

實習總心得

輔仁大學 梁竣程

在低年級的時候就有聽說過北榮的實習訓練非常扎實，讓我很早就決定想來北榮實習，除了維持好成績以外，也提早開始準備需要的志工時數，最後很开心有機會來北榮訓練自己、挑戰自己，經過這兩個多月的實習真的進步很多。

實習依照規定分成膳管、社區、臨床三個部分，第一個月是在膳管科實習，大部分的時間在規模非常龐大的病患廚房學習，由於醫院的供餐量非常多，在採購、庫房管理、菜單開立、成本管控、人員配置及管理等各個工作都有充分的學習，很特別的是老師們的分工很細，因此在細節上學習到很多內容，除此之外，老師們也很關心大家的學習，幾乎每天都會花很多時間和我們討論學到的東西，讓同學們彼此學習。讓我印象深刻的還有督餐以及管灌配方的學習，督餐的時候有各種疾病禁忌、飲食禁忌甚至還有客製化服務，一開始雖然跟不上，透過每次的學習，最後可以看到餐卡腦中就有餐點的樣子。除了學習大量製備攪打配方，也試喝了市面上好幾款的商業配方，並且記錄下每個人的喜好程度，增加對商業配方的熟悉程度，學習完食材到出餐後，也到各個病房進行餐點的滿意度調查，直接與病患接觸了解對於餐點的想法，畢竟營養的餐點還是要願意吃才有用。

第二個月進入臨床科實習，透過 SGA 的練習讓我學習到如何評估病人的營養狀態，篩檢出有營養風險的病人，在各個門診實習，學習每位老師不同的門診風格以及病患可能會有的問題和困難並且在指引下給出有效的建議，在整個過程中思考如果是自己在看診會如何進行處置。每週老師們的個案以及新知分享，除了增廣自己的知識以及學習，也在每週自己的個案報告準備上更有想法，在準備個案時和臨床老師學習如何下營養診斷以及討論病人的處置，將自己在學校所學的實際套用在病人身上，在報告的時候也可以了解同學、資深營養師、主任的想法以及不同的邏輯思考，最後進行 OSCE 評估自己的問飲食史、衛教的能力，並且找到自己的問題再加以學習。

我覺得在每一次個案報告都學習到很多，除了熟悉各種疾病及營養處置外，每個疾病、每個病人都是獨特的，因此會去思考是否有更好的營養介入，或是自己有沒有遺漏什麼訊息，並且增加自己找尋文獻的能力，讓自己的思考更全面。

社區的實習是透過課程學習如何撰寫出一個教案，並且用教案製作一份衛教影片，將影片撥放於門診外，觀察民眾的反應，因此內容的複雜程度、如何吸引民眾相當重要，除此之外也有跟著社區營養師到據點進行實習，瞭解到社區營養師在據點的工作內容、衛教方式等等。

實習中我覺得積極以及問問題相當重要，積極的觀察、積極的學習、積極的幫忙可以學習到很多額外的東西，再來是不要害怕問問題，學生階段有很多問問題的機會，用自己找過的資料和老師們討論都是非常難得的機會。

實習的時間真的過得非常快，每天都過得相當充實，透過實習瞭解到營養師大致上的工作內容，讓我瞭解到營養師的重要性以及這份工作的價值，除了專業

知識的學習以外，我覺得學習到很多邏輯思考的能力、學習如何完整地去思考事情，很開心認識不同學校的同學，每位同學都有不同的優缺點，學習彼此的優點一起進步，也可以知道自己還有哪裡可以更進步，最後也很謝謝老師們在繁忙的工作中花非常多的時間教導我們，每一位老師都非常厲害，希望自己未來也可以成為厲害的營養師，造福更多的人群。