

北上實習多元化 助力港生建人脈

讓年輕人才識國情兼具國際視野 加強未來事業發展優勢

上京感受基層治理 有助突破認知邊界

除特區政府外，本港不同單位亦提供豐富暑期實習機會，助力青年職涯規劃。其中香港大公文匯傳媒集團與未來之星同學會聯合主辦的「星動北京·未來之星香港大學生暑期實習計劃」，近日便在北京組織港生觀摩「街鎮向群眾報告工作」活動，深入了解首都基層治理。當日，西羅園街道領導班子以「考生」身份述職，港生則以學生代表身份全程「監考」，工作人員就老舊小區改造、社區養老服務等民生工程，進行專業而「接地氣」的匯報後，隨即要接受400名居民代表質詢。在觀摩過程中，港生對基層治理有了全新認識。

日積月累從基礎學起

「第一次見到『街道向群眾匯報』這樣的形式，特別直觀！」活動結束後，港理大學生周潔感慨說，「街道幹部不是念枯燥的報告，而是把加裝電梯、養老服務中心建設這些民生事，用居民聽得懂的話『擺』出來，還會現場回應大家的疑問。」她對居民反映電動車亂停影響過路、存在火災隱患這一問題印象深刻，「雖說後續解決結果還未看到，但至少居民能『發聲』，這真的很可貴。」活動後，學生們更自發填寫意見徵集卡，以青年視角為社區建設建言獻策。

而「星動成都·未來之星」暑期實習計劃，帶領32名港青在成都多家企業和機關單位完成為期四周實習，當地的企業文化，重塑港生們對工作方式、人際關係乃至生活態度的理解，也為他們撥開前路的迷霧。在四川流聯科技公司實習的港理大學生孫胤嵐，崗位是質量管理工程師。她在實習時嘗試設備安裝、數據統計，更為同事製作生日賀卡。她從企業組織管理基礎學起，逐步了解質量管理工程師的職責，「每一小步，都像一塊塊基石，鋪就了通往職场的道路。」

來自香港大學的郭麗蓮走進了成都市錦江區科技局變成了科長助理。從前期的接待安排到活動的現場協調，到參與「科創蓉城 智匯蓉城」大型科技成果展的籌備工作，當中感受到的職場體驗和科技成果帶來的震撼，於她而言更是一次突破認知邊界的成長。

實地採訪記錄國家發展成就

至於「2025范長江行動」今年則分六路深入江西、山東、內蒙古、浙江、重慶、遼寧，讓來自14所高校的百餘位香港學子進行傳媒實踐，實地採訪記錄國家發展成就，以鍛煉專業能力及培養媒體人擔當精神，探索香港發展機遇與個人職涯規劃。

其中的浙江行，港城大鄺雅文獲安排以中國歷代繪畫大系典藏館為主題進行採訪報道，組員們連夜閱讀了中國歷代繪畫尤其是宋畫的資料，又草擬了包括如何應用AI技術推廣名畫等問題的採訪提綱，但在現場依然被其多維度展示技術所震撼，「通過裸眼3D、VR、MR等技術，典藏館讓原本靜態的古畫『動』起來，觀眾甚至可以『走入畫中』，沉浸體驗古人的藝術世界。我一定會把這段經歷寫入報道，讓更多的港人了解浙江的『黑科技』，看到傳統美學與數字智慧的碰撞。」



國家經濟發展迅速，市場需求龐大，加上內地城市各具特色，涵蓋行業範圍廣泛，職業選擇從傳統到新興行業都非常豐富，不同專業背景和志向的年輕人，均可探索廣闊的發展空間。有見及此，香港特區政府與各民間團體每年暑假均積極推動各類內地實習活動，為香港青年提供多元化、具特色和有深度的專題實習機會，加深他們對國家發展及相關學科和專業領域的認識。這些活動為港青開啟更廣闊的發展平台，也展現香港與內地緊密合作，攜手培育一批了解國家發展、兼具國際視野的年輕人才，讓他們認識職場文化及建立多元化的人脈網絡，增強未來事業發展優勢。

●香港文匯報記者 姬文風、莫楠



▲▲少年太空人體驗營成員參觀國家天文台武清觀測站及酒泉衛星發射中心。香港太空館Fb圖片



●港生走進北京豐台區西羅園街道。資料圖片



●「滬」動創新——香港青年上海實習計劃2025中，港青孫澤潤和在山東長大的孫環燦碰撞出奇妙火花。港區婦聯代表聯誼會圖片



●港生走進北京豐台區西羅園街道。資料圖片



●早前「2025范長江行動」香港傳媒學子遼寧行啟動儀式在遼寧瀋陽舉行。資料圖片

行政長官在2024年施政報告中強調加強支援青年發展，包括繼續推展內地及海外交流和實習計劃，以鼓勵香港青年深入認識國家發展大局和全球發展趨勢，幫助日後的事業發展。其中，民青局的青年內地實習資助計劃今年度共資助180項內地實習項目，讓港青親身體驗內地職場實況，加深對內地就業市場、職場文化及發展機會的了解，從而協助他們訂立未來工作方向，藉此累積經驗，建立人脈網絡。

體會「同根同源」文化認同感

計劃資助項目之一的「滬」動創新——香港青年上海實習計劃2025，早前組織30名港青到上海展開37天實習之旅，同時安排30名同濟大學學生與港生結成一對一的研學夥伴，同學們透過在當地大型企業以及專業學科行業實習，提升專業知識及建立人脈網絡。活動尾聲安排滬港青年進行展演，分享實習經歷及交流成果，他們介紹了港青在內地城市生活及工作等利好政策，還有一組滬港女生在匯報過程中，道出令人難以置信的奇妙緣分。

香港女生孫環燦在香港長大，同濟大學女生孫澤潤在山東濟寧長大，兩人在此次實習團隨機結對成一組的情況下，才驚訝地發現她們是從未謀面的遠方親戚。她們還正好是這一代家族中僅有的兩位同齡人，生日相隔三個月。她們選擇的大學專業也很相似，都是在研究人工智能科技。

這段跨越時空的家族連結，也讓她們更深刻地體會到「同根同源」的文化認同感，並在國家發展的大平台上並肩學習與成長。

跨文化環境利育適應能力

此外，為期50天的「深圳高科技及前海夢工廠電商運營行業實習篇」，聚焦高科技、金融及前海夢工場電商運營三大領域，吸引了來自港大、港科大、港城大、港浸大、港中大、港理大以及海外大學的40名優秀學子參與。

港城大法學院學生羅宗煊在盈科律所實習期間，系統掌握了合同審查、法律研究等實務技能。「通過分析股東出資責任案例，我深刻體會到公司法的實踐應用價值。律師的嚴謹不僅體現在條款審查，更關乎客戶核心利益的保障。」

在筆特科技實習的港浸大學生衛智亮表示，50天的實習生活，讓他體會到數學建模、半導體物理與電路設計的協同之美，更理解「卡脖子」技術的突破路徑。於中興通訊旗下努比亞實習的港大生楊雅雯指，以前只是單純用手機，實習過程讓她深入了解中國互聯網的運營模式，了解背後的市場策略、用戶運營、產品推廣，是如何一環扣一環。她尤其感謝部門同事和領導的包容與耐心指導，讓初涉職場的她倍感溫暖。

港理大旅遊業及會展管理畢業生彭心怡，此前則通過民青局的企業內地與海外暑期實習計劃，獲派駐到國泰航空上海辦事處，負責制定人才招聘及推廣僱主品牌策略，「其中最難忘是參與國泰航空在上海舉辦的空中服務員招聘日，人生更首次擔任面試官。」

她形容實習有機會在跨文化環境下工作，培養適應及解難能力，並打下了相關工作的基礎知識。其後她亦獲得香港太古集團聘用，任職太古酒店的香港東隅人才及文化部。

體驗內地職場實況 廣交朋友並肩成長

修復故宮屋頂構件 為簡歷添獨特亮點

除了內地龐大市場的各行各業外，特區政府民青局亦與內地文化、自然保育和科研等官方單位合辦內地專題實習計劃，實習崗位涵蓋文物保育、科研技術、生態及環境保育等，加深港青對國家發展及相關學科和專業領域的認識，親身體驗國家不同領域的發展成果。有學生通過計劃參觀故宮禁地，更可親手修復故宮屋頂的建築構件，為個人工作簡歷增添獨特亮點。

計劃下的六個實習項目包括港澳青年故宮實習計劃、大熊貓國家公園臥龍片區青年實習計劃、中國科學院青年實習計劃、敦煌青年實習計劃、山東青島海洋科學青年實習計劃、武夷山生物多樣性保育青年實習計劃。

曾參加故宮實習的港青黃子愚，其實習崗位是故宮世界遺產監測部——巡查管理崗，「過程最有趣的是可以親手修復乾隆年間的文物，就是故宮屋頂的建築構件『正吻』。」她又分享實習期間有機會巡查故宮未開放的區域，例如乾隆花園，形容是非常獨特的體驗。

參觀中國最頂尖科考船

參加臥龍片區實習的李綺晴分享指，她作為一名大

熊貓苑教育大使，其主要工作負責導遊與導賞，包括帶遊客製作大熊貓喜歡的零食「窩窩頭」。「經過今次實習，讓我看到了生態和商業之間的平衡，也讓我希望投身保育行業。」同一計劃的陳卓朗，其實習崗位是一名戶外研究員，負責巡邏鄧錫生保護站附近山嶺，「例如海拔有4,000多米的巴朗山，當地的天氣很不穩定，一時落大雨，甚至會下冰雹，對我們的體能也有挑戰。」他分享過程中最興奮是有機會遇見不同野生動物，例如小熊猫進食的過程，這段跟隨巡護員導師工作的經歷，也讓他更有興趣投身這份工作。

陳茵茵在中國科學院實習中，以計算機網絡信息中心多媒體編輯身份，發掘中國科學院的有趣科研成果，再與相關專家合力製作生動有趣的科普文章和影片，「過程間有機會參觀到以往從未接觸過的實驗室和裝置，讓我大開眼界。」

余尚恩以成為海洋研究科學家為人生目標，他在實習中擔任海洋資源科助理，「很慶幸可以參觀中國最頂尖的科考船，過程也讓我學習到如何跟不同人合作。」他又分享實習期間研究了什麼是深海礦物，包括新型能源可燃冰。

全方位航天見聞 悟「發展和生態」可共存

今年暑假的香港青少年內地交流，不少都加入國家航天科技的主題，藉全方位的航天見聞與體驗，開啟本港學生的航天夢想旅程。

其中7月底至8月初舉行的少年太空人體驗營，30名獲選香港中學生前往北京、酒泉及西安等地多個國家重點航天設施，包括北京航天城進行航天員訓練體驗，又參觀了酒泉衛星發射中心，以及中國科學技術館、中國科學院空間應用工程與技術中心、國家天文台總部、國家天文台武清觀測站等。

瞻仰「中國天眼」 探索宇宙奧秘

武清觀測站擁有目前亞洲最大的單口徑全可動天線，是中國火星探測器科學數據接收的關鍵設施。航天專家為港生們講解「天問一號」火星探測任務的數據接收流程，以及深空通訊系統的運作原理，讓大家獲益良多。聖母無玷聖心書院中六生對當中最新的傳輸科技最感興趣，「到底在地上如何跟

『天宮』傳輸信息，好希望更多了解這方面的知識。」

至於善德關愛科研青年發展計劃——中國航天之旅，則有超過120名香港高中生參與，行程包括實地參觀中國科學院國家天文台興隆觀測基地，中國科學院空間應用工程與技術中心、國家授時中心及時間科學館等國家級航天科研機構，又通過大學參訪和講座，與航天員深度交流等活動，深化對航天職業的認知。

而在「山河韻·中華行——跟着大文看祖國」貴州團中，一眾港生則來到「中國天眼」——500米口徑球面射電望遠鏡(FAST)，了解該大國重器如何結合自然，以尖端科技探索宇宙中的奧秘。港理大翁國樞表示：「當我了解到每塊天眼反射板是由多個小孔組成，其中一個目的是為了透光與透氣，使天眼下的原有植被得以保留，避免對生態造成影響時，我才知道『發展和生態』並非矛盾的概念，而是能夠共存的。」

●香港文匯報記者 高鈺