

實習菜鳥

快易通

實習組

@NKUSTAlumni



# CONTENT

## 實習職缺從哪裡找?

那些好機會我一個都不想錯過

## 實習課程類別

屬於我的實習期間

## 學生職場實習應辦流程

我在實習前、中、後該繳交的文件

## 實習達人網

實習人不可不知的資訊網



# 實習職缺

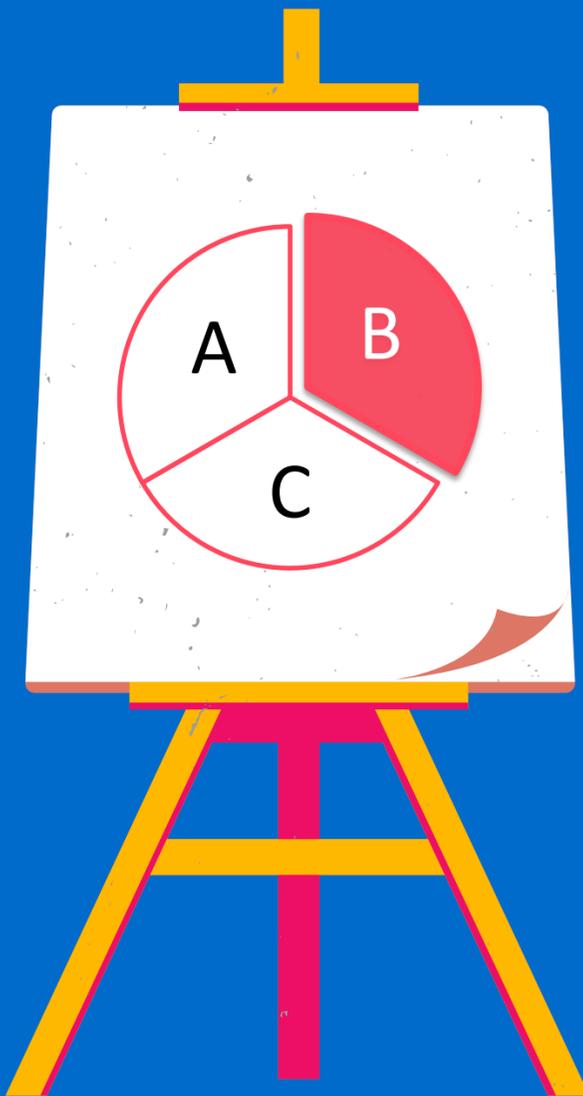
## 從哪裡找？

從實習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，  
成功與職場接軌！

1. 各系官網實習推薦、訊息公告
2. 學校官網校外職缺專欄
3. 校友中心實習職缺公告
4. 實習達人網
5. 定期FOLLOW學校電子郵件
6. 學生亦可自覓政府合法立案之優質機構

# 實習課程類別

## 有哪幾種？



1. 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
2. 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
3. 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
4. 專案實習 畢業前實習時數累計不得低於320小時。
5. 寒期實習 於校外實習機構實習1學分以4週或不低於160小時為原則

## 專案實習

- ① 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。
- ② 畢業前實習時數累計不得低於320小時。
- ③ 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。
- ④ 專案實習成績計算方式如下：  
專案實習成績 =  $\sum Si \times Ti / \text{實際實習時數}$   
( $Si$ ：單一機構實習成績； $Ti$ ：單一機構實習時數；實際實習時數 $\geq 320$ 小時)。

# 學生職場實習應辦流程

1. 依據學生職場實習管理實施要點、學生職場實習委員會設置要點辦理【109 學年度第 1 次行政會議通過】。

2. \*表示「必要」，◦表示「依需求辦理」。

# 學生實習應辦流程

依學生職場實習管理實施要點、學生職場實習委員會設置要點辦理。  
【109 學年度第 1 次行政會議通過】

## 實習前

實習機構基本資料及評估表

個別實習計畫

職場實習合約書

## 實習中

實習訪視紀錄表

## 實習後

實習成績考核表

實習機構滿意度調查表

實習生滿意度調查表

階段	辦理事項	校內 專案 實習	校外 專案 實習	暑假 實習	學期 實習	學年 實習	備註
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)
	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. 每生 1 份 2. 三方合約內容應包括：實習期間、實習總時數/週數、學生系所、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，以及職場實習合約書相關細節(如：合約載明之商業機密保密條款、賠償責任等)
	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. 109 學年度教育部校外實習學生團險優惠【新光團險】： <a href="http://163.18.94.122/NewsDetail.aspx?Nid=5146">http://163.18.94.122/NewsDetail.aspx?Nid=5146</a> 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。
	合法入境簽證、役男出境程序	△	△	△	△	△	1. 學生須辦妥符合實習目的之合法入境簽證。 2. 役男出境程序： (1) 4 個月內短期出國，學生自行至移民署網頁申請 (2) 4 個月以上申請出國，由學校以公文書方式提出相關證明文件向戶籍地直轄、縣市政府提出申請
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、轉述或公开发表
	實習課程檢核表及職場實習授課教師鐘點清冊	◦	◦	◦	◦	◦	於學生實習完成一個月內送校友中心(陸上實習)/海科處(海上實習)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. 若學生提出轉換實習機構需求，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

※ 更多資訊可至校友中心實習組表單下載觀看

# 實習達人網

<http://163.18.94.122/>

由校友中心實習組管理的網站，即時公告海上/陸上實習相關資訊、實習職缺、實習機構申請外，亦提供實習相關法規等資訊。

同學可使用校務系統帳密登入，於實習前首次登入預看職場勞動權益及性平課程。

按此學生登入

學生登入

教師登入

機構登入

管理者登入

國立高雄科技大學  
校友服務暨實習就業中心

實習達人網

實習相關法規 陸上實習專區 海上實習專區 實習流程 友善連結專區 常見實習Q&A

## 實習法規及表單新制上路囉!!!!

### 國立高雄科技大學學生職場實習管理實施要點 【第二點、第三點、第六點 實習表件修正】

詳情  
這邊掃

學生職場實習  
管理實施要點

最新版新新版  
實習相關表件



校友服務暨實習就業中心

暑期/學年/學期實習即將開始，別忘了簽訂實習合約書、個別實習計畫等實習重要表件，更要注意職場及交通安全囉!

#### 陸上實習專區-公告

- 2021.06.29 【實習】依據本校國內實地訪視(含評估)作業取消評斷標準，暑期實習實地訪視可取消辦理。 [新聞](#) [詳情](#)
- 2021.05.31 【實習】110年暑假起實習推動因應措施再次說明(含修正後防疫檢核表及校外實習彈性修課方案) [詳情](#)
- 2021.05.21 【實習宣導】實習期間我遇到確診者，該怎麼辦? [新聞](#)
- 2021.05.17 【重要】檢附本校國內實地訪視(含評估)作業取消評斷標準，因應疫情升溫，本學期實習實地訪視未完成部分可取消辦理。 [新聞](#)
- 2021.05.12 【實習保險】109學年度校外實習保險公司為新光產物保險，投保注意事項請參閱。 [新聞](#)
- 2021.06.17 【重大通知】110年度文化局、高雄市立圖書館、歷史博物館及電影館暑期實習停止辦理。

MORE ▶

#### 海上實習專區-公告

- 2020.06.23 【海上實習防疫宣導】敬請在船實習生加強自身防疫，並請系上轉知實習輔導老師即時關懷實習生
- 2020.06.03 【徵才】★台灣航業股份有限公司高雄分公司 台華輪誠徵旅客服務生3名★

#### 相關連結

- 國立高雄科技大學
- 校友服務暨實習就業中心
- 高科大校友中心(FB粉專)
- 2019實習心得徵文競賽(FB粉專)
- 2020實習心得徵文競賽
- 2021實習心得徵文競賽
- 職場勞動權益資訊
- 職場災害防範資訊
- 職場性別平權資訊

# 學生登入

# 操作方式

1.

步驟一：點選右上角的

學生登入



步驟二：輸入帳號密碼和驗證碼

網址：<http://163.18.94.122/Login.aspx>

學生端 - 登入系統頁面

請輸入您的學號及密碼：

登入系統	
學號：	<input type="text" value="學號"/>
密碼：	<input type="password" value="密碼 (請注意密碼大小寫)"/>
驗證碼：	<input type="text" value="請輸入驗證碼"/>
	<input type="text" value="024X"/> <input type="button" value="重新產生驗證碼"/>
<input type="button" value="登入"/>	

2.

1. 學生首次登入系統，須看完全部的職安影片，才可以進入學生專區使用相關功能。
2. 系統會紀錄看了那些影片，若重新登入，僅須看未觀賞的影片即可。
3. 若未觀賞全部的影片，而使用學生專區其他功能，系統會自動轉至此頁。

學生專區 > 職安影片

提醒您：請看完全部的「職安影片」，方可開放進入學生專區頁面。

職業安全衛生宣導影片-《職業病大進擊》 時間長度：300秒 瀏覽情況：已瀏覽	新北市政府勞工局宣導影片-職場性騷擾 時間長度：180秒 瀏覽情況：尚未觀看影片	建教合作勞動權益宣導影片-2018 向下過後的太陽 Episode 01 時間長度：300秒 瀏覽情況：尚未觀看影片

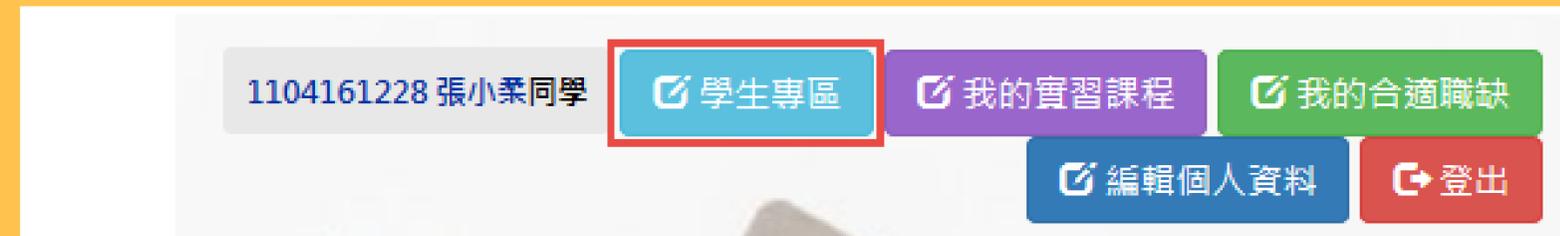
# 學生登入

3.

1. 步驟一：選擇未觀賞的職安影片。
2. 步驟二：觀賞影片。
3. 步驟三：影片皆觀賞完畢後，會顯示下圖紅框的按鈕，可使用學生專區相關功能。



# 其它功能



# Q & A

對於實習達人網或實習流程還是一知半解充滿疑問嗎？  
沒關係！ 我們有懶人包手冊讓你一次看懂！

實習達人網上也有各種常見實習QA，從陸上實習、海上實習到境外實習都可以獲得解答。

# 實習達人網

## 操作手冊



## 學生職場實習手冊



# 謝謝觀看

@NKUSTAlumni



 粉絲專頁



校友中心官網



實習達人網

