參加 加拿大 理查森食品科技與研究中心 學生出國實習

心得報告

獲補助年度：113學年度

薦送學校、系所、年級：海洋大學食品科學系碩士班

中文姓名：陳姿妤

國外實習國家(含城市)：加拿大 溫尼伯

國外實習機構(中文及英文)：理查森食品科技與研究中心

Richardson Centre for Food Technology and Research(RCFTR)

短片時間及標題：學海築夢-陳姿妤 3分0秒

一.緣起

在就學期間對於出國讀書一直抱有憧憬，期望著有一天能夠出國讀書或實習看看，而我也相信機會是留給準備好的人，感謝教育部、張祐維教授願意給我這個寶貴的出國實習機會，讓我能夠在碩士階段利用暑假時間充實自我及拓展國際視野，並學習國外大學實驗室的研究內容及文化體驗。

二.國外實習機構簡介

University of Manitoba 曼尼托巴大學（University of Manitoba），位於加拿大曼尼托巴省溫尼伯市， 是曼尼托巴省最大的大學，也是省內最全面的科研性大學教育機構。它成立於 1877 年，是加拿大西部的第一所大學，在世界大學排名中位列 401-500。農業與食品科學學院創立於 1906 年，致力於農業與食品方面研究，其教學和研究計劃受到加拿大和世界各地的認可。

三.國外實習企業或機構之學習心得

這是我第一次來到加拿大學習，從實習的第一天就是挑戰的開始，像是第一次要從住所坐公車到我的實習機構，以及一到實驗室與我的印度籍導師討論我接下來兩個月的實驗內容，雖然這些看似普通，但這一切都是在陌生的環境及語言來進行，不過我相信這些都是我來這裡要學習的一部分。

在這兩個月，我主要探索透過酵素水解豆渣蛋白觀察不同胜肽大小間生物活性，每天一到實驗室我會先確認當天的實驗器具及藥品是否完全，以及確認當天實驗流程順序，如果沒有做實驗的日子，我會看文獻或是幫忙其他研究生的實驗，讓自己保持在學習的節奏中，在當中我很喜歡幫忙其他研究生的實驗，因為藉由這樣的學習，我可以增加和外國人交流機會，不僅讓我的英文溝通能力有大大的提升外，也讓我結交到許多不同國家的好朋友。

四. 國外實習之生活體驗

在抵達溫尼伯的第一週，我就已經去了許多超市，像是 Walmart、No Frills、Sobeys、dollarama、Costco 等，感謝老師載我們到不同超市一探究竟，除了看看每個超市賣的東西不同之處外也能貨比三家，而超市也成為了我們日後三餐的重要購買處。我也認為要快速認識一個國家的話，超市是一個很好的選擇，可以看看當地人愛吃的食物、現在的季節產了那些水果、主食種類的多樣性以及當地人的結帳日常用語。

在住所方面，我們選擇住在 Air bnb 的房子，距離實習地點車程時間為40分鐘，屋內的空間非常大，雖然設備不是很新，但是非常溫馨及乾淨，有舊美式風格的感覺!有任何狀況我們都會與房東聯絡，而房東效率也很好，隔天就會幫我們把問題都解決好了!

加拿大的國慶日 Canada's Day 日期為7/1，為加拿大一年中最大節日之一，可以看得出加拿大人有多重視這天，非常感謝我們在這裡認識的朋友帶我們到曼尼托巴足球場欣賞煙火及演唱會，人潮眾多且夜景非常棒，與當地人一同歡慶這天!

五. 國外實習之具體效益

1. 提升語言能力

在一個陌生的環境，最重要的就是語言的溝通，因為有任何不懂的地方就要問才能解決，也會有人主動向前詢問事情或搭話，因此我認為這趟實習使我變得更有勇氣說英文，也發現自己的英語能力也還需要加強!

2. 學習獨立與照顧自己

身處在異地實習兩個月，最重要的是照顧自己，要學習運用時間，養成早睡早起的習慣，還要時刻注意自己的健康及安全，尤其是這裡的治安不是太好，走在路上要提高警覺心且時常注意周遭的人，讓自己這一個多月變得更加成熟、獨立。

3. 體驗社會文化差異

不同國家有不同文化和習俗，加拿大又是一個多元民族融合的國家，常常會與不同文化的人們接觸，不僅開闊自己的視野，使思想的寬度、高度更廣，也學會包容不同於自己原生家庭的思想、觀念、價值觀、生活方式等，學習尊重別人也尊重自己。

六. 感想與建議

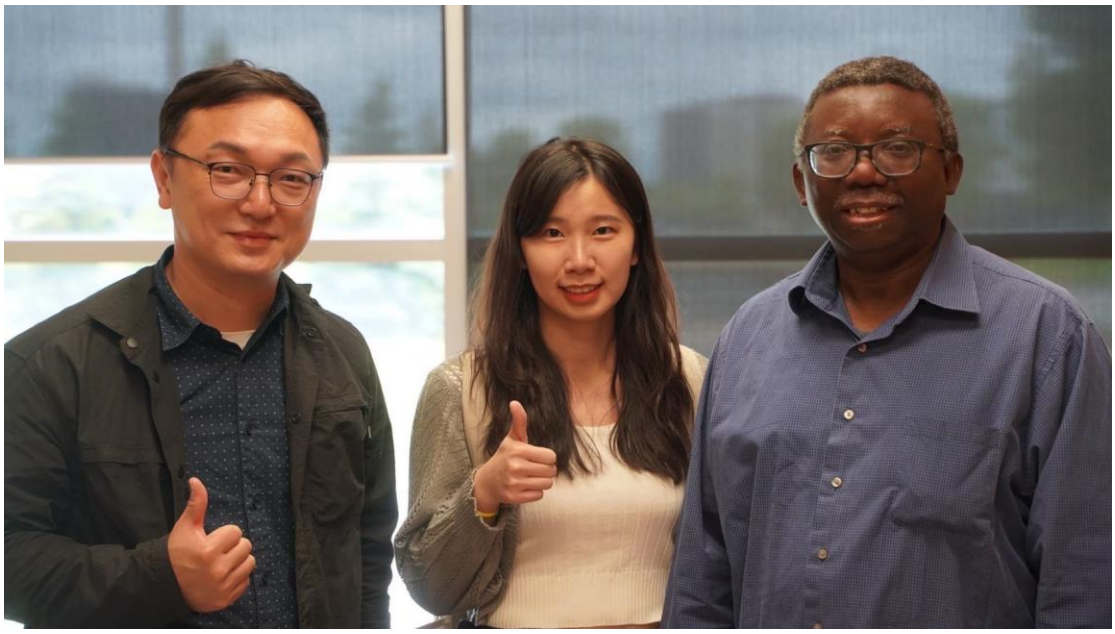
在這趟實習過程中，要謝謝的人非常多，像是教授 Dr. Aluco、導師 Dr. Deepak、實習機構都會遇到的研究生們等等，這些人的熱情也感染了我，也發現加拿大有很會鼓勵人的文化，在你有不懂的時候不太會指責你，反而一直稱讚你說你很棒，也讓人比較不害怕犯錯，敢勇於嘗試。

人人都有一個留學夢，我也不例外，再次感謝教育部、海洋大學、張祐維教授給我這個機會，從沒想過我能出國實習，讓我的留學夢成真，體驗不同的人文、風景、食物等，我也把握時間學習，珍惜與他人相處的時光，讓此行變得永生難忘。

擁有了這次寶貴經驗，我也會將教育部的學海築夢相關計畫推廣出去，讓更多莘莘學子增加出國學習的機會，珍惜這個這個得來不易的教育資源。

七. 照片分享

我與我的導師 Dr. Deepak 合照



海洋大學 張祐維教授 與 曼尼托巴大學 Dr.ALUKO 教授合照

我與實驗室研究生們合照

RICHARDSON CENTRE FOR FOOD TECHNOLOGY AND RESEARCH

加拿大國旗