

# 2016 UBC暑期交流总结

2016-11-22 15:42:40

2016年的夏天，我在大学期间的最后一个暑假，最终以这样一种完美的方式度过了，没有虚度光阴的唏嘘感叹，没有焦头烂额的喧嚣与聒噪。伴我一夏的，是温哥华的凉爽海风与灿烂骄阳，是宿舍窗外油画一般的海景与森林，是每天清晨叫醒我的明媚阳光，是UBC古典而又现代的图书馆、博物馆，是夜跑路上仰望夜空的点点星光，是Food And Land System全体教职员工的耐心陪伴，是与新结识小伙伴上课下课的欢声笑语……申请UBC的暑期交流之前，我就已经做好了毕业出国留学深造的打算。本科学历药学专业的我对人类健康事业有着极其浓厚的兴趣，但经过几年的专业知识学习与相关信息的了解，我发现药学这种针对病人的学科并不是我真正感兴趣的领域，而学习营养学，让人们拥有健康的体魄，才是我希望进一步探索的方向。所以，这次申请暑期交流完全是为了我今后的留学打前站，在众多合作学校中只有UBC大学为学生提供了各种各样的Packages，让学生们有着绝对的自主选择权去探寻自己感兴趣的方向。在众多学科中，为最终决定学习Nutrition Science，这对我而言是一个千载难逢的机会，让我在申请留学前提前感受国外的学习生活，也可以借此机会看看自己究竟是不是真心喜欢营养学并愿意在未来投身到这个当下并不算热门的行业中来。抱着这样强烈的一探究竟的目的与对UBC大学的向往，收到UBC邀请信的那一刻我的心里满是欣喜，对这个来之不易的机会也格外珍惜。在UBC学习的日子很是难忘。我所选择的Package包含两门课程，首先是理论课Essencial of Nutrition，之后是两周的实践课Healthy Eating，在为期四周的学习过程中，这种理论结合实践的教学方式令我深深爱上了UBC，也坚定了出国深造的信念。理论课老师是一个和蔼可亲老奶Gail，她的课堂气氛轻松、交流自由，这使得每一个学生都能够理解课上的重点知识，频繁的互动也让大家更好的融入课堂，而不只是老师站在讲台上灌输知识，学生被动的接受知识。两周的课程也包括了3次实地考察活动，Gail带我们考察了UBC Student Union楼顶学生自主管理的的楼顶菜园、UBC生态农场、温哥华创意园里最大的市场，对于每一次的考察都布置了针对性的任务，并将整改班级分成几个小组，考察结果以小组报告的形式上交。除了课上对于课堂内容的讨论，Gail也十分关注我们的生活，常常抽时间陪学生聊天，在需要的时候提供帮助。整个课程虽然气氛轻松，学习任务却让我们的课余生活忙碌又充实。除了每天的小测试，两周分别要准备3次小组调研报告和两次大考，这样的学习强度对于暑期课程而已真的是出乎我的意料，但忙碌的同时我也真正感受到国外学习生活的高强度，使我更庆幸自己得到了这次暑期交流提前体验的机会。终于迎来了期盼已久的实践课，余下的两周我们的教室是配有6套厨房的大教室，老师曾经是星级酒店的大厨Gerry，后来成为注册营养师并在高校Food Science等专业授课。难道就是学做饭吗？当然不是。不可否认，学习一些基础的烹饪技巧是这门课的基础，但该课程并不止于此。每节课都有一个主题，比如第一天是乳制品，第二天是主食，第三天是肉类，学生被随机分为6组，每组负责几道菜，大家需要分工合作，最后所有的小组都做好后老师开始讲解食物食材和做法的奥秘。印象很深刻的是讲主食那天，6组都做了南瓜玛芬蛋糕，味道却不同，原来Gerry给每一组的菜谱都不一样，所以着6份蛋糕有的是低脂的，有的是全麦的，有的是木糖醇的……这样做的目的在于让我们品尝不同营养成分、处理方法对食品味道、口感的影响，此外Gerry还详细的从营养学角度为我们介绍如何改进原料及方法能够有益健康，这些都是营养师工作中的一部分。这两周的学习不仅使我的厨艺大有长进，也让我对“吃”有了新的认识，我们不仅要关注食物的口味，更要从起制作过程入手关注食物对人体健康的影响。更重要的是，理论在实践中的巧妙运用我对营养学的兴趣更加浓厚了。再谈谈对加拿大印象。初到温哥华，机场到处可见的中文标示让我既意外又惊喜，也从心底油然而生出一份好感。之后在这里一个月的生活，我也充分感受到了加拿大对世界各国文化的包容，不同种族的人和谐共处，大家以礼待人、互相帮助，仿佛急躁二字永远不会出现在加拿大人的字典里。习惯了国人忙忙碌碌的生活模式，习惯了国内社会的日渐冷漠，在这里你会惊讶于人情的温情：公交车司机对我们这些弄不清计价方式的留学生没有表现出丝毫不耐烦，有几次因为没有零钱，司机善意提醒下次记得备好零钱后干脆就免费载我们一程；当地居民会主动带着你找到目的地，而不仅仅是指个方向而已；超市里收银员会细心地把顾客买的商品分类装好；遇到残疾人，行人们都会主动避让，有需要就主动上前帮忙……这些生活中的小事处处可见中西方社会的差距，加拿大的自由、包容，让生活在这里的人们都淡忘了对名利的追求，而加深了对人的关注。每个人脸上都洋溢着美好的笑容，生活在这里，你感受不到纷争，仅仅享受着简单而又单纯的生活。这些正是当下国人所逐渐遗忘的人性中美好的东西，重拾对生活本身对关注而非过分追求卓越、与人攀比，我相信我们对社会也会慢慢走出浮躁渐入平和。感谢今年夏天这段美妙的经历，我会永远记得那些友善的人、那凉爽的风、那广阔的海。