

# 運動樂讀

誠如英國散文家及詩人——約瑟夫·艾迪生的名言：「閱讀之於心靈，猶如運動之於身體。」「運動」是維持身體健康、防止老化的不二法門，而「閱讀」則是充實心靈、培養正能量的最佳管道，二者都是生活中不可或缺的重要元素。

近年來運動熱潮方興未艾，各地運動中心、健身房林立，各種球類運動、游泳、瑜珈、自行車、登山、慢跑……各有愛好者，而許多書籍以運動為題材，介紹體育、養身、鍛鍊等內容的書籍，也廣受讀者歡迎，對提升民眾健康意識，促進運動風氣，有很大作用。從疫情籠罩以來，許多人必需居家上班、遠距上課；對健身房及運動中心也望而卻步，「宅」在家的時間變多了，「居家健身」成為一個運動的新議題。

本期專題為「運動樂讀」，邀請廖邕、卡洛琳 H、曾偉綾、陳憶君、張惟智、柯怡君及舞菇等多位作者，分別從專業的觀點及個人的生活體驗，與讀者分享閱讀與運動交融在生活中的樂趣及感動。「主題閱讀」專欄，介紹讀者從兒童繪本認識與關懷自閉症孩童；還有曾經是人們最渴望與追求的愛情，為什麼越來越多人選擇放棄呢？另外也透過味蕾中的記憶，來探究料理及情感的關聯。在「讀人專欄」中，文字工作者李宜芳專訪詩人李長青，談他的詩生活，以及他的臺語詩創作所傳達的鄉土情感及文化認同；專欄作家張錦弘專訪瘦身營養暢銷書作家洪泰雄，談他的斜槓人生。「原創精粹」由金門縣文化局許績鑫局長介紹在文化立縣的目標下，該局出版品的多元化發展及推廣。

你今天運動了嗎？近來讀了那些好書呢？讓我們身體與大腦一起運動，祝福大家越動越健康、越讀越快樂！（編輯室）



臺灣出版與閱讀 季刊  
111 年第 2 期（總號第 18 期）

發行人：曾淑賢  
出版者：國家圖書館  
創刊日期：中華民國 107 年 3 月  
出刊日期：中華民國 111 年 6 月  
地址：100201 臺北市中正區中山南路 20 號  
編輯委員：呂實桂 周倩如 洪淑芬  
張嘉彬 陳麗君 曾堃賢  
黃文德 繁運豐  
(依姓名筆畫順序)

主編：翁誌聰  
執行編輯：鄭秀梅  
定價：新臺幣 150 元  
電話：02-23619132 轉 722  
傳真：02-23115330  
E-mail：isbn@ncl.edu.tw  
電子版網址：http://isbn.ncl.edu.tw

展售處：  
國家書店松江門市  
地址：104472 臺北市松江路 209 號 1 樓  
電話：02-25180207

國家網路書店  
http://www.govbooks.com.tw

五南文化廣場  
地址：400002 臺中市中山路 6 號  
電話：04-22260330

承印：上校基業有限公司

ISSN 2616-5074  
GPN 2010700429  
中華郵政臺北雜字第 2268 號登記證  
登記為雜誌交寄

○版權所有 · 翻印必究○