

# 學海築夢實習報告

112 學年度 12/24 到 3/31

獲補助年度	112 學年度
薦送學校、系所、年級	德明科技大學應用外語系日文組 3 年級
中文姓名	蔡欣妤
國外實習國家(含城市)	日本/北海道
國外實習機構	株式会社ジャパンマルシェ
國外實習考評成績或評語	本 Word 檔第 6 頁
短片時間及標題	112 日本北海道實習-The View (3:24) <a href="#">影片網址</a>

## 1 緣起

我選擇參加海外實習的原因之一是希望能夠開拓自己的視野。我深知只有在不同的文化和環境中才能真正豐富自己的人生經歷。

然而，因為家庭經濟困難，我沒有多餘的資金來支持我出國實習的費用。正是在這個困難的時刻，通過老師的幫忙，我得到了教育部學海築夢活動的支持。

這個活動為我提供了實現海外實習夢想的機會，讓我獲得了非常寶貴的國際經驗。

因此，我感到非常感激教育部的支持和幫助。

我渴望通過這次海外實習，增長見識，提升語言能力，同時深入瞭解不同文化背景下的工作方式和價值觀。我相信這樣的經歷將讓我更加開放、包容，也能夠更靈活地適應未來的挑戰和機遇。

## 1 國外實習機構簡介

「株式会社ジャパンマルシェ」，總部位於日本北海道札幌，台灣分公司營業服務項目為進口北海道食品 and 商品，提供台灣日系百貨公司之日本商品展使用，此外也經營北海道拉麵店；台灣第一家店舖曾於台南市開業（「仁之藏」北海道拉麵），之後也在高雄大樂百貨公司內新引進日本丼飯專業餐廳（「桜」丼飯）。而日本總公司於北海道札幌經營有拉麵專賣餐廳外，與星野渡假村（TOMAMU）內餐廳及專賣店也有合作關係，於北海道富良野也經營有「山部旅館」。

## 2 國外實習企業或機構之學習心得

在實習的過程中，我得到了許多寶貴的學習經驗。

首先，我有了更多的機會與日本人溝通，不論是與同事還是客人。

我不僅提升了日文能力，也加強了英文的使用。以前我總是害怕說錯，但現在我已經克服了這種恐懼，擁有了開口說話的勇氣。

其次，我在團隊合作方面也有了許多收穫。與同事共同工作，我學會了如何有效地與他人協作，以及如何在壓力下保持良好的溝通和合作。這讓我更加了解了團隊合作的重要性，並培養了我的團隊合作精神。

最後，我在餐飲技能方面也有所提升。從基本的餐飲技能到服務，我透過實際操作和指導，不斷地提升自己的技能水平。這些寶貴的學習經驗將成為我未來職業生涯的重要資產，讓我更加自信地面對各種挑戰。



### 3 國外實習之生活體驗

來到當地，我立刻感受到了與台灣完全不同的環境。

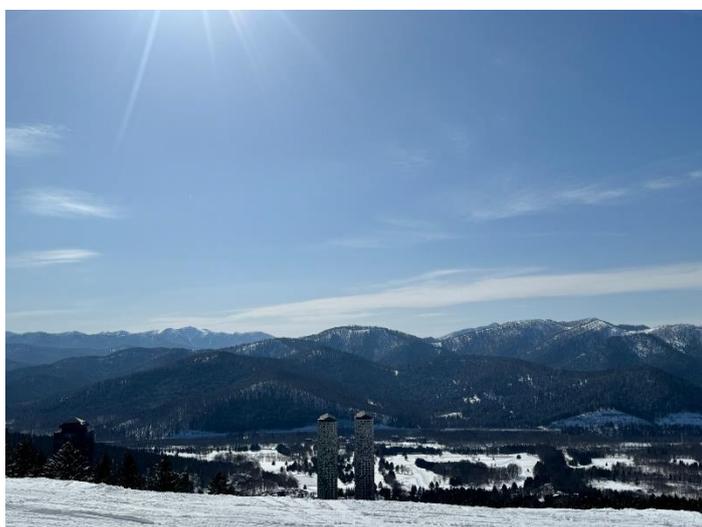
空氣乾燥而寒冷，但我卻感到非常興奮，因為我第一次看到了雪。

然而，我很快開始感到水土不服，常常會乾到流鼻血。面對這些困難，我們仍不斷尋找方法，努力適應和解決問題。

相比於台北的繁忙和方便，我在這裡的生活節奏明顯放慢了。雖然周圍環境沒有那麼便利，餐飲選擇有限，但我很喜歡自己動手下廚，享受簡單而溫馨的家庭生活。走路成為了我唯一的交通方式，讓我更加依靠自己的雙腿。

在這裡，我遇到了非常溫柔善良的同事，即使我的日文能力不是很好，他們也願意傾聽和理解。我從未感受到因為是外國人而受到歧視，相反，他們帶著我一起體驗當地的生活，讓我感受到了溫暖和包容。

這是我第一次個人在外生活，雖然面臨著許多挑戰，但我學會了獨立和自我管理。每天清晨醒來，美麗的風景就在眼前，讓我充滿期待。無論是每次上班的員工餐還是週末的滑雪，我都充滿了對生活的熱愛和期待。儘管一開始適應起來有些困難，但我逐漸找到了屬於自己的節奏，享受著這段珍貴的海外生活。



#### 4 國外實習之具體效益

語言能力提升：通過與當地人、同事客人等交流和工作，提升了日語和英語水平。

跨文化交流能力：通過與不同文化背景的人合作，學會了更好地理解 and 尊重不同文化，提升了跨文化交流能力。

職業技能增長：在餐飲行業的實習中，掌握了更多的餐飲技能和經驗，例如食材處理技巧、服務技能等。

自我管理能力的提升：獨自在國外生活和工作，學會了更好地管理時間和資源，提升了自我管理能力的。

團隊合作能力的提升：在與同事共同工作的過程中，學會了有效的團隊合作，提升了團隊合作能力的。

自信心的提升：克服了適應新環境和解決問題的挑戰，提升了自信心和應對能力的。

人際關係網絡的擴展：通過與同事和當地人的交流，建立了更廣泛的人際關係網絡，為未來的職業發展打下了基礎。

文化體驗和啟發：通過體驗當地文化和生活方式，開闊了眼界，拓展了思維，獲得了更多的啟發和體驗。

解決問題能力的提升：在面對挑戰和困難時，學會了尋找解決方案和應對策略，提升瞭解決問題的能力。

職業規劃和方向明確：通過實習經歷，對自己的職業規劃和未來方向有了更清晰的認識，為未來的職業發展做好了準備。

文化適應能力的提升：在不同文化背景下生活和工作，提升了文化適應能力和包容心態，為未來的跨國工作做好了準備。

## 5 感想與建議備註

感謝這次寶貴的機會，讓我有機會深入了解不同的文化和生活方式，這將是我一生難忘的經歷。這段時光讓我學會了更加尊重和欣賞不同的價值觀和生活方式，也讓我更加開放和包容。

通過這次實習，我學到了很多寶貴的經驗和技能，不僅對我的專業發展有所幫助，也對我的個人成長有了重大影響。我現在更加自信和勇敢，能夠勇敢面對各種挑戰和困難。

在海外生活的日子裡，我不斷挑戰自己，克服了許多困難，這讓我變得更加堅強和自信。我學會了更好地管理時間和資源，也學會了如何與不同背景的人相處和合作。

建議：

對於未來參加海外實習的同學，我建議提前做好充分的準備，包括語言能力的提升、文化背景的了解等。這將有助於你更好地適應和融入當地生活。

在海外實習期間，積極融入當地生活和工作，多與當地人交流，這樣才能真正地體驗和理解當地的文化。

同時，也要保持良好的溝通和合作，與同事和當地人建立良好的關係。

除了專業技能外，也要注重個人成長和心理健康。在海外生活中可能會面臨各種挑戰，要學會有效地應對和處理，保持積極的心態和健康的生活方式。

要擁有基本的生活技能，因為到當地都是自己來，環境不會像台灣這麼方便，三餐基本上會需要自己來。

因此，建議在出國前學會基本的自理能力，包括烹飪、清潔、購物等生活技能，以應對當地的生活需求。

注意身體健康，身體是革命的本錢。在海外實習期間，要特別注意飲食、作息和運動，保持身體的健康狀態，才能更好地應對各種挑戰和工作壓力。

國外單位評語

(別紙2)

徳明科技大学応用日本語学科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：蔡 欣妤 学籍番号： 派遣先：ガラク 派遣部門： 実習期間：2023/12/25 ～ 2024/3/24			
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	7
五	出勤状況	10	8
六	礼儀、身だしなみ	10	8
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	7
総合得点		100	72
総合評価 (建議)	慣れるまで少し時間がかかりましたが本来とても明るい人だと思います。 慣れるまでは本来の明るさが発揮できず体力面でも厳しそうでしたが、時間が経つにつれ心配がなくなり明るく、安定して仕事に取り組んでくれました。 突出した部分は見られませんが、安定感を評価しています。		
採点者 署名	