

元智大學管理學院 校外企業實習須知

【實習前】應有的實習認知：

1. 了解實習的目的：在實習之前，學生需要了解實習的目的以及自己需要達成什麼目標，這將有助於明確自己在實習期間的職責和期望。
2. 熟悉實習公司文化：在實習期間，學生需要積極地融入公司文化，並遵守公司的規定和流程。同時，也需要了解公司整體核心價值觀，以便更好地適應公司文化。
3. 溝通與合作能力：在實習期間，學生需要主動與同事、主管和客戶進行溝通和合作，包括語言表達、聆聽、解決衝突與協商等能力。同時也要學習如何在不同情境下與不同人群進行有效溝通，提高自己團隊合作的能力。
4. 謹慎使用電腦和網路：在實習期間，學生需要謹慎使用電腦和網路，避免訪問不當的網站或下載危害資安之軟件。同時，也需要遵守公司的電腦和網路使用政策。
5. 注意保密：在實習期間，學生可能會接觸到公司的商業機密和機密資訊。因此，需要嚴格遵守公司的保密規定，確保公司的商業機密和機密資訊不會外泄。
6. **遵守合約**：每份實習都是學校努力爭取而來，而企業願意提早讓學生參與職場運作的成果，因此**參與實習的學生必須遵守企業實習合作契約精神，於規定期間內完成實習，且不得片面終止實習**。單方面終止契約將影響不單只影響個人誠信問題，包含引薦老師；企業的信任；學校形象及未來實習生的權益，請在決定終止合約前考量清楚，即使不能適應也要親自把後續解約程序走完，或是提前至少一週告知不能自我宣告就消失，這才是一個負責任的態度，否則留下誠信紀錄對自己未來職涯發展將造成影響影響。
7. 學習和成長：在實習期間，學生需要不斷學習和成長，並將所學應用到實際工作中，而最快適應職缺的做法就是養成好奇心每天提問找解答，讓自己在實習期間養成探索問題及解決問題的好習慣。積極接受主管和同事的建議和反饋，以增進自己的工作表現。
8. 注意時間管理：在實習期間，學生需要注意時間管理，確保按時完成任務和項目。同時，也需要了解公司的工作節奏和時間表，以確保自己的工作進度與公司的要求相符。

【實習期間規定】

實習期間：實習時間最低不得低於 300 小時，如以下規定：

1. 暑期實習：於校外企業實習同一機構實習 8 週或不低於 300 小時為原則。
2. 學期實習：於校外企業實習同一機構為期約 18 週或不低於 720 小時為原則。
3. 學年實習：於校外企業實習同一機構為期約 36 週或不低於 1,440 小時為原則。
4. 專案實習：管理學院與長期合作企業簽訂較短期之實習計畫。

【實習期間注意事項】

1. 實習過程中如果有問題或遇到困難，除可向實習單位主管反映，也可向學校反應，不要獨自承擔風險與責任。
2. **實習期間若對實習環境不適應**，應第一時間向學校反映，經與企業協調與輔導評估後另作實習安排，若學生仍無法適應，應**由學校向實習機構提出終止合約**，學生不得自行片面告知解除合約。
3. **實習期間務必注意自身及交通安全**。如遇疑似職場性騷擾、語言霸凌，或不合理的要求時，需儘速跟學校聯繫，由學校協助解決。
4. 實習期間應依實習單位考勤規定辦理，不遲到不早退。
5. **實習期間請假本人應親自或電話「事先」辦理手續**，避免使用通訊軟件(如 Line、簡訊)通知請假，請假經實習單位主管核准，始可離開工作崗位，不得擅離職守以免觸法。
6. **實習期間若遇緊急突發之狀況**，應以「電話」第一時間報備機構及學校。
7. 實習期間應定期與學校或實習導師保持聯繫，告知實習狀況。
8. 實習期間須按學校要求定期繳交實習報告。
9. 實習結束前，應依實習機構規定進行工作交接。
10. 實習結束應整理及上繳相關實習過程心得報告。

「一份工作的價值，在於如何看待這份工作。」想要在實習時得到好的體驗，該先調整心態，準備好進入職場，建立正確工作態度與職場倫理。以認真態度看待這份機會的人，將從這短短的實習中滿載而歸。