



# 記「2011健康好書 悅讀健康」頒獎典禮 暨健康好書講座等推廣活動

劉在善、柴希珍 ◎ 國家圖書館國際標準書號中心

國家圖書館與國民健康局關心民眾的健康，今年9月在本館共同舉辦了一系列「閱讀健康」活動，包括「2011健康好書 悅讀健康」頒獎典禮、「2011年健康好書講座—心靈成長系列」以及「健康好書主題書展」等，多樣性的活動甚受讀者喜愛，也引起了廣大的迴響。

## ✿ 「2011健康好書 悅讀健康」活動緣起

許多民眾常常低估疾病的風險，直到身體出現不適才匆促就醫，但通常為時已晚。想要身體健康，根本之道，就是要擁有正確的健康知識，防患於未然，才能降低生病機率。有鑑於此，行政院衛生署國民健康局秉持「珍愛生命—傳播健康」理念，自2002年起，辦理優良健康讀物徵選活動，甚獲各界好評。今年「健康好書 悅讀健康」活動已邁入第5屆，獲獎的健康好書有88種，是國民健康局從67家出版社共計500本參選作品中，透過專業學者的審核推薦，精選出來推介給社會大眾。主辦單位依適讀對象，分別推薦出「兒童及青少年健康類」書籍31種、「婦女健康類」書籍12種、「中老年健康類」書籍45種。

同時，為推展宣導健康閱讀，國民健康局除將獲推介之好書設計彙編《2011健康好書 悅讀健康推介手冊》，提供各縣市衛生局、醫療院所、學校及圖書館等通路，亦將好書資訊建置於健康九九網站活動專區 (<http://health99.doh.gov.tw/default.aspx>)，透過網際網路提供民眾瀏覽、藉由網路互動方式，讓更多民眾分享健康資訊，亦達成推廣健康好書目的。此外，更結合國家圖書館、臺南市立醫院、彰化秀傳紀念醫院辦理好書講座活動，給予民眾與榮獲好書之作者有更深一層健康知識互動之機會。

## ✿ 「2011健康好書 悅讀健康」頒獎典禮

為了推廣閱讀好書並能傳播健康訊息，國家圖書館與國民健康局在2011年9月2日下午1時30分，於國家圖書館文教區3樓國際會議廳共同主辦「2011健康好書 悅讀健康」頒獎典禮。出席頒獎典禮的各界人士有國家圖書館副館長吳英美、國民健康局副局長趙坤郁、亞洲大學健康產業管理學系教授楊志良、臺南市立聯合醫院婦幼院區顧問醫師江千代、國立臺北護理健康大學長期照護研究所所長李世代以及醫學界、出版界等佳賓多人。

國家圖書館副館長吳英美在會中致詞時指出，人的一生是黑白還是彩色，決定在個人的生理與心理是否健康。而健康是可以被教育的，健康教育最好的資訊來源就是書籍。相信經過專家學者評審的健康好書就是最實在的健康知識。

衛生署國民健康局副局長趙坤郁表示，國內出版界每年出版4萬6千多本書籍，其中有關健康的書籍不少，但哪些才是真正對健康有益的書籍？這需要專家學者的把關推薦。如果經費許可，國民健康局希望能購買更多獲獎的健康好書，提供給偏遠地區民眾閱讀。讓民眾能因為多讀好書，進而身心靈更健康，相對就可以減少健保資源的浪費。

前衛生署署長現任亞洲大學教授楊志良表示，最重要的健康照顧者是自己，這次的得獎好書能教育民眾照顧自己的健康，值得推廣。

### ✿ 「2011年健康好書講座—心靈成長系列」

國家圖書館與國民健康局爲了替民眾的健康多盡一分心力，在9月22日下午2時，於國家圖書館文教區1樓簡報室共同舉辦一場健康好書講座，特別邀請獲獎好書的作者與大家實際分享經驗與交流。這場心靈成長系列講座，邀請羅東聖母醫院精神科主治醫師郭約瑟及國立臺灣大學哲學系教授林火旺兩位作者到場現身說法與大家互動，共同尋找「幸福的意義」。

國家圖書館國際標準書號中心主任曾堃賢致詞時表示，有感於今年是921大地震12周年紀念，對「幸福」的感觸特別深刻，如同郭醫師書中所提「幸福很久遠，秘訣在學習」，讓我們積極的學習幸福之道，以正確的態度去面對過去與未來，希望大家將幸福的愛，努力傳播出去給他人。

羅東聖母醫院精神科主治醫師郭約瑟，以《原來，幸福離我那麼近！》獲選本屆健康好書「中老年健康類」推薦好書。本書由原水文化出版，是一本融合自傳、心理學、精神醫學與信仰的作品。郭醫師身兼牧師，他在現場與讀者分享著作時指出，人類的幸福基因雖然有百分之五十來自先天，但也有百分之五十可以靠後天的學習與操練來獲得，他鼓勵讀者要常常操練自己有寬恕、認錯悔改的能力，待人要有同理心，要有夢想；做一個懂得知足、感恩、謙和、慈悲與行善的現代人，就可以得到幸福。

第二位與讀者現場互動的作家是臺大哲學系林火旺教授，林教授是國內研究倫理學、自由主義、社會正義、多元文化、公民理論等的重要學者。他寫的《爲生命找道理》由天下雜誌出版，獲選本屆健康好書「兒童及青少年健康類」推薦好書。林教授在現場引用許多發生在日常生活中的例子來講述獲得幸福的方法，他強調「人要幸福，首先要能找到自己」，他鼓勵讀者走最適合自己的路，養成思考的習慣，了解人與人之間的關係是合作而非競爭，這樣就比較容易找到幸福。兩位作家分別從心理學及哲學角度，來解讀「幸福」的意義。會後接受現場來賓



提問及經驗分享，並由獲獎出版社各提供3-5本圖書，贈送給現場與會來賓。現場互動熱絡，讀者搶答十分踴躍。

#### ✿ 閱讀健康「健康好書主題書展」

針對今年得獎的88種獲獎好書設計的「健康好書主題書展」，自9月2日起至25日為止，也在國家圖書館2樓閱覽大廳展出，為身處資訊爆炸時代的民眾，提供一份具「健康」概念的閱讀參考選單。

國家圖書館希望結合「健康好書頒獎典禮」、「健康好書講座」、「健康好書書展」等推廣活動，達到宣導健康、閱讀健康的效果。除舉辦相關活動之外，上述健康好書的獲獎資訊，也刊登於《全國新書資訊月刊》（注），「全國新書資訊網」（<http://isbn.ncl.edu.tw>）也將新增至「得獎註記」網頁中，希望透過多元化管道提供民眾參考運用，幫助讀者運用國圖的查詢管道掌握健康資訊，進而實踐健康生活。📺

#### 注 釋

- 行政院衛生署國民健康局（2011，9月）。健康好書 邀您悅讀 2011健康好書推介。全國新書資訊月刊，153，10。



· 2011健康好書頒獎典禮，得獎者全體合照。（陳森豐攝影）