

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 李雅文 (50107041)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	ニドム.大沼王子飯店
國外實習期間：	2016.03.10~2016.07.16

目錄

一、緣起	1
二、行前準備	1
(一)機票	1
(二)簽證	1
(三)健康保險與身體檢查	1
(四)行李	1
三、國外實習機構簡介	2
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	7
(三)住	7
(四)行	9
(五)育樂	9
六、國外實習之具體效益	12
七、感想與建議	12
八、照片集錦	13

一、緣起

原本是想要去日本留學但是因為因素而沒去成，最後想想留在台灣實習好想也沒有甚麼意義，畢竟自己學了4年的日文，所以想說給自己一個機會去試試看說不定會有不一樣的說獲又或許可以讓我重拾對日文的興趣，就是一個沒有思考很久就決定的事，瘋狂一點也不是壞事，並且家人都很尊重我的決定，所以我就選擇了日本實習。

二、行前準備

機票：機票學校有補助所以錢不是大問題，我們只要把日期訂好跟旅行社確認好，其實就夠了，而且旅行社那邊也非常快速的把機票的事處理好，所以非常的順利。

簽證：簽證就是要把事前的資料準備好，然後給仲介公司那邊的人處理，因為是臨時改實習所以資料也是準備的非常昌促，不過也是順利地交出去了，之後就是等待簽證有沒有過了，不知道是不是因為是北海道，所以我們的簽證並沒有等太久就過關了，然後我們下一步就去高雄交流協會辦理簽證，那時候才有實感原來我是真的要出國去實習的感覺。

健康保險與身體檢查：因為我本身有戴牙套所以我去日本前就去看了牙醫並把牙套拿下來，怕去日本看牙醫非常昂貴，並且會非常花錢，學校也有幫我們保保險，行李也帶了藥以防萬一。

行李：因為自己又出國過所以整理起來都不是太困擾，把必備的準備好能越輕越好所以把自己平常最常用的東西丟進去，衣服也以不要冷死在北海道為基準在準備，全部準備完是17公斤，非常完美的出國去，最重要的是帶著錢帶著護照很多事都不用怕，沒有他們大概不用出國了。

三、國外實習機構簡介

實習單位：

1. ニドム



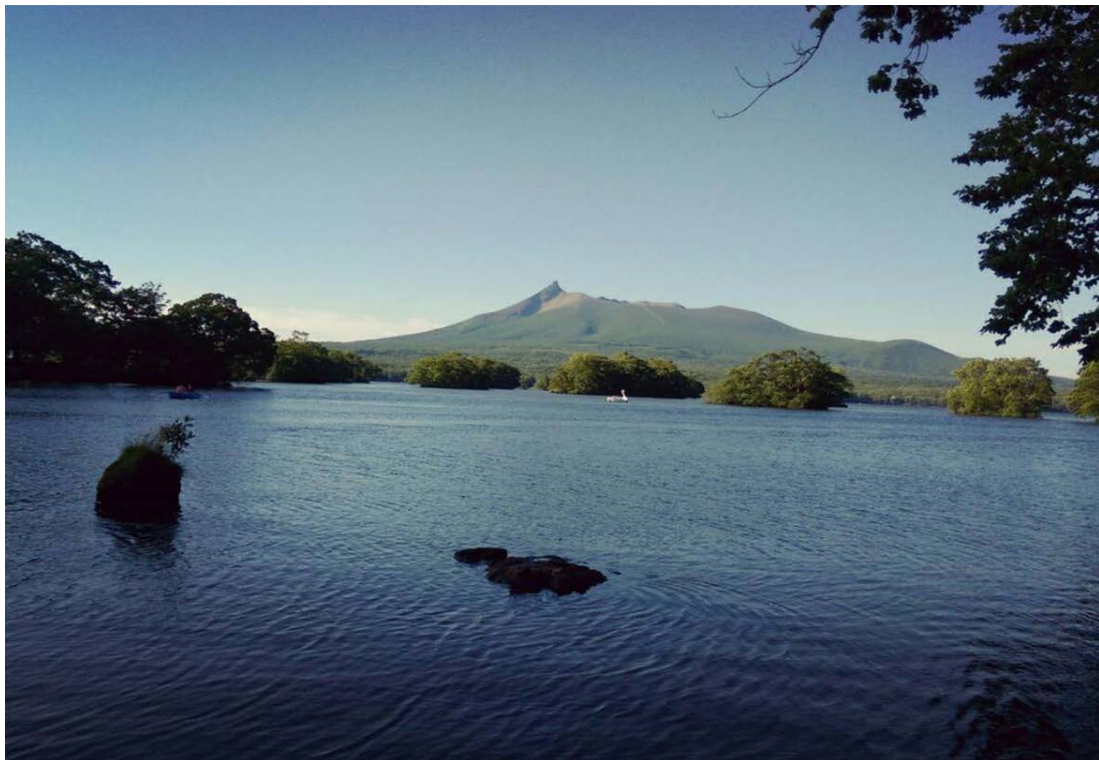
這間飯店最有名的就是高爾夫球場，總共又45個，球場分別是ニスパ裡面有18個球場，漢字翻過來是首領的意思，另一個是イコ口裡面有27個球場是寶物的意思，球場都有各自的特色，飯店內還有教堂可供結婚，在2018年還會舉行日本全國性的高爾夫球賽，環境是真的非常棒，球場也非常的專業！



2. 日本函館大沼王子飯店



王子飯店應該大家都很熟悉，王子飯店式連鎖飯店，但是函館大沼王子飯店的特色是還有高爾夫球場，飯店附近有駒越山其實他是一座火山所以飯店也有提供泡湯，因為新幹線的開通所以越來越多觀光客會去玩，大沼的環境也非常美麗四面都是山，非常適合去放鬆。



↑有名的駒越山

四、國外實習企業或機構之學習心得

這次去了海外實習最大的感想應該是看到自己和日本有有多大的不同吧，並且發現原來日本人並不是想像中那麼完美，或許是因為是工作，在那邊深深地覺得格格不入，當然學習到了很多，雖然不知道自己日文進不了多少，但是是有收穫的。在日本工作最累的大概就是精神壓力和身體的疲勞，跟想像中完全不一樣，不過我們並不想要讓別人看不起我們，所以每天都還是很努力地上班，只希望他們看的到我們努力。在工作中喜怒哀樂都有，但現在想起來好像都不是甚麼重要的事，只記得我有到日本實習，再給我一次機會或許我不會想再去了，但是因為自己嘗試過所以了解有多辛苦，總比沒有試過的好。在實習當中要謝謝的人很多，在我們日文非常不完美的狀況下教了我們很多也不失耐性，非常謝謝他們。

五、國外實習之生活體驗(食)

1. 在ニドム飯店工作的時候有提供早午晚餐，非常方便的是食堂就在宿舍下面非常方便，餐點的份量也非常大(因為工作量大又累)，上班的時候午餐則會以便當代替，食的方面我覺得還蠻好吃的，也都有吃飽。



2. 在大沼王子飯店只有提供午晚餐，因為宿舍和食堂是分開的，所以有時候沒上班或是中間休息的時候我們會自己在宿舍煮飯吃，食堂吃的餐幾乎都一樣就那幾樣在變，禮拜三和禮拜日則是便當，通常我們會自己煮比較多。



↑ 食堂

衣

衣服因為飯店都有提供制服所以沒什麼問題，只有休假的時候會穿自己的衣服，保暖衣服帶夠其實都沒有太大的問題。



↑ニドム飯店制服

住

1. 在ニドム飯店的時候宿舍是一人一間，浴室在一樓是一間一間的所以不用和其他人一起，廁所也沒有在房間內，但每層樓都有廁所，宿舍裡有食堂. 洗衣機. 烘乾機，住起來蠻方便的。

2. 在大沼王子的宿舍則是小木屋，有兩間房間，也有附浴室最特別的是可以在宿舍泡溫泉，宿舍附近因為都是樹木所以小動物也蠻多的，有時候也會有野生小狐狸，算是很特別的宿舍。



行

1. 在ニドム飯店上班時是必須坐巴士的，依照上班時間不同坐車時間也不一樣。
2. 在大沼王子飯店工作的時候需要走路去上班，路程大概 10-15 分鐘左右。

育樂

1. 在ニドム飯店的時候玩的地方並不多，很多時候我們會一起去百貨公司逛逛買東西，最常做的事應該就是去 7-11 和超市吧，我們都喜歡晚上去散一下步聊一下今天在工作時候發生的事，互享聊聊互相加油，走一走就會不知覺的走到超市花一下錢，或許我們靠這個在減壓。



2. 在王子飯店的時候我們有去大沼公園玩，在王子飯店還有一家很有名的餐廳只有在北海道有，所以有時候下班會和同事一起騎腳踏車去吃。



←ラッキービエロ



大沼國家公園



特別的餐廳



↑ 駒越山

六、國外實習之具體效益

在這次實習學到了蠻多的，在日本的生活習慣也跟台灣不一樣，或是有些事在台灣做是非常理所當然的，但在日本卻會被糾正，被糾正也不是一件壞事，至少我知道了在日本不能這麼做了，也學了一些日文，在聽力方面原本非常不好，但在那邊一定要聽所以也算一種學日文的方法，也順練了自己的膽量，你無法不面對客人說日文，所以不得不逼自己去習慣講日文，在實習的時候壓力一定會非常大，但是當自己工作越來越不緊張的時候，就覺得自己應該是有在進步也有在學習，而且在台灣應該很少人有當過桿弟，所以現在想想自己做了一份蠻酷的工作，雖然非常辛苦。

七、感想與建議

實習的辛苦一定是別人無法想像尤其又在異鄉，但是只有試過才不會後悔，也覺得自己當初沒有想太多就決定去日本實習是對的，至少我的日文沒有退一大步，也非常謝謝所有幫過我的人！

建議是希望下一屆學弟學妹會比我們更順利的實習，不會有加班問題和安全問題，但是第一屆實習狀況是一定有的，希望之後越來越好！



私は不足の事がいっぱいあります、でも皆さんはとてもやさしいから、いろいろなことを習いました、ありがとうございます。
私の努力を認めるように頑張りたいと思っています。
この間お世話になりました。ありがとうございます。

八、照片集錦



2016/03/10機票



2016/03/18去7-11



2016/4/15和朋友一起去吃火鍋



2016/4/26和同事阿姨們的聚會



2016/03/26和朋友散步時拍的



2016/3/30宿舍附近的寺廟



2016/05/10 第一天來到大沼



2016/05/10 大沼觀光地圖



2016/6/05台灣姊姊煮飯給我們吃



2016/6/10好吃的麵包店 每次去人都很多



2016/05/25自己煮的飯



2016/6/2同事帶我來吃日本拉麵



2016/06/03飯店的麵包店好吃好吃



2016/6/25跟同事們一起出遊



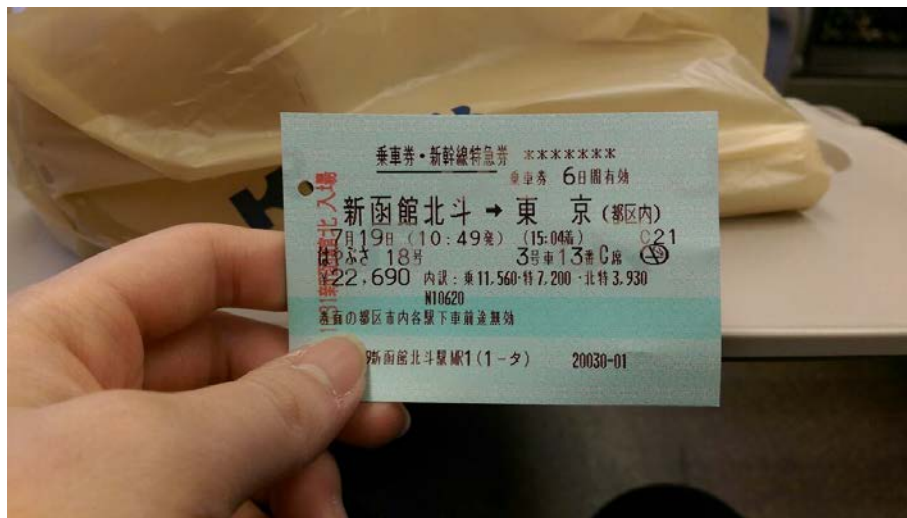
2016/06/25阿姨給了我們薰衣草超棒



2016/06/25一人一束薰衣草



2016/630我們下班後最常去的餐廳



2016/07/19實習結束去東京找姐姐