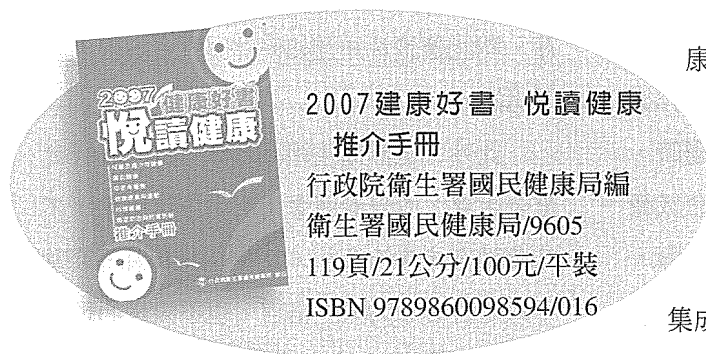


健康，從《2007健康好書 悅讀健康 推介手冊》開始

黃雅文 ◎ 國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所教授



臺灣地區平均壽命逐年攀升，截至民國95年，女性為80.81歲，男性為74.57歲；但育齡婦女總生育率逐年遞減低於人口替代水準2.1，至民國95年已降至1.12。面對高齡少子化的社會，如何延長健康的壽命，是今日國與民重要的課題。健康是權利、保健是責任！閱讀健康好書可以幫助人們擁有更多的知識促進健康，提供健康好書期能保障人們的健康知識權。

行政院衛生署國民健康局秉持著「珍愛生命——傳播健康」理念，自91年起推薦健康圖書，今年再度推薦106本健康好書，分為六大主題：兒童及青少年健康、婦女健康、中老年人健康、健康飲食與運動、心理健康、癌症防治與菸害防制，以讓民眾依有興趣之類別，獲取正確的健康資訊、擁有健

康概念，更期激發健康動力、創造健康生活。國民健康局將這些健康好書的特色、可看性、內容取向、適合閱讀族群、如何促進身心健康，透過數十位專家學者的推薦與評論彙集成冊，出版《2007 健康好書 悅讀健康 推介手冊》，以提供民眾選擇書籍時之參考書目，於琳瑯滿目書海中能選擇健康資訊之優良好書籍，促進身一心一靈健康。

目前幼稚園課程綱要有健康領域，國中小九年一貫課程有健康與體育學習領域，高中也有健康科目，但由於並不被列入升學考試科目，健康教學被邊緣化的今日，需要行政單位、家長、教師隨時把握機會提供孩子學習健康知識的機會，保障孩子們學習健康知識的權益，教育單位或學校辦理閱讀活動或教學時，是否有健康主題的書呢？圖書館的書架上是否有各健康主題如生長發展、飲食營養、安全與急救、運動、心理健康、疾病預防、消費者保健的書籍呢？每年兒童節、孩子生日時，送什麼禮物給孩子呢？健康好書，可以是每年兒童節、孩子生日時，學校、老師、家長送給兒童或孩子的生日最

佳的禮物。這些書，透過每日與孩子共同閱讀，親子一起建立健康的家庭生活，師生一起建立健康的學校生活，給孩子們健康成長的機會，是「愛」孩子的最佳行動！

健康好書範圍甚廣，近年來婦女地位雖逐漸提升及不斷倡導兩性平等，但家庭暴力事件、就業性別歧視、性騷擾、性侵害案件等婦女們的人身安全問題仍層出不窮，婦女們應知道法律上賦予的權益，更要懂得捍衛自己的權利。當一位女性面臨健康課題時，常因對疾病的無知而造成強烈的生命威脅感，在瘦身與美容幾乎成為全民運動之際，女性對於身體意象的衝擊更為強大。而在進入婚姻、生兒育女後，對家庭照顧責任的改變與如何做好母子保健等健康資訊內容，亦羅列於手冊中，彰顯重視婦女健康的家庭幸福與保障之必要。

隨著醫療科技的發達，國人平均餘命逐年增加，我們重視的不僅是活的長壽更要活的健康。中老年時的健康是子女的幸福，過的健康快樂，不只是為自己規劃中老年生活，亦是為子女們減輕負擔。手冊中提及的這些書籍提供將進入中老年、已進入中老年或是家中有中老年人等民眾一些重要健康相關資訊，能了解及面對中老年時期的健康問題，減少焦慮與不適感。

人生是一場長期的馬拉松，如何永續健康，端賴健康的生活型態與健康的環境生態。從懷孕、嬰幼兒時期保育、兒童保健、青少年中老年健康促進、以致於面對死亡，

人生一系列的健康知能，均羅列於健康好書系列中。至於主題範疇：如何吃才健康？要做什么運動才好？罹患各種疾病要怎麼吃？腰酸背痛時怎麼辦？已成為是許多人生活中的疑問。眾所週知「均衡飲食」、「三三三運動原則」，但是該如何在生活中落實，透過本書介紹的 17 本相關健康飲食與運動書籍，期能讓讀者知道如何健康飲食與促進身體適能。

此外，世界衛生組織將健康定義為「健康是生理、心理和社會完全安寧的狀態，不只是沒有疾病而已」，其中心理健康，期望不只是哲學家的人生格言，也不只是心理專家倡導的修練方法與步驟，應是平常人生中，努力實踐「幸福」的動能。如何因應人生中各種壓力與挫折？如何面對煩躁不安與情緒低落、憂鬱症或自殺？如何解決問題？兒童及青少年的心理健康問題，成人們該如何幫助他們度過？推介手冊中的書籍論述如何處理壓力、面對挫折，對象不止成年人，也涵蓋兒童與青少年，期能引導人們擁有健康的心理！

依衛生署統計國人十大死因自民國 71 年起至今，惡性腫瘤長年位居第一。當被診斷為惡性腫瘤時，是否即為判了死刑？其實不然，依現今醫療科技水準，可從日常預防、疾病篩檢，到早期發現、早期治療，癌症並非絕症。再者，這或許是生命的另一種契機，重新思量生命的意義與價值，推介書籍中有癌症病友們親身體驗的真正生命紀實、

如何照護癌症親友，更有從文明宗教——生理病理——生命倫理多重角度來看待生命，值得社會大眾閱讀與體會的好書！

感謝行政院衛生署國民健康局衛生教育室辛苦辦理健康好書評選，發揮大愛精神，邀請出版社提供書籍，敦聘各領域學者專家共同評選健康好書，提供教育單位、學校、家長各界使用時之參考，是個極富意義的活動。感謝數字傳播積極承辦，感謝出版社積極提供書籍。更要感謝辛苦的審查委員。有大家的努力才有健康好書的呈現。期待未來參與評選的書籍量更多，種類更多元，讓每一種主題的書籍都能選出好書提供各界使用。也期盼教育單位、圖書館學校、家長或孩子本身在買書或閱讀議題上，將「健康」規劃為重要主題，能結合「焦點三百——國民小學兒童閱讀推動計畫」、「行動圖書

坊」、「閱讀村」辦桌、「萬人說故事——送你一萬個愛心」等各項閱讀推廣活動，讓這些健康好書活在全民的生命之中！

延伸閱讀

行政院衛生署國民健康局[編]（2002）。健康久久 九十一年度優良健康讀物推介手冊。臺北市：行政院衛生署國民健康局。ISBN 9570130385。

行政院衛生署國民健康局[編]（2004）。2004健康好書 推介手冊。臺北市：行政院衛生署國民健康局。ISBN 9570185066。

編按

「健康好書推介」此一活動為行政院衛生署國民健康局所策劃，從2002年至今已舉辦3次，欲了解更深入的內容，請參閱下一篇由行政院衛生署國民健康局蕭美玲局長所撰寫的〈活的健康 悅讀健康〉。

