

目 錄

壹、主任的話.....	2
貳、樹德科技大學餐旅與烘焙管理系學生實習辦法.....	3
參、學年度樹德科技大學 學生校外實習合約書(雇傭關係範本).....	7
肆、樹德科技大學餐旅與烘焙管理系學生校外實習家長知悉書.....	11
伍、樹德科技大學餐旅與烘焙管理系履歷表(範本).....	12
陸、樹德科技大學餐旅與烘焙管理系實習意向調查表.....	13
柒、訪視紀錄表.....	14
捌、校外實習自尋實習單位表.....	16
玖、實習前的叮嚀.....	18
一、校外實習應有的心理準備：.....	18
二、校外實習應注意之事項：.....	18
三、校外實習後之後續聯繫及就業準備：.....	19
四、校外實習期間同學最容易疏忽之問題剖析：.....	19
拾、職場工作禁忌.....	21
拾壹、防治性騷擾宣導.....	22
附件、學生實習心得報告	
附件、學生校外實習成績考核表	

壹、主任的話

首先恭喜同學在過去的三年大學生涯，完成餐旅專業課程學習和專業技能訓練。在這三年的學習與訓練過程，相信各位已具有餐旅基本技能和知識，在即將進入職場實習，透過大四的校外實習課程，必能將理論與實務的結合，在實習過程中確認自己未來職場的志向。

餐旅事業實習為本系必修課程，且是畢業前的最後一哩路。以學生畢業即能就業的理念，讓學生能無縫接軌的建構此課程。同學們在大四這一年，經由校外實習過程體驗，了解餐旅產業的組織運作、公司制度與企業文化，學習餐旅產業的實際運作，體認職場工作倫理與敬業態度，培養未來就業的方向。

同學於校外實習期間務必要遵守實習單位規定與保密協議，用心觀察事務、細心勤勞做事、虛心接受指導、展現個人的能力與工作態度、積極學習工作專業技能、建立良好人際互動、並與實習單位維持良好關係。

校外實習要面對一個全新的環境，如何適應職場環境，也是同學們學習的重要課程，在實習過程中無論你們遭受任何的問題與挫折，都要和實習輔導老師們保持聯繫，並分享實習的過程，主任和系上的老師們都會是各位同學的後盾。無論發生任何大、小事，也希望同學都能以正向的態度來迎接各項挑戰。最後提醒大家一定要保護自己，不論在實習職場或上下班騎車過程，務必要注意、安全第一。

實習課程是許多餐旅產業機構願意提供實習機會，並願意擔負督導的重任，提供給本系學生學習及就業實習的機會，和本系共同為培育優秀餐旅產業人才而努力，造就未來餐旅產業的傳承與發展。謹藉此致上萬分謝意。

預祝

各位同學實習 平平安安 順順利利

林宥君 主任

2021/04/16

貳、樹德科技大學餐旅與烘焙管理系學生實習辦法

105 年 11 月 29 日 105 學年度第 1 學期第 4 次系務會議通過
105 年 12 月 13 日 105 學年度第 1 學期第 1 次實習暨就業輔導委員會會議通過
107 年 12 月 12 日 107 學年度第 1 學期第 1 次實習暨就業輔導委員會會議通過
109 年 03 月 12 日 108 學年度第 2 學期第 1 次實習暨就業輔導委員會會議通過
109 年 04 月 15 日 108 學年度第 2 學期第 2 次實習暨就業輔導委員會會議通過
110 年 05 月 24 日 109 學年度第 2 學期第 1 次實習暨就業輔導委員會修訂
110 年 6 月 10 日 109 學年度第 2 學期第 4 次系務會議通過
112 年 03 月 02 日 111 學年度第 2 學期第 1 次實習暨就業輔導委員會修訂
112 年 03 月 02 日 111 學年度第 2 學期第 2 次系務會議通過
113 年 03 月 14 日 112 學年度第 2 學期第 1 次實習暨就業輔導委員會修訂
113 年 03 月 14 日 112 學年度第 2 學期第 2 次系務會議通過
113 年 04 月 11 日 112 學年度第 2 學期第 2 次實習暨就業輔導委員會修訂
113 年 04 月 11 日 112 學年度第 2 學期第 3 次系務會議通過
113 年 09 月 06 日 113 學年度第 1 學期第 1 次實習暨就業輔導委員會修訂
113 年 09 月 06 日 113 學年度第 1 學期第 1 次系務會議通過
114 年 04 月 24 日 113 學年度第 2 學期第 1 次實習暨就業輔導委員會修訂
114 年 04 月 24 日 113 學年度第 2 學期第 4 次系務會議通過

一、總則

- (一) 為使學生理論與實務相配合，增進實務經驗，體驗在校所學，特訂定「樹德科技大學餐旅與烘焙管理系學生實習辦法」(以下簡稱「本辦法」)。
- (二) 為推動學生校外實習相關工作成立系實習暨就業輔導委員會。
- (三) 本辦法認定之實習合作廠商應具合法性，具營利事業登記證且營業內容必須包含餐旅相關之項目，於簽訂實習合約之戳章附有大小章，且學生至單位實習期間提供勞、健保之保障。
- (四) 國內實習合作廠商應由系教師於公告前，進行實習訪評並如實撰寫實習評估表，通過本系實習暨就業輔導委員會認定，方可成為本系實習廠商，經協商簽約後，參加實習學生經由甄選並錄取後前往實習。若當學生面試多家廠商時，以先公告錄取單位為主。
- (五) 海外實習機構或代辦機構需當地政府登記核准立案，與本系教學相關且簽訂實習合約之公民營企業機構。
- (六) 學生校外實習期間，所需費用由學生自理。
- (七) 實習時間為學生大四(或以上)時選擇一學期為之，每學期以六學分計，滿 6 個月且達 480 小時(含)以上，以合約到期日為準。
- (八) 實習起迄時間、方式與進度依產學雙方之協定內容執行。
- (九) 學生開始實習後，學生必須定期與實習輔導老師聯繫，並將職場所遭遇問題確實反應，除遇特殊狀況報請系實習暨就業輔導委員會許可外，不得中途離職，應遵守實習單位之規定與指導，違反本規定者實習時數不予計算。
- (十) 實習期間，實習輔導老師須赴廠商實地拜訪，並以電話方式不定期瞭解實習情況。
- (十一) 學生實習期間或結束後，應返校參加成果發表會。
- (十二) 本辦法適用於 106 學年度(含)以後入學之日間部四年制學生。
- (十三) 本系校外實習(含海外)之履行，若因不可抗力因素之發生，如天災、戰爭、疫情、政府行為等，致使本系校外實習學生必須暫時或永久離開實習單位且終止實習合約時，實習負責教師應即時通報本校校安中心、研究發展處職發中心及本系，並應協助實習學生之後續事宜，本系因應對策如下：

1. 原單位時數追認，不足之時數依本系公告廠商進行投履歷、面試等正常流程，後至補足實習時數。
 2. 若本系公告廠商未錄取，可依照自尋廠商辦理並補足時數。
 3. 若上述兩點皆無法執行，須提報至本系實習暨就業輔導委員會說明，通過後進行特殊狀況之校內實習辦理。
- (十四) 學生因特殊原因(身心者、外籍生)中斷實習，由實習輔導老師提送至實習暨輔導委員會說明學生情況及討論，依委員會議決議後以以上實務選修課程之 6 學分替代之。
- (十五) 本系校外實習之意外保險費由系辦統一辦理校外實習保險事宜，保險費用依當學年度學校所公告之費用自付。
- (十六) 本辦法未盡事宜悉由系實習暨就業輔導委員會開會決議。
- (十七) 本辦法經系務會議通過後實施，並提送研究發展處職發中心備查，修正時亦同。

二、實習學分與成績考查

- (一) 實習分數之評定為實習單位主管評分佔 40%、實習輔導老師視導佔 30%、實習報告佔 30%。
- (二) 實習廠商方面之工作評分項目按照：(1)實習期間之人際相處狀況、(2)實習期間之學習積極度、(3)實習期間之反應性、(4)實習期間之用心性、(5)實習期間之工作態度、(6)實習期間之工作表現貢獻度等六項，依實習學生之表現分別給予評分。
- (三) 實習報告於結束前 2 週繳交，實習報告(含時數證明、考核表)繳交 2 份，1 份繳至系辦，1 份繳予實習輔導老師，並由實習輔導老師依評閱規定評分。
- (四) 實習報告之寫作，參見本系每學年製作之「校外實習報告寫作格式」。
- (五) 實習期間請假與休假，依實習廠商之規定辦理。
- (六) 實習期間之獎懲，得依實習廠商之建議，提系實習暨就業輔導委員會審查。

三、校外實習流程

第一階段：系上媒合的實習單位，採兩梯次實習，依分配時程實習

- (1) 第一梯次：於四年級上學期開始實習，實習時間為 7 月 1 日起至翌年 1 月 31 日止為原則。

三年級下學期第一至八週前完成實習單位公告、實習名額人數，並開放學生登記，於第十一週前完成與實習廠商媒合，第十二週結束前學生須完成實習志願登記，第十四週公佈所有實習錄取名單，第十六週前繳交實習合約書、附件 1 實習計畫書、附件 2 個資監督協議書及家長同意書；若簽訂一年實習的同學，請一併繳交【一年約實習合約書附件表】及【Topping 實習申請書】。

- (2) 第二梯次：於四年級下學期開始實習，實習時間為 2 月 1 日起至 7 月 31 日止為原則。

四年級上學期第一至八週前完成實習單位公告、實習名額人數，並開放學生登記，於第十一週前完成與實習廠商媒合，第十二週結束前學生須完成實習志願登記，第十四週公佈所有實習錄取名單，第十六週

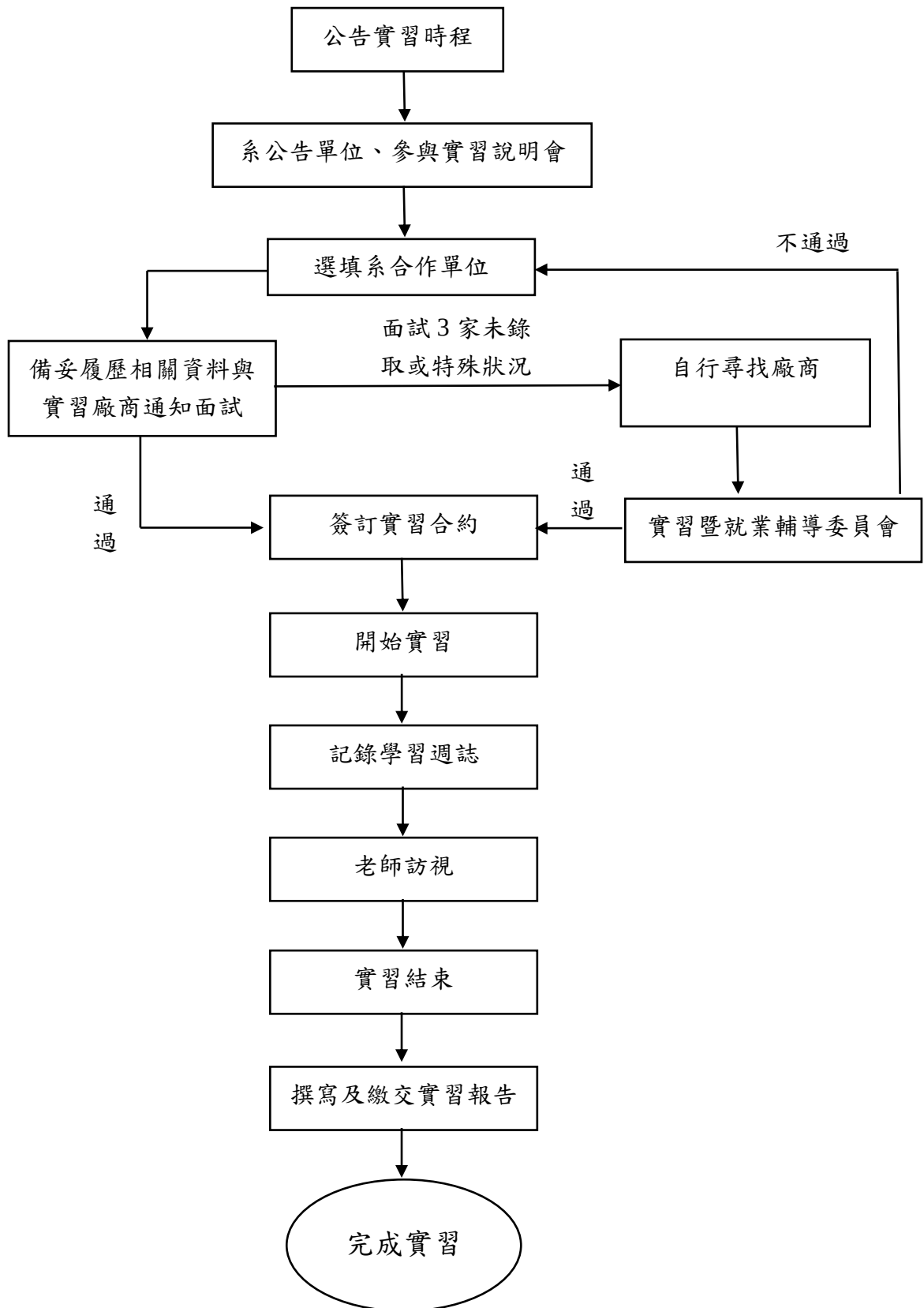
前繳交實習合約書、附件 1 實習計畫書、附件 2 個資監督協議書及家長同意書，若續約實習的同學，請一併繳交管理學院【Topping 實習申請書】。

- (3) 各梯次實習時程公告截止日前，若面試後且未錄取實習單位的學生，可再向當學期已公告實習單位的輔導老師進行第二輪的實習流程。

第二階段：自行尋找實習單位

- (1) 學生須經面試 3 家實習單位未錄取者或特殊狀況者，得自行尋找的實習單位者，應以餐旅產業為原則，並提供勞、健保。
- (2) 須檢附校外實習自尋實習單位申請表、營利事業登記證影本、公司簡介、實習場所照片。
- (3) 請自行尋找實習廠商的同學於第十三週前完成申請程序，並備妥 10 分鐘的簡報於實習暨就業輔導委員會報告。
- (4) 經系實習暨就業輔導委員會討論後，結果於第十四週公告。

校外實習流程



參、____學年度 樹德科技大學 學生校外實習合約書(雇傭關係範本)

____ (以下簡稱甲方)

立合約書人

共同辦理校外實習教育事宜

樹德科技大學 (以下簡稱乙方)

依「專科以上學校產學合作實施辦法」及「勞動基準法」等相關勞動法令規定，採工作型校外實習，由甲方聘任乙方學生科系、姓名、學號為正式員工(具僱傭關係)，經雙方協議訂定條款如下：

一、甲方之職責：

- (一) 參與校外實習課程規劃，並依學生個別實習計畫提供學生相關實務訓練，安排實習工作單位分配、工作時段以進行各種實務技能訓練培育人才。
- (二) 負責學生實習前之安全講習、實習場所安全防護設備之配置及相關職業安全衛生措施之規劃。
- (三) 接受乙方定期實地訪視，並與乙方指派之專責輔導教師共同負責輔導學生，及參與實習成績考核。
- (四) 遵守「個人資料保護法」等相關法令，詳閱附件。

二、乙方之職責：

- (一) 依專科以上學校產學合作實施辦法第 6 條成立各級校外實習委員會，並負責校外實習機制相關任務事項。
- (二) 依系科發展及專業核心能力妥善規劃校外實習課程，並於實習前為學生訂定「學生個別實習計畫」。
- (三) 乙方負責進行甲方實習機構工作環境安全性及實習權益之評估。
- (四) 乙方應指派實習輔導老師，定期赴甲方進行實地訪視及輔導，瞭解學生學習適應狀況及甲方依實習合約執行之情形，並與甲方共同輔導學生。

三、實習期間：自民國____年____月____日起至民國____年____月____日。

四、實習場所：

- (一) 實習地點：公司名稱、地址。
- (二) 甲方非經乙方及學生同意，不得任意調動實習地點。

五、每日實習時間：甲方對學生之實習時間應依勞動相關法令之規定辦理。

- (一) 每日正常實習時間及休息時間：每日正常實習時間不超過八小時，每週不超過四十小時。
自每日____：____起，至____：____止，每日實習時間計____小時。
(實際排班時間以甲方安排為主)

- (二) 甲方非經乙方及乙方學生同意不得任意延長實習時間或於休息日、休假日工作。

六、實習薪資及相關福利事項：甲方應依法支付乙方學生薪資，其有關薪資計算基準及其他相關福利項目如下：

- (一) 薪資：每_給付_元，不得低於當年度基本工資規定。甲方提供之工資應全額予學

生，並以金融機構轉存方式直接匯入學生帳戶。甲方不得預扣乙方學生薪資作為違約金或賠償費用。

(二) 福利：

1. 宿舍：☐無☐免費提供☐付費提供，每月__元。
2. 伙食：☐無☐免費提供☐付費提供，每月__元。
3. 交通車：☐無☐免費提供☐付費提供，每月__元。
交通津貼，每月__元。
4. 其他公司福利：_____

(三) 其他勞動權益：休息時間、休假、例假、休息日及請假等事項，應依勞動基準法、性別工作平等法及勞工請假規則等相關勞動法令之規定辦理。

七、保險及退休金：乙方學生於實習期間，甲方應依相關法規為乙方學生辦理勞工保險、勞工職業災害保險、就業保險、全民健康保險及提繳勞工退休金，並依規定支付保險費。乙方應為學生投保校外實習團體意外險，並支付保險費。

八、實習不適應之輔導轉換方式：

實習生於實習期間不適應，應由雙方共同輔導，如經甲、乙方評估或實習生反映仍不適應，應由乙方提出終止合約，並安排實習生轉銜至其他實習機構或修習其他替代課程。

九、實習爭議協調及處理方式：

(一)雙方應約訂爭議處理協調之單位系級校外實習委員會。

(二)議處理過程，應邀集相關人員參與，必要時得邀集勞動相關法律專家學者與會。

十、實習成績評核及實習證明發給：甲、乙雙方應依學生實習計畫或實習課程規劃所定標準，就學生實習表現及實習報告內容共同評核實習成績，經評核成績合格者授予學分，並得視實際需要發給書面實習證明。

十一、契約生效、終止及解除：

(一)本契約書自簽署完成之日起生效。

(二)雙方應約訂契約終止及解除條件；如甲方嚴重損害學生權益，乙方得要求終止或解除合約，並依法向甲方提出損害賠償。

十二、甲乙雙方就本契約有爭執，並進行司法救濟，雙方合意以臺灣橋頭地方法院為第一審管轄法院。

十三、本契約未盡事宜，依專科以上學校產學合作實施辦法、勞動基準法、勞工保險條例、勞工職業災害保險及保護法、就業保險法及勞工退休金條例等相關法令等相關規定辦理。

十四、本合約書一式二份，甲、乙雙方各執乙份存照。

合約簽訂單位：

甲方：
負責人：
統一編號：
地址：
聯絡人：
連絡電話：



乙方：樹德科技大學
代表人：王昭雄
職稱：校長
公司地址：82445 高雄市燕巢區橫山路 59 號
聯絡電話：(07) 6158000
科系所實習輔導老師：(簽章)
實習學生：(簽章)



中 華 民 國 年 月 日

備註：請同學務必前往校務資訊系統→研發系統→輸入程式→校外實習→實習紀錄輸入→實習合約書→Creat New，填寫校外實習表單，填妥後請告知輔導老師進行簽核，完成後再列印正式實習合約書，為 1 式 2 份為廠商及系上留存，請務必簽名後繳交予實習輔導教師簽章後跑後續流程，謝謝。

繳交資料：

- 1.實習合約書 1 式 2 份(須親自簽名+實習輔導老師簽名)**

2.附件 1-實習計畫書 1 式 2 份

3.附件 2-個資監督約定 1 式 2 份

4.家長知悉書 1 份

5.合約書自檢表(須簽名)

6.管理學院 TOPPING 實習申請書(1 年約/續簽才須填寫)+三年級上/下學期成績單

伍、樹德科技大學餐旅與烘焙管理系履歷表(範本)

XXX 履歷表

姓 名				性 別	☐ 男性 ☐ 女性	
年 齡				婚姻狀況	☐ 已婚 ☒ 未婚	
聯絡電話				役 別	☐ 免役 ☐ 役畢 ☐ 待役 ☐ 服役中	
行動電話				身高/體重/血型	身高 _公分	
電子郵件					體重 _公斤 血型____型	
聯絡地址						
最高學歷	☐ 國中 ☐ 高中職 ☐ 專科 ☒ 大學 ☐ 碩士 ☐ 博士					
學校科系	校名	樹德科技大學	科系	餐旅與烘焙管理系	畢業年月：_101_年____6__月	
次高學歷	校名		科系		畢業年月：_97__年____6__月	
工作地點	(請填上希望工作地點，如：台北市...)	1.高雄市	2.	3.		
希望職務	(請填上希望職務，如：行政助理...)	1.餐飲外場	2.	3.		
專長技能	文書處理： ☒ Word ☒ Excel ☒ PowerPoint ☐ Outlook ☐ Project ☐ 其他_____					
	證照：					
	語言考試檢定：大學語測					
	其他特殊專長 ☒ 游泳 ☒ 羽球					
語言種類	聽		說		讀	寫
1.英語	☐ 精通 ☒ 中等 ☐ 略懂		☐ 精通 ☐ 中等 ☒ 略懂		☐ 精通 ☒ 中等 ☐ 略懂	☐ 精通 ☐ 中等 ☒ 略懂
2.台語	☐ 精通 ☒ 中等 ☐ 略懂		☐ 精通 ☒ 中等 ☐ 略懂		☐ 精通 ☒ 中等 ☐ 略懂	☐ 精通 ☒ 中等 ☐ 略懂
3.	☐ 精通 ☐ 中等 ☐ 略懂		☐ 精通 ☐ 中等 ☐ 略懂		☐ 精通 ☐ 中等 ☐ 略懂	☐ 精通 ☐ 中等 ☐ 略懂
社團 / 工作 經歷						
項目		職務		備註		
自 傳 (500 字以內)						
家庭狀況簡述 (簡單說明成長背景)						
學習歷程 (與實習產業相關的學習描述，說服對方為什麼要用你)						
實習單位對你未來的幫助(未來想發展與實習單位的關聯)						

陸、樹德科技大學餐旅與烘焙管理系實習意向調查表

姓名：

班級：

學號：

填寫日期：

◆ 預定實習時間

☐ 上學期

☐ 下學期

☐ 上下皆可

※所有選修實習學分的同學，除了系上安排的實習單位進行面試媒合，若學生因特殊需求，得自行尋找的實習單位者。然，自行尋找的實習單位，應以餐旅相關產業為原則，後續亦需經系上實習暨就業輔導委員會審核，通過後才能進行實習相關作業。有此需求的同學，請自行注意系上相關作業時程的公告。

柒、訪視紀錄表

樹德科技大學校外實習課程訪視紀錄

系（所）		班級					
學號		姓名					
實習機構		訪視日期					
實習地址							
實習住宿	☐ 實習機構提供 ☐ 自行租賃 ☐ 親友家或自宅 ☐ 學校宿舍						
訪視方式	☐ 實地訪視(至少 1 次) ☐ 電話訪談 ☐ 通訊軟體(視訊) ☐ 其他：_____						
合 約 書	訪視項目	是			否		
	1. 實習生薪資（或獎助學金）及福利、實習內容、實習時段，符合實習合約書內容						
實 習 現 況	訪視項目	極佳	佳	普通	不佳	極差	
	2. 實習機構課程訓練安排						
	3. 實習學生專業技能學習狀況						
	4. 實習生職場態度表現						
	5. 實習生出勤狀況						
	6. 實習生與同事或客戶之間互動						
	7. 實習生與主管之間互動						
實 習 環 境	8. 實習場所之公共安全與職場安全現況						
	9. 實習場所之衛生整潔情況						
	10. 住宿環境（如消防設備或其他安全設施、環境乾淨整潔等）						
簡述學生實習情形							
簡述實習機構輔導情形							
實習輔導老師建議							
訪視照片		訪視照片					
※老師、學生與公司主管(同事)合照/背景為實習工作環境		※工作狀況：實習生與工作環境合照/背景為實習工作環境					

【說明】

1. 實習輔導老師應以實地訪視為原則，若因故無法進行實地訪視者，須經**系實習委員會決議**得以電話訪談或通訊軟體(視訊)訪談等方式輔導實習生，以瞭解實習狀況，協助處理實習期間生活及工作適應問題。
2. 學期實習：訪視紀錄至少一次，且須為實地訪視。
3. 寒、暑假實習：訪視紀錄至少一次，且須為實地訪視。
4. 海外實習以申請教育部補助學海系列之計畫甄選，通過後始獲得經費來源之補助。
5. 學生若發生性別平等事件、實習勞動權益爭議、實習適應不良、職安或意外事故等問題，實習機構或學生請於第一時間通報實習輔導老師，並請協助解決問題。
6. 實習輔導老師於每次訪視輔導後，應填寫校外實習課程訪視紀錄表，並於**訪視後次月15日前**將校外實習課程訪視紀錄表上傳系統。

學校實習輔導老師簽名：_____

注意事項：訪視單位，每單位填寫一張，實習輔導老師簽名後須掃描自行上傳。

捌、校外實習自尋實習單位表

學生姓名		班級		學號	
聯絡電話	手機：	電話：	e-mail：		
聯絡住址					
企業名稱					
企業負責人		統一編號			
聯絡人		部門		職稱	
傳 真		電話		E-mail	
聯絡地址					
企業基本資料	營利事業登記證號：_____ (證件及簡介採附件方式附上)				
安排工作部門					
實習期間	年 月 日 至 年 月 日 (滿 6 個月且不得少於 480 小時)				
願付薪資	☐ 實習時數證明，但無法支付工作津貼 ☐ 實習時數證明，並給予工作津貼補助(每月 _____元工作津貼)				
提供膳食	☐ 是 ☐ 否	提供宿舍： ☐ 否 ☐ 是 (需扣費用： ☐ 是 NT\$_____ ☐ 否)			
提供福利	☐ 勞保 ☐ 健保 ☐ 其他：_____				
自身職涯發展	不得少於 150 字				
班導師	審查結果： ☐ 通過 ☐ 不通過 簽名：				
系實習暨就業輔導委員會審核結果	審查結果： ☐ 通過 ☐ 不通過				
備註： 1. 請於規定期間由實習學生親自繳回導師辦公室。 2. 本系前往 貴單位實習人數，將於學生實習合約書內載明。					

本企業願意接受

樹德科技大學學生_____ (學號_____) 實習，願善盡督導管理之責，並與學校保持聯絡！

實習單位：

負責人（簽章）：

實習聯絡人（簽章）：

玖、實習前的叮嚀

一、校外實習應有的心理準備：

- (一) 選定實習單位前，先了解單位之性質及企業文化；工作地點所在，及交通狀況。
- (二) 學校住宿行李整理，衣物書籍等攜返家中清洗或擺放妥當。
- (三) 外來實習地區住宿，如實習單位未提供住宿安排應先預定找尋親戚朋友住處或自己租房子。建議交通勿過遙遠且以安全及有同伴做考慮，住宿安排要在報到前，安排妥當，才能安心工作。
- (四) 實習前，請同學密切注意業界通知，實習前各項準備工作，如有再次安排面談之聯繫，請勿錯過，以免造成未前往實習部門即先讓業界有不良印象。(若需要經實習輔導老師同意，同學也可主動跟實習單位人事部門聯繫，是否須事先前往辦理報到手續或準備哪些報到物品)。
- (五) 部分實習單位提供宿舍給外地員工，並酌收管理費與清潔費，費用不一，大多以先到先選及事先申請為原則，因宿舍管理，維護及人數較難掌握，且設施無法跟學校相比，請實習同學在報到前，自行洽詢實習分發單位瞭解，再做決定，以免宿後有怨言。
- (六) 大部分實習單位，於報到第一天，除新進人員訓練外，通常第一天即正式上班工作，相關之工作鞋、絲襪或上班時打扮之儀容（如前場服務之女同學頭髮須梳理整齊），宜事先準備妥當。
- (七) 同學報到時應帶物品如下：筆、筆記本、相片、健保卡、身分證正反影本兩份、私章、戶口名簿影本、體檢報告（依實習單位要求）。各實習單位要求不一，有備無患。

二、校外實習應注意之事項：

- (一) 俗謂：「入武門守武規」。各公司之各項人事及職場規定，同學一定要確實遵守。心理隨時提醒自己，我是代表學校，代表家庭及代表自己，在公司實習，問自己能為公司做什麼，不要問公司能為我做什麼。
- (二) 以旺盛積極之工作企圖心及謙虛認真的態度，不恥下問，不以自身條件自傲、自滿或自卑，工作時敬業專注，準時上班絕不遲到早退，要求自己養成提前半小時上班的習慣，以充裕的時間換好制服調適心情，此等精神長記在心免有差錯。
- (三) 應注意個人品德行為：實習期間不得有偷竊及不良行為發生，依經發覺屬實，受校規之處分外，並移送司法偵辦，請各位同學切實遵守。
- (四) 學校與業界有簽定實習契約，同學們應特別注意實習期間之行為操守及各項請假規定，因為依規定，凡被退訓者，以不及格論。
- (五) 上下班期間搭乘或騎乘各類車輛，確實注意交通安全，尤其是清晨與深夜時段須特別小心。(騎機車者務必戴安全帽)
- (六) 實習期間，請同學特別注意工作態度，虛心請教，隨時注意整理服裝儀容，修剪頭髮及指甲，服務業特別重視公共衛生與個人清潔習慣，請同學自我要求。對於客人之小費，千萬不可強求，一切依各業界規定辦理。
- (七) 實習期間若需代表學校出公差或個人有事者，應按公司規定辦理請假手續，經核

准後，始得離開工作崗位。

- (八) 每日實習下班後，應盡速返家或住處，生活作息宜規律正常，並請潔身自愛，勿染不良惡習，以免家人擔心，遇緊急狀況或事件，盡速與家人、實習單位及學校聯繫處理。
- (九) 每週應主動至學校網站 1~2 次，以查看學校各行政單位代轉答及告知之相關事項。同學一定要確實遵守。心理隨時提醒自己，學習適應環境。
- (十) 校外實習分發後，不得再擅自調整實習單位。若於分發後，因適應不良或其他不得已之重大情事被退訓者，則會影響畢業的時間，學校將派導師訪查業界、同事、同學家長以瞭解原因。
- (十一) 如有問題到困難疑惑，除可向實習單位之人力資源部門反應外，亦可向校方反應。本系：電話 (07) 6158000 轉 6802，或向實習輔導老師反應。

三、校外實習後之後續聯繫及就業準備：

- (一) 遵守實習契約規定，一定工作到期滿才能離開。若業界同意或同學要求繼續做，以不耽誤同學之上課為原則。
- (二) 離開實習單位，務請將一切屬於公司物品歸還繳清，辦妥手續後才能離開，非屬於個人物品絕不私自帶回，以免觸法。
- (三) 應與實習公司及主管、同事保持良好人際關係，可以經常以電話、書信、卡片或電子郵件往返問候，以便累積人脈與未來就業機會。

四、校外實習期間同學最容易疏忽之問題剖析：

- (一) 儀容問題：

同學預備前往之實習單位均為強調專業形象之工作。各實習單位皆有嚴格之儀容標準，以作為全體人員共同遵守之專業形象依據。儀容是上司及長官的第一印象，絕不容有討價還價之餘地，否則將無法管理員工。本系學生代表的是：正統教育下之未來頂尖專業人員，所以在儀容上應有更高標準之專業人員形象，如：男性同學之頭髮應以留至耳根以上為限，耳朵與身體任何部位均不宜穿洞、刺青；女性同學髮長者應梳理成髻，編成辮子或盤起；男女同學均不得染髮，言談行為力求端莊合宜，第一印象不佳，再如何努力，效果仍大打折扣。
- (二) 小費問題：

在服務業工作不得向客人強索小費，非經主管同意不得索取禮物、回扣或任意加服務費。假如小費屬於該部門共同所有，同學不應中飽私囊；實習期間，非經主管主動允許，不得要求分享小費。
- (三) 客人遺失物品問題：

撿拾客人遺失物品切記不可占為己有，並應立即呈報，若延遲時間呈報，恐遭受主管及同事非議，引起不必要之誤會麻煩，甚至吃上官司。
- (四) 生活住宿問題：

即使實習單位有提供住宿，同學們仍應獨立照顧自己。因為實習單通常視各位同學為獨立工作之成人，所以實習單位不可能，專為實習同學設立專用電話，改變宿舍原來之生活條件。切勿任意批評實習單位所提供之生活設施的好壞，而造成

未來實習學弟妹之困擾。

(五) 排班、輪班或輪調問題：

休閒產業屬性特殊，以客為尊，為因應業務需求，主管會要求輪調其他部門或需收拾工作場地，延遲下班或輪調早、晚班等，皆為本行業之共同特性，應欣然接受或盡量配合。

(六) 教育訓練問題：

實習單位若有排定訓練課程，無論上、下班時間（大部分課程均安排在空班及下班時間）同學均應全力配合。實習即工作，應從本職工作中主動學習，業界因人力成本及預算關係，無法特別為實習同學開設訓練課程，同學應利用空班時間、下班時間或適當時機，主動發問或練習。

(七) 權利與義務問題：

業界提供有薪資之工作機會，並不代表實習單位有對等之回收，切記尚未貢獻或回饋業界前，不可有任何要求。

(八) 遲到早退問題：

學生出勤請假，業界均有詳細紀錄，作為實習評分之參考。因交通狀況不易掌握，請同學上班應提早出門。

(九) 體力適應及健康問題：

一般同學均須工作兩個月後才能適應，因生活作息異於平常，應自我調適。需久站之同學應準備黑色之軟皮平底鞋。

(十) 注意行車及工作安全：

身體髮膚受之父母！同學實習期間大多以機車為交通工具。求求你們！！請記得戴安全帽，減速慢行；車禍住院，不僅耽誤上班，造成業界及自我損失。工作場所的亦常有意外發生，如刀傷、滑倒、器皿割傷等事件，應盡量防患避免，切記！。

(十一) 實習期間如有遭遇主管利用職權壓迫或騷擾之情事應力求鎮定

不做當面情緒對抗，應循正當管道，如：人事部門申訴專線（信箱）或向上層部門主管報告，並通知家長或學校協助協調與解決；在實習場所中，如有遭受客人不當接觸騷擾之事，亦應從容虛應，並向主管幹部反應並協助解決，切勿與客人當面衝突，造成更嚴重之後果。

(十二) 建立人際關係：

多與人為善、不與人計較、多請教、多微笑、勿自作主張、自以為是；常以感謝的心及言語，去感謝協助你成長的人，你將會成為一個受歡迎的人。

(十三) 有機會多參予單位會報，勤做筆記，隨時記錄備忘事項，作為自我管理及工作提醒之參考依據。

(十四) 尋求支援：

人生不如意事，十之八九，工作、生活、學習、人際、情感等總會遇到不如意。勇敢的人會面對不如意，接受不如意的事實，進而尋求解決問題的方法；懦弱的人，逃避、退縮，怨天尤人，不知如何自我成長，不如意將常常伴隨。當遇到挫折、失敗時，除自己深入反省，也要尋求適當支援，如：好友、同學、家人、老師或生命線等社福機構。

拾、職場工作禁忌

(新人工作十大禁忌)：

1. 眼高手低：不滿現狀、自視甚高、狂妄自大、好高騖遠。
2. 好逸惡勞：不能腳踏實地、沒有擔當、推託工作、只挑輕鬆容易的工作做。
3. 缺乏時間觀念：遲到、早退、隨意請假。
4. 假公濟私：表裡不一、任意使用公司資源。
5. 道人長短：賣弄嘴皮子、好批評、唯恐天下不亂。
6. 短視輕浮：對於待遇、獎金錙銖必較，看近不看遠。
7. 打混摸魚：愛聊天、凡事拖拖拉拉，不求上進。
8. 被動消極：一個口令一個動作，缺乏自我要求能力。
9. 缺乏耐性：三分鐘熱度、虎頭蛇尾、持續力及毅力不夠。
10. 不合群：自我意識太高、不尊重他人。

(摘自青輔會，跨出就業第一步)

拾壹、防治性騷擾宣導

校外實習期間疑似遭遇性騷擾怎麼辦？

1.明確的拒絕騷擾者的行為：

你可以大聲嚇斥對方，讓對方知道他的行為不受歡迎。大聲說話音量也可以引起其他人的注意，成為你的證人。同時，也讓對方被聚焦，引起注目，因而不敢再有踰矩的行為。

遇到持續講黃色笑話，讓你覺得不舒服，你可以嚴肅的表情與口吻，表達不認同。不必為了迎合他人，而否定自己的內在不舒服的感受。

如果可以，盡量明確而嚴肅的表示感受：「請不要這樣做。」倘若無法當面跟對方說，你也可以透過文字訊息表達你的感覺，若不知道怎麼辦，可尋求信任的人的意見，總之，不要沉默，避免對方繼續冒犯，影響工作心情。

2.確保自己的安全：

信任自己的直覺，感覺不對時就要採取行動。如果你無法或不敢制止對方的行為，請儘快離開現場，確保自己的安全，也避免單獨與其共處。

3.聯絡求助

請儘快聯絡 1.實習指導老師、2.本校性平會 07-6158000#2145/校安專線 07-6158024、3.實習單位主管

4.尋求親友的支持：

請立刻向信任的人（例如，同學、同事或是家人）訴說你的遭遇，可獲得他人的支持與協助，也可成為未來提起申訴時的間接證據。

5.保全證據

(1)文字紀錄過程：

請紀錄下當時的人、事、時、地、物與在場人員並妥善留存；如有監視錄影機，儘可能取得錄影檔案，有時會需要透過報警才能取得錄影畫面。

(2)當面對質與蒐證錄音：

你可在對方不知情的情況下，以錄音的方式，當面質問對方事件的過程，並嚴肅的表明你的負面感受，縱使當事人不覺自己有錯，你面質對方所錄到錄音檔，也可作為提起申訴或訴訟時，所需之證物。

(3)保全彼此對話之文字訊息：

保留相關通訊完整內容或事後利用通訊軟體向對方表達你對性騷擾事件的負面感受，以獲得對方的回應，保存這些文字訊息，作為未來申訴所需之證據。

6.心理照顧

遇到性騷擾事件後，心理一直很介意，可以透過本校校務資訊系統預約諮商，學校心理師會利用電話連絡你，安排後續可以協助的方式。



封面顏色請以粉紅色為主

樹德科技大學

SHU-TE UNIVERSITY

學生實習心得報告

系 所：

姓 名：

學 號：

實習單位：

輔導教師：

實習期間： 年 月 日起至 年 月 日止

中華民國 年 月

目 錄

一、實習單位簡介.....	2
二、實習工作內容.....	3
三、實習週誌.....	4
四、活動記錄.....	6
五、期末實習心得報告.....	8
六、實習時數或相關證明：	9

一、實習單位簡介

(至少 300 字。內容如，企業歷史背景及規模、組織架構等)

[illegible]

二、實習工作內容

(至少 300 字。內容如，工作性質、作業流程及相關工作規定等)

[illegible]

三、實習週誌：

實習週誌：（至少 300 字）

日期： 年 月 日至 年 月 日
實習部門：
實習工作內容描述：
本週工作實習心得：

實習週誌：（至少 300 字）

日期： 年 月 日至 年 月 日
實習部門：
實習工作內容描述：
本週工作實習心得：

實習週誌：(至少 300 字)

日期： 年 月 日至 年 月 日
實習部門：
實習工作內容描述：
本週工作實習心得：

實習週誌：(至少 300 字)

日期： 年 月 日至 年 月 日
實習部門：
實習工作內容描述：
本週工作實習心得：

四、活動記錄：實習期間之活動及工作照片，至少 8 張

(簡單敘述、如慶生會聚餐、員工訓練、或個人於工作時之照片等)

照片說明 1：	照片說明 3：
照片說明 2：	照片說明 4：

照片說明 5：	照片說明 7：
照片說明 6：	照片說明 8：

五、期末實習心得報告

(至少 1000 字。內容：個人於實習中獲得之啟發與心得感想)

[illegible]

六、實習時數或相關證明：

請影印上下班打卡紀錄，或請實習單位開立實習證明(須蓋企業或部門章)。

黏貼處：

七、考核表：

請將實習單位核章後(須蓋企業或部門章)的考核表浮貼於此處，若實習單位為考核表寄予輔導老師，請告知輔導老師該訊息，以便後續處理。

樹德科技大學餐旅與烘焙管理系

學生校外實習成績考核表

姓 名：_____ 班 級：_____ 學 號：_____

實習機構：_____

實習期間：_____年_____月_____日至_____年_____月_____日止 總實習時數：_____小時

實習期間學生請假天數：_____天

請勾選下列各項評估內容，考核學生之實習表現，以利檢討改進，謝謝！

說明：表現極佳：特 A 等(91~100) 表現佳者：A 等(81~90) 表現尚可：B 等(71~80)

表現不良者：C 等(61~70) 表現不及格者：D 等(60 分以下)

評估項目

- | | |
|----------------|--------------|
| 1.實習期間之人際相處狀況 | _____等_____分 |
| 2.實習期間之學習積極性 | _____等_____分 |
| 3.實習期間之反應性 | _____等_____分 |
| 4.實習期間之用心性 | _____等_____分 |
| 5.實習期間之工作態度 | _____等_____分 |
| 6.實習期間之工作表現貢獻度 | _____等_____分 |

評語與建議：

(附註：學生成績如為特 A 或 D 等者，請考核人員具體說明理由。)

公司名稱

中文：_____ (請加蓋公司印信)

評定人簽章：_____ 單位主管簽章：_____

註：本表由實習期間直屬主管或單位主管予以考核，並加蓋公司印信。

請於考核後將此表寄回：82445 高雄市燕巢區橫山路 59 號 餐旅與烘焙管理系