

# 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%	<ol style="list-style-type: none"><li>前言</li><li>實習機構簡介</li><li>實習經歷說明</li><li>建議回饋</li><li>資料蒐集</li><li>總結心得</li></ol> <p>※內容10~20頁</p>
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：實習收穫與成果敘述、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](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  
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學生住宿環境自我評估紀錄表

學制		梯級日期	____年____月____日
系所		手寫／簽章	
學生姓名		聯絡電話	
<input type="checkbox"/> 實習地點提供宿舍 (□是□否) <input type="checkbox"/> 離校舍居住			
<input type="checkbox"/> 實習地點提供伙食 (□是□否) <input type="checkbox"/> 戶外辦事處 <input type="checkbox"/> 戶外辦事處-宿舍 <input type="checkbox"/> 戶外辦事處-膳房			
住處地址			
住處環境	題號	檢核項目	
		我的宿舍處所空曠？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 電梯大樓 <input type="checkbox"/> 頂樓加蓋	
		我的宿舍處所自然光充足？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	
		我的宿舍處所鄰近？ <input type="checkbox"/> 噴漆鐵捲門 <input type="checkbox"/> 木板鐵捲門	
衛生設備	題號	我的宿舍處所是營造設施？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
		我的宿舍處所設置滅火器之使用說明是否清晰？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
		我的宿舍處所是否有吸煙區？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
		我的宿舍處所是否有吸菸鏡？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
安全	題號	我的宿舍處所所有用門皆會鎖上且無鑰匙？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
		我的宿舍處所所有臥室皆有窗簾？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
		我的宿舍處所是否使用電熱水瓶？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
		我的宿舍處所熱水器安裝位置？ <input type="checkbox"/> 室內 <input type="checkbox"/> 室外	
照明設備	題號	我的宿舍處所內外停車場光線明亮否？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
		就寢室 ~ 24hr 電燈： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
		就寢室 ~ 24hr 空調： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
		就寢室直撥電話：04-26104809 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
註記		各科、專任導師、系主任 簽名	

# 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 <b>(週四)</b>	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. <b>繳交方式另行公告</b> 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

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：各項目不另行分配，評分以總分 100 分為標準。

相關資料皆公告於  
系網/實習公告/實  
習表單下載

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：各項目不另行分配，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：houskeeping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