

校外
實習

校內
實習

FOLLOW US



挑戰者

校外(統一)實習



校外實習
(轉學、系生適用)

校內實習(轉學、系也適用)

校外(彈性)實習



校內實習

(轉學、系生一律適用)

挑戰內容

於大一上學期起，大一下學期暑假結束前，應完成實習30小時

挑戰地點

觀光旅遊領域：產學旅行社
休憩領域：高爾夫球場
餐旅領域：桃園校區教學旅館

挑戰辦法

分別於觀光領域、休憩領域及餐旅領域各自完成10小時之實習內容

- ① 撰寫1500字以上心得報告
- ② 15張工作時彩色照片(各領域各5張)
- ③ 電子檔光碟片

挑戰完成

完成實習於完成後兩周內提交給負責秘書實習心得報告和電子檔

挑戰中

準時並遵守規定

挑戰方式-1

一年級學生可自行選擇校內實習的實習地點及排班時間(不能與上課時間衝突)，向各個領域的幹部報備、登記實習的地點及時間，並繳交時數表做時數的登錄

挑戰方式-2

須按排定班表時間實習，若有不可抗拒之因素請假，須與負責老師或幹部請假，並於事後補時數，並遵守實習單位的各項規定

最終考核

由實務運作訓練課程之任課老師評分，並由系主任及院長核閱

FINISH

失敗重來

- ① 於一年級暑期結束前未完成者，實習時數延長至45小時
- ② 於實習期間遺失時數表，時數重作並增加時數時間

挑戰陷阱



校外(統一)實習

挑戰內容

於二年級及三年級的暑假為原則，須做滿370小時

初選資格

以大一全學年度至大二上學期的學業、操行成績作為標準，若成績相同，依學業平均成績依序分發

公告挑戰地點

公告統一實習單位及名額

說明會

務必出席統一實習說明會，未出席者視同放棄統一實習

- ① 撰寫3500字以上心得報告
- ② 10張工作時彩色照片
- ③ 電子檔光碟片

時數計算方式基本為零點五小時，不足時數不採累計加總至隔天時數、或下個班表的時數

- ① 每日以8小時計算
- ② 一天可承認0.5-4小時加班時間
- ③ 一周總加班時間不可超過12小時
- ④ 時數表、加班表以打卡證明為準

挑戰完成

完成實習於開學後兩周內提交給負責秘書實習心得報告和電子檔

7/1-8/31
挑戰中
370小時

選擇挑戰地點

依成績排名順位登記實習單位，每人只可以選擇一單位&一部門

繳交資料

1. 實習協議書
2. 家長同意書
3. 投保證明影本 (若實習單位未提供保險福利，學生應自行投保意外險)

初審挑戰

依公司規定寄送履歷資料及面試

最終考核

系上寄發考核表予以主管填寫

FINISH

若欲離職，應於離職前10日通知實習單位院辦公室

放棄挑戰



校外(彈性) 實習

挑戰內容

大二上學期開始至大四上學期學期結束，學生可任意選擇寒、暑假或平常假日、晚上時間，須滿370小時

挑戰地點

自行選擇時間與地點(須經院務會核可)

繳交資料

- 1.實習協議書
- 2.家長同意書
- 3.投保證明影本(若實習單位未提供保險福利，學生應自行投保意外險)

審核地點

呈交實習單位申請表報告，經院務會議審核通過

- ① 撰寫3500字以上心得報告
- ② 10張工作時彩色照片
- ③ 電子檔光碟片

時數計算方式基本為零點五小時，不足時數不採累計加總至隔天時數、或下個班表的時數

挑戰中

370小時

上課期間

- ① 實習時間一周不得超過16小時
- ② 若要超過16小時，須檢附導師、任課老師推薦函及不缺課證明，經院長同意後實施，但不得超過20小時
- ③ 學生應於每個月五號前(逢星期六、日順延至下一個上課日)繳交上個月的時數表及月打卡證明影印本(應備有主管簽名且蓋有公司印章，以便於計算時數；若無打卡影印本者，請主管出具證明)

挑戰完成

完成實習於開學後兩周內提交給負責秘書實習心得報告和電子檔

最終考核

系上寄發考核表予以主管填寫

FINISH

若欲離職，應於離職前10日通知實習單位、院辦公室

放棄挑戰

寒、暑假期間

- ① 實習時間一天以8小時計算
- ② 若公司單位主管要求加班者，應另填寫加班證明單，經單位主管核可簽章後，一天可承認0.5至4小時，一周不得超過20小時
- ③ 加班證明單應連同時數表及月打卡證明影本於開學後一週內繳交



校外實習 (統一、彈性)
(轉學、系生適用)

挑戰內容
轉學生若原校就讀觀光、休憩、餐旅科系，曾修畢實習學分，經原校出具正式實習證明，列明實習地點、實習部門、實習項目、實習時間者，得連同實習心得報告，提經系主任轉呈院長核可，抵免校外實習時數 185 小時

選擇挑戰
選擇統一或彈性實習

選擇挑戰地點
統一
依成績排名順位登記實習單位，每人只可以選擇一單位&依部門

挑戰地點
自行選擇時間與地點(須經院務會核可)

審核地點
呈交實習單位申請表報告，經院務會議審核通過

初審挑戰
依公司規定寄送履歷資料及面試

- ① 撰寫3500字以上心得報告
- ② 10張工作時彩色照片
- ③ 電子檔光碟片

時數計算方式基本為零點五小時，不足時數不採累計加總至隔天時數、或下個班表的時數

公告實習單位錄取名單

挑戰完成
完成實習於開學後兩周內提交給負責秘書實習心得報告和電子檔

挑戰中
370小時

若欲離職，應於離職前10日通知實習單位、院辦公室
放棄挑戰

最終考核
系上寄發考核表予以主管填寫
FINISH



PS: 必須先完成 **校內** 實習才能繼續 **校外** 實習



校外
實習

校內
實習

GOOD LUCK

