

# 中新（加坡）青年实习交流计划 中国青年赴外手续办理指南 （上 篇）

青年国际实习交流计划项目组

2024年7月



# 前言

青年国际实习交流计划是我国政府与相关国家政府之间开展的青年国际实习合作项目，旨在丰富青年职业经历，加深相互认知和了解，增进两国人民友谊，加强双边人文交流与合作。目前我国与三个国家签署实施了该计划，分别是法国、德国和新加坡。

本指南在人力资源和社会保障部国际合作司指导下，由全国人才流动中心编写，为有意愿参与中新青年实习交流计划（以下简称“中新计划”）赴新实习的中国青年了解参与计划的流程、便利办理相关手续提供参考。



## 了解相关背景



2018年11月，中新（加坡）两国政府在联合声明中表示“探讨对照对等互惠原则商签两国大学生实习交流项目协议”。



2019年10月，在韩正副总理和新加坡副总理王瑞杰见证下，人力资源社会保障部副部长游钧在重庆与新加坡教育部部长王乙康共同签署《中华人民共和国政府与新加坡共和国政府关于青年实习交流计划的协议》（以下简称《协议》）。



2021年6月，游钧副部长与新加坡驻华大使吕德耀签署《中华人民共和国人力资源和社会保障部与新加坡共和国教育部关于实施青年实习交流计划的谅解备忘录》（以下简称《谅解备忘录》）。



2023年7月，中新计划启动会在江苏苏州工业园区举办。



2019年10月，韩正会见新加坡副总理王瑞杰并共同主持中新双边合作机制会议。

## 认识实施机构



《谅解备忘录》



《谅解备忘录》（点击跳转）明确规定了参与计划的流程和要求，这些也是经办机构后续对所提交材料进行审核的重要依据，请同学们仔细阅读。

## 《谅解备忘录》第一条明确：

“中华人民共和国负责《协议》的牵头单位是人力资源和社会保障部，实施机构是人力资源和社会保障部全国人才流动中心。

新加坡共和国负责《协议》的牵头单位是教育部，实施机构是通商中国。”

	牵头机构	实施机构
中方	中华人民共和国人力资源和社会保障部	人力资源和社会保障部全国人才流动中心
新方	新加坡共和国教育部	通商中国

## 知晓期限与配额

6

**期限：实习期限最长为六个月。**

500

**配额：除非双方另有约定，各方实习生  
配额每年最多 500 名。**

## 确认符合条件



有意愿赴外实习的中国青年  
确认符合这些条件，就可以继续  
下一步啦。

## 《谅解备忘录》 第二条第一款明确：

“中国参与者应为高校、高等职业院校、技师学院、高级技工学校的全日制学生和根据《协议》申请签证时毕业未满一年的上述院校毕业生。

有资格参与本计划的青年应为中国公民，且此前未参加过本计划。”



《谅解备忘录》

## 寻找实习岗位



### 《谅解备忘录》 第二条第二款明确：


“有意愿参与本计划的中国青年应直接与其在新加坡的接收单位联系，接收单位负责实习生的招聘工作。”



实习招聘整个流程由接收单位与实习生自主对接，实习生应具备的语言、专业技能等要求由接收单位根据岗位要求确定。

全国人才流动中心**未授权**任何第三方机构提供包括选拔、中介等在内的服务。我们鼓励学生所在院校主动为学生联系岗位，或提供相关信息。





这是整个参与计划的环节中最考验个人能力的部分，请感兴趣的同学提前关注，早做规划，以免延误最佳时机。

## 探索更多机会

寻找实习岗位，一般有以下三种方式：

### 学校、亲友等推荐 01

这是成功率较高的岗位获取方式。不少新加坡企业有内部推荐制度，可以请学长学姐帮你推荐；国内很多城市与国外城市结成友好城市，很多学校与国外院校也建立了交流机制，学校也常有长期合作的企业伙伴，大家可以尝试大胆向学校老师、校友、亲友询问资源，说不定会有意外惊喜。

在参加中新两国各类人文交流活动时，大家也可以多留意并尝试询问实习机会，比如之前有参与过计划的实习生，就是在一次展会中担任翻译，进而得到了去法国一家企业实习的机会。

### 高校、招聘网站或企业官网 02

通过网络寻找实习岗位是较为常见的途径。新加坡的国家就业门户网站如MyCareersFuture、招聘网站如JobStreet以及其他网站如Linkdin等都是不错的选择。

不少公立学校如新加坡国立大学、南洋理工大学等，会在网站上登出实习岗位信息。此外，如果有个人心仪的单位，也可以经常去官网查看，如果有实习岗位公布出来可以马上申请。

### 中新双方实施机构网站 03

我们在全中国人才流动中心的官网中国国家人才网设置了专栏（[intern.newjobs.com.cn](http://intern.newjobs.com.cn)），收集到的面向中国青年的实习岗位会在专栏中发布。不少省市人社部门也将自己开发或挖掘到的实习岗位在官网刊登出来，也会在该专栏上转载发布。同学们也可以关注新方实施机构通商中国的网站（[yes.org.sg/cn](http://yes.org.sg/cn)）查看新方最新刊登的实习岗位信息。

以上提及的岗位是专门面向中国青年发布的实习岗位，成功几率相对较大，同学们遇到心仪的岗位一定要尝试申请。部分显示已截止申请的岗位，也有可能是常年开放招录的，同学们可以继续尝试申请。





实习合约约束双方/三方共同履行责任和义务，对实习期间需要完成的工作做了具体约定。一旦发生争议，实习合约是解决问题的重要依据，因此同学们要与接收单位逐条细致地商讨。



实习合约条款没有固定格式，不同单位根据各自实际情况会在具体内容上有所区别，但所签订的实习合同按照《谅解备忘录》的要求，一定要包括一些必备的、核心的条款内容。

## 签订实习合约

### 《谅解备忘录》 第二条第三款明确：

#### 01 适用于在校生：

被录用的中国在校生应与接收单位和所在学校签署实习合约。

#### 02 适用于毕业生：

被录用的中国青年毕业生与接收单位签署实习合约。

# 《谅解备忘录》

## 第二条第三款明确：

“通商中国将与接收单位合作，以确保实习合约符合新加坡法律法规规定且包括但不限于以下条款：

1. 根据实习生能力、培训目标或职业目标规定的工作内容；
2. 实习岗位描述；
3. 实习起止日期；
4. 实习生每周最长工作时间。工作时间和加班时间总和不得超过最长工作时间；
5. 实习补助金及加班补贴（如需加班）的数额和支付方式；
6. 实习生可以享受的福利待遇（若有）；
7. 覆盖实习期的保险安排；
8. 实习指导人员的职责；
9. 暂停或解除实习的方式；
10. 允许实习生缺勤的条件；
11. 实习生应遵守的接收单位内部规定（尤其应履行尽职义务并遵守保密条款）。”



新加坡人力部网站（[链接](#)）对劳动者权益保护提供了较详细的信息，同学们可以根据自己的需要前往了解关于工时、工资等的规定。

特别需要提醒同学们的是，第二条第八款“**中国实习生应办理实习期间的境外意外伤害、紧急救援和医疗保险**”，这是同学们在外实习的安全网，也是入境新加坡的基本要求，请务必提前购买。如果你实习的岗位存在较大安全风险，请结合实际需要仔细选择投保内容。如果接收单位向你提供保险，请向单位了解投保内容，必要时补充购买自己需要的项目。



关注合约要求

# 申请确认书

签订实习合约后，实习生向全国人才流动中心申请确认书，证明符合参与计划的相关要求，方便后续入境签证的申请。

实习生可通过三种方式提交材料：

## ➤ 1. 在线申请

登录中国国家人才网青年国际实习交流计划专栏 [intern.newjobs.com.cn](http://intern.newjobs.com.cn) 点击右侧“申请入口”，在线提交材料。

## ➤ 2. 邮件提交

[intern@newjobs.com.cn](mailto:intern@newjobs.com.cn)

## ➤ 3. 当面/邮寄提交

地址：北京市东城区和平里中街7号  
全国人才流动中心青年国际实习交流计划项目组

邮编：100013

电话：010-84209135



## 申请确认书

申请确认书的实习生需要填写《青年国际实习交流计划确认书申请表》，同时应提交如下材料：

1. 学生本人身份证扫描件/复印件（正反面）；
2. 学籍/学历在线验证报告或学历（学位）证书电子版/扫描件/复印件；
3. 实习合约扫描件/复印件；
4. 护照扫描件。

**\*\*必要时，受理机构有权要求申请人提供以上材料的原件。**



申请到确认书后，就可以着手申请签证了。如果实习生希望申请资助，此刻也可以着手准备申请材料了。



## 后续申请流程



# 欢迎您的加入！

## THANK YOU



《指南》的上篇至此结束，下篇会随《确认书》发送至已参与计划的中国实习生手中。

人生任何时候开始都不晚，晚的是你从来不敢开始！

加油吧，期待收到你的申请哦！

