

SỔ TAY TU NGHIỆP SINH AOTS



LINKING THE WORLD through Human Resource Development

THE ASSOCIATION FOR OVERSEAS TECHNICAL SCHOLARSHIP

LỜI MỞ ĐẦU

Thân chào Anh Chị Em tu nghiệp sinh AOTS!

Chúc mừng các Anh Chị đã trúng tuyển chương trình học bổng tu nghiệp của Hiệp hội tu nghiệp kỹ thuật hải ngoại Nhật Bản AOTS.

Thành lập từ năm 2005 bởi các Cựu tu nghiệp sinh AOTS Việt Nam, Viện Phát triển Quản trị và Công nghệ mới (IMT) là đối tác chính của AOTS Nhật Bản, đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ tuyển sinh và hướng dẫn hàng trăm học viên Việt Nam tham gia vào các chương trình học bổng do AOTS tổ chức dưới sự tài trợ kinh phí của Chính phủ Nhật Bản trong những năm qua.

Để mang đến sự chuẩn bị tốt nhất cho người tham dự trong suốt khóa học, IMT xin tặng đến các Anh/Chị quyển Sổ tay dành cho Tu nghiệp sinh AOTS. Mong rằng những thông tin sau đây sẽ giúp mọi người có được một chương trình tu nghiệp bổ ích và nhiều kỷ niệm đẹp tại Nhật Bản.

Viện IMT

MỤC LỤC

1. Giới thiệu sơ lược	
1.1 AOTS	3
1.2 IMT	4
1.3 AVAS	5
2. Trước khi đến Nhật Bản	
2.1 Tìm hiểu về nước Nhật	6
2.2 Vé máy bay, Visa Nhật Bản, đổi tiền Yên	8
2.3 Chuẩn bị hành lý	9
3. Đến Nhật Bản	
3.1 AOTS tiếp đón và phương tiện đến trung tâm	12
3.2 Các khoản đóng góp	12
3.3 Học tập & sinh hoạt tại Nhật	13
3.4 Vui chơi cuối tuần & mua sắm	14
4. Trở về Việt Nam sau khóa học	15
5. Thông tin liên hệ khi khẩn cấp tại Nhật Bản	
5.1 Các trung tâm của AOTS	16
5.2 Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản	16

1. Giới thiệu sơ lược

1.1 AOTS



- Tên đầy đủ: The Association for Overseas Technical Scholarship (Hiệp hội Tu nghiệp Kỹ thuật Hải ngoại Nhật Bản)
- Năm thành lập: 1959
- Là một tổ chức hoạt động phi lợi nhuận với sự hỗ trợ tài chính của Bộ Kinh tế, Thương mại và Công nghiệp Nhật Bản (METI). Mục đích chính nhằm xúc tiến hợp tác, phát kinh tế quốc tế và tăng cường mối quan hệ hữu nghị giữa các quốc gia trên thế giới với Nhật Bản.
- Từ khi thành lập đến nay đã cung cấp học bổng cho gần 200.000 lượt tu nghiệp sinh trên toàn thế giới.
- Website: www.aots.or.jp

1.2 IMT



- Tên đầy đủ: Viện Phát triển Quản trị và Công nghệ mới (Institute of Management and Technology Promotion)
- Năm thành lập: 2005
- Tầm nhìn: “IMT là Viện nghiên cứu ứng dụng hữu hiệu và chuyên nghiệp tại khu vực với mối liên kết thông suốt với thế giới, mang lại lợi ích thực tế cho xã hội và mỗi cá nhân với thái độ phục vụ bằng cả trái tim”
- Các dịch vụ:
 - Tư vấn các hệ thống quản lý: cải tiến nhà máy, phân tích công việc, thiết kế tổ chức, định biên lao động, hệ thống đánh giá - trả công,...
 - Cố vấn: khi công ty cần những chuyên gia bên ngoài hỗ trợ thường xuyên các hoạt động quản lý.
 - Đào tạo: IMT cung cấp các chương trình đào tạo trong các lĩnh vực Khởi sự doanh nghiệp, Quản trị chiến lược, Bán hàng, Chăm sóc KH, Marketing, Sản xuất, Nguồn nhân lực, Tài chính, Chất lượng, Môi trường, QC tools, GMP, TQM, 5S, Kaizen, v.v..
 - Đặc biệt, IMT là Trung tâm Tư duy đột phá duy nhất của Việt Nam được GS Nadler và GS Hibino giao trách nhiệm phổ biến kiến thức và ứng dụng.
 - Nghiên cứu – triển khai – hợp tác
- Website: www.imt.vn

1.3 AVAS:



- Tên đầy đủ: AOTS Vietnam Alumni Society (Ban Liên lạc Cựu tu nghiệp sinh AOTS Việt Nam)
- Năm thành lập: 1994
- Là tổ chức gồm các cựu tu nghiệp sinh kỹ thuật, gồm những thành viên đã từng tham gia các khóa đào tạo của AOTS tại Nhật Bản và Việt Nam. AVAS đóng vai trò là chiếc cầu nối giữa hội viên, là nơi giao lưu, sinh hoạt và tạo ra các sân chơi bổ ích cho mọi Thành viên.

2. Trước khi đến Nhật Bản

2.1 Tìm hiểu về nước Nhật

- Văn hóa
 - Ứng xử
 - Lịch lãm, nhẹ nhàng, không ồn ào ở tất cả mọi nơi.
 - Chậm rãi, chi tiết, cẩn trọng trong tất cả công việc.
 - Xếp hàng, không chen lấn.
 - Tôn trọng người lớn tuổi và cấp trên.
 - Kỷ luật trong mọi hoạt động, từ công ty đến xã hội.
 - Đúng giờ tuyệt đối.
 - Chào hỏi
 - Cúi chào bình thường: thân mình cúi xuống 20-30 độ và giữ nguyên 2-3 giây, hai tay kẹp vào mép hông quần.
 - Khẽ cúi chào: thân mình và đầu chỉ hơi cúi khoảng một giây, hai tay để bên hông.



- Tặng quà là một thói quen truyền thống của người Nhật
 - Tránh tặng các vật sắc nhọn, dễ vỡ.
 - Không tặng dưa, các vật tuyến đen hoặc trắng.
 - Gói đẹp phải thật đẹp và cẩn thận, mặc dù giá trị món quà không lớn.
 - Trao quà bằng hai tay đến người nhận, khi trao khẽ cúi chào.



- Địa lý
 - Núi chiếm 73% diện tích Nhật Bản, điều kiện thời tiết khá khắc nghiệt, tài nguyên ít. Điều kiện khó khăn này đã tạo ra những tính cách riêng cho người Nhật.
 - Xứ đảo gồm 4 đảo chính: Hokkaido, Honshu, Shikoku, Kyushu .
- Các mùa trong năm

- Mùa xuân: từ tháng 3 đến tháng 5. Hoa anh đào thường nở vào giữa tháng 4.



- Mùa hạ: từ tháng 6 đến tháng 8 . Cuối tháng 8 là những ngày nóng nhất, có thể đến 42°C.
- Mùa thu: từ tháng 9 đến tháng 11. Khí hậu mát mẻ dễ chịu.
- Mùa đông: từ tháng 12 đến tháng 2. Rất lạnh và có tuyết dày.
- Một số câu tiếng Nhật đơn giản:
 - ❖ Arigato gozaimasu : xin cảm ơn
 - ❖ Ohayo gozaimasu : chào buổi sáng
 - ❖ Konnichiwa : xin chào, chào buổi chiều
 - ❖ Konbanwa : chào buổi tối
 - ❖ Oyasuminasai : chúc ngủ ngon
 - ❖ Sayounara : chào tạm biệt
 - ❖ Dozo: xin mời

2.2 Vé & hóa đơn vé máy bay, Visa Nhật Bản, đổi tiền Yên

- **Vé máy bay**
 - Lưu ý thời gian đến Nhật và trở về Việt Nam (xem thời khóa biểu).

- Thời gian lên máy bay tại Việt Nam thường là 00:05 nên rất dễ nhầm ngày.
 - Vé máy bay và hóa đơn phải liệt kê các khoản thuế và tiền vé theo quy định của AOTS để được thanh toán lại. *Ghi các khoản vé theo mẫu chuẩn của Vietnam Airlines sẽ là không hợp lệ để thanh toán.*
 - Học viên phải gửi mail hoặc fax Acceptance of Conditions, vé và hóa đơn vé đến AOTS theo thời gian quy định.
 - Không giới hạn hạng vé, tuy nhiên cần chú ý mức tài trợ tiền vé của AOTS (tham khảo Khái lược chương trình).
 - IMT sẽ đặt vé cho cả đoàn để tiện việc đón tiếp tại Nhật. Tuy nhiên, các học viên cần thanh toán trực tiếp tiền vé đến phòng vé.
- **Visa Nhật Bản**
 - Học viên trúng tuyển được AOTS cấp các chứng từ xin Visa.
 - IMT sẽ thực hiện toàn bộ thủ tục xin cấp visa theo ngạch Học tập (TRAINEE, remark AOTS) miễn phí.
 - Lãnh sự quán Nhật Bản tại Tp.Hồ Chí Minh:
 - Địa chỉ: 13-17 Nguyễn Huệ, Quận 1
 - Tel: 08 - 3822.5314
 - Đại sứ quán Nhật Bản tại Hà Nội:
 - Địa chỉ: 27 Liễu Giai, Quận Ba Đình, Hà Nội
 - Tel: 04-3846-3000



- **Đổi tiền Yên:**
 - Khoản đóng góp cho AOTS sẽ thực hiện bằng tiền Yên.

- Cá nhân mang tối đa tương đương 7.000 USD/người theo quy định từng thời kỳ của hải quan Việt Nam.

2.3 Chuẩn bị hành lý



- Lập danh sách hành lý mang theo và các hàng hóa cần mua tại Nhật thành checklist.
- Trang phục:
 - Nam: Đồ Vest mặc vào ngày khai giảng và bế giảng khóa học
 - Nữ: Áo dài hoặc Vest mặc vào ngày khai giảng và bế giảng
 - Dựa vào thời tiết trong năm tại Nhật để chọn lựa trang phục
 - Tại trung tâm của AOTS có hỗ trợ máy giặt + sấy + ủi
- Đồ dùng cá nhân cần mang
 - Thiết bị điện tử: laptop; điện thoại (cần mở roaming tại Việt Nam trước khi sang Nhật, lock mạng ngay khi đến Nhật); máy ảnh; USB...
 - Vật dụng sinh hoạt: khăn, bàn chải+kem đánh răng, dầu gội+xà bông, xà bông giặt đồ, kem dưỡng da, vaseline...**Trung tâm học tập sẽ không trang bị các vật dụng cá nhân này.**
 - Thực phẩm đóng gói: mì gói, xúc xích, cà phê, Ớt... Không cần mang nhiều vì căn tin tại trung tâm AOTS có phục vụ món ăn Việt.



- Kiểm tra hành lý trước khi bay
 - Căn cứ vào hạng vé: hành lý ký gửi thông thường là 20kg, hành lý xách tay là 7kg.
 - Chú ý về số lượng một số hàng hóa (thuốc lá, rượu,...) không quá quy định và thực phẩm có mùi (mắm, sầu riêng,...) không được mang theo.
 - So sánh lại với danh sách hành lý đã lập ban đầu.
- Đến sân bay và thực hiện thủ tục xuất cảnh
 - Đến sân bay trước 2 tiếng so với giờ bay.
 - Thực hiện thủ tục xuất cảnh tại quầy.
 - Xuất trình vé máy bay và Passport có Visa Nhật Bản.
 - Tham khảo các quy định của Hãng hàng không dành cho hành khách khi bay.
 - Chuyển bay khá dài nên được tích lũy điểm nhiều. **Các học viên chưa có thẻ Bông sen vàng của VNA nên làm thẻ để tích lũy điểm tại sân bay.**



3. Đến Nhật Bản

3.1 AOTS tiếp đón và phương tiện đến trung tâm

- Nhân viên AOTS hoặc người của Bộ Kinh tế Thương mại và Công nghiệp (METI) sẽ đón học viên tại sân bay.
- Tùy thuộc vào số lượng học viên trên chuyến bay và điều kiện giao thông, AOTS sẽ sắp xếp các phương tiện đi đến trung tâm. Trong trường hợp học viên phải đi taxi đến trung tâm, hãy yêu cầu tài xế taxi cung cấp hóa đơn để AOTS thanh toán lại chi phí.
- Các phương tiện đi đến trung tâm:
 - ✓ Xe buýt

- ✓ Taxi
- ✓ Tàu điện ngầm
- Giao thông
 - ✓ Các sân bay quốc tế: Kansai (Osaka), Chubu (Nagoya), Narita (Tokyo) đều là các sân bay lớn. Mỗi sân bay có nhiều Terminal. Cần đi đúng số Terminal để không nhầm ga.
 - ✓ Tàu điện ngầm: hoạt động từ 5 sáng đến 12 giờ đêm. Lưu ý xem kỹ **bản đồ, số, màu và hướng** của tuyến đi. Nếu ở trên 2 tuần nên mua thẻ đi tháng (của hãng JR) - số tiền dư chưa đi có thể lấy lại được. Nếu phát hiện đi nhầm tuyến, đừng đi ra khỏi cổng ra mà quay lên chuyển tàu ngược lại trong ga để không mất khoản tiền đi nhầm.
 - ✓ Xe bus: hoạt động từ 6 giờ sáng đến 10 giờ đêm (trung bình 20-30 phút/chuyến). Có thể sử dụng bus du lịch trả tiền nguyên ngày để đi city tour. Xe bus hầu hết khách lên phải tự trả tiền vào máy, đừng hỏi tài xế.
 - ✓ Taxi: cước taxi tại Nhật rất đắt. Chỉ nên đi khi đông người cùng đi và tránh giờ cao điểm hay về khuya do giá tính theo giờ và có tính phụ trội.

3.2 Tiền đóng cho AOTS

- AOTS sẽ tài trợ 60% kể cả tiền vé máy bay và sẽ có hướng dẫn về việc đóng phí trước ngày lên đường.
- Hình thức thanh toán là đồng Yên Nhật (tiền mặt), không chấp nhận USD.
- Tất cả các khoản đóng góp đều phải có Biên nhận hoặc phiếu thu của AOTS.
- Học viên mang theo vé máy bay (chuyến đến và khứ hồi) và hóa đơn mua vé **bản chính** đến Nhật để khấu trừ trực tiếp vào phí tham dự. Các giấy tờ này đều phải được AOTS kiểm tra và chấp nhận trước khi mang sang Nhật.
- Chi phí tham dự có thể thay đổi tùy thuộc vào thời gian học viên lưu trú tại Nhật, số lượng ngày thực tập và tham quan.

3.3 Học tập & Sinh hoạt tại Nhật

- Học tập:



- Tham dự đúng giờ và đầy đủ các buổi học theo thời khóa biểu. Đến lớp học trước giờ học 15 phút.
- Thực hiện theo hướng dẫn của Điều phối viên AOTS.
- Hoàn thành các bài tập, báo cáo theo yêu cầu của giảng viên đúng hạn.
- Góp ý kiến nhẹ nhàng, lịch sự và mang tính xây dựng.
- Ăn mặc lịch sự khi tham dự lớp.
- Sinh hoạt:
 - Chấp hành các quy định của trung tâm.
 - Học viên được cấp phòng riêng (bao gồm tivi, Internet – hãy mượn cáp nối tại tiếp tân, ...)
 - Liên lạc về Việt Nam: có thể dùng điện thoại thẻ bán tại quầy tiếp tân. Rẻ nhất nên dùng Yahoo hoặc Skype. AOTS có hỗ trợ máy tính bàn và Internet nếu tu nghiệp sinh không có laptop.
 - **Lưu ý:** Học viên nam không được sang phòng hoặc tầng của học viên nữ.

3.4 Vui chơi cuối tuần và mua sắm



- Lập kế hoạch các địa điểm tham quan mua sắm. Tham khảo ý kiến của “bảo mẫu”, phiên dịch viên AOTS.
- Nên tập trung theo nhóm và trường đoàn, tránh đi riêng lẻ. Hẹn giờ tập hợp trước khi tản nhau ra.
- Mang theo địa chỉ Trung tâm học tập hoặc khách sạn.
- Có một số địa điểm bán hàng miễn thuế (**duty free**), do đó khi đi mua sắm nhớ **mang theo hộ chiếu**.
- Giao dịch mua bán hoàn toàn bằng tiền Yên, không chấp nhận USD hay ngoại tệ khác.
- Việc gian lận trong mua bán tại Nhật sẽ bị cảnh sát truy tới cùng và phạt rất nặng.



Lưu ý quan trọng

- AOTS sẽ đưa cho học viên 1 thẻ màu vàng – đây là thẻ liên lạc. Khi học viên lạc đường chỉ cần đưa thẻ này cho tài xế taxi hoặc cảnh sát giao thông.
- AOTS cũng cung cấp 1 thẻ màu đỏ - đây là thẻ tình trạng khẩn cấp, có ghi thông tin liên lạc khẩn cấp, nhóm máu...
- Luôn mang 2 thẻ này trong người khi ra khỏi Trung tâm học tập.
- Giao tiếp tiếng Anh tại Nhật khá hạn chế, nên tìm những người trẻ để hỏi.

4. Trở về Việt Nam sau khóa học

- Hoàn tất thủ tục xác nhận về nước của AOTS.
 - ✓ Thực hiện theo hướng dẫn mẫu Confirmation of Return và gửi mail đến nhân viên AOTS phụ trách hoặc IMT : info@imt.vn
- Hãy hẹn ngày giờ họp mặt đoàn sau khóa học. IMT sẽ tiếp thu ý kiến học viên sau khóa học.
- Duy trì mối quan hệ giữa các thành viên, tham dự các hoạt động của AVAS.
- Áp dụng kiến thức khóa học vào thực tế thật triệt để.



5. Thông tin liên hệ khi khẩn cấp

5.1 Các trung tâm của AOTS

- Tokyo (TKC):
 - Địa chỉ: 30-1, Senji-azuma 1-chome, Adachi-ku, Tokyo 120-8534, Japan
 - Điện thoại: 03-3888-8231; 03-3888-8226
- Yokohama (YKC):
 - Địa chỉ: 5-1, Fukuura 1-chome, Kanazawa-ku, Yokohama, Kanagawa 236-0004, Japan
 - Điện thoại: 045-786-1611; 045-786-1624
- Nagoya (CKC):
 - Địa chỉ: 37-12, Mukaihata, Kaizu-cho, Toyota, Aichi 470-0348
 - Điện thoại: 0565-43-2111; 0565-46-4829
- Osaka (KKC):
 - Địa chỉ: 7-5, Asaka 1-chome, Sumiyoshi-ku, Osaka, Osaka 558-0021, Japan
 - Điện thoại: 06-6608-8260; 06-6608-6070

5.2 Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản

- ✓ Địa chỉ : 50-11, Motoyoyogi-cho, Shibuya-ku, Tokyo 151, Japan
- ✓ Điện thoại: 03-3466-3313; 3466-3314; 3466-3311
- ✓ Fax: 03-3466-3391; 03-3466-7652; 3466-3312
- ✓ Email: vnembasy@blue.ocn.ne.jp
- ✓ Website: <http://www.vietnamembassy-japan.org>

Viện IMT thân chúc mọi người có một kỳ tu nghiệp thật vui vẻ!