

# 第十屆好書獎得獎名單

(依姓氏筆劃排序)

姓名	書名/推薦詞
江晨恩	<p><b>書名：江晨恩醫師心血管診療室</b></p> <p><b>推薦詞</b></p> <p>★ 《江晨恩醫師的心血管診療室》是一本極具參考價值的健康科普書籍。江晨恩醫師憑藉其豐富的臨床經驗與專業知識，將複雜的心血管醫學概念轉化為深入淺出的文字，讓讀者能夠輕鬆理解。本書最大的優勢在於實用性。江醫師不僅詳細解釋常見心血管疾病的成因與影響，也提供具體可行的生活建議，例如飲食選擇、運動處方及用藥注意事項等。這份貼近生活的指引，能有效提升民眾自我照護的能力。此外，書中字裡行間洋溢著江醫師醫者仁心的關懷，強調「預防勝於治療」的理念，鼓勵讀者主動維護心血管健康。無論在專業嚴謹度、內容實用性或對讀者的啟發性上，本書都表現出色，是值得推薦的優質讀物。</p> <p>★ 作者學富五車，經驗豐富，本書可說是作者掏心嘔血的佳作。所有論述都引經據典，一切論點都遵循科學數據，可說字字珠璣，圖表佐證，令人不得不服。這是當今科普醫學教育中少有的特點。所以本書不僅適合普羅大眾，也相當適合醫師作為正確衛教患者的葵花寶典。</p> <p>作者才高八斗，寓艱深醫學知識於推理比喻中，更巧妙的破解迷思於對話故事之中，讓患者潛移默化，不知不覺中恍然大悟。這就是教育的最高境界。本書對患者及醫師，可說兩相宜，對醫療人員可謂經驗傳承，對患者可謂彷彿讀自傳小說，讀來愛不釋手。實不愧為個中寶典。值得反覆探索，細細品味，更值得永久珍藏。</p> <p>作者也藉由診間的小故事來剖析有關心臟病的症狀，抽絲剝繭，神奇地化艱深的鑑別診斷於無形之中。最後更藉由患者的親身經驗來分析並戳破坊間種種迷思。讀來輕鬆易懂，讓讀者渾然惑解，欣然接受。實為此領域中不可多得之寶典。</p> <p>★ 本書可說是心臟保健的全書，作者結合多年的實務與實證，以深入淺出的方式詳解心血管疾病的各種疑惑，強調護心八要點，讓大眾輕鬆閱讀又能獲得寶貴的专业知識。</p>
吳明賢	<p><b>書名：行俠仗醫，以醫弘道：吳明賢的與善同行之路</b></p> <p><b>推薦詞</b></p> <p>★ 「以俠義精神詮釋醫者使命，融合臨床故事與制度改革歷程，帶你看見醫道的勇氣、責任與人文關懷。」</p> <p>★ 吳院長全書秉持「行俠仗醫，以醫弘道」的精神，從第一部成長背景細說愁與人文底蘊的源起。第二部醫者典範，訴說仁醫良醫的核心價值與養成，為啟發年輕醫師投身醫療志業的燈塔，勵志立人。第三部台大醫院發展、第四部內科消化系醫學，讓人一窺台大醫院現代化創新，跨界的發展也分享吳院長消化醫學研究，與嚴謹治學的態度，激發研究、創新的願景，展現良醫的典範與胸懷。</p> <p>此書融合人文精神與醫療專業，回顧自身成長、臨床歷程、醫院文化、大師略傳與疫情應對，並提出未來醫療藍圖，為近年不可多得的好書，值得一讀。適合醫療專業人士、醫學生，以及關心醫療人文、制度改革的大眾閱讀。</p> <p>★ 吳院長在本書中詳述自己在服務、教學、研究、行政一路走來的心路歷程，在正道上行正確的事，並把自己活成一道光，與善同行。本書能讓醫者重新省思，善待自己、善對他人，實現最初以醫弘道的理想。</p>

姓名	書名/推薦詞
吳佳鴻	<p><b>書名：別怕荷爾蒙，妳抗衰防病的關鍵</b></p> <p><u>推薦詞</u></p> <p>★ 作者透過實證文獻澄清大眾對於女性荷爾蒙療法的可能誤解，說明正確使用賀爾蒙對於更年期女性在緩解症狀及抗衰防病的正面影響。本書重塑女性荷爾蒙療法的健康觀念與提供女性健康照護的多元選擇。</p> <p>★ 2002年WHI(Women's Health Initiative)研究在記者會公布的初步結果，對當時的荷爾蒙補充療法(HRT)產生了驚天動地的影響，雖然荷爾蒙補充療法(HRT)被發現能降低骨質疏鬆性骨折和結腸癌的風險，但研究結論指出，對於這群平均年齡較大（約63歲）的健康停經女性而言，其整體危險風險高於所帶來的益處。大意是有子宮的停經女性使用「雌激素合併黃體素CEE+MPA」的女性，其乳癌發生率高於安慰劑組，對心臟病發作、中風和血栓（包括肺栓塞）的風險也增加，另一組是針對已切除子宮的女性，單獨使用「雌激素」(Estrogen, CEE)，也觀察到中風和血栓的風險增加。當時立刻造成許多女性恐慌，因此停止使用荷爾蒙。</p> <p>然而，經過這二十多年的深入研究和長期追蹤，醫學界對荷爾蒙補充療法的看法，已經有了更為趨向正面的看法。作者剖析當年研究的盲點：例如使用CEE+MPA組別造成的乳癌相對風險雖增加26%，但每年每萬名使用此療法組別的女性，僅比安慰劑組多出約8個乳癌案例。經過後續長期追蹤與數據校正，研究中的乳癌風險被認為並不高（小於千分之一），所以屬於罕見風險。另外MPA是一種人工合成的黃體素(Progestin)，其分子結構與人體自然分泌的黃體酮(Progesterone)不同，也是造成該組別風險增加。另外停經早期（例如60歲以下或停經10年內）就開始使用荷爾蒙，其效益通常大於風險，甚至可能減少冠心病、全因性死亡、糖尿病等。如果停經晚期才使用荷爾蒙療法，結果風險變高。另外經皮吸收的雌激素（如貼片、凝膠）相較於口服雌激素，對心血管系統的影響較小，較不易增加靜脈栓塞的機會。</p> <p>作者除了不厭其煩，力求平反當年記者會倉促的結論所造成的損失，並且大力鼓吹荷爾蒙療法的益處。包括有效緩解更年期症狀、預防骨質疏鬆、降低大腸癌風險，特別是對於50-59歲年齡層的女性，荷爾蒙療法甚至可減少全因性死亡率、心血管疾病死亡率及罹癌死亡率等。</p> <p>★ 本書詳述荷爾蒙對更年期症狀、心血管健康、失智症、骨質疏鬆，以及心理健康的關鍵作用，讓大眾對於荷爾蒙治療更有信心，是本探討荷爾蒙與女性健康非常深入的一本書。</p>
張明志	<p><b>書名：許自己一個尊嚴的安寧</b></p> <p><u>推薦詞</u></p> <p>★ 「這不只是一本談死亡的書，而是一份關於選擇、陪伴與尊嚴的生命指南，帶你理解安寧療護與病人自主的真諦。」</p> <p>★ 作者以其豐富的專業經驗與深刻的人文關懷，結合醫學倫理及生死哲學，引導讀者深入思考臨終與善終的議題。本書不僅提升大眾對安寧照護的認知，其提出的「尊嚴安寧」觀點更對醫學教育極具啟發意義，兼具實用及教育價值。</p> <p>★ 在生命的最後旅程，如何讓病人與家屬走得安穩、走得有尊嚴，一直是醫療與人文交會的重要課題。以宗教、哲學方式介紹及推廣安寧識能，善生，也要善終，幫助讀者理解，所謂「安寧」，並不是放棄，而是給予生命最後一程最深切的愛與尊重。</p>

姓名	書名/推薦詞
陳耀昌	<p><b>書名：島之曦</b></p> <p><u>推薦詞</u></p> <p>★ 《島之曦》以獨特筆觸，帶領我們回望台灣醫療的發展軌跡，融合專業知識與文學之美。作者以細膩的觀察與生動的敘事，描繪出台灣社會的歷史變遷與人文情懷，展現深厚的史料研究與真切的情感投入。本書既有知識的厚度，也洋溢著對台灣的人文關懷，相信每位讀者在閱讀後，必能獲得啟發，並為其中的故事深深感動。</p> <p>★ 《島之曦》是一部以臺灣為背景的歷史小說。作者陳耀昌醫師兼具科學家的理性與文學家的細膩，透過真實史料與生動筆觸，描繪出臺灣在時代浪潮下的人物與故事。這本書不只是小說，更是一扇窗，讓我們看見臺灣的歷史如何在動盪與挑戰中孕育希望；也讓我們思考「身份、土地與文化」之間的連結與意義。</p> <p>★ 《島之曦》是一部描繪日治時期台灣反抗者與新女性奮鬥歷程的歷史小說，融合真實與虛構，展現殖民壓迫下的人性光輝與社會變遷。陳耀昌的《島之曦》延續他對台灣歷史的深刻關懷，將筆觸從清領時期推進至日治時代，聚焦於兩位真實歷史人物——音樂家林氏好與政治運動者盧丙丁——的生命故事。小說以七分真實、三分虛構的方式，重構他們在殖民統治與疾病污名下的愛情與奮鬥。</p> <p>書中歷史與虛構交織，小說以林氏好與盧丙丁為主角，描寫他們如何在政治壓迫與癡瘋病的雙重困境中堅持理想與愛情，展現人性的堅韌與尊嚴。另外多重社會議題交錯，作品不僅描寫反殖民運動，也觸及女性自主、工運、疾病與社會排斥等議題，呈現1920年代台灣社會的多元面貌。文學性與史實並重：陳耀昌以「春秋之筆」書寫歷史，讓讀者在小說中感受到歷史人物的情感與掙扎，並思考歷史對當代的意義。其中文化協會與政治分裂，書中描繪文化協會內部的路線之爭，反映當時台灣知識分子在殖民體制下的政治選擇與分裂。非常值得一讀。</p>
陳耀昌	<p><b>書名：頭份之雲：陳耀昌短篇小說集</b></p> <p><u>推薦詞</u></p> <p>★ 本書以小說形式呈現台灣歷史，透過引人入勝的故事與多元族群的獨特視角，帶領讀者穿越時空。其深刻的文學價值不僅提升了大眾對歷史的認識，也展現了作者跨領域的才華。</p> <p>★ 《頭份之雲》是一部兼具歷史深度與人文溫度的動人之作。陳耀昌醫師憑藉深厚的醫學背景與對台灣歷史的敏銳洞察，寫下多篇扣人心弦的故事，不僅細膩呈現人性的掙扎與溫暖，也映照出醫療在不同時代、不同社會脈絡下的變化與挑戰。無論是一般讀者，或是對醫療與歷史懷抱興趣的人，都能在書中找到觸動心靈的篇章，值得細細品味。</p> <p>★ 陳耀昌的《頭份之雲》由六篇短篇小說與一篇附錄組成，延續他一貫的創作風格，以台灣歷史為背景，特別聚焦於1895年乙未戰爭期間的人物與事件。這部作品不僅是文學創作，更是對歷史的深度探究與重構。書中史料考證嚴謹，作者親自走訪歷史現場、查閱文獻、訪談耆老，讓小說具備高度的歷史真實性。敘事充滿人性與想像力，儘管以歷史為骨幹，小說中仍充滿奇幻與夢境元素，如鬼魂復仇、孤魂歸鄉等，展現作者童心與創作企圖。其中尚有多元族群視角，書中描繪鄉紳、軍民、官府、抵抗者與被錯殺者等角色，呈現台灣族群混合與認同的複雜性，呼應「同島一命」的理念。此外也重塑被遺忘的小人物：透過小說敘事，讓歷史中被忽略的角色重新被看見，賦予他們尊嚴與記憶。非常值得一讀。</p>



姓名	書名/推薦詞
廖泊喬	<p><b>書名：古人解憂療鬱帖</b></p> <p><u>推薦詞</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 在現代醫學與心理學尚未發展之前，作者娓娓道來古人如何面對生活中的煩惱與憂鬱，透過詩文、書信、哲思與養生智慧，如何尋找安慰與解方。作者極富文采，以充滿人文之情懷引導讀者了解並遠離憂鬱。</li> <li>★ 本書是一本兼具古典文學、歷史反思、文學欣賞與現代精神科醫學的閱讀古今連線。書中介紹如何辨別憂鬱，何種情境易觸發憂鬱及該如何走出負面思考，文學與醫學兼容，平易易讀。此書對正在經歷情緒困擾或憂鬱情緒的人，對古典詩詞有興趣，精神科、心理學專業人員或教育工作者提供一個不同面向的古今思考，巧妙融合現代醫學觀點，值得一讀。</li> <li>★ 本書巧妙結合精神醫學與古典文學，深入淺出地剖析憂鬱情緒的本質與療癒之道。其創新的視角不僅具學術價值，更對提升大眾心理健康有顯著貢獻，是一本兼具教育性與實用性的好書，適合醫師與大眾一同閱讀。</li> </ul>
鄭乃禎	<p><b>書名：居家傷口照護指南</b></p> <p><u>推薦詞</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 「一本結合臨床經驗與最新指引的實用指南，圖解清晰、步驟明確，讓居家傷口照護更專業、更安心，家屬也能輕鬆上手。」</li> <li>★ 本書結合作者在傷口照護領域的專業經驗與對於病患的人文關懷，是臨床醫護的重要參考工具，也是民眾居家護理的實用指南。</li> <li>★ 鄭乃禎醫師的《居家傷口照護指南》是一本極具實用價值與衛教意義的著作。本書以清晰的文字搭配豐富圖例，將專業的傷口照護知識普及化，讓一般民眾也能輕鬆理解與應用。鄭醫師憑藉豐富的臨床經驗，將不同類型的傷口進行分類解析，從急性到慢性傷口的處理原則都有詳盡說明。書中不僅教導讀者如何正確評估傷口，也提供了多種敷料的選擇與使用時機，打破了「傷口越乾越好」的迷思，引導讀者建立科學化的濕潤照護觀念。本書最大的亮點在於其居家照護導向，充分考量到家庭中可能面臨的照護情境，並強調預防感染、促進癒合的重要性。本書不僅是一本實用的工具書，更是一本衛教教材，對於提升全民健康素養具有深遠的意義。</li> </ul>