

③計算窗簾單幅寬度：依所量的窗戶寬度除以2，再加中央重疊部份5公分，再加外邊緣3公分。

④依窗簾單幅寬度算好需要摺數。

⑤窗簾布的幅度寬扣除窗簾單幅寬度即為摺份。

⑥摺份除以所需要摺數，即為每摺的摺份。

⑦作摺子記號。

⑧將摺份車縫好。

⑨將車好的摺份分三小摺用手縫。

⑩按上鉤子即完成。

## 保養

①窗簾清洗時，只要拿下鉤子即可。

②洗後一定要燙平整。

③有些布料，不適合水洗，則須常常擦掉灰塵。

④懸掛時，切勿打成結，一則不雅，一則易損壞布料。

範例：一窗戶所量出的窗戶寬90公分、長120公分，需要下垂15公分。布料為稍厚。

則須選窗簾布的長度計算為：  
 $90\text{公分} \times 2\text{倍} = 180\text{公分}$ 即90公分寬幅的布料二幅。

$[120\text{ (窗戶長度)} + 4\text{ (上部邊緣)} + 15\text{ (下垂長度)} + 20\text{ (上下縫份)}] \times 2\text{ (幅數)} = 318\text{公分}$ 長的布料。間隔通常為12公分左右。



# 做家事容易疲勞 怎麼辦？

有天下午，左鄰右舍的太太，不約而同的找我聊天，我家的客廳忽然變得熱鬧了起來。

“這個鬼天氣，要哭不哭的，整個月來放著大太陽撒野，也不下一滴雨，真折騰人家，我受不了這長期的疲勞轟炸”。林太太開了場白。

“林太太，你整天窩在家，又不用上田，還不忙的喊累？”李太太搭腔。

“你以為我在家閒著啊？我可是從早忙到晚的，洗衣、煮三餐、洒掃、養雞鴨什麼的”。

“誰家不也是洗衣、煮三餐、

洒掃？而你養幾隻雞鴨也算不得什麼忙嘛！”王太太辯駁。

“說的也是！工作是不多，可是我總感覺似乎有做不完的家務，好累哦！”林太太感慨地說。

“林太太，你是否考慮要去體檢一下？或許是你的身體上某個機能衰竭的因素”。王太太建議著。

“我身子一向挺棒的，不會出什麼毛病的，只是做起事來懶懶散散，提不起精神似的”。

“我知道你所以疲勞的原因！”朱太太出其不意的說。

“什麼原因？你說”林太太心急的問。

“你一定拖延做著討厭的工作，不做又覺得不好，做了又滿懷不願意，結果事情做了一半，勞心又勞力，弄得身心具疲”。朱太太一副心理學的說詞。

“那該怎麼辦才好呢？”林太太關切的問。

“你應該有工作計畫，最好把

不喜歡的工作先做，以徹底解決拖延的毛病，或與你的先生、孩子商量，共同做討厭的工作，但絕不可花時間和你不愛做家事的先生爭吵，否則鬧得一肚子火，再去工作，豈不勞力又傷神？”朱太太井井有條的說出了推理。

“其實，我以為除了工作之外，每天要為自己安排一點時間去看一下喜歡的電視節目，或讀一本好書，這也是消除疲勞的方法呀！”李太太補充的說。

“我覺得應該花一點時間為自己準備一些營養大餐，缺少維他命和礦物質也會疲勞的”。王太太也添了一個寶貴的意見。

對！我也想參加你們的媽媽土風舞班好嗎？林太太恍然大悟，興奮的說。

“哈哈！你早該去跳跳了，胖也是女人疲勞的原因之一呀！”朱太太笑呵呵的打了個圓場。（玉芳）

