

實習總心得報告

輔仁大學 丘家溱

今年的暑假是一個非常充實的暑假，北榮無論是團膳或是臨床，規模都相當龐大，營養師們給我們的訓練也十分扎實，對於未來想走營養師道路的人非常合適，能夠完全了解醫院營養師的工作型態。

在團膳實習的一箇月中我學習到大醫院中是如何專業分工、團隊合作、人際溝通、成本控管、路線規畫以及確實的 HACCP 執行，最讓我印象深刻的是在醫院工作的每個廚工阿姨，他們在打菜時的細心，面對包羅萬象各種不同禁忌，他們不是營養師卻也必須要負責把關每個餐盤，還有營養師們對於廚工們衛生、服裝儀容的嚴格要求，在他們身上我學習到我要認真對待每一件事，從小事就開始做好，堅持到底，才能夠將事情真正的做好！

而在臨床營養中，我深刻體會到實證醫學的重要，成為一名專業的營養師，講出來的每一句話都要有所根據、有所本，每一天指導老師都會丟幾個臨床營養問題給我們，而我們必須從 paper 或是有效期刊中自己找答案，面對一周一個的個案報告，高壓使人快速成長，過程中同時能發現自己不足之處，使我更想加強訓練自己發掘問題並且解決問題的能力。

在社區營養的實習過程中，是我第一次實地嘗試團體衛教，從企劃活動、試作活動到執行活動，全部由實習生們一手包辦，要如何用一般民眾甚至是長輩們聽得懂的語言、說詞，去介紹與衛教營養是一大挑戰，通過實習我了解到社區營養在這社會中是不可或缺，卻也是容易被忽視的，而營養師在這其中扮演之重要角色是這次實習中我深深體會到的。

在實習後，對於營養師的工作內容更加了解，這是一份相當有挑戰性、具有專業性的工作，在實習過程中，我明白營養師這個職業必須持續進修，醫學知識方面也必須不斷更新，絕不是大學四年唸完考上執照後就能直接稱為專業營養師，在榮總我看到的每個營養師每天仍在精進自我、加強學習，正因在這樣的環境下，我能看見自己尚有許多不足，無論是在營養的本科，或是例如：藥理方面，實習後深刻瞭解營養和藥物也是息息相關，藥理方面是念營養系的我們所欠缺之專業訓練，因此在實習後更加深了我認為應該繼續念研究所進修的決心，「活到老，學到老」，期許未來的自己能夠成為一名專業營養工作者！

最後我想說很感謝北榮的營養師們在這 2-3 箇月中，對我們的教導與包容，北榮無論是團膳或臨床營養，在全國都是數一數二的專業、大規模，很幸運我能在這樣優良的環境下實習，在北榮的實習訓練相當扎實，指導老師們也十分用心，即使每天工作繁忙，還是會抽空教導我們或是與我們討論個案，雖然在這裡實習是辛苦的，但我認為非常值得，回學校以後也會推薦想要認真學習的學弟妹們可以到北榮實習，再次感謝營養師們，我們都獲益良多！