

成長

師大 劉家秀

「為什麼想來北榮實習？」這是部主任給我的第一個當頭棒喝。下定決心要來北榮實習是大二的時候，純粹是小時候住附近，對北榮有一種親切感僅此而已。衝著這一份心因此撥了一通電話到營養部，拿到志工的機會，隔年在重重的申請資料準備下，很幸運地拿到實習。對於主任的問題我想了很久，記得當時的回答是：「除了熟悉感以外，來北榮實習我能夠更清楚的知道臨床和團膳在職場上實際的工作內容，尤其在北榮，兩者都很完善、健全的教學醫院，對於自己往後生涯規畫、職業的選擇會有更多的想法。」如果不知道自己為什麼而來，那我們又期望帶些甚麼東西走？

我覺得來北榮實習是一個不斷思考的過程，打從我們進來的第一天就是如此。

團膳方面從採購、驗收、撥發、前處理、烹調、配膳、發餐都有實際看過流程，讓我們對餐點從無到有，每個環節都有基本概念。營養師作為一個管理者的角色，確保這整個出餐狀況的順利進行，每個環節都得加以把關，維持餐點品質。在這裡我也認識到在學校較少接觸的流灌食以及商業配方，尤其是在天然管灌的製作，顧及熱量和均衡營養的同時，需要了解每個天然食物的特性，以及處理方式，必須通過管子且做出維持適當流速的管灌飲食，其實不容易。另外一個很大的挑戰是團膳作業，開立 28 日七日循環菜單。營養師的工作就是開符合治療需求的菜單，同時大致滿足營養素需要，循環的重點在於避免重複吃到相同菜色，因此菜單的變化及多元性很重要，在心理需要備好許多不同的菜色，也要像廚師一般懂得烹調方式以及有成本的概念。臨床前的階段，我們做全院病患膳食滿意度調查，那是第一次面對面接觸病人，不免覺得躑手躑腳，一樣米養百樣人，病人態度百百種，意外的是發現自己在病人和家屬身上學到最多。在詢問的過程中，聽到每個人都有一套不同的人生哲學，雖然自己不擅長和他人交談，可是遇到這些暖心的事，總是激起自己想要從事能夠和人接觸的工作。

臨床的實習從練習寫病歷開始就完全顛覆一如既往的學習方式，不再是直向的學習單一個學科，而是橫向貫串所有知識。而在學校老師總是期望學生多提問題，不要只著重於聽課，要多加思考並且提出問題。來到北榮我們不再被動接受知識，而是自行去找出問題，去思考、和老師同學討論、翻課本閱讀文獻，通常問一個問題，會被老師反問十個問題吧(笑)!記得老師說過：「你一直想從老師身上得到正確答案，代表你對自己沒有自信，當你看夠多的文獻、有足夠的證據支持，說出來的話自然是自信地，那時再來找老師討論。」老師希望我們學會釣魚的能力，不再只想著別人給你答案，資訊的搜尋和判斷、自行找答案也是重要的能力。老師只是從旁協助的角色，想學多少就決定自己獲得的多寡。

「當責的態度」也是在臨床上所學到的，對於我們下的每一個決定、不論是評估還是診斷以及給予病人的計劃都要負起責任，說的每一句話要有所根據(evidence based)，充實自己專業知識、閱讀研究論文，以文獻作為下決定的基礎和支持佐證。並且不斷地思考為

什麼是如此，知道一個癥結點的來龍去脈，思考並解決問題，自己才會不斷的進步。同時持續習得新知也是必要的，因此很喜歡每週兩次的晨會，在職場上營養師也可以一同學習新知、透過討論互相精進，並且提升團隊的專業能力。

感謝北榮的老師對於實習教學的重視以及堅持，給予我們自主學習和獨立思考的訓練，我覺得是自己最大的收穫，不只是在擔任營養師，對於未來進入職場也是很重要的能力。雖然有時覺得遇到挫折又被打回票，有種無能為力感，不過這也是個過程，唯有如此才能激勵自己不斷精進，適當的壓力或許才能化為動力，成為成長的養分。