

一把古筝会知音，舞蹈瑜伽齐解压——

# 下得厨房上得厅堂的“斜杠月嫂”



扫一扫，看田海珍弹古筝

文：今日女报/凤网记者 罗雅洁 供图：受访者  
在很多人的刻板印象中，家政人员往往年龄偏大、文化水平偏低、整体素质不高。但你知道吗？随着家政行业的发展，现在的家政从业人员已经在慢慢推翻这种老思路啦！她们有的擅长做西餐，有人护理知识过硬，还有的会吹拉弹唱！仿若时下流行的“斜杠青年”（指拥有多重职业或身份的多元生活的人群）。全面发展的阿姨们会给家政行业带来怎样的惊喜呢？

## 古筝助她赢得月嫂工作

从外表上看，今年34岁的长沙爱月家庭服务有限公司月嫂田海珍和其他同事无异，笑容温柔、语调亲切，但她有一个别的人没有的绝活——弹古筝。

“我从小就喜欢中国传统乐器，尤其是古筝。”田海珍告诉今日女报/凤网记者，自己来自湖北恩施农村，小时候家里穷，并没有多余的钱让她学习乐器，这个梦想也就此搁浅。

3年前，田海珍来到长沙当月嫂，梦想再次被点燃了，“因为收入高了，生活变好了”。田海珍决定，用自己挣的钱去学古筝！

说做就做，田海珍当即报了一个古筝培训班。第一天去上课，她就傻眼了：“在场的学生几乎全是孩子，就我和几个成年人。”她又尴尬又紧张，但还是硬着头皮学了。后来她发现，年纪大也有年纪大的好处：“注意力会更集中。”所以老师常常还会夸奖她学得快。

“但是工作太忙了，只要接了

单，我就没有时间练习了。”田海珍有点遗憾，因为月嫂工作有其特殊性——一天24小时身心都要在宝宝身上，所以去上课和练习的时间很少。但只要得空，她就会把自己的古筝拿出来，弹一曲《渔舟唱晚》或是《高山流水》，“谱子我都记熟了，公司的同事都笑话我，说古筝才是我真正的‘老公’。”

学古筝本是个人爱好，但田海珍没想到，这居然对工作还有帮助。“去年有一个客户，正是因为我会弹古筝，才决定聘请我做月嫂的。”田海珍告诉记者，她的本职是照顾这名客户的小儿子，但因为客户10岁的大女儿正在学习钢琴，客户认为请一个同样会乐器的月嫂可以督促女儿学习。因此，田海珍第一次把古筝带到了客户家里。在一天的工作结束后，她会和小姑娘一起练习，有时兴之所至，两人还会合奏一曲。客户对女儿的学习效果十分满意，对田海珍更是连连点赞。



正在练习古筝的田海珍。

“尽管有人说我‘不务正业’，也有人说别花‘冤枉钱’去学古筝，但我认为，不管多大年龄，不管什么行业，只要你喜欢，你就可以去做、去学，人生才能不留遗憾。”刚刚古筝考过三级的田海珍说，她也会鼓励身边的同事，有爱好都可以去学习，“现在已经有好几位在学跳舞了。”

## “拉丁舞是我的解压方式”

37岁的月嫂何希是拉丁舞爱好者。“一开始是因为有免费的体验课程，后来学着学着自己也爱上了拉丁舞。每当有空，我都会去跳一跳。”

何希告诉今日女报/凤网记者，到了客户家，月嫂就得24小时待命，工作压力和强度都很大。结束工作后，跳拉丁舞就是她的解压方式。

“虽然班上学生的年龄都偏小，但跳舞的时候我很快乐。”在何希看来，不管哪个行业的女性，都可以发展自己的爱好，“别人都称呼我们是‘阿姨’，但‘阿姨’也可以很自信！”

## 瑜伽让她“找回身体控制权”

“闲暇之余，我会去练练瑜伽，算是一种放松方式吧。”“80后”育婴师李玲告诉今日女报/凤网记者，在练习瑜伽的时候，

她会感觉到身心轻松，慢慢找回对身体的控制权，“像我们这种工作，干久了，手臂和肩颈难免酸痛，而练一下瑜伽，感觉就会

好很多”。练习瑜伽对工作上的好处显而易见，李玲说：“练完瑜伽后，会更有精力投入到工作中。”

### 声音

## “特殊技能”会给家政人员加分

长沙爱月家庭服务有限公司负责人姜黎黎告诉记者，现在的家政从业人员文化素质越来越高，“仅我们公司，就有好几个大专以上学历、厨师专业出身的月嫂，不仅专业技能过硬，还会做西式糕点、牛排、海鲜等，在

客户眼里这是非常加分的。”

而像弹古筝、跳舞这类的特长，姜黎黎觉得，家政从业人员在不影响工作的前提下，完全可以根据自己的爱好来学习，“可以陶冶情操，提升自己”，甚至可以像田海珍那样获得工作机

会。因此，姜黎黎也常给公司的月嫂送一些拉丁、瑜伽之类的免费课程。

但她提醒，对家政人员来说，要想通过本职工作获得更高收入，最主要的还是把专业技能练扎实了。除此之外，“开车这样的生活技能也可以给‘阿姨’们加分”。

### e家集装箱

## “百城万村”家政扶贫育婴师免费培训到邵阳

今日女报/凤网讯（记者 马叶叶）“听说老家有免费的育婴师、月嫂技能培训，我立马从广州坐车连夜赶回。只要能够参加这样有意义的学习，充实自己，再远的路程也不算什么。”7月27日，本来在广东从事幼师工作的邵阳市邵阳县人陈女士如是说道。

当天，在湖南省家庭服务业协会、今日女报/凤网e家、邵阳县妇联、邵阳县工商联的共同指导下，湖南省天池家政产业集团邵阳分公司东辰家政为当地农村妇女开展了“百城万村”家政扶贫育婴师免费培训活动，全县各乡镇的42名农村妇女参加了此次学习，其中建档立卡贫困户12名。

本次培训班为期7天，学习内容以育婴师和月嫂服务技能为主，并根据市场需求，有针对性开设了家政保洁课程。“现在，邵阳市家政市场发展空间很大，通过开展技能培训，为公司以后的发展培养了优秀的服务人员，同时，我们通过邵阳市、邵阳县的服务网点为学员们提供相应的工作岗位，使其可以就近上岗，既有效地帮助她们解决了家庭收入问题，同时也减少了留守儿童的人数。”东辰家政董事长郑淑华告诉记者。

天池集团创始人向青海表示，学员经过公司培训，考试合格并获得相应资格证书后，以后无论走到湖南哪个天池集团营业门店，都将优先安排就业。

邵阳县人大常委会副主任、工商联主席蒋梅娥，县妇联副主席孟湘红出席开班仪式并发言。

### e家支招

## 三类过期饮品，巧变生活“帮手”

### 过期牛奶

牛奶过期后，味道会变酸，这说明牛奶中的乳酸含量增加。而乳酸是一种天然的去污剂，可以清理木地板。此外，牛奶中所含的蛋白质和脂肪等物质，可以在木地板上形成一层保护膜，不仅让地板光亮如新，而且能保护地板表层不被过多磨损或刮划。

### 过期葡萄酒

过期而没有变味的葡萄酒可以当料酒用，能软化肉质、提鲜。葡萄酒里含有单宁，在烹调肉类前用红酒腌渍，无需加入调味料就能去掉肉类的腥味，并且让其鲜嫩可口。

### 过期啤酒

过期啤酒可以用来保养头发，因为啤酒中含有大麦和啤酒花，能给蛋白质增加一层保护膜，让头发柔顺、富有光泽。具体做法是，先用洗发水洗头发，然后在温水里加入适量的过期啤酒漂洗头发，最后再冲洗干净即可。过期啤酒还可以使真丝衣物平滑、色泽鲜艳，做法如下：将过期啤酒倒入冷水中，再将清洗干净的丝织衣物泡入，浸泡15分钟后捞出，漂洗干净。此外，用啤酒浸泡的布擦拭冰箱，可杀菌去异味。

### 一招TV

## 花上几毛钱，自制健康环保洗洁精

你知道吗？洗洁精其实不用花钱买，几毛钱就能做一瓶，而且还健康环保！凤网e家这就给您介绍一种简单的制作办法，一起来看看吧。



扫一扫，看几毛钱如何自制环保洗洁精