

臺北榮民總醫院 營養部實習總心得

輔仁大學 羅錦萍

在去年疫情嚴峻地的狀態下，害怕會失去醫院實習機會，但是很幸運的還能在 8 月順利來到臺北榮總營養部進行實體實習，心情既緊張又興奮。醫院是個能將大學 4 年所學到的營養知識與相關技能實際演練的場所，在這裡我們不但能檢視自己在學校學習的成果，更能測試自己的程度與能耐。實習對我來說也算是個艱難的挑戰，期望自己能在實習期間克服困難並且收穫良多。

醫院實習部分主要分為三部分，分別為膳管、臨床與社區，透過這三個領域的學習，增加自己對營養師的工作內容的了解以及基本能力的訓練，讓自己在短時間內有所進步與成長。在膳管方面，主要認識廚房的規劃設計、設備、以及食物供膳的完整過程，從購買、驗收、庫房、洗切、烹調到供餐，每個步驟環環相扣且嚴謹，才能確保出餐食物的安全與衛生，同時也學習如何督餐，進而認識疾病餐的種類與特殊性，了解每種疾病餐的菜單設計差異。Time study 的工作主要是跟隨廚師學習，了解烹調的技巧、步驟與大量製備的注意事項，此外，在廚房學習的課程中，對管灌的製作與調配也有更多的認識，覺得自己透過實際的參與學習，對膳食管理的概念，有更深切的印象。

在臨床方面，主要是學習個案的報告與製作，雖然在第一次書寫時就遇到許多困難，像是 PES 的撰寫與營養介入的計畫，都寫得不是很好，總是出現毫無邏輯、缺乏前因後果的情況發生，覺得有些挫敗。透過每週的個案報告，訓練找文獻的能力、不斷地腦力激盪並增加思考，發現在這 4~5 週的課程中，自己的文獻查找能力與個案報告的能力有明顯的成長，而個案報告也成為自己進步最多的課程之一。門診的衛教觀摩與飲食史的詢問練習，也是非常特別的！在門診能看到形形色色的病人，可以學習營養師是如何和病人溝通與衛教，其中對話的內容更是衛教中最需要注意的地方，應避免使用專有名詞，以防病患聽不懂，此外，衛教時若可以搭配著食物模型解說使用，會讓教學更加明確且清楚。另外，在 OSCE 的模擬練習中，覺得自己距離專業營養師真的還差了一大段的路，發現自己的衛教技能還需要更精進，快速計算食物總熱量的能力在日常中也仍須多加練習。

在社區方面，主要是學習衛教影片製作並與組員們互相合作，共同策劃影片內容。其中，最重要的是要如何將衛教內容，用簡單方式讓民眾了解。雖然過程中常常忽略到小細節，但透過與組員的共同討論，將許多問題解決。另外，媒體教材使用在社區營養中算是個不錯的衛教選擇方式，同時也是目前與未來不可或缺的存在，因此，學會製作特殊媒體教材的能力對自己是相當有幫助的，更何況未來網路時代只會越來越發達，如果能搭配著社群網路的影響力，學會善用網路資源，或許營養相關知識的傳遞將會更無遠弗屆，受益的民眾也會隨之增加，成為未來可以努力實踐的目標。

能來到北榮實習真的很開心也很榮幸，雖然實習日常中會遇到一些挫折和苦澀，也容易對自己缺乏信心，但幸運的是能遇到一群優秀的師長們與可愛的實習夥伴們，有了營養師們的專業指導與同學們的互相幫助，讓我可以再面臨問題與困境時，能夠順利解決，並且對自己更有信心一些。謝謝實習讓我們在這段時間相遇，在實習的時光中，自己不管在心理上還是知識上都有所收穫與成長。未來還是有許多未知與挑戰，希望有了實習經驗後，也能不斷督促自我成長與進步，努力成為更棒的自己。