



悅讀好書 掌握健康

2009健康好書

蕭美玲 ◎ 行政院衛生署國民健康局局長

根據97年國家圖書館統計，臺灣一年出版的圖書約4萬5000本，若以一個人每天看書8小時計算，那麼每天起碼要看超過123本書，每本書只能看4分鐘不到的時間。如何在有限時間與經濟考量下選讀有益身心的好書，是現代人的一大課題。

身處資訊爆炸的時代，民眾常淹沒在龐雜的健康訊息浪潮中，若接觸了不當的健康訊息，反造成身體傷害。衛生署國民健康局秉持「珍愛生命—傳播健康」的理念，於2002年首次舉辦「優良健康讀物」徵選活動，希望透過專業學者的推薦介紹，提供民眾一份具「健康」概念的閱讀參考選單，讓民眾能更輕鬆「悅讀好書 掌握健康」。

今年，「健康好書 悅讀健康」活動邁入第四屆，持續針對癌症防治與菸害防制、心理健康促進、健康飲食及保健、其他（如：罕見疾病）等民眾關心重視的健康議題，依兒童及青少年、婦女及中老年三大族群廣徵好書，在各出版社的支持與參與下，計有 575 件書籍參選，經專家委員公開、公平、專業、審慎及客觀地逐冊審閱，歷經初選、複選與決選的過程，選出兒童及青少年健康類書籍 32 本；婦女健康類書籍 21 本；中老年健康類書籍 39 本，計 92 本的年度推薦健康好書。

同時，為了讓這些好書能夠讓更多民眾知道並運用，除將獲推介之好書彙整成「推介手冊」，透過各縣市衛生局、醫療院所、學校、國家圖書館及各縣市立圖書館等通路，讓民眾知道並選讀健康書籍外，也將這些資訊刊登於《全國新書資訊月刊》、健康九九網站專區（<http://www.health99.doh.gov.tw/>）、全國新書資訊網「得獎註記」專區（<http://lib.ncl.edu.tw/isbn/index.htm>），透過多元化管道提供民眾參考運用。此外，更結合國家圖書館、臺北市立圖書館、高雄市立圖書館與博客來網路書店等實體、網路通路辦理書展，也透過網路心得分享、健康講座與民眾互動的方式，藉以推廣這些健康好書。

健康，不只是單純的飲食、疾病防治，更是一種對於身體與生活的堅持及態度。國民健康局希望，透過健康好書的推介，除了讓民眾知道健康知識外，更能夠進一步建立關於「健康」的概念與生活態度，把健康變成生活的節奏與目標，相信人人都可以是「健康達人」。想瞭解詳細內容，歡迎至網站搜尋相關資料：http://health99.doh.gov.tw/09books/books_01main.htm