

# 成果報告書

日期： 107 年 9 月 7 日

申請人學院、系所、年級	保健營養學院 保健營養學系 三年級
中文姓名	陳品媛
實習國家（含城市）	加拿大 溫哥華
國外實習機構	University of British Columbia (UBC) Vancouver Summer Program
<p>一. 緣起</p> <p>在三四月的時候，就聽到身邊的朋友一個個開始計劃自己的暑假，本來心想也太早了吧，不是才剛開學沒多久嗎？後來被周遭提早計畫的這個氛圍給影響，我也開始思考暑假是要去企業實習呢打工換宿呢還是甚麼，只能說機會是留給準備好的人，沒想到當我還在為暑假打算著的同時，有很多活動都已經人滿為患又或著接近截止日期了！</p> <p>後來在一個因緣際會下，看到了 UBC 的簡介，大二升大三的暑假，毅然決然決定要出國了，其實一開始尋找了美國和加拿大各種不一樣的大學和 program 做比較，一般大家出國除了跟遊學團之外就是提升英文能力的課程比較多，但 UBC 的 Summer School 不但有英文學習方面的課程，更在工程、文化歷史、科技等的方面課程可以選擇，像是一個完整的短期大學生活，最後我選擇了和自己專業相關的營養方面的學程，海外研修的計劃，有些是要自己報名、有些是要透過學校整合之後統一送出的，我參加的除了先透過國際事務處報名之外，之後的種種都是透過 email 直接和對方的學校聯繫，一開始甚麼都不懂，後來才發現這個計劃因為有到達一定天數和專業相關，所以有一些附加的價值，像是抵免學分申請、獎學金補助等等，開始一連串的跑文件啊簽名開會等等，第一次自己出國，從接洽，聯絡，訂票，繳費等等都一手包辦，一連串的瑣事終於塵埃落定之後才放下心中的大石頭，就這樣，倒數著要起飛的那一天……</p> <p>二. 赴國外實習機構或企業之學習心得</p> <p>每一個人選擇的 program 隸屬於 UBC 不同的 faculty 會包含兩門課程，原則是上午一堂課、下午一堂課，為期四週的課程其中也會包含自己學院辦的一些活動和期中期末考，我選擇的 program 包含以下這兩堂課</p>	

Course A: Essentials of Nutrition

Course B: Healthy Cooking and Eating in Canada's Multicultural Context

課程當然是全英文教學，但因為和我的主修相關，所以基本上我覺得不太有語言方面的問題，不過我覺得就算是不同科系的人也不用擔心會有不理解的地方，偶而會有聽不懂的時候，但是在上課的時候，老師在每一個主題都會舉很多的實例或是直接帶很多東西來讓大家觀察呀討論呀，我覺得這種教學方式也許不是必要，但是對學習上記憶上真的有很大的幫助，真的會讓你加深印象，也能更靈活地運用在日常生活中而不只是長知識而已，第二堂課我們是到供膳教室去上課，每一天針對不同的主題認識不同的文化在同樣食材上的烹調方式和菜色有甚麼不同，老師除了會示範幾道料理之外，接著就換我們各組自己照食譜做，在下課前各組會把料理端上來，然後老師就會開始介紹這些料理還有說說他的營養價值有哪些，接著就是最快樂的試吃時間啦哈哈！拋開以白飯為主食後，有認識到好多食材搭配多樣化的可能性，算是得到一個很好的機會，認識各個國家對於營養的共識與更多不同的思維。

### 三. 國外實習之生活體驗

加拿大是一個偏北方的國家，夏天都晚上 9 10 點才天黑，難得出國一趟，當然要好好運用這充足的日光啦，除了上學之外，也要到處走走，到不同的地方看看~學校算是在公車總站的地方，要到其他地方就是搭公車或是再轉乘 sky train，都可以使用溫哥華通用的交通卡 compass card，到電車站可以充值，90 分鐘內轉乘免費。除了自己安排行程之外，也可以自費參加學校提供的一日遊到 Victoria 或是 Whistler 等，或著遇到比較長的假期就可以參加四天三夜的 tour 也都是很好的選擇，也可以認識更多的新朋友。

這次去 summer school 是住在 UBC 的學生宿舍裡，設備很完全，而且乾淨整潔，在出國前關於住宿和校園生活的種種都是透過 email 的方式來聯絡，實際上遇到甚麼問題也可以跟櫃台反應，我覺得算是很完善的管理。

在吃的方面，UBC 的校園蠻大的除了有美食街可以吃到熟悉的中式飯，學校裡面也有很多的餐廳和超市可以選擇，最喜歡在這裡吃各式各樣的水果，其中 BC 省盛產櫻桃，藍莓也很便宜，到了西溫的市中心隨處可見日本料理，其中最著名的就是 JAPADOG，一種日式風味的熱狗堡，來到溫哥華一定要嘗試看看，另外還有 A&W、Tim Hortons 等都是加拿大的國民品牌，私心推薦 Rain or Shine 的冰淇淋，在學校裡有一間，真的很好吃！

現在 google map 和網路都很方便，想買甚麼東西都可以找到評論或找到有人推薦過，基本上就是到市中心或 outlet 購物，都可以搭大眾運輸

去，很方便。

#### 四. 國外實習之具體效益

這一次出國是一個很難得的體驗，時間拉的長更能夠融入當地，而不只是純觀光，體驗不一樣的校園生活，體驗和來自世界各地的人一起交流，體驗更多元的生活，就像大家常說的，沒有走出去，你永遠不會知道這個世界有多大，有更多的可能等你去發現，國外和國內的研習沒有一定哪個好，只是可以有更多的比較，不只是在課業上可以獲得不一樣的思維，生活上也希望可以找到一個重視生活品質與重視工作效率之間的平衡，到一個英語系的國家，也算是給自己一個開口說英文的機會，除了原本已經懂的中翻英，從和當地人對話的過程中，可以學到一些慣用語，讓自己的英文不那麼深硬。

#### 五. 感想與建議

摠…自己出國對我來說是一個很大的突破，直到要搭飛機的那一天甚至都還覺得有點不可置信，在去之前會有很多的事前準備，我覺得最重要的是注意每一個的截止日期，很多東西也可以提早開始準備，免得影響自己的權益，其他很多前面都提到過了，實際上的狀況會因為不同的人事時地而有所不同，得要自己去體會。

研習我覺得具體獲得的效益會因人而異，其實一個月說長不長說短不短，有時候一個不注意，混一混時間很容易就過去了，大家都來自不同的成長背景，不同的專業，一起來同一個地方參加 summer school，要脫離自己的舒適圈，多跟別的人交流，你獲得的會遠遠超過一個新的課程，一個新的學校的經驗。

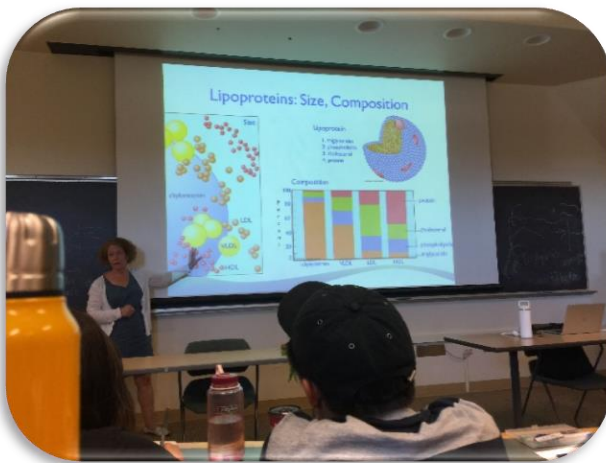
#### 六. 活動照片 (至少五張)



開學



Museum of Authority



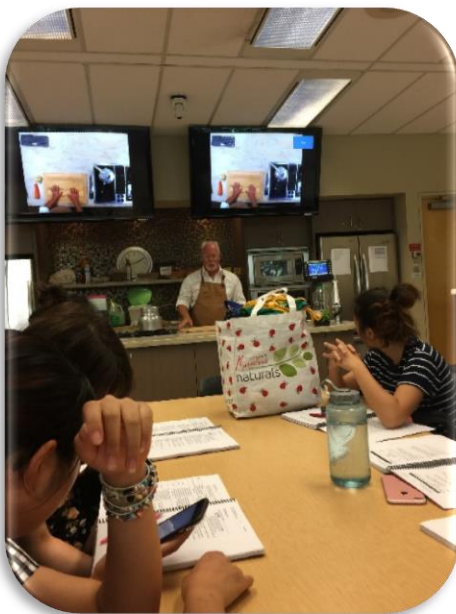
上課情形



Outside movie night



參觀超市  
認識食物



上課情形

\*\*\* word 檔格式至少三頁，中文字體標楷體 12 級字；英文字體 Arial12 級字。**務必回傳電子檔。**\*\*\*