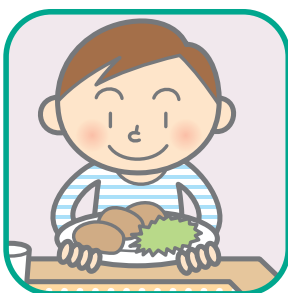


聰明打掃

我的家事小秘笈



Kirei 美好永續生活



學校：_____

班級：_____

姓名：_____



在家裡，有^ニ哪^ニ些^ニ 家事^ハ呢^ニ？

給^レ花^ハ兒^ル與^ニ
植^ハ物^ハ澆^ニ水^ハ

將^レ晾^カ乾^ク
衣^ハ物^ハ收^メ
進^ニ屋^ハ內^ニ

倒^カ垃^カ圾^ム

買^ハ東^カ西^ニ

清^ク潔^セ浴^ハ室^ハ

洗^ハ衣^ハ服^ハ

打^カ掃^ム廁^ハ所^ハ

用抹布擦窗戶



清掃傢俱與電視上的灰塵

整理房間



疊衣服

清理地板

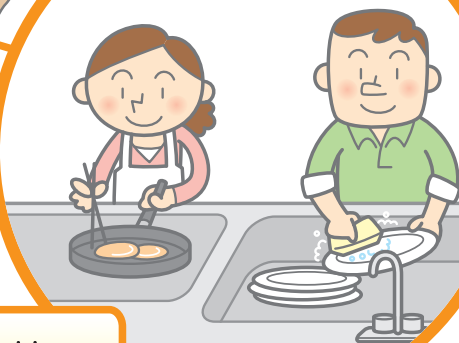
餐後整理碗筷



擺放菜餚

洗碗盤

煮菜





讓我們一起想想， 家裡關於「打掃」 的各種問題吧！

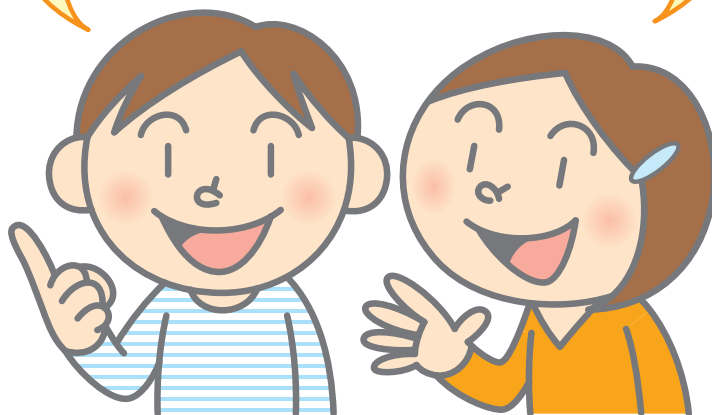
- 在家裡是由誰負責打掃工作呢？
- 如果家裡都不打掃的話，家會變成什麼樣子呢？
- 房間永遠保持乾乾淨淨的，會是什麼感覺呢？請大家動動腦吧！



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



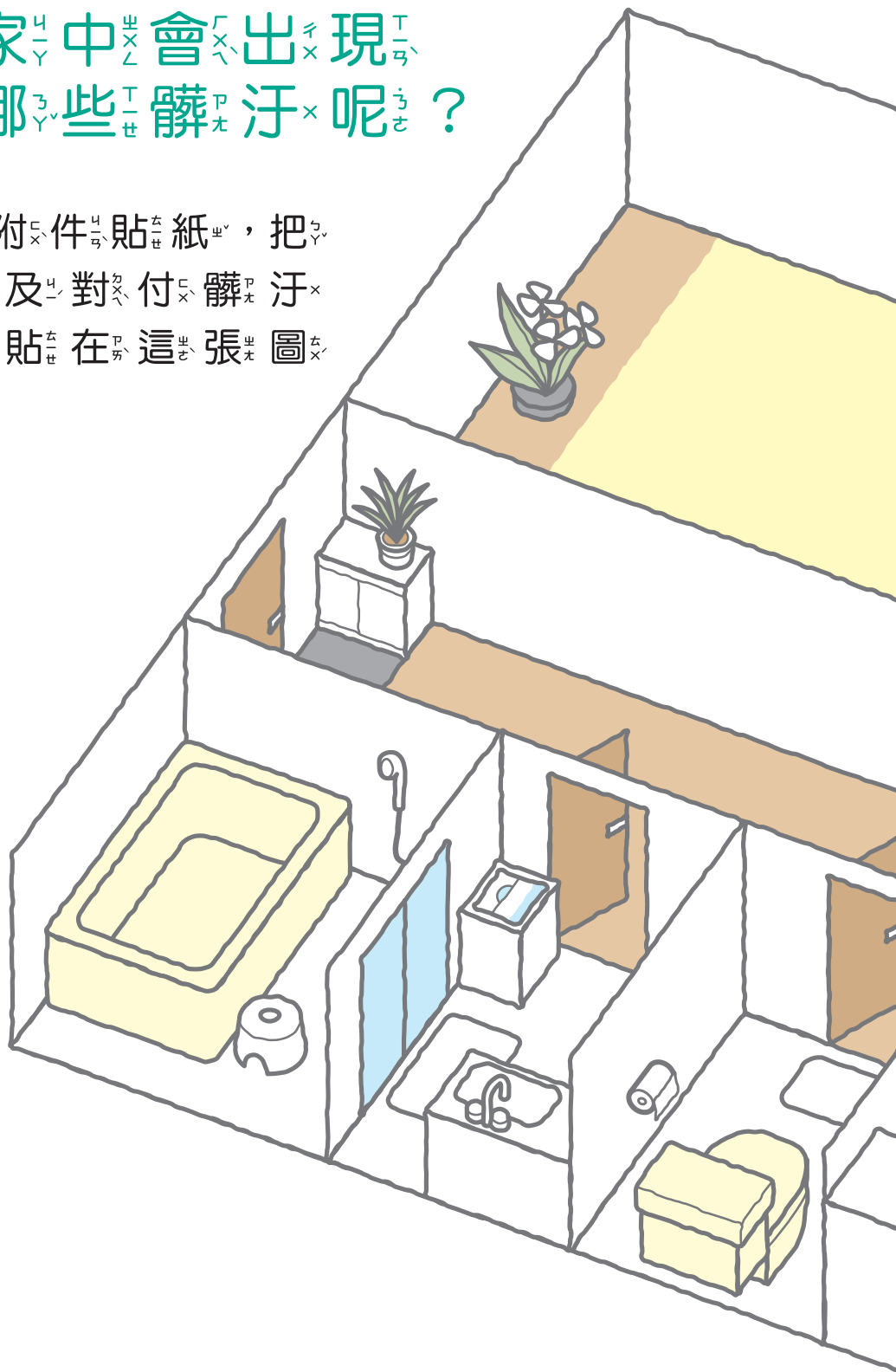
分工高手

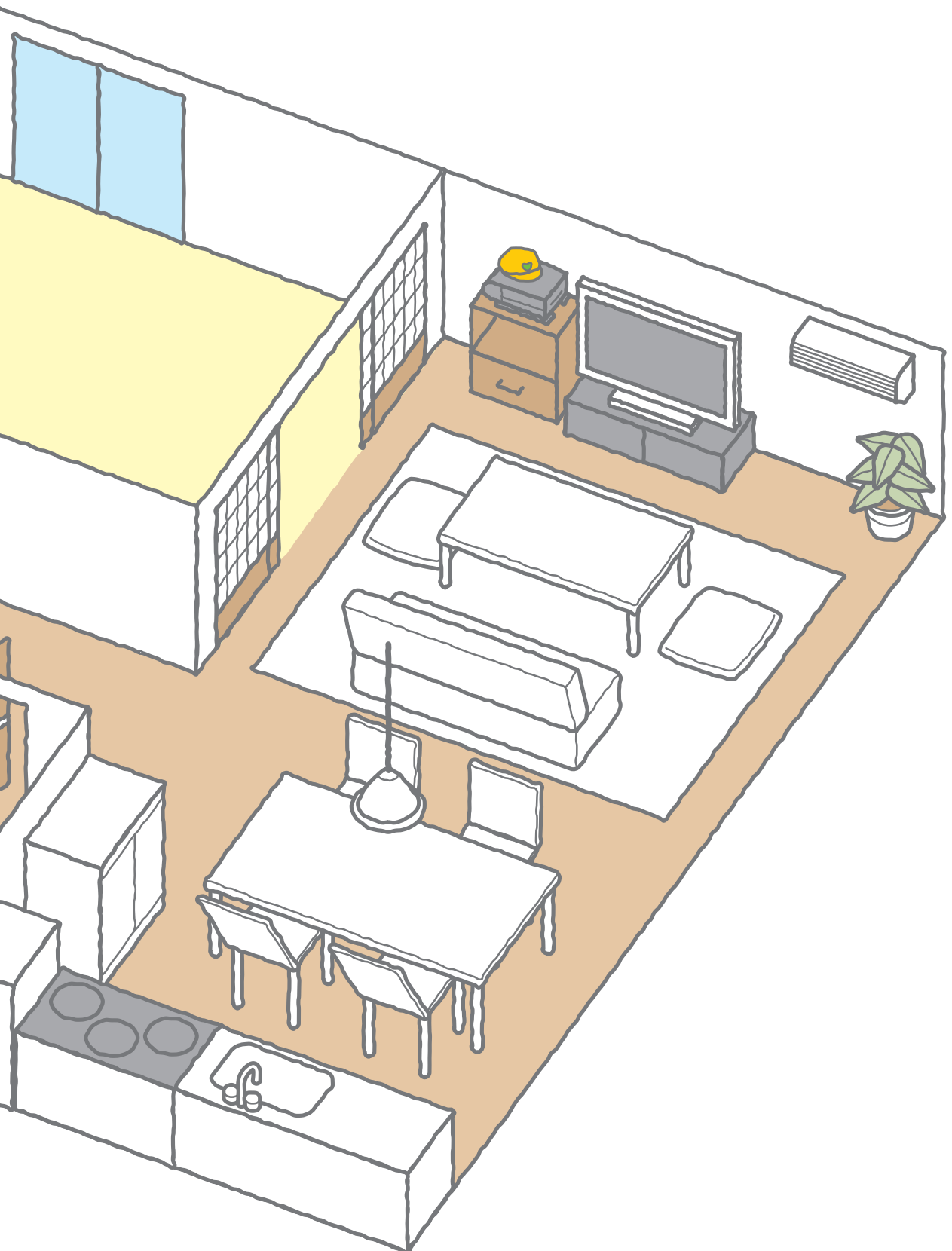
全家同心協力



家中會出現 哪些髒汙呢？

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。







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』」！



打掃完畢後，記得要洗手喔！

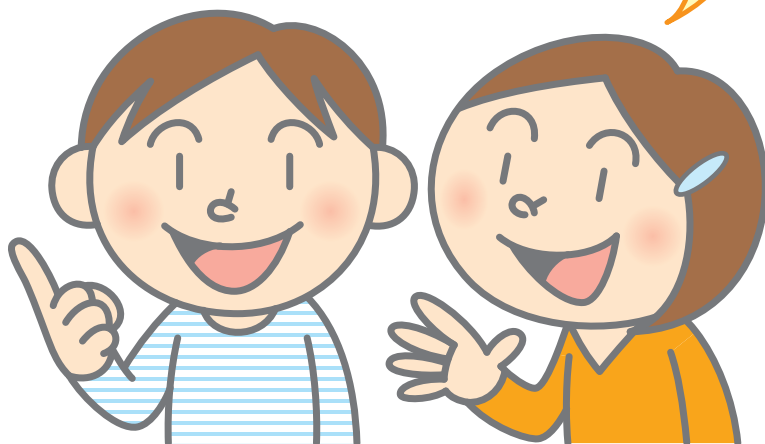


家事打掃應該是誰的工作？

- 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！

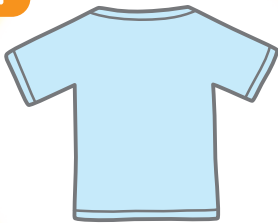


衣物之摺法

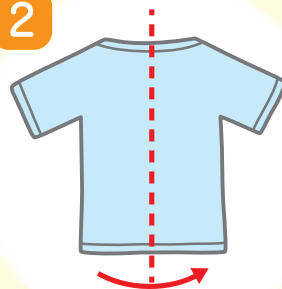
每天都有換洗下來的衣服，除衣服之外，小朋友也可將衣物收入屋內，將衣服摺好。

上衣之摺法

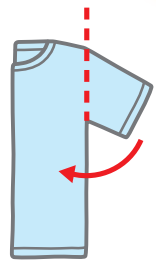
1



2

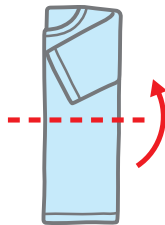


3



將衣服背面向上，從中間將衣服由左往右對摺，袖子向左摺入，平放在桌上。

4



5



由下往上對摺

完成

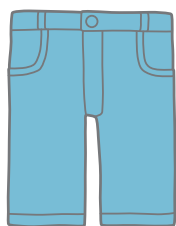
花八門的家事內容 1

物，除了洗衣服、
可以幫忙將晾乾的
疊整齊喔！



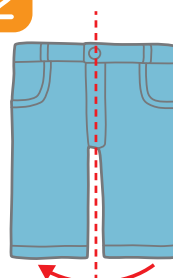
褲子的摺法

1



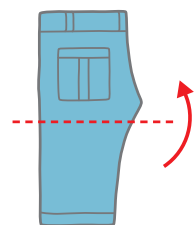
將褲子的正面
向上，平放在桌上

2



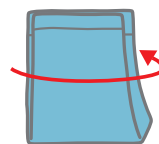
由右往左對摺

3



由下往上對摺

4



完成

<與專家一起挑戰> 五

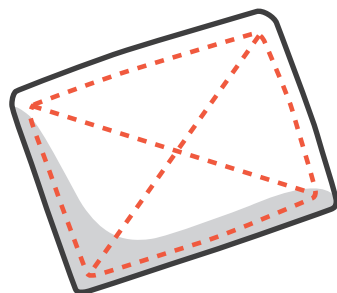
基本擦拭打掃

抹布



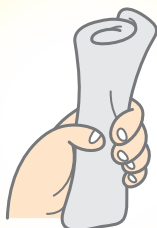
使用場所

客廳、廚房、走廊、窗戶、廁所



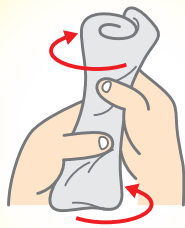
將水分徹底擰乾的正確方法

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。

無法完全擰乾水分的方式



揉成一團後按壓擠乾



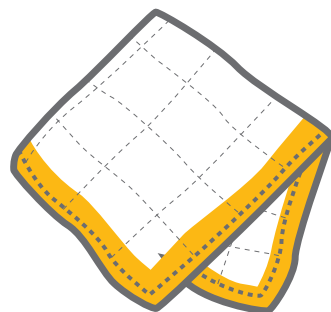
以橫向方式扭乾

花八門的家事內容 2

地方要分開使用不同的布喔！



擦桌布

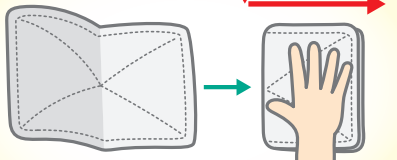


使用場所

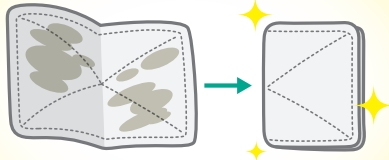
廚房或客廳
桌面

使用方法

1



2



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。

擦桌布變髒後，折翻到乾淨的另一面繼續擦拭。

清洗方法

1



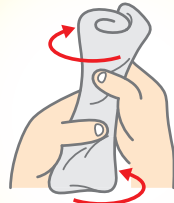
先把擦桌布浸在水桶，去除較小的髒汙。

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污，以下列方式輕鬆去除。使用清潔劑時，記得場要通風並有家人陪同。

流理台

油污混合灰塵的髒污，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！

窗戶

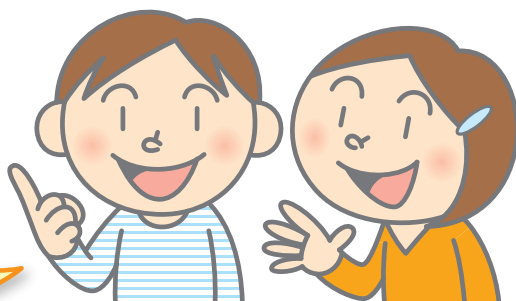
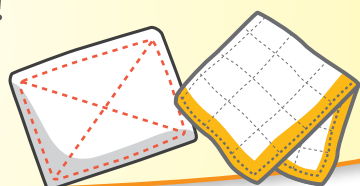
髒污情形十分嚴重時，使用玻璃專用清潔劑，就能不留擦痕跡，將窗戶擦得乾乾淨淨！



玻璃專用
清潔劑

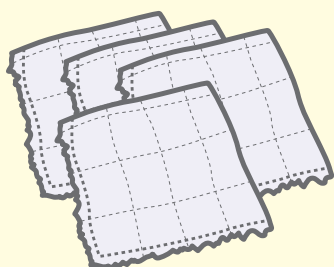
，可_レ使_レ用_レ清_レ潔_レ劑_レ，
垢_レ！

所_レ！
屋_レ！



使_レ用_レ清_レ潔_レ劑_レ時_レ的_レ好_レ用_レ道_レ具_レ

小_レ塊_レ抹_レ布_レ



將_レ舊_レ毛_レ巾_レ或_レT-Shirt剪_レ成_レ小_レ塊_レ，做_レ成_レ迷_レ你_レ抹_レ布_レ的_レ話_レ，使_レ用_レ起_レ來_レ會_レ更_レ方_レ便_レ！

舊_レ牙_レ刷_レ

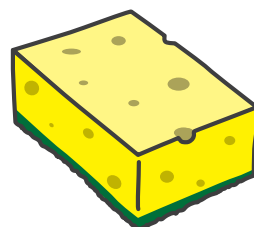


準_レ備_レ丟_レ棄_レ的_レ舊_レ牙_レ刷_レ，也_レ能_レ成_レ為_レ很_レ棒_レ的_レ清_レ潔_レ用_レ具_レ喔_レ！在_レ清_レ潔_レ細_レ部_レ髒_レ汙_レ時_レ，能_レ發_レ揮_レ很_レ大_レ的_レ效_レ果_レ喔_レ！

因_レ為_レ油_レ脂_レ和_レ水_レ分_レ互_レ不_レ相_レ容_レ，所_レ以_レ光_レ用_レ清_レ水_レ，很_レ難_レ去_レ除_レ油_レ垢_レ。而_レ清_レ潔_レ劑_レ能_レ讓_レ油_レ脂_レ與_レ水_レ分_レ相_レ容_レ，如_レ此_レ一_レ來_レ就_レ能_レ成_レ功_レ清_レ除_レ油_レ垢_レ！

清洗餐具

海綿



碗盤
清潔劑

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。

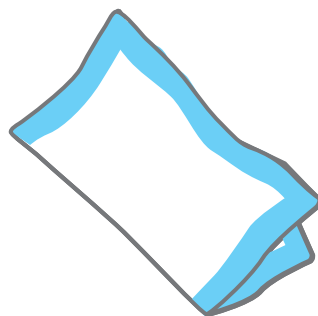
7



把盤子放到碗架上。

擦乾餐具

擦碗布



擦乾盤子的方法

擦乾杯子的方法



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！

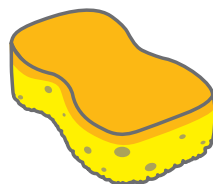
擦乾之後，放回放碗盤的櫃子。



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^ㄩ室^ㄕ清^ㄘ潔^ㄗ打^ㄉ掃^{ㄓㄠˋ}

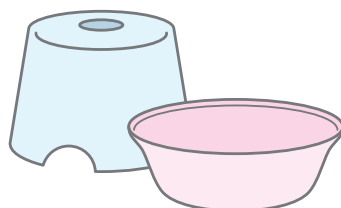
衛^ㄨ浴^ㄩ專^{ㄗㄨㄢ}用^ㄩ
海^{ㄆㄞ}綿^{ㄇㄢ}
(菜^{ㄘㄞ}瓜^{ㄍㄨㄚ}布^{ㄅㄨˋ})



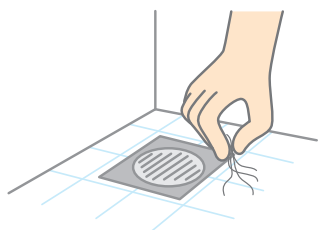
衛^ㄨ浴^ㄩ專^{ㄗㄨㄢ}用^ㄩ
清^ㄘ潔^ㄗ劑^{ㄐㄧˋ}



將^ㄐ附^ㄉ著^ㄗ在^ㄗ浴^ㄩ缸^ㄉ邊^ㄅ
緣^ㄩ的^ㄉ水^{ㄨㄟ}垢^{ㄍㄠˋ} (黏^ㄋ滑^{ㄏㄨㄚˊ}汗^{ㄒㄢˋ}
垢^{ㄍㄠˋ}) 刷^ㄕ洗^ㄒ清^ㄘ除^ㄘ。



將^ㄐ附^ㄉ著^ㄗ在^ㄗ地^ㄉ板^{ㄅㄢˋ}、牆^ㄑ、洗^ㄒ
臉^{ㄌㄢˊ}台^{ㄊㄞˊ}、浴^ㄩ室^ㄕ、凳^ㄉ子^ㄗ等^ㄉ處^ㄘ
的^ㄉ發^ㄈ霉^{ㄇㄞˊ}部^ㄅ位^{ㄌㄞˊ}或^ㄝ黏^ㄋ滑^{ㄏㄨㄚˊ}水^{ㄨㄟ}
垢^{ㄍㄠˋ}刷^ㄕ洗^ㄒ乾^ㄑ淨^ㄓ。



撿^ㄐ起^ㄘ掉^ㄉ落^ㄌ毛^{ㄇㄠˊ}髮^{ㄈㄞˋ}。

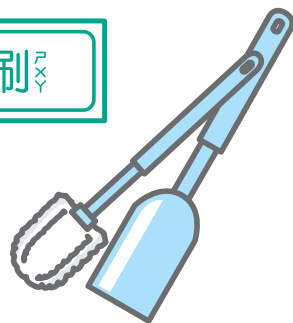


將^ㄐ擺^{ㄅㄞˊ}放^ㄉ洗^ㄒ髮^{ㄈㄞˋ}精^{ㄐㄩㄥ}或^ㄝ潤^{ㄩㄣˋ}絲^ㄙ
精^{ㄐㄩㄥ}的^ㄉ容^ㄖ器^ㄕ或^ㄝ架^{ㄎㄞˊ}子^ㄗ清^ㄘ洗^ㄒ
乾^ㄑ淨^ㄓ重^ㄓ新^ㄒ擺^{ㄅㄞˊ}放^ㄉ，看^ㄕ起^ㄘ
來^{ㄌㄞˊ}會^ㄝ更^ㄝ舒^ㄕ暢^{ㄔㄨㄥˋ}喔^ㄛ！

使^ㄕ用^ㄩ清^ㄘ潔^ㄗ劑^{ㄐㄧˋ}時^ㄕ，記^ㄐ得^ㄉ要^ㄝ有^ㄝ家^{ㄇㄨㄣˊ}人^ㄇ陪^ㄘ同^ㄊ喔^ㄛ！

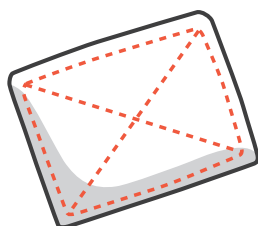
廁所清潔

馬桶刷



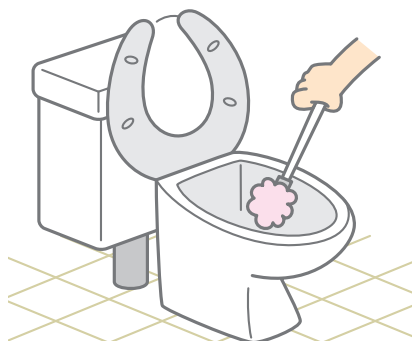
抹布

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汙。

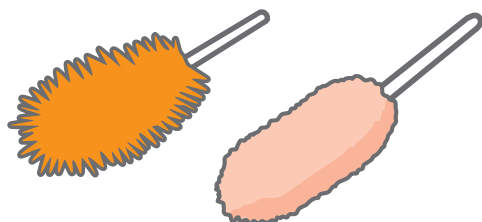


③

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



除塵搽

掃除灰塵時，要記得「由上而下」！不容易看到的縫隙、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



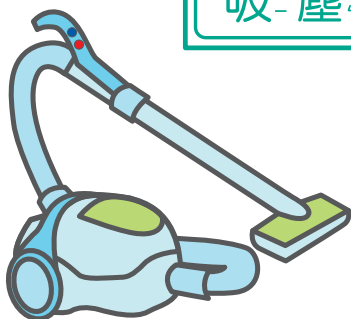
地板角落等處容易累積灰塵，所以打掃時記得房間角落和傢俱下方也要徹底清掃。

花八門的家事內容

6

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

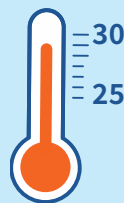
認識蚊子

蚊子的種類

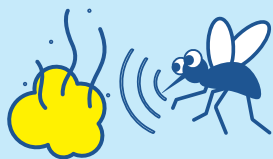
台灣常見的蚊子有三斑家蚊、熱帶家蚊、埃及斑蚊、白線斑蚊、白腹叢蚊等，其中埃及斑蚊和白線斑蚊是登革熱的病媒蚊。

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°C，在適宜的條件下，一個繁殖週期僅需 7 ~ 10 天。



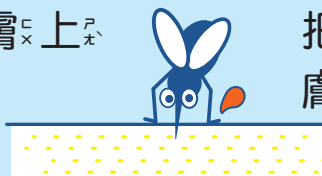
蚊子完成覓食的方式



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

巡

積水容器

倒

倒掉積水



清

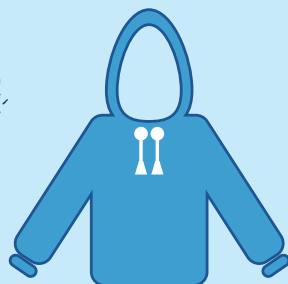
清除不要的容器

刷

刷除容器殘留蟲卵

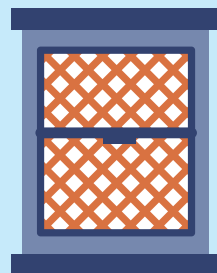
預防被叮咬

- 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^ㄟ在引導^ㄟ孩子^ㄟ做家事^ㄟ時曾^ㄟ遇到^ㄟ以下^ㄟ狀況^ㄟ：

「掃不乾^ㄟ淨^ㄟ，簡直^ㄟ幫倒忙^ㄟ」、「動作好^ㄟ慢^ㄟ，乾脆^ㄟ大人^ㄟ自己^ㄟ來^ㄟ」，與您^ㄟ分享^ㄟ幾個^ㄟ引導^ㄟ孩子^ㄟ參與^ㄟ家事^ㄟ的好^ㄟ方法^ㄟ，把^ㄟ握^ㄟ孩子^ㄟ培養^ㄟ生活^ㄟ自理^ㄟ能力^ㄟ的黃金^ㄟ時期^ㄟ！建^ㄟ立^ㄟ對家^ㄟ的歸屬^ㄟ感^ㄟ與責任^ㄟ感^ㄟ。

方法①：固^ㄟ定^ㄟ區^ㄟ域^ㄟ

透^ㄟ過^ㄟ家^ㄟ事^ㄟ區^ㄟ域^ㄟ的劃^ㄟ分^ㄟ，增^ㄟ進^ㄟ孩^ㄟ子^ㄟ的安^ㄟ全^ㄟ感^ㄟ，也^ㄟ能^ㄟ了^ㄟ解^ㄟ爸^ㄟ媽^ㄟ平^ㄟ時^ㄟ做^ㄟ家^ㄟ事^ㄟ的方^ㄟ法^ㄟ與^ㄟ過^ㄟ程^ㄟ喔^ㄟ！

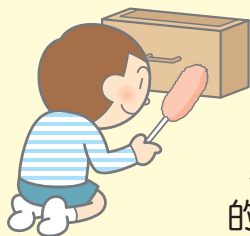


方法②：示^ㄟ範^ㄟ鼓^ㄟ勵^ㄟ



自^ㄟ發^ㄟ性^ㄟ的參^ㄟ與^ㄟ，其^ㄟ實^ㄟ比^ㄟ外^ㄟ在^ㄟ誘^ㄟ因^ㄟ的刺^ㄟ激^ㄟ更^ㄟ有^ㄟ用^ㄟ！孩^ㄟ子^ㄟ尚^ㄟ未^ㄟ養^ㄟ成^ㄟ做^ㄟ家^ㄟ事^ㄟ的習^ㄟ慣^ㄟ前^ㄟ，可^ㄟ以^ㄟ透^ㄟ過^ㄟ獎^ㄟ勵^ㄟ來^ㄟ引^ㄟ導^ㄟ，當^ㄟ孩^ㄟ子^ㄟ慢^ㄟ慢^ㄟ從^ㄟ中^ㄟ體^ㄟ會^ㄟ到^ㄟ樂^ㄟ趣^ㄟ、激^ㄟ起^ㄟ好^ㄟ奇^ㄟ心^ㄟ時^ㄟ就^ㄟ是^ㄟ時^ㄟ候^ㄟ撤^ㄟ除^ㄟ外^ㄟ在^ㄟ誘^ㄟ因^ㄟ，讓^ㄟ孩^ㄟ子^ㄟ發^ㄟ自^ㄟ內^ㄟ心^ㄟ的參^ㄟ與^ㄟ其^ㄟ中^ㄟ了^ㄟ！

方法③：增^ㄟ加^ㄟ歸^ㄟ屬^ㄟ



藉^ㄟ由^ㄟ讓^ㄟ孩^ㄟ子^ㄟ參^ㄟ與^ㄟ、共^ㄟ同^ㄟ討^ㄟ論^ㄟ、共^ㄟ同^ㄟ學^ㄟ習^ㄟ的方^ㄟ式^ㄟ、建^ㄟ立^ㄟ孩^ㄟ子^ㄟ對^ㄟ家^ㄟ庭^ㄟ的歸^ㄟ屬^ㄟ感^ㄟ與^ㄟ責^ㄟ任^ㄟ感^ㄟ，同^ㄟ時^ㄟ也^ㄟ是^ㄟ一^ㄟ種^ㄟ親^ㄟ子^ㄟ關^ㄟ係^ㄟ增^ㄟ溫^ㄟ的媒^ㄟ介^ㄟ喔^ㄟ！



掃^ㄟ描^ㄟ QR Code，教^ㄟ養^ㄟ專^ㄟ家^ㄟ教^ㄟ您^ㄟ

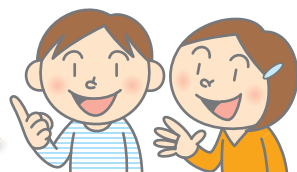
怎^ㄟ麼^ㄟ引^ㄟ導^ㄟ孩^ㄟ子^ㄟ一^ㄟ起^ㄟ開^ㄟ心^ㄟ做^ㄟ家^ㄟ事^ㄟ！



挑戰週！

讓我們來嘗試挑戰各種家事吧！

小朋友們邀家長填寫線上問卷，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



挑戰過各種家事之後，把自己
的感想和需要再努力的地方寫
下來吧！







落實清潔教育， 提升孩子生活安全

靖娟兒童安全文教基金會 執行長
許雅荏

做家事是大人的事，孩子只需要專注學習就好，或許很多家長現在仍抱持著這個觀念，甚至認為做家事對孩子來說充滿危險。總覺得家事，孩子大了自然就會了。但不做家事，不僅無法培養孩子的生活力，更是缺乏應變能力的練習，成為現代另類的生活刺激不足！靖娟由長期服務受傷的個案中也發現，孩子受傷的原因除了環境不安全外，因生活自理能力的下降，危機發生時應變能力不足，故以致無法趨避風險。

靖娟基金會不僅致力於外在環境的改善，我們也期待能夠教育孩子，提升對危險的認知及安全意識。從「生活即教育」的觀念出發，教導孩子動手做家事，可說是最直接能培養他們對生活的注意力及解決問題的能力。根據美國哈佛大學醫學院的格蘭特研究（Grant Study），孩子越早開始做家事，對他們的人生發展有正向影響，長大後越容易成功；透過讓孩子參與做家事，父母可以培養孩子責任感、自力更生的能力以及實現自我價值。

同時，除了藉著做家事培養孩子的能力，更要清楚了解正確打掃方法、認識不當使用清潔用具的危險。過去曾有孩子將打掃工具視為玩具隨意打鬧造成受傷、或為擦窗戶爬上高台而不慎跌落、在未乾的走廊奔跑而滑倒，在在顯示孩子平時缺乏做家务的經驗，所以未能尋求安全的解決方案，這也凸顯清潔安全教育的重要性及必要性。

靖娟自 2011 年起與花王（台灣）合作清潔教育至今已經超過十年，以清潔安全為主題所設計的教案已逾 5,000 所學校申請，服務超過 70 萬名學童，廣受老師及家長好評。今年，我們將繼續推動「聰明做打掃 乾淨又安全」的觀念，持續讓清潔安全教育走入校園，藉由清潔安全宣導影片及家事小秘笈教案導讀，讓孩子學習安全且有效的清潔方法，這是不限於學校場域的習題，是可以陪伴孩子一起長大的生活教育。我們期許「聰明做打掃 乾淨又安全」計畫除了讓孩子們擁有更整潔、安全的生活外，也可以培養孩子動手解決問題的能力及對生活的觀察力，更能促進家庭關係及守護地球。

邀請您和花王一起共創 Kirei 美好永續生活！



花王（台灣）董事長兼總經理
胡英錦

花王以日商企業身分深耕台灣超過60年，身為日常清潔用品的製造商，我們致力於和每個家庭一起共創美麗與潔淨的生活環境，同時，我們也發揮花王在「清潔」領域的企業專長，攜手靖娟基金會共同推動「兒童清潔安全教育」，透過產、官、學跨界合作，將所長回饋、貢獻於社會。



「兒童清潔安全教育」是花王自2011年起攜手靖娟基金會持續推動的公益活動，希望藉由這個活動能讓孩子從小開始學習安全有效率的清潔方法和技巧，同時花王也與親子教養專家合作，透過親子共同參與的活動帶領家長一起了解如何引導孩子樂於參與家事，希望透過這個活動，讓孩子不僅從小就開始學習做家事，同時也期待透過這個養成教育，能讓親子家庭自然而然覺得家事就是全家人一起完成的事！

每一年，這個活動獲得全台各縣市超過500所國小的熱情響應參與，花王更是由上到下號召員工一起擔任進校宣導的志工，員工接受培訓後，化身清潔安全教育講師，進入校園面對面和國小的孩子們互動，活動中，我們透過圖文並茂的家事小秘笈教材、生動活潑的校園Kirei小將特訓班影片，幫助孩子從小培養生活自理的能力，養成樂於維護生活環境清潔的習慣。

感謝您對兒童清潔安全教育的支持，未來，期待透過多元扎根教育活動，持續和您一起共創Kirei美好永續生活！

*日語「Kirei」一詞，意味潔淨以及美麗，不局限於外表，更包含讓自己、他人甚至自然環境更美好的內在態度，代表由內而外的美麗與潔淨；同時表達了花王期望為社會提供的具體價值。

KAO

Kirei—Making Life Beautiful

花王（台灣）股份有限公司