

# 一个自然年内，陪护假可分次使用

## 问答

新修改的《上海市老年人权益保障条例》(以下简称《条例》)自今年11月1日起施行。法规通过后,新增的陪护假制度受到社会各界广泛关注。哪些人可以休陪护假?申请陪护假需要满足什么条件?记者咨询市民政局相关部门,整理出这些问答。

问:修改后的《条例》新增了“陪护假”制度,哪些人可以申请陪护假?

答:根据《条例》第二十四条,“老年人患病住院治疗期间,其赡养人可以享受每年累计不超过五个工作日的陪护假。赡养人在为国家提倡一对夫妻生育一个子女期间所生的独生子女的,可以享受每年累计不超过七个工作日的陪护假。”

“赡养人”是什么概念?根据《中华人民共和国老年人权益保障法》第四十四条规定,“赡养人是指老年人的子女以及其他依法负有赡养义务的人”,按照《中华人民共和国民法典》有关规定,这里的“子女”包括婚生子女、非婚生子女、养子女、受继父母抚养教育的继子女。

有人或许会问“其他依法负有赡养义务的人”指哪些人呢?有些老年人的子女已经去世了或无力赡养老人,依照《中华人民共和国民法典》第一千零七十四条,有负担能力的孙子女、外孙子女,就负有赡养祖父母、外祖父母的义务。因此,负有赡养祖父母和外祖父母义务的孙子女、外孙子女,在老人患病住院期间,也可以享受陪护假。

问:我母亲今年58岁,三年前已

经退休了,可是她身体不好,几乎每年都要住院治疗,她住院期间,我能不能享受陪护假呢?

答:根据《中华人民共和国老年人权益保障法》第二条,老年人是指“六十周岁以上的公民”。也就是说,“老年人”与年龄有关,与是否退休并没有联系。这样说来,虽然您母亲生病住院,但您不属于享受陪护假的范围。

问:《条例》规定赡养人每年可以享受累计不超过5个工作日的陪护假,独生子女则可以享受7天,是这样子的吗?

答:这里所说的独生子女是有前提的,那就是《条例》第二十四条所指出的“在国家提倡一对夫妻生育一个子女期间”出生的独生子女。

当然,“国家提倡一对夫妻生育一个子女期间”这个概念还有些复杂,各个省市的认定情况还不尽相同,一般为“1978年至2015年12月31日期间”。

问:赡养人每年累计可以享受不超过5个工作日或7个工作日的陪护假,每年是什么概念呢?是指自然年吗?

答:这个理解是对的,就是指每个自然年度,也就是说每年1月1日至12月31日。

问:这个陪护假是必须一次性用完呢,还是可以分次使用?

答:陪护假应在自然年度内使用,不含法定休假日或休息日,可一次性使用,也可分次使用。当然,没用完的假期,是不能跨年结算的,也不进行工资补偿。

比如,如果老人今年12月30日住院,那么赡养人可以享受今年的陪护假2天(12月30日、31日)。如果明

年1月份老人仍在住院,那么扣除元旦假期,赡养人可以继续申请休明年的陪护假。

问:我是一家公司的HR,近期已经有不少员工来询问陪护假的事。对于独生子女身份,我们该如何认定呢?

答:用人单位可以通过职工的个人档案、履历表、职工提供的独生子女身份证明,如《独生子女父母光荣证》等,来认定他(她)的独生子女身份。

问:我父亲下个月将要住院做个手术,我正好可以申请陪护假了,那申请陪护假需要满足哪些条件呢?

答:申请陪护假需要满足三个条件——第一是被赡养人,也就是您父亲已年满60周岁;第二是被赡养人要在医疗机构办理过正式入院手续,并且接受持续住院治疗,也就是说,需要提供住院证明;第三是申请人和被赡养人有法定赡养关系。

问:申请陪护假需要提供住院证明,那我父亲以前曾经重病入院,因为没有床位,在急诊留观室里住了好几天,我日夜陪护。这样的情况,我能不能申请陪护假呢?

答:新修改《条例》明确规定,陪护假是指老年人患病住院治疗期间子女才可申请的假期,因此,门诊观察、急诊留观等非住院状态是无法享受这个陪护假的。

问:我母亲八十多了,前几天刚动了一次大手术,过两天就要出院了。医生说,回家以后还需要我们继续照顾,那我们能不能申请陪护假呢?

答:根据修改后的《条例》,只有老人住院期间,赡养人才能申请陪护假。因此,这种情况下你无法申请陪

护假。建议跟单位做一些协商,比如说申请休年休假,如果父母在外地,申请探亲假或者单位内部允许的其他假期,如事假等,用于照料需要照顾的老年人。

同时也建议相关用人单位对碰到这种情况的员工予以一些支持,比如说通过调整工作安排为赡养人兼顾工作与照护责任提供一些便利,如实行弹性工作时间、错峰上下班、允许远程办公等。对此,《条例》第二十四条特地作了鼓励性规定。

问:申请陪护假,需要提供什么材料呢?

答:申请人请假时,一般需要说明请假事由、起止时间等,也需要提供医疗机构出具的被赡养人的住院证明等材料。建议用人单位结合本单位的实际情况,进一步完善相关的规章制度。

问:我是新上海人,在上海工作,但不是上海户籍,我的父母又在外地,如果他们生病住院了,我能申请陪护假吗?

答:申请陪护假没有上海户籍限制,陪护假政策适用于本市在职职工,不仅对职工的户籍没有限制,对被赡养人也就是老人的户籍也不作任何限制。

家里的老人在外地住院,可以享受上海的陪护假。也就是说,不管父母居住在上海还是在外地,只要在他们住院期间,都可以享受陪护假。

问:如果员工与用人单位就陪护假引发工资支付等方面的争议,该怎么办?

答:休息休假是劳动者的合法权益。建议劳动者在劳动合同期履行过程中因陪护假引发的工资支付等维权诉求,可以依法向劳动保障监察投诉,或者通过劳动仲裁、诉讼等途径解决。

本报记者 王海燕

## 时评

身份越分越细“人设”标签也越打越密  
藏在最里面的还是“流量密码”生意经

# 万物不能“皆可赛道化”

顾杰

最近,有媒体关注到一个现象:在一些社交平台上,“大厂离职”成了一条热门赛道。

标题可能是“37岁,年薪百万,我却从互联网大厂离职”,也可能是在“从大厂裸辞两年的我,如今过得怎么样”。看似很有吸引力的个人职业经历分享,实际上却是一套精心设计的流量变现方式,也对应着个体的焦虑情绪。

据媒体调查,很多所谓的大厂前员工、前高管,并不是真实的身份,很可能都是借用从网上下载或伪造的身份图片,或是盗用从社交媒体上买来的其他人的大厂离职证明。正是顶着这些看得很起劲的“名头”,不少人开始开班授课,通过分享或培训的方式收取高额费用。由于真假难辨,往往围观者众多,愿意买单的人也不在少数。

其实,人们对类似的情形并不陌生。这些年,网络上出现过太多被精心包装的“人设”:除了顶着光鲜头衔的“前高管”,还有声泪俱下的“卖惨者”。不同领域、不同职业的身份越来越细分,简介标签也是越打越密,让人眼花缭乱。

但扒开这些所谓的“人设”,人们往往会发现,藏在最里面的还是一本生意经,上面写满了各种“流量密码”,每个“密码”都精准匹配不同人群的不同需求,“总有一款适合你”。

其实,互联网之所以富有魅力,正是因为它让多元的声音、迥异的人生经验有了被互相看见的可能。来自不同领域、拥有不同身份的人,彼此分享、互相启发,这本是技术给人类带来的礼物。但当身份变为一门建立在虚假信息基础上的生意,当所谓的分享变成流量的博弈,事情就变了味道。

这还不是简单的“吹牛”或者“欺骗”那么简单,其负面影响更在于推高了社会信任的成本。明明没在大厂待过,却敢教人“如何拿到大厂offer”;明明没创过业,却言之凿凿分享创业经验。类似的套路,不仅误导受众、骗取钱财,更消解着人与人之间最基本的信任。久而久之,谁还敢相信屏幕那端的

人?谁还能分清什么是真,什么是假?

仔细想想,众多虚假身份的细分背后,是一套“万物皆可赛道化”的逻辑。

不知道从何时起,“赛道”成了一个使用频率非常高的词。今天,几乎任何一种身份、一段经历、一种情绪,甚至是小众得不能再小众的事,都能被迅速归类为某个“赛道”,进而与商业模式深度绑定。从起号定位、内容生产,到引流转化、商业变现,整个生产过程已经相当专业化和产业化。很多你以为的“真实记录”“安利分享”,可能不过是剧本里的某一页,或是算法推送的结果。所见并非所得,而是别人精心设计的结果。

在这一机制下,丰富的生活被窄化成一条条赛道,往往是每条赛道上都挤满了人。平台的推流机制也与此相应和,越是窄化极化,往往越会有更多流量倾斜。在内容焦虑,且急于变现、急于成名的心态之下,动作就难免变形。

上述编造“高管”身份和大厂经历的案例,已属“常规操作”,还有人为了吸引更多流量,内容越来越夸张,观点也越来越极端。如果事实和情绪都是虚假和夸大的,公共讨论的质量又将如何保证?

技术没有原罪,赛道也不是问题。出问题的,是在利益面前逐渐失守的对真实的坚持,是那种把一切事物迅速粗暴工具化、利益化的浮躁心态。

网络世界至今仍是一个多元丰富而有活力的空间。正因如此,更有必要在喧嚣中保持清醒,更有必要珍视并善用这一空间。对信息传递者或接受者来说,都是如此。



建言 投稿 报料 求助  
扫码参与互动

小区“美丽家园”改造遭弱电箱拦路,各方责任义务需协调

## 经济账民生账怎样才能精打细算

单位需要协调的,应该在项目立项前就与涉及的各单位进行协调沟通,在确定各单位的责任义务及费用预算后,再进行后续的立项审批。大型城市的精细化管理还得要靠“绣花针”的细功夫。

王先生:民生工程是大家受益的

事,运营商赚取利润的同时,回馈社会是应该的,不能只算经济账。

田秋文:企业经营,收费合情合理。按市场规则办事,为什么不付费呢?

桑田:企业不是慈善机构,人工、材料、设计都是成本。如果每次民生

工程都要求企业“无偿奉献”,长期来看会影响服务质量和服务健康发展。

小涛:从法律角度看,运营商与原用户之间有服务协议,随意移动设备可能构成违约。要求项目方承担由此产生的费用,是维护正常市场秩序的表现。

本报记者 黄尔麦 整理

## 坚定文化自信 发挥辐射效应

# 上海中职“民文基地”不断探索传承教育新模式

### ▶ 推陈出新

民文基地的市级特色讲座及专题培训多年来始终与时俱进,不断推陈出新。2025年,多个基地的市级活动焕然一新。

如戏曲表演艺术传承教育基地,由上海戏剧学院附属戏曲学校特邀京剧教师、荀派继承人潘洁华主讲“探索戏曲花旦的表演”。培训中,她从生、旦、净、丑四个行当介绍京剧表演中不同角色的形象及性格特点,重点分析花旦、武旦、刀马旦与老旦的区别,讲解京剧的“四功五法”。为让学员加深理解,她还现场表演经典剧目桥段,如《乌龙院》中阎惜姣拾到宋江招文袋的情节。在生动的表演中,教室恍若舞台一般,学员们沉浸其中,领略到京剧表演的魅力。

再如中国舞传承教育基地,由上海戏剧学院附属舞蹈学校推出的专题培训新舞种——东北秧歌。其基本动作是“稳中浪,浪中俏,俏中艮”,注重“踩在板上,扭在腰上”。学员们在中国舞科教师、中国舞蹈家协会会员张靓靓的指导下分组练习,学得有模有样。有学员兴奋地表示:“这是我第一次接触东北秧歌,感觉很新奇。希望有更多机会参加这种体验活动,以快速了解不同的舞种!”

除了市级活动内容推陈出新,各基地校内传承的形式及举措亦焕新升级。如中国优秀建筑文化传承教育基地,由上海建设管理职业技术学院的一条普通教学楼走廊转型而来,目前已打造成为一个承载千年智慧、进行跨时空对话的沉浸式艺术场域,包括中国传统建筑介绍、建筑细部解析、工具展示等部分。这一“建筑文化长廊”以“一廊一课一传承”的创新模式,助力培养具有家国情怀、传统技艺与现代视野的建筑类人才,为行业转型升级与区域文化发展提供人才支撑与示范样本。在此基础上,基地还推进“城市更新与既有建筑改造微专业建设”,致力于培养在城市更新背景下,熟练掌握建筑特色专项修缮技术及实操技能的高素质复合型人才。

### ▶ 名家助阵

随着民文基地社会影响力不断扩大,2025年的市级活动在内容推陈出新的同时,广邀名家主讲,好评不断。

民族音乐传承教育基地——上海音乐学院附属中等音乐专科学校推出的市级专题培训“古筝协奏曲《临安遗恨》的音乐形象”,特邀何占豪教授主讲。他是世界著名作曲家,中国杰出音乐家、指挥家、音乐教育家,中国第一部小提琴协奏曲、民族音乐瑰宝《梁山伯与祝英台》的主创者,上海音乐学院教授。

培训中,92岁高龄的何占豪教授现场讲述古筝协奏曲《临安遗恨》的音乐形象。他从自身经历说起:“我是浙江人,熟知岳飞精忠报国的故事,希



▲ 学跳东北秧歌  
◀ 中外学员同场共学、同台共演舞龙

文化的传承教育插上时代的翅膀。

“口感很好”“喝了觉得很清爽”“太喜欢这款茶了”……博雅茶韵传承教育基地——上海市商贸旅游学校在2025年上海教育博览会上推出的冷泡茶——凤凰单枞,受到观众的热烈欢迎,好评如潮。

选择凤凰单枞,是基地突破传统、运用科学技术的结果。学校依托大数据分析,在社交媒体抓取初夏茶饮需求,结合词云分析,锁定“冷泡茶”这一关键词,再围绕口感、出汤速度等年轻人关注的指标,最终选定发酵度适中、冷泡风味清透的凤凰单枞。就这样,一杯杯清爽甘冽的凤凰单枞,让茶文化在数字技术的加持下,以新的姿态与观众相遇。

中国古籍藏文化传承教育基地——上海市信息管理学校作为职业教育创新实践代表,在以“多元共生,智创未来——人工智能时代的教育新生态”为主题的2025年上海市校外教育展示会上,携“墨香重生——古籍修复技艺VR体验”与“灵脉续章——古籍修复展示”两大项目亮相职业培训展区。在VR体验区,基地学生代表耐心指导体验者在虚拟实训场景模拟古籍修复的关键流程,感受传统技艺与现代科技的融合;在展示台前,学生们现场演示古籍修复与装帧技艺,使观众直观了解古籍修复的现状与传承意义。

基地近年来还与文博机构、科技企业、社区积极构建多元共生机制,推动AI赋能民族文化传承教育,积极构建“传统技艺数字化保护+职业教育+人才培养+社会服务辐射”三位一体的教育新生态。

龙文化传承教育基地——上海市工商外国语学校依托人工智能教育实验校的资源优势,结合龙狮、龙舟、风筝“三龙”非遗项目,成功申报市级网络课程“龙韵工坊”。

该课程以中华龙文化为核心载体,融合传统

体育、数字艺术与国际传播,构建“文化+科技+职业教育”的创新教学模式,通过虚拟考古、数字工坊、在线竞技等沉浸式学习体验,打造“探纹识龙、驭舟竞龙、太极武龙、匠心塑龙”四大主题学习场馆,形成系统化、递进式、强交互的网络课程体系,引导学生从文化认知走向技艺实践、创意表达与跨文化传播,培育文化自信、数字技能与国际视野。

### ▶ 增强辐射

制作苗族银冠头饰和齐胸襦裙,制作冰箱贴、耳饰、胸针、书签等文创产品……在民族服饰文化传承教育基地——上海市西南工程学校开展的市级活动及个性化活动中,近8000名初中生及职业院校学子在“理论+实践体验+文化创意”相结合的模式下,深入了解我国民族服饰及其文化。青年学子对自己在活动中亲手制作的作品爱不释手,甚至分享到社交平台,使基地的辐射力不断扩大、影响力进一步增强。

文化因交流而繁荣,文明因互鉴而兴盛。2025年,民文基地大力推动民族文化“走出去”,走出校门、走向社区、走向国外。

如中国传统插花传承教育基地——上海建德管理职业技术学院,在中秋节当天面向市民朋友推出“花艺品生活,书香悟人生”市级特色讲座,吸引亲子家庭参与,现场人气爆棚。听众们从中不仅了解中国传统插花的“基础六法”及“虽由人作,宛自天开”的核心精髓,还能动手插制篮花,并感悟“不必执着于作品是否完美,享受插花的过程”这一道理。

又如珠算文化传承教育基地——上海商业会计学校基于会计特色专业,与上海市黄浦区融馨公益服务中心签约,开创“校社协同”传承教育新模式,通过“签约授牌+首场实践+长效合作”推动基地活动从校园走向社会。基地还以珠算为纽带,联合上海市珠算心算协会,首创“文化溯源+技艺展演+协作实践”交流模式,接待德国瓦尔德基尔兴国立职业学校及爱尔兰科克大学孔子学院教师团队,搭建中外职业教育合作桥梁。这一模式突破传统讲解局限,设置“算盘拼装挑战”环节,实现中外师生的跨文化对话,构建跨文化对话新场景。

这一年,民文基地23场线下市级活动中,还有12场开通了线上直播并开启直播回放功能,在打破时空限制的同时,实现国内外核心受众的有效触达。

党的二十大报告要求传承中华优秀传统文化,满足人民日益增长的精神文化需求。上海中职民文基地构建的“专业+文化+体验”立体化传承教育模式,在实现文化传承与价值观教育深度融合的同时,其社会影响力也得到了进一步提升。上海职业教育的文化担当由此可见一斑。