回国鸭

回国鸭 · 给澳洲留学生的回国求职手册

2026 澳洲留学生回国就业 40 城机会地图

政策、岗位与落地条件实查：从全国 40 城中，直接找到你的第一投递、第二验证与平衡备选。

- 40 城结果卡
- 10 个区域组
- 6 类求职路线
- 动态官方入口



READ THIS FIRST

40 城都给你，但不做“城市排行榜”

这版不再要求你先研究政策。每座城直接给四件事：主要岗位、落地判断、适合谁、现在先做什么。

先选主战场

岗位优先

目标行业、岗位数量和雇主类型先决定城市池。补贴只能影响落地成本，不能制造不存在的岗位。

再看可落地

政策核验

落户、生活补贴、购房补贴、项目资助分开看。只把普通海外硕士可直接核验的内容写进预算。

最后用反馈校准

三城投递

从 40 城里选“第一投递 + 第二验证 + 平衡备选”，两周后按真实回复调整，不凭印象定终身。

A • 一手官方证据较完整　B • 官方与公共来源可支撑　C • 关键条件仍待复核

01	华北与东北 8 城	04–05
02	长三角 8 城	06–07
03	山东中原 4 城	08
04	大湾区 4 城	09
05	东南沿海 4 城	10
06	中西部 12 城	11–13
07	西北边疆 4 城	14
08	路线与行动	15–17

带着三城结果进入“城市路径互查”

扫码备注「40 城地图」，发来毕业月份、专业、目标岗位和硬约束。社群帮助查入口和复核信息，不替个人作最终决定。

40-CITY NAVIGATION

先缩到 8 城，再缩到 3 城

不需要逐城细读。先按岗位路线选一个主区域，再把相邻区域作为对照。

总部 / 金融 / 专业服务

先看：北京、上海、深圳、广州。
成本备选：南京、杭州、天津、青岛。

IT / 产品 / 数据 / 内容

先看：深圳、杭州、上海、北京。
产业备选：成都、南京、武汉、合肥。

制造 / 工程 / 供应链

先看：苏州、无锡、深圳、东莞。
区域备选：武汉、青岛、西安、重庆、长春、沈阳。

外贸 / 跨境 / 港航

先看：上海、广州、深圳、宁波、厦门、青岛。
区域备选：福州、大连、海口。

央国企 / 地方国企

先看：北京、南京、济南、武汉、西安、重庆。
区域备选：郑州、南昌、乌鲁木齐、西宁。

回家庭城市 / 低落户摩擦

可看南昌、哈尔滨、福州、昆明、贵阳、南宁、银川、呼和浩特等，但必须先确认当地是否有真实目标岗位。

快速淘汰规则：连续查看 30 个岗位后，若相关岗位不足 10 个，或大多数岗位要求你没有且短期无法补的资格，这座城先退出首轮。

对照组	城市	先比较什么
总部综合	北京 / 上海	岗位面、单位性质、落地成本
科技平台	深圳 / 杭州	硬件出海 vs 平台内容
华南运营	广州 / 厦门 / 福州	消费文旅 vs 供应链金融
先进制造	苏州 / 无锡 / 东莞	产业链位置与工作区
中部研发	武汉 / 合肥 / 长沙	通信芯片 vs 工程制造
西部产业	成都 / 重庆 / 西安	内容游戏 vs 汽车硬科技
区域落地	其余城市	真实岗位是否足以支持长期发展

证据截止：城市档案首轮核验为 2026-06-06 / 06-08；本书编辑与现行入口复核日期为 2026-07-30。申请当天仍须打开动态附录和原始页面。

NORTH CHINA

华北 4 城：总部、制造与省会资源

北京 A

总部与公共部门机会最密，但落户高度依赖雇主资格与指标。

岗位主场	央企总部、科研院所、AI、咨询、专业服务。
适合	目标清晰、能承受高成本，重视平台与总部资源的人。
避坑	不要把“名校硕士”理解为自动落户；先问单位办理资格。

先做：从央企、北京市属国企与研究机构各建 10 家名单。

天津 B

北方低门槛落户与产业岗位的折中选项。

岗位主场	半导体、先进制造、航空航天、港航、银行。
适合	想留北方、目标制造研发或金融后台的人。
避坑	购房和区级补贴需按当前细则核验，不能先计入预算。

先做：分滨海新区与市区核对岗位地点、通勤和用工主体。

石家庄 B

落户容易，政策价值取决于院校排名和人才卡资格。

岗位主场	医药、钢铁装备、省属国企、能源。
适合	医药制造、工程与明确回河北发展的求职者。
避坑	海外院校是否进入前 500 等条件必须按人才卡规则核对。

先做：优先查石药、以岭、河钢及省属单位的真实岗位。

太原 B

补贴可能可观，但院校档、就业与住房条件分层明显。

岗位主场	能源、装备制造、轨交、省属国企。
适合	能源工程背景或明确回山西发展的澳洲留学生。
避坑	生活补助、租房补贴与购房补贴不是同一资格。

先做：先核世界前 200 / 普通硕士对应哪一档，再看岗位。

NORTHEAST

东北 4 城：制造底盘与低落地摩擦

沈阳

A

航空、汽车和软件是核心，海外学历补贴口径相对明确。

岗位主场	航空军工、汽车、软件与工业数字化。
适合	机械、材料、汽车、IT 外包与德企方向。
避坑	军工岗位的国籍、政审和保密要求需逐岗看。

先做：将沈飞、华晨宝马、东软分别作为三条岗位线。

大连

B

船舶、软件外包和日韩业务更有辨识度，落户摩擦低。

岗位主场	船舶重工、软件服务、日韩外包、港航物流。
适合	海工、IT 服务、日语/英语和跨境业务背景。
避坑	不要把住房补贴当长期高薪替代；先看岗位成长性。

先做：按船舶央企、外企、软件外包三组建名单。

长春

C

汽车与装备产业明确，落户宽松；海硕补贴适用性证据较薄。

岗位主场	汽车、轨交、光电、装备制造。
适合	车辆、机械、电子和供应链背景。
避坑	“重点院校”是否含目标海外院校仍需经办部门确认。

先做：先看一汽、轨交与光电企业岗位，不先算补贴。

哈尔滨

A

落户低门槛，认证海外学历可按国内同档看人才待遇。

岗位主场	航空航天、装备、科研、冰雪文旅与省属国企。
适合	理工科研、装备制造或明确回东北的人。
避坑	补贴需合同与社保；岗位面不如一线宽。

先做：先确认单位性质、合同年限和社保主体。

YANGTZE RIVER DELTA • 01

长三角核心 4 城：综合机会与产业密度

上海

A

综合职业面最完整，是专业尚未收窄时最好的市场验证场。

岗位主场	金融、消费、航运、生物医药、集成电路、专业服务。
适合	商科、传媒、数据、生命科学与国际业务。
避坑	支持框架不等于自动落户或补贴；高成本要设止损线。

先做：筛含英语、跨境或海外用户要求的岗位，单独标 A 组。

南京

A

研发、先进制造、国企与事业单位较平衡。

岗位主场	软件、电子、生物医药、研究机构、金融与市属国企。
适合	理工研发、银行、公共部门与希望控制成本的人。
避坑	科技项目资助不是普通海外硕士普惠补贴。

先做：公共招聘与企业官网并行建样本，核对认证节点。

苏州

A

外企与先进制造密度高，英语和跨文化经验更容易落到岗位。

岗位主场	工业园区外企、医药、半导体、装备与供应链。
适合	工程、医药、供应链、B2B 市场与外企路线。
避坑	补贴强绑定就业所在区，园区、姑苏、昆山不能混写。

先做：先按工作区筛公司，再查该区政策和通勤。

无锡

A

半导体与集成电路是最清晰的优势，非相关方向岗位面较窄。

岗位主场	集成电路、半导体设备、物联网、先进制造。
适合	电子、电气、材料、工艺、设备与产业链岗位。
避坑	补贴偏购房型，不能当到岗现金流。

先做：以华虹、SK 海力士及本地产业链反推技能差距。

YANGTZE RIVER DELTA • 02

长三角延伸 4 城：平台、港口与产业新城

杭州 A

平台、电商、内容和数字服务强，求职要拿出数据与工具证据。

岗位主场	电商、平台、内容、游戏、跨境与数字服务。
适合	运营、产品、数据、内容与跨境业务。
避坑	落户通常仍需认证、年龄、单位和正常社保等条件。

先做：统计目标岗位反复出现的平台、数据和投放工具。

宁波 B

港口、外贸、制造与民营经济突出，院校榜单对政策影响较大。

岗位主场	港航、外贸、汽车零部件、制造、银行。
适合	供应链、国际贸易、工程与金融背景。
避坑	前 100 等榜单口径需按具体政策和榜单版本确认。

先做：同时查看港口供应链企业与本地银行岗位。

合肥 C

产业强、政策口径仍需核；适合先看岗位，不先算福利。

岗位主场	半导体、显示、AI、新能源与科研产业化。
适合	芯片、材料、算法、制造工程和科研转化。
避坑	不同来源补贴金额存在冲突，海外学历适用性需官方确认。

先做：先筛长鑫、京东方、科大讯飞等真实岗位。

南昌 A

落户与学历档待遇对认证海外硕士较明确，岗位仍需产业匹配。

岗位主场	航空、电子信息、铜产业、省属国企与汽车。
适合	明确回江西、工程制造或省属国企路线。
避坑	生活、租房和购房补贴各有就业、社保或购房条件。

先做：先核首次来昌就业和社保定义，再决定是否计入预算。

SHANDONG & CENTRAL PLAINS

山东中原 4 城：制造、国企与区域总部

青岛 A

制造、外贸与留学人才服务突出，岗位广度不如一线。

岗位主场	海洋、轨交、家电、港航、外贸与日韩业务。
适合	制造、供应链、外贸和日韩市场路线。
避坑	服务体系不等于每个人都有岗位或补贴。

先做：人社公共招聘与海尔、海信等企业官网并行。

济南 A

省属国企与软件产业较强，留学费用补贴有明确门槛。

岗位主场	省属国企、软件、装备、能源、重汽与金融。
适合	TOP200 院校、目标山东省属单位或工业数字化的人。
避坑	落户、生活补贴、留学费用补贴的合同和社保要求不同。

先做：按省属国企、软件、制造三组各查 8 家单位。

郑州 A

交通枢纽与装备制造明确，前 200 海外院校政策窗口值得核验。

岗位主场	客车、盾构、物流、电商、能源与省属国企。
适合	装备、供应链、物流和明确回河南的人。
避坑	补贴毕业年限放宽不等于应届资格同步放宽。

先做：先确认学校是否符合榜单口径，再建雇主名单。

武汉 A

通信、汽车和研发实力强，是中部技术岗位主战场。

岗位主场	光通信、汽车、软件、科研、央企制造。
适合	通信、电子、汽车、软件与工程研发。
避坑	人才房、月补和购房支持适用条件需分开确认。

先做：东风、中国信科与光谷企业分三组投递。

GREATER BAY AREA

大湾区 4 城：科技、消费与制造链

广州

A

消费、商贸、汽车、文旅与公共服务岗位结构最均衡。

岗位主场	品牌、活动、汽车、商贸、物流、媒体与市属国企。
适合	商科、市场、内容、活动和大湾区综合路线。
避坑	黄埔、南沙等区级政策不能套成全市福利。

先做：按消费、汽车、文旅、国企四组筛单位。

深圳

A

科技、硬件、AI、产品和出海岗位密度最高。

岗位主场	通信、半导体、智能硬件、新能源、供应链、跨境。
适合	工程、产品、数据、海外市场与快速交付型人才。
避坑	不以普通求职者普惠现金补贴为卖点。

先做：含出海、海外用户、跨境、英语沟通岗位优先。

东莞

A

珠三角制造带的技术与供应链机会清晰，先看用工地。

岗位主场	手机终端、电子制造、材料、科研装置与供应链。
适合	EE、CS、材料、物理、制造工程与采购。
避坑	补贴可能受户籍、园区和兑现节奏影响。

先做：将松山湖与其他镇街岗位、政策分别核对。

佛山

C

民企制造岗位真实，但海外学历落户与补贴适用性要复核。

岗位主场	家电、食品、装备、陶瓷、新材料与海外营销。
适合	研发、生产、供应链、B2B 与海外市场。
避坑	不因高额宣传先选城；先问区人才机构。

先做：以美的、海天及产业链岗位验证，而非先追补贴。

SOUTHEAST COAST

东南沿海 4 城：供应链、金融与区域生活

福州

B

落户摩擦低，银行总部与省属国企是主要吸引力。

岗位主场	银行、数字经济、省属投资、通信与本地民企。
适合	金融、IT、国企和明确回福建发展的人。
避坑	海外院校档位和补助版本需按当年申报页面复核。

先做：以兴业银行、福投系与数字企业建三组名单。

厦门

A

供应链国企、外贸和产业岗位稳定，住房成本需要单独评估。

岗位主场	供应链、外贸、金融、钨材料、软件与文旅。
适合	国际贸易、采购、供应链、金融和材料工程。
避坑	市级与翔安等区级政策不能叠加想当然。

先做：优先看国贸、建发、象屿及产业单位官网。

海口

B

落户宽松，机会集中于自贸港相关服务与省属平台。

岗位主场	旅游消费、航空、医疗、现代服务、省属国企。
适合	文旅、运营、跨境服务及明确回海南的人。
避坑	住房补贴不等于高岗位密度，岗位地点需看全岛。

先做：先区分海口本地岗位和海南其他市县岗位。

南宁

C

落户低摩擦，东盟业务和区域国企更值得看。

岗位主场	东盟贸易、物流、金融、文旅与广西区属国企。
适合	跨境、语言、物流和明确回广西的人。
避坑	“全日制硕士”是否覆盖认证海外学历需逐项确认。

先做：先查企业是否在急需紧缺人才名录内。

SOUTHWEST & CENTRAL

内陆增长 4 城：内容、汽车与数字产业

成都

C

内容、游戏和区域职能强，但 2026 统一政策证据仍需补。

岗位主场	游戏、数字文娱、新媒体、电子信息、区域市场。
适合	内容、活动、增长、游戏和电子信息。
避坑	旧年度补贴和选调口径不能当当前结论。

先做：按游戏、电子信息、区域职能三条线筛岗位。

重庆

A

汽车、装备与区级产业机会突出，落户相对友好。

岗位主场	汽车、电子、装备、物流、央国企与消费。
适合	汽车工程、供应链、制造和西部区域业务。
避坑	两江新区等区级政策不等于全市普惠。

先做：以长安系和两江新区雇主反推岗位技能。

长沙

B

工程机械、内容与本地消费兼具，落户摩擦较低。

岗位主场	工程机械、先进制造、媒体内容、金融。
适合	机械、制造、内容、品牌和明确回湖南的人。
避坑	“留学生同等支持”仍要回到具体项目条件。

先做：工程机械与内容消费岗位分开建样本。

贵阳

C

落户宽松，数字产业与区域服务有机会；证据完整度较低。

岗位主场	大数据、云服务、装备、文旅与省属国企。
适合	数据、IT 运维、区域业务和回贵州发展的人。
避坑	安家费受重点产业目录约束，海硕适用性需确认。

先做：先核岗位是否属于重点产业目录，再算政策。

SOUTHWEST

西南与西部 4 城：区域岗位与生活约束

昆明 B

落户与生活缓冲友好，岗位更偏区域国企和本地产业。

岗位主场	生物医药、文旅、能源、农业与省属国企。
适合	明确回云南、看重生活与家庭约束的人。
避坑	高端人才金额不适用于普通海外硕士。

先做：先看云投系、云南白药及区域业务岗位数量。

西安 A

硬科技、军工与科研密集，普惠现金补贴不是优势。

岗位主场	航空航天、电子、能源、材料、科研与国企。
适合	工程、材料、电子、科研和硬科技路线。
避坑	军工岗位资格与保密要求需逐岗核验。

先做：按航空、能源、半导体三条产业线查岗位。

兰州 C

落户低门槛，能源化工与科研是主线；海硕补贴口径偏灰。

岗位主场	能源、化工、装备、科研院所与省属国企。
适合	能源化工、工程、科研及明确回甘肃的人。
避坑	“双一流硕士”房票档不能直接套到海外院校。

先做：先问人社海外学历对应档，再决定是否纳入预算。

西宁 C

落户宽松，但现金支持多绑定高层次或事业单位引进。

岗位主场	矿业、盐湖、清洁能源、省属国企与事业单位。
适合	资源、材料、能源及明确回青海的人。
避坑	普通海硕不应套用高层次人才的大额支持。

先做：先确认岗位属于企业招聘还是事业单位引进。

REGIONAL OPTIONS

区域型 4 城：家庭约束优先时再看

呼和浩特

C

落户宽松，能源与乳业清晰；海硕补贴适用性仍需核。

岗位主场	能源、乳业、云计算、装备与区属国企。
适合	能源、食品、数据中心和明确回内蒙古的人。
避坑	“全日制普通高校”是否覆盖认证海硕需确认。

先做：先查伊利、蒙牛、能源集团与云计算园区岗位。

银川

B

落户低摩擦，住房支持需先确认海外学位如何分档。

岗位主场	能源化工、新材料、葡萄酒、区属国企。
适合	能源、材料、农业品牌和回宁夏发展的人。
避坑	双一流学科分档不等于海外学校排名。

先做：先向经办部门确认认证海硕对应哪一住房档。

乌鲁木齐

A

学历落户对留学回国人员明确，岗位偏区域国企与事业引才。

岗位主场	能源、交通、农业、商贸、区属国企与事业单位。
适合	能源工程、区域运营和明确回新疆的人。
避坑	安置费等多为事业单位引进，不自动覆盖企业招聘。

先做：先区分事业引才、国企招聘与普通企业三条线。

拉萨

C

落户宽松，但岗位、医疗、海拔和生活约束优先于政策。

岗位主场	基建、能源、文旅、公共服务与区属国企。
适合	有明确家庭或区域动机、能适应高原环境的人。
避坑	不能只因落户或补贴选择；先评估健康与长期生活。

先做：先确认岗位地点、海拔、驻场周期和医疗条件。

SHORTLIST WORKBENCH

用 4 个问题，把 40 城缩到 8 城

每个问题都必须能写出城市名和证据；“听说不错”“补贴很多”不算答案。

问题 1

我的岗位到底在哪些城出现？

用同一组关键词，每城抽样 30 个岗位。记录匹配数量、雇主类型、工作地点和重复技能。

留下：匹配岗位不少于 10 个，且至少有 5 家不同雇主。

问题 2

海外经历在当地岗位里有用吗？

查英语、跨境、海外用户、国际项目、国外客户或特定技术经验是否进入 JD，而不是只看公司宣传。

留下：海外经历能对应具体任务和交付。

问题 3

政策能否由我本人直接申请？

分别核对学历、毕业年限、年龄、单位、社保、区域、住房和申请窗口。项目资助不算普通补贴。

留下：至少找到一个当前官方入口与经办主体。

问题 4

我能撑过 3—6 个月求职期吗？

比较房租、押金、通勤、家人支持、健康、伴侣和现金储备；不要只比较平均工资或城市排名。

留下：即使没有补贴，现金流也能运行。

候选城市	匹配岗位 / 30	不同雇主	海外经历用途	官方政策入口	3—6 月现金流	保留?
城市 1						
城市 2						
城市 3						
城市 4						
城市 5						
城市 6						
城市 7						
城市 8						

最小结果：先保留 8 城进入岗位抽样，再选 3 城实投。不是把 40 城都研究完，也不是把 40 城都投一遍。

PERSONA ROUTES

六类人群，直接抄这组城市顺序

01 **商科 / 市场 / 品牌 / 运营**

第一投递：上海、广州　**第二验证**：杭州、深圳　**平衡备选**：成都、青岛。

02 **IT / 产品 / 数据**

第一投递：深圳、上海、杭州　**第二验证**：北京、南京　**产业备选**：成都、武汉、合肥。

03 **机械 / 电子 / 制造工程**

第一投递：苏州、无锡、深圳、东莞　**第二验证**：武汉、西安　**区域备选**：沈阳、长春、重庆。

04 **供应链 / 外贸 / 跨境**

第一投递：上海、深圳、广州、宁波　**第二验证**：厦门、青岛　**区域备选**：福州、大连、南宁。

05 **央国企 / 地方国企 / 公共部门**

第一投递：北京、南京、济南、武汉　**第二验证**：西安、重庆、郑州　**区域备选**：南昌、乌鲁木齐。

06 **内容 / 游戏 / 文旅活动**

第一投递：杭州、成都、广州、上海　**第二验证**：北京、长沙　**区域备选**：青岛、海口、昆明。

第一投递

岗位最多、能力最匹配。投入 50% 精力，逐岗修改证据。

第二验证

相似岗位、不同城市条件。投入 30% 精力，用来判断主城结论。

平衡备选

家庭、生活和现金流更可控。投入 20% 精力，保留现实选择。

家庭与健康约束优先：如果你只能去 1—2 座城市，直接从可去城市中按岗位密度选，不必服从以上顺序。

14-DAY ACTION PLAN

40 城不是让你投遍全国，而是更快排除

先选 8 城快速看岗位，再缩到 3 城实投。两周后必须留下真实反馈，而不是一张越来越大的收藏表。

D1–2

选 8 城

按岗位路线、家庭与现金流硬约束筛选。

D3–5

看 240 个 JD

每城抽样 30 个，记录岗位数量与重复要求。

D6–10

缩到 3 城

每城投 10—15 家匹配单位，保留官网入口。

D11–14

按反馈调整

看回复、笔试、面试与明确拒绝原因。

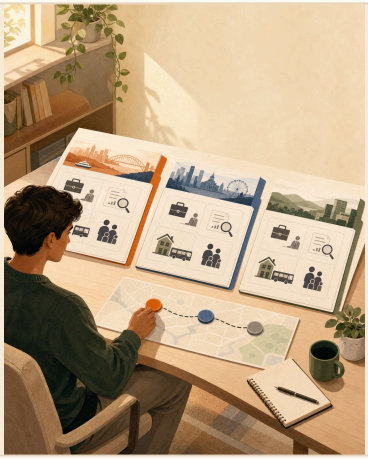
城市角色	抽样岗位	匹配岗位	投递单位	有效回复	政策待确认	第 14 天结论
第一投递	30		10–15			继续 / 调整
第二验证	30		10–15			升级 / 保留
平衡备选	30		8–10			保留 / 暂缓

有效反馈

招聘方回复、笔试、面试、补材料或明确拒绝原因。曝光、“已查看”只是弱信号。

淘汰城市

30 个样本中匹配岗位不足 10 个，或 20—30 个匹配岗位仍无有效回复且原因集中时，退出首轮。



EVIDENCE & LIVE APPENDIX

40 城结论不是永久有效；入口必须持续更新

正文保留城市结构与行动判断；补贴金额、申请窗口、当期岗位和政策修订统一进入动态附录。

A 级
政策原文、政府办事指南、招聘单位官网。可支撑资格或流程表述。

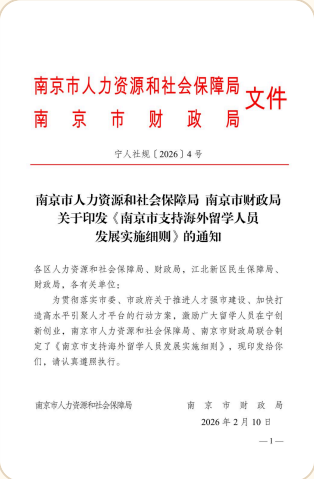
B 级
政府转载、公共就业平台、官方活动报道。用于说明入口和行动。

C 级
关键条件仍依赖二手来源或旧文件。只给检索方向，不写确定福利。

入口	查什么	使用边界
国家留学人才就业服务平台	留学人才岗位、活动与服务	岗位资格回到招聘单位原文
全国人社政务服务平台	地方人社、就业、社保与办事入口	进入市/区页面继续核验
国家大学生就业服务平台	毕业生岗位与招聘活动	核对海外毕业时间和认证要求
本书 40 城动态附录	每城官方入口、证据等级与待核项	Melody 每周四检查；行动当天仍需复查

更新节奏：动态附录每周四检查；岗位入口每月复核；正文城市结论每季度更新。政策修订或关键窗口变化时即时更新。

四条不承诺：不承诺覆盖全部岗位；不承诺符合落户或补贴资格；不承诺入群获得 offer；不把已结束活动写成当前机会。



南京市人力资源和社会保障局
南 京 市 财 政 局 文件

宁人社规〔2026〕4号

南京市人力资源和社会保障局 南京市财政局
关于印发《南京市支持海外留学人员
发展实施细则》的通知

各区人力资源和社会保障局、财政局，江北新区民生保障局、财政局，各有关单位：

为贯彻落实市委、市政府关于推进人才强市建设、加快打造高水平引聚人才平台的行动方案，激励广大留学人员在宁创新创业，南京市人力资源和社会保障局、南京市财政局联合制定了《南京市支持海外留学人员发展实施细则》，现印发给你们，请认真遵照执行。

南京市人力资源和社会保障局　　南 京 市 财 政 局
2026年2月10日

— 1 —

证据示例：南京市人社局、财政局官方 PDF。政策身份、项目资助与普通求职者待遇分开解读，不把项目资金改写成普惠补贴。
打开官方 PDF

研究日期：2026-07-30。PDF 导出保留超链接。完整 40 城来源、待核项与版本变化见动态附录。

回国鸭

NEXT STEP

你不需要独自
把 40 座城市查一遍

先从本书选出“第一投递 + 第二验证 + 平衡备选”，再带着毕业月份、专业和目标岗位联系 Amelia，继续梳理回国求职路径。

动态更新

40 城政策、申请窗口与招聘入口每周四复核。扫码时备注「40 城地图」，可询问最新附录入口。

