



香港青聯學生交流網絡「共創系列」暑期實習計劃2017秘書處

地址：香港柴灣柴灣道238號青年廣場8樓807-808室

電話：(852) 2598 9385

傳真：(852) 2598 9767

電郵：internship@hkuyasen.org.hk

網址：www.hkuyasen.org.hk

Facebook專頁：www.facebook.com/hkuyasen



香港青年聯會



新世界發展有限公司
New World Development Company Limited

香港青聯

「共創新世界」

暑期實習團2018實習報告

哈爾濱

北京

上海

大連

主辦機構 (院校按筆劃序)

中華人民共和國文化和旅游部港澳台辦公室
國家廣播電視總局
中央企業青年聯合會
北京市青年聯合會
黑龍江省青年聯合會
中國少年兒童發展服務中心、中國青少年宮協會
大連商品交易所
清華控股有限公司
香港青年聯會
新世界發展有限公司
中華青年精英基金會
香港青聯學生交流網絡 (香港青年聯會屬會)

香港大學
香港中文大學
香港城市大學
香港科技大學
香港浸會大學
香港理工大學
香港教育大學
嶺南大學

支持機構

中華全國青年聯合會秘書處
中央政府駐香港特別行政區聯絡辦公室青年工作部

贊助機構

新世界發展有限公司

承辦機構

香港青聯學生交流網絡
(香港青年聯會屬會)



目錄

- 02-05 ◆ 序
- 06-07 ◆ 獻辭
- 08-21 ◆ 題辭
- 22-23 ◆ 主辦及參與團體總覽
- 24-25 ◆ 實習團簡介
- 26-29 ◆ 團委感言

北京

- 30-44 ◆ 實習報告
- 45-50 ◆ 活動報告
- 51 ◆ 生活報告
- 52-53 ◆ 實習及生活點滴

上海

- 54-55 ◆ 實習報告
- 56 ◆ 活動報告
- 57-59 ◆ 生活報告
- 60-61 ◆ 實習及生活點滴

哈爾濱

- 62-63 ◆ 實習報告
- 64-65 ◆ 活動報告
- 66-67 ◆ 生活報告
- 68-69 ◆ 實習及生活點滴

大連

- 70-71 ◆ 實習報告
- 72-73 ◆ 活動報告
- 74 ◆ 生活報告
- 75-76 ◆ 實習及生活點滴

■ 鄭志剛博士 JP

香港青聯「共創新世界」2018

暑期實習團 **榮譽主席**

新世界發展有限公司

執行副主席兼總經理



■ 時光飛逝，為期六個星期的實習已完滿結束。

■ 今年，接近170位來自八大院校的大學生參加了由新世界發展有限公司全力贊助的「共創新世界」暑期實習計劃。在一連串的職場學習及參觀活動後，我相信同學們收穫豐盛，碩果累累，為今年的暑假寫下精彩的一頁，填上完滿的句號！

■ 習近平主席在十九大報告曾說：「人才是實現民族振興、贏得國際競爭主動的戰略資源」，而17世紀的英國佈道家和學者Thomas Fuller也說過「He that travels far knows much」，意即「遠行者見聞廣」。相信這11年間，參加「共創新世界」計劃的2,500名大學生，透過分別位於北京、上海、哈爾濱及大連的新世界集團旗下單位、政府單位、文博、央企及商業機構等的實習機會，體驗到內地不同的職場實況及當地的生活文化，親身感受祖國蓬勃發展，增廣見聞的同時，亦建立了人際網絡，為未來的前途打好一個扎實的根基。「共創新世界」計劃也為國家培育人才，迎接未來的機遇和挑戰。

■ 本人近年於新世界集團積極策動全新的品牌個性—The Artisanal Movement，以工匠追求卓越及不斷創新的精神，為顧客打造貼心及獨特的體驗；同時在不同領域展現「Collect · Connect · Collide」的信念，作出不同嘗試與突破。我希望同學能夠「Collect（蒐集）」實習所學，包括各地企業文化的優勝之處或新思維及不同風土民情。回港後，將之與生活、社會環境及課堂所學「Connect（連結）」，經過互相「Collide（碰撞）」後，為未來的工作與生活注入獨特的新意念。在國家「一帶一路」及「粵港澳大灣區」的政策發展下，機遇處處。同學們若能秉承The Artisanal Movement的工匠精神，勇於追求進步與創新，定能超越自我，締造一個新世界！

■ 最後，我祝願同學們能夠從容面對學業、工作及生活中的各種挑戰，前程似錦！

■ 蔡德昇先生

香港青年聯會 **主席**



■ 自2007年開始，青聯便投放了大量的資源和心思在香港大學生暑期內地實習計劃上。十一年來已成功安排超過2600名大學生到內地實習，涉及行業相當廣泛，工作性質也十分多元化，為大學生提供良好的平台去認識內地的社會、經濟及民生發展，親身體驗內地職場實況，擴闊視野，豐富閱歷，提升自我。活動亦促進了兩地青年的友誼及互相瞭解，備受社會各界關注。

■ 本年度「共創系列」暑期實習團約有250名本地大學生精英分別前往北京、上海、哈爾濱及大連進行為期六週的實習。我很高能見證各位同學所取得的豐碩成果，相信你們在成功挑戰自己的同時，亦對自己的所見所聞有所領悟。我深信大學生內地實習，不但增加對國家的認識，培養關心社會、服務國家的態度，更增強對祖國的歸屬感，為拓展未來個人發展空間，服務社會，報效國家作好準備。

■ 展望未來，我希望這項活動能越辦越好，讓更多大學生受益；亦希望同學在未來的日子能主動關心國家，了解國家，積極參與兩地社會文化及經濟發展，積極磨練自己，成為一位有國際視野，有社會責任感，有承擔的新一代青年，為祖國，為香港的發展盡一分力量。

■ 今次活動得以成功舉行，實在有賴新世界發展有限公司、香港特別行政區民政事務局及青年發展委員會的慷慨贊助，更要感謝中華全國青年聯合會、中聯辦青年工作部、中國少年兒童發展服務中心、中國少年宮協會、各大院校及各實習單位的鼎力支持和各導師的循循善誘教導和照顧，為同學提供豐富的實習工作和文化體驗經歷，使同學獲益良多，亦給予我們很大的動力和鼓舞。我謹此代表本會表示萬分的感謝！

■ 柯家洋先生



香港青年聯會 **副主席** 兼
香港青聯學生交流網絡 **會長**

■ 國家在數年間已成為新型全球化的引領者，經濟高速發展，中國的國力與國際地位持續不斷提升，人民生活因創新科技帶來的便捷服務已廣泛應用令生活進入新時代。香港已回歸祖國第二十一週年，彼此在一國兩制的實施下已達至唇齒相依，國家發展潛力已是不容忽視，為青年人未來帶來前所未有的機遇。

■ 為此，香港青聯學生交流網絡(HKUYA Student Exchange Network, 簡稱:SEN)自2008年成立，轉眼間已踏入第十一個年頭，多年來致力提供平台讓學生能與企業家，社會知名人士及各地學生作高層次交流。其中承辦多個「共創系列」暑期實習團，包括由新世界發展有限公司贊助的「共創新世界」暑期實習團在高校大學生中廣受歡迎，同時在青年發展委員會撥款資助的「共創新天地」、「共創新未來」及「共創新視野」暑期實習團。在社會各界的熱心支持下，我們積極擴展計劃的規模，希望能令更多的學生有機會找尋自己精彩的夏天。

■ 「共創系列」實習團的成功舉辦，特別要感謝新世界發展有限公司、民政事務局及青年發展委員會對本屆實習團的慷慨贊助，更要感謝中華全國青年聯合會、中聯辦青年工作部、中國青少年發展服務中心、各大院校及各實習單位等對實習團不遺餘力的支持，協調及提供不同種類的崗位和安排參觀項目給實習團同學，讓他們儘快融入內地生活，開闊視野，感受到內地的生活文化。

■ 多年豐厚的實習成果是我們的推動力，同學們透過參與實習團，在內地交流和發展事業將會有更多元化的出路。在此，我衷心祝願同學們積極朝著夢想，帶著熱誠和信念，實踐更豐盛的人生！

■ 何迪夫先生



香港青年聯會 **副主席** 兼
香港青聯學生交流網絡 **會長**

■ 香港跟內地有著不可分割的關係，兩地的經濟來往緊密及持續發展，香港亦隨著步伐與內地多方面接軌，年輕的一代更應抱著「往外闖」的精神去闖開自己的區塊。因此香港青年聯會特別透過舉辦內地實習團讓香港的青年人加深對內地經濟發展及工作環境的瞭解，希望能夠擴闊及加強同學們的知識、經驗和視野。

■ 香港青年聯會舉辦暑期實習團至今已第11個年頭，總數有超過2,600名香港大學生參與這計劃。在此，我代表香港青年聯會、香港青聯學生交流網絡及一眾實習生感謝新世界發展有限公司、香港特區政府民政事務局及青年發展委員會對本屆實習團的慷慨贊助，更要感謝中華全國青年聯合會、中聯辦青年工作部、中國青少年發展服務中心、各大院校及各實習單位的老師們等對實習團不遺餘力的支持，協調及提供不同種類的崗位和安排參觀項目給實習團同學。

■ 這次實習活動中，我們攜手建築了一個非一般的平台，希望能為青少年擴闊視野，向夢想騰飛。我們提供的是外部條件，來豐富同學的工作經驗及人生閱歷。實習活動的結束是你們人生路上的另一個起點，希望你們好好的運用過去六星期實習的經驗，裝備好未來的挑戰和發展，增強自己競爭力，不怕陌生，毋忘衷心，開拓你們的美好前景！

■ 在此，我衷心祝願同學們帶著勇氣和熱誠，繼續向夢想飛翔，積極邁向自己的康莊大道！

■ 楊學霖先生



香港青年聯會 **常務副秘書長** 兼
香港青聯學生交流網絡 **常務副會長**

■ 短短數星期的香港青聯學生交流網絡「共創系列」暑期實習計劃在歡笑聲中完滿結束。

■ 香港青年聯會一直十分關注香港青年人於畢業後投身職場時會面對的各項挑戰，加上自香港回歸後，香港青年人依靠祖國將會有更多的發展機遇。因此，香港青聯在11年前已經籌辦內地實習計劃，讓香港青年人利用暑假時間，到內地不同省市的企業進行實習，同時鼓勵學生們在逗留內地的時間多走訪大城小鎮，探索內地最新的發展狀況。

■ 回望今年的實習計劃，我會用「無盡」去形容。「無盡」的可能，「無盡」的發揮，「無盡」的友誼及「無盡」的歡樂。我有幸親身去探訪其中兩個實習地區（北京及上海）的學生。學生們在內地結業禮上分享過去數星期在實習生活中的點點滴滴，當然他們驚嘆內地日新月異的科技發展，而最令我感受深刻是他們體驗到內地職場文化，珍惜跟同事間的友誼，並且與其他實習的學生建立了互信，展現了他們的團隊精神。

■ 雖然實習計劃已經結束，可是學生們的實習期並未真正完結。我鼓勵參加我們SEN實習的學生回來後繼續留在SEN這個廣闊的平台，不斷探索機遇，發揮自己專長，鞏固團隊力量，為自己創造更多的「無盡」。

■ 顏明秀女士



香港青年聯會 **常務副秘書長** 兼
香港青聯學生交流網絡 **常務副會長**

■ 青年興則國家興，青年強則國家強。自香港回歸祖國近二十年來，祖國經濟急速發展，當中一帶一路的政策、大灣區的發展等都與香港有著密不可分的關係，這些政策以及發展方針甚至引領全球的經濟發展。香港青年人作為新一代的社會原動力，在面對周邊地區的追趕底下，更應該把握一國兩制所帶來的機遇，提升在世界上的競爭力。

■ 過去的十餘年，香港青聯學生交流網絡(HKUYA Student Exchange Network)一直為本港學生提供不同領域的學習和交流平台，在特區政府以及各方支持下，共創系列暑期實習計劃至今已累積為同學提供超過二千多個內地實習崗位。轉眼間又一年，今年數百名同學已完成實習並將從我們手中取得結業證書，但這並不意味著一個終結，反而代表著同學們即將展開一個新里程。

■ 不少實習同學分享在實習的過程中，導師們所教授的不單只限於工作上的知識，更多的是代人處事的態度。我相信同學在實習中的所見所聞，將來定必能應用在日後工作上，甚至在日常生活當中。擁有夢想只是一種智力，實現夢想才是一種能力。在此，我鼓勵同學們繼續增值自己並努力學習，從而實踐夢想，在不同的領域上展翅高飛，為社會和國家帶來正面的影響。



創優求進
脩志陶才

政務司司長張建宗



香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑期實習計劃二零一八實習報告特刊



跨出一步天地寬

中央人民政府駐香港特別行政區
聯絡辦公室主任陳冬

香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑期實習計劃二零一八實習報告特刊



樂展潛力 共創新猷

中華人民共和國香港特別行政區
立法會主席梁君彥



敬賀《香港青聯「共創新世界」暑期實習團
二零一八實習報告特刊及香港青聯學生交流網絡
「共創新天地」、「共創新未來」及「共創新視野」
暑期實習團二零一八實習報告特刊》付梓



增廣識見 興國利民

民政事務局局長 劉江華



香港青聯學生交流網絡「共創系列」暑期實習團
二零一八實習報告特刊



中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室
青年工作部部長陳林

融入中國夢 青春再出發

香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑期實習計劃二零一八實習報告特刊

中華全國青年聯合會

香港青聯學生交流網絡「共創系列」暑期實習團 2018 實習
報告特刊

秉承愛國愛港精神
助力青年成長成才





中央企業團工委書記、
中央企業青聯主席姚煥

為實現香港繁榮、
國家富強、民族振興
貢獻青春力量！

香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑期實習計劃二零一八實習報告特刊



國家廣播電視總局團委書記滕勇

攜手新青年
築夢新時代

香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑期實習計劃二零一八實習報告特刊



北京市青年聯合會主席郭文傑

京港一家親 共築中國夢

香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑期實習計劃二零一八實習報告特刊



黑龍江省青年聯合會主席王淑濱

共築龍港同心圓 青年共創新時代

香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑期實習計劃二零一八實習報告特刊



大連商品交易所黨委書記、
理事長李正強

香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑期實習計劃二零一八實習報告特刊

值此香港青聯實習團2018實習報告付印之際，我謹代表大連商品交易所表示熱烈的祝賀！

在香港青聯和內地有關單位支持下，2009年以來大連商品交易所共迎來8批共96名香港大學生實習。實習時間雖然短暫，但同學們珍惜機會、勤奮努力，深入考察大連高校、企業、社區和民生，認真瞭解內地政治、經濟、金融、社會、文化發展，同時帶來香港的發展資訊、成功經驗和風土人情，架起香港與大連新的友誼橋樑，可謂成果豐碩、影響深遠。

青年是人生的青春華年，代表社會的未來和希望。青年不僅要追逐個人事業夢想，更要肩負起家庭幸福、社會發展和國家民族興旺的重任。

當前，香港和內地面臨新的發展機遇。希望香港大學生與內地青年共同攜手，堅定信念、勇於擔當、積極向上、開拓進取，「志不求易、事不避難」，在實現香港長治久安和民族偉大復興的歷史進程中揮灑青春、施展才華、譜寫華章！



北京市人才工作領導小組
駐港澳人才聯絡處執行主任馬進

香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑期實習計劃二零一八實習報告特刊

以夢為馬
不負韶華

香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑假實習計劃二零一八實習報告特刊

齊拓視野 共創新篇



香港青年聯會主席
蔡德昇



香港青聯學生交流網絡「共創系列」
暑期實習計劃二零一八實習報告特刊

廣學博識 志獻國家



香港青年聯會首席參事郭永亮

主辦機構 (院校按筆劃序)

中華人民共和國文化和旅遊部港澳臺辦公室
國家廣播電視總局
中央企業青年聯合會
北京市青年聯合會
黑龍江省青年聯合會
中國少年兒童發展服務中心、中國青少年宮協會
大連商品交易所
清華控股有限公司
香港青年聯會
新世界發展有限公司
中華青年精英基金會
香港大學
香港中文大學
香港城市大學
香港科技大學
香港浸會大學
香港理工大學
香港教育大學
嶺南大學

支持機構

中華全國青年聯合會秘書處
中央政府駐香港特別行政區聯絡辦公室青年工作部

承辦機構

香港青聯學生交流網絡 (香港青年聯會屬會)

贊助機構

新世界發展有限公司

北京實習機構名單 (排名以筆劃序)

中央企業

中海石油 (中國) 有限公司北京研究中心
中海石油氣電集團有限責任公司
中國中化集團公司
中國交通建設股份有限公司
中國國新控股有限責任公司
中國華電集團公司
中國節能環保集團公司
中國誠通控股集團有限公司
中國電力建設集團有限公司
中國電子資訊產業集團有限公司
中國機械進出口 (集團) 有限公司
中國鐵建投資集團有限公司
中鐵高新工業股份有限公司
國家開發投資集團有限公司
國家電網公司運行公司
國網北京市電力公司
國網國際發展有限公司
國網新源控股有限公司
環球醫療金融與技術諮詢服務有限公司

文博機構

中國科學技術館
中國美術館
中國國家博物館
中國現代文學館
中華世紀壇藝術館
文化部恭王府管理中心
北京天文館
北京天橋藝術中心
北京自然博物館
宋慶齡故居
故宮博物院
首都博物館
國家圖書館

新世界集團

北京K11
北京周大福珠寶金行有限公司
香港新世界百貨投資 (中國) 集團有限公司
新世界中國地產 (華北-北京)

中國電影藝術研究中心

上海實習機構名單 (排名以筆劃序)

新世界集團
上海K11
周大福珠寶金行 (蘇州) 有限公司上海分公司

哈爾濱實習機構名單 (排名以筆劃序)

中建三局集團有限公司龍江公司
哈爾濱創客巢創業有限公司
黑龍江省和糧現代農業發展有限公司
黑龍江應赫投資集團有限公司

大連實習機構名單

大連商品交易所

“

內地經濟在這十年間高速增長且步入穩定發展期，加上內地企業轉型對人才需求大增，這些都預示著香港人有更多機會到內地工作。據本年度本會就大學生的就業意向問卷調查結果顯示，超過七成大學生願意到內地工作。此外，不少僱主亦表示因與內地工作的機會大增，有內地實習經驗的大學生在求職上有一定的優勢可見香港青年人北上就業將會是大趨勢。

然而，兩地生活文化及職場上的差異，往內地就業對本地青年人來說無疑是一個挑戰，不少年青人難以適應內地的生活節奏及工作文化而至未能迅速融入內地職場之中。有見及此，香港青年聯會於2007年舉辦第一屆「另創新世界」上海暑期實習團，旨在為本地年青一代提供親身體驗內地職場實況的機會，讓學生多瞭解國情、關心社會，同時為企業儲備人，壯大企業人力資源。

第一屆實集團取得圓滿成果，在過去十年裏有更多中港團體加入支持壯大實集團的規模，使更多學生受惠。2018年香港青年聯會聯同中華人民共和國文化部、中央企業青年聯合會、國家新聞出版社廣電總局團委、黑龍江青年聯合會、新世界發展有限公司、中華青年精英基金會、中國少年兒童發展服務中心、中國青少年宮協會及本港八所大專院校合作主辦香港青聯「共創新世界」暑期實習團2018並由香港青聯學生交流網絡承辦，希望培育更多熟悉國情的青年才俊。承蒙新世界集團的熱心贊助及支持，約250名本地大學生精英分別前往北京、上海、哈爾濱及大連進行為期六週的實習，親身體驗內地職場環境。

實習計劃為大學生提供寶貴機會，讓他們踏出大學門檻，親身了解發展一日千里的祖國，促進個人成長及就業發展。參加計劃的學生除了有機會到內地的中央企業、政府機構、文博機構及港資企業實習外，亦有機會參與國家領導人及政府官員的座談會與內地傑出青年企業家面談交流；參觀中外投資企業及與內地大學生交流，了解祖國國情、拓展視野，過程中更有許多機會與內地不同人士建立深厚的友誼對促進國家融和有著深刻的作用。

”

目的

讓本地青年瞭解國情，關心社會
讓本地青年親身體驗內地職場實況
促進兩地青年友誼及互相瞭解
鼓勵本地青年立志成才，回饋香港以至祖國

本年度活動簡介

實習城市：北京、上海、哈爾濱及大連
實習日期：2018年6月8日至7月19日（六星期）

工作實習

實習生將獲安排至商業機構、政府部門及文博機構實習，了解內地職場文化及相關行業的工作概況，提升自我，為將來踏入社會做好準備。

CEO座談會

實習期間，主辦單位舉辦CEO座談會，為實習生提供與優秀企業家面對面座談與交流的機會，以了解專業人士的成功之道，樹立正確的價值觀及人生觀，確立屬於自己的方向。

大學交流

實習期間，主辦單位會安排實習生參觀內地著名高校學府，並安排與其大學生交流，使他們更進一步了解當地文化，促進兩地青年交流，增進兩岸青年友誼。

參觀訪問

實習期間，主辦單位將安排實習生參觀拜訪不同類型的企業、機構及文化古蹟，有助實習生開拓視野，從多角度認識內地的政治、經濟、文化及民生等方面發展。



彭雅婷 (團長)

去年參與SEN舉辦的實習計劃學習了很多，亦在實習結束後加入SEN，籌辦更多不同的活動。這年暑假對SEN的實習計劃仍是充滿興趣，並希望挑戰自己，擔任團長一職。雖然是第二次到北京實習，但作為一個帶領160多名同學離開熟悉的香港，來到北京生活6星期的團長卻是第一次。

作為團長最重要的是讓各同學在實習期間都安全順利地完成整個旅程，當中需要了解同學們在實習機構的情況，亦需配合當地的工作人員和到訪機構的職員為同學安排官方活動，以及不時多提醒同學日常生活中需注意的事項。團長的身份使我這一次到北京實習之外，更多了一份責任感，比去年的我更全面的去了解整個實習團中發生的事。除了安排官方活動以外，作為團長有不少場合亦需要代表整個實習團致辭和發言。這多次的發言機會使我有更多的對整個實習團、對自己實習工作、對自己未來的期望等等有更多的思考，亦大大鍛鍊了面對不同人士公開講話的能力和技巧。

我亦很感謝和團委們的付出和配合，使整個實習團可以順利開展和完結。雖然我們最初我們都互不相熟，對於如何可以在短時間內快速地認識對方並一同合作都抱有疑問，但經過我們多次的聚會和會議溝通，大家很快就熟絡起來、互相幫助，在各方面亦配合得很好，我亦相信各團委經過這次的經歷後會成長很多。

曾芷琪 (團長)

去年夏天，我以團員的身份在北京的央企實習，度過了一個美好而充實的暑假。今年，我希望挑戰自己而自薦成為上海團的團長。

這次實習的單位是上海K11，在零售部工作讓我感受到商場發展急速的步伐。工作主要包括：第一，在商場巡場確保商場狀態良好和收集營銷數據；第二，整理收集數據從而深入分析品牌及推廣成效。這次到在物業發展公司實習讓我體會到現時的市場文化，學會了與同事相處的技巧。

在這六個星期中團裏發生了很多事情，那一刻我真的明白了甚麼是書本里沒有的知識。在解決團長與團員之間的問題時難免遇到不如意的情況，事後亦覺得當時的解決方案並非十分恰當。但反思過後，其實各方也有改善的空間，特別是要考慮多方立場和互相尊重，而溝通就能促進雙方交流和了解，減少誤會。



莫澤銘 (副團長)



在這個實習團中我所學到的，實在難以數計。過往我亦曾擔任大學迎新籌委會主席，舉辦一個規模約百來人的營會，雖說曾有籌辦此類活動的經驗，但要參與籌辦一個到外地一段長時間的實習團，對我而言亦是一項相當大的挑戰，擔任起副團長一職亦實非易事，得知獲得如此重任時亦只能硬著頭皮撐過來。

在並未出發之前已經感受到自己責任之重，在事前協助開幕典禮的進行及出發前，一眾團委都參與了多次的會議，要將實習團的一切都準備好，為的是要確保一切順利，萬無一失。各位實習同學在北京時的行程，安全等都需要由我們照顧，下至普通的染病，上至在實習時所遇到的困難，我們一眾團委亦需要作出妥善的處理。作為副團長，當中亦有不少事是需要親力親為，例如當同學在實習時遇上問題，亦需要由我們作出關懷，亦需要隨時準備有同學向自己就實習團作出提問，令自己在無時無刻都需要回應同學。

當中非但令訓練了我們的時間管理能力，因為作為團委，由於我們自己亦需要進行實習，不時亦有機會在下班後處理公事，加上團務的需要，令我們訓練出良好的時間管理能力，將日常生活及團務好好分配時間，以方便日常工作。同時在管理一大群實習同學時，亦需要與同學作出極為良好的溝通，令同學清楚理解實習團的安排，最後亦要協調同學的意願與實習團的要求，令同學能夠順利而合作地完成整個實習。

面對在外地所有機會出現的各種不穩定因素，例如交通及天氣等，亦令我們能好好的運用應變能力去解決事情，實在令自己在個人上成長不少，此實習團在香港青聯的支持下亦順利完成，非常感謝各方的支持和合作。期望日後在我的人生上能運用此團所學，令自己處事更為成熟。

葉泳文 (團委)



還記得那天抱著打算和朋友一邊實習一邊旅遊的心態參加了由香港青聯學生交流網絡主辦的共創系列暑假實習團，對北京沒任何認識、本來應該以團員身分參與實習團的我，在一個連自己也未必能照顧好自己的情況下，竟然答應擔起做團委的責任，踏上了這一個半月的北京實習生活。

團委的工作看似容易，起初我以為只是簡單地每週提醒團員準時交團體租、準時出席官方活動等等，然而原來事實上並不是這麼輕鬆。我們需要定時開會、與團員溝通，並提醒他們活動時間、解答他們的問題等。而帶同學到醫院看病也是身為團委的工作之一，亦佔據了我團委工作的大部分。出發前我記得已經在開會時聽說過以往每年也有很多團員去醫院的故事，那時我心想：無咁「好彩」嘅。怎料到到北京後頭一個星期已經有不少團員需要到訪醫院，後來我又心想：實習週開始後應該會比較好了吧。結果，情況好像還是一樣的。說真的，經過這四十二天的實習生活後，比起一個北京天文館的實習生，我覺得自己更像個實習團保母，比起實習時在北京天文館做關於星座和月蝕的報告，我覺得我會看醫生的報告。不過雖說團委的工作不容易，但事實上也不是那種身負重任的感覺，因為其實團員的合作也很重要。除了常到訪醫院外，我覺得我的組員還是很合作得很可愛的！

除此之外，也感謝每位團委的互相幫助，讓這四十二天的實習生活更順利。我很慶幸因為擔任團委而認識到這班朋友。由最初的面面相覷，到後來的無話不說。團委這個角色可能比起團員無論是作息還是娛樂方面都更需要犧牲自己的時間，但我相信我所學所體會的比別人更深更難忘。

李卓熙 (團委)



5月中旬，我們十名團委初次在熱烘烘的火鍋店裡面碰頭。由於彼此並不熟悉，我們只能靦腆地自我介紹，強行聊著不熟悉的話題，嘗試緩解著宴席上緊張又尷尬的氣氛，這是我們第一次相聚在一起。

一星期後，十個陌生人到了位於柴灣的青聯辦公室開會。面對陌生的環境，我們都顯得有些緊張，每個人都專心的聆聽著新的資訊，積極地參與即將來臨的開幕典禮。縱然我們對身邊的夥伴了解不多，可是大家都精誠合作，付出了大量的精神和時間，完成了開幕典禮，這是我們第一次共同完成的活動。

6月8日，一行十人，帶著接近200名參加實習團的同學，我們坐上了前往北京的飛機。航班延誤加上大量行李讓我們顯得有點手忙腳亂，到達北京的時候，已經是晚上11時了。由於大家以前都沒有當「鳥」的經驗，6小時的飛行，讓我們都感覺有點疲憊。抵達酒店後，提行李、派房卡、檢查房間，最後是和北京方面的工作人員開會。那時候是凌晨兩點鐘，這是我們第一次團委會議。

隔天，隨著清晨的陽光映入房間裡，代表著『共創系列』實習團在北京的生活正式展開，我們也開始了工作。早上8時，我們和同學一起去了清華大學遊覽，這是我們第一個官方活動。

第二個星期，我們乘了8個多小時的車到內蒙古去，一望無際的草原、高聳的山嶺、隨處亂跑的動物、熱情的蒙古人和辛辣的羊奶酒都讓人感到新奇又興奮。但更讓人感到愉悅的，必然是那一片燦爛的星空，和那十個在冰冷的夜晚中，摟著彼此肩膀跑圈的十個傻瓜，這是我們第一次旅行。

在這一個半月的生活中，我們還經歷了很多第一次，進出醫院、處理意外、官方活動、收集照片、準備閉幕禮。一個月的時間，我們從十個互不相識的陌生人，變成了十個互相扶持、共同成長的朋友。這是我們第一個實習團，也是我們十個人心中不可抹滅的一筆。

陳浩 (團委)



在這個青聯舉辦的實習交流團當中，我認為獲益良多，除了在工作上學到寶貴的知識外，身為團委的我亦在日常活動當中參與不少，例如如何去協調組員，安排活動流程，甚至細微到照顧團員的身體狀況。這一切的經歷不但令我學會如何與不同的團委合作，更令我明白到團隊的威力，在這說長不長，說短不短的6週內也令我與團委之間建立了深厚的友誼，這份友誼亦將會因為青聯的活動繼續延續下去。

總結而言，我認為團委這份工作不易做，但過程雖然辛苦，我們需要比其它團員付出更多的時間去準備，但這一切的付都是值得的，我相信這點點滴滴將會為我在未來走進社會之時發揮重大的作用，而這些知識都是我們平時在大學課室內難以學習以及感受得到。因此我亦十分感謝青聯給予我這個寶貴的機會，令我大開眼界並且結交了來自不同院校，不同背景的好朋友。

徐楊青 (團委)



這是我第二次參加“共創新世界”暑期實習團，去年在中國中化集團公司，今年在電投集團核電公司。我作為香港青聯學生交流網絡莊員，有幸可以被挑選擔任本次實習團團委。

我不僅需要提醒自己負責的團員按時提交照片及報告，更要在生活的各個方面關心照顧他們。實習團的物資購買和清點由我負責，這項工作難度不高，但是任務瑣碎，努力完成的過程中，我得到了不小的鍛煉。

在內容豐富、程式複雜、情況多樣的組織管理工作中，我向主席、團長和其他團委學習，向合作及接待機構領導和員工學習，鍛煉提高了組織協調能力。衷心感謝支持和幫助我我們的香港和北京的工作人員，以及幾個月來互相支援和鼓勵的團長團委們。

張懿寧 (團委)



數個月前，我還未為這個暑假訂下任何計劃，卻在機緣巧合和朋友推薦下參加了香港青聯學生交流網絡「共創系列」暑期實習計劃2018。一開始，我沒對實習團抱有太大的期望，也許我只和大部分團員一樣，只想寄實習工作於娛樂。沒想到，後來我當上了實習團的團委，背上一份更大的責任。從出發前的開幕禮和準備工作，我就明白到一個團隊的重要性。還記得在出發前一個晚上，我感冒發燒了，第二天早上未能出席活動。幸好，我遇上一班很好的團委，他們不但沒有怪責我臨時缺席，更替我照顧我組的團員，落力為組員營造氣氛，讓我感到非常開心。

在準備實習團到真正出發這段時間裡，我很感謝每一位團委和工作人員的付出和幫忙。雖然我有帶交流團的經驗，但帶領一個半月的實習團則迎來更大的挑戰，彷彿團員的事無大小，團委也得負上責任。例如，每當有團員身體感到不適，我們都會馬上關心其情況，有需要的話亦會帶他們到醫院就診。除此以外，作為團委，我也會盡力維繫組內感情，讓他們對實習團產生歸屬感之餘，亦能一同好好相處，享受這一個半月的時光，建立一段深厚的友誼。對於這十個熱情可愛的組員，我內心其實存有一份愧疚。他們很喜歡在晚上相聚，一邊玩遊戲，一邊聊天，雖然他們極力邀請我一起玩，但我卻因團委工作和聚會而很少參與其中，錯過更深入認識組員們的機會。不過，他們也十分體諒團委的工作，更會主動關心我，使我感動不已。

如果我說十位團員是我可愛的子女，那麼另外九位團委就肯定是與我共同進退的兄弟姐妹。從互不認識到不捨分別，當中的建立的感情難以用三言兩語來言喻。還記得初次見面，大家一臉靦腆地自我介紹，那時候還想著要怎麼跟大家混熟合作，但慢慢地我則發現大家都可以玩得很瘋狂，做事卻超認真。我在每個人身上都學到很多東西，就如團長的責任感、副團長的威嚴、室友的真誠與關懷等。縱使有些時候團委工作很忙，但有大家互相扶持，共同進退，再辛酸的日子也充滿著愛和笑聲。我由衷地感謝每一位的付出和照顧，因為你們，我的暑假過得很充實很快樂，謝謝你們。

謝兆鴻 (團委)



這是我相隔兩年後第二次參加由香港青年聯會舉辦的共創系列實習團，今次我由團員的身分變成團委的一分子。由於團委責任重大，除了需要照顧團員的需要，還需要管理實習團的內部事務讓實習團得以順利完成。

擔任團委令我對照顧他人有了更深的體會，印象最深刻是我收到一位團員對實習崗位的職責與自己所讀本科不太相關的意見反映。在得知後，嘗試代表團員向所屬實習單位反映，做一個中間人的角色，一方面安撫團員的情緒，一方面透過向公司反映該團員的工作待遇希望有所改變。最後事件得以圓滿解決，令我頗感擔任團委意義重大，能夠為團員分憂解困。

另外，我亦非常感激各位組長的通力合作，他們的幫忙令我們團委減少了很多負擔。而和其他團委的愉快合作和共事亦是我的一大收穫，雖說其他團委年紀都是比我小，但辦事能力之高令我感到讚嘆，而我亦從中獲益良多。



香港浸會大學

◆ 計算機科學 (二年級) ◆

實習機構

◆ 中海石油 (中國) 有限公司 ◆
北京研究中心 - 中國海洋石油研究總院

這次我的主要實習工作是學習研究總院數據中心的IT基礎架構的集成技術和運維方法,以及翻譯論文。

在本次實習中,我參觀了中海石油研究總院的數據中心,並在參觀過程中學習到了一些IT硬件知識在實際上的應用。IT運維和軟件開發雖然相較於石油勘探,並非公司的主業,但也是必不可少的支持。例如使用虛擬現實系統和雲端提高了工作效率,以及各類的管理系統和網站的開發和維護。我還了解到中海石油研究總院作為中央企業,一些知識在實際運用上的特殊之處,尤其是在存儲備份和網絡協議方面。

除了實際應用方面,翻譯論文的工作讓我接觸到了最先進的知識領域,了解到機器學習在石油勘探方面的作用:通過機器學習訓練網絡進行精確的礦物識別,最終達到提高開採效率的目的。這也讓我明白了自己目前的知識儲備不足,需要繼續學習。

唐瓏毓

丁容佳麗



香港浸會大學

◆ 商院人力資源管理 ◆

實習機構

◆ 中海石油氣電集團有限責任公司 ◆

這一次從香港來到北京參加六個星期的實習我是帶著好奇而忐忑的心情去體驗的。在實習期間,我瞭解到央企的工作環境,認識到氣電集團的公司定位,並且通過工作中的點滴得到與我專業課相關的寶貴經驗。

在有限的時間中我參加了許多次活動,首先是在紅歌比賽中負責後臺的音樂播放工作。與同事一起經歷了一天的加班彩排和一天的正式比賽,我看到了團隊的重要性,後臺的許多工作都是需要高度的配合,只有良好的溝通才能保證每一個環節都完美的進行。例如我需要與播放視頻的同事配合在同一時刻播放音樂,還要與音效老師確定是哪一台電腦在播放音樂,這些都離不開合作與溝通。

接著我出差到天津參觀LNG接收站,旁聽人力資源小組針對操作人員晉升管道與方式的會議。在這裡我學習到接收LNG的流程並且看到先進的設備,這次實地的考察使我更加了解氣電集團,也認識到氣電集團要在LNG行業領先的決心。

最後我參與了氣電今年的最後一次黨員代表大會,聆聽黨員講話,認識到LNG行業激烈的競爭,只有公司不斷增強後備力量,提高黨員的自覺與積極性,緊跟國家政策,才能保持公司在LNG行業的競爭優勢。

在公司的六個星期實習讓我為未來的發展做好一些準備,瞭解到學校之外的職場工作環境,讓我認識到自己還需要掌握許多工作技能,在學校也需要更多的拓展。

盧曉琳

本次實習有幸我可以跟團隊一起籌備員工培訓、企業文化傳播等活動。作為一個讀會計的學生,能接觸到不同工作,給我的未來職業規劃有很大的參考。實習過程中讓我感觸最深的有以下三點:

第一,善於學習,永找不足。在每次籌辦活動結束後,我們部門都會有一個“複盤”的小會,到底什麼是複盤?簡單來說,“複盤”就是“還原現場”,看細節找原因,反思為什麼會產生錯誤,應該如何避免。而最核心的是,我們的活動產出是否達到了活動目的。複盤還要客觀地找核心競爭力,比如下次如果我們在辦類似活動,我們還是能比其他人辦得好。無論在成功或是失敗中都需要查找不足,不斷複盤,反思哪裡做得不好才可以不斷進步,這一點也是可以用到我日常的學習生活中去的。

第二,追求卓越,精益求精。我日常的工作包括公衆號推文的撰寫排版,海報、員工培訓小冊子的設計都需要有一種把事情做到極致的態度,而我的導師會不斷給我提出建議,我需要按照她的建議作出調整,可能一張海報設計,就需要改十幾次甚至更多次。但是這每一次的修改都讓我獲益良多,讓我發現其實我一直認為的最好還是還可以做得更好還有很多進步的空間的。

第三,創新思維,時時求變。我所參與準備的“CEO大講堂”一活動中,讓我覺得這個活動的形式是公司創新的重要體現也是一種幫組大家全面解讀企業文化的方式,活動主要是邀請CEO面對面給員工們授課,並回答大家的問題。不管是講座、還是辯論賽中,金茂都鼓勵大家去創新,甚至成立了創新發展部。只要有想法,想創業,付出行動就人人都可以是CEO。而正是有這種企業文化的軟實力作支撐,中國金茂才能在上半年就有717.6億的好成績,並且提前半年完成了全年目標,成為地產行業中的“三好學生”。難道這個成功的例子不是我所要學習的嗎?

除了日常的實習工作,我們還有一系列的交流、遊覽參觀活動。在清華大學聽了關於“一帶一路”的講座,在北京工業大學上了關於職場的工作坊等都讓我收穫很多。利用週末的時間,我們也去了很多地方遊覽,奔跑在內蒙古的大草原,遊走在北京的百慕達長城、故宮、恭王府等。這無疑是一次學習中國傳統文化,瞭解中國歷史的好機會。參觀了小米總部交流活動更讓我感受到祖國走在了自己創造,不斷進步的路上。同時,我也深深地感受到了祖國的互聯網的蓬勃發展,美團、淘寶、微信支付、共享單車、閃送都已經成為了大家工作生活中必不可少的一部分。

王貴峰



香港城市大學

◆ 建築及土木工程學系 ◆

實習機構

◆ 中國交通建設股份有限公司 ◆

來到中交之後,我首先受到了公規院彭經理的介紹,歡迎。彭經理詢問了我對於實習生活有什麼打算,希望學到些什麼,以及專業知識掌握到什麼程度。這樣來給我安排合適的工作。同事們也給我詳細的介紹了公司的各項事宜,讓我能更快的融入集體生活。實習工作很快就安排下來了,一開始交給我的是一些相對基礎的工作,但我也能發揮自己的能力,找到自我的價值。在第二周開始,領導會交給我一些相對困難的工作,比如用AutoCAD進行工圖的修改完善等等。另外,院領導在第二周的時候給我召開了一個開短的歡迎會,並向我介紹了公規院在近年來取得的眾多成就以及在社會基礎設施建設中發揮的重要作用。我也在公規院榮譽室的一排排證書,一個個獎盃中體會到了這個公司的強大及其所承擔的巨大的社會責任。在第五周,我應邀參加了院內組織的乒乓球比賽。在比賽中我發現,雖然很多同事球技一般但都踴躍參與,比賽中歡樂的氛圍遠大於競爭的氛圍。總之,在中交五周的學習生活,讓我學到了很多專業方面的知識,讓我找到了自我價值,也體會到了公司和諧融洽的氛圍。

經過六周的實習生活,我對這個行業有了更加深刻的瞭解,對於一個項目該是如何運作,要準備什麼東西,成為一名合格的土木工程師需要具備哪些條件,都有了更加深刻的瞭解。

張浩翔

對於來到北京實習的我來說,這裡更像一個家。這六星期的實習工作讓我對國新有了更深刻的認識,亦使我獲益良多。

我的工作涵蓋多個方面,包括研究報告的搜集、整理、整合,對不同類型的A股上市公司研究、分析,對醫療器械全行業、多層次的認識,參加路演會議並分析,撰寫研究報告以及閱讀相關書籍。

我主要的工作是研究醫療器械這個細分行業,這個行業專業性強,細分領域眾多,跨行業,跨區域,一般的投資者難以對它有深入的瞭解。

首先,我的導師細細地向我講解了研究報告的框架和核心點,並推薦了我一些優質類的投資書籍。之後,我閱讀數以百計的研究報告和公司年度報告,從這裡找尋基礎邏輯和核心思考點。然後我開始自己試著動手寫行業研究報告,初期的磕磕絆絆和後期的得心應手,中間的是不斷的練習、思考和學習。

幾乎每天都有公募基金、券商、上市公司高管來我司交流,路演、學習,我耐心地聽著各個企業對於金融市場的分析,對行業的理解和對未來走勢的判斷,慢慢的我不僅對於我研究的醫療器械行業有了一定的認識,同時對於其他行業也有了一定的理解。

在生活中,同事領導老師前輩對我無不耐心指點,我在他們的諄諄教誨中快速成長。中午我會和同事一起吃飯,同事們高談闊論,交流著對經濟、人生、社會的諸多看法,這些點滴的學習使我收穫到不一樣的經驗閱歷和知識。

實習之餘,實習團帶我們參觀了小米總部,瞭解了中國內地科技型企業的快速發展;參觀了故宮博物院,瞭解了中華文化的博大精深和中國政府對中國傳統文化的保護傳承以及發展;參觀了非物質文化遺產的傳承地,瞭解非物質文化遺產的發展現狀;聆聽了職業發展講座,理清未來職業思路。

最後感謝青聯和中央企業給與我的這次寶貴的實習機會,使我獲益良多。

何霆峰

是次實習中,我在中國華電集團公司的物資公司政工部擔任職員。在短短六個星期中,我學習了很多。初來上班的時候,便開始閱讀公司的簡介,包括:公司業務、社會責任、發電規模、未來發展目標等,使我對中國華電有初步的了解。華電總部公司主要業務是招標,公司以此方式吸引不同供應商競爭,從中進行評核,挑選最好的供應商用於業務發展。在實習過程中,我有幸參與招標項目,包括觀看現場招標,評標等過程。而我在公司也開了不少會議,對招標的整個過程由發放標書到中標公告有了全面的了解。另外,我也負責就著公司的招標及社會責任寫報告,有助訓練我寫報告的能力及加深對公司的認識。而且,我也幫助公司整理數據,計算差額等工作。除了在工作上,這裡的員工也經常帶我去不同部門參觀,例如煤業部,物資分公司,市場部,財務部等,使我對不同產業的責任有更深刻的了解。這是我第一次接觸大型企業,觀摩內部運作,每一個部門擔當的角色,使我對企業有了全新的概念。這裡的員工十分親切,樂於助人,領導也經常關懷員工,與下屬沒有半分的爭執。工作在這個親切的环境下,我也開始融入中國華電這個大家庭了。



香港科技大學

◆ 理學士 (一年級) ◆

實習機構

◆ 中國華電集團有限公司 ◆



香港中文大學

◆ 地理與資源管理學系 (三年級) ◆

實習機構

◆ 中節能綠色建築產業有限公司
(中國節能環保集團公司)

中多維化率地的手段與渠道；地產開發項目中對於政策把握及定位的重要性；河道生態走廊；產城融合區域；被動房；城市規劃中的均好性概念等等。

除此三點之外，我也遊覽了許多著名景點，開拓了眼界。與小組中其他實習生結下的友誼與他們之間的歡笑更是我久久不能忘記的。

此次實習在三個方面有所收穫。

首先，適應了進入工作后的生活模式與節奏，熟悉了國企的工作氛圍。早晚搭乘地鐵上下班這一點是我之前沒有如此密集、如此頻繁、如此直接地體驗的，因此感覺略有辛苦。不過這也是北京，乃至中國任何大城市的工作常態。對於提前適應這樣的工作生活狀態，我持十分歡迎的態度。同時，由於早晚通勤花費了不少時間，我也必須對每一天的時間做出更為緊密、更為嚴格的規劃與安排，養成更高效、更積極的工作生活模式，也必能使我從中受益。

其次，具體的工作使我從中學到了許多。每週都要做的例行工作——整理8家子公司的生產回款情況報表鍛煉了我使用Excel和處理數據的能力。其中大量的數據也使我認識到細節、細緻在工作中的重要性。

最後，學習公司的相關文件資料開拓了我的知識面，使我了解了書本知識之外的知識，收穫了大有裨益的經驗，包括：公司的組織架構；董事會、監事會、股東會的權責與開會流程；科學的投資決策的流程；房地產開發中的PPP合作模式；房地產開發當

姜立謙



恒生管理學院

◆ 供應鏈管理 (一年級) ◆

實習機構

◆ 誠通集團控股有限公司 ◆

來到北京，到誠通集團控股有限公司實習，六星期的實習工作使我獲益良多，工作涵蓋多個範疇，包括資料輸入、資料搜集、資料整合、公司研究、分析多個行業、撰寫會議記錄、撰寫研究報告以及閱讀相關書籍。

資料輸入工作主要是透過輸入上百張的名片，集中訓練使用MS Excel程式的技巧和中文輸入法的應用。參與研究有關和玉另類投資有限公司的基金專案，參與會議，透過實際瞭解誠通的業務和工作模式。以各公司資產總值及信貸評級等方面分析銀行業、證券業、公募基金業、會計業、諮詢業、資產評估業等行業，瞭解各金融行業的龍頭公司及其特色。撰寫會議記錄的工作令我更為瞭解撰寫一份會議記錄的注意事項，例如記錄事項宜扼要到位，忌有過多其他事項夾雜在內。撰寫有關清華宏源證券股份有限公司的研究報告，研究東方園林投資控股集團的各項資料，加深瞭解明白行業運作。總括而言，這次實習旅程使我獲益良多。



香港中文大學

◆ 跨學系-中國研究
(研究生一年級)

實習機構

◆ 中國電力建設集團有限公司—
中國電建路橋集團

每一個部都需要在最基層的工作中學習，甚至在不是自己專業的工作中鍛煉，作為實習生，首先培養的是不說“不能”、“不行”的工作態度。

作為從香港高校過來的實習生，儘管我們具備一定的國際視野，汲取了中西合璧文化知識的精華，具備一定的優勢，但一旦我們選定了自己所要服務的領域，就要做好從難做起、從低做起的準備，一步一腳印，培養以大局觀為先的觀念。

這次實習，內容豐富，收穫滿載。我感恩國家給出的這個機會，感恩香港青聯的組織和帶領，感恩實習的央企給出的每一個工作與培訓的機會。在眾多領導和老師的循循善誘、耐心指導下，我有機會學以致用，同時端正自己的工作態度，使也即將畢業，準備進入職場的我受益匪淺，我們將會薪火相傳、精彩不斷。

孟昊天

戴昕成



香港浸會大學

◆ 計算機系 (二年級) ◆

實習機構

◆ 中國電子信息產業集團有限公司 ◆

北京作為中國的首都，有著深厚的歷史背景和眾多的政府央企機構，這些都深深地吸引我參與香港青聯「共創新世界」暑期實習團，讓我親身遊歷這座魅力四射古都，同時藉此機會進入世界知名央企提前參與職場生活，了解行業要求與願景。在這一個月的實習生活裡，我的主要收穫有三方面。

第一，學習微信小程序的編寫以及搭建SpringBoot和hibernate框架構建前后台的聯繫。通過不斷地學習，我成功得將之前學習到的Java知識融入到具體工作項目中，也清楚地認識到未來工作所需要用到的能力與技術。

第二，深刻了解到軟件工程師具體工作內容。參與實習之前，我簡單地認為一位合格的軟件工程師需要精通各種方法來完成各種任務。然而經過這次在中軟的實習之後，我發現軟件開發需要的是一整個團隊齊心協力。在這個團隊中，每個人只需專注於某個編程方向，運用公司積累下來的數據框架，快速高效地完成一個個複雜的項目。了解軟件工程師的具體工作，讓我認識到行業對我們畢業生的真實需求。

第三，參與廣州港智慧黨建和黨內信息系統項目。我的指導老師教導我使用SVN（編程管理系統）參與到一個個需要多人合作的項目，同時詳細地講解一個項目所需要的具體步驟，讓我對軟件項目開發有了較為詳細的了解。

總括而言，近些年來，中國的互聯網有了一個迅猛的發展，也對軟件開發人員提出了更多需求與期待，這對於從這個行業的工作者來說，既是一個機遇，也是一個挑戰。我希望將來自己能在軟件開發這個行業中為整個行業以及社會做出自己的一份貢獻。經過這一個月在中國電子信息產業集團有限公司（中國軟件）的實習，我不僅掌握了更多的專業知識，還對軟件編程和軟件項目開發有了一次比較全面的感性認識。這進一步促進了我對課堂上知識的理解，使我學會把理論運用在實際工作中。感謝此次北京的實習，我終生都因此受益匪淺。

蔡穎同



香港科技大學

◆ 工商管理 (一年級) ◆

實習機構

◆ 中國機械進出口 (集團) 有限公司 ◆

在實習前，我以為國企的工作環境會是十分緊張，然而當我親身經歷了卻有了不一樣的想法。辦公室的同事很少要超出工作時間去工作，我看著就以為他們工作量很少，但我跟同事交流的時候才知道其實他們的工作量一點的不少，但大家都非常講求自律，同事們都會分配好每天的工作，因此每天的辦公室生活都會十分的規律，有休息午睡的時間，也有認真工作的時間。這次實習實在是讓我對於國企實際的工作環境有了更深入的了解。除此之外，讓我驚喜的是公司十分著重同事間的關係和和諧的工作環境，因此會經常搞一些活動讓同事們參加，有大型的跨子公司籃球比賽，也有小型的工作坊。反觀，香港的企業較少這樣的聯系活動，這些活動有助建立良好的工作氣氛和同事間的和諧關係，也讓同事能在工作間放松放鬆。這樣的活動能帶來那麼多的好處，香港的企業是在該仿效仿效。這次實習我也學會到主動學習的重要性，因大部分工作已預先分配了，我被分配的工作很少，但這教我明白了要主動學習，要主動去尋求工作，因為要學習更多就必不能只保持被動，要不恥下問。

林捷



香港城市大學

◆ 工商管理系—市場營銷 (三年級) ◆

實習機構

◆ 中國鐵建投資集團有限公司 ◆

來中國鐵建一個多月的實習瞬息即逝，我是在公司的基礎建設投資部門裡進行實習。這段時間裡，在領導和同事的指導下向他們學習投資方面的知識，向前輩請教經驗，真的讓我大開眼界。現在才知道原來投資涉獵很多範疇，不論是房地產投資、高速公路、港口投資等等，每一個項目都是經過反覆的審查、會議才可以確保投標的順利進行。正是這個過程中認識到自己的弱處和不足，也深刻體會到了團隊的力量和魅力。短短一個月多的工作過程讓我受益很大，不僅讓我開闊了眼界，最主要的是懂得了如何更好的為人處事。在短暫的實習過程中，我深深的感受到自己所學的知識的敷衍和實踐運用知識的缺乏，剛開始的一段時間對了一些工作無從下手，茫然不知所措，這才讓我領悟到有些職場上的應用是課堂上書本上應用不了的。最後這次實習讓我收穫良多，除了學到很多職場上的軟硬技能，增長見識以外，也為我以後進一步走進社會打下了堅實的基礎。



香港教育大學

- ◆ 語作為第二語言教學文學士(三年級) ◆
- ◆ 實習機構 ◆
- ◆ 中鐵高新工業股份有限公司 ◆

最後，非常感謝公司給我這樣一個好的機會真正走進公司去了解我從未涉足過的行業，感謝我的上司管書記的關心和照顧。這一個半月過的很快，但這一段實習體驗將在我記憶中留下深深的痕跡。

另一方面，一個半月在北京的生活，除了是工作上的實習，還有「共創系列」暑期實習團的一系列豐富的活動，因我們的實習生活增添了靚麗的色彩。繁忙的工作之餘還有每周末的多元化活動，活動也是十分驚喜。有出去看看世界的內蒙古之旅；有了解故宮文化之行；有體驗實踐中國文化傳統技藝活動烙葫蘆；有與央企企業家對話；有小來企業的參觀學習；有運動體力型的長城之行；有職業實踐體驗活動等等。多姿多彩的活動讓我們的生活越發的忙碌充實，也感謝團委對我們無微不至的貼心照顧。

最後的最後，實習生活讓我充實了暑期，增長見識，提升工作技能，獲益匪淺。

林重揚



香港城市大學

- ◆ 經濟及金融(一年級) ◆
- ◆ 實習機構 ◆
- ◆ 國家開發銀行 ◆

在來到大學的第一年暑假便下定決心要好好把握這個時間，到國內實習，大開眼界。實習一開始我是埋頭在一堆公司介紹簡報、記者會問答紀錄等資料中。可是當我看到一本關於公司投身於公益、關愛全國各地不同社群的事務的介紹後，我頓時覺得公司並非只單單是一間投資公司而已。原來公司不只是盈利方面厲害，在背負企業社會責任上，也是鶴立雞群！之後的幾天我開始由張老師的指導下學習實務上的技能，包括如何撰寫一週市場分析、最近美元加息的報告等，還初嘗了利用萬得去搜索金融資料的滋味。這些種種絕非其他一般大學一年級學生能有機會接觸得到的寶貴經驗。

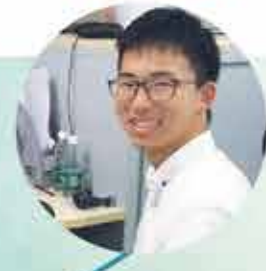
來到第二週的實習，我已經可以習慣了公司的節奏。在完成了美元加息對外匯市場影響的分析報告後，從前輩的指教下，我已經明白到自己所撰寫的報告中的不足之處。以此為例，我已經學懂如何撰寫一份更完善的金融分析報告。例如我在歸納原因、對事件作出總結前，可以先從多角度去思考會導致某件事發生種種，而非在找尋到其中一種便輕易下判斷。

再者，我有幸能夠跟著老師出花旗銀行的境外債券發行和結算午餐會，令我大開眼界。那一天除了有東道花旗銀行的高層之外，還有其他商業銀行的致詞。他們所演講的內容全部令我感到煥然一新，十分有趣。那些ICSD, DTC, settlement等等專業概念雖然有點複雜，但對我來說是一個很難得的學習機會。

而且，老師安排了我與另一位同事去參加由花旗銀行主辦的全球經濟展望講座，其中由中國首席經濟師姚洋去演講。在聽完她對於經濟概況、中國去槓桿化等議題的相關見解分析後，我真的有所長進。明白得多了。

另外，機構安排了其餘在國投不同分公司實習的同學和我隨著領導們的帶領，去了國投北疆參觀發電廠。當中最令我嘆為觀止的是國投對於的綠色發展、減污染的努力。以火力發電的廠所排放的煙竟然只是白色的！還有海水淡化廠的成品，那與一般飲用水無異的色味也令我意想不到。當天去參觀的溫室還有與國投北疆的領導書記們的交流會也是難能可貴的一次經驗。

楊耀証



香港中文大學

- ◆ 綜合工商管理(一年級) ◆
- ◆ 實習機構 ◆
- ◆ 國家電力投資集團有限公司 ◆

作為一個大學一年級的學生，很榮幸能夠來到國家電投集團電力投資有限公司的人力資源部實習，能在中央企業裡實習實在能讓我大開眼界。第一天就去了集團公司和鉅能公司參觀和正式上班，讓我沒想到的是，一間公司竟然有自己的餐廳和飯堂，讓我感覺到內地央企的配套十分完善。在接下來的日子裡，我開始去做有關於人力資源的工作，而他裡面的管理制度複雜而嚴謹，詳細而不重複，大至整個公司的方向策略，小至不同事件的處理方法，都是清晰而行之有效的。而公司裡的同事也很友善，除了和我打成一片，更又介紹我給不同其他的部門認識認識，也讓我或多或少知道一點央企和國家電投的工作，使我很快就融入了這間公司和中國的工作環境。很快，上司便給了我一個實習命題讓我研究研究一下，就是關於和香港和內地公司在海外設立子公司的管理方針的分別。在工作之餘，我在各方面收集資料，加以匯總，開闊了自己的眼界。離別之時，實在捨不得，希望能保持聯繫，在他們到香港旅遊時作他們的導遊。

徐偉杰



香港大學

- ◆ 電機工程學士(三年級) ◆
- ◆ 實習機構 ◆
- ◆ 國家電網公司運行分公司 ◆

我很高興能夠參與這次的團體實習，更加榮幸能夠在國家電網公司裡面工作和學習，所以我十分珍惜這次機會，向各位老師學習職場上的各種知識和待人處事的技巧。

記得第一次和國家電網的書記和領導見面時，已經充分感受到他們的熱情，他們不僅介紹國家電網公司，而且還推介了不少北京景點和著名菜式，好讓我在這短短的六個星期裡能夠在實習中了解北京的文化。

在國家電網公司裡，有很多不同的分公司，而我就被分派到其中一間分公司——國家電網公司運行分公司。而我是公司在公司裡面的直屬技術中心部門工作。在香港大學裡面我學到的大部分是交流電，而國家電網公司大部分是直流電，所以在這裏我學到了更多專業知識。

最後，我十分感謝公司給我這次實習機會。

張海瑞

我實習的公司是中鐵高新工業股份有限公司。在團委負責徵信公衆號「中鐵工業青年」的實習小編。剛進入公司，對公司並不了解，我也沒寫過公衆號，也不知道主要目標青年中鐵工業青年到底對什麼比較有興趣看，挺迷茫的。幸好，我的上司管書記一直鼓勵我，支持我，這都給了我很大的幫助。我也看了許多其他中鐵青年各局的公衆號內容，嘗試了解中鐵青年的公衆號應該寫怎樣的內容，如果是想貼合時事的話題，又應該如何從時事話題帶回中鐵青年？這都是寫文章需要考慮的事情。編輯中鐵工業青年的公衆號，寫文章的時候對於用字詞的要求更加嚴謹，同時也要維護中鐵央企的正面形象。又要帶出中鐵工業青年思想，對我而言是一個新的嘗試，也非常感謝公司和管書記給我這個機會和平台發揮。

工作之外，公司為了讓我們真實地進入工廠和工地了解公司的業務，因此管書記帶我們外出參觀。管書記帶我們去參觀了北京永定河大橋的修建工地，進一步了解大橋的修建，體驗了磁懸浮列車；還去參觀了「望京項目-從北京到沈陽」的客運專線。如果不是參加這個實習，我可能這輩子都沒有機會參觀鐵道的修建，親眼見證橋樑所帶來的震撼；最後我們來到中鐵山鎮，參觀了這座車間以及橋梁公司。我認真實際到工地、工廠的參觀讓我們能更加直觀地看到機械設備、工地運作，都是平時生活中未能接觸到的行業，是十分別致的體驗。同時也讓我感受到中國基礎建設的魅力。

吳夢傑



香港浸會大學

- ◆ 人力資源管理學士(二年級) ◆
- ◆ 實習機構 ◆
- ◆ 國網新源控股有限公司 ◆

在國家電網新源公司的實習，不知不覺就結束了。在這六個星期裡，我受益匪淺，學習到很多十分實用的工作技巧，更重要的是，一些做人的道理。

剛到公司，部門主任希望我能多到現場去看看才能真正學到知識，第一周我去了公司在長春的培訓中心，上了人生中第一堂課，感受了員工培訓的整個流程，感覺即使事有了工作也要孜孜不倦的吸取新知識。第二周我去了昌平十三陵電站，真正意義上了解了國家電網新源的主業務—抽水蓄能，被稱為「黑暗中的電網最後的火花」。剛到公司時老師給我解釋什麼是抽水蓄能，但我還是不清楚，覺得很抽象，但到了電站現場之後，一切都一目了然，十分直觀了。

比起這些知識，我更加感謝的是老師們交給我的人生道理和工作技巧，還有公司同事們的相處方式，這些點點滴滴讓我感受到國家電網是一個溫暖的大家庭，同事們都互相關照，對我也是格外關照。真的很感謝這五個星期裡遇到過的每一位同事和老師，我一定會銘記在心。

邱綺玲



香港中文大學

- ◆ 公共衛生(二年級) ◆
- ◆ 實習機構 ◆
- ◆ 環球醫療金融與技術諮詢服務有限公司 ◆

為期6星期於環球醫療金融與技術諮詢服務有限公司的實習，有幸於2個主要部門—臨床醫療部及醫療保險部—內工作。通過參加不同的實際工作，領導及同事的指導下學習國內醫院管理及疾病和醫學相關知識，加深了對醫療行業二線工作的了解。但是醫學是一門實踐的科學，必須積極地投入到實習當中。在實習的過程中，進一步強化了自己的分析和解決專業問題的能力。同時也可以提高自己對有關資訊的觸覺，不論是醫院架構及資源調配重疊、醫療保險的市場情況等，都有助為自己將來從事醫療或公共福利有關的行業，為日後打下基礎。

短短一個月，專業知識增長同時也增強了與他人的合作精神和自我時間管理，學習和提高處理社會工作中的人際交往能力。這一點一滴的經歷及教導也令我大開眼界，滿載而歸。實習是邁向成熟重要的一步，也是大學生們正視社會和正視自己，走出自我，真正融入社會生活工作的重要一步，所以是次的實習確是了解社會以及職場的重要一環。

李金航



香港科技大學

- ◆ 計量金融理學士(一年級) ◆
- ◆ 實習機構 ◆
- ◆ 國網國際發展有限公司 ◆

作為一名大一學生，能夠在世界五百強排名第二的國家電網，在與自己專業無縫對口的投資部完成第一份實習，是一件無比幸運而富有意義的事情。甚至可以說，在這短短五個星期內，我所涉及到的專業知識比過去的一年中還要多。

通過參加多個全球首席銀行及國家頂尖研究院的行情分析會議並完成相應總結報告，我瞭解到了巴西、哈薩克斯坦等投資國的投資環境，瞭解到了中國企業在「一帶一路」背景下的機遇與挑戰；在實習期間，我學會了使用彭博終端，並能應用它完成對行業數據的收集和整理，瞭解到企業在進行投資時都會關心哪些財務數據；通過協助部門分析評估南澳輸電企業的融資方案，我認識到了對於一個融資方案的評估都需要考慮哪些方面的因素；最終，在對巴西的政治經濟環境進行調研後，我獨立將其轉化為專題報告。在導師的協助下瞭解到了基礎設施投資中的奧義。

五個星期的實習真的很短，但是足夠讓每一個用心的人吸收到尚未觸及的專業知識，掌握實用的職場技能，瞭解內地的職場文化並對自己未來的職業規劃有更清晰的打算。

林文聰



香港大學

- ◆ 電機工程學士(四年級) ◆
- ◆ 實習機構 ◆
- ◆ 國網北京市電力公司 ◆

我在營銷部裏的智能用電處實習，這個部門負責全北京市電動汽車充電站的安裝。

在第一次與書記和領導見面時，就受到他們的熱情款待，使我體會到北京人濃厚的親切感。領導致力讓我了解北京市充電站的概況，他給我工作業務的一些文件，如安裝充電站的標準和規則，令我對這領域有一初步認識。之後，我繼續領導出席營銷部的會議，看看公司與友公司的手機應用程式開發的合作。為了解更多公司的業務，領導安排我到國網（北京）新能源汽車服務公司實習幾天，跟不同領域的同事學習。

首先是參觀公司附近的充電站，有直流與交流的，也有不同廠家做的。同事都熱心地向我講解充電站的構造、使用方法和不同的支付方式。每個站都連接著大數據平台系統，作監測之用。當我對充電站有一個大概印象之後，監控班的班長便為我講解班內的日常運作，他們的主要工作是尋找有問題的充電站，並儘快向維修部或廠家通報，使其恢復正常運作。監控班人員會透過經驗、條件篩選或根據系統，以判斷上萬個充電站哪個出現異常情況或故障。最後，我跟隨工作人員去巡視有問題的充電站，作接洽檢查，找出原因。

監控班班長使我知道個人判斷能力的重要，要從眾多的充電站分辨有問題的出來確實有難度，因為原因有可能是場地因素，如長期被汽油車霸佔，所以他們會作記錄、分析和比較，以查找最確切的原因。在巡視的過程中，我亦看到工作人員不捨的探究精神。我們由北京的南方遠達北京的北方，足足超過四十公里。該處的一場機車火災殃及鄰近的充電站，工作人員除照相作紀錄之外，亦到鄉公所要求巡查路路電視畫面，務求查出肇事原因，可見其探究精神。

藉著這次實習，我了解到一間公司裏部門的日常運作，並在電機工程的領域中得到很大的啟發，香港作為已發展城市，應當為保護環境盡多一分力，所以我希望未來能作為工程師推動電動車的發展。

不知不覺，我在中國科學技術館的一個月的實習就要迎來尾聲。我很幸運能有這樣一個機會能走進文博機構，感受裡面的文化和工作。

我在科技馆的工作是在展廳裡進行表演和講解。還未開始實習前，我認為這是一份相對簡單的工作，但到了工作的過程中我發現是我對此產生了誤解。我的表演工作有具體的時間安排，這讓我提高了自己對時間的把控能力和警惕意識；表演是給觀眾的展示，這讓我擁有了更多耐心來完成這份重要的工作；表演的時候，觀眾們會問各種各樣的問題，甚至很多問題我自己也不知道答案，這鍛煉了我隨機應變的能力，也讓觀眾收到了有效的回饋。這一個月的體驗讓我受益匪淺，也讓自己迅速成長起來。

中國科技馆展館面積約4萬平方米，外觀設計像極了中國古代的魯班鎖，館內設有“科學樂園”、“華夏之光”、“探索與發現”、“科技與生活”、“挑戰與未來”5個主題展廳以及公共空間科普展示。擁有常設展項800多個，其中大部分展項可讓觀眾動手操作或親身體驗，生動形象、妙趣橫生，並有豐富的科技內涵。從前，我認為科技馆只是用來展示科學知識的地方，但真正在裡面工作後我才發現，科技馆帶給觀眾的遠不止這些。首先，科技馆內有許多定期的演示和講解，老師們用生動形象的表達和表演向小朋友和大朋友們展示著科學最核心的內容和本身散發的魅力；其次，科技馆還定期推出許多科普小視頻，吸引全國的小夥伴們學習科技小知識。在這裡，科技不僅是展品，而是被賦予了藝術的感覺。科技馆把科技用最通俗的方式清晰地展現在每一位觀眾面前，也許這就是科普教育的可愛之處，也是成長之路。

在科技馆，每一位老師和領導都給予我們幾位很好的照顧和幫助，讓我們迅速適應崗位，瞭解科技馆，瞭解一份工作的全貌。我很幸運能有這樣一段經歷，能在這樣一個場所，能擁有這樣一群優秀可愛的老師兼朋友，感謝科技馆和我的老師們！

最後，衷心希望我愛的科技馆可以越來越好，把中國的科普教育推廣到更遠的地方，更多孩子的心中。



周明澍

香港浸會大學
理學院(一年級)

實習機構
中國科學技術館



石穎蕾

香港理工大學
中國文化學系(一年級)

實習機構
中國美術館

這個暑假，我在中國美術館度過了一個很充實的實習生活。中國美術館是國家造型藝術博物館，也是國內地位最崇高的美術博物館。我十分幸運能成為中國美術館的研究與策劃部門的實習生。研究與策劃部門的工作很多，除了策劃、佈置各種藝術展覽，還負責編輯出版中國美術館策劃的展覽圖錄、作品集、論文集和文獻集等。我平常的實習工作就是校對各種展覽研討會的發言文章，從中可以了解到國內一流的藝術專家和大師對不同藝術的意見。

在這實習期間，我還有幸能夠見證「絲綢之路國際美術館聯盟論壇」的成立，還有見到了來自絲綢之路沿線的各個國家的國家美術館館長或者總策劃人，也旁聽到了各國精彩的演講，這實在是一個千載難逢的活動，也讓我對各國的美術的發展有更多的認識，獲益良多。除此之外，我也參與「文化和旅遊部國家主題性美術創作項目第三次草圖評審工作會議」的工作，為來自不同美術學院的參賽作品登記和編號，並在評審當天跟隨著來自全國各地的藝術家，記錄他們對作品的點評。評審活動的參與，讓我親眼看到不同美術學院學生的藝術才能，還能聽到藝術大師的點評，無疑是一個難得的工作經驗。

工作之外，中國美術館也舉辦了不同的活動豐富了我的實習生活。美術館團委主辦的名為青年沙龍的分享會，利用午休時間，在美術館文創中心，一邊聆聽著悠揚的音樂作品，一邊欣賞了來自不同時期的畫作，實在是視覺與聽覺的享受。另外，館裡帶領我與其他的實習生去京彩瓷博物館做手作，體驗拉胚和彩繪，讓我動手體驗中國的傳統文化手藝。

實習的時間轉瞬即逝，在這短短的六星期，我所看到的、學到的、體驗到的，都是最寶貴的經驗，讓我受益匪淺。



譚慧雍

香港教育大學
視覺藝術教育(四年級)

實習機構
中國國家博物館

晝起夜伏，歷時六星期的實習生活已悄然接近尾聲，回想起過去的實習生活，雖然時間很短暫，卻也讓人獲益良多。

作為一名文科生、一個文學愛好者，中國現代文學館對我來說是一座洋溢著文學氣息的殿堂，充滿著濃郁的藝術氛圍，皆因文學館是目前世界最大的現當代文學的資料中心，我在此主要負責整理中國優秀作家們多年來的手稿和書信，對其進行編目並入庫，當中不乏在圖書館或是某些博物館裡難以接觸到的真跡。

因而有幸接觸到不少作家的手稿真跡，如著名詩人徐遲的信件，在整理手稿的過程中，輕撫泛黃的紙張，俯瞰筆尖劃過紙張的軌跡，似是迴旋時間的指針，側耳傾聽郭沫若暢談他和鄒韜奮先生的靜謐歲月，笑看臧克家與徐遲閒話家常。

書信是現當代作家的重要通信工具，也承載著雙方的真情實感，因而一直覺得寫信是件很美好的事，而館中藏有不少現今還未公開的現當代作家的書信真跡，對文學愛好者而言，這實在是一次難得的學習機會，因而倍加珍惜此次的實習機會。整理的工作看似重複、枯燥無味，實則是身臨其境地瞭解不同作家的寫作喜好及生活瑣事的寶貴機會，還能發掘作家在作品外的人格魅力，你會發現，原來走下神壇的他們竟如此的平易近人，如此的鮮活有趣，如不少作家字如其人，其字體如其本人的性格般率性而為，這些知識和經驗的獲得恰恰是書本知識的局限之處，也正詮釋了何為「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行」。

實習工作雖已暫時告一段落，但我會將從中獲得的實踐經驗和知識，應用在將來的學習和工作生活中，繼續踐行「親身躬行」的真理。



林佳瑩

香港理工大學
中國文化(三年級)

實習機構
中國現代文學館

我一直渴望到藝術館裏工作，今天真的有機會了！第一天來到中華世紀壇世界藝術館時，我還未熟悉周圍的環境便有機會進入展區工作了，因剛好撞正一個展覽剛開幕而且進行拆展，我便得到了一個十分難得的機會，見證一個展覽拆展時的整個點交過程。

由於展覽-“歲月夏宮-俄羅斯彼得大帝國家博物館館藏文物特展”涉及俄羅斯前來的工作人員，我便即時擔當了翻譯的工作，為館內雙方的工作人員翻譯英語和普通話，成為了大家溝通的橋樑，促進中俄文化之間的交流，令整個點交過程進行得更加順利。

雖然這個展覽已經結束，我亦不能看到過整個展覽的全貌，但我仍可以在工作人員檢查展品時，零距離欣賞到部分的展品，可以這樣欣賞到俄羅斯的珍品實屬難得。另外，我亦有幸從中見證到整個點交過程，看到所有工作人員在各方面都十分細心嚴謹，包括在展品核對和查驗上，我看到時亦不敢怠慢，即時把每件展品需要的安排都翻譯給工作人員知道，好讓他們可以將展品一一打包和進行封箱。

除此之外，更多不一樣的工作接踵而至，我得到很多難得的工作經驗。最後，十分感謝中華世紀壇世界藝術館給予今次實習機會，亦感謝老師的協助和照顧。



盧卓欣

香港教育大學
視覺藝術教育(四年級)

實習機構
中華世紀壇世界藝術館



張曉榆

香港中文大學
中文(二年級)

實習機構
文化部恭王府管理中心

恭王府實習的時光過得飛快，在這樣一座綠瓦青磚的清代王府，我走過今個夏天的六個星期。恭王府是中國唯一保存完整，向大眾開放的北京四合院式清朝遺留下來的王府。

假如這六個星期的北京之旅是一素充滿期待的雕塑，在恭王府實習就是一支靈妙的畫筆，為我42天的日子填上精彩鮮豔的顏色。

不論是在恭王府工作或者是活動體驗，都讓我獲得很多很多。在游客中心為旅客解決疑難，服務四面八方的游客；在圖書館中心近距離接觸、整理恭王府的清朝的文書材料，都是我北京一頁中特別又鮮色的一筆，也是新的一筆，第一次窺探博物館的內在運作，都是新奇又難忘的體驗，為我工作的經歷添上隱約的輪廓。

在工作之外，在各位志願者和老師的帶領下，我們參加了拓片，畫兔兒爺、面人等北京傳統手工藝製作，親身地體驗北京地道、富有歷史感的歷史文化。

和志願者、老師們聊天，像為我的北京實習塗上最閃亮的外層，常常在志願者工作站的下午，陽光正好，樹影婆娑，我們圍坐小板凳圍著老師們，聽他們幾十年收藏在心中的北京故事。和他們聊天，總是不察覺太陽向西的軌跡。從他們的說話中，我看見了珍貴的北京一手史料，也看見了他們為人處事的智慧，和為文化傳承的熱情與堅持。

謝謝恭王府，讓我從這一顆明珠了解北京，也把我這段時間塑造成一顆無可代替、斑斕的一顆記憶卷畫裡的明珠。



余嘉卉

香港中文大學
護理系(一年級)

實習機構
北京天文館

第一次的實習難免帶有緊張，而當看到正大門的唱戲的鼓樓時，真正感受到自己來到了期待已久的文博機構，心中的興奮不禁蓋過了緊張。劇院內精巧的戲樓使人好似耳邊已傳出細長婉轉的戲曲聲，而向兩邊看去，空闊的大廳，白色與紅木交織成的簡潔劇院又帶出現代劇院的大氣，帶有現代與傳統相結合氣息的劇院，在這裏我開始了自己的實習工作。

因為在劇院是場務工作，所以我們大多上的是晚班，雖然在大家都要早起的早晨可以偷樂著呼呼大睡，不過晚上也要等夜色將晚才能打卡下班。在中午伴著蟬鳴昏昏欲睡的坐著公車前往劇院時，心中卻是充滿了期待，為了一群可愛的同事們，剛到時熱情的自我介紹；平時拉近關係的插科打諢；小會時嚴肅的講解劇目信息；休息時大家分享的好吃的……而另一個讓我期待的原因就是每天的劇目了，雖然並不能像觀眾一樣全神貫注欣賞戲劇，但每天有戲劇伴身也讓我滿足不已。

場務最重要的是維持劇場的正常演出，能巧妙的應對觀眾的問題，機智的解決遇到的緊急情況，雖然在這一個月的時間內並沒有遇到太棘手的情況，但每次到崗時我都不由自主有些小擔心並急切的想要學會冷靜處理不同情況。而與夥伴的配合也是工作中極重要的一環。工作雖不繁重卻也有考驗。一個月就在緊張與小迷惘、認真學習和快樂相處中過去，而劇場中的人和事應該會成為一段不會褪色的經歷與記憶。



丁容佳美

香港浸會大學
人力資源管理(一年級)

實習機構
北京天橋藝術中心

我被派到北京自然博物館的公共教育部門實習。在實習期開始之前，我預計的工作內容大概是協助舉辦科普活動，問卷分析調查等等。

第一天與老師接觸後知道我與其他小夥伴將會到不同的工作地點向不同的老師學習，有的在標本部庫房，有的在閱覽室，而我所屬的部門需要我穿梭館內與辦公樓之間。

正式上班的第一天老師讓我將科學活動比賽的評分表排序，接著帶我們參觀博物館各個展廳。老師特別交代今年與往年的實習內容不同之處是我們有機會擔當講解員的角色，深入瞭解「人之由來」展廳，主題是人類的起源以及演化歷史。講解展廳這個任務是貫穿整個實習期的。

此外，在實習的第一個階段裡我負責統計與分析問卷，然後寫成文字檔，加上圖表和描述，從中瞭解到博物館舉辦給小朋友的科普活動。

在第二階段裡我的任務與自己讀的學科有了更大的關係。老師讓我寫一份動物細胞提綱，讓電腦部門的職員設計這個主題的程式。在最後的階段裡，我認識了來自臺灣，還有其他團體的香港實習生，一邊各自負責寫不同主題的教案，一邊合作準備暑期興趣班，對象為學前到初中的學生，主題圍繞著自然科學。

整體而言，在自然博物館實習讓我深深感受到老師們對博物館得熱愛，博物館是一個保管文物、研究和教育的地方。



夏彤彤

香港科技大學
生命科學(三年級)

實習機構
北京自然博物館



林子恩

香港中文大學
人類學系(三年級)

實習機構
故宮博物院故宮出版社

在出版社工作。我了解到故宮的每一個展覽皆有周邊配套，例如文華殿裡的吳昌碩書畫展，故宮各個單位通力合作，在展覽開放予公眾的同時，出版社為配合展覽，出版了一系列書籍，例如輕閱讀小品有祝勇老師的《跟著吳昌碩去賞花》，學術性質的有《吳昌碩全集》等等。同時在故宮書店舉行有關名家吳昌碩的專題講座，講有興趣的參加者互相與研究人員交流。實習期間我有幸多次旁聽，這對我這個門外漢而言實在大開眼界。

我在出版社的主要工作是校對稿件，在實習期間完成了有關書法、花梨木家具的書籍之文稿。對我而言，文中每一字每一句都是新奇的，是我從未接觸過的。故宮藏品裡也包括了花梨木家具，皇家好紫檀木，明清士人尤愛花梨木，這一點可以在《胤禪十二美人圖》中窺得一二。我明白了花梨木的重要性，也在校對稿件時了解到其藝術風格、製作工藝等。



陳悅翹

香港科技大學
生物化學(三年級)

實習機構
首都博物館

第一次在實驗室工作，而且是有關文物修復的實驗室，整件事便已令我興奮莫名。踏進實驗室的一剎那，映入眼簾的各種高科技儀器。在正式工作前，老師都先瞭解我們的專業並加以分配。由於我的專業是生物化學，老師前陣子做有關豆漿水應用於書畫修復的研究，她希望我能為研究作一些增潤和補充，於是我的第一個任務便是閱讀並將科學論文總結和彙報。這大大豐富了我的專業知識，原來小小的大豆內藏著許多的奧妙。除此之外，我和另一位同學還負責測試塗過豆漿水後宣紙的耐折度的變化。儘管收集的資料很參差，但我們嘗試去找出背後的原因。我們也為此做了表格，讓老師能更輕易分析。與此同時，我們亦有幸能目睹老師使用不同儀器去檢測文物，就如以電子顯微鏡和x射線衍射儀。不單如此，我還涉獵一點翻譯工作。我負責將中文的論文摘要譯成英文。語言問題亦是我在首博面對其中一個挑戰。在香港念書時，教學語言和課本都是英文的，所以專業名詞我只會英文版，但內地用的卻是中文版的專業名詞，初來時不太明白，有部分詞需要翻譯，但時間久了，我也開始適應。這次實習令我明白生物化學的應用遠比我想像中要廣。來首博之前，我從沒想過生物化學能應用在醫學和人體以外的地方，更遑論文物修復。除此之外，我亦對儀器的應用有更深的瞭解。這次實習真的令我眼界大開。實驗室內的工作氣氛很好，老師們都很樂意和耐心地教導，示範亦十分仔細，令我獲益良多。

除了工作，首都博物館還安排了各式各樣的參觀體驗活動，讓我們除了專業上有所得益，在文化上的認知更豐富。基本上每星期都有資深老師帶領我們參觀展廳，老師們的講解都生動有趣，令我們更深層次地瞭解展品背後的意義和故事。我們還會嘗試了鑒瓷器，在老師的指導下，用我們一雙巧手將泥巴變作不同器皿，真有趣。要數最深刻的還是朱祖希先生中軸線，他的談吐舉止無一處不流露出他對北京城的熱愛。他的熱誠和堅持真值得學習。國際部的老師十分友善，安排了很多有趣的活動給我們，包括帶我們嚐北京著名的涮肉和安排我們看話劇，令我感到受寵若驚。

在實習期間，我還收穫了寶貴的友誼。在實驗室工作的還有其他實習生。他們大多是考古專業，從閒談中，我也對中國的考古和文物出土有深的認識。六星期就這樣飛快地過去。我十分榮幸能來到北京並成為首都博物館的一份子，謝謝首都博物館給予香港學生這個實習機會和多位老師悉心的照料。首都博物館，我們有緣再見！



呂俊賢

香港大學
中文系、政治與公共
行政學系(二年級)

實習機構
宋慶齡故居

在宋慶齡同志故居實習工作中，我被分配到了文案組，負責編輯、校對、翻譯的工作，因此接觸到了一些以前宋慶齡的一些書信，讓我印象非常深刻。

在實習期間，我也曾負責接待的工作。在6月21日，第三屆中非青年大聯歡晚會在宋慶齡故居舉行，在當日，我們每個人都被分配了一個四十到五十位的非洲青年代表進行接待，帶他們參觀宋慶齡生平展、主樓原狀陳列和花園，期間我們更與這些非洲友人進行良好而愉快的溝通，也成為我們在這裡實習的珍貴回憶。這次活動確實十分精彩，也讓我獲益良多。而且這次活動關乎到中非友好的關係，所以我也分外緊張。還好小先生的活力令我放鬆了下來，而且在講解途中也幫了很大的忙，小先生就是一些小朋友。到了展廳，雖然人比較多和有點混亂，但依然能夠感受到非洲探訪者的熱情。他們也十分親切地跟我們聊天。我們之間可以有很好的交流，讓他們對宋慶齡有更加深入的瞭解。不要看我們好像每天都投入在工作裡面，有時候宋慶齡故居裡面舉辦的一些活動也會讓我們積極參加，寓工作於娛樂。比如在端午節的時候，有阿姨教我們用紙包粽子，還有做小包包。而且我們還學了非物質文化遺產的一些傳統手工藝，毛猴兒的製作和捏面人，我們在學習的過程中都十分投入，就算手藝不好的同學，都在努力製作，十分有趣而且富有意義，因為這些都是北京的傳統手工藝術，在日常生活或者是來北京旅遊的時候，都不可能會有這個機會去接觸，對於我們來說，這是一個難得的體驗。



少年兒童館

唐琛瑜

香港中文大學
中國語言及文學系
(三年級)

實習機構
國家圖書館

時光匆匆，歷時五星期的實習之旅轉眼間便來到尾聲。感謝青聯和國家圖書館給予機會，讓我可以到國家圖書館中少年兒童館工作，獲得了十分寶貴的經驗。同時亦十分感謝館裏老師們的教導，讓我對圖書館內工作有更深入的了解。

先談談我在國圖中的實習生活。我在少兒館主要負責在諮詢台值班，包括幫讀者查找書籍、解決他們的疑難，以及整理書籍等。現在臨近暑假，正值圖書館的高峰期，因此館內常常都坐滿了人。圖書館中的工作看似輕鬆，然而背後卻殊不簡單。例如館中所有上架的書籍都經由館員仔細挑選過，以選擇一些符合孩子閱讀的書籍，同時亦要將架上破損的書籍下架。另一方面，少兒館亦時常舉辦活動，以鼓勵閱讀，包括舉辦讀書會和講座，又定期會推薦新書，如他們設計了《繪本100》和《原創100》，推介了一些較著名或是中國原創的繪本。我雖然沒有參與了以上所有工作，但這次實習經歷確實使我對圖書館的運作有更深入的了解。再次感謝少兒館老師們的教導，讓我嘗試了許多以前從未試過的工作。

原佳樂

香港浸會大學
傳理學院新聞系（一年級）

實習機構
中國電影資料館
《電影MOVIE》雜誌社



在雜誌社實習期間，我的工作從準備資料開始。記者要求我為她準備受訪藝人的資料。一開始，我只會找百科類資料，後來在記者的指導下，我知道了應當從不同管道深層挖掘非百科類的資料，包括受訪者的一些觀點態度等等。這一經歷有助於我今後獨自採訪前的準備工作。

實習期間我多次跟隨記者採訪不同的藝人，他們的性格不同，我發現記者的採訪提綱與採訪時的語氣也不同。針對年長的經歷豐富的藝人，記者姐姐更偏重於瞭解他的人生經歷和成長過程，以及他對行業的看法。而面對年輕藝人，記者更注重瞭解他們對未來的看法以及對自己的評價。

自行選題是在主編的指導下開始的。主編啓迪我可以從世界盃尋找靈感，比如表現出色的冰島隊。於是我寫了一篇關於冰島電影的稿件。後來我學會了從網路熱點找靈感，又自己發現了“土味情話”的網路熱度很高，便就此寫了“電影中的情話”相關稿件。

新聞稿方面，主編和我的一次談話讓我受益良多。主編指出，類似的發佈會都會給媒體通稿，但我們沒有條件在第一時間發出通稿，所以只能在內容上取勝。主編說，類似的新聞稿要想脫穎而出，就要在細節上下功夫，多寫自己現場看到的有趣細節，多寫自己的主觀感受，才能更加獨特。

實習總結：在雜誌社的實習經歷告訴我，並不是所有的新聞都要絕對客觀，電影方面的報導更多的是需要主觀的東西。在採訪方面，查找資料是非常重要的前期環節，豐富的資料能夠圓滿採訪提綱，也能讓記者在面對受訪者的時候能夠從容不迫。今後我仍需要繼續擴大知識面，才能發現更多有趣的選題，寫作方面也要多嘗試多投稿，形成自己的風格。

實習工作

準備資料、跟隨採訪、自行選題寫稿件、參加新聞發佈會並寫新聞稿、撰寫評論性文章、校對雜誌等。



譚嘉儀

香港中文大學 商學院(二年級)

實習機構: 北京K11

我很高興亦很榮幸能參加由香港青聯協會舉辦的共創新世界實習交流團，並被分配到北京新世界旗下K11公司實習五星期，體驗內地的工作文化。時光流逝，這次實習結束在即，我除了感到不捨，在這次實習中我還獲益良多，以下是我在這次實習經歷中的感受和反思。

在實習期間，我負責的工作有整理部門的聯絡資料庫和為下一個展覽做前期資料收集。過程中，我了解到內地的藝術發展十分蓬勃，有不少有潛力的年輕藝術家和設計師，他們的作品都很有意思。我覺得當中的原因是北京的藝術氛圍較濃厚，北京的798藝術區面積很大，會舉辦不同的限定主題展，我覺得香港如果能有一個類似的園區，香港的藝術家、獨立設計師可能可以有更多面對大眾，展示自己的機會，可以推動藝術相關產業的發展。

此外，在來北京前，我一直覺得內地職場的上下級觀念會很重，領導會很嚴肅和高高在上，但當我在K11實習時，周圍的同事都很友善，沒有架子，我們會和上司一起吃午飯，聊聊天，相處十分愉快。

任熾而

香港大學 理學士(四年級)

實習機構:
北京周大福珠寶金行有限公司

實習為期五星期，前三星期為分店實習，最後兩星期為品牌部實習。實習首兩天，我們數個實習生到了北京百貨公司和購物中心的周大福分店做市場調查，透過實地考察及了解北京珠寶業的背景，我們分析了調查結果並提出相關建議，這項目讓我們對北京的市場環境及未來發展有更深刻認識。

匯報結果後，我到了合生匯的周大福分店實習，學習了店舖的日常運作、分店營運的事項、不同的珠寶系列等。期間，我更參加了員工培訓，從中了解公司背景、宗旨、文化及珠寶產品知識。在這幾個星期，我更從旁學習了服務的要點和銷售技巧，感受到不同消費者在香港和北京的消費習慣和兩地銷售技巧的差異。

在品牌部，我主要在客戶關係管理科學習，學習操作周大福客戶關係管理的系統和跟進客戶清洗服務的項目。在系統裡，我完成了客戶資料錄入的工作，還審批了客戶投訴。周大福正推廣首飾免費清洗的活動，我負責了微信宣傳的工作及確認分店職員知悉這服務。品牌管理科推出了「品牌練習生」的陳列培訓項目，讓我在培訓當天負責現場佈置和協助活動進行。



蔡俊明

香港大學 文學士(三年級)

實習機構:
香港新世界百貨投資(中國)集團有限公司

今個夏天，我有幸參加了由香港青年聯會舉辦的共創新世界暑期實習團。在組織安排下，我被分配到北京新世界百貨公司實習，體驗於內地工作和生活的經歷。在這次實習團中，收穫豐富，以下為本人於這次實習團中的感受和反思。

在實習期間，我對百貨公司的整體運作有了更深入的了解。實習機構在有限的實習時間內把實習生分配到不同崗位，我首先參與了不同店舖的前線銷售，再到營運管理、市場推廣等部門認識他們的工作以及嘗試參與。在過程中，我了解到每個部門於公司運作上的重要性都是不可或缺。例如沒有了營運部，商品的質量監控和引入新店舖的任務就會困難重重，因為其他部門未必有相關知識處理問題。我們平常到商場購物時，未必清楚原來背後每間店舖都有自己的銷售策略。而在這次實習後，如果以後有幸於百貨公司工作，相信將能更得心應手。

另一方面，在工作期間，我亦見識到了內地消費力強勁的表現。無論是在店舖或者在後援崗位上工作，在每天的營業數據上都可以看得到內地有強勁的消費意欲。中國作為一個有十三億人口的國家，國民的消費力絕對是無容置疑的。香港應該加強和內地的合作，令本地品牌可以打進內地市場，互惠互利。

吳靜晴

香港城市大學 商學院(一年級)

實習機構:
新世界中國地產(華北-北京)

在過去一個月的實習中，我學到了很多，獲益良多，感受甚多。

在第一個實習的星期，我懷著興奮和期待的心情去到新世界麗都別墅區。一開始，指導老師(策劃部)安排我先熟悉和了解別墅區的背景和銷售進程。我學習到原來銷售部和和其他地產分銷商合作，要整理報備系統。

接著的一個星期，我做了一些有關麗都前線人員獎勵方案的PPT，自己嘗試設計出適合他們的方案，亦令我明白到既要平衡開支，又要做出有效果的獎勵方案確實不易。而這個方案亦希望做到人人有獎，激勵案人士氣。另外我亦歸納了一個有關以世界盃為主題推廣活動的問題，從中亦讓我檢視了原來要舉辦一個有創意的活動實屬不易，有公司金錢上的限制。

而且，我亦有機會親身去到別墅樣板間參觀，讓我看到別墅別具一格的設計，和不同風格的別墅主題例如古典音樂、運動風格等。這正正符合了新世界畫匠精神。另外，我亦有參加例會和有包括領導在場的會議，讓我深深明白到及時交流和溝通的重要性，幫助我們反思自己檢討方向做出更有成效的方案。



參觀

清華大學及
《文創產業與一帶一路文化傳播》
講座

剛來北京，我們便到清華參觀學習。一天的時間裡，我記住的是清華的食堂，清華的美景，和引人深思的講座。

我很喜歡清華的食堂。首先，這裡的飯菜價格親民，用小小的錢換來一份豐盛的飯菜的幸福油然而生。其次，這裡的食物種類真多啊，從中式糕點到西式甜品，從瓜果蔬菜到大魚大肉，從川到粵再到魯，無論你來自哪裡，無論你今天想吃什麼，一個小小的食堂便能滿足你全部的幻想。最後，我想說的便是“清華自產”，可以是一包印著清華大學字樣的優酪乳，也可以是入手一杯的酸梅湯，對我們這種外來人來說，這是一份體驗，而對生活在清華的同學而講，這便是家的回憶。

清華很美。藍天白雲之下，聞亭高聳頗有君子之風；水木清華之側，鐘鳴瓦釜宛若天籟之音；蒼松翠柏之間，友山提筆盡抒愛國之志。清華的美，除了她的山重水複，柳暗花明，更是因為她蘊含的豪情壯志，家國天下；清華的美，可以用相機清晰的記錄，更可以閉上眼睛，用心靜靜感受。如果說，建築是凝固的音樂，那麼清華園的建築是一首旋律高昂，震撼動人的交響樂曲，那麼裡面的每一處亭台，每一座樓宇便是一個個跳躍著的音符，無論春夏秋冬，旭日東昇亦是潮起潮落。清華園裡，書香環繞，草木知情，身處此景，怎會心不平氣不靜，又怎能不陶醉其中，找回真正的自我。

最後，我們還有幸聽了幾位清華教授的講座。其一是關於清華的歷史和發展，我的感受是，清華之所以不能被任何一所大學代替，便是因為她豐富的文化底蘊和孕育出的偉大思想，在這裡，伴隨學子的不僅僅是專業的課業知識，更是起家國天下的情懷。水木清華的人格，即使只能在清華園內逗留一日，這樣的精神品格也影響我頗深。還有一個講座是關於現下時興的文創產業的發展與探索，這讓我對這個新興行業的出現和興起充滿了興趣，也讓我對之後在文博機構的實習工作產生思考與遐想。

離開清華之時，我和我的朋友們都產生了濃濃地不舍之情，真希望可以再回到此地，一覽芳華。





參觀

慕田峪長城

「每次在異地的時候，也要給自己一個任務。」
「以不同角度欣賞長城，也是另一種體驗。」

這是一個酷熱的下午。我們想像中的長城是難以接近的，是遙不可及的。但因為它的遙不可及，令我們更想以自己的腳步踏足這座宏偉的歷史古蹟，這座中國文化歷史結晶。

這是一個酷熱的下午。聽說長城是遙不可及的，那倒不如乾脆以高空俯瞰的角度欣賞長城的另一面吧。把足跡和汗水留在萬里長城是多數慕名而來的人的選擇，但如野鷹般俯視長城卻不失為另一種享受。

距離爬上長城還有幾百級的石級。猛烈的陽光，傾斜而崎嶇的石級令登上長城的難度倍增。汗流浹背，寸步難行。在未看見長城的而貌前，背包的水已差不多被喝光。我們在路上並沒有說一句話，也許是因為走石級已花光了我們的力氣，也許是為大家正為平復因登上長城而激昂的心情。

我們二人為一組乘坐索道。我們沿著索道，慢慢地被帶到長城的關口。沿著索道而上，我們彷彿變成了野鷹。這群幸運的野鷹穿過樹林，在高空欣賞著這幅出自國家級大師手筆的名畫。這幅名畫氣勢磅礴，墨水勾畫出看似沒有盡頭的長城，青色的墨水被大師點在長城的兩旁，襯托出長城的氣勢。

眼前原來已經是一道由灰色磚頭堆砌而成的城牆，我們意識到已經抵達慕田峪長城的關口。一步又一步緩緩地踏上長城的石階，看見一層又一層的樹林，鋪滿在延綿無盡的山坡上。每踏上一塊石磚，石磚也向我們訴說歷代帝皇的故事、每個士兵拼命抵擋外敵，保家衛國的故事、每個工人建造長城的故事。每走數百米，就會看見一個烽火台。昔日的烽火台風煙四起，迅速把戰爭的信息散開。雖然現在烽火台已經沒有再點燃烽火，但千年的歷史卻在我眼前一閃而過。抬頭看，天空遼闊，一股悲壯之情油然而生。每走一步，每呼一口氣，我們也傾聽著長城為我們準備的故事，感受著中國源遠流長的歷史，也慨嘆著古人的智慧。

沿著山路下山，我們的腳步放輕了，也許是因為放下歷史的重擔。

沿著滑道下山，速度把我們的疲倦卸下，但卻沒有把遊長城的回憶卸下。

「這天，我們也成為了好漢。」



恭王府

遊覽

在北海北的胡同深處，有一座氣派非凡的建築佇立在矮矮的四合院之中，那就是我們這次的遊覽地點——恭王府。而幸運的是，我們有數位同學在恭王府實習，所以我們不僅能夠考察她們的實習成果，還能聽她們娓娓道來一些有關恭王府的歷史知識與有趣的小故事。

沿著青磚石板路一直往前走，首先映入眼簾的是恭王府的正門。恭王府的府邸結構是前府邸，後花園。領隊的同學帶著我們依建築的中軸線遊覽，先去王府西路的府邸建築，最後才去遊覽後花園。

我們先去參觀的是葆光室，此樓房在和坤和慶王時期是秘密客廳，是用作來接待客人。葆光室的牌匾是咸豐皇帝臨幸恭王府時，御題給恭親王奕訢的，其用意是希望具有聰明才智的奕訢收斂其光芒，帶有告誡之意。那天，我們看到葆光室正在舉辦的展覽是「恭王府歷代主人」，看完這些展覽後，我們了解了很多關於恭王府的歷史和認識了它不同時期的主人。之後，我們便去到恭王府的特色景點之一，「錫晉齋」。殿內由兩層楠木構成的仙樓，雕刻精細，在和坤時期是為他的居室，而在恭親王奕訢時期則是為他所收藏西晉大學士陸機書法作品《平復帖》。我們一行人都為殿內精美的裝潢感到震驚和驚喜，對於清朝時期已經有如此精巧的建築技藝，真的不能不為我們老祖宗的智慧而讚嘆啊！

經過位於府邸的最北部的後罩樓，再通過西洋門，映入眼簾的是獨樂峰。我們抬頭看只找到「樂」及「峰」二字，而「獨」字則藏匿在石峰的頂端，這種花心思的設計，暗藏了府主渴望「獨善其身」的用意。之後，我們走到秘雲洞，看到一大群遊客們在排隊等著撫摸由康熙皇帝親自御筆的「天下第一福」——福字碑的福氣。

這一次的遊覽中，我們不但更加了解歷史，而且我們也在恭王府裡感受到濃厚的文化氣息。我們也被王府的景色深深吸引，亦對於北京的王府文化有了更深的認識呢！

參觀 故宮博物院

於北京中軸線之上，矗立著一座雄偉宏大的建築——故宮。自明代起，它龍吟不驚，見證了中國近六百年曆史的風雲變色。想不到，2018年的今天，我們能有幸目睹皇帝生活起居的地方，聆聽故宮博物院所舉辦的講座，更能一探從歷史遺跡到故宮博物院、旅遊勝地的文化轉型經過。

短短一小時，故宮博物院單館長一席幽默風趣的話語已深深吸引了實習生們的目光，同學們不時點頭如蒜，或會心一笑。館長不但為我們說明近年來故宮的發展情況，且著重發展故宮的文創產品及網絡平台，同時展示了故宮四季、故宮貓、故宮鹿等美圖，我不禁眼界大開，想必如此看來，故宮未來的文化持續發展確是指日可待。

讀萬卷書不如行萬里路，誠然館長一席談話確大大提升我們對故宮的人文了解，但接下來故宮的遊覽進一步地加深了我們對它的印象。我們沿著中軸線開始出發，一路從皇帝的外廷走到內廷：從太和殿、中和殿到保和殿，從乾清宮、交泰殿到坤寧宮。一切井然有序，一系列的建築群顯得氣勢磅礴非常，令人目眩口呆、流連忘返。

2020年，始終巍然屹立的故宮將迎來它的下一個600年。欲戴其冠，必承其重。承載如此悠久歷史的故宮，同時肩負著更為沉重的責任，把傳統中國文化傳播開來，相信在不久的將來，故宮還有更多更精彩的下一個600年。



中國電科太極信息產業 參觀

儘管我們各自在不同的文博機構實習，但官方也會安排我們在休閒時參觀一些中央企業，以增強對國內就業環境及經濟發展的認識。在其中一個官方活動中，我們一同參觀了中國電科太極信息產業，了解國內科技發展走向，並與企業高層進行交流。一踏入太極信息產業，我們已經零距離地親身感受到高端科技的應用，在展覽廳中有著一塊神奇的屏幕，每當它向右移動，它便會根據牆上展板內容來展示相關信息。就像一個小導遊一樣帶領著我們感受國內科技的先進。除了這個小導遊，太極信息產業的員工也會為我們講解產業創新科技，解答同學的問題。我們一共走遍了兩個展覽廳，欣賞了一段有關產業科技應用現況與未來的短片，亦了解產業發展的抱負，望未來國內的信息傳遞科技能順利發展，不論在零件製造，抑或是系統方面，都能實現全國產的理想。

我們最喜歡的是當日在參觀園區後的互動問答環節。十分感謝中國電科的接待人員為我們的到訪悉心準備了問答比賽，同學踴躍參與，氣氛相當熾熱。猶記得我們組於首輪比賽中遙遙領先，所有人都很興奮。除了有關中國電科的小常識之外，這個活動也讓我們更加瞭解內地國情，例如打乒乓球是內地最受歡迎的聯誼活動（愛乒才會贏）、內地高考生都讀過《海底兩萬哩》等外文讀本、《國家寶藏》在內地很火……這些看似不著邊際，但的確是香港同學平日甚少接觸留意的，如果能加深對中國大陸國情時事的瞭解，相信這定必對日後投身內地職場有所裨益。



體驗遊牧文化活動—— 內蒙古輝騰錫勒草原

體驗



6月16日至18日期間，我們隨團對位於內蒙古烏蘭察布市的輝騰錫勒草原進行了為期三天的遊覽。在結束了第一週充實而緊張的實習工作後，寬廣無垠的草原確實能使人放鬆疲憊的身心，遠離都市的鋼鐵叢林而投身於大自然的懷抱。對於我們這些來自香港的同學，大草原或許是第一次親身接觸，因此我們對於此次旅程也就越發期待。

輝騰錫勒草原並非想像中的一馬平川，然而恰恰是地形的起伏造就了她自然景觀的美。山丘與穀底在陽光照射下的明暗交替，黃花滿景區花崗岩嶙峋的山崖，以及從草甸、灌木到地表的植被變化，都令實習團的團員們側目傾心。“天蒼蒼，野茫茫，風吹草低見牛羊”。每每有低頭食草的馬或牛羊出現，大家都紛紛拿出手機記錄下這草原美景。開始一日的旅程，清晨，這裡有低於露點的寒冷夜晚造就的晶瑩露珠；結束一天的歡樂，夜晚，這裡有遠離城市光源才得以一窺的燦爛星河。

除卻開闊壯美的自然風光，輝騰錫勒草原還有同樣精彩的人文風情。從戰國到秦漢留下的長城遺址、北魏第一代皇帝拓跋珪所建的石亭，以及元太宗窩闊台練兵時的點將台，無疑是中華民族悠久歷史與多民族融合交流的最佳註腳。現在，這裡仍然留存了許多蒙古族的風俗與傳統。開羊儀式、獻哈達、蒙古包、射箭、長袍與馬靴……這些都我們眼界大開。尤其是哈尼樂隊為我們演奏的蒙古族傳統音樂：低沉雄渾的呼麥、悠揚舒緩的長調、彈唱時四弦琴隨性的輕掃、造勢時鼓點密集的跳躍、和馬頭琴琴弓與弦反復磨擦、似斷非斷的嗚咽，更是令每一位聽者深深沉醉。更加令人欣喜的是，在傳承之外，這些傳統也在被人發展，使其發揮其現代價值與意義。哈尼樂隊便承擔了這樣一種將傳統蒙古族音樂向大眾、向年輕人推廣，使傳統音樂創造現代市場價值的使命。有杭蓋樂隊的範例在前，我們預祝他們即將發行的第一張專輯取得成功。

在領略自然風景、人文風情之外，此次旅程的團隊活動也令人印象深刻。每晚小組內部的遊戲讓我們對彼此的認識都加深了不少。溫暖的蒙古包內，大家圍坐一起時的歡笑，是我們將記住許久的美好畫面。學習合作搭建蒙古包的比賽，也讓我們加深了對於團隊協作的理解。大家齊心協力，各執一根桿樑，在掉落與調整中反復多次，最後得以撐起蒙古包的穹頂。儘管最後的“作品”歪歪扭扭，並非完美無瑕，但搭建的過程已經帶給我們足夠多的歡樂與收穫。

在這次旅行中，我們也瞭解了景區本身及這一地區的發展。黃花溝景區現已是周邊地區人們的度假勝地。隨著大汗廣場演出舞臺的建成，以及“彩色跑”、“中國山地馬拉松系列賽”等一系列活動的舉辦，如若景區能夠繼續改善基礎設施、提高服務水準，吸引重大賽事與演出入駐，那麼它將有望在度假勝地之外，成為一個繼承發展內蒙古傳統文化，而又向各種新式文化開放的共用的文化空間，為旅遊業持續健康發展注入長久動力。而就這一地區而言，旅遊業無疑是在畜牧之外對經濟發展貢獻最大的產業。“綠水青山就是金山銀山”，發展不能夠以犧牲環境為代價，發展要以生態保護為前提，這也是輝騰錫勒的共識。遍佈輝騰錫勒草原的風力發電機群就是綠色生態最好的證明。在著重強調生態文明建設的新時期，隨著旅遊消費需求的提高，以及對生態價值日益深入的認同，輝騰錫勒必將迎來良好發展的明天。

總而言之，此次旅程帶給了我們愉快的週末，讓我們領略了祖國北方的大好河山，使我們感受了多民族的文化多樣性，瞭解了文化的繼承與發展，也加深了對於生態價值的理解與認同。更為重要的是，我們在此次活動中守護了歡笑與友誼，這將令我們長久銘記。



實習期間，工作以外，我們在北京的生活也是多姿多彩。

王府井是一個家喻戶曉的北京名勝，於是我們也慕名而來。一隻隻羊腿晶瑩剔透的肉汁在櫥口的燈光下顯得閃閃發亮，我們一個吃著烤鴨餅，一個吃著羊腿擠在了這王府井小吃街上。王府井小吃街不大，卻又有好吃的又有好看的。我們特別享受站在街上那忘我地吃著美食的感覺，此刻我們的世界只剩下吃、吃和吃；也許這才是那種真正的感受食物。除了美食外，小吃街竟然還有京劇表演。看著表演者的傾力演出，可能這就是重視傳統文化宣傳的體現。

另外，我們還遊覽了有「萬園之園」之稱的圓明園。圓明園初建於康熙時期，在乾隆時期命義大利人郎世寧設計草圖修建。因此，圓明園加入巴洛克式風格、噴水池和迷宮這些外國的設計。其中最為吸引的就是遠瀛台與大水法的噴水池設計。一般來說，外國的噴水池是以裸女雕塑像裝飾但圓明園中的噴水池郎世寧則加入中國的元素——十二生肖獸首銅像。當我們看見如今圓明園的頹垣敗瓦，便憶起過去英法聯軍之役的大火與八國聯軍的掠奪是如此的殘暴。經過這次遊覽讓我們更加珍惜眼前擁有的和平及幸福。

除了週末的遊覽之外，平日的的生活，也跟在香港的不盡相同。

「下一站國貿，要下車的乘客請提前做好準備。」每天早上，十號線的車廂內總是會被人擠得水泄不通，乘客們頭靠頭、肩並肩地站著，被擠得面容扭曲，動彈不得。每當列車抵達，大家都會拼命地往車廂裡擠，生怕自己會被落下。真是一段有趣的回憶！



在實習的這段時間其中一件很令人贊嘆的事情就數內地的一些手機程式，例如美團外賣、餓了麼、大眾點評等。最初人生地不熟時，資訊齊全的大眾點評程式為我們提供了不少休閒娛樂的好去處；住在酒店不能自己煮食的我們，美團外賣等的外賣程式為我們解決了傷透腦筋的晚餐問題；生病不適時，連超市的生活用品、食品、甚至藥店的藥，都能外賣到家。這些發展成熟手機程式著實地彌補了我們生活上的不便，使我們在實習的期間生活得更舒心。很多個晚上，我們都聚在一個房間裏討論要點什麼外賣，一起邊等外賣邊吐槽電視劇的劇情、一起討論周末要到什麼地方遊玩，相信這些都會是我們回到香港後會很掛念的時光。

在北京的生活雖短暫，但精彩，是一段不會被輕易忘記的時光。





袁婉詞

香港科技大學
風險管理與商業智能（二年級）

實習機構：上海K11



在實習期間，我的崗位是零售管理部（Partnership Excellence）。零售管理包括人員管理、貨品管理，以及財務管理，我主要接觸了人員管理與貨品管理兩方面。我了解到這個部門類似傳統商場的樓管，是要面對與商場合作的品牌，以最大化商場利潤為目標，管理每家店的店員以及貨品。

我的工作主要有兩種狀態，一種在商場巡場，確保銷售人員在崗，保持著良好的狀態，貨品陳列美觀科學。同時與他們交流，收集人員輪班、貨品銷售庫存數據，以及營銷活動的信息。第二種狀態是在辦公室整理這些信息，通過追貨表、KPI表格統計關於貨品的數據，整理出客單價、件單價、連帶率、轉換率、到貨率、售罄率的種種指標。這些指標能夠幫助我們更深入了解品牌的特點，反思活動效果，然後才能通過商場的視覺佈置、主推活動、會員福利的渠道幫助品牌的銷售，從而實現利潤最大化。在辦公室時，我也需要將收集到的活動信息整理好交給市場營銷部門，才能通過線上線下做及時、美觀的宣傳。

這次實習讓我起身體會了市場的文化，增長了與人溝通的經驗，大大加深了我對零售行業、時尚行業的了解，讓我受益匪淺！

短短五個星期的實習期轉眼便完結了，在這段期間我不但從店鋪中學懂更多的銷售待客的技術，更認識到一班好同學，一群好同事。

我實習的機構是周大福，是一間中港知名的珠寶店，一開始會覺得珠寶業跟我未來工作的關係不大，可以學到的東西也不多。可是隨著工作了幾天後，我便發現我之前的想法是錯誤的。因為我在周大福裡可以遇到日常生活中不太會遇到的客人，有以價格為先的客人，有以質素為先的客人，也有以品牌為先的客人，應對不同的客人時便須要使用不同的溝通方法，不同的應對技巧以及不同的處理手段。除了顧客的應對外，店鋪中的硬件也極為重要，因為這會影響到可否吸引顧客進店這個問題，如果吸引不到客人進店，有再好的銷售手法也是沒用的。一眾同事也告訴了我他們不同的人生經歷，我也從他們的故事中學到了更多做人的道理。

實習工作讓我學會了待客之道，而CEO座談會便讓我學懂做人之道。例如其中一個座談會中主持人跟我們談及到當和別人有問題需要解決時，應該尋求雙贏的方法，而不是單方面強求別人一定要配合自己。在匯泉的座談會中也有一句令我印象深刻的話：自己有多少權力，是來自於贏得多少人的尊重。如果自己身居要職但行事作風卻是以律己以寬，待人以嚴，那麼是一定不能服眾，贏不到他人的尊重。

總括而言，這個實習團令我獲益匪淺，無論對我日後工作或處世都有極大的幫助。

周偉熙

香港城市大學
中國商業（三年級）

實習機構：周大福珠寶金行（蘇州）
有限公司上海分公司



參觀

浦發銀行總行及《上海文化和歷史》講座

實習團安排了我們參觀浦發銀行的總行。浦發銀行所在的大樓前身爲上海匯豐銀行，這座見證上海百年風雲跌宕的建築依舊佇立在外灘。讓我們真正了解到上海百年以前作爲遠東第一港的繁華。大樓建造的歷史就是當年外資最初進入中國市場的蓬勃發展的產物，這裡既是中西文化碰撞交融的場所，也是中國與國際接軌的橋樑，意義非凡。

在剛踏入大門的一刻，內部的裝潢宏偉得已經引起了大家的嘩然——金碧輝煌的會議廳、中庭上那精緻的壁畫……然而，當我們更進一步得知到大樓的用心設計，好像那些完整雲石的柱子和水晶制成的裝飾，更是令我們瞠目結舌。銀行總行揉合了好幾種歐洲建築風格，運用了不少名貴且稀有的木材、大理石和玻璃建造而成。它同樣保留了以往遺留的木建築材料，讓我們一睹古建築的風采，感覺置身於英國之中。

其後，《上海文化和歷史》講座更讓我們進一步認識了上海。講者由中國古時不同興盛的時代至上海近六、七十年代到現今的生活變遷，提及不同朝代的成就，闡述了中國一直富強的原因，令我們認識更多祖國的歷史轉變，亦使我們明白到，一個地方的繁榮，並不單單只是依靠經濟上的發展，更關係到地方的文化多元化和對外開放與接納的程度。這讓我們更能反思現今的香港可以作何改善以增強其國際競爭力。

松江創業小鎮又稱泰晤士小鎮，我們到了當中的螞蟻创客空間參觀以及參與其創辦人的創業心得分享會，了解到她在領導路上的成功要素。他們是用有限的資產開始創業到現時成爲了一個較大型的線上學習平台。公司規模由幾位員工擴至幾千位成員，由單一業務到現在成爲多元發展的公司，線上培訓平台之所以取得今天的成功，靠的是堅持不懈的心態和一直付出的努力，力求創新，時機成熟，便能乘東風之勢，攀上事業高峰，一路走到現在的成績真的十分令人敬佩。其後，我們更認識了線下平台的一些業務產品，發現我們只要動用創意和心思，產品自身也可以有無限的可能性。例如一些學習工具，已經開始跟隨潮流趨勢，把二維碼加入實體書中，使用家可以同時在線上和線下學習，令其產品受到不少學生和白修生青睞。白手起家創業看似很有前景，但要成功，並不是偶然的，背後的多少努力和汗水，真的唯有靠創業家娓娓道來，我們才能略知一二。

午後，我們便到了上海經貿大學參觀交流。這次活動我們分作小組進行，每小組由兩至三位該校大學學生負責。在我們一邊走到表演場地時，大學生們一邊跟我們交談。他們除了談到沿途的一些景色和設施外，還談論到香港和上海大學的差異，最讓我們感興趣的是內地的大學還會保留班級制，每班仍會有班主任。在觀看完表演項目後，我們亦有到學生宿舍參觀。當時來了書法社的社長和一位社員，他們不但向我們詳細介紹了文房四寶，更讓我們可以好好體驗書法的樂趣。這次的參觀，除了讓我們可以觀看和體驗到具中國特色的活動外，更可以深入了解內地的大學生活，使我們滿載而歸。除了對談交流，最刻骨銘心定必是觀看手語社的表演「你是我最美的期待」，直至現在，表演片段仍殘留於腦海當中。

松江創業小鎮及上海經貿大學

參觀交流

六個星期的上海之旅，除了實習體驗和工作以外，我們也有充裕的時間感受上海獨特的生活文化。利用便捷的資訊軟件，如大眾點評和隨處可見的環保的共享單車，我們到處逛，到處尋覓值得去的好地方。

首先是美食。我們享受了小楊生煎、佳家湯包、德大的傳統西餐、重慶火鍋、日本居酒屋、麻辣燙、小龍蝦、牛蛙、網紅一點點和喜茶等。除了大眾點評，不得不說上海還有非常方便的美食平台——美團外賣，讓疲憊的我們能在酒店足不出戶，卻又能品嚐上海的各式美食。

接著是各種有趣美麗的地方。酒店樓下文化氣息濃郁的多倫路、梧桐樹成蔭的衡山路、綠化怡人的魯迅公園、被爲兒女征婚的家長“佔領”了的人民公園、充滿異國風情的圓明園路、展覽頻繁的各個藝術館博物館、建築結構奇特的1933老場坊、貓狗咖啡廳等。晚上在酒店附近的步行街散步，我們更領略到廣場舞大媽們那甚至超越年輕人的活力，感受到上海中老年人平日及時行樂、懂得享受、知足的生活態度。

此外，不得不讚美中國的支付寶和微信支付。它們可說是當地人民的主要付款方式，只要是用過的人都一定會大喊方便。無論是便利店、百貨公司，還是路邊小攤，客人都只需要掃碼就能付錢，包括共享單車都是使用支付寶來付款。我們在中國感受到科技的飛速進步，以及推廣的普遍程度。

總括而言，上海是一個中國令人無法遺忘，無論是衣食住行都要爲它“點贊”！





中國的每一個城市，都有著它們獨有的魅力，上海也不例外。上海是一個大都市，既繁華，又美麗。在這次的上海之旅中，我們遊覽了許多上海著名的景點，例如：遊覽黃浦江、參觀1933老場坊、遊覽外灘以及朱家角等等。有人說，香港與上海很相像。但是在遊覽上海多個地方後，我卻覺得兩個城市的文化風情很不一樣。上海的小巷小街，紅磚建築佈滿整個城市，濃濃的純樸滲透在每個角落。而這些都是在香港看不到的。上海的夜景十分醉人，在一次的工作後，我與友人走到陸家嘴的長廊上，眺望遠方的外灘夜景，燈火璀璨，仿如置身在舊上海的時代，令人再三回味。

另外，上海也是個富有江南文化底蘊的城市，在參觀上海博物館後，我對江南的古典文化有更深入的瞭解，吳地文化的精粹體現在上海博物館中收藏明清書畫當中，其中讓我最深刻的畫作當屬揚州八怪的書畫，堪稱一絕。

除了欣賞到上海古典的一面外，上海的發展讓人刮目相看。在這裡生活十分便捷，電子支付已經成為人民生活的一部分，要不是向銀行發出支出短訊通知，我大概也不會發覺金錢無聲無息地消失。但是方便的背後，電子支付同時省去了人與人之間的溝通，也給我們一個名正言順安坐家中懶惰的理由。

初來上海，為了健康著想，也想在異鄉中，尋求運動的快樂，所以相約同事們在放工後，與他們到體育場打羽毛球。這活動，不但強健身體，又能借此增進彼此之間的感情。

上海作為中國最摩登的大都市，現今的上海從舊日的繁華中注入新氣象，風采更勝從前。在這裡生活，完全感受到她的魅力——新與舊，東方與西方的文化完美地結合。



黃浦江

外灘

1933老場坊

朱家角





◆劉韋其◆ 香港樹仁大學 法律與商業(榮譽)商學士四年級

實習機構：中建三局集團有限公司(龍江)

本來對哈爾濱的印象就只是一個位於中國的東北方，並有著冰城與東方莫斯科之稱的城市。事實上不僅如此，哈爾濱是一座潔淨漂亮的城市，有許多老建築和歐式風格的建築。雖然年代久遠，可是保存的很好，仍然非常美麗，展現出哈爾濱的特色。而來到哈爾濱之後，最能體會當地文化就是實習的時候。我對央企最深的印象就是人情味，因為同事除了在工作上有所照顧，還會推薦觀光地方和好吃的本地菜餐廳。先進科技也令人印象深刻，比如說是進公司的時候用指紋開門，展示內地企業科技化的一面。

實習的時候，我的基本工作就是在學習。剛來到的數天，我先把辦公室法務管理的管理手冊從頭到尾仔細讀一遍，好讓自己熟悉其中的工作流程及注意事項。我的本科是法律與商業，可是香港跟大陸的法律體系有所不同，所以也得先瞭解一下大陸的法律。因此，我之後的工作就是好好理解大陸的合同法，特別是建築工程合同。然後同事就給我細讀了公司的合同，讓我認識了建築工程合同主要是分為兩種：「專業分合同」和「總包合同」。能夠有機會把真實在進行中的項目的合同看一遍其實很難得的機會。除此之外，通過同事的悉心教導，我也瞭解了本科以外的建築業的知識，並學會了看圖紙。

通過這次實習，我發現香港跟內地的確存在一點企業文化差異。在穿著方面，內地企業沒有特別要求，比如在我實習的公司就是週一和週四要穿白色的上衣，而其他日子隨便穿就行；而在香港穿正裝偏多。在內部通訊方面，內企主要是使用QQ和微信之類；而港企卻都是多使用電郵。在午飯時間方面，內地午休時間比香港長，一般有一個半到兩小時；而香港只有一個小時。雖然如此，文化差異的存在正好推動著兩地的交流。

總括而言，這次到哈爾濱實習讓我對央企獲得了更多瞭解和認可，也加深了我對在內地生活的體驗。能夠瞭解內地職場情況是一種拓寬就業創業的渠道，開拓視野的好機會。

◆蔡浩楨◆ 香港樹仁大學 法律與商業(榮譽)商學士

實習機構：黑龍江應赫投資集團有限公司

是次實習被安排到位於哈爾濱的黑龍江應赫投資集團有限公司進行實習。在實習前，我對於單位的工作和將會被安排的工作都不太清楚，又感覺實習安排好像與自己所讀的科目沒有太大的關係。然而，實習單位考慮了我所修讀的科目，安排了我和另外一位實習生在行政監察中心進行實習。行政監察中心負責的是統籌集團行政、事務、綜合、法務、接待、宣傳、監察審計等管理工作。同事們就把涉及法務的文件，包括合同的撰寫、律師給他們的指導性案例發給我們看。在大學二年級的暑假，我曾到位於深圳的一巡法院實習，也有接觸過相似的文件，但這次不同的是我們的實習單位黑龍江應赫投資集團有限公司是客戶的身份，看他們與律師之間交換的文件和交流方式自會與在審判機關接觸的不一樣。是次實習故深化了我從不同角度分析事物/案件，深化和全面了我對內地司法制度和企業行事方式的認識。

由於是次到訪哈爾濱大約一個半月的時間，我們在哈爾濱不單是實習，也體驗了當地人的生活。我和另一位實習生每天需要乘一個多小時的巴士上下班，中途體驗了哈爾濱公交堵車、迫車的情況。另外，我們也辦理了本地電話卡和微信支付服務，並以此作為我們主要的付款方式。

在實習的過程中，我覺得自己做得比較好的地方是善於遵從指令工作，有認真地作筆記和配合其他同事的工作，但不足的地方就是有時候表現得不太積極，沒有好好把握與身邊的同事或實習生們主動交談的機會。

實習期間，主辦單位在周末期間也有為我們安排其他的活動，包括到訪著名景點，到哈爾濱工程大學參觀和到訪其他鄰近城市，對這安排感到滿意，讓我們對實習地點和周邊城市有更多的了解。



◆莊莉莉◆ 香港樹仁大學 法律與商業學系(四年級)

實習機構：黑龍江省和糧現代農業有限公司

我在和糧農業有限公司的實習崗位是電商部門的天貓運營助理，主要的工作內容包括瞭解天貓平臺的後臺製作，瞭解行銷工作臺店鋪優惠券的運作；深入瞭解日常天貓客戶的運作，學習客戶的用語和交際語氣，處理事情的方式；體驗天貓客戶，與天貓客戶的對話；貨品上架的後臺操作和產品詳情頁的更新等等。

一直都只是淘寶的用戶，從來不知道原來一個網店的運作是如何的？在這次深入瞭解田食品天貓旗艦店的前臺和後臺運作以後，感受特別深。今天我深入體會了天貓客戶的日常運作和回答，學習了如何以客戶身份與顧客對話。這跟平常我們買東西不一樣，我們可以透過文字對話方式給顧客介紹我們產品的特色，從而引導他購買我們的產品。當中的成功感實在是難以筆墨形容的。通過瞭解客戶接待的真實流程，包括各種專屬用於各種情況的處理方式，以及客戶的語氣態度和用詞，學習了如何有效地與顧客交流和體會了具中國特色的客服文化。中國的客服文化包括限時回復以確保服務質素，專屬用語「親」，這些具生動意義的用詞。這些特有的客服文化都是香港體會不到的！另外，我還體會的是天貓店鋪的售後服務，包括更改地址，客戶回復發貨時間等，以及客戶的快捷語編輯和添加。

實習期間我經歷了公司的618狂歡季的活動，在活動結束之後，我的工作內容主要是負責售後服務，回復客戶的付款後的疑問，發貨時間等。這讓我體會到了每售賣一個貨品，流程裏的每一步驟都是十分重要的。客服在售賣貨品的时候要努力解答客戶的問題，讓顧客可以安心購買產品；但在銷售過後，售後服務也是十分重要的。客服要即時回復購買了產品的客戶的問題，讓他安心。每一個步驟都不可以鬆懈。

有一次遇到了一個情緒比較激動的客户，他在我們店購買了產品，但是就覺得我們發貨比較晚，然後就開始用比較粗俗的話罵人了。在這個時候，我學會到了不能立刻發怒，必須要好好的先管理好自己的情緒，再去瞭解事情的來龍去脈，然後再進行回復。情緒管理這個部分是非常重要的，特別是在客服這個崗位上面，因為客人在生氣的時候，如果我們和他硬碰硬的話，事情就會僵持不下，這個對雙方而言都沒有好處。所以今天學習的情緒管理是非常重要的一門課。

不僅如此，在618活動結束之後，各個部門都要統計在618活動期間店鋪和單品的數據。數據內容包括了統計老客戶和新客戶的支付百分比以及轉化率，還有各種付費流量和免費流量的數據。這些數據的統計是十分重要的，因為618這種大型的活動是一年一度的，數據可以用來預測明年的流量以及決定要推出什麼樣的優惠活動吸引客戶。另外，老客戶的數據可以反映出店鋪對老客戶的管理和宣傳方面的策略是否不足，應該如何改善。生活在如此大數據氾濫的社會，應該好好利用數據去為公司賺取更多的利潤。

天貓提供的是一個網購平臺給予有需要的客戶在網路上進行購物，而網路上的貨品上架就成為了非常重要的部分。這和我們現實生活中，商舖的貨品上架是不一樣的，網路上的貨品上架要求的除了貨品的圖片以外，還有貨物的詳情頁。詳情頁是指把貨品相關的內容仔細的寫出來，讓客戶可以全面的瞭解貨品的資訊。文字內容不僅不可以造假，而且不可以太累贅，要精要準確的，讓顧客容易明白。這已經是很大的學問，除了要和美工部門互相配合以外，店鋪的裝修安排也是特別重要的。這一次的實習讓我學習了許多課外的知識！

◆葉靜瑜◆ 香港科技大學 資訊系統及營運管理(三年級)

實習機構：哈爾濱創客巢創業有限公司 - 北京大學匯豐商學院EDP黑龍江教育中心

這是我第一次到內地實習，五個星期的過程和體驗實在是獲益良多。在北京大學匯豐商學院EDP黑龍江教育中心實習期間，我的主要工作是為商業模式創新課程做事前準備。在搜集有關商業模式的資料後，老師會跟我們開會進行交流和指點，引導我們作出更深入的思考。以「共享」這商業模式為例，老師指出除了現在流行的共享單車，小至國內的滴滴打車，大至一路一帶都包含著共享這個概念，實在令我長知識。此外，我和另外四位實習生亦有幸參加潘守培老師授課的「企業突圍與商業模式創新競爭力」課堂，從中了解到戰略佈局、業務佈局、營運佈局和人才佈局的架構和關係。不論是資料搜集還是上課時汲取的知識，都與我的學系有著密切的關係，令我對營運管理有更深層次的理解。除了有關工作的知識，老師們對工作的態度也很值得學習。他們對工作的熱誠和主動性，令我反思到，無論是什麼時候都應主動爭取機會才能得以成長。



五大連池風景區位於黑龍江省黑河市五大連池市，距五大連池市區18公里，地處小興安嶺山地向松嫩平原的過渡地帶，在1719年-1721年間，火山噴發，熔岩阻塞白河河道，形成五個相互連接的湖泊，因而得名五大連池。五大連池風景區是由五大連池湖區：蓮花湖、燕山湖、白龍湖、鶴鳴湖、如意湖組成串珠狀的湖群，以及周邊火山群地質景觀。我們在五大連池風景區到了龍門石寨，火燒山和黑龍山，看到整個火山錐體都由黑色、褐色、紫色浮石和玄武岩堆積而成。

我們一行人一齊登上黑龍山(又名老黑山)，山頂火山口的景觀壯觀得令我們讚嘆不已，及後我們圍繞火山口行了一圈，步行的途中看到令我們畢生難忘的奇觀。在遠方我們看到好像是龍捲風的景觀，但我們發現該處的兩旁是十分清晰的，我們才發現那個是局部地區性驟雨的景象。當我們興奮地拍照的時候，發現那烏雲向我們的方向進發了，最後我們在下冰雹的情況下行完火山口。這真是一個難忘的經歷，不但能看到自然景觀，我們還互相扶持，安全地走畢一圈，為我們這次實習增添了美好的回憶。

五大連池



在6月23日早上，我們到了哈爾濱工程大學進行交流。哈爾濱工程大學，前身為新中國第一所高等軍事技術學府“中國人民解放軍軍事工程學院”(世稱“哈軍工”)，以海軍系、原子系、導彈系戰術導彈分部全建制和其他各系部分專業和教師為基礎重新組建哈爾濱船舶工程學院，1994年更名為哈爾濱工程大學。學校以國內第一艘實驗潛艇、第一艘水翼艇、第一臺艦載電腦、第一套條帶測深儀等數十項填補國內空白的重大科研成果著稱，以雙工型潛艇、氣墊船、梯度聲速儀等成果摘取過世界第一的桂冠。

當天哈工程派遣了他們學生會的代表和我們一起進行交流。我們參觀了哈軍工紀念館、船舶博物館、海洋文化館、创客工廠等地，並在哈爾濱工程大學啓航活動中心召開了交流座談會。在座談會上，我們互相交流了香港與哈爾濱大學的異同，以及互相介紹大家所屬大學的基本資料。很幸運可以透過這個機會和哈爾濱工程大學的人進行交流，在互相交流的過程中，我們了解到了兩地的差異和認識了彼此地方的文化，我們一行人都獲益良多。

哈爾濱工程大學



在第一個星期的週末，我們到了位於松北區太陽島裏的哈爾濱極地館。一進入場館，數只海豹便映入眼簾，它們按著訓練員的指令做出轉身、拍手跟親吻等動作，可愛極了。在海豹訓練堂裏，同學們也嘗試跟著訓練員的教導，成功令小海豹做出轉身的動作，給予同學們不少歡樂。接著，我們南極企鵝島，觀看十七只王企鵝和白眉企鵝。在企鵝的旁邊，居住著一只北極熊及多只雪狐。同學們看見了在香港動物園裏沒有的雪狐及北極熊都異常興奮，瘋狂拿起手機拍下雪狐休息及跑來跑去的一面。在觀看海象海獅表演的沿途上，我們幸運地碰上了世界首創的“冰海鯨魚秀”，訓練員穿著美人魚服裝用優美的姿態給鯨魚餵食，人魚共融的場景十分優美。

最後，我們觀賞了海象海獅表演，聰明的海獅海象們聽著訓練員的指令做出下水、發出聲響、吹口琴等驚人動作，它更向中間的觀眾噴水，弄得有些同學在表演後也濕了。然而，在我們快樂的背後，我們不約而同發現園館裏的海洋生物過得並不快樂。它們每天都受著群眾壓力及被迫著進行密集的表演，以海獅為例，在週末時，它們每一個小時都需進行表演。此外，它們的居住環境狹小，空間活動嚴重不足，讓我們再度反思保護海洋生物的人權和保護等問題。

極地館



冰雪大世界

生活在南方城市的我們很少機會看雪，而哈爾濱卻是一個在國際有名的冰城。冰雪大世界就是哈爾濱人在冬天戶外滑雪和展示冰雕的地方，即便在夏天，他們也會有關於冰雕的展覽，讓我們都大飽眼福。

在裏面有很多色彩繽紛、不同主題的冰雕，而且都很大型，奪人眼目。館裏也有不同的遊樂設施，其中最讓我們感到深刻的就是一個大型城堡，色彩豔麗，旁邊是冰梯，我們團隊都爭相地排隊嘗試著滑。這真的是一種非常新鮮的體驗，讓我們都樂形忘返。



食物方面

早餐由哈爾濱齊魯國際大酒店提供自助早餐。午餐由實習單位提供，午膳時間一般為一小時至兩小時，學生亦會利用此段時間小休或到公司附近走走。晚餐由學生自行解決，堂食或外賣均有嘗過。

生活習慣

東北的飲食習慣及文化與香港截然不同，我們藉此機會品嘗東北菜和因應東北人口味而改良的俄式西餐。另外，考慮到要在哈爾濱生活六個星期的時間，我們在到達哈爾濱次天就辦理了微信支付和本地電話卡，由於商店大多設有微信支付，故微信支付就成為了我們主要的付款方式。由於在哈爾濱進行淘寶購物不需額外支付運費，我們也多以淘寶購買日常用品或個人所需。在此可見，內地的科技日新月異，方便人們隨時隨地都可“淘”得自己所需。



天氣方面

哈爾濱是一個四季分明的地方，此時的哈爾濱天氣涼快，早晚溫差較大，學生都隨身攜帶外套。正值夏日，因而多雷陣雨，學生亦隨身攜帶雨具。雨後天氣也不會過於乾燥，氣溫適宜。

交通方面

哈爾濱的鐵路路線有2條，故公交車成為我們上下班及出外活動的主要交通工具。哈爾濱的公交車大部分收費都是1元，其中「空調車」的收費為2元，不設分段收費。因應不同實習單位的安排及需要，學生們的上下班時間、乘坐的公交種類和行車時間各異。上班時間一般為上午8:00 - 9:00，下班時間一般為下午4:00 - 5:30，乘車時間一般為半小時至一小時三十分鐘。其中，星期一上班時間和星期五的下班時間堵車情況較為嚴重，故我們會提早出門，避免遲到。



張 婷

喜歡大連的溫文儒雅，也喜歡大連的慷慨激昂，一個城市，包含了兩種鮮明活躍的個性，讓人動心也同時情動。大連是一個沿海城市，海風四起，把人吹得是心曠神怡、悠然自得。大連的氣候，會是一直讓我想回味的地方。

在大商所學習到東西很多，不僅在專業知識上長知識了，且在待人處事、職場禮儀上也同樣獲益良多。大商所是一個人才薈聚的地方，接觸到是同事客戶，也都是職場精英，在他們身上會看到耀眼的光芒和衝勁。我這次有幸在產業拓展部實習，學習關於“保險+期貨”、場外期權和基差貿易的知識，並有機會出席部門會議，親身感受到在內地工作的環境和氛圍，這對我日後的職業發展有很大的用處。大商所在農產品、化工和鐵礦石期貨市場上研究成果顯著，也致力在國際化的路上行走，是一個很適合以後想投身金融行業的學生職場鍛煉的好地方。來的時候一張白紙，懵懵懂懂，走的時候畫上兩筆，略懂皮毛。

這趟大連實習之旅，算是滿載而歸！



嶺南大學
工商管理(榮譽)學士 -
風險及保險管理(三年級)

【實習機構：大連商品交易所】

劉 映 詩

這六週在大連商品交易所-國際合作部實習的經歷，帶给了我意想不到的見識和啟發。它讓我學到了很多在課堂上學不到的知識，也是對我的知識以及能力的一種檢驗，既開闊了視野，又增長了見識。這次的實習是讓我走向社會、走向工作崗位的第一步。

我實習的機構——大連商品交易所，是經國務院批准的四家期貨交易所之一，也是中國東北地區唯一一家期貨交易所。大商所目前也是全球最大的油脂、塑料、煤炭、鐵礦石和農產品期貨市場，上市品種有包括玉米、澱粉、豆粕、豆油、雞蛋等等在內的共計16個期貨品種和豆粕期權。

大商所下設立黨委辦公室、總經理辦公室、交易部、農產品事業部、清算部、國際合作部、技術運轉中心等18個部門。

我所在的國際合作部主要是負責大商所各種對外工作以及一切境外的重大活動和會議，比如負責新加坡辦事處的聯絡和建設；公司期貨月刊的翻譯及整理；境外公司及團體的參觀、訪問、考察、聯絡和會議；以及關於成立香港辦事處的一系列文件整理和申請。在國際合作部實習的這六週以來，最開始我的任務是熟悉交易所的一系列中英文版的規則和細則，並將大商所和其它期貨公司的英文專有名詞做一個比較。經過我的比較，我發現大商所所用的英文專有名詞與其它期貨公司所用於規則、細則裡的還是有所不同的。後來，我有協助我的實習指導員姜沛老師進行一些資料整理與搜集，並參與了一些外來公司及團體的參觀接待工作。

回顧實習生活，我的感觸很深，收穫也是豐碩的。現在還能回想起第一天在大商所實習，心裏感到既新鮮又緊張。新鮮的是能夠接觸很多在課堂上看不到、學不到的東西，緊張的則是擔心工作不會做甚至做不好工作。在實習的日子裡，也是我第一次接觸期貨行業，對期貨行業有了更深入的了解。大商所的同事們對我都十分照顧，很耐心地向我解釋一些比較專業的內容，還會跟我偶爾聊聊天，讓我感受到到大商所工作的美好和和諧氛圍。

實習這一段時間以來，我拓寬了視野，增長了見識，同時也體驗到了社會競爭的殘酷，更多的是希望自己在工作中能積累各方面的經驗，為將來自己走上社會做準備。通過這次在大商所實習的經歷，我發現我的能力還有很大的欠缺，比如要加強專業性的英語學習，加強與各類人溝通的能力。我在大商所學會的最重要的一點，就是要做好身邊的每一件大大小小的事，並且做好面對一切突發事件的準備。

這次實習的意義，讓我真正在實踐中開始接觸社會、了解社會，讓我學到了很多在校園裡根本學不到的知識，增長了見識，對金融、以及期貨衍生品行業有了更多的了解，開闊了視野，為我以後畢業走上工作崗位打下了堅實的基礎。



香港浸會大會
商學院人力資源管理
(二年級)

【實習機構：大連商品交易所】

王 煥 燾

在大連實習的一個半月很快就要結束了，是次實習地點為大連商品交易所（以下簡稱大商所），部門為農產品事業部。是次實習最大收穫莫過於在大商所學到的知識、技巧及認識到一起生活了良久的實習夥伴吧！我們一行五人一起生活了一個半月，經歷了很多第一次。而這是我第一次到中國內地實習，當然把握每個機會觀察更多，希望學習到更多，增值自己。在大商所工作主要是關於商品期貨交易，而我正正在學校學過關於期貨期權的基本知識，這次的實習確實加深了我對期貨的認識，尤其是整個期貨的流程，這些都是在課堂上沒有詳細提及過的。

除了工作外，我們每個周末都會有官方活動，到大連的著名景點及歷史遺跡參觀，了解當地文化歷史。此外，最令我深刻的是中國的移動支付發展，在這裡你根本不用再帶錢包上街，只拿手機就能解決所有問題，上至付錢買包子，下至召的士，也能用手機解決。而這裡叫外賣十分方便，幾乎所有大小店也能選擇，而費用也跟堂食相若，簡直是懶人的福音！

最後，是次大連實習收穫十分豐富，謝謝！



香港大學
經濟金融學學士(三年級)

【實習機構：大連商品交易所】

王 煥 燾

今次作為實習生到大連商品交易所在生活和工作方面上都給予我很多的新鮮感甚至衝擊，以下我將會從這兩方面講述自身在大連的體驗。

首先，在生活方面，大連溫度比香港低，環境亦比較乾，即使出了大汗也會在短時間內弄乾，對於香港人來說是一大賣點。然而，大連日夜溫差亦比香港大，基本上在晚上出外需帶外套。不過，大連的生活習慣令到當地很少夜生活，店舖大約9點關門，所以晚上外出也沒有娛樂。另外比較特別的就是付錢方式，內地大部分的店提供電子付款，反而用現金會略嫌不方便。

至於工作方面，大連的工作節奏比較慢，亦賦予員工很長的休息時間，例如兩小時的午飯時間，員工亦準時下班和用膳。在這裏感覺充足的休息令員工工作效率上升，亦有健康的娛樂設施減輕他們工作壓力，例如：桌球和乒乓球等設施在公司裏面，公司不但關注員工的健康亦從中增強員工之間的關係發展。

終結而言，我對是次體驗非常滿意。



香港中文大學
社會科學(一年級)

【實習機構：大連商品交易所】

梁 弈 匡

在這次實習過程中可以說真的是獲益良多，大致上接觸到大商所各項業務，特別是鐵礦石期貨。我也熟悉了大商所日常業務的操作流程以及工作制度，在工作期間瞭解到大商所對國際化的重視。從客觀上對自己所學的有關證券期貨方面的各項知識和理論有了更深的認識，也很感謝部門導師的教導和指點。在一國兩制的基礎下，中港兩地的法制各異，我從工作經歷中體驗到期貨立法的困難和異同。在實習期間，我能夠做到虛心學習，認真地完成各項工作任務，並與同事建立了良好的關係。

雖然這只是一個月的實習，但對我來說卻又非常的充實，是大學生涯中甚至是人生中很重要的一部分積累和經驗，相信在我以後的學習和生活中都會發揮著很重要的作用。而且這次的實習也成為了我踏入社會的一個台階，為我今後踏入社會奠定了良好的基礎。



香港大學
工商管理學學士(法學)及法學士

【實習機構：大連商品交易所】

參觀大連理工大學與大連海事大學

實習期間我們有機會參觀了大連市兩所著名的高校——大連理工大學與大連海事大學。兩所大學雖然各有所長，但都有長久的校園歷史以及嚴格的校訓。了解這兩間大學的校園發展使得我們的視野更加開闊，見識到大陸高校的整體面貌，進一步了解到大陸的校園環境與校園生活。

其中海事大學是國內著名的高等航海學府，歷史悠久，被譽為“航海家的搖籃”。通過與海事大學學生的聯天，我們了解到當海軍以及航海家的艱辛不易。也通過參觀各式各樣的航海工具對航海家產生敬佩之情。

參觀大連理工大學期間，我們有機會參觀兩所國家重點實驗室，分別是精細化工國家重點實驗室與海岸和近海工程國家重點實驗室。精細化工實驗室的主要研究方向是染料及其光化學、精細化工新材料以及精細化工清潔製備技術，是國內化工領域唯一的優秀國家重點實驗室。另一間海岸和近海工程國家重點實驗室更是讓我們開闊了眼界。實驗室有先進的設備來做一些海岸和海洋工程的實驗，是國內港口、海岸及近海工程的重要研究基地。實驗室裡的教授更是為我們親身講解了實驗室最近的研究，並與我們分享了他曾經在香港的維多利亞港研究試驗的經歷。

除了參觀校園以及國家重點實驗室，我們還與兩間大學的同學們進行了親切友好的溝通交談，大家互相分享了各自的校園生活，留下了很難忘的經歷。



到訪遼寧省瀋陽市

7月的第一個週末，我們大連實習團與哈爾濱實習團在遼寧省瀋陽市會面，並一起參與了整個週末的活動。同時我們也特別榮幸與香港特別行政區政府駐遼寧聯絡處的負責人一同參與了中國香港（地區）商會-瀋陽（瀋陽商會）分享會和主題講座。除此之外，我們和哈爾濱的實習團團員們也一起參觀了瀋陽幾處非常著名的景點，例如瀋陽故宮、張氏帥府、瀋陽二戰盟軍戰俘營址和中街商業步行街。

活動期間，兩個實習團之間相互介紹，並分享了彼此在各自城市的實習生活與公司日常。瀋陽商會的分享會與主題講座讓我們都印象深刻，並且學到了很多東西。瀋陽商會的會長以及同事們都很詳細地分享了他們從香港到瀋陽工作的經歷，並給了我們很多的啟發與建議，聽他們分享各自在瀋陽的經歷是一件很有意義的事情。

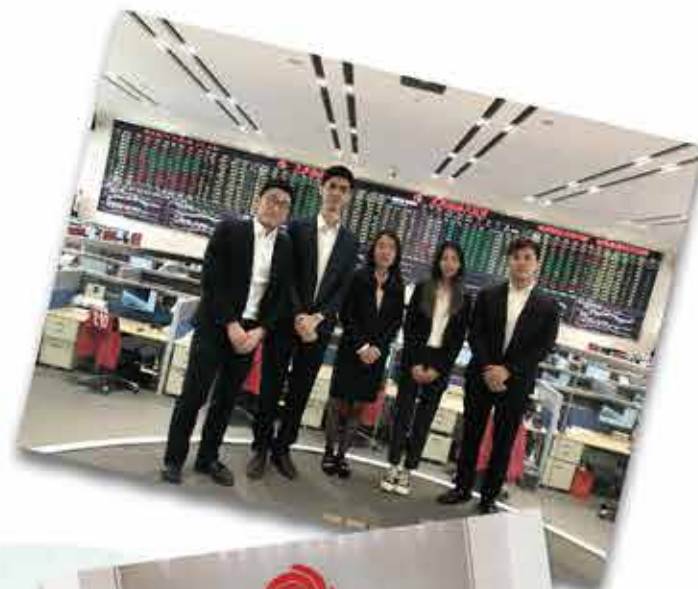
除了分享會，我們跟哈爾濱團員們也一起參觀了瀋陽的各處著名景點，了解到很多關於瀋陽的歷史背景與民俗風情。其中在瀋陽二戰盟軍戰俘營址裡聽到了關於二戰戰俘歷史的解說，感到十分的震撼，讓我們更加地學會珍惜現在的生活。

參觀東雞冠山與旅順軍港

其中的一個週末，我們有機會去大連市旅順區參觀了東雞冠山與旅順軍港。這兩個景點都是著名的日俄戰爭爆發的地點。在東雞冠山的堡壘，我們更加了解到中日甲午戰爭的歷史。在一百年前的戰爭中，旅順被日軍攻佔，被清政府割讓給日本。而後，日軍偷襲旅順口，日俄戰爭爆發。東雞冠山成為了日俄戰爭的主戰場，而現在留下的堡壘廢墟，也將成為歷史的座右銘。

參觀完東雞冠山，我們也去了白玉山上一覽旅順軍港的威嚴風采。旅順軍港是一處聞名的天然良港，地理位置很險要，解說的教授給我們講解了旅順軍港易守難攻的特點，因此在戰爭時期成為兵家必爭之地，其中中日甲午戰爭、日俄戰爭都在這裡慘烈爆發。

參觀這些景點都讓我們更好地了解大連市旅順區的歷史背景，讓我們對過去的戰爭歷史有了更加全面的認識，從而令我們更加珍惜現有的一切。





工作文化及員工福利

是次工作機構為大連商品交易所（以下簡稱大商所），大商所設有員工飯堂，員工可在飯堂免費享用早午晚三餐，為員工解決基本飲食需要，而最令我印象深刻的是午後時間，大商所員工有兩小時的午飯時間，與一般香港公司不同。除工作設施外，所內亦有不同的康樂設施，例如健身中心、乒乓球室及瑜伽室等，可供員工在午飯時間及下班後使用，提升他們的創造力及減壓。

此外，他們會定期舉辦一些員工培訓講座，提升他們的實力，上至期貨風控理論，下至商業禮儀。

天氣

大連的氣候宜人，一直有“冬無酷暑，夏無嚴寒”的美譽，是夏天避暑的聖地。海風撫摸著人們的臉龐，擦拭了暑氣的汗顏。

手機應用程式

內地近年的互聯網科技發展迅速，尤其是在手機應用程式上展露無遺。它的便利程度超乎了我們的想像。以美團和支付寶作例子。美團是我們訂外賣非常常用的軟件，達到足不出戶就能把食物送到家門的便利。支付寶是另一個集多功能於一身的發明，除了是日常付款的一個途徑，裡面還設有很多其他功能，如：財富管理、購物娛樂、第三方服務等，為普羅大眾提供了不少的方便。現在幾乎在中國絕大部分的地方上都能透過支付寶消費，細至小超商，大至連鎖企業，都能看到它的踪影，以後的發展更是一日千里，無從考量。



