



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。

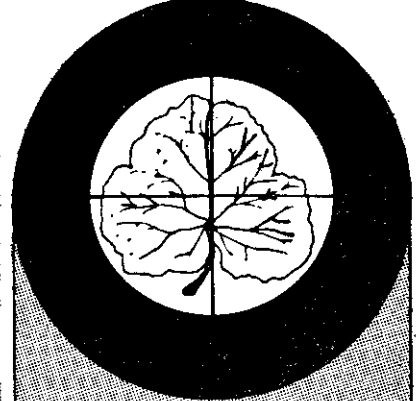
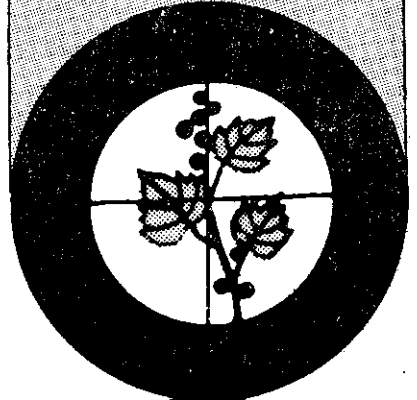


開始 (林湧地)

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