



家庭管理

改善生活 追求幸福

郭明瓊

“家庭管理”實際上是指廣義的“家庭計畫”。廣義的家庭計畫除了生育計畫以外，還包括家庭生活上衣、食、住、行、育、樂各方面有關的事務在內，諸如家庭的組織、子女的生育、經濟的管理、住宅的購置、家務的處理，以及年老生活、休閒生活的安排等。所以家庭管理即是計畫家庭內所有的事務，應用有效的管理方法，由繁而簡，由難而易，改善家庭生活，謀求家庭幸福。

實施家庭管理的方法，最重要的是計畫和簡化。為了使你在日常家務管理中工作容易、勝任愉快，簡略提出家務事的管理原則如下：

(一)擬定行事曆：

對所有家務，應先有計畫，確實施行，不但可節省時間、金錢及精力的消耗，亦可得到事半功倍的效果。

家庭中的行事曆，可利用日曆

或備忘錄，記下可預測的各種家中行事，這樣可幫助計畫該做的事，不致於遺忘，且可預先安排適當而有意義的活動。例如：年行事曆中應記載家人的生日、結婚紀念日、祖先忌日或宗教節日及其他意義重大的紀念時日等。

有些行事曆可依季節安排，如家人的衣物、家庭的佈置裝飾，每依季節的轉換而加以調整。家中子女生活與課業的安排與暑假、寒假、及考試季節等，也都應列入季節性行事曆中加以安排計畫。

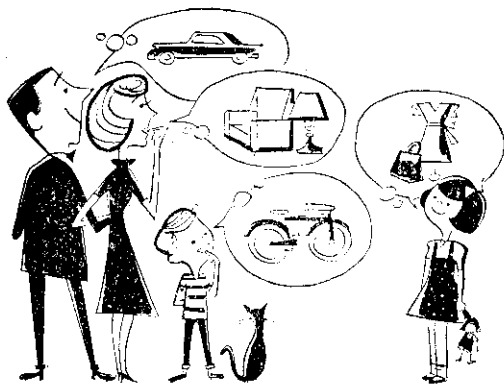
每月例行的事，如水電、瓦斯的查錶、付款，保養費、分期付款的繳款，標會及領取配給等，每月均定有日期，在日曆上分別以色筆作記號。

(二)安排作息時間：

例行的家務事很多，如能擬定計畫，安排作息時間，則可有效控制時間，應用時間及節省時間，使工作簡化。

安排作息時間時，應注意下列事項：

- (1)列明每日必須做的工作。
- (2)估計每項工作所需時間。
- (3)預留一些空餘時間，以安排週期性的工作。
- (4)繁重與輕便的工作應交互安



排，以避免工作負擔過重，引起疲勞。

(5)要有適當的休息，及休閒時間。

(6)和家人共同商討，及分配家人協助工作。

（三）添購新設備：

依實際需要及經濟情況，購置新設備或工具，可以節省時間與人力，例如洗衣機等。

新設備和新工具不勝枚舉，購置前應考慮具備下列各條件：

(1)性能良好，確能達到工作效果。

(2)操作簡便，確能省力省時。

(3)能使工作者保持良好姿勢，減少疲勞產生。

(4)維護容易。

(5)合乎經濟。

（四）改進動作：

每項工作多需用動作來完成，而每種動作所花費的精力不同。頭、胸及臀部是體重的三個中心，這三個中心保持一條直線時，身體就較不容易疲勞。許多地方的人，用頭來頂負重物，這是減少疲勞的一種工作方法。

注意下列原則，可省時省力，順利完成工作：

(1)盡量同時使用雙手操作，有助於身體平衡，及減輕負擔，防止疲勞產生，且能提高工作效率。例如：市場買菜後，將物品分成兩分，雙手提携，比裝在一起，用一隻手提要來得輕鬆和省力。

(2)以連續的曲線運動，代替方向突變的直線運動。圓的動作能產生節奏、韻律，使肌肉操作時輕鬆流利且自發。洗碗盤時，圓的動作較順暢，即是一例。

(3)盡量利用物體的運動量：如剝肉時，連續而節奏性的運動，使

刀子產生運動量，能減輕臂力的負擔。

(4)盡量坐着工作：根據科學研究結果：躺臥時需要的精力最少，坐着比臥着需要多用30%的精力，站着比臥着需要多用38%的精力，走路比臥着需要多用29%的精力。由此可見，工作的姿勢不同，所消耗的精力也不同，這是值得注意的事。

（五）改進工作及程序：

任何工作，如果注意觀察或體驗，或許會發現原來的工作方法不妥或程序不當。改進方法如下：

(1)學習正確的工作方法，例如採取適當的工作高度，使用良好而恰當的工具，採用正確的姿勢等，不正確的工作方法耗時費力，工作效率必然降低。

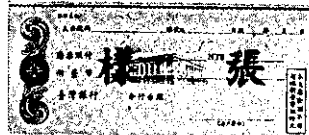
(2)養成良好的工作習慣。例如



臺灣銀行

限額支票存款

軍公教機關 }
公民營事業 } 編制內正式職員
金融機構 }
現役軍官及本行優良存戶



均得集體或個別向本行總行營業部及各地分行開戶。
首次存入最低五千元。

簽發支票金額，每張最高限額五千元。

使用簡便 攜帶安全
彩色印刷 歡迎開戶



養成工作時聽音樂的習慣，就可以減少疲勞。養成有效運用器具的工作習慣，就可以省時省力。有人放着開罐器不用，以嘴巴或筷子咬開瓶蓋，這就是不好的工作習慣。

(3)簡化工作程序，減少不必要的動作，可同時進行的工作宜合併進行或變換程序等，都可以達到簡化工作的目的。家務事非常煩瑣，但若仔細思考，求得簡化，就能得心應手。

(六)合理佈置場所：

工作場所與貯存場所佈置不良，往往使家事工作增加許多不必要的時間和動作。有效的工作環境，要做到下列各點：

- (1)住宅內各房間的排列應適宜，以縮短家人及主婦走動的路線。
- (2)注意工作平面高度。適當的

站立工作平面高度，稍低於肘部。較費力的工作平面高度應稍低。

(3)應有椅凳，連續性或不費力的工作，以坐着進行為宜。

(4)應設置適當的貯存場所，妥當貯放用具物料，並養成物歸原處的習慣。同類物品應歸類貯存，利用格架、空間分配，使所有貯藏物一目了然，易取易收。貯存位置與高度，配合人體高度，減少不必要的動作。

(5)工作環境與設備應具有衛生、安全的條件，且經常保持清潔、整齊、美觀。

(七)家人合作：

家人協助家事工作，不但減輕主婦的工作，且可培養家人互助、合作、負責的精神。更重要的是，可以養成家人良好的生活習慣，及增進家人關係。因此在家務事的計畫與執行時，家人的參與共同分担是非常重要的。

(八)主婦進修：

時代進步，日新月異，學習新的知識、新的技能和新的態度，是很重要的事，現代家庭主婦，應隨時隨地找機會學習和進修，有了充分而適當的知識、技能和態度，管理家庭的工作必能勝任愉快。

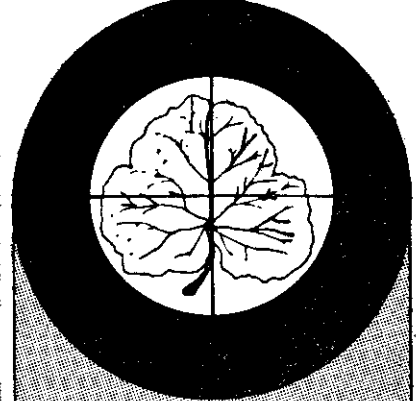
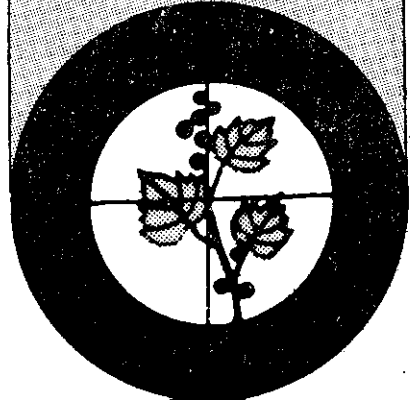


開始 (林湧地)

瓜類(胡瓜) 專家的選擇

愛樂滅普

胡瓜旱田除草劑



露菌靈

專門防治蘇菜



發順農藥

台灣總代理

發順企業股份有限公司

台北市杭州南路一段25號3樓
電話：(02)3912985・3912986