

**FJU**  
**X**  
**Nutritional  
Science**



# 迎揚

第6期

發行人/  
駱菲莉 主任

# 目錄



## 人物訪談

系主任的話

系學會指導老師專訪

系友經驗分享

## 活動

營養系日常

食物學原理實驗

營養學實驗

膳食計畫實驗-成果展

團體膳食實習-成果展

健康促進博覽會

膳食療養學實驗

系學會精彩活動回顧

校慶園遊會

領織 SO/MS 之高齡食用創意競賽

## 心得分享

醫院志工心得

長照機構志工心得

醫院實習甘苦談

研究生心裡話

營養師國考寶典

## 第 12 屆系學會

系學會會長的話

系學會介紹

生活點滴



The page is decorated with several watermelon slices. A large slice is centered in the middle, and several smaller slices are scattered around it. Each slice is red with black seeds and a green rind.

# 人物訪談

# 系主任的話

採訪撰文者/張庭瑜、邱筱涵、丁捷

**(一)請問主任覺得輔大營養系與他校營養系最不同且別具特色的方面為何?**

首先本系的課程內容深厚紮實。輔大的課程大多採用原文書上課，相較於其他學校是較為不同的地方。因為使用原文書或教材授課，培養了學生英文閱讀能力，使之後在閱覽英文期刊或文獻方面有很大的幫助。另外，輔大是綜合大學，有許多不同的學院，因為領域廣泛所以可以讓學生有很多跨領域和多元學習的機會。例如：系上和醫學、教育學院，如醫學系、護理系、體育系、社工系、兒家系等做教學結合，開設了老人學學程和營養與體適能健康促進學分學程，可供有興趣的學生修習。除了與他系合作教學的學程，我們系上也有支援進修部開設長期照顧與健康管理學程等，使營養不只侷限於醫學方面，也可以擴展到人文社會、生物科技等各個層面。所以只要你有意願，都可以從系上獲得很多資源，並擁有更大的發展空間。

**(二)若是與他校相比，主任覺得我們在哪一方面比較有優勢?哪一方面比較需要加強和補足的?**

在師資方面，系上老師的專業組成多元且齊全(如：巨量營養、微量營養素、營養流行病學、礦物質、葉酸代謝、腫瘤生物醫學、營養免疫等)，可以使學生依照不同的興趣有更多元的學習與發展。另外，因為長照、運動和營養的關係日漸重要，所以在未來聘請老師時也會加強這些方面的師資，使同學能有更多面向的發展。

在學生方面，系上的四年課程中培養學生能夠正確判斷資訊的能力，也因為閱讀原文書，在英文閱讀方面成為我們的優勢。在歷經了大學四年的洗禮，我們的學習是非常的扎實且豐富，所以系上學生能力很好，並不會比他校學生差，我們應該再更有自信一點，不要過於謙虛。多點自信並勇敢表達自我，是我們還可以再加強展現的地方。

**(三)請問主任輔大的碩班課程設計有什麼特色嗎?或是有什麼樣的優勢呢?**

碩班課程為大部分學生在人生最後的系統化學習階段(想繼續念博士班的學生除外)，其課程設計在於培養學生知識背景的廣度和深度，

所以必修課有巨量營養素、維生素、礦物質等課程，再搭配與個人研究、老師專長有關的選修課與論文研究。這些課程較著重在當代營養最新的研究和發展，使學生對營養方面的知識有前瞻性的了解。另外，較為特別的是有一門進階營養實務實習(碩士班學生修習)，這門課會邀請產業界的主管演講，並且會讓學生到企業界實習一個月。如：營養品公司的新產品研發、藥廠的營養保健品開發等。大部分是研發主題，使學生了解未來在產業界會著重在哪方面的工作領域。此外，還有和 OSU 的合作(學海築夢海外實習)，讓學生到美國 Oregon State University, College of Public Health and Human and Sciences 之營養系，參與、協助 OSU 老師的全國性營養研究計畫，學習不同國家進行研究的執行方法以及風土民情等，使學生能與國際接軌，作一個國際人才。因為英文是國際語言十分重要，所以碩士班授課教材堅持用原文書，加強培養學生的英文能力。

#### (四)新的一年，主任對系上的規劃和發展有什麼樣的期許？

近幾年，不管是在長照、慢性病管理、健康促進、運動等都顯現出營養的重要性。台灣已成為高齡社會，所以更要注意預防高齡失能、失智問題，而這兩個問題都與營養和運動有關，因此營養和運動的結合已是未來的一種趨勢。如今系上有招生體育資優生，是希望體育優秀的學生進入營養系時，能將運動和營養作更完美的融合，也能和系上所有師生互相交流，以減少學營養的人不懂運動，而有運動專長的人不懂營養，這種運動和營養脫節的窘境。若營養專業的人能更懂運動並熱愛運動，就會在推廣民眾運動健身時，更有說服力。因為有過親身體驗，所以在教導民眾時，會更親近真實情況，而不是空口白話，這樣才能成為一位不容易被人取代的優秀營養師。

我們系上在安排課程時，也會持續檢視課程是否能夠培養學生成為一位符合國際水準的營養師。國外的營養師實習的時數皆超過台灣，所以為了能讓學生的實力符合國際水準，今年與往年不同的是準備增設一門進階臨床營養實務實習的課程(讓大四完成大三暑期醫院實習的學生修習)。希望在九月底以前會積極與醫院討論並合作，如：輔醫、三總、亞東、雙和、北市聯等。未來希望將實習時數增長至符合國際水準，並申請國際認證，培養具國際水準的營養師。

總而言之，今年對系上的期許，其一就是希望營養與運動能更深入的結合；其二希望學生能更加具有國際化發展的能力；其三因為輔大醫院在去年九月正式營運，本系與醫院的合作已啟動，希望輔大師生

的專業表現能更被別人看見。我們系上的教學研究資源十分豐富，系上老師的專業也是獨一無二的，所以若對營養十分感興趣的學生，應該留在我們系上的研究所繼續攻讀。

#### **(五)主任有什麼話想對大家說?**

積極學習準備自己，才能符合未來社會對人才的要求。學校有很多選修和通識課，而系上老師們也都十分用心的準備課程，並安排有各種不同的演講與學習資源，如：系友工作經驗分享等，希望大家能多多參與並學習，盡量在大學期間充實自己的能力。進入寶庫不要空手而歸。若是有任何意見，皆可以向系上提出，使系上的課程能變得更加完善。

# 系學會指導老師專訪-許瑞芬老師

採訪撰文者/鄭容

**(一)老師讀書時的課業跟娛樂是如何安排的，那您的學習方法、舒壓方式是什麼？**

進入大學前就已經規劃好要讀藥學系，放榜後得知被輔仁大學的食品營養系錄取，那時候的臺灣，營養領域很冷門，又不是自己想要的科系，心裡有些失落，可又不想再重考一次。家人就向在美國做教授的舅舅打聽到國外的食品營養很熱門，願景不錯，在家人的鼓勵下就選擇試試看。個性使然，選擇要做的事就一定會認真對待。我的讀書計畫就是大學顧好專業的基本功，畢業後到國外進修。



通常回家後，我會將課堂上所有的筆記重新整理，原文書課本一一看完，將重點劃出，疑問做記號，利用空餘時間上圖書館翻閱其他資料或與同學一起討論解決，若解決不了就請教老師，總之一定會在下次上課前將前面的內容全部弄懂。至於每天需要上很多課，每一科都要回家整理筆記、解決遇到的疑問(生單字、想不通的問題)，一定會忙不過來。我會選擇交替輪流、分段式進行，每一科都會做一點，每一科都很認真對待，聽到這裡你就知道，其實我沒有多餘的時間去參加社團或社交派對，認為學生在這個階段應該做的就是顧好學業，所以我的大部分時間都花在學習上了。若讀書累了就會走出書房，跟家人聊聊天，或在房間裡聽聽音樂，或到附近公園走一走等。放鬆夠了再回到自己的書房繼續看書。考進本系時我的英文程度不好，在空閒之餘就利用學校的“英文學習平臺”將英文惡補起來，為出國做好準備。

**(二)對於營養專業，最吸引老師的有哪些方面，又願意將其作為您的終身職業？**

因為在校成績不錯，大學四年每一學期都獲得書卷獎，爸爸就提議說你可以去讀碩士看看，因為沒有很排斥就繼續到國外讀碩士。老實說我也覺得很迷茫，不知道自己想要什麼?在美國讀碩士時，那時剛新婚，原本想要享受愜意的新婚生活的，但時間長了卻覺得很無聊，

也考慮過其他領域的工作-電腦工程師。後來小孩出生需要照顧，就利用半年的育嬰假補習了房地產經紀人，也順利考上證照。但最後在老公的鼓勵跟支持下，回到實驗室繼續完成博士學位。

另外，家人給了我一個很重要的觀念：興趣是可以培養的，興趣是需要堅持的。當你很認真做好每一件事時，慢慢的那些無趣的事也變得有趣味，這是在我念碩士、博士時慢慢體悟到的。實驗中會收集到很多研究資料，指導教授會告訴我們如何去分析這些研究資料，用它所代表的意義也就是它的應用性，來回答現實生活中很重要的營養問題。例如癌症病人做化療時，需要瞭解葉酸與藥物的交互作用，瞭解在什麼時間點需要營養介入，如何做營養規劃，這個在臨床上有很重要的意義。

那種站在營養角度來回答醫學上所遇到的問題，這個探索過程對我的吸引力很大，也就是這些趣味支撐著我完成博士學位，願意將這個永續的趣味當作終身願意付出的研究工作。那這些趣味一部分來自於教學中學生給予的回饋，一部分來自於家人、朋友，陌生人營養諮詢的成就感，還有一部分是來自於國家機關，如：科技部、考選部、考試院、衛福部、或其他機構如醫院臨床醫師等專業支持。

### **(三)作為職業女性，非常忙碌，您是如何兼顧好事業與家庭，以及保養身體的？**

我覺得時間管理很重要，這個好習慣歸咎於平日的養成，是讀書時培養出來的。雖是職業女性，但我很樂意照顧家庭，那是我幸福感的源泉，其次是研究工作。受國外文化影響，我很重視小孩童年的陪伴，他們上小學時，學校開家長會、週末的戶外活動(游泳、踢足球)、週末逛圖書館、上英文課、床邊講故事，乃至於在家吃早餐的養成教育，我都陪在他們的身邊，幾乎不缺席。在週末家庭日常帶小孩、公婆到郊外爬山，親臨大自然，享受家庭的溫馨時刻。

在感情方面，先生與我會互相分享生活、工作上的點滴，心靈上互相成長。慶幸我們有相同價值觀，例如使用金錢，教育小孩，都很少發生爭執。無論我們身在何處，都隨時給予關心，當我們遇到摩擦時儘量多包容，多溝通，互相理解，對於對方的個性，不要想去改變而是找到適合的方式去相處。在飲食方面我堅持每天為家人煮三餐及上班時帶的便當，親自購買食材，多元搭配不重複，注重均衡的飲食。在工作上，重視每一位學生提出的各種疑問，用心照顧好學生的需求，



及固定發表論文有利於得到更多的贊助經費，可為研究室購買優質的實驗器材，讓學生們有好的設備做實驗以提高實驗成功率。

雖然平常有均衡的飲食支撐我有滿滿的元氣周旋在家庭、工作間，但一個蠟燭兩頭燒，元氣總有耗盡的那一天，長期的睡眠不足或過度疲勞而造成偏頭痛，趕作業久坐後膝蓋酸痛，四肢冰冷。當身體出現警訊時，我選擇放下所有的堅持，重新調整生活的節奏感，因緣際會下學了太極氣功，在練習到三四年後，我的體質改變了，偏頭痛不再發作，四肢冰冷完全改善，目前生活作息很規律、不熬夜，會在11點前睡覺，而且每天保持至少六小時睡眠時間來支撐一整天的活力。

#### **(四)對於本屆系學會，老師是否滿意?其他的建議?**

我很滿意學會承辦的所有活動，大家都做的很棒。會長帶領這個團隊以謙虛的態度與老師們請教問題，欣然接受各方的提議，給予你們很高的評價。印象中如產學合作、制服趴、系周會等，每一個活動的海報、邀請卡，製作的很精美，有創意。值得稱讚的是新生宿營的活動規劃，將活動時間提早到開學前進行，既周全照顧到了學弟學妹們又不耽誤同學們的課業，這個改變很好，希望可以將這個方案延續下去。除此之外，給同學一些活動建議：系上的娛樂性活動可以減少一些，最好能將娛樂活動與專業知識結合起來，多開發一些具有意義性的活動，既可以幫助同學提高處事能力，還可以将專業用於實踐。大家所知學校補助的經費有限，太多的活動會分散經費，也無法提高活動的品質，建議以重質不重量的方式運用經費，是大家可多多學習的技能。

## 系友經驗分享

採訪者/鄭容、杜盈慧 撰文者/杜盈慧

傑出系友：呂美寶 營養師

工作經歷：

專長為功能醫學、功能營養，注重預防醫學；從事演講授課，固定在醫療院所當講師；擁有丙級中餐證照，致力將所學與食物做完美結合。



序：

美寶學姊去年受劉沁瑜老師之邀請，在營養校外見習課程中，來到系上為大二的同學們演講，主題為「歸零的勇氣」，敘述在當營養師的這條路上，勇於追求自己的理想，從勇敢放棄在實驗室的生活，跨出舒適圈開始，期間從事診所營養師，有了多年與人接觸的經驗，爾後在營養品公司工作多年，領著穩定的收入，但是學姊在此刻不安



於現狀，選擇辭去原本的工作，將一切歸零到餐廳做學徒，為了讓自己更了解食物，致力將所學與食物做完美的結合。學姊提到年輕人須具備三術：學術、技術、藝術，分別為累積學術的專業知識、技術的熟練操作技能、培養藝術的審美觀。

**(一)學姊非常有勇氣追尋自己的理想，重新再來的路上遇到困難時，您是如何處理及解決的？**

我最印象深刻的是有一次兒童營養課程的開發，報名度不如預期，一開始覺得抓不到方向，雖然了解專業的部分但卻對市場不瞭解，藉此學到需多問多看，積極地去詢問市場面及行銷面的專家，營養師除了自己的專業，其他領域的知識也須要多多去補充，除了本身「專業科目」的專長外，也要不斷學習所謂的「通識課程」，譬如如何寫一篇客觀的科普文或是簡明易懂的衛教文章、上台簡報演說技巧等等，讓專業知識更容易傳達給特定受眾，或者學習一些企管行銷等課程，提升組織管理的能力。我現在還是不斷地學習當中，除了心中要堅持

做自己想做的目標，時常保有一顆虛心求教的心態，要多去請教自己不擅長的事物。

## **(二)工作上，遇到專業與實務的衝突時，您會怎麼做？**

我覺得所學的專業知識，要延續到日常生活中才能發揮價值。衝突是一定會有的，能堅持自己的角色很重要，當遇到與老闆有意見分歧的情況時，不要看成是業主與員工的對立，而是以夥伴的角度找出一個可行的平衡點；自己需要有實證的基礎，拿出專業與公司溝通。之前是在營養品公司服務的經驗上，心態上不以推廣產品為主要目的，而是如何透過營養素之實證研究如何為健康帶來效益。若當下真有專業與實務上的衝突時，我會先放在心裡，靜下心來思考一下，如何與主管做更為有效的溝通，提出自我見解，而不是情緒性的反駁而沒有解決方案。

## **(三)由學姊的臉書動態得知，每日的行程忙碌又充實，但您的身材保持得非常好，活力充沛，有特別的秘訣分享給學弟妹們嗎？**

我會堅持運動，每個禮拜至少兩次，建議學弟妹們參加運動型的社團，讓自己在健身房中自在運動，讓身體放鬆，心靈放空，就是一種很好的紓壓方式。

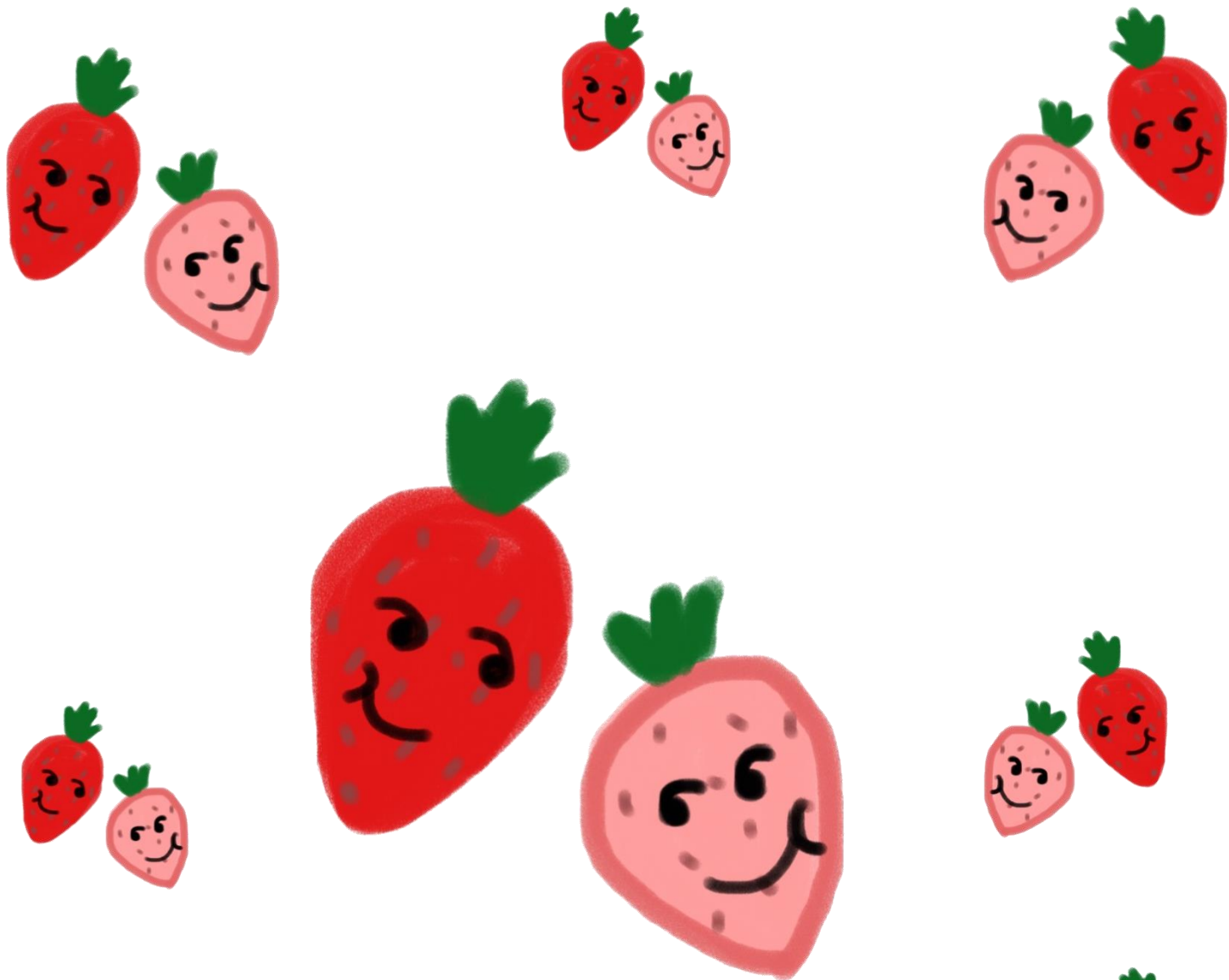
除了運動方面，飲食與生活型態是跟著自己一輩子的，尤其我們學營養的當然要身體力行，從自己開始實踐，未來在做衛教諮詢工作時才會更有力道與獲得信任。但也不代表所有垃圾食物都不能碰，偶爾自我放鬆可以，但要懂得選擇與注意頻率。營養品方面不完全是推不推薦，老師也有在吃益生菌，但必須要以多樣化的天然食物為基礎，再去補足身體不足或是當時身體需求度高的營養素品，重要的是在吃得當下知道自己吃什麼，而不是本末導置、盲目跟從。

## **(四)站在資深營養師的角度，對即將畢業的學弟妹們有哪些建議?(職場方向、專業技能)**

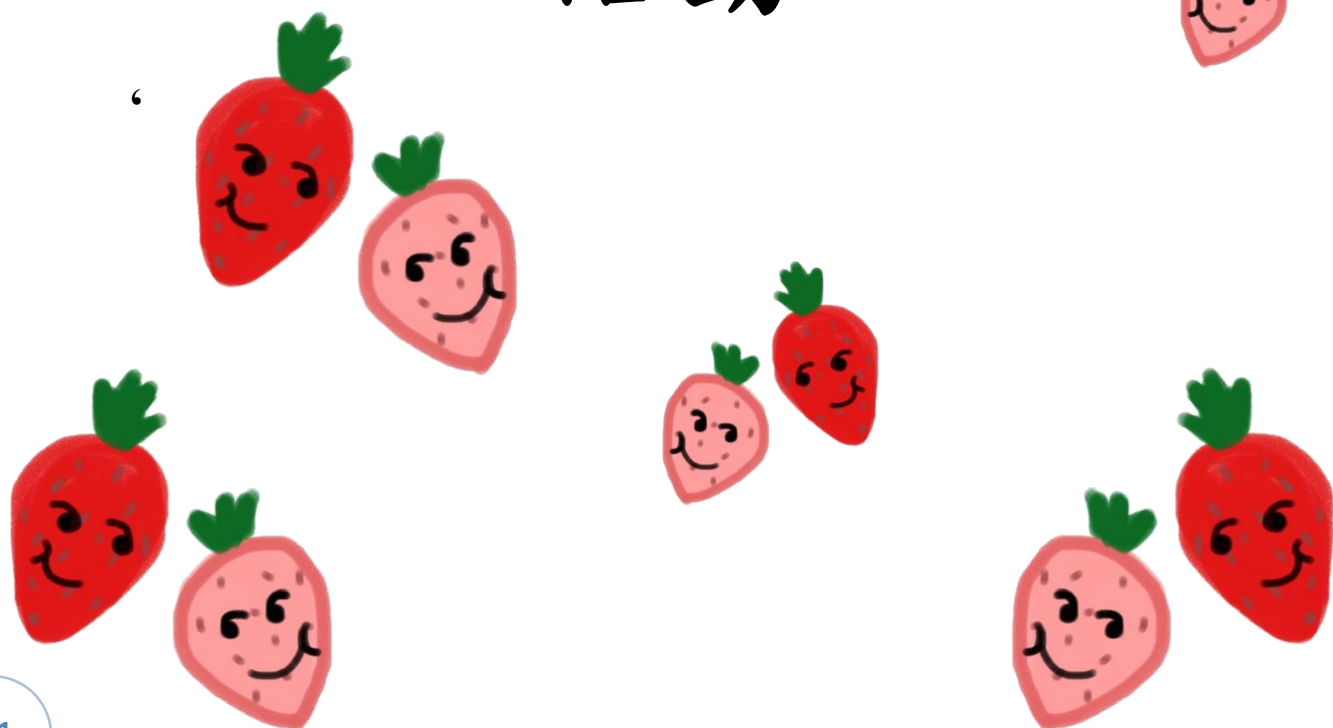
不論是學生或是出了社會後，學習時間分配相當重要，當學生時課業要顧，打好地基以後才能穩穩地發展下去。我用我 20~30 歲的時光來打地基，做研究助理，30~40 歲在功能醫學領域紮根並獲取經驗，40 歲之後願意跨出舒適圈為了實踐理想。正所謂「凡走過，必留下痕跡」，從不同的工作中學習體驗，才能多了解自己的天賦以及找到熱愛的領域。唯有熱情，才能幫助你繼續堅持你想做的事。建議大家可

多聽演講、多看書，消化、篩選、轉化成自己的東西，建議可將筆記寫成文章，一來可以練習文筆，二來在未來也可用心經營成部落格來吸引更多人來關注，懂得經營自己是非常重要的。

對我來說，在營養專業方面，突出自己的專業性與獨特性，從營養出發找尋出適合自己的次領域，在某個領域能夠做到讓別人能直接聯想到你做的傑出、有深度，才是真的成功，而除了專業以外的通識能力、溝通能力也需具備；通識能力包含很廣，例如寫文章、行銷觀念、做簡報的技巧等等，在大學期間可以多修一些通識課程來充實自己，在社會中要不斷地學習，就像我現在就算到了42歲，還是會去參加許多專業的進修，秉持活到老學到老的精神！



# 活動



# 營養系日常

撰文者/周詩祐、黃子芹

## 大一上學期：食物學原理實驗

食物學原理實驗是大一新生進入本系的第一堂實驗課，是將我們在食物學原理課堂中學習到的知識實際操作與運用在生活當中，課程內容包括蔬菜在不同酸鹼度的環境下烹煮時的變化、水果酵素性褐變的現象、糖液在不同溫度下的型態變化、澱粉糊化的特性、食用膠的介紹、烹煮方式對肉品嫩度的影響、蛋白的起泡性等。

透過實驗課讓同學們能夠更了解食物的特性，以及烹調方式的不同對食物產生的物理、化學變化，並且能夠運用在日常生活中，也為後面的課程打下基礎。

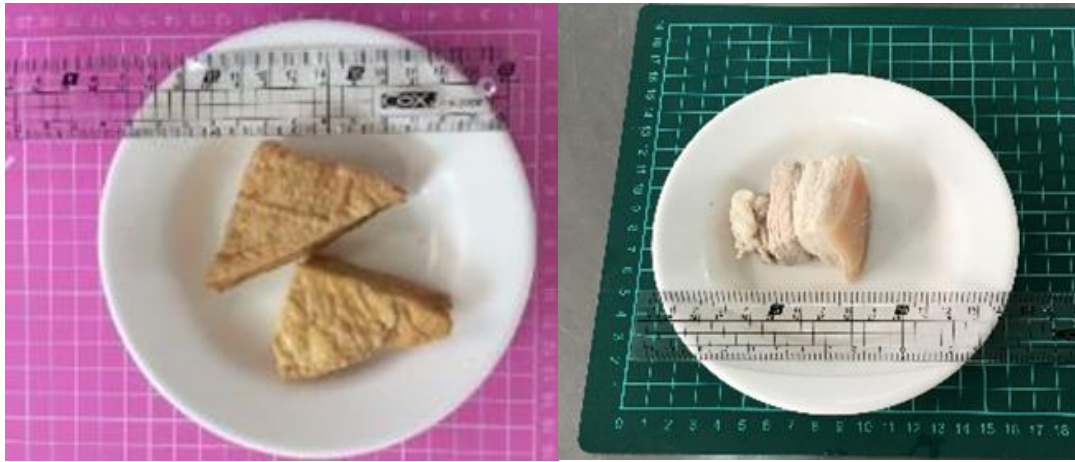


★ 觀察油菜汁在不同 pH 值下的顏色變化以及水果酵素性褐變的現象。

## 大一下學期：營養學實驗

營養學實驗是之後開菜單前非常重要的實驗課，課程內容包括食物代換表的份量計算、運用電腦軟體「御廚皇」做營養素的計算與分析、動物實驗的簡介等。

透過每週各類食材的秤量、記錄與烹調練習，認識食物的特性，以及實際的秤重來熟悉每份食物的份量大小，並學習計算廢棄率、膨脹率、收縮率等數值，為之後的菜單設計、團膳製備等課程打下基礎。



★ 了解食物份數的實際大小

## 大二上學期：膳食計畫實驗-成果展

膳食計畫實驗是利用大一所學對食物特性、份數的了解，根據不同生命期的對象進行菜單設計的訓練，從如何設計菜單到評估各類營養素是否符合 DRI 需求等，使同學們能夠了解菜單設計與實際操作上是否合理可行，並且了解所有會影響菜單設計的因素，為團膳菜單設計打下更深厚的基礎。

課程內容包含一般成人飲食、懷孕期、哺乳期、嬰幼兒期、學齡前後期、青春期及老年期之飲食設計，並且了解本國及異國的烹飪特色及飲食習慣，在學期末時會舉辦成果發表會，針對特定主題設計創意料理，並邀請系上的師長蒞臨指導，不僅能使同學們發揮團隊合作的精神以及設計創意的料理，也能讓師長們看到同學們整學期下來學習的成果。



★ 每週會以不同的生命期對象來進行菜單設計並實作每組不同組員的菜單。



★ 2017 膳食計畫成果展:高纖高鈣飲食設計  
成果展當天會邀請師長們驗收實作一學期的成果並一同品嚐同學們的創意料理。



## 大二下學期：團體膳食實習-成果展

團體膳食實習是學習設計團體膳食的菜單，並熟悉食材採購、烹調製作、配膳、行銷、販售、服務等流程，深入了解團體膳食供應流程及必備知識，藉由膳食計畫學習到的設計個人菜單，拓展到設計團體膳食的菜單。

在「生活家園」實習餐廳中，每週同學們會輪值不同職位，例如：主廚、助廚、行銷、採購、櫃台、庫房等，學習團膳大量製備食物的流程與整體規劃。本課程是最辛苦但也是最有成就感的課程，尤其是自己當主廚的那一週，從設計菜單、計算成本、安排工作到實際操作，同學們互相合作下陸續將餐食製作出來，完成了每一週團體膳食實習的挑戰。

在實驗的最後一週會舉辦「團體膳食成果展」，會邀請營養系老師及同學家長參加，整個成果展都是同學們精心設計和規劃所完成，除了製作美味菜餚，包括主菜、熱菜、冷菜、水果、甜點、飲料等，更重要的是透過成果展將同學整學期下來的學習成果呈現給師長們了解，同時也感謝家長一路上的支持及栽培。



05/25(四)生活家園

均一價 75 元  
(滿5個可外送!)

- ◆訂購專線: 0912037300(蔡同學)
- ◆訂購信箱: jiayuantju@gmail.com
- ◆註明訂購人/電話/系列/數量/時間
- ◆以及西址、外帶、外送地點
- ◆配餐以當季食蔬為主!

A餐. 綠燈快快跑  
綠咖哩豬 雞卷

B餐. 紅燈停不下來  
紅咖哩豬 雞卷

C餐. 黃燈加速  
爆漿可樂餅

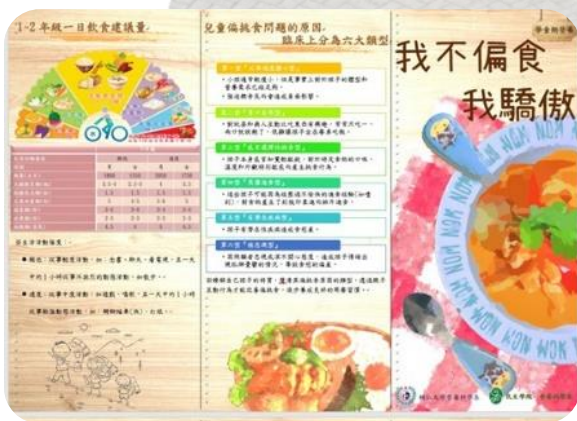
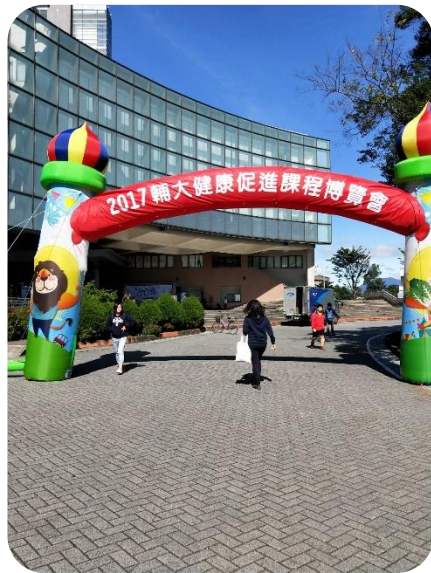
### ★ 2017 團體膳食成果展:營向中式紀

成果展會邀請師長、家長們一同品嚐同學們大量製備的創意料理。

## 大三上學期：生命期營養-健康促進博覽會

生命期營養是透過上課了解每個生命時期的營養素攝取，人的一生從懷孕生寶寶到老年，每個時期的營養所需都不相同，強調的部分也都不相同，透過本課程的介紹讓同學們能夠理解菜單的設計要根據不同的生命時期去做改變。

健康促進博覽會是本課程中的一個重要活動也是很有趣的活動，會以分組方式設計一個生命時期的單張宣傳單及大張海報，當天會有許多民眾前來參加，藉由博覽會可以讓同學們貼近人群了解現代人最迫切想要了解的營養問題，使同學們能實際運用所學，不再單單只是課本上的內容！



★ 針對不同生命期製作海報跟單張宣傳單，跟民眾近距離互動，使同學們能實際運用所學，不再單單只是課本上的內容！

## 大三下學期：膳食療養學實驗

此課程開課時間為三年級下學期，經過了食物學原理實驗、營養學實驗、膳食計畫實驗及團體膳食實驗後，在三年級下學期開始接觸設計治療飲食，主要目的是為了使同學能了解各種不同疾病之飲食設計重點，以及醫院團體膳食供應上需考量的因素，並藉由自行採購食材，了解季節性食物的價格。課程內容包含軟質飲食、流質飲食、管灌飲食、減重飲食、糖尿病飲食、高蛋白飲食、低普林飲食、腎臟病飲食、低鈉飲食、低油飲食、慢性肝病飲食等等，而此門課程的授課老師為曾擔任過大型醫療中心醫院的營養師，劉沁瑜老師及劉秀英老師，能讓同學在暑假實習前更了解醫院營養部門的運作、規範及注意事項。



★ 每次實作課都會根據不同疾病需求設計出不同的餐食，並於課堂實作結束後，由老師帶領同學們一起進行檢討，並提出問題。

# 校慶園遊會

撰文者/劉昱廷

一年一度的輔大校慶在 106 年 12 月 9 日這天盛大展開了，延續營養系歷年的傳統，攤位上所販賣的商品一定跟吃得有關而且還極富創意。今年由學會自己組團研發打破歷年大都是甜食的傳統，我們選了以鹹甜共融的方式挑戰顧客的味蕾。

韓式辣麵是我們的主打商品之一，以學會獨家研發微辣回甘的韓式辣醬搭配韓式傳統小菜-涼拌海帶芽及涼拌黃豆芽，加上精選 Q 彈不爛的麵條，讓人一口接著一口停不下來。

另一項主打產品則是雞蛋仔，以三種主要口味-原味、抹茶以及巧克力搭配當日隱藏版口味-草莓，即使做工稍為繁複但目的就是要擷獲客人的「少女心」！當天天氣微冷我們也提供熱飲，或許是因為產品新奇吸睛，也或許是負責叫賣的同學及學弟妹很用心我們竟提早了快一個小時就售罄了。

這次的活動從中了解也學到了很多事情，研發新產品和當總召管理分配大家的工作皆不輕鬆，不過謝謝我有一群挺我的學會夥伴讓這次園遊會以最完美華麗的方式收場。



雞蛋仔製作中



大家都認真的在攤位上負責自己的工作



雞蛋仔成品

學會同學熱情的叫賣



# 領纖 SO/MS 之高齡食用創意競賽

撰文者/邱奕文

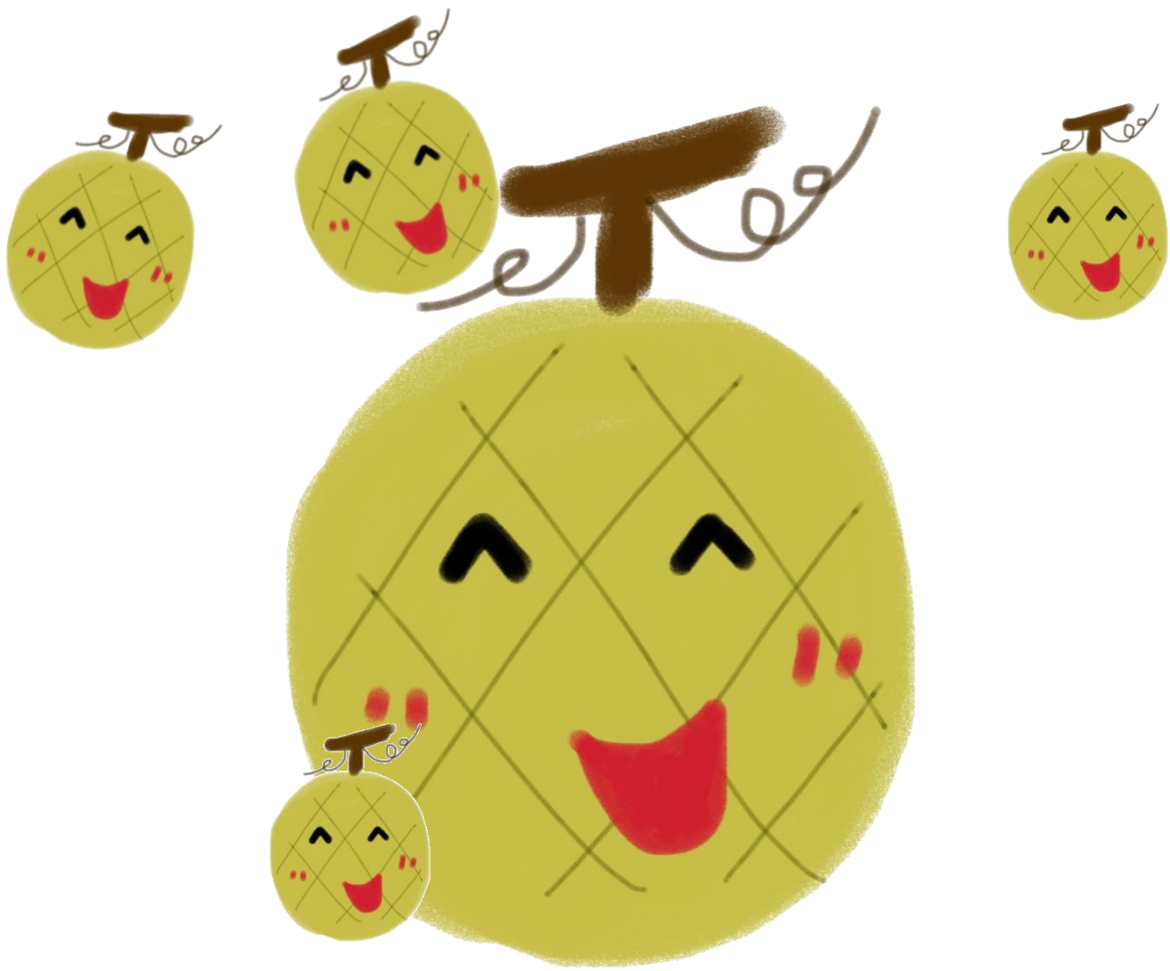


107年3月10日星期六，博古公司和輔大營養系產學合作，舉辦領纖 SO/MS 之高齡時用創意競賽，比賽以博古公司的產品 SO/MS 纖維粉包加入所設計給高齡族群的料理，一組共要設計出三道料理，營養系有十二組參賽。



各組發揮營養知識和烹飪專長，十二組同學設計的菜單各具特色，不僅看起來美味可口、造型多端，對味蕾也是場盛大饗宴，更重要的是每道料理都富含高纖維質，同時加強高齡族群不足之營養素，也符合他們牙齒能夠咀嚼的質地。當天評審有博古公司的李執行長和廖博士，加上系上的駱主任、曾老師和許老師共同評選出前三名和佳作三名。入選的作品將有機會被博古公司作為宣傳產品，在市面上就可看到。





# 心得分享



# 心福護理之家志工心得

營養三 高語謙

因為大三升大四的暑假，大家普遍都會去醫院實習，而有些醫院又會要求必須有醫院或是相關機構的營養志工證明，加上我想了解自己是否對長照營養這塊領域有興趣，所以利用暑假期間去離輔大非常近的心福護理之家當志工。

護理之家和一般長照機構比較不同之處，在於入住者通常是慢性病等需長期護理的患者，或是出院後需要護理的患者，需要照護的需求程度比一般長照中心、安養機構來的重要。由於我是大一的暑假去實習的，很多營養的相關知識、技能都不足，所以去護理之家當志工的工作內容只有營養飲食問卷調查、換床頭卡、資料整理。營養飲食問卷調查通常要用台語向長輩們詢問是否滿意護理之家供應的餐點，包括：菜色的滿意度、餐食軟硬度、餐點送來時的溫度、是否有忌食的食物種類.....。在詢問的過程當中，常會遇到長輩抱怨餐點不好吃、菜色太重複等等的問題，但是詢問營養師餐點是否有相關問題後，營養師說餐點可能一部份確實有待改進的地方，但另一部份可能是入住者對於餐點的要求太高，畢竟餐點是統一供應，不能完全符合所有入住者的需求，或是可能因為慢性病必須改變飲食的料理方式或有必須減少食用某些食物種類等等。從這我了解到在做營養飲食問卷調查時，不能單單全面接受受訪者的說辭，還需考慮到背後的種種因素。

當志工所學到的東西可能不會很多，但是當志工的過程能讓你提早思考自己是否對營養師這個職業有興趣亦或是將來會不會想在相關場域從事工作。



## 佳醫護理之家志工心得

營養三 范庭瑄

這次在護理之家擔任為期三天的志工，在到達護理之家後，首先做的是統整出貨單。我們將年初至年中的出貨單依照項目輸入 Excel，透過將這些資料輸入成表單能清楚地得知在這半年中食物的價格波動，這可以更好的幫助之後營養師在設計菜單時能避免使用一些較昂貴的食品。

而第二天主要的工作是統整住民的每日餐食，表中是一些住民每日所需食用的配方、配方量及一些特殊飲食，而我則是依照樓層將餐食表統整出來。藉由這項工作，營養師也向我說明一些配方和它們使用的時機。第二項工作則是裁切餐卡，製作這個小小的餐卡是為了讓外籍看護能夠更方便的了解住民的需求，也比較不容易產生誤解。

最後一天，我們跟著營養師到機構的各個樓層張貼餐食卡，也是第一次真正接觸到這裡的住民。營養師向我們介紹護理之家和養老院的差別，護理之家所接收的住民較廣泛，而養老院只能接受灌食的住民，一些需要其他餵食方式的則不能。

雖然擔任志工的時間不長且當時的專業能力還不夠足，無法幫忙處理較複雜的事物，卻讓我對護理之家中營養師有了初步認識，相比之前在其他機構所擔任志工時的情況，這次的工作都是我尚未嘗試過的，讓我對於營養師的職責有更深入的了解。

# 新北市聯合醫院志工心得

營養三 林奕廷

自從考上輔大營養系以來，每天朝思暮想的就是成為一位專業的營養師。然而身為大學二年級的我，正處於一個剛修完大一基礎學科、開始接觸少許專業科目的階段，此刻的我對營養師這個職業可說是懵懵懂懂，剛好藉這個寒假志工的機會，好好了解一下醫院的營養師到底在做些甚麼。

於是我來到了位於三重的新北市立聯合醫院，開始了為期5天、每天8小時的志工之旅。第一天起了個大早，帶著忐忑的心提早半小時就到醫院了。一走進醫院，印入眼簾的是一群阿公阿嬤正跳著早操，感覺挺有活力。由於醫院很大，心中暗自慶幸有保留充裕的時間可以尋找營養部的位置。跟著地圖的指示終於到達目的地，這位置跟我想像的地方實在有很大的落差，我本來以為應該是在二樓、三樓或甚至更高，沒想到竟然在幽暗的地下室，還是從餐廳的一部份隔出來的，讓我有點小小訝異。不過後來想想，團膳也包含在營養師的業務，辦公室在廚房旁也是合理的。

這五天過得頗有收穫，第一天營養師分派給我們的工作是把病人的病歷建檔，大部分是糖尿病跟腎臟病的病人。營養師還有教我們打電話關懷之前有來看過門診的病人，那個時候接近過年，主要關懷內容是提醒他們年糕、花生那些高油高糖的食物不要吃太多，要多吃蔬菜水果。第二天主要的課程是學習農藥檢測，檢測殘留在蔬果上的農藥是否超標，如果超標則要退貨，所幸都沒超標。第三天則是學檢測食物上是否微生物超標。第四天乾貨庫存盤點。第五天庫房盤點。第四第五天主要就是在冰箱跟儲物間度過，冰箱那溫度真的不是普通人能忍受的，在這單元的前一天營養師還提醒我們多穿點呢。

經過這次志工，讓我有個初步對營養師這工作的了解，也讓我開始思考是否以後真的要進入醫院當營養師，還是去其他機構呢？這些問題就等之後校外參訪這堂課再尋找答案了。

# 台北榮民總醫院志工心得

營養三 陳宇韻

暑假的時候有機會去台北榮民總醫院的營養部門當志工，一開始進去的時候被分配到團膳部門。台北榮民總醫院的團膳部門很大，除了病人的餐點還需要供應醫院工作人員的餐點。

一般我們早上八點到達營業部的時候廚師跟營養師已經開始工作了。我到團膳部門時他們已經在做早餐的整潔了，他們開始清洗碗盤、整理環境，並且已經開始準備中餐的事宜了。接著我陪同一位送餐的人員講餐車送到各層樓，他們在出餐的時候必須要很準時。我陪同一位廚工工作兩天，他每天送餐的時間是一樣的。因為送餐給醫院病人時必須要準時，不然可能影響病人吃藥或治療檢查的時間。到了下午的時候在電腦間幫忙處理文件，他們必須控管好每個病人的餐點資訊，並隨時注意有沒有病人需要更換餐點。在之後的幾天我換去前處理區幫忙，在那邊每個人動作都很俐落的講各種食材迅速的切成製備所需的形狀。雖然過程中有點亂但領班總能控制好場面，領班也很清楚知道每個時候需要什麼食材並做好食材的控管。在這幾天的志工過程中看到了很多營養師需要做的事，雖然自己上過團膳實驗的課，但真正在管理一個團膳廚房時需要更多的能力。如何控管人員跟食材、過程中的監控這些都是我們需要學的東西。除此之外，我發現平常在學校所學的知識對於未來工作真的很重要，像是份量的評估、膳療的課程都是之後在團膳必備的技能。

這次去台北榮民總醫院當了五天的志工看了很多學了很多，唯一有點遺憾的是沒能去臨床看看營養師門診時需要做什麼。很謝謝營養師那幾天的幫忙讓我們更能理解醫院營養部門的運作。

# 醫院實習甘苦談

亞東紀念醫院 營養四 吳慈恩

## (一)個人回饋與反思

來到亞東實習，是段很開心但也很辛苦的經歷。兩個月的時間說長不長說短不短，很開心可以在亞東醫院順利地完成了實習，醫院一開始安排了許多不同的複習課程，例如：腎臟疾病、小腸移植、器官移植、糖尿病...等，這是許多醫院都沒有的部分。覺得有這樣的複習課程真的很棒，可以幫助我們更加了解這些疾病相關的內容與營養介入時該注意的事項，對於在臨床的應用上非常地有幫助，真的讓我們學到了很多，也感謝學姐們用心的準備課程，仔細地為我們講解。

在這兩個月的實習過程當中，所學習到的知識，從團膳到臨床，甚至是社區的衛教，都有了一個很大的瞭解與進步。前一個月的複習課程，再加上主任和學長姐們對我們真切地教導，讓我們能夠在臨床實際操作當中學習許多該注意的細節，也能從中獲得許多的知識與經驗，真的受益良多。臨床的部分對我來說是一項很大的挑戰，依據每個病人狀況不同而給予不同的營養需求，都很怕自己估算出來的熱量和蛋白質不對，而對病人造成影響，但此時學姐們伸出援手，細心地為我分析與教導，讓我能夠更加熟悉也能夠看到許多我未注意到的小細節，真的很感謝學姐們不厭其煩地回答問題，幫我解惑。

在亞東實習，除了前一個月之外，之後作業開始變多、報告也很多，而且準備的時間也很緊湊，有時候壓力大到很想放棄，但總是告訴自己要咬緊牙關努力撐下去，看到那些熬夜做出來的成果得到讚賞時，就會有種一切都值得了的感覺。勉勵自己充實自我，要努力改進和加油。

非常感謝學校與亞東醫院提供醫院實習機會，讓我學會許多團膳、臨床、社區營養方面的知識以及上台報告的勇氣。可以來到亞東實習真的很開心，除了瞭解了這邊營養相關的事務，認識了這邊美好的人事物，最重要的是學到了寶貴的經驗和知識，對於未來營養師之路非常的有幫助。

## (二)對學校與師長之建議

在醫院報文獻的時候，發現到有許多的學校並沒有相關的課程，因此準備的時候就會比較緊張且沒有頭緒，而輔大在大三時的基本研究，教導了許多文獻報告時一些相關的注意事項，例如：字體大小、如何正確地 cite reference、PPT 製作，也實際訓練了我們的文獻報告能力。經過這樣的課程，讓我在醫院報文獻時，就比較有方向能夠準備，準備起來也比較有信心，報告時也能夠很有自信。此外，看文獻的時候體認到，大二時的生統課程真的很重要，要是沒有學過相關的統計課程，可能文獻上的圖表都看不太懂，更不用說去理解了，經過這樣的課程訓練，至少在統計上有一些基礎，讓我在看文獻圖表時，更加有頭緒。

## (三)對醫院之建議

亞東醫院的複習課程真心覺得很棒，可以學習到許多學校不會教到的知識，學長姐們也都很用心指導我們，可以到亞東實習是一件很棒的事情。唯一覺得需要再改善的地方就是，所有的報告都安排在8月，且每個報告的時間太過於接近了，幾乎一周一個報告，準備上來說會有點吃力，壓力也會比較大。希望能夠將報告分散一點，讓我們有比較多的時間能夠準備。

# 醫院實習甘苦談

高雄長庚紀念醫院 營養四 李佳芸

勇於邁開舒適圈，將會看見更不一樣的美景。

這次的實習經驗很難得也很深刻，當初因為想嘗試去遠一點的地方闖蕩所以毅然決然選擇了好幾屆都沒人去的高雄長庚，當時一方面疑惑歷屆總是沒人選擇一方面既期待又害怕，或許是因為遠、偏僻、分數門檻不低等條件讓大家退卻了，但更讓我有想挑戰的想法。開始實習後我心裡覺得真的沒有選錯地方，因為這裡有很充裕的師資和優良的環境！有時候我們往往太習慣了原本的生活而不願意去冒險，那我們就更難有機會去學習不一樣的人事物；而當我們勇敢踏出了，會發現一切並不如自己想的那麼糟，而是更多意料之外的美好！畢竟實習嘛！也是大學生活中能去不同地方看看過一段生活的最後機會！

實習期間，一樣分為團膳、臨床和社區。在團膳部分是我覺得稍微可惜的地方，因為醫院的廚房正值整修中，所以並沒有實地去廚房學習及幫忙，但是關於菜單、管灌、營養品、廚工衛教、HACCP等一樣沒有漏掉，而在這部分我覺得我們輔大設計出來的菜單真的滿厲害的；至於臨床的部分更是長庚的強項，因為屬於大醫院所以可以接觸很多不同的設備和病人，讓我們更增廣見聞和學習更多知識，去到各科之後，深深覺得要把課本上教的活用真的是很重要且需要下功夫的事情，因為要在短時間內反射出應該處理的方法和如何做飲食建議等等，這都告訴我們要更好好的讀好去活用才行；社區部分也帶我們去各個機構和講座，讓我們對於社區衛教有更深入的了解，並透過自己設計一系列活動且實地執行，從這之中我學到當要對一群人做衛教或營養教育時，要先做很多的功課，深入了解這群對象，再來設計衛教的主題和目標，是很重要的一件事。

除此之外，長庚也很強調跨領域醫療和實證醫學，說到「實證醫學」真的在醫學界是很重要的一件事，以前我以為學校老師有教過應該還可以負荷，但是真正進入後才發現我之前學的只是皮毛，還有更多的知識等著我學習，但也藉此讓我大開眼界，也許學弟妹不一定有機會接觸到，但如果能夠學習到的話一定要好好學，這對於將來進入醫院或職場都是很重要的技能，我們都要成為一個用證據說話的人！

來高雄長庚實習的這兩個月，真的覺得這是一個很好的實習環境，包括課程完善、辦公氣氛良好、作息規律(有午休且準時上下班)、南部人特別熱情、實習生彼此擁有革命情感、學長姐人都很好也總是很不吝嗇地分享和給予，雖然在台語方面有特別要求，但是還是很希望未來學弟妹都可以來這裡挑戰一下，不要想著太遠、太偏僻、分數太高等等，趁著唯一的實習機會離開熟悉地過過不同的日子，絕對會讓你有所成長，雖然可能會很累很辛苦，但是絕對會有意想不到的收穫。也希望我們都可以帶著從實習獲得的知識和勇氣，繼續在營養這條路上努力，並加強自己的專業考上營養師，成為一個能真正幫助他人的人！

實習的這兩個多月，加油，很快就過去了(笑)，當過了之後你也會很懷念這段很深刻的日子的：)

# 醫院實習甘苦談

弘光老人醫院 邱世昕

## (一)個人回饋與反思

在實習過程當中，自己不僅僅是將在學校教室內學到的東西應用於實際，更是面對每一位活生生的人，因此除了會希望自己的所學能夠幫助他們之外，更希望自己能夠正確地提供幫助，使他們在醫院治療過程當中，協助他們能在短時間內恢復健康。

在實習過程當中不僅有許多挫折，但每當自己想讓在醫院的病人可以好起來，此時所有的困難都迎刃而解，但相對的也希望自己也能夠在學校學得更好更確實。

反思部分，覺得在學校的每一堂課程當中，應該要更認真，除此之外，自己應該要將一些專業科目做連接，要達到融會貫通的地步，畢竟在醫院實習過程當中，發現到面對很多問題時應該要能夠隨機應變，因此除了要將專業科目搞懂之外，很重要的就是能每個專業科目都能全盤了解，這樣在醫院臨床時也不會顯得手忙腳亂。

## (二)對學校與師長之建議

在醫院實習時，尤其是在臨床時，對於膳療知識的使用，頻率是相當的高，因此學校方面可能可以提供在醫院實習之前的膳療總整理，讓大家在去醫院之前可以對於膳療有更進一步的印象，除此之外，這樣在醫院的營養師也會認為輔大的學生有一定的程度，其他學校也會覺得輔大同學程度不錯，對於未來，無論是醫院申請或是分發都會有一定的助益。

不過，因為有在學校的學習，使我們的基礎都有很大的進步，與其他實習生的比較，不難發現我們輔大的學生普遍基礎都是不錯的！非常感謝老師在學校給予我們學生的栽培與用心。

## (三)對醫院之建議

醫院的營養師對於實習生相當的關心與在乎，除此之外在於教育部分也相當的用心，使我們在實習過程當中遇到困難或是遇到較為棘手的個案也不會擔心。除此之外，醫院的醫護人員也相當和藹可親，



在臨床不懂的地方向他們做詢問他們也會樂於回答，對於我們學習的道路上有相當大的幫助，很感謝有他們！

醫院本身規模不大，因此廚房是外包給其他廠商，外包的廠商也有設立專門營養師，雖然沒有看到醫院內部的餐廳與廚房，但是有看到外面的廚房設置與安排，對於自己來說都是非常難得的學習經驗！

因應現在已經進入老年化社會，老人也會越來越多，未來弘光老人醫院我想規模也會越來越大，說不定醫院未來有機會可以自己設立專門的廚房來提供給弘光老人醫院內部的餐點，這樣資源做整合也是一個不錯的方法。

#### (四)未來展望

在實習過程當中，每當營養師介入後，也常可以看到個案或是病友的情況有所改善，心裡都會替他們感到非常開心。除此之外，每當營養師去做關心他們的病情時，病友們眼神都會透露出非常感恩的感覺，這一木深深打動我，也讓我確立以後要走營養師這條路，因為我相信營養可以幫助更多更多的人，獲得更好的生活品質。

醫院實習完之後，發現在醫院的營養師工作忙碌，但有固定周休二日，有穩定的生活品質，除此之外，看到在醫院的個案經過營養介入之後，病情能夠有所改善，對於自己來說真的是相當大的鼓勵，也是讓自己可以持續往前的原動力！

未來期許自己也可以投入到醫院這塊或是社區協助病人或是老人家無論在病情改善外，或是在醫院外居家保健等等都能夠讓多人瞭解營養，讓營養知識注入他們生活當中，讓生活還能夠持續精彩！

# 研究生心裡話

採訪撰文者/丁捷、邱筱涵、張庭瑜

## 碩二 黃惟擎(董家堯老師-營養調查研究室)

畢業於：嘉南藥理大學保健營養系

目前：輔仁大學營養科學系碩士班二年級

### ● 心路歷程

大學時期在準備營養師國考時，除了發現自己對營養專業領域頗有興趣，進而也想對統計學和營養流行病學有更進一步的學習，畢竟在大學時較少接觸到此領域外，也考慮到學歷的需求，因為不管是醫院或業界都會要求碩士學歷，因此專業技能的進修是必要的。

### ● 實驗室研究主題

實驗室目前主要進行的研究是國民營養調查資料分析，以現有資料進行二次分析，可作為政府擬定營養健康政策之重要參考指標。

### ● 研究所 vs. 國考 該如何準備呢？

其實考研究所跟營養師國考兩者並不衝突，因為很多考科類似，只是再加深加廣。營養是門應用科學，能將所學之營養知識應用於自己及周遭親友身上，因此需要時時關心時勢議題，例如：老年人肌少症、失智症、非傳染性疾病(NCDs)防治等等。

### ● 研究生的生活

研究所跟大學時期有所不同，研究生需要具備自己解決事情的能力，試著想辦法找答案，還有很重要的是，我們不能全盤相信自己所接收到的資訊，且「有幾分證據，說幾分話」，並要試著去懷疑，學會獨立思考的能力。

### ● 畢業後會繼續升學?未來想做什麼工作?

畢業後有考慮繼續攻讀博士班，但會先去業界或醫院工作並學習一些經驗；因為碩士班課程中，讓我有機會去到業界實習，實際運用學理轉商品化，並使用專業的模式「行銷」，我認為這是我所

缺乏的能力，也鼓勵同學學習怎麼行銷自己的營養專業，發展第二專業。

● **學弟妹們照過來**

1. 擁有想像力，研究更有利
2. 做事要謹慎，不懂就要問
3. 態度要積極，不然很可惜
4. 文獻好好讀，裝死沒前途
5. 不要太傲嬌，小心被人刁
6. 心理要準備，壓力好幾倍
7. 要去學行銷，現在有人教

# 研究生心裡話

採訪撰文者/丁捷、邱筱涵、張庭瑜

碩一 吳亭嫻、劉馥瑄(吳文勉老師-免疫與營養研究室)

## ● 心路歷程

因為目前很多職業都要求是碩士門檻，且未來美國營養師的門檻也是碩士級，因此想繼續念研究所。

## ● 實驗室研究主題

1. 營養與免疫：植物性機能成分對緩解氣喘及免疫調節評估、食物因子調節腸道免疫反應之研究，細胞株、紅斑性狼瘡模式小鼠腎臟細胞研究，保健食品之免疫調節功效。
2. 營養與老化。奈米金之免疫調節與抗老化相關研究。

## ● 研究所 vs. 國考 該如何準備呢？

國考科目包括研究所考試科目，所以可以一邊讀國考，一邊準備研究所，兩者考試時間也不衝突。

## ● 研究生的生活

1. 報告方面：報告很多，有時候 1 週會有 2 個報告，seminar 前 10 張以英文來報告，睡眠時間很少(平均 2~4 小時)。
2. 作業方面：常有書面報告，報告方面需由有文獻的佐證，因此會花很多時間看文獻資料。
3. 實驗方面：上課時間之外，需要學習實驗，沒課的時間也會留在實驗室學習。有時候因為實驗需求，做實驗做到很晚或是假日也會來實驗室做實驗，養細胞的時候可能固定時間都來要實驗室更換培養液。
4. 實驗室庶務：需要替實驗室訂耗材、報帳、配製溶液、處理儀器的問題等等。

與大學生活的不同：研究生有比較多的報告，每一份報告也需要花較長的時間才能完成，課業也比較重，一邊做報告寫作業，另一邊也要顧及自己的實驗，比大學生活忙了許多。

## ● 畢業後會繼續升學?未來想做什麼工作?

沒有，可能從事醫院營養師，或是生技公司或保健食品公司當技術人員。

## ● 學弟妹們照過來

需要刻苦耐勞、積極，學會解決問題的能力、要好好分配時間，有時候可能又要實驗又要報告、不懂的地方要懂得發問、老師常說看文獻會看到很興奮，就是具備有研究生的條件。

研究生活與大學生活很不一樣，沒有很多玩樂時間，有時候也需要空出額外時間來做實驗，但相對起來也會過得很充實，學習到很多大學學不到的新知識。

# 研究生心裡話

採訪撰文者/丁捷、邱筱涵、張庭瑜

## 碩一 陳宗裕(翁孟仕老師-腫瘤醫學研究室)

畢業於：嘉南藥理大學保健營養系

目前：輔仁大學營養科學系研究所一年級

### ● 心路歷程

會選擇繼續念研究所有兩個原因，學歷是我首要的考量，職場上也有這方面的需求，醫院普遍都會要求要有碩士學歷，尤其是北部的醫院，有些甚至還會要求要有糖尿病衛教、腎臟病衛教等的證照，門檻越來越高；再來，我認為在職場上一定能運用到研究所所學的知識，而這是大學裡所學不到的東西。

### ● 實驗室研究主題

我的實驗室主要是研究癌細胞，屬於細胞實驗的部分，但比較特殊的是，我做的是動物實驗，以倉鼠為實驗動物來做血脂方面的研究。

### ● 研究所 vs. 國考 該如何準備呢？

一邊學實驗室的東西，還要一邊應付國考，忙碌是必然的，大致上我會把實驗室的事情做好後，再拿剩餘的時間去準備國考，只要一起床或一有空閒我就讀國考，善用能夠念書的每分每秒。

### ● 研究生的生活

研究生通常會花很多的時間專注在自己的研究主題上，從找資料、做實驗到整理蒐集的資料，樣樣都要自己來，而且重複地做著實驗、閱讀論文和文獻，說實話生活是非常忙碌、非常乏味的，也經常感到很疲憊，所以適時的放鬆和娛樂是一定要的，就像拉久的橡皮筋一樣，若不適時鬆開便會彈性疲乏。

### ● 畢業後會繼續升學？未來想做什麼工作？

目前不考慮繼續升學，會先選擇就業，倘若工作一段時間後發現有需要，才會再去念博士班。至於就業方面，會希望能夠先在醫

院當營養師，讓自己磨練一番，畢竟相較於私人企業或團膳公司，醫院肯定能學到比較多的專業知識和技能，也許待在醫院的薪水會稍微少一點，工作量也比較大，但經過兩年的 PGY 訓練，成為能夠獨當一面的營養師後，相較於業界的營養師，才會有足夠的墨水能與其較量，而不會被比下去。

### ● 學弟妹們照過來

1. 必須要有非常大的決心，遇到挫折不要退縮。
2. 研究所並非想像中那麼好混，和大學有很大的落差。
3. 抗壓性要夠。
4. 老師會對研究生較嚴格。

# 研究生心裡話

採訪撰文者/丁捷、邱筱涵、張庭瑜

## 碩二 呂碩涵(曾明淑老師-社區營養研究室)

畢業於：輔仁大學營養科學系

目前：輔仁大學營養科學系研究所二年級

### ● 心路歷程

我本來並沒考慮念研究所，但是在醫院實習回來之後，才知道有些醫院會要求營養師要有碩士以上的學歷，那時候才開始有要讀研究所的念頭，因為我大學時的在校成績還不錯，所以就用推甄的方式上了輔大的研究所。

### ● 實驗室研究主題

我們研究室做得研究內容跟公共衛生、社區營養比較有相關，包含營養調查還有研究問卷，和實驗室不一樣的地方在於不需要調藥劑和養動物，但是做研究時會用到很多的統計方法，像我做的研究主題是「問卷信效度分析」，若同樣的問卷做兩次，前後的答案沒有差太多的話，就代表信度是好的；若所問的問題得出的答案越接近我想要測量的主題、內容，就代表這份問卷的效度是好的。

### ● 研究所 vs. 國考 該如何準備呢？

因為我是直升研究所，所以不需要考試，但還是要準備申請資料和面試，少了考試那一關讓我有更充裕的時間去唸國考，我是自己買參考書來讀的，一邊搭配老師上課的講義一起看，我沒有去補習，因為我覺得我去補習班可能也聽不進去，倒不如自己念還可以省錢，並不是每個人都適合補習，也不是說沒補習就考不上營養師，因為每個人都有自己的一套讀書方式，找到自己最適合的才是重點。

### ● 研究生的生活

念大學時的生活比較自由，沒課的時候就可以約朋友一起出去玩，但研究生沒課的時候還是得待在實驗室做研究，跟上班有點類似，但是又沒有那麼拘謹。



再來，研究所跟大學比較不一樣的地方是，大學的口頭報告跟書面報告大概各占一半，但研究所的報告就以口頭報告占大宗。

### ● 畢業後會繼續升學?未來想做什麼工作?

我暫時不考慮繼續升學，因為一直待在研究室這種比較封閉的環境久了，感覺跟社會、工作會有一點脫節，也會有點害怕到時候求職時被說沒有工作經驗，所以目前讀完碩士後不會考慮再升學。

大四考完國考後我有去雀巢實習一段時間，企業的實習和醫院的實習截然不同，醫院實習都會有學姊帶著你，但是在企業實習不會有人帶你，主管們只會告訴你大方針，然後就把任務交付給你，之後就必須靠自己的力量獨立完成，雖然聽起來很可怕，不過習慣之後就還好了，另外在企業實習時有學到一些行銷方面的東西，例如他們會激發你的創意，讓你絞盡腦汁想辦法把產品推銷出去，同時又不能違反法規，說些誇大不實的廣告詞，還有實習期間他們也會讓你參與很多會議，分析哪個時段的觀看人數最多，就買那個時段的廣告等等諸如此類的事情，這些都是醫院實習學不到的東西。企業和醫院我都實習過，至於未來選擇的工作，我會比較想走企業的路線，因為我覺得這是我的興趣所在。

### ● 學弟妹們照過來

1. 最好在大學時就決定要不要念研究所，可以先修跟研究室相關的課程。
2. 建議去當論文生，會比較清楚研究室在做什麼。
3. 一定要有興趣，不然會很痛苦。
4. 大四的專題討論要好好學，因為研究所的專題討論會更難，老師的要求也會更高。

# 營養師國考寶典

採訪撰文者/邱筱涵、丁捷、張庭瑜

## 碩一 陳子恩

### ● 請學長分享準備國考時的心路歷

在各個科目的分析上，生化這科很重要，把其中醣類脂質蛋白質的代謝途徑都串連起來的話營養跟膳療都用的到。生化代謝途徑背到最後連小地方也會記得，背起來後在選擇題上較沒問題。所以建議在讀生化的時候一邊對照著營養評估和膳療讀，這樣會較有連貫性也會記得比較清楚，另外營養評估的生化指標要記清楚，沁瑜上的營養評估要好好上課，有上到的生化指標就最好順便背起來。營養相對算是比較簡單的，因為只要把生化讀好，再配合考古題就會較容易。生理相較於其他醫科的生理會較簡單，不用想太難，但因為生理跟其他科都較無串連所以背的東西較陌生，可能需要花較多時間背。食品衛生安全和食品微生物也要好好上，因為在學校上課背過一次之後，在之後複習就會較輕鬆也會叫印象深刻。

準備國考時一個人準備會較堅持不下去，所以跟一群人或四到五個人一起組一個讀書小組，一起念會較有衝勁，也可以互相鼓勵。可以以共筆的方式一起讀書，把某個區域的課程講義整理好後一起分享，一定要自己寫過再互相分享要怎麼寫。有時候一個人有盲點的時候不一定其他人都有盲點，所以一起讀書別人可以提出他在那裡有看過，可以互相教導互相學習。

### ● 針對考古題要怎麼練習？有甚麼答題上的技巧？

我做了十年的考古題，最重要的是要理解潛在在考古題中錯的觀念是甚麼，不會的觀念可以從書中找，再整理在比較好翻閱的地方，可以寫多次以加強自己較弱的觀念。選擇題的部分要盡量快一點做完，才能留比較多時間給手寫題，選擇題也要懂得善用刪去法。

第一次寫考古題的時候難免有挫折，但不要害怕面對，面看第一眼看不出答案的題目時，要學習著以旁敲側擊的方法去想題目，要以多方面思考切中題目的要點並從旁做延伸。手寫題能寫就盡量寫，但書寫時要以條列式的方式比較好，盡量以簡潔有力

的答案不要以冗長的文章方式來答題(盡量不要超過五行)，因為有時候改題老師會沒有足夠的耐心和精力去改長篇大論的答案。

進考場前的那段時間任何一個知識都不能放過，在考前十分鐘看到較不熟的觀念可以背起來，若真的考出來那就算你賺到。

養兵千日用在一時，雖然準備的那段時間過得很痛苦，但還是要抱著心無旁騖的心情，抱持著再痛苦都要堅持下去的毅力！

# 營養師國考寶典

採訪撰文者/邱筱涵、丁捷、張庭瑜

碩一 李佳欣

## ● 請學姊分享準備國考時的心路歷程

我大三下的時候就開始準備國考的考試科目，但主要還是以當學期的課程為主，以當學期課程的作業、報告等優先完成，再利用剩餘的時間複習以往所學的國考相關考科。在讀書規劃這方面上，大三的膳食療養學課程會逼自己教到哪就要讀到哪，跟著教授的教學進度一步步扎實的打下膳療的根基。另外在大三的寒假就把生理、生化看完，大四上學期就只剩下背科。到快要接近國考的時候會漸漸覺得看不下書，但還是要秉持著堅持及屹立不搖的決心準備。而我準備國考的讀書順序大概是從生化、生理(營養膳療會運用到)開始→營養、膳療→團膳。我在準備過程中遇到特別困難的科目是公衛，關於營養調查能記就盡量記。生化講求連貫性，營養膳療建立在生化生理之上，食安要背法規，法規以考古題為主，大概都要看過一遍，之後再快速翻閱看過就好。營養評估會考的比較活，但有認真上沁瑜的課就應付的來，建議好好聽老師上課喔～在讀書計畫方面會固定星期幾看哪一科，看到哪就是哪，不要給自己太大的壓力。在準備時一直想著要考一次就要考好，不想考第二次就有堅持下去、破釜沉舟的動力！

## ● 針對考古題要怎麼練習？

大約離國考一個月的時候做，做至少五年份的考古題。在練習考古題的手寫問答題時就會發現，自己做的筆記整理的好就等於把考古題的手寫問答題複習一遍了。

## ● 怎麼規劃準備國考同時又要準備研究所的讀書計畫呢？

我是以甄試的方式上輔大研究所，所以在準備考研究所上就沒有太大的壓力，所以可以有比較多的時間準備國考的內容。輔大營養科學研究所甄試面試的內容大概是一開始會先叫你自我介紹，並給你一篇 paper，閱讀幾分鐘之後問你一些 paper 裡面的相關問題，雖然不能帶電子辭典，但 paper 難度上對輔大學生來說不會太難，學弟妹可以不用太擔心～想進入輔大營養科學研究所的學弟妹們也都可以試試甄試，相對於以考試的方式考研究所會比較輕鬆。

# 營養師國考寶典

採訪撰文者/邱筱涵、丁捷、張庭瑜

## 碩一 余思汶

### ● 請學姊分享準備國考時的心路歷程

我在大三暑假醫院實習的時候就邊開始準備國考要考的科目，一開始建議可以先準備比較偏重理解型理科的科目像是生化、營養，再看生理、膳療，然後同時複習生化、營養的內容。而團膳、公衛、食安等需要背誦的科目，除了要多背、多看外，也要時時關注時事，根據時事作考題的聯想與擬答，也可以多去「食品藥物消費者知識服務網」上看看最新相關的時事。

在準備國考時，大量的知識需要一下子全部進入腦袋還是會相當混亂及無助，在腦海中也會出現一些較負面想法及感覺到失落感，這時難免會讓自己壓力很大，所以要有自己調適壓力及舒緩心情的方法，必要時適時尋求身邊家人及同儕間的協助，從中得到一些慰藉與鼓勵，也不失為調適壓力的好方法。

有時候一個人念書會感到孤單動力不夠或有可能怠惰，這時就可以找幾個人去圖書館一起讀書，既有人陪伴又可以互相幫忙占座位，能找到幾個有共同目標的戰友一起準備、互相督促、一起朝考上營養師執照這個目標前進的感覺真的很好。盡量不要再給自己太大的壓力，可以想著只要考上就好，又不是一定要考榜首，這樣心理壓力會較小一點。

在學校方面不太需要擔心一邊有課要上，一邊又要準備國考的科目會有時間不夠、應付不來的問題，因為在大四的課程方面，大部分的都涵蓋在營養師國考內容中，其中需要花較多時間準備的就只有專題討論，其他的科目負擔就相對不會那麼重，所以還是有充分的時間可以好好讀國考相關的科目。

另外也要早點決定要不要念研究所，決定好自己希望研究的方向，多問學長姊、和老師討論，若要在準備國考時同時準備研究所，不要忘了多留意該校考試科目和相關資訊，例如推甄、考試的時間、科目等。

### ● 準備國考的技巧

首先是規劃讀書計劃，找出一張白紙，計算出每天能念書的時間，空白時間填上進度。下列有 6 個準備國考的秘訣：

1. 讀懂，讀熟，讀通，回想
2. 組成一個讀書小組互相督促、學習，可以在通訊軟體建立一個相簿或記事本，讓小組成員能共享覺得較重要的地方。
3. 製表列點做比較(分析比較、重點歸納)
4. 勤練考古題(注意附近重點)、善用畫圖的方式理解及記誦

在做考古題方面，時間不夠做五年，時間夠做十年，不需要再往前做，因為太細無意義的題目不需深究。筆記可以用畫圖的方式記下來，儘管無法每個細節都默寫出來，但該有的架構要在，筆記內容要先背大標題再背小標會比較有連貫性。

5. 記住關鍵字句

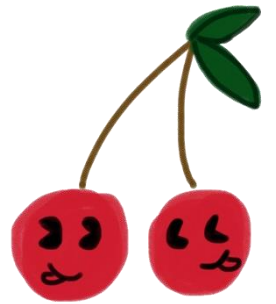
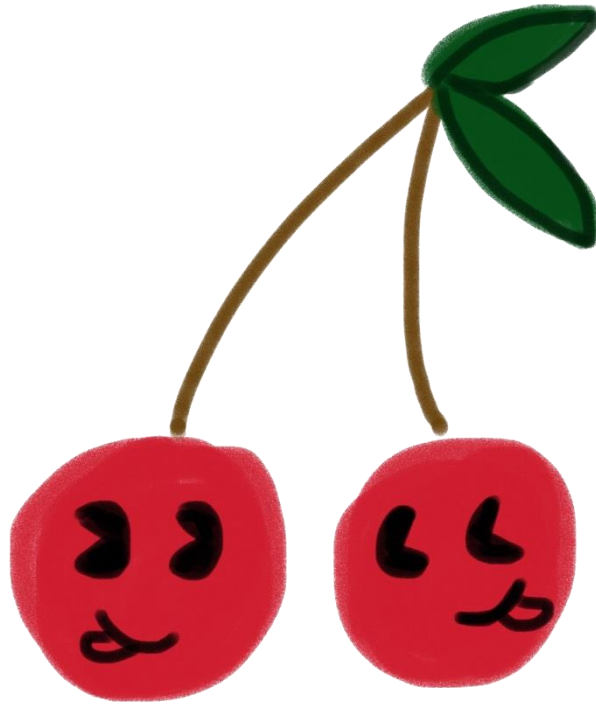
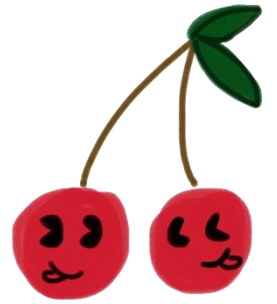
6. 善用零碎時間(例如運動、洗澡、通勤)

有一個一起讀書的小組真的很棒，不需要太多人，大約3~5人，可以互相督促，完成安排的進度，遇到不會的問題可以互相詢問，也可以一起吃飯、休閒。在念書的同時也要為自己安排休閒活動，不必要因為讀書而放棄喜歡的事物，因為其實一天能讀進去的內容其實相當有限，適度的休息放鬆是讓自己走得更長遠的一種方法。

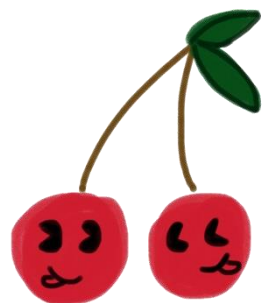
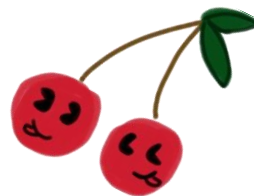
### ● 國考題型的答題技巧

先看過手寫題，並在題目卷寫出粗略的重點，等選擇題填答後，再回來慢慢寫手寫題。選擇題若看到不會的可以先跳過，而在寫手寫題時，看到題目先列出大綱，再一步步鋪陳。膳療手寫題不外乎要寫到病因、症狀、營養治療方法等。若考解釋名詞就要寫出定義、意義、數值、該注意甚麼等，還有要注意考題有時會出英文。

在此勉勵學弟妹要相信自己，是你的就會是你的，相信自己一定可以做得好，時時囑咐自己要永不放手，直到夢想到手！



# 第 12 屆系學會



## 系學會會長的話 第十二屆營養系學會會長

撰文者/林君翰



大多數人就這麼順其自然地上了一大學，而在大學的四年當中，我們總是聽長輩說著同一句話「大學是為了出社會前的準備」，於是我們為了提升自我而勇於挑戰、功敗垂成、迷失自我，最後找回初衷抑或是繼續徬徨在人生的十字路口，不管我們在人生的路途上做出什麼樣的選擇，對於每件事多少都會感到挫敗或後悔，但唯一讓我感到慶幸的事是我選擇了輔大營養系，並且也當上會長一職。

在輔大營養系中，系上的師長總是為了學生默默地付出，無論是課業、實習或是未來出路，就只是希望我們每一個人都擁有與眾不同的燦爛前程，此外，師長們也時常給與系學會提供眾多支持，讓我們在最需要他們的時刻得到幫助。在系學會一次次舉辦活動結束之後，我除了獲得成就感外，更瞭解到許多待人處事的道理及面對壓力的調適等，也許過程中有很多絆腳石，但我總是在即將跌入深淵之際獲得夥伴們援助及陪伴，讓我能夠風雨無阻地向前邁進，因為我知道我的背後還有一群值得信任的學會夥伴。

這些皆是我們日後分分秒秒都該學習且實際運用在生活周遭的人脈及能力！

儘管如此，我們起初也擔心是否會因加入系學會而使自己的成績每況愈下，無法順利考上營養師或是其他目標，但我們在學會中互相扶持，面對困難必定同心協力地解決，就連起初的擔心都好像不曾存在，也許目前考上營養師且過去同為學會幹部的學長姐們也是這麼度過的吧！

接下系學會的這一年，我不斷累積了許多能力與經驗，但若說到是否真正準備好出社會？我也不能夠確定自己是否已準備好，不過有一件事我可以肯定，那就是我已成為更好的自己，並走出自己人生的十字路口！



## 系學會介紹



For anyone reading this journal :

If you want to go fast, go alone.

If you want to go far, go together, just like us!

12th FJU Nutr Sci Dept. student association.

組別	組員	工作職責
 <p>會長 林君翰</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 召開會議</li> <li>2. 監督活動進行</li> <li>3. 活動策劃</li> <li>4. 人員分配</li> <li>5. 與他系合作交流</li> <li>6. 民代會事務</li> </ol>
 <p>副會長 陳枚伶</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助會長職務</li> <li>2. 民代會事務</li> <li>3. 監督活動進行</li> <li>4. 活動策劃</li> <li>5. 人員分配</li> </ol>
 <p>活動組 劉一儀</p>	<p>謝其諺、林奕廷、吳欣儀、彭筠斯</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動策劃</li> <li>2. 活動宣傳</li> </ol>
 <p>活動組 陳宇頡</p>	<p>謝其諺、林奕廷、吳欣儀、彭筠斯</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動策劃</li> <li>2. 活動宣傳</li> </ol>

組別	組員	工作職責
 營養美食組 劉昱玢		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動點心採購</li> <li>2. 研發創意產品</li> <li>3. 擔任營養美食社群之負責人</li> </ol>
 公關係友組 鄭容	張庭瑜、邱筱涵、丁捷	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請卡發放</li> <li>2. 活動贊助</li> <li>3. 系友資料更新</li> <li>4. 協助活動帶位</li> </ol>
 公關係友組 杜盈慧	張庭瑜、邱筱涵、丁捷	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請卡發放</li> <li>2. 活動贊助</li> <li>3. 系友資料更新</li> <li>4. 協助活動帶位</li> </ol>
 總務組 王乃卉	畢惠珊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 管理本會會費</li> <li>2. 記錄本會收支</li> <li>3. 製作本會收支表</li> <li>4. 管理各項活動收支預算</li> </ol>

組別	組員	工作職責
 <p>攝影組 陳冠穎</p>	<p>樂承宇、孫永芸、洪慈伶、林冠均</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動照片、影片拍攝</li> <li>2. 整理活動照片及影片</li> </ol>
 <p>美宣組 洪若庭</p>	<p>劉思言、蔡尚恩、陳怡靜、王紫伶、蔡芷寧</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製作各活動海報及道具</li> <li>2. 邀請卡製作</li> </ol>
 <p>美宣組 王若瑄</p>	<p>劉思言、蔡尚恩、陳怡靜、王紫伶、蔡芷寧</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製作各活動海報及道具</li> <li>2. 邀請卡製作</li> </ol>
 <p>文書組 范庭瑄</p>	<p>黃子芹、周詩祐</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 會議記錄製作</li> <li>2. 發放開會通知單</li> <li>3. 會議簽到表製作</li> <li>4. 系刊編輯協助</li> <li>5. 評鑑資料總整理</li> </ol>

組別	組員	工作職責
 器材機動組 林原麒	張翔竣	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 管理會辦材</li> <li>2. 活動器材、場地租借</li> </ol>
 系網組 邱奕文		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 管理系網頁</li> <li>2. 定時公布活動消息</li> <li>3. 粉絲專頁管理</li> </ol>
 執秘組 陳羿廷		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 填寫及初審文件</li> <li>2. 活動申請</li> </ol>



## 生活點滴

- 06/10 畢業茶會
- 07月 新生資料袋
- 08月 系服
- 09/11~09/13 迎新宿營
- 09/15 新生暨家長座談會
- 12/09 校慶園遊會
- 12/13 系周會
- 12/16 大食盃
- 12/20 理外民織聖誕晚會
- 12/27 實習分享會



03/10 產學合作競賽

03/25 體育績優生甄試

03/27 食營韻獎

04/14 大學入學甄試

04/30~05/04 營養週

05/05 社團評鑑

05/25~05/26 營養年會

06/05 營養之夜

06/12 系學會交接



實力果然不容  
小覷



本系系學會勇奪「106學年度學生  
自治組織暨社團評鑑」三大獎項

特優獎      進步獎  
最佳佈置設計獎



營養科學系全體師生敬賀

出版者/輔仁大學營養科學系

發行日期/2018 年 5 月

發行人/駱菲莉 主任

指導老師/許瑞芬 老師

主編/范庭瑄、黃子芹、周詩祐

美編、排版/洪若庭、王若瑄、劉思言、蔡尚恩、陳怡靜、王紫伶、蔡芷寧

撰文者/林君翰、鄭容、杜盈慧、張庭瑜、邱筱涵、丁捷

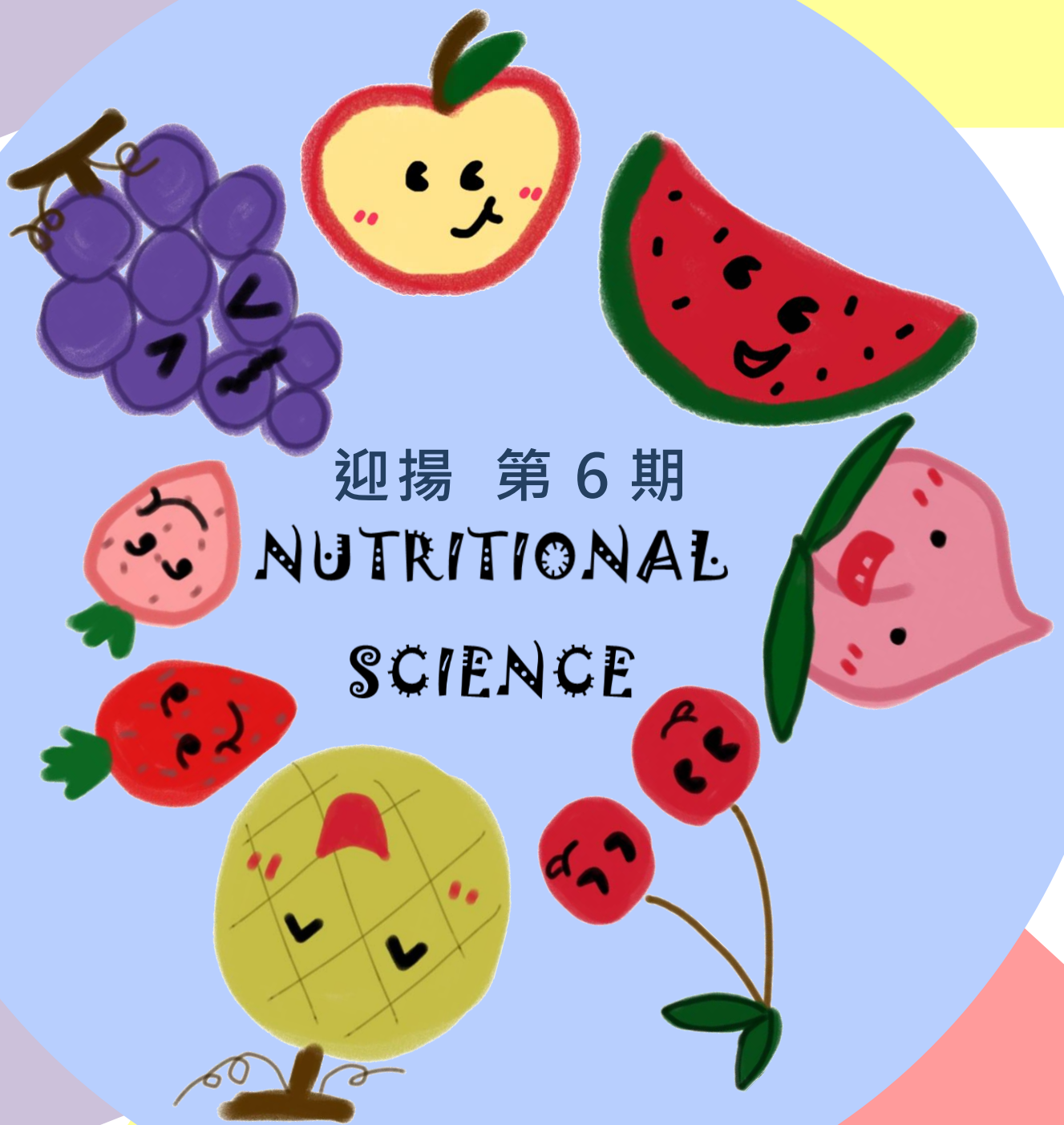
#### 人物專訪

駱菲莉主任、許瑞芬老師、呂美寶營養師、黃帷擎、吳亭嫻、劉馥瑄、  
陳宗裕、呂碩涵、陳子恩、李佳欣、余思汶

#### 邀稿

高語謙、陳宇頡、林奕廷、吳慈恩、李佳芸、邱世昕





迎揚 第 6 期  
NUTRITIONAL  
SCIENCE