

# 改善家庭環境 美化農村生活

張幸真



## 農村家庭

省農林廳目前正透過各級農會在辦理農村家庭改善及美化環境工作，主要目的是在鼓勵農家重視環境衛生，改善農家廚房、浴室、廁所設備，經常整理客廳、臥室、庭院，並美化住處四周環境。一方面簡化家庭工作，以節省時間、勞力和金錢，同時也增進住家的整潔與美觀，使生活舒適愉快。

家庭改善及美化環境工作分為七大部分，茲將各部分說明如下：

### 廚房設計布置

#### 節省時間精力

(1) 廚房：家庭主婦平均一天得花四分之二的時間準備三餐及膳後處理工作，如果家中有個理想的廚房，不但可節省時間和勞力，同時亦可令人工作愉快，提高工作效率。

理想的廚房應該有三個工作中心——即準備、烹調、清潔工作中心。這三個中心應連接有序，以減少工作時行走的路程，避免疲勞。

工作中心主要包括蓄水池、洗槽、工作檯及灶灶(或瓦斯爐台及瓦斯筒台)等部分。其布置應有一定的順序，不論是馬蹄(U

)形、半矩(L)形、走廊(—)形、三角(△)形、或直線(—)形，都是普通而且理想的形式。當新建或修改廚房時，應事前考慮家庭經濟能力及廚房面積的大小，選擇一種適合需要的布置法布置。

洗槽大小，一般長六十分公分，寬四十五公分，深十八公分即可。高度為工作者站立，兩手垂直時，手掌能觸及洗槽底者為最合適。洗槽的四個角應是圓而光滑的，如此食物殘渣才不致積在死角中，較易清潔。

工作檯的面積，以長一〇〇公分，寬六十分公分最理想。高度以能保持工作者自然姿態為標準，即家庭主婦站立工作時，工作檯的高度以離開主婦肘部十公分的距離最舒適(若使用的砧板很厚時，工作檯的高度應為再減去砧板厚度後的高度才是實際高度)。

爐灶宜與工作檯同高。(瓦斯爐台的長度宜較瓦斯爐長十公分，寬與工作檯同，高度為工作檯高減去瓦斯爐高。

瓦斯筒台最好與工作檯同高，以增加工作檯面積——此時存放瓦斯筒的地面應向下挖一斜圓坑，增加放置瓦斯筒空間。

洗槽、工作檯、爐灶(或瓦斯爐台)底邊應留有凹入十公分的腳趾空間，以供工作者站立時方便工作。

工作中心的邊角最好做成圓形，以減少發生危險的機會。洗槽、工作檯及爐灶面均應以使用容易保持清潔的材料鋪成爲重要，美觀其次。蓄水池應加蓋。

洗槽、工作檯、爐灶(瓦斯爐台)下面空間應善加利用，可設置擱架並設紗門，放置各種碗盤、烹調或清潔用具。上面設置擱架、掛架及刀擱架，以放置調味品、用具及刀等物。

理想的廚房四周，應裝設紗門紗窗，防止蚊蠅飛入沾污食物，減少傳染疾病的機會。此外還需注意廚房的排水設施，下水道應事前設計良好，使水排洩暢通無阻。

廚房中另需備有蓋子的垃圾筒，以便盛裝廢棄物，保持廚房的清潔。抹布是廚房中少不了的，常見一般家庭中隨手放置又髒又爛且揉成團的抹布，最要不得。一個理想的廚房中，抹布應該是車過邊，搓洗乾淨而且晾開的。

### 客廳光線充足

#### 保持整潔美觀

(2) 客廳：客廳是用於奉神及接待親友賓客的地方，應隨時加以整理，避免因東西堆放零亂而顯得狹窄。客廳應保持光線充足，空氣流通。神桌上除了神位奉神用物及裝飾的瓶花外，最好不要擺放他物。牆壁避免到處張貼圖片、廣告用紙等。選幾個鑲有別緻漂亮圖片的鏡框或厚紙板框懸掛，即十分美觀。

日曆或月曆一個已足夠，不需掛上三、五個。電視機、電唱機及家具應選適當的位置擺放整齊，但不可擁擠。此外，注意客廳不應兼作倉庫，農機具、肥料、稻谷等不可堆放在客廳中，應放於倉庫。

### 臥室休息場所

#### 氣氛舒適愉快

(3) 臥室：臥室是忙碌一天後休息恢復體力的場所，應保持舒適愉快的氣氛。

「光顧暗房」的觀念是錯誤的，臥室與客廳一樣需要充足的自然光線和流通的空氣，因此窗戶應經常打開，牆上不宜張貼過多的圖片、紙張，以增加臥室的光線。

蚊帳、棉被、枕頭等腰具，起床後順手折疊整齊。衣服、鞋襪等收拾好或懸掛排列整齊，不可到處亂丟，家具應放置整齊，以增加房間的寬度。

臥室內不宜放置尿桶，非放不可時，白天必須移出洗淨曬乾，夜晚才搬入備用，避免臥室內充滿了令人感覺不愉快的尿臭味。

## 浴室注意衛生

### 避免污水積塞

(4)浴室：浴室中應有個人衛生設備——即每個人有自己的牙刷，自己使用的毛巾。杯子及臉盆一家中各有兩個以上已夠用，但每樣均應保持整潔。

衣服擱架或掛架，浴缸或浴盆也是浴室中不可缺少的設備。另需注意排水設施，避免地面淤積污水。

### 廁所經常消毒

#### 加蓋保持清潔

(5)廁所：公用廁所難維持清潔，最好自家有廁所。不論是沖水式或舊式廁所，便器均應保持清潔。舊式廁所應加蓋並經常消毒，便器用久變黃，用鹽酸刷洗即可轉白。

### 牆壁適時粉刷

#### 器具收拾妥善

(6)綜合部分：住屋經久，牆壁大部分會退色或燻黑，將減低房屋的明亮度。為

了工作方便，防止意外事件發生，應適時加以粉刷。

天花板、電線、燈具應保持清潔。廚房、客廳、臥室、浴室及廁所的地面，均應鋪設水泥地或磨石地，如經濟許可，可加鋪塑膠板等。

家中有老年人時，廚房及浴室切忌舖有上釉的瓷磚，以免地濕路滑，發生危險。危險器具或藥品應妥加保管，儲存物品應整齊有次序地放在倉庫中。

此外，客廳、廚房或臥室，如能經常擺插鮮花，則可增加房屋美感。

### 庭院打掃清潔

#### 種植花木綠籬

(7)庭院：打掃清潔，柴草堆放整齊，排水溝清潔暢通，禽畜加圍，廢物、垃圾，排水溝清潔暢通，禽畜加圍，廢物、垃圾處理良好的院子，令人感覺寬廣舒服。再在庭院中栽種花木，修築綠籬或擺幾盆盆景，更能賞心悅目，美化環境。(台視「快樂農家」播出)

最近使用洗衣粉洗衣服的人

愈來愈多，但往往不知正確的使

用法，結果反而洗得不乾淨。有人以為第一次洗過的肥皂水還不很髒，再加添一點洗衣粉繼續使用，其實，這是錯誤的。

因為加添下

去的洗衣粉，固

然可吸收衣服上的污垢，但舊肥皂液中的污垢，同時也被新洗劑吸收了，所以新加添的肥皂粉，便無法發揮百分之百的效用。

因此，最好的洗衣方法，是將髒衣服先在清水中泡一下，把一些可以去掉的污垢先洗掉，然

後再使用洗衣粉，如此比較容易洗淨。

若中途要添加洗衣粉，則應先倒掉已髒的肥皂水，再換上一盆清水，然後加入新的洗衣粉，繼續洗濯衣服，如此洗衣粉可發揮最大的功效。

## 洗衣粉怎樣使用？

最後別忘了用清

水多沖洗幾次，衣服才能完全洗淨。有些人以為髒衣服泡在肥皂液裏幾個鐘頭，甚至整個晚上，洗起來比較容易，殊不知泡久了，表面上的污垢反而會滲入纖維裡，結果是更不易洗乾淨了。

(林欣欣)



工作時姿勢適當，可以節省精力

## 如何減輕——工作時的疲勞？

家庭主婦一天至少要花三分之一的時間在家裡工作，而且大部分的時候都是站着的。應如何才能減輕工作時的疲勞？這是很重要的問題。

(一)工作時盡量不要使身體彎曲，例如，掃地時應選擇長柄的掃帚和畚箕。洗衣時最好在水池上洗或將洗衣盆架高，盡量不要蹲在地上洗，尤其是生產後不久的婦女，千萬不要蹲在地上洗衣，對身體會有不良的影響的。如一定要蹲着洗，最好能坐在矮椅子上。

又買菜時，如果菜太多太重，應分兩手提拿，才不至於彎腰駝背或肩膀歪斜，不但對身體不好，且有碍美觀。

(二)工作枱高度不適當，易引起身體疲勞，如果家中的工作枱太低，可以找一些木箱或磚頭將它墊高。

另一種方法，就是在工作枱上放木箱或較高的砧板，如此也可以補救。

(三)我們在工作時，加能坐着便應盡量地坐著工作，但椅子的高度應視工作枱的高度來調整，如此工作起來會比較省力，且比較鬆。(林欣欣)