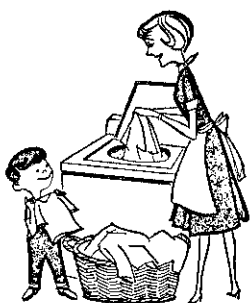


煮飯洗衣

——高淑貴



作之外，主婦還能有足夠的時間與精力發展自己，做自己喜欢做的事情。

「家事工作簡化」是尋求最簡單、最迅速、最容易的工作方法，提高工作效率，節省家庭管理的時間與精力。

一日三餐，廚房是家庭主婦最常用的地方。冰箱、水槽、爐灶三個工作中心位置，最好能事先安排妥當。

廚房內工作面的高度、深度及常用烹調器具的放置場所，都要加以考慮。合宜的工

家事簡化的新方法，目的是使忙碌的主婦減輕家務負擔，不再終日為繁瑣的家事煩惱。做完家事工

具和設備，可以使做飯的工作簡便迅速。做飯也要有計畫。那樣工作在先，那樣工作在這，那些工作同時做？

例如要洗要切的菜放在一起，先洗好切好，米放下電鍋，然後一邊煮湯，一邊炒菜。依照菜的性質決定煎炒順序，減少洗鍋子的次數。這樣，菜一起鍋，湯也煮好，飯也熟了。

洗衣服以前，先分門別類浸肥皂水。利用洗衣機的，要完全明了洗衣機的使用方法，才能夠省時省力。

先將內衣褲等不怕攪拌的衣物，浸過肥皂水後即放入洗衣機。洗衣機轉動的同時，可洗一些該用手洗的衣服，宜使用洗衣刷並特別注意領口及袖口。另外一邊放水，準備清洗時用。

手洗的衣服也可利用洗衣機脫水，只是脫水時間不宜過長。

洗好後，先把衣服穿在手臂上，然後一

起晾在晒衣竹竿上，可減少拿一件晾一件的重覆彎腰動作。要上漿的衣服，事先泡好漿水，待冷備用。

做家庭主婦的，除了現在所用的傳統方法以外，只要肯動腦筋，總可能發現一些更好的方法。想到確實可行的新方法，就立刻去做，自然可以達到簡化的目標。

坐車禮貌

主客二人乘車，主人先上車，坐在車門的左側。讓客人後上車，坐在後坐右側，使他上下方便。

主客各為兩夫婦時，女主人先上車坐在左側，然後客人夫婦依次上車，坐在車中央及右側。男主人

最後上車，坐在前方與司機並坐。

下車時開右方車門，不可開左邊車門，注意安全。

尊敬老年人，請他最後上車，坐在車右側，上下便利。

不要讓小孩坐在司機旁，這是最不安全的坐位。（江重立）

農村家庭



白衛理