

一點智慧、一個妙方、二雙巧手

輕鬆成爲 居家生活高手

130 則生活小秘方
為自己創造優質、健康的居家生活。

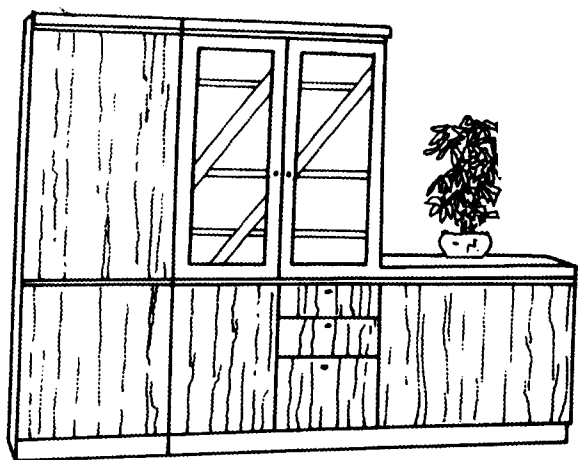
◎ 家居安全 ◎ 生活妙法
◎ 掃除專家 ◎ 電器修護



宋盈◎著

家居生活高手

【宋盈◎著】



序言

宋盈

我們總是盡可能地把人生分成了三個三十歲來審視：三十歲之前是吸收知識——看學歷的階段；三十至六十歲是工作事業——看經歷的階段；六十歲之後則是身體照顧——看病歷的階段。

但無論您是一個多麼優秀、多麼神奇的管理時間的高手，人一天只有二十四小時，我們耗在生活起居方面的時間畢竟還是最多的。因此，如何好好管理、學習、經營自己的居家生活，創造優質而健康的生活環境，誠然比事業規劃、愛情際遇來得更為重要。

事實上，人生在世，錯過的要比經歷的事多，力有未逮的總比付諸實現的夢想來得更真切，但是只要能擁有一個幸福美滿的家，我們就會甘之如飴、義無反顧地沉醉其中，不會像迷途羔羊那般失去存在的信仰。

是的，生活是藝術，家庭需要經營，本書精心規劃「家居安全」、「生活妙法」、「掃除專家」、「家電修護」等四大單元，就是要將生活中小小的智慧與妙方，一一灌輸到您的大腦之中，讓您透過靈巧的雙手，創造一個多采多姿的生活空間。

目次

序言.....2

壹、家居安全.....9

●強震發生時的逃生之道／屋內防震守則八大條／在戶外如何閃避震災／台灣活動斷層分布情形／選購房子停看聽／房屋體檢DIY／未來百年內不致有大地震的地區／被生物咬傷時的急救／昏倒、休克時之急救／傷者的搬運法／□對□人工呼吸急救法／□對鼻人工呼吸急救法／成人之脈搏急救法（心臟按摩）／嬰、幼兒之脈搏急救法（心臟按摩）／心肺復甦術／檢視施救措施的成效／出血時的施救／吐血、咯血時的急救／扭傷、骨折或脫臼時的施救／火災事故的施救／火災發生時的避難措施／居家防火十大守則／中毒時的急救／炎夏中暑時的急救／不慎電擊時的急救／中風時的急救法／心臟病發的急救法／嘔吐時的急救法／打嗝不止時的施救法／哽塞時的急救法／腹痛時的施救／發燒時的施救／鼻子

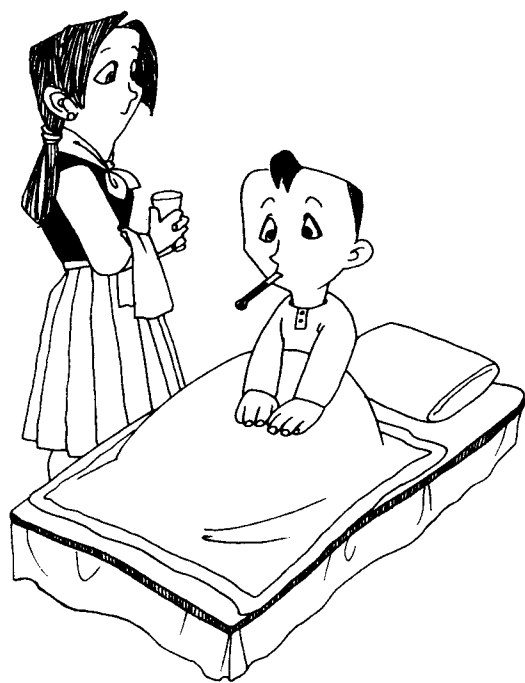
流血時的施救／家庭用藥急救箱／家庭常用藥品保存須知／意外事故的緊急應變
貳、生活妙法……………103

●家園設計DIY／如何保養較為貴重的家具／衣櫃換季重點整理／如何正確使用洗衣粉／使用洗衣機的訣竅／家庭用品最理想的置放高度／粉刷油漆DIY／家居牆壁色調的選擇／如何保養塑膠地板／塑膠地板打蠟DIY／讀居家感到清涼的方法／做什麼運動穿什麼鞋／常穿運動鞋的害處／如何預防白色運動鞋起黃斑／買運動器材時的考量／時下熱門花卉的選購技巧／花卉的保鮮秘訣／如何觀察花盆是否缺水／鮮豔花色變變變／花卉得病時的徵兆／俯拾即是的花肥原料／養狗的小常識五則／養貓的小常識八則／養金魚的小常識六則／養鳥的小常識四則／如何保存珍貴的照片／哪些物品不宜存放在一起／哪些物品可以廢物利用／簡易的衣服去皺法／牙刷的正確使用與保養／食鹽的妙用十例／茶葉渣的妙用七例／雞蛋的妙用六例／牛奶的妙用七例／牙膏的妙用四例／如何判斷塑膠袋有無毒性／洗臉的正確方法／毛巾的保養之道／微波爐的妙用五例／煙蒂的妙用八例／洗米水的妙用八例／去除口臭的方法／避免蚊蟲叮咬的方法／蟲子飛入耳

使用須知／電動線鋸的安全使用須知／砂紙機的安全使用須知／水龍頭的更換／
如何修理故障的馬桶水箱／如何修復沖水馬桶的阻塞／如何正確使用釘子／如何
磨出一把鋒利的菜刀／瓶蓋打不開時怎麼辦

【附錄一】、台灣民間祭祀活動須知	：	：	：	：	：	：	：	：	：	2	2	6
【附錄二】、清宮珍藏之生男育女預計表	：	：	：	：	：	：	：	：	：	2	2	8
【附錄三】、精打細算家用預算表	：	：	：	：	：	：	：	：	：	2	3	0

壹、家居安全



壹、家居安全

「家」——深深影響人生五大重要課業：事業是否順利？身體是否健康？財富是否累進？婚姻是否美滿？子女是否乖巧聰智？

如何經營一個優質而幸福的家庭，在這道德日漸淪喪、功利主義盛行的時代中，其重要性本是無庸置疑。而如何確保「家居安全」，使家中成員都能在安全較無顧慮的情況下充分發揮自己的角色功能，更是創造幸福安康的第一要務。

許多的家庭意外，其實都是可以避免的，如何了解家人的健康狀況？如何掌握生死關頭的急救技巧？什麼時候該迅速就醫？林林總總，盡是本章所要探討的重點。

畢竟，多一分家居安全的知識，可少一些驚慌失措；多一分家居安全的準備，可少一些因疏失所造成的傷害。





●強震發生時的逃生之道

台灣在歐亞大陸、菲律賓海板塊之間，所以地震特多，地震觀測網密度更是冠於全球。

全台各地共設有一千多個地震探測器，因此，在921大地震發生之後，不到兩分鐘的時間，就能繪出地震震央及波及地區的詳圖——這需要搶第一時間的地震救援工作來說，委實至關重要。至於強震發生之際，我們又該如何自處、掌握逃生之道呢？

整體而言，住在較高樓層的住戶（四樓以上），若急著往屋外空地跑，就時間而言唯恐不及，因此必須保持冷靜的頭腦，因地制宜。

強震發生時，第一時間應先積極尋找屋內最安全的地方躲避。躲在哪裡最安全呢？這中間牽涉到自己當時所處在的位置——

1. 如果是客廳，應先將大門或可逃生的窗戶打開，並且立即關掉電源總開關。



2. 如果是浴室，至少有三面空牆可以保護自己，但門依然要記得打開。

3. 如果是臥室，可臥在床邊最靠近樑柱的底下，也可躲進堅實、厚重的衣櫃裡，但記得要把門打開。

4. 如果在書房裡，可置身於能擋落物的書桌旁，自然比較安全。

而整間屋子裡最安全的地方，通常是指屋內建構最堅強之所在，例如：屋內最粗的柱子與鋼樑交接處的下方——爲了預防強震的發生，平時就應該把電冰箱擺在屋內最粗的樑柱底下，這樣，即使鋼樑崩跌下來，也有大冰箱抵擋，可求取較大的生存空間。

其次是客廳的大沙發，若能以最快的速度將其倒轉過來，人躲在其下，活命的機會也很大。

再其次是堅固的大飯桌、大書桌、大櫥櫃或大床鋪，當強震發生時，若能把自己的身體徹底壓低，躲在這些厚重東西的旁邊（切記：不是躲在正下方），活命的機率也不小。堅固的床、櫃子是地震發生時另一個避難的好角落，例如：四腳穩固的鐵架床和裝有強化玻璃的櫥櫃，前者有較好的支撐力；後者即使倒塌下



來，破碎的玻璃也不會戮傷人。

至於住在三樓以下的人家，首要之務，當然是奪門而出，馬上到空曠的地方去（在逃跑過程中，必須嚴防被傾倒的重物壓到，而且要確定屋外是否真的比較安全，若外邊是雜亂無章、招牌林立的巷道，或許待在家裡還比較安全些），但若強震來得又急又猛，根本無逃出的可能，就該仿效高樓層的逃生方法，積極尋找家中最安全的地方躲避。

照台灣房屋衛浴空間的安排來看，浴室通常是樑柱最多、求生物件最豐沛的空間。舉例而言，倘若因地震不幸受困時，浴室馬桶水箱裡和浴缸殘存的水，都是等待救援時的救生水源。因此，平時不妨在浴缸裡保留一部分餘水，即使遇到火災，毛巾沾濕後也有防煙逃生的自救效果。其次，浴缸裡的五金配件、掛環，亦能敲擊出聲波長遠的聲響，以縮短搜救者、生命探測儀器盲目搜救的時間。

此外，平時若能將靠牆壁擺放的桌子、邊櫃，甚至書架，錠上強化鉗錠，也可防止牆邊家具在地震劇烈搖晃時翻倒而傷人。

●屋內防震守則八大條

※平時就得與家人制定地震發生時的應變計畫，規劃好逃生路線，培養與家人萬一失散時相互聯絡的默契。強震發生時，第一時間內應把大門打開，但不要急著衝出去，免得造成外傷。

※平時可準備一只急救包，裡面擺妥手電筒、乾電池、小型收音機、急救箱、乾糧和礦泉水，且讓每一位家族成員都知道放置的地方。而當強震發生稍緩之際，應揹起急救包，沿著牆角爬行逃離。

※爲了預防強震所引發的災害，家長務必讓每一位家族成員都熟悉瓦斯開關、電源總開關的正確位置。萬一停電，不可匆忙點燃火柴或蠟燭，以免瓦斯外洩時發生爆炸情事。而當地震發生時，若廚房正在開火，務必立即熄滅爐火、關掉電源，以免引發火災。

※地震發生後進入屋內，必須先確定瓦斯有無外漏。最保險的做法是先關瓦斯再開燈，如果發現瓦斯已經外洩，則要先打開門窗。





※在裝修房屋的過程中，萬萬不可破壞樑柱、牆面等結構體。

※屋內應儘量避免使用吊扇、吊燈等懸掛物，且重物不要置放高處，並將大型或活動家具栓牢、固定。

※家裡必須配備有線電話，否則一停電時，插電式電話和大哥大都很容易斷訊。

※若不幸被瓦礫困住，要不斷敲打四周，試著發出求救訊號，引來救援。此外，若受困於百貨公司、電影院、劇



場、地下街……等人潮聚集之地，最怕的就是大夥兒歇斯底里、你爭我奪的逃難，身處這種處所時，理應遵從警衛或現場指揮人員的指揮而行動，相對比較安全。

●在戶外如何閃避震災



※正在開車的時候——不可緊急煞車，應緩慢地往路邊停靠，或找空曠地點停車。若正行駛於高速公路、橋面、隧道或地下道時，應儘速離開現場。除此之外，停車位應儘量遠離高架橋下或圍牆邊。

※正在路上行走時——應用皮包或任何隨身物品保護頭部，避免被落物打中，且儘速遠離橋面、橋下、隧道、地下道、騎樓或任何危險建築物。

※正在乘車的時候——緊握車內的扶桿，不使自己因撞擊而跌倒為原則，並遵從車內廣播，冷靜行動。

※在山邊——快步遠離陡峭的山崖，到空曠的地方避難。

※在海邊——快步遠離沙灘；避免發生失足落海的遺憾。