

正本

發文方式：郵寄

高雄市政府衛生局函

檔 號：

保存年限：

|   |           |
|---|-----------|
| 收 | 106.9月-6日 |
| 文 | 字第1347號   |

80148  
高雄市前金區市中一路225號4樓

地址：802高雄市苓雅區凱旋二路132-1號  
承辦單位：健康管理科  
承辦人：林淑倩  
電話：07-7134000-5207  
傳真：07-7224984  
電子信箱：lsc95567@kcg.gov.tw

受文者：社團法人高雄市醫師公會

發文日期：中華民國106年9月1日

發文字號：高市衛健字第10636461300號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：附件1-徵件海報、附件2-徵件素材總表、附件3-健康識能友善素材指標使用指引

主旨：函轉衛生福利部國民健康署「健康傳播素材徵件」作業，惠請貴院(所)及所屬機構踴躍參與，請查照。

說明：

一、依據衛生福利部國民健康署106年8月25日國健資字第1061300572號函辦理。

二、為促進全民智慧健康生活與強化大眾健康識能（Health Literacy），衛生福利部國民健康署鼓勵全國各地方政府衛生局(所)、醫療院所、照護機構主動提供健康素材至該署平台分享並下載使用，透過多元管道持續推廣應用，以共享優秀健康傳播素材，增進民眾視讀品質。

三、旨揭徵件資訊摘述如下，詳如附件海報內容（附件1）：

(一)徵件類別：

1、平面類：單張、海報、手冊。

2、影音類：動畫、影片。

(二)徵件主題：

1、維持健康體位：均衡營養飲食、運動正潮，全民動起來。

2、遠離健康危險因子：

(1)遠離二手菸及三手菸危害。



(2) 戒檳榔，蓋健康。

### 3、婦幼健康

(1) 全人照護，關懷罕見疾病。

(2) 想抱就抱，想餵就餵，鼓勵母乳哺育。

(3) 兩性平等，生男生女一樣好，矯正出生性別比。

(4) 打敗惡視力，鼓勵親子室外活動。

(5) 鼓勵準爸爸參與孕產照護。

4、癌症篩檢：大腸癌、口腔癌、乳癌、子宮頸癌篩檢及認識HPV疫苗。

5、慢性疾病防治：預防代謝症候群，遠離三高及腎臟病。

6、活躍老化。

7、熱傷害防治。

### (三) 徵件方式：

1、將健康素材以光碟，並填妥徵件素材總表（附件2）寄至10341臺北市大同區塔城街36號，資訊及健康傳播小組收。

2、徵件日期：即日起至106年9月30日止。

(四) 所送素材請為103年7月後所創作之作品，隨文檢附該署「健康識能友善素材審查指標使用指引」（附件3），貴院(所)提供之素材，將依前開指引進行審查，通過審查之素材該署將主動送交後續辦理之「106年度健康傳播素材徵選活動」，獲選之作品，將透過公開場合表揚。

(五) 本案聯絡人：國健署資訊及健康傳播小組高義傑，電話：02-25220586，電子信箱：yichiehkao@hpa.gov.tw。

正本：社團法人高雄市醫師公會、社團法人高雄縣醫師公會、社團法人高雄市護理師護士公會、社團法人新高雄護理師護士公會、長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院、高雄榮民總醫院、財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院、義大醫療財團法人義大醫院、天主教聖功醫療財團法人聖功醫院、阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院、衛生福利部旗山醫院、高雄市立凱旋醫院、高雄市立中醫醫院、高雄市

立聯合醫院、高雄市立民生醫院、國軍高雄總醫院左營分院、國軍高雄總醫院岡山分院、國軍高雄總醫院、高雄市立小港醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)、高雄市立大同醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院經營)、高雄市立旗津醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)、高雄市立鳳山醫院(委託長庚醫療財團法人經營)、高雄市立岡山醫院(委託秀傳醫療社團法人經營)、建佑醫院、健新醫院、七賢脊椎外科醫院、高雄市三民區衛生所、高雄市左營區衛生所、高雄市楠梓區衛生所、高雄市苓雅區衛生所、高雄市前鎮區衛生所、高雄市旗津區衛生所、高雄市小港區衛生所、高雄市三民區第二衛生所、高雄市鳳山區衛生所、高雄市岡山區衛生所、高雄市旗山區衛生所、高雄市美濃區衛生所、高雄市林園區衛生所、高雄市大寮區衛生所、高雄市大樹區衛生所、高雄市仁武區衛生所、高雄市大社區衛生所、高雄市鳥松區衛生所、高雄市橋頭區衛生所、高雄市燕巢區衛生所、高雄市田寮區衛生所、高雄市阿蓮區衛生所、高雄市路竹區衛生所、高雄市湖內區衛生所、高雄市茄萣區衛生所、高雄市永安區衛生所、高雄市彌陀區衛生所、高雄市梓官區衛生所、高雄市六龜區衛生所、高雄市甲仙區衛生所、高雄市杉林區衛生所、高雄市內門區衛生所、高雄市茂林區衛生所、高雄市桃源區衛生所、高雄市那瑪夏區衛生所、高雄市鼓山區衛生所、高雄市鳳山區第二衛生所、高雄市新興衛生所

副本：本局健康管理科

# 局長 黃志中

本案依分層負責規定授權業務主管判發

林列綱

陳維淑 9/6/2017

林列綱

陳維淑

106/9/14

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

## 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等同智能不足，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：



【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，你可以採用走路、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

如果有許多的主題需涵蓋，要想一想這些主題全部放一起好嗎？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。

(x) 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。

肺臟的主要功能是將吸進的空氣灌注至血液中運送到全身，並將體內產生的二氣化碳以相反方向從肺臟中排出，以維持人體正常的代謝。

肺泡壁極為纖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，身體得不到充足的氣體供應，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)
- **氣喘**
- **肺結核**

**• 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要原因，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，支氣管管道內壁腫脹，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)



胃部，出現胃不舒服或噁心感，此時可以搭配少量的食物或飯後服用。要記住！鐵劑不可以和制酸劑併用，以免影響鐵劑的吸收。另外，服用鐵劑時也會造成糞便會呈現黑色。

- 紅血球生成素（EPO）：正常人體的腎臟可以自然生產EPO，但癌症治療期間會而臨治療關係而妨礙人體正常生產EPO，使人體紅血球缺乏，導致人體血液含氧量不足和貧血。注射EPO，可刺激骨髓製造紅血球，這是持續的治療方式，通常在注射後2至4週才有反應。何時需要使用？則需要醫師評估。

**輸血治療**

對大多數的病人來說，輸血確實是提升血紅素快速而有效的方法，可以改善病人不舒服的感覺，但輸血的效果通常只維持二到四週。不過貧血到何種程度時需要輸血，通常醫師會考量血紅素下降程度及病人是否有自覺症狀而做最後的判斷，極少數病人會有感染其他疾病的風險。

貧血的原因可能是急性或慢性失血、先天性或後天性溶血或是造血功能減少，輕微的貧血通常沒有症狀，容易被忽略；常等到症狀嚴重到影響治療計畫時才被重視。提醒您，當症狀出現時，例如：疲倦，請不要忽視它，並保持與您的醫師討論。

感謝  
中國醫藥大學附設醫院血液腫瘤科 林柏翰醫師  
協助校閱

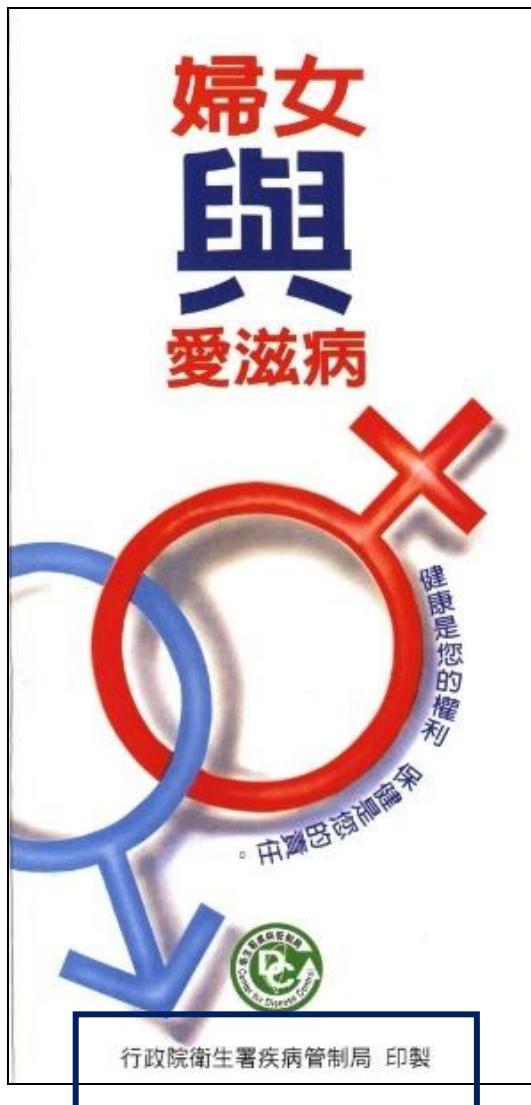
**【圖 5】符合評值指標之範例**  
摺頁單張的最後有一段總結，再次說明本單張要強調的重點。  
(符合 4-1)

## 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。

(x)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 $\alpha$  ( retinoid acid receptor  $\alpha$  ) 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。



【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

- 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

(x)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，應避免便祕或大便阻塞大腸，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。
- ◆骨盆腔鬆弛的患者，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。

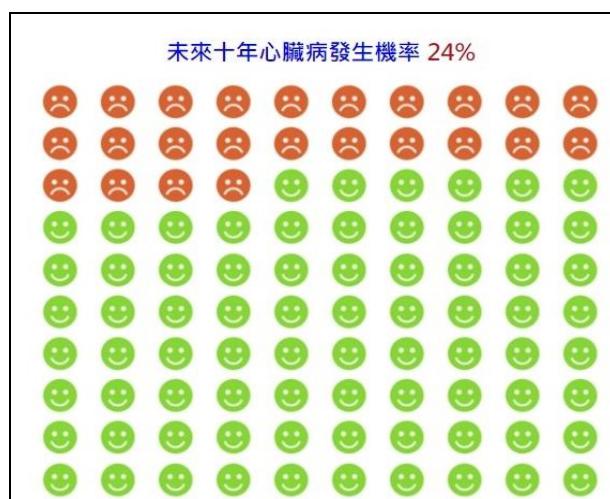
11-2使用數字代表的意義應清楚且易理解，機率、頻率或較抽象的數量(如營養成分的份數)除了數字呈現外，盡量以易懂的文字描述或圖示舉例說明。

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？<br>請參考下表的說明 |   |   |              |
|-------------------------|---|---|--------------|
| 種類                      | 一份量   | 舉例  |              |
| 肉類                      | 1份熟重30公克<br>(約1兩肉或魚)<br>約3~4指肉片或魚片<br>兩湯匙肉燥<br>三湯匙肉鬆<br>中型蝦子4隻<br>花枝切花3塊(40克)                           |  | 好的蛋白質：高生物價蛋白 |
| 豆<br>黃豆<br>製品           | 盒裝豆腐半盒<br>板豆腐三湯匙<br>黃豆干1又1/3片<br>小三角油豆腐2塊<br>濕豆包2/3塊<br>黑大豆干1/3塊<br>百頁豆腐1/6塊<br>黃五香豆乾2/3片<br>干絲35克(1湯匙) |  |              |
| 蛋                       | 全蛋1個<br>蛋白9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：

| 成人健康體重對照表  |                             |                           |                  |
|------------|-----------------------------|---------------------------|------------------|
| 身高<br>(公分) | 正常體重範圍<br>(18.5 ≤ BMI < 24) | 體重過重範圍<br>(24 ≤ BMI < 27) | 肥胖<br>(BMI ≥ 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。

(✗)範例：

| 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI)            |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 102 年 6 月 11 日公布                |       |       |       |       |       |       |
| BMI=體重(公斤)/身高 <sup>2</sup> (公尺) |       |       |       |       |       |       |
|                                 |       | 男生    |       |       | 女生    |       |
| 年齡(歲)                           |       | 過輕    | 過重    | 肥胖    | 過輕    | 過重    |
|                                 | BMI < | BMI ≥ | BMI ≥ | BMI < | BMI ≥ | 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 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)

【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

- 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

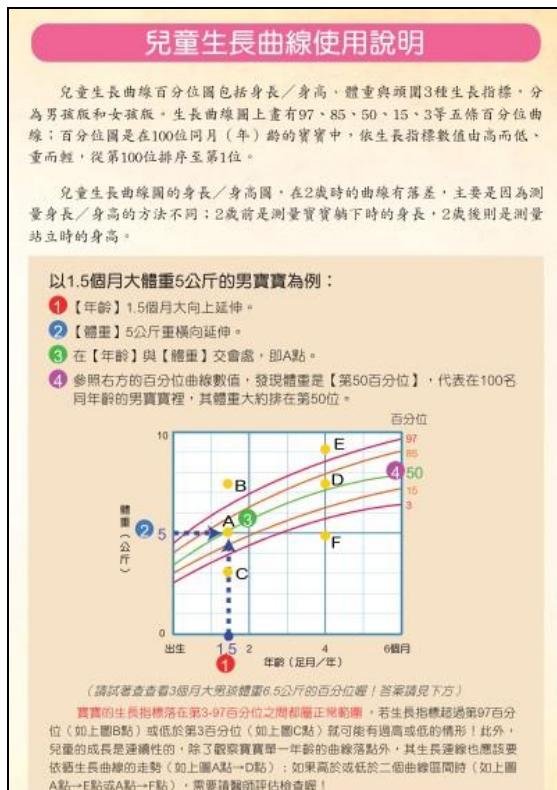
- a. 選用讀者熟悉的圖像元素，且圖像清晰。
- b. 圖像明確呈現與主題相關的訊息，沒有多餘的背景訊息分散注意力。
- c. 有解釋性的標題說明圖表，必要時提供舉例使讀者易於理解。

※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

- 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。

(✓)範例：

(✗)範例：



【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)

【圖 21】未符合評值指標之範例

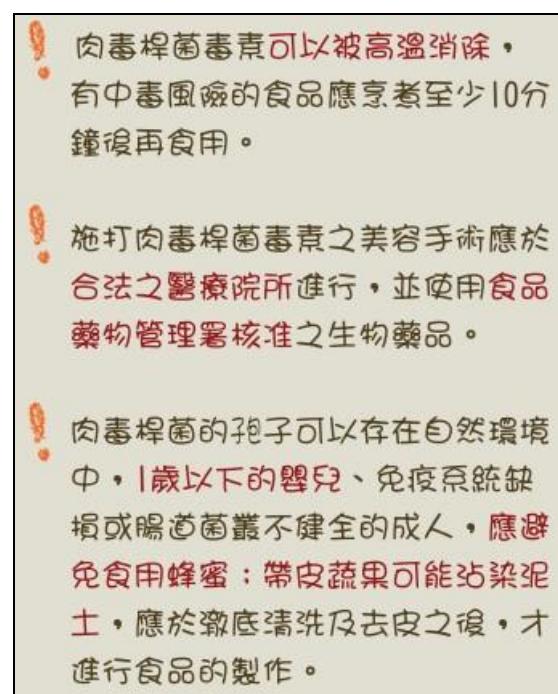
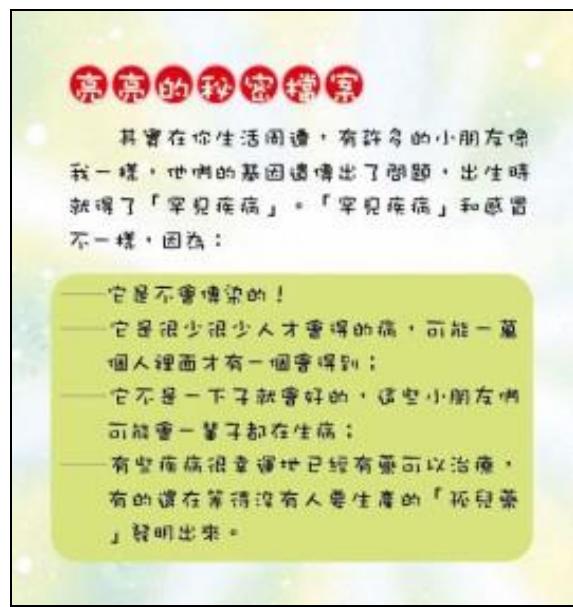
- 一頁單張的色彩與視覺提示超過 6 種，容易分散讀者對內文的注意。(未符合 15.b)
- 有些顏色方塊的文字色彩與背景顏色相似，不易分辨文字。  
(未符合 15.b)

## 16. 版面編排易讀

- 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。

※以上項目至少四項達到為符合

(x)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、整體頁面的一致性等，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](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](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<br>得分：_____分  |
|--|---|
| <b>1. 主要訊息明顯呈現於封面或頁首主題</b><br><br>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<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| <b>2. 強調健康行為的執行</b><br><br>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<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| <b>3. 內容有合理的範圍且與主題密切相關</b><br><br>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<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| <b>4. 具有總結或重點回顧</b><br><br>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。<br><br>(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<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| <b>5. 內容的信實度</b><br><br>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<br>者，確保教材內容信實度。  | <input type="checkbox"/> 符合<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| B.用語與風格  | 受評項目：_____項<br>得分：_____分  |
| <b>6. 日常口語化的用語及語調</b><br><br>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<br>用語。   | <input type="checkbox"/> 符合<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| <b>7. 解釋專有名詞</b><br><br>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<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |

|  |   |
|--|---|
| <b>8.文化適切性</b>   | <input type="checkbox"/> 符合<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| 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。                            |   |
| <b>C.組織與編輯</b>   | 受評項目：_____項<br>得分：_____分  |
| <b>9.具邏輯連貫性</b>  | <input type="checkbox"/> 符合<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| 段落與段落的連貫可讓讀者感受到合理的邏輯性。   |   |
| <b>10.適當切分學習區塊</b>   |   |
| 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。                           | <input type="checkbox"/> 符合<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| 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  |   |
| <b>D.數值識讀</b>  | 受評項目：_____項<br>得分：_____分  |
| 教材中出現數值者適用   |   |
| <b>11.數值的呈現容易理解</b>  |   |
| 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。 | <input type="checkbox"/> 符合<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| <b>12.避免計算</b>   | <input type="checkbox"/> 符合<br><input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用 |
| 沒有需要讀者自行計算的公式或要求。  |   |
| <b>E.視覺圖像</b>  | 受評項目：_____項<br>得分：_____分  |
| 教材中有插圖、表格、流程圖、動畫、相片...等適用  |   |
| <b>13. 與關鍵訊息相關</b>   |   |
| a.視覺圖像呈現關鍵訊息，讀者藉此可抓到重點，協助理解。                                       | <input type="checkbox"/> 符合   |
| 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。                                 | <input type="checkbox"/> 不符合<br><input type="checkbox"/> 不適用                                |
| ※以上皆達成為符合  |   |

---

#### 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、整體頁面的一致性等，意即圖像／文字／美術的整體表達舒適不突兀。

符合  
不符合  
不適用

影音畫面剪輯或節奏流暢，影像色調統一不突兀。

#### 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        |      |     |

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