

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：	五年級高瑞妤(50407042)
國外實習國家：	日本
國外實習機構名稱：	日本株式會社Heritage Resorts
國外實習期間：	2019/03/06~2019/08/31



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	7
(三)住	8
(四)行	9
(五)育樂	10
六、國外實習之具體效益	11
七、感想與建議	12
八、照片集錦	
九、國外實習考評成績或評語	

一、緣起

大概是從我國中二年級開始吧，碰上了一部名叫做「元氣少女結緣神」的動漫，其實我這個人是不看動漫的，就剛剛好的有一天看到電視在播，內容也引起我的注意，而上網去搜尋這部動漫，從第一集開始看，漸漸的喜歡上這部動漫，網路上也看，電視重播也看，而有一次邊看邊洗碗的時候，聽到一句日文台詞的當下，知道他說什麼的時候馬上看了字幕，果不其然剛好的字幕也是一樣的，那時候我就起雞皮疙瘩，我竟然能不看字幕就知道他說什麼了，那怕一句簡單的日文也好，從那次開始我漸漸的喜歡上日語，再來是日劇，再來是日本這個國家。

升上了三年級，學校漸漸的有些學校參訪的活動，剛好碰上樹人醫專的參訪，可惜那次參訪的不是我有興趣日語科而是醫影，直到有一次，學校公佈欄貼著「遇見桃太郎-日語初戀營」的時候，馬上約了朋友想一起去體驗看看，去到那邊之後那邊充滿著日文，感覺很不可思議，下午的時候要去體驗別的活動時，剛好我跟一位日本女老師走在一起，看到有人在溜滑板，我就鼓起勇氣把我會的幾句日文都說出來，例如：かっこいい，雖然只是說幾句日文而已，但把心裡想說的說出來，老師也回應我，雖然才短短的會話，就讓我覺得很心滿意足，越想跟老師多聊些一些，從那刻起我就下定決心，我要讀應用日語系，我想要學會日語，我想要去日本，我想要更了解日本的事情。

終於進了樹人醫專應用日語系，這個學到的不單單只是日語，而是有關日本的所以事物，從一年級到現在，我從來沒有想放棄過日文一次，也沒有忘記過我的初衷當然這路程以來，跌跌撞撞，日語能力證照一直沒辦法考到，對於考試的我一直很沒自信，老師們說對我加油鼓勵說「妳可以的」讓我有點自信了到現在依然正在努力著，因為學語言沒有想像中的簡單。

到了四年級，開始要選擇國內實習，海外實習了，我看到一半的人都想去海外實習，海外實習會依照成績，證照，面試來排名，在依排名來選擇自己想要去哪個地方實習。不過如果要去海外實習的話，至少N3以上，看到這我就覺得，我連基本的證照沒有了，我哪來的跟別人比，別說是成績了，也是在最後面的那種，不過我還是厚著臉皮跟大家競爭下去，得到的排名竟然是第4名，我真的驚訝到開心到哭出來，我也問了日本老師，日本老師也說他自己也嚇到，我的學習成績跟面試成績真的差太多了，希望我在日本能多加油，家人與老師給我很多正能量，我真的很感謝他們，謝謝他們讓我有自信，有這個機會能去日本闖蕩，因為家人跟老師們，我來到了我一直想來的日本，開始了我的半年日本生活。

二、行前準備

(一) 機票

機票的話我覺得買來回的比較方便,也不用怕買不到票,所以我們選擇長榮航空而飛機票是像旅行社買的,有什麼問題也可以像旅行社詢問。



(二) 簽證

聽說很難的地方就是等簽證下來,有很久才下來,有被退回來過的事件都有過,所以在辦簽證的一直都很緊張,誰也沒想到很快就下來了!!然後就衝去拿剛出爐的簽證!!拿到的時候完全沒想到自己走到這步了。(放下心中大石頭)



(三)健康保險與身體檢查

當然大家出國半年,也一定會擔心如果在這半年生病了怎麼辦?保險呢??

在學校就會幫我們辦好健康保險與旅行平安險,如果還會擔心的話,也是可以多保其它險,那在日本就能拿到這張健保卡,這張不要光看他很像一張紙!他是看醫生能便宜很多的健保卡!因為在日本醫療真的太貴太貴太貴了

(很重要!要說三次!)



(四)行李

行李我是前一天才在準備的,因為我沒有很多東西能準備的,不過去之前一定要看一下日本的天氣狀況,因為我們是三月過去,在台灣三月是不冷不熱的季節,可是在日本,真的很冷,所以務必多帶一些保暖衣物,行李限30公斤我秤重才19公斤,比其他兩位還來的少,所以超級後悔沒有帶台灣的零食!!!!因為那時候我還以為我行李

快超重了,所以完全沒裝到台灣零食,竟然沒想到才19公斤!!!!!!!!!!!!!!整個超級後悔的!!!超級浪費的,我大概是裡面最輕的行李吧!!(最右邊的是我的行李)



三、國外實習機構簡介

ヘリテイジリゾート(Heritage Resorts)是東京裡最大的天然溫泉度假村,位於埼玉的熊谷市,離最近的火車站是森林公園站,到了森林公園之後也會有飯店的接駁車接送,度家村除了可以進行婚禮,宴會,網球,高爾夫之外,還有限定暑假期間的是外泳池,跟最有名的天然溫泉。

溫泉的部分有男女露天溫泉,豪華溫泉,可穿泳衣的混浴還有大型露天浴池,飯店裡也有設飲料吧,可以邊享受溫泉與風景。

飯店的部分也提供各種客房,洋式套房,和式套房,家庭式套房,跟W套房等多樣式套房

在走廊兩側的房間享受的風景也特不一樣,東側的房間呢,可以看到早晨升起的太陽,西側的房間,能享受到夕陽落下的瞬間,都是同一間飯店就能享受到不一樣的風景呢!

育樂的部分有廣大的高爾夫球場地,以及網球場,高爾夫球場有獨特的9個球洞,還有510碼的長洞,是高爾夫愛好者最喜歡去的地方。而網球場也很廣闊,讓小孩子們讓年輕人們可以去那邊打網球,也是最佳的好選擇!

再來是他們限定夏天的室外泳池,播著輕快的歌曲,吹著夏天的風,玩著冰涼的水不用擔心沒有泳池沒有泳衣,那邊都是有在販賣的!

餐廳的部分不單只有一間餐廳可以做選擇,有中式餐廳,法式餐廳,花園餐廳,以及創作料理餐廳,使用的蔬菜都是本飯店種的有機蔬菜,材料也是廚師們精心挑選,只為了給客人最好的一餐。

BBQ度假村是飯店裡有特色的一個度假村,只不過它是在飯店附近,不過坐飯店的接駁車也能到,大概10分多鐘的車程,對喜愛烤肉者來說相對起來也是挺方便的!
(從空中拍下來飯店) (餐廳的廚師們) (露天溫泉)



四、國外實習企業或機構之學習心得

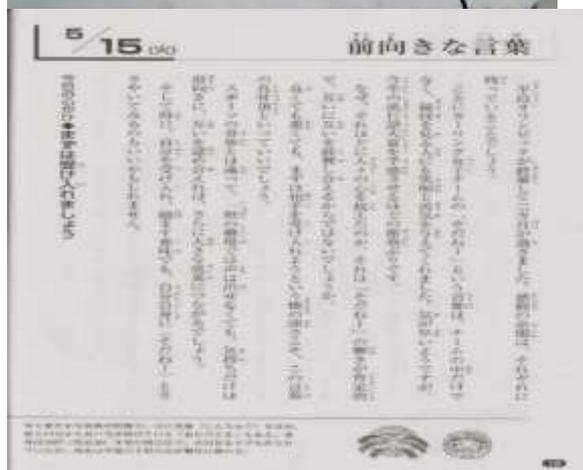
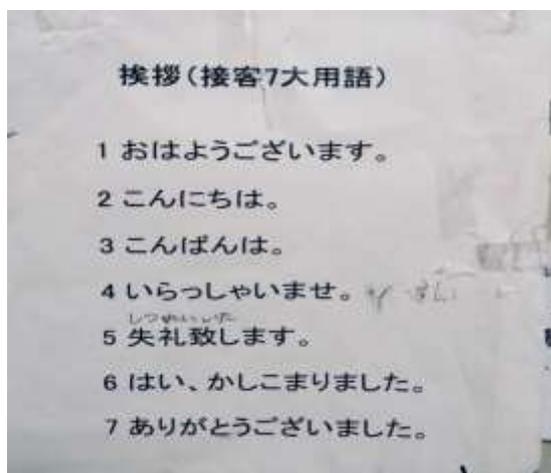
剛來日本的時候，我跟大家的心情是一樣的，既期待又害怕，不過還是想強調的是日本觀光跟日本工作是完全不一樣的。

來日本玩會發現日本是個好國家，環境乾淨，人都很善良等等，只有優點沒有缺點當你真正踏入他們的職場生活，你會發現真的很不一樣，我用文字無法述說很多只能說，這半年學的很有限，希望大家難得來到日本體驗職場生活就要活得不一樣！一開始都會不習慣，你也是，我也是但這半年中能讓你習慣很多學到很多，各位加油！

因為我們是半年，當然我也說過我們學的有限，所以我們這半年是**客房部門**，一開始我們每天早上都要練習：打招呼練習，嗯？你說打招呼是要練習什麼嗎？在日本很重視的就是打招呼，雖然我們是做客房的，不能保證說遇不到客人也不是只有遇到客人要打招呼，遇到同事們，上司們，打招呼都是非常重要的禮儀打招呼練習就是要：笑容，敬禮，有元氣每天練習之後，遇到客人們也不會感到害羞，不好意思。

再來就是早上會開早晨禮，內容就是房間數量，客人需求，房間備註等等。之後我們就會開始拿著我們的工具，前往房間做打掃，打掃完自己要掃的那層房間之後，就會開始補明天使用的備品車，自己工具箱的備品，計算今天的困存，折明天就能馬上使用的毛巾，做完這些事大概就是中午，休息一個小時，吃飽飯，充好電力，回到崗位開始準備走廊打掃。等到五點半左右我們就會做結束，準備我們的終禮，為什麼呢？因為對日本人來說「**以禮開始，以禮為終**」。

初期我們會報今天的房間數，以及今天不小心犯錯的地方後期我們會開始讀有關職場的文章，並說自己看完的感想



剛來的大家一定什麼都不會，不敢講日文，不敢發問，不過我覺得比起這些有做事的心最重要，日本人很喜歡積極向上的人，給個好印象是個很大的加分。在日本這個國家，很講求做事小心，那怕我們鋪的床也都要平整乾淨，浴室的地板也也不沾頭髮跟一滴水，這是我來日本嚇到的一件事情，想到我在台灣也是做過兩個月客房，恩恩！沒辦法比呢。

五、國外實習之生活體驗

(一)食

在這裡有時候吃餐廳有時候吃食堂，食堂的部分也不是每天有的，廚師也會依據上班時間而不同人，因為不是每天有的所以吃起來的飯特別美味！而餐廳的部分，我們是員工，所以是打半價，我最喜歡的南蠻雞從1千200多半價成648元，因為我去幾乎都是吃這個，所以記得很清楚!!!當然我有想過要自煮，可惜我煮了沒幾天我就放棄了，不是因為難吃！是因為真的很累，上班那麼累，下班還要煮飯，就快累死我了，打到這就想到爸爸媽媽也是這麼辛苦的阿..真的是辛苦他們了。

(食堂的定食)



(我愛的南蠻雞)



(我做的便當~)

(二)衣

在公司上班都是穿著白色Polo衫下半身穿著黑色長褲
下班的話就是穿自己的便服

在日本上班乾淨的制服就是帶給客人們舒服
下班了就是穿回到自己的便服,所以在上班路上不能穿著制服
這也是他們最重要的禮儀之一

(上班的我)



(下班的我們)



(三)住

一開始我們是一人一間和式，之後為了要把外國人聚集到一起，所以之後又搬到公寓開始了三人同居。

在這間和式的時候空間非常的足夠，光線也是，是我蠻喜歡的房間。



之後搬來公寓後，開始三人同居。



(四)行

距離去火車站有一段時間,在宿舍的附近有公車站,車程大約25分鐘
費用大是360日圓.對我還說是還蠻方便的,一開始也很害怕坐錯,不過上面都會
標示公車站的名稱,所以也不用怕!!

只是有時候要注意日本的節日,我上次清明節等巴士等超級久的!!!才發現不能
算在平日,是要算在假日!!!

通過予定時刻表				大沼公園	
熊谷駅				ゆき	
月~金		時	土・日・祝日		
(8/13~8/16、12/30~1/3を除く)			(8/13~8/16、12/30~1/3を含む)		
56	40	24	05	6	23 45
55	37	29	12	7	20 37 54
59	44	35	19	8	10 44
	58	35	17	9	04 29 59
59	45	26	09	10	24 44
		54	24	11	04 24 59
		45	19	12	24 44
	54	24	04	13	04 24 59
	59	45	19	14	24 44
	59	34	14	15	19 59
	59	46	24	16	24 44
	44	29	14	17	04 39 59
54	39	24	00	18	19 39
	47	29	10	19	19 54
		49	10	20	20 59
		00		21	

*茶印の時刻は大沼公園時刻となります。
*茶印の時刻は、山定時運行が困難となる場合がございます。予め御了承く

(五) 育樂

一開始我們會一起休假,不過到後面,公司會開始把我們的排班錯開,也就是有時候會一個人上班,有時候會兩個人上班而已,原因是他希望我們不要一起行動,能獨立,我是蠻長一個人上班所以我也覺得這是一個能讓我成長的一個部分,不會就是要問!問了就能學到很多,然後我們休假都會到處玩,或是一個人休假的時候,自己揹著背包,遊日本~~

(我們一起去吃肯德基)

(我一個人休假去家庭餐廳XD)



六、國外實習之具體效益

1. **聽力上升許多**, 在台灣聽的日語很有限, 不會就會想要用中文問, 因為老師也會用中文回答你, 可是當你來日本, 抱歉, 他們只會回答你日文, 在這種環境下, 不得不逼迫自己, 日文能力進步, 聽力進步, 會話進步, 有人說過, 如果要學會一種語言, 就麻煩送他去那個國家, 我很贊同這個想法, 所以在日本待了半年, 突然之間的聽力進步了不少。
2. **會話增多**, 我是很喜歡聊天的人, 但我日文沒有到很好, 我也知道我自己說的也有限, 不過這不是我的絆腳石, 我會把自己想說的, 傳達給對方, 於是我一句, 對方一句, 自然而然地就開始聊起天, 尤其產生共鳴感的時候, 是我最開心的時候, 也是不知不覺的發現, 我的會話進步了許多, 增加了許多, 所以根本就沒有日文不好就沒辦法聊天, 因為這只是你不敢說日文的藉口而已。
3. **日本的職場生活**, 在日本體驗了半個社會人的生活, 你會發現跟台灣很不一樣, 什麼都講求完美, 能做到100分就給他做到101分, 這就是你日本來, 你會發現日本是個完美的國家, 所以我覺得台灣能跟日本學習的事情, 還蠻多的, 有時候希望國家能學習國家的優點!
4. **獨立**, 在台灣或許有些事情是家人, 老師都幫你們打理好了, 可惜你來到日本, 你不得不靠自己, 沒有人是能幫你一輩子的, 所以我在日本學會了很多事情, 不是沒有家人沒有老師沒有朋友你就做不到。

六、國外實習之具體效益

1. **聽力上升許多**, 在台灣聽的日語很有限, 不會就會想要用中文問, 因為老師也會用中文回答你, 可是當你來日本, 抱歉, 他們只會回答你日文, 在這種環境下, 不得不逼迫自己, 日文能力進步, 聽力進步, 會話進步, 有人說過, 如果要學會一種語言, 就麻煩送他去那個國家, 我很贊同這個想法, 所以在日本待了半年, 突然之間的聽力進步了不少。
2. **會話增多**, 我是很喜歡聊天的人, 但我日文沒有到很好, 我也知道我自己說的也有限, 不過這不是我的絆腳石, 我會把自己想說的, 傳達給對方, 於是我一句, 對方一句, 自然而然地就開始聊起天, 尤其產生共鳴感的時候, 是我最開心的時候, 也是不知不覺的發現, 我的會話進步了許多, 增加了許多, 所以根本就沒有日文不好就沒辦法聊天, 因為這只是你不敢說日文的藉口而已。
3. **日本的職場生活**, 在日本體驗了半個社會人的生活, 你會發現跟台灣很不一樣, 什麼都講求完美, 能做到100分就給他做到101分, 這就是你日本來, 你會發現日本是個完美的國家, 所以我覺得台灣能跟日本學習的事情, 還蠻多的, 有時候希望國家能學習國家的優點!
4. **獨立**, 在台灣或許有些事情是家人, 老師都幫你們打理好了, 可惜你來到日本, 你不得不靠自己, 沒有人是能幫你一輩子的, 所以我在日本學會了很多事情, 不是沒有家人沒有老師沒有朋友你就做不到。

七、感想與建議

(中文)

能來到這裡,首先我要感謝我的父母,謝謝他們支持我,為了我付一大筆錢送我來日本,也很感謝老師們,給我很多意見,讓我更有自信的日本半年,在這半年中,我想家了,我不知道是我還沒長大,還是對我來說台灣才是我的家,回想起來我有天晚上還作夢,夢到我媽跟我說不能再寄台灣的零食給我,還驚醒過來,看我多愛台灣的零食!!!雖然這半年不在舒適圈,不過說真的我來到日本我從來沒有後悔,日文比以前進步許多,學習到日本人對細節很講究,體驗到這裡的文化,還有每天早上在路上的阿公阿罵跟你說早安,自己在日本超商買東西,來日本半年每一天都對我來說都是新的一天,學習新的事物,沒辦法跟你們說一帆風順,只能跟你們說聲加油。

(日文)

日本に来て、まず、感謝したい人は親です。応援してくれて、私のために、たくさんお金を使ってくれて、本当にありがとうございます。先生にも感謝したいです。いっぱいアドバイスをしてくれて、日本に行くことができました。ありがとうございます。この半年間で、時々、家に帰りたと思いました。まだ成長できていないか?それとも台湾は私にとって家か?わかんないです。思い出したら、ある日、私は夢を見ました。その夢は、母が私にもう台湾のお菓子を送らないって言って、私はビックリして、すぐ起きました!その夢で、私がどのくらい台湾のお菓子が好きかわかりました!この半年間、日本に来て後悔はしてません。日本語は昔より上手になったし、日本人が細かいところも気になることを勉強したり、日本の文化を体験したり、あと毎朝、散歩してるおじいちゃんとおばあちゃんに挨拶をしたり、自分で日本のスーパーで買い物をしました。日本に来た半年は、私にとって新しい日々で、たくさん学びました!うまくいかないこともありますけど頑張ってください。

八、照片集錦



說明：一起去賞櫻花(2019/04/08)



說明：去池袋的一間珍珠奶茶店 (2019/05/06)



說明：池袋附近的KTV(2019/05/30)



說明：第一次去拍日本的大頭貼 (2019/03/11)



說明：去淺草玩 (2019/03/14)



說明：跟我的好朋友去晴空塔 (2019/04/18)



說明：去公園裡玩 (2019/04/08)



說明：去附近的百貨公司逛街XD (2019/07/06)



說明：麗芬老師來跟我們一起吃飯 (2019/07/30)



說明：第一次去原宿!(2019/03/10)



說明：下班的回家路上,看了夕陽 (2019/05/25)



說明：一起吃日本的肯德基 (2019/05/25)



說明：去新宿舍的附近吃燒烤（2019/07/21）



說明：去到超可愛的咖啡店（2019/08/01）



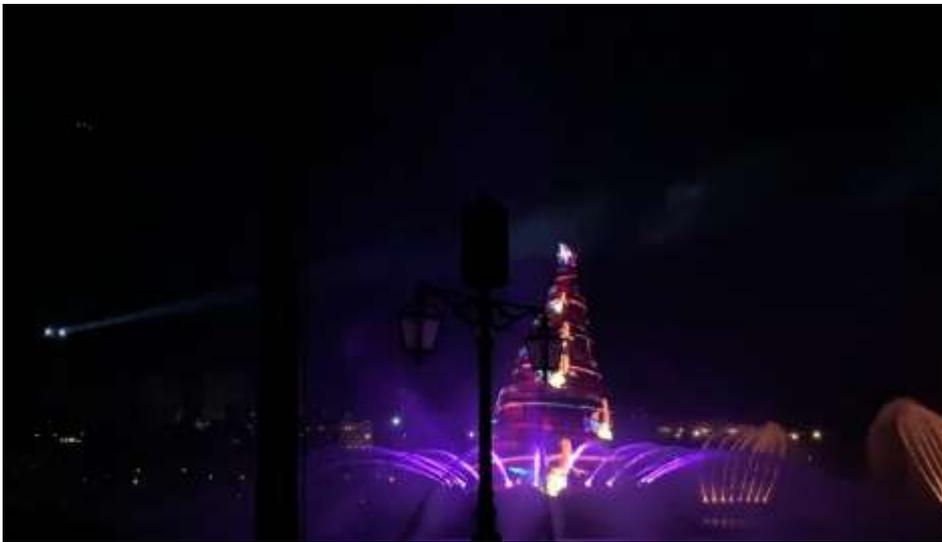
說明：去日本的寵物店!! (2019/05/21)



說明：吃了吃到飽的大阪燒店」(2019/07/01)



說明：熊谷的煙火大會 (2019/08/10)



說明：東京迪士尼的晚會(2019/08/24)



說明：池袋的水族館(2019/04/25)



說明：熊谷的扇子祭 (2019/07/20)

以上是我留日實習半年生活日記!謝謝!

