

An illustration featuring two stylized characters, a woman on the left and a man on the right, holding a large orange gear. The woman is wearing a pink shirt and grey pants, holding a red pencil. The man is wearing a teal shirt and blue pants, holding a wrench. The large gear has the title '學生實習手冊' in large black Chinese characters and 'Student Internship Guide' in smaller black English characters. The background is light beige with various geometric shapes: blue and orange wavy shapes at the top, small red circles, blue dots, orange triangles, and red crosses scattered around. Several smaller white gears are also floating in the background. At the bottom, there is a green wavy shape.

學生實習手冊

Student Internship Guide

臺灣師大生涯發展中心
NTNU Career Center

本手冊提供資料為校級參考範本，學生請以開課系所之實習相關規定為準。

目錄

1

為什麼要實習？

2

怎麼參加實習？

3

實習有薪資？

4

實習有保險？

5

實習前如何準備？

6

如何撰寫實習計畫？

7

實習安全宣導

8

實習期間若有問題，聯絡誰？

為什麼要實習？



[回目錄](#)

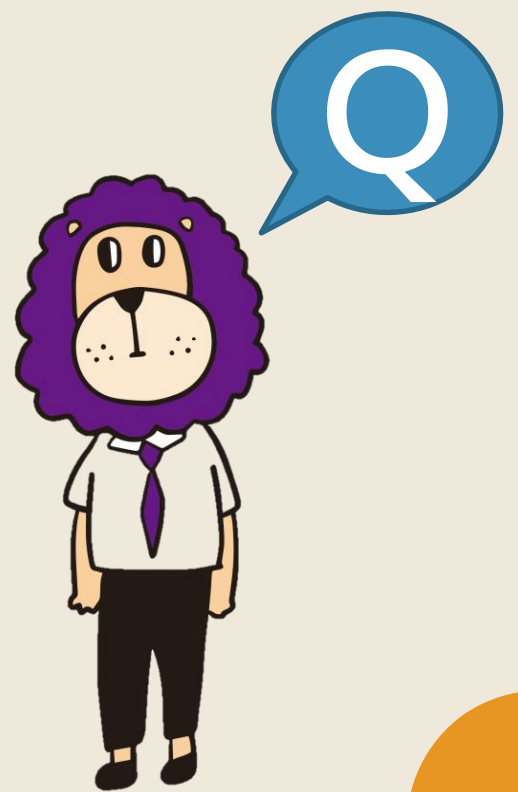
- ✓ 實習能將學校所學知識應用於實務
- ✓ 實習有助於釐清未來職涯發展方向
- ✓ 實習為履歷及面試加分，提高錄取機會。有機會獲得留任畢業即就業。

遠見雜誌〈2025企業最愛大學生調查〉

請問貴公司/貴機構願意雇用大學學歷社會新鮮人的原因為？ (%)



怎麼參加實習？



[回目錄](#)

- 查詢**實習課程**：可查詢本校課程查詢系統或系所網頁
- 選擇**實習機構**：選擇系所合作的實習機構或連結職涯資源網查詢實習職缺
- 參加**實習說明會**：參加系所實習說明會、職涯發展中心辦理之徵才 / 實習說明會、公部門見習計畫說明會等活動(連結職涯資源網查詢)

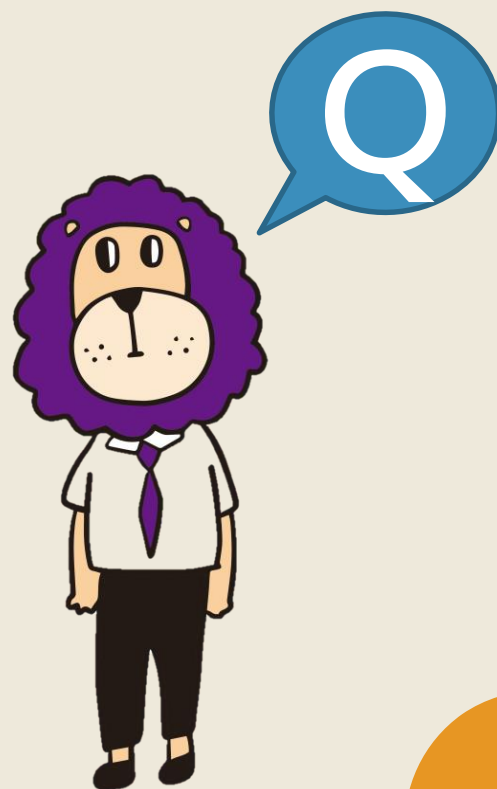


職涯資源網
Career Website

回目錄



實習有薪資？



[回目錄](#)

不一定，視產業及實習機構而定！

- 實習機構提供實習學生薪資，實習學生與實習機構成為雇傭關係，適用勞動基準法之相關規範。
- 實習機構沒有提供實習學生薪資，僅以獎助學金及相關助學金方式提供者，則學生與實習機構非為雇傭關係，適用實習合約之規範。

[回目錄](#)

實習有保險？



[回目錄](#)

➤ 實習機構提供實習學生薪資，
須由實習機構依法辦理勞工
保險。

➤ 實習機構沒有提供實習學生
工資，大專校院須協助學生
於實習前加保意外傷害險。

實習前如何準備？



[回目錄](#)

- 研讀學校、院系所實習課程相關規定。
- 瞭解實習合約內容（包括實習待遇、實習時間、保險、實習環境等）。
- 確認系所指導教師，取得實習期間聯繫方式。
- 實習前與指導教師討論並完成「實習計畫」。
- 參加系所辦理的實習職前研習、說明會等。
- 確認系所及實習機構之實習評核方式。
- 了解實習機構報到及出勤規定，於實習前規劃通勤工具、住宿安排，並備妥報到須繳交之文件。

如何撰寫實習計畫？



[回目錄](#)

實習前與指導教師討論

實習計畫格式下載

國立臺灣師範大學學生個別實習計畫表(參考)

一、實習學生基本資料

姓名		系所	
實習課程		指導教師	
實習期間	自__年__月__日至__年__月__日	實習時數	

二、實習機構提供資源

實習機構		輔導教師	
實習機構提供資源			
實習保險	<input type="checkbox"/> 勞保 <input type="checkbox"/> 健保 <input type="checkbox"/> 意外傷害險 <input type="checkbox"/> 未提供		
實習待遇	<input type="checkbox"/> 有薪資(依勞基法規定並享有勞保)。 <input type="checkbox"/> 獎學金。 <input type="checkbox"/> 津貼(如:交通、伙食、住宿等)。 <input type="checkbox"/> 無薪資。		
其他資源	(說明實習機構提供相關資源,列舉如下) 一、提供基礎訓練(例如:產業知識、企業文化、職場倫理、實習安全等)、專業訓練(例如:專業技術、問題排除、製程分析等)。 二、提供資源設備(例如:硬體設備或軟體系統實機操作等)。 三、提供實習指導(例如:口述解說、操作示範、前輩指導、案例研討、完成專案、成果報告或發表等)。		

三、實習計畫內容

實習動機、目標及預期成效			
(自行擬定,列舉如下)			
一、將學校所學的知識理論,應用於相關產業實務(敘述與實習課程大綱之關聯性)。			
二、成為特定領域或產業專業技術人員(例如:工程師、心理師、營養師、社工師等)。			
三、學習特定產業知識、工作技能或產業工作價值與倫理。			
四、增進自我認識及個人成長,增加職涯選項。			
實習內容與時間安排			
(自行擬定,列舉如下)			
第一週/階段(約__小時):認識實習環境與文化、熟悉實習內容等。			
第二週/階段(約__小時):前輩指導、觀摩學習、參與研習等。			
第三週/階段(約__小時):實機操作、小組討論、參與會議等。			
第四週/階段(約__小時):執行專案、成果報告或發表等。			
實習學生 簽章/日期		指導教師 簽章/日期	輔導教師 簽章/日期

實習安全宣導



回目錄

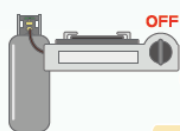
實習前，請參閱職涯資源網了解實習安全保障及實習場所安全相關注意事項。

住宿及餐飲業



注意手部勿放置於
封口機進出處

發生緊急狀況時，立
即按下緊急停止按鈕



瓦斯更換後進行
測漏，確認無洩
漏現象



點燃酒精膏(塊)時，
使用長型點火槍
酒精膏(塊)不足時，
直接更換器皿
添加酒精膏(塊)時，
確認火源已完全熄滅



地面排水設施保持乾燥
人員穿著防滑鞋等護具



刀具妥善擺放於刀架
或裝上刀鞘，避免放
置於桌緣

實習生安全危害 注意事項

批發零售業



使用機械搬運
代替人力



使用合格的合梯、
工作台



適當的裝箱包膜、
配戴防穿刺手套、
正確的抬舉方式、
易碎品張貼標示



貨物堆疊時避免堆疊
過高，通道應清除障
礙物，保持暢通

製造業



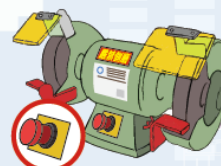
人員勿進入可動範圍內
異常狀況立即停止裝置



機台調整時應關機、斷電，
並上鎖掛牌



操作鑽孔機時避免穿著
寬鬆衣物，禁戴手套



研磨機設有護罩及
緊急停止裝置



電氣箱勿隨意開啟
濕手勿碰觸

➤ 院系所應於實習前強化宣導預防方法及投訴管道 (勞動部場性騷擾專區)，如學生於實習期間發生性騷擾之情事，應立即向「實習機構主責單位」反應及通報 (勞動部職場性騷擾案件通報系統)

回目錄



實習期間若有問題時 聯絡誰？



[回目錄](#)

➤ 實習工作相關問題：

可聯繫實習機構職場導師

➤ 實習適應相關問題：

可聯繫系所實習指導老師

[回目錄](#)



職涯發展中心線上資源

Career Center Resources



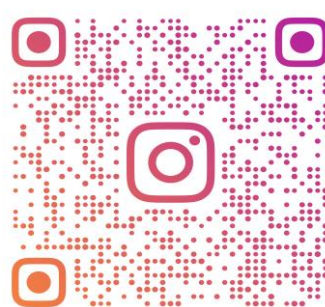
職涯資源網
Career Website



就業大師
Job Master Platform



Facebook



NTNUCOCs

Instagram

回目錄