

閱讀樂健康：2014 優良健康讀物推介

衛生福利部 國民健康署



2014 閱讀樂健康 優良健康讀物推介手冊

衛生福利部國民健康署編／10309／衛生福利部國民健康署編／134 頁／21 公分
 100 元／平裝／ISBN 9789860421781／012

國民健康署為了建立國人正確的健康觀念，自 91 年起，辦理優良健康讀物推薦活動，讓民眾能更輕鬆「閱讀好書、掌握健康」。歷經多年的努力，立下穩固的基石且深獲各界熱烈迴響。

今（103）年，優良健康讀物推介活動已邁入第 6 屆，除區分為癌症防治、婦幼健康、社區健康、慢性疾病防治等四大主題徵選外，今年特別新增多媒體項目以符合時下流行需求，增加優良健康讀物之深度及廣度，並培養大家多多閱讀書籍的習慣。在各出版社的熱烈支持下，參選件數多達 724 件，其內容包含預防保健、飲食營養、運動健身、心靈療癒等各類豐富議題，而在多媒體方面，亦將民眾難以理解之疾病，諸如罕見疾病、老人失智等拍攝成為影片，運用故事化包裝，讓民眾更瞭解這些疾病的發生原因、照顧及治療等方式。本屆邀請數十位專家、學者，組成評選委員團，採公開、公平、專業、審慎及客觀地逐冊審閱，經初審、複審及決選等層層把關過程後，遴選出共計 100 件的優良健康讀物，推薦與鼓勵民眾閱讀。

同時，為了讓民眾能更認識這些優良健康讀物，特將獲選讀物彙輯編撰成「推介手冊」，透過網路書店、圖書館等通路辦理書展、講座、「看健康、擁好康」、「買健康、抽好康」、「身體健康指數大調查」等推廣活動，增加與民眾互動，讓國人自然而然接觸到健康讀物，養成閱讀習慣，在潛移默化中提昇對健康的認知，落實健康的生活！

真正的健康不只是疾病防治，更是一種正向積極的生活態度。國民健康署希望透過健康好書的推介，除了讓民眾擁有健康知識外，更能夠進一步建立「健康」的觀念與態度，把健康轉化成生活的節奏與目標，共同建構健康美好幸福的人生。