

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：	<u>五年級</u> <u>盧奕岑</u> (50407035)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	熊本三愛高原ホテル(熊本三愛高原飯店)
國外實習期間：	108 02/25~08/25

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	20

一、緣起

剛進五專讀日文科，沒想過可以去日本實習和體驗，進去後了解了課程時，當下就想說要去實習，四年級在日本實習和台灣實習選一個時，完全毫不猶豫的選擇了日本，當下想法說都是實習，當然要去國外看看阿，去擴展自己的視野，了解日本的生活，雖然心中是嚮往去日本實習的，但是當時對自己的對話能力很沒有自信，也覺得去的話可能沒有辦法生活。但真的很感謝老師和朋友的幫忙，老師給了很多的鼓勵，讓我要相信自己可以做得到，朋友給了我勇氣，沒有回頭路，決定了就是要衝，不管可不可以，不要讓自己後悔，不然沒有現在的我。



(熊本組~2019/7/3)

二、 提前準備

(一) 機票:

這次出國實習選擇的是長榮航空，一個大概 11000 多元，但因為定的時間比較晚了，所以錢才比較貴。(機票證明 2019/2/12)

訂位代號: IUGSNP NQFIAR(BR-長榮航空)					
旅客姓名: 1. YEN/YUCHIEN 顏語芊 2. CIUO/CIEN 邱麒恩 3. CAI/XINRU 蔡欣如 4. LU/YITSEN 盧奕岑					
日 日期	城市/航站/ 停留城市	時間	航班 艙等 狀態	停留/機型/ 飛行時間 服務	
一 02月25日	出發 高雄(KHH)高雄國際機場 國際航站	1530	BR120 經濟艙(B)	直飛 空中巴士 321	
	抵達 福岡(FUK)福岡機場 INTERNATIONAL TERMINAL 高雄(KHH) - 福岡(FUK) 實際飛行: EVA AIRWAYS	1910	機位OK	2小時40分鐘 餐點	

(二) 簽證:

面試過後就可以開始準備辦理簽證了，準備資料要有在留資格證明、護照、大頭照、身分證正影本等等，把這些資料送去審核，審核通過再去高胸事務所辦理簽證。

(三) 健康保險與身體檢查

身體檢查的話，我是只有去檢查牙齒和檢查眼睛，預約看牙和洗牙，不然去日本看的話會很貴，然後再去檢查眼睛度數和調整眼鏡。因為我本身很會有一些身體不適的症狀，所以有提前買了一些止痛藥和感冒藥等等的藥物。

(四) 行李

我個人帶了一箱 29 吋的和一箱 20 吋的再加以個手提包，因為去的時候是 2 月，想說換季時再買夏天的衣服就好，所以衣服還是大部分都戴冬天的居多，然後鞋子帶了高跟鞋、球鞋等，還有一些生活用品、化妝保養品、藥物等等的，剩下就看個人需要，最後就是生活費，我是帶了 10 萬日幣過去，因為第一個月過去是沒有拿到薪水的，所以依照個人看要帶多少過去日本。

三、國外實習機構簡介

「三愛高原ホテル」(2019年10月1日起改名為：瀨之本高原酒店)

地址:869-2402 熊本縣, 南小國町, Manganji 5621-7, 日本

位於有著自然美景的黑川溫泉高台的三愛高原酒店，創立於1967年，約有5萬坪四季的廣大裡，能夠眺望瀨之本高原以及阿蘇五岳的雄壯美景。感受四季不同自然風情的酒店。酒店內觀景大浴場、「絕景之湯」露天風呂及家族風呂，可盡情享受溫泉泡湯樂趣。位於海拔1000米的阿蘇外輪山的高原地區的瀨之本高原，被稱為東方的提洛爾。本飯店正位於瀨之本高原的中心。廣闊的露天溫泉不僅能夠享受大自然的全景，還能一個人獨占夜晚的滿天星斗，呼吸著來自山裡的芬多精，融入像是藝術品般的夜空。這一切都潤澤著旅人的疲憊的身心。在富有格調的和式空間，調合了傳統以及現代風格的優雅客房裡，眺望著療癒的四季美景，品嚐著主廚精心調製，精選應季食材的料理，當地新鮮當令時蔬，變化成季節美味在您的口中化開。



四、國外實習企業或機構之學習心得

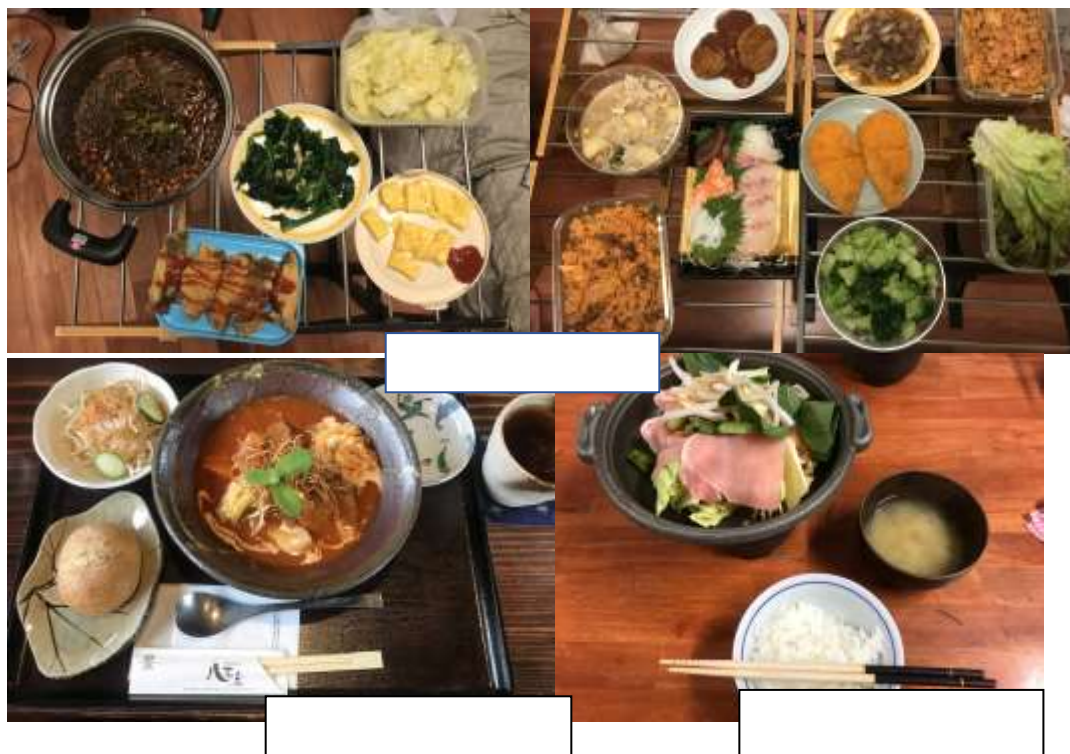
(機構) 我們的工作分成早上收拾、客房打掃、晚上服務，早上的話會分成在三樓バイキング收拾和一樓配膳，三樓基本就是收客人吃完的碗盤和把餐點用リフト送到一樓讓廚師他們做整理，還有送上來洗過的碗盤放回原本的位子，一樓的話是把送下來的碗盤洗完再用高溫殺菌，然後把盤子擦乾送回三樓。客房打掃是10點開始到下午2點或2點半，中間會有吃飯時間和休息時間從12點到下午1點，如果加班是12點半到下午1點半休息，休息完後把後面的工作做完就可以等打卡休息，中間會休息2個半小時，下午4點半開始晚上的工作，晚上班會分三個單位，(一)服務生，分別是在三樓和二樓服務客人和介紹餐點、點飲料，看到客人吃完的盤子要收到後台，再看客人吃飯的速度上下一道餐點。(二)裏方，意思是在後台收碗盤和洗餐具的工作，外場的服務生會把餐盤收來，收在一個藍色籃子裡，疊滿後會放在推車上，疊到3、4層後就可以送到一樓讓配膳的人洗，洗完的盤子也是配膳的人在一樓擺回原本位子，然後餐具和玻璃杯都是裏方洗後再送一樓高溫殺菌再送上來擦乾擺回。(三)配膳，三樓和二樓會把要洗的盤子送到一樓，一樓會負責洗完後放回原位。

(心得) 上面這些就是每天的工作內容，剛來的話會有一位奶奶負責教導如何掃房間，像我就是從頭都是一位奶奶帶起來的，也是客房打掃的主要管事的人，一開始就是被帶三樓新館最貴的房間做起，也因為這樣我變成了機動組，每層樓如果有不夠人或是速度慢的我都去幫忙，但因為每層樓的房間不同，所以我每層都要學也要記，可能我記的快和動作快，所以主管在排班表時都會特別看哪層最需要幫忙，然後排我過去，這樣讓我覺得我的能力被受到肯定，真的非常開心，也因為這樣奶奶們都對我很好，掃客房時會請我喝飲料，看到多的餅乾都會先給我，因為這樣讓我掃客房時的速度變得很快，為了不要拖到大家的時間，盡量會讓自己在15分鐘內把一間房間掃完，然後去幫忙大家做公共事務，如：洗杯子、吸地板、掃廁所這些，做完後就會去幫別層的，看有沒有要幫的，沒有的話就可以吃飯了，晚上一開始我們都是做裏方，但也因為我們做的好，動作快，所以他們很長排我們也很放心我們做，在做裏方時最開心了，雖然很忙，但服務生都會幫忙或是和我聊天，剛開始時都還有些聽不懂，但後面都可以和他們開玩笑，每個人都很好，把我當成妹妹、女兒的去照顧，不會的或是做錯的，他們都會說沒關西，不要緊張，讓我很安心，在那裏也有很多外國人，有印尼、越南、中國、韓國等，每天真的都過很累但是很愉快的晚上。之後快要離開的前兩個月，主管開始叫我去當服務生，讓我從不會介紹到會介紹的去學習，真的學習到很多，也學習到如何調飲料，在當服務生時還會遇到很多很好心的爺爺奶奶和我們說話聊天，聽到我是台灣人還開心的叫我加油，心裡真的很感動，阿原來這就是做服務業最開心的地方。

五、國外實習之生活體驗

(一)食

有工作的時間三餐都是吃公司準備了，每個月要 7500 日幣，但因為我們住在飯店裡奶奶怕我們出去外面吃很麻煩，所以和說我們可以在沒上班時想吃就來食堂，但我們都還是會去外面解決，放假時都會去附近的レストハウス解決三餐，走過去只要 10 分鐘左右，吃膩附近還有別的餐廳，不然也會搭シャトルバス去黑川溫泉那裏也有很多好吃的餐廳，如果有時間也會去超市買食材在房間煮。



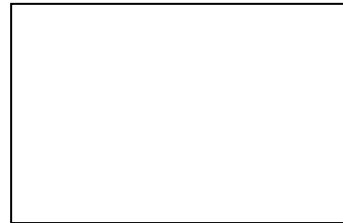
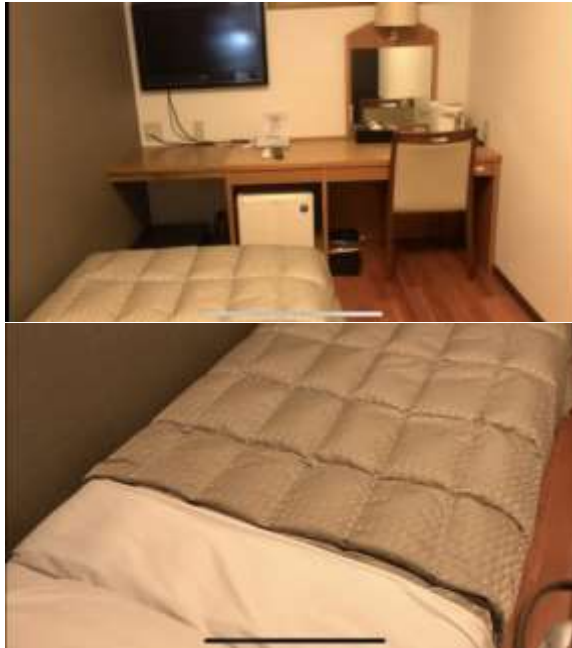
(二)衣

因為是在高原，所以當然長袖的衣服會帶比較多，短袖就帶個 3~4 件，剩下的就在去買就好，然後發熱衣也有準備，帶個 1~2 件就好，薄薄的就好，好穿在制服裡，洗衣服我們是使用飯店裡的洗衣機和烘乾機，全部用好的時間加起來差不多 1 個小時半。



(三)住

因為過去時，宿舍沒有多的房間，所以我們是住在公司裡的單人間，住在宿舍的每個月是 5000 日幣，我們是 12500 日幣，但有電視、單人床、冷氣、熱水壺等等的設施，所以算是便宜了。



(四)行

由於我們住在飯店裡面，所以沒有交通上的問題，但如果放假想出門，就會走 10 分鐘去レストハウス那裏有公車可以搭，不然就是等到下午 3 點可坐公司的シャトルバス去黑川溫泉吃飯或是買一些用品，或是請公司有車的前輩帶你下山買東西。



(五) 育樂

這半年因為交通和時間的問題很多想去的地方都沒有去到，有點遺憾，但還是去了很多想去的地方了，因為人數的關西所以我們一個月最多可以一次休在一起，平常都是2人一起休，最常去的當然是福岡，每2個月會去一次，還去熊本城走走看看，但真的好熱，而且現在熊本城還在整修的關西只能在外面看，但還是很壯觀。有時飯店客人住房率比較少時，公司還會給我們只上到下午2點就下班，後面的時間我們都會去黑川溫泉泡溫泉，或是和前輩姐姐們處去吃飯或看電影，還有一次晚上9點下班還一起去吃宵夜，真的很開心，雖然隔天上班都沒什麼精神，真的和姊姊創造很多很好的回憶。



六、國外實習之具體效益

剛開始真的對自己的日文能力非常的沒有信心，覺得不能和日本人對話，但這半年改變了很多事，讓我聽力和對話都有進步，但覺得半年真的太短了，還沒有好好看看日本了解日本，也因為有了這次的體驗讓我有之後會有想去日本的心，不管是工作或是自由行都想要體驗看看。

也因為我在台灣都是住在家裡，沒有自己生活過也因為都有家人到處地幫忙，讓我覺得自己一個人生活也很輕鬆，但真正自己一個人住了就沒有想的那麼輕鬆，什麼都要自己來自己用，但因為這樣讓我學習到了很多疑前不知道的事物，還增強自己做菜的技術。

還有我是一個不怎麼安排時間和沒什麼自信信心的人，這半年也讓我增強到了在做事上該如何增強自己不拖累到別人的時間，如何安排自己的時間，什麼時候做什麼不浪費時間，但也因為有了不要拖累到別人的想法而把自己的速度變得很快，也因為這樣前輩們都很稱讚我，讓我自己變得更有自信和更有那個動力去做好每一件事。

不管做什麼遇到甚麼挫折，雖然還是會去想為什麼剛剛要那麼做，但更多的還是去找解決的方法去解決問題，然後再提醒自己不要再犯類似的錯誤，讓自己減少出錯的機率。

感謝這半年的經歷，讓我變成更好的自己，希望之後自己可以出去去多累積經驗，多去做不同的職業來充實自己，也希望這半年所學習到的東西可以運用在以後的生活上或是職場上。

七、感想與建議

(中文)

來到三愛高原飯店真的是沒有想到的，當時只是想去熊本，所以選了這間公司，但真的給了我沒想到的收穫，在這當中學習到了很多，日本人的想法和做法，日本和台灣不同的差異，還有對待客人說話方式和肢體語言，讓我收穫滿滿的回到台灣，而這半年真的把三愛的大家當成了自己的家人，也謝謝他們把我們當成自己的小孩在照顧，任何時候都是耐心的教導，有疑問時問他們永遠都會有答案，也告訴我們很多道理，叫我們要好好長大有空時要回去看看他們，這半年真的過得很開心，感謝當時的自己沒有做錯決定，讓我可以有這麼美好的回憶。

(日文)

この半年間、お世話になりました。

三愛高原ホテルに来るとは本当に思いもしなかったです。あの時、熊本に行きたかったので、この会社を選びました。

三愛高原ホテルでの色々な思い出がありますので、この半年間はとても楽しかったです。予想外の収穫をくれました。実習の間に色々なことを学びました。本当にありがとうございました。この半年間、三愛の皆さんが私の家族になりました。自分の子供のように私たちに接してくれてありがとうございました。短い間の実習ではありましたが、三愛の皆さんのことを決して忘れません。



八、照片集錦



說明：和室客房照片。(108/02/28)



說明：和室客房照片。(108/02/28)



說明：洋式客房照片。(108/03/11)



說明：洋式客房照片。(108/03/11)



説明：洋式客房照片。(108/03/11)

3月25日 月曜日

朝 6:45 ~ 7:00

夜 22:00 ~ 22:30

階	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
1F	和美 (出菓子)	研	井	研	井	井	井	井	井
2F	和美	研	井	研	井	研	井	研	井
3F	和美	研	井	研	井	研	井	研	井

説明：班表。(108/03/25)



說明：早上三樓バイキング的菜色和位子。(108/03/22)
早班人員要去冷凍庫把菜拿出來擺，一樓廚師也會把做好的送上來。



說明：早上三樓バイキング的菜色和位子。(108/03/22)



說明：早上三樓バイキング的菜色和位子。(108/03/22)



說明：最後上班和最愛的主管拍照。(108/08/18)



說明：和很照顧我們的姊姊哥哥下班去吃飯。(108/06/24)



說明：當天二樓服務生組。(108/08/05)



說明：為了台灣姊姊用的烤肉送別會。(108/04/24)



說明：放假兩天去福岡玩和找留學組的吃飯。(108/04/09)



說明：語芊爸媽帶我們去熊本玩。(108/03/30)



說明：盧爸媽來日本五天四夜。(108/07/02)



說明：早班上到2點結束去吃甜點。(108/07/19)



說明：最後一天在福岡巧遇TA。(108/08/19)