

樹德科技大學

餐旅與烘焙管理系 僑生專班校外實習手冊

115 年 05 月編制

目 錄

壹、主任勉勵的話.....	2
貳、樹德科技大學餐旅與烘焙管理系產學攜手合作計畫僑生專 班學生實習辦法.....	3
參、產學攜手合作教育工作契約(範例).....	5
肆、產學合作攜手專班勞動權益	8
伍、訪視紀錄表.....	9
陸、實習前的叮嚀.....	11
柒、職場工作禁忌.....	14
捌、防治性騷擾宣導.....	15

壹、主任勉勵的話

親愛的僑生專班同學們：

歡迎大家順利完成高中職三年的基礎教育，正式進入大學階段的學習旅程，成為樹德科技大學餐旅與烘焙管理系的一份子。首先，謹代表全系師生向各位表達最誠摯的歡迎與祝福。

從高中職三年的學習，不僅奠定了專業基礎，更培養了各位獨立生活、適應環境及解決問題的能力。如今邁入大學階段，代表大家將迎向更高層次的專業學習與職涯發展，也將為未來的人生開創更多可能性。

大學教育與高中職最大的不同，在於培養自主學習、創新思考與實務應用能力。希望各位同學能善用學校豐富的教學資源，積極參與課堂學習、專業證照考取、競賽活動等，持續精進自己的專業能力與國際競爭力。

餐旅與烘焙產業是一個重視技術、服務與態度的產業。在未來的學習過程中，除了培養專業技能之外，更要學習團隊合作、人際溝通、時間管理及職場倫理等軟實力。這些能力將成為各位未來進入職場最重要的競爭優勢。

此外，大學階段的重要特色之一就是產業實習。透過實習，同學們能夠提早接觸真實職場環境，了解企業運作模式，將課堂所學與實務工作結合，累積寶貴的工作經驗。希望大家珍惜每一次實習機會，以積極認真的態度投入工作，勇於學習、虛心請教，從實務中發現自己的優勢與不足，進一步規劃未來職涯方向。同學更能藉由實習表現獲得企業肯定，畢業後順利銜接就業，開啟專業職涯發展的新篇章。

未來四年的大學生活，或許會面臨課業挑戰、文化適應及生活壓力，但請相信，每一次的努力都將成為成長的養分。希望大家秉持「勤學、誠信、責任、創新」的精神，勇敢追求夢想，培養專業能力與國際視野，讓自己成為兼具專業技術與人文素養的優秀餐旅人才。

最後，祝福各位同學在樹德科技大學的求學旅程中，學有所成、生活愉快、收穫滿滿，並透過專業學習與產業實習，為自己的未來奠定堅實基礎，創造屬於自己的精彩人生。

餐旅與烘焙管理系主任 林宥君 敬勉

貳、樹德科技大學餐旅與烘焙管理系

產學攜手合作計畫僑生專班學生實習辦法

109 年 01 月 09 日 108 學年度第 1 學期第 2 次實習暨就業輔導委員會通過

111 年 09 月 02 日 111 學年度第 1 學期第 2 次實習暨就業輔導委員會修訂

111 年 09 月 02 日 111 學年度第 1 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

- 第一條、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產學攜手合作計畫僑生專班學生實習辦法」（以下簡稱「本辦法」）。
- 第二條、為推動學生校外實習相關工作納入餐旅與烘焙管理系實習暨就業輔導委員會管理。
- 第三條、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或團保之保障。
- 第四條、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。
- 第五條、學生校外實習期間，所需費用由學生自理。
- 第六條、實習時間為學生在學期間每學期(含寒、暑假期間)為之，每學期以四學分計，以合約到期日為準。
- 第七條、實習起迄時間、方式與進度依產學雙方之協定內容執行。
- 第八條、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，除遇特殊狀況報請餐旅與烘焙管理系產學攜手合作計畫僑生專班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。
- 第九條、學生實習期間如有不適任之情況，提出實習單位異動要求時，須由實習輔導教師了解情況後，經系主任同意，方能更換實習單位。在學實習期間如遇有特殊情形，須經實習暨就業輔導委員會議開會決議。
- 第十條、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。
- 第十一條、學生實習期間或結束後，應返校參加成果發表會。
- 第十二條、本辦法適用於 111 學年度(含)以後入學之攜手合作計畫僑生專班學生。
- 第十三條、本辦法未盡事宜悉由餐旅與烘焙管理系實習暨就業輔導委員會開會決議。
- 第十四條、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)、實習報告於結束前一週繳交，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，提餐旅與烘焙管理系實習暨就業輔導委員會審查。

第十五條、本辦法經系務會議通過，送研究發展處職發中心核備後實施，修正時亦同。

參、產學攜手合作教育工作契約(範例)

(學 生)(以下稱甲方)

立契約書人_____ (以下稱乙方)

樹德科技大學 (以下稱丙方)

為甲方參加產學攜手合作計畫專班工作事宜，依「勞動基準法」、「教育部產學攜手合作計畫補助要點」及「技職校院辦理產學攜手合作專班注意事項」等相關規定，經三方協議訂定條款如下：

一、乙方同意為甲方教育工作之產學合作機構，聘任甲方為 技術生 (一般生為「正式員工」；僑生為「技術生」；五專生為「實習生」)，並賦予甲方應有的權益。

二、教育工作期間應為員工在職進修之四年，自民國_____年_____月_____日起至民國_____年_____月_____日。**【依各屆別與實際入場日填入】**

三、乙方同意依據相關法規及職場工作計畫安排實施，包括安排工作崗位、工作時段以進行各種技能訓練以培育甲方，並提供甲方崗位輪調訓練、職涯規劃及訓練參考手冊做為參與在職進修之依據，訓練內容包括：

- (一) _____ (應明列訓練項目名稱及內容)
- (二) _____
- (三) _____

四、乙方同意依據相關法規支付甲方津貼，其內容如下：

(一) 薪資 (或生活津貼) _____ 元 (應以月薪計算且高於基本工資，**此為審查作業重要參採事項**)

(二) 獎助學金：_____ 元

(三) 福利：

1. 保險制度：☒勞保 ☒健保 ☐勞工退休金提撥 (僑生免) ☐團體保險
2. 宿舍：☐無 ☐免費提供 ☐付費提供，每月 _____ 元。
3. 伙食：☐無 ☐免費提供 ☐付費提供，每餐 _____ 元。
4. 交通車/津貼：☐無 ☐免費提供 ☐付費提供，每月 _____ 元。
☐津貼，每月 _____ 元。
5. 獎金或補助：**(不得包含於薪資)**
全勤獎金：☐無 ☐有，每月 _____ 元或依出勤天數比例計算。績效獎金：☐無 ☐有。

年終獎金：☐無 ☐有。

學費補助：☐無 ☐有，每月_____元或_____。

6. 休假：依勞動相關法令規定

7. 其他公司福利：

上項薪資（或生活津貼）並應視甲方在職進修績效及乙方營運狀況，逐年調升。

五、甲方在乙方機構參與教育工作期間，乙方應依相關法規為甲方辦理勞工保險，並按規定負擔保險費及計算工作年資。乙方應依據法規為甲方辦理全民健康保險相關事宜。另乙方應負擔工作崗位訓練所需經費。

六、甲方於乙方在職進修訓練期間，應克盡善良員工職責，遵守乙方各項規章，忠勤服務，努力學習，如有不遵守乙方有關規章情節重大者，甲方依相關規定接受乙方議處。

七、乙方疏於履行本項義務致使甲方所生損失，應負賠償之責。

八、甲方於乙方在職進修訓練期間，訂約之一方如有違背契約義務情事者，另一方得經由丙方向「產學攜手合作委員會」提請召開會議請求仲裁。

九、本契約書自簽署完成之日起生效，至本合作計畫教育工作結束，雙方終止合作契約後失其效力。

十、本契約未盡事宜，依「勞動基準法等相關勞動法令」、「教育部產學攜手合作計畫補助要點」及「技職校院辦理產學攜手合作專班注意事項」等相關規定辦理。

甲 方(學生) 身分證字號:姓名:

地 址:

法定代理人: 身分證字號:姓名:

地 址:

乙方(合作廠商)

統一編號: 負責

人: 地 址:

丙 方(技專學校)負責人: 王昭雄

校 名: 樹德科技大學

地 址: 高雄市燕巢區橫山路 59 號



中 華 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

備註：工作契約 1 式 3 份，於就學期間須進行轉銜實習單位時，須在當學期末前至系辦公室領取「校外實習轉換實習機構申請表」1 份、「實習合約終止協議書」1 式 3 份，謝謝。

實習轉銜申請需繳交資料：

1. 申請表 1 份(須兩周內繳回系辦公室)
2. 協議書 1 式 3 份(截至合約終止日計算，實習單位用印後寄回系辦公室)

肆、產學合作攜手專班勞動權益

一、參與本專班之合作廠商應辦理事項：

(一) 合作廠商之主要產品及服務與學校申辦之科(系)屬性應有高度關聯，且工作崗位技能內涵應進行產(企)業從業能力需求分析並與學校申辦科(系)課程相符。

(二) 依勞動基準法及其他法規規定安排本計畫之學生於合作廠商之工作時間、休息及休假。

(三) 技專校院學生依勞動基準法規定辦理，但不得影響技專校院排課及學生學習。一百零六學年度以前核定計畫，於合作廠商有特殊情形須安排學生輪值大夜班，應依教育部補助及推動產學攜手合作實施計畫要點第六點規定，由學校敘明理由並重新研擬計畫報本部核定。

二、僑生專班校外實習事宜：

(一) 依規劃採行「421 實習制度模式」，即每週實習 4 天、上課 2 天、休息 1 天，並依合約規定每月實習津貼不得低於行政院公告之基本工資。

(二) 每週實習時數應達約 40 小時，實習廠商依此規劃每週實習 4 天則須每日實習 10 小時。

(三) 依勞動部規定每連續工作 4 小時應有 30 分鐘的休息時間，僑生不得值大夜班時段以維護僑生權益與品質。

伍、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。

陸、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。

柒、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)

捌、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。