蛻變

輔仁大學 蔡岱凌

蛻變，若說大學四年有什麼時光最符合這優美的兩個字，我想一定是醫院實習的兩個月。猶記得當初看著申請上台北榮總的學姐們在台上訴說分享著實習的酸甜苦辣，那時的我覺得學姊們是個望塵莫及的存在，實在無法想像自己未來會申請到哪家醫院。如今，我跨越了曾經的憧憬，順利完成了在台北榮總營養部的實習，蛻變為一個能多方思考、具有更多專業知識的營養人。

實習前，我一直抱持著非常緊張的心情，深怕自己在實習時的表現不如別人，尤其是看到實習前的作業，臨床作業有許多的建議與指標需要熟讀，膳管作業則是有許多菜單需要開立。在還沒實習前就因為這些作業讓心情處於緊繃的狀態。然而雖然有害怕，另一方面則是充滿期待，期待未來的挑戰，期待更多的知識學習，更期待不知能走多遠的自己。實習的前一天，我下定決心要度過無悔的兩個月！

最初的一個月進入了團膳的生活，每日開始來往於廚房，這裡雖是整個醫院最重要的供餐核心，但關於廚房的知識除了學校團膳教科書以及賣便當時的課程外，很少有機會這麼實際的接觸，如供餐的模式、打菜的流程、出餐的過程。大量的食物製備方法。從驗貨拿到食物到跟著廚工叔叔、阿姨們送餐到病房，整個過程讓我見證了自己曾經所學的一切，真實感深刻地留在心中。過程中當然也必須自己設計菜單，並將菜單化為實體實體地供應。最另我印象深刻的就是供應600大卡海南雞套餐的那日，因為那是我們親自設計、製作與打菜的餐點，看著醫院員工把滿意度貼紙貼在海報上時，心情緊張又雀躍。此外，還有標準食譜的製作、特殊飲食製作以及流灌食的營養補充品供應，看到牆壁上貼滿了許多供應的原則，讓人眼花撩亂，直到目前我仍然無法完全記住，但是這個月也使我對於各個品牌的營養品成分、使用對象、特色…等有了更深入的了解。在團膳最後幾天的病房飲食滿意度調查當中，我們親自深入每個病房詢問餐點的狀況，此時我真正的認知到醫院供餐並非能讓任何病人滿意，無論是好與壞的評價都有人回饋，要如何讓病人對餐點的滿意度提升，這是我們以後成為營養師也必須面對的一大課題。

當實習進入第二個月的臨床時，真正的挑戰才剛開始，尤其是接收到不同狀況的四個病人個案時，因為每個病人並非只有一種疾病，所以在營養建議上必須多方考量，甚至必須考慮到病人的可行性、用藥對於飲食的影響、吸收率是否良好、必須補充哪種營養品，影響的層面實在太廣泛了。第一次接觸病人時，因為沒有經驗，因此像是病人的資料如飲食習慣、過去病史、用藥…等無法問的完全，再加上病人的口述可能並非完全正確，因此我花費了許多時間在接觸病人，期間我也逐漸體會「視病如親」的這種感受，站在病人的角度去思考許多事情。而在給予營養建議方面，臨床實習期間我學會最重要的就是「實證醫學」，病人要給

予的營養素建議量都必須從有公信力、有證據的研究文獻或網站而來，並非隨便從網路上找尋，使我目前培養了找尋證據的好習慣。身為營養師最重要的技能—營養評估與營養診斷，當然實習期間也必須學習。在營養門診與糖尿病門診時從旁觀察營養師與病人的互動，如何諮詢並給予建議，並且學會如何寫 SOAP，是我在實習間最大的收穫。

在北榮營養部實習的日子，很苦，但很回甘。幾乎連續一個月晚上只能睡 3~4 個小時的日子，如今我仍不敢相信自己能挺過去。但更驚訝的是，原來自己能學習、成長、蛻變到這種程度。非常感謝一起實習的夥伴，因為有他們，才能互相扶持不倒下。感謝實習時所有的老師，將寶貴的知識與經驗傳承給我們，並仔細指正我們的缺失，也感謝一路以來都沒有放棄過的自己。將來期許自己能更加堅強、學習到更多知識。