

# DSE畢業生 大灣區實習計劃2026

Greater Bay Area Internship Program  
For DSE Graduates

第二輪“學校推薦”及  
“個人自薦”  
均可獲**免團費**優惠

**免團費!!**  
2026年1月23日截止





# 計劃簡介

「DSE 畢業生大灣區實習計劃2026」是專為香港中學畢業生量身打造的獨特實習計劃，自2015年開辦以來，已成功協助超過1500名升學畢業生在粵港澳大灣區的知名企業中獲得寶貴的工作經驗。在充滿挑戰與機遇的時代背景下，本計劃與完善培訓體系的企業合作，確保每位學員都能在專業導師的指導下，參與實際項目。本計劃特別強調適應職場環境的重要性，幫助年輕人為未來就業提前做好準備。

2025年的計劃吸引了數百名學生報名參加，獲得香港社會和內地機構的廣泛好評。伴隨多年的成功經驗，我們將繼續堅持以實習為核心，結合探索多元的灣區文化活動，為學員提供親身體驗內地職場及生活環境的難得機會，開闊視野，累積工作和人生經驗。

參加者將通過工作實習獲得實踐經驗，提升必要的職場技能以及建立豐富人脈，並通過不同的考察活動增強對內地文化的理解和適應能力。為每個參加者的歷練上添加更多色彩。我們希望參加者能在粵港澳大灣區持續發展的階段中，發掘機遇，增值自己，收穫一個充實而歡樂的暑假。





# 部分過往 實習機構



排名不分先後

以上部分過往實習機構，2026年實習機構及崗位概以主辦機構公佈為準



# 過往學員分享



在這次實習中，我走訪了多家初創企業與內地政府部門，親身感受到大灣區蓬勃的發展活力。正正因為大灣區很多行業在急速成長，我發現許多港澳青年在此看準商機並成功創業，這段經歷打破了我對職業發展的想像——大灣區不只有成熟的產業鏈，更有科技與商業融合的無限可能，讓我對未來投入科技投資的志向帶來啟發。

路潤博 喇沙書院（現就讀香港大學）



中學畢業後，我對未來的就業方向仍有些迷惘，因此決定善用假期探索個人興趣及累積工作經驗。過往在學校的學習多以課本知識為主，而這次實習則提供了許多實際應用的機會。過程中，我不僅需要與同事合作完成專案，提升了電腦技能與溝通能力，更與實習夥伴及公司同事建立了珍貴的友誼。這些寶貴的經驗，對我未來升讀大學與踏入職場，皆帶來莫大的助益。

譚稀文 保良局第一張永慶中學（現就讀香港科技大學）



當初經學校老師推薦這項實習計劃，了解後覺得內容十分吸引，便趁著DSE考試結束，抱著放鬆心情、同時緩解放榜壓力的想法報名參加。剛從中學畢業的我並沒有太多工作經驗，因此非常慶幸能獲得在企業實習的寶貴機會。這次也是我第一次離開家人，獨立生活一個半月，無論是與室友一起摸索如何打理日常起居，或是共同體驗生活的點滴，都成了難忘而有趣的回憶。

付楚雯 廣州暨大港澳子弟學校（現就讀香港科技大學）



這段實習我最大的收穫莫過於自身的成長，從手足無措到漸入佳境，途中有犯錯的窘迫，更有突破的喜悅。收穫的不僅是技能，還有直面挑戰的勇氣與職場思維，這一個半月的經歷讓我釐清了自己的理想，讓我盡早為未來的計劃作規劃。

吳錦鵬 聖類斯中學（現就讀香港理工大學）





# 計劃目標

預測職涯藍圖，釐清個人優勢與職業導向，深耕實務經驗

洞悉大灣區發展新契機，深索嶺南文化千年底蘊

激發團隊互助潛能，磨練獨立生活意志  
跨越圈子，結識志趣相投好友



## 計劃詳情

實習日期

2026年5月下旬至7月中旬（其中5至7星期）

招募對象

2026年應屆中六畢業生

實習地點

粵港澳大灣區的內地城市  
（如：廣州、深圳、佛山等）

團費

港幣2500元正（包括集體來回實習城市交通、住宿、基本旅遊保險及考察活動）

參加者如經“學校推

薦”或“個人自薦”計劃報名並獲取錄，團費可獲全數豁免

保證金

港幣2000元正，參加者依規定完整完成實習及團前團後活動後，保證金將獲全數退還



# 日程安排

## 報名階段

接受報名

即日

截止報名

2026年1月23日

(第二輪學校推薦, 每校限推薦3人)

(個人自薦, 需提交300字自薦書)

2026年2月13日

(一般報名)

面試、公佈面試結果及登記

2026年1月至2月

團前培訓、簡介會及開幕禮

2026年5月

工作實習

2026年5月下旬至7月中旬

團後活動及總結會

2026年9月至10月

## 出團階段



1. 如受到不可抗力等因素之影響, 主辦機構有權改變計劃內容及作出特殊安排, 參加者須予以配合, 不得異議
2. 如參加者不遵守秩序, 或拒絕配合主辦機構的安排, 秘書處有權即時終止參加者繼續參與活動與住宿的資格, 並要求參加者盡快返回香港而不退還任何費用及保證金
3. 實習期間, 參加者有需要出席大學面試或謝師宴, 可向秘書處提出請假申請, 主辦機構將按相關規定及請假合理性作出批覆



# 報名方法

## 學校推薦

本計劃邀請學校推薦學生參加。凡經「學校推薦」並獲取錄之參加者，將獲「免團費」資格。學校老師可填妥「學校推薦表格學校專用」，蓋章或簽名後，於2026年1月23日（第二輪學校推薦，每校限推薦3人）或之前上傳至電子表單回傳主辦機構。

有意參加學校推薦的學生亦可從本計劃網站下載「學校推薦證明個人專用」，填妥後須校方蓋章或老師簽署，並於上述日期前經網上報名，亦視作「學校推薦」，如獲取錄亦可享「免團費」資格。

## 個人自薦

有興趣透過「個人自薦」報名的學生，亦可撰寫一篇不多於300字的自薦文章，介紹自己及簡述參與本計劃的目的，並於2026年1月23日或之前經網上報名。「個人自薦」的報名者，經計劃秘書處審核及面試後，如獲取錄，亦可享「免團費」優惠。

## 一般報名

其他有意參加的學生，須於2026年2月13日或之前完成網上報名。

獲取錄之學生，除繳付保證金外，另需繳付港幣2500元正團費。



^ 據近兩年數據，經由學校推薦的學生有超過80%獲錄取為學員

^^ 經學校推薦或個人自薦的學員，其團費可由主辦機構全額資助，但仍需繳付港幣2000元保證金，參加者依規定完整完成實習計劃及團前團後活動後，保證金將獲全額退還。



# 關於我們

香港文化藝術發展中心是一家公共性質的慈善機構，自2007年成立以來一直致力舉辦文化藝術及考察交流活動，為年輕人探索各種機遇與可能性。本中心至2013年起舉辦內地實習計劃，至今已安排逾5000名香港學生到內地多個重點城市的企業實習。

2015年開始，中心推出全港唯一的DSE畢業生大學大灣區實習計劃，至今已安排近300所中學逾1500名中學畢業生赴內地的企業進行工作體驗。



DSE畢業生大灣區實習計劃秘書處  
慈善團體編號：91/8927



九龍登打士街32號歐美廣場7樓702室  
UNIT 702, 7/F, OMEGA PLAZA,  
32 DUNDAS STREET, KOWLOON



(852) 2332 2411



(852) 6927 7600



dse.internship@hkacdc.org.hk



<http://hkacdc.org.hk/dse.internship>



@youth.hkacdc