



我們每天吃的團膳都有營養師在後面幫忙設計菜單，計算熱量與營養素等，那營養師的養成跟工作又是什麼樣的呢？一起來看看吧！

輔導處 生涯輔導組

專業營養師必備條件：溝通、熱忱、雞婆

文: <https://guide.1111.com.tw/article/expertise-view/dietitians>

隨著醫療不斷的進步、國民生活水平不斷的上升，對於健康的意識也逐漸提高，人們從以前生病看醫生的觀念慢慢轉為「預防勝於治療」的生活型態，從飲食、保健著手，透過均衡的營養對抗疾病，但所謂均衡飲食是什麼？怎麼吃才能健康？這就要仰賴專業的營養師協助。

依據薪資公秤定義：營養師應持有營養師資格，針對個人或特定團體的營養需求，負責其膳食營養的調配與設計。

營養師一職可以說是掌握食物及營養專業的醫療人員，透過專業的醫療知識與對食物的特性了解，讓民眾達到理想的健康狀況，或是讓病患在治療期間得以透過營養的補充更加強化治療效果，猶如促進康復的最佳推手。

所謂的營養師，需透過國家考試以得到專業認證，才能正式執業。針對營養師相關的經驗與技能，我們邀請到了知名美女營養師-高敏敏，與大家分享成為營養師除了專業知識外，還需要什么其他技能。

長輩迷思：穿白袍的人說話更有說服力？

當問起高敏敏成為營養師的契機時，高敏敏說她從小就看著長輩進出醫院，當時關心、勸導長輩應該要注意健康及營養，但是長輩卻不願意接納家人的勸導，直到穿著白袍的醫生給予相同的建議後，長輩很快的就聽了進去，高敏敏說：「這讓我從小就有了這樣的志向：我要成為那個披著白袍的人，但是當時心裡並沒有很具體的一個職位。」

直到高敏敏進入讀書時期，身邊的人注意到她有一個與眾不同的習慣，那就是在對營養還沒有任何專業學習的前提下，購買任何食物之前都會先看背面的營養標示，想要了解熱量、鈉含量等訊息，也因為這樣特別的習慣，在周遭朋友的鼓勵下走入了營養、食品相關的科系。

營養師很難考嗎？需要符合哪些條件才能報考呢？

營養師很難考嗎？非本科系能不能考取營養師呢？聽到這樣的問題高敏敏笑著回答：「這也是我粉絲團經常收到的提問之一，但是營養師必須是本科系出生並經過重重實習關卡才能夠考取的唷！至於會不會很難.....我相信只要是有心、有毅力成為營養師的人，應該都是不難的啦！」

考取營養師資格的條件根據[法令規定](#)，應具中華民國國民身分並於公立、依法立案的私立專科以上學校或是符合教育部採認規定之國外專科以上學校營養(科學)、食品營養(科學)、保健營養(技術)、食品營養與保健生技、醫學營養、食品暨保健營養、保健營養生技、營養保健科學、臨床營養、營養科學與教育等系、科、組、學位學程畢業，經過實習期滿並且成績及格、領有畢業證書的人，才符合考選部舉辦的「專門職業及技術人員高等考試營養師考試」資格。

營養師實習懶人包，一次看懂 4 階段實習規則！

由於台灣法律將營養師一職歸類為「專業醫事人員」，所以根據高考營養師的考試規則，必須符合「實習期滿並且成績及格」的規定，但由於早期課程並未完善的落實相關實習課程，所以實習認定標準根據畢業年份大致可分為四種標準：

	實習時數及學分	實習內容	實習場所	附加條件
90 學年度(含)前畢業	不採計實驗性質，以課堂以外的實習為主，並於成績單中有登錄實習學分或相當之實習證明。			營養相關本科系畢業或是同類型科系修畢 7 科共 20 學分。
91~93 學年度畢業	從事膳食供應與管理、臨床營養、社區營養 3 項目的其中之一，達成 3 學分或至少 162 小時。	營養評估、諮詢、規劃、服務與膳食製備。	醫院、學校、工廠、機關團體等場所皆可。	由領有執業執照的營養師指導並帶領完成實習內容。
94~103 學年度畢業	基礎實習共 64 小時/1 學分	見習營養師。	(1)醫院：能提供 3 種以上營養圖書期刊之醫學中心、區域教學醫院或地區以上醫院(評鑑合格)。且聘有餐飲技術士 2 名以上及具教學資歷之專職營養師 1 名以上。 (2)學校：每餐供餐 5 百人以上、每週供餐 4 天以上之辦理團體膳食的各級學校。聘有餐飲技術士 1 名以上及具教學資歷之專職營養師 1 名以上。 (3)工廠：每餐供餐 2 千人以上、每週供餐 5 天以上之餐盒廠家或中央廚房，且經 CAS/GMP 優良食品標誌認證、取得衛生主管機構 HACCP 制度認可或衛生優良審查通過。聘有餐飲技術士 3 名以上及具教學資歷之專職營養師 1 名以上。 (4)機關團體：辦理社區營養方案之衛生局(所)或公私立社區營養服務機構。聘有具教學資歷之專職營養師 1 名以上。	由領有執業執照的營養師指導。負責指導實習的營養師，大學畢業應具執業年資 2 年以上，專科或相關學系畢業應具執業年資 4 年以上，且師生比應為 1:5。
	膳食管理共 128 小時 /2 學分	膳食製備與供應、人事及行政管理。		
	臨床營養共 192 小時 /3 學分	營養評估諮詢、營養相關教育及規劃、飲食計畫。		
	社區營養共 64 小時/1 學分	營養整體規劃、評估、諮詢、教育及社區營養服務。		
104 學年度之後畢業	基礎實習共 72 小時/1 學分	見習營養師。	(1)醫院：能提供 3 種以上營養圖書期刊之醫學中心、區域教學醫院或地區以上醫院(評鑑合格)。且聘有餐飲技術士 2 名以上及具教學資歷之專職營養師 1 名以上。 (2)學校：每餐供餐 5 百人以上、每週供餐 4 天以上之辦理團體膳食的各級學校。聘有餐飲技術士 1 名以上及具教學資歷之專職營養師 1 名以上。 (3)工廠：每餐供餐 2 千人以上、每週供餐 5 天以上之餐盒廠家或中央廚房，且經 CAS/GMP 優良食品標誌認證、取得衛生主管機構 HACCP 制度認可或衛生優良審查通過。聘有餐飲技術士 3 名以上及具教學資歷之專職營養師 1 名以上。 (4)機關團體：辦理社區營養方案之衛生局(所)或公私立社區營養服務機構。聘有具教學資歷之專職營養師 1 名以上。	由領有執業執照的營養師指導。負責指導實習的營養師，大學畢業應具執業年資 2 年以上，專科或相關學系畢業應具執業年資 4 年以上，且師生比應為 1:5。
	膳食管理共 144 小時 /2 學分	膳食製備與供應、人事及行政管理。		
	臨床營養共 216 小時 /3 學分	營養評估諮詢、營養相關教育及規劃、飲食計畫。		
	社區營養共 72 小時/1 學分	營養整體規劃、評估、諮詢、教育及社區營養服務。		

國考營養師小撇步-考古申論要熟練，時事議題要 Follow !

考運固然重要，但是考試前的準備也絕對要做足，針對有些人可能重複考取營養師多次無果，高敏敏建議應該尋求專業的人(如：老師、教授等)協助剖析沒有考上的原因，並精進不足的地方，尤其國考營養師不只有選擇題，還會有許多的申論題，高敏敏認為所謂的申論題就是會

有固定的邏輯解決辦法，所以她考試時就將歷年所有的申論考古題都詳記在腦中，面對考試時就能得心應手。

另外高敏敏也提醒想考營養師的人應多注意時事議題，例如：食安議題、營養趨勢等等，務必將其原理及邏輯釐清，對於考取營養師資格也會有很大的幫助唷！

樂於溝通與分享才能成為更加專業的營養師

許多職務、工作其實不如表面上看來的簡單，除了具備專業知識的「硬實力」，背後往往也需要有「軟實力」的輔佐，讀同一所學校、念一樣的書、考一樣的內容，要如何在眾多的營養師同學中脫穎而出，成為其中的佼佼者呢？高敏敏認為：「樂於溝通與分享的特質是關鍵。」

因為每個人的體質、體型、遺傳因素、飲食習慣都不盡相同，營養師往往不能只遵循著同樣的飲食療程或菜單，必須在與病患聊天的過程中解析其需求和調整方向，同時給予專業的意見，並綜合各種先天因素或是後天飲食習慣，才能夠給予真正有效的專屬菜單。

另外面對不願意配合飲食調整的病患，高敏敏也說道：「善用循序漸進的溝通或是從病患個人喜好下手吧！」雖然大部分的病患進入營養諮詢門診時都是抱持著要改善自身狀況的心態，但不免會有被家人強制前往所以不願意配合的案例，尤其是老年人早已習慣了重油重鹹的口味，無法一時間改變自身的飲食喜好，高敏敏會從聊天當中了解他們最疼愛的家人(例如：孫子)，請家人帶病患一同前往合適的餐廳創造美好的回憶，藉由親情感化病患的思維，同時也能慢慢改善健康狀況。

高敏敏覺得營養師的工作是協助病患長期改善健康狀況，不能在一時之間強求，除了耐心的溝通、建議病患逐步減少調味料的使用，也會鼓勵追蹤她的 FB 或 Youtube，希望可以藉由生活上的健康知識分享，讓病患逐漸受到感化。所以想成為一名傑出的營養師，必須具備願意傾聽、樂於分享、不害怕與人溝通等特質，細心且耐心的與病患溝通，並且提供正確的專業建議，才能協助病患改善健康。

患者反映百百種，營養師還要懂心理諮商？

在營養師的執業過程中，會遇到許多不同的特殊案例，高敏敏就曾經遇到年僅 14 歲就有糖尿病的小孩、30 歲剛結婚就需要洗腎的人夫，但其中最令她印象深刻的是在海外醫院執業時，碰上剛被確診得糖尿病的東北大漢，剛走進診間便將門關上並且激動地問：「不是阿！你就告訴我還能活多久？」高敏敏表示：「許多患者往往會因為對自身疾病的不了解或是家族疾病的恐懼陰影，造成過度的恐慌。」其實現今的醫學發達，許多代謝疾病及慢性疾病都是可以預防的，即便是已經確診的慢性疾病，也是能夠透過飲食調整及藥品控制而得到妥善的治療，建議民眾在確診初期不需過度的驚慌。

我們同時也詢問了高敏敏在面對這些病患的負面情緒時，自己又是如何排解壓力的呢？高敏敏笑答：「我覺得我可能是一個能量很強的巨無霸垃圾桶，我通常聽他們宣洩完，會將想法

整理出來並回饋給對方，就像跟他當朋友一樣。」她更表示面對患者的負能量，營養師有時也需要具備一點心理諮商師的特質，藉由聊天來了解並開導病患，當所有的問題得以改善，自然也不會把這些負面壓力帶回家囉！

營養和飲食息息相關，這些地方都需要營養師！

許多人以為營養師只能在醫院工作的問題，高敏敏表示：「正因為營養師與飲食有著密不可分關係，只要是有關吃的行業，例如：減肥診所、護理之家、體檢中心、生技公司甚至是團膳業，都是需要有營養師存在的。」

所謂民以食為天，我們生活中有許多營養都是從飲食攝取而來，從出生、成長、成年最後到邁入老年的階段，每個時期都會有不同的營養需求，為了達到理想的健康狀態，營養師就成為了十分重要的角色，可以說是所有家庭都需要擁有的好朋友，所以高敏敏也鼓勵對營養相關有興趣的人應多多投入營養師的工作。

熱忱、雞婆的特質讓你在營養師領域大放異彩

針對想投入營養相關領域的人，高敏敏建議：「就像前面一直提到的，只要你對營養相關的知識有熱忱、願意雞婆一點、願意多關心身邊的朋友一點，那就加入營養師的行列吧！」

除了專業的營養知識學習，溝通與分享健康知識也是營養師的主要工作之一，為了能夠提供患者最專業且客製化的資訊，事前的溝通諮詢是至關重要的，在遇上許多患者極端的反應時，難免會覺得艱苦，面對難以溝通的困境也會感到憂慮不安。

但如果你本身對於帶給人們健康有遠大的理想，願意幫助人從營養下手，達成更理想的健康狀態，同時改善人們飲食的品質，那就抱持著一顆充滿熱忱的心加入吧！熱情一點、雞婆一點，帶著積極與信心面對溝通時的困境，從中理解病患並嘗試讓他們多了解營養相關知識，協助他們徹底改善健康狀態，就能成為一位傑出的營養師唷！