



2026

Plano de estágio para criar melhores
perspectivas de trabalho do ano 2026

實習計劃

“1+4”

適度多元發展
青年就業支援

詳細資料

查詢 Email: Ucareer@dsal.gov.mo
Tel: 8399 9818 / 8399 9810

章程

一、計劃名稱：	職出前程實習計劃 2026
二、合辦：	勞工事務局及參與計劃的澳門企業。
三、目的：	旨在讓高校畢業生通過3個月職場歷練，從工作體驗中積累經驗，扎實業務能力並逐步成長，從而做好個人就業準備。
四、行業範疇：	休閒企業、金融業、科技業、大健康產業、公共事業、社會服務、建築業、航空業及零售業等。
五、企業對象：	在澳門、橫琴粵澳深度合作區或粵港澳大灣區有業務的澳門企業。
六、實習地點：	視乎企業的要求，實習將於澳門、橫琴粵澳深度合作區、粵港澳大灣區等地進行。
七、參加對象：	澳門青年
八、參加資格：	1. 持有效澳門居民身份證； 2. 2024 或以後學年由澳門或澳門以外地區的高等院校頒發學士或以上學位的畢業生（應屆畢業生優先）； 3. 具備應徵崗位所需的學歷。
九、實習期：	3 個月
十、實習形式：	1. 實習人員須與實習企業簽訂《實習協議》； 2. 實習工作並非勞動合同關係； 3. 按企業規定完成實習，且參與實習時間不得少於實習期的80%，否則不獲合辦雙方簽發的實習證明。
十一、實習名額：	850 個
十二、申請期間：	2026 年 6 月 3 日至 7 月 3 日
十三、申請辦法：	1. 申請人須以“澳門公共服務一戶通（個人）”帳戶登入勞工事務局網站的計劃專頁進行網上報名； 2. 申請人須按崗位學歷等要求，最多可選擇申請兩個崗位； 3. 完成填寫網上申請表格並上傳以下文件： 1) 有效的澳門居民身份證； 2) 實習崗位要求的相關專業學位證書；

	3) 有關學位修讀期間的成績表； 4) 履歷表； 5) 崗位要求的其他技能證明文件（所有的技能證明文件合併為一檔案）。
十四、申請和配對安排：	1. 申請安排：申請者最多可選擇申請兩個崗位（第一及第二意向）； 2. 配對安排：申請者最多安排兩輪配對（只有首選崗位的面試不獲錄取情況下，才會安排其次選崗位的面試）。
十五、甄選和面試安排：	1. 勞工事務局負責審查申請文件，如齊備資料將送交企業進行甄選； 2. 企業負責聯絡及面試，以擇優方式選出符合崗位要求的錄取名單。
十六、公佈錄取名單日期：	2026 年 8 月 10 日
十七、實習津貼／保險：	1. 實習人員每月可獲企業發放 8,000 澳門元或等額的人民幣實習津貼； 2. 實習期間企業須為實習人員購買保險。
十八、義務：	實習人員應遵守以下義務： 1. 須與實習機構簽訂並遵守有關實習協議； 2. 聯絡資料（如通訊地址、電郵地址、電話號碼等）如有變更時，須即時以書面通知合辦雙方； 3. 完成實習且出席率必須達 80%或以上，並於實習結束後一個月內提交不少於 1,500 字的實習報告，將獲發實習證明。領取實習證明通知短訊發出日起計三個月內未領取的，將不獲補發。
十九、查詢：	電郵：Ucareer@dsal.gov.mo 電話：(853) 8399 9818（李先生）或 8399 9810（陳小姐） 地址：澳門馬揸度博士大馬路 221-279 號先進廣場大廈地下
勞工事務局保留對計劃章程的修改及解釋的權利	

計劃日程

