

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 鄒尚瑜 (50107049)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	館山寺サゴローヤルホテル
國外實習期間：	2016/3/10~8/31

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	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	3
五、國外實習之生活體驗	3
(一)食	3
(二)衣	4
(三)住	4
(四)行	5
(五)育樂	5
六、國外實習之具體效益	6
七、感想與建議	6
八、照片集錦	8

一、緣起

從開始說四年級下學期要出去半年實習時，一直很猶豫，到底是要選擇國內實習好.還是國外實習好，和家人談過之後覺得趁這個機會去試試也無妨，而且朋友大也都選擇了海外實習，就想說人多有伴，所以選擇了海外實習。

二、行前準備

(一) 機票

我這一批的簽證下來時間太晚了，為了和別組的一起去所以只有2個禮拜的準備期，但是為了在那個時間點和小港機場出發所以無法訂到中華航空的機票((所以國際學生證辦了卻無法使用))，只好改訂長榮航空的，但就沒有30公斤的行李可以使用了((一般只有20公斤，所以很多原本想要帶去的東西都刪剪掉了))

(二) 簽證

為了簽證能夠順利過關，我們在這方面做了很久的準備，早早就在寫履歷書了，每天都在改自我介紹，每天都在想怎麼表達會比較好，為了能夠去半年實習做了很多很多的準備，等了漫長的三個月，原本以為已經沒有希望了的，都有打算找國內實習的時候，簽證的結果終於下來了。

(三) 健康保險與身體檢查

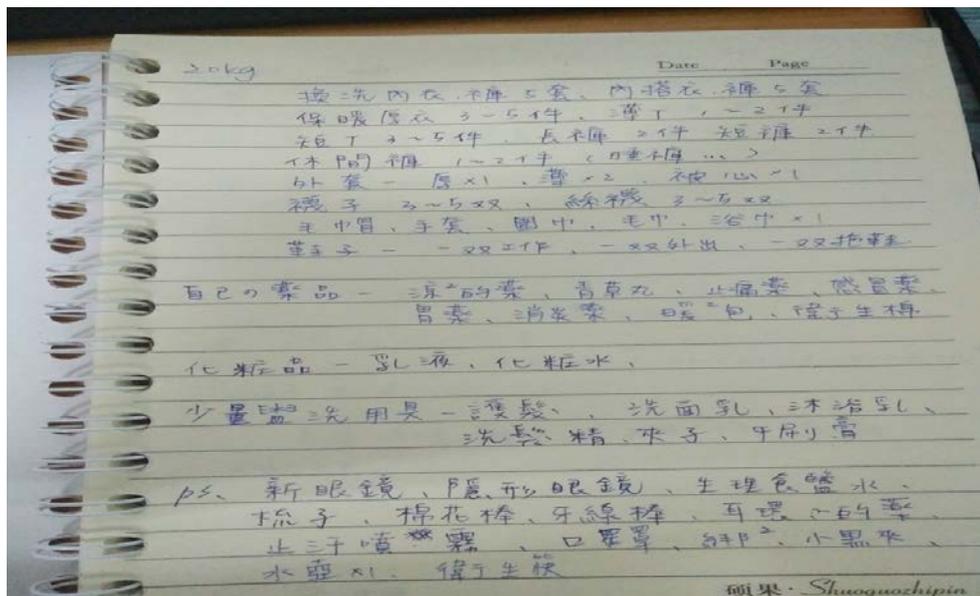
保險的部分是由學校幫忙保的，如國還想要再加保的話，就需要自己再去加保。身體檢查的部分也沒有去做的太複雜，只有去做最普通的牙齒檢查而已。

((因為日本看牙醫比較貴，所以只有去看牙醫而已))

(四) 行李

第一次出國，整理行李的時候超級迷茫的，要準備什麼比較好，怎麼裝行李比較好，都不知道該從何處下手整理的好，到最後還是求助比較有出國經驗的姐姐才在出發的前天把行李全都收拾好。

((請姐姐幫忙做出來的出國必帶列表))



三、國外實習機構簡介

我工作的飯店位於日本本州的靜岡縣浜松市館山寺這個地方，旁邊是日本有名的浜名湖，和台灣的日月潭是姊妹湖。我工作的飯店是一年四季都會有客人來的那種飯店，很少會有休館日。

在飯店實習的外國女生基本上都是做朝食和晚上的バイキング，男生的話基本上是在宴會廳做內場的工作，有時候也會來バイキング用燒肉，上班的時間也跟我們不一樣，基本上是從下午2點到晚上10點左右，但是很常在加班，可是比我們好的是只有做晚上而且比較好排班。（晚上上班的人比較多，早上做朝食的人比較少，還要下去フロント幫忙見送り，做的工作也比晚上的來的瑣碎。）但是我還是比較喜歡做早上的工作，因為比起晚上的工作更有說日文的機會。

四、國外實習企業或機構之學習心得

學到了很多關於日本的服務精神，每一天的あいさつ，每一天的ありがとう，真的覺得在這個地方自己學了好多好多的東西，成長了很多很多，學到了在台灣真的學習不到的事情，選擇了國外實習我覺得很開心，而且也認識了很多的人，日本的朋友，韓國的姊姊，每天都有說不完的話題。

五、國外實習之生活體驗

（一）食

在食物這方面真的是從開始到最後都是最不習慣的東西，在奧林匹克訓練中心吃第一餐的時候就嚇到了，味噌汁超級しょっぱい，但是菜的味道又超級淡的。真的很不習慣日本的飲食文化，但是後來發現好吃的店的口味會比較正常一點，但是缺點是好吃的東西普遍都貴。

而且在我們飯店這邊近距離內，沒有超市，只有便利商店可以吃，但是便利商店的東西又貴又沒有很好吃，想自己買菜回來煮，但是我們的所在地又離車站很遠，巴士的價錢也很貴，所以到最後還是只有便利商店。（雖然有免費的巴士到超市，但是那是有星期幾限定的，而且還需要電話去預約，要很複雜。）

（二）衣

在衣服這方面其實沒有什麼太大的問題在，只是剛去的時候天氣還是有點偏冷的天氣，很難帶衣服，帶太厚又穿不到，熱一點的時候又要花錢寄回去，那個時間的衣服不太好帶，但是因為剛去的時候只有一個人放假，跟其他的同事也不是很熟，所以都不太會出門，只會待在宿舍，厚一點的衣服其實沒怎麼穿到。

但是日本的衣服價格這方面普遍都是 1000 以上的，所以不能想著全部的衣服都要在日本買，為了荷包的著想還是要帶點衣服過去比較好。其實大多數的時間都是穿著飯店的制服的，一個月也只有 8 天左右的时间是穿自己的衣服，所以其實真的不用帶太多去

.

（三）住

我們飯店所提供的宿舍是公寓類型的，其他需要住宿的員工也一起住在同一個地方，我們有 2 個公寓，一個比較近ワ一ホリ基本上都是住在這裡的，另一個比較遠的大部分都是男生在住的。

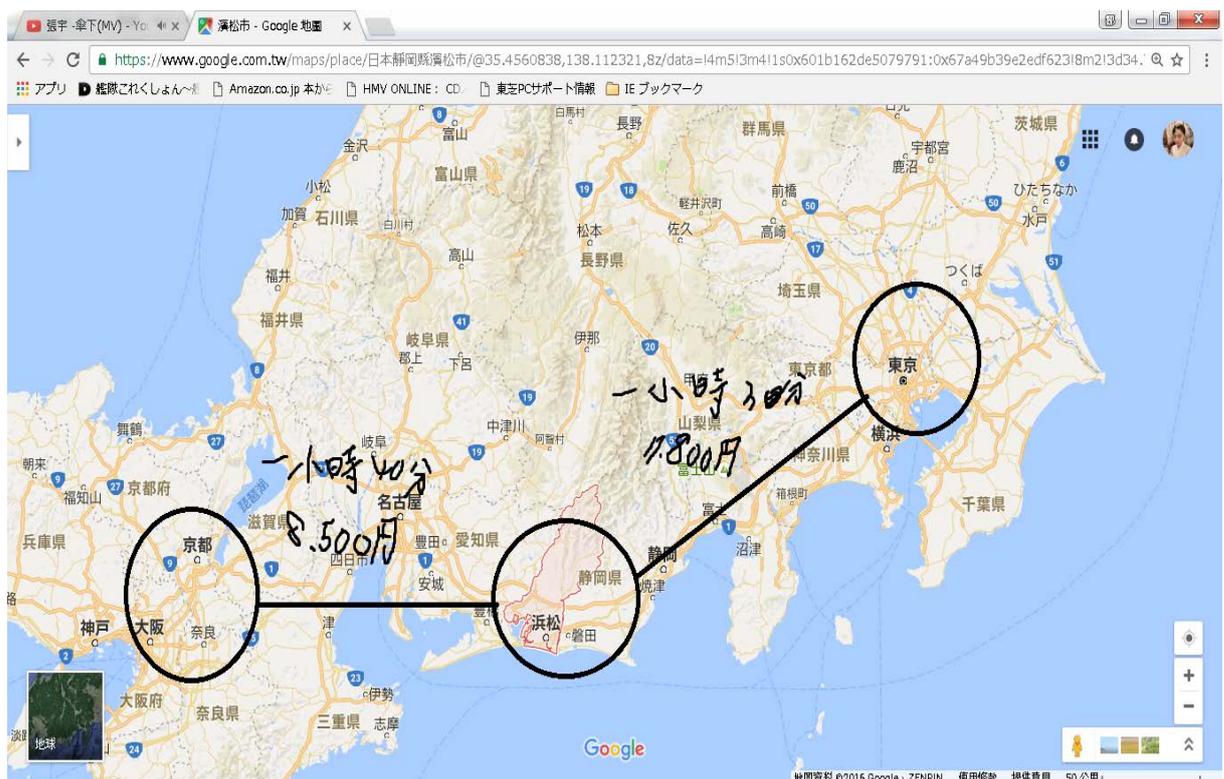
房間還蠻大的，可以一人一間房，唯一不好的還是廁所和浴室是分開的，很不方便。我們一開始住的 103 號室很可憐，裡面什麼都沒有，沒有床. 沒有櫃子，就是一個貧瘠的房間，住到 5 月的時候還跑出一堆白蟻來，看到快崩潰了，幸好後來學姊走了後搬到他的房間去，裡面什麼都有覺得幸福。

(四) 行

來到日本後最不習慣的就是他的交通費超級高的，從東京坐新幹線到浜松要花 7000 円くらい，從浜松坐新幹線到大阪也要花 7000 円くらい超級貴的，出去花最多錢的就是交通費了，即使是搭巴士轉車也是 4.500 円起跳。

如果是只有遠途貴那也就算了，但是從我們飯店坐巴士到車站從了要花一個小時之外，單單一趟就要花 610 円，所以去之前一定要先想好要買什麼東西，要做好規劃。如果真的有很多想買的生活用品的話，也不能去車站。要去イオン或著是ドン.キホーテ會比較划算。((從車站到イオン要再花半個小時也要再花 310 円，想去ドン.キホーテ的話可能要請日本同事開車帶你去了。))

(五) 育樂



((從浜松搭新幹線到 2 個地方所花的錢和所花的時間))

我們飯店那裏雖然交通不方便，但是地理位置還算是不錯的，位於東京跟大阪的中間，雖然是位在中間沒錯但是車費也是很貴的。

在台灣姊姊回去之前和他一起去大阪環球影城ユニバーサル玩，但是對那些主題不喜歡的人其實不推薦去玩。

之後我們在6月中旬時和貞儀他們約了一起去東京玩，只有短短的三天而已，第一天的時間都拿來坐車，晚上到達住宿的地方就去附近逛逛，逛到12點左右，真的在那個時候覺得東京是個不夜城，第二天去淺草和原宿，2個地方都是個可以逛很久逛到爽的地方，晚上就去貞儀他們那邊住，隔天就回去浜松好好休息。

在我們飯店6月底7月初的時候有中間日，就是所謂的休館日，在那個時候和日本、韓國同事一起去京都和大阪玩。

最後一次就是在8月底和同事一起去ディズニーシー，為了這個特地畫了2天假。((原本鈺琳也是要一起去的，但是因為家裡有事就先回去台灣了。))不知道是不是只有我們有這個習慣，如果出去玩會帶お土産回來給飯店。

六、國外實習之具體效益

能夠促進2國之間的交流，而且讓他們更認識台灣，更了解台灣，知道中國跟台灣是不同的2個國家，也讓他們對台灣抱有興趣，想要來台灣玩，玩完後告訴更多的人，台灣這個地方。也可以增加自己的視野，多學習些社會經驗。

七、感想與建議

中文

再搭上從新宿到成田機場的這段路上想到很多的事情，一切的開始是從這裡，結束也是這裡，開始的2人行到最後的獨自一人，在這期間我們變了很多，變得更會表達自己的想法，很慶幸選了海外實習雖然也有不愉快，但是也遇到了很多的好朋友，一起做了很多很多的事。很開心，

離開的心情很複雜，意外地沒有大哭，可能是相信自己還會再回到這個地方。

新宿から成田空港までのバスに乗ったとき、いっぱい事思い出した、全ての始まるはここ、終わりもここ、最初からの二人、最後までの一
人、この間私たちもいろいろなところを変えました、もっと自分の気
持ちを言いました。

海外実習を選んだ本当に良かったと思います、嫌のこともあるけど、
でもたくさん友達を会って、一緒に色々なことをやって、嬉しかった
です。離れての気持ちちょっと複雑、意外な泣いてない、多分自分
もまだここ戻ると思いました。



剛開始去住的地方 (105/03/07)



2 個人一起去車站(105/03/25)



早班的一個人辭職了(105/04/30)



台灣姐姐離開前一唱(105/05/09)



環球影城(105/05/11)



大阪環球影城(105/05/11)



靜岡組-分組活動-新大久保(105/06/14)



静岡組-分組活動-淺草

(105/06/15)



靜

岡組-分組活動-原宿(105/06/15)



静岡組集合修善寺(105/06/15)



奈良-東大寺(105/06/29)



大阪-梅田車站(105/06/29)



大阪-難波(105/06/29)



大阪-難波(105/06/29)



京都-伏見稻荷大社(105/06/30)



京都-清水寺(105/06/30)



京

都-金閣寺 (105/06/30)



浜名湖の景色