

Young Talent

GCE Internship Scheme 2026

祖苗 · 優才 GCE 實習計劃
(北京、上海)

計劃簡介 (學員篇)



實習計劃正申請「民青局青年內地實習資助計劃」撥款資助



祖苗 · GCE 計劃簡介

職場學習 · 生活體驗 · 文化探索

背景

- 「祖苗 · 優才 GCE 實習計劃」為香港/國內及海外各大學/大專學生提供工作體驗/實習機會，深得企業機構、社會團體與香港及國內外大學院校支持。

目標

- 讓參加學員在計劃期間，親身走進國內主要大城市，體驗不同地方之企業及職場文化以積累經驗；並通過實地參訪及專題培訓，了解各地人文風景及最新城市發展以開拓視野

特色

- ★ **聯校模式**，組織及結合不同院校、不同學科學生參加
- ★ 各行業實力機構提供**多類型工作崗位**
- ★ 增設「**Seeding's Academy 祖苗學堂**」工作坊，讓學員更好裝備自己及加強了解職業路向
- ★ 專責工作人員提供輔助/緊密支援





祖苗 · 優才GCE 實習計劃

【團隊統一出發及回港】

北京

(金融法律)
(文博創科)

計劃日期：2026年6月7日~7月26日 (50天)

上海

(金融法律)
(文博創科)

計劃日期：2026年6月14日~8月2日 (50天)

主辦機構：



祖苗文化青年交流中心

祖苗 · GCE 協辦機構: (排名不分先後)



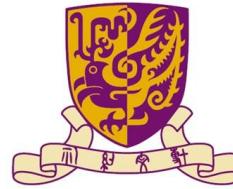
中国国际人才市场
China Services International



上海市青少年研究中心
SHANGHAI YOUTH&CHILDREN RESEARCH CENTER



cedars
Centre of Development and Resources for Students
The University of Hong Kong
香港大學學生發展及資源中心



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港科技大学
THE HONG KONG
UNIVERSITY OF SCIENCE
AND TECHNOLOGY



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong

祖苗 · GCE 支持機構:
(排名不分先後)



民建北京市委



香港城市大學
City University of Hong Kong



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



香港樹仁大學
HONG KONG SHUE YAN UNIVERSITY



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG
學生事務處
Student Affairs Office



香港都會大學
HONG KONG
METROPOLITAN
UNIVERSITY



HKU SPACE
香港大學專業進修學院
HKU School of Professional and Continuing Education

祖苗 · 優才GCE 實習計劃 ~ 北京、上海

參加資格：

- 18-30歲
- 持有 **香港永久居民身份證** 就讀於香港/國內或海外大學/大專院校 或
持有 **香港居民身份證** 並在香港就讀全日制課程 * (相關參加者人數佔總合資格參加人數不多於50%)
- 修讀任何學科/年級之大專生/本科生/研究生



計劃費用：

全免 【須繳付可退回保證金HK\$5,500】

包括：

- 來回交通 (香港-北京/上海)
- 當地住宿
- 當地參訪活動
- 實習期間旅遊保險
- 出發前簡介會及職前工作坊
- 「**祖苗學堂**」工作坊
- **祖苗 · GCE**工作小組輔助/支援
- 「**祖苗青年成員**」會員資格

- 實習計劃正申請「**民青局青年內地實習資助計劃**」撥款資助，一切計劃詳情按獲批撥款之條款為準
- 計劃費用**全免**，將提供包括來回交通 (香港-北京/上海)、當地住宿及團體保險。【參加者於當地之日常交通、膳食、醫療費及雜費等一切費用及支出須自行負擔】
- 計劃不包括提供入境簽證費用，有關入境北京/上海手續及衍生的任何費用，參加者需自行安排及承擔 (如適用)
- **參加者必須隨團往返**，獲取錄後須繳付計劃保證金港幣\$5,500元正，於完成整個實習計劃後，包括出席出發前在港配套活動、於實習期間非工作日大會活動、回港後在港配套活動及提交所有活動報告/問卷後，可申請退回。
- 主辦單位對本計劃各項安排保留最終決定權



祖苗 · GCE 計劃流程

計劃項目	舉行時間
1 接受報名 (填妥網上報名表連同中英文履歷表) 首輪截止日期： 2026.02.22 次輪截止日期： 額滿即止 (滾動錄取模式)	2026年1月至5月
2 舉行面試 (分階段持續進行)	2026年2月至5月
3 通知入圍	2026年3月至5月
4 遞交文件 (包括: 簽署指定協議書、同意書、崗位選擇表格，繳付計劃保證金以確認參加)	2026年3月至5月
5 崗位配對 (實習企業或要求參加者提供更詳細個人資料 及/或 進行電話/視像面試/筆試)	2026年3月至5月
6 訓練營及工作坊 (出發前配套活動 — 按資助規定 必須出席)	2026年5月至6月
7 出發前簡介會及啟動禮 (出發前配套活動 — 按資助規定 必須出席)	2026年5月至6月
8 進行實習 (團隊統一香港出發，同住一地點、在指定非工作日出席參訪活動)	2026年6月至7月
9 回港後總結分享會 (回港後出席配套活動 — 按資助規定 必須出席)	2026年9月/10月
10 派發實習證明、退回保證金 (須完成主辦機構要求之相關實習計劃條款)	2026年9月/10月

以上流程僅供參考，實際情況須按主辦機構最終決定及參加者個別情況

祖苗 · GCE 主要崗位類型：

- ★ 法律/知識產權
- ★ 金融 (證券/投資)
- ★ 企管顧問/諮詢
- ★ 財務會計
- ★ 人事行政
- ★ 房地產 (建築測量/
項目管理/物業管理)
- ★ 市場/品牌營銷
- ★ 文化創意策劃/諮詢
- ★ 新媒體營運
- ★ 大數據分析
- ★ 電子商貿/物流
- ★ 數碼科技/ AI 人工智能

如對崗位類別有其他需求，請與本中心聯繫，
我們將努力為你尋找合適工種

祖苗 · GCE 實習機構 (金融法律) 2025 實習企業 (節錄)



(排名不分先後)

JT&N 金诚同达



V&T LAW FIRM
万商天勤律师事务所

金杜律师事务所
KING&WOOD
MALLESONS



如聞律師事務所
REWIN LAW FIRM

競天公誠律師事務所
JINGTIAN & GONGCHENG



盈科律师事务所
YINGKE LAW FIRM

Morgan Lewis



京师律师事务所
JINGSH LAW FIRM

嘉源律师事务所
JIA YUAN LAW OFFICES

大成 DENTONS

天元律师事务所
TIAN YUAN LAW FIRM

和君

国海证券
SEALAND SECURITIES

湘财证券
XIANGCAI SECURITIES

中国银河证券
CHINA GALAXY SECURITIES

德邦证券
Topsperity Securities

HIPO 高潜

中瑞诚会计师事务所
(特殊普通合伙)

bakertilly
天职国际

Grant Thornton
致同

AVISTA GROUP



大公国际资信评估有限公司

(以上名單僅供參考，按企業/機構最終提供崗位意願為準)

祖苗 · GCE 實習機構 (文博創科) 2025 實習企業 (節錄)

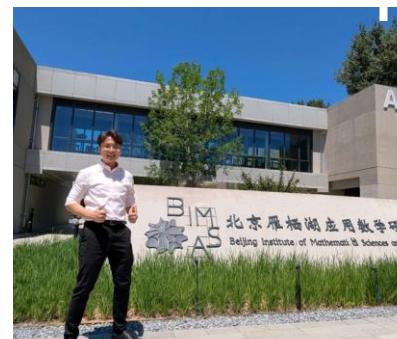
(排名不分先後)



(以上名單僅供參考，按企業/機構最終提供崗位意願為準)

祖苗 · GCE 學員 @北京 (2025)

<節錄部份 >



祖苗 · GCE 學員 @上海 (2025)

<節錄部份 >



想了解我們 祖苗 · GCE 更多，快來觀賞實習學員分享：



【GCE 實習感悟和分享 2025 | 祖苗·優才GCE實習計劃】
<https://youtu.be/dHX946qAf-c>



【 Freya北京金融行業實習分享| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
<https://youtu.be/qnf0-TRzGsE>

【 Vivian 估值行業實習驚喜體驗| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
<https://youtu.be/0NiNncm4kt8>

【 Thomas北京律師實習初體驗| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
<https://youtu.be/CekoWxVPqJw>

【 Ron籌辦國際會議和比賽體驗分享| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
<https://youtu.be/1Ll94xRXhOk>

【 Angel媒體行業實習分享| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
https://youtu.be/f6M_cZhKqpU

【 Kelly 在會計事務所實習收穫| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
<https://youtu.be/k90NatXzmkE>

【 Leyton 分享 Life & work 在上海| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
<https://youtu.be/kjF20GCgXqk>

【 Diana 上海律所實習體驗分享| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
<https://youtu.be/qY78d0dBvB0>

【 Raina物管公司初體驗| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
https://youtu.be/_bAkfVUH9pI

【 Julian 房地產諮詢行業實習分享| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
<https://youtu.be/2Ocs5m60EZc>

【 Eunice體驗能源行業| 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
<https://youtu.be/zjBYBd0Xdcl>

【 Wendy上海文創實習體驗 | 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】
<https://youtu.be/bZ9DIzNDnj0>

更多分享在 祖苗 Youtube頻道 !!!

<https://www.youtube.com/channel/UCv4wH9Wd60ZysHk6tfKv83A>

祖苗 · GCE 實習計劃 - 非工作日參訪/活動



【以主辦機構最終落實公佈為準】

- ✓ 實習團隊建立
- ✓ 實習情況分享及交流會
- ✓ 拜訪駐京/滬政府機構
- ✓ 地區考察 / 參訪企業 / 創業園
- ✓ 歡送晚宴
- ✓ 回港後總結分享會

【祖苗·優才GCE實習計劃 2025 啟動禮 (完整版)】

<https://youtu.be/-bbMMw7CxxE>

【我們的北京故事 | 祖苗 · 優才GCE 實習計劃2025】

<https://youtu.be/H70NTYzHurU>

【我們的上海故事 | 祖苗 · 優才GCE 實習計劃2025】

<https://youtu.be/FBA6c6wp9oU>

【祖苗·優才GCE實習計劃 (北京) 項目總結暨答謝會2025】

<https://youtu.be/6syhFHfagwQ>

【祖苗·優才GCE實習計劃 (上海) 項目總結暨答謝會 2025】

<https://youtu.be/MeKx2SrbR9s>

【回港總結分享會 | 祖苗·優才GCE實習計劃 2025】

<https://youtu.be/-yPzXHGyx90>



(照片及影片僅供參考)



1 計劃費用是全免，學生需要負責什麼費用呢？

祖苗 · **GCE** 計劃費用全免，將提供包括來回交通 (香港-北京/上海)、當地住宿及團體旅遊保險。參加者於當地之日常交通、膳食及雜費、醫療費用等一切費用及支出須自行負擔

2 住宿安排是怎樣？

我們將安排全團祖苗 · **GCE** 學員一起同住商務型/三鑽級或以上酒店(2-3人一房)，每天(包括非工作日)須返回指定住宿地點

3 到企業實習有沒有工資？

祖苗 · **GCE** 計劃是無薪實習，但個別企業按其意願/人事政策或會提供午餐或交通津貼予實習學員

4 成功通過面試後，簽妥確認文件及繳付保證金後，往後配對程序是怎樣？

我們將按成功入選的參加者意願選擇，逐一向實習機構遞交履歷表申請崗位，實習機構或會要求個別參加者提供更詳細個人資料 及/或 進行電話/視像面試/筆試以進行挑選

5 若最終未能成功配對崗位，保證金會否獲退回？

會的，我們將全數退還保證金

6 實習完成後主辦單位可否提供證明？

我們將向每位成功完成 **祖苗 · GCE 計劃** 的實習學員派發「完成證書」及 實習企業填寫的「實習評估表」。此外，為表揚優秀表現及/或對團隊作出貢獻 (例如: 團長、組長、文宣小組等) 的祖苗 · **GCE** 學員，我們將頒發「優異證書」及/或「嘉許獎狀」以資鼓勵 (請觀看影片【我的求職分享 | 祖苗 · 優才GCE實習計劃】 https://youtu.be/tWfz_yjpX54?si=h51v1kPyupFjlcPL)

祖苗 · GCE 參加辦法



掃描 QR Code 或登入以下網址，填妥網上報名表及上載個人中、英文履歷表
(註：須按指定格式) 便可完成。 <https://forms.gle/WykiCTHhfKuz1b898>



首輪截止日期： **2026.02.22**

次輪截止日期： **額滿即止 (滾動錄取模式)**

如有任何查詢，歡迎與本計劃工作小組聯絡：

電郵：seedings.inquiry@gmail.com

WhatsApp：(852) 9333 5845



<https://www.instagram.com/seedingsculture/>



<https://www.facebook.com/seedingsculturehk/>



<https://www.youtube.com/@seedingsculture4369>



<https://xhslink.com/m/7RYgylZDdwM>



https://space.bilibili.com/3546385875995071?spm_id_from=333.1007.0.0



祖苗 · GCE 主辦機構



祖苗文化青年交流中心 於2012年在香港成立，為註冊非牟利機構，致力促進及支持青少年的音樂、藝術、體育及全人發展；也積極推廣對世界多元文化的認識和交流，藉此提高個人修養及世界觀瞻。

在疫情期間祖苗無間斷推出嶄新服務，包括：線上實習～「祖苗 · 優才VIE工作體驗計劃」、在崗實習～「祖苗 · 優才GCE工作體驗計劃」；隨著疫情緩和及各地通關，率先於2023年元旦日成功舉辦海外交流～「祖苗 · CAPI環球藝術文化交流計劃@荷蘭」，在2023至2025年度，成功舉辦「祖苗 · 優才GCE實習計劃」@北京和上海以及「祖苗 · 大灣區體育運動交流團」。過去13年，超過3,000名來自香港、內地及海外不同大學/大專院校及數十間本地中學校之學生曾參加祖苗主辦的各類型活動。

「本宣傳品 / 刊物 / 展覽僅代表主辦機構之立場」