

應用日語科學生國外實習心得報告



補助年度：	107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：	五年級張庭慈 (50407033)
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：	2019/3/15~2019/8/31

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	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	

一、緣起

一開始沒有想過會來日本實習，因為不知道自己的日文是不是有那個資格，但在家人的鼓勵之下和自己後來也覺得這個機會真的是可遇而不可求，有多少人可以在 18 歲的時候在國外住一段時間。

想通之後就趕快開始準備面試的相關資料，一連串的準備資料和面試結束後，等待著面試結果，知道面試通過後，開始準備簽證的資料，準備完等待結果才是最難熬的，看到班上同學的簽證陸陸續續過了，每個人都做好準備要去日本，但我們的簽證遲遲沒有下來，當下不知道該不該整理行李，很怕簽證沒過，然後收了行李又要拿出來，所以每天都很緊張和焦慮。

到最後簽證終於下來了，知道簽證過的時候開心的跟什麼一樣，直接飛奔去學校拿，然後就趕快買機票，把收到一半的行李加緊腳步的趕快收好。

帶著既緊張又興奮的心情去到了日本，開始了我的半年日本實習。



說明:出發當天 在高雄小港國際機場(2019/03/12)

二、 行前準備

(一)機票

當我們接到要去實習報到的日期後，由於可準備時間較短，所以委託旅行社協助代辦訂購。

(二)簽證

知道在留資格過的那一刻馬上去學校拿，然後直接去高雄在留協會辦，因為需要一天的工作天所以隔天在去把他拿回來。

★需要準備的資料有 護照正本、簽證申請書、2 吋證件照 1 張、身分證正本和正反面影本一份、在留資格證明書正本和影本。

建議資料備齊全和算好所需車程時間在去不然會白跑一趟。

(三)健康保險與身體檢查

負責人在第二天就帶我們去市役所辦健康保險，出國前剛好感冒所以有請醫生多開一點備用藥給我，也就沒有去做身體檢查，但有去洗牙，眼鏡在年初的時候有配一副新的了，所以帶了兩副眼鏡去，以備不時之需。

(四)行李

行李方面大部分都是帶厚的衣服，因為去日本的時候天氣還很冷，而且又在山上，所以一定會更冷。但也有帶少數幾件夏天的衣服和褲子，生活用品、生理用品等等的都有帶一至兩個月份的量，剛去先應急的時候用，之後有需要再去買。行李總共是一個 29 吋和 20 吋的行李箱和一個超大後背包。



說明:29 吋和 20 吋的托運行李(2019/03/12)

三、 國外實習機構簡介

飯店名稱:休暇村讚岐五色台，休暇村是一個連鎖集團，從最北的北海道到南邊的鹿兒島日本共有三十七間分店，而每間分店都位於日本的國家公園。

我實習的休暇村是位於日本瀨戶內海國家公園，從飯店的窗戶可以看到整個瀨戶大橋及周圍的大小島嶼，一年四季都有不同特色的夕陽和夜景。

飯店總共有五層樓，有分洋房和和室分佈在每個樓層，一樓有大浴場，二樓有宴會廳及會議室；大廳、伴手禮店還有餐廳則是在三樓，四樓有吸菸區，五樓有圖書館，外面有露營場和露天游泳池但游泳池 只有在七月和八月有開。



說明:休暇村讚岐五色台的招牌(2019/8/9)

四、 國外實習企業或機構之學習心得

在我們到達飯店的時候，主管就有拿客房怎麼整理的資料給我們，我們當天就把它全部讀過，也都了解只差沒有真正實際做而已。

隔天早上上班的時候，房務部的人還是有全部重新教我們，也讓我們跟著他一步一步的做，在我們剛去的時候上一批的實習生還沒離開，他們也教我們很多東西，比如說給客人使用的腰帶要怎麼折和廚房的碗盤該放在哪些位置。這些都是五色台的大家不嫌麻煩的教我們的。

在這裡也學到了日本人有禮貌的部分，早上或今天第一次見面，都會說「おはようございます」；在工作時遇到或下班的時候也都會說「お疲れ様です」或「お先に失礼します」。



說明:從客房看出去的風景(2019/08/16)

五、 國外實習之生活體驗

(一)食

早餐的部分飯店讓我們去和客人一起享用自助吧，而午餐和晚餐則有提供員工餐，放假的時候已可以去吃，所以在吃的方面沒有什麼煩惱。

(二)衣

上班的時候有規定的服裝，平日沒上班或出門就是穿自己從台灣帶的或去買新衣服穿。車站附近有商店街，附近也有百貨公司，所以要買衣服很方便，我還順便辦了會員，每次去買都可以打折。

(三)住

住在飯店旁邊的宿舍，走路 2 分鐘就可以到飯店，非常的近。我們三個人每個人有自己獨立的房間，廚房、廁所、洗衣機等等是三個人一起共用。

(四)行

想要下山採買或逛街，飯店這邊每天都有接送的巴士帶你到車站，下午也有接送的巴士在你回來，只要寫清楚名字和人數和準時基本上也沒什麼問題。

(五)育樂

想說都來日本了不如把這裡玩透透，所以我幾乎每次放假都會下山出去玩，大部分都是自己出去玩，在實習還沒結束的時候就已經玩到不知道要去哪裡了。

		
說明:早餐自助(2019/04/19)	說明:買新衣(2019/03/23)	說明:宿舍(2019/03/13)

六、 國外實習之具體效益

- 1.訓練自己獨立 2.增強日文能力
- 3.訓練社交能力 4.了解當地文化
- 5.訓練應變能力

獨立方面:一個人在國外，當然什麼事情都只能靠自己，雖然有班上同學一起去，但你還是有自己面對事情的時候，所以不管遇到什麼困難都要自己處理，不管處理得怎麼樣，都是人生經驗。

日文方面:每天一定會聽到別人講話和回答別人的問題，所以日文一定多少有進步，而我又是一個喜歡和別人聊天的人，所以我一定會講話，不敢說進步很多，但我覺得我可以和日本人聊天，雖然有時候表達的東西他們不太懂，那我就會換我會的字或簡單的方法來表達。

社交方面:可以認識日本和其他實習生，雖然在我們來之後不久，上一批實習生就已經結束實習了，但在他們還在實習的時候有跟我們聊天和教我們一些東西，然而到現在還是會聯絡。有去參加公司的迎新，雖然不是我們的迎新，但日本人還是很熱情的邀請我們去，而且還藉由迎新認識了公司其他部門的人。

文化方面:四國高松是一個在日本國內比較偏向二縣城市的區域，雖然經過了現代的發展，但很多區域也保留了許多傳統的景象，例如在高松市的區內就有兩座知名的公園，一個是古代高松城的遺跡玉藻公園，這裡保留了許多日本傳統的建築物，讓我們了解傳統建築物設計的巧思。另外一個栗林公園就是很典型的日本庭園，在那邊可以看到他們對庭園佈置的思維，更不用說其他四國的區域，都有很多傳統的名勝景點，相對於其他地區，在四國這些傳統的景點密度是很高的。

應變方面:雖然是房務部，但還是會有遇到客人的時候，比如說有一次我遇到客人他是續住的，他想要換新的浴衣和新的冰開水，這些主管都有教，我也都會的話我就會幫客人弄，但如果遇到我不知道怎麼處理的事情的時候我會請他稍等一下，我去請主管來或告知主管客人的問題。

七、 感想與建議

來日本實習的這半年，我覺得在各個方面都有所成長。例如：學會了獨立、遇到了問題該怎麼用日文表達，但也發現了自己還有其他可以進步的空間。

剛開始的時候什麼都不會，到現在很多事情都可以自己來，都是因為大家一直很有耐心的教我們也告訴我們有問題都可以問。

謝謝休暇村讚岐五色台的大家，每個人都很親切也很照顧我們，讓我這半年都過得很開心。

如果大家有機會可以自己選擇日本實習的區域，我建議盡量選擇對自己較陌生的區域當作目標，因為可以得到不一樣的經驗。

日本に来て実習したこの半年、色々なところで成長があったと思います。例えば自立して仕事をして、問題があれば、どうやって日本語で伝えるのか。まだまだたくさんの日本語があり、自分が成長できる場所があると感じました。

最初は何もできませんでしたが、今ではいろいろな事が自分でできます。皆さんがいつも親切に教えてくれていますが、もし分からないことがあったら聞いて大丈夫です。みなさんは優しく教えてくれます。

休暇村讚岐五色台のみんなありがとうございます。みんながとても親切で、大変お世話になりました。この半年間、毎日とても楽しかった。

もし、みんなの機会があれば、自分で日本のインターシップの場所を選んでください。そしてできるだけ、自分の知らない地域を選んでみてください。なぜならいつもとは違った経験ができるからです。

八、 照片集錦



說明:在飛機上 準備出發(2019/03/12)



說明:第一次自己出門玩(2109/03/27)



說明:跟佳純去逛百貨公司(2019/03/28)



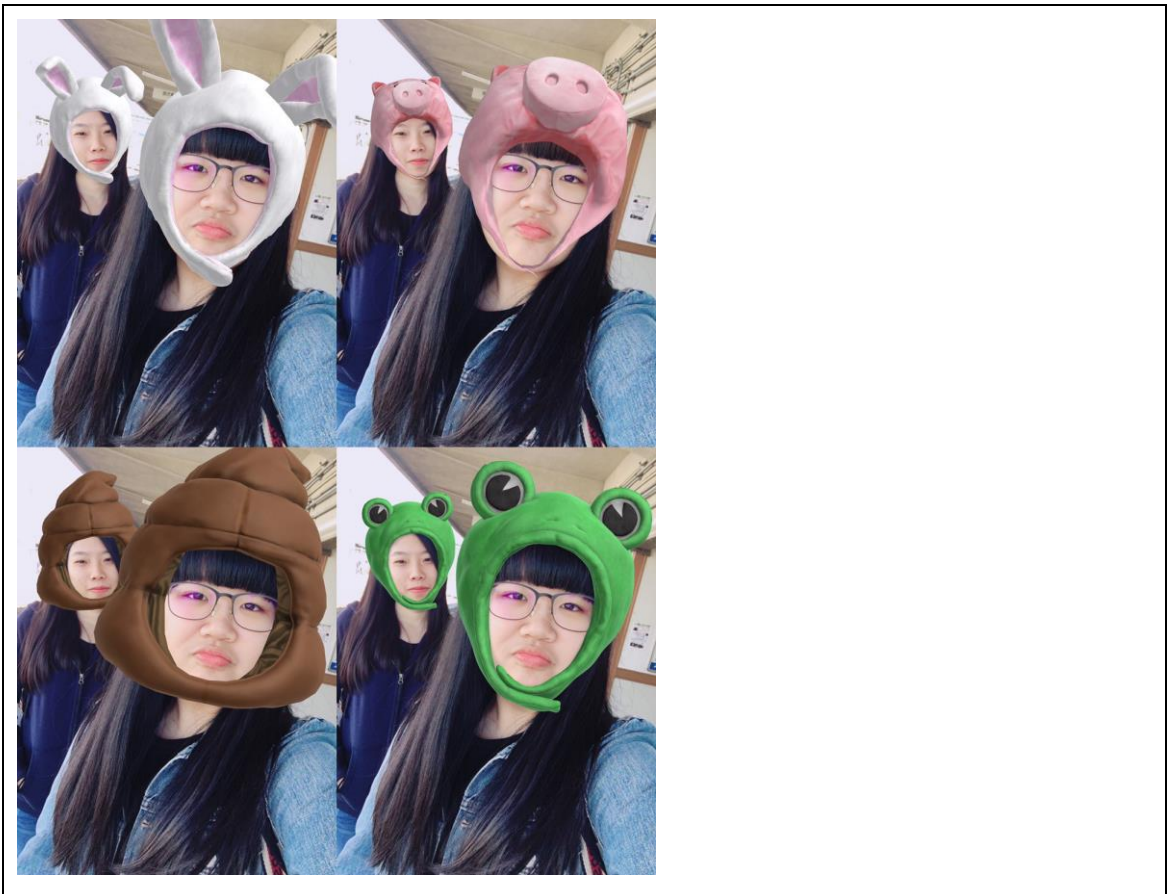
說明:三個人一起上班(2019/04/04)



說明:在飯店外面賞櫻(2019/04/06)



說明:和宸涵去散步(2019/05/07)



說明:和佳純去丸龜(2019/05/08)



說明:帶宸涵去丸龜城(2019/05/15)



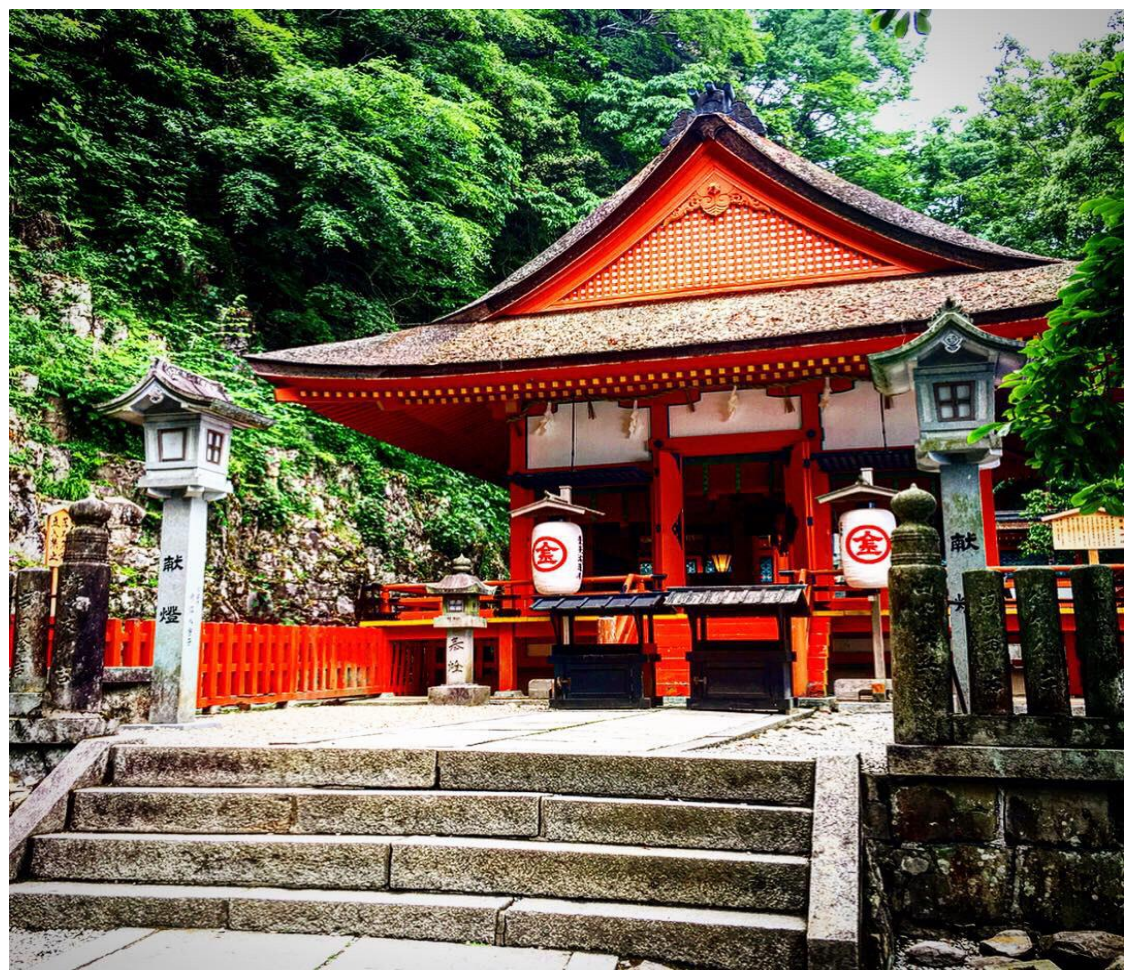
説明:道後温泉(2019/05/31)



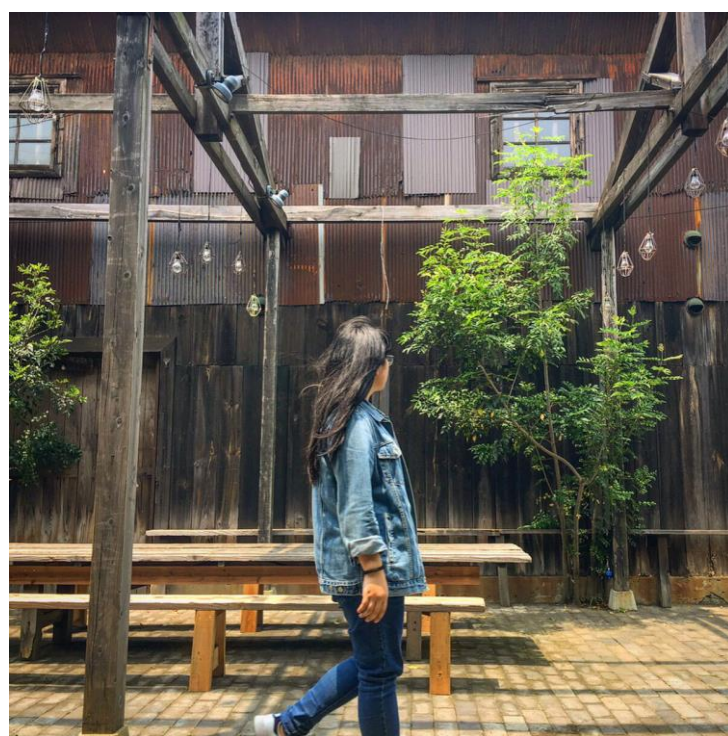
説明:小豆島(2019/06/01)



説明: 去看徳島阿波舞(2019/06/02)



説明: 金刀比羅宮 奥社 (2019/06/03)



說明:一個人去海邊(2019/06/19)



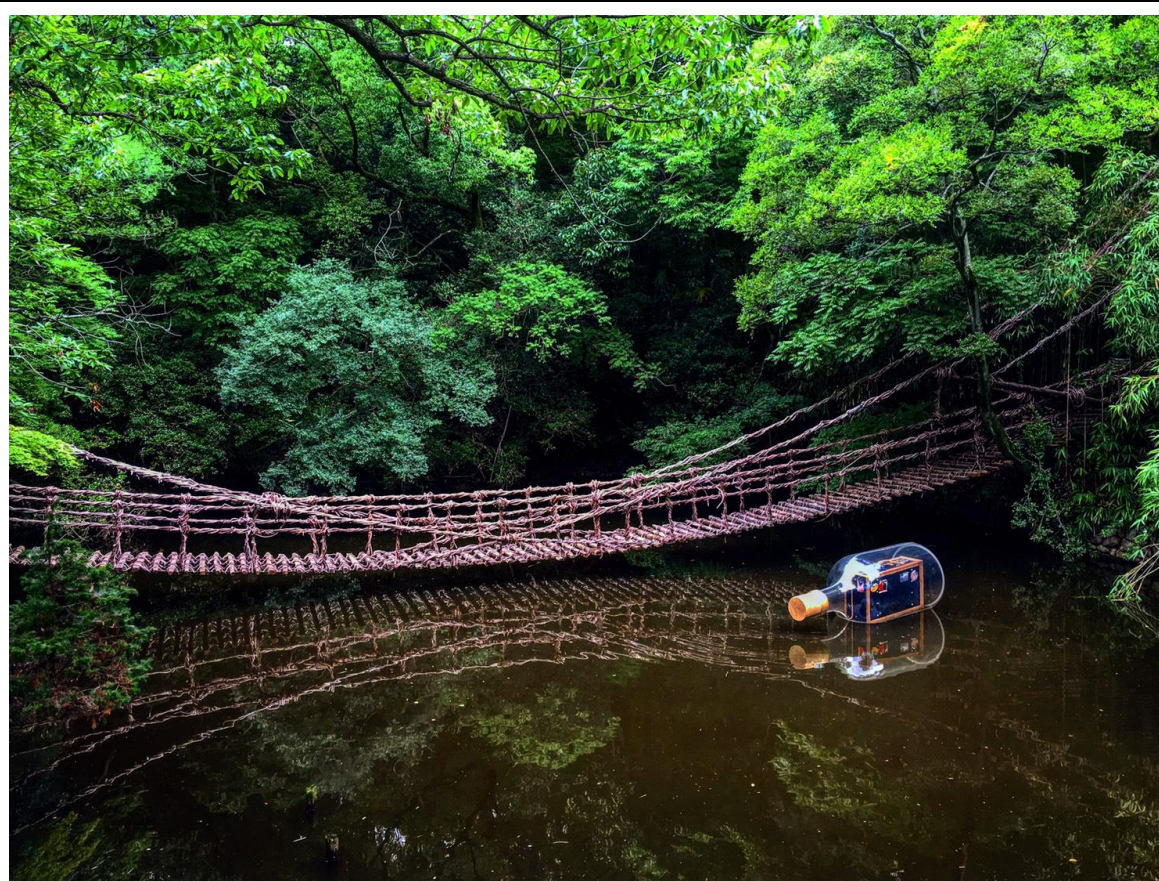
說明:去長崎找留學的同學(2019/06/25)



說明:去香川縣縣廳(2019/07/01)



說明:去佛生山泡溫泉(2019/07/10)



說明:自己去四國村(2019/07/21)



說明:跟宸涵去水族館(2019/07/25)



說明:因為我生日所以齊藤阿公買蛋糕給我們(2019/07/26)



說明:因為宸涵生日所以齊藤阿公買布丁給我們(2019/08/09)



說明: 因為宸涵生日所以齊藤阿公買蛋糕給我們(2019/08/09)



說明: 去爬山順便吃冰(2019/08/09)



說明:牛排(2019/08/12)



說明:員工餐 蕎麥麵(2019/08/12)



說明:跟佳純去吃壽司(2019/08/17)



說明:森谷奶奶給的和三盆(2019/08/23)



説明:寄東西回家(2019/08/24)



説明:上海菜(2019/08/28)