

研習單位：馬里蘭大學  
研習期間：101/7/6 ~ 101/7/28  
姓名：吳祿先

## 海外實習心得報告

研習單位簡介：

馬里蘭大學(University of Maryland, College Park)是本次研習所前往的學校，在世界百大排行頂尖，在全球的研究地位中排行前面的公立研究性大學。此次前往的是位於美國馬里蘭州大學公園市(College Park)的分校，共有超過 36000 名學生就讀。

在校內隨處可見的烏龜，是馬里蘭大學的吉祥物 Testudo。他們相信，摸過 Testudo 的鼻子，可以為摸過的人帶來好運。除了可愛的吉祥物，學校校內設立了位置，因而可以說是好山好水。學校又位於華盛頓 DC 附近，除了周末，還有學校交通車可以搭乘，加上地鐵系統，對於我們研習生而言，可說是“無往不利”。

此次研習，可以明顯比較出國內、外學習風氣以及對於教育資源投資上的差異。在這次研習所處的分校內，兩棟圖書館的館藏，電子設備可說是台灣大學望其項背的。儘管是暑假，學生來往仍是頻繁，校內活動依然興盛，不愧是世界百大前五十名內的名校。

研習內容及心得、學習經驗：

研習內容與學校學科理論相關性：

就運動醫學的領域而言，這一次的研習內容主要為食品科技，看似無論與醫學或者是運動無關連，實際上，確實也無甚相關。硬要說上是有甚麼關係的話，大概要說是我們系上運動科學的領域了吧。

運動科學，如字面所說，是研究與運動相關的科學認知，包含生物力學、生理學、肌動學、營養學...等等，甚至醫學工程的一部分也被包含在內。食品科技，就上述的研究範圍，應該可以算是食品營養的其中一部份，但是，此次研習的課程內容注要是“科技”，是製造食品、改造食品、檢驗食品的科學技術，相對於對於運動科學中，食品營養對於運動的表現、增進...等等的目的，這個研習的內容似乎出又差了一截。

此次課程內容所需要的基礎學科並非我們系上所開設的課程所長，在沒有完全的正相關，卻又不能說是不相關的狀況下，我認為，此次研習的課程大可說是對知識的培養(對運動醫學系的同學)。

二、研習內容所需技能：

這次課程主要的授課內容是食品科技，長會運用到一些生物，無論是檢驗產品或者是生產食物；或者，利用人為的基因改造方式去製造出更符合人類需求的作物、食品，又是全英為授課。因此，英文的聽說讀寫能力是不可或缺的。再者基礎生物、生物化學、分子(細胞)生物學...等等，最好要有一定的基礎。

這些基礎學科中，除了基礎生物外，不是個個科系均有開課，假使有需要，或者是希望能夠在留學得到更多額外的收穫，可以選擇跨系修課。其實，假使沒有充分的基礎學科的底子，也不是說便完全沒有機會能夠跟上課程的進度，只是，可能會比較吃力罷了。

三、研習期間遇見問題與問題解決方法：

此次研習期間，我所碰上的最大問題為語言能力，無論在課業上或者是一班生活。生活上，溝通是沒甚麼問題的，問題在於習慣性用法的不同所會造成的某一些誤會或者是無法溝通。課業上，可能因為是不熟悉的科學領域，基礎能力尚薄，在聽課以及閱讀論文上面造就了非常大的障礙。

就前者而言，解決的方式就是多多溝通，想像試圖將自己打造成一名美國人對於後者，我想只能用時間和努力去補足了，多問，多學。古人言：「知之為知之，不知為不知，是知也。」僅管都是年齡相差不大的同學，相對於我而言，在這個領域而言他們比我資深，無關年齡大小、無論性別種族，問問題不可恥，可恥的是有問題卻恥於下問。

除此外，尚有大大小小的問題充斥在這一次的研習當中，適當發問是最快的解決方式。人的周遭總有朋友及師長，要不然，現在的網路如此發達，上網尋求解答也是一種不錯的選

擇。總之，不要被自子的面子問題所困，順其自然，做好自己的本分，問題總會迎刃而解的。

#### 四、研習心得：

出國，對於許多學生是一個嶄新的人生體驗。畢竟，並不是所有的家庭都能夠讓小孩有這麼一個機會。在學校的補助下，對於許多人，這應該是第一次登上飛機的體驗吧！雖然，在一個陌生的地方，又要以一名外來人的身分來做學習，多多少少，這對於每個人都會有些許的壓力吧！如何適應一個新環境，對於現代人也是一個課題。在還沒完全踏出社會前，我能夠有這樣一個機會能夠體驗，學習這項精神，可說是一種幸運吧。

這一次出團，並不是所有的參與的學生都是學習與食品科技相關的學系，我亦如此。雖然無論教科書或是課程內容所習鈞只是在研究及應用的科技中，相當基礎的理論知識，但在閱讀以及理解上，還是稍有困難。

除了每日四小時的課程，剩餘的時間是去到美國作主要目的實現的時段—遊玩、購物。不同於台灣的氣候、土地、風情，也許，我們可以從書上略知一二，但能夠實際體驗的機會應當是不如去看書的多。除了華盛頓 DC 的著名景點，博物館的參觀也是絕對不可少的。著名的史密森尼博物館系統（The Smithsonian Museums）中，大多數博物館都位於華盛頓市區，而且，這些絕大多數都是不需付費的，雖然這麼說可能有一點小家子氣，但是既然都來到美國了，這些資源當然是要盡量的去使用囉。

在美國，或許在統計上有許多的肥胖人口，但是，我所見到的是仍然有相當比例的人熱愛運動。無論早晨或是中午，都有人會在球場上奔馳；黃昏時刻，則可以看到許多人在慢跑，或聚在空地上打壘球。不同於台灣風情，在台灣，無論何時何處，總是會被時間追著跑；在美國，花一、二十分鐘走走路到視線的另一頭，可謂家常便飯。倒也不是說哪一種生活方式比較好，但偶爾換換不同的生活模式體驗看看不同的時間觀，照顧一下自己的健康，這絕對不會是壞事。

沒有說，哪一個國家比較好，無論從哪一個角度去看它，我們所該做的，是分析其優劣並取之所需。雖然，在台灣可能口口聲聲都說美國比較好，但是實際走了一遭後，便可充分理解那“不盡然”。口說無憑，有機會，希望大家都能實際體會這留學過程，不同的人也許所看到的也不同，但相信，有用心的話，一定會有所收穫！

#### 研習結束後的看法和對研習安排及督導單位的建議、期待事項：

就這一次出國留學，雖然頗感滿意，但仍然有些許地方可以加以改善，如果改善，相信同學們在之後的研習活動中，可以倍感舒適。

#### 旅行社相關：

首先，這一次訂定機票，並未畫位，不知道是因為時間過急沒辦法處理或是或者是旅行社的失誤還是溝通上有有溝通不良？(就機場人員的說法，機位應該可以在登機前就先行在網路上畫位。)

再者，返國的班機在轉機時，竟然有長達三個小時的等待時間，但是當時在機場卻不需要其他任何的手續。這個等待時間似乎稍嫌過長，能否下次在處理次事項時，能夠縮短等待登機的時間(或這是說，是因為班機不能配合我們到達機場的時段？)

#### 學校相關：

學校方面無論在程序安排或者是督導上面，都相當的完善。只是，如果可以的話，希望下次簽證方面的手續可以讓學生們盡快辦理，這可能是友校或學生的問題(資料不能盡早寄過來或這是不能盡快繳齊資料)，但是在期末考周的同時又要抽空去台北辦理簽證，在考試多的狀況下，實在有些讓人分身乏術。

總體而言，我對這次的研習課程頗感滿意，儘管也許每個人心中會有著這麼一點不滿足，認為這趟旅程有些小小的缺失，但我想，這些缺失是可以被忽略的。因為這趟旅程，我們交到了許多新朋友；因為這趟旅程，我們橫越了半個地球，第一次坐上飛機；因為這趟旅程，我們的專業智識、英文能力可能有這麼一些些的進步了；也因為這趟旅程，我們認識了從前所沒有接觸過的美國...。這次的研習，或許，學分並不是我們真正得到有價值的東西，我相信，如果只是純粹要得到這些東西，憑著網路、書本，在台灣就已經足夠了。真

正有價值的，應該是嘗試著接觸過了我們所沒接觸過的東西，觸發新觀念、新想法。如有在一次的機會能夠得到這一次的機會，我相信，我會推薦給其他人，但也還是會盡力爭取。