

◆ 指導單位

橫琴粵澳深度合作區執行委員會 / 澳門中聯辦教育與青年工作部
澳門中聯辦北京聯絡部 / 澳門中聯辦廣東聯絡部

◆ 主辦單位

澳門特別行政區政府勞工事務局
橫琴粵澳深度合作區人才發展和社會保障局

◆ 實習地點

橫琴粵澳深度合作區



一、 計劃名稱：	“2026 澳門青年・重點產業專項實習計劃”	
二、 合辦機構：	澳門特別行政區政府勞工事務局（下稱“澳門勞工局”） 橫琴粵澳深度合作區人才發展和社會保障局（下稱“合作區人才局”） 28 間企業（詳見崗位一覽表）	
三、 宗旨：	計劃旨在培育更多符合澳門四大重點產業發展的優秀青年人才，促進澳門產業適度多元發展，同時鼓勵和支持澳門青年參與粵港澳大灣區建設，融入國家發展大局，透過在崗實訓方式，讓青年認識重點產業發展機遇和掌握綜合的職業技能。	
四、 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（“回鄉證”）； 2. 年齡 35 歲或以下的澳門居民（以申請截止日期計）； 3. 持有由澳門或澳門以外的高等院校頒發的學士或以上學位，2026 年應屆畢業生優先； 4. 具備實習崗位所需的專業及技能要求。	
五、 實習形式：	實習並非勞動合同關係	
六、 實習內容：	由業務培訓及在崗實習兩個部份組成：	
	業務培訓：	由實習機構負責，內容包括企業文化及相關部門業務實踐。
	在崗實習：	由實習機構安排在旗下業務單位內進行實習。
七、 實習期：	12 周	
八、 實習地點：	橫琴粵澳深度合作區	

九、 實習崗位：	涉及 72 個職位，提供 60 個實習崗位（詳見崗位一覽表）	
十、 申請期間：	2026 年 8 月 3 日至 8 月 14 日	
十一、 申請辦法：	1. 可於 2026 年 8 月 3 日登入“2026 澳門青年・重點產業專項實習計劃”專頁進行網上申請。 2. 上傳以下文件電子檔： 1) 有效澳門居民身份證； 2) 有效港澳居民來往內地通行證（“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) 自薦信（字數不少於 800 字）； 7) 崗位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）。	
十二、 甄選及面試安排：	1. 由合作區人才局及澳門勞工局對申請人遞交的資料及文件進行審查，通過文件審查者可進入面試； 2. 面試以線上方式進行，合作區人才局協助面試安排，履歷篩選及面試甄選由實習企業負責，以擇優方式，選出 60 個符合崗位要求的錄取人員。	
十三、 公佈日期：	錄取名單：2026 年 9 月 2 日	
十四、 津貼及住宿：	澳門勞工局：	1. 每名實習人員每四周可獲 5,000 澳門元生活津貼； 2. 可獲一次性 500 澳門元往返交通連旅行保險津貼。
	合作區人才局：	1. 可獲發放每四周人民幣 4,000 元生活津貼； 2. 統一安排免費住宿； 3. 統一為每名實習人員購買每月不低於人民幣 200 元的意外傷害保險。
	膳食、其他生活費用由實習人員自行承擔。	
十五、 義務：	實習人員應遵守以下義務： 1. 自接獲錄取通知起計 2 個連續日內以電郵回覆澳門勞工局確認參加資格，否則視為放棄論，有關參加資格由候補名單替補，凡不具合理理由放棄資格者，兩年內將被禁止參加澳門勞工局及合作區人才局所有實習活動。 2. 須與實習機構簽訂並遵守有關實習協議； 3. 實習人員須提供本人的澳門活期銀行帳戶及中國內地活期銀行帳戶資料，以作為收取澳門勞工局及合作區人才局發放的津貼之用；	

	4. 實習期間，如聯絡資料有變更，須即時以書面通知合辦方； 5. 實習結束後 1 個月內，須向澳門勞工局提交報告（字數不少於 1,500 字，內容包括實習心得和未來在職業生涯規劃的發展方向）； 6. 任何情況下，實習人員未能完成整個實習期，須向澳門勞工局、合作區人才局及實習機構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； 7. 實習人員須嚴格遵守實習機構所訂定的管理規章、紀律及保密要求，並服從實習單位的工作安排； 8. 實習人員須滿足入境要求； 9. 完成及履行實習義務的實習青年可獲簽發實習證明； 10. 隨時留意澳門勞工局網頁內有關實習計劃的最新消息。
十七、查詢：	電郵：Ucareer@dsal.gov.mo 或 mspsc@hengqin.gov.cn 電話：8399 9817（范小姐）或 +86 756 8841227（鄭小姐） 地址：澳門馬揸度博士大馬路 221-279 號先進廣場大廈地下
合辦方保留對計劃章程的修改及解釋的權利	

計劃日程

