



建國科技大學

學生校外實習行前說明會暨安全講習



實習前，妳/你一定要做好

2

1 做好進入職場的心理建設與準備

職場工作不像學校或家庭般簡單，是更為複雜的環境

2 具備正確的職場工作態度

- 守時、不遲到早退
- 重視職場倫理與道德
- 勇於提問、承擔責任
- 主動積極與團隊合作
- 良好的人際溝通與互動
- 避免情緒化與負能量

3 了解實習的權益與義務

包含實習內容、實習期間與時間、待遇、福利、請假規定及相關保險...等



實習前，妳/你一定要做好

實習前 注意事項

由學校幫每位實習生投保團體平安保險
(無論機構是否幫實習學生保險)



團體平安保險

保約內容

傷害保險 200 萬

意外傷害醫療保險 5 萬

傷害住院日額保險 1000 元



遇到性騷擾該怎麼辦？

1 相信自己

相信自己的感受及直覺，立即與騷擾者反應及溝通

2 記錄/ 保全證據

- 完整記錄下事件發生之人、事、時、物、地
- 即使沒有錄音/ 錄影，事後向親友陳述也是證據
- 和心理師的諮商記錄或是就診記錄也有證據力
- 可向警分報案調閱公共場所監視器畫面

3 向公司申訴

了解公司規定或程序，循公司內部管道進行申訴

4 主管機關申訴

若公司未採取適當措施，可向當地勞工主管機關提出申訴

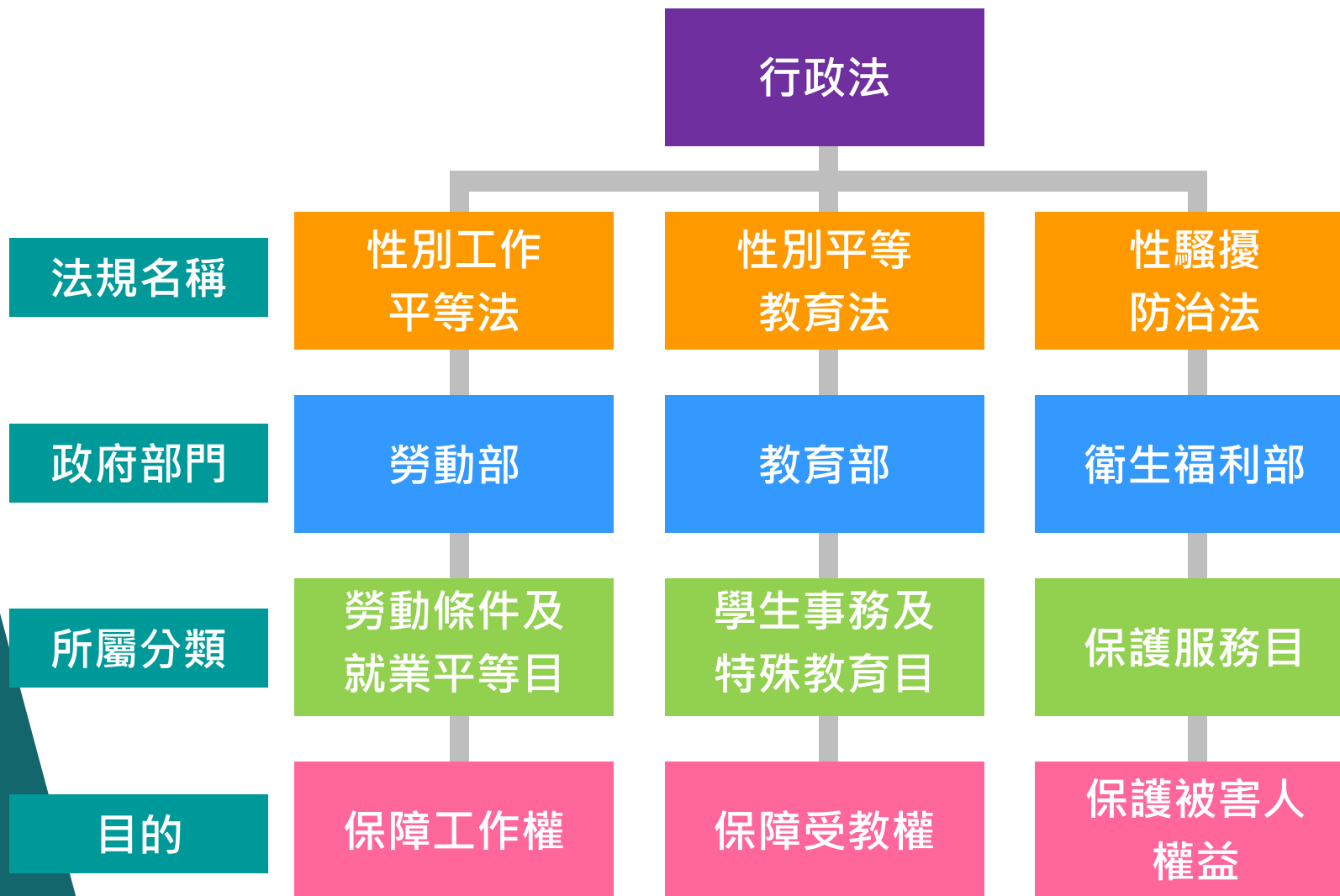


禁止性騷擾
Anti-sexual Harassment



遇到性騷擾該怎麼辦？

性平三法





遇到性騷擾該怎麼辦？

認識

職場性騷擾

職場性騷擾防治
小心職場中的「鹹豬手」！



- ★ 性騷擾不單跟「性」或「身體」有關，也包括「性別騷擾」
- ★ 性騷擾是違反當事人自由意願，以性別為基礎或具有性本質的行為，對被行為者造成負面影響或傷害。
- ★ 性騷擾可能發生在異性及同性間，不論男女都有可能成為騷擾者或被騷擾者。



遇到性騷擾該怎麼辦？

何謂

職場性騷擾

★ 敵意工作環境性騷擾

意指受僱者於執行職務時，任何人以性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，對其造成敵意性、脅迫性或冒犯性之工作環境，致侵犯或干擾其人格尊嚴、人身自由或影響其工作表現。

★ 交換式性騷擾

意指雇主對受僱者或求職者為明示或暗示之性要求，具有性意味或性別歧視之言詞或行為，作為勞務契約成立、存續、變更或分發、配置、報酬、考績、陞遷、降調、獎懲等之交換條件。



遇到性騷擾該怎麼辦？



- ★ 性騷擾常發生於上對下權力關係中或敵意、不安全的環境。
- ★ 性騷擾的定義隨個人思想觀念、主觀感受，及當下情境與人際互動有所差異，因此不應預設每個人都會與自己有相同感受。
- ★ 性騷擾判定首重被害人的主觀感受，但也須兼顧客觀認定標準，並衡酌事發情境。



遇到性騷擾該怎麼辦？

這是
性騷擾嗎



勾肩搭背？
擁抱？





遇到性騷擾該怎麼辦？

這是
性騷擾嗎



轉寄色情圖片
暗示性照片？



遇到性騷擾該怎麼辦？

這是
性騷擾嗎

娘娘腔？



男人婆？





遇到性騷擾該怎麼辦？

性騷擾 防治

【受害者】

1. 了解性騷擾的本質，在於權力或力量的差異。
2. 堅決捍衛、勇於主張自己身體的自主權。
3. 相信自己的直覺。
4. 嘗試和騷擾者溝通。
5. 詳實記錄被騷擾的經過。
6. 告訴信任的人。
7. 向相關單位提出申訴。



遇到性騷擾該怎麼辦？

性騷擾 防治

【旁觀者】

- 1.不要成為情境共犯。
- 2.不要落入「責怪受害者」迷思。
- 3.制止加害人，支持受害者，協助作證。



遇到性騷擾該怎麼辦？

職場性騷擾 申訴管道



★ 向雇主提出性騷擾申訴；如果性騷擾行為人就是雇主，則直接到當地縣市勞工局提出申訴。

★ 本校性別平等教育委員會

校內申訴專線：03-7111111分機1212

校安中心23小時專線：03-711-1139



遇到性騷擾該怎麼辦？

勇敢說出來
不要就是不要





勞動權益教育

若實習期間遇到下列情形該怎麼辦？

Q

1. 薪資不符合約
2. 休假不符合約
3. 實習地點有落差
4. 實習內容有落差
5. 遭不合理對待
6. 實習適應不良

A

1. 與主管溝通
2. 通報實習輔導老師
3. 查證即提出改善措施
4. 爭議未獲改善，提送系級實習委員會，必要時提送校級委員會。

*若學生及實習機構同意相關會議決議，則學生續留原實習機構，未能同意，則依實習合約解約。

1. 終止實習
2. 轉換實習機構



1

簽訂合約前，請仔細閱讀實習合約內容

2

合約內容：合約期限、職務內容、地點、薪資、膳宿、福利及保險。

3

保險：【工作型】意外險、醫療險、勞健保、勞退級職災。

【一般型】意外險、醫療險及相關商業保險及其他保險。

實習期間、休息時間、請假、例假及休息日規定等符合

3

- 【工作型】應符合勞動相關法規
- 【一般型】應符合實習合約規定

小叮嚀





職業安全衛生安全

為保障勞工工作安全，職業安全衛生法第5條規定，雇主使勞工從事工作，應在合理可行範圍內，採取必要之預防設備或措施，使勞工免於發生職業災害。凡舉非屬營造作業之作業安全，均為綜合安全範疇，所涉勞工約占全國勞工9成，而諸如切割夾捲、火災爆炸、感電、物體飛落、被撞等危害，皆為非營造行業別常見之危害。

勞動部為提升各校師生實習場所職業安全衛生管理知能，依大專校院實習人數較多且實習場所危害性較高之產業製作文宣品。

文宣品資料來源：勞動部職業安全衛生署

<https://www.osha.gov.tw/381110/381129/38165/38169/130735/>

實習生安全保障

工作勿兒戲
職安須知保你命

職業安全衛生教育訓練

新進人員至少3小時教育訓練



安全作業標準

機械設備器具使用安全注意事項



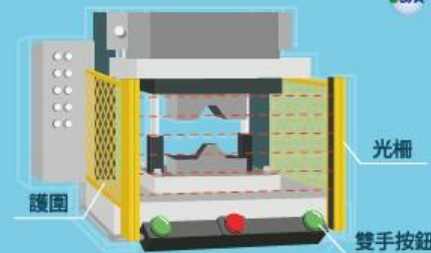
6S活動

工作現場6S活動除了提高工作效率，
對於職業災害預防十分有幫助



安全防護設施

勿拆除或關閉防護設施



未成年保護

未滿18歲不得從事危險性或有害性工作
(如鉛、汞、鉻、砷……等有害物散布場所之工作)



適當的工作時間

每日工時不超過8小時



安全防護裝備

提供必要之個人防護具



勞動部



職場高手秘笈
勞動權益教育宣導手冊

實習場所 安全無憂

更多資訊



勞動部



職場高手秘笈
勞動權益教育宣導手冊



如發現工作場所有不安全設備或不安全狀況
· 可撥打「1955」勞工申訴專線提出申訴
· 亦可向當地勞動檢查機構反映予以協助。



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR



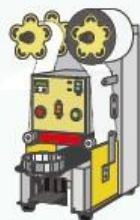
諮詢及聯繫窗口

勞動部職業安全衛生署	02-89956666
臺北市勞動檢查處	02-23086101轉673
新北市勞動檢查處	02-22523299轉718
桃園市勞動檢查處	03-3323606轉312
臺中市勞動檢查處	04-22289111轉36868
臺南市政府勞工局	06-6322231轉6817
高雄市政府勞工局	07-8124613轉217、220
基隆市政府社會處	02-24201122轉2208
新竹縣勞工處	03-5500288轉1707
新竹市政府勞工處	03-5324900轉45
苗栗縣勞工及青年發展處	037-559146
彰化縣勞工處	04-7532523、7532526
南投縣政府社會處	049-2222106
雲林縣政府勞動暨青年事務發展處	05-5522827
嘉義縣勞工暨青年發展處	05-3620900轉5117、5118
嘉義市政府社會處	05-2254321轉154
屏東縣政府勞動暨青年發展處	08-7558048轉309、317
宜蘭縣政府勞工處	03-9251000轉1739
花蓮縣政府社會處	03-8227171轉396
臺東縣政府社會處	089-328254轉361
澎湖縣政府社會處	06-9274400轉333
連江縣政府民政處	0836-22381轉6123
金門縣政府社會處	082-318823轉62556



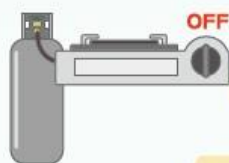
實習生安全危害 注意事項

住宿及餐飲業



注意手部勿放置於
封口機進出處

發生緊急狀況時，立
即按下緊急停止按鈕



瓦斯更換後進行
測漏，確認無洩
漏現象



點燃酒精膏(塊)時，
使用長型點火槍
酒精膏(塊)不足時，
直接更換器皿
添加酒精膏(塊)時，
確認火源已完全熄滅



地面排水設施保持乾燥
人員穿著防滑鞋等護具



刀具妥善擺放於刀架
或裝上刀鞘，避免放
置於桌緣

批發零售業



使用機械搬運
代替人力



使用合格的合梯、
工作台



適當的裝箱包膜、
配戴防穿刺手套、
正確的抬舉方式、
易碎品張貼標示



貨物堆疊時避免堆疊
過高，通道應清除障
礙物，保持暢通

製造業



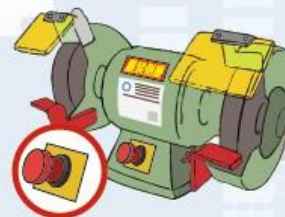
人員勿進入可動範圍內
異常狀況立即停止裝置



機台調整時應關機、斷電，
並上鎖掛牌



操作鑽孔機時避免穿著
寬鬆衣物，禁戴手套



研磨機設有護罩及
緊急停止裝置



電氣箱勿隨意開啟
濕手勿碰觸



職場菸害防制

【職場不吸菸】

多數人的職場生涯中，每日有將近三分之一甚至更多的時間處於工作場所，職場可以說是實施菸害防制及健康促進的重要場域，若在職場進行系統性的規劃及推動，將能得到良好的成效，更可將效益擴大至家庭與社區。

本場所禁止吸菸



違者最高罰 1 萬元



衛福部國民健康署 提醒您



你不能不知道的

2023

菸害防制法修正 7大必看重點整理



衛生福利部
國民健康署 廣告

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

資料來源：衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3786>

菸害防制法修法 7大重點整理

- 1 全面禁止電子煙
- 2 指定菸品增訂健康風險評估審查機制
- 3 禁菸公共場所再擴增！
- 4 禁菸年齡提高至20歲
- 5 菸盒警示圖文面積拉高至5成
- 6 菸品不得使用公告禁用之添加物
- 7 加重罰責！



衛生福利部
國民健康署

廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

1

重點1

全面禁止電子煙

1 什麼是類菸品？

指以菸品原料以外之物料，或以改變菸品原料物理性態之物料製成，得使人模仿菸品使用之尼古丁或非尼古丁之電子或非電子傳送組合物及其他相類產品。

2 所以類菸品的未來？

全面禁止電子煙等類菸品，不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用，**違者重罰！**請注意，使用者也會受罰！



衛生福利部
國民健康署

廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

2

重點2

指定菸品增訂健康風險 評估審查機制

- 1 指定菸品及其必要組合元件，應經健康風險評估審查通過，始可製造、輸入、販售
- 2 必要組合元件核定通過後管制：
 - 禁止以自動販賣機、電子購物等不能辨別購買年齡之方式販售
 - 禁止促銷或廣告
 - 營業場所不得免費供應
 - 不得供應予未滿20歲之人



衛生福利部
國民健康署

廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

3

重點3

禁菸公共場所 再擴大！



衛生福利部
國民健康署

廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

4

重點4

未滿20歲禁止吸菸 直接拉高至20歲

- 1 18-20歲是成為規律吸菸者的關鍵時期！
- 2 78.3%吸菸者在20歲前第1次吸菸
- 3 各國(如美國、新加坡、日本、泰國…等)紛紛將禁菸年齡提高至20歲或未滿21歲



重點5

菸盒警示圖文面積 拉高至5成

- 1 菸盒健康警示圖文比率宜大，始達到警示之功效
- 2 全球近7成國家菸盒包裝標示警示圖文面積 $\geq 50\%$
- 3 讓兒童青少年等使用者理解菸品的危害



重點6

菸品不得 使用公告禁用之添加物

- 1 菸品以加味設計，刻意降低吸菸者的不適感，增加吸引力誘使人使用
- 2 每10位吸菸的青少年有4位使用加味菸，且以女生居多
- 3 避免誘使吸菸者產生愉悅感或誤以為較不具危害，或使兒童及青少年因好奇而接觸菸品



重點7

加重罰責！

包含電子煙在內的各式類菸品
或未經健康風險評估審查通過
之指定菸品（如加熱菸）

違法行為

處罰（罰鍰）

製造、輸入	處1000萬元~5,000萬元
製造、輸入廣告 接受傳播或刊載	處40萬元~200萬元
販賣、展示者應	處20萬元~100萬元
供應	處1萬元~25萬元
使用	處2千元~1萬元



最後提醒妳 / 你 3 件事！

實習成績評核

實習成績由實習機構主管及實習輔導教師，依據學生實習之各項表現分別評核，並各占總分（100分）之 50%。

其他注意事項

實習期間除在實習機構進行職能培養與職場體驗，也要記得完成：

1. 週誌（每週填寫）
2. 心得報告
3. 學生滿意度問卷

實習輔導教師

- 在學生實習期間，各系會指派實習輔導教師提供輔導與協助。
- 若學生在實習期間有權益受損或不適應等情形，可向實習輔導教師尋求協助或向系辦公室反映。



建國科技大學

研究發展處

2025/08/26製作