



教育部獎助大專院校國外 專業實習計畫 學海築夢國外實習心得

年度：104 學年

學校：國立臺灣海洋大學

系所：食品科學學系

年級：4A

中文姓名：何怡珣

國外實習國家：馬來西亞 吉隆坡

國外實習機構：天然保健中心 Natural Health Farm



目錄

壹、緣起	2
貳、國外實習機構簡介	3
參、國外實習企業或機構之學習心得	4
肆、國外實習之生活體驗	5
伍、國外實習之具體效益	6
陸、感想與建議	7

一、緣起：

系上在大三時有門課是專題演講，課程內容是請有到企業實習的學長姊與學弟妹分享他們的經驗，那時候的我坐在台下，聽著台上的學長姐侃侃而談分享著他們難能可貴的體驗，讓我也很想到企業去實習以及體驗國外的生活。因為自己並沒有讀研究所的打算，剛好透過學長姊知道了學海系列這個管道，便促成了此次的實習。

一直以來都蠻希望能到企業裡去實習吸收實務上的經驗，因此對於我來說這不僅可以提升專業知識也藉此體驗不同的生活環境，一方面也很想要好好把握大三升大四這個暑假，藉著計畫主持人的幫忙，才得以有這個機會。



二、國外實習機構簡介：



天然保健中心（Natural Health Farm）是一家贏得無數企業獎項的國際連鎖企業，擁有強大的陣容包括了合格營養師、分店助理、管理團隊及各個部門的職員。每一間分店擁有至少一位合格專業營養師負責為你提供專業的營養諮詢。致力提倡通過深入的解毒、均衡的營養攝取、滋養的飲食與健康的生活來達到一個無病健康人生。

在國內外擁有超過 60 家分店，分布在馬來西亞、新加坡、汶萊、美國與中國。多年來，天然保健中心憑著營養諮詢服務、保健品、有機食品及多種健康系列產品的銷售在馬來西亞的健康保健行業占有重大席位。

創辦人—鍾潔希博士

1999 年，鍾博士創立了「天然保健中心」，持著“救人、愛人”的使命，推廣她在醫學上的研究，設計了一套獨特的“鍾潔希健康計畫”，幫助超過上千萬人重獲健康。在她領導之下，公司旗下的營養師陣容日益茁壯，經過多年的努力，天然保健中心已擴展至全馬及海外 60 間分行，並在 2010 年獲得了馬來西亞最有名望的獎項——“2010 年大馬最佳品牌獎—有機食品、保健品零售組”及“2010 年 50 大企業獎”全國第三名。

鍾博士從小對武術有濃厚的興趣，初中時到南洋武術館習武。鍾博士考獲中國武術段位制第五段，成為了廣州武術協會會員，並考獲中國廣東省體育局、教育廳之武術教練、裁判、社會體育指導員。精通武術：蝴蝶掌、旋風劍、霸王槍、流行棍法、九環大刀、追風雙刀、天劍雙飛、洪拳。于 2010 成立了“天健武術館”。

除了武術，鍾博士還熱愛文學，2005 年，撰寫《光明日報》“心靈直播”專欄和《健康天地》醫學專欄。2007 年，撰寫《南洋商報》“女人私房話”。2009 年開始寫書，出版第一本著作《潔希日記》，受到公眾歡迎，陸續推出了《潔希日記》系列。2011 年，為《新生活報》“潔希治心病”撰寫心理輔導專欄，也曾為東馬《星洲日報》和《國際時報》撰寫醫學專欄。2012 年醫學博士畢業後，她更把多年的醫學經驗和研究聚集在《遠離癌症》一書中。

三、國外實習企業或機構之學習心得

在我們一到馬來西亞，公司就派了負責人事部門的 **Wendy** 帶我們前往宿舍，初次來到馬來西亞，對於我們來說一切都是很新奇，就這樣懷著一顆期待的心住進了公司的宿舍。這次的實習我們是三個人一起同行，為了在這兩個月中能夠吸收最多經驗，公司於是決定將我們分配至不同的分店，剛開始心情其實既期待興奮又緊張，除了適應全新的一個環境，更多的是對於初次到企業裡實習的我來說是很有挑戰性的。

兩個月的實習中，負責帶領我的是位叫做 **Mandy** 的女生，穿上公司制服的她看起來很成熟，殊不知她才只有 19 歲，她解釋馬來西亞這邊大部分的人讀完中學就會選擇出來上班了。由於我分配到的分店離宿舍大約一小時的車程，前往分店的路上 **Mandy** 就跟我大概說明實習的內容，內容除了銷售有機健康食品、公司主打的解毒產品及與顧客進行產品效用的解說之外，公司在 6 月份也開始利用網路平台，與全馬 60 多間分店進行線上視訊教學，一個禮拜會有四天線上課程，我就會跟著店裡的營養師們一起上課，其中印象最深刻的就是「虹膜學」，這是近期公司主要宣傳的服務，它是利用醫學的角度，透過瞳孔得知顧客的身體狀況，並建議他們搭配合適的保健品服用調理身體。

店內一般有機食品的銷售從即溶飲品、調味類的醬料到燕麥、米類穀類、餅乾各式各樣有機食品皆有銷售，但公司主要販售的產品就非解毒產品莫屬了，它能夠幫助人體細胞解毒並排出毒素，進而使人體細胞復原吸收營養，提高我們免疫力的一系列產品，每當營養師在為顧客解說產品時，我都會在旁邊觀摩學習，除了對於產品能夠更進一步了解其功效及組成成分之外，還學習如何與客戶溝通、說明產品對於人體的影響以及益處。除此之外，每個禮拜三、六，店內會有新鮮麵包販賣，麵包是由公司麵包廠當天製作新鮮麵包，送至各分店，皆是無添加防腐劑、麵粉的麵包。

在公司實習的這兩個月以來，學到的不僅是與顧客面對面的溝通，更多的是如何去做出健康的東西，照顧現今社會大眾，這是我這兩個月裡在公司實習，體會到創辦人想傳達的一個理念。



與此次實習同學合照
(左邊是我)



與 Mandy、同事 Emily 的合照

四、國外實習之生活體驗

在這國家裡我體驗了很多不同人種間的文化並試著融入他們的生活，從食衣住行中深入體驗。馬來西亞真的是個大融爐民族，融合了三大宗教，印度教、伊斯蘭教、佛教，以及這邊的各個種族，馬來人、印度人、華人等等，甚至連華人都會有分廣東、福建…等。

剛開始實習時其實馬來西亞跟台灣的口音還是有點不一樣，雖然同事跟我們講得是華語，但還是會聽得有點吃力，不過之後也漸漸習慣了，很妙的是同一空間裡竟然可以充斥著各種語言，也能一句話裡參雜著幾種語言，真的是很奇妙。



五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

- 1.跟著營養師們共事的過程中學到很多保健相關知識
- 2.了解主的真諦,傳播福音
- 3.這趟實習讓我在生活各方面更獨立成長
- 4.團隊合作更加重要
- 5.待人處事方面能更加圓融



六、感想與建議

很感謝國立台灣海洋大學和系上的教授讓我們有這個資源去到外面實習，獲取到課本以外的實際經驗，藉著這次實習的機會，除了讓我學習食品保健相關的知識、以及企業文化，還感受到馬來西亞獨特的當地文化，讓我們能夠增廣見聞體驗不同的生活環境，在學習專業知識以及實際與顧客間的溝通之外也體驗了當地的風俗民情，也很謝謝公司的每個人對我們的照顧，帶我們認識了馬來西亞，此次的實習真的收穫很大，眼界也更加的寬闊了。

與實習分店合照



與主任、Wendy、公司營養師合照



與主任、Wendy合照



Merdeka 國慶日與公司營養師、同事合照