

## 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：	五年級 翁鈺淳(50302063)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	蓼科パークホテル
國外實習期間：	2018/6/25-2018/9/25

# 目錄

一、緣起	1
二、行前準備	2
(一)機票	2
(二)簽證	2
(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	5
(一)食	5
(二)衣	5
(三)住	5
(四)行	5
(五)育樂	5
六、國外實習之具體效益	6
七、感想與建議	7
八、照片集錦	8
九、國外實習考評成績或評語	19

## 一、緣起

我從小學3年級在電視上接觸到日本動畫之後，就開始喜歡上日本動畫，漫畫，只是單純想要學會日文就可以不用一直看著字幕也能聽得懂日文，但是之後漸漸開始接觸了更多的東西，日劇，音樂，音樂是讓我想學日文的最大動機，自己本身是很喜歡唱歌的，在朋友的推薦下去逛了日本的niconico網站，在那個網站了看到了很多喜歡音樂而努力的人，震驚了我的內心，於是在想學會日文歌的想法下，想學日文的想法更加堅定了，但是因為家人不是很想讓我讀日文，所以在國中的升學博覽會上，默默地選擇了別的科系。

唸了一段時間之後，我就發現這個科系不是很適合我，不適我想要的，於是決定轉科，原本以為家人會反對，結果沒想到媽媽很爽快的就答應了我，讓我很高興，終於可以學自己一直很想要學的日文了。

轉科過來的時候，剛開始學習所以確實很辛苦，因為我比大家晚學了半年，所以其實也很擔心自己會不會跟不上大家，花了一點時間之後漸漸的可以跟上大家的進度，讓我自己很開心。

自從開始學習日文的時候就一直有想去日本的想法，剛好學校有這個機會讓我實現這個夢想。但是又很猶豫自己的日文能力是不是能夠去日本，害怕自己無法好好溝通，會有很多單字不會講聽不懂，但還是去追求了自己的夢想。

最開始一直想著自己是要實習還是留學，猶豫了很久。考慮到了家裡的經濟狀況後，因實習可以賺錢吸引我，所以選擇實習，並且選擇實習的好友也很多，所以讓我覺得比較安心，有朋友可以幫忙。

可是後來跟我很好的兩位朋友突然改成選擇留學，當下讓我心裡很不安，甚至還想說服他們不要去留學，但是還是尊重他們想法。

因為我個人很依賴他們兩個，有點害怕沒有他們的陪伴我在日本會有很多的困難，所以其實那陣子有在考慮要不要改成留學，但是又怕花費太貴，以及自己的日文能力沒有很好，所以猶豫了很久，到了最後我決定跟隨自己的想法，選擇了實習，也是個讓我擺脫對他們的依賴的一個機會，讓我獨立成長一些。

## 二、行前準備

### (一)機票

確認辦妥簽證之後，由仲介跟飯店人員確認希望到達飯店的時間之後，仲介給我們 2 個日期做選擇，再由我跟另外一位同學討論飛機時間以及起飛，到達地點，找好想搭乘的飛機之後告訴師長及仲介，讓他們確認這班飛機的時間地點是否能夠搭乘，經過仲介與飯店確認之後再購買機票，購買完成之後，再與仲介與老師報告。

### (二)簽證

由師長與仲介確認簽證所需要的資料後，與要前往日本實習的同學一起到達學校準備簽證所需要的資料，準備完成之後由學校寄出資料。

簽證確定通過之後，由仲介寄資料過來，與同學一起去學校領取資料，再到高雄的辦事處辦理簽證。

### (三)健康保險與身體檢查

學校有幫我們辦理一個保險，我自己沒有另外再辦任何保險。

出國之前有去檢查牙齒，因為我本身很會蛀牙所以有檢察 2 次確認牙齒很健康。

### (四)行李

先寫好一張要帶的用品衣服清單，再去購買清單上的一些日用品，確認之後從衣服開始整理，因為行李限制重量的關係，所以去日本能買的東西或是重量比較重的物品就盡量不帶去，像是比較重的沐浴乳之類的，去日本之後再購買就能減輕重量，避免超重問題，再確認護照印章有沒有攜帶好。

### 三、國外實習機構簡介

住所	長野県茅野市北山5522
アクセス	<b>【公共交通機関】</b> ・JR中央本線茅野駅西出口→蓼科高原ラウンドバス横谷観音方面行き約30分横谷峡入口下車 →徒歩約10分 <b>【自動車】</b> ・中央自動車道諏訪ICより国道152号線さらに国道299号線約15km約30分目標物：横谷峡入口 ・上信越自動車道より国道141号線さらに県道2号線約50km約70分目標物：横谷峡入口
駐車場	<b>【屋内駐車場】</b> 無 <b>【屋外駐車場】</b> 有 ・事前予約：不可 ・利用可能時間：0:00~24:00 ・料金：無料 ・収容台数：180台（乗用車120台、マイクロバス40台、バス20台） ・制限事項：無 <b>【契約駐車場】</b> 無
最寄りの駅から送迎	<b>【迎え】</b> 有（バス・マイクロバス） ・送迎方式：事前連絡 ・乗車場所：茅野駅東口 ・利用条件：1名以上 ・注意事項：11：45、14：35、16：15の定刻 <b>【送り】</b> 有（バス・マイクロバス） ・送迎方式：事前連絡 ・乗車場所：茅野駅東口



飯店名稱：蓼科パークホテル

位於茅野車站，車程距離大約25分鐘左右的山上。飯店外面設有停車場，還設有槌球球場，顧客可以消費體驗槌球娛樂一下，也有接駁車接送，飯店內有溫泉，卡拉OK等設施。

### 四、國外實習企業或機構之實習心得

到達飯店的時候，大家都非常親切，讓我覺得很安心。

第一天開始上班的時候非常緊張，因為自己沒有接觸餐廳的工作，所以不懂得餐廳的一些流程，內心非常害怕，但是教導我們的阿姨非常親切所以讓我放心了一點，解釋的時候也說的淺顯易懂讓我有了一點信心，第一天開始就跟同學就學不一樣的，所以自己不記得的只能自己一樣一樣慢慢記。

剛開始做這份工作的時候，因為自己不知道要做什麼，把料理準備好之後，等到了客人入場的時間，搞不清楚狀況的我只能收拾盤子而已，因為自己也不會唸菜名，所以也沒辦法去補菜，之後收完一車的盤子就去卸車，把盤子的垃圾倒掉之後整理好就讓洗碗的人清洗，第一天上班結束其實很累，因為在不同的環境要講不同的語言，很怕自己講錯或是聽不懂造成他們的困擾，所以我一直繃緊神經，沒辦法很快就將工作上手，因為自己非常不懂餐廳的工作，所以其實添了蠻多麻煩的，讓我非常愧疚，自己的能力好像沒辦法在日本工作這個想法困擾我很久。

過了大概一星期之後我去接觸了另一位同學的工作-宴會廳。

因為之前都只有擺設料理，所以對於要幫客人烤肉，上菜，收盤子非常緊張，畢竟自助式只要看看菜，補菜，師盤子就好，不太需要跟客人接觸，反而是宴會廳這個工作很需要跟客人講話溝通，很多時候客人講的我都聽不懂，其實很打擊我，會讓我覺得我自己這幾年學的東西好像沒有學得很好，讓我有點不知所措，那天就在緊張的氣氛下努力的做完了。

漸漸的我也記得了菜的擺放位子，也會唸幾樣菜名，要道除去叫菜的時候其實很緊張，不過廚房的廚師都非常有耐心，他們聽不懂的時候會直接拿菜出來確認是不是這樣菜，不過我還是非常緊張怕自己搞錯，拿菜的時機也會拿捏，不能快沒了才去補菜，要看時間去補菜，還要判斷接下來的客人人數有多少，再來決定要不要補菜，剛開始這些我真的沒辦法拿捏好，所以都會先問阿姨或主管之後才去拿，這樣我也才能比較安心。

宴會廳的部分我比較少去，因為我主要就是在自助工作，在很忙的時候才會去，自己其實在宴會廳會非常緊張沒有信心，因為不習慣的關係，然後擺設又很擠，所以會漏掉一些菜色，讓阿姨非常生氣，我自己也不知道該怎麼辦才好，只能一直道歉，非常怕自己被討厭，所以都會觀察阿姨的臉色，也會去詢問主管有沒有哪裡做不好之類的。

在同事的部分對我來說最大的障礙就是溝通的部分，常常有一些單字我都聽不懂沒辦法理解，想形容一些什麼東西的時候也沒辦法好好的形容出來，其實讓我備感挫折，自己的日文能力原來那麼低的想法一直困擾著我，不過同事們也都很好，不太會苛責我，讓我非常的感謝，也希望這個能成為我好好唸書的動力。

## 五、國外實習之生活體驗

### (一)食

在國外生活吃的部分對我來說非常困擾，因為我們早餐是吃自助的菜色，中午則是拿早上的，晚上也是吃自助，就是每天都吃一樣的東西，久了當然就會吃膩……有出門的時候就會去買一些泡麵或是調理包就不用都吃一樣的東西，但是泡麵調理包吃久了也是會膩，之後就會買一些蔬菜回來川燙吃，雖然吃不飽可是比較健康，所以其實吃的部分蠻困擾的，因為2個人一起度假的次數很少，所以常常沒辦法出去買東西，就開始網購，就有一些另外的花費…。

### (二)衣

衣服的部分，其實覺得自己帶太多了，所以回來的時候寄了很多衣服回來，不過因為沒有帶長袖，那邊的天氣不太穩定，有時會突然很冷，所以都躲在被子裡。

### (三)住

飯店有提供住宿，離飯店步行距離大概5-7分鐘。

### (四)行

我們所在的城市很鄉下，所以沒什麼可以好好玩樂的地方，都要去到車站搭電車去其他地點才能好好地玩樂，但是礙於2個人沒有一起度假的關係所以去的地方也不多，平常早上沒班的時候也不能去外面逛逛看看，因為時間很少，附近只有山。

### (五)育樂

這3個月其實沒有去什麼地方讓我最印象深刻的地方是去了當地很有名的煙火大會，而且支配人還給我們有座位的票，這場煙火大會的煙火總共有5萬發，因為在很近的距離觀看，所以讓我非常震驚，煙火真的非常美麗。

還有去名古屋的水族館，非常開心。

在實習快結束的時候主管有帶我們去泡溫泉吃燒烤。

## 六、國外實習之具體效益

1. 知道自己的日文程度大概在哪裡
2. 訓練自己的口說
3. 認識很多不知道的單字
4. 管理好自己的時間
5. 學習獨立
6. 訓練社交能力
7. 培養應對能力
8. 認識當地文化

這3個月的時間雖然不長，因為離開家裡去了國外對我來說是一個很大的挑戰，我覺得學習到的東西應該也沒有實習半年的人少，但是經驗方面一定是比半年實習的人少的，對我來說這3個月受益良多，一開始真的覺得自己很弱聽不懂，可是到後面認識了許多單字之後也就部會那麼害怕了，自己的口語能力也增強，不會那麼害怕跟日本人說話，這3個月真的讓我堅強許多。

## 七、感想與建議

### (中文)

這3個月當中發生了很多事，添了很多麻煩，真的很抱歉。這當中有開心的事也有辛苦的事。

因為沒有接觸過餐廳的工作，其實真的蠻辛苦的，但是時間也真的過得很快，轉眼間3個月就過去了，從一開始什麼都不懂得我，到離開這間飯店之前學習到了很多事情，都是多虧大家耐心教導的，非常感謝。

多虧了大家都照顧我才能學習到很多事情，雖然這過程很累很辛苦，不過我真的覺得去了一個很棒的地方實習，希望大家都能精神滿滿，非常感謝!

### (日文)

この3月間、いろいろなことがあって、いろいろなご迷惑をおかけしました。すみませんでした。

この実習で楽しいこともありました、時には辛いこともありました。

サービスの仕事ははじめてでしたので、大変でした、でも、時間がすぎるのは本当に早く感じました。最初の頃は何もわかりませんでした、色々教えてくれました。ありがとうございます。

皆様のおかげで、いろいろなことを勉強することができました。

大変でしたが、最高のホテルで実習できました、お元気で。

皆様、誠にありがとうございました。

<https://youtu.be/rpW8hy-12vA>

## 八、照片集錦



說明：在飯店餐廳的工作情形(2018/8/5)



說明：在飯店餐廳的工作情形(2018/8/5)



說明：在飯店餐廳的工作情形(2018/8/16)



說明：在飯店餐廳的工作情形(2018/8/16)



說明:在飯店餐廳的工作情形(2018/8/19)



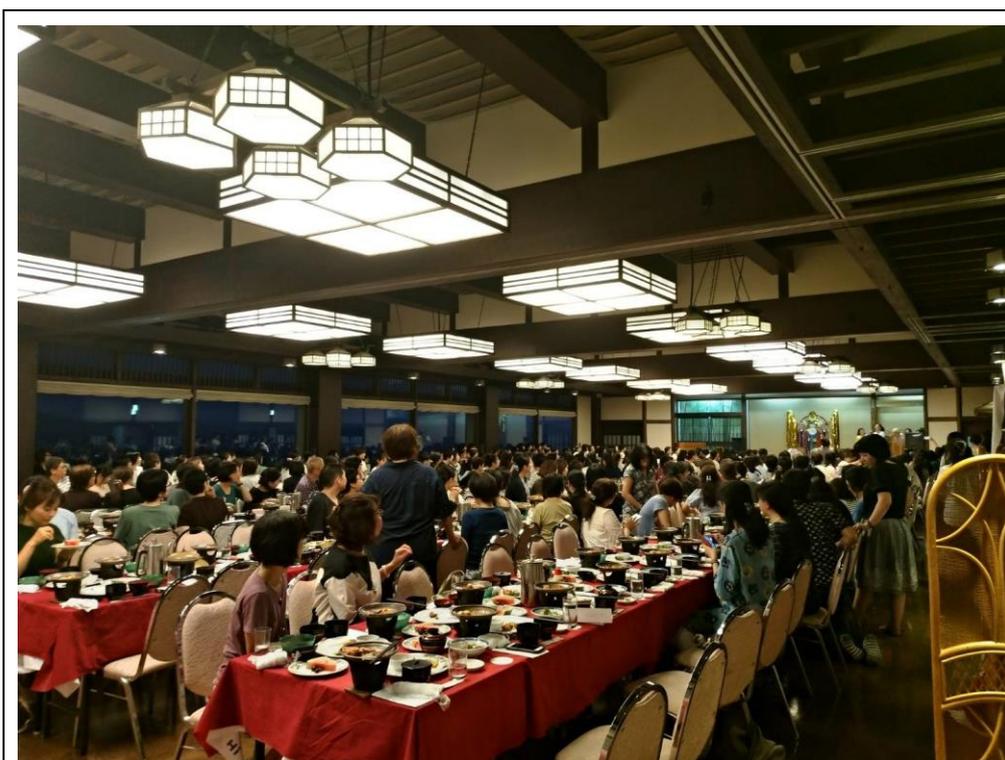
說明:在飯店餐廳的工作情形，拿餐點(2018/8/19)



說明:在飯店餐廳的工作情形，烤魚及雞肉串(2018/8/5)



說明:在飯店餐廳的工作情形，擺放餐點(2018/8/5)



說明：在飯店餐廳客人表演(2018/8/28)



說明：飯店澡堂(2018/8/28)



說明：與同學一同搭乘摩天輪(2018/9/19)



說明：與同學一起搭乘的摩天輪(2018/9/19)



說明:與同學一同參觀大須觀音寺(2018/9/19)



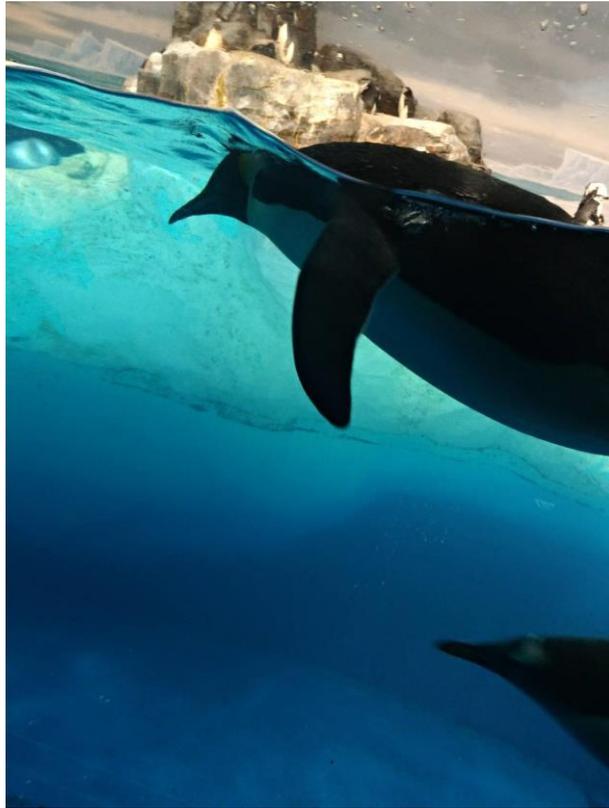
說明:與同學一同享用甜點(2018/9/19)



說明:與同學一同參觀淺草寺(2018/9/20)



說明:餐廳主管請吃燒肉(2018/9/18)



說明:與同學一同參光名古屋水族館 2018/9/20)



說明:與同學一同前往貓頭鷹咖啡廳(2018/9/19)



說明:與同學一同前往上野動物園(2018/9/25)



說明:與同學一同前往上野動物園(2018/9/25)



說明：與餐廳主管合影(2018/9/19)



說明：與飯店支配人，房務員合影(2018/9/26)