

應用日語科學生國外實習心得報告



補助年度：	106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>五年</u> <u>徐莠嫻</u> (50307033)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	オーセントホテル
國外實習期間：	2018.03.01-2018.08.20

目錄

一、緣起	3
二、行前準備	4
(一)機票	4
(二)簽證	4
(三)健康保險與身體檢查	4
(四)行李	4
三、國外實習機構簡介	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	8
六、國外實習之具體效益	9
七、感想與建議	10
八、照片集錦	11
九、國外實習考評成績或評語	21

一、緣起

2017年——我終於訂下了決心，以去日本實習為目標。而有此目標的，班上數十人，我不過是其中一人。

有人埋頭於考照，有人專注於學習，大家努力的方向不同，目標卻是一致的。

說實話，我之所以去日本實習，並不是為了精進日文，也不是為了磨練自己，單純只是不想放棄出國的機會。

對於出生以來，就從沒離開過台灣這片土地的我來說，出國是那麼讓人心生嚮往的兩個字，而且還可以拿到一筆為數不少的補助金。在現實利益考量下，我一改原本留在台灣的態度，決定放手一搏。

如果說準備面試的資料是令人煩躁的，那面試之後的等待通知絕對是難熬的，尤其是當你在面試時表現的不盡人意時，更是恨不得馬上知道結果，至少這樣能安下心來去準備下一場面試。

能上的話就去，沒上的話安分地留在台灣也很好。當時的我是那麼想的。

偏偏抱持著這樣消極態度的我就這麼好巧不巧地通過面試，取得了資格，連最後的簽證也是毫無困難的送到了我的手中。反觀那些比我積極比我有抱負的同學們，他們的滿腔熱血最終消溶於那張始終無法拿到的簽證。這時我才意識到自己有多麼幸運，自己得到的是多麼難得的機會，也在此時，我開始有那麼丁點期待去日本的生活。

二、行前準備

(一)機票:

考慮到去日本前為了採購必需品的花費,去程我們選擇搭廉航以減少支出,經過一番比較後選擇了評價還不錯的日本香草航空(Vanilla Air)。不過我們千算萬算也沒想到的是我們的行李超過了免費額度的 20 公斤,所以除了機票還要另外支付一筆行李超重費。

高雄小港 —————> 東京成田 —————> 新千歲

機票約 NTD6000~7000 元

行李超重費用約 NTD5000 元

回程時為了順路去東京逛逛,我們先搭乘日本航空(Japan Airlines)至東京後再轉搭長榮航空(Eva Air)回台灣。

新千歲 —————> 東京羽田 —————> 台北松山

機票約日幣 20000 圓+日幣 30000 圓

ps.日本航空的位置坐起來很舒適

(二)簽證:

面試通過後,首要得做的就是準備一堆大大小小的資料,讓實習單位那方能夠盡快幫我們申請在留資格,申請通過後,才能拿著那張在留資格認定證明書去台日交流協會辦理簽證。

ps.需準備 護照正本、簽證申請書、2 吋證件照 1 張、身分證正本及正反面影本一份、在留資格認定證明書及正反面影本一份

(三)健康保險與身體檢查:

保險的部分除了學校幫我們保的意外傷害險,我自己沒有另外去買保險,所以也不太了解這個部分。

然後聽說日本看診很貴,所以在出國前有去看個牙醫。

(四)行李:

行李我是準備一個 29 吋的行李箱來收納,外加一個行李袋以備不時之需。隨身物品(ex:錢、手機、證件)則是塞在我的後背包裡隨身帶著。

因為不確定宿舍提供的東西,所以先準備了一組旅行用的盥洗用品,以及日常生活用的物品和小家電(ex:吹風機)。

衣物的部分大概帶了八九套,分為禦寒衣物和輕便衣物,光是禦寒衣物就占了我行李的一大半,但是考慮到我前往北海道的時候正是融雪時期,所以還是帶了很多套。

然後怕剛去日本會想念家鄉的味道,所以帶了很多台灣味的泡麵。

最後剩餘的空間我全拿去塞玩偶了,可以撫慰我心靈的玩偶。

ps.雖然我描述得很簡單,實際上在準備時費了很大心力

三、 國外實習機構簡介



～オ一セントホテル小樽 歐森飯店小樽～

簡約舒適卻不失機能的客房，
嚴選食材且充滿當地特色食材的早餐，
以及新鮮的時令美食，
歐森飯店將盛情迎接各位的到來。

交通：

位於小樽市中心

距離小樽車站只需步行五分鐘

去往小樽運河只需步行7分鐘

館內主要設施：

麵包店

餐廳

咖啡廳

浴場

會議室

紀念品商店



飯店大廳

-以上資料圖片參考自飯店官網:<https://www.authent.co.jp/>-

四、 國外實習企業或機構之學習心得

首先，我必須聲明，我在日本工作的半年並是很快樂。

雖然不是第一次擔任外場服務生職位，但是在一個陌生的環境，一個和自己有語言代溝的國家裡，光靠自己過往的經驗就想上手這份工作，真的很難。

即使這裡對於服務的理念跟我一直以來的認知是差不多的，但是做事的方式卻是差很多的。

我從主管以及前輩的口中聽到了很多，了解到很多，能百分之百認同的，卻很少。

主管跟我說，客人跟我道別時，我應該專業的向客人道謝，然後敬禮。但是我看著那位熱情朝我揮手，嚷著「下次再見!」的客人，不懂為什麼不能熱情一點，為什麼我不能朝他揮揮手。

其實主管的糾正是沒錯的，畢竟這裡是追求品質的飯店，熱情是必須的，但專業的服務才是第一位。雖然我能理解，但我始終不喜。

並且，沒辦法很流暢的與客人溝通這點，也讓我在工作時感到很煩燥和疲憊。

不管我適不適合服務業，可以肯定的是，我不適合這樣的環境。

除了主管有點龜毛，會要求的比較多以外，服務生的工作內容都是大同小異，就是服務客人。

不管在哪個國家都是這樣吧。我想。

但是日本的「職場」就真的跟我認知裡的不同了。

不管何時見到人都要打招呼，同一個人一天可能還會問候到好幾次，與其說是禮貌，不如說是一種習慣，一個他們已經習以為常，而我依舊不太懂原由的習慣。

而且日本人真的很拚，不說全部人，就說我的同事和主管們，就是頂著病也要去上班的類型，他們如此拚命的精神我還是打心底感到佩服的。

結論是，我在日本實習的期間，體會到了日本的職場與台灣職場的差異，也在主管和同事誨人不倦的精神下，學到了日本人的待客之道，即使我參透的不過是其中的百分之十不到，卻也獲益匪淺。

五、國外實習之生活體驗

(一)食:

剛到日本時因為還不適應，一開始都是吃泡麵過活，而且工作日公司會提供一餐日幣 250 圓的員工餐，就這樣度過了大概半個月，我才開始買米買菜自己燒飯吃。

宿舍有提供電子鍋、飯鍋、微波爐等家電，一開始我也是做料理做得滿熱在其中，但是過了一陣子之後，開始覺得自己下廚很麻煩，於是我開始過著靠微波食品還有超市半價品過活的日子。當然，偶爾還是會自己動動手做飯來吃。

日本的食物不難吃，可樂餅、天婦羅、蕎麥麵之類的都頗合我胃口，但是偶爾還是會很想念中華的料理，想吃一些炒過的青菜，而不是每次都是一盤生菜。

雖然日本食物很美味，但果然我還是更愛台灣味。

(二)衣:

冬天的時候其實只需要兩三套衣物就足夠了，因為那時的北海道冷到走了一天路都不會流汗，穿了三天的衣服都不會臭。

超後悔自己帶了那麼多套，又重又占空間。

冬天時，我自己都是穿一件刷毛衛生衣加毛衣，套上足夠保暖的外套和刷毛褲，鞋子的話比起防水我覺得能止滑的更重要。

雪融完後，空氣其實還是冷的，這段時間我還是會穿著厚外套。

(三)住:

第一次出國，面對一個陌生的環境，要自己睡在一個空間裡，其實我滿怕的，所以一開始我都開著燈睡覺，枕邊還擺上一堆玩偶陪伴。

住在公司提供的宿舍裡，一個月日幣 9500 圓(含水電)，省了很多麻煩又很便宜。宿舍的房間裡只準備了寢具、桌椅、冰箱和一些廚房用家電，剩下的日常用品都必須自己準備。冬天的時候房間有暖氣可以使用，但是夏天的時候沒有冷氣，不過冷氣的必要性也沒那麼高就是了。

然後宿舍位於半山腰的位置，雖然距離最近的超市並不算太遠，但是提著大包小包的東西爬山還是會有點小累人。

如果只是口渴想喝飲料，可以考慮使用宿舍的自動販賣機，不然爬上爬下真的很累。

(四)行:

上班時，因為沒有公車可以搭，我都是搭計程車，車資公司會幫我們出。下班時，隨自己的喜好選擇。搭計程車也好、公車也好，車資自負。

日本真的是個交通很方便的地方(鄉下除外)，我由衷地認為。

但是交通費好貴。為了省錢，我更多時候都是選擇走路。

(五)育樂:

去日本前，我曾下定決心要奮發向上，好好精進日文。但是半年時光流逝，我除了偶爾心血來潮瞥了幾眼單字，偶爾閒暇無事背了幾個文法，其餘時間都花在玩樂上了。

對於壓力大的人來說，先不管抗壓性強否，最重要的是舒壓!!除了上班時間以外，剩餘的時間都被我拿來做愛做的事。看看漫畫、看看小說、打打遊戲之類，因為沒有父母管著，可以盡情地隨自己的意去安排。

雖然因為金錢和時間的考量，我不像其他人一樣到處跑到處玩，但是小樽市區該逛的地方倒是都有去晃過，欣賞了很多屬於小樽的風情。

也去了日本的卡拉OK唱過歌，歌單真的豐富又齊全，就連不怎麼會唱日文歌的我也很盡興，因為台灣人耳熟能詳的歌曲幾乎都有收錄在裡面。



卡拉OK

六、國外實習之具體效益

最大的收穫應該是，我在這份痛苦煎熬的工作中，賺到了我的學費，解決了當務之急的困擾。

而且我還藉由這次的實習機會，完成了搭飛機初體驗，去到從沒去過的別國國土，結交了很多日本朋友，對我來說真的是難能可貴的經驗。

我狹隘的眼界一下子變遼闊了，我狹小的心胸一下子變寬闊了。如果有機會的話，我還想到更多地方去遊玩踩踏，去欣賞世界的各色風景。

然後在日本的生活也磨練了我的心志，讓自己變得更勇敢更獨立，心境也不如從前那般憂鬱負面。也許思想還不夠成熟，偶爾還是會犯錯，偶爾還是會想逃避，至少現在的我開始懂得換個角度去看待事物。

但我還是討厭麻煩就是了。

日文的話，其實每天都在講，每天都在用，在發音上還是進步了一點，也記了很多平時用不到的單字和句子.....。為了跟同事聊天，也會刻意去查一些適合跟人交流的句子，多記一些日常單字。

總地來說，雖然進步不大，但還是有進步！

七、感想與建議

從有記憶以來，就一直很憧憬日本這個國家。能夠去北海道實習，也算是完成了曾經的心願。

這半年的日本實習，我體驗到了日本人的生活，學習到了日本的文化，也結交了不少日本朋友。

曾經很擔心，以自己的破日文，應該很難跟同事好好相處，意外的是，大家真的都很有耐心，也很溫柔。多虧有同事以及主管的照顧，我才能順利的度過這半年。

除了同事之間的相互扶持外，我也從不少客人身上得到了鼓勵。這趟日本實習，真的讓我收穫了很多世間的溫暖。

物心がついたころから日本に憧れてます。日本に行く願いはともかくかなえました。

この半年、日本で実習するうちに、日本の生活も体験し、日本の文化も習ったし、それに友達がたくさんできました。

もともとは同僚と仲良くできるかとても心配していますが、みんな我慢強くてやさしくてよかったです！みんなのおかげで実習が順調に行きました。

実習に行き、とても勉強になりました！

<https://youtu.be/nCVBx5pUzP8>

八、照片集錦



說明:宿舍房間。(107/08/22)



說明:宿舍走廊。(107/08/22)



說明:洋食飲料區。(107/03/22)



說明:洋食料理台。(107/03/30)



說明:小樽運河。(107/04/20)



說明:酒吧座位區。(107/03/12)



說明:第一次走路上班。(107/03/02)



說明:參加祭典。(107/07/28)



說明:出海旅行。(107/07/15)



說明:壽司製作體驗。(107/07/17)



說明:和菓子製作體驗。(107/08/17)



說明:員工餐廳。(107/08/18)



說明:送別會大合照。(107/08/24)



說明:洋食早餐。(107/08/23)



2018.06.26

説明:19歳生日蛋糕&生日趴。(107/06/26)

		2018年8月																																								
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	AC									
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	PL				
A	野田 浩史	出	公	公	4	公	公	4	公	公	4	公	公	4	公	公	4	公	公	4	公	公	4	公	公	4	公	公	4	公	公	4	公	公	4	公	公	PL				
	八重 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL				
	西村 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL				
	田中 大輔	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL				
	佐下 大輔	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL				
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL			
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL			
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL			
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL		
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL		
B	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL			
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL		
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL		
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL	
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL	
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL	
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL	
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	PL
	山口 隆平	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公	公

2018.07.22

説明:最後の班表。(107/07/22)



說明:大阪燒製作初體驗。(107/04/07)



說明:日本燒肉初體驗。(107/05/07)



說明:房間門牌。(107/08/25)



說明:北海道三人組合照。(107/08/27)

九、國外實習考評成績或評語