

# 幫你大掃除 時薪最高165元

## 再培訓局「樂活一站」推新春家居服務 最終費用由主僱議定

農曆新年將至，家家戶戶為大掃除傷透腦筋。香港特區法定機構僱員再培訓局的家居服務轉介平台「樂活一站」推出農曆新年服務，由完成相關課程的家務助理提供大掃除、煮團年飯及製造糕點等服務，今年建議時薪為135元至165元，較去年上調約5元至10元；愈臨近農曆新年，建議時薪愈高，港島區最多為165元，最終費用由僱主及家務助理自行商議。同時今年亦新推出「樂活長者優惠」，名額約200個，成功登記者可以450元享用一次性大掃除服務，以及餐膳服務及勞工保險。另外，為配合即將實行的垃圾徵費，家務助理可協助處理家居垃圾，但大型垃圾仍要僱主自行處置。

◆香港文匯報記者 吳健怡

為配合家居服務市場的需要，僱員再培訓局今年繼續推出「樂活一站」的農曆新年服務，包括大掃除、煮團年飯及製作賀年糕點等服務。僱員再培訓局高級經理（就業服務）龔書致表示，參考去年家務助理實際平均時薪，視乎工作地區及服務時段，建議她們本月的時薪介乎135元至145元。

他解釋，大掃除的工作多涉及清潔頑固污漬，僱主的要求亦相對較高，故時薪會較一般家居清潔工作為高，並預計愈近農曆新年時薪愈高，下月港島區家務助理時薪165元、九龍及新界155元，最終的薪酬需要由僱主及助理自行商議協定。

### 逾500名助理料可應付需求

他續指，每年農曆新年服務平均收到逾2,500個登記空缺，自從疫情後市場狀況維持穩定，以及今年農曆新年在2月，時間尚早，暫時收到約1,000個登記空缺，預計需求跟去年相若，而目前有逾500名家務助理，相信可以應付需求。

### 長者登記可享優惠價450元

同時，因應家居長者需要，僱員再培訓局今年新推出「樂活長者優惠」，今日起於指定網站開始接受登記，60歲或以上長者可以優惠價450元享用一次性4小時大掃除服務，兼送贈長者樂活餐膳服務（包括烹調兩款小菜及1款湯水）以及勞工保險，名額200個，助長者輕鬆樂活迎新歲。

龔書致表示，相關膳食的菜式設計兼顧一般長者的營養需求，包括食材搭配、分量及組合等，以達至均衡飲食的原則。有興趣報名的僱主，可透過「ERB家居服務」流動應用程式、「樂活一站」網站、熱線182182或四間「樂活中心」登記。

此外，垃圾徵費將於今年4月實施，龔書致提到，現時僱員再培訓局的課程都會教授有關垃圾分類及回收的相關內容，但僱主有責任自己處理好垃圾，該局亦會於僱主申請家務助理服務前先了解其需求，若要處理大量分類及大型的垃圾處理，而家務助理能力未必應付到，應尋求屋苑或回收機構協助。

他提醒僱主，聘用家務助理也需額外購買勞工保險，舉例每一單次清潔的勞保為30元，詳細工作內容都要由僱主與家務助理商討。



◆去年8月畢業的李素旋示範烹煮兩菜一湯。

香港文匯報記者涂穴攝



◆示範菜式兩菜一湯。

香港文匯報記者涂穴攝



◆李素旋示範清潔抽油煙機。

香港文匯報記者涂穴攝



◆家居清潔經驗豐富的陳杏珍說，抹窗需注重安全，頭和身須留在室內。

香港文匯報記者涂穴攝

## 家務助理年均登記2萬空缺

香港文匯報訊（記者 吳健怡）僱員再培訓局由2009年起，推出一站式家居服務轉介平台的「樂活一站」，為僱主及完成再培訓局相關課程的學員提供登記空缺、配對、轉介及跟進服務，幫助不少有意重返就業市場的家庭主婦提供相關課程，每年平均登記空缺超過2萬個。有家務助理昨日現場示範家居清潔，一般廚房及洗手間清潔工作較棘手，而僱主主要協助垃圾分類的情況有所增加，工作量略增，但在培訓後，除了個人能力提升外，亦可以幫助他人，清潔完成後獲得成就感。

### 工作增「排到年三十都有工開」

參與樂活助理約20年的陳杏珍表示，目前有十名僱主邀請她協助大掃除清潔，與去年數量相若，「今年工作多了很多，排到年三十晚都有工開。」政府宣布今年4月實施垃圾徵費後，很多僱主都會要求她將垃圾分類，而培訓課程也有提供垃圾分類等相關知識，「過去一年要求協助垃圾分類的要求有增加，導致工作量亦會增加，因此收取時薪較去年略增10元。」

### 老手示範抹窗抹抽油煙機

有豐富家居清潔經驗的陳杏珍亦示範如何抹窗及

清潔抽油煙機。她指出，抹窗前應先檢查窗框安全開始，如有墮窗風險，會向僱主匯報，並建議先進行驗窗才另約時間清潔；身體和頭部必須留在室內，只以手或用繩綁於手上的清潔工具，例如使用伸縮棍伸出窗外。

至於清潔抽油煙機前，她表示，不少家庭要到農曆新年前才會深層清潔家居，當中以廚房爐灶的污漬最為頑固，因此在清潔前，會先鋪上報紙，並測試機件是否正常運作，然後才開始以清潔劑噴洗扇葉，外層則以海綿由上而下清潔，再以牙刷清洗邊縫，將油杯徹底洗淨後，套回原本位置，便完成整個清潔程式。

此外，於去年8月在僱員再培訓局畢業的李素旋表示，此前做家庭主婦已十餘年，待子女上學後，因做家務助理的工作時間較為彈性，便到再培訓局報讀課程。

她介紹，課程包括家居清潔、長者照顧等，令她可以提升技能。

她說，剛開始做樂活助理不久，現已有三四名固定僱主，星期六日大多數會休息，每周平均進行3宗工作，地點最好是家居附近或自己熟路的地方，又指一般廚房及洗手間較難清潔，但清潔完成後富成就感，「幫到人，自己都開心。」

## 專家：執屋首重「減物」非清潔收納

香港文匯報訊（記者 文森）年近歲晚大掃除，對居住面積狹窄的絕大多數香港市民尤其是家中有小朋友的家庭來講，是個困難事，無數雜物堆滿全屋不同角落，什麼都「有用」捨不得丟棄。日本沖道瑜伽「斷捨離」傳人、日本女作家2000年始創「雜物管理諮詢師」職業，現已傳入香港。80後女子雜物諮詢師阿橙分享「執屋」的秘訣：「『執屋』並非只是『移動雜物』，要『減物』才是重點，收納、清潔技巧反而是其次。這樣才能重新擁有整潔、舒適的家居環境。」

「斷捨離」執屋原則包括：一、從最容易捨棄的物件開始執起，例如明顯無用、已有損壞、污糟到無法清理的物件，盡量棄置。二、丟棄重複、多餘的物件，例如化妝品、日用品、小朋友多餘的玩具等等；同類型物件中只留下比較好用、實用、喜愛的幾件。三、丟棄已經兩年或以上沒使用的物品。但捨不得的可以保留，例如定情信物、家傳之寶、有紀念價值的物品等。四、只留下「現在自己需要」的物件，反問自己「如果沒有這物品，會不會花錢去買？」若不會買，就丟棄。五、為所有物品

「找個家」，每件物品都放在合適位置，使用後務必放回原處。六、決定放棄的物品需盡快處理，切勿堆積家中，例如送給有需要的人，或於二手網賣出。

### 高手設專頁授執屋秘訣

阿橙早年開設「執屋」（JuppUk）專頁，記錄她多年來執屋的心路歷程及心得，更不時分享執屋貼士，同時上門為客人執屋。例如有客人育有兩名分別2歲及4歲的兒子，700多方呎的家裏雖然衣服、玩具及雜物較多，但由於有充足的儲物櫃，所以表面看其住所並不算凌亂，但客人仍覺得雜物太多，她說：「執屋是我的弱項，每次要執屋時，但看到一大堆雜物，就無從入手，樣樣都捨不得扔，每一樣物品都滿載我跟家人的回憶，所以很難捨棄，雜物愈堆愈多，只能索性堆放在雜物房或儲物櫃。」她有次瀏覽阿橙的專頁後，委託對方幫忙執屋。

### 物品太多忘了放哪

阿橙在開始幫忙執屋前，先跟客人溝通，了解

其生活習慣消費模式。該名客人原來喜歡親自下廚，所以廚房雜物較多，往往因太亂無法找到所需物品，結果重複購買家中已有的物品。

阿橙於是從廚房開始收拾，先從雪櫃入手，將所有物品一次過取出陳列，她與客人清楚看到所有物品，然後逐一清理及分類，挑出一些需要丟棄的物品，並讓屋主反思自己所需物品，其實並不多。

阿橙不用5分鐘已清出數十包儲存已久的醬油、調味料、芥辣及茄汁，還有多樽已過期大半年的醬料。望着這一大堆由雪櫃清出來的過期食品 and 用品，客人也驚訝自己的雜物多到完全忘記這些食品一直放在雪櫃裏，「每次買壽司、外賣食物，都會附一大堆醬料，用不完就放入雪櫃，所以愈放愈多。樽裝醬料買了之後每次只用少，又不是經常用到，結果忘記又重複購買。」

扔掉重複購買、過期的食品後，阿橙就教客人及其外傭如何整理及分類，例如將奶類製品放在雪櫃頂層，較常用的醬料放在最易拿到、雪櫃右邊最底層。在清理完雪櫃及廚房儲物櫃後，足足

### 執屋「斷捨離」貼士

1. 遵守「一五七」法則，即是物品在陳列架限放一成、儲物架限放五成、衣櫃抽屜限放七成
2. 養成定時執屋的習慣
3. 反思消費模式減購非必需品
4. 棄置已經破損/有污垢的衣物
5. 旅行時減少購買服飾
6. 將廢棄物品捐贈予親友或慈善團體
7. 丟棄已經兩年或以上無使用的物品
8. 丟棄重複購買或功能相同的物品
9. 只留低「現在有用」的物品，不要想「之後有無用」

清出兩大袋無用物件和過期食品。阿橙幫忙執屋後，客人住所鬆動多了，最重要是客人更清楚哪些物品是「必要」，哪些是一時衝動購買，以後減少重複購買無必要的物品，以及整理雜物的技巧。