

學海築夢出國實習心得



- 獲補助年度 ： 104 年
- 薦送學校系所年級 ： 國立台灣海洋大學食品科學系三年級
- 中文姓名 ： 林明毅
- 薦送國家 ： 馬來西亞
- 薦送單位 ： Natural Health Farm 天然保健中心

目錄

一、緣起

二、國外實習機構簡介

三、國外實習企業或機構之學習心得

四、國外實習之生活體驗

五、國外實習之具體效益

六、感想與建議

一、緣起

在大三的期間，面臨到開始要思考自己生涯走向的抉擇難題，無非是向上進修考取研究所，或是直接畢業後當兵就業，在思考期間，很感謝系上提供許多暑期兩個月實習的機會，藉由實習可以了解產業走向，實地去上班學習，知道未來工作內容等等，同時也看到學校所大力推廣的學海築夢計畫，有如此可出國學習且進行實習的大好機會，於是乎開始去拜訪龔主任，與他談論生涯規畫以及有無適合廠商願意給我機會前往，在主任的大力協助下，讓學生我有機會前往馬來西亞的保健食品公司進行實習。

二、國外實習機構簡介

Natural Health Farm，這是間偏向營養專業的公司，創辦人為鍾潔希博士，專長在於中西醫合併的臨床醫學以及癌症相關，公司總部具有醫生駐守的醫療院及提供營養學程的學院，在馬來西亞、新加坡、汶萊等國家具有眾多分行，主要販售有機食品、保健食品等並有專業營養師提供保健相關諮詢，強調預防勝於治療，透過相關保健食品讓腸道細胞等身體器官排出毒素恢復正常機制。

三、國外實習企業或機構之學習心得

這次實習主要是跟著分行的營養師進行學習並與他們一起上

下班，工作內容包括了解所販售產品內容及差別、整間店的正常運作(進貨、點貨、上架擺設、銷售等)、替不同客群尋找適當所需產品、學習替客人簡易的分析與諮詢健康狀況，分行內都有簡易的儀器輔助營養師進行諮詢，實習過程中也學到了虹膜檢測及微血管檢測，甚至了解更多在總部內的醫療器材如電療或高壓氧治療等，也得到更多關於健康飲食部分的建議，更與大家在每天的固定時間上網同步連線上課。經過一連串的挫敗與訓練，不斷的聆聽學習與嘗試，從一開始只能求救於同事解決任何大小事務，到後來能與客人溝通替客人找到所需，能夠協助營養師進行些諮詢準備作業，明顯實習是有得到一定成果的，在學習期間也更反思自己在系上所學的營養部分，是否所學與所應用出的實品是否相符，營養師諮詢所講的是否與腦中記憶的相同，保健食品中主要成分對人體的影響，趁記憶猶新時去再次尋找資料，藉由實習點滴再次複習加強所學。另一方面，在較悠閒時也會去看看所販售的有機食品，不同國家不同品牌的差別，包括成分、認證等等，藉由這些去回想課堂所學。

四、 國外實習之生活體驗

這是我第一次前往馬來西亞，一個由華人、馬來人、印度人三大不同族群所組成的國家，耳邊經常聽到的都是劈哩叭啦的馬

來文，剛開始是真的很不習慣，連自己點餐時候用英文也是溝通了許久，或許是膚色與語言差異讓剛開始的我還顯得有些害怕擔心，尤其時常聽到馬來西亞的治安不好等等的，但很慶幸的我們沒有體驗到治安不好的部分，反而藉由同事們的耐心介紹與帶領，讓我更認識馬來文化，他們的習俗宗教語言等等，漸漸地瞭解也學了點馬來文，實習期間剛好碰到馬來新年，一睹馬來人穿著傳統服飾的風采，更自己親身體驗了一下。在不同種族融合相處下，讓我有機會嚐到來自不同地方的餐點，像是馬來餐點印度餐點中國各地餐點等，都非常具有特色，尤其是他們對於香料的應用上更是讓我感到佩服與滿足。當然在休假日時也會抓緊機會出門逛逛，看看市中心的繁華，雙子星大樓的高聳，清真寺的瑰麗，印度廟宇的精緻，不同宗教信仰地方並排的奇妙，種種都是在國內體會不到的。

五、 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 從訂購機票、辦理簽證、行程規劃等等出國事宜皆由自己辦理完成，對於自己所決定事項更加負責。
2. 接觸到眾多台灣所沒有的文化特色，透過交流以及探索當地文化、建築、宗教、歷史等等，更能夠看到異鄉之美與家鄉之好，也能敞開心胸去欣賞與自己不同及未看過的人事物。

3. 實地接觸到產業工作項目，能夠更去反思所學的重要，以及對未來的生涯走向規劃。
4. 重新定義自己對這世界的看法，包括對於其他國家既定認知。

六、感想與建議

透過這趟實習這趟旅程，收穫實在豐富，不管是開闊眼界還是課業學習上，對於保健食品這領域有了實地瞭解，在往後日子這或許是人們會更加去注重的，趨勢上大眾也會越來越在意自己吃下肚和身體所吸收的，甚至包括對於有機食品以及友善土地這方面的理念，實習同時自己對於未來規劃覺得更清楚了些。東南亞在多數人印象中或許還是較為落後，但這次旅行我卻看見他們正已加速趕上甚至超越，看見這些國家其實具有許多潛力能夠發展，反觀我們的想法仍舊停滯不前，頓時真的會有種讀萬卷書不如行萬里路的感受，再次看見自己的渺小及世界的遼闊，也期許自己能跳脫框架的去思考以及挑戰這世界。最後再次感謝學校以及老師給予這次實習機會讓我能探索世界及思考未來，走過的得到的絕對是大於當初預期的。



圖1 圖2. Kelana Jaya Paradium Mall 分行店貌（實習所在分行）



圖 3. 營養師
進行虹膜檢測



圖4. 龔老師探訪實習學生



圖 5 圖 6. 休假日

到市中心參訪





圖 7 圖 8. 體驗馬來傳統服飾與店長以及客人(印度人)一家合照





圖 9. 高聳的雙子
星大廈



圖 10. 位於 Putra
Jaya 的清真寺



圖11. 同事大家為我們餞行