



僱員再培訓局

青年實習計劃2026

實習起行 發掘潛能

多元
實習實踐

Work · Ready
工作坊

職場
體驗活動

現正接受申請 ▶ 查詢：3113 7999（統籌機構：香港青年協會）

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

 My ERB  蔣知識 Captain K  Employees Retraining Board (ERB)

計劃
詳情



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。除實習外，ERB與不同企業合辦職場體驗活動，透過「企業探訪」，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、教育及公共事業等。

實習期及時數

- 於2026年7月至8月期間進行，實習時數一般為40至65小時
- 實習生會獲安排參加為期半天的「Work • Ready工作坊」，內容包括職場趨勢及新技能應用，以及職場禮儀和溝通技巧等，以提升投入工作的信心。

實習津貼及證書

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

職場體驗活動

計劃下亦會舉辦一系列的職場體驗活動，拓闊參加者對不同行業的認識。

申請方法

於2026年6月8日或之前填妥網上申請表及學校提名表格(如適用)，並電郵至 intern@erb.org。



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機構決定。具體實習安排，例如實習時間、津貼等，由參與機構與實習生協議落實為準。
- 有關計劃詳情及最新實習空缺資訊，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。