實習總心得

中國醫藥大學 林晏羽

依稀記得，即將進入醫院實習的我既期待又忐忑，生怕自己在大學所學的知識無法承載實習帶來的考驗，同時又期待在這過程中累積自己的實戰經驗，並體會營養師工作的甘苦。儘管今年不幸遇到疫情的影響，讓實習形式與往年不大相同，但仍讓我從中滿載而歸。

在膳管的部分，線上課程時老師的講解使我對北榮的膳管有了初步的認識，實際進入醫院後，發現北榮膳管規模十分龐大。從廚房環境的設備認識開始，使我了解到大量製備相關器具的原理及應用，接著實際去觀摩供應流程，包括庫房驗收和撥發、前處理洗切、烹煮區、配膳區都有許多要注意的重點，像是食材成本的注意、洗切間及烹煮間的工作安排、管灌配方的製備、督餐時菜餚的份量、疾病飲食的限制、餐卡的辨識等等，親眼見識到理論應用於工作場域，令我大開眼界。我發現「人」在膳管領域真的十分重要，每一個人員各司其職，藉由相互協調合作、注意環境、食物等細節，不僅順利製備出符合病人需求的餐點，同時也維護了食品的衛生安全。

緊接著進入臨床實習，我覺得臨床實習對我來說十分有挑戰性，因為時常需要與病人溝通，進行飲食史的詢問，收案完馬上要開始飲食和生化數值的評估、診斷、介入，同時要有相關文獻的佐證，接著進行每週一次的個案報告，總共有四次，分別是糖尿病、腎臟病、心血管疾病以及癌症，通常病患不只有一種疾病，如何在多重病症下找到最適當的營養介入方式是一大難題，每次報告老師都會問許多問題，促使我思考得更全面、更有邏輯性；而在門診觀摩時，了解到營養諮詢不僅是針對病患的營養狀況，還需考慮病人的社經地位、生活模式、個人動機等，用適當的溝通方式傳達給民眾，使之理解並改變。在社區實習的部分，進行了衛教影片的製作，製作過程中發現要把知識轉換成民眾可理解的形式有一定的難度；也在課程中了解營養師不僅要有知識的基底，也要磨練行銷、演講技巧等相關技能，這些技能能夠幫助自己擴展未來的可能性。

北榮很看重主動學習的態度，主動學習可以讓自己的知識不斷更新，並從每一位營養師的提點中得知自己在評估或諮詢上的不足，我相信抱持著這個態度不斷充實自己，有朝一日一定能在職場上獨當一面。謝謝主任、營養師們在教學上不遺餘力，培養我們獨立思考和主動的態度，並在我們遭遇挫折時給予鼓勵，也謝謝我的實習夥伴這段時間的幫忙，一起同甘共苦。這趟實習之旅很快就到了尾聲，希望我們能帶著途中所得到的養分，繼續前進，成長茁壯。