

【附表二】

學海築夢/新南向學海築夢學生出國實習

心得報告內容大綱

111學年度1/15到3/31

獲補助年度	111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	葛怡伶
國外實習國家(含城市)	日本/北海道
國外實習機構	(株)ジャパン・マルシェ
國外實習考評成績或評語	本WORD檔案第3頁
短片時間及標題	111年度學海築夢心得影片(04:01) Youtube: https://youtu.be/wVLns967zHw

一、緣起

這次的實習是我人生中很大的決定，由於沒有打工經驗，第一次的工作便是到海外去實習，心中充滿期待與恐懼，但還是決定好好去完成它。

二、國外實習機構簡介

我去實習的公司為しったん托兒中心，位於北海道星野度假村內的托兒中心，負責照顧客人們的小孩子，孩子年紀介於0歲至8歲。

三、國外實習企業或機構之學習心得

一開始由於自身內向的性格在台灣都不太敢與人用日文溝通，以及不敢抱小嬰兒，做任何事情都相當的小心與害怕，剛到這的一個禮拜都相當的不適應，壓力非常大，但好在社長與公司的前輩們都非常溫柔，並不會因為我的內向個性就放棄讓我學習，一步步的引導我如何幫助小嬰兒換尿布、餵他們吃飯、哄他們睡覺之類的。跟著與我一起在同一個公司實習的學妹一起學習與工作，我們逐漸熟悉環境與日本人待人處世的方式，說話也漸漸變得流暢且有勇氣去表達自己的意見與分享台灣的文化。

由於我本來並沒有打工的經驗，所以對於這次的這份實習工作相當擔憂，但真的到了現在回國後，回想起在日本工作的種種，逐漸感受自己的成長，不再是什麼都依靠他人的孩子的感覺，而看著那些來到北海道遊玩的孩子，不禁令我想起自己一路長大的路程，原本我也是那樣時刻都黏著父母哭的孩子，而現在我卻努力達成了出國的成就，希望之後

也能繼續努力不斷進步。

四、 國外實習之生活體驗

在台灣時從來都沒有看過雪的我們，在北海道的宿舍深深感受到冬天零下-14的冷，一開始的一個禮拜都非常的不適應，但與之相反的是看到雪的興奮感，由於位於渡假村內的員工宿舍，因此不像一般的街道有商店，食材等都要用網路上訂購的方式送達，所幸日本送貨的時間與效率相當高，隔天就會送達，因此只要習慣了之後就不用擔心了。

而另一件令我意外的是與台灣相反的由於寒冷的天氣室內不會有螞蟻等蟲，但宿舍內卻有很多我從來沒看過的椿象，一開始與房東聊天時還不知那是什麼蟲呢！第一次自己在外生活，才發現在家時是有多麼的方便，外加工作上是照顧小孩的工作，這一趟實習之旅讓我深感母親的付出，讓我只要專心課業上的問題就好了。

為期76天的日本實習生活，已經不再害怕與人溝通，只要肯講話，對方絕對會傾聽的這件事是我這趟實習中最大的收穫，畢竟一直待在台灣學習外語其實也就是對著課本唸而已，實際要與人溝通的反應能力還是得實際到那個環境下才會訓練出來的。

五、 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

- 一、 訓練口說能力
- 二、 訓練勇氣膽量
- 三、 學習獨立生活
- 四、 自我控制金錢
- 五、 學習與不同的人溝通
- 六、 學到日本人的生活方式與待人禮儀
- 七、 訓練自身抗壓能力

六、感想與建議

對於一個想要跳脫舒適圈的人來說，非常建議來這一趟實習。訓練的不只是語言，也包括勇氣與認知的不同，在日本的這趟實習對我來說收穫或許不多，卻有大大的改變我之後的人生規劃與待人處世的方式。我很喜歡日本的服務態度，在台灣哪怕是有在學習日語也從來感受不到敬語的魅力，只是跟大家一樣認為單純就是日本比較有禮貌而已，而經歷過這次的實習，感受到當一天疲憊的結束坐車下來時若有人跟你說聲「辛苦了！」這件事是多麼的令我感動啊。

如果沒有這次的補助金，我大概永遠都不會出國，當然不只是家境的問題，身邊這樣日復一日的過著平凡的生活，讓我想要找點不一樣的事情，才決定大膽的參加這次的實習。有開心也有難過，如同在這短短76天內體驗一場日本的人生一樣，我認為這是即便有壓力也絕對是值

得の一過人生旅程。

日本語学科学生校外実修 成績表

生徒名	葛 怡伶 (リン)			実習単位用印
実習機構	しったん			
実習内容	日本語接客、通訳業務、日本式接待全般			
実習期間	1月16	~	2月26	

項目	評分項目	配分	得分
1	専門知識	10	3
2	学ぶ意欲、姿勢	10	10
3	協調性	10	8
4	コミュニケーション(職場の)	10	10
5	出席状態	10	10
6	容姿、身だしなみ	10	10
7	実習(実習中)態度	10	10
8	積極性	10	10
9	責任能力	10	8
10	気使い、丁寧(掃除、仕事の仕方)	10	8
合計		100	87

コメント
 泣いている子ども一人一人の子どもに関わりをする姿や声に
 掛ける姿が見られ、しかりと子どもと向き合っている姿が見られ
 リンさんの優しい人柄が伺えました。
 ホテル利用されているゲスト(海外の方)の通訳もしてくれました。
 しったんの保育士スタッフもスムーズに、受付、受入をする事が
 出来ました。保育は大切な仕事で、頑張ったと思います。
 本当に頑張ってくれました。ありがとうございました。

店舗名	トマリ しったん	評価人	中村 史帆
-----	-------------	-----	-------

受入企業	(株) ミカパン マルシェ
------	---------------

