

## 女聯會邀楊賢英分享家事小秘訣

學校要聞

【記者林芸丞淡水校園報導】女教職員聯誼會5月17日中午12時在覺生國際廳舉辦「居家收納與食材管理」演講活動，家事達人楊賢英分享她的家事小秘訣，現場逾50名教職員參與。理事長陳小雀開場時表示，本次演講名額僅開放50位，報名一開始就迅速被秒殺，顯示大家對於主題的喜愛，「由於保持家裡的整潔和整齊比風水擺設更加重要，因此特別邀請楊賢英來與大家分享，如何有效地進行居家收納和食材管理。」楊賢英在演講中強調「結合環保收納」的方式，並與現場教職員分享了讓空間舒適的方法。例如購買麵包時，可以將得到的紙袋製作成小收納袋，以此節省資源並創造環保收納的方式；並提到「斷捨離」的概念，建議每周至少丟棄一件物品，可優先處理破損的物品如壞掉的鞋子或生鏽的衣架，以及完全過期用不到的物品如寶寶餐具，或是多於家庭人口數的物品，例如擁有十把雨傘，但家中只有四個人。「過多的物品並不一定好，如同擁有太多的鍋子也沒有實際用途，只要保留常用的鍋子即可，因為只需要一個鍋子就可以做出美食。」至於如何有效斷捨離，楊賢英提醒可以定期檢視物品，並善用手機日曆功能提醒進行斷捨離。她強調收納的目的是讓物品「被看到」，如果無法輕易拿取，那麼收納方式就是無效的，「好的收納方式應該是在使用時輕鬆取得物品，這樣才能有效地利用物品。」

楊賢英接著提到了三大收納重點，首先是清空地面，這意味著保持地板上的物品盡量少，讓空間看起來整潔、寬敞；其次是清空桌面，避免桌面堆滿雜物，以便提高工作效率和整理能力；最後則是淨化檯面，即保持檯面的清潔，避免灰塵和污垢的積聚。她也提倡善用空間利用的方法，例如用繩子綁住衛生紙以保持桌面整潔，同時節省空間。其中「選擇合適尺寸的收納盒子是重要的條件，這樣可以快速搜尋物品而不費力。」可根據難易度來決定處理物品的先後順序，並活用周邊素材，例如使用飲料盒子或使用過的紙袋進行收納。

職能福利組組長樂蕙嵐表示，演講中有關食材管理的實用性，尤其是快速處理食材並一次煮好兩到三天份量的方法，讓她認為非常實用，不僅節省烹飪時間，還能確保食材的新鮮度。關於空間收納方法，尤其是利用收納盒進行分格收納，這種方式既方便又實用，能夠充分利用空間並整理好物品。

