

實習成果及心得（具體收穫事項、與校內學科學習之相互映證並附活動照片）

這段實習期間，對我而言不僅是一段學習新技能的歷程，更是一次深入了解職場節奏與行銷實務操作的重要經驗。在不同的工作任務中，我逐步熟悉品牌經營、內容製作、影音剪輯與團隊溝通等實務流程，也在反覆實作與修改中，累積了許多寶貴的成長。

最初接觸的任務是社群貼文的內容撰寫與圖像設計。原以為只是日常發文，實際操作後才發現，從主題構思、視覺編排，到如何維持品牌一致性的風格，每個環節都需要細心琢磨。尤其當需要連續兩週發布主題相近的內容時，如何在重複的前提下提供新意，成為一項極大的挑戰。這段過程讓我深刻體會到，創意並非憑空而來，而是源自大量資料的整理與對市場風格的敏銳觀察。此外，這也讓我學會從公司品牌的角度出發，思考如何讓內容更容易吸引到消費者的關注與購買。

在產品知識的學習方面，公司的兩個主要品牌產品豐富多樣，初期需要投入大量時間進行閱讀與理解。尤其在製作行銷簡報的過程中，必須深入掌握每項產品的成分特性與功效，並將這些專業資訊轉化為消費者能清楚理解的表達方式。透過這樣的訓練，不僅讓我對產品、頭髮保養、頭皮護理以及外泌體等領域有了更多的認識，也有效提升了我在資料統整的能力。

短影音的拍攝，對我而言是一項蠻大的挑戰，也是從零開始摸索、逐步累積經驗的一段學習旅程。實際拍攝時才深刻體會，原本看似簡單的畫面呈現，其實蘊藏著許多技術細節，包含光線調整、拍攝角度與畫面節奏的拿捏等，稍有不慎便會影響整體成品的專業度及美感。雖然在拍攝過程中常常遇到預期之外的困難，有時甚至需要多次重拍，但也正是在不斷調整與修正的過程中，我逐步建立起對影音製作的基本理解，學會如何有效地運用畫面語言來呈現品牌特性及產品形象。

影音剪輯是我在實習中收穫意外多且豐富的一環。從不太熟悉剪輯軟體開始，到逐漸掌握影片節奏、字幕上字與內容編排的技巧，這個學習過程讓我深刻體會到細節調整與耐心的重要性。不僅如此，在反覆剪輯品牌直播影片的過程中，我也無形中吸收了大量關於頭皮保養與產品知識。另一方面，透過觀察不同直播主的語氣表達與銷售話術，我逐漸了解在行銷上如何抓住觀眾注意力，提升產品吸引力。

此外，我也有機會參與產品設計會議、行銷高峰會以及多場內部的會議。這些不僅讓我感受到公司團隊專業而充滿熱忱的工作氛圍，也讓我親身體會到團隊合作與跨部門協作在實際職場中的運作模式。

整體來說，這段實習讓我從零開始累積了實戰經驗，不僅在行銷操作、圖文設計、簡報製作、短影音拍攝與影音剪輯上有了明顯成長，也讓我體會到職場與課堂截然不同的節奏與要求。無論是遇到臨時任務的壓力、提案修正的反覆，或是剪輯中需要耐心調整細節的挑戰，這些都是寶貴的學習機會。我也更認識自己在面對多工處理與團隊協作上的強項與待加強之處。非常感謝公司提供這

次學習的機會，還有每位帶領與協助我的主管以及我的實習夥伴，讓我在過程中不斷進步，收穫比預期更多。



外泌體簡報匯報



代理商會議

檢討建議（含對自我和學校課程的檢視與建議）：

在實習初期，我遇到最大的挑戰是創意發想與時間管理。當時的任務是設計三月行銷專案的限動與貼文內容，雖然在課堂上曾經學過視覺設計與品牌風格，但實際操作時，發現光是要在「相似主題中做出差異」就需要花費大量時間找靈感與素材，更不用說還要符合品牌調性。這讓我開始反思，平時對於視覺觀察與素材收集的主動性明顯不足。

後期進入影音製作與產品簡報階段後，我發現自己的學習曲線雖然緩慢，但持續在累積進步。像是剪輯直播影片從一開始摸索到後來能快速判斷重點、調整字幕與畫面流暢度，甚至了解直播主持人的風格差異與行銷話術，這些經驗是課堂難以直接給予的實戰訓練。

而在多次產品簡報（如外泌體研究、Chihtsai Fact Sheet 製作）中，則提升了我對資訊統整與口語表達的能力。尤其當面對整個部門做報告時，那份「原

以為只是交作業」的心理轉變成「我要讓所有人聽懂」的責任感，這不只是一場報告，而是一次職場表現的練習。

此外，我也學到「拍攝與剪輯」這件事不是只有技術層面，更是對觀眾心理與行銷邏輯的認識。每次拍片時的重拍、角度與光線調整，讓我理解品牌形象與內容品質有多大的關聯。

針對學校課程部分，首先，希望未來課程能增加「實作型專案」的比例，例如模擬行銷企劃提案、影片製作、品牌經營等，讓學生在學期間就能體會實務挑戰。另外，建議在課程中引入更多真實行銷案例，例如拆解某一品牌的社群貼文成效、直播策略或活動設計，幫助學生理解行銷操作背後的邏輯與消費者心理。

對實習機構與日後想到該機構實習的學弟妹之建議：

實習單位給予的訓練非常全面，從貼文設計、簡報撰寫、品牌資料整理，到活動平面物的製作與影片拍攝剪輯，每一項任務都是「做中學」，且幾乎每週都有新的挑戰。剛開始可能會覺得步調快、有點吃力，尤其是當同時進行多項任務時，時間管理與任務優先順序的判斷就會變得格外重要。在訓練方式上，單位的安排也相當扎實且多元。不論是簡報提案、限時動態製作，還是品牌資料整理與影片剪輯，所有任務都必須親自操作，

並非僅止於理論學習。每次簡報結束或任務完成後，主管們都會提供具體的回饋與修改建議，幫助我清楚了解自己還有哪些地方可以再進步。

以下是我想給未來有意到這間公司實習的學弟妹一些建議。首先，建議實習前先熟悉基本數位工具的操作，例如 Canva 和影片剪輯軟體（如 CapCut）。這些工具在實習期間會頻繁使用，若能提早上手，將有助於更快融入工作流程，並提高任務完成的效率。

再者，要保持主動學習與積極溝通的態度。如果在執行任務時遇到不理解的內容或操作上的困難，千萬不要害怕提問。主管與前輩都非常樂於協助，只要願意學、願意嘗試，他們都會給予你很多寶貴的建議與資源。不要因為擔心做錯就選擇逃避，因為每一次被退件或修改的機會，正是成長與學習的最佳時刻。

最後，這是一個十分願意給予實習生發揮空間的職場環境。如果你對行銷、品牌經營、平面設計或影音製作有濃厚興趣，並希望在短時間內獲得實際操作經驗、累積作品成果，這裡會是非常值得投入的實習場域。雖然過程中難免會感到辛苦、甚至手忙腳亂，但當你回頭檢視這段歷程時，會發現自己不只是「做過很多事」，而是已經真正學會「怎麼把事情做好」。