

聰明打掃 我的家事小秘笈



學校：_____

班級：_____

姓名：_____



在家裡，有哪些家事呢？

給花兒與植物澆水



倒垃圾



將晾乾
衣物收
進屋內



用抹布
擦窗戶

清掃傢俱與
電視上的灰塵



整理
房間

清理地板

買東西

疊衣-服

餐後整理碗筷



擺放菜餚

洗碗盤

煮菜



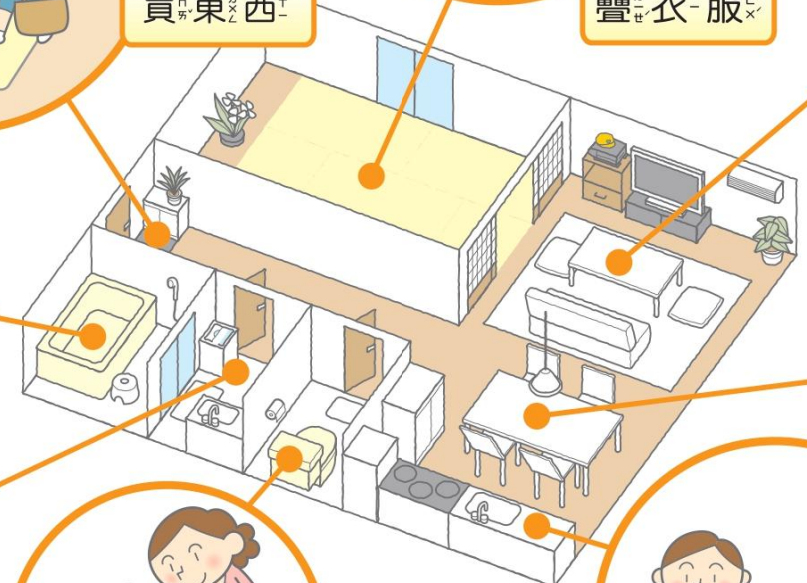
打掃廁所



洗衣-服



清潔浴室





讓我們一起想想， 家事裡關於「打掃」 的各種問題吧！

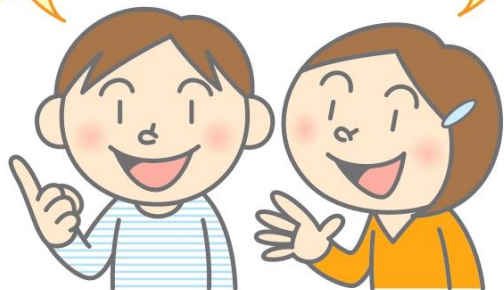
- 在家裡是由誰負責打掃工作呢？
- 如果家裡都不打掃的話，家會變成什麼樣子呢？
- 房間永遠保持乾乾淨淨的，會是什麼感覺呢？請大家動動腦吧！



為什麼打掃這麼重要呢？

因為可以
讓生活更
舒適

因為可以
學會愛惜
物品



成為家事高手的小秘訣



整理高手

整理時要
縮小集結整理



收納高手

物品放在固定位置
使用後放回原位



聰明高手

活用打掃用具



分工高手

全家同心協力



家中會出現 哪些髒汙呢？

開始用貼紙練習



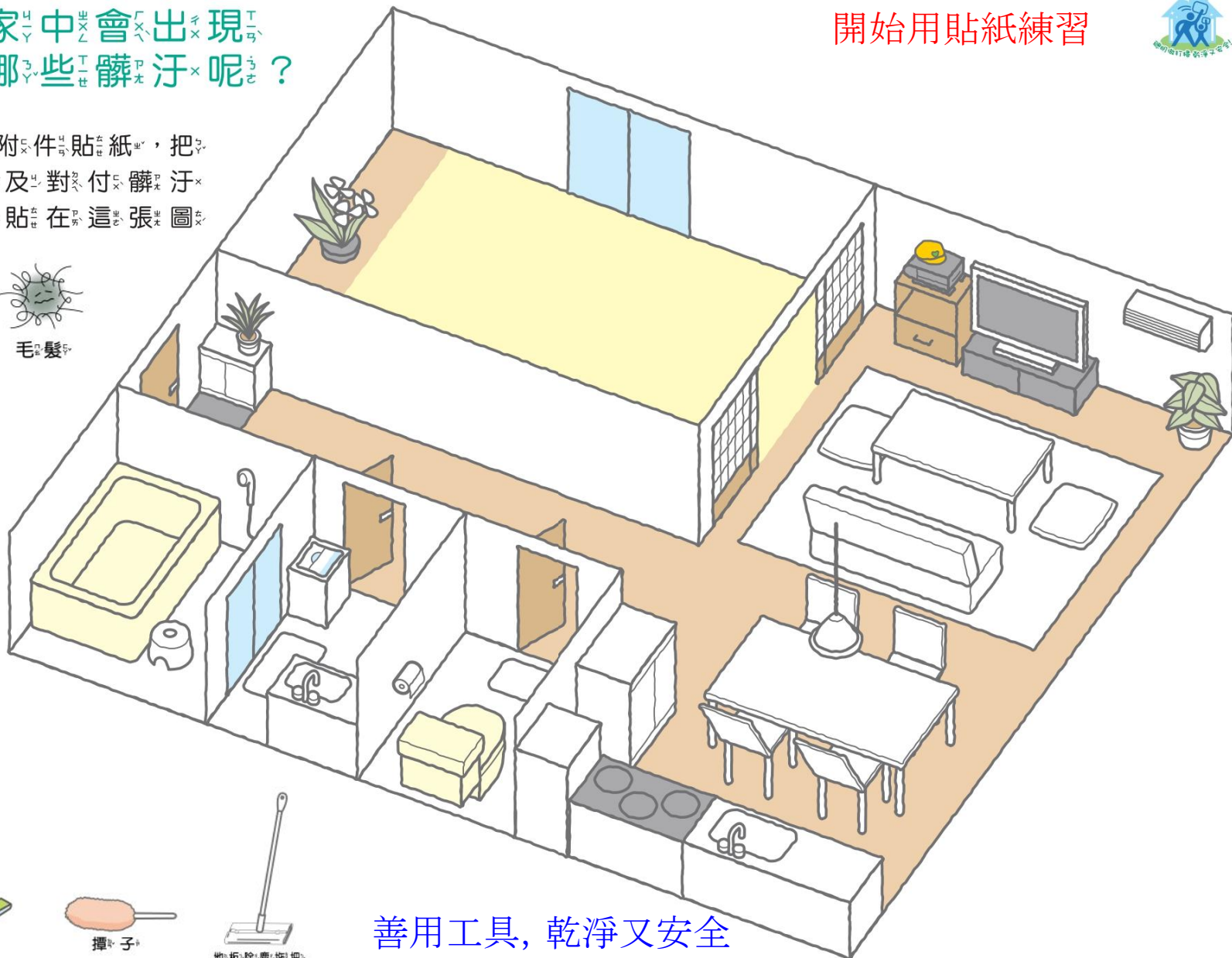
請利用附件貼紙，把
髒汙以及對付髒汙
的工具貼在這張圖
片上。



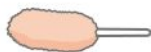
灰塵



毛髮



吸塵器



揮子



地板清潔拖把

善用工具，乾淨又安全



讓我們一起挑戰家中的「打掃」工作吧！



打掃的基本原則

基本原則



打掃前，請先打開窗戶，並從整理物品開始。

為了不讓灰塵在室內循環，請先打開窗戶，保持空氣流通，再開始打掃！並將使用過物品歸回原位，以免妨礙打掃作業的進行。



基本原則



打掃時要「由上而下」

由於灰塵具有由上飄下的特性，若先清潔地板，才開始清掃電視或架子上的灰塵，灰塵會落地而把地板再次弄髒。一定要記得，「打掃的基本原則是『由上而下』！」

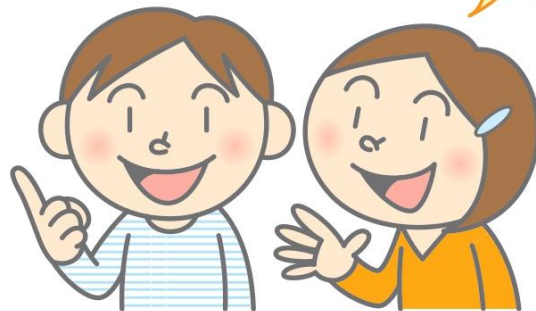


家事打掃應該是誰的工作？

- 透過家事小秘笈，輕鬆學會安全有效率的打掃方式。
- 家事應該是全家人員一起互相幫忙、共同完成的！

一起來學做家事

我們也可以
是家事小幫手！



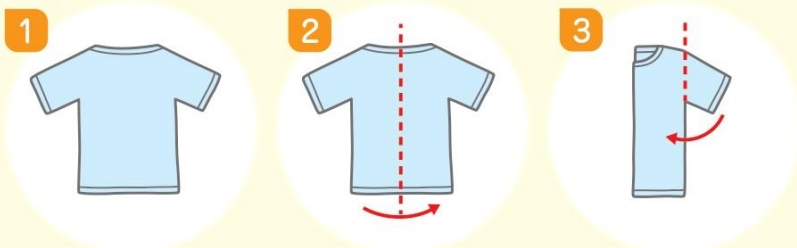
打掃完畢後，記得要洗手喔！

衣-物×的摺法

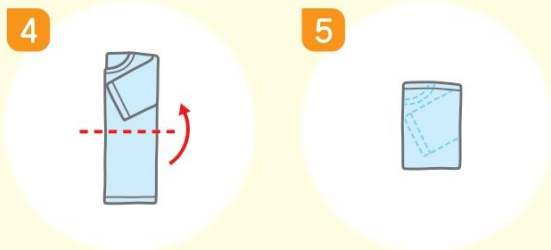
每「天」都「有」換「洗」下「來」的衣「物」，除「了」洗「衣」服、
晾「衣」服之「外」，小「朋」友也「可」以「幫」忙將「晾」乾「的」衣
物「收」入屋「內」，將「衣」服摺「疊」整「齊」喔！



上「衣」-的摺法



將「衣」服「背」面「向」上，從「中」間將「衣」服由「袖」子「向」左摺「入」，
平「放」在「桌」上，左「往」右「對」摺。



由「下」往「上」對摺

完「成」

褲「子」-的摺法



將「褲」子「的」正「面」
向「上」，平「放」在「桌」上，

由「右」往「左」對摺



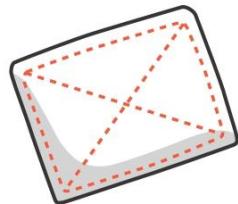
由「下」往「上」對摺

完「成」

〈與專家一起挑戰〉五×花八門的家事內容 2

基本擦拭打掃

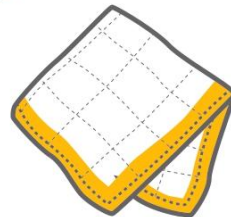
抹布



使用場所

客廳、廚房、走廊、窗戶、廁所

擦桌布



使用場所

廚房或客廳桌面



將水分徹底擰乾的正確方法

1



將沾濕的抹布捲成條狀

2



以一手在上、一手在下之方式，縱向握住抹布，雙手往手腕內側扭轉抹布。

3



盡量扭乾抹布，直到擠不出水分為止。

無法完全擰乾水分的錯誤方式



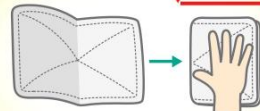
揉成一團後按壓擠乾



以橫向方式扭乾

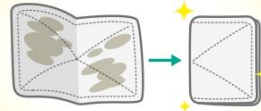
使用方法

1



將擦桌布摺疊成差不多手掌大小後，參照圖示紅色箭頭方向，從頭到尾徹底擦拭。

2



擦桌布變髒後，折翻到乾淨的另一面繼續擦拭。

清洗方法

1



先把擦桌布浸在水桶，去除較小的髒汙。

2



雙手抓住擦桌布，以互相搓洗的方式，去除髒汙。

3

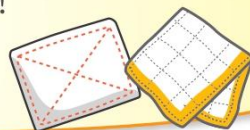


清洗乾淨後，擰乾水分。

進階擦拭打掃

無法用濕布擦掉的油汙，可使用清潔劑，以下列方式輕鬆去除汙垢！

使用清潔劑時，記得場所要通風並有家人陪同喔！



流理台

油汙混合灰塵的髒汙，只用清水比較難清除，此時利用清潔劑可清除頑垢喔。



廚房專用
清潔劑

客廳

畫在地板、桌面、牆壁上的塗鴉，光用水是無法清潔乾淨的！鉛筆的痕跡，可用橡皮擦；蠟筆的痕跡，可用清潔劑搓擦去除！



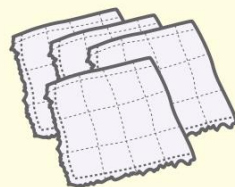
玻璃專用
清潔劑

窗戶

髒汙情形十分嚴重時，使用玻璃專用清潔劑，就能不留擦痕跡，將窗戶擦得乾乾淨淨！

使用清潔劑時的好用道具

小塊抹布



舊牙刷



將舊毛巾或T-Shirt剪成小塊，做成迷你抹布的話，使用起來會更方便！

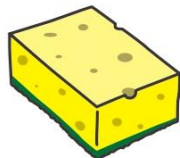
準備丟棄的舊牙刷，也能成為很棒的清潔用具喔！在清潔細部髒汙時，能發揮很大的效果喔！

因為油脂和水分子互不相容，所以光用清水，很難去除油垢。而清潔劑能讓油脂與水分子相容，如此一來就能成功清除油垢！

〈與專家一起挑戰〉五花八門的家事內容 4

清洗餐具

海綿

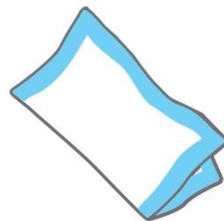


碗盤清潔劑



擦乾餐具

擦碗布



洗盤子的方法

1



先用廚房紙巾把髒的地方擦乾淨。

2



把清潔劑倒入裝了水的容器，稀釋成清潔液之後，再把盤子放到水槽裡。

3



用海綿沾一些稀釋液，用手揉捏清潔液之後，再把海綿，讓海綿開始有泡泡。

4



用海綿把盤子洗乾淨。

5



盤子背面也要好好洗乾淨。

6



用水仔細沖乾淨盤子上的污垢和清潔劑。

7



把盤子放到碗架上。

擦乾盤子的方法



正面、背面都要擦乾。裡面、外面都要擦乾。

※記得要用乾淨的擦碗布喔！

擦乾之後，放回碗盤的櫃子。



使用清潔劑的時候，要請家人陪在你身邊一起使用喔。小心不要敲破杯盤，或是把杯盤摔破囉！

浴室清潔打掃



衛浴專用
海綿
(菜瓜布)



衛浴專用
清潔劑



將附著在浴缸邊緣的水垢(黏滑污垢)刷洗清除。



撿起掉落毛髮。

將附著在地板、牆、洗臉台、浴室、凳子等處的發霉部位或黏滑污垢刷洗乾淨。



將擺放洗髮精或潤絲精的容器或架子清洗乾淨重新擺放，看起來會更舒暢喔！

使用清潔劑時，記得要有人陪同喔！

廁所清潔



馬桶刷



抹布

馬桶專用
清潔劑

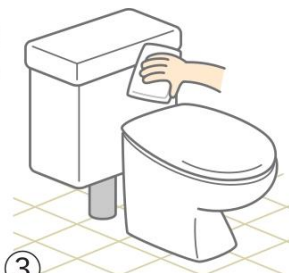


①

利用馬桶刷將馬桶裡面的污垢刷乾淨。

②

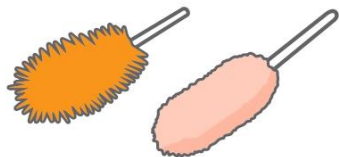
用抹布或廁所紙巾清除馬桶邊緣及坐墊處的髒污。



③

用抹布或廁所紙巾將噴濺到馬桶外圍與浴室地面上的污垢或灰塵擦拭乾淨。

打掃房間



除塵揮

掃除灰塵時，要記得「由上而下」！不容易看到的地方，例如傢俱的縫隙、窗簾、拉門、電視上方與按鈕之間等處，也會有灰塵喔！使用時，要小心，避免灰塵跑到眼睛裡或是沾到身上！。



※地板角落等處容易累積灰塵，所以打掃時記得房間角落和傢俱下方也要徹底清掃。

地板拖把 除塵拖把



地板角落等處容易累積灰塵，所以打掃時記得房間角落和傢俱下方也要徹底清掃。

使用吸塵器時，秘訣就在於順著地板或木質地板縫隙方向，緩慢地前後移動。如果過於用力貼緊地面，可能會損傷牆壁或傢俱，要多留意喔！

吸塵器



打掃玄關

掃把、畚箕



為了避免垃圾四散，請勿隨意揮舞掃把。使用畚箕時，請從後方一邊挪動，一邊將垃圾掃入，就能順利清掃乾淨喔！

防蚊大作戰

認識蚊子

蚊子的種類

台灣常見的蚊子有三斑家蚊、熱帶家蚊、埃及斑蚊、白線斑蚊、白腹叢蚊等，其中埃及斑蚊和白線斑蚊是登革熱的病媒蚊。

蚊子的孳生習性

蚊子喜歡陰暗濕熱的環境，幼蟲孳生於水中，適宜的生長氣溫是25 ~ 30℃，在適宜的條件下，一個繁殖週期僅需7 ~ 10 天。



蚊子完成覓食的方式



蚊子感知到人的溼氣、熱度與氣味等，隨之「前進」。



降落到皮膚上



把針管插入皮膚中吸血 8-10 秒鐘

遠離「登革熱」防蚊大作戰

斷絕孳生源



預防被叮咬

- 避免在戶外樹蔭逗留
- 穿著淺色衣物
- 使用防蚊產品



物理防蚊

- 衣物儘量覆蓋肌膚
- 使用紗門、紗窗、蚊帳
- 室內使用電蚊拍等器具



親愛的家長們~

您是否在孩子做家事時曾遇到以下狀況：
「掃不乾淨，簡直幫倒忙」、「動作好慢，乾脆大人自己來」，與您分享幾個引导孩子參與家事的
的好方法，把握孩子培養生活自理能力的黃金
時期！建立對家的歸屬感與責任感。

方法①：固定區域

透過家事區域的劃分，增進
孩子的安全感，也能了解爸
媽平時做家事的方
法與過程
喔！



方法②：示範鼓勵



自發性的參與，其實比外在
誘因的刺激更
有用！孩子尚
未養成做家事的習慣前，可
以透過獎勵來引導，當孩子
慢慢從中體會到樂趣、激起
好奇心時就是時候撤除外在
誘因，讓孩子發自內心的參
與其中了！

方法③：增加歸屬



藉由讓孩子參與、共同討論、共同學
習的方式，建立孩子對家庭的歸屬感
與責任感，同時也是一種親子關係增溫
的媒介喔！



掃描 QR Code，教養專家教您
怎麼引导孩子一起開心做家事！



挑戰週！

讓我們來嘗試挑戰各種家事吧！

小朋友們邀請家長填寫
線上問卷，就有機會獲得
花王精美禮物喔！



確實完成後，請家人幫 幫你貼貼紙喔！	
整理房間	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
擦拭家具或電視上的灰塵	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
拖地	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
擦窗戶	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
吃飯前或吃飯後將餐桌擦乾淨	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
做菜(幫忙做菜)	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
擺放餐具(協助擺放)	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
把菜餚端到桌上	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
餐後整理碗筷	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
清洗碗盤	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
打掃浴室	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
打掃廁所	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
將家門口的鞋子排放整齊	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
幫忙晾衣服	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
收晾乾的衣服	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
摺放衣物	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
買東西(幫家人跑腿)	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
幫花或其他植物澆水	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
美化(裝飾)居家環境	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次
垃圾分類	☆☆☆☆☆5次 ☆☆☆☆☆10次

擰抹布、擦桌子實作課程

實作：洗抹布 & 把水擰乾

1



先浸在水桶，去除較小的髒污。

2



雙手抓住擦桌布，以互相搓洗的方式去除髒污。

3



清洗乾淨後，擰乾水分。

1



將沾濕的抹布捲成條狀。

2



以一手在上、一手在下的方式，縱向握住抹布，雙手往手腕內側扭轉抹布。

3



盡量扭乾抹布，直到擠不出水分為止。

實作：擰抹布

注意

無法完全擰乾水分的方式

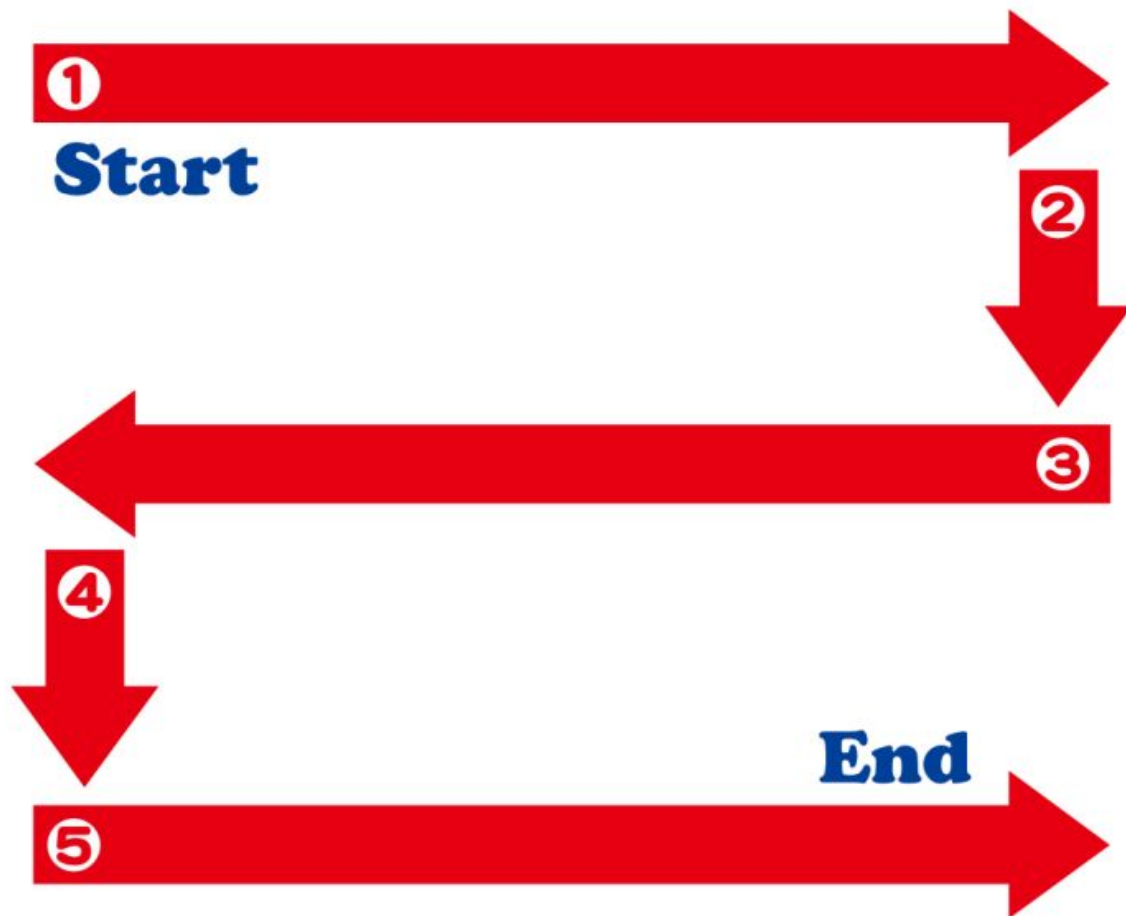


揉成一團後按壓擠乾

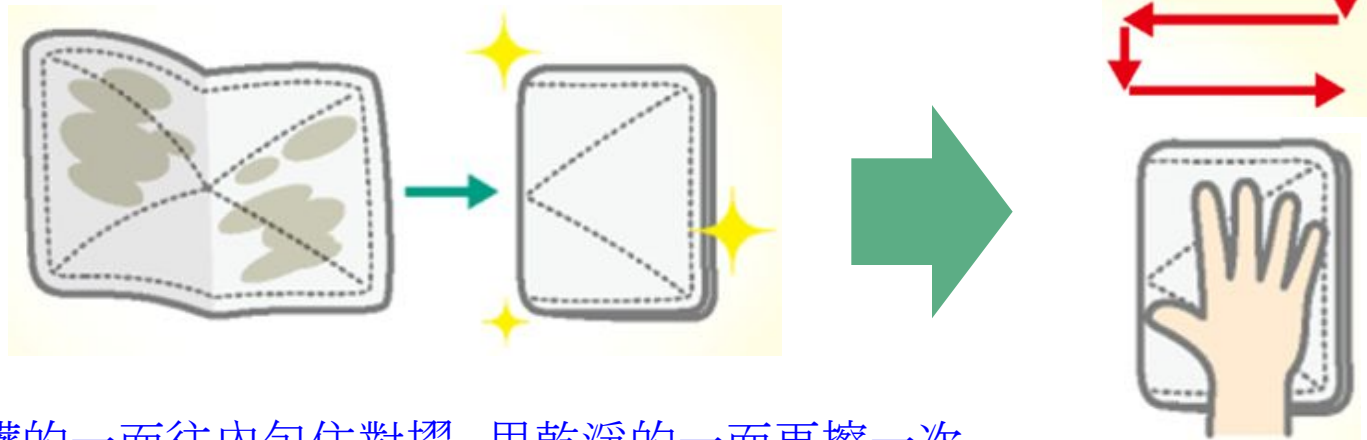


以橫向方式扭乾

將擰乾的抹布按照順序擦拭桌面



實作：擦桌子



把髒的一面往內包住對摺，用乾淨的一面再擦一次