

金榜學員：顏玉棉

原就讀學校：文化大學食營系

### 一、師資面

1. 生化：這是我比較弱的一科，但是邱老師會詳細講解代謝機制的每一個步驟，從基礎開始就能穩紮穩打。
2. 生理：老師上課配合內容豐富的 power point，上面除了有圖文並茂的內容，在適當的段落上還會放上考題，讓同學更能理解上課內容。
3. 營養：配合生化的基礎，讓營養學更上手！邱老師上課詳細的解說，能了解到每個營養素如何在體內消化、吸收及利用。課堂上更常常幫同學整理簡單明瞭的表格及常考的試題，對考試非常有幫助。
4. 膳療：這是最喜歡的一科。老師上課非常詳細、認真。而且邱老師曾擔任過醫院的營養師，對於膳療這一個領域，更是有豐富的經驗及見解。
5. 團膳：老師上課的方法跟以往我所接觸到的團膳老師非常不一樣！我覺得蠻有趣的。除了課程詳細地講解外，對於最近社會上發生的衛生安全的問題，也會給予獨到的解說，考試出時事題也不怕。
6. 公衛：上課時能感覺到老師課前準備百分百，而且會說到同學聽懂為止。上課時老師會用極為淺顯易懂的例子，讓抽象的公衛變得容易理解。更新也是 No. 1，隨時更新有關公衛的最新資訊！
7. 食衛：老師使用 A 冊為主；B 冊為輔的兩本課本，讓教材更詳細、豐富。課程當中，老師會整理詳細的表格做比較，讓內容繁瑣的食衛更好背。

### 二、課程面

1. 正規班：規律的上課時間，讓我能安排好工作和上課。
2. 題庫班：針對國考，加強答題技巧並整理歷屆重要考題，讓我們考試拿高分。
3. 總複習：將之前所上的課程做總整理，加強記憶！可補足之前不懂的地方。

### 三、班內服務

1. 每到一個段落，邱老師會出題小考，可檢視自己是否對這一章節是否真的懂了。
2. 模擬考可以檢測自己是否已準備充足應試的指標！依個人的經驗，其結果和國考的結果非常接近。
3. 班導秉霖真的非常盡責，除了常提醒一些上課、考試的重要事項外，私底下對

我們也很關心。

#### 四、考試一路走來甘苦談

我是一邊打工，一邊上課的在職生！但是工作和補習兩邊跑真的蠻累的，還好有家人的鼓勵才堅持下去。我總共補了三循環，參加第三次考試才上榜！上一次總平均差零點幾分簡直讓我欲哭無淚，但是我沒有放棄，所以才有機會上榜！

#### 五、給學弟妹的一番話

跟課重要，自己念更重要！一定要花時間把東西讀進腦袋。但是最重要的是要有「堅持的心」，雖然過程可能很痛苦，但是放棄就什麼都沒了！共勉之。