我的個人實習檔案

姓名 / English name：

Email：

連絡電話：

學校實習輔導老師姓名 / 電話：

實習機構名稱：

實習部門名稱：

實習機構地址：

實習機構輔導老師姓名 / 電話：

目錄

一、職場實習與就業競爭力

(一)提前為進入職場卡位 1

(二)職涯定位及強化 2

(三)學長姐給你的實習小簡訊 3

二、職場實習作業流程

(一)實習課程類別 4

(二)實習應辦流程 5

三、職場實習攻略

(一)學生與家長攻略 7

(二)系所與學校輔導老師攻略 9

(三)實習案例如意傳 12

四、實習Q&A
(一)實習前的認知 19
(二)實習中的權利義務 22
(三)實習後的表單繳交及實習成果發表 25
(四)海外實習請注意 25
(五)航輪二系海上實習須知 29
五、實習法規 32
六、本校校安中心、實習專責單位緊急聯絡電話 32
七、校友中心相關網站 33

為什麼要實習？實習的好處？

在學把握機會吸收實務經驗，提升你的

『就業競爭力』

提前為進入職場卡位

依據cheers快樂工作人雜誌對企業端進行「2018年企業最愛大學生調查」調查結果顯示：7成3企業認為「實習經驗」可提高錄取率，僅次於面試時的實際表現。

學生在校加強社團、打工經驗，塑造自己具備歷練的務實、成熟形象，是履歷表上最有說服力的個人記錄。完全無實習經驗的學生，反而容易成為找工作時的「隱性弱勢」。

題目　企業招募新鮮人時，除學歷外，哪些因素有助提高對方的錄取機率？（可複選，單位：%）

面試表現	74.4
企業實習經驗	73.0
具備跨領域專長	60.9
社團經驗	12.5
海外短期工作經驗	11.0
校外競賽經驗(國內外)	10.3
海外遊學或是交換學生經驗	6.4
其他	5.9

職涯定位及強化

同學們透過職場實習過程，可以實際觀察及了解職場環境各業態經營所需之營運模式，除了提早體驗職場、縮短職涯探索期、建立正確工作態度、拓展就業機會外，亦可由實務經驗中「做中學，學中做」，提升自我數據分析力、行銷力、應變力、溝通力、人際關係理能力及團隊合作力等就業力。

此外，可以就由實習機構所提供之工作指導習得實務經驗，從中發掘自我潛能與職涯興趣，審視自我不足之處並充實自我，讓自己贏在起跑點上，並培養自我在工作及生活上具備獨當一面之能力並提升抗壓性，在軟、硬實力同步提升時，成功與職場接軌，完成就業最後一哩！

學長姐給你的實習小簡訊

- 理論與實務結合，並學以致用。當理論學得越扎實，實習過程中才會懂得發掘更多問題，學習到更多！
- 藉由實習期間探索，找到自己的定位未來工作方向及職涯發展的可能性，可做哪些事以及從事哪些工作。
- 縮短畢業後和社會及業界的差距，增加競爭力並增進就業機會。
- 實習單位會指導以及提供教育訓練，紮實你的能力。
- 實習期間，與長官、主管、前輩們人際互動，或實際接觸工廠及廠商等等工作，都能進一步提升溝通及表達能力。
- 拓展人脈關係，為未來鋪路。
- 先行了解企業運作的流程，以及分工合作共同完成一件事。
- 累積職場經驗，瞭解就業市場，了解自我優勢並加強欠缺的部分。
- 瞭解該產業公司人才需求條件、公司取向，每家不盡相同。
- 培養職場倫理，適應上班生活並調整作息，以及心態調整。
- 有別於一般打工，可體驗企業文化。
- 學會用專業角度看待倫理知識或時事問題。
- 穩紮穩打認真學習，充實自我、做好準備，把握機會！

職場實習作業流程

實習課程類別

1.本校各系（所）得依其專業領域特性，依下列原則開設職場實習課程（依據各系課程規劃表開辦課程）。

2.修讀暑期、學期、學年實習課程期間，除依各系（所）訂定定期返校之座談會或研習活動等外，學生應全職於實習機構實習。

課　程	實習時數
暑期實習	於校外實習機構實習8週或不低於320小時為原則
學期實習	於校外實習機構為期至少18週或不低於720小時為原則
學年實習	於校外實習機構為期至少36週或不低於1,440小時為原則
專案實習	❶專案實習係指參加校外公民營機構辦理之短期實習，或執行公民營機構委託之專案任務、專業服務或產學合作計畫。 ❷畢業前實習時數累計不得低於320小時。 ❸學生參與公民營機構委託本校之專案或計畫，其計畫執行期程需至少半年以上，且每計畫以4位學生參與為限，實務專題課程不得認列為職場實習。 ❹專案實習成績計算方式如下: 專案實習成績＝ΣSi×Ti/實際實習時數 (Si：單一機構實習成績；Ti：單一機構實習時數；實際實習時數≧320小時)。

實習應辦流程

階段	辦理事項	校內專案實習	校外專案實習	暑期實習	學期實習	學年實習	備註	檢核欄	
								系/師	學生
實習前	系級職場實習作業要點	△	△	△	△	△	每系1份，依各系需求辦理，若有訂定要點需送校級實習委員會備查。	✓	
	系級學生職場實習委員會設置要點	◎	◎	◎	◎	◎	每系1份，各系應成立本委員會，設置要點需送校級實習委員會備查(系主任擔任召集人，其成為應包含學生與業界代表至少各1人)。	✓	
	實習機構基本資料及評估表	◎	◎	◎	◎	◎	(1)每機構1份。 (2)實習機構以政府登記核准立案、具良好職場管理制度之公民營機構為原則。 (3)第一次合作之實習機構，需派員實地評估並填寫本表（實習機構可能因每次合作情形而有不同評估結果，建議於每次合作前重新評估）。	✓ 校/系媒合	✓ 自行尋找職缺
	系（所）學生職場實習委員會	◎	◎	◎	◎	◎	第一次實習機構合作評估、實習學生媒合與分發，需經系級實習委員會審查通過。	✓	
	個別實習計畫	◎	◎	◎	◎	◎	每生1份。		✓
	職場實習合約書(一般型 / 工作型) / 船員定期僱傭契約	-	◎	◎	◎	◎	(1)每機構1份。 (2)合約內容應包括：實習期間、實習總時數/週數、學生系所、實習人數、工作項目、實習薪資或獎助學金、膳宿、職前安全衛生訓練工作時間、休息時間、請假規定及保險事宜實習生輔導及考核制度等。 (3)境外實習則應簽訂中、外文版「職場實習合約書」。	✓ 校/系媒合	✓ 自行尋找職缺
	校內專案實習同意書	◎	-	-	-	-	(1)每計畫1份。 (2)學生參與公民營機構委託本校之專案計畫，其計畫執行期程需至少半年以上，且每計畫以四位學生參與為限，實務專題課程不得認列實習畢業門檻。		✓
	實習前說明會	◎	◎	◎	◎	◎	得包含實習規定、實習評量、工作要求、性別平等、安全衛生、勞動權益、職場倫理或實習經驗分享等	✓	
	辦理學生保險	◎	◎	◎	◎	◎	(1)各系應辦理保險，保險額度不得低於教育部當年度實習學生團險規定（新臺幣200萬元意外保險及5萬元醫療險） (2)107學年度教育部校外實習學生團險優惠： http://www.hotains.com.tw/prod.asp?id=72 【和泰團險】 (3)航輪二系海上實習學生需自行投保 (新臺幣300萬元意外險及醫療險20萬元)，若各公司有團保從其保額規定。	✓	

階段	辦理事項	校內專案實習	校外專案實習	暑期實習	學期實習	學年實習	備　註	檢核欄 系/師	檢核欄 學生
實習中	實習訪視紀錄表	◎	◎	◎	◎	◎	(1)學年實習：每學期總訪視紀錄至少2次，其中實地訪視不得低於1次 (2)學期實習：每學期總訪視紀錄至少2次，其中實地訪視不得低於1次 (3)暑期實習：專案實習：總訪視紀錄至少2次，其中實地訪視至少1次 (4)海上實習：境外實習實地訪視視經費辦理	✓	
實習後	實習成績考核表	◎	◎	◎	◎	◎	(1)每生1份 (2)實習機構考核成績佔40%，本校各系（所）考核成績佔60%	✓	
	開設實習課程時數累計認定表	△	△	-	-	-	(1)每生1份 (2)專案實習學生累計實習時數用		✓
	實習機構滿意度調查表	◎	◎	◎	◎	◎	每生1份，分析結果作為課程修訂之規劃與參考		✓
	實習生滿意度調查表	◎	◎	◎	◎	◎	每生1份，分析結果作為課程修訂之規劃與參考		✓
	實習成果座談會	△	△	△	△	△	實習成果若涉及公司業務機密，依據實習合作備忘錄附則，請勿將該內容揭露、轉述或公開發表	✓	
	實習課程檢核表及職場實習授課教師鐘點清冊	◎	◎	◎	◎	◎	於學生實習完成二個月內送校友中心存查	✓	
特殊辦理事項	職場實習異常事件處理紀錄表	△	△	△	△	△	學生若發生性別平等爭議、薪資/工時爭議、實習適應不良、意外事故、境外實習緊急事故，應第一時間通報系（所）及輔導老師，由學校輔導老師查證，並與實習機構共同商議改善方案後輔導學生，並填妥本表，相關規範如學生職場實習管理實施要點第4點	✓	
	職場實習轉換及終止紀錄表	△	△	△	△	△	(1)若轉換實習機構，處理程序依學生職場實習管理實施要點第2點辦理 (2)學生因無法完成實習而發生終止實習事件，系（所）應與實習機構進行解約並了解終止事由，並填妥本表，作為後續辦理實習機制之參考	✓	

◎表示「必要」，△表示「依需求辦理」。

職場實習攻略

學生與家長攻略

1 實習前

1.主動留意系所及學校相關實習訊息，掌握良好實習機會

請定期至系所辦公室瀏覽公告，並收取校內學校電子信箱郵件，或可瀏覽校友中心公告內容https://ascdc.nkust.edu.tw/，以掌握學校辦理實習相關說明會，並報名參加。

學生亦可自覓政府合法立案之優質實習機構，並依系上規範繳交實習前所需資料以利系上評估，送系級學生實習委員會審查。

2.事前瞭解實習機構公司背景與相關資訊，保障自身權益

可上網搜尋實習機構相關資訊並了解簽訂實習合約內容，如：公司產品、工作地點、營業項目、實習名額、交通及住宿問題、有無薪資或獎助學金、工作內容、實習期間、有無勞健保、休假情形、需求條件或專長、實習場所安全問題，以保障自身權益。

3.配合系上實習辦理時間，於公告時間內繳交相關資料

實習表件作業繁瑣，請同學們體恤系所辛勞，於規定期限內繳交系上要求的資料，並參加實習前說明會、職業安全及性別平等講座、勞動權益講座，為職場作業行前準備立下奠基。

4.請瞭解並將實習相關安排告訴家人並讓家人安心

請充分了解職場實習合約及個別實習計畫訂定內容，並將相關安排與細節告知家人，讓家人放心並可隨時關心你的實習情形，透過職場實習的洗禮，了解職場倫理及應對進退的正確態度，並能體認父母工作的辛勞。

5.修讀職場實習課程可依規定減免部分費用

(1)修習學期、學年實習課程者，若全學期均在校外實習，應繳交該學期全額學費及五分之四雜費，並免繳納網路使用費。

(2)修習校外實習課程並獲實習機構及系所同意返校修習其他課程者，應繳交全額學雜費。

(3)大學部學生修習暑期實習課程，得免繳納學分費。

2 實習中

1.瞭解實習機構工作法規及相關規章並遵守規範

(1)遵守時間觀念，注意上班時間，不遲到、不早退。

(2)按實習機構規定完成請假，如遇病假需立即主動告知相關主管同仁。

(3)維護智慧財產權，並遵守商業保密規定。

(4)不可在網路或部落格散播不利公司營運及未經證實的言論。

(5)主動與輔導老師保持聯繫，如輪調地點、工作內容等。

(6)若因故無法配合實習機構安排，務必主動告知實習輔導老師與系所以利進行研商。

(7)若需記錄實習過程，如：拍照、攝影等，需徵得同仁或主管同意。

(8)需依系上規定繳交實習報告或心得給實習輔導老師、系所與或實習機構。

2.若遇下列情事，請向實習機構或實習輔導老師提出，以協助改善

(1)實習情形與之前實習機構、系所說明不符或異常之處

(2)實際工作地點及工作內容有落差

(3)工作安全及工作環境危險

(4)上下班、休假或輪班情形不符實習合約

(5)薪資、獎助學金或膳宿福利不符實習合約

(6)遭遇車禍或意外傷害等情形

(7)遭遇不合理的要求或對待

(8)遇到性騷擾、性侵害、性霸凌等事件

3.發生境外實習緊急事故處理方式

請學生就近向當地聯絡人或實習機構通報，並連繫當地聯絡人、系所、實習輔導老師及家長，必要時向警察局或駐外單位求助，必要時，將派員至當地協助，連絡電話請參考本手冊聯絡資訊。

3 實習後

1.繳交系上規範的實習作業，並填寫實習生滿意度調查表

實習完成後，應將實習作業交給實習輔導老師，並填寫實習生滿意度調查表以了解實習成效。

2.參與系上或學校辦理的實習成果發表活動

可彙整自己的實習相關成果，作為實習成果發表的內容，請注意發表的文件、圖片等業已經機構同意使用。

3.再次感謝實習機構及學校輔導老師協助完成這場寶貴的實習歷程

實習點滴繁雜辛勞，許多過程是實習機構及學校輔導老師無償付出，謝謝老師及實習機構協助完成這場寶貴的實習歷程。

系所與學校輔導老師攻略

1 實習前

1.實習機構評估

(1)首先確認系科人才培育定位對於機構產業屬性、實習內容評估是否符合系科專業性或是否助益學生未來職涯發展，針對實習機構環境、機構待遇、機構安全性、機構專業性、體力負荷、培訓計畫、合作理念等據以評估，實習機構應以政府登記核准立案、具良好職場管理制度的公民營機構為原則。

(2)第一次合作的實習機構，須辦理實地評估並填寫「實習機構基本資料及評估表」，由系級學生職場實習委員會審查通過。

(3)系所可於每次實習前重新辦理實習機構評估並經實習委員會確認，以利隨時更新系上與實習機構合作情形，充分保障學生權益。

2.實習學生媒合與分發、辦理實習前說明會

(1)各系應透過學生職場實習委員會確認學生媒合與分發結果。

(2)請確認系上是否為學生辦理實習投保至少200萬元意外險與5萬元醫療險，以保障學生權益。

海上實習：海上實習風險高，敬請學生須自行投保300萬元意外險與20萬元醫療險，若公司有團保從其保額規定。

(3)學校老師亦可多多參加學校辦理之勞動權益、職安性平等講座，以提升相關專業知能輔導學生順利完成實習程序。

(4)各系應辦理實習前說明會，得包含實習規定、實習評量、工作要求、性別平等、安全衛生、勞動權益、職場倫理或實習經驗分享等，並可邀請學生、家長、實習機構參加。

3.掌握職場實習合約、個別實習計畫訂定內容

(1)對於與合作機構議定之合約書，應了解所載實習待遇、實習時間、學生投保類型、成績評核、輔導訪視等項目，並與學生進行說明。

(2)協助學生與實習機構共同制定「個別實習計畫」，並依該計畫內容落實實習課程。

2 實習中

1.定期訪視並填妥訪視紀錄表，隨時關心學生實習情形

學生進行校外實習期間，學校實習輔導教師應至實習機構訪視，實地了解實習生實習狀況、生活情形及權益保障情形並做成紀錄存查，該紀錄除量化或勾選選項外，亦建議有詳細之質化內容描述，學生於訪視期間所反映之事項，輔導教師應透過校內相關機制協助解決並做成紀錄，並作為實習機構轉換或未來合作參考之依據。

(1)學年實習：每學期總訪視紀錄至少2次，其中實地訪視不得低於1次。

(2)學期實習：每學期總訪視紀錄至少2次，其中實地訪視不得低於1次。

(3)暑期實習、專案實習：總訪視紀錄至少2次，其中每機構實地訪視至少1次。

(4)海上實習及境外實習實地訪視則視經費考量辦理。

2.實習異常事件處理方式

若學生發生以下異常事件，實習機構與學生應第一時間通報系所及實習輔導老師，請實習輔導老師查證，並與實習機構共同商議改改善方案後輔導學生。

(1)了解學生是否有薪資給付異常、強迫加班等不合理的狀況，並協助處理。

(2)工作發生異常或有疑慮時應提醒學生即刻向主管報告或請益，以掌握處理時機。

(3)實習期間如果發生意外或職災，應立即前往醫院就診治療，同時由本人或其他同學立即向業界輔導老師及學校輔導老師聯絡告知處理狀況。輔導老師應提醒學生需檢附就醫證明，向合作機構或學校申請保險補助或理賠。

(4)其他實習爭議或不適應事件。

如果爭議未獲改善，須召開系級學生職場實習委員會，必要時提送校級學生職場實習委員會審議，若學生及實習機構同意相關會議決議，則學生續留原實習機構，如果未能同意，則依實習合約進行解約。

以上異常事件皆應填妥「職場實習異常事件處理紀錄表」

3.職場實習終止及轉換處理方式

(1)若轉換實習機構，則應重新啟動實習前、中、後程序並完成相關表單。

(2)學生因無法完成實習而發生終止實習事件，系（所）應與實習機構進行解約並了解終止事由，作為後續辦理實習機制之參考。

(3)以上事件皆應填妥「職場實習終止及轉換紀錄表」

4.境外實習緊急事故處理方式

學生若發生境外實習緊急事故，應請學生先就近向當地聯絡人或實習機構通報，並連繫系所、實習輔導老師及家長，必要時向警察局或駐外單位求助，並同時委由當地聯絡人協助，必要時得派員至當地處理。

5.性別平等爭議事件處理方式

學生若發生性別平等爭議事件，**學校實習輔導教師獲知後24小時內**應立即向所屬校區校安中心完成通報程序，後續由性平委員會依性別平等教育法、性別工作平等法及性騷擾防治法等相關法律處理之。

6.評定實習學生分數

(1)學生實習結束後，應將實習作業送交實習輔導老師。

(2)實習機構考核成績佔40%，各系（所）考核成績佔60%，並填寫實習成績考核表。

(3)學生於不同實習機構實習，各實習機構評定之成績按實習時數比例分別核算後加總。

(4)各系（所）得辦理「實習成果座談會」，可邀請學生、家長及實習機構參加。

實習案例如意傳

CASE 1 公司智慧財產權

小白(化名)暑假在會計師事務所實習，利用午休時上網找到周末出遊的資料，用公司的回收紙列印回家參考，沒想到回收紙使用過的那一面，印有事務所客戶未公開的財經資料，還好小白的主管及時發現，提醒小白不能把這些敏感資訊流出公司，以免觸法，還要負擔損害賠償責任。

實習地雷區

1. 小心違反營業秘密法：所稱營業秘密，係指方法、技術、製程、配方、程式、設計或其他可用於生產、銷售或經營之資訊，而符合下列要件者：
   (1) 非一般涉及該類資訊之所知者。
   (2) 因其秘密性而具有實際或潛在之經濟價值者。
   (3) 所有人已採取合理之保密措施者。
2. 若不小心涉及洩密，則違法並需依與業界簽定合約內容執行賠償義務。

貼心小叮嚀

1. 維護實習機構的智慧財產權及客戶商業機密。
2. 不要在網路、部落格或Facebook、IG、Line等平台談論與實習機構業務有關的事，或是散播不利實習機構營運及未經證實的言論。
3. 適時對企業或實習輔導教師提出疑問或建議，建立彼此良性溝通管道減少雙方誤會。
4. 進入實習單位，請詳閱公司保密條款，若要簽具保密切結書，若有疑義請與輔導老師討論後再行切結。

CASE 2 如遇職場性騷擾

莉莉(化名)於公司設計部門擔任產品及行銷設計工作，陳大(化名)為該部門主管，座位在莉莉旁，在該座位操作電腦處理設計圖樣等排版事務。陳大經常於上班時間以言語騷擾莉莉，令她感到尷尬不知所措。甚至於上班時間向莉莉講黃色笑話，並要求她背起來轉述給其他女同事聽，更使她感到難堪。莉莉自到職後，受到陳大長期騷擾，身心俱疲，精神時常處於恐慌狀態，甚至惡夢連連導致嚴重失眠，生活作息及工作表現大受影響，莉莉決定終於要將陳大性騷擾等情事告知公司，希望公司能夠處理或糾正。

實習地雷區

1. 如何辨別自己受到職場性騷擾呢？10大指標報你知！

(1)被反覆凝視身體敏感部位或帶有性意味的長時間注視。

(2)他人身體故意靠近或觸摸。

(3)他人通過電話、手機或信件挑逗或性暗示。

(4)他人以性為內容進行辱罵。

(5)他人以利益或工作作為交換條件提出性要求。

(6)他人做出猥褻動作，包刮手勢、暴露性器官等。

(7)被人強行撫摸。

(8)被人強行摟抱。

(9)被人強行親吻。

(10)被人強迫發生性關係。

2. 小心潛在騷擾者之警訊指標，並保持適度距離：

(1)歧視女性而認為女性本該順服、依賴者。

(2)喜用汙衊性言語評論女性者。

(3)濫用藥物或酗酒者。

(4)過度壓抑自己情緒與感受者。

(5)低挫折容忍力與處理壓力有困難者。

(6)冷靜觀察所處環境安全，若有疑慮則防範或避開，勿以身犯險。

貼心小叮嚀

1. 發生性侵害事件的因應處理

(1) 當下設法脫身、保護自己

❶保持冷靜，找機會逃離。

❷視情況大聲呼救。

❸分散施暴者的注意力。例：要求加害人先沐浴或表示自己想先洗個澡。

❹讓強暴者「性」致全失。例：偽稱自己染有性病、強迫自己嘔吐或尿在褲子上。

❺盡力保護自己的身體和生命。

(2) 若遭受性侵害，立即報警處理

❶社工或親友協助立即就醫。

❷保留證據，不換衣物、不沖洗身體。

❸保持現場並牢記歹徒特徵。

2. 發生職場性騷擾處理流程

01 性騷擾Say No

當遇到性騷擾時，應採取積極應對，明確表達其性騷擾的言行與自我的感受，要求對方停止該行為。**將事發經過通知學校實習輔導教師，老師應於獲知24小時內立即向所屬校區校安中心完成通報程序。**海上實習生，可向船長(公司派船人員)或學校實習輔導教師即時反應，公司及老師將會協助處理。

02 記錄蒐證

詳盡記下事情發生經過，你當時的感受及採取的行動，妥善保記錄。
搜集現場的人證、物證並保全證據，如錄音或有人證陪同，或是留下書面對話當物證。

03 申訴管道

執行職務時遭受他人性騷擾向該實習機構提出申訴。
遭受雇主(老闆)性騷擾向當地勞工行政主管機構申訴。於上班時間被雇主或他人性騷擾，則適用性別平等工作法，保障工作權。
下班後時間遭遇性騷擾，則依加害人的身分而定，適用不同的法規。

CASE 3 如遇颱風天，還可以算實習時數嗎？

小雅（化名）在某家遊樂園實習，剛好遇到實習期間有三天颱風假，可否算為實習時數呢？這三天颱風假還可以領薪水嗎？

勞動權益充電區

1. 天然災害發生時（後），勞工之出勤管理及工資給付事項，除相關法令已有規定者外，應參照（天然災害發生事業單位勞工出勤管理及工資給付要點）在勞動契約或工作規則中約定，未約定者依照上述要點辦理。
2. 依據天然災害發生事業單位勞工出勤管理及工資給付要點規定如下：

(1) 第6點：「天然災害發生時（後），有下列情形之一者，雇主不得視為曠工、遲到或強迫勞工以事假或其他假別處理，且不得強迫勞工補行工作、 扣發全勤獎金、解僱或為其他不利之處分」。

(2) 第7點：「勞工因前點所定之情形無法出勤工作，雇主宜不扣發工資。但應雇主之要求而出勤，雇主除當日工資照給外，宜加給勞工工資，並提供交通工具、交通津貼或其他必要之協助。」。

貼心小叮嚀

1. 在學校上課時若遇颱風假，不須補課，同樣的，實習遇到災防假，並非故意曠課或曠職，仍可認列為實習時數，若實習機構因內部要求不願意開立320小時，建議可回到系上以上述理由和觀點認定並做成紀錄，即可達320小時。
2. 災防假發生時工資如何給予?

◆請先確認災防假當日是甚麼性質？

(1) 排定為工作日可以不用出勤（雇主可以不給薪）。若出勤勞雇雙方約定給加班費（或出勤津貼）。

(2) 排定為休息日，應雇主要求勞工同意出勤，加班費率依照勞基法第24條第2項計算。

(3) 若雇主引用勞基法第32條第4項（天災事變突發事件）請勞工延長工時，加班費率計算按照勞基法第24條第2項計算，還要給勞工適當休息。

(4) 若雇主引用勞基法第40條第（天災事變突發事件）停止勞工休假時，加班費率加倍計算，還要給勞工強制補休1天。

CASE 4 如遇職災，可以申請理賠嗎？工傷病假可以算列實習天數嗎？

小龍（化名）在某家機械廠實習，在處理零件時，不小心被機器割斷手指韌帶，需住院2個禮拜，所有醫療費用可否申請理賠呢？
可否算為實習時數呢？這三天颱風假還可以領薪水嗎？請工傷病假期間還可以算列實習天數嗎？

勞動權益充電區

勞工職業災害，職業疾病，職業傷病，雇主應按職業安全衛生法，職業災害勞工保護法，勞基法及勞工被保險人因執行職務而致傷病審查準則等相關規定補償（賠償）。

貼心小叮嚀

1. 若是「有給薪實習」，因職業災害（傷害）在醫療中不能工作，雇主應按原領工資數額予以補償。
2. 若是「無給薪實習」，須依實習合約規範辦理，若合約未敍明請假辦理方式，則依上開方式辦理，惟薪資部分不給付。
3. 學校亦幫實習學生辦理實習保險，請同學檢附相關保險理賠文件並辦理申請出險。

CASE 5 在海外實習，請謹慎確認工作規範避免觸法

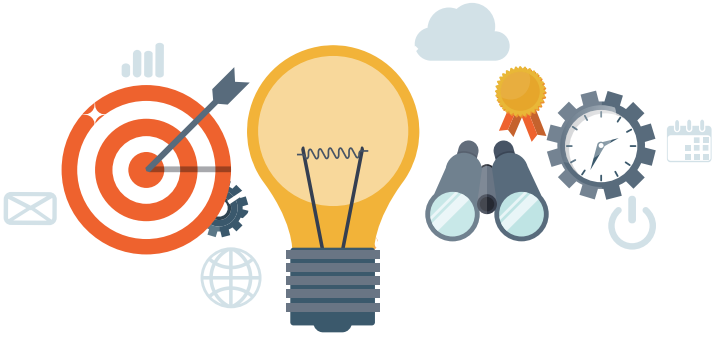
小楨（化名）到韓國飯店服務，因為小楨的服務態度熱忱友善，來自美國的客人慷慨給他50美金作為小費，小楨開心的把這筆錢放進口袋，經理發現這件事情，差點上了法院。

實習地雷區

小費是否須繳回給實習機構，係為實習機構與實習生的自由約定範圍，若實習機構於實習前已敘明工作規範並簽約，要求小費需一律須繳交給實習機構，此部分實習機構並不違法；但實習機構與員工未約定之情形下，客人提供小費，係為實習生個人表現獎勵，則沒有侵占之疑慮。

貼心小叮嚀

在海外實習，請各位同學注意所簽訂的合作契約及實習機構要求的工作規範，以及認真參與實習機構安排的職前訓練，避免因對當地國情法治不了解而導致觸法。



實習Q&A

實習前的認知

Q1：為什麼要參加實習呢？

A 透過實習可以協助學生將理論與實務做結合，同時增加畢業就業機會，整體而言對學生可以提升學生就業競爭力。

Q2:如果學年或學期均在校外實習，可否免繳學雜費？

A (1) 實習課程係屬學校正式課程之選修或必修學分，為正式課程且採計畢業學分，雖然在校時間有限，但學校需負責實習課程規劃、合作機構評估、安排學生至實習機構實習、辦理實習前講習、實習中輔導、及實習後評量等事宜，故仍需依學校學雜費收費標準進行繳費。

(2) 依據本校學生職場實習課程開設要點第7點，學生修習職場實習課程，應依下列規定繳納學雜費及學分費:

❶修習學期、學年實習課程者，若全學期均在校外實習，應繳交該學期全額學費及五分之四雜費，並免繳納網路使用費。

❷修習校外實習課程並獲實習機構及系所同意返校修習其他課程者，應繳交全額學雜費。

❸大學部學生修習暑期實習課程，得免繳納學分費。

Q3：實習課程是否等同打工？

A 實習課程係為學校正式課程之一，與一般未透過專業性安排及規劃之計時打工性質是不同的。所謂的實習課程，係指學校針對畢業生未來就業、職涯發展所需技能進行實習相關規劃，安排實習機構指派專人擔任業界輔導教師，參與課程規劃、設計與實習實務之指導。

Q4：學校系所如何篩選實習機構？

A (1) 學校系所實施實習課程時，應先確認本科系之定位，針對實習機構屬性及提供之實習內容進行評估，並建立相關表單。表單內容可分成實習概況及實習內容評估之兩大部份，其中項目包含「機構環境」、「機構待遇」、「機構安全性」、「機構專業性」、「體力負荷」、「培訓計畫」、「合作理念」。

(2) 學校系所針對舊有實習合作廠商，學校亦應每年度依據輔導教師訪視情形、實習生實習回饋進行新年度合作之評估。請與實習機構協調學生實習時程長短，亦請實習機構確認勿因任何因素而中途解約，造成學生中斷實習之困擾。

Q5：實習生參與實習前應該要注意哪些事情？

A 同學參與實習是實際進入職場從事實務學習、技能培訓、實際操作等，與學校營造的學習環境不同，同學在實習前要有充分的心理建設外，尚有下列事項需要留意：

(1) 研讀學校或系科有關實習課程的各種規定。

(2) 瞭解實習合約內容，對於實習待遇、實習時間、相關保險等都需要有所瞭解。

(3) 確認自己的學校輔導教師，並於實習前與老師取得實習期間聯繫方式。

(4) 與輔導教師討論與請益屬於自己的「個別實習計畫」，同時針對各主題事先蒐集相關資料。

(5) 參加學校實習辦理的實習職前講習與相關說明會。

(6) 考量機構的通勤便利性及安全性，應及早向學校、學長姐或合作機構徵詢有關住宿、租屋及交通資訊。

(7) 配合實習機構報到及薪資撥付作業，學生應備妥相關個人報到文件及辦理薪資提撥金融機構開戶等事先準備工作。

Q6：實習前學校應為實習學生進行那些基本保障？

A 為維護學生於校外實習安全之保障，教育部已要求所有大專校院協助學生於實習前加保意外傷害險，以每人保額不低於 200萬元、意外醫療不低於 5萬元為基準。意外傷害保險費用可由學校或教育部補助經費支付。教育部技職司每年皆有辦理保險共同供應契約乙案，提供學校能有較便宜保費之選擇。

Q7：實習合約訂定時應注意之事項為？

A (1) 學校與實習機構訂定實習合約時，實習合約應確實載明實習生實習職務內容，實習生薪資有無、實習生勞健保、勞退及意外險有無及其負擔單位以及其他實習機構、學校及實習生之權利義務。學校應逐一向學生說明合約內容，並由學生轉請家長知曉以了解學生實習情形。

(2) 實習生如於海外進行實習，其違約情形發生時須依據之準據法律以及法院亦應於合約中呈現。

Q8：合作機構忽然要簽署其他契約文件，應該要簽署嗎？

A 同學在實習期間的一切權利義務保障均來自於學校與實習機構所簽訂之實習合約規範，所以務必於實習前詳細研讀並瞭解合約內容。如果合作機構在實習期間忽然拿出其他契約或承諾書等文件要求同學簽署，同學不應馬上簽署，應先行確認該契約的目的及用途，再將契約文件提供給學校實習承辦單位或學校輔導教師確認其內容有無問題。若對內容有任何疑問，亦可告知輔導教師，由學校或輔導教師向實習機構交換意見及修正妥適後，再向學生告知合約簽署之狀況。

實習中的權利義務

Q1：學校系所於學生實習期間應確實落實輔導工作，其輔導工作應包含哪些內容：

A (1) 實習機構 (職缺) 需求說明。
(2) 提供學生實習機構擇定之建議。
(3) 辦理實習職前講座或說明會。
(4) 學生實習不適應之溝通及輔導。
(5) 協助學生實習轉介及重新媒合。
(6) 定期至實習機構進行實地訪視。
(7) 定期與學生及實習機構進行聯繫並掌握實習狀況。
(8) 實習學生與實習機構產生爭議時，協助學生與實習機構進行協商並辦理後續事宜。

Q2：學生參與實習有哪些權利義務？

A (1) 須於規定期間內完成實習。
(2) 對所擔任之職務確實負責，接受實習機構指導，認真學習，維護校譽。
(3) 實習期間考勤依實習機構或學校規定辦理，實習期間請假應事先辦理手續，並經實習單位主管及實習輔導教師核准，緊急突發之狀況。
(4) 應事先以電話報備機構及學校。
(5) 須按學校要求定期繳交實習報告。
(6) 實習期間應與輔導教師保持聯繫，告知實習狀況。
(7) 實習期間碰到不合理的要求時，儘速跟學校聯繫，由學校協助解決之。
(8) 不要揭露公司營運相關機密。

Q3：學校系所實習課程應為實習學生擬定個別實習計畫，實習計畫內容應包含哪些項目？

A 為提升實習成效及維護實習學生權益，學校辦理實習課程應為實習學生擬定個別實習計畫，並於校內實習辦法中訂定相關審查機制，個別實習計畫應於學生實習前完成，並經實習學生、家長、合作機構檢視後簽署同意，並納入後續實習管控及評核重點。內容應包含下列項目：

(1) 基本資料：學生姓名、實習單位名稱、實習期間、學校輔導教師、機構輔導教師。

(2) 實習學習內容：實習課程目標、實習課程內涵、各階段實習內容具體規劃及時程分配、企業提供實習課程指導與資源說明、教師輔導訪視實習課程進行之規劃、業界專家輔導實習課程規劃。

(3) 實習成效考核與回饋：實習成效考核指標或項目、實習成效與教學評核方式、實習課程後回饋規劃。

Q4：學生實習可以請假嗎？

A 學校系所與實習機構洽談實習合約內容時，應將學生可請假之相關規定納入合約中規範。因此，學生於實習期間可以請假，但須遵守實習合約之規定，若有其他特殊狀況，應向業界輔導教師及學校輔導老師反映並說明原由，經學校及實習機構同意後，使得彈性調整請假之規定天數。

Q5：學生實習期間表現不佳，實習機構建議辭退，應如何處理？

A (1) 學校應深入了解實習學生之實習表現及實習職務是否與其所學專長相符，並適時給予實習學生積極輔導。學校、業者及學生可共同訂定預計達成目標，如仍無法達成目標或與學生專長不符，可轉介至其他合適的合作機構。將實習學生中止及轉介至其他實習機構之處理事宜，納入契約書中加以規範。

(2) 實習學生於實習期間表現不佳者或情節重大者，應立即通報學校安排輔導教師介入輔導。或視個案狀況送交校(系)學生職場實習委員會針對個案進行討論並研議後續處理方式。

Q6：實習過程中，如果受到廠商不合理的對待，應該要怎麼處理？

A (1) 同學在實習過程中遇到被廠商要求必須配合加班、不給休息時間、實際實習內容和實習計畫有很大的差異、實習機構積欠薪水等狀況，這些都是不合理的甚至有可能違法。同學如果遇到類似的狀況，應該要立即和學校系所實習輔導老師反映遭受到不合理的實習情況、持續時間、實習機構的反應等，讓學校輔導教師做後續處理及協商的參考。

(2) 如果實習機構在經過學校系所出面協調後仍未改善，同學要儘速告知學校系所輔導教師並啟動實習機構轉換作業。後續在學校系所及輔導教師的協助下，在原來的實習機構辦妥離職手續並轉換至新合作機構繼續完成實習課程。

實習後的表單繳交與實習成果發表

Q1：實習後應繳交的表單為何？

A (1) 實習機構：實習機構應考核學生實習表現，填寫實習成績考核表。同時並填寫實習機構滿意度調查表，以作為課程修訂之規劃與參考。

(2) 實習學生：實習生應填寫實習生滿意度調查表，以作為課程修訂之規劃與參考。

Q2：成果發表於何時辦理?

A 系所如經費與時間上許可的話，可以辦理實習成果發表會，以提供實習生與學弟妹進行經驗交流的機會，達到薪火相傳的成效。

海外實習請注意

Q1：學校系所應如何篩選海外實習機構?

A (1) 海外實習工作應依系科專業領域及實習目的進行適性評估，審慎評估海外實習機構及媒合機制，再擇優推薦學生參加海外實習。

(2) 為完善保障海外實習學生權益及學習品質，教育部已要求學校於辦理海外實習應依系所專業性質及學生學習立場作考量。本校實習機構基本資料與評估表審查與評核指標已包含「機構環境」、「機構待遇」、「機構安全性」、「機構專業性」、「體力負荷」、「培訓計畫」、「合作理念」等，並將上述相關條件納入海外實習合約中。藉此積極開發及評估合適之實習機構，並逐漸淘汰不適合者。

Q2：學校系所該如何完善保障海外實習學生之權益？

A (1) 學校應於學生出國前與實習機構及學生(含監護人)簽署三方合約，以確保合作機構執行海外實習計畫之合法性，包含協助實習學生依當地國法令規定申辦可於境內從事實習之簽證，同時督導合作機構提供符合當地國實習勞動條件，例如法定基本工資工時、雇主提撥退休金、當地勞工保險或社會保險及所得稅務等。

(2) 合約內容應明訂實習工作時間（實習時數）、合約期限、實習工作項目、實習待遇（或獎助學金）、膳宿、保險、實習學生輔導內容及實習考核等項目，藉此確保學生實習相關權利義務，並要求實習單位確實依合約內容執行。

(3) 合約簽訂後，學校應以主動公開方式(如辦理行前說明會)向實習生(含監護人)宣導實習相關權益。並提供實習合約原文及中文翻譯版本，並由學生轉請家長知曉以了解學生實習情形。

(4) 學校於學生海外實習過程中，應定期或不定期指派專責教師前往訪視與指導，瞭解學生實習情況。

Q3：海外實習期間，學校需要注意哪些事項？

A (1) 學校應要求實習機構於學生實習前，介紹工作環境及說明各種安全防護設備及措施。並提供海外實習學生良好的聯繫管道，安排系科專屬輔導教師及專責負責聯絡窗口。

(2) 學校教師與實習學生可透過Facebook、Line及 Skype等網路管道，保持即時交流之教學關係，學生須隨時注意自己的安全，隨身攜帶緊急電話號碼。遇有緊急事故時，除了立刻向我國駐外館處聯繫，也應與學校專責單位即時回報事故發生情形與處理過程，以確保緊急事故處理管道暢通。

Q4：若合作機構未妥善處理學生於海外實習期間所發生的各項問題，該怎麼處理？

A (1) 學生赴海外實習前學校應與合作機構制定實習爭議協商及處理流程，於合約內明訂上述所議相關內容，並在實習前說明會及座談會中向學生及家長加以說明。

(2) 若學生與實習機構發生爭議時，應先進行初步瞭解並評估事態，安排系科輔導教師或派駐專責人員前往合作機構實地瞭解及訪談，再將相關訪談紀錄及資料交由學校或系科實習委員會進行討論。若有其嚴重性，必要時得終止與該海外實習機構之合作，並召回實習學生，以保障學生權益為原則進行處理。

航輪二系海上實習須知

Q1：航輪二系海上實習除了取得STCW國際公約規範的專業實作證書，為何尚須具備的STCW學分證明才能上船呢？

A (1) 依據交通部航港局106年2月10日航員字第1061910123號函規定，學生上船實習前須領有畢業證書或航海人員訓練國際公約學分證明始可上船實習，近年部分學長姐雖取得STCW公約規範的各項專業實作證書，但因無法取得學分證明而被迫放棄實習，因此投遞履歷前務必確認學分證明皆已取得，有關航輪二系學分證明取得請登入各系網頁查詢。

(2) 另有關航輪二系專業實作證書項目除「救生艇筏救難艇操縱」僅需繳交受訓證明即可，其餘專業實作證書，請同學上船前再次確認是否皆已取得，避免因資格不符臨時取消資格。

甲板實習生	機艙實習生
四合一基本安全訓練	四合一基本安全訓練
救生艇筏救難艇操縱	救生艇筏救難艇操縱
進階滅火	進階滅火
醫療急救	醫療急救
保全意識	保全意識
操作級雷達及ARPA	
通用級GMDSS值機員	

Q2：上船實習時服裝儀容需注意什麼？

A (1) 對於非必要的裝飾品，如項鍊、耳環、戒指、指甲油等物品需摘除。而頭髮過長或髮型、髮色怪異者需改善。上駕駛台及機艙請穿著工作服、工作鞋，進到餐廳及康樂室請勿穿著拖鞋，若因上述原因或態度不良而不能上船或遭船上要求下船者，需自行負責，學校將不再另行安排其他公司實習。

(2) 由於船上人員大多為男性，女實習生上船敬請於公眾場合請穿著長褲、上衣領口勿太低，以及舒適寬鬆衣物，以保障自身安全。

Q3：實習中護照、船員手冊簽證到期該如何處理？

A (1) 限於規定，役男因實習申請出境最長不得逾1年，因此實習同學若護照出境有效期限到期，僅能入境無法出境，同學將必須下船，無法在繼續實習。

(2) 若船員手冊簽證到期，僅能入境無法出境，同學於船回台灣後盡速至當地航務中心辦理加簽。

Q4：實習中若因個人因素需下船該如何處理？

A (1) 學校及航運公司花了很多心力及金錢使同學能順利上船實習。請同學珍惜此一機會，勿抱著玩樂心態上船。

(2) 若無特殊狀況，請勿任意下船，以免造成船公司人員調度上的困擾。若因個人因素非下船不可，請先告知船上、系上實習輔導老師及海上實習組，並據實以告，待公司同意之後方可下船。

(3) 若在國外下船，其返國機票及其他費用需由同學自行負擔。學校也不會再另行安排同學上船實習。若因重大過錯遭船上解雇下船者送實習會議中審查。若屬實則依校規處理，並需歸還學校已補助金額。

Q5：ISF訓練紀錄簿負責人員(訓練員)簽名的部分是否一定要親簽?可以蓋章嗎?

A (1) 一定要親簽。且須正楷簽名，僅日期可使用蓋章。

(2) 依據交通部航港局頒布「船員訓練檢核及申請核發證書辦法」第63條規定，船上訓練紀錄簿應由同部門較自身高階之甲級船員評估合格後簽署，並經船長或輪機長及其所屬雇用人填寫評定意見完成簽署後，始具有效。

(3) 訓練員應持有符合STCW2010公約規定之適任證書，簽署時並應加註船員服務手冊字號。訓練員為外籍船員者，應加送經雇用人（代理公司）簽章之適任證書及船員服務手冊影本。

(4) 實習期間有關ISF訓練紀錄簿疑義，敬請洽詢系上實習輔導老師。

Q6：參加海上實習時，航運公司會幫忙辦勞、健保嗎？

A 若是在「國輪」上實習，公司會幫同學辦理勞保、健保；若是在「權宜船」(如巴拿馬、賴比瑞亞等) 上實習，因無境內所得，依規定無法辦理，故公司不會幫同學辦理加保，同學可至海員工會辦理加勞保、健保部份。

Q7：尚未當兵同學上船實習要蓋役男出入境的章嗎？已當過兵的同學需要辦理什麼手續嗎？

A (1) 具有役男身分者，將由學校將役男名冊函發至各役男戶籍所在地縣市政府。役男於收到回函後，可親自或委由家人持護照至各地區公所或戶政單位辦理「役男出境」蓋章，方可出境。若無蓋章者，將被限制出境無法順利登船。

(2) 已當過兵者，請備妥退伍令正本及影本交至學校軍訓室辦理「儘後召集」，避免實習期間還需返國參加教召。

Q8：役男出境期限多久？

A (1) 依「役男出境處理辦法」，役男因實習申請出境最長不得逾1年。若因海上實習無法如期靠港返台，敬請同學通知航運公司於核定出境期限前1個月開立服務證明 (在職證明) 寄到學校，學校將為實習生申辦延期返國，每次延期以2個月為原則。

(2) 此外，敬請同學在實習期間勿任意遷移戶籍，以避免影響辦理役男延期返國處理時效。

Q9：原本實習半年可以改實習一年嗎？

A (1) 須自行徵求實習機構同意，並送件申請經系級實習委員會同意，同時修習相關學分。

(2) 有可能會延畢，且學校有修業年限的限制，請同學斟酌自身情況評估是否要實習1年。若實習機構同意後，學校將協助辦理選課及其相關行政事宜。

實習法規

實習法規	QRCODE
(一)學生職場實習管理實施要點 (二)學生職場實習課程開設要點 (三)學生海上實習相關費用補助要點	路徑： 高科大首頁→行政單位 →校友中心→相關法規 →實習組 https://goo.gl/xDCfnt
(四)實習相關表單：實習組	路徑： 高科大首頁→行政單位 →校友中心→表單下載 →實習組 https://goo.gl/w1Wxxs
(四)實習相關表單：海上實習組	路徑： 高科大首頁→行政單位 →校友中心→表單下載 →海上實習組 https://goo.gl/iYQ7Wk

本校校安中心、實習專責單位緊急聯絡電話

校安中心免付費電話：0800-550-995

建工校區分機代碼：1

楠梓校區分機代碼：2

第一校區分機代碼：3

燕巢校區分機代碼：4

旗津校區分機代碼：5

實習專責單位：(07)381-4526

陸上實習、海外實習分機12770

【建工校區】分機12761

【楠梓校區】分機23054

【第一校區】分機31263

海上實習分機23055

【楠梓校區】23056

【旗津校區】25034

校友中心相關網站

實習法規	QRCODE
校友服務暨實習就業中心 https://ascdc.nkust.edu.tw/	
實習達人網 http://163.18.94.122/	
校友中心粉絲專頁 https://www.facebook.com/NKUSTAlumni/	
實習心得徵文競賽粉絲專頁 https://www.facebook.com/nkustintern/	
多元勞動法治教育宣導影片(高市勞工局) https://www.youtube.com/channel/UCzw546oirf8_shxEoNf6XIQ	
海上實習FB https://www.facebook.com/groups/438555672944451/	

旅外國人急難服務

【國內地區】

★旅外國人緊急服務專線電話0800-085-095

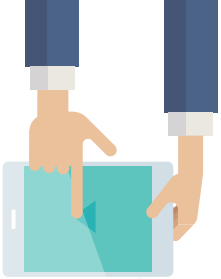
1. 國內免付費「旅外國人緊急服務專線」電話0800-085-095［諧音「您幫我您救我」，海外付費請撥（當地國國際碼）+886-800-085-095，國人在海外遭遇緊急危難時，可透過該專線電話尋求聯繫協助。
2. 非涉海外急難救助事項，切勿撥打該專線電話，以免線路過度負載，耽誤海外緊急事故處理時效。倘有護照、簽證及文件證明等問題，請於上班時間撥打外交部領事事務局總機電話(02) 2343-2888；外交部一般業務查詢，請於上班時間撥打外交部總機電話(02) 2348-2999。

【全球地區】

1. 「旅外國人急難救助全球免付費專線」800-0885-0885，目前可適用歐、美、日、韓、澳洲等22個國家或地區，該專線可以當地申請之行動電話門號、公共電話或市話方式撥打；倘以國內行動電話門號撥打，則須另自付國際漫遊電話費用。
2. 旅外國人急難救助全球免付費地區查詢：
   https://www.boca.gov.tw/cp-87-2121-7a5da-1.html

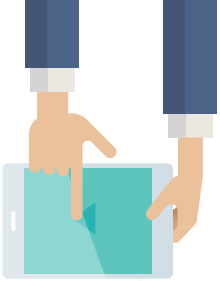
【大陸地區】

國人如在大陸地區遭遇急難事件請撥打海基會24小時「緊急服務專線」(02) 2533-9995



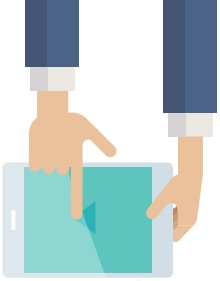
記事手札

Memo



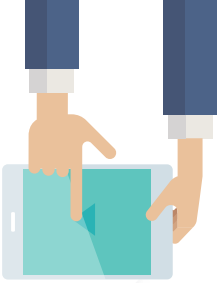
記事手札

Memo



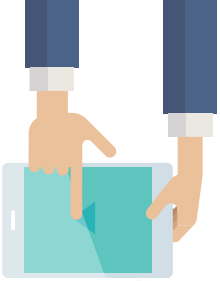
記事手札

Memo



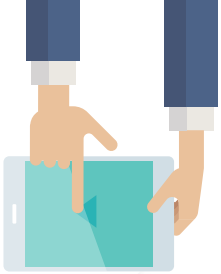
記事手札

Memo



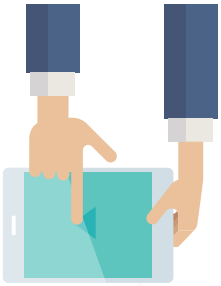
記事手札

Memo



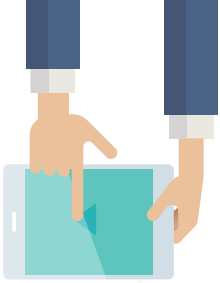
記事手札

Memo



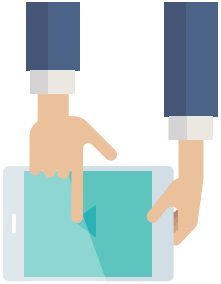
記事手札

Memo



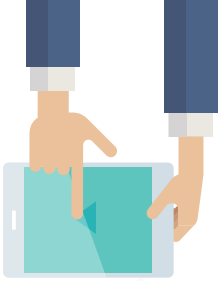
記事手札

Memo



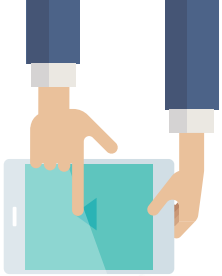
記事手札

Memo



記事手札

Memo



記事手札

Memo