

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



中国南方电网
CHINA SOUTHERN POWER GRID



中国铁建



中国平安
PING AN

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 嘶沙書院（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](https://www.instagram.com/@youth.hkacdc)

