

從Kopi減糖到營養桌遊 義守大學營養學子赴馬來西亞 「實戰」健康衛教

2026-09-11



一杯馬來西亞常見的Kopi咖啡，究竟含有多少糖？面對這個看似簡單、卻與日常健康息息相關的問題，義守大學營養學系學生沒有只停留在課本，而是運用真實數據、雙語解說及互動衛教，帶領當地民眾認識含糖飲料與健康之間的關聯。這是義守大學營養學子赴馬來西亞進行五週海外實習的其中一幕。從課堂走進產業、診所與社區第一線，讓學生深刻體會營養專業的真正價值，不只是「自己懂」，更要能夠「讓別人聽得懂、做得到」。

義守大學營養學系透過教育部「新南向學海築夢」計畫，帶領二年級學生前往馬來西亞吉隆坡Lifepin私人有限公司（LIFEPIN SDN. BHD.）實習，實際參與營養諮詢、健康促進、社區衛教、診所觀摩及食品產業參訪等工作，讓原本熟悉的營養學理論，進入不同文化與生活情境中重新驗證。

馬來西亞擁有多元族群、語言與飲食文化，學生在實習過程中發現，當專業真正走到民眾面前，往往沒有課本上的標準答案。除了運用中文、英文進行溝通，更必須依照不同對象的文化背景與生活習慣，調整衛教方式，將專業術語轉化為貼近日常的語言，讓健康知識真正被理解、被接受。

營養學系學生陳湘妮表示，這趟海外歷練讓她跳脫單純接收知識的學生思維，開始學習如何將營養專業轉化為貼近日常的健康指引。面對多元文化與實際衛教需求，她不僅培養傾聽、溝通與臨場應變能力，也進一步拓展了國際視野。學生羅方筑表示，實習期間接觸營養師可能從事的不同工作領域，也讓她學會將專業知識轉化成簡單、易懂的方式與大眾分享。在專業應用、溝通表達、團隊合作及臨場應變等方面，都有明顯成長。

除了衛教活動，學生也將數位工具及創意帶進營養實務。面對實際工作需求，運用Excel建立熱量及份量計算工具，協助提升營養評估效率；同時將高血壓、腎臟病等營養知識融入馬來西亞在地飲食文化，設計營養教育桌遊，透過遊戲與互動降低健康知識的理解門檻。學生張宥勝表示，這趟馬來西亞的實習讓他真正「從課本走向社會」。除了

開發Excel工具，也透過雙語方式解析飲品含糖量，並設計營養桌遊，希望以更貼近民眾生活的方式傳遞健康資訊，把專業轉為大眾聽得懂的語言，才是傳遞健康的核心。

實習期間，學生也走進藍天中醫診所，從飲食紀錄、問卷資料，到睡眠與作息等生活型態進行整合分析，嘗試找出民眾可能存在的營養缺口，並提出健康建議；在Lifepin門市，學生則與營養師共同依據InBody身體組成數據及24小時飲食紀錄進行營養諮詢，進一步了解營養專業如何融入民眾日常健康管理，從單純的「飲食建議」，延伸至生活型態與整體健康的評估。

計畫主持人、義守大學營養學系教授陳麗琴表示，海外實習的核心價值並不只是讓學生「出國」，而是讓學生離開熟悉的學習環境，進入陌生場域，面對沒有標準答案的真實問題。她指出，從觀察、溝通、資料蒐集到方法調整，學生必須自己思考如何將專業知識轉化為民眾能夠理解、接受並實際執行的內容。這個過程讓學生真正從「知識學習」跨越到「專業實踐」，也培養面對不同文化、不同需求及不同工作情境時的應變能力。

義守大學表示，此次新南向學海築夢海外實習，不僅讓學生累積跨國實務經驗，也進一步串聯營養專業與國際產業、醫療及社區場域。學生在真實情境中重新理解營養師的角色，並在跨文化溝通、團隊合作、數位應用與問題解決的過程中，逐步建立面對未來職場的實戰能力。從一杯Kopi的含糖量，到一份完整的飲食評估；從課本上的營養學理論，到民眾真正做得到的健康行動，義守大學營養學子透過一次次真實互動，將專業帶進不同文化的生活現場，累積跨文化專業力與國際實戰力，為未來成為兼具專業能力、溝通素養與國際視野的營養人才奠定扎實基礎。

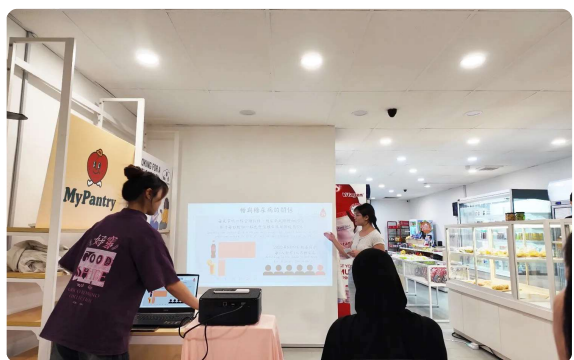
照片一、義守大學營養學系教授陳麗琴至實習單位訪視學生實習活動。

照片二、執行「Less Sugar, Better Future」團體衛教，以真實數據解析含糖飲料與糖尿病關聯，推廣減糖健康生活。

照片三、實習學生在Lifepin門市協同營養師，依InBody數據與24小時飲食紀錄提供諮詢，優化民眾健康方案。



照片一



照片二



照片三