

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)