

在實習期間，除了反映出平時學習成果以外，還能夠熟悉營養師的職務以及工作環境，我們一路從團膳、臨床到社區，增進學術技能以及學習到許多新知。首先進入團膳，從以前就聽聞北榮的廚房規模浩大，真正到了廚房觀摩後不只是規模浩大，在廚房的分區以及分工非常精細，藉由老師耐心地帶領以及指導，漸漸熟悉廚房內部的運作以及人力管理模式，令我印象最深刻的部分是觀摩出餐，每天供餐數量非常大，營養師必須在短時間內監督好每一份餐點的分量、內容物，降低出餐的錯誤率以及為品質做好把關，前提是必須要有正確的份量觀念以及對所有疾病的先輩知識充足，才能夠有效率且正確的監督好每一份餐點。在課程中我們製作了病患的飲食意見調查報告，經由飲食調查報告後，除了對於病患飲食內容更加熟悉外，也了解到身為團膳營養師除了把關病患飲食品質、管理人員及廚房衛生安全以外，整理及收集病患意見，作統計及分析也是重要環節之一，能夠藉此了解病患的需求加以改善。

接著進入臨床，令我印象最深刻的是在不同的門診觀摩每一位營養師如何問診以及個案報告的部分，在和不同老師互動的過程中，吸收給予我們的勉勵及指教後，覺得自己成長最多的部分是思考方式以及面對問題時解決和應對的方法，思考模式不再像以前一樣單一，而是考慮到可能衍伸的問題，想法及思維變得更全面。雖然在報告的過程中遇到過幾次挫折，但老師告訴我們，在學習過程中不要害怕失敗，每一次的失敗都是我們進步的契機以及前進的動力，一步步走來都會轉變成我們先輩知識，讓我往後在遇到任何困難及挫折時，更勇於面對，並帶著正確的心態努力前進。

最後是社區的部分，雖然因為疫情影響有些活動無法如期舉辦，但還是藉由不一樣的形式呈現了我們準備的內容。所有實習生一起規劃遊詣居的活動，從設計菜單、試做、籌備活動內容大家都非常努力且積極參與，藉由大家一次次的合作、修正及改進，才有辦法呈現出最後完整的內容及美味的餐點。除此之外我們觀摩了慈濟的共餐據點，參觀了廚房以及協助活動的進行，活動過程中能夠看到營養師如何帶動現場氣氛以及和民眾互動，可以藉由小遊戲以及貼近生活的用語提升民眾學習的興趣，也藉此更了解社區營養師平時如何規劃活動以及職務有哪些。

實習這段時間也結交了許多不同學校的實習夥伴，大家一起分工合作，一路上一起成長、順利完成實習。在實習期間不管是在學術知識還是心態上我都成長了許多，非常感謝營養師以及實習夥伴們！