

# 餐旅管理系第24屆校外實習行前說明會

主持人：林幸慧老師

活動日期：2025/06/05(四)

地點：國際會議廳LB206

時間

活動流程

14:30~14:40


簽到/就座完畢

14:40-16:30

主任與老師對同學的叮嚀  
-校外實習行前說明

※全體同學皆應出席(包含國外實習)





# 第24屆 校外實習行前說明會

114.06.05



# 說明會流程

實習成績考核

實習相關辦法、法規

實習訪視及輔導

師長的叮嚀

實習相關日程說明

實習報告書寫說明

實習注意事項



# 實習成績考核

序號	比例	項目	
1	50%	實習單位之工作評分	
2	50%	10%	本系教師校外實習視導
		40%	校外實習報告

※實習報告延遲7天內繳交者以60分計，延遲8天(含)以上或未繳交者以0分計。

※期末時繳交整份完整報告1份留作系上存檔。



# 校外實習評分依據

學期	繳交日期	告報習實	閱評準標	註備
四上	第四週	實習學習 回饋單1	15%	詳回饋單
	第九週	返校 座談會	30%	1. 返校當天同學需繳交「實習問卷回饋」 2. 經國內機構請假者，繳交500字心得內容
	第十二週	實習學習 回饋單2	15%	詳回饋單



# 校外實習評分依據

學期	繳交日期	告報習實	閱評準標	註備
四上	第十六週	學期報告	40%	1. 前言 2. 實習機構簡介 3. 實習經歷說明 4. 建議回饋 5. 資料蒐集 6. 總結心得 ※內容10~20頁
	合計		100%	



# 校外實習評分依據

學期	繳交日期	告報習實	閱評準標	註備
四下	第四週	實習學習 回饋單1	10%	詳回饋單
	第八週	實習學習 回饋單2	10%	詳回饋單
	第九週	返校 座談會	30%	1. 返校當天同學需繳交 「實習問卷回饋」 2. 經國內機構請假者， 繳交500字心得內容



# 校外實習評分依據

學期	繳交日期	實習報告	閱評準標	註備
四下	第十一週	學期報告	40%	1. 工作產品內容介紹 2. 工作點滴(照片、影片) 3. 每日工作流程說明 4. 實習心得分享 5. 建議與回饋 ※內容20~30頁
		實習影片	10%	請學生就其實習工作製作相關影片，依系上提供之連結上傳影片路徑，或燒錄成光碟、存USB連同實習報告寄送至系辦 (內容需包含：實習收獲與成果敘述、畢業展望與就業計畫，影片長度至少90秒)
	合計		100%	





# 實習相關辦法及規定

- 實習期間：依各機構實習合約規範，實習時數需達1,440小時。
- 未達規定之實習時間/時數需補足方完成校外實習。
- 無法順利完成實習時間/時數長度者，視同成績不及格，需延後畢業。



# 實習相關辦法、法規

- 完成實習合約要求，且經實習單位工作評分、訪視成績、實習報告之**給分60分(含)以上及格分數者**，即為完成實習課程；**成績不及格者，視為未完成實習**，視同成績不及格，需延後畢業。
- **遭企業退訓或自行離職**，**需依獎懲辦法處理及該學期成績不及格**。



# 實習訪視 及輔導

訪視老師	吳松濂主任	Chef Martin
訪視單位	<ul style="list-style-type: none"><li>● 瓦城泰統-誠品480</li><li>● 饗賓集團-大遠百</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 台北文華東方酒店</li><li>● 台北遠東香格里拉</li></ul>
訪視老師	吳胤瑱老師	許凱敦老師
訪視單位	星野餐飲集團	頂粵吉品

訪視老師	黃汶達老師	鄭錦慶老師
訪視單位	開展餐飲集團	瓦城泰統-台中麗寶
訪視老師	楊存莉老師	莊文隆老師
訪視單位	日月千禧酒店	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 瓦城泰統-台中新時代</li> <li>● 瓦城泰統-台中文心秀泰</li> <li>● 鼎泰豐台中店</li> <li>● 饗賓集團-開飯川文心店</li> </ul>

訪視老師	許素鈴老師	曾楷翔老師
訪視單位	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 瓦城泰統豐 原太平洋</li> <li>● 饗賓集團-台 中三井</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 瓦城泰統-桃園三 越、中壢SOGO</li> <li>● 吉比鮮釀-竹北</li> <li>● 環亞貴賓室</li> </ul>
訪視老師	林幸慧老師	葉佳山老師
訪視單位	裕元花園酒店	鼎泰豐-新生店

訪視老師	李芳老師	王志榮老師
訪視單位	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 瓦城泰統台中勤美</li> <li>● 亞都麗緻</li> <li>● 台中勤美洲際酒店</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 台北君品酒店</li> <li>● 震欣股份有限公司</li> </ul>
訪視老師	吳紹全老師	Chef Marra
訪視單位	漢來美食-海港、漢來軒	我的叉子有限公司

訪視老師	沈盈貝老師	張祐銘老師
訪視單位	台中長榮桂冠	王品集團-西堤 家樂福文心、藝 奇台中國安店、 王品台中文心
訪視老師	鄭宇真老師	
訪視單位	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 王品集團-夏慕尼台中大隆店</li> <li>● 漢來美食-上海湯包</li> </ul>	



# 訪視老師

- 國內實地訪視每學期至少一次
- 國外實地訪視至少一次



# 實習輔導訪視

1. 設立實習委員會
2. 不定期召開實習委員會議
3. 輔導老師：
  - (1) 訪視老師
  - (2) 導師
  - (3) 系辦公室專責老師
4. 當同學與實習合作機構發生爭議時，可依照「弘光科技大學餐旅管理系學生實習準則」，使用申訴或爭議管道，填具表單告知系辦



# 輔導方式

1. 訪視老師親自到訪

2. Line 群組即時聯繫

(群組建立114\*\*\*，例如:1141校外實習-裕元)

3. 電話關懷、指導及叮嚀



# 學費說明

## 1. 學費：

- 依教育部規定，**每學期需註冊才能保有學籍**，所以一定要繳學費，而學費金額是報經教育部核可，不是學校可以自行訂定的。

## 2. 雜費：

- 因為在校外實習，使用校內資源較少，所以**雜費打8折減收**。
- 即使本班同學全部在外實習，但學校各項作業持續運作，所有的教職員還是要上班、軟硬體設施一樣在運作，相關費用一項也不能省，導師及其他老師也要負責輔導及訪視。

## 3. 電腦使用費：

- 即使在校外實習，還是會遠端上線查詢成績，查校務相關資訊，所以還是需繳此費用，但因不會每週實地去操作學校電腦，因此**只繳\$200，而非實地上機的\$900**。



# 餐旅產業的就業生態

- 彈性工時制/排班制
- 工作時間每日不得超過8小時，每週不得超過40小時。**繼續工作4小時，至少應有30分鐘之休息。**每7日中應有2日之休息，其中1日為例假，1日為休息日。
- 四周彈性工時制
  1. 四週內正常工作時數分配於其他工作日之時數，**每日不得超過二小時**，不受前條第二項至第四項規定之限制。
  2. **當日正常工作時間達十小時者，其延長之工作時間不得超過二小時。**



型態	2 週	4 週
法令依據	第 30 條第 2 項 第 36 條第 2 項第 1 款	第 30 條之 1 第 36 條第 2 項第 3 款
方式	將 2 週內 2 日之正常工時 分配於其他工作日， 分配於其他工作日之時數， 每日不得超過 2 小時。	4 週內正常工時 分配於其他工作日之時數， 每日不得超過 2 小時。
每日 正常工時	不得超過 10 小時	不得超過 10 小時
每週 正常工時	單週不得超過 48 小時 2 週不得超過 80 小時	4 週不得超過 160 小時
例假及 休息日	每週至少 1 日例假， 每 2 週內之例假及休息日 至少 4 日。	每 2 週內至少 2 日例假， 每 4 週內之例假及休息日 至少 8 日。

資料來源:勞動部 <https://www.mol.gov.tw/1607/28162/28166/28218/28220/32907/>



# 餐旅產業的就業生態

- 機構要求上班時間是10:30-14:00/17:30-22:00，但是要提早30分鐘到公司準備；交接後完離開公司，已經22:30了，是否應算加班呢？

10:00-14:30

16:30-22:30





# 餐旅產業的就業生態

- 機構要求上班時間是10:30-14:00/17:30-22:00，但是要提早30分鐘到公司準備；交接後完離開公司，已經22:30了，是否應算加班呢？

10:00-14:30

16:30-22:30



# 餐旅產業的就業生態

- 我確實依機構運作需要而有加班的事實，但機構僅核算補休不給加班費，機構是否合法？

依勞基法第32-1條 雇主...使勞工延長工作時間  
...依勞工意願選擇補休並經雇主同意者，應依  
勞工工作之時數計算補休時數。

※資料來源：全國法規資料庫

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?media=print&pcode=N0030001>



# 勞健保相關法規說明

- 留職停薪期間被機構退勞健保，機構是否違法？

1. 【勞保】勞工保險條例第9條規定：「被保險人有左列情形之一者，得繼續參加勞工保險：一、應徵召服兵役者。二、派遣出國考察、研習或提供服務者。三、因傷病請假致留職停薪，普通傷病未超過一年，職業災害未超過二年者。四、在職勞工，年逾六十五歲繼續工作者。五、因案停職或被羈押，未經法院判決確定者。」其餘留職停薪期間未符合勞工保險條例第9條規定者，**不可以參加勞工保險。**



# 勞健保相關法規說明

2. 【健保】依全民健康保險法施行細則第19條第1項規定，**因故留職停薪者，經徵得原投保單位同意方可加保。**

※資料來源：全國法規資料庫

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=L0060002>



# 師長的叮嚀



# 與訪視老師、導師保持聯繫

- 當你對實習機構的規定有疑慮，請立即向老師反映。
- 依本系實習輔導、爭議、申請及轉調流程，向導師及訪視輔導老師提出反映。



# 職場性騷擾

## 校外實習合約第一條條文內容

### 一、實習合作職責

- (一) 甲方依相關法令提供乙方餐旅管理系，學生：  
學生實習訓練課程機會，並負責丙方訓練課程單位分配、報到、訓練及輔導丙方。
- (二) 甲方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安全措施之規劃。
- (三) 甲方須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丙方，及參與實習成績考核。
- (四) 乙方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，承辦丙方相關業務及聯繫，並於實習前為學生訂定「學生個別實習計畫」，由各系專業教師負責指導丙方。
- (五) 乙方負責進行甲方實習機構場所環境安全性及實習權益之評估。
- (六) 甲方應依「性騷擾防治法」、「性別平等工作法」及「性別平等教育法」，確保性別友善安全之實習環境，以善盡對丙方具有性別平等之保護義務。
- (七) 丙方於實習期間如有發生性侵害、性騷擾、性霸凌之情事，得向甲方或乙方提出申訴，甲方及乙方應採取立即有效之糾正及補救措施。
- (八) 甲方知悉申訴情況應立即通知乙方，使乙方得以向主管機關通報。乙方或職場其他人員知悉實習生疑似遭遇性侵害事件者，依性侵害犯罪防治法規定，應立即向學校及當地直轄市、縣（市）政府通報，至遲不得超過二十四小時。
- (九) 申訴經受理後，乙方依性別平等教育法提請調查時，應請甲方推派代表參與調查會；若由甲方依性別平等工作法進行調查時，亦須邀請乙方代表共同參與調查。



# 職場性騷擾

主觀上令人感到不舒服

即構成性騷擾

實習遇到「性侵害、性騷擾、性霸凌」怎麼辦？

1. 確保安全：自我冷靜，不激怒對方，明確而嚴肅的語氣拒絕，儘速進入明亮或人群眾多處。
2. 尋求支持：立刻向信任的人（同學、同事、老師或是家人）訴說您的遭遇，其一可獲得他人的支持與瞭解，其二知悉者可成為您未來提起申訴時的間接證據。
3. 保全證據且務必立即向學校及實習機構人資反映。





# 職場性騷擾

實習遇到「性侵害、性騷擾、性霸凌」如何保全證據？

1. 醫療紀錄：醫院驗傷單(診斷證明)等。
2. 文字記錄：紀錄下當時的人、事、時、地、物與在場人員。
3. 通訊軟體：例如 line等等的通話紀錄，利用向對方表達您對這些事件的負面感受，以獲得對方的回應，同時保全這些文字訊息，作為未來進入性平或司法程序所需證物。
4. 其他：警局報案，盡快由司法人員協助取得監視影像（否則會被覆蓋）。



# 職場倫理及團隊

- 注意從屬關係。
- 職場倫理就是在職場中的人際關係，我們應該共同遵守的規範。
- 融入團隊並能與人合作。
- 多讚賞、少批判，建立好的人際關係。



# 提醒事項(一)

- ✚ 遵守實習機構相關之規定
- ✚ 遵循學生實習準則
- ✚ 機構須遵守勞動基準法各項規範。



# 提醒事項(二)

- ✚ 校外實習期間，仍為本校在籍學生，各項行為宜自我約束檢點，為學校爭光，也替學弟妹鋪路。
- ✚ 如有優良表現獲表揚，得記功或嘉獎。
- ✚ 如有不良表現經查屬實，視情節輕重，予以警告、記過、退訓或勒令退學。



# 提醒事項(三)

- 勿任意簽立任何合約書！

合約書皆需透過系上審核才可簽立



# 提醒事項(五)

- ✦ 勿遲到/早退、未請假缺曠班
- ✦ 吃苦耐勞、嚴守紀律
- ✦ 關懷、服務、永遠面帶笑容



# 提醒事項(六)

 勿超速！

 勿酒駕！

 勿疲勞駕駛！



# 提醒事項(七)

- 謹記課堂所學**安全衛生教育內容**
- 注意實習場域**各項工作安全**
- 如**身體狀況不佳**，應立即向機構實習指導教師反映，並**適度休息**以避免災害發生。





# 提醒事項(八)

• 特別注意住宿安全

• 勿僅考量租金高低

※ 填寫「弘光科技大學校外實習生住宿環境自我評估紀錄表」

• 必須於**114.10.31**前繳交給訪視老師

• 檔案請至111學年line學生大群及系網下載

弘光科技大學校外實習生住宿環境自我評估紀錄表

學期		填表日期	____年____月____日
系所		年級/級別	
學生姓名		聯絡電話	
<input type="checkbox"/> 實習機構提供宿舍 ( <input type="checkbox"/> 宿舍: <input type="checkbox"/> 雜居 ) <input type="checkbox"/> 實習機構無提供宿舍 ( <input type="checkbox"/> 自募住宅: <input type="checkbox"/> 校外租屋-套房: <input type="checkbox"/> 校外租屋-雜居 )			
住宿地址			
住宿環境 安全	分 類	檢 核 項 目	
	住宿環境	Q1	我的宿舍場所空曠? <input type="checkbox"/> 是/否 <input type="checkbox"/> 是/否 <input type="checkbox"/> 是/否 <input type="checkbox"/> 是/否 我的宿舍場所自然採光程度? <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 是 我的宿舍場所隔間? <input type="checkbox"/> 明確/適中 <input type="checkbox"/> 不明確/適中 我的宿舍場所是否設置滅火器? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	消防設施	Q2	我的宿舍場所設置滅火器之使用期限是否過期? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 我的宿舍場所逃生通道暢通無阻? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	逃生設施	Q3	我的宿舍場所是否有設置逃生梯? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 我的宿舍場所是否有設置樓梯扶手? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	門窗安全	Q4	我的宿舍場所所有門窗密封出入是否嚴實? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 我的宿舍場所所有窗簾是否堅固? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	熱水供應	Q5	我的宿舍場所是否使用電熱水器? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 我的宿舍場所熱水器安裝位置? <input type="checkbox"/> 室內 <input type="checkbox"/> 室外
照明設施	Q6	我的宿舍場所內外是否有停車庫光線照明充足? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
資訊	學校	訪視中心 24hr 電話: 04-26338900 <input type="checkbox"/> 我已了解, 並輸入手機。	
訪視	學分	研習課 出外電話: 04-26334309 <input type="checkbox"/> 我已了解, 並輸入手機。	
訪視教師		系(科、學位學級) 系(科、學位學級)	



# 提醒事項(九)

保險項目：

1. 學生平安保險
2. 實習團體傷害險

**備而不用！ 最好用不到！**



# 提醒事項(十)

警政署警政服務APP下載：

<https://www.npa.gov.tw/ch/app/artwebsite/view?module=artwebsite&id=1061&serno=25d5dae3-2a7d-40ea-8016-e567912ac57c>

警政署警政服務APP



ios版本  
點此下載



Android版本  
點此下載



# 提醒事項(十一)

若有實習返校修課需求同學請  
注意

請開學前完成申請，並檢附

1. 實習機構同意書
2. 返校修課申請表



# 重要提醒外籍生 (居留證、工作證)

~ 注意申請時效 ~

赴海外實習同學，務必留意  
各式資料申請方式及管道。



# 實習相關 日程說明



# 實習相關日程（四上）

學期	週次	重要事項	備註
114.1		校外實習開始	依照各單位報到時間
	第四週	繳交「實習學習回饋單1」	依規定填寫回饋單表單
	第九週 (週四)	第一次返校座談會	1. 返校當天同學需繳交「實習問卷回饋」 2. 經國內機構請假者，繳交500字心得內容
	第十二週	繳交「實習學習回饋單2」	依規定填寫回饋單表單
	第十六週	繳交「學期報告」	繳交方式另行公告

# 實習相關日程（四下）

學期	週次	重要事項	備註
114.2	第四週	繳交「實習學習回饋單1」	依規定填寫回饋單表單
	第八週	繳交「實習學習回饋單2」	依規定填寫回饋單表單
	第九週 (週四)	第三次 返校座談會	1. 返校當天同學需繳交「實習問卷回饋」 2. 經國內機構請假者，繳交500字心得內容
	第十一週	繳交「學期報告、影片」	1. 繳交方式另行公告 2. 影片依路徑上傳
		校外實習結束	依照各單位 實習結束時間



# 實習報告第一頁

## 記得加上評量表

相關資料皆公告於  
系網/實習公告/實  
習表單下載

學年度 學期日間部校外實習報告評分表(四年級上學期報告)

實習機構：

學號： 班別： 姓名： 繳交日期：

項目	評分	評語
1.前言		
2.實習機構簡介		
3.實習經歷說明		
4.建議回饋		
5.資料蒐集		
6.總結心得		
評分老師簽章：		日期：

※備註：各項目不另行配分，評分以總分 100 分為標準。

本張表格需置於報告書第一頁

學年度 學期日間部校外實習報告評分表 (四年級下學期)

實習機構：

學號： 班別： 姓名： 繳交日期：

探討主題：回顧實習期間所遇到的困難		評 語
項目	評分	
1. 工作產品內容介紹		
2. 工作點滴		
3. 每日工作流程說明		
4. 實習心得分享		
5. 建議與回饋		
評分老師簽章：		日期：

※備註：各項目不另行配分，評分以總分 100 分為標準。



# 實習報告書寫說明



## 依校外實習手冊規範

- \* 封面、目錄
- \* 報告內容
- \* 格式
- \* 注意事項說明



# Q&A 時間



Q：超時工作、  
連續排班

Q：簽證、兵役

Q：休假

Q：連續休假、出外旅遊

Q：遲到

Q：同單位不可一同排休

Q：宿舍

Q：工作若因語言不通，  
不可碎碎唸

Q：員工餐

Q：housekeeping單位，  
不可遺失marster key

Q：主管機車

Q：餐廳外場上菜意外  
(湯、菜...)

誠摯祝福

祝大家

實習平安順利

精進專業 收穫滿滿

