

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>五年級 簡貝宇 (50307050)</u>
國外實習國家：	日本福岡
國外實習機構名稱：	東橫inn 博多駅前祇園
國外實習期間：	2018/3/1-2018/8/25

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	4
四、國外實習企業或機構之學習心得	5
五、國外實習之生活體驗	6
(一)食	6
(二)衣	7
(三)住	8
(四)行	10
(五)育樂	11
六、國外實習之具體效益	13
七、感想與建議	13
八、照片集錦	14
九、國外實習考評成績或評語	28

一、緣起

自己的姊姊也是讀外文系的，在我開始準備海外國內面試前她就已經先離開家到自己所學的語系國家實習了。我們姊妹感情很好，常常聽她分享海外趣事和挫折，而每聽一次就更加深了我想到自己所學的語言國家生活看看的想法，不只是吸收課上所學而是實際踏入了解那個國家的人文。

我們這屆很幸運，在前面老師和學長姐的努力下有三間各有特色的單位讓我們選擇。因為暑假有在飯店實習過的經驗，本來是不打算選擇現在實習的單位。但聽完學長姊的心得發表後，被能夠獨立待一個單位和可以一對一接觸到日本客人所吸引到，在朋友的鼓勵下，選擇了東橫 INN。



2017/10/13 面試結束

二、行前準備

(一) 機票

根據上一屆學長姊的經驗和公司的希望，我們決定好日期後訂了香草航空，但實習結束和可回國日期的不確定加上廉航票價起伏很大，所以我們當時是打算回國前兩個月再著手準備回國機票。

機票訂下後其實給了公司一點麻煩，因為中間斷續的溝通和我們的自以為提早了一天入境，讓公司為了我們更動了行程表真的很抱歉…從中我們深刻體會到出國前老師交代的報告再報告的重要性…

(二) 簽證

這項是所有準備中最讓人提心吊膽的了，有太多不確定的因素等待的時間又漫長。現在想想最可怕的不是面試而是等待簽證…聽了很多簽證被擋下的傳聞，再填那些表格時就算是填寫出生年月日也是打起十二萬分精神的去填阿…所以簽證通過時真的很開心，跑什麼單位都心甘情願阿。

(三) 健康保險與身體檢查

出國前最重要也一定得做的就是身體檢查和保保險阿!在外地看醫生一定不會像在自己的國家這麼方便，而保好保險也是為了預防遇到不可防的天災或意外時，給自己多一個處理事情的管道與保障。

我們除了學校幫忙保的保險外自己也多保了旅遊平安險等。

(四) 行李

第一次這麼長時間離開家，加上剛到日本的點也很尷尬卡在一個對台灣人來說其實還是很冷的時期，但又馬上要結束了，所以如何有效利用一個 29 吋行李箱讓我苦惱了一下，生活用品也是精挑細選…剛到的兩個月是不支薪的，所以花的每一分錢都很注意。(在這半年我也學會了記帳啊!)



2018/1/23 等到日本簽證過後，要拿著證明到國際交流事務所辦理這個，過日本海關時需要出示證明身分。



2018/3/1 入境的同時，海關會做這張卡給你。
有點類似身分證吧?再辦理一些文件或需要身分證明時除了護照也可以拿出這張卡。

三、國外實習機構簡介



東橫 INN 在日本全國許多地方開設的分店客房中原則上皆使用相同的設備（照明燈具、桌子等），優點是能夠讓投宿過的消費者很快習慣其他分店的房間，而設備規格化也同時能降低旅館的採購及維護成本。

設店地點則大多鄰近車站，有些甚至出站即可抵達。並使用特大型屋頂店招，可讓旅客一眼即可看到。為了降低成本，旅館內除了客房之外幾乎沒有其他觀光飯店常見的設施，包括餐廳、商店、健身房、接待大廳等皆不存在於旅館中，僅提供自助洗衣店（部份分店無）。但是旅館所在的位置大多可徒步至便利商店，此外周邊的商業設施也能稍微補足旅館的相關機能。

預約住宿基本是透過網際網路，利用旅館的網站來進行預約，也能夠減少人力等資源的成本。

在經營方面，土地和建築物的所有者是地權持有人，公司只負責設計、興建和維修，因此能夠專心進行旅館的施工、經營，也避免地價波動等影響資產價值的問題。此外雇用大量的女性飯店經理（支配人）也是其特色之一。

東橫 INN 會提供簡單的免費早餐，包含日式飯糰（有些分店提供乾飯或麵包）和咖啡等，部份分店則是提供咖哩飯之類的晚餐。住宿費用除了用現金和信用卡支付之外，也可以用電話卡、禮券、圖書券等方式付款。但也有僅收取信用卡的分店。

我工作的地方是位於福岡博多的分店「博多站前祇園」，離博多車站步行只需要 10 分鐘，最近的地鐵出口也只需 1-2 分鐘就能抵達飯店，雖然周圍商業大樓林立，但特別的是中間夾雜著很多博多傳統的神社和寺院，像是節田神社、東長寺等都距離我們的店舖只要 10 分鐘的距離內，所以除了商業人士外也能夠遇到很多外國觀光客。

四、國外實習企業或機構之學習心得

雖然有在飯店實習過的經驗，但待的單位是全然不同性質的。

剛進公司有兩個禮拜的清掃研修，第一天的進度是做完五間，而我最後只完整的整理完四間，第五間是帶我的阿姨幫我完成的。當天整個挫折滿滿，房務的阿姨們同樣的時間一天要掃 14 間，而我只完成了他們的三分之一，說沒有不甘心當然是騙人的。隔天帶著一定要完成五間的幹勁去上班卻被告知先完成四間就行…雖然是公司的體恤，但我是第一天做啊!可以在給我一次機會的吧?最後抱持這樣的想法硬是早了快一小時把 4 間做好，之後間數慢慢往上加，在研修的最後一天成功地掃完公司給的 7 間目標。

結束了兩個禮拜的清掃研修，接著就回歸一樓櫃台和大廳，每天必做的就是跟著掃大廳的阿姨整理大廳和補自動販賣機的飲料。雖然在掃大廳時碰到了很多釘子，但也學習到了很多，看似簡單的大廳掃除裡面其實藏了很多不知道的小細節，例如客人在時不能使用吸塵器，不能打掃廁所，拖把在拖到哪時要換面哪裡需要拖兩次等，讓我的小記事本記錄的密密麻麻。在第三個月開始我就把大廳阿姨每天需要做的工作全部學起來了，在她禮拜一固定休假時替補她把工作做好。

關於櫃檯的工作，我有發現我和其他實習生的不同，大家都是先被灌輸了很多知識才被放進櫃檯裡，而我是一開始清掃研修結束後的下午就被放進櫃檯，從打招呼、蓋印章、遞行李開始。

除了一開始的會員制度講解和房間檢查外，其餘都是自己觀察姊姊們做起。起初真的蠻痛苦的，什麼都不懂、站在旁邊乾打招呼被客人用疑惑的眼神掃視等，加上我本身是個不太會觀察別人的人，但為了自己能夠在這間公司不被忘記、只做雜事。慢慢地學習觀察別人而不是只專注眼前的事物，除了問同事外我也會問問室友和其他店鋪實習生們的經驗，在把共同點綜合起來應對。也多虧了我事先做好準備，在被丟入櫃檯的第 3 個月底支配人考我如何 Checkin 時能夠不慌亂的應對。

另外最深的體會是打招呼吧，這半年我一直被支配人不斷的提醒帶著陽光有朝氣的笑容打招呼，每天早上進辦公室都會特別緊張，我今天招呼的夠大聲嗎?帶有這樣的想法可能會讓你們覺得很好笑，但我真的被說怕了…我每天都是發自內心的打招呼啊!我摸著良心!

還好樓上的阿姨都是有感應到的每天也都很有元氣地回應我，熟到後面都會小聊一下近況或是過來抱抱我對我打氣。到後來每天和樓上的阿姨招呼等於我開始一天工作精神上的支持，讓自己覺得今天能夠帶給客人最棒的招呼聲。

五、 國外實習之生活體驗

(一)食

我們三餐是得自理的。為了節省支出，我和室友都是到附近的超市買食材回家兩個從只會泡泡麵的小女子到可以做出美味咖哩、家鄉味雞肉甚至到最後創意料理都出來了呢!調味料隨第六感調配(笑

午餐也是自己準備，後來我們也摸出了三樣最方便準備的料理

味噌肉配荷包蛋、咖哩飯、番茄炒蛋、拌飯鬆配各式蛋料理。

番茄炒蛋還吃到同事問我料理做法，同事們也很佩服我每天帶便當，最有趣的就是讓他們猜我今天帶了什麼樣的料理，甚至到最後的減肥便當也讓他們覺得很有趣(?)



2018/3/3 早餐

2018/3/3 晚餐 第一次下廚還煮了咖哩!



2018/5/31 一周一次的外食日，一直為不能好好掰開筷子困擾。

2018/6/29 一周一次的外食日，成功掰開筷子。

(二)衣

去日本其實沒有帶很多件衣服倒是帶了很多外套和圍巾…

也沒有很長時間會穿到便服，只有通勤和假日時會穿到，其餘時間都是制服

所以很慶幸內搭衣有帶足夠啊！



2018/3/5 剛上班的第四天下班搭地鐵電梯時
一天！

2018/3/12 拿到屬於自己制服的第



2018/3/4 研修所需的制服

藍色格子和深藍色襯衫是房務研修時的，綠色是朝食研修的圍裙。

(三)住

來東橫實習的加上我總共是四人，住的方面我們分成了兩兩一組。

我們這組是找了一間 Sharedhouse，它和外面很多看到的大型 Sharedhouse 不一樣是比較小型的那種。房間只有三間，也只限定女生入住不能帶外人過夜，所以很安全。在入住前只知道其中一房已經有人入住，到了才知道原來住的人是房東!而我們也是她的第一位房客!



2018/3/6 到我們家門口得穿入小巷，拐個兩個彎呢!

我們住的小區離市中心說不遠也不近，搭地鐵大概 15 分鐘到博多吧?

附近都是很傳統的日式房子，剛進來到區役所辦理入住文件時還鬧了很多笑話呢

因為這裡還是沒重新規畫區，所以和我們房子有同樣地址的就有三間了(笑

雖說是個充滿年代味道的小區，但超市食堂應有盡有，也算是意外的選到了好住所啊!



2018/3/1 住的房間



2018/3/1 共用空間 客廳



2018/3/1 共用空間 廁所 衛浴 洗臉台 洗衣機

(四)行

主要是搭地鐵和靠雙腿走，意外的沒什麼在搭巴士…

但想到行還是無限慶幸被分到福岡，交通便利又簡單…雖說簡單我還是常常會做反或坐過站甚至轉站轉回自己上車的站，所以沒被分到東京大阪那樣複雜的地方真是太好了，要不然我真的不知道會被自己帶去哪裡。



2018/3/16 弄丟了定期卷，房東幫我找回後的紀念照。

(五)育樂

這半年受到了支配人各種照顧，像是人生第一次的夜櫻體驗就是支配人帶著我們去的。2018/3/30 和支配人實習生們一起賞夜櫻



2018/4/14 支配人帶著我和另一位實習生去看傳統技藝表演



2018/4/14 和表演者合照 因為從台灣來的身分當天還被問了好多問題…



2018/3/17 剛到日本的第二個禮拜 終於出門繞繞

六、國外實習之具體效益

1. 離開舒適圈，學習如何照顧自己和與室友相處。
2. 了解不同國家的生活民情，活用和精進自己所學。
3. 學習到日本職場精神。

七、感想與建議

來日本生活的這半年，除了日文方面的長進，也發現了自己還有很多不足需要去努力。能夠在正式進入職場前發現自己的優缺點真的是太好了!

謝謝這半年間為了讓我能理解，都會特地用簡單化的日文和我講解的支配人和公司前輩們!常常在我犯錯時，沒有一昧的責罵而是找出發生的原因，一起找出避免的辦法，心裡除了感激外真的沒有別的!

雖然你們到最後都擔心我會不會在祇園待的不開心，但想告訴你們的是很高興我的第一份長時間工作是在這裡，謝謝你們!

日本で生活したの半年間、日本語はもちろん来る前より上達にしました。自分の欠点を見つけるのも本当によかったと思います。

この半年間祇園のみなさんには大変お世話になりました。私の言いたいことを理解してくれたり、声をかけてくれたり、日本の文化を教えてくれたり、仕事では注意すべきことを教えてくれたり、心から感謝しています。

八、照片集錦 https://www.youtube.com/watch?v=zr00W_EtonU



說明：和房東、掃房間的奶奶相見歡(2018/3/17)



說明：到日兩個禮拜第一次到家裡附近走子(2018/3/17)



說明：太想念台灣的珍珠奶茶，經由留學組的推薦來嘗鮮(2018/3/24)



說明：公司辦了小提琴演奏會，當時拿到的小點心(2018/3/20)



說明：想了很久的日本迴轉壽司阿!這一天終於去吃了(2018/4/21)



說明：除了和支配人一起賞夜櫻外，實習組的也和留學組的約了一波野餐(2018/3/31)



說明：家門口很神奇，兩個禮拜換一次的花(2018/3/24)



說明：在日本第一次沒有室友的陪同，出門亂晃(2018/4/7)



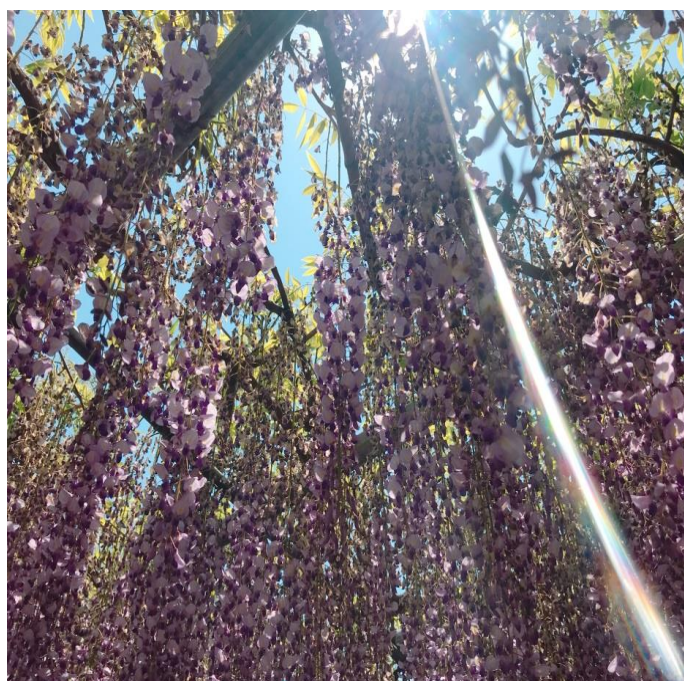
說明：來日本發誓一定要來朝聖的魯魯米餐廳(2018/4/7)



說明：提早幫室友慶生，煮了博多有名的料理もつ鍋(2018/4/20)



說明：和室友房東一起去賞紫藤花(2018/4/29)



說明：和室友房東一起去賞紫藤花(2018/4/29)



說明：家人來找我，一起去環球影城(2018/5/20)



說明：受到室友支配人很多照顧，其中去系島時所拍(2018/5/26)



說明：和房東、室友、室友同事一起的章魚燒派對(2018/5/27)



說明：和室友的第一個小旅行，熊本行!(2018/6/2)



說明：人生第一次的馬肉體驗(2018/6/3)



說明：在熊本發現和自己日文名字一樣的水溝蓋(2018/6/3)



説明：社員総会(2018/6/11)



説明：社員総会(2018/6/11)



說明：去參觀在必去名單裡很久的太宰府(2018/6/23)



說明：要排很久但很好吃的冰店 店名おいしい氷(2018/7/7)



說明：下班和同事聚餐(2018/7/12)



說明：下班和同事聚餐(2018/7/12)



說明：左上是在日本最喜歡的一道肉料理（2018/5/25）



說明：日本的手搖店少又貴，為了補足想喝飲料的心，發現了這豆乳啊！有很多種口味，其中我最喜歡的是圖中的抹茶和紅茶的！（2018/4/3）



說明：有名的龍蝦堡在我要回去的前一個月在天神開幕！
(2018/8/12)



說明：在日本和室友一起追了這部動畫，再回去前剛好上映了劇場版就去觀賞了(2018/8/18)