



學生實習手冊

Student Internship Guide

臺灣師大職涯發展中心
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僱傭關係，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僱傭關係，適用實習合約之規範。

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。

[回目錄](#)

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	_____	輔導業師	_____
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間聯性)。			
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	_____
輔導業師 簽章/日期	_____		

實習安全宣導



[回目錄](#)

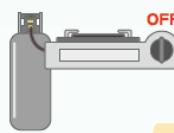
實習前，請參閱職涯資源網了解實習安全保障及實習場所安全相關注意事項。

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



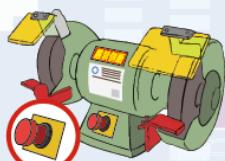
人員勿進入可動範圍內
異常狀況立即停止裝置



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



Instagram

回目錄