



2011
健康好書

珍愛生命 傳播健康

推
手
介
冊



行政院衛生署國民健康局 編印
中華民國100年8月



目 錄

- 序 p.1
- 評選說明 p.2
- 致謝委員名錄 p.3
- 兒童及青少年健康類總召老師的話 p.4
- 兒童及青少年健康類書籍介紹 p.5
- 婦女健康類總召老師的話 p.38
- 婦女健康類書籍介紹 p.39
- 中老年健康類總召老師的話 p.54
- 中老年健康類書籍介紹 p.56
- 附錄-推介書籍出版機構一覽表 p.102



2
0
1
1
健康好書
推介手冊



健康，不只是疾病預防與防治，許多民眾經常低估疾病的風險，直到身體出現異狀才就醫，通常都為時已晚。衛生署國民健康局秉持「珍愛生命-傳播健康」的理念，自2002年起舉辦健康好書的推介活動，希望提供民眾一份具「健康」概念的閱讀參考選單，讓民眾能更輕鬆「悅讀好書 掌握健康」。

今年，「健康好書 悅讀健康」活動已邁入第五屆，依兒童及青少年、婦女及中老年三大族群廣徵好書，在各出版社的支持與參與下，參選的500件書籍網羅各式各樣民眾關心和重視的健康議題，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類書籍31件；婦女健康類書籍12件；中老年健康類書籍45件，計88件的年度推薦健康好書。

同時，為了讓這些好書能夠讓更多民眾知道並運用，獲推介之好書將編輯彙整成「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，讓民眾知道並選讀健康書籍，同時健康九九網站舉辦線上遊戲透過與民眾互動的方式推廣獲獎健康好書。此外，更與國家圖書館、台南市立醫院、秀傳醫療社團法人彰化秀傳紀念醫院、秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院合作，舉行健康好書特展、健康講座，邀請獲獎好書的作者與民眾分享健康生活的態度。

健康是幸福人生之本，追求的不只是疾病防治，更是一種正向積極的生活態度。國民健康局希望，透過健康好書的推介，除了讓民眾知道健康知識外，更能夠進一步建立關於「健康」的概念與生活態度，把健康變成生活的節奏與目標，祝福全民擁有健康體重以及美好人生。



評選說明

今年在各出版社的支持與參與下，計有500件作品參選，經專家委員審慎客觀地初選、複選後，共遴選出88件推薦好書，分別為兒童及青少年健康類共31件，婦女健康類共12件，中老年健康類共45件。期望透過專家學者的推薦，讓民眾享閱好書，輕鬆掌握健康新知。

多數民眾都有「預防勝於治療」的基本概念，卻時常低估疾病的風險，直到身體出現異狀才就醫，通常都為時已晚。所以最根本的方法，唯有全民擁有正確的健康知識，防範日常的健康風險，時時留心注意，才能降低危害。國民健康局希望透過好書的推介活動，除了提升民眾健康知識外，更能夠進一步建立「健康」的概念與態度，視為時時關注的節奏。隨時提醒自己「聰明吃，快樂動，天天量體重」，維持健康體重，擺脫慢性病的威脅。



致謝委員名錄

依姓氏筆劃順序排列

江千代

李世代

林宜芬

林美麗

邱弘毅

施嫻瑜

許芳瑾

陳重榮

黃雅文

楊志良

劉丹桂

歐銀釧

蔡育傑

蔡益堅

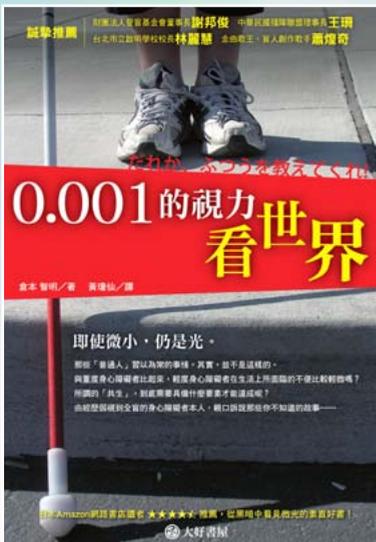
鄭振鴻



兒童及青少年類書籍介紹

召集人 黃雅文
亞洲大學健康產業管理學系教授
國立台北教育大學前教育系主任退休

提供健康好書是我們重要的社會責任，閱讀健康好書是全民健康素養提升的重要途徑。行政院衛生署國民健康局為了能提升全民健康素養，幾屆下來，為全民選了不少健康好書。這是全民之福。很榮幸的，我從第一屆開辦以來擔任幾次的總召集人。今年青少年組由我負責邀請國內專家，很榮幸的我們邀請到前衛生署署長楊志良教授、中華民國公共衛生學會理事長也是台北醫學大學公共衛生暨營養學院院長邱弘毅教授、台大醫院癌症專科醫師蔡育傑醫師及我本人共同擔任外部審書委員，行政院衛生署國民健康局也由三位相關科的科長同仁組成內部委員，這過程我們還邀請到每天接觸青少年的台中長億國高中獲有碩士學位的陳麗珠護理師幫忙提供既專業又實務的審查意見。審查過程相當艱辛，感謝所有的審查委員從初審閱讀每一本書，參加初審會議討論，複審再閱讀審視，複審會議，寫書評，在委員每日忙碌的工作中，還花相當大的時間與精力為選出好書而努力。在此要為有福氣的閱眾，向所有審查委員致最高最深的敬意與謝意。期許這些書能幫助我們的青少年更愛健康生活更健康！在此推薦家長老師學生請大家告訴大家來閱讀這些好書。



0.001的視力看世界 だれか、ふつうを教えてください!

出版社 日月文化出版集團／大好書屋
 作者 倉本智明／黃瓊仙(譯)
 出版日期 2009/09
 定價 220 元
 ISBN 9789862480106

書摘

即使微小，仍是光。與重度殘障者比起來，輕度殘障者在生活上所面臨的不便比較輕微嗎？所謂的「共生」，到底需要具備什麼要素才能達成呢？由經歷弱勢到全盲的殘障者本人，親口訴說那些你不知道的故事，這本書將透過一位有弱視的殘障者內心想法，讓我們重新思考既有常識觀念與既有社會規範的合理性，並探討在面對殘障者時，應該以何種態度面對，才不會傷害對方的自尊心。

書評

本書透過視障者角度，陳述經歷弱視到全盲的生命歷程。進一步以身心障礙者身分，描述成長過程中遭遇的難題，並探討社會大眾對「普通人」的認知，提出重要議題如「共生」、「障礙的輕與重」、「無障礙空間」，藉以讓社會大眾重新思考，並反思社會大眾對身心障礙者的既有觀念。本書亦附錄台灣身心障礙者處境報告，讓讀者瞭解台灣身心障礙者之現況。



人見人愛的方法一 讓你更受歡迎的50項關鍵祕訣 人に好かれる法

出版社 立村文化有限公司
 作者 近藤信緒、山見博康／周若珍(譯)
 出版日期 2010/04
 定價 250 元
 ISBN 9789866283055

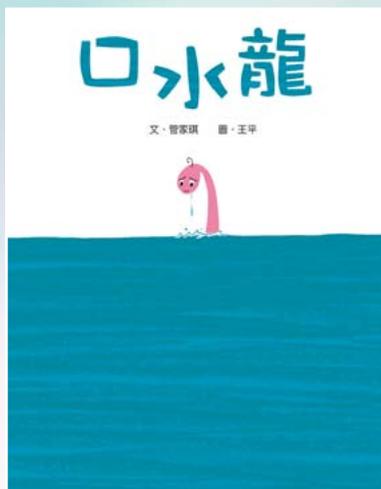
書摘

60年前，超過50萬人讀過的暢銷書回來了！因為本書有許多在現代生活中相當適用的方法，因而讓這本舊書在越過了半個世紀後的今天，再度復甦。

《人見人愛的方法》闡述各種場合該如何應對，才能擁有人緣，不但不会被討厭，更能受人歡迎。另收錄「應警惕的二十六條守則」與「人見人愛的五十條守則」，讓你了解為人處世的原則與禁忌，準確拿捏做人的尺度，不致誤觸他人的地雷，更能擁有超高人氣。只要你掌握書中各項訣竅，無論在任何場合或面對任何人，都能進退得宜、人見人愛！

書評

世界衛生組織在渥太華憲章中指出生活技能是健康促進五大綱領之一。人際關係又是生活技能重要項目之一。如何讓自己能有更好的人際關係，這本書深入淺出的從人各有好、對人抱有興趣等基礎篇，到如何介紹人，如何關心人……人見人愛五十守則與應警惕的二十六條守則等具體生活應對方法之提供，值得青少年朋友閱讀省思學習！家長、教師在面對青少年人際關係教導時，值得參考的一本書！



口水龍

出版社 小魯文化事業股份有限公司
 作者 管家琪
 出版日期 2009/06
 定價 270 元
 ISBN 9789862110935

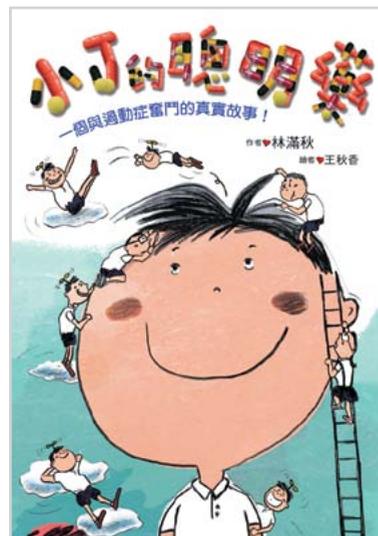
書摘

◎兒童臨床心理師 何采諭 真心推薦

《口水龍》除了細膩描繪孩子長牙的生理及心理狀態外，還可延伸討論「如何因應成長變化所帶來的人際困擾」。當孩子因成長的變化而感到困窘或不知所措時，爸媽也可嘗試以《口水龍》的故事來引導孩子討論：當阿丹莫名其妙地開始流口水時，如果能鼓起勇氣向朋友們尋求協助，會不會比自己獨自躲在水裡發愁擔心要來得更好？進而也帶著孩子想一想：當自己遇到成長的變化時，該怎麼面對？可以做什麼嘗試來找到解決問題的方法？

書評

這是介紹孩子生長過程中，長牙會流口水的童話繪本，適合親子閱讀，並教導孩子別人有困難，應互相幫忙。適合幼稚園及低年級生使用。



小J的聰明藥

出版社 小魯文化事業股份有限公司
 作者 林滿秋
 出版日期 2011/03
 定價 250 元
 ISBN 9789862112021

書摘

小J不管做什麼事都只有五分鐘熱度，功課一場糊塗，老師責罵他，同學討厭他，爸媽為他心力交瘁。他不是不想認真，而是做不到。他對媽媽說：「沒辦法，我天生是個笨蛋。」媽媽不肯放棄，帶他去看醫生。他被診斷出患了「注意力不集中過動症」，必須服用「聰明藥」。吃了聰明藥後，小J真的變聰明了嗎？他的人生會有什麼樣的改變呢？作者細膩刻劃一個真實的故事，看注意力不足過動症的小J，如何從痛苦、矛盾的掙扎中，學習面對自己、面對家人，面對過動症。

書評

這是一本給ADHD學童如何調適及學習的故事書，不但適合學童本身，家長及教師也都適用，更可讓正常孩子瞭解有此問題的同學，非常適合家長、老師、同學一起閱讀，適合中高年級以上。



不可思議的你！ Amazing You!

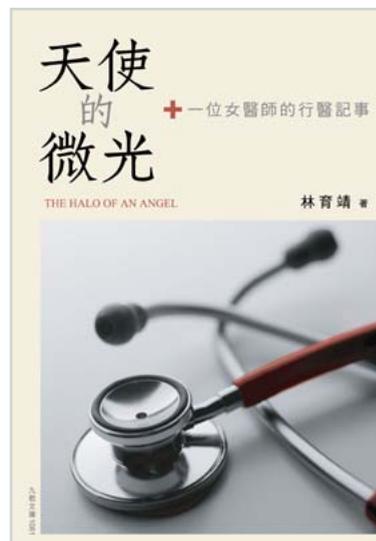
出版社 小魯文化事業股份有限公司
 作者 蓋兒·薩姿／林恩·克拉瓦斯(圖)
 ／林盈蕙、胡光能(譯)
 出版日期 2010/11
 定價 280 元
 ISBN 9789862111826

書摘

《不可思議的你！》就是專為年齡幼小的孩子所設計的，他們在這個時期，對性方面已開始有所認知，但又還不到適合去了解性行為的階段。透過本書溫暖又坦誠的筆觸，提供切合年齡的適當資訊，清楚地說明了傳宗接代、分娩，以及男生和女生的身體構造有何不同。作者薩姿醫師輕快的口吻，使文字充滿了活潑的朝氣，加上繪者林恩·克拉瓦古靈精怪的圖畫，讓父母親可以用更健康的態度，自然地與年幼的孩子分享身體的成長！

書評

這是讓學齡前及小學低年級學童認識身體的童書，讓父母或老師可回答男女身體有何不同，及孩子從哪裡來的疑惑。



天使的微光： 一位女醫師的行醫記事

出版社 九歌出版社有限公司
 作者 林育靖
 出版日期 2010/04
 定價 240 元
 ISBN 9789574446827

書摘

醫生是病人的救命天使，在生命戰場上，總面臨生與死的挑戰，但也最易感受到生命脆弱與無常，即使是一絲微光，也仍然努力奮戰。備受矚目的新銳作家林育靖，在本書中，以纖細易感的心，寫出在白袍底下醫師與常人角色的轉換，更譜寫出醫生與病人間的新倫理。部分篇章列為醫學系討論課程指定閱讀教材。

書評

透過女性醫師細膩觀察與感性文字，生動描繪行醫點滴。輯一「白袍」描述初入醫院，白袍底下的醫師心情；輯二「家庭醫師的誕生」則透過醫師角色，寫出一則則醫師與病患，家人，同袍之間的動人故事；輯三「實習醫師的七情」深刻刻畫實習醫師生涯。本書多篇作品發表於各報刊雜誌，並獲多項文學獎，部分篇章為醫學系討論課程指定之閱讀教材。



心的無障礙： 旅行100國的輪椅旅人 空飛ぶ車イス ~元ラガーマン、 世界39カ国の旅

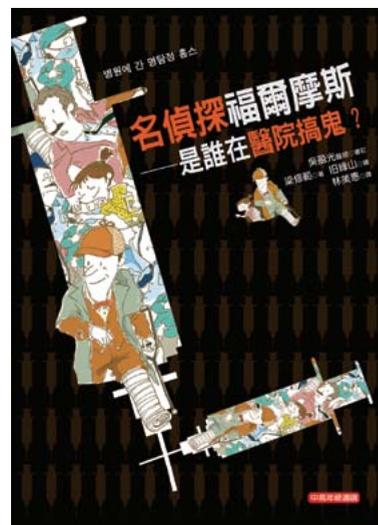
出版社 天下雜誌
作者 木島英登／蕭照芳(譯)
出版日期 2009/10
定價 300 元
ISBN 9789862410707

書摘

考上大學的那年夏天，父母答應送木島到美國遊學，當作慶祝他考上大學的禮物。從首度踏出日本國門開始，木島旅行足跡開始如同麥當勞般遍布全球，只不過他的「足跡」是雙手划動輪椅「轉過」，而非「走過」，如同他名片上所稱，是一位「輪椅旅人」，而且幾乎都是一個人旅行。抱持這樣的想法，木島英登勇敢踏上未知的旅程，用一百公分的高度看世界的木島英登，透過大量旅行和世界接觸，更加深自己生存的自信，從世界觀點看到所謂「無障礙」，並不是建造沒有階梯的建築物、增加無障礙廁所而已，而是在內心尊重每個人獨特性。

書評

本書作者木島英登在高三時因參加橄欖球隊的練習壓斷脊椎，從此仰賴輪椅過活，但他發現，真正改變的不是他自己，而是周遭人們對他的態度，不是瞧不起就是同情，因為坐著輪椅，即使是他想做的事情，都會受限於一句：『不行，因為我們沒有設備』或是『這是規定，沒有辦法』。然而，經過至美國語言學校學習的經驗，他首次感覺自己是個『個人』而不是『身心障礙人士』，在美國他學到『I can do it!』的信念，從此他相信自己能把不可能的事情化為可能，這與身體有無殘障或頭銜絲毫沒有任何關係，最重要的是自我的想法以及自己想要如何做。藉由這本書，我們跟著作者一起享受周遊列國的趣事，感受他即使行動不便也能樂觀的冒險的精神，無論是滑水、浮潛、滑雪，他都勇敢嘗試，也讓我們體認到勇於挑戰的人生觀。這本書讓我們知道，阻撓我們的往往不是年齡、體力、環境或金錢，而是能不能勇於實踐的那顆心！鼓勵各位跟著這本書一起環遊世界，放下書本，也能勇敢踏上追求自己夢想的旅程。



名偵探福爾摩斯— 是誰在醫院搞鬼？ 병원에 간 명탐정 홈스

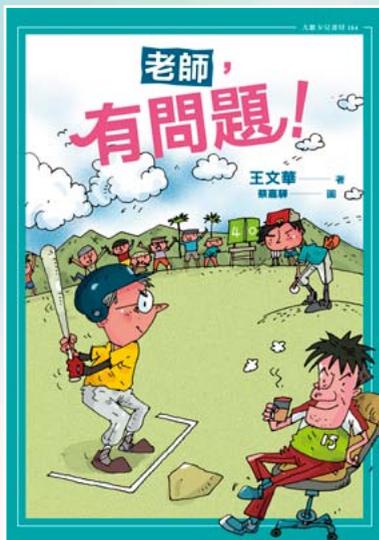
出版社 新苗文化事業有限公司
作者 梁修範／旧緣山(圖)／林美惠(譯)
出版日期 2010/04
定價 270 元
ISBN 9789574514397

書摘

這一回，名偵探福爾摩斯遇上大麻煩了！不但在調查商業間諜過程中，受了腳傷而住進醫院，在接受另一起失蹤案件的委託後，還陷入了要進行腦部手術的危機。從跨國製藥企業、網路駭客到基因改造事業，所有線索皆指向犯人就在醫院裡，但案情卻就此陷入膠著……。負傷上陣的福爾摩斯，能再次展現神探的功力，揪出是誰在醫院裡搞鬼嗎？

書評

原作者是一名韓國醫師，以名探福爾摩斯當主角，深入淺出介紹醫院內的活動、現代醫學及醫師的角色功能，非常適合中小學生閱讀，以增進醫學知識及自己健康照護。



老師，有問題！

出版社 九歌出版社有限公司
 作者 王文華
 出版日期 2010/07
 定價 230 元
 ISBN 9789574446964

書摘

成功國中三年八班重點升學班的功課表，被國英數歷史地理課程，塞得滿滿的，而同學最愛的體育課，卻成為各科老師最搶手的借課時間。而成功國中三年四班體育班的功課表科目多彩多姿，每天都有體育課，主要科目也常常自動變成體育課。八班的體育課在張正正舉手抗議老師借課，而獲得上體育課的機會，沒想到遇到四班同學來挑釁，引爆升學班和體育班的大戰，約定三個月後，以棒球來一決勝負。

書評

這本書以幽默風趣的寫法敘述一個升學班的學生為了搶體育課而與老師打賭的故事。一個擇善固執正直的學生『阿正』，與一個立志當美食網路記者的『阿強』，為了體育課槓上凡事都說不的『不老師』，於是老師賭上了『不老師』的稱號，以三個月內棒球打贏體育班為要求，將早自習改成練球時間來與三年八班打賭，也因此，這一群學生開始積極的動起來了。本書雖然故事簡單，但作者文筆流暢，有趣的敘述起學生生活點滴，幾個學生相處間的趣事，也突顯出學生內心真正的想法。本書從學生最簡單的訴求-體育課，引出發人深省的道理，或許，在面臨升學壓力之下，不斷對學生施壓、加課，都不比讓學生適度的放鬆來的有用！本書讀來輕鬆有趣，引人入勝，佐以適當的彩色繪圖，十分適合國小高年級以上學生閱讀！



你會上學校的廁所嗎？ がっこうでトイレにいけるかな？

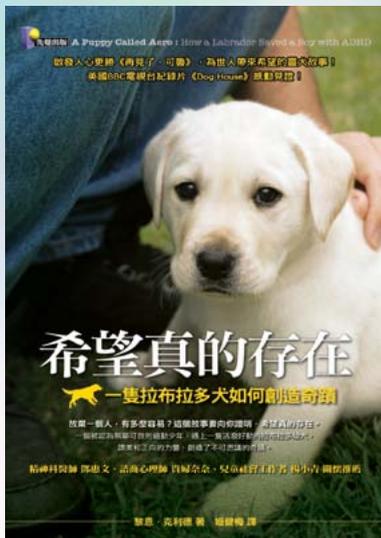
出版社 小魯文化事業股份有限公司
 作者 村上八千世/周姚萍(譯)
 出版日期 2011/03
 定價 270 元
 ISBN 9789862112076

書摘

上廁所也是一種生存能力！本書是專為學齡前的孩子創作的便便繪本，讓孩子在跨越幼兒園與小學當中，能夠學習如何使用學校廁所的蹲式馬桶，書末還有廁所小百科，介紹各式各樣的廁所。作者詼諧的文字搭配繪者幽默、明亮的插圖，讓孩子不再畏懼學校的廁所！隨書贈送與實際尺寸相同的蹲式馬桶海報。

書評

上學校廁所這件簡單的事，卻是影響兒童健康極重要事！小朋友不習慣蹲式廁所，經常便溺在地板，讓小學生不敢上學校廁所，甚至說不喝水，就可以免上廁所，有小朋友因廁所髒亂而憋屎尿，長久下來直接影響學童泌尿器官與健康。這本書對於剛進入小學的學生特別的重要，值得推薦給教師教學與家長指導兒童如何上學校的廁所必讀的一本好書！！閱讀時，歡迎參考教育部健康醫學學習網動畫遊戲中「便便大作戰」http://health.edu.tw/health/upload/tbteaching_material/20060316152607_file2.swf將有相輔相成之效果。



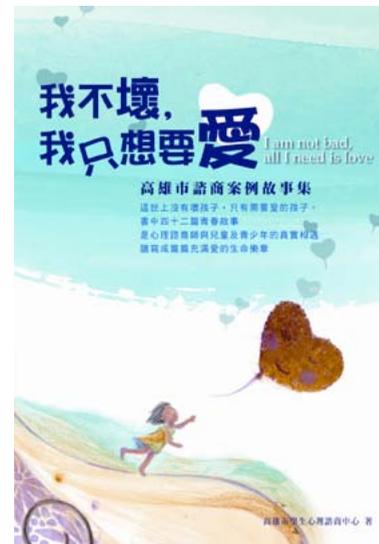
希望真的存在： 一隻拉布拉多犬如何創造奇蹟

A Puppy Called Aero: How a Labrador Saved a Boy with ADHD

出版社 先覺出版股份有限公司
 作者 黎恩·克利德、喬許·伯特／
 姬健梅(譯)
 出版日期 2010/02
 定價 300 元
 ISBN 9789861341477

書摘 過動症少年黎恩，是眾人眼中的麻煩。有一天，學校指派他去參加狗狗訓練學校，要他學習訓練狗，順便也接受「訓練」。於是他遇見了拉不拉多犬阿洛，人與狗的特殊友誼，讓他穿越了一連串挑戰。過動症孩子，很容易遭遇障礙和拒絕，師長也束手無策。這個真實故事見證黎恩如何克服過動症，蛻變為積極進取的年輕人。

書評 本書是患有過動症的作者黎恩的真實故事，作者從小就因為自己的過動，而成了問題兒童，直到他參加了狗狗訓練學校，認識了好動的『阿洛』，他開始因此培養耐心，並且找到自己的價值。故事中可以看到作者蛻變的過程，以及藉由訓練阿洛，而體認別人眼中的自己，進而修正成為一個積極進取的人。這本書不僅僅只是讓人看到作者的改變，也讓我們更能認識過動症者的心裡想法，這本書具備了撫慰人心的力量，也提供動症者及其家長一個轉變的希望。

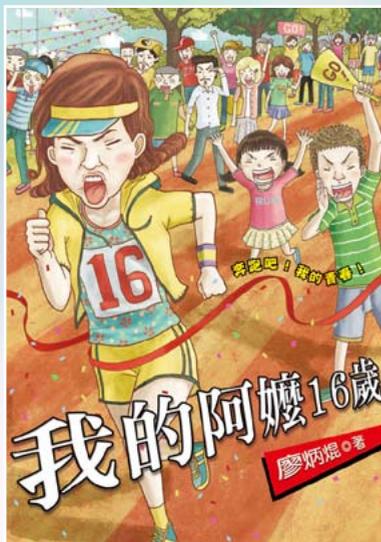


我不壞，我只想要愛

出版社 心靈工坊文化事業股份有限公司
 作者 高雄市學生心理諮商中心諮商團隊
 出版日期 2010/07
 定價 300 元
 ISBN 9789866782886

書摘 高雄市學生心理諮商中心邀請中心的督導、專任人員、心輔人員與諮商心理師，以深入淺出的方式，細膩敘說42則故事主人翁的小小心靈，是如何接受諮商心理師誠摯的邀請，勇敢走進自己的內心世界，透過遊戲和對話，學習處理那難以碰觸的創傷、失落、恐懼和憤怒。全書分為行為、性別、家庭、師生和情緒等五大篇，不僅能了解行為偏差、情緒困擾的孩子們的內心世界，更可以增進對於兒童諮商歷程的學習。

書評 現今社會多元且複雜，家庭及社會環境造就出許多異樣行為的兒童及青少年，使心理諮商與輔導治療變得極為重要。早期諮商介入，能幫助這些孩子導正行為與情緒困擾，有效預防很多社會問題的發生。本書利用案例故事，在行為、性別、家庭、師生及情緒五個類別中，集合四十二位諮商師的經驗與建議，針對各種情況與案例提供輔導技巧與諮商理論說明，非常適合輔導同仁、學校老師與家長作為兒童及青少年心理教育的參考。



我的阿嬤16歲

出版社 小魯文化事業股份有限公司
 作者 廖炳焜
 出版日期 2009/08
 定價 250 元
 ISBN 9789862111154

書摘

所謂「年輕」，應該不是指幾多芳齡，而是生命有幾丈豪情！在「白蓮氏」工作了一輩子的阿嬤，突然被公司以「年紀太大」為由資遣了！這個打擊讓阿嬤差點得「憂鬱症」，大家只好安排阿嬤到外地散心。沒想到，回家後的阿嬤不但擺脫憂鬱，還搖身一變成為鎮上的風雲人物！不論幾歲，都可以活得很青春！看超級阿嬤如何走過低潮，再創生命高峰。

書評

這是本適合小學中高年級的讀物，具趣味性及促進祖父母及孫子女間的互動，並教導孩子活到老，學到老，永遠不嫌老及不嫌遲。



帥帥王子不洗澡

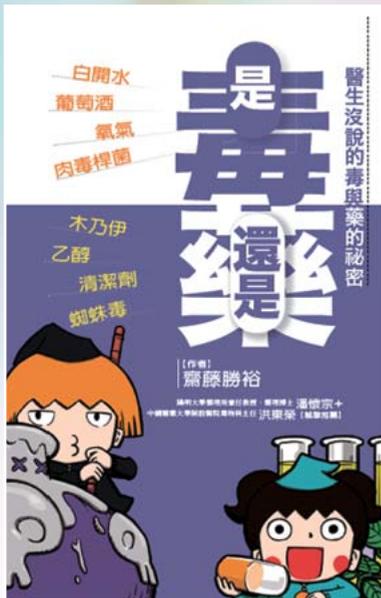
出版社 小兵出版社有限公司
 作者 林翔／陳又凌(圖)
 出版日期 2010/12
 定價 140 元
 ISBN 9789866544460

書摘

翡翠國的小王子眼睛又圓又大，睫毛長長翹翹的，長的帥極了！大家都叫他「帥帥王子」。可是他不愛洗澡，不喜歡換衣服，更討厭刷牙。久而久之，他身上開始散發酸酸怪怪的味道，他自己卻沒有感覺……看這本書，教小朋友注意自己和周遭的環境，要維持得乾淨整齊，才会有好人緣，有很多好朋友喔！

書評

本書由可愛的圖文，敘述不愛洗澡帥帥王子治理愛美市的故事。本書看起來輕鬆簡單，但卻輕易的讓孩子們瞭解應該注意衛生，故事藉由敘述帥帥王子變相規定人民通通不得洗澡、刷牙，反而弄巧成拙，來突顯愛乾淨的重要性，是一本適合孩子閱讀且具有正面意義的豐富圖文故事。



是毒還是藥？ 毒と薬のひみつ

出版社 遠足文化事業股份有限公司
作者 齋藤勝裕／日台科技翻譯社(譯)
出版日期 2010/09
定價 299 元
ISBN 9789866731631

書摘

你知道嗎

- 地上最強的毒是什麼？
- 美麗的菇類都有毒嗎？
- 壯陽藥有效嗎？
- 真的有長生不老藥嗎？
- 減肥藥為什麼會縮短壽命？
- 催情藥只是安慰劑？
- 河豚本來是無毒的？
- 麻藥是毒還是藥？

「藥」本是人生病時，協助康復的好朋友，使用不當時，卻可能成為致命或造成病變的「毒」。這本書有助於釐清民眾對「毒」與「藥」的觀念；書中大量關於毒與藥的小故事，更是引人入勝！

書評

在食品添加塑化劑的事件爆發之後，大家才驚覺我們身邊竟充斥著許多可能有毒的物質。其實如果用藥的方式不對，也可能中毒。本書以簡明生動的文字與插圖，傳授毒與藥的正確知識，書中大量的小故事更是引人入勝。讀者可以在很輕鬆的閱讀過程中，學習如何避開毒物的危害，同時增加用藥的安全性。



為生命找道理

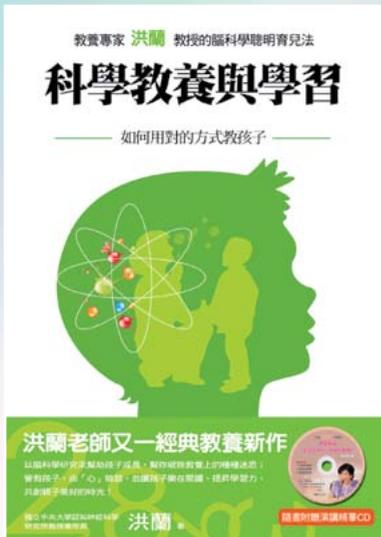
出版社 天下雜誌
作者 林火旺
出版日期 2010/10
定價 280 元
ISBN 9789862412046

書摘

林火旺教授的這本書，不同於一般深奧艱澀的哲學論述，而是信手捻來，就是一則則哲學家的故事，一個個發生在台灣日常生活中的例子，藉此深入淺出地闡釋道德哲學的論證，他犀利的邏輯思路，豐厚的自由主義學理，充滿社會關懷的人道精神，挑動每個人回頭叩問生命的意義與價值。林教授開宗明義，要讀者認知到「沒有經過反省的生命是不值得活的」，強調思想是幸福的元素之一，哲學式的辯證思考是幸福大道，宏觀的角度，探索人類共同的命運，再到自我追尋，關懷他人，最後歸結到珍惜生命的要義之上。

書評

這是本適合青少年探索人生，自我追尋及珍惜生命的書，文字淺顯且舉不少例子，內容豐富，甚多值得青少年，甚至成人家長深思之處。若父母與青少年一起閱讀，則更有收穫。



科學教養與學習

出版社 信誼基金出版社
 作者 洪蘭
 出版日期 2009/09
 定價 360 元
 ISBN 9789861613253

書摘

本書是洪蘭教授以腦神經科學研究為佐證所寫作的教養書。書中提供許多正確的知識以破除種種的教養迷思，能幫助父母們在面對琳瑯滿目的教養資訊和五花八門的潛能開發廣告時，作出明智的判斷和選擇。隨書附有洪蘭教授演講CD，讓閱聽人多一種學習的機會。

書評

父母都非常關心孩子的教養，特別是腦力方面，各方學說紛雜，洪蘭教授以科學及縝密的思考提供真正有益孩子腦力發展的建議及理論，非常值得父母及老師參考。



第一次減重就成功 (兒童版)

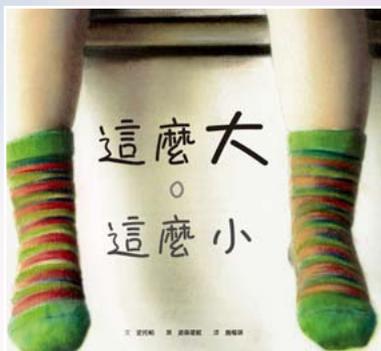
出版社 台視文化事業股份有限公司
 作者 許美雅
 出版日期 2009/07
 定價 300 元
 ISBN 9789575658533

書摘

◎專業營養師為十二歲以下的孩子量身設計。◎詳細解析常見錯誤的減重觀念與方法，避開家長可能犯的錯誤。◎門診實際案例統計，最有效的6大減重法排行榜。◎每天一定要做的最方便、有效的5種減重運動，輕鬆享瘦。◎正確飲食不復胖，絕對不胖回去的必勝10招。◎家長一定要會的低熱量烹調技巧大解析，讓孩子吃得健康有滋味。◎改變飲食習慣，全家總動員一起來，陪同孩子開心地健康減重。◎在家動手烹調低熱量食譜、點心及養生茶，滿足孩子口欲不發胖。

書評

台灣地區兒童肥胖的情形日益嚴重，近期的調查可以發現，學童過重盛行率約15%，肥胖盛行率約12%，若細分性別來看，相當於在男童每三個男童就有一人體重過重或肥胖，每四個女童就有一人為體重過重或肥胖。肥胖不但容易導致日後其它慢性病的發生，也有可能因此造成孩童有自卑等心理影響，因此這樣的問題不容忽視。本書由台北長庚醫院的營養師編寫，內容由介紹兒童肥胖開始，敘述肥胖的定義、成因，至建立正確的減重觀念、提供減重的方法、並且由運動與飲食方面著手，介紹減重運動以及提供各種烹調食譜，包括點心、飲料的實作方式，是一本內容豐富且相當實用的好書。本書除了提供正確的觀念，還將許多觀念與知識化繁為簡，以簡單扼要的表格歸納重點，並佐以豐富的圖文，是一本相當用心編輯且適合家長與孩童共同閱讀的好書，期盼藉由此書，能正確的引導家長為孩子的體重把關。



這麼大 這麼小

Grande O Piccolo

出版社 格林文化事業股份有限公司
 作者 史托帕/波森妮妮(圖)
 出版日期 2010/08
 定價 260 元
 ISBN 9789861892177

書摘

陪孩子一同體驗成長中的大小疑惑！一件事、一句話，以成人的雙眼看，一切順理成章，但對孩子來說，卻有著無限疑問和好奇。本書以孩子的角度，帶領讀者觀看、聆聽孩子的心，你會發現，成人與孩子的心，還可以更加貼近。

書評

這是本翻譯的童書，十分有趣，也是小孩子常面臨的困境，有些事，大人覺得孩子小，不可做，又同時有些事，父母覺得孩子夠大，應自己做，永遠被嫌棄，此值得父母與子女相互瞭解及溝通。



陪孩子走出情緒障礙

出版社 三民書局股份有限公司
 作者 臧汝芬
 出版日期 2009/08
 定價 290 元
 ISBN 9789571452098

書摘

什麼是情緒障礙？孩子有情緒障礙該怎麼辦？父母又應該扮演什麼樣的角色呢？在兒童的心理疾病中，情緒障礙是很常見的一種，卻往往被父母與師長所忽略，以為孩子種種看似不聽話的行為，是故意搗蛋、作對。本書作者依據多年來在兒童心智科的專業看診經驗，以淺顯易懂的文字與案例，帶領父母認識兒童的情緒障礙。書中不僅分析各種情緒障礙兒童常見的症狀，並提供指引與建議，讓父母能及時掌握孩子的情緒問題，引導孩子表達和管理自己的情緒。對於為人父母與教育工作者而言，本書絕對值得一讀！

書評

兒童情緒障礙常困擾很多家長及教師，早年ADHD，自閉症，學習困難等，因為家長及教師認知不足不知如何處理，小兒精神科又不發達及普及，犧牲不少孩子未能有好的發展及成長，此書提供很好的材料，供父母學習如何教養有情緒障礙的孩童。



陪孩子面對霸凌： 父母師長的行動指南

The Bully, the Bullied, and the Bystander: from preschool to high school—how parents and teachers can help break the cycle of violence

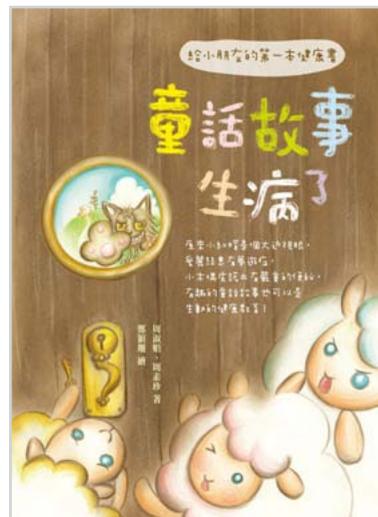
出版社 心靈工坊文化事業股份有限公司
 作者 芭芭拉·科婁羅索(Barbara Coloroso)
 /魯宓(譯)、廖婉如(譯)
 出版日期 2011/03
 定價 280 元
 ISBN 9789866112034

書摘

校園霸凌是重要的大事！父母師長和同學們都不能再輕忽它或漠視它！但我們也不必過度恐慌。因為，霸凌是學來的行為，它同樣可以透過學習而修正、改變。霸凌行為包含了三種角色：小霸王、出氣筒、旁觀者。本書除了分析這三種角色的內在心理動力，更追本溯源，探討家庭環境對孩子性格的影響，以及學校該如何輔導處置，以防止傷害和悲劇發生。

書評

霸凌事件日益增多，須要讓更多的青少年，教師家長輔導者更認識霸凌。這本書第一部由霸凌者、被霸凌者以及旁觀者開始透視霸凌的循環。第二部鼓勵打破暴力循環，創造關懷校園熱心社區。並具體提出反制霸凌四大解藥！配合馬總統期勉霸凌處理四原則-「主動發掘、明快處置、配合偵辦、對外說明」，教育部特別設置之防治校園霸凌專區 <http://140.111.1.88/> 與反霸凌申訴專線:0800-200-885，將對霸凌防制有幫助，特別推薦此書！



童話故事生病了一 給小朋友的第一本健康書

出版社 書泉出版社
 作者 周淑娟、周素珍／鄭穎珊(圖)
 出版日期 2009/11
 定價 260 元
 ISBN 9789861215419

書摘

本書改編20則經典童話故事，結合衛教觀念，幫助父母教導孩子正確的健康知識，達到寓教於樂的目的，是陪伴他們成長的最佳禮物書！書中重新編寫20則如「三隻小豬」、「小紅帽」、「北風和太陽」、「虎姑婆」等耳熟能詳的童話故事，為其注入新生命，以圖文並茂方式，灌輸孩子們正確的衛教資訊。父母更可藉由與孩子共讀，促進親子間情感。每則故事後「不生病魔法術」小單元，說明故事重點，並提供實用的生活小常識，幫助家長養成孩子良好的生活習慣。

書評

童話故事生病了，改編20個經典童話故事，並且結合衛教觀念，相當適合家長陪伴孩子一同閱讀，藉此灌輸孩子正確的健康觀念。每篇故事之外，還富有簡單的疾病介紹與健康小叮嚀，也教育家長面對孩子生病時該如何處理，是一本極富教育意義的圖文書籍。



搶救惡視力！ 讓你大開眼界

出版社 日月文化出版集團/山岳文化
 作者 楊長豪
 出版日期 2010/03
 定價 280 元
 ISBN 9789862480113

書摘 本書分為4個部分，包含認識眼睛、幼兒視力、眼睛疾病和保眼常識。除了解答人的一生從小大到老年會碰到的眼睛問題，並提供愛眼族不再礙眼的35個妙方，讓你不只洞悉靈魂之窗，更輕鬆達到預防、保健及治療！並且教你從眼睛預先知道身體發出的各種訊息，給你最正確的觀念，教你好好「養眼」，和你聯手打擊礙眼因子、對抗惡視力！

書評 眼睛為靈魂之窗，是我們接觸五光十色的世界依賴最深的感官，許多身體的疾病還可從眼睛得到蛛絲馬跡。本書是少數專門針對眼睛的衛教書籍，以淺顯易懂的文字，從認識眼睛出發，圖文並茂地解說常見的眼睛疾病、如何保眼與增進孩子視力。每篇文章的最後也都有獨具巧思的小叮嚀，加深讀者的印象，進而增進大家眼睛的健康。



過敏免疫全書

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
 原水文化出版事業部
 作者 中華民國免疫學會醫師群/
 張德明(總策劃)
 出版日期 2009/11
 定價 350 元
 ISBN 9789866379062

書摘 台灣氣候潮濕，過敏疾病是人一生中幾乎無法避免的問題。但一般民眾對免疫學和免疫疾病的瞭解卻不多，主要原因在於免疫學是公認醫學較艱深的科學，不像其他的病症如肝病、心臟病，疾病的成因比較容易理解。這次免疫學會集合了國內43位在基礎和臨床免疫學的專家，介紹免疫系統中的各種免疫細胞功能，可以讓大家能夠初步地認識免疫反應。

書評 免疫疾病如風濕、過敏與免疫不全等，表現常多樣而令人難以捉摸，不易理解。本書結合了學會的力量，由國內頂尖的專家撰寫，卻又能兼顧深入淺出的書寫風格，涵蓋過敏與免疫的學理與疾病診斷用藥，最後更介紹運動和營養與免疫的關係。不管是對一般民眾、病患或照顧他們的醫護人員都很有幫助。

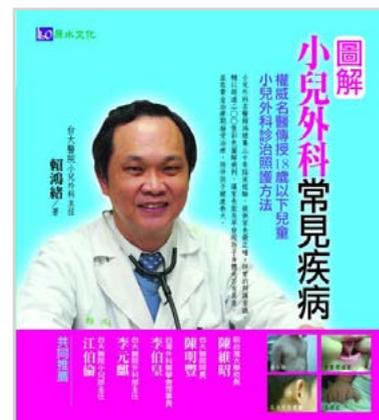


鼠小弟刷牙 ねずみくんといっしょ はははは

出版社 小魯文化事業股份有限公司
 作者 中江嘉男／上野紀子(圖)／周姚萍(譯)
 出版日期 2011/02
 定價 270 元
 ISBN 9789862112007

書摘 可愛的鼠小弟將帶孩子認識什麼是蛀牙、為什麼會有蛀牙、牙醫可以做些什麼，並且以有趣的圖像，鼓勵小讀者養成牙齒保健好習慣。書末附鼠小弟健康牙齒檢查單，讓孩子更了解自己的牙齒狀況。此外，書中也包含給家長的話可以給父母親參考，幫助孩子建立正確的牙齒保健觀念。這是本好玩又兼具教育功能的繪本，也能當作牙齒保健的衛教手冊！

書評 這是本適合幼稚園至小學低年級閱讀或父母老師唸給孩童有關牙齒保健的書，內容完整，圖文並茂。

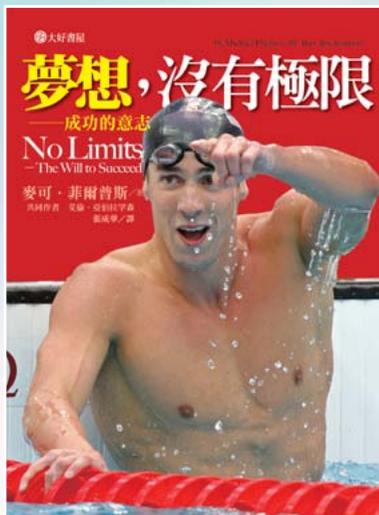


圖解小兒外科常見疾病

出版社 城邦文化事業股份有限公司／原水文化出版事業部
 作者 賴鴻緒
 出版日期 2009/01
 定價 320 元
 ISBN 9789867069863

書摘 家有18歲以下的孩童，身為家長的您請關心以下常見小兒外科疾病——小兒外科名醫賴鴻緒集30年臨床經驗，提供家長最正確、詳實的照護常識輔以超過200張彩色圖解病例，讓家長能及早發現孩子身體是否異常，並在黃金治療期接受治療，陪伴孩子健康長大。

書評 此書是坊間少見能針對小兒外科疾病，佐以大量豐富的圖片，讓家長能一目了然，本書以Q&A 的方式回答家長最急切想得知問題解答，十分適合做為家中的小兒外科醫療百科書籍。此外，本書篇章清楚，並以循序漸進的方式介紹疾病，從症狀、發生率、病因、診斷方式、處理原則延伸至照護與復健方法，各段落皆能鉅細靡遺的予以介紹。相信家長能藉由此書按圖索驥的瞭解各種疾病症狀，並解答心中的疑惑與不安。

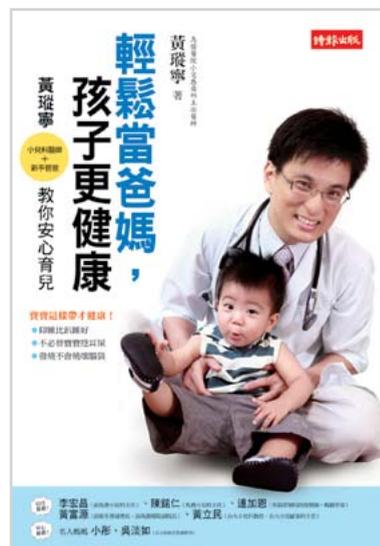


夢想，沒有極限！ No Limits - The Will to Succeed

出版社 日月文化出版集團／大好書屋
作者 麥可·菲爾普斯、艾倫·亞伯拉罕森／張成華(譯)
出版日期 2009/07
定價 300 元
ISBN 9789862480069

書摘 克服醫師診斷為過動兒的心障，以及由一位單親媽媽扶養長大，費爾普斯成功的故事充滿了超越障礙和成功絕非倖至的願景。故事的敘述將會從北京回溯到引人入勝的家庭軼聞、教練的教導、對運動的熱愛，從始料未及的挑戰中學到的寶貴功課，以及重重的困難阻礙。

書評 本書為美國游泳選手Michael Phelps 的自傳，作者小學時被診斷出罹患注意力缺陷過動症（ADHD），但卻藉由游泳成就一輩子的榮耀，更在2008年北京奧運拿下八面金牌，創下單次奧運贏得最多面金牌的紀錄。本書以八個章節，介紹作者成功的八個要點：毅力、信念、改進、決心、信心、勇氣、意志、獻身。在作者努力的過程中，也曾遭遇挫折，背傷、指骨骨折，甚至是2008年奧運選拔前，折斷手腕，然而作者並沒有因此放棄，反而更積極認真的復健，甚至因此更加發憤圖強。藉由這本書，可以看到奧運選手在訓練的過程中所面臨的壓力與挫折，為了達成目標日以繼夜的重複相同的訓練，不畏辛勞與汗水，只為獲得得來不易的榮耀。機會，是給準備好的人！正是這本書給人最大的體認，成功絕不是輕易的一蹴可及，保持信念與決心，真心的為了成功而獻身努力，才有可能夢想中的成功，正如書名『夢想，沒有極限』。

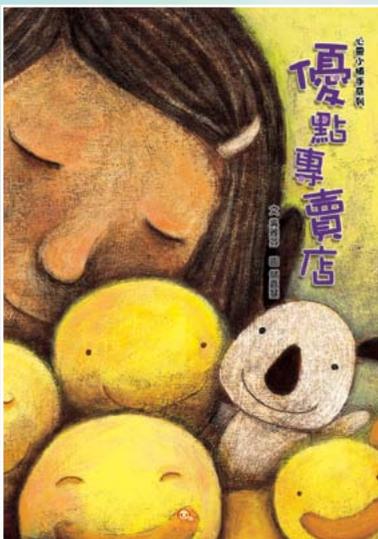


輕鬆當爸媽，孩子更健康—— 小兒科醫師·新手爸爸 黃 璫寧教你安心育兒

出版社 時報文化出版企業股份有限公司
作者 黃璫寧
出版日期 2010/10
定價 320 元
ISBN 9789571352886

書摘 有輕鬆心情的爸媽，才有健康快樂的寶寶！黃璫寧醫師矯正育兒迷思！提供新手爸媽最新、最正確的育兒知識！本書重點：◎生產前後該準備事物，迎接寶寶誕生！◎初生寶寶是否健康？新一代新生兒篩檢有哪些要注意的地方？◎2010年實施的「五合一疫苗」如何施打才安全？◎新手父母停看聽！嬰幼兒常見的各項病症圖文詳解！◎黃醫師專業飲食調配，讓寶寶頭好壯壯身體健康！◎孩子生病了！19項病徵圖文詳解！◎我家也有過敏兒！改善三大過敏症的專業建議！

書評 這是一本有別與以往的小兒衛教書。書中沒有太多艱澀難懂的醫學名詞，反而是強調孩子生病時如何照顧、什麼是重要的徵兆需趕緊就醫。同時以許多簡明易懂的插圖，指引讀者快速找到所需的資訊。作者也融入身為新手爸爸的經歷，告訴大家：原來照顧孩子的健康可以這麼輕鬆！



優點專賣店

出版社 大紅文化事業有限公司
 作者 吳雅芬
 出版日期 2011/04
 定價 500 元
 ISBN 9789868094956

書摘

《讓孩子有自信、更能勇敢表現。》

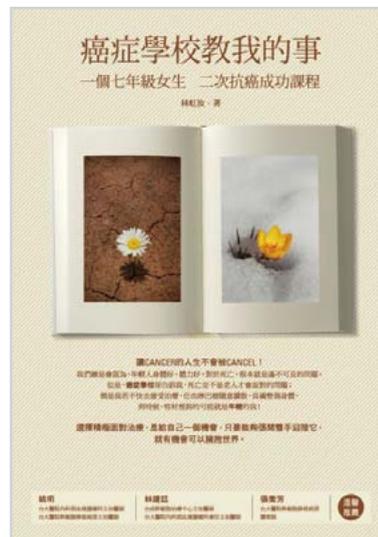
珮蒂為了完成作業，必須找到自己的優點。她想藉由模仿別人來找到優點，卻徒勞無功。

就在絕望之際，她發現「優點專賣店」，透過店員引導，珮蒂用心思、腦袋和熱情，找到自己的優點。

原來優點不一定是具體有形的，善良、愛心也都是優點喔。

書評

本書是敘述珮蒂為了尋找自己優點，所以開始模仿朋友，後來才發現，比起模仿，先要對自己有信心、喜歡自己，才能認識自己進而找出自己的優點。藉由這本書，家長可以帶領孩子認識自己的優點以及缺點，相較於不斷的要求孩子學習各種才藝，更應該鼓勵孩子發展自己的優點，才是真正對孩子有益處的。本書適合親子共讀，書後還附有心靈聯絡簿，更能引導孩子自我認識，是一本圖文精美且編輯用心的好書。



癌症學校教我的事

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
 原水文化出版事業部
 作者 林虹汝
 出版日期 2010/12
 定價 250 元
 ISBN 9789866379161

書摘

讓cancer的人生不會被cancel！一個七年級女生，兩次抗癌成功的生命課程。我們總是會認為，年輕人身體好、體力好，對於死亡，根本就是遙不可及的問題。但是，“癌症學校”卻告訴我，死亡並不是老人才會面對的問題；倒是我若不快去接受治療，任由淋巴瘤隨意擴散，長滿整個身體，到時候，棺材裡裝的可能就是“年輕”的我！選擇積極面對治療，是給自己一個機會，只要能夠張開雙手迎接它，就有機會可以擁抱世界。

書評

癌症是人人聞之色變的疾病。在這本書中，我們可以看到一位生命的勇士如何以正面的態度對抗癌症。作者甚至以“人生隨堂考”的正面態度來形容一路走來的抗癌歷程，從生氣焦慮到積極面對，提供家屬與病友一本有力量的生命日記。相信能為抗癌奮鬥的人帶來許多共鳴與鼓勵，也非常值得醫護人員與醫學生一讀，藉此了解癌症病人的心理，期許能做到視病猶親及誠懇對待。



讓孩子愛上餐桌

出版社 財團法人董氏基金會
作者 財團法人董氏基金會
出版日期 2010/12
定價 120 元
ISBN 9789869994736

書摘

讓孩子乖乖吃飯是父母的大挑戰！本書分享各種「戰勝」孩子挑食習慣的小故事，搭配童趣可愛的插圖，方便父母帶著孩子閱讀討論，讓孩子關心自己吃的食物，並懂得選擇健康的食物，從小建立良好的飲食習慣，鞏固捍衛一生健康！更希望父母和孩子藉由共讀共渡美好時光，吃出健康也吃出幸福！

書評

這本書是針對家長所設計的可愛圖文書籍，旨在教育家長如何教導孩子培養良好的飲食習慣，內文以精美的插圖設計，並配合簡單的說明，相較於教條式的文字內容，更能吸引讀者閱讀。本書提供家長跳脫過去既有的觀念，包括建議家長多鼓勵孩子嘗試新食物，由孩子自己選擇想吃多少或剩下多少，而非一味地要求孩子吃完所有的食物。此外，也教育家長多改變食物的烹調方式，用玩的方式讓孩子喜歡上不同的飲食，是一本相當實用且有趣的書籍。



召集人 江千代
臺北市立聯合醫院顧問醫師
台灣婦幼衛生協會理事
前臺北市立聯合醫院婦幼院區院長

女人之一生常面對經期問題、男女親密關係之困擾、懷孕、生產之合併症包括流產或喪子、如何成功餵哺母乳、進入更年期如何面對，以及如何控制體重、維持健康體能，甚至於知道如何舒緩心理、如何一個人過活、如何與家人互動、知道為何失眠、失智等，透過衛生署國民健康局甄選之健康好書，相信可提供您一些正確知識與資源，做好事先準備，但也提醒您有身心問題時，要及早諮詢，尋求正規管道就醫或尋求好的資源，協助您及早獲得幫助。在此感謝好書之作者、翻譯者、出版社之用心投入，提供民眾一些必備、必看之好書，希望藉此好書之發表，讓更多婦女及早獲得此訊息，更多婦女受益。

婦女健康類書籍介紹





一個人，最好 ひとりが、いちばん！

出版社 天下雜誌
 作者 橋田壽賀子
 出版日期 2010/07
 定價 240 元
 ISBN 9789862411650

書摘

在經典戲劇《阿信》和《冷暖人間》中，她用筆鋒刻劃出無數悲喜交織的人生，讓影迷為之動容；這次，她將用情感真摯的文字，娓娓道出自己的人生體悟……日本國寶級劇作家橋田壽賀子的內心剖白，生命箴言滿載的肺腑之作，獻給讀者「清爽人生」的生活秘訣！

- 1、沒有期待，更容易與人相處
- 2、夫婦不說話，生活一定不和樂
- 3、丈夫往生後的生活
- 4、人生只此一回，想去那就去吧
- 5、人生百態，戲裡都有

書評

現年八十五歲的日本知名劇作家，以自身經歷寫下非常睿智、有創意、具有遠見又率性卻又周全的「一個人，最好」的老後生活。本書顯現出一個人長線的生命選擇與安排所帶來的安定與幸福，讓作者不至於因晚婚、無後代、早喪偶等人生際遇而不幸，也看到作者所談的「一個人，最好」的生活選擇絕非一廂情願的想法，必須是轉換成許多生活細節才能成就一個人最好的生活狀態。本書提出簡單、質樸的日常生活，不強求人際關係，不要形式往來，只用心跟真正想結交的親友往來，輕鬆過著不倚賴他人，一個人也能過得快樂的生活智慧，值得每一個人參考。



母乳最好_增訂版

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
 新手父母出版事業部
 作者 陳昭惠
 出版日期 2010/06
 定價 320 元
 ISBN 9789866616501

書摘

「國內第一本最專業、暢銷的母乳哺餵全書～ 教媽媽正確、有效率地哺餵及安撫新生寶寶」最受醫界、父母肯定的母乳哺育指南國內哺餵母乳運動重要推手——陳昭惠醫師教媽媽透過正確的哺餵手法，有效且正確地哺育寶寶，並教授父母解讀新生兒的飲食、睡眠及哭鬧等行為，讓您更了解寶寶。最實用、正確的母乳哺育技巧，精確地為新手父母解說各種哺乳及母乳保存技巧，並解決有關寶寶不吸乳、日夜顛倒、半夜吸奶及媽媽脹奶等種種哺餵難題，讓您更有信心成功哺餵寶寶。

書評

本書作者是位非常資深，重視母乳哺育的新生兒學專家。本書呈現母乳哺育最新知識及實用技巧。並提出作者多年來實際協助母親成功母乳哺育的經驗。以深入淺出的文字，配上清晰顯目的插圖，從產前的準備，產後正確且舒適的哺乳，乃至母親上班後的持續哺乳都有詳盡的說明。對父母們常遇到的育兒問題，如嬰兒不吸奶、黃疸、母親奶水不夠、脹奶及服用藥物等狀況，都有詳細的解說及提出處理方法。本書不僅是為人父母者，對於實際從事推展母乳哺育的工作人員也是很好的參考書籍。



好眠教戰繪本： 公主為何徹夜未眠

出版社 日月文化出版集團/山岳文化
 作者 吳家碩
 出版日期 2010/04
 定價 350 元
 ISBN 9789862480779

書摘

本書要釐清「睡眠障礙是精神疾病」、「失眠要看精神科醫師」的刻板印象、分析失眠的原因、種類及型態，探討所有會影響眠的因素，掌握好眠秘訣。檢測睡眠，了解自己的睡眠形態，消除焦慮，解決睡眠困擾，是邁向安眠大道的第一步，建立民眾正確的睡眠衛生習慣，對睡眠能有正確認知，進而增進家人與自己的身心健康。

書評

現今的社會中因為壓力、工作、生理變化、緊張等諸多因素，造成睡眠品質不良，甚至失眠，但是多數人剛碰上失眠的問題時，在初期通常會是尋求一些偏方、飲食或其他替代療法，期望由這些方法讓自己可以一覺到天明。其實失眠的發生原因很多，往往需要醫療專業深入去探討成因，然因國人對於尋求心理諮商之協助多所排斥與誤解，常會延誤最佳的治療介入時機。本書以繪本的方式，降低讀者對醫學名詞的生澀感覺，讓民眾了解失眠治療的方法，進而尋求適當的專業治療，並能對症下藥。



我想念我自己 Still Alice

出版社 遠流出版事業股份有限公司
 作者 莉莎·潔諾娃/穆卓芸(譯)
 出版日期 2010/07
 定價 300 元
 ISBN 9789573266600

書摘

五十歲的愛麗絲·赫蘭是哈佛大學認知心理學教授、全球知名的語言學家，丈夫也是哈佛的癌症分子生物學家，三個孩子都已長大各有發展。有一天發現自己的方向感變差，變得健忘。就醫後，悲劇般的診斷徹底改變了她的生命，也改變了她與家人和世界的關係。一方面，她罹患了侵蝕心靈的阿茲海默症，不斷偷走她視為「自己」的部分，記憶趕不上遺忘，令她逐漸失去與外在世界的連結；另一方面，她卻發現世界在她眼前的模樣開始改變，不斷改變，每一天都有新的方式去生活、去愛，記憶並不是她生命的一切……

書評

這本書的作者是哈佛大學神經科學的博士，她對阿茲海默症(老年失智症)的病症了解非常深刻，能將此病症狀況描述得很細微。本書以類似日記方式，從阿茲海默症患者的觀點，帶領讀者進入輕度患者認知功能逐漸喪失的心路歷程。這是一本有特色有深度的好書，相信任何人不管是心智健全、輕度失智症者或其家屬，都能從書中找到共鳴、印證及新觀念，並且能進入失智症者的內心和腦內世界，體會到失智症患者需要一個友善社會、家庭的渴望。



把妳生回來 Small Miracles

出版社 寶瓶文化事業有限公司
 作者 瑞秋·史坦波特 (Rachel Stanfield-Porter)
 出版日期 2010/07
 定價 270 元
 ISBN 9789866249167

書摘 「孤兒」，是用來形容失去父母的小孩。那麼，失去小孩的父母呢？我們，卻無法為他們找到一個名詞。在世界上，有超乎我們想像的人，曾親身經歷過這種傷痛，無論是流產、死胎、早產、或死於併發症的寶寶。也有許多期盼當父母的人，卻無法如願等到屬於自己的寶寶來臨。不論是遭遇哪種情況的父母，內心的痛苦與對孩子的思念，都一樣深刻。失去絕對不是人生的終點，在傷痛之後，我們仍可以找到繼續前進的方向。「把妳生回來！」不只是期待離開的天使再次降臨，更是做母親的「妳」給自己的重生！

書評 這是一本寫給失去孩子的父母的書。一般懷孕後之流產率(懷孕二十週以下)有近二成，懷孕二十週以上胎兒之死亡率約百分之一。故有超乎我們想像的人，曾親身經歷過流產、死產、早產夭折、或死於併發症的愛兒等之傷痛。也有許多期盼當父母的人，最終卻無法如願等到屬於自己的寶寶來臨。不論是遭遇哪種情況的父母、內心的痛苦與對孩子的思念，都一樣刻骨銘心。看著書中這些父母的故事後，過去若您也有同樣的傷痛經驗，不知如何舒緩時，它可以提振您的信心，撫平您的悲傷，您會較心服的去擦乾您的眼淚，無須自己孤獨的去面對悲傷。失去小生命絕對不是人生的終點，請不要傷痛過度，妳仍有機會、有希望再創造另一個新生命。「把妳生回來！」這本好書不只是期待已離開的小天使再次降臨，更是做母親的「妳」給自己的重生！



更年期，好自在

出版社 晨星出版有限公司
 作者 王瑞生、張家蓓、李德初
 出版日期 2010/04
 定價 299 元
 ISBN 9789861773278

書摘 書中聯合中、西醫及自然療法等三位醫師，從其專業角度與學理，彙整西醫、中醫、自然療法、飲食及運動等最全面且完整的療法與保健資訊，讓讀者從各種層面吸收到關於更年期所帶來的不適症狀、引發哪些慢性病與癌症、事前可做哪些自我檢測與預防、期間可接受哪些治療、日常生活可做哪些保養和調理等。

書評 更年期約佔女人一生中三分之一之歲月，若要活得久，也要活得好，應及早認識更年期。身為一位婦產科臨床工作者，在閱讀本書後，發現它可完整且正確提供更年期相關之醫學資訊及觀念。本書除了以西醫的觀點去解釋更年期的發生與更年期症狀、更年期症狀如何自我評估、更年期障礙該如何因應與治療、停經後婦女所要面對的疾病，如心血管疾病、骨質疏鬆症、高血壓、高血脂、老人癡呆症(阿茲海默症)、乳癌、子宮內膜癌、卵巢癌等該如何預防與治療。此外，更邀請中醫科醫師、自然醫學療法醫師、營養學專家及運動療法專家等不同領域的先進，對更年期障礙及停經後婦女所面對的疾病提供一些預防與治療的相關資訊及觀念，本書勢必能夠嘉惠所有即將進入更年期、正處於更年期或是已進入停經期之婦女，幫助她們重拾自信、健康、快樂地度過人生中最關鍵之轉折期。



為誰而愛 誰のために愛するか

出版社 天下雜誌
 作者 曾野綾子
 出版日期 2010/12
 定價 399 元
 ISBN 9789862412282

書摘 本文作者曾野綾子以女性、母親、妻子，同時最重要的——作者身分出發，用透徹洞察世事的眼光、細膩的筆觸，一一指出兩性相處、家庭經營、婚姻關係可能會碰到的難題，同時提出她不流俗套的獨到觀點。在她的看法，女人擁有弱點是好的；比起有錢，貧窮是好的，因為這樣的女性，反而容易邂逅純粹的愛情。此外，她奉勸女性別對結婚妥協，如果無法欣賞、接受對方的缺點，忍著不結婚反倒比較好；一般人避之唯恐不及的失戀，在作者看來是戀愛過程的重要路標，它能引導你與真正適合的對象結婚……。

書評 「為誰而愛」一書是一本探討各形式愛的好範本。書中作者以本身的意愛、婚姻、家庭子女、婆媳、夫婦，以實際的經歷見聞為例，不忌諱、不迴避自己的缺失，將一般人的內外百態條理分明地剖析，多方檢討，詳細解說，提出不少論述值得深思。作者更本著天主教徒的敬虔態度面對問題，全書更蘊含著神的真理，透露出作者的智慧，堅毅精神和深厚內涵，值得細讀、思考、學習。

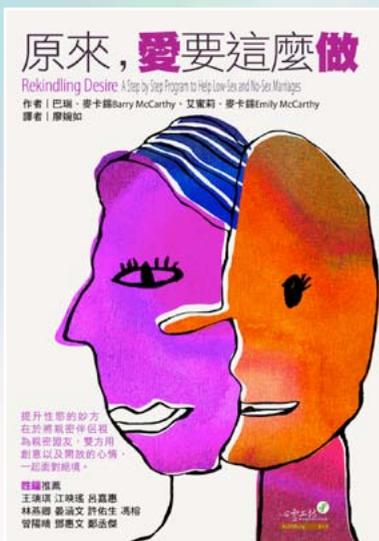


美人體內革命： 打造由裏美到外的體質 きれいな人は内臓が強い

出版社 天下雜誌
 作者 吉川敏一
 出版日期 2011/04
 定價 280 元
 ISBN 9789862413098

書摘 妳是否認為肩膀痠痛、無精打采、眼睛疲勞「只要休息就會好」？其實，所有身體上浮現的問題：疲倦、憔悴、肌膚老化的主要關鍵，就在於妳的體內器官是否健康！內臟疲倦時，妳有可能氣色不佳、浮腫、皮膚乾燥，還可能因為緊張、壓力導致血液循環不良、自律神經失調，新陳代謝、免疫力衰退。而在體內所產生的變化，一定會出現在身體外表上，這正是讓妳看起來憔悴和蒼老的元兇。本書讓妳了解身體的構造，清楚應該如何照顧自己的身體。

書評 乍看本書之書名大概會認為又是本淺談美容的書籍，本書的內容是這麼的開門見山告訴讀者，想要有美麗的外表應該由生理的器官健康的運作開始，透過生活作息、飲食及適當運動等方式，先擁有健康的內器官，外在的美麗就不遠了。書中作者將醫學中複雜的人體生理常識以簡潔的方式及圖解的方式，非常簡單易懂，其他的章節中對於平日常見的症狀，有非常淺顯的說明，對於一般的民眾具有可讀性的健康書籍。



原來，愛要這麼做

出版社 心靈工坊文化事業股份有限公司
 作者 廖婉如
 出版日期 2010/02
 定價 320 元
 ISBN 9789866782763

書摘

就你的婚姻來說，性慾低落意味著什麼？你對它的理解是什麼？又，如何面對？

婚姻中的性愛，本該是水乳交融的歡悅、自發的調情享樂，既加深彼此的親密，又是絕佳的減壓活動。可是遇上性慾問題的夫妻，一想到性就焦慮，隨著做愛不順的負面經驗不斷累積，性變成苦事一樁，情況可能嚴重到性生活貧乏、甚至停擺，雙方都承受著極大壓力。

書評

性生活貧乏或停擺的問題，並非少見，以美國為例，交往超過兩年的未婚情侶中，每三對就有一對性生活停擺；有兩成的夫妻過著無性的婚姻生活，另有一成五的夫妻僅維持少許性愛接觸。性功能障礙中最常見的問題不是勃起障礙(陽萎)、早洩或是高潮障礙，而是性慾低落。本書重點探討最常見的「性慾低落」，其次是其他性功能障礙，性的困擾並不是存在單一的問題，是夫妻雙方需共同面對之問題。書中以不同夫妻或伴侶的案例，進一步探討和理解性慾低落對親密關係所產生的負面影響，在破鏡之前積極尋求解決之道。性慾低落也不如其他性功能障礙般顯而易見，經常隱藏在各種合理化的面具之下，如工作忙綠、身體疲倦虛弱、應酬不斷、上癮症(喝酒、賭博或其他)以及念不完的書等。透過本書，讀者將明白，親密關係的負面互動和性問題若擱著不管，日積

月累之下，可能演變成不可收拾的局面，作者一再強調夫妻是「親密盟友」只要真心誠意的共同面對，是可以攜手解決問題。讀者若能心領神會或引以為鑑，都是不錯的收穫。本書提供知識、支持與希望給苦於性慾不振、困在無性婚姻裡及性生活貧乏的夫妻。女人常因為做愛有困難而遭到不公平的怪罪，又因為內疚和羞愧而進一步壓抑性慾。只要夫妻把彼此當成親密夥伴同心來面對問題，運用各種深情的、感官的、玩樂的、情色的方法，一定可以重燃慾火。

本書每一章都是獨立的。你可以從中汲取資訊和概念，最好是當成夫妻互動式的學習媒介，和另一半一起閱讀、體會，並共同討論、試著操作，發展一套屬於妳們獨特的溝通方式和床第技巧。全書貼心的從男性、女性的角度細數常見的性問題，也教導夫妻如何挑起慾火、如何促進親密關係、如何取悅享樂等等。這些具體的方法，並不只是性的花招或技巧而已，「一招一式」之間，都有為何這麼做的詳盡解說。兼顧了生理與心理的兩大層面，是一本可看性的性愛大全，其精髓是真愛才有性福，但本書仍不能取代專業的性諮商或性治療，有必要時仍要尋求專業協助。

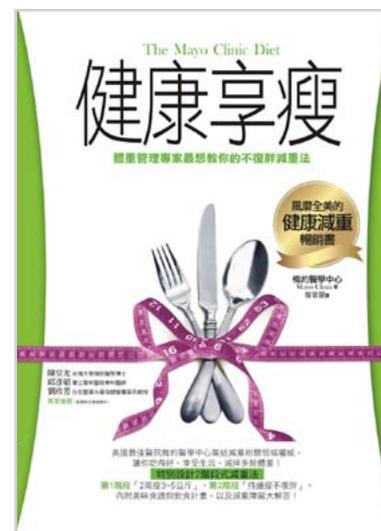


追愛向前衝： 幸福部落格，女人問了沒？

出版社 天下雜誌
 作者 吳若女
 出版日期 2010/01
 定價 280 元
 ISBN 9789862410899

書摘 本書由《康健雜誌》記者群蒐集網站上超過12萬網友的真實故事分享，並提供兩性專家、諮商心理師、精神科醫師的專業建議。若妳為情所苦、為愛所困、為家庭關係所無助，這本書將可帶領妳（你），一步一步檢視自己，走出情緒的泥淖。

書評 這一本集結了許多人的故事，這些案例的情境似曾相似，也許是自己或周遭親友曾經碰觸的過程。每一案例經由不同領域的專家，從不同角度來分析，提出見解與建議，讓讀者更有信心學習及觀察問題分析的手法與技巧。自我檢視自己的想法與專家們的差異性，以提升自己在看待問題時，得以更成熟與圓融。



健康享瘦： 體重管理專家最想教你的不復胖減重法 The Mayo Clinic Diet

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
 商周出版事業部
 作者 唐納·韓斯如醫師
 出版日期 2011/01
 定價 320 元
 ISBN 9789861205533

書摘 美國最佳醫院梅約醫學中心集結減重相關領域權威，讓你吃得好、享受生活、減掉多餘體重！特別設計2階段式減重法：第1階段「2周瘦3-5公斤」、第2階段「持續瘦不復胖」。內附美味食譜與飲食計畫，以及減重障礙大解答！書中提倡的飲食減重法並非一體適用、一成不變的減重課本，既不標榜嚴苛乏味的飲食準則，也無需費心使用磅秤和計算機來計算食物份量與卡路里，而是藉由改變「生活形態」達到健康瘦身的功效。只要有心，擁有健康輕盈的人生絕對不是夢！

書評 減重許多人都熟知「少吃多動」的不二法門，但是面對許多標榜飲食不須節制、不須刻意運動或吃特定的食物來減重的形形色色的減重方法，可能短期內可以快速的減輕體重，也可以在短期內復胖回來，反覆的減重—復胖的惡性循環，可能也減掉了健康，甚至造成心理的障礙等問題。本書由養成5個好習慣，去除5個壞習慣，深入淺出的將健康行為落實於生活中，並且追加5個好習慣，將此健康行為內化為生活的一部分，持續的進行達到健康減重。書中將理論的醫學、營養學、運動等艱澀難懂的內容以生活化的方式呈現，非常適合需減重、健康生活型態的民眾閱讀。

召集人 李世代

國立台北護理健康大學 長期照護研究所 教授(兼所長)

國立台灣大學醫學院附設醫院(北護分院)

社區及家庭醫學部 主治醫師

國立成功大學醫學院 老年學研究所 兼任教授

『健康』為人體自然機序之正常運作，須在一定之身心基礎、個人及環境因素條件上行『活動及參與』之經營與投入，以造就其有效之運作，以落實『健康保健』工作。

人的一生面臨或承受健康之風險，其隨年齡不同而有相當之差異。自幼小時的高健康風險，及長，其健康風險漸次明顯降低，越過中年而後又漸次上昇，至終老方止。人的一生中，健康風險由高而低，再逐漸昇高，顯現了醫療保健需要(求)須隨年齡而起落。『健康』之問題常出之於不同比例之多種因素的綜合體，包括自然老化、疾病罹患、廢用衰退、以及個人及環境攸關之因素條件(如既有之健康處置、居住安排、可用資源、制度平台…社會經濟人文基礎等)，落實健康生活保健防護工作，方可造就健康之結果，尤以人在中年過後即刻面臨健康日趨往下坡之勢，更須深刻強調健康保健。

過去，耳熟能詳之三段五級『預防保健』消極面在減少疾病罹患、傷害、身心障礙或殘障、以及早發性

死亡；積極面則在於作好健康提昇工作，以達成這種身、心、社會及靈性等最健康安適之狀態，甚至須藉助「醫療」來加以介入匡正『健康』之問題，以適執行其生活功能，扮演其社會角色，而能有良好的生存、生活及生命品質之目的。然而，新世紀之新健康保健思維，乃從既有保健理念基礎，結合健康功能、興趣偏好、以及特定目的屬性，及於展現體能與靈活度、感官刺激、心腦挑戰鍛鍊，以及創新、豪壯、效能等娛樂、休閒、藝文、宗教及現代化生活內涵等全方位之展現，或能游刃有餘、優遊自在、甚至隨心所欲生活、活動及參與，以來臻『預防保健』之目的。

『健康保健』當須透過專業之介入協助，而專業並非易得或可得者，故而透過『健康書籍』之閱讀參酌或有一定程度替代之功效。欲嘗試在堆積如山之充陳書海中尋求符合理想之讀物非易，國內之健康相關書籍一貫以傳統框架闡述，似有不足。為兼顧傳承與進取，我們嘗試加入健康保健新思維，也審慎透過多層次之個別初篩及交叉複審選薦健康書籍，期能為社會推荐兼顧新舊價值之健康書籍，並引導健康保健往新的思維方向來發展。



中老年類書籍介紹



生死謎藏

出版社 大塊文化出版股份有限公司
作者 黃勝堅 / 二泉印月(整理)
出版日期 2010/11
定價 280 元
ISBN 9789862132043

書摘

在生命末期的時候，病人救不起來了，這時家屬甚至比病人更需要照顧，很多家庭或許是第一次面對死亡，他們根本就不知道會面對什麼問題？一旦碰到了，如何應變？不知道什麼是能承受？不知道什麼是不能承受的？這些，是需要有心、有時間去完成的，別讓生死兩遺憾，追悔一輩子。且看黃勝堅醫師，用三十六個扣人心弦、至情至性的感動，幫我們解開生之死間的謎藏。

書評

面對醫療極限，如何畫一個圓滿的人生句點？本書口述者黃勝堅是腦神經外科和急重症照護專科醫師，並有「安寧緩和醫療」證照，他以親身經歷陪伴死亡的三十六個真實故事，提醒大家注意生命倫理學的四大原則：尊重自主、不傷害、行善、正義。黃醫師直言「有希望，拼救命；沒希望，拼安詳往生。」本書以祝福的觀點，倡導尊重病患的「善終權」，寓意深遠。



氣的樂章 (2010年新版)

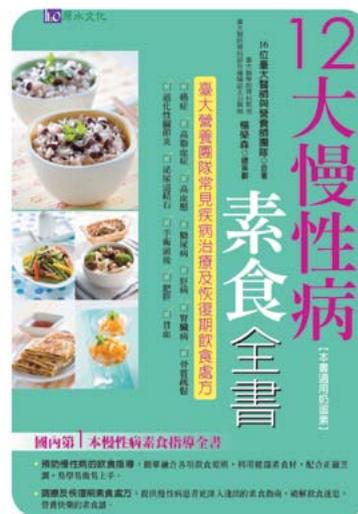
出版社 大塊文化出版股份有限公司
作者 王唯工/蔡志忠(圖)
出版日期 2010/02
定價 300 元
ISBN 9789867975508

書摘

本書作者根據共振理論檢驗人體血液循環的現象以及疾病的成因，看過數萬名病人，發現結果與中國古書上的記載不謀而合。人體的生理運作像一篇樂章，可以諧波分析，「氣」就是其中的旋律。現代科學證明了中國古人的智慧，並且利用新式儀器還能分析出數億種脈象，遠遠超越傳統中醫的成就。這是新的開端，朝向一個自然老化而無病痛的未來。

書評

本書以科學的方式詮釋中醫，以共振理論檢驗人體血液循環的現象以及疾病的成因。作者以自己20年的體驗、研究，記述解決現代病的方法：「從血液循環著手。」結合中醫的文化積澱和西方的科學創新思考，暢述人體經絡的運行，「氣」就是其中的旋律。有理論有實證，行文深入淺出，開展以諧波分析人體生理運作的新頁。



12大慢性病素食全書

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
原水文化出版事業部
作者 16位臺大醫師與營養師團隊/
楊榮森(總策劃)
出版日期 2009/07
定價 450 元
ISBN 97898666379031

書摘

國內第一本慢性病素食指導全書！

- 臺大營養團隊的健康素食觀
- 12大慢性病的素食飲食指南
- 了解素食材中的食品添加物
- 素食加工品的選購·處理·保存
- 120道主食·主菜·配菜·湯品·點心食譜
- 吃對一天三餐的聰明素食
- 適合全家三餐享用的健康素食
- 選對年節慶典時的營養素食

書評

素食為自然之食，為人類歷久彌新之健康保健飲食文化習尚。本書乃集合台大醫院之營養團隊，針對慢性病之素食飲食而編就。本書除了涉獵專業實用內容之餘，亦蒐集時下普同之街頭常見營養議題做廣泛而深入解析常見常用之健康素食，包括主食、主菜、配菜、湯品、點心，適合全家三餐享用之素食，加上食品添加物、素食加工品、年節慶典時素食材，還有在選購、處理、保存等多重要領，道地而實用。以台大醫院一向執國內醫療之牛耳，其從慢性病醫療出發跨足營養範疇，並以圖文並茂之內容，讓素食之保健飲食能兼具色、香、味而等可幾乎比美美食之內容與實質，對慢性病醫療之飲食配當允有助益。



90%的病自己會好2： 醫生不會告訴你的事—如何提高 自癒力？生病時該怎麼辦？ 9割の病気は自分で治せる2[病 院とのつき合い方編]

出版社 大是文化有限公司
作者 岡本裕／張凌虛(譯)
出版日期 2011/03
定價 250 元
ISBN 9789866526831

書摘

本書是繼《90%自己會好》後，更進一步具體說明：如何以簡單方法增強自癒力、聰明地跟醫院打交道、得到醫生100%的幫助。在日本引起讀者廣泛共鳴，九個月就銷售超過三十萬冊，岡本裕也因此成為「不開藥的名醫」。

書評

台灣的健保制度創造了舉世欽羨的普及率、就醫方便性及低廉的就醫環境，但是民眾對健康的概念是否能在此一制度下與日精進，則值得觀察。他山之石可以攻錯，日本的醫療制度與國內雷同，岡本裕醫師以其敏銳的觀察力，專業的修為，勇於說出您「就醫時醫師不會告訴你的事」，舉凡面對疾病的態度、生病時如何選擇醫師、如何選擇醫院、如何建立養生的觀念等等，在本書中多所著墨，相信讀者閱讀本書之後，對醫師不會告訴你的事必有更深入的了解。



一生都享瘦： 健康又不復胖的科學實證減肥法 太らない教室

出版社 新自然主義股份有限公司
作者 石井直方／鍾淑芝(譯)
出版日期 2010/08
定價 250 元
ISBN 9789866379383

書摘

很多人只知道要節食、降低卡路里來減輕體重，卻欠缺攝取身體必須營養素以及降低體脂肪的正確觀念，結果體重雖然減輕了，但肌肉量卻大為減少，體脂肪不減反增，不但身材變形，最後甚至賠掉了健康。本書提出的健康減肥法，經科學實證，可以有效降低內臟脂肪，讓所有減肥族都能健康享瘦，一輩子不復胖！

書評

世界衛生組織2008-2013年全球非傳染性疾病防治行動計畫，針對共同的、可改善的危險因子(如吸菸、不健康飲食、缺乏身體活動等)等，納入優先議題，並倡導介入行動。其中「肥胖是21世紀的文明病，減肥享瘦是許多現代人追逐的夢想」；然而許多人怎麼減重，就是減不下來；也有人胖了變瘦，瘦了又胖，一直困擾不已。因此，國民健康局亦推動「健康100台灣動起來」，希望帶動全民健康促進的風潮。本書開宗明義，提出「降低體脂肪的簡易科學」，教人無論胖瘦，健康最重要，剝切剖析內臟脂肪症候群的原理，點破蒸氣浴及低醣減肥法的不切實處，以及各種減肥藥的成分；提出中庸之道的減肥觀：適度飲食控制、減少熱量攝取，及持續運動以增加肌肉量及基礎代謝量。最後，提出「確立減肥目標，量力而為不勉強」的理念，鼓勵大家持之以恆，達到「改善體質、增進健康、養顏美容和提高生活品質」的目標。其說法簡易可行，值得參考運用，於我心有戚戚焉。



一定要懂的 就醫&住院醫療常識： 台大醫學博士教你做個聰明 病人

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
原水文化出版事業部
作者 張之申
出版日期 2010/10
定價 240 元
ISBN 9789866379383

書摘 做自己健康的主人！別讓不及格的就醫常識，害了你的健康！

看病要看對科，不要病急亂投醫，最後沒藥醫。

看病、治療如同考試，事先做好功課，擁有就醫常識，才能更容易恢復健康。看病、治療如同考試，事先做好功課，才能更容易恢復健康。本書就是在教你找對醫院、看對醫師、正確用藥以及醫病溝通要領，破除健檢迷思，並教你避免院內感染的技巧。

書評 台灣的健保雖然為民眾創造便利、低廉的就醫環境，但也讓民眾喪失分擔自我照護的責任。歐美的醫療保險昂貴、不便，而民眾的自我健康照護則有其自主性。張之申醫師以其在美國行醫多年之經驗，參酌國人就醫之民情，告訴你就醫及住院該具備的醫療常識，舉凡如何選擇醫師與醫院、如何看待檢驗報告、用藥該有哪些小常識，以及如何分辨媒體資訊真正的醫學新知等，這些正是國內忙碌的醫界對民眾較欠缺的一份說明書，本書值得國內健康照護團隊及民眾深思。



內經呼吸養生法

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
商周出版事業部
作者 湛若水
出版日期 2009/06
定價 250 元
ISBN 9789866472794

書摘 本書重點在闡述「呼吸」的養生法，而從《黃帝內經》找到理論根據。將貫穿《黃帝內經》的幾項基本元素詳加拆解，讓讀者進一步瞭解陰陽、氣血這些關鍵詞彙的真實涵義，剖析其物理規則，並用現代白話、科學語言來解釋，使其易聽易懂。並提出適合居家練習的氣功三招，以利讀者居家練習。

書評 溯古迄今，人類為求長生不老，使用各種方法，除醫療外，利用自己力量來培養自身能量，也許各家理論基礎迥異，但究其基理，都脫離不了「氣」這個道理。蘊藏著這個根基，「易理陰陽、天人相應」，藉由「呼吸吐納」，「氣」的貫穿，成就呼吸養生的根本。透過白話文的講解，以言簡意賅的文字，化解古文典籍，艱澀難懂的困境，是有心深入參透其義理者，自學練氣體會好書。本書如作者所言(1)簡單易學(2)安全性高(3)要有彈性，是本書特色，以易懂易學安全達到如何自療自癒掌握自己的健康長壽。



他們為什麼活到99 The Longevity Project

出版社 時報文化出版企業股份有限公司
 作者 霍華·傅利曼·萊絲麗·瑪汀／張美惠（譯）
 出版日期 2011/03
 定價 280 元
 ISBN 9789571353456

書摘 本書是一項長達八十年的大調查，從1921年開始，以團隊接力方式完成，第一代的主持人特曼（Lewis Terman）在1956就去世，團隊以鏗而不捨的精神，完成了此一曠世的大調查，被調查的共有1528個樣本。很多人以為生物因素對長壽很重要，但作者強調認真盡責才是影響長壽的最重要因素。

至於，社會傳統上認為是健康條件的樂觀性格、多運動與婚姻品質等等，反而不是長壽的關鍵因素，顛覆了一般人的想法和印象。

書評 想到健康與長壽，腦中總會浮現苦行僧的意象。果真如此嗎？本書以嚴謹的特曼研究作依據，細膩的將許多軟性因素抽絲剝繭的分析，得到許多出人意表的結論，包括認真、勞碌、雞婆、人緣好、創傷或挫折、女性化等都特質，都能讓您的壽命加分；自在的單身生活也絕非健康的毒藥…。想要洞悉長壽密碼、活得精采自在，您不能錯過這本好書！

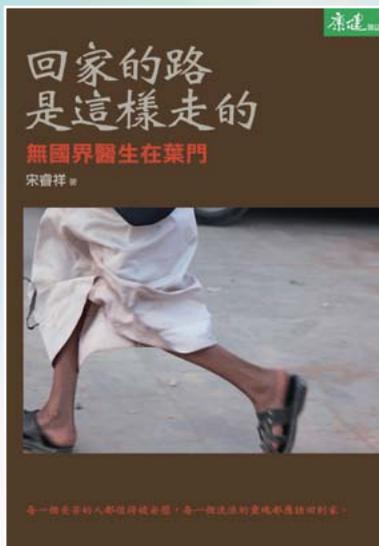


生死學中學生死

出版社 法鼓文化出版事業股份有限公司
 作者 辜瑋瑜
 出版日期 2010/07
 定價 380 元
 ISBN 9789575985264

書摘 本書作者以開放性的角度，從中西哲學與宗教的生死觀，到對死後世界、前世今生的討論，粹選出研究的精華。與我們共同探索生從何來、死往何去，引領我們從死亡恐懼觀照自己，覺察出活著的意義。並提供悲傷處理、安寧療護與緩和醫療、臨終病人的瀕死歷程、安樂死與告別式的處理方法與問題探討。藉此讓讀著從中建立屬於自己的生死觀。

書評 本書作者受聖嚴法師啟發，以生死學的觀點詮釋：「面對生命，接受無常，處理死亡，放下身後」。書中整合中西哲學與宗教的生死觀，思索生命的價值，演繹死亡與告別。全書結構完整，有歷史與哲理的省思，也有悲傷處理，安寧療護，探討安樂死與預立遺囑。這是一本學習克服恐懼、死亡，穿透生死，珍惜當下的人生好書。



回家的路，是這樣走的

出版社 天下雜誌
作者 宋睿祥
出版日期 2010/11
定價 320 元
ISBN 9789862412176

書摘

出身醫學世家的宋睿祥，在二十九歲那年投入無國界醫生組織。在首次於西非賴比瑞亞的任務中，體會到生命的匱乏與脆弱，卻也更渴望透過醫療幫助更多的人。於是在回到台灣的主流醫學世界四年後，他再度踏上流浪的旅途到葉門。

來到葉門這個幾乎被世界遺忘的國家，當地等待著的不只是物資缺乏的醫療環境、內戰爆發的危機，還必須適應不同價值觀的醫療團隊、語言文化完全陌生的回教生活、從未處理過的未知手術，以及轟炸後送來無止境的傷患……

書評

本書作者宋睿祥是台灣第一位無國界醫生。書中記述他於2009年8月16日到葉門參與人道救援的歷程。戰爭的可怕、種族的對立、生命的脆弱，作者以細膩的文筆記述，栩栩如生。作者在行醫中，體會到生命的無助與渺小，領悟到戰爭是漫天烽火，而人生的慾望、煩惱更是另一種烽火。一位年輕的外科醫生，挑戰生命，探索人生，這本書記載了追尋理想的旅程。



在地食材36

出版社 聯經出版公司
作者 陳惠惠、羅建怡、吳雨潔、周小仙
出版日期 2010/01
定價 320 元
ISBN 9789570834758

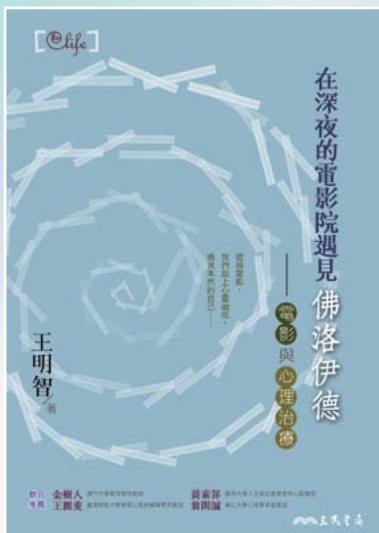
書摘

黃綠紅食材36種 每種食材3道食譜 中醫師觀點 營養師解說

「吃在地、吃當令」的健康觀念逐漸被大眾所重視，本書結集《元氣周報》熱門專欄，介紹台灣在地食材，詳細解說各食材的營養成分及功效，並請來各大飯店廚師及知名料理家為每樣食材設計三道食譜，兼具知識與實用的功能。特別是書中所介紹的皆是一般普遍常見的食材，讀者可以輕而易舉買得到、也吃出健康。

書評

常常有很多人問哪些食物可以養生、對身體好，其實我們週遭身邊就有許多好食物；此書不僅提供如何挑選好食材及整理食材的方法，也有名廚提供烹調技巧，並且結合中西觀點，邀請專家醫師及營養師點出食物的宜忌，讓我們貼近生活，認識食物。



在深夜的電影院遇見佛洛伊德—— 電影與心理治療

出版社 三民書局股份有限公司
作者 王明智
出版日期 2011/01
定價 250 元
ISBN 9789571454160

書摘 人們因為遭受困頓的處境而求助於心理諮商師，卻其實在許多電影當中，本身就蘊涵了富有療癒心靈的元素。透過電影，我們看著一則則別人訴說的故事，也同時從中澄澈自己的思考、省視自己的生命。本書不僅帶領您重新領略許多電影故事，也讓您重新認識自己、了解人性與心理的本質，是電影愛好者與欲初探心理治療的您，不容錯過的作品。

書評 一部好的電影，不僅是藝術的結晶，也能拓展我們的視野、豐富自我的感知，更能在現實生活中扮演著療傷止痛的重要角色！作者是位愛好電影的專業諮商師，透過字裡行間，引領讀者們接觸一部部大師的作品，分享人性深層的無奈、矛盾、失落、悲傷、憤怒等元素，將藝術與心理學交織成這本融合知性與感性的好書。來看部好電影吧！它不僅觸動我們的心弦，也能轉化我們的靈性。



你最想問的100個消化 疾病問題

出版社 健康文化事業股份有限公司
作者 財團法人王德宏教授消化醫學
基金會
出版日期 2011/04
定價 360 元
ISBN 9789867577726

書摘 消化醫學的進步日新月異，幾乎每個月都有新的訊息出現，而且幾個月就有一些新疾病或新的診斷與治療方法問世。本書主要的目標就是根據一般民眾最常詢問的100個消化系統疾病相關的問題，提供一個淺顯易懂而且正確的答案給民眾，或者介紹他們最新的消化醫學新疾病、新技術及新治療。導引民眾了解他們切身的病痛，建議他們簡單可行的治療或預防之道，進而提升民眾的健康福祉。

書評 胃酸逆流的灼熱困擾著與日俱增的人群，大腸直腸癌發生率逐年上揚的趨勢更觸動飲食西化的現代人恐懼的靈魂，數位年輕專業受肯定的腸胃科醫師共同打造一個簡單易懂的平台，藉由一段段貼切的問題情境，完整涵蓋了常見的腸胃道疾病，帶領讀者了解腸胃道疾病的真相，也將臨床上最新的治療與發展畫龍點睛地呈現在讀者面前。從疾病的預防到治療，教你如何健胃整腸與護肝。



別讓壞牙打敗你的健康

出版社 健行文化出版事業有限公司
作者 王本華
出版日期 2011/03
定價 260 元
ISBN 9789866798337

書摘

資深牙醫師王本華從一般牙醫、口腔外科、牙周病、根管、植體、兒童牙科、老人牙科，甚至牙顎關節等專科，各種常見的口腔與牙齒疾病，分析各項病徵的初始症狀、病況進展，到治療與預防的方式，涵蓋0歲到100歲的牙齒。並告訴我們如何分辨牙醫專科，慎選適合的診所，視個人情況尋求適當的牙醫治療。擁有皓齒非難事，照顧好牙齒，別讓你的健康，敗在一顆小小的牙齒上。

書評

一位熱誠、富使命感的牙醫師，在人生中難得的空檔仍選擇了振筆疾書，為廣大的讀者朋友們整理成這本既時尚又實用的好書！無論是美白、保養、矯正、治療及復健，不管是兒童、成年人、老人乃至身心殘障者，本書都提供了完整而專業的資訊。建議大家不要等牙齒壞了才來研讀，想要擁有一口健康的好牙，必須要從小做起！



陪父親走過癌症的一年 One in Three

出版社 遠流出版事業股份有限公司
作者 亞當·威夏特(Adam Wishart)/
賴盈滿(譯)
出版日期 2009/12
定價 300 元
ISBN 9789573265634

書摘

得知爸爸得了癌症，心裡既慌亂又恐懼。一年來，父子倆不時聊起癌症是什麼？為何遲遲找不出療法？這本書便記錄了我和爸爸了解癌症的經過，希望能幫助更多人做好心理準備，因為了解癌症撫平了我和爸爸內心的恐懼。而我陪伴爸爸的過程學到一件事：200年來的癌症醫療有了極大的進展，讓我們可以懷抱「與癌共存」的美好希望。

書評

本書以雙線的書寫，交織出癌症在時光與親情中的面容。作者一方面記述陪伴父親抗癌的歷程，另一方面追索醫學界和科學界200年來尋求癌症治療的進展。一古一今，兩條線交會，動人心弦。作者將艱澀的知識化為帶有智慧的文字，憂傷中見希望。「基因突變是創造生命的主角，有如一場奇蹟，但也導致爸爸的死亡。」生命會凋零，愛會繼續。人們仍將攜手努力，讓更多人因為醫學的成功而延長壽命。



抗癌鬥士故事系列(四) 飛越生命

出版社 財團法人台灣癌症基金會
作者 財團法人台灣癌症基金會
出版日期 2010/12
定價 300 元

書摘

為了鼓舞更多癌症病友，發揮抗癌的生命力量，本會於每年固定舉辦「抗癌鬥士選拔」將所入圍之抗癌鬥士們奮勇感人的生命故事集成書。其中包含罹患各種不同癌症的生命鬥士，他們不向命運低頭、不放棄任何希望，最後激勵奮發、衝破黑暗，活出更璀璨的生命。藉此希望可以鼓勵更多人熱愛生命、迎向陽光、勇敢對抗癌症。

書評

本書記述台灣十位罹癌者穿越生命幽谷，活出新生命的故事。書中以真實故事敘述十種癌症患者勇敢抗癌的過程，他們歷經醫療、重新檢視生活、審視生命。書裡還有醫師的治療方式、家人親友的話語，和相關的防癌知識。人生無常，抗癌鬥士的故事有如雨後彩虹，不但感動人心，也提醒讀者學習從生活與飲食預防癌症的方法。



找回健康肝 · 全新增訂版

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
原水文化出版事業部
作者 陳健弘
出版日期 2010/12
定價 280 元
ISBN 9789866379437

書摘

台灣每天約有33人死於肝病！每44分鐘就有一人因肝炎、肝硬化及肝癌而送命！面對肝臟疾病，該怎麼辦？台大肝膽專科醫師提供最正確、最詳盡的愛肝新知，幫助我們一起找回健康肝！全新增訂：

- 最新B、C型肝炎的藥物治療
- 超音波彈性影像 (elastography) 檢查
- 如何確診肝癌／肝癌的分期
- 肝癌治療總論／栓塞治療的新進展／選擇性體內放射線療法

書評

肝病是台灣人的國病，肝炎、肝硬化、肝腫瘤卻是民眾誤解最深的疾病，加上大眾傳播不實廣告，誤導如何保肝卻不知疾病的原因而容易誤解。本書作者是醫生、教授又是臨床醫師，常接觸病患最多，最知道病人心中疑惑。本書深入淺說如作者所言，要大家多認識有關的肝病，減少一分傷害。從基礎肝臟談起，認識肝病到肝病診斷治療，尤其病患生活照護是針對民間誤知解說，一氣呵成。尤其配合醫學新知識，提供最新肝病最新防治新知識，是認真負責的好書。



災難後安心服務 (圖解版)

出版社 張老師文化事業股份有限公司
 作者 黃龍杰
 出版日期 2010/09
 定價 250 元
 ISBN 9789576937538

書摘

災難，可以防範，無法避免；災後，「安身」之外，更要助人「安心」。本書為臺灣第一本在地性災難後安心服務訓練及自助手冊，過去幾年，在台北市的「金山五號」（社區心理衛生中心），作者和數位心理師受衛生局的委託和資助，訓練出勤危機事故的「安心服務員」，累積不少的災難／危機事故第一線經驗。本書作者獨創「五理、三心、二群」的脈絡，一以貫之；並且引用國內外許多珍貴研究與最佳實務。從學員豐富的回應裡，作者不斷研發新教材、教法，並且把這幾年的心得整理成本書，希望能對關心救災的心理助人者稍有助益。

書評

在今天這個災難頻傳的時代裡，天災、地變、人禍皆有可能在一瞬間奪走幾十幾百，甚至幾千幾萬人的生命；每個人都有機會成為災民和救援救助者，因此，救災不僅是國家大事，也是人人應該學習的基本知能。我國雖然已建立緊急醫療救護系統，然每逢發生重大災難後，大多數人仍然驚惶失措，原因之一即是對於災難後的處置知能匱乏所致。然而坊間有關救災救難的書，或流於艱澀繁複，對於災後心理復健描述亦過於簡陋，不盡切合初學者閱讀推廣，本書作者獨創「五理、三心、二群」的架構，佐以圖示，簡明扼要，條理井然，深具實用及參考價值。閱讀本書，不但有助於填補民眾及心理輔導員在災後心理復健服務上的空白，對於災後如何安身、安心及安靈，就不會感覺徬徨無助，也啟發未來災難醫學專家著書立說的新方向。災後復健，生機盎然，由剝而復，事在人為。



命根子終極解密

出版社 時報文化出版企業股份有限公司
 作者 許耕榕
 出版日期 2011/02
 定價 280 元
 ISBN 9789571353333

書摘

本書談的是人體上最精巧的器官——陰莖，以及二十餘年來，醫學對它諸多重大的突破，而這些改寫全球醫學教科書的驚世發現、發明，竟來自臺灣醫衛臨床醫師，許耕榕。本書內容主要敘述許耕榕在陰莖上的重要發現及發現這些祕密的過程與故事，還有就是他無私的公開他研發成功的各種手術，是一本從一般讀者到專業醫生都能受益的醫學書。

書評

「那話兒」〈陰莖〉向來充滿了神秘的色彩，也是永不停歇的話題。但要能將它剖析得如此出神入化，實難有出其右者！本書由醫界奇才許耕榕醫師撰寫，他秉持一貫實事求是、精益求精的作風，將「鳥事」交代得精確而不流於呆板，風趣而不落入俗套；再加上多年來的研究與創見，不僅備受國際肯定而獲獎無數，也奇蹟似的解決了許多病患長年的難言之隱，真不愧是台灣之光。



幸福在我之內

出版社 三民書局股份有限公司
 作者 王理書
 出版日期 2010/10
 定價 260 元
 ISBN 9789571454047

書摘

幸福，是人生中重要的追尋目標，但幸福到底在哪裡呢？幸福很遙遠嗎？每個人都能夠擁有幸福嗎？本書將揭露幸福的祕密——幸福在我之內。本書作者依據多年來心理諮商、心靈修行、工作坊的經驗，剖析現代人追尋幸福的盲點，藉由實際案例與自己的親身經歷，帶領讀者從承認、看見、相遇、實踐愛的步驟中，看到幸福的可能，並深刻體認到：幸福的努力，不只是外在的追尋，更是內在的修行。

書評

常言道：「幸福的人沒有悲傷的權利」，那麼，悲傷的人是否有幸福的權利呢？答案當然是肯定的！其中的奧妙存乎於一心。本書教導我們如何將現實的傷痛從內心中沉澱下來，在寧靜中覺察自我的靈性、啟動心中愛的能量、創造幸福的氛圍，進而感染週遭的一切。尤其是對於親密關係的剖析與解套，更是寫得絲絲入扣。這本「愛的修煉術」，是啟動幸福的法寶，非常值得讀者們來共修！



延年益壽的奧秘

出版社 宏欣文化事業有限公司
 作者 林天送
 出版日期 2010/04
 定價 240 元
 ISBN 9789579411738

書摘

本書內容：

- 揭開延年益壽的五十秘密
- 營造自己的健康與壽命
- 吃七分飽、攝取地中海式金字塔型的飲食
- 輕鬆運動、強心健腦
- 保護腦細胞、操練腦力
- 做好精神壓力管理
- 親情與優質性生活是長壽的泉源
- 活得好、活到老
- 用科學方法算算你的壽命

書評

人普遍忌諱死亡而思索『延年益壽』之道，健康保健之初始意義亦在避免早發性之死亡，之後才及於其他。此因為『延年益壽』之濫觴，而實際民生生活面上，『延年益壽』意義便突顯而無可免地甚囂塵上。惟『延年益壽』雖到處朗朗上口，而巷議街談多不盡專業、周延。因此，『延年益壽的奧秘』便須藉助研究累積之經驗智慧、長年追蹤、描述測量、對照比較、評價判定等累積之實證基礎而撰述而得，亦有當下世界上之具體案例，如此方能針對延年益壽有可為、實用，亦具前瞻性，而禁得起挑戰或考驗。本書為適合大眾化之書籍，其介紹延年益壽乃從簡要之老化研究入門，從學理、研究及專業著眼，再融入生活體驗與實例，恰足提供大眾化健康生活管理，乃至『延年益壽』之參考書籍。書中內容扼要務實、易讀易懂、簡單實用，值得國內關心『抗老防衰、延年益壽』議題之廣大人口參讀一番。



原來，幸福離我那麼近！

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
原水文化出版事業部
作者 郭約瑟
出版日期 2010/08
定價 250 元
ISBN 9789866379341

書摘

一旦能掌握幸福的能力，就能持續擁有幸福。幸福是日常生活中隨處可發現內心的感動……幸福是一趟旅程，不僅是體驗之旅，同時也是學習之旅。明白幸福的道理之後，時時刻刻都能體驗幸福，也一天天累積創造與維持幸福的能力。而不是汲汲於追求人生的最終目標，卻忽略生命旅程當中許許多多美好時刻的體驗。

書評

身兼牧師與精神科醫師，面對自己坎坷的身世以及比比皆是命運多舛的憂鬱症病患，談論「原來，幸福離我這麼近」~如此遙遠的話題，自然是深刻而有力！作者藉由活靈活現的生活案例，佐以精神醫學與心理學的論述，以及來自宗教、文學、藝術、醫療等人物與聖經的見證，總結歸納出「愛是一切問題的答案」；是本充滿智慧與靈性的好書！



挫折的力量： 衝破逆境的關鍵思考 The Flipside: Finding the hidden opportunities in life

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
商周出版事業部
作者 亞當·傑克遜(Adam J. Jackson)
出版日期 2010/03
定價 280 元
ISBN 9789866285424

書摘

《人生的四大祕密》作者、暢銷作家亞當·傑克遜說：「徹底的災難就是成功的契機。」失業、生病、意外、挫折、失敗……人生的挑戰無所不在。你無法避開逆境，但能學著找到困境背後奮起的能量。本書用淺顯易懂又激勵人心的話語，告訴你發生在世界各地名人及小人物身上，各種肯定生命的小故事。

書評

本書以四十多則生命故事，記述人們如何化危機為轉機，在挫折中找到翻轉的力量。作者以自己的實例和古今中外的故事，配合富有人生哲理的名言，讓全書充滿激勵人心的力量。人生不如意事十之八九，每個人都可能遇到挫折。如同海倫·凱勒所言：「世界充滿痛苦，但也無處不是戰勝的契機。」挫折是人生旅程中的「禮物」，它是通往成功與幸福的密碼。



笑出你的健康與長壽

簡単にできる 笑み筋体操

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
原水文化出版事業部
作者 林啟子、林隆志／邱麗娟(譯)
出版日期 2010/02
定價 250 元
ISBN 9789866379185

書摘

大笑是抗癌防病又無副作用的健康良藥！
要在這個現實的世界生存下來，不只要身體健康，心理也要健康。
大笑可以運動全身、抑制餐後血糖上升、緩和癌症產生的疼痛，還可以讓人放鬆心情，成為改善人際關係的潤滑劑，賦予我們勇氣，樂觀面對難關。可說是一帖不用花錢、每個人自身具備的無副作用特效良藥。本書的笑容體操，易學好做，只要活動臉部肌肉，就可以讓大腦活化，振奮心情！讓笑不出來的你「連眼睛都會笑」！

書評

『笑』有多重意義，包括表情標示、氣氛融洽、愉悅與否、健康連動、內容與頻密度邊際等身心健康、快樂幸福、人際關係與相關之社會文化映像等。這是一本從笑容的本質、感覺、健康及連動基礎，對精神、心靈、社會及生活品質之意涵，不只有醫療專業之實證基礎，且設計了笑容體操、工具化、應用方式等操作，由日本知名臨床及研究之專業看護師(護理)及基因研究者共同執筆寫成，書中內容圖文並茂、簡潔清晰、易讀易懂、簡單實用，在國內一向乏於類似簡單、廉價、無副作用『笑』之保健，宜有所借鏡。本書乃值得關心推廣『笑』之生活與保健者品讀及珍藏之好書。



鬥癌——

紅線·炮仔聲詞曲創作人黃士祐癌末重生實錄

命·最後の賭け

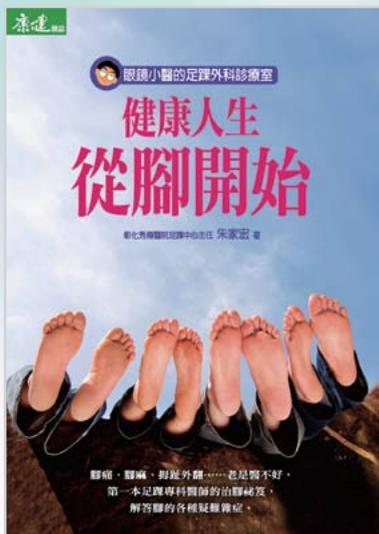
出版社 日月文化出版集團／大好書屋
作者 黃士祐 (森祐士Mori Yuji)
出版日期 2010/11
定價 260 元
ISBN 9789862481233

書摘

生命，就該放手一搏！
本書記載一段在日本抗癌最無保留的心境實錄。
這一次，Yuji用生命吶喊，毫無保留地記錄自身罹癌的鬥病歷程：骨髓抽取採樣、放射線電療、自我幹細胞採樣&移植、注射超高濃度化療藥劑、下榻無菌室隔離、無眠無日上吐下瀉、連續十四天劇烈頭疼、完全食不知味……黃士祐挺過烈火延燒般的煎熬，淬鍊出堅韌無比的生命！

書評

本書作者是一位多才多藝的藝術工作者，他透過藝術家特有的敏銳觀察力及豐富的情感，以切身經歷寫下這本書，曲折離奇的自述創作，寫實平易近人，帶給讀者的啟示與震撼卻令人動容，若是同為癌症病患，有鼓舞與關懷溫馨的。為什麼是我？當任何人得知不幸消息的那一剎那，都會感嘆老天爺的作弄與不公平。這個意外是契機，也是淬鍊，也是領悟。生命，就該放手一搏，只有試過了才知道行不行，只有經歷過，才知道辛苦。嚴酷洗禮後的再生，才是珍貴、璀璨的。



健康人生從腳開始： 眼鏡小醫的足踝外科診療室

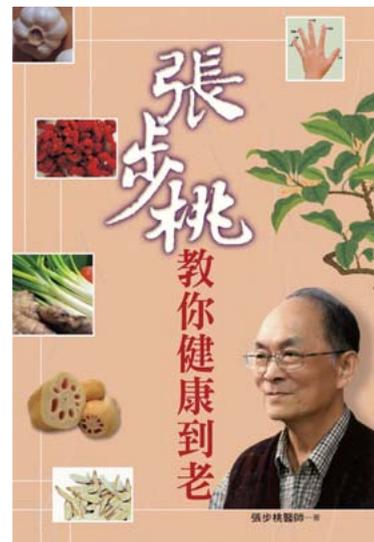
出版社 天下雜誌
 作者 朱家宏
 出版日期 2010/03
 定價 300 元
 ISBN 9789862411186

書摘

本書由台灣少數的足踝外科醫師、同時也是網路上的人氣眼鏡小醫——朱家宏醫師親筆撰文，從最基本腳的保健、最常見的拇趾外翻、腳踝扭傷、凍甲、腳麻、足底筋膜炎、糖尿病足等困擾，到複雜的腳部創傷或疾病診療分析，以圖文並茂、淺顯易懂的專業解說，詳細解答各種關於腳的問題，破除不正確治療腳病的迷思，協助讀者更了解腳的奧秘。

書評

不良於行，「足」以影響身、心、靈，足見腳踝保健之重要性。但是在現代醫學洪流中，足踝醫學並非顯學，遑論有人會以專書推廣足踝醫學。醫師以其行醫多年之專業經驗，與讀者分享足下乾坤，從腳痛的辨識，到選鞋不能不知的小常識，跳脫生硬的骨折復位骨科印象，帶領讀者由淺入深地了解骨踝醫學的全貌。我們希望藉由本書的推薦，能鼓勵更多有識之士投入心力，來開發這塊園地，同時也可以讓一般民眾對腳踝醫學有更深層的體現。



張步桃教你健康到老

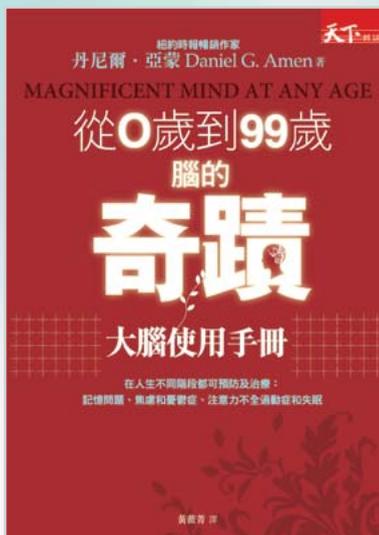
出版社 遠流出版事業股份有限公司
 作者 張步桃
 出版日期 2010/05
 定價 250 元
 ISBN 9789573266273

書摘

為什麼有人「年未四十而視茫茫而髮蒼蒼」，有人「六十歲依然是一尾活龍」？如果現代人平均要活到八、九十歲，我們如何擁有生活優質、快樂健康的下半輩子？老化無可避免，高齡終將來臨，隨著人類壽命的不斷延長，養老的重要性已不言可喻。除了針對體力不濟、記憶力衰退、免疫力下降等常見的老年症狀之外，國醫更提點我們：養身，更要養心、養性；要會養，更要會守；心理與生活的調適同樣疏忽不得。防得早，抗得巧，養得好，再加上張國醫耳提面命的四字訣：持之以恆，人人都可以打造一個健康人生。

書評

科學越發達，社會越進步，人類生活水準就更提高，使人們相對對生活品質的要求及生命活力的增強有更強烈的需求。防老、抗老、養老，是現今進步社會探討的熱門課題，如何防得早，抗得巧，養得好，才是真學問；長春，長壽，老而彌堅才是真功夫。坊間各類保健養生書刊，既多且雜，談到專業，其實也不過爾爾。張醫師閱歷廣，專業知識豐富，透過流暢的筆觸，精闢的說明，是值得擁有一本保健專書。



從0-99歲腦的奇蹟 Magnificent Mind at Any Age

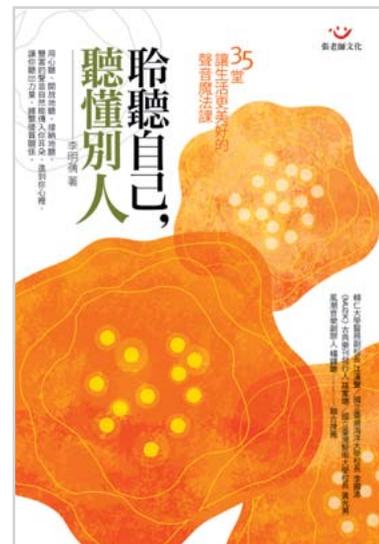
出版社 天下雜誌
 作者 丹尼爾·亞蒙／黃薇菁(譯)
 出版日期 2009/11
 定價 320 元
 ISBN 9789862410622

書摘

「熱情」提供人生所需的情緒燃料，而「大腦」則能夠決定你走向善途，或者墜入地獄。專注、持久、衝動控制，幽默、創意、正面思考，你知道這些都是由大腦掌控的嗎？腦是全宇宙威力最強大的武器，但掌控你的腦子卻可以有方法和藍圖。腦中的「前額葉皮質」就像負責監督的CEO，當前額葉皮質很健康時，我們文思泉湧、專注目標，具有良好的判斷及專注力；當它活動不足時，我們容易分心、漫無目標隨意行事；當它運作過度，我們會一心只想打理細節，成不了大事。

書評

腦是發生愛、學習、智慧、個性、信仰的器官，健康的生活將增加腦力存款。本書從醫療、科學與人文的角度，告訴讀者在人生各個階段，如何預防及治療記憶、焦慮、憂鬱、失眠等問題。立基點在於「改變大腦，改變人生」，作者透過各種案例說明，食物、音樂、運動、正向思考乃至於人際關係中，可讓人們擁有健康的腦。這是一本醫者與接受治療者都適合閱讀的書。



聆聽自己，聽懂別人： 35堂讓生活更美好的聲音魔法課+CD

出版社 張老師文化事業股份有限公司
 作者 李明蒨
 出版日期 2011/03
 定價 300 元
 ISBN 9789576937644

書摘

聆聽他人之外，聆聽自己也是相當重要的人生課題。人生最大難題是對自己認識不清，無法掌握自己，消極地隨宿命擺布，一生過得莫名奇妙，徒留一聲空嘆。聆聽自己的心跳及心聲，會讓你更懂得如何愛自己。聆聽能力沒有速成祕方，需要耐心與時間，持之以恆地培養，累積得來最是珍貴，是自己真正的資產，無人能取。本書除了音樂上的專業建議，更著重於個人的聆聽與記錄。透過記錄清楚掌握自己的改變，一天一點，一點一滴地累積聆聽能力。

書評

忙碌的您，有多久沒有用「心」聽了呢？自然界的旋律、音樂家的樂章、他人的傾訴、自我的心聲……，聲音，具有啟發靈性的魔力。快樂可以加成、悲傷得以宣洩、焦慮能夠安撫、鬱悶產生昇華……，善用音樂，生命可以變得如此的豐富多采！本書作者是位音樂文化人，她以簡潔流利的文筆，引領讀者們一同探索音樂的殿堂，也期望能夠得到您的共鳴！



揭開睡眠的真相

出版社 天下雜誌
 作者 羅友倫、陳盈盈
 出版日期 2011/01
 定價 300 元
 ISBN 9789862412305

書摘 凌晨四、五點與下午兩、三點是最容易被睡眠擊垮而出事的時刻，長期睡眠不足不只會變笨、變胖、還會致命！甚至糖尿病、高血壓、新血管疾病、免疫系統瓦解、還受癌細胞攻擊，也都與睡眠剝奪有關。哈佛大學鑽研睡眠領域的羅友倫醫師教你從現在開始，別再積欠睡眠債，因為睡眠是決定你能活多久的最重要關鍵。

書評 睡眠是身心健康的基礎。人生有三分之一的時間在睡覺，但是，生活、環境、壓力等多重問題，讓許多人失眠。本書從歷史、真實案例、科學實驗等多面向剖析睡眠醫學以及各種睡眠疾病。人生每個階段都有其睡眠需求，作者以簡潔生動的文筆，展開睡眠地圖，揭示症狀與療法，並做出摘要，讓讀者立即掌握要點，是一本學理與實用兼具的好書。



減脂肪降血糖 低GI飲食全書

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
 原水文化出版事業部
 作者 吳益群、柳秀乖
 出版日期 2010/09
 定價 320 元
 ISBN 9789866379291

書摘 這是一本肥胖，高血壓，糖尿病，高脂血症患者必讀書籍！【全彩圖解】幫助你減脂肪、降血糖，輕鬆掌握低GI飲食要領！甚麼是GI值？為什麼低GI飲食除了三高病患外，對於肥胖者、罹癌者也有幫助？本書就是由細胞生物學家 & 營養保健專家聯手，書內提供57道美味食譜，書後還貼心提供常見食物的GI值表、代糖替換表及食物代換表，方便讀者參考使用，讓您一起聰明飲食，享瘦健康的人生！

書評 本書不會只是專業性的文字讓人難已接近，而是將同種類食物加以比較讓民眾可以發覺哪些食物能實行低升糖指數飲食GI，對高纖、較健康的食物，也提供食材的烹調方法和外食準則及食材的選購，以降低血糖、減少心血管疾病、促進新陳代謝，對於追求健康的人是一本教您如何選擇的工具書。



減腰圍、降3高 代謝力健康全書 — 減重 & 降血脂・血糖・血 壓的生活保健處方

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
原水文化出版事業部
作者 許惠恒、蔡敬民、蘇秀悅、
劉燦宏、林時逸、李奕德、
王俊興、王雅瑜
出版日期 2010/07
定價 350 元
ISBN 9789866379277

書摘 你一定要知道的代謝症候群關鍵報告：

- 依據統計，腰圍過粗的人約有50%的機率會合併有代謝症候群。
- 在台灣，約有百分之15至30超過20歲的成年族群有代謝症候群。
- 勤控制腰圍、血脂、血糖與血壓。體重減少5至10%就能改善。
- 選擇健康的飲食。如全穀類、蔬菜、深海魚、豆腐、適量堅果。
- 規律運動。騎腳踏車、快走、游泳、上樓梯等都是不錯的選擇。

書評 近年來國人少運動及飲食精緻化，使得新陳代謝症候群的人愈來愈多，而新陳代謝症候群是身體發生異常的警訊，如果生活型態不做調整，會導致很多慢性疾病的產生，常說預防勝於治療，此書提供均衡營養及適度運動的方法，還有許多專家學者的經驗談，對於個人及整體醫療花費都有所助益。



無毒保健康： 如何在充滿毒物的生活中自保

出版社 新自然主義股份有限公司
作者 陳修玲
出版日期 2009/06
定價 260 元
ISBN 9789576966637

書摘 現代人的生活充滿各種侵入體內的毒物，容易導致過敏、內分泌失調、神經及各種器官病變，甚至癌症。台灣「防毒」達人告訴你，打造「無毒生活」其實很簡單！作者以專業的毒物知識，結合十多年來致力台灣本土「防毒、少毒」的經驗，從食、衣、住等不同面向，分享簡單實用的「少毒小撇步」，讓你成功遠離毒害、輕鬆享受樂活！

書評 讀者可知？舉凡在我們日常生活中習以為常，吃的、用的、穿的、擦的、聞的、住的、無不“毒”步重重。環境毒物學專家陳修玲女士在無毒保健康一書中以深厚的學養，廣泛地描述這些環境荷爾蒙的分布與來源，為籠罩在塑化劑陰影下的惶恐國人導引明確的防毒之道，透過作者的解析，讓民眾更了解無所不在的環境毒物，進而一起營造一個無毒且健康的居家環境，也為地球的永續生存略盡綿薄之力。



發現粗食好味道：塘塘與早乙女 修夫婦的樂活飲食

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
原水文化出版事業部
作者 蘇富家(塘塘)、早乙女修
出版日期 2010/04
定價 320 元
ISBN 9789866379246

書摘

從來沒想過，粗食可以這麼好吃？！

跟著塘塘&早乙女老師這樣做，引爆大自然隱藏的美味力量！

大自然是身體最好的醫生，讓我們品嚐自然原味的菜根香甜，體會老天爺對人類的厚愛！塘塘與早乙女修夫婦分享回歸自然的樂活養生之道，教我們找對健康的天然食材，運用最原味的烹調法，變化出73道低油、低鹽、高纖低熱量的穀物蔬食餐。作法簡單、清爽美味好口感，更讓身體健康無負擔！

原味美食。天然有機。無蛋無奶。樂活養生。防癌抗病。長命百歲。

書評

一般普遍認為素食之營養必較為遜色，但科學實證已排除其非屬必然或絕對；另一方面，素食既為自然之食，即以大自然存有之原基食材入食，其質地必較簡單、粗略及淡味，與美食扯不上邊。若能融合飲食養生保健及美食樂活而成其美事者，即能以現代人的生活智慧扭轉此一刻板印象。本書恰為扭轉此一刻板印象之代表性書籍之一。本書從大自然之基本食材入手，讓讀者師習到找對健康的天然食材，運用最原味的烹調法，變化出一道又一道的低油、低鹽、高纖及低熱量的穀物蔬食餐，從生活面切入，具體而實用高度充滿原創性，讓我們品嚐自然原味的菜根香甜，引爆大自然隱藏的美味力量，分享回歸自然的樂活養生之道，亦體會感恩於老天爺對人類的厚愛。讓本來平淡少味之自然有機之食能在防癌抗病、樂活養生及長命百歲之餘，亦化身成一道道的原味美食，來增添生活品味與逸趣，對健康保健賦予或形塑出另一種高昇之層次。



腸命百歲一 腸道權威最新長齡保健大典

出版社 時報文化出版企業股份有限公司
作者 蔡英傑
出版日期 2010/01
定價 320 元
ISBN 9789571351568

書摘

一般人傷風感冒、發燒頭痛，會馬上看醫生、吃藥治療，尊重醫生囑咐；可是，當我們便秘、腹瀉、腹脹或腹痛時，卻常忽略這些病痛。其實，這些徵兆正是腸道在對身體健康發出警訊，然而卻因為我們對腸道認知嚴重不足而忽視這些訊息。蔡英傑博士說：「腸道照顧好，百病不來找！」腸道不僅是消化器官，更是人體最強大的免疫器官。越來越多研究報告指出，腸道疾病與糖尿病、高血壓、心臟病、精神疾病與各種癌症息息相關！

書評

就一般民眾而言，很多人相信益生菌有助於排便；就醫護人員的觀點，消化性潰瘍、胃癌、大腸直腸癌及逆流性食道炎，更是朗朗上口的疾病，但是腸道生理學及腸道原住民--腸道菌與身體免疫機能如何產生互動關係，則較少為人所知。腸道權威蔡英傑博士在「腸命百歲」一書中，娓娓道出腸道菌的遷徙史以及如何參與免疫系統的運作，最後點出腸道保健的要點。本書強調益生菌在腸道生理學中所扮演的重要角色，以及如何選擇補充益生菌，如何維護腸道益生菌生長的环境，閱讀本書讀者將能掌握更多腸事。



跟親愛的說再見

出版社 天下雜誌
 作者 王梅、李瑟、林芝安、張曉卉
 出版日期 2009/09
 定價 300 元
 ISBN 9789866759628

書摘

我們無法預知自己會如何死、何時死、會不會也遭遇到時難以認定的困難，造成家屬反目、醫護為難、自己的尊嚴蕩然無存。只有在目前人還平安且意識清楚時，豁達面對，愈早說清楚寫明白愈好，包括預立選擇安寧緩和醫療意願書、預立不施行心肺復甦術意願書、預立醫療委任代理人委任書。

本書採訪了四十多位名人，如孫大偉、孫越、聖嚴法師、樞機主教單國璽、趙可式教授等，並提出醫學知識，供照顧親人的人了解，何時何種情形會成為醫療的終點，需要預做準備、如何陪伴，以及如何說再見。

書評

死亡是另一個旅行。本書以記者群採訪的案例，說明如何面對未來，提早在生前預立醫囑，為自己人生最後階段預做彩排。書中以珍惜人生的角度，解析如何面對死亡？如何推算醫療的終點？如何預立遺囑；以及安寧照護、籌辦告別式等相關問題。這是一本實用手冊，教人們寫下人生最重要的企畫案，明白生死，積極面對人生。



臺灣日日新一 阿祖八 身體清潔五十年

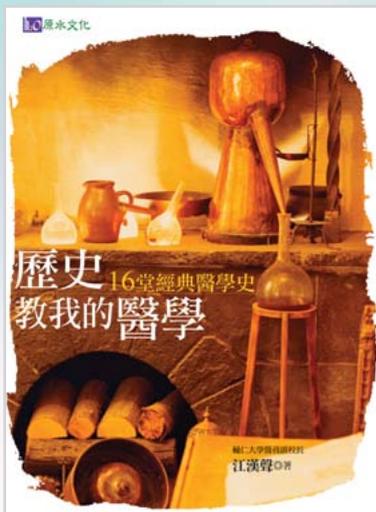
出版社 台灣書房出版有限公司
 作者 沈佳姍
 出版日期 2009/01
 定價 260 元
 ISBN 9789866764523

書摘

百年前的台灣人用海砂刷牙、竹木草片刮屁股……作者基於對前人取用於自然的崇拜，尋找有關「阿公、阿祖」年代生活起居的源頭，過程中見識了很多有趣的事情及前輩追求美好生活所做的努力以及它和現代生活接軌的種種經過。

書評

自古以來，毫無例外的，人類之任何族系為了生存必能尋覓出最佳生存之道，故於今之世界上不同民族文化演進之軌跡，概圍繞解決生活與健康問題而發展或推進。傳統之道與養生或可連結，但傳統之道與保健恐不易牽繫，且可能有相當之落差。過去，當然不太能有先進的衛生保健之道，當然亦不致於全或無其基本之價值者。衛生觀念、語彙、習性與作法之濫觴、演進，均屬民族文化記憶之重要部份，或有曰其先進與否，然而若無外來影響力之介入，其仍將停滯於此印象，而在數個世紀間亦將生生不息。再今之先進觀念價值仍無法面對所有人類之健康衛生問題，故傳統之衛生保健作法仍必然存在地球之角落，且提供替代性保健之道的思考空間。自古以來之傳統作法不一定能獲證於今日，但或許有那麼一些老祖宗之智慧足為今日之師或為今帶來一些啟發。百年前台灣人的先民曾用海砂刷牙、竹木草片如廁……此些在今之鄉下或仍殘存著遙遠之印記。本書作者以其豐富之本土文化素養基於對前人取用於自然的崇拜，尋找有關「阿公、阿祖」年代生活起居的源頭，過程中見識了很多有趣的事情及前輩追求美好生活所做的努力以及它和現代生活接軌的種種經過，對於今日人們或帶來些許之啟示，亦有助於未來發展動向之深刻思考。



歷史教我的醫學： 16堂經典醫學史

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
原水文化出版事業部
作者 江漢聲
出版日期 2009/10
定價 300 元
ISBN 9789866379086

書摘

從神蹟、巫術到醫療的現在與未來！對於醫學生，這是一本研習醫學史時必讀的經典教科書，透過醫學先哲及歷史事件，能更了解醫學人文的精髓。對於一般讀者，這本兼具知識、人文與趣味的經典醫學史，透過作者的生輝妙筆，你將發現醫學原來並非如此遙不可及。

書評

史家之筆，重如千金，修撰醫學史在台灣更是鳳毛麟爪。江漢聲教授以其嚴謹的治學理念，旁徵博引出版「16堂經典醫學史」。從醫方醫學的濫觴與革命，教會的力量如何推波助瀾，將西方醫學如何推向世界的角落，中國醫學陰陽五行說的崛起，日後又何去何從，以及西方醫學如何藉著教會的愛，飄洋過海在台灣落地生根，進而匯流日本殖民醫學，造就今日蓬勃發展的台灣醫學，從歷史的小故事中學習如何定位未來。本書值得醫界共賞，更是一部醫學生人文醫學的珍貴教材。



築綠：心次元健康好宅

出版社 詹氏書局
作者 陳宗鵠
出版日期 2010/12
定價 450 元
ISBN 9789577054135

書摘

綠建築的設計原理與技術多集中探討住宅環境中的物理條件及對策；考量到住宅為身、心相互交疊的場所，本書編錄了綠色住宅須具備的物理、生理及化學、心理、社會性等全面要項，以淺顯的文字說明基本概念，用案例詳解設計及技術層面的知識，透過人性化的設計規劃提點，居者隱而未見的心理需求也能於住宅中被滿足。

書評

在現代化的健康保健內容中，環境因子及條件不可或缺。因此，節能減碳、綠色環境、綠帶或綠廊等之營造、構築乃可奠基，透過通風、採光、隔熱、防音、配色、氛圍，乃至潛在之美學、場氣，以及與人之感官相應等空間尺度與人性化格局，以最適化之概念及手法落實身心健康之基礎，創造人性化之居住空間。本書透過實用案例詳解設計及技術層面以淺顯易懂文字說明基本概念之綠色知識，以人性化的設計規劃提點，兼顧居者潛藏或隱而未見的心理需求，而編錄了21世紀現代化綠色住宅須具備的物理、生理及化學、心理、社會性等要項，足供國人在預防保健之價值、理念與實務上一新視野。



糖譜：別怕糖尿病，血糖控制自己來

出版社 天下雜誌
 作者 財團法人糖尿病關懷基金會
 出版日期 2010/12
 定價 360 元
 ISBN 9789862412268

書摘

根據糖尿病衛教學會調查，全球糖尿病人口已達兩億四千六百萬，台灣的糖尿病人口數也早已超過百萬，但如果能夠提早發現與有效治療，就能維持長期良好的生活品質。想要有效做好糖尿病生活管理，最重要的兩個數據就是血糖自我監測數值和糖化血色素，透過《糖譜》，可以有效紀錄日常生活中的血糖音符（血糖數據）、節奏（時間點與頻率）、歌詞（生活飲食紀錄），教會你血糖監測的基本功，有效提昇「控糖力」。

書評

大家都知道，糖尿病的控制不外是藥物、運動及飲食。藥物交給醫護團隊來用心，病友就得對自己的運動與飲食多費心。人說生活不外是柴米油鹽醬醋茶，樣樣用心學問大。飲食與運動便是生活中的兩大元素，也是病友控制血糖不可或缺的環節，要能熟練與精通殊非易事，在書市眾多糖尿病衛教書籍中，鮮少能看到像本書觸及的層面如此廣而平易近人，相信全國的糖尿病病友及其家屬如能熟讀本書進而融會貫通，必能輕鬆駕馭糖尿病而不再是一種負擔。



癌症病人的營養迷思

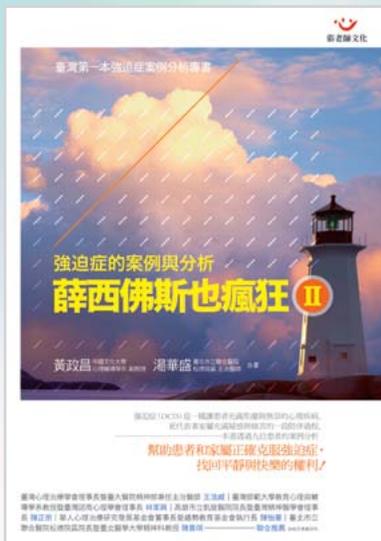
出版社 財團法人台灣癌症基金會
 作者 財團法人台灣癌症基金會
 出版日期 2010/11
 定價 300 元

書摘

本書將坊間癌症病人與家屬最常見的營養迷思，由營養師以專業觀點一一破解，並輔以正確的營養觀念，教導病人與家屬在不同治療階段應遵循的飲食技巧，並擬定一套完善的營養照顧計劃，最特別的是針對癌症治療可能出現之各種副作用加入中醫師的飲食建議，幫助病人在這場抗癌戰役中，掌握致勝關鍵，順利邁向康復之路。

書評

相較於一般人「餓死癌細胞」的迷思，本書由經驗豐富的專業營養師主筆，佐以中醫藥膳食補的養生觀念，為在不同治療階段或受副作用所苦的癌症病友及家屬提供系統性的完整資料，希能藉由營養的滋補，協助病友們強化抗癌的力量。本書內容精確詳實，文字簡潔易懂，編輯印刷精美，設計的菜餚更是清爽可口，是本令人愛不釋手的好書！



薛西佛斯也瘋狂 II： 強迫症的案例與分析

出版社 張老師文化事業股份有限公司
 作者 黃政昌、湯華盛
 出版日期 2010/07
 定價 270 元
 ISBN 9789576937521

書摘

「你知道嗎？沒有人願意生病，特別是心理疾患中的強迫症，因為旁人實在無法理解其症狀，聽完之後，只會把你當瘋子看……」很多病友這麼訴說著無奈。本書呈現九位不同強迫症類型病友之生病、治療、對抗與家人陪伴的故事，再加上治療師的回饋分析與相關議題Q & A，透過本書，一方面可幫助讀者了解強迫症的常見類型、病程發展、藥物治療與認知行為治療的實施過程；另一方面，透過治療師對案例的分析回饋，幫助讀者發現患者成功改變或較困難改變的關鍵因素，做為剛生病或正在治療過程中患者與家屬的重要指引。

書評

強迫症是種焦慮性的心理疾病，當一個人受到某種不切實際的想法或行為所控制，繼而發生無可奈何的執著時，所衍生的痛苦又豈是一般人所能理解？其中，認知行為治療，就是協助病患與家屬尋回平靜與快樂的最重要療法。本書以九位病友的案例為素材，透過兩位治療師的分析與回饋，使讀者們能真實的體會病友們的內心世界與治療歷程。這種讓人點滴在心頭的迴盪感，正是本書值得一般或專業人士閱讀的精華。



簡文仁運動治痠痛

出版社 天下雜誌
 作者 簡文仁
 出版日期 2011/01
 定價 280 元
 ISBN 9789862412411

書摘

本書分為三大篇章，依序是急救篇、預防篇、養生篇。Part 1的急救篇將幫助降低你在不同時間、地點所產生的痠痛，降低你的痛覺和壓力，增加血液循環和組織延展性，快速舒緩已經發生的痠痛不適。Part 2的預防篇裡，提供了六套簡單有趣的健康如意操，搭配好學好記的口訣，不拘場地時間，常常動一動，可以強化肌力耐力，提昇負荷能力，加上心肺訓練、協調律動，讓你的體適能達到最佳狀況。書Part 3的養生篇，運用好記的口訣，讓你由內而外、健康美麗，自然可以告別痠痛，天天神采奕奕。

書評

現代人工作時間長，少運動，肌肉群及韌帶沒有適當的鬆弛與伸直，僵硬的軟組織容易誘發腰酸背痛、脖緊肩疼。簡文仁治療師在本書中以幽默的口吻，簡單的動作，教你如何扭動全身的肌肉與關節，搭配圖片說明，讓你遠離痠痛。運動需持之以恆，小肌肉群更需要時時動一動，才能達到全身舒暢的效果。從運動到養生，作者以簡短生動的文字，帶領讀者領略肢體舒展的活力。



攝護腺健康新知 〔增訂版〕

出版社 城邦文化事業股份有限公司/
原水文化出版事業部
作者 簡邦平
出版日期 2009/10
定價 300 元
ISBN 9789866379321



書摘

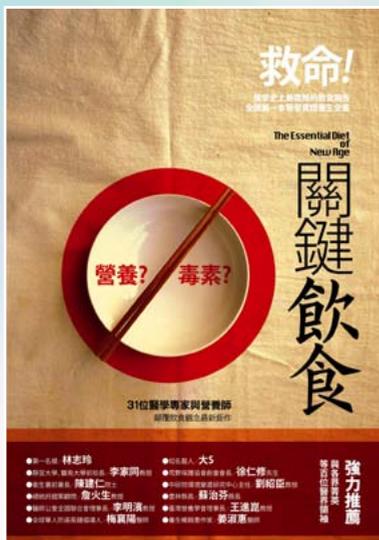
「攝護腺」也稱「前列腺」，是男性獨有的構造，也是最容易長成惡性與良性腫瘤的器官。攝護腺癌，在西方男性癌症發生率中排第1名、男性癌症死因中排第2名；攝護腺肥大，會堵住尿道，造成小便困難，嚴重威脅生活品質；攝護腺炎，則會造成骨盆腔疼痛，給患者帶來生不如死的痛苦。

【最新增訂】

最新的治療方式，如：鐳射手術、機器手臂手術、行為治療等。
最新的醫藥知識，如：降膽固醇藥史塔汀可預防攝護腺癌。

書評

排尿為每天必然不可或缺之生活內容之一，其迫切性更重於進食；人可以一天不進食，切不可一天不排尿。「攝護腺肥大」隨處可見、俯拾皆是，其乃導致絕大多數老年男性排尿困難之主因。「攝護腺」一向與老年男性幾乎已慣性劃上等號，足見其乃普同性之老年男性問題。「攝護腺」即另稱之「前列腺」，是男性獨有的構造，老化身之自然衰退之際，「攝護腺」乃以從年輕時即緩慢增長增生來表現其衰退之勢。因此，有的到老年即出現「攝護腺肥大」，每天須面臨迫切之排尿困難問題，嚴重威脅生活品質；其次，此一男性獨有的構造變生攝護腺癌亦時有所聞，其在國內癌症發生率居於前茅，在西方男性中則居首。在人口日趨高齡化之際，近半數之男性老年人口其「攝護腺」之健康保健當然重要，本書兼顧理論與實務，簡單扼要，對非專業之一般大眾可快速幫助認識「攝護腺」之健康問題、病促因、臨床表現、保健因應保健之道，甚至就醫照護取向，同時針對攝護腺病況之最新的治療方式，如鐳射手術、機器手臂手術、行為治療等較為陌生之醫療處置等，亦選擇性地加以引介。



關鍵飲食

出版社 博雅書屋有限公司
作者 黃建勳醫師等31位醫學專家與營養師
出版日期 2010/07
定價 320 元
ISBN 9789866614644

書摘

長久以來，你都靠吃肉和蛋補充蛋白質？仍在為痛風症忌食豆類？認為吃魚才有DHA？補充牛奶真可以預防骨質疏鬆？擔心蔬食會缺乏蛋白質、鐵、鈣？醫學已證實，以上皆為錯誤的營養觀念。

31位醫學專家與營養師共同執筆，堪稱「醫學史上最震撼的飲食報告」，破除你對素食的種種疑慮，顛覆你長久以來的飲食迷思，重新了解營養和健康。

書評

地球暖化，大家找出解決方案，其實我們在生活中就可以落實。減少肉類的攝取可以降低心血管疾病，對於我們的地球也提供一份心力；週一無肉日的推行，吃蔬食愈來愈風行，書中提供專家醫生及營養師觀點，在各生命其該如何調整可達到均衡飲食的目的，能夠吃的既環保又健康。



行政院衛生署國民健康局「2011健康好書 悅讀健康」推介書籍

出版機構一覽表 (依筆劃順序排列)



推
介
書
籍
出
版
機
構
一
覽
表

2
0
1
1
健
康
好
書
推
介
手
冊

出版社全名	地址	電話
九歌出版社有限公司	台北市松山區八德路三段12巷51弄40號1樓	02-25776564
三民書局股份有限公司	台北市復興北路386號	02-25006600
大是文化有限公司	台北市重慶南路一段120號5樓之5	02-23757911
大紅文化事業有限公司	新北市中和區永和路363巷19號3樓	02-22252099
大塊文化出版股份有限公司	台北市松山區南京東路四段25號11樓	02-87123898
小兵出版社有限公司	台北市中正區牯嶺街148號4樓	02-77298580
小魯文化事業股份有限公司	台北市安居街6號12樓	02-27320708
五南文化事業機構/台灣書房出版有限公司	台北市和平東路2段339號4樓	02-27055066
五南文化事業機構/書泉出版社	台北市大安區和平東路二段339號4樓	02-27055066
五南文化事業機構/博雅書屋有限公司	台北市大安區和平東路二段339號5樓	02-27055067
天下雜誌股份有限公司	台北市南京東路二段139號11樓	02-25078627
心靈工坊文化事業股份有限公司	台北市大安區信義路四段53巷8號2樓	02-27029186
日月文化出版股份有限公司	台北市信義路三段151號9樓	02-27085509
台視文化事業股份有限公司	台北市松山區八德路三段10號11樓	02-25785078
立村文化有限公司	新北市深坑區北深路三段270巷2號6樓	02-86626919
先覺出版股份有限公司	台北市松山區南京東路四段50號6樓之一	02-25796600
宏欣文化事業有限公司	台北市文山區萬盛街84號1樓	02-89351216
法鼓文化事業股份有限公司	台北市北投區公館路186號5樓	02-28934646
信誼基金出版社	台北市重慶南路二段75號	02-23965303

出版社全名	地址	電話
城邦文化事業股份有限公司/原水文化出版	台北市民生東路二段141號8樓	02-25007008
城邦文化事業股份有限公司/商周出版	台北市民生東路二段141號9樓	02-25007008
城邦文化事業股份有限公司/新手父母出版	台北市民生東路二段141號8樓	02-25007008
時報文化出版企業股份有限公司	台北市和平西路三段240號4樓	02-23066600
格林文化事業股份有限公司	台北市大安區新生南路二段2號3樓	02-23517251
財團法人台灣癌症基金會	台北市南京東路五段16號5樓之2	02-87879907
財團法人董氏基金會	台北市復興北路57號12樓之3	02-27766133
健行文化出版事業有限公司	台北市松山區八德路三段12巷57弄40號1樓	02-25776564
健康文化事業股份有限公司	台北市仁愛路一段4號600室	02-23936557
張老師文化事業股份有限公司	台北市大安區羅斯福路三段325號B1	02-23697959
晨星出版有限公司	台中市工業區30路1號	02-89147114
新自然主義股份有限公司	台北市杭州南路一段63號9樓	02-23925338
新苗文化事業有限公司	台北市和平西路一段150號4樓之4	02-23320430
詹氏書局	台北市大安區和平東路一段177號9樓之五	02-77121688
遠足文化事業股份有限公司/方舟出版社	新店市中正路506號4樓	02-22181417
遠流出版事業股份有限公司	台北市中正區南昌路二段81號6樓	02-23926899
聯經出版事業股份有限公司	台北市信義區基隆路一段180號4樓	02-87876242
寶瓶文化事業有限公司	台北市信義區基隆路一段180號8樓	02-27494988



國家圖書館出版品預行編目資料(CIP)

健康好書 悅讀健康推介手冊 2011 / 行政院衛生署
國民健康局編 . --初版 . -- 新北市：衛生署國民健康局, 民100.08 面； 公分

ISBN: 978-986-02-8944-2 (平裝)

1. 健康法 2. 推薦書目

016.411

100016788

書 名：2011健康好書 悅讀健康 推介手冊

編 者：行政院衛生署國民健康局

出版機關：行政院衛生署國民健康局 地址：新北市新莊區長青街2號（台北辦公室）

網 址：www.bhp.doh.gov.tw/

電 話：(02)2997-8616

出版年月：中華民國100年8月

版（刷）次：初刷

定 價：新台幣100元整

展售處：

台北 國家書店

地址 10485台北市松江路209號1、2樓

電話 (02)2518-0207

台中 五南文化廣場

地址 40042台中市區中山路6號

電話 (04)2226-0330

GPN：1010002721

ISBN：978-986-02-8944-2

著作財產權人：行政院衛生署國民健康局

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容時，須徵求著作財產權人行政院衛生署國民健康局同意或書面授權。請洽行政院衛生署國民健康局（電話：02-29978616）。

All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C..(TEL:886-2-29978616)



主辦單位

行政院衛生署國民健康局

國家圖書館

ISBN : 978-986-02-8944-2

GPM : 1010002721 定價：新台幣100元