



致理科技大學

校外實習前宣導事項

職涯發展暨校友服務處實習就業輔導中心製

1. 先了解可以修讀的實習課程有哪些？

暑期實習

(3、4 學分)

在暑假期間連續實習8週，
依學分數而有實習時數須
達240或320小時之規定

學期實習

(9 學分)

在每學期間連續實習18週，
實習時數須達720小時

彈性實習

(1~6 學分)

在每學期間進行實習，
依彈性實習學分數不同，
實習時數會有不同的規定

因應不同產業特性及業別需求，
除暑期跟學期實習課程可修讀，
部分系科尚有開設彈性實習。

2. 實習機會可以從哪裡找？

系級/校級
實習媒合活動

隨時注意系/校網頁公告
實習職缺或媒合活動資訊

致理求職網
FB/IG 粉專



公/私部門
人力銀行



尋找實習工作時，應符合系科專業與所學
相關，並經系科評估審核通過，以期透過
職場體驗強化專業職能，縮短學用落差。

3. 實習機構必須是合法設立！

實習機構必須
是合法設立之
事業單位

無法提供合法設立相關證明
者，不得進行校外實習

實習機構不得
有重大違反勞
動法令情形

重大違反勞動法令之事業單
位，亦不得進行校外實習

實輔中心網頁提供多個公部門查詢網站資訊，
歡迎掃右圖或網址<https://reurl.cc/zY0a8V>查詢。



4. 實習前，妳/你一定要做好…

1 做好進入職場的心理建設與準備

職場工作不像學校或家庭般簡單，是更為複雜的環境

2 具備正確的職場工作態度

- 守時、不遲到早退
- 重視職場倫理與道德
- 勇於提問、承擔責任
- 主動積極與團隊合作
- 良好的人際溝通與互動
- 避免情緒化與負能量

3 了解實習的權益與義務

包含實習內容、實習期間與時間、待遇、福利、請假規定及相關保險…

我就棒!



5. 學校會幫實習學生投保意外保險

保險內容
依教育部
公告為主

項目	保險項目	保險額度
A	意外身故	200萬元
B	意外失能	10萬到200萬元 (依失能等級給付)
C	實支實付醫療(限門診、急診)	最高給付5萬元
D	住院日額醫療保障	每日給付1,000元
C+D項目合計最高給付5萬元		

所有修讀實習課程且完成實習合約並如實進行實習的學生，學校都會依教育部所公告的保險公司辦理大專校院校外實習學生團體保險。

6. 實習前還有很多教育宣導要知道！

職場性騷擾
性別平等教育

勞動權益教育
求職防詐騙

職業安全衛生
實習場域安全危害

菸害防制教育
電子菸危害防制

非洲豬瘟教育

所有教育宣導相關文宣都有置於實習手冊內，
歡迎掃右圖或網址<https://reurl.cc/zY0a8V>下載。



7. 遇到性騷擾該怎麼辦？

1 相信自己

相信自己的感受及直覺，立即與騷擾者反映及溝通

2 記錄/保全證據

- 完整記下事件發生之人、事、時、地、物
- 即使沒有錄音/錄影，事後向親友陳述也是證據
- 和心理師的諮商紀錄或是就診紀錄也有證據力
- 可向警方報案調閱公共場所監視器畫面

3 向公司申訴

了解公司規定或程序，循公司內部管道進行申訴

4 主管機關申訴

若公司未採取適當措施，可向當地勞工主管機關提出申訴



禁止性騷擾
Anti-sexual Harassment

8. 最後，提醒妳/你3件事！

實習成績評核

實習成績由實習機構主管及實習輔導教師依據學生實習之各項表現分別評核，並各佔總分(100分)之50%。

其他注意事項

實習期間除在實習機構進行職能培養與職場體驗，也要記得完成：

1. 週誌(每週填寫)
2. 心得報告
3. 學生滿意度問卷

實習輔導教師

在學生實習期間，各系會指派實習輔導教師提供輔導與協助。

若學生在實習期間有權益受損或不適應等情形，可向實習輔導教師尋求協助或向學校反映。

1. 因各系安排實習輔導教師的考量與原則皆不同，部分安排班導師或專題指導教師、部分則以實習機構或實習區域為原則。
2. 若學生不知道自己的實習輔導教師，可以主動詢問系辦公室。
3. 除了可以請實習輔導教師協助外，也可以向系辦公室或實習就業輔導中心聯絡。



致理科技大學

職發處實習就業輔導中心

v201@mail.chihlee.edu.tw

02-2257-6167分機1222