



什么情况下，打工者要向用人单位支付赔偿金？

案例

小莫应聘到一软件公司当程序员，双方签订3年劳动合同。后软件公司专门把小莫送到美国培训3个月，双方签订培训协议，约定小莫服务期为两年。小莫回国后仅服务1个月，即跳槽到另一家软件公司。

公司多次找小莫，希望他回公司继续服务，否则要求其承担违约责任。小莫不同意回公司，也不同意承担违约责任。公司向劳动争议仲裁委员会申请仲裁，要求小莫承担违约责任。

评析

小莫与公司签订了培训协议，约定了两年的服务期。回国内仅服务1个月即跳槽到另一家软件公司。公司为小莫支付了相关的培训费用，小莫却违反合同约定的行为，给公司造成了损失，小莫应当赔偿未履行期应分摊的培训费用。

打工者**违法解除劳动合同、违反劳动合同中约定事项**，或者**由于打工者原因导致合同无效**，影响用人单位正常的生产经营活动，给用人单位造成损失，打工者应当承担赔偿责任。主要有以下几种情况：

打工者违反法律规定解除劳动合同。劳动合同期内，打工者没有提前30天或没有以书面形式通知用人单位，属于违反法律规定解除劳动合同的情形；

打工者违反关于保密义务和竞业限制的约定；

打工者违反约定的服务期，提前解约的；

由于打工者原因导致劳动合同无效的；

劳动合同约定的其他赔偿，只要不违反法律禁止性规定则为有效。

打工者应当承担赔偿的范围是：

(1) 用人单位招收录用其所支付的费用；

(2) 用人单位为其支付的培训费用，双方另有约定的按约定办理；

(3) 劳动合同约定的其他赔偿费用。

其中，对于劳动合同中约定了服务期违约金，打工者赔偿用人单位的金额**不应超过未履行期应分摊的培训费用。**

整理/制图 甘哲

浙江推出身份证首次申领全省通办

本报讯 (记者邹偶然)记者日前从浙江省公安厅了解到，为深化“放管服”和“最多跑一次”改革，该厅推出居民身份证首次申领异地受理便民措施。4月1日起，杭州、温州、台州、绍兴4地先行试点，预计4月中旬将在浙江全省全面推开，实现全省通办。

“首次申领通办”便民服务是浙江省公安数字化改革的又一成果，这一措施推出后，进一步丰富和拓展了全省居民身份证领域相关服务。身份证首次申领、换领、补领所有情形，均可“异地办、就近办”。办证期间如急需用证的，可异地申领临时身份证。证件制作完成后，全国范围免费快递。针对特殊情形，还可提供证件申领“绿色通道”服务。据统计，浙江每年身份证首次申领人数达50余万，他们都将享受到就近申领的便利服务。

温州一名小朋友周某成为浙江“首次申领通办”的最先受益者。7岁的周某在父亲陪同下到杭州市公安局江干区分局采荷派出所窗口，经过身份核验、采集照片、指纹、核对信息等简单程序后，顺利完成居民身份证首次申领手续。

“我们夫妻俩在杭州经商，孩子也在杭州上学，经常需要孩子提供居民身份证，按照以前规定，我们还要带孩子回温州去办证，现在证件已经免费寄给我了。”周某父亲说。

据悉，此前首次申领居民身份证必须由申请人本人向户籍所在派出所申领，16周岁以下未成年人还需要监护人陪同。“首次申领通办”便民措施推出后，群众可在浙江省内任一派出所就近申领，相片、指纹信息异地采集，由户籍地县级公安机关审核签发后制证。

青年打工群体如何摆脱失眠困扰？

阅 读 提 示

如今，凌晨入睡、熬夜玩手机已成为年轻人的普遍现象，而由此带来的睡眠问题也愈加引发社会关注。此外，对于青年打工群体来说，离开家乡后进入一个快节奏的陌生环境，压力越来越大、人际关系等问题也在影响他们的睡眠质量。

本报记者 黄榆

日前，中国睡眠研究会等机构发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示，目前中国有超3亿人存在睡眠障碍。《2020年中国睡眠指数报告》则指出，2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时，经常失眠的人群占比增长至36.1%，其中年轻人的睡眠问题更为突出，有69.3%的90后会在23:00之后入睡，其中不少存在入睡困难的情况，而年轻人的睡眠问题大多和“睡得晚”有关系。

近日，记者走访各大医院发现，如今，青年打工群体也加入了“失眠大军”，在与治疗睡眠相关的门诊里，他们的身影越来越多。

节奏快、压力大导致睡眠差

今年25岁的冯绍军在云南新亚地产有限公司南亚分店做副店长，“去年年底刚被提升为副店长，压力挺大，要不断提升自己的业

务能力，白天工作，晚上回家还要上网课。年轻人就要拼呀，但没想到把自己搞失眠了，还是要适当放松一下。”从老家河南来到昆明打工，由于离开家乡进入城市，生活节奏加快，人际关系也变得愈加复杂，冯绍军患上了焦虑，最近半年睡眠质量很差。“这大半年来，我每天最多睡5个小时，而且还是在吃了助眠药的情况下，不吃的話就只能睡3个小时。”最终，冯绍军还是选择了来到云南省立医院神经内科门诊就诊。

洗个热水澡、吞下一颗助眠软糖、打开香薰机、枕上新买的薰衣草助眠枕……最近，被失眠困扰数月的酒店前台90后姑娘周秀心又增加了几项睡前工作，“钱虽然花了不少，但还是睡不着。”

“今年1月进入睡眠最糟糕的时期，每月只有一两天能睡整觉，剩下的20多天只能睡两三个小时，而且是半梦半醒的状态。”周秀心告诉记者，每天支撑自己精神的，是起床后喝下两罐210毫升的特浓咖啡，如果不喝，就会打不起精神，连话都不想説。

“以往，人们都认为‘心思’多的人容易失眠，如今还出现了一个新情况，就是农民工群体中的不少青年人也出现了睡眠障碍，门诊中农民工失眠患者正不断增多。”昆明市中医院神经内科主任医师张婧介绍，从门诊来看，这些发生睡眠障碍的农民工多在外地打工，离开家乡后进入一个快节奏的陌生环境，压力越来越大、人际关系等问题也在影响他们的睡眠质量，同时远离家乡而缺乏倾诉的交流对象，遇到问题时往往无法排解。

不少睡眠问题是“熬”出来的

晚睡晚起是不少年轻人的生活写照，张婧表示，在睡眠障碍门诊，90后、00后等年轻群体并不少见。“这个群体原本处于一生中睡眠最好的阶段，正常情况下不会出现什么大问题。然而，很多年轻人的睡眠问题都是‘熬’出来的，仗着年轻经常熬夜，殊不知熬着熬着，正常的睡眠节律就被打乱了。”

出生于1995年的宋荣是一名餐饮服务员，每天晚上9点下班后，就是属于他一个人的时间，不会有别人打扰，于是小宋打起游戏来就没有节制了，常常玩到凌晨两三点才睡觉。因为早上要赶着上班，常常睡不够的他总是睡眠惺忪，工作效率上也大打折扣。此外，熬夜打游戏又常常伴随吃宵夜，户外运动也在减少，曾经体重正常的宋荣也越来越胖。

“作息规律受影响了，现在不玩游戏也要到凌晨两三点钟才能入睡，玩游戏把自己弄成失眠患者，真是得不偿失。”宋荣叫苦不迭。

28岁的建材销售顾问孙晓东也是一名睡眠障碍患者，由于工作的关系，他经常要半夜与客户沟通，久而久之就养成了晚睡晚起的习惯。喜欢交际的孙晓东结束工作后，还总和朋友一起K歌、吃夜宵，常常到后半夜两三点钟才入睡，白天则要睡到中午11点才起床。

“睡眠问题其实和每个人的生活习惯密切相关，如果只靠医生的帮助，自己不改变生活习惯，是很难纠正的。”云南圣爱中医院神经内科主任徐丽表示，治疗睡眠问题讲究“夜病昼治”，通过改变白天的作息方式，达到纠正

睡眠的目的。

“睡不着”背后隐藏的病症不容忽视

记者从昆明市内各大医院门诊了解到，一些学生群体和高危行业从业者发生睡眠障碍的比例较高。通常，短期睡眠障碍患者在焦虑的事情结束后，症状会自然消失，随后逐渐恢复睡眠。然而，“睡不着”的背后可能隐藏“看不见”的病症，长期睡眠障碍会导致神经系统紊乱、心慌、食欲不振等全身系统疾病。

在每天晚睡晚起生活持续了一两年以后，孙晓东发现自己头顶的头发越来越少，身体状况也越来越差，同时还伴随着记忆力下降，注意力无法集中等情况的发生。

“长期失眠是焦虑症和抑郁症的一个突出表现。”徐丽表示，“睡眠障碍困扰着很多人，可真正接受治疗的人却很少，这与大家对睡眠的了解不够有关。如果长时间无法入眠，最好还是去医院接受治疗，切不可盲目服药。”

与此同时，治疗失眠的关键是建立良好的睡眠卫生习惯。徐丽介绍，如果没有睡眠问题，每天最好在相对固定的时间睡觉；如果有失眠的情况，则应在有困意的时候才去上床睡觉，而不是花大量时间躺在床上玩手机。此外，床上不做和睡觉无关的事，睡前关闭电子设备，电子设备产生的蓝光会减少褪黑素的生成，影响睡眠。

“要想晚上睡得好，白天就要尽量多晒太阳，因为晒太阳会加速体内褪黑素的代谢，促成晚上褪黑素分泌，可以起到促进睡眠的作用。”徐丽说。



大棚冬枣春管忙

4月7日，农业技术人员给沧县绿然农业合作社社员讲解冬枣树管理技术。

连日来，在河北省沧州市沧县的冬枣大棚里，枣农们忙着对冬枣树进行管理，确保错季冬枣上市的品质和产量。

近年来，沧县加强农业产业结构调整，促进农民增收致富，助力乡村振兴。

新华社记者 路学峰 摄

取得职业技能证书者最高可领补贴3500元

上海实施技能提升补贴新标准

根据劳动者取得职业技能等级证书的不同等级，补贴标准分别为初级工(五级)1500元/人，中级工(四级)2000元/人，高级工(三级)2500元/人，技师(二级)3000元/人，高级技师(一级)3500元/人。

补贴对象范围内的上海户籍失业人员、协保人员和原农村富余劳动力，以及残疾人、

退役五年内的退役士兵，按补贴标准享受100%职业技能提升补贴；在从业人员按补贴标准的80%享受职业技能提升补贴；高等院校毕业学年学生在毕业学年取得中级及以上职业技能等级证书，按补贴标准的80%享受职业技能提升补贴；中等职业学校毕业学年学生在毕业学年取得职业技能等级证书，按补

贴标准的80%享受1次职业技能提升补贴。

据悉，劳动者按规定参加由企业职业技能等级评价机构或社会培训评价组织实施的职业技能等级认定，并取得职业技能等级证书的，可自证书核发之日起12个月内，通过“上海人社”APP或前往各区就业促进中心申请职业技能提升补贴。

福建267名一线配送人员获评“最美快递小哥”

本报讯 (记者李逸萌)在福州，他义无反顾地戴上头盔，捏紧口罩上方的鼻梁条，发动起最熟悉的工作伙伴——配送车：出发！福州朴朴电子商务有限公司的配送员林志忠是疫情期间城市逆行者中的一员，用双手将各类生活物资送进千家万户，也送去了温暖与安心。

在厦门，凌晨三四点，当人们仍沉浸在梦乡里，金中华百货有限公司的配送员黄楚权早已和同事出现在蔬菜批发市场里，为客户挑选着最新鲜的食材，他每样都亲自查验，通过忙碌的加工、抽检、挑菜、净菜等作业，一份合格的食材方能出库。作为一名单位食堂的

配送员，他每天都要向客户单位准时送达食堂所需的食材。工作5年来，风雨兼程，他保持了零失误率，兑现了使命必达的承诺。

在泉州，整日走街串巷的南安饿了么平台“外卖小哥”洪成木找到了一份别样的“兼职”——寻人志愿者。配送路上，他说，自己只是多一眼关注，多一句“您是否需要帮助”的询问，也许就能让走失者找到回家路。两年以来，他帮助近30人与家人团聚，其中有八旬老人，也有存在智力障碍的走失者。帮助他人，快乐自己，希望全国各地的外卖小哥、快递小哥都能加入寻人大军，这是他的心声。

和他们一样，有这样一群快递小哥活跃在福建的大街小巷。近期，包括林志忠、黄楚权、洪成木在内的267名一线配送人员被授予“最美快递小哥”荣誉称号。

为倡导全社会关心关爱快递小哥，体现快递小哥作为“美好生活的创造者、守护者”“最美劳动者”的风采，展现在新冠肺炎疫情发生以来快递(送餐)从业人员勇挑社会责任、冲锋抗疫一线的良好精神风貌，福建省商务厅、银联福建分公司共同开展寻找“最美快递小哥”活动，从一线配送人员中寻找带头践行社会主义核心价值观、爱岗敬业、在疫情防控期间工作表现突出、为福建促消费行动做出积极贡献

的典型。

记者了解到，本次“最美快递小哥”的推荐人选覆盖全省快递、外卖一线配送人员，商贸流通企业、电商企业等一线配送人员，包括与企业签有劳动合同的正式员工、有登记的临时员工。推荐标准包括带头践行社会主义核心价值观，爱岗敬业、诚实守信，工作责任心强，业务熟练，未被消费者有正当理由投诉。在疫情防控期间(特别是疫情爆发初期、春节假日期间)工作表现突出，为福建促消费行动做出积极贡献，特别是受到消费者和媒体等表扬者。据悉，该活动将持续至5月1日。