

國立清華大學藝術學院學士班 學生校外實習

心得成果報告大綱說明

一、基本資料：

- (一) 個人基本資料 (姓名/學號/年級/實習類別/聯絡方式)
- (二) 實習機構簡介 (單位名稱/地點/實習指導員/聯絡方式)
- (三) 實習時間：自民國 年 月 日至 年 月 日
- (四) 實習動機 (選擇實務見習的因素等)

二、本文

- (一) 實習單位簡介 (至少 800 字)
如：單位背景、文化、組織、業務、形象.....等。
- (二) 作業流程 (專業實習單位作業流程概述) 及工作內容 (至少 500 字)
詳述本身工作內容。如：工作準備、服務流程.....等。
- (三) 簽到表或時數證明
- (四) 實習工作誌

三、心得、自評及建議事項

- (一) 心得(至少 1000 字)
- (二) 關於實習的任務/職位所要求的技能與學校學習/專業的課程之比對評估
- (三) 建議事項(500 字)

如：對實習單位、未來實務見習同學的心態、本班實務見習制度等建議。

四、實習成果照片

- (一) 工作服勤照片 5 張以上
- (二) 輔助說明實習情形之其他照片或文件

五、附件：相關參考資料

如：實習單位通知函、實習合約等佐證資料或文件

補充說明：「心得及建議事項」涵蓋面向參考

一、 實習生活與互動

1. 該次實習與自己所預期應實習的內容，是否有預期的差異？
2. 在實習單位中，如何分配自己工作管理的時間？
3. 該次實習的實習環境適應情況如何？
4. 該次實習的人際互動如何，是否有遇到難題？
5. 該次實習的可使用的資源是否有應用上的困難或者是不足之處？

二、 本次實習內容整體成效說明

1. 覺得自己在實習工作的表現怎樣？學到哪些關於職場的重要事情？
2. 自認為此次實習待人處事有無滿意或不足之處？
3. 自認為此次實習時間管理是否滿意？
4. 自對於此次的實習環境是否滿意？
5. 自對於該次實習單位提供的資源是否得心應手？

三、 該次實習的成長為何？

1. 覺得自己在核心技能上(核心技能包括溝通協調能力、工作調適應變能力、問題分析與衝突化解能力、專業精神與自我管理、工作價值與職業倫理)有哪些進步？還有哪些可以進一步加強的？
2. 在待人處事方面，有沒有什麼新的收穫？
3. 在於時間管理，有沒有獲得更多的改善？在什麼樣的時間管理上有了顯著變化？
4. 覺得自己在專業技能上有哪些進步？還有哪些可以進一步加強的？
5. 如果能到新的地方或在原地方繼續實習，有什麼新的想法？
6. 對於實習場所的資源，有沒有新的認識或感興趣的事務？
7. 本次實習是否契合未來職涯發展方向？

四、 對於該次的實習，有什麼想要補充或建議的心得呢？

1. 關於實習的任務/職位所要求的技能與學校學習/專業的課程之比對評估
2. 如果未來還有實習，有什麼建議可以給同學或班上參考呢？
3. 在於時間管理方面，有著什麼樣的建議？
4. 對於實習場所的選擇，是否有什麼樣的補充或建議？
5. 對於實習場所的資源與人際互動，有什麼想要補充的說明與心得？
6. 對於此次的實習，是否有其他的補充建議及心得？

五、 對於該次的實習，對自己的滿意度如何呢？

- 5 滿意
- 4 還可以
- 3 無意見
- 2 需加強
- 1 很不滿意
- 0 其他：