

“景文科技大學旅館管理系

校外實習期中（期末）報告



班 級：旅館三勤

姓 名：蔡盈臻

學 號：120814021

實習單位：四季之湯溫泉度假酒店へリテージ

輔導老師：王斐青主任

中華民國 112 年 03 月 14 日

工作量、工作內容

一、房務工作

時間	內容
8:50~9:15	朝禮時間，說明今日注意事項確認房間狀況。
9:15~13:00	整理房間
13:00~14:00	休息時間
14:00~17:45	整理房間
17:45~18:00	收禮，了解今日工作狀況

*休息時間會依照當天狀況安排，如果沒有需要整理的房間會做其他清潔的工作

*拆床



*鋪床



*打掃浴室



*擦拭房間灰塵



*吸地板





*補充各種盥洗用具、整理備品

二、餐廳工作

時間	內容
10:00~11:00	打掃時間，整理環境準備開店
11:00~14:30	午餐營業時間，最後加點時間 14:00
14:30~17:00	餐廳休息時間，根據整理程度決定員工休息時間
17:00~17:30	晚餐營業前準備
17:30~21:00	晚餐營業時間，最後加點 20:30

*開店時間會因為高爾夫客人預約的請況而變化



* 宴會廳擺設



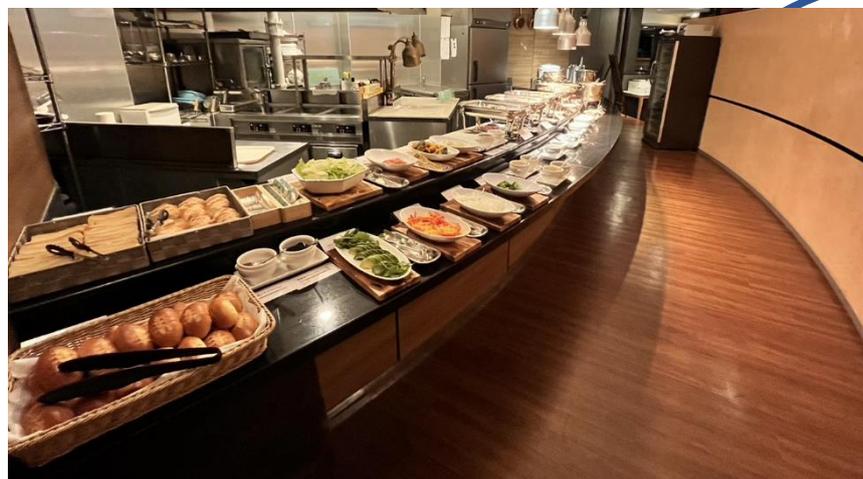
*晚餐預約套餐擺設



*擦拭玻璃杯



*備料



*自助餐擺設

工作狀況照片



補充備品



擦拭浴室



製作節慶道具



送餐



擺設餐具



鋪床



備料



折濕紙巾



桌子擺設

海外實習心得

一年的海外實習雖然很漫長，但當要結束的時候又覺得很捨不得還想要再多待幾天，當初決定要出國實習其實也是有猶豫過的，擔心自己出國做不好被退回來，或是無法良好的溝通造成壓力很大的種種原因而擔心退縮過，現在回想起來很慶幸自己沒有放棄這個機會，即使在面對疫情的阻礙，我還是選擇等待出發的機會，繼續增進自己的日文。

剛開始進入客房的工作時，雖然學校有教基本功，但真正在工作時對方的標準跟做法不同的情況下，全部重新學習，加上了時間壓力還想過自己是不是不適合這份工作，思考著或許自己的極限就在這裡，不過還是為了想得到主管的信任跟稱讚，每天不停的加速或學習別人方法，在三個月內成功做到自己一個人快速標準的整理好一個房間，知道自己的進步後非常的開心，有辦法獨立完成後上班的感覺大不同，跟同事之間也比較用於聊天，變的很有自信，反而下班後的聊天是我最喜歡的時光。

在日本的生活過得很快，月休八天休假非常珍貴，規劃著每次要去哪還需要計算和時間搭末班車回家，一天之內也沒有辦法去很多地方，雖然實習的地方好像在東京很近卻還是需要搭一、兩個小時的車程，自己規劃路線行程，久了久發現自己獨立生活的經驗慢慢累積，平時也會因為需要帶便當不管是生活還是料理方面都覺得自己一個人可以做到的事情變很多。

過了一年想感謝給了我實習機會的學校主任，給予我支持的同學老師，不管是實習方面的資源或是出發後的生活都很謝謝一路上有這些人的幫助，很慶幸生命中遇到了這些人與機會做出了人生一大重要的決定，未來也想在其他的
地方實習或生活探索其他地方的美好事物

