

## 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</u> 年級 <u>顏語芊</u> (50407031)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	三愛高原ホテル
國外實習期間：	2019.02.25 ~ 2019.08.19

# 目錄

一、緣起	1
二、行前準備	1
(一)機票	1
(二)簽證	1
(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	6
六、國外實習之具體效益	6
七、感想與建議	7
八、照片集錦	8
九、國外實習考評成績或評語	19

## 一、 緣起

進應日科我就選擇要去實習，自己對實習也比較有憧憬。

從小就聽大人在說進日本公司工作會很辛苦壓力會很大、日本的工作環境跟台灣不一樣、日本的禮貌也很值得學習。

一開始還在猶豫到底要留在台灣實習還是去日本，很害怕自己成績不好沒有這個能力可以過去，家人一直在鼓勵我出去走走去另一個環境試試看，有可能日本會是我喜歡的環境。

雖然自己沒有拿獎學金但學校有這個機會讓我出去也都學了4年的日文了再加上也不想留下遺憾為了自己去圓一個夢，就決定去報名實習的面試，就一直突破自己去了日本實習半年。

## 二、 行前準備

(1.) 機票：(去)我們的機票是請我在旅行社工作的阿姨幫我們訂的 我們是選擇長榮航空。我們是仲介來接機的所以要跟仲介講好能否那個時間來接機在訂機票，不要都沒問就自己定了～(回)我們因為還有去玩我們就在航空公司官網自行訂購機票 仲介有說幾點才能離開飯店但只要跟支配人說好在跟學校回報就可以了 但不要造成別人得困擾。

(2.) 簽證：是過去半年，那申請也會給你申請半年(6個月)。辦理的過程不難，但準備得資料要很齊全，不要東漏西漏的之後在辦事情會很麻煩。辦資料都需要用到之前的獎狀、成績，所以從1年級就要收。等資料都齊全就等寄出，祝福一次通過。出國當天到下飛機後到海關檢查，海關會給你的在留卡，辦在留卡需要一點時間，回國在出境過海關時海關會要你填一些個人資料之後會把你的在留卡打洞。(在留卡不會被收走)



( 3. ) 健康保險與身體檢查：因為我本身有腎臟不好的問題，自己每年會回去複診一次，所以我出國前有去給醫師做一次檢查問一下有沒有需要注意的地方。出國前一定要去洗一次牙齒檢查一下這樣出國就不用太擔心。我出國時是流感的傳染期我是自己有去買流感藥自己帶著。我們到日本是有辦健保的，每個月都需要繳錢的，有保有保障怕有天會用的到，要不要辦健保真的就看個人沒有強迫大家去辦理。



( 4. ) 行李：我的行李是超重的過去得，我的衣服多生活用品多，但衣服就是帶一點就好，因為沒有這麼多假可以穿這麼多套衣服。我過去只帶冬天的衣服過去而已夏天的衣服我是請家人幫我帶過去得。生活用品如果不夠了再買就好了，日本真的太方便了，除非像我們住在山上離市區遠就要先囤一些貨等有放假在下山去買。快回家前可以去郵局寄行李，寄海運差不多3、4個禮拜就到了，不然半年得東西一定很多你真得會帶不回家。

### 三、 國外實習機構簡介

三愛高原飯店位於熊本縣瀨之本高原上，是有名的黑川溫泉裡少數大型的飯店之一。在熊本地震之前是分為東棟跟西棟，不幸的遇到地震西棟必須重建，就在2018.11新館正式開幕。在2019.10.01起三愛高原飯店改名為瀨之本高原飯店。

飯店主推不管在房間、露天溫泉、大浴場無時無刻都可以看到阿蘇山，晚上還有星空散步的活動，也可以邊泡著露天溫泉邊看著天上美麗的星空為。

飲食的部分晚餐是吃日本料理，有陶板肉、前菜、蒸蛋、炸物...等等，我們的陶板肉都是選用阿蘇赤牛和肥後牛。晚餐還有免費的飲料、啤酒自助吧！早餐是自助餐，西式日式都有餐點很豐富。

客房方面有分東棟跟新館，東棟全部都是和式、新館是有分洋式跟和洋式的房間，客房面向的山是要面向九重山還是要阿蘇山也可以自行做選擇。



#### 四 國外實習企業或機構之學習心得

自從讀了五專開始我幾乎都不住在家裡，所以一開始都還想著可能之後就回高雄了吧，當開始在準備行李的時候才意識到自己是離半年，離開這個舒適圈。但還好這不是初次去日本了，不管是飲食、生活環境、交通…等等，我都有有一定的熟悉度，再加上有很好的同學和我一起，到了我沒有不習慣跟想家的問題。

到飯店的前3天是我們的適應期，支配人跟主管、奶奶都在幫我上課教導我們，適應期過後我們4人就分配到不同的樓層去工作。我們4個人一天的工作內容都是一樣的，我們每天的工作崗位都是主管前一天會排好，不會每天都固定在某一個崗位，我們到最後整個工作都很了解，不用擔心我們不會的問題。一開始學完都還很萌懂都還在熟悉工作環境，但還好有前輩在旁邊教導讓我們很快的熟悉工作跟融入大家。

工作內容：

早上會分2個地方在廚房洗碗、在3樓收拾早餐的自助餐

掃房間主管會分配你在哪層樓再由各樓的小組長去分配你是要掃東邊或西邊

晚上是分服務生、後台收碗、廚房洗盤子。

所有工作我最愛掃房間，我幾乎每天都待在1西是1西長大的孩子，我的主管爸爸一開始掃房間對我超級嚴格，每天掃完檢查做不好就會被罵，這樣持續1個月，到最後一次檢查說可以自己檢查關門，主管比我還要開心。一開始我可能只能掃3間到後來我一個人可以掃到4~5間，我自己不覺得累而是覺得很有成就感。快離開前都是客房都是客滿的我們1西人又少所以1個人都要掃很多間，我幾乎每天都掃4~5間身體的體力真的會負荷不來、晚上又都在新館後台很忙的崗位，同事看到我很累就遇到我的主管爸爸就說ガン最近好累啊~，爸爸說他知道但ガンの能力太好了速度又快真的沒有人了。我後來聽到直接大哭一切都好值得原來你都有在看能成為得意學徒真的好開心好有成就感。

工作半年發現原來日本人不是我們想像中的這麼完美，他們有100種偷懶的方式，有101把人家罵到不高興的點，但他們對工作都很堅持也很要求也有很多值得我們再去學習的地方。職場跟學校真的不一樣，學校、老師可以容許你不停犯錯老師可以無限的包容你但職場不行一次就要去反省不能再有第二次，主管、同事不可能一輩子都在包容你，你會成為那個被淘汰得人，要一天比一天得進步調整自己得狀態步調。這是我這半年的心得及感受。

## 五、國外實習之生活體驗

(一)食：只要有上班公司會提供3餐一個月7500日圓，每天都要畫隔天你要吃哪餐只要你沒上班就不會提供。但因為我們住在飯店裡沒上班的話會煮台灣的泡麵吃或是坐接駁車到黑川去吃，也會去超市買回來吃，奶奶們怕我們餓到會讓我們沒上班也去包飯吃。餐廳提供的早餐就是培根香腸蛋 中晚餐大部分就是炸雞可麗餅咖哩魚這是最常吃得料理，每週都會有的。如果不喜歡就自行準備泡麵。每天都有味增湯，夏天奶奶會泡麥茶給大家喝是冰的。



(二)衣：只有當服務生要穿制服男生穿皮鞋女生沒有規定要穿高跟黑色就可以了，其餘得時間都是穿熊本工作服配自己得褲子，鞋子穿舒服的鞋子好穿脫的。我們洗衣服是用公司的洗衣機洗的，要自己買洗衣精。只有自己帶的襯衫褲子其餘公司給的衣服離開前都要還給公司。



(三)住：我們是住飯店裡面的實習生房，一個月12500日圓。

房間沒有廁所沒有浴室，廁所是跟客人共用浴室有我們自己的，但我們基本上都是在大浴場洗順便泡湯。我們下班後就是跟客人一樣。



(四)行：因為我們住在飯店所以走到辦公室只要1分鐘。

走到レストハウス 只要8~10分鐘。

(五)育樂：

和我們很好的2位印尼姊姊和台灣姊姊，我們會一起去看電影出去玩，一起吃飯一起聊天一起去超市，一起做很多瘋狂的事情。



## 六、國外實習之具體效益

日文說進步是進步了，但我覺得差最多的是我很敢說不在害怕，不去逃避去說，聽力也進步了許多。處理事物的想法也成長了，會懂的最簡單最成熟的方式去處理事物跟分辨，做事情得態度也成長了許多，抗壓性也成長了不少。做事的效率也隨著這半年的工作經驗提升了。

到後期我大部分都站服務生比較多，學習到的事務也變多了，怎麼幫客人處理事情、對待客人的態度、有發生意料之外的事情要如何去處理，這都是我學習到最多的地方。

## 七、感想與建議

### （中文）

謝謝這半年對我們的照顧，短短的半年學習到了很多各式各樣的事情，也讓我的日文進步了很多，還遇到了來自世界各地的同事。

每一天都過的好開心，大家一起的時間總是過的特別快，我們也一起度過辛苦的日子也一起玩樂。未來得日子希望大家都好，奶奶們的身體也要一直很健康，我們會在台灣繼續努力。謝謝能讓我遇到你們每一個人。

### （日文）

この半年お世話になりました。ありがとうございます。短い時間でいろいろな事も学びました。日本語もまえより上手になりました。世界各地から来た同僚と知り合うことができました。毎日本当に楽しかったです。私たちは一緒に辛い日と楽しい日を過ごしました。

これから先の日々は皆さんに元気でいて欲しいです。おばあさんたちの体もずっと元気でいてほしいです。私たちも台湾で頑張ります。



說明：出國當天。(2019/02/25)



說明：到飯店當天的晚餐。(2019/02/26)



說明：支配人跟主管在講解工作內容 (2019/02/27)



說明：3樓70人的夜晚。(2019/03/11)



說明：下班媽媽帶著中國菜來給我們吃。(2019/03/30)



說明：櫻花樹。(2019/03/31)



說明：第一次去福岡和亭瑄宜伶見面。(2019/04/09)



說明：外國人的搞肉大會。(2019/04/15)



説明：第一次在日本看電影。(2019/06/28)



説明：高千穂。(2019/06/19)



說明：休館日帶盧家人去柳川玩。(2019/07/04)



說明：宮本先生來訪。(2019/07/31)



說明：飯店的泳池。(2019/08/09)



說明：同事。(2019/08/4)



說明：和姊姊們一起。(2019/08/07)



說明：公司送的驚喜蛋糕(2019/08/18)



說明：奶奶們。(2019/08/18)



說明：我親愛的主管跟同事。(2019/08/18)





說明：離開前的最後一拍。(2019/08/18)



說明：回台灣了~~~。(2019/08/25)