

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 林依君 (50407018)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	オーセントホテル小樽
國外實習期間：	108.03.01 - 108.08.31

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	5
(三)住	6
(四)行	6
(五)育樂	7
六、國外實習之具體效益	8
七、感想與建議	9
八、照片集錦	10
九、國外實習考評成績或評語	37

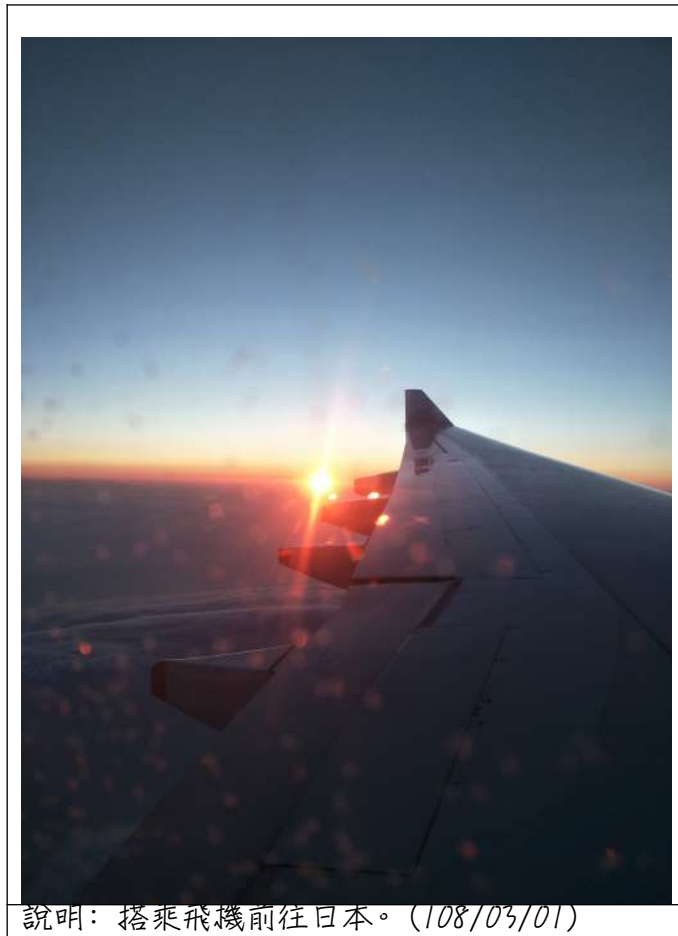
一、緣起

事實上，國外實習這件事一直沒有規劃在我的計劃裡。而我專一時帶著對日文的興趣進到了樹人，證照 N1 級就是目標如此而已。

專二時，考取了應有的級數，享受著學校生活，但總覺得缺少什麼而抱持沒有任何想法的自己渾渾噩噩過了一年。

專三時，我開始意識到了，時間好像沒有想像中的會一直等自己，當察覺它越來越靠近，卻什麼也沒準備好迎接它。

有天，在學長姐的實習發表上，我好像找到了想要的東西跟信心，告訴自己，去實習吧？該走出去了！我開始朝著實習的方向前進。一直到，在 7 月考取證照失敗後，我迷茫，我難過，低潮低到比沼澤低了，在想著該如何的同時也即將邁入專四，就這樣，我開始了專四的生活，一心想著 12 月的考試，花了許多時間與精力，用了最大的努力去準備，在 12 月順利拿到了證照著手準備實習的各項事務。我沒有想過專四的我現在人竟然就在日本實習。



說明：搭乘飛機前往日本。(108/05/01)

二、行前準備

(一)機票

啟程 從高雄飛往北海道千歲機場的直飛班次只有一班，在不考慮廉航的情況下，又不想花費時間轉機，所以無從選擇，最終就是搭乘中華航空。

高雄小港 —————> 新千歲

機票費用約 NTD 9000~10000 元

回程 簽證的話是到9月1號，因為沒有特別規畫觀光行程，所以選擇27號結束工作，31號搭乘相同班機直接飛回台灣。

新千歲 —————> 高雄小港

機票費用約 NTD 9000~10000 元

※如要搭乘相同班機 中華航空-高雄小港直飛北海道新千歲
該班機固定周四與周日休航

(二)簽證

在面試通過時，緊接著要準備的就是辦理簽證，等待在留資格下來的同時，把辦理簽證所需要的資料準備齊全是最好的動作，同時填寫與製作，校方給的資料與需要繳交的紙本同意書或報告等等。

基本所需要的資料不外乎：護照正影本 身分證正影本 簽證申請書
大頭照數張(盡量用同樣的) 在留資格認定書正影本 實習單位資料

(三)健康保險與身體檢查

保險的話，學校有保了基本的意外險，我則沒有去另外保險。因實習單位而異，我們公司有幫我們辦理日本健康保險的部分。本身是沒有特別去做身體檢查，只是當初要出發前往日本時，正好遇上日本麻疹疫情，一起前往的同學則有去打了麻疹疫苗。另外，日本看診真的很貴。建議可以出發前看個牙醫洗牙之類的。

(四)行李

3月時北海道還完完全全是冬天的氛圍，所以剛來時下飛機真的冷成冰棒，不過這裡的室內都會有全天候的暖氣，宿舍的部分也只有暖氣沒有冷氣，我的建議是裡面可以穿著單薄不厚重的衣服，外面則是大衣加保暖外套，因為進室內絕對會像夏天一樣，千千萬萬不要穿太厚...盥洗用具或備品看個人，可以到日本購買也可以選擇從台灣帶過來，洗衣精之類的放行李較佔重，建議到日本再添購即可，總之，行李這種東西記得不要超重就好。加買重量真的得蠻貴的。

三、國外實習機構簡介

這次實習的機構是日本位在北海道小樽市
歐森飯店小樽(オーセントホテル小樽)



飯店位置

飯店位在於小樽市的中心區域，距離 JR 小樽車站約步行 5 分鐘，
通過名為「都通り」的商店街後便可到達。

抵達飯店的交通指南-大眾運輸

- JR

由「新千歲機場」搭乘 JR 特快車至「小樽車站」，車程約 85 分鐘

由「札幌車站」搭乘 JR 特快車至「小樽車站」，車程約 35 分鐘

- 公車

由「札幌巴士車站」搭乘高速巴士到「小樽巴士車站」，車程約 55 分鐘

館內設施



1樓 《フロント・ロビー》、ベーカリー・ロビーラウンジ《オンディーヌ》

2樓 メインバー《キャプテンズバー》

3樓 《ミストサウナ付き浴場》、和食《入舟》、鉄板焼《海王》

11樓 レストラン《カサブランカ》、トップラウンジ《ポールスター》

四、國外實習企業或機構之學習心得

3月來到日本，一連串的適應與熟悉工作環境，到現在半年也就這麼過去了，真心話，從沒後悔選擇來實習，我無法用言語形容從日本職場收穫到的東西是多麼的多且重要。做事嚴謹，遵守禮儀，不只是同事間，從客人身上的素質，你會了解這個社會理應如此，而你作為服務業更是基本，他們對待工作的態度，是我學到最多的其中之一，怎麼樣做事才能更有效率，要怎麼對自己的工作負責，這在任何地方都不會感受那麼深刻。從最基本的開始，到能流利地應付客人的需求與上司的要求，學習如何獨當一面逼自己成長，遇到問題該如何找尋解決的辦法，也體驗到在日本生活的各種有趣的事物，不同的文化不一樣的生活方式，與一同前來實習的，剛或者是認識的好朋友們一起玩樂，工作之餘，就是到處去旅遊！

來到這裡由衷感謝樹人各式各樣的資源，科上提供這個機會。謝謝老師們的努力，幫助學生出國，特別感謝亭瑜主任和麗芬老師，在我的整個實習中給我最大的支持與幫助，麗芬老師真的很棒，謝謝你當初在我選實習飯店時把我直接丟進歐森飯店！

接下來準備迎接專五生活，也為這次的實習畫下句點，努力讓生活更充實與精彩，有了這次實習，也讓我在20歲這一年留下一個難忘的回憶。



說明：主任實習探訪。(108/07/27)

五、國外實習之生活體驗

(一)食

出勤日早餐，通常是前一天工作結束去買麵包，或是去超市買食材自己做早餐，都來不及的話公司對面就是羅宋便利商店也可以解決早餐。

公司員工食堂從 11 點開始，一餐 250 日圓，沒限制你可以吃幾餐，吃的時候會刷員工卡就是想吃就吃，晚餐可以吃員工食堂，去外面吃，也可以買食材自己做，選擇性就多很多，休假的時候就是看個人生活習慣了。

1 個月裡 1.2 次或是突然很想吃餐廳的時候，就會跟同期的研修生一起去外面吃飯，我不太挑食也討厭麻煩，所以吃飯都是不會餓死就好，有就好這樣，而且有時工作太累你也不會多勤奮去做吃的相信我！



說明：領到第一份薪水去吃了牛排。(108/03/30)

(二)衣

我總共帶了兩個行李箱1大1中，3月的日本還是非常冷，厚衣服跟厚外套沒少帶，所以有一個半的行李箱幾乎都是裝衣服，本人是鞋控，所以也帶了很多雙鞋子。不過到日本之後身體會慢慢適應溫度，厚衣服跟外套到後期基本不會穿到，所以真的不需要帶很多件，反而多帶一些短袖會比較實在哦！

進入6月後天氣變暖會很熱的因為已經習慣低溫度了。這時候如果覺得自己行李箱不可靠可以先用海運把冬天衣服寄回台灣，想逛街買衣服的話，這裡附近沒有特別好逛的服裝店，最近也要到下一個車站但也只有一間UNIQLO，真的要買衣服，就是休假花半個小時坐車去到札幌市區會讓你買到手軟。

(三)住

公司有員工宿舍，每個月收3500日圓包水電，各位！非常的划算！有一個宿泊者公用的大廚房，房間內有個人衛浴，小流理臺，附微波爐，小電鍋，壽喜燒鍋，甚麼都有，管理員爺爺人也很好，有甚麼問題他會立即幫你解決。每間房間都是面向小樽港，採光很好，景色更是不用說。美中不足的是，真的離公司有一段距離，如果是晚出勤會需要走路上班，記得要準確把握時間不要遲到哦！



說明：面朝海邊方向的房間。(108/03/02)

(四)行

主要是大眾運輸跟走路，宿舍離公司有一段距離，且餐廳出勤時間較早，公司會給計程車卷，早上是搭計程車上班的，每天下班也要記得跟自己的主管拿卷還有預約計程車。下班的交通費公司會出220日圓，怎麼回家就是看自己了，走路或搭公車，從公司搭計程車回宿舍是600日圓，因為同期研修生有5人，所以如果3個人同時上班，可以一起搭計程車回家還可以省20。公司到小樽車站走路只要5分鐘，因為是觀光地出去玩的話也很方便，各種路線的公車、高速巴士都有，JR搭到札幌也只需要30分鐘。



說明：宿舍外道路的坡度。(108/05/06)

(五)育樂

出勤日幾乎是沒有時間去玩的，一天8小時，6點上班中間休息一小時3點下班，真的超級累，回到家滑個手機吃個晚餐洗完澡差不多就可以睡了，因為4點就得起床了..只有休假的才會排行程出去玩，半年時間要把小樽玩透透是非常簡單的一件事，我建議可以預先安排不一樣的行程，去遠一點的地方玩比較好哦，北海道有所謂觀光巴士，非常方便，花錢就好它帶你玩!還有休假方面公司是可以排休的，原則上主管會問你下個月想要休哪天，不要吝嗇各位同學們..請排連休，不然根本沒時間出去玩的。



說明：小樽有名的音樂盒堂。(108/05/01)



說明：小樽有名的天狗山夜景。(108/06/18)



說明：搭乘觀光巴士去到富良野的薰衣草花田。(108/06/04)



說明：搭乘高速巴士去到札幌的白色戀人觀光工廠。(108/07/30)

六、國外實習之具體效益

1. 日文能力

最能體現具體效益的當然就是日文會話能力的增進，我覺得在全日文的環境下，不只是能習慣他們說話的語速，了解他們在不同情況下說話的方式，即使是日常生活中陌生人的對話都能增強對日文的敏銳度與聽力。在工作上的話，以我們飯店來說 100%全日文溝通，在完全沒有中文英文的輔助下，能逼迫自己學習與認知單字的重要性，同時頻繁的去接觸日本客人，能訓練自己慢慢把日文當成自己的語言，不緊張，不結巴，而且能流暢應對客人的需求與該注意的禮儀。在與同事聊天相處中亦能吸收到日本時下流行用詞與一些有趣的表達方式，只要敢講不怕講錯，同事們都會很熱心的告訴你哪裡文法有錯誤或該怎麼說比較好，甚至教你一些小撇步去記住它或者是省略它，只要肯問肯聽收穫絕對非常多。

2. 獨立自主

每個人成長的必要過程必定是，離開自己的舒適圈，學會獨立自主。這邊公司提供的員工宿舍是一人一套房，是真的一人世界，沒有室友只有鄰居的概念，所以任何事情，小至三餐大至生活打理，全部都得自己一人解決。以我自己為例，在台灣是跟家人一起住，俗話說有媽最偉大，媽咪都會幫忙生活打理，到日本之後，從剛開始的三餐不正常也懶得自行下廚，東西亂囤日本食品類賞味期限通常較短常常浪費，衣服怎麼分類洗都不懂。一直到後來懂得幫自己規劃飲食，了解食物或是用品的消耗率，才不會亂買一堆過期沒吃或丟掉浪費，遇到生活上的問題能自己面對並找出解決辦法。在工作上也難免會遇到失敗與挫折，能夠學到怎麼讓自己消化這些情緒，讓自己的想法更成熟，更懂得思考，變得更有主見。個人非常喜歡一個人生活，本身就覺得獨立自主是每個人必學的人生課程。還是那句話，總有要踏出舒適圈的時候，勇於嘗試，挑戰新事物，才能成長才能獲得更多！

3. 累積社會經驗

相比在日本留學來說，在日本實習不只是更貼近日本社會，也算是置身於職場這個累積社會經驗的環境中。求學過程到最後就是進入社會開始職場生活，而日本的職場是時有耳聞非常嚴謹，講求效率並很有原則規矩的，能累積的社會經驗相對來說只有高不會低。在一個職場裡從與上司的應對到與客人的溝通，都是需要長久經驗的累積才能越做越好，雖然實習只有半年，但能夠從中感受到自己的變化並不小。從小細節開始一點一點的學習一點一點的熟悉，到半年結束，那感覺已經不是覺得自己做不做的到，而是想要對自己的工作付出更多，當你能對一份工作從容，比起挫折，從中獲得的成就感反而會越來越多。或多或少，我認為這短短半年累積的經驗與職場生活的體驗，對以後未來的職場生活會增添更多的期待而不是擔心害怕。

七、感想與建議

(中文)

半年就這樣過去了，這次的實習對我自己來說是個很大的挑戰，感謝學校提供了這個機會，我也慶幸自己能有了這一次的經驗與回憶。開心能去到日本學習許多不一樣的事物，包括日文能力的進步，學會獨立自主到職場的禮儀規矩，都是非常珍貴難得的經驗，親身體驗到日本的文化，不同的生活習慣與日常休閒，也交到許多日本朋友，全是難忘的回憶。

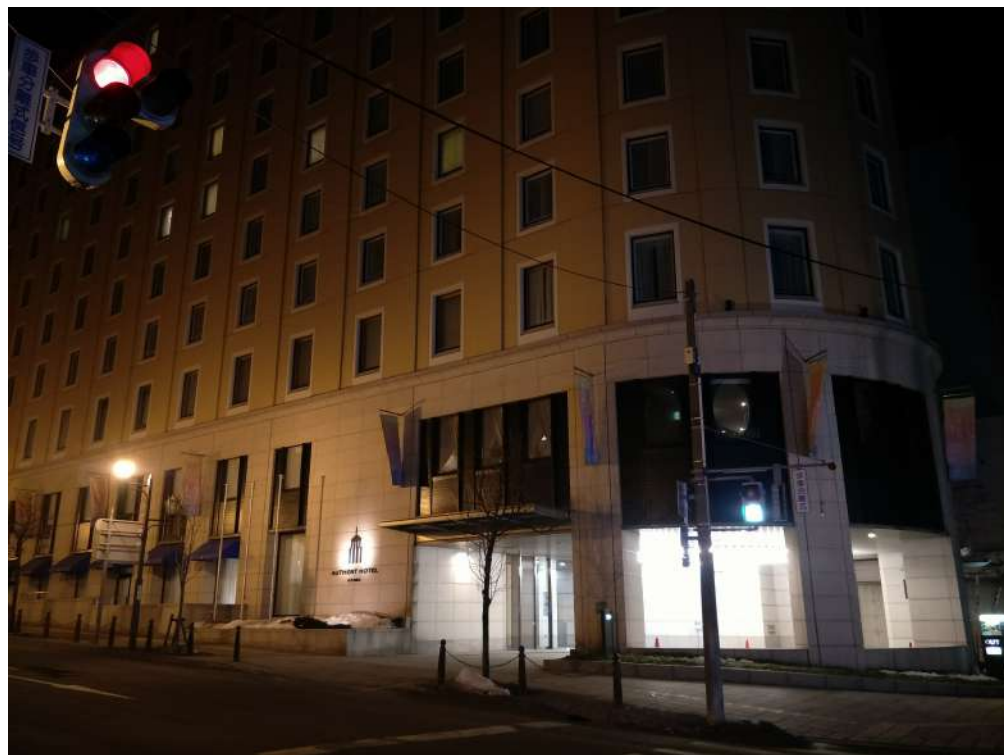
來到小樽，進入歐森飯店，我想謝謝這裡的每一個人，我的日文或許沒有那麼好，所以沒辦法清楚表達我想說的話，但想說的話總是有很多，卻都沒能用日文說出來，一直覺得很可惜也很抱歉。謝謝歐森飯店的所有人，讓我能在歐森飯店研修的這段期間體驗許多活動過得非常充實，對實習生來說真的是一個很棒的研修地方，總是親切的教我怎麼工作最好最有效率，哪裡做錯或是不懂的地方，也會熱心的告訴我，打從心裡覺得感謝！還能從同事那學到各式各樣有趣的單字，每每有很困惑的問題時，不嫌麻煩的回答我真的很開心也很謝謝。如果有機會，還想再去一次小樽，再看一次熟悉的風景，再看一次，歐森飯店所有人的笑容。

(日文)

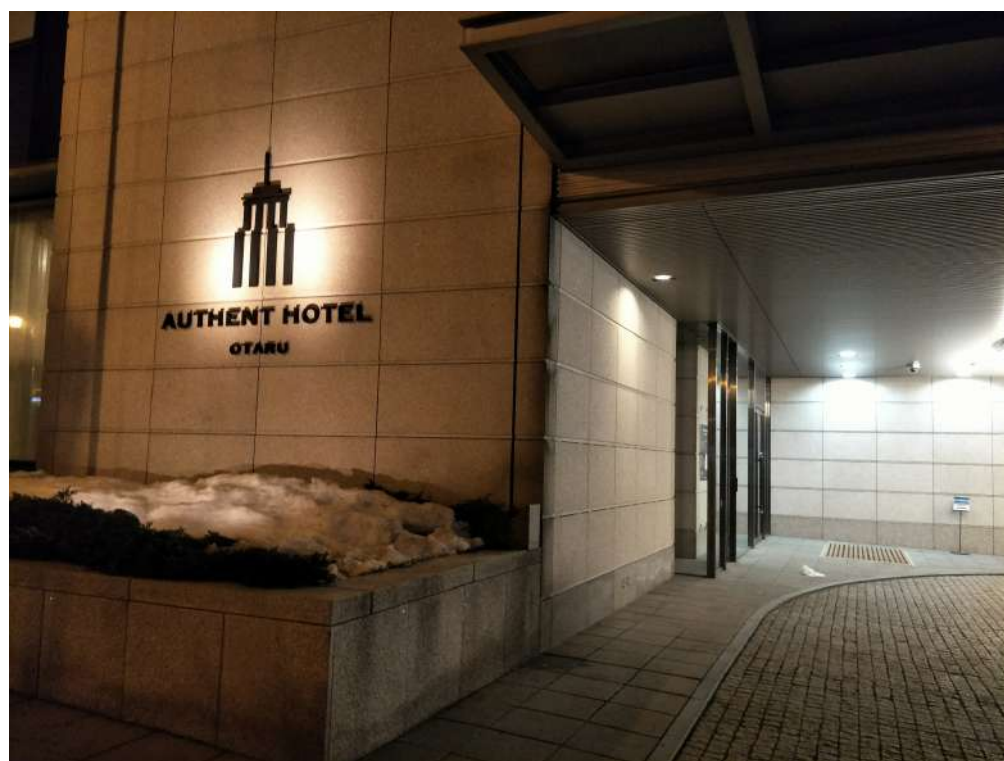
半年が経ちました。今回のインターンシップは、私にとって大きな挑戦だと思えます。学校がこの機会を提供してくれたことに感謝します。色んなことを勉強して、いい経験と最高の思い出になりました。嬉しいです。日本に行っているいろんなことを学びました。日本語能力が上手になって、一人で色々出来るようになったり、職場のマナーを学んだり、全て貴重な経験です。日本の文化や生活習慣やイベントを体験して、日本人の友達もできました。

小樽に来て、オーセントホテルに入って、ホテルのみなさんに感謝したいと思えます。日本語はそんなに上手ではないかもしれませんが、言いたいことをはっきり言うことができません。話したいことがたくさんあるけれども、日本語できれいに話せなかったから、ずっと残念に思っています。ホテルで研修したこの間、多くのイベントを体験して充実しています。実習生にとっては本当に素晴らしい研修の場所だと思えます。いつも優しく、親切に仕事のやり方を教えてくれてありがとうございました。何か間違ったところ、分からないところも熱心に教えてくれてありがとうございました。心から感謝します。同僚からいろいろな面白い単語を教えてもらって困った問題がある時も答えてくれ本当に嬉しいです。機会があれば、また小樽に行きたいです。もう一度見慣れた景色を見たいです。もう一度ホテルのみんなの笑顔を見たいです。半年間お世話になりました。本当にありがとうございました。

八、照片集錦



說明：歐森飯店外觀。(108/03/02)



說明：歐森飯店外觀。(108/03/02)



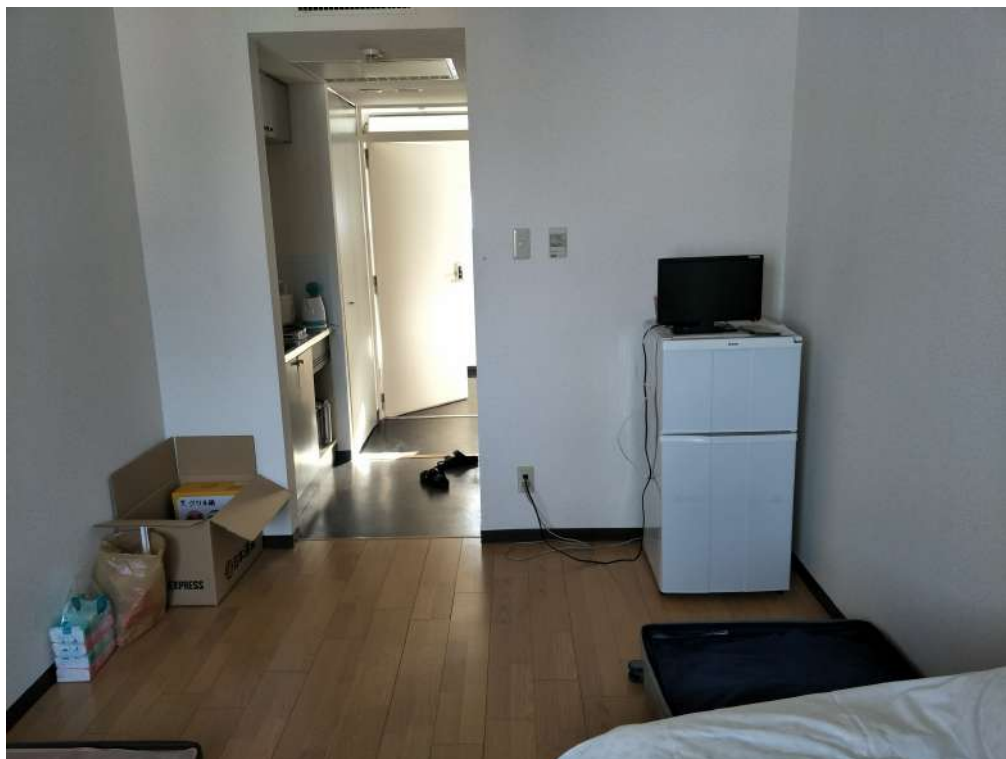
說明：歐森飯店大廳。(108/03/02)



說明：歐森飯店大廳。(108/03/02)



説明： 宿舍房間。(108/03/02)



説明： 宿舍房間。(108/03/02)



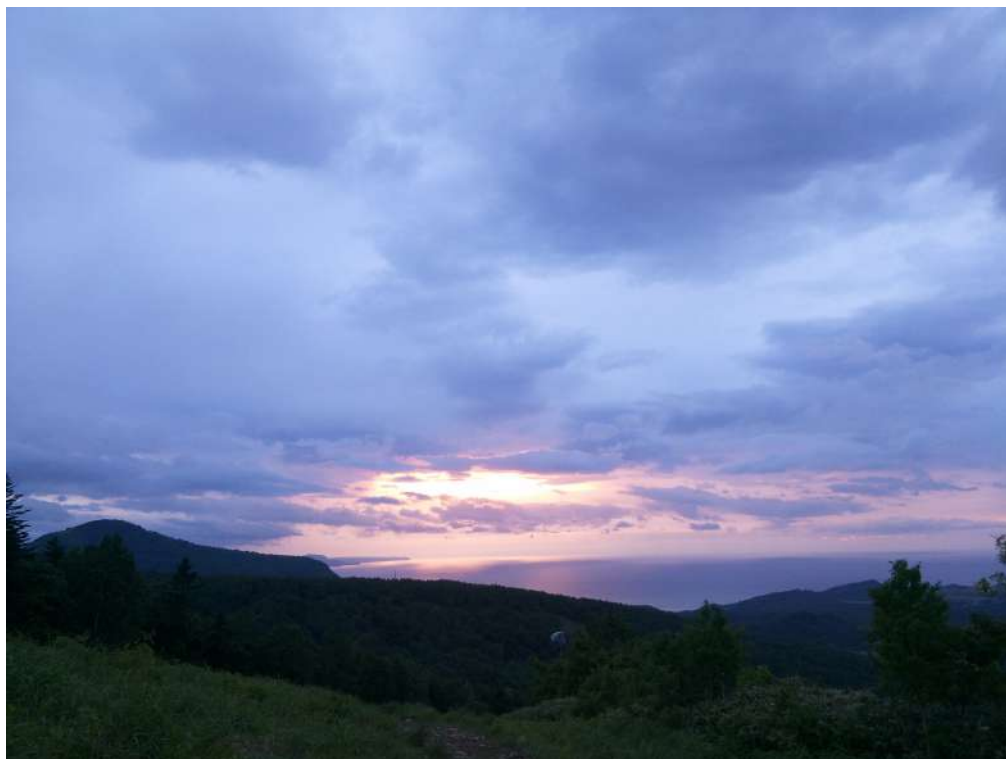
說明：宿舍大廳。(108/03/02)



說明：宿舍公共區域。(108/03/02)



說明：小樽運河。(108/03/02)



說明：天狗山晚霞。(108/06/18)



説明：住吉神社祭典。(108/07/16)



説明：小樽潮祭典。(108/07/28)



説明：水天宮神社。(108/05/13)



説明：水天宮神社。(108/05/13)



説明：恵美須神社。(108/03/04)



説明：六花亭霜淇淋。(108/06/27)



説明: 天狗山纜車。(108/06/18)



説明: 小樽水族館。(108/04/27)



説明：新日本海フェリー乗船体験。(108/05/02)



説明：新日本海フェリー乗船体験。(108/05/02)



說明：羊肉包子好吃。(108/07/18)



說明：烤鹿肉串超好吃。(108/07/18)



說明：生馬肉 吃起來像鮭魚。(108/07/18)



說明：小樽有名的蛋包飯店アリンコモウダッシュ。(108/08/30)



說明：三角市場海鮮丼。(108/03/03)



說明：在宿舍下廚做咖哩飯。(108/08/13)



說明：小樽的鯛魚燒。(108/05/13)



說明：飯店咖啡廳的夏季新品。(108/07/03)



說明：白色戀人觀光工廠。(108/08/01)



說明：富良野市 富田農場。(108/06/04)



説明: 奥藻 紺地 薫 奴 摩 羅 餅 淋 (108/06/04)



説明: 蘆 穂 巖 繪 (108/06/08)



説明: 新橋の華酒店(108/07/18)。 (108/03/09)



説明: 新橋本吃既麗酒店(108/06/02)プランカ。 (108/06/02)



說明：家人來探視。(108/06/02)



說明：上班-餐廳制服。(108/07/26)



說明：同學來小樽旅遊。(108/05/11)



說明：同學來小樽旅遊。(108/06/26)



說明：第一天上班。(108/03/05)



說明：送別會。(108/08/18)



說明：飯店11樓餐廳同事合照。(108/08/31)



說明：飯店11樓酒吧同事合照。(108/08/30)



說明：飯店3樓餐廳同事合照。(108/08/27)



說明：飯店3樓餐廳同事合照。(108/07/26)



說明：飯店/樓麵包店同事合照。(108/08/31)



說明：飯店/樓咖啡廳同事合照。(108/08/21)



說明：與下屆研修生交接吃飯。(108/08/28)



說明：與櫃台經理(兼幫助研修生翻譯溝通)的合照。(108/08/29)