

應用日語科學生國外實習心得報告



補助年度：	104年度教育部學海築夢計畫
薦送學校系所：	樹人醫護管理專科學校應用日語科
學生年級/姓名/學號：	四年級 毛鈺琳 (50107015)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	館山寺サゴロイヤルホテル
國外實習期間：	2016.03.10~2016.08.09

目錄

一、緣起	1
二、行前準備	2
(一)機票	2
(二)簽證	2
(三)健康保險與身體檢查	2
(四)行李	2
三、國外實習機構簡介	3
四、國外實習企業或機構之學習心得	4
五、國外實習之生活體驗	5
(一)食	5
(二)衣	6
(三)住	6
(四)行	6
(五)育樂	6
六、國外實習之具體效益	8
七、感想與建議	9
八、照片集錦	14

一、緣起

聽到四年級下學期要分三大類，留學、海外實習、國內實習，一開始的心情是沒有很驚訝也沒有很期待，老實說穩穩的在學校上課很單純的上課跟考試而已，那為什麼要這樣出去過一個很辛苦的半年呢？我也以為這個只是玩笑而已沒想到就這樣確定了。後來我原本的選擇是國內實習，因為沒有出過國也沒有工作經驗如果要到另一個新環境我怕我會不適應，很怕自己沒有辦法勝任這份，留在國內也有一種安心的感覺，也不會太陌生，就當作是自己在打工就好了。後來突然產生一個念頭，「如果只有半年那為何不去試試看呢？」半年不長也不短，況且我相信在一個完全只有日文的世界日文會變得更好，因為這個念頭我開始猶豫了，這中間一直在衡量自己到底能不能可不可以，在這抉擇的過程中終於我得到了這份勇氣，也因為自己的堅定我才安心。但我在面試的前又害怕了，心中那種不放心感又出來了，當時我是想放棄的，一心只想說留在台灣就好也沒關係，不過就算是這樣我還想去試試看，因為只有半年而已，如果我撐過這半年這是我的成果我會為自己感到驕傲，這是我人生中第一次做出最大的決定，一個決定可以改變我自己一些些，那為何我不努力呢？這個機會很難得別人想要或許還沒有，但是這個機會已經在我眼前了我怎麼忍心放掉呢？所以我再次鼓起勇氣決定好好的放手一搏，為了自己勇敢一次，也因為想看看自己的極限能到哪裡，所以我最終選擇了半年的海外實習。

二、行前準備

機票：只要學期成績有達到標準每人就可以補助 15000 元的機票費，而我的機票是拜託旅行社幫忙負責的，現在真的很方便只要跟負責機票的人聯絡就可以馬上知道有沒有班機了，如果想要哪個時候回來也可以拜託旅行社的人查查看還有沒有位置，如果有就可以馬上改機票的時間了，真的方便許多也節省時間打電話去問，如果有什麼機票上的問題都可以問旅行社的人請他們幫忙處理一下。

簽證：把該準備的資料準備好，交給仲介公司幫我們申請，基本上都要等通常二到三個月，我的簽證等了快三個月才下來，等的過程心情很複雜，直到確定過後就帶著自己的合格證到高雄交流協會辦理，第一次到那種地方覺得很不可思議，通常不會想到自己會踏入一個連聽都沒聽過的協會裡辦理簽證，辦理簽證需要一天的時間，所以護照跟資料都要填好然後帶著大頭貼去辦，隔天拿到護照時裡面就有日本的簽證等於是在日本的身分證。

健康保險與身體檢查：學校有幫每個人保保險，因為我在日本沒有看過醫生所以不知道飯店有沒有幫我保，要去日本之前我只看過牙齒，聽說在日本看牙醫很貴所以先在台灣看讓自己半年有一個心安的感覺，我只帶了隨身的藥我怕在日本我沒有要可以吃，而且我也不會隨便亂吃自己平常不會接觸過的藥，我有過敏所以我不能亂吃藥，我就自己帶藥比較放心。

行李：我先把自已需要的東西寫在一張紙上，然後照著自己的紙裝行李，因為行李限重 20 公斤所以我只能帶自己最重要的東西，一開始我想說 20 公斤太多了，沒想到全部裝進去後就已經 18 公斤了，所以其他小東西都裝在隨身包包裡，電子類的東西只能放在隨身包包裡，手提電腦要手拿不能裝行李箱。不必要的東西盡量不要帶不然到時候超重很麻煩，20 公斤真的裝完衣服就已經快沒了還有盥洗用具就滿重的，不要帶禁止帶上飛機的東西如果被查到會很慘。

三、國外實習機構簡介

實習單位: 館山寺サゴローイヤルホテル

位於靜岡縣濱名湖館山寺溫泉的サゴローイヤルホテル，早位於 10 樓能將濱名湖盡收眼底的展望全景式大浴池是其引以為豪的一處地方。從浴盆眺望的濱名湖宛如大海一般，美不勝收。還有露天的溫泉與泳池。餐與晚餐都是自助式的還有日本文化的宴會廳，早餐有各式各樣的餐點想吃什麼自己夾，生菜沙拉、配飯的醬料跟配粥的醬料，每一種都不一樣，還有日本人都會喝的味噌湯也是不可或缺的，飯店還有麵包區，早上不想吃飯吃粥的人可以吃麵包，還有飲料區都是可以任意挑選的，每個禮拜限定兩天的蔬菜果汁，禮拜天跟禮拜一只有這兩天才有提供蔬菜果汁其他天都沒有。晚餐的部分是要帶位的，幫客人帶位然後跟客人介紹每一區的料理最後是問客人需不需要點酒類，每個客人的需求都不一樣所以要很清楚每一個人需要什麼，客人都進來後就要開始幫他們收空盤子，不能收得太乾淨也不能讓他們把桌子放滿，要情況而定來收盤子，如果沒有盤子可以收也不能在客人身邊走來走去的，會被誤認為沒事做。在宴會廳比較麻煩的是要跪著送餐然後每一個餐點都是有先後順序的送，一切都要以領班為主，如果客人有問題就馬上去問領班就好了。



四、國外實習企業或機構之學習心得

很幸運被排到這間飯店，這次我第一份工作所以我自己很擔心自己經驗不夠做得不夠好，在這裡一點一滴的累積慢慢跟上大家的速度，從零到適應了很為自己開心跟驕傲，雖然換了環境換了語言但是學到的很多的東西，很多都是第一次碰到的，客人給的問題都是考驗自己的反應能力，永遠都只有答案沒有不知道，這是在這間飯店學到的道理，飯店裡的人都很有耐心的教導我，人很好也很親切，他們知道對他們而言我們是外國人，我們需要適應環境所以他們沒有很為難，雖然有時候做錯事情會被唸但是被唸過後要做得更好，讓他們更認同我是可以做的很好的那個人，在這裡實習半年我很慶幸也很開心能夠遇到這麼好的總支配人、副支配人、支配人、領班跟同事，能夠和他們做事情真的很棒學到的東西也很多。



與副支配人的合照

五、國外實習之生活體驗(食)

因為宿舍附近有便利商店，通常都直接在便利商店解決了晚餐，每次下班的時候附近的店家很早就關門了，差不多在7月份的時候宿舍附近開了一家大阪燒，巧的是那間大阪燒是飯店宴會廳的婆婆開的，所以都會去捧場重點是便宜又好吃，而且婆婆都很親切的招待我們因為都是認識的婆婆我也跟他們工作過，所以我很喜歡去婆婆那吃大阪燒。



大阪燒



抹茶煉乳刨冰



國外實習之生活體驗(衣、住)

因為上班有制服所以自己的衣服都是當休閒服在穿，放假在宿舍的時候就居家服，如果要出去就會穿比較好看一點的衣服，所以基本上帶來的衣服有些也沒有動過，能穿的機會很少所以不太拿出來，都會放在行李箱裡面，但我的衣服真的帶的很少，能穿的也只有那幾件，像這次我忘了帶休閒的短袖，幾乎都是出去玩的衣服居多，所以很麻煩。

住的地方是飯店提供的員工宿舍，兩人一間宿舍，一開始我們住的那間是沒有床的只有打地鋪而已，直到學姐回台後我們才搬去他的房間住，那間房間有床環境也比較乾淨所以們很喜歡那間房間，讓我有一種有家的感覺很溫馨，然後電費水費基本上都是從薪水扣除了，如果超出的話飯店會補貼，飯店就不會再要錢，這點其實算不錯了，也不會要我們自己補貼。

國外實習之生活體驗(行、育、樂)

因為宿舍離飯店很近所以每天上下班都是用走路的，早上走路就是一個想睡的狀態，下班走路就是一個很累又輕鬆。有時候會趁著休假走到附近的公車站坐公車到車站逛逛，如果要去玩就會搭 JR 到目的地，日本的交通費真的很貴這點真的無法認同。



在日本的禮儀風俗很重，不管到哪裡每個人都是對人尊重的，有時候在路上互看而已就會打招呼但明明就不認識，在日本很多的常識都跟為人著想有關的，像是廁所的衛生紙他們使用後都會折角方便下一個人使用，通常他們都折的很好看我想學但就是很醜，還有坐日本的公車時，不用擔心還沒坐好就開車了，公車司機會等你坐好然後說「要開車囉~請小心」是滿貼心的做法，不用擔心會跌倒，這是給予一個「凡是都為人著想一點」的知識。

放假的時候基本上我都待在宿舍看影片聽音樂，因為可能上 5 天班終於放到假所以想讓自己輕鬆一點，對我來說可以看影片跟聽音樂都算是一個娛樂了，不用花錢出門選擇一個讓自己習慣休息的方式，對我來說一天下來其實已經有休息到了

六、國外實習之具體效益

在一個陌生的環境中，學到了很多是平常在台灣接觸不到的東西，實習就是去學習從中獲取經驗，其中日文是進步最大的，每天的工作可能會不同但是日文是自己的優勢，沒有日文就等於你沒辦法跟別人溝通，就連最基本的聊天也做不到，就算日文的熟練度不夠但至少別人懂那就可以了，即使文法再怎麼不對他們聽得懂，就像別人在講錯的中文文法時我們可以猜，自然而然就能懂能溝通了，除了我們以外還有兩個韓國姐姐，我們不會講韓文他們不會講中文，當然我們所聊天的語言就會是日文，所以日文是第一最重重要的東西，沒辦法不去具備他。日文不僅是在日本的工具也是自己的保護色，當遇到什麼問題日文就很重要了，而且不僅保護自己也可以幫忙別人翻譯，如果說來日本要帶最重要是什麼…那一定是日文了，用日文往外延伸到工作上和客人的需求。慢慢學習慢慢記一些單字，即使從一開始是零習慣後也可以到達百分之六十。對於我來說我學到最多的真的是日文，彌補了很多空白單字跟文法。

七、感想與建議

這段時間不長也不短的日子學到非常非常的多，剛到日本時，我就像一張白紙一樣什麼都不懂整個人很慌張，而我有非常多的第一次幾乎都是在日本發生了，像是第一次的工作就做了連我都想不到的工作而且還是在日本，適應環境真的很累但是過了之後變得好像在台灣一樣，這是第一次從未有過的感受，第一次離開家近半年的時間，第一次搭上了飛機，有緊張也有期待的成分在，第一次接觸到的工作真的很緊張很怕自己沒辦法適應就回家了，這期間有很多情緒，開心與不开心都有但我很驕傲自己都撐過來了，也努力做到自我的要求。當然這段時間很謝謝飯店裡的人，對我如此親切也很願意教導我，對我來說在這半年我得到的比別人還要多，這是一個很難得的經驗也是一個很寶貴的經驗。我也很謝謝台灣同為實習生的學姐，我們一去就有中文的解釋讓我們很快速的進入狀況，很多不懂的事情學姐會很有耐心的教我們，我們真的很幸運而且有學姐在我們真的安心不少。還有兩個韓國姐姐也教我們非常的多，我們從不認識到漸漸熟悉，我也從沒想過我可以交到韓國的朋友感情還這麼好，我們把他們當姐姐他們也把我們當妹妹看待，所以他們也對我們很好，有什麼事情都跟我們分享，我們常常在宿舍裡煮東西然後一起吃晚餐一起聊天一起玩，他們真的是個非常好的姐姐，如果有機會我應該會去韓國找他們玩。實習不只有單單的工作，因為這個實習讓我更懂得找自己的自信也讓我懂得如何解決問題，更重要的是讓我交到很多的朋友，拉長了自己的視野。這半年真的非常謝謝大家的照顧，我很開心也很慶幸遇到大家這麼好的人，謝謝。



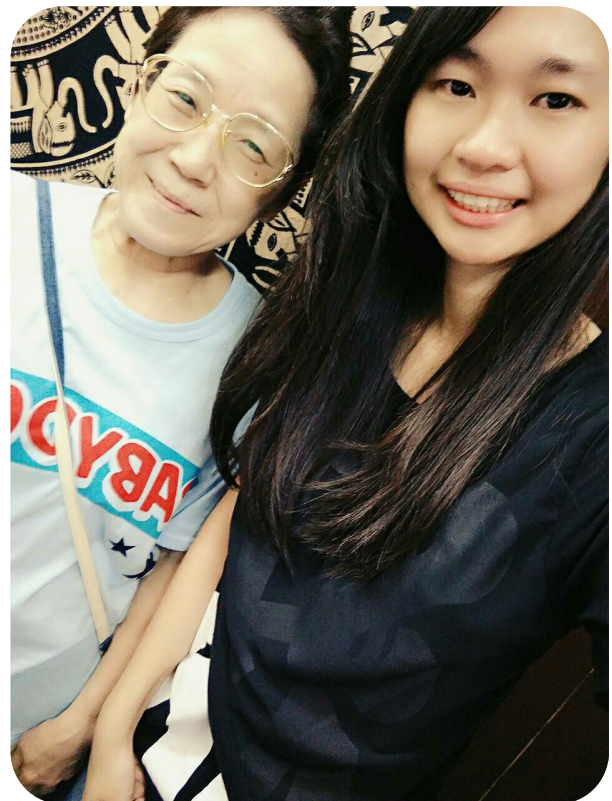
我們和學姐
還有兩個韓國姐姐
因為提早下班所以第一次一起去吃晚餐

この間本当にありがとうございました。
いろいろな事を教えてもらいました。
みんなのおかげで、たくさんの事は上手になりました
日本へ実習に行くのは、私にとって新しい挑戦です。
でも、皆は優しくて、親切です。
皆と一緒に仕事して、うれしかったです。
この間いつもありがとうございました。
お世話になりました。





宴會廳的人同時也是大阪燒的
他們人都非常的好
對我就像自己的家人一樣對待
所以很開心認識到這麼好的長輩們





早班的人員
很喜歡早班的工作
大家相處起來沒有距離
工作結束後還能一起吃早餐一起聊天



她是領班喔!
很可愛的領班



晚班的人員
大家年紀都很相近
相處起來就像朋友一樣



照片集錦



2016/03/07 準備登機



2016/03/07 第一次吃飛機餐



2016/03/10 以緊張的心情迎接第一天的工作



2016/03/28 來日本之後第一次搭公車到濱松車站逛逛



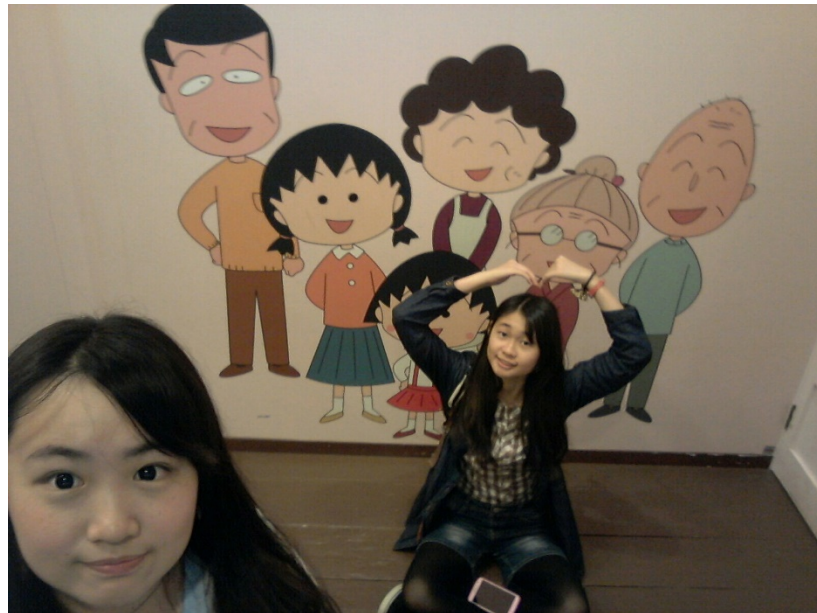
2016/05/09 因為學姐實習結束了趁著中間休息去唱歌，感謝學姐這段時間對我們的照顧



2016/05/25 和芸汶在日本第一次碰面，非常的開心



2016/05/25 和芸汶萊到了清水小丸子博物館，我們穿上了小丸子和小玉的衣服



2016/05/25 在小丸子博物館到處拍留下很多紀念



2016/05/30 主任送別會和迎新會



2016/05/30 主任的送別會，大家都不捨了



2016/06/14 靜岡六人組合體將進行兩天一夜的自由行



2016/06/14 坐了好幾個小時的高速巴士，終於到達了新宿



2016/06/15 原宿 果然是觀光地，到處都有來自各國的語言



2016/06/15 知名的觀光景點，好多人在畫這個的素描



2016/06/14 第一次喝星巴克而且還是在日本，果然是星巴克好喝



2016/06/14 明治神宮，超級大又壯觀的



2016/06/29 第一次的大阪之旅，超有名的人形看板終於親眼見證到了



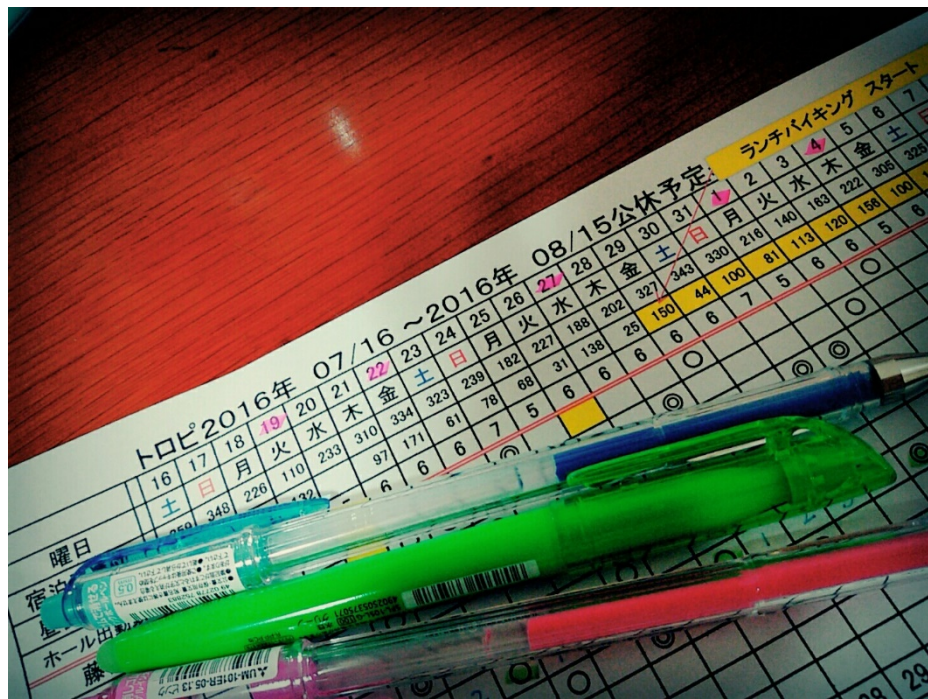
2016/06/29 大阪心齋橋逛街採購



2016/06/30 參觀金閣寺



2016/06/30 買到票囉~準備參觀清水寺去



2016/07/14 拿到最後完整一個月的班表，心情很複雜但很开心



2016/08/01 買完大家的禮物後，最後輕鬆歡唱KTV



2016/08/09 和兩個韓國姐姐吃中餐，這天是我最後一天的實習，充滿不捨的心情



2016/08/09 因為它讓我更接近他們，陪伴我陪伴他們半年的名牌 謝謝你