

目 錄

壹、實習前的叮嚀

- 一、校外實習應有的心理準備
- 二、校外實習應注意之事項
- 三、校外實習後之後續聯繫及就業準備
- 四、校外實習期間同學最容易忽略之問題剖析

貳、校外實習守則

- 一、實習工作守則
- 二、社會新鮮人職場倫理守則
- 三、職場工作禁忌
- 四、國際觀光旅館男、女生儀容標準

參、校外實習心得報告製作

- 一、附件(1)校外實習心得報告製作辦法
- 二、附件(2)校外實習心得封面
- 三、附件(3)校外實習心得目錄
- 四、附件(4)實習週誌及活動紀錄
- 五、附件(5)實習學生評鑑表（需請主管簽名及蓋章）

參、校外實習心得報告製作辦法

(壹)、校外實習心得報告封面

封面格式及內文目錄請參照附件(2)、(3)。

(貳)、校外實習心得報告之目錄及內文應包括以下

上學期

一、前言：設定實習目標(1000 字)

1. 有系統的訂定你個人的實習目標，可利用下列問題為思考方向：

「自實習開始至結束，你期望自己有何成長？」

「你想要在實習過程中，學到哪些實際的專業技能？」

「你想要參與實習機構中的哪些實際任務與過程？」

2. 就上題中，請就你所列出的每一個目標，說明你將透過哪些方法或具體的行動來執行這些目標，以達到實習的成效。

二、實習單位簡介及實習工作內容共 500 字，如企業歷史背景及規模、組織架構、工作性質、作業流程及相關工作規定

三、實習週誌：雙週寫一次(500 字)共 10 篇並各附照片一張，格式請參照附件(5)

四、實習檢討及建議 1000 字，如個人於實習中獲得之啟發與心得感想，

關於自己方面、關於學校方面之相關實習檢討或建議學弟妹之注意事項

五、案例討論 2 則(一則 500 字)，格式請參照附件(4)

六、實習時數及實習完成之相關證明：由系上統一作業請實習單位開立實習證明或相關時數證明

七、實習學生評鑑表：由系上統一作業請實習單位主管評分

(參)、校外實習心得報告之文字繕打

一.心得報告之撰寫請參照前述(第貳項)

二.心得報告請以電腦排版，使用字體規定及注意事項如下：

(一) 版面設定 A4 版面，上下左右邊界各 2cm。

- (二) 中文使用標楷體，英文使用 Times New Roman 字體。
- (三) 行間距：採固定行高 24p，每行 36 字，每頁 28 行，須編頁碼。
- (四) 標題靠左對齊，用 14p 字粗體。
- (五) 本文用 14p 字，內容左右對齊，首行縮排二字。
- (六) 實習心得報告格式撰打後請轉成 PDF 檔於規定時間內上傳網路大學。
- (七) 校外實習成績：實習學生評鑑表(業界成績) 40%，實習心得報告成績 40%，實習同學各項集會出席率佔 20% (包含實習說明會/實習成果發表會/實習行前說明會出席率/實習準備資料繳交按時度/返校日)

(肆)、校外實習心得報告上傳網路大學繳交日期

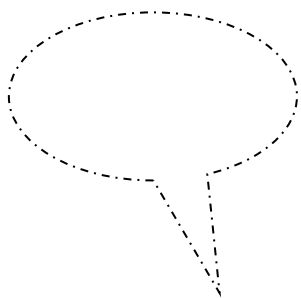
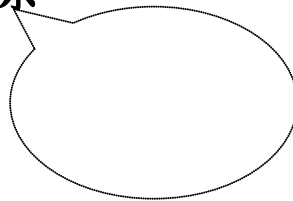
上學期繳交期間：(逾期不受理)。2023/01/09

下學期繳交期間：(逾期不受理)。

若有其他疑問，請事前與導師溝通

嘉南藥理大學餐旅管理系

校外實習報告



實習機構：

班級：

學號：

姓名：

實習心得報告目錄

附件(3)

一、前言	頁碼
二、實習單位簡介及工作內容.....	頁碼
三、實習心得及建議	頁碼
四、實習案例討論.....	頁碼
五、實習週誌.....	頁碼

附件(4)

實習案例討論

案例

角色介紹:

發生經過(包含人、事、時、地、物)

處理方式

最終結果

看法或心得

附件(5)

學 生 校 外 實 習 週 誌

班級		姓名	
學號		實習 機構	
實習部門		日期	年 月 日至 月 日

實習內容摘要與分享

活動記錄：實習期間之活動及工作照片

(簡單敘述、如慶生會、員工訓練、或個人於工作時之照片等)

--

照片說明：

--

照片說明：

--

附件(6)

嘉南藥理大學餐旅管理系校外實習學生評鑑表

考核日期		實習機構		部門		
學生姓名		評鑑者職稱				
學分項目	校外實習	考核期間	年 月 日至 年 月 日			
考核項目	評 分 內 容			100分	單位主管	
出勤狀況	1	出勤記錄	遲到 次/早退 次/病假 天/事假 天/曠職 天		30分	
		獎懲記錄	嘉獎 次/小功 次/大功 次/申誡 次/小過 次/大過 次			
		遲到、早退一次、病假一天扣 0.5 分,事假一天扣 2 分,曠職一次扣 10 分。申誡一支扣 1 分,小過一支扣 5 分,大過一支扣 10 分;嘉獎一支加 1 分,小功一支加 5 分,大功一支加 10 分。				
專業知識	2	對於所實習之該項職務,應具備相關之專業知識,能駕輕熟地運用在工作面。		10分		
績效表現	3	實習相關的工作是否能很順利地在期限內完成?		10分		
	4	實習結果其工作效率如何?能夠完全信賴?		10分		
敬業精神	5	實習過程對於該完成地工作,從不半途而廢。		10分		
配合度	6	實習期間對於主管所要求配合之工作、出勤狀況均能接受。		10分		
道德操守	7	對於公司規範均能遵守、注重企業倫理。		10分		
	8	同事之間相處融洽,且重視團隊精神。		10分		
綜合評語				得分		
評核結果	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格					

單位主管簽章

實習結束前一個月，由學校向廠商提出申請，交予所屬實習單位主管評核。