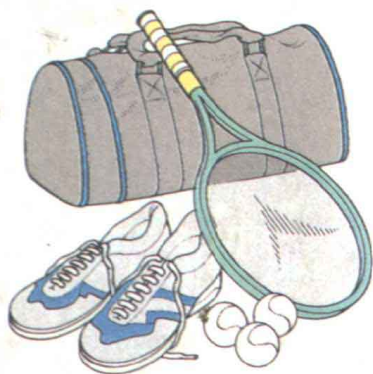
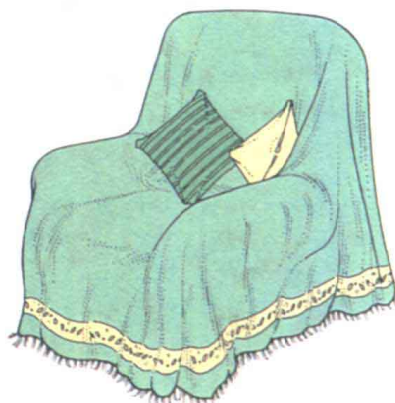


讀者文摘

家居



生活

錦囊



內容豐富多采，提示各種竅門，
編排有條有理，勝過同類書籍。

家居生活錦囊

家居生活錦囊

主 編：李勉民

出 版 者：讀者文摘遠東有限公司

地 址：香港筲箕灣阿公岩村道三號

承 印：南華印刷（一九八八）有限公司

地 址：香港沙田工業中心三樓 B 座

©一九九四年。讀者文摘遠東有限公司。

©一九九四年。讀者文摘亞洲有限公司。

版權所有，不准以任何方式，在世界任何地區，以中文或任何文字，作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

本書著作權受國際著作權公約與汎美著作權公約之保障。

本書在香港印行。

Household Hints and Handy Tips

Published by

Reader's Digest Association Far East Limited

3, Ah Kung Ngam Village Road, Shauiwan, Hong Kong

Chinese General Books

Editor-in-Chief: M. V. Lee (李勉民)

Project Editor: Jessica F. K. Au Yang (歐陽鳳琪)

Assistant Editor: K. C. Tam (譚啟楨)

© 1994 Reader's Digest Association Far East Limited

© 1994 Reader's Digest Asia Limited

© 1994 Reader's Digest (East Asia) Limited

Philippine Copyright 1994

Reader's Digest Association Far East Limited

All rights reserved.

Reproduction in any manner in whole or part in

Chinese or other languages prohibited.

Protection secured under the International and

Pan-American copyright conventions.

Printed in Hong Kong.

ISBN: 962-258-092-0

COSB/283

讀者文摘

家居
生活錦囊

目錄

持家要有條理

整理家務

- 10 持家第一步
- 10 日曆與活動日程表
- 13 傳達信息
- 13 利用電話節省時間
- 14 購物與約會
- 16 處理郵件
- 16 安排家務
- 17 迎接客人光臨
- 17 睡前做些準備工作
- 17 令生活更輕鬆
- 18 分擔家務
- 19 找他人幫忙
- 19 讓孩子分擔家務
- 20 清理雜物
- 21 零星物品

精打細算

- 22 收支記錄
- 23 做家用預算的好處
- 27 生活保障
- 31 儲蓄大計
- 33 為退休作好準備
- 35 哪種貸款最便宜？
- 37 投資諮詢
- 38 選擇按揭方式

貯物錦囊

- 40 善用貯物空間
- 43 造架子的要訣
- 52 螺釘
- 54 使用鈎子與掛鈎須知

清洗與修理物品

保持家居清潔

- 56 置備清潔用具
- 59 清掃牆壁與天花板
- 61 保持窗戶明亮
- 64 保護地板
- 66 地毯與小地毯
- 69 家具的保養
- 74 燈具
- 76 銀器與其他金屬器具
- 79 睡房
- 81 浴室
- 84 廁所
- 85 廚房

驅除家中害蟲老鼠

- 93 驅除害蟲老鼠

洗滌衣物

- 96 方便洗衣的幾個竅門
- 101 八個省錢方法
- 107 什麼衣服要乾洗
- 108 如何處理污跡

乾衣須知

- 113 熨燙的竅門

家用電器與炊具

- 117 炊具的選購與使用
- 119 微波爐
- 120 冰箱與冷藏箱
- 123 洗衣機與乾衣機
- 125 洗碗碟機
- 127 購買真空吸塵機
- 129 食物加工機器
- 130 電熨斗
- 132 電水壺
- 133 烤麵包機
- 134 煮咖啡壺
- 135 選購電熱毯

家用視聽設備

- 137 怎樣選購電視機
- 138 調校電視機頻道
- 139 錄影機怎樣調頻
- 139 選購適合的電視天線

- | | |
|-----------------|---------------|
| 140 家有多台電視機或錄影機 | 179 修補浴缸與洗臉盆 |
| 142 如何接收衛星電視節目 | 180 應付潮濕與發霉 |
| 146 自己拍攝錄影帶 | 183 牆壁出現裂縫 |
| 147 安放音響系統揚聲器 | 183 掩蓋天花板的污跡 |
| 150 安裝電話分機 | 184 修理卡住的窗戶 |
| | 185 修理有毛病的門 |
| 家居維修 | 190 使用工具的竅門 |
| 152 怎樣裝電源插頭 | 193 黏合劑常識 |
| 155 怎樣更換總保險絲 | 196 粗細木工 |
| 157 水管系統 | 199 樓梯與地板的小問題 |
| 157 怎樣截斷水源 | 201 丟棄廢物 |
| 160 修理滴水的龍頭 | |
| 162 手柄附近漏水 | 家居保安 |
| 166 修理破裂的水管 | 202 檢查家中防盜設施 |
| 169 排水管通塞 | 204 選用合適的門鎖 |
| 172 抽水馬桶通塞 | 210 選擇合適的窗鎖 |
| 173 消除氣塞 | 213 珠寶首飾的防盜設施 |
| 174 溢流管開始滴水怎麼辦？ | 214 裝置防盜警報器 |

戶外家事常識

- 修葺房子外部**
- 218 大門
- 220 填封框架的縫隙
- 222 更換打碎的窗玻璃

汽車與腳踏車

- 225 緊急情況注意安全
- 227 汽車點不着火的基本檢查方法
- 228 引擎過熱
- 229 蓄電池無電如何起動
- 230 蓄電池保養
- 230 怎樣給蓄電池充電
- 231 檢查點火系統
- 231 檢查與更換傳動皮帶
- 232 保險絲盒
- 233 把汽車從積雪或泥濘裏開出來
- 233 支頂汽車須知
- 235 排氣系統緊急修理
- 236 車燈熄滅
- 236 雨刮出毛病
- 237 修復漆面的刮擦傷痕
- 238 修理車身的小碰痕
- 240 銹蝕處理
- 240 清洗汽車
- 241 輪胎的安全守則

- 242 駕駛安全須知
- 244 購買舊汽車
- 246 保養腳踏車

家庭園藝

- 250 設計自己的花園
- 251 利用牆與籬笆
- 255 鱗莖植物
- 256 播種草地
- 257 鋪草皮
- 258 保護草地
- 260 刈草機的保養
- 260 小面積上的園藝
- 264 如何種好室內植物
- 266 用種子培育植物
- 268 用扦插法培育植物
- 268 如何選購植物
- 269 修剪須知
- 270 花園施肥
- 273 天然的雜草控制法
- 274 不用藥物也能消除病蟲害
- 279 澆水
- 280 鮮花盛放的花園
- 283 種菜
- 287 種植果樹
- 288 種植樹籬
- 290 選擇花園的家具

個人與家庭

家庭生活

- 292 嬰兒房
- 293 嬰兒洗澡
- 294 尿布
- 295 尿布的選用
- 296 尿布的風箏形摺疊法
- 297 哺育嬰兒
- 302 應付嬰兒哭鬧
- 303 幼兒牙齒護理
- 304 孩子如廁訓練
- 305 就寢時間
- 307 學說話
- 309 清潔與衛生
- 310 管教頑皮孩子
- 312 培養孩子懂得禮貌
- 313 孩子的有趣玩意
- 317 慎防孩子發生意外
- 319 關心年長的孩子
- 321 安排假期旅遊
- 326 親人去世

消費者權益

- 327 購物要當心

飼養寵物

- 328 選擇寵物
- 330 養狗
- 334 新來的小狗
- 335 照料小狗
- 340 狗的保健
- 344 挑選小貓
- 345 照料小貓
- 348 養兔子作寵物

- 350 倉鼠與沙鼠
- 351 豚鼠
- 352 馴養寵物鼠
- 353 觀賞魚的飼養
- 355 魚池養魚
- 356 飼養籠鳥
- 358 養龜
- 358 飼養寵物須知

使用照相機

- 360 怎樣使用袖珍照相機
- 363 家人與朋友
- 365 兒童與嬰兒
- 367 花卉園林
- 367 郊野
- 369 建築物與城市景色
- 371 在大型建築物內拍攝
- 371 運動與娛樂

儀容與衣著

- 375 臉部護理
- 378 化妝
- 382 頭髮護理
- 385 護手之道
- 388 使乳房保持良好形狀
- 389 足部護理
- 393 沐浴好安排
- 394 狐臭
- 396 選購新衣
- 398 保養衣物
- 401 縫紉竅門
- 402 保養衣飾用品
- 406 保養珠寶首飾

家庭保健

護理病人

- 410 服藥
- 410 病房方便措施

疾病基本常識

- 412 座瘡
- 413 足踝扭傷
- 413 闌尾炎
- 413 哮喘

- 414 口臭
- 415 繃帶的各種包紮方式
- 419 眼睛青腫
- 419 水疱
- 420 狐臭
- 420 癰
- 421 乳癌：自我檢查
- 422 瘀傷
- 423 胸痛

- 424 水痘
- 425 單純疱疹
- 425 感冒
- 426 腦震盪
- 426 便秘
- 427 痙攣
- 427 割傷
- 427 頭皮屑
- 428 耳痛
- 428 眼部受傷
- 430 昏厥
- 431 流行性感冒
- 432 食物中毒
- 433 德國麻疹
- 433 擦傷
- 434 宿醉
- 435 枯草熱
- 435 頭部受傷
- 436 呃逆
- 436 癰病
- 437 消化不良
- 437 失眠
- 438 麻疹
- 439 更年期
- 440 流產
- 440 流行性腮腺炎
- 441 鼻出血
- 442 痔瘡
- 442 月經前緊張
- 442 皮疹
- 443 猩紅熱
- 443 懸帶
- 445 椎間盤脫出
- 447 打鼾
- 448 腺腺炎
- 448 日炙
- 449 牙痛
- 449 眩暈
- 450 百日咳

食物與營養

健康飲食

- 452 攝取營養
- 456 脂肪
- 457 鹽分是否過多？
- 458 甜食
- 459 酒精飲料
- 460 安排膳食
- 460 孩子的飲食
- 461 老人的飲食
- 462 糖尿病患者的飲食
- 463 不能喝牛奶怎麼辦？
- 463 不含麵筋的飲食
- 464 素食者須知

食物貯存

- 466 購買食物注意衛生
- 468 選購肉類
- 469 如何選購海產
- 469 購買乳製品
- 470 冷藏食物
- 472 使水果與蔬菜保持新鮮
- 474 貯存魚與肉
- 475 麵包與糕餅的保鮮
- 476 乳製品
- 478 何處存酒最好？

簡易烹調的竅門

- 479 正確地稱分量
- 480 肉類的各種烹調方法
- 482 處理家禽
- 483 處理海產的簡單方法
- 485 如何準備蔬菜
- 488 善用水果
- 489 堅果
- 489 乳製品
- 491 廚刀
- 493 廚房衛生注意事項
- 494 烘烤的方法
- 497 自製麵包
- 502 微波爐烹調
- 506 基本烹調方法
- 513 多樣化的蔬菜做法
- 514 使米飯鬆軟的兩個方法
- 515 用新鮮水果烹調
- 516 食物調味的竅門
- 516 自製酸乳酪
- 517 煮蛋的方便方法

宴客

- 519 籌辦西式宴會

520 飲料
522 籌備晚宴

525 為兒童準備食物
528 雞尾酒與潘趣酒

美化家居

合意的設計

530 成功設計之道
531 選擇色彩設計
534 室內照明裝置
538 善用鏡子
539 地毯與硬的地板
材料
544 裝飾窗戶
547 找適合的家具
549 掛畫

自己動手裝修

550 開始工作前
551 怎樣糊牆紙
557 用油漆裝飾家居
564 維修瓷磚的要訣
565 選擇承辦商

搬家不用周章
566 雇用搬運公司
567 自己動手搬家
568 搬家當天

應變措施

急救護理

570 動物咬傷
571 出血
574 背部、頸部受傷
574 骨折
576 燒傷與燙傷
578 哽塞
582 糖尿病昏迷
582 脫臼
583 服藥過量
584 觸電
584 昆蟲蜇傷或咬傷
586 搬動傷者
589 中毒
590 扭傷與扯傷

591 中風或心臟病發作
591 牙齒受傷
592 不省人事
595 口對口人工呼吸法

家居應變指南

596 水管或水箱爆裂
597 斷電
598 火警
602 煤氣洩出
603 集中供暖的暖氣片漏水
604 熱水箱漏水
604 供水總閥堵塞或損壞
605 水龍頭不出水

持家 要有條理

要

生活愜意，就

要有閒暇。若能

把家務打理得井井有條，

做好家用預算，並把家中不

必要的雜物清理，就能騰出空

閒時間，盡情享受生活。

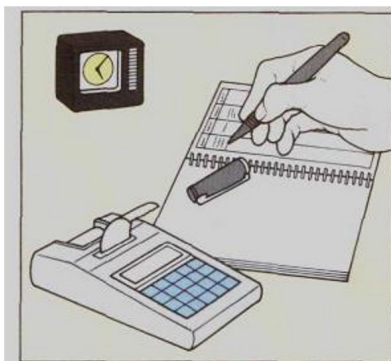
- 整理家務 10
- 精打細算 22
- 貯物錦囊 40

整理家務

持家第一步

「正確」方法 把家居打理得井然有序要講求方法。「正確」的方法必須切合實際，適合個人的風格、體力和時間安排。使人能發揮最高效率的方法，就是最恰當的方法。

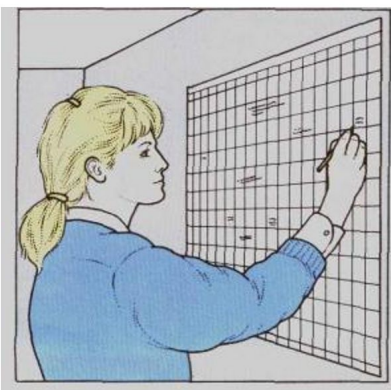
盡量簡單 切勿本末倒置。做家用預算、記錄開支、安排約會活動日程表，以及貯存書信單據的目的，是要幫助解決問題。倘若花在這些記錄的時間比實際解決問題的時間還要多，則須重新調整。不妨試試以下的簡單方法，只需一個日曆和活動日程表便夠了。



馬上開始 要把事情辦妥，要訣就是立刻動手，不要拖沓。若要打電話，現在就撥號碼；要寫信，現在就動筆。倘若事情艱巨，就分開來做。譬如，飯要一口口吃，不能整碗吞下去，處理大事，也是一樣。

機體節律 要清楚自己在早上還是晚間最有效率。盡量把重要和費力的事情在身體處於最佳狀態時處理；日常事務則留待狀態沒有那麼好的時候做。按機體節律安排工作會更有效率。

日曆與活動日程表



家庭日曆 可從文具店購買一張大型日曆，掛在家中顯眼的地方。在年初把家庭重要的日子，例如家人的生日、周年紀念日、假期等記在日曆上。家人日後訂下的約會，也要隨時記上，並鼓勵各人使用這個日曆。這樣做，有助安排家庭活動，對家庭成員的活動情況，也可以瞭如指掌。

筆記簿 買一本隨身攜帶的小筆記簿，用來記流水帳式的活動和事務，代替零碎的紙條。把約會、待購的物品和要辦的事情記在簿上。重要的日子臨近時，要把家庭總日曆上的日期轉記在簿上。



買合用的筆記簿 文具店售賣的筆記簿琳瑯滿目，但緊記選購合適的。若要把筆記簿放在口袋裏，就不要買螺旋形鐵絲裝訂的，鐵絲會鈎住衣服。一般便宜的筆記簿，尺寸約為一百五十乘一百公釐。

詳列資料 把須要完成一件工作的所有資料和電話號碼詳列在筆記簿上，以備不時之需。

不必記下日常工作 不要把例行的工作記在筆記簿上，以免記錄變得瑣碎。只在筆記簿記下特別要辦的事情，作備忘之用。

記下一些想到的事 在筆記簿預留空頁，用來記錄一些想做的事情。例如列出要看的書、要租借的錄影帶、要看的電影、可以陪同來訪的朋友參觀的地方、可以一試的菜館等。

預先計劃 在一週開始時，甚至更好的是在上一個週末，就計劃以後數天的工作。這樣就更能掌握下一週要做的事情，既可把重要的工作分開來做，也可避免週末趕工。

留出時間輕鬆一下 預留一些時間讓自己輕鬆一下，以及與朋友敘舊，還應該把這項活動看作重要的約會。若不預留時間鬆弛一下，工作和家庭責任就會把時間佔滿。

隨身攜帶 筆記簿要隨身攜帶。有了活動日程表而不翻閱，比沒有更差勁。可能會以為已辦妥了一件事情，而實際卻沒有，於是又開始在零碎紙條上記下要辦的事情！

每天做一件討厭的工作 定下目標，每天都做一件必須去辦，但十分不喜歡的工作。工作完成後，會有莫名的成功感。

為複雜的工作另設筆記簿 另備一本筆記簿，記錄特別和較複雜的事情。例如為孩子辦理入讀新校的手續、搬家或為家人安排年假活動等。

留個記錄 筆記簿用完後勿急於丟掉。舉例來說，兩個月前訂購的爐具零件運抵時可能不合用，那麼就得再打電話找有關的人。所以筆記簿用完仍須保留作記錄，說不定日後要找資料時就大派用場了。

生活是否有條理

1 從文件夾內或書桌上尋找一封信、帳單、報告或其他文件時，是否要用上十分鐘以上？ 是/否

2 桌上是否積存個多月仍未翻看的零散書信單據？ 是/否

3 有沒有因忘記交電費、煤氣費、電話費等而遭截斷電力或煤氣供應？ 有/沒有

4 在過去兩個月，有沒有忘記一個預先安排的約會、一個周年紀念日，或一個準備紀念的日子？ 有/沒有

5 未翻閱的報章、雜誌是否原封不動的疊了起來？ 是/否

6 是否時常耽擱工作，以致最後要臨時抱佛腳？ 是/否

7 是否時常忘記把鑰匙、眼鏡、手套、手袋、公事包或其他隨身攜帶的物品放在什麼地方？ 是/否

8 未決定放在哪裏的物品是否隨便放在一個角落？ 是/否

9 倘若有更多空間，是否就可以解決貯物的問題？ 是/否

10 雖然也想有條不紊，無奈東西老是放得亂七八糟，不知從何着手？ 是/否

11 每個孩子是否各有自己願意分擔的家務？ 是/否

12 每天晚上是否已完成了預定要做的主要工作？ 是/否

13 常用的廚具、器皿是否都放在方便取用的地方？ 是/否

14 客廳的布置是否能夠讓家人與客人舒適地談話，而無須提高嗓門兒？有沒有小吃和喝飲料的地方？ 是/否

計分方法：第 1 至 10 題，「是」或「有」的答案得一分；第 11 至 14 題，「否」的答案得一分。

評分：

一至三分 生活有條理。採用本章的建議可令生活更完美。

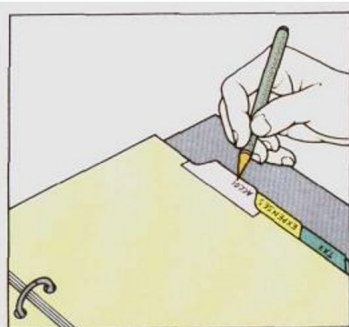
四至七分 生活欠條理會帶來些麻煩。試採用本章的建議。

八至十分 生活雜亂無章。

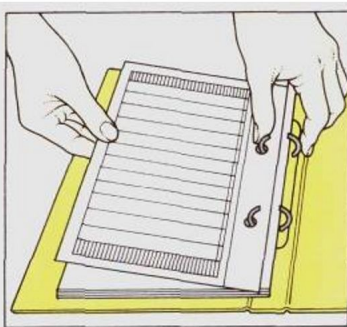
十一分以上 生活缺乏條理，近於一團糟。可用本章的建議去改善生活，並且應該立即實行。

自製記事簿

無須花錢購買附有昂貴插頁の記事簿，這類記事簿可能並不合用，倒不如自行製作一本適合個人需要的記事簿。只須往文具店購買一個小型活頁夾，再買一些活頁紙和分類卡便成了。



把要記錄在記事簿上的項目分類，如地址、電話號碼、購物、長遠計劃、約會、收支記錄，以及其他項目。用分類卡把每個項目分開，並在卡邊凸出的部位寫上分類項目的名稱，以便檢索。



至於約會一欄，可買一本小型全年計劃冊，或用一本免費取得的小型日曆本。只要把小冊子的封面去掉、打孔、套進活頁夾的環中便成。現在一切齊備，可開始把生活安排得井井有條了。

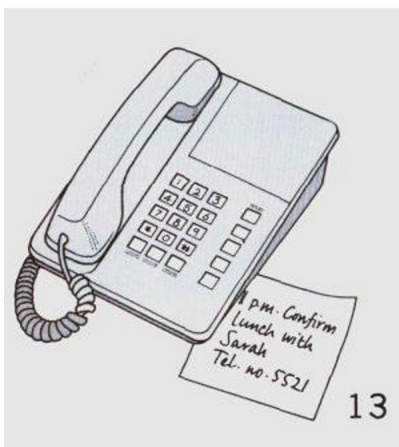
傳達信息

全家使用 其實不用花許多心思便可以在家中設立一個有效的小型信息傳達站。只要在冰箱或門上貼上便條，或者用圖畫釘把便條釘在軟木板上便成了。鼓勵家人使用這個傳達方法，把他們的計劃、購物清單，以及電話口信等記下來。

更新信息 傳達的信息要時常更新，把過時或已經處理的便條丟掉。每天盡量把要辦的事情處理好，或者記在筆記簿裏，以便日後處理。

利用電話節省時間

先打電話 為免浪費時間，在前往遠方辦事之前，先打電話了解一下情況，如確定約會、問清楚約會的時間和地點、問明某店鋪是否有所需的東西，以及營業時間、查詢某陳列室在星期六下午是否開放等。別把週末寶貴的光陰浪費在無謂的路途上。



長話短說 學習如何終止喋喋不休的通話而不會令對方難受。譬如說有事要辦，稍後再覆電話。當然，事後別忘記覆電。

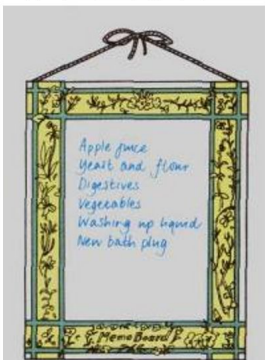
打電話代替寫信 有時候打電話比寫信更省時見效，尤其在很忙的時候。即使通長途電話，所花的費用跟花在寫信上的時間相比，可能也是合算的。

善用電話錄音機

- 看電視、給嬰兒洗澡或進餐時，只要利用電話錄音機便無須接聽電話。
- 使用電話錄音機，便不會錯過任何一個打進來的電話（只要來電者留下口信）。
- 不在家時，利用遙控器收聽電話留言。假如在辦公室超時工作，利用電話錄音機最方便。
- 利用電話留言辦事。要是不能跟要找的人聯絡上，可以在平常錄下的話後加上一小段口信，告訴自己想要找的人怎樣聯繫。
- 別害怕留下口信，同時鼓勵朋友使用電話錄音機。這樣可以縮短通話時間，說不定還可節省電話費。
- 每天清理錄下的口信，並在電話錄音機附近放一本便箋，以便記下口信和電話號碼。要是正在度假，又預計許多人會來電，可以使用遙控器收聽電話留言，並請朋友按需要更換錄音帶。

購物與約會

流水帳式購物單 把要買的食品和家用物品列出一張清單。一想起要買什麼東西便寫在上面。到購物時，就不用煞費思量，掛一漏萬了。



例行購物單 若不用上述方法，也可以把經常要用的東西詳細列出來，然後大量影印。每次購物時，只須在所需的物品上做個記號便成了。

順道辦事 把要辦的事歸類後集中起來辦，以便走一趟便能辦妥幾件事情。要時常安排順道辦幾件事，這比一趟只辦一件事省時得多。

選擇適當時間 盡量選擇交通順暢和輪候人數較少的時間去辦事。例如週一午膳時間，商業區的銀行櫃枱前可能排長隊，可改去住宅區的銀行，而據說超級市場在週二顧客最疏落。

一起檢查身體 盡量安排一家人（至少為所有孩子）一起進行身體或牙齒檢查。全家順序見醫生可減省往返的次數和時間。

捷足先登 盡可能預約在早上第一個就診，以免被排在前面的人耽誤時間。這樣可剩下大半天時間去辦其他的事。

見縫插針 每次外出辦事，隨身帶一張活動日程表。若中間有時間，可把一些原定於該星期稍後時間才做的事情提前辦妥。

互相幫助 盡可能讓家人幫忙辦事。例如要把襯衣退回出售的店鋪，可把它放在顯眼的地方，以便家人在前往或路經該店時順道帶去。為了把事情辦妥，應附上便條，寫明要更換的尺碼、顏色或須退回的款項等，繫在襯衣上。

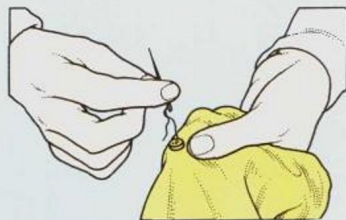


爭分奪秒

家中大部分瑣碎事務，都可以在零碎的時間內完成。例如在候診室候診時，可以開支票付帳；乘坐公共交通工具時，可以開列購物單。在五至三十分鐘的零碎時間內，也可完成下列事情：

五分鐘內可以做的事情

- 釘鈕釦
- 修剪指甲
- 定好約會時間
- 列出請客的名單
- 給室內盆栽澆水
- 訂購音樂會門券



十分鐘內可以做的事情

- 手洗一些衣服
- 挑選生日卡
- 給盆栽植物換盆
- 寫一封短箋或便條
- 做體操
- 整理寫字枱

三十分鐘內可以做的事情

- 除雜草
- 做手工藝
- 擦亮銀器和銅器
- 吸塵
- 翻閱未看過的雜誌和報章

處理郵件

一勞永逸 大部分郵件只應處理一次。把不必處理、無關重要及不值得保留的郵件立即丟掉，以免郵件堆積，日後又要重新處理。

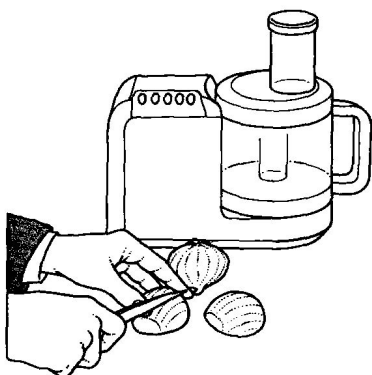
留個副本 盡可能給回信留個副本。留副本時，可用複寫紙在來信的背後書寫副本。這樣可減少存檔的紙張，副本亦不易丟失。無須用打字機打副本，用原子筆寫回信一樣可以複寫出清晰的副本。

賀卡 多購備一些生日卡、慰問卡、周年紀念卡等，以備不時之需。

安排家務

物歸原位 養成把所有東西用後放回原位的習慣，同時提醒家人也這樣做。若天天如是，既可減少收拾的時間，也可避免浪費時間尋找東西。

瑣碎家務 把瑣碎的家務即時處理，所費時間很少。例如衣物若留到週末才洗會花去整個週末；相反，在吃早餐前把衣物放進洗衣機內，早餐後便可以把衣物晾乾或放進乾衣機裏甩乾。



善用家庭器具 家庭器具若確能省時省力，就要好好利用，切勿盲目亂用。使用剝碎機，用後要把機器清洗、擦乾，所費的時間可能跟用刀子把洋蔥切碎沒有分別。別把各種器皿都放進洗碗碟機裏洗，那些馬上要用的東西，如濾茶器、菜刀、煮奶鍋等該用手清洗。

預留時間以防萬一 每天留一些時間以應付意想不到的事情、故障和緊急事件。有些事情，無論事前怎樣小心安排、怎樣留出時間以防延誤，依然可能比預期費時。

計及預備工夫所花的時間 一件只消半小時完成的工作，為什麼會比預期多耗一倍時間呢？可能是只計算實際工作所花的時間，而沒有把預備工作的時間，例如把工具取出及放回，或到店鋪添購些自發粉等也計算在內。

化整為零 把繁重的工作分開來做。整理家中所有的櫃子可能要花上數天，但只收拾一個櫃子，可能只需十五至二十分鐘。