

MITACS GRI 研究實習心得報告



姓名：朱芷葳

就讀學校與科系：台大農藝系

實習單位：Department of Food and Human Nutritional Sciences
, University of Manitoba

實習指導教授：Maneka Malalgoda

實習計畫：Winter wheat malting application

實習期間：2025/6/9-2025/8/29

一、申請與準備

我是在2024/7月某天看社群媒體時，翻到前實習生（方文廷）的分享，得知了這個計劃。原本就有意在隔年申請學校的海外實習，因此便也嘗試申請這個計劃。此外，校內也有透過信箱轉傳國科會的訊息，因此在仔細瀏覽過資料後，下定決心送出申請。

申請資料相對較少，僅有CV、成績單、英檢、推薦信。CV以英語撰寫，因為非母語，所以如何言簡意賅的表達，需經過多次修改，內文的部分則看個人累積，但可以以計劃相關程度做刪減，不需將所有資訊放上。成績單與英檢相對沒有彈性，因此達標即可。最後推薦信部分，CV相對是佐證硬實力部分，推薦信建議請熟悉你課外活動的教授協助，或是實驗室主持人，可以提供你在軟實力的支持。

除了申請必備資料外，志願排序也十分重要，因為加拿大農業也十分發達，因此我在選擇上以計劃與我所學或是未來進修相關程度進行排序，最後來到了UM。在得到Offer之前，我有面試了另外一間學校，建議大家要「定期查看信箱」避免漏掉面試通知。唯一的面試是casual talk，整體感覺比較像認識你這個人，學術成分並沒有太多，但會詢問你對於計劃的理解以及未來可能貢獻等。

實習前的準備，因城市差異很大，若將來有人要來Winnipeg，歡迎參考我的這篇分享：

<https://www.instagram.com/p/DLRCjL90Yel/?igsh=MWNoeTRyN3IwbGEzbnw==>

二、實習內容與過程簡介

小麥為加拿大的重要作物，且有益生態系，因此本計劃是跟同校的植物科學系合作，評估新育成的冬小麥品種，在麥芽應用上的潛力。這個計劃是碩士學長計劃的一部分，在實驗方法都確認下，我每週都在進行重複的工作，收集各樣品的數據，實習最後與教授討論，並在回國後持續參與文章撰寫。

我的教授是斯里蘭卡人，因為剛好她這6個月有學術假期（不確定準確名稱），不需要教課可以專心研究，因此她基本上都在加拿大外與其他機構談合作，我都是由碩士學長以及技師帶我做實驗和理解計劃。我們實驗室人種組成也算多元，包含東亞、拉丁美洲以及加拿大人，各司其職像是博後、碩士、大學部學生、技師等。實驗上遇到的任何問題，都是實驗室相湖合作解決。整體下來，大家都很照顧實習生像我，偶爾會有聚餐外，實習最後也收穫小禮物！

我們系大樓比較舊，因此實驗室都被切成一小間一小間的，除了教授自己的一間外，也有公用區域可以使用，但整體設施偏舊，因此有時候會到另外一個食科中心借用儀器，但整體上來說都足夠使用。第一週的話，會完全在執行安全教育訓練上，隔一週才會進行自己的實驗，系的技師都會定期巡邏檢查是否合規。

計劃內容可以參考這篇文章：

<https://www.instagram.com/p/DMreXko07-x/?igsh=MXUya3BsZ3Rqb3d5dw==>

三、收穫與挑戰

承前面所述，我們實驗室組成多元，因此主要都以英語溝通，這就是抵達的第一個挑戰了。許多實驗培訓都在前幾週，會需要大量英語聽力語口說，大部分聽力都能夠理解，因此沒有特別問題想詢問，但卻被我們的博後特別關心說有任何問題都可以問，當時十分震驚，因為跟在台灣的訓練十分不一樣。

再來是我們實驗室有門禁，大學部學生沒有辦法在工作時間外進入，所以我的上班時間十分規律，這也是跟台灣文化很不同的地方，基本上沒有辦法加班。

最後是，我們實驗室發了很多期刊，就連碩士班規定也比台灣嚴格許多，因此我整個計劃期間，最挑戰的部分是在如何寫出一個好的學術文章，實驗技巧相對要求不高，容易上手。

四、生活與文化適應經驗

有別於其他計劃，MITACS GRI 是很孤獨的申請與實習，因為並不會由台灣的大學組隊出發，是每位學生自己選怎想去的地點規劃一切。整個計劃下來，學到最大的一點便是獨立，從一開始訂機票住宿，就翻遍了許多資料，才好不容易處理完轉機、短宿、傢俱等問題。再來銀行開戶，也因為方案太多以及細節，所以要處理月費、手續費、現金回饋等問題。最後日常生活上，超市收錯錢、處理電信費、健身房會員費等，也是需要時刻注意，一不小心又是一筆不必要的開銷。

生活上是孤獨且自律的，但在玩樂上其實是認識外國朋友的好機會。大部分實習生都會開設Whatsapp群組，我便在上面認識了一群好友，週末都可以一起探索這個陌生城市，回國後也持續聯絡，大家都十分互助與熱情，因此若不是到大城市也不要太過擔心。

五、對未來 GRI 實習生的建議

申請的標準，其實並沒有公開，應該說不知為何被選上，僅知道計劃教授有瀏覽過你全部的資料，因此我相對沒有特別值得分享的事情。個人認為出發前，需要先跟父母好好溝通，並在心境上做好孤獨生活3個月的準備，才不至於落差感太重，而且一個人在國外最重要的是注意安全，平安返家，在合理的情況下爭取權益，一個人在國外已經很辛苦，不要再讓別人欺負你。整個實習沒有一定的過程或順序，全靠自己摸索，若有需要，與計劃學長姐聊天看看會很有幫助，或是當地生活的人，不要出發前自己嚇自己。

六、其他想分享的事項

若有時間，可以適度地探索加拿大，像是我就有去Toronto, Montreal, Calgary, Vancouver...每個城市都有不一樣的風情！

另外，我有創一個實習紀錄帳，大家有興趣的話可以追蹤分享～也可以透過這個帳號詢問我相關問題。

https://www.instagram.com/shepherdng_2025?igsh=YTFudDgzczJ3dXdn&utm_source=qr

