

元智大學資訊管理學系

第三十屆專業實習報告

研究主題：

從理論到實作：「財團法人二十一世紀基金會」

公司代號：G

實習單位：財團法人二十一世紀基金會

輔導老師：周韻采教授

姓 名：李佩珊

學 號：1101678

目錄

壹、工作內容

一、工作環境介紹	1
二、工作詳述	1
三、實習期間完成之進度	11
四、工作當中扮演的角色	12

貳、學習

挑戰自我與學習應對.....	13
資料處理的學習與體悟.....	13

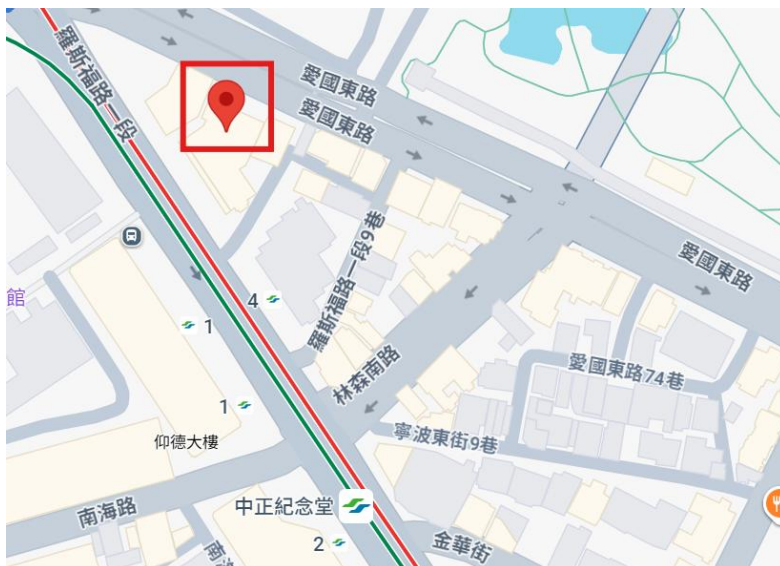
參、自我評估

肆、心得感想

壹、工作內容

一、工作環境介紹

公司的地址為台北市中正區愛國東路 22 號 11 樓，位於台北捷運中正紀念堂站 4 號出口附近的紡拓大樓，出站後只要走大約 1 分鐘就到了，交通十分便利。



二、工作詳述

1. 立委評鑑專案

在立委評鑑專案中，我們的主要目的是透過量化數據分析，客觀呈現立法委員的問政表現，讓努力為民服務的立委能夠被看見與肯定，同時也提供選民中立的參考依據，協助他們在投票時能做出更明確的選擇。

此專案是實習中極為重要的一份工作，過程中需高度熟悉立法院網站以及

Excel 的操作，並保持極高的細心與準確度，因為所有資料都會對外公開，可能會影響評鑑單位的公信力。因此，每一筆數據都需經過多次核對與檢查，以確保成果的真實與可信。以下會以第十一屆第三會期為範本說明操作過程：

	立法院議事及發言系統				請輸入關鍵字		Q X +		操作說明	
		議案審議	法律提案及進度	委員發言				會議查詢		

TOP

第11屆

1	中華民國刑法	138
2	貨物稅條例	102
3	道路交通管理處罰條例	85
4	性別平等工作法	75
5	地方民意代表費用支給及村里長事務補助費補助條例	66
6	兒童及少年福利與權益保障法	65
7	兒童及少年性剝削防制條例	60
8	所得稅法	59
9	就業服務法	57
10	青年基本法	52

最新熱門提案

SEARCH

主提案人

進 度
(第5屆，91年2月迄今)

屆 別

全文檢索 ☐ 開啟 ☒ 關閉

首次排入 年 月 日 ~
院會日期 年 月 日

屆會期對照表

查詢
清除
進階查詢

TOP

第10屆

1	中華民國刑法	273
2	道路交通管理處罰條例	169
3	性別平等工作法	150
4	公職人員選舉罷免法	103
5	所得稅法	93
6	刑事訴訟法	85
7	動物保護法	82
8	中華民國憲法增修條文	80
9	就業服務法	74
10	勞動基準法	72

歷屆熱門提案

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

若不知道會期的起訖日，可以查看「屆會期對照表」，點選之後會跳轉到下面這個網頁，上面有各個會期的起訖日，例如第三會期是從 114 年 2 月 11 日開始，114 年 8 月 31 日結束。

立委問政/ 屆會期對照表

Search 年度： 年 查詢

第11屆 第10屆 第9屆 第8屆 第7屆 第6屆 第5屆 第4屆 第3屆 第2屆 第1屆

屆期會期	會議起迄日
第11屆第4會期	114/09/19 ~
第11屆第3會期	114/02/11 ~ 114/08/31
第11屆第2會期	113/09/20 ~ 114/01/21
第11屆第1會期	113/02/20 ~ 113/07/16

查詢之後可以看到一讀共有 726 筆資料，接著需要點選「本次」旁的勾勾，就可以將一讀的所有提案放入資料夾內方便稍後資料輸出(一次最多輸出 2000 筆)

委員提案 726 筆，第1/73頁，每頁10筆 依 日期 通減 排序

回查詢 多筆詳目 本頁： 本次：☒ 我的資料夾 (726)

列印 存檔

搜索歷史 請選擇 再查詢

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 >> <<

序號	首次排入院會日期	提案名稱	提案人	進度	關係文書
☒ 1	1140829	學校衛生法第六條、第十六條及第十七條文修正草案	伍麗華等	1140829 一讀(委員 會待審)	 
☒ 2	1140829	大學法第七條文修正草案	伍麗華等	1140829 一讀(委員 會待審)	 
☒ 3	1140829	核子反應器設施管制法第六條及第二十一條文修正草案	鄭正鈐	1140829 一讀(委員 會待審)	 
☒ 4	1140829	家庭暴力防治法第三十一條文修正草案	蘇清泉等	1140829 一讀(委員 會待審)	 
☒ 5	1140829	廢止行政院農業委員會農業金融局組織條例	謝衣鳳等	1140829 一讀(委員 會待審)	 
☒ 6	1140829	廢止經濟部標準檢驗局組織條例	謝衣鳳等	1140829 一讀(委員 會待審)	 

接著點選我的資料夾，可以發現剛剛選取的一讀提案都被放進來了，上方的格式可以選擇想要輸出的格式，我們選擇 Excel 輸出，欄位選擇「簡目」並點擊資料輸出，之後會產生一個 Excel 檔方便我們後續資料統整。

[回前頁](#) (726)

格式: Excel 欄位: 簡目 [資料輸出](#)

序號	首次排入院會日期	提案名稱	提案人	進度	關係文書
1	1140829	學校衛生法第六條、第十六條及第十七條條文修正草案	伍麗華;莊瑞雄	1140829 一讀(委員會待審) 審議進度	PDF WORD
2	1140829	大學法第七條條文修正草案	伍麗華;莊瑞雄	1140829 一讀(委員會待審) 審議進度	PDF WORD
3	1140829	核子反應器設施管制法第六條及第二十一條條文修正草案	鄭正鈐	1140829 一讀(委員會待審) 審議進度	PDF WORD
4	1140829	家庭暴力防治法第三十一條條文修正草案	蘇清泉;羅廷璋;謝龍介;林倩綺;林沛祥;廖偉翔;翁曉玲;邱鎮軍	1140829 一讀(委員會待審) 審議進度	PDF WORD
5	1140829	廢止行政院農業委員會農業金融局組織條例	謝衣鳳;林倩綺	1140829 一讀(委員會待審) 審議進度	PDF WORD
6	1140829	廢止經濟部標準檢驗局組織條例	謝衣鳳;林倩綺	1140829 一讀(委員會待審) 審議進度	PDF WORD

接著將下載下來的 Excel 檔裡的資料分類成部分提案及全文提案。二讀、三讀以及委員會的提案也都是重複這幾個步驟，如此一來提案的資料就抓取完成了。

提案日期	提案名稱	主提案	交付委員會	審議進度	部分/全文		
一讀							
1140829	學校衛生法第六條、第十六條及第十七條條文修正草案	伍麗華	教育	一讀(委員會待審)	部分	伍麗華	教育
1140829	大學法第七條條文修正草案	伍麗華	教育	一讀(委員會待審)	部分	伍麗華	教育
1140829	核子反應器設施管制法第六條及第二十一條條文修正草案	鄭正鈐	教育	一讀(委員會待審)	部分	鄭正鈐	教育
1140829	家庭暴力防治法第三十一條條文修正草案	蘇清泉	社會、司法	一讀(委員會待審)	部分	蘇清泉	社會
						蘇清泉	司法
1140829	中華民國刑法第二百九十七條及第三百三十九條之四條文修正草案	翁曉玲	司法	一讀(委員會待審)	部分	翁曉玲	司法
1140829	詐欺犯罪危害防制條例第四十三條及第四十四條條文修正草案	翁曉玲	內政	一讀(委員會待審)	部分	翁曉玲	內政

接著是立委發言的部分，我們要到立法院議事轉播 IVOD 系統進入到立法院

質詢系統統計各立委的發言次數。利用網站中的進階查詢，查詢各個立委在各委員會發言的所有會議，再一一計算次數，但不計入公聽會的發言紀錄，若同一位立委在同一場會議中有多次發言，也僅計算一次。

最新實況

會議預報

會議隨選

首頁 > 會議隨選 > 進階查詢

會議隨選

以委員查詢(委員發言片段)

依姓名

依黨籍

依選區

以主辦單位查詢

進階查詢

請注意：本網頁提供多個檢索條件，條件下的愈多，搜尋結果愈精準。
同時提醒您：影片分為「委員發言片段」和「會議完整影片」
本系統提供自第八屆第一會期（2012年02月01日）之歷史影音資料。

全文檢索 / 關鍵字

請輸入關鍵字

議案小幫手

熱門搜尋：
(查詢範圍:會議名稱、會議事由及第8屆第5會期開始之委員會發言內容)

委員姓名

請輸入關鍵字

(請輸入委員完整或部分姓名進行查詢)

發言內容

請輸入關鍵字

(查詢範圍:自第8屆第5會期公報紀錄中之發言內容)

影片類型

☒ 委員發言片段 ☐ 會議完整影片

時間

☐ 時間區間搜尋 ☒ 屆期會期搜尋

第11屆

第3會期

內政委員會

搜尋方式

☒ 精確搜尋 ☐ 模糊搜尋

(多個關鍵字中如空格，請選擇模糊搜尋)

清除

開始搜尋

最後，將上述所有資料彙整於一個 Excel 之中，依據委員們的法律提案量及發言次數等各項指標，並利用 Excel 的公式進行統計與分析。而在每個指標中表現優良的立委都會給予一顆星星，若立委共累積獲得三顆星，我們就會將其評定為表現優良的立法委員；若能獲得三顆星以上，則被評定為特優立委。

全院優質/優良立委名單如下：									
立委名稱	所屬委員會	全文提案量	部分提案量	全文通過(兩顆星)	部分通過量	委員會發言比例	跨委員會發言	總★數	評價
獲5星表現的立委									
伍麗華(民，區域)	教育文化	★	★	★★	★	↵	↵	5	特優
邱鎮軍(國，區域)	社福衛環	↵	★	★★	★	★	↵	5	特優
獲4星表現的立委									
王育敏(國，不分區)	社福衛環	↵	★	★★	↵	★	↵	4	特優
李坤城(民，區域)	財政	↵	↵	★★	★	↵	★	4	特優
林倩綺(國，不分區)	司法法制	↵	★	★★	★	↵	↵	4	特優
許宇鄭(國，不分區)	內政	★	↵	★★	★	↵	↵	4	特優
葉元之(國，區域)	教育文化	↵	↵	★★	★	↵	★	4	特優
鄭天財(國，區域)	經濟	★	↵	★★	↵	↵	★	4	特優
羅廷璋(國，區域)	教育文化	↵	★	★★	★	↵	↵	4	特優
獲3星表現的立委									
王美惠(民，區域)	內政	★	↵	★★	↵	↵	↵	3	優良
邱若華(國，區域)	交通	↵	★	★★	↵	↵	↵	3	優良
徐欣瑩(國，區域)	內政	↵	★	★★	↵	↵	↵	3	優良
翁曉玲(國，不分區)	司法法制	↵	★	★★	↵	↵	↵	3	優良

在完成評鑑後，我們會舉辦「口袋國會立法院國會評鑑結果發布記者會」，向外界說明評比依據與過程，並為獲得三顆星以上的表現優秀委員頒發獎狀，也會將得獎立委名單公布於口袋國會的網站上，以公開透明的方式向社會大眾推薦優秀立委。



2. 網站資料上傳

這項工作總共有三個資料需要上傳至口袋國會網站，讓民眾方便自由查閱，分別為立委議案管理、立委口頭質詢、投票紀錄。首先先介紹議案管理，這個跟前面立委評鑑中的立委提案相似，但在評鑑中只是抓取各立委所提案的數量及通過量，在這裡則是把各個提案的相關資料更加的詳細整理出來上傳到網站，讓民眾可以更方便更快速的查看。

系統編號	提案日期	提案編號	提案類別	提案名稱	屆期	期別	主提案人	連屬提案人	次別	主題	關係文書PDF連結	關係文書DOC連結	類別
0043685	113-12-06	20委11008090	2	公立學校教職員工退休資遣補償條例	11	2	陳玉珍	邱鎮軍,翁曉玲,賴士傑,萬美玲,許宇甄,柯志恩,林德福,王育敏,羅廷雄,徐巧芯,魯明哲,	12		https://lis.ly.gov.tw/lyg	https://lis.ly.gov.tw/lyg	公立學校
		會議別(如黨)	日期(格式範)	進度(一讀、二讀、三讀、決議)	審議委員會(以','分開)								
		院會	113-12-06	一讀(委員會待審)	交司法及法制、司法及法制、教								
		院會	113-12-31	二讀(備送討論)	另定期處理								
0043639	113-11-29	20委11007995	2	老人福利法第二十五條條文修正草案	11	2	徐欣瑩	林沛祥,張智倫,魯明哲,林思銘,萬美玲,黃健豪,柯志恩,羅智強,丁學忠,黃建賓,林倩綺,陳雪生,牛煦庭,謝龍介,馬文	11		https://lis.ly.gov.tw	https://lis.ly.gov.tw	老人福利
		會議別(如黨)	日期(格式範)	進度(一讀、二讀、三讀、決議)	審議委員會(以','分開)								
		院會	113-11-29	一讀(委員會待審)	交社會福利及非社會福利及衛生環境								
		院會	113-12-13	備付二讀	照案通過								
		院會	113-12-31	二讀(備送討論)	協商之後再行處理								
		院會	114-01-07	二讀(逐條討論)	協商後再行處理								
		院會	114-01-14	二讀(逐條討論)	協商之後再行處理								
		院會	114-01-21	二讀(逐條討論)	協商後再行處理								

接著是到立法院質詢系統將立委口頭質詢的會議及內容、日期等利用 Excel 整理出來，整理完畢後就可以上傳至網站。但立法院質詢系統上有些沒影音的代表不是口頭質詢，而是書面質詢，而我們只抓取口頭質詢的部分，所以要把書面質詢的都刪掉。

系統編號	質詢人	屆期	期別	口頭質詢類型	主席	會議名稱	口頭質詢	資料來源	案別	提案機關	附加詞	法名稱	會議及提案內容
3637001001	邱議瑩	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0004-0007頁					邀請經濟部部長就「
3637001002	鄭正鈐	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0007-0010頁					邀請經濟部部長就「
3637001003	林岱樺	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0010-0013頁					邀請經濟部部長就「
3637001004	陳亭妃	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0013-0016頁					邀請經濟部部長就「
3637001005	楊瓊瓔	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0017-0021頁					邀請經濟部部長就「
3637001006	呂玉玲	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0021-0024頁					邀請經濟部部長就「
3637001007	張啓楷	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0024-0030頁					邀請經濟部部長就「
3637001008	鄭天財	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0030-0032頁					邀請經濟部部長就「
3637001009	謝衣鳳	11	3	2	鄭天財	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0032-0034頁					邀請經濟部部長就「
3637001010	賴瑞隆	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0034-0037頁					邀請經濟部部長就「
3637001011	李坤城	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0037-0041頁					邀請經濟部部長就「
3637001012	賴士葆	11	3	2	謝衣鳳	立法院第11	https://ppg.ly	114卷073期二冊5366號0041-0043頁					邀請經濟部部長就「

委員會質詢 [2206]

序號	質詢日期	質詢委員	案由	質詢	答復	關係文書	影音
□ 61	1140814	黃國昌	邀請外交部部長、經濟部次長、財政部次長、農業部次長、行政院經貿談判辦公室副總談判代...				
□ 62	1140814	陳冠廷	邀請外交部部長、經濟部次長、財政部次長、農業部次長、行政院經貿談判辦公室副總談判代...				
□ 63	1140814	林憶君	邀請外交部部長、經濟部次長、財政部次長、農業部次長、行政院經貿談判辦公室副總談判代...				
□ 64	1140814	林楚茵	邀請外交部部長、經濟部次長、財政部次長、農業部次長、行政院經貿談判辦公室副總談判代...				
□ 65	1140814	蘇清泉	邀請外交部部長、經濟部次長、財政部次長、農業部次長、行政院經貿談判辦公室副總談判代...				
□ 66	1140814	黃國昌	邀請銓敘部部長、行政院人事行政總處人事長、中央選舉委員會主任委員、法務部廉政署署長...				
□ 67	1140814	吳宗憲	邀請銓敘部部長、行政院人事行政總處人事長、中央選舉委員會主任委員、法務部廉政署署長...				

最後是投票紀錄，首先到立法院議事暨公報管理系統的議事錄裡找出有立委投票紀錄的會議並整理記錄，整理完畢後即可上傳至網站上。

提案日期(格)	提案名稱	屆期	期別	黨(黨)	黨(黨)	黨(黨)	表決結果	投票類別	贊成者	贊成者	反對者	反對者	棄權者, 棄權者	棄權者	未出席	未出席	議案內容
113-12-27	報告事項第二案至第一〇一案均照國民黨黨團提議	11	2				1	4	57	蔣,林思銘,王鴻薇,謝龍介,涂權吉	47	賈,王美惠,蔡易餘,何建雄,吳思	0				立法院第11屆第2會期第15次會議議事錄 一、宣讀本院第11屆第2會期第14次會議議事錄。 決定：確定。以下報告事項第二案至第一〇一案，均決定：退回程序委員會重新提出。 經記名表決結果，予以通過
113-12-27	討論事項第一案公益揭弊者保護法國民黨黨團再修正動議第一條 條文	11	2				1	4	51	蔣,林思銘,王鴻薇,謝龍介,涂權吉,馬文君,高金素梅,邱若華,鄒天財	49	賈,王美惠,蔡易餘,吳思銘,李柏毅,伍麗蓉, Saidh ai , Tahovecahe,范雲,林茵,藍芷茵	8	林德君,麥玉珍,吳春城,林國成,陳昭姿,黃國昌,黃璦珊,張啓楷			立法院第11屆第2會期第15次會議議事錄 一、本院司法及法制委員會報告併案審查委員廖偉翔等 18 人、委員楊瓊瑋等 21 人分別擬具「揭弊者保護法案」、委員林月琴等 17 人擬具「公益揭弊者保護法案」、委員洪孟楷等 22 人擬具「揭弊者保護法案」、台灣民眾黨黨團擬具「公益揭弊者保護法案」、委員徐巧芯等 19 人擬具「揭弊者保護法案」及委員吳宗憲等 19 人擬具「公益揭弊者保護法案」案。(本案於二讀後繼續進行三讀) 決議：公益揭弊者保護法制定通過。(二讀時，台灣民眾黨黨團、國民黨黨團再修正動議名稱予以通過；國民黨黨團再修正動議第一條、第三條至第五條、第十一條及第十四條文，均予以通過) 經記名表決結果，予以通過

由於口袋國會網站目前正進行維修作業，因此暫時無法展示上傳後的實際成果。不過，相關資料依然可先行整理，以便於網站維修完成後能立即進行上傳。由於資料量龐大整理工作需要耗費相當時間。若本會期資料整理完成後仍有空餘時間，我會持續補齊前幾會期尚未整理的部分。

三、實習期間完成之進度

（上學期實習進度）

由於入職時間較早，當時我所負責的會期尚未完全結束。然而，立委評鑑的進行必須等會期結束且立法院將所有資料上傳後才能開始蒐集，否則若在資料尚未穩定時抓取，後續網站更新會造成資料混亂。因此，在初期階段我主要先熟悉工作流程，並協助前輩整理尚未完成的資料。

上學期期間，我完成了第十一屆第二會期的立委評鑑，以及部分當會期網站上傳所需的資料。在第二會期評鑑發布記者會後，曾發生一件小插曲——有立委反映部分排名與實際發言次數不符。經重新檢查專案後，我們發現第二會期期間有立委辭職及新任立委補上的情況，但專案名單並未即時更新，導致資料抓取雖正確，但對應的立委出現錯誤。這次經驗讓我深刻體會到，處理大量資料時必須格外細心，並反覆檢查，才能避免類似問題再度發生。

（暑假實習進度）

暑假期間，我將第十一屆第二會期所有需上傳網站的資料皆整理完畢。由於第三會期尚未結束，無法立即進行立委評鑑的製作，因此除了完成經理交辦的任務外，我也利用時間補齊過往尚未整理的會期資料，以確保整體資料的完整性。

(下學期實習進度)

第三會期結束時間較晚，恰好落在開學前後。之後我完成了第三會期的立委評鑑結果，並在前段時間 11 月 4 日參與評鑑結果發表記者會。這是我第一次親眼見到記者會現場的情況。上一次記者會同樣於週二舉行，但由於上學期課程安排於週一、週二，未能參與，這次總算親身體驗整個過程。當天我負責協助經理們布置會場及拍攝記錄。也看到許多平時只能在新聞或電視上出現的立委們互相寒暄，讓我感到十分新鮮與驚喜。在頒獎與合照結束後，只留下部分立委、記者及相關工作人員，接著由兩位大學教授進行簡單的報告評比過程及結果說明，整場記者會歷時約一個多小時，順利圓滿落幕，看著活動成功結束，讓我對自己在實習期間所付出的努力感到特別的成就與自豪。

四、工作當中扮演的角色

在實習期間，我除了負責口袋國會相關資料整理與評鑑作業外，同時也擔任辦公室各位同仁的助手，協助處理多項行政庶務。當同事尚未上班或正在開會時，我會負責接聽電話並確實傳達訊息；在舉辦活動或需要對外聯繫的期間，我也會協助聯絡來賓並確認其出席意願。此外，日常工作中也包含文件裝訂、信件寄送等工作，有時也會協助經理處理臨時性的行政需求。透過這些工作，我逐漸熟悉辦公室行政運作，也更理解團隊協作與支援的重要性。

貳、學習

一、挑戰自我與學習應對

工作中有時候需要打電話到立委辦公室，對於不擅長與陌生人溝通的我而言，這項任務讓我倍感緊張，心裡也總擔心自己不知道該如何開口，又擔心萬一對方態度不佳，或是我無法即時回應等情況。幸好後來經理提供了一些詢問時可以使用的話術與建議，我也立即將內容記錄下來深怕一會就忘了，並依照自己的語氣、說話習慣進行調整，讓表達更加自然順暢。

然而，事情往往不會完全照著預期發展，俗話說計畫趕不上變化。有次我打電話時，對方臨時多問了幾個額外的問題，讓我一度腦袋一片空白，就像上物理課時老師突然問你數學的感覺，幸好提問剛好涉及我稍早注意過的內容，才得以順利應對過去。雖然全程十分緊張，但也因為這次經驗，讓我在溝通能力與臨場反應上都有明顯的突破，算是一次重要的成長。

二、資料處理的學習與體悟

在整個實習過程中，Excel、Word 和 PowerPoint 是我最常使用、也是最核心的工作工具。雖然一般人時常認為文書處理是相對簡單的行政工作，但實際上在面對大量資料時，只要遺漏一筆或多輸入一筆，就可能導致整體數據錯

誤，而要追查錯誤來源往往既耗時又困難。因此，在處理資料時，細心與耐心是不可或缺的能力。

由於我是轉學生，前一年把精力都放在補修學分，因此較晚開始實習。然而也因此，讓我得以在大三時先修了「管理科學」，這門課教授我們如何利用 Excel 進行資料整理與分析，並從中學到許多實用的技巧與函數，這些能力在實習中幫助我大幅提升工作效率，也降低出錯的可能性。

當然，課堂所學僅是基礎，實際工作中還有更多強大又便利的函數與工具需要自行探索。因此，我在這段期間逐漸培養出自主學習的能力，並善用網路資源查找解決方案，只要掌握正確方向就能事半功倍。這也讓我在處理資料與文書任務時越來越得心應手，進而提升整體工作品質。

參、自我評估

在這次實習中，我覺得自己在工作態度和責任感方面表現還算可以。雖然一開始對很多事情都不太熟悉，但我都會先自己摸索、試著把工作內容弄懂，真的弄不清楚了才會請同事協助，盡量不麻煩別人。遇到需要長時間整理的資料時，我也能保持耐心，確認內容無誤後再交出去。

整體來說，我覺得自己在實習期間逐漸上手了資料整理和行政相關的工作。不過我也希望之後能再更主動一些，多觀察工作流程、提前準備可能需要的東西，讓自己在面對更多任務時能更快掌握方向。

肆、心得

還記得剛開始實習即將踏入職場時，其實我心裡是非常忐忑的。對於即將面對的環境、工作的內容、是否能勝任，以及與同事之間是否好相處等問題，心中充滿各種不確定與擔憂。但隨著時間的推移，這些疑慮慢慢消散。實際接觸工作後，我發現同事們都非常親切且樂於助人，每當我遇到不懂的地方，他們總是會願意耐心地協助與解答。這樣友善的工作氛圍讓我逐漸卸下心防，並更安心地投入每一項任務中。

我本身屬於那種「能不麻煩別人就盡量不麻煩」的類型，所以在遇到問題時，會先嘗試自己找資料或反覆練習，盡可能獨立完成。然而在真的無法解決時，我也學會適時地尋求前輩的協助，並從他們的指導中學到更多實務經驗。從一開始的什麼都不懂、摸索每一個步驟，到逐漸熟悉工作流程、能獨立處理任務，這段學習與成長的過程，讓我獲得了滿滿的成就感，也大大提升了我的自信心。

這次實習更讓我深刻體會到，許多能力是課堂上無法完全學到的，只有親身進入職場才能理解其中的細節與挑戰。以我們公司每週的例會為例，同事們會向老闆報告工作進度，並針對目前的問題與未來的方向提出討論，而老闆也會給予回饋與建議。在這樣的互動中，我學會了如何更清楚地表達自己的想法、如何與團隊有效溝通，也理解到「溝通」在職場中的關鍵性。此外，我也深深

感受到學校理論與職場實務之間的差距，而這段實習經驗正好提供了一個寶貴的過渡期，讓我有幸提前適應、調整自己的心態與能力，為未來真正進入職場做好萬全準備。

總的來說，我非常感謝系上提供這次寶貴的實習機會。這段實習不僅讓我有機會將課堂上所學的知識實際應用於工作中，更讓我學會如何在一個職場團隊中找到自己的定位，展現自己的能力。透過同事的合作與交流，我逐漸理解團隊合作的真正意義，也學會了在面對不熟悉的任務與突如其來的挑戰時，如何保持冷靜、積極應對。這些經驗不僅提升了我的專業能力，也培養了我更成熟的職場態度，為我未來的職涯發展奠定了穩固的基礎。