

106年4月25日制訂

衛生福利部國民健康署

健康識能友善素材審查指標 使用指引

衛生福利部 國民健康署
106年3月

目錄

封面

目錄

壹、緣起與目的.....	3
貳、使用對象.....	3
參、何時使用指引?.....	4
肆、發展新教材的指引.....	4
伍、工具介紹.....	5
陸、評分指標的說明與範例	6
A. 內容	6
B. 用語與風格	12
C. 組織與編輯	14
D. 數值識讀	16
E. 視覺圖像.....	18
F. 版面編排與設計	20
柒、圖片來源.....	24
捌、參考資料.....	27
附錄一、健康識能友善教材評值指標	28

壹、緣起與目的

在健康照護實務中，健康服務人員常以圖文資訊作為健康資訊傳遞的工具，不管是口頭說明，或提供民眾自行閱讀及觀看，圖文資訊在健康溝通中扮演重要的角色。然而圖文資訊的效果只有在讀者有動機、有興趣使用以及訊息易讀、易理解，才能提升讀者的知能，達到訊息傳遞的目的。根據調查，台灣健康識能不足的成年民眾約達 25~30%，這些民眾對複雜的健康資訊識讀上有困難。然而不足的識讀技巧並不同智能不足，如果我們提供的資訊清晰扼要、易讀、易理解，則不管識讀能力如何，皆能得到與理解這些資訊，進而能依所得的資訊進行決策，執行習得的照護技巧或促進健康的行為。因此健康服務人員需有能力選擇及發展合適的圖文教材，作為健康資訊溝通的有效媒介。

國民健康署為促進衛教教材之發展與品質，使教材能達到健康識能友善，發揮最大的傳播效用，本署參考國內外教材評值指標，經專家及實證依據建置統一教材評分指標及審查流程，同時制定使用手冊，作為教材業務單位及製作廠商在進行健康教材製作時的依據。

貳、使用對象

- 一、 開發、撰寫、編輯、設計及和審查健康教材之業務單位
- 二、 負責教材製作單位
- 三、 需製作健康教材之衛生機構、醫療院所等單位

參、何時使用指引？

為幫助製作者能夠明確清楚的與目標受眾溝通，因此以下情況使用該指標。

- 一、在新教材的規劃、設計與開發階段
- 二、在教材公開發布之前的評估階段
- 三、廠商與業務組室間的溝通與協調準則
- 四、快速評估已發布教材之清晰度和易用性

肆、發展新教材的指引

如果你要發展新的教材，以下幾點需注意：

一、先確認使用教材的目標對象

考量目標對象以及他們需要以及想要的訊息。

二、進行目標對象的意見調查，了解他們的想法

設法了解你的目標對象，但不要用猜的或假設的。回顧現有的資料或利用調查研究重新收集新的資料參考。

三、確認教材的行為目標與欲傳達的關鍵訊息

確認你想讓目標對象做什麼？根據行為或溝通理論定義教材的行為目標。

四、決定教材的格式以及傳播訊息的形式，使目標對象能接收到並使用這些教材。

考量你的目標對象將如何發現、收到及使用這些教材。選擇最適合目標對象的傳播形式，書面的、影音的、廣播...等。確認傳播的管道，例如社交媒體、醫療照護機構、網站以及民眾活動。

五、進行目標對象使用教材的測試，並將回饋作為修改教材的依據。

這個步驟需要時可重覆進行。即使最嚴謹的溝通指引也無法取代目標對象使用前的測試。

伍、工具介紹

本工具涵蓋 6 個構面，19 個評分項目。每個項目依說明評分，「符合」得 1 分，「不符合」得 0 分。教材無法評分的項目則該項目不需受評，圈選「不適用」。計分方式為教材實際受評的總項目作為分母(X)；教材的得分為分子(Y)

- 評分結果：教材得分(Y)/應受評總項目(X)×100%
- 90%(含)以上為合適的教材
- 完成一篇教材評值的時間約 15-20 分鐘

陸、評分指標的說明與範例

A. 內容

1. 主要訊息明顯呈現於封面或頁首標題

說明：

- 1-1 教材的封面標題或頁首的簡要說明可一目了然的看出教材的主要訊息，進而吸引目標對象的注意引發興趣。
- 1-2 主要訊息是指一件目標對象必須記住的事情，可用 1~3 個短句描述，讓讀者一眼就可知道這份教材想要傳遞的資訊為何？
- 1-3 若是平面教材，建議將主要訊息以最顯著的方式，明確標示清楚。例如：放於版面最前面或是最上面的位置，以便讀者能更容易且更快的找到它。
- 1-4 若是影音教材，則建議應以清晰明顯的畫面或聲音，出現在顯著位置，或是重複出現或短暫停留的方式，以吸引閱聽眾的注意。
- 1-5 若是網路資源，主要訊息必須在進入頁面的第一個畫面即可完全看見，而不需要使用者往下滾動。

(✓)範例：



標題一看就知道
重點為何

主要訊息
明確

【圖 1】符合評值指標之範例

- 標題明顯呈現教材主要訊息。(符合 1-1、1-3)
- 主要訊息以 1~3 個短句說明重點。(符合 1-2)

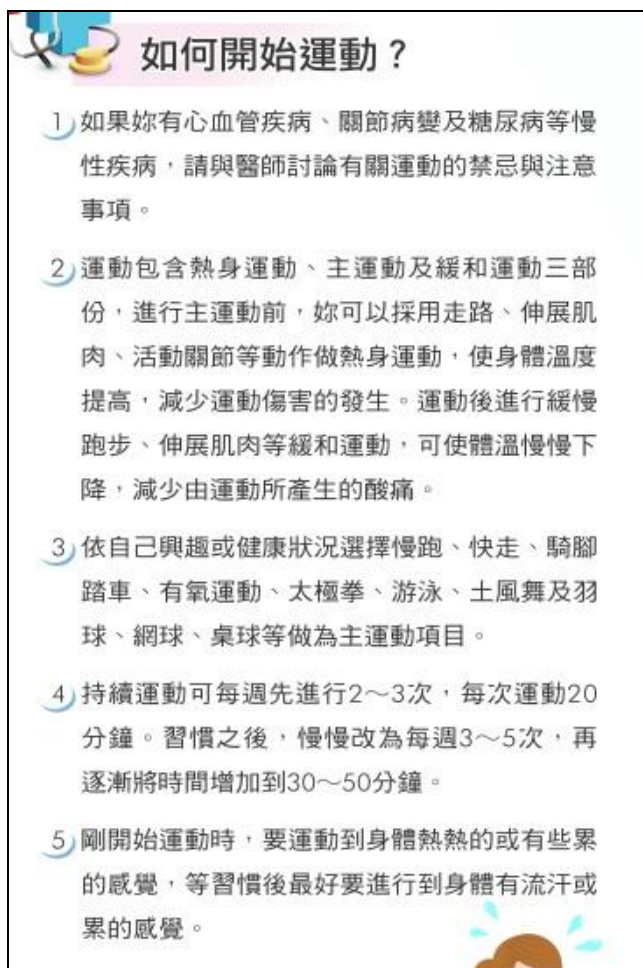
2.強調健康行為的執行

說明：

讀者閱讀衛教教材通常是要解決他們立即的健康問題，而不是學習一系列的醫學知識，所以有關「如何做」的資訊他們會比較有興趣，同時也可幫助他們解決問題。

- 2-1 內容著重於告訴目標對象，他們可以做些什麼來保護及促進他們的健康，或因疾病治療欲使讀者執行的具體活動。在看完這份衛教教材後，能獲得至少一個或以上的行為建議。
- 2-2 說明為什麼要做這些行為，做與不做的結果，提供足夠的訊息，可協助進行決策。例如：—如果他們不採取建議的行為來保護或促進他們的健康，會發生什麼？—他們可能因不採取建議的行為而生病或死亡嗎？
- 2-3 行為建議應說明如何執行這些行為，提供執行的步驟。某些特定的做法要說明執行的時間、長度、頻率等。

(✓)範例：



如何開始運動？

- 1 如果你有心血管疾病、關節病變及糖尿病等慢性疾病，請與醫師討論有關運動的禁忌與注意事項。
- 2 運動包含熱身運動、主運動及緩和運動三部份，進行主運動前，妳可以採用走路、伸展肌肉、活動關節等動作做熱身運動，使身體溫度提高，減少運動傷害的發生。運動後進行緩慢跑步、伸展肌肉等緩和運動，可使體溫慢慢下降，減少由運動所產生的酸痛。
- 3 依自己興趣或健康狀況選擇慢跑、快走、騎腳踏車、有氧運動、太極拳、游泳、土風舞及羽毛球、網球、桌球等做為主運動項目。
- 4 持續運動可每週先進行2~3次，每次運動20分鐘。習慣之後，慢慢改為每週3~5次，再逐漸將時間增加到30~50分鐘。
- 5 剛開始運動時，要運動到身體熱熱的或有些累的感覺，等習慣後最好要進行到身體有流汗或累的感覺。

【圖 2】符合評值指標之範例
直接且清楚說明如何開始運動，
且作法具體可行。(符合 2-1、2-3)

3. 內容有合理的範圍且與主題密切相關

說明：

3-1 內容大部分與主題相關，沒有非直接相關的訊息

3-2 教材範圍與長度適合目標對象接受。

太多的訊息會讓讀者過度負荷，特別是閱讀技巧較弱的讀者。如果教材內容過長，可考慮切割內容的方法。一篇過長的教材往往讓讀者缺乏閱讀的動機，或直接拒絕。有幾點可用來決定教材內容範圍的技巧：

a. 以「需要知道」的訊息為主，考慮除去「可知道」的訊息。

檢視某段訊息除去後，讀者是否仍能理解你提供的訊息重點以及你強烈希望他們能做到的行動。但不要因為過度簡化或刪除關鍵訊息而扭曲了資訊的原意。尤其在舉例說明時不要過度刪除。

b. 考慮用不同的選擇包裝與分配資訊

如果有很多的主題需涵蓋，要想一想這些主題全部放在一起好嗎？過多的主題會讓讀者過度負荷外，也可能讓他無法發現他真正需要的訊息。一篇合適的教材，建議教材傳遞的主要訊息大約 3-5 個重點。可依教材的目標來決定教材內容的範圍。

(×) 範例：

一、肺是人體的空調

肺臟是呼吸系統中重要的器官，肺部主要由氣管、支氣管、小支氣管、肺泡管及約有5億個肺泡所組成，就像人體的空調一樣。

肺臟的主要功能將吸入的氧氣灌注至血液中運送到全身，並將體內產生的二氧化碳以相反方向從肺臟中排出，以維持人體正常的代謝。

肺泡壁極薄才能有效完成體內外的氣體循環，但容易受吸菸及污染的空氣所破壞，如果肺泡受損、發炎，身體得不到充足的氧氣供應，呼吸便開始出現困難，日常行動可能會受影響，逐漸連外出活動都困難，不僅死亡率提高，還會造成沉重的家庭負擔。

二、常見的肺部疾病

菸品一旦點燃，會產生7000多種化學物質，其中更有93種確認為致癌物質。長期吸菸會導致呼吸道慢性發炎，造成咳嗽、多痰、喉嚨痛，使肺部及呼吸道進而受到破壞。因此，吸菸及二手菸與肺部疾病息息相關。而常見的肺部疾病如下：

- **慢性阻塞性肺病**
(Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 簡稱COPD)
是一種呼吸道長期發炎導致無法恢復之呼吸道阻塞，使得氣體無法通暢地進出呼吸道的疾病，其中包括了有「慢性支氣管炎」與「肺氣腫」兩大類型。
「吸菸」及「二手菸」就是造成COPD的主因。COPD無法完全根治，但治療可以減輕症狀及惡化速度。
- **肺癌**
肺癌就是指長在氣管、支氣管與肺臟的惡性腫瘤。已是國人十大癌症死亡率的第一名，可說是威脅國人健康的癌症殺手。
肺癌雖具有高死亡率以及發生率逐年增加等特性，吸菸是引起肺癌的主因，加以肺癌初期往往沒有症狀、不易發現，一旦產生症狀代表病況已相當嚴重，高危險群之吸菸者想要預防肺癌，戒菸是唯一策略。
- **肺炎**
肺炎是一種影響肺部的急性感染，可由病毒、細菌或真菌引起，以肺炎雙球菌感染為最常見。慢性阻塞性肺病者容易反覆併發肺炎，每次感染肺炎皆會造成肺功能快速下降，即使經過藥物治療、控制感染後，亦無法使肺功能回復。吸菸者除積極戒菸外，施打肺炎疫苗可增加保護力。
- **氣喘**
氣喘是一種慢性病，在發作期間，支氣管管壁內壁膨脹，導致氣道狹窄，減少了肺部通氣量。以呼吸困難和喘息反復發作為其特徵，而嚴重程度和發作頻率因人而異。
引發氣喘的危險因素包括吸入誘發氣喘的物質，例如過敏原、二手菸和化學刺激物。氣喘嚴重者需長期用藥始可控制病情，且所有患者絕對嚴禁吸菸以免加速惡化。
- **肺結核**
肺結核俗稱「肺癆」，是由結核桿菌所引起的疾病，主要透過飛沫傳染，在臺灣一年四季都有病例，吸菸者與慢性肺病者之罹患率顯然較一般人高出許多。
結核病是個可治癒的疾病，同時在多種有效的抗結核藥物治療之下，按規服藥2週內即可大大的降低其傳染力，持續按規服藥至少6個月以上即可完全治癒，因此，如有疑似結核病症狀(如咳嗽超過兩週)，應儘速就醫。

【圖 3】未符合評值指標之範例

標題是「遠離 COPD--戒菸」，有一整頁的內容描述肺的功能與常見肺疾病與主題並非直接相關的訊息，可考慮刪減。(未符合 3-1)

4. 具有總結或重點回顧

在一頁以內，或低於 2 段內文的教材，或不到 1 分鐘的影片，或 6 張以下的投影片則該項目可省略不需評。

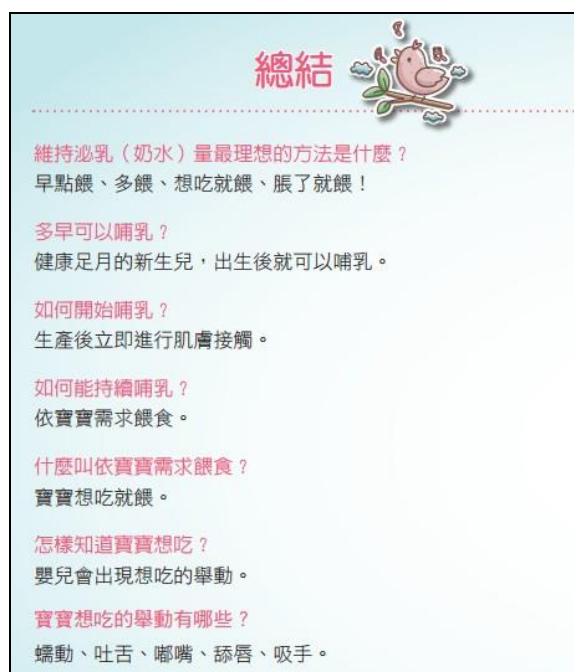
說明：

4-1 不管是書面的或語音的教材，在教材的後面能有一段重點回顧。書面的教材重點總結放在最前面也可以。

4-2 重點整理的形式可為列點式的簡要文字敘述或利用圖表或清單說明，可利用加框的文字方塊強調。

4-3 內容較長的小冊則在每個主要的章節後面能有簡短的重點複習。

(✓)範例：



【圖 4】符合評值指標之範例

手冊後面以列點式總結，回顧教材的重點。(符合 4-1、4-2)



【圖 5】符合評值指標之範例

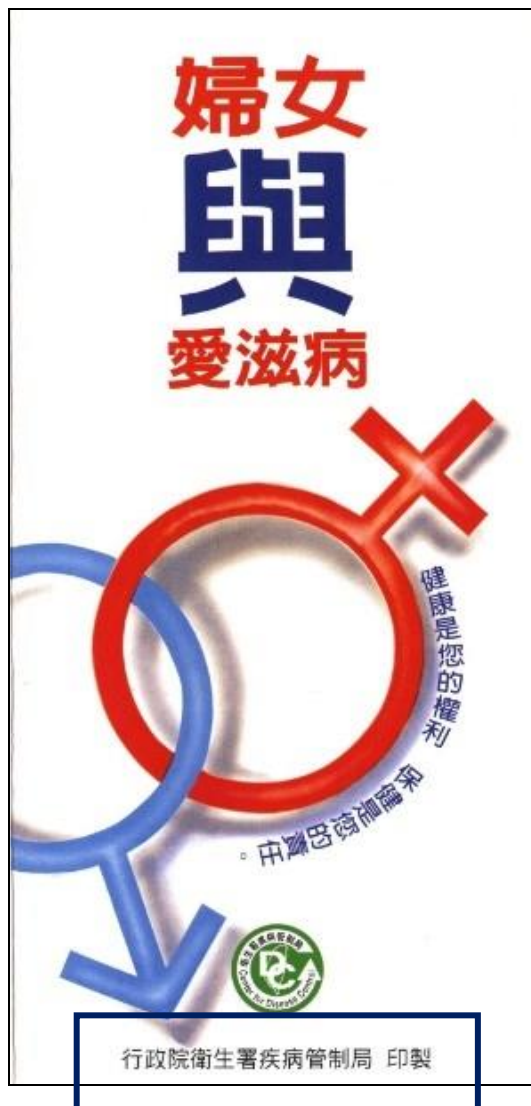
摺頁單張的最後有一段總結，再次說明本單張要強調的重點。
(符合 4-1)

5. 內容的信實度

說明：

教材的訊息為最新且正確的資訊。有標示引用資料來源及製作者，確保教材內容信實度。

(✓)範例：



【圖 6】符合評值指標之範例
封面顯示印製單位提供教材可信度的參考



【圖 7】符合評值指標之範例
封面上端顯示印製機構，下方顯示制定與修訂日期，提供參考

(✓)範例：

【出版製作】
衛生福利部國民健康署
台灣胸腔暨重症加護醫學會
財團法人董氏基金會

【資料來源】
1.全球慢性阻塞性肺病倡議組織 <http://www.goldcopd.org/wcd-home.html>
(Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease + GOLD)
2.世界衛生組織 <http://www.who.int/respiratory/copd/zh/>

【諮詢委員】
王英偉署長 衛生福利部國民健康署署長
余忠仁醫師 台灣胸腔暨重症加護醫學會理事長
臺灣大學醫學院附設醫院內科教授、內科部主任
林慶雄醫師 台灣胸腔暨重症加護醫學會監事
彰化基督教醫院胸腔內科主任暨中華路院區院長
謝孟雄醫師 財團法人董氏基金會董事長
實踐大學董事長

【審稿醫師】
賴志冠醫師 臺北榮民總醫院家庭醫學部主治醫師
薛光傑醫師 高雄榮民總醫院家庭醫學部暨戒菸治療管理中心主任
鄒志翔醫師 臺北市立聯合醫院仁愛院區胸腔內科主任

【台灣胸腔暨重症加護醫學會 醫師團隊】
邱國欽醫師 羅東博愛醫院內科部主任
鄭世隆醫師 亞東紀念醫院胸腔內科
劉景隆醫師 馬偕紀念醫院淡水院區胸腔科
柯信國醫師 臺北榮民總醫院胸腔部呼吸治療科

【圖 8】符合評值指標之範例

在小冊末頁提供資料來源與製作團隊。

B. 用語與風格

6. 日常口語化的用語及語調

教材的描述以日常說話的用語及語調呈現。使用白話語取代生澀用語，減少專有名詞的使用。

例如：「拉肚子」取代腹瀉。

「拍痰」取代胸腔物理治療。

「洗腎」取代血液透析。

「看醫生」取代就診

「消炎藥」取代抗生素

「止痛」取代鎮痛

「變好」取代緩解

7. 解釋專有名詞

出現無法替代的專有名詞時，以易懂的敘述或舉例加以解釋。

例如一：白血病主要的治療方法是化學治療(使用殺死癌細胞的藥物治療)。

例如二：心肌梗塞一流到心臟肌肉的血管部分或全部被塞住了，血液沒辦法流到心臟的肌肉，造成缺血或壞死，稱為心肌梗塞。

(×)範例：

【圖 9】未符合評值指標之範例

- 用語過度艱深，專有名詞過多。
- 書寫風格類似專業文章，一般民眾閱讀較有困難。

* 白血病的治療

白血病的人有很多的治療方式包括觀察等待、化學治療、標靶治療、生物治療、放射線治療或造血幹細胞移植，若是病人有脾臟腫大時，有時醫師會建議手術切除。白血病最主要的治療方式就是全身性的化學治療，其大致可分為兩大階段，第一階段「引導期治療」，為求達到完全緩解，第二階段則為「鞏固期治療」。由於不同類型的白血病會有不同的治療方式，以下為您做較詳細的介紹。

急性骨髓性白血病

第三型急性骨髓性白血病超過95%的病人其骨髓癌細胞會有染色體第15對及第17對部分區段互相對轉，基因則有PML (Promyelocytic Leukemia) 及PAR α (retinoid acid receptor α) 的融合基因，此類病人需使用維他命A酸 (Tretinoin) 搭配化學治療，治療後約有八成的治療率，病患若有復發，給予三氧化二砷Asadin可以達到很好的療效；其餘六型所使用的化學治療處方大致類似。

8. 文化適切性

教材內容應針對目標對象之地區及文化特性進行調整，並使用該目標對象所慣用的語言與口吻，以爭取認同感，避免對特定族群產生負面暗示的用語、圖像或舉例。

(×) 範例：



【圖 10】未符合評值指標之範例
左圖為戒菸四招，兒童不是主要的吸菸族群，此教材圖文使用較不適當。

控制藥物：吸入型類固醇				
藥品圖				
商品名	Dasma®	Flixotide®	Alvesco	Seretide®
學名	budesonide	fluticasone	Ciclesonide	fluticasone+salmeterol
	DPI-Turbuhaler		DPI-Accuhaler	
藥品圖				
商品名	Symbicort®	Flixotide®	Seretide®	
學名	budesonide+formoterol	fluticasone	fluticasone+salmeterol	

14

【圖 11】未符合評值指標之範例
左圖為氣喘兒童的衛教教材(兒童版)，藥物名稱宜以中文取代英文的說明。

C. 組織與編輯

9. 具邏輯連貫性

段落與段落的連貫可讓讀者感受到合理的邏輯性。

9-1 一篇教材最重要的訊息應該安排在最前面，不一定每份教材皆要從背景訊息開始講。

例如，發燒的照護，主要訊息可包括：怎麼發現發燒了？發燒了怎麼處理？需要特別警覺的地方，分三個單元描述。

9-2 可以根據適用的行為理論，安排教材單元段落的連續性。

例如「健康信念模式」適用於促進健康與疾病預防，理論指出在某些特定的情境，一個人如果感受到危機，會比較傾向執行某些作為，減少危機。所以教材單元的安排可分成：

- a. 你可能處在危險狀態（抽菸提高心臟病的機率；嚼檳榔增加口腔癌的機率）。
- b. 但有些事情可以做，讓你降低風險（戒菸；戒檳榔）。
- c. 如果你這樣做，你將獲得好處...（可跟你的家人共享天倫之樂，看到孫子長大...）。
- d. 這件事不會太難，不會花費太多成本（很多人都在做）。

如果是疾病治療，則可應用「自我效能理論」，單元安排建議：

- a. 如果你接受這個建議則可控制你的病況...。
- b. 這裡告訴你如何用藥以及治療（重點描述）。
- c. 很多像你一樣的情況的人已經這樣做了（過來人經驗—文字或影像）。
- d. 更多的協助...（提供更多的訊息與支持）。
- e. 鼓勵的話

10. 適當切分學習區塊

- 將大量資訊區分成小段落(小的學習區塊)呈現。小段落需有次標題以提示段落內容。
- 當有多項列舉項目時，每個分類最多不超過5項，且應適當歸納分類。

※以上皆達成為符合

(×)範例：

停經後婦女生殖泌尿道疾病的預防與治療

- ◆行為預防治療：飲食均衡、適量飲水（每天喝1000-2000c.c），並儘量避免茶或咖啡等含有咖啡因的天然利尿劑，此外，宜養成良好的排便習慣，應避免便秘或大便阻塞大腸，以利於膀胱內尿液的排空。
- ◆賀爾蒙治療：包含全身性的口服投藥或局部陰道賀爾蒙的使用。
- ◆預防泌尿道感染，正常的解尿習慣，維持會陰的清潔，以預防泌尿道的感染。
- ◆糖尿病、高血壓等慢性疾病，需有良好的治療與控制，才有利於生殖泌尿道疾病的治療。
- ◆鎮靜劑的使用必須謹慎，避免影響泌尿道的功能。
- ◆對於行動不便的婦女，須準備便器以就近使用，以免因來不及上廁所或急忙上廁所發生跌倒意外。
- ◆有尿失禁的患者，可依病情的型態或嚴重程度，採用藥物治療、物理治療或手術治療。
- ◆骨盆鬆弛的患者，則可考慮用手術方式做骨盆重建術，但對於不宜或不願手術患者，仍然可以使用藥物治療、物理治療或其他輔助療法（例如子宮托等）。
- ◆每天勤做凱格爾運動（Kegel Exercise），強化骨盆腔底部的肌肉群，以改善症狀或完全治癒。

【圖 12】未符合評值指標之範例

上圖顯示過多的列舉(9項)，可再歸納成2-3個次標題，分別列舉。例如：「預防」與「治療」兩個次標題。(未符合10.a、10.b)

D. 數值識讀

教材中出現數值者適用。

11. 數值的呈現容易理解

說明：

11-1 主要訊息數字過多，會分散或混亂目標對象，例如百分比，小點，分數等數字，對於一般民眾在接受和理解上較為困難，故數字的使用，只有在必要時才呈現。

11-2 使用數字代表的意義應清楚且易理解，機率、頻率或較抽象的數量(如營養成分的份數)除了數字呈現外，盡量以易懂的文字描述或圖示舉例說明。

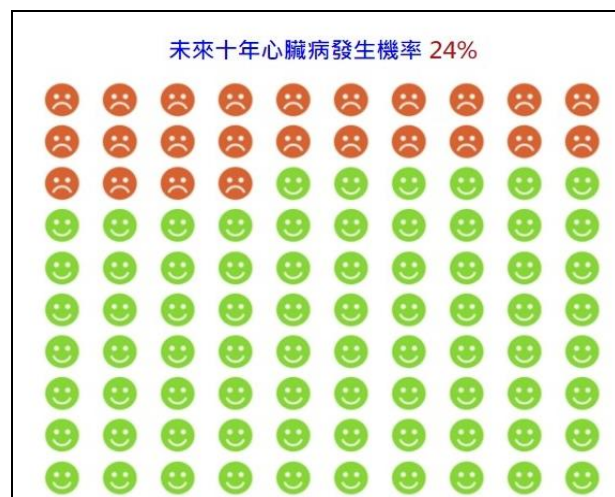
11-3 如果教材有使用數字概率來描述風險，若單以數字的陳述，可能難以讓觀眾理解，可結合數字、詞語和視覺來解釋風險陳述，可以幫助讀者更好地理解概率。

(✓) 範例：

一份蛋白質到底怎麼吃?
請參考下表的說明

種類	一份量	舉 例	
肉類 禽畜類 海鮮 魚	1份熟重30公克 (約1兩肉或魚) 約3-4指肉片或魚片 兩湯匙肉燥 三湯匙肉鬆 中型蝦子4隻 花枝切花3塊(40克)		好的蛋白質：高生物價蛋白質
豆 黃豆 製品	盒裝豆腐半盒 板豆腐三湯匙 黃豆干1又1/3片 小三角油豆腐2塊 濃豆包2/3塊 黑大豆干1/3塊 百頁豆腐1/6塊 黃五香豆乾2/3片 干絲35克(1湯瓢)		
蛋	全蛋1個 蛋白2個		

【圖 13】符合評值指標之範例
左圖營養成分的份數以文字、
圖像輔助說明。(符合 11-1、
11-2)



【圖 14】符合評值指標之範例
左圖心臟病發生率以圖像與色
彩輔助說明。
(符合 11-1、11-3)

12. 避免計算

說明

12-1 避免需要讀者自行計算的公式或要求。

12-2 如果真的有需要，請提供簡單易明瞭的數學公式及轉換標準，以避免讀者看到數學公式而困擾或心生抗拒，或是因計算錯誤而產生誤導。

(✓) 範例：

身高 (公分)	正常體重範圍 ($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)	體重過重範圍 ($24 \leq \text{BMI} < 27$)	肥胖 ($\text{BMI} \geq 27$)
144	38.4 ~ 49.7 (公斤)	49.8 ~ 55.9 (公斤)	56 (公斤)
145	38.9 ~ 50.4	50.5 ~ 56.7	56.8
146	39.4 ~ 51.1	51.2 ~ 57.5	57.6
147	40.0 ~ 51.8	51.9 ~ 58.2	58.3
148	40.5 ~ 52.5	52.6 ~ 59.0	59.1
149	41.1 ~ 53.2	53.3 ~ 59.8	59.9
150	41.6 ~ 53.9	54.0 ~ 60.7	60.8
151	42.2 ~ 54.6	54.7 ~ 61.5	61.6
152	42.7 ~ 55.3	55.4 ~ 62.3	62.4
153	43.3 ~ 56.1	56.2 ~ 63.1	63.2
154	43.9 ~ 56.8	56.9 ~ 63.9	64.0
155	44.4 ~ 57.6	57.7 ~ 64.8	64.9
156	45.0 ~ 58.3	58.4 ~ 65.6	65.7
157	45.6 ~ 59.1	59.2 ~ 66.5	66.6
158	46.2 ~ 59.8	59.9 ~ 67.3	67.4
159	46.8 ~ 60.6	60.7 ~ 68.2	68.3
160	47.4 ~ 61.3	61.4 ~ 69.0	69.1
161	48.0 ~ 62.1	62.2 ~ 69.9	70.0
162	48.6 ~ 62.9	63.0 ~ 70.8	70.9
163	49.2 ~ 63.7	63.8 ~ 71.6	71.7
164	49.8 ~ 64.5	64.6 ~ 72.5	72.6
165	50.4 ~ 65.2	65.3 ~ 73.4	73.5
166	51.0 ~ 66.0	66.1 ~ 74.3	74.4

範例：若您的身高為 155 公分，體重為 59 公斤，您的 BMI 值則大於等於 24，小於 27，屬於體重過重範圍。

【圖 15】符合評值指標之範例
只需知道身高與體重以對照方式及
可看出身體質量指數是否正常。
(符合 12-1)

(✗) 範例：

年齡(歲)	男生			女生		
	過輕 BMI <	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
出生	11.5	14.8	15.8	11.5	14.7	15.5
0.5	15.2	18.9	19.9	14.6	18.6	19.6
1	14.8	18.3	19.2	14.2	17.9	19.0
1.5	14.2	17.5	18.5	13.7	17.2	18.2
2	14.2	17.4	18.3	13.7	17.2	18.1
2.5	13.9	17.2	18.0	13.6	17.0	17.9
3	13.7	17.0	17.8	13.5	16.9	17.8
3.5	13.6	16.8	17.7	13.3	16.8	17.8
4	13.4	16.7	17.6	13.2	16.8	17.9
4.5	13.3	16.7	17.6	13.1	16.9	18.0
5	13.3	16.7	17.7	13.1	17.0	18.1
5.5	13.4	16.7	18.0	13.1	17.0	18.3
6	13.5	16.9	18.5	13.1	17.2	18.8
6.5	13.6	17.3	19.2	13.2	17.5	19.2
7	13.8	17.9	20.3	13.4	17.7	19.6
8	14.1	19.0	21.6	13.8	18.4	20.7
9	14.3	19.5	22.3	14.0	19.1	21.3
10	14.5	20.0	22.7	14.3	19.7	22.0
11	14.8	20.7	23.2	14.7	20.5	22.7
12	15.2	21.3	23.9	15.2	21.3	23.5
13	15.7	21.9	24.5	15.7	21.9	24.3
14	16.3	22.5	25.0	16.3	22.5	24.9
15	16.9	22.9	25.4	16.7	22.7	25.2

【圖 16】未符合評值指標之範例
提供公式，讀者需要自己計算再對
照身體質量指數的範圍。
(未符合 12-1)

E. 視覺圖像

教材中有插圖、表格、流程圖、動畫、相片...等適用

13. 與關鍵訊息相關

- 視覺圖像呈現關鍵訊息，讀者藉此可抓到重點，協助理解。
- 視覺圖像的應用以輔助訊息理解為主，不會過度花俏，分散讀者注意力。

※以上兩項皆達成為符合

(✓)範例：



【圖 17】符合評值指標之範例

圖示與內文直接相關可輔助說明步驟的執行。

14. 視覺圖像呈現清晰易懂

- 選用讀者熟悉的圖像元素，且圖像清晰。
- 圖像明確呈現與主題相關的訊息，沒有多餘的背景訊息分散注意力。
- 有解釋性的標題說明圖表，必要時提供舉例使讀者易於理解。

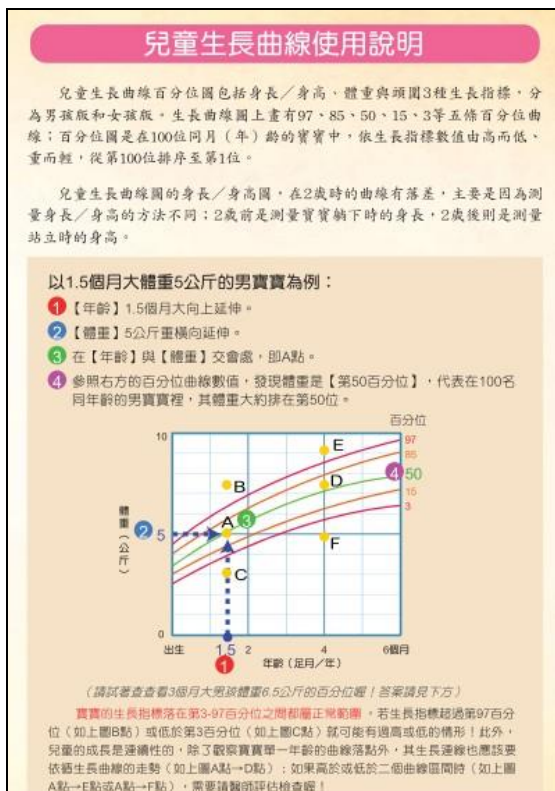
※以上三項皆達成為符合

(✓)範例：



【圖 18】符合評值指標之範例

左圖以相片說明，相片清晰，沒有分散注意力的雜訊。(符合 14.a、14.b、14.c)



【圖 19】符合評值指標之範例

舉例說明生長曲線表的使用方法。(符合 14.c)

F. 版面編排與設計

15. 運用視覺線索以利閱讀

- 圖示、插圖或表格與相關連的內文緊鄰，且在同一頁
- 使用視覺的提示(加粗、陰影、顏色、箭頭...等)，讓讀者直接注意到關鍵內容，但一頁不宜超過6種不一樣的視覺提示。

(✓)範例：

(×)範例：

4 慢性C型肝炎感染對肝臟有什麼影響？

慢性C型肝炎感染者在經過20至30年後，約有20至30%的人會演變成肝硬化，約有5%的人會併發肝癌，慢性C型肝炎一旦進入肝硬化的階段，其衍生肝癌的機率會增高，因此治療或是定期追蹤檢查是相當重要的。

慢性C型肝炎 → 肝硬化 → 肝癌

25% → 3-5%

約25%的人會變成肝硬化 → 約有5%的人會併發肝癌

【圖 20】符合評值指標之範例

圖文緊鄰，圖可加強讀者對文字描述的理解，不會中斷訊息。

(符合 15.a)

塗氟填溝有保障 潔牙少糖好口腔

預防蛀牙的方法

可以靠自己做到 | 需要牙醫師協助

刷牙配合齒菌牙膏 | 使用牙線 | 塗氟漆 | 窩溝封填 | 定期看牙醫

減少甜食及含糖飲料的攝取

正確潔牙：每天至少刷牙2次，使用齒菌牙膏刷牙，睡前一定要刷牙，每天用1次牙線。

定期看牙醫：每6個月定期看牙醫。

牙齒塗氟：牙齒塗氟能幫牙齒穿上防護衣，可以減少蛀牙發生。半滿6歲兒童每半年塗助1次，半滿12歲時塗助1次。(低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區)

避免甜食攝取：減少甜食及含糖飲料攝取次數(糖漿、奶茶、汽水)。

窩溝封填：牙齒咬合窩溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒。第一大臼齒窩溝封劑全費補助(國小一、二年級學童(105年4月起)入學)。

低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民族及離島地區國小學童(操作年數條件: 截至98學年)

【圖 21】未符合評值指標之範例

- 一頁單張的色彩與視覺提示超過6種，容易分散讀者對內文的注意。(未符合 15.b)

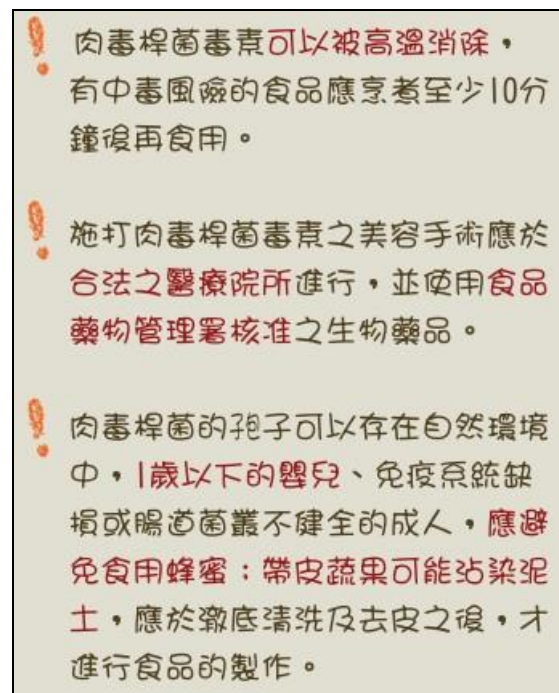
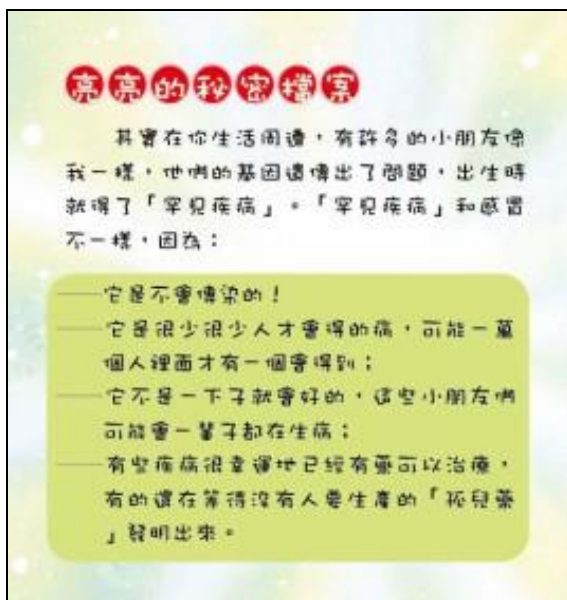
- 有些顏色方塊的文字色彩與背景顏色相似，不易分辨文字。(未符合 15.b)

16. 版面編排易讀

- 適當的留白，建議一頁有 10-35% 的留白，邊界至少 1.25 公分(半吋)。
- 一行完整內文長度約 15-30 個中文字元
- 字體顏色與背景顏色有強烈的對比分別
- 書面字體大小至少 12pt，使用者為兒童或年長者再加大字體。
- 字型以細明體、標楷體、圓體或黑體為主。

※以上項目至少四項達到為符合

(×)範例：



【圖 23】【圖 24】未符合評值指標之範例

使用不常用的海報字體，可讀性較低。(未符合 16.e)

17. 持續觀賞的吸引力

訊息表現有引起觀眾的關注的設計或能感動觀看者的編排。且內容為民眾可接受的範圍與長度，若為手冊建議內容可在 20 分鐘內看完。

(✓) 範例：



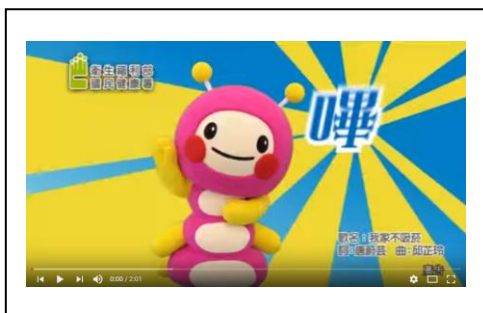
【圖 27】具有同理心，貼近目標對象日常生活的場景，以及可能會面臨的狀況、心理感受。

<https://www.youtube.com/watch?v=tdw1ePqbMC8>



【圖 28】網路影音創意團隊的影片製作，採用的辭彙、比喻與說話方式較可吸引年輕族群。

<https://www.youtube.com/watch?v=tdw1ePqbMC8>



【圖 29】運用唱歌跳舞、繽紛的色彩吸引兒童注意。

<https://www.youtube.com/watch?v=tdw1ePqbMC8>

18. 視覺美學及美術編輯

a. 攝影、色彩、對比性、版面平衡感、色調、留白、整體頁面的一致性，意即圖像／文字／美術的整體表達舒適不突兀。

b. 影音畫面剪輯或節奏流暢，影像色調統一不突兀。

※其中一項達成為符合

19. 視聽效果清晰

a. 視聽教材配音清楚，對讀者而言速度適中。

b. 旁白具抑揚頓挫，關鍵訊息放慢強調。

c. 關鍵訊息利用圖文加強語音說明。

※以上三項皆達成為符合

(✓)範例：



【圖 25】配音有抑揚頓挫，關鍵訊息放慢，強調其重要性。

(符合 18.b)

<https://www.youtube.com/watch?v=6OLb4L8p6Wo&index=28&list=PL767435153F2D3BC9>



【圖 26】有動態字幕搭配說明，使關鍵訊息更為清晰。

(符合 18.c)

<https://www.youtube.com/watch?v=JoYqM1076SU&list=PL54523AA427D35E18&index=7>

柒、圖片來源

- 【圖 1】 財團法人歐巴尼紀念基金會(2016)。消滅登革熱，全民動起來。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/12070.pdf>
- 【圖 2】 衛生福利部國民健康署慢性疾病防治組(2012)。活動筋骨健康來-更年期運動的好處與方法。引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/11949.pdf>
- 【圖 3】 衛生福利部國民健康署菸害防制組(2016)。遠離 COPD 戒菸就對了。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21851.pdf>
- 【圖 4】 衛生福利部國民健康署婦幼健康組(2011)。母乳哺育，教戰手冊。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21695.pdf>
- 【圖 5】 財團法人癌症希望基金會(2016)。貧血的照顧。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/12062.pdf>
- 【圖 6】 衛生福利部疾病管制署(2000)。婦女與愛滋病。
引自衛生福利部疾病管制署－民眾版官方網站
<http://61.57.41.133/uploads/Files/original/aa54eabe-29d2-4bc1-a3d5-0b8922ea8b41.jpg>
- 【圖 7】 社團法人秀傳醫院護理部(2016)。餵配方奶的缺點。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/12057.pdf>
- 【圖 8】 衛生福利部國民健康署菸害防制組(2016)。遠離 COPD 戒菸就對了。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21851.pdf>
- 【圖 9】 財團法人癌症希望基金會(2016)。希望之路－面對白血病。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21820.pdf>
- 【圖 10】 衛生福利部國民健康署菸害防制組(2016)。遠離 COPD 戒菸就對了。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21851.pdf>
- 【圖 11】 台灣氣喘衛教學會(2016)。「認識氣喘」護理指導手冊－兒童版。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21855.pdf>

- 【圖 12】 衛生福利部國民健康署慢性疾病防治組(2008)。更年期婦女保健。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/11688.pdf>
- 【圖 13】 台中慈濟醫院護理部(2016)。腎臟病病人飲食注意事項。
- 【圖 14】 國立成功大學健康資料加值應用研究中心(2017)。心臟病醫病共享決策視覺化工具。
引自 http://visualizinghealthdata.idv.tw/?route=article/faq&faq_id=64
- 【圖 15】 衛生福利部國民健康署(2017)。成人健康體重對照表。
引自衛生福利部國民健康署－肥胖防治網
<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/weightComparison.aspx>
- 【圖 16】 衛生福利部國民健康署婦幼健康組(2014)。0-7 歲兒童生長曲線。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/12024.pdf>
- 【圖 17】 衛生福利部國民健康署癌症防治組(2013)。採便管篩檢大腸癌，不痛、簡單、方便。引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/12019.pdf>
- 【圖 18】 衛生福利部疾病管制署(2011)。雙手常保衛生，安心又健康。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/30407.pdf>
- 【圖 19】 衛生福利部國民健康署婦幼健康組(2014)。0-7 歲兒童生長曲線。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/12024.pdf>
- 【圖 20】 衛生福利部國民健康署癌症防治組(2012)。慢性 C 型肝炎感染者保健須知。引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/11959.pdf>
- 【圖 21】 高雄醫學大學口腔衛生學系(2017)。塗氟填溝有保障、潔牙少糖好口腔。引自教育部國民及學前教育署校園口腔保健資訊網
<https://ohpc.kmu.edu.tw/index.php/%E5%85%AC%E5%91%8A%E4%BA%8B%E9%A0%85/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E8%B3%87%E8%A8%8A/117-%E8%A1%9B%E6%95%99%E6%B5%B7%E5%A0%B1%EF%BC%9A%E5%A1%97%E6%B0%9F%E5%A1%AB%E6%BA%9D%E6%9C%89%E4%BF%9D%E9%9A%9C-%E6%BD%94%E7%89%99%E5%B0%91%E7%B3%96%E5%A5%BD%E5%8F%A3%E8%85%94>
- 【圖 22】 衛生福利部國民健康署(2011)。糖尿病飲食原則。
引自衛生福利部疾病管制署－民眾版官方網站
[http://www.fda.gov.tw/upload/122/%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E5%8E%9F%E5%89%87\(%E8%83%8C%E9%9D%A2\)_1.jpg](http://www.fda.gov.tw/upload/122/%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E5%8E%9F%E5%89%87(%E8%83%8C%E9%9D%A2)_1.jpg)

- 【圖 23】 財團法人罕見疾病基金會(2016)。遇見不發光的螢火蟲。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/12067.pdf>
- 【圖 24】 衛生福利部疾病管制署(2015)。肉毒桿菌中毒介紹。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://61.57.41.133/uploads/Files/original/e693f5c4-f056-4a7b-91a4-b50e000559e4.jpg>
- 【圖 25】 衛生福利部國民健康署慢性疾病防治組(2016)。三高防治 LINE 篇。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<https://youtu.be/6OLb4L8p6Wo>
- 【圖 26】 衛生福利部國民健康署婦幼健康組(2016)。打敗惡視力篇－國語版 30 秒。引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<https://youtu.be/JoYqM1076SU>
- 【圖 27】 新北市政府衛生局(2016)。中風防治宣導影片－醫師版。
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<https://youtu.be/tdw1ePqbMC8>
- 【圖 28】 新北市政府衛生局(2016)。新北動健康系列宣導影片前導影片－真的該吃那麼多藥物和保健食品嗎？
引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<https://youtu.be/bTZwGWeitRg>
- 【圖 29】 衛生福利部國民健康署菸害防制組(2014)。我家不吸菸，健康每一天「無菸家庭 MV」。引自衛生福利部國民健康署－健康九九網站
<http://youtu.be/picUqCPi58A>

捌、參考資料

1. AHRQ(2014). The Patient Education Materials Assessment Tool(PEMAT) and User's Guide. Available from Agency for Healthcare Research and Quality
<https://www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/self-mgmt/pemat/index.html>
2. CDC(2014).The Clear Communication Index. Available from Centers for Disease Control and Prevention
<https://www.cdc.gov/ccindex/pdf/clear-communication-user-guide.pdf>
3. CDC(2009). Simply Put: A guide for Creating Easy-to-understand Materials. Available from
https://www.cdc.gov/healthliteracy/pdf/Simply_Put.pdf
4. CMS(2010). TOOLKIT for Making Written Material Clear and Effective. Available from Centers for Disease Control and Prevention
<https://www.cms.gov/Outreach-and-Education/Outreach/WrittenMaterialsToolkit/>
5. Doak, Doak, & Root(1996). Teaching Patients with Low Literacy Skills. Available from The President and Fellows of Harvard College
<https://www.hsph.harvard.edu/healthliteracy/resources/teaching-patients-with-low-literacy-skills/>
6. Pfizer Inc.(2004). Pfizer Principles for Clear Health Communication. Available from Pfizer Inc. <http://aspiruslibrary.org/literacy/PfizerPrinciples.pdf>

附錄一、健康識能友善教材評值指標

教材名稱：_____

教材類型：_____

評分者：_____

日期：_____

1.教材主要適用的目標對象是誰？

2.教材想達到的目標：目標對象在讀完或看完這些訊息後，能知道(知識)、
感受到(態度)或做到(行為)什麼？

例如：能增加對乳房攝影檢查的認識(知識)

能減低對乳房攝影檢查的害怕感受(態度)

能提高接受乳房攝影檢查的行動意願或可能性(行為)

知識：_____

態度：_____

行為：_____

3.教材的主要（關鍵）訊息

要讓目標對象記得的主要訊息是什麼？（可用 1-3 個短句來陳述）

評 分 表

計分方式：

符 合：1 分

不 符 合：0 分

不 適 用：此教材不適合評此項，不計分

A.內容	受評項目：____項 得分：_____分
1.主要訊息明顯呈現於封面或頁首主題 教材主要訊息呈現一目了然，在標題或頁首簡單扼要的說明，可讓讀者知道教材欲達到的目的。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用
2.強調健康行為的執行 內容著重於讓讀者學習到如何執行健康行為或疾病照護行為。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用
3. 內容有合理的範圍且與主題密切相關 內容皆為與主題相關，沒有非直接相關的訊息；教材範圍與長度適合目標對象接受。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用
4.具有總結或重點回顧 在教材的後面有一段重點回顧，不管是書面的或語音的教材。書面的教材重點總結放在最前面也可以。形式可為簡要文字敘述或利用圖表或清單進行重點整理。 (在一頁以內，或低於2段內文的教材，或不到1分鐘的影片，或6張以下的投影片則此項目可省略不需評。)	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用
5.內容的信實度 教材的訊息為最新且正確的資訊。有標示引用資料來源及製作者，確保教材內容信實度。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用
B.用語與風格	受評項目：____項 得分：_____分
6.日常口語化的用語及語調 教材的描述以日常說話的用語及語調呈現。使用白話語取代生澀用語。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用
7.解釋專有名詞 出現無法替代的專有名詞時，以易懂的敘述或舉例加以解釋。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 不適用

8.文化適切性

用語與風格符合目標對象生活經驗，避免對特定族群產生負面暗示的用語、圖像或舉例。

- 符合
不符合
不適用

C.組織與編輯

受評項目：____項
得分：_____分

9.具邏輯連貫性

段落與段落的連貫可讓讀者感受到合理的邏輯性。

- 符合
不符合
不適用

10.適當切分學習區塊

a.將大量資訊區分成小段落(小的學習區塊)呈現。小段落需有次標題以提示段落內容。

b.當有多項列舉項目時，每個分類最多不超過5項，且應適當歸納分類。

※以上皆達成為符合

- 符合
不符合
不適用

D.數值識讀

教材中出現數值者適用

受評項目：____項
得分：_____分

11.數值的呈現容易理解

數值只在必要時使用。數值代表的意義清楚且易理解；機率、頻率或較抽象的數量(如營養成分的份數)除了數字呈現外，以易懂的圖示或舉例說明。

- 符合
不符合
不適用

12.避免計算

沒有需要讀者自行計算的公式或要求。

- 符合
不符合
不適用

E.視覺圖像

教材中有插圖、表格、流程圖、動畫、相片...等適用

受評項目：____項
得分：_____分

13. 與關鍵訊息相關

a.視覺圖像呈現關鍵訊息，讀者藉此可抓到重點，協助理解。

b.視覺圖像的應用以輔助訊息理解為主，不會過度花俏，分散讀者注意力。

※以上皆達成為符合

- 符合
不符合
不適用

14. 視覺圖像訊息呈現清晰易懂

- a.選用讀者熟悉的圖像元素，且圖像清晰。
- b.圖像明確呈現與主題相關的訊息，沒有多餘的背景訊息分散注意力。
- c.有解釋性的標題說明圖表，必要時提供舉例使讀者易於理解。

符合
不符合
不適用

※以上皆達成為符合

F.版面編排與設計

受評項目：___項
得分：_____分

15. 運用視覺線索以利閱讀

- a.圖示、插圖或表格與相關連的內文緊鄰，且在同一頁。
- b.使用視覺的提示(加粗、陰影、顏色、箭頭...等)，讓讀者直接注意到關鍵內容，但一頁不宜超過6種不一樣的視覺提示。

符合
不符合
不適用

※以上皆達成為符合

16. 版面編排易讀

- a.適當的留白，建議一頁有10-35%的留白，邊界至少1.25公分(半吋)。
- b.一行完整內文長度約15-30個中文字元。
- c.字體顏色與背景顏色有強烈的對比分別。
- d.書面字體大小至少12pt，使用者為兒童或年長者再加大字體。
- e.字型以細明體、標楷體、圓體或黑體為主。

符合
不符合
不適用

※以上至少四項達成為符合

17. 持續觀賞的吸引力

訊息表現有引起觀眾的關注的設計或能感動觀看者的編排。

符合
不符合
不適用

18. 視覺美學及美術編輯

攝影、色彩、對比性、版面平衡感、色調、留白、整體頁面的一致性，意即圖像／文字／美術的整體表達舒適不突兀。

影音畫面剪輯或節奏流暢，影像色調統一不突兀。

符合
不符合
不適用

19. 視聽效果清晰

- a.視聽教材配音清楚，對讀者而言速度適中。
- b.旁白具抑揚頓挫，關鍵訊息放慢強調。
- c.關鍵訊息利用圖文加強語音說明。

符合
不符合
不適用

※以上皆達成為符合

(平面圖文資訊不需評此項)

評分結果

項目	受評項目	得分
A.內容		
B.用語與風格		
C.組織與編輯		
D.數值識讀		
E.視覺圖像		
F.版面編排與設計		
小計	(X)	(Y)
總分		

$$\text{總分} = \frac{\text{_____}(Y)}{\text{_____}(X)} \times 100\%$$