

崇仁醫護管理專科學校

應用外語科

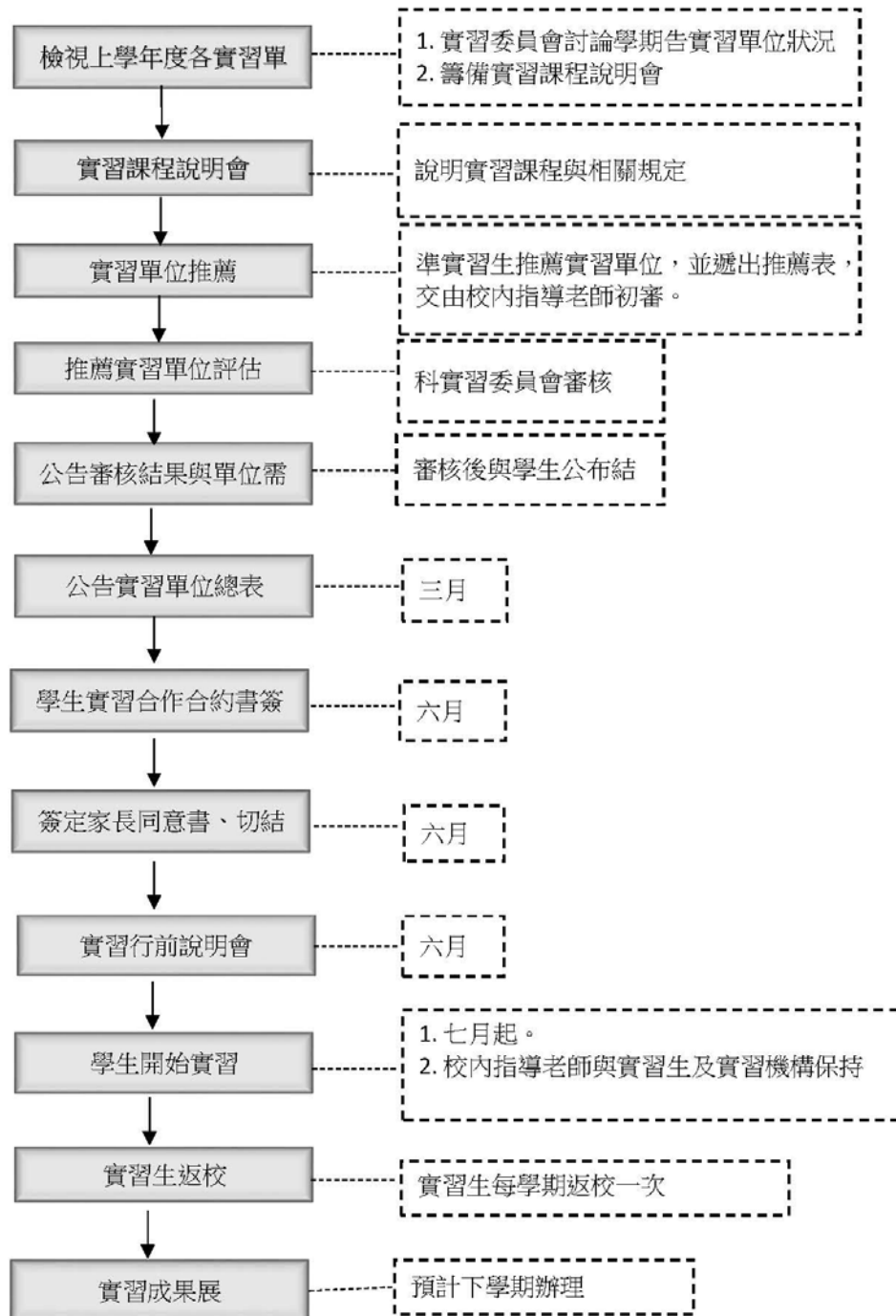
107 級校外實習手冊

學號： _____ 姓名： _____

目 錄

● 107 級崇仁專校應用外語科實習工作流程圖	1
● 107 級校外實習課程規劃	2
● 崇仁醫護管理專科學校應用外語科校外實習實施辦法	4
● 崇仁醫護管理專科學校應用外語科校外實習獎懲辦法	6
● 崇仁醫護管理專科學校應用外語科校外實習請假辦法	8
● 崇仁醫護管理專科學校應用外語科 107 級校外實習心得報告	10
● 崇仁醫護管理專科學校應用外語科 107 級學生校外實習月記	13
● 崇仁醫護管理專科學校應用外語科 107 級學生校外實習簽到/簽退單	16
● 實習時數證明書	17
● 崇仁醫護管理專科學校應用外語科學生校外實習請假單	18
● 崇仁醫護管理專科學校應用外語科 107 級校外實習單位評分表	19
● 107 級實習注意事項叮嚀	21
● 壓力與調適及性騷擾講綱	26
● 107 級實習課程校內專責老師分配表	35
● 107 級校內實習專責老師聯絡方式	36

107 級崇仁醫專應用外語科實習工作流程圖



107 級實習課程規劃

I. 107 級校外實習課程規劃：

1. 實習學分

應用外語科五年級學生，依規定修畢至少 2 門與校外實習相關之模組課程方可修習校外實習學分。本科校外實習課程訂於五年級全學年實施，共計 24 學分。

2. 課程目標

讓學生學習將英、日語能力應用於職場中之，建立良好的工作態度，落實本科「擁有紮實、流利、專業外語能力及具備國際觀與人文關懷之人才」之教育目標，以增加學生就業機會。

3. 課程大綱/課程安排/時程表

校外實習課程實習機構共分成二種類型，分別為：觀光服務機構及英語教學機構，學生由以上二個類型中擇一，選擇校外實習課程。另外，學生若有其興趣之機構可推薦實習單位，待科審核通過後學生得前往面試。

應用外語科實習課程大綱：

課程名稱 (學分)	實習期程 (為期)	實習目標
校外實習 I 校外實習 II 校外實習 III 校外實習 IV (共 24 學分)	五年級 全學年	<p>1. 觀光服務機構：</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 認識環境 (實習單位)、注意事項、作業操作流程及客戶接待、電話應接技巧。(2) 熟悉相關業務技術。(3) 學會處理突發事件。(4) 人際關係的學習。(5) 積極參與實務操作。(6) 團隊合作的精神。(7) 學習符合產業界需求。(8) 透過職場實務學習之加強，將理論、技術與實務經驗融會貫通。 <p>2. 英語教學機構：</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 認識環境、注意事項、介紹實習單位、作業操作流程及客戶接待、電話應接技巧。(2) 教導及輔導兒童基本英語。(3) 學會課室管理。(4) 活用課堂知識於英語教學。(5) 具備英語教學之倫理與服務精神。(6) 學會處理突發事件。(7) 能在實習單位中互相協助並分工合作。(8) 透過職場實務學習之加強，將理論與實務經驗融會貫通。

4. 學生實習成績考核標準：

實習成績評量系由校內實習指導老師協同實習單位主管共同進行，實習單位評量項目包括學生出勤與實習狀況評量；而校內實習指導老師評量成績則是依據訪視成績、實習月記與心得報告成績而定。實習成績評量其比例配當如下：實習單位佔 70%，本科實習指導教師佔 30%。

實習單位評分項目如下：

一	學習精神與專業能力	20%
二	職場倫理與紀律	20%
三	人際關係與團隊合作	20%
四	外語相關實務能力	20%
五	特殊表現	20%

本科實習指導教師評分項目如下：

一	訪視所見學生實習表現及狀況	20%
二	實習月記評分	25%
三	實習心得報告評分	25%
四	個別實習計畫	30%

評量依據：學生之出缺勤狀況及工作態度等實習狀況、實習相關作業。

II. 實習培訓及輔導機制：

1. 實習單位輔導機制

- 應於實習期間指派該單位之優秀職員工擔任「校外指導教師」，負責指導、考核、監督實習學生之實習狀況，並維護實習學生之安全。
- 實習單位指導教師，負責與本科協調、執行實習課程，安排指導學生於實習單位之工作，評量其工作態度與學習成效，並維護其於工作單位之安全。

2. 學校輔導機制

- 實習前：安排實習說明會，說明實習期間注意事項以及獎懲辦法、校內指導老師分配等。
- 實習中：本科指派專任教師擔任實習課程之校內指導教師，負責監督及執行實習課程之實施，並應隨時關心其實習狀況並不定期至實習單位訪視之。遇有學生與實習單位互動上之問題，亦應進行協調，並及時處理。
- 實習後：實習生於返校日發表實習成果，分享實習心得同時舉辦學校與實習機構之產業論壇，檢討產學兩方之媒合，發展產學合作計畫，以提供學生更完善之實習課程。

崇仁醫護管理專科學校應用外語科校外實習實施辦法

102年4月3日科務會議通過

102年6月19日校實習委員會議通過

102年12月4日校實習委員會議通過

103年3月20日科實習委員會議修正通過

103年4月16日校實習委員會議通過

103年12月17日科實習委員會議修正通過

104年1月29日校實習委員會議通過

104年12月14日科實習委員會議修正通過

104年12月30日校實習委員會議修正通過

106年4月17日科實習委員會議修正通過

106年6月21日校實習委員會議修正通過

第一條 崇仁醫護管理專科學校（以下簡稱本校）應用外語科（以下簡稱本科）為培養學生專業職能，強化其就業競爭力，特訂定「崇仁醫護管理專科學校應用外語科校外實習實施辦法」（以下簡稱本辦法）。

第二條 本科校外實習，於五年級安排學生至校外業界單位，上學期實施各6學分之「校外實習 I」及「校外實習 II」之必修課程及下學期實施各6學分之「校外實習 III」及「校外實習 IV」之選修課程，共24學分之（以下簡稱實習課程）為原則。

第三條 修習實習課程之學生：本科學生符合以下條件者，得申請修習本辦法所稱之實習課程。一、本科學生，修畢2門專業模組選修課程。專業模組課程可擇一認定。二、身體健康，未罹患法定傳染疾病及精神疾病者。

第四條 學生校外實習之工作內容須與模組相關，並深具學生實習價值，其實習機會之取得，除由學校安排外，亦可由學生推薦校外實習單位，惟其實習單位及工作內容須由科實習委員會依據「崇仁醫護管理專科學校應用外語科實習單位評估表」審核通過。經確定後，學生不得擅自放棄或要求更改。

第五條 實習學生之指導：

- 一、本科指派專任教師擔任實習課程之校內實習專責老師，負責督導實習課程之實施；專責老師應隨時關心實習生實習狀況，並不定期至實習單位訪視之。遇有實習生與實習單位互動上之問題，應由校內實習專責老師進行協調處理。
- 二、校外實習單位應指派校外實習指導老師，負責與本科協調、執行實習課程，安排指導學生於實習單位之工作，評量其工作態度與學習成效，並維護其於工作單位之安全。

第六條 學生實習之規定：

- 一、學生於實習期間應積極上進，努力學習，並恪遵實習單位相關規定，服從校外實習指導老師之指導，以維護校譽。
- 二、學生於實習期間應撰寫實習作業及完成實習計畫，其格式另訂之。
- 三、學生於實習期間遇有專業及生活上之各種問題，應向校內實習專責老師及校外實習指導老師反應與尋求協助。
- 四、修習實習課程之學生，必須全程參加本科所舉辦有關實習課程之說明會、座談會等活動，無故缺席者，實習成績予以扣分。
- 五、修習實習課程之學生必須投保意外保險，其額度以實習期間死亡理賠達新台幣貳佰萬元(含)以上之保障為原則。若實習單位未予購買保險者，學生必須自費投保。按「崇仁醫護管理專科學校學生校外實習辦法」，未投保之學生，禁止其實習。
- 六、學生校外實習期間之安全問題，應事前妥善規劃，以減少學生校外實習之安全顧慮。若學生有住宿之需求，則請業界協助解決住宿及交通安全問題，相關費用由學生自行負責，實習期間之津貼及勞健保，悉依政府相關單位辦理。
- 七、學生於實習期間，不得從事非法及需具備專業證照方能執行之業務，以免觸法。學生若有疑慮，應隨時告知實習專責老師協助處理。
- 八、學生於實習期間，因個人疏忽造成實習單位或其顧客之損失，應負賠償責任。其情節重大者，另按校規議處。
- 九、實習期間因故未能實習者，須依本科「學生實習請假辦法」辦理。
- 十、學生如因特殊狀況提出延長實習期限，須經科實習委員會認定通過。

第七條 實習成績之評量：

- 一、實習成績由本科及實習單位共同評定，其成績比例分配：實習單位 佔 70%，本科實習專責老師佔 30%。
- 二、評量依據：學生之出缺勤狀況、工作態度及其實習相關作業。

第八條 學生於實習期間如欲調整實習單位，應返校辦理調整實習單位申請，經 科實習委員會審查同意後始得調整。若未按規定辦理，則視同未通過校外實習課程，成績以零分計算；請調單位者，時數將全部歸零，若影響實習成績，由學生自行負責。

第九條 實習期間如有特殊表現及違規情事，依本校「學生獎懲辦法」、「學生實習獎懲要點」辦理。若實習遇有爭議，得提請科實習委員會、校級實習委員會逐級審議之，各級會議得邀請實習單位代表列席。

第十條 本辦法經科實習委員會及校實習委員會會議通過，陳請 校長核定後施行，修正時亦同。

崇仁醫護管理專科學校應用外語科校外實習獎懲辦法

102年4月3日科務會議通過

104年12月14日科實習委員會會議通過

第一條 崇仁醫護管理專科學校（以下簡稱本校）應用外語科（以下簡稱本科）為使學生於實習期間養成敬業負責之態度，以健全其人格，特訂定「崇仁醫護管理專科學校應用外語科校外實習獎懲辦法」（以下簡稱本辦法）。

第二條 獎勵：

（一）有下列事蹟者予以適度獎勵：

1. 學生在實習期間行為合於下列情形之一者，得核予嘉獎：

- (1) 實習努力，有優良成績者。
- (2) 參加公司各種比賽成績優良者。
- (3) 品行端正，足資示範者。
- (4) 有其它優良事蹟合於嘉獎者。

2. 學生有下列情形之一者，予以記小功獎勵：

- (1) 服務熱忱對提高校譽有特殊事實者（經實習單位提出者應由實習主管給予承認）。
- (2) 參加正式比賽或參加地區性比賽表現優良者。
- (3) 校外實習成績特別優良或列為訓練機構前三名，足為他生示範者。
- (4) 扶助同學或他人，有事實證明，足以表揚者。
- (5) 對特殊事故、偶發事件處置適當，獲得良好評價者。
- (6) 有其它相當於上列情形者。

3. 學生有下列情形之一者，予以記大功之獎勵：

- (1) 學生在校外實習期間有特殊貢獻者或優良事蹟者。
- (2) 冒險犯難、捨己為人，堪為他人楷模者。
- (3) 參加全國性比賽，名列前茅者。
- (4) 有其他相當於上列之情事者。

第三條 懲罰：

（一）學生有下列情形之一者，予記申誡處分：

1. 違犯校規或實習單位工作紀律情節輕微者。
2. 行動懈怠，精神萎靡，言行態度輕浮者。
3. 在校內外對師長禮節不週者。
4. 隨地吐痰或拋棄果皮、雜物、紙屑者。
5. 不遵守秩序，恣意喧嘩者。
6. 不按時繳交實習週記者。
7. 言行不檢有失學生儀態者或有損實習單位形象者。
8. 其他事端情節合於申誡處分者。

(二) 學生有下列情形之一者，予以小過以上處分：

1. 對上司態度傲慢者。
2. 惡意攻訐同事或助長同事間之糾紛者。
3. 挑撥離間，惹事生非者。
4. 破壞團體秩序者。
5. 在外行為不檢，有損校譽者。
6. 拾金不報，佔為己有者。
7. 妨害團體整潔或公共衛生者。
8. 言語行為有傷風敗俗者。
9. 服裝儀容不整，有違善良風俗者。
10. 逾假遲歸者。
11. 不假外出者。
12. 上、下班無故遲到、早退者。
13. 具有其他相當於上列之情形者。

(三) 學生有下列情形之一者，予以記大過以上處分：

1. 具有上列情形之一者，依情節嚴重或經記過處分後仍不知悔改者。
2. 為他人作不實之證明者。
3. 涉足不良場所（如：賭博、電動玩具場所、色情場所），有損校譽者。
4. 經常違背學校規定，屢勸無效者。
5. 假借名義，從事不正當活動者。
6. 酗酒滋事，有辱校譽者。
7. 國內（外）實習或旅遊時，行為不當，有損校譽者。
8. 不愛惜公物任意破壞。
9. 有其他不正當行為相當於上列之情形者。

(四) 學生遭實習單位要求中止實習或有下列行為者，經校級實習輔導委員會會議決議得處退學處分者，移交學生獎懲委員會處理：

1. 校外鬥毆者。
2. 有竊盜或詐欺行為者。
3. 處理實習單位財務有舞弊或侵佔公款行為者。
4. 在實習單位內打架滋事者。
5. 向顧客強索小費者。
6. 未經許可擅將實習單位資產及他人財物攜離該實習單位者。
7. 拒絕執行派定工作或不服調動者。
8. 騷擾或刺探客人私生活。
9. 上班時間內睡覺，使公司蒙受重大損失者。
10. 介入色情媒介者。

崇仁醫護管理專科學校應用外語科學生校外實習請假辦法

中華民國 102 年 4 月 3 日應用外語科科務會議通過

中華民國 104 年 12 月 14 日科實習委員會會議通過

- 第一條 崇仁醫護管理專科學校(以下簡稱本校)應用外語科(以下簡稱本科)為使校外實習期間，學生作息正常，遵守實習單位工作體制及規定，特訂定『崇仁醫護管理專科學校應用外語科學生校外實習請假辦法』(以下簡稱本辦法)。
- 第二條 請假類別：病假、事假、喪假、公假。
- 第三條 本科同學前往各實習單位，依實習單位規定請假及勞基法辦理，若各實習單位無明示規定則依本辦法第十、十一、十二、十三條辦理。
- 第四條 各類請假須依規定辦理，並準用操行扣分之相關規定。請假之實習學生應依規定補足實習時數，請假一日者，以補實習 8 小時計算之。違者依本辦法酌予處分。
- 第五條 實習簽到：
實習同學到實習單位後應於簽到表上簽到，並請各實習單位簽章以茲證明；簽退亦同。實習結束後將簽到表自行帶回，連同實習報告一併繳交。
- 第六條 請假事項說明：
一、請假時應預先通知實習單位，當日因緊急狀況請假者，請在早上 08：30 分以前電話告之，並依規定辦理請假手續，經學校實習指導教師及實習輔導教師雙方驗證後，才算完成實習請假手續。
二、請假同學一律須填寫實習請假三聯單，其格式另訂。
三、未按請假辦法者，或未准假前而自行離開實習單位者，一律以缺曠課(班)論。
- 第七條 遲到：
一、遲到十分鐘以內，以遲到計。
二、遲到三十分鐘以內須補實習一小時。
三、遲到半小時以上者，須補實習一天並提交書面檢討報告。
- 第八條 曠班：
一、凡未依照手續辦妥請假手續者一律以曠班論處。
二、凡無故曠班達 1 次者，交由科實習委員會會議評議處分之。
- 第九條 病假：
一、實習學生凡因病不克前往實習者，應通知本科之實習指導教師及實習單位之實習輔導教師，並於三天內(含)持就醫證明向實習輔導教師及實習指導教師完成請假手續，一天以上之病假須檢附醫院診斷證明書。
二、實習時，如突患急病須就醫診治時，應先報告實習單位實習輔導教師及實習單位主管，經准許後方得離開並補辦請假手續。

三、學生於實習期間感染傳染性疾病，應立即停止實習，實習輔導教師可視實際情況需要，要求學生請病假。

四、特殊病假，須持教學醫院醫師診斷書證明，准予病假二週(指連續最長2週)，病癒後須補足所欠缺之實習時數。

第十條 事假：

一、因事不能實習時，應於三天前(含)持家長證明或其他證明文件向學校實習指導教師及實習輔導教師請假，獲得批准後方得請假，否則以曠課論。

二、實習期間遇重大特殊事故(如天災、交通事故、家中變故等)臨時須請事假者，應即時告知實習指導教師及實習輔導教師，並於事後持家長證明文件補辦事假手續。其所補辦事假手續，應經實習指導教師及科主任核可。

三、除因重大特殊事故事假者外，不得於事後補辦請假手續。

第十一條 喪假：

一、喪假得於事發當天以電話或其他方式，向實習指導教師及實習輔導教師報備，並儘速持訃文補辦請假手續，(訃文上須有學生姓名。死亡證明書及家長證明可代替訃文)

二、喪假得免補實習時數。

三、喪假請假日數之規定：父母七日、直系親屬三天、旁系親屬一天。

第十二條 公假：

因公需請公假者，應檢附證明文件，於三天前(含)向實習單位實習輔導教師辦理請假手續，並得免補實習時數。

第十三條 補足實習時數，以回原實習單位補足實習時數為原則，本科得視狀況調整之。

第十四條 補足實習時數後，經實習單位於簽到簽退紀錄註記並核章證明後，交學校實習指導教師備查。

第十五條 學生發生以下情節之一者，實習課程應評量為不及格。

一、發生曠職、曠班情況，情節重大，經科實習委員會會議評議處分中止實習者。

二、實習期間學生出缺勤異常(遲到、早退)超過五次者。

三、學生因故未能完成實習者。

第十六條 本辦法經科務會議及科實習委員會會議通過後，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

崇仁醫護管理專科學校

應用外語科107級校外實習心得報告

(28 號字)



實習學生姓名：(26 號字)

班 級：(26 號字)

學 號：(26 號字)

中華民國 年 月 日(20 號字)

一、實習基本資料:(內文一律用標楷體12號字)

實習單位名稱	
地址	
實習期間	年月日~年月日
實習部門	
實習主要工作內容	
校內實習指導老師	
校外實習指導老師	

二、實習報告書:

(說明：內文一律用標楷體12號字，1~5每個部份不得低於500字，第1部分共有三個小主題 1.1、1.2、1.3、1.4平均分配字數，總字數不得低於2500字。)

1. 實習單位概要

1.1 組織架構：

(說明：內文一律用標楷體12號字)

1.2 軟硬體設施：

(說明：內文一律用標楷體12號字)

1.3 產業未來發展：

(說明：內文一律用標楷體12號字)

1.4 實習面試過程：

(說明：內文一律用標楷體12號字)

2. 實習工作內容與職掌：

(說明：內文一律用標楷體12號字)

3. 實習體驗心得：

(說明：內文一律用標楷體 12 號字)

4. 實習遭遇的困難與解決過程：

(說明：內文一律用標楷體12號字)

5. 結論與建議：

(說明：內文一律用標楷體12號字)

三、照片附件：(實習期間相關照片六張，格式自行調整，並附上說明。)

(照片)	(照片)
(說明)	(說明)
(照片)	(照片)
(說明)	(說明)
(照片)	(照片)
(說明)	(說明)

四、資料附件：(其他佐證資料，請掃描並貼在此部分，表格自行增加。)

校內實習專責教師評分	科主任
簽章：	簽章：

崇仁醫護管理專科學校 應用外語科

107 級 學生校外實習月記

學生姓名		學 號	
實習單位			
實習月份		累積時數	
校外實習指導老師		校內實習專責老師	

※以下內容每一標題至少 500 字(含標點符號)，12 號字，標楷體

1. 實習工作內容

2. 學習與成長

3. 檢討與反省

實習時數證明書

茲證明崇仁醫護管理專科學校應用外語科學生 _____，
學號 _____，於民國 _____年____月____日起至____年____
月____日止，在 _____ (單位) 擔任 _____ (職務)，
總計工作時數為 _____ (大寫)小時。

特此證明

單位主管簽名：

單位名稱 (單位章)：

電話：

地址：

中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

崇仁醫護管理專科學校 應用外語科 學生校外實習請假單

姓 名		實習單位	
班 級		學 號	
假 別	<input type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 公假 <input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 喪假	事 由	
證 明 文 件			
時 間	自 年 月 日 時起至 年 月 日 時止，共 日 時		
補實習時間	自 年 月 日 時起至 年 月 日 時止，共 日 時		
校內實習 專責老師		實習單位 指導教師	實習單位 主 管

第一聯：實習單位備存

崇仁醫護管理專科學校 應用外語科 學生校外實習請假單

姓 名		實習單位	
班 級		學 號	
假 別	<input type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 公假 <input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 喪假	事 由	
證 明 文 件			
時 間	自 年 月 日 時起至 年 月 日 時止，共 日 時		
補實習時間	自 年 月 日 時起至 年 月 日 時止，共 日 時		
校內實習 專責老師		實習單位 指導教師	實習單位 主 管

第二聯：指導老師存查

崇仁醫護管理專科學校 應用外語科 學生校外實習請假單

姓 名		實習單位	
班 級		學 號	
假 別	<input type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 公假 <input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 喪假	事 由	
證 明 文 件			
時 間	自 年 月 日 時起至 年 月 日 時止，共 日 時		
補實習時間	自 年 月 日 時起至 年 月 日 時止，共 日 時		
校內實習 專責老師		實習單位 指導教師	實習單位 主 管

第三聯：學生自存

崇仁醫護管理專科學校應用外語科 107 級校外實習單位評分表

實習生姓名：_____ 校外實習單位：_____

實習部門：_____

<u>校外實習 I</u>		<u>校外實習 II</u>	
實習期間：_____		實習期間：_____	
1. 學習精神與敬業態度 (20%)		1. 學習精神與專業能力 (20%)	
2. 職場倫理與紀律 (20%)		2. 職場倫理與紀律 (20%)	
3. 人際關係與團隊合作 (20%)		3. 人際關係與團隊合作 (20%)	
4. 外語相關實務能力 (20%)		4. 外語相關實務能力 (20%)	
5. 特殊表現(20%) (請於綜合評語欄敘述。)		5. 特殊表現(20%) (請於綜合評語欄敘述。)	
總分：		總分：	
綜合評語：			
校外實習指導老師簽名：_____			
評分日期：_____			

備註：校外實習 (一) 為實習生實習 111 年到職日至 111 年 11 月 05 日的實習表現。
校外實習 (二) 為實習生 111 年 11 月 06 日至 112 年 01 月 31 日的實習表現。

崇仁醫護管理專科學校應用外語科 107 級校外實習單位評分表

實習生姓名：_____ 校外實習單位：_____

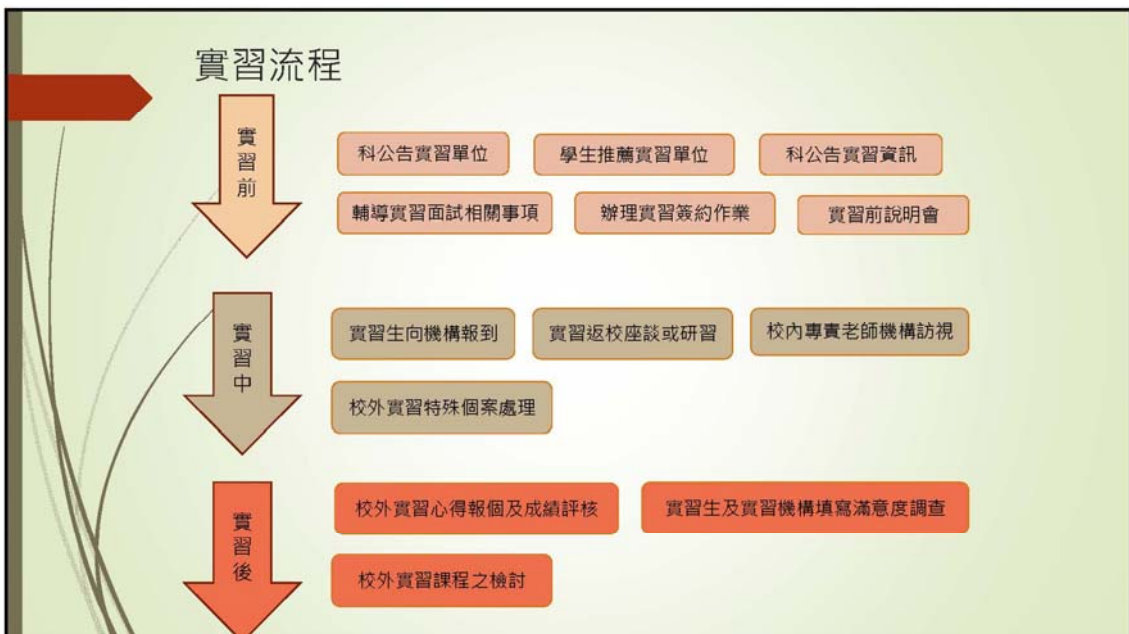
實習部門：_____

<u>校外實習 III</u>		<u>校外實習 IV</u>	
實習期間：_____		實習期間：_____	
1. 學習精神與敬業態度 (20%)		1. 學習精神與專業能力 (20%)	
2. 職場倫理與紀律 (20%)		2. 職場倫理與紀律 (20%)	
3. 人際關係與團隊合作 (20%)		3. 人際關係與團隊合作 (20%)	
4. 外語相關實務能力 (20%)		4. 外語相關實務能力 (20%)	
5. 特殊表現(20%) (請於綜合評語欄敘述。)		5. 特殊表現(20%) (請於綜合評語欄敘述。)	
總分：		總分：	
綜合評語：			
校外實習指導老師簽名：_____			
評分日期：_____			

備註：校外實習 (三) 為實習生實習 112 年 02 月 01 日至 112 年 04 月 22 日的實習表現。

校外實習 (四) 為實習生 112 年 04 月 23 日至實習結束的實習表現。

107 級實習相關注意事項叮嚀-1



107 級實習相關注意事項叮嚀-2

實習手冊

- 下載處:科實習專區 → 107級實習
- 內容:
 1. 實習工作流程圖
 2. 實習課程規劃
 3. 實習辦法
 4. 實習獎懲辦法
 5. 實習請假辦法
 6. 實習心得及月記格式
 7. 簽到簽退單(視情況而定)
 8. 實習總時數證明單
 9. 實習請假單(有請假·請告知校內實習專責老師)
 10. 實習單位評分表
 11. 校內專責老師分配表
- 請務必詳閱

實習資料及作業

■ 上學期

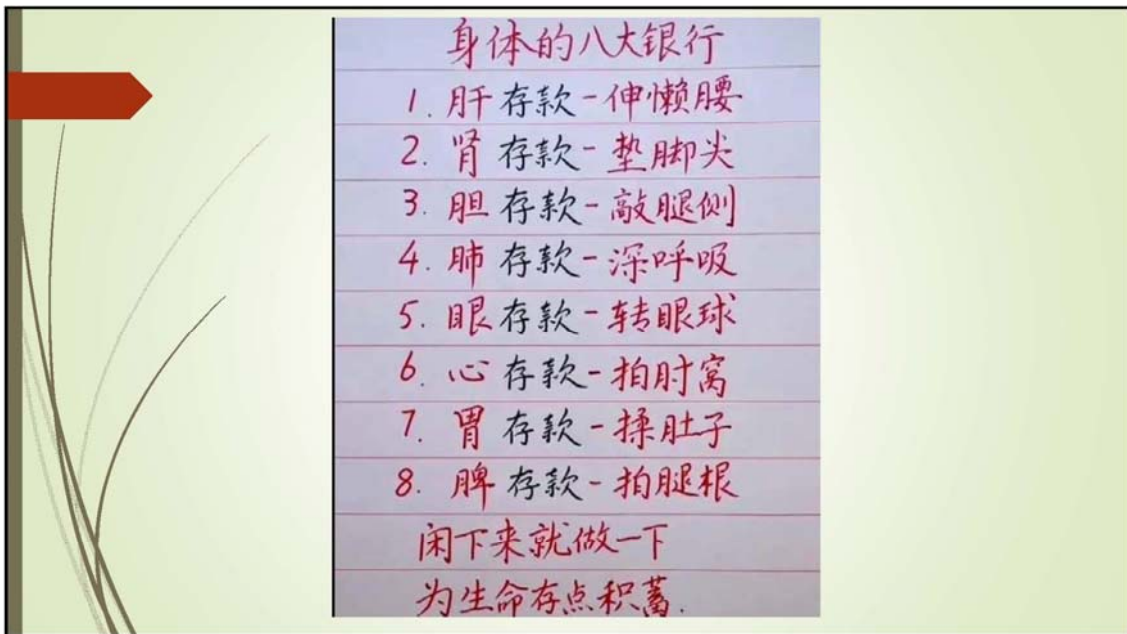
內容	繳交時間(暫定)	繳交處	備註
實習月記	每月底寄出	實習專責老師	電子檔及紙本
實習心得報告	111年12月28日 (第十七週)	實習專責老師	電子檔及紙本
照片原始檔(六張)	111年12月28日 (第十七週)	實習專責老師	原始電子檔

(未盡事宜·依據科之決議·由校內專責老師通知)

■ 下學期

內容	繳交時間(暫定)	繳交處	備註
實習月記	每月底寄出	實習專責老師	電子檔及紙本
實習心得報告	112年06月01日 (第十六週)	實習專責老師	電子檔及紙本
照片原始檔(六張)	112年06月01日 (第十六週)	實習專責老師	原始電子檔
實習成果海報及PPT	112年04月08日 (第七週)	實習專責老師	1. A1格式(海報) 2. 皆電子檔寄出

(未盡事宜·依據科之決議·由校內專責老師通知)



身体的八大銀行

1. 肝存款-伸懶腰
2. 腎存款-墊腳頭
3. 胆存款-敲腿側
4. 肺存款-深呼吸
5. 眼存款-轉眼球
6. 心存款-拍肘窩
7. 胃存款-揉肚子
8. 脾存款-拍腿根

閑下來就做一下
為生命存點積蓄。



**沒有傘的孩子
才會努力奔跑**

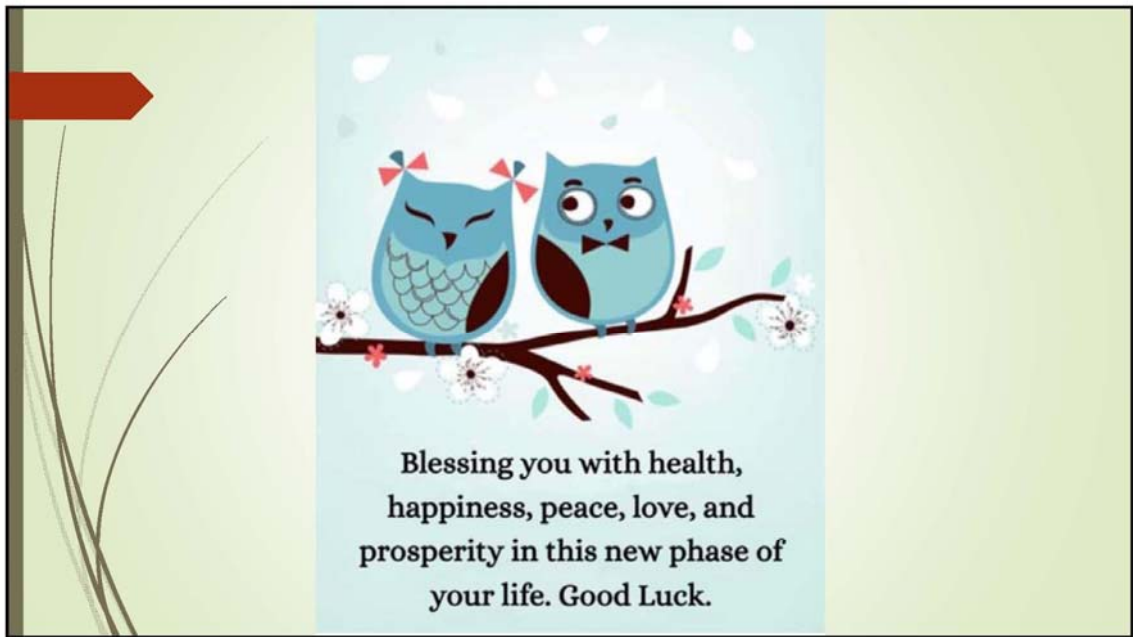
孩子無法獨立賺錢養活自己時
是因為爸媽給孩子太多資源了
很難因此為了人生而努力

**窮到沒有傘的孩子
才會在雨中努力奔跑**

跑向自己希望的人生目標
創造出自己的一片天

希望我們的孩子今後也能
自立/健康/成熟/成長/茁壯

八寶書



壓力調適與性騷擾預防

胡玉娟

崇仁兼任諮商師

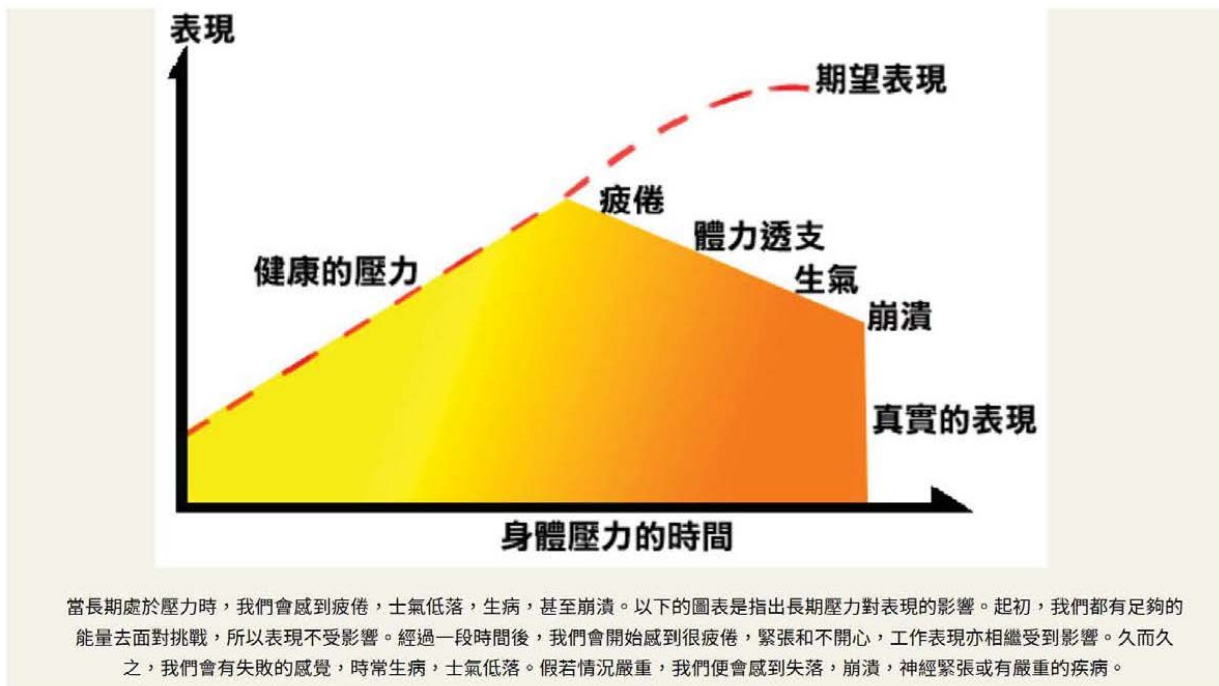
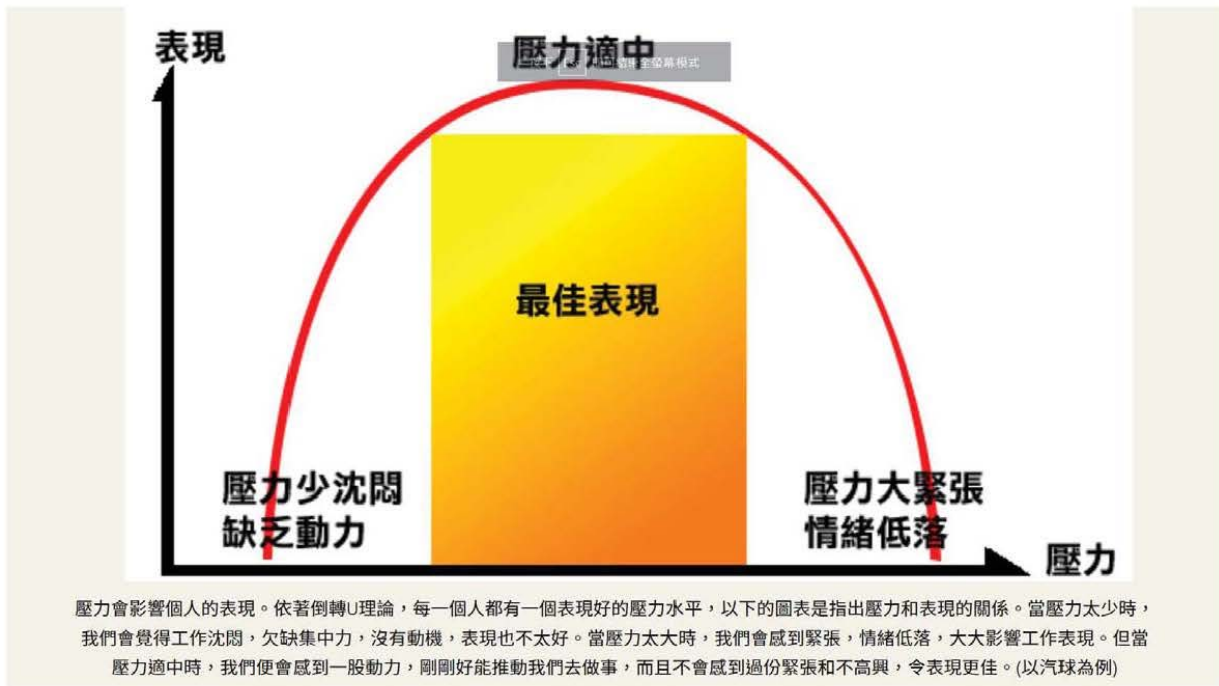
July 8, 2022

壓力的產生

權威、未知、害怕犯錯、自信不足、不合理的制度規範、創傷壓力症候群(PTSD)等等



壓力與調適及性騷擾講綱-2





關於壓力與調適

決定壓力影響力的關鍵是：
你如何看待壓力及你有沒有調適能力
這之中的能力包含挫折忍受力



- 壓力的來源
- 調適壓力的方式
- 由挫折和失敗經驗重整與重建解決問題的方法，升級和進化情緒管理，看懂自己
- 壓力再度來臨，再次調適

什麼是挫折忍受力？

挫折忍耐力是一種強大的力量，它足以解釋為何有些人能夠克服困難，即使一路跌跌撞撞也能順利成長，而有些人卻無法承受環境挑戰的勇氣。挫折是指個體在挫折情境下所產生的煩惱、困惑、焦慮、憤怒等情緒交織產生的負面心理感受，此心理感受也可稱作挫折感（張春興，1991）。

1. 能有效處理緊張和壓力，適應日常挑戰的能力。
2. 能從失望、困境及創傷中復原，發展出明確且切合實際的目標，解決問題。
3. 能與他人自在相處，尊重自己和他人。

增強 挫折復原力



有彈性、有延展性、有可塑性

自我探索與優點發揮運用

職場壓力調適方法

一、適時轉換心情，擺脫負面情緒的惡性循環

備感壓力或遭遇挫敗時，感到心情低落是人之常情，但要如何快速從負面情緒調適回正常狀態，就是擁有恢復力與否的最大差別。經科學證實的有效轉換心情方式，主要有以下**四種類型**，這些都能促進β腦內啡、血清素等良性賀爾蒙分泌，可以讓人的身體內部產生放鬆、快樂的感覺：

運動類：慢跑、舞蹈及各種競賽型運動

音樂類：聆聽自己喜歡的音樂或演奏樂器

呼吸類：瑜珈、冥想或散步

書寫類：寫日記或部落格等，利用文字表達感情、抒發情緒

二、尋找可以成為心靈支柱的「支持者」

你的身邊有沒有，當你遇到困難時，二話不說就馬上趕來的朋友？其實，無論是會適時提點、激勵你的前輩，還是能讓你感到放心的家人朋友，或是能靜靜陪伴你的寵物，對每個人而言，**能成為心靈支柱的人選**可能各不相同，但卻都能達到「支持」「適時提供協助」的重要功能。

三、用正向情緒抵銷負面想法

「學習感謝」是個十分值得練習的方法。感謝心情愈是豐富的人，愈不容易受挫。換言之，若能擁有「心存感謝」的習慣，就可以強化自己面對壓力時的緩衝力。

常常表達感謝，其實擁有非常多正向效果，除了讓自己看待事情能漸漸變的正向，甚至還有穩定血壓、改善免疫力的好處。

關於職場性騷擾



🔍 職場中性騷擾的態樣：
鹹豬手(動手)與黃腔(動口)

📄 職場性騷擾：
法令定義與案例

根據《性別工作平等法》第12條規定，職場性騷擾，可區分為兩大類：

1. 「敵意工作環境性騷擾」

意指受僱者於執行職務時，任何人以性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，對其造成敵意性、脅迫性或冒犯性之工作環境，致侵犯或干擾其人格尊嚴、人身自由或影響其工作表現。

2. 「交換式性騷擾」

意指雇主對受僱者或求職者為明示或暗示之性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，作為勞務契約成立、存續、變更或分發、配置、報酬、考績、陞遷、降調、獎懲等之交換條件。

職場性騷擾：二種錯誤認知為兩大類：

錯誤認知一：只有主管或男性才可以是加害者，女性是受害者

性騷擾不分性別。根據1111人力銀行「2018職場平權現況調查」顯示，超過半數上班族曾遭受不同程度的職場性騷擾。女性遭受性騷擾的比例高達6成8，而男性也有2成有被性騷擾的經驗。但是在目前的社會風氣下，男性受害者比女性受害者更不敢發聲或是選擇隱忍。

性騷擾不分職級。在職場中同事容易因為「玩笑」或是為了取得團體的「認同」而踩過界。「交換式性騷擾」較容易發生在主管跟部屬的情況，相對的「敵意工作環境性騷擾」則是不分職級。

錯誤認知二：性騷擾行為僅僅是對身體的

「職場平權現況調查」的調查結果中，性騷擾類型中，被有意碰觸的人達67.6%，而遭受言語騷擾也有61.5%。因為肢體接觸是有明顯的行為，較容易被判斷是否為性騷擾，所以會特別被注意，反而言語性騷擾與玩笑的界限較模糊而容易被踩過界。性騷擾行為可以是肢體上的碰觸，也可以是言語、暗示等其他形式。只要損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯都是一種性騷擾。

職場的性騷擾防治責任

《性別工作平等法》第 13 條規定，僱用受僱者 30 人以上者，應訂定性騷擾防治措施、申訴及懲戒辦法，保障員工權益。職場有傳遞正確訊息與教育員工的責任，所以職場應明確將性騷擾定義與相關法規規定傳遞給新進員工是首要之事也務必確保職場中有暢通可以申訴的管道。

自己的性騷擾防治責任

保隨著身體自主權的意識增加以及政府法令推廣，我們將越來越了解自己在職場上應有的權力與義務。學習性騷擾法規觀念正確訊息與留意職場是否明確將性騷擾定義與相關法規規定傳遞給新進員工是首要之事，也務必確保職場中有暢通可以申訴的管道。

公開揭示例子 性騷擾防治作業



<https://www.canva.com/link/?target=https%3A%2F%2Fwww.skh.org.tw%2Fskh%2F6854d1c615.html&design=DABUjSkR0o>

祝福各位有個順利的
實習及職場工作經驗

THANK YOU FOR
LISTENING!

107 級實習課程校內專責老師分配表

實習機構	實習生	展翅計畫(★)	校內實習專責老師
老爺行旅-台中	顏綺賢		熊積慶主任
趣淘漫旅-台南	張凱婷	★	熊積慶主任
徠•歸仁-台南	郭佩淳		熊積慶主任
	陳昀鉸	★	
	黃楷容		
	陳弘御	★	
	陳柏緯		
	顏清耀		
福容-台中麗寶	吳荷印	★	徐慧真老師
	張以臻		
	蘇于庭	★	
棒棒積木-嘉義	賴鈺琇	★	徐慧真老師
	葉靜穎		
三合國小	林恩賢		徐慧真老師
饒明國小附設幼稚園	張云瑜		徐慧真老師
煙波飯店-台南	許宜蓁		孫宜寬老師
愛象英語	沈育怡-新港分校		孫宜寬老師
	張瑀芹		
夏恩英語台南永康大灣分校	林庭仔		孫宜寬老師
聖馬爾定	張宥芳	★	孫宜寬老師
博愛國小	陳子琳		孫宜寬老師
星巴克(中埔穀倉門市)	呂美馨		孫宜寬老師
星巴克(虎尾門市)	張煒芯		孫宜寬老師
老爺行旅-台南	吳家蓁	★	王惠華老師
	陳佳姿	★	
廣瓏營造工程有限公司	陳怡萱		王惠華老師
劍湖山渡假大飯店	李宜卿		王惠華老師
星巴克(耐斯店)	許茹涵	★	王惠華老師
星巴克(世賢路門市)	石黃晨菡		王惠華老師
星巴克(太保)	黃楷育		王惠華老師
星巴克(嘉基門市)	王麗香	★	王惠華老師
金典酒店-台中	連益寧	★	王惠華老師
老爺酒店-新竹	王躍臻		蕭詣軒老師
	李佩徐		
	李祖恩	★	
老爺會館-台北	羅湘昀	★	蕭詣軒老師
星巴克(新營)	黃亭樺	★	蕭詣軒老師
晶英酒店-台南	鄧巧芸		蕭詣軒老師

校內實習專責老師聯絡方式

熊積慶 主任 (05) 265-8880 #350

王惠華 老師 (05) 265-8880 #353

徐慧真 老師 (05) 265-8880 #351

孫宜寬 老師 (05) 265-8880 #351

蕭詣軒 老師 (05) 265-8880 #353

李涵芸 老師 (05) 265-8880 #352



"Work as if you don't need the money; Love as if you've never been hurt; Dance as if no one's watching!"