



營養諮詢師 應有的專業素養

在健康照顧方面

營養諮詢是營養專家最基本的治療與教育行為，包括在醫院、臨床和社區健康支援的工作人員，在個別學習方面，除了基本的需求之外，也包括食物的選擇和飲食的習慣，設計一個針對維持個人身體健康的治療、管制或預防疾病的飲食計畫，更提供做什麼，不能做什麼的清單，營養顧問必須很有技巧的進行營養評估與解決問題，這些都是具有學習行為與教育的科學技巧。

在解決問題上

解決健康與營養問題，需要注意疾病或治療飲食所造成的心理因素，也應熟悉孩童和成人的發展階段，並了解個人

對壓力的反應為獨立的行為模式，了解那些方法有助於人們為了健康而改變行為認知嚴重的行為問題，需請教其它專家幫忙。

教育技術

一對一的諮詢中，不允許說教式的對待，可能以看得見的目標，來粉飾那些實質具有教訓意味的教育方式，在營養諮詢中，依個人設立的目標進行，比僅只是依純飲食的描述進行更有機會發展自我照顧的責任和個人的選擇，但起初設立目標進行需花費很多時間，才能達成更長期的結果。所以定期的在諮詢者與學習者交替的學習是需要的；否則將無法得知學習者是否已學會，是否於近期改變營養的相關行為。

推廣技術

以下為促進渴望健康行為動機的因素：

一、心理因素：疾病本身會引發失望、焦慮或恐怖；其他任何一種生活型態的改變也是一樣；或者藥物的治療影響也可能隱藏著其行為的配合而改變需要。

二、精神因素：某些精神因素會阻礙對健康的關心，可能對於健康有專業素養的個人缺乏信心，或是飲食的改變能力不足，尤其罹患疾病於某程度時或純屬個人問題。

三、生活因素：藥物或疾病會使得身體痛苦、疲倦或沮喪，均會阻礙對健康照顧指導的依循。

四、個人因素：對個別的



訪談可能會有語言障礙、缺乏交通工具或所需費用等方面的影響。

五、其他的因素：隱藏在於個人內心的種種矛盾的問題。

這些隱藏的因素均可能發生，雖然並沒有很明確的原則來對應，但可找到同輩好友團隊來支持，使其對飲食療法能夠放鬆至進而接受它，如討論食物或找到適當的社會福利機構，確定有足夠的經費可支援，任何個案都是有獨立特質的。

團隊學習

在健康照顧的團隊裏，比較常見的營養專業行為，是學習者的團隊討論活動，需要增加知識和自我照顧的技巧才能達成，也需要團對支援和問題解答的交換。

講師的素質

不管諮詢的計畫或接觸教

導得多好，其諮詢能成功完全仰賴在對於受訪者需要的最初反應，所以一位有技巧的諮詢顧問或老師不僅只是知道主要的事件，也懂得創造一個使人感到安全而且願意去為自己學習的環境，將重要的角色帶出，把營養和學習的獨特範圍指出可能有的基本因素。

個別性：飲食和吃的習慣是屬個人的事情，對每個學習者而言其文化、社會、人格和生理需求均影響營養的相關行為。

在營養訪談中

影響成人學習的觀念

受訪者的態度、教育背景、生活特質和經濟狀況均會影響其接受知識和能力後改變行為的因素。而且教育成年與未成年是不同的，孩子並非成年人的縮小，對待他們另有一套，而且成人也不是孩子的放大，所以需要謙虛不能無禮，需加注意。營養訪談與一般正

式教育應同等對待：

一、受訪者需被看為一成年人：沒有人喜歡被譴責或被詆毀。

二、每位受訪者都是獨立個體；不管教師曾看過多少受訪者，知道個別的健康問題，但他們都希望能就自己的狀況來與需要來對待他們。

三、多數的成年人喜歡以客觀和公事化的對待：雖然和善和同情是比較適當，但不能忘記此時此刻角色的扮演狀態；有些正式的頭銜稱呼或姓氏是一般在職場上的用語，如果受訪只喜歡放鬆的氣氛，那他可能成為整個訪談引導的主導者。

四、受訪者常抵抗：飲食習慣常是個人的事，因此要改變就是一種打擊，所以需要加以解釋改變的需要才易達成改變的行為。

五、有些受訪者缺乏信心：缺乏教育、害怕失敗、不信任醫療團體和其他因素皆會影響受訪者對於飲食策略遵循的信心，在治療的初期，耐心適當的答問和設定合理的目標皆能促進信心的感覺。

六、有些受訪者則過於自信：有些受訪者在他們自己與飲食的策略上期望太高，反而更害怕失敗，所以設定合理的目標有助於更合理化且避免失敗沮喪。

七、受訪者需要積極的肯定與回饋：有些受訪者需要別人幫助他克服害怕和焦慮，引

導他並固守著飲食計畫。

適用於教育的因素

指導人員應考慮以下原因：

一、教育程度的不同：教育不足時，受訪者缺乏勇氣問問題，指導人員應使其對每個問題均能自然的反應，且避免太多的專門術語。

二、遠離事實較難以記憶：指導人員必須使用受訪者個別較熟悉的個人經驗或觀念來說明，如此才較有意義。

三很多成年人經年在不正確或過時或錯誤的資訊裏：要克服他們或糾正他們是頗不容易的。試著使受訪者對你的資訊有信心，勝過電視的商業廣告。

考慮生活和經濟的因素如下：

一、生理因素：諮詢過程中受限於受訪者的生理狀況，

如視覺、聽覺、或語言障礙、或文盲，這些都需要花更多的時間、耐心，或要特別製作多媒體、模型等教學器具和設備。也需要朋友或家人的共同參與學習，以幫助加強學習有助於行為改變。

二、經濟因素：影響受訪者對較貴的新食物選擇之因素為經濟，因此明智的選擇有益的食物替換昂貴的食物，有助於克服受訪者的焦慮，如果價錢真是一個障礙，則指導員可介紹受訪者到社會工作或社會福利機構申請支援。

總之，指導人員和教師教導的是成年人，如何有智慧的參與並善用方法，以達成幫助學習者自行創造思考和解決問題。在指導的過程中，首先他們要建立同情和良好的關係是有益於溝通的，有關對於受訪者的關心，期望和學習需求發展的相關資訊愈充足則愈有效

解決營養的問題。

可塑性：營養是一直在變的科學，每一天都有新的知識和錯誤的資訊一再出現於專家和大眾的面前。因此對於新的理念和知識均應小心評估。而且，對於受訪者或同事堅持其錯誤的資訊時更應謙虛處理。

自覺性：個人的感覺含影響認知別人需求的能力。因此試著將個人的感覺除去成為專業人員之營養，特別是對學習者的關心需求時。

自我教育：保持對於現代營養相關資訊的跟進，保持並促進自己的教學技巧，在更新的臨床知識上，如聽力、文盲鼓勵和支持學習者的領域上再教育。

總之，營養教育者是有力的知識及有趣主題的傳授者。在整個計畫上表現出被尊敬和關心著個人最大的成功的機會是自信心。 ㊦

美能露® MENEDAEL®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增長植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段 79 號 6 樓
(遠東世界中心)
電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048
通訊信箱:台北郵政 118-196 號信箱
總經銷:得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、苗育鉢 ■ 苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料