擦乾。

※記得要用乾淨的擦碗布喔！

擦乾之後，放回碗盤的櫃子。



使用清潔劑的時候，要請家人陪在你身邊一起使用喔。小心不要敲破杯盤，或是把杯盤摔破囉！



4 用海綿把盤子洗乾淨。

5 盤子背面也要好好洗乾淨。

6 用水仔細沖乾淨盤子上的污垢和清潔劑。

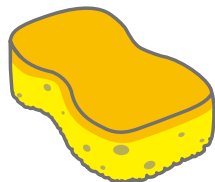
7 把盤子放到碗架上。



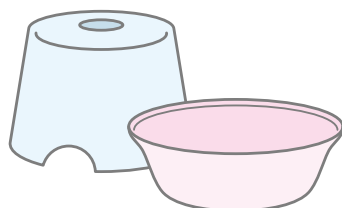
浴室清潔打掃



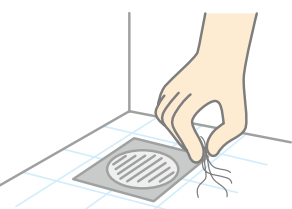
衛浴專用
海綿
(菜瓜布)



衛浴專用
清潔劑



將附著在浴缸邊緣的水垢(黏滑污垢)刷洗清除。



撿起掉落毛髮。

將附著在地板、牆、洗臉台、浴室、凳子等處的發霉部位或黏滑水垢刷洗乾淨。



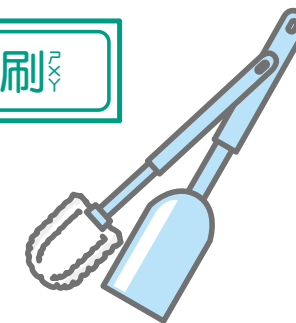
將擺放洗髮精或潤絲精的容器或架子清洗乾淨重新擺放，看起來會更舒暢喔！

使用清潔劑時，記得要有家人陪同喔！

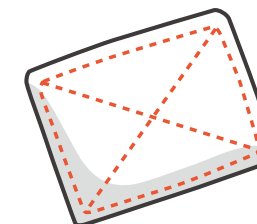
廁所清潔



馬桶刷



抹布

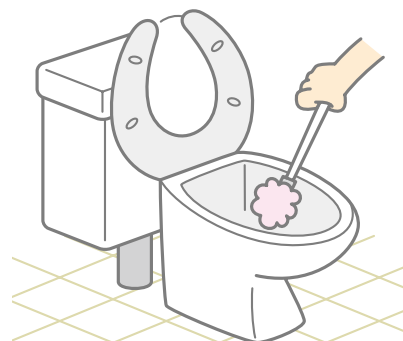


馬桶專用
清潔劑



①

利用馬桶刷將馬桶裡面的污垢刷乾淨。



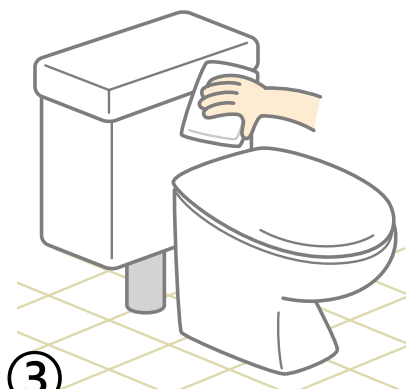
②

用抹布或廁所紙巾清除馬桶邊緣及坐墊處的髒汗。



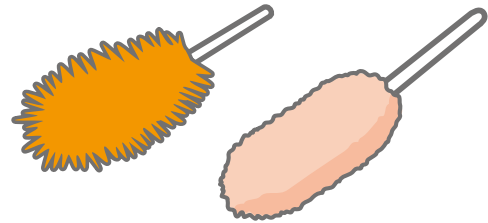
③

用抹布或廁所紙巾將噴濺到馬桶外圍與浴室地面上的污垢或灰塵擦拭乾淨。





打掃房間



除塵揮



掃除灰塵時，要記得「由上而下」！不容易看到的縫隙、窗簾、拉門、電視上方與按鈕之間等處，也會有灰塵喔！使用時，要小心避免灰塵跑到眼睛裡或是沾到身上！

※地板角落等處容易累積灰塵，所以打掃時記得房間角落和傢俱下方也要徹底清掃。

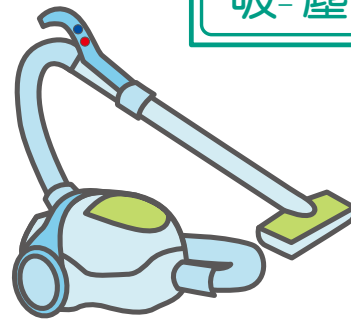
地板拖把 除塵拖把



地板角落等處容易累積灰塵，所以打掃時記得房間角落和傢俱下方也要徹底清掃。

使用吸塵器時，秘訣就在於順著地板或木質地板縫隙方向，緩慢地前後移動。如果過於用力貼緊地面，可能會損傷牆壁或傢俱，要多留意喔！

吸塵器



打掃玄關

掃把、畚箕



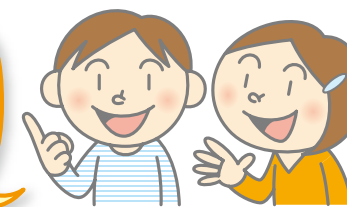
為了避免垃圾四散，請勿隨意揮舞掃把。使用畚箕時，請從後方一邊挪動，一邊將垃圾掃入，就能順利清掃乾淨喔！



挑戰週！

讓我們來嘗試挑戰各種家事吧！

平常就會做的家事項目請畫「○」，
這次要挑戰的家事請畫「◎」！



平常會做的家事「○」	準備挑戰的家事「◎」		確實完成後，請家人幫你貼貼紙喔！									
		整理房間	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		擦拭家具或電視上的灰塵	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		拖地	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		擦窗戶	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		吃飯前或吃飯後將餐桌擦乾淨	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		做菜(幫忙做菜)	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		擺放餐具(協助擺放)	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		把菜餚端到桌上	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		餐後整理碗筷	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		清洗碗盤	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		打掃浴室	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		打掃廁所	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		將家門口鞋子排放整齊	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		幫忙晾衣服	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		收晾乾的衣服	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		摺放衣物	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		買東西(幫家人跑腿)	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		幫花或任何其他植物澆水	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		美化(裝飾)居家環境	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次
		垃圾分類	☆	☆	☆	☆	5次	☆	☆	☆	☆	10次



挑戰過各種家事之後，把自己
的感想和需要再努力的地方寫
下來吧！



聰明打理自己， 遠離生活危機！

靖娟兒童安全文教基金會 執行長

林日瑋

台灣因少子化的關係，許多父母因為怕孩子受傷、或是認為功課多、不想做而放棄讓孩子學習做家事，而父母這般過度承擔的結果，造成兒童生活自理能力降低、應變能力下降，成為現代另類的生活刺激不足！再者，靖娟由長期服務受傷的個案中也發現，孩子受傷的原因除了環境不安全外，因生活自理能力的下降，導致危機發生時應變能力不足，故使孩子容易落入危險而不自知。

靖娟基金會在執行兒童安全工作時，不僅致力於外在環境的改善外，我們也期待能夠教育孩子，提升對危險的認知及安全意識。從「生活即教育」的觀念出發，教導孩子動手做家事，可說是最直接能培養他們對生活的注意力及解決問題的能力。根據美國明尼蘇達大學研究，孩子越早開始做家事，對他們的人生發展有正向影響；透過讓孩子參與做家事，父母可以培養孩子責任感、自力更生的能力以及實現自我價值。

同時，除了藉著做家事培養孩子的能力，更要清楚了解正確打掃方法、認識不當使用清潔用具的危險。近年仍在新聞上看到數起孩子因清潔打掃受傷的事故，如：國小三年級男童打掃時在走廊上滑倒，造成骨折；國小二年級男童爬上90公分窗台擦窗戶後滑落；甚至曾有兩名國小四年級男童在打掃時間拿著拖把爭執，激烈拉扯中不慎將拖把柄插入其中一名男童右眼，導致永久性失明。這些新聞事件都顯示出我們的孩子對於清潔安全教育與自我保護的知識，還有很大的學習空間，更是凸顯清潔安全教育的重要性。

因此，靖娟基金會與花王公司今年持續以清潔安全為主題，宣導「聰明做打掃乾淨又安全」的觀念，活動廣受學校熱烈好評，藉由清潔安全宣導影片及家事小秘笈教案導讀，教導小朋友學習安全有效的清潔方法，也能利用家事小秘笈與家人一起力行家事活動，進一步促進家庭關係。然而，維持整潔、乾淨也是一種很重要「帶著走」的能力，期待透過宣導，讓孩子找到對生活的觀察力，可以聰明打理自己，遠離生活危機！



一起邁向明亮、美麗的 微笑心生活

花王（台灣）董事長兼總經理

大熊康生

各位家長、老師、同學大家好！我是花王（台灣）股份有限公司的董事長兼總經理 大熊康生，請多多指教。

花王（台灣）與靖娟兒童安全文教基金會2011年開始合作推廣清潔安全宣導教育，利用圖文並茂的家事小秘笈和有趣的清潔安全宣導影片，幫助教導小朋友正確安全地進行整潔工作，得到許多老師和家長正面的回饋。每年都有超過500多所小學一同響應，今年持續推廣，期盼更多小朋友和家庭能夠收到這項課程帶來的益處。

讓孩子從小學習打掃的好處包括：建立美與清潔的觀念、觀察事務與解決問題的能力、與家人一起做家事促進家庭和樂、培養責任感、增進人際關係等，希望喚醒社會大眾一起做家事的快樂與好處。靖娟基金會在教案推廣初期調查發現，雖有大部分家長願意親自示範如何做家事給孩子看，但卻仍然不放心小孩動手做。清潔安全教育推行後，有更多的孩子開始幫忙做家事，高達九成以上的家長反應一起做家事能促進家庭成員互動。

小朋友學會清潔自理，外在環境清爽乾淨，內在能美化心靈。我們希望能利用花王的專業，推廣容易上手而且安全的家事方法，幫助社會大眾擁有明亮、美麗的微笑心生活。花王會持續投入環境永續與社會貢獻活動，謝謝您的支持，祝您擁有健康快樂的人生！



與自然和諧邁向豐富生活的每一天