

中榮心職人 ▶ 營養師篇

文／臺中榮總營養室營養師 郎惠芬

我在臺中榮總三十年的營養歲月

歲月匆匆，我在臺中榮總擔任營養師的工作，已近三十年。這三十年來，醫療環境不斷進步，民眾對健康的認知已從「吃飽」轉向「吃好」，再到如今對「精準營養」的追求。作為一名營養師，我的角色不僅僅是菜單的設計者，更是連結醫療、病人與食物之間的橋樑。在臨床、教學、研究與膳食管理四大領域中進行這份工作的日常，既是挑戰，也是另一種對生命的守護。

隨著預防醫學與代謝問題（如糖尿病、高血壓）逐漸受到重視，臨床衛教成了營養師每天重要的工作。糖尿病病人時常帶著焦慮的神色詢問：「營養師，這也不能吃、那也不能吃，我到底該怎麼辦？」，在診間或病床邊，我們不只是看報告上的數據，也要溫暖的傾聽，我們教導病人如何辨識食物的升糖指數，如何透過「手掌大小」來掌握食用份量。對我而言，最成功的衛教並不是讓病人背下營養成分表，而是讓他們在步出醫院後，面對滿街的誘惑時，心中能有一把「健康的尺」。當病人開心地分享他的糖化血色素（HbA1c）下降了，那一刻營養師的成就感，我深刻的感受到。

膳食管理是醫院營養照護的核心工作之一，更是保障食品安全的重要防線。每一份送往病人的餐點，都是精準設計的成果。從糖尿病飲食、限制蛋白質的腎臟病飲食，到低油、低鹽或是特殊的管灌配方，每一份食物都承載著醫師的醫囑與營養師的專業判斷。而在員工餐廳，我們則是全院同仁的營養守門員。從設計菜單、食材叫貨、驗收進貨，到監督廚房作業流程——清洗、烹飪、供餐、配膳、送餐，乃至最後的餐具回收與清潔。每一個環節，營養師都得掌管好。我們深知，只有確保食材的新鮮與製程的嚴謹，才能提供美味又安全的食物。

中榮身為國家級教學醫院，教學是我們肩膀上不可卸下的責任。每逢暑假，實習學生帶著青澀與憧憬來到醫院，我們手把手地引領他們，將課本上的理論轉化為臨床實務。此外，針對想取得糖尿病衛教師資格的專業人員，我們也提

供紮實的實習環境，協助他們通過的口試。看著一批批充滿熱忱的學弟妹，在實習結束後得到專業能量的延續，讓我深感欣慰。

營養室近年來也積極投入跨科別研究。我們與各科醫師合作，透過臨床數據與實證分析，研究如何透過營養介入來提升病人的存活率，或是代謝控制的成效。研究工作雖然辛苦，卻是提升營養師專業品質的必經之路，也讓我們在與其他醫療團隊合作時，以科學證據，獲得更多的尊重與信賴。

回想起剛進入營養系時，系主任曾說：「唸營養，是進可守、退可攻。」這句話我至今未曾忘記。「進」能深入臨床，參與醫療照護，「退」能回歸日常生活，守護家人與民眾的餐桌健康。在中榮這三十年的時光裡，我體會到營養師的工作，是將營養醫學理論，化作餐桌上的一飯一菜。我們守護的不僅是身體的健康，更是將食物的滋味與生活的溫度緊密結合。未來，我仍會帶著這份心情，繼續在這條道路上，守護大眾的營養，做好食安的把關。🏥

