

# 家庭好妙方

生活一起過 家事一起做



# 家事·幸福的事

明尼蘇達大學 Marty Rossmann 教授追蹤一些孩童的成長歷程，從三至四歲開始，一直到二十歲結束，她彙整了這些研究資料，發現從小就開始做家事的人，比較有可能會與家人朋友形成緊密的關係，能自給自足，以及能達成學業上和早期工作上的成功。

孩子從小開始做家務，會直接影響到未來是否能成為適應性強的成年人；在做家事的過程中，可以提升孩子的動作技能、認知能力、責任感、同理心及團隊合作的能力，說明如下：

## 1 訓練大小肌肉及手眼協調力

透過不同衣服的摺疊，刺激孩子的手眼協調及空間感，進而養成有耐心及反應快的孩子。

## 2 訓練生活能力及建立生活秩序

讓孩子整理書包、收拾書桌及整理房間，可以訓練孩子歸納、分類及收納的能力，養成生活規律且有條不紊。

## 3 訓練時間管理能力及責任感

孩子必須更有效的管理自己的時間，學會安排事情的先後順序，才能兼顧學校功課及應完成的家事。

## 4 培養同理心及團隊合作力

孩子從做家事的過程中，體會家事的繁瑣與辛苦，在團體中較能仔細觀察他人的需要，且願意主動提供協助。

## 5 凝聚家人感情及家庭共同記憶

從每個家庭中的事情，例如：每天要倒的垃圾、每月固定的大掃除及每年家中的大拜拜等，只要孩子有共同參與，就是家人最珍貴的回憶。



孩子在做家事的過程中，不斷學習成長，具備未來獨立生活的幸福能力；每個家庭若能推動「全家一起做家事」，就可以讓家事變成幸福的事。



## 愛與健康 幸福家庭4年計畫

### 108 家庭 好食光

學習不開火就能做出簡單健康好料理，鼓勵家人一起備餐用餐。

### 109 家庭 好妙方

學習各類家務技巧，如收納、空間環境整理及清潔打掃等。

### 110 家庭 好健康

培養良好的衛生及健康生活習慣，如居家護理、正確刷牙及健康管理等。


### 111 家庭 愛發光

培養適合全家人戶內外可從事之休閒活動，並綜整前3學年家庭生活技能之親子活動成果。

## 目錄




教孩子做家事要「用對方法」..... P4

 整理餐桌..... P6

洗碗 ..... P8

掃地..... P10


拖地 ..... P12

洗衣服—手洗 ..... P14

洗衣服—洗衣機洗 ..... P16

晾衣服 ..... P18

摺衣服 ..... P20

洗鞋子 ..... P22

整理書包 ..... P24

收拾書桌 ..... P26

# 教孩子做家事要「用對方法」

## 1 從簡單的家事開始

讓「做家事」變成一件好玩的事，引起孩子參與的興趣；幼兒時期，可以用「扮家家酒」的方式，例如：當媽媽在廚房做菜時，可以幫孩子穿上圍裙，扮演「小廚師」幫忙挑菜、遞送調味料等；當爸爸在收衣服時，讓孩子扮演「快遞人員」把衣服拿給媽媽，當媽媽摺衣服時，孩子負責把衣服送到房間等。



父母可以把一件簡單的家事拆解，邀請孩子共同參與，在做家事的過程中，要讓孩子知道，父母很高興有小幫手的協助，讓孩子從小就累積參與家事的成就感。

## 2 先陪伴再賦予責任

孩子參與家事的學習過程中，父母要在旁陪伴引導。

以餐後整理為例，有人負責收碗盤，有人負責擦桌子，有人負責洗碗，有人負責把碗盤拿去烘乾，讓家中的每個人都有參與，孩子才能感受到家事是家中每個人都要做的事。

做家事的方法，透過父母的分段示範，孩子能學得更好；以「用洗衣機洗衣服」為例，父母可以先教孩子，將衣物依深淺色分類分次清洗，再教如何依照洗衣量，決定洗衣精的使用量，最後再教如何設定洗衣機的洗程。如果沒有分段示範說明，就讓孩子去做，很容易因為失敗的經驗，而產生挫折感，親子之間為了做家事，而鬧得不愉快。

孩子累積做家事的經驗後，就能獨當一面，單獨負責某項家事，進而對家產生責任感，例如：若孩子負責掃地，平常他就會小心翼翼，

吃東西不會掉到地上；若孩子負責倒垃圾，自己會做好垃圾分類，也會提醒家人要做好垃圾分類；若孩子負責洗碗，則會叮嚀大家，吃完飯，要把個人的碗放在洗碗槽。孩子因參與家事，而更有責任感。

## 3 在不完美中學習成長

做家事同時在訓練孩子處理事情的邏輯，比如說掃地、拖地之前，孩子要先清空地面的障礙物，準備打掃的器材，再分區塊進行掃地及拖地的工作。整個過程得要細心且有耐性，甚至犧牲玩耍的時間。

孩子若表現認真達成任務，父母要給予肯定及鼓勵，可以試著說「我看到你很累的坐在沙發上，但是垃圾車一來，你還是立刻下樓去倒垃圾，這非常不容易，謝謝你讓我們家保持乾淨。」



但是，孩子難免沒有耐性，敷衍了事等不盡理想之處，父母不要立即批評指教或直接接手，應該親子共同檢視，想想看如何做會更好。

以掃地為例，孩子可能地板沒掃乾淨，就直接拖地，結果地上的棉絮毛髮就黏在地板上，這時候，父母切忌碎唸嘮叨，或是直接接手重新打掃一遍，而是應該和孩子討論，傳統的掃把很難把棉絮毛髮掃起來，是否有更好的方法可以處理，鼓勵孩子可以透過網路蒐尋，用解決問題的心態找到更好的方法。

基於家人間相互的義務，家中的大人、小孩都要一起動起來，透過具體行動來愛我們的家，也因為共同參與在這個愛的行動中，家事不再只是有壓力的事，而是讓我們感到幸福快樂的事。



# 整理餐桌



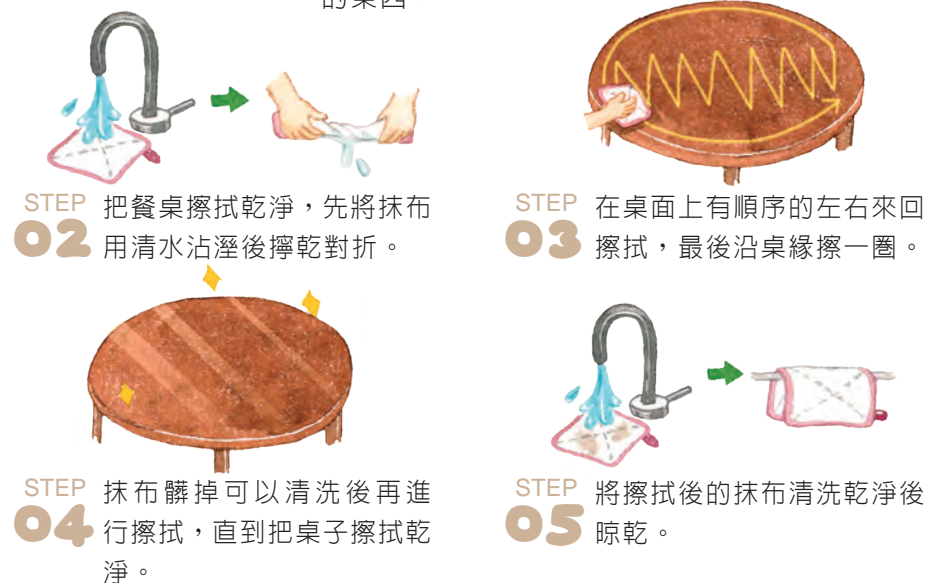
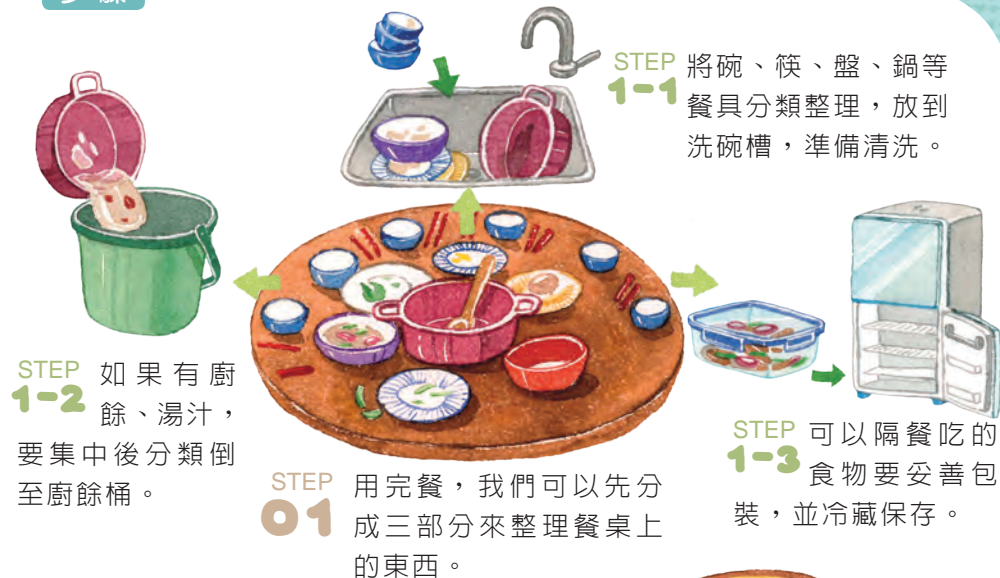
## 工具



## 小提醒

用完餐若能和家人一起進行餐後整理，邊做邊聊延續用餐時愉快的氣氛，將是一件很棒的事！

## 步驟



## 好妙方 PLUS+



- ① 如果沒有乾淨的保鮮盒，也可以使用保鮮膜將盤子包好放至冰箱。
- ② 廚餘記得要分為養豬廚餘和堆肥廚餘 2 類，一起做環保。

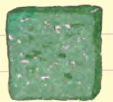
# 洗碗



## 工具



海棉菜瓜布  
(洗陶瓷餐具、  
不沾鍋具)



綠色菜瓜布

(洗鐵鍋)



洗碗精



抹布

## 小提醒

用完餐全家一起  
分工合作，整理  
餐桌、洗碗、倒  
垃圾，動一動把  
家裡整理乾淨。

## 步驟



STEP 01 將碗、筷、盤、鍋等分類整理，  
放到洗碗槽，準備清洗。



STEP 02 分配一下清洗順序，先洗餐具  
再洗鍋具。先將餐具用清水沖  
洗掉湯汁與油污。



STEP 03 以少許洗碗精在餐具專用的  
菜瓜布上，先清洗碗盤  
筷叉等餐具。



STEP 04 清洗後將餐具以清水沖洗乾  
淨，放到碗盤架上擺放整齊晾  
乾。



STEP 05 判斷鍋具材質，選擇適  
用的菜瓜布進行清洗。  
清洗前記得先用清水沖洗掉湯  
汁與油污。



STEP 06 可將清洗後的鍋子放到瓦斯爐  
架上晾乾，或放到架上晾乾。



STEP 07 清洗菜瓜布並放到架上晾  
乾，可延長菜瓜布壽命。



STEP 08 將洗碗槽的周遭以抹布擦  
拭乾淨，並將抹布清潔後  
晾乾。

## 好妙方 PLUS+



- 1 清洗餐具前如果用熱水沖洗掉湯汁與油污，清潔效果會更好喔！
- 2 菜瓜布容易滋生細菌，定期更換菜瓜布可以減少細菌滋生的環境，進而保護身體健康。
- 3 家裡的抹布可以定期更換或使用小蘇打粉清潔後再繼續使用，以保持環境的衛生與清潔。

# 掃地



## 工具



掃把



畚箕

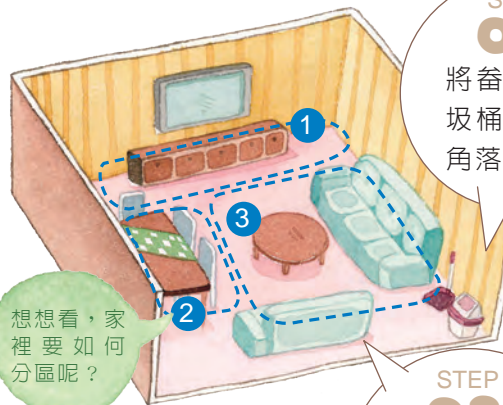


垃圾桶

## 小提醒

打掃環境的同時，也在打掃我們的心情，讓我們的家保持乾淨的樣子吧！

## 步驟



想想看，家裡要如何分區呢？

STEP 01  
將畚箕、垃圾桶放置在角落靠牆。



STEP 03  
雙手握住掃把，輕觸地面掃除灰塵。

STEP 02  
用家具作分隔線，分區打掃。



STEP 04  
將物品移走，固定物如桌子沙發要蹲下掃。



STEP 05  
將分區的垃圾集中掃到中間畚起。

STEP 07  
重複 04-06 的步驟，直到整個空間掃完。



STEP 06  
倒垃圾。

## 好妙方 PLUS+



① 掃地前，先收拾室內雜物，減少打掃空間的障礙物，也可用吸塵器或掃地機器人，使打掃過程更加順暢，提升清潔成就感。

② 除了使用掃把外，也可以將舊絲襪套在掃把上，讓絲襪吸附地上的灰塵、毛髮。

# 拖地



## 小提醒

拖完地的地板踩起來好乾淨，可以放心的在地板上玩耍。

## 步驟



**STEP 01** 將水桶裝水至6分滿，水桶靠牆放置，加入適當的清潔劑。



**STEP 02** 把拖把浸濕，扭乾至不滴水。

## STEP 03

雙手握住拖把不駝背，雙腳與肩同寬。



## STEP 04

採分區拖地，先拖離門口最遠的區域。

## STEP 05

採 S 型拖地，面朝前邊拖邊後退，避免踩到拖過的地方。



**STEP 06** 拖完一區要清洗拖把並弄乾。



**STEP 07** 水桶內的水髒了就要換水。



**STEP 08** 拖地工作結束後，清洗拖把及水桶並將拖把懸掛，水桶倒扣晾乾。

## 好妙方 PLUS+

- ① 地板上如果黏有髒汙，可以先擠一點牙膏輕擦，很容易就可以去除囉！
- ② 可依照家中地板材質，選擇適合的拖把，會讓清潔更加容易喔！



# 洗衣服-手洗



## 工具



## 小提醒

親手洗衣服，能保護衣服的質料，特別適合貼身衣物，以及局部髒污的清潔哦！

## 步驟

**STEP 01** 盆子裝水，把衣服放進盆裡浸濕。



**STEP 02** 把濕衣服平攤開來，塗上肥皂。



**STEP 04** 用手揉搓衣服。



**STEP 06** 衣服都洗好後，撈出衣服，將泡沫水稍微擰乾。



**STEP 03** 如果是使用洗衣粉（洗衣精），要先將洗衣粉（洗衣精）倒入水裏溶解，再把衣服放進去浸泡。



**STEP 05** 較髒的地方（如領子、袖口）可以用洗衣刷再刷幾下。



**STEP 07** 換盆清水，將泡沫沖洗乾淨，可以重覆 2-3 次。

## 好妙方 PLUS+

找一找，還有什麼去污好妙方呢？

- ① 將襪子、內褲分開用手洗的方式，更加清潔及衛生哦！
- ② 如果衣服不小心沾染上醬油、果汁，最好馬上處理，先將污漬處清洗乾淨。
  - ① 先用紙巾吸乾。
  - ② 在弄髒的地方滴幾滴洗碗精搓揉幾下。
  - ③ 再用肥皂清洗乾淨。



# 洗衣服-洗衣機洗



## 工具



## 步驟



**STEP 01** 清洗前衣服先分類，淺色衣服容易被染色，最好與深色分開清洗（襪子挑出來，和其他衣物分開洗才衛生）。

## 小提醒

洗衣機可以說是幫助家庭和諧的重大發明，家庭可以運用節省下來的時間享受親子美好時光。



**STEP 02** 檢查口袋有沒有衛生紙、錢幣等東西，要記得拿出來。



**STEP 04** 加入洗衣粉（洗衣精），使用量可以看包裝袋上的說明。



**STEP 06** 洗衣機洗好，衣服要儘快晾乾。

洗衣機種類非常多，爸爸媽媽們不妨帶小朋友練習家中洗衣機操作方式、學習洗衣粉（洗衣精）使用量，每個家庭成員都能成為家事小達人。



**STEP 03** 將要洗的衣服放進洗衣機。



**STEP 05** 調整洗衣機水量，並按下啟動鍵。

## 好妙方 PLUS+



① 洗衣粉及洗衣精若能在洗衣槽內先溶解，再放髒衣服，可避免沖不乾淨的殘留問題。放入衣物後如果能浸泡 30 分鐘左右，更可以提升清潔效果。

② 毛衣及襯衫類衣服清洗時可以裝進『洗衣袋』，預防衣服變形及起毛球。

③ 洗衣機常處於潮濕，加上衣服的髒污，容易成為細菌、黴菌滋生的溫床，洗好衣物時建議打開蓋子通風乾燥，並定期清洗洗衣機內槽。

# 晾衣服



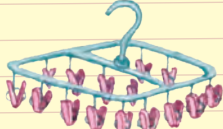
## 工具



曬衣架



附夾子曬衣架



曬衣夾



Y型曬衣桿

## 小提醒

曬乾後的衣服，聞得到陽光的味道，好舒服！

## 步驟



**STEP 01** 曬衣前先把衣服抖一抖，可以讓衣物更平整少皺摺。



**STEP 02** 衣服套上衣架。衣架最好從衣物下方放入，才不會把領口拉鬆變形。



**STEP 03** 可以使用附夾子的衣架夾住褲頭。



**STEP 04** 襪子、內褲、手帕等小件衣物，可以使用曬衣夾。



**STEP 05** 衣服間保持一點距離，讓空氣流通，衣服比較快乾。



**STEP 06** 練習使用 Y 型曬衣桿，方便將衣服掛在合適的位置。

## 好妙方 PLUS+



① 毛衣直接掛在衣架上容易變形，可以像這樣用兩根衣架來分散重力避免變形。



② 陽光天然的「滅菌劑」，其中的紫外線有殺菌的效果，趁著天氣正好，陽光正暖時，把衣服、棉被拿出去曬曬太陽吧！

# 摺衣服



## 小提醒

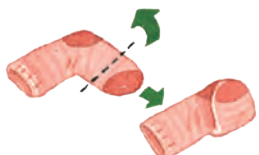
這裡提供的是「口袋型」的衣物摺疊法，摺好後的衣服更容易收納及維持，看起來超級專業的。

## 步驟

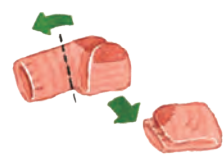
### 襪子的摺法



STEP 01 將襪子重疊擺放。



STEP 02 襪腳部分摺半。

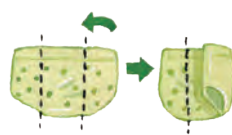


STEP 03 再摺向襪口，與襪口平。

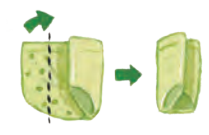


STEP 04 將一隻襪口翻面套住襪子。

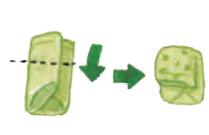
### 內褲的摺法



STEP 01 正面朝下，將褲子一側往內摺起 1/3。



STEP 02 另一側也往內摺起 1/3。



STEP 03 腰帶 1/3 處往下摺，形成一個「口袋」。

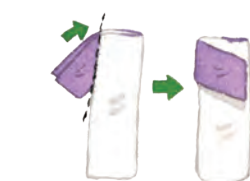


STEP 04 將底褲部分塞入「口袋」內三角褲摺法完成。

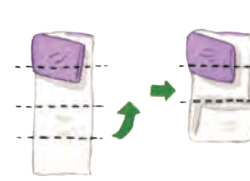
### 上衣的摺法



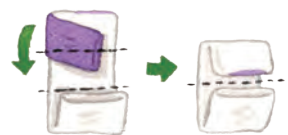
STEP 01 衣服鋪平對摺。



STEP 02 袖子往內摺起。



STEP 03 衣服下擺往上摺起 1/4 形成一個「口袋」。



STEP 04 上衣從衣領往下摺。

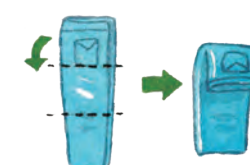


STEP 05 塞進下擺的「口袋」裡。

### 褲子的摺法



STEP 01 褲子鋪平對摺。



STEP 02 褲腰往下摺一段，形成一個「口袋」。

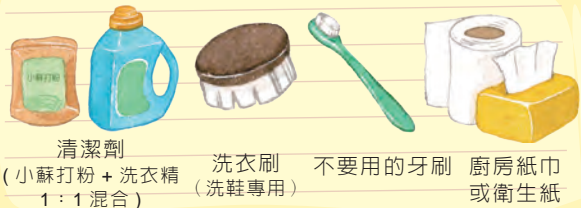


STEP 03 褲腳往上摺起，塞進褲腰形成的口袋。

# 洗鞋子



## 工具



清潔劑  
(小蘇打粉 + 洗衣精  
1:1 混合)

洗衣刷  
(洗鞋專用)

不要用的牙刷

廚房紙巾  
或衛生紙

## 小提醒

內行人才知道，透過簡單的洗鞋方法，能夠讓原本髒污的布鞋煥然一新喔！

## 步驟



STEP 01 將布鞋的鞋帶、鞋墊拆開，與鞋子分開用清水沖刷髒污。



STEP 02 用刷子沾小蘇打粉和洗衣精 1:1 混合成的清潔劑，刷洗鞋面、鞋帶、鞋墊。



STEP 03 鞋子內外都要刷洗到喔。



STEP 04 使用牙刷沾清潔劑刷除較細微的角落污垢。



STEP 05 用清水沖洗鞋面上的污垢與清潔劑。



STEP 06 使用脫水機將鞋子的水脫乾，或用手甩乾。



STEP 07 使用紙巾將鞋面包覆後晾乾，紙巾會吸附剩餘的黃污。



STEP 08 晾乾後的鞋子變乾淨了，穿上鞋帶就完成囉！

## 好妙方 PLUS+



- 1 清潔劑也可以用牙膏取代，效果更好喔！
- 2 如果使用的是皮革材質的鞋，晾乾後要使用皮革保養油擦拭保養。
- 3 鞋子收納時，在鞋內放入爽身粉或含包裝的肥皂，可以除臭及保持鞋子的乾爽。
- 4 下雨天時，溼掉的鞋子可以塞入舊報紙吸水並晾乾。

# 整理書包



## 工具



## 小提醒

每天整理書包，  
確認第二天上學  
要用到的物品，  
可以幫助學習更  
有效率。

## 步驟



STEP 01 把書包裡的東西全部拿出來。



STEP 02 拿出聯絡簿，確認功課表及應帶物品。



STEP 03 將物品進行分類，例如：  
每天都要帶的物品、明天  
要帶的物品及明天不用帶的物品  
等。



STEP 05 將「每天都要帶及明天  
要帶」的物品，善用夾  
鏈袋及 A4L 夾等文具分類放。



STEP 04 將「明天不用帶」的物品，放  
到抽屜、書架或固定擺放的地  
方。



STEP 06 物品放進書包，請依尺寸大小  
擺放，大的放後面，小的放前  
面。



STEP 07 物品放進書包，較重且形  
狀平整的放在中間靠底部，  
兩側放瘦長的水壺或直笛等。



STEP 08 可製作書包的物品清單，  
貼在書包明顯處。

## 好妙方 PLUS+



可以善用「標籤紙」寫上「物品名  
稱」之後，再貼到夾鏈袋及 A4L 夾  
的明顯辨識處。



# 收拾書桌



筆筒

收納盒

書架

資料夾

垃圾桶

## 小提醒

- 1 為保持專心，桌面上只放讀書或是寫功課時要用到的文具。
- 2 所有物品都有固定的位置，方便拿取，務必物歸原位。
- 3 若是沒有固定書桌，可將常用文具裝在一個小型文具箱或收納籃，方便取用。



STEP 01 書桌上及抽屜裡的東西全部取出，放在地上。



STEP 02 將物品進行分類，例如文具、直尺、水彩、考卷、講義、書本等。



STEP 03 依個人使用習慣，決定物品放置的位置。



STEP 04 桌面只放常用文具，例如筆筒、桌燈、字典等。



STEP 05 桌面上若有書架，請將書本整齊排放。



STEP 06 抽屜用分格的收納盒，將文具物品分類放置。



STEP 07 考卷或講義依科目分類，放進資料夾，排放於書架或抽屜。



STEP 08 不用的東西可以送人或資源回收，壞掉的文具請丟掉。

## 好妙方 PLUS+



- 1 抽屜外貼「標籤」及資料夾標示「側標」，都可以方便物品分類及拿取。
- 2 抽屜內的分格收納盒可以收集現成的小盒子，如點心餅乾盒等，讓回收的物品再利用。

# 心情札記





# 家庭好妙方

生活一起過 家事一起做

發行單位 新北市政府家庭教育中心

總編審 曹孝元 李瑩映

編輯委員 丁贊仁 吳美終 吳碧華 陳湘媛 楊斯涵(依姓氏筆劃排序)

本單位保有所有著作權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本單位同意或書面授權。



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government