

Young Talent

# GCE Internship Scheme 2025

## 祖苗·優才 GCE 實習計劃

### (北京、上海)



計劃簡介 (學員篇)



實習計劃現正申請民政及青年事務局與青年發展委員會的「青年內地實習資助計劃」撥款資助，一切計劃詳情按最終獲批撥款之條款為準

# GCE 計劃簡介

## 背景

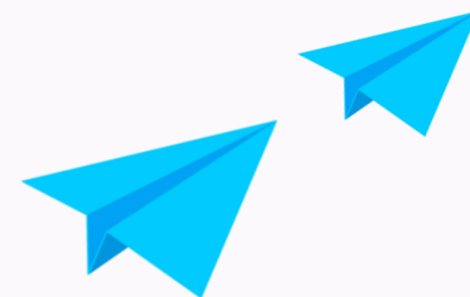
- 「祖苗·優才 GCE 實習計劃」為香港/國內及海外各大學/大專學生提供工作體驗/實習機會，深得企業機構、社會團體與香港及國內外大學院校支持。

## 目標

- 讓參加學員在計劃期間，親身走進國內各大城市，體驗不同地方之企業及職場文化以積累經驗；並通過實地參訪及專題培訓，了解各地人文風景以及最新城市發展以開拓視野。

## 特色

- ★ 各行業實力機構提供**多類型工作崗位**
- ★ **團隊模式**，認識來自不同院校朋友
- ★ 增設「**Seeding's Academy 祖苗學堂**」線上/線下工作坊，讓學員更好裝備自己及加強了解職業路向
- ★ 專責工作人員提供輔助/緊密支援



# 祖苗·優才GCE 實習計劃

【團隊統一出發及回港】

## 北京

(金融法律)  
(文博創科)

計劃日期：2025年6月1日~7月26日 (56天)

## 上海

(金融法律)  
(文博創科)

計劃日期：2025年6月14日~7月31日 (48天)

主辦機構:



祖苗文化青年交流中心

**GCE** 協辦機構: (排名不分先後)



**中国国际人才市场**  
China Services International

**民建北京市委**



**上海市青少年研究中心**

上海市青少年研究中心  
SHANGHAI YOUTH & CHILDREN RESEARCH CENTER



**中关村企业信用促进会**  
Z-Park Enterprises Credit Promotion Association



*cedars*

Centre of Development and Resources for Students  
The University of Hong Kong  
香港大學學生發展及資源中心



香港中文大學  
**CUHK**

學生事務處就業策劃及發展中心  
**Career Planning and Development Centre**  
**Office of Student Affairs**



**Lingnan** 嶺南大學  
**University** 香港 Hong Kong

# GCE 支持機構:

(排名不分先後)



香港科技大學  
THE HONG KONG  
UNIVERSITY OF SCIENCE  
AND TECHNOLOGY



香港城市大學  
City University of Hong Kong



THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學



香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong



香港樹仁大學  
HONG KONG SHUE YAN UNIVERSITY



學生事務處  
STUDENT AFFAIRS OFFICE  
香港恒生大學  
THE HANG SENG UNIVERSITY  
OF HONG KONG



香港都會大學  
HONG KONG  
METROPOLITAN  
UNIVERSITY

# 祖苗·優才GCE 實習計劃 ~ 北京 / 上海

## 參加資格：

- 18-30歲
- 持有 香港永久居民身份證 就讀於香港/國內或海外大學/大專院校 或 持有 香港居民身份證 並在香港就讀全日制課程\* ( 相關參加者人數佔總合資格參加人數不多於50% )
- 修讀任何學科/年級之大專生/本科生/研究生



## 計劃費用：

**全免**【須繳付可退回保證金HK\$5,500】

包括:

- 來回交通 (香港-北京/上海)
- 當地住宿
- 當地參訪活動
- 實習期間旅遊保險
- 出發前簡介會及職前工作坊
- 「祖苗學堂」工作坊
- GCE工作小組輔助/支援
- 「祖苗青年成員」會員資格

- 實習計劃現正申請民政及青年事務局與青年發展委員會的「青年內地實習資助計劃」撥款資助，一切計劃詳情按最終獲批撥款之條款為準
- 計劃費用**全免**，政府資助包括來回交通(香港-北京/上海)、當地住宿及團體保險。【參加者於當地之日常交通、膳食及雜費、新冠病毒測試、疫苗注射、醫療費用等一切費用及支出(如適用)須自行負擔】
- 政府資助不包括入境簽證費用，有關入境北京/上海手續及衍生的任何費用，參加者需自行安排及承擔 ( 如適用)
- 參加者必須隨團往返，獲取錄後須繳付計劃**保證金港幣\$5,500元正**，於完成整個實習計劃後，包括出席出發前在港配套活動、於實習期間非工作日大會活動、回港後在港配套活動及提交所有活動報告/問卷後，可申請退回。
- 主辦單位對本計劃各項安排保留最終決定權，並按照兩地政府檢疫安排、當地政府部門實施之有關疫情防控措施及企業機構規定等因素作考慮。



# GCE 計劃流程

計劃項目	舉行時間
1 接受報名 (填妥網上報名表連同中英文履歷表) <b>首輪截止日期：2025.02.15</b> <b>次輪截止日期：額滿即止</b> (滾動錄取模式)	2025年1月至5月
2 舉行面試 (分階段持續進行)	2025年2月至5月
3 通知入圍	2025年2月至5月
4 遞交文件 (包括: 簽署指定協議書、同意書、崗位選擇表格, 繳付計劃保證金以確認參加)	2025年3月至5月
5 崗位配對 (實習企業或要求參加者提供更詳細個人資料 及/或 進行電話/視像面試/筆試)	2025年3月至5月
6 訓練營及工作坊 (出發前配套活動)	2025年5月至6月
7 出發前簡介會及啟動禮 (出發前配套活動)	2025年5月至6月
8 進行實習 (團隊統一香港出發, 同住一地點、在指定非工作日出席參訪活動)	2025年6月至7月
9 回港後總結分享會 (回港後出席配套活動)	2025年9月/10月
10 派發實習證明、退回保證金 (須完成主辦機構要求之相關實習計劃條款)	2025年9月/10月

# 以上流程僅供參考, 實際情況須按主辦機構最終決定及參加者個別情況

# GCE 實習計劃-非工作日參訪/活動

- ✓ 實習團隊建立
- ✓ 實習情況分享及交流會
- ✓ 拜訪駐京/滬政府機構
- ✓ 地區考察 / 參訪企業 / 創業園
- ✓ 歡送晚宴
- ✓ 回港後總結分享會

【以主辦機構最終落實公佈為準】



【我們在北京的實習生活 | 祖苗·優才GCE實習計劃(北京) 2024】

<https://youtu.be/HjkRgV5ju-E>

【我們在上海的實習生活 | 祖苗·優才GCE實習計劃(上海) 2024】

<https://youtu.be/eF--sHuc01Y>

【發現北京~ 京城金主微服私訪紀錄片 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/aQqMSFpc25Q>

【發現上海 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/59XpJoAOT2g>

【同心築夢，共育祖苗 | 祖苗·優才實習計劃 2024~總結分享會】

<https://youtu.be/Wpv24S4aHlo>



(照片及影片僅供參考)





## GCE 主要崗位類型：

- ★ 法律/知識產權
- ★ 金融 (證券/投資)
- ★ 企管顧問/諮詢
- ★ 財務會計
- ★ 人事行政
- ★ 房地產 (建築測量/  
項目管理/物業管理)
- ★ 市場/品牌營銷
- ★ 文化創意策劃
- ★ 新媒體營運
- ★ 大數據分析
- ★ 電子商貿/物流
- ★ 數碼科技/ AI 人工智能

如對崗位類別有其他需求，請與我們聯繫，  
我們將努力為你尋找合適工種

# GCE 實習機構

2023/2024 實習企業 (節錄)



(排名不分先後)



(以上名單僅供參考，按企業/機構最終提供崗位意願為準)

# GCE 實習機構

2023/2024 實習企業 (節錄)



(排名不分先後)



競天公誠律師事務所  
JINGTIAN & GONGCHENG



KING & WOOD  
MALLESONS  
金杜律師事務所

Morgan Lewis



V&T LAW FIRM  
萬商天勤律師事務所

longitude



AVA  
AVISTA GROUP

大成 DENTONS



TOKMANNI

Europpris



LIYI Design  
黎怡創意

VOL  
GROUP



(以上名單僅供參考，按企業/機構最終提供崗位意願為準)

# GCE 學員 @北京 (2024)



<節錄部份>



# GCE 學員 @上海 (2024)

< 節錄部份 >



想了解我們 **GCE** 更多，快來觀賞實習生分享：



【實習感悟和收獲@北京 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/bQ71fYKblpA>

【Kerry 在北京大成的實習經歷 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/iVt93kwtg8U>

【跳出comfort zone @北京 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/ZDXj9NvKgCE>

【Cheerrin 美好的實習時光@北京 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/tUNAx02zrVU>

【Elaine 探索北京 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/LMpckDcpK1E>

【Angel 相遇相識在北京 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/laAeR4o9nbQ>

【David 北京留影 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/2NQ5c6PP2NE>

【實習感悟和收獲@上海 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/yFS7krUVI3g>

【Janis美好回憶@上海 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/CzruVPAhlcg>

【Gilbert 的第一份實習@上海 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/PUwjPz-hUN0>

【Yoyo充實的上海實習生活 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/60JXwzC9EQE>

【Janice成長蛻變@上海 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/8JIICGY1i9Q>

【Jennifer多元體驗@上海 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

<https://youtu.be/RTeQQiYGI3s>

【Bowie體驗上海獨有魅力 | 祖苗·優才GCE實習計劃】

[https://youtu.be/a\\_EzS5tk1qo](https://youtu.be/a_EzS5tk1qo)



更多分享在 **祖苗 Youtube**頻道!!!

<https://www.youtube.com/channel/UCv4wH9Wd60ZysHk6tfKv83A>

## 1 計劃費用是全免，學生需要負責什麼費用呢？

GCE計劃費用全免，政府資助將包括來回交通 (香港-北京/上海)、當地住宿及團體旅遊保險。參加者於當地之日常交通、膳食及雜費、新冠病毒測試、疫苗注射、醫療費用等一切費用及支出(如適用)須自行負擔

## 2 住宿安排是怎樣？

我們將安排全團學員一起同住商務型/三鑽/三星級或以上酒店，2-3人一房，每天（包括非工作日）須返回住宿地點

## 3 到企業實習有沒有工資？

GCE計劃是無薪實習，但個別企業或按其意願提供午餐或交通津貼予實習學員

## 4 成功通過面試後，簽妥確認文件及繳付保證金後，往後配對程序是怎樣？

我們將按參加者意願選擇，逐一向實習機構遞交履歷表申請崗位，實習機構或要求參加者提供更詳細個人資料及/或進行電話/視像面試/筆試以進行挑選。

## 5 如最終未能成功配對，保金會否退回？

會的，我們將全數退還保證金

## 6 實習完成後主辦單位可否提供證明？

我們將向每位成功完成GCE實習計劃的學員派發「完成證書」及實習企業填寫的「實習評估表」，此外，為表揚優秀表現及/或對團隊作出貢獻（例如團長、組長、文宣小組等）的學員，我們將頒發「優異證書」及/或「嘉許獎狀」以資鼓勵

# GCE 參加辦法



掃描 QR Code 或登入以下網址，填妥網上報名表及上載個人中、英文履歷表  
(註：須按指定格式) 便可完成。 <https://forms.gle/LE4iYvGRi9GSHkqV8>



首輪截止日期：**2025.02.15**

次輪截止日期：**額滿即止** (滾動錄取模式)

如有任何查詢，歡迎與本計劃秘書處聯絡：

電郵：[seedings.inquiry@gmail.com](mailto:seedings.inquiry@gmail.com)

Whatsapp：(852) 9333 5845



<https://www.facebook.com/seedingsculturehk/>



<https://www.instagram.com/seedingsculture/>



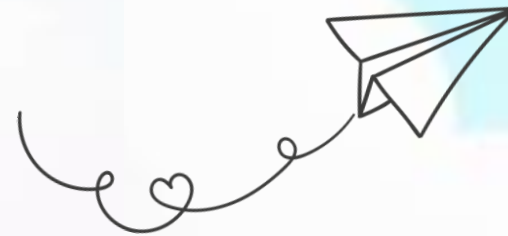
[https://www.youtube.com/channel/  
UCv4wH9Wd60ZysHk6tfKv83A](https://www.youtube.com/channel/UCv4wH9Wd60ZysHk6tfKv83A)



[https://space.bilibili.com/3546385875995071?spm\\_id  
\\_from=333.1007.0.0](https://space.bilibili.com/3546385875995071?spm_id_from=333.1007.0.0)



## GCE 主辦機構



**祖苗文化青年交流中心** 於2012年在香港成立，為註冊非牟利機構，致力促進及支持青少年對音樂、藝術、體育及全人發展；也積極推廣對世界多元文化的認識和交流，藉此提高個人修養及世界觀瞻。

在疫情期間**祖苗**無間斷推出嶄新服務，包括：線上實習～「祖苗·優才VIE工作體驗計劃」、在崗實習～「祖苗·優才GCE工作體驗計劃」；隨著疫情緩和及各地通關，率先於2023年元旦日成功舉辦海外交流～「祖苗·CAPI環球藝術文化交流計劃@荷蘭」，在2023和2024年度，成功舉辦「祖苗·優才GCE實習計劃」到北京和上海以及「祖苗·大灣區體育運動交流團」。過去12年，超過3,000名來自香港、內地及海外不同大學/大專院校及數十間本地中學校之學生曾參加**祖苗**主辦的各類型活動。

「本宣傳品 / 刊物 / 展覽僅代表主辦機構之立場」