

職場體驗 台北遠東香格里拉健身中心

休運三411284012蔡侑衡

公司部門簡介：

俯瞰台北101景觀的老字號五星級飯店，飯店六樓有遠東健身俱樂部，備有種類齊全的器材，以及有氧舞蹈教室，提供各項專業服務，還有二座戶外游泳池，一座為全台北市最高的頂樓的溫水泳池，另一座則位於7樓。

實習時數：164.5小時

工作內容與地點：

- 6F三溫暖、健身房：準備備品、環境維護、測量水質
- 40F游泳池櫃檯：接待泳客、提供備品、excel開工單
- 43F游泳池：協助救生員、準備備品、定期巡視

課程連結：

- 運動俱樂部經營管理：了解一個俱樂部的營運和內部各個職位的職責
- 管理學：透過觀察部門經理的職權，觀察部門經理是如何管理他的下屬
- 人力資源管理：了解各個不同的部門和HR的互動與關係、人力的分配

實習心得：

當初申請職場體驗時原本只是為了學分和當作打工賺錢，但是在實習的期間我就得到了許多原本意料之外的收穫：

- 社交、溝通能力：在櫃檯的工作讓我學會了如何與各種客人溝通也提升了與人相處的技巧。
- 抗壓性與接受指導：面對不熟悉的任務時，能夠虛心接受同事的指導與包容，展現抗壓性與受教

總結來說我認為這次的實習是個寶貴的經驗，讓我學到了許多在教室學不到的技能，我會推薦學弟妹如果有興趣和時間允許可以申請職場體驗。

