

## 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>四</u> 年級 <u>劉亭妘</u> (504070004)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	日本株式會社Heritage Resorts
國外實習期間：	2019/03/05~2019/08/31

# 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	4
五、國外實習之生活體驗	5
(一)食	5
(二)衣	6
(三)住	7
(四)行	8
(五)育樂	9
六、國外實習之具體效益	10
七、感想與建議	11
八、照片集錦	12

## 一、緣起

回過頭來說，我接觸到日語這個領域也算種奇妙的誤打誤撞吧！

回溯到國三要選高中自願序時，抱著頭整天沉溺在谷底陷不起來的那位國三女孩，到底要選哪個最合我胃口的科系，眼看著大家的自願都是餐飲、觀光等保守大眾安全牌，不盡懷疑「天啊，這兩科系競爭力也太大了？將來各位不怕被搶飯碗？」

這位女孩是個沒事喜歡看著日本的動漫，時常看著螢幕發出滑稽的笑聲，也在那時心想如果會一個不同的語言是多麼厲害的事情，這位女孩在國中一直都補著英文，自然而然跳過了繼續學英文的選項，女孩突然停下手邊的事情，腦袋跑出了個答案有如在山間小路裡迷路了好久，看見眼前閃耀的出口，就是日文這條路了。

開始上網查有哪些日文專攻的學校，不外乎第一被女孩查到的就是文藻外語大學，女孩當時也猶豫了很久自己的成績也許進不了，經歷了一番波折女孩進入了樹人的應用日語科。進來這間學校時女孩也是做了一番功課，本科的其中一項吸引了她，就是可以出國。女孩沒多想什麼一心覺得「可以出國多棒啊！我還沒出過國呢！」

就這樣一路到了三年級，留學、實習。又是一道雙向路，女孩這道路線沒思考多久，答案馬上浮出來了，就是實習。可以賺錢又可以去到國外，未來的履歷表還可以不猶豫的寫下我在日本實習過，就這樣篤定的選下實習的選項。

到了四年級，開始了各種面試關卡出現，女孩起初是害怕的什麼武裝都沒準備好，不斷的被衝擊，在各種的巨型壓力下她像是開竅一般，吸取了各種經驗準備了大量的功課及武裝，打下了最後一個面試陣仗，成功了。

心裡瞬間放下了一顆巨大的石頭「果然機會是留給準備好的人。」面試成功後腦中浮出了這段話。

也就展開女孩起初的夢，女孩不會忘記坐上飛機那一刻看到的壯麗城市及陽光雲層。「雖然不是特別幸運的人，但牢牢記得越是努力越是幸運。」



三個人上飛機的第一張照片  
(2019/3/5)

## 二、行前準備

### (一)機票

機票我是跟我媽認識的旅行社訂的，個人覺得跟旅行社訂機票會比較方便，畢竟旅行社對這行比較了解，如果中途想要換班機時間等等也可以跟旅行社商量，有什麼搭飛機的問題也可問旅行社。我們買的是來回機票，來回機票比較划算。

### (二)簽證

聽了前文簽證似乎很難下來，也因為簽證還沒下來而不知道該定何時的機票，殊不知我們這一次簽證下來的滿快的。當初辦簽證還跑錯地方，跑去外交部多跑了一趟，提醒一下不要像我們這麼傻，是要去日本台灣國際交流協會。



熱騰騰的簽證

### (三)健康保險與身體檢查

這個就不用擔心了學校都會幫我們保保險跟旅行平安險，當然家人想要在另外保別的也是可以的。因為日本看醫生普遍都滿貴的是建議如果身體有什麼狀況及需要定期回診的可以先在台灣看一看。

### (四)行李

說到行李，當時因為怕超重家裡也沒秤重的，當時我們班機是限不能超過30公斤，這時想想我姊體重才40初頭左右，就抱起我姊之後在用行李的手把抬抬看重，下一秒手把就斷掉了，就在出國前一天。不過幸好搭飛機時行李沒超重也沒被貼heavy。是建議衣服不要帶太多，我現在就很後悔衣服帶太多，也沒全部穿到。



斷掉的手把



### 三、國外實習機構簡介

ヘリテイジリゾート (Heritage Resorts) 位於埼玉熊谷市的天然溫泉度假村，是東京大都市區最大的天然溫泉。適合一日遊泡溫泉，還可以進行宴會、婚禮、網球、高爾夫和暑假期間的游泳池。飯店距離最近的火車站是森林公園，火車站外還有飯店專門接送的免費接駁車能抵達飯店。

飯店提供了各種客房，裡面包含了西式客房、日式客房、甜蜜客房、及家庭類和式等等。西側的客房可以享受黃昏時秩父山脈的壯麗景色，而東側的客房則可以享受清爽的早晨陽光灑下的廣闊關東平原。

溫泉的部分，設有日光浴浴缸、spa、男女露天溫泉、豪華溫泉浴池、和可攜帶泳衣的混浴及大型露天浴池。飯店還設有飲料吧，可以一邊欣賞瀑布一邊享受飲品。

體育設施的部分，有廣闊的高爾夫球場，擁有獨特的 9 洞高爾夫球場，以及 510 碼的長洞。網球場的部分設有 5 個運動夜燈(2 個全方位球場及 3 個硬地球場)位於飯店南側，陽光明媚的日子裡陽光非常充足。

游泳池的部分，它是位於夏季才會開張，仿照沙灘海邊的既視感在夏日陽光下閃閃發光，泳池旁還設有飲料販售區及曬日光浴的長椅，還有販賣小朋友最愛的泳圈。

餐廳的部分，有花園餐廳、中華料理餐廳、法式餐廳、創作料理餐廳。餐廳的食材採用自家菜園的有機蔬果來烹煮，食材均有每間餐廳的廚師精心挑選。

飯店還附有 BBQ 營區，距離飯店有一段距離不過可以透過接駁車抵達，BBQ 距離本飯店有 10 分鐘的車程，靠近武藏丘陵公園從森林公園步行約 15 分鐘交通便利。



溫泉入口



飯店空拍全景

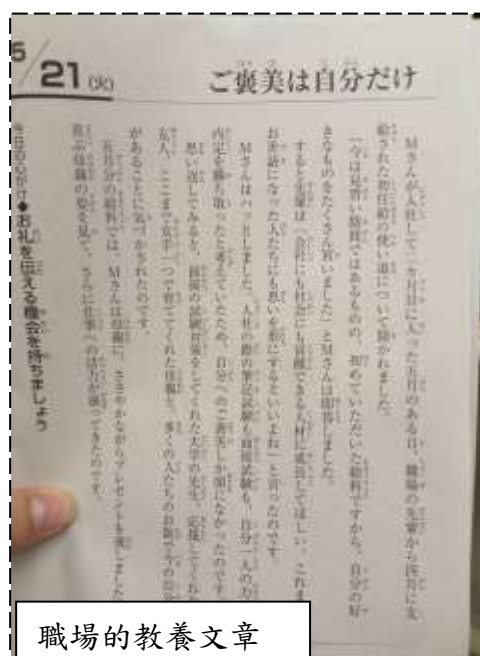
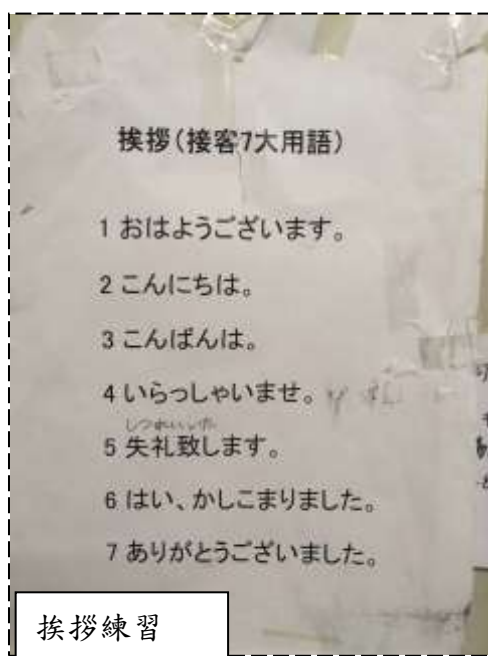
#### 四、國外實習企業或機構之學習之得

喜歡一個國家跟在一個國家生活及上班是兩回事，如果是來觀光旅遊的日本真的是一個好地方，但是當你踏進他們職場卻又是不一樣了，日本職場關係跟制度非常多禮數跟潛規則，起初一定會不習慣，久了就會成自然，就得自身去體會吧！

我們是客房部門的，剛開始來的時候我們會被要求要「挨摺練習」牆上會掛著練習的句子每天大聲唸出來，是為了讓我們遇到客人能大聲且面帶笑容地面對。每天早上8點50分都會開一場朝禮，敘述今天的房間狀況及人數確認，之後就進崗位去打掃，之後房間全打掃完就回到每層樓的備品室補備品車和算庫存，再來就是休息一個小時，休息完之後就是做一些小雜事，折毛巾、衛浴用品的補充、算退回去的髒布等等，最後會到樓下的通路打掃清潔，等到快6點時就要去準備終禮，起初我們的終禮是講心得，像是今天掃幾間房間、有哪些錯誤的地方、學到什麼東西、哪裡需要改進，後期就會唸一本小本本叫職場的教養的書，每天都會有一篇文章，唸完文章就要說文章的感想，結束一天。

(挨摺練習)朝禮——→掃房——→補備品車算庫存——→休息——→做雜事  
——→終禮(講感想)

其實之前在台灣兩個月的短期實習就做過客房，大概的流程都差不多，差就差在細節方面，日本太過講求細節講求到我剛開始嚇到，有些客房阿姨會覺得我速度很快床鋪得很漂亮，我總是會很謙虛地說沒有，因為我覺得這也只是剛開始，做越久就會越多破綻，會鬆懈會怠惰但是會告訴自己至少要把事情做好做滿，雖然不是什麼很偉大的事情但至少要让別人知道我們是個有在認真做事情的人留個深刻的印象，不聰明沒關係但是態度及認真很重要。



## 五、國外實習之生活體驗

### (一)食

飯店原先會提供員工餐(350 円)，後期改成預約式的。員工餐的菜色每天都不一樣，他們的廚師會輪流在食堂做飯，會有中華餐廳、和式餐廳的人等等，每天菜色是依廚師原本所在的餐廳剩下的食材而決定。飯店的溫泉餐廳也可以去，員工的話還有打折非常划算。

我們每天吃的飯幾乎都是外食為主，起初有嘗試自己做，但是很花時間材料比買外食的預算貴，每天回家都很累了完全無法做菜，當然也有奢侈的時候，出去玩時候也吃了各式各樣的美食，原先以為來日本會瘦，反倒是胖了。





## (二)衣

衣服的部分，我們剛來日本的時候天氣還很冷，所以帶了一些厚衣服來，當時一下飛機冷到每天都穿著大衣捨不得脫下來，冷到整個手都裂掉。雖然後期天氣漸漸轉熱會很後悔帶了一堆很厚重的衣服，短袖只帶少許幾件來，打算來日本在買。上班的制服以簡單方便為主，上衣為白色 polo 衫下衣為黑色長褲。



行李箱帶的衣服



上身白 polo 衫下身黑褲



包緊緊的大衣

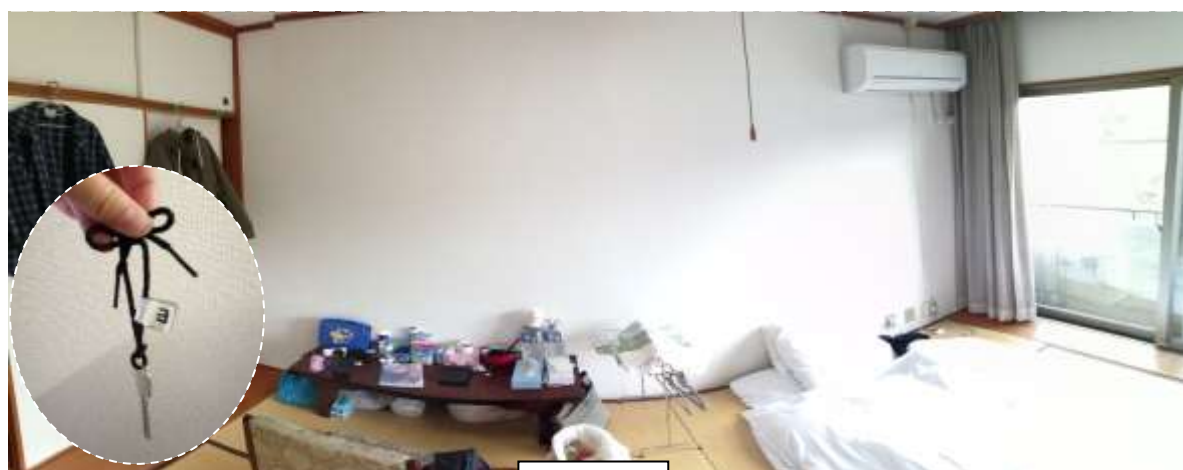


### (三)住

我們住的地方有兩個，原先是住在飯店附設的 BBQ 館，每天搭飯店的免費接駁車上下班，房間的型式是和式房間一人一間，廁所是共用的，洗澡的部分是使用館內的大澡堂。後來因為一些原因換了新宿舍，新宿舍是飯店新蓋的，提供給外國員工居住的，是像小型公寓的樣子，我們是三個居住一間，裡面有個小廚房、個人浴室及廁所、客廳及臥房和小陽台，臥房是有上下鋪和一個洋式床，我是睡在上下鋪的下鋪。



小公寓モーニングハイツ



BBQ 館

#### (四)行

我們第一次出去玩的時候有台灣的學長姐帶我們去坐火車，跟辦一張叫 pasmo 的卡片它是一張電車跟公車都可以使用的卡片，之後我們只要出去玩都用那一張卡。之前在 BBQ 館我們都是用走路的方式走到離 BBQ 館最近的森林公園火車站，徒步差不多 15 分鐘左右，後來搬到現在的新宿舍附近有公車可以抵達離我們最近的熊谷火車站，非常方便。

上班時候我們是使用公司給我們的腳踏車上下班，是一台銀色的淑女車。



萬能 PASMO 卡片



通勤淑女車



公車票

熊谷駅			時		土・日・祝日	
月～金						
56	40	24	05	6	23	45
55	37	29	12	7	20	54
59	44	35	19	8	10	44
	56	35	17	9	04	29 59
59	45	26	09	10	24	44
		54	24	11	04	24 59
		45	19	12	24	44
	54	24	04	13	04	24 59
	59	45	19	14	24	44
	59	34	14	15	19	59
	59	46	24	16	24	44
	44	29	14	17	04	39 59
54	39	24	00	18	19	39
	47	29	10	19	19	54
		49	10	20	20	59
			00	21		

公車時刻表

## (五)育樂

只要一到休假，我們都會事先查好要去哪裡玩，我們居住的地方其實交通很方便離東京也很近，預計把東京走透透。



上野之森美術館「立木義浩照相展」



首次在日本看電影「天氣之子」



武藏丘陵公園門票



## 六、國外實習之具體效益

1. 可以提升自己的聽力。就算聽不懂也要逼迫自己在聽不懂的情況下，去理解對方在說什麼，無形之中聽力就提升了。
2. 學會獨立。開始學著如何打理自己的生活作息、自己做飯菜，為自己的所做出的選擇負起責任。
3. 更加理解日本職場特色。可以體會到每天在課本上看到的那些死板板的東西真實就在身邊呈現的感覺，更加印象深刻。
4. 增廣自己的見聞。一直都身處在台灣的我，眼光不在只狹窄於台灣，發現了許多別國與本國的不同，加以檢討。
5. 學習如何理財。剛來時各樣家具生活用品和飲食都需要用到錢，不每天算自己花多少錢，會無形中流失一堆錢，剛來到日本覺得日幣花起來很沒有真實感，一張一千元找開全變成零錢，不知不覺零錢就空了，所以每天回家都會算今天的開銷。



我使用的理財 app

Category	Date	Amount	Payment Method
餐飲食品-點心零嘴	2019-08-13	¥38.00	現金
餐飲食品-點心零嘴	2019-08-13	¥58.00	現金
餐飲食品-早餐	2019-08-13	¥199.00	現金
餐飲食品-早餐	2019-08-13	¥99.00	現金
餐飲食品-水	2019-08-13	¥59.00	現金
餐飲食品-早餐	2019-08-13	¥99.00	現金
餐飲食品-早餐	2019-08-13	¥99.00	現金
餐飲食品-早餐	2019-08-13	¥209.00	現金
餐飲食品-點心零嘴	2019-08-13	¥198.00	現金
餐飲食品-飲料	2019-08-13	¥69.00	現金
餐飲食品-早	2019-08-13	¥189.00	現金

每天計算的明細

## 七、感想與建議

我覺得這次來日本實習，是跨出自己的舒適圈大膽的挑戰，在 19 歲這年嘗試自己重來沒有體驗過的環境，給 19 歲的自己一份巨大的禮物。我相信來到間飯店也是種緣分，特別珍惜來這裡的每一個時光，路過的親切的住戶、毫無頭緒亂吠的小狗、半路受傷的蝴蝶、下午日落的晚霞等等，全部都非常寶貴。

來到這裡學會了各式各樣的東西，謝謝那些用心教導我們的人，也許我們的日文能力沒有到非常強，沒辦法非常流利的跟你們暢談，或是誤解意思的時候，心裡總是有各種話想說，卻沒辦法完整的表達出來，但是我們非常謝謝房務的所有人，沒有你們的指導沒辦法成就我們掃出一個乾淨漂亮的房間，我會永遠記得在這裡的每分每秒。

(日文版感想)

今回日本に来て実習するのは自分のコンフォートゾーンを抜け出して挑戦するためです。十九歳の時自分が全然体験したことのない環境に挑戦します。十九歳の自分に大きなプレゼントをあげます。このホテルに来たのも縁だと信じています。ここの時間を大切にして、通りすがりの親切な住人とか、吠える犬とか、途中でケガをしている蝶々とか、日没の夕焼けとか、すべてを大切にしています。

ここに来て多くのことを学びました。心を込めて指導してくれた人ありがとうございます。日本語の能力が非常に上手じゃないかもしれません。なかなかスムーズに話せないで、誤解されたこともあります。いろいろなことを言いたいですが、うまく表現できませんでした。でも、客室の皆さん本当にありがとうございました。客室の皆さんの指導がなければ、私たちは部屋を綺麗に掃除できませんでした。ここでの出来事は毎分每秒覚えています。

## 八、照片集錦



說明:武藏丘陵公園賞櫻花野餐(2019/4/8)



說明:武藏丘陵公園賞梅花(2019/3/14)





說明:第一次座電車去原宿(2019/3/11)



說明:明治神宮行(2018/4/26)



説明: 渋谷 109 百貨(2019/4/27)



説明: 上野一日遊(2019/5/31)



說明:秋葉原一日遊(2019/6/1)



說明:新宿一日遊(2019/6/26)





說明：惠比壽一日遊(2019/6/28)



說明：宿舍附近吃到飽燒烤(2019/6/30)



説明:大宮一日遊(2019/7/1)



説明:熊谷團扇祭(2019/7/20)



説明: 赤羽一日遊(2019/7/29)



説明: 川越一日遊，喜多院(2019/8/6)





說明:川越一日遊，冰川神社(2019/8/6)



說明:川越一日遊，藏之街(2019/8/6)



說明:熊谷花火大會(2019/8/10)



說明:熊谷花火大會(2019/8/10)





說明:淺草一日遊 (2019/8/26)



說明:吃日本的肯德基(2019/3/9)