

都市病普及 營養師前景無限



都市人生活節奏急速，不少人為「貪方便」都喜愛出外進食，但多肉少菜高鹽分的飲食習慣，令高血壓、高血糖、高膽固醇這「三高」成為澳門榜上有名的都市病，而近年來患者數量更是不斷增加及年輕化，情況可謂越趨嚴峻！事實上，不良的飲食習慣與很多都市病都存有密切關係，不少市民開始關注營養知識，興起報讀營養學熱潮。

終身受用的知識

學習正確的營養知識，除了可讓自身變得更为健康，更可令家人獲得均衡飲食，更能與朋友分享健康心得，是一門終身受用的知識。澳門專業營養師協會秘書長趙小姐表示，該會自去年開始舉辦一系列營養學課程，幾乎每個課程都火速爆滿，而報讀人數更是持續增長，而學員年齡層廣泛，不論十多歲至八十多歲都有，她續說：「有一些學員因患病，如患糖尿病、高血壓等而參加課程，學習相關健康飲食資訊，避免病情惡化；亦有不少年青人打算從事相關工作，報讀課程向未來成為營養師路途打好基礎。」



改善自身健康

普遍都市人因飲食習慣不良及缺乏運動，往往會引致中央肥胖、心血管疾病、營養不良及抵抗力差等徵狀，參與課程除了可學習專業營養知識，更可提高健康飲食觀念，能夠將營養學知識融入日常生活中，即時為自身健康帶來顯著效果。「絕大部分完成課程的學員會改變過往不良的飲食觀念，開始注意卡路里及多食纖維性食物，培養健康飲食習慣。」趙小姐補充，不少參與課程的學員都會學以致用，健康質素都會有顯著提升。

女人好易做

當司儀之入行途徑

有很多人都曾在公司宴會或朋友婚宴上當過司儀，但在本澳，的確很少人以司儀為一份正職，大多是當嗜好玩玩而已；但對此職業感興趣的朋友，相信每當看到台上的司儀時，必定有點技癢。明白本澳社會真的未必能容納太多全職司儀，但隨著博彩業帶動娛樂事業的蓬勃發展，以司儀為副業也會有不錯的收入，一些會慶或晚宴司儀，「利是」為500元起；有些經驗的，可叫價1,000至2,000元；倘若是經驗豐富或具名氣的（即電台DJ或電視台主持），每場活動的薪酬可達3,000至8,000元不等；很多人亦會在想，有很多大型活動亦喜歡聘請香港司儀，但他們每場活動的薪酬由8,000元至數萬，甚至幾十萬元不等，故對本地司儀確實有需求。那麼，究竟怎樣入行呢？本澳是一個地方小而融洽的城市，沒有太多商業社會的功利，反而多了份人情味，不如先來自薦當一些會慶或朋友婚宴的司儀，不要計較「利是」的



多寡，其實這是一個能認識別人，以及被別人認識自己的好機會，你今次做得好及建立了雙方的關係，下次一定會再找你的！

本澳擁有自己的電視台及電台，亦會定期招聘幕前人手，它不招聘你也可寫信自薦，勇敢地去試一下吧！當了DJ或主持，人們便會自動上門找你當活動司儀，身價亦可提升。

若然還覺不夠自信或已嘗試過以上方法卻不成功的話，可報讀一下坊間的司儀訓練班，學費幾百元的也不錯，或參加一些司儀比賽，提升自信，從而發掘出另一個自己！

生命好短暫，既然能找到自己的興趣，應好好發揮一下，起碼能留下自己曾經生存的證據！

陳嘉敏 Avaly

簡介：當了十多年電視台主持，有家庭、有兒女，還在不停追逐自己的夢想；現職婚宴統籌師，索性與客人一起追夢。

微博：<http://weibo.com/avalychan>

隨《力聘》刊載

前景發展無限

完成營養學文憑課程的學員，可以從事相關健康諮詢工作，根據資料顯示，持文憑的營養師起薪點約澳門幣10,000元，並按學歷及經驗而逐年攀升。趙小姐表示：「我們會安排成績達標的學員參與澳洲營養師資歷架構試，或協助有興趣繼續深造的學員報讀學位課程，助他們考取國際認證。」由於澳門較缺乏專業的營養師，故市場對具有營養學資格的美國、澳洲等發達國家，營養師更已成為一種收入較高及受到尊重的職業，可以預測得到營養師未來將成為熱門職業。

營養師薪金知多啲！

營養學文憑	MOP10,000-12,000
營養學學士	MOP17,000
營養學碩士或以上	MOP25,000

*數據來自澳門專業營養師協會



課程推介

應用營養學及體適能證書課程 (36小時)

課程內容：

簡介各種營養素對人體的生理功能，詳解均衡飲食配搭及外出飲食秘訣，認識常見都市病及飲食建議，解構食物標籤及運動生理學。

專業營養及食品科學證書課程 (36小時)

課程內容：

認識各類食物的營養價值及營養特點，介紹烹調油及各類調味料的營養價值及使用的方法，學習人生不同階段的膳食指南及注意事項，詳解中國居民膳食寶塔說明及應用，認識食品污染、食品添加劑與食品安全。