

NEED YOU

JOIN US

火熱招生

# 「築夢灣區」 佛山實習計劃2025

**企業實習 | 技能培訓 | 本地探索**


企業實習



職場培訓



周末運動

**企業類別：政府機構+私人企業**


去年崗位參考：工合空間 | 南海青創家 | 香港大公文匯傳媒集團華南新聞中心 | 佛山暨港澳子弟學校 | 南海區留學生聯誼會 | PAMONRI柏沐雨林 | 佛山林至高分子材料科技有限公司 | 佛山市頌高智能家居科技有限公司 | 佛山微奧雲生物技術有限公司

- 實習地點：佛山
- 實習日期：2025年7月12日至8月10日
- 團前培訓：2025年6月下旬（待定）
- 成果分享會：2025年9月下旬（待定）
- 主要崗位：社交媒體/直播電商/品牌策劃為主
- 參與對象：18歲至29歲並持有香港永居/持有香港居民身份證及在港就讀全日制的學生
- 費用：全免\*
- 住宿交通：參加者將獲得實習團期間免費住宿、保險及交通。
- 獎學金：表現達標者將獲得獎學金。
- \* 入選參加者需遞交港幣\$1000按金（完成實習工作及所有活動後發還）
- \* 本會保留最終修訂活動日程及培訓活動內容之權利。

掃碼報名



 報名截止日期：  
2025年6月15日


查詢

 info@gbacida.com

 gbacida

 gbacida

 852-62371404

 www.gbacida.com

**費用全免**

# 「築夢灣區」佛山實習團2024

香港主辦單位:



資助機構:



民政及青年事務委員會  
Civil and Youth Affairs Bureau



策場夥伴:



特別鳴謝:

中央人民政府駐港總領事館  
青年工作部

佛山市青年聯合會

佛山市南海區  
台灣滙學服務局

南海·青創服務中心

工合空間  
GUMHO SPACE



2024.07

## 主要協會介紹

### ABOUT ASSOCIATIONS

明匯智庫於2016年由全國政協委員、香港金利來集團主席曾智明先生牽頭成立，是一個廣泛聯繫社會各界的行動型智庫。在社會各界以及智庫的一百多位榮譽顧問、顧問等知名人士的指導下，專注研究香港社會經濟、民生、青年發展等領域的重點問題，向政府建言政策；此外，明匯亦是聚焦青年發展項目的實踐型團體，先後承辦多個政府大型青年實習、交流及創業活動，吸納超過3000名青年參與，深受社會歡迎。

協會網站：[www.mhitt.com.hk](http://www.mhitt.com.hk)



大灣區新思維文化設計協會是發軔於大灣區，積極推動粵港澳品牌文化交流及商業合作的非牟利組織。協會成立於2019年，多年來與各大灣區政府單位、孵化基地、企業品牌、大學高校及官方社團組織等合作籌辦活動和諮詢服務。

協會的理念是打造大灣區內最全面、便捷和可靠的商業合作交流平台，探索大灣區多元化產業的新機遇，協助中小企公司和創新品牌了解和對接合適的資訊、資源及業務渠道，共同拓展中國市場。

協會網站：[www.gbacida.com](http://www.gbacida.com)



佛山南海青創工合空間是落戶佛山南海三山新城，是一家專業的孵化空間及企業服務平台，面向粵港澳及海外創客的創業孵化基地，也是政府接辦的粵港青年創新創業基地之一，同時更是粵港澳合作高端服務示範區的重要組成。



是次實習計畫由大灣區新思維文化設計協會與明匯智庫合作舉辦，聯同內地青創單位-佛山南海青創工合空間，為香港青年提供優質學習資源，鼓勵更多港青融入灣區和發掘灣區發展機遇。

## 主要組織成員

### ABOUT ORGANISERS



湯艷華  
執行團長



趙思現  
副團長



黎達成  
團長



# 民政及青年事務局和 青年發展委員會簡介

## 民政及青年事務局

民政及青年事務局致力推動青年發展工作：

- 培育香港青年成為愛國愛港、具備世界視野和專業技能、積極終身學習，並具有正向思維的新一代；
- 為青年創造上流機遇，透過提供更多不同類型的發展機會和支援，全方位提升青年人的綜合能力和競爭力；以及
- 建立更有效的渠道，聆聽不同背景青年人的心聲，並為青年參與社會事務提供平台。

民政及青年事務局負責統籌制訂《青年發展藍圖》，勾勒了香港整體青年發展工作的目標和具體行動、措施和成效指標等，並推動和協調相關政策局共同落實。有關民政及青年事務局的詳細資料，載於[www.hyab.gov.hk](http://www.hyab.gov.hk)



中華人民共和國香港特別行政區政府  
民政及青年事務局

## 青年發展委員會

青年發展委員會由政務司司長擔任主席，負責加強政府內部的政策統籌工作，從而更全面並更有效地研究和討論青年人關注的議題。

青年發展委員會通過舉辦或資助不同類型的青年發展活動讓青年人各展所長，更適切地滿足青年在學業、就業和創業等不同方面的需求，以及培育青年的正向思維，讓他們建立正面的價值觀，增強民族自豪感和主人翁意識，成為有擔當、有理想、願意為國家、為香港未來奮鬥的新一代。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)。



## 「築夢灣區」 佛山實習團2024

青年發展藍圖  
YOUTH DEVELOPMENT BLUEPRINT

### 項目介紹

香港特區政府制定了《青年發展藍圖》作為青年發展項目的行動綱領，是次實習計劃被視為落實政策的具體舉措，籌委會期望讓青年更全面深入了解和探索大灣區發展機遇，從企業中實踐鍛鍊，讓青年體驗在大灣區生活的魅力，培育青年擁有大局發展觀，啟發青年更加認識未來經濟的發展關鍵。

### 實習目標

本次實習計劃，本會積極推動香港青年了解大灣區、融入大灣區。希望青年透過實習，將所學知識充分運用到實踐中，提升專業技能、培養職業素養、深化自我認知；同時促進內地與香港青年交流交往交心，深入認識大灣區的發展機遇，瞄準未來就業和發展方向，為國家高質量發展注入動力。

### 實習計劃

本次實習團為期29天，主要由三個部分組成

- 第一部分：團前籌備  
聯動企業與學生、組織人崗匹配、團前迎新
- 第二部分：培訓交流  
企業參觀、民俗景點參觀體驗、聆聽講座
- 第三部分：結業儀式  
企業及青年交流、分享心得、頒授獎狀

### 活動提綱



# 01 團前籌備

團前籌備，是實習團出發前的序章，是本次實習之旅成功的基石。本會積極主動與政府部門、實習單位以及相關合作機構保持密切聯繫，確保信息暢通、合作暢通。本會明確實習重點和方向，制定詳細的實習團計劃流程，包括學生選拔與分組、團前迎新與培訓指導、制定生活指南、充分的物資準備、清晰的行程安排、制定應急預案、建立溝通渠道等。

## 學生招募與選拔

確認本次實習目標及重點後，本會積極學生招募及選拔，招募渠道主要為香港的大學及學生聯誼會、本會社交平台廣告及合作方的社群。

招生宣傳針對港澳及內地數十所大學高校，招募逾200個報名，從那選拔合適且優秀的24位學生，組成本次「探夢灣區」嶺南實習團，開展2024年暑期實習！



## 學生實習宿舍

為了讓同學們在實習期間安心學習和生活，我們經過多次考察對比、租金及環境外置，最終確定位於創業園區一家舒適便利的宿舍。同學們既能在這裡安心休息預備工作，也能與新朋友暢談，一起體驗當地生活！

## 團前培訓迎新日

來自香港和內地在港各大高校就讀的24位青年學生，來到馬溪沙青年新村參加本次團前培訓迎新日！



## 行程簡介

本會向學生介紹支持這次實習計畫的政府單位、主辦方及合作方，以培養同學們的歸屬感和認同感，讓同學們感受到本次實習的重要性及價值。

通過向學生介紹實習單位、實習期間工作和生活注意事項，以幫助同學們初步了解環境，明確本次實習的目標、任務、要求和期望。

## 講座分享

本會邀請青年機構高層介紹大灣區發展概要、各城市經濟結構以及國家安全意識，激發同學們對大灣區的好奇心和主動性，提高對實習和愛國愛港的投入度。



《粵港澳大灣區發展概要及青年發展機遇分享》

嘉賓：香港和嶺南區 項目主管 廖曉儀女士



《一國兩制及國家安全教育講座》

嘉賓：香港和嶺南區聯合會副主席 黃曉輝女士

## 團建遊戲



本次迎新會是實習前同學們第一次見面，我們通過高結構遊戲促進彼此消除學生陌生感，增強學生之間的交流和自我認知，提高大家的凝聚力，為即將到來的實習生活營造和諧氛圍。

## 大合照



## 02 | 企業考察



佛山林亞高分子材料科技有限公司



PAMONRI 柏冰用絲



南海青創家



南海區留學生聯誼會



佛山南海青創工合空間



佛山暨大港瀚子弟學校



香港大公文區傳媒皇湖華業新聞中心



佛山匯園雲生生物技術有限公司



佛山市嶺南智能家居科技有限公司

## 03 | 週末培訓活動

這次實習團除了讓同學獲得在當地企業單位實習的機會，更能參與豐富的培訓交流活動。讓同學們有機會親身感受優秀企業的運作模式、管理理念和企業文化，以及拓寬學生的認知和視野，提升他們的綜合素質！

### 活動行程

7月6日	
14:00	深圳灣口岸 集合，前往佛山
下午	開幕儀式【南海青創家】—（啟祥+開幕儀式+實習企業介紹+活動安排介紹+講解生活安全知識）；及晚間晚宴
7月7日	
上午	參訪【順德港澳城澳台交流促進中心展示廳】、【大自然家居控股有限公司總部】、【廣東惠信信息科技有限公司】
下午	參訪【南海區龍崗】、【陳有方博物館】 以及【嶺南新天地】
7月13日	
上午	參訪【佛山港澳青年創業孵化基地】及人才政策客戶交流
下午	聯誼晚飯—從校園生活到聯誼晚飯的必學課程暨大師講座（內容豐富，實情務實）
7月20日	
上午	參訪【海濱廣東區處理環保產業園】
下午	【南風會社】參訪學習、視察體驗
7月27日	
上午	【佛山灣區館】—參訪學習、視察體驗
下午	【棋盤】參訪學習、視察視察表演；參訪【南海九江】區民博物館暨光復館
8月3日	
閉幕儀式	
返程	



## 7月6日 到達佛山



### 深圳灣口岸

實習旅程第一天，24位青年從各地乘車至深圳灣口岸，出發前往佛山青創基地。

同學們懷著對本次大灣區實習工作與生活美好而熱烈的期待，正式開始實習之旅。



## 下午-開幕儀式



### 南海青創家

為深入貫徹落實近平總書記關於推動粵港澳大灣區建設重要論述精神，切實推動港澳青年創海融僑，2024年「築夢灣區」佛山實習計劃在南海舉行啟程啟動儀式。24名來自香港各大高校的港澳青年學生聚集佛山，即將奔赴各大企業事業單位，開展為期一個月的實習實踐。



出席嘉賓包括：

南海區委統戰部台灣港澳工作科副科長 唐文傑先生

工合空間聯合創始人兼CEO 梁興華先生

大灣區新思維文化設計協會會長 湯樂華女士

佛山暨大灣漢子弟學校副校長 張博女士

佛山暨大灣漢子弟學校副校長 賴汝基先生

香港大公文匯傳媒集團南海新新聞中心 歐敏輝先生

佛山市嶺南智慧家居科技股份有限公司負責人、南海區留學生聯誼會副秘書長 羅曉祥先生



為給即將開始實習的香港青年提供良好的開端，加強本次實習導師的凝聚力，本會與佛山合作方舉辦本次實習導師開幕儀式。

儀式當天，主辦方大灣區新思維文化設計協會會長湯樂華，以及協理方工合空間聯合創始人兼CEO梁興華對此次開禮儀式進行致辭，歡迎各位香港青年，並表示對此次實習活動的重視。

同時，我們邀請了本次學生主要實習的單位負責人對行業、公司、崗位等做了詳細介紹，讓同學們對即將進入的領域有了更清晰的認識。



7月7日 上午

- 順德港澳城港澳台交流促進中心展示廳
- 大自然家居控股有限公司總部
- 廣東賽車信息科技有限公司

實習團第二天來到順德港澳城港澳台交流促進中心展示廳、大自然家居控股有限公司總部、廣東賽車信息科技有限公司。

同學們通過參觀與交流感受到“交流共融、促進共贏”理念在青年交流各方面的深入；感受到大自然家居對綠色健康理念的堅持與努力；感受到賽車信息在數字化轉型方面的卓越成就。



7月7日 下午

南海氦能館

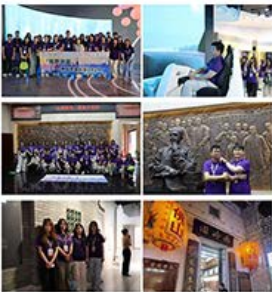
同學們參觀先進現代化和科技感的南海氦能館，了解氦能在各領域的前沿應用，學習氦能製造知識，氦產為高純度及極端研發的工藝，並體驗極端氦能氦能汽車。透過5D影院、「搖滾」飛車暢遊未來城市，直覺了解氦能在醫療、農業等領域的應用前景。

康有為博物館

參觀康有為博物館，學習康有為的生平和改革精神，對中國近代的社會變革有了更深刻的認識和理解。

嶺南新天地

嶺南新天地保留了大量傳統的嶺南建築和肌理肌韻，傳統文化與嶺南時尚相融合，歷史、文化、藝術與商業也進行了完美結合。大家在探討嶺南文化的同時，也能感受嶺南美食的魅力。



7月13日 上午

佛山港澳青年創業孵化基地

佛山港澳青年創業孵化基地，是一個為港澳青年在佛山創業提供全周期孵化育成服務的示範性平台。在基地主任講解下，同學們感受到佛山對港澳創新創業的熱情歡迎與大力支持。



7月13日 下午

培訓講座  
職業起航—從校園生活到職場精英的必修課聯盟大師講座  
講座嘉賓：黃桂林博士

黃桂林博士，是美國加州大學管理學碩士和資深傳媒工作者。自1976年起，曾任職香港電台電視部、香港無線電視、亞洲電視、商業電台、新城電台等各大媒體機構，至今已擁有近四十八年的媒體工作經驗，目前擔任港台特約節目主持。



同學們在此次講座中汲取講師寶貴的知識和經驗，了解一些成功的職場案例和職場生活的多樣化，同時思考如何對自己清晰且可執行的職業發展路徑，不僅收獲了豐富的信息和建議，更對未來的職場道路奠定信心。



7月20日 上午



### 瀟灑南海國廢處理環保產業園

佛山市南海國廢處理環保產業園位於廣東省佛山市南海區獅山大學城旁，總面積460畝，工程於2006年開始规划建设，至2015年時初具規模。

產業園區包含南海垃圾焚化發電專案、南海區城鄉一體化生活廢棄物轉運工程及集中控制系統專案、污泥處理專案、餐厨垃圾處理專案、灰底處理專案、垃圾滲濾液處理系統，形成了由前端到終端完整的生活固體廢棄物處理產業鏈，實現了南海全區生活垃圾100%無害化處理。

同學們在解說員帶領下見證整個國廢轉化過程和對比數據，在專業員對這類行業的演說，他們切身感受環保為新世代經濟社會帶來的影響力。



7月20日 下午



### 南風古灶

南風古灶始建於1506年，其製陶歷史已有五百多年，有「陶器活化石」之稱。

風古灶被認定為第三級國家工業遺產。景區圍繞著南風灶、高灶、高廟、林家森等重點文物保護單位建立的國家AAAA級旅遊景區。

同學們欣賞南風古灶獨特風貌，感受濃厚文化氛圍的同時，還在專業老師的指導下，自由想像畫第「玩陶」，經過1個多小時沉浸式體驗課程製作，同學們把天马行空的想像力體現在作品中，更可把親手做的作品帶回家收藏，得到滿滿的成就感。

7月27日 上午



### 佛山鴻勝紀念館

佛山鴻勝紀念館是廣東省中華文化傳承基地、廣東省非物質文化遺產計畫蔡李佛拳傳承基地、佛山市評級區愛國教育基地。

在佛山功夫歷史上，佛山鴻勝紀念館培育了一代又一代武林英才，多位蔡李佛弟子為中國革命事業獻身。蔡李佛拳因此被稱為「紅色拳種」，佛山鴻勝紀念館也被稱為「紅色武館」。

同學們在此欣賞專業師傅各項表演，更「拜師」學習蔡李佛拳的各種招式，親身感受其熱力和氣勢。



7月27日 下午



### 祖廟、南海九江



祖廟，始建於北宋元祐年間（1078年），明清大修後，形成蔚觀的祖廟建築群。佛山祖廟同時是總商會館，院內有諸多文物陳列，是國家級重點文物保護單位。同學們除了參觀館內展覽導賞，更可欣賞舞龍舞獅、粵劇、贊贊等表演。

南海九江鎮因擁有九條湧道連西江，故名九江。這次我們參觀香港人家傳戶曉的雙蒸料酒品酒味-九江雙蒸酒（酒）博物館，了解九江雙蒸酒的發源地和其發展歷史，更有幸品嚐了九江雙蒸博物館著名鄉時餸點和晶瑩米酒及花生，新奇有趣。

# 04 | 答謝企業及分享會

8月3日上午

佛山南海青創工合空間

為了更好凝聚學員學習所得，本會組織了學員向內地政府部會分享他們過去一個月的所見所聞，並且藉此向參與企業及單位致意感謝。雙方表示期待未來在人才培育、青年創業和教育領域的進一步合作，希望為香港和內地之間的關係開闢新前景，並鼓勵學生們利用所學為國家發展貢獻力量。



本會創業導師及合辦方  
香港明匯智庫項目主管  
黎遠成先生

向出席結業儀式的嘉賓彙報了實習計劃的最新情況，以及組織實習同學參觀佛山文化藝術場所和科創企業的交流情況。

本會會長 湯曉華女士

特別感謝合作的實習單位對本次實習活動的重視，以及對同學們的耐心指導與照顧。期待同學們能保持對知識的渴望和對工作的熱情，書寫自己的人生篇章。



工合空間聯合創辦人兼CEO  
龔興華先生

感謝各實習企業對本次實習活動的大力支持及對實習生們的傾力培養，希望同學們能將學到的知識和技能應用到未來的工作中，不斷進步，不斷創新。



佛山暨大港澳子弟學校  
校務處主任 劉婉瑤女士

向順利完成實習的同學們表示祝賀！這段時間看到同學們不斷進步與成長非常高興，同時也希望大家從現在開始明確目標，持續學習，注重團隊合作，為踏入職業生涯築牢基石。

佛山微奧雲生物技術有限公司  
項目經理 梁秋發先生

感謝主辦方為企業和同學們搭建了一個這樣良好交流的實習平台，為學生提供實習機會，也是企業履行社會責任的一種方式，希望未來能繼續加強合作，共同為培養新一代優秀人才而努力。



學生代表分享

交流會上，黃靜怡、黃翠欣、程海龍、陳敏津四位同學作為學生青年代表，分享了各自的實習體會與感受，表示此次實習是一種寶貴的人生經驗，也是一次提升自身專業技能、加強溝通能力、增強職業素養的機會。

今後他們會更加努力地提升自己，規劃未來自己的職業道路，期待未來參與到粵港澳大灣區建設中來！





## 頒發感謝狀

本會會長馮顯華女士、工合空間聯合創始人兼CEO葉興華先生為出席之名企業頒發感謝狀。再次感謝各單位的大力支持和對實習生們在這個月來的培育教導。



工合空間聯合創始人兼CEO葉興華先生、佛山微奧雲生生物技術有限公司項目經理梁秋發先生為第三組同學頒發畢業證書。

## 頒發優秀學員證書

佛山市南海區登瀛港波事務局科長張顯雄先生、香港明匯智庫項目主管、本會創業者黎達成先生為八位優秀學員陳敏津、黃靜怡、黃翠欣、程海潔、李潔欣、張廷鈞、李銳琦及曾梓婷頒發證書。



香港大公文匯傳媒集團華南新聞中心敖敬輝先生、佛山暨大港澳子弟學校校務處主任劉婉琦女士為第四組同學頒發畢業證書。



特別感謝以下賓客出席活動支援：

佛山市南海區委統戰部、區台港澳事務局科長 張顯雄先生  
工合空間聯合創始人兼CEO 葉興華先生  
香港明匯智庫項目主管 黎達成先生  
大灣區新思維文化設計協會會長 湯楚華女士  
香港大公文匯傳媒集團華南新聞中心 敖敬輝先生  
佛山暨大港澳子弟學校校務處主任 劉婉琦女士  
佛山微奧雲生生物技術有限公司項目經理 梁秋發先生  
佛山林至高分子材料科技有限公司品牌經理 羅天翔先生  
南海青創家 鄧雅詩女士



## 頒發實習結業證書

香港明匯智庫項目主管、本會創業者黎達成先生、佛山林至高分子材料科技有限公司品牌經理羅天翔先生為第一組同學頒發畢業證書。

本會會長馮顯華、南海青創家鄧雅詩女士為第二組同學頒發畢業證書。



## 05 | 在港舉辦成果分享會

8月19日 下午

📍 香港太子帝京酒店

是次分享會希望凝聚佛山實習學員，回顧過去美好的時光，進一步加強青年間的交流，並希望以本次實習實踐為契機，探索職業興趣所在，找準事業追求方向，為新時代粵港澳大灣區的建設注入新活力。



## 06 | 部分優秀實習學生分享

李瑞欣 | 廣東財經大學 | 工合空間實習生

我叫李瑞欣，是在內地讀書的香港人。因為一次偶然的機會看到了「2024築夢灣區佛山實習計畫」的訊息，主要的職位大多是品牌規劃、自媒體運作等，我自己本身也是學新傳的，所以對自媒體運作也比較有興趣，所以就在佛山南海工合空間自媒體運營的職位實習。在實習的過程中，我遇到了很好的領導和同事，我們分工合作，成為了很好的partner，雖然在整個實習過程中我們都有遇到各自的難題但最後還是很好的解決掉啦，也就因為在這次次的困難當中磨練了自己，充實了自己，提升了自己！所以在整個實習期間我們還是特別開心的！



除了當自媒體運營的實習生，工合時不時都會有一些學生代表團或者領導前來參觀，我們幾個實習生也就獲得了不少能夠享麥克風分享經驗的機會，另外我們幾個工合空間的實習生也一起策劃組織了一場新會陳皮的分享會，學到了很多很多分享會的知識。這次是我第一次實習，在這次實習中經歷的事情和收穫將會是我人生中難以忘懷的回憶！

來到工合空間實習大概是我上大學以來最有意義的一個月了。從一開始來到佛山的忐忑到自如的和同事們上下班，我認為佛山是一個帶給我許多驚喜的城市。工合空間自媒體運營是我的第一份實習工作，我懷揣著期待與好奇來到工合空間，學習到了多方面的技能與經驗。我學會了剪視頻、做海報、寫文案、做推文、活動策劃等等。還記得第一次Andy老師讓我們上台對著來訪的中學生團做分享，我緊張不安的心情，到第二次、第三次我已經能從容應對，第一次做活動策劃，並見證者活動的順利舉行。我在這裏學到的不僅僅是新的工作技能，更多的是與人交流和可貴的工作經驗。這次實習計畫帶给了我不僅是工作上的挑戰更是我職業探索路上的挑戰，也是我人生中的一個初次里程碑，初次實習、初次來到陌生的城市。

十分感謝這個政府各個協會機構對此次活動的支持才能讓我有如此舒適的工作與住宿等體驗！



在佛山的工合空間實習期間，我主要負責活動策劃執行，並策劃了幾場有意義的活動。這次實習讓我有了一個巨大的變化，從起初的不敢發言到後來敢於表達自己的想法，這對我來說是一個巨大的進步，在老師Andy的信任與鼓勵下，我勇敢邁出了第一步，逐漸在實習過程中成長、突破自我。除此之外，我還體驗到廣佛同城化帶來的便利，讓我感受到城市間的無縫對接如何拉近了人們的距離。但在整個實習過程中，令我最深刻難忘的是「超級聯絡人」這個概念。這不僅是稱讚，更是我們這一代香港青年應承擔的責任與使命。作為連結不同文化與領域的橋樑，我們有責任推動大灣區的深度融合與發展，大灣區，正是這樣一個需要我們這些香港青年去發揮作用的舞台。

在本次實習中，我進入了從未嘗試過的行業和領域進行實習，透過閱讀資料、接觸產品和參加工作，我了解到了不少行業的信息，理清了我對行業的認知，對於我未來在行業選擇方面的就業規劃起到了重要的參考作用，而我作為文案實習生，寫作水平也在不斷提升，比如我在實踐中學到了將企業的科研產品所包含的技術語言轉換為用戶語言的過程中的技能，也首次接觸了小紅書新媒體帳號的運營，不論是做視頻還是寫推文，都是很獨特的體驗，實習雖然已經結束，但在未來的實習或者工作中，我將帶著感悟和成長繼續向前，努力做到更好。





無論在生命中的哪一個階段，都一定要保持順其自然和樂觀的心態。在整個實習計畫裡，我或許是學歷最低的那位，但這並不代表我不認同自己也很優秀。再此分享一句從高中到現在一直鼓勵我前進的話“不必自於困書中死理，不必活在他人話裡”，讓我不要局限自己的價值。透過這個實習工作經歷，也讓我充分明白屬於我自己的優勢在哪裡。我善於感染他人，具有號召力、領導力，我未來的目標發展方向是「品德成功論」，相信未來我一定能夠讓我獨有的個人魅力，去開闢一個屬於我的舞台。我很慶幸我能在這個實習當中認識到很多小夥伴，我們在工作上會互相幫助，相互溝通，下班後或週末也會一起去團建。這是一段非常舒心的日子，已經不單單只是為了學業或未來工作而做鋪墊的歷程了。



在這個暑假，我參加了工合空間主辦的實習計劃，來到了以「南國陶都」著稱的佛山，進行實習記者的工作。這次實習給了未曾踏出校園、進入職場的我一個全新的體驗。

在佛山，主辦單位讓我們周中正常運作，週六則會帶領我們觀賞佛山本地的各色文化和知名企業。從南海氣能館到康有為博物館再到南風古灶，我發掘了這座城市蘊藏的多元魅力；從源遠流長的古代技藝到現代化科技，我探尋了佛山文化的不同模樣。豐富多彩的科技與文化共同構成了佛山如今的城市面貌，亦在我心中留下不可抹去的印記。

我想，也許在將來面臨到就業及落腳城市的節節時，我還是會先考慮到佛山這座融合著科技與文化魅力的嶺南古城。



在【築夢灣區—佛山實習計畫中】，我在佛山暨大灣澳子弟學校的校務處品牌宣傳部擔任實習生。經過一個月的實習，我對佛山暨大灣澳子弟學校和品宣的工作以及佛山的生活和文化有了更深入的理解和體驗。這裡的工作氛圍非常和諧，同事們熱情友好，給了我很大的支持和幫助，讓我能夠快速融入團隊、適應工作環境。週末也會隨實習團一起參加豐富的活動、參觀祖廟、南風古灶等景點、品嚐佛山美食。這次實習經歷非常快樂且充實，不僅讓我學到了專業知識和技能，也培養了我的職業素養和責任感。我相信這些寶貴的經驗將在我今後的學習和職業生涯中發揮重要作用，並與我在香港得到資源和知識有機結合，促進大灣區的交流與發展。同時，我也希望能夠繼續保持與大家之間的聯繫，在未來的日子裡有機會為學校的發展貢獻更多力量。





2024年的暑假，我加入了「築夢灣區」實習計畫在佛山進行了一個月的實習工作。這是我第一次實習，也是我第一次獨自生活在全然陌生的環境裡，多少一開始是有點忐忑不安的。但是感謝在這個月裡結交新的朋友們，他們給了我溫暖，在適應新環境的同時公寓和公司也像個小家，給我了一種歸屬感。在大公文匯當實習記者的工作中，做記者帶我兩日出差廣州參與雙魚巴黎奧運乒乓球供應商的採訪工作。我全程跟著老師拍攝、採訪，直到後期的修片、剪輯，到最後我的影片出現在了著名的文匯報上。這些對我而言都是從未有過新奇機遇。每週六團建一開始雖然會覺得有些疲憊，但到後面我會開始期待，跟團裡的小夥伴裡一起在佛山探索的時光。在這一個月裡，我沒有想過我的作品能夠走上很大的平台，學習到更多剪輯領域的知識，接受專業人員的指點。在這裏我還結交結交到很好的朋友們，我們一起打卡本地有名的餐廳，一起下班買菜做飯，結束一起暢談人生……這些星星點點將會成為我對佛山這座城市的回憶。



在微奧雲的短暫實習生活已經結束，回顧這段時間，收穫豐富。作為一家生物科技公司，微奧雲技術實力雄厚，發展前景看好，非常適合投資。我主要負責公眾號營運以及後端的產品分析和推銷工作。

首先，透過這次實習，我深深感受到了理論知識與實踐操作的重要性。課堂上學到的知識為我們提供了堅實的基礎，但只有融入實踐，才能真正理解和掌握。在實習過程中，我將所學的理论知識靈活應用，並從實踐中不斷學習、積累經驗。這讓我意識到，只有將書本知識與社會實踐結合，才能真正理解知識的價值和意義。

其次，我深刻體悟到了自學能力的重要性。在工作中，我時常遇到不熟悉的知識和技能，需要自己主動查閱資料、探索解決方案。透過不斷自學，我不僅掌握了所備的專業技能，還培養了解決問題的能力。這讓我意識到，保持學習的熱情和主動探索的態度，是走向成功的關鍵。

最後，我也意識到了溝通交流的重要性。無論是與同事或上下游，良好的溝通都是工作效率的保證。在實習期間，我透過與他人的溝通，不僅更好地理解公司產品，也學會了與人交流的技巧。這將有助於我今後更好地融入團隊，適應新的工作環境。

總的來說，這次實習為我下一步踏入社會打下了堅實的基礎。我非常感謝微奧雲提供的這個機會，也期待未來有機會與這裡的團隊共事。



佛山實習之行是我這個夏天難忘的記憶。

這段經歷讓我有對新媒體行業初步接觸實操的機會，瞭解到的相關行業和崗位的工作情況讓我對未來的職業方向更加明確。在老師前輩們的指導下，我學習到在新媒體工作很多提綱挈領的要點；周末和同學們的團建活動，讓我有機會和老師們、新朋友們不斷的交流、獲得新的靈感，並對佛山的文化、不同的先進產業都有了具象生動的瞭解……這個過程充滿了各種奇遇，成爲我這個夏天濃墨重彩的一筆。

人生各種各樣小概率的相遇，當我們走出去之後變成世界的新副本等著我們探索。我踐行著勇於嘗試的法則，當然也感恩每一個機會的來之不易，並爲之感到幸運。回憶這一個多月，想再次感謝來自社會政府組織的、企業各位背後辛苦付出的工作人員，爲活動辛苦籌備的老師、同學們。如果有機會，我希望我也能加入這樣有意義的事業中去，把這份幸運也傳遞出去。



## 07 | 實習總結

此次實習計劃不僅給香港學生留下了珍貴回憶，也爲香港佛山兩地的合作與交流搭建了橋樑，爲佛山科技創新發展和青年人才培養做出了貢獻。

實習計劃的結業，並不是終點，而是新征程的起點。相信這些充滿朝氣與活力的學生們，在未來道路上，定能憑借在實習期間積累的經驗和知識，乘風破浪，收獲屬於自己的成功！



### 特別鳴謝參與企業

佛山南海青創工合空間 | 南海青創家 | 香港大公文匯傳媒集團華南新聞中心 | 南海區留學生聯誼會 | PAMONRI柏沐雨林 | 佛山林至高分子材料科技有限公司 | 佛山市領高智能家居科技有限公司 | 佛山盛大港澳子弟學校 | 佛山微奧雲生

# 「築夢灣區」 佛山實習計劃2024



## 08 | 聯繫我們

CONTACT US

未來，大灣區新思維文化設計協會將秉承【共享共創】的創會理念，匯聚大灣區更全面的政府組織、商業機構、媒體社聯等資源渠道和信息動態，促進灣區創業者青年和品牌企業的交流合作，讓大家真正認識和拓展國內市場。歡迎加入我們！

協會網站：<https://www.gbacida.com/>



大灣區新思維  
文化設計協會



## GBACIDA過往活動

