



农村劳动力转移培训连环画册之二

家政服务指导手册

农业部科技教育司
农业部财务司 组编
财政部农业司



中国农业出版社

农村劳动力转移培训连环画册之二

家政服务 指导手册



想当家政服务员吗?
快读这本书吧!

农业部科技教育司
农业部财务司 组编
财政部农业司

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家政服务指导手册 / 农业部科技教育司, 农业部财务
司, 财政部农业司组编. —北京: 中国农业出版社,
2005.5

(农村劳动力转移培训连环画册)

ISBN 7-109-09778-1

I. 家... II. ①农... ②农... ③财... III. 家政学
—手册 IV. TS976.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041041 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 胡金刚 姬小农

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/24 印张: 4.5

定价: 6.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

购书热线: 010-64194966 刘金锋 010-64194984 装帧设计中心
010-64194993

农村劳动力转移培训连环画册丛书编委会

主 任 张宝文

副主任 张凤桐 卢贵敏 王正谱 傅玉祥

编 委 白金明 陈凤秀 孙玉田

符金陵 李新海 何利成

李洪涛 安 静 寇建平

朱 岩 张景林 严东权

胡金刚 张德君 姬小农

前 言

随着我国经济的快速发展和人们对生活质量需求的不断提高,家政服务开始进入千家万户。

农村女性劳动力向城市转移,进城做家政服务员,不但对城市经济建设和社会发展做出了贡献,而且自身也学到了家政技能、增长了才干、积累了资金。但是,由于大多数家政服务员来自农村,文化水平、生活习惯、居住条件等都存在着差异,目前家政服务员的服务水平还不能适应现代生活的需要。

“在家千般好,出门万事难”。如果来自农村的家政服务员不具备一定的素质修养和服务技能,很难适应城市家庭的工作和生活,更难以实现稳定就业。

《家政服务指导手册》是在总结各地经验的基础上,针对农村妇女的实际情况和特点,并根据当前家政市场的实际需要,用通俗易懂的语言,以连环画形式,对家政服务应掌握的基本知识和具体技能进行了介绍,具有很强的针对性和实用性。相信它会成为广大家政服务员的向导和帮手。

真诚祝愿进城务工的家政服务员们,用自己勤劳的双手和不断增长的才干,开拓美好的明天!

编 者

2005年5月

做好家政工作的诀窍



提倡“三自”精神

提倡女性“自尊、自爱、自强”的精神，实现自己的人生价值，为社会贡献更多的力量。



12个“一点儿”

根据许多妇女多年从事家政服务工作的经验，总结出12个“一点儿”，做到这些，相信你会做得更好。

信心足一点儿，知识多一点儿，
行动快一点儿，效率高一点儿，
微笑多一点儿，嘴巴甜一点儿，
度量大一点儿，脾气小一点儿，
办法多一点儿，理由少一点儿，
做事勤一点儿，做人爽一点儿。

目 录

准备篇

基本条件和素质要求	2
怎样找家政服务员的工作	3
需要准备的证件	4
从事家政服务工作前要进行体检	5
填写本人的基本情况	6
在工作之前要签订劳动合同	7
《家政服务合同》样本	8
如何与雇主洽谈	10
初到雇主家应了解和记住的	11
不受欢迎的家政服务员	12

道德礼仪篇

家政服务员职业守则	14
家政服务员仪容仪表要求	15
交谈的基本要求	16
举止的基本要求	17
与雇主家人相处	18
待客注意事项	19

如何接电话	20
应注意的生活小节	21
基本卫生常识	22

家务技艺篇

了解城市家庭事物	24
怎样尽快掌握家政服务技能	25
家政服务一日流程	26
怎样做好采购	27
怎样记账	28
制作家庭餐基本常识	29
常见食品的质量鉴别——肉、蛋	30
常见食品的质量鉴别——豆、奶	31
常见食品的质量鉴别——粮、菜	32
一日食谱制定	33
厨艺基本方法——食品清洗	34
厨艺基本方法——刀工、火候	35
厨艺基本方法——配菜、调味	36
厨艺基本方法——烹饪技巧	37
基本主食制作——米饭	38
基本主食制作——面食	39
基本菜肴烹调——炒	41

基本菜肴烹调——清炖	42
基本菜肴烹调——焖、蒸	43
基本菜肴烹调——拌	44
家庭厨艺要注意的细节	45
家居保洁	46
家庭定期保洁项目	47
家居保洁——擦拭家具及用品	48
家居保洁——清洁地面	49
家居保洁——清洁卫生间	50
家居保洁——清洁厨房	51
家庭消毒——餐具消毒	52
家庭消毒——居室消毒	53
家庭消毒——衣物、卫浴消毒	54
衣物洗涤常识	55
衣物洗涤	56
毛料衣物洗涤	57
洗涤特殊衣物	58
床上用品、窗帘、桌布洗涤	59
衣物晾晒	60
衣物熨烫	61
衣物保管与收藏	62

家电使用篇

电冰箱的使用	64
洗衣机的使用	65
电饭锅、高压锅的使用	66
燃气灶、罐和微波炉的使用	67
电视机、影碟机的使用	68
热水器、抽油烟机的使用	69
空调、电暖器、电风扇的使用	70

家庭护理篇

婴幼儿护理常识	72
照料婴幼儿——喂奶	73
照料婴幼儿——安全看护	74
照料婴幼儿——户外活动	75
照料婴幼儿——添加辅食	76
照料婴幼儿——穿衣	77
照料婴幼儿——洗浴	78
照料婴幼儿——大小便及睡眠	79
照料一般病人	80
照料卧床病人	81
照料病人洗浴、便溺	82
照料老人	83
家庭急救常识	84

怎样防范家居中潜在危险	85
-------------------	----

维权、安全篇

雇主拖欠工资怎么办	88
雇主可以解除劳动合同吗	89
家政服务员可以辞职吗	90
自己出了责任事故怎么办	91
自我保护和人身权利维护	92
居家安全——安全用电	93
居家安全——防火	94
居家安全——防盗	95
居家安全——常用紧急求救电话	96
《家政服务员基础知识》自测题	97

准备篇



只要我们走进一个家庭，就能使他们全身心投入工作。

什么是家政服务员？

家政服务员是专门从事料理家务，照顾家庭中的老、弱、病、残、幼成员的生活和工作，根据要求管理家庭有关事务的专业工作人员。



基本条件和素质要求



基本条件

- ★ 家政服务员必须是18~45周岁的具有初中以上文化程度的中国公民；
- ★ 身体健康；
- ★ 遵纪守法，具备良好的道德品质；
- ★ 服务技能熟练，有高度的责任感；
- ★ 会说普通话。



素质要求

- ★ 有良好的卫生习惯；
- ★ 有主动服务的意识和助人为乐的精神；
- ★ 心胸开阔，凡事不要斤斤计较；
- ★ 有较强的适应能力和忍耐力；
- ★ 尊敬长者，尊重他人，善于与人沟通；
- ★ 勤于学习，具备良好的职业技能。



怎样找家政服务员的工作

准备篇



在家乡

- ★ 可以通过乡（镇）、县的劳动就业服务机构介绍；
- ★ 可以去当地政府批准的阳光工程培训学校学习。

平安街道

职业介绍所

注意！

千万别去非法劳务市场，
以免上当受骗

进城后

- ★ 可去城市的社区居委会或街道办事处；
- ★ 可去城市各区的人力资源服务中心或职业介绍所；
- ★ 可通过报纸、刊物、广播、电视、网络等途径找工作；
- ★ 可以找老乡、亲友介绍；
- ★ 可到当地的家政服务公司。



小提醒

正规职业介绍所是不收取押金的





需要准备的证件



一定要办理

(1) 身份证

(2) 流动人口婚育证

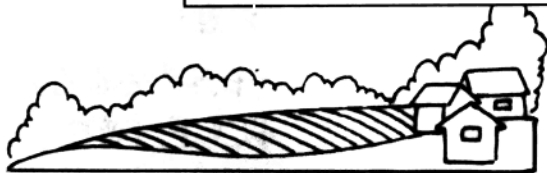
(3) 暂住证



还要带上几张一寸免冠照片备用，有以下证件的也要带上。

(1) 毕业证或学历证明

(2) 培训证或其他资格证书



- ★ 满 16 周岁以上，到居住地派出所办理身份证；
- ★ 18~49 岁的育龄妇女，持本人身份证和一寸免冠照片 2 张（已婚者带结婚证书），到户口所在地村委会办理《流动人口婚育证》；
- ★ 持本人身份证，到家政服务地的居民委员会办理《暂住证》。

从事家政服务工作前要进行体检



准备篇

在进行家政服务工作前，一定要去正规的医院进行身体检查



身体检查



★ 要去医院化验血项，检查肝功能。



★ 要透视。

有传染性疾病的人，是不能从事家政服务工作的。



★ 体检后得到健康证。



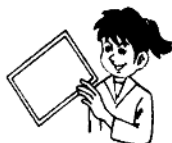
注意

- ★ 健康的身体是一切的基础，要了解自己的身体状况，有一般疾病也要如实向家政公司或雇主讲明；
- ★ 怀孕的妇女不能从事家政服务工作。



填写本人的基本情况

《家政服务员择业登记表》(参考样本)



姓名		性别		年龄			
籍贯		民族		身高		体重	
文化程度				婚姻状况		子女状况	
健康状况							
户口所在地					邮政编码		
现在详细地址					联系电话		
专业技能:							
受过何种训练:							
个人简历:							
你能胜任的工作:(在框内画“√”)							
小时工 ☐ 家政服务员 ☐ 婴幼儿护理 ☐ 老人护理 ☐ 病人护理 ☐ 月嫂 ☐							

★ 熟知自己的基本情况,请如实、认真填写此表,这对你找到工作很重要。