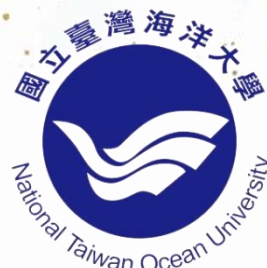


# 國立臺灣海洋大學

2022(111 學年度)新南向 學海築夢計畫



獲補助年度：111 年

學生：國立臺灣海洋大學 食品科學系 4A 謝宗霖

實習國家：菲律賓 伊洛伊洛

實習機構：菲律賓大學米沙鄢分校

實習日期：2022/07/09~2022/09/02

短片時間及標題：4：06 111 新南向\_海大食科\_謝宗霖



## 目次

- 一、 緣起
- 二、 國外實習機構介紹
- 三、 國外實習企業或機構之學習心得
- 四、 國外實習之生活體驗
- 五、 國外實習之具體效益
- 六、 感想與建議





## 緣起

起因：

在大三第一次接觸到祐維教授的課程時，就非常喜歡老師的授課方式，並且老師在上課時也常常分享之前在加拿大麥基爾大學求學時的點點滴滴，我覺得非常有趣。祐維老師除了在專業項目上頗有研究，在社會企業、甚至是國外機構都有很好的交流往來，後來也在上學期期中的時候決定詢問祐維老師是否可以加入他的實驗室，也很順利地加入了實驗室，雖然不是一個用功的學生但老師還是願意給我許多機會和指導，真的是非常感激。

因為自己的成績不是很好，語文能力也只是低下水準，所以這種出國交換實習的選項一直以來都沒有出現在我的學涯規畫之中，但多少還是會有些憧憬。在加入實驗室不久後，祐維老師便將我們集合到辦公室，跟我們介紹了這次的計畫，當時我就覺得這可能是我人生中離出國交換最近的一次的機會了，沒有經過太多猶豫便答應了參與這次的計畫，家裡都非常的支持，也不太需要擔心資金的問題，就這樣提交了申請，也很開心能夠有一個這樣的實習經歷。



▲與祐維教授和 UPV 計畫協助的老師 Lhumen 的合照

## 實習機構介紹

### 菲律賓大學米沙鄢分校

菲律賓國立大學是第一個由菲律賓立法機構所建立的大學。於 1908 年創建，創建初期由三所學院所組成，分別為藝術學院 (Fine Arts)、文學院 (Liberal Arts) 和醫學外科學院 (Medicine and Surgery)，其創建宗旨在提供文學、哲學、科學及藝術的高等教育，並施以學生專業知識和技術的訓練。菲律賓大學系統有 8 所組成大學 UP Diliman 校區為整個校系中的旗艦大學，另外還有 UP Los Baños，UP Manila，UP Visayas，UP Open University，UP Mindanao，UP Baguio 和 UP Cebu，目前共 17 個校區。

而菲律賓米沙鄢大學隸屬於菲律賓大學系統下，校園和設施遍布米沙鄢群島，在會計、市場營銷、經濟學、化學、應用數學和物理、海洋科學教育和研究、漁業和水產養殖，都有相關的研究計劃持續進行。截至 2007 年，菲律賓高等教育委員會授予 UPV 總共四個國家卓越和發展中心，包括漁業、海洋科學和生物學等領域。



▲ 位於伊洛伊洛市區的的校園



## 國外實習企業或機構之學習心得

在兩個月的實習過程中，我們會加入不同的研究團隊去了解各個團隊的研究大綱以及相關的實驗。過程中都會有老師或是助教在旁邊協助，實驗的內容也不會到非常的艱澀難懂。

前兩周除了相關入境以及開幕儀式等相關事宜外，我們加入了 Squid 燒賣的研究團隊，該計畫已經進行到感官品評的階段，所以我們剛安置好行李後過幾天便隨著團隊一同出差到北邊的一個小村落進行感官品評的市場調查活動，以及將魷魚燒賣的製作技術技轉給當地的居民以及生產人員。



▲ 魷魚的前處理過程

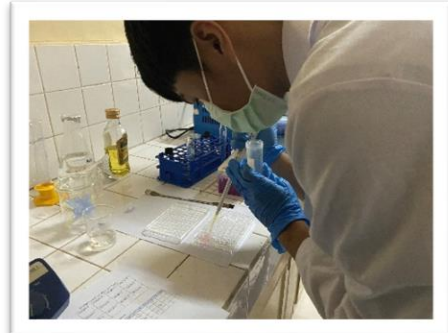
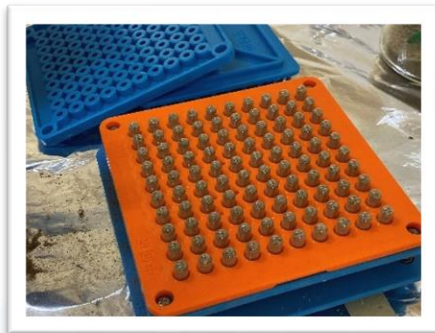
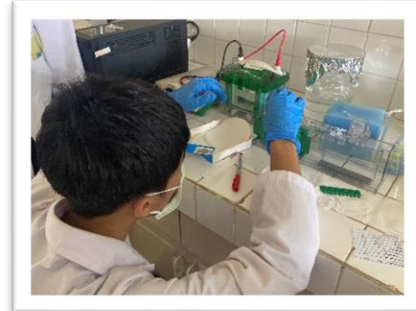
第三、四周我們加入了海洋生物混合產品的研究計畫，將 10 種不同的常見水產品(沙丁魚、牡蠣、魷魚、扇貝…)混合後觀察其製作成相關產品的特性如營養成分、生物毒性、水活性以及抗氧化活性等，來研究此產品大量生產後能夠帶來的益處，其中印象最生的是毒性測試，我們從孵化蝦卵開始，中間還需要將一隻隻超迷你的蝦卵轉移到試管中，最後又不得不將他們放入毒性試劑中，實在是有點感傷。



再來第五周進行的是黃鰭鮪魚內臟的蛋白質水解試驗，目的是增加對於魚種的利用率，減少產生的自然廢棄物並增加原料的產值，找出對於此原料的最佳加工條件，在這個實驗中會需要大量操作離心機，而且大多時間都在等待水浴的過程中度過。



再來第六、七周的實驗室研究主題是貽貝，實驗室主要研究3種貽貝，但我們的實驗主要是針對綠貽貝做研究，實驗的內容有像是膠體電泳、油脂萃取、油脂分離、酸敗程度等等的試驗，最後我們也有體驗親手製作膠囊的過程，這些都是平常在學校不容易體驗到的課程，印象非常深刻。





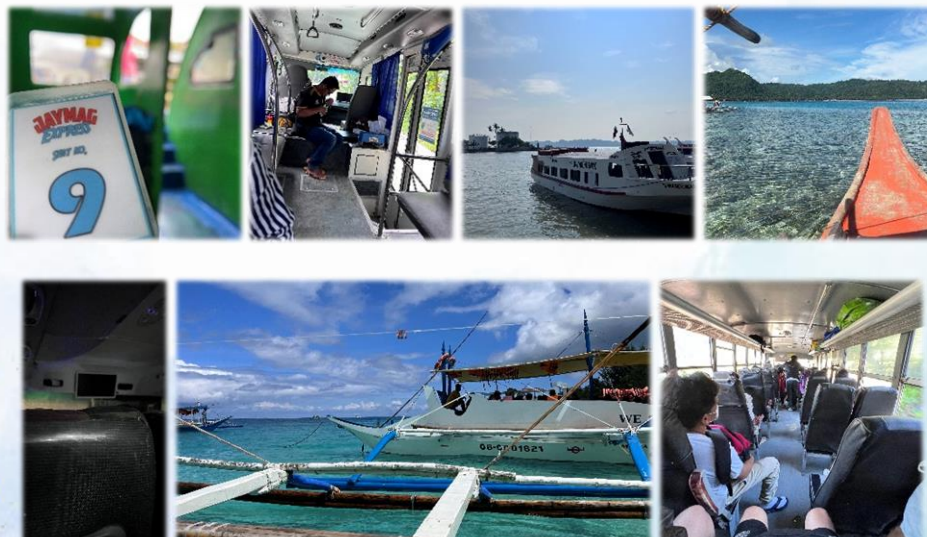
## 國外實習之生活體驗

好不容易來到國外，體驗當地文化也是很重要的行程，在來到菲律賓之前，身邊的人包含我自己都覺得說在治安方面以及生活品質方面都相當落後於台灣，雖然有些基礎建設可能相對於台灣來說是有點不發達，但來到這邊之後發現這邊的人真的都非常的友好，當你在路上需要協助的時候附近的都會很熱心地來詢問是否需要幫助，甚至有時候一對上眼，對方就會認為你有需要幫助，而靠過來詢問是否需要幫助。

在交通方面的話我個人印象最深刻的還是三輪車，路上隨處可見，只要招手司機就會停車，在短程交通上面是非常方便的交通工具，而且相當便宜，大概從 15-30 披索便可以抵達小鎮的各地，有趣的是車上常常會有不同目的地的乘客一起搭乘，司機會一個個地將每位乘客載到目的地。



另外也有吉普尼、長途巴士以及近年來翻新的 mini bus、如果有需要到別的小島的話，也會需要搭船或是小舟。





再來是飲食方面，我個人覺得是有點重口味，而且基本上不管是早中晚餐，本地人都會以白飯當作主食，連當地的速食店 Jollibee 都可以看到白飯的影子，而雖然市場能夠買到蔬菜但是在餐廳卻不常見到蔬菜類的餐點，比較常見的是叫 Chopsuey 的菜餚，會由不同的蔬菜一起烹煮而成，另外我在當地最喜歡的一到菜餚是 Kinalaw，還有 Sigsig 類的食物也都非常的下飯，是會讓人想要從台灣飛回去嘗一口的味道。有趣的是當地老師有和我分享過，他認為菲律賓人喜歡吃好吃的食物，有時候傾家當產也沒有關係，他也同意說者些好吃的食物通常不健康，從當地人口中聽到這些真的是蠻有趣的。





## 國外實習之具體效益

### 1. 學習獨立

離開了自己的舒適圈，到了國外後就不會有人再幫你打理生活上的點點滴滴，沒有固定的行程以及安排，所有生活的一切都需要自己去做決定，藉此培養自己解決問題以及時間規劃的能力。

### 2. 文化交流

雖然現在網路通訊發達，我們能夠從網路上獲取到當地的相關文化知識，但是當能夠實際親身體會當地風俗民情的時候就會發現還是有許多東西是從網路上看不到的，需要親身體會過才能夠深深了解這些文化的意義。

### 3. 學習新知識

不管是在企業實習還是在研究機構實習，目的都是希望透過實習的過程來了解或是學習產業相關的知識並且提升自己的專業能力，增加自身在社會上的競爭力。

### 4. 語文能力的提升

離開中文語系的國家，我們唯一剩下的溝通語言就剩下英語這個唯一選項，透過這種必須講英文的環境壓力來增加自身對於語言的需求以及了解，相比於在學校所教的英文來說，會有更進一步的理解以及應用，對於想要增進自身語文能力的人會有非常大的幫助。

## 感想與建議

- 不要因為怕說英文，就選擇放棄與別人溝通，當地人基本上都聽得懂簡單的英語，只是會有一些口音問題，大概 1~2 周便可以適應。
- 藥品在台灣準備周全，特別是胃藥、整腸藥。
- 暑假為雨季期間，需要準備相關雨具。
- 3C 產品需要確定是否符合當地的常用電壓(220V)，但實驗室也有提供 110V 插頭，筆電 3 頭插座建議準備 2 頭的轉接頭。
- 如果水土不服可以在租屋處下廚。
- 一般住所沒有熱水器，沐浴通常是用冷水。
- 有任何問題與事情盡量都告知老師，或與老師一同商量安排。

真的沒想過自己會有這個機會可以到國外實習，也謝謝祐維老師、海洋大學以及教育部給了我這次機會。我在這次旅程學習到許多知識，也對自己以及菲律賓這個國家多了許多的認知，在對於未來的安排以及規畫多了許多的選擇以及想法，也希望能夠把這樣的計畫推廣出去讓更多人知道，也能讓更多的地方認識到台灣這個國家。