

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>4</u> 年級 <u>王筠嫻</u> (50407027)
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	5
五、國外實習之生活體驗	7
(一)食	7
(二)衣	8
(三)住	9
(四)行	15
(五)育樂	16
六、國外實習之具體效益	17
七、感想與建議	18
八、照片集錦	19

一、緣起

剛開始一直猶豫不決到底要不要去日本實習,在想去和不去之間一直猶豫不決,最後有一部分原因是在家人的支持下決定去試試看。

則另一個原因是自己從來沒有出國過也一直很想去日本走走看看體驗他們的文
化加上很想去看看外面的世界是多麼大。

二、行前準備

(一) 機票

機票是託付給旅行社幫忙訂的, 這家旅行社是我們這組有同學認識, 所以我們機票是一起訂的。為了訂一張機票我們討論了很久, 最後我們決定搭長榮航空去, 至於回程我們是買 0905 的機票, 因為我們打算 0831 實習結束後, 先在日本玩個 5 天再一起回國。

(二) 簽證

和同學一起準備要拿去日本交流協會辦理的資料, 需要 1. 六個月以上效期之護照正本 2. 兩寸證件照一張 (貼在申請書) 3. 身分證正本及影本 4. 申請書 (交流協會網站上影印) 5. 在學證明文件 6. 在留資格證明書正本及影本 7. 入學許可證明書正本及影 因為交流協會的工作人員需要一些時間做簽證, 所以沒辦法當天拿, 需要等 1-2 天的工作天。

(三) 健康保險與身體檢查

健康保險學校有保, 自己也有在外面額外再保。身體檢查的部分我是只有去眼科和西醫拿藥, 因為自己本身有對一些藥品過敏, 所以在出過前先準備一些藥帶出國。

(四) 行李

行李是要出國前的兩三天開始漸漸把所有要帶去的東西裝進行李箱。在這之前都是在買有需要帶去日本的衣服、鞋子、洗滌用品、生活用品、藥品、化妝品之類的。

三 國外實習機構簡介

他們的接駁車有到森林公園車站的接駁車,關於接駁車的價錢是免費的
へリテイジ住宿的樓層是從5樓到11樓。

12樓比較特別有幾間大房間跟天空溫泉。

經營的種類有：

1. 客室
2. 餐廳
3. 溫泉
4. 宴會 會議
5. 運動設施
6. 結婚儀式的場所
7. 烤肉場所
8. 暑假才會開放的戶外游泳池
9. 有自家菜園

➤ 客室

チェックイン時間 15:00

チェックアウト時間 11:00

➤ 餐廳

比較特別的是這間飯店有自己在種蔬菜所以他們餐廳的蔬菜都是自己種的。

➤ 運動設施

高爾夫球場 不僅有高爾夫球場也有販賣高爾夫東西的店

➤ 烤肉場所

烤肉場所是在離森林公園很近的地方走路只需要1分鐘



四、國外實習企業或機構之學習心得

主要工作內容：客房清掃



每天8點50分上班, 上班第一件事就是去ロッカ一放東西再來就是去繳交每日週記。



ロッカー



每日週記

再來就是去五樓開會，開完會之後各自去自己要打掃的樓層清掃，每天的清掃層樓都會不一樣，所以每次上班都要注意去看一下今天掃哪層樓。

掃完所有房間後就會開始整理開始準備明天需要用的東西，例如擦塵（擦房間周圍的滅火器、販賣機等）、數今天還剩多少作務衣、床單、毛巾、枕頭套、地毯這些東西，還有用吸塵器吸房間的走道和折毛巾。有時候會去每層樓看一下有沒有需要補充的沐浴如、洗髮精、潤髮乳。不然就是數返品。

再來就是總結一天的結束，剛開始是直接在五樓集合練習挨拶，練習完後就是每個人講心得的時間，心得內容包含今日房間數和一天下來哪裡做錯需要改進的地方或是今天掃房時遇到了什麼事情都可以說，有一天做最後結束的集合地點就轉成在辦公室，這之後就不在あいさつ練習，而是在讀書（念文章），這本書每天的文章都會不一樣但唯獨不變的是依舊要講感想。

一天中我們會有一個小時的休息時間，通常最晚都會在3點之前讓我們休息，不然就是把今天客人入住的房間都打掃完了就可以休息。

因為暑假到了飯店就開放戶外游泳池，但開放之前要先全部清掃一遍所以有幾天我們有去幫忙掃泳池。



五、國外實習之生活體驗

(一) 食

我們吃的部分公司是沒有提供的,所以三餐都是自理。早餐基本都是吃吐司或麵包配上麥片。午餐則是去食堂吃飯或是去溫泉那邊的餐廳裡面吃,然後剛開始食堂裡面有飯可以點來吃,但是現在改成需要預約沒辦法直接點來吃。在這裡基本上都是帶微波食品或是泡麵去吃有時候會去飯店裡的餐廳吃。



這是某天在餐廳吃的午餐

這是某天在食堂吃的午餐

晚餐有時候會直接去買現成的或是吃泡麵,唯獨休假的時候會自己煮飯來吃。買食物的地方剛開始還沒搬家時,是去一家ベシア一買,這裡算大超市

之後搬家過來就都去這家。



這裡也有大超市

只是這家的東西

比較便宜

(二) 衣

衣服都是從台灣帶過去的,在日本也有自己買一些衣服。這裡的季節變化真的很明顯,冬天真的很冷所以一出門都會圍圍巾、戴手套、穿外套和小背心。但是夏天的時候就非常的炎熱。我們上班則是統一穿白色 polo 衫加黑褲。



上班穿的工作服



(三) 住

我們宿舍費用每個月 10000 日幣他還會扣一個東西叫源泉稅, 這兩個東西加起來的金額會直接從薪水裡面扣。住的部分我們三月五日來到日本我們就直接住在滑川町的 BBQ, 到 6 月 6 日之後我們就搬到新宿舍。剛開始說的 BBQ 是間飯店, 但這間飯店裡面有宿舍可以住, 既然是飯店有時候會有客人來著和烤肉, 然後我們不是和客人住一起的。這間飯店也是へリテイジ的烤肉場所。

BBQ 宿舍



客人住的地方



大澡堂

大澡堂是我們洗澡的地方,但是當這裡有客人時會有溫泉,當然我們不能和客人同時洗,我們可以洗的時間要麻比客人早洗要麻就是 11 點那邊才能洗。



BBQ 的外觀





房間內部



這天下雪了

房間外看出去的風景



這個門打開後是我們住的地方

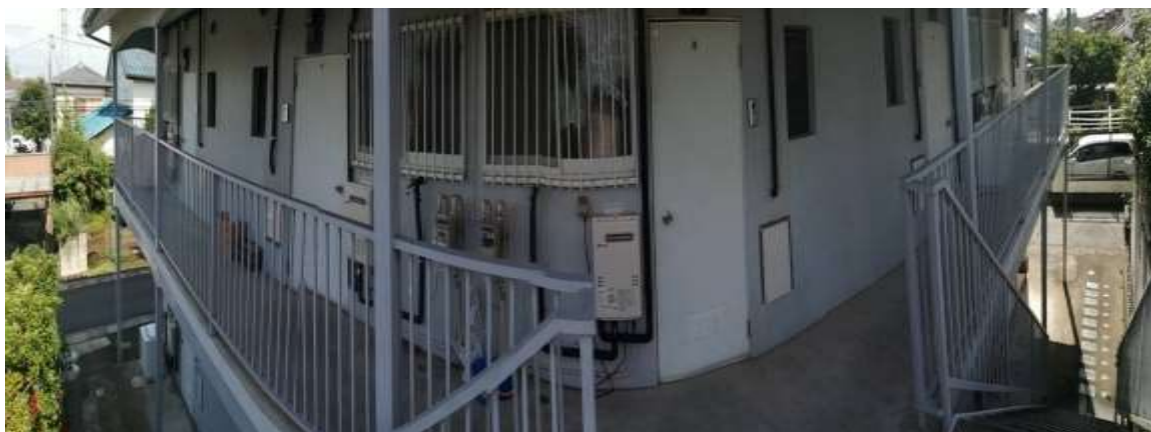


介紹第二個宿舍

這棟房子的名字叫モーニング

住的部分是和同學一起住,因為我們想要三個人一起住,所以房間裡面有三個空間
一進門是廚房之後第二個房間是客廳最裡面是臥室。

我們的臥室裡面放了三張床,一個是上下鋪一個是床。





モーニング外観

(四) 行

行的部分先介紹怎麼從 BBQ 宿舍去公司, 首先剛開始我們每天都是搭 8:30 的シャトル去公司, 下班時就是搭 6:30 的シャトル回宿舍。

這個シャトル是公司的車, 是不用錢的, 因為 BBQ 最近的車站就是森林公園, 所以早上上班時シャトル都會先去森林公園載客人之後順路來宿舍載我們去上班, 下班則是先載我們回去宿舍再去森林公園車站。到了接近搬去新宿舍的時候, 公司的他們買了腳踏車讓我們騎, 所以有了腳踏車之後我們都是騎腳踏車上下班。

接下來搬家後也都是騎腳踏車上下班, 只是差在距離公司的路和好不好騎而已, 從 BBQ 騎到公司路途中上下坡難騎所以會騎的比較久, 但是從モーニング騎到公司雖然有一個上坡, 但沒有 BBQ 難騎所以去到公司比較快。

上下班的交通工具



(五) 育樂

我們三個人的休假剛開始一兩個月是一起的之後四個月休假時間就漸漸地幾乎沒有三個人一起放假的時候了。只有兩個人一起放或一個人自己放，剛開始一兩個月我們會一起出去玩。然後漸漸的就是有時候和誰放假就和誰出門去再來就是一個人休假時自己出去玩。

因為第一次去日本所以不知道去哪做電車或是哪裡可以換車，所以第一次的休日就跟同樣在一個公司的台灣學長姐去了池袋逛，因為池袋是大站而且還是可以轉車的地方。

我們在這可以去玩的地方滿多的，只要電車搭得到的地方都可以去所以出去玩挺方便的。

自從宿舍搬去熊谷後我們都要先坐公車到熊谷火車站然後再搭電車到想去的地方，所以出發前都要先看一下公車時間。

印象最深刻的是熊谷花火節，煙火很漂亮，看到了在日劇時會看到的場景，很多人一邊穿著浴衣一邊逛攤販一邊看煙火，他們的煙火還是從開始一直放到結尾。

有一次去熊谷看電影，在台灣通常電影結束在播放歌曲時大家就會漸漸地離席，但在日本發現到他們會等到音樂整個結束燈亮了才會開始離席。



六 國外實習之具體效益

將近出國時間越來越近,心情是既緊張既期待,畢竟第一次出國第一次離開家這麼久。

當日本實習生活開始後,多少都會不習慣,但是不習慣都是剛開始,之後就漸漸的就習慣了這裡的生活。我覺得來到這裡是種挑戰,正因為有來這裡,半年來成長了許多,體驗到了日本的文化以及學習他們對待工作的精神跟態度,所以沒有後悔到日本來實習。

第一次從事客室的這份工作,所以對我而言是從零開始一點一滴的去適應去學習,剛開始什麼都不會所以都拿這自己寫的筆記一邊做一邊看,所以做一間房間差不多2個小時,到現在做一間房間花了快一個小時的時間完成,因為現在都差不多都已經知道東西擺哪裡知道怎麼掃一間房間了也因為透過這個實習讓我學到如何做房務,並且了解到家中的媽媽每天為了整理家裡的辛苦和每天為了趕房的房務人員的辛苦。

七 感想與建議

(中文)

因為剛來這裡的時候什麼都不懂,加上這是第一次做客室,所以上班的時候真的很緊張,加上自己一直以來很少講日文,所以到一個完全都是日文的環境下也很緊張。

我在這裡學到了知道怎麼整理一間房間。然後每天都要在3點前趕完房,所以知道了打掃一間房間真的很辛苦。還有我們每天在終禮的時候都會讀文章,讀完之後我們每一個人都會講感想,所以學到了在職場上和生活上的禮儀以及文化。因為有讀這本,所以可以練習口語以及聽力,然後我們每天都會寫週記,所以也會練習到日文。

然後很謝謝大家一直以來的照顧,把我們當小孩一樣,如果有不懂的事情都會幫我們解答,然後當聽不懂的時候也都會用容易理解的話再說明一次。然後,當自己用日文講話時大家都很仔細的去聽我想表達出來的話。總而言之,我覺得這裡的大家都很好。

(日文)

ここに来たばかりの頃、初めて客室の仕事と緊張で何もできませんでした。加えて、自分はいつも日本語がよく話せません。そして、ここでは全て日本語の環境なので、緊張しました。

ここで一つの部屋を掃除し終わりました。あとは、毎日3時までチェックインの部屋の掃除があります。部屋の清掃は大変だと知りました。そして、私達は毎日終禮時、文章を読みました。読んだあとで、皆さんは自分の感想を話して、生活中と職場中での礼儀と文化が知ることができました。この本を読んだから、自分の口語と聞き取りが練習できます。私達は毎日日記を書けましたから、それで日本語の練習ができます。

それから、この6カ月間、お世話になりました。みなさんは私達を自分たちの子供のように扱ってくれました。

いつも皆さんから手伝ってもらいました。例えば、知らないことがある時と言葉がわからないとき、皆さんはもう一回説明してくれて、私が理解しやすい説明をしてくれました。そして、自分が日本語を話すとき、皆さんは真面目に聞いてくれました。これらのことから、このみなさんは優しいと感じました。

以上が私の感想です。

八 照片集錦



說明：第一次實習休假去原宿玩（2019/03/11）



說明：在原宿拍的街景



說明：去武藏丘陵森林公園看花（2019/03/14）



說明：和亭妘一起去武藏丘陵森林公園（2019/03/14）



説明：明治神宮（2019/04/26）



説明：連休第一天一起去明治神宮（2019/04/26）



說明：連休第二天去了澀谷（2019/04/27）



說明：忠犬小八（2019/04/27）



說明： 去武藏丘陵森林公園賞櫻花（2019/04/08）



說明：秋葉原（2019/06/01）



說明：晚上的秋葉原（2019/06/01）



大宮車站 (2019/07/01)



大宮車站 (2019/07/01)



在上野吃一蘭拉麵 (2019/07/18)



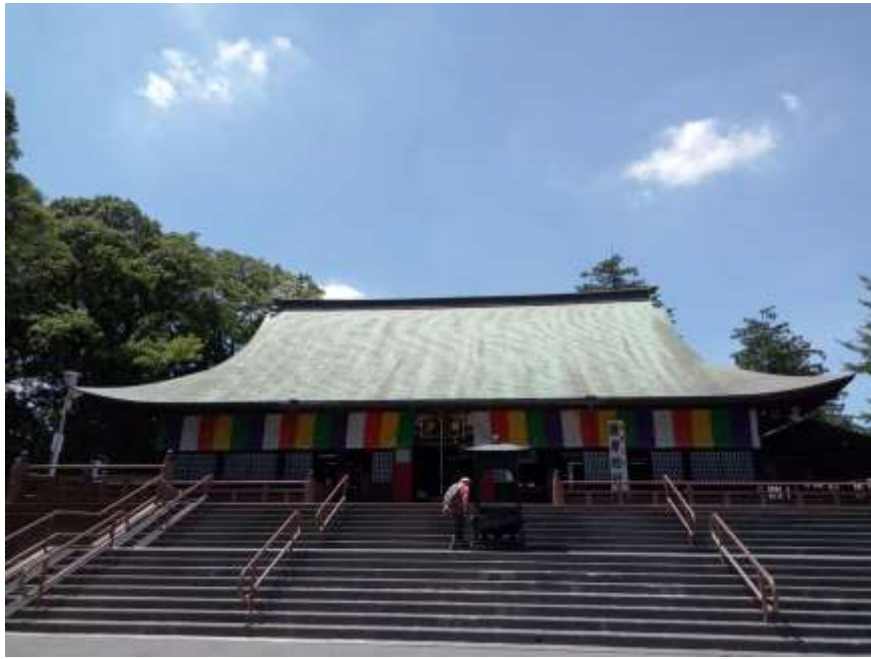
逛上野阿美橫丁 (2019/07/18)



惠比壽 (2019/07/30)



去看熊谷花火節 (2019/08/10)



川越 喜多院 (2019/08/06)



川越 冰川神社 (2019/08/06)



説明： 去新宿唱カラオケ (2019/05/30)



熊谷車站附近逛逛 (2019/06/20)



去新宿逛逛 (2019/06/26)