

家政高手“比武”：家务活里有门道

今日女报 / 凤网记者 徐珂



扫一扫，看更多精彩内容

如何为卧床不起的老人更换床单？怎样为新生儿抚触、喂食、穿脱衣物？怎么用最短时间将杂乱无章的房间收拾得井井有条？10月16日至18日，“湘女铸匠心 建功新时代”全国巾帼家政服务职业技能大赛湖南省选拔赛暨湖南省第四届巾帼家政服务职业技能大赛（以下简称“大赛”）在岳阳举办，来自全省各地的210名选手齐聚一堂，现场“比武”。

俗话说，外行看热闹，内行看门道。这些看似平常的家务活里究竟藏着哪些“小门道”，一起来学习吧。



大赛选手现场“比武”。

1 整理收纳讲究动线和分区

上衣归为一类，裤子单独摆放，裙子整齐叠放，包包妥善安置……来自长沙的“90后”选手黄文静全神贯注地投入到整理工作中。只见她双手快速地翻弄着杂乱的衣物，精准地进行分类。随后，她手法娴熟地将各类衣物折叠整齐，再逐一小心地摆放至衣柜。不多时，原本混乱的衣柜便变得井然有序。

“这是整理收纳项目第一次出现在湖南省级家政服务职业技能大赛的赛场上。”大赛评委邵汉清向今日女报/凤网记者介绍，整理收纳师是2021年人社部增补公示的新职业之一，在本次大赛中该项目实操环节分为儿童娱乐区整理、衣橱整理、冰箱整理三大板块，裁判员从整理的专业度、美观度、分区规划能力等多方面综合评判进行打分。经综合评判，黄文静脱颖而出，成为该赛项的一等奖获得者，将代表湖南参加全国巾帼家政服务职业技能大赛。

“整理收纳不仅是把东西摆放整齐，还要思考行动路线、手位习惯等。”7年前，19岁的黄文静在家政专业课上首次接触到收纳，就被从混乱到有序的过程所吸引，于是在校内率先发起建立兴趣小组。有一次，黄文静

团队去一位客户家上门服务，一推开门就因为眼前的景象惊呆了——90多平方米的屋子里每个角落都塞满了衣服等物品，甚至窗户也被遮挡得无法透光。她带领团队重新规划空间布局，协助客户对物品断舍离……最后，不仅所有物品都有了合适的摆放位置，每个家庭成员也有了专属空间，喜欢喝茶的男主人拥有了专门的品茶区，孩子有了游戏区，女主人的衣物也被收拾得妥妥帖帖。

“整理完还要学会维持，比如画一张物品地图，以便今后快速查找。”黄文静介绍道。



TIPS

整理收纳儿童房有门道

黄文静分享，儿童空间的收纳与普通收纳相比，可以增加收物件和养习惯的双重考虑。

明归属：特别是多孩家庭，可以设共有区和个人区，指定固定的存放位置。贴标签：给抽屉、盒子或者架子上贴带有图案、拼音的标签，便于找的同时还可以培养孩子识物、识文能力。勤清理：鼓励小朋友自己动手参与进来，同时每隔一段时间检查一次存储空间，处理不用的玩具、书籍。

2 母婴护理要和新手妈妈交心

轻柔地将宝宝放置在垫子上，用指腹轻轻触碰宝宝的肌肤，步骤准确、动作细致、语言温暖。母婴护理赛项的选手王琳获得该项目一等奖，并入选全国赛湖南代表队。她在比赛中展现出的专业素养，尤其是在模拟与新手妈妈交流时的耐心和温柔获得了评委们的高度称赞。

记者观察到，此次赛室的布置是模拟居家陈设，考验选手会在居家场景中贴近岗位的技能展示，而王琳在自选展示中主动邀请了志愿者担任新手妈妈，一边观察、调整新手妈妈抱宝宝的姿势，一边着重与新手妈妈保持沟通，在技能上更侧重情感的抚慰和流动，这一点让大赛的评委对她印象深刻。“赛室里面的布置跟预期的有很多不同，这真的很考验选手的专业功底、心

理素质和临场应变能力。”王琳认为，这次比赛是一个难得的机会，她看到了其他选手的精彩表现，从中学到了很多新的技巧和方法。“比如在与新手妈妈交流时，语言表达和情感传递可以做得更自然，让新手妈妈更舒服，这是我受到的启发之一。”



TIPS

和新手妈妈谈心有门道

关注情绪：给予足够的时间让她分享自己的感受，及时回应，让她感到被理解。主动帮助：主动提供具体的支持，如换尿布、哄宝宝睡觉等，让她们有更多时间休息和调整。分享经验：观察新手妈妈最担忧的事并分享经验，如安抚哭闹的宝宝可以轻轻摇晃、使用白噪音；教授简单易学的护理技能，如洗澡、剪指甲等，减轻她的焦虑感。

3 为老人配餐兼顾口味和营养

牵动万千家庭的除了“一小”，还有“一老”。

“奶奶，我现在要给您更换床单了，您不要紧张，一会儿就好了。”只见唐宜新动作熟练，手脚麻利且不失轻柔，生怕弄疼了老人，更换过程中还不时地询问老人的感受：“奶奶，您觉得这样可以吗？有没有哪里不舒服？”

唐宜新是本次大赛养老护理赛项的一等奖获得者，也因此入围了全国赛，成为湖南代表队的一员。她是三个孩子的妈妈，也是一名有着23年临床护理经验的女护士，已在养老护理领域深耕8年。“我从小就招爷爷奶奶们喜欢，和老人们的感情也非常深厚。”唐宜新从护士转入养老护理的细分赛道，正是因为发现了养老护理行业对专业人才的需求量大，而且老人更需要得到长期、稳定的专业照护。“在熟练、准确、标准、规范地完成所规定操作的同时，要尽最大努力体现对老人的人文关怀，充分考虑到老年人的感受和体验。”唐宜新说。

此次大赛除了比拼如何为老人更换衣物、喂食、擦洗等传统项目外，还特别关注了为老人配餐的技能。

“配餐能力是养老护理员应提高的技能之一。老人多半患有‘三高’，饮食需要低盐低脂、高钙、富含维生素。所以我设计了一份以蔬菜、粗粮为主，搭配适量蛋白质的饮食方案。”唐宜新认为，想要从科学调理的思路出发进行配餐设计，应该在安排菜单时代入老人角色考虑口味和营养的平衡，“毕竟科学调理、补充营养的前提是老人得愿意吃、爱吃，才能达到补得进、补得上的效果”。



为老人营养配餐有门道

1. 均衡膳食：包含充足的蛋白质（如鱼、瘦肉）、新鲜蔬菜和水果（提供维生素和矿物质）、全谷物（富含纤维素）以及健康脂肪（如橄榄油）。
2. 易于消化：选择容易咀嚼和吞咽的食物，比如煮软的蔬菜、炖烂的肉或鱼类。
3. 控盐控糖：尤其是对患有高血压、糖尿病等慢性疾病的老人，一定要减少盐和糖的使用量。
4. 充分补水：食用含水量高的水果和蔬菜（如梨、黄瓜）来补充水分。

资讯

常德开展惠家兴业家政技能提升培训

今日女报/凤网讯（记者 尹盛鹏）10月15日，“惠家兴业”家政技能提升培训在常德市举行，来自长沙、常德、邵阳、郴州等地的40余家家政企业参加活动。

活动中，省商务厅服贸处一级调研员潘繁荣进行了干货十足的发言。他介绍，家政服务业态融合培训旨在通过专业培训、经验分享和互动交流，帮助企业及从业人员深入了解行业发展趋势，掌握更科学的技术手段，提升服务水平和市场竞争力，同时，通过培训促进家政服务与社区治理、养老服务的深度融合，打造多元化、综合性家政服务体系。

随后，黄跃佳、沈卫、周汉莲等行业专家分别围绕家政业与银发经济融合、家政行业风险现状及分析、和谐家庭关系建设等方面，分享了极具实战价值的工作思路和工作经验。为促进人员输出，湖南万众和、湖南环宇家政等优质服务企业，与常德多家家政企业签约合作。在直播招聘和线下家政服务供需对接招聘季环节，各大家政企业带来了月嫂、育婴师、护工、养老护理员等众多岗位，现场求职者们与用工企业进行了坦诚交流。

此次活动由湖南省商务厅、省妇联主办，常德市商务局、市妇联承办，湖南今日女报传媒有限公司、湖南省家庭服务业协会、常德市家庭服务业协会执行，常德市康业家政服务有限公司予以支持。

家政服务进社区活动走进长沙市雨花区

今日女报/凤网讯（记者 尹盛鹏）10月19日上午，长沙市雨花区举办“惠家兴业”2024家政服务进社区活动。省商务厅现场派发价值数万元的电子消费券和伴手礼，社区居民参与活动热情高涨。

在雨花尚东湾营销中心，天鹅到家、湖南万众和、金职伟业、玉雅清朦、湖南环宇、凤网一家家政、湖南星得、湖南顶顺家政服务、湖南好月子母婴服务、长沙湘女、长沙和谐家政服务、长沙洁阿姨家政服务等优秀家政企业齐聚一堂，整齐划一的条桌上陈列着不同企业的宣传单、特色服务展示用品，内容涵盖居家保洁、养老护理、母婴照护、收纳整理等多个模块，吸引了居民驻足咨询、体验。为了让居民直观感受家政服务的专业性，多家企业现场演示了收纳整理、婴幼儿护理等家政服务项目。

本次活动由湖南省商务厅、湖南省妇联主办，湖南今日女报传媒有限公司执行。下一步，省商务厅、省妇联将以“家政服务进社区”活动为抓手，持续推动家政服务进社区，扩大居民身边的优质家政服务供给。