

校外實習 心得分享

休憩四甲 陳蓉

2023/06/19-2023/09/06



目錄

關於 ... 01

行前準備 ... 02

機構介紹 ... 03

工作內容 ... 05

生活分享 ... 06

心得分享 ... 07

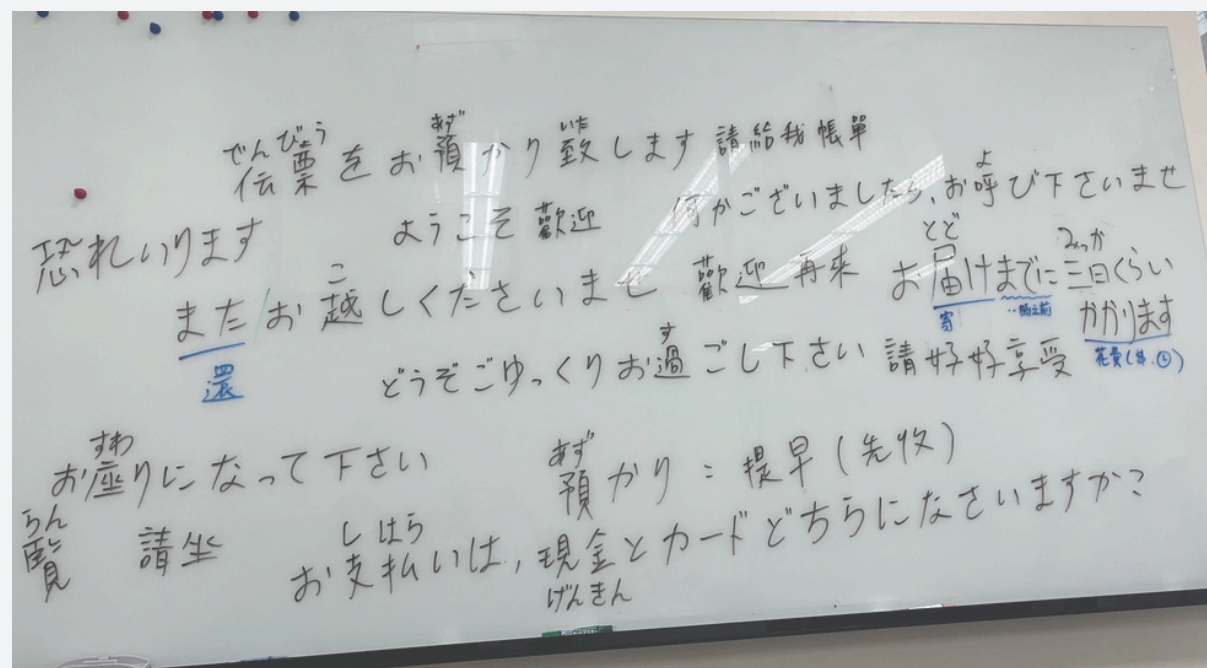
關於

- 計畫類型：學海築夢
- 補助年度：112年度
- 實習地點：日本北海道知床半島
- 實習機構：知床第一飯店



行前準備

- 加強日文對話訓練
- 增加對工作的了解
- 將資料備齊
- 調整心態



日本實習

- ✓ 報名表
- ✓ 家長同意書
- ✓ 大學與企業契約*2
- ✓ 企業與學生契約*2
- ✓ 推薦書(中/日)
- ✓ 護照影本
- ✓ 未到日本實習證明(日)
- ✓ 身分證正反影本
- ✓ DM,大專校院一覽(日)
- ✓ 在學證明(中/日)
- ✓ 成績單(中/日)
- ✓ 健檢證明
- ✓ 證件照*3
- ✓ 實習切結書
- ✓ 申請工作簽證
- ✓ 買保險

機構介紹



- 知床第一座落在眺望鄂霍次克海的高地上，被世界遺產之地「知床」所包圍
- 客房數量多，有西館、東館、至然館，可容納700人以上
- 飯店內設施豐富，且設施取名皆有特別含意
- 附近擁有許多自然景觀，因此時常見到野生動物 ex.鹿、狐狸

機構介紹

大門口



大廳



早餐餐廳



晚餐餐廳



工作內容

- 餐廳：開幕前準備、場外服務生、收餐盤、點酒、清潔、站料理台
- 見送り：在8點到10點較多客人check out 時在門口送客人離開
- 段通：清掃飯店內所有公共場域 ex.大廳、吸菸室、休憩區



生活分享

- 天氣：晴朗乾燥
- 住宿：飯店提供員工宿舍
- 餐食：自理、公司有員工餐廳
- 休假做什么：加強日文、參觀知名景點、參加祭典

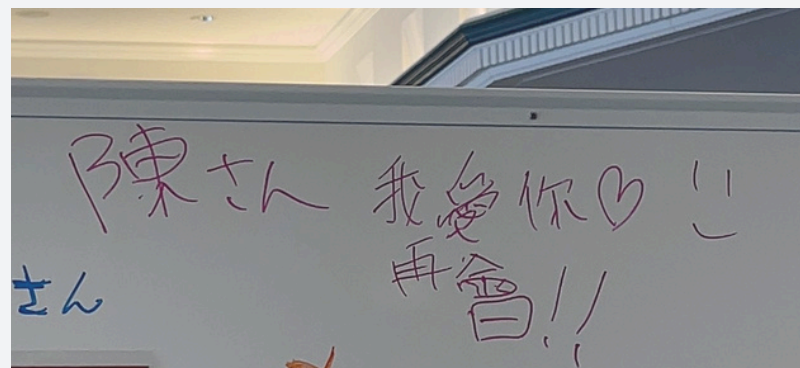
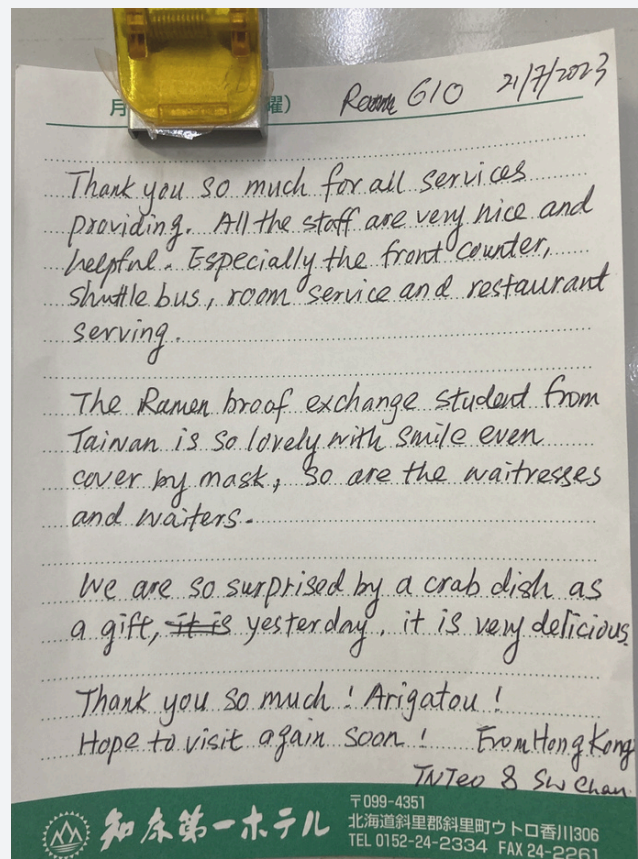


心得分享

這是我人生第一次自己出國，也是第一次在國外工作。出發前真的很害怕、很焦慮，甚至有幾次差點想放棄。但當我真的踏上那片陌生的土地，才發現自己其實正在慢慢成長。

這趟旅程，我收穫了很多來自家人、朋友、同事、客人的支持和鼓勵，還有一些尷尬、出錯和各種手忙腳亂的時刻。但正是因為這些，我才學到更多。對我來說，這些都是非常寶貴的經歷。

儘管過程中仍有許多不安及恐懼，害怕努力白費、情況失控、丟臉出糗，但我也明白了每一次學會與恐懼共存時，我都在變得更強大。





謝謝聆聽
ご清聴ありがとうございます