

實習總心得

輔大 詹琇淇

一開始來之前，總是聽聞學長姐們說去北榮實習會壓力很大、每天都睡很少、作業也很多，導致我來實習前焦慮了很久，在一個擔心自己能力不夠跟不上，但又覺得要挑戰自己的心情之下，來到了台北榮總實習。

第一個月待在膳管科，雖然曾經有在這裡擔任過志工，但對於內部的運作方式，都還是在這裡實習才開始了解。從庫房驗收撥發、洗切間、烹煮區、配膳區、洗碗間，所使用的設備、要怎麼人力分配、食材要如何處理都是一門學問。在大量製備時，學了很多不同的飲食有不同的餐次、給予的禁忌，也同時重新複習了各種治療飲食要避免的食物、烹調方式。在治療飲食時，觀摩了頭等、月子餐的製備，也認識了不同營養品、管灌品，發現到不只是为了了解營養品的三大營養素比例，其他的微量營養素、含不含纖維、濃度，都是要去特別注意的。在膳管科讓我成長最多的大概就屬於飲食滿意度調查的期間，這是我們第一次實際與病人接觸，對於一個不太敢跟陌生人說話的我來說，當初的內心是極度崩潰的，從一開始很緊張、都讓其他組員問，到最後能一個人去問滿意度，覺得很感謝這段期間自己有硬著頭皮下去練習、也很感謝組員們的包容，至少換到臨床要問個案時我變得比較敢於開口，也比較不緊張。

第二個月進入到臨床，首先考了筆試 CbD、食物秤重前測，每一項都讓我覺得自己不足的部分真的很多，也表示自己的進步空間很大。之後的兩週聽老師在門診、糖尿門診做營養諮詢時學習問診的技巧；並且在完成 60 個 SGA 的時候，發現到自己好像越來越敢跟病人說話了；另外，在榮總實習大家面臨最大的挑戰就屬個案報告了，個案報告讓我了解到臨床營養師並不是只需要膳療好，若一開始評估沒有做好，飲食史沒有問完整，就沒辦法下正確的診斷，也就沒有辦法做出之後的介入，所有的營養照護過程都要循序漸進的一個一個步驟完成；在各個個案報告的當天，原本以為自己這樣做應該可以，但老師們總是能給我們不一樣的見解，回家做書面報告時再查資料時，就發現自己還可以做的更多，要小心注意的部分也更多。

在北榮實習期間每日真的過得都很充實，也跟著老師、廚工們變得生活步調快了好多，最後一方面很開心自己完成了，另一方面很開心認識了一群很認真的實習夥伴們，從大家身上都學到了很多，而且實際實習過後會覺得，台北榮總真的沒有傳聞中的可怕，只要用心、認真，作業跟報告都還是能解決的。