

【附表二】

學海築夢/新南向學海築夢學生出國實習

心得報告內容大綱

請於封面上方列標題 (選送生獲補助年度、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往國外實習國家、國外實習機構名稱、國外實習考評成績或評語及短片時間及標題)

獲補助年度	107年度
薦送學校、系所、年級	中臺科技大學國際企業系一年級
中文姓名	傅真緹
國外實習國家(含城市)	日本(東京)
國外實習機構	株式會社ピュアフィット(Pure fit)
國外實習考評成績或評語	92
短片時間及標題	日本海外實習和日本多元文化體驗
一、緣起 二、國外實習機構簡介 三、國外實習企業或機構之學習心得 四、國外實習之生活體驗 五、國外實習之具體效益(請條列式列舉) 六、感想與建議	

一、緣起：

在成為新生參加系週會聽演講時得知，學校和教育部會挑選外語能力理想並願意挑戰實踐夢想的年輕學子送往海外實習的企劃『學海築夢』，揣懷著緊張的心情和躍躍欲試的想法，本想著若是有機會定要在二、三年級時好好的把握，就非常幸運的有實習的名額，在家人與老師們的鼓勵和支持下，我絕不會眼睜睜放棄這樣一個天大的好機會，早在高中時期我的導師就常和我說若是沒有去外面見過大風大浪，要怎樣得知自己身在什麼位置，又要如何使自己現在的位置更高更好？而眼前的海外實習企劃正是一個不僅能評估自己的方法也是一個改變的契機。

二、國外實習機構簡介：株式會社ピュアフィット(Pure fit)

會社主要以進口及研發健康運動器材並透過網路渠道販售商品，其間在日本國內與臺灣等各國間互相合作交流，此次實習內容主要熟悉國際健康產業銷售的處理能力，並學習如何在海外企業多元文化背景下增進口語表達交流能力。

三、國外實習企業或機構之學習心得：

實習期間我開始認知到自己在處理業務工作方面時必須改善的種種問題，起初我對於工作實際的內容和目標不是很明白，但在會社的社長和秘書小姐教導下，我漸漸瞭解日本會社對於工作的態度和理念，即使是在微不足道的小地方，也要認真且細心的對待，一旦有錯誤產生就要找到方法解決或找人幫忙，因為在這個環節的失誤可能會造成往後他人的困擾和運行上的舒暢，而在整理歸檔文件資料時不僅要注意文件的分類和時間的順序，有時也會有文件內容不符需改正的情況，更甚至發生作業過程中資料遺失的諸多問題。就這樣在懵懵懂懂的實習過程裡，透過不同語言的交流從而改善錯誤的地方，學到許多在過去沒有學過的單詞文法和日本職場禮儀體驗，也讓我重新審視了自己一番，從而更進一步改變自我。

四、國外實習之生活體驗：

離開了臺灣身處在日本時，我慢慢發現兩地在生活上的不同，不論是食衣住行上還是禮儀問候上，日本人的應對處理都著實讓人佩服，當我和鄰居問候因為緊張還沒想好下一句回答時，他們都很有耐心的等我表達完我想說的話後才會回應，從來不會突然插話或打斷對話，他們對於打招呼非常注重，即使面對外國來的我們，他們也會在生活上的大小事提醒我們，給予我們關切和幫助，像是垃圾的分類法和回收時間、日用品的購買方法或是介紹住宿附近的觀光場所等，我也在這樣的對話中找到許多可分享的人事物。

五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)：

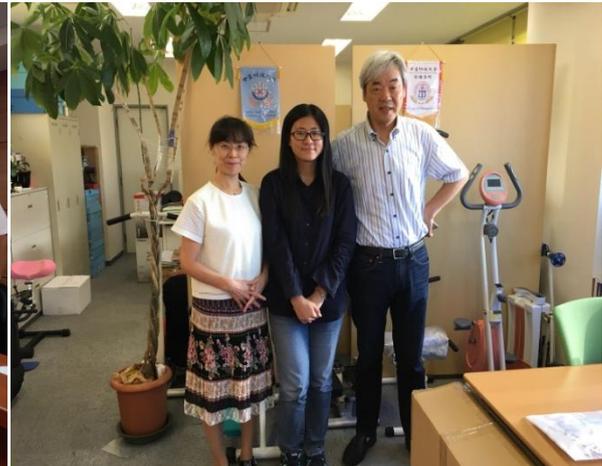
- 學習日本職場禮儀和日本多元文化體驗
- 強化日文語彙文法交流能力和日文文書處理能力
- 瞭解國際健康產業銷售管道和運作流程
- 加強團隊合作的目標
- 改善個人生活規律和獨立自主能力
- 不再直線思考，找到更多元的解決方法
- 有體貼他人並細心面對每件事

六、感想與建議：

我在這兩個月裡深刻的感受到自己的不足以及還能改善的許多空間，這些都是既難忘又可貴的經驗，雖然偶有受挫偶有沮喪的時刻，但都比不過那些美好珍貴的回憶，這次的海外實習體驗於我而言是極為重要又不可或缺的一環，這次很幸運有學海築夢的企劃讓我能找到機會改變自己，也很感謝老師與家人的支持，才能讓企劃順利通過並在海外增長見識，希望以後企劃能持續下去並改變更多有理想抱負的學生。



圖一、行前說明會



圖二、與會社社長和秘書合照



圖三、工作照



圖四、參觀日枝神社



圖五、造訪東京車站