

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：	四年級 蔡欣如 (50407016)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	三愛觀光株式會社
國外實習期間：	2/25~8/25

目錄

一、緣起	1
二、行前準備	2
(一)機票	2
(二)簽證	3
(三)健康保險與身體檢查	3
(四)行李	4
三、國外實習機構簡介	5
四、國外實習企業或機構之學習心得	7
五、國外實習之生活體驗	8
(一)食	8
(二)衣	9
(三)住	9
(四)行	10
(五)育樂	11
六、國外實習之具體效益	13
七、感想與建議	14
八、照片集錦	15

一、緣起

要升四年級前可以選要去一年的留學還是去半年的實習，我選擇了實習，因為感覺留學花費比較大，而且一年有點太久，家裡不希望我出去太久，那時我也還沒考到 N2，實習的話到四上結束前都可以一直挑戰 N2，剛好在出去之前挑戰成功，順利地拿到 N2 並獲得獎學金順利前往日本實習。

至於實習地點的選擇，那時候除了學長姊去過的實習單位，第一個確定的實習單位就是熊本的三愛，因為朋友在福岡留學，想說選擇熊本離他們比較近，放假還可以約出來玩，所以我們很快地就說要選擇三愛觀光株式會社。



出發前四人一起的合照(2019.02.25)



第一次搭飛機(2019.02.25)

二、行前準備

(一)機票

我們的機票是委託語芊家認識的旅行社訂的,因為我們打算在實習結束後,去日本其他地方遊玩後再歸國,沒有確切的知道我們甚麼時候回來跟從哪個機場回來,所以我們只有訂長榮單程。

至於有補助的人,建議是訂來回機票,才會方便核銷,然後一定要把機票收據那些收好,到時候才能寄回學校進行核銷,不然你的機票就沒補助了。



長榮飛機餐(2019. 02. 25)



起飛前(2019. 02. 25)

(二)簽證

要辦簽證,就必須先拿到在留資格,在留資格越早申請越好,因為她審核會很久,而且可能會無法一次過,如果你很早申請,至少你還有時間申請第二次,學校要我們申請的簽證是實習簽,會比打工度假簽來的難申請,不過因為打工度假簽只能辦一次,所以為了我們之後去日本還能用打工度假簽,所以統一要我們辦實習簽,就是能在日本進行特別活動,拿到在留資格後只要帶著護照跟在留資格還有申請費用去台日交流協會就好,只要一天就能辦好,隔天就能拿.簽證有6個月的跟一年的,就看日本公司幫你辦的在留資格是多久的,你拿到的簽證就是多久的,像我們公司只有幫我們辦6個月。



在留資格



實習簽證

(三)健康保險與身體檢查

保險方面的話，學校有統一幫我們保保險，如果還是會怕有甚麼萬一的，可以個人再去加保其他的保險，個人覺得這樣就夠了，並沒有另外加保。我們這組的情況是在抵達公司前就帶我們去當地役場辦好轉入跟日本的健保卡，日本健保卡，兩個月繳1800日幣。左右，會寄信給你，收到再去附近郵局或超商繳費就行。

身體檢查的話，我們公司並沒有特別要求去健康檢查，所以我只有去洗牙，因為半年要洗一次，在日本看牙醫會很貴，所以建議在出國前去洗一下比較好。

看醫生方面，我們這組只有我有去看醫生，原本剛去沒多久，大家都感冒了，就只有我沒事，不過大家都吃藥休息就好，不過我一但感冒就很嚴重，在黃金周的尾端，因為黄金周太累免疫力下降，感冒了，結果怎麼吃藥都好不了，咳得很嚴重都沒睡好，公司得知後帶我去看醫生，很慶幸有辦健保卡，省了很多，而且太嚴重我看了兩次才好，在要回去的倒數一個月，我不小心把自己的門牙弄了缺了一角，但因為是門牙，我受不了，所以我也去看了牙醫，牙醫方面健保卡也有健保給付哦，除非你是要換牙或是裝牙套，不然普通的補牙之類的都有健保給付，只需負擔少部分的費用，我把健保卡用得淋漓盡致，不過不要用到比較好。



日本健保卡



初次看診(2019.05.10)

(四)行李

行李方面,我帶了一大一小的行李箱,想說小的在日本國內旅行時可以用,就不用帶著大行李廂拖來拖去了,除此之外我只帶了公司要我們帶的資料跟上班要穿的襯衫還有褲子鞋子,剩的我都只帶衣服類的,不過可以不用帶太多衣服,根本沒什麼穿,因為大多時候都穿制服,而且你也會買新衣服,帶太多衣服到時候反爾還要花一筆錢寄回去。生活用品我只帶了沐浴乳跟洗髮乳還有牙膏,想說沒有的都可以到那裡再買,有帶錢就好,錢的方面,我帶了14日幣,不過我們那邊的花費沒有很多,所以我14萬沒有節制的花,也夠我花2,3個月,而且之後也都有薪水了,所以就算只帶6萬日幣也夠你第一個月花。

三、國外實習機構簡介

三愛高原ホテル位於熊本縣阿蘇郡南小國町,也是屬於日本有名的黑川溫泉的一部分,只是跟其他飯店稍微不同的是,其他飯店都群聚在篇下游的位置,我們的飯店比較特立獨行,要再往上面開才會到達我們飯店,不過也因為這樣附近都是我們飯店的,也擁有許於我們飯店的一片大草坪,四周也被山脈包圍著,景色非常的好。

飯店設有大浴場、露天溫泉、賣店、游泳池、餐廳等設施。距離飯店走路5分鐘有三愛レストハウス,一樓有咖啡廳、超商、賣店,販賣各式各樣的伴手禮,二樓則是餐廳,可以邊欣賞周遭的美景邊享用美食。

飯店的客房的部分,分為東邊的舊館和西邊的新館,東邊大多是洋和室,既有日式的榻榻米跟洋室的床鋪,也有純和室,適合家庭入住,西邊的話是洋室料理的部分採用當季食材所製,所以每個季節提拱的料理都有所不同。



飯店外觀



三愛レストハウス



飯店最貴的房間 353



普通的和洋室



露天溫泉



每天泡的大浴場

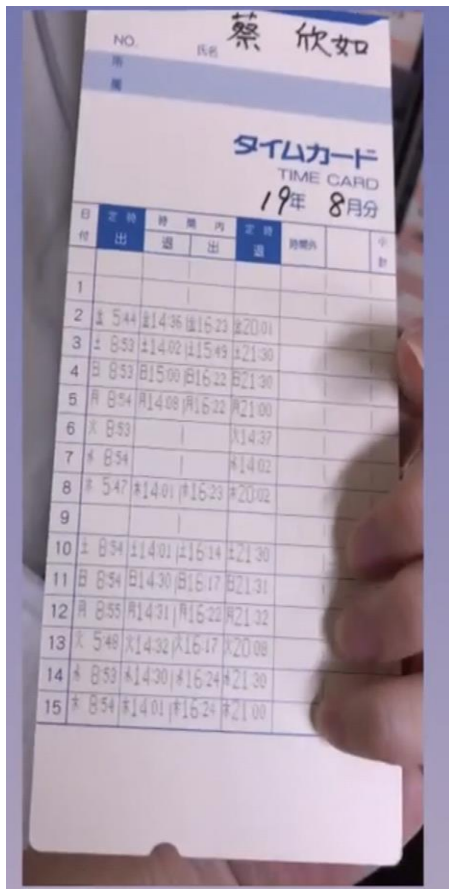
游泳池



四、國外實習企業或機構之學習心得

在日本企業上班，明顯的感覺的到，時間對他們的重要性，不管是早上的上班還是休息過後的上，都最少要比預定的時間提早5分鐘以上，這是最基本的，就算已經提早了，但一定有人比你更早把一切都準備好了，有時候才剛上去，其他就都已經做完了，沒事做了，他們就叫你去吃飯了。

我們工作分為三個時段，早上9:00~10:00一個時段，你有可能在樓下洗碗或是在樓上收拾早餐擺設，第二個時段就是每天固定的客房打掃，客房打掃很注重你打掃的速度，不然你會拖累到跟你掃同一層的人，因為有些需要共同完成的，你一旦掃很慢，別人就要做更多，而且拖累到整層完成的時間，就會影響到大家的休息吃飯時間，日本人很在乎別人的感受，所以都會盡量不麻煩到別人，能做多少就做多少甚至多做，第三個時段是晚餐時段下午4點半開始做晚餐的擺設等等的，開始晚餐後的接客跟收拾，都結束後就會開始準備明天早上的甚至是晚上，他們都會提很早就開始。覺得在那裏學到最多的應該是做事態度，實習半年後，感覺有所成長，從一開始甚麼都不會到已經可以很快地獨自做完所有東西，覺得還滿開心的，要走時充滿不捨。



タイムカード



劃假表

五、國外實習之生活體驗

(一)食

只要有上班的日子,公司都會提供三餐,一個月繳 7500 日幣,不過因為我們住在飯店內,外食不太方便,所以公司說即使沒有上班,我們也依然可以吃.假日也可以到三愛レストハウス吃飯,還有員工優惠 8 折。



員工餐



三愛レストハウスの餐點

(二)衣

衣服不用帶太多,因為根本穿不太到,結果又都寄回去。
上班時間大多都穿胸口口袋上印有熊本熊的POLO衫,冬天會再多給你一件印有STAFF的夾克,當早班服務生或是晚班服務生時,穿襯衫黑褲加背心跟圍裙。



平常穿的制服



當服務生時穿的制服



冬天穿的夾克

(三)住

我們比較特別的是公司給我們住的是飯店裡的客房,一人一間單人房,不知道是不是因為我們在日本還未成年,比較擔心我們所以讓我們住飯店,不然其他人都是住山下在黑川溫泉那裡的宿舍,不過住飯店裡最大的好處就是可以很晚起床,因為出房門上班只須走1.2分鐘,然後天天都可以洗大浴場或是露天溫泉,至於洗衣服用的是飯店內的大洗衣機跟烘乾機.天天住在大飯店,過得還滿好的。



房間內部



飯店內的洗衣房

(四)行

因為我們沒有車，所以唯一的交通工具是公車，日本的公車真的很貴，所以只有搭幾次，除了去比較遠的福岡以外，就沒有再搭公車了，我們也偶爾會搭公司的免費接駁到黑川溫泉晃晃或買東西，不過後來有一個來打工度假的台灣姊姊，她在日本買了車，多虧她我們才能去好多地方玩，每次放假她都會邀我們一起出去玩，因為有她我們才能去到很多地方玩，不然那裡太偏僻，公車很少，能去的地方也很少。



公司免費接駁時刻表



九州横断巴士時刻表

(五)育樂

剛開始都搭公車,去了周遭景點,後來認識了那位姐姐,我們就去了更多地方,不再拘限於公車路線。



第一次搭公車出門去阿蘇車站(2019. 03. 15)



搭公車去由布院(2019. 05. 07)

金鱗湖



貓咪 CAFE

姐姐帶我們去山麓一日行程(2019.06.04)



先去附近義大利餐廳吃飯



看起來不起眼卻超好吃的提拉米蘇



八千代座



八千代座內部



順路停下來的 大觀峯



回去前吃個はま寿司

六、國外實習之具體效益

1. 拓展視野,看看國外與我們國家哪裡有所不同,親身體驗當地文化。
2. 學會獨立,到國外不管是生活上還是工作上,還是出去玩,都要靠自己,不知道就是要去找,去問,去學。
3. 增強日語口說跟聽力,增加實戰經驗,在去日本前,我在台灣幾乎都不說日文,只有在課堂上才會說,或許是不敢開口,但到日本後就不得不說了,不然他們不懂你要表達甚麼,開了一次口後就有了勇氣,之後就很自然地用日文跟他們聊天交朋友。
4. 深入了解日本文化,知道哪些對日本人是不能做的,比如說台灣人習慣的蛤~,就對他們來說非常不禮貌。



交到的朋友們

七、感想與建議

(中文)

我覺得能到日本實習是一個非常棒的經驗，如果在選擇一次要去實習還是留學，我想我還是會選擇去實習，在三愛我覺得我收穫非常多，不管是能力還是朋友，都收穫非常多，學到了很多，也認識到了很多很好的人，從那些人裡收到了很多的愛與溫暖，在三愛的這段時間，雖然也有累的時候，但快樂的時光遠遠多於疲憊的時光，或許是因為跟一群很好的同事一起工作的關係，讓我並不會感到疲憊，在三愛留下了許多美好回憶，在我 19 歲這年創造了無法抹滅的美好時光。謝謝三愛大家的照顧。

(日文)

日本に来て実習するのはとても素晴らしい経験だと思います。もし。もう1回実習に行くか留学に行くかを選択するなら、やはり実習に行きたいです。三愛で私はたくさんの事を得ることができると思います。能力も友達も得るものが多くて、多くのことを学びました。三愛のみんなからいっぱい温もりと愛をもらいました。三愛で働いているときに、疲れた時もありますが、楽しい時間は疲れた時よりずっと多いです。多分いい同僚と一緒に仕事をしているからかもしれません。疲れを感じません。三愛でいい思い出ができました。私の19歳の年に消しがたい美しい時間を作りました。

三愛のみんなお世話になりました。ありがとうございます。



八、照片集錦



剛抵達飯店(2019. 02. 26)



第一晚飯店請我們吃的料理
(2019. 02. 26)



結束研習半天去黑川晃晃
(2019. 02. 27)



剛來的時候 V. S 經歷半年後



2019. 03. 03



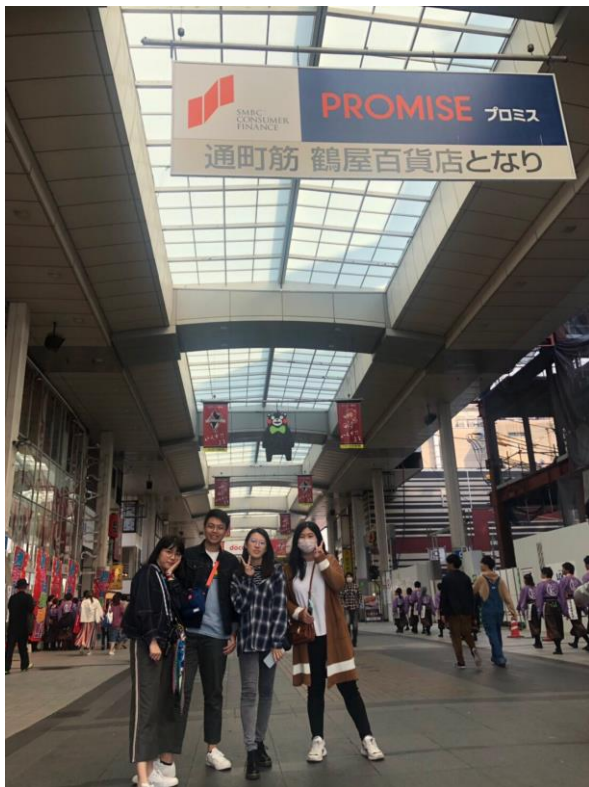
2019. 08. 09



飯店讓我們住西村旅館
(2019. 03. 10)



第一次領薪水(2019. 03. 25)



語芊爸媽帶我們去熊本玩. 賞花
(2019. 03. 30)



公司以重機為主題的咖啡廳開幕(2019.04.06)



第一次搭車去福岡還跟劉姐見面(2019.04.08)



去福岡跟瑄. 宜伶見面吃飯
(2019. 04. 09)



跟公司的同事們一起烤肉
(2019. 04. 15)





三愛的婆婆 F4 日常
(2019. 05. 05)



終於敢去泡溫泉了, 第一次去
黑川其它家溫泉(2019. 05. 06)



語芊爸媽帶我們去別府跟大分
玩(2019. 06. 08)海地獄



下班後跟同事們去吃燒肉
(2019.06.17)



姐姐帶我們去豆田町. 筑後川.
久留米(2019.06.18)



與盧快閃熊本(2019.06.21/22)

圖一熊本車站

圖二熊本城

圖三加藤神社

圖四生馬肉



休館日, 盧家人來福岡玩
(2019. 07. 02~07. .05)
去了太宰府. 柳川



休館日去大分水族館うみたまご
(2019.07.10)





去附近甜點店吃甜點吃到飽
(2019.07.19)

半天班大家一起去逛街看電影
(2019.07.25)





私下辦的小型送別會(2019. 08. 07)



休假在飯店泳池玩耍
(2019. 08. 09)



三愛のみんな～





最後一晚, 飯店請我們住飯店
最貴的房間跟吃最高級的料理
還讓我們坐在風景最好的位置
享用



最後竟然還有サプライズケーキ
(2019. 08. 18)