

深入報導

活的健康 悅讀健康

蕭美玲 ◎ 行政院衛生署國民健康局局長

根據 95 年國家圖書館統計，臺灣圖書一年的出版約 4 萬 7000 本，如果一個人要看完所有的新書，以每天看書 8 個小時來計算，那麼每天起碼要看超過 128 本書，每個小時至少要看 16 本，每本書只能看 5 分鐘不到的時間。所以，如何在有限的時間與經濟考量下選讀有益的好書？或從眾多各類媒體與網路的健康訊息中，挑出有益的資訊，實在是一件不容易的事。

隨著資訊傳播技術的迅速發達與多元化，經由網際網路與各式媒體的散播，民眾淹沒在龐雜的健康訊息浪潮中，若有不當或不正確的健康觀念，極易被誤信、誤用，進而影響到身體的健康。有鑑於此，衛生署秉持「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，唯缺乏明確的誘因，出版業者多數抱持觀望的態度，再三鼓勵邀請後，計有 573 件作品參選，歷經 96 名評審委員審查，共遴選出 91 件健康好書，包括：成人類書籍 66 件、兒童類書籍 1 件、雜誌類 10 件、影音媒體類 3 件。

2004 年則選定當時民眾最關切的運動健身、體重過重、青少年性教育、愛滋

病、癌症預防、用藥安全及壓力調適與心理健康等議題，配合衛生署的年度衛生教育宣導主軸，特別以「健康體能」、「健康飲食」、「性教育」、「愛滋病」、「癌症防治」、「藥物教育」、「心理健康」為七大主題，計有 557 件書籍參選，歷經評選的專家學者嚴謹審閱，考量作品的正確性與易讀性，遴選出 65 件健康好書，包括「健康體能」7 件、「健康飲食」10 件、「性教育」12 件、「愛滋病防治」6 件、「癌症防治」11 件、「藥物教育」6 件、「心理健康」13 件。

為持續鼓勵民間出版健康好書，提供有用的健康優質知識與資源，今年「2007 健康好書 悅讀健康」選定兒童及青少年健康、婦女健康、中老年健康、健康飲食與運動、心理健康、癌症防治與菸害防制等六大主題廣徵好書；在各出版社的支持與參與下，計有 517 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」20 件、「婦女健康」20 件、「中老年健康」18 件、「健康飲食與運動」17 件、「心理健康」24 件及

「癌症與菸害防制」7 件，計 106 件的年度推薦健康好書。



- 96年7月1日至8月31日於臺北市立圖書館總館舉辦健康好書書展。(照片提供/國民健康局)

當然，好書選出後，重要的是如何推薦給全國民眾？我們除了會分別將每屆獲推介之好書彙整成「推介手冊」，寄給各縣市衛生局、醫療院所、學校及圖書館等通路，透過推介手冊提供民眾選購閱讀健康書籍外，也將這些資訊在健康九九網站建置專區，透過網際網路提供民眾。此外，今年6到9月間，更結合台北市立圖書館、全省金石堂門市與博客來網路書店等通路辦理書展，也透過網路票選、健康講座與民眾互動的方式，藉以推廣這些健康好書。

為了讓民眾獲得最新、最正確的健康資訊，我們鼓勵作者與出版業者，能一起出

版更豐富的出版品，讓民眾能有更多元的選擇，因為追求健康，其實是一種生活觀念與態度；我們不需要特意花錢買健康，但健康卻必須「用心的經營」。只要有心，可以利用知識、身邊有用的資源及善用時間的安排，把健康經營成追隨生活的腳步。而且健康非但是個人的，也是互助的概念；我們也鼓勵學校、社區、職場，透過彼此提醒、互助和更多志工的投入，把健康變成生活的節奏與目標；這樣，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://tobacco.bhp.doh.gov.tw:8080/2007book/>。

ISBN



- 96年7月29日，健康講座邀請彰化基督教醫院林益卿醫師，演講「您不可不知的健康小常識」。(照片提供/國民健康局)