



裘錦秋中學（元朗）  
JU CHING CHU SECONDARY SCHOOL (YUEN LONG)

# 生涯規劃組

## 職場體驗實錄



### 青年創業體驗計劃2026 YOUTH MART 1.0

為期數天的戶外擺攤活動，在酷熱天氣下進行，大家都揮汗如雨。活動初期我們手忙腳亂，但經過數天擺攤的實戰歷練，我們逐漸適應節奏，分工清晰明確。這次經歷讓我深刻明白創業並非易事，事前必須做好周全規劃，並釐清產品的目標客群，以滿足不同類型顧客的需求。儘管過程勞累，不過這段經歷仍為暑假留下了寶貴的回憶。感謝大會提供寶貴機會，也感謝所有成員的付出。

— 楊紫晴



參加創業體驗後，我更理解從想法到落地的流程：先釐清問題與目標客群，再快速驗證與調整策略。團隊合作讓我看到溝通與分工的重要性，面對不確定性時，要用資料與回饋而非直覺。這次經驗讓我更有動力勇敢嘗試，也學會把失敗當作成長。

— 羅紫柔

透過這次活動，我學到不少創業相關知識，開闊了眼界，也鍛鍊到團隊合作、構思企劃與臨場應變、解決問題的能力。非常感謝主辦方的用心籌備，各位導師的悉心指導，還有各位同伴的交流陪伴與互相支持。這次珍貴的實踐，讓我對創新實踐有更深體會。未來我會把所學應用於生活，大膽思考，勇於嘗試，不斷完善自我。

— 郭寶怡

### 聖德肋撒醫院護士學校-教育資訊日





# 中學生傳媒教育工作坊2026

參加這次參觀 TVB 新聞部及香港新聞博覽館的活動，讓我獲益匪淺。最難忘的是能親眼看到新聞直播背後的緊湊運作，以及主播真實的樣子，深刻體會到傳媒人追求客觀與嚴謹的專業態度。下午的行業分享更讓我了解到新聞業在數碼時代的轉型，不僅拓寬了我的行業視野，更啟發了我對傳播學的興趣，對我未來的升學與生涯規劃有著清晰的指引作用。

— 余逸熙



今天有幸參觀電視廣播有限公司（TVB），並由新聞主播帶領我們深入內部導賞。辦公區內每位員工的桌上都配備多部電腦，可見新聞工作需要兼顧多項事務，節奏非常緊湊。期間我更有機會近距離觀察新聞女主播報道，其過程極為流暢、咬字清晰且毫無懶音，這讓我反思自己平日上台演說的表現，並發現自己有時說話不夠標準等不足之處。

下午我們到訪了香港新聞博覽館。我透過展品深入了解香港新聞的發展歷史，並與從業數十年的資深記者交流。前輩勉勵我們，從事新聞工作必須具備廣闊的視野。在館內，我亦親身體驗了擔任新聞主播與幕後導演的樂趣。

本次參觀讓我對傳媒行業有了更深刻的認識，不僅明確了未來的職業方向，也確立了個人目標——希望在課餘時間不斷拓寬視野，繼續朝着新聞行業努力邁進。

— 梁銘欣



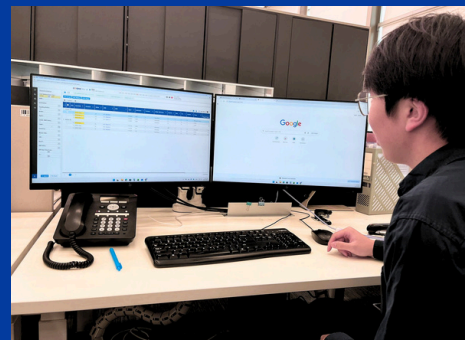
# 商校合作計劃



## 香港僱主聯合會

參加HACTL的實習令我大開眼界。從出口部繁瑣的工作量，到入口部嚴謹的檢查程序，再到會計部的精準核對，每個部門都環環相扣，展現了世界級物流樞紐的高效運作。這次實習讓我深刻體會到，每一件成功送達的貨物背後，都依靠著團隊的嚴謹協作與先進科技的支持和責任心，使我獲益良多。

— 梁錦元



## 豐昌順

這次是我首次嘗試服務性行業，讓我見識到原來從事服務性行業需要耐性去面對不同的顧客，同時還要具備清晰的表達能力，例如可以透過與顧客親切溝通來提升服務質素，從而吸引顧客購買。這次體驗讓我明白到，其實服務性行業的人員雖然每日都要滿面笑容，但背後也有艱辛的一面。

— 林嘉晴



這是一個全新的體驗，我以往從未嘗試過到任何地方實習，這次機會讓我學會了如何與人溝通、摺衣服、點貨以及量度尺寸。當中令我印象深刻的經歷是我需要致電給客戶，通知他們來取貨。起初我感到忐忑不安，但是經過了一段時間後，我終於鼓起勇氣，踏出了第一步，我之後打了好幾個電話，也從中取得了不少滿足感。這次全新的經歷使我獲益良多，如果有下一次，我一定會再參加。

— 陳獻一



經過這次工作體驗後，我了解到原來這份看起來很簡單的工作，實際上有很多程序。工作上會善用電腦，包括收銀、查詢不同分店的校服庫存、訂貨等。我還學到幫客人量度衣服尺寸及收銀工作。這次體驗能讓我從行業的基本開始，一步一步了解背後的不同工作。

— 張茵婷



# 東涌諾富特東薈城酒店



透過這次工作體驗計劃讓我更加了解酒店業，增加了我原本想投身酒店業的興趣及信心。當中我參觀了酒店裏不同的房間及各部門的工作室，不僅擴闊了我的眼界，也增加了我對酒店內部運作的認識。從中亦學習到作為酒店前台並非只靠基本的專業技能，而是要具備隨機應變的情商。面對客人的各類要求，都要想辦法嘗試解決。原來，酒店從業者需要對每一個範疇都要略懂一二，擁有不同技能。

— 楊紫晴

## 審計署

參加審計署暑期工作體驗，我實在獲益豐厚。模擬審計環節令我最難忘，透過部門架構講解、員工分享，我學會衡量量值審計職責、學會數據核查、客觀分析，養成謹慎求真的處事態度。這活動一改我對公務審計的刻板印象，明確自己對經濟、會計相關的升學方向。這類體驗計劃為學生生涯規劃提供實務參考，啟發我多參與行業體驗，提早釐清就業路向。

— 李帥霖



## 港基物業管理有限公司



原本以為這項工作體驗以保安巡邏為主，後來才明白兩者並不相同。保安屬於前線工作，而物業管理則涵蓋較高層的行政與文書工作。這些都是我透過向從業者請教才了解到的。這次體驗亦讓我明白到電腦打字極為重要，即使在科技發達、人工智能普及的時代，許多工作依然需要人工輸入。

— 黃韻蕊

這次工作體驗讓我獲益匪淺。最難忘的是親身參與了許多工作內容，這不僅提升了我的溝通技巧與嚴謹工作態度，也深化了我對物業管理行業運作的認識。這次經歷讓我確立了未來的升學與就業目標，更啟發我明白提早進行生涯規劃及為學生提供實踐機會的重要性。

— 張軍儒



## T酒店



### (酒店及旅遊學院-西式廚務部)



我學習了製作餅乾、麵條和麵包的技巧。原以為這類工作相當輕鬆，體驗後才發現事實並非如此。工作時通常需要站立一整天，第一天結束時，我已感到極為疲憊，更何況是需要每天站立工作的員工。此外，我也認識了一些食材名稱、分辨各式配料的氣味，並了解到巧克力也有真假之分，這大大豐富了我的認知。

— 曾意心

## 中原地產

參加這次活動讓我收穫滿滿，不僅了解行業辦公室工作的氣氛，更學到溝通協作與解決問題的實用技能。實習期間我要用電腦工作，也培養了主動學習、勇於嘗試的態度。這次體驗讓我更清晰未來升學與就業方向，也啟發我應主動規劃生涯，善用資源提升自我，為前路做好準備。

— 龍嘉俊