



## 仁德醫護管理專科學校仁心與德術通訊

董事長：張志誠  
 發行人：黃柏翔  
 總編輯：黃東珍

編輯：潘志宏  
 發行所：通識教育中心  
 電話：(037) 728855

地址：苗栗縣後龍鎮溪洲里7鄰砂崙湖79-9號  
 印刷：台灣普綠文化事業有限公司  
 電話：(04) 23152110

### 歡送與歡迎 校長 黃柏翔

六月時歡送了今年畢業的學生，雖然心中有些捨，但畢竟要為畢業生們感到高興，因為離開校園之後，無論升學與就業，你們都邁入人生另一個嶄新的階段，身為仁德大家長的我，為你們的成就驕傲也為你們的未來獻上滿心的祝福。

另外，在校的學生，有的已經陸續開始校外實習，預祝你們實習生活圓滿順利，同時要照顧好自身的安全。實習猶如就業，期望你們能學習到豐富的臨床經驗和良好的工作態度。1289期的商業週刊中，有一篇文章提到『看聽想問做學』，這六個字分別代表人六種器官：用眼看、用耳聽、用腦想、用嘴問、用手做、用心學。無論你們在外實習，或者剛成為職場的新鮮人，校長都希望以這六個字和你們共勉。

而當時序進入九月，我們更高興的是仁德大家

庭中加入了新的成員，我要代表全校的師生，竭誠歡迎新生的到來。這一期《仁心與德術》校刊中，有大部分的主題是為你們而設計的，感謝餐飲科、復健科與通識中心三位主任，在百忙之中撰寫有關讀書方法及如何培養人文素養的文章，期望你們在五專生涯的一開始就學得好的讀書方法，那麼專業知識的吸收將事半功倍。而各位在學習專業技能時也不忘多充實自身的人文素養，仁德醫專的校訓『仁心德術，博施濟眾』，在『心』與『術』之前，必須依靠『仁』與『德』來統馭，如此方能廣大地施予和幫助眾人，而這『仁』與『德』就蘊涵了豐富深刻的人文素養。此外，好好利用五專五年的時間，努力充實英文的閱讀和會話能力。因為在國際化的社會，多一種語言能力，就多一分就業機會，也多一層思考方向。

另外，這次校刊的編輯們還規劃了〈如果回到五專一〉和〈仁德美食地圖〉兩個單元，各位新生可以聽聽學長姐的心聲，做為五專新生活的參考，期望你們有一個美好又多采多姿的新生活。來到仁德這個大家庭，我們有教學認真的老師，提供你們知識上的學習，無論

老師或學長姐都竭盡能力照顧各位的食衣住行育樂等方面，所以，將校園中及學校周圍的美食店家做一個整理報導，期盼你們能吃得滿足，也吃得健康。

歡送畢業生與歡迎新生，似乎成為校園中每年必定上演的戲碼，我個人卻很樂意每年當一個在台下為各位賣力鼓掌的觀眾。踏出校門的畢業生，終將成為社會的中流砥柱。而選擇技職教育，選擇仁德，相信是所有來到仁德的學生不會後悔的決定。我們有學識豐富、教學認真的師資，只要各位按部就班，努力學習，未來無論升學或考執照絕對沒有問題，面對日益競爭的就業環境，一張學有專精的執照將成為各位輕易打開職場大門的鑰匙。所以，我要以『選技職、唸仁德、考證照、強英文、好好唸、有前途』六句話勉勵仁德的學生，希望各位同學在仁德的日子時時謹記這六句話。既來之，則安之，勤勉不懈，積極學習。今日我們以滿腔的熱情擁抱踏進校門的各位新生，相信若干年後，你們的傑出表現也會令我們驕傲不已。你們的加入，不但豐富仁德的生命，也必然燦爛各位不凡的人生。

### 如果回到 五專一

編輯／鞠璋庭  
 王音閑  
 葉晏岑

人生不可能從  
 新來過，但是卻可以藉由

回憶，再一次審視自己的生命歷程，為另一個人生階段揚帆啟程。五專五年的生活，有各自不同的風貌，希望五專一的新生，可以仔細聆聽學長姐的心聲，活出一個有意義又有個人生命風貌的新鮮人生活。

#### 5C501 王彥蘋

如果可以回到五專一，我想我會把自己的情緒管理恰當，並且珍惜在自己身邊最重要的人，把書給讀好，這樣就不用走上重修這條路了。給新生的建議—不要誤入歧途，做不該做的事，只要做自己就好，把自己給管理好。

#### 5R403 葉佳蓉

如果回到五專一，不要輕易相信不好的傳言，要有獨立的思考能力，只要自己行得正，不做壞事、不違規，將來也可以把我們學校的校風變得更好，一起努力吧！！

#### 5N402 鄭佳薇

回到五專一，最想做的一認真讀書，把基礎打好，這樣才不會後面念得很辛苦。回到五專一，最不想做的一上課遲到，導致缺曠課太多，書就很難唸好。給新生的建議—唸護理科就要好好地唸，把一、二年級的基礎打好，後面的課程才不會唸得那麼辛苦。

#### 5R401 陳于婷

如果回到五專一，我會選擇一個有興趣的社團參加，讓五專生活更加充實。重新認識同學，發現每個人的優點。通識科目不要被當最好，不然還要重修，是一件很麻煩的事。

#### 5N403 黃千育

回到五專一，最想做一多參加一些社團，累積社團經驗，並積極參與證照考取之準備，替自己打好基礎。給新生的建議—雖然我們是五專比起高中職多了兩年，但別以為時間就充裕的可以浪費，證照是五年辛苦的成果，可以多參加社團，不但可以豐富五專生活，以後推甄時也可以讓人知道你並不是只會讀書，把握時間！未來是可以自己決定。

#### 5N406 李翔甄

回到五專一，最想做一不再逼自己讀書，努力做自己，可以開心地追求快樂，更不要去在乎別人對自己的看法，可以多認識不同科系的同學，拓展自己的視野和人際關係。給新生的建議—不要把自已搞得太累，懂得適時放鬆自己，不要給自己太多的壓力，不管是課業還是人際上，要懂得紓壓，加油囉！五年說長不長，說短不短，但是重要的是你從學習中獲得什麼？

#### 5R506 劉乃華

從一年級開學的第一天起，每堂課都要認真上課，上課也要寫筆記，這樣可以幫助記憶，事後複習的時候也會比較清楚，打下良好的基礎，未來考證照或升學都不是難事。

#### 5R506 徐煜偉

回到五專一，最想做一玩社團，增加休閒活動，因為整天讀書壓力很大，所以要參加社團多多參與校內外各種活動。給新生的建議—讀書之外還要有社團的休閒活動，選擇一個有興趣的社團加入，可以讓五專的生活更多彩多姿。

#### 5R504 陳文彬

給新生的建議—多運動對身體有益，年輕不運動，到老一場空，強健的身體，也可以增強讀書的毅力，除了讀書之外，還可以多多參加校內社團。

#### 5M402 林育玲

回到五專一，最想做一讀好該讀的書，加入自己想要的社團，熟悉新環境。給新生的建議—既來之則安之，不要心有旁騖，好好地專注於所讀的科系，未來的路就更美好。

#### 5I501 劉勝軒

回到五專一，最想做一要好好努力用功讀書，不要讓自己後悔。回到五專一，最不想一交到不好的朋友，交友要慎選，一個好的朋友，可以讓妳在學業和生活上更豐富。

#### 5I501 鄭翔瀚

給新生的建議—以前的仁德很好混，但是現在仁德變好了，想要混到畢業是不可能的，也對不起年輕的生命，所以要好好認真念書。

#### 5N406 張益倫

給新生的建議—不要給自己壓力那麼大，適時的放鬆身心，有助於課業上的學習效率。加油！熬過五年，各位的人生都是彩色的。

#### 5N403 施品如

回到五專一，最想做一我想要大玩特玩，完成現在因為太忙而無法玩的遺憾。給新生的建議—選擇自己真正想要讀的科系，不然後悔就不好了。

#### 5N403 黃嘉韻

回到五專一，最想做一好好的大玩特玩，因為升上高年級讀書都來不及了，想玩還要看老師們今天出的作業多不多，自己是否做得完或看得完。給新生的建議—好好用功讀書，未來的希望有無限的可能。

#### 5O402 林毓芯

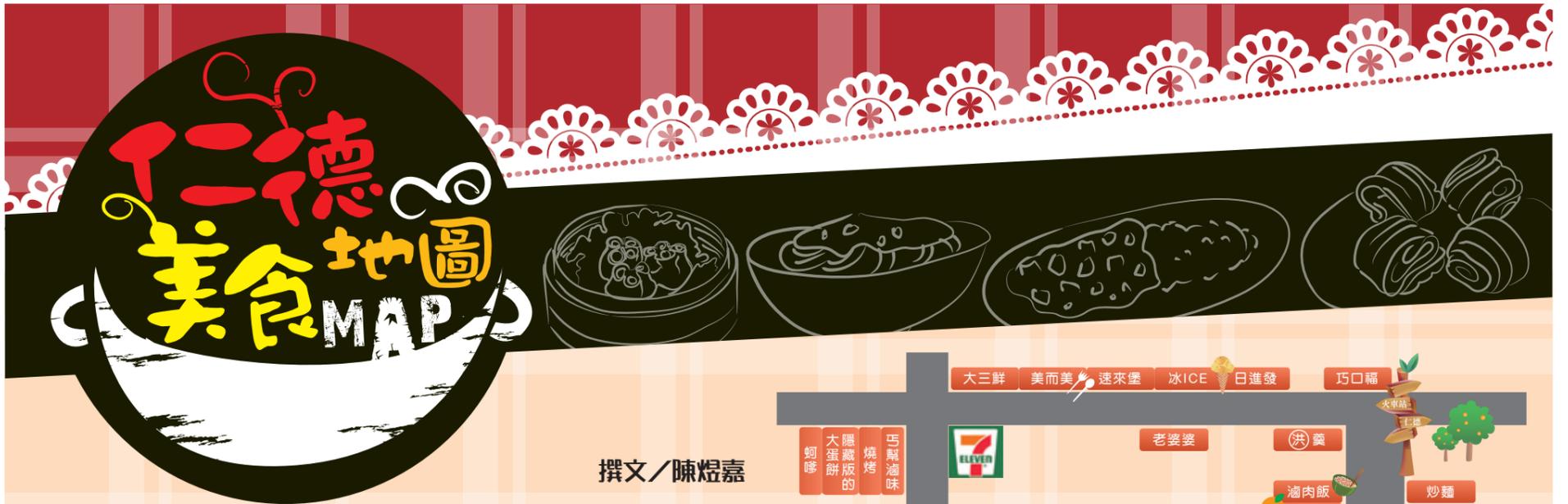
回到五專一，最想做一好好認真上課，把學業基礎打穩。回到五專一，最不想一整天上課睡覺，沒有好好認真上課。給新生的建議—不管是讀哪一科，一定要認真學習，學得好學得精，這些一技之長對你的未來一定有很大的幫助。

#### 5M402 陳立維

回到五專一，最想做一努力上進，認真得好好唸書。給新生的建議—混要有節制，不要混到讓自己課業被當，到時候就會後悔莫及。

#### 5F401 陳郁瑩

回到五專一，最想做一好好的把書唸好，認真讀書。回到五專一，最不想一總想著往教室外面跑，不認真上課。

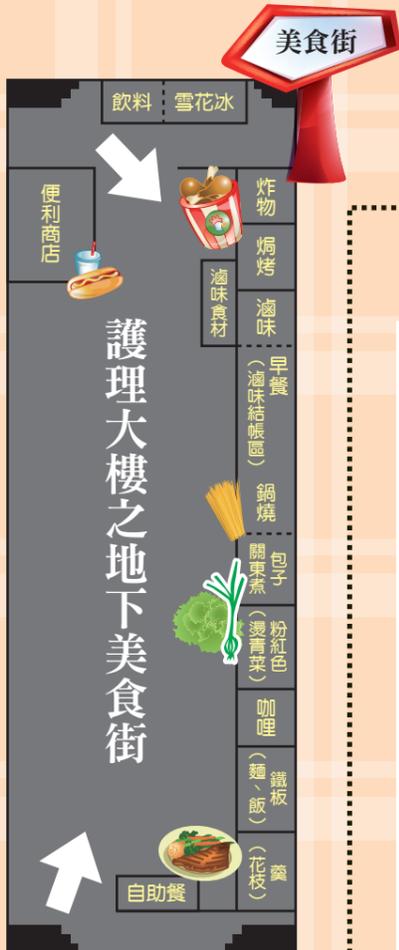


撰文／陳煜嘉

由於仁德的新生即將在九月來到學校，對於陌生的環境，相對的食、衣、住、行，更顯得特別的重要，所以為了讓學弟妹吃得滿足、吃得安心，我們製作了《仁德美食地圖》，期望學弟妹可以按圖索驥滿足味蕾，甚至發現學校更多的美食攤位。

我們要開始訪問店家之前，先設計一個訪問表來訪問仁德的同學們，對於校內外（校外最遠到7-11）的早餐、午晚餐及飲料是大家公認且認為是最好、最優質的地方進行票選，而店家的部份我們會選出六到八家來刊登於校刊之中，我們也會進行排名與採訪，至於問卷的數量我們會製作大約一百份來看看大家對校內外的食物及飲料的評價，可是，為甚麼只選擇一百份來調查呢？由於我們人數只有七人進行這樣的工作，再加上有時間上的考量，所以我們才做此決定，如果，大家認為公信力不足之處，也請多包涵。

至於問卷收集起來後，我們開始進行統計的動作，開始統計店家的票數及他們的特色食物，而到最後的時候，我們在早餐、午晚餐的部份會選出前三名及飲料第一名刊登在校刊中，對於剛到仁德一年級新生，可以不用煩惱早、午晚餐在哪裡解決的問題，可以很快融入這個大家庭。所以，大家拭目以待吧！



<b>早餐</b>	名稱	1.中餐廳	2.地下室滷味攤	3.地下室最後一間
	食物	卡啦無骨雞吐司	培根蛋餅	炒飯
	票數	57	18	14
<b>午餐</b>	名稱	1.校外手抓麵	2.地下室最後一間	3.巷子口滷味
	食物	炒麵	花枝羹麵	滷味
	票數	20	16	15
<b>飲料</b>	名稱	桔子		
	飲料	珍珠紅茶		
	票數	29		

PS：校外7-11旁有一家早餐店的蛋餅份量是非常大的，而且只要30元喔！

### 地下室滷味早餐

—培根蛋餅、起司蛋餅、啦雞堡  
文／許語辰、林郁泓

阿姨們開始工作的時間是早上六點半，而她們通常都會提早約十五分鐘來準備食材，至於食材的部分大都是由老闆親自去選購，雖然大家最愛吃的是培根蛋餅，阿姨也建議卡啦雞堡或起司蛋餅都是不錯的選擇。老闆也說每天的第一、二節是尖峰的時候，如果要這時買東西的同學，需要耐心等待，而假如客人比較少的話，老闆會先準備中午的午餐，下午賣到三點十五分或三十分之間。卡啦雞炸得又香又脆，一口咬下會有汁跑出來，一般吃漢堡吃到中間會有點口渴，但它裡面加了美乃滋及玉米讓人吃起來特別滑口，漢堡烤過後熱騰騰邊緣有些酥酥的，加上上面芝麻的點綴真是絕配！吃完這個會有快升天的飽足感，物超所值。卡啦雞堡好吃的秘密是油炸時間要準，再來是漢堡要先烤過，最後加上美奶滋來增加口感，對於早餐要吃份量多的同學來說是很值得的。還有起士蛋餅裡的起士香濃味道十分剛好，皮煎得不會太乾或太濕，中間微濕邊緣酥酥的越嚼越香，配上「半溶不溶」的起士相當完美。



### 校內中餐廳

—卡啦無骨雞吐司  
文／蕭瑋婷、陳郁云

中餐廳又稱鐵皮屋、防空洞，位於校內體育館旁邊。對於上完體育課的同學來說，是十分的方便的，可以在中餐廳買到冰涼的飲料來解渴。其中，在訪問眾多的同學中，大家都覺得中餐廳的卡啦雞吐司是很美味的，這道美食包括有玉米、蛋、卡啦雞及兩片吐司，一口咬下的剎那，可以感受到玉米的甜，蛋黃的香，還有雞肉的飽滿多汁，整個感覺乾爽不油膩，而吐司烤得恰到好處的酥酥口感，更是要給它一個讚，重點是份量夠且價格合理，所以對於食量大又手頭緊的同學可是很好的選擇，不過建議要早點去買才不會人擠人哦！



期望學弟妹可以按圖索驥滿足味蕾，甚至發現學校更多的美食攤位。



## 地下室最後一間

—早餐→炒飯、午餐→花枝羹麵

文／陳昱嘉、劉書瑜、張庭移

老闆住在後龍，所以老闆每天都於早上六點半到學校開始準備及烹煮食物，而老闆說自己會去挑選食材，而處理的時候也都是自己來，所以品質是可以保證的。訪問的時候，老闆也談到很多同學都有採訪他，可見老闆的食物大家都很喜欢，已經有固定的同學會去光顧了呢！老闆說他的羹湯有加柴魚片，所以味道很特別。老闆是與妻子一起工作，在仁德工作有三、四年了，而他們的花枝是由自己親手特殊處理，麵條是普通的黃麵，而重點是麵條浸泡在湯裡吸取湯汁而飽滿，一口咬下去會有湯汁滿滿的味道，感覺就快溢出來了，湯則是有加柴魚片來提味，還有老闆的沙茶醬，使湯頭夠味又不膩，就是這麼好吃所以很快又會賣完了，大概在快一點的時候就會被掃空，所以手腳真的要快一點才有辦法品嚐到老闆的花枝羹麵哦！



## 隱藏版的大蛋餅

文／陳昱嘉、許語辰、林郁泓

阿姨在這開設早餐店已經十六年了，每天都是早上四點就起床，從竹南坐火車到後龍準備開店，每天大約營業到中午十一點為止。而阿姨也跟我们透露她曾經因為車禍而沒有開店兩個月，而這兩個月讓仁德的學生天天失望卻又天天盼望阿姨的出現，畢竟阿姨的大蛋餅只要三十元就可以吃得飽腹又滿足。



我們也問到為什麼不到校園附近開設早餐店呢？阿姨說是因為怕惡性的競爭，所以選擇比較遠的地方。再來是阿姨的蛋餅口味是每個人都可以接受的。至於到了寒暑假的時候是否會開店？阿姨說也是會的開店的！可是在一般的日子中，星期日是一定要休息的，如果蛋餅真的要選擇一種口味的話，培根蛋餅是一個不錯的選擇，因為在蛋餅裡頭也會加一些小黃瓜及苜蓿芽，使整個蛋餅看起來更有份量，阿姨的蛋餅真的是不怕虧本的賣。蛋餅除了主菜外，配菜也很多，培根與蔬菜一起吃，有絕配的感覺！再來是淋上醬油膏，可以提升他們的融合，還有清涼的小黃瓜可以吃。除此之外，本店還有一個特色就是水果三明治，對於女同學來說可說是既美味又健康的！其實阿姨已經六十多歲了，還是身體力行的每天做好吃的早餐給同學吃，是真的令人感動。啊對了！想吃阿姨愛心製作的大蛋餅，可以來店預定哦，電話是：037-730960。



## 校外巷子口滷味

文／蕭瑋婷、陳郁云

由於老闆住在後龍，可以每天到市場挑選當日最佳食材，而老闆於星期一至五的上課期間才會營業，而店面是自家的所以不用租金。休息時間是一點到四點，晚上則是七點就休息，因為洗菜、做菜都是自己來所以品質都可以兼顧到。老闆透露自己很喜歡吃辣，所以店裡的辣醬是用朝天椒製作的，大部分來店裡消費的都是學生，經濟能力有限，所以老闆以平價的食物為主，老闆名叫「柯蘭」，所以她風趣的說：「要看柯南？看我就好啦！」。而大家愛吃的蜜汁口味是自己研發的，有獨特的味道，老闆開店已經有十年了，當初是因為無聊而去考烹飪丙級執照，再去賣滷味。老闆的食物是不會賣隔夜的，所以，同學可以吃得安心，而所賺的錢老闆笑說都變成自己的零用金。老闆說滷汁都是自己熬了四個小時熬出來的，至於辣醬的部份，因為季節不同辣度也有所不同，對於剛吃的同學可以先試小辣、再中辣，最後則大辣，千萬不要忽視辣椒的辣度。但是習慣吃辣的同學們就會覺得，一定要加辣才能襯托出滷味的美味哦！醬汁的獨特性，口味是大眾皆可接受；湯頭清甜爽口，不油膩。食物也不會煮得太爛，保有蔬菜及麵類的口感和脆度。

最後老闆告訴我們，因為自己很注重養生，所以，食物的部份也特別注重衛生。愛吃滷味的同學們，這是值得一試的美味喔！



## 仁德側門口解渴必備

—桔子茶舖

文／蕭瑋婷、陳郁云、劉書瑜、張庭移

老闆開這家店已經三年了，而老闆自己本身也是後龍人，他每天早上七點就到店裡準備煮茶及相關的預備動作。對於店裡的珍珠老闆也有自己的要求，因為他說除了要配合學生們的生活作息來開店及休息外，珍珠的量也要足夠，所以要準備四大鍋，而且老闆的珍珠也是經過自己獨家的秘方烹煮，使得珍珠除了甜之外，也能放置四到六個小時不會變質，所以這裡的珍珠是一大特色。除了珍珠還有冬瓜茶，冬瓜茶是老闆每天細心熬煮出來的哦，特別好喝！所以同學們可以點杯冬瓜珍珠來品嚐看看。至於同學之間流傳的可樂珍珠也是值得一試的良品。另外熱飲的部份，老闆是四季都有販賣，加熱還不加價哦！而且老闆也有在賣養生茶及咖啡，我們訪談到這裡，感覺老闆真是一位幽默風趣的人，對於每天一定要喝飲料的同學們，中午的時刻是一個尖峰，如果想跟老闆風趣的聊天，請記得避開這讓老闆忙得不可開交的時候哦！

珍珠很Q彈茶類很順口不會澀，整體來說很搭，茶舖中的任何飲品都可以加珍珠，因為珍珠就是本店的招牌喔！



## 仁德側門口

—炒麵

文／許語辰、林郁泓

首先，感謝老闆抽空接受我們編輯部的訪問，老闆也慷慨的準備食物招待我們，這確實讓我們有點不好意思，老闆說，他們家的麵條是凌晨時製作的，再於早上七點半時載貨，老闆告訴我們說，假如一天能賣掉十包麵條，他都拿八至九包出來販賣，賣不完的就拿出去倒掉，所以，老闆是不會賣隔夜的。至於，炒麵的醬料也是他自己精心特調的，生意在中午、晚上是最好的，他也說，他在這裡賣麵已經賣了十一年了，老闆偷偷告訴我們說，他覺得仁德的學生很可愛。麵的口感雖說不是非常的Q彈，但是他們麵拿捏的硬度可以說非常的完美，而他們特製的甜辣醬吃起來也比市面上來的香甜，但美中不足的是他們配菜的量拿捏的不是很好，但單論麵來說，是在學校附近最好的。



## 選技職・唸仁德・考證照・強英文・好好唸・有前途

## 提昇人文，為自己加分

通識中心主任／黃東珍

經濟奇蹟後，隨之而來的科技、醫療讓臺灣在世界潮流中也小有立足之地，專業能力無可小覷；但臺灣是一個變化極為快速的社會，盲從追逐中，少了省思，當公平正義、意識形態出現落差，我們欠缺的不再是經濟能力，而是人文素養。知識學理可能被修正，但真、善、美卻是不變的真諦，誠如嚴長壽先生所言：「一個細緻的社會，一定是從人文素養開始。」

《賽德克·巴萊》、《陣頭》、《那一年，我們追的女孩》……經過宣傳行銷吸引無數的人潮，好評不斷。好評之餘，是他們以不同的面向回應那個世代裡的熱情、勇氣與恐懼，是這深層的人文在我們心中迴盪、省思。專業與人文不是涇渭分明的黑白兩道，就像人才，專業育才，人文可以錦上添花，為各專業注入滿滿的新意，就像我們學校的校訓【仁心德術】，若無仁、德，神乎其技之術又將如何撫慰人心呢？所以科技島勢必蛻變為人文科技島、醫護必須成為醫護人文，因為人才是我們始終關懷的終極目標。

不可諱言，專業知識技能是個人進入某個領域的重要條件之一，無論理工醫農軍公教法政商，各個狀元都有各自的專業要努力；但屬於精神層面的「人文素養」卻是任何行業都必須具備的。閉門造車、象牙塔實驗室，對身邊的人、事、物漠不關心，那只是孤芳自賞，因為，科技始終來自人性。

人文不像專業領域具體、實用，且具備了人文知識，不見得具備人文素養，它廣泛而模糊，無法一蹴可幾，但隨處即是。具備它卻可以幫助我們妥善地處理人際乃至於人生中的種種問題與困境，是一個人成敗的關鍵。所以，如何讓一個人在專業知識的學習中，擴展人文及其他知識領域，在自己的步調中能夠不斷發展，將專業知識化為生活的體會，推動善的力量，這也是人生學習的重點。

人文素養是重要的，三百六十行，不管是哪行，懂些人文總是百利無害。然在專業養成中，要如何兼具人文素養？一時間若無頭緒，不妨看看手邊的通識教育中心所發給同學們的〈通識成長護照〉，內容中的「好書閱讀」、「藝文、體育、語言與生活技能」、「倫理實踐」，便是透過實踐引領同學拓展全方位視野，而終身受用。就像修過「服務學習」課程就會知道徒有滿腔熱血貼近人群是不夠的，在實做中融入人群，才能知道該如何與人交往、要為他人付出什麼？進而體現對生命的關懷，這就好像「視病猶親」，在祛病之外，更要醫心，不斷地留心他人需要什麼？不斷地自我省思。畢竟人文來自生活，要鞭策自己不斷抽空走出專業巨塔與他人接觸。

接著，養成閱讀的習慣。閱讀是我們通往世界的窗，閱讀可以隨著自己的步伐而不被剝奪權利，也能訓練對文字的掌握，能刺激思考能力，甚至可以增加了說話的深度、廣度和亮度。每晚睡前半小時或一小時，不妨多涉獵專業外的書籍，吸收更多知識，如此言語不僅有味，且面目良善。再著，館廳院廊（圖書館、博物館、美術館、體育館、演藝廳、演講廳、畫廊……）的活動，不妨多參與，透過臨場的感受，更能領略箇中的美妙滋味，對提昇個人的鑑賞、視野都有所助益，還可參加學校〈通識成長護照〉認證競賽爭取獎金，不管是實質的、精神的，好處多多。

人文素養，是見識是胸襟、是節操是談吐，是美感是思辨。人生是過程比結果還重要的，有人文素養的思維，可以支撐未來的人生。提昇人文素養，為自己加分，期盼仁德的同學未來也能加入臺灣這片美麗風景！

## 物理治療師國考準備要領

復健科主任／王中傑

近年物理治療師國考的考題很靈活，若學生的讀書方式為死背，對應考考生是極為不利。若考生希望能在畢業時順利考上物理治療師，實為學校老師與學生重大的挑戰。建議考生需將校內的PT專業知識與臨床PT評估與PT治療技巧互相理解與結合，方能順利取得執照。

如何將繁雜且片段的知識，連結成一套具有系統、且容易記憶的東西，是需要一些技巧的。換言之，準備物理治療相關科目與準備長跑耐力賽一樣，都需要將課文知識與圖表及臨床實習經驗內容相互配合。所以，除了觀念的理解外，更要不時地配合圖表來學習與記憶，方能達到事半功倍的效果，若能將繁雜的資料變簡單化，同學自然能在考場中得到高分。以下提供幾個重點方向，期望同學能仔細思考並成為良好的讀書習慣。

## 融會貫通

考試方向要抓對，考古題要歸納整理再來準備，記得要定下時間表，把典試委員所出的參考書內容大致看過，內容覺得不足的部分，再找其他的參考書籍補齊，千萬別一開始就去看太艱深的原文書、教科書。另外，可以在上課之前，自己先預習課本一遍，並記錄不懂的部分，上課時再專心聽課，將不懂的部分弄清楚，這樣等於已經唸了兩次，而有事半功倍之效果！

## 整理筆記

讀完每個章節後的重點都必須記錄在筆記上，並以簡單且多色的文字與圖表，標示各章節重點之所在，一方面可加強記憶，另一方面也方便日後再複習，也可以自己用表格的方式，將手邊的資料加以整理，這樣會使你的觀念更加清楚！

## 熟練考古題

收集並多練習歷年的考古題，一方面可以了解自己目前的實力，另一方面也

## 成功關鍵——培養好的讀書方法

餐飲科主任／黃瑞彩

一個同學書讀得好或不好？老師覺得和讀書的方法以及執行力有很重要的關聯性。尤其是很多現在的Z世代新興人類都很隨興，一下唸一點，一下又上一下網，等到要考試了才發覺時間不夠用，即使集中火力熬夜，效果仍然不彰。本科的課程特性，劃分成廚藝技術與經營管理兩大主軸，廚藝課程以技術為主較重實習磨練而經營管理課程則較多學科上的觀念並注重案例討論。兩大課程的準備均需要在平時有完善規劃及實踐能力才能妥善應對，臨時抱佛腳，可能發生重大困難。所以養成「今日事今日畢」的觀念，在生活上做一個主動的人！而不是任時間隨性擺佈，對學生的學習基礎奠定更有其不可或缺的重要性，在此提供同學一些讀書方法的簡單步驟，給同學們參考：

## 1、找出自己所能運用的時間：

就像我們在投資理財規劃上告訴各位的，先記帳三個月，接著找出有哪些支出是可以節省下來的一樣，你可以試著連續一週詳細紀錄你每天的作息，然後你就會發現你一天當中浪費掉的時間有多少？接著找出一些可以利用的時段及零碎時間，做為預習及複習的最佳時機，並且分析最適合自己學科或術科的黃金時刻，以加強自己的學習能力。

## 2、精神集中才能事半功倍：

精神的集中是十分重要的，事前預習再加上上課專心！效果強過事後數倍的複習加強，把握正確的預習及複習時機，集中精神，專注記憶，自然效率就會浮現，課程準備自能游刃有餘，不會再臨時抱佛腳，搞得自己又痛苦又沒成就感。

## 3、擬訂讀書計畫：

大概先瞭解一下課程特性，並平均分配一下看一週裡要念的書有多少？每天大概要準備及複習哪些科目？並依興趣或成績比重決定科目要投入之時間與心力，切記良好的計畫首重目標達成的可行性，不要好高騖遠，設定高難度的目標，以免三天打魚之後就把網子曬起來了。適度搭配不同科目複習及適時的休息也很重要，因為這樣能保持興趣及增進學習效果。

## 4、積極的執行能力：

讀書計畫訂好之後，大概每天要執行的進度及科目自然就心中有數，接下來最重要的就是執行能力。再完善的計劃如果缺乏執行力，仍是一場空。如何貫徹自己，驗收自己的計劃，是能否成功的重要基礎，例如每完成一項進度就標註清楚，等到睡覺時，看看自己的目標均已達成，你就會很心滿意足，很有成就感，自然就會延續努力，考試或成績自能名列前茅，並作為自己更加努力的動力。

## 5、適時的回饋：

隨時追蹤考核自己的讀書計畫並加以檢討改進也是讀書方法的重點，可以依考試成績、作業分數、老師評語等做為考核自己的指標，並隨時依結果對計畫重點及內容進行修正，如複習時間調整、科目分配比重或複習方法改進等。激勵也是很重要的，別忘了適時犒賞自己（當然犒賞方式因人而異，如一頓美食或一場電影等），重點在能鼓勵自己，保持動能，延續良好的讀書成效。

上述讀書方法提供給各位同學們參考，如果大家都能按部就班並做到上課前預先預習、上課時專心注意、課堂重點勤做筆記、課後回家即時複習、再加上依讀書計畫複習及考前回顧衝刺，相信各位不論學科或術科均能拿到好的成績，人生未來，在各方面也都能因為事前計畫與執行力充滿創意驚喜，邁向康莊成功。

可以大略知道考題的特色與重點所在，物理治療師的考古題一定要熟練，這種分數不僅絕對不能丟，更要注意每年的考題方向，必定能比你比別人多一份勝算。

## 資料收集

可多收集各家補習班的書面資料，及市售的參考書籍，加以整理，可獲得較完整的考試資料，並藉由一次又一次的複習，加強記憶，等你真的熟練後，將會發現其實寫考題，漸漸能發展出一套自己的方法，等真正上考場時，比較不會因緊張而答錯。

## 關心時事

物理治療師國考內容的變化幅度並不太大，但有些考題靈感可能來自最近熱門的時事與醫療保健等問題，適時地關心時事將會帶給你課本之外的另一些思考空間與想法。

## 不斷的練習

考前一個月，開始不斷練習寫出答案，把每個題目以起承轉合的方式練習，務必看清考題的陷阱，平時練習時就需思考這考題背後的觀念為何？這是最重要的部分。

## 輔助圖表

建議自行整理重點，以利應考軍心。

## 行有餘力

需瞭解最近常討論的醫療、食品衛生、食療方面等熱門話題，平時就養成把報紙上醫療食品篇的訊息收集整理起來之習慣，加上自己的觀感，在答題時適時加以引用，以補強答題的不足感，也可以找時間去聽營養學會的學術演講，內容都可能出現在考題中喔！