



致理應日系

112級校外實習完全指南

從校園到職場的通關密碼

學校 / 學生



認識自己
(了解能力與性向)



學以致用
(應用學校所學)



接軌就業
(提早進入職場)

企業 / 實習單位



搶先網羅好人才



**期望宣傳效應與
建立口碑**



**掌握新世代觀點
與增加人手**



不只是為了畢業，更是雙向的價值交換與尋寶遊戲。

🚩 畢業門檻：至少修習一門實習課程，且達 4 學分以上！

職場實習 (暑期)

發生期間：
大二暑假

學分：
4 學分

最低要求：
同一公司連續 8 週，
每週 40 小時
(共 **320H**)

職場實習 (一) / (二)

發生期間：
大四學期期間 (或三下)

學分：
9 學分 (至多認抵選修 9 學分)

最低要求：
同一公司連續 4.5 個月，
每週 40 小時
(共 **720H**)

海外職場實習 (一) / (二)

發生期間：
大三學期期間

學分：
9 學分 (至多認抵選修 13 學分)

最低要求：
海外同一公司連續 4.5 個月，
每週 40 小時
(共 **720H**)

綠燈區：適用產業與模組

模組一：服務業應用

旅遊接待、門市服務、
飯店接待、日文導覽

模組二：商貿應用



日文業務秘書、行政助理
、國貿助理、業務人員

模組三：日本觀光餐旅

日本觀光餐旅就業學程

紅燈禁區：自行推薦廠商審核地雷

✘ 嚴禁：超商、速食店、加油站。

✘ 嚴禁：直系血親開設之親屬企業。

✘ 嚴禁：純櫃檯收銀性質工作。

⚠ 鐵則：工作內容「必須使用到日文」。

✓ 精準打擊 - DOs



正經大頭照
(著正式服裝、正面微笑)。



重要經歷優先
(證照、工作經驗優先於其他)。



時間軸反轉
(從近期經歷寫回過去)。



西元/民國年號統一標示。



死線：5/8 前請專題指導老師檢閱。

✗ NG地雷 - DON'Ts



放生活照、自拍照或搞怪照。



交代族譜、星座、血型等無關隱私。



略語 使用學校略語
(如錯誤示範：致理應日系 → 應寫全名)。



留下假造資料或無法解釋的空白時間。



頭部：

整齊髮型、女生淡妝。

上半身：

深色套裝、白/素雅襯衫、
打領帶。

下半身：

西裝褲/及膝裙、黑皮鞋。
(拒絕：牛仔褲、球鞋、短襪)



準備：事先調查企業背景、準備好「日語自我介紹」。

前車之鑑：失敗的面試



放鳥大忌：突然取消
面試，或忘記時間等
企業打來才想起來。



失聯大忌：企業信件
通知面試不回覆。

⚠ 提醒：企業在媒合會上求才若渴，不代表他們一定要你！

實習通關總藍圖





所有文件應於「**開始實習前**
2週」繳交，逾期不受理！

校外實習
合約書
(一式3份)

校外實習
計畫書

投保資料
(請見系網頁公告)

課程加選單
(※若需調夜間部
上課·第三階段
另繳衝堂調課單)

暑期與學期實習皆適用此四項基本核心文件。

合約防呆檢核表



二、本歲撥緞、乙方拉纖意織、一定豐甯帝實習時間、丙方、乙方提供丙方的約金帳量：

- (一) 每日正常實習時間不超過 8 小時。
- (二) 實習薪資以_時 OR 月_薪計，每_時 OR 月_給付新臺幣（以下同）_1830R 27,470_元。乙方提供之薪資應全額予丙方，不得預扣丙方薪資作為違約金或賠償費用，並以金融機構轉存方式直接匯入丙方帳戶。

Annotation 1 (時數與薪資)：
每日正常實習時間不超過 8 小時。
薪資不得預扣違約金。

Annotation 1 (時數與薪資)：
每日正常實習時間不超過 8 小時。
薪資不得預扣違約金。

三、實業公司規定，乙方司金接簽如：

學校用印	公司用印	代表人用印
		
	學生人員： 學生：[redacted] 姓名：[redacted] 學生：[redacted]	企業者 代表印

Annotation 3 (大小章規範)：
必須蓋公司大章與負責人小章。
✗拒絕便章、發票章、店長職章！

合約金資訊賴勳定，不得預扣丙方薪
丙方帳戶，乙方提供機構轉存方式直

中華民國____年____月____日

Annotation 2 (簽約日期)：
簽約日期必須『早於』實習開始日！

計畫書與選課排障

計畫書填寫核心

四、各階段實習內容具體規劃及時程分配：

【可按週或月之實習內容填寫，建議按學期實習按月填寫，其餘按週】

週次/月份	實習內容之規劃	與系專業核心能力之關聯性
第 1 至 2 週	(以下為範例) 1. 刺進人員職前訓練與輔導。 2. 認識組織環境與掌櫃。 3. 認識工作夥伴，建立人際關係。 4. 進行負責業務之交接。 5. 熟悉工作流程與行政程序。	<input type="checkbox"/> 日本語文基礎能力 <input type="checkbox"/> 日語溝通、翻譯能力 <input type="checkbox"/> 服務實應用能力 <input type="checkbox"/> 商實應用能力 <input type="checkbox"/> 熟知日本事務能力 <input type="checkbox"/> 職場倫理與服務精神
第 3 至 5 週		
第 6 至 12 週		
第 13 至 18 週		

Tip：實習內容請按週次或月份具體規劃，並勾選對應的「系專業核心能力」關聯性。

選課與衝堂排障

致理技術學院 隨級附讀【衝堂調班】申請表 1032

第 1 冊 課務組

日間部 夜間部 統一受理時間：104 年 3 月 10 日 (※申請資格：限畢業生)

學制	班級	學號	姓名	聯絡電話
四技	國四B	10101234	王大明	0912-345-678

申請流程：請先列印「個人功課表」→到系辦公室填寫「衝堂調班」申請表→送交系功課審核。

衝堂情形	調班原因	申請項目	覆核單位
原(輔)修課程與正課衝堂	原班正課 調至日間部其他班級	◎「一般」調班	系務、課務組
	原班正課 調至夜間部班級	◎「夜間」調班	系務、課務組、校務組
	原班正課 調至外校	◎「跨校」調班	系務、課務組

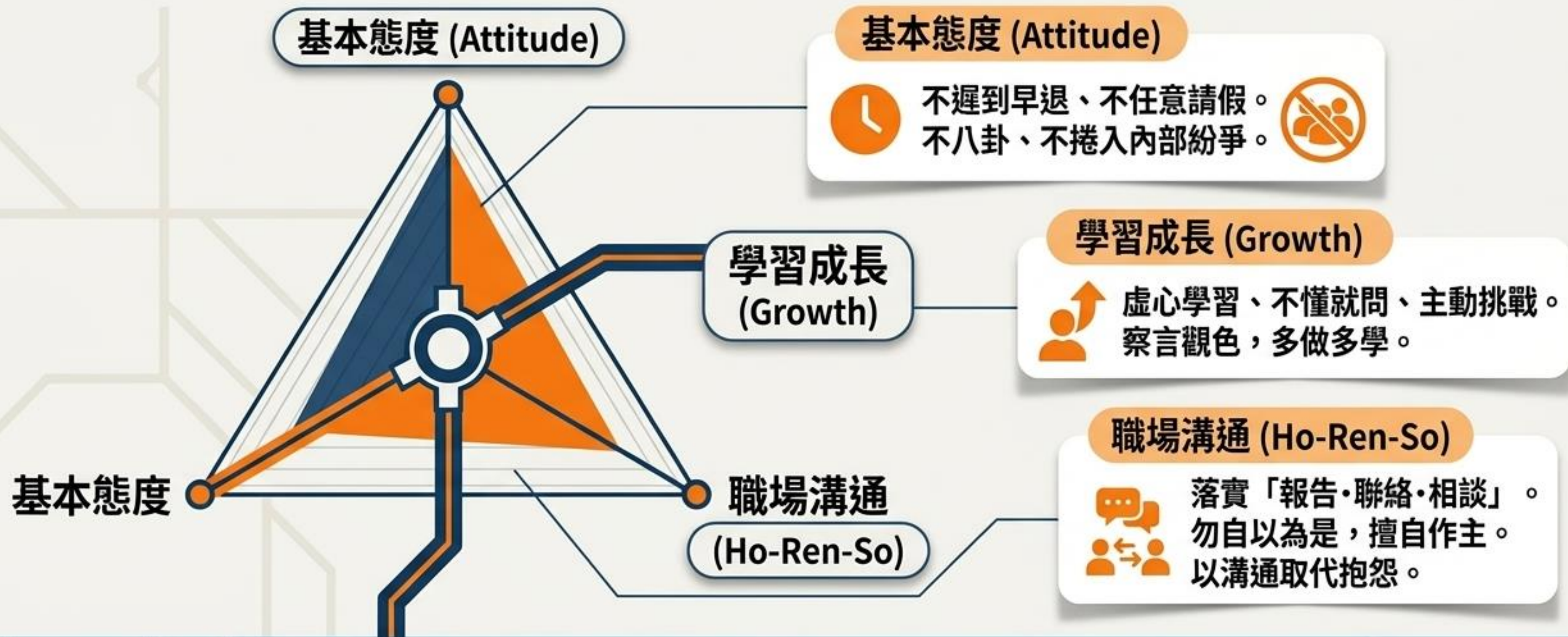
申請項目請填入代碼：①為「一般」調班、②為「夜間」調班、③為「跨校」調班

申請項目	「原班級」 發生衝突的課程名稱	學分	節數	原班上課時間		學制	調班班級	開課代碼 (必填)	調班後上課時間	
				星期	節次				星期	節次
2	國際壁球	2	2			夜四技	夜國四B	1032-XXXXXX		
								1032-		

Tip：選修職場實習時，務必用鉛筆註明「身分證、出生年月日、起始日與單位」。

Tip：若因實習需將原必修課調至夜間部，請填寫「衝堂調班申請表」。

轉大人心理準備：職場生存守則



天底下沒有絕對的好工作，但成功的實習絕對能為未來加分！

實習地雷陣：那些學長姐踩過的坑

機密外洩

在實習群組裡討論其他部門主管的個人資訊與薪資。

機密風險

(Confidentiality Risk)

效率低下

主管請買20個會議便當，11:30出門排隊，買回來花了一小時。

效率地雷

(Efficiency Mine)

不問自專

不會用 Excel，不主動求助，居然用手機計算機算業務報表。

技能陷阱

(Skill Trap)

極度不負責

工作內容不如預期，半夜寄 Email 辭職，隔天直接消失不上班。

態度危機

(Attitude Crisis)

實習危機處理 Q&A

排班造成每週勤務不足 40 小時怎麼辦？

請與廠商商量，透過「延長實習期間」來補足時數。

被要求上深夜班或大夜班？

基於安全考量，學校原則上不同意！

遇到鳥事，可以在 IG 發限動吐苦水嗎？

不行。身為企業一分子應保守機密，勿隨意散佈不利消息。

不滿意環境，想離職或跟主管吵架怎麼辦？

絕對不要擅自解約！請冷靜溝通，並立即通知實習輔導老師或系辦介入協助。

就業E化平台：你的線上大本營



實習期間

定期登錄填寫「實習工作週誌」。

行動

實習屆滿

提醒廠商完成「雇主滿意度問卷」與「成績考核表」。

關鍵

實習結束
(116/1/31前)

學生務必完成「心得報告」與「滿意度問卷」。

期限

終點站與資源地圖



→ 致理應日系實習專區 (隨時更新職缺與表單)。

主動出擊，隨時關注系網與實輔中心資源！

“ 祝各位同學實習順利成功。記住，即使過程不順利，也不全然是壞事，這些都會成為你轉大人的養分。 ”