



理事長的話

/黃世孟 理事長.....1

最新消息

協會大事記一覽表(2023 年 8 月~11 月) /秘書處.....2
衛文新知十二月份講座預告 /資訊服務委員會.....6

論 壇

舉辦世界廁所日徵文主題「國民衛浴之家教與教養」之理念與實踐
/黃世孟 理事長.....7
2023 年「國民衛浴之家教與教養」徵文得獎作品集 /秘書處.....10
一個足湯故事的開端 /張良瑛 建築師.....21

生態與休閒

衛浴文化高爾夫球隊 2023 九月份例賽 /衛文球隊.....25

主編後語

/張良瑛 常務理事.....26

封面作品

素.風景-相-二-No (1) (油畫) /許華山 建築師

發行人	黃世孟	編輯顧問	鄭政利	沈英標	游明國	黃世孟	蔣順田
發行所	社團法人台灣衛浴文化協會		陳海曙	張良瑛	賴榮平	洪團樟	陳世傑
	Taiwan Toilet Association		山村徹	張俊哲	黃庭裕	高山青	王萬全
協會地址	台北市南京東路一段 86 號 8 樓 801 室		吳官庭	劉新豐	曾玉慧	林長勳	江哲銘
聯絡電話	(02)2511-0712		蔡錦墩	黃昭贊	林錦堂		
http://www.taiwantolet.org.tw		主任編輯	張良瑛				

理事長的話

第八屆理事、監事任期即將於今年 12 月底屆滿，2023/11/30 召開第八屆理事、監事第 11 次最後一次(視訊)聯席會，預定 12/8 召開第九屆第一次會員大會。理事長從兩面向表達心聲：一、探討「衛浴」與「文化」課題之感謝與感想，二、交接第八屆會務與啟動第九屆會務之核心事項。

一、探討「衛」、「浴」與「文化」課題之感謝與感想

今年度工作成果相信會員有目共睹，理事長感謝。會務從過去僅重視廁所之「衛」、已經啟動 UB 整體衛浴、足浴，但仍感慨推動國民衛浴「文化」，有難度，期望第九屆新任理監事，加油。第十次理監事聯席會議後，秘書處、各專門委員會，迄今順利完成以下多項工作事項：

1. 學術委員會：出版新書書名『一起泡足湯吧!』，並已經完成新書發表會。
2. 會員推廣委員會：完成年度會員招募數，每年貢獻年會會場，提供足湯新書專賣區。
3. 技術宣傳委員會：創設整體衛浴認證標章制度，審查通過首件建築師申請社會住宅整體衛浴 UB 候選證書，已舉辦參訪「同層排水」工法結合「整體衛浴」設備案例。
4. 資訊服務委員會、秘書處：舉辦得獎作品及頒獎典禮，11/17 協會與星巴克公司，主辦 2023 台灣第五屆世界廁所日活動，地點在台北車站大廳。

二、交接第八屆會務與啟動第九屆會務之核心事項

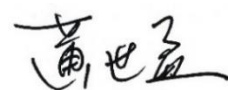
台灣衛浴文化協會即將結束第八屆會務前，眼見第九屆理事、監事意願者登記並不踴躍，理事長深深感覺協會會務之傳承，「在乎有心人主動站出來做桶箍」，「並不在乎得票數多寡再選出領導」。若言之過重，請多包涵。理事長呼籲新領導班底，多關注以下幾項趨勢與契機：

1. 政府行政機構改組已成立環境資源部，新設「環境管理署」主管「公共廁所」評鑑、維護、營運等業務，本協會有專家、有廠商、有能力承擔與貢獻，應妥善把握「公廁」核心單位。
2. 綜觀台灣衛浴商業同業公會未成立前，協會若認真執行 UB 候選證書或認證標章，可成為今後創收服務 UB 衛浴產業新平台。足浴，新書雖然論述風景溫泉區足浴環境，但理事長期盼足浴導入台灣公寓大廈，成為一項實用大公空間，發展檢查、維護、評鑑足浴水質新單位。
3. 籌辦 2024 年本會創會 25 週年紀念活動計畫，構思內容包含(1)協助國民小學提升打掃廁所的專業指導，(2)推動「台灣公廁文化週」結合 11/19 世界廁所日。(3)舉辦同層排水工法技術指導研習班，(4)協助整體衛浴 UB 產業與廠商，從政府社會住宅對象，拓展至民間公寓住宅新對象。(5)彙整出版『台灣衛浴文化協會會誌』，紀錄筆路藍縷一步一腳印的發展歷程。

期待第九屆新任理事、監事夥伴們，期待百尺竿頭，更進一步。

感謝『衛文會訊』每期有理事長撰文機會，六年任期，忘了寫過幾篇「理事長的話」，期望我講的話，對協會有做出貢獻。停筆，後會有期，祝福全體會員，順心如意。感謝第八屆全體理監事，以及各類團隊、群組伙伴，健康快樂。

台灣衛浴文化協會理事長



2023/12/1

最新消息

第八屆第三年大事記一覽表(民國 112 年 8 月~11 月)

■秘書處

8 月大事記		
日期	負責單位	會務內容
112/08/01	秘書處	電子報第 206 期，理事長黃世孟、秘書長周祖珍、秘書劉玉玫(電子報主編)
112/08/07	秘書處	台灣衛浴文化協會、慈暉文教基金會聯合主辦「國民衛浴之家教與教養」，延期截稿至 8/31，並確定徵文評審委員如下：湯志民(廖文靜)、何俊彥、陳順和、劉文鴻、林光美、曾玉慧、林長勳、黃世孟等八位
112/08/09	名譽理事長 鄭政利	提出『整體衛浴評估手冊』UNIT BATHROOM EVALUATION MANUAL
112/08/15	秘書處	電子報第 207 期，理事長黃世孟、秘書長周祖珍、秘書劉玉玫(電子報主編)
	理事長	協會學術委員會負責年底出版新書『一起泡足湯吧』，理事長撰稿提交序言
112/08/18	秘書處	社會住宅研究會(第七次)視訊會議。會議主題：社會住宅採用「預鑄工法」結合「同層排水+整體衛浴」案例研習。
112/08/23	秘書處	於理事長家召開秘書處工作會議。
112/08/30	技術宣傳委員會	技術宣傳委員會調查統計目前社會住宅採用同層排水工法，導入整體衛浴設備之案例清單
112/08/31	秘書處	國民衛浴之家教與教養徵文活動，截止時間統計收稿篇數，合計 329 件 國小組：報名 225 人/投稿 224 件 國中組：報名 109 人/投稿 105 件

9 月大事記		
日期	負責單位	會務內容
112/09/01	秘書處	電子報第 208 期，理事長黃世孟、秘書長周祖珍、秘書劉玉玫(電子報主編)
	學術委員會	衛文會訊第 65 期(2023 秋季號)出刊
	秘書處	「國民衛浴之家教與教養」召開第二次工作小組會議(視訊方式)
112/09/05	秘書處	台灣衛浴文化週(世界廁所日)徵文計畫主題「國民衛浴之家教與教養」召開評審委員第一次會議： 會議主席黃世孟理事長，出席委員 1.林長勳(財團法人慈暉文教基金會、董事長)、2.廖文靜(臺北市政府教育局、主任秘書)、3.劉文鴻(台北市明德國中、校長)、4.陳順和(台北市幸安國小、校長)、5.何俊彥(臺北市忠孝國民中學、老師)、6.周祖珍(台灣衛浴文化協會秘書長、建築師)、7.劉玉玫(台灣衛浴文化協會秘書長、秘書)
112/09/08	學術委員會	足湯編輯小組與出版社討論新書上架日期及如何廣告行銷、樣書討論。
	資訊服務委員會	衛文新知【視訊講座】 主講人：周宇輝博士 講題：高齡者健康運動設施設備 https://reurl.cc/kX4z3r
112/09/12	理事長	PMA 舉辦高階主管研習班(台中場)，理事長擔任講師，講題：從物業管理觀點談公寓大廈如何優化建築設計、提升房產價值
112/09/14	技術宣傳委員會	[社會住宅研究會(第八次)、整體衛浴研究會(第六次)視訊會議，主題：創設整體衛浴認證標章說明會，時間：下午 14:00-16:00(120min)]
112/09/15	秘書處	電子報第 209 期，理事長黃世孟、秘書長周祖珍、秘書劉玉玫(電子報主編)
112/09/16	理事長	理事長黃世孟參予「國家建築金獎」年度最後一天的停審工作

112/09/18	秘書處	「國民衛浴之家教與教養」國小組，評審委員於博愛國小校長室召開作文初選會議
112/09/19	秘書處	第八屆第 10 次理監事聯席會議，地點：天成飯店二樓舉行。採實體會議，開辦兩桌，理監事、委員會及工作同仁聚餐
112/09/20	秘書處	「國民衛浴之家教與教養」國中組，評審委員於北市教育局主任秘書辦公室召開作文初選會議
	理事長黃世孟 常務理事陳海曙	環境資源部環境管理署舉辦全國公廁評比，本會理事長黃世孟、常務理事陳海曙，擔任宜蘭太平山公廁評鑑委員
112/09/23	理事長	國家住都中心舉辦「我們 2023 台灣社會住宅展」，地點松山文創園區一號倉庫+北向製菸廠。
112/09/26	秘書處	本會舉辦視訊會議，社會住宅(第九次)+整體衛浴(第七次)研究會，因故取消
112/09/27	秘書處	2023 [國民衛浴之家教與教養] 徵文得獎作品，於台北市政府喜憨兒餐廳，舉辦國小組及國中組，兩組會合討論得獎名單。並確定 10/16 正式對外公布
112/09/30	理事長黃世孟	有關北市府營建科綠屋頂暨綠能社區改善工程補助計畫宣導影片拍攝，邀請理事長於台北市翠亨村名廈社區受訪

10 月大事記

日期	負責單位	會務內容
112/10/01	秘書處	電子報第 210 期，理事長黃世孟、秘書長周祖珍、秘書劉玉玫(電子報主編)
112/10/14	秘書處	開會通知 11/8 召開第九屆第一次會員大會，第九屆 [理事] [監事] 參選意願登記表，以公文郵寄全體會員
112/10/15	秘書處	電子報第 211 期，理事長黃世孟、秘書長周祖珍、秘書劉玉玫(電子報主編)
112/10/16	秘書處	正式發表 2023「國民衛浴之家教與教養」徵文得獎作品者名單，以本會網路公布方式，以及公布名單直接郵寄投稿者郵件信箱方式
112/10/17	理事長	親自造訪十方聯合建築師事務所，洽商交流第九屆任期內，恰逢本協會創會 25 週年，如何列為本屆交辦事項，以及討論下屆承辦單位之相關事項
112/10/19	理事長	理事長傅台東，考察技術宣傳委員會主任委員吳官庭主委，負責興建營舍採用同層排水，並導入金奈整體衛浴設備之施工現況
112/10/21	常務監事 黃昭贊	潔之方集團成立 40 週年感恩慶典，選於台北市格萊天漾大飯店舉辦，創辦人黃昭贊董事長致感謝詞，貴賓致詞，資深榮譽夥伴感恩頒獎，季成績表揚大會等
112/10/27	黃世孟、陳海曙、郭紀子	行政院環境資源部環境管理署舉辦 2023 全國公廁評比，本會理事長黃世孟、常務理事陳海曙、顧問郭紀子，參加視訊會議討論決定年度公廁得獎單位
112/10/30	秘書處	秘書處安排 2023「國民衛浴之家教與教養」徵文工作小組，視訊討論頒獎典禮演練會洽商事項，確定得獎者裡講事項，包含名牌、獎狀、禮物等等
112/10/31	理事長黃世孟 常務監事林長勳	上午於台北君悅酒店一樓君寓三召開，2024 年度國家卓越建設獎，各類組召集人、副召集人會議，理事長擔任社會住宅類召集人

11 月大事記

日期	負責單位	會務內容
112/11/01	秘書處	電子報第 211 期，理事長黃世孟、秘書長周祖珍、秘書劉玉玫(電子報主編)
	秘書長	為 11/4 舉辦 2023「國民衛浴之家教與教養」徵文得獎作品頒獎典禮，第二次會場空間桌椅規劃、音響影視設備、當天報到分工方式，進行會前會演練
	理事長	理事長南下高雄參加副理事長蔣順田董事長，創辦公司三十週年紀念音樂會，暨文教慈善捐款儀式，取之社會、用之社會，貢獻造福國民，非常有意義

112/11/04	協會秘書處 慈暉文教基金會	指導單位:台北市政府教育局·主辦單位:台灣衛浴文化協會、慈暉文教基金會·協辦單位:台灣衛浴文化協會 12 家團體會員 台灣衛浴文化週(世界廁所日)徵文活動·徵文主題「國民衛浴之家教與教養」·國小組最優前三名 6 位、佳作 11 位·頒獎人沈世宏(行政院環境保護署前署長)·國中組最優前三名 6 位、佳作 11 位·頒獎人湯志民(台北市政府教育局局長)·頒獎典禮之得獎人、觀禮者、協會及基金會出席人數·合計約 200 位
112/11/08	內政部 國土管理署 建築管理組	第 34 屆中日工程技術研討會之建築研究組分組研討會·每年定期舉辦·今年合計五單元： https://www.accupass.com/go/C11210001 單元一：日本超高齡社會福祉住環境規劃制度及推動策略 單元二：日本建築物設置電動車充電設備之建築防火管理與對策 單元三：日本建築產業數位轉型推動策略 單元四：建材導入智慧化服務應用發展概況及實例介紹 建築管理組洽商本協會協助舉辦座談會·「同層排水工法之法令與案例課題」
112/11/09	秘書處	日本積水 SEISUI 公司海外外販企劃部董事助理陶塔娜女士來台·協會歷屆理事長出席·設宴第一大飯店聚餐·商洽台灣導入積水整體衛浴設備·以及明年度 3-4 月組團考察日本積水整體衛浴設備及公寓大廈案例
	動產帶動不動產 聯誼會	主辦 11 月例會暨大師講座·理事長黃世孟主講：集合住宅採用同層排水工法衍生不動產業發展趨勢之課題與建議
112/11/10	理事長	出席 TIPM 台灣物業管理學會第九屆第 4 次理監事會議暨晚宴·會議地點：鉅星匯國際宴會廳
	學術委員會	舉辦新書『一起泡足湯吧!』發表會·地點：信義學堂·理事長代表著作群會場購書者簽名留念
112/11/13	技術宣傳委員會	副主任委員陳邦良安排參訪日本積水整體衛浴設備代理商·一澤貿易公司位於新北市新北產業園區展示館(聯絡窗口:林雨蒔)
112/11/15	秘書處	電子報第 212 期·理事長黃世孟、秘書長周祖珍、秘書劉玉玫(電子報主編)
	台灣建築學會	理事長及常務監事·出席第 22 屆建築學會會士推薦五人小組會議·林長勳、黃世孟、洪迪光、張清華、郭瑋瑩會士
	TOTO 主辦演講	主辦單位：TOTO、YKK、間·主講人：藤森照信·地點：台北國際會議中心 TICC 大會場·講題：活用自然的現代建築工法
112/11/17	團體會員 斯巴克公司	本協會團體會員台灣斯巴克環保工程股份有限公司·全天於台北車站大廳內·與本協會共同舉辦 2023 年世界廁所日(聯合國訂每年 11/19)·台北車站站長親自出席·展場大、展品多、人潮熱絡·很成功的專業展覽慧
	技術宣傳委員會	台灣衛浴文化協會創設【整體衛浴 UB 認證標章】·審查第一件申請 UB 候選證書·會議主題：台灣衛浴文化協會首次執行社會住宅 UB 整體衛浴之認證標章審查會·審查委員黃世孟、鄭政利、張良瑛、吳官庭、陳海曙等五位
112/11/21	秘書處	112 年(第 34 屆)中日工程技術研討會專業分組[建管組]研討座談會 一、主辦單位：內政部國土管理署、二、協辦單位：台灣衛浴文化協會 三、座談主題：同層排水實務經驗交流 四、會議時間：2023/11/21(星期二) pm15:20~17:30 五、會議地點：將捷建設公司 17 樓會議室 六、會議地址：10491 台北市中山區松江路 126 號(捷運橘線「松江南京」站 8 號出口) 七、主持人：高文婷(內政部國土管理署建管組組長)、黃世孟(台灣衛浴文化協會理事長) 八、本會出席人是：1.黃世孟(協會理事長)、2.周祖珍(秘書長、建築師)、3.吳官庭(技術宣傳委員會主委、營造廠)、4.張良瑛(學術委員會主委、建築師)、5.鄭政利(台灣科技大學教授)、6.劉文致(一太衛浴公司總經理)、7.廖文志(和成衛浴董事長特助)、8.蔡建生(元利建設公司總經理)、9.林莉婷(將捷建設公司董事長)
	國土管理署	座談會會後聚餐·國土管理署建管組宴請·私房料理餐廳(阿明師料理)
112/11/22	國土管理署	單元一：日本超高齡社會福祉住環境規劃制度及推動策略

	建管組	【上午場】橋本美芽副教授(福生環境住易聯盟顧問)將主講「超高齡社會的環境與生活」,分享日本福祉住環境的實際案例,讓我們更深入了解超高齡社會的發展與需求。【下午場】「福生 TALKS 產業對會」,將與業界先鋒共議超高齡社會的策略,期望拓展合作範疇並找尋創新的解決途徑。 單元四:建材導入智慧化服務應用發展概況及實例介紹。【上午場】9:30~12:00 大塚雅之教授專題演講:「建築物同層排水關鍵技術與工法發展分享」交流座談,【下午場】14:30~16:30 元利建設同層排水示範場域參觀
112/11/24	理事長	理事長出席召集 2023 台灣建築 TA 年度論文研究獎評審會
112/11/30	秘書處	召開台灣衛浴文化協會第八屆第 11 次理監事聯席【視訊會議】,確定年會議程(草案),理事長、常務監事報告事項,以及提案討論事項

9~11 月剪影集



▲112/10/22 協會出版新書『一起泡足湯吧』,作者:台灣衛浴文化協會,編輯及執行協力:學術委員會張良瑛、許華山、林祺錦、李美慧(依據版權頁),出版公司:風和文創公司,總經理暨總編輯李亦榛



▲▲112/10/30 開始印製徵文得獎作品集專刊、確定得獎者領獎事項,包含名牌、獎狀、禮物等等



▲112/11/4 正式發表 2023「國民衛浴之家教與教養」徵文得獎作品者代表名單及獎狀

十二月衛文新知講座預告

■資訊服務委員會

台灣衛浴文化「視訊講座」



講師
陳麗華

2023
12/08 FRI.
16:00 首播

主題
中高齡者運動保健，健康促進

學歷

美國印第安那大學體育博士
國立體育大學體育研究所碩士

經歷

衛福部國健署運動保健師
國健署預防及延緩失能指導員
美國運動醫學會認證運動生理學家(1998~)
美國運動醫學會「運動是良藥」課程認證

摘要

我國2022年底 65 歲以上老年人口占總人口17.56%，國家發展委員會預估台灣 2025 年老年人口會升高接近達 21%的超高齡 (super-aged) 國家。高齡者伴隨著退化及失能所帶來身體疾病與限制，其中，跌倒及認知功能衰退對家庭、社會及國家經濟負擔，及長者晚年獨立能力與生活品質影響甚鉅。行政院2020年資料指出：我國 2018年底高齡男性不健康平均存活年數為7.5年，女性為9.3年，因此，如何延長健康餘命及減少不健康存活年數為我國高齡化社會健康照護的重要議題。

「運動是良藥」，許多國內外研究多指出健身運動 (exercise) 或身體活動 (physical activity) 在老化族群「疾病壓縮 (compression of morbidity)」的效益。高齡者常見肌少症及衰弱症預防中，肌力、平衡能力與步行能力的衰退均可透過健身運動與身體活動的訓練及減少坐式生活型態獲得改善。預防勝於治療，本次演講將透過國內外文獻回顧及相關研究實驗結果統整，分享中高齡者如何透過運動及日常動態生活模式的運動保健策略，強化中高齡者健康的基礎建設，以增進中高齡者身體功能表現，預防及延緩身體功能衰退，甚至失能之風險。

台灣衛浴文化協會
Taiwan Toilet Association

<https://reurl.cc/1g70bQ>
首播後歡迎隨時點閱



論壇

舉辦世界廁所日徵文主題「國民衛浴之家教與教養」之理念與實踐

■黃世孟 理事長

一、徵文緣起

聯合國每年 11 月 19 日訂為「世界廁所日」，台灣衛浴文化協會每年結合世界廁所日，舉辦活動提升國民衛浴文化水準(軟體)，協助政府各縣市績優廁所評鑑(硬體)，並向政府提案以世界廁所日該週訂為「台灣衛浴文化週」。

為提升台灣國民衛浴文化水準，(社團法人)台灣衛浴文化協會、(財團法人)慈暉文教基金會，2023 年主辦台灣衛浴文化週(世界廁所日)徵文活動。徵文對象設定國民中小學學生，徵文主題訂為「國民衛浴之家教與教養」。作文比賽目的為呼籲衛浴環境需保潔、衛浴清潔習慣需養成，因為清潔對個人、城市、國家，可創造驚人文化力量。需要了解「清潔的力量」，保護個人健康生活、養成衛浴優質習慣，創造國家文化力量¹。此為舉辦緣起、主辦單位及努力目標。

二、徵文辦法

1.徵文主題「國民衛浴之家教與教養」

2.徵文論述重點

- (1) 居家使用衛浴良好家教：學生居家大小如廁(衛)、淋浴沐浴(浴)，敘述使用習慣或發覺問題，或父母指導如何使用廁所與浴室各種好習慣，作文論述之(必須文字敘述，並可採用繪圖、照片輔助表達與說明)
- (2) 夢想使用公廁良好教養：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，敘述觀察或發覺公共廁所的空間設計或設備問題，發揮想像力提案如何改善夢想成真的公廁好場所
- (3) 「硬體條件」建築設施：A.表達觀察、發覺居家衛浴空間與設備問題，以及如廁、沐浴關聯實際體驗，含值得推廣以及呼籲改善的問題或建議。B.表達自己每日生活如廁、沐浴，夢想創意的好空間、好設備、好場所的衛浴，敘述所有關聯「好」的夢想
- (4) 「軟體條件」衛浴教養：A.敘述自己如廁、沐浴各種習慣如何養成，養成習慣與父母家教的關係。B.敘述優質有教養的如廁、沐浴衛浴文化，如何推廣國民了解，提升使用公廁水準、強化沐浴的國民教養

3.徵文對象：(1)國小組：四、五、六年級學生，(2)國中組：一、二年級學生

4.投稿格式：(1)國民小學組：四、五、六年級學生，字數限 300 至 500 字數為原則，(2)國民中學組：一、二年級學生，字數限 400 至 800 字數為原則，(3) 頁數嚴守：A4 版面一頁至二頁為原則

5.報名及投稿：(1) 徵文公告時間：2023 年 5 月 1 日正式公告，(2) 徵文郵寄報名網址：「台灣衛浴文化協會」，網站 <https://reurl.cc/jlKjAp>

¹ 資料來源：(沈瑞華:投稿衛文會訊第 61 期，世界廁所組織創始人) 一個健康的國家就像一個健康的身體，當它骯髒與不和諧時，身體就會生病。病原體會攻擊虛弱的身體，在體內，這些病原體可能是細菌、病毒、蠕蟲、毒害和寄生蟲。在一個家，這些病原體可能是腐敗、暴力、流行病，公眾不信任與剝削。包括每日生活如廁時間、次數習慣等如何養成，對於廁所的打掃清潔、消毒保健等有無此習慣或家教。敘述自己習慣的沐浴時間、次數、方式(偏好淋浴或泡浴)習慣等如何養成。

6.徵文截稿時間：2023 年 8 月 31 日(星期四)下午五時

三、徵文評比

1. 評審委員組成²

台北市政府教育局湯志民局長、台北市國民小學校長代表博愛國小陳順和、台北市國民中學校長代表明德國中劉文鴻、台灣大學圖書館林光美前副館長、台灣生活規劃術協會曾玉慧創會理事長、慈暉文教基金會董事長林長勳、台灣衛浴文化協會理事長黃世孟、全國教師會(第五屆)副理事長台北市忠孝國中何俊彥老師

2. 評審公布時間

- (1) 評審時間：2023 年 9 月 1 日(星期五)至 9 月 28 日(星期四)
- (2) 公布時間：2023 年 10 月 16 日(星期一)中午視訊通告全體投稿者³
- (3) 績優作品頒獎展覽：2023 年 11 月 4 日(星期六)(配合 11/19 聯合國世界廁所日)

四、徵文入選獎章

1. 頒獎典禮：入選作品有獎金、獎狀及獎品
2. 出版計畫：2023「國民衛浴之家教與教養」『徵文得獎作品集』

徵文主題「國民衛浴之家教與教養」入選得獎作品實刊登錄，彙集成冊，印製多冊，贈送台北市政府(含其他縣市)教育局所轄國中小學校參閱。國小組、國中組前三名作品，台灣衛浴文化協會，刊登於『衛文會訊』第 66 期冬季刊。慈暉文教基金會於『慈暉文教』專刊刊載國小組、國中組前三名作品。

五、徵文活動評選過程及評選綜述

1. 籌組國小組、國中組評選委員會並建立評選共識：

評審委員會委員合計八名，劃分國小組及國中組，各組委員四名。國中組委員湯志民局長、何俊彥老師、劉文鴻校長、林光美前副館長。國小組委員陳順和校長、曾玉慧前理事長、林長勳董事長、黃世孟理事長。慎重討論徵文評審重點，依據海報宣示兩項核心價值的重點，形成評選共識。(1)闡述居家養成優質使用衛浴良好家教，分享得自父母家教的心得。(2)闡述如何教養國民使用公廁良好習慣，分享提升公共廁所的建議。

2. 辦彙編國民衛浴之家教與教養『徵文得獎作品集』：

主辦單位製作『徵文得獎作品集』目的，為提升台灣國民衛浴之家教與教養，呼籲從國民教育學童著手，教導學童從小養成優質文明之如廁沐浴好習慣。無論得自父母家教的好習慣，或學校課程教學習得好教養，值得宣傳，促成善行循環之全民社會運動。

3. 「國民衛浴之家教與教養」徵文得獎者頒獎典禮：

頒獎典禮舉辦時間於 2023 年 11 月 4 日星期六，地點「台北市立青少年發展暨家庭教育中心」，場地名稱頗適合國中、國小學生教育發展，更易傳達家庭教育中心「家教」與「教養」本意。主辦單位邀請兩位貴賓，沈世宏(行政院前環境保護署署長)頒獎國小組，湯志民(台北市政府教育局局長)頒獎

² 徵文活動作品評比籌組評審委員會，委員包含全國教師會副理事長、政府教育局長、國中小學校長代表、大學圖書館副館長、生活規劃術協會創會理事長、文教基金會董事長、以及台灣衛浴文化協會理事長八人組成。實際評審作品時，劃分國小組、國中組，各組有四位委員擔任評選工作。

³ 徵文評審公布時間訂 10 月 16 日(星期一)中午 12 時，理事長黃世孟採用預錄視頻，上網 you-tube，通告全體投稿者所提供的 e-mail。

國中組的得獎者代表。2023 年 12 月 8 日舉辦台灣衛浴文化協會第九屆第一次會員大會議程，邀請評審委員代表何俊彥老師(全國教師會第五屆副理事長)，發表徵文評審心得與感言。

六、得獎作品學生名單

【國民小學組】報名人數 225 人實際投稿 224 件。224 件經過評選委員一個月時間評選出優秀前六位，分別列為第一名(一位)，第二名(二位)，第三名(三位)合計六位⁴。第一名：姓名:張鉅昇，學校:臺北市幸安國民小學，班級:六年 2 班，題目:「居家使用衛浴有家教」。【國民中學組】報名人數 109 人實際投稿 105 件。第一名：姓名:林軒琦，學校:臺中市私立僑泰高級中學，班級:八年 1 班，題目:「國民衛浴之家教與教養」。



▲ 2023/09/28 召開徵文活動國小、國中評選委員會議決選得獎名單

▲ 2023/11/4 頒獎典禮會場剪影



▲ 2023/11/4 沈世宏頒獎國小組第一名、湯志民頒獎國中組第一名，入選得獎者與主辦單位全體合影

七、謝語與結語

請問各位，衛浴，有文化嗎？台灣有「衛浴文化」嗎？誠如國小、國中學生作品所說：「居家使用衛浴有家教」、「廁所潔淨大家來守護」、「不能忽視的衛浴禮節」、「刷馬桶大神」的心願、「如何養成良好的如廁習慣」、「衛浴潔淨，從你我做起」、「提升如廁體驗的夢想公廁」、「暢享瞬息，夢想廁間」..等主題，指日可待，夢想成真。

政府知道優質公廁的品質，代表國家都市的門面。但多年來重視以「物」為對象的努力優質化思維，長期忽略以「人」為對象使用行為的家教與教養。廁所、衛浴之污垢或骯髒，全部是使用者的行為偏差、沒教養的結果。期待行政院各部會的施政整合策略一：環境資源部環境管理署、內政部國土管理署、教育部國教司與總務司、衛生福利部、甚至文化部等相關單位，同心協力推動提升如廁的公共廁所品質、宣導沐浴的國民身心健保。施政整合策略二：政府最容易推動應選擇關鍵時間，配合每年 11 月 19 日聯合國訂定世界廁所日的該週，呼籲政府訂為「台灣衛浴文化週」。整合「時間」、「空間」與「人間」的主題與資源，落實國民如廁沐浴優質新文明，提升國民清潔與健康的台灣新國力。

⁴ 優秀前六位及入圍佳作十一位，因受文敘篇幅限制列出第一名資料及受獎照片。主辦單位將此十七件作品列入 2023 年「國民衛浴之家教與教養」彙編『徵文得獎作品集』。

2023 年「國民衛浴之家教與教養」徵文得獎作品集

■秘書處

2023 年「國民衛浴之家教與教養」徵文主題，國民小學組之報名人數 225 人，實際投稿 224 件；國民中學組之報名人數 109 人，實際投稿 105 件。主辦單位從國小國中組 329 件中，經過評選委員一個月時間評選出優秀前六位，分別列為第一名(一位)，第二名(二位)，第三名(三位)合計六位，以及入圍佳作十一位。主辦單位將此 2 組共三十四件作品列入 2023 年「國民衛浴之家教與教養」彙編『徵文得獎作品集』，也許仍有遺珠之憾的作品，未能列入『徵文得獎作品集』作者不能氣餒勉勵。百尺竿頭、再接再厲努力。列入『徵文得獎作品集』作品，無論前三名或佳作內容，均充分掌握徵文主題核心重點之「家教」與「教養」，作品集中評選委員只針對前三名得獎者作品，撰寫評語，敬請參閱。

【國民小學組】第一名

姓名:張鉅昇，學校:臺北市幸安國民小學，班級:六年 2 班⁵

居家使用衛浴有家教

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，同時立刻開啟除濕通風的功能，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施行。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「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。

⁵ 投稿者各所學校的「班級」表達方式，非常多樣，主辦單位尊重投稿者的表達方式，格式未做統一。

第二名

姓名:黃先嶸，學校:桃園市興國國民小學，班級:六年7班

廁所潔淨大家來守護

一早，睡眼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啟抽風機，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！



第二名

姓名:陳奕華，學校:雲林縣斗南國民小學，班級:六年甲班

廁所老師

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聲響起，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！



第三名

姓名:葉星締 · 學校:臺北市立延平國民小學 · 班級:五年 1 班

國民衛浴之家教與教養

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。



第三名

姓名:吳柚陞，學校:新北市永和國民小學，班級:五年 13 班

我夢想的衛浴環境

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「屎畚仔」，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「屎畚仔」，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屁，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屁的喲！」

。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。

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，避免汗水飛濺、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。

第三名

姓名:張富喬，學校:臺北市幸安國民小學，班級:四年 7 班

夢想使用公廁有教養

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，引來更多微生物落地深根。

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，才不會把髒汗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汗存在的時間，讓污垢可以更容易清除。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。

【國民中學組】 第一名

姓名:林軒琦，學校:臺中市私立僑泰高級中學，班級:八年 1 班

國民衛浴之家教與教養

「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，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的，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，奮力的幫忙刷洗廁所；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，每天都會使用，既然浴廁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「國民衛浴之家教與教養」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 S O P 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、衛生用品之處理：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」，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。我覺得國人在衛生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。

第二名

姓名:洪羽飢，學校:桃園市治平高級中等學校國中部，班級:國七孝

我所設計的廁所

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」。可以在擋門內的天花板上安裝浴室暖燈和暖風機，它含有除濕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內的牆壁挖空來收納，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可以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。廁所雖然非常不起眼，但卻是人類文明中不可或缺的。作為一名現代人，要好好珍惜現在的幸福生活，文明如廁讓廁更加乾淨、整潔。

第二名

姓名:顏芷苓，學校:高雄市立國昌國民中學，班級:二年三班

國民衛浴之家教與教養

日常生活中常見的公共衛生廁所，經過清潔人員的維護，對於民眾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。

「噓——噓——」，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



可以提供植物養分呢！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！

第三名

姓名:黃思穎，學校:金門縣立金城國民中學，班級:804

如何養成良好的如廁習慣

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，彷彿感官開啟了另一扇窗。

美俯拾皆是，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、古人流傳的歇後語、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！

第三名

姓名:柳品嫻，學校:高雄市立國昌國民中學，班級:二年三班

國民衛浴之家教與教養

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，換位思考，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。如廁前先敲門，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快意。

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；也可設置酒精和擦拭紙，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，而要訴求有願征服困難的心。」民眾可透過行動來支持，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。



第三名

姓名:林宥均，學校:高雄市立光華國民中學，班級:207

衛浴潔淨，從你我做起

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，這都是為了讓大家有個乾淨的如廁環境。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！

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！



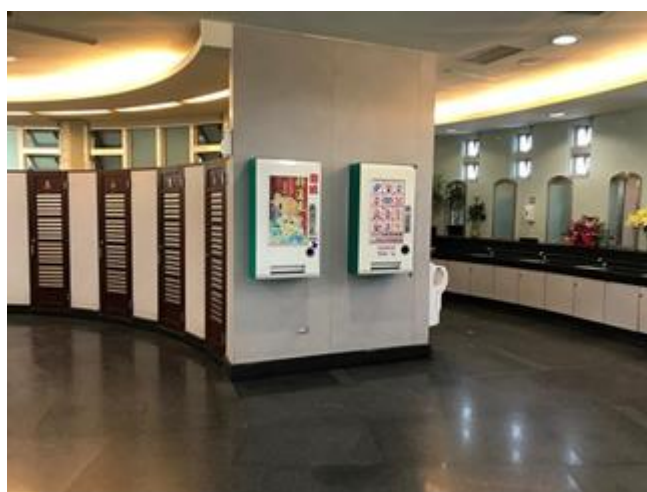
(上)「高雄十鼓橋糖文創園區」乾淨清幽的廁所

圖片來源：<https://travel.ettoday.net/article/247775.htm>

(下)「南投竹山紫南宮」乾淨明亮、充滿花香的廁所

圖片來源：<https://www.tripadvisor.com.tw/>

LocationPhotoDirectLink- g13808894- d4028499- i298865943-Zi_Nan_Temple-Zhushan_Nantou.html



一個足湯故事的開端

■張良瑛 建築師

“一起泡足湯吧!”

這本書的緣起應該從 2008 年跟隨台北科技大學文教基金會專程到日本宮城縣岩手縣探訪三三一地震災區的災後復興開始談起……



驅車經過仙台等地，看到災區建物仍維持著災後情景，復健的氣氛仍然顯得遲緩，僅有海嘯後巨量的垃圾被清除，到了最嚴重的災區南三陸町志津川地區，雖然市區仍一片荒蕪，仍進行著墊高全區高程的工程，但到達周邊農村復興基地拜訪時，見到當地志工與村民（多數為海嘯倖存的高齡婦女）已開始經營著自耕自食、互助共生的社區生活場景；透過簡報了解他們從淹沒海邊農地拾回的稻穀竟奇蹟似的種出了新米，才重啟了災區的災後農村復建工作。吃著新米煮的飽滿的白飯，心中百感交集，在海嘯後從各地前往災區的 NPO 的志工群，如何在海嘯過後的百廢待舉廢墟般的城市中幫助倖存的災民重新找到生存下去的勇氣？因為災後重建的主力仍在社區及居民，但依當時一片死寂的情況，其困難度應超過想像。

回到台灣後上網尋找一些相關資料，看到一篇令人動容的報導：當志工訪問因著家人及家園被海嘯吞噬殆盡一無所有而心如死灰的災民時，面對的是災民呆滯的眼神及沉默以對，完全無法得到受訪者的回應而一籌莫展，後來志工們開始試著將災民定期聚集在一起，用裝著大麥的木桶沖入熱水讓大家一起坐著泡腳，因為泡腳原本就存在日本人深處的生活記憶中，就這樣一個動作，透過熱水溫暖著足部，人們心中也跟著溫暖起來，

開始逐漸願意相互訴說心中的憂愁，志工才能突破彼此的疏離，建立信任而開始交流。

接著我們也去參觀了由原田鎮郎建築師設計在櫛木縣的長照設施，這是個非常有啟發性的長照機構設計案，跳脫了一般制式的高齡介護空間，去除了基地圍牆並對鄰里社區開放共享庭園菜園及公共設施的高齡者之家，內與外空間中充滿了柔和的陽光與溫暖的家的氛圍尺度，除了溫馨的核心廚房交誼空間及社區兒童圖書室及隨時可進出的落地玻璃，充滿陽光及鄉村景觀視野的洗曬衣家事空間之外，最引起我注意的是竟然有個室內的泡腳空間：約 3 米 x 5 米塌塌米空間，配置了一個下沉式的四至六人座的泡腳池，親密尺度加上良好的視野及光源材質，簡單的鋪陳了一個溫馨的親密交流會所，屋裡熱氣瘠瘠，幾位老奶奶閒坐泡腳聊著天，感受到“人性之光”的場所氛圍！

這二個真實體驗讓我對足湯起了極大的好奇-- 小小的足湯空間竟然有如此神奇的力量?!

其實足湯在日本發展歷史已久，日本的足湯應用並不只在觀光休閒，而早已發展到社區營造及長照設施甚至醫療上，並對泡足湯在人體上所產生之各項生理指標上做了觀察與紀錄分析，原來是因為足部連續泡在熱水中 15 分鐘後會讓身體血流速度及心跳速率放緩，間接提升了副交感神經而讓人放鬆，利用這樣簡單的設備使用流程產生的生理變化效果，人與人之間因此更容易建立起交流與互動行為，因此泡足湯成為一種透過養生過程而建立的理想社交介面。

有了這樣的認知之後，和產生推動足湯文化想法之前，在我腦海中伴隨著出現的幾個社會現象的議題，一個是“世紀孤獨”的問題，另一個則是台灣高齡時代來臨後，在都市的水泥森林住宅大樓中單元角落裡寂寞的老人家們、缺乏不同世代間交流的家庭，所有的集居住宅大樓都設置了大量的公共設施空間卻鮮少被使用，接下來的假設是：足湯空間能不能讓他們走出來？能不能讓每個家庭在日常中有更好的互動方式？這是一個社會現象也是公共議題，是否足湯建構的公共空間及泡足湯可以成為解方之一？而這樣的足湯又該如何規劃及設計呢？

我有一個足湯夢：讓孤獨的心終能找到慰藉!!

日本溫泉文化上早已將足湯納入生活中，坐在足湯的邊上與三五好友街坊鄰居閒話家常是一個解憂的好方法，台灣近年足湯文化發展沿襲自日治時代，但仍停留在觀光休閒之功能上，因此設計上並未考慮以人與人交流為目的之細節設計，設置位置也仍以溫泉區滿足觀光為目的為主，社區及其他公共空間之應用幾乎是零，若能將足湯的相關案例及設計重點做一整理編寫成書出版，或許能在未來成為推動台灣足湯文化的一個動力!!

2021 年我有幸受邀擔任協會學術委員會主委，我向黃理事長提出這個推動泡足湯的計畫，可能因為都是建築人及對空間行為關係的敏感度，理事長非常認同透過足浴書的出版來推廣台灣足湯文化，因此得到理事長的大力支持，因為協會既然以推動提升衛浴文化為主，足浴也是沐浴文化之一部分，透過此書的出版可以延續本協會最初設立之旨意，也是創始人吳明修建築師最關心的公共文化與空間議題的延伸，因此，就此確定了這本書的出版計畫，七月至九月中，依照進度每二周安排座談討論會邀請學者專家包括理事長、沈英標榮譽理事長、盧武雄主委、呂嘉和總經理、金高電劉總、莊恩智機電技師等，從不同角度討論推動足湯之觀點及書的主軸。

在 2021 年底，我將整體的架構初步整理出來，也在理事長要求下做了 20 本影本給協會理監事過目。但感覺起來就像一本論文報告，充滿著設計專業觀點，這樣嚴肅的閱讀形式讓我有些猶豫，因此接著在 2022 年透過許華山建築師接洽了風和出版社李亦臻總經理，對書的讀者市場及目的定位全盤檢討一遍後，採納她的建議，書的內容不僅限於設計界人士，而是透過平易近人及趣味性的內容及編排，進入對健康養生及泛設計議題有興趣大眾閱讀圈中，同時增加台灣衛浴文化協會在公眾的曝光度，接著成立了學術委員會編輯小組，邀請許華山建築師、林祺錦建築師，加入生動的日本足湯案例導讀，李美慧老師的足湯對身心療癒影響、周坤學中醫博士的中醫足湯養生、接續足湯在養生村及長照設施上應用可能性，以及在足湯空間設計原則之探討，深入淺出的內容娓娓道出足湯綿綿不絕的貫入大眾生活與交流方式的力道，過程中也經過許華山建築師活潑的企劃建議，及推薦漫畫家黃承緯置入輕鬆詼諧調性的“小熊泡足湯”及足湯歷史插畫，和風和李總重點指導、主編張艾湘強大的文字美術編寫主力，有了這群編輯小組無私無給職的大力支持，這才讓這個出版夢愈來愈成形，平常業務繁忙的大夥非常高度有責任感的依進度每個月利用中午便當會進行討論，在艾湘主編的校正編輯下經過幾番改寫文字換圖，確認圖面版權及決選封面設計，在 2023 年中終於定稿 --- 以衛浴文化協會為本書作者的“一起泡足湯吧！”終於在 2023 年十月印刷完成出版上架了！

接著便是對書出版上架行銷的計畫及推動，由李總及華山邀請的推薦人，以及新書發表會之策畫、場地申請聯絡...etc. 出版過程所要打理的種種人與事比我所想像的複雜太多，寫到這裡一定要再次感謝黃理事長在預算上一路相挺，許華山及林祺錦建築師投入的一切個人資源及編寫心力，還有承擔新書發表會的主力演出，感謝其他參加編寫的作者們，以及過程中測繪拍照的同學、協會玉玫行政支持、提供資料圖片以及給予寶貴意見及支持打氣的所有朋友，還有支持內容企劃的相關廠商...etc。這是大夥對這個美好世界回饋的一份誠摯心意，透過衛浴文化協會出版書的因緣而達成，在拿到書的那一刻，心裡感動莫名，這其實也是一份台灣衛浴文化協會對社會的承諾。

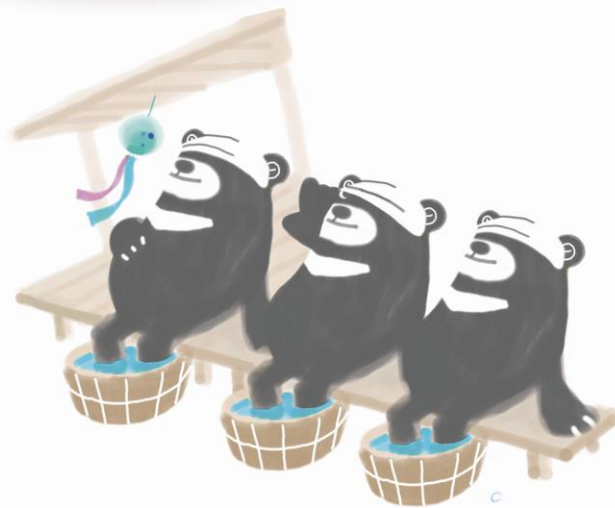
一起泡足湯吧！

一起泡好湯，

也來一起設計好足湯

最解憂的療癒通用設計

治癒世紀孤獨，只需足浴這麼簡單



購書連結---



博客來數位科技股份有限公司
<https://reurl.cc/nLOvg8>



誠品生活股份有限公司
<https://reurl.cc/RyXeNn>



金石網絡股份有限公司
<https://reurl.cc/L6MIEx>

生態與休閒

衛浴文化高爾夫球隊 2023 九月份例賽

■衛文球隊

九月份衛浴文化高爾夫球隊會長孟選在揚昇高爾夫球場舉辦，揚昇球場位於桃園市楊梅區，1992年成立，是台灣少數擁有國際級標準比賽18洞的球場。根據報導指出，揚昇球場在2011年，寫下台灣史上第一次將LPGA引進台灣的紀錄。揚昇高爾夫鄉村俱樂部場務經理也表示：揚昇球場堅持以頂級的場地狀況，與最佳的會館內設施及服務，迎接每一場的職業與業餘賽事!!今年的10月26-29日剛結束之2023緯創女子公開賽也選在揚昇球場舉辦，共有102位中外好手同場競逐本場賽事!!我國好手侯羽薈單輪繳出六鳥零柏忌的完美66桿，以四輪負11桿的277桿奪下最終勝利，揚昇球場總經理黃美蘭也表示，看到剛轉職業的侯羽薈選手把冠軍盃留在台灣，真的很替她開心，也希望未來台灣高球選手們的努力都能被國際看見，讓更多人知道我們台灣選手的優秀才能。

9月例賽當天天氣雖多雲但還好沒有下雨，本次球敘中也見到了許久不見的球友們，大家閒話家常聊著當年同時也不忘關心著彼此!三五老友們球場作伴，齊聚一堂，歡顏笑語，知足而常樂，真是人生一大享受呢~~



主編後語

■張良瑛 常務理事

又到了 2023 年末，協會在本期的內容中登載了協會主辦之“衛浴文化徵文比賽”成果，這個徵文活動意味著協會另一段重大而有意義的新任務的開始，就是著手於台灣衛浴文化向人心紮根的工作!!

協會創始人吳明修建築師在創會之初，因有感於台灣公共廁所普遍錯誤之設計反應了公民對落實生活文化素養之不足，而從規劃設計原則探討上著手，提升建築師及公部門對公廁之所有規劃設計尺寸、空間設備需求認知之標準，同時此標準也必須與時俱進，納入無障礙及通用設計，以及這幾年新增性別平等公廁之社會議題需求，此外更強調設計興建完成後之維護保養工作及清潔施作標準，經過這些年結合會員及各方相關公部門單位的努力，已見到具體卓然的成果。

然而對於一個具備優良設計及專業清潔維管之公共廁所，使用者使用觀念行為之提升顯然一樣重要，辛苦維持的亮潔公廁意象很輕易就被沒有公德心的使用者破壞殆盡，並造成後續使用上造成惡性循環品質劣化現象，所以在台灣對公廁使用者公民意識之建立“愛護謹慎使用公廁設施”是迫不及待需要再教育及被實踐的。本期刊出在本次國中小之徵文活動中選出之優勝作品，是為拋磚引玉，引導孩子說出對環境的觀察與心得，因為在 64 期的會訊主題學校廁所文章中提到學校公廁環境對學生的學習過程及心理上的巨大影響，讓孩子們說出從他們的觀點所觀察到的公共廁所空間問題，更能標示出問題之核心：如何透過教育及正向的公廁實質使用經驗讓公共廁所得使用者之認同感？也請理事長寫下徵文活動理念及全程辦理過程及心得值得一讀！

“一起泡足湯吧！”一書順利在 11/10 舉行的新書發表會與大家見面，學術委員會也在本期會訊書寫這本書出版原因及過程，也是對協會的出版作一紀錄書寫，也是協會對沐浴文化踏出的第一步。

2023 對協會來說是成果豐碩的一年，更是重要的里程碑，包括同層排水之推動及產官學資源整合，期待明年更能站在這基石上登高望遠，開拓並達成更寬廣的任務使命！