

# 營養師職涯分享

2021.09.16

# 簡均安

- **學歷**

台師大人類發展與家庭學系營養科學與教育組  
台北醫學大學保健營養系碩士

- **經歷**

李木生婦產科診所附設產後護理之家營養師  
海山高級中學國中部健康教育老師  
糖尿病共照網營養師

- **現任**

聯安診所營養師及專案企劃負責人  
(長照C級巷弄長照站、校園及社區疫苗注射、社區健康篩檢等)  
J4U志工團-高三升學輔導講師





疫苗注射安排



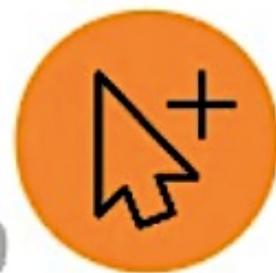
校園模擬面試

# Passion 熱情

我的理想跟熱情在哪裡呢？

## Gift 天賦

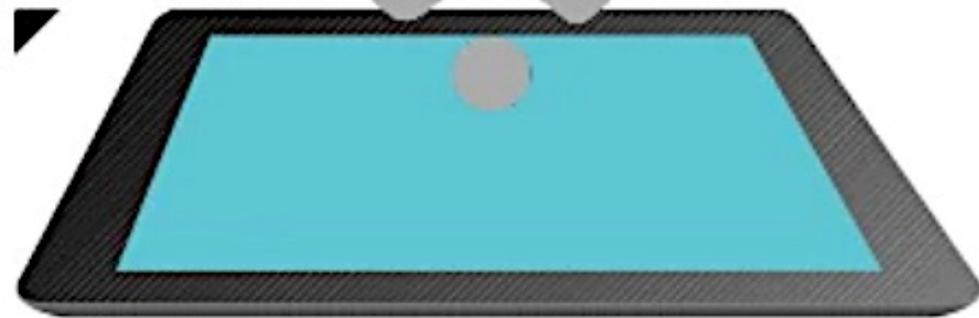
我知道自己的天賦是什麼嗎？  
我知道我自己要的是什麼嗎？



## Select

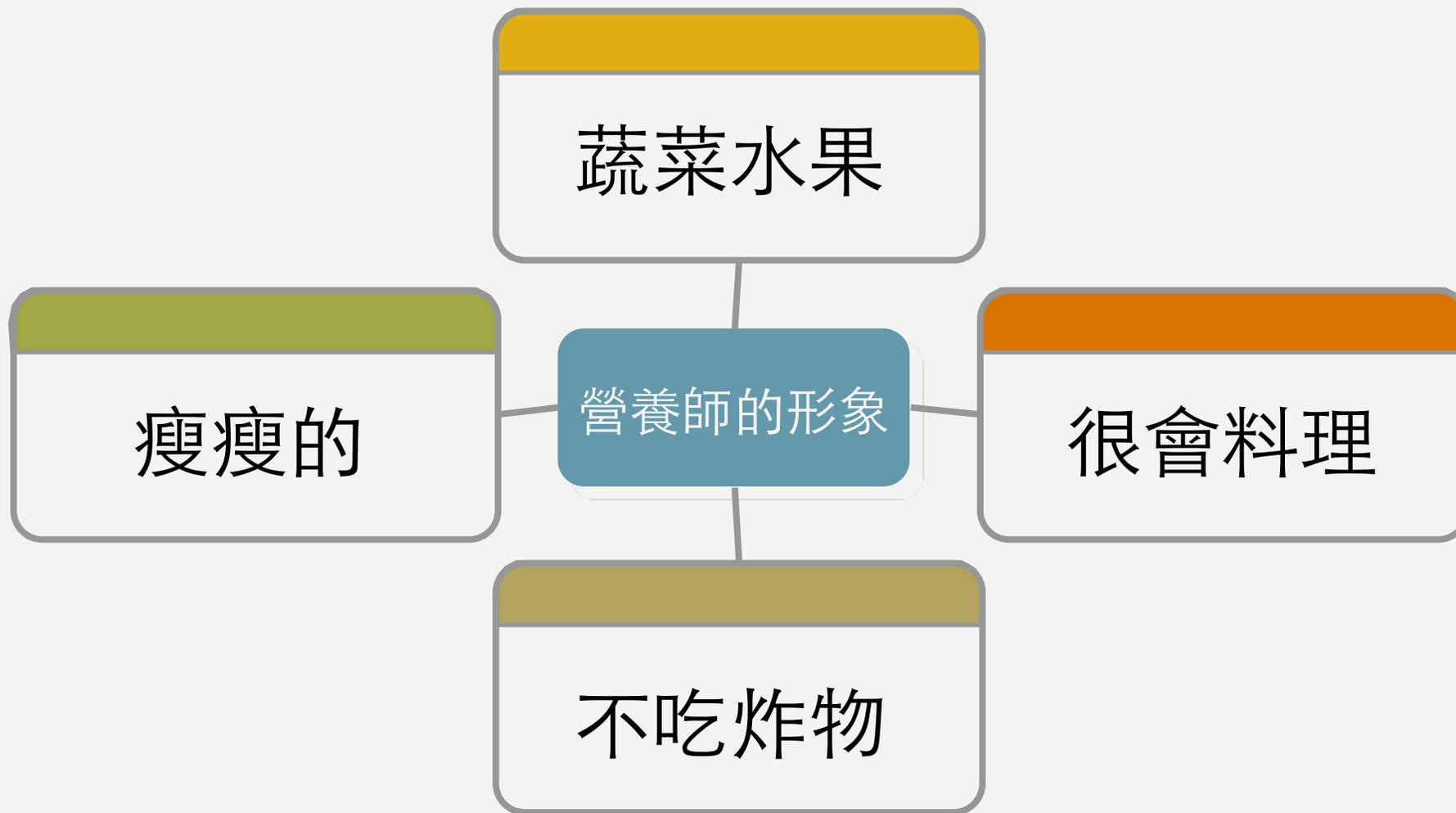
### 選擇 / 篩選

你知道自己內心真正在乎的價值是什麼嗎？  
你如何篩選定義自己呢？  
你懂得抓住生活中的小機會、創造小成功嗎？



# 營養師的形象





# 就讀營養系的原因

- 健康
- 實用
- 預防醫學
- 喜歡接觸人群



# 保健營養系 教育宗旨

本系係以「人生之計在保健、保健之計在營養」為名而設立，闡明了保健與營養對於人生的重要。國民營養之平衡乃為一國國力之指標，同時也是一國文化之準繩，故本系倡導個人營養之合理化，亦即注重飲食均衡的疾病預防，而不是靠藥物的維持或事後的治療，符合現代醫學的新方向 --- 預防勝於治療。

因此，本系設立的宗旨在傳授人們營養及飲食方面的知識，以培育「膳食療養」、「營養研究」、「營養教育」、「餐飲管理」及「團體膳食」等之指導與推廣的專業人才，以便將來從事營養保健工作，促進全民健康。

# 保健系課程地圖



通識課程		學系專業課程			
體育	人文領域*	一年級	二年級	三年級	四年級
基礎服務學學習	科學與邏輯思維領域*	普通生物學	生物化學	膳食療養學	食品衛生與安全
基礎程式設計	社會科學領域*	普通生物學實驗	營養學	膳食療養學實驗	公共衛生營養學
人工智慧導論	創意設計領域*	普通化學	營養學實驗	團體膳食管理	專題報告
英文	外語領域*	普通化學實驗	營養實習-基礎	團體膳食管理實驗	食品微生物及實驗
拇山人文講座	音樂與藝術領域*	食物學原理	生物化學實驗	食品分析實驗	營養與免疫*
		食物學原理實驗	公共衛生概論	食品化學	細胞生物學*
		營養學概論暨生涯規劃	生理學	生命期營養	營養教育*
		分析化學	生理學實驗	臨床判讀學	營養生理生化專題講座*
		分析化學實驗	膳食設計與管理	營養化學	專題研究(五)*(六)*
		解剖學	膳食設計與管理實驗	專題研究(三)*(四)*	健康產業實習*
		解剖學實驗	生物統計學	餐飲經營學*	癌症營養學*
		食品科技概論	組織學*	食品調理學及實驗*	醫院實習-社區營養*
		有機化學	專題研究(一)*(二)*	保健食品開發*	醫院實習-膳食管理*
		有機化學實驗	衛生行政法規*	食品分析*	醫院實習-臨床營養*
		微積分*	生物技術*	分子生物學*	醫學美容與營養*
		台灣人的生命食譜 - 歷史、音樂與飲食*	素食營養	營養與老化*	烘焙理論與實作*
		食品安全與營養概論*		西式餐點*	營養專業與倫理*
				健康產業經營與管理*	食品加工與營養*

通識總計28學分，其中選修16學分，6大領域至少須修習各2學分。

其他課程

他系課程\* 數位自學\*

跨領域學分學程\* 優九聯盟或聯大系統\*

得認列系外課程至多6學分。

閱讀說明：  
\*為選修課程

模組說明：  
■ 學系專業課程  
■ 通識課程  
■ 其他課程

未來職涯發展

臨床專業類	保健食品類	衛生行政類	餐飲健康類
醫院營養師、衛教師、休閒/運動/健身/美容營養師	保健食品諮詢人員、生技公司保健科技研發人員	衛生署食品檢測處、衛生署藥物食品檢驗局、縣市衛生局	餐飲業營養師、學校營養師

本系業務之推展日趨成熟，  
展望未來系務之規劃方向，  
謹本著培育更多從事『營養  
應用』之專業人員為教育宗  
旨。發展特色如下：

培養臨床營養相關人才。

培訓團體膳食之人才。

培育社區營養教育之人才。

培訓營養保健食品之推廣與研發人才。

培訓營養科學研究之人才。



國考

符合「專門職業及技術人員高等考試營養師考試規則」之規範即可報考。

應試科目：

- 一、生理學與生物化學。
- 二、營養學。
- 三、膳食療養學。
- 四、團體膳食設計與管理。
- 五、公共衛生營養學。
- 六、食品衛生與安全。

進修

國內外保健營養研究所、生化科學研究所、生物科學研究所、衛生教育研究所、食品科學研究所等許多相關碩博士班課程以供深造。

## 就業:

### 衛生行政類

衛生署食品檢測處  
衛生署藥物食品檢驗局  
衛生署營養科社區營養師  
各縣市衛生局

### 臨床職業類

各種疾病專門營養師  
糖尿病、肥胖衛教師  
休閒、運動、健身營養師  
長照、居家服務營養師



### 保健食品類

食品檢驗技師  
保健食品諮詢人員  
生技公司保健科技研發

### 餐飲健康類

餐飲健康營養師  
各級醫院供膳服務  
學校營養師

# 醫院營養師

## 團體膳食

- 菜單設計
- 進出貨管理
- 廚房員工管理

## 臨床衛教

- 病房巡診
- 門診衛教
- 自費減重門診

# 學校營養師

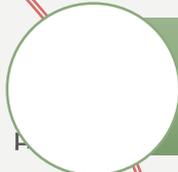
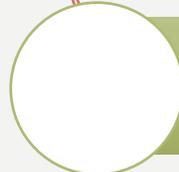
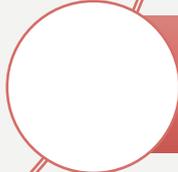


學校餐廳菜單設計

學校膳食及廚房管理

學生營養教育

# 保健食品營養師

-  產品開發
-  營養品諮詢(藥局、屈臣氏等)
-  教育訓練
-  營養品文案撰寫

# 診所營養師

病人得來速

糖尿病衛教

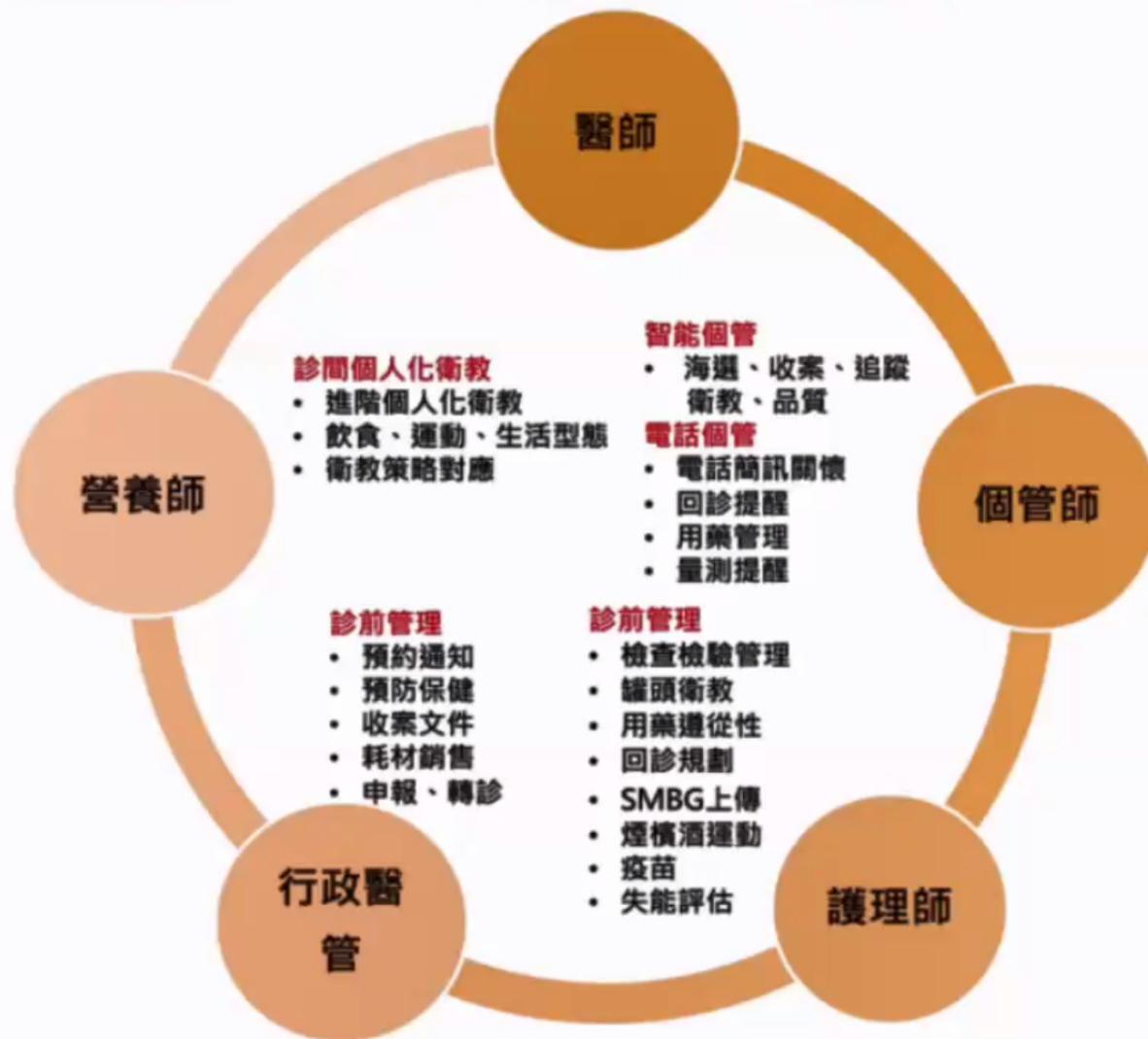
腎臟病衛教

E 化管理

減重門診



## “控糖導師” 帶領病患一同走過不同階段的旅程





# 名醫實時通



離院

離院/  
院內

院內



重點：

- 雲掛號
- 雲候診
- 雲報告
- 雲客服

負責團隊：

- 前台行政人員
- 個案管理師
- 醫師



# 智慧診所、醫師與會員

## 智慧診所



## 醫師/個管師





離院

重點：慢性病雲端數位照護平台 + APP

負責團隊：慢病組、醫師群

雲端照護平台

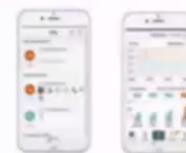
即時掌握個案狀況，系統化追蹤與互動

離院/  
院內



智抗糖APP

日常數據輕鬆記，個人化提醒與衛教



院內

處方 & 檢驗數據串接  
自動同步上傳，進階應用



# 產後護理之家營養師

費用昂貴

要求品質

飲食美味

服務態度

妊娠糖尿病衛教



產後護理之家





社區  
營養衛教



# 社區營養師

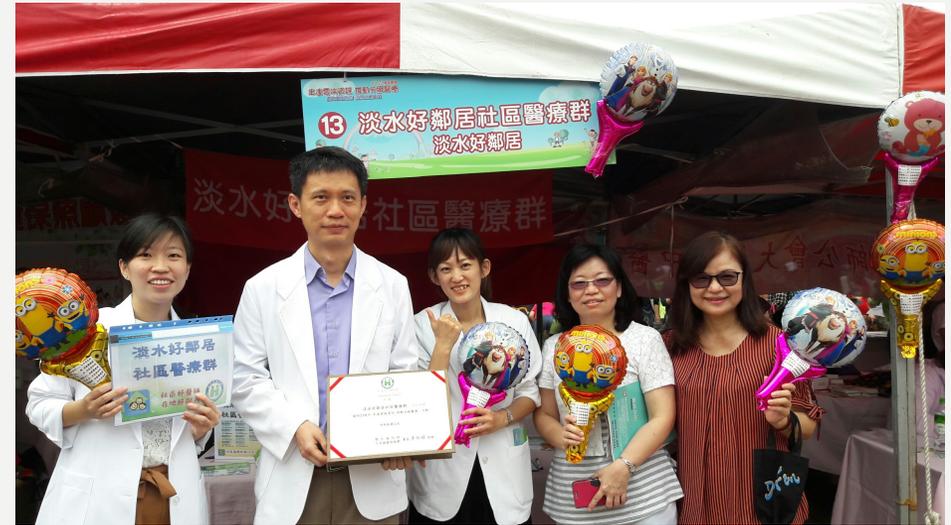
親和力

台語能力

節慶飲食衛教

Q A 分享

小禮物



## 商業食譜設計合作

台灣美威水產股份有限公司專案合作  
提升冬季抵抗力飲食  
健身飲食這樣搭



<https://onlineshop.supremesalmon.com.tw/pages/輕鬆搞定！上班族平日健身餐！>



# 就算天天外食也能瘦

14天減3公斤的  
懶人健康飲食與  
減醣計畫

最專業的瘦身菜單・食物採買原則・熱量分析  
營養師觀點・減重減脂兼具・外食族必備指南

免斷食・三餐十點心全都吃也瘦得漂亮  
0廚藝・每餐都吃便利商店也沒有問題  
168冊冊・不挨餓又能吃飽更可減重減脂

營養師 廖欣儀 著

這餐只有490大卡，健康又營養均衡

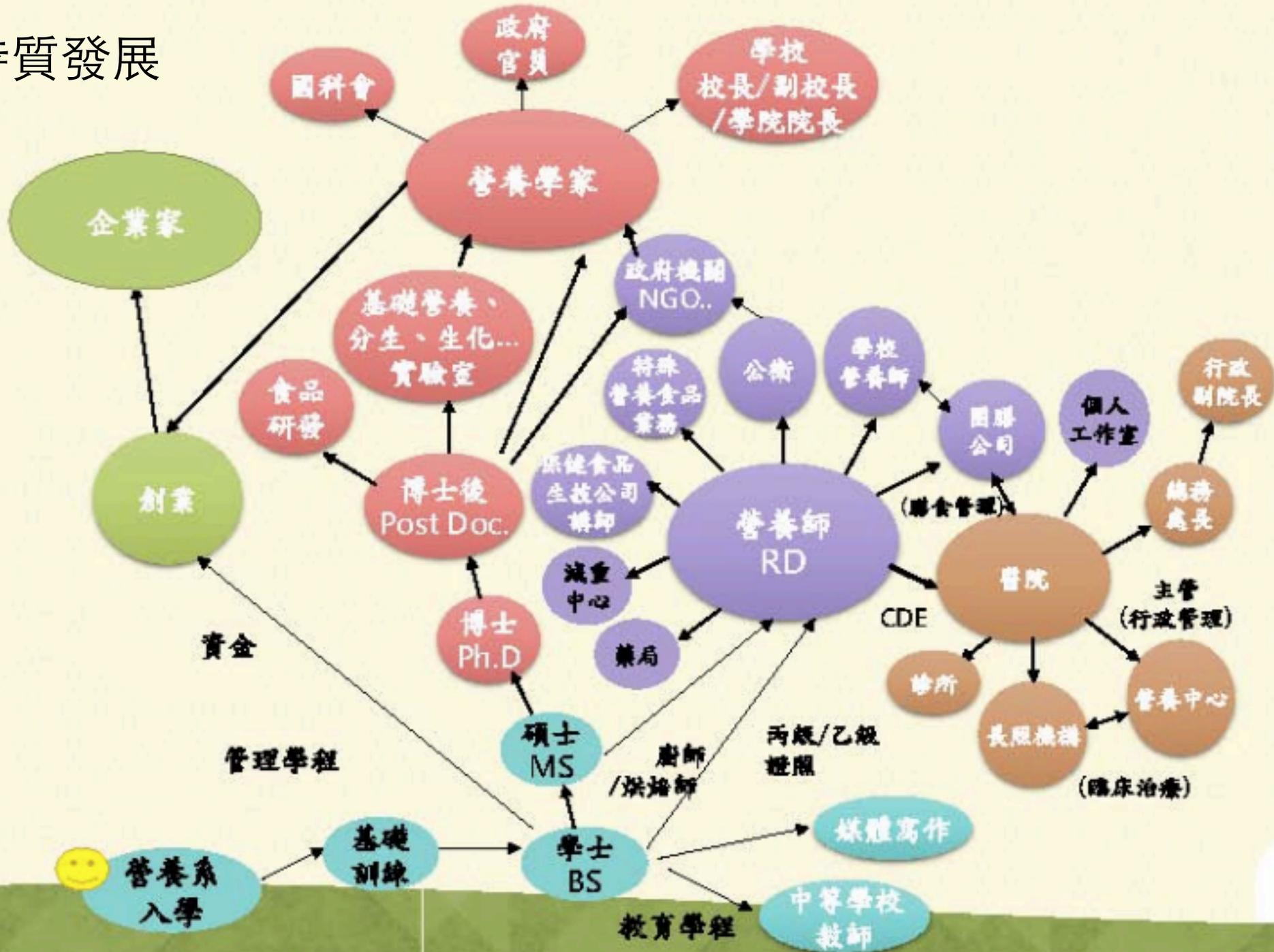
照著吃，保證瘦！

王治元 醫師／台大醫學院內科專任教授 專文及專業推薦  
May Ju 人氣健身部落客  
高敏敏 營養師  
張晴琳 Yolanda Chang 國醫藥師筆記  
許育楨 營養師／V營養師的健康教室 (聯合推薦)

聯合推薦

營養師 廖欣儀 著

# ※ 按照特質發展



# 我的工作價值

