

112 年度學海築夢  
學生出國實習心得報告

獲補助年度	112
薦送學校 系所 年級	德明財經科技大學 應用外語系日文組 3 年級
學生姓名	吳芷涵
國外實習國家	日本長野縣
國外實習機構	アルプスホテル
國外實習考評成績	71
短片時間及標題	2:23/日本實習

<https://youtu.be/sVTUmk9yQI>

(別紙2)

徳明科技大学応用日本語学科学学生校外インターンシップ  
派遣先による評価表

学生氏名：吳 聖 地			
学籍番号：011037154			
派遣先：白馬アルプスホテル		長野県北安曇郡小谷村大字千国字若栗乙12851番地 株式会社 白馬アルプスホテル	
派遣部門：サービス課		代表取締役 鷺 澤 浩	
実習期間：11/12/23 ~ 2024/3/31			
項目	評価項目	点数配分	得点
一	専門知識	10	6
二	学習態度	10	7
三	協調性	10	7
四	コミュニケーション能力	10	6
五	出勤状況	10	10
六	礼儀、身だしなみ	10	7
七	職務態度	10	8
八	積極性	10	7
九	チームワーク	10	7
十	責任感	10	6
総合得点		100	71
総合評価 (建議)	仕事に慣れかけたが、必要な作業も自分で行ったように感じた。レストランの他の仲間と協力して行動する事ができる。日本語への理解も更に深められ、もっと多くの業務を体験する事ができたと思ってる。その期間がつかれた。		
採点者 署名	鎌 農 時 浩		

# 目錄

## 一.緣起

## 二.國外實習機構介紹

- (一) 實習機構地理位址及環境介紹
- (二) 實習機構之起源
- (三) 實習機構之組織架構與各部門之介紹
- (四) 實習機構之主要市場營業對象
- (五) 實習機構之設施概況與營業項目之介紹

## 三.國外實習企業或機構之學習心得

## 四.國外實習之生活體驗

## 五.國外實習之具體效益

## 六.感想與建議

## 一.緣起

本來就很喜歡日本這個國家而且也沒有離開過家裡去住外面的經驗，也想讓自己的日文更進步，也不用花什麼費用還有朋友一起，就跑去報名了。

## 二.國外實習機構介紹

### (一)實習機構地理位址及環境介紹



### (二)實習機構之起源

「地域のために、汗をかき、ずくを出し、知恵を出す。  
地域と生きる。地域を活かす。  
人と地域をつなぎ、ともに成長する。」

這段語的意思是：

「為了社會，我們流汗，付出我們的努力，付出我們的智慧。與社會一起感受人生。活化社會。連接人與社會，共同成長。」

(三) 實習機構之組織架構與各部門之介紹

社長			
總支配人			
支配人			
櫃台營業部	餐飲部	清潔部	接待部
企劃組:每月提出不同企劃，並且監督進度。	料理組:負責料理客人的三餐，以及食材管理。	房務組:負責清掃房間內部。	
總務組:每月開會提出前月各項營業額等。	接待組:負責客人餐點送達及撤收。	環境組:負責清掃飯店房間以外的環境，包含樓梯、大浴池、走廊、庭園。	
預約組:負責處理客人預約。			
商店組:管理飯店內部小商店及訂貨。			
設備組:接駁車以及各項設施保養。			

(四) 實習機構之主要市場營業對象

1. 小家庭。
2. 年長客
3. 外國散客。
4. 國內外團體客。

(五) 實習機構之設施概況與營業項目之介紹

大浴場: 泉質為ナトリウム・炭酸水素塩泉。  
內有休息區、按摩椅、露天浴池、桑拿房等。

商店:販賣土產、日本酒、上衣、滑雪用品、小吊飾等。

遊戲間:有許多夾娃娃機和一些其他的遊戲機。

卡拉 OK 室:有提供許多歌曲讓遊客選擇。

餐廳:有分許多種餐廳像是自助餐廳、法國餐廳、日式餐廳。



### 三.國外實習企業或機構之學習心得

一開始接觸到日本人的時很緊張尤其是還聽不太懂他們在講什麼，平時的溝通和工作上的交流都讓我不知所措。但幸好同事都很友善有不會的也都會幫助我有聽不懂的也會幫我解釋讓我理解，因為有大家的幫助讓我可以很快的適應新環境。

在餐廳工作雖然比較不用跟客人對話但偶爾還是會有客人過來問問題，剛開始我都是請他等一下然後去請其他同事幫忙，但到後來我就漸漸地不緊張也可以聽得懂他們在說什麼就可以回應客人。

在日本他們都要求我們要提早五分鐘到還要先做準備，上班跟下班的時候也都要跟大家問好，而且就算是在飯店遇到其他不認識的員工也都要打招呼。

雖然之前在台灣也都是在餐飲業但跟日本還是不一樣的，在日本就算只有開中午一下下也要打掃要重新排椅子，而且在日本排椅子還要把每一個都排得很整齊距離要一樣，濕紙巾也要一包一包排整齊再放進去還有其他許多不一樣的地方。

#### 四、國外實習之生活體驗



112/12/21

準備搭飛機去日本了!



112/12/21

豐富的飛機餐和好看的風景~  
晚上六點半到機場了!!



112/12/21

艱難的過完海關，搭上末班車前往上野的飯店~~~



112/12/22

大家要出發前往各自的實習飯店了



112/12/22

歷經一天的搭車終於到達飯店



112/12/26

第一次吃飯店的早餐，擺的好可愛!





113/1/12

和在另一間飯店的朋友約了最近的一間超市見面。



113/1/12

有兩個日本朋友要離開了，大家一起拍張合照，也很謝謝他們的到來。



113/1/15

和泰國朋友一起去逛超市順便到附近的拉麵店吃午餐。



113/2/7

發生大地震，石川地區許多地方房子都倒塌了，在白馬的我們也感受到很強烈的搖晃，許多餘震都讓我們膽戰心驚的。



113/2/16

這天下班有一位尼泊爾姐姐就神神秘的把我叫到他房間，說這是尼泊爾的食物很像台灣的小籠包，讓我帶回去房間和朋友一起分著吃。



113/2/25

常常會到朋友的房間一起吃便當或是聊天。



113/3/1

大家說好要去旁邊滑雪場走走然後拍拍照。



113/3/4

很難的三個人有一起空閒的時間，就一起到外面去吃飯。



113/3/6

感謝朋友出去玩的時候還想到我幫我帶喜歡的東西回來!!!



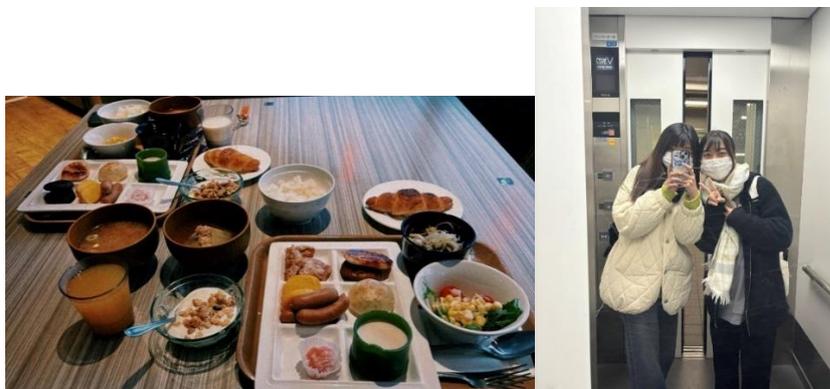
113/3/11

小餐廳廚房伯伯做的小蛋包飯，很可愛也很好吃~



113/3/11

和朋友臨時決定要去松本玩，用最快的速度把行李整理好就出發了，晚上到飯店放好東西就去吃我們心心念念的火鍋。



113/3/12

隔天和朋友早起去吃飯店的早餐，再去百貨公司逛逛中午就要搭車回宿舍了。



113/3/13

泰國朋友生日，邀請我們去她房間一起慶生，還拿了一罐另一位同事送的酒讓我們一起喝。



113/3/20

尼泊爾姊姊開車帶我們出門。



113/3/25

在飯店餐廳吃的午餐，因為有提早跟餐廳伯伯講所以他幫我們做了一份獨一無二的午餐，還加了許多好吃的小菜!!!



113/3/28

和泰國朋友一起吃午餐，也是最後一次在飯店餐廳吃午餐了，我跟餐廳伯伯說我想吃兩塊肉伯伯直接幫我多下一塊肉還幫我分開放，有夠好!!!

## 五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

### 1.提升外語能力

每天在日本大部分時間都是聽日文或是上班時候要跟同事溝通也是日文，每天多聽多講不會的就問同事或是記下來下班回去查翻譯，這樣經過三個月日文真的有提升一點。

### 2.學習獨立自主

因為從小也沒有離開過家裏出去外面住這麼長時間，在家裡也都是父母用好三餐煮好飯洗衣服等等，但到了日本所有事情都要自己學著做，不會再有人幫你都先做好，是一個讓自己變得更獨立的機會。

### 3.了解文化差異

生活在日本每天都可以接觸到日本人也可以發現大家在吃飯前都會先祈禱，有些地方走手扶梯也是跟台灣不一樣地方等等有很多不一樣的差異。

### 4.結交外國友人

在飯店工作的員工也有許多其他國家的人，像是尼泊爾、緬甸、泰國。大家每天都一起工作久了就變成朋友，也都有互相加聯絡方式就算在台灣也可以和那些朋友聯絡。

### 5.加強抗壓性

日本的上司在工作上會要求很多也比較嚴格，許多事也都是要親力親為，遇到一些工作上或生活上的困難也只能透過打電話和家人朋友傾訴。

## 六、感想與建議

感謝有這個計畫讓我有機會去到日本實習去體驗不一樣的生活接觸到不同國家的人，也趁著這個機會讓我的日文更加精進。在去之前的一段時間也辛苦老師替我們跑東跑西辦一些事物還有在實習的其間老師們來日本看我們。