

湘融湘爱 三湘邮情

家政里手“秀”技能，家政“邮”情暖万家！由湖南省人力资源和社会保障厅、省妇女联合会、中国邮政集团有限公司湖南省分公司主办的湘融湘爱·三湘邮情杯家政服务技能大赛得到了社会广泛关注，吸引了全行业的积极参与，家政达人纷纷拿出看家本领，拍视频、秀技能，让我们看到了他们专业的用心和高超的技艺。作为本届家政服务技能大赛的承办方，今日女报/凤网带大家走近这些优秀的家政达人，发现他们背后的暖心故事。

编者按

“90后”姑娘在养老院办起老年大学

今日女报/凤网记者 史超

104189次点赞！在湘融湘爱·三湘邮情杯家政服务技能大赛视频展示界面，“一起来做《老年口腔保健操》”的视频目前获赞超10万次，位列第二。这条视频的作者何宜襄是一名“90后”姑娘，而“90后”年轻人正渐渐挑起养老服务业的大梁。

女摄影师在养老院办老年大学

今年26岁的何宜襄是长沙浏阳万众和怡家养老中心（下称“中心”）院长，也是该中心的创始人之一。虽然大学期间学的是摄影专业，但她却与养老工作早早地结了缘。

大学毕业后，何宜襄开设了自己的摄影工作室。2020年，一次偶然的机会，妈妈的朋友向她抛出“橄榄枝”——合作在浏阳市开办一家养老服务机构，何宜襄毫不犹豫地点了这个提议，带上相机开启了一段陪伴长者的全新旅程。

究竟要做一家什么样的养老机构才能从行业中脱颖而出？何宜襄从外公外婆的身上得到了灵感。

“我外公外婆年近八旬，但身体十分硬朗，这和他们的积极的心态和丰富的精神生活密不可分。”何宜襄告诉记者，她的外公外婆在退休后，过得比年轻人还精彩，“他们不仅会去老年大学上课，还时常约上三五好友钓鱼、练书法、旅游等，日子过得丰富得不得了。”

何宜襄立下目标：要创办一家温馨快乐的养老院！就这样，一家集生活、健身、娱乐、医疗等功能为一体的养老院在她心里有了雏形。

2018年，何宜襄和创业团队先后在北京、上海、广东等地考察学习。直到2019年下半年，团队接触了湖南万众和，何宜襄觉得“找到了感觉”。

“万众和的管理方式、服务理念与我们的设想契合度比较高，工作模式也比较接地气，能紧密地与我们当地的实际情况相结合。”中心从万众和总部引入互联网养老数据与指挥系统、智能床垫等软硬件设备，还前往广东，寻找更多、更有特色的适合老年人的产品。

为了让入住在中心的老年人能老有所乐、老有所学。何宜襄率先在养老院里办起了老年学校，开设了书法、舞蹈、智能手机等课程。“老年学校是养老中心的核心特色，希望通过这所学校为养老院注入全新的活力。”老年学校一开学，很快得到了浏阳一大批老年人的追捧，首期八个班全部报满。

老年学校的开设在长者群里有了极好的口碑，养老中心一开业，便有几十位老人直接办理了入住。养老中心除了老年学校外，还配备了医院、药房、生态果园等场所，根据长者的实际身体情况、兴趣爱好，量身定制益智类游戏、美工绘画类活动、闲情娱乐类活动、室内外球类运动，为老年人提供全方位照料。

打开何宜襄的视频号和抖音号，能看到她记录了许多她与老人相处的温暖瞬间。何宜襄经常会陪他们做早操、陪吃饭聊天散步。“在这段时间里，我接触到了各种各样的老人，他们真的很可爱，还有很多收获。”



金牌月嫂弃高薪改行当养老护理员

金牌月嫂愿意放弃每个月的万元高薪去做又苦又累的养老护理员吗？也许很多人都不会做这样的选择，但欧阳胜兰是个例外。

来自娄底市委娄星区雅安家政服务部的欧阳胜兰以一名养老护理员的身份参加了湘融湘爱·三湘邮情杯家政服务技能大赛，她上传的视频《为老年人翻身，预防压疮》获得了近6万次点赞。

三年前，欧阳胜兰是一名月薪上万元的金牌月嫂，获得客户的一致好评。为什么要放弃高薪来做养老护理员呢？欧阳胜兰告诉今日女报/凤网记者，这个决定与她奶奶有关。

2018年底，欧阳胜兰的奶奶病重，卧病在床。欧阳胜兰放下手头的工作照顾奶奶。本以为自己照顾孩子拿手，照顾老人肯定没啥问题。没想到光是帮奶奶翻身和扶着上轮椅就已经把自己难住了，更别提给老人洗头、洗澡了。

“当时只知道用蛮力，自己吃力不说，奶奶也非常不舒服，学习后才知道，那样‘霸蛮’还有可能给老人造成二次伤害。”欧阳胜兰这才深深地体会到，照顾卧床老人是一门技术含量不低的工作。她决定花半个月去学习专业的技能。结束培训，她再次照顾奶奶时，感触非常深：“有了方法和技巧，照顾起来轻松多了，给家里其他成员也减轻了负担。”

她开始有了转行做养老护理员的想法。“大家都觉得这个职业又苦又累，很多人不愿意干，我既然学了，不妨学以致用，去照顾更多有需要的老人。”就这样，欧阳胜兰正式成为养老服务的一员。

欧阳胜兰总结，照顾宝宝和老人有一个共同的特征，就是都要“哄”和“陪”。这次家政技能大赛的视频展示环节，欧阳胜兰正是因为见过太多家庭，因为不了解如何为老人翻身，导致卧床老人长出压疮，才选择了这个技能进行视频展示，“很多卧床老人不会表达，但实际上，压疮会导致老人十分痛苦，其实只要照顾者掌握技巧，勤快给老人翻身、擦洗，压疮是完全可以避免的”，她希望能有更多人看到这个视频，学会这些技巧，让卧床老人能更舒适。



致广大农民工朋友的倡议书

全省广大农民工朋友：

新年肇启，万象更新。值此春节来临之际，我们向您及您的家人致以新年的祝福和诚挚的慰问！一年来，您阔别故土、离别亲人、怀揣梦想、走南闯北，用勤劳的双手和聪明才智，为城市繁荣添砖加瓦，为家庭幸福苦干实拼，充分展现了广大农民工朋友的淳朴、勤劳、善良、文明和聪慧的良好形象。在此，真诚地向您道一声：辛苦了！

为使您和您的家人过一个健康平安、温馨祥和的新春佳节，我们在此向您发出以下倡议：

一、做好疫情防护。当前，境内外疫情反弹明显，尤其是新冠变异病毒奥密戎毒株加速在全球传播，致使疫情防控形势陡然严峻。为了巩固来之不易的防疫成果，请您尽量选择就地过年，降低往返途中的感染风险。确需返乡或出行的，请您严格按照出发地和目的地防疫要求做好核酸检测等防疫工作，合理安排行程。倡导健康的生活方式，减少聚集性活动，减少走亲访友，减少外出活动，尽量不去人员密集场所，降低疫情传播风险。坚持做好日常防护，常通风、勤洗手、戴口罩、一米线、用公筷、健康码。

二、依法维护权益。党中央、国务院和省委省政府高度重视农民工的合法权益。如果您的工资被拖欠等合法权益受到侵害，一定要依靠合法途径来解决，尽可能收集好劳动合同、用工协议、考勤卡、工资卡、工作证、工资欠条、完成任务记录等证据材料，采取与用人单位主要负责人交涉、向当地劳动保障监察部门或工程项目行业主管部门投诉、向当地工会申请援助和向当地劳动人事争议仲裁机构申请仲裁、向人民法院起诉等方法手段合法维权，您还可以查看涵盖子女入学办理、劳动人事争议仲裁服务、社保争议服务、欠薪权益维护服务、法律援助服务等17个部分的《湖南省农民工重点事项办理指引》，根据指引办事和维权，切不可采取过激和暴力行为，不但于事无补，还可能因违法犯罪受到法律的制裁，得不偿失。

三、努力提高技能。当前，经济运行稳中有变、经济下行压力增大，外部经贸摩擦不断，就业竞争压力大。请您充分利用假日时间加强技能学习。您可密切关注各地人社、工会等部门职业技能培训信息，积极参加线上线下学习培训，也可采取适合自己的方式有针对性的提高自身本领，努力使自己成为一名知识型、技能型、创新型高素质劳动者，提升自身的就业优势，提高您的工资水平。

四、积极返乡复工。春节以后，请您及时安排好家中事务，根据当地要求有序返乡复工，顺利开启新一年的行程。外出务工，可以关注“智慧人社”和“湘就业”等微信公众号和各地线上线下的招聘活动，随时了解最新就业政策和用工信息；自主创业，要根据自身实际，提前做好市场调查，选好创业项目，发挥自身优势，也可主动了解当地就业创业的支持政策，按规定享受有关补贴支持和指导服务。为使您在春运期间能够得到便捷、温暖的服务，省人社厅、省邮政集团等8部门，在春运期间，联合开展“湘融湘爱·春运邮情”专项活动，欢迎您积极参与。

最后，祝广大农民工朋友新春快乐、阖家安康、虎年吉祥！

湖南省人力资源和社会保障厅
2022年1月19日