



**金榜學員：高芃茹**

**原就讀學校：中山醫學大學 - 營養系**

**特殊事蹟：在職期間考取**

經驗談：

大學畢業五年了，這中間除了有 2 次考試沒去參加以外，幾乎可以說是考試院的「常客」。所以在聽到自己考取營養師的時候，真的非常高興，感覺就是「啊！終於給我等到這一天了」。經歷好幾次在及格邊緣遊走的痛苦後，我發覺要一邊工作一邊準備考試真的沒辦法完全只靠自己的努力。可能是個性較懶散的關係，雖說有下定決心訂製讀書計畫，但往往在下班回家後就會癱在沙發上，直到睡覺前再告訴自己「明天開始我會認真照進度讀書的」。就這樣，一再對自己洗腦的結果就是總在考試前一個月才把課本和考古題翻開，然後帶著渾沌的頭腦去應考。

因為工作環境的關係，很多同事都已經是營養師了，經常聽到他們當時準備考試的經驗分享。而在這當中，有蠻多人都曾經在志光補習過，跟我推薦邱老師的營養學和生化上得很不錯。在離開學校後，我發現每一次的生化考題都越來越偏向研究所的程度，如果光靠〔回味〕以往手邊的資料可能難以應付，所以我決定加入志光營養師考照的行列。

邱老師的生化課上起來一點都不悶，而且會時時帶入營養學的觀念一起複習，讓我把以前一直無法消化的代謝部份終於弄清楚了，真的很謝謝邱老師。另外對我來說，一直無法取得理想分數的公衛營養也因為秦慧老師的風趣教學，幫助我用最簡單的方式記憶起來，這讓我在選擇題的作答上省了不少時間。講義的章節編排也相當不錯，在每一小節的後面都加上一些重要觀念的歷屆考題，讓我們在下課時間可以順便自我測驗。而通常被我列為「最適合補眠」的團膳課，也因為周怡老師不時分享她個人工作經驗和漂亮的版書整理下，硬是把繁瑣的內容給牢記下來。

雖然課程大多是安排在六點半後或假日，然而身為一個需要經常性加班的上班族，還是無法每堂課程都親自到班。配合志光的補課系統，讓我也能在進度內聽完所有課程，並且還能適度地倒帶重新聽一次老師的講解，相當方便。總複習課程真的值得一聽，被我半放棄的生理學因為這兩堂課也多少撈了一些分數。親切的班導還送了每個學員一小袋的 All Pa 糖表示祝福，感覺真的很用心。



對於還在學的準考生們，我覺得最重要的就是好好跟著邱老師，把營養學和代謝生化學好，因為將來在工作時這算是非常基礎的應用課程。不論妳是打算投入特殊營養食品還是醫院的環境，它們都能幫助妳盡快上手。而已經畢業的在職考生們，我建議盡快找出適合自己的讀書方法，因為可以省去妳不少時間。早點規劃出個人的讀書計畫，考前一週不用緊張，專門複習重點觀念或容易忘的部份就好。祝福妳們，都能順利地出現在下一次的榜單上。