

工作細則：

地區：	群馬 輕井沢
實習單位：	輕井沢俱樂部 Hotel輕井沢1130
地址：	〒377-1402 群馬県吾妻郡嬭恋村鎌原1453-2
電話：	81-279-86-6111
網站：	http://www.karuizawaclub.co.jp/hotel1130/index.html
工作細則：	(依日工程輪調) 餐廳、洗區、廚房助理
性別：	男/女
人數：	2位
日語程度：	洗區、廚房助理：N4、餐廳：N3 或同等程度
實習日期：	2025年07月01日～2026年06月30日
排班方式：	兩頭班(早餐班 + 晚餐班)，排班制非固定班
排班區間：	6:00～22:00 為原則 (早餐班和晚餐班之間為 空班休息 時間，依工作單位或營業狀況，偶需提早到班或延後下班)
一天實習時間：	8小時為原則（視營業狀況調整排班時數）
休假：	6日/月
薪資：	時薪 985 日幣
時數算法：	15分鐘
加班費：	按時薪加給 25%（遵照労働基準法規定， 詳備註1 ）
深夜津貼：	22:00～05:00 為深夜時段，按時薪加給 25%（遵照労働基準法規定）
所得稅：	20.42%
勞工保險：	加入，飯店負擔
雇用保險：	0.6%本人負擔
公司社會健保：	加入，8,000日幣/月～ 學生負擔
公司厚生年金：	加入，13,000日幣/月～ 學生負擔 詳備註2
國民健康保險：	—
國民年金：	—
宿舍費：	6,000 日幣/月
水電瓦斯・煤油：	每月超過¥5,000，需自付差額
早餐：	—
午餐：	每天 免費 提供
晚餐：	每天 免費 提供
支薪日：	月底結算、次月25日發薪
支付方法：	扣除稅和(如有)其他費用後僱主銀行匯款支付
最後一個月薪資支付方法：	銀行匯款
其他費用：	—
機票費補助：	—
機票費補助支付方法：	—
國內交通費補助：	有，東京機場 ⇄ 輕井沢站 來回交通費（只限實習期滿約者）
機場或車站接送：	自行到輕井沢站坐飯店接駁車至飯店

備註：

1. 日本之法令工作時間為一天8小時，一週40小時為原則。而飯店適用變形勞動時間制，可按勞資協定或就業規則等規定，一週之工作時數未超過指定之平均時數可用其他日或週補時數。
2. 厚生年金在回國後可申請領回，但必須繳滿6個月以上才能申請。繳滿6-11個月者可領回50%。繳滿12個月或以上才能領回110%。注意：最後一個月要做到月底，當月才需要繳年金，否則有可能因未滿6個月或12個月而影響年金領回的金額。領回年金時，會先被扣20.42%所得稅後才匯款。

制服準備和儀容(如有不足請於當地購買)：

餐廳、前台（行李員）、賣店

男：黑色皮鞋、黑色西裝褲（不可有花樣和條紋）、黑色皮帶、白色襯衫（不可有花紋）、襪子(黑或深藍)

女：膚色絲襪、黑色包頭鞋 ※冬天：黑色厚絲襪

洗區

男女：T-Shirt、不易滑的鞋子、運動鞋

廚房助理、烘培

男女：廚房鞋或運動鞋

**另附飯店守則詳細版*

工作內容：(以下工作只作參考,飯店會依情況安排別的工作)

前台	送迎、行李寄放服務、飯店設施預約手續、飯店資訊及觀光諮詢、訂房入住手續(訂房系統操作)、活動布置、餵魚、整潔維護、冬天剷雪等等
餐廳	宴會廳/自助餐/定食服務、菜式介紹、點飲料、收餐、補充餐具、補充食物等
行李員	帶位解說、輔助前台人員、搬運行李、飯店內外的解說
洗區	清廚餘、偶爾幫忙洗滌器具、器具歸位擺放、要跑樓梯搬擺碗/盤子
廚房助理	擺盤、配菜、簡單菜肴製備

宿舍設備：

2～3人1間（睡房分開）

走路3分

設備	部屋內	共同	備註
枕頭被套	○		
冷氣			
暖氣	○		
洗手間	○		
浴室	○		
盥洗用具			
吹風機			
廚房	○		
餐具			
微波爐			
冰箱	○		
電視機	○		
洗衣機	○		有料 100円／回
乾衣機	○		有料 100円／回
椅子/桌子			

網路	○	無線LAN
----	---	-------

宿舍附近：

最近火車站	輕井沢駅、搭接駁巴士約40分
超市	搭接駁巴士約40分
便利店	腳踏車20分或搭接駁巴士約40分
郵局	可租借飯店腳踏車(冬天除外)約10-15分鐘；走路約 30-40分鐘
銀行	沒有
其他	



食堂





學長姐心得(只作參考)：

群馬 Hotel輕井沢1130

・實習部門：自助餐廳

更新：2022.07梯實習

上班時間：

早餐班：早上06:00 - 早上11:00 (僅供參考, 依淡旺季及來客數作調整)

晚餐班：下午16:30 - 晚上22:00 (僅供參考, 依淡旺季及來客數作調整)

排班：由餐廳排班人員安排

休假：至少月休8天, 請假盡量避開假日, 除非有特殊需求。(不忙的時候請假很好請)

工作內容：

1. **食物區**：負責補充料理、隨時詢問還有多少客人未到, 控管料理數量, 當人數不多時補充少量, 並把菜盤換成小盤, 結束營業前跟廚師長確認需要回收的料理。
2. **飲料區**：製做飲料, 早上有水果, 晚上則是蛋糕類。早上結束營業前要做好隔天要用的優格和果醬, 可以先把下次營業時段的飲料做好, 就不用花太多時間去做。負責餐廳貨物補充, 每個禮拜二、五需要跟倉庫管理員出貨。
3. **吧台區**：負責做酒單, 補充瓶裝啤酒, 開店前要開好啤酒機、沙瓦機。會用到侍酒師之友幫客人開瓶, 剛開始會有點困難, 多做幾次就會上手。
4. **收餐盤、帶位人員**：開始營業後負責帶客人到桌位, 如果客人有帶小朋友要詢問是否需要兒童椅。將客人不再使用的碗盤收去洗場, 再把乾淨的碗盤補充出去。隨時跟洗場報告未到的客人人數。結束營業時打掃餐廳。
(以上每個崗位都會做到, 忙的時候不會只有負責自己的區域)

・實習部門：ラベリ法國餐廳 (外場)

上班時間：

早餐班：早上11:00 - 下午14:00 (僅供參考, 依淡旺季及來客數作調整)

晚餐班：下午16:00 - 晚上22:00 (僅供參考, 依淡旺季及來客數作調整)

排班：一個禮拜一次, 在週日的時候會將班表公告在餐廳的櫃台, 要自己定期去確認。

休假：月休8-10天(可以在前一個月跟主管請希望休)

工作內容：

前置	1. 確認當日來客數 2. 將麵包油、蠟燭、菜單和飲料本放置客人桌面上 3. 補充食器 4. 跟當日的同事和廚師開會, 確認客人的需求和過敏食物、料理的變化 5. 還有時間的話, 就可以摺口布 6. 最後點蠟燭、準備開店
----	--

服務	1. 帶位(再次跟客人確認過敏的食物) 2. 點酒(有時候會需要開酒) 3. 上菜、倒水和上麵包 4. 詢問客人デザート飲み物想要哪種 5. 最後拿帳單請客人確認品項及簽名
收拾	1. 收拾和擦拭桌面 2. 擦拭杯子 3. 補充備品 4. 掃地

• 實習部門： 洗區

上班時間：
早餐班： 早上06:45 - 早上11:00 (僅供參考，依淡旺季及來客數作調整)
晚餐班： 下午17:45 - 晚上22:00 (僅供參考，依淡旺季及來客數作調整)

排班：
休假： 每周都會有新的班表出來，偶爾會臨時變更上班的時間跟工作的區域
月休8~9天，如果想要排下個月的期望休可以在下個月之前跟洗場主管排假
『最多可以劃4天』

工作內容：

1. 開店前準備／オープン準備：開電燈、開瓦斯、開洗滌機電源、放水等。
2. 幫忙收外場人員收進來的殘盤。
3. 在洗滌那裡洗所有的餐具。
4. 幫忙擦洗好的餐具及筷子等。 擦完要放完指定的位置讓外場人員補餐具。
5. 善後處理：
 - 清洗滌機及放水。
 - 清掃地板、倒垃圾。
 - 補擦餐具的毛巾。
 - 關門及最後的電源。

• 注意事項：

帶位時會用到的用語

1. こちらご案内します / お席までご案内します，
2. こちらお席どうぞ
3. お食事終わったら、こちらの伝票は入口のスタッフまでお願いします

上班時

1. 上班時要說「おはようございます」，下班遇到日本同事時要說「お疲れ様です」。
2. 答覆時要說「はい！わかりました」，感謝時要說「ありがとうございました」。
3. 隨身戴著手錶，比較方便。
4. 不要在日本同事和客人面前說中文。

5. 同事交代的事要聽要做，不能翻白眼或不做事，不然會導致跟同事們關係不好。
6. 要擺出你有心學、認真學習的態度精神。

• 伙食：

供餐： 每日免費供3餐，需要提前一天預約
(每週三和周四食堂休息日，但是會提供便當)

菜色：

1. 早餐：麵包、牛奶和麥片。(會提前放置食堂冰箱，早餐可自取)
2. 午晚餐：每天會有不同的主食，搭配無限量小菜和湯品。
3. 便當部分：一餐量就是一盒米飯和即時料理包。



(自助餐廳)：

女生： 長髮需綁包頭帶髮網，短髮則不用
飯店提供：帽子、襯衫、背心、裙子、領結
自備：包頭鞋、絲襪，低路或平底鞋、西裝褲

• 制服：

男生： 白色襯衫、小領帶、黑色背心、黑色長褲、皮帶、黑色襪子

(ラベリ法國餐廳)：飯店提供：襯衫、背心、領結和裙子
自備：褲子、絲襪和鞋子

(洗區)：飯店提供：洗區衣服
自備：簡單的T-shirt及褲子

• 宿舍環境：

格局：2人1房，房間分開，客廳，衛浴設備共用
設備：床殿（很薄）桌子、冰箱、廁所、浴室、衣櫃、暖氣、老舊電視、電磁爐
網路：飯店、宿舍內（偶爾網路會斷訊）
距離：離飯店走路8分鐘
其他：

1. 一樓有洗衣機、烘乾機（免費）、飲料販賣機，可以借清潔用品刷洗浴室及廁所，建議刷具自己買，因為不知道上個使用者刷哪裡
2. 宿舍內隔音非常不好，時常半夜會聽到有人展現自己的歌喉，需要自行吸收

• 周圍環境：

食：

1. 飯店附近很多特色咖啡廳（步行即可到達）
2. 居酒屋（步行10分鐘）
3. 有7-11和LAWSON（車程需要10分鐘，所以基本上大家會利用宿舍自行車騎去）

衣：距離飯店40分鐘車程的輕井澤車站，那邊有很大的OUTLET（好逛又好買）
行：飯店內shutter bus和巴士站（步行20分鐘）
藥妝店：需要坐車40分鐘到山下才會有藥妝店之類
網購：AMAZON（需事先付款可以寄到宿舍裡）
娛樂：雲場池、舊輕井澤銀座區、星野溫泉、榆樹街小鎮和輕井澤price hotel滑雪場，如果要去超商，最近的距離騎腳

• 出發前建議：

日幣：5-7萬，因為從飯店到車站至少45分鐘，建議一次買齊，附近沒有超商
行李：休閒服、工作服、錢包、信用卡、印章、大頭照、旅行用的洗髮、沐浴乳、吹風機、口罩、藥、拖鞋、小黃卡（電子檔也可以）、重要相關資料、日文書（如果有忘記的單字或文法忘記可以拿來看，基本上不會想去看）。生活用品到日本買就好，不用帶太多。
網路：

1. 出發前先買短期天數網路，抵達日本拿到在留卡後再買日本網路
2. 我是用docomo電信，如果有需要網購，出去玩訂飯店之類的，建議加購電話號碼，不然一般網路卡也可以，建議購買8G，除非你可以控制自己的手，買3G也可以，這家電信的網路是可以沿用上一個月未使用完畢的流量。
3. 推薦使用的品牌名稱DOCOMO：網路上買好後，會寄到宿舍裡，再自己換SIM卡，就可以使用囉！

• 心得分享

2022年7月 何○禎

來日前心理準備：

1. 基本心理建設是很重要的，畢竟從原本的舒適圈，來到了人身地不熟的工作環境，所有的壓力都需要自己去吸收。
2. 來日本之前，除了基本五十音認識，我覺得單字量真的好重要，因為你溝通上大多都需要單字來湊，記得要多背點單字吧！

工作實況：

1. 工作上記得準備一本筆記本和筆，因為在熟悉的過程中，需要紀錄的事情有很多。
2. 初期一定會遇到很不順心的事情，日語不太會表達加上工作上的不熟悉等等，這個時候考驗你的時候就到了，抗壓性也會無形之中逐漸強大。
3. 在飯店工作的外國人也是挺多的，他們人都很好，也很願意帶領你和幫助你。雖然自己的日文不是很熟練，只要你敢說勇於表達，並在工作之餘與他們聊天，我想進步會是非常快的。

生活實況：

1. 可能是水質和作息的關係，到目前八個月了，我每天的頭髮狂掉猛掉（在 台灣一點點而已），建議要買維他命來補充。
2. 雖然說飯店太偏僻了，附近沒什麼可以玩，不過好處就是新幹線一個小時就到東京了，所以我有休假就喜歡往東京跑。
3. 來到這裡實習之後，說真的忍耐度和抗壓性明顯大大提升，可能遇到的事情所導致，不過這也會讓你在人生中學到一課。最後希望你們不要害怕跨出這一步，很多時候都是需要那一股衝勁，你才會得到許多未知數的驚喜，日本實習是很難得的體驗，過程中些許跌跌撞撞，但最後的你肯定比別人優秀。

2022年7月 官○軒

來日前心理準備：

來日本實習前，有自己額外上日文線上課程做複習跟之後實習的準備，還有準備日文面試會很常問的問題。建議去日本前先把基礎的日語搞懂，萬一到日本什麼都不會會很吃力

工作實況：

最初開始安排到的崗位是『餐廳』，聽同事們在教我們工作內容時大部分有聽懂指令，但做兩個月之後可能當初日文不是很好被調換到『洗區』工作，工作了四到五個多月的時間，日文聽力跟口說有明顯慢慢再進步了，過沒多久有短暫時間在餐廳工作先熟悉一下以前做過的內容。只要您肯認真學習一定會對您有幫助的，重點是有不懂的或是忘記時一定要主動去問，而不是站在原地傻傻不動。問了問題同事們他們都會耐心的教導我們。所以不用太擔心說同事們會對您們不好。目前遇到的同事們人都還不錯。只要努力做事面帶笑容同事們會對你的第一印象很好。

生活實況：

在這飯店實習有提供免費三餐，不用付水電費等，可以省一大筆錢。其餘的就是去購物出去玩的錢。

優點／缺點：

優點：

1. 飯店附有三餐和許多設施福利
2. 宿舍附有網路
3. 輕井澤景點很多，是個旅遊勝地
4. 天氣很好，晚上可以看到滿天星星
5. 同事們都很好（不過要先熬過前面三個月）
6. 很適合出去散散步跟一些跑步運動

缺點：

1. 飯店附近沒有超商(最近的超商需要一大段距離)
2. 交通不便利(要下山只能預約飯店巴士)
3. 路燈很少(晚上不宜獨自亂晃)
4. 夏天時小蟲子特別多，建議買個殺蟲劑備用著。