



编者按

快到毕业季，很多大学生在“迈入社会第一步”时，在档案存放、医保办理、合同签订等一系列环节存在疑惑。毕业生如何在奔赴热爱的同时，处理好自己的“人生大事”，本报梳理毕业生高频问题，为您送上——



高校毕业生供需洽谈会。(市人社局供图)

# 宁波 | 一份毕业季的实用宝典 守护你的奔赴

毕业季，不是散场，是上场。

今年4月，宁波发布《青年人才潮“甬”行动方案(2026)》，聚焦“求职、创业、安居、乐享”四大关键环节，用“潮聘”“潮创”“潮居”“潮享”四大行动，为青年从踏入宁波到扎根宁波的每一个节点护航。与此同时，“奔涌而来”2026高校毕业生就业冲刺季全面开启——4月至6月，340余场招聘活动线上线下接力，助力青年大学生全速冲刺毕业季。

档案寄到哪儿？医保会不会断？第一份合同怎么签才不踩坑？就业补贴、创业扶持怎么领？这些问题学校不一定教，但接下来几年，考公、买房、看病等都绕不开。

在宁波，每一份奔赴都值得被认真对待。

奔涌而来，我们守护你。

记者 李睿清  
通讯员 任社  
甬医保

## 档案“安家”：别让一个牛皮纸袋卡住你的下一站

“档案？听说过，但没见过。”浙江传媒学院广告学专业的小蒋，已经拿到宁波高新区一家文化传媒公司的录取通知。被问到档案该怎么处理时，她愣了一下——从入学到毕业，这个牛皮纸袋从未经过她的手。

不是她不重视，是真不知道。可偏偏就是这东西，考公政审、评职称、落户、退休，将来每一步都离不开它。

那么问题来了：毕业了，你的档案到底去哪儿了？

第一件事先记住：档案，不能自己拿着。

规定很明确：高校毕业生档案由高校转往用人单位或公共人才服务机构，严禁个人自带和保管。寄送只能通过机要交通或邮政EMS专用通道，使用印有“高校毕业生档案专用”的统一封套。封条拆了，档案就废了。

档案去哪儿，看你去哪儿——考公、进国企或事业单位的，档案直接寄到单位人事部门，你只需要提供准确的地址和联系方式。

去民企、外企，或从事自由职业的，档案寄到就业地或户籍地的公共就业人才服务机构。在宁波，就是市人力资源发展服务中心和各(县、市)人才服务机构。

暂时没着落、留学或创业的，档案可以寄回户籍地，也可以申请在学校保留两年。需要注意的是：两年期满还没办转递，学校会把档案转回原籍。

小李的教训值得了解一下。她毕业后入职宁波一家企业，工作几年后要评职称时才发现档案还留在学校，导致暂时评不了职称。折腾了一圈，才把档案转到宁波市

人力资源发展服务中心。“离校前就把档案的去向明确，别像我一样。”她说。

还有一件事需要注意：就业报到证已经取消了，不需要记挂。

2023年起，就业报到证退出历史舞台。毕业生现在要做的是完成毕业去向登记——这才是离校手续的必要环节，所登记的地址，就是档案寄送的目的。

如果拿不准档案该寄到哪儿，可直接打接收单位或人才服务机构的电话问清楚。

在宁波，怎么查档案到了没？打开“浙里办”APP或浙江政务服务网，搜索“查询打印流动人员人事档案存档证明”，实名认证后就能看到档案在哪、状态如何。也可线下办理——带上身份证去对应窗口即可，委托他人代办需要双方身份证原件和委托书。

医保不断档：身体好≠用不上

年轻人平时不怎么跑医院，难免觉得“医保暂时用不上”。但真到用时，如果断缴超过规定期限，重新参保有等待期——在等待期里看病，得自费。

因此，需要先给自己吃颗“定心丸”：已参加宁波市2026年度城乡居民医保的毕业生，无论留甬就业、去外地还是继续读书，医保待遇都能享受到今年12月31日。这段时间，保障不断档。

毕业后医保怎么接上，分几种情况，请大家“对号入座”：

情形一：入职了，直接“无缝衔接”职工医保

在宁波或浙江省内其他城市就业的，单位给你办职工医保时，原来的居民医保会自动中断，不用特殊操作。唯一需要提醒的是：入职当月务必和工作单位确认，有没有当月就参保。从单位办完参保登记的当天起，就可以享受职工医保待遇了。

如果去浙江省外工作，需要先中断宁波的参保关系。最简单的办法是授权新参保地医保部门通过系统操作；若想自己办理，上“浙里办”APP进“浙里医保”专区在线搞定，或者找学校医保经办老师代办、去全市任一医保窗口办。

情形二：从事自由职业，以灵活就业人员身份参保

留在宁波从事自由职业的，宁

## 补贴到账：“潮聘”行动，让青年“来之有业”

聚焦青年就业第一步，宁波正着力构建全链条就业赋能体系——这就是潮“甬”行动中的“潮聘”行动。真金白银的补贴，是最实在的“欢迎礼”。

先列一串数字感受一下：高校毕业生就业岗位补贴，最高6000元；一次性求职补贴，3000元；到养老、家政、现代农业领域就业，最高3万元；灵活就业社保补贴，每月450元；临时生活补贴，1000元。

这些是实实在在的能拿到手的。金华姑娘小盛从宁波财经学院毕业后，就职于鄞州区一家中小微企业。干满一年，她在线提交了申

请，第一笔2000元就业岗位补贴很快打到了她的银行卡上。“顶我一个月的房租，手续格外简单。”她笑着说。

宁波的诚意不止于就业。“潮创”行动围绕青年创业全周期需求，搭建起“平台+空间+服务+政策”四位一体支撑体系——通过“以赛代评”让优秀创业项目直通甬江人才工程，集成算力和数据资源建设AI OPC社区，甚至对创业失败者给予相应补偿，传递“鼓励创新、宽容失败”的鲜明导向。

“像我们这样的初创企业，太需

要有人扶一把了。”可为数据技术公司负责人黄小芹说。去年该公司入驻高新区甬港现代科技园后，通过园区申请了场地租金减免和投资对接，“房租压力几乎为零”。

数据是最好的证明：去年，全市发放创业担保贷款5.4亿元，发放各项创业补贴4507万元，扶持创业6008人。越来越多的年轻人，在宁波迈出了第一步，也在宁波站稳了脚跟。

## 新闻多一点

国内升学：在新学校以大学生身份参加当地居民医保，学校一般会统一组织。

出国留学：建议保留户籍地居民医保。在每年集中参保缴费期可以线上办理，还能用家人的家庭共济账户代缴。

市医保局工作人员特别提醒：“不少留学生觉得出国了就不用管国内医保，结果回来重新参保有等待期，万一生病就很被动。”

一、就业岗位补贴

谁能领——毕业2年内高校毕业生到中小微企业就业，与我市中小微企业签订1年及以上劳动合同、依法缴纳社会保险费，且工资低于我市上年度非私营和私营单位就业人员加权平均工资的，可在劳动合同期限内申领就业岗位补贴。

领多少——连续缴纳社会保险费每满1年补贴2000元；最长不超过3年。

二、到养老服务、家政服务、现代农业领域就业补贴

谁能领——毕业5年内高校毕业生，在我市注册经营的养老服务机构、家政服务企业、现代农业企业就业，与企业(机构)签订1年及以上劳动合同，依法连续缴纳职工基本养老保险费、职工基本医疗保险费和失业保险费满1年以上(包括文件实施前符合本条规定的参保时间)；养老服务机构为事业单位的除外。

领多少——每人每年1万元补贴，逐年发放，最长3年。

三、社会保险补贴(灵活就业)

谁能领——毕业2年内高校毕业生从事灵活就业，按规定办理灵活就业登记并以个人身份缴纳社会保险费。

领多少——市级统筹区内每月补贴450元，慈溪市、余姚市、宁海县、象山县(统称“其他统筹区”)结合实际确定补贴标准；补贴期限累计最长3年。

四、临时生活补贴

谁能领——应届宁波生源困难家庭高校毕业生和就业困难高校毕业生，毕业1年内办理失业登记。

领多少——一次性补贴1000元。

五、一次性求职补贴

谁能领——毕业学年内来自城乡低保家庭、贫困残疾人家庭、零就业家庭，或属于孤儿、持证残疾人，或获得国家助学贷款等全日制普通高等学校、中等职业学校(含技工院校)非定向培养毕业生。

领多少——一次性补贴3000元。



青年人才在均胜集团参观。(李睿清 摄)



毕业生求职面谈。(市人社局供图)

## 宁波高校毕业生就业政策



## 关于G15沈海高速奉化互通与奉化服务区施工期间交通管制的公告

(2026年第45号)

因新建奉化高架桥上跨G15沈海高速奉化互通匝道架梁施工，以及宁波方向奉化服务区改扩建施工需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条、《公路安全保护条例》第五十一条的有关规定，决定对奉化互通与奉化服务区实施交通管制，具体管制措施如下：

一、2026年5月21日7:00至17:00，关闭G15沈海高速宁波方向奉化服务区及上下匝道。

二、2026年6月2日、6月3日、6月4日每天20:00至次日6:00，G15沈海高速奉化互通宁波方向入口匝道与宁波方向出口匝道同时关闭。奉化往宁波方向受限车辆可通过西坞南路—西宁路—姜茅路到达姜山互通上高速。宁海往奉化车辆提前从宁海北互通下高速。

如遇天气等特殊原因难以施工的，施工和管制日期顺延，管制时间不变。请社会各界和广大群众给予理解和支持，提前规划出行路线，按照现场交通标志指示通行，确保安全有序。

特此公告。

宁波市公安局交通管理支队  
宁波市交通运输行政执法队  
浙江省交通集团高速公路宁波管理中心  
G15沈海高速宁波西坞至麻岙岭段改扩建工程  
项目建设指挥部  
2026年5月12日