



**金榜學員：林琬純**

**原就讀學校：台北醫學大學 - 保健營養學系**

**特殊事蹟：半年快速考取、畢業應屆考取等等.... 探花**

**經驗談：**

## 1. 師資面

**生化：**

最令我頭疼的一科，在老師清楚的教學與練習下，沒想到變成國考前我讀得頗有心得的科目！只要每堂課都有跟上進度，回家至少再複習1、2次，生化也可以變得簡單明瞭，並且在老師綜合整理得比較教學下，更可以成為其他科目的基石！

**生理：**

雖然老師上課的內容有點龐雜，但卻多是根據歷屆考試題目去提醒重點方向，若能夠將講義內容完整讀過1-2次，再佐以總複習時的大表，基本的生理考試相信是無法難倒我們的！

**膳療：**

內容層面廣大的膳療，要讀好，除了生化生理要有一定程度的理解外，營養、公衛的內容也略有涵蓋，老師的講義內容已將各種不同疾病分別細述，加上上課時老師也都會前後比較，重點更會一再強調！只要每次專心上課，更著老師的進度走，很多觀念都在不知不覺下刻印在腦海中，不費力的記住了呢！

**營養：**

營養與生化相輔相成，卻又各有方向，雖然因講義內容十分詳細，導致有時老師會照著念過去，但若不是在課堂上順著老師的聲音讀過，很多細節的內容在自學下其實無法一一去認識它，去上課的好處可是多多呀！

**食衛：**

依照著法規奔跑的課程，起初帶給我很大的壓力，也很擔心無法融會貫通，但老師詳細的問答題解題式的重點整理比較，加上最後題庫班的重點直覺式磨練，以及總複習的問答題整理，只要跟著老師的腳步走，相信食衛不成問題，更可以讓我們在團膳食品衛生上不用再花費心力！

**公衛：**

老師上課活潑有趣的內容，是辛苦補習中的一柱清流！複雜難解的內容更在老師清楚的說明下變得簡單明瞭！雖然公衛牽涉甚廣，但老師隨著時事去捉題、教學的方式，相信不會讓我們遺漏重點！

**團膳：**

原本的講義內容就已將團膳的重點寫出，只要肯下工夫讀，再加上老師莫名奇準的猜題命中，難寫的問答題一下就變簡單了呢！

## 2. 課程面(課程安排、正規、題庫、總複習)

我上的是春季全科班，開課後幾乎每天都要補習，雖然很累，但在順暢密集的正規課-題庫班-



總複習的一系列訓練下，效果真是不同凡響！

### 3. 班內服務（模考、小考、班導、櫃檯、講義）

膳療、生化與營養學由於有定期小考，所以平時就有所準備，在後期會有很大的助益，所以大家還是乖乖去考試，即使沒念完，去考個爛分數也可以讓自己有緊張感，進而有更大的動力前進！

模考除了模擬考試臨場感，測驗學員的讀書進度，更可以督促即將考試的我們認真排進度念書，是需要他人鞭打而前進的學員所需！

班導不時的上台報告，也讓大家更有緊張感，就算只是讓自己知道自己的讀書進度落後了，也可以成為一股助力呀！

### 4. 考試一路走來甘苦談

就像在半年內蓋棟房子，大學時一直考前抱佛腳的我，在短短不到半年的時間，跟著補習班的進度走，成功交出了自豪的建築！也許是看到自己的落後，所以能夠督促自己即使不想也得去上課，縱使偶爾冒出了可以自己在家念書的想法，但立刻也會被學費以及在家容易分心打混的念頭壓下！一邊要顧著學校的上課與報告，一邊要追上補習班的腳步，如果還有無法拋下的外務在(ex 打工)，就像蠟燭多頭燒，很辛苦，卻也很扎實。其實我也並非一開始就很認真上課、回家念書的小孩，但是隨著考試的逼近，補習班小考慘不忍睹的成績，補習時的下課時間看到全職考生的認真，回家的公車上認真背單字的高中生，親切問候餓不餓的父母親，一再一再，如果在最後 100 天不開始緩慢加速，追上進度，超越自我，那對不起的，不只是自己！

**給正汲汲營營於準備考試的大家：**

考營養師很難，卻也很簡單，只要肯付出時間與努力，回饋而來的並非只有成績單，更是你對自我價值的肯定！

聚沙成塔，千里之行始於足下，請勇敢的踏出您的第一步！^^加油~！