



宏國德霖科技大學

Hungkuo Delin University of Technology

# 學生校外實習前宣導內容

**【休閒相關實習適用】**

(宣導後請實習學生簽名確認已了解)

---

### 夢想啟程，合約先行

哇！要去大公司實習了，好期待！

但這份合約，好多條款哩...

恭喜你們！合約是你們的「保命符」內容要看清楚，老師會說明，不懂的要問！

宏導師

**重點提示：**  
簽約前詳閱條款，保障自身權益！

### 身分辨識術：僱傭與學習

記得確定你們的「實習合約類型」

「僱傭關係」你就是勞工，完全適用《勞基法》有薪資、勞保、及團體意外險

「學習關係」

原來我是「勞工」還是「學生」，這麼多權益！

對啊，這樣我就知道該注意什麼了！

### 薪資工時不吃虧

「學習關係」學校以保障學生權益為首要，並透過投保「校外實習團體意外險」，確保學生在學習過程中的安全與保障。

「僱傭制」：每月薪資不得低於最低基本工資！正常工時8小時，加班要給加班費！

學習制：即便是津貼，也要確保合理且不應長時間無償勞動。

基本工資

加班費

### 薪資工時不吃虧

僱傭制：每月薪資不得低於基本工資！正常工時8小時，加班要給加班費！

基本工資

加班費

不能當免費勞工，我要記下來！

我會注意我的工時和休息時間的

### 安全環境，零容忍

職場安全 公司要提供安全環境，並賦予必要的安全訓練！

安全絕對是第一位！

拒絕騷擾：不接受任何形式的職場霸凌或性騷擾！勇敢說不，並尋求協助！

我會保護好自己，不讓任何人侵犯我的權益！

### 求助熱線，後盾強大

我會先找學校實習輔導老師！

宏國德霖科技大學 研究發展處

如果遇到任何權益問題，記得你們不是孤軍一人！

1955勞工申訴專線

確認學校無法處理，再求助勞動部1955申訴專線

**結語：**HDUT祝你實習順利，權益滿分！



- 校外實習為課程學習，目的在強化學生實務專業能力。
- 實習不等於廉價勞力，學生仍受政府法令及學校保障。
- 實習工作內容須符合實習計畫與專業學習目標。



- 實習類型與薪資保障：

① 工作(勞務)型實習：若工作內容與正職員工無異，受雇主指揮監督並打卡上下班，即具備「勞動從屬性」。薪資需至少符合法定基本工資。115年法定最低基本薪資時薪：196元；月薪：29,500元。

② 一般(學習)型實習：以觀摩與學習為主，無實習薪資，視企業及實習內容發給實習津貼或期滿發給獎助學金。

- 實習內容須與系科專業相關。

- 應有合理工時與休息時間：勞基法規定正常工時每日不得超過8小時、每週不得超過40小時，並要求連續工作4小時至少休息30分鐘。延長工時每日12小時、每月46小時（或經同意可至54小時）的上限，並需給付加班費。【前述延長工時規定，國際產學專班學生不適用】



### • 實習期間投保

#### ① 實習團體險（系科投保，學習型及工作型合約均會投保）

項目	保障項目	保險額度
A.	意外身故	200萬元
B.	意外失能	依失能等級給付10萬~200萬元
C.	傷害醫療保險金 (實支實付型)	門診(含急診)最高給付5萬元
D.	傷害醫療保險金 (日額型)	傷害住院給付每日1,000元
(PS)	C+D項目合計最高給付5萬元	

#### ② 工作型合約會加上勞保、勞退提撥、職災保險（實習企業）



**零容忍**守則，防範並避免任何形式的職場不當行為：

- 性騷擾防治：嚴禁不當言語、性暗示、評論外貌身體，或任何不必要的肢體接觸。
- 自保措施：①立即制止②警告/呼救③蒐集證據④內部申訴⑤外部申訴
- 求助機制：請於事件發生後通知機構主管、實習輔導老師，或撥打校安專線：02-22653756。



宏國德霖科技大學

Hungkuo Delin University of Technology

## 外部申訴

# 新北市政府性騷擾防治 宣導文宣

(摘錄於新北市政府社會局網頁)

# 社交言行勿超過、身體界線要尊重

No Sexual Harassment



全國性騷擾諮詢專線 113 ☎

報案專線 110

新北市諮詢專線 0800-000-785 (請幫我)

### 什麼是性騷擾?

一切不受歡迎，與性或性別有關，會讓人感到被冒犯、被侮辱的言行舉止，就有可能構成性騷擾。

(如：用性意涵的言詞侮辱他人、隨意碰觸他人身體、散播或傳播與性有關的圖文影音、過度追求、偷窺偷拍、暴露隱私處、尾隨跟蹤...等。)

### 罰則

- 對他人為性騷擾者，處新臺幣 **1 萬元以上，10 萬元以下罰鍰**。
- 利用權勢關係為性騷擾者，加重處罰新臺幣 **6 萬元以上，60 萬元以下罰鍰**。
- 案件涉及趁機觸摸他人隱私部位或擁抱、親吻，或是對他人持續、連續之性騷擾、跟蹤騷擾行為等，另有可能觸犯刑法！

新北市政府社會局

Social Welfare Department, New Taipei City Government

若發現性騷擾事件，可就近至派出  
所報案，或連繫本單位申訴管道。

申訴單位：

Unit in Charge

申訴管道：

Complaint Channel

廣告



**零容忍**守則，防範並避免任何形式的職場不當行為：

- 霸凌防治：杜絕辱罵、嘲諷、侮辱、刻意刁難或職場孤立行為。
- 自保措施：①蒐集證據②內部申訴③外部申訴
- 求助機制：
  - ① 心理調適：鼓勵與諮商師或醫師溝通，適度服藥、維持健康飲食，並從事讓自己放鬆的活動，以減輕因霸凌帶來的心理壓力。
  - ② 事業單位有員工協助方案(EAP)者，可直接尋求EAP協助；無員工協助方案之事業單位，可洽勞動部成立之財團法人職業災害預防及重建中心各區勞工健康服務辦公室(免付費電話0800-068580)，提供勞工免費心理諮商服務。
  - ③ 請於事件發生後通知機構主管、實習輔導老師，或撥打校安專線：02-22653756。



## 外部申訴

### 臺北市 職場霸凌申訴單位

- ① 臺北市政府勞動局（地址：臺北市信義區市府路1號5樓東北區，電話：1999（外縣市可撥02-2720 8889））
- ② 臺北市勞動檢查處（地址：臺北市萬華區艋舺大道101號7樓，電話：02-2308 6101）

### 新北市 職場霸凌申訴單位

- ① 新北市政府勞工局（地址：新北市板橋區中山路一段161號7樓，電話：02-2960 3456）
- ② 新北市勞動檢查處（地址：新北市板橋區華江一路216號1樓，電話：02-2252 3299）

### 桃園市 職場霸凌申訴單位

- ① 桃園市政府勞動局（地址：桃園市桃園區縣府路1號3、4樓，電話：03-332 2101 分機 6802-6803）
- ② 桃園市勞動檢查處（地址：桃園市桃園區大同路108號13樓，電話：03-332 3606）



在休閒或運動領域實習的學生，常見傷害歸納如下：

◆ 肌肉骨骼系統傷害(最常見)多與過度使用或姿勢不當有關：

- ① 急性扭傷與拉傷：踝關節扭傷：在戶外導覽、帶領團隊活動或不平整路面行走時最常發生。
- ② 肌肉拉傷：常見於大腿、背部，多因肌肉協調不當或活動強度突然增加引起。
- ③ 慢性過度使用傷害：
- ④ 下背痛/脊椎壓力：長時間站立引導遊客、搬運行李或器材，會增加腰椎負荷。
- ⑤ 肩部傷害：如游泳教練實習生可能出現「游泳肩」（肩峰症候群）；或是救生員、重訓實習生因反覆動作導致旋轉肌群勞損。
- ⑥ 足底筋膜炎：因長時間站立、走動或穿著不適當的鞋子引起。

◆ 環境與外部撞擊傷害

- ① 挫傷（撞傷）：在運動場館管理或體育教學中，易受外力撞擊（如球類撞擊、器材碰撞），部位多見於腳趾、四肢或臉部。
- ② 環境危害：
  - 熱傷害：在戶外遊樂園、高爾夫球場或帶領登山、溯溪活動時，易發生中暑或熱衰竭。
  - 滑倒與墜落：泳池邊地面濕滑或攀岩、高低空探索設施操作不當導致的跌傷。

◆ 預防與應對建議

- ① 正確姿勢與教育：實習生應嚴格遵循教練指導，確保示範動作與工作姿勢正確，以降低75%的傷害發生率。
- ② 充分暖身與休息：運動前應進行15-20分鐘暖身，並避免因實習時數過長導致肌肉過度疲勞。



常見職災：機械、感電、滑倒、人體工學、高空風險！



宏國德霖科技大學關心你的實習安全，做好防護，職災遠離！



- 我了解實習目的為專業學習
  - 我清楚實習內容與工作時間
  - 我清楚勞動權益與職場風險
  - 我清楚性騷擾與職場霸凌防治
  - 學生簽名：如簽到表 日期：
-



## 學生校外實習前宣導：是非題自我檢測 (請依據宣導內容判斷下列敘述是否正確)

1. 校外實習的主要目的是為了提供企業廉價勞力，而非課程學習。
2. 「工作（勞務）型實習」的薪資應至少符合 115 年法定最低基本工資，即月薪 29,500 元、時薪 196 元。
3. 勞基法規定，實習生連續工作 4 小時後，應至少給予 30 分鐘的休息時間。
4. 無論是「學習型」或「工作型」合約，學校系科皆會為學生投保「實習團體險」。
5. 若在職場遇到性騷擾，應採取零容忍態度，其自保措施包含立即制止、警告/呼救、蒐集證據並提出申訴。
6. 「一般（學習型）實習」因以觀摩為主，即使學生表現優異，企業也絕對不能發給任何獎助學金。
7. 職場霸凌是指辱罵、嘲諷、刻意刁難或職場孤立等行為。
8. 休閒領域實習生最常見的傷害是「肌肉骨骼系統傷害」，多與姿勢不當或過度使用有關。
9. 若發生職場意外或權益受損，學生可以撥打校安專線 02-22653756 尋求協助。
10. 為了降低傷害發生率，實習生應嚴格遵循教練指導，確保示範動作與工作姿勢正確。



## 參考答案與解析

題號	答案	說明
1	X	實習目的在於強化實務專業能力，並非廉價勞力。
2	O	符合 115 年法定最低基本薪資規定。
3	O	這是勞基法規定的合理休息時間。
4	O	兩種類型的合約均包含實習團體險保障。
5	O	面對性騷擾應採取積極自保與申訴流程。
6	X	學習型實習雖無薪資，但可視情況發給津貼或獎助學金。
7	O	這些均屬於職場霸凌的範疇。
8	O	肌肉骨骼系統傷害（如扭傷、拉傷）為最常見傷害。
9	O	此為學校提供的求助機制電話。
10	O	正確姿勢與教育可降低約 75% 的傷害發生率。