

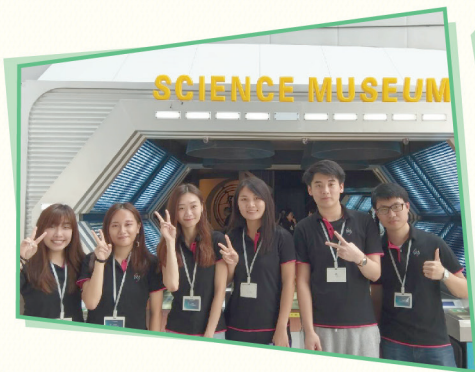
# 重慶



# 進一步的天空

## 內地工作實習計劃2017

# 杭州







- P03 ▶ 重慶活動及杭州活動介紹
- P04-11 ▶ 重慶實習生感言
- P12-13 ▶ 重慶實習相片分享
- P14-24 ▶ 杭州實習生感言
- P25-26 ▶ 杭州實習相片分享
- P27 ▶ 實習生名單及主辦機構簡介



# 進一步的天空

## 內地工作實習計劃2017



## 進一步的天空 重慶工作實習計劃 2017

### 實習機構名單

實習日期 2017年6月8日(四)至2017年7月13日(四)(36天)

- 重慶昭信教育科技集團有限公司
- 重慶軟島科技股份有限公司
- 重慶科技館
- 重慶歐文教育服務有限公司
- 重慶三峽博物館
- 重慶農村商業銀行
- 美黃管理資訊(重慶)有限公司
- 中國農業銀行
- 力帆實業(集團)股份有限公司
- 西南證券
- 林同棧國際工程諮詢(中國)有限公司
- 上海外服人力資源服務有限公司

6月8日 週四	出發
6月9日 週五	上午 ▶ 參加見面會，與實習機構對接、崗前培訓 中午 ▶ 歡迎宴 下午 ▶ 參觀重慶大學
6月10日 週六	武隆景區觀光
6月11日 周日	武隆景區觀光
6月12日-7月11日	工作日單位實習 假日自由活動
7月12日 週三	上午 ▶ 參加“實踐經驗總結交流會” 中午 ▶ 歡送宴 下午 ▶ 自由活動
7月13日 週四	回程

## 進一步的天空 杭州工作實習計劃 2017

### 實習機構名單

實習日期 2017年6月29日(四)至2017年7月28日(五)(30天)

- 中國工商銀行
- 杭州下城區長頸鹿美語學校
- 浙江省科技館
- 浙江省能源集團有限公司

6月29日 週四	出發
6月30日 週五	上午 ▶ 參觀娃哈哈生產基地 下午 ▶ 參觀浙江大學
7月1日 週六	上午 ▶ 杭州工作實習計劃 2017啟動儀式 下午 ▶ 安排實習單位與參加者對接
7月2日 週日	市內觀光
7月3日-7月26日	工作日實習，假日自由安排
7月27日 週四	上午 ▶ 實習 下午 ▶ 歡送宴
7月28日 週五	回程





重慶既以江城為名，亦以山城有名。走遍重慶，上山下海，穿山越嶺，無一倖免。憑高眺遠，燈火通明，層疊而上，醉人景色，盡收眼底。於山林中火鍋實在難忘，但印象武隆之文化傳承更為驚嘆。以自然景觀為基，實景歌舞為實，表演出渾厚悲壯之震撼和神秘，卻感心動耳蕩氣迴腸的舞臺。自然遺產果然名不虛傳。



重慶雖以火爐有名，但相比香港，我認為重慶熱得沒香港可怕，皆因香港相對潮濕。當地人無辣不歡，以辣解熱除濕。儘管是不辣的菜式如烤鴨，他們也會外加辣椒粉。初來報到，實在倍感新奇。麻辣火鍋、酸辣粉、涼

糕家家必備；肉夾饅、狼牙土豆、涼麵亦隨處可見。

於實習期間，我在美皇管理資訊（重慶）有限公司以財務部實習生身份實習，要負責核算公司碼頭費用明細與供應商所提供的費用明細是否相符。並於會計結算期限內，在相應的公司系統中製作賬單。此公司工作節奏與香港一般企業相若，工時相對其他公司較長並且分秒必爭，但重慶同事們都十分熱情。不但主動教導，並給予我很多機會參與不同的公司事務，例如重整部門程式。相比書本的知識，親身體驗所獲得的更為可貴。職責以外，我們亦有外出遊歷。我們離開重慶出走成都，遊盡杜甫草堂、寬窄巷子、武侯祠。親身遊歷杜甫舍堂更感詩人之感概。遊玩之餘，更難得是認識當地朋友，相互作出文化交流。我們都交換微信，期待日後相聚的一刻。最後感謝各單位的照顧和民建聯給予機會參加今次實習計劃，各位有緣再聚。

徐樂雯

美皇管理資訊(重慶)有限公司  
恒生管理學院







余安恣

西南證券  
香港樹仁大學

在這 37 天的重慶實習計劃中我得到了很多，學習到不同知識，認識來自五湖四海的朋友，而令我最深刻的是經過這個體驗中，慢慢令我明白到‘人生是掌握在自己手裡’這道理。

初來西南證券報到的時候，我並不知道自己想去那一個部門，於是便選擇其他人不想去的法律合規部。聽起來是一個比較悶或者沒什麼機會落手工作的部門，因為部門需要的是豐富的專業法律知識。果然，當我去到此部門時，他們都各自安靜的認真思考手頭上的法律問題，加上中証監要求證券公司在七月一日前完成符合規格的新電子系統。而且當中涉及不少機密檔，我作為經濟及金融學系的學生，真的無法參與。當時他們給了我三份中國証監會

最新的合規辦法給我閱讀，希望我對他們最新的法例有所瞭解，就這樣平淡的 hea 了兩日。當時我問自己，接下來的 36 天我是不是都要這樣 hea 過？如果要 hea 我為什麼要來重慶實習？於是我便自己尋找自己有興趣的課題學習，用西南證券所給我們的電子課程上課，問法律部的同事借書看；累了便默默的看他們在忙什麼。就以這樣的速度學習了大約一個星期，我發現我的記事本寫的滿滿：看了六項新設的辦法、一本〈証 期貨業反洗錢操作實務〉書及深滬港通的業務規則，對於平常沒有閱讀習慣的我而言已是超額完成。而在最後的大約一星期前，上司見到我的行為感到驚訝，甚至讓我弄一份〈香港與中國證監會不同之處〉的報告，助他部門同事瞭解兩地之間的差別。雖然在這段時間我親自落手工作的機會很少，但學習機會多得要命，亦啟發了我如果我想在人生路上爬得更高，唯一不能缺少的是個人努力，向著自己目標或興趣學習，便不會浪費任何一分一秒，抓緊每個機會。

在學習以外，我認識了一班熱情的重慶和澳門朋友，他們帶我四處遊玩。在閒談過程中，對大家的文化、特色，甚至社會問題作交流，瞭解到各個地方不同之處。如有機會，一定要再來重慶實習！



重慶 ---- 這兩個字由陌生變為熟悉。回想起最初的時候，我對重慶的認識不多，只有麻辣火鍋和火爐。首先，麻辣火鍋是重慶當地的美食。而重慶是有名的四大火爐之一，聽說每逢夏天的時候，只要在重慶停留一會兒就會衣褲盡濕。所以我十分希望透過這次的實習計畫加深對重慶的認識。

在這次的實習計畫中，我實習的工作單位是美黃管理資訊（重慶）有限公司，我被派遣到客戶服務部工作，主要的工作是與香港的客人聯繫。在這五星期的實習期內，不單加深了我對行業的運作有一步的認識，而且把我書本上所學的知識能夠學以致用。還記得第一天來的時候，對周邊的環境十分陌生，而且我和同事們有嚴重的溝通的障礙。因為我說的普通話實

在太普通了。幸好，同事們都耐心地適應我的港式普通話，雖然在過程中，產生了不少笑話。除了在工作時他們對我十分照顧，而且在下班後，他們都會帶我去重慶周邊的景點參觀和品嚐重慶當地的美食。五星期的實習時間慢慢流逝，我和他們的關係由陌生變得熟悉，但時間不留人，熟悉的時候就是離開的時候，離別總是帶著傷感，最後，我十分感謝你們的照顧。

這次的實習之旅雖然只有三十多天，但在這裡的經歷是畢生難忘。獲得的不僅是工作上經驗，而且得到的是一份人情味。回想起三十多天的旅程，我不單體會到重慶人的熱情，而且與這次一同前往實習的小夥伴建立了一份深厚的友誼。最後，十分感謝主辦單位給予我一個寶貴的實習機會。

丁國彥

美黃管理資訊(重慶)有限公司  
香港理工大學



很感謝民建聯給予我這次難得的實習機會，在這短短的三十六天，不但讓我對內地銀行業加深瞭解，更切身體會到重慶的「熱」「情」。

在中國農業銀行實習的四週過得十分充實，實習單位為了讓我們學到最多的東西，特意把我們先後安排到網點（營業部）和機關部門實習。

還記得第一天到營業部報到時，我的大堂經理便對我從頭到尾點評了一番，「不能染頭髮、劉海太長了、手鍊不能戴、皮鞋要有跟的、手肘要直、面帶笑容、不能單腳企……」相反其他實習生的實習網點則沒有那麼多規矩，可能是因為我屬於的那一間網點是「全國百佳示範單位」，對員工的儀容也相對嚴厲。從他們的嚴厲可看得出他們很重視客戶對自己的印象，提供最好的待遇，這是與香港的銀行的差別。在網點中，我不但要學習客戶分流，更要協助客戶經理進行信貸項目調查等等，而在機關部門，我更要處理借貸的法律檔。這種種的工作是我從未接觸過，幸好，同事們都很熱心的教導我，不論大事小事。透過與同事的交流，讓我這個讀生物、對銀行業全無概念的實習生對內地銀行業的運作有了更深入的瞭解，這亦對於我未來找工作有更多的概念。他們更會關心我會否不習慣這裡的天氣和飲食，還熱情的向



我推介重慶每個好玩的地方，連交通也替我搜尋好，生怕我人生路不熟。雖然我們相處的時間不多，但重慶人的熱情我卻深深的感受到。或許重慶火鍋的麻辣味有天會忘記，但重慶人的熱情卻不敢淡忘。

讓我留下深刻印象的更有重慶的美食。重慶的麻和辣在中國可說是十分有地位。初嘗重慶火鍋時，吃了不夠一半便已經要轉吃清湯了，現在想起來嘴唇彷彿仍麻麻的。起初還真的是吃不慣這裡的「重口味」，但慢慢真的會愛上重慶的美食。火鍋、小麵、酸辣粉、抄手、涼糕、涼蝦、冰粉、烤魚、烤鴨、幹鍋……數之不盡，只可惜未能把美食帶回港繼續品嚐，寫著寫著，突然肚子餓了，惦念著軟軟黏黏的涼糕。

重慶的美景更是引人入勝，其兩江夜景不遜於維多利亞港，不愧有「小香港」之美號，讓我更醉心的是武隆的自然莊觀，大足石刻的宏偉，讓我不感讚歎大自然和前人的鬼斧神工。在週末，我們還去了成都探望國寶熊貓，到民國街一嘗做民國學生妹的滋味，在洋人街水樂園嬉水消消暑，到萬盛走走世界第一的天空懸廊，這些經歷都令我對重慶添上不捨的情懷。

記得同事們常問道：「你在香港為何跑到老遠的重慶來呢？」現在我可以很肯定的回答：「因為我愛重慶的美人、美食、美景。」

## 重慶實習生感言



倪嘉雯

中國農業銀行  
香港中文大學



# 進一步的天空

## 內地工作實習計劃2017

重慶，是一個人傑地靈的地方。

這次為期 37 天的旅程，很榮幸我被分派到中國農業銀行實習。對於從來未嘗試在銀行實習的我來說，這次機會十分難能可貴。農行把實習包含兩部份，在網點和機關實習，讓我更

全面瞭解銀行的系統運作。在網點實習有更多接觸客人的機會，可惜我不懂重慶話，故有時難與客人溝通，幸好農行的同事們十分友善，協助我完成不同的職務。閒時亦會分享重慶的美食和旅遊景點，猶記得有次一位同事帶我去吃重慶的正宗小面，但實在是太辣即使伴著涼糕吃也只吃了半碗，但胃卻焯熱得讓人受不了。有次分行行長帶我和其他在農行實習的朋友吃渝菜，那種風味讓人難人忘懷，亦學懂了重慶人喝酒的文化。在機關實習，我被分派到綜合管理部和個人金融部實習，亦藉此瞭解銀行內部的運作，並對內地銀行文化有更深的認識。

這次重慶之旅讓我認識了一班摯友，在週末的時候我們會一同外遊，如到重慶周邊的自然風景區、成都探望大熊貓等等，這讓我對大自然有另一番體會，雖然在路途中總是發生不如意的事情，一波三折，但更能鞏固我們之間的友誼。

最後感謝民建聯和農業銀行給予我這次實習機會，亦感謝和我一起渡過這 37 天的朋友和同事們。



陳倬仔

中國農業銀行  
香港中文大學

重慶實習生感言

為期一個多月的重慶實習之旅就這樣落下帷幕，當我們開始習慣重慶的生活以及熟悉了彼此，卻到了說再見的時候，即使回到香港，在重慶發生的點滴也時常在腦海中徘徊。

在工作了一個月的重慶科技館，裏面的人和事應該是除了同團的夥伴之外接觸得最多的。很開心也很榮幸在如此大型的科普教育活動場館工作，在短短一個月裏，除了接觸科技館的日常運作，更重要的是知道了作為科普教育場館，科技館對於大，特別是青少年在科普教育中擔任的重要角色和付出。作為展覽教育部的一份子，我也參與了科普活動的籌備和構思，跟著經驗豐富的老師們學習，也讓我收穫滿滿，獲益良多。一個月下來，最讓我感動及感



觸最深的是，部門具有很強的團隊精神，彼此之間互相鼓勵，相互傳授經驗和心得，營造了良好的工作環境和氛圍。

團隊的夥伴從剛開始的陌生到現在的熟悉，我們每天分享著工作中的所見所聞，商量著晚餐該如何解決，計劃著週末的行程，討論著美味的小吃特產……在旅程中，我們相互鼓勵，談天說地，充滿著歡聲笑語，我想，這次的經歷一定會成為我們人生中難忘的記憶。

到重慶之前，對這個城市不太瞭解，只知道麻辣火鍋，果不其然，去到當地，走在街上，貌似都能聞到辣椒的味道。重慶的人直爽坦率，重慶的美食讓人垂涎三尺，重慶的夜景燈火璀璨，重慶的發展一日千里。美麗的山城，留下了我們一行人的足跡。

許洋洋

重慶科技館  
港大保良何鴻樂社區書院



第一次到重慶進行實習交流，從一開始所有都不瞭解到慢慢認識公司的同事和多位來自不同大專院校的朋友。在第一兩天時，我們去了武隆縣仙女山，還記得我們的組員都很好體力走完了整個地方，而我就在旁一邊走一邊喘氣。晚上觀看的表演更是我從沒有看過這麼震撼的。可惜有很多精彩的表演都未能一一拍攝下來。之後參觀了重慶大學，更有重慶大學的教授為我們講解。重慶大學比我想像中大很多，環境也十分好。在實習的過程中，學習到公司的運作，例如如何對小學生做測評，測評的當中有何作用。主要分三大作用是記憶力，社會適應能力，反應。學習到當小朋友沒有耐性做評測而發脾氣應如何解決及面對。而且，當中有三天的工作是要到南坪幫忙做高考諮詢會，



幫助剛放榜的高考生解決他們對學校的疑慮和為老師提供資源。雖然期間十分忙碌及疲累，甚至有幾天需要加班。但當中更讓我瞭解到高考的制度。在各位同事的互相協助下，諮詢會能完美結束真的很有成功感。在重慶時不得不到處遊玩下，我跟隨了我的組員去了很多重慶的名勝景點例如洪崖洞，觀音橋，磁器口，民國街，閩中，南山一棵樹，等等。有機會的話更希望多去其他地方。

**陳思行**

重慶昭信教育科技集團有限公司  
香港城市大學專業進修學院

重慶實習生感言



六月八日，我們一行人從香港出發到重慶實習一個月。我和同組兩位成員都被分派到昭信教育科技實習。我所在的部門是青雲滙，營運著一個輔助高中生填報大學志願的應用程式。

我的職位是文案編輯，負責更新應用程式上的大專院校招生章程、專題文章和管理用戶帳號。工作期間，同事們教了我不少有關內地學生升學的問題，彼此交流了不少中港不同之處，還請我吃了不少本地地道的食物！除了工作，我亦參加了不少有趣的娛樂活動。我和組員一起去了民國街，是重慶的一個影城，那裡充滿著革命歷史的故事。我們還穿上了民國時代的學生服裝拍照留念。另外，公司給我的補假剛好緊貼週末，我和同事們去了九寨溝觀光，途徑汶川地震遺址，感覺有點悲傷。是次的實習中，認識了不少朋友亦學到了在香港學不到的知識，實在獲益良多。



**黃朗祺**

重慶昭信教育科技集團有限公司  
香港專上學院

從未在內地工作過的我，這次有機會能透過民建聯所舉辦的實習活動，在重慶展開了一個月的實習生活。我所選擇的公司是軟島科技股份有限公司，是一家專門銷售數位娛樂產品的上市公司。我所實習的部門是國際電競部，除了負責每天聯繫國外客戶以外，主管還讓我參與會議和講座，讓我能當中學而致用。短短的一個月裡，我瞭解到內地的工作文化，同事工作認真，有紀律，看得出公司對員工有所培訓和要求。



此外，這趟旅程也可以說是美食之旅，重慶有三美，美景，美女和美食。麻辣火鍋，小面，抄手，涼糕，涼麵，雖然當地的口味比較重，但是我覺得都很好吃。另外，我還去了武隆看天生三橋，去磁器口感受民間古鎮，和去大足寶頂山欣賞石雕藝術，重慶人的生活真得很多姿多彩。雖然旅程將要結束，我會把這個城市的好分享給身邊的人。重慶，我們後會有期！

**陳錦填**

軟島科技股份有限公司  
香港大學



# 進一步的天空

## 內地工作實習計劃2017



會到，在重慶，公司和客戶除了向著共同利益的方向發展，他們都彼此著重跟對方有利益以外的交流，建立信任和友誼。希望我在香港工作可以運用這種文化。

在過去的一個月，我有幸在重慶這座山城工作和生活。

我參加這個計劃最大的期望就是透過體驗辦公室的氣氛和文化，為自己進入職場做好準備。我在上海外服人力資源有限公司裏面實習。我的工作主要是尋找資料和翻譯報價單，從中我瞭解到辦公室的職務。另外，我看見同事會互相幫忙，解決工作上的疑難，完成工作，從中我明白團隊精神是職場上是不能缺少的。此外，我有機會出外考察，令我有最大的得著。在拜訪客戶 Honeywell 的過程，我發現同事會跟客戶的員工問好，好像老朋友。拜訪的過程中，對方認真地為我們預備了很多他們公司的資料。之後，我們一起吃飯，閑話家常。我體

工作以外，我十分享受在重慶的生活。吃的方面，我喜歡吃當地的牛肉麵、燒餅和豆腐。玩的方面，我喜歡看風景、逛老街和扮演以前的人物。人的方面，我享受跟重慶同事一起相處的時光，他們的友善、熱情和體貼感動了我，令我對重慶有難忘的記憶。

最後，在重慶的實習之旅，我獲益良多。重慶的發展改變了我對當地‘破舊’和‘落後’的印象。當地的城市環境、人文質素和科技比香港並不遜色。重慶人的豪爽和熱情的個性更讓我感到舒服。最後感謝各機構讓我可以有這次有意義的實習體驗。

**陳德源**

上海外服人力資源有限公司  
香港樹仁大學

重慶實習生感言



非常感謝民建聯令我們一眾實習生帶來一個美好的實習。我在大學是修讀中國研究的，在之前已經到了中國不同的城市參觀和實習，如武漢和南京。這次有幸到

中國內陸城市實習更令我大開眼界。我一直很喜歡吸收新和分享知識，這次到了三峽博物館對我來說是合適不過。起初還以為會成為導賞員，和公眾講解歷史和城市發展，但博物館把我安排到公眾教育部，我是萬萬沒想到的，反而這個實習崗位更加適合我。在公眾教育部中，他們的目標是把知識帶出去而不是局限於博物館內，在短短一個月中，我負責了不少的工作，如對未來展館的專題提出計劃書，在官方微信號寫推文，還有最重要的博物館暑期班，當中連續 10 天有不同的講者分享非常多的中國文化和重慶城市發展。而我有幸在 7 月 1 日香港

回歸這重要的日子成為其中一個講師，透過以香港和重慶市都是山城的特作比較，讓小孩瞭解香港的背景和加深小朋友前幾天學習的知識。最令我深刻的是內地小朋友現在的學習能力和好奇心，一個小朋友曾問我為何香港是用右駛車而不是左駛車，幸好我不是省油的燈，順利把它解答。到了最後一天暑期班，作為一個過客的實習生，看到小朋友和其他老師都依依不捨地道別，他們有些更哭出來，我都非常感動。短短一個月我的收獲是非常多。



**彭樂軒**

重慶三峽博物館  
香港大學明德學院



我在整個重慶實習交流過得很愉快，要離別時更是依依不捨。中國重慶是一個山城，在重慶這生活，太陽很大很熱，人們也熱心很熱情。這裏的火鍋串串也是很有名，有很多不同種類的美食，當中拜訪觀光文物古蹟的日子也不少，不少景點文物古色古香。在重慶仙女山上避暑，風景優美秀麗，可謂感到繁華中的寧靜。重慶是很繁華的城市，夜景很美。平日觀賞如過山車輕軌在空中行駛也是讓人大開眼。

在重慶當地生活，體會重慶不少飲食文化，重慶小面酸辣粉很麻很香，令人垂涎欲滴。重慶人們也是很窩心。在工作中，女同事待我們很溫柔，同事們都很刻苦耐勞，很堅強做事認真，獨當一面。在教育機構中工作，我們協助



湯紫瑩

重慶歐文教育服務有限公司  
香港教育大學

翻譯合同，辦理海外交流計劃，當中認識到中國教育制度，義務教育，學校沒有宗教背景等，瞭解中國簽證手續，當中認識不少跟香港的不同，瞭解更多兩地教育制度的不同，使我有不少反思。



首先，感謝民建聯給予我這次珍貴的實習機會，讓我過了一個充實的暑假。

在實習方面，我被分派到重慶農村商業銀行的營銷二部工作。這個部門主要負責企業貸款和銷售投資產品，而我的工作就是準備會見客人的檔，確保能為客戶提供最優質的服務。在會面期間，我們會耐心跟客人解釋投資產品的利益和風險，務求讓客人清楚明白每項細節。

在會面結束後，我們需要根據客戶的要求改善我們的計劃書。從每項工作上，我們都能看到他們對工作的熱誠。部門的同事都很熱情，經常與我分享重慶的好去處，為這個旅程生色不少。另外，同事們都經常跟我談論香港的新聞，從政治到文化話題我們都無所不談。透過與同事們交流，我得到了書本上學不到的知識。

在生活方面，我和組員到了重慶不同景點觀光，欣賞了能與香港媲美的夜景，也品嚐了小面、串燒、火鍋等美食。

雖然實習只有短短一個月，但我也充分體會到重慶的文化，見識到中國經濟的急速發展，更認識到一班志同道合的朋友。這次實習生活真的讓我畢生難忘。

黃柏朗

重慶農村商業銀行  
香港城市大學





黃梓源

力帆實業（集團）股份有限公司  
恒生管理學院

離港當日，心中帶點不捨。一個多月的離鄉別井，說長不長，說短不短。要去到一個未知的城市實習，難免有點忐忑。一個多月的實習，圓滿的結束。在重慶，看到不同的人，看到不同的事，看到不同的天空。第一天的歡迎會上，有幸代表香港實習生發言，向各單位表示感謝，勉勵各位實習生。在實習期間，實習單位的同事照顧有加，不但讓我學到更多，也讓我留下難忙的回憶。回港當日，心中亦有點

很高興能獲得這個機會參加到重慶的實習的交流團，起初不少朋友均對我到重慶實習的決定感到不解，畢竟外間看來重慶尚未是一線城市、也不及香港的國際化；就在很多未知的因素下，我們展開了一個月的實習之旅，但當中能收穫的可是大大遠超預期之內。

首先，十分難得能在實習中把我的知識學以致用。在實習期中，我獲安排到林同棧國際工程諮詢（中國）有限公司實習，部門為城市研究與發展中心。中心的主要功能是為工程項目進行前期評估，把控好整體的用地和發展；中心剛剛承接了某地產商的用地諮詢項目。雖然我只是實習生，但團隊讓我負責了項目中高壓綫地段的研究，借鑑國內外的案例，提出匹配的用地方案，實踐課堂上的規劃原則。我也需要協助製作各樣的分析圖，例如是高程圖、可開發程度圖等，應用了我的繪圖技能；經過上司耐心的指點，我的工作能力也得到提升。此外，我也體會到團隊合作的重要性：團隊中有不同專業的工程師、規劃師及學術專才，雖然大家崗位不同，但在規劃項目裏的工作卻配合得宜，才能描繪出宏觀的圖畫。

除了實習的任務，在單位裏種種的經歷亦開拓了我的眼界。其中，特別感謝上司的照顧，他帶同我參與了向規劃局局長及地產商匯報的



不捨。一個多月的相處，一齊盡在不言中。回港後，各有各的生活，各有各的忙碌。也許沒多少見面的機會，但一個多月的經歷，永遠會記在心中。

感謝實習中遇到的所有人。感謝我的組員，包容這位不稱職的組長；感謝每一位夥伴，你們讓這趟旅程充滿歡樂；也感謝各單位提供的機會，讓我經歷了一個畢生難忘的六月。

會議，需要瞭解領導對城市定位的期望、平衡其他持份者的要求，讓我親身體會到內地規劃行業的環境，機會特別的可貴。此外，他也帶同我一併去造訪外資的規劃設計公司，規劃建築師們除了向我分享了在內地工作的苦與樂，也讓我更深刻的認識到內地房地產寬闊的發展空間；尤其是像重慶般發展一日千里的城市，具備巨大的發展潛力，教我大開眼界。

最後，十分感謝實習單位團隊的照顧，雖然公司只有我一個實習生，但他們都處處給我提供見識的機會，也十分信任我的工作能力，令我投入並享受實習的工作過程，獲益良多。



也特別感謝同行的同伴們：即使大家實習單位各異，但我們在重慶一起遊玩、吃麻辣火鍋、逛音樂酒吧、打真人反恐精英、

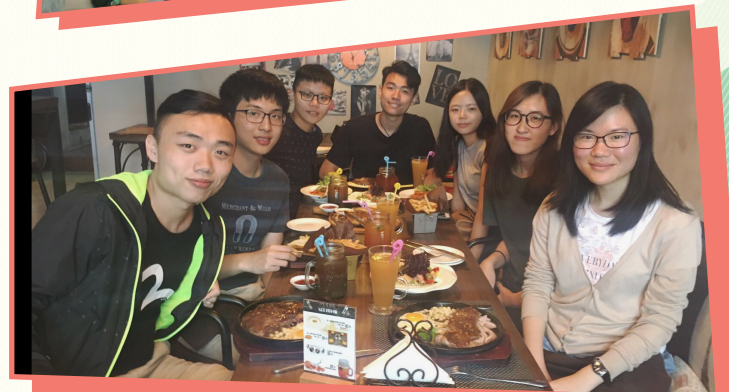
甚至坦誠的夜話，我都會牢記心中，謝謝你們為這重慶之旅締造了分外珍貴的回憶，希望來日再聚！

謝爾霖

林同棧國際工程諮詢（中國）有限公司  
香港大學



融中西之长 筑一流企业



重慶實習相片分享



# 進一步的天空

內地工作實習計劃2017



重慶實習相片分享





匆匆一個月如白駒過隙，短短近三十天，我們不僅收獲了工作經驗和知識，還與身邊的同學及同事建立了深厚的友誼。

念當初我們剛踏上杭州美麗的大地，東觀西望，對此陌生的地方充滿好奇，對未來充滿期待，戰戰兢兢，這一切彷彿如昨天。在首四天的活動中，最讓我難忘的便是參觀了全球第五大的飲料生產企業 - 哇哈哈集團，不但瞭解到其以數十萬創業的勵志故事，還見識到其自行研發，鬼斧神工般的高效率機械生產線。此外，我們還泛舟於西湖之上，雖然夏日炎炎，仍難掩大家欣賞西湖“綠水逶迤，芳草長堤”的雅興，且細雨濛濛，盡顯江南煙雨之色，可謂歎為觀止；晚上我們更觀賞了由著名導演張藝謀先生策劃的“印象西湖”，以現代化的表演重現西湖歌舞昇平之景，全場五光十色，喝彩連連，實在是精彩萬分。

接下來的一個月我們便開始了在中國工商銀行的實習工作。在我和另外三名同學身處的分行中，我們有幸能于智慧銀行，個人財富管理中心及對公市場三部三個部門輪換。期間我們能跟隨不同上司體驗銀行工作，親身與客戶接觸並協助辦理業務。在智慧銀行的業務中，我們教導客戶使用智慧銀行完成不同銀行業務。當中我見識到中國銀行業在科技發展與應用方面比之香港各大銀行的大幅領先，其研發的智慧工具如 ITM，PRM 及電子銀行平臺提供相當全面的銀行服務，客戶能自行在大堂使用各種智慧機處理包括辦卡，購買理財產品，跨行轉賬等 80% 以上的銀行業務（某部分業務可

能需要職員在旁授權），不但大大減少大堂櫃檯所需人手，還很大程度縮減客戶輪候時間，對銀行成

本控制及服務質素提升都有莫大幫助。此外，為了保護客戶財產安全，銀行在防詐騙也做了很多工作，包括開發 u 盾作為處理網上銀行業務的鑰匙，使用智慧機轉賬需要拍照及職員在旁授權，更有專門防詐騙的銀行職員巡視。

個人財富管理中心及市場三部的工作則更為繁重。職員雖然有兩小時的午休時間，但他們都匆匆在半小時內完成午餐便開始工作或開會。個人財富管理中心主要負責維護，推薦及打理個人理財及辦理個人貸款，而市場三部則負責大型公司的貸款業務，他們需要先審核各公司的運營情況，並不斷跟進其財務狀況。兩個部門的職員均需要不斷與客戶聯繫並時常親身出外為客戶辦理業務。期間最難忘的便是跟隨上司前往郊區為拆遷戶開存款單及推薦理財產品，我們工作的地方僅僅是一個臨時借用的物業大堂，室內氣溫超過四十度，然而大家沒有絲毫怨言，堅守崗位。此外，我亦試過為個人貸款經理準備房貸文件，過程中我不但瞭解到房貸的办理流程，更從經理與客戶的交流中學會了如何專業，不冒犯地詢問客戶以前辦理貸款失敗的原因。

一個月的實習開拓了我的眼界，加深了我對銀行的瞭解。不同於一般公司以盈利為主，作為國企銀行，他們以誠信服務人民為己任，這就是工行的精神 - “工於至誠，行以致遠”，我會銘記於心。

來杭州前，感覺杭州是古色古香。一離開機場，坐進旅遊巴，看見高樓大廈，感覺煥然一新。

第一天帶著戰戰兢兢的心情去實習，發現上司很熱情，不但在工作上指點我們，還跟我們介紹杭州有什麼好吃好玩的，還加了微信，以後保持聯絡。

在工作方面，在大堂站崗，看職員與顧客的互動，瞭解到客戶需要，

察覺到內地銀行的文化不同，又跟電子銀行和市場部的職員學習，幫他們處理文件，獲益良多。

在工作以外，我們去ktv，為交流表演練習，組員大展歌喉，施展渾身解數，十分難忘。此外，在酒店房裡埋伏，為給組員生日驚喜。

很感謝各單位的努力，讓我們能在杭州實習，認識一群志同道合的好朋友，留下美好回憶。







回想當初報名的時候，我就是衝著「上有天堂，下有蘇杭」一話而選擇杭州作為我實習

的目的地。在這短短的一個月裡，我經歷過剛到之時的興奮，即將實習時的戰戰兢兢，以及最後離開時的依依不捨。這四個星期在中國工商銀行的實習中，我們被分派到房貸部門、車貸部門和大堂學習，瞭解內地的工作模式、環境和文化。在過程中，我認識到內地和香港銀行的分別，印象特別深刻的是工商銀行的大堂會有座位、飲水機和老花眼鏡等便民服務，香港的銀行則欠缺這些，像只是在經營一盤生意而已；而兩者分別也可見於效率，香港的辦事效率確是較高的。現時香港和內地的經濟往來愈趨緊密，兩地銀行業也可以互相學習和借鑒。

我還記得當初在面對一位客戶的刁難時，我學到了處變不驚的處事態度，這可說是個十分難得的實習經歷。

在這一個月裡，我獲益良多，既收穫了工作和遊玩的經歷，又能結識不同院校的學生，增進友誼。杭州這個地方確實沒有令我大失所望，反而杭州的美食和美景、支付寶、共用單車和電話外賣程式，都使我念念不忘。



李豪添

中國工商銀行  
香港大學

杭州實習生感言



林育城

中國工商銀行  
香港中文大學

古語雲：“上有天堂，下有蘇杭”。此言非虛，有幸於杭州度過這個仲夏，誠然畢生難忘。也許畢業將近，前路茫茫，憂愁處處，才更依戀杭州的閒適。大抵在此才能舒一口氣，感受大自然的美好，歷史文化的濃厚。杭州風光如畫，佇望著碧波蕩漾的西湖，暖風忽爾吹拂，這樣的悠閒最令人沉醉。無論如何，夜幕

低垂的運河、攘來熙往的斷橋、一覽無遺的雷峰塔，那些山山水水將一一印在腦海之中。

這次實習收穫豐盛，瞭解到公司貸款審批的流程、個人金融服務的內容和日常準備、內地銀行網上業務的多元化，相信對將來就業也有一定幫助。雖然七月的蘇杭驕陽似火，我們卻樂於外遊。曾與組員走到繁華的上海，大家都醉於五光十色的外灘。上海的文化也是中西合璧的，既有古色古香的豫園、七寶古鎮，又滿佈歐式建築，見證著上海一段殖民租界的歷史。但最難忘的仍是南京之旅，在紀念同胞抗日的博物館上，

親身感受同胞的種種慘況，國家過去的種種磨難，可謂心如刀絞。

走過許許多多的城市，臨別時才發覺最愛的仍是悠閒的杭州，街道井然有秩、景色秀麗醉人、歷史文化濃厚、本地人熱情有禮。只盼下次重遊杭州，能再嚐到肥美的東坡肉，酸溜的醋魚和甘香的龍井，那該有多好。





首先，我十分慶幸自己能夠有機會參加本次實習計劃，我覺得本次經驗是我在其他實習中不能夠媲美的，既珍貴，又難忘。我十分感謝民建聯為我們提供這次到內地交流的機會，

是次在杭州中國工商銀行的實習活動，令我深深體會到「讀萬卷書 不如行萬裡路」的意義。在這短短的一個月之中，我所經歷的事可說是畢生難忘。從簡介會開始，我對在銀行的印象與沉悶和刻板不自覺連上了關係，但想不到的是，我竟然錯了。

在杭州的四星期，我在工商銀行的慶春路支行其中三個不同部門實習，當中包括個人貸款部，信貸管理部和市場五部，當中各個部門所負責的事務環環緊扣，密不可分，令我感嘆銀行體制和部門之間的分工是多麼的仔細，多麼的精密，多麼的井然有序。在不同部門工作期間，我對銀行業乏然無味的印象通通被打破。當中，我對在市場五部工作時的經歷尤其深刻。

慶春路支行是杭州中國工商銀行五大老行之一，營業額與各項業績也名列前茅。而我在市場五部的直屬上司，吳師兄，更是慶春路支行的業績保持者。他在我工作的期間，向我一一介紹了他工作所涉及的範圍和他的職責，更向我教授不同的知識，當中令我印象最深刻的



我在此次過程中除了認識了很多新朋友外，還學會了很多關於內地的文化，也體驗了很多在內地工作和生活的趣事。令我最印象深刻的是內地公司對他們的員工十分關注，他們十分注重員工的作息，甚至會在公司放置娛樂設施如籃球機、乒乓球桌、按摩椅等等。我對擁有這樣設施的公司十分慨嘆，因為這麼簡單的事為什麼香港公司不能做到，如果大家都能對自己的員工如此貼心，想必員工亦會好好報答，這是我們需要學習的地方。其次，去過杭州，必須要說一下西湖，翠綠欲滴的西湖和旁邊高聳入雲的雷峰塔相映成趣，就像一幅幅壯觀美麗的油畫映入眼簾，令人目不暇給，此生難忘，個人極力推介各位到此一遊。



莫過於與他到浙江日報辦公，雖然我並沒有負責任何重要的事務，但在吳師兄旁邊，看著他與浙江日報不同部門的領導打交道和處理檔案，令我不得不更加佩服他，也令我對銀行業的工作更有憧憬。

很感激，在這一個月之中，我能夠與一班年紀相同，志同道合而來自不同院校的年輕人互相認識。非要說我對這次實習感到不滿意的地方，就是天氣。四十多度的高溫，萬裡無雲的天空底下受著強烈的日曬，實在是令我好不習慣。總結這一個月的經歷，我認為中國工商銀行人才濟濟，在銀行業中還有著很大的潛力，而杭州，更加是一個具有魔力的地方，慢慢令我愛上了這個城市。





藉著去年二十國集團峰會的契機，加上打著國內電商龍頭企業阿裡巴巴發源地的旗號，杭州一躍而成國內準一線城市之一，並在國際舞臺上嶄露頭角。為了更瞭解這個城市獨特的風土文化和加深對內地職場的認識，我慕名參加了這次實習計劃，並在杭州工商銀行湖墅支行實習。經過這個月的學習，我獲益良多。除了為杭州的美景美食著迷外，也瞭解到國內銀行業務發展的新趨勢和比香港超前的地方，對構想我自己未來的職業路向幫助不小。

實習中我主要的職責包括在支行的網點大堂服務。當中包括解答客戶的一般查詢，並引導他們使用工行的各台智慧化機器。我從中瞭解到內地銀行積極開發多種客戶自助及半自助的智能化機器，以達至銀行網點「減櫃減員」的發展方向，配合內地客戶更多轉向使用網上及手機銀行，減少親身到銀行辦理各項業務的現象。工行目前已開發出機器讓客戶自助開立戶口及網銀U盾一體化的服務，亦可使用機器進行行內及跨行匯款等多項複雜業務，相比起香港很多銀行仍很大程度依靠銀行櫃檯職員辦理相關業務的情況，我感到內地對銀行於整體業務智能化升級的主動性及落實力度比香港要大，非常積極因應經濟大環境及客戶習慣的轉變作出適當轉型。

另外，實習過程中我亦得到很多機會與客戶經理一同拜訪客戶，瞭解工行對公業務的重點。當中讓我感到尤其印象深刻的有兩點。其一是工行十分努力構建自己的手機支付平臺，客戶經理經常外出接觸不同商戶洽談合作。內地手機支付平臺像支付寶及微信支付等的普及程度十分高，連一般街頭販賣水果的小販也接受以支付寶付錢，幾乎到了民眾外出只需帶手機不用帶現金的程度。因此，工行面對如此激烈的競爭，客戶經理都非常積極尋找與各行各業的合作機會，期望能提供

更多不同商戶，更獨特和力度更大的優惠給客戶以擴大工行e支付平臺的覆蓋率，建立客戶使用工行手機支付的個人習慣。其二是杭州從上而下支持高新技術企業的大方針。香港政府一向給人不太重視創新及高科技企業的印象，但杭州政府借助阿裡巴巴的東風，給予市內高新企業很大支持力度，着力打造杭州成為高新之都。銀行層面上，政府會提供一份省內或市內獲認可的高新企業名單，並配合銀行推出無質押信用貸款，最高可批出企業年利潤一半的額度，針對一般高新企業固定資產不多，但發展潛力巨大的窘境作出最大支持，培養它們急速發展，這方面的政策讓我感到印象非常深刻。

我們在杭州實習期間遭遇了罕見的熱浪，除了個別日子外，日間最高氣溫一般保持在40多度。因此，我們在實習期間也頗有不適應，但工行方面對我們都非常照顧，給了我們很多杭州遊玩的建議，亦安排了很多不同的活動豐富我們的實習經歷。我們自己在工餘週末的時間也另外安排了不少活動，像是在杭州到處尋找美食，體驗杭州的酒吧文化，試玩VR遊戲等等，我們也有到鄰近蘇州和烏鎮遊覽，欣賞園林、古鎮等絕美景致和品嚐當地特色菜，度過了充實而難忘的一個月。

杭州是個美好的城市，給我一個熱情而包容的感覺，而杭州的職場發展和經濟環境仍充滿機遇，與香港的發展側重點不盡相同，有機會我會再來這裡工作及旅遊。



梁澍鈞

中國工商銀行  
香港大學



一個月的杭州實習轉眼即逝，杭州的天氣、人文風光、工作時所發生的點滴、和組員間所建立的友誼，這一切一切都令我印象深刻。

出發前往杭州前早已聽聞杭州天氣酷熱，但當時心裡覺得香港的夏天也有三十多度，相信即使到了杭州也應該能夠適應，誰不知杭州的夏天居然可以高達四十一度，再加上到了當地有點水土不服，在實習初期身體上的確有點不適應，可是實習單位的上司對我們都很好，會因應我們的情況分配我們能力所及的工作。由於杭州的電子商務發展迅速，一些知名的電商企業像阿裡巴巴都有和我所屬的西湖支行有合作關係，因此在實習期間我們能夠接觸到相關的資訊，實習期間令我最難忘的莫過於我們幫客戶經理完成了一份關於手機銀行應用程式以及互聯網金融的專題報告。杭州另一個讓我印象十分深刻的就是我

## 杭州實習生感言

這一個月的實習過程真的獲益良多，我真的很感謝民建聯給予我這次寶貴的實習機會。

在實習方面，我這次被安排到工商銀行的財富管理部及市場對工部進行實習。在這兩個部門，我都做了很大很多很難忘的東西，使我對中國的商業運作和一所銀行的運作模式增長了認識。在財富管理部，我跟了整個團隊到一個叫樓下的鄉郊地區進行拆遷補償服務。在對工部，我多次跟隨客戶經理到不同的大型企業開會，亦幫助了部門整理數據。總括而言，這些難得的機會都大大的擴闊了我的眼界，使我對日後的工作有更充足的準備。

值得一提的是，我在實習過程中經常和工商銀行的乒乓球隊打球。這有趣的經驗亦使我對內地的工作文化增了理解。



陳志榮

中國工商銀行  
香港城市大學

們幾乎可以不帶現金就可以在杭州市內各處遊玩，只需用支付寶或者微信錢包等的手機程式就可以到餐廳用餐、付計程車費、買各種紀念品等等，相較之下，香港的電子商務的發展還比較落後。總括而言，這次的杭州實習之旅收穫良多，有機會的話我會推薦給我的朋友以及同學。



在拜訪參觀方面，我亦從不同的祖國。例如，在拜訪浙江大學的時候，我從和當地學生的對話，更瞭解到國內求學的情況，亦更瞭解到國內年輕人的想法和生活模式。

陳沅好

中國工商銀行  
香港大學





這一個月的杭州實習對於我來說是一個非常寶貴的經歷。中國工商銀行的慶春路支行，安排我到市場部和個人借貸部實習，在這裡我瞭解到內地銀行的業務

流程，還有支行內的文化。支行的同事都很友善，在這個月裡，對我們的照顧無微不至，在我們生病時，更抽空到我們所在的酒店



實習其實並不枯燥。

來到杭州一個月，我飽覽西湖美景、細味「最憶是杭州」、到訪歷史悠久的浙江大學、參觀紮根杭州的娃哈哈集團，更吃遍杭幫菜，還騎著自行車到處在這綠色城市遊走。在雙休日，我們來到上海，拜訪耀眼的明珠塔、城皇廟、七寶古鎮，徘徊在田子坊的行弄間。我們更體驗到「無現」城市的便利，的確不枉此行。

在工商銀行，我被分配到良山分行實習，先來到負責對公業務的市場一部，學習「跑客戶」，由調查、編寫報告、授信、評級到批核資金的整個審批公司貸款流程，雖然只是從旁

探望，令我甚為感動。雖然他們平日工作忙碌，但仍然願意花時間指導我們，跟我們聊天交流，甚至帶我們到支行外面見客戶，十分難得。

作為中國研究社會學的學生，有機會在內地實習令我更深入的認識中國文化，從而理解、體驗及實踐更多平日從書本裡讀回來的知識。

除了實習，這次杭州之行也讓我相識了一班志同道合的朋友。下班後，我們會聚在一起吃晚飯，談論工作時所聽所聞，儘管組員都派到不同的支行，但這安排更促進我們之間的交流。在空餘時間，我們也四處出遊。這個月間我們彼此照顧，體驗到「出外靠朋友」，建立了深厚的友誼。

最後，藉此感謝機構讓我步足這個美譽為「上有天堂，下有蘇杭」的地方，雖然杭州天氣炎熱，每天都高達40度，但在這邊的生活使我獲益良多，畢生難忘。祝願機構將來亦能順利的舉辦更多實習活動，令更多青年人受益。

葉詠彤

中國工商銀行  
香港浸會大學

杭州實習生感言

觀察，卻大大提高我們的風險意識和管理知識。兩星期後，再來到負責個人金融的市場二部，除了個人貸款，更接觸到近年新興的電子銀行以及學習產品投資策略，實習內容豐富。

此外，良山分行同事更為我們安排了各式各樣的活動，例如週末帶我們到桐廬，在全天然的溪間間盡情激流。我們更探訪殘疾兒童之家「彎灣」，與小朋友們聊天、做手工，參觀他們打理的小超商，更在他們工作的車行和他們一起洗車子。這不僅是履行工行的社會責任，更多的是為他們帶來溫暖和關懷。

讓我最放不下的是一起實習的夥伴，我們一起實習，一起經歷杭州，下班後去唱歌，打保齡球、桌球，參加密室逃脫，到處尋覓地道的菜館，晚上又一起談心，玩遊戲。

一個月的實習生活在我的大學生活寫下了重要的一頁。



歐陽婉兒

中國工商銀行  
香港樹仁大學



常言道：「上有天堂，下有蘇杭」，因此我對此杭州實習之旅十分期待。到步後發現古人所言非虛，西湖景區處處風景如畫，我亦拍下不少照片。而且西湖離我公司非常近，因此我下班後都會像杭州人般到西湖散步。

另外，杭州作為一個一線城市，它的配套亦完善得令我印象深刻。地鐵和公車基本上能到達杭州任何地方。大型購物商場亦不少，衣食住行非常方便。

這個行程最開心的地方是讓我認識到我的同事們。他們都是當地人，會教我下載當地有用的一些應用程式，方便生活，助我很容易融入其中。例如，大眾點評和餓了嗎。主任雖然很忙碌，但是亦很照顧我，總是問我需要什麼，態度親切友善。他們不但請我食飯，還送了禮物讓我帶回港。我非常珍惜這份友誼，因此我亦決定回港後寄一些香港的手信給他們，來答謝他們對我一個月來的照顧。



**朱嘉善**

浙江省能源集團有限公司  
恒生管理學院

杭州實習生感言

很開心能夠參與這次進一步的太空杭州實習計劃，在短短一個月，我不僅有機會瞭解杭州這個城市，還能夠在浙江能源公司學習，認識了不少內地朋友。

剛來到杭州的頭幾天，我們就去了遊西湖，逛河坊街，參觀浙江大學。我覺得杭州不僅氣候溫和，城市規劃井井有條，出行購物方便，市民素質也非常高，是個學習，工作和生活的好地方，難怪它能夠孕育出阿裡巴巴，哇哈哈，吉利汽車這些一流企業。

接下來的一個月，我被分派到浙江能源公司的油氣分公司（浙能燃氣）實習，與我最初想像的不同，浙能的業務範圍不限與電力，它有五大板塊產業合共幾十家附屬及參股公司，業務範圍涵蓋。浙能燃氣讓我最深刻的是它的員工都很年輕，充滿活力。坐在我旁邊的同事有分別屬於資產經營 / 審計 / 法務部門的，他們每天都要處理大量檔，還要與不同部門以及分公司的領導溝通，我觀察到他們工作態度認真，士氣很高，就算要加班才



**麥稻揚**

浙江省能源集團有限公司  
香港大學

能完成工作也不會計較。在工餘時間他們也會組織不同的聯誼活動，團隊精神很好。我覺得他們的管理方式值得香港的企業參考學習。



是次實習之行，獲益良多，不勝枚舉。當然首先必須感謝民建聯及浙江省人才市場辦給予的機會，才使我可以來到美麗的杭州來實習。

來實習之前我甚是擔憂與惶恐，深怕會完成不了單位安排的工作。但來到後才發現這些



憂慮是多餘的。科技館內的工作輕鬆且有趣，再加上指導老師的幫助，令我很快就融入這個大家庭。尚記得為實驗表演作準備的數日，與同事們的共同努力，認真籌備，一幕幕還歷歷在目，這些熱血

將是我一生難忘。館內的同事不單只是在工作上關心我們，他們更是在下班後為我們作導遊，帶我們走街串巷尋訪隱世美食，帶我們四處遊歷講解本地故事，讓我們真正地體會到當地的民俗民風民情。

來到杭州不能不提西湖，千古多少文人騷客為西湖留下妙詩絕句，我雖不能似前人般用佳詞贊美西湖，但也願用汗水行遍西湖邊的名勝。可惜西湖之大個月未能遊完，直到回來香港還沉浸在雷鋒夕景的餘暉，心醉在湖邊荷塘的花香，思念著泛舟湖面的夜晚。至此方能深悟“最憶杭州”這句話。



李仕隆

浙江省科技館  
香港城市大學

杭州實習生感言

這一個月在杭州的實習的時間過得真的很快，轉眼間就圓滿結束了。從杭州回到香港，令我回想起當初只是為了衝出香港到不同的地方看看，充實這個暑假。但臨出發的時候，我難免會對陌生的環境感到擔憂，擔心自己能否適認，跟工作的夥伴能否合得來。想不到，這次的旅程讓我得到不一樣的經歷，看到一個不一樣的城市。

在這次實習中，我被派到浙江省科技館工作。我們需要在展覽廳接待前來參觀的市民外，還要為小朋友構思並進行一些科學實驗表演。通過一連串的表演展示，我對籌辦活動的認識和興趣都增加了，亦提升了與大眾溝通的技巧及處理突發狀況的能力，所以我在這次旅程真的獲益良多。

這次實習，更多的是令我認識了一群來自不同地方的朋友，令這次實習變得更為充實。雖然只有三十天的時間，

但亦很有幸可以在這短短的時間結伴同行，一起談心，是我這次實習中很寶貴的收穫。

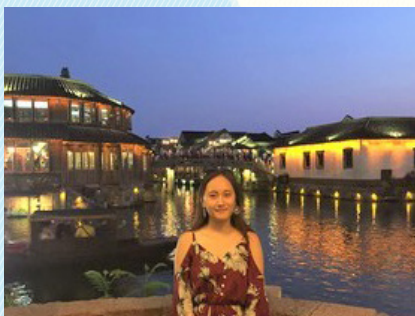
經過這次經歷，我明白到一個地方的文化及風土人情，只有通過親身到訪經歷才能完全瞭解的，所以何不趁我們年輕時多到世界各地走走，活出自己的框框呢？



袁綺祺

浙江省科技館  
恒生管理學院





時光飛逝，如同白駒過隙，轉眼間一個月的杭州實習旅程已經完滿結束了。

在這次實習

計劃中，我有幸分配到浙江省科技館工作。起初我頗擔心自己能否勝任這份工作，因為這是我第一次在博物館工作，而且浙江省科技館的主要對像是小朋友和青少年，要讓他們聽懂實驗固中的原理和提高他們對科學的興趣，實在不易。幸好得到科技館老師們的鼓勵和培訓下，

我在向小朋友解釋科學原理時愈發有自信。科學館老師們給予了我們一眾實習生充分的時間去學習，還讓我們在館內和鄰近的百貨公司裡進行了好幾次的科學實驗表演，這無疑是加強了我們的應變能力和控場能力。在這次的工作實習中，我確實是獲益良多。

除了工作以外，我在假期也去了不少地方旅行，例如：蘇州、上海等。以往和家人旅遊大多都是去國外，對蘇杭也只是略有耳聞。這次能夠親身領略西湖以及江南小鎮小橋流水之美，還有去不同博物館參觀，實是難得。

黃雅詩

浙江省科技館  
香港樹仁大學

杭州實習生感言



這是我第一次到國內實習，雖然過程有疲累的時候，杭州天氣也十分炎熱，但整個旅程對於我來說都是很充實及難忘的。

長頸鹿美語學校是我的第一選擇，能夠到這間教育機構實習，真係讓我瞭解更多國內的教育文化及模式。在這裡每天的角色是一名助教，每天都要照顧自己班上的小朋友，雖然有時他們會很頑皮，要管理他們的秩序會很疲倦，但與他們相處的時候會感到好開心，因為他們真的很可愛及很有童真。在協助老師教學的途中，我也學習到不少的教學技巧，當中更有 NET TEACHER，除了可以互相瞭解彼此生活文化之外，亦可交流一些教學上的心得。讓我印象最深刻的是，實習期的一天我需要去設計一個教學活動並實行教學。在過程中我十分緊張，一來怕小朋友不明白我在說什麼，二來怕小朋友不聽話。不過幸



好最後都能順利完成我的教學，這亦是一次很好的經驗。

整體來說，這個實習有苦有樂，但慶幸遇到一班好好的同事及組員一同扶持。在最後亦能與組員在杭州留下美好的回憶。

郭佩雯

杭州長頸鹿美語學校  
香港浸會大學



謝承志

杭州長頸鹿美語學校  
香港大學



「小船輕幌，淨幾暖爐，茶鐺旋煮，素瓷靜遞，好友佳人，邀月同坐。」杭州西湖之美

名聞遐邇，今年暑假我亦有幸一睹其景。甫到步時我還擔心自己不能融入杭州文化，及後才發現這種顧慮僅為蛇足。最令我難以忘懷的是杭州飲食文化。杭州特色菜五花八門，不勝枚舉，當中最叫人垂涎的一定是龍井蝦仁、叫化雞，和東坡肉。

玩樂以外，我在長頸鹿美語學校（下稱長頸鹿）擔任助教，負責佈置課室、預備教具、照顧學生等等。長頸鹿不啻是一所語言學校，更是一所培育品格的學府。長頸鹿的學生大多閱歷尚淺，所以老師和助教均要求他們以禮待人，尊師重道。所謂「人不學，不知義」，除了英語教學工作外，我最重大的責任就是給小孩子傳道、解惑。

白駒過隙，一個月的時間霎眼轉過。本人感激所有長頸鹿同僚照顧和指導，令此行蓬華生輝，本人裨益匪淺。最後感謝香港方主辦單位民建聯給予機會。一切感激之情非筆墨所能形容。

杭州實習生感言

這次的杭州實習，我覺得收穫甚豐，很有意義。我不僅收穫到了友誼，認識到香港其他大學的一些朋友，瞭解到他們所讀的大學一些有趣的事。更加第一次踏進了實習公司，嘗試自己未來想做的職業。我讀的是數學系，以後可以選修金融行業，因此這一次的工商銀行體驗，能夠讓我更深的認識內部的工作。

實習期間，我體驗的是對公和個人金融這兩個服務範疇。在這次的體驗裡面，我爭取機會和師傅們交流，瞭解他們的工作細節。這種亦師亦友的交流，有助於我們在這一個月裡面更融洽地相處，師傅他們也有帶我們出去工作，例如到浙大城院裡幫新生辦理交學費的銀行卡，到酒店營運商商討合作的安排，去公司推銷工行的產品……各式各樣的外出活動都會讓實習的過程更加豐富多彩。

除了實習，我們還有很多精彩的活動。例如到杭州的景點遊覽，甚至我們到了杭州隔壁的上海遊玩了一個週末，而且有幸觀賞了精彩的印象西湖表演，這一系列的活動都讓我更加瞭解到杭州的地道生活，是一次很不錯的體驗。

我很感謝這一次民建聯給予的機會，讓我能夠踏出香港走到內地，感受那邊的風土人情，也讓我對自己的工作未來的工作計畫有了一個更深一步的瞭解。我珍惜這一次的實習機會，也希望下一次有類似的活動的時候，我還能夠有機會參與，繼續探索未知的地域，豐富自己的見聞。



梁甄霖

中國工商銀行  
香港大學



轉眼間，一個月的杭州實習生活就過去了。在40度的高溫下，我們結伴遊過西湖、到過蘇州、訪過上海，以雙眸紀錄了不少人間美景。即使只是待在酒店裡，我們總能找到不少樂子，要說這趟旅程最大的收穫，定是一段段珍貴的友誼。

在科技館裡，我的工作包括在展廳講解、設計實驗及表演。所讀專業與科技無關的我，本以為會遇上重重困難。豈料，在上司的帶領下，我很快就適應了這份實習。展廳裡有著活力十足的小朋友，我們要負責維持秩序、講解科學原理及安排體驗給小朋友。此外，我們還分成了兩人一組，構思了幾個科學小實驗，以話劇串聯起來。在科學表演台及商場內表演時，觀眾讚嘆聲連連，讓我們獲得了莫大的滿足感和成就感。這裡的工作從來都不辛苦，有著時時噓寒問暖的上司和分秒搞怪玩鬧的同事們，令我的實習生活充滿溫馨和歡笑。一個月相處下來，離別時刻只有萬般不捨。

三十天的日子轉眼即逝，但從中所見、所聞、所得，我定會銘記於心。我從來也不是一個停留於安舒區的人，這一個月的杭州生活讓我的眼界再寬闊了不少。日後我定必更勇於嘗試，發掘更多這世界不同的美。



劉嘉敏

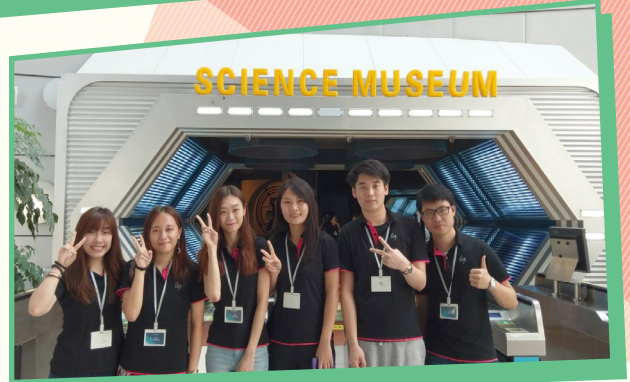
浙江省科技館  
香港中文大學





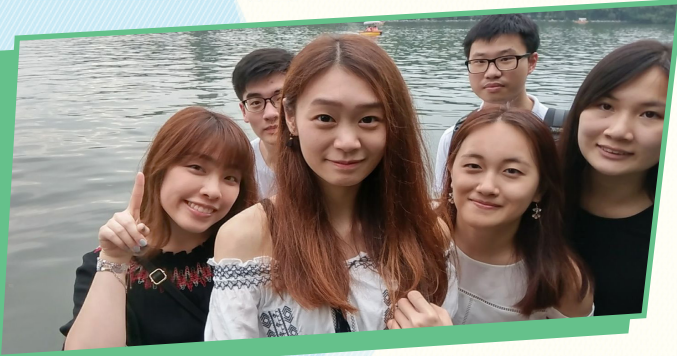
# 進一步的天空

內地工作實習計劃2017



杭州實習相片分享





杭州實習相片分享



## 參加者名單

### 進一步的天空 重慶工作實習計劃2017

#### 力帆實業（集團）股份有限公司

黃詩婷 · 黃梓源

#### 上海外服人力資源服務有限公司

陳德源 · 葉素婷

#### 中國農業銀行

邱麒皓 · 陳倬仔 · 倪嘉雯

#### 西南證券

余安忝 · 雷皓翔

#### 林同棧國際工程諮詢（中國）有限公司

謝爾霖

#### 美黃管理資訊（重慶）有限公司

徐樂雯 · 彭建瑤 · 丁國彥

#### 重慶三峽博物館

黃梓峰 · 彭樂軒

#### 重慶昭信教育科技集團有限公司

鄒思銘 · 陳思行 · 黃朗祺

#### 重慶科技館

許洋洋

#### 重慶軟島科技股份有限公司

陳錦填

#### 重慶農村商業銀行

黃柏朗 · 黃永亮

#### 重慶歐文教育服務有限公司

湯紫螢 · 廖凱婷

# 進一步的天空

## 內地工作實習計劃2017

### 進一步的天空 杭州工作實習計劃2017

#### 中國工商銀行

陳沅妤 · 陳祉彤 · 梁展鋒 · 林育城 · 王恒賢  
陳志榮 · 姚芯悅 · 葉詠彤 · 梁甄霖 · 盧廷宜  
藍卓基 · 歐陽婉兒 · 關寶玲 · 謝嘉兒 · 李珏璋  
陳冠焯 · 林宏勁 · 葉錦榮 · 梁柏林 · 梁平怡  
梁澍鈞 · 李豪添 · 黃敏琪 · 黃子謙 · 楊茵如  
梁維納 · 駱靖怡

#### 杭州長頸鹿美語學校

謝承志 · 孔鈺婷 · 郭佩雯 · 馬欣煒

#### 浙江省科技館

李仕隆 · 黃雅詩 · 阮昌文 · 袁綺祺 · 劉嘉敏  
冼詠珊

#### 浙江省能源集團有限公司

黃樂晴 · 朱嘉善 · 林子朝 · 麥稻揚



#### 主辦單位介紹

民主建港協進聯盟簡稱民建聯，創會於1992年7月10日，走過二十多年漫長道路，致力維護香港繁榮穩定，服務七百萬香港人。民建聯致力於發展青年人才，時刻關心青年會員的發展，為青年提供自由創意空間。民建聯一直

致力提供合適的平台，給予青年參與社會事務的機會；讓他們易於發掘自己的潛能，使青年人可以為建設更美好的香港多出一分力。

民建聯網址：<http://www.dab.org.hk/>



# 進一步的天空

內地工作實習計劃2017



🏠 香港北角英皇道83號  
聯合出版大廈15樓

☎ 3582 1111

✉ info@dab.org.hk

🌐 www.dab.org.hk

© 2017 民建聯版權所有  
本宣傳品僅代表主辦機構之立場