

新界青年聯會 主辦  
「民青局青年內地實習資助計劃」  
民政及青年事務局 青年發展委員會 資助  
「探索中華」— 香港大學生暑期內地實習計劃 2026 南沙站  
活動章程

## 一、實習計劃簡介

各位同學：

# 一個充實的暑假

今年7月，新界青年聯會將舉行「探索中華」— 香港大學生暑期內地實習計劃 2026，帶領香港大學生前往廣州市南沙區，在當地知名企事業單位進行為期一個月的實習。這是您親身體驗大灣區職場文化、了解國家發展戰略、為未來職業規劃做好準備的黃金機會。

## 五種體驗式實習

近年來，廣州市南沙區作為粵港澳大灣區的核心樞紐，獲國家賦予「立足灣區、協同港澳、面向世界」的重大戰略定位。南沙不僅是國家級新區、自由貿易試驗區，更是粵港澳全面合作示範區，深度融入大灣區建設，積極打造「一帶一路」的重要支點。在建設「半小時交通圈」、深化金融與科技開放、推動港澳青年創新創業等政策支持下，南沙正快速成長為聯通港澳、對接國際的現代化新城。在這龐大機遇下，大學生率先把握機會，從實習工作中實踐所學，累積經驗，透過多元化的學習體驗，擴闊視野，包括：

**一. 內地職場實況體驗：**透過實習，加深對內地就業市場、職場文化及發展機會的了解，累積工作經驗，為畢業後提升競爭優勢；

**二. 文化體驗：**在非工作日，安排參加者考察南沙自貿區、科技創新企業及文化景點，體驗和認識當地城市的文化特色；

**三. 交流體驗：**實習期間，能與企業高管及內地青年交流，把握機會了解大灣區的發展機遇及創業條件；

**四. 生活體驗：**體驗社區在地生活，了解內地生活狀況及文化交流，體驗當地的生活文化；

**五. 團隊生活體驗：**整個實習期，與同期實習生一同工作、生活，互相照應；在實習期，認識內地同事，共處合作；在非工作日，透過與當地人交流，亦可擴闊人際網絡，建立友誼，體驗不一樣的生活。

心動不如行動，立即參與「探索中華」香港大學生暑期內地實習計劃 2026 南沙站，向理想邁進！歡迎您的加入，預早發掘未來職業路向！

## 2. 實習計劃基本資料：

計劃名稱：「探索中華」— 香港大學生暑期內地實習計劃 2026 南沙站

實習日期：2026 年 7 月 11 日至 8 月 10 日

招募對象：18-30 歲（以出發前往內地當日計算），持有有效香港永久性居民身份證；或持有有效香港居民身份證及在港就讀全日制課程之青年

招募名額：30 名

實習地點：廣州市南沙區

活動特色：

- ✓ 內地職場實況體驗，累積工作經驗，為畢業後提升競爭優勢
- ✓ 考察南沙自貿區、科技創新企業及文化景點，體驗和認識當地文化特色
- ✓ 與企業高管交流，把握機會了解內地的發展機遇及創業條件
- ✓ 體驗社區在地生活，體驗當地的生活文化
- ✓ 團隊生活體驗，擴闊人際網絡，建立友誼

**費用：全免**（包括往返交通、住宿、保險及交流活動等）

**按金：港幣\$1,000**（經輪選後確定入圍資格者需繳交按金，若整體出席率達 80%及終期評估獲合格者將獲全額退還按金）

報名方法：網上報名(<https://forms.gle/qf9FCbKSZYVtjZolA>)

## 二、實習計劃安排

### 1. 報名程序：

- 請掃描海報 QR CODE，透過網上系統指示進行報名
- 截止報名日期：2026 年 6 月 11 日

### 2. 甄選程序：

- 如報名者眾多，本會將透過電郵及短訊通知參加者面試安排，敬請參加者留意；
- 本會將以小組面試的模式甄選參加者；
- 如參加者缺席面試，將視作放棄參與計劃，本會將不會額外安排面試；
- 如參加者遲到出席面試，將被倒扣 20 分。

### 甄選準則如下：

	評分準則	評分比例
1	參加者的積極性、主動性、責任感與承擔感	30%
2	參加者參與本次實習計劃的意願與志向	20%
3	參加者對於國情時事的認知程度與分析能力	20%
4	參加者的解難能力及應變能力	20%
5	參加者聽說普通話的能力	10%

### 3. 按金繳付：

- **成功入圍的參加者須在三天內，以郵寄或親臨繳交相關按金費用及文件，以確認參加資格，包括(1)相片乙張、(2)付款證明(劃線支票或入數收據)和(3)身份證及回鄉證副本。**  
如參加者未能如期繳交以上相關費用及文件，將視作放棄參與計劃。
- 繳費方法如下：
  - 請使用劃線支票，抬頭寫明：新界青年聯會／FEDERATION OF NEW TERRITORIES YOUTH
  - 或直接存入本會中國銀行（香港）帳號：07093010061631
  - 請在支票或入數收據背後註明報名者的中英文姓名及聯絡電話
  - 請將相關按金費用及文件，郵寄或親臨新界青衣長安邨安海樓地下 101-108A 室『新界青年聯會』遞交，並請於信封面註明「探索中華」－香港大學生暑期內地實習計劃 2026 南沙站。
  - **參加者一經繳交按金費用，即視作確認參加；如參加者其後退出計劃，所有款項將不獲退還。**

### 4. 出發前及回程後活動：

- 參加者**必須出席**所有出發前及回程後的活動，暫定日程如下(如計劃需進行第二輪招募或有突發需要，本會將另行安排出發前後活動的日子時間)：

出發前活動	
日期	內容
6 月 27 日 (星期六)	迎新日
	「一國兩制」和《基本法》及《香港國安法》講座
	訓練營暨團隊建設
回程後活動	
日期	內容
8 月 8 日(星期六)	總結分享
8 月中旬(星期六)	凝聚活動

### 5. 實習期日程：

- 參加者**必須參加**企業所安排的各項工作及實習期間所安排的相關活動，詳情如下：

日期	內容
7 月 11 日	參加者出發
7 月 11 日至 8 月 10 日	實習期

7月18日	認識南沙企業及文化交流
7月25日、8月1日	考察科技創新企業或景點，與內地青年交流座談會或城市探索
7月23日	中期評估及督導
8月8日至8月9日	南沙總結分享及終期評估
8月10日	結束實習，返回香港

註：相關活動內容將於開始前公佈。本會保留因應實際情況調整日程的權利。

## 6. 內地部分實習機構名稱（暫擬）：

	實習機構名稱	崗位
1	南沙區政協	辦公室助理
2	廣州市南沙區教育局	托幼辦工作人員
3	中建國際投資（廣東）有限公司	工程綜合、行政管理
4	中鐵廣州工程局集團有限公司	文書、人資培訓、行政管理
5	中鐵建南沙投資發展股份有限公司	綜合管理、財務管理、項目管理等
6	廣州軟件應用技術研究院	人事行政、大數據（AI）、軟件開發等
7	中國電建集團城市規劃設計研究院有限公司	新能源規劃、電力設計
8	廣州南沙經濟技術開發區港澳合作事務辦公室	港澳專員、外事專員等

### ● 實習機構簡介（暫擬）

#### ➤ 廣州市南沙區政協（政治協商機構）

廣州市南沙區政協是中國人民政治協商會議在廣州市南沙區的地方組織，是南沙區愛國統一戰線組織和多黨合作的重要機構，主要履行政治協商、民主監督、參政議政三大職能。區政協緊扣省委、市委、區委工作部署，聚焦南沙「五港聯動」和「五大高地」建設等重點任務，全力服務全區發展大局，廣泛凝聚共識、智慧和力量。

南沙區長期大力支持港澳青年實習就業，每年安排不少於 200 萬元專項資金用於港澳青年學生實習項目的補貼和獎勵，並為港澳青年免費提供實習崗位及住宿、用餐、交通、保險等後勤保障服務。粵港澳大學生實習計劃已深耕南沙十餘年，累計開發超 7000 個高含金量崗位，此次實習生將有機會通過南沙區政協平台深入感受內地政治協商制度，拓寬青年對國家治理體系的認識。

#### ➤ 中鐵廣州工程局集團有限公司（世界 500 強旗下「五特五甲」企業）

中鐵廣州工程局集團有限公司是世界 500 強企業——中國中鐵股份有限公司旗下的全資子公司，2016 年 11 月 11 日成立。公司註冊資本 30.5 億元，是華南地區首家擁有「五特五甲」資質的綜合施工企業，具備鐵路、港航、建築、公路工程施工總承包特級資質及多項甲級設計資質，集工程施工、設計、科研、投資和海外工程開發於一體。

作為「鐵路建設的南粵雄獅」，中鐵廣州局為國家的重大基礎設施建設和經濟發展作出了重要貢獻。公司地處粵港澳大灣區中心——廣州南沙，區位條件明顯，比較優勢突出，新入職員工還享受南沙自貿區的政策獎勵。在此實習，香港青年將有機會深入了解大型央企的運營管理和國家重點基建工程的組織實施能力，感受中國基建技術的硬核實力。

### ➤ 中建國際投資（廣東）有限公司（央企駐港上市公司）

中建國際投資集團有限公司是中國建築國際集團有限公司在中國內地開展投資業務的旗艦企業。

中國建築國際是國務院國有資產監督管理委員會管理的特大型中央企業——中國建築集團有限公司（2025 年世界 500 強第 16 位）在香港的上市公司，為香港資本市場最大的綜合型建築企業，連續多年入選恆生可持續發展指數成份股。

中建國際投資自 2006 年起便積極拓展內地投資業務，憑借央企外資背景、多元的融資渠道、MiC 等領先的建築科技、成熟的工程管理經驗等綜合優勢，成功進駐內地 21 個省份、88 個城市，投資建造項目超過 500 個，投資總額超 6000 億元人民幣，成功發展為集“科技+投資+建築+資產運營”為一體的大型綜合企業，是中建系統重要的投資企業。這家從香港走向世界的央企，讓香港青年有機會在實習中感受「央企加外資」的獨特企業文化和管理模式。

### ➤ 中鐵建南沙投資發展有限公司（世界 500 強央企南沙平台）

中鐵建南沙投資發展有限公司成立於 2015 年 10 月 30 日，是中國鐵建房地產集團公司下屬平台公司，全面負責中國鐵建在廣州南沙自貿區的全產業鏈項目、綜合體項目、投融資項目的跟蹤落地與建設管理工作。公司註冊資本金 10 億元，下設全資子公司廣州南沙中鐵實業發展有限公司，是第一批入駐南沙的世界 500 強央企——中國鐵建在南沙的戰略投資平台。

作為南沙城市建設的深度參與者，公司累計深度參與南沙多項大型城市更新與產業園項目。公司正牽頭推動廣東、廣西、福建、海南四省區的城市綜合開發、房地產開發及污水處理廠等項目。在此實習，香港青年將有機會近距離感受央企在南沙的戰略佈局與城市開發實力，深入了解內地大型基建項目的投融資及運營模式。

註：上述實習機構及崗位為暫擬名單，僅供參考。最終安排將視實際情況及參加者專業進行配對，本會保留調整權利。

## 7. 實習期安排：

### (1) 住宿

➤ 本會將安排參加者入住鄰近實習機構的酒店或公寓，確實地點稍後公佈。

### (2) 交通

➤ 本會將安排參加者由香港前往廣州南沙之往返交通（只限實習開始及結束之交通）；

➤ 參加者須自行負責於當地工作的日常交通費用。

### (3) 保險、緊急事故應變安排

➤ 本計劃將為參加者購買個人旅行保險，包括 24 小時全球緊急支援服務。

➤ 本計劃將與內地實習機構進行協調，確保參加者在安全環境下進行實習計劃。

➤ 本計劃將安排具有豐富籌劃實習計劃經驗的工作人員於實習期部份時間進駐，為參加者提供適切的支援。

➤ 參加者如遇意外或受傷，本港機構負責人將以參加者安全為最大前提，第一時間與當地實習企業、相關部門、參加者家長（或緊急事故聯絡人）進行協調及作出適當處理。

➤ 本計劃將於出發前向參加者提供有關遇上突發事情處理程序的小冊子，以備不時之需。

#### (4) 膳食

➤ 參加者須自行安排及負責實習期間的膳食。

#### (5) 工作安排

➤ 基本工作時間為每星期一至星期五，惟仍需視乎不同實習企業的工種及工作安排而定。

#### (6) 督導及評核

➤ 實習企業將安排人員為參加者進行督導工作；

➤ 本會也將於實習期間安排工作人員為參加者進行評估及督導工作。

### 8. 實習報告：

● 所有參加者必須撰寫兩份實習報告：

➤ 中期實習報告：參加者須於中期評估時，向本會督導員遞交實習報告，記錄及反思實習經歷及成長所得；報告以文字報告為主，字數界乎 1000-1500 字。

➤ 實習總結報告：參加者須於終期評估時，向本會督導員遞交實習報告，總結實習經歷及成長所得；報告以文字及相片為主，字數界乎 1000-1500 字。

### 9. 津貼及證書安排：

● 參加者的整體實習出席率(包括出發前及回程後活動、實習期工作及活動)達 80%或以上，並在終期評估中獲得合格，將有機會獲津貼及頒發參加證書。表現特出的參加者更可獲頒發獎品，以作表揚。

## 三、聲明

● 參加者必須遵守主辦機構制定的所有活動規則；

● 參加者必須服從評審團所作出的決定；

● 有關活動安排細節，主辦機構可因應實際情況作出調整，並保留最終解釋權。

## 四、查詢

地址：(1) 新界青衣長安邨安海樓地下 101-108A 室

(2) 新界大埔廣福道 152-172 號大埔商業中心 9 樓 C 室

電話：2652 9123

傳真：2652 2269

電郵：[info@fnty.org.hk](mailto:info@fnty.org.hk)

網址：<http://www.fnty.org.hk/>

Facebook：新界青年聯會

Instagram：fnty.org.hk