



宏國德霖科技大學

Hungkuo Delin University of Technology

學生校外實習前宣導內容

【餐飲、飯店旅宿相關實習適用】

(宣導後請實習學生簽名確認已了解)

夢想啟程，合約先行



身分辨識術：僱傭與學習



薪資工時不吃虧



薪資工時不吃虧



安全環境，零容忍



求助熱線，後盾強大





- 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）

【常見風險】：

1. 滑倒與跌倒（最常見）

- 常見原因：廚房地板積油、積水；房務人員在浴室清潔時地板濕滑；或是進出冷凍庫因溫差造成地板結霜。
- 預防措施：穿著專業防滑鞋、設置排水溝及防滑踏墊
即時清除油水漬。



2. 被刺、割、擦傷

- 常見原因：廚師備料使用刀具、操作切肉機/攪拌機；房務人員處理垃圾時被碎玻璃或針頭刺傷。
- 預防措施： 刀具正確收納、機械加裝安全護罩、清理垃圾時
嚴禁手壓垃圾袋。



3. 接觸高溫（燒燙傷）

- 常見原因： 廚房烹飪時的油噴濺、接觸高溫鍋具、蒸汽，或是在飯店洗衣房處理整燙設備。
- 預防措施： 穿著長袖廚師服、使用防燙手套、建立標準的熱油處理流程。



【常見風險】：

4.化學性危害

- 常見原因：清潔人員使用強酸、強鹼清潔劑（如通管劑、漂白水）不慎噴濺，或混合不同清潔劑導致產生毒氣。
- 預防措施：配戴護目鏡及耐化學手套、確保環境通風操作。

5.搬運重物或姿勢不正確

- 常見原因：房務人員長期重複彎腰鋪床（引發腰痛）、搬運沉重行李或餐具、洗碗工重複手部動作（引發腕隧道症候群）。
- 預防措施：使用輔具（如電動搬運車）、推行正確搬運姿勢、安排輪調以減少單一部位過度使用。





- 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：



餐飲飯店實習前宣導：是非題自我檢測

1. 校外實習的主要目的是強化學生的實務專業能力，並非提供企業廉價勞力。
2. 115 年法定最低基本工資規定，月薪應為 29,500 元，時薪則為 196 元。
3. 「一般（學習）型實習」以觀摩學習為主，學生一定無法領取任何實習津貼或獎助學金。
4. 根據勞基法，實習生每日正常工時不得超過 8 小時，且連續工作 4 小時後應至少休息 30 分鐘。
5. 校方會為所有實習生（含學習型及工作型）投保「實習團體險」，意外身故保障額度為 200 萬元。
6. 在飯店或餐廳實習時，若遇到性騷擾或職場霸凌，應於事件發生後通知輔導老師或撥打校安專線。
7. 餐飲及房務實習中最常見的風險是「滑倒與跌倒」，預防方法包含穿著專業防滑鞋與及時清除油水漬。
8. 為了節省空間，清理垃圾袋時可以用手強力擠壓垃圾，以增加裝載量。
9. 房務人員若長期重複彎腰鋪床，可能會引發腰痛；搬運重物時應推行正確姿勢或使用輔具。
10. 使用強酸、強鹼清潔劑時，為了保持警覺，不應配戴護目鏡，只需注意通風即可。



參考答案與解析

題號	答案	說明
1	O	實習是課程學習的一環，目的在於強化專業能力。
2	O	此為檔案中載明的 115 年法定最低工資標準。
3	X	學習型實習雖無「薪資」，但企業可視內容發給津貼或獎助學金。
4	O	符合勞基法規定之正常工時與休息時間規範。
5	O	意外身故保障額度確實為 200 萬元。
6	O	遇到不當行為應尋求正確管道（機構主管、老師或校安專線）協助。
7	O	滑倒與跌倒是餐飲與飯店場域最常見的意外風險。
8	X	嚴禁手壓垃圾袋，以免被袋內碎玻璃或針頭刺傷。
9	O	正確搬運姿勢與安排輪調可預防長期職業傷害。
10	X	使用化學清潔劑必須配戴護目鏡及耐化學手套，確保安全。