

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>五年級</u> <u>吳佳純</u> (50407029)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	休暇村讚岐五色台
國外實習期間：	108/3/13 ~ 108/8/31

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	5
(三)住	5
(四)行	5
(五)育樂	6
六、國外實習之具體效益	7
七、感想與建議	8
八、照片集錦	9
九、國外實習考評成績或評語	20

一、緣起

在一開始我並沒有打算要去日本實習，原因就是離不開家人與舒適的生活圈，在實習以前我並沒有離開家裡自己生活過，但是我的家人很期待我去日本實習，所以我鼓起勇氣決定出去闖蕩一翻，讓我的家人刮目相看。

原本我以為我沒辦法去日本實習了，因為在去年的7月份我沒有考到日檢N2所以我以為我會留在台灣實習，但是之後老師說了會有第二次的面試，讓我的心中又出現了一絲希望，幸好在12月的時候成功的考到了證照，但是在面試的過程中我對自己感到失望，過程並沒有很順利的感覺，雖然面試過了，但是我還是很懷疑自己的能力，真的能在日本順利的過完6個月嗎，雖然我很害怕但是還是想嘗試一下，感受看看外面的世界。

在等待簽證的過程中是最難熬的，每天睡醒都會馬上查看有沒有訊息，日復一日終於等到了簽證的消息，終於通過了。雖然通過了很開心，但是要去一個從來沒有去過和沒有家人在的地方生活難免都會緊張，所以我就帶著既期待又怕受傷害的心情去了日本。



第一次坐飛機(108/03/12)

二、行前準備

(一) 機票

在留資格通過之後的第一件事情就是購買機票，因為簽證通過的時間離出發的時間很接近所以必須要快。我購買機票的方式是請同行的同學幫忙一起買的，因為她家經常出國所以很有經驗，就請她一起幫忙買了，畢竟有經驗又最快速的方法只有這個了，真的很感謝她的幫忙。

(二) 簽證

在留資格證下來之後有很多要去辦理的東西，簽證就是其中一個，而且非常重要，需要的東西很多，而且寫錯了就要重寫，真的非常的麻煩，準備好所有必需品之後要去日本台灣交流協會申請辦理，坐捷運可以到不過還是要走一段路，當時也是搭同學的便車一起去的，我們去的時間點算的很好，在他們即將休息的時候去，所以也不用等太久就換到我們了。

(三) 健康保險與身體檢查

我們的健康保險是這裡實習生的負責人帶我們去辦理的，之前聽學長姐說有些不會帶去要自己去，當時我還很擔心如果要自己去辦的話該如何是好，畢竟當時日文並沒有很好，幸好他們人很好抵達的隔天就帶我們去辦了。

當初要出國前我沒有去身體檢查，原本是有打算要去檢查牙齒，畢竟日本的牙醫很貴，而且痛起來絕對是痛不欲生，但是計畫趕不上變化，時間來不及，所以就沒有去了，害我都有點小擔心牙齒，所以出國前建議一定要看牙醫。

(四) 行李

因為我原本就沒有行李箱所以我有去買了一個 29 吋的行李箱，除了行李箱之外我還帶了一個行李袋，原本覺得應該很夠裝，但是沒想到要用來生活半年的東西如此的多，而且很怕超重，雖然可以到當地之後再買，但是這裡的條件不允許，在深山裡面要下山都是一大困難，更別說要買什麼很重的東西了，所以我是能帶就盡量帶。我的衣服沒有帶很多就只有幾套常穿的而已，反正上班都是穿制服，大部分都是日用品比較多，我還帶了一些睡覺必備品所以滿了一點但是沒有超重。

三、國外實習機構簡介

休暇村讚岐五色台位於四國的香川縣，景觀優美，是一座被大自然環繞的度假村，客房分為面海側與面山側，從面海側的客房窗戶看出去可以看到橫跨於岡山縣與香川縣之間的瀨戶大橋，傍晚還可以看到美麗的夕陽西下的畫面，晚上也有很漂亮的夜景，在暑假時期會開放游泳池，游泳池大受好評，每天都人潮滿滿。

1樓有8間面海側的客房和展望大浴場，從大浴場望出去的風景也非常漂亮，可以邊泡澡邊眺望瀨戶內海的景觀，大浴場裡面還設有按摩椅及其他按摩設備（有些需要投幣），大浴場的開放時間為早上11:00~晚上12:00及凌晨5:00~9:00（星期三是更換水的日子所以開放時間為13:00開始）。

2樓有8間面海側客房，走廊連接著宴會廳，宴會廳經常有團體客人來吃飯，也有人是為了吃宴席料理而來，在某些時段會有很多學校來包場，這裡的料理大受好評，在客房回饋單上面經常獲得很高的評價。

3樓是大廳，設有咖啡廳跟餐廳，餐廳跟咖啡廳會根據季節變換而更新菜單，3樓的餐廳是自助餐，早中晚都有開放。客房數一樣是8間面海側。

4樓只有客房，客房有分新館與舊館，新館一樣是8間面海側，舊館分為面山跟面海側，面山的有4間和室1間洋房，面海的有10間和室1間洋房。

5樓位於舊館只有客房，分為面山跟面海側，面山的有4間和室1間洋房，面海的有10間和室1間洋房。

交通方面比較麻煩，如果是沒有車的客人每天會有四班車兩去兩回，早上8:00會有出發去鬼無車站的巴士，大概20分鐘會到達，下午則是4:40從鬼無車站到休暇村，另一班是早上9:30會有到高松車站的巴士，大概30分鐘會到達，下午則是3:30從高松車站到休暇村，錯過就沒有了。過程中會有很長一段山路，所以會暈車的人不建議前往。



休暇村讚岐五色台的美照。

四、國外實習企業或機構之學習心得

我覺得在這裡進步最多的大概就是聽力了，真的跟一開始去的時候完全不一樣，每個日本人的說話速度都會有一些不一樣，聽久了就習慣了，不過有些人講的話倒是很難聽懂，所以在這裡可以聽到各式各樣的說話方式，對學習聽力還蠻有用的，但是有些人會因為你是外國人所以講話會比較慢一點。

我在這裡做的工作跟客人的接觸比較少，所以敬語的使用也比較少，通常使用到日文的地方都是聽工作指示比較多，因為我們是3個人住在一起所以在宿舍也都是使用中文，所以用到日文的地方只有上班的時候了。

我在來這裡之前是一個對自己說出來的日語感到很沒自信的人，會覺得這樣講好像不對，這樣子說真的好嗎，我會一直這樣想所以很沒有自信說日文，來到這裡不說都不行，不管文法對不對只要讓對方懂我要表達的東西就好了，所以在這裡講日文我比較不會想太多，想到就講，只要對方明白就好了，我是這麼覺得的，還有肢體語言真的是國際語言。

在實習的過程中學到了很多的工作上的單字，從一開始什麼都不會到什麼都會了並且可以教新進員工東西，真的很開心，會得到一種成就感。剛開始早上去上班的時候都會不知道自己該做些什麼好，到最後已經一上班就知道什麼該做、該做些什麼，這真的差很多，剛開始都會想要有人陪，之後就習慣了，一個人上班完全沒有問題，這其中的原因也包含著同事人都很好吧。

剛開始都覺得工作真的超累的，但漸漸的就習慣了，一開始因為剛學會所以做的也不是很快，到最後每個人已經都有一套快速完成的方法了，我覺得做到最後會很有成就感，比起剛開始都慢慢的而且要做什麼都還要想一下，跟最後的時候比真的差太多了，完成了一份工作真的會獲得很大的成就感，所以我還蠻喜歡工作的，雖然很累。

五、國外實習之生活體驗

(一)食

我所在的實習機構提供3餐，不過早餐原本是沒有提供的，是因為我們合約上面有寫所以才特別提供給我們的，早上吃飯店的自助餐，中午跟晚上吃員工餐廳提供的飯，每個星期六的晚餐都是生魚片，不吃生魚片的人廚師會另外準備其他的飯，這裡的飯真的很好吃。

(二)衣

當初帶了很多冬天的衣服來，夏天的衣服帶得很少，所以來了之後又買了很多夏天的衣服，其實在這裡穿便服的時間很少就算穿也都是在宿舍，所以我覺得衣服不用太多沒關係。

(三)住

我們是住員工宿舍，因為飯店是在山上所以宿舍也不會遠到哪裡去，從宿舍走到飯店最快1分鐘最慢3分鐘，所以還蠻方便的，而且這樣上班也不用太早出門，但是要買東西就很不方便了，而且山上最多的就是蟲子!!一些看過的沒看過的都有，房間裡有時候也會有蟲跑進來，明明門跟窗戶都關著還是有，最可怕的就是蜈蚣了，不過住宿費很便宜一個月只要2000日幣(含水電)，還有WIFI所以算很好了。

(四)行

因為住宿舍所以徒步就可以到飯店，下山買東西是最麻煩的，每天只有四班車，兩去兩回早上8點有一班接駁車是到鬼無車站，9點30有一班是到高松車站，下午3點30是從高松車站到飯店，下午4點40是從鬼無車站到飯店，就只有這4班車錯過就沒有了，所以買東西的行程時間要規劃好才行，也沒辦法去很遠的地方玩除非放連假，原本在高松車站旁邊有一間超市，買東西也很方便，就算買很多也沒關係因為超市離車駁車停的地方很近，但是沒想到我們剛去一個月之後就倒了，我真的不懂為什麼那麼大一間超市會突然倒閉，所以之後我們只能去遠一點的超市買東西，而且還不能買太多，因為拿不回去。

在高松車站前面有很多公車，可以到達很多地方，我們最常去的大概就是イオンモール那是一家很大的百貨公司，裡面有很多賣衣服的地方，我還蠻喜歡的，公車還可以到另一家百貨公司比イオン還要大東西種類也比較多，不過真的要做挺遠的而且公車的價錢也比較貴，イオン只要100円就可以到另外一家要210円才可以，但是那裏有便宜的壽司店，所以在貴都值得，公車還可以到很多地方，例如說高松築港還有栗林公園等等的地方非常方便。



可以到達イオンの公車號碼。(108/08/27)

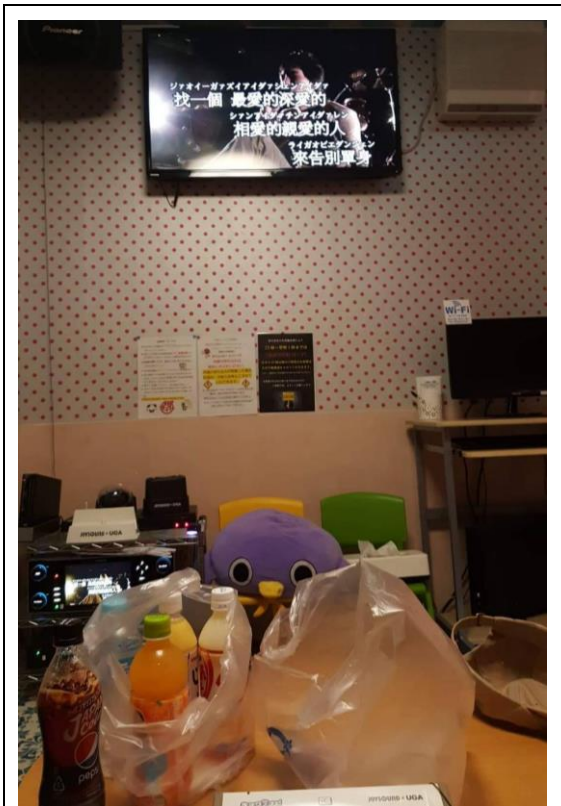


イオン内部の一小部分。(108/08/27)

(五)育樂

剛去的時候還在習慣,而且怕早上起不來所以都 11 點多就睡了,我們的上班時間是早上 8/9 點到下午 2 點休息 4 小時到 6 點又開始工作到 8/9 點,在吃個晚餐洗個澡就已經 10 點多了,所以晚上也沒做什麼就要睡覺了,覺得時間根本不夠用,到最後漸漸習慣變成半夜 2 點才睡覺,也懂得利用時間,所以回到家後變得有很多時間可以玩,但是山上也沒什麼好玩的,所以就只能在宿舍玩玩電腦滑滑手機,放假的時候有時候會下山去買東西,不過我比較喜歡宅在家所以我還蠻少出去的,除了要買吃的東西之外,幾乎很少出門。

不過兩個人放假的時候經常出去,因為其他兩位同行夥伴對出去玩比較有想法,所以這對不會排行程的我有很大幫助,我只要跟著他們一起去就可以了,但是我們最常去的地方是位於高松中央商店街的一間卡拉 OK,那裡真的很棒,有很多中文歌,飲料還喝到飽,而且只要點一點他就會送來了,真的非常方便,有一陣子幾乎兩個人一起放假就會去那裏消磨時間,真的很喜歡那裏,離開日本最放不下的大概那間卡拉 OK 也是其中一個吧。



唱卡拉 OK(108/06/01)

六、國外實習之具體效益

去日本實習的好處大概就是可以讓自己的日文能力大進步，而這一點我也明顯的感受到了，我在聽力方面進步了很多，口說也比較敢說出口了，而且也藉由這次的機會離開了家裡的舒適圈自己生活，雖然還是有同學的陪伴，但是我覺得這樣已經長大了許多，這是我以前都想過的，竟然會一個人到日本工作生活，這個機會真的很難得，讓我得到了很多感受。

在這次的實習中也跟許多的日本人相處了一段時間，每個人的都很有自己的獨特風格，真的很有趣，其實大部分的日本人都很好相處也都很友善，幾乎每個人都給過我們吃的東西，能跟他們一起上班真的很快樂，也交到了日本朋友真是重大的收穫，這也是做夢都沒想過的事情。

收穫最多的還是錢了，第一次靠自己的力量賺了那麼多錢，真的很有成就感，雖然有了薪水之後買東西感覺也比較不控制了，但是還是有努力在控制，雖然好像花了不少但也賺了不少，賺錢雖然很累但是也很快樂，至少過程是快樂的，不是只有痛苦而已，快樂的工作是最好的。

藉著這次的機會也去了很多地方玩，見識到了很多之前沒有看過的東西，也吃到了在台灣吃不到的東西，有些美景沒有拍到，但永遠都留在我的心中。

我覺得我在實習中得到最珍貴的就是美好的回憶了，在這半年中有快樂的事、悲傷的事、痛苦的事還有可怕的事，發生了各式各樣的事情，這些都是很好的回憶，我相信在很久以後想起來一定也會覺得很懷念。

七、感想與建議

(中文)

我很慶幸選擇到日本實習，在那段時間我每天都過得很開心，也獲得了很多難得可貴的經歷，在那裡受到了大家的照顧，大家都對我們很好也給了我們很多東西，問問題也都很熱心地回答和幫助我們，我真的很感謝休暇村讚岐五色台的大家。

剛到的時候雖然十分的不習慣，不管事飲食還是生活的環境都大大的改變了，但是在大家的幫助之下漸漸變得習慣了，但是剛開始的時候工作真的很累，不過跟之前在暑期實習的時候比較好一點了，所以我很慶幸之前的工作比較累，讓我在日本工作的時候比較好過。

在山上雖然買東西不是那麼方便，但是風景和空氣都很好，夕陽也很漂亮，下雨天也別有一番風味，那些風景都是我從來不曾看過的，但是都過目不忘，永遠都會烙印在我的心中，而且多看一點綠色也對眼睛很好。

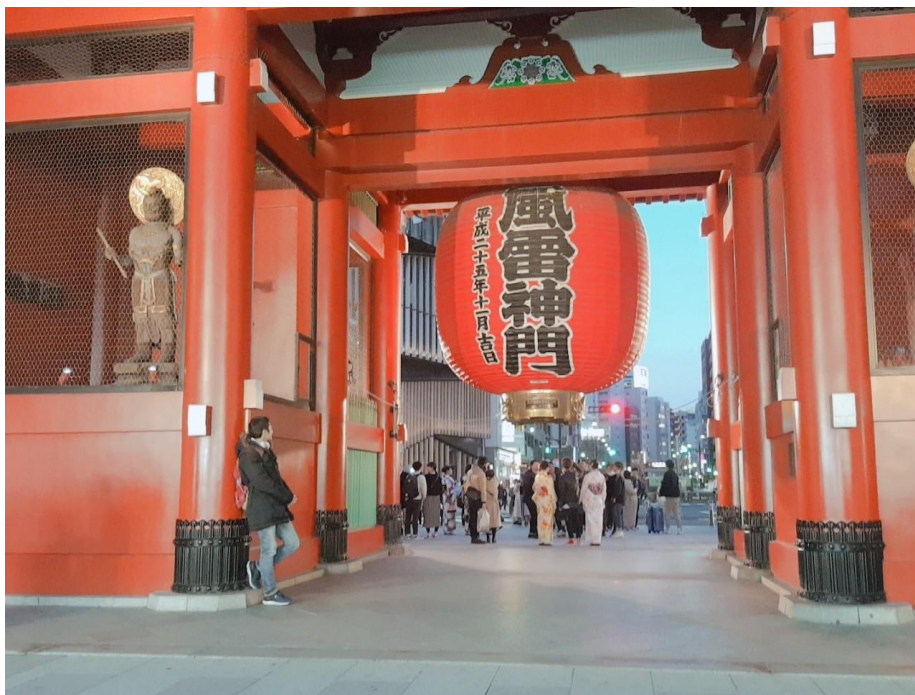
(日文)

日本へ実習に行ったのは本当に良かったと思います。その間に私は毎日とても楽しく過ごしました。いろいろなことを習いました。貴重な体験をしました。そこではみんなが世話をしてくれました。みんなも私たちに優しく、たくさん食べ物をくれました。質問をすると、とても熱心に答えてくれました。私は休暇村讚岐五色台のみんなが大好きです。

山の上にあるので、買い物をするのが不便ですが、景色と空気がとてもいいです。夕日もきれいです。雨の日も一味違います。これらの風景は、私が今まで見たことがないですが、見たら忘れられなくて、ずっと私の心の中にあります。

最初に日本へ行ったとき、あんまり慣れません。でも、休暇村のみんながとても親切で、熱心ですから、一週間を過ごしてから、だんだん慣れました。いろいろとお世話になりました。本当にありがとうございました。休暇村讚岐五色台で働いたことがいちばん嬉しかったことです。毎日いろいろなことが起きて、生活は充実していました。

八、照片集錦



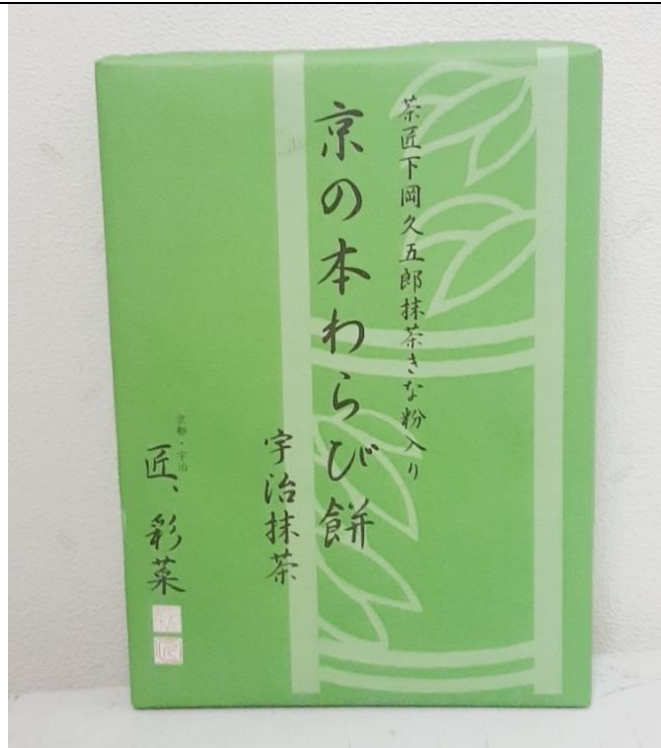
說明：第一天抵達東京時去看的淺草雷門大燈籠。(108/03/12)



說明：休暇村讚岐五色台的櫻花。(108/04/06)



說明：實習生的早餐。(108/04/24)



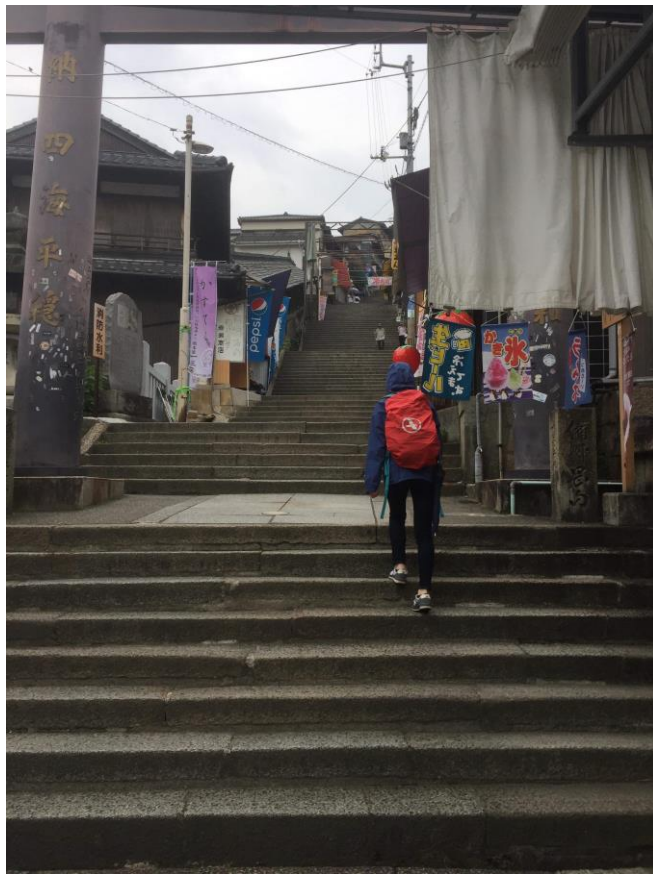
說明：即將離職的服務生送的抹茶蕨餅。(108/04/27)



説明：高松車站前の祭典。(108/05/04)



説明：琴平の高燈籠。(108/05/31)



說明：前往金刀比羅宮的超長樓梯。(108/05/31)



說明：金刀比羅宮吊繪馬的地方。(105/05/31)



説明：金刀比羅宮。(108/05/31)



説明：金刀比羅狗開運籤的籤筒。(105/05/31)



說明：飯店的服務生請吃冰。(108/06/11)



說明：新人歡迎會的烤肉趴。(108/06/11)



說明：栗林公園的錦鯉。(108/06/12)



說明：去長崎找留學的同学一起吃燒肉。(108/06/25)



說明：晚上洗碗的爺爺給的生日蛋糕。(108/07/26)



說明：與好夥伴一起去吃壽司郎。(108/08/17)



說明：高松車站的美照。(108/08/17)



說明：住了快半年的宿舍。(108/08/24)



說明：跟好夥伴去高松車站樓上的咖啡廳吃甜點。(108/08/27)



說明：某天晚上的員工餐。(108/04/05)



說明：吃早餐的地方。(108/08/31)



說明：超好吃的焗烤。(108/08/31)