

## 實習總心得

中國文化大學 張心綺

還記得當時猶豫了很久才決定要在台北榮民總醫院實習，直到實習的前一天，心情都還是很忐忑不安，因為聽歷屆學長姊、老師們都說：「去北榮會學到很多，但也會很累。」轉眼間，為期兩個月多的醫院實習已經結束了！一切其實還蠻不真實的，時間過得比我想像中的快，雖然在實習過程中，確實有很多酸甜苦辣，但我撐過來了！很謝謝當時的那個我，選擇了北榮，讓我有機會學習到很多寶貴的知識以及認識了實習夥伴。

第一個月在膳管實習，一踏進北榮的廚房，就被大規模的一切給震懾住了，不論是設備、機械、人力、場域、管理等等，各個廚師、廚工的分工明確，各個動線也是十分流暢，很難得有機會能親眼看到病患廚房實際供應的情形，了解到所有流程，從驗收→前處理→烹調→配膳→供應病房→清洗餐盤，每個步驟都有條不紊的，跟著既定的規劃進行。膳管每一個安排的課程都學到了新的知識，像是督餐，可以了解到不同疾病飲食的限制、菜餚的份量、菜色種類的不同，從一開始看不懂餐卡上的代表意義，到後來漸漸可以知道原因，跟上配膳檯的速度；再者滿意度調查，那是第一次以營養部實習生的角色，與組員們前往病房，與病患直接對談，一開始真的蠻緊張的，怕講話的方式是否會不禮貌或詢問的方式不恰當等等，但後來發現當實際詢問的次數越來越多時，累積較多經驗時，就比較會應對病患的回應、緊張感也漸漸不見了！而且藉由實際到病房收集滿意度數據，了解到病患的實際需求，再加以調整餐食，而可以更符合病患的需要。

緊接著就是臨床實習，從 SGA→糖尿病照護網→一般門診，中間還包含了四次的個案報告，這個月真的每天都很緊繃，因為覺得一天 24 小時真的不夠用，每次的個案報告都學到很多，不僅僅只是自己的個案，還可以藉由實習夥伴們的報告，學到不一樣的內容，從一開始拿到個案時的無頭蒼蠅，到後來漸漸地知道每個個案的方向應是甚麼，而看個案真的是要看全面性，更要有邏輯性，才能找到應介入的問題點，給予個案最直接的幫助。雖然在臨床這個部分真的覺得自己不足的還很多，但藉由實際門診學習老師的衛教方式、個案報告分析病患給予介入，我知道臨床這個領域很廣，所以自己還要持續學習。

在社區的部分印象很深刻，因為健康促進是第一個團隊合作的活動，從零到完美結束，在企劃書、衛教單張等等大家都一起分工合作，才能順利地結束這個活動，藉由這次實際向民眾衛教，傳遞正確觀念，因而帶給民眾新知識，在這個過程中有著滿滿的成就感。

最後，謝謝老師們在繁忙中仍用心教導，謝謝實習夥伴們的相互幫助。在這兩個多月的實習，不論是在知識、能力等等都發現自己有所成長，但也發現自己仍有很多不足的地方，知道自己仍需繼續加油。營養師是一條沒有盡頭的道路，有很多知識仍等著我去挖掘，所以我要好好增強自己的能力，成為能獨當一面的營養師。