

國民衛浴之家教與教養 台灣衛浴文化週 徵文活動紀實

文◎黃世孟 社團法人台灣衛浴文化協會理事長



聯合國制定每年11月19日為「世界廁所日」，台灣結合世界廁所日活動日，推動提升國民衛浴文化水準（軟體），整合台灣公私部門舉辦各項績優廁所作品評比（硬體），台灣衛浴文化協會以世界廁所日該週，訂名為「台灣衛浴文化週」。

為提升台灣國民衛浴文化水準（軟體），社團法人台灣衛浴文化協會、財團法人慈暉文教基金會，兩單位擔任創辦年主辦單位，制定「台灣衛浴文化週（世界廁所日）徵文活動計畫」。首屆對象設定「台灣國民中小學學生」，徵文主題「國民衛浴之家教與教養」作文比賽。

針對國民日常生活的衛浴（沐淋浴、大小廁），發現使用現況問題，或提案夢想的衛浴環境，參加學

生可自由選題，發揮想像力作文。發覺自己居家（廁所、洗澡）衛浴空間、設備等問題，或每日得自父母指導如廁沐浴家教，或得自學校老師在校時間如廁的教導，或敘述國民如何有教養使用公共廁所……等文章，具體論述己見之作文比賽。

舉辦徵文評比作文目的，呼籲衛浴環境需保潔、養成衛浴清潔好習慣，因為清潔對個人、城市、國家，可創造驚人文化力量。

得獎作品

國小組·第一名

居家使用衛浴有家教

姓名：張鉅昇
學校：臺北市幸安國民小學·班級：六年二班

廁所是每個人每天都一定要去的地方，對一般家庭來說，都是分成兩區，一區是為了上廁所的馬桶和洗手台區，另一區是為了洗淨身體的淋浴間或浴缸。我們家也不例外，是採用乾濕分離的空間安排，而基於使用者都要打掃的概念，也養成我們使用的責任心，所以我們家每個人都要輪值清潔。

為了減少清潔的負擔，爸媽時常提醒我們「事先預備和及時處理」的原則，也就是使用時，小心謹慎，不輕率揮灑，使用後也立刻隨手擦拭維護，日後的清潔時間就可以不用再花太多的時間和精力來處理。因此，每一次如廁時，我們都會小心翼翼的對準目標，使用後立刻沖水並簡單擦拭，同時立刻開啓除濕通風的功能，讓廁所減少黴菌的孳生，隨時都是乾爽

整潔的。

爸爸會告訴我和弟弟在上廁所時，如何用手扶著自己的彈道，如何控制自己的身體，以避免不小心尿到褲子或地上。媽媽則會教妹妹如何坐在馬桶上尿尿，雙腿夾緊，以免尿尿往上噴，熟悉這些技巧和習慣後，就能輕鬆應變及適應各種便器了。不管是站或是坐，沖馬桶前也都要將周遭擦拭一遍，讓下一個使用者有乾淨整潔的馬桶可使用。

至於我們在家是淋浴和沐浴交錯進行。每次淋浴後，會順手用水柱垂直沖洗浴室各角落，可以減少髒污殘留；若是沐浴泡澡，也會在起身後立刻用清水沖洗浴缸，並使用乾毛巾擦拭浴缸，再開啓除濕通風功能，維持乾燥的環境。衛浴對每一個人都很重要，它可以讓你好好沉浸在享受與自己獨處的片刻，想要隨心所欲「浴」妝點生活，就要更注意使用上的衛生整潔，才能健康相隨。

養成好的衛浴習慣，才能為每個家帶來美好的改變！每一次使用衛浴「前、後」，都要洗手洗淨，並保持環境的乾燥。如果家裡預算足夠，一定要裝置免治馬桶和換氣暖房乾燥機，才能實現舒適又不浪費的衛浴新生活！當每日必造訪的衛浴環境舒適，忙碌的課業或工作心情就能與眾不同。◆

國小組·第二名

廁所潔淨大家來守護

姓名：黃先嶸
學校：桃園市興國國民小學·班級：六年七班

一早，睡眠惺忪的我爬離溫暖被窩，睡意猶濃不敵膀胱「水漲」，但仍記得要端坐馬桶上，假如不慎用髒馬桶和坐墊，假日的美好時光就得從刷馬桶開始。久而久之，好習慣深植在我心中。

身為家裡的一份子，在父母的堅持及耳濡目染中，要求成自然，自然成習慣，養成了出入廁所換穿浴室拖、最後洗澡的人將浴室地板拖乾，保持乾燥、整潔的好習慣。記得剛練習打掃衛浴間時，笨手笨腳的我經常被媽媽提點，精益求精下，我才有掃得一塵不染的功力，也讓我成就感十足。

出門上公共廁所時，最為人詬病的莫過於瀰漫著尿騷味，進廁所前都要在戶外先吸一大口氣憋住，像忍者龜一般，鼓足勇氣走進去，趕緊「洩洪」走人。如果公廁都能裝設自動偵測抽風機，使用者一進來就自動開啓抽風機，讓廁所的空氣循環，保持清新，環保又節能，不就一舉兩得！

廁所像是魔術師，我們如廁後，心情豁然開朗；沐浴後，全身變得神清氣爽。為了讓這位魔術師能持續施展法力，我們必須將它打掃乾淨，讓它繼續為人們服務。所以，別忘了使用廁所時，必須遵守廁所禮節和公德心。「坐而言，不如起而行。」就從我自己付諸行動，影響周遭的親朋好友。廁所潔淨大家來守護，展現好國民衛浴的好教養，大家才能健康快樂又幸福！◆

國小組·第二名

廁所老師

姓名：陳奕華
學校：雲林縣斗南國民小學·班級：六年甲班

大小便是我們再自然不過的事，而廁所也是我們每天的必經之地，小時候，父母曾教孩子使用這塊「解放小天地」。而我的爸媽也傳授給我「衛浴使用密技」這項代代相傳的密技，第一招：大小便時，萬萬不可忘記沖水！第二招：

淋浴時，不在浴室大小便，讓打掃更輕鬆！這兩招不管是在自家或者公廁，一定都是上上「廁」。

升上高年級後，我開始害怕掃廁所，當我看到我負責的廁所時，不禁冒了一身冷汗，陣陣的臭氣，讓人眼冒金星，黃澄澄的尿液，附著在馬桶上，讓清理更加困難，有些公廁的蹲式馬桶，寬度狹小，讓人無法「瞄準」，往往把排泄物大出馬桶，造成清掃人的大災難。

你一定不知道，在日本還有「廁神」呢！他們相信只要廁所衛生，就會有好運。日本這個國家的人，可說是人人都掃過廁所！在學校裡，只要悅耳動聽的音樂響起，學生就會成群結隊，步伐輕快的前往廁所打掃，就像到遊樂場玩耍那樣雀躍，在儲物門上貼著掃除方法，就像一張小小說明書，讓每個人都能正確打掃。廁所教育永遠不嫌早，就算是幼兒園的小小孩，也都在學習使用大家共用的小空間。日本的小孩或許已經在打掃中，不知不覺地成為一位自律且富有同理心的小孩了。

掃廁所不再是一項活動，而是一種國民的文化素養了，更是一門重要的課程，讓我們一起在打掃廁所中，成為一位內心及外表乾淨的人吧！◆



國小組·第三名

國民衛浴之家教與教養

姓名：葉星綺
學校：臺北市立延平國民小學·班級：五年一班

為了照顧年老的婆婆，媽媽總要求我們：「要注意衛浴地板乾燥，才能保護婆婆不會跌倒。」家裡的衛浴設備並沒有乾溼分離，所以洗完手時，我都會先擦乾雙手，並注意水漬不可甩在地板上；洗澡前，要把馬桶坐墊掀起來，以免婆婆如廁時，因為溼滑而跌倒。馬桶使用完，要隨手清刷，不留臭味，才不會讓婆婆因聞到臭味而頭痛。時時乾爽的衛浴，也會減少因潮濕而引來黴菌的問題。

日積月累下，我養成了能為別人著想的「同理心」、照顧家人的「愛心」與做事能注意細節的「細心」，不僅時刻維持著良好的公德心，學會注重環境衛生，更延伸到注重公共利益的精神與服務。「三心」的生活態度使我受到老師與同學的肯

定而被選為模範生，成為同學們的生活榜樣，也讓全班都成為品德兼優的好孩子。

班上的公共服務即是打掃廁所，我想秉持著「三心」的生活習慣，帶動全班投入廁所的清潔，除了認真打掃出光亮清潔的環境外，還呼籲同學們要節約衛生紙，在紙筒旁貼上「衛生紙使用守則」，進一步印出諺語與小故事並護貝張貼，上廁所時也能學習，透過「境教」讓使用過乾淨、美觀廁所的同學，能感受到「同理心、愛心、細心」的重要性，並且變成了融入生活、維護好環境並有公德心的好學生，未來的好公民。◆



國小組·第三名

我夢想的衛浴環境

姓名：吳柚陞
學校：新北市永和國民小學·班級：五年十三班

去年暑假時，爸媽帶我和姑姑一家環島旅行，進行走讀臺灣的旅行，這個旅行結合了我和妹妹課本中學到的景點，其中的鹿港又是阿祖的娘家。印象最深刻的就是媽媽跟我

分享，她小時候跟著我的阿祖、她的阿媽回娘家時，每次上廁所都要上「尿罌仔」，好幾次來不及離開就被濺到不知名的液體、和每次開門就會有成群的蚊蠅竄出，我們聽得一愣一愣的，直到阿祖家看到傳說中的「尿罌仔」，才幡然領悟原來這是閩南語的廁所之意，而且礙於當時建築的工法多是戶外另闢一間。

今年暑假，我們這一家又一起出遊，這次來到日本北海道，不管是什麼地方的廁所都是超級高級的免治馬桶，上完大號輕鬆就可以水洗屁股，不用提心吊膽的擔心會把衛生紙擦破，媽媽也說：「你們小時候可都是水洗屁股的喇！」

我更發現日本的廁所都好乾淨，還有不同的聲音是用來遮掩小便的聲音，避免尷尬，甚至有些門把設計成可以掛雨傘和

手機，這樣就一定不會忘記拿，真是好貼心的設計！加上入住了好幾間具有特色的溫泉旅館，所以我想設計一個夢幻廁所。

我夢想中的廁所：首先就是乾濕分離，在廁所中設有防盜裝置，裡面藏了可以製作金子的機器，那台機器可以把糞便變成金子；機器還裡還有一道光，可以顯示你的健康狀況；馬桶有肯定就是免治馬桶、冬暖夏涼又有自動沖水裝置。衛浴的地方，則設有很多個按鈕，可以連結出各種洗澡時會用到的物品，像是沖水、沐浴乳、洗髮精、泡泡浴、刷背機……等功能。這樣一來，上廁所的不怕馬桶溼答答、洗澡的不怕臭氣來襲，久久不散。

國小組·第三名

夢想使用公廁有教養

姓名：張富喬
學校：臺北市幸安國民小學·班級：四年七班

廁所是一個社會文明的指標，進入一個城市，觀察它的廁所，就能清楚了解它社會文明的程度。我們總會有尿意或便意的時候，這時候公廁就變得相當重要了，學生在校使用廁所或校外生活、旅遊期間使用各種公共廁所，都喜歡選擇乾淨整潔的場所，要如何才能保持公廁整潔呢？養成優質習慣使用公廁，就顯得相當重要了。

首先，使用過後的衛生紙要丟進馬桶，才能降低尷尬的氣味和蚊蟲黴菌的孳生，但市售或贈送隨手包面紙不溶於水，不要誤扔進馬桶，衛生棉也不能直接丟馬桶，以免造成阻塞不通，更不要將家裡的垃圾丟置於廁所垃圾桶，引來更多微生物

國中組·第一名

國民衛浴之家教與教養

姓名：林軒琦
學校：臺中市私立僑泰高級中學·班級：二年一班

「環境」本身不會製造任何汙染，但是人類卻會製造各種髒亂、汙染周遭環境。從我讀幼兒園開始，媽媽常常用靜思語來教導我為人處世，記得靜思語有句話「彎個腰伸個手，把別人不要的福撿回來，就是我的」。這句話我每天都銘記在心中，並且實踐在我的生活之中。

大部分的人覺得打掃廁所是一件很髒又很卑微的工作，

現代化衛浴系統讓我們遠離病蟲害，從這幾年造成全世界危害的新冠肺炎可知，因為大家勤洗手、如廁後蓋馬桶蓋再沖水，避免汙水飛濺、戴口罩、打疫苗，讓疫情很快地獲得控制，耳鼻喉科和小兒科醫生也因此而「生意慘淡」，其實是衛教成功讓大家遠離細菌、病毒的侵害。

旅行可以增廣見聞，讓我們不會成為井底之蛙，更可以驗證課本所學，希望未來還可以參觀更多不同國家、民族的衛浴設備，讓我們吸取別人的如廁智慧，使我不會因不了解而產生不必要的誤會，更可以提升個人的文化水準。◆

落地生根。

再來，使用前和使用後都應該用酒精擦拭，使用時，可以鋪上馬桶坐墊紙，使用後，若不小心弄髒，擦拭後再離開，讓所有使用者都能有安心清潔的環境。

最後，如廁後一定要更謹慎清潔雙手，才不會把髒汙和細菌帶到其他地方，個人衛生習慣如果能落實，就不會常和病菌當好朋友了。

當然，我覺得公廁裡如果能擺設綠色盆栽，可以加入清新綠意，讓人更舒服。彩繪當地特色在牆面或景觀布置，讓人能利用短暫時間，簡單認識當地特色。加入音樂播放，可以掩蓋每個人製造出的淙淙流水聲或不堪入耳的吵雜聲響。相關管理單位也應該派人定時巡查，補充衛生紙或減少髒汙存在的時間，讓汙垢可以更容易清除。每間廁所裡擺放或掛置消毒酒精設備，讓使用者可以更容易取得。

如果預算足夠，公廁安裝免治馬桶也是不錯的，畢竟現在的免治馬桶功能都非常健全且五花八門，在日本使用過後，也讓我對日本的廁所不再畏懼，反而因為很多自動及便利功能，讓我更喜歡去廁所一探究竟。希望身為台灣一份子的大家，都有公德心，家廁公廁平等對待，讓上公廁不再害怕受傷害。◆

但媽媽卻經常告訴我手弄髒了、衣服弄髒了，用水洗一洗就乾淨了，唯有「心」髒了，就算用任何清潔劑還是洗不掉，也因為媽媽從小就建立我這些觀念，從國小開始，我都是自告奮勇的擔任掃廁所的工作。當同學看到廁所裡有沒沖掉的大便時，或是有人拉肚子把馬桶噴濺地四處都是排泄物而大聲尖叫時，我都是一馬當先、二話不說的拿起水桶及刷子，奮力幫忙刷廁所；當我看到廁所被我刷洗得亮晶晶時，內心可是充滿無比的成就感，班上同學甚至幫我取了「林所長」這個綽號呢！尤其下課時間我的生意會變得更好，因為同學都喜歡我這個「林所長」陪他們去上廁所，順便讓我這個所長檢查廁所的清潔程度，因此我們班在學校裡可是蟬聯許多次打掃廁所優良班級！

從2020年開始，全球都籠罩在新冠肺炎的毒害之中，為什麼疫情會擴展得如此嚴重呢？曾記得媽媽常叮囑我的一句話「星星之火可以燎原」，千萬不要忽略小地方的髒亂，因為這些小髒亂就是一個疾病的開端，一不小心就會侵害入人體，造

成身體疾病的困擾。好比「衛浴廁所」這個地方，不分男女老少，每天都使用，既然衛浴每天使用的機率如此高又如此重要，不管在家庭、學校及社會中，更應該好好的教育每一個國人如何重視、善待及照顧好所使用的浴廁。

以下提出我個人對於「國家衛浴之家教與教養」的見解：

一、建立打掃衛浴

的訓練制度：每個人使用衛浴的方式不盡相同，所以使用後的清潔狀況也會不一樣；我覺得可以透過社會局及學校單位，擬定一套衛浴打掃的SOP流程制度，並且將它拍成短片，讓家長從幼兒5歲階段，開始親自帶著孩子動手打掃家中衛浴，並分別在國小一、三、五及國一階段，藉由學校生活教育課程，讓學生打掃公共廁所，這樣親身動手做，學生們才更能同理清潔人員的辛勞，進而在使用衛浴時就會更加小心維護。

二、衛用品之處理：在學校或是其他公共廁所，我最害怕看到血淋淋的衛生棉及擦過大便的衛生紙大刺刺且明目張膽的躺在裡面，有時候上面還會有蚊蠅昆蟲在旁邊「伴舞」，



國中組·第二名

我所設計的廁所

姓名：洪羽麟
學校：桃園市治平高級中等學校國中部·班級：一年孝班

便溺，為人們日常所需，於是廁所便成為了人類生活的必需品。此外人們也常常把它當作可以讓自己冷靜、獨處的地方。不要小看廁所雖小，但卻博大精深，是衡量文明的重要指標，也是關係到每個人生活質量的「小事」，所以設計廁所是人類生活中的一大哲學。

現代人的生活節奏比以前快了許多，所以在家中的廁所如何設計的簡約、方便是比較重要的。現在因為房價上漲，導致了現代人住處留給廁所的空間普遍比較小，不但要完美的善用空間，還要設計得不容易藏汙垢。台灣的地理位置屬於亞熱帶地區，氣候潮濕容易發黴，為了實現乾濕分離，玻璃門成了必需品。因為容易有滋生水垢的問題，所以要加裝濾水器減少形成水垢的因子，再在門上塗抹適量的防垢劑，雖然還是有形成水垢的可能性，但已經大大降低，做到所謂的「防患未然」。可以在牆門內的天花板上安裝浴室暖燈和暖風機，它含有除濕

因為沒有將這些沾上血液或大便的衛生紙摺疊起來再丟棄，除了讓後面的使用者有不好的觀感之外，最重要的是會招來蚊蠅昆蟲沾上排泄物進而四處傳遞，導致細菌病毒的傳染。我覺得國人在衛用品的教養上需要再強化教育，建議製作相關動畫來宣導，讓國人可以清楚知道後果及改進的辦法，這樣衛浴的整潔衛生能夠進步。

三、公廁需要明亮乾爽的環境：前幾年馬賽克拼貼的磁磚大肆流行，相對的這股流行風也席捲到公共廁所；記得三年前，七十六歲的奶奶就是在這種型態的公廁裡跌倒而受傷的，奶奶跌倒的原因是因為馬賽克磁磚廁所圖案太花俏了，導致她眼花撩亂；雖然公共廁所特殊的設計會讓人有新鮮特別的感覺，但若是磁磚花色在選擇上太過於花俏或是暗色調，會讓使用者在視覺上造成壓迫或是眼花撩亂的狀況，對於邁入高齡化社會的臺灣，盡量避免讓這些年長者在用上發生跌倒的風險。公共廁所的環境規劃應以明亮乾淨為主要考量，讓各個年齡層使用起來有舒服放鬆的感覺才是最重要的。

許多傳播媒體經常教導國人如何正確飲食，或者要民眾養成良好的運動習慣，這樣身體才能永保健康，但是我卻鮮少聽到相關單位教導民眾如何維護浴廁及公廁的方法；殊不知浴廁就好比人的五臟六腑，不管是在家庭、學校或是社區中，浴廁的清潔佔相當重要的比例，首先大家把浴廁的清潔環境維護好，身體有了最基礎的健康，細菌病毒的侵害絕對能減少，自然就更有活力追求美好的生活。◆

和在寒冬時保暖的作用，令人在冬天還沒有熱水時也不容易感冒、受風寒。而洗髮精、沐浴露和潤髮乳這些瓶瓶罐罐可以在淋浴間的牆壁挖空來收納，為了增加收納的空間，還可以在鏡子後加上一個小的儲物櫃，鏡子打開便是櫃子，可以放像化妝品或隱形眼鏡這類小型的生活必需品，記得要放小罐的除濕瓶才不會容易長黴。說到廁所最重要的就是馬桶了，馬桶可以做成懸空的，才不會不容易清洗。為了省水沖水可以做成兩段式設計，並縮小水箱，不僅省水還省了空間。

如果是公共廁所，台灣普遍的問題是：容易髒亂、產生臭味。為了解決這兩個問題，可以在廁所裡放一些綠色植物，綠色植物可以吸收二氧化碳，使廁所不再有異味，讓蚊子不再訪問廁所。例如放一些爬山虎，在上廁所時可以看下綠色，使上廁所不再那麼單調，浪費掉寶貴的時間。此外，廁所也是要有好的外觀，有好的外觀人們才會放心進去方便，所以可以把公廁的牆壁設計成透明的，鎖上後便會瞬間霧化，但是因為這個設置是在門鎖上後通電使玻璃霧化，而冬天時反應會變得遲鈍，所以要在氣溫低時，讓它保持不透明的狀態，才可以避免走光。防止長時間佔用廁所則可以安裝訊號遮蔽器，只要進入廁所便會無法連上網路或是在馬桶的傾斜度上動手腳，將馬桶的角度設計成向前傾斜十三度，讓人在如廁時雙腿需要持續出力，讓資源更有效的被利用。可以將水龍頭設計成感應式的讓細菌不容易殘留，也比較衛生。也可以效仿日本在人們如廁時發出水聲，遮掩如廁時的聲音，既可

以避免尷尬，又不會覺得失禮。

設計廁所是現代非常重要的，既要彌補不足的地方，又要不斷的創新，讓人們的生活品質持續上升。廁所雖然非常不起

國中組·第二名

國民衛浴之家教與教養

姓名：顏芷苓
學校：高雄市立國昌國民中學·班級：二年三班

日常生活中常見的公共衛生廁所，經過清潔人員的維護，對於民衆而言算是比較友好的空間，不過在我的生活周遭，也不乏有奇葩的廁所，常令我「大開眼界」。

那一天是我第一次負責打掃學校廁所，而為了保障我的工作「質量」，我提前向一位打掃大師也就是我的母親，詢問了如何讓衛生間乾乾淨淨、一塵不染的訣竅，她以豐富的經驗告訴我，打掃衛生間的重點就是「五不三要」，何謂「五不」？不嫌髒、不嫌臭、不怕、不慌、不著急，何謂「三要」？要細心、要用力、要耐心，只要我遵守這八個要點，就一定可以打掃乾淨。

「噹 噹」，在校的打掃時間到了，我與同伴一同前往掃區，一靠近，靈敏的鼻子就隱隱約約的嗅到了一股由尿液、消毒水混合的臭味，此時我們同時看了看對方，都從對方眼裡

眼，但卻是人類文明中不可或缺的。作為一名現代人，要好好地珍惜現在的幸福生活，文明如廁讓廁更加乾淨、整潔。◆

讀出了震驚，而當我們走進那空間，看到的那幅光景，真是讓人頭暈目眩與駭然不已。

我未曾想過有一天會親眼目睹那樣驚人的場景：乾涸的糞便抹在廁所門板上，用過的衛生棉貼在了牆角，地上溼答答的淡黃液體應該是尿液殘留，在震驚、噁心、外加一點疑惑的反應後，我們便戴緊口罩，忍住嘔吐感，遵循「五不三要」開始打掃起來，夾、掃、刷、擦、清運垃圾，花費整個午休的時間，才將那間像廢棄屋一樣的廁所給打掃的乾乾淨淨、煥然一新。

這次的打掃經驗，讓我認知到使用學校公廁的人素質有待加強，也讓我明白，公共廁所不能僅靠打掃的人就可以維持嶄新的模樣，它是需要許多使用者共同維護的。我和夥伴決定張貼一些小叮嚀，提醒使用者丟棄垃圾的方法，還要保有公德心，並且在洗手台上擺放「心葉蔓綠絨」，在土壤表層鋪上咖啡渣，不但可以吸濕除臭，還可以提供植物營養呢！當然，還要時常清理廁間的垃圾桶，維持地面整潔與空氣清新，希望藉由這些舉動，促使更多人發現廁所的變身，也願意一起維護公廁衛生。

雖然這次的打掃經驗給了我一個不太美好的回憶，但也讓我學到了很多，「坐而言不如起而行」，大家一起正確的愛護公廁，讓學校廁所不再是「魔窟」吧！◆

國中組·第三名

如何養成良好的如廁習慣

姓名：黃思穎
學校：金門縣立金城國民中學·班級：二年四班

清脆的響聲迴盪耳畔，映入明亮的衛浴間，窗前擺放著生氣盎然的盆栽，如身在靜謐自然中的閒適自在！

古詩人曾云「瀑布」、「聽雨軒」在廁所駐足片刻，五千年流傳輝煌歷史，襯托社會變遷，社會分秒發展，文明蒸蒸日上。俗話說：「人有內急。」廁所衡量文明的重要標誌，學者研究顯示，每人如廁的數量約在五、六次。從小，家中從事民宿，父母經常教我如何打掃套房的廁所以及衛浴系統、清潔與消毒保養。隨著時代進步，家中的抽水馬桶沒有一點異味，如此乾淨、便捷。自小，重視環保的父母也經常宣導，淋浴代替泡澡，替國家節能與地球永續盡心力。優質有教養的如廁，養成衛生的如廁習慣，一步一腳印！

如何把良好的習慣帶進學校？美化環境，可以突破思考的藩籬，陶冶性情，彷彿感官開啓了另一扇窗。

美術拾皆是，植物綠化使人心曠神怡，緩解壓力，但必須記得更換乾淨水，否則蚊蟲孳生。不妨將圖畫作品佈置，讓公共空間更加溫馨，深刻體會美的意涵，豈不妙哉。提升國民如廁的素養，寫下提醒的標語，希望能維護廁所清潔，為生活增添樂趣，突顯如廁禮儀與態度，激發大眾愛護如廁環境，發揮環境教育功能。

如今，面對未來廁所的展望，呼籲改善的問題或建議與教養國民使用公廁好習慣。是否曾經在公廁中瞧見令人莞爾一笑的笑話、古人流傳的歌後語、又或是主題新穎的英文教材？近年來，公共廁所專門設定了母嬰室和第三衛生間，滿足多方面的需求。廁所組織創始人曾說：「一個健康的國家就像一個健康的身體。」夢想與建議如繁星般奪目，促使國家發展！

聯合國制定11月19日為「世界廁所日」，呼籲衛浴環境需保潔、養成衛浴清潔好習慣，創造文化力量。「清潔的驚人力量」，秉持個人健康生活，廁所能帶給大眾耳目一新的感覺，創造國家新穎的文化。發揮公德心，使優良的如廁品德從內煥發，共同提升如廁品質，與衛生的進步並肩而行！◆

國中組·第三名

國民衛浴之家教與教養

姓名：柳品嫻
學校：高雄市立國昌國民中學·班級：二年三班

如廁教養、衛生習慣是父母最掛心也最棘手的事。父母常說：「不能站在馬桶上，用過的衛生紙要丟進垃圾桶。」從小養成好習慣，將來也可對公德盡份心力。相信許多人對公廁都相當排斥，如何維持廁所環境清潔也是國人要一起探究的事。如果不想踏進廁所就看見慘不忍睹的狀況，就要將心比心，换位思考，一同打造乾淨舒適的空間。

完美的如廁環境從「習慣」做起。是否曾在公廁見過無公德心的舉動？上一個使用者製造的凌亂我有必要清理？良好的衛浴禮儀是大家都要學習的重點。如廁前敲門，尊重他人隱私；如廁完沖水，洗完手擦拭飛濺的水漬；切記！勿將其他垃圾丟進專門設置來丟棄生理用品的垃圾桶。唯有確實遵守以上如廁步驟，才能讓每位使用者都能稱心滿意。

完美的如廁環境從「設備」做起。香氣馥郁、設施完善的廁所，該如何維持呢？我建議可將紙張材質分類標示於牆上，如：短纖維材質易溶於水，不會造成管線阻塞；也可設置酒精和擦紙，讓使用者可以擦除噴濺到馬桶上的污垢；樂音使人沉醉，所以也可播放輕巧音樂讓人放鬆心情，改變細胞化學作

國中組·第三名

衛浴潔淨，從你我做起

姓名：林育均
學校：高雄市立光華國民中學·班級：二年七班

從小，媽媽就教導我們：如廁後除了要記得洗手；男生要記得把馬桶坐墊掀起來才不會弄髒坐墊；女生在如廁後也要記得把坐墊掀起，這都是為了讓大家都有一個乾淨的如廁環境。爸爸也常叮嚀：最好是以淋浴方式洗澡，減少水資源浪費，更要好好珍惜這得來不易的水資源。爸媽在衛浴方面的家教，我深感認同，也銘記在心。

就學後，學校的廁所常常令我怯步：有人忘記沖馬桶；有的女生生理期，竟把廁所弄得像命案現場；還有人不知是否近視太深，連馬桶都對不準……這些沒公德心的行為，讓廁所常飄出令人不適的異味。而出遊時，這些狀況也常會出現在管理不周公廁，那更是慘不忍睹！

不過，我也見過幾個令人嘖嘖稱奇又舒適的公廁！

用，沉浸在如廁氛圍，人們就會專注上廁所，而不是將頭埋在「手機」，自然就會注意到周遭。

完美的如廁環境從「包容」做起。現今社會有許多男性獨自育兒，但普遍只有女廁設有哺乳室、尿布臺和親子廁所，男性無法在緊急時刻找到合適地點更換尿布或餵乳，「性別不友善」造成爸爸育兒時的不便，若貿然進女廁又換來異樣眼光。關於這方面缺失，政府可以設置無性別廁所，並增設親子廁所，創造更包容彈性的空間，鼓勵多元意識的普及。

廁所在現今精緻生活中地位重要，且與心情變化有直接關係。與其抱怨，不如提供資源並關懷社會議題，「不要奢求困難會終止，而要訴求有顆征服困難的心。」民衆可透過行動來支持，提出建議。

廁所付出畢生，換來的確是踐踏，我們應當抱持珍惜的心對待各種設備，古人在廁所發展上為後人鋪陳一條得以遵循的道路，應跟隨著前人腳步，持續開關創新，使廁所綻放熠熠金輝。◆



小時候，我曾在「高雄十鼓橋糖文創園區」學打鼓。每次下課後，我最喜歡和弟弟去上廁所，而且常常流連忘返，因為那裡廁所的紅磚牆上都有綠綠的植物攀爬，一旁也有魚兒在清澈的水池裡悠游著。當時年紀小，只覺得這裡很有趣，現在想來，能在乾淨清幽的廁所裡，一邊解放一邊欣賞著這些生命力，好特別啊！也難怪這裡被稱為「全台灣最美的廁所」！

今年暑假，我參加學校的資優營隊到「南投竹山紫南宮」朝聖，哇！看到那四千萬打造出來的七星級廁所，真是大開眼界。除了有獨特的竹筍造型，外面還有十二生肖座椅，最吸引我的是一間間乾淨的廁所中間有一個噴泉，四周完全沒有骯髒的地板、刺鼻的臭味，只有涓涓流水聲和天然花香，在這裡如廁心凝形釋，真是心曠神怡。

從這兩個超讚的公廁案例來看，家中的廁所也可營造出舒適的環境，除了注重清潔、通風、寬敞明亮，最重要的是使用者的好習慣。若大家都能有好的教養、發揮公德心，讓下一位使用者都能舒適解決基本的生理需求，不因骯髒環境而憋著，甚至影響身體，那麼我們的國民就能更健康。

客家有句諺語：「人靠人幫。魚靠水養」，當大家都能秉持著「我為人人，人人為我」的思維，相信我們的衛生環境會更好，就讓我們從自己做起，攜手建立良好的浴廁習慣吧！◆