

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 <u>秦珮慈</u> (50307032)
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：	107.3. 1-107.8.20

目錄

一、緣起	1
二、行前準備	1
(一)機票	1
(二)簽證	1
(三)健康保險與身體檢查	1
(四)行李	2
三、國外實習機構簡介	2
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	3
(一)食	3
(二)衣	4
(三)住	4
(四)行	4
(五)育樂	4
六、國外實習之具體效益	5
七、感想與建議	6
八、照片集錦	7
九、國外實習考評成績或評語	21

一、緣起

或許就跟每一位想來日本的同學一樣，如果有機會出國留學或是實習的話就會想要出國，但礙於金錢上的問題，我選擇了實習。

我選擇了北海道。一直以來我都是對雪有憧憬的人，想看親眼看見雪、想親手觸摸雪都是我的夢想，雖然說實際上看到的並非我所想像的美好，但實際上來了之後我也並不後悔。

起初先是從導師們說了有北海道的時候就有了興趣，前輩們在介紹實習單位的時候更是讓我雀躍不已，當下說真的，其他學長姐的介紹我聽得不是很認真，但就是在說到北海道的才一セント時，我是很認真的在聽，雖然很對不起其他認真報告的學長姐們，但當時我的確是只專注在自己有興趣的地方。

選擇了北海道的原因其實不僅於想前往北海道看雪而已，現實面來講是聽了前輩們說了北海道的簽證比較容易通過的原因……或許這個想法很不好，不過我確實是利用了這點來達成想出國的目標，並且我也很慶幸我的簽證有過，在班上有一票同學都沒過的情況下，我很安心的開始準備起自己的行李，並開始了出國的準備。

二、行前準備

(一) 機票

當時因為要和北海道的另外兩個搭檔一起搭飛機，所以三個人是一起購買機票的。三個人討論之下是決定買了廉價航空，並且在購買前都有跟當時的導師山田さん討論過後才購買。第一次自己準備這種東西還是有點小緊張，很怕一個不小心做錯了哪一步，不過最後是很順利地買了正確的機票，也沒有什麼錯誤，在這一步驟是十分的順利。

而回程的機票也是三個人買同一航空的機票，並且在實習期間有存些錢，所以回來是搭普通航空的，確實比廉價航空坐起來還要舒適。

(二) 簽證

簽證這一部分並不是太困難的事情，當初還以為會非常的困難，但其實並不然，也可能是因為我去辦的時候剛好有人教，所以很快就完成了。除了資料上的填寫確實有些不太清楚的地方外，影印什麼的也都很簡單，而且網路上也很多人有教怎麼做填寫，相信未來有需要辦簽證的時候也會很容易就解決了。

(三) 健康保險與身體檢查

在出國前有請家人幫我保了國外險，主任這邊也幫我們保了保險。至於身體檢查的部分，在出國前我只有做了口腔檢查，原本就有去洗牙了，順便做了口腔檢查，補了一些蛀牙的部分，身體檢查倒是沒有做。

(四) 行李

行李的部分只是簡單的收拾了自己想帶去的東西。衣服、日常用品等等的。其實最一開始我是有帶餐旅課本以及N1單字本去的，但是在上班的時候發現餐旅課本其實對我的影響不大，要說後悔有沒有帶它來是沒有，不過在實習過程中卻完全沒用到……而N1單字本也是有時候會讀一下，因為我平常也要背餐廳的菜單，加上早睡早起實在是沒什麼時間可以讀書，假日也都是在休息。

不過最一開始就是覺得帶著還是保險才帶上的。

三、國外實習機構簡介

我實習的飯店是位於北海道小樽市的歐森飯店，日文的名稱是才一セント，聽大家說住在這裡大多都是商人等等的，所以來這裡住的人大多都是おかねもち…

在這間飯店的一樓有麵包店和咖啡廳，在麵包店買的麵包可以帶到咖啡廳去吃，再點一杯飲料享受下午茶時光。

二樓和十一樓都有酒吧，兩間開始營業的時間不同，氣氛以及格調也都不同。十一樓的酒吧有一座鋼琴，有時候還會請音樂家來演奏。

三樓和十一樓是餐廳，三樓是和食料理以及鐵板燒，而十一樓是在酒吧前面的部分有洋食料理，但因為晚上開始以酒吧為重，在八點酒吧開始營業時就是餐廳的結束營業時間，讓想去酒吧的人可以好好享受。

其餘的樓層皆是客房。客房的形式有：普通洋房、和室、無障礙空間房，以及因為在海邊附近，因此高樓層有海景房。



四、國外實習企業或機構之學習心得

老實說在工作上學到的東西比我想的還要少。或許他們是覺得我們是外國人，所以反而沒有教太多東西給我們。不過在工作外我倒是有學習到別的，像是搭JR轉地下鐵之類的，在台灣沒有的東西倒是碰到了不少，如果要說工作上有沒有學到東西，不如說是生活上學到的比較多。不過我想想，因為我是住公司安排的宿舍，果然學到的東西還是比東橫イン的同學來的少的吧！

但在工作的時候還是有願意教我不少東西的前輩，她把一個什麼都不會的傻子教到能夠自己獨立工作，處理客人的問題，在實習的過程中我是十分感激她的。

雖然之前有在餐廳工作過，不過是在西餐工作，跟這次的日料完全不一樣，日料比我想像中的規矩要來的多，上菜的時候要怎麼上、動作要輕要慢、餐桌的セツ卜之類的，這裡的人都很講究。困難也有困難的地方，但是當那件困難的事越做越久，越做越熟練的時候就會覺得自己成長了不少。

記得在我工作的第一天，那天非常的忙碌，我也不清楚自己該做什麼，大家都在忙自己的完全沒時間顧慮我、教我該怎麼做，在那天下班前前輩跟我說我幫上了不少忙時我只有滿滿的愧疚，回到宿舍大哭了一場覺得自己很沒用，再回想了最後一個禮拜的工作表現，或許對於那邊的員工來說是很平常的表現，但對於我來說已經是成長了不少的我。

實習中間有一段時間因為被經理不肯定，讓我很受傷，工作的時候完全振奮不起來，被其他同事問了是不是發生什麼事、身體是不是不舒服，把原委告訴同事後同事鼓勵我跟我說她覺得我做的很好的時候，我才注意到我一直這樣氣餒不行、才注意到原來自己造成別人的困擾了……不應該因為一點小事就這麼退縮，應該要更努力才行，接著接下來的幾天就打起精神好好工作了。

我比其他人來的愚笨、比其他人學習更慢，但是一點一點的學習，大家也一點一點地讓我嘗試不同的事物，讓我越做越熟悉，做到後面有新入社員進來，而大家都在忙的時候也放心地讓我教新入社員怎麼做，讓我有被受重視的感覺，比起之前經理對我的不肯定，這反而讓我信心增加了不少。

五、國外實習之生活體驗

(一) 食

在吃的方面是最麻煩又最不麻煩的了，平常出勤的時候可以在公司吃，一餐是250日圓，每次吃一次就要用員工卡刷一次機器，想吃就吃，不想吃可以不吃，不過這裡的人好像都滿注重吃午餐這件事的，有幾次忙到沒時間吃飯的時候就有被關心有沒有吃飯，然後被嚴厲地說了一定要吃飯。

然後回宿舍的話就是看是要在超商買麵包、泡麵、微波食品或主食來吃，還是買菜自己煮飯來吃都可以，就是一個自給自足的生活。雖然最一開始我都會買菜來煮，但到後期覺得煮飯真的是麻煩到一個不行的事之後，我就開始買泡麵或麵包來吃，或是有時候吃個水果解決了，甚至是不吃，導致自己一天只吃一餐，雖然身體上沒什麼問題不過還是不太好……經歷幾次不用餐之後基本上就是買一堆微波食品冰冷藏了。

（二）衣

基本上就是穿自己帶去的衣服就穿的很夠了，雖然會想出去逛街買衣服，不過只要帶個三、四套就夠了，平常上班也都是穿公司的制服，下班才換成便服，但因為天氣涼爽不怎麼掉汗，不怕髒的話一套衣服可以穿個兩次再洗也沒關係。

而出去買的話，像我這種身材的都買的到衣服了……我想其餘的人應該都沒問題吧，附近也有服飾店，很方便的。

（三）住

住在公司分配的宿舍裡，一進去就附滿多東西給我們的。有電子鍋、馬桶刷、菜瓜布、抹布、洗碗精……等。最重要的是還有附床鋪跟書桌給我們用，一個月含水電是 9500 日圓直接從薪水裡面扣，比起在外面住絕對是住宿舍比較划算，而且是單人房所以也很有自己的空間，真的很方便！

唯一不便利的是因為宿舍的位置算是在半山腰的地方，所以要爬山很困難，在中午很多人都在通訊的時候網路真的跑得很慢……以及因為是在近山的地方，蟲子真的是非常多，常常開窗就飛好幾隻蟲子進來，難受的不得了。

（四）行

因為在半山腰附近，如果要快速上下山的話就是搭乘交通工具了。

平時早班因為還沒有公車，所以早上都是叫計程車，然後公司會給一張計程車票讓我們繳交給司機，就算是抵掉一趟的車錢了。晚班如果超過了末班公車的時限的話也會給車票讓我們搭回去，不過如果是在還有公車時間內上下班的話，就是自行選擇要走路還是花自己的錢搭公車了。

至於要去別的縣市的話就是搭乘 JR 或公車了。

（五）育樂

作為宅宅的我平常的娛樂就是用手機看影片或玩遊戲了，有的時候會出門去晃晃，不過因為小樽這裡沒什麼可以玩的，基本上都是要做 JR 到小樽築港或是札幌去才有東西逛，所以通常假日才會出去，或者是乾脆就不出門了。

一天的時間基本上都在工作，加上早睡的關係，其實也沒有多少時間會去想逛街什麼的，下班之後除非隔天放假才會跑比較遠的地方，不然通常大家都是馬上回宿舍休息。

不過在公用餐廳那邊有一台電視，也沒什麼人會在那裏休息，可以去那邊看看電視消耗時間。

六、國外實習之具體效益

我想就是可以多看、多講、多寫外語了吧，其實我原本在學校裡或者是跟會日語的朋友在聊天時，都不太敢用日語跟別人溝通，頂多就是聽得懂或看的懂然後用中文回話而已。去日本之後反而會比較敢用日語解釋一個東西或是一個事情了。

還有選擇實習的話就是會收到薪水吧……作為生活費薪水是必須的，每個月再存一些薪水下來，在最後回台之前還可以稍微去玩一下，當作給自己一個回憶，或是說帶回台灣用，可以留著做未來的學習基金或是當作玩樂基金。

國外實習還可以體驗到不同國家的習俗，去了日本之後雖然沒有變的龜毛，不過有感受到台灣跟日本的差異性到底有多大。

最後就是在日本如果不要總是看起來畏畏縮縮，或是總是提不起精神的樣子的話，基本上都是交得到朋友的，也不知道因為是外國人的關係，還是說大家只是做表面功夫，在實習的地方其實我是有感受到被同事喜愛的感覺。會有人說喜歡和我一起工作；喜歡和我聊天；喜歡看我笑著很開心的感覺，離開前也是拉著我希望我不要走……不論是不是表面功夫，其實還是挺開心的，有一種被重視的感覺。

記得在最後一天大家跟我道別然後把他們準備的禮物給我的時候，我真的很感動也感覺很窩心。

我覺得最大的收穫就是和大家的回憶吧，還有我這個人也會留在他們回憶裡小小的角落中，這就很滿足了。

七、感想與建議

中文：

在實習的時候雖然有遇到難過的事情，但整體下來都是很開心的。雖然有遇到很莫名其妙的人，但大家都很親切對我也很好。因為我的日語真的不是很好，一開始去的時候也不太有自信，不過大家都願意去理解我的意思，也願意用簡單的辭彙跟我解釋一些我不理解的地方，真的感到非常的感激。大家願意接受日文不好的，真的很開心。

實習過程中確實有過失誤的時候，其他人也願意幫我改正，也不會在我做錯事的當下斥責我，真的很謝謝大家。

我在オーセントホテル留下了許多美好的回憶，也很感謝オーセントホテル願意收我過去實習。

未來有機會的話我還會想要再去那邊玩。

還有，食堂的飯真的很好吃。

日文：

この間に苦しい時もありますが、大体楽しいで過ごしました。おかしい人がいますが、他の人は優しく接してくれました。

私の日本語は上手ではありませんから、最初行った時は全然自信がありません。ですが、皆は頑張って私が言いたい事を理解してくれまして、分からない事も簡単な言葉で説明くれて、心より感謝しました。

皆はこんな日本語が下手な私を受け入れて、嬉しかったです。

オーセントホテルでいっぱい楽しい思い出ができました。オーセントホテルに実習できることになって、オーセントホテルに感謝致したいと思っています。

また機会がありましたら、ぜひ遊びに行きます。

あとは、食堂の料理は本当においしいです！

實習心得影片

<https://youtu.be/elhuHosNupM>

八、照片集錦



說明：前往日本的飛機上。(107/2/27)



說明：第一次碰到雪。(107/2/28)



說明：日料的早餐。(107/3/1)



說明：我的房間。(107/3/1)



說明：被雪覆蓋的房子。(107/3/5)



說明：三個人第一次一起吃晚餐。(107/3/7)



説明：下大雪或下大雨時總是會淹水的通道。(107/3/9)



説明：日料的大和室うしお的簡介。(107/3/10)



說明：總之穿上了和服看看。(107/3/13)



說明：食堂的餐點。(107/3/13)



說明：三人一起眺望夜景。(107/3/13)



說明：夜晚的札幌車站。(107/3/14)



說明：試著和燈泡樹拍了一張照。(107/3/14)



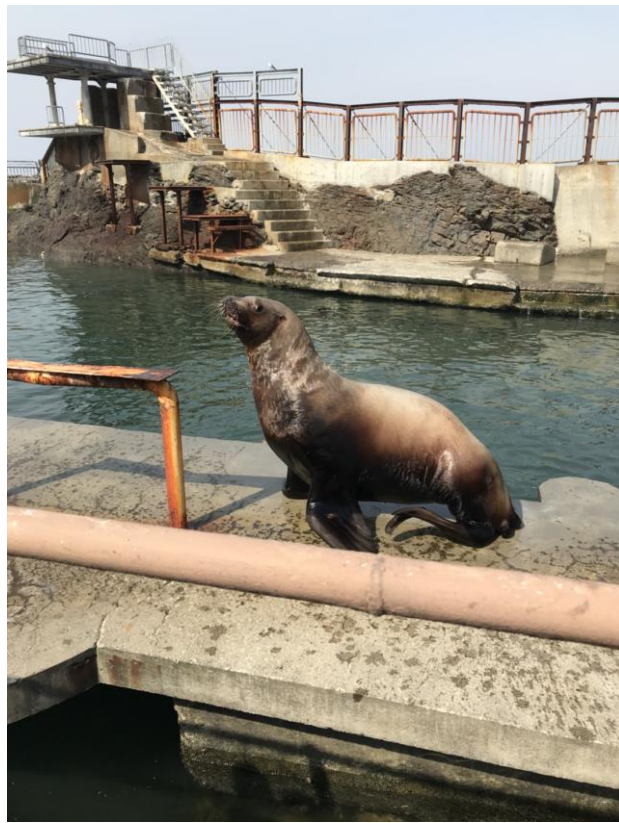
說明：冬天時札幌車站會有燈泡做的耶誕樹。(107/3/14)



說明：幫莠嫚剪了短髮。(107/3/22)



說明：去了小樽水族館。(107/3/31)



説明：可愛的海獅。(107/3/31)



説明：一起做了このみやき。(107/4/7)



說明：花開的時候。(107/5/7)



說明：在北海道祭典時去附近有攤位的地方逛了一下。(107/6/15)



說明：人生第一次的划船。(107/6/15)



說明：俊欽替我們慶生時的蛋糕。(107/6/26)



說明：玩了日本的仙女棒。(107/6/26)



說明：捏壽司體驗。(107/7/17)



說明：小樽最大的祭典潮祭り。(107/7/28)



說明：和同事去小樽運河附近逛逛，一起做玻璃珠珠。(107/8/3)



說明：俊欽工作的樣子。(107/8/20)



說明：大家幫我們辦了送別會。(107/8/24)