



金榜學員：賴怡年

原就讀學校：國立台灣師範大學 - 人類發展與家庭學系

特殊事蹟：應屆考取

各科老師的教學與統整，真的對於考試很大的幫助。生化、營養學與膳食療養只要平時認真聽邱老師上課做筆記，回家複習一次，面對考試完全沒有問題，因為老師的課程內容井然有序，讓我循序漸進的統整與融會貫通這三科的關聯，讓我看到讀書不會霧煞煞，可以用”廣角”的思維去分析題目；秦慧老師精彩的上課方式，讓我在快樂中學會公衛的精髓，面對各種考題都能輕鬆解決；李安老師將課程做了最完善的統整，教學也適時的補充時事，讓我在學習此科的時候能輕鬆的背起範圍廣大的食品衛生；文雋老師將團膳用自己的方法教學，讓團膳變得不再枯燥乏味，也針對考題有深入的剖析，面對變化多端的考題可以輕鬆解決；生理學老師的快速記憶法，可以讓我背起許多複雜的生理學名詞。平時上課只要認真，回家立刻做複習，並對於有疑問的地方勇敢發問，營養師考試也可以變得很輕鬆很簡單！

正規班的課程讓我能按部就班的奠定各科基礎，考前的題庫班也提升考試的戰鬥力，學會該如何面對各式各樣的考題，在考場上臨危不亂；而總複習班則可以挑戰自己念書是否念的足夠，哪部分比較弱可以在加強，檢視自己的學習成果。如果能夠照這樣的安排學習並做複習，對於營養師考試絕對沒有問題，面對多樣化的考題也能寫的得心應手！

如果能夠每次都參加小考跟模考，會增加自己的經驗值，才不會讀死書，也可以逼自己有計畫性的讀書。而班導給予我很多的協助不管是課業上的困擾我是補課的問題，讓我念書也能無後顧之憂！！

只要跟著補習所安排的步調，每次上完課回家都能夠立刻複習當天的課程，其實讀書過程就不會變得很趕，相對的也會踏實許多。我上了兩個循環，第一個循環沒有很認真複習上課內容，所以感覺有一點不實在，但第二循環受到刺激拼了死命的念書，每天至少念十個小時，然後加上三個小時的補習，心理層面上的踏實會我在念書方面得到更多的成就感。後來因為一些事故，使我在考前三個月幾乎沒有辦法念書，甚至有點放棄考營養師的念頭，還好過去有努力付出過，把基礎打得很穩，讓我考前一個禮拜把能補的盡量

補回來，很幸運地讓我有機會可以考上!事事難預料，甚麼時候會遇到變故自己也不知道，唯一能做的就是把握當下好好努力，因為這可能會變成你接下來的籌碼，千萬不可以有”書最後在來讀就好了”的心態，不然就再等半年吧!有目標就會有動力，希望學弟妹可以找到自己方向，知道自己為什麼而奮鬥，讀起書來會更有力量，機會是給準備好的人，也祝福學弟妹讀書”愉快”，用”快樂”的心去接受你要捨棄玩樂的這個事實，因為你有這機會能坐在補習班聽課且有時間可以念書已經是很幸運的事情了，珍惜你所擁有的資源，並好好利用，相信每個人都可以做得到!