

金榜學員：李立慈

原就讀學校：實踐大學食品營養與保健生技學系

一、師資面

1. 團膳：雖然團膳已經在學校學很多了，但老師的講義及上課的補充談論到很多細節是學校沒有教到的，所以學過的就當做複習，其他的就是新的知識，很多考題都從老師上課的補充筆記出來喔！上課專心認真，其實不太需要花時間讀，團膳就是一非常好拿分數的一科！

2. 膳療、生化、營養：大多數的學生因為在學校是用原文書的關係都沒有很深入的了解，這三科重要科目經過邱老師整理的課本及上課筆記，所有的因果都能連通，三個科目一起學習也能夠互相通用，學習的更有效率，上課一次又一次的重提、講述，非常能夠加深印象，而且下課或課餘時間邱老師也都不厭其煩的一一為學生解題。對我來說膳療的幫助最大，只有念邱老師的膳療而已(包括題庫班和總複習)、不缺課，讓我兩次考試成績膳療都拿下最高分(七十幾八十幾喔!)非常謝謝邱老師。

3. 生理：生理學課本分為AB本又都很厚一開始很令人害怕，因為老師將所有”生理學”的重點都放在其中，有考生理學這個科目的國考很多範圍又大，但在營養師班裡老師在有限的時間裡會選擇對要面對營養師考試的我們最需要學習及最常考的重點來教，其他的資料課本也有很多，如果提早準備，有時間可以自己研讀其他老師上課沒提及的地方，算是額外的學習，畢竟考試沒有一定的範圍，多學絕對不吃虧。

4. 公衛：老師上課方式非常活潑，雖然禮拜六白天都得呆在補習班內但也一點都不會想睡覺，甚至會有種很想繼續上課的感覺！每天都在期待公衛課的到來，公衛雖然算是背科，但需要極高的邏輯及統整能力，很高興自己有來上公衛課，也會大力推薦給別人，因為只有學校所學真的是不夠的。

5. 食衛：老師上的方式非常獨特，雖然兩本課本都非常厚又很多字，老師速度很快因為每一頁都是重點都會上到，要記的東西非常多，第一次上課會頭昏眼花，但食衛的題庫班和總複習班超級重要也超級有用，而且會發現果然不可以缺食衛課是非常正確的，進度很快所以上一堂課沒上到就會落後很多，老師的上課方式以及講義編排，到最後會發現所有該記的東西都默默的不知道甚麼時候都記住了！做題庫甚至考試的時候都可以有老師的聲音和講話方式出現在腦海中，好像老師將所有的功力都深植於學生的腦裡了，所以不要因為是背科所以就覺得自己念就好了不需要上課，是錯誤的想法！食衛課一定要上！

二、課程面

因為科目多所以課程安排密集是當然的，但有安排了星期五的空檔可以讓考生喘口氣，也做為自己整理整個禮拜上課重點的時間。我上了一循環的正規課程，隻厚的題庫班和總複習也都有報名，我覺得上完完整的一套課程十分有用，正規班老師每一科的細節都有教，到題庫班及總複習時，利用多做題目即檢討考古體的方式歸納出常考重點，且一次一次的題目練習更加深印象，所以我幾乎不缺課，若真的有事缺課也會補課或是盡快和同學借筆記，因為課程排的較為緊密，一點跟不上後面有可能就會混淆，有些人可能因此想多上幾個循環的課程，這就可以依照每個人的學習習慣不同而選擇了，如果是屬於衝刺型的人就可以像我一樣完整的上一循環整套課程，如果是比叫循序漸進念書願意花長時間更子系然後比較沒有那樣大的負擔學習的同學，就可以報名兩個或三個循環，提早開始學習，效果可能會更好！

三、班內服務

班導師秉霖很關心同學，上課前或下課後都會詢問同學的意見或是進度，以鼓勵不失加壓力的方式激勵同學學習，且有任何大小問題都能向他提出，班導師會盡快而且盡力解決各式各樣問題，關於考試有任何最新消息或是相關資訊也都會在第一時間在班上宣傳給大家，避免同學疏忽。櫃檯人員的態度也都很好，久了就像朋友一樣，不是那種很嚴肅的補習班氣氛，課本或補充講義也都不會遺漏甚至多準備給同學，跟課程有關的事情詢問櫃檯或是班導師也都可以得到解答，若要有要調課停課更改教室或是要多攜帶哪本課本等資訊櫃台也都會提早通知大家，我覺得整體來說是很不錯的補習班。

四、考試一路走來甘苦談

雖然經過半年的上課以及最後一個月的衝刺，第一次應屆考試還是以4分之差落榜，雖然看著很多同學朋友順利就業或是念研究所，自己就只有打工和過著重考生的生活心裡難免掙扎難受，遇到遠親近鄰的關心也總是感到尷尬，也對支持的家人感到很抱歉，但就是因為家人朋友持續的支持以及自己的下定決心，因為需要打工賺錢無法全心投入準備考試，可是也學習到沒有不夠用的時間，就看自己怎麼支配掌握在自己手中的時間，如果學弟妹有可以不需要上課上班，僅管全意準備考試就對了的環境，那真的是非常開心而且要好好珍惜，大多數的人都沒有這樣的機會，所以更要好好把握！第二次的考試時花了兩個月的時間全力衝刺，學習教材全來自在志聖上的一循環完整課程(包括題庫班、總複習)，一次又一次的翻閱，課本上也花花綠綠的充滿這種上課及自己整理的筆記，每天過著宅女般的生活，生活中除了打工就是在書桌前，雖然與世隔絕了但也能讓自己心無旁騖，變胖變醜也無所謂，因為我總告訴自己，只要這次成功了，要多美都可以，世界都會亮起來的！重考需要很大的勇氣來做決定，更需要很大的毅力來行動，營養師之所以難考表示它十分珍貴，天下沒有白吃的午餐，只要真心付出，全心

投入，絕對會等值的得到應有的回報：)

五、給學弟妹的一番話

過去的失敗是經驗，只要相信自己，徹底下定決心，甚麼時候開始都來的及！
既然開始了就不要輕言放棄，大家都是考生，沒有甚麼哪間學校比較好，自己的學歷不好，大家都是從志聖這裡重新開始，只要你願意，任何人都可以辦的到！
(每天都給自己精神喊話吧！)