



為您 帶來更多

屈臣氏個人護理店「更加關心您」，現在連顧客的飲食營養也一樣關懷備至。自去年底起，這家香港美健產品零售市場的龍頭企業，已於七家分店設有駐店註冊營養師，為顧客提供實用的專業意見，指導他們如何吃得更好、活得更健康，和透過營養飲食控制病情。



對不少香港人來說，「營養師」一詞令人聯想到收費高昂的美容中心減肥專家，或者在資源緊絀的公立醫院裏，需要醫生轉介才能與你匆匆交談數分鐘的營養專家。屈臣氏希望扭轉香港市民對營養師的這種印象，並改變營養師服務不足的現實情況。

屈臣氏已擴大服務範圍，讓付費顧客可以迅速、便利地得到註冊營養師的專業意見，解答各種切身的健康問題，例如「我過重嗎？」、「我可以喝多少杯咖啡？」，以至「糖尿病病人可以吃米飯嗎？」等等。

屈臣氏營運主管—健康及健體產品及首席藥劑師劉寶珠表示：「我們希望為市民提供方便之門，隨時隨地可以獲得註冊營養師的專業服務。

「我們很高興市民的健康意識日益提高，他們需要獲得更專業的保健意見。」她相信，屈臣氏作為一個大型連鎖集團，有優越條件向市民灌輸健康生活的知識。「我們有藥劑師、護士、保健和健體顧問為顧客服務，不過愈來愈多顧客向我們的藥劑師查詢營養和藥物問題，所以我們決定增聘註冊營養師。」

屈臣氏個人護理店最先提供營養師服務的七家分店位於新界的元朗、粉嶺和大埔，九龍的尖沙嘴和佐敦，與港島的香港仔和太古城。每位營養師每天大概約見四名顧客，不過隨著更多市民得知這項服務，營養師每天約見的顧客數目正不斷增加。

曾在英國受訓的註冊營養師廖慧銘女士，領導屈臣氏最近招聘的營養師團隊，並親自宣傳這項服務。她與九名同事經常亮相電台節目，提供飲食及保健貼士，並為本地報章撰文。他們又四出為工商企業主持教育講座，包括





前往火炭和紅磡黃埔花園，分別為屈臣氏新界總部及和記黃埔地產的員工舉辦午間座談會。

光顧這項服務主要來自三類人士，包括孕婦、過重/ 過輕人士，和長期病患者（包括高血壓、高血糖和高膽固醇的三「高」人士）。廖女士相信，香港市民大部分可納入這三類人士的其中一類，例如每十名港人便有一人是糖尿病患者。

廖女士說：「不少市民都需要飲食建議，但卻無法從醫生或醫院得到這類服務，而且也不知道可以向誰求助。」她補充道，這個情況令人遺憾，因為像高血壓等病患者，其實只要飲食得宜，加上適當的藥物配合，便能妥善控制病情。營養師亦能消除市民對疾病的一些常見誤解，例如糖尿病病人不應進食米飯或甜食。

對症下藥

屈臣氏營養師會在獨立診室與顧客見面，首先透徹評估顧客的保健需要和目標，然後分析其醫療記錄、個人生活習慣、社交情況等。廖女士表示：「我們明白，為顧客提供太多的技術性建議，只會令他們感到混淆，所以我們會盡量因應個人情況提供實用建議。」

這項服務的一大優點，是屈臣氏營養師用在每名顧客身上的時間較多。以最重要的首次問診來說，會面時間長達四十至四十五分鐘，相比公立醫院營養師一般的會面時間長一倍。「我們花更多時間在顧客身上，使我們更能全面掌握他們的情況，並詳細討論他們的獨特需要。」

一般來說，顧客的保健需要五花八門。廖女士表示：「舉例說，有些顧客希望培養比較健康的飲食習慣，但每餐卻不能不在外解決，所以我們會教導他們在餐廳點菜時如何選擇和取捨。」屈臣氏所有營養師都在診室設有餐牌範本，幫助顧客根據他們喜愛的菜式，實在地作出更健康的餐飲選擇。



相得益彰

這項新服務的基本目標，是與其他醫療專才，包括屈臣氏藥劑師緊密合作。屈臣氏首席藥劑師劉寶珠解釋道：「我們推出營養師服務，用意不是要向顧客推銷貨品，但既然我們在藥房內提供服務，那自然可以因利乘便，從飲食和藥物兩方面入手，周全照顧病人的健康需要。這兩項服務相輔相成，正可收協同之效。」

設有註冊營養師的屈臣氏還會通知鄰近診所的醫生有關這項服務，若營養師收到這些醫生的介紹信，便會在見面後向醫生送上求診者的報告，務求緊密合作和跟進情況。

廖女士表示：「這是服務的另一大優點。屈臣氏負責監察病人情況和安排覆診，而公立醫院一般需要醫生的介紹信才能約見營養師，即使是覆診也不例外。對不少顧客來說，需要方便會面而又有入定時監察情況，才能推動他們主動求助。」



「我們希望讓多些顧客和市民知道營養師可以怎樣幫助他們和家人...」

克服難關

屈臣氏在推行這項新服務的過程中困難重重，本港商舖寸金尺土，要在現有分店騰出地方設置營養師房間，實在令人費煞思量。

另一項挑戰，是解決本地市民對營養師工作認識不足的問題。廖女士說：「市民普遍認為營養師的工作，等同幫人減肥，但事實上我們的工作並不止如此。除了幫助病人控制病情外，我們還致力推廣兒童健康及營養。」

此外，有很多人弄不清營養學家（nutritionist）和營養師（dietitian）的分別。廖女士解釋道：「營養學家對營養成分及營養成分間的互動關係有豐富的科學知識，但一般沒有接受過應用這些知識的臨床訓練，尤其不掌握處理求診者的營養食療問題。營養師所接受的訓練，使他們認識食物中的營養成分，以至食物配搭如何配合個人對營養、醫療和保健的特定需要。」

二十年前，藥劑師也面對類似的挑戰。劉女士憶述道：「當年大部分市民都不知道我們是藥物專家，經過我們多年努力，情況才有轉變。現在，藥劑師已被視為保健和藥物顧問。」她希望市民也同樣能加深認識營養師的角色。「我們希望讓更多顧客和市民知道，營養師能幫助他們和家人活得更加健康。」

完美時機

對廖女士來說，能夠帶領一支團隊提供屈臣氏這項最新的保健服務，有如美夢成真。她在蘇格蘭實習時，早已決定投身社區，而非到醫院工作。

她說：「醫院營養師幫助病人和有迫切需要的人，他們的工作叫人欽佩。由於我們每天都要進食多餐，所以幫助大眾改

善飲食，正是幫助他們保持健康和預防疾病的好方法。」她深信食物不單只是補充能量，還具有社會和文化內涵。「我覺得在社區服務，可以對預防疾病和推廣健康作出更大貢獻，並希望在市民的日常生活中發揮更大的影響力。」

廖女士回想當年回港發展時，並沒有甚麼機會可以讓她實現理想。直到大約一年前，當屈臣氏計劃聘用駐店營養師，她才可以一酬壯志。廖女士表示：「我很高興我們與屈臣氏有共同的目標，一切來得正合時宜，我十分感激自己能獲得這個發揮機會。」

註冊營養師陳芷婷與廖慧銘（中）於佐敦的屈臣氏諮詢駐店藥劑師蔡迪華意見；位於佐敦的屈臣氏是七家提供全新營養師服務的分店之一。

