

指導單位：中央人民政府駐澳門特別行政區聯絡辦公室教育和青年部

主辦單位：勞工事務局

江蘇省青年聯合會

承辦單位：澳門青年發展服務中心

協辦單位：澳門中華新青年協會

無錫市青年聯合會

中共無錫市新吳區統一戰線工作部

新吳區青年聯合會

無錫市雙創英才青年創新創業促進中心

無錫青創灣科技發展有限公司

2026澳門青年 無錫實習專項計劃

詳細資料

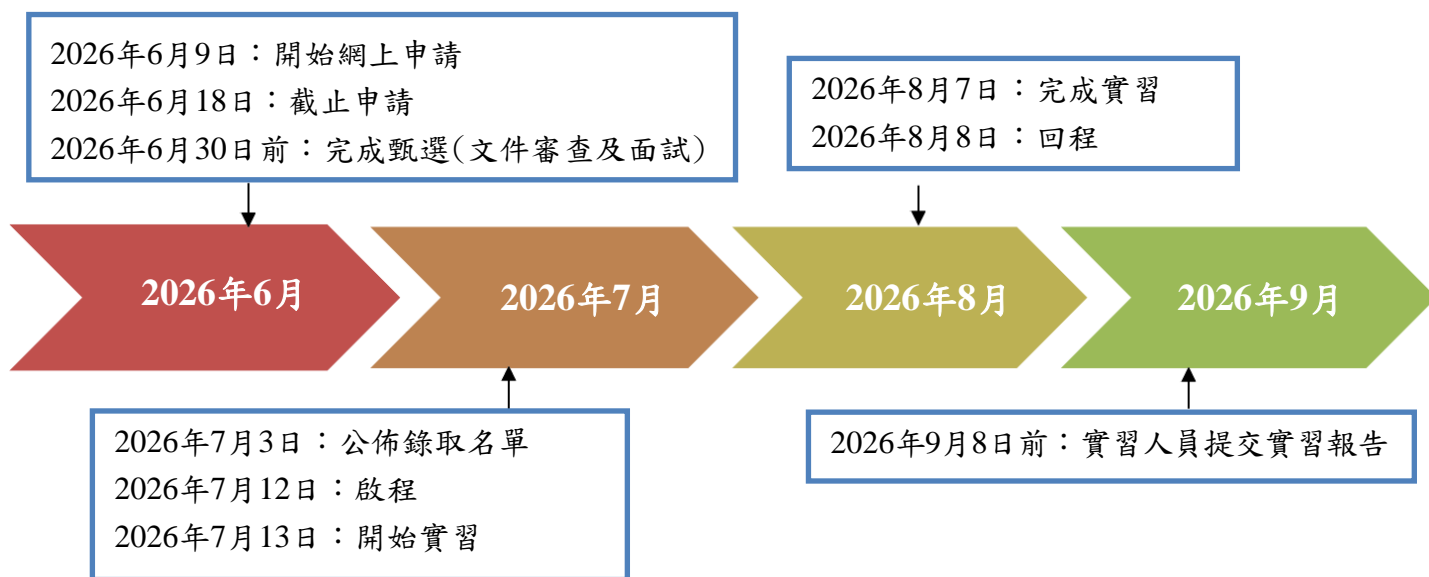


一、 計劃名稱：	2026 澳門青年·無錫實習專項計劃	
二、 主辦單位：	澳門特別行政區政府勞工事務局（下稱“勞工事務局”） 江蘇省青年聯合會	
三、 承辦單位：	澳門青年發展服務中心（下稱“青服中心”）	
四、 協辦單位：	澳門中華新青年協會 無錫市青年聯合會 中共無錫市新吳區統一戰線工作部 新吳區青年聯合會 無錫市雙創英才青年創新創業促進中心（下稱“無錫市雙創中心”） 無錫青創灣科技發展有限公司	
五、 宗旨：	本計劃旨在組織澳門青年赴江蘇省無錫市參與實習，結合當地產業發展、用人需求及澳門青年專業背景，提供多元化實習崗位與職場體驗機會，協助青年深入了解內地就業環境、行業發展趨勢及企業實務運作，提升職場適應能力、專業實踐能力及跨地域協作能力。	
六、 參加資格：	符合以下條件可申請參加： 1. 持有效澳門居民身份證及港澳居民來往內地通行證（俗稱“回鄉證”）； 2. 年齡 35 歲或以下的澳門居民（以申請截止日期為計）； 3. 持有由澳門或澳門以外地區的高等院校頒發的學士或以上學位，或於上述高校就讀的大一或以上年級學生； 4. 具備實習所需的技能要求。	
七、 實習形式：	實習並非勞動合同關係	
八、 實習內容：	由職前培訓及在崗實習兩個部分組成：	
	業務培訓：	實習首周期間舉行理論及講座課程，由實

		習機構介紹業態知識及行業發展趨勢。
	在崗實習：	除業務培訓外，其餘時間由實習機構安排在旗下業務單位或部門內參與實習。
九、實習期：	4 周	
十、實習地點：	江蘇省無錫市	
十一、實習名額：	30 個（詳見崗位一覽表）	
十二、申請期間：	2026 年 6 月 9 日至 6 月 18 日	
十三、申請辦法：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可於 2026 年 6 月 9 日起登入“2026 澳門青年·無錫實習專項計劃”專頁進行網上申請。 2. 上傳以下文件電子檔： <ol style="list-style-type: none"> 1) 有效澳門居民身份證； 2) 有效港澳居民來往內地通行證（俗稱“回鄉證”）； 3) 實習崗位要求的相關專業學位證書或學籍證明； 4) 有關學位修讀期間的成績表； 5) 個人履歷； 6) 實習要求的其他技能證明文件（所有技能證明文件合併為一個檔案上載）。 	
十四、甄選：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由勞工事務局與青服中心負責審查申請文件及資料，通過審查者可進入面試； 2. 由青服中心與無錫市雙創中心（或其指定實習機構）擔任面試官負責面試，以擇優方式，選出符合實習崗位要求之錄取名單（具體面試方式將另行通知）。 	
十五、公佈日期：	錄取名單：2026 年 7 月 3 日	
十六、津貼及住宿：	勞工事務局：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 向每名實習人員發放一次性 5,000 澳門元生活津貼； 2. 向每名實習人員發放一次性 4,000 澳門元往返交通及旅行保險津貼； 3. 承擔實習人員於實習期間之住宿、體檢及保險費用；
	青服中心：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助統籌實習人員之體檢事宜，並負責收集相關體檢證明； 2. 協助統籌實習人員之保險辦理事宜。
	無錫市雙創中心：	協助統一安排住宿
	實習企業：	提供每日公司食堂飯卡或午膳津貼

其他生活費用由實習人員自行承擔	
十七、 義務：	<p>實習人員應遵守以下義務：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自接獲錄取通知起計 2 個連續日內以電郵回覆澳門青年發展服務中心確認參加資格，否則視為放棄論，有關名額由候補名單替補，凡不具合理理由放棄參加者，兩年內將被禁止參加勞工事務局所有實習活動； 2. 須與實習機構簽訂並遵守有關實習/保密協議； 3. 實習人員須提供本人的澳門活期銀行帳戶資料，以作為收取勞工事務局發放的津貼之用； 4. 實習期間，如聯絡資料有變更，須即時以書面通知青服中心； 5. 實習人員須滿足入境要求； 6. 實習人員須於實習開始前，按實習機構要求，提交由澳門或中國內地合法醫療機構簽發之健康證明（詳見“境外體檢檢查項目清單”），相關體檢由承辦方統一安排； 7. 實習人員須嚴格遵守實習單位所訂定的管理規章、紀律及保密要求，並服從實習單位的工作安排； 8. 任何情況下，實習人員未能完成整個實習期，須向勞工事務局以書面方式提出終止實習的申請並陳述有關理由，倘不獲同意，實習人員須在獲悉有關決定的通知後，3 個月內退還全數津貼費用； 9. 實習人員須於實習結束後 1 個月內向勞工事務局提交實習報告（字數不少於 1,000 字，內容包括實習心得和未來在職業生涯規劃的發展方向）； 10. 完成及履行實習義務的青年可獲由勞工事務局與實習機構共同簽發實習證明； 11. 隨時留意勞工事務局網頁內有關實習計劃的最新消息。
十八、 查詢：	<p>電郵：macau.myds@gmail.com 或 ucareer@dsal.gov.mo</p> <p>電話：2828 0011（孫小姐）或 8399 9740（杜先生）</p> <p>地址：澳門馬揸度博士大馬路221-279號先進廣場大廈地下</p>
主辦單位保留對計劃章程的修改及解釋的權利	

計劃日程



境外體檢檢查項目

1. 身高、體重、血壓
2. 血常規
3. 尿常規
4. 胸部 X 光或胸透
5. 心電圖