

## 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 陳怡瑄 (50407015)</u>
國外實習國家：	日本北海道
國外實習機構名稱：	トマム星野リゾート
國外實習期間：	2019/04/22~2019/09/10

# 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	3
(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、照片集錦	10
九、國外實習考評成績或評語	

## 一. 緣起

一開始對於未來沒有抱著太多想法的我，在國中畢業時面臨了選擇高中這個問題，我怎麼思考都想不出哪一條路才是我想走的，選了不會後悔的。於是思考後，我選擇了應用日語系，告訴自己多一種語言是多一種投資，只要自己敢講、自己學會活用，剛好我也聽說樹人的日文系有出國實習的機會，抱著我也能做到，我也想出國實習或是留學的心態。

但其實一開始一年級的時候，雖然班上有一些人已經對日文有些基礎，但是我不一樣，我從那時候剛撕榜單完的暑假才開始學五十音，正式開學時才真正開始接觸日文，從零開始的我其實很難想像到未來的我會怎麼樣，每到期中末考之後我都會想，『時間就這麼過了，我真的能出國實習或是留學嗎？』從一開始的五十音起步慢慢開始學習文法以及每天上課的內容，還有閱讀、聽力等等的，一天一天的在累積基礎。

慢慢的自己也想讓自己越來越進步，剛考到 N3 的時候，剛好遇到了暑假見習這門課程，為了讓我們先體驗職場上的環境而有的課程，於是在墾丁凱撒大飯店的西餐廳實習，在那時候我才發現原來自己的日文程度有多麼糟糕…，因為凱撒大飯店有非常非常多人的日本人來觀光跟吃飯，剛好餐廳裡的員工們都不會日文，剩下我能翻譯而已，在那時候我才發現我原來還需要更多經驗加強敢說日文這部分。

在這個實習之後，我告訴自己我必須把握住機會，必須讓自己更加有價值、更能活用日文，所以我決定了到日本實習，我在日本實習的地點選擇了北海道星野度假村。不僅能體驗日本生活文化、也想結交到日本朋友、以及各國家的朋友，不僅讓自己日文更進步、也讓自己的視野更寬闊。也能體驗日本道地的生活文化、工作文化、以及在一片自己陌生的環境必須靠自己的旅行。我告訴自己，唯有這樣我才能更了解這個國家也因為這樣才能精進我自己、這樣才算是能自己進步的一種。所以我才選擇到日本闖一闖、看一看、親自己體驗日本的所有人、事、物。

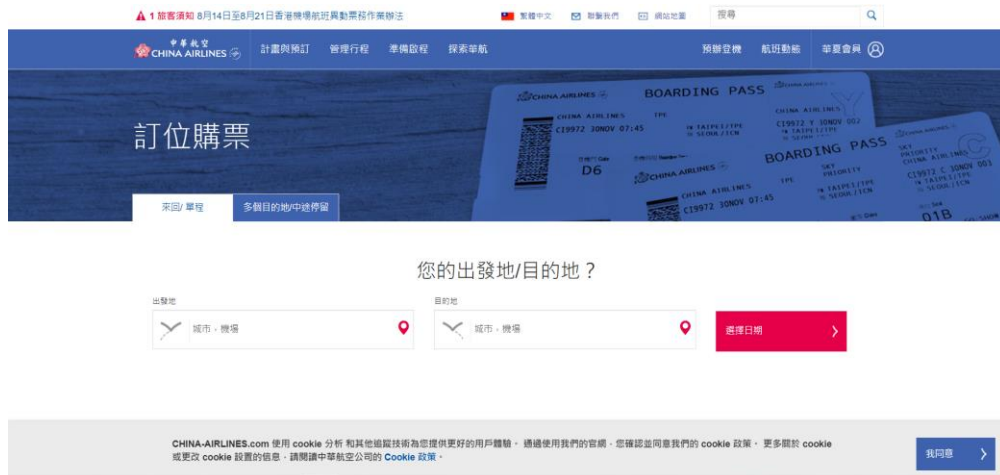


台灣飛至北海道的途中上空(2019/04/22)

## 二、行前準備

### (一) 機票

機票的部分，我們是以我們拿到在留資格之後，馬上確認班機的時間，我們是直接在中華航空購買北海道的來回機票，可以避免回國時間將近，卻訂不到機位這件事。



中華航空官方網站(約 2019/04/10)

### (二) 簽證

我們拿到在留資格之後，就到高雄台日交流協會辦簽證。準備一些相關資料像是護照、大頭貼、在留資格的書面資料。簽證需要一天的工作天，受理後隔天就能去領取了。

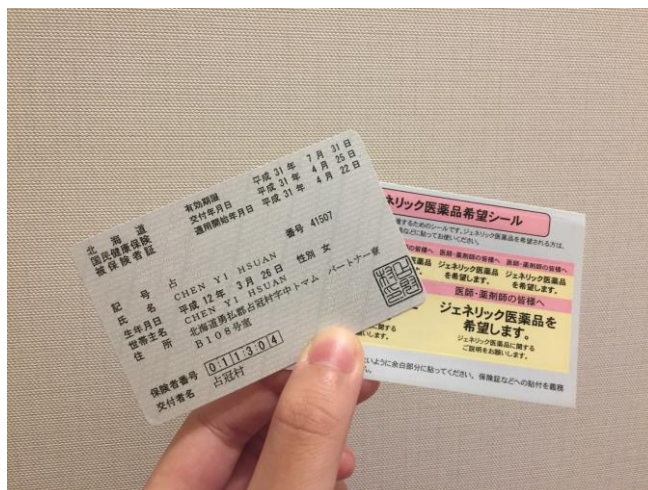


第一份日本簽證(2019/04/09)



### (三) 健康保險與身體檢查

關於這個部分，我個人沒有特別帶甚麼藥品，但有需要的人真的要自己自備，以備不時之需，到日本後也在市役所辦了健保卡。



日本健保卡(2019/04/23)

### (四) 行李

我個人是帶了29吋的行李箱外加筆電以及後背包，我們自己做了一下功課，4月的北海道還是會下雪的，所以還是建議帶一些大衣、保暖衣物，剛來真的超冷。還有一些生活用品、生理用品、化妝品、台灣的土產等等。還有我覺得正裝一定要帶著比較好，除非公司有特別說不用帶，因為這裡來之後發現，超級需要白襯！！！！



行李堆(2019/03/26)

### 三、國外實習機構介紹

星野度假村在日本算是很有名的度假飯店，有分各式各樣的主題，不僅北海道有星野像是東京、京都、靜岡、長野等等的地方有著各種主題的星野度假村，現在在臺灣台中的谷關也能體驗到星野度假村的服務，這裡的客群大多為家族旅遊，也有各地前來觀光度假的人，偶爾也會有像是日本國高中生的畢業旅行等等的，來這裡我發現可以運用各種語言，主要就是日文、英文、中文。

從トナム JR 車站到飯店的話有專門的巴士做接送，所以只要一下 JR 就會看到有專人專車接待接送，我覺得這是飯店便利與貼心的地方。因為剛好トナム這個地方算是在山上，所以在搭接駁巴士的時候可以享受大自然的風景，雖然路程偏短，但是卻能看到平常在都市看不到的風景，我覺得這也是一個不錯的回憶，加上剛好在山上的關係，星野度假村也設置了農場，有山羊、綿羊、牛、馬、等等的動物可以做觀賞，還可以跟近距離的看著山羊吃草、互動，也能做在吊床上、近距離的看著綿羊吃草休息，農場附近也有可以租借運動器具的商店，可以在旁邊打網球、騎腳踏車、丟丟棒球，也能選擇開著遊園車逛逛農場園區欣賞不同的風景也提供像是泛舟、獨木舟野餐、騎馬、野餐等等的活動。

在這裡也會舉辦各種不同的活動，不僅是餐廳、飯店也會舉辦活動，像是夏季限定的哈密瓜香檳的活動，還有熱氣球體驗，雲海 Bar，以及每天八點至八點半的煙火觀賞。提供了多種各式不同的活動，讓想度假的人增添了一些不同的體驗。在這裡還有微笑海灘可以玩水、游泳，還有木林之湯可以泡湯。早上還有壯觀的雲海可以觀賞。以及雖然早晚有限制時間的水之教堂，但早上與晚上的風景完全不同，一個地方能享受到兩種不同風景，偶爾也會有人在水之教堂辦婚禮，還有將近 20 家餐廳讓大家做選擇今天想吃甚麼不一樣的餐點，早餐的話有主打法式吐司和拉麵的主題餐廳或是主打海鮮丼的早餐等等的。商店街晚餐的話有漢堡定餐、拉麵、湯咖哩、居酒屋、燒肉等等的，或是能夠提供外帶的便當店。



トナム ザ・タワー(2019/06/26)

#### 四、國外實習企業或機構之學習心得

##### 工作內容：

在我所屬部門的地方有分兩種工作包括有客房清掃、以及餐廳外場兩種，先說客房清掃的部分主要很簡單就是把一間客人所住過的房間打掃乾淨，像是收垃圾、換床單被套、衛浴室的清理以及冷氣溫度是否正確還有補充一些日常的備品像是牙刷、乳液、梳子…等等的常用的用品最後再以吸塵器將整個房間的灰塵或是頭髮清乾淨。

在餐廳的部分，主要是站在外場，外場主要就是將客人不要的空盤收下來放進台車裡，收滿一整個台車後就可以送去廚房作清洗。之後如果客人已經用完餐去結帳後，我們需要把整個桌子收拾乾淨，並且將桌子擦乾淨，地板如果有很多掉落的食物或是垃圾的話，也必須把地板清理到乾淨才能提供下一組客人的舒適。

其實外場不單單就只有收盤、收桌、擦桌那麼簡單，我覺得其實外場要學的東西有很多，客人會詢問你有關任何飯店相關的訊息，或是客人有什麼特別的要求等等的，因為我們外場有分外場上和分場下，以前的我常常站在外場下方，但最近的我常常站在外場上。

剛開始我在站外場上方的時候我很緊張，不但要帶 CALL 機接收指示、接待樓梯走下來的客人，也因為我有會中文的優勢，我還需要翻譯客人的問題給正社員們做溝通，偶爾也需要幫忙做代位與餐廳介紹但現在慢慢習慣之後會發現緊張反而做不了事，不如靜下心來工作，其實一開始覺得這份工作讓我壓力很大，但只要慢慢瞭解這份工作、慢慢習慣這份工作，會發現其實他沒有那麼難，只是每天在考驗的是自己的臨場反應與自己的語文能力。

剛到公司前幾個禮拜上班的時候，其實不怎麼講話的我，覺得自己講不出什麼像樣的日文，外加上我是第一次出國，而且那時候只有我一個台灣人我自己在這裡工作感到非常緊張，一開始跟不上說話速度的我還是會以笑聲或偶爾回應大家，因為我也想快快的跟大家融入在一塊。

但在休息室的時候我很感謝大家，不知不覺的突然聊起天來，我還記得最一開始永遠是以「你是來自哪裡?」、「是實習生嗎?」、「在這裡工作到什麼時候?」…等等的做為聊天的開頭。

等到大家真的比較熟之後，會一起聊天，會一起吃飯，甚至一起約出去玩，我真的很謝謝大家，不嫌棄我的日文，等到我在說話的時候大家也會很專心的聽，如果我有說錯的話大家會跟我說大概什麼時候會用什麼樣的詞語會比較適當，我覺得來這裡最大的收穫就是在這裡工作上所學的，以及在這裡所認識的每一個人，我很謝謝這份工作所帶來的成長，至少跟以前比起來我覺得我又更有勇氣一點了，即使說錯也沒關係，因為就是要失敗之後才能更加了解自己不懂、不知道的地方在哪裡。

## 五、國外實習之生活體驗

### (一)食

我們是有提供我們早餐跟晚餐的，基本上早晚餐都有湯可以喝，但是早上選擇可能就比較少份量也頗少的，可能就一天麵包一天飯糰這樣子輪替，偶爾還會有像是炸雞丼飯、炒麵之類的。晚上的話有兩種餐可以做選擇，如果不喜歡A餐可以在一個禮拜前可以選擇換餐。

食堂供應的早餐

(2019/05/04)



食堂供應的晚餐

(2019/04/23)

### (二)衣

因為來之前我們是以自己做功課查北海道4月的天氣大概怎麼樣之後，才比較知道要帶什麼衣服，4-10月算是夏季，但是4月的時候還是有雪、甚至下雪的狀況下，真的很冷，真的很需要一件大衣，不帶保暖衣物對第一次到比較冷的地方的人真的忍受不住，真的會冷死，大衣、圍巾等等的真的很推薦。但到了7、8月有稍微像夏天的感覺，不僅帶長袖、短袖也是蠻需要的。



### (三)住

公司有提供住宿，雖然房間真的小了點，但是習慣之後還是覺得 OK，衛浴設備或是廁所還有廚房主要都是公共的，這附近也沒有什麼便利商店或是超市，但是公司有提供每個禮拜一會有接駁車載大家到超市或是市役所的巴士，如果放假剛到在禮拜一可以去買一些生活用品、食物等等的。食堂旁也有提供販賣機可以買飲料或是泡麵。

### (四)行

宿舍主要還是在飯店附近，但我們如果要出門座到 JR 的話，我們可以提前預約公車就可以搭，如果要回到飯店宿舍的話也會有專車在 JR 站前，只要告訴司機要到哪裡就 OK。雖然生活機能的部分不太方便，但是我覺得至少有接駁巴士可以搭乘。

### (五)育樂

在實習這段期間我基本上把整個公司的設施、園區、餐廳幾乎都走過、吃過了至少一次，雖然這裡給人的感覺就算是偏山上看起來都是樹跟山而已，但其實漂亮的地方還是很多，光像是雲海，想看還不一定看的到。到了晚上抬頭看天空會發現天空的星星超漂亮！！當然這半年不只是在公司裡面玩，附近的帶廣也還不錯，有好吃的豚丼。也有去札幌瘋狂購物，之後還有跟同事一起租了車去富田農場，去看了花卉、盛開的薰衣草，當然也缺少不了薰衣草的周邊商品還有薰衣草冰淇淋！



富田農場  
哈密瓜薰衣草冰淇淋  
2019/07/30

## 六、國外實習之具體效益

在學校學了也將盡快 4 年的日文了，雖然有日籍老師與交流生可以做日文的交流，但對於日文的口說真的很沒有自信。加上我又是第一次出國，不但拓展了自己的視野，看看這個世界有多大，對我來說更重要的是因為這次的實習我成長了許多。雖然到現在可能日文還是會說錯，同事們或是幹部們還是會去揣測我到底想說些什麼，但之前的我一開始完全不敢開口說話，我害怕我的日文被笑，跟之前比起來真的覺得找到了自信心與開口說話的勇氣。

還有我覺得自己會想要更了解日本人的聊天內容，所以聽到沒聽過的單字會想要快點查出意思，比起以前更自主性的去學習。來這將盡快半年的時間，日文聽力與口說真的進步很快，身旁沒有別人就是靠自己，給了自己這個環境，就要努力去融入，努力去了解，我不想沒有任何收穫就回台灣。在出發到日本實習之前，其實我很害怕、很擔心我會因為聽不懂、說不好而拖累工作跟自己的速度，到了之後，雖然一開始大家都是用很快的說話速度讓我有點驚訝，但也是因為這樣所以我不想認輸，我也想要人家用正常速度說話我就能懂，即使我學習的時間比別人還要來的長，我就所以我告訴自己要比別人更努力，因為不努力以後的自己一定會後悔。

到了這裡之後會發現有很多打工度假的哥哥姐姐們，有時候也會跟他們一起聊聊天，聊聊他們去過了哪些國家、哪些經歷、或是有哪些不懂的問題，還可以學起來、我覺得這也是一種難得的經驗，因為自己的見識還不是那麼寬闊，我很感謝大家讓我見識到原來這個世界有這麼大。

## 七、感想與建議

來日本這半年的期間，我要感謝的實在是太多了，首先我要先感謝這個實習機會，我也很謝謝在星野所遇到的人、事、物。在實習這段期間我一開始不怎麼說話，很謝謝大家願意主動找我聊天，其實我並沒有想過大家會跟我變成好朋友。

在工作的時候，為了讓我更加了解所以用簡單化的日文跟我解說，在這期間我也成長了許多，也從這份工作之中找到了自己的缺點，在我犯錯時，也不是一直責備我反而是告訴我怎麼樣做才會比較好，甚至在我覺得自己很沒能力的時候鼓勵我、告訴我要對自己有信心。

在這麼短的半年期間，我卻有大大的收穫，不僅是在工作上、日文也有所收穫或是在星野中遇到的人、事、物，對我來說都是一份很重要的回憶，能遇到大家真是太好了我絕對不會忘記大家。

この半年間感謝すべきことがたくさんあります。まずはこの実習のチャンスと星野で出会った人達や出来事です。最初のころ私は日本語であまりしゃべらなかつたです。でも、みなさんは私に話かけてくれて本当に感謝しています！みんなと仲良しになれるとは本当に思っていなかつたのでうれしかったです。

このインターンのおかげで、私は成長しました。この仕事で自分の欠点を見つけることができよかったです。みなさんは私に色々なことを教えてくれたり、声をかけてくれたりホントに心から感謝しています。自分の能力がないと思った時に、励ましてくれてありがとうございます！

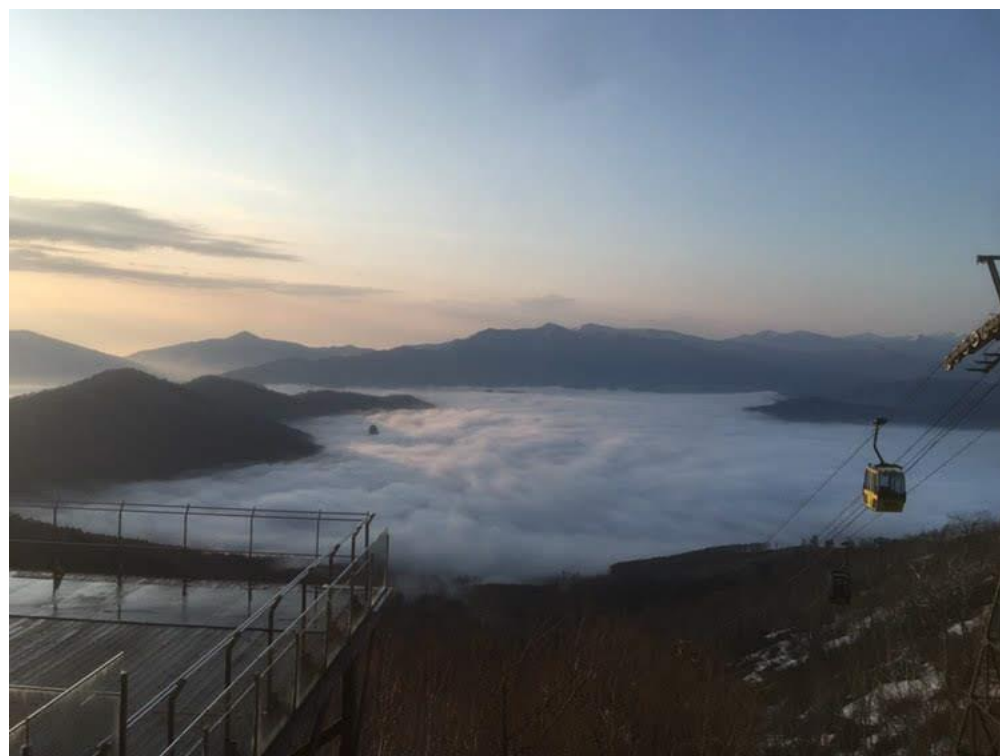
この短い半年で、たくさんのお話を収穫しました。

ただの仕事だけじゃなくて、日本語も日本に来る前よりもっと上手になりました。星野リゾートで出会えたことは私にとって、一番大切な思い出です。みんなに会えてよかったと思います。みんなのこと絶対に忘れないです。お世話になりました、本当にありがとうございます。

八、照片集錦



說明：第一次到狸小路購物(2019/05/07)



說明：雲海(2019/05/12)

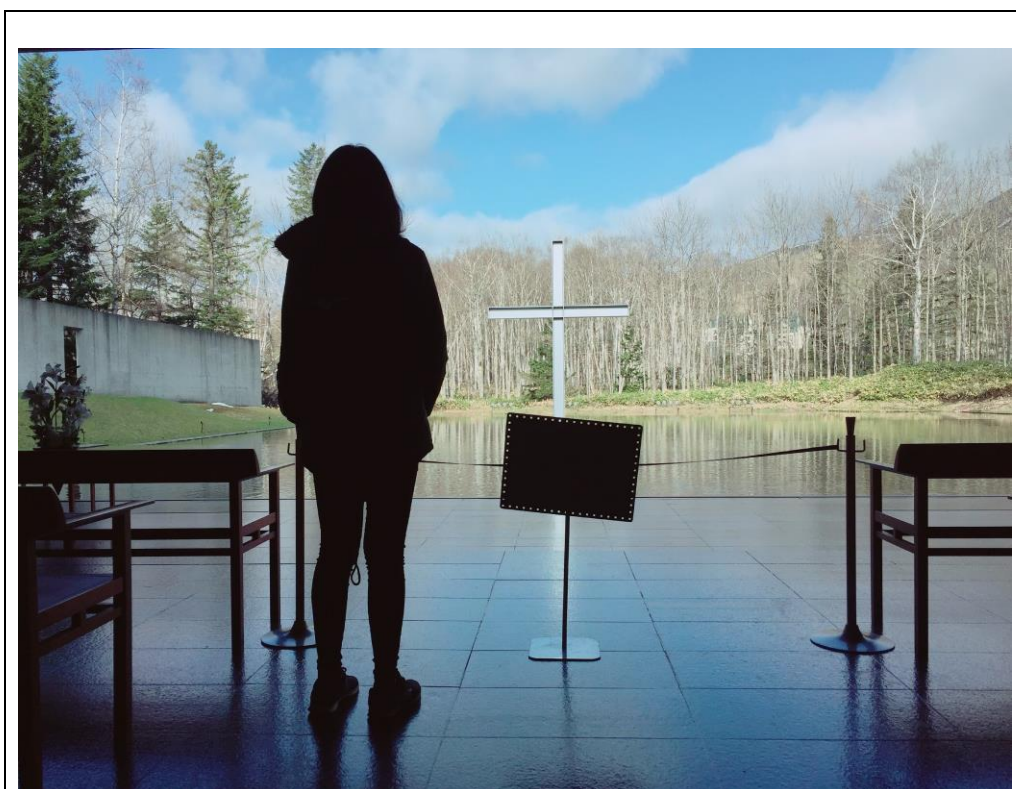




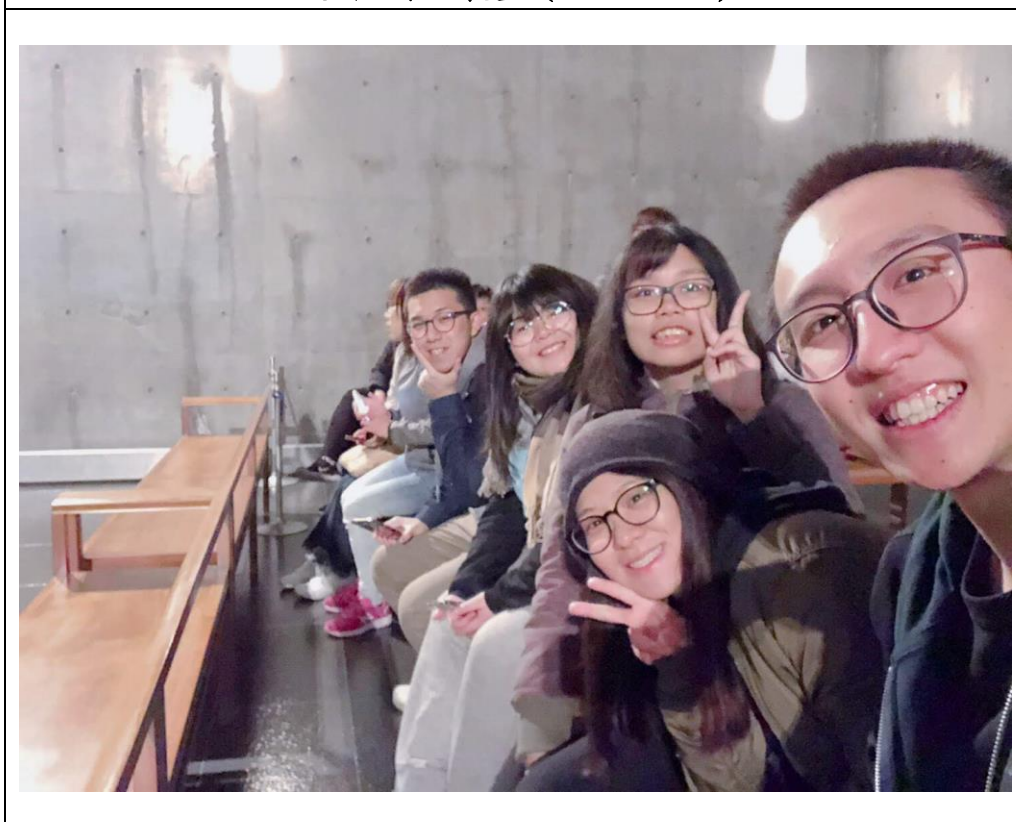
說明：搭乘雲海纜車中(2019/05/12)



說明：雲海步道！這天-3度，超冷(2019/05/12)



說明：水之教堂 (2019/05/12)



說明：和同期去看晚上水之教堂(2019/05/12)





說明：TOMAMU的唯一一棵櫻花樹 (2019/05/16)



說明：農場綿羊。(2019/05/16)



說明：同期一起吃早餐 (2019/05/29)



說明：雲海觀景台 (2019/06/06)





說明：tsukino早餐，限定50份的鬆餅（2019/06/06）



說明：農場的山羊超可愛，還穿衣服（2019/06/09）



說明：農場冰淇淋！超級好吃(2019/06/14)



說明：tsukino晚餐 (2019/06/14)





說明：與同期去吃sora早餐(2019/06/26)



說明：sora早餐螃蟹飯 (2019/06/26)



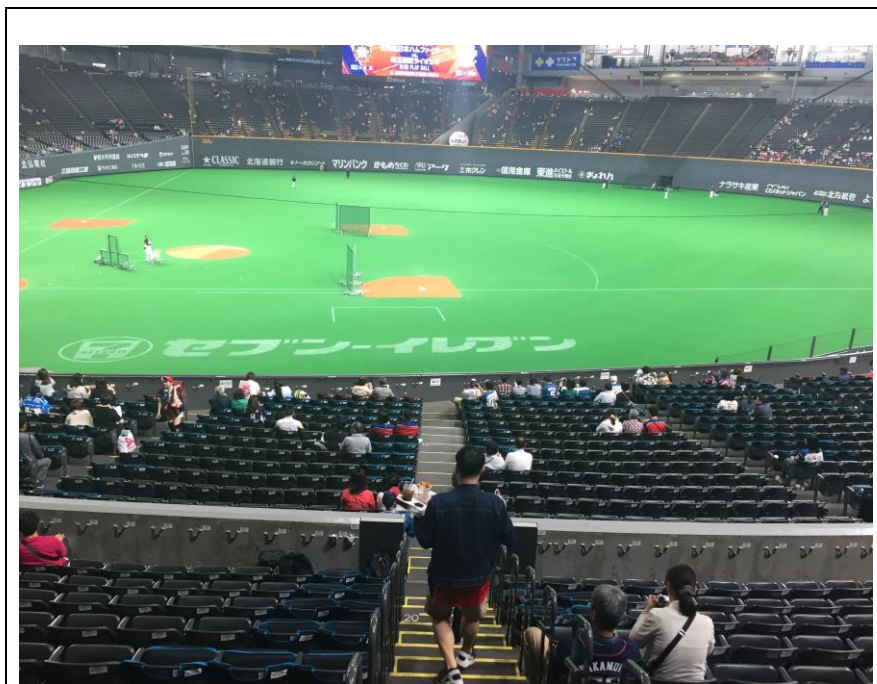


説明：富田農場 (2019/06/27)



説明：薰衣草(2019/06/27)





説明：札幌小巨蛋看比賽 (2019/07/02)



説明：烤雞肉丼飯(2019/07/02)



說明：富田農場花卉(2019/07/02)



說明：聚會派對(2019/07/30)