



● 爲了家庭幸福 ●

這樣保持室內清潔！

家中一塵不染，空氣新鮮，地面乾燥，衣物放置得有條有理，這樣的家庭，一定會令人感到舒適、愉快。要想維持這樣生活的秘訣，就需養成隨時整理，隨手物歸原處的習慣。

家中許多清潔工作，有的需要天天做，有的一星期只要一次，有的一年清潔一兩次就夠了，而工作的安排，全賴主婦作有系統的計畫。

這裡介紹一些方法，能使你的室內更清潔、更美觀。

(一) 一般清潔原則

1. 清潔需每天保持，不可累積許多工作，而想一次清理完畢。
2. 工作時要用良好的工具及材料，既省時又省力。如用長柄掃帚掃地，用「去光油」去油跡，用鹽酸洗便器等。
3. 工作方法要正確，避免彎腰，或時時伸張肌肉。工作時身體姿態違反自然，是造成疲勞的主要原因。
4. 採用有效的方法，修正過去的習慣，盡量避免不必要的手續。如洗碗後不再用抹布擦拭，晾乾就可以了。洗廚房地面一定要擦乾，不但可以使廚房乾燥，食物與家具不容易生霉，也不會染有香港

腳，而且空氣較為清爽。

5. 將用具收集在一處，然後開始工作，以免有所遺漏，或到處尋找，浪費時間與勞力。

6. 室內清潔工作是每個家人的責任，主婦可以參酌各人的能力，依工作性質的不同，分配給家人，來減輕主婦的辛勞。



(二) 計畫清潔工作

家庭清潔工作是瑣碎的事情，却是生活中的一部分，所以應該有計畫的安排。那樣工作方式對你比較合適？一個房間清理完了再清理另一房間？還是將相同的工作都整理完了，再換另一種工具來做另一項工作？當然一家有不同的習慣，全靠你自己決定。下面的工作計畫，也許可供你參考。

廚房清潔

每天	每星期	一年數次
洗碗碟 拭桌椅 拭廚匱 清除垃圾 掃地面	冰箱化冰及擦拭 洗爐灶 洗垃圾桶 洗地面	洗廚匱及儲物匱 清潔牆壁及天花板 洗門窗及紗窗 清潔照明燈具 地面加腊

客廳清潔

每天	每星期	一年數次
整理報章雜誌及其他零星物件。 清理烟盤	擦拭沙發 清潔地面 清潔牆上及桌椅等的污垢。 整理插花	清潔牆壁及天花板 清潔照明燈具 清潔掛圖像片 洗門窗、窗簾、百葉窗、椅套等。

餐廳清潔

每天	每星期	一年數次
掃除食物細屑。 拭桌椅	拭地面 清潔家具 清除牆壁污點	清潔牆壁及天花板 清潔廚匱 清潔照明燈具 清潔門窗、紗門窗、窗簾、椅墊等。

浴室清潔

每天	每星期	一年數次
洗面巾及浴巾 清除垃圾桶 洗浴池及面盆 拭地面	清潔鏡面 洗垃圾桶 洗地面 洗便器	洗室內 清理藥物或牙刷用具 清潔牆壁及天花板 清洗門窗及百葉窗等 清洗照明燈具

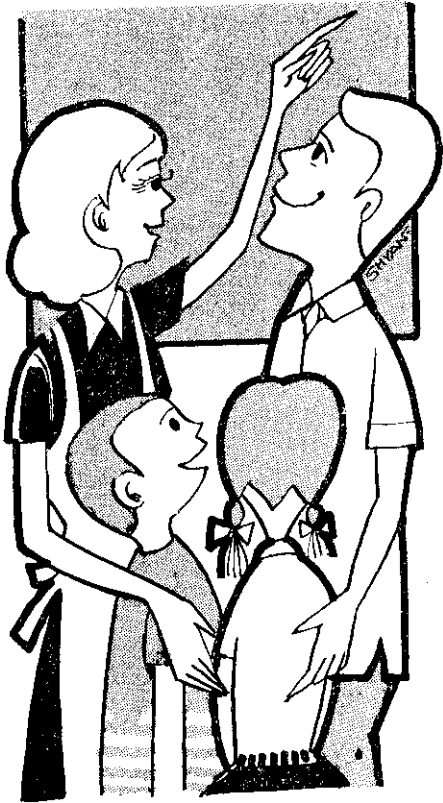
臥室清潔

每天	每星期	一年數次
整理床鋪 整理衣物	換洗床單及枕套等。 清除家具及地面灰塵。	晒墊褥 清潔牆壁及天花板 清理衣廚及化粧台 清理家具 清潔鏡面及像片等 洗門窗及窗簾

以上為室內清潔工作計畫的建議，當然每家有不同的工作，你可以寫下計畫，然後再分配給每一個人去負責，這樣一來，你的工作就可減輕許多了。例如：

日期	什麼工作？	誰作？	什麼時候作？
星期一	洗碗碟 掃室內地面 整理床鋪 洗衣服 收衣服 煮三餐 掃庭院	阿花 芳雄 各人自己 小玉 小翠 媽媽 爸爸	用飯後 早飯後 早餐前 早餐後 放學後 三餐前 出外工作前

工作分配完畢，由各人負責，但主婦一定要注意到工作者的能力，不可苛責而使他們失去工作興趣。應該鼓勵並教他們如何做得更好，這樣才能獲



得家人合作，減輕你的工作。

(三) 清潔用具及材料

使用良好的工具及材料，可以事半功倍。一般

有：掃帚、拖把、抹布、水桶、棉布、各種不同大小的便器、舊牙刷、菜瓜布、清潔劑、肥皂、亮光劑、除油靈、去污粉、去油精、等。



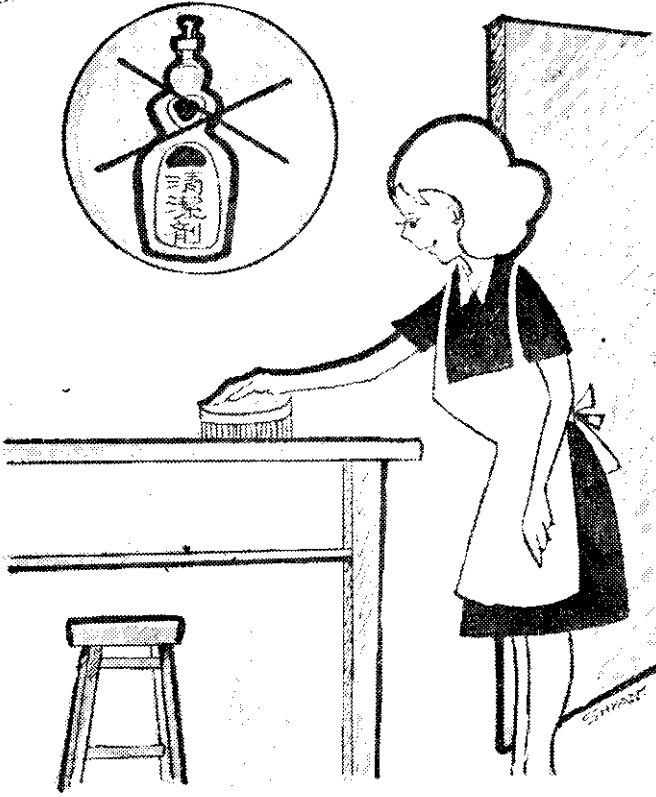
(四)各種清潔方法

1. 木質器具：包括範圍很廣，凡是木製的都在內，如門、窗、桌、椅、廚櫃及茶盤等。日常應時時清除灰塵。雕花、轉角及細縫不易擦到的部分，可利用軟毛刷清除。

市面上出售的亮光腊，及其他清潔保護劑，如果每月使用一次，就可使木質光亮可愛。

油漆的家具，不可用棕刷蘸清潔劑洗刷，以免失去油漆的光彩。

竹或木製蒸籠及切菜板等，應該用棕刷洗除油污。



2. 塑膠製品：包括塑膠地板、人造皮沙發、壓克力浴缸及塑膠百葉窗等。清潔時需注意接縫處，如有灰沙

，應先用掃帚或軟毛刷清除

，然後將二大匙中

性清潔劑溶在一桶

溫水中，打起泡沫

，用拖把或軟布蘸

着，將各部拭洗乾

淨，尤應注意轉角

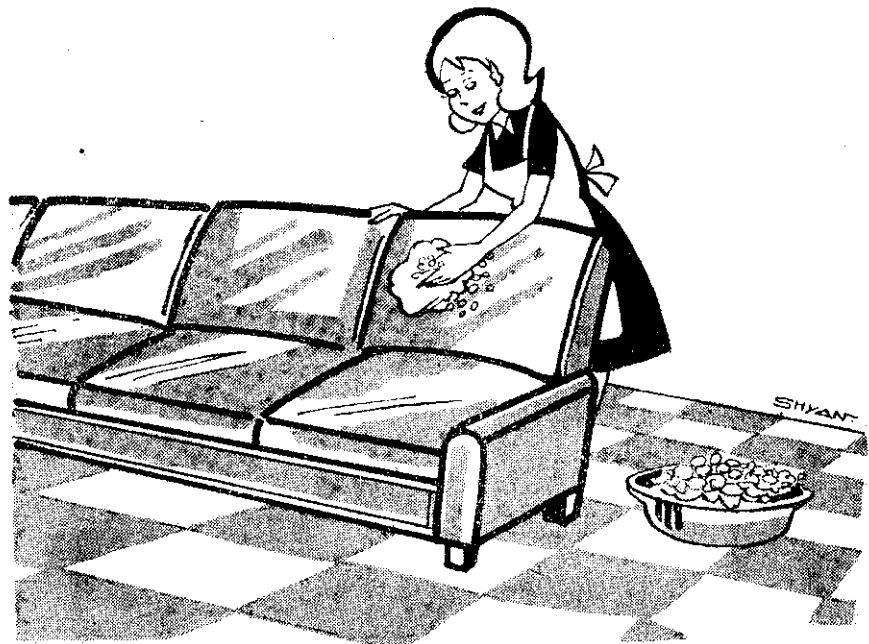
及接縫等處。

洗時一小部分

一小部分的洗，不可太濕，以免難於處理。然後用清水洗一次，再用乾布擦乾。

拭百葉窗時，可利用舊袜子套在兩手擦拭，效果很好。

另一辦法，是用一杯漂白粉，加十六杯水，來



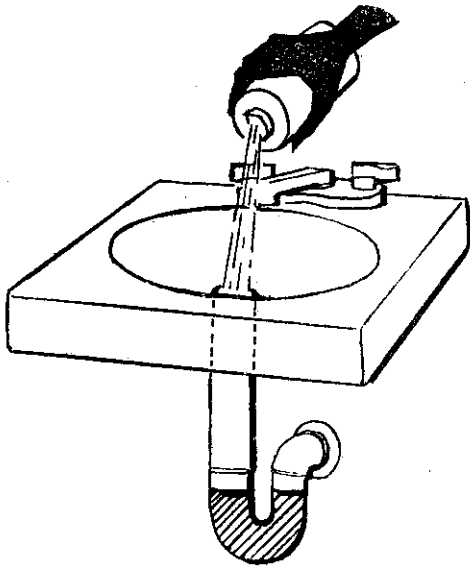
洗塑膠地板或其他用具。漂白粉有消毒殺菌的功用，是家庭最好的消毒劑。

3. 磁質器具：這類器具很多，如碗、盆、碟、磁磚、灶台、洗池、牆壁、面盆、馬賽克浴缸或地面、便器等都是。

磁質器具表面有釉，不易粘吸油污，所以很容易保持清潔。家人應養成，用後隨手以海棉或絲瓜囊，蘸清潔劑或去污粉洗淨拭乾的習慣，就能始終保持潔淨如新了！

面盆及洗池的水龍頭接縫與轉彎等不易洗到的部位，可用舊牙刷洗刷。

面盆、浴缸、便器、下水道不暢通時，應以水道通暢劑如「通樂」、「免你洗」等處理。最要緊的是平日注意不要使頭髮、硬紙及不易腐化的污物流入管中，阻塞水管。



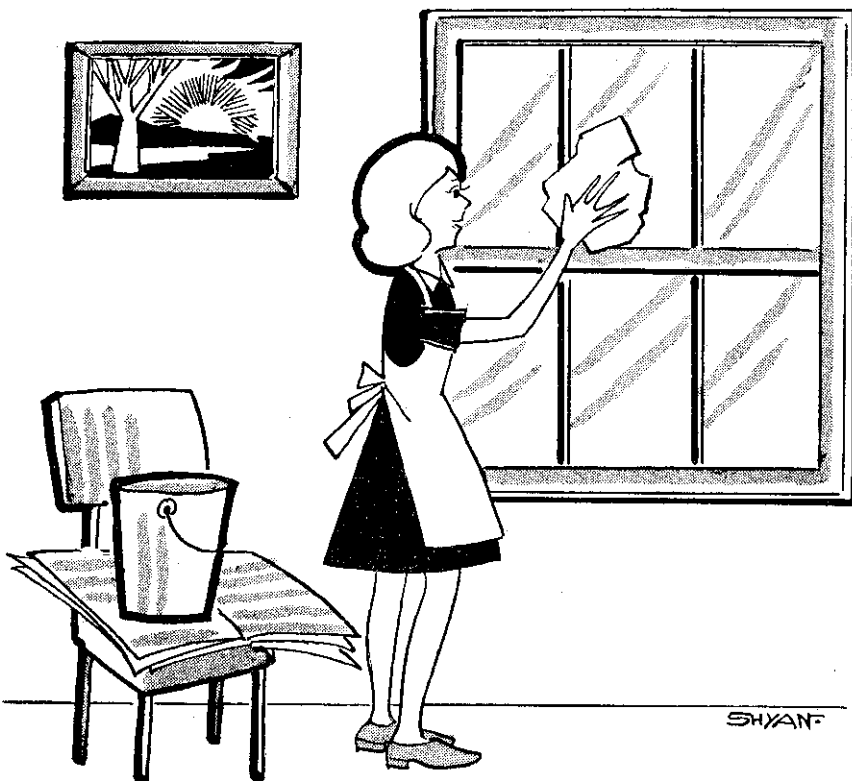
便器每星期應用木棒纏上舊布條蘸鹽酸去拭洗

。如果尿垢太厚時，可先將鹽酸沿着便器四周注入少許，十分鐘後用刷子去刷，再以清水沖洗。注意：鹽酸腐蝕性很強，不可碰到衣物及皮膚。現

在市上有各種清潔便器的藥液出售，如「快安水酸」等，就不會有這種缺點。

4. 玻璃用具：這類用具包括玻璃茶具、鏡子、畫框及門窗玻璃等。

清潔時先刷除接縫及框邊的灰塵（如畫框及門窗等），然後用乾淨舊布蘸清潔劑溶液擦洗，最後用乾布或紙拭乾。



注意鏡面及畫框等不可太濕，以免損傷水銀反光部分或畫面。

5. 牆壁、天花板及紗門窗：先用掃帚或長雞毛禱來清除蜘蛛網及灰塵。最好用舊布或破尼龍內褲或尼龍襪，套在上面掃灰塵，隨後將套子丟去，掃帚仍能保持潔淨。再用清潔液清洗，最後用清水清洗並拭乾。工作時先從屋頂做起，一直洗到牆的基脚。這種工作，一年有兩次就足夠了！



6. 金屬用品：包括鋁鍋、鐵鍋、不銹鋼及銅製的器皿，如鍋、刀、燭台等，都可用中性清潔劑，洗後擦乾保存。

鐵器容易生銹，擦乾後可塗油少許。

鋁製器皿用久了，表面會生暗灰色氧化鋁，有保護作用，不可用刀刮去。鋁製器皿用醋洗，效果很好！

銅製器皿洗後擦乾，再上一層擦銅油，既可以防止變黑，更能光亮如新。

注意：(1) 使用任何化學材料或藥物，一定要先仔細閱讀說明，明了使用方法，才能保證安全。最好先在不容易看見的地方，選一小塊面積來試試，如果沒有脫色或溶解等現象，就可安心用在大面積上了。

(2) 所用的各種清潔劑或其他化學藥劑，都應存放在兒童接觸不到的地方，以策安全。

(3) 所用的各種化學物品或噴劑，多半是易燃的，所以應遠離火燭，並存放在溫度較低的地方，以免因溫度過高，內部壓力加大，以致發生爆炸。

