參加加拿大溫尼伯 Canadian Grain Commission 學生出國實習心得報告

獲補助年度： 113

薦送學校、系所、年級： 海洋大學食品科學系碩一

中文姓名： 杜宇軒

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)：

加拿大穀物委員會 Canadian Grain Commission

短片時間及標題：

加拿大溫尼伯 Canadian Grain Commission 杜宇軒同學出國實習影片 – 約3分鐘

一. 緣起

出國實習的緣起主要是我對於不同文化體驗和工作環境的好奇心，畢竟這是我人生中第二次出國，同時也是第一次去到亞洲之外的國家。我想出國實習最主要的原因還是希望能夠透過實際的實習經驗，來了解不同國家工作的環境以及氣氛，並且學習到更多專業知識和技能。也希望能透過出國實習，拓展自己的人脈和人際關係，建立國際化的人脈資源。除此之外，最主要的就是透過此次機會來挑戰自己對於語言溝通和跨文化交流的能力，提升自己的英文能力。

在還沒答應要出國實習之前，我們家其實想了非常多的問題，像是「出國實習會不會需要花很多錢」「出國之後如果遇到語言上的問題怎麼處理」「加拿大會不會很危險之類的」之類的，而我最主要擔心的就只是是否要花到很多“錢”而已，畢竟我知道加拿大的消費跟台灣差很多，可能會花到十幾萬，但在我跟爸媽表達想去的意願以後，他們只跟我說「你就去吧，錢的事情不用你操心，去國外看看也好」，我才放下心來確定要出國實習。

二. 國外實習機構簡介

加拿大穀物委員會負責監管加拿大的穀物處理，並建立和維護基於科學的加拿大穀物品質標準，其研究、計劃和服務有助於維護加拿大作為始終如一且可靠的優質穀物來源的聲譽。

加拿大穀物委員會致力於:

1. 為加拿大穀物出口提供穀物品質和數量保證計劃
2. 進行科學研究，了解糧食品質和糧食安全的各個方面
3. 建立並維護加拿大以科學為基礎的穀物分級系統
4. 確保農民的糧食獲得公平補償

加拿大穀物委員會的主要辦公室位於曼尼托巴省的溫尼泊市，該地區在加拿大的穀物產業中佔有重要地位。

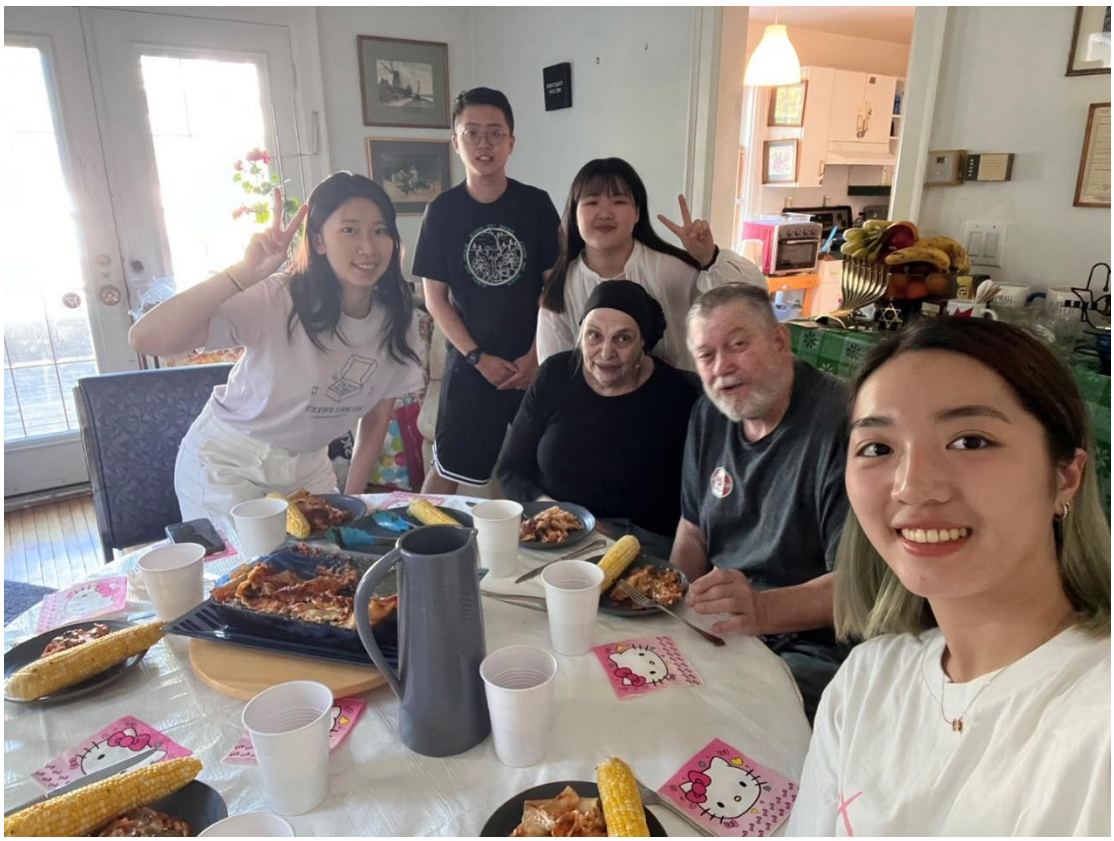
三. 國外實習企業或機構之學習心得

我在 CGC 的題目主要是穀物成分檢測，在 CGC 實習了兩個月以後，學到了不少新儀器及技能，例如 NIR、NMR、油脂萃取及 GC、黏液分析等等。在實習期間，我有機會和政府機構的專業人士合作，並參與了一項計畫，這些經驗對我而言是非常寶貴的，首先讓我學會了如何與不同背景的人合作，以及提高自己的溝通能力和團隊合作精神。剛開始進去的時候因為英文溝通能力不是到很好，所以有時候會表達錯誤訊息給我的同事們，但經過幾個禮拜的練習以後就好多了。這邊的同事人都很好溝通，基本上有問題他們都可以在短時間給予解答並且耐心指導，還有在同個實驗室最常遇到的問題就是有多人同時想用同一台儀器，這邊的會以優先順序去做協調，以達到最大利益化。再來加拿大的工作文化也給了我很大的震驚，他們非常注重員工的專注度和人權，加拿大的上班時間很特別，基本上就是早八上班但下午三點半就可以下班了，最晚四點就要準時鎖門，這也會導致在做實驗的時候需要分秒必爭，並且要在前一天就做好實驗流程的準備，不然很有可能會做不完。還有有別於台灣的彈性請放式，基本上只要在小白板寫下甚麼時間不在實驗室，就算完成請假了。總的來說，這次實習讓我不僅學到了專業知識和技能，還學到了時間掌控、溝通能力和團隊合作精神，在這邊學到了一件我覺得在學校或職場都適用的“就是不要羞於去問問題”，此外我還了解到國外工作環境及氣氛和台灣有多大的區別。

四. 國外實習之生活體驗

我對歐美國家的印象都只停留在電影或美劇的場景當中，直到抵達溫尼伯以後，我才真正見識到和影劇當中有何差別。我覺得與加拿大其他主要城市相比，溫尼伯的生活成本相對較低，住房、交通和日常開支相較於多倫多或溫哥華來說稍微實惠一些，但是跟台灣相比之下還是要花不少錢；以交通和外食來做舉例，在溫尼伯的交通只有公車而已，並沒有所謂的捷運或是火車，而那邊的交通費一個月就高達台幣三千元，再來外食的部分，在加拿大吃一餐最少要400台幣左右，所以說如果想要省錢的話，還是自己煮會比較好。雖然溫尼伯的市中心區域有時會出現治安問題，會有比較多的 homeless 和一些抽大麻的，但整體來說這裡的社區氛圍友好，居民之間的互動也很頻繁，只是溫尼伯的路真的蠻爛的，每次坐公車都很像在體驗過山車一樣，還有就是晚上的路燈不怎麼亮，很容易一不小心就會跌倒。

這次住房體驗還蠻有趣的，第一次使用 Air B&B 租房就遇到不錯的房東，雖然只有短短兩個禮拜而已，但至少是個不錯的體驗，後面我就搬去同學所介紹的 Homestay 去居住，Home 爸 Home 媽人都很好，每天供三餐給我吃，體驗了不太一樣的飲食文化，在這期間我每天都跟他們聊了很多，同時也接收到很多新的資訊，可以讓我在週末的時候多了一些地點和活動可以走訪，因為在聊天的過程中讓他們知道我很喜歡車這件事，所以他們告訴了我一個地點每個星期日晚上都有車聚可以參加，於是這件事就變成了我每個周末的固定行程，在那個車聚也跟了很多不同年齡層的愛車人士聊天，算是一個相當有趣的體驗。在居住的兩個禮拜後，我也迎來了我的法國室友，他跟我一樣都是過來實習的，所以我們很常聊一些不同文化的話題，在下班時間及周末也會一同出去玩耍，像是去看棒球籃球等等的。



我和一同前去加拿大實習的同學與 Home 爸 Home 媽合照

在 Winnipeg Grant Park 舉辦的車聚

和我的法國室友 JEAN 一同前去觀看加拿大籃球聯賽

在加拿大真的甚麼都大，不管是超市或是觀光景點，所以週末的時候我也會找一同前去加拿大實習的同學出去郊遊購物，同時我也因為我同學的原因認識到他們實習單位的朋友，認識了來自不同國家的同學。因為我比較是那種會一直往外跑的人，也因此在當地找到很好吃的素食餐廳，結果發現他們是台灣人開的，跟他們聊了不少趣事，也得到了很多有用的資訊，非常感謝他們對我的幫忙，最後在離開前還帶了我的朋友去那邊用餐。

和去加拿大實習的同學與新認識的朋友去參加加拿大的國慶活動、吃火鍋

五. 國外實習之具體效益

1. 英文表達能力的提升
2. 對新儀器的認識及熟悉
3. 了解不同實驗室的運作模式
4. 體驗不同國家的職場環境及氣氛
5. 體會不同國家的生活習慣
6. 體驗不同國家的飲食消費文化

六. 感想與建議

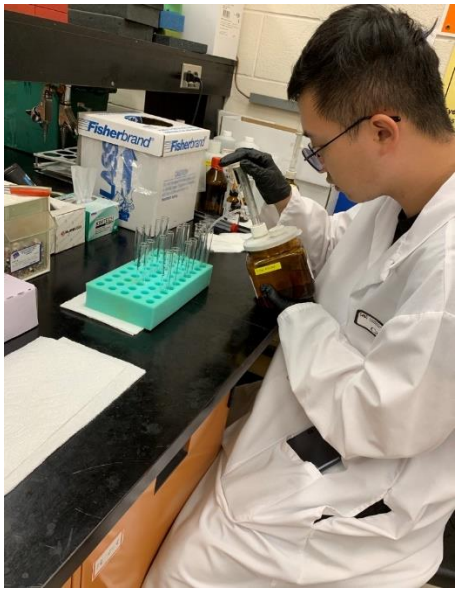
這次出國實習讓我學到了許多，不僅是專業知識，更重要的是不同國家的文化交流的能力。在海外實習的過程中，我深刻體會到不同國家的工作方式和價值觀，讓我開拓了眼界，也更加了解自己的定位。在和外國同

事一起工作的期間，讓我學會了如何溝通、協商和解決問題，這些都是在國內無法體會到的經驗。回想起這兩個月寶貴的實習經驗，我感到非常幸運能有這樣的機會，也對未來的職涯規劃有更清晰的方向。這次的實習經驗能成為我人生中數一數二重要的一頁，讓我在未來的工作中能更加堅定地面對各種挑戰。

我覺得出國時習首先要有開放的心態，願意接受不同的文化和工作方式，其次要提前做一些準備，包括語言能力和當地的民族文化，再來要積極主動地融入當地的生活和工作中，多和當地人交流以及參加各式各樣的活動，這樣才能真正體驗到不同文化的魅力，順便可以訓練不足的語言能力，最後要保持一顆感恩的心，感謝身邊所有給予幫助和支持的人，並且在實習結束後，把這段寶貴的經驗帶回來，為自己的成長和未來的發展做好準備，這是我兩個月以來深深體會到的建議。

七. 照片分享(至少4張)

學習如何組裝 GC column	分裝黃芥末籽樣品

	
GC 樣本前處理	黃芥末籽的黏液樣品