

課程名稱 | 清潔魔法師

課程屬性 | 社會與生活

課程編號 | 1141-12187

授課老師 | 蘇怡文

最高學歷/ 南華大學生死系哲學與生命教育碩士就讀中

相關學經歷/ 甜蜜的家居家清潔公司負責人

中華醫事科技大學外聘講師

南高雄家扶中心亮晶晶清潔隊講師十二年

台南家扶中心專業清潔講師

輔英科技大學坐月子班清潔講師

台南社區大學居家清潔班講師

北高雄家扶中心家長生涯發展講師

台南市林澄輝社會福利基金會兒少服務家事指導講師

弘道老人基金會外聘講師

高雄社會局外聘講師

台南社會局外聘講師

台南社區大學講師

台南永康社區大學講師

東陽實業股份有限公司家事管理外聘講師

109年六龜展望會弱勢家庭收納與清潔課程講師

110年勵馨基金會台東分會扶助婦女就業計畫講師

110-113年交通部觀光署好客民宿遴選初進階輔導培訓講師

現職/ 以西潔工作室

上課時間 | 每週三晚上7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03月05日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

從事20年居家清潔收納工作經驗深知一般人在繁忙工作之餘無法把家打掃乾淨的困擾，買了一堆清潔劑卻沒一罐如廣告般的好用，買了各式各樣的工具卻不如想像中的實用，過量的化學清潔劑也在不知不覺中傷害著身體，錯誤的清潔方式讓板機指、五十肩、腰背痠痛不離身；強酸強鹼的清潔劑傷害著家裡的建材，越洗越髒，越洗越舊；或者是面對家裡的髒亂無能無力不知如何下手。

所以希望透過課程學習：

一、污垢怎麼來，讓它怎麼去，從平時一點一滴隨手做。

二、清潔劑真的需要這麼多嗎？如何挑選實用的清潔用品跟善用工具讓你事半功倍，平時如何維持才能讓你輕輕鬆鬆享受一個乾淨無毒的居家生活。擁有神奇的清潔魔法術，清潔不再是你的麻煩事。

三、從清潔開始梳理你的人生故事。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想要學習如何無毒清潔維持居家環境的人
2. 想知道居家清潔如何翻轉人生的人
3. 想跟自己人生和解的你
4. 想了解這個產業的人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

以投影方式教學，配合實物示範，及講師市場操作經驗分享，帶領學生深入淺出學習無毒清潔之訣竅。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 出缺席
2. 上課積極參與度
3. 課後實務操作
4. 心得書寫分享

5. 備註&推薦書目

繪本：TIDY(整潔)

/小魯文化

招生人數 | 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-03-05 晚上07:00~09:50	清潔與生活	破冰，學員自我介紹： 1. 認識自己 2. 清潔是什麼
2	2025-03-12 晚上07:00~09:50	無毒清潔在我家	1. 環保無毒是一種口號嗎 2. 清潔劑的挑選 3. 浴廁清潔亮晶晶
3	2025-03-19 晚上07:00~09:50	善用工具一把罩	1. 欲先善其事必先利其器 2. 工具選購與正確使用方法 3. 一塵不染的地板
4	2025-03-26 晚上07:00~09:50	污垢怎麼來怎麼去	1. 污垢的形成 2. 借力使力 3. 污垢脫衣舞
5	2025-04-09 晚上07:00~09:50	居家清潔小撇步	1. 除塵 2. 收乾 3. 淨化環境
6	2025-04-16 晚上07:00~09:50	從居家清潔中創造自己的生活美學	1. 期末分享 2. 成果驗收 3. 清潔也清心