

進一步的天空 內地工作實習計劃 2018



進一步的天空 內地工作實習 2018
香港北角英皇道83號聯合出版大廈15樓
電話：3582 1111
電郵：info@dab.org.hk
網頁：www.dab.org.hk
Facebook：www.facebook.com/dab.hk.1992
Youtube：www.youtube.com/user/dabhk

民建聯版權所有 2018

本宣傳品僅代表主辦機構之立場



杭州

進一步的天空

內地工作實習計劃 2018

重慶

主辦單位：



贊助單位：

民政事務局 及 青年發展委員會



進一步的天空 重慶工作實習計劃2018

目錄

重慶活動及杭州活動介紹 03

重慶實習相片分享 04-05

重慶實習生感言 06-17

杭州實習相片分享 18-19

杭州實習生感言 20-38

實習生名單及主辦機構簡介 39



進一步的天空 重慶工作實習計劃 2018

實習日期：2018年6月8日(五)至2018年7月13日(五)(36天)

6月8日	週五	出發
6月9日	週六	上午 參加“重慶工作實習計劃 2018”啟動儀式
		中午 歡迎宴
		下午 與實習機構對接、崗前培訓
6月10日	週日	上午 參觀重慶中國三峽博物館
		下午 與重慶工商大學師生交流
6月11日-7月11日	工作日於單位實習，假期自由活動	
6月23日	週六	上午 考察兩江機器人產業園
		下午 參觀民國街
7月12日	週四	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	週五	回程

實習機構名單：

中國農業銀行	重慶軟島科技有限公司
西南證券	上海外服(重慶)人力資源服務有限公司
重慶中國三峽博物館	美皇管理資訊(重慶)有限公司
重慶科技館	

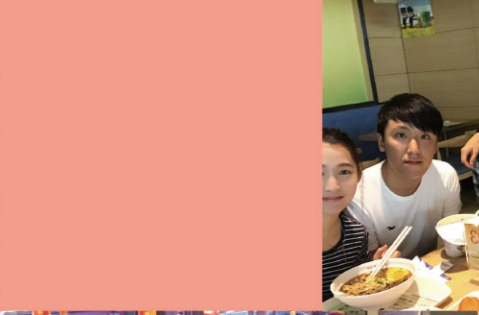
進一步的天空 杭州工作實習計劃 2018

實習日期：2018年7月6日(五)至2018年8月4日(六)(30天)

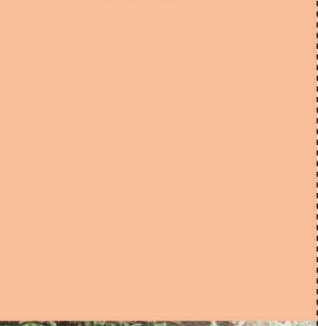
7月6日	週五	出發
7月7日	週六	上午 參加“杭州工作實習計劃 2018”啟動儀式
		中午 歡迎宴
		下午 與實習機構對接、崗前培訓
7月8日	週日	上午 參觀杭州海康威視數字技術股份有限公司
		下午 參觀浙江大學
7月9日-8月2日	工作日於單位實習，假期自由活動	
7月21日	週六	兩岸三地大學生聯誼活動
8月3日	週五	中午 歡送宴
		下午 自由活動
8月4日	週六	回程

實習機構名單：

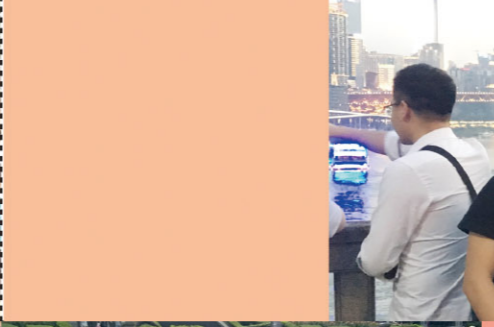
中國工商銀行	浙江省能源集團有限公司
杭州長頸鹿美語學校	杭州娃哈哈集團有限公司
浙江省科技館	



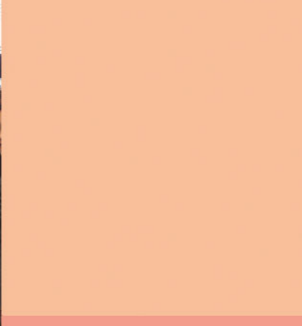
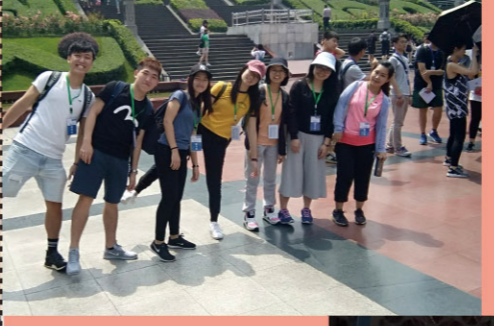
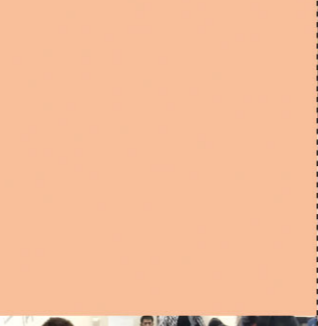
實



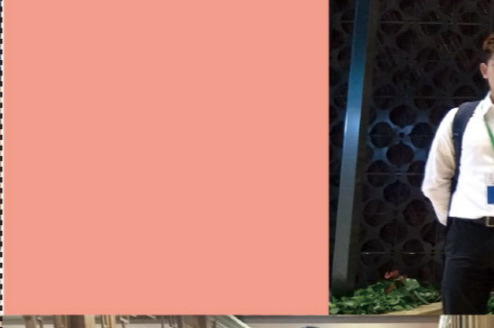
習



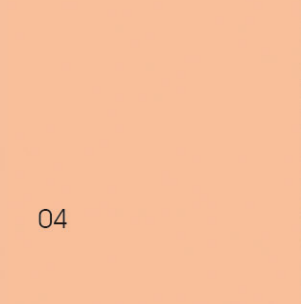
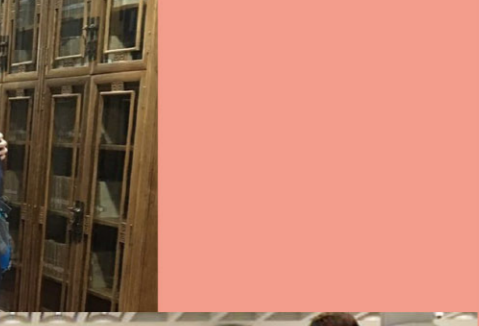
相



片



分



享



李諾頤 香港城市大學 美皇管理資訊(重慶)有限公司

三十六日，很短的旅程，但剛剛好夠時間讓我愛上重慶這個城市。

在美皇管理資訊(重慶)有限公司實習期間，公司給予了很多幫助。作為一個工程系學生，我對物流的知識甚少，但公司裡的主管都很有耐心地提供指導，讓我們很快就能夠配合公司的運作並學會使用公司的電腦系統。頭兩星期我在財務部門負責核算單據，然後按著我的專業被安排去設計並改善公司的數據系統。這些機會對我未來的學習和工作都有莫大幫助，在美皇的實習更讓我認識到重慶在國際上的角色和重要性。

每天下班後，都是遊歷、享受重慶的時光。一班同事一起到洪崖洞、南山、磁器口等著名景點不在話下，二廠、彈子石老街等——等待你去發現，而重慶的美食、夜景更是讓人不捨得結束這趟旅程。這一個月我得到的不只是工作經驗，更多的是友誼、回憶。再次感謝貴機構給予是次實習機會。

活動
花絮



周秀楠 香港中文大學 中國農業銀行

「行千里，致廣大」是重慶的宣傳標語，我深切體會到這句說話的意思。在重慶實習的一個月內，我不但認識到內地城市的繁榮及現代化，而且還在實習單位中體會到內地的敬業樂業的工作文化。農行的員工每天都會呼喊「愛我農行，追求卓越」，他們對工作單位的投入及熱誠令我深深敬佩，團結的氛圍讓我更投入實習工作。這些東西都不能在書本、網絡上輕易獲得，必須要親歷其境，方能有所領悟。我對內地的知識不再是流於片面，而是實在地擴闊到各個層面，例如我在香港是經常使用八達通付款，甚少使用二維碼付款，當我在內地嘗試用二維碼付款時，才發現用手機付款也是挺方便。

在中國農業銀行擔任大堂經理助理最令我難忘，我原來就不能說流利的普通話，更何況我每天都要為操流利重慶話的客戶提供服務，所以我初時實在不知所措。幸好，每次當我聽不明白時，經理都會為我作出翻譯，用流利的普通話指導我。漸漸地，我學會了一部分的重慶話，在經理不在的時候，我也能順利地按客戶的需求分流他們到不同的服務區域。

在重慶實習的一個月以來，我們一行人走過了大大小小的橫街窄巷，到古色古香的磁器口古鎮吃各種美食，到大足區欣賞鬼斧神工的佛像石窟，到沙坪壩享受砂浴和溫泉。品嚐重慶的美食、美景之餘，更難能可貴的是，認識到一眾同行的好伙伴。我們的友誼始於重慶，卻不會因離開重慶而終結，這是我最大的收穫。

活動
花絮



林啟光 香港樹仁大學 中國農業銀行

有山有水，有江有河；時雲時霧，時晴時雨。這就是重慶帶給我深刻，也是最直接的感受。

記得當初到重慶，下機時站在停機坪上，四周空曠，清風吹來，為剛到這座熔爐城市的我們帶來些許的涼意，當下的我還在想重慶熔爐城市的稱號是否有點言過其實了。但是，現實很快就證明了我是錯的。沸騰的空氣，躁動的熱浪，隨著馬路上行駛過一輛又一輛的汽車，拍打在我的臉上，汗水時時刻刻提醒著我熔爐城市稱號的由來。

重慶的氣溫，重慶的空氣，重慶的天氣，只可用熱辣來形容——如重慶的食物一樣。辣，辣，辣，還是辣。放眼過去，所有的餐廳都是售賣辛辣的食物：羊肉麵，酸辣粉，水煮魚，老火鍋，串串，香辣蝦，牛肉麵，螺螄粉，小麵，江湖菜，涼麵，小龍蝦，抄手，燒烤。作為外省人的我，其實剛到重慶，真的對這麼辛辣的飲食不是很習慣。但隨著時間的推移，我也慢慢的習慣了並愛上了當地的飲食，吃的時候辛辣痛快，到了肚子裏卻能溫暖人心，就跟口直心快，又真心待人的重慶人一樣。

在我初到農業銀行的時候，其實我心裡十分忐忑，因為以前我從來沒有接觸過銀行的業務，也不知道自己能夠幫上什麼忙。此時，我的經理走到我的身邊，手把手的

教導我處理每一項業務，令我能夠應付顧客的需要，同時令我更加明白銀行的運作，也知道銀行職員不只需要專業的態度，更重要的是人與人之間的交流。

在重慶的農業銀行工作，面對的最大問題其實並不是一些客人的無理要求，而是作為一個外省人，我有著聽不懂重慶話的問題。這時候就需要我去想辦法解決問題，譬如主動的去問客人需要什麼服務，並列舉幾個比較常見的業務，要是當中有客人需要的業務的話，客人會回應你，我便可從中得知他們的需要並為他們提供協助。我也遇過有些比較暴躁的客人，這時候我們就需要安撫他們的情緒，並設法解決問題，以免該名客人帶來其他問題，對其他客人或銀行的聲譽帶來不良影響，這不但訓練了我的待人接物能力，還訓練了我的隨機應變能力。

時光荏苒，一個月的時間隨著汗水和歡聲笑語，在這座群山融和，兩江圍繞的山水之城悄然度過。在這座城市裡，我看過山和水的故事，雲和風的故事，人和人的故事，並讓重慶在我的記憶中留下一個最獨特，遍佈足跡的故事。

活動
花絮



林博彥 香港中文大學 中國農業銀行

在重慶一個月左右的實習時間轉瞬即逝，我只能意猶未盡地向這本美麗而處處令人驚歎的新書告別。回想起這37日的難忘經歷以及熱情好客的重慶人民，實屬不捨。

我們在六月初到達重慶，那時正是春夏交替之際。甫下機，寧靜的夜色下一陣陣涼風吹過，令人措不及防。我在急忙披上御寒衣物的同時，心底亦不自覺地輕視了有著“火爐”之稱的山城重慶。直到數日之後，我才在悶熱的天氣下有著更直觀的了解——「重慶火爐」名不虛傳。

重慶的美食亦令人難以忘懷。重慶菜有著川菜的特色，可以說是辣椒盛宴，而在鮮艷奪目的辣椒旁邊總有幾顆不起眼的花椒。但就是這些不起眼的小顆粒，撐起了半邊天，與辣椒共同建構成麻辣國度。「火鍋是重慶的特色，不得不品嚐。」然而無論是火鍋，酸辣魚，還是特色小面，均帶給我們新的感受，使我們痛苦并快樂著，欲罷不能。「兩門辣」亦從道聽途說的傳聞成為切身的感受。

在重慶的美景光彩奪目。我在這裡不但能看見各種建築技藝巧奪天工的橋樑以及能上天遁地的輕軌之外，還能見識到種種大自然的美。在這裡，我找到了于維港景色不相上下的夜景。若果說維港景色是星光璀璨的鑽石，重慶夜景就是一顆光華內斂的翡翠，佈局大氣而不失華麗。

重慶除了有美食美景以及美女之外，熱情好客的人民亦教人感動。在這裡，素不相識的人會願意為迷路的外地人伸出援手，手把手地教我如何在錯綜複雜的輕軌線中尋覓歸家的路。公司的同事們亦噓寒問暖，生怕我受到委屈以及不適應這裡的生活。在旅程中與我們結伴同行的大學志願者們亦有仔細地講解重慶的特色與文化。在他們滿足而自豪的神情中，我能感受到他們發自內心地對這片土地的熱愛。

在離開的時候，重慶體感溫度高達42度。熾熱的除了是天氣之外，還有我們的心。剛到重慶的時候，我的心內還有獨自前往遠方的不安，但在一個月的經歷後，重慶的美折服了我，人們的熱情溫暖了我的心。希望將來有機會能重回重慶，繼續讀完這本未讀盡的書。

活動
花絮



姚俊偉 香港中文大學 重慶軟島科技有限公司

首先，讓我說一下我來之前對重慶的印象，來重慶實習之前，我對內地的印象就是治安不太好，市民很沒文化，像個沒發展的地方，心裡想著重慶應該也是差不多這樣，但我親身來體驗之後立即明白，這些都是錯誤的印象。

重慶是個發展完善的地方，對比香港，重慶有很多地方都是有過之而無不及，例如重慶的夜景比香港更美，香港夜景的確是五光十色，但那也只是一座座高樓大廈，毫無特色，相反，重慶有一個美得不像話的大劇院和洪崖洞，在一遍高樓中，形成了畫龍點睛的效果。重慶不像香港被大型集團所壟斷，客人跟員工並沒任何交流，這裡有一間間的小店座落在每條小街中，當我進去吃飯，總能跟老闆員工有說有笑，比起香港多了一份人情味和親切感。

這次實習活動讓我認識了一班很有趣的朋友，也很好地體驗了內地的工作環境，相較香港，這邊的節奏要慢得多，工作壓力明顯比較少，每人在累的時候都能休息一下，忙裡偷閒，不必一直強迫自己去完成工作，讓我感覺輕鬆得多。如果未來有機會來重慶工作，這次實習所獲得的經驗將會是我接受的最大因素。



活動
花絮

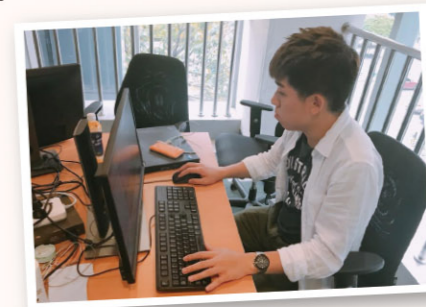
洪偉德 香港中文大學 美皇管理資訊(重慶)有限公司

對於本次在重慶實習，實在受益非淺。首先最大的感受是我能體驗到重慶人的熱情與友善。在實習月活動過程中，無論是主辦單位的工作人員或志願者，他們都不辭勞苦地為我們奔波，希望活動過程盡善盡美。其中特別是來自重慶本地的大學生志願者，是他們帶來了給我對重慶很好的第一印象，即時不在活動時間中，他們也不會吝嗇自己的時間，去為我們安排在重慶的活動、介紹重慶的特色，所以實在非常感謝他們。

其次，經過這次活動後，我也會考慮未來在重慶就業。對比起香港，重慶的工作時間會比較彈性，而且對於專科人才的待遇也比較好，在重慶工作會有一種你能把你的所學而致用的感覺。但在香港就很難做到這回事，因為事實上香港是一個由某幾種行業主導的城市，所以你在工作上往往未必能做到你想做的。

我十分慶幸我能參加是次的實習旅程，在這裡，我除了更加認清了自己對於未來工作的意向，而且更重要的是我結識了一群志同道合的好友，陪伴了我這一個月多的旅程。

活動
花絮



梁諾詩 恆生管理學院 重慶軟島科技有限公司

首先，很感謝民建聯給予我這次難得的實習機會，讓我過了一個充實的暑假。

剛到達重慶的時候，對重慶的印象就是，很冷。。。風一吹 整個人都在發抖。可能是一個人來到新地方的不自在吧。現在結束了旅程，我的看法有點不一樣呢。現在我會用一個 火 字來形容重慶。因為重慶的天氣很熱，吃兩口小面就流得一身汗，像在火爐一樣。所以我用火字來形容。其次，重慶的人都很熱情，剛剛才認識不久，就說要帶我們去哪裡哪裡玩，所以也用火形容。

其次，在實習期中，我獲安排到重慶軟島科技股份有限公司，部門為數字娛樂部。公司的核心業務是提供數字娛樂產品和遊戲增值服務的全球跨境電商平台服務。我的工作主要是圍繞著利用Photoshop修改廣告圖片，協助部門主管審核資料庫和尋找客戶群這三方面。在這短短的一個月裡，讓一個從未在內地工作過的我，充分體驗到內地的工作文化。

除了體驗在內地工作之外，這次的實習之旅讓我認識了一班小夥伴兒，組員從陌生到熟悉；從冷淡到熱情；從無話可說到無話不說。每天我們都會商量當日的晚餐如

何解決，飯間天南地北，無所不談，例如分享工作中遇到的趣事，說一些無聊的笑話，充滿著歡聲笑語。很感謝同行的小夥伴兒：雖然我們的實習單位各異，但我們在重慶一起去磁器口、民國街、觀音橋等地方遊玩、一起去唱ktv、一起瘋狂吃夜市的花甲和觀音橋的烤鴨、一起去了水上樂園、還有數之不盡的一起，我都會牢牢地記在心中，謝謝你們為我製造如此難忘的回憶。

最後，除了要感謝民建聯、小夥伴，我還要感謝重慶市人才交流服務中心的工作人員和志願者，讓我有一個畢生難忘的回憶。

活動
花絮



張勝發 香港大學專業進修學院 重慶軟島科技有限公司

「行千里，致廣大」是近年重慶市政府核心定位，意思是要深謀遠慮且擁有前瞻的視野，抓緊機遇迎向挑戰。在過去的一個月，我被分派到重慶軟島科技公司裏實習，軟島科技是一間互聯網公司，主要提供各式不同的互聯網服務。在實習期間，部門主管很細心教導了我不同的知識，例如客戶資料的搜集分類和分析，還有如何去聯絡他們等等，除此之外主管也很熱情，他在上班的第一天便請我們和部門的同事去吃重慶的老火鍋，加深了與同事的關係。

然後在生活方面，我覺得重慶的風景很美麗有山有水，有古城，很多景點也值得一訪。然後交通也很發達，有四通八達的地鐵也有很擠的公交車。另外也體會到重慶的地道飲食文化，雖然這裏的食物比較辣和油膩，但是份量十足同埋幾好食。

雖然實習只有短短的一個月，但在這一個月中除了獲得珍貴的工作經驗，也體驗了重慶獨有的風土民情與飲食文化。

活動
花絮



劉欣婷 香港高等教育科技學院 美皇管理資訊(重慶)有限公司

首先，很榮幸能有這次機會來到重慶實習和體驗生活，這次我來到美皇管理資訊（重慶）有限公司進行實習，除了有機會接觸財務部的日常工作，例如核對碼頭和供應商的帳單是否一致相符，並在輸入至公司系統裡外，他們還會在剛入職的那幾天進行培訓，說明一下公司現時的大致情況，還有港口和貨櫃的運作等，務求令我們能在短時間內有相關的認知，而當地的同事亦十分親切熱情，每當遇到問題時，他們也會用心的解釋清楚，才能令我很快就明白到工作的步驟和細節，並從中得到寶貴的工作經驗，而工作以外，我們亦有四處遊覽。

原本對重慶的印象有辣，有熱，還有就是聽旁人描述的大概，我曾在中學時期來過重慶交流，但當時我只是走馬觀花，還記得當初我白天去了洪崖洞，逛完一圈也不覺得有什麼特別之處，後來我才發現原來洪崖洞的外觀是多麼的壯觀，只是當初老師沒帶我到它的外邊參觀，所以，這次除了實習，我能有更多的空餘時間重新認識重慶。眾所周知，重慶的三美就是美景美食美女，而這的確也是重慶的三大特色。重慶人都很熱情健談，他們很容易就會和人打成一片，在重慶無論是黃昏夜色，舊式古風或是創新現代風格，都能一一找到，可說是一個很多元化的都市。我最難忘這裡的美食，無論是辣與否，比如是火鍋、抄手和酸菜魚，都別有一番風味。

活動
花絮



這裡的天氣雖然時晴時雨，但整體而言也是十分舒適的，又或許還沒到最熱的時間，但我想，這就是重慶的魅力所在，就像一個裝滿了箱子的箱子般，只有親身打開發掘，才會領悟到當中的美，令人流連忘返。

最後，我衷心感謝有這個機會來到重慶實習，令我認識到來自不同院校的朋友，亦嘗試到在香港未曾學習過的新事物，充實自己，如有機會，我定會重遊重慶，再遊那些還沒去過的地方，謝謝！

莊福龍 香港中文大學 重慶中國三峽博物館

今次去重慶三峽博物館的公眾教育部實習，主要工作是在博物館的暑期課程中擔任助教，並和小朋友一同從零開始建構一個仿重慶的沙盤模型。

原先以為博物館教育無非是和中學教育差不多，將文物資料印製成教科書，然後開始授課。實際上，博物館的教育卻與普通中學的教育非常不同，採用實物教育的方法來學習。

例如今次我參加的課程中，讓小朋友們一同從基本大陸的模型開始製作，學習大陸的各種高低地形，然後製作道路，學習高速公路、石板路、橋樑等知識，再之後製作房屋，學習吊腳樓、碉樓等知識。這種將手工製作的經驗轉化為知識的做法實在令人嚮往，讓學生在快樂的製作過程中，不知不覺地學習到知識，心裡也有些感觸，如果現在的中學教育能融入博物館教育的元素，或許學生的壓力會少很多，也沒有那麼多學生討厭學習。

活動
花絮



陳冠焯 香港樹仁大學 美皇管理資訊(重慶)有限公司

"山城"重慶，"橋都"重慶名聞遐邇，很感謝民建聯給予我這個機會，能夠成為《進一步天空 內地工作實習計劃 2018》重慶實習計劃的其中一員，去工作並且探索這個城市。我和五位香港同學，在APL美皇管理資訊有限公司裡進行實習，我們分配到不同的工作，有電腦系統管理和研發的，有物流審核和財務計算的，主管很有耐心的教導我們。讓我們想不到的是那里安排，學習到公司內部不同的操作系統，還有Excel的一些進階的操作，這些對於我們的未來是非常實用的。我們在裡面取得寶貴的工作經驗。然後還有一個公司的政策讓我覺得窩心，那就是彈性上下班。比如說可以提早半個小時上班，然後下班也可以提早半個小時，避開人流高峰期。當然，吃午飯也能夠避開人流高峰期。

說到吃，去到重慶後感受也挺多的。剛來不久大會就安排了老火鍋，真的很好吃也很辣很油很重口味，我吃得辣的要噴火的時候，我聽到本地人說這是微辣他們吃跟清湯沒分別的時候我突然感到自己的渺小了。一個月下來，我們吃辣的能力也得到提升。

在重慶的所見所聞，其中不少得的是景區了，不少同學都去過的洪崖洞，解放碑，觀音橋這些熱門的地方。

活動
花絮



除了這些地方，我們組也有幸認識了在當地的一些朋友，去過九街，走過二廠，游過鵝嶺，上過瞰勝樓，俯瞰九江水，旁瞻萬里壑。當然，有些同學也會參加一些景點的一天遊，還有去熱門網紅打卡點打一打卡。這才對得起重慶這個有魅力又美麗的山城。

總的來說，重慶是一個很熱的地方，天氣很熱辣，食物也很熱辣，重慶人很熱情，我很喜歡重慶。

一個月的確不足夠我們發掘這裡所有的文化，所有的特色，但大會所有的安排，還有與大學生的交流的活動，讓我們感受到這份的熱情，這份熱情足以讓我們留下一個月美好的回憶！

黃紹豪 香港大學專業進修學院 西南證券

重慶帶有山城和霧都美名的地方

回想當初對重慶的陌生，認識的只有麻辣火鍋和火爐。出發之前還擔心著食物還有天氣會不習慣，但是我在重慶待了一個禮拜後這些煩惱就一概消失了。來了重慶才發現重慶真的是一個很適合拍照的地方，具有當地的特色和文化氣息。重慶有一條很酷的塗鴉藝術街。整條街道基本沒有空白牆面，佈滿了風格迥異的塗鴉。基於重慶的地理位置包圍整個城市，不愧有山城的美譽。

這次為期36天的實習，很榮幸根據了自己的意願分配到西南證券作為實習單位，首先西南證券根據了不同實習生的意願分配到不同的崗位，而我更有幸被分配到財富管理，這個部門主要的工作是對不同的股票市場和外匯市場進行不同的估計和分析。不知道是不是我比較幸運，我們部門從經理到員工都是虛心教導我的。還記得第一天上班，部門經理就已經讓我參與例會。

這讓我親身感受在香港和大陸之間的上班差異。其後，經理還讓我參與在中美貿易戰在美元走強的趨勢下對人民幣帶來的影響。

最後，在重慶的實習之旅實在獲益良多，在作為西南重鎮的急速發展帶動下，城市發展，人文質素都可以跟香港齊名。最後感謝各個協辦機構帶個我一個在重慶美好回憶

活動
花絮



葉凱淇 香港大學 上海外服(重慶)人力資源服務有限公司

這次是我第一次來到重慶，雖然只是短短三十六天，但透過這次實習，我獲益良多。首先，在實習單位中，同事們都非常熱情，因為我大學念的本科並不是人力資源，同事們都非常體諒我，用心地教授了我很多有關人力資源的知識，例如招聘策略、薪酬管理，令我對人力資源有更深的瞭解。此外，我最印象深刻的就是每天一個半小時的午休時間，而在三十六度高溫下的日子，午休時間會再延長半小時。我很欣賞這個安排，因為這樣不僅能讓員工有適當的休息，也能提高他們的工作效率。實習期間，我們也被委派各種任務，例如外勤工作，翻譯文件等，同事們也十分鼓勵我們多作嘗試，工作非常愉快。

至於剛開始對重慶的印象就是：橋都。從踏出機場後，就發現這邊有很多條大橋橫跨著長江和嘉陵江，

整個城市就像一個立體的魔幻城市，縱橫交錯，都令我驚嘆不已。不用上班的時候，我也去了不同著名的景點，例如洪崖洞、觀音橋，除了品嚐到不同特色小吃，也感受到重慶繁華活力的一面。此外，我和小夥伴們也去了重慶周邊的地方遊玩，例如武隆天生三橋、金佛山等，欣賞「山城」美如畫的自然景色。

來渝實習不但讓我更了解重慶，也給予我一個機會認識不同香港和重慶大學生，獲得了一份寶貴的友誼。最後感謝民建聯和上海外服給予我實習機會，這次經歷必定是我最難忘的回憶之一。

活動
花絮



劉美華 恆生管理學院 重慶軟島科技有限公司

首先，我很開心能透過這次實習計劃，來到夜景有小香港之稱的重慶。雖然還沒來到重慶的時候，我很擔心自己能不能適應。但當我到了來重慶，才發現重慶的生活比香港悠閒，重慶人也相當熱情，令我很快便適應。火鍋、山城、洪崖洞、網紅輕軌，這些提起重慶都會想到的關鍵詞，我終於親身體會了。在我看來，重慶是個特別的地方，既有大都市的風範，也有自己的山城特色。所以我很高興能有機會探索這個城市，並且能夠到當地的企業實習。我實習的單位是重慶軟島科技有限公司，同事們都很照顧實習生們，也毫不介意指導如同白紙一般的我，讓我學習不少。總監也很親切，更帶我們去吃有名的重慶老火鍋，和我們聊聊天，互相了解一下。如果未來有機會讓我來重慶工作，我願意去嘗試。我很感謝這個實習計劃給予我機會去認識重慶這個好地方。

活動
花絮



劉衍俞 香港城市大學 中國農業銀行

今次的重慶實習中，我獲益良多，不但增進了我對銀行和其他行業的看法，也令我更加了解中國內地的發展，特別是重慶市的前景和發展機會。

在今次的實習中，我在中國農業銀行擔任實習生，學會了不同的東西，認識了不同的人，對我日後的發展和人際關係有很大的幫助。

在重慶生活了一個多月，對重慶的人和事都有了基本的認識，在重慶生活其實比香港更舒適，香港和重慶其實十分相似，一個是國際都市，一個是中國的最大直轄市。但重慶對我來說是一個全新的環境，是一個在香港以外工作的地方，所有事對我來說都十分新鮮。

在食物上，重慶是中國差不多最吃得辣的地方，幸運的是我對那感到興趣，所以我比較適應當地的食物，例如麻辣火鍋、串串火鍋、小面等等。除了美食之外重慶還有喝酒的特色，江小白是他們著名的米酒，對香港人來說可能不是太習慣，因為酒精濃度也頗高，高達40度，另外還有一些老酒館，有不同味道的果酒，都是重慶本地出產的，非常好喝。

活動
花絮



劉倩榕 University of Reading 重慶中國三峽博物館

十分感謝民建聯給予我這次在重慶實習的機會，經歷了三十六天的實習後，我對重慶這座陌生的城市，多了一份不捨之情。

對重慶這座山城的初印象停留在「網紅城市」上，但只有親身體驗才能明白重慶真正的魅力—「熱情」和「麻辣」。

重慶人十分熱情，不論是全程協助我們的當地志願者們，實習部門的姐姐們或是主動為我們帶路的陌生人，都令我留下十分深刻的印象。重慶的美食十分麻辣，這對於一個生活在南方且不太能吃辣的人來說，恐怕是一個「惡夢」，即使是普通的家常小菜，仍離不開一個「辣」字，但漸漸地便習慣了這種飲食習慣，回來香港後還有點掛念，或許這就是重慶獨有的魅力—從美食帶給過客難以忘懷的回憶。

重慶亦有十分豐富的人文地理風貌，不論是古巴渝文化或喀斯特地貌都十分值得一覽。這次有幸趁著端午假期乘船遊覽長江三峽，登白帝城，眺望兩岸懸崖峭壁上的古棧道，終能明白古人所謂的「蜀道之難，難於上青天」，乘小船進入人跡罕至的神女溪，得知還有三峽居民在這自然峽谷中過著如世隔絕般的樸素生活，令我想起「世外桃源」的故事，或許這真的存在。

能在重慶中國三峽博物館實習，對於讀文博專業的我來說是十分難得的機會，在這短短的一箇月中，我對重慶的歷史文化和中國博物館的教育管理有進一步的

認識，在感嘆中國博物館蓬勃發展時，亦堅定了自己當初的決定。我被安排到公眾教育部實習，這是一個「位置上離展館最近，意義上離觀眾最近」的部門，亦是了解博物館如何運用展覽和文物進行不同年齡層教育的地方。從一名參觀博物館的觀眾變成展覽活動的協助者，這種身份變換真的十分奇妙。在實習的最後一個星期，我們擔任了博物館暑期研學「重慶人·重慶城」的助教老師，負責帶領七至十二歲的小學生在展館中探索，制作城市模型，了解重慶的城市發展和文化特色。這是我第一次擔任助教老師，難免有些緊張，害怕自己不能勝任這份看似簡單的工作，但看見小朋友興奮地叫著「老師、老師」，便放下心頭大石，投入享受這份工作，最後完成任務時，才發現自己挑戰了自我，可謂獲益良多。然而感受最深的還是跟博物館老師之間的交流，他們對博物館工作的那份熱情，令我堅定了自己的選擇，亦期望未來能在有關行業發展。

回到香港後，時常仍會想起重慶生活時的點滴，每天上下班走過的那條中山三路，在博物館上班，與朋友同事放假遊玩一起聊天的場景，好像突然變得很遙遠，然而不論身處何方，期望有天能在重慶再次相聚！

感謝各單位的照顧，感謝所有相遇的人，令我有一個畢生難忘的回憶。

活動花絮



謝嘉玥 香港浸會大學 上海外服(重慶)人力資源服務有限公司

通過這次的實習計劃，我更加了解了重慶的文化。在公司實習的時候，我了解了重慶公司的營運方式和當地的文化，例如公司會在午飯後有一段午休時間讓員工休息。另外，同事們也會很熱情，整個就業環境也很輕鬆愉悅。

再者，在參加完實習月的活動後，我能深入的了解重慶的歷史與生活習慣。例如通過參觀三峽博物館，我對重慶的由來和多年來的發展有了更多的認識。但是，我覺得舉辦方可以安排多一些與當地人的交流，例如可以讓當地人帶我們到重慶特色的地方走走，或是體驗他們的生活和飲食習慣。

另外，重慶給我的感覺就是天氣變化莫測，可能上午還是天氣晴朗的，但下午可能就會下大雨。同時，重慶是一個擁有很多美麗景觀的城市，像早上可以到朝天門看兩江交匯，而晚上就可以到洪崖洞感受那裏霓虹閃爍的熱鬧。

活動花絮



關敏儀 恆生管理學院 美皇管理資訊(重慶)有限公司

山水之城，美麗之地。這是用來形容重慶的。實習不知不覺已經過了2個多星期，由開始對重慶完全不了解，漸漸已經習慣了重慶的生活模式，天氣和飲食。重慶給我深刻的印象是人情味，這個活動中的工作人員都十分熱情，細心幫助和照顧我們。有時候哪怕只是去一間餐廳吃飯，那些職員知道我們是遊客，很熱情和詳細給我們介紹重慶的景點和美食。在工作方面，我被安排到財務部工作，工作的性質與我學的專業有相關的。我認為公司可以給我們多些機會嘗試不同的工作，以及根據我們的專業分派到適當的部門。在重慶工作與香港感覺有點不一樣，在香港工作十分講求效率，而在重慶工作節奏較緩慢，不急忙，認真核對每個細節。在到達重慶前，我以為重慶是一個落後的城市，可是透過這2個星期的實習和遊走重慶市中心，我認為重慶在各方面的發展都十分迅速，不管是城市規劃，商業發展，已可媲美中國的一些一線城市，如上海，北京。因此我相信如果在重慶工作前景會是不錯。

活動花絮



蘇懷恩 香港大學 重慶中國三峽博物館

在這次實習計劃中，我學習了也體驗了很多不同的事物。首先，作為一個不會吃辣的人，我持續一個月能夠在重慶生活，我覺得自己非常厲害。重慶以辣和油聞名的美食也是我在這一個月裏能親身感受得到。另外，我在重慶也感受到重慶作為網紅城市，山水之城，歷史古都的魅力。我親身體驗了歷史中渝的環境和文化。我也親身體驗了中國古代詩人所描述的景色，感受和事物。除此之外，我感受到中國的快捷和持續的發展，尤其在科技方面。在計劃中，我有機會練習普通話口語，認識新的朋友，與重慶和內地生活的朋友交流中國教育和他們的生活文化。我也在實習的第一天就感受到內地的閱讀文化，因為第一天報到並沒有工作，領導就叫我們讀書。之後的實習中，閱讀也成了非常重要的一部分。在實習中，我體會了文物保護的需要和重要性，並體驗和學會了在人文領域裏科學的應用。

活動
花絮



李劭彰 香港中文大學 西南證券

重慶，又稱山城，霧都，自古以來都是中國長江岸的重要都市之一。早已有聞重慶乃三大火爐之一，這次親身到來，中國火爐之名果然名不虛傳；想當天我初來乍到，烈日當空下，只見街上眾人皆汗流浹背，儼如被大雨淋濕的落湯雞般，顯得極為狼狽。如果我要用幾個字來形容我對重慶的第一印象的話，大概就是‘熱’，‘很熱’，‘非常熱’吧。

不經不覺實習已經完了，我在途中也慢慢調整了自己的作息規律，開始習慣日常上班的生活，也因此有多餘的精力去留意身邊各人的眾生相：相比香港急速的生活節奏，重慶的節奏不快不慢，剛剛好，很舒服；在香港緊湊的工作環境之中，笑容就像曇花一現，往往都被一臉冰霜所蓋過，而在重慶，同事們在繁忙的工作時不時會說說笑，聊聊天，輕鬆的氛圍令人倍感放鬆自如，工作效率自然也就高了。然而，最令我大開眼界的，始終是重慶的引才政策，為了吸引各路人才，不惜重金禮聘，重慶對人才的重視，真可謂求賢若渴！相信各路人才來到重慶，定必能大展拳腳，各展所長！

活動
花絮



呂偉豪 香港樹仁大學 美皇管理資訊(重慶)有限公司

這次的重慶實習計劃給予我一個體驗在外地工作的機會，比起留在香港工作，外地工作是更難得的。在重慶的實習中，我在美皇管理資訊(重慶)有限公司裏體驗了這裏的工作文化，跟香港是完全不同的感覺。在美皇裏我了解了船務公司的運作程序，及認識了當中所產生的不同費用以及所涉及的程式，最後更參與了批核應付帳款的工作。我得到了在辦公室工作的經驗，為將來投身社會有莫大的幫助，幫助我先感受一下在社會工作的感覺。在這裏生活了差不多快要一個月了，重慶比我想像中的要發達，生活更比香港方便。例如微信支付連路邊的小攤也可以用得到，電子交易比現金交易更普及，使市民生活更方便。在重慶的食物基本上都是又麻又辣的。不論是老火鍋、串串、小麵、還是江湖菜，看到那紅色的油光便知道吃了後一定會滿頭大汗。這一個月的修練，令不能吃辣的我習得了新技能，亦令我愛上了吃辣。

我認為這個實習計劃的期限可以加長，例如橫跨整個暑假，這樣我們便可以更加了解重慶，並得知我們能否適應重慶的生活。這個活動令我認識了一群好朋友，經過一個月的相處後，大家更了解了對方，亦會互相照顧對方，懂得怎樣在一個群體裏與別人相處，得到很多待人接物的珍貴體驗。認識到的新朋友不只是香港人，也有重慶人，他們的熱情就像重慶的天氣一樣，從不計較地帶我們四處遊覽重慶，令冰冷的我們也漸漸變得主動、熱情。

重慶的引才政策做得十分好，給了我們一體驗的機會。亦表現出重慶引才的目光遠大、廣寬，會放眼於有潛力的學生，而非只集中在現在已有才華及經驗的專業人士身上。

才開始習慣重慶的生活，工作才剛剛開始得心應手，與同事及朋友們才剛剛開始混熟，便要離開重慶了，實在有些不捨及一點不情願。即是要我重選一次，我也是會毫不猶疑參加進一步的天空的實習計劃。以上是我對重慶及計劃的感想，亦再一次感謝民建聯給我這次機會。

活動
花絮





杭州

實

習

相

片

分

享

何咏詩 香港大學 浙江省能源集團有限公司

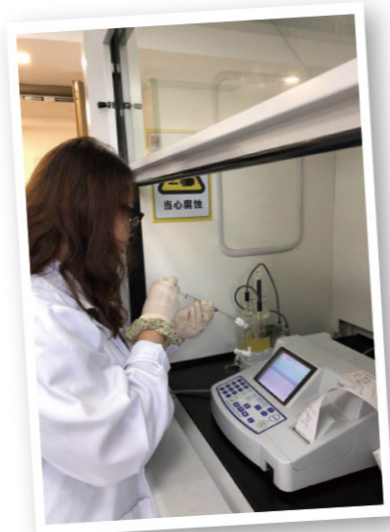
不知不覺已經來了杭州一個月了，在這裡不但認識了公司的同事，還結交了很多其他大學的朋友。

浙能的同事們真的很好，對我既熱情又友善。我們四人被分派到四個不同的部門，我的同事在工作上對我是各種耐心的教導，他們的同事也會邀請我們到他們的辦公室喝茶食零食。浙能還幫我們安排班車和飯卡，我們每天都會去食堂吃早餐和午餐。

浙能不僅在實習工作上對我們照顧有加，為了讓我們對杭州更加瞭解，還特地帶我們到當地一些博物館和他們的電廠參觀。就要離別之際，同事請我們吃火鍋送別我們。

在周末，我們小組會結伴到各景點一覽杭州的美。除了名副其實的西湖，還有西溪濕地，千島湖等等的自然景點也別有風味。不得不提的還有杭州的美食，杭幫菜最為人所知的桂花蓮藕和桂花糕更是我們在每間餐廳必點的美食。

希望這一個月的經歷會一直停留在我們的共同美好記憶裏。



活動花絮



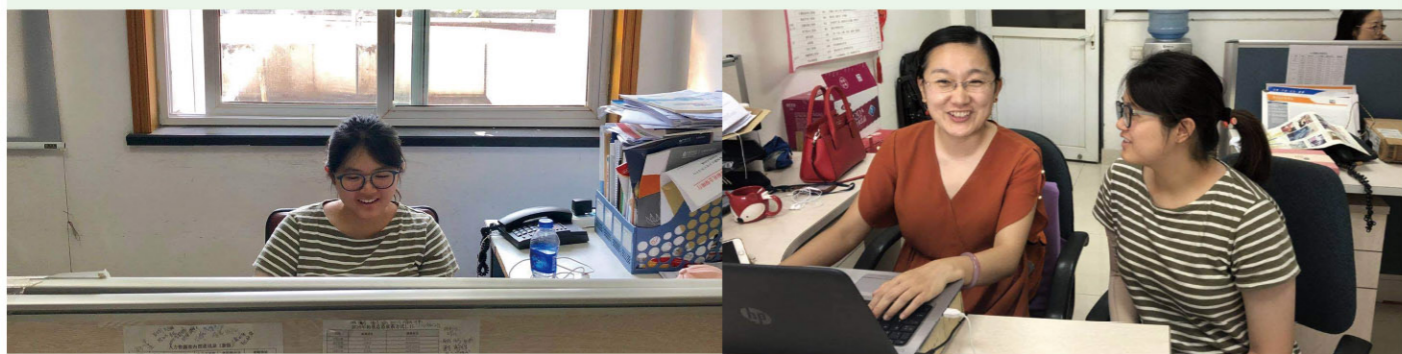
余寶欣 香港中文大學 娃哈哈集團有限公司

在杭州娃哈哈公司人力資源部實習的內容比我想像中的豐富許多。領導了解到我對新媒體的興趣，便安排了我輔助招聘部在微信和抖音的宣傳工作。除了撰寫微信文章，製作創意短視頻，更製作招聘會簡報。除此，我更有機會嘗試招聘人才，學習到如何根據崗位要求接觸應徵者。在短短一個月裡，我深度了解到很多內地市場的資訊和宣傳手法，大開眼界。

在工作以外，與同事最常交流的就是兩地房價，以至生活開銷。午飯後，同事會一邊閒話家常，一邊圍著

辦公室走路運動。杭州作為中國最發達的線上支付城市，我也在這深刻體驗到「只需一個手機」的生活，例如由看菜單，點餐到結賬和坐地鐵，巴士也只需要用手機便能完成付款。我們也不忘遊覽杭州的美景。當中的西湖和剛剛入夜而亮起了燈的雷鋒塔便最為標誌性。乘高鐵從杭州到上海只需一小時，因此週末即興的跨城市遊玩也很方便。這一個月在杭州體驗到的便利真的使我流連忘返。

活動花絮



利綽軒 香港中文大學 娃哈哈集團有限公司

雖然在杭州實習只有短短一個月，我所學會的知識及技能卻畢生受用。這次不僅獲得了在內地實習的寶貴機會，更讓我結識了一班志同道合的新朋友，成為人生路上重要的一頁。

在中國最大的飲料企業集團——娃哈哈實習的確擴闊了眼界。市面上飲料林林總總，口味推陳出新，看似簡單但卻經過了長時間的研究及試驗。這次十分慶幸能夠分派到食品科學研究院實習，使我能參與並學習研發飲料，包括開發飲料及根據不同的營養價值來調配飲品。我從未接觸過這方面的實驗，是一個全新的體驗，這一個月確實讓我成長並收穫很多。在每天的實驗準備和實際操作中，我開始慢慢熟練並適應了這些工作，讓我對調配飲料實驗和研究方面有了新的了解和認識。同時，我切身體驗了作為一名研究工作者的工作生活和社會責任，這對我今後的學習方向以及職業規劃起到一個重大的推動作用。

活動花絮



呂詩琳 香港大學 中國工商銀行

光陰匆匆，時光荏苒，為期一個月的實習竟在彈指間飛逝不再。說起是次實習的收穫，雖然不多，但我很慶幸能在不同的實習崗位上學習，了解內地的銀行業務。在財富管理中心及國際業務這兩個部門裡，主要的職務便是從旁協助，雖然沒有自己的座位，更沒有電腦，但能從中一窺銀行的職務，也算是收穫滿滿。更重要的是，在實習期間認識了一班志同道合的好友，為這個暑假畫上了完美的序號。

除實習以外，遊玩也是是次旅途另一大重點。杭州，為中國七大古都之一，因為風景秀麗，自古便有“人間天堂”的美譽。工作閒時，與友人共遊西湖、西溪濕地等景區，將這美不勝收的風景盡收眼簾，自是一樁令人心曠神怡之舉。然而，這美麗的風景，卻配上了欲動身先汗如雨的天氣。現在回想，這種身熱汗如漿的感覺，與香港的濕熱有異曲同工之妙，也算是一次難忘的回憶。

活動花絮



李堂堂 恆生管理學院 娃哈哈集團有限公司

公司根據我們的本科把我們分到不同的部門。作為供應鏈的學生，所以被分到供應部，看看生產線，採購等等。剛開始在辦公室裡看一些文件但也不是太懂，有時候有機會實際地做一次就清楚了要怎樣做。

除了更了解生產過程，來工廠實習，最不習慣的是，吃的和環境都跟辦公室那邊非常不一樣。但是覺得來到這邊，應該可以看到很不一樣的上班環境和生活節奏。儘管有點不適應，但是能看到很多的另一面，接觸很多跟自己原本世界不同的人也是值得的。這裡的工人工時長，工作環境也很辛苦。在沒有空調的工廠裡，穿著制服，戴著帽子，靠近機器的時候體感溫度應該有40度吧。但是仍看見他們很努力地工作。

我覺得這次的實習很值得來，除了學到一些知識，還有一些新的體驗，對在內地工作和生活有了新的認識和理解，例如對日後的工作或發展方向。未來也會考慮在內地發展。



活動
花絮

林永耀 香港城市大學 中國工商銀行

十分感謝民建聯舉辦是次杭州實習計劃，令我等香港學生可以到中國大型企業實習。

我是在中國工商銀行學習的，透過跟隨著當地員工，我能夠親身了解到中國的企業文化和處理不同顧客需求的態度。例如面對較老年的長者時，說話速度應該放慢，多重複提點老人家，畢竟他們的視力和聽覺較差，更需要我們的輔助。

再者，我認識到不同地區的朋友。有在內地工作人力資源的員工，亦有來自台灣的同學，杭州浙江大學的研究生，他們也十分熱情，經常在杭州旅途中分享著自己對社會議題、國際議題的見解。例如是鴉片戰爭對中日俄關係的影響，又或是透過中美貿易結構看貿易戰對人民幣匯率的影響，用人民幣的貶值來抵消關稅的影響是否明智的訣擇。大家有著不同的觀點與角度，熱枕討論，加深我們兩岸三地的情誼和了解。



活動
花絮

林秀穎 香港中文大學 浙江省科技館

在這一個月裡，我獲得了知識、友誼、見識和各種美好回憶。這次不僅是我第一次到杭州的契機，也是第一次到香港以外的地方工作的機會。我很慶幸能在計劃裡見識到國內重點城市的發展，也為遇到這麼多友善熱情的同學而感到高興。

當地的工作人員令到我不僅能從計劃裡學習，也能在旅途了解杭州生活。首先，他們會細心地向我們講解工作內容、討論工作表現和進度，令我在工作能力上有所進展。另外，他們也很熱情，十分照顧我們。除了平日會給我們推薦遊玩的地點，假日時也會帶我們走訪杭州各處，令我們更能了解到當地的生活。

這個計劃為我提供了在國內體驗工作的難能可貴的機會，也讓我體會了不一樣的生活，我相信在當地的所見所聞對我而言會是畢生難忘的美好回憶。

活動
花絮



林蔚淇 香港樹仁大學 杭州長頸鹿美語學校

這次是我第一次到內地實習，雖然過程勞累並且天氣炎熱，但是整個旅程對我來說還是十分充實和難忘。

到長頸鹿美語實習讓我了解更多國內的教育文化和模式。在這裏當了一個月的助教，每天也是一個挑戰。由於班上學生年齡差距甚廣，每個學生的需要和學習能力也不同。有些學生還是僅僅踏入適學年齡，從來沒有上過幼兒園。這裏給予我機會學習處理幼童的分離焦慮和適應問題，好讓我日後參與有關幼童工作的時候加以應用。

實習過程中最難忘的就是一位net teacher讓我在他的課堂上成為主教，教導班上11位小朋友。主教和助教的工作範圍大不同，主教主要負責教學，助教協助主教教學同時亦需要於課堂外時間照顧班上的學生。那時候拿著英文圖書，站在課室正中面對着11位小朋友，雖然對象只是3至7歲的學生，但是還會有點兒緊張，和學生的互動過程也有點兒生硬。儘管該次教學並不是最完美但是感覺很深，感激長頸鹿給予的機會，令我每天都比昨天的自己進步。

活動
花絮



胡安妮 香港理工大學 杭州長頸鹿美語學校

不經不覺，竟然已經過了一個多月，是次杭州實習，由出發前擔憂會有種種不適應，到了最後一天，有很多不捨。幸運的是組內的氣氛十分融洽，組員每天都忙碌地計劃著工作後和週末的活動。實習一個月的時間確實差不多了，足夠去逛逛這個城市，過程中參觀了很多博物館，彷彿讀完了一本又一本的歷史書。可惜如果再勤快一點，還可以到周邊的城市有更多體驗。

我分配到的實習機構是長頸鹿，對象是小朋友，本是不大願意接觸的一群，小朋友給我的感覺就是非常淘氣，難以控制。來到長頸鹿親身去接觸他們之後，除了日常助教的工作，更有機會跟隊和小朋友一起出外參觀。實習過後，讓我發現了小朋友的另一面是我從前沒留意的，就是他們那一份單純的心，是成年人不再擁有的，他們很容易相信你，總相信你是帶善意的，只要你願意靠近他們，他們也會毫不吝嗇的投向你擁有的。

一個月內地生活的光陰，讓我看見了很闊的天空，看到了與想像中不盡相同的環境，不少地方和設施的發展都比香港更勝一籌，值得我們借鑑。



活動花絮

張詠恩 香港專上學院 杭州長頸鹿美語學校

今次到長頸鹿美語學校實習真是一生難忘的體驗。我本身很喜歡小朋友，可以說在工作的時候是十分享受這個過程，但不得不說喜歡做和適合做是兩件事，雖然我有足夠的爱心和耐性，為人卻不甚機靈和風趣，不知道怎麼處理鬧情緒的幼兒，而且我想，我太感性了，還記得在工作最後一個星期，我對每一個以後再也見不到的小朋友道別時，差點哭了。即使我只是他們生命中的過客，他們卻在我生命中點綴精彩的一筆，雖然我以後不會從事教書的工作，但我對這份工作有了更深入的認識，還有一份敬佩。

至於杭州當地也十分的美麗，我更第一次嘗試穿漢服出外拍照。走過充滿歷史氣息的街道、古色古香的建築、太陽西斜下的湖畔，溫暖的太陽，涼涼的清風，我彷彿感受到古人自然純樸的生活，歲月緩緩行走著沒有煩憂和煩囂，這種慢活的節奏，使我內心有久違的平靜。我喜歡這個城市，她的繁榮不失美麗，她的發展不忘歷史。

總而言之，我很高興有這次的機會到杭州實習，謝謝！



活動花絮

張朗琪 香港大學 娃哈哈集團有限公司

身為香港的年輕一代，踏進祖國深入瞭解我國風土人情和經濟發展是我的榮幸和義務。在一國兩制的有利條件之下，作為香港人應該背靠祖國，面向世界，把握青春和機遇，多回祖國交流學習，將所見所聞傳至世界。這個實習計畫使我在文化和學術上都獲益良多。

在實習期間，我被委派到娃哈哈集團有限公司的益生菌研究室工作。主要任務為進行乳酸菌分離的準備工序、葛蘭氏染色和鏡檢菌落。在眾多的任務當中，我特別喜歡參與葛蘭氏染色和鏡檢菌落，因為它們都與我所就讀的醫學有關，令我回想起在醫學微生物實驗室研究樣品的過程，加深我對研究微生物與腸道關係的興趣。

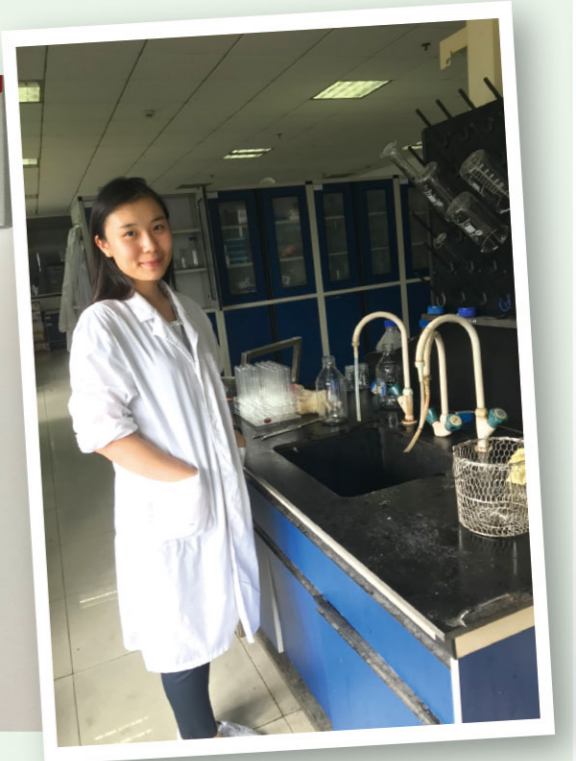
除了跟進一些日常工作，我在部門會議中認識到公司在外地的採集項目及在杭州以外的發展。我與其他實習生亦會交流到有關中國外交、經濟、醫療、企業與科技發展的議題，令我更清楚和緊貼國家時事。最難忘的定必是同事們在部門飯局中為我慶生，他們的濃情厚意深深感動了我。

中國歷史文化實在是博大精深。週末期間，我跟其他實習生到處探訪杭州的旅遊名勝，包括西湖、運河、白堤及雷峰塔。能夠親歷其境，探索前人的足跡，我切身體會到中華文化的奧妙亦更嚮往祖國的美麗河山！

在杭州生活的一個月成為我畢生難忘的回憶。這裏的人和事觸動了我的情懷——我要心繫中華，好好裝備自己，將來為國效力。



娃哈哈
生物醫藥與保健食品
研究室
Biopharmaceuticals and Health Food
Laboratory

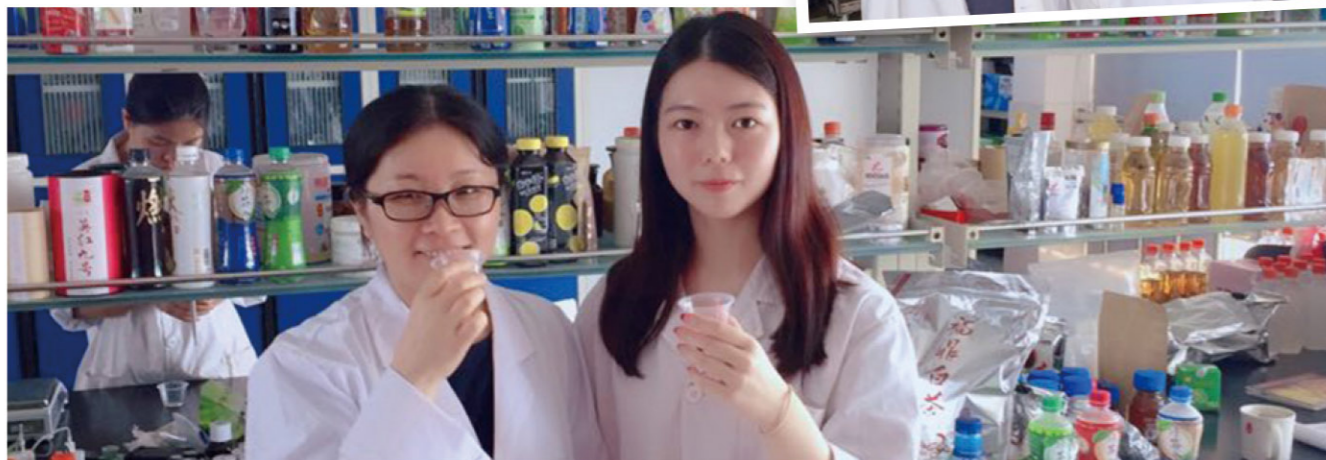


活動花絮

莫嘉賢 南京中醫藥大學 娃哈哈集團有限公司

在這短短一個月時間裡，我收穫了很多，一方面學習到了許多以前沒有學過的專業知識與知識的應用。從中獲得諸多收穫，感覺受益匪淺，也是很可貴的。在這個信息時代，學習是不斷地吸取新信息，獲得進步的動力，只有將理論諸於實踐才能使理論得以檢驗。從中獲得的實踐經驗使我終身受益，並會在我以後的工作中不斷得到印證，期望在未來的工作中我會把學到的理論知識和實踐經驗應用到實際工作中，為實現理想而努力。

活動
花絮



陳卓熙 恆生管理學院 娃哈哈集團有限公司

感謝民建聯為我們舉辦了這次實習交流團，讓我們可以感受內地的生活和工作環境，是難得的體驗。

當中最令我大開眼界的便是內地的電子化生活，內地生活跟香港最大的不同是外出時完全不用帶現金，電子交易系統方便快捷，還有很多內地新興的手機軟件，令日常生活可以足不出戶，用手機便可以解決各種問題，例如叫外賣和購物等，我剛來到杭州時不太適應這裡炎熱的天氣，多得各種內地手機軟件讓我可以全日避暑。

在內地短短一個月的生活和工作由於要經常用普通話溝通，逼使我原來差勁的普通話得以改善，雖然還是說得不太流利，但至少比以前更敢說普通話，更聽得懂他人在說什麼，證明學習語言必須多說多聽！

活動
花絮



陳為邦 University of Cambridge 浙江省能源集團有限公司

為期四週的杭州實習計畫轉眼即逝。時間雖短，但計畫是別具意義的，是充實的，是值得回味的。這次到杭州，實在是獲益良多，不枉此行。

是次實習我被安排到浙江省能源集團有限公司（浙能集團）旗下的浙能技術研究院工作。作為國內數一數二的國營企業，公司的規模使我嘆為觀止，並不是一般企業能夠媲美的。正因如此，在浙能研究院工作讓我見識到大型企業的運作模式，以及國營跟私營企業的區別，經驗難能可貴。在這個月內，我主要參與集團有關綜合能源之科研項目，協助探討項目的可行性以及必要性。部門主管得悉我就讀土木工程系，更給予我機會參與發展「浙能第四大廈」之建築概念設計，透過各種的調研、工作會議，讓我了解大型工程的籌備過程。在研究院，我更有幸參與集團總工程師主持之項目會議，近距離觀察學習。

還記得浙江省人才市場陳中廳長在開幕典禮時說過：「學習使人進步，年青人應該把握機會，好好趁年輕不斷學習。」他的一番話，直到現在我仍然記憶猶新。實習計畫的四週，學習到的不僅是工作知識，更重要是生活體驗。到杭州來感受到的風土人情、文化特色，都是獨一無二，無法取代的。說的不只是西湖那醉人美景，還有周圍科技之發達程度，支付寶和微信支付的全民普及化，都使我大開眼界。這讓我意識到我們絕對不能再活在自己的框框裏，必須多看多聽多走動才能繼續進步。睜開雙眼，放眼世界，跟別人互相學習才能增值自己，做得更好！

是次的杭州之旅不僅是一次實習，更重要是人生中重要的一課，一個讓我們成長、裝備自己的機會。為我們日後奠下重要的基礎！

活動
花絮



陳曼菲 香港理工大學 娃哈哈集團有限公司

這個暑假非常榮幸能夠參與由香港民建聯所舉辦的『進一步的天空 杭州工作實習計劃 2018』。我被派到杭州娃哈哈的供應部實習一個月。娃哈哈集團有限公司是中國最大的食品飲料生產企業也是全球排列第5的大飲料生產企業。能夠被分配到娃哈哈公司工作實在獲益良多。

在娃哈哈實習時間是由2018年7月10日至8月3日，一開始主要是部門培訓，我們先是了解了一些有關於供應鏈的基礎知識和業務知識，譬如公司的制度，倉庫的管理，採購科的工作日常等等。對娃哈哈公司的概況有了大概的印象之後，我們就到工廠實習一個星期。實習日期是由7月17日至7月23日，在這一個星期的實習裡，我們前三天都到車間參觀實習，我們去了瓶蓋車間，熱灌車間，奶線灌封包裝等車間。娃哈哈的車間主要是應用了自動化生產，讓我感受得到智能生產線的高效。除此之外，下沙的工廠有很多展廳，

讓我更深入的了解了娃哈哈的歷史還有娃哈哈獨有的家的文化。之後，我們去了質量和計畫中各實習了2天。在7月25日，我們去了公司的倉庫，學到了一些有關於倉儲和批號的管理知識。這些工廠實習使我能夠把以前在課本學習的知識實際地應用到工作上，對實際的工作環境有了更深入的了解。在這裡，我想要感謝每位娃哈哈同事細心的照顧和耐心的教導，是你們讓我們感受得到更不一樣的娃哈哈，更有意義的實習。

最後，我想再謝謝香港民建聯和娃哈哈的合作，讓我能夠在娃哈哈公司裡渡過一個非常有意義的暑假，學到一些畢生受用的專業知識，同時亦能認識到各位實習生和娃哈哈的同事。謝謝他們的耐心教導。



活動花絮



陳菀淇 恆生管理學院 中國工商銀行

首先，很感謝民建聯給予這次的實習機會，讓我們這班實習生都學習到不同的事物。在過去的一個月實習中，我獲安排到中國工商銀行實習，部門為P2P網貸監管部門。其部門的工作是對網貸機構具體業務中涉及的電信業務、金融信息服務、互聯網信息內容等業務進行監管。雖然作為實習生，說實話在工作上未必有很大程度上能發揮自己的知識和能力。但在實習期間，我能夠體會到銀行辦公室內的氣氛和環境。認識了一個銀行業是怎樣運作的。我還跟著部門的經理出外跟貸款公司辦理信貸業務。

此外，在生活上體會到不少飲食文化。杭州的食物都是比較濃味和油一點。他們亦喜歡以醋作調味料，例如西湖醋魚、龍井蝦仁、糖醋排骨等等名菜，都是以醋作為精髓。這些當地名菜在香港不常吃到。想起就有點捨不得杭州的生活。

最後，感謝實習中的同伴們，為這次的旅程變得歡樂，令我畢生難忘。

活動花絮



陳漢傑 香港中文大學 中國工商銀行

在短短一個月，我獲益良多，起初帶著戰戰兢兢的心情去到杭州，最後離開時卻依依不捨。

實習中我主要是在曙光路支行的網點大堂服務，主要職責是解答客戶的一般查詢，進行分流以及協助客戶使用工行的各種智慧化機器。我從中了解到內地銀行的運作模式，工作文化，大大擴闊我的眼界，對我日後的工作有莫大裨益。我亦意識到在業務智能化方面，內地銀行比香港銀行走得更前，更積極，工行十分積極推動網上銀行及各種智慧化業務。

實習以外，這次杭州之行讓我認識到了一班來自不同院校志同道合的朋友。在空餘時間我們到處遊玩，除了最出名的西湖，我們還去了上海和紹興。

最後感謝民建聯給予這個機會讓我踏足杭州，增廣見聞。

活動花絮



富嘉誠 香港大學 浙江省能源集團有限公司

《進一步天空 實習計劃2018》轉眼間就來到了尾聲，回想起第一天來到杭州時的心情以及在這一個月實習時經歷的點點滴滴，確實有點不捨得這個美麗的地方和新認識的朋友們。

我很榮幸能夠成為是次實習計劃的學生代表，並與其餘三十多位新朋友一同踏足在杭州這座美麗與發達的城市。正如習主席所說：“杭州是創新活力之城，電子商務蓬勃發展，在杭州點擊鼠標，聯通的是整個世界”。在這一個月的時間裏，我們不但可以把平日在書本學到的知識學以致用，從而累積寶貴的工作經驗，開拓自己的視野和人際網絡，同時還能夠感受一下杭州、這座跑在我國最前端之一的城市裏的生活。

在浙江省能源集團實習期間，我認識到了數位待我們非常友善的前輩、同事，他們給予了我們一個機會去深入地了解 and 認識在能源與科技上的各種議題，包括公司的管理和日常運作、研究及生產能源的實際操作以及公司研究院的最新科技等等，為我們上了無數節寶貴的課。同時，他們亦都毫無保留地跟我們分享在中國的生活以及在日常工作中遇到的一些故事。在工餘時間，公司還為我們組織了各種參觀活動，帶著我們參觀了杭州的博物館以及位於嘉興市的發電場，實在是讓我們獲益良多。

除此之外，杭州是一個很美的地方。“上有天堂，下有蘇杭”，充分表達了古往今來的人們對於這座美麗城市的由衷讚美；而北宋的大文豪蘇東坡也曾經寫道：“天下西湖三十六，就中最好是杭州”。在假期的時候，我和新朋友們都抓緊時間在杭州四處走走並且品嚐一下當地的美食。我們去了杭州最有名的西湖景區、吳山景區等地方，也吃到了各種當地的特色小吃和杭幫菜等等，種種美景和美食都為我們的實習計劃添上了滿滿的色彩，令我們樂而忘返。

是次實習計劃能夠圓滿結束，當然少不了民建聯、浙江省人才市場以及各個實習單位為我們作出的安排。再次感謝各單位為我們提供了前來杭州實習的寶貴機會，讓我們能夠藉此開拓眼界，增加對祖國的認識，並度過了一個有意義且充實的暑假。

活動
花絮



彭卓婷 香港中文大學 中國工商銀行

一個月的實習時光轉眼即逝，當中留下的回憶卻一一印在腦海當中。

這次實習中我獲益匪淺。感謝實習單位的主管和同事對我照顧有加，讓我能瞭解內地銀行的體制、金融服務的內容、產品，以及內地銀行網上業務的發達。更讓我嘗試接觸客戶，及從旁觀察職員與顧客的互動，瞭解客戶的需要，令我獲益良多。

一個月的相處，說長不長，說短不短。想起當初知悉要到杭州實習一個月時，心中忐忑不安，對陌生未知的環境感到擔憂，未知自己能否適應。很慶幸來到這個城市，認識了一群志趣相投的組員。每天下班我們也相聚一起吃晚飯，談論工作的所見所聞。正正是因為我的組員被派發到不同的單位，我們更會分享自己上班的趣事，建立深厚的友誼。曾與組員登上峭壁萬

壑的黃山、走過五光十色的上海、到過古色古香的南京、烏鎮等等。走過許多城市，臨別才發覺身處的杭州卻未好好了解體驗。

古語云：「上有天堂，下有蘇杭。」我很有幸在這仲夏，能與一群志同道合的朋友在杭州渡過。直到回到香港，我也心思着西湖夕陽的餘暉，惦念着在湖邊吵吵鬧鬧的我們。

活動
花絮



黃忻彤 University of Essex 中國工商銀行

首先很感謝民建聯給予我這次實習機會，在這一個月的實習中，我學到了很多寶貴的知識，也認識了很多可愛的朋友。在杭州生活了一段時間，我漸漸地愛上了這個城市。乘飛機回香港的途中，不忘地拿出手機，翻看一張又一張的照片，裡面全是我開心美滿的回憶與經歷。

是次我被安排在中國工商銀行的不同部門實習，分別是大堂網點，風險管理部，財富管理中心和市場四部（車貸和房款）。其中令我最深刻的是在大堂工作的時候——站在銀行一線最前線的崗位，必須親身去應付客戶不同提問，同時要做好人潮分流工作。在‘邊學邊做’途中，我發現臨時應變力，還有良好的待人接物態度是十分重要的。短短一星期，我已簡單了解了銀行最基本的業務。除了增進其金融知識外，在工作期間與經理們閒聊中，更從他們身上學習了不少。他們告訴我要趁著年輕，多去不同地方見識見識；也提醒我年輕人要緊記虛心地向前輩學習，豐富自己經驗。

再次非常感謝民建聯為我們安排了是次實習的機會，令我充分認識了內地的職場文化，相信為我日後在工作中有一定的幫助。

活動
花絮



彭卓謙 香港中文大學 娃哈哈集團有限公司

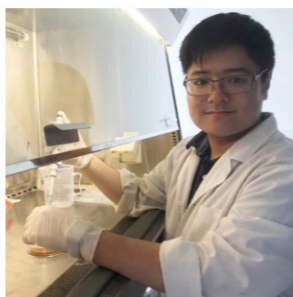
最初以為這趟內地實習會很乏悶，以為內地的工作和生活環境也不及香港。可是，我現在會說這次在杭州實習一個月，比留在香港更加充實，更加多姿多彩。此行我收獲了寶貴的實習經驗，以及認識了一起體驗當地文化的一班同伴。

實習方面，娃哈哈公司悉心因應我修讀的學科而安排工作崗位。因此，我很慶幸獲派於食品科學研究院的益生菌研究室裏工作。我主要負責菌種的工作，例如稀釋塗佈、鏡檢菌落、以及閱讀和翻譯學術文章。在這個月裏，我跟著博士主管學習確實獲益良多，可以在具規模的飲料公司的研發中心工作，能夠實踐大學所學習的知識，應用於飲料市場上，頓時覺得工作很有意義。此外，我亦有幸參加公司部門的生日聚會，下班後他們載我到公司外面聚餐，大家交流聯誼，度過了一個愉快難忘的晚上。

生活方面，我們同行的夥伴在這個月裏，天天聚首一堂，談天說地，慢慢建立了一份珍貴的友誼。我們上班時各自努力工作，下班就一起放鬆，吃喝玩樂。假日我們一起遊歷杭州，走過西湖邊，在西湖撐過船，登過雷鋒塔。下班後我們去唱KTV、打保齡球、看電影和在酒店一起看世界盃賽事，令我的實習生活充滿歡笑和快樂。

最後，這趟杭州實習旅程讓我愛上了這個城市，讓我這個暑假變得美滿，希望藉此可以鼓勵更多年青人到杭州體驗。

活動
花絮



張譯丰 香港大學 中國工商銀行

這一個杭州實習之旅令我感到非常難忘，與此同時也讓我獲益良多。在這個計劃中，我不但獲得了在杭州工商銀行裏實習的寶貴經驗，更讓我有機會遊覽了許多杭州的名勝古蹟，增廣見聞，更重要的是我認識了一班新的朋友，擴闊了自己的社交圈子。

在這次實習中，我被分派到財富管理部和市場部裏實習。財富管理部主要是為客戶提供資金管理的服務，以及和客戶保持聯繫。這讓我對銀行前線的工作內容加深了認識，使我對整個銀行業的業務流程有了更深層次的體會。而市場部主要是負責房貸管理，我主要的職責為製作報告及協助房貸的審批，此令我對中國的樓宇買賣有了更深入的了解。在工行實習的一個月裏，同事們都很熱心照顧我們，他們很樂意教我們工作的細節和流程，使我們工作能得心應手。

我很感謝民建聯給予我這麼一個實習機會，讓我能夠親身感受到中國的現況，不單單是職場上的，更是經濟及社會的現況。我覺得這次實習有助我更加了解現時的中國，不論是文化還是商業環境，都能有助我以後在中國的就業。

活動
花絮



黃穎雪 香港城市大學 中國工商銀行

在今年的暑假，我來到了杭州這個「移動支付之都」。而這一個月的體會，令我對祖國現今的科技發展有更深刻的認識。

在杭州這個生活節奏急速的城市。等位APP、外賣APP的盛行為人們帶了不少便利，只要窩在酒店就能吃盡全杭州的美食，而且價格相宜。地鐵以電話付款，也省了買儲值卡的費用。整個旅程中，幾乎可以不帶現金，讓我們嘖嘖稱奇。

這些新營的產業，對傳統的銀行業，帶來了新的機遇和挑戰。在這一個月，我曾在工行的市場部門實習。看著銀行如何和電子支付以及多個APP合作，把對手變為合作夥伴，這些的知識和經驗是書本所不能教導的。

這一個月，加深我對祖國、銀行業的認識，亦為我帶來寶貴的實習經驗。在此衷心感謝實習中的工作人員和機構，為我們安排了如此精彩的七月。

活動
花絮



葉藹晴 香港中文大學 浙江省能源集團有限公司

很榮幸可以參與這一次的進一步的天空杭州實習計劃，在這一個月裡，使我有機會了解杭州市是一個什麼樣的城市，也能夠在浙江能源公司學習，使我獲益不少。

杭州市是中國的一個一線城市，它的交通非常方便。地鐵還有公車都很容易把我們送達目的地。如果不想走路，我們還可以租自行車。在這裡也有幾個龐大的商場，一個大型商場也劃分了幾個區域，裡面的商品應有盡有。

在這裡與香港最大的分別應該是這裡的人幾乎不帶現金出門，所有東西都只用支付寶，微信支付等付錢，刷一刷二維碼就成功付了款。我們也不用擔心這裡沒有東西吃，只要用大眾點評和美團這些應用程式，很容易就可以搜索到附近的美食，不想出門還可以叫外賣。

很高興在這裡認識了一班熱情的同事還有這個團裡的朋友，希望回到香港也能和他們保持聯繫。

活動
花絮



劉泐林 香港中文大學 娃哈哈集團有限公司

如果現在問我想重回杭州嗎？我一定毫不猶疑地說去！

短短一個月的杭州之行，充實而又深刻，在杭州的每一秒都是往後值得回味的回憶。

在工商銀行實習期間，雖然很多時候都是從旁觀察和協助，實際上也未必幫上甚麼，但是同事們都很關照我們，從不將我們視為累贅，更鼓勵我們多發問，這大大滿足了我的好奇心之餘，更了解到很多書本上學不到的知識。在大堂工作的時候，我佩服於銀行業務的效率在科技的應用下得以提升，一部ITM已經可以辦理許多業務，亦節省了不少時間。

說到科技，不得不佩服內地無現金交易的發展趨勢，平日在杭州消費，基本上全部都用手機，現金在內地反而是可有可無的存在，週末出外遊玩時，從買高鐵車票到叫的士，從餐廳結賬到叫外賣，都是一部手機就可以完成的事，十分方便。雖然杭州天氣炎熱，但就算是酷熱天氣也擋不住西湖的景色秀麗，更蓋不住杭幫菜的色香味俱全，所以我一定會再去杭州旅行。

最後在此感謝各主辦單位的細心安排，使我們能體驗如此愉快的旅程，不但提供了實習機會，更帶我們參觀了浙江大學，海康威視和夢想小鎮等平日難得參觀的地方。同時亦因為這個機會認識到更多朋友，實在獲益匪淺。

活動花絮



秦振豪 香港中文大學 浙江省科技館

一個月的時間就在睡醒後結束了，待在杭州的日子依稀如夢，實在不想這麼快就醒來。不過醒來後，才發覺這段美夢的珍貴。

還記得初來杭州時是單人匹馬，沒有和朋友們成群結黨的來杭州實習，甚至連室友和工作夥伴也不知道是誰，難免有點陌生的感覺。但緊張的心情就在上機時打破了，坐在旁邊的是另外一組的同學，我們瞬間就打破隔膜，一起在討論飛機上的電影和打算在杭州哪裡去玩，令到這兩小時的機程也增添不少樂趣。之後來到酒店會見室友，他也是別組的，但我很快便受到邀請和他們一起吃飯，一起去玩了，慢慢感情就建立起來了。

到實習開始，第一天就感受到了同事們的熱情，在工作的日子，他們盡心盡力為我們解答工作上的疑難，放假時則熱情地推介杭州好吃好玩的地方，令我們都有賓客如至的感覺，我們還相約香港再會呢！杭州之旅結束正代表我們友誼的開始。

活動花絮



雷裕民 香港理工大學 中國工商銀行

實習計劃的成果遠超我預期。

我在長頸鹿美語學校實習。打從第一天，我便大開眼界。學校有十數個課室，每個課室均有獨特主題 - 海洋、天際、市場等等。別樹一格的裝修加上各式各樣的教具（如玩具蔬果、咕臣骰子、長頸鹿幣），都能讓學生能在學習時猶如置身其中。我亦深深感受到學校每一位同工對學生都關懷備至；在準備課堂時，會考慮到學生的接收能力，透過不同遊戲和課程安排，讓學生在學習中感到樂趣及保持專注力；在帶學生參觀時，時刻將學生的安全放置首位。

工餘的生活亦多姿多采。最為人津津樂道的，是與組員在短短一個月間遊歷了杭州西湖、黃龍洞、千島湖、黃山、南京、上海和烏鎮。其中，黃山之奇松異石委實令人嘆為觀止；早上在西湖邊上走，晚上沿西湖旁騎車，都別有一番風味。

實習計劃結束，獲得寶貴的經驗、廣闊的見識，亦見到內地高速的發展。出發前沒預料的是，微信支付和支付寶的廣泛應用和共享單車的普及。另一沒預料的是，與組員建立了深厚的友誼。

在浙江大學校園見到一張橫額，寫上以下句子：「記下的賬單算得清，記錄的美好算不清。」望君惠存。

活動花絮



劉懿琦 香港大學 浙江省科技館

在這一個月內，我充分感受到杭州人的熱情和活力。記得我們剛到杭州的時候，當地的負責人就立刻跟我們混熟了，並帶我們到西湖附近逛，更不時向我們轉發杭州裏好吃好玩的，令我們放工後的生活非常多姿多彩。我也很感恩可以遇上一群友善親切的同事，不厭其煩地指導我，也有向我們介紹杭州的特色和歷史背景。

在博物館站館的時候，遇上不少好學的小朋友和家長，孜孜不倦而又有禮貌地問我展區背後的科學原理，令我印象深刻。另外，這一個月裡我充分感受中國的快速發展，例如網上支付令生活方便了不少，叫外賣和打車都可以一分鐘內完成。最後，我很感恩遇上一群和睦可親的夥伴，每天一起吃晚飯的時光都非常高興。

活動花絮



蘇芷翹 香港大學 中國工商銀行

於中國工商銀行（杭州）工作的一個月，我到了網點大堂、風險管理部、財富管理中心和市場營銷部實習，除了解到國內銀行業的工作，更能體驗中國職場文化和環境。

在公餘時間裡，我和朋友們探索了杭州的不同地方，包括西湖、國大城市廣場和河坊街等景點。我們亦到了黃山、上海和烏鎮這三個附近的城市旅遊。三個地方特色不同，我們在黃山欣賞了日落和日出；上海外灘的夜景真的令人紙醉金迷，絕對不遜色於香港的維多利亞港，還有不少地道美食；烏鎮則完整的保存著原有晚清和民國時期水鄉古鎮的風貌，一座座水上的小房子相連在一起，極具特色。

真的十分感謝民建聯提供是次學習機會，讓我等香港學生可以更進一步認識中國，並考慮將來到國內發展的機會。



活動花絮

蘇智豐 香港中文大學 中國工商銀行

古語有云：上有天堂，下有蘇杭。只有來過杭州，才能體會當中的壯觀。是次有幸來到中國工商銀行西湖支行實習，我被分派到兩個部門，分別為大堂實習以及市場一部，為期一個月。在大堂實習當中，我體會到兩地銀行之間的差異，例如在大堂裏，工商銀行提供飲用水、座椅、甚至是輪椅這古語有云：上有天堂，下有蘇杭。只有來過杭州，才能體會當中的壯觀。是次有幸來到中國工商銀行西湖支行實習，我被分派到兩個部門，分別為大堂實習以及些便民設施。在大堂裏也有一些自助機器，不但可以提存現金，也提供其他服務，包括申請信用卡貸款、更改個人資料等等，利用科技把顧客分流，大大減低櫃檯的排隊時間。

市場一部是一個房貸的部門，在實習中我了解到一個審批房貸的流程，包括查看申請人的貸款信用評級，工作薪金以及穩定性，從中評估風險，以製定貸款的利率。即使我的普通話不太流利，上司也安排我負責聯絡客戶，向他們推銷新計劃，以及解釋計劃的詳情。從中學會要勇於作出嘗試，跳出自己的舒適區。當中不乏一些體諒我口音的顧客，算是苦中的一點甜。

是次實習不但能體驗內地銀行兩地銀行的差異，又能遊覽當地的名勝，實在獲益良多。十分感謝工商銀行同事們的包容和接納，以及小組之間的支持和鼓勵。

活動花絮



池寶儀 香港中文大學 中國工商銀行

匆匆一個月如白駒過隙。回想過去在杭州的一個月，我們有幸在中國工商銀行學習金融知識及累積工作經驗，更能認識當地同事和朋友。

在我和另外三名同學身處的分行中，我們有幸能於市場四部、風險管理部、大堂及財富管理中心中實習。首星期我帶著戰戰兢兢的心情到市場四部（房貸）實習，同事們都很熱情，樂於教導我房貸的知識，更讓我協助撰寫公司的業績報告。後來我們到風險管理部實習，了解部門日常的工作，他們審核公司營運背景及財務情況，辦理公司的貸款業務。接著我們到財富管理中心實習，他們主要辦理個人的貸款業務及銷售理財產品。起初認為財富管理中心會擠滿客戶，可是情況並不是這樣，客戶經理解釋大部份客戶都是選擇使用電子銀行，可見內地銀行在科技發展水平比香港銀行大幅領先。

最後我們到大堂實習，更深入地感受內地快速的發展。不像香港只有ATM，內地更有ITM、自動回單機、產品領取機等機器，辦卡及開發手機銀行都可使用機器操作。

最後，感謝民建聯及中國工商銀行給予寶貴機會，讓我們能在杭州一個月中建立美好的回憶。盼將來重遊杭州，能再遊覽西湖，品嚐糖醋里脊。

活動花絮



李潔瑩 香港中文大學 浙江省科技館

來杭一月，無論是工作上或者是生活上的感受皆非常深刻。

在浙江省科技館實習時間不長，卻碰上了形形色色的人與事，每一天的體驗都是新奇的、有趣的：在展館與遊客交流；自己設計科學表演，將知識實驗融入到話劇之中，以有趣的方式進行科普，為小朋友們完成一次次的遊樂和學習過程，工作是重複的，但感受卻全是滿足與欣慰。這樣的實習體驗，實在是不可多得。

工作之餘，蘇杭勝景亦讓人心神怡悅。恰逢六月中，正是領略西湖風光的最好時節。湖光山色，風荷岸柳，不一而足。然而杭州之美不僅在於風景，更在其千年積澱的人文風骨，博物館裡的豐厚歷史，與平日裡人們對知識和文化的追求和景仰交相輝映，鑄造了杭州獨特的文化氛圍，教人心嚮往之。

匆匆一月，未能盡興，期待他日重臨杭州，必定又有一番新體會。

活動花絮



文沅惠 香港大學 杭州長頸鹿美語學校

感謝民建聯給予是次寶貴的機會，讓我到訪杭州，見識內地城市的繁榮，旅程畢生難忘。

一個月旅程，回港一刻，五味紛陳，此時回想，恍如南柯一夢。在杭州遇到最美的不是真山真水，而是偶遇碰上的人和事。我很興幸有八位年紀相約的組員相伴工作和遊玩，雖說只相處了三十天，我不知從何時變得很依賴各位，每次有想去的地方、想吃的美食和想玩的東西，都會第一時間惦記起組員，想和他們一起分享。我亦很感謝他們和實習機構對我的關照，這還是我第一次當助教，從佈置教室，預備教材到在課堂上配合老師，均讓我緊張不已。幸好小朋友上課時都特別活潑，時常把我逗得挺開心。在第四個禮拜，我們還有機會設計課堂，親身當主教，經歷十分難得。

每逢週末，我們也會外遊。最印象深刻的非黃山之遊莫屬：黃山是中國十大美景之一，山坡陡峭，還記得我真的用了四肢爬上那百步雲梯，但當俯瞰到險要的懸崖峭壁及壯麗的瓊樓玉宇，感覺一切也很值得。

我永遠也忘不了與你們一同看日出日落的片段.....一切一切，盡在不言中。感謝民建聯給予是次機會，讓我對內地和杭州有更深入的了解，成就了這趟無悔且無憾的旅程。



活動花絮



李樂進 University of California, Berkeley 中國工商銀行

在這個月的實習內，我對中國內地的經濟和科技發展有了新的發現。雖然我近幾年也會不停的去深圳，但是我沒有見過內地別的城市發展的過程。杭州現在已經變成一個高科技、環保城市。平時生活中，大多數人民會通過支付寶或者微信付款來買東西、乘地鐵、訂飛機票等。在用電子錢包這方面，大陸是比香港和別的先進國家更先進。我在銀行實習的時候，我也發現在內地用銀行提供的APP人數比香港多，很多時候客

戶能夠通過銀行APP或者銀行提供的智慧型機器辦理業務，無需親身到銀行櫃檯。現在杭州城市內，很多公共汽車是電動的，地鐵也不停的在建新的線道，很多市民都會騎共用單車，為環保城市發展出一份力。實習期間，我有一個週末坐高鐵去溫州，發現沿著鐵路的城市和小村都很富裕，這讓我發覺高鐵是對中國小城市多麼重要。隨著國內發展，香港可以抄內地做得成功的方面來提高香港的競爭力。

活動花絮



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：www.dab.org.hk

參加者名單

進一步的天空 重慶工作實習計劃2018

上海外服(重慶)人力資源服務有限公司

謝嘉玥，葉凱淇

中國農業銀行

周秀楠，林啟光，林博彥，劉衍俞

西南證券

黃紹豪，李劭彰

美皇管理資訊(重慶)有限公司

關敏儀，陳冠焯，劉欣婷，洪偉德，李諾頤，呂偉豪

重慶中國三峽博物館

蘇懷恩，莊福龍，劉倩榕

重慶軟島科技有限公司

張勝發，梁諾詩，姚俊偉，劉美華

進一步的天空 杭州工作實習計劃2018

中國工商銀行

池寶儀，李樂進，彭卓婷，蘇芷翹，黃忻彤，蘇智豐，劉泮林，張譯丰，林永耀，陳漢傑，黃穎雪，呂詩琳，陳菀滇

杭州長頸鹿美語學校

雷裕民，胡安妮，張詠恩，文沅惠，林蔚淇

浙江省科技館

李潔瑩，秦振豪，林秀穎，劉懿琦

浙江省能源集團有限公司

何咏詩，陳為邦，葉藹晴，富嘉誠

娃哈哈集團有限公司

利綽軒，李堂堂，莫嘉賢，張朗琪，余寶欣，彭卓謙，陳曼菲，陳卓熙