

GO

# 零起点就业

# 直通车



# 家政员

万梦萍 滕红琴 黄河 等编

## 从零开始 瞄准就业

教你一技之长

储备上岗技能



化学工业出版社

GO

零起点就业

直通车



# 家政员

万梦萍 滕红琴 黄河 等编



化学工业出版社

·北京·

本书系统介绍了家政员的任职要求，安全与卫生常识，如何操持家务，婴幼儿的照料及家庭护理等内容。内容全面，讲解详细，通俗易懂。通过培训和阅读本书，可快速掌握家政工作的基本知识和技能，为就业提供帮助。

本书可作为零起点读者的就业培训用书及自学用书。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

家政员/万梦萍, 滕红琴, 黄河等编. —北京:

化学工业出版社, 2010. 8

(零起点就业直通车)

ISBN 978-7-122-08817-8

I. 老… II. ①万…②滕…③黄… III. 家政学-基本知识 IV. TS976.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 107821 号

责任编辑: 辛 田

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张 5½ 字数 105 千字

2010 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 16.00 元

版权所有 违者必究





家·政·员

## 出版者的话

为解决日益严峻的农民工就业、下岗职工再就业问题，国家启动了多项系统工程。人力资源和社会保障部等三部委联合下发通知，提出对失业返乡的农民工实施职业技能培训或创业培训；教育部要求中等职业学校面向返乡农民工开展职业教育培训工作的紧急通知也已正式下发。专家指出，对农民工、下岗职工进行培训是应对当前就业问题的有效途径之一，能够延迟劳动力进入市场的时间，从而缓解就业压力。为响应国家这一特别职业培训计划，化学工业出版社借助已有的资源优势，紧密结合农民工、城市下岗职工技能培训的实际需要，邀请国内具有丰富职业培训经历的一线专家共同编写了零起点就业直通车系列图书。

本套丛书涉及机械加工、工程机械、汽车维修、电工电子、建筑装饰、园林、服务七个热门就业行业，主要针对农村进城务工人员，以及没有相应技能基础的广大城乡待业人员、下岗人员，为他们就业或再就业上岗培训提供帮助。

零起点就业直通车系列图书突出以下几点。

- ① 起点低：主要针对零起点人员的培训，读者具有初中以上文化程度即可。
- ② 突出就业：技能培训的目的是就业，一切以就业为目的。
- ③ 通俗易懂：语言通俗，形式活泼，许多内容的介绍都以图解的形式进行。
- ④ 适合短期培训或自学：一般培训2~3个月，也适合读者自学，以掌握一些就业的基本技能为目的。

本系列图书在内容上力求体现“定位准确、结构合理、注重技能、突出就业”的特色，从工作实际出发，简明扼要，突出“入门”的特点，以详尽的技能训练操作步骤和图文并茂的形式，教给读者最基本的操作技能，使他们尽快走上工作岗位。

化学工业出版社



家·政·员

## 前言

零起点就业直通车系列图书是专为农村进城务工人员，以及没有相应技能基础的广大城乡待业、下岗人员这些“零起点”的待就业人员编写而成的，涉及机械加工、工程机械、汽车维修、电工电子、建筑装饰、园林、服务七大热门行业，内容言简意赅、通俗易懂，力求帮助广大读者快速掌握行业技能，顺利上岗就业。

家政服务是指家庭的主人将部分家庭事务中的琐碎、繁杂或带有一定技术性的工作指定给专业人士来代为完成的服务。家政服务内容主要包括一般家务、看护婴幼儿、护理老年人，即照料和陪护老年人、照顾病人、护理产妇与新生儿、家庭教育、家庭理财、家庭安全员、陪伴、管家等。

随着城市化进程的快速发展和人们生活水平的提高，许多家庭把家政服务的工作委托给家政公司或直接交付给家政从业人员。许多家政服务人员在众多城市家庭中，用辛勤的汗水奉献优质家政服务的同时，也学到了文化知识和服务技能，从一个简单的“乡下人”变成了具备一定就业技能的“城市人”。

我国的家庭服务业已经成为服务业中一个规模庞大并具有极大发展潜力的重要领域，据中国发展研究基金会报告，全国城镇现有1.9亿户家庭，即使平均有15%的家庭需要服务，也可提供2900万个就业岗位。目前，全国已有家庭服务企业 and 网点50多万家，从业人员1500多万人，据此估算，我国尚有1400万左右的潜在家庭服务业就业岗位待开发。

基于以上原因，我们挑选了目前热门的“家政员”、“育婴员”、“月嫂”、“老人护理员”四个主要岗位，编入零起点就业直通车中的家政服务系列，对各岗位进行专业化细分的技能培训，使家政行业运作标准化、规范化、简单化，使家政服务员迅速适应社会的发展，为家庭提供更多优质的服务人员。

本书主要由中国家庭服务业协会副秘书长、广东省家庭服务业协会副会长、陕西省家庭服务业协会副会长万梦萍、滕红琴和深圳残联康复培训师、特级技师黄河编写，杨丽、陈小兵、李锋、赵永秀、涂高发、李强、刘玮、邓清华、周波、高琨、刘婷、匡仲潇、王春华参加了相关章节的编写。

书中如有疏漏和不足之处，恳切希望广大读者批评指正。

编者

**■ 第一章 家政员的任职要求**
**1**

第一节 家政员的认知·····	2
一、相关定义·····	2
二、家政员的职业认识·····	2
三、家政职业的产生原因和前景·····	3
第二节 家政员工作的内容和技能要求·····	4
一、安全与卫生常识·····	4
二、家庭操持家务·····	5
三、婴幼儿的照料·····	6
四、家庭护理·····	6
第三节 家政员的岗位要求·····	7
一、工作守则·····	7
二、专业修养·····	8
三、家庭礼仪要求·····	8

**■ 第二章 安全与卫生常识**
**21**

第一节 家庭火灾预防与应急处理·····	22
一、家庭火灾的预防措施·····	22



二、家庭火灾的应急处理 .....	24
三、家用灭火器的使用方法 .....	25
第二节 人身安全与自我保护 .....	28
一、社交安全常识 .....	28
二、人身安全的防护 .....	29
三、单独在家的安全防范 .....	30
第三节 卫生常识 .....	32
一、自身卫生的处理 .....	32
二、饮食卫生的处理 .....	34

## ■ 第三章 操持家务

37

第一节 制作家庭餐 .....	38
一、主食的制作 .....	38
二、家常菜的制作 .....	48
第二节 家居保洁 .....	64
一、日常基本清洁 .....	65
二、地板清洁 .....	68
三、墙壁、天花板清洁 .....	70
四、家具清洁 .....	70
五、门窗清洁 .....	74
六、厨房及厨具清洁 .....	75
七、卫生间清洁 .....	79
第三节 衣物的洗涤、晾晒、熨烫与摆放 .....	81

一、衣物的洗涤 .....	82
二、衣物的晾晒 .....	86
三、衣物的熨烫 .....	87
四、衣物保管 .....	90
第四节 购买常识与记账 .....	92
一、识别人民币真假、划价的方法 .....	93
二、食品过期与否的判断 .....	94
三、记账的方法 .....	95

## ■ 第四章 婴幼儿的照料

97

第一节 婴幼儿的饮食料理 .....	98
一、新生儿的饮食照料 .....	98
二、正常婴幼儿的饮食照料 .....	102
第二节 婴幼儿的起居照料 .....	109
一、新生儿的起居照料 .....	109
二、正常婴幼儿的起居照料 .....	118
第三节 异常情况的预防与应对 .....	124
一、异常情况的预防 .....	125
二、异常情况应对 .....	128

## ■ 第五章 家庭护理

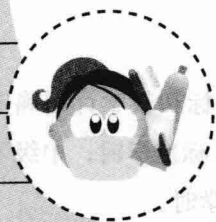
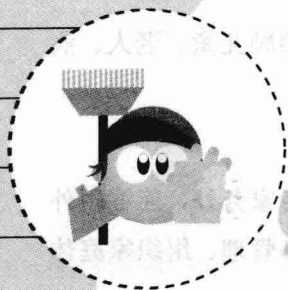
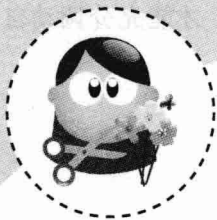
133

第一节 老人的护理 .....	134
-----------------	-----

一、老人的起居护理	134
二、老人饮食照料	138
三、老人出现意外情况的护理	139
第二节 病人的护理	141
一、生病婴幼儿的护理	141
二、生病老人的护理	148
三、生病孕妇与产妇的护理	151
第三节 孕妇与产妇护理	154
一、孕妇的护理	154
二、产妇的护理	158

# 第一章

## 家政员的任职要求





## 第一节 家政员的认知

一名合格的家政员，首先应该对自己所从事的行业有基础的了解，应该明白什么是家政员、家政员的职业认识及家政职业产生的原因和发展前景，这样才能对自己所从事的家政行业有一个清晰的认识，才能充分调动自己工作的积极性和主动性。

### 一、相关定义

#### 1. 家政员的职业定义

根据要求为所服务家庭操持家务，照顾儿童、老人、病人，管理家庭有关事情的人员。

#### 2. 涉外家政员的职业定义

涉外家政员是除为所服务的家庭操持家务外，能够用外语交流，懂得社交礼仪、家庭教育、家务管理、组织家庭休闲与娱乐的人员。

### 二、家政员的职业认识

#### 1. 家政员的职业培训期限

全日制职业学校教育根据其培养目标和教学计划确定培训期限。晋级培训期限，初级不少于 90 标准学时；中级不少于 120 标准学时；高级不少于 300 标准学时。



### 2. 家政员的职业能力特征

- (1) 有爱心、耐心 and 责任感。
- (2) 口齿清楚、会讲普通话。
- (3) 表达能力和沟通能力强。
- (4) 动作协调、灵活。
- (5) 有一定的学习能力。
- (6) 基本文化程度为初中毕业。

### 3. 家政员的申报条件

具备以下条件之一者，才能予以申报。

- (1) 经本职业初级正规培训达规定标准学时并取得毕业证书。
- (2) 在本职业连续见习工作半年以上。

## 三、家政职业的产生原因和前景

### 1. 家政职业的产生原因

家政服务作为一个行业、家政服务员作为一种职业被国家所认定，并有严格的行业、职业标准和工作规范。家政职业的国家资格分为初级、中级、高级 3 个级别。

随着城市化的迅猛发展、人民生活水平的极大提高，从而产生了家政这个职业。家政员作为一种职业，是当前我国社会经济发展所需求的、全新的职业。

### 2. 家政职业的前景

由于家庭的发展变化和家庭生活质量不断提高的需求，这一职业也已成为社会需求量越来越大的职业。家政职业具有良好的前景，是大有可为的行业、职业。

## 第二节 家政员工作的内容和技能要求

家政员的主要工作包括家庭操持家务、婴幼儿的照料、家庭护理这三个方面的内容。家政员应熟练掌握家庭火灾的自救急救、人身安全的保护、日常卫生的保持；制作家庭餐、家居保洁，以及衣物的洗涤、晾晒、熨烫与摆放；婴幼儿、老人及孕产妇的饮食、起居、疾病护理等方面的技能，从而在工作时才能做到心中有数。

### 一、安全与卫生常识

#### 1. 家庭火灾预防与应急处理

对家庭火灾预防与应急处理，应掌握以下技能。

- (1) 能够有效地预防家庭火灾的发生。
- (2) 能够在发生火灾时自救、急救。
- (3) 能够正确地使用灭火器具。

#### 2. 人身安全与自我保护

对人身安全与自我保护，应掌握以下技能。

- (1) 能够在日常社交中进行自我保护。
- (2) 能够在日常生活中保护自身的人身安全。
- (3) 能够做好家庭的安全防护。

#### 3. 卫生常识

对卫生常识，应掌握以下技能。

- (1) 能够在日常家庭生活中处理好自身的卫生。



- (2) 能够处理好饮食卫生。

## 二、家庭操持家务

### 1. 制作家庭餐

对制作家庭餐，应掌握以下技能。

- (1) 能够制作两种以上主食。
- (2) 能够制作五种以上的家常菜。
- (3) 能够掌握火候熟练做菜。

### 2. 家居保洁

对家居保洁，应掌握以下技能。

- (1) 能够懂得家庭居室清洁卫生的基本要求。
- (2) 能够熟练掌握家庭居室清洁卫生的工作步骤。

### 3. 衣物的洗涤、晾晒、熨烫与摆放

对衣物的洗涤、晾晒与摆放，应掌握以下技能。

- (1) 能够对各种衣物进行正确的洗涤。
- (2) 能够对各种衣物进行正确的晾晒。
- (3) 能够对各种衣物进行正确的熨烫。
- (4) 能够对各种衣物进行正确的摆放。

### 4. 购买常识与记账

对购买常识与记账，应掌握以下技能。

- (1) 能够识别真假钱。
- (2) 能够合理地划价。
- (3) 能够辨别食品是否过期。
- (4) 能够及时地、准确地、持续地进行日常费用记账

工作。



### 三、婴幼儿的照料

#### 1. 饮食照料

对婴幼儿的饮食料理，应掌握以下技能。

- (1) 能够对新生婴儿的饮食进行照料。
- (2) 能够对正常婴幼儿的饮食进行照料。

#### 2. 起居照料

对婴幼儿的起居照料，应掌握以下技能。

- (1) 能够对新生儿的起居进行照料。
- (2) 能够对正常婴幼儿的起居进行照料。

#### 3. 异常情况的预防与应对

对异常情况的预防与应对，应掌握以下技能。

- (1) 能够发现、处理新生儿的异常情况。
- (2) 能够发现、处理婴幼儿的异常情况。

### 四、家庭护理

#### 1. 老人的照料

对老人的照料，应掌握以下技能。

- (1) 能够对老人的饮食进行科学的照料。
- (2) 能够对老人的起居进行合理的照料。
- (3) 能够对老人的意外情况进行护理。

#### 2. 病人的护理

对病人的照料，应掌握以下技能。

- (1) 能够对病人的饮食进行照料。
- (2) 能够对病人的起居进行照料。