



从建筑转换至营养学，让吴其文学会许多。

醫藥大學營養學系生

享受實地考察經驗

想要增加体重的吴其文（译音），开始到健身房锻炼，特别是耐力训练，并搜寻任何增重的讯息，但这些资讯有可能是虚假的。他从这时候了解自己对食物和营养如何在体内起作用感兴趣。

然而，这并不是他的首要选择。一开始他学习建筑学，但经过整年的研究，觉得自己没有方向，不断质疑自己。在十字路口徘徊后，最终报读营养学位并成为国际医药大学（IMU）的营养学生。

“我在寻找提供营养学位课程的大学时已有几个选择，于是通过课程结构和模块来筛选。当中IMU提供的“人体生理学”、“体育与运动科学”、“体育营养学”等模块引起我的兴趣。”

他享受学习营养相关的资讯。但是，最喜欢的不是上课，反而和讲师沟通。讲师们分享他们在这个领域所经历的事情，让他学到许多。他喜欢与人互动和交谈，而不是埋头盯著理论。

“透过一年半的营养学课程，我已经完成一些社区项目，实地考察和分配任务。课程所遇到的挑战和任务充实了我的学习经验。实地考察让我们更接近社区发生的实际问题，参观健康诊所，与营养师互动，这些经验使我们能够认识到可以提供的专业。”

他建议对营养有兴趣的人，“我相信大多数人在选择高等教育对营养仍然一无所知。一个人可以有一万个藉口逃脱，但只有一个理由开始。这个原因可能来自于兴趣、目标或梦想。因此，我们做的决定来自内在动机是很重要的。”

他从转换领域所学到是，无论年纪多大，只要还活著就有时间。用思考的时间，把想法重新整理为行动，寻找最适合自己的处境。他也很感谢父母支持他转换领域。“不要害怕与身边人分享。以开放的心态，从不同人寻求意见，并独立思考做出决定。不要花费时间来埋怨和责怪，而是花

时间去分析事情并采取行动。”

营养课程在每年7月和9月开课。有兴趣者可上网申请。中学毕业生可考虑就读IMU一年科学基础课程，这也是进入任何大学学位课程的首选基础课程。详情浏览www.imu.edu.my、电邮：start@imu.edu.my或致电03-2731 7272查询。