



# 新年送自己一份健康大禮

註冊營養師姚婉芬不時收到求診人士和讀者大大小小有關營養的問題，現透過心聲週報為大家解答。

## 特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

筆者成為私人執業的註冊營養師已有十年了，但是身邊仍有很多朋友不知道什麼是註冊營養師，或者不知道註冊營養師怎樣幫大家達到健康目標。今期就在這裏幫大家了解一下註冊營養師，解答一下相關的疑問。

**Q：我已經有家庭醫生了，為什麼還需要看註冊營養師？**

**A：**家庭醫生和註冊營養師都可以幫助您健康，但是他們的專業各有側重。具體來說，家庭醫生更能在您罹患疾病的時候幫到您。因為他們對各種疾病，以及藥物使用更有專長。然而營養師更擅長運用您日常的飲食來全面調理您的身體，旨在改善您的生活習慣，以達到增強體質、預防或者控制慢性疾病的目標。一句話，醫生比較重在治病，而註冊營養師相對注重在防病。

**Q：「註冊營養師」的「註冊」是什麼意思？**

**A：**「註冊營養師(Registered Dietitian, RD)」的「註冊」指的是這個營養師在加拿大政府部門有註冊在案，因此是受政府監管的、可信賴的營養師。要獲得註冊營養師證書，需要經過正規大學(如UBC)4年的課程學習，以及一年嚴格的醫院實習，並且需要通過註冊營養師資格考試。每年都要續牌。因此註冊營養師都有良好的專業素養和知識基礎。但是「營養師(nutritionist)」則是一個不受監管的稱號，任何人都可以自稱營養師，不論她是否經過正規學習和實習。

**Q：MSP包括諮詢註冊營養師的費用嗎？**

**A：**一般而言註冊營養師諮詢有兩種。第一種是因為疾病而由醫生轉診至醫院裏的註冊營養師，這種情況MSP會支付您諮詢的費用。如果您對自身飲食及身體情況

有疑問，您也可以自行預約營養師診所的註冊營養師。這種情況下就不是MSP支付您的諮詢費用了，而是您的延伸醫療保險(extended health insurance)。每個公司的延伸醫療保險都不太一樣，可以具體查詢您的保險條例。如沒有公司的延伸醫療保險，您可以選擇自己支付費用，包括在個人薪俸稅的醫療費裡。

**Q：註冊營養師的諮詢流程是什麼樣的，需要提前準備什麼嗎？**

**A：**註冊營養師諮詢通常分為初次諮詢和跟進諮詢兩部分。初次諮詢時，註冊營養師全面了解您的健康情況和您的日常飲食習慣。然後根據您的日常食物類別、份量、食用次數，對您的營養攝入情況和飲食習慣做出評估，並與您討論制定最合適您的健康目標和營養計劃。跟進諮詢時，註冊營養師會和您一起檢視上週的營養飲食情況，並針對您遇到的問題進行討論。通常每次諮詢時，註冊營養師都會就您關心的問題，選擇1-2個主題進行詳細交流，給予營養建議並教授健康飲食方法。初次諮詢時您不需要提前做準備，而在跟進諮詢之前通常需要您填寫一周的飲食記錄，並帶到營養師診所。

**Q：註冊營養師還提供什麼其他服務嗎？**

**A：**註冊營養師除了提供諮詢服務以外，還可以為您定制一周七日營養餐單。或者帶領進行超市之旅，解析日常購買的食品是否健康。同時註冊營養師也會定期舉辦營養相關的講座。您也可以關注並報名參加。

資料搜集：文雅

以上資訊均為參考和教育目的。並不可以代替您家庭醫生的建議或保健意見。此信息不應被用於診斷和治療任何健康問題或疾病。

註冊營養師姚婉芬可以幫你設計一個膳食計劃，有助你減肥和補充體力，提高免疫力，讓你變得精神又開朗。

**診所地址：** Momentum Wellness Centre  
Unit 210-8140 Cook Road, Richmond  
**診所電話：** 778.999.7554 (敬請預約)

## 親子營養之旅

您想小朋友吃得更健康嗎?何不從超市購物之旅開始?

由註冊營養師Amy Yiu帶領小朋友到超市認識蔬菜和水果的知識!

**年齡：**適合5歲到12歲的小朋友

**日期：**可以選擇以下日期：1月3日下午1時至1時30分  
1月8日下午1時至1時30分  
1月8日下午5時30分至6時

**地點：**列治文佳廉超市

PriceSmart Foods, 8200 Ackroyd Rd, Richmond

**費用：**免費

參加營養之旅的小朋友可免費帶一本Hungry Hippo Handbook回家!這本七彩繽紛的小冊子是由樂健營養的義工們所設計。裡面有各種關於有益食物的健康知識。

**報名：**www.libranutrition.com

**查詢：**info@libranutrition.com 或 604.704.1165 (中英語)

## ——自閉症知多少——

本文資料由Autism Society of British Columbia提供

# 青少年邁向成人的過渡 (一)

18歲至21歲患自閉症青少年需要面對的最常見問題之一便是他們無法像同齡人一樣獨立，搬出父母的房子、找一份工作或者繼續升學。也許不少患病少年正掙扎於如何能與普通人維持有意義的關係，或者如何找一份自己可以勝任的工作。對於一部分患有ASD的青少年來說，在社區內獨立生活、找一份工作、繼續教育這些都是可以實現的。也許每個患者的情況不同，但無論以何種方式，年輕的自閉症患者依舊可以成為社區發展的重要成員之一。

工作指導、社區聯繫、社區生活、心理健康支持等服務可以幫助年輕自閉症患者完成過渡規劃。從青少年邁向成人，患者的身心需要多方面的調試，不同人需要參與到青少年該階段的過渡計劃中，為每一位ASD青少年創立最佳方案。

## 青少年成人過渡計劃要點：

- 逐漸引入獨立的生活方式
- 規劃未來的就業及社會活動
- 決定自己是否適合繼續讀書，並針對該決定作出必要的安排，例如參觀學校、住宿、及特殊支持服務等
- 申請合適的獎學金、助學金和補助金
- 與一些殘疾人服務機構保持聯繫，完成學校評估報告，並注意是否有評估報告已過時或需要重新評估
- 尋求就業信息或機會，找出適合青少年患者的職業類型

## 繼續教育

當你的孩子高中畢業，預備進入專上課程學習時，可能會有一段緊張的過程。在這個階段，推薦使用個人化教育計劃。它將根據您孩子的現實條件，確定繼續教育目標。當然，這個計劃需要提前規劃完成。

從高中開始，確保您的孩子會與一名輔導員定期舉行會談，商量是否按照預期完成希望學習的課程。確保學校輔導員可以為您的孩子靈活重新確定目標，並設定新的計劃。如果孩子目前所掌握的知識與希望選擇的專上課程、技能學習等存在較大差距，則確保可以盡快解決這一問題。

也許孩子需要積累一定工作經驗、或參加學校社團和課外活動等。這些問題輔導員都可以提供幫助。

父母也可以在孩子就讀前，直接與學校內的殘疾或學習服務辦公室聯繫。

## 如果你的孩子希望參加繼續教育，需要考慮：

- 學校內是否有殘障人士支援服務項目？是否有自閉症社區？
- 是否有心理輔導師、導師、醫生等校園服務？
- 學校的大小及位置——如果學校位置離家較近，則比較方便患有自閉症的孩子上學。一個較小的學校或許更易管理；但另一方面，大型學校將提供更多支援服務設施。
- 您的孩子住在家裡嗎？如果不是，那您的孩子是否適應學校的住宿系統條件？
- 一旦你的孩子決定繼續上學，父母可以考慮前去看望他們。與學校工作人員、同學和老師建立良好關係；請求旁聽課程，或留宿等，在這個過程中，你將了解到孩子就學過程中缺失的部分，幫助您的孩子更好融入學校生活。

如有任何關於自閉症的疑問或需要，請聯絡

**Autism Society of British Columbia：**

info@autismbc.ca

604-434-0880

#303-3701 East Hastings, Burnaby

讀者亦可於該網址查看自閉症相關信息：

www.autismbc.ca