

聰明清潔 輕鬆收納

陳映如

我是誰？

- 陳映如 (小檬)
- 文字工作者
- 澳洲南昆士蘭大學企管研究所
- 長期擔任報章雜誌採訪編輯

我的著作

1. 生活魔法家～
居家實用妙點子**300**招
2. 輕鬆玩收納
3. **10**分鐘懶人快速收納**365**
4. 會做家事的小孩有創意
5. 超市魔法家

我的電視經驗

- 消費高手(民視)
- 美鳳有約(民視)、
- 女人我最大(TVBS)
- **Money我最大(TVBS)**
- 台灣真善美(非凡)
- 東森新聞
- 華視新聞
- 年代新聞
- 今晚那裡有問題
- 健康兩點靈
- 美人說了算
- 生活一級棒
- 冰冰好料理
- 小孩很忙 等

今天談什麼？

- 收納的基本概念
- 衣物收納
- 衣物清潔
- 浴廁清潔
- 聰明再利用
- 個人用品的整理和收納

小朋友爲什麼要做家事？

美國哈佛大學心理學家韋朗特曾經追蹤研究一組青少年達數十年，發現這些孩子在童年時期參與家務工作做得較多的人，比做得較少的人，

- 成年後在人際關係方面有較好的表現
- 獲得高薪工作機會的可能性高**4**倍
- 失業可能性則少**15**倍

此外，前者也比較樂觀而有充實感，後者犯罪的可能性則比前者高。

下一世代該具備卻沒有學好的七門功課：

- 同理心
- 生活能力
- 表達與應對
- 挫折容忍力
- 感情功課
- 永續學習能力
- 當錢的主人

(資料來源/聯合報)

灑掃庭除都是學問

小康負責出門倒垃圾，他可以學到什麼？

- **思考力：**
垃圾袋要怎麼綁，才會牢靠，不會沿路掉？

- **分析、判斷：**
要選哪條路走到垃圾車？
甲路線：路上張家有條狗很凶猛
乙路線：路燈很暗
丙路線：比較遠，但路燈比較亮。

- **責任感：**
垃圾車還沒到，要放著就走，還是遵守「垃圾不落地」規定，等到車子來了再丟？

資料來源：紅瓦厝國小校長謝水乾

如何讓孩子願意做家事？

- 公平的分派工作
- 依個性分派工作
- 適當的獎賞

收納的基本概念

居家收納前的三大重點工作

1. 丟

找出最愛 其餘淘汰

價值淘汰法

投票淘汰法

- 留來留去 留成愁
- 垃圾都是用錢買來的
- 有捨才有得

2. 清潔

3. 分類

分類的基本原則

- 相信你的直覺
- 分類不要太細
- 用色彩或標籤加強記憶

讓家裡不變亂的方法

- 要or不要 二分法
- 定時定量收納法
- 單區域整理法

收納的三不政策

1. 不亂買
2. 不亂留
3. 不亂塞

衣物收納

不用花錢的好方法



衣服一正一反擺

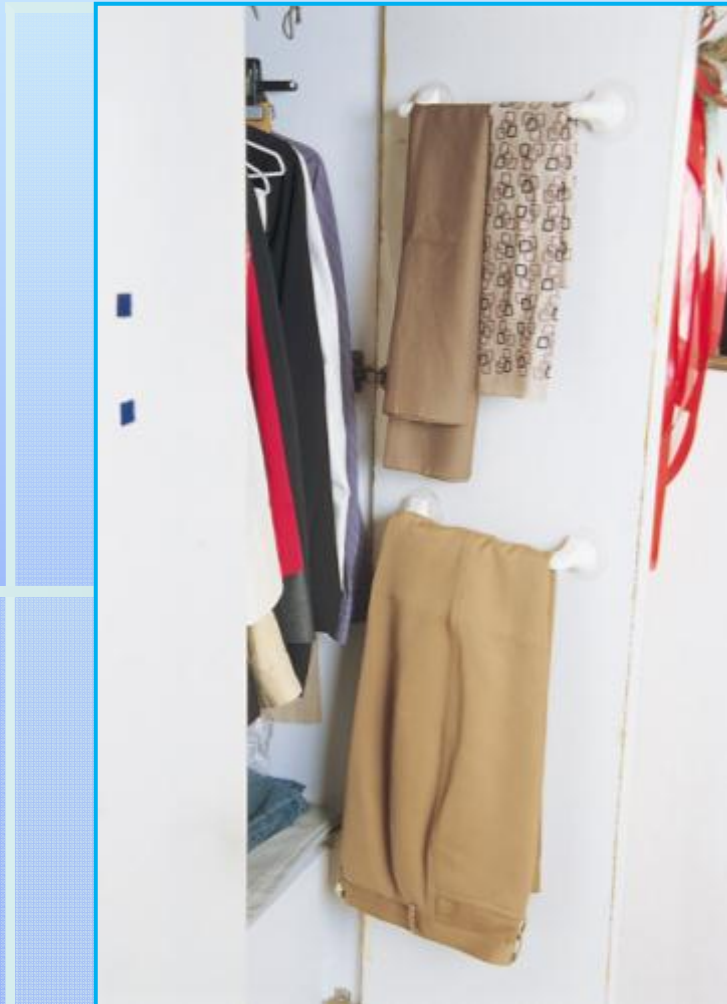


直立擺放法

盒子收納法



衣櫃門板利用法



吸盤容易掉，怎麼辦？



80度的水泡5分鐘



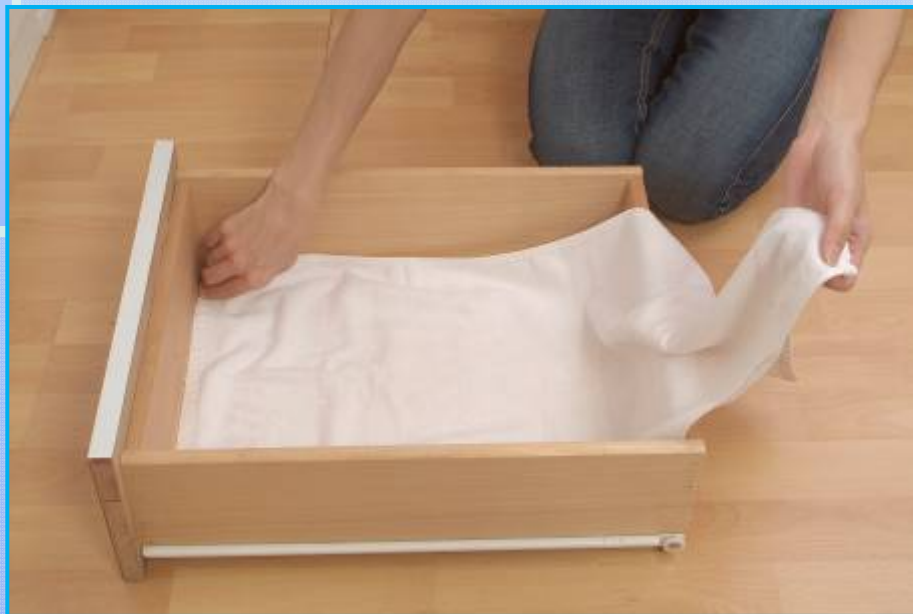
衣物保養



衣物防潮法



衣物防潮法



換季收納篇

曬被子也要看時辰

1. 9:00~11:00
2. 11:00~13:00
3. 13:00~16:00

那個時段適合曬被子？



不能直接日曬的被子，該怎麼辦？

- 放在陰涼通風處，自然風乾
- 利用除濕機除除濕
- 利用冷風烘乾

被胎收納的三大重點

- 一定要完全乾燥再收納
- 先用傳統棉被套或不要的床單包一層，再放入棉被袋
- 不可將防蟲劑直接接觸被子

衣物清潔的基本概念

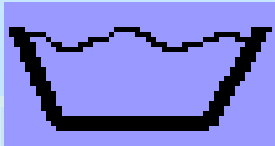
想想看 答案是什麼？

- 衣服洗之前，到底要不要先泡水？

想想看 答案是什麼？



- 衣服會起毛球，是因為料子不好？



可在機器中水洗（水溫低於90°C）



可在機器中水洗（水溫低於60°C）



可在機器中水洗（水溫低於40°C，但要中速洗滌並且縮短洗程）

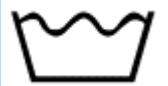




可在機器中水洗（水溫低於40°C，但要弱速洗滌並且縮短洗程）







可水洗，但須以手洗滌

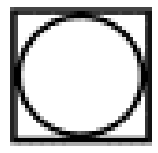
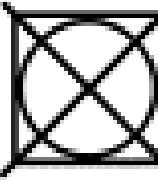


認識洗標

洗滌標示	代表意義
	水洗〈機器洗、手洗都可〉
	只能用手洗〈圖案中加“手”〉
	不可用水洗〈圖案中加“X”〉

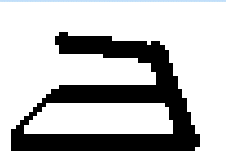



認識洗標

洗滌標示	代表意義
	乾洗
	不可乾洗〈圖案中加“X”〉
	可漂白
	不可漂白〈圖案中加“X”〉


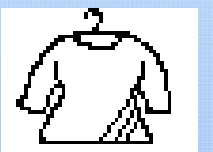


認識洗標

洗滌標示	代表意義
	可以用機器烘乾
	不可以用機器烘乾
	可以烘乾，溫度不可超過70°C。
	可以烘乾，溫度不可超過60°C。

認識洗標

洗滌標示	代表意義
	可熨燙
	不可熨燙〈圖案中加“X”〉
	用手把水扭乾
	不可扭乾或脫水〈圖案中加“X”〉 只能用手輕輕擠掉多餘水分後平放乾燥

認識洗標

洗滌標示	代表意義
	脫水後吊掛晾乾
	脫水後於陰涼處吊掛晾乾。
	脫水後平放乾燥
	脫水後於陰涼處平放晾乾。

小朋友的髒襪子，要如何輕鬆洗淨？



洗衣精和**50°C**的熱水調勻，浸泡襪子**15**分鐘，在襪子內放洗衣球，再丟入洗衣機

洗衣機到底會不會發霉？

專業衛生機構調查研究發現，一般家用洗衣機細菌超標率高達**81.3%**，其中黴菌檢出率**60.2%**，總大腸菌群檢出率高達**100%**，還檢測出綠膿桿菌等其他多種病菌，長期累積成果，其骯髒程度遠大於馬桶。

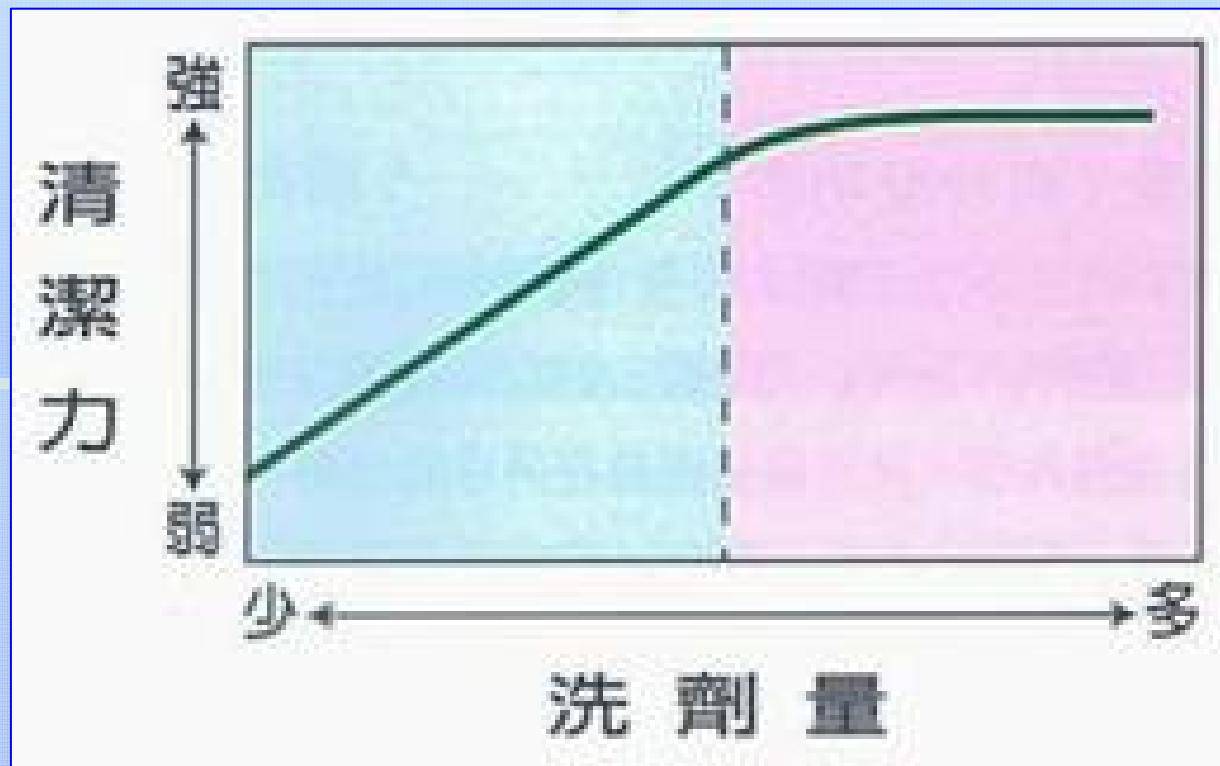
洗衣機槽中滋生的細菌與黴菌，會通過衣服二次污染接觸人體導致一系列疾病。例如：黴菌會引起腳癬、手癬、指甲癬、花斑癬等多種皮膚病；同時也會引發黴菌性陰道炎症等婦科病。

對抵抗力較弱的族群，例如年紀較小的幼兒及小孩來說，也是異位性皮膚炎感染途徑。

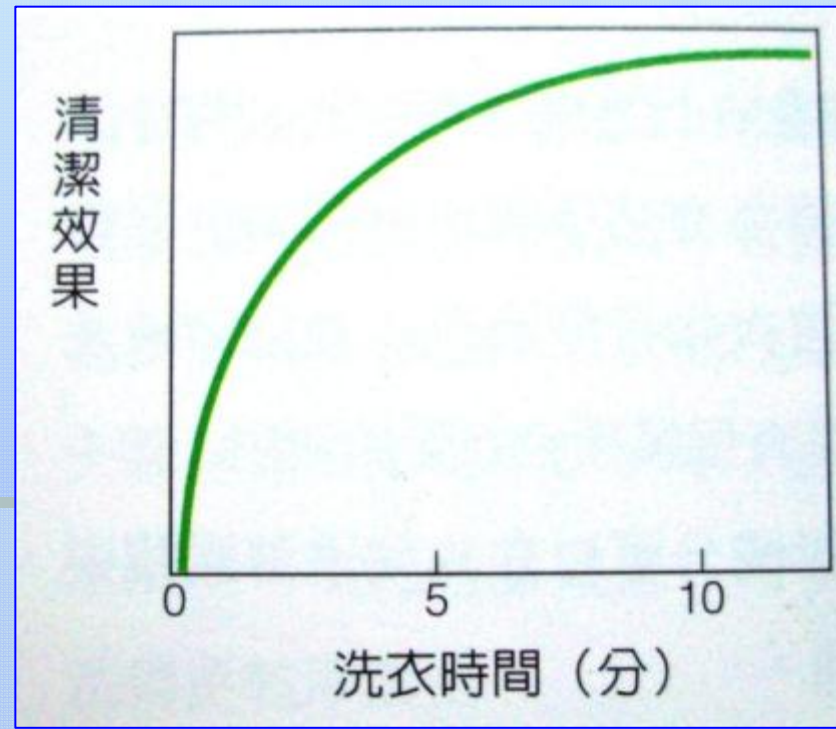
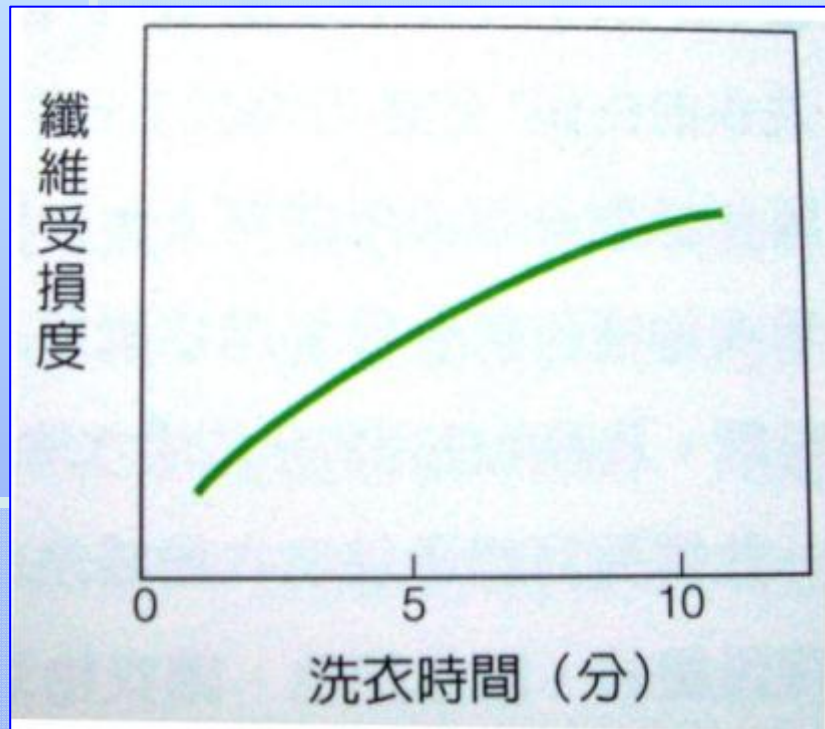
洗衣機保養

- 平日保養：洗滌後打開半小時
- 滾筒洗衣機：用熱水空洗一次
- 傳統洗衣機：洗衣槽清潔粉

洗衣精用越多越好嗎？



衣服洗的時間越長越好嗎？



衣服怎麼洗？洗衣機篇

- 深淺分色
- 衣物分類
- **8分滿**
- 洗滌時間（約**10分鐘**）
- 洗程選擇
- 洗劑用量

衣服怎麼洗？洗衣袋使用篇

- 衣物分量不超過袋子的**2/3**
- 髒衣服要用粗網袋
- 一件衣服放一袋
- 選用適合的洗衣袋

衣服怎麼洗？洗衣球篇

- 洗衣不易打結
- 洗淨力提升
- 可丟於髒襪子中，提升洗淨力

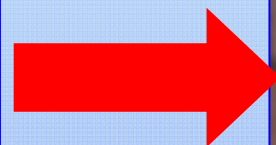
洗衣撇步



衣服怎麼洗？ 晾曬篇

- 抖一抖再曬
- 深淺色分開曬
- 羊毛、絲、尼龍質料，不可曝曬
- 平放 & 對摺披掛
- 烘乾 & 除濕

快速曬衣法



免熨燙曬手帕法



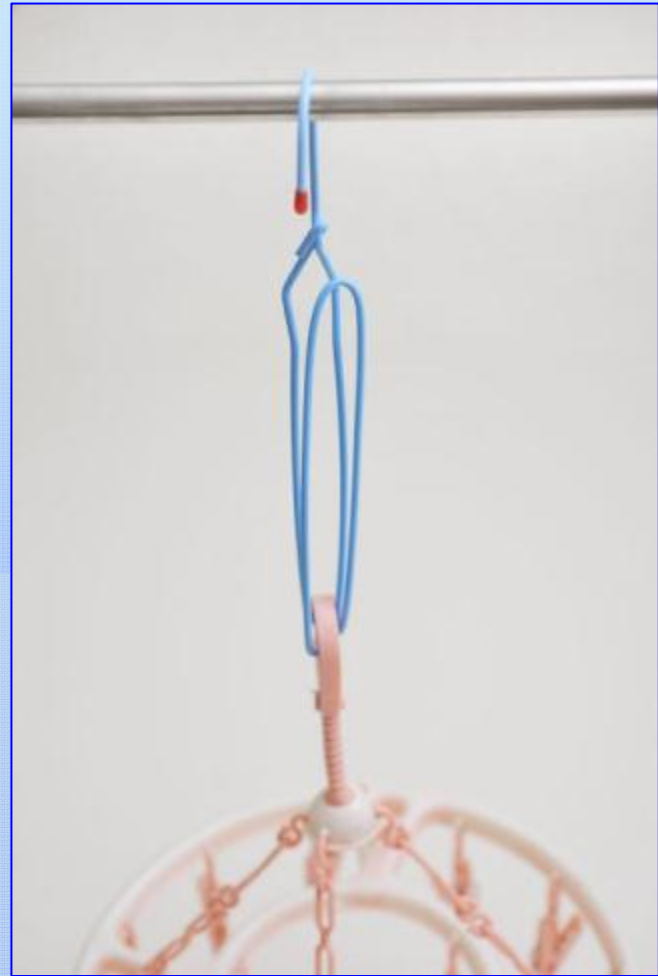
晾衣小技巧



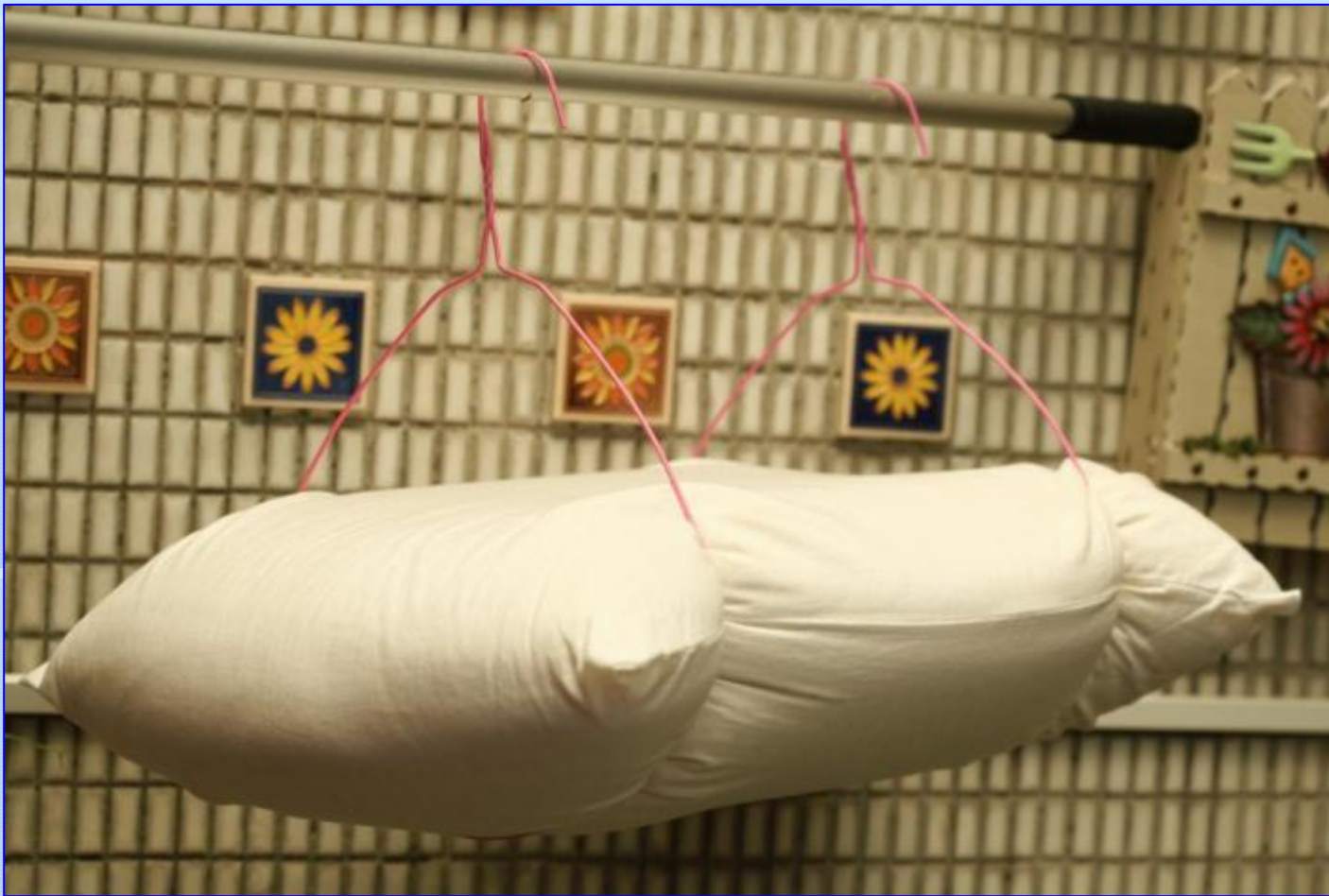
晾衣小技巧



晾衣小技巧



晾衣小技巧



晾衣小技巧



下雨天，衣服曬不乾，
家裡又沒有烘衣機，怎
麼辦？

乾洗回來的衣服，
要不要拆掉塑膠套？

浴廁清潔

浴廁發霉的三大原因

- 溫度 **20~30°C**
- 濕氣 **70%**
- 皂垢

發霉矽利康的漂白法



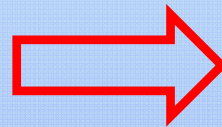
皂垢、水垢の清潔法



乾肥皂擦鏡子 防霧又明亮



降低水位 馬桶更易刷



水管疏通棒



可樂清馬桶

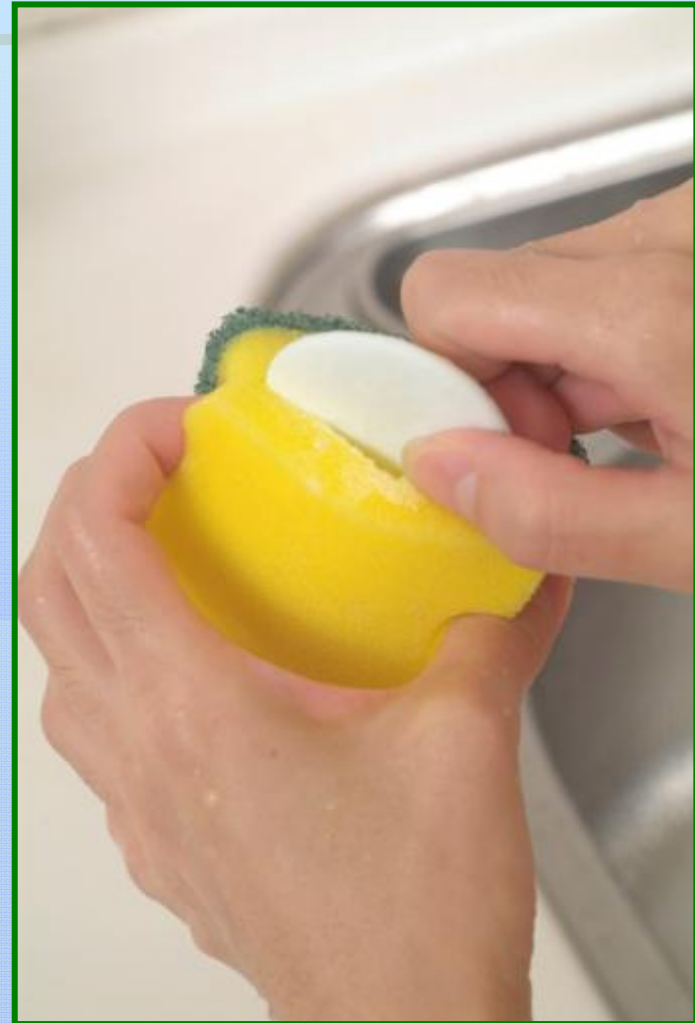


聰明再利用

洗碗海綿 大妙用



洗碗海綿 大妙用



可掛式海綿



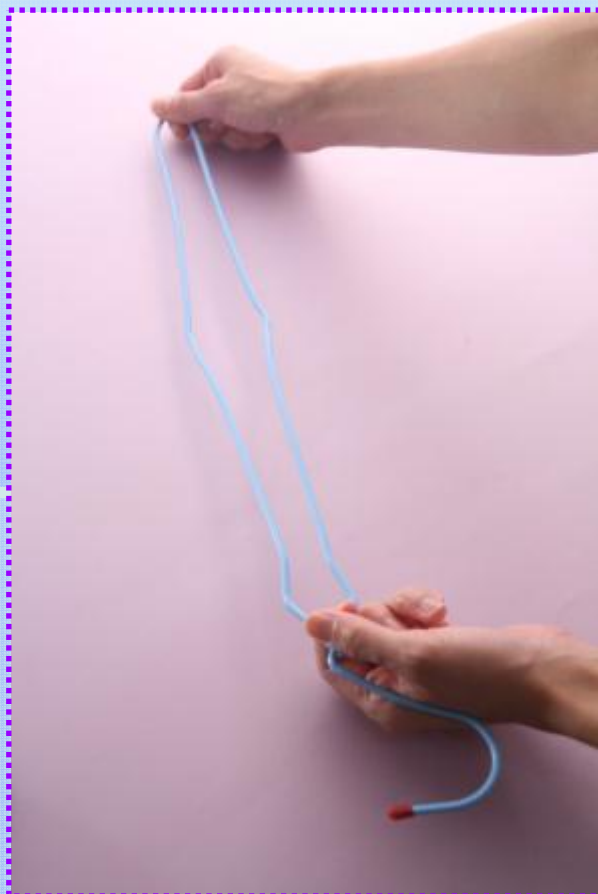
便利收納架



方便的廚房配件



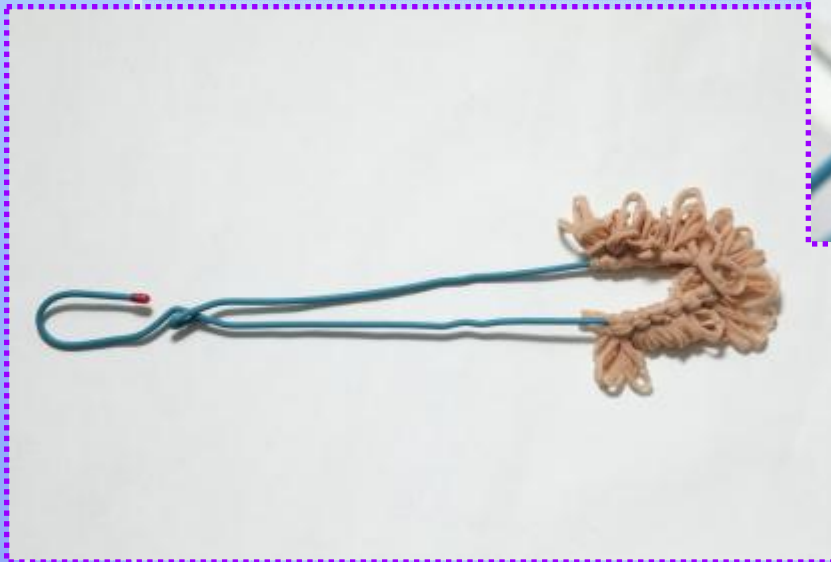
萬用除塵揮



萬用除塵揮



隙縫除塵撻



個人用品的整理及收納

抽屜整理術



資料數位化



書本雜誌收納



餅乾蓋的妙用



空容器的妙用



精選書中10大點子



1. 梳子套紗布 方便好清理



2. 指甲油防釦子脫落



3. 洗髮精是梳子清潔好幫手



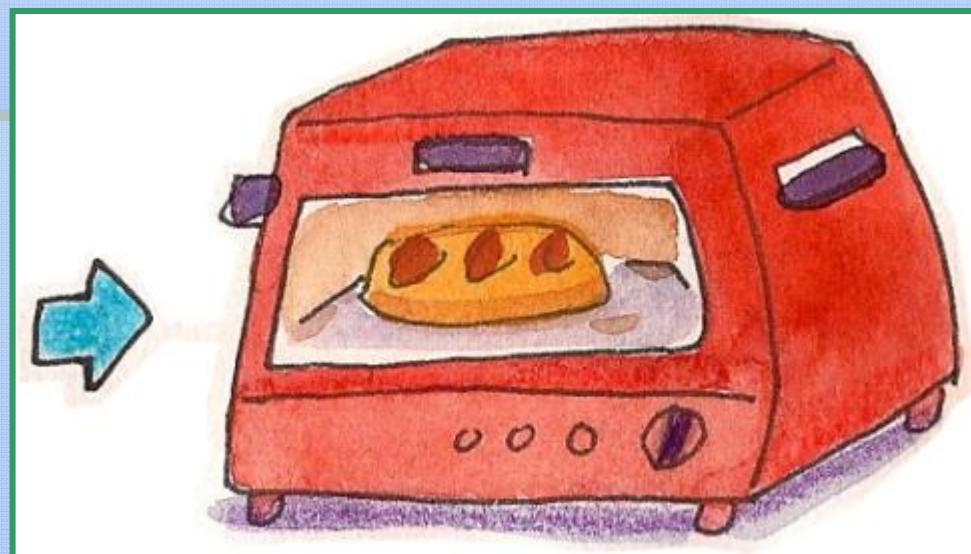
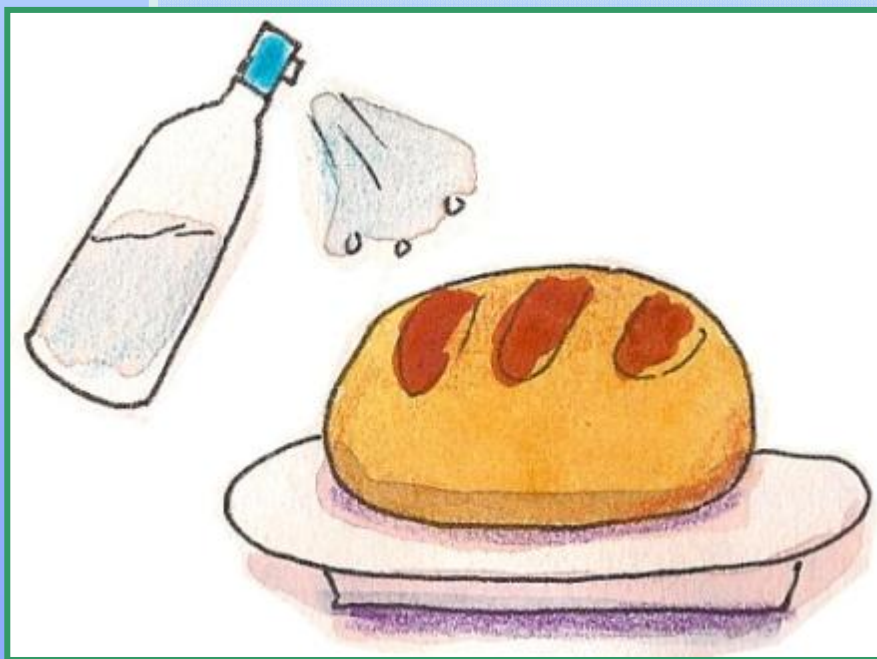
4. 牙膏一滴不剩法



牙膏一滴不剩法



5. 讓麵包有剛出爐的口感



6. 烤餐包不易焦



7. 保鮮盒貼透氣膠帶 易撕除



8. 飯杓鋪床單 平整省力



9. 香皂盒加橡皮筋



10. 釘書針上色 快用完立刻知



大家多交流喔！

我的部落格：

進入搜尋網站，打「sonaqueen」
就可以找到！

www.wretch.cc/blog/sonaqueen

我的伊媚兒：

sona.queen@msa.hinet.net