

星期一工作流程卡

順序	事項	檢核	
1	爬樓梯 上下兩樓 12 趟		
	休息		
2	掃地 掃紙團練習		
	休息		
3	束帶練習 10 次		
4	釘書機練習 10 次		
	休息		
5	桌子擦拭		
6	商品分類 作業單兩張		
	休息		
7	迴紋針 10 次		
8	長尾夾 10 次		

星期三工作流程卡

順序	事項	檢核	
1	爬樓梯 上下兩樓 12 趟		
	休息		
2	拖地		
	休息		
3	單結練習 10 次		
4	釘書機練習 10 次		
	休息		
5	桌子擦拭		
6	商品分類 作業單兩張		
	休息		
7	迴紋針 10 次		
8	長尾夾 10 次		

星期一工作流程卡

順序	事項	檢核	
1	爬樓梯 上下兩樓 12 趟		
	休息		
2	掃地 掃紙團練習		
	休息		
3	束帶練習 10 次		
4	釘書機練習 10 次		
	休息		
5	桌子擦拭		
6	商品分類 作業單兩張		
	休息		
7	迴紋針 10 次		
8	長尾夾 10 次		

星期三工作流程卡

順序	事項	檢核	
1	爬樓梯 上下兩樓 12 趟		
	休息		
2	拖地		
	休息		
3	單結練習 10 次		
4	釘書機練習 10 次		
	休息		
5	桌子擦拭		
6	商品分類 作業單兩張		
	休息		
7	迴紋針 10 次		
8	長尾夾 10 次		