

應用日語科學生國外實習心得報告



補助年度：	105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：	5年 吳詠麗 (50207008)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	東橫INN
國外實習期間：	2/28-8/31

目錄

一、緣起	3
二、行前準備	4
(一)機票	
(二)簽證	
(三)健康保險與身體檢查	
(四)行李	
三、國外實習機構簡介	6
四、國外實習企業或機構之學習心得	7
五、國外實習之生活體驗	8
(一)食	
(二)衣	
(三)住	
(四)行	
(五)育樂	
六、國外實習之具體效益	11
七、感想與建議	12
八、照片集錦	13
九、國外實習考評成績或評語	

撰寫注意事項

一、繳交期限：請於實習回國後3周內繳交報告書，請用中文撰寫，**字數須達3,000字以上，頁數須達20頁以上**，若內容太過空洞，會被退件重寫。「感想與建議」**必須要寫中文及日文，會將各位的感想寄給實習單位看**

二、格式：**請確實依順序及格式編製，以利編印成冊。**

(一)報告封面：封面要放一張代表性的照片，邊框要拿掉

(二)目錄：要寫上各大項的頁碼

(三)內容：包含九大項

(四)照片：在文章中可以插入照片，但照片下方要放說明文。

(五)「照片集錦」這一大項，須按照以下方式撰寫：

1.公司發的講義，掃描後放入

2.每張A4放2張照片，至少要20張照片，照片下面要說明，要標上日期，範例如下

3.其他相關資料：你覺得值得放入報告書的任何東西都可以

照片
說明：在飯店大廳工作情形。(105/04/02)
照片
說明：宿舍內部照片。(105/04/20)

(六)「國外實習考評成績或評語」，此項由導師填寫

(七)頁碼編寫：封面不要頁碼，目錄頁碼為羅馬數字，內容頁請以阿拉伯數字1.2.3....順序標在每頁下方中央，從1開始編碼。

(八)導師確認：請先寄給導師確認格式內容。

三、打字編印注意事項

(一)用紙：使用A4紙。

(二)格式：請使用Microsoft Word編輯軟體、中文打字規格為每行繕打(行間不另留間距)，英文打字規格為Single Space，邊寬上下各為2.54公分、左右各為3.17公分，行高為單行間距。

(三)字體：報告之正文以中文撰寫，使用標楷體，字體大小請以12級為主。

緣起

在三年級時經歷過兩個月的短期實習過後，更加的明白到自己真正想去的日本實習的單位，於是在看到東橫 INN 願意招攬台灣實習生時心中不免有些小心動，然後在查尋了一些東橫 INN 的相關資料後我便義不容辭的決定參加面試了。

雖然面試時間相比其他人來說有點急促，我也自認準備還不夠充足，但就在這樣的情況下，我們這一群人仍然全員有驚無險的被錄取了。



前行準備

(一)機票

大家一起討論後與主公司的森重小姐一起決定購買 2/28 的機票，第一次自己上網訂購機票，意外比自己想像中還來的簡單的多。但在準備回台灣時我這裡卻出了一些令人有些困擾的小狀況，由於當初訂的時間為 8/28 所以當我們得知回去的日期為 8/31 時，勢必我們機票時間必須進行更改，但不知是不是因為人在國外或是系統錯誤，我這裡卻遲遲無法登入做時間更改，最後還是請在台灣的親人直接幫我打客服改的，那時真的讓我慌了好一段時間呢。

(二)簽證

因為申請簽證一定要有合格的護照才能申請，但很不巧當時我的護照剛好過期，只好先去申請護照後才能去處理簽證，且由於我很擔心日本簽證問題，便一直趕著處理甚至還辦了護照緊急取件，雖然多花了幾百塊錢但幾天內就能拿到護照，想想也覺得划得來但事後卻發現，事情竟然也沒想像中的趕，一些比我晚交護照也沒申請緊急取件人也順利的拿到了簽證，在那個瞬間徹底地意識到自己的慌張是如此的沒意義，以及那多花的幾百塊錢是如此的冤枉，我至今還是沒能向我媽坦白這件事，果然有時太過急躁也不是好是阿。

(三)健康保險與身體檢查

雖然保險不僅在台灣，去日本後也公司也幫我們辦了日本國民保險，且在去日本之前也去過醫院做過一整套身體檢查，並因為本身體質的關係多帶了很多消紅疹、過敏的藥膏，但百密總有一疏、人算終究比不過天算，誰能想到在台灣壯到可以公主抱起一位成年男性的我，一去日本後的第二個月就失眠體虛了呢。果然當時做準備時因該多思考突發狀況的可能性，雖然還不至於帶上一整個醫藥包，但總比單純做過身體檢查後便什麼也不準備來的好。

(四)行李

由於過去時剛好是日本的入春，實習時也會經歷日本的盛夏，所以在準備行李時不僅要準備冬衣、夏衣也是必備物品之一，以及要思考住所可能會沒有的物品，更不說還要帶上台灣的土產，最後總結出要帶和想帶的東西根本快塞不進行李箱內，就這樣刪刪減減的最後要上飛機時我的行李是卡在規定邊緣上的，真的是有夠有驚無險的。

國外實習機構簡介

東橫 INN 京都四條烏丸分店



位在四條與烏丸的交叉口，鄰地下鐵烏丸線以及阪急鐵路，距離地下鐵入口也僅只有大約不到一分鐘的路程，並在附近更有著三至四個巴士站，無論去哪裡都很方便。



國外實習企業或機構之學習心得

我一開始和其他人一樣剛開始的半個月都是做房務實習的，但與其他人不同的事我在第一天的時候便被推到了前台，當時還未拿到制服的我，還被飯店常客笑說還以為是支配人出來站櫃台，就這樣我開始了每天的櫃台研修。我非常享受站櫃檯的時光，無論是在操作電腦時還是接待客人時，對我來說只要前輩們肯讓我站上前台，便是表達著他們對我的肯定與支持，使得我更有動力去學習來回報給予我信心的前輩們。

當然我也並不是一下子就能學會所有前台知識，最初時也曾有過完全不知該怎麼應對客人的時候，但那個時候前輩們十分耐心的一字一句告訴我該如何回答、介紹。特別是河本前輩，不管我有什麼問題他都會耐下心來回答我，也體貼我聽力上的不成熟總是會特別放慢語速和我聊天，我幾乎有一半的知識都來自他的教導，真的十分感謝他。

最後是支配人，當我告訴她我假日的旅遊行程時她會溫柔得祝我小心，甚至有時還會跟我介紹她覺得好玩的地方，當我在工作時犯錯時也會嚴厲的指正我，希望我別再犯下相同的錯誤，她真的宛如我在日本另外一位媽媽一樣，如果今後還機會去日本的話，我還想再過去找她一次，真的非常感謝她。

國外實習之生活體驗

(一)食

當然在得知公寓內有公共廚房時也起過自己煮的心思，但在經歷了連續三天焦味咖哩和馬鈴薯總是煮不熟的馬鈴薯燉肉後，我對自己的手作料理呈現了半放棄的狀態，真正讓我放棄的是當我用了日幣一千多的食材做了咖哩後，卻發現隔壁超商有賣 108 日元的咖哩調理包，至此之後我只在超市大特價的時候做菜了，以及超市賣的烏龍麵真的是便宜又好吃，這半年我幾乎有一半的日子都是靠吃烏龍麵過活的。

(二)衣

那天，剛下飛機的我穿著西裝裙迎接而來的便是日本 3 度溫的春天，雖然早就有心理準備但我仍然被凍得措手不及，要知道即使是高雄的最低溫也從沒低過 5 度過，剛開始去日本時真的覺得怎麼穿都穿不夠，一直到三月後半才慢慢習慣，夏天按道理來說在經歷了高雄時不時衝 40 的高溫後，對於日本的酷暑我因該更游刃有餘才對，但卻不知京都的夏天連晚上也依舊悶熱，彷彿三溫暖的天氣當時還為此多買了幾件日本夏衣，不然換衣速度根本跟不上洗衣速度，果然日本的天氣是不容小看的。

(三)住

住的地方是在京都三條一帶，名為 OAKUHOUSE 河原町 的合租公寓，我和同期一起來京都的朋友一起合租一間房間，不僅有公共廚房和衛浴設備，一樓還有公共大廳除了平時公寓成員內的交流，公寓負責人還會定期舉行派對，是一個十分優質的合租公寓。

從公寓去公司雖然需要轉兩次地下鐵，但等待時間很短還算方便，然後即是徒步也只須走大約不到半小時的路程就能走到，沿路還能經過寺町通商店街，可說是

位置選得非常好。



(四)行

由於工作地點是在京都的最繁華地帶，我們住所選址也選得非常好，於是說在交通上是十分便利的，無論要去哪裡基本上最多只需多轉幾次站就能座到，就結論而言我的住所以及工作的公司位置，都可說是京都交通的黃金樞紐地帶，當時選擇來京都果真的是選對了。

(五)育樂

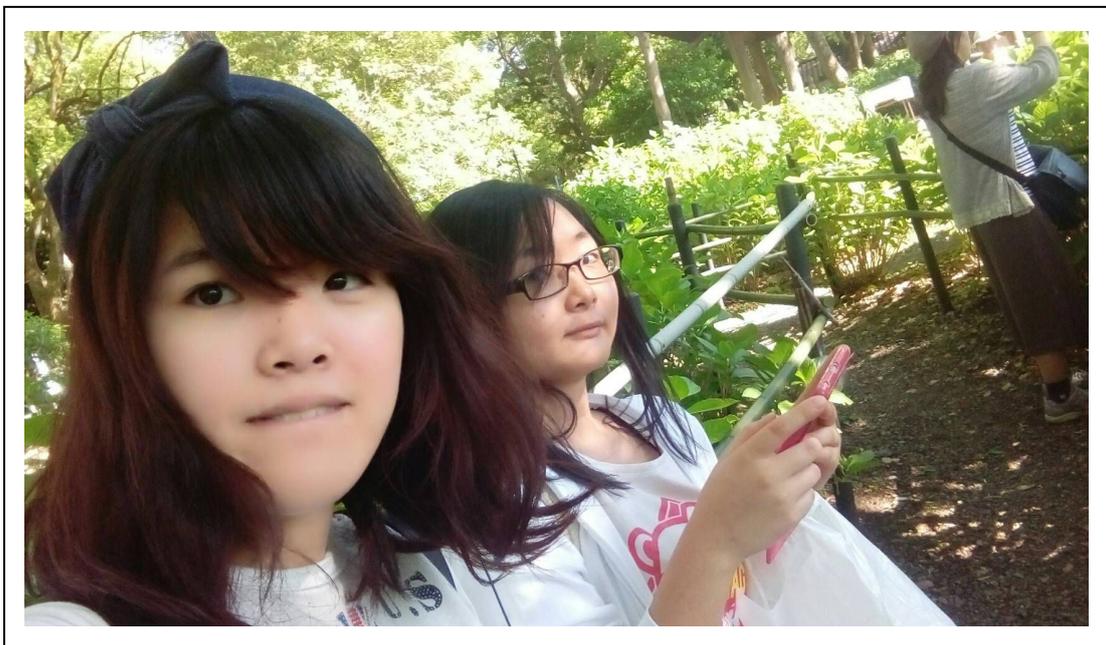
由於住所鄰近商店街所以當我和朋友放好行李後，便直接往商店街衝了過去，第一天還偶然看到了傳說中的本能寺，真是嚇了我們一大跳。

後來還和朋友已起去了白川賞櫻，雖然當時下了些雨使一些櫻花提前落地，但整體看起來還是很不錯的。並且我也在八月時去了京都體育館體驗溜冰，雖然剛開始總是一直跌倒，但最後也能勉強獨自溜一圈了，真的是一段非常快樂的經歷。

在然後便是在大約六月左右時藉由中間發表會，和朋友一起去了大阪一趟，無論是大阪日本橋還是黑門市場，都是讓我讚嘆不已的存在，特別是之後還跟朋友一起去了大阪環球影城，我當時不僅請工作人員幫我畫了人體彩繪，還去哈利波特村買了一整套的斯萊哲林學院服，把自己打扮得如同是剛從阿茲卡班放出來的斯萊哲林學生，後來還去了小小兵村和復古紐約街景區，但由於一直排不到其他遊樂設施，我和我朋友便去玩了三次蜘蛛人 4D 雲霄飛車，真的非常刺激好玩。

然後在日本七夕的那一段時間，我和我的朋友還一同去商店街想寫籤應個景，結果沒想到卻突然下暴雨把大半的籤都給淋濕了，不過還好我們的願望也在後來順利地實現了。

之後我們兩個人也在京都逛了不少寺廟，如：稻禾神社、藤森神社、金閣寺...等等，算是留下不少屬於我們的回憶，這半年我過得真的十分開心。



國外實習之具體效益

①明顯日文能力的提升

特別是日文聽力以及日文日常用句的這個部分，在回來台灣後能明顯感受到自己語文能力的提升，即便但純的用日文也能與朋友、同學們正常溝通。

②建立明確的工作態度

由於自實習前在台灣所進行的大多都是短期的打工，並從沒有過長期的工作訓練，在這半年我在主管和前輩的幫助下，建立了良好的工作態度，可說是受益良多。

③ 更加成熟的判斷能力

在體驗過一個人獨立自主的生活和全職生活半年後，對於自己當下能做的事、以及未來想做的事有了更明確的判斷力，多虧了這半年的實習經驗，我更明確的了解到我自身現在的能力，和未來我想走的方向。

感想與建議

在這半年，我從剛開始的茫然無知到漸漸適應日本生活，不得不說若是沒有支配人和前輩們的幫忙，我可能半年過去了還是一點進步也沒有，中途雖然發生了一些一想不到插曲，但最終還是平安落幕了。

非常感謝這半年來支配人與輔佐宛如母親一般的愛護，以及前輩們像大哥哥、大姊姊們一般的教導與愛護，多虧了有你們我才能如此自豪地說，我長大了。

這半年，真的非常謝謝你們。

この半年間、私は最初何も分からないからだんだん日本を慣れるのは、全部、支配人と先輩達のおかげさまでございます。もし皆達がいないと、多分半年過ぎだとしても私は何も進歩をしないかもしれません。途中はいろいろがあったけど、最終は無事で終わさせました。

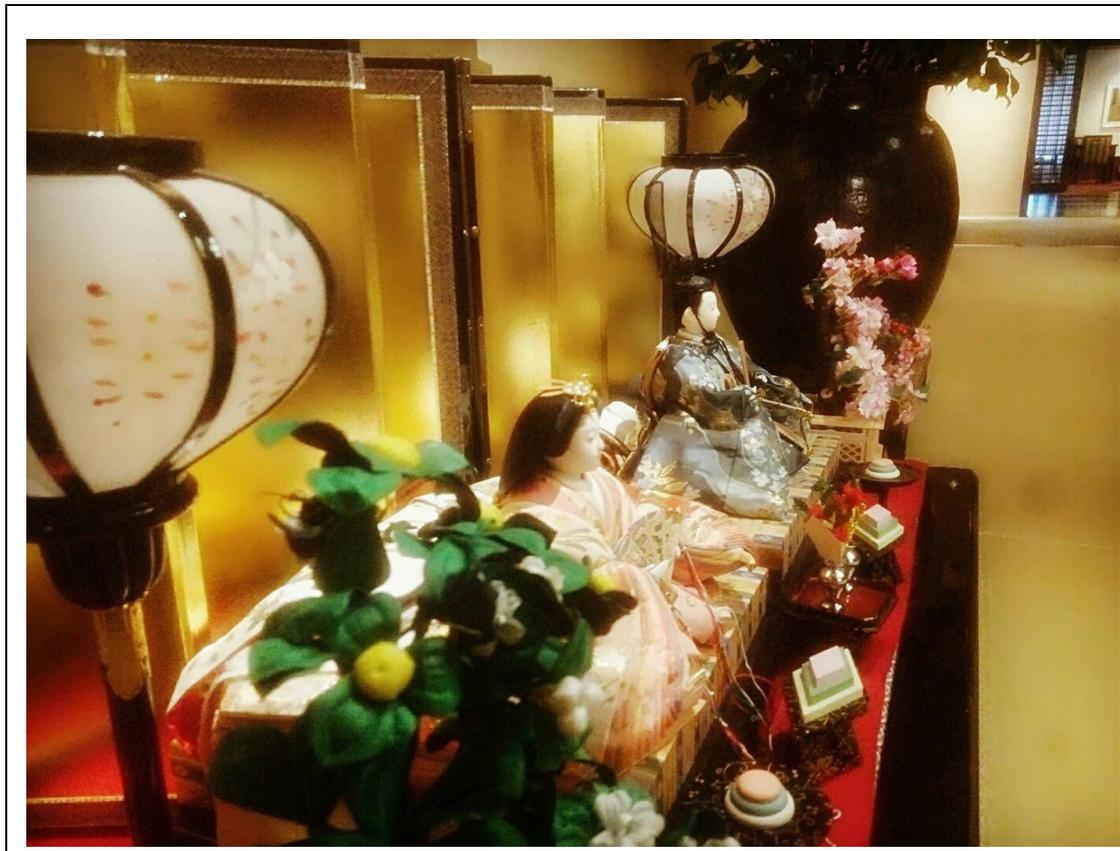
支配人及び先輩たちは皆まるで家族みたいにお世話になってくれて、感謝でした。

おかげさまで、私が半年前の自分より成長しました。

この半年間本当はありがとうございました。



搭飛機前往日本。(2017/02/28)



偶然看到的女兒節娃娃。(2017/03/01)



剛到公寓時。(2017/03/01)



第一次在日本溜冰。(2017/03/21)



打掃到一半的房間。(2017/03/12)



第一次穿上制服時。(2017/03/26)



假日和朋友一起逛河原町時。(2017/04/01)



輔佐帶她的小孩來給大家看時。(2017/04/03)



中間成果發表會(2017/05/25)



藤森神社的紫陽花祭(2017/05/27)



渋谷半日遊。(2017/06/09)



社員總會。(2017/06/11)



愛麗絲主題餐廳。(2017/06/12)



最優秀店舗獎。(2017/06/18)



遊環球影城。(2017/06/24)



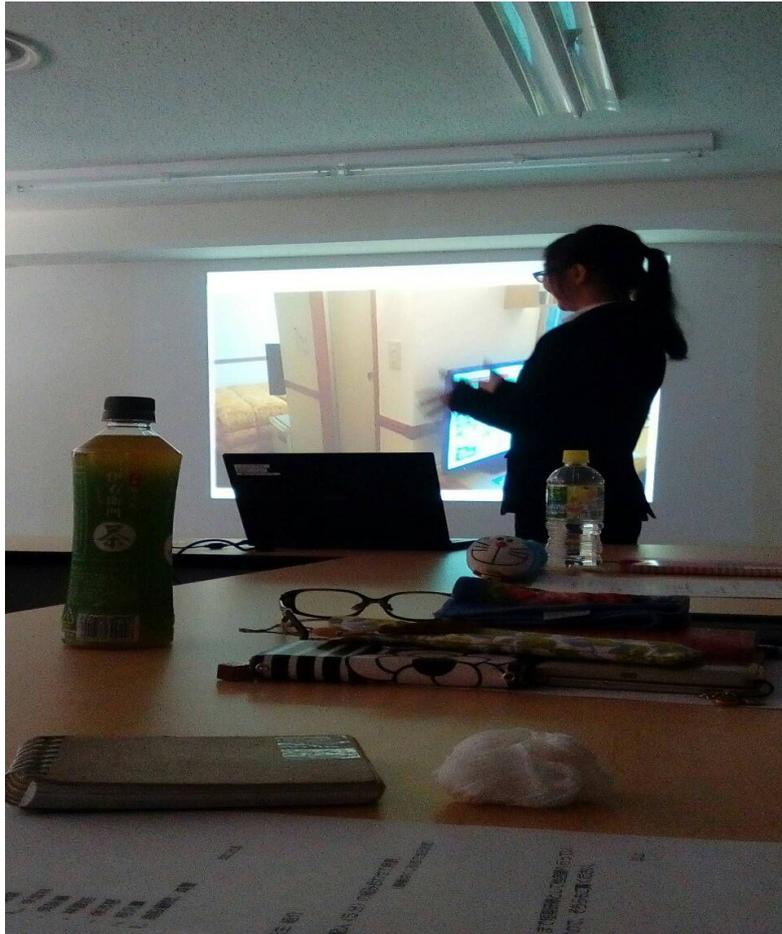
蜘蛛人雲霄飛車。(2017/06/24)



公寓流水麵派對。(2017/07/10)



公寓慶生派對(2017/07/30)



最終成果發表會(2017/08/22)



最後的合照。(2017/08/22)