

# 學海築夢出國實習 心得報告

- ◇ 108學年度
- ◇ 學校系所：國立台灣海洋大學 食品科學系
- ◇ 系級：碩士一年級
- ◇ 姓名：陳穎宣
- ◇ 實習國家：加拿大，曼尼托巴省，溫尼伯市
- ◇ 實習機構：  
Canadian Grain Commission (CGC)
- ◇ 影片標題：  
2019 Internship in Canada - CGC
- ◇ 影片時間：3：41

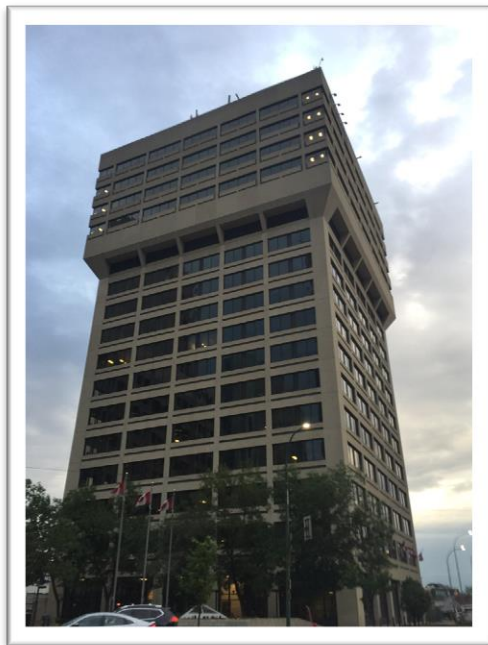


## 一、緣起

雖然從大學時期就是就讀食品科學系所，直到研究所，但是對於未來的工作方向依然很茫然、沒有想法，因此希望藉著此次海外實習的機會，可以體驗不同的工作環境，以及國外不同的生活模式，以試探自身的想法及興趣，更確立未來的就業方向。而且，學生時期相較於出社會後的忙碌生活，更有時間體驗許多不同的事物，因此，也是本次選擇出國實習的原因之一。

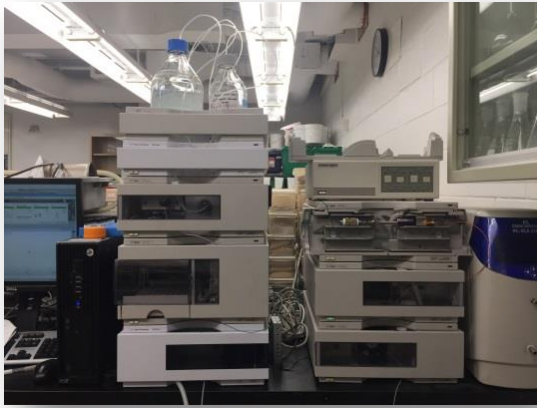
## 二、國外實習機構簡介

本次實習的機構—加拿大糧食委員會 (Canadian Grain Commission, CGC)，屬於政府組織。上班時間為周一至周五上午7:30至下午3:30，依工作內容可以彈性調整時間。實習的部門為grain research laboratory中的oilseeds部門，員工主要分為technician (技師)及chemist (化學家)。Technician的主要工作為進行例行性的oilseeds樣品分析，檢驗其中的化學成分，主要為脂肪酸，以評估加拿大國內自產的油seeds的產品品質。Chemist則是驗收檢驗結果以及進行各種oilseeds的專題研究，甚至發表期刊論文。



◎實習大樓，oilseeds部門位於13樓

部門主要的儀器設備有高效液相層析儀(high performance liquid chromatography, HPLC)及氣相層析儀(gas chromatography, GC), 樣品來源包含外部公司委託樣本、國內農民的樣本。另外, 亦有新分析方法之開發。



◎ 高效液相層析儀(high performance liquid chromatography, HPLC)



◎ 實驗室環境

### 三、 國外實習企業或機構之學習心得

從實習的第一天就是許多挑戰的開始, 例如: 自行搭乘公車到公司上班、到達公司時要打電話給公司主管, 雖然都不是非常困難的事, 但是一切都是在一個陌生的環境及語言下進行的。雖然心情上是非常忐忑不安, 但是依然要鎮定地自行完成每一件事, 這也是來國外學習的主要目的之一, 就是培養壓力下能夠獨立完成事情的能力。

第一週的工作內容基本上就是閱讀資料及書籍, 我的研究樣品為油菜籽(canola), 是加拿大非常大宗的農產穀物, 尤其在曼尼托巴省更是有名。因此, 各種穀物檢驗的工作非常重要, 各地的農民在收穫季節後會陸陸續續將自己的樣品寄來政府組織進行查驗。因此, 八月、九月是組織最為忙碌的時期。主管給了我一個非常重要的觀念, 就是在做任何事情之前都要充分了解做事的對象(樣品)及為甚麼要做這件事(目的), 清楚理解後才有進行的價值。因此, 儘管閱讀資料、作筆記是非常枯燥乏味的事情, 但也是幫助我了解未來的研究的必要工作。另外, 勇於提問也是非常重要的能力, 不需要怕自己不會, 只怕自己不提問才是最大的問題。這是我們在台灣的教育環境中所缺乏的, 因此儘管語言上還不是完全流利, 但是在這兩個月中依然努力去學習如何提問及勇敢發問。

開始在實驗室工作之後，也發現工作場合及學校實驗室有很大的差別。許多規定事情都一定會確實執行，並且都有專職專責的人，大家也都很清楚自己的業務內容，因此責任的分配是非常明確的。但是讓我也非常震驚的是，大家不會自掃門前雪，而是在自己工作告一段落之後會再去幫忙別人，使整個團體的工作更順利進行。這是很值得我們欣賞及學習的態度，因為大家在嚴肅的工作場合還是能維持友好及互助的關係，這對職場來說是非常難能可貴的。另外，他們也很重視休息的時間，也就是所謂的coffee break，這是台灣甚至亞洲文化中較不常見的。每天的早上十點一到，大家都會放下手邊的工作，有半小時的時間去喝杯咖啡或茶、跟同事閒話家常等，將剛剛工作的緊繃、勞累適時的紓解。剛到機構工作時，因為不習慣這樣的風氣，覺得像是在偷懶而不好意思休息，但是後來發現適度的休息才是提高工作效率的不二法門！

我的同事中不乏來自世界各地的優秀人才，遠至中國、韓國、印度甚至法國，由此可見加拿大是個種族融合、文化包容的社會，來自不同背景的大家在這裡以互相包容、認識的心，讓這個社會變得更加美好。

#### 四、 國外實習之生活體驗

##### 志工活動—Folklorama

透過同行同學的主管介紹，我們有機會能在曼尼托巴省每年最盛大的多國文化活動—Folklorama中，擔任墨西哥展覽館的志工。我的主要工作為財務部的收銀員(cashier)，工作就是在食物部門後點算客人購買的食物，然後收取現金或刷卡的服務。因為是在墨西哥館中工作，主要工作人員及菜單所使用的語言都是西班牙文，對於西班牙文一竅不通的我等於是來到了另外一個世界。第一天工作就要把所有西班牙文菜單的品項背起來，並且對應上實際的商品。工作中做大的壓力來源就是，看到客人餐盤上的食物及飲料之後，要馬上在ipad上計算價錢並告知客人，操作刷



◎與志工活動的主管合照

卡機進行結帳的工作。而每天的人潮都是以幾千人來計算，每場表演前，食物部門也是最尖峰的時段，可想而知收銀也會忙得焦頭爛額。而且也要應付客人五花八門的問題，因此速度、應變能力及語言的應用是這次志工活動中最大的挑戰。不過隨著每天不停的練習，上千次的重複動作，再困難的事也能上手，所謂熟能生巧。最後幾天也都能自己一個人掌握所有的工作了，從中獲得了很大的成就感。收銀工作也是我從來沒有做過的事情，除了新奇有趣外也能體會到不同職業的辛苦和辛酸之處。

## 五、 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 透過實際與英語為母語的人士對話、溝通，能夠學習到當地較道地的用法，例如：單字的使用時機、語句的呈現方式等，及發現自己語言上的不足及思考如何精進，對於英語的學習有很大的益處。
2. 兩個月身處在非母語的環境中，最主要的不一定是英語的能力進步了多少，而是學會鼓起勇氣使用這個非自己所熟悉的語言，進而想要努力學習以增進自己的語言能力。
3. 加拿大是個種族融合的社會，與不同文化的人們接觸，不僅可以開闊自己的視野，使思想的寬度、高度更廣，也學會包容不同於自己原生家庭的思想、觀念、價值觀、生活方式等，學習尊重別人也尊重自己。

## 六、 感想與建議

### 1. 實習機構

與實習機構的溝通也是海外實習中很重要的一環，因為是使用非母語的語言，因此多少都會存在理解上的差異，所以需要多花一點時間、多次書信的往來，以確認雙方的想法。在這之中也能學習到使用英語書寫信件的技巧。

### 2. 簽證

因為本次實習的地點為政府機構，一開始對於簽證上的要求比較嚴格，如果簽證不符合規定就無法取得實習大樓的通行證，對未來的通行會造成很大的困擾。因此，也花費了許多時間研究簽證的相關問題，但是經過與實習機構的溝通討論，最後依然是使用一般旅遊的電子簽證(eTA)。由這次的事

情也深刻體會到溝通的重要性。

### 3. 住宿

本次的實習住宿地點是在homestay網站上尋找到的當地家庭，然而經由網路搜尋還是存在很大的風險，因此，事前與homestay的溝通就顯得非常重要。除了詢問家中的規定和生活模式，家庭的宗教也會是影響生活很大的因素之一。事先評估自己是否能接受這樣的生活模式，小至單人床還是雙人床，大至房子的安全，確保自己未來長時間在海外生活的安全性及穩定性。