

港青暑假北上實習 職場細味內地文化

分赴中山珠海寧夏探索 參與者：為日後學業職業規劃提供新思路



●「青年職業技能提升內地實習計劃2026」昨日舉行總結分享會。

香港文匯報記者郭木又 攝

為響應「百萬青年看祖國」的號召，大灣區青年發展促進會今年暑假主辦「GO for DREAM 系列——青年職業技能提升內地實習計劃2026」，讓香港青年按不同主題及方式，到中山、珠海及寧夏經歷為期21天至27天不等的實習生活，認識並探索最新的內地市場、工作環境及營運模式。多名參與青年昨日在總結分享會表示，實習令他們得以將課堂知識用在真實職場情境中，並且更直觀了解內地產業發展及生活文化，為今後的學業發展和職業規劃提供新的思路。

●香港文匯報記者 李千尋

該計劃與內地政府部門及相關機構合作，為港青安排合適職位，本屆實習地點涵蓋寧夏、中山及珠海，內容分別聚焦非遺及藝術文化、電商與政府部門工作，以及人工智能與新能源等範疇。

擬增實習地點 優先灣區內地城市

大灣區青年發展促進會主席譚麗時分享指，根據過往兩年觀察所得，約有10%至15%參加者其後選擇到內地發展，認為仍有提升空間，冀透過實習計劃讓港青在求學早期便了解內地發展現況，例如不少港青願意居住問題，但事實上珠海、中山等地都有人才住房政策，可以低價入住不錯的單位。

她又分享明年打算增設一個實習地點，會優先考慮大灣區內地城市，可更便利香港青年畢業後就近發展，及有計劃把寧夏交流活動延伸至12月舉行，讓同學體驗冬季雪景及內地不同風貌。

港生：提升溝通及解決問題能力

參與寧夏實習的香港浸會大學學生陳澤凱分享指，自己實習的文創公司將西夏陵的妙音鳥、葡萄酒及枸杞等寧夏本土特色融入設計，



●多名參與青年表示受益匪淺。
香港文匯報記者郭木又 攝

「這令我體悟到，文創亦並非單純把文化符號印製在商品上，而是讓沉睡的歷史重新開口說話，用當代人喜聞樂見的方式重新講述。」

同樣就讀於浸大的劉麗珊前往寧夏中醫研究院實習，她分享實習期間親身觀察寧夏中醫醫院的運作模式及特色醫療，醫師往往需在短時間內掌握患者主要訴求及相關資料，並即時作出判斷，按需要加減方劑藥材或決定治療方案。她亦藉此學習如何迅速撰寫完整病歷，也解開此前學習時「現病史」等概念的疑問。

參與中山實習的香港專業教育學院（觀塘）學生黃俊傑表示，以往較多接觸書本理論，今次實習讓其真正踏入職場，體驗內地的工作步調與職場氛圍，除工作能力有所提升外，溝通及解決問題的能力亦有進步，相關經歷將有助他日後學習及職涯發展。

參與珠海實習的香港職業教育學院學生卓子洋表示，實習過程中深刻體會國企高效率的管理及運作模式，如何在減少人力耗損的同時提升整體生產效率，「作為工商管理專業學生，這次實習是價值極高的實務經歷，令我的職場適應能力以及專業素養都有明顯提升，跨部門溝通經驗亦強化了溝通協調能力，接觸不同部門業務更提高了個人適應力。」

港青：職場人與事是城市鮮活一面

寧夏實習學生分享

●香港浸會大學魏可然：在寧夏中醫醫院住院部查房時見到醫師耐心聆聽患者顧慮，並以淺白語言解釋治癒率與各項風險，讓我體悟到除醫術外，醫者的溫度同樣重要。平時我喜歡研究中醫理論，臨床工作不僅講求思考深入，亦要求運用精準，看到醫師為病人施針，我才對各類穴位有更牢固掌握。



●魏可然

●香港浸會大學徐子越：在寧夏廣播電視台融媒體新聞組實習，讓我首次走進真實新聞現場，也令我明白採訪並非照本宣科逐題發問。受訪者回應常帶出新信息，記者須細心聆聽，並按現場情況適時追問，面對不同身份受訪者，提問角度與表達方式亦需靈活調整。



●徐子越

中山實習學生分享

●香港恒生大學呂澄錦：實習期間，我一邊累積職場經驗，一邊跟隨團隊參訪博物館及工廠，了解民俗文化、歷史脈絡與城市定位。職場接觸的人與事，是城市鮮活的一面；博物館承載的歷史文化，則是城市的根源。中山大街小巷滿是煙火氣，生活步調舒緩，百姓安居，同時順應大灣區發展規劃，製造業與新興產業持續發展，潛力無限。



●呂澄錦

●香港專業教育學院（觀塘）馬志建：這次實習經歷讓我體會課堂所學與真實職場之間的差距。我修讀市場營銷，過去只接觸理論知識，今次則全程參與活動由策劃到推廣的各個環節，加深我對活動營銷及非遺手作領域的認識。工作亦磨練了我的文案撰寫與活動策劃能力，並學習以商業思維構思活動。



●馬志建

珠海實習學生分享

●香港專業教育學院（觀塘）吳詠淇：雖然部門工作與我的專業背景不太相符，剛開始面對全新的工作確實有些吃力，但主管和同事都很耐心指導。加上我本身專業與活動籌辦相關，實習期間同事亦教導我大型活動的實務技巧，這些經驗對我日後學業及職場都很實用，令我在籌辦活動時能夠思考得更全面細緻。



●吳詠淇

●香港專業教育學院（觀塘）蘇敏婷：這是我第一次到內地實習，對當地職場文化與生活環境都較陌生，難免擔心自己能否勝任。然而投入工作後，充實的實習節奏讓我很快放下顧慮。我最深的體會是，職場固然重視專業技能，但靈活應變能力與良好溝通態度，同樣是不可忽視的關鍵。



●蘇敏婷

文：香港文匯報記者 李千尋

圖：香港文匯報記者 郭木又

文博館讓藏品做主角 學生諗劇本拍動畫

香港文匯報訊 文化博物館在暑假舉辦「文化新人類——青年領袖獎勵計劃」，讓學生認識館藏和博物館不同範疇的工作，甚至以館藏為主角創作動畫，例如讓著名搖滾樂隊Beyond主音兼結他手黃家駒的木結他動起來，在霓虹燈下穿梭香港街頭。有參與學生表示，計劃有助他們加深了解一系列的文物工作，有學生更因此受到啟發，希望日後的工作與社會有更多聯繫，拉近展品與觀眾的距離，甚至讓展品走進大眾生活。館方期望藉此培養年輕人的藝文素養，長遠鼓勵他們投身藝文產業。

這項計劃為期兩周，包括安排學生參觀文物修復工作室，了解專業人員如何保護和修復不同材質的文物，以及認識藏品分類、保養、存放和歸檔的豐富館藏。學生也獲安排參觀博物館藏品倉庫，並透過欣賞不同展覽和聽取講解，了解策展實務。他們又分組學習導賞技巧，學有所成後化身「文化大使」，在博物館為獲邀親友提供一次專屬導賞。

年底辦巡禮 展學生作品

今年計劃的主題為「當藏品成為主角」，學生要創作定格動畫，由構思劇本、手繪分鏡、拍攝到後期製作，全部親力親為。此舉一方面讓學生在創作過程中深入認識不同藏品，另一方面引導觀眾從嶄新角度欣賞博物館的豐富館藏。例如，申請數字較去年上升逾一成，反應踴躍。運輸署希望在實習期間，一方面讓同學體會到署方在為市民提供安全、可靠、高效服務所作的努力外，亦能加強他們對社會的歸屬感和責任感。

學生林昊認為，計劃最難得之處是由館長帶領他們了解文物修復、保養和運輸等工作。「這些知識平日在網上或現實生活中很難接觸到，但卻能讓我們明白文物工作是十分講究的。」

收逾530份暑期實習申請 運輸署：年升逾一成

香港文匯報訊（記者 吳健怡）香港特區政府每年舉辦「專上學生暑期實習計劃」，由決策局或部門向學生提供實習空缺。運輸署昨日在社交平台分享指，署方於今年的實習計劃提供



●運輸署昨日分享公務員事務局「專上學生暑期實習計劃」的進度。 運輸署供圖

約30個實習職位，涵蓋15個負責運輸事務、管理、策劃和技術服務的組別，合共收到超過530份申請，申請數字較去年上升逾一成，反應踴躍。運輸署希望在實習期間，一方面讓同學體會到署方在為市民提供安全、可靠、高效服務所作的努力外，亦能加強他們對社會的歸屬感和責任感。

用課堂所學處理日常工作

運輸署指出，在為期約7星期至8星期的實習過程中，實習生獲分配到不同崗位親身體驗運輸署的工作。其中，主要工程部的同事帶實習生參觀中九龍繞道（油蔴地）行政大樓控制室和公路現場，讓實習生實地了解交通管理的基本概念和臨時交通管理安排的實施情況；車輛安全及標準部安排實習生到運輸署車輛檢驗

綜合大樓了解驗車工作流程；運輸管理（港島）組則安排實習生參觀位於屈地街的電車車廠，從營運、維修保養等角度全面認識電車運作。

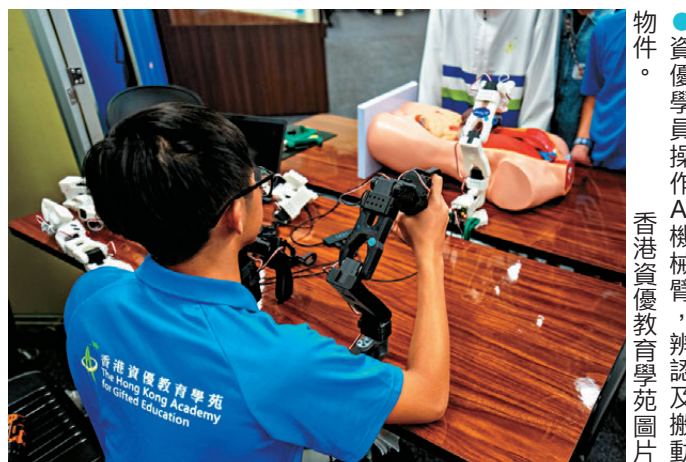
參與實習計劃的大學生來自不同學系，善用課堂所學，協助部門處理日常工作。例如，有修讀城市研究的實習生將書本知識學以致用，協助鐵路監察部整理鐵路服務及車站設施相關的數據，並加以分析及提出建議。有修讀計算機工程學的實習生在道路安全及標準研究部參與優化運輸署內聯網的工作，協助編寫編輯指南，便利同事更有效地維護及更新網站內容。

運輸署稱讚這班「Gen Z」（Z世代）實習生在實習期間態度認真，做事細心，與同事們合作無間，期待各位同學未來繼續抱有熱誠，盡展所長，貢獻社會。



●學生獲安排參觀文物修復工作室，向專業人員了解如何保護和修復不同文物。
政府新聞網圖片

另一名參加者葉焯翹即將升讀全球創意產業文學士課程。她憶述參觀《花韻詩情：趙少昂花卉與自寫詩選》展廳時，沉浸式多媒體區中的花朵隨風擺動、盛放和凋謝，令她仿如置身畫中。香港文化博物館二級助理館長（教育及推廣）藝術余美芝希望藉計劃加深青年對本地文化和博物館的認識，「學生建立喜愛和閱讀文化藝術的能力後，將來參與藝術文化活動的機會自然會增加。」



●資優學員操作AI機械臂，辨認及搬動物件。
香港資優教育學苑圖片

香港文匯報訊（記者 文森）香港資優教育學苑上上周五起一連舉辦三場「課程展示日2026」，讓學員率先探索來年學苑的各類資優課程，包括人工智能(AI)、天文學、環境科學、鑑證科學、藝術及創意寫作等範疇，開展新一年的資優學習旅程。

試用望遠鏡激發天文學好奇心

展示日特別設置七個主題體驗學習攤位。其中，「少年天文家：探索星空之旅」以天文學及星空為主題，學員在指導下試用望遠鏡、星圖及智能望遠鏡，認識星座、天體運行、月球與行星的移動規律等，激發他們對天文學的好奇心。

「AI 機械臂·智慧助人」展示學員在AI課程的相關設計及製作，其他參與學員可即場輸入指令，操控機械臂辨認及搬動物件，親身體驗AI技術的應用。學兄學姊向學員分享課程如何融合AI、工程學、人體力學、產品設計等知識及他們到訪長者中心的經驗，講解如何以創意、知識及科技，為長者等有需要人士設計創新方案，以科技改善生活質素。

其他攤位還有與藝術、創作相關的「共融繪本角落」，體驗以繪本及體驗式遊戲在社區中推廣共融理念；「纖維分析法證科學」學習如何以實驗、探究及動手活動探索法證科學知識；「環境科學：守護城中野生鄰居」探索本港森林歷史、種子傳播機制及考察原生樹木種植的環境科學課程；「创客工坊」涵蓋設計、製作以至使用各種工具的創科課程。

教育局總課程發展主任（資優教育）林達豪、人才培养委員會主席胡錦添，以及學校及學生服務委員會主席尹淑芬分別在開幕禮上致辭。他們均指出，面對AI迅速發展和科技日新月異的時代，學員除了掌握扎實知識基礎外，更應培養創新思維、明辨性思考及解難能力，懂得善用科技、融會貫通知識，從而在未來社會和全球發展中發揮所長，貢獻社群。