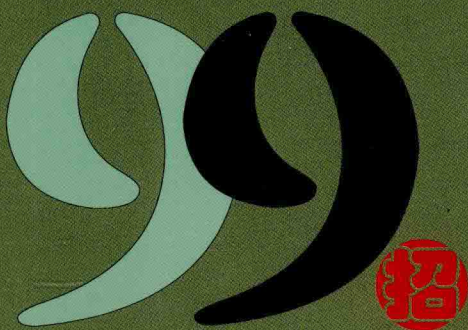




让你成为 家政服务能手

现代社会，随着人们居住环境的改善和家庭生活质量的提高，家都希望自己的家庭安全、舒适、简洁、美观、和谐。如此需形成了家政服务消费热，在很大程度上推动了家政服务行业的迅速发展。可以说，家政服务是一项工程。一方面，它众多家庭提供了烹调、洗涤、操作、照料老人、看护婴儿、看护病人、护理孕妇与产妇、制作家庭餐、家务管理、家庭教

从家政服务在成为百姓消
题的主渠道之一，具有非常
题。那就是家政服务
家政服务行业的现状是：家政
规范、统一的衡量标准和
高，服务人员培训不
训，这些都致使家政服务
发展，人们物质生活和精神生
求越来越高，已经告别了以前
是家政的、综合的、高技术
用心做细节，用心做家政服务

家政服务的重要作
能，才能赢得雇主的认可，在本行业获得长期稳定的发展。因
努力学习家政服务知识和技能，提高家政服务质量，是家政服
人员的必走之路。现代社会，随着人们居住环境的改善和家庭
活质量的提高，大家都希望自己的家庭安全、舒适、简洁、美

黄鹤 总主编



关家务工作的各项技能。确实要面对挑战 and 机遇，家政服务人员唯有能，才能赢得雇主的认可，在本行业获得长期稳定的发展。因此，努力学习家政服务知识和技能，提高家政服务质量，是家政服务人员必走之路。现代社会，随着人们居住环境的改善和家庭生活质量的提高，大家都希望自己的家庭安全、舒适、简洁、美观。

 **江西教育出版社**
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

99招让你成为家政服务能手 / 黄鹤主编.——南昌:
江西教育出版社, 2010.11

(农家书屋九九文库)

ISBN 978-7-5392-5912-3

I. ①9… II. ①黄… III. ①家政学—基本知识
IV. ①TS976.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198652号

99招让你成为家政服务能手

JIUSHIJIU ZHAO RANG NI CHENGWEI

JIAZHENGFUWU NENGSHOU

黄鹤 主编

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路291号 邮编: 330008)

江西华奥印务有限责任公司印刷

680毫米×960毫米 16开本 8.50印张 150千字

2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5392-5912-3 定价: 16.00元

赣教版图书如有印装质量问题, 可向我社产品制作部调换

电话: 0791-6710427 (江西教育出版社产品制作部)

赣版权登字-02-2010-198

版权所有, 侵权必究

前言



qianyan

现代社会,随着人们居住环境的改善和家庭生活质量的提高,大家都希望自己的家庭安全、舒适、简洁、美观、和谐。如此需求,形成了家政服务消费热,也在很大程度上推动了家政服务行业的快速发展。可以说,家政服务是一项“双赢”工程。一方面,它为众多家庭提供了烹调、洗涤、操持家务、照料老人、看护婴儿、看护病人、护理孕妇与产妇、制作家庭餐、家务管理、家庭教育等方面的服务,从而将家庭的主人从琐碎、繁杂的家务中解放出来,获得了更多的时间和精力去从事他们愿意做的、想做的事情;另一方面,家政服务就业的潜力巨大,家政服务在成为百姓消费热的同时,也成了解决再就业问题的主要渠道之一,具有非常广阔的发展前景。

不过,有一个问题不容忽视。那就是家政服务行业的规范化和专业化问题。目前家政服务行业的现状是:家政服务机构尚不健全,家政服务尚不规范,缺乏统一的衡量标准和保障机制,家政服务人员的素质不高,对家政服务人员的培训不足,行业缺乏统一的标准和相应的培训教材,这些都导致家政服务质量良莠不齐。而随着经济社会的发展、人民物质生活和精神生活的提高,人们对家政服务的要求越来越高,已经告别了以前的“保姆”阶段。现代家政服务业是一项复杂的、综合的、高技能的服务工作,要求家政服务人员用心做细节,用心做家务,掌握有关家务工作的各项技能,确确实实起到“家政服务”的重要作用。面对挑战和机遇,家政服务人员唯有不断提高自身素质和服务技能,才能赢得雇主的认可,在本行业获得长期稳定的发展。因此,努

力学习家政服务知识和技能,提高家政服务质量,是家政服务人员的必走之路。

本书立足实际,将从家政服务的内容着手,家政服务所涵盖的保洁、护理、厨艺、养殖、养宠物等诸多方面进行详细的介绍,引导家政服务人员做好各项家政工作,掌握与雇主的沟通艺术,与雇主和睦相处,教会他们利用法律武器维权,保护自己的合法权益,最大限度地满足家政服务人员的学习需要,使他们尽快融入城市生活,适应家政工作,创造美好生活。

在本书的编写过程中,编者参考了一些相关书籍及文章,限于笔墨这里就不一一列出书名和文章题目了,在此向作者表示衷心的感谢。

目 录

Contents

第一章 31 招教你轻松做好保洁员 001

第一节 5 招教你做好厅房保洁 002

招式 1: 三步做好客厅保洁 002

招式 2: 如何清洗灯具 003

招式 3: 窗帘清洗妙法 004

招式 4: 卧室保洁要点 005

招式 5: 衣柜清洁不能忘 006

第二节 4 招教你做好厨房保洁 007

招式 6: 橱柜的保洁要点 007

招式 7: 厨房台面的日常保养 008

招式 8: 煤气炉、抽油烟机的保洁和保养 008

招式 9: 厨房配件如何保养 009

第三节 4 招教你做好浴厕保洁 009

招式 10: 如何做好盥洗器具的清洁 010

招式 11: 如何清洗马桶 010

招式 12: 浴厕瓷砖清洁要得法 011

招式 13: 浴厕保洁需注意七大事项 011

第四节 4 招教你做好家具保洁 012

招式 14: 木制家具的保养和清洁 012

招式 15: 布质家具保洁要点 014

	招式 16:怎样给皮质家具保洁	015
	招式 17:如何使金属复合家具光洁如新	015
第五节	6 招教你做好电器保洁	016
	招式 18:电饭煲的保洁	016
	招式 19:微波炉的保洁	017
	招式 20:怎样做好冰箱保洁	018
	招式 21:电风扇保洁技巧	018
	招式 22:电脑清洁要点	019
	招式 23:电话机要经常清洁消毒	020
第六节	4 招教你做好衣物保洁	020
	招式 24:如何护理棉织品衣物	020
	招式 25:如何防止衣物掉色	021
	招式 26:如何轻松洗掉衣服上的霉点	021
	招式 27:如何熨烫衣物	022
第七节	2 招教你做好地板保洁	023
	招式 28:木地板的保洁	023
	招式 29:地砖的保洁	024
第八节	2 招教你做好墙面和玻璃保洁	024
	招式 30:墙面保洁妙招	025
	招式 31:9 种方法使玻璃光洁如新	026

第二章 10 招教你安全使用燃气和电器 029

第一节	2 招教你安全使用燃气	030
	招式 32:如何安全使用燃气	030
	招式 33:如何应对炉具使用过程中出现的问题 ...	031
第二节	5 招教你安全使用大电器	032
	招式 34:电视的安全使用法则	032

招式 35:如何正确使用冰箱	033
招式 36:如何安全使用洗衣机	034
招式 37:微波炉使用九要点	035
招式 38:怎样使用空调环保又省电	035
第三节 3 招教你安全使用小电器	036
招式 39:安全使用电磁炉	036
招式 40:如何安全使用吸尘器	037
招式 41:使用榨汁机的十个注意事项	038

第三章 15 招助你厨艺顶呱呱 041

第一节 3 招教你学会选购原料	042
招式 42:怎样选购新鲜蔬菜	042
招式 43:怎样选购肉类	044
招式 44:怎样选购鱼虾	045
第二节 12 招教你提高烹饪技术	046
招式 45:常用厨房调料使用窍门	046
招式 46:炒菜技巧	048
招式 47:教你学会炖菜	049
招式 48:教你如何煎鱼	050
招式 49:蒸的技巧	051
招式 50:教你做好烧菜	051
招式 51:教你如何炸鸡翅	052
招式 52:爆的技巧	053
招式 53:教你煲靓汤	054
招式 54:如何制作凉拌菜	055
招式 55:如何使炒熟的蔬菜保持鲜绿	057
招式 56:如何勾芡	057

第四章 15 招教你科学母婴护理 15 招 059

- 第一节 4 招教你护理产妇 060
- 招式 57: 如何帮助产妇催乳 060
- 招式 58: 如何指导产妇坐“月子” 061
- 招式 59: 如何对抑郁症产妇进行护理 063
- 招式 60: 怎样指导哺乳妈妈回奶 063
- 第二节 11 招教你护理幼婴 065
- 招式 61: 如何对新生儿进行护理 065
- 招式 62: 如何给新生儿洗澡 066
- 招式 63: 怎样护理婴儿的头发 067
- 招式 64: 教新妈妈对婴儿进行抚触 068
- 招式 65: 如何防止宝宝掉下床 070
- 招式 66: 科学食蛋营养多 070
- 招式 67: 小儿得了鹅口疮, 应该怎么办 071
- 招式 68: 肺炎患儿家居护理注意事项 072
- 招式 69: 小儿感冒了, 该如何应对 073
- 招式 70: 如何应对小儿湿疹 073
- 招式 71: 水果蒸着吃, 可以巧治病 074

第五章 10 招教你孩童老人护理 077

- 第一节 5 招教你护理孩童 078
- 招式 72: 照顾孩子, 家政服务人员应具备的素质 ... 079
- 招式 73: 如何教孩子科学地吃零食 080
- 招式 74: 孩子被蚊虫咬了怎么办 080
- 招式 75: 怎样处理孩子的皮外伤 081
- 招式 76: 遇上孩子任性该怎么办 082

第二节	5 招教你护理老人	083
	招式 77:如何护理老年人	083
	招式 78:与老人沟通的技巧	084
	招式 79:如何合理搭配老人的饮食	086
	招式 80:怎样照顾患糖尿病的老人	088
	招式 81:如何护理“中风”老人	088

第六章 10 招教你养花、喂宠物 093

第一节	5 招教你如何养花	094
	招式 82:如何给花浇水	094
	招式 83:如何给花卉防虫治病	095
	招式 84:花盆里的土又干又硬,该怎么办	096
	招式 85:如何应对花卉萎蔫	097
	招式 86:水培花卉如何养护	097
第二节	5 招教你养好宠物	099
	招式 87:如何饲喂宠物犬	099
	招式 88:宠物猫的饲养	102
	招式 89:玩赏鸟的饲养	105
	招式 90:观赏鱼的饲养	107
	招式 91:巴西龟的饲养	108

第七章 5 招助你与雇主和睦相处 111

招式 92:自尊自爱,和雇主和睦相处	112
招式 93:让自尊保持一定的弹性	114
招式 94:培养良好的言行举止	115
招式 95:做错了事,如何向雇主道歉	116
招式 96:语言礼仪要恰当	117

招式 97:受聘家政服务公司,劳动法依法保护	120
招式 98:家庭直接雇请,维权当找雇主	121
招式 99:遭遇侵权,该如何维权	122

第一章

31 招教你轻松做好保洁员

sanshiyizhaojiaoniqingsongzuohaobaojieyuan

- 第一节 5 招教你做好厅房保洁
- 第二节 4 招教你做好厨房保洁
- 第三节 4 招教你做好浴厕保洁
- 第四节 4 招教你做好家具保洁
- 第五节 6 招教你做好电器保洁
- 第六节 4 招教你做好衣物保洁
- 第七节 2 招教你做好地板保洁
- 第八节 2 招教你做好墙面和玻璃保洁

简单基础知识介绍

或许有人会说,做家务,搞保洁是轻而易举的事情,谁不会做啊。只要不落尘,不藏垢,保持居室整洁卫生就行了,哪里还用得着学习。其实不然,居家保洁是一项非常讲究技巧和方法的工作,处处皆学问,时时讲方法,掌握了要领,就能省时省力轻轻松松地做好家务,取得良好的保洁效果;不得要领,就会陷入忙乱和无序,往往花了很大的力气,耗去了很多的时间,投入了很大的精力,却达不到令人满意的效果。本章立足家政服务人员的服务立场和要求,对做好家庭保洁工作所涵盖的方方面面进行简单的介绍,为家政服务人员做好家务支招,轻轻松松地解决家务清洁困扰,帮助他们做好居家保洁工作。

行家出招

第一节 5招教你做好厅房保洁

招式1 三步做好客厅保洁

客厅是雇主家人活动和招待客人的主要场所,是保洁的重点区域,因此,客厅要随时进行清洁,保持客厅的整洁和干净。

一般来说,客厅保洁的程序是:吸尘→拖地→擦拭。

第一,吸尘。为了防止尘土浮起,要先用吸尘器吸去客厅地面和家具上的尘土,为下一步的保洁工作打好基础。

第二,拖地。如果是瓷砖地面,要将拖把浸水后微拧干,拖去地面上残留的污迹,然后用干净的抹布擦去地面上的水痕,使地面光洁如新。如果是木地板,就要费些功夫了,要先用绵软的地板专用扫帚将地板彻底清扫一遍,除去地板上的落尘和脏物,然后进行擦拭。木质地板切忌用湿拖把直接擦拭,因为过多的水分会渗透到木质地板里层,造成地板发霉,甚至腐烂。应该使

用木质地板专用清洁剂进行清洁,让地板保持原有的温润质感,预防木板干裂。使用地板清洁剂时,要尽量将拖把拧干。擦拭地脚线或侧面的封边时,要注意抹布的干湿程度,防止水分渗入,封边贴片脱胶。客厅里放了地毯的,还要对地毯进行除尘和清理。清理地毯时,可以先向地毯上撒点盐,可起到抑制灰尘飞扬的作用。对于地毯上出现的不同污渍,要区别对待。若地毯上沾满了人的头发、线头或宠物的毛,可以用带黏膜的滚动式清扫器滚地毯的表面,轻松去除地毯上的污物。若地毯上不慎洒上了咖啡、果汁、可乐等污渍,可以用干布或纸巾吸取水分,然后用等量的白酒和酒精混合,洒在地毯污渍上,再用干布拍拭清除,也可用醋水进行清除。若地毯上出现了由于重压所留下的凹痕,可以将拧干的热毛巾放10分钟后,用电吹风和细毛刷,边吹边刷,凹痕自然就会消失。

第三,擦拭。这里说的擦拭包括两个方面:擦拭家具和擦拭门窗。

擦拭家具时,总体原则是选用干净的抹布擦去家具上的浮尘和污垢。具体来说,不同的家具要区别对待。比如真皮沙发,就切忌用热水擦拭,否则会因温度过高而使皮质变形。可以用湿布轻抹,如沾上油渍,可用稀释的肥皂水轻擦;比如布艺沙发,要先用干毛巾去浮尘,再用湿毛巾擦布面。沙发表面有污渍时,可用干净抹布蘸水或沙发专用清洁剂从外向内抹拭,直至去掉污渍,但切勿大量用水擦洗,以免水渗入沙发内层,造成沙发里边受潮、变形,滋生霉菌;比如木制家具,可用柔软的抹布或海绵以温淡的肥皂水进行擦洗,待干透后再用家具油蜡涂刷使之光润。如果客厅里放了藤编家具,那就最好使用盐水擦洗,不仅能够去污,还可以使藤条柔软富有弹性。擦拭完了客厅的家具,不要忘了用干净的抹布将门框、门板、窗户擦拭一新。这里重点说一下玻璃门板和窗台、窗轨缝隙的清洁。对于玻璃门板,可用稀释过的中性洗涤剂或玻璃专用的洗涤剂进行擦洗,然后用干的、不掉毛的纯棉抹布擦干。窗台上容易落尘,藏污纳垢,要及时进行清扫,然后用漂白粉、小苏打溶液等进行消毒,以免蚊虫滋生。至于窗轨缝隙这些难以擦到的地方,可以利用抹布包住餐刀或尺子的办法进行擦拭,清除死角细缝里的污垢。

招式2 如何清洗灯具

灯具的清洗是客厅保洁不容忽视的一项工作。由于灯具在点亮时,会产

生一些电磁反应,最容易吸附空气中的灰尘,吸引蚊虫钻入灯罩,影响美观不说,还对人的身体健康带来危害。因此,要做好灯具的清洗和保洁。

对于挂在高处的灯具,清洗时要两个人配合,注意安全。要针对灯罩的不同形状和材质,采取不同的清洗方法。

如果灯罩是用纸、布、木头或竹子制成的,可用刷子或小吸尘器除去灰尘,然后在抹布上倒一些洗洁精或者家具专用洗涤剂进行擦洗。如果灯罩内侧是纸质材料,应避免直接使用洗涤剂,以防破损;而用磨砂玻璃等材料制成的灯罩,用抹布擦拭反而会越抹越脏,最好将灯罩取下,浸入洗涤液中用适合清洗玻璃的软布小心擦洗,或者用软布蘸牙膏擦洗即可光亮如新。树脂灯罩,就要用化纤掸子或专用掸子进行清洁。清洁后应喷上防静电喷雾,防止静电。最难清洗的要数水晶串珠灯具。这类灯具做工细致精美,清洁却很麻烦。如果灯罩由水晶串珠和金属制成,可直接用中性洗涤剂清洗。清洗后,把表面的水擦干,让其自然阴干。如果水晶串珠是用线穿上的,最好不把线弄湿,可用软布蘸中性洗涤剂擦洗。

落地灯的清洗相对比较容易,方法和吸顶灯一样。但要注意的是,要对金属灯座上的污垢进行处理,先把表面灰尘擦掉后,再在棉布上挤一点牙膏进行擦洗。如果灯罩形状褶皱,就要用棉签蘸水耐心地一点一点地擦洗。

招式3 窗帘清洗妙法

窗帘是现代家居的装饰佳品,挂久了窗帘受灰尘的污染,需要清洗。家政服务人员在清洗窗帘时,要遵循一个总的原则,那就是绝不能用漂白剂,尽量不要脱水和烘干,要自然风干,以免破坏窗帘本身的质感。

不同材质的窗帘有不同的洗法。普通的布料窗帘可以用湿布擦洗,也可以放在清水或洗衣机里洗涤,但易缩水的面料应尽量干洗;帆布或麻制成的窗帘最好用海绵蘸些温水或肥皂溶液抹,待晾干后卷起来即可,此法既省时又省力;在清洗天鹅绒窗帘时应该先把窗帘浸泡在中性清洁液中,用手轻压,待洗净后放在架子上,使水自然滴干,这样会使窗帘清洁如新。至于电植绒布窗帘,一定不要泡在水中揉洗或刷洗,只需用棉纱头蘸上酒精或汽油轻轻擦拭就行了。如果绒布过湿,不要用力拧绞,以免绒毛掉落而不均匀,影响美观。我们可以用双手轻轻地压去水分或让其自然晾干,这样就能够保持植绒

原来的面目了。

洗窗帘不能忽视了窗帘头和帷幔,我们可以先用清水将窗帘头或帷幔浸湿,然后用加入苏打的温水洗涤,再用温和的洗衣粉水或肥皂水洗两次。注意清洗时要轻轻揉,用清水漂洗。晾时需要整理好,放在干净的桌子上或者框架上。还需注意的是,窗纱不要用机洗,特别是像玻璃纱这样轻薄的纱,直接用温水和洗衣粉的溶液或者肥皂水洗两次就行了。另外,所有窗纱洗涤干净后可以用牛奶浸泡一小时,再洗净自然风干,浸泡后的纱帘颜色会更加鲜亮。

当然,在清洗窗帘时,我们也不能忽视了对窗帘轨道的擦拭和对窗帘金属零件的清洗。窗帘轨道直接用湿布擦拭即可,那些金属零件则可以放入不穿的旧丝袜中,泡在肥皂水中进行清洗,然后拿出来晾干就可以了。

招式4 卧室保洁要点

卧室是居室主人休憩、睡眠的地方,也是居室主人存放贵重物品之地,私密性较强。因此,家政服务人员在做卧室保洁时需要注意以下几个事项:

第一,对居室主人的隐秘,不能进行有意或无意的窥视,没有经过居室主人的示意或同意,不得擅自打开家具的抽屉和衣橱的门进行保洁操作。

第二,不能擅自移动卧室内的物品和衣物,假如确实需要移动,应该征得居室主人的同意;保洁工作完毕后,应该将移动的物品和衣物放回原处。

第三,清洁方法和用具必须安全、环保。保洁人员的动作不宜太大,以免损坏卧室内的家具或灯具。

第四,做卧室保洁时,要按从上到下、从里到外的程序进行。从上到下即卧室吊顶、墙面、家具和地面;从里到外即从卧室的最里端开始,如卧室内有阳台,则卧室保洁应从阳台开始。

第五,卧室吊顶、家具、地面等的擦拭可参照客厅的保洁方法。在此不再赘述,只强调一下地板的除菌问题。如果雇主家里有小孩子,地板的清洁除菌就很关键。孩子喜欢在地上爬来爬去,玩具扔得满地都是,如果地板没有清洁好,到处都是细菌,孩子整天在地上东摸西摸,还咬手指,就会造成疾病传播。因此,环保除菌,用消毒水稀释液对地板进行全面擦拭是有小孩之家地板清洁的重点。

第六,做好床的整理工作。首先擦拭床头板,要先用湿布擦一遍,然后再用干布擦净。用湿布擦时,注意布不要弄脏墙壁,不要将水沾到墙壁的乳胶漆上,那样会留下印记,从而影响房子的美观。其次,要整理床铺。先将被子和枕头挪去,整理床垫,用扫床用的小扫帚清扫床上的头发、皮屑之类的东西,然后铺平床罩,将床上用品及装饰物摆放整齐,做到床铺平整无褶皱和压痕。

第七,对床底下和衣柜后面等卫生死角尽管不要每天都精心打扫,但也要定期进行清洁,如若不然,这些地方就会堆积很多灰尘和毛发,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身之地。清洁时,可将湿布缠到晒衣杆上伸进死角处清扫,也可使用吸尘器进行吸尘,为避免出风口把灰尘吹到床底下或衣柜后面,要在吸尘器的出风口挡一块湿布,但记住时间不能过长,否则会烧坏电机,损毁吸尘器,得不偿失。

招式5 衣柜清洁不能忘

衣柜是卧室里的主要家具,放置着日常穿戴的衣物,在人们的生活中扮演着重要的角色。衣柜的环境卫生直接影响着人身体的健康,因此,在清洁卧室时,不能忘了对衣柜的清洁。

第一,要经常打开衣柜门,进行通风和透气,也可以定期使用除湿剂,除去衣柜中的潮气,以免柜体和衣物受潮生菌,损坏人体健康。

第二,要除去衣柜轨道内的杂物和尘土。清洁时可用半湿抹布擦拭柜体和柜门,切忌使用腐蚀性的清洁剂。轨道的灰尘用吸尘器或小毛刷清理,柜架和拉杆等金属件用干布擦拭明亮即可。

第三,在日常清洁中,木质衣柜用洁净的抹布擦拭即可,若是柜体上沾有脏污,则可以酌量使用肥皂水或是中性的清洁剂,用湿布擦拭,然后用干布擦干。

第四,应该防止重物及锐器碰碰轨道、划伤柜体及门板,柜体封边不能碰水及其他液体溶剂,以免封边出现脱落。

第五,若衣柜的推拉门防尘条出现胶落现象,可及时用双面胶粘合。

第六,在清洁衣柜时,要注意推拉动作轻柔,防止用力猛拉和撞击,以延长衣柜的使用寿命。