



香港經濟民生聯盟  
Business and Professionals  
Alliance for Hong Kong

# 實踐致遠 青出於藍

## 2018 暑期實習計劃





## 前言

政治，看似遙遠，但其實與生活息息相關。由經民聯舉辦的「大專院校生暑期實習計劃」正正提供了一個良好的平台給年輕人了解政治團體的運作。

在經民聯龐大的工商、專業以及政治網絡下，每位同學都能夠進入立法會或區議員辦事處，學習，了解立法會以及地區工作的運行，理解社會不同階層的需要，以及政治行政機構的運作，並磨練自身待人接物的態度。

除了提供實際的工作實踐，經民聯也舉辦了大大小小的工作坊、講座及參觀，以互動提問等形式讓學生與講者相互交流心得，令學生能夠從多方面思考社會政治議題。

此計劃已踏入第六屆，學生反應熱烈，今年共有 15 位來自海內外院校的實習生參加，當中包括修讀政治與行政、法律、工程、社工以及教育等學科的學生。本刊由經民聯以及眾實習生共同籌劃，紀錄了實習計劃的點點滴滴，大家可一起藉此機會回顧之！

# 開展。迎新



簡介完畢後，同學們充滿信心，踏上實習的旅途。

**為**了讓來自本地及海外各大專院校的實習生做好準備，經民聯舉辦了「迎新日」。除了向同學介紹實習的工作崗位與職務外，更預告計劃的參訪機構及交流活動的精彩安排，並即時解答同學有關工作的疑問。同學們了解實習內容後整裝待發，對計劃充滿信心。

近年，聯盟的地區服務發展迅速，多區服務共同展開，故今年亦安排了同學到不同地區實習，希望他們不僅直接了解地區工作的運作模式，也能夠親身與市民交流，加強待人接物的技巧、發揮團隊精神、積累各種經驗，以迎接未來事業發展的機遇。



主管勉勵同學主動學習與發問。



經民聯行政總裁陸漢德先生講解經民聯的理念和日常運作。



地區主管積極解答實習同學疑問。

# 富徹農場參觀



聯盟今年特別為實習計劃新增農場參觀活動，到訪富徹農場。

**香**港過去數十年來急速發展，大量新界鄉郊農地被改劃作其他用途，使香港的耕地面積持續下降，農業日趨式微。然而，科技日新月異，解決了不少舊有的技術問題，富徹農場更勇於引入外地先進農業技術，在香港下白泥一帶建造一個全環控室內水耕作業農場，打造本地生產、無農藥、無重金屬、無基因改造和無菌的高質素水耕菜品牌。其農作物在生長、包裝和運輸期間均不會受到任何污染，此舉確實開創香港農業界的先河，也為本港市民帶來更多健康食品的選擇。



富徹農場設備先進，衛生要求高，確保出產的蔬菜無菌污染。



富徹農場生產部主管向實習生示範移植生菜的工序後，實習生親身體驗移植程序。

眾實習生聆聽農場代表講解後，再品嚐由農場種植的多種蔬菜，最後在生產部主管的示範和指導下嘗試移植紅葉生菜。此外，農場方面亦精心準備了多個盛載生菜的容器和營養液，供實習生攜帶生菜回家，一嘗水耕種植的滋味。



同學即席品嚐多種水耕種植蔬菜。



職員為實習同學解答疑問。

是次參觀令實習生大開眼界，不但讓實習生對水耕種植的原理和好處有更深入的了解，更認識到香港農業可透過嶄新的科技與技術，提升本地出產蔬菜的生產效率和質素，不但為市民提供更新鮮、更方便和更安全的蔬菜，更為寸金尺土的香港在發展農業方面尋找到新的出路，對香港產業多元化發展有了新的體會。



富微農場職員向實習生講解農場技術及銷售情況。

# 港鐵車廠參觀



實習生於港鐵總部大樓外合照留念。

**香**港鐵路有限公司(下稱港鐵)是香港最大的鐵路運輸系統。港鐵被公認為國際級首屈一指的鐵路系統，其安全、可靠程度、高成本效率受世界認可，客運服務平均每周日的載客量約五百八十萬人次。

要高效率及系統性地管理如此龐大的鐵路網，車廠必須無間斷地保持運作，並須於港鐵的監察下達至高水準的表現，以確保鐵路服務妥善暢運，在港鐵的悉心安排下，實習生能夠到港鐵九龍灣車廠參觀，深入了解鐵路運作，無一不大開眼界。

參觀車廠的時候天氣十分悶熱，加上車廠內的溫度比起外面的更高，實習生們都汗流浹背。即使如此，由於平日經常乘搭港鐵，而深入至車廠內部的機會確實十分難得，所以實習生們都細心聆聽職員講解。看到列車被拆件後的模樣及一件件的零件分散的狀況，大家都嘖嘖稱奇。在這侷促的環境中，維修人員卻臉無難色，繼續緊守自己的崗位，十分值得我們學習。



在港鐵大樓觀看短片，進一步了解港鐵的背景。



在港鐵工程師詳細講解下，了解各列車型號及特性。



參觀車廠維修部，在正進行檢查的列車前合照留念。



港鐵職員講解檢查及維修列車的程序。

# 參觀昂船洲軍營

## 零距離接觸駐港部隊



同學們專心聆聽軍人講解，儘管當天落下微雨、天公不造美，亦無損各位即將登上航空母艦的好心情！

今年的參觀活動，加插了參觀昂船洲軍營的安排，同學們走進駐港部隊軍營，零距離感受駐港部隊的風采。同學們於當天上午出發，能夠有機會踏足軍營重地，各人都難掩興奮之情。

是次參觀讓同學們近距離接觸駐港官兵，初步認識軍艦、艦載武裝直升機等武器，切身感受國家的發展和強大。為使實習生能進一步了解軍人的日常生活，大會安排各人到訪軍人宿舍。透過軍人的親身講解，同學們對軍營講求規律的生活有更深體會。



同學們積極向軍人發問，了解他們的日常生活。



實習生在軍艦前留倩影，機會難得。

# 立法會參觀暨辯論比賽



同學們認真聆聽導賞員講解法案的立法程序。

**在** 這次實習計劃中，眾同學參觀了立法會綜合大樓。在導賞員帶領下，我們除欣賞到大樓的嶄新設計、雄渾佈局和精美裝飾，也深入認識了立法會的歷史發展、組織架構、運作模式及各樣功能，體會到它在社會中所扮演的重要角色。



導賞員向同學詳細介紹與立法會例會有關的主要事務。



實習生對立法會的歷史故事很感興趣。



同學們親身體驗到會議廳的磅礴氣勢。



職員向同學闡述比賽程序和規則。



「會議」開始，由「李議員」動議支持垃圾徵費方案。



參觀過後，同學們便前往模擬會議室，展開刺激的辯論比賽。是次辯題為「實施垃圾徵費」。同學分別扮演支持和反對議案的議員，就徵費方案的利弊和成效雄辯滔滔。有同學甚至援引統計數字、政府文檔及海外例子加以佐證，賽前的準備工夫十分充足。此比賽除增加了同學對議題的認識，更幫助鍛煉我們的思考能力和演說技巧，為大家帶來了莫大裨益！

# 無綫新聞部參觀



聯盟行政總裁陸漢德先生向電視廣播有限公司（新聞及資訊）副總監黃淑明小姐致送紀念品。

**在** 這個資訊爆炸的年代，本地中外新聞可謂信手拈來；然而，在屏幕背後，新聞工作者所付出的辛酸，又有多少人知道呢？今年，經民聯行政總裁陸漢德先生再次帶領一眾實習生參觀香港無綫電視新聞部，深入了解大型媒體機構的編採及報導工作。

參觀當日，經民聯一行人得到電視廣播有限公司（新聞及資訊）副總監黃淑明小姐的熱情招待。在黃副總監的介紹下，同學參觀了編採辦公室、直播室、錄影廠及控制室等新聞工作核心地帶，見證着專業的主播、監製、編輯及其他技術人員，分秒無間地為市民送上一則又一則新聞。



同學們亦把握機會，一嘗擔任主播的滋味。



參觀錄影廠期間，一眾實習同學成功「上電視」。



同學們明白到，成為一位專業主播，對自己的儀容、咬字、情緒智商等各方面均有所要求。



經過與黃副總監的深入交流，令實習生獲益不少。



同學們細心聆聽有關新聞片段剪接的講解。

於分享答問環節，同學亦與黃副總監進行深度交流，明白到前線工作人員於現場工作所面對的風險，以及新聞機構在網絡年代所面臨的挑戰；為了繼續提供優質服務，大型媒體機構必須與時俱進、迎難而上。作為新聞消費者，我們應該肯定他們對社會發展所作的不懈努力。



黃副總監身後的一輯照片，證明多年來無綫新聞與香港社會同步向前。



黃副總監向一眾實習生介紹無綫新聞部的歷史檔案儲存室。



實習生們並到訪錄影棚參觀，了解科技與新聞的關係。

# 政治研修系列講座



黃元山先生為大家講解香港現今土地規劃和房屋供應情況。

**為**加深青年人對政治環境、公關技巧及傳媒力量的認識，經民聯青年事務委員會舉辦一系列政治研修班講座，其中更邀請了曾任前財政司司長政治助理羅永聰先生，以及團結香港基金副總幹事兼政策研究院主管黃元山先生擔任嘉賓講者。

羅永聰先生於席間，分享了個人公關技巧，講述如何為機構和個人建立及維持正面、良好形象，如何利用網絡社交平台推廣資訊並為增加機構團體的影響力。他又提出一些社會事件作例子，剖析最新公關推廣走向。



大家對講座反應熱烈，紛紛提出許多問題。

土地規劃及房屋供應是近年熱議的民生議題，黃元山先生於講座中提及香港現今的土地規劃和房屋供應情況，指出相關政策的不足之處，以及分享他對土地規劃及房屋供應現況的觀點和改善方法，令實習生們獲益良多，大家亦踴躍發言、主動提問和討論。



團結香港基金副總幹事兼政策研究院主管黃元山先生（左）與經民聯青年事務委員會主席梁宏正先生（右）合照留念。



經民聯青年事務委員會主席梁宏正先生（左）與羅永聰先生（右）合照。

## 充實見習歷程



**經**民聯行政總裁陸漢德先生與眾多實習生對話，令同學能夠從另一角度認識政治工作。陸漢德先生分享了其事業發展的不同經歷，甚至由傳播界轉投政界的體會，除了專業以外，亦需要多一份服務別人的責任。從報章的一位編輯到政界的一名高層，關鍵在於一種務求做實事，專業地完成每一項事情的態度。又勉勵眾多學員，實習不單只是工作的機會，更是一個改變他人、改善自己的好機會。



陸總裁詳細剖析做政治工作的要素，提醒各實習生不能掉以輕心，每一個工作細節都需要認真做好，既需態度專業，又需知識博雅。



實習生認真領聽分享，並即場踴躍發問。



同學爭相發問，希望陸總裁能為他們提出不同建議作出改善。

# 暑期實習生畢業禮



同學們與聯盟主席盧偉國博士（前排右四）及行政總裁陸漢德先生（前排左四）來一張大合照

**時**光飛逝，暑期實習轉眼便結束，大家都在實習期間獲益良多。聯盟於畢業禮上請來聯盟主席盧偉國博士向實習生們頒發畢業證書，大家更把握時間與盧主席大談實習期間的所見所聞，除了對地區議會及立法會的工作有更深入的認識外，更重要是明白到民生無小事的道理，更對整個社會有更深刻的觀察。

盧偉國主席在頒發畢業證書時向各實習同學贈言「SILK」，意即 Sustainability（持續性）、Innovation（創新）、Life Learning（終生學習）、Knowledge（知識）。他又表示，「一帶一路」構想為香港青年人帶來龐大的機遇，希望青年朋友好好珍惜，拓展自己的人生路。



盧博士與同學們一同笑談實習計劃中的所見所聞。



盧博士向各位實習同學贈言「SILK」，勉勵同學努力裝備自己，以及珍惜現時香港的機遇

# 地區活動點滴

**踏**進社會工作，除了需要有課本上知識，也要應付實際工作，待人接物絕不能少。所謂「民生無小事」，能夠走進社區、親身接觸社群便是最佳的學習機會。

在聯盟的實習計劃裡，一直致力推動實習生走進社區，讓他們親身接觸各階層市民，以第一身探討社區發展、認識社會不足。在工作中，包括探訪、擺設街站、為居民解難、籌組活動、甚至是開班教學，都讓實習生切實地學習，並能各展所長。

## 籌組活動

由經民聯社會服務隊主辦的「尊重與包容 畫出共融香港」兒童填色比賽頒獎典禮暨嘉年華會於8月舉行，實習生余咏霖擔任活動的司儀，從中吸取組織活動的經驗，和「執生」技巧，控制活動氣氛。



經民聯每年皆會向街坊派發愛心糰與眾同樂，實習生何昊軒（左）及李灝正（右）幫忙為愛心糰包裝，並籌劃派發細節，為活動做好準備。

## 為居民解難

經民聯大埔(新富)區議員羅曉楓帶領實習生陳健朗到大埔街頭擺設街站(右圖),讓陳同學親身體驗地區工作,初嘗「落區」滋味,挑戰收集市民簽名的難關。



實習生何欣在實習期間跟隨九龍城(紅磡灣)區議員張仁康及食環署職員(左圖)到區內巡視,反映街道及商舖擺放雜物的情況;又嘗試在街頭為區議員派發單張,了解居民最關注的民生議題。



## 開班教學

於大學主修中文教育的何欣,熱心社區服務,希望於暑假期間為小朋友提供興趣班學習普通話,於是主動提出開班教學,並獲得經民聯九龍城(紅磡灣)區議員張仁康支持將構思付諸行動,吸引不少小朋友報名支持。



# 環保節能、坐言起行。



實習生登上南丫島考察各種發電機組與設施，如參觀太陽能板及其運作。

**在**現今社會，電力是不可或缺的必需品，安全可靠的電力服務更是維持香港競爭力的基石。經民聯透過在工程界別的網絡，獲香港電燈有限公司安排參觀位於南丫島的發電廠。由港燈成員親自率團帶領，讓實習生全方位認識電力市場及其最新發展，以擴闊眼界及了解社會發展。

在港燈的悉心安排下，同學先踏足港島多處，了解港燈的發展歷史，及後乘船前往南丫島參觀，深入探討香港背後的動力，包括發電流程、供電比例等與能源效益息息相關的資訊。除了認識現時電力需求的機遇與挑戰，一眾實習生亦對井然有序的發電機組大感興趣。



同學先到港島區參觀歷代煤氣燈以了解港燈發展歷史。



由於前往南丫島的港燈發電廠只可乘搭專用船，一眾實習生可感受發電廠員工舟車勞頓的辛勞。



同學獲安排於港燈員工餐廳用膳。



參觀內容亦十分多元化，除透過實地考察，並將科學知識與生活連繫起來詳細講解。

此外，港燈成員亦不忘講解如何推廣環保工作，履行企業社會責任，將營運對環境影響減至最低。讓同學明白港燈為市民提供穩定電力之餘，亦具備安全、健康、保護環境和品質標準，實在受益匪淺。



港燈展覽廳展示了南丫風采發電站模型，同學認真聆聽香港可再生能源的發展及應用原則。

# 同學心聲



## 何昊軒

兩個月的實習歷程，確是一番不一樣的體驗。從恆常工作中探索社區，與街坊對話間建立感情，在參訪活動裡了解時務；這些都是是次經民聯暑期實習計劃帶給我的難忘經歷。非常感謝經民聯、校方及議員辦事處方面安排協調了是次活動，賦予我一個把所學知識與實際社會環境熔煉為一體的契機。

## 何欣

以往對於議員的工作只有較為片面的了解，實習過後令我對區議員的地區工作有更深的認識，讓我反思政策的訂立，也了解到政黨的運作。我非常感謝區議員以及各前輩的指導與支持，他們給予我發揮的空間，讓我自行在社區開設普通話班，運用自己的專業知識進行地區服務。地區工作也令我在待人處事方面變得更加成熟，懂得處理市民的不同訴求。



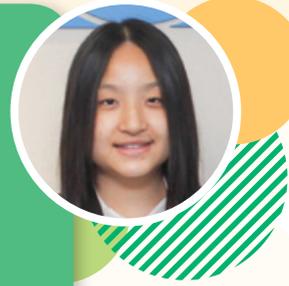
## 余咏霖

在接近七星期的暑期實習中，有幸在經民聯的安排下於立法會跟隨梁美芬博士學習真的萬分榮幸！這次的實習完全擴闊了我的眼界，感激辦事處的照顧及安排，讓我能夠接觸到議案發言的準備工作、籌備記者招待會、文件翻譯和訪客接待等工作，嘗試了平常沒有機會體驗的工作，實在獲益匪淺！某一次跟隨梁美芬博士出席區議會外的記招，我們甚至遇到劉小麗「狙擊」博士，平常只能在電視上看到的畫面，竟能親歷其中，實在眼界大開！同時，認識了一群志同道合的小伙伴們，也很難得有機會在經民聯的地區活動上擔任主持，突破自己。最後，真的衷心感謝經民聯、梁博士和待我親切的「上司」們給了我很多的學習機會。



## 唐堂

今年暑假，參加經民聯的實習計劃令我獲益良多。為了增加實習生的學習機會，經民聯舉辦了各種各樣參觀及其他學習活動，包括參觀電視台新聞部和港燈等著名機構，了解其背後的運作令我印象深刻。除了活動，實習期間也讓我深入了解區議員辦事處的運作流程、回應及處理市民訴求、宣傳和舉辦活動等各項具體工作，十分感激經民聯賦予我機會，讓我獲得寶貴的經驗。



## 張嘉希

這是我大學生涯以來第一次實習。實習前，對政黨工作充滿幻想，好的有，不好的也有。記得第一日實習，內心忐忑，膽戰心驚，但助理們的耐心教導，以及看到議員對社區的重視，讓我知道民生無小事，亦對地區工作開始感興趣，更改變了對政界的舊有看法。感謝他們讓我在實習期內勇於嘗試，敢於創新，並從旁指導，包容我的不足，令我能夠在這個半月的實習期裏滿載而歸。



## 李灝正

非常感謝經民聯提供實習機會，讓我們參與地區事務工作，從協助區議員深耕細作中，我深深體會務實惠民的精神與經營社區的重要性，有助了解香港社區的現況與居民的想法。除了加強待人接物的技巧外，各種參訪活動與研修講座亦使我受益匪淺，對社會主要機關的運作模式與相關議題有更深入的反思。以上種種實習機會與經驗，都為我日後投身社會做好準備，紮穩根基。



## 梁子寬

透過參與此計劃，我體會到經民聯在推動民生方面作出了很大努力。於地區工作期間，我了解到居民在住房、經濟和日常生活所遭遇的難題。我學習到怎樣把他們的訴求轉達當局，以及如何提升市民對經民聯的支持，達致社會共融的目標。至於各研修講座和參觀活動，都予我們機會與專業人士交流及加深社會各行各業的認識，實在使我獲益良多！



## 溫俊雅

有幸今年成為經民聯實習計劃的一員，六星期的實習絕對是一次難能可貴的體驗。除了豐富的活動內容外，更可以在工餘時間出席政治研修講座。當中包括探討土地房屋政策、如何準備新聞稿等講座，大大加深了我對香港社會議題的認識，好讓我裝備自己，迎接未來的挑戰。很高興是次實習能與不同大專院校的同學一起學習，一起成長，建立深厚的友誼。



## 葉紀瑜

身為一名修讀科學和科技的學生，我本身對政治的了解不多。但於這次經民聯的實習計劃，大大提升了我對政治的了解和興趣。在與不同的議員、幹事、委員和員工的工作過程中，我深入了解到經民聯對市民所付出的一切。我也明白到他們對香港的貢獻，一些市民看似簡單的任務，原來需要他們背後很多的努力才可以完成。我最欣賞的是經民聯對環境保育的重視，這是在很多其他組織都看不到的。





### 蔡曉程

實習之前，我跟一般市民的看法一樣，認為區議員的工作十分簡單。可是實習過程中令我發現即使申請加設巴士站，當中都涉及很多的程序及技巧。很感激陳灶良議員給我很多學習的機會，讓我體驗很多平日無法接觸的範疇，例如擺街站、與政府部門聯絡、回應市民投訴、參與區議會會議等等。更重要的是讓我接觸到不同的人，學會待人接物，可謂終身受益。也十分感謝經民聯為我們精心安排參觀活動，讓我們大開眼界，加深對政治工作的理解。

### 郭明德

在是次實習中，經民聯為一眾實習生安排了不同的參觀活動，使我能夠獲得寶貴的經驗，參觀一些平時較難有機會進入的地方，例如水耕農場、港鐵車廠及發電廠等，加深了我對各行各業的了解，令我大開眼界。另外，在工作方面，我亦對經民聯的地區工作和運作有更深的體會，明白到區議員及其助理的工作並不容易，且十分忙碌，甚至需要犧牲私人時間去處理地區事務，付出很大。



### 陳上駿

「民生無小事」相信是我在這次實習生計劃中獲得的最大得著，感受每一個細節就是我在實習生計劃中的最大收穫。在區議員辦事處工作看到的一事一物，遇到的每一個街坊，了解到一個成功的區議員必先得到居民信任。回應居民每一個訴求、正視每一個區內議題，並且不拘小節為街坊服務，才能為議員打好根基。





### 陳亦謙

在這兩個月的實習中，經民聯給予我們不同民生工作及活動參觀的機會。除了議員及職員外，我還認識到街坊、義工、鄰區議員，能夠一同服務市民，交流經驗，互相幫助。這不但令我感到十分榮幸及感恩，而且大大改善我待人接物的方式。而多樣化的參觀及講座，除了令我擴闊視野外，更豐富了人生閱歷。

### 陳健朗

經民聯給我一個接觸地區工作的機會，能夠參與其中感到十分榮幸。由設計海報、撰寫信件、到擺放街站及入村處理街坊意見等。經歷這個暑假，我除了體會到每位經民聯的區議員為社區所付出的汗水外，更能學習他們盡心盡力服務居民的堅毅精神。



### 陳嘉皓

在立法會議員辦事處實習，讓我了解到議員如何立足專業，議政論政；窺探政黨、媒體和公關之間如何互動，以讓不同的議題得到關注。此外，聯盟為同學精心安排的一系列參觀與講座，令我們得以認識不同社會議題，度過了一個充實的暑假。





香港經濟民生聯盟  
Business and Professionals  
Alliance for Hong Kong

地址：香港夏愨道 18 號海富中心第一期 32 樓 3204A

電話：2520 1377 傳真：2527 9930

電郵：[bpa@bpahk.org](mailto:bpa@bpahk.org)

2018 年