

ERB《青年2025實習計劃》



實習起行 發掘潛能

多個行業範疇實習空缺 ▶ 現正接受申請

查詢：3113 7999（統籌機構：香港青年協會）

計劃詳情



☎ ERB熱線：182 182 🌐 www.erb.org/youthintern

📘 My ERB 📷 蔣知識 Captain K 🌐 Employees Retraining Board (ERB)

 **erb**
僱員再培訓局

目的

僱員再培訓局(ERB)推出「青年實習計劃」，讓青年人認識及體驗工作世界，提升人際關係技巧及職場軟技能，並發掘潛能及興趣，以規劃未來進修及事業發展方向。除實習計劃外，ERB與不同企業合辦職場體驗活動，透過「企業探訪」等活動，讓青年人了解職場環境及提高對不同行業的認識，為日後的進修及事業規劃作好準備。

對象

- 15至29歲及就讀中四至中六、副學位或學士學位課程的學生；或
- ERB「青年培訓課程」學員；或
- 離校青年¹

實習空缺

涵蓋多個行業範疇，包括資訊科技、旅遊及酒店服務、零售及飲食、物業管理、專業及商業服務、社會服務及公共事業等。

實習期及時數

- 於2025年7月21日至8月22日期間進行，全期實習時數為40至65小時
- 實習生於實習前會獲安排參加「職前熱身工作坊」，教授內容包括AI於職場應用、職場禮儀及溝通技巧等，並透過互動遊戲提升實習生投入工作的信心。

實習津貼及證書

參與行業機構會為實習生提供實習津貼，完成實習²的實習生可獲參與行業機構頒發實習證書。

申請方法

於2025年6月6日或之前填妥網上實習生申請表及學校提名表格（適用於中四至中六獲學校提名之學生），並電郵至intern@erb.org。



網上實習生
申請表

支持機構



1. 申請人須未曾從事任何全職工作。
2. 出席率須達80%。

- 實習名額有限，額滿即止。實習時數不包括用膳時間。
- 實習空缺配對安排及結果由參與行業機構決定。具體實習安排，例如實習時間、津貼等，由參與行業機構與實習生協議落實為準。
- 有關計劃詳情及最新空缺資訊，請參閱計劃網頁。ERB就計劃的安排保留最終決定權，如有任何更改，恕不另行通知。