

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		106 年度學輔工作經費-保營系:職涯規劃輔導講座										管制表編號		245			整體滿意度		未被勾選須填													
承辦單位		保健營養系					活動時間					2017-0515/3:00-5:00		活動地點		D210 藝術教室																
經費支出		<input type="checkbox"/> 學輔專帳 <input type="checkbox"/> 其他來源:										支出金額		配合款:						補助款:												
參加對象人數	護理系所	護理科	健管系	助產系	老長照學程	醫技系所	醫技科	物治系	保營系所	健美系	環工系所	職安系	化材系	生技系所	資管系	休憩系	幼保系	應外系	應外科	資科學程	文教學程	行政單位	校外人士	共同教育中心	參加人數 合計 23 人							
	男	女	小計																													
學生								20																	10	20	30					
幹部																																
教師								3																	1	2	3					
職員工																																
社區居民																																
合計								33																	學生	男 10 人 女 20 人	教職員工	男 1 人 女 2 人	校內總計	男 11 人 女 22 人	校外總計	男 ___ 人 女 ___ 人
基本素養		專業實務		溝通表達		終身學習		關懷服務		理性思辨		健康促進		公民參與		美的賞析																
配分 【至多填寫3項 滿分10分】		6		3		1																										
活動內容	時間	進行事項										主持人																				
	15:00~15:10	報到/保健營養相關職場說明										張月萍/李政達 老師																				
15:10~17:00	系友職場經驗分享、Q & A 意見交流										張家祥 營養師/張月萍 老師																					
講座簡介	姓名	張家祥					現職					營養師/平面模特兒																				
	重要經歷	張家祥營養師工作室執行長																														
	講座內容述	106 年度學輔工作經費-保營系:職涯規劃輔導講座/ 營養師這個名字就是名大於利的職業，簡單來講就是社會地位非常的崇高，但是他的薪水非常的低，就是你們的考照的努力跟你的薪水是沒辦法成正比的，講難聽一點，我去外面搖個飲料，搖到店長我也是三萬塊，然後你營養師考上了，花了一年多的時間，是你好不容易考到國家級證照，是國家認可的，你是一個國家級的營養師，就是國家認證的一個營養師，所以這個地位非常的崇高，不過薪水大概去醫院只有三萬多，而且，名額很少，那為什麼我會想要？因為名，我喜歡的是名氣，一畢業，人家問，你是什麼工作的？我說我是營養師，「哇！你是營養師」，你知道這一句話，就這一句話就好了，只要出社會後跟人家講說你是營養師，不過那是因為你有考到證照了，但是你如果沒有證照的話，跟人家說，我讀營養的，有證照嗎？還沒，還在準備當中，那個「氣」就差一半了。還有一半的原因是，自己的媽媽，在六、七年前的時候是大腸癌去世的，因為這一個關係讓我覺得「食補比藥補」更重要，通常為什麼我們會去吃食物，就是因為要從食物中攝取營養分，你吃對就對你的健康有幫助，對正常人來說，吃食物就可以預防，對亞健康的病人來說，就需要吃健康食品的補助，但如果這個病人有癌症、腫瘤等等這種就是需要靠藥物，這就是藥補了。																														

所以有食補、健康食品的補助和藥補。我覺得從食補這一塊就可以預防，因為我媽以前很喜歡煮很鹹的、很油的也喜歡煮很多，所以對我們的腸胃道比較不好，但以前不懂、沒有概念，又加上南部人都很喜歡吃重口味。所以這些等等的原因造成我想要考營養師。

你為什麼要進來這間學校？因為考不好？被分發進來？還是說沒得選？爸媽選的？還是營養學看起來很厲害很專業，所以我就進來了，但是讀了發現不想要，那你幹嘛進來？休學就好啦，何必呢？因為大部分的人太會把時間浪費在玩上面，比如今天要去哪唱歌、要去哪裡玩、要幹嘛來做分配，我不是，我是只要在學校，上課的時間，比如這堂課的老師講的都是廢話，就不會聽他的課，但我不會翹課，除非我翹課是去辦正事，或者是拿一些書來讀，我是因為我會了才不聽，而不是我不屑這個老師。剩的時間，我把玩樂的時間當作工作，因為我是屬於一半的半工半讀，我之前是接活動、接模特的平面拍照等等，所以有這種接 case 的方式。我會把我玩樂的時間拿來放在工作上，把工作當作玩樂，所以我一邊在工作一邊算是在釋放我的壓力。還有就是我很會分配我的時間，我會利用比如早上早起到學校，下午課結束後我會去健身房，再去打個球，晚上讀兩個小時的書，就算再忙，我也一定會排讀書的時間進去。

保營系在課程上及老師給我最大的幫助是，簡單來講，學校給的就是一些精華，月萍老師的很重要，她的團膳教的很好，真的教的很好，她會教你一些概念，讓你真的把理論跟實作合在一起，簡單來講，團膳的廚房，做便當，就做便當嘛，只是把菜煮一下，如果你有做過飯，就會發現，「ok 啊！就這樣而已，就做一做下一下料理而已，就這樣出便當有什麼困難？」不！團膳是有一個叫 HACCP 的系統，他裡面就牽扯到了，為什麼空氣、水流動線、食材廢棄物、前處理等等的動線為什麼這麼重要，因為要變成無菌的狀態，要衛生，要快速又要安全又要大量，它牽扯到很多。再來就是食材的東西怎麼備料、怎麼使用、哪個作法，這些都很重要，但老師的概念就是讓你們去理解，幫你跟這些實做的東西可以結合，讓你更懂，團膳就這樣。像政達老師的，食品衛生與安全。老師整理的書，就很厲害很有用，也給我很多幫助。像生化呢，老師教的是 ok 的，但不是朝補習這一塊在教，他給予你們的比較像是生化的概念。而營養學也是，生化、營養、膳療，這些都是，這三個是相連的，所以老師給的一定都有幫助。膳療也是，冠如老師教的很厲害也很好。她當時教的就跟我當時膳療國考一樣，很有幫助，還有公衛，董哥，公衛他上的很棒，他的概念很清楚。所以六大科目都有用，每個老師的課真的都要好好的上。

考營養師我準備了一年，從二技一一進去，其實就知道我就是考營養師，我就是要一次就考上，我不想浪費我的時間。二上的時候在當會長，也是在辦活動，還有接工作，但一定會利用空檔，沒課的時候就多多看書。下學期，在實習的時候，我準備的方式是，醫院應付就好，比如說，叫你做到 60 分，我就真的只做到 60 分而已，反正我會過那就好，在醫院弄那麼棒幹嘛，我以後又沒有要來這邊工作，我是要考上營養師，你沒有考上營養師，做再棒，你還能進去工作嗎？你可以進去嗎？不可能啊，當清潔工還可以應徵，但營養師不可能啊，你沒有證照，連入門檻都沒辦法，所以先有證照再說，你沒有證照什麼都不要講。但是醫院的好處在哪？一定要選好醫院，它會教你實做，教你去應用，直接跳到最精華的拿一塊，這就是營養師在做的事情。國考題之所以為什麼要考申論題，因為申論題就是一些在跟病人的對話還有應對，怎麼教這個病人衛教，這些都是很重要的。平常我會利用我空檔的時間，把一些要記的，例如，生化代謝圖，代謝下來有什麼什麼東西我會把它寫下來，寫手稿，會把他貼在摩托車上，我在騎車等紅綠燈時就看一下，吃飯空檔也都會看一下撇一下。用手機截圖..等，為了就是可以讓自己一直不斷的 repeat，我還會在睡覺前拿著看，看到睡著，我早上利用 6 點的時間起床，然後我早上讀 3-4 個小時，下午讀 2-3 個小時，晚上在讀 2 個小時，我一天最少讀 10 個小時，持續半年的時間，這樣每天 10 個小時。再來一個禮拜我會放一天讓自己出去玩，但最後放到兩天，因為我要工作，六日我就是要工作，我把我玩樂的時間丟到工作，但這就是我放鬆的方式，工作完就是讀，真的要有那個心，主要就是那個心，你有沒有心想要成為營養師，「我為什麼要成為營養師，真的想去做營養師嗎？」這點很重要，你只要有心你什麼都做得得到，有些人可能會想說，那是因為你聰明、你以前是什麼。不是，那根本跟聰明一點也沒有關係，勤能補拙，這句話真的沒有再騙人的，我非常的努力，10 個小時都在讀書都在上課，這樣持續了半年。準備考試的話，考古題我準備了 7 年，選擇題我寫了 3 次，每一題我都做過，然後我做過，錯了我做記號，錯了就打叉，再看一次，看錯的，在錯一次，用黃筆畫起來，在錯，寫下來，我有一張紙，緊急用的，這些我錯了 3 次為什麼還會錯，因為就是不熟不懂，那有一些太扯太誇張的題目，就直接放過，3 年來才出一次，幹嘛理他，你幹嘛為了 2.5 分浪費你一天的時間，時間很寶貴，時間分配很重要，你一定要放自己一天出去玩，才有辦法放鬆去讀，然後在寫那些題目的時候，要去想為什麼，仔細想一想為什麼？想這件事情其實

比你去做還要耗3倍的體力，你要用心去想過，如果沒有為什麼，那就背起來。申論題我怎麼解決，像這樣子我們在講話的時候，聊天朋友在講，比如說，我現在喝茶，我會想說，阿！你知道為什麼喝茶會瘦嗎？因為他會抑制我們一個脂肪的分解，他會把脂肪分解路徑...，那我做這個有什麼意義？做中學學中做，你講錯誰知道，你聽不懂啊！大家聽不懂的東西哇你好厲害，但你可能知道自己講了什麼有沒有錯，你會去查，呃剛剛講了話好像講錯了，把它拿出來講，你看課本上的文字是一回事，學起來理解起來寫下來另外一回事，重點是從你嘴巴講出來更是另一回事，看、想、做是三件不一樣的事情，那個體會是非常非常的大。申論題我寫了兩次，每一題的申論題全都用手寫，六科全部都寫，我會用條理的方式把它寫下來，會再拿來看再寫。最後就是申論要怎麼整理出來，我們有小組會議，6個人，我準備生化，你準備膳療，你準備營養...等，一個人把7年的申論題全搞定，集結出來，大家一起印出來，再重複的看。

最後我想對學弟妹們說，如果你要玩就有本事玩厲害一點的，不要在那邊浪費時間，上課睡覺下課尿尿，出去還不知道玩什麼，在那邊打卡說好無聊，人生沒目的，這種看了就很想打他們，反正就是浪費時間浪費生活，我很累我每天都要去打工，如果你今天家境有困難那沒話講，如果沒有賺零用錢，那你搞得那麼累幹嘛？那你幹嘛來學校？休學了，浪費時間，浪費你的生命，就是要玩就要有本事好好的玩，要讀，就好好的讀，用剩下的時間來玩，一定夠你玩，時間一定夠，看你怎麼分配。

張家祥系友精闢說明營養師國考準備的原則及細節讓在座師生獲益良多，另外分析保健營養相關職場實況大大提升在校生積極投入相關職場的熱情。

活動感言

一、質化成果

1. 協助學生規劃完善的就業與生涯發展方向，邀請傑出系友傳授工作經驗及分享職場心得。
2. 傳授營養師國考準備經驗建立保營家族學弟妹彼此互動增進情誼機會。

具體成果

檢討與建議

1. 針對營造友善校園並促進學生實現自我-促進學生適性揚才、自我實現之保健營養相關職場進行生涯輔導與職業輔導，協助學生規劃完善的就業與生涯發展方向。
2. 本來預定與會保健營養系四技四及二技二年級學生共150人，但因系辦沒強制應屆畢業生與會，因此造成與會人數落差，將來相關會議定記取這次經驗作好週全的配套作法。

滿意度調查

滿意度平均高達4.5分以上(滿分5分)