

# 營養師

## 重點摘要

- ◆ 營養師學歷要求為大專以上且為營養、保健營養、食品營養等相關科系畢業，或非相關科系畢業且修畢 20 個營養相關學分，考取營養師證書者，才能在醫院、診所、大型長期照顧機構、學校等擔任營養師。
- ◆ 除了考取營養師證書外，若針對像腎臟病、糖尿病、呼吸科等專科營養師領域進修或發展，可突顯營養師的專業性。
- ◆ 平均壽命增加，人們對老人長期照護、慢性病營養諮詢、重症病患飲食調養的需求逐漸增加，將為營養師的就業帶來新契機。

## 職業特性

營養師主要從事評估個人營養均衡之狀況，飲食設計及諮詢，或個人及團體膳食營養調配之規劃與監督<sup>1</sup>。一般營養師主要分布在製造業、餐飲業以及醫療保健服務業，依工作性質與服務對象不同可大致分為：膳食管理營養師、臨床營養師、諮詢營養師、學校（校園）營養師、食品加工營養師與營養（飲食）顧問，以及社區或公共衛生營養師等。

營養師在不同行業及場所，負擔的職責略有不同，在餐飲業、學校營養午餐供應、餐盒廠商，及一般公司行號內由膳食管理營養師來規劃、管理跟監督整體飲食供應的流程，並注意廚房衛生管理事項、開立菜單與菜色搭配、營養規劃、人員管理、衛生教育、食材成本預算控制等；在醫院的膳食管理營養師，除了供應員工飲食外，也需要針對病患設計適當的治療飲食菜單，控制食物的份量與成本，監督食品的安全性，以及注意廚房衛生等。

臨床營養師通常在醫院或長期照顧機構內協助住院病患的營養評估，以及出

院患者的飲食建議與製備指導，有時也提供一般民眾營養諮詢，或是開設課程讓院內醫療人員了解營養相關資訊。他們也會深入了解疾病的生理改變，進而運用營養學理及食品科技，調整人們的飲食以治療、矯正或預防身體病變的產生。若擔任個人的健康營養顧問，工作內容包括針對個人進行熱量調整，教導顧客使用食物代換表<sup>2</sup>，並配合心理輔導方式讓顧客更願意改變飲食習慣，藉由熱量控制及正確的飲食行為來達到預防保健的效果；或是建立一般健康和疾病狀況的各種營養指標，提供醫院、健康中心、長期照護機構的應用，目前也開始發展出專業的營養顧問公司或諮詢中心。



營養師為病患提供諮詢服務

食品加工營養師及食品加工飲食顧問通常在食品或生技公司的研發單位任職，可以從事新食品研究與開發、營養成份分析等工作內容，從原料開始，進行食品的加工、利用、貯藏及製品的品質試驗等；另外，也可以擔任對外性質較高的工作，例如特殊食品或營養品的推廣、行銷與企劃等。

社區或公共衛生營養師負責分析社區居民對公共衛生營養觀點和流行病學現況，他們會透過公共營養保健方案教育推廣、營養調查、偏遠地區營養教育的活動與講座，向社區推廣健康飲食知識，這些營養師通常隸屬於各地區衛生所或健康中心、學校、醫院、農會、輔導中心、社會醫療網等公私立機構。

一般而言，營養師經常面對顧客或病患，以提供營養相關資訊或諮詢服務，或是需要管理廚房內的食物供應相關人員，所以非常重視人際關係的處理；此外，為了讓顧客或病患具有營養衛生概念並改變其飲食習慣，在與顧客或病患溝

通時，必須了解他們每天的飲食習慣，針對不足的地方作建議，而非提供一串專業術語及數據，反而使顧客或病患無法理解，因此具備良好的溝通技巧亦是不可或缺。營養師也常遇到各種病症患者，每個患者需注意的飲食原則也不同，有時得花較多時間跟病患及家屬溝通，特別是病患不願採納營養師建議的時候，因此，營養師容易感到挫折，需要多一份耐心來導引病患的飲食習慣。在工作中，需要作簡報、文書處理，所以電腦與Office應用軟體為基本的能力要求。

由於現在營養師所提供的服務趨向多元性，例如醫院內的營養師除了對病患提供疾病營養諮詢外，也負責各生命週期（孕產婦、嬰幼兒、兒童、青少年、中年、老年及更年期等）的營養計畫，或是減重相關計畫設計與執行等，涵蓋的服務項目眾多，且橫跨不同的領域，營養師除了時時需補充專業知識外，也必須培養規劃、管理、執行與監督層面的能力。

## 工作條件

營養師通常在照明充足、乾淨的辦公室內提供病患或客戶營養諮詢服務，例如醫院門診中心或美容中心等，一天工作時數約為8小時，偶而晚上或週末需要加班來服務顧客。不過，不同單位的營養師，其工作環境也有所差異。

醫院的營養師在門診或病房內服務病患，有時也要會同醫療小組（如醫師、藥師、護理人員等）巡視病房與病患，故需要輪值班；上班時段依照醫院供餐行程而定，還可分為早班、正常班、晚班；在學校任職的營養師工作環境單純，上班時間配合學校與學生作息，所以較為規律；團膳工廠則是早上7：30～下午4：00左右，此外，團膳營養師需要在工廠內執行流程監督與管理工作；而食品公司研發單位的營養師，負責食品分析與開發等工作，大多數時間是在實驗室內；從事對外性質工作，如營養品推廣、行銷或企劃的營養師，則可能常常需要外出拜訪客戶或開發業務。除了在辦公室、門診病房或實驗室外，大部分營養師因工作性質而需長時間站立，因此較易有背痛、靜脈曲張之問題，若需進行廚房監督與

管理工作者，由於廚房內溼熱、地滑與高分貝噪音的環境，可能造成割傷、燙傷、跌倒、背痛、扭傷等傷害。



營養師在廚房內進行監督與管理工作

由於目前營養師負責的工作範圍很廣，例如學校內營養師除了管理團膳，負責研發菜單、食品衛生、食材驗收或是品質把關等專業工作，有時也需要管理廚工，包括他們的薪資福利或是採購、結算、處理公文等，這些組織與人力上的管理工作容易占據營養師從事專業工作的時間，反而無法突顯營養師的專業性，其角色地位易被忽略，也是營養師工作難為的一面。

## 目前就業情況

依據行政院衛生福利部統計資料顯示<sup>3</sup>，民國 106 年醫療院所營養師執業人數為 1,825 人，而醫療機構的營養師主要集中在醫院、診所數量多的都市。根據營養師全國聯合會統計，有 51% 的營養師在醫療機構工作，17% 在團膳公司，14% 為學校營養師，約 8% 在長期照護機構，4% 在公共衛生單位，除此之外，還有健康諮詢機構及營養食品公司等<sup>4</sup>。

製造業對營養師亦有需求，其中又以食品飲料製造業的營養師人數最多，除一般食品飲料加工、製造廠商外，也包含即時餐食製造業，如餐盒製造廠商、團體膳食工廠等。根據部分食品團膳業者表示，目前食品團膳業內的營養師以女性占大多數。

值得注意的是，現在有越來越多醫療院所，將供膳業務外包給專業團膳公司或便當工廠，僅提供專業的臨床營養師服務，而目前團膳公司也逐漸強調營養師的專業性，所以也慢慢成為營養師就業的另一項選擇。

一般營養師外派的情況，會視各公司或單位而定，團膳工廠可能需要到不同地點的工廠擔任駐點營養師或營養師督導；醫院則可能因為新開設分院或併購，而有新的就業異動機會。

## 訓練資格及升遷

目前各單位機構所聘用的營養師，學歷要求為專科以上且為營養保健相關科系畢業，有些管理職或研究性質的工作則需要碩士學位。如果想至醫院、診所、學校等單位擔任營養師，考取營養師證書為基本要求。而一般企業，如美容瘦身中心、保健食品公司等，則會考慮聘用尚未考取營養師證書的相關科系畢業生。不過，有越來越多公司重視營養師的專業領域，因此，具有營養師證書者，其就業機會將大大增加，營養師常需要為病患與顧客解釋營養原則、提供建議，故應具備服務客戶導向的特質（EQ高、服務熱忱等）。

營養相關科系學生，必須修習化學、生物學、營養學、食物學等基礎科目，以及膳食設計與管理、食物製備、團體膳食管理、食品衛生與安全實驗、營養評估、公共衛生營養學等專業科目。學校教育中，另一個重要的訓練即實務經驗，例如到社區擔任營養、膳食管理及至醫院擔任臨床營養實習等，一般來說，國內大專院校的營養相關科系，都會安排實習課程，一些食品廠商會與學校合作，在寒暑假時開放短期的實習機會，讓營養系學生參與。但是大部分的營養系學生都必須主動去醫院、食品公司或學校等相關機構，爭取名額有限的實習機會。而實習的場所與成績，必須符合考選部所認定的實習規定<sup>5</sup>，將來才有取得營養師證書的資格。

醫院內營養師招募管道會在各醫療院所的網頁，或者透過中華民國營養師公會全國聯合會釋放求才訊息，食品團膳工廠大多利用報紙、人力網站來徵才。在

新進營養師訓練方面，部分醫院的新進營養師，會先從供膳開始，了解廚房可以供應哪些飲食以及流程，累積經驗後轉到臨床；供膳外包的醫院營養師則著重在臨床營養訓練，針對每個人的工作需要，分別在糖尿病衛教、腎臟照顧、呼吸照護、體重管理方面接受訓練；而在團膳工廠，無經驗的新進營養師則要先了解公司文化背景慢慢接觸行政事務，以及熟悉現場作業流程。在經過訓練之後，由公司派至各駐點擔任營養師或營養師督導，具備經驗的營養師則可以直接經由前輩帶領進入狀況後獨立作業。

一般而言，教育訓練通常以在職訓練為主，有些公司會聘請講師進行職業訓練。此外，營養師公會、年會、研討會也提供繼續教育的課程。由於營養師的工作內容與性質愈趨多元化，必須時時吸取新知，因此，在職進修成了營養師的重要課題。目前由中華民國營養師公會全國聯合會辦理營養師的繼續教育與積分採認等相關事項，營養師可以針對服務的對象與工作場所，選擇課程進修，經過考試合格，可以取得相關認證。因應人口老化速度增加，人們對養生抗老、預防保健的概念提高，與老人、慢性病、糖尿病相關的課程，為營養師進修的選擇重點。

經驗豐富的營養師可以晉升到管理職位，擔任營養部門主管或是開設營養諮詢顧問公司，而專精於某些領域的營養師，則有可能於生技、製藥或食品公司擔任顧問。另外，取得碩士或更高階學位，除了能在一般企業從事分析與開發工作，也可以進入學術單位進行研究工作。

為達到升遷條件，具備營養師證書為基本要求，此外，年資足夠、表現優異、有績效、專業能力得到主管賞識等，也是在升遷時，主管們會考量的面向，通常可以在原單位晉升至管理職，或者可以朝專科營養師發展，例如糖尿病專科，或是腎臟科與呼吸科近年也逐漸發展起來。

## 薪資收入

通常在醫療保健服務業的營養師，其專業性與定位較明顯，故薪資水準高，加上醫院需要輪值班，因此其非經常性薪資<sup>6</sup>也較其他行業來得高。根據資深醫

院營養師表示，在醫院，具有營養師證書會有專業加給，加給金額視每家醫院規定，月薪約5~6萬元左右，若能具備第二項專業證書者（如腎臟病、糖尿病、呼吸科等）也會有較好的就業或升遷機會；食品飲料製造業在聘僱營養師時，因團膳供應上的專業，較易被取代，故薪資較低；而服務於體重控制、塑身中心，業績好的營養師月薪約5~7萬元。通常新進人員起薪為3~4萬元間，以資歷與經驗作為調薪的依據，最高月薪可達5萬元以上。

## 前景與展望

國人罹患惡性腫瘤、腦血管疾病、糖尿病、高血壓、腎炎、腎病症候群及腎病變與慢性肝病及肝硬化等，與平日飲食習慣有密不可分的關係，營養師的諮詢服務已是公共衛生及保健服務不可或缺的一環，尤其是罹患糖尿病、高血壓、高血脂症等文明病的人數不斷升高，人們越來越注重身體養生與疾病預防，使得營養師的專業也逐漸受到重視；此外，現代人對身材的重視及老年人口成長快速，減重食譜調配、老人長期照護、慢性病營養諮詢、重症病患的飲食調養等，也為營養師的就業帶來新的契機，例如護理之家、老人照護機構、營養諮詢顧問中心、預防醫學、美容塑身中心等將成為營養師就業的另一項選擇，進一步帶動整體營養師就業機會成長，未來營養師的人力需求將逐漸增加。由於目前轉職的領域尚不多，營養師大多會留在原職場晉升為管理職。

目前營養師面臨的困境，大部分來自於現在營養師的專業功能尚未十分明顯，以及所要負責的雜務過多，除了在醫院內，營養師專業諮詢的形象較明確外，食品飲料製造、團體膳食餐盒廠商的營養師，其工作內容多且容易被取代，除了考取營養師證書外，更應該往某一專業領域發展（如擔任運動員的營養顧問、糖尿病人的飲食規劃、慢性病患者的食療照護等）以區分及突顯營養師的專業性，薪資水準也會有所提升。未來營養師的生涯逐漸朝專業化發展，將可為營養師帶來許多新的機會。

## 相關職業介紹

其他需要應用膳食原則在工作上的相關職業有：食品衛生工作人員、衛生檢驗人員、保健員、健康教育中心人員、餐廳管理員等；經護理專業訓練後亦可轉任護理人員。

## 相關資訊來源

衛生福利部食品藥物管理署

<https://www.fda.gov.tw/>

中華民國營養師公會全國聯合會

<http://www.dietitians.org.tw/>

臺灣營養學會

<http://www.nutrition.org.tw/>

臺北醫學大學保健營養學系

<http://nutri.tmu.edu.tw/>

## 備註

- 
- <sup>1</sup> 行政院主計總處「職業標準分類」，民國 99 年 5 月第 6 次修正。
  - <sup>2</sup> 所謂食物代換表，就是將一些相似營養價值的定量食物歸於一類，而用於飲食計劃中互相取代。食物可以分成六大類，包括：主食類、肉魚蛋類黃豆製品類、奶類、油脂類、蔬菜類、水果類。同一大類的食物，每一份量都含有相似的主要營養素及熱量，彼此可以相互代換。熟記食物代換表並靈活應用，便可使飲食內容富於變化，並可多方面攝取其他各種營養素，以符合均衡飲食的原則。
  - <sup>3</sup> 行政院衛生福利部統計處，「106 年醫事機構現況及服務量統計年報」，「歷年醫療院所執業醫事人員數」網址：<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-4033-113.html>



- 
- <sup>4</sup> 中華民國營養師公會全國聯合會，網址 <http://www.dietitians.org.tw/>。
- <sup>5</sup> 考試院考選部，「專門職業及技術人員高等考試營養師考試規則」，網址：  
[http://wwwc.moex.gov.tw/main/ExamLaws/wfrmExamLaws.aspx?kind=3&menu\\_id=320&laws\\_id=114](http://wwwc.moex.gov.tw/main/ExamLaws/wfrmExamLaws.aspx?kind=3&menu_id=320&laws_id=114)；應考資格，網址：  
[https://wwwc.moex.gov.tw/main/ExamQual/wfrmExamQualMap.aspx?kind=2&menu\\_id=1490&examqual\\_id=775](https://wwwc.moex.gov.tw/main/ExamQual/wfrmExamQualMap.aspx?kind=2&menu_id=1490&examqual_id=775)。
- <sup>6</sup> 非經常性薪資（含加班費、年終獎金、員工紅利、非按月發放之績效獎金與全勤獎金等）之報酬總額。