# 【蔣媽教室】大掃除懶人包

螢幕蓋字：蔣媽教室　大掃除懶人包

節目開場畫面見多種蔬果、廚具、清潔用品、燙斗及血壓計。

螢幕蓋字：蔣媽

蔣媽：好快就農曆新年啦，個個阿媽呢排都忙到有氣無定抖，忙住幫間屋由頭洗到落腳，送舊迎新，出年咪可以行運行到落腳趾尾囉！

畫面見蔣媽模仿玄學師傅打扮，面上架上眼鏡，手持羅庚，客廳則佈滿農曆新年裝飾。

蔣媽：想輕鬆清潔究竟有無計？睇《蔣媽教室》就無難度啦！

畫面見蔣媽帶上頭巾，拿著附有除塵紙的拖把。

蔣媽：大掃除嘅第一大口訣：「由上而下」！

螢幕蓋字：由上而下

蔣媽：由天花板開始，再抹牆身，而拖把同除塵紙就係你嘅好幫手啦！

畫面見一箭咀由天花板移向牆身，蔣媽舉起附有除塵紙的拖把。

螢幕蓋字：小貼士：除塵紙能產生靜電吸住塵垢

蔣媽：如果牆身發霉嘅話，噴啲1：99嘅漂白水。

畫面見一支寫有1:99的漂白水噴向帶有霉菌的牆身。

蔣媽：等15至20分鐘再用乾布清潔。

畫面見一塊乾布將污跡抹走，牆身變得乾淨。

蔣媽：記得千祈唔好用濕布呀，會好易留低污漬㗎。

畫面見一交叉符號出現於一塊濕布上。

蔣媽：至於玻璃窗要點抹先「慳水慳力」呢？咁就要請教我老友阿欣啦！一齊睇吓佢嘅示範呀！

畫面見一視窗在右邊出現，ERB「家務助理基礎證書」課程畢業學員馬歡欣揮手打招呼，預備作真人示範。

螢幕蓋字：馬歡欣　ERB「家務助理基礎證書」課程畢業學員

蔣媽：所謂「工欲善其事，必先利其器」，準備好清潔劑、玻璃水、乾布、濕布同萬用抹布就可以開始抹窗啦。

畫面見各種抹窗的用具。

螢幕蓋字：清潔劑、玻璃水、乾布、濕布、萬用抹布

蔣媽：清潔劑以1:20嘅比例開好，加落濕布，先將窗框同玻璃表面嘅灰塵污垢抹走。

畫面見阿欣將1:20清潔劑加在濕布，清潔窗框。

螢幕蓋字：Step 1：用濕布加1:20清潔劑，抹走灰塵及污垢

蔣媽：醒你大掃除嘅第二大口訣：「先內後外」！抹窗嘅時侯由向屋嗰面嘅玻璃開始，先抹窗框，再抹玻璃，然後用同樣方法再抹向街嗰面。

畫面見阿欣用濕布先清潔向內的玻璃，然後抹向外的窗框。

螢幕蓋字：先內後外

蔣媽：用濕布過水，再用乾布抹乾，然後噴一噴玻璃水，再用乾布抹多次。玻璃水可以抗靜電，令啲塵無咁易痴喺玻璃度㗎。

畫面見阿欣用乾布清潔向外的玻璃窗，用玻璃水噴向乾布後再抹一次。

螢幕蓋字：Step 2：過水後用乾布抹乾，再噴玻璃水抹多次

螢幕蓋字：長知識：玻璃水有效抗靜電，避免玻璃沾上灰塵

蔣媽：最後，用萬用抹布再直接抹一次磨光就搞掂啦。

畫面見阿欣用萬用抹布再抹一次磨光，完成後關窗。

螢幕蓋字：Step 3：用萬用抹布再抹一次磨光

螢幕蓋字：立立令！

阿欣：如果塊玻璃好大，可以用窗刮代替乾布刮走啲水。

畫面見阿欣完成示範後站在窗前，蔣媽拿起窗刮。

蔣媽：抹窗時要注意安全，窗戶要裝上窗花，仲要「腳踏實地」，身體絕對唔可以伸出窗外，需要時就用工具幫手啦！

畫面轉至客廳，見蔣媽拿著窗刮。

螢幕蓋字：提提你，抹窗時必須確保窗戶裝上已鎖好或固定嘅窗花，除咗手臂之外，身體絕對唔可以伸出窗外！

蔣媽：今集講住咁多先，Follow “My ERB” Facebook專頁同YouTube Channel，學多啲《蔣媽教室》醒你嘅家居小貼士，新一年就唔駛做到「牛咁眼」啦！祝大家「牛年行大運」！Bye Bye！

畫面見蔣媽拿著「牛年行大運」揮春。

螢幕蓋字：牛年行大運

螢幕蓋字：”My ERB” Faceook專頁　ERBChannelHK (YouTube頻道)

螢幕蓋字︰

[www.erb.org](http://www.erb.org)

ERB熱線：182 182

“My ERB” Facebook專頁

ERB YouTube頻道