參加加拿大 Richardson Centre for Functional Foods and Nutraceuticals

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：國立臺灣海洋大學食品科學系碩士班一年級

中文姓名：王彥婷

國外實習國家：加拿大 溫尼伯

國外實習機構：Richardson Centre for Functional Foods and Nutraceuticals

短片時間及標題：3分鐘/113學年度教育部學海築夢計畫_王彥婷

一. 緣起

在全球化的今天，我認為擁有國際視野是非常重要的一件事情，像是目前各個企業皆有著不同國籍的員工，那具有跨文化的工作經驗就會愈加重要，除此之外，跳脫自己的舒適圈也是我一直不敢嘗試的事情。藉由本次的實習機會，我能夠進一步深入了解不同國家的工作環境和文化，並提升自我的能力，包括面對陌生環境的能力和外語溝通的能力。

二. 國外實習機構簡介

Richardson Centre for Functional Foods and Nutraceuticals ，一個和曼尼托巴大學(University of Manitoba)合作的研究型機構，其成立於 2006 年，位於加拿大曼尼托巴省(Manitoba)溫尼伯市(Winnipeg)。透過與食品業合作，進行研究和商業化前的開發，且主要透過傳統和創新的食品加工技術提高食品品質和人類所需的營養，擁有多項技術，例如分析測試、食品開發等。

圖一、Richardson Centre for Functional Foods and Nutraceuticals

三. 國外實習企業或機構之學習心得

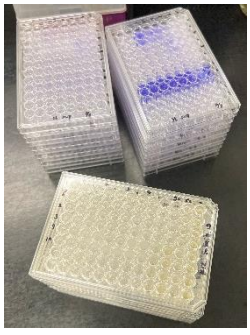
在 Richardson Centre for Functional Foods and Nutraceuticals 研究機構裡，我的指導教授是 Claudia Narvaez-Bravo，她主要研究的方向和微生物相關，特別是大腸桿菌、沙門氏菌等病原菌。教授分派給我的實習工作內容主要是研究各種精油對不同病原菌是否具有抑菌效果，而且因為 Richardson Centre 和曼尼托巴大學的食品與人類營養科學系有合作關係，

圖二、我與 Daniel 在實驗室前的照片

我主要的工作地點在學校的 Ellis Building 裡。雖然之前在學校有學過一些微生物相關的課程，也有去過其他單位實習的經驗，但在那邊所接觸的很多儀器和器材對我來說都是新的，所以前一、兩個禮拜還不是很清楚自己到底要怎麼做，這個時候受到 Dr. Narvaez 和她的博士生 Daniel 很多的協助，由於目前沒有人在機構內做和我實習內容相關的研究，教授不厭其煩地親自解釋給我聽並帶我操作，而 Daniel 則是帶我一步步熟悉配置培養基、塗盤等基礎步驟到使用微量多孔盤－整個實驗最重要的部分。

圖三、我與 Dr. Narvaez 的合照

藉由這次的實習內容我學到很多之前沒學過的東西，像是微量多孔盤的操作、和配置藥品等，前者若是操作不當可能會使結果不準確，或發生汙染，進而影響結果。除此之外我也更熟悉精密儀器的操作，很多之前在上課時只有聽過沒用過的儀器都能親自操作，偶爾也能夠幫助一同在那工作的其他研究生和實習生們，成就感滿滿。



圖四、微量多孔盤

實習整體最辛苦的時間大概就是前兩週和最後兩週，前兩週就和我先前提到的，而後兩週則是因為實習結束前時間不太夠完成我的實驗數據，所以後面好幾天都幾乎整天泡在實驗室做實驗，雖然很累，但是很充實，好像找

到了自己原先的初衷。

四.國外實習之生活體驗

從小到大都知道加拿大有一些法語區，但到了那邊才發現，法語其實也算他們的官方語言，幾乎所有的當地販售的東西除了英語說明外，都另外含有法語說明，也深深體悟到原來只學英文是不夠的，若是可以，應該再接觸更多的語言，對於和國際人士交流也更有利。

親自體驗過才知道國外和臺灣的生活方式和氛圍真的不大相同，像是外食一餐可能要將近五百至九百臺幣不等，所以為了減少相對開銷，大多數人會在家煮飯，常常去賣場買菜，準備自己的三餐。

圖五、和朋友們一起在家吃飯

同時去觀看了人生第一場美式足球賽，地點位於曼尼托巴大學的體育館內，大家都不約而同地換上自己支持的球星的週邊衣服，或手上拿著為他們加油打氣的牛鈴，很喜歡那裡的氣氛，大家都興致高昂到最後一秒，過程中也會舉辦不少小活動，隨機邀請一些忠實粉絲上台參與，真的很值得去參加，能更加瞭解當地的相關文化。

圖七、怎麼都去不膩的球賽

加拿大和臺灣一樣都具有各式各樣國家的餐廳，除了大家最常聽到的漢堡、薯條外，我也和在當地認識的一些朋友去過幾間不錯的餐廳，體驗到更當地的美食，例如這間，藉著朋友的介紹，我更了解印度食物，也學到如何正確吃，同時還嘗試了印度甜點，都非常有趣和美味。

圖六、和朋友們一起吃印度料理

在我離開之前，為了慶祝實驗室有同學完成口試以及我的歡送會，教授帶我們到一間韓式料理店，味道很不錯，也終於有機會和大家坐下來好好聊天，在這天，我才知道原來各個國家的西班牙語可能會有些許不同，還有大家各自的拿手好菜，是很快樂的回憶。

透過身邊朋友得知每年的暑假都有一段時間，會有一個大型活動，主要是讓大家能夠更了解不同國家的文化，而每個國家都有自己的位置，會有表演、美食、販售相關紀念品等。這次有幸參與墨西哥 的志工，身邊的其他同事大多數都是墨西哥人，說著我不熟悉的西班牙文，但大家都能用英文溝通，每天都會忙到不可開交，但很有趣，我也經由這一週了解到很多墨西哥的文化，非常喜歡他們的服裝和給人的感覺。

五. 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

- 提升外語能力
- 建立自信心
- 學習微生物相關實驗操作
- 結交各國朋友
- 了解不同文化

六. 感想與建議

對自己沒有自信的人或是不曾踏出舒適圈的人來說，這是一次非常有意義的體驗，雖然兩個月的時間並不算長，但也足夠去習慣一些事。在這裡沒有辦法什麼都靠別人，生活上的一切都需要自理，而且母語不同的關係，也需要靠自己去和他人透過外語溝通，這時候好像會產生一種「書到用時方恨少」的感覺，很多之前學過的單字隨著在日常生活中不常用就漸漸遺忘，需要的時候反而都講不出來，但是透過自己會的其他單字去說明、解釋，他們也能了解你的意思。最後我發現，一切其實都沒有當初想的那麼糟糕，其實就是需要放寬心去享受當地的生活，了解不同文化之間的差異，可能過程中還是會發生一些小問題，但都能迎刃而解，只要你願意踏出第一步，其實沒有好害怕的，希望大家若是有機會都能好好把握。