

# 臺北榮民總醫院 營養部實習總心得

北醫 嚴婉

很感謝能有機會來到臺北榮民總醫院實習，對我而言，這兩個月以來的實習就像是攀登一座接著一座的高山，背著從學校準備好的知識行囊一路向上，在路途中的所見所聞，皆是學習的機會；行走的每條道路中，也正是實踐所學的時候；而每次突破重重高山，更是一次次難得經驗的累積。

第一個月課程在膳管科學習，可以一覽醫院供餐的情形，瞭解很多大量製備的流程與規劃，醫院供餐規模遠比在學校練習的一百人份供餐還要大，如此大量的供餐，不僅要兼顧不同病人的營養需求而做飲食調整，同時要確保餐點品質，從此當中，充分瞭解人員安排的重要性，並使每個菜色的出餐時間相互配合，才能順利出餐，所以除了要熟悉食材特性和食物烹調方法，學習人事管理是往後成為膳管營養師的重要能力之一。其實在膳管科中印象深刻的是「督餐」，這是從未有過的經驗，餐盤快速地從眼前經過，要迅速注意每餐供應正確、份量足夠及餐盤乾淨，同時牢記不同疾病忌食的食材，考驗多面向的能力。透過每次的督餐，複習與活用自己所學，讓自己一次比一次更進步，甚至在督餐過程，更加認識醫院的餐點，並能觀察到營養師們在餐點設計上的用心，從中學習醫院餐點設計。

在團膳廚房也跟著學習庫房管理、驗收和撥發，可以把課本上膳食管理的流程實體化，親眼看到課本教導的內容實際被應用，接著還有「病患膳食滿意度調查」和「盤廚餘」，其更是一個難忘的學習，看似簡單的工作卻學習到很多，背後有許多可以探討的內容，調查統計的結果反映出病人對各餐點的喜好程度，瞭解菜色可能需要調整的方向，藉此才能更加符合病人需求，以降低廚餘量與減少食材浪費。膳管科的實習中，也有練習管灌飲食製備的課程以及品嚐多種市售管灌配方的機會，讓我們能多瞭解各配方的口味，去比較各種產品的差異，皆有助於往後向病人介紹配方。這些課程的安排都能使我們有更深入的學習，並應用所學知識與技能，藉由實際操作和執行而更進步。

第二個月的臨床科學習，是我最期待也覺得最具有挑戰性的部分，因為在學校會有一些像團膳大量製備的實際練習，但臨床方面，要能對病人做飲食評估或者對民眾做營養教育的經驗比較少，主要都是在學校奠定好營養專業知識及訓練評估食物份量的能力，所以在醫院的臨床科實習，是能真正實踐所學的機會。從健康促進活動與糖尿病共照網門診團體衛教，讓我們學習如何將專業知識與用詞，在有限的時間內以淺顯易懂的話語傳達給民眾，或用易記的口訣傳遞健康飲食的資訊，這些活動不但增強自己的能力，同時還能使民眾有所收穫，是個很有意義、難忘又可貴的經驗。至於在參與社區醫療服務及跟門診期間，可以學習營養師與病人諮詢的方式，與人「諮詢和談話」真的是我在醫院期間進步最多的地方，瞭解到與病人應對技巧，知道如何有條理地詢問，根據對方的回答，再進一步深入挖掘，詳細瞭解飲食狀況，找到對方的飲食問題，才能符合其需求，做出正確地飲食評估，設計合適的飲食計畫。實習期間在營養師們身上學到諮詢的技巧，使我往後能持續運用這些方法，增進自己諮詢的能力。

令我大幅成長的還有臨床科中四次的個案報告，完整地從個案病史、生活習慣、飲食史、現在疾病狀況等做判斷和評估，每次報告後營養師們給的建議皆非常重要，句句點出重要的關鍵點，使人重新檢視，並從這些建議中學習和改進，讓個案的評估更加全面與完善。另外，也訓練到邏輯思考的能力，改變自己分析事情的角度，瞭解如何找到真正目標做介入。雖然每次報告仍有諸多不足之處，但反而更能從這些地方中學習，提升自己執行營養照護的能力，收穫良多。我認為每完成一次個案報告，就像爬過一座高山，都讓自己更加成長茁壯。

北榮實習的經驗成為我不斷向前的推進力，期許自己往後能成為像北榮醫院的營養師們一樣優秀卓越。即使實習結束，過程中的種種努力都謹記於心，所獲得到的訓練皆化為自己的能力，使我繼續往營養師之路大步邁進。最後，今年暑假來北榮實習還有件很難忘的事，在這裡我結交到來自不同學校的實習夥伴，從他們身上學習到很多，和各位一起在實習中成長，留下許多歡樂時光。因此，很謝謝營養師們和實習夥伴，讓我十分充實地度過醫院實習的日子！