



亞東科技大學

~行銷與流通管理系~  
實習成果報告

113 學年度第 2 學期

本次實習學年度如下

114學年度第一學期(114/07/01~114/01/31)

114學年度第二學期(114/02/01~114/07/31)

實習單位：寶雅國際股份有限公司

三峽北大店

學號：110112

實習學生：蔡

指導老師：陳美琇

中華民國 114 年 6 月 30 日

## 目錄請依頁數自行調整

### 目錄

壹、 學生校外實習名冊 .....	錯誤! 尚未定義書籤。
貳、 實習動機與目的 .....	- 1 -
參、 實習機構概述 .....	- 3 -
一、 產業分析與公司簡介 .....	- 3 -
二、 公司經營理念 .....	- 4 -
三、 所處商圈介紹 .....	- 5 -
四、 公司經營服務項目、產品 .....	- 6 -
五、 實習部門簡介及實習內容描述 .....	- 7 -
肆、 實習每月工作日誌 .....	- 8 -
伍、 實習心得 .....	- 18 -
陸、 校外實習成績考評表（廠商） .....	- 21 -
柒、 校外實習成績考評表（教師） .....	- 23 -
捌、 附件 .....	- 24 -
玖、 校外實習企業(機構)滿意度調查表(廠商) .....	- 24 -
拾、 校外實習學生滿意度調查表(學生) .....	- 24 -

6學分=產業實習(二)、(五)  
9學分=產業實習(三)、(六)  
上學期為二、五  
下學期為三、六

# 壹、學生校外實習名冊

亞東科技大學 113 學年度第 2 學期學生校外實習名冊

實習單位：行銷 系別：行銷與流通管理系 實習總時數：共 \_\_\_\_ 小時（如下列）

（第 1 學期期間：8 月 1 日至 12 月 31 日；第 2 學期期間：1 月 1 日至 6 月 30 日）

No.	學制	學號	實習課程 名稱	學分 數	姓 名	實習期間	時數 合計
1	日四技	110112	產業實習(三)	9		113 年 8 月 1 日至 113 年 12 月 31 日	974
2	日四技	110112	產業實習(六)	9		114 年 1 月 1 日至 114 年 6 月 30 日	1166
3	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
4	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
5	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
6	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
7	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
8	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
9	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
10	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
11	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
12	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
13	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
14	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	
15	日四技	110112				年 月 日至 年 月 日	

實習單位(請簽章)



務必蓋上實習單位章  
而非主管章

## 貳、實習動機與目的

大四這一年，我選擇出來實習，一方面是希望能賺點錢，另一方面也是因為實習可以代替學校課程，讓我有機會接觸更多真實的工作經驗。申請寶雅的實習，主要是因為我對零售業有濃厚的興趣，也希望能在這樣的公司裡，學到更多實際的工作技能。

在學校我學了不少關於市場行銷、消費者行為等方面的知識，但我總覺得，這些理論需要在真實的工作環境中，才能真正理解和運用。所以，我希望能夠加入像寶雅這樣的公司，了解零售業的日常運作，看看自己所學的知識如何在工作中發揮作用。

實習的過程中，我希望能提升自己的專業技能，特別是市場分析和客戶服務方面。這些能力不僅對我的未來職涯發展很重要，也能讓我學會如何分析市場趨勢，理解消費者的需求，這對我未來的工作會有很大幫助。

另外我也希望在這段實習經歷中，增強自己的團隊合作能力。在學校的專案中，我曾經和同學們合作過，但我知道職場中的團隊合作會有不同的挑戰。我希望在實習中學習如何與同事們有效溝通，合作解決問題，這不僅能提升我的人際交往能力，也能讓我在未來的工作中更加得心應手。

透過這次實習，我也希望能對自己的職業方向有更清楚的了解。在真實的工作環境中，我能更確定自己是否適合這個行業，也能找到自己真正感興趣的工作內容，這對我的職業規劃非常重要。

最後我希望在實習期間能為寶雅貢獻自己的力量。不管是協助日常的業務運作，還是參與一些專案，我都會盡全力做好，並希望能從中學到更多知識，感受到自己的價值。

我期待在寶雅的實習中學到更多實用的技能，提升自己的職業素養，並為公司貢獻一份心力。希望這次實習能成為我未來職涯的美好開始！

## 參、 實習機構概述

### 一、 產業分析與公司簡介

寶雅股份有限公司（Poya Co., Ltd.）成立於 1997 年，是台灣知名的零售業者，專注於生活用品及個人護理產品的銷售。該公司致力於提供消費者高品質的商品及舒適的購物環境，迅速在市場上建立了良好的品牌形象。

#### 產業分析：

寶雅所處的零售業面臨著激烈的競爭，尤其是來自大型連鎖超市及電商平台的壓力。在這快時代的環境中，消費者的需求不斷變化，產品的多樣性和品質成為競爭的關鍵。寶雅透過不斷更新商品陣容及引進新品牌，以吸引顧客的注意，並保持市場競爭力。

此外，隨著環保意識提高，寶雅也開始重視可持續發展，推出多項環保產品，並積極參與社會責任活動，提升品牌形象。這不僅能吸引對環保有需求的消費者，還能強化其在市場中的競爭優勢。

數字化轉型也是目前零售業的重要趨勢。寶雅運用大數據分析消費者行為，調整庫存及促銷策略，以提升業務效益。透過會員制度及數位行銷，寶雅能更精準地鎖定目標客群，進一步提升銷售表現。

總體而言，寶雅股份有限公司在零售業中佔有穩固的地位，透過多元化的商品選擇及顧客服務，不斷適應市場變化。未來，公司將持續探索新的商業模式，並加強數位化轉型，力求在競爭激烈的市場中穩步成長。

#### 公司簡介：

寶雅的業務模式主要以大型量販店及便利店形式為主，商品種類涵蓋日用百貨、美妝護膚、家居用品、文具及食品等，能夠滿足消費者多元化的需求。公司以「讓生活更美好」為宗旨，努力提升顧客的購物體驗。隨著電商的興起，寶雅也積極發展線上購物平台，為消費者提供更多便利。

截至 2023 年，寶雅在台灣擁有超過 200 家實體門市，並持續擴展其市場佔有率。公司也注重顧客服務，提供專業的產品建議及售後服務，增強顧客的忠誠度。

## 二、公司經營理念

寶雅(POYA)自1985年成立以來，始終以個人美妝與生活用品的專賣店而聞名，並迅速成為業界的領導者。如今，寶雅擁有超過500萬的會員，無論是在店鋪數量、年度營收或市場佔有率上，皆穩居業界之冠。寶雅的成功，來自於其堅持的核心價值與不斷創新的精神。

在產品線上，寶雅提供的商品種類繁多，涵蓋國內外美妝保養品、開架及醫美保健品牌，各式帽襪、內著服飾、百搭配件、居家美學用品，以及各國的休閒食品與飲料，總共超過5萬種優良商品。這些商品不僅滿足顧客的日常需求，還將時尚元素融入其中，讓消費者在購物的過程中感受到流行與品質的結合。

寶雅的店鋪設計也充分考慮顧客的購物體驗。每間店鋪的平均坪數超過400坪，寬敞明亮的環境營造出輕鬆愉悅的購物氛圍，顧客可以在這裡一次滿足所有需求，享受便捷的服務。無論是挑選護膚品還是選擇居家用品，寶雅都致力於提供最專業與便利的選擇。

隨著時間的推移，寶雅不斷從細節中自我革新，展現出質樸與熱情的品牌精神。從最初的可愛靈巧的小魔女，寶雅已蛻變為優雅高貴的花漾女神，象徵著新一代女性的無限美力。這份變化不僅僅是品牌形象的轉變，更是對女性多元需求的深刻理解與回應。

寶雅致力於與世界潮流同步接軌，始終關注時尚趨勢與顧客需求，讓每位顧客在這裡都能感受到豐富的消費樂趣與真誠的服務。無論是初次光臨的顧客，或是長期支持的會員，寶雅都希望能為每一位顧客帶來獨特且難忘的購物體驗。

未來，寶雅將繼續努力，以更高的標準與更全面的服務，讓每位顧客在這裡都能體驗到美麗與流行的無限可能。追求卓越、創新不斷，寶雅期待與每一位顧客共同書寫未來的美好篇章。

### 三、 所處商圈介紹



三峽北大特區位於台北盆地的西南隅，三面環山，形成一個自然環抱的環境。這個特區的核心是台北大學，正門口延伸出的學勤路是該區的一條重要交通干道，兩旁高聳的大樹構成知名的林蔭大道，為學生和居民提供了宜人的步行空間。沿著這條路，還可見到松竹梅園主題徒步區，這裡綠意盎然，成為許多人休閒散步、運動的好去處。

另一條主要道路學成路則匯集多家大型速食業者，使得這裡成為美食愛好者的聚集地。遠雄凱旋門商場作為該區的商業中心，提供多樣的購物選擇，並結合皇翔玉鼎摩天大樓，成為居民和學生的熱門聚會場所。在這不僅可以享受到購物的樂趣，還可以體驗到各種美食和娛樂活動。

對於台北大學的學生來說，生活圈主要集中在學校旁的大學路一帶，這裡有眾多的餐飲、書店和生活便利設施，滿足了學生日常的需求。從咖啡館到小吃攤，各式各樣的選擇使得學生能夠輕鬆地找到心儀的美食，並在課後與朋友聚會。

學校和商業設施，三峽北大特區的生活機能非常完善，銀行業者如台灣銀行、中國信託及富邦銀行等也相繼在此設立分行，方便居民和學生進行金融交易。這裡的便利設施不僅提升居民的生活品質，也吸引越來越多人前來定居和發展。

北大特區的周邊環境也十分優越，鄰近的捷運三鶯線為居民提供了便捷的交通選擇，讓通勤變得更加輕鬆。鶯歌老街的文化氣息和手作工藝也吸引了不少遊客，使得這個商圈不僅是一個消費地，更是文化交流的場所。商圈的消費力較強，市場潛力巨大，讓許多藥妝品牌如日藥本舖、康是美、屈臣氏等爭相進駐，生意興隆。

總體來說三峽北大特區因其得天獨厚的地理位置、完善的生活機能和豐富的文化氛圍，已經成為了台北地區一個充滿活力和吸引力的商業與生活區域，吸引了不少學生、居民和遊客的光臨。

## 四、公司經營服務項目、產品

寶雅的產品範圍相當廣泛，主要分為幾大類。首先是日用品，包括清潔用品、衛生紙、廚房用具等，這些商品滿足了消費者日常生活的基本需求。其次是個人護理產品，如洗髮水、沐浴露、護膚品及口腔護理等，這些產品致力於提升顧客的生活品質，讓他們在繁忙的日常中也能享受自我呵護的時光。

除了日用品和個人護理，寶雅還特別注重彩妝及美容產品的研發與銷售。許多消費者選擇在寶雅購買各式化妝品和護膚品，因為這裡的商品不僅種類多樣，品質也得到了廣泛認可。隨著美容市場的興起，寶雅針對年輕族群推出了多款流行產品，並提供專業的美容建議。

在家庭用品方面，寶雅提供了從家居裝飾到收納產品、文具等多樣選擇，讓消費者能夠輕鬆找到符合自己需求的商品。這些產品不僅美觀實用，還能提升居家環境的舒適度。

寶雅也推出了部分食品及飲品，如即食食品和各式飲料，這些商品尤其受到上班族和學生的歡迎，方便快捷，滿足了忙碌生活中的飲食需求。

寶雅還定期舉辦促銷活動，並設有會員制度，提供會員專屬折扣和優惠，進一步增強顧客的購物體驗。無論是日常用品還是美妝產品，寶雅始終以顧客為中心，致力於提供高品質、實惠的商品，讓每位顧客在這裡都能找到滿意的選擇。隨著市場需求的變化，寶雅也不斷創新，持續拓展新的商品類別，力求成為消費者心中的首選零售品牌。

## 五、 實習部門簡介及實習內容描述

上學期的我被分在 B 區，負責的商品大致是飾品、衣著和寢具。那時候的工作還駕馭的來，基本上東西的分類也沒有那麼細。這學期我被分到 A 區，真的是沒有經歷過不知道苦，哈哈！說實話，一開始聽起來似乎就是一些簡單的商品類別，像是醫美、彩妝、保養、文具、洗沐這些品項，但當我真正接觸到後才發現，這些所謂簡單的區域背後，藏著非常多的挑戰。

首先光是彩妝區就有數十個品牌，每個品牌又有不同的產品線。像是眉筆、睫毛膏、遮瑕、口紅等，每個小品類又有不同的色號、不同的包裝、不同的價格區間，這讓我一開始完全陷入了混亂之中。光是記住各種顏色的口紅，我就花了不少時間。而且這些品項還不僅僅是放置在貨架上就好，它們的排列、展示方式也有很大的學問，哪怕是為了促銷的特價區，都需要精心調整位置和擺設，才能讓商品的銷售更順利。

隨著時間的推移，我慢慢掌握了區域內商品的大致位置，對於各種產品的區分也變得更加熟悉。儘管如此，當每個月的大到貨來臨，排面調整、專案的變動，以及每個品項的特價促銷，讓整個工作變得異常繁忙。每天都有很多任務堆積在一起，真的是累得喘不過氣，但我學會了如何有條理地安排時間，處理每一項挑戰。

更重要的是，當我真的完成了一個專案，或者看到自己的努力讓區域銷售成績提升時，那份成就感真的是無可比擬的。從中我也深刻體會到一個道理：不經一事，不長一智。每一次的挑戰都讓我成長，讓我更懂得如何面對工作中的各種狀況，並且從中找到解決問題的方法。對我來說，這是一個充滿探索與成長的過程，讓我更加明白，人生不會一直處於安逸狀態，只有面對挑戰、學習應對，才能真正進步。

## 肆、 實習每月工作日誌

學生姓名	蔡	學校	亞東科技大學
科系與年級	行銷系四年級	培訓部門	A 區
學校指導教授	陳美琇	培訓企業督導主管	陳佳叡

月報紀錄期間：\_01\_月\_01\_日至\_01\_月\_31\_日（共1個月）

月報期間出勤狀況：

應出勤\_190小時 實際出勤\_190小時（請假\_小時，請假原因：\_\_\_\_\_）

### 培訓工作成果

工作項目	工作內容	學習成果
一個月分為四大塊，第一開檔週、第二 MQC 週、第三專案週、第四換檔週。	分類、補貨、上架，及策劃擺放位置，吸引顧客眼球。	在工作中，我學會使用電腦中關於寶雅升課長的應用程式，從而提升了工作效率，不用一個一個慢慢點。

培訓時遭遇之困難與克服方法：

因為是第一次遇到過年前備貨，那個貨量真的是驚呆了！光一樣染髮產品可能就四五個物流箱去了！然後店裡也因應過年氛圍，有些微排列變動，光這個我感覺我腦容量已用盡，剩下的庫存我也不知道如何處置，令我覺得頭疼。

克服方法：

雖然過年到貨量非常龐大，但我還是非常耐心的把貨物慢慢補上檯面，

並且店裡同事也非常好心的一起幫我補好剩下的檯面，也非常謝謝他們，不然我也可能無法完成這項任務。

培訓工作心得與建議：

在培訓過程中，我切身給予「團隊合作」與「持續學習」的重視。服務產業的多樣性與挑戰，需要不斷累積經驗，才能更好地回應顧客的需求。的體驗。

填表人：

蔡

企業督導主管：

陳佳汝

註：學生請將工作月報準時傳送予實習企業督導主管、及學校承辦單位。

學生姓名	蔡	學校	亞東科技大學
科系與年級	行銷系四年級	培訓部門	A 區
學校指導教授	陳美琇	培訓企業督導主管	陳佳叡
月報紀錄期間：_02_月_01_日至_02_月_28_日 (共1個月)			
月報期間出勤狀況：			
應出勤_163_小時 實際出勤_163_小時 (請假____小時, 請假原因: _____)			
培訓工作成果			
工作項目	工作內容	學習成果	
一個月分為四大塊，第一開檔週、第二 MQC 週、第三專案週、第四換檔週。	分類、補貨、上架，及策劃擺放位置，吸引顧客眼球。	在與跨部門團隊的合作中，我學會了更有效的時間管理，能夠在較短時間內完成更多任務，並確保項目按時交付	
培訓時遭遇之困難與克服方法：			
<p>時間管理困難，工作繁忙的情況下，很難抽出時間來完成主管安排工作，導致學習進度緩慢。</p> <p>克服方法：提前計劃並設置優先，將工作事項納入日常工作安排中，並使用碎片時間進行自主學習，例如利用午休時間閱讀相關資料。此外我還學會了更有效地管理工作任務，從而減少時間上的衝突，確保學習進度不會落後。</p>			

培訓工作心得與建議：

在學習過程中，我深刻體會到將繁雜的工作流程分解成小步驟並加以整理的重要性。這不僅幫助我理清每個操作的邏輯，也讓我也能夠更高效地掌握細節，避免在面對實際工作時因為疏漏而受阻。透過這種方式，我能在需要快速回顧時迅速找到關鍵指令，並在反覆練習中建立自信和熟練度。讓我不僅提升了操作技巧，也增強了應對挑戰的能力。

填表人：

蔡

企業督導主管：

陳佳敏

註：學生請將工作月報準時傳送予實習企業督導主管、及學校承辦單位。

學生姓名	蔡	學校	亞東科技大學
科系與年級	行銷系四年級	培訓部門	A 區
學校指導教授	陳美琇	培訓企業督導主管	陳佳敏

月報紀錄期間：\_03\_月\_01\_日至\_03\_月\_31\_日（共1個月）

月報期間出勤狀況：

應出勤20小時 實際出勤20小時（請假\_\_小時，請假原因：\_\_\_\_\_）

### 培訓工作成果

工作項目	工作內容	學習成果
一個月分為四大塊，第一開檔週、第二 MQC 週、第三專案週、第四換檔週。	分類、補貨、上架，及策劃擺放位置，吸引顧客眼球。	專案中，我負責檢貨及回收架上原本的商品，整理工作從中學到如何利用自動化工具減少重複性工作，提升整體專案運作效率。"

培訓時遭遇之困難與克服方法：

調整專案及排面大動，因為每個月都會換專案，項目也都不一樣，必須要先把架上的商品先回排面，再來去檢專案的商品種類，對應條碼方向也有分，方向錯了，前面調的也都反了！光這部分我就出錯兩次有了！然後東西又全部重放，就變重工了！然後還要印貨架卡，想到就好多好雜，都快做不來了！

克服方法：我是先請主管請求支援，然後再跟他們詢問，關於這些SOP怎麼做會比較快，又是順的方向進行的，主管們也很有耐心的教導我，給予我建議，想想後覺得確實是我太急了！一直害怕忙不過來而手忙

腳亂，有時候順其自然，一步一步穩穩來，還比較得心應手。

培訓工作心得與建議：

逐步進行：在面對繁瑣的工作時，應該先了解整個流程的順序，然後按部就班地處理每個細節，避免因為心急而忽略關鍵的步驟。

請求支援與反思：當發現自己無法順利完成某些任務時，主動請求同事或主管的幫助，並聽取他們的建議。這樣不僅能解決問題，也能提升自己的專業能力。

放慢腳步：在面對繁忙的工作時，學會冷靜應對，合理安排時間，避免因為焦慮而做出錯誤的決策。總結來說，這次經歷讓我學會了如何更加細心地進行每項工作，也幫助我明白了如何在壓力下保持冷靜，做到更高效的工作。

填表人：

蔡

企業督導主管：

陳佳敏

註：學生請將工作月報準時傳送予實習企業督導主管、及學校承辦單位。

學生姓名	蔡	學校	亞東科技大學
科系與年級	行銷系四年級	培訓部門	A 區
學校指導教授	陳美琇	培訓企業督導主管	陳佳敏
月報紀錄期間：_04_月_01_日至_04_月_30_日 (共1個月)			
月報期間出勤狀況：			
應出勤199小時 實際出勤199小時 (請假_小時，請假原因：_____)			
<b>培訓工作成果</b>			
工作項目	工作內容	學習成果	
一個月分為四大塊，第一開檔週、第二 MQC 週、第三專案週、第四換檔週。	分類、補貨、上架，及策劃擺放位置，吸引顧客眼球。	通過與團隊成員的協作，我學會了如何更高效地分配任務並協同作業，從而提升了團隊的整體表現和工作氛圍。"	
培訓時遭遇之困難與克服方法：			
<p>團隊協作過程中，我發現有效的任務分配與協同作業並不如想象中那麼簡單。由於缺乏經驗，我很難準確地評估每位團隊成員的優勢與弱點，這導致在執行任務時，無法充分發揮特長，從而影響了整體工作效率。尤其是在需要協作的專案中，由於缺乏清晰的溝通和協調，會出現任務重複、進度滯後的情況，進而影響到團隊的整體表現和工作氛圍。</p> <p>克服方法：經過同事建議，我學會了根據團隊成員的技能、經驗以及工作負擔來進行合理的任務分配，而不僅僅是根據工作量的多少。其次在團隊協作中更加注重清晰的溝通和及時的反饋。我與團隊成員保持密</p>			

切的聯繫，確保大家對每個任務的理解一致，並且在執行過程中及時提供幫助和支持。

培訓工作心得與建議：

這次的培訓讓我深刻體會到，高效的任務分配與協同作業不僅需要合理的策略，還需要充分的溝通和不斷的反思。通過實踐與調整，我不僅提升了自己的管理能力，也為團隊創造了更高效的工作環境。

填表人：

翁

企業督導主管：

陳佳敏

註：學生請將工作月報準時傳送予實習企業督導主管、及學校承辦單位。

學生姓名	蔡	學校	亞東科技大學
科系與年級	行銷系四年級	培訓部門	A 區
學校指導教授	陳美琇	培訓企業督導主管	陳佳汝
月報紀錄期間： <u>05</u> 月 <u>01</u> 日 至 <u>05</u> 月 <u>31</u> 日 (共 1 個月)			
月報期間出勤狀況： 應出勤 <u>60</u> 小時 實際出勤 <u>206</u> 小時 (請假 <u>0</u> 小時, 請假原因: _____)			
培訓工作成果			
工作項目	工作內容	學習成果	
一個月分為四大塊，第一開檔週、第二 MQC 週、第三專案週、第四換檔週。	分類、補貨、上架，及策劃擺放位置，吸引顧客眼球。	在專案管理過程中，我意識到自己在細節管理上有所不足，因此我主動學習，並成功應用在後續的專案中，提升了專案執行的精確度。"	
培訓時遭遇之困難與克服方法：  高壓環境下的情緒管理困難，有時當任務重、時間緊迫，或者遇到一些突發狀況（如商品盤點錯誤、庫存信息不匹配等），會讓我感到壓力很大，情緒難以控制，進而影響工作表現。  克服方法：我學會了如何在高壓環境中保持冷靜，通過深呼吸和簡單的放鬆技巧來緩解壓力。同時，我也學會了如何尋求幫助，遇到困難時，主動向主管或有經驗的同事請教，這樣不僅能快速解決問題，也能減少因情緒波動對工作造成的影响。			

培訓工作心得與建議：

實習經歷中我學到了很多關於工作流程、時間管理、情緒管理等方面的技能。在面對挑戰和困難時，我不僅學會了如何向同事請教、尋求幫助，也學會了如何調整自己的心態，保持冷靜和積極。這些經驗對我的職業發展和未來的工作生活有很大的幫助。

填表人：

蔡

企業督導主管：

陳佳敏

註：學生請將工作月報準時傳送予實習企業督導主管、及學校承辦單位。

學生姓名	蔡	學校	亞東科技大學
科系與年級	行銷系四年級	培訓部門	A 區
學校指導教授	陳美琇	培訓企業督導主管	陳佳奴

月報紀錄期間：\_06\_月\_01\_日至\_06\_月\_30\_日（共1個月）

月報期間出勤狀況：

應出勤<sup>20</sup>小時 實際出勤<sup>20</sup>小時（請假\_\_小時，請假原因：\_\_\_\_\_）

#### 培訓工作成果

工作項目	工作內容	學習成果
一個月分為四大塊，第一開檔週、第二 MQC 週、第三專案週、第四換檔週。	分類、補貨、上架，及策劃擺放位置，吸引顧客眼球。	主動學習並應用了新的管理技巧，將細節掌控做得更細緻。一段時間的實踐，不僅在專案初期預見潛在問題，還能更有效地調整執行策略，最終確保專案順利達成目標。

培訓時遭遇之困難與克服方法：

階級基礎差異：不同學員的基礎知識、技能和學習速度各異，這會造成課程內容難以全面滿足每個人的需求。

克服方法：

- 1. 設計不同難度的學習材料，根據同事們之間的水平提供分層指導，避免過於簡單或過於複雜的內容。
- 2. 對於有學習問題的同事提供額外的輔導或資源，而對於學得較快的同事或上級主管則可以進行進階挑戰。

- 3. 提供可供同事根據自己需求進行深入學習的額外資源。

培訓工作心得與建議：

心得：學習不僅能夠幫助我們提高自信，還能激發團隊合作精神，促使同事間更主動地參與到學習過程中。

建議：讓同事之間進行互動和討論是一種非常有效的策略，這不僅能夠幫助基礎較弱的同事快速學習，還能讓基礎較強的同事加深理解。

- 學習小組：將同事分成一區一區，根據基礎水平進行搭配，讓基礎較強的同事幫助基礎較弱的同事，促進互助學習。
- 問題討論與分享：設計一些開放性的問題(如：實際操作上遇到了甚麼難關，導致進度落後之類的)，讓大家進行討論，並要求每位都分享自己對問題的理解。這樣可以促使不同基礎的同事交流各自的想法和見解。

填表人：

蔡

企業督導主管：陳佳奴

陳佳奴

註：學生請將工作月報準時傳送予實習企業督導主管、及學校承辦單位。

## 伍、 實習心得

### 亞東科技大學校外實習心得報告

姓名：蔡 班級：行4A 學號：110112  
實習機構：寶雅國際股份有限公司 實習單位：寶雅

實習 期間	114 年 01 月 01 日 起至 114 年 06 月 30 日止 共計 _____ 小時
實習 內容	<p>在寶雅的實習期間，我的工作主要圍繞商品管理、庫存控制、排面調整和客戶服務等方面。以下是我實習期間的主要工作內容：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>商品整理與排面陳列我的首要任務是協助進行商品的整理與排面陳列，確保每個貨架的商品擺放符合公司標準，並且每項商品的擺放順序清晰、方便顧客選擇。這不僅要求我對商品種類有清晰的了解，還需要在有限的時間內保證商品的整齊與美觀。</li><li>庫存管理與盤點我負責協助盤點庫存，確保貨品數量準確無誤。這包括對庫存系統進行更新，確保每個商品的庫存信息與實際數量一致。盤點過程中，我學會了如何處理差異、如何向上級匯報不符情況。</li><li>專案協作與任務分配每月會根據不同的促銷活動或季節性專案，協助主管調整專案內容，並參與任務分配。這包括協調不同部門的工作，確保每個人都清楚自己的職責，並確保專案按時完成。</li><li>客戶服務與銷售支援在顧客服務方面，我協助解答顧客的問題，指導他們找到所需商品，並提供有關商品特點、價格等資訊。這些經驗幫助我更好地理解顧客需求，也提升了我的溝通技巧。</li></ol>

	<p>5. 印刷貨架卡與促銷物料設置我負責印製和設置促銷標籤、貨架卡，這是為了確保顧客在購物過程中能夠快速識別促銷商品。這項工作看似簡單，但需要細心和高效率，避免錯誤標註。</p>
心得	<p>實習期間，我收穫了許多寶貴的經驗，無論是在專業技能還是人際交往方面，都有了顯著的進步。首先，我深刻理解到高效工作流程的重要性，尤其在庫存管理和排面陳列等任務中，細節的準確性和流程的規範性決定了工作的效率。通過實習我學會了如何精確地按照標準流程操作，即便在時間緊迫的情況下也能保持高效。此外，這段實習經歷讓我更深入了解了團隊合作的價值。特別是在專案進行過程中，我與不同部門的同事協同作業，學會了如何有效分配任務和及時反饋進度，這不僅提升了工作效率，也讓我更好地表達自己的想法和聽取他人的建議。面對挑戰時，尤其在處理繁重的任務如商品整理和庫存盤點時，我逐漸學會了如何管理自己的時間，將複雜的任務拆解為簡單的步驟來處理，並克服了對工作的不安與恐懼。在與顧客互動的過程中，我對零售行業的運作和顧客需求有了更深刻的理解。我學會了如何觀察顧客行為，並根據顧客需求提供產品建議，這對我未來的職</p>

業發展有很大的啟發。最後在處理多項任務和管理壓力的過程中，我學會了如何分配時間並高效應對，保持冷靜，避免情緒化的決策，從而提高了我的工作效率。總結來說，這段實習讓我不僅提升了專業技能，還增強了我的團隊合作和壓力管理能力，對我未來的職業生涯奠定了堅實的基礎。

# 陸、校外實習成績考評表（廠商）

## 亞東科技大學學生實習成績考評表

1. 本表為學生專業實習成績考評表，將由實習學生於報到當日連同回郵信封交給實習部門主管；請實習部門主管視同學在實習期間之表現做評核。
2. 同學之實習報告乙份最遲應於實習結束一週內繳交實習部門主管評核。
3. 請各實習部門主管將評核成績登錄於考評表。

### I. 基本資料

學生姓名	蔡	學校	亞東科技大學	學號	110112
實習公司名稱	寶雅	實習部門	A 區		
實習部門主管	陳佳敏	連絡電話	090		
實習工作期間		114/02/01~114/07/31			
擔任工作性質		門市服務人員			

II. 實習部門主管評核

評核項目	評核考量內容	成績	評語
學習態度 (滿分 30 分計)	<ul style="list-style-type: none"> <li>守紀服從</li> <li>主動積極</li> <li>刻苦耐勞</li> <li>團隊合群</li> <li>認真負責</li> </ul>	30	真的很棒 會幫助同事
工作表現 (滿分 30 分計)	<ul style="list-style-type: none"> <li>工作能依要求達成</li> <li>專業技能之表現</li> </ul>	30	很用心對待工作
實習報告 (滿分 20 分計)	<ul style="list-style-type: none"> <li>工作內容概述</li> <li>工作體驗及心得</li> <li>實習成果</li> </ul>	20	內容很豐富
考勤狀況 (滿分 20 分計)		20	工作有效率、準時
總成績		100	

實習公司：寶雅

實習主管簽章：

陳佳城



**務必請主管簽名**

# 柒、校外實習成績考評表（教師）

## 亞東科技大學校外實習成績考評表

### III. 基本資料

學生姓名	蔡	系別	行銷與流通管理	學號	110112		
實習公司名稱	寶雅		實習部門	A 區			
實習部門主管	陳佳姍		連絡電話	090			
實習工作期間	114/02/01~114/07/31						
擔任工作性質	門市服務人員						

### IV. 實習老師評核

評核項目	評核考量內容	成績	評語
學習態度 (滿分 40 分計)	<ul style="list-style-type: none"> <li>守紀服從</li> <li>主動積極</li> <li>刻苦耐勞</li> <li>團隊合群</li> <li>認真負責</li> </ul>	38	完成工作並且協助同事，認真負責
實習報告 (滿分 40 分計)	<ul style="list-style-type: none"> <li>工作內容概述</li> <li>工作體驗及心得</li> <li>實習成果至課堂分享(5 分)</li> </ul>	40	1. 門市服務 A 區與收銀。 2. 認真負責且用心看待實習。 3. 優質實習成果分享
考勤狀況 (滿分 20 分計)		20	準時到班且配合加班 工作效率佳
總成績		98	

老師簽章：

陳美秀

務必請老師打分簽名  
(記得先跟老師約時間)

## 亞東科技大學校外實習企業(機構)滿意度調查表 (企業填)

各位主管您好：

感謝您願意培訓本校的實習學生，對於您的付出，特表感激之意。為了解學生特質，以及作為日後修正教育的努力方向，懇請您提供寶貴意見，本調查僅將作為精進本校輔導學生實習之參考，將會妥善保密。請交輔導老師帶回本校，再次感謝您的協助與支持，祝 貴企業鵬程大展。

### 一、企業(機構)基本資料(必填)：

1. 企業(機構)名稱：寶雅

2. 填寫人姓名：陳佳政 部門：A 區 職稱：主管

3. 聯絡電話：02-89 分機：\_\_\_\_\_

4. 企業(機構)員工人數：10人以下 11-30人 31-100人 101-500人 500人以上

5. 企業所在區域：台北 新北 桃園 新竹 中部 南部 花東 其他

6. 所屬產業：1. 農、林、漁、牧業 2. 礦業及土石採取業 3. 製造業 4. 電力及燃氣供應業  
5. 用水供應及污染整治業 6. 營建工程業 7. 批發及零售業 8. 運輸及倉儲業 9. 住宿及餐飲業  
10. 出版、影音製作、傳播及資訊服務業 11. 金融及保險業 12. 不動產業  
13. 專業、科學及技術服務業 14. 支援服務業 15. 公共行政及國防、社會安全 16. 教育業  
17. 醫療保健及社會工作服務業 18. 藝術、娛樂及休閒服務業 19. 其他服務業

7. 貴企業(機構)任用本校實習學生所屬科系：(可複選)

電機系 電子系 通訊系 機械系 材織系 設計系  
工管系 行銷系 資管系 醫管系 護理系 其他：\_\_\_\_\_

### 二、實習企業(機構)任用本校學生滿意度：

1. 請問您對本校在實習課程規劃與執行的滿意度為何？

項目	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 實習課程有助於提升學生職場工作能力	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 實習課程時程安排及類型	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 實習課程實習中訪視輔導機制	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 實習制度的行政配套措施	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 實習課程整體規劃與執行	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 請問您對本校實習學生在各方面的能力與表現滿意度為何？

項目	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 工作態度、敬業精神表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 專業知識與專業能力表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 團隊合作能力、職業倫理表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 溝通協調能力表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 創意創新能力表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 學習能力表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 穩穩定度及抗壓性表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 國際觀或外語能力表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 守時與禮儀	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 實習學生的整體工作表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 請問貴單位在甄選實習學生時會考慮哪些因素？(可複選)

1. 主修系科 2. 學業成績 3. 專業證照 4. 品性操守 5. 外語能力 6. 儀容談吐  
7. 家庭背景 8. 工作經驗 9. 健康狀況 10. 社團參與 11. 畢業學校 12. 其他 \_\_\_\_\_

4. 將來貴單位若有實習名額，是否願意繼續提供本校學生實習？ 願意 不願意

5. 請貴單位對本校學生進入職場建議應加強事項或其他寶貴建議：無\_\_\_\_\_

### 亞東科技大學校外實習學生滿意度調查表 (學生填)

各位同學您好：

請您將企業(機構)實習的寶貴經驗，提供給學校做為校外實習制度設計的改進。本項調查僅針對整體分析之用，將會妥善保密。最後對您的協助與參與致上謝意。敬祝 身體健康，學業進步！

#### 一、學生基本資料(必填)：

1. 姓名：\_\_\_\_蔡\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_110112\_\_\_\_\_ 性別：男 女

2. 就讀系別班級：\_\_\_\_\_行銷與流通管理\_\_\_\_\_系 \_\_\_\_\_四\_\_\_\_\_年級 \_\_\_\_\_A\_\_\_\_\_班

3. 實習地點：國外、國內；實習機構名稱：\_\_\_\_\_寶雅\_\_\_\_\_

4. 實習機構來源：學校推薦 自行尋找

5. 實習性質：學年、學期、暑期、寒假

6. 實習期間：114 年 01 月 01 日 ~ 114 年 06 月 30 日

#### 二、學生參與校外實習滿意度：

##### 1. 請問您對本校在實習前規劃的滿意度為何？

項次	項目	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1	相關講習與說明會對我有所助益	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	學校提供我完善的實習資訊或諮詢管道	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	使我瞭解實習時相關的權利及義務	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

##### 2. 請問您對實習企業(機構)滿意度為何？

項次	項目	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1	安排的職務與實際工作內容很相符	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	安排的工作都可以順利完成	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	安排的職能訓練，有助於提升職場工作能力	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	我能應用學校所學的專業技能在工作上	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	與同事相處融洽	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	能增強實務能力	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	有助於問題解決能力提升	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	認識公司運作有助於未來的就業發展	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	對自己的學習成長感到滿意	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	會推薦學弟妹至該企業(機構)實習	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

##### 3. 請問您對實習課程滿意度為何？

項次	項目	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1	對學校實習輔導及訪視感到滿意	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	可以讓我吸收新知及拓展視野	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	此次實習可提升我的實作技能能力	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	讓我獨立思考及提升解決問題的能力	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	讓我了解業界的需求	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	培養我負責的工作態度	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	讓我建立良好的人際關係	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	可培養我團隊合作精神	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	可幫助我了解及規劃自己的就業方向	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	此次實習課程對我的學習是有幫助的	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 請問您畢業後是否有意願任職該實習領域？ 是 否 尚未決定

5. 請問您畢業後是否留任該實習機構，若獲公司留任請填未來任職薪水。（應屆畢業生填答）

否 是 (薪水：基本薪資 大約3萬元 大約4萬元 大約5萬元 6萬元以上)

6. 其他建議事項：無

## 附件

■ 起始日期：	2025-01-01
■ 結束日期：	2025-01-31

查詢

出勤日期	最早打卡時間	最晚打卡時間
20250129	1357	2301
20250128	0847	1832
20250127	0855	1811
20250125	1356	2303
20250124	1353	2301
20250121	0854	1802
20250120	0849	1817
20250119	0854	1808
20250117	1353	2304
20250116	1354	2301
20250115	0856	1808
20250113	1350	2301
20250112	1348	2303
20250111	1356	2301
20250109	0857	1806
20250108	0857	1906
20250107	0851	1834
20250105	1357	2301
20250104	0852	1811
20250103	0854	1844
20250101	0856	1819



21 天 x 9 小時 = 189 小時

189 小時 + 1 小時 = 190 小時

(1 月 8 號 加班 1 小時)

■ 若海日期 :	2025-02-01
■ 結束日期 :	2025-02-28

查詢

出勤日期	最早打卡時間	最晚打卡時間
20250228	0851	1811
△ 20250227	0954	1930
20250226	1351	2305
20250223	0854	1806
20250222	0853	1803
20250220	1356	2301
20250219	1356	2302
20250217	1354	2304
20250216	1357	2300
20250215	0853	1813
20250213	1357	2304
20250212	0854	1838
20250210	1356	2304
20250209	1356	2307
20250208	1354	2307
20250206	0856	1817
20250205	0857	1814
20250204	0856	1809

18 天 x 9 小時 = 162 小時

162小時 + 1小時 = 163小時  
(2月27號 加班 1小時半)

起始日期 : 2025-03-01

结束日期 : 2025-03-31

查詢

出勤日期	最早打卡時間	最晚打卡時間
20250330	0851	1814
20250328	0854	1806
20250327	0856	1806
20250325	1353	2300
20250324	1352	2302
20250323	0855	1815
20250320	1353	2301
20250319	1356	2308
20250318	1355	2303
20250316	0852	1803
20250315	0859	1810
20250314	0855	1801
20250312	0852	1818
20250311	0852	1809
20250310	0855	1811
20250309	0855	1811
20250308	0854	1800
20250306	0854	1819
20250305	0848	1810
20250304	0849	1916
20250303	0850	2035
20250301	0855	1844

22 天 x 9 小時 = 198 小時

198 小時 + 3 小時 = 201 小時

(3 月 3 號 加班 2 小時

(3 月 4 號 加班 1 小時

<input checked="" type="checkbox"/> 起始日期 :	2025-04-01
<input checked="" type="checkbox"/> 结束日期 :	2025-04-30

查詢

出勤日期	最早打卡時間	最後打卡時間
20250430	0852	1811
20250429	0854	1844
20250427	0854	1833
20250426	0852	1809
20250425	0850	1802
20250424	1357	2300
20250423	0848	1810
20250421	1348	2303
20250420	0855	1802
20250418	1350	2305
20250417	0854	1806
20250416	0853	1903
20250415	0855	1808
20250412	0855	1813
20250411	0850	1808
20250409	0851	1803
20250407	1349	2301
20250406	1349	2301
20250404	0852	1812
20250403	0849	1814
20250402	0857	1805
20250401	0855	1816

22 天 x 9 小時 = 198 小時

198 小時 + 1 小時 = 199 小時

(4 月 16 號 加班 1 小時)