

# GRI 研究實習心得

- 姓名：林王儀禎
- 就讀學校與科系：成功大學物理系
- 實習單位（加拿大大學/實驗室名稱）：McMaster University/ Engineering of Physics
- 實習指導教授（Supervisor）：Peter Mascher
- 實習計畫（Project Title）：Positron Annihilation Spectroscopy of Thin Film Structures
- 實習期間（起訖年月）：5/12~8/1

## 一、申請與準備

我最初是透過學校的 email 得知這項實習計畫，並參加學長姐的分享會。受到啟發後便決定申請。申請過程依網站說明填寫資料，選擇計畫時我以自己在大學研究的興趣為方向，搜尋關鍵字如 "thin film" 找尋相關主題，過程中也多方嘗試不同關鍵詞，最終找到合適的項目。申請後經歷了漫長等待，最後接到兩位教授的面試通知，並順利獲選。

隨後我著手辦理 eTA 簽證、購買機票與安排住宿。我選擇提前三天抵達當地熟悉環境，並入住 McMaster 提供的暑期宿舍，也有同學選擇 Airbnb 解決住宿問題。

## 二、實習內容與過程

我的研究計畫與正電子湮沒光譜 (PAS) 有關，藉此技術探測薄膜材料中的缺陷，進一步了解薄膜成長機制。前期我主要學習實驗原理與完成安全訓練，之後逐步操作儀器，並學習使用 VEPFIT 軟體進行數據分析。因實驗涉及微量輻射，並不建議長時間待在實驗室，因此我們採彈性工時，有需要再入實驗室操作。

實習期間，我非常驚訝於學校豐富的資源，包括各式 Seminar、夏季課程與 Open House 活動，皆可自由參與，且費用由實驗室全額補助，學術環境極為開放、友善。

## 三、收穫與挑戰

最初面臨的最大挑戰是語言障礙。由於口音與語速差異，剛開始常常聽不懂會議內容，也無法流暢表達想法，感到十分挫折。但隨著時間推移，逐漸熟悉實驗室成員的語調，口說能力也在實際交流中逐步進步，參與會議的自信也隨之提升。

在專業技能方面，初期需閱讀大量文獻並規劃時間參與講座與課程，挑戰自律與時間管理。此外，教授曾指派我設計實驗零件，這對習慣直接購買現成零件的我來說是一大突破。我從資料蒐集、結合以往經驗提出設計雛形，雖最終未被採用，但這段跨領域嘗試讓我獲得寶貴經驗。

#### 四、生活與文化適應

初來乍到時，對當地飲食習慣不太適應，但因外食昂貴，便開始自己下廚，逐漸習慣生活節奏。今年我所在的學校亞洲實習生較少，與來自歐美的同儕交流密切，初期雖有文化衝擊，但在相互尊重的基礎下，很快建立友誼。

Mitacs GRI 的學生有自己的社群，常有 potluck、旅行、運動等活動，我也積極參與，拓展社交圈。我們學校的國際處也會舉辦 picnic 等活動，城市內的節慶、健行等也都值得參加。假日我幾乎每週都會安排小旅行，搭火車或與朋友合租車到附近城市探索，如 Toronto、Ottawa、Montreal 等地，留下許多難忘回憶。

#### 五、給未來申請者的建議

申請時請盡量展現個人特色，無論多小的經驗，只要能凸顯你的獨特性都值得寫進去。面試前準備簡報是個加分方式，不僅能展現積極態度，也能幫助教授更了解你。

建議事前多練習英聽與口說，重點在於能流暢溝通，而非追求完美文法。多聽不同口音也有助於日後適應。此外，和教授保持聯繫、主動詢問實習相關資源，可幫助更快進入狀況。

最後，到加拿大後請盡情享受這段旅程！用心學習、盡情體驗，你一定會擁有一個難以忘懷且充實的暑假。