

各位美和學弟學妹大家好，我是  
112年畢業的學姊李旻潔，考上113  
年2月第一次營養師的考試。

## 給學弟學妹的話

在讀書的時候一定會懷疑自己做得得到嗎？這次考試是我考的第二次，第一次的時候差了2分，雖然是有點可惜，但卻沒有內耗的空間，告訴自己一定要進步。有時候做題目會發現這個有印象但忘記了，會覺得很沮喪，但只要相信自己一定做得得到，忘記了在重複複習，每天讀書時都要規劃時間，也需要有時間讓自己沉澱，調整心情，按照老師的步驟複習，練習題目，久而久之，就能累積許多知識，運用到考試或生活上，最後，祝大家都考上營養師，完成自己的夢想。

## 如何準備考試

我覺得勤練考古題是非常重要的的一個步驟，因為書本上內容很多，從頭開始讀的話，會抓不到重點，從考古題練習可以知道考題的方向，從題目上延伸，練習的題目越多，所得到的知識就越豐富，建議考古題至少做前5年，反覆做好幾次，一開始可能會錯很多，很失望，但沒關係，每次的檢討都會往成功的路上邁進。

# 分配時間

- 營養/生化、生理/膳療、團膳/食安/公衛
- 我是分這3類，都是習習相關的，我的讀法是三天一個循環，比較不太容易忘記。
- 申論題的部分，練習每一題的題目時，可以先不要翻課本試著寫寫看，在去參考答案（網路上也搜尋的到），膳療題目做的越多，越清楚每個疾病的機轉及飲食原則，也比較有概念。