

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：	<u>5</u> 年級 陳雅雯 (50207013)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	安藤百福發明紀念館
國外實習期間：	106/6/1~106/9/11

目錄

一、緣起	2
二、行前準備	3
(一)機票	3
(二)簽證	3
(三)健康保險與身體檢查	3
(四)行李	3
三、國外實習機構簡介	4-5
四、國外實習企業或機構之學習心得	6
五、國外實習之生活體驗	7
(一)食	7
(二)衣	7
(三)住	7
(四)行	7
(五)育樂	7-8
六、國外實習之具體效益	9
七、感想與建議	10-11
八、照片集錦	12-30
九、國外實習考評成績或評語	31

一、緣起

102 年的 9 月份進入了樹人醫專這個大家庭，剛開始我連日文最基礎的 50 音都不會，經過 4 年勤學苦練，取得了「日本語能力試驗 N2」的證照。

從前年開始學校訂定新的制度，在 4 年級的時候，可以選擇要去日本留學或是實習，給了我們更能運用到日文的機會，而不是坐在教室紙上談兵。

我選擇的是去日本實習，去年的 9 月份開始校內面試，與日本人用視訊面試，準備護照，申請簽證等等…最初要去實習的地方是位於靜岡的一家飯店(館山寺サゴ一口イヤルホテル)，靜岡是個好山好水，離富士山又很近的地方，令人遺憾的是，與我要一同前往的還有 4 位同學，我們申請了 3 次簽證，都沒有過，一次次被通知沒過，看著同班同學 2 月份底開始陸陸續續前往日本，而 5 月份了，我們還留在台灣，心情實在是心焦如火、黯然銷魂。

但是，我們 5 個與老師們，有著不到最後一刻也不肯放棄能去日本機會的決心，就算只剩下 0.1% 的機會也不放棄，所以我們一邊先在台灣實習，一邊重新面試新的日本實習地點——安藤百福發明紀念館，重新申請簽證，這一次皇天不負苦心人，總算讓我們的簽證過了，拿到簽證的那一刻，喜極而泣了，心裡除了滿滿的感謝，感謝老師、家人、朋友一路的陪伴，更佩服自己沒被一次次的失敗而打倒，才能有出國讓自己變更好的機會。

二、行李準備

(一)機票

在出國前，我們五位之中有三位先在台南的麗群旅行社實習，通知過了以後，我們機票就跟旅行社的人訂。

中華航空公司 高雄→成田機場 飛行約 4 小時

手提行李：高度上限 56CM 寬度上限 36CM 長度上限 23CM 重量限制 7KG

數量限制 1 件

托運行李：重量限制 30 公斤(託運行李無數目限制，只要符合重量規定即可。)

剪刀、美工刀、指甲剪任何尖類物品都不能放在手提行李裡，需託運。

另外液態物品要用夾鏈袋封起來，放托運行李托運。

電池類則是要放手提行李帶上飛機。

提供一餐(午餐)

(二)簽證

最初要去的實習地點是在靜岡的館山寺サゴーロイヤルホテル，入國管理局是名古屋，申請了三次都沒過，之後重新找新的實習單位在橫濱のカップヌードル，入國管理局是東京，4 月申請在 5 月初的時候通知過了。

(三)健康保險與身體檢查

學校及公司都各有幫我們保健康保險。

出國前，主任有提醒我們要去檢查牙齒，因為在日本看費用會很高，另外有帶一些藥品去日本，在日本有一點點不舒服就可以吃。

(四)行李

因為是要去日本住一段時間，上班的時間居多，衣服只需要帶兩三套，因為去到日本還是會再買衣服。住的地方，鍋碗瓢盆、電鍋、微波爐、烤箱等等都有，所以廚具類都不需要帶。生活用品也只需要先準備一個月份的就好，日本的超市很常有特價，撐過一個月就可以領薪水到時候再買就好了。

三、外實習機構簡介

カップヌードル（日清博物館）

營業時間 10:00~18:00（最後入館時間 17:00）

休館日 每周二（如果碰到國慶假日改成隔日休）以及 年初年底

這間博物館是一間體驗型的博物館，總共 5 層樓，每層樓都有不同的體驗，一邊體驗一邊可以了解日清泡麵創始人(安藤百福)的一生、理念、和他發明的過程。整個博物館的中心思想是「クリエイティブシンキング 創造性思維」，是希望每一位來的遊客，能透過各樓層的體驗，去發掘創造屬於自己的新發現。

一樓：

售票處(エントランスホール)-

門票 成人 500 日圓(含稅) 高中生以下免費 購票時會一併給杯麵製作的整理卷(可自行挑時間)

禮品店(ミュージアムショップ)-

有販賣著許多的商品，例如：吊飾、玩偶、泡麵等等..也有著本店限定商品，碰到節慶時還會推出節慶限定。

二樓：

2 樓是展示廳的樓層。(安藤百福ヒストリー、クリエイティブシンキング ボックス、百福の研究小屋、百福シアター、インスタントラーメンヒストリーキューブ)

可以看到一個大廳裡面擺滿著 3000 多種的泡麵，有日清創始以來的泡麵，及各國的泡麵。

還能去看關於安藤百福一生的故事，影片全長 14 分鐘，影片發音是日文，如果不懂日文可以到 1 樓借導覽機，導覽機有英文、中文、韓文的翻譯。

看完影片走出出口，就能看到安藤百福當初在研究泡麵的縮小版小屋。

2 樓還有設置要大家動動腦去思考的設施，希望透過此這些設施能給大家一些啟發。

三樓：

製作屬於自己的杯麵(マイカップヌードルファクトリー)-

須先預訂。(流程如下)

使用自動販賣機購買杯子(300 日圓 含稅)→用酒精乾洗手→

坐下開始畫屬於自己的杯子(請在杯子上的紅線之間畫，不要畫杯底。筆只能使用桌上的) →放入泡麵(交給工作人員)→選擇自己喜歡的湯頭(4 選一)及配料(12 選四) →蓋上杯子(工作人員操作)→將泡麵裝入袋子裡→打氣在袋子裡→完成!

調味組合 5460 種，記得在杯子上寫上當天日期，保存期限為一個月。做完可以將作品背在自己的身上。

動手做泡麵(チキンラーメンファクトリー)-

從麵粉自己動手做成泡麵，外包裝可以畫上自己喜歡的圖案。

須提前預約。國小生 300 日圓(含稅) 國中生以上 500 日圓(含稅)。製作時間 90 分鐘，一天 8 場，1 場 48 位。

注意事項:①未就學的孩童不能參加。②此體驗為兩兩一組制，國小 123 年級的孩童需國中以上的人陪同。③體驗前的 15 分鐘請到 3 樓的櫃檯報到，若遲到則自動取消。④參加者以外的人，不能入場。

4 樓:

遊樂場(カップヌードルパーク)-

需提前預約。費用 300 日圓 (含稅)。使用者為 3 歲以上國小生以下的孩童，身高要 90 公分以上。一次 30 分鐘(5 分鐘講解，實際玩只有 25 分鐘)。

這個設施是要讓孩童體驗泡麵的製作過程，能想像自己是一團麵粉，從過篩，到一條條的麵條，然後選擇自己喜歡的口味，到最後的配送。

餐廳(NOODLES BAZAAR ワールド麺ロード)-

販賣著 8 個國家的麵條(義大利、哈薩克斯坦、中國、韓國、越南、泰國、馬來西亞、印尼)及迷你小雞泡麵。

要使用自動販賣機購買餐卷。

5 樓:

辦公室及活動廳。通常不開放。

四、國外實習企業或機構之學習心得

我的實習單位是杯麵博物館 4 樓的餐廳(ワールド麵ロード)。

餐廳內設有來自 8 個國家的麵及迷你雞湯泡麵。客人要自行用各家攤販旁邊的自動販賣機買取餐卷向店家換取餐點。

餐廳(ワールド麵ロード)也是全館人力最多的部門。這個部門又細分內、外場的崗位，而我的崗位是外場的服務生。上班時間基本上是 10:00~18:00，中間休息 1 個小時，但，平日需要的人力不用這麼多時，可能 1 天只上 5 個小時。

著裝完畢後，會經過廚房，那個時候要大聲的跟同事們說「おはようございます。」(早安)我覺得這跟台灣很不一樣的地方，在台灣未必會每一個人都問早問好，或許對大家的認知來說，是因為日本人每個人都很有禮貌很客氣的關係，但對我來說每天說大聲地說聲早還有另外一個涵義在，我覺得「おはようございます。」(早安)一方面是在跟人家問早，另一方面也是在告訴自己上班了，每天大聲的喊出來總覺得精力充沛。

上站後，要先把椅子歸位，飲料機的電源打開，洗抹布將桌子、椅子、飲料機、食器歸還處等擦一擦，將開店的準備做完後，主管會集合大家宣布當天要注意事情，宣布完後，會隨便找一個人唸精神喊話，大家得跟著一起覆誦。開店之後，客人會陸陸續續的進來用餐，這時候可以補補餐具，檢查飲料機的飲料是否沒了，若沒了也要補充。剛開始，搬飲料覺得非常吃力，但，到後來反而覺得是在鍛鍊自己的身體。

外場服務生最主要的工作是解決客人的疑難雜症，以及到外頭招攬客人。平日比較閒，會做清潔比較多，遇到假日或有祭典節慶時，就需要帶位了。每天的 3 點過後就可以慢慢準備打烊的動作，5 點半之後就不收客人，6 點就可以開心下班。(偶爾會加班)

除了在博物館上班以外，ADECOCO 的主管還會幫我們上課，課的內容有日本地理、美食、文化、職場禮節、及敬語等等。為了是希望我們可以更了解日本，更快上手工作的大小事。

五、國外實習之生活體驗

(一)食

最常到宿舍附近超市(APITA アピタ)買東西了，超市在晚上 6.7 點過後，會有人員出來貼折扣商品，每周二都還有大特賣。常常下班之後就會去 APITA アピタ買晚餐及隔天的午餐。隔天若是放假的話，就會跑到比較遠的超市(業務超市)，東西相對 APITA アピタ來說，真的便宜很多，但是商品就比較少。

在日本讓我愛不釋手的就是甜點了，飯後總愛來個布丁、蛋糕等等。現在回國了，只能望梅止渴了。

偶爾我們會跟主管們出去聚餐，吃吃到飽的餐廳，都大快朵頤，非常美味。

(二)衣

我只去 4 個月左右，大多的時間都在工作，便服只帶兩、三套而已。偶爾出去逛街看到喜歡的衣服，或在特價的衣服就會買一兩件。

(三)住

我居住在戶塚區，是屬於鄉下的地方，戶塚的神社只有在舉行祭典的時候才會開放，每到晚上 8.9 點的時候，城市就會安靜了下來，連台機汽車過去的聲音都沒有，剛開始到日本的時候很不習慣，如此安靜的環境，久而久之，習慣了環境，連作息也改變了，在台灣可能要到半夜 1.2 點才入睡的我，到了日本 9 點就準備就寢睡覺了。

(四)育樂

因為在日本的時間不長，所以都會很把握，放假的時候，到處走走。(以下是我去的地方)

東京迪士尼樂園(陸地與海洋):兩次去都下雨，但儘管下雨，熱情還是不減的。一進入到樂園，宛如進入了城堡裡，非常的夢幻。不論設施、餐點、服務人員等等都會讓人大吃一驚。我們所購買的票，有快速通關的服務，可以先去刷卡，等時間到了再過去搭乘，可節省很多時間。我覺得陸地跟海洋最大的差別在於遊樂設施，陸地比較適合小朋友、年長者去，遊樂設施比較溫馨、不恐怖。而海洋就完全相反，它比較適合青少年去，遊樂設施驚險、刺激，會讓你無法預測下一步會出現什麼令

人放聲大叫的事。

湖南七夕祭典：七夕祭是以中國的牛郎織女的傳說為基礎開始的。在日本的三大七夕祭是在仙台、平塚、一宮。覺得自己很幸運能參加到平塚的七夕祭。七夕祭的用色都超繽紛，雖然摩肩擦踵，但抬頭看到五彩繽紛的裝飾還是覺得幸福。

中華街：內有很多似中國風格的建築物，要販賣著許多中國、台灣的美食。我覺得很特別的是，還有馬祖廟。

八景島水族館：這是一個有玩又有得看的水族館。有需多的海洋生物，可以近距離跟動物互動，也有海豚秀可以玩到整身濕。這個館內有 15 項遊樂設施，最特別的是雲霄飛車是在海上，非常的刺激好玩。

上野：上野這個地方是個天堂，有得玩有得買又有得吃。可以早早出門去逛上野動物園，會有動物的餵食秀可以看。逛完動物園可以到它附近的東照宮、五條神社、花園稻荷神社去參拜。最後要回程之前可以再逛逛阿美橫町，很多伴手禮可愛小物可以買，網路上很多人推薦的藥妝店(OS Drug)也在此，琳瑯滿目的藥妝，價格都非常的便宜。

鎌倉：是日本三大古都之一，有鶴岡八幡宮可以去參拜，去道路突有百家的商店可以逛。說到鎌倉大家想到的一定是高德院，高德院中聳立著身高 11 米多的鎌倉大佛，這是鎌倉唯一的一座國寶大佛，還可以進入大佛身體裡。

六、國外實習之具體效益

在台灣都又家人顧好的我們，到了國外煮飯洗衣凡事都自己來，此刻才會懂得，家人的好，把我們照顧的無微不至。每天下班回家還有家事要做，不太會下廚的我，為了填飽自己的肚子，也開始會上網查自己想吃的料理作法怎麼做，到超市買食材回來煮。

因為周遭都是日本人，所以都得用日文談話，當遇到不會的單字時，不是用簡單的話語跟對方解釋，就是用手機查單字再跟對方說。因為這樣的關係，我學到了很多課本不會出現的單字，聽力也漸漸的越來越好了。

很欣賞日本可以把自己國家的文化保護的如此的好，參拜了很多神社、神宮，參加了很多祭典，從中都可以感受到日本的文化濃濃氣息。

日本跟台灣有些習慣、制度是不一樣的。日本的馬桶是坐起來感覺溫熱的，衛生紙也可以直接丟到馬桶裡。日本人都一定會帶一條手帕在身上。日本的摩托車很少，是靠左行駛的，駕駛座則是在右邊。在日本過馬路可以斜著走，還會聽到啾啾的聲音等等的。

回國後，我也還有改不掉的習慣，我搭乘手扶梯會主動靠左站，家人朋友們都會用疑問的眼神看著我。會忘了已經回國，隨口就講出日文。惹得身旁的人哈哈大笑。

七、感想與建議

我的實習沒有其他人來得順利，我非常感謝老師們沒有放棄送我們出國的機會，非常感謝家人及朋友在我一次次簽證失敗時，聽我發牢騷，再給我繼續努力的力量。

到日本前，我對日本是有恐懼在的，因為自己的日文能力不是很好，要不要前往日本實習還考慮了一陣子。我覺得自己很棒，突破了心裡的恐懼勇敢踏出了一步，皇天不負苦心人，申請簽證三次沒過，在第四遍終於能去日本了。我也有好好把握這得來不易的機會，在日本創造了很多回憶回國。

我覺得我最大的進步是，敢勇於的去跟日本人交朋友，上班休息的 1 個小時，總是邊吃著飯，邊跟同事聊天，分享著兩國不一樣的文化。我放假出去玩，都會買一些點心回來跟他們一起吃一起聊著我去玩的感想。偶爾也會大家約一約一起出去玩一起出去吃個飯等等的。

因為同事們的熱情，讓我徹底愛上了日本，很想念同事們，想趕快賺錢再回去找他們，在日本與大家一起笑過一起哭過的回憶，是我這輩子最珍貴的禮物，我一輩子都不會忘記的。

接下來，我會更努力的學好日文，若有再去日本，一定會讓大家看到不一樣的我。

七、感想と意見

私の実習は他人よりうまくいきませんでした。先生たちは 私たちに日本へ行かせるチャンスをあきらめないで下さって、ありがとうございます。家族と友達は ビザを三回申請してもだめだった時、愚痴を聞いてくれて そして 力をくれて、ありがとうございます。

日本へ行く前に、恐怖感を抱いていました。日本語の能力は上よくないですから、日本へ実習に行くかどうかちょっと考えていました。今、自分は素晴らしいと思っています。どんな困難も恐れず、まっすぐ歩くことができました。

「努力は人を裏切らない」、4 回目のビザは合格しました。ちゃんと機会をつかめるように、いい思い出を作って、帰りました。

私の最大の進歩は、日本人と友達になったことです。休憩の時、いつもご飯を食べながらお喋りしてました。日本と台湾の文化を違うことを話しました。休みの日は 遊びに行って、お土産を買ってきて、皆と一緒に食べて、交流しました。偶に 皆と 一緒に 食事して、遊びに行くことができました。

皆のおかげで、日本のことが好きになりました。皆にあいたいですから、早くお金を儲けて、日本へ行きます。一緒に笑って一緒に泣いた思い出が私の一番大切な宝物です。一生 絶対に 忘れません。一生 思い続け、絶対に忘れません。

これから、自分の日本語をよくするために、一生懸命 勉強します。日本へ行ったら、皆に 新たな自分を見させるつもりです。

八、照片集錦



說明：宿舍-房間 (106/05/24)



說明：宿舍-廚房 (106/05/24)



說明：スイカ似台灣卡通，都用這個坐電車通勤（106/05/26）



說明：主管們一起吃中餐。(106/05/30)



說明：參觀博物館，大家一起畫屬於自己的杯麵，選擇自己喜歡的口味。(106/05/31)



說明：參觀杯麵博物館2樓的展示廳，擺飾著來不同年代的泡麵及各國泡麵。(106/05/31)



說明：自己動手做麵，從麵粉到麵條整個過程都是自己完成。(106/05/31)



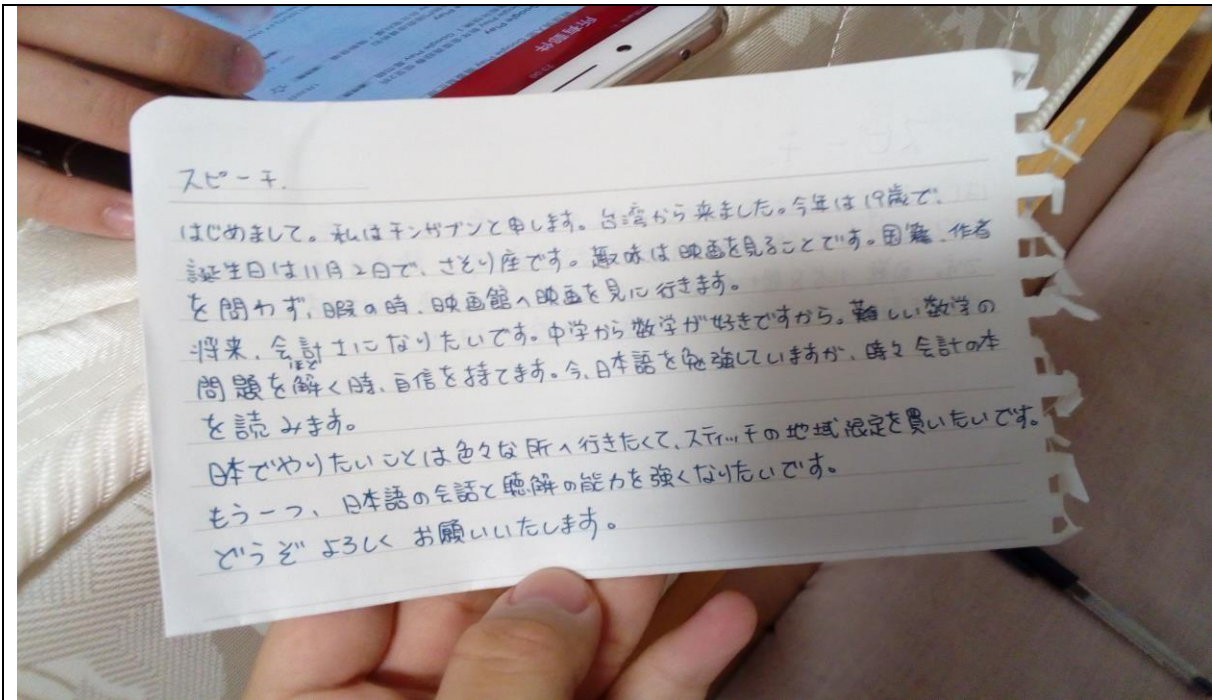
說明：橫濱港，就在公司旁邊而已，每天上班都是看著這片海。(106/05/31)



說明：去開戶的路上，看到的小鳥居。(106/06/01)



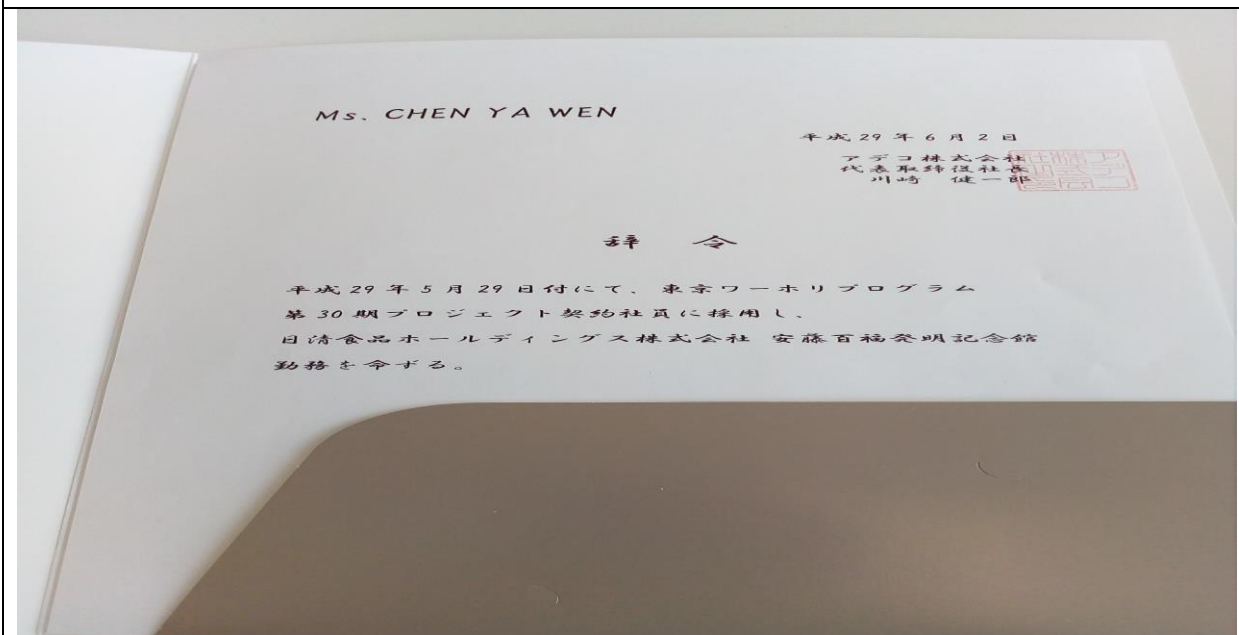
說明：實習期間，遇到同伴生日，小松さん買冰淇淋來慶生。(106/06/01)



スピーチ

はじめまして。私はチンヤナンと申します。台湾から来ました。今年19歳で、
誕生日は11月2日で、さとり座です。趣味は映画を見ることです。図書館、作者
を問わず、暇の時、映画館へ映画を見に行きます。
将来、会計士になりたいです。中学から数学が好きですから、難しい数学の
問題を解く時、自信を持っています。今、日本語を勉強していますが、時々会計の本
を読みます。
日本でやりたいことは色々な所へ行きたくて、スティーブの地域限定を買いたいです。
もう一つ、日本語の会話と聴解の能力を強くなりたいです。
どうぞ よろしく お願いいたします。

説明：入社式時，要演講的演講稿。(106/06/02)



Ms. CHEN YA WEN

平成29年6月2日

アデコ株式会社
代表取締役社長
川崎 健一郎

辞 令

平成29年5月29日付にて、東京ワーホリプログラム
第30期プロジェクト契約社員に採用し、
日清食品ホールディングス株式会社 安藤百福発明記念館
勤務を命ずる。

説明：聘請書。(106/06/02)



說明：從總公司拍出去的外景。(106/06/02)



說明：入社式完後，與主管們一起享用中餐。(106/06/02)



說明：參拜日枝神社，祈求工作一切順利。(106/06/02)



說明：ゴーゴーカレー在日本最常吃的。(106/06/11)



説明：去迪士尼海洋。(106/06/13)



説明：去野毛山動物園。(106/06/20)



說明：去明治神宮參拜。(106/06/27)



說明：參加日本的七夕祭典。(106/07/07)



説明：去伊勢大皇宮参拜。(106/07/11)



説明：去横濱辯天神社参拜。(106/07/11)



說明：參拜戶塚的八坂神社。(106/07/14)



說明：去中華街玩，這是中華街裡的馬祖廟。(106/07/17)



說明：第一次吃一蘭拉麵。(106/07/17)



說明：去八景島的海生館玩，這是園區地圖。(106/04/02)



說明：去雷門玩。(106/07/29)



說明：參拜東照宮。(106/08/18)



説明：参拜花園稲荷神社。(106/08/18)



説明：去上野動物園。(106/08/18)



説明：去遊アメ横。(106/08/18)



説明：参拜東京大神宮。(106/08/19)



說明：大家與主管一起聚的餐。(106/08/25)



說明：跟部門的同事們☺ 身上的是我們的制服。(106/08/28)



說明：跟部門同事一起吃飯。(106/08/30)



說明：去鎌倉玩。(106/09/05)



說明：終了式。(106/09/11)



說明：去東京迪士尼。(106/09/12)

プログラム修了証

CHEN YA-WEN 殿

あなたはアデコ「東京ワーホリプログラム」
第 30 期生として所定の課程を修了されましたの
でこれを証します。

・ 実習科目

「日本語実習」・「サービス実習」

・ 実習期間

2017年05月29日 から 2017年09月11日

・ 実習場所

日清食品ホールディングス株式会社 安藤百福発明記念館

・ 導入研修・フォロー研修（全5日間）

「日本語全般」・「日本慣習/礼儀」・「日本文化」・「日本地理」・

「目標管理 (PDCA 理論)」等

平成 29 年 9 月 11 日

アデコ株式会社

代表取締役社長 川崎 健一郎

