

參加加拿大溫尼伯 Canadian Grain Commission

Research Center 學生出國實習

心得報告



獲補助年度：114

薦送學校、系所、年級：國立臺灣海洋大學 食品科學系 碩一

中文姓名：吳鎧屹

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)：加拿大穀物委員會研究中心
(Canadian Grain Commission Research Center)

短片時間及標題：0623-0830學海築夢_吳鎧屹 03:01

<https://www.youtube.com/watch?v=QFjGOEQqkaw>

一. 緣起

想出國實習的動機是因為想開拓自己的國際觀視野，而且也想去了解不同的工作氛圍以及體驗異國的日常生活，這是我第二次出國，同時也是我第一次會在國外居住長達兩個月。但主要還是希望自己在這段時間除了可以了解外國文化，可以透過實習學到更多的專業知識以及技能，並且在這兩個月中突破自己從小到大對自己英文口說的不自信，與外國人進行語言溝通及文化交流，提升自己英文的實力。

在知道要出國實習後，對於未知的旅程，自己也考慮了許多問題，像是出國的機票、住宿以及日常生活的開銷，語言問題跟加拿大當地的安全問題，其實對我來說最重要的問題只是錢，因為加拿大的物價想比於台灣高上許多，如真要實習可能會花上十幾萬，當我將此等問題告知父母時，他們卻只告訴我他們會幫我解決錢的問題，而且也十分支持我去國外獨自生活，開拓自己的視野，正因為他們的支持跟鼓勵，我才放下任何顧慮出國實習。

二. 國外實習機構簡介

加拿大穀物委員會 (Canadian Grain Commission, CGC) 負責監管全國穀物處理體系，並建立與維護以科學為基礎的穀物品質標準，其研究、計劃與服務共同支撐加拿大作為全球穩定且可靠的優質穀物供應國的聲譽。

CGC 的核心工作包括：

1. 提供出口穀物的品質與數量保證計劃
2. 開展科學研究，以深入了解糧食品質與安全
3. 建立並維護科學化的穀物分級制度
4. 確保農民獲得公平補償。

總部設於曼尼托巴省溫尼伯，此區域為農業重省在加拿大穀物產業中具有重要地位。

三. 國外實習企業或機構之學習心得

本次我在 CGC 的題目主要是穀物成分檢測，在兩個月的時習過程中，我學到了不少儀器以及新技能，例如 NIR、FFA、FAME、油質萃取等等。在這段實習期間，我能有機會與政府體制的專業研究人員合作，並親身參與了研究計畫。這種經驗是難能可貴，在這段期間中我學會了和各種不同專業背景的人合作，並且透過合作的過程，提升了我的溝通能力以及團隊合作之精神。起初自己的英聽能力不是很好，在第一次的週間會議，我無法跟同事們進行流利的溝通，也時常跟同事雞同鴨講，因為他們的語速太快，跟英聽考試的根本不是同一個級別，但幸運的是，同事都蠻好溝通的，也會配合我放慢語速，所以在經過幾個禮拜的練習後，漸漸 我開始跟上他們，並且能夠了解他們的內容並參與到會議過程。而且每當我在做實驗遭遇問題時，同事們都可以短時間的解答並指導，順帶一提，我在實習間最常遇到的問題就是多人同時需要用同一台機器，同事們之間並不會因此而產生爭執，反而會對各個實驗的優先性進行協調而不是先搶先贏，將實驗室的利益最大化。

而最令我震驚的則是加拿大的工作文化，十分重視員工的專注度以及人權，並且上班時間相對台灣也十分特殊，每天上班時間約從早上七點三時開始到下午三點半，並且實驗室三點四十就會關閉，不允許員工加班，這也導致做實驗的時候都要分秒必爭，正因如此，大家在做實驗時絕不拖泥帶水，並且都會提前準備好實驗流程，在有限的時間內最大化工作效能。最獨特的就是彈性請假模式，同事們只要提前跟主管告知並做完簡短的工作匯報，就可以將自己的請假期寫在小白板上就算是完成請假了。

總結這次的實習經驗，我不僅學習到專業知識與技能，更在時間管理、溝通能力以及團隊合作方面成長許多。特別是我體會到一個在學校與職場都適用的重要觀念，那就是不恥下問，要懂得勇敢發問才可以解決問題。此外，透過這段實習，我也更加了解國外職場的工作氛圍與文化，並感受到與台灣之間的差異，我覺得這就是我在實習間的最大收穫。

四. 國外實習之生活體驗

這次是我第一次出國到美加地區，從小對美加地區的認知無妨是透過美劇或電影中，無形之中加深了我對北美地區的嚮往，當我抵達加拿大開始我的實習生活後，也了解了各個城市之間的差異，首先單以溫尼伯來說，這個城市的治安好壞差異十分明顯，像我們 Homestay 的社區周遭，屬於治安較好的地區，人行道整潔、且各住戶也熱情地與鄰居互動，而市區則有許多街友而且在路上常見有人抽大麻，在晚上的街道上更為常見，這也是當地治安問題的來源，但都有個共同點，那就是道路品質嚴重欠佳。說完了治安，接下來就要分享我在加拿大的生活體驗，和台灣相比，這邊的物價基本高於台灣兩倍，如果是外食的話，一餐至少兩百台幣，所以要在加拿大生活，建議自己動手煮，可以省一大筆餐費。接下來就是交通的部分，由於沒有代步工具，所以我們只能依靠大眾運輸工具來實現我們在城市中的移動自由，但這邊的公車月票價格十分昂貴，每月將近三千台幣，值得慶幸的是，許多旅遊景點或公園都有在市區公車的交通網中，對在假日想出門的我可說十分方便，我只需踏上公車就可以遨遊市區景點。

再來就是兩個月的 Homestay 生活了，由於，Home 爸 Home 媽的信仰為猶太教，所以讓我們的加拿大生活更加有趣，我們不僅可以體會到一般的加拿大家庭生活，也體驗到了不同宗教的飲食習慣，在這兩個月也把握機會和他們進行各種溝通，接收了許多新知跟旅遊景點，同時之間也漸漸的精進我的英聽及口說技巧，同時我也有個俄羅斯室友，所以在這段期間我也很常跟他聊天進行文化交流。然後閒暇之餘我很喜歡一人在市區閒晃，或去公園散步，也喜歡去市區觀看在地棒球聯賽作為消遣。

總結來說加拿大真的甚麼都大，不管是超市或是觀光景點，還有其多元性，對於生活在東方社會的我，這兩個月的生活讓我就像劉姥姥進大觀園般拓展了我的視野，在我的腦海中，留下了一道深刻的記憶。

五. 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

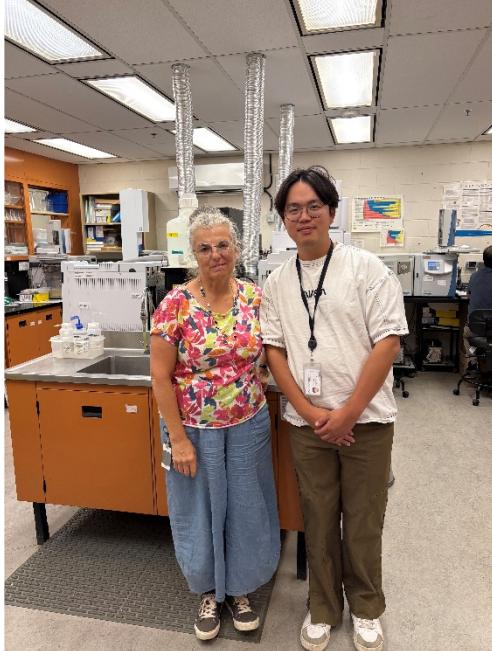
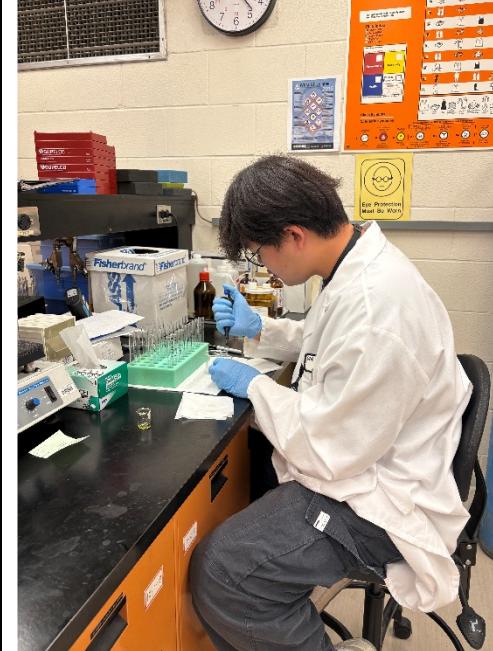
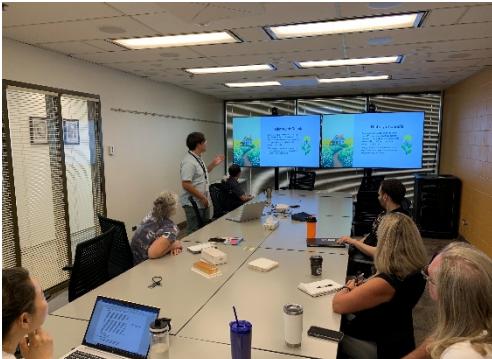
1. 英語口說表達能力提升
2. 認識新儀器以及熟悉操作
3. 了解不同實驗室的運作管理模式
4. 體驗國外的職場工作環境及氣氛
5. 了解並體驗外國的生活習慣
6. 體驗異國飲食與消費習慣

六. 感想與建議

透過此次實習學會了許多，不僅學習了新知，更培養了跨文化溝通與合作的能力。透過與外國同事共事，我學會如何協商、解決問題，並體驗到不同文化與工作方式的差異，開拓了視野。這段經歷讓我更有方向的去思考自己的未來，也成為我人生中重要的養分，讓我能以更開放與堅定的態度面對未來挑戰。

而對未來想去異國實習的學子，我想告訴你們，出國實習最需要的就是打開心胸去接納新的文化以及不同的工作模式，而且在事前的準備也是十分重要的，像是要對當地文化有點基本認識，還有一些基本的語文溝通能力。最後，想告訴你們，難得有機會出國了，就儘量地去多與人交流、參與各式活動，不僅能深入體驗當地文化，也能在過程中增進語言能力，在實習結束後，能將這段日子中的收穫內化為成長的養分，讓自己更進一步的成長、茁壯。

七. 照片分享(至少4張)

	
描述：實習最後一天和主管的合照	描述：實習期間操作油質分析實驗
	
描述：進行實習總結報告	描述：剛進入實驗室時需要閱讀的實驗操作手冊跟實驗室規範