



南臺科大休閒事業管理系

三明治實習說明會

報告日期：2026.03.05

報告人：楊蓓涵 系主任

三明治實習說明會三期

- 第一期：開學初

實習說明會

- 第二期：

廠商介紹說明會

- 第三期：學期末

實習前注意事項

請選修實習的同學們務必三場都要參加!!

沒到會影響實習總成績！！

報告大綱

一、三明治實習前

- 國內實習前三階段
- 海外實習前三階段

二、三明治實習中

三、常見問題及Q&A時間



三明治實習前

— 國內實習前三階段

實習期間

- 選修實習課程
- 實習學分為
三上：選修9學分
三下：選修9學分
- 實習一年的學生，須於上學期出去。
- 實習中之該學期的必修課程，於四年級補修。
- 國內實習的同學可選修一門課程，實習期間中到校上課。
- 若欲退實習，須於選課結束之前走完離職、解約程序，並確實選課後，方能回校上課。若超過選課期間導致無法選課，則該學期為0學分。

國內實習前

第一階段：填寫實習單位(面試前)

- 每位同學至系辦繳交履歷表及登記實習單位，
國內實習每人最多面試 2間 廠商，
國外實習必填國內實習廠商1間。
- 未選修實習的同學，請記得選課。

國內實習前

第一階段：填寫實習單位(面試前)

- 可先自行前往系辦翻閱登記本
- 國內廠商填寫時間：3/5 - 3/13 中午12:00前!
- 國外廠商填寫時間：3/5 - 3/13 中午12:00前!

國內實習前

● 面試前注意事項：

- 1) 填寫廠商的同時要繳交校外實習履歷表及面試同意書。
- 2) 若逾期未繳交履歷表，視同放棄該家廠商面試權利。
- 3) 校外實習廠商若無特定格式履歷，請至系網實習專區下載國內實習專區 → 「1.國內校外實習履歷表108.09.08」填寫。
- 4) 若廠商有特定格式履歷將一律由守豐(二甲)、錦涵(二乙)負責通知，請同學注意。
- 5) 所填的每一個實習單位請先跟家長商量，必須經過家長同意！
- 6) 請同學至系網實習專區下載國內實習專區 → 「2.國內實習(面試)學生暨家長同意書」填寫完後要“同學及家長簽名並蓋章”，共兩聯，連同履歷表一併繳回系辦，皆要蓋章後才算完成。

國內實習前

第二階段：面試中

- 於 3/18 廠商將陸續進行面試，請同學務必密切注意 守豐(二甲)、錦涵(二乙) 公告之所有實習相關訊息。
- 同學請勿直接聯繫廠商，避免造成困擾。
- 面試通知一律以LINE群組公告之訊息為主，若有廠商自行與同學聯絡(如:約二次面試)，也請告知系辦。
- 第一階段面試時間為3/18~3/31，若二次或三次面試時間在3/31之後，且其他廠商有錄取但尚未回覆是否報到，則最晚須於4/3回覆報到與否，若無回覆將視為不報到。

國內實習前

第二階段：面試中

• 面試注意事項：

- 1) 已公告面試時間之廠商，請同學至系辦班櫃領取履歷表，並請同學準備兩吋照片1~2張，面試時攜帶履歷表和照片。
- 2) 請不要忘記面試時間，並準時抵達，遲到或因故不到者，將扣實習總成績15分。
- 3) 請務必著實習服、包鞋，女生宜化淡妝。
(著實習服是系上規定，一定要穿!!)
- 4) 面試前請先自行請公假，或跟任課老師請假。
 - 負責單位：系學會
 - 指導老師職別：系所教師
 - 指導老師單位：休閒事業管理系
 - 指導老師姓名：楊蓓涵
 - 輸入公假事由：三明治實習面試

國內實習前

第二階段：面試後

- 面試後注意事項：

- 1) 面試若已錄取，最晚須於面試廠商最後公布名單的**3天內**要回覆；但若廠商有規定幾天內要回覆，則依廠商規定時間內回覆。

無論是否報到都應至系辦簽“報到/放棄同意書”，

若已有簽同意報到，則自動取消尚未面試之廠商。

(註：錄取名單以守豐(二甲)、錦涵(二乙)公告之訊息為準)

- 2) 已錄取之同學請至系網實習專區下載國內實習專區→3.國內實習學生暨家長同意書，共兩聯，請同學及家長簽名並蓋章後於學期結束前繳交回系辦，皆要蓋章後才算完成。

國內實習前

第三階段：製作實習合約書

- 請各位同學配合以下事項：
【登錄南臺E網通→點選學生資訊系統→研產處→校外實習管理系統
→點確認實習資料】
- 點進去之後會有實習的相關資料，請同學**確認內容後按確認**。
- 陸續會公告需要點選的名單，點到名的請盡快去按確認！
- 點到的表示你實習的廠商合約書沒問題了，確認後系上就可以送正式合約了，也表示你已完成了實習前置作業。
- **輸入郵局帳號** (實習退雜費費用，請提供學生本人之郵局帳號，非本人退款會失敗，同時檢查帳號是否為14碼)
【登錄南臺E網通→點選學生資訊系統→總務、會計資訊→學生金融帳號登錄】



三明治實習前

— 海外實習前三階段
(新加坡、日本)

海外實習前

第一階段：申請海外實習甄選

- 海外實習期間：**6個月或一年**。
- 報名參加海外實習甄選之名額不限，但是**只能選擇一個國家**(現階段為新加坡或日本)，原則上每個國家海外實習錄取名額**10名**。
 - 報名海外實習者亦須填妥1間台灣實習單位
- 依下列各項評分項目/比重作為評選標準：
 - 1) 在校成績(一、二年級的學期成績)：**20%**
 - 2) 過去表現(平時上課表現、缺曠情形)：**30%**
 - 3) 外文程度(外文相關證照，可在履歷表上列出)：**20%**
 - 4) 中、英日文履歷表(打工經驗、社團參與、系上活動參與、自傳、證照)：**30%**

海外實習前

第一階段：申請海外實習甄選(新加坡)

- 需於學期初於系辦繳交以下資料：

新加坡需繳交資料：

1. 新加坡實習中文、英文履歷表
2. 海外實習(面試)學生暨家長同意書
3. 海外實習家長同意書(系上、職發版本)
4. 歷年成績單(可至W棟一樓利用機器申請)

(務必將第一個欄位”應徵工作行業別”填寫清楚，以方便安排，
並記得要附上照片！)

備註：以上資料若缺一或逾期繳交，視同放棄權利！

海外實習前

第一階段：申請海外實習甄選(日本)

- 需於學期初於系辦繳交以下資料：

日本需繳交資料：

1. 日本實習中文、日文履歷表
2. 海外實習(面試)學生暨家長同意書
3. 海外實習家長同意書(系上、職發版本)
4. 日本實習家長同意書
5. 歷年成績單(可至W棟一樓利用機器申請)

(務必將第一個欄位”應徵工作行業別”填寫清楚，以方便安排，
並記得要附上照片！)

備註：以上資料若缺一或逾期繳交，視同放棄權利！

海外實習前

第二階段：面試

- 面試是跟海外實習的仲介公司做面試，會依照面試的表現跟狀況分配實習廠商，原則上新加坡實習以英文面試、日本實習以日文面試。
- 請務必著實習服、包鞋，女生宜化淡妝。

海外實習前

第三階段：製作實習合約書

- 請各位同學配合以下事項：

【登錄南臺E網通→點選學生資訊系統→研產處→校外實習管理系統

→點確認實習資料】

- 點進去之後會有實習的相關資料，請同學**確認內容後按確認**。
- 陸續會公告需要點選的名單，點到名的請盡快去按確認！
- 點到的表示你實習的廠商合約書沒問題了，確認後系上就可以送正式合約了，也表示你已完成了實習前置作業。



三明治實習中

— 國內 & 海外

實習中

- 實習期間：115.08.01~116.01.31 (半年)

繳交實習報告

- 實習報告繳交期限：**115.11.01~115.11.31**
- 實習報告格式已公告於系網實習專區，請同學自行查看。
- 請同學於**11月31日以前繳交**，否則會以0分計算，後果很嚴重，這是要回報給學校的報告，所以請同學務必遵守!!!
- 實習報告上傳平台：
E網通→本校學生系統列表→研產處→校外實習管理系統→上傳實習報告
※ 登入帳號、密碼跟登入E網通的相同。

實習中

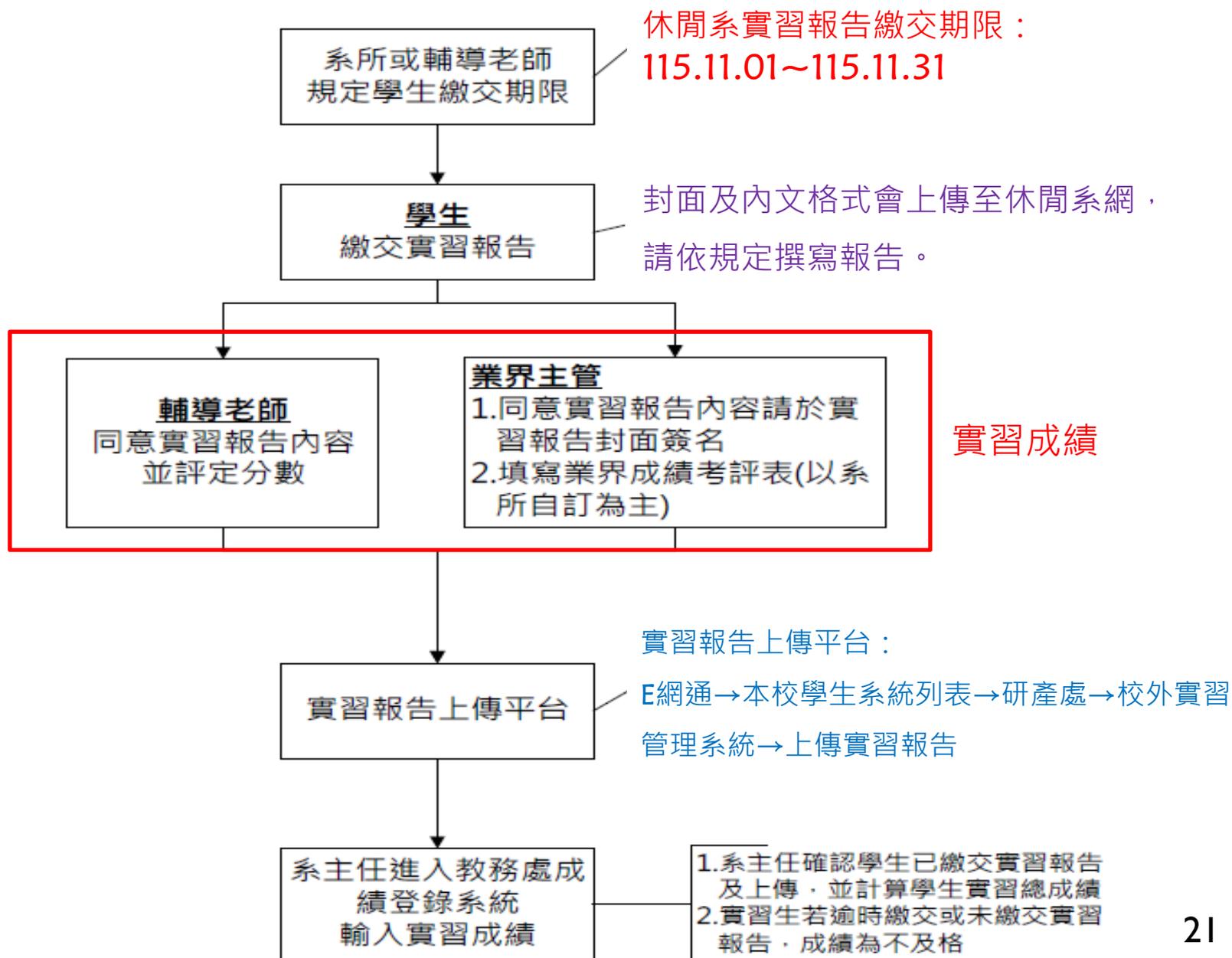
- 以下幾個重點提醒大家，若不符合要求，則予以退件：

◎ 實習機構主管簽名：此欄一定要給主管親自簽名，再將此頁掃描與實習報告合併成一檔案，不可以空白或用打字！

(學校著重於此欄的審核，未依規定者一定會被退件!!!)

- 1) 輔導老師：請打第一次訪視老師的名字(請打字上去)
- 2) 系主任：楊蓓涵 主任(請打字上去)
- 3) 課程名稱：休閒建教合作實習
- 4) 封面題目：自訂或打廠商名稱都可
- 5) 學年：115學年第1學期
- 6) 學制：四技

實習生「實習報告」繳交及成績評定流程圖





同學最常問的問題

Q1:我可以自己決定要去哪家已錄取之廠商實習嗎?

A1: 可以。

當同學收到系辦確認之錄取通知後，須於最後一間廠商公布錄取名單的**3天內**回覆；但若廠商有規定幾天內要回覆，則依廠商規定時間內回覆。

Ex:

1. 小庭於10/5(A)和10/9(B)分別收到錄取通知，則須於**10/12前**回覆
2. 但若廠商A有要求於10/8回覆，則同學仍須於**10/8**回覆

同學最常問的問題

Q2: 什麼情況下可以自己找實習單位?

A2: **不行。**

系所實習單位必須是通過學校嚴格審查後，並簽訂合約的廠商，因此學生原則上不得自行找實習廠商。

Q3: 我可以自己決定要不要參加面試嗎?

A3: **不行。**

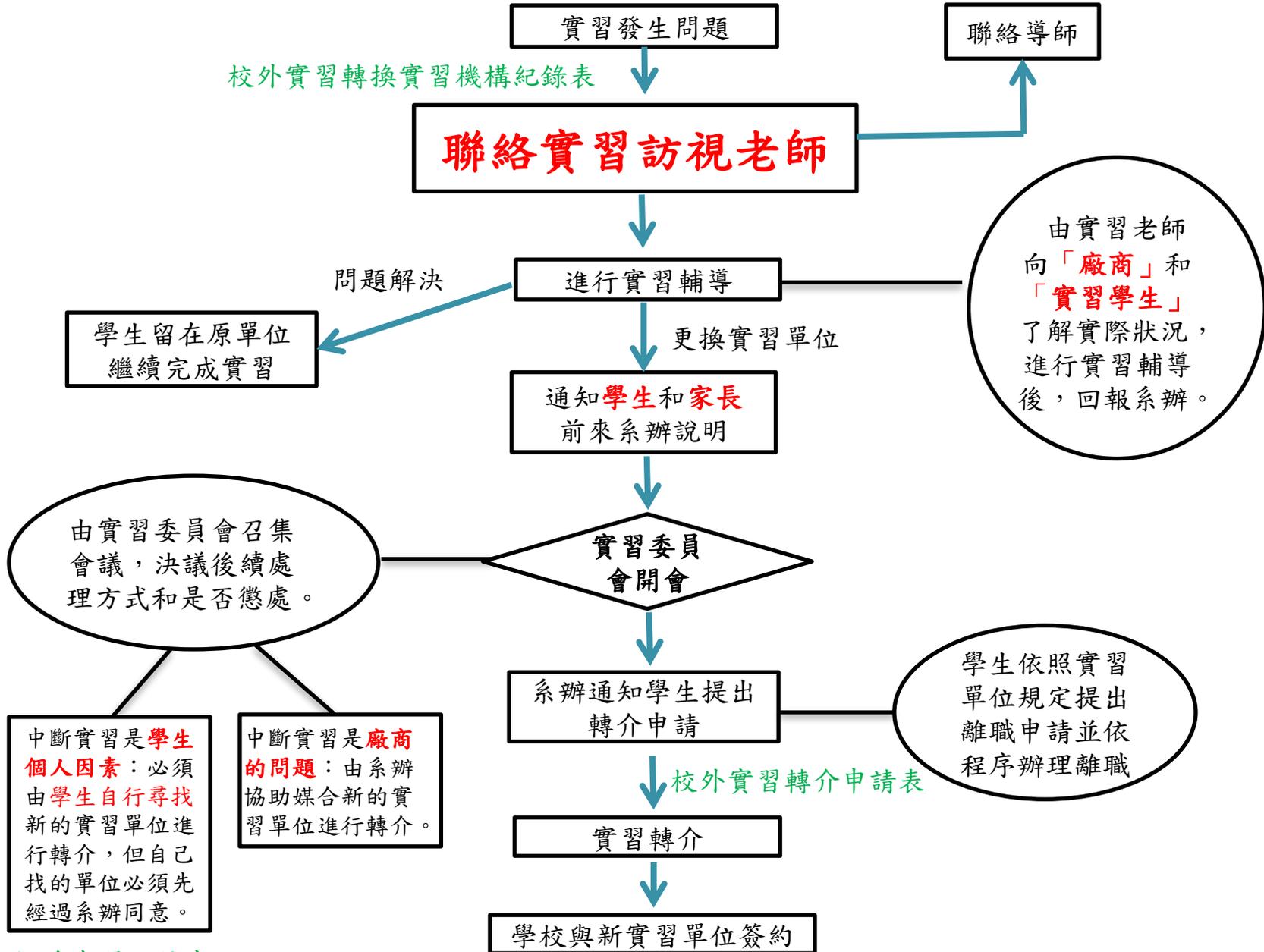
若無故缺席系所通知的廠商面試，缺席1次，實習學期總成績扣15分。

同學最常問的問題

Q4:實習中可以要求更換實習單位嗎?

A4:

1. 如因個人因素要求更換單位者，換單位第一次，實習總成績扣10分，第二次後由委員會視情況至少扣20分。
2. 更換單位程序：
 - a) 學生應先聯絡輔導老師，由輔導老師先向單位主管了解狀況，回報系上。
 - b) 系上會請校外實習委員會召開審查會議，並且請學生家長陪同出席審查會議。經由實習委員會同意後，始可更換單位。
 - c) 更換之單位也必須為系上評估認可之單位。
 - d) 實習生離職程序須依照原實習單位之規定。



校外實習轉換實習機構紀錄表

聯絡實習訪視老師

實習發生問題

聯絡導師

進行實習輔導

問題解決

更換實習單位

學生留在原單位
繼續完成實習

通知學生和家長
前來系辦說明

由實習老師
向「廠商」和
「實習學生」
了解實際狀況，
進行實習輔導
後，回報系辦。

實習委員
會開會

由實習委員會召集
會議，決議後續處
理方式和是否懲處。

系辦通知學生提出
轉介申請

學生依照實習
單位規定提出
離職申請並依
程序辦理離職

校外實習轉介申請表

實習轉介

學校與新實習單位簽約

中斷實習是**學生個人因素**：必須由學生自行尋找新的實習單位進行轉介，但自己找的單位必須先經過系辦同意。

中斷實習是**廠商的問題**：由系辦協助媒合新的實習單位進行轉介。

校外實習切結書

同學最常問的問題

Q5:我是非本國籍學生，我需要實習嗎？

A5:

1. 由於政府法令與規定限制，非本國籍學生不可在台灣工作（換言之在台灣實習不可領取薪資），因此建議非本國籍學生有以下兩種替代方案：
 - a) 申請海外實習（含外籍生、僑生、港澳地區學生，不含大陸地區學生）
 - b) 提出免修申請，但校外實習必修學分必須以專業選修學分相抵
 - c) 大陸地區學生可回大陸實習，但公文與簽約流程約需6個月時間，為免學生權益受損，建議大陸學生提出免修申請，並以專業選修學分抵實習必修學分。

實習成績

- 無故缺席系所通知的開會，缺席一次，扣實習總成績5分。
- 無故缺席系所通知的廠商面試，缺席1次，實習學期總成績扣15分。
- 已自行選擇錄取實習廠商，實習生若不前往該單位實習，將導致系上名譽受損影響下一屆實習生實習機會，實習學期總成績至少扣20分。
- 因個人因素要求更換單位者，換單位1次扣10分，第二次後由委員會視情況至少扣總分20分。
- 實習生於實習期間若導致系上名譽受損，委員會視情況至少扣總分20分。

- 依據南臺科技大學休閒事業管理系學生參與校外實習課程實施要點第十條。
- 外籍生非經系上安排之實習機構，需修其他課程來補校外實習課程學分數。

廠商及實習說明會

- 日期：03/05(四)
- 時間：13：50
- 地點：T0003 教室
- 請同學們務必前往參加!!

2026年3月

一般面試時間表

2026	3.4月			
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		18	19	20
		大員 (下午)13:00 煙波 (早上) 新竹伊普索	六福村 台北伊普索 麗寶	台南晶英 密思 (早上)10:00-16:00
23	24	25	26	27
台北伊普索 新竹喜來登 WORLD GYM	茹曦酒店 (下午)15:00 五福旅行社	台北捷絲旅	聯盈發 趣淘漫旅 墾丁夏都	十鼓
30	31			
義大	飛牛牧場			