

# Grace Gao, RNHS.

1996年我刚刚移民加拿大3个月，就被医生诊断有糖尿病，本来不懂医性疾病管理这条路，一直在健康管理这个领域前行了近30年。我相信慢性病需要合理和科学地管理，相信有逆转的，家里没有任何医学背景的我，从此走上了学习和研究慢可能，但是一直没有机会系统学习一下功能营养学。我有幸参加了加拿大天然健康研究院的学习，在这短短的六个月里，跟着老师的指导，进行了专业而且有效的清肠排毒和深度的肝脏排毒，收到了非常好的结果！更让我增强了信心，与慢性疾病共舞，控制并发症的产生，将慢性病控制在合理健康的状态下。并且，开始给家里每个人提供有的放矢的个性化条例方案，帮助每个人拥有健康的饮食及生活方式，合理使用功能性营养品。经过调理，都受到了非常好的结果，我会继续努力，用学到的知识，帮助更多有需要的人！



# Jian Ou Huang 黄建欧, RNHS.



我是一名Canada Goose的supervisor,也是三个孩子的母亲。由于父亲肝癌去世，对我打击特别大，让我深深感受到健康的重要性。通过功效营养素的调理，让我的亚健康得到了很好的改善，因此我报读了加拿大天然健康研究院的营养课程。经过六个月的学习，不仅让我学到了丰富的专业知识，更让我深刻理解了健康与营养对人类生活的重要性。

感谢每一位老师的悉心教导，是你们的专业与耐心，让我对营养学有了更深的理解与热爱。我们要将所学用于实践，为大众健康保驾护航，愿我们都能成为温暖而有力量的营养师。最后，我想用一句话与大家共勉，“健康是人生的基石，营养是健康的源泉”。让我们铭记这份使命，带着对未来的憧憬和对社会的责任感，勇敢前行。

# Fengyou Lu, RNHS.



我是一名医务工作者，多年的教学与临床经历告诉我，对待每一位病人我们都要一丝不苟，谨慎严肃，专业高效，病人的治疗和康复需要合理的营养，专业的治疗。有幸进入加拿大天然健康研究院接受了更加严谨专业的系统学习，更加对营养学的学术地位和临床治疗地位有了深度的理解，老师们的渊博学识和专业水准给予我专业水平更深度的提升，非常感恩和感谢每一位老师的教诲！通过系统学习营养学后，作为专业的营养师，我要学以致用，尽早开展营养学教育和临床实践，更好的服务社区，服务病患，为加拿大的医疗与营养服务尽自己的力量！

# Lijun Song, RNHS.



这段高级营养班的学习旅程，不仅让我掌握了丰富的营养知识，更让我学会了将理论应用于实践，切实帮助自己和家人改善健康。我学会了如何将科学理论转化为实际应用。从营养评估、膳食规划到健康指导，我深刻感受到营养学不仅仅是一门学科，更是一种生活方式和健康理念。这种边学边用的方法，不仅提升了我的专业技能，也让我深刻理解了营养对于个人及家庭健康的深远影响。毕业意味着一个阶段的结束，同时也标志着一个新征程的开始。我将继续钻研营养学的前沿知识，不断丰富自己的实践经验。希望通过我的努力，能够帮助更多人走向健康生活，传播科学的营养理念，践行营养健康事业的初心与使命。

# Miranda Fuyu Wang, RNHS.



回顾这段学习营养学的旅程，我无比激动和感恩。营养学的每一个知识点都让我感受到这门学科的博大精深。我学会了如何将这些知识应用到实际生活中，帮助自己和家人改善健康。这种边学习边实战的方式，让我真正体会到了营养学的魅力。感恩所有授课老师和学哥学姐，是你们的付出和耐心，让我从一个营养学的“小白”成长为今天的营养师。学习营养学让我找回了动力，重新燃起了对知识的渴望。我还学会了使用AI工具和电脑技术，这不仅提升了我的学习效率，也让我感受到了科技与营养学结合的魅力。营养学不仅仅是一门学科，更是一种生活方式和健康理念。作为一名即将踏上职业道路的营养师，我深知自己肩负的责任。我会继续学习，不断精进自己的专业能力，用我所学的知识帮助更多人改善健康，传递科学的营养理念。今天的毕业是新的起点。我会带着这份感恩和动力，勇敢前行，为营养健康事业贡献自己的力量！



# Yilu Zhang, RNHS.



一年前，我怀着对天然疗愈力量的敬畏踏入营养学院，渴望用科学赋予食物更深的意义。在这里，我不仅习得了人体代谢的精密机理和营养干预的临床逻辑，更领悟到“整体健康观”的真谛——每个生命都需要被倾听与尊重。导师们用前沿研究成果与真实案例教会我：优秀营养师应是理性与温度的结合体。未来，我将以循证医学为基石，用定制化方案守护个体健康，持续精进专业，做社区健康生态的共建者。这枚毕业徽章，是探索生命奥秘的新起点。

# Min Zheng, RNHS.



在过去这一年,我似乎完成了一场与生命的深度对话,孕育了一个新的生命和在加拿大健康研究院学习了营养学。这一切让我充满了对未来的向往,好像从未如此清晰地感知到知识的力量:读懂食品标签,了解营养成份,探索身体奥秘,制定家庭三餐食谱等,开始了追求更健康的更科学的生活状态。在一步一步靠近自己所定下的健康目标中让我明白,营养学不仅是科学,更是生活的艺术。它教会我聆听身体的需求,在蛋白质与膳食纤维的协奏中,找到健康最优雅的平衡点。站在毕业的节点,我很感恩有如此难得的机会像学院的老师们学习和同学们探讨,为未来成为合格而优秀的营养学者打下坚实的地基,为未来的健康科学事业做出积极的贡献!这段学习之旅,我也希望可以传达给我最爱的两个小宝贝,在漫长的人生路中很重要的一课: 妈妈在用行动证明成长就是不断经历,经历才会收获感受,感受才能真正成长!

# Xiaolan Song, RNHS.



我是一名三甲综合医院的护士，同时也是三个孩子的母亲，还肩负着照顾老人的责任，我比任何人都更能体会健康管理的重大意义。它不仅是我职业道路上的核心使命，更是维系家庭幸福安康的重要保障。学院课程的丰富性和专业性让我受益匪浅。老师们凭借深厚的学术造诣和丰富的实践经验，将复杂难懂的营养学知识讲解得生动形象。从基础的营养素作用，到复杂的膳食搭配原理，再到针对不同人群的个性化健康管理方案制定，每一个知识点都讲解得细致入微；各种案例的分享，让我深刻理解到营养学在健康管理中意义重大。这段学习经历对我的职业和生活产生了深远的影响。在工作中，我将所学的营养学知识运用到健康管理实践中，为患者提供更全面、更专业的护理服务；在家庭中，我将健康管理的理念融入到日常生活的每一个细节，根据家人的年龄、身体状况和口味偏好，制定营养均衡的饮食方案，在我的影响下，家人的健康意识也逐渐提高，我们一起养成了健康的生活习惯。在未来的日子里，我将继续深耕健康知识，在健康管理的道路上砥砺前行。



# Jie Tang, RNHS.



2012 年从加拿大学成归国后，一直在从事教育行业的工作，对健康与营养学基本没有什么概念，这几年随着我父亲经历癌症的病痛以及自身身体状况的下降，逐渐意识到保持健康体魄的重要性。有幸了解到加拿大天然健康研究院这个平台。通过这段时间的学习，老师们的讲解通俗易懂，知识点也比较容易吸收，也认识了同组的小伙伴，互帮互助，氛围非常棒。虽然我的专业知识还需要多精进，但是我已经学习到如何打造一个健康的身体环境，在今后的生活中，我也会帮助身边的人改善自身饮食习惯，先让他们受益，后面逐渐帮助到更多的人。正如诺贝尔生理学奖得主阿尔伯特·圣捷尔吉所言：“生命就是一场与电子传递和分子相互作用的舞蹈，而营养学是理解这场舞蹈的乐谱” 在这个意义上，营养学不仅关乎生存，更关乎我们如何定义一种清醒，负责且充满生命力的存在方式。

# Hongxia Zheng 郑红霞, RNHS.



在加拿大天然健康研究院的学习时光如白驹过隙，转眼间已至毕业之际。回首往昔，每一堂课、每一场讨论都历历在目，仿佛昨日重现。在这里，我不仅汲取了丰富的知识，更学会了如何将理论与实践相结合，探索自然与健康的奥秘。导师们的悉心指导，同学们的互助友爱，都成为我人生中宝贵的财富。毕业不是终点，而是新的起点。我将带着这份珍贵的经历，继续在天然健康领域深耕细作，为人类的健康福祉贡献自己的力量。愿母校桃李满天下，愿同窗前程似锦。