

金榜學員：黃郁婷

原就讀學校：台北醫學大學保健營養系

### 一、師資面

1. 生化+營養一起念：邱老師生化大概唸兩遍，第一遍好好抄筆記，第二遍開始製作自己的整合筆記，三大類營養素基本代謝途徑熟記，氨基酸代謝部分可與維生素如何參與在其中一起做整合。必要時用大開圖畫紙製作一次完整路徑圖，後來念到時常拿出來對照，東西就會印在心裡了。
2. 生理+膳療一起念：生理真的背不完，講義又是參雜醫師考題，所以我傾向以「膳療為主、生理為輔」的念法，例如先翻閱腎臟生理，瞭解重點（老師上課會提）後，再念膳療上對腎臟疾病者怎麼處理。
3. 公衛：跟著秦老師好好念就對了，老師的課算是我所有科目裡最喜歡的，生動好理解的講解方式，讓我在課堂上就能記起很多。對於國民營養大調查老師也很下苦心幫忙抓重點，傳授解題技巧，幫助很大。
4. 團膳：除了將上課重點記起來，老師講時事時，大笑之餘也順便加深印象。另外就是勤做考古題，HACCP、法規、供膳方式等，其實我都是靠一遍遍考古慢慢背起。
5. 食衛：食衛我覺得上一循環就夠了，按照老師的步調跳躍式地畫線做筆記雖然有點累，但別昏掉，否則日後自己念時照指示翻過去卻找不到筆記，會滿惱的。基本上老師說要背的地方背就好，不必拘泥背小細節。考古題重要。

### 二、課程面

畢業後認真上了一循環+題庫班和總複習班，第一次考試時卻以些微分數落榜，後來工作忙，也就擱置了好些年，這次重新再來，也是一循環+題庫班和總複習班，但多了一個申論題考試班，幫忙自己抓回對考試答題方式的手感，然後趁春節好好K書。

### 三、班內服務

工作的關係對於班內服務比較沒什麼使用到，較常聽到班導的課前講話，滿會鼓勵人的唷！

### 四、考試一路走來甘苦談

準備考試真的是心理仗，但是看到辛苦有了回饋，真的會很開心。這段期間維持心情穩定是很重要的，別因為一直背不起來而沮喪、放棄，其實念總複和做題庫

時就會發現東西一點一滴地浮現出來，好好有組織地整合起來，就不易忘記或無法推論出來，要相信自己腦袋瓜裡其實是有料的。如果你有信仰或任何能在你低潮時支援你的親友加油團，也請好好利用，支持到最後，考上了就是你的！

#### 五、給學弟妹的一番話

「充分準備、勤做考古、自我激勵」好像八股舊文，但其實就是這樣，別輕言放棄唷！