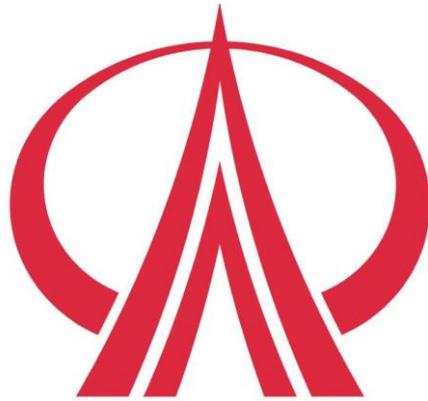


修 平 科 技 大 學
行 銷 與 流 通 管 理 系
校 外 實 習 專 題 報 告

實習公司
土庫落花生生產合作社



指導老師：李文明 老師

學 號：BZ102003

姓 名：丁冠中

中 華 民 國 1 0 6 年 5 月

摘要

我選擇的三明治實習的工廠是在雲林土庫落花生生產合作社實習，我在這裡學到了許多，像是專業知識與工作技能，並了解合作社是如何經營與運作以及分配人力方面的工作等等，這些都是非常寶貴的經驗，還有很多事情都是我很想了解與學習的。希望能藉此實習的機會，能夠收穫滿滿，在實習結束後，我會繼續留任，因為從一開始我就對這個工作相當有興趣，希望之後能過學習到更多東西。

致 謝

在這次的校外實習，感謝修平科技大學和行銷與流通管理系的主任及老師，讓我們在三明治教學早一步進入社會職場，體驗職場上的辛勞更是讓我們擁有一個學習的好機會；也特別感謝我的指導老師李文明老師盡心的指導我專題以及在百忙之中撥空到實習工作地點關心我實習的環境。也相當謝謝提供我實習的黃老闆，讓我在這裡學習到很多事情，也很耐心的教我本來我不會的工作，當我在工作遇到挫折時，老闆也會協助我完成工作，在這一段時間，我也改變了我在工作上的態度，讓我更加的有耐心，在這裡也感謝家人，支持著我在工作。

目 錄

摘要	I
致謝	II
目錄	III
一、前言	1
1.1 實習動機	1
1.2 實習目的	1
1.3 實習公司甄選過程	2
二、實習公司	4
2.1 公司簡介	4
2.2 營業項目	7
2.3 競爭五力分析	8
2.4 競爭優勢分析	8
三、實習內容	11
3.1 實習部門	11
3.2 工作環境與同事	12
3.3 公司項目與內容	13
3.4 作業流程分析	14
3.5 問題點分析	15
3.6 改善方案	15
3.7 工作日誌	16
四、結論與建議	22
4.1 結論	22
4.2 建議	24
五、參考文獻	25

一、前言

1.1 實習動機

參加三明治校外實習教學這是一個難得的機會，學校給我們這一學期的機會到職場學習，因為之後沒有要繼續升學，要馬上進入職場，所以我認為透過實習可以讓我學習到很多在學校學習不到事情，也可以讓我在未來進入職場的時候更加有信心。

目前我現在在雲林縣土庫落花生生產合作社實習，想藉由這次的實習機會，更加了解職場的生活環境，同時也累積自己的工作經驗、學習更多的專業知識與工作技能，並了解合作社是如何經營與運作；以及人力是如何去分配、物流的包裝、出貨流程，原物料的採購，很多事情都是我很想了解與學習的。希望能藉此實習的機會，在職場上學習與人和睦相處、關係融洽，以及互利互助的精神，也希望在 10 個月之後我能有不一樣的新生活，邁向更美好的明天。

1.2 實習目的

三明治校外實習，讓我們能提早體驗職場為未來做準備，在校外實習的過程中，讓我能去多學習一些課本上沒有教的事情，增加工作經驗與知識，透過實習讓我能夠提早提升自我的工作能力，讓我瞭解在未來職場上可能會遇到的問題與困難，並學會解決問題，透過實習提早讓我思考適合哪些工作，在將來真正踏入社會職場實能為我帶來很大的幫助。

1. 提早體驗職場為未來做準備
2. 增加工作經驗與知識
3. 提升自我的工作能力

1.3 實習公司甄選過程

會選擇目前實習的地方是透過親人介紹的，透過親人介紹後，親自前往工作地點與老闆碰面，老闆帶我參觀了合作社的工作場所，我也相當順利的得到工作機會。因為學校有提供實習廠商來學校媒合為我們找工作，但因為我畢業後我想回家鄉工作，所以沒有學哲學校媒合，而透過親人的介紹下，我選擇了離家近的合作社工作，除了可以在合作社學習外，也可以住在家裡，省下一筆開銷。透過親友的介紹，我認為這裡的工作還算不錯，老闆待人也相當親切，我認為在這裡能學習到相當多東西。

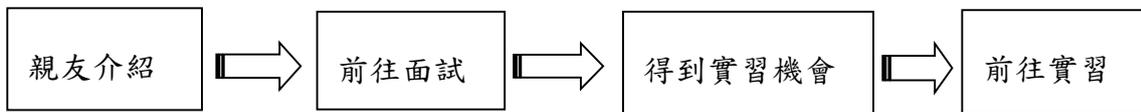


圖 1-1 實習徵選流程圖

二、實習公司

2.1 公司簡介

1. 創辦人：黃新福 先生
2. 公司現況：落花生生產合作社黃新福先生在 92 年成立公司，是一位白手起家的工廠
3. 員工人數：員工人數 4 人，目前沒有分店
4. 成立主因：因當時是農產行還沒有相當盛行但是台灣有很多種花生的農民，所以才想到做花生脫殼工廠，讓農名種植的花生不會無處銷售。
5. 公司的發展沿革：本來是一間小工廠，現在成為一家擁有各地客戶的落花生合作社
6. 公司的組織架構

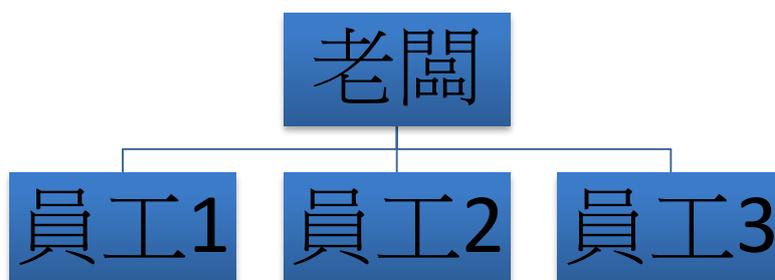


圖 2-1 公司組織圖

2.2 營業項目

1. 公司的經營使命與目標

導入現代化管理與生產流程，以嚴格品質管制，期望給予消費者最完善的品質與服務，秉持「堅持品質·創新求變」的經營理念，憑藉認真打拼的真性情，來自

不斷用心求進步的堅定信念，那也更是無以仿效的資產。

2. 公司的經營項、主要顧客

目前工廠的顧客全台各地需要購買加工花生食品的下游廠商都會透過工廠買到大量的花生，全台市面上的花生會經過加工廠脫殼，然後再轉交給食品廠，例如：觀光景點的花生販賣商店，裏頭所有的花生產品，若要自行加工加以販賣就需要向工廠購買更多花生，也可以因為大量購買而降低價格。

2.3 競爭五力分析：

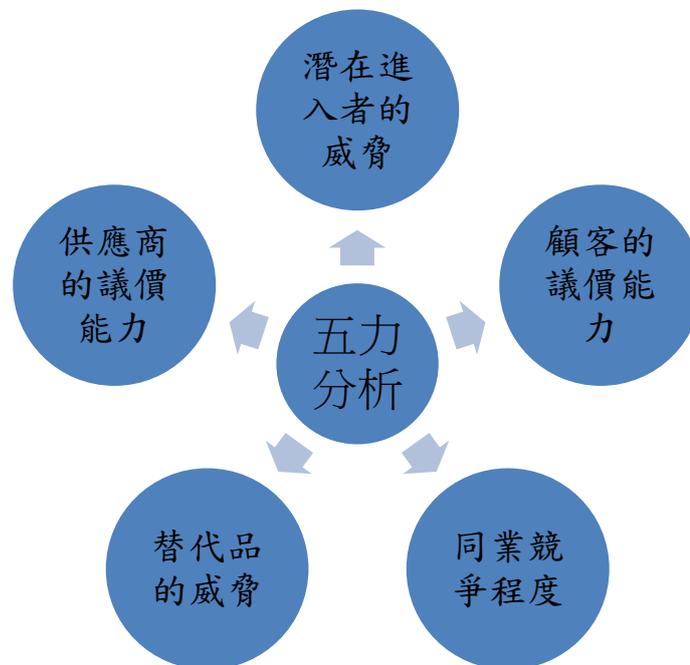


圖 2-2 五力分析

五力分析

- (1) 潛在競爭者的威脅：現在這種工廠的種類相當的多，市場已經幾乎呈現飽和狀態。
- (2) 供應商的議價能力：因為花生的價格需要由市場來決定，所以價錢都要以市場公定價來決定，無法自行訂價。

- (3) 消費者的議價能力：隨著原物料的價格漲跌，來決定花生的價格，所以消費者並沒有議價的能力。
- (4) 現有廠商的競爭：目前類似的工廠有相當多，大家也都有自己的顧客，市場的飽和度相當的高，所以很難再有新的工廠進入。
- (5) 替代品：由於現在人飲食觀念都漸漸改成養身路線，所以都比較部會選擇熱量高的花生，都會選擇營養成份較高的堅果類。

表 2-1 五力分析

潛在競爭者的威脅	供應商的議價能力	消費者的議價能力	現有廠商的競爭	替代品
類似的工廠相當多，市場也已經飽和。	因工廠花生是以市場公定價個定價所以價錢都是一樣的，無法自定價。	所訂出來的價格只能隨著原物料的價格變動，使得消費者失去議價的能力。	因為類似工廠相當多，大家都有自己的客戶，市場飽和度很高，無法再有新工廠的加入。	因為現在人較為養生，漸漸很多人都不會選擇熱量高的花生，而是選擇營養成份較高的堅果類。

2.4 競爭優勢分析

企業的競爭優勢分析 企業的競爭優勢分析：

一、優勢 (strength)

1. 因為已經有共訂的廠商在交貨所以擁有足夠貨源
2. 因為貨源的量多，所以我們可以提供給下游廠商比較優惠的價格
3. 花生是老少皆可享用的食物
4. 花生可創造的商品種類相當多種，例如：花生糖、花生果醬、花生餅乾、花生牛奶……等等商品

二、劣勢 (weakness)

1. 因為我們只有販賣單一商品所以無發創作出更多商機
2. 工廠只提供給供應商買貨，一般民眾無法到工廠進行選購
3. 花生本生熱量相當高，所以食用時人們都會多加以注意

三、機會 (opportunity)

1. 因為下游廠商分布在各個地方，可以增設分工廠來更快速的服務到下游廠商

四、威脅(threat)

1. 現在的人養身的觀念提升，健身的人也很多，花生產品熱量較高，會減少食用
2. 零食的種類相當的多，現在也進口很多國外的零食，漸漸的會有更多商品取代花生類的零食，這樣下游廠商就會減少買貨
3. 同性質業者競爭高

表 2-2 SWOT 分析

優勢(Strengths)	機會(Opportunities)
<ol style="list-style-type: none">1. 擁有足夠貨源2. 提供較低價的價格3. 老少皆可享用4. 商品種類多元化	<ol style="list-style-type: none">1. 可在更多地區增設多家分工廠
劣勢(Weaknesses)	威脅(Threats)
<ol style="list-style-type: none">1. 只有單一商品2. 一般民眾無法到工廠進行選購3. 花生本生熱量高	<ol style="list-style-type: none">1. 時下年輕人流行瘦身2. 零食多樣化漸漸取代花生類食品3. 同性質業者競爭。

三、實習內容

1.負責單位、職位：落花生生產合作社，我是一位作業員，我負責包貨、搬貨、送貨

2.組織圖呈現職位如下圖



3.工作人員、主管彼此間業務的關連性先由花生收購員向農民收購花生，達到一定的數量時，再將花生載到工廠販賣，這時我就會與同事一起先將貨物下到倉庫，然後貨物送到脫殼機器區，花生脫殼後再將花生一帶一帶包裝起來，之後再將貨物堆疊準備出貨工作。

3.2 工作環境與同事



圖 3-1 倉庫貨物整理



圖 3-2 下貨物



圖 3-3 推疊貨物

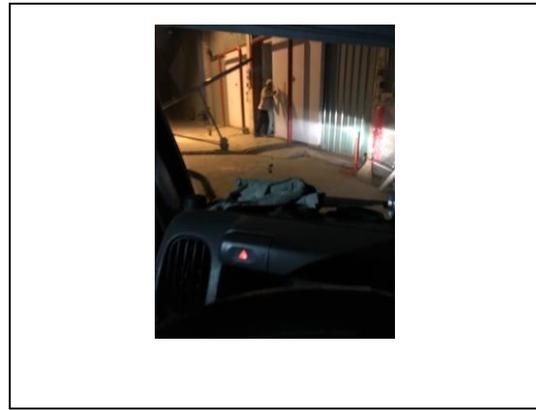


圖 3-4 運送貨物到倉庫



圖 3-5 清點貨物及將貨物搬上貨車



圖 3-6 操作機器

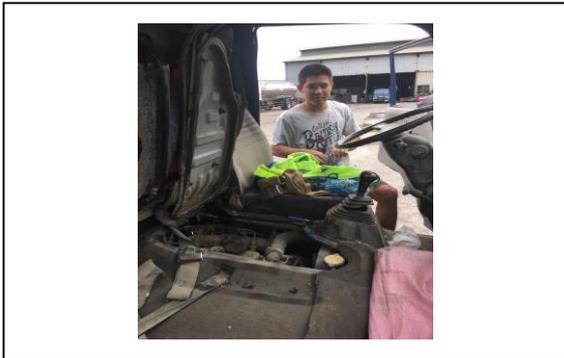


圖 3-7 準備運送貨物



圖 3-8 篩選貨品



圖 3-9 篩選貨品



圖 3-10 與老闆及老師合照

3.3 公司項目及內容

- (1) 負責工作內容：我負責的工作內容是包裝貨物，還有將貨物運載到倉庫，以及出貨送貨，視情況因為每天的工作量都不同，如果無法在當天讓貨運司機出貨的話，就會運送到倉庫放，如果可以的話就會當天立即將處理好的貨物讓貨運司機出貨給買家。
- (2) 上班時間：我的上班時間為早上八點到晚上五點，中午休息時間為一至兩小時，休息時間為彈性調整，因為淡旺季的關係，所以才這樣規定，但是最少一定會有一個小時，輪班的方式，休假是可以自己挑日期的，只要事先跟老闆說就可以了。

3.4 作業流程分析

每一天到工廠的時候，就會開始將前一天清洗乾淨的花生放入機器，先將花生脫殼，然後會請工人將壞掉的花生一一挑選出來，之後工人會再用另外一台機器將花生分類大小顆，篩選分類完後我就會開始進行分裝，以一包 60 或 30 公斤為一個單位，將完成裝袋的花生放置在出貨區，每天的下午四點時貨運公司過來收貨，工作就告一段落，其餘未完成的花生就會先運送到冰庫存放，隔日再繼續完成。作業流程圖如下

圖 3-11 作業流程圖



3.5 問題點分析

(1)等待花生被送過來工廠，這時我就會與同事一起先將貨物下到倉庫，然後貨物送到脫殼機器區，花生脫殼後再將花生一帶一帶包裝起來，之後再將貨物堆疊準備出貨工作。

(2)如果收購花生的廠商因為花生量達不到，量不夠的話，就無法出貨，我們就無法順利工作，這樣我們就需要一直等大家送貨過來，只要有廠商重疊時間送貨來的話，舊貨讓工作量暴增

(3)如果工作量暴增就可能要加班，會讓工作量增加很多，所以我希望老闆能跟送貨廠商討論，讓或就算沒有達到量也能出，這樣工廠工作量財部會暴增。

3.6 改善方案

(1)跟廠商商量不到量出貨就會增加廠商的運費跟送貨的時間，廠商可能會不願意，但是如果運費一起分擔的話或去就能夠成功。

(2)我提出的方案向老闆說明老闆跟廠商討論後廠商覺得可以接受，但是當或是充足事就會恢復以前的出貨方式。

3.7 工作日誌

修平科技大學行銷與流通管理系校外實習

工作日誌表 1

班級：行四甲	學號：BZ102003	姓名：丁冠中	撰寫日期：105/09/15
撰寫期間：105/07/01~105/09/15			
實習機構(含分店名)：土庫落花生生產合作社			
部門(單位)/職稱：作業員			
工作日誌內容			
1.發生什麼事(Do) <p>我一如往常的去上班，今天我一上班就開始做起的工作，直到中午做到休息時間時，到休息室稍作休息，這時遇到到了老闆，老闆問我說問什麼在休息室，還有很多工作沒弄，老闆以為我提早休息，但其實我的工作已經做好了，當下就被老闆誤會了。</p>			
2.反省(Check) <p>當下我並沒有向老闆解釋太多，安靜的聽老闆說，其實也是因為怕解釋下去會被老闆罵或許也會被認為是在跟上司頂嘴，因為當時只有我在那裏病媒尤其他的同事所以沒有其他人知道，當時我的感覺是覺得就聽老闆說說不訂我真的有錯，可可好好改進，不在犯錯，下次會好好把工作做到完美現在的感覺跟當下的那個想法是一樣的，會努力做到最好。</p>			
3.學習(Action) <p>在這次的事情我學習到了，當工作時沒辦法總是做到最好或是沒有錯誤，但是當我們努力去作好每一件事時，我相信老闆會看到我的努力，而我也會在工作時，會在更加的注意工作上的細節，努力的做好老闆派的每一個工作。</p>			
4.行動計畫(Plan) <p>這次的事情讓我知道工作有時候並不適我們想的那麼簡單，而我也應該要好好的去確認好工作的完成度，不在讓老闆看到時以為我沒有完成工作，我希望自己能夠做到讓老闆可以很信任我有完成工作，當下次老闆看到我時我也能夠很有自信的跟他說老闆工作我都完成了</p>			

修平科技大學行銷與流通管理系校外實習 工作日誌表 2

班級：行四甲	學號：BZ102003	姓名：丁冠中	撰寫日期：105/11/18
撰寫期間：105/9/16-105/11/18			
實習機構(含分店名)：土庫落花生生產合作社			
部門(單位)/職稱：作業員			
工作日誌內容			
<p>1.發生什麼事(Do)</p> <p>因為工廠工作告了一段落，工作量減少，我可以不用像之前那樣忙碌的工作，突然接到電話，對方說要送東西過來，我想說反正我也都在工廠沒什麼事情，就跟他說好可以送貨過來會有人收貨，對發也說會馬上過來，當下我想說我可以在這裡把事情處來好，結鍋當我跟送貨員約好的時間到時，遲遲都沒有看到送貨員，因為接電話時想說他馬上就到了就沒有特地留下對發的電話，而我也一直不敢離開工廠，怕我離開送貨員來了等不到我，就這樣我一直等到下午送貨員才出現，他也跟我說對不起，說因為他是新司機比較不熟路況，所以才延誤那麼久。</p>			
<p>2.反省(Check)</p> <p>當下我應該跟司機確認路線還有時間並留下司機的電話，以方便聯絡，才不會造成字記載其他工作上的延遲，也可以清楚讓自己知道什麼時間可以做什麼，才不會因為等候時間過久，而其他工作都沒有做到，增加隔日自己的工作量，或許還會被老闆認為我工作沒完成導致被老闆責備。</p>			
<p>3.學習(Action)</p> <p>透過這件事情我學習到當我們接到店貨時應該要立即向對方確認好所有的事情，包括貨物內容、送貨預計時間，司機聯絡電話 等等資訊，以方便工作上的聯絡，避免浪費太多不必要的時間再等待。</p>			
<p>4.行動計畫(Plan)</p> <p>我對於這樣的事情，想了一個方法，當我接聽到送貨員的電話時，我要將資料寫在紙上以方便聯絡，如果突然有事請要忙也能打電話告知對方，或是請有在辦公室的其他員工幫我注意並將電話交付給其他員工，這樣也能方便其他人與送貨員聯絡。</p>			

修平科技大學行銷與流通管理系校外實習 工作日誌表 3

班級：行四甲	學號：BZ102003	姓名：丁冠中	撰寫日期：105/12/06
撰寫期間：105/12/01~105/12/16			
實習機構(含分店名)：土庫落花生生產合作社			
部門(單位)/職稱：作業員			
工作日誌內容(請各位同學認真撰寫，撰寫時請將紅色字體與圖形刪除)			
<p>1.發生什麼事(Do)</p> <p>最近工廠新進了一台機器，是一台專門挑選花生的機器，這台機器新進進來的時候，我相當的興奮，因為覺得能減輕相當多的工作，可以增加作業上的速度，一開始機器進來的時候，因為工廠的員工都是屬於比較年長一輩的員工，所以老闆特地叫我過去，說叫我在旁邊學習操作，讓我覺得相當的開心，可以在這裡學習到新的事物，還能親自操作。最近也因為產季的關係，所以工作也格外的增加，不過所有的同事也都相當的好，都會互相幫忙，讓工作都順利完成。</p>			
<p>2.反省(Check)</p> <p>新進機器老闆特地要我學習，雖然這樣對我來說很好，但是因為其他員工都沒有學，讓我覺得對他們有些不公平，雖然他們也說他們因為年紀大了不想學也怕把機器弄壞，但是或許有些人也寫增加知識，只是怕弄壞所以沒有學，這樣我覺得很可惜。最近因為工作量增加所以我有時都會覺得比較疲累，但是因為大家也都是跟我一樣，所以讓我知道應該更努力把工作完成，讓大家都能一起快點回家休息。</p>			
<p>3.學習(Action)</p> <p>在這次的事件中讓我學習到，在工作中有很多機會可以讓我們學習到很多事情，我們應該都要好好把握可以學習的機會，這樣才能學習更多知識，也能讓別人覺得因為我願意學習，而共喜歡教導我更多的事情。</p>			
<p>4.行動計畫(Plan)</p> <p>這次都事情讓我深深體會到人真的是要保持積極的態度，才能讓自己學習到更多事物，這不僅僅可以累積自我的經驗，也可以增加老闆對我的信任度，希望之後會有很多機會可以跟在老闆身邊學習到更多其他的事物。</p>			

修平科技大學行銷與流通管理系校外實習 工作日誌表 4

班級：行四甲	學號：BZ102003	姓名：丁冠中	撰寫日期：106/03/02
撰寫期間：106/03/02~106/03/03			
實習機構(含分店名)：土庫落花生生產合作社			
部門(單位)/職稱：作業員			
工作日誌內容			
<p>1.發生什麼事(Do)</p> <p>之前因為接近過年大家都一直再趕貨，工作量變得很大，工廠多了很多臨時工來幫忙，大家一起用最快速度完成工作，雖然每天工作都很多感覺好像也都做不完，有時我也覺得很累想要偷偷休息一下再繼續，但是老闆看在大家很辛苦，都會幫我們準備晚餐要我們吃完在下班，真的覺得當大家一起努力工作後，一起用餐還滿好的，也覺得老闆對我們很好，雖然工作很多，也是讓大家準時下班，讓我們可以充分休息。</p>			
<p>2.反省(Check)</p> <p>當工作的時候我應該要好好地完成好好的努力把工作做好，沒想到老闆這麼有這麼多生意，眼看工作做不完，也沒有要我們加班還準備晚餐還有給足夠的休息，當下有想偷懶的新的事很不對的事情。</p>			
<p>3.學習(Action)</p> <p>工作或許有時很忙，很多工作都做不完，但是應該要學習去分配自己的時間才能讓自己達到好的工作效率。</p>			
<p>4.行動計畫(Plan)</p> <p>好好分配自己的工作時間，努力的做完自己分內的工作。</p>			

修平科技大學行銷與流通管理系校外實習 工作日誌表 5

班級：行四甲	學號：BZ102003	姓名：丁冠中	撰寫日期：106/03/17
撰寫期間：106/03/15~106/03/17			
實習機構(含分店名)：土庫落花生生產合作社			
部門(單位)/職稱：作業員			
工作日誌內容			
<p>1.發生什麼事(Do)</p> <p>最近的工作漸漸的開始變多了，也開始有新的工作要學習，也有新的同事來我們這裡工作，面對新的工作，要學習的事情很多，因為我在這裡也有一段時間了，老闆希望我能夠去學習新的工作，我也很謝謝老闆給我這個新工作的機會，讓我可以學到更多的東西，希望我可以勝任新的工作。</p>			
<p>2.反省(Check)</p> <p>面對新的工作，一開始學習我覺得有些困難，因為比起之前的工作，這是在機器上面的超做會更難一些，一個不小心可能會把機器弄壞，或是造成作業程序不通暢，所以我要更努力去學習這個工作，希望能夠快點上軌道。</p>			
<p>3.學習(Action)</p> <p>新的工作就是新的學習，不只讓我學習到更多也讓我可以得到老闆的信任，我自己會更加努力去把握這種難得的機會，希望我學好新事情之後，能再接下別種新工作。</p>			
<p>4.行動計畫(Plan)</p> <p>目前先努力學好新的工作，不僅要做好新工作，也要好好的把之前的工作做好，不能因為有了新的工作，就能夠忽略就工作，還是一樣要做好，雖然工作很多，但是我相信我一定能調適得很好的。</p>			

修平科技大學行銷與流通管理系校外實習 工作日誌表 6

班級：行四甲	學號：BZ102003	姓名：丁冠中	撰寫日期：106/03/29
撰寫期間：106/03/29-106/04/07			
實習機構(含分店名)：土庫落花生生產合作社			
部門(單位)/職稱：作業員			
工作日誌內容			
<p>1.發生什麼事(Do)</p> <p>最近還沒開始進入忙碌的時候，但是還是有一些基本的工作要做，剛好前一陣子也比較忙碌，讓我覺得可以休息一下，當工作忙碌的時候大家一起努力工作，現在剛好都能好好的休息，但是平常還是要做好基本的工作，包括顧好機器的運作這都是很重要的工作，雖然這些都是非常很平常的工作，在工作的時候我必須要好好顧好機器避免有什麼狀況，那天我在工作的時候，不小心將工作流程顛倒了，不過我有馬上就發現了，馬上修改了錯誤的地方，也沒有出了什麼問題，但是因為還是出錯了，經過這樣的事情，我也更加警惕自己在工作上要更加小心，不可以再出任何差錯了。</p>			
<p>2.反省(Check)</p> <p>這一次的工作失誤，讓我知道在工作時應該更加專心，不能夠出任何的錯誤，只要一出錯誤，如果沒有馬上發現或許就會讓工作上有很大的問題，所以之後我會更加注意在工作上的問題，不會在犯下任何錯誤。</p>			
<p>3.學習(Action)</p> <p>這一次是我自己的錯誤，我也學到，在工作時應該要更加注意自己的精神或是要更加認真，因為是平常一定的工作，不可以因為是這樣，就忽略掉工作的細節。</p>			
<p>4.行動計畫(Plan)</p> <p>之後的工作，我會更努力的去完成，也應該注意工作的錫杰還有任何狀況，這樣也能讓我可以在工作上進步。</p>			

四、結論與建議

4.2 結論

1. 實習後對公司的看法與初步看法的比較

一開始是家人推薦我去的所以在實習之前就有先去看過工廠了，大家都很認真在工作老闆也相當親切，雖然工廠的工作相當辛苦，環境也比不上其他學校推薦的實習地方，但是我還是選擇在這裡工作，因為可以離家近，我也可以學到我想學的東西。

當開始實習的時候，我一開始真的覺得滿辛苦的，但是到後來也漸漸習慣工作模式，老闆也相當照顧我，也教會我很多不同的東西，這項工作也讓我體會到當一名作業員是相當辛苦的。

2. 實習前、後個人的預期與實際感受

實習前我已經先去了解大概會做怎麼樣的工作，也知道當一名工作人員不輕鬆，但是我希望我能透過這項工作磨練自己。實習後，因為一開始就了解工作，所以我認為沒有什麼比較困難的地方，只是有時候因為工作量突然增加的關西，有時會讓我覺得吃不消，但是就算需要加班，老闆也是對我們非常好，會幫我們準備晚餐跟點心，在這裡我也有學到新的東西，所以覺得辛苦也值得。

3. 實習最難適應的事

在工作上讓我比較難適應的是因為工廠無法使用冷氣，只能使用風扇，但是還是相當的熱，也因為要把花生脫殼，所以會造成很多得灰塵跟土，每天都會把全身讓到整個都是，有時也會覺得吸到一些灰塵然後覺得有些不舒服，也有想過配戴口罩，但因為天氣過熱實在無法一直配帶著。

4. 說明實習最大的收穫

在實習過程中我最大的收穫就是，一開始我只是一個基本的作業員現在因為得到主管的肯定讓我學到了更多東西，除了這些之為我也覺得本來我是一個比較不知道未來要做什麼但

是漸漸的讓我也找到了自己未來的目標。

5.實習甘苦談

實習時最讓我覺得辛苦的地方就是當夏天非常熱的時候因為工作的地方有的是在室外，就會相當的悶熱，就算很熱也要趕快把自己的工作做完才能休息，有時候都會忙到連水都忘記喝，也很常做到全身都是汗水，也常常要搬很多貨物，因為貨物都是一次大量進貨，所以就也常常搬到全身都很酸痛，因為有時要再把貨物搬至冰庫，但是當滿身都是汗水時就容易感冒。

6.我希望來前就能在學校學到哪些東西？

希望能在學校學到更多能夠實際操作的課程，讓我們可以也多多去其他實習單位參觀，因為實習前的廠場說明會也無法實際感受到真正的工作內容或是其他的狀況。

7.在校所學，拿到業界最有用的是什麼？

對我來說最實用的就是因為工廠大部分都是年紀比我還要大的工人，當要做一些比較困難的工作，例如操作機器之類的工作，我總是能夠學的比其他人來的快，也比較快了解怎麼操作。

8.對個人從事相關產業的省思

我實習的地方是在鄉下，又是工廠，一般來說現在的年輕人真的沒有什麼人願意待在工廠，所以這種工廠是的工作都會很缺人，或是工人流動的很快，有很多人常常受不了就會離職，我認為要找到願意或是有興趣的人，真的比較困難。

9.個人生涯規劃與未來展望

實習結束後，我會繼續留職，繼續學習下去，但是對於未來我希望能在工廠學到更多我也會去考慮自己真正想要的是什麼，也相當謝謝老闆對我的栽培。

4.2 建議

1.對於實習公司的建議

我覺得因為貨物很多，希望工廠能更找更多工人來上班，可以一起分擔工作量，這樣也能夠讓工廠的出貨量跟工作效率會更加的好。

2.對實習制度與系上的建議

希望系上能夠改變實習的時間，因為覺得實習一年真的太長了，也因為工作的時間有規定時數，除了上班，休假的時候也很少真正蒿好的休息，因為也還要寫報真的讓人相當疲憊，也希望學校能夠找更多實習的地方，讓我們能夠真整參觀工作場所或是體驗工作事項，這樣會對我們在選擇時更有幫助。

3.對學弟妹的建議

工作都有優缺點，在實習的過程會遇到很多問題，但是真的學到很多在課本上學不到的事情，建議學弟妹可以利用校外實習的機會，增加對職場上的認識，也希望學弟妹不要害怕與主管面談，學會在職場上交流與互動，在未來的工作上一定會許多的幫助。

4.對師長的建議

謝謝我的指導老師來我的實習場所看我，因為我實習的地方離台中比較遠，老師還是專程下來，真的覺得相當開心，有老師的指導以及關心，讓我增加了不少信心。

參考文獻

1. Google，五力分析圖

<https://read01.com/jeJREG.html>

2.劉潔瑩，修平科技大學行銷與流通管理系實習公司：安心食品股份有限公司(摩斯漢堡)99年