餐旅管理系第25屆校外實習行前說明會

主持人：林幸慧組長

活動日期：2026/06/11(四)	地點：國際會議廳LB206
時間	**活動流程**
12:50~13:00	簽到/就座完畢
13:00-13:30	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25屆
校外實習行前說明會



115.06.11

說明會流程

- 實習成績考核
- 實習相關準則、法規
- 實習訪視及輔導
- 師長的叮嚀
- 實習報告書寫說明
- 實習注意事項

實習成績考核

號序	例比	目項	
1.	50%	實習單位評分	
2.	50%	10%	習實師教訪視
		20%	平時表現
		20%	學期報告

※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	準標閱評	說明
四上	第八週	實習學習回饋單	50%	詳回饋單
	第十一週	學期報告	50%	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 ※學生需填寫實習問卷回饋

校外實習評分依據

學期	繳交日期	告報習實	準標閱評	說明
四下	第八週	實習學習回饋單	40%	詳回饋單
	每年三月	返校座談會	10%	1. 學生需於返校當天繳交「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	告報習實	閱評準標	說明
四下	第十一週	學期報告	50%	1.工作產品內容介紹 2. 每日工作流程說明及工作點滴(照片、影片) 3.實習心得分享 4.建議與回饋 5.實習影片: 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(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) ※內容20~30頁

實習相關準則及規定

- **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	●鼎泰豐台中店 ●饗賓集團-大遠百	● 台北君悅酒店 ● 台北遠東香格里拉
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 ● 陶板屋大里德芳南	● 夏慕尼台灣大道 ● 瓦城台中麗寶
訪視老師	葉佳山老師	許素鈴老師
訪視單位	● 日月千禧酒店 ● 肉次方台中文心五權西	● 瓦城台中三越店

訪視老師	曾楷翔老師	吳紹全老師
訪視單位	● 時時香台中三井 ● 瓦城中壢大江店 ● 環亞貴賓室	● 瓦城廣三SOGO店
訪視老師	王志榮老師	林幸慧老師
訪視單位	● 侯布雄 ● 西堤台中米平方 ● 聚台中米平方 ● 西堤台中文心家樂福	裕元花園酒店

訪視老師	李芳老師	沈盈貝老師
訪視單位	● 亞都麗緻 ● 台中勤美洲際酒店	● 漢來美食-巨蛋海港
訪視老師	張祐銘老師	Chef Marra
訪視單位	● 漢來-漢神洲際 ● 夏慕尼台中文心	● 吉比鮮釀台中店 ● 永心鳳茶勤美誠品

國外實習

- 國外實習輔導老師皆為【導師】
- 甲班:沈盈貝老師
- 乙班:鄭宇眞老師
- 丙班:黃汶達老師

※實地訪視老師依系上後續安排!

訪視老師

- 國內實地訪視每學期至少二次
- 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校外實習實施準則」，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:1151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。

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?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：[redacted]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)



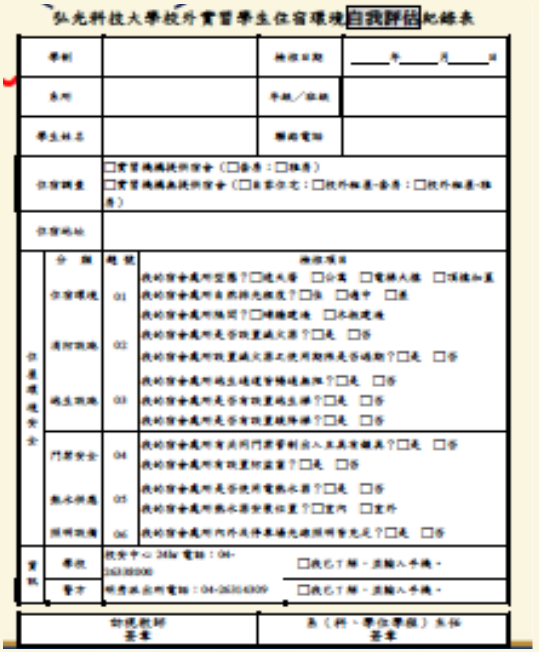
- 謹記課堂所學**安全衛生教育內容**
- 注意實習場域**各項工作安全**
- 如**身體狀況不佳**，應立即向機構實習指導教師反映，並**適度休息**以避免災害發生。

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**115.10.31前繳交**給訪視老師
- 檔案請至112學年line學生大群下載



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		檢核日期	年 月 日
系別		年級／班級	
學生姓名		聯絡電話	
住宿調查	□實習機構提供宿舍（□自有：□租賃） □實習機構無提供宿舍（□自家住宅：□校外租屋-自有：□校外租屋-租賃）		
住宿地址			

住宿環境安全

分類	編號	檢核項目
住宿環境	01	我的宿舍處所空間？□適大學 □小套 □電梯大樓 □頂樓加蓋 我的宿舍處所自然採光程度？□佳 □適中 □差
逃生設施	02	我的宿舍處所隔間？□磚牆建造 □木板建造 我的宿舍處所是否設置滅火器？□是 □否 我的宿舍處所設置滅火器之使用期限是否過期？□是 □否
逃生設施	03	我的宿舍處所逃生通道皆暢通無阻？□是 □否 我的宿舍處所是否有設置緊急燈？□是 □否 我的宿舍處所是否有設置緩降梯？□是 □否
門窗安全	04	我的宿舍處所有共同門窗等制度入出其有鎖具？□是 □否 我的宿舍處所有設置防盜窗？□是 □否
熱水供應	05	我的宿舍處所是否使用電熱水器？□是 □否 我的宿舍處所熱水器安裝位置？□室內 □室外
照明設備	06	我的宿舍處所內外走廊夜晚光線照明皆充足？□是 □否

資訊

學校	校安中心 24hr 電話：04-2631-8000 轉 □我已了解，並輸入手機。
警方	報案派出所電話：04-2631-8309 □我已了解，並輸入手機。

指導教師簽章	系（科、學位學程）主任簽章

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



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。

外籍生專區-實習時數

- 實習時數之分配，應考量實務訓練所需及維護個人身心健康，安排每日不得超過八小時，每週實習期間，不得超過四十小時，且不得安排於午後十時至翌晨六時之時間內進行(如屬各類專門職業及技術人員考試所定應考資格條件不在此限)，繼續實習訓練課程四小時，至少應有三十分鐘之休息，每七日中應有二日之休息。
- 內政部所定應放假之紀念日、節日、勞動節及其他中央主管機關指定應放假之日，均應予休假。

外籍生專區-所得稅

依據財政部各類所得扣繳率標準第 3 條規定，納稅義務人如為非中華民國境內居住之個人（在中華民國境內居留合計未滿一百八十三天者），全月薪資給付總額在行政院核定每月基本工資 1.5 倍以下者，按給付額扣取 6%所得稅。超過行政院核定每月基本工資 1.5 倍薪資者按給付額扣取 18%所得稅。

外籍生專區-所得稅

基上所述，外籍生校外實習時，實習機構得依據每月給付額扣取所得稅。外籍生可於次年 5 月 1 日至 5 月 31 日辦理結算申報，或於年度中途離境之前一週辦理離境申報時，依身份別及申報情形退回已扣繳之所得稅金額。

3.因每間機構認定標準及做法略有不同，詳情請向機構人資詢問。

實習報告第一頁
記得加上評量表

相關資料皆公告於
系網/實習專區/實習資訊與表單

____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：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