



彰化基督教醫院營養

暨

膳食部PGY學習心得

邱珮筑◆彰化基督教醫院 營養師

身為一個剛畢業、通過國家考試的營養師，可以在完善的PGY訓練裡接受完整的訓練是件很幸運的事，充實的課程搭配工作分配，讓我能依循著既定的訓練計劃一步一腳印、踏實的學習，各領域的作業及考核，都在教師們細心指導及討論中獲益良多並如期完成，定期召開的導生座談會也能即時地協助我處理在學習及工作中遇到的問題，讓我能夠在整個訓練中逐漸成長及進步。

臨床營養訓練

在臨床營養訓練的課程中，每個主題的訓練時間都有4~6週，十分充裕，課前指導老師們會安排閱讀相關參考資料並討論講解，確認學員對主題有一定的了解程度後，教師會留意契合主題的個案讓學員實際收案介入，在收案的過程中學原先依照課前與老師討論過的疾病背景對個案作

資料收集，整理資料與老師討論預擬的介入方法及追蹤，老師也會給予許多建議及經驗分享，老師也會關心介入後的追蹤進度，並適時給予建議，其中印象深刻的是我在某些個案中遇到的症狀實在無法以自身有限的學識中找到解答，老師便推薦一本一般內科學的症狀診斷手冊，這本手冊依照症狀去分析可能相關的原因，正好適合我臨床經驗尚淺的人閱讀，教師們也會指導我一些實證醫學文獻查詢的方法，讓我能培養搜尋資料的能力；門診營養諮詢的部份也是訓練的重點之一，課程安排先見習一週後實習，見習的過程中，每當諮詢完一個個案，老師都會讓我發問並給予回饋，也會分享一些諮詢技巧，實習的階段，老師也會仔細聆聽我的諮詢過程並給予改善建議，在將近一年的臨床營養訓練中，可以明顯感覺自己進步了不少，每堂課都踏實的學習，對自己也漸漸有了信心。



團膳營養訓練

剛到職一個月時，學姊有安排整整四天的團膳學習，主要是學習環境設備、工作流程及人員管理，見習了四天之後一個月內便安排了第一次獨立值班，日後的每次值班都稍微進步並漸漸熟悉廚房供膳作業，正式進入團膳訓練時，先進行了三個月的早班訓練，主要是訓練早班營養師早餐出餐的督餐及突發事件應變能力，由於早班供餐人力較少，需要謹慎確保出餐速度及品質，還要留意院內會議餐點申請的送餐是否準時，另外，早班技術員盤點進貨食材也需要早班營養師驗收，當食材品質規格不符，也要能即時處理退貨及換貨事宜，在這個部份真的需要時間累積經驗，每樣食材的品質都要把關，面對自己不熟悉的食材無法確定品質的時候，除了學姊給的照片資料參考外，也可以詢問經驗豐富的師傅、阿姨們，在這三個月的早班訓練理學了不少食材相關的知識及同事們分享的經驗談；進入了晚班訓練課程，開始學習開立菜單及成本控制，除了患者疾病飲食外，也要學習會議餐點設計及年節餐點設計，從菜單設計、試作、修改、定版、供餐執行，這些雖然看學姊們做得得心應手，自己獨力執行起來卻是手忙腳亂，學姐們也都不藏私地分享經驗及技巧，在重要節日菜單複雜及大量進貨，看到焦頭爛額的我，學姊們也都主動前來關心進度並給予協助，在這大半年的學習過程中對於供膳業務的能力著實進步了不少。

社區營養訓練

回想著自己第一次站在藥局前廣場對民衆團體衛教的經驗真的印象深刻，當時的我準備了約20分鐘的內容，卻因為緊張講太快，竟然只花了12分鐘就把內容講完，緊張到後背全濕，事後指導學姐說第一次上台難免緊張，也給予鼓勵說道「要相信自己是專業的，不要因為準備簡單易懂的內容較淺就對自己沒信心」，之後再進行團體衛教時，幾次下來台風日漸穩健，面對台下民衆的發問也能有條不紊的給予回饋；在一次大廳活動中擔任主辦人員，獨自企劃、收集資料、製作道具、招募志工、現場引導，這也是讓我學習到了活動企畫的能力，企畫的過程中學姊們也會給予一些經驗（道具製作的文字顏色是否合適、場地動線規劃等等）；另外還擔任了一次營養季刊的主編輯人員之一，從主題設定、邀稿、校稿、出版社排版、印刷等過程中，除了專業知識，面對問題、尋找解決方案、溝通技巧等也都是訓練中的一環。

訓練過程中，除了學習專業知識外，面對自己不熟悉的領域、培養解決問題的能力也是這些訓練很重要的目的，過程中遇到的挫折都是在累積經驗並從經驗中成長，在這兩年扎實的訓練中，感覺到自己的進步、開始對自己有了信心，這都是支持我繼續學習下去的動力，能夠接受這樣的訓練真的十分幸運，也很開心能在此分享這段經歷！