

## 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>5</u> 年級 <u>莊雯棋</u> (50407023)
國外實習國家：	日本-北海道
國外實習機構名稱：	東横イン札幌駅南口
國外實習期間：	2019/02~2019/08

# 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	3
三、	國外實習機構簡介	4
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	6
(一)	食	6
(二)	衣	6
(三)	住	7
(四)	行	7
(五)	育樂	7
六、	國外實習之具體效益	8
七、	感想與建議	9
八、	照片錦集	10

## 一、緣起

其實本身自己就是個不愛讀書的小孩子，在進來樹人應用日語科之前還不知道留學實習這幾條路的具體效益和實施步驟，就只知道樹人的應日科有這樣子的體系。

想選擇日語科也是接觸動漫有一段時間之後，國三突然的一個想法確定自己來讀應日科說不定可以讀出興趣來，自己沒有準備的就來到日語這個領域，要從零開始都會經過一個過渡期，一開始我也很苦惱自己到底可不可以繼續下去，但從朋友、老師們的支持鼓勵下，漸漸地越來越上手，也越讀越起勁。

進來之後每一年都會聽到實習留學的學長姐們介紹他們這一年或半年來的學習成長路程，漸漸地了解到了這一個階段時要有什麼樣的準備，實習或留學會帶給你的效益或自己對世界觀的提升。

留學的部分其實一直都不在我到選擇範圍之內，留學就是讀書，所以我直接放棄考慮留學這一區塊，這都是我個人的自我意識，也是我至始至終的決定，自己選好實習這一條的路，自己也會把它努力走完。

升上四年級之前其實要做的事前準備是一樣一樣累積起來的，學業操行是最基本，另外的志工活動時數，競賽名次等等的加分題都是實務經驗的累積，競爭很多，為自己加分很重要。

接下來學校面試、成績發放、日本方面試、辦理簽證，一點一滴的過程都是在這人生中很難得的經驗。學校帶給你可以出國的機會，家人又支持的情況下，出去走走看看，給自己的青春留下一個深刻回憶，在未來的求職路上有更豐富的選擇。



2019/02/27 東橫四人出發前去日本實習(小港國際機場)

## 二、行前準備

### (一) 機票

我們選擇長榮航空買來回機票，我的部分是麻煩旅行社訂的來回機票，大家都是同一個航班只是利用管路不一樣，買來回機票會比單程的還要便宜。

公司規定什麼時候報到都會事前溝通確定，避免造成不必要的誤解。然後準時很重要，要記得喔！

### (二) 簽證

面試完後大家等待最久的就是在留許可證了，那一張紙等了有兩個月了，拿到時真心興奮！取得的時候在寒假期間，大家就共同約一個時間去辦理簽證，因為有在留許可證並不代表可以直接登陸，還需要跑簽證流程才可以放心飛到日本，這可以說是大家最害怕的一個環節。

先填完簽證需要的基本資料，備妥文件到台日交流協會辦理，跑完流程隔天就可以拿到簽證了。



等待許久的簽證！

### (三) 健康保險與身體檢查

保險方面就是海外的平安險、旅平險等等的項目，如果覺得校方的保險額度不夠，自己在外面找保險公司多加保都是沒有問題的。剛好家人有人是保險業者所以這方面請家人幫忙了。

身體健檢部分，針對自己的健康狀況下去做評估，公司部分沒有硬性規定要檢查報告，所以依個人的情形下去做衡量。

至於保健藥物如果有習慣的常備藥就帶過去日本備用，本身的身體健康狀況算不錯，所以帶些成藥過去日本預防萬一，女生的生理部分也是備妥在台灣使用的會比較好，自己習慣的也用的比較放心。

#### (四) 行李

在實習之前，家裡其實沒有所謂出國用的大型行李箱，我是第一個出國的，所以行李箱的部分馬上通過熟人購入。這一次是半年的外宿生活，所以我的生活用品全都是從家裡帶過去，畢竟帶些現金在身邊，以備不時之需。

這次是去北海道，禦寒衣物真的少不了，抵達後的兩個月都還會下雪，所以保暖用品能備就備，反而夏季的衣物全都在北海道購入。基本上週一到週五都上班，休息日服裝方面以舒服方便為主。行李箱總共一大(29)一小(16)，大的裝衣服，生活用品等等，小的裡面放常用物品等等。



陪我出國的行李箱~



二月底三月初穿得非常厚~

### 三、 國外實習機構簡介

東橫 INN 在日本全國許多地方開設的分店客房中原則上皆使用相同的設備（照明燈具、桌子等），優點是能夠讓投宿過的消費者很快習慣其他分店的房間，而設備規格化也同時能降低旅館的採購及維護成本。

設店地點則大多鄰近車站，有些甚至出站即可抵達。並使用特大型屋頂店招，可讓旅客一眼即可看到。每個分店都有自己的序號，並標示在店招及店內文宣。為了降低成本，旅館內除了客房之外幾乎沒有其他觀光飯店常見的設施，包括餐廳、商店、健身房、接待大廳等皆不存在於旅館中，僅提供自助洗衣店（部份分店無）。但是旅館所在的位置大多可徒步至便利商店，此外周邊的商業設施也能稍微補足旅館的相關機能。預約住宿基本是透過網際網路，利用旅館的網站來進行預約，也能夠減少人力等資源的成本。

在經營方面，土地和建築物的所有者是地權持有人，公司只負責設計、興建和維修，因此能夠專心進行旅館的施工、經營，也避免地價波動等影響資產價值的問題。此外雇用大量的女性飯店經理（支配人）也是其特色之一。

東橫 INN 會提供簡單的免費早餐，包含日式飯糰、乾飯、麵包和咖啡等，部份分店則會額外提供咖哩飯之類的晚餐。旅館內設置有自動販賣機，其中酒精飲料的售價與市面相同，而一般飲料的售價則會比市價便宜，與其他旅館內的自動販賣機價格較高的印象不同，此作法也影響了其他部份飯店業者改將販賣機的售價調整至一般價格。

東橫的會員制度稱為「東橫 INN 俱樂部」，過去最初稱為「4&5CLUB」，當時的名稱是來自美國的汽車旅館的住宿費用大多都是每晚 40~50 美元；會員能夠累積點數，也有會員的折扣。



本次實習的東橫飯店(札幌車站南口)

#### 四、 國外實習企業或機構之學習心得

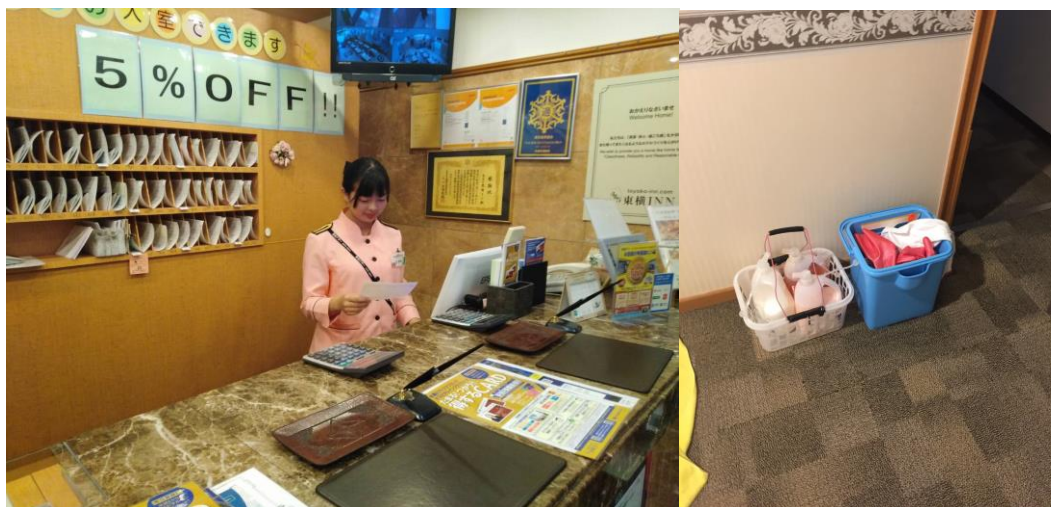
第一天到公司報到，先熟悉一下環境，把公司位子和大致上的流程跑完之後，晚上被安置到櫃檯練習打招呼，一開始還有點徬徨，但是豁出去之後就沒什麼啦～

第二天開始做房務清掃人員，為期一個月。開始的第一天試試水溫打掃四間房間，後來第二第三天增加變五間，能力適應後為六間房間，中途有掃大廳和三溫暖加一間房間的穿插，基本上都在 15 點前完成。工作內容大致上為衛生間、客房跟床鋪三大部分。床鋪的部分因為各飯店的設備不同，有所差異。下午回歸櫃台工作，前期的時間先學一些最基本的接待，到四月時正式進入櫃台工作做準備。

實習期間會有兩次早餐會場支援，那兩天真的是特別需要早起，大概凌晨就得起床做準備了。工作內容大致上是洗碗、補食材、引導路線等等。早餐會場支援結束後接著回到櫃台繼續工作，可以比平常早下班，回家時間太早反而好不習慣。

出勤時間在早上 10:30~19:30，中途休息一小時，19:00 寫日報。工作內容大致上都是電腦作業。查詢訂房紀錄、分配房間、辦理入房手續、更換房型等等多數的櫃台工作。剛開始學習時都是懵懵懂懂的，其實也不用慌張，實務經驗有了就順手啦~而且每天都是一種挑戰，因為每次都會接到不同的客人、不同的電話，所以都有新的學習的機會。

即使真的遇到了棘手的事情之後，也要面帶笑容去接待下一組客人，有挫折才會有進步。櫃檯職位真的是一間飯店最前線的服務人員，一天要接待多少組客人，要面對無數的危機處理，真的是不做不知道，做了勺一尤、勺一尤、叫的工作。



櫃檯工作情形和當房務清潔人員打掃時所使用的工具

## 五、 國外實習之生活體驗

### (一) 食

公司沒有補助伙食費三餐自己來，在外宿生活還要考慮到房租水電等等的問題，所以這六個月基本上都是自己料理三餐，晚餐煮兩份，一份放便當盒，隔天中午自己帶到公司，有時候真的想吃外食或剛好食材沒有買夠就品嚐當地的美食吧！



自己做的咖哩飯！



三菜一湯，還算挺豐盛的～

### (二) 衣

衣服剛帶來的衣服都是冬天的，夏天的衣服完全沒有空間塞入行李箱之內，所以就日本平價服飾店ユニクロ和 GU 購買一些好看輕便的衣服來擋擋剩下的幾個月。在北海道的冬天基本上衣物不大會有異味，洗衣服的話厚衣服也很不太好乾，所以能撐就撐。



剛到北海道的景色！



### (三) 住

公司有規定一定要住單人房間，住在同一棟沒關係。我們租賃的是 share house 不含房間電費，月租 4 萬 2 千円（其中包含水費、網路費所有公共費用），冬天因為有開暖房比較耗電，穩定後每月房租加電費落在 4 萬 3 千円上下，薪水還算可以應付。

下記の通りご請求申し上げます。

ご利用年月	2019年 5月
ご請求金額	44,785円
お支払期限	****年 **月 **日
ご請求年月	2019年 4月
お客様コード	000072470001

NO	ご利用明細	金額
1	賃料 Rent	37,000
2	共益費/Utilities	5,000
3	電気代 electricity	1,652
4	布団リース代 Bedding	0
5	駐車料 Parking	0
6	その他 Others <i>RP 修繕代</i>	1,133

今年五月房租和三月房間電費

### (四) 行

公司有補助通勤費，看是使用地下鐵還是市區電車通勤，費用先自己儲值，費用會連同薪水一起匯入帳戶。

在假日如果有想要去什麼景點，剛好可以用通勤卡的話就使用，比較遠的地方當然就自己出，自己要玩自己付錢。



地鐵通勤卡和西瓜卡闖天下

### (五) 育樂

週一到週五平日每天上班，六日休息，國定遇平照常上班。休閒時間就融入當地的生活圈，觀光勝地、節日慶典，在可行的時間裡面去欣賞北海道，發覺不一樣的人文事物。

日本地下鐵或巴士都很方便，所以班次和抵達地點查一下，卡刷進去刷出來，但是不要搭錯方向，多花一次車錢也花時間，開口問問都是可以的。

## 六、 國外實習之具體效益

在過來日本之前，其實很多東西都是幻想的而已，會過來日本自己也很覺得不可思議，在各種的因緣際會下讓我在這個 18 歲裡有多美好的回憶。基本上大家都是從零開始過去日本實習工作，其實就連日本公司在接到海外實習生也會緊張，算是兩邊都在學習如何規劃的更好。

具體效益來說，日語上的進步自己感覺不到有什麼變化，但在周圍的人接觸目視下，是可以知道我們的成長的。在職場上應對都是日語環境，會讓你不得不去理解會意，直覺反應下就可以馬上脫口而出，聽力和口語對話能力上面是有無形中的進步。

文化部分也會有大大地體會，半年說短不短說長不長的，要去學會融入大家的生活體系，不論是任何的事情，包含坐姿、禮儀等等的習慣都會被感染到，越來越有日式風格。職場方面在這時立場都轉換了，我們變成服務對方，而這時就會想到我希望飯店方怎樣服務我，我該做什麼客人會感覺尊重，這是體悟到最大的一件事情吧！立場的對換真的可以讓人了解到很多我們沒有發現到的背地裡的努力，將心比心的心態也希望每個人都可以運用到生活上。

人際方面我本身就隨和好相處，而且大家都非常的照顧我，每天都規律的上班，跟著大家學習與文化交流，分享自己的感觸及成長。旅行方面樣樣都必須自己著手，在人生地不熟的地方靠自己的語言能力和規劃，給自己一個與眾不同的行程，也為自己寫下一篇燦爛的旅行史。

The image shows handwritten travel notes on the left and a smartphone screenshot of a flight itinerary on the right.

**Handwritten Notes:**

- 機票 0828-JAL-0510 8/28(水) 13:00 出發  
TJKCWP-ZHUAVG 東京(羽田) 14:35 到着 ¥24,480-
- 住宿 東橫INN 東京淺草 千束 7/27/28/29/30/31 12 泊 ¥19,920-(現金)
- 予報番号 8/28~3/26 8/29/30/31 8/31 1泊 淺草 A2出口 北口 5分 徒歩 ¥18,000-(現金)
- 羽田→淺草 交通 京急空港線特快特急 京成高砂行 1.2番線 2番着 京急線 15分 ¥65-
- 札幌→新千歳 交通 バス 北都交通 華園→新千歳(國內線) 約80分 ¥1,200-
- 浅草→成田 交通 浅草→青砥→成田空港 京成高砂行 特快急行 15分 徒歩 ¥1,087-

**Smartphone Screenshot:**

從札幌飛往東京都  
日本航空 510 航班

日期	時間	航路	登機門
8月28日	下午1:31	D	11
8月28日	下午3:01	1	-

飛行時間 1小時 30分鐘  
確認號碼 TJKCWP

JAL国内線8月28日 JAL510 ★予  
約内容のお知らせ★ 收件匣 ☆

自行購買機票、找尋住宿飯店、交通資訊整理

## 七、感想與建議

(中文)

五專日語的實習生涯即將結束，最初的憧憬、其中的等待、興奮的旅程、陌生的環境、實戰的經驗、無助的徬徨、堅強的成長、異地的美景、不捨的離別，句句都是我的心情寫照。

在這六個月的日本實習真的不會後悔，雖然說在這條路上你會經歷的挫折可能很多，但那都是你成長的糧食。一開始還抱著學生實習的心態，真的到了職場上跟同事們共處，與客人之間的應對等等的事物，都讓我覺得沒有白來日本這一趟，反而自己會有一個成就感。大家非常看好我的能力，對我的評價都很高，自己反而還會覺得不好意思沒那一回事，都是自己應該做的。

現在回憶裡滿滿的都是感謝每一個遇到的人事物，不好不開心的事情也變成回味、警惕自己的一部份。從面試的那一刻開始，自己就給自己的人生上一堂難得的課題，食衣住行育樂樣樣皆由自己經手，如果自己沒有跨出這一步，自己沒有把自己推出去，從不知道自己有多少的能耐。十八歲的我，很慶幸有學校的培訓、老師的教誨、實習公司的指導。

(日文)

この半年間本当にいろいろなことがあって、この間の経験は人生の糧でした。最初日本に来てめっちゃ不思議と思いました。実習、社会経験を体験するため、実は自分ができるかなあの気持ちがあって、でも、ここに来て、みなさんがとても優しく指導してくれて、じゃないと私は一人前にはならなかったです。この間の嫌なこと、嬉しいこと、一緒に渡って、ここに来てくれて本当によかったと思いました。皆に会えてすごく嬉しかったです。短い時間ですけど、後悔していません。

この18歳にすごくいい思い出ができました。楽しいことも悲しいことも記憶の中に残って回想します。この人生の中に自分が超えないと自分はどこまでできるが分からないから、この半年のお陰で成長しました。皆さんに感謝しかありません。本当にありがとうございました。学校でも、未来でも、ずっと一生懸命頑張ります。今まで出会ったことは人生の宝物、大切にしています。

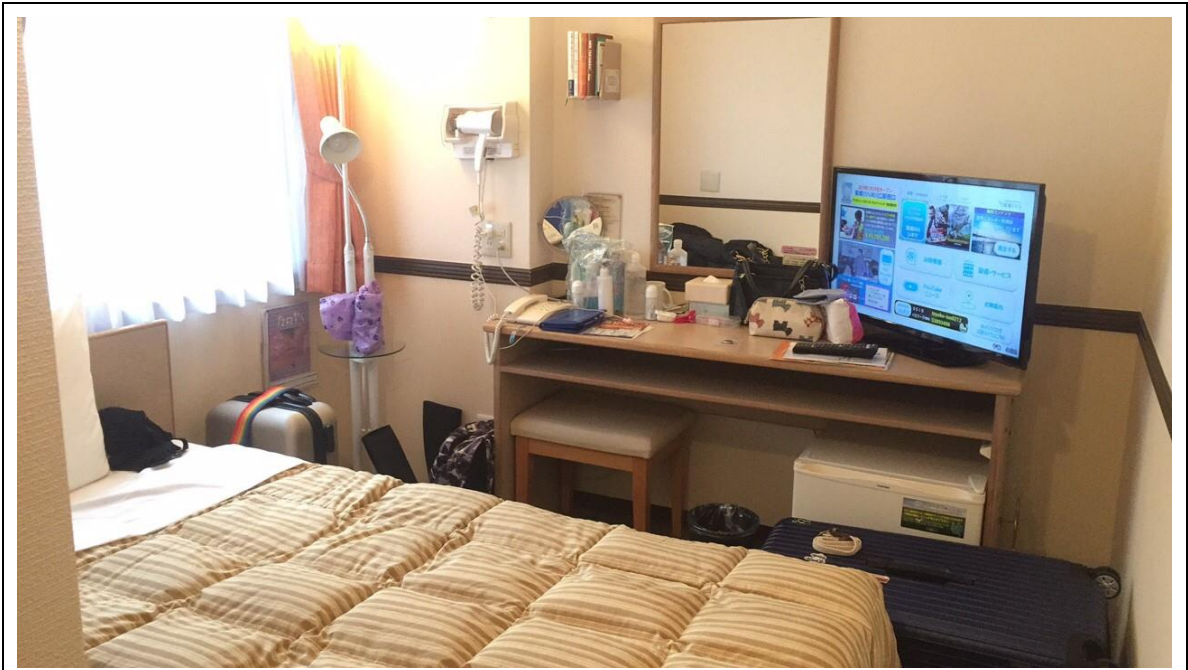
## 八、照片錦集



說明:2019/02/27 小港機場集合出發去日本



說明:2019/02/27 抵達東京前往本社



說明:2019/02/28 東橫飯店單人房房間



說明:2019/02/28 東橫飯店浴室廁所



說明:2019/02/28 到本社簽合約



說明: 2019/02/28 到本社簽合約



説明:2019/03/01 參觀早稻田大學



説明:2019/03/01 參觀神樂坂毘沙門善國寺

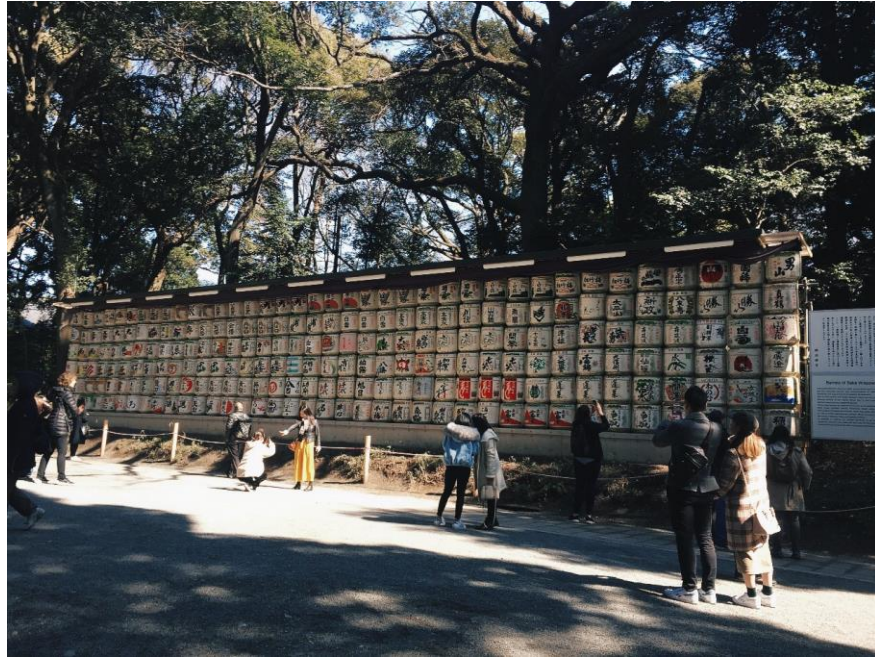


説明:2019/03/01 第一次抽神籤，是大吉



説明:2019/03/01 參觀赤城神社





說明:2019/03/02 參觀明治神宮



說明:2019/03/02 第一次買神宮御守



說明:2019/03/03 東京車站全景照



說明:2019/03/03 日本天皇舊皇居



說明:2019/03/04 抵達宿舍



說明:2019/03/04 宿舍內部(大門入口)



説明：2019/03/04 宿舎内部(公用厨房)



説明：2019/03/04 宿舎内部(洗衣間)



說明：2019/03/04 宿舍內部(房間內部)



說明：2019/03/04 第一次做雪人



說明:2019/03/08 參觀札幌時計台



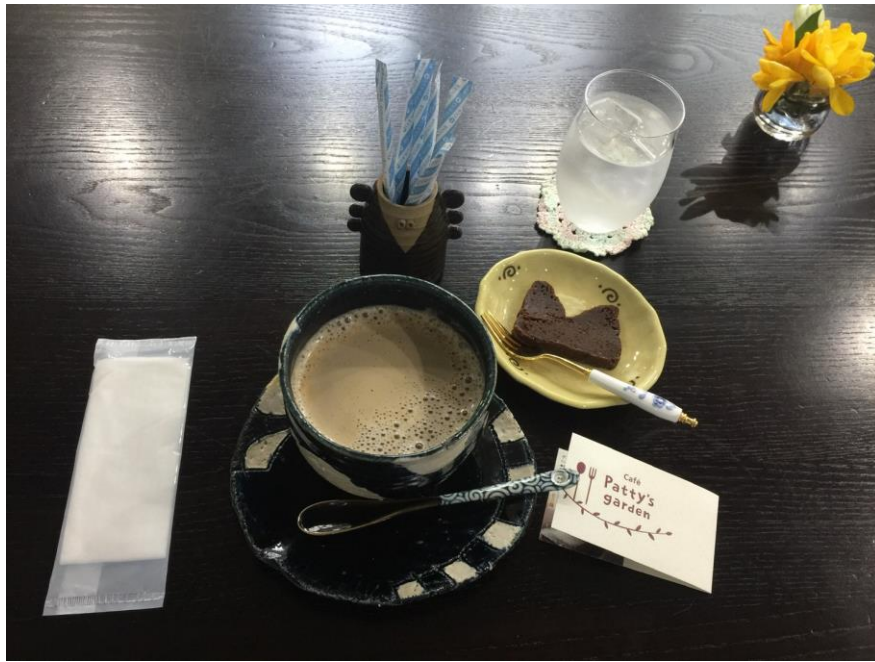
說明:2019/03/08 參觀北海道廳舊本廳舎



說明:2019/03/18 札幌路面電車內部



說明:2019/03/23 新入社員歡迎會

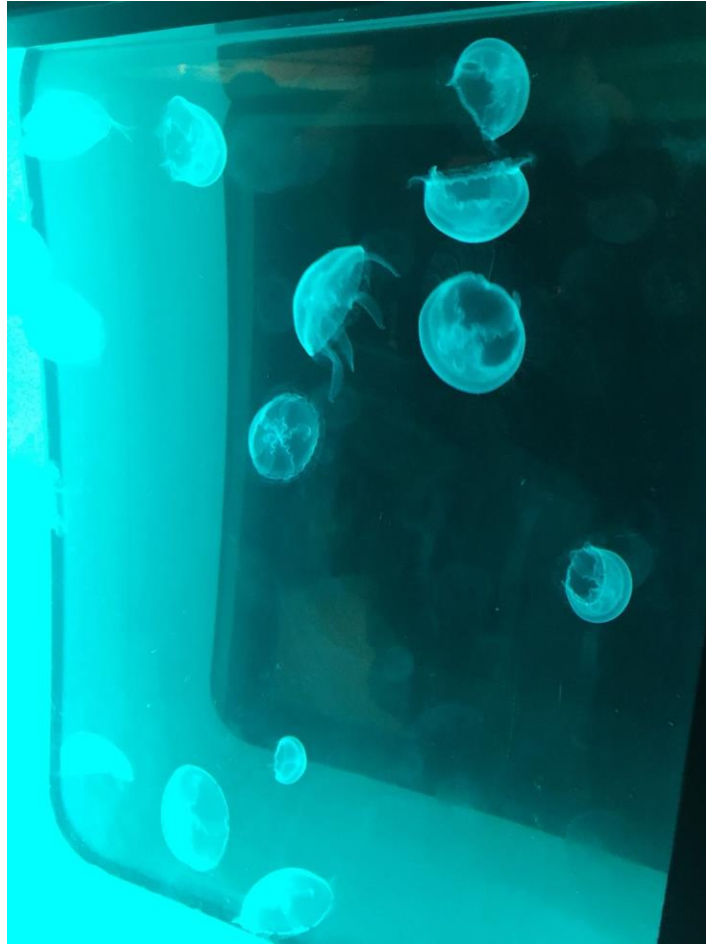


說明:2019/03/30 到附近咖啡廳坐坐喝下午茶



說明:2019/03/30 咖啡廳的奶奶很喜歡我，送晚餐給我吃





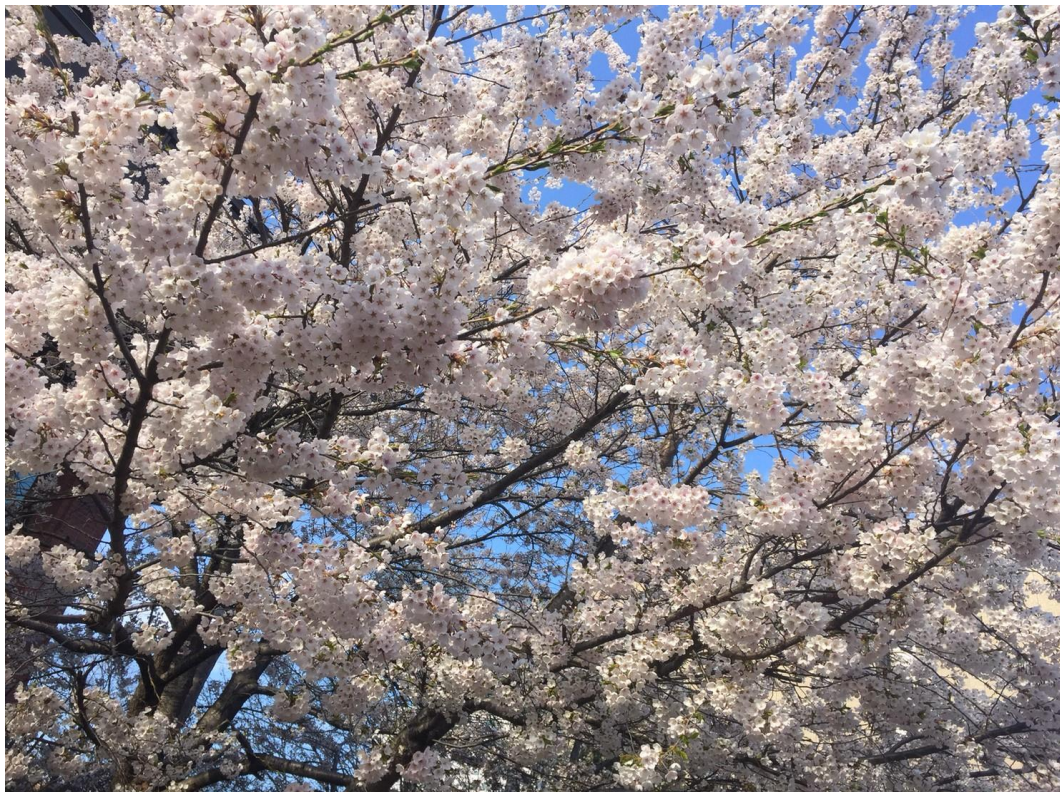
說明:2019/04/07 去看毒物展



說明:2019/04/15 飯店常住客送便當給我吃



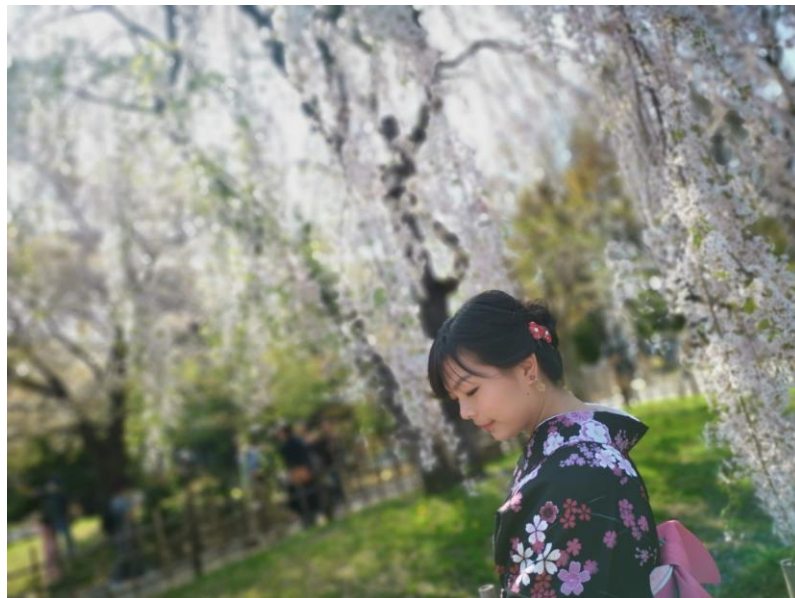
説明:2019/05/04 賞櫻網美照



説明:2019/05/04 賞櫻照



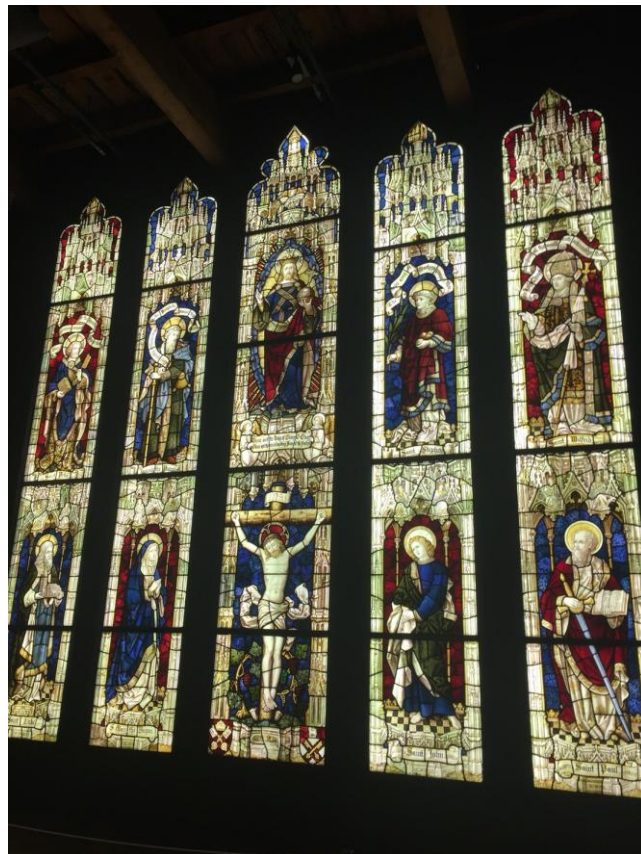
說明:2019/05/04 大家租借和服賞櫻



說明:2019/05/04 賞櫻網美照



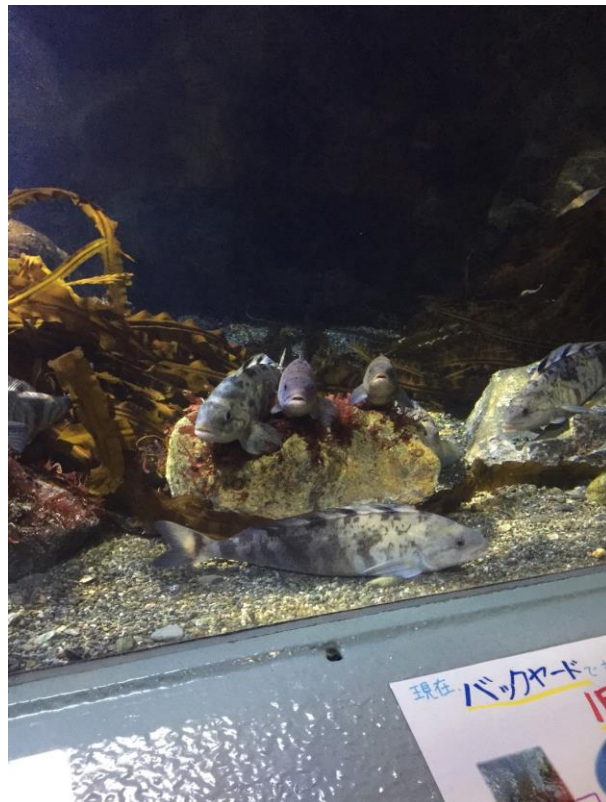
說明:2019/05/11 夜晚的小樽運河



說明:2019/05/11 似鳥美術館彩繪玻璃



説明:2019/05/12 小樽水族館



説明: 2019/05/12 小樽水族館



説明:2019/06/10 東京社員總會



説明:2019/06/10 東京社員總會



説明:2019/06/16 参観北海道神宮



説明:2019/06/16 参観円山動物園



說明:2019/06/29 參觀白色戀人公園

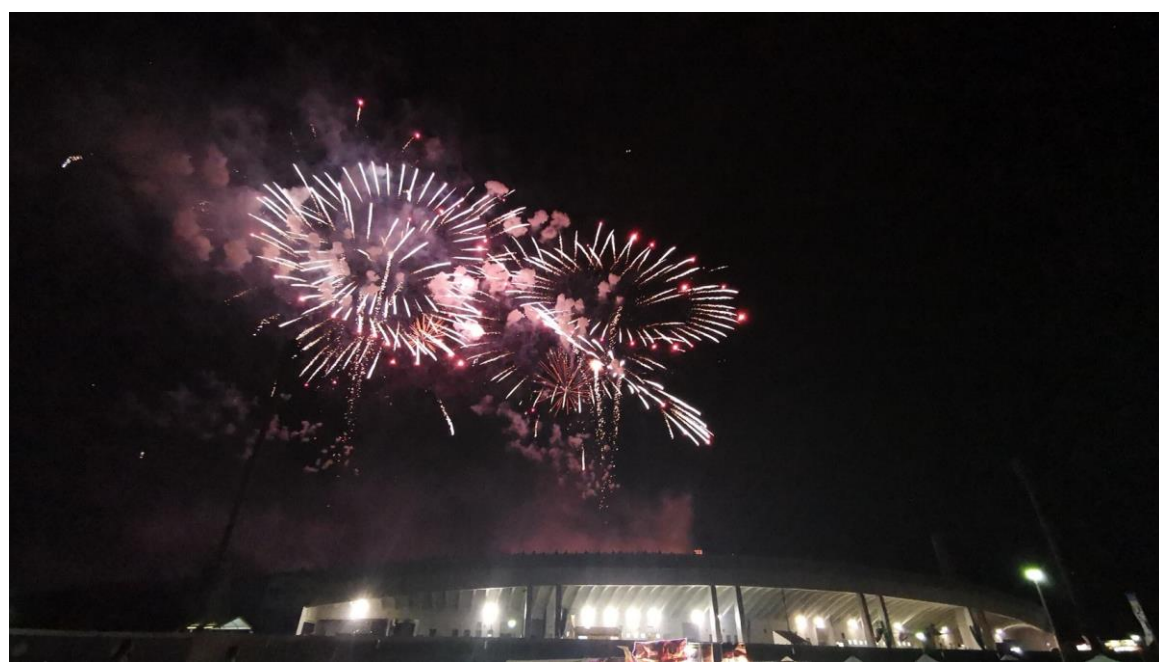


說明: 2019/06/29 參觀白色戀人公園

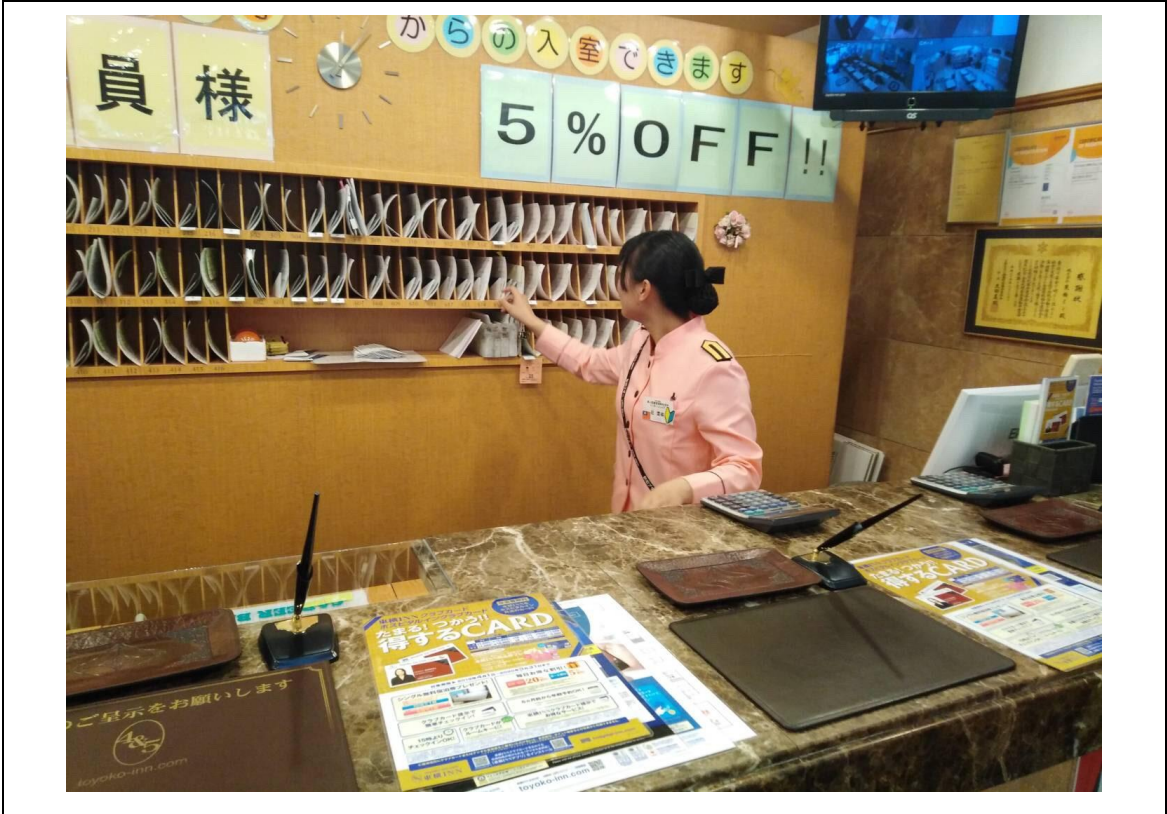




說明:2019/07/06 穿浴衣看真駒內煙火大會



說明: 2019/07/06 真駒內煙火大會



説明:2019/07/25 主任訪視(工作照)



説明:2019/07/25 主任訪視(主管合照)



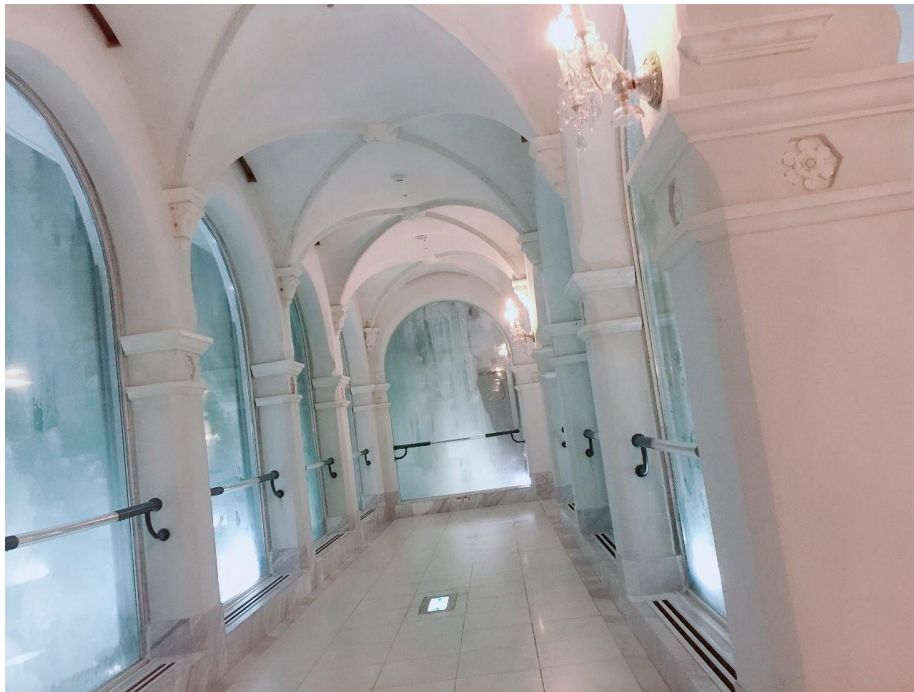
説明:2019/07/25 飯店内部(櫃台)



説明:2019/07/25 飯店内部(大廳)



說明:2019/08/17 旭川雪之美術館



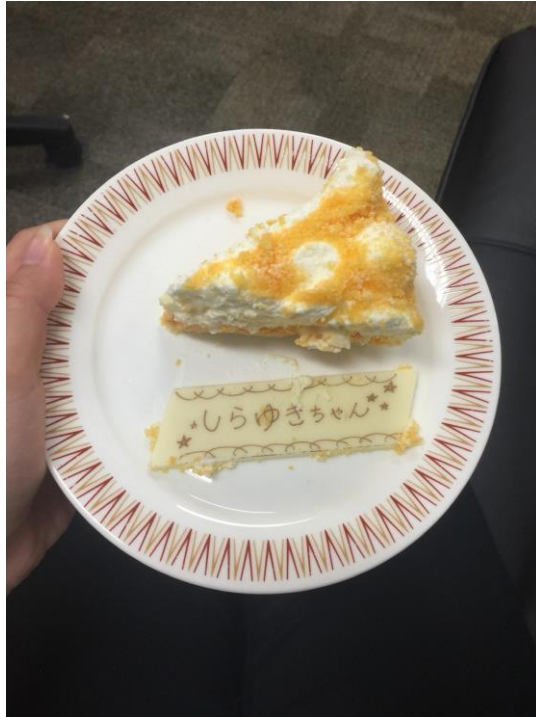
說明: 2019/08/17 旭川雪之美術館



說明:2019/08/21 與櫃檯的大家合照



說明: 2019/08/21 與櫃檯的大家和主管合照



說明:2019/08/21 驚喜歡送會蛋糕



說明:2019/08/21 大家送上的祝福



說明:2019/08/22 最後一次出勤的路上



說明:2019/08/22 最後一次出勤，主管買蛋糕效勞我

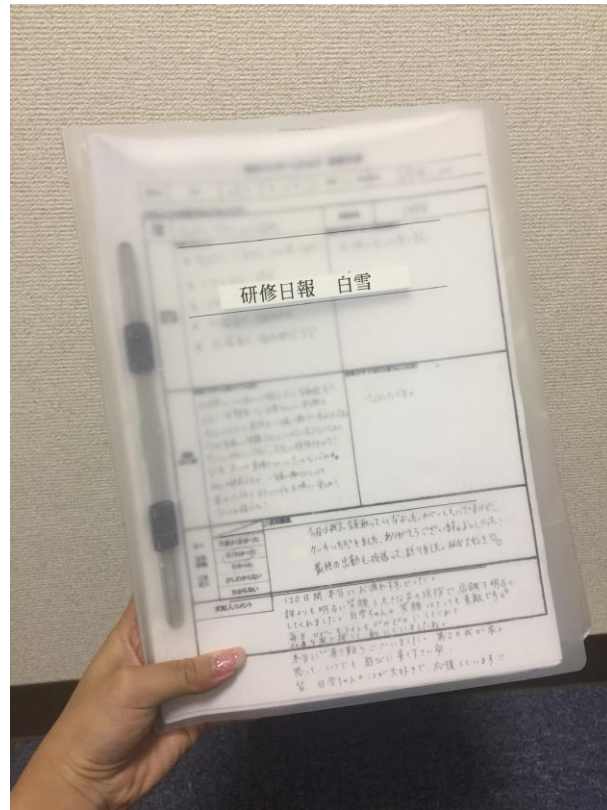


説明:2019/08/23 整理大家給的歡送禮物和卡片



説明: 2019/08/23 整理大家給的歡送禮物和卡片





說明:2019/08/23 研修 120 天的研修日報



說明:2019/08/23 最終報告會正式實習結束!