

臺北榮民總醫院 營養部實習總心得

靜宜大學 李翊卉

兩個月的實習生涯結束了，回憶期間經歷的種種，只能說「非常慶幸選擇了這裡，完全不虛此行」。相比起來，作業或許會比較多、報告可能會辛苦些、考試稍微刺激了點，但是這裡的陣容、場地、資源卻是非常豐富的。

在膳管時，由於北榮擁有數一數二大的病患及員工廚房，所以從最開始的採購、驗收、儲存、撥發、前處理、製備、烹煮、配膳、供餐、配送、善後到最後的滿意度調查，所有的階段都可以扎扎实實的學習到。過程中，在營養師的說明中，了解到如何有效的管理如此龐大的陣容(包括工作協調、時間控管、溝通技巧...等)；與廚工們的交流，認識到非常多大量製備的小撇步及每道菜烹調味道的和諧方法。

其中的滿意度調查真心覺得有這個課程超級好，因為可以作為銜接臨床時個案訪視的小練習。想到一開始我們還需要老師先給予一個早上的培訓，再來以小組為單位進入一個病房時都還要預留很長的心理建設時間，到後來就算只有一個人進去，腳步都毫不停留流星般地快速進入。而與病患溝通問答也從一開始的吱吱嗚嗚，生怕一個講錯就會造成恐怖後果，到最後的敞開心胸毫無畏懼的應對自如，甚至還可能與病患說到忘記主題的小缺點。

最驚訝的是病患點餐系統，雖然大部分病患都覺得不太習慣，但是能將住院普通餐食設計的像外面餐飲店一樣有加餐、單點、換餐等小服務，還是有少部分病人覺得受寵若驚、享受著高級待遇的感覺。我覺得這是很值得學習的地方，不只知識要更新，連科技也要跟著進步。

接下來是臨床的課程，在門診算是收穫最大的部分，體驗到了所謂”真正的客製化”。在給予每個病人衛教時，要如何針對個案對待疾病的心態、回家實行的遵從度、當下的心情及後續還要做的相關疾病檢查...等等不同情況給予建議，是一門非常大的學問(就算當下只給了個案一個改善建議，或是為了安撫而給予相對不危險的方式，都好過限制或給予一堆根本不會做到的內容)。

其中，個案報告是看清自己能力及累積自己實力的好時機。平時在學校學習的是分開的疾病，給予的建議也並非是針對個人；而在醫院，收到的個案是真實的一個人，且在疾病方面也不是單一的，所以要考慮的事情是非常非常的多，這時就體驗到了自己在這方面是多麼的不足。記得主任有說過的一句話「人與疾病是一體的，不要將疾病與病人分開。」

連續四次的報告，每次都有比上次顧到更多事情、注意到更細微的問題，期許自己之後可以更增進自己的能力，更全面的接收各方面的新知，確確實實的將未來的每位個案顧好。

社區課程，這次有與全聯會一起連線學習相關課程，最印象深刻的是教案單元目標及教學目標的部分，了解到不同詞彙代表的意義，能夠”真正做到”及”只能觀察到”在用詞上也是大大的不同。

在實習的最後有實際供餐及門診衛教影片的課程，過程真是充滿著巨大的挑戰，不過我們還是有努力克服萬難的成功完成兩項艱難任務。整個過程超級謝謝老師們及實習夥伴們的大力相助，非常考驗大家的臨機應對能力，真的收穫及經驗滿滿。

最後一週去實地看了一家營養師進駐的超市，學習到如何能夠在店家、投資商、營養師三方的要求中取得一個平衡點，並且如何將營養知識運用於日常採購中，各種標語及圖示的應用、商品擺放的相對位置、店家員工對於這件事的認同及執行程度…等，都是這件企劃案的重要及困難點，需要花費很大的心力及心思去完成，真的很佩服社區營養師。

整個實習增進了自己很多的知識及軟實力，非常感謝北榮的營養師及廚工的無私教導，也很謝謝實習的 13 位夥伴超級給力的一起完成很多作業。最後我想對過程中遇到的很多人超好的病患說「謝謝你們能讓我在最初的醫院生涯有好的回憶，沒有讓我遇到奧客，希望你們都可以平安健康」。