

# 進一步的天空

## 民建聯內地工作實習計劃2019



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 2019

本宣傳品僅代表主辦機構之立場



# 杭州

# 進一步的天空

## 民建聯內地工作實習計劃2019



# 重慶

主辦單位：



贊助單位：

民政事務局



# 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 06-15

杭州實習相片分享 16-17

杭州實習生感言 18-34

實習生名單及主辦機構簡介 35



## 進一步的天空 重慶工作實習計劃 2019

實習日期：2019年6月14日(五)至2019年7月19日(五)(36天)

6月14日	週五	出發
6月15日	週六	與重慶師範大學交流
6月16日	週日	參觀重慶三峽博物館
6月17日	週一	上午 參加“重慶工作實習計劃 2019”啟動儀式 下午 到單位實習
6月12日- 7月11日		工作日於單位實習，假期自由活動
6月29日	週六	參觀當地大型企業及產業園
7月18日	週四	上午 參加重慶當地結業儀式 中午 歡送宴 下午 自由活動
7月19日	週五	回程

實習機構名單：

重慶大龍網科技集團有限公司  
重慶軟島科技有限公司  
中伯匯重慶文化傳播有限公司  
上海外服(重慶)人力資源服務有限公司  
重慶科技館

重慶演藝集團有限責任公司  
重慶中國三峽博物館  
國信證券股份有限公司  
西南期貨有限公司  
中國農業銀行

## 進一步的天空 杭州工作實習計劃 2019

實習日期：2019年7月8日(一)至2019年8月10日(六)(34天)

7月8日	週一	出發
7月9日	週二	參加“杭州工作實習計劃 2019”啟動儀式
7月10日	週三	到浙江大學交流拜訪
7月13日	週六	參觀海康威視集團
7月11日- 8月8日		工作日於單位實習，假期自由活動
7月29日	週一	兩岸三地學生交流會
8月10日	週六	回程

實習機構名單：

中國工商銀行  
杭州長頸鹿美語學校  
浙江省科技館

浙江省能源集團有限公司  
杭州娃哈哈集團有限公司

# 重慶

## 實習相片分享



### 姚浚謙 英皇書院 中國農業銀行

從這個交流團中，我不但能加深對重慶及中國內地的了解，還使我變得更成熟，對我日後的個人成長大有裨益。重慶又名山城，地理環境與香港較相似，亦加速我對當地適應的速度。當地著名的麻辣火鍋使我大開眼界，其夜景更令人目不暇給，但當地最吸引我的絕對是他們平常購物的支付方式，當地的網上轉帳十分成熟，幾乎每人手拿一部智能手機都可以解決日常的衣食住行，令原來井底之蛙的我十分驚訝。而在實習方面，我十分慶幸的是，職員都十分友善，當我遇上語言溝通的困難時總會拔刀相助，而我亦因此加深銀行的運作。



活動花絮

### 黃文浩 香港大學 重慶大龍網科技集團有限公司

今次既實習地方係重慶，咁今次我係喺一間叫大龍網既公司度實習。重慶一直以來俾我既印象都係啲人食得好辣。咁當我來到呢個地方之後，的確基本上所有既菜形都係辣既，對於我唔食辣既人黎講，係一種痛苦。

我被分派到設計部，主要既工作就係用ps設計公司宣傳單張。由於得我一個實習生分配到設計部。所以宣傳單張由我一手包辦，由0去到100。公司係有提供午飯，所以係食飯時間我都會同其他實習生一齊食，傾下計。交流下各自既工作。大龍網公司入面都會提供一些娛樂俾員工係休息時間輕鬆下(如籃球機)。咁係食完午飯“我都會留啲時間訓下教，補下眠。我地老細(陳總)對我地好nice。除咗教我地工作知識之外，仲會係空閒時間約埋我地一齊玩遊戲，請我地飲野。係last day既時間又會請晒我地去打邊爐。

其他既實習生都好foly同熱情，我地周不時都會約埋一齊食晚飯，佢地又會叫埋其他朋友一齊出去玩(密室，唱K，遊覽景點，溜冰等等)。係呢次既重慶之旅，我認識咗一大班新既朋友。我相信我番到黎香港，我地都會保持聯絡。今次重慶之旅，我都有去一些明勝景點打下卡，影一下相。當然要試下佢地既正宗重慶老火鍋。其實可以打卡既地點多不勝數，當中包括李子壩輕鐵觀賞台，可以感受重慶輕鐵，南山，一棵樹觀賞台，呢度可以看到美麗夜景。磁器口古鎮，美食天堂，千廝門大橋。



活動花絮



### 盧沅旻 香港中文大學 重慶大龍網科技集團有限公司

在此次重慶實習中，我加入了大龍網科技集團有限公司，以平台運營助理的身分與另外兩位來自澳門理工學院的實習生一起執行了一個項目。我們的工作是在一個月內從零開始開設一家跨境網店，即從選品、定價，到宣傳、客戶服務都是我們一手一腳落成的。這對於我們來說是一個很大的挑戰。尤其是對我，因為我的主修科是信息工程，之前從來沒有接觸過商務方面的知識。但幸運的是，我們有一個很好的上司，他會跟我們一起去瞭解產品特色、行業背景，以及教導我們該如何做營銷和與顧客溝通。跟著他，我在營商方面學到了很多寶貴的知識及經驗，相信日後對我會有很大的幫助。

除了實習，我在重慶也收穫了很多寶貴的記憶。首先是我的同事們，他們雖然都是來自澳門的學生，但他們的家來自五湖四海，與他們交談的時候，我了解到了不同地方的文化與特色。閒暇時間我們還會約出來聚會，吃吃火鍋，逛逛重慶，在每個地方都留下了我

們的歡笑聲。記憶最深刻的是實習結束前的一天晚上，我們一起吃了燒烤後都不想就此別過，大家就一行人在嘉陵江邊上漫步，看著重慶的夜景。散步途中還遇到了一隊在街頭表演的樂隊，我們每個人輪流上前跟樂隊唱了一首歌。那天晚上，整條嘉陵江的上空都飄盪著我們的歌聲，空氣中流動著的是我們的依依不捨之情。也許很多年以後，提起重慶，我腦海率先飄過的會是這一幕，這個年少輕狂的一個晚上，這群連言語中都帶著熱血的少年。



活動花絮

### 蘇灼明 香港浸會大學 西南期貨有限公司

這個暑假，重慶沒有了往年的炎熱，幸運地我們來到一個涼快的重慶，同時亦遺憾地，我們感受不到40度的高溫。然而，涼快的溫度覆蓋不了重慶人的熱情。

而這次實習之旅令我印象最深刻的，是鍛煉了我人與人溝通的技能。其實去重慶之前，在學期完結後，我曾給自己設定了一個目標，在接下來人與人溝通中，盡可能與人交心的交談，而不是只停留在表面的交談和問候。而我的室友更助力了我這個目標的實行，他非常拿手與陌生人混熟，在這方面我想我要跟他好好學習。在實行這個目標的過程中，我發現在人與人溝通中，我比平日說更多話了，更願意分享自己。當然有些人仍然是難以跟他溝通，可能還需要更加努力。最後結果，我認識了十幾個重慶的當地人。這是一次難忘的體驗。

活動花絮



## 伍國熹 University College London 中國農業銀行

重慶又被稱為“橋都”、“霧都”，重慶的景色引人入勝，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2019》重慶實習計劃的其中一員，去工作並且探索這個城市。我和一位澳門的同學，在中國農業銀行進行實習，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運作，還有寫報告的技巧，這些對於我們的未來工作是十分實用的。我在工作之中取得寶貴的工作經驗。然後還有一個公司的政策讓我覺得獲益良多，那就是與重慶的商業公司進行交流。譬如說共進晚餐，讓我得以了解其他大企業和公司的運作，認識到重慶大企業的行政人員，對於我在將來創業建立了一定的知識基礎和人際網絡。

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，我第一次吃的時候完全接受不到這種辣的程度，雖說味道很好，但我吃到辣得要噴火。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，我吃辣的能力也得到提升，都愛上了吃辣，回到香港短短數天，就已經覺得無辣不歡，就連在家中吃面也要加辣。

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。除了這些地方，我還去過金佛山，走過大足石刻，對我而言，印象最深刻的必然是金佛山，坐上了三個多小時的車，經過多番波折才能抵達景區，但是這一切都是值得的，金佛山就像是世外桃園，不受外間的污染，居高臨下，看著重慶的自然山景，一切的煩惱都悠然而散。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！

### 活動花絮



## 吳詠朗 香港中文大學 中國農業銀行

我相信走出舒適區一直是實現自我發現和成熟的基石。參加民建聯舉辦的重慶之旅，不僅需要離開我喜歡和過去的家鄉，而且還暗示我需要融入重慶文化和生活方式，因為我不僅僅是旅行，但需要作為實習生工作。在這36天中，我在中國農業銀行實習。我作為實習生與大堂經理一起工作的任務很清晰，但並不那麼簡單。我大部分工作時間都站在大堂，指導客戶到相應的櫃檯滿足他們的特殊需求。這項任務的主要挑戰是當地人更喜歡使用重慶語而不是普通話，這使得我難以理解他們的要求。幸運的是，通常他們可以通過切換到後者來與我溝通，因為我向他們解釋我不是本地人，而且大堂經理以及保安人員大多可以充當我的翻譯。在銀行內工作確實是一種新的獨特體驗，因為作為會計學生，我之前的工作經歷只關注會計方面。事實上，這個職位確實使我能夠與中國大陸的當地人親密接觸，我很少與他們密切接觸，這樣我才能真正了解甚至體驗他們的生活方式和思維。

### 活動花絮



## 林宏勁 香港大學 國信證券股份有限公司

在重慶匆匆三十天，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。

在國信證券的實習中，我任職於私人銀行部，根據上司的指示完成了數份為高淨值客戶撰寫的行業研究，包括消費行業，軍工行業以及電子行業；並參與晨會以及在晨會上匯報市場動態及新聞匯總。工作之餘，我們亦四處遊覽了這個城市，包括著名的旅遊景點洪崖洞，武隆和南山；亦參觀了宋慶齡故居等博物館，學習重慶的歷史文化。此外，我們亦遊覽了四川省會成都：一個集自然風光與繁華都市風光於一身的城市。

「帶一卷書，走十里路，選一個清淨地，看天，聽鳥」，這就是川渝給我留下的印象。去一個陌生的地方進行一個月的實習，不僅是為了吸收工作經驗，也是開拓眼界，結識當地朋友，學習不同文化的難忘的機會。

### 活動花絮



## 孫希雁 才晉高等教育學院 中伯匯重慶文化傳播有限公司

在這一次的實習活動中，我覺得很有趣，也令我很多與我認知中不同的現象，例如，在交通方面是很方便的。在飲食方面重慶吃得比較辣，而且可以用手機應用程式點單，在價格方面也相對香港便宜，他們食物的份量也較多。在活動期間，大會有帶我們去參觀博物館，大學等。這些活動我認為令我獲益良多，令我更清楚知道一些歷史和重慶。亦有去觀音橋好吃街，十分多美食令我感到興奮。而在公司實習期間，我了解到公司的是如何營運，而他們的工作並非如我們想像的輕鬆。在這次活動我覺得很充實也很有趣。

活動花絮



## 陳曼菲 香港理工大學 重慶軟島科技有限公司

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 重慶工作實習計劃 2019』。經歷了一個多月的實習之後，讓我對重慶這座網紅城市，增加了一份濃厚的歸屬感。

我在重慶軟島科技有限公司裡進行實習，主管很有耐心的教導我們。在實習公司裡，我學到了網站的市場運營，這些對於我們的未來是非常實用的，讓我取得寶貴的工作經驗。

這個月我親身體驗了重慶的魅力所在——「熱情」與「麻辣」。

「熱情」——重慶人豪爽耿直，十分熱情。當地志願者們從我們到達重慶的第一天開始，就為我們提供了一切的幫助。大至生病看醫生，小至辦理公交卡，他們都親自協助我們，讓我們在重慶的旅程得以順利進行。除了志願者之外，還有實習部門的工作人員們，都令我留下十分深刻的印象。在這裡，我想要感謝每位工作人員的細心照顧和耐心的教導，是你們讓我們感受得到更不一樣的重慶，更有意義的實習。

活動花絮



「麻辣」——重慶的美食當然不可以不提隨處可見的火鍋店，隨便走進一家都會讓你大快朵頤！街上到處飄揚著濃濃的火鍋味兒，甚至你剛走出火車站就會聞到。重慶人吃火鍋首先有一個是潮濕多雨的氣候導致，其次應該就是單純的熱愛。所以不管是周末或是大小節日，都會選擇吃火鍋慶祝！重慶人理想的一天是這樣的：早上吃二兩小面，中午江湖菜，晚上火鍋，宵夜則是燒烤。光是想想就饞的不行！除了火鍋，還有我最喜歡的重慶小面，串串香，烤魚等等。重慶的美食不僅多，還十分辣。對於我這個生活在南方不太能吃辣的人來說，真是一個巨大的挑戰，不過漸漸地我們就習慣了這種飲食，這或許就是重慶美食獨有的魅力。

## 陳雪晴 香港公開大學 重慶中國三峽博物館

在重慶的36天，我得到的是前所未有的。

這是我初次獨自出遠門，而且離開的時間不短，我一向都比較膽小和內向，所以我的媽媽很擔心我一個人離開難以自理，最終我還是克服了，學會了自己處理各種問題，也學會了放膽嘗試不同的新事物，挑戰自我。我成長了，這是我最大的收穫。

我工作的單位是三峽博物館中的產業部，帶我們去部門辦公室的哥哥一來就說這個部門可以說是整個博物館最忙的部門。雖然我沒有什麼工作經驗，但我去重慶之前已經做好了心理準備。聽到他的那句話，說不驚訝是假的，但是也在想，忙才好，這樣去工作才有價值，生活才過得充實。重慶人果然很熱情友好，辦公室裏的哥哥姐姐們對我們都很友善，我們有什麼不明白的他們也會很耐心給我們講解。這樣的員工，如此團結的工作團隊，感染了辦公室的氛圍——認真工作時工作，偶爾帶上閒話家常，讓整個辦公室每天都充斥著歡聲笑語。苦中作樂，這大概就是他們在日復一日、枯燥乏味的環境下仍能努力堅持工作的原因。在香港上班基本上沒有午休時間，吃個午飯就已經結束了，但是內地吃完飯還可以慢悠悠享受屬於一個人的時光——玩遊戲，看綜藝節目或電影，甚至午睡，睡醒了，直到下午兩點後才開始工作。這樣的生活模式與香港人的急速節奏大相逕庭，讓我感到詫異，但說實話，我很喜歡。

山城很美，這我選擇和決定去重慶實習之前已經略有所聞。除了因為重慶是網紅城市，更多的是因為我喜歡的偶像——TFBOYS中的兩位成員王俊凱和王源，他們兩都是重慶人，自他們出道以來，他們說過重慶

話，也介紹過重慶好玩的地方和美食，這些堆砌起來，塑造了我對重慶的印象，讓我很想很想去他們的家鄉看一看，走一走，在他們曾踏過的土地上留下我的足跡，感受這個城市的魅力。網紅城市果然名不虛傳，洪崖洞、解放碑、五花八門的橋……它們都爭先恐後為這個城市增添色彩。夜景很美，但在我眼中，除了夜景之外，兩江很美，那天去南濱路下著的綿綿細雨也很美，每一條大街小巷也很美，甚至擺著路邊攤叫賣著招攬生意的阿姨和叔叔的場景……這一切都很好，重慶，沒有愧對它「山水之城，美麗之地」的口號，它風景美，人也美。

這次重慶之行讓我認識了很多新朋友，有同團從香港結伴出發的，也有一些是到了當地才認識的，包括和我一起生活一起遊玩了一個月的室友、在辦公室並肩作戰了一個月的哥哥姐姐，還有面館的老闆。可惜到了最後一天時間太緊迫了，我來不及去跟老闆道別甚至拍照留念，這是我唯一一個遺憾。

有人問我會不會再去重慶，我毫不猶豫地回答，會。飛機降落時有想哭的衝動，是因為終於到達兩位山城竹馬的家鄉而感動；飛機升起時有同樣的感覺，那是因為在這個美麗的城市生活了一個月，已經愛上了它而感到不捨。

我喜歡重慶的風景，我喜歡重慶的人情味，我喜歡重慶的美食，我喜歡重慶。參加這次實習，值了！

活動花絮



### 許聖楠 才晉高等教育學院 中伯匯重慶文化傳播有限公司

考慮到日後畢業有可能從事設計的行業，因此我非常重視這次到實習的機會，亦感謝今次實習給予我的寶貴而不可取替的經驗。通過實習，了解現今市場的需求，以及不同地區媒體行業的實際情況。並在有限的時間裡了解對各種對設計的商業要求，找出自身的不足。我在知識、技能、與人交流等方面都有了不少的收穫。

在學校我主要學習互動設計，所以在美工的工作實踐中還有很大的進步空間。剛到公司，我先把自已過往的設計整理好，讓主管評估我這段時間能勝任的工作量。最後我被安排參與人事部的宣傳工作，在接下來實習的日子裡，我在重慶的網紅公司人事部工作，先了解當地網紅的網絡生態，認識到網絡大眾的喜好，讓我明白不同地區的網上互動的區別。人事部的同事

#### 活動花絮



教授了我很多處理社交網絡跟社會工作中與人交接洽談的技巧。這次經驗讓我在製作自己的動畫影片，把自己作品的傳意跟宣傳有很大的幫助，並鼓勵我更多的表達意見。經過實習，學會與客戶進行有效的溝通，理解客戶的需求，再滿足他們的要求。

### 陳婉珊 香港恒生大學 上海外服(重慶)人力資源服務有限公司

時光荏苒，白駒過隙，短短三十六天的重慶實習之旅轉眼間已經結束了。在陌生的城市裏，聽說著陌生的語言，遊走在陌生的街道上，這短短的一個月，我充分體驗了不一樣的生活方式。

重慶素有「火爐」之稱，怕熱的我在出發前對重慶的天氣十分畏懼。本打算來重慶體會「火爐」中的滋味，但沒想到今年重慶六、七月的氣溫出奇地涼爽。雖然今次感受不到火爐般的悶熱天氣，但卻感受到了重慶人的熱情好客，品嚐了美味火辣的美食，遊覽了迷人的夜景，這些足以讓我流連忘返。

是次的實習我被分配到上海外服（重慶）人力資源服務有限公司，實習期間亦被公司安排到德勤諮詢（重慶）有限公司工作一週多，體驗了不同的工作環境。讓我最深刻的是公司午休時間會關燈，還有全體員工在辦公時間內為同事慶祝生日。公司裡的同事十分熱情好客，對我們照顧有加，很願意及用心地教導我們相關行業的知識，令我獲益良多。

最後感謝各機構，給予我機會，讓我有個難忘的實習經驗。

#### 活動花絮



### 陳樂謙 香港中文大學 重慶中國三峽博物館

重慶的湖江山色，川菜的多變百味，辦公室裏的吵鬧氣氛，一切都得感謝民建聯給予的機會，讓我得以進入進一步的天空計劃，在經過了三十多天的實習，我對重慶這陌生的城市多了一份不捨之情。對重慶的印象本是一座較落後的內陸城市，但只有親身體驗經歷，才看得見重慶一棟一棟的高樓大廈，在多年的發展後，重慶已經變成大城市，觀音橋的商圈，大劇院的商業大廈，洪崖洞的旅遊景點，通通都是證據。對我而言，重慶的食物就是辣，雖然辣但味道是十分不錯的，那裡的食物只要是沒有辣味的就會是不好吃的，回到香港後，我特別想念重慶老火鍋，雖然只是微辣，但就像香港的特辣，那些鵝腸像是仍在我腹中，有機會的話，我一定會去吃重慶老火鍋。重慶最景色，一定是山區中的金佛山，像是一仙境，居高臨下的山景霧景，看著橫躺著的佛形石頭，腦海中的煩惱都會自然地消失得無影無蹤。

能在重慶中國三峽博物館實習確是我一幸運，同事間的關心，還有辦公室中熱鬧的氣氛，都成為了我在重慶三十天的回憶。在這一個月中，我了解到許多重慶的歷史文化和中國博物館的教育方式，運用展覽和文物進行對不同年齡層的教育，我又從參觀者的身份變換到教育者的身份，沒想到在我簡單了解到重慶歷史後，便要馬上教育當地小朋友，這都是一種特別的體驗，同時間，我又協助了博物館的宣傳工作，在微博

#### 活動花絮



上發公眾信息，進行問卷調查。在最後實習的一個星期，我擔任了慕夏的博物館暑期研學的助教老師，負責帶領小朋友探索慕夏的生平，制造有關的藝術品，而這是我第一次擔任從事藝術方面的老師，難免會有點緊張，擔心自己應付不了這些工作，但看見小朋友對我的信任和依賴，我漸漸走出了緊張的心境，在完成教育活動後，像是放下了心頭大石，沒想到我也能完成我從沒接觸過的工作領域，令我增加了不少的自信心，而最令我開心的是與博物館老師們的相處，老師們雖然每天打打鬧鬧，但是她們給予了不少支持和幫助，博物館辦公室是我在重慶最開心的回憶。

回到香港後，我仍時常想起在重慶生活的點點滴滴，每天經過的那長長隧道，與同事打鬧的場景，像是變得很遠很遠，但是我期待著，某一天的相聚。

### 曾苑祉 香港樹仁大學 重慶科技館

第一次離開香港去做實習三十多天，感受到和香港截然不同的工作環境和方式。三十多天在重慶的生活，飲食、語言、習慣、工作模式等等，雖然真的感受到很大的不同，但又從中看到一些和香港相似的地方。在重慶作出了很多新的嘗試，而我亦對在重慶實習的這段日子留下了深刻的印象。不但有工作的體驗，我在週末時間到了重慶不同的地方觀光旅遊。在實習的尾聲，亦到了成都旅遊，從中亦感受到，雖然重慶和成都很近，但成都和重慶也各自有着與不同的風土人情。



活動花絮

### 富嘉誠 香港大學 重慶軟島科技有限公司

《進一步天空 實習計劃2019》轉眼間就來到了尾聲，回想起第一天來到重慶時的心情以及在這一個多月期間所經歷的點點滴滴，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一分子，並與其餘十多位新朋友一同踏足在重慶這座美麗的歷史文化名城。重慶“山城”已有3000多年歷史，是長江上游地區的經濟中心和國家重要的現代製造業基地。除此之外，重慶也是西南地區最大的城市和水陸交通樞紐，並已形成以重工業為主體，以機械、冶金、化工、紡織、食品五大工業部門為支柱，門類比較齊全的西南最大工業城市。

在重慶軟島科技股份有限公司實習期間，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

機會去了解和認識遊戲產業以及資訊科技上的各種議題，包括公司的管理和日常運作、各類電競遊戲的營運以及相關業務的運作等等，為我們上了無數節寶貴的課。在工餘時間，實習機構還為我們組織了各種參觀活動，帶著我們參觀了重慶師範大學、三峽博物館和長安全球研發中心等，當然少不了的還有品嚐地道的重慶火鍋和江湖菜等等，實在是讓我們流連忘返。

是次實習計劃能夠圓滿結束，當然少不了民建聯、重慶市人才大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重慶實習的寶貴機會，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



### 鄒俊鵬 香港樹仁大學 重慶中國三峽博物館

重慶確實是個令人着迷的城市，其魅力是來自多方面的。最為人熟悉的就數重慶的飲食文化，麻辣是重慶的代名詞。這次來到重慶我吃了很多次著名的重慶麻辣火鍋，香濃淳厚的鍋底搭配上各種新鮮嫩滑的食材，真教人回味無窮。

另外，重慶的夜景也是十分的獨特。我就試過從重慶的朝天門一直走到橫跨嘉陵江的千厮門大橋，然後在橋上回望著名的洪崖洞。我在重慶中國三峽博物館實習的過程中了解到，原來洪崖洞是仿照重慶古時的吊腳樓所建成的。在夜裏，洪崖洞的的各處都亮起金黃色的燈光，形造出一種山城的感覺。這正正迎合重慶山城的稱號。

說到實習，十分感謝民建聯和重慶市人才交流中心給予到重慶實習的機會。在整個實習期內都有工作人員和志願者和我們保持緊密的聯繫，協助我們解決困難。另外，在實習單位中，同事和上司都對我們照顧

活動花絮



### 翟曉瞳 香港樹仁大學 重慶演藝集團有限責任公司

考慮到未來的社會發展，我決定在生涯規劃中加入內地實習的項目。心裡想著以往的自己，離鄉別井一年完全沒有問題，一個月應該不是難題。然而，我高估了自己。嗜辣的我，也有四處慌忙找汽水解辣的一天；冷靜的我，也有因為交通而急躁的一天；獨立的我，也有掛念香港至情緒崩潰的一天。

很慶幸，我在工作單位遇到一群友善的工作伙伴，在和而不同的情況下，大家仍互相尊重，接納我的看法。平日，他們會根據我的喜好，介紹我不同的節目、下班好去處、重慶必試的東西。我有需要時，他們熱情的協助，改寫了我對內地人一貫的看法。

一個地方，總有好人與壞人，這些害群之馬使局外人對所有人有概定的觀感。但我從三十多天的內地生活中，頗能感受到年輕一代願意改變，獨立思考的表現，期望他們可以努力使未來的中國有一番新景象。

活動花絮





# 杭州

## 實習相片分享



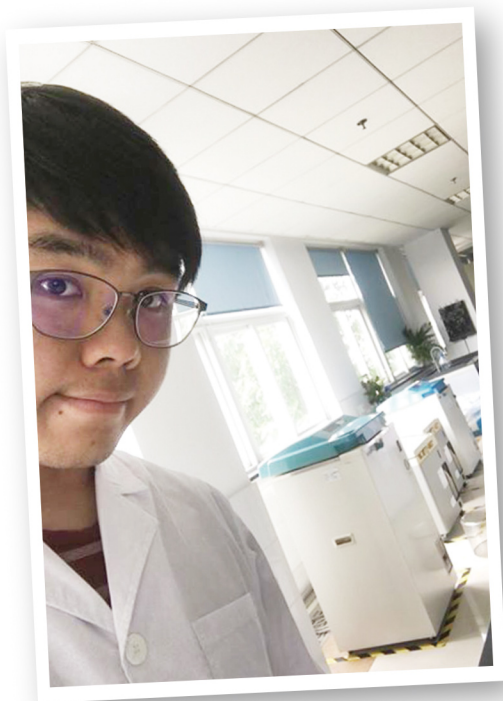
## 蔡文軒 香港科技大學 娃哈哈集團有限公司

在2019年的夏天，為了令自己有所成長，我踏出了以往都不敢踏出的一步，參加了前往內地的實習計劃。

這趟旅程讓我作出了很多第一次，第一次到內地工作，第一次長時間逗留於內地，第一次使用支付寶，第一次在週末說走就走，第一次叫美團外賣，實在太多，不能盡錄。不過，讓我在這個月覺得精彩到不行，都要歸功於這次結下的良緣。我們一起出遊，高興時一起歡笑，有煩惱一起傾訴，遇到問題時一起解決。杭州的美食，西湖的美景，烏鎮東西柵的風土人情，沒有朋友相伴，定必失色不少。

說回到杭州的主要目的，我被分配到娃哈哈集團的食品科學部，主要負責開發研究娃哈哈的新產品，不過想當然，只有一個月實習時間的我不可能接觸得如此深入。幸好，我遇著友善的上司和同事，在我有疑惑時給予我有適當的提示，並跟進我的不足。而我覺得最有價值的是能一窺他們的工作環境，因為他們的工作文化和香港有很大的差異，而最令人留下深刻印象是他們準時上下班這一點。

我很感謝自己當時下了決定，踏出舒適圈，參加這次的杭州實習，讓我獲益良多。



活動花絮

## 賴雪瑩 香港大學專業進修學院 娃哈哈集團有限公司

這一個月裡，我身處杭州，一個不熟悉的地方。

在娃哈哈公司實習期間，最讓我學會的是堅持。面對自己專業知識以外的工作，真的倍感吃力。希望換個崗位的我，卻被說輕言放棄，沒有克服困難。那我唯有選擇堅持，完成一份緊接著一份的翻譯、培訓ppt、英語考試題目等。面對如此多的工作量，我並沒有半點放鬆的時間，當然會有抱怨，亦感到不快，但最後我堅持下來了，原來我是可以做到的。

然而，這個實習團令我收穫最大的是友誼。正所謂「道不同，不相為謀」，幸好我遇到了數位志同道合的朋友，我們每天都一起渡過，一起吃飯、聊天和遊玩。我們還一起到了西湖、烏鎮和寧波，中國的古鎮和建築都很有特色，當中的歷史文化底蘊盡收眼底。此外，我們可以不用出外吃飯，叫美團就能吃到想吃的東西，運費又便宜，速度又快，不得不感嘆中國科技之發達。

最後，我很懷念與同伴們的一點一滴，旅程的完結也真不捨。日後我希望能多到世界各地走走，親身體驗當地的歷史文化。



活動花絮

## 鄧曜樟 University of Sheffield 浙江省科技館

正所謂「讀萬卷書，不如行萬里路」。想擴闊眼界，不能只靠書本，一定要出去闖闖。這次是我人生第一次實習也是第一次到中國工作，面對著語言，文化上的挑戰，對在外國讀書多年的我實在是獲益良多。

這次實習我被獲派在浙江省科技館工作，我大學是修讀飛機工程，對基礎科學常識也挺了解，所以希望在這單位吸收更多科學教育上的經驗。在實習的一箇月中，我被獲派到科普活動部工作，專門策劃各式各樣的科學教育活動。雖然實習過程較為短而且我的經驗不足，不能完全參與整體活動的策劃工作，但主管仍主動安排機會給我們去觀察他們科學活動綵排以至進行的過程，並安排我們參與科學實驗。參與科學實驗表演絕對是這個實習過程中最具挑戰亦最深刻的一關。因為在表演過程中，我需要站在科技館台上在數十位觀眾面前一邊做實驗，一邊用國語把實驗背後的過程，原理描述出來。雖然我在大學是修讀理科，但我對某些理論卻是一知半解因此花了一些時間上網去尋找資料。再加上自己國語比較一般，在下班回到酒店後，仍爭取機會熟練稿詞。到真正表演的時候，也曾因為緊張過渡而出錯了些少，幸好得到主管和實習同學的鼓勵，對表演過程變得熟能生巧，一次比一次好。更滿足的是，有些觀眾在表演完結後會主動問我問題甚至找我拍照，證明我的努力是受人認同的。

除了參與實習工作外，這個旅程我亦到過上海，寧波，烏鎮以及杭州一帶遊覽。哪些古色古香的建築與心曠神怡的生活環境實在令我難為觀止尤其烏鎮水鄉及杭州西湖，對喜愛攝影的我，那些景色必定令我留下深刻的印象。

此外，這個旅程我亦見識到中國繁華，與時並進的一面。中國經濟發展迅速，生活上不少的所見所聞都是國家發展的成果，種種的便利大大提升了人民的生活素質。例如乘地鐵，購物可以用到電子貨幣。打車可用到價格相宜的滴滴打車。叫外賣手機下單就可以。對比香港，中國發展真的進步很迅速。

一個月實習實在獲益良多，非常感謝青年民建聯，杭州人才市場以及浙江省科技館於是次實習活動作出的安排，期望以後可以再次到中國考察，擴闊視野。

活動花絮



## 趙頌禧 香港城市大學 浙江省能源集團有限公司

在今年7月11日至8月9日，我有幸來到浙能資本控股有限公司實習。我所實習的部門是風險控制部。

我在張老師和葉老師的指導下，進行了大大小小的任務和工作。比如，我會先看不同的案例，然後寫下案件情況當中所存在的風險。此外，我還有機會參加公司的培訓沙龍，瞭解不同的實務法律議題和資料，令我更瞭解內地的法律體系。

張老師更安排了我和浙能的顧問律師許律師進行交流。我從中瞭解了內地的法律改革和中港兩地的法律差異。張老師也經常給我分享不同的法律文章，讓我深入瞭解特定的法律問題，如信用融資等。我也要謝謝葉老師，她借我一本關於美國公司法的書，當中內容牽涉經濟，法律領域的內容。雖然我不明白當中的內容，也沒很認真的看，但我從中也瞭解公司法的訂立背後的邏輯。

最後，我也深深感受到在杭州的工作文化。我最享受中午的午餐和兩小時的休息時間。我認為杭州的工作氣氛，可能要比香港的還要輕鬆一點！

除了工作以外，我們還可以到杭州不同的地方遊覽。杭州自秦朝設縣治以來已有2200多年的歷史，是中國八大古都之一。因風景秀麗，素有“人間天堂”的美譽。杭州人文古跡眾多，西湖及其周邊有大量的自然及人文景觀遺跡。其中主要代表性的獨特文化有西湖文化、良渚文化、絲綢文化、茶文化，以及流傳下來的許多故事傳說成為杭州文化代表。所以同學除了工作以外，還可以好好在週末到處玩玩，享受暑假！

活動花絮



## 劉鑽 香港大學專業進修學院 娃哈哈集團有限公司

「世界是一本書，若不到處走走的話，看到的總是同一頁的內容。」

一個月的娃哈哈公司實習，我學會了安靜。平日吱吱喳喳的我，居然能七個小時也不說話，我也真佩服自己。原來在內地的辦公室裡工作，員工之間不會有太多的交雜，不會聊天，也不會跟我說話，十分安靜。所以，這一個月裡，我也不太敢說話，亦習慣了這種安靜的工作環境，每天獨自認真工作。一開始，我被分配寫軟文的工作，但由於香港與內地的文化差異，所以我寫的文章不夠生活化，達不到他們的要求，有點無所適從。於是，我反覆修改，最後成功完成了一份軟文，我感到十分滿足。

人們常說：「不登山，不知山高；不涉水，不曉水深；不賞景，怎知其絕妙。」只有親身的實踐，身臨

其境，才能有切身的體會。到了西湖，才能真正感受古詩中所云的西湖美景。到了烏鎮，才能真正感受到中國古鎮的水鄉風情。

最後，我很想感謝陪伴了我一個月的夥伴，感謝他們的包容和體諒，感謝他們為我的旅程增添了許多樂趣。我仍期待未來能得機會參與更多有意義、有趣、未知的旅程，得以繼續豐富我這一生！

活動花絮



## 黃德添 香港中文大學 中國工商銀行

今年暑假，我很榮幸可以來到中國工商銀行(杭州)湖墅支行實習，在這裡我跟組員輪流到了不同部門學習，分別有本級業務部，市場三部，市場四部。由於我對於銀行的業務不太熟悉，所以一開始就只是看看文件，有招股說明書、財務報告、貸款審批報告、信貸業務審查審批情況簡報。從這些報告得知銀行的貸款的審批流程、貸款要考慮的風險因素及貸款的類別。到後來，經理會帶我去見客戶，參加一些沙龍(就是投資簡介會)，及坐在經理身旁看看他是如何處理客人的業務。這些經驗都增進了我對杭州的認識，例如我參加的沙龍是關於「品質養老 從容不迫」，不少中年人都有參加這個沙龍，主持人首先說明杭州現有的社會現象——人口老化，然後又說不少人的退休金都不足以生活，只夠生存。最後就介紹新推出的基金。這次沙龍令我知道杭州的現況以及銀行是如何根據社會環境推出針對性的產品。另外，銀行亦有不同的智慧型機器幫助客戶辦理開戶等業務，這方面香港可以學習杭州，便可節省人手。除此之外，香港亦可學習內地的

活動花絮



## 王潤澤 香港中文大學 浙江省科技館

一個月的時間，一眨眼的時間就過去了。在這個月裏我見識了許多，也學到了許多。總的來說，這是一段受益匪淺的實習經歷，以下是我對於這一個月在杭州科技館工作的總結和自己的一些心得。

作為一個大學一年級的大學生，在專業知識上可能並沒有那麼完善，但是浙江科技館還有民建聯還是給予了我這一個寶貴的實習機會。對於我而言，這一個月裏我嘗試了不同的工作的同時也豐富了自己的人生閱歷。當我回到家裏躺在床上，每一天上班的時間還是會歷歷在目。在平時上班的時間裏，有什麼不懂的不明白的，同事們都會給我一一解答。在工作之余，我們幾個朋友還會利用周末時間的時間去見識周圍的一些其它城市。老實說，中國現在的發展可是十分驚人的。

### 活動花絮



這些都是我在平日學校了學不到的知識，但是最重要的還是讓我結交到了一群很好的朋友，在這個月裏我們一起經歷了許多也學到了很多，讓我們終生難忘。

## 余庭恩 香港大學 中國工商銀行

我在工商湖墅支行市場三部四部和本級業務部實習。我主要協助部門整理會議記錄及熟習客戶經理入門手冊，也觀察銀行大堂非現金交易業務。這些工作讓我更深入地了解銀行內部實際運作，所以感到新鮮有趣。同時我學到如何耐性地處理客戶難題，有助以後的工作。在周末我和組員參觀上海城市歷史發展陳列館。栩栩如生的蠟像和精緻佈置讓人猶如置身於舊上海，更了解當時文化生活。我們亦乘渡輪遊外灘，一睹其夜景魅力，真的非常迷人震撼。最開心是迪士尼一日遊。我們玩很多機動遊戲，又看煙花巡遊，讓我對此行難以忘懷。

另外，烏鎮如仙境美麗怡人，在小江乘船更加寫意應景。而且我們在杭州唱K，玩密室逃脫，看電影和逛街。這些都是我回憶的美好時光。最後，感謝民建聯安排是次實習，讓我可以金融行業學習，累積工作經驗。我也想感謝主管同事的照顧，讓我更了解每個部門的運作。我亦感謝自己的組員，讓我在每個週末和下班後的日子都能過得樂而忘返。

### 活動花絮



## 伍穎賢 香港中文大學 中國工商銀行

光陰荏苒，日月如梭，回想三十五天前，與一群猶如陌生人的大學生一同前往杭州進行實習。現在，暮然回首，往事並不如煙，這群大學生已不再只是大學生，而是我的一群好朋友。還記得幾個月前，在大學網站中看到民建聯的宣傳，分別是重慶和杭州的「進一步的天空」實習團，當時因要上summer semester的關係，與重慶實習團時間撞上了，而選擇到杭州實習。這或許是我一生中其中一個最正確的決定。

這三十五天裡，我到了中國工商銀行實習，我和另一實習生一同被派往兩個部門。實習前段，我們在市場一部進行實習。在市場一部裡，我們閱讀了工行的工作手冊，從而更理解工行的信貸市場及產品，也更認識到內地國企銀行的內部運作。此外，我們的師傅教會我們「銀行承兌匯票」的概念，他利用多個真實例子來闡述，短短十分鐘便感覺上了一堂兩小時的理論課。還有，我們尾隨不少客戶經理跑ETC業務，曾到一間科技公司及一間車行招攬客戶，親身體驗如何與客戶溝通，招攬他們申請ETC，並且用儀器替他們啟動ETC系統，甚為新奇、有趣。實習後段，我倆被編往本級業務部，雖然只是短短的一星期，但已體會到這部

### 活動花絮



門的繁忙，每天需檢視多疊客戶資料來維持銀行多項業務，慢一步也不行。最令我驚訝的是內地工作的午餐時間有兩小時之多，不少員工皆會趁機睡午覺，與香港的工作環境相比之下，內地工作較為舒適、慢。這趟實習旅程中，不但見識到內地與香港工作環境的差別外，更難能可貴的是認識到一群趣味相投的朋友。在短短的實習期間，我們已一起乘火車到過上海和嘉興這兩個城市。這兩趟旅程中也發生不少趣事，例如預訂錯上海的酒店、買錯了火車的去程票、幾乎趕不上火車等等，雖為驚險，但頗難忘。試問現今社會中如何可找到一班融合，不會責怪對方的朋友呢？

最後，很感激民建聯、浙江省人才市場、中國工商銀行良山支行的款待，並給予我實習機會。

### 余思樂 香港三育書院 娃哈哈集團有限公司

我在杭州娃哈哈集團內的人力資源實習一個月左右。雖然說時間並不長，但是我卻獲益良多。回想第一天去公司的情景，就有如昨天一般，歷歷在目。第一天到公司，我便得到部門主管和同事們的熱烈歡迎。部長為我說明了人力資源部的工作內容，並問我希望接觸那一方面的工作，因為從沒接觸過人力資源工作，所以我希望每方面都能參與其中。此外，我有幸能參與到娃哈哈集團的啟航十一期的訓練營，我在當中跟隨著同事，上司門學會了如何管理300多人的團隊，如何提升他們的積極性去做到理想中的效果，以及如何和學員們打好交道等等。而因為訓練營距離我住的地方太遠，所以他們讓我搬進員工宿舍。在那裏，我親身感受到公司對員工的愛，除了提供住宿的地方，他們還設立飯堂給員工提供三餐，公司每個月也會給員

#### 活動花絮



工發放生活用品（毛巾，洗衣液...），給我一種家的感覺。我覺得我特別得幸運能來到這裡實習，因為每個人都對我特別的好，除了教導我工作上的東西，他們還送我禮物，請我吃東西，讓我非常不捨得他們。

### 李璟謙 香港城市大學 娃哈哈集團有限公司

對一名香港的大學生來說，不論是職場還是內地的生活也是相對陌生的環境，同時也是一個重要而需要瞭解的地方，尤其是在現代的發展下，在內地工作或定居的機會越來越多，因此這次到杭州實習讓我能以自己的眼睛和雙腳瞭解與感受內地的生活。

帶人情味而進步的社會，這是我對現在的杭州的感想，這次實習也確定了我未來在內地或大灣區發展的可能性。這次實習過後，我會記得杭州的朋友，會記得杭州的人情味，希望這份溫暖能隨著內地的發展不斷進步，成就更好的未來。



#### 活動花絮

正所謂“讀萬卷書不如行萬裡路”，只有親自感受過，對比過才有更深的體會。想起小時候隨家人回內地旅遊，那時內地還沒發展起來，不論交通配套還是日常生活也不便利。但是在十年後，這改變之快速與巨大讓我感到驚訝。基建與交通配套完善而方便，資訊科技的普及更是超越香港，融入生活中。雖然我對微信、支付寶等軟件早有耳聞，但是當我真正使用過後還是會感嘆其方便與普及。

另外，我在上下班時也有數次與杭州居民交流聊天的機會，縱使我倆素未謀面，卻能親切的對話，就像認識了很久的老朋友般聊天，談談天氣、日常、旅行等。這種友善的文化讓人溫暖，讓人快樂，卻是現代社會所缺乏的。

### 李朗琪 香港中文大學 浙江省科技館

在陽光的映照下，浙江省科技館六字被照得異常的耀眼，顯得格外奪目。我穿著黑色的制服，懷著期待和好奇的心情步進科技館。

在這段充實的日子，令我覺得浙江省科技館和香港的科技館在主題、互動、工作習慣等層面乃是截然不同。

在主題方面，香港的較側重各種理論，如：大氣壓力、人體的構造、食物安全和營養、光電磁等內容。而浙江省科技館則傾向於介紹我國的科技，如：機械人，三維打印技術，令人意外，感受到我國對科技在未來發展充滿期望和重視。的確，顯淺易明的原理可以使小朋友的知識鞏固，在學習上得心應手。但欣賞不同的科技則能增廣見聞，不必局限於教科書上的內容，利於培養自我興趣。

在互動層面，香港的是以展廳為主，大多是觀賞性質。跟觀眾的互動性較少。而在浙江省科技館，每天都有科學表演。透過邀請觀眾答問題和表演，從而提高和觀眾互動的機會，使觀眾融入科技館的氣氛。而且，表演內容有趣生動，如：水和火的實驗、空氣的流動等，能有效地吸引不同的年齡層，做到廣泛性和應受性。

#### 活動花絮



在工作習慣方面，這裏的工作時間較有規律，返8時30分，放5時30分。而在一般的情況下，一個星期上班五天，另外兩天則是假期。但香港的企業在假期上並沒有一個指定的日子。前者可以讓員工有足夠時間休息和跟朋友、家人享受天倫之樂。在工作上和生活上取得一個平衡，從而令生活的焦點不會只集中在工作上。但在香港，我們常常會因工作時間太長而有所不滿，更甚者，有人送上自己的生命。亦有人指出因為長時間工作，而減少了與家人相聚的機會。故此，工作固然重要，但懂得如何在繁重的工作中維繫與其他人的關係才是最重要。

最後，我想感謝民建聯給我機會，令我在這裏的日子過得實在，為我實習的生涯裏打開新的一頁，增添了我對未來的勇氣和希望。

杜悅澄  香港中文大學  浙江省能源集團有限公司

一個月的時間轉眼即逝，這次於杭州的實習令我獲益良多。杭州的風景秀麗，充滿古鄉的風情，我們在空閒的時間，亦有四處遊覽，十分愉快。另外，杭州的生活比香港休閒，亦令我們有休息的機會。我被委派於浙能天地環保工程有限公司實習，雖然一開始我並沒有工作可做，但後來我們向主任直接反映後，他讓我負責寫一份有關職業安全健康的報告，他們亦給了不少相關的資料給我作為參考。我認為這份工作十分有趣，亦與我的主修科目有一點關係，令我可以好好學習。而同事們對我亦十分親切，會願意幫助我。另外，令我最開心的是於這次實習中認識到一班志同道合的好友，我們平日會一起遊玩和食飯，感情很好。雖然我的組別曾經出現了很大的分歧和爭執，令大家亦很不愉快，但最終我們亦平靜下來。



活動花絮

周敏儀  香港中文大學  中國工商銀行

光陰似箭，實習結束了，這趟旅程實在獲益良多，回憶滿滿……

首先是實習體驗，作為工商銀行實習生，我們每人配對一個在職師傅，因沒有受過專業培訓，實幹的機會很少，只能以觀察為主。大多留在辦公室，看看員工手冊，學習信貸管理流程，也幫忙做簡單的文檔資料整理。有時候有機會走出辦公室，尾隨著師傅跑業務，到不同公司和機構擺地攤，招攬新客戶。其中最大的收穫，莫過於能在真實的工作場景見到課本上學過知識，當看見真實的財務報票和票據時，心裡還真有一絲絲的激動和感動呢，同時也對自己專業知識的實際運用、學習的意義有著一定的思考。另一大收穫，就是了解到內地的職場文化，覺得比較人性化，輕鬆，自在，實事就事。但還記得踏進辦公室那天，映入眼簾的是一大堆的盆栽綠化和桌上滿滿的水果、茶葉，公司還設有兩小時的午飯和午休時間。員工能在工作和生活上取一個很好的平衡，work hard and play hard，有勞有逸，這樣的工作環境，說起來還真讓人捨不得離開呢！

杭州是一個充滿詩情畫意、浪漫、愜意的城市，每次走到西湖邊上，仿佛看見一張活的山水畫，仿佛想通了所有在高中學習到的、古代文豪留下的優美詩句。但唯一美中不足，就是杭州太熱了，中午體感40度，活像一個大蒸爐，好幾次任性中午遊湖，還差點中暑了。



活動花絮

馬綵蔚  香港中文大學  中國工商銀行

是次實習機會實在是領悟獲益良多，非常感謝民建聯給予我一個寶貴的機會去杭州實習三十四天。剛剛來到杭州便能感受到杭州作為大城市的繁榮及熱鬧。頭幾天的參觀活動，包括參觀G20峰會會場，更加能感受到中國和國際的友好關係。以及在平日到河坊街或南宋御街走走，都能感受到杭州的歷史悠久和古色古香，假日時的外遊，實在令我大開眼界。

而在平日裏的實習，我在中國工商銀行武林分行裏的本級部和企業市場部實習過。本級部有不同的櫃檯，而我則在企業戶口櫃檯學習和協助主任，期間我學習及閱讀了不同的戶口文件，瞭解到開戶口所需要的文件和程序，並瞭解到利率及企業的一些概念，令我有不同的得著。然後我便去了企業市場部實習。在市場部，我閱讀了不同的信貸書本以及融資文件，瞭解到一些相關企業的背景，融資方向和過程，和如何回本的方法，也有幸可以跟主任外出瞭解一些監測企業營業的方法，實在是令我對銀行業有進一步的認識。



活動花絮

許穎彰  香港中文大學  中國工商銀行

首先感謝主辦機構給予我這個在杭州的實習機會，讓我可以工商銀行工作和體驗當地生活文化。是次實習我獲分配到公司市場部工作，接觸了不少有關融資的工作和相關文件。部門的同事雖然公事十分繁重，但亦不忘向我們解釋不同信貸產品的特點，令我加深了對信貸業務的了解。我留意到內地對智能銀行和電子銀包的配套十分完善，使部分銀行業務簡單化和省時，同時也為我在杭州生活時帶來不少便利。另外，這一個多月我們趁假期去了欣賞西湖和烏鎮等古色古香的地方，當中西湖晚霞的景色實在令人目不暇給。我們更有機會趁週末去了上海和嘉興，親身感受一下兩個截然不同的城市，而親眼目睹到烏鎮古色古香的建築亦不枉此行，留下了非常深刻的印象。

這一次實習在工作上讓我獲益良多，實在不能在這裏一一盡錄。同樣地這一個月多的時間亦讓我感受到杭州人的熱情，城市的繁華和西湖的美景等等。因此，我非常慶幸能夠來到杭州實習，收穫到一個不一樣的體驗。



活動花絮

## 許穎晞 香港中文大學 中國工商銀行

今年夏天為了不虛度光陰，參加了這個實習計劃。起初的我對這個實習並沒有任何期待，畢竟要離開香港到杭州生活一個月，也沒辦法見到家人朋友。然而，不到一個星期這種想法就被徹底改變了，我變得非常喜歡杭州，也不捨得離開了。

我被分配到工商銀行的西湖支行，分別在市場部和理財管理部待過，也學到不少東西。工行當時最重要的項目就是辦理ETC，所以我們曾跟我們的經理到一個單位去安裝ETC，也曾致電聯絡不同ETC申請人商討事宜。這些經歷無疑讓我們更了解到內地銀行的運作。

假日時我們也會一起出外旅遊，或者待在杭州遊覽休息。我們到過上海和嘉興，體會到上海外灘的繁華，也感受到了嘉興烏鎮的古樸。

一個月轉眼間過去，去程時不斷抱怨的我，現在竟也念起杭州的美，和朋友們度過的愉快時光。這個夏天我最無悔的事大概就是參加了這趟旅程，遇上了杭州，遇上了你們。

活動花絮



## 連仲衡 香港城市大學專上學院 杭州長頸鹿美語學校

對我而言，杭州之行不僅是三十四天的實習經驗，更為我打開了一窺內地民情、內地社會生態的一扇窗。在現今的時代背景下，我認為作為香港下一代的我們有必要去抓緊這個機會去瞭解一下我們那個熟悉又陌生的祖國，看看改革開放帶來的變化。

這是我第一次實習經歷，也是我第一次工作經歷。此次實習經驗讓我充分感受到了工作的環境和流程，充分瞭解如何在教育機構裏作為一個助教運作。我非常感謝各位上師和同事，特別感謝Emma, Tracy, Susan, 和Cyan在我的工作過程中不斷指導我，令我能更有效地教導小孩和更好的瞭解“教育”這份工作。

此外，我在工餘時間遊覽了西湖和剛剛列入世界文化遺產的良渚遺址。古語有雲“上有天堂，下有蘇杭”真是應景-西湖如詩如畫之美難以我拙劣的文筆所形容，而良渚古城規模之大，享有盛名的玉製品（如玉佩、玉琮等）一份比一份不可思議，讓我看得目瞪口呆。杭州，美不勝收。

杭州讓我學會了如何放慢腳步，感受一個城市的人情味和脈搏。這次實習不但讓我看到“工作”的本質，更讓我看到在內地工作、發展的可能性。即使實習過去，但是我不會忘記在實習過程中認識到的各位朋友。我也不會忘記杭州的美景，和杭州獨有的那份溫度。

活動花絮



## 陳依彤 香港城市大學 杭州長頸鹿美語學校

在這短短一個月的實習裏，我度過了美好而珍貴的時光，是一個難忘的體驗。

我實習的單位是長頸鹿美語學校。在那上班的日子非常愉快，小孩子們都十分活潑可愛，與他們的相處是深刻而感人的，有不少小朋友還在我離別前送贈了我離別禮物，使我更加依依不捨。我很喜歡觀察小朋友的相處模式，從而思考他們的心理狀態，這次實習無疑是一個好機會。此外，我亦能在上課時觀察老師們的教學，對比不同國籍老師教學模式上的差別，吸取經驗，了解如何生動教學去提起小孩子的興趣。我也在公司裡結交到當地的朋友，這些都是寶貴的。這次實習經歷讓我更清楚幼教的工作，對自己以後的人生規劃亦有莫大的幫助。

杭州是一個美麗而溫柔的城市，在這一箇月中，我亦有和同伴去不同的地方參觀。令人意外的是，杭州市的面積實在是很大，由一個地方到一個看似很近的地方，居然至少要花費一小時的時間，這些經歷都提醒我們要事先做好準備和計劃。

活動花絮



## 陳家輝 香港專業教育學院 浙江省能源集團有限公司

《進一步天空 實習計劃2019》轉眼間就來到了尾聲，美好的時光總是瞬間即逝，人在香港；心，卻在杭州。各種點滴、回憶在我腦海中余音繞梁。

在天地環保實習的一箇月中，領導、上司、前輩給了我很多資源及意見去深入探討一個工地的安全及監控方法、能源與科技上的各種議題、公司的結構和日常運作和會議、研究方案的方向及探討以及公司研究院的最新科技。

公司對於員工的各種彈性亦非常之足，還記得第一日去見公司領導的時候，他說過員工是公司的財產，要員工工作開心，公司業績才會進步；因此我們要用盡最大的方法優待員工，令員工對公司有歸屬感有家的感覺。

7月中的杭州氣候變化萬千，平時烈日當空令人暑氣熏蒸；不時又突然烏雲密布雨沐風餐；更不用說颱風四起風雨交加。短短一個月就如經歷了四候的變化。

如果香港譽為好客之都，那杭州的好客精神和它不相伯仲，當地人的熱情、店員的好客、前輩的無私教導，一切一切的事物都令人賞心悅目，融入其中。

活動花絮



## 陳穎詩 香港大學 中國工商銀行

時光荏苒，《進一步天空 實習計劃2019》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充滿活力的創新之都以及在這裏認識的朋友。

在工商銀行實習期間，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和認識在內地的銀行體系以及金融專業知識，包括貸款審批流程、批核貸款要考慮的風險因素及貸款的類別等等，讓我們對銀行業務有更全面的瞭解。此外，他們亦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，讓我們更深入認識杭州這個城市。



活動花絮

杭州的電子支付科技發展迅速，從坐公交到分攤費用也可以使用支付寶或微信支付等網上支付平台轉賬或付費。另外，我們亦在工餘時間參觀了海康威視以及浙江大學，認識到中國的科研實力以及最新的民營經濟模式。最後，這趟杭州實習旅程不但讓我們體驗到這裡的風土人情，亦能從多方面認識國家政策與發展成果，實在是讓我們獲益良多。

## 彭志成 香港中文大學 娃哈哈集團有限公司

杭州是一個很美的程式，不乏高山低谷，也擁有平原濕地。潮濕多變的天氣孕育了豐富的生態環境，是很養人的一個地方。杭州有他的文化底蘊，即便是普通小巷也能體現出濃濃的人文氣息；同時他又走在時代的前線，互聯網技術和電商氛圍領先各地。這裡不乏機遇和休閒，遊於杭州，往往慨歎自己生來不是杭州人。

初來實習，本來是沒有打算能夠做出什麼樣的一番事業。斟茶遞水照顧印表機，是我對實習工作的期望。萬沒想到娃哈哈公司待我如此優厚，根據我的專業為我選擇合適的崗位。也許他們誤會了統計學這一門專業，認為這是一項處理資料的東西，理應歸納在資訊部，於是便安排我到資訊管理中心實習。雖然如此，塞翁失馬焉知非福？我能在這裡學到很多程式設計技巧，並確確實實應用在資源管理的層面。我的領導也慷慨分享他所擁有的原始資料，讓我對實業產品的生產流程不僅有了深刻的瞭解，更加能用電腦模擬嘗試不同的生產管理方案，並瞭解其中的得失。我不是一個電腦程式設計專業的學生，但我對自己的程式設計越來越自信。即便這與我的專業毫無相關，但我相信自己的專業能力提高了不少。



活動花絮

程式設計往往是孤獨與寂寞的代言人，卻感謝一路走來有團友陪伴。我們中發生的事情，總是能夠帶給我深深的思考，卻又不乏趣味所在。即便時值局勢動盪，仍然能與有真知灼見的人吃一頓飯，喝兩杯龍井，聊一下你我他，也是無比痛快。又或者冒著酷熱天氣爬上山峰，只為一份不走回頭路的執著。如此風景，在他日重提時候，必能換來我會心一笑。

只是可惜日月如梭。

## 曾靖偉 University of Sheffield 浙江省科技館

白駒過隙，轉眼間為期一個月的實習期已接近尾聲。回想起當初，抱著嘗試的心態參加這個活動。千里之行，始於足下。如果不勇於嘗試，踏出第一步，又怎會有收穫呢？

這次實習計劃中，我在杭州科技館進行實習，負責設計實驗和透過科學實驗宣揚科普知識。表演實驗時，要接觸不少孩童，除了要很有耐性地解答孩子們的科學問題，亦要了解孩子們的心境，以有趣的方式向孩子們傳遞科學知識。我學會了一些可以提升孩童注意力的技巧，例如在實驗中加入提問，引起孩童思考實驗背後的原理，亦盡量讓孩童參與實驗，以增加他們對實驗的興趣。在實驗的過程中，當然會遇過以想不到的意外，我們因此學會怎樣臨場應變。當實驗失敗時，亦懂得向觀眾解釋。曾經有一次進行紙托水的實驗，水從隙縫中漏出來，自己亦因實驗失敗而感到慌張。幸好，自己最後解釋紙片因為沾濕而變得不平滑，導致實驗失敗。我亦領略到團隊合作是職場中不可或缺的特質之一。實驗失敗時，我們不分彼此，不計較誰出錯，及時作出補救。

杭州的風景怡人，山明水秀，古跡名勝別具特色，不禁令人嘆為觀止。這次實習期中，我曾經到過西湖遊玩一番，又坐小艇渡西湖，到小瀛州觀光，觀賞三潭印月。西湖風光明媚，百看不厭。曾經亦有詩人到此遊覽，作下詩詞。在西湖不但能感受到中國文化氣息，而且可以享受造物者為我們帶來的美景。杭州的歷史悠久，是良渚文化的發源地，亦是南宋的首都，宋代著名將軍岳飛被埋葬在岳王廟。身在杭州，便可了解宋代和良渚文化的歷史。

古雅而樸實的中式建築，親切友善的科技館同事，清山綠水的西湖美景，都是我在杭州所懷念。這次的行程不但增加我對中國內地的認識，還培養我在職場上必要的態度，確實使我獲益良多。回想當初踏出第一步參加這活動確實值得。

活動花絮





## 曾銳明 香港中文大學 中國工商銀行

開始時嘆息一個月會度日如年;離別時驚覺一個月不過白駒過隙。

不想離開杭州的念頭，從實習最後一個星期開始逐漸浮現，其後有增無減。想著杭州生活之寫意，又想著香港生活的現實。

驀然回首，一開始對大家其實沒大好感，只想與組員一同吃喝玩樂，但經過朝夕相處，逐漸看清楚每人的面孔，發現他們的可愛之處。有傻得可愛的；有真誠得可愛的；有善良得可愛的；有真的蠻可愛的(請自行對號入座)。性格迥異的一團人相處下來必定會有是非，相對的，也會產生火花。可幸的是A組的火花遠大於是非，我們算是和平的一組，雖有零聲的衝突，但相信真正留在回憶的必定是火花。

西湖夜車，河邊夜跑，無數次夜話。一起到了上海，遊了迪士尼；一起到了烏鎮，遊了搖船。唱k時的瘋狂和音和走音，每天都說的口頭禪和冷笑話，密室逃脫

的尖叫和粗口。駕了卡丁車，攀了岩，去了失戀博物館，玩了保齡球，遊了無數次西湖。錯過了激流，划船野戰。吃了無數個生日蛋糕，吃了二元成交的皮皮炒飯，吃了100元仍只有五成飽的火鍋。

旅程的最後一天，清晨五時，坐在旅遊巴上望著杭州的日出，聽著歌，望著坐在前面的團員。我發覺，我不想離開的從來都不是杭州，是人。

人在看風景，也構成了風景。最值得拍下的不是西湖十景，而是人的倩影。



活動花絮

## 歐陽培森 香港公開大學 杭州長頸鹿美語學校

這個說短不短、說長不長的杭州實習之旅終於要畫上完美的句號。

在這個旅程經歷了不少，不論是實習，還是遊玩，都能夠看見杭州獨特文化的生活習慣和工作模式，增加我對中國更深的認識。

在實習方面，由於我是在杭州長頸鹿美語學校實習，一開始我在互聯網看到它是杭城少兒英語第一品牌。此外，長頸鹿美語學校目前則有658家分校遍布於各地，是現今台灣地區最大的英語教學連鎖體系。所以，我就二話不說就選擇它做我的實習機構。實習結束後，我一點都沒有後悔，因為我在長頸鹿美語學校看見不少杭州孩童簡單的心，他們的自理能力確實不錯：三歲孩童就能自己穿著衣服、自己進食、分享……此外，老師在他們小時候就培養他們學習興趣，用全美語學習科學實驗、教事、遊戲，還注重孩子的品德教育，使我對杭州教育改觀。人們常說：「看該地方的小孩，就可以看到該地方的將來。」，杭州將來都應該不錯。

在遊玩方面，杭幫菜、龍井茶和西湖都是我回港後還想念的。我覺得杭州茶比香港茶甜少少，這份甜帶有杭州的特色，清淡且雅致。此外，龍井茶是中國十大名茶之首，雖然我平常很少品茶，但龍井茶的確讓我回味。杭州有名的景區一定有西湖，它三面環山，它的美，我不能用文字表達，大家有機會可以親自去西湖看看。



活動花絮

## 馮樂瑤 香港中文大學 浙江省科技館

時光荏苒，如白駒過隙般匆匆而去，一個多月的「進一步天空」實習計劃，隨着暑假的尾聲快將完結。回想過去，我一直只透過不同的報章及網上平台，很片面地了解中國的資訊，而我也一直很期待能有機會更深入認識祖國國情，直到兩個月前得悉民建聯有這個到內地實習的計劃後，我反覆思量多天，最終決定報名申請這個實習計劃！而我很幸運地，在眾多的報名者中，成功爭取成為實習生之一，能到達杭州生活及到科技館實習30多天。

這是我第一次有機會在國內生活，回憶起7月8號的那一天，我戰戰兢兢到達機場，並準備迎接未來那三十多天在杭州生活的挑戰，面對陌生的環境及語言，我還是有點擔憂適應不了。

在第一個星期，透過與老師和科技館內的自願者交流，很快便學懂了在國內生活必備的手機程式，包括：使用滴滴叫車服務、美團外賣、大眾點評團購優惠券及尋找附近的餐廳、高德地圖導航以及微信支付、支付寶應付日常衣食住行的支出等，令我很快便融入了國內的生活習慣。而在工作實習的頭幾天，各位老師仔細對我們介紹科技館不同範疇的工作選項，讓我們可以按照自己興趣去選擇工作！而我則揀選了在科學館的前端，為參觀者表演一些簡單的科學實驗，原因是我認為這個工作崗位能讓我接觸更多不同人及交流，更深入了解當地文化。

除了日常上班之外，我還藉著下班及假期時間，到杭州的各處參觀，西湖十景及西溪國家濕地公園定必不能錯過，清河坊街中則更是最令我印象深刻！沿街的商舖是由老建築改建而成，古色古香，算得上是杭城的縮影，基本上杭州特產也能在該地方找到，我還買了不少手信給香港的朋友呢！

在杭州生活的30多天，實在令我眼界大開，除了資訊科技的發達，方便程度達至「一機在手，天下我有」的感覺，還感受到杭州當地人的熱情及好客。

在此，衷心感謝民建聯和浙江省科技館合作籌備了這次實習計劃，令各參加者有機會到國內實習及工作，推動香港青年加深認識國情，這次回到香港後，我定必會與朋友分享在杭州生活的所見所聞及感受，希望能啟發身邊的朋友，鼓勵他們大膽主動地踏出第一步去認識現今中國！最後，感謝科技館一眾老師的指導及照顧，祝願大家未來工作順利及身體健康，期望往後再與大家聚一堂，暢談往事！

活動花絮



## 譚泳詩 香港中文大學 杭州長頸鹿美語學校

很高興能參與是次的杭州實習，杭州給我的感覺就是一個充滿詩情畫意的地方，不僅有聞名於世的西湖，也有各式各樣的古老建築，令我大開眼界。雖然七月份的天氣十分炎熱，我和朋友都相繼中暑，但晴天總比下雨天好呢！

這次我去的實習機構是長頸鹿美語學校，對於要教導及照顧幼兒，起初我很擔心自己應付不來，因為聽說內地的小朋友從小被父母溺愛，受盡萬千寵愛在一身，而幼兒的自律能力又不高。可是，經過一段時間的相處後，發現小朋友都是既天真又單純，課堂上主教除了運用生動的遊戲教導美語外，更在早上通過故事的形式向小朋友展現正確的價值觀，這種的教育方式不但能吸引幼兒的注意力，更使他們寓學習於娛樂。雖然照顧小朋友頗疲累，但每天能夠跟他們相處都使我十分愉快，有時候他們的反應更會令我捧腹大笑，我漸漸喜歡上這份工作。另外，主教們都對我很好，有時候我們還會討論香港與內地的教育，及發生在小朋友上的趣事。

總括而言，我十分喜歡是次的實習，不但令我獲益良多，更畢身受用。



活動花絮

## 蘇惠斌 香港中文大學 浙江省能源集團有限公司

本人在浙能資本有限公司的風險控制部實習工作，主要的工作內容包括審閱投資項目報告，出席會議並且記錄會議內容重點以作備用，也會將報告的數據整合計算成表格，方便進行風險評估。公司的同事非常友好，遇到不明白的事情會耐心為我解答，領導平時也會和我聊聊天，了解一下我們的實習情況。另外，值得一提的是公司食堂的飯菜質素很高並且很合我這個廣東人的口味，基本上每天午飯和晚飯我都在這裏解決了。除了工作，閑余時間我也四處遊玩，例如下班後會騎著共享單車四處騎行，欣賞西湖和錢塘江的夜景。周末也會到各處遊歷，如在實習期間我就前往了寧波、台州和溫州這些浙江的沿海城市遊玩，令我更了解浙江省的整個環境和區域性的差異。這些地方也令我留下深刻的印象，寧波的海鮮很甜美，台州的生活氣息很濃厚，溫州的古鎮很滄桑。總而言之，工作生活很充實，不必工作的生活也很豐富，亦令我加深了對現代浙江和國家企業的了解，不枉此行。



活動花絮

## 民建聯介紹

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](http://www.dab.org.hk)

## 參加者名單

### 進一步的天空 重慶工作實習計劃2019

重慶大龍網科技集團有限公司

盧沅旻 黃文浩

重慶軟島科技有限公司

富嘉誠 陳曼菲

中伯匯重慶文化傳播有限公司

許聖楠 孫希雁

上海外服(重慶)人力資源服務有限公司

陳婉珊

重慶科技館

曾苑祉

重慶演藝集團有限責任公司

翟曉瞳

重慶中國三峽博物館

陳雪晴 陳樂謙 鄒俊鵬

國信證券股份有限公司

林宏勁

西南期貨有限公司

蘇灼明

中國農業銀行

伍國熹 姚浚謙 吳詠朗

### 進一步的天空 杭州工作實習計劃2019

中國工商銀行

馬綵蔚 陳穎詩 許穎彰 黃德添 曾銳明

許穎晞 周敏儀 伍穎賢 余庭恩 李璟謙

娃哈哈集團有限公司

彭志成 余思樂 賴雪瑩 劉鑽 蔡文軒 趙頌禧

浙江省能源集團有限公司

蘇惠斌 杜悅滢 陳家輝 譚泳詩

杭州長頸鹿美語學校

陳依彤 連仲衡 歐陽培森 王潤澤

浙江省科技館

李朗琪 鄧耀樟 曾靖偉 馮樂瑤

## 民政事務局

民政事務局在青年發展方面的政策目標是 -

- 推動多元卓越文化，為不同志向的青年人，提供多元化的學習、培訓和個人發展機會；
- 鼓勵青年人養成積極的人生觀和正面的社會意識；
- 加深他們對香港和國家發展的認識；
- 擴闊他們的國際視野；及
- 讓他們既充分了解個人權利，也樂於承擔對社會的義務。

行政長官在其二零一七年《施政報告》中宣布成立青年發展委員會，負責加強政府內部的政策統籌工作，從而全面並更有效地研究和討論青年人關注的議題。民政事務局為青年發展委員會的工作提供支援，並與相關的政策局/部門、制服團體及其他青年組織合作，統籌各項青年發展措施。有關民政事務局的詳細資料，載於[www.hab.gov.hk](http://www.hab.gov.hk)。

## 青年發展委員會

青年發展委員會是一個高層次督導委員會，負責加強政府內部的政策統籌工作，從而更全面及有效地研究及討論青年人關注的政策議題，並推動跨局、跨部門協作，一同落實委員會議定的政策措施。政府希望透過青年發展委員會可以更有效推動與青年「三業三政」相關的工作，即關注青年人的學業、事業和置業，以及鼓勵青年人議政、論政和參政。

委員會舉辦及資助各項青年發展活動，希望透過這些活動讓青年人各展所長，提升他們的競爭力，並培育他們成為有視野、具創意、對社會有承擔、具領導才能的香港未來主人翁。有關青年發展委員會的詳細資料，載於[www.ydc.gov.hk](http://www.ydc.gov.hk)。