

欲知健康事，上網一點通

健康為財富之本，一個人身心健康才能過高品質的生活；現代人處於這個物質豐富但卻環境污染嚴重、生活壓力大的時代，該如何維持身、心、靈的健康呢？本期精選數個健康網站及數份優質電子報，讓讀者手指一點，就能輕鬆做好保健工作。

◎相關網站

一、臺北市網路新都市民健康網

網 址：<http://www.healthcity.net.tw/>

網站所有者：臺北市政府衛生局

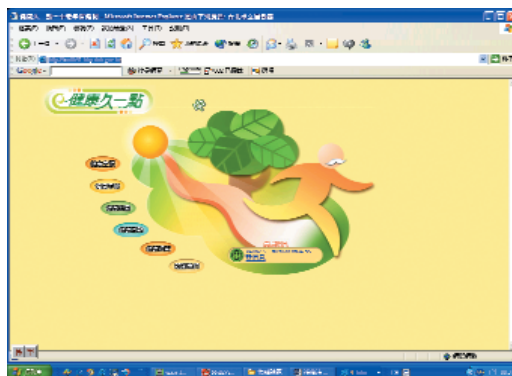


提供醫療訊息及活動、線上健康諮詢、疾病保健常識、就醫指南等資訊，並有健康圖書館，針對不同族群、不同主題提供相關醫療保健資訊。

二、國民健康局中老年保健網

網 址：<http://health91.bhp.doh.gov.tw>

網站所有者：國民健康局



針對中老年人容易罹患的疾病，如腦血管疾病、糖尿病、高血壓、高血脂、腎臟病等作介紹，並提出預防及日常生活保健之道。另外，健康樂園裡還有好幾款動腦遊戲，讓讀者也能玩出健康來。

三、Yahoo!奇摩健康生活

網 址：<http://tw.health.yahoo.com/>

網站所有者：Yahoo!奇摩

包括新知館、醫藥館、舒壓館、健身館、飲食館、美容館和兩性館，



提供醫藥新聞、健康與醫藥新知、各項活動訊息、急救教學、診療DIY、癌症防治、藥物功能查詢、各種舒壓療法、精油目錄查詢、舒壓專欄文章、減重專欄、運動示範、飲食守則、藥膳食譜、各種營養素功能介紹、健康飲食專欄、美容專欄、兩性天地專欄、兩性營養等。涵蓋範圍廣，內容相當豐富，且開闢線上諮詢專區，解決讀者難以啓齒的私密問題。該網站榮獲衛生署頒發優良健康資訊網站標章。

四、康健雜誌網站

網址：<http://www.common-health.com.tw/health.asp>

網站所有者：康健雜誌

包括聰明醫療、心理關係、康健廚房、健康生活、美容保養、康健書房、自然休閒等單元，資訊提供顧及人體身、心、靈三部分。其中「康健廚房」單元提供營養專題文章、四季



美食、心情餐點、活力食物等，並推出動畫食譜，讓讀者輕鬆按步學作菜。此外，還推薦讀者相關書籍作為延伸閱讀喔！

五、威達健康圖書館

網址：<http://www.wedar.com/library.htm>

網站所有者：威達國際股份有限公司



共分女性保健、男性保健、幼兒青少年保健、銀髮族保健、減肥與運動、美容與保養、飲食與營養保健、營養補充品、維他命與礦物質、心血管保健、抗老科學、傳統與另類醫

學、癌症保健、醫藥新知、藥物相關、生化科技新知、網路醫藥趨勢及社論與專訪等18個單元，內容均由國內外醫藥生化專家執筆或審稿，資訊多元、豐富。

六、春暉醫星球

網址：<http://www.doctors.com.tw/>

網站所有者：西德有機化學藥品股份有限公司



共分醫星家族、e星廚房、美麗e星、華陀把脈、性男性女、減壓艙、心靈SPA、孕味十足、征服癌症等單元，針對不同族群提供醫療保健和飲食養生資訊，以及多數讀者關心的養顏美容、兩性關係、舒壓解勞等資訊。並提供運動、體重、疲勞、骨質各項指數的自我檢測服務喔！

◎電子報

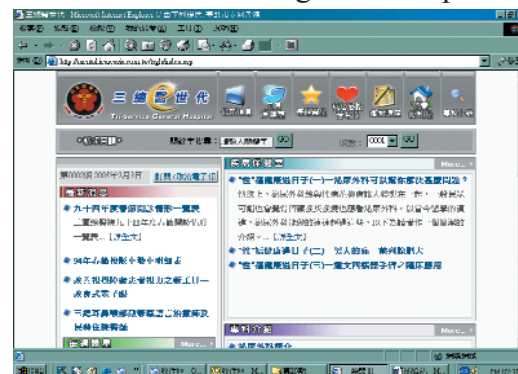
一、三總醫世代

發行者：三軍總醫院

內容提供者：三軍總醫院

發報頻率：每隔二週發行一次

網址：<http://mental.icareasia.com.tw/tsgh/index.asp>



內容包括三軍總醫院最新消息、疾病保健室、每週醫星、營養便利屋、衛教講座等單元，每期各單元針對同一主題作相關介紹，整合了三軍總醫院的醫療資源和飲食保健資訊。

二、自然健康生活e報

發行者：PChome電子報

內容提供者：維特益健康網

發報頻率：每週四出刊

網址：http://epaper.pchome.com.tw/archive/last.htm?s_date=last&s_code=0434&s_cat=家庭健康

該報提供全球最新的預防醫學相關研究報導、如何以天然的食品、營養素保持健康，預防慢性病、怎樣聰



明的吃而不易發胖、揭開芳香療法如何舒精解壓的神秘面紗、如何聰明選購保健食品及有機產品，還有最常見的養生FAQ的解答，讓您健康不吃藥，生活更自在。

三、常春

發行者：PChome電子報

內容提供者：台視文化

發報頻率：每週四出刊

網址：http://epaper.pchome.com.tw/archive/last.htm?s_date=last&s_code=0381&s_cat=家庭健康

該報內容取自健康保健雜誌《常



春月刊》，提供讀者醫療新知、專業報導及生活中必備的保健資訊等，並廣邀國內外中西權威醫師執筆或諮詢，給予更多、更多元化的健康資訊。

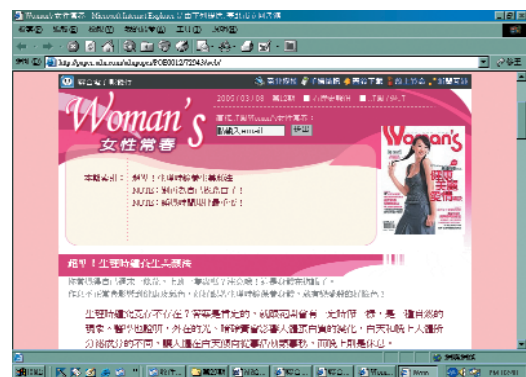
四、Woman's女性常春

發行者：聯合電子報

內容提供者：台視文化Woman's女性常春月刊

發報頻率：每週二出刊

網址：<http://paper.udn.com/UDN/Subscribe/PapersPage/papers?pname=POE0012#x>



該報提供時下眾多愛美女性最新、最流行的健康新訊、美容醫學、時令保養、美麗食補及生活紓壓等健美資訊，讓讀者從頭到腳美麗百分百，同時擁有窈窕、魅力與健康。

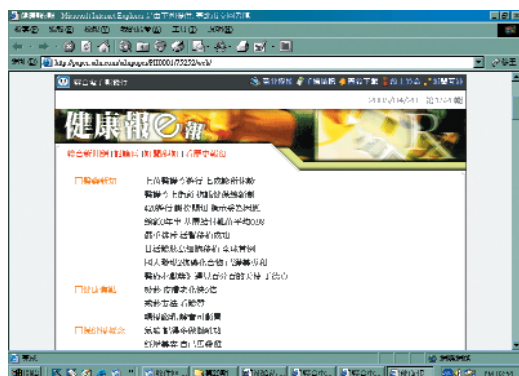
五、UDN健康報e報

發行者：聯合電子報

內容提供者：聯合新聞網

發報頻率：每日出刊

網址：<http://paper.udn.com/UDN/Subscribe/PapersPage/papers?pname=PII0001>



分為醫藥新知、健康焦點、保健優概念等單元。醫藥新知主要提供醫藥保健的相關新聞類訊息，健康焦點乃針對特定疾病等主題性的文章，保健優概念則偏重知識性的健康概念。

六、悅讀健康生活報

發行者：Yahoo!奇摩電子報

內容提供者：時報出版

發報頻率：每週一出刊

網址：http://tw.letter.yahoo.com/one/latest.php?letter_id=35557

該報提供各式各樣實用又簡單易行的生活小祕方，舉凡上班族抗鬱解壓的舒展體操、苗條排毒的高纖食譜、收納新法寶、旅遊新去處…只要跟生活有關的法寶智慧，應有盡有，

讓讀者輕鬆做好身體保健、過高品質的生活。



七、三采養生電子報

發行者：Yahoo!奇摩電子報

內容提供者：三采文化

發報頻率：每週三出刊

網址：http://tw.letter.yahoo.com/one/latest.php?letter_id=26526



《三采養生電子報》每週精選主題，提供最新、最實用的DIY健康養生法，讓讀者徹底擁有零負擔的優質生活，輕鬆活出自在與美麗！

徵稿啓事

本刊歡迎國內外學者、專家、教師、實務工作者與同好投稿。目前預定第三十至第三十一期的主題如下：

期別	主題	出刊日期	截稿日期
第三十期	群我倫理	2005年9月	2005年7月5日
第三十一期	做好家庭經營	2005年12月	2005年10月5日

◆徵稿內容

- 一、配合上列主題之理論、方法、實務分析與新知等之文章。
- 二、配合上列主題之工作方法探討、心得。
- 三、配合上列主題之網站或網路知識介紹。
- 四、配合上列主題之相關活動報導。
- 五、配合上列主題之新書介紹或好書推薦。
- 六、持終身學習護照參加學習課程或活動之心得。

◆稿件格式

- 一、來稿撰作以精簡為原則，論著字數請勿超過五千字（特約稿除外）。
- 二、來稿請以電腦文書處理軟體Word繕打；若為手寫，請以有格稿紙書寫並寄原稿，字跡力求清晰，勿用影印稿。
- 三、如與文稿內容相關之照片，歡迎一併提供。
- 四、翻譯稿請註明原文出處並附原文。
- 五、來稿首頁需載有：1. 論文題目；2. 作者姓名；3. 作者簡介（以一行為限）
- 六、本刊訂有審稿過程並保留刪改權，來稿一律不退稿（若須退稿，煩請註明）；來稿若經錄用，稿酬依臺北市政府規定支給。
- 七、刊登於本刊之文稿，即視為著作人同意授權本刊將文稿以電子形式刊登於本館之全球資訊網（電子資源網址：<http://tml-132.tpml.edu.tw/publication>）

◆稿件交寄

- 一、郵寄：請寄106臺北市大安區建國南路2段125號3樓，臺北市立圖書館成人教育資源中心「臺北市終身學習網通訊」編輯小組收。
- 二、電子郵件：請用Word文書檔，以附件夾檔的方式 email 至 ref6@email.tpml.edu.tw

w。