

「青年滬動 2026」實習計劃中期工作總結

中華總商會副會長 姚祖輝

「青年滬動 2026」實習計劃自 6 月 6 日啟動以來，各項工作有序推進，同學們在滬實習和生活漸入佳境。作為中華總商會副會長，在是次實習計劃中主要從以下幾個方面貢獻綿力。

一、拓展優質實習崗位

憑藉多年來在滬港兩地商界累積的網絡，協調多家知名企業參與是次計劃，為同學們提供涵蓋金融、法律、市場推廣、技術研發及非政府組織等多個領域的實習崗位。所有崗位均設有明確的工作目標與專業導師，確保同學們能夠深入業務核心，積累具含金量的實戰經驗。

二、協調安排重點企業參訪

為讓同學們更全面了解內地頂尖企業的運作與創科發展，協調安排了 6 月 26 日走進復旦大學、螞蟻集團及外企德科（FESCO Adecco）的參訪活動。透過實地考察與專題講解，同學們深入了解移動支付、區塊鏈、人工智能等前沿金融科技的實踐應用，並對內地人力資源服務的運作模式與人才發展趨勢有了具體認識，為未來職業規劃提供了重要參考。

三、舉辦 CEO Talk 交流

6 月 27 日，發起並組織了 CEO Talk 交流活動，就香港「十五五」發展方向、國家「十五五」規劃為香港帶來的機遇，以及大學生職業規劃等議題，與同學們深入交流。會上討論氣氛熱烈，同學們圍繞行業趨勢、職業選擇及兩地就業前景踴躍提問。此外，亦促成了其他企業 CEO Talk 的安排，讓同學們與科技行業領軍人物近距離互動，拓寬職業視野。

四、促成業界分享交流

邀請多家企業高管與同學們分享行業洞見與職業發展建議，透過真實案例剖析，加深同學們對內地就業市場、企業招聘需求及港生優勢的認識。

五、關注學生適應情況

持續與主辦方保持溝通，關注同學們在滬期間的生活適應與工作狀況，確保住宿、交通等後勤配套妥善到位，並透過與學生代表定期交流，及時了解實習過程中遇到的困難並協調解決。

總結

是次實習計劃得以順利推進，有賴中華總商會、滬港兩地主辦單位及參與企業的全力支持。期望同學們把握餘下實習時間，深入體驗內地職場文化，為未來投身社會、貢獻香港積累寶貴經驗。

一、日程總覽

日期	活動內容
6月6日	實習生前赴上海，參加「滬港同心」歡迎晚宴
6月7日	黃浦團開營儀式
6月8日	普陀團上午開營儀式、下午參觀華東師範大學
6月14日	參觀江南造船廠及外高橋造船廠
6月19日	滬港青年大學生交流營、「做一天上海人」端午民俗體驗（普陀）
6月26日	參訪復旦、蚂蚁與德科（黃浦）
6月27日	企業分享交流（普洛斯中國，姚祖輝副會長安排）

備註：期間穿插小組聚餐、同學交流及日常簽到打卡等常規安排。

二、第一周實習綜合情況（6月6日－6月12日）

開營與適應：6月6日同學陸續抵達上海，當晚參加「滬港同心」歡迎晚宴，主辦方領導致辭，同學們自我介紹，現場氣氛熱烈。6月7日上午在外灘FTC舉行破冰活動，包括「名字接龍」和「團隊拼圖競速」，讓同學們快速建立默契。6月8日普陀團亦同步舉行開營儀式，全體同學一同開啟為期兩個月的實習之旅。隨後普陀團也在參觀華東師範大學途中，感受內地校園文化。

實習起步：第一周以熟悉公司環境和業務流程為主。同學們分佈於金融、法律、市場推廣、NGO、技術研發等不同崗位，在導師指導下開始基礎實操，如票據整理、合同對接、文件歸檔等。雖然初期略顯忙亂，但多數同學迅速調整節奏，逐步適應職場要求。通勤是共同的挑戰，大家通過提早出發、熟悉路線等方式，逐漸建立規律作息。

生活與交流：同學們積極探索公寓周邊設施，利用健身房等資源，並與夥伴結伴用餐、聊天，增進彼此了解。部分同學利用週末探索上海城市景點，感受海派文化。

同學感悟（李乐潼）：「本次實習團組織的交流活動是本週一大收穫，活動中結識了在上海從事設計工作的同專業學長，圍繞行業發展、實操技巧及未來規劃深入交流，獲得了許多實用建議，解答了現階段的困惑。」



三、第二周實習綜合情況（6月13日－6月20日）



工作深化：同學們已逐漸勝任日常任務，開始參與更完整的業務鏈條。市場部的同學參與策劃對接、設計落地與數據復盤；法律助理崗的同學進行協議審閱與文件歸檔；技術崗的同學嘗試模型部署和代碼優化。同事間相處融洽，團隊氛圍輕鬆，前輩們的經驗分享幫助同學們理解商業設計的落地邏輯和理解法律實務的細節要素。

集體活動：6月14日參觀江南造船廠和外高橋造船廠，親眼見證我國自主研發的LNG運輸船和大型郵輪，同學們深受震撼，紛紛表示這是一次難得的愛國主義教育和專業視野拓展。6月19日舉行滬港青年大學生交流營，並參與「做一天上海人」端午民俗體驗，參觀黨群服務中心、品嚐社區食堂、體驗非遗手作，深入感受上海本地文化。

周記亮點：從同學們的周記來看，第二周普遍比第一周更加適應，心態明顯放鬆。多位同學提到已能獨立完成基礎工作，並開始思考職業規劃。銀行金融類同學體會到服務的溫度；法律類同學反思了理論與實踐的差距；市場推廣類同學在專業性與通俗性之間尋找平衡；技術類同學成功運用所學解決實際問題。

同學感悟（王舒怡）：「星期日參觀造船廠，看到那些巨大的船隻和精密的生產流程，內心很震撼。親自走在廠區，聽著師傅講解，才真正體會到課本上學不到的實務經驗，獲益良多。」

四、第三周實習綜合情況（6月21日－6月27日）

配套活動——機構參訪：

同學們走進復旦大學校園，參觀校史館與標誌性建築，感受百年學府的學術底蘊，並就兩地教育模式、專業選擇與升學途徑進行交流，對內地高等教育體系有了更立體的認識。隨後，同學們前往螞蟻集團總部，近距離接觸移動支付、區塊鏈與人工智能等前沿金融科技，透過展廳參觀與專題講解，深入了解數字經濟的實踐應用，並圍繞行業趨勢與科技向善等議題與從業者互動，為職業規劃注入新靈感。此外，同學們亦到訪外企德科，認識人力資源服務的運作模式與人才發展趨勢。公司高管結合案例分享招聘流程簡歷撰寫與面試技巧，並就內地就業市場及港生優勢給出務實建議。同學們反饋，這一系列參訪內容豐富、接地氣，不僅開闊了視野，也更清楚如何結合自身專業提前裝備自己，為未來職涯發展做好準備。



配套活動——CEO Talk：本週最大亮點為 CEO Talk 交流活動。同學們前往姚祖輝副會長家中，聆聽副會長對香港未來十五五發展的解讀，以及對大學生職業規劃的建議。同學們表示，通過活動更清晰了解到香港未來的發展方向，也明白了如何結合自身專業提前做好準備。午餐環節中，同學們亦積極交流，分享各自感興趣的領域及經驗，氣氛融洽。此外，亦有同學參與了公司舉辦的 CEO Talk，與科技行業從業者及行業領軍人物近距離溝通，圍繞行業趨勢、職場經驗及職業規劃進行深入交流，獲益匪淺。



工作情況：實習進入第三週，同學們整體已適應工作節奏，表現愈發穩定。有同學在行銷部門協助優化文件格式及市場研究報告撰寫，通過資料收集、競品分析與用戶行為研，加深了對內地數位行銷生態的認識。亦有同學積極利用空閒時間學習專業知識，嘗試通過閱讀文件自學相關技能，現已能協助核對資訊、完成簡單工作。另有同學從校園思維逐步轉向職場思維，學會結合實際需求與團隊協作多角度處理問題，視野更加開闊。

日常生活：同學們逐步建立穩定的節奏，部分同學保持健身習慣，亦利用週末探索上海城市文化，如參觀西岸夢中心等商場與文化結合的空間，感受上海的城市氛圍。同事之間的互動日漸密切，部分同學在工作之餘與同事一起運動，進一步融入團隊。

總體而言，第三週同學們在專業能力及視野見識上均有提升，透過 CEO Talk 等活動獲得不少啟發，團隊關係更加融洽，整體實習狀態良好。