

健康好悅讀

釋自衍 《佛教圖書館館刊》主編

一位喜歡閱讀的朋友來訊，希望筆者可以加入他所提倡的「紙本閱讀」行列。原來他因為長期使用 3C「數位閱讀」，導致眼睛提早老化，而所引發的病變，也接踵而來，終而折損了閱讀的生命。由於經歷這樣的切身之痛，他堅決地倡導「紙本閱讀」，期能保護眼睛並延長閱讀的生命。

姑且不論當今能否回到純粹紙本閱讀的方式，但從友人的痛苦經驗，使筆者不禁深思個中利弊。「數位閱讀」的確有種種好處，不僅在蒐尋、串連、記錄整理、節省儲存空間等很便利；還可透過多種媒介，全面地開發人們的五感——視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，增加閱讀的豐富性。然而，如果不能適當使用閱讀載體的優點且又疏漏其缺點，則會在無形中傷害身體健康，減低「數位閱讀」的意願，就如這位好友一樣。

儘管閱讀是人類吸收知識的重要橋梁，但閱讀者仍須擁有健康的身體，才能將人類智慧加以傳承、傳播。尤其自 2020 年至今，「新冠肺炎」疫情肆虐，奪走全世界無數的生命，讓人們深感健康的重要。是以推廣閱讀的健康管理，實是刻不容緩，例如：建立健康閱讀概念、視力保護、姿勢正確、環境適宜、大腦保健、培養專注力、善用紙本與數位媒介的健康閱讀等，都有益於閱讀者身心健康的維護。

因此，財團法人伽耶山基金會於 2020 年 10 月 23 日，假國家圖書館國際會議廳舉辦「閱讀的健康管理研討會」，期望藉由專家的研討內容，提供正確的閱讀保健與管理概念，以延展人類的閱讀生命，開拓閱讀的新視野。首先，安排二場專題演講，由鄭先安醫師主講「閱讀與大腦保健」、許瑞云醫師主講「提升閱讀的心能量——專注力管理」；接著是二場研討，第一場主題「圖書館與閱讀的健康管理」，內容包括療癒閱讀與書目療法的推展、圖書館空間的健康管理、防疫期間營造圖書館健康的閱讀環境；第二場主題「閱讀者的健康管理」，針對閱讀燈光、閱讀姿勢、眼睛保健抗 3C 等進行探討。

本次研討會有醫界、圖書館及教育界等各領域專家分享實務經驗，也有講者現場帶領與會者做保健運動，臺上臺下互動熱絡；而踴躍的提問，凸顯與會者對此議題的高度關注。為饗宴讀者，本刊特別將這次研討會的內容做成專輯，讓大具備正確的閱讀觀念，以維護身心健康，並將所學、所讀貢獻給社會，為人類智慧做最好的傳承，也讓世間更美好！

