

107 年度學海築夢

學生出國實習心得報告



- ◆ 獲補助年度:107 年
- ◆ 薦送學校系所:國立臺灣海洋大學
食品科學系 三年級
- ◆ 姓名:李宜臻
- ◆ 國外實習國家:菲律賓
- ◆ 國外實習機構:University of the
Philipines Visayas

目錄

一.	緣起.....	P3
二.	國外實習機構簡介.....	P3
三.	國外實習企業或機構之實習心得.....	P3
四.	國外實習之生活體驗.....	P4
五.	國外實習之具體效益.....	P6
六.	感想與建議.....	P7

一. 緣起

大一課堂上看著許多學長姐分享出國實習或是交換的心得，心中也萌生一股想出國闖闖，離開舒適圈的念頭，無論是出國交換或是實習，而在大三，非常感謝張祐維老師提供了一個前往菲律賓實習的計畫，在期間，也很謝謝學校和教育部的協助，得以讓這次的實習順利進行。

二. 國外實習機構簡介

UPV 的主校區位於擁有 278 年曆史的 Miagao 市，距離 Iloilo 市約 41 公里。它建在佔地 1.294 公頃的連綿起伏的丘陵和郁鬱蔥蔥的綠地上，在校園的一側和遠處的群山之間可以欣賞到壯觀的海景。

漁業和海洋科學學院 (CFOS) 處於該國漁業教育的最前沿。多年來，學院致力於滿足國家漁業資源可持續發展的需要，並響應對該領域訓練有素的人力資源的呼籲。它的課程設置，無論是在研究生階段還是本科階段，旨在傳授理論知識和實踐技能，以及發展分析能力，作為創新方法和解決漁業及相關問題的工具。CFOS 也積極參與研究，以解決水產養殖，海洋漁業，魚類加工和漁業政策中的問題和關切。



三. 國外實習企業或機構之實習心得

這次到 UPV 實習很榮幸可以參與他們正在執行的計畫「Pilot Scale Production of Primary Processed Philippines Green Mussel」。Green Mussel 是當地的特色海產，水煮後口感像是台灣的牡蠣，鮮味十足。我們為了採集最新鮮的原料，在凌晨 3 點搭車前往 Green Mussel 的產地載著活

生長的淡菜回學校進行實驗。在接下來的一星期，我們做了3個實驗，包括淡菜的(1)MPN、(2)TPC和(3)TPA。使用MPN法用於 *Vibrio parahaemolyticus* 的檢測，因為淡菜裡的 *Vibrio parahaemolyticus* 量不足，所以必須先將活的淡菜泡在不同濃度的菌液1天後才能接續之後的步驟，TPC則是測定淡菜的總生菌數，另外我們用 Texture Analyzer 測定了淡菜的硬度。進行實作後才理解平時上理論課的重要性，以前總會覺得上課是為了考試，但真正遇到才發現所學的學科是幫助我們能更進入實際操作裡。另外也覺得相當幸運，因為自己正在著手的實驗是劍蝦加工品，必須進行TPC和TPA的測定，而藉由這次當地學生帶我們做實驗，我像是預習一樣，學到包括TPC測定的實驗步驟和諸多細節，還有 Texture Analyzer 的操作，使我之後做這些實驗時能更上手些。期間真的很感謝UPV的每個人，當我們遇到問題或是疑問時，儘管他們很忙，還是會很詳細的一一幫我們解答。這次實習很可惜只待了2個星期，做了這3個實驗，但重要的不是待了多長時間，而是我在這段時間學到多少東西。



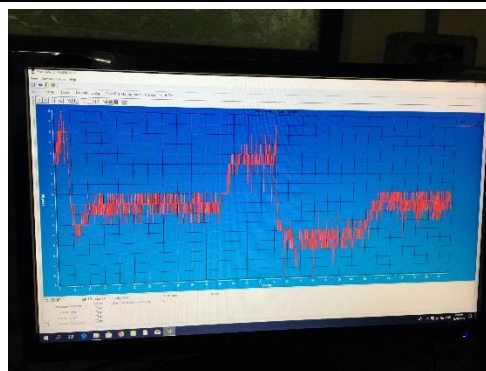
新鮮的淡菜



把淡菜倒入菌液中



測淡菜的硬度



淡菜硬度的數據

四. 國外實習之生活體驗

1. 當地文化

長久以來由西方殖民以及各地商人的到訪，讓菲律賓的文化形成融合東西方的特性，英文也成了國家的第2個母語，90%以上的居民信奉基督教，有“亞洲唯一天主教國家”之稱。

2. 當地美食

菲律賓的飲食特色是「一飯一肉」，菲律賓人非常喜歡吃飯，不論在麥當勞或速食店，一定會附上一包飯，但蔬菜在餐廳裡很少見，據說是因為氣候關係加上肉類較有飽足感。我們也品嚐了很多當地的美食小吃，Bachoy 是添加了豬皮、豬肝、豬肉的湯麵，Halo halo 則是以剉冰為底，上面鋪上玉米、脆片、水果等等而成的點心。另外，菲律賓的芒果真的很好吃，很甜，甜到會膩的那種，Guimaras 鎮是菲律賓最盛產芒果的小鎮，其出產的芒果乾也是富有盛名的名產。



加勒比速食套餐



Bachoy



Halo halo



Guimaras 芒果乾

3. 旅遊景點

到異國最重要的不是參觀觀光景點，而是深入當地人的生活文化，我們

拜訪了傳統市場，一走進市場，看見東西、擺設都和台灣截然不同，讓人大開眼界，食用油是袋裝的，餅乾一包包掛在牆上，不同品種的水果，例如：白色的番茄，好多新奇、從未見過的畫面，不勝枚舉。傳統市場大概是我在菲律賓最喜歡的景點。



袋裝油



水果攤



零食小鋪



白色的番茄

4. 當地交通

菲律賓的公共運輸分成3種，分別是常見的公車，Jeep 和三輪車。搭 Jeep 不需在路邊站牌等候，在路邊招手即可，有點像是計程車，可以隨時上下車，司機也很隨性，有次遇到司機在路邊停下來跟朋友聊天一陣子才又繼續開車，當地人好像也習以為常。三輪車則是短程的交通工具，我們每天都是搭乘三輪車到實驗室，通常要坐滿5個人才會發車，一次只要7披索，很便宜又便利。

	
Jeep	三輪車

五. 國外實習之具體效益

1. 語言能力的提升
2. 與當地師長同學的交流
3. 擴展國際觀
4. 儀器操作和實驗技能

六. 感想與建議

這趟實習結束後，心中浮現的第一個想法，除了感謝還是感謝，第一個感謝的是祐維老師，無論是在出國前、實習期間還是回國後，老師都很關心我們也給我們很多指導，如果沒有老師給的這個機會，我們就沒辦法擁有一個如此充實的暑假了，也謝謝老師在我回國後，幫我處理後續的事情，還給我很多加油和打氣。第二個要謝謝研發處的逸昕姐，時常提醒我們要做甚麼準備甚麼，還有回國後續許多事情，給了我很多建議。再來要謝謝在菲律賓遇到的所有朋友們，一開始到陌生的國家總會覺得有點害怕，但大家很照顧我們，帶我們到處吃到處玩，遇到實驗不懂的地方很有耐心的教我們，我英文不好，會跟我說沒事，慢慢講就好，有一次做實驗做到晚上11點，教授還煮宵夜給我們吃，真的覺得好幸福，還有因為我是獨自回國，又遇到飛機誤點，必須在馬尼拉過夜，還好有熱心的阿姨帶我去坐飯店的接駁車，真的很幸運實習期間可以認識這麼多朋友，還有一直幫助我們的師長們。

其實我是一個沒有自信的人，常常看到別人參加各種活動，出國讀書實習等等，都很羨慕別人好厲害好有能力，自己卻都待在原地，沒有進步，也不敢去爭取，因為一定贏不過別人豐富的資歷和經驗，但因為有學海築夢的計畫，讓我可以到菲律賓實習，獲得一個不凡的暑假和經驗。出國接觸到全新的人事物才發現自己多麼的渺小，舒適圈外的世界是如此的廣闊，讓我好好審視自己的不足，實習是學習也是充電，現在我就像充滿電，準備好朝接下來的每個目標努力邁進。