

生活智慧家

清除衣物髒汗

文／陳映如

生活中，難免不小心把衣服弄髒，尤其是有小朋友的家庭，這種事幾乎天天發生。只要掌握「及時處理」及「對症下藥」的原則，就能有效去除汗漬。當食物不小心滴在衣物上，第一時間的處理方式非常重要。建議先用紙巾

輕輕按壓汗漬表面，吸附多餘的湯汁或油脂，避免汗漬繼續擴散。接著，在汗漬處滴一點點洗碗精，輕輕搓揉，利用洗碗精分解油脂的特性，可以有效去汗。然後在汗漬下方墊一張紙巾，再用蘸水的紙巾從上方反覆按壓汗漬處，

讓髒汗被吸附到下方的紙巾上。最後，用另一張紙巾將多餘水分吸乾，汗漬就會淡化許多，再依正常程序清洗即可。如果衣服被原子筆或麥克筆等畫到，則可以去光水幫忙去除。不建議直接把去光水倒在衣服上，而是用棉花

棒或小刷子蘸少量去光水，塗抹在汗漬處。沿筆痕輕輕刷拭，反覆數次直到顏色逐漸變淡，再用洗衣精清洗。另外，若衣服沾到膠帶殘膠、貼紙留下的黏膠，或黏土殘留在衣服上時，也有專門的處理方式。這時，可以使用去漬油清潔。

去漬油對溶解膠類的汗漬相當有效，加油站或五金材料行都買得到。使用的時候，先用舊牙刷少量蘸取，直接刷洗汗漬處，讓殘膠慢慢溶解。接著，將衣物浸泡在約攝氏五十度的溫熱水中一段時間，最後放入洗衣機洗滌。

親子練習課

講不聽 原來是溝通順序錯了

文／楊世華（親職溝通工作者） 圖／達志影像

很多父母有共同的困惑：明明為孩子好，話也講得很清楚，可是孩子越來越不願意聽。有些爸媽會說：「我已經講過很多次了，他還是不改。」也有人無奈的表示：「我一開口，孩子就翻白眼。」於是，大人越說越多，孩子越來越沉默，或越來越不耐煩。其實，問題並不是爸媽說得不夠清楚，而是溝通的順序錯了。很多父母一開口就直接進入「教導模式」。例如，「你怎麼又沒收書包？」



「功課怎麼還沒寫？」「對孩子來說，這些話的訊號往往不是一提醒，而是「責備」。」當孩子感覺自己被批評，大腦很容易進入防

衛狀態。這種狀態下，孩子最想做的事情通常不是改變，而是保護自己。有的孩子會頂嘴，有的孩子裝作沒聽見，或者乾脆走開。這時候，爸媽就覺得孩子變得越來越難溝通。先連結再提醒。如果我們稍微調整溝通的順序，效果往往有很大的不同。原則是先連結，再教導。所謂連結，就是讓孩子感覺被理解，而不是一開始就被指責。例如，當孩子回家後一直拖延不寫功課。爸媽會直

接說：「不要再玩了，快去寫功課！」但如果多一句連結的話，例如，「在學校是不是有點累？」或者說：「我看你今天好像有點沒精神。」情況可能會不同。當孩子感覺爸媽是關心他，而不是只要求他，心裡的防衛就慢慢放鬆。接著再說：「那我們先寫一下功課，好嗎？」這時候，孩子比較容易接受。先理解再教導。另一個常見的情況，是大人習慣說很多大道理。例如，「你現在不

好好念書，以後很辛苦。」「爸媽工作很累，你要懂得珍惜。」這些話沒有錯，但對孩子來說，未來太遙遠，他們很難真正理解。孩子比較能接受的是簡單而具體的提醒。例如，「我們先把今天的功課完成，等一下就可以安心的玩。」這樣的說法，比長篇大論更容易被孩子聽進去。還有一個很好用的方法，就是用選擇題代替命令。例如，父母常常說：「現在立刻去洗澡！」孩子如果不配合，就容易拖

延。但如果換成選擇題，「你想先洗澡，還是先把數學作業寫完？」孩子會感覺自己有參與決定的空間，而不是完全被命令。很多時候，孩子不是不願意配合，而是希望有選擇。在家庭裡，溝通是關係的流動。當孩子感覺被尊重，被理解，比較容易聽得進爸媽的建議。如果每次對話都從責備開始，孩子會慢慢把耳朵關起來。其實，父母只須小小調整——先連結，再提醒；先理解，再教導。當溝通的順序改變，爸媽會發現孩子並不是不願意聽話，而是在等待更溫柔的方式被理解。而當理解出現，親子之間的距離會慢慢靠近。