记者从北京市人力资源和社会保障局获悉，2023年北京地区高校毕业生就业服务季自今年9月22日启动以来，“北京毕业生就业创业服务平台”活动主会场召开招聘会100余场，组织直播带岗、就业创业指导、政策宣传等活动80余场，浏览量近16万人次。猎聘网、智联招聘、中智招聘、科锐国际4家分会场活动浏览量累计超10万人次。

岁末年初，为更好地助力各行各业复工复产，促进求职招聘供需双方有序对接，北京市人力资源和社会保障局联合4家经营性人力资源服务机构共同推动主题活动持续到2023年1月中旬，确保服务活动不止步、无缝衔接有保障。同时，“北京毕业生就业创业服务平台”和“好工作”微信公众号将全年无休，持续为广大毕业生提供岗位招聘、职业指导、就业见习等就业服务。

如何参加就业服务季招聘活动？线上面试需要准备什么？

高校毕业生找工作应注意这些事

□本报记者 张晶

如何参加就业服务季招聘活动？

有求职意向的毕业生可以在活动主会场“北京毕业生就业创业服务平台”（http://fuwu.rsj.beijing.gov.cn/bjdkhy/bysjycy/）享受个人求职、线上招聘、职业指导、实名制登记等全链条服务，还可以登陆猎聘网、智联招聘、中智招聘、科锐国际4家分会场参与主题活动。

同时，在北京市人力资源和社会保障局官方网站“就业超市”（http://fuwu.rsj.beijing.gov.cn/jycy/jycs/index.html）和“北京高校大学生就业创业信息网”（http://www.bjbys.net.cn/），以及“好工作”“百姓就业”“成功就业”“国企直聘”等微信公众号，将多渠道发布就业岗位信息，毕业生可以按需查阅。

如何获取官方职业指导？

毕业生可以在分会场免费参与丰富的云端课程、直播应聘、职业测评等。为突出“职业指导直通车”品牌，各平台分会场将邀请优秀职业指导师、知名企业高管、著名高校教授、专业心理咨询师等开展人才市场与热门行业分析、职前准备、简历问诊等就业创业云课堂，提高毕业生就业能力和综合素质，为求职面试、融入职场提供有力保障，毕业生可到“好工作”微信公众平台获取职业指导信息，也可到猎聘网、智联招聘、中智招聘、科锐国际等分会场享受职业指导服务。

高校毕业生就业时需要办理哪些手续？

高校毕业生离校时，已经落实工作单位的，需要尽快与用人单位签订劳动合同，跟进社会保险缴纳情况，在规定时间内办理户口迁移、党团组织关系接转等手续，跟进档案转递去向。如果工作变动，需要及时做好社会保险转移接续，避免断保。

如果离校时没有落实工作，可根据本人意愿将户口、档案在学校保留2年或转入原户籍地，以应届毕业生身份参加用人单位考试，被录用落实工作单位后，参照应届毕业生办理相关手续。

注意，按照规定，高校毕业生档案不能个人保管、自行转递，需要由高校按规定寄往工作单位或寄往就业地、户籍地流动人员人事档案管理服务机构。

不及时办理报到手续，不妥善托管档案，甚至出现弃档、丢档等情况，会有什么影响？

毕业生到工作单位报到后，应向人事部门查询自己的档案是否已及时到达。如果较长时间仍未到达，应立即与学校联系，查询档案邮寄机要号或EMS号，了解档案下落，避免因长时间延误而造成档案遗失。

如果发生毕业生档案遗失，将可能影响工龄认定、职称评审、政审等手续办理。

离校未就业毕业生怎样进行实名制登记？可获得哪些就业服务？

本市离校未就业毕业生，可登录北京市人力资源和社会保障局官方网站登记就业信息和服务需求。

各区人力资源公共服务中心可根据实名制登记信息，为毕业生提供就业推荐、职业指导、就业见习等服务。

线上面试需要准备什么？

首先毕业生们要做好网络设备、面试平台、面试环境的软硬件准备，提前准备好安静的环境，调试好设备、提前安装测试面试软件，熟悉软件操作，提前调控音量、控制镜头远近和采光等，避免临场慌乱。

其次，注意基本的礼仪，着装大方得体，距离镜头的距离适当。提前准备好纸笔，记录面试官问题和构思自己的回答提纲。

再次，做好提前练习和佐证材料。在参加线上面试前，毕业生最好需要查找有关企业文化、企业背景、企业重点面试题、专业题目的资料，做足准备。此外，同学们要特别注意面试通知里对于面试环境、面试纪律的要求，虽然是线上面试，但是各项规定也要严格遵守。

求职中，毕业生们需要进阶哪些技能？

一是要提升专业技能，系统地学习掌握本专业领域涉及到的理论基础知识。同时无论目标岗位是本专业还是跨专业，都应根据市场需求进行提升和更新知识结构。这方面可以对照用人单位的岗位职责描述，就大致清楚自己的短板了。

二是要提升求职就业技能，包括信息收集能力、简历撰写能力、自我推销能力等。利用各种渠道，精准有效地收集招聘信息、职业信息、行业企业信息往往被毕业生忽视，而了解外部环境和职业现状是毕业生求职前的必修课，了解越多资源越多，视野也就越宽，相应的也能把握更多机会。

【健康红绿灯】

绿灯

感染新冠后洗澡注意时长

感染新冠后，当处于急性高热期，由于人体水、电解质和能量丢失厉害，身体较为虚弱，此时一般不建议洗澡。一是因为洗澡会耗费体力，且血管扩张血液量相对不足；二是由于体质较弱时，容易受凉合并感冒。如果身体温度不高，比如在38.5°C以下或发热症状消退以后，体力尚可时可以洗澡，但须注意时长。

40%-60%是防病毒最佳湿度

一项研究表示，保持室内空间良好的相对湿度有利于健康，一般情况下，当湿度为40%-60%时，不仅大部分人感觉最舒适，各种病菌也不易传播。不管是否已经感染新冠病毒，保持适宜的室内温、湿度都是很有必要的。

红灯

孩子发烧不能捂汗

孩子发烧不适合捂着，而且年纪越小，越可能捂出问题来。虽然将孩子用厚被子捂起来确实能发汗，但这样做会导致孩子体内热量散不出来，体温越来越高，甚至有可能引起高热惊厥(尤其是3-5岁以下的孩子更容易发生)，或者引发捂热综合征。

转阴后不要马上大吃大喝

在转阴之后，不要忙着马上大吃大喝，饮食应仍以清淡食物为主。凡是吃了之后咽喉感觉不适，或胃肠感觉不爽的食物，都应避免。过半个月左右，待身体彻底恢复活力，就可以增加更多的蛋白质食物，把生病期间的损失补回来。

房山区司法局

高空抛物已入刑，切勿以身试法

·广告·

现代城市，高楼林立，来自头顶上的“意外”令人胆战心惊。高空抛物、坠物行为，被称为“悬在城市上空的痛”。高空抛物行为具有高度危险性，危害人民群众人身、财产安全，极易引发严重事故，造成人员伤亡和财产损失。

近期，由北京市法律援助中心指派受援人林某高空抛物一案，受援人林某因个人原因将其财产从楼上扔下，该案经过法院一审及中级人民法院二审，最终法院判处受援人有期徒刑七个月及罚金。

为了解决高空抛物的问题，我国法律在不断完善。2019年10月《最高人民法院关于依法妥善审理高空抛物、坠物案件的意见》指出，人民法院要高度重视高空抛物、坠物行为的现实危害，深刻认识运用刑罚手段惩治情节和后果严重的高空抛物、坠物行为的必要性和重要性，依法惩治此类犯罪行为，有效防范、坚决遏制此类行为发生。

《民法典》第一千二百五十四条规定：禁止从建筑物中抛掷物品。从建筑物中抛掷物品或者从建筑物上坠落的物品造成他人损害的，由侵权人依法承担侵权责任；经调查难以确定具体侵权人的，除能够证明自己不是侵权人的外，由可能加害的建筑物使用人给予补偿。可能加害的建筑物使用人补偿后，有权向侵权人追偿。

2021年3月1日起施行的《刑法修正案（十一）》新增规定（即《刑法》第二百九十一条之二）：“从建筑物或者其他高空抛掷物品，情节严重的，处一年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处或者单处罚金。”“有前款行为，同时构成其他犯罪的，依照处罚较重的规定定罪处罚。”《最高人民法院、最高人民检察院关于执行〈中华人民共和国刑法〉确定罪名的补充规定（七）》将之确定为“高空抛物罪”。这标志着法律规制高空抛物行为进入新阶段。

律师建议：目前，高空抛物已入刑，我们应认识到高空抛物的巨大风险和相应责任，从自身做起，杜绝高空抛物，共同守护我们“头顶上的安全”。

广东德法理(北京)律师事务所 李明明