

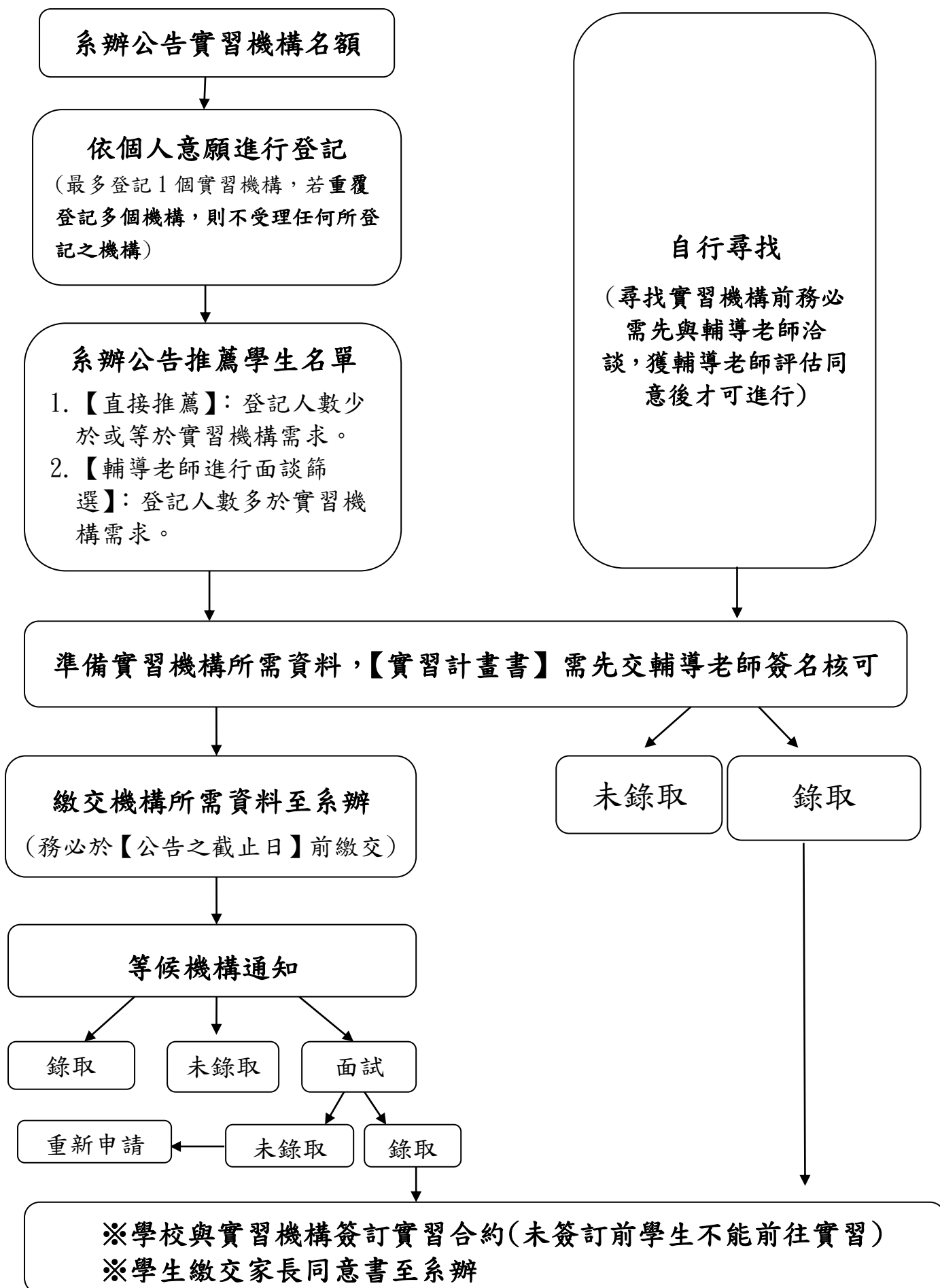
中國文化大學
勞動暨人力資源學系

114 學年度
實習作業
說明

日期：115 年 5 月 26 日(二)下午 2:10~

地點：中國文化大學大典館 411 室

一、實習申請流程



二、實習相關注意事項

1. 所有實習相關表單請至本系網頁下載：

(1) 實習前繳至系辦：

■ 實地見習計劃書(須加封面，履歷自傳依機構需求檢附)

學生填妥「實習計畫書」，並交輔導老師審視同意所撰寫內容後簽章。

A. 放置順序：封面-履歷自傳-計劃書。

B. 一式兩份(正本送實習機構，影本系辦備存)。

■ 實地見習同意書-家長

(2) 實習結束後繳至系辦：

■ 實地見習工作日誌表-學生每天填寫後，請機構輔導人員考核。

■ 實地見習考評表-實習機構填寫。

2. 實習作業過程，依每位同學狀況不同，會有不同的處理方式，故有疑問，請逕洽助教或是輔導老師。

3. 實習未盡事宜，依實習相關辦法辦理。

4. 各作業流程需注意事項：

(1) 實習意願登記時：

A. 實習時數至少需為 200 小時，如實習機構要求實習期間為 200 小時以上，則依實習機構要求辦理，請同學申請時務必考量自身情況。

B. 若實習機構有自己規定的實習學生須知(要點)等規範，申請前請務必詳閱，能確實遵守實習機構之規定者，再進行登記。

C. 依個人意願進行登記，最多只能登記 1 個實習機構，若重覆登記多個單位，則不受理任何所登記之單位。

D. 於本系登記截止日後已登記之實習機構，不得更換實習機構，請同學申請時務必謹慎思考!!!

E. 自行尋找實習機構者，尋找機構前務必先與輔導老師洽談，獲輔導老師評估後才可進行後續程序。

(2) 系辦公告推薦名單後：

A. 經系上推薦前往實習機構者，不得更換實習機構，請同學申請時務必謹慎思考!!!

- B. 請務必於公告之繳交截止日前繳交實習機構所需實習資料，以免影響權益。
- C. 「實習計畫書」請繳交一式兩份，一份寄送實習機構，一份系辦備存。

(3) 實習機構回覆後：

- A. 系辦收到實習機構回覆之「實習同意書」，將通知學生是否獲實習機構同意前往實習。
- B. 若未獲得機構錄取，請依申請流程再次進行第二次申請。
- C. 學生收到系辦通知錄取訊息後，請自行至系網下載「實習工作日誌表」、「實習考評表」，並於實習報到當日攜帶至實習機構。
- D. 至實習機構報到前，請務必先與實習機構聯繫，以了解報到日期、時間及需其他注意事項。

(4) 實習期間：

- A. 遵守實習機構之考勤規定，準時出勤或循程序請假。
- B. 實習期間可定期與系上輔導教師聯繫，若實習工作有任何疑慮、不適應或與實習機構發生爭議之情形時，應立即向系上輔導教師請教或報告，以利及時處理。
- C. 學校有為實習學生投保校外實習團體意外險，若實習期間發生意外，應立即就醫，並由本人(或代理人)儘速聯繫機構與系上輔導教師，同時留存所有就醫證明與收據，以利後續申請保險理賠。
- D. 實習期間系上輔導教師會進行實地訪視。
- E. 每天記錄實習日誌表，並請實習機構輔導人員簽章。

(5) 實習結束後：

- A. 實習結束後，請提醒實習機構回傳或請學生繳回「實習工作日誌表」、「實習考評表」至系辦公室。
- B. 請依輔導老師要求繳交實習成果等資料，並於規定期限內繳交。

三、實習相關表單資料撰寫說明

實習計畫書撰寫說明

1. 製作時，實習計畫書和履歷自傳可以分開製作，也可以將這些文件合為一份文件。但一定是先履歷自傳，後實習計畫書。
2. 請以電腦打字，文件(含履歷、自傳等)只要有三頁以上(含三頁，不包括封面)，就要編頁碼。
3. 在實習目標請具體說明希望經由實習所獲事項及預期成果，並條列式呈現。
4. 在撰寫實習計畫前，請先瞭解實習機構主要處理的業務，並針對自己實習的部分做計畫書。

履歷自傳撰寫說明

1. 製作時，可以將履歷及自傳分為兩份文件來製作，也可以將這兩份文件合為一份文件，但一定是先履歷後自傳。
2. 文件上，只要有三頁以上(含三頁，不包括封面)，就要編頁碼。
3. 封面製作(含封底，請參考附件檔案)，可自行設計美編。
4. 在封面之後，先加上目錄(請自行設計)，再放履歷和自傳的資料。
5. 不論內頁或者封面，只要你喜歡，都可以加上美工，但是不能太喧賓奪主，整體設計上以高雅大方為原則。
6. 內文的字號請用 12 或 14，標題的字號請用 16 或 18，<<履歷>>、<<自傳>>的字號請用 22 或 24(字號可自行斟酌調整，不可通通一樣大)。
7. 照片部份請務必填上證件照(勿用生活照或掃描)。

履歷撰寫要點說明

1. 請參考附件格式製作，並貼上照片。
2. 經歷部分，請註明起迄年月和職稱(或事蹟)，請參考舉例部分。年代則需要按照順序，由後往前推。
3. 倘若可以的話，興趣專長也儘量以和實習有關的項目優先註明，再註明其他的興趣和專長。
4. 性格特性部分，請儘量以健康、正向的性格來做描述，但請不要過份誇大。

自傳撰寫要點說明：

1. 自傳的撰寫請儘量以分點加小標題，再加以文字描述來表達。
2. 自傳的內容，可以下列項目分點：

- (1) **家庭狀況**：簡述個人狀況、家人現況及相互關係，家人或者家庭對你的重大影響。特別是對你的生活哲學、個人信念的養成。
- (2) **成長經驗**：成長過程當中的重大事件、做事態度觀念的養成。
你可以依照成長過程的不同階段，如幼兒期（如小學前的幼稚園）、小學、國中、高中等各階段的成長事件。**儘量以挑選一兩件事件的內容、收穫作具體的陳述**，清楚地說明獲得什麼樣的成長，例如「知道即使擔任班長，擁有指揮同學們的權力，卻也必須學習如何和班級同學們溝通的能力」都比前面的說法好。
- (3) **學習經驗**：特別指對實習所做的準備：如大學時所修的課程、社團經驗、義工經驗、專長等。**儘量以針對你所要實習的機構特質來作為撰寫的方向**，對於社團經驗、義工經驗等，也要說明你的收穫是什麼。
- (4) **對實習的期待**：如選擇實習機構的動機、包括自我挑戰、學以致用、自我成長、勝任愉快、順利圓滿等。請儘量以正向的方式來做說明。

中國文化大學勞動暨人力資源學系

114 學年度暑期實習

補充說明:114 學年度=114 年 8 月 1 日至 115 年 7 月 31 日。

公司或單位全名

系 級：勞動系 3 年級

學 號：

申請學生：000

連絡手機：09XX-XXX-XXX

E-mail：

履 歷

■ 姓名： ○○○○ ■ 性別：○

■ 生日： 民國 年 月 日

■ 通訊資料：

家裡電話：() _____

住址： _____

學校電話：() _____

住址： _____

暑/寒假電話：() _____

住址： _____

手機： _____

■ 經歷：(含義工實務經驗、榮譽事蹟，**排列順序由現在到以前。**)

2008年3月--2008年5月

2007年7月

2006年9月--1999年1月

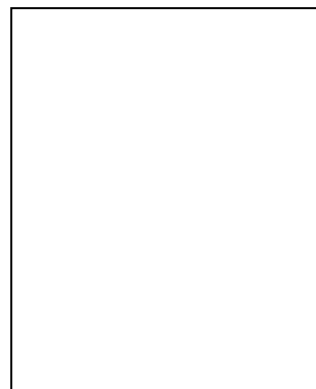
■ 語言能力：(請以**色彩填滿**標示)

國語 台語 客家話 英語

台灣原住民語，請說明_____族語言

■ 興趣、專長：

■ 性格特性：



相
片
黏
貼
處

中國文化大學勞動暨人力資源學系

學生實地見習計畫書

姓名		年級	年級
學號		出生 年月日	年 月 日
手機		電話	
通訊地址		E-MAIL	
見習單位 (請填寫全名)			
單位地址	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> (郵遞區號)		
實地見習日期	年 月 日至 年 月 日		
實地見習目標 (請具體說明希望 經由見習所獲事項 及預期成果)			
申請同學簽名		日期	年 月 日
輔導老師簽名		日期	年 月 日

實習前請務必觀看本校職發組拍攝之職前講習影片

「大學生必修的職場生存課：勞動權益與自我保護指南」，
以建立基本勞動權益與職場安全意識，提升實習品質與自我保護能力。

影片內容涵蓋：

- 勞動權益與常見勞動法規
- 職場安全與自我保護觀念
- 性別平等與職場互動
- 職場霸凌與不法侵害防治
- 實習期間問題反映與申訴觀念

影片連結如下：

<https://chcloud.pccu.edu.tw/cms-video/site/play?key=jaj3A1IHw3>

(網頁位置：職發組實習專區官網 → 左側選單 → 「實習權益與義務」)