

春节前后,“保姆荒”上演

市场需求量大,但价格高、预约难

本报记者 庞维双 摄影报道

带孩子、打扫卫生、做饭、照顾老人……在不少家庭的日常生活中,家政服务员发挥了很大作用。

春节来临之际,很多家政服务员开始回家过年,一些对家政服务员依赖程度高的家庭也遇到了很大的难题。找个临时家政服务员,不仅价格高,而且很难找到合适的。

临时保姆难预约

市民孙女士和丈夫都已经80多岁,孙女士患有白内障,看不清东西,而她的丈夫最近不小心摔坏了腿,大多数时间只能卧床。他们家一直雇有钟点工,对方上午打扫卫生,中午做一顿饭。

“刚进腊月,那名钟点工说,自己想早点回家过年,要辞工。”孙女士的子女工作很忙,她和丈夫需要有人帮着干些家务。

孙女士联系了家政公司,但结果令她很失望。“现在,大家都着急回家,根本不愿意出来干活。”

相比之下,市民刘女士就很幸运。她的父亲快90岁了,长期住院,家里一直雇着专门照顾老人的保姆。现在照顾老人的保姆是盐山人,已经来了半年,把老人照顾得比较好,刘女士的家人也很放心。

这名保姆和刘女士商量后,



保姆照顾市民刘女士的父亲。

在农历腊月二十六回了家,等到了农历正月初三才能回来。刘女士几经周折,找到了一名之前在她家工作过的保姆,对方会来帮几天的忙。“父亲24小时离不开人,我和家人岁数也大了,忙不过来。春节到了,大家都想休息一下,能找到一个称心的临时保

姆,我很知足。”

两种家政服务员需求量大

琪姐家政培训服务中心经

理齐振羽说,最近,两种家政服务员的需求量比较大,一种是做保洁的,另一种是照顾老人、病人、孩子的。

沧州市紫信家政服务服务有限公司家政部负责人说,春节来临,大多数家政服务员想放假,或者回家,或者休息一下。最

近,他们接到了很多客户的电话,想找临时的家政服务员,其中要求照顾老人的比较多。但是,他们只能先给客户登记一下,再慢慢替客户寻找相关人员。像这样的情况,预计会持续到元宵节之后。

春节假期工资大幅上涨

刘女士虽然找到了相对熟悉的保姆,但是对方提出,大年三十至初二这3天属于节假日,日薪要比平时多一倍,需要300元。即使这样,刘女士也很知足。

“目前,家政服务依然是供不应求的状态。这几年,很多‘80后’‘90后’会雇佣钟点工来做保洁。”齐振羽表示,“平时,做保洁的钟点工时薪是40元至55元。这段时间会上涨50%左右,但我们接单量还是非常大,这是因为需求量大、员工少。”

据运河区博泰家政公司经理马秀兰介绍,大年三十至初二,住家保姆,日薪为300元至500元;钟点工,时薪为60元至80元;育儿嫂,日薪最高为750元;月嫂,日薪最高可到1800元。

练武术、做广播操、跳绳……

寒假“宅”在家里 孩子“运动打卡”

本报记者 苏少静

寒假里,中小学生减少外出,但是我市很多学生的运动量没有减少。

练武术、做广播操、跳绳……不少学生每天至少锻炼一小时。各种形式的“运动打卡”,成为他们这个假期的“必修课”。

在客厅练习舞蹈

今年上五年级的张嘉欣学习舞蹈已经4年了。受疫情影响,培训学校寒假中停了课,张嘉欣就定期通过网络和老师学习新的舞蹈动作,然后每天在家练习。

下腰、打胯、小跳、大踢腿……每天晚上7点到8点,她都要练习各种舞蹈动作。

为了给女儿提供一个更好的练习环境,张嘉欣的爸爸在客厅安装了一块大镜子,方便孩子训练时纠正动作。墙壁、栏杆、床、椅子、门框……也成了张嘉欣日常训练的道具。

张嘉欣说,虽然学习舞蹈很累,但是它带给了自己很多乐趣。每次经过努力学习新动作,自己都会高兴地无法用言语表达。

每天练一小时武术

今年13岁的张艺宝是一名初中生,练武术已有5年时间。这个寒假中,他几乎每天早上6点都会来到公园,在武术老师的指导下练一个小时的武术。

遇到特殊情况不能外出,他就在家练习。压腿、拉韧带、站桩……有时,一个动作要重复几十遍。他的父母则拿起手机记录下儿子努力练习的画面,并不时提出建议。

张艺宝的妈妈,孩子通过多年的练习,既增强了体质,也锻炼了意志。

客厅里做游戏

王欣彤上小学三年级了,她每天晚上都会在爸爸的带领下,居家锻炼一个小时。

“我们经常做深蹲、仰卧起坐、广播体操、跳绳等运动。有时我也想方设法让孩子做做家务,或者和她一起做游戏。比如说,我在客厅里设计了一套‘跳房子’的游戏,规定哪条线不能踩,路线要怎么走。另外,我还会



13岁的张艺宝在家练武术。(张艺宝家人提供)

让孩子亲自设计游戏方案,她玩起来就会更投入。”王欣彤的爸爸说,让孩子养成运动习惯,并

不需要“高大上”的设备。家里的空间虽小,但也可以帮助孩子舒展筋骨。他专门把客厅收拾出来

作为练习场地,并且挨家挨户地与邻居做好沟通工作。

运动前不宜吃太多

“运动对提高孩子的免疫力有很大帮助。家长可以通过游戏加健身的方法,带着孩子一起运动。比如,跳跃类、平衡类、攀爬类等活动,都适合在家里开展。”黄河路小学体育老师曹欣瑞说,天气好的时候,家长也可以带着孩子到人少的地方进行户外运动,比如跳绳、踢球等。

“鼓励孩子参与各种形式的锻炼,减少静坐时间,不仅可以锻炼他们的身体,还可以训练他们的认知能力、反应能力和记忆能力。”曹欣瑞表示,有了家人的悉心陪伴,孩子们锻炼的劲头会更足。

同时,曹欣瑞提醒,运动前不宜吃太多、喝太多,要在饭后一小时做运动;根据运动项目,选择适宜的运动鞋和服饰;注意控制声响,避免打扰邻居;适当减小动作幅度,避免磕碰到家具,造成不必要的伤害。