

「ERB 青年實習計劃 2026」 申請須知

對象

- 申請人必須為年齡介乎 15 至 29 歲（以提交申請日期為準），並可在香港合法受僱。
- 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

申請程序

1. 僱員再培訓局（ERB）已委託統籌機構（香港青年協會），負責處理計劃的申請、配對及跟進工作。有關計劃最新資訊、實習空缺及職場體驗活動詳情，請瀏覽計劃專設網頁（www.erb.org/youthintern）。
2. 申請人須於 **2026 年 6 月 8 日或之前** 填妥及簽署 [網上申請表](#)。申請人將會收到確認電郵，並附有申請編號及資料。
3. 正就讀中四至中六的申請人須於遞交網上申請表及收到確認電郵後，轉交就讀學校辦理提名手續。申請人之學校請於 **2026 年 6 月 8 日或之前** 填妥學校提名表格並電郵至 intern@erb.org。
4. 每間學校可提名最多 6 名學生參與計劃。
5. 申請人須確認參與計劃的意願及了解實習計劃的安排，申請人如於提交申請時未滿 18 歲須獲家長同意參與計劃，並於網上申請表簽署確認。
6. 如有需要，ERB／統籌機構／參與機構會聯絡申請人核實所提交的申請資料及／或提供補充資料，以便辦理申請。
7. 實習計劃名額有限，額滿即止。
8. 申請人如有任何查詢，請致電統籌機構（香港青年協會）3113 7999。

工作實習

1. 實習將於 2026 年 7 月至 8 月進行，全期實習時數為 40 至 65 小時。
2. 實習日期由參與機構與實習生按需要自行訂定，惟每天實習時間不應多於 8 小時（不包括用膳時間）；如實習生年齡未滿 18 歲，不可於上午 7 時前或晚上 7 時後安排實習。
3. 統籌機構將於 2026 年 6 月上旬至中旬進行配對，並以電郵及／或電話方式通知申請人及參與機構相關配對及面試安排。
4. 參與機構將按需要直接聯絡申請人安排面試，並於 2026 年 6 月中旬至 7 月中旬以電郵及／或電話方式通知申請人取錄結果及實習安排。具體實習安排，如實習時間、津貼等，由參與機構與實習生協議落實為準。
5. 參與機構將與實習生簽訂僱傭合約及購買勞工保險，並安排員工擔任「實習導師」指導及支援實習生。
6. 參與機構須提供適切的實習職位，並提供安全及具支援的工作環境。
7. 參與機構會為實習生提供實習津貼，津貼額不少於當時法定最低時薪水平。實習津貼按實習生實際出席時數計算（不包括用膳時間）。

¹ 申請人必須未曾從事任何全職工作

8. 實習生須於實習期的出席率達 80%或以上方可獲參與機構簽發實習證書。
9. 實習期完結時，實習生須填寫意見問卷，以便 ERB 了解實習生對計劃的意見。

「求職面試教學」影片及「Work·Ready 工作坊」

1. 統籌機構會為申請人提供「求職面試教學」影片，協助申請人掌握面試技巧及相關注意事項。
2. ERB 將於 2026 年 7 月下旬舉行為期半天的「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，以提升實習生投入工作的信心。統籌機構會以電郵及／或電話方式通知有關工作坊的安排。

職場體驗活動

1. ERB 將於 2026 年 7 月至 8 月與僱主機構合辦「企業探訪」活動，安排參加者到訪不同行業機構，了解行業運作及前景、不同崗位的功能角色，並與從業員交流。
2. 統籌機構將於 2026 年 7 月以電郵及／或電話方式通知職場體驗活動的參加者詳細安排，並於活動當日安排交通工具於指定集合地點接載參加者前往參觀場地。
3. 出席「企業探訪」的參加者將由 ERB 簽發出席證書。
4. 申請人如成功獲取錄為實習生，其「企業探訪」的申請（如適用）將會自動取消。

其他注意事項

1. ERB 將拍攝或錄影「Work·Ready 工作坊」、職場體驗活動及部分實習過程以作紀錄及宣傳用途，亦會邀請個別實習生以文字或影像等分享感受。
2. 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。

推行時間表（實習）

事項	日期 (2026 年)
申請及配對	
➤ 申請期	即日起至 6 月 8 日
➤ 統籌機構為申請人進行配對，並以電郵及／或電話方式通知申請人及參與機構相關配對安排	6 月上旬至中旬
面試及取錄通知	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 參與機構按其需要聯絡申請人安排視像／實體會面 ➤ 統籌機構以電郵及／或電話方式通知申請人取錄結果及落實實習工作安排 	6 月中旬至 7 月中旬
Work · Ready 工作坊	
➤ 統籌機構會於活動前以電郵及／或電話方式通知實習生參加工作坊及相關安排	7 月下旬
工作實習	
➤ 實習期	7 月至 8 月
實習後的跟進	
➤ 參與機構發放實習證書（適用於出席率達 80%或以上的實習生）及實習津貼（按實際出席時數計算，不包括用膳時間）	實習期完成當日或 1 星期內
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 參與機構提交「實習生出席記錄」 ➤ 參與機構及實習生提交意見問卷 	實習期完成後 2 星期內