

104 學年度學海築夢

出國實習心得報告



國立臺灣海洋大學 | 食品科學系四年級

蘇珮瑜

赴馬來西亞吉隆坡—NHF 天然保健中心實習心得

❧目錄❧

緣起-----	2
國外實習機構簡介-----	2
國外實習企業之學習心得-----	3
國外實習之生活體驗-----	4
國外實習之具體效益-----	4
感想與建議-----	4

緣起

我是蘇珮瑜、目前就讀於食科系生物科技組四年級。剛踏進大學的殿堂，對所有的事物都感到新奇，躍躍欲試。在大一那年我涉及了許多不同的社團，交到了許多領域的朋友；周圍的同學與朋友也都認為我是位個性開朗、活潑外向，有著天馬行空的創意與熱心助人的積極女孩。我也因此得到了許多機會，如擔任姊妹校的接待人員，以及到對岸姊妹校作交流的伙伴。也是在交流過後，我發現了自己的生活圈子有多麼狹小，外面的世界有多麼大，同時萌生了再到國外去增廣見聞的決心。

就讀於一個綜合生物化學以及工程等學科的食品科學系，我發現自己對生物抱有著熱忱。系上有很棒的資源提供我們去了解食品相關的職路，以及公職證照的報考資訊，其中有一項是保健食品工程師，在詢問學長姐後我依舊對於保健食品不是非常的了解。終於在一堂經驗分享的課程後，得到了龔瑞林主任所提供的實習資訊，也在主任積極的推薦下，我與另外兩位同學得到的這個機會出國去實習。因此我非常希望可以藉由本次的實習，了解保健食品，若有幸的話，將此作為未來的發展職業。

國外實習機構簡介

Natural Health Farm (NHF) 天然保健中心，由大馬知名癌症博士——鐘潔希博士所創立。以天然萃取之營養保健品為主，同時也零售世界各地認證的有機食品。目前分店遍佈馬來西亞、新加坡、汶萊、中國、美國等地，共約 60 家分行。每一家分行均配有一位合格專業營養師以及數位的營養師助理負責提供專業的營養諮詢。NHF 十五年來致力提倡通過深入細胞解毒、均衡的營養攝取、滋養的飲食與健康的生活來達至一個無病的健康人生。

NHF 的主打產品為潔希博士累積多年臨床經驗及眼就所設計的「超強解毒計畫(super dtox)」，藉由解毒、排毒、營養吸收、細胞再生等四大步驟來徹底深入細胞的解毒排毒計畫。除了解毒計畫、營養保健品以及有機食品外，NHF 也有與其他廠商合作，提供健康美容與家庭健康用具等產品，為顧客提供一個全方位的健康生活。

以鐘潔希博士所攻讀的癌症專科研究為基礎，潔希博士更是為了自己的公司開設了「天健自然醫學院(NHNA)」及其附屬醫療院「天健自然醫療院」提供給想升學的學生、保健人員或是顧客等有需要的人士能夠學習到營養學相關的知識以及完善的醫療照顧。

■國外實習企業之學習心得

短短的60天裡，自己就像是踏入社會的新鮮人，帶著一顆謙卑學習的心，來到了馬來西亞實習。公司將我分配到一間分店，跟在營養師旁，看看他們怎麼去替顧客解惑以及針對不同需求配給營養品。起初我也只是從店裡的打雜工作開始做起，慢慢習慣店裡的作用，一直到一個禮拜以後，營養師開始慢慢教導我各項保健產品的特色與功效。營養師也發給了我產品手冊等公司相關資訊，讓我加緊腳步配合他們的工作。剛好我也搭配到公司近期在推廣的「虹膜學」，利用預防醫學的角度去替顧客檢查身體的狀況，以便搭配營養保健品。那個禮拜，可說是不斷地在背書。

後來慢慢地，熟悉了公司產品與店內的工具儀器，營養師便開始讓我去幫助問題比較單純的顧客，或是物流上面的工作以及配給營養保健品的搭配。這樣看似簡單的幾樣工作其實不容易！每天需要進行貨物的點貨配貨，並輸入表格的電腦文書處理。還要盡可能地把營養品的效用背熟以便服務顧客，又要在每天的課程中多吸取新的知識，光上述的幾項工作就足以填滿9個小時的上工時間！不過最後要離開時真的很捨不得，因為店內的大小雜事幾乎都由自己一手包辦，店內的布置、老顧客的保留產品等等，那間分店就如同我的實習戰績，充滿了我在實習期間的各種回憶。



我認為我自己在實習中成長了不少，或許是環境的不同，我領悟到自己能夠在大學唸書真的很幸福。在公司裡，許多營養師與助理雖然拿到了合格的證照，卻從來沒念過大學。我在大學的三年裡，累積的朋友人脈、課本上或課本以外的知識，可能都是他們不曾體驗過的。許多同事就是一心為公司著想卻忽略了自己應該有更廣闊的視野去認識這個世界。三人行，必有我師焉。我想能夠從別人身上反悟到自己的優勢與劣勢，也是這趟實習很重要的一個課題。



天下沒有白吃的午餐，這一趟的實習真的就如同出社會工作，公司提供我們吃住等基本的生活需求，而我們則以勞力心力去換取。更重要的是必須配合公司的安排，沒有選擇的餘地。在學校，我們仍舊保有為自己發聲的一份權利，但是出了社會，你的地位你的成就才是你發聲的觀眾。60天裡我深深的體悟到社會新鮮人的難處與委屈，惟有充實自己的軟實力，才能在最短的時間內脫離菜鳥的位子，往高處去爬，替自己談條件。從實習回到學校，我很慶信自己還有時間在校園摸索，一年的時間雖然不長，但我希望我可以找到屬於自己的那份軟實力，讓自己能夠從眾多社會新鮮菜鳥的位子脫穎而出，展翅飛向嚮往的生活。

■國外實習之生活體驗

馬來西亞首都吉隆坡，北緯 3:09 是一個熱帶國家，全年皆是夏季，氣候條件都與台灣的夏天接近。我認為我在馬來西亞最不適應的是吃，儘管有華人餐館，但是能吃到的蔬菜少之又少，而馬來與印度料理雖然好吃但是過量的香料添加實在不合胃口！幸好我都跟在營養師旁，常常可以自己煮蔬菜與水果，他們也剛剛利用班的時間帶我去運動。我們一個禮拜休息一天，當然也都會把握出去看看這座城市。馬來西亞的國家格言為「團結就是力量」，我想我在遊走城市時便可以感受到。這個國家由多種種族組成，卻仍保有他們對國家的忠誠，可說是難能可貴！



■國外實習之具體效益

- ✓了解營養保健品之產業
- ✓了解營養保健品產業趨勢
- ✓學習營養保健品之銷售模式
- ✓營養保健品創新之產業趨向
- ✓學習物流管理
- ✓學習服務熱忱
- ✓學習人際關係

■感想與建議

首先要感謝海洋大學，提供補助讓我有機會到國外實習。以及食科系龔瑞林主任的推薦。更要感激校長對學生的厚愛，讓我們能夠在沒有壓力下先體驗進入社會的生活。

這一次的實習，對公司說來是第一次，他們也都很貼心的關心我們的需求。雖然仍有項目未達成，而有遺憾，但是我們確實能感受到公司對我們用心。我的建議是學生再去實習前，應自己先做好一分聯絡表，以便家長放心(如系上老師、學校研發處以及實習單位之連絡方式與電話)。再來就是可能對當地國家及公司的文化、宗教信仰有所了解，以免出現了文化衝擊或是宗教信仰衝擊的震撼感。最後，學生們必須保持著謙卑的心與積極的行動，讓公司有好的印象並保持著海洋大學的形象。

有希望出國實習的同學加油！