

民青局企業內地與海外暑期實習計劃
2026 年實習職位概要

	參與企業	職位數目	地點	實習期	行業
1.	招商局集團	91	中國內地（北京、重慶、東莞、佛山、廣州、荷澤、惠州、南京、江門、上海、深圳、溫州、武漢、玉林、漳州、中山、珠海）	5-16 星期	銀行業、金融、互聯網科技、物流、地產業、交通運輸
2.	騰訊控股有限公司	70	中國內地（深圳）	12 星期	互聯網科技
3.	華潤集團	56	中國內地（北京、常州、東莞、廣州、粵港澳大灣區、杭州、惠州、南昌、深圳、無錫、中山、珠海）	6 星期	多元化產業
4.	香格里拉集團	43	中國內地（北京、上海、深圳、天津）、澳洲（凱恩斯）、馬來西亞（亞庇、檳城）、泰國（曼谷、清邁）、菲律賓（長灘島、馬尼拉）	6 星期	酒店業
5.	中國銀行（香港）有限公司	30	中國內地（杭州、南寧、深圳、天津）、柬埔寨（金邊）	6 星期	銀行業
6.	中國建築工程（香港）有限公司	30	中國內地（深圳）	6 星期	建築業
7.	中國旅遊集團有限公司	27	中國內地（廣州、三亞、深圳、萬寧）	8-12 星期	地產業、零售業
8.	香港中華煤氣有限公司	13	中國內地（常州、深圳、蘇州）	8 星期	公用事業、能源業
9.	溢達集團	12	中國內地（高明、桂林）	8 星期	製造業

	參與企業	職位數目	地點	實習期	行業
10.	恒隆地產有限公司	12	中國內地（杭州、上海、武漢、無錫）	8 星期	地產業
11.	中國生物製藥有限公司	12	中國內地（北京、南京、珠海）	多於 6 星期	製藥業
12.	歐萊雅集團	11	中國內地（上海）	8 星期	美妝
13.	英皇集團	10	中國內地（北京）	6 星期	綜合企業集團
14.	恒基兆業地產集團	10	中國內地（北京、廣州、上海）	8 星期	地產業
15.	中國工商銀行（亞洲）有限公司	10	中國內地（廣州、深圳）	6 星期	銀行業
16.	香港太古集團有限公司	10	中國內地（北京、成都、廣州、上海、深圳、廈門）	6-8 星期	航空業、食品製造業、地產業
17.	港鐵公司	10	中國內地（北京、杭州、深圳）、澳洲	7-8 星期	鐵路
18.	新世界發展有限公司	10	中國內地（廣州、深圳）	6 星期	地產業、零售業
19.	山西怡園酒莊有限公司	10	中國內地（晉中）	6 星期	葡萄酒業
20.	九龍倉集團有限公司	10	中國內地（長沙、成都、廈門）	7-16 星期	地產業、酒店業

	參與企業	職位數目	地點	實習期	行業
21.	香港機場管理局	7	中國內地（廣州、珠海）	8 星期	航空業
22.	香港上海大酒店有限公司	5	中國內地（北京、上海）	8-10 星期	酒店業
23.	Lalamove	4	中國內地（深圳）、印尼（雅加達）、菲律賓（馬尼拉）	6 星期	應用程式開發
24.	新鴻基地產有限公司	4	中國內地（廣州、上海）	8 星期	地產業
25.	東亞銀行有限公司	4	中國內地（廣州、深圳）	5 星期	銀行業
26.	周大福珠寶集團	3-4	中國內地（順德）	6 星期	奢侈品零售業
27.	中電控股有限公司	3	中國內地（深圳）	6-8 星期	公用事業
28.	麗新集團	2	中國內地（珠海）	6 星期	地產業
29.	信和集團	2	新加坡	8 星期	酒店業