

实习、安居、创业……临港用全周期关怀为梦想铺路 年轻人与“年轻的城”双向奔赴

“临港的每一项政策都懂年轻人的心。”从实习补贴到创业扶持，从人才公寓到产业沃土，临港新片区这座“年轻的城”用全周期关怀，让实习学子安心扎根、从业者舒心工作、创业者大胆逐梦。自揭牌以来，临港新片区已累计吸引人才超过17万人，这展现出临港不仅是政策高地，更是年轻人实现价值的理想之城。

青年报记者 陈泳均



临港新片区滴水湖烟花秀。

受访者供图

赴临港的实习之行

一张通向未来的车票

中科大等离子体物理硕士张翰的临港实习之行，始于他所学专业与临港产业规划的契合。他的研究方向恰是半导体设备技术，而临港“东方芯港”的产业集群与中微公司的前沿平台，让他看到学习和发展的前景。“政策导向、产业升级与企业发展的深度融合，是一次不可多得的机会。”

在张翰眼中，面向实习生的“小蓝鲸”计划是实打实的“助攻”，是临港发展的“科研燃料”。记者了解到，硕士实习生每月最高有3000元实习补贴，对于非上海户籍省外

的实习生还有每月最高1000元的交通补贴。“我每个月回中科大的高铁票单程近200元，多亏了临港的实习补贴，往返路费压力小了好多。我还用这笔实习补贴购置了之前在学校不舍得购买的一些原版专业书籍，让我能进一步提升自己的专业能力。”

让张翰暖心的还有临港新片区提供的500元“临港菁才礼包”，可用于交通、餐饮和文旅消费。“有一次深夜返程遇到暴雨，出地铁时已是深夜，打车价翻倍，有点心疼。但‘菁才礼包’直接抵扣的瞬间，我真切感受到临港

对异地实习学生的照顾，特别暖心。”张翰说道，“实习不光能学技术，还能攒下钱，特别适合学生。”对于张翰而言，临港的优美环境是实习的意外之喜。“在滴水湖畔散步像走在湿地公园，道路干净、绿化又好。建筑很有现代感，写字楼是玻璃幕墙和流线造型。”张翰正是众多临港实习生的缩影。临港新片区用产业沃土、宜居环境与真金白银的临港“小蓝鲸”计划，让年轻人在实习中得以展现专业所长，诗意生活触手可及，梦想由此生根发芽。

多元赛道OPC汇聚

一片滋养梦想的沃土

无论是工作中的深耕，还是心中创业梦的萌芽，临港都为年轻人提供了试错的勇气与成长的土壤。当“超级个体”(OPC)渴望闯荡一番天地，这里的“零成本”创业生态正成为他们最坚实的后盾。

“临港的政策让创业少走弯路。”在临港零界魔方园区，不同赛道的OPC创业者都找到了成长沃土。90后AI内容营销赛道的OPC创业者明超最初因面临招人的挑战结缘临港，无意间刷短视频看到临港“超级个体288行动”，被临港零界魔方园区的“办公免费租，公寓免费住”所吸引，不仅因园区提供免费租房顺利招到人才，更收获创业底气；青年创业者

裴梁超则瞄准3D打印相关产品的跨境赛道深耕，他从杨浦、奉贤等备选地中果断锁定临港，“临港毗邻洋山港和浦东机场，有物流跨境的天然优势”。尽管这两名临港创业青年的创业赛道不同，但临港的产业定位与政策诚意，让他们在此实现了创业梦想的落地。

通过产业生态联动，园区创业者能够拓展资源，免费的AI视频生成沙龙、医疗问诊等活动，让创业生活既有干货又有温度。临港新片区既有“一人公司”高效运转的空间，也有团队扩张的灵活支持。临港的全方位、全周期的创业支持体系，正为青年创业者筑牢成长根基，让“年轻的城”成为逐梦的城。

跨越南北的办公迁移

一处安放理想的港湾

当职场人追寻更广阔的创作天地，“年轻的城”同样以最大的真诚敞开怀抱。太乐有你音乐公司的90后音乐总监李大旭来临港的契机，最初是因为公司的战略调整。多次实地探访后，临港优美的环境和租房补贴等人才政策让他一见倾心。“规划很好，道路干净，这里的城市氛围对艺术从

业者很友好，临港新片区管委会对我们的支持，让我们感受到被真诚欢迎的暖意，像找到知音。”

临港的贴心政策与宜居环境，让创作者无后顾之忧。“舒适安全的环境必然提升创作效率，心情好了，作品自然更有温度。”入驻半年多，李大旭在临港完成了近十个大型晚会的音乐项目，从参与东方卫视跨年晚会的音乐作品，到抖音、B站等晚会平台的热门音乐，都是在

临港这片热土创作的。在李大旭看来，这里不仅有滴水湖周边的自然静谧，更有城市建设艺术氛围，环湖的景观与光影装置，潜移默化地滋养着团队的创作灵感。即便是忙碌到前往滴水湖边的次数屈指可数，但这里年轻的底色仍让李大旭在工作室里不仅完成了大量的音乐创作，还和团队开展了AI音乐与人文温度的融合探索，滴水湖元宵晚会的AI音乐作品便是最好的见证。

链接

建设人才汇聚的“栖息地”

临港人才政策《关于支持高校学生来临港实习实践的若干措施》(简称“小蓝鲸”计划)，以“学而实习，圆梦临港”为理念，围绕高校学生实习实践全周期需求，为国内外学子提供更有温度的关怀和支持。

政策深度聚焦高校学生需求，提供“三类补贴”：专科至博士学生每月可获1000元到5000元实习补贴；见习补贴在市级补贴基础上再享50%配套补贴；非临港高校学生还可获每月1000元通勤补

贴，三项补贴最长均可享受12个月。新政同步落地“四项免费”服务：最长2个月“青春驿站”免费住宿、价值500元“临港菁才礼包”、不少于10门精品职业课程，以及专属“小蓝鲸”实习综合保险，为实习学子提供全链条、全方位保障。“青春驿站”不仅面向实习生开放最长2个月免费住宿，更覆盖求职人群与新入职人员，助力各类人才快速融入临港、扎根临港，共同打造人才近悦远来的汇聚“栖息地”。