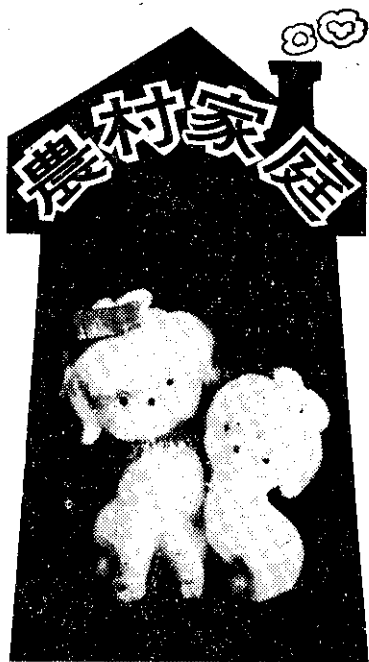




節省時間精力：

家事工作力求簡化

侯秀珣

現代婦女，由於參與社會的工作、活動，在外的時間增多，有的從事家庭副業生產，使得家事工作時間相對的減少。瑣碎、繁忙的家事工作，往往成為主婦們最頭痛的問題，尤其是製備膳食和購後的處理，大家都希望能有一簡便的、省時省力的工作方法，以減少身心的勞累和厭煩，而有更多的餘暇、休息。

簡

化家事工作，可由注意動作，留心工作方法著手，如果注意一下，我們工作時的動作姿勢，自然便可感覺到有的工作很順手，有的並不順手，有的似乎可省略，有的可合併，有的工作應當先做較適當，有的則該後做。有了這些感覺後，就可妥善的加以改進，以求得省時省力的方法。

可以省略的工作，如能把許多不必要的動作，或不必重

(薛聰賢)

具是否有效？姿勢是否正確？

工

作平面的高度與寬度如果合宜，動作便可輕鬆。工作高度依每個人的身高而有不同，通常雙手最大的工作範圍，是手臂自肩部直伸出去所作的弧度範圍。正常工作範圍則為手臂上部自然下垂，手肘自然彎曲所作的弧度範圍。

因此放置物品時，如能把常用的物品，放在正常工作範圍內，不太常用的放在最大的工作範圍內，那是很合宜的。

廚

房中尤其要注意，因為主婦在廚房中的工作時間很多，如果工作平面太高，會有舉手抬肩之累，太低則彎腰曲背，容易疲勞。工作平面太窄，在使用上不方便，常會損心台面上的物品被推落。工作面太寬，必需彎著腰，手臂向前伸展著工作。試想在一水槽很寬的槽邊使用水龍頭的情形，多麼地不相宜。

所以，如果發覺不適宜後，就該馬上改善。如拿地不平、硬的木板墊腳，使得桌面不太高，或拿一張矮凳坐下來，或墊高桌面，使其不低而有一理想高度的工作平面。

通

常中等身材的婦女，站立工作時的工作平面高為八七·五—九〇公分，坐著工作時工作平面低於六二·五公分，爐灶高度在七七·

五—八〇公分，洗槽高度在八一·二五公分為最適宜。

適當的高度、寬度，不但可避免不必要的精力消耗，也可給操作者很大的舒適。所以在設計廚房時，不能忽視工作平面高度與寬度。

工

具：使用的工具是否適當？是否有效？也是值得注意的，例如削皮用削皮刀、切絲用切絲器，壓泥用壓泥器，用長柄掃帚掃地，都比使用菜刀削皮切絲，湯匙壓泥、短柄掃帚掃地來得省時省力。

使用的工具是否良好？對

花費的時間精力影響很大，像斷了柄的菜刀、鍋鏟，刀面不夠銳利，搖搖晃晃的桌子、工作平台，鍋子的把手損壞不牢等，不但增加工作時間，增加體力消耗，同時也是很危險的。

所以，使用適當有效的工具，也是減輕工作負擔的方法之一。

除了工具外，設備也很重要，設備包括的範圍較廣，例如廚房中的廚櫃、冰箱、工作檯、水槽、置台、爐灶、排坐等的排列組合，如能恰當，

就可縮短不少活動路線，省時省力。

姿

勢：輕鬆、和諧、有韻律的動作最能持久，也最不易疲倦。所以在工作進行時，最好使身體保持適當的坐立姿態，並且以最少的活動來完成工作，如推移重物，宜用屈膝的方法，因為腿部肌肉比腰部有力；最忌彎腰取物，這樣會使背部肌肉過分受力引起不適。

有的工作可坐著操作，有的則要站立才好用力，所以要注意姿勢，就要注意姿勢的正確。

