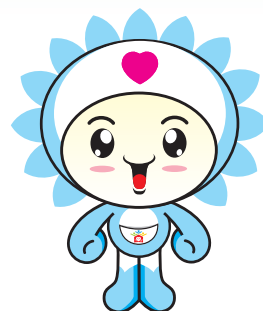
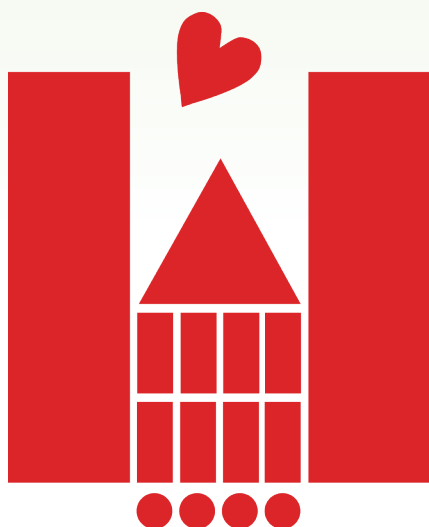
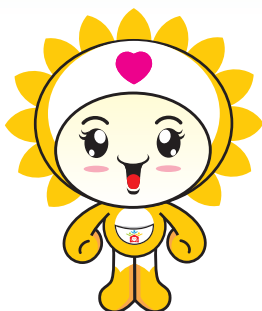


高雄市政府社會局無障礙之家 家民權益易讀手冊

易讀版

「我要學會的事情」

高雄市政府社會局無障礙之家



110年12月3日製

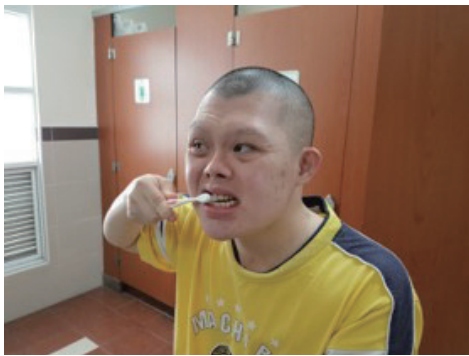


這本手冊

- 這本手冊告訴你，要學會什麼事情，還要注意什麼事情，才會變得很棒！

- 這本是 _____
（寫你的名字）的手冊。

刷牙衛教宣導



• 刷牙步驟



1. 牙刷以 45 度角，放在牙齒牙肉交界的地方



2. 做左右輕輕震動的動作，然後利用旋轉的力量刷下來

刷牙衛教宣導

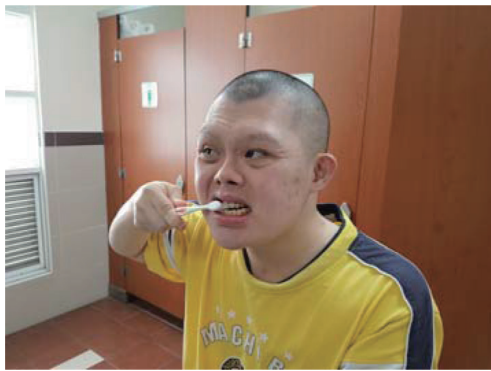


3. 下排牙齒也是用一樣的方式，只是旋轉的方向改為向上



4. 內側的牙齒也別忘記了

刷牙衛教宣導



• 刷牙時機



1. 三餐飯後



2. 吃零食後



3. 睡覺前

洗手七字訣



• 洗手步驟



1. 「內」－手心互相搓洗



2. 「外」－仔細搓洗手背



3. 「夾」－十指交錯搓洗
指縫

洗手七字訣



4. 「弓」－搓洗手指背



5. 「大」－搓洗大拇指與虎口



6. 「立」－仔細清洗指尖



7. 「腕」－連手腕一併搓洗

洗手五字訣



洗手五步驟



1. 「濕」－把手弄濕



2. 「搓」－抹上肥皂，手心手背指尖及指縫搓揉二十秒



3. 「沖」－把手上肥皂泡沖洗乾淨

洗手五字訣



4. 「捧」－用水把水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭



5. 「擦」－把手擦乾或烘乾

洗臉步驟



洗臉步驟



1. 徹底洗淨雙手



2. 以微涼水完整濕潤臉部



3. 清潔用品加水搓揉出泡沫

洗臉步驟



4. 先將泡沫抹在易出油部位



5. 以指腹輕柔地由上而下畫圖按摩



6. 以微涼水沖洗注意易殘留泡沫的部位



7. 以乾淨毛巾輕按壓將水分吸乾

打地鼠機使用說明



1. 拿代幣



2. 投入代幣

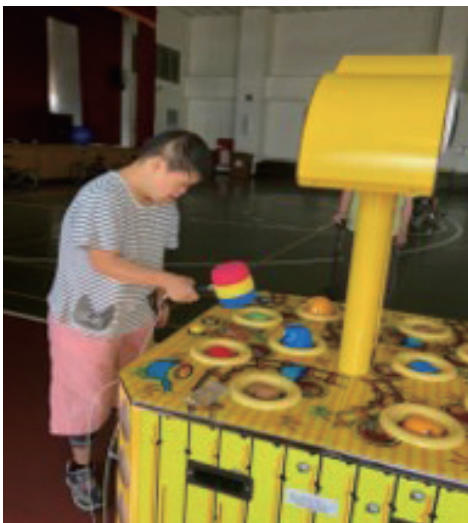


3. 按按鈕

打地鼠機使用說明



4. 拿起棒槌

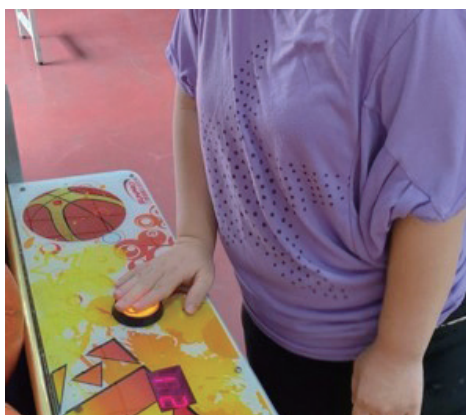


5. 打地鼠

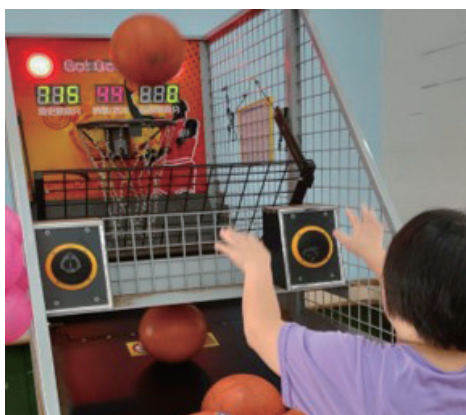
打地鼠機使用說明



1. 拿取代幣投入



2. 按開始鈕

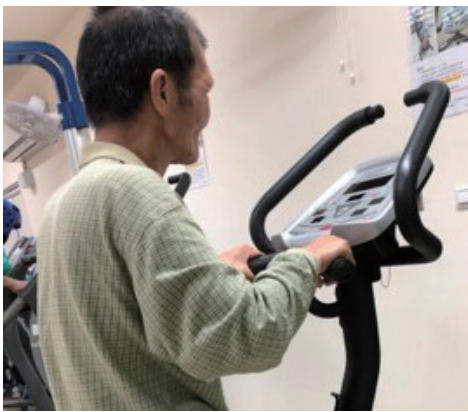


3. 開始投籃

固定腳踏車使用說明



- 坐穩座墊上



- 雙手握穩扶桿

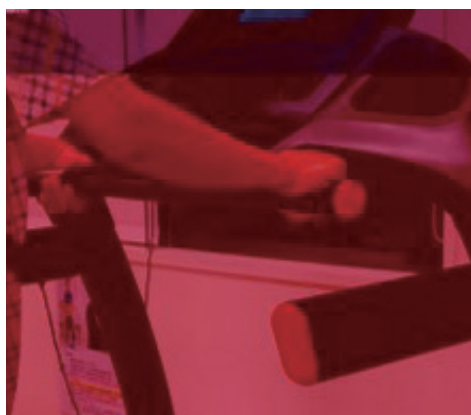


- 雙腳平放踏板上
扣好環帶

復健室跑步機使用說明



- 站上跑步帶正中間



- 雙手握穩扶手



- 安全鎖夾衣服

電動手腳復健機使用說明



• 坐穩椅子



• 雙手握活動搖桿



• 雙腳平放踏板



• 扣好環帶

電動登階機使用說明



- 雙腳站穩在第二階正中間



- 雙手握穩扶手

騎馬機使用說明



• 坐穩座墊



• 雙手握穩扶桿

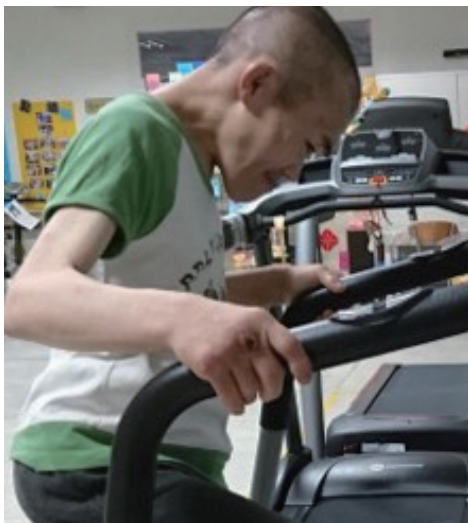


• 雙腳平放踏板上

踏步機使用說明



- 站穩於踏步機踏板



- 雙手握緊扶手



- 雙腳平放踏板上

筆記

高雄市政府社會局無障礙之家 家民權益易讀版 ~ 「我要學會的事」

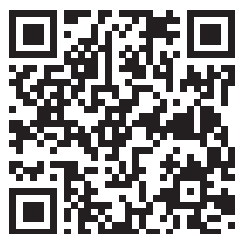
發行機關：高雄市政府社會局無障礙之家

電話：(07)815-1500

地址：高雄市前鎮區翠亨北路 392 號

編輯群：高雄市政府社會局無障礙之家

發行印製：110 年 12 月



著作權資訊：

本冊著作權人為高雄市政府社會局無障礙之家所有，對本冊保有一切權利，若欲重製、改寫、編輯本書全部或部分內容者，須先經過著作權人之同意或授權。

