參加日本 INSENT 學生出國實習

心得報告

獲補助年度：114 年

薦送學校、系所、年級：國立臺灣海洋大學食品科學系碩士班

中文姓名：譚翌彤

國外實習國家 (含城市)：日本神奈川縣厚木市

國外實習機構 (中文及英文)：INSENT (Intelligent Sensor Technology, Inc.)

實習期間：共 76 天

短片時間及標題：20251031-20260114Japan Internship(2:50)

一、緣起

學生就讀國立臺灣海洋大學食品科學系碩士一年級，在即將邁入人生下一個階段、逐步從學生身分轉換為職場新鮮人之際，對於未來的方向與自身能力的定位，內心難免感到迷惘與不安。雖然在學期間已累積一定的專業知識與實驗經驗，但對於這些能力是否能真正銜接實際職場需求，仍缺乏具體的實務驗證。因此，當從指導老師劉修銘老師那裡得知有機會能前往日本進行企業實習時，便希望能透過實際進入海外公司工作的方式，提前體驗職場環境，並檢視自身所學與業界需求之間的落差。

在老師的引薦下前往日本神奈川縣厚木市的 INSENT (Intelligent Sensor Technology, Inc.) 實習，對我而言不僅是一段專業學習的歷程，更是一場跨文化的生活體驗。能在日本這樣一個對工作態度、專業精神與細節要求極高的國家長時間生活與工作，是一個相當難得的機會，也因此在充分考量後，決定把握此次實習，為未來職涯累積更紮實的基礎。

二、國外實習機構簡介

INSENT (Intelligent Sensor Technology, Inc.) 為日本專注於感測與分析技術的公司，致力於智慧型感測器相關應用與技術發展。公司在研究與技術導向上具有高度專業性，並重視數據分析、實驗設計以及成果的實際應用。INSENT 的工作環境偏向研究型與專業導向，整體氛圍嚴謹而有秩序，同時也十分重視團隊合作與溝通。

由於公司業務內容涉及一定程度的商業與技術機密，實習生在參與工作時需遵守保密協議，因此部分實際業務細節不便對外說明。正因如此，也讓我更加體會到企業對於資訊安全與專業倫理的重視，這是過去在校園學習中較少直接接觸到的部分。

三、國外實習企業之學習心得

在實習期間，我主要協助處理公司內部相關事務，並與其他實習夥伴共同完成我們討論出的專題內容。整體工作內容與我過去較熟悉的領域相比，有相當程度的不同，其中部分任務更偏向大數據分析，而非以往較常接觸的食品相

關研究。由於先前並未有直接的大數據分析經驗，因此在實習初期，無論是理解資料架構、分析邏輯亦或是實際操作上，都感到相當吃力。

然而，在面對困難時，公司同仁們皆十分友善且樂於協助。每當遇到不理解的地方，前輩們都會耐心說明並引導我們逐步思考問題的核心。透過不斷學習與反覆嘗試，我逐漸能夠理解分析的方向，也成功完成並交付部分成果。這段過程讓我深刻體會到，實務能力往往並非一蹴而就，而是需要在不斷嘗試與修正中逐步累積。

在個人專題方面，則能依照既定進度穩定完成工作與實驗。透過實際操作與反覆驗證，也讓我更加熟悉研究流程與實驗紀錄的重要性，並理解在企業環境中，如何在有限時間內兼顧效率與品質。

四、國外實習之生活體驗

在日本厚木市生活的這段期間，讓我對日本的日常生活有了更深入的認識。由於本身對日本文化抱持正面態度，因此無論是在生活節奏、飲食習慣或日常規範上，都能相對順利地適應。日本的生活模式相當有秩序，無論是通勤、購物或日常起居，都能感受到社會整體對規範與禮節的重視。

語言方面，因為先前已有學習日文的基礎，在與當地人溝通時並未遇到太大障礙，能夠進行基本且實用的交流。不過，實際進入工作場域後，仍深刻感受到專業用語與正式表達的重要性，也意識到自身語言能力仍有持續精進的空間。生活中唯一較不習慣之處，則是商店與電器用品店關門時間普遍偏早，需要特別留意時間安排，這也促使我重新調整生活作息，以更有效率的方式規劃每日行程。

在眾多回憶中，最令我印象深刻的，莫過於實習接近尾聲時所參加的公司忘年會。當天所有員工不分職位高低，圍坐在一起輕鬆聊天，氣氛熱絡而自在，與過去在電視劇與動畫中所看到的日本職場場景如出一轍。然而，令人印象深刻的是，隔天所有人又迅速回歸各自的工作崗位，以專業且嚴謹的態度投入日常工作。這樣明確區分工作與聚會的文化，讓我深刻體會到日本職場在公私分明與責任感上的高度自律。

五、印象最深刻的經驗

（一）拓展國際與職場視野：透過長時間在日本生活與實習，不僅體驗到不同於旅遊的日常節奏，也更深入了解日本企業的工作模式與職場文化。

（二）語言能力與溝通能力提升：實際在工作與生活中使用外語，讓我更加理解語言在專業溝通上的重要性，也促使我在未來持續精進日文與其他外語能力。

（三）實務經驗與問題解決能力成長：從陌生的大數據分析任務，到逐步理解並完成成果，讓我學會如何在未知領域中學習、請教並解決問題，這對未來進入職場具有極高的實用價值。

六、感想與未來展望

回顧這 76 天於日本 INSENT 的實習生活，對我而言不僅是一段專業能力累積的過程，更是一段深刻影響生活態度與價值觀的重要經歷。從最初踏上日本土地時，對於陌生環境、生活細節與工作節奏的些許不安，到逐漸能夠在厚木市展開有條不紊的日常生活，我明顯感受到自己在獨立生活與自我管理能力上的成長。

在日本生活期間，無論是通勤時間的掌握、日常採買的規劃，或是對生活作息的調整，都讓我學會以更有條理的方式安排每一天。日本社會對於時間與秩序的重視，使我逐漸養成提前規劃與準時行動的習慣。此外，雖然整體生活相當便利，但如商店與電器用品店關門時間偏早等情況，也迫使我更有效率地利用時間，這些看似微小的生活經驗，實際上對我日後進入職場與獨立生活皆有相當正面的影響。

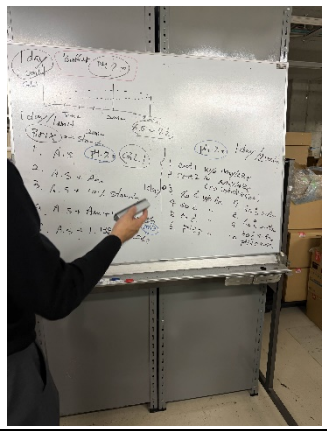
在工作層面上，從一開始面對較不熟悉的大數據分析相關任務，到逐步理解並完成公司交付的工作內容，這段過程讓我清楚認知到自身能力的不足之處，也體會到持續學習的重要性。所幸在同仁們的耐心指導與協助下，我得以在嘗試與修正中逐漸建立信心，並培養出主動請教與解決問題的態度。這不僅提升了我的專業能力，也讓我更理解日本職場中對責任感與團隊合作的高度重視。

此外，長時間實際生活在日本，也使我對語言與文化有了更真實的體會。雖然具備一定的日文基礎，但在實際溝通與工作情境中，仍深刻感受到專業表達與語感差異的重要性，這也成為我未來持續精進語言能力的重要動力。生活

層面上，能夠親身融入日本的飲食文化、生活節奏與人際互動方式，讓我不再僅停留於觀光客的視角，而是真正理解當地社會的運作方式。

總之這次日本實習不僅拓展了我的國際視野，也讓我在專業能力、生活適應與心態成熟度上皆獲得明顯成長。透過這段經驗，我對自身未來的職涯方向有了更具體的想像。若未來有合適的機會，我將會認真考慮進入日系企業，甚至前往日本發展，期望能在熟悉的生活環境與職場文化中持續累積經驗，並將此次實習所學，實際應用於未來的學習與工作之中，使這段海外實習經驗成為我人生道路上一項重要且長遠的基石。

七. 照片分享(至少 4 張)

	
描述：赴東京大學參觀	描述：實習工作討論
描述：公司年終末聚會	描述：忘年會