

青少年健康素養與圖書館

王雅怡

臺中教育大學圖書館

壹、前言

資訊快速之發展與傳播，E化資訊已逐漸成為數位原住民與移民重要之資訊參考與使用來源，在資訊科技環境成長之新世代，對於資訊與科技之結合應用，早已成為生活中不可或缺的一部份。而當青少年面臨健康議題或狀況時，是否會對健康資訊產生需求？如何搜尋相關健康資訊？如何利用健康資訊？以及這些健康資訊對青少年產生之影響？本文透過文獻探討進行初探，以瞭解青少年對於健康資訊之需求與使用狀況，並思考圖書館在本議題之功能與角色。

貳、健康素養 / 健康知能

一、定義

圖書館館員應對資訊素養(Information Literacy)都不陌生，當素養的主題範疇著重於醫學健康資訊時，亦以 Health Literacy 一詞作為說明，國內相關文獻將其譯為健康素養或健康知能。美國醫學聯合會將健康素養定義為「在醫療照顧環境裡，一個人可以了解健康有關資料的讀與計算能力」；美國國家醫學圖書館 2000 年當代醫學參考書目說明「為作成合適之健康決策之所需，個人所具備之獲取、操作及了解基本健康資訊與服務知能之程度」(註1)；Nutbeam 於 2001 年的文章中更清楚定義健康素養之意涵，包含：功能性健康素養為閱讀醫療文字，互動性素養屬於更高階之認知與社會技巧，使個人可以擷取並彙整意涵，批判性素養為改變情境中能夠運用新訊息，且批判分析，藉以獲得對環境之掌控。而世界衛生組織早在 1998 年即提出健康素養為獲取知識、個人技巧與自信以採取行動，透過改變個人生活型態與生活條件之方式來提升個人與社區健康。(註2)從圖書館員之角度來思考上述健康素養之定義，除健康資訊素養外，更強調個人對於健康之掌握與相關使用能力。

二、健康素養之評量

健康素養之評量，較常透過「成人醫學素養快速評斷(Rapid Estimate of Adult Literacy In Medicine, 簡稱 REALM)」與「成人功能性健康素養測驗(Test of Functional Health Literacy in Adults, 簡稱 TOFHLA)」兩種測量工具來進行檢測，REALM 用來測量病患對於一連串艱難醫學名詞之閱讀，與能否正確發音之能力，測量時間短但是不適用非英語系受試者；TOFHLA 測驗則

是包含兩部分，一部分為 50 題與健康相關情境之閱讀理解測驗，每段話中第五個字與第七個字去除，讓受試者從選項中選擇適合段落的文字，另一部分為 17 題計算測驗，所節錄的醫療情境是準備施行上腸胃道攝影之一連串準備事項，以數字化的題目來檢驗病患對於服藥方式之理解、經濟協助、預約醫療門診之能力，此一測驗可以了解病患在行使醫療照護相關事務所需之閱讀與溝通技巧，但是施測時間較長，1999 年並發展出簡明版之成人功能性健康素養問卷(Short-TOFHLA)。(註3)

美國學術界亦有使用「Wide Range Achievement Test Reading Subtest，簡稱 WRAT」作為測量工具，採用連續分數，考慮教育年數，WRAT 適用在 5 至 75 歲年齡層，不同年齡層有公定之標準值，優點是信效度很高，但施測時間短，且沒有測試認知能力，檢測詞彙也不是特別從健康領域擷取出來。(註4)另「Health Activities Literacy Scale，簡稱 HALS」健康素養評量，包含五個面向：健康行銷、健康防護、疾病預防、健康照護與維護/系統導航，學者建議 HALS 除了評量寫作能力外，應也包含口語交談能力以及分析評估健康資訊及來源之能力，如此才能真正透過 HALS 評量美國健康素養不足之狀況。美國的青少年健康素養主要透過 National Health Education Standards(NHES)作為發展依據，在健康素養方面應該培育青少年精通批判性思考與問題解決能力，負責任具備生產力，自我選擇方向能力，有效溝通等，但在以 NHES 作為課程教育大綱之發展下，健康教育仍有不一致性之發展。(註5)而國內則正在發展本土化健康素養量表，以利評量發展衛生教育相關計畫。(註6)

目前美國學術界使用之健康素養評量工具，並未特別針對青少年族群獨立設計與施測，現有評量工具之設計、施測方式與評量著重面向亦各自不同，多種類之評量工具也許可以對不同發展階段、不同成熟度之國民健康素養狀況提供施測選擇之彈性，但亦需思考何種評量工具可以真正反映出受試者族群之健康素養狀況。

參、青少年健康資訊行為

一、健康資訊需求

2001 年 The Kaiser Family Foundation 進行一項 How Young People Use The Internet for Health Information 調查，研究結果值得以青少年使用者為服務對象之館員參考。該調查結果顯示 15 至 24 歲的青少年與青年，90% 都會上網，68% 曾經透過網路獲得健康資訊，24% 透過網路獲得大量健康資訊。在上網的 90% 人口中，75% 至少使用過網路搜尋健康資訊一次，比起利用網路搜尋運動資訊(佔 46%)、線上購物(佔 50%)、聊天(佔 67%)、打電動(佔 72%)、下載音樂(佔 72%) 等比例都來的高。50% 曾經透過網路查找某一特殊疾病如癌症或糖尿病等資訊，44% 上網查找過有關懷孕、避孕、HIV/AIDS

或其他性傳染病等資訊，25%上網查找過與體重減輕或增加相關問題、23%搜尋過憂鬱或精神疾病，另 23%青少年查找過藥物或酒精問題等資訊。在 75%至少使用過網路搜尋健康資訊一次的人口中，39%至少每個月線上接觸健康資訊，39%認為從線上獲取的健康資訊十分有用，但信任程度仍不及專業醫生、父母、學校、電視新聞、兄弟姊妹、報紙及朋友，39%因為線上找到的健康資訊而改變個人行為，14%因為線上找尋到的健康資訊而洽詢醫生或健康諮詢家，69%會與朋友討論，53%更年輕的健康資訊搜尋者(15 至 17 歲青少年)會與父母或其他成人討論網路上找到的健康資訊。

青少年查找網路健康資訊重要考量因素包括：保密性、是否可以詢問問題、了解發行資訊者、可以獲得不同意見、資訊查找更為便利、方便之時間與空間、同年齡之真實經驗、面對面溝通。60%的青少年主要透過檢索引擎作為查找網路健康資訊之入口，23%因為剛好上網時找到，16%則是直接透過特定的網站來找尋資料。

15 至 24 歲之青少年，67%支持法律應該對學校或圖書館採取資訊過濾之管理，65%認為上網暴露在情色資訊下會對 18 歲以下之青少年有嚴重之影響，59%認為上網找尋情色資訊會鼓勵青少年在準備好之前便發生性行為。

隨著網路逐漸扮演健康教育者之角色，也許更應關注一些議題，例如：青少年接觸網路健康資訊之品質，檢索引擎角色，網路過濾者對於青少年獲取資訊之影響等。(註7)

二、青少年健康資訊需求與成年人之不同

2008 年由 Pew Research Center's Internet & American Life Project and the California HealthCare Foundation 進行有關美國成年人在網路上接觸健康資訊調查，該調查顯示 61%的成年人透過網路接觸健康資訊，59%的成年人至少從事過一次下列活動：在線上新聞論壇、網站或 Blog 閱讀某人健康或醫療議題之評論或經驗；線上諮詢醫生或相關團體之排名或評論；線上諮詢醫院或醫療場所之排名或評論；註冊以獲取健康或醫療議題相關之更新資訊；接觸有關健康或醫療議題之 Podcast。透過網路接觸健康資訊的成年人中，20%會實際分享健康相關之評論、意見或更新資訊，凸顯出利用網路接觸健康資訊之成年人更會使用網路健康資訊協助自我需求或公開相關資訊來協助他人，並將網路與線上資源如 Blog、Podcast 視為輔助傳統資訊的支援工具，以更深入了解自我狀況或更清楚與健康專家溝通問題。

2000 年，46%的美國成年人接觸過網路，僅有 5%的美國家庭擁有寬頻網路，25%的成年人透過網路接觸健康資訊，但 2008 年調查時已有 75%的成年人上網，57%的美國家庭擁有寬頻網路，61%的成年人透過網路接觸健康資訊，無線上網的使用率增加，手機的使用亦促使人與人之間的接觸更為容易或溝通健康資訊頻繁，早期網路扮演著線上研究工具之角色，而現今手

機等工具更加強聯繫與溝通。在透過網路接觸健康資訊的 61% 成年人中，60% 表示網路上搜尋到的健康資訊或意見曾協助發展，同樣的調查在 2006 年為 31%，顯示出網路健康資訊所提供之協助正逐漸增長；3% 表示曾因線上搜尋到的健康資訊或意見受到負面影響，此部份自 2006 年的調查即未增長或減少。

美國人素有家庭醫師之醫療體系，在面對網路使用普及，尋求健康協助時，首先仍以諮詢健康專家或與朋友家人為主，其次才是透過網路尋求協助。調查結果亦顯示美國成年人上網關注之健康議題，運動與健康相關資訊比例快速增加，從 2002 年 21% 急速攀升為 2008 年 88%，另有六項議題之關注度也呈現成長包括：特殊疾病或醫療問題、醫療治療或程序、處方籤或藥劑比重、藥物治療或其他可選擇之治療、沮喪、焦慮、壓力等相關心智健康議題、實驗性治療或藥物等；另 2008 年調查也新增關注之健康議題包括：醫生或健康專家、醫院或相關醫療場所、健康保險或醫療輔助、控制體重、出國旅遊健康保健等。(註8)

從 2001 年 The Kaiser Family Foundation 針對青少年與 2008 年由 Pew Research Center's Internet & American Life Project and the California HealthCare Foundation 針對成年人之兩份調查報告，可觀察出不同年齡族群對於健康資訊需求不同，青少年與成年人所關注之健康議題大不相同，對於健康資訊之蒐集，青少年較著重網路工具，而成年人以諮詢健康專家為主，對於網路之使用認定為輔助工具；不論是青少年或成年人若透過網路搜尋健康資訊時，善用網路溝通能力等則是共通特性。

三、健康資訊檢索問題

1999 年美國醫療協會(American Medical Association, 簡稱 AMA)開始正視健康素養對於健康行為之重要性，並透過研究證實缺乏健康素養之影響包括：健康素養較低者可能較缺乏疾病知識、糖尿病照護行為能力較差、HIV 保護行為能力較差、氣喘照顧行為能力較差、較少進行乳房攝影等，顯示健康素養對於健康照護行為之影響不容忽視。(註9)亦指出缺乏健康素養對個人健康照護與決策能力所造成之負面影響。

美國 Health People 2010 計畫涵蓋健康素養之重要性與健康照護系統之影響，健康素養貧乏易導致健康不佳、健康問題與治療之瞭解不完全、甚至較高風險之住院治療等。該計畫並以 National Health Education Standards 定義青少年應該具備找尋、了解、使用健康資訊與服務，特別是網路資源之能力，且發展終身健康行為與習慣，了解且使用資訊以作出更好醫療決策，避免具風險之健康行為。為達此標準，青少年所接觸之指導者包括：父母、老師、甚至專業資訊來源之健康專家、或具權威線上資源指導者與組織者角色之圖書館員皆必須共同合作。

父母與老師往往是兒童與青少年第一健康資訊來源，但是一部份的父母

本身健康素養不足，扮演子女之健康資訊指導者其實是有相當的困難度，而且許多醫學健康資訊內容超過貧窮者、年長者、弱勢少數民族之閱讀程度，數位落差之現象也導致低收入族群缺乏電腦網路設備可以接觸相關健康資訊。青少年閱讀素養之不足，也影響健康資訊之理解，儘管青少年網路熟悉度與電腦使用能力較佳，但是缺乏健康素養，仍造成網路上找到之健康資訊理解度不足之現象。

青少年常在網路上搜尋健康資訊包括：性別與性行為、人際關係、體格成長與發展、飲食與營養、運動、物質濫用與暴力等。青少年習慣使用網路工具如 Blogs、Chat Groups、MySpace、Facebook 等作為社交、情感支援與維護之工具，而這些也逐漸成為資訊尋求之重要工具之一。通常青少年透過搜尋引擎在網路上查找健康資訊，從檢索結果中選擇前十項進行瀏覽，很少會將第一頁檢索結果全部瀏覽完畢，亦不謹慎檢查選擇之網頁，若所需資訊未出現在選擇網頁之前幾項，則重新再檢索一次。常見檢索不佳原因為檢索時常使用單字檢索，因此會出現上萬筆檢索結果，或者輸入太多詞彙、拼錯字等導致找不到資料，在閱讀資訊時也常不檢查作者、權威性、網站資訊更新程度等，反而是曾有或現在患有慢性或威脅健康疾病之青少年，例如：糖尿病、氣喘、癌症，才會對疾病有較深入之了解或者特別專注所找尋之資訊，不單透過網路找尋資料，也透過專業醫學專家或團體、討論社群來獲得資訊。(註10)

肆、思考

從圖書館員之角度思考文獻探討中青少年健康資訊需求、檢索行為與結果，筆者觀察到利用網路蒐尋健康資訊已經成為時下青少年普遍之資訊尋求行為，網路除使用的便利性外，互動式管道與兼顧個人隱私權之特性成為青少年在利用健康資訊時之重要考量，文獻中反映出青少年利用網路參考健康資訊之重要性，但是身為圖書館員都清楚浩瀚網路資訊品質參差不齊，當資訊涉及人身健康安全與發展時，誰來控制與過濾網路健康資訊之品質，或者誰可以在青少年健康資訊尋求過程中扮演協助與指引之角色，並培養與發展青少年較健全之健康素養？

Mid-Hudson Library 曾進行一項 System's Health Information Project(註11)，運用具備媒體素養之青少年，協助圖書館選擇資源並提供回饋意見以滿足青少年或其家庭、學校、社區組織等需求。這項計畫透過結合青少年來提供青少年感興趣之健康主題或媒體資訊，讓公共圖書館連結社區需求，在經費拮据時提供免費健康資訊，計畫並篩選十大熱門青少年健康網站，包括：Teen Growth、AVERT HIV/AIDS, Sexual Behavior、FamilyDoctor.org、TeensHealth、SEX, ETC.、GirlsHealth.gov、NIDA National Institute on Drug Abuse、Freevibe.com、SAVE Suicide Awareness Voices of Education、Men's Health Center。(註12)這項計畫代表

圖書館可以成為健康資訊之管理者，提供符合青少年需求之健康資訊並且控制品質，凸顯出圖書館在培養青少年健康素養上可以發揮之功能。

哥倫比亞大學建置之 Go Ask Alice 即為非常受歡迎之青少年健康資訊網站，提供 Q&A 的健康資訊，每週以 Email 答覆超過 1,800 個之健康問題，這樣的網站對於提供 Email 參考服務之圖書館是一項非常合用之工具。(註13)筆者觀察 Go Ask Alice 網站(<http://www.goaskalice.columbia.edu/>)，網站最大的特色為提供健康資訊 Q&A 發表與瀏覽園地，使用者除了可以提問外，網站並提供相關已處理之 Q&A 資訊參考，此部分與 Yahoo 知識提供服務的方式類似；此外，除了可以向網站健康專家諮詢外，亦開放使用者間彼此交流，網站亦將青少年關注之健康議題，包括：酒精與藥物、健康與營養、心智健康、一般健康、性行為、性相關健康問題等 Q&A 資訊，彙整為系列專題。Go Ask Alice 網站具備充分之雙向溝通特性，網站上之 Q&A 回覆是由哥倫比亞大學之健康教育者、健康照顧者、其他健康專家、世界各地之健康相關組織資訊專家團隊所進行諮詢回覆，這樣陣容堅強之團隊建立起 Go Ask Alice 網站資訊之可信度。美國西雅圖公共圖書館之青少年網頁，除提供 Health & Safety 專題線上資源外，並收錄 Go Ask Alice 網站(註14)；美國康乃狄克州 Westport 公共圖書館之青少年網頁有關健康主題之網路資源亦收錄 Go Ask Alice 網站(註15)；除了反映 Go Ask Alice 網站獲得青少年之青睞外，上述的兩個案例亦凸顯出公共圖書館在分群服務上，提供青少年健康資訊並篩選資源以供利用。

圖書館在數位時代因資訊科技之發達與暢通反而變得較不顯眼，許多使用者不再需要親自進入圖書館，便可以利用豐富的圖書館資源。此外，在數位時代之圖書館亦不單單只是資源授權中心，拓展新方式將資源以更便利之方式提供給使用者，也是圖書館之重要功能，醫學圖書館員持續在臨床、研究、社群服務等方面，尋找並發展新角色，這樣之角色發展需要額外如：生物資訊、神經科學、大眾健康等教育與訓練，並利用 PubMed、MedlinePlus 等可信賴之健康資訊網站來加強提供健康資訊服務，因此在數位時代中，醫學圖書館更著重並凸顯其在蒐集、組織、提供高品質資訊供使用者利用之主要任務。(註16)

面對現在青少年即所謂專門之數位原住民，正在形成終身健康習慣、信念、健康決策、健康檢索技巧，以及避免危害健康之行為，除仰賴師長與父母維護青少年接觸正確健康資訊，圖書館員、健康專家可與學校健康教育進行協同合作，將可以信賴之健康資源導入課程內容，讓青少年成為網路力量與線上健康資源受惠之族群。(註17)除了善用網路資源外，亦可引薦青少年多加善用健康資訊類參考工具書，或具備資訊品質之圖書館電子資源。亦建議透過網路服務規劃與發展相關互動教學方案增進青少年健康素養能力。(註18)

健康國民乃民富國強的資本，隨著時代進步，圖書館在最終發展目的下，仍須持續不斷地創造與精進，透過不同的詮釋方法發揮圖書館功能與角色。圖書館賦有協助使用者朝向終身學習方向發展並培養資訊素養能力，而醫學之發達，已可透過許多管道與工具獲得健康資訊，但仍應具備足夠健康素養能力，才能善

用之與決策之，發展正向的自我生命。圖書館可以透過本文思考在醫學與健康方面之新角色，參與學校健康教育，適時推展相關具品質之健康資訊，或提供建置具品質之健康資訊，協助使用者培養健康素養。

伍、註釋

-
- 註1 蘇哲能等，「臺灣健康知能量表之初探性研究」，*臺灣醫學* 12：5(民 97 年 9 月)：頁 525-526。
- 註2 張麗春，「健康素養—評價衛生教育計畫成效的新指標」，*護理雜誌* 55：1(民 97 年 2 月)：頁 82。
- 註3 同註 2，頁 82。
- 註4 同註 1，頁 526。
- 註5 Stephen L. Brown, James A. Teufel, and David A. Birch, "Early Adolescents Perceptions of Health and Health Literacy," *Journal of School Health* 77, no. 1 (2007): 8.
- 註6 同註 1，頁 525-535。
- 註7 Victoria Rideout, "Generation Rx.com: How Young People Use the Internet for Health Information," The Henry J. Kaiser Family Foundation, December, 2001, <http://www.kff.org/entmedia/loader.cfm?url=/commonspot/security/getfile.cfm&PageID=13719>, accessed on May 6, 2009.
- 註8 "61% of American adults look online for health information," Pew Internet & American Life Project, June 11, 2009, <http://www.pewinternet.org/Press-Releases/2009/The-Social-Life-of-Health-Information.aspx>, accessed on July 13, 2009.
- 註9 同註 2，頁 81。
- 註10 Elaine N. Skopelja, Elizabeth C. Whipple, and Peggy Richwine, "Reaching and Teaching Teens: Adolescent Health Literacy and the Internet," *Journal of Consumer Health on the Internet* 12, no. 2 (2008): 106-109.
- 註11 "Health Information Project: Mid-Hudson Library System," The New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services and in part by Dutchess County Government, <http://hip.midhudson.org/>.
- 註12 Barbara D. Clapp and Barbara N. Lindsley, "The Health Information Project Involving Teens in Lifestyle Issues in the Library," *Voice of Youth Advocates* 28, no. 5 (2005): 374-375.
- 註13 Karen Vargas, "Teenagers, Health, and the Internet: How Information Professionals Can Reach Out to Teens and Their Health Information Needs," *Journal of Consumer Health On the Internet* 9, no. 3 (2005): 19.
- 註14 "Teens: Online Resources," The Seattle Public Library, July 19, 2009, http://www.spl.org/default.asp?pageID=audience_teens_db#Health%20&%20Safety, accessed on July 20, 2009.
- 註15 "Teens: Hot Topics: Health" The Westport Public Library, November 22, 2005, <http://www.westportlibrary.org/teens/interest/health.html>, accessed on July 20, 2009.
- 註16 Margaret Haines and Joanne Gard Marshall, "Future of Academic and Health Libraries: Personal Perspectives," *Health Information & Libraries Journal* 25

(2008): 94-95.

註17 同註 10，頁 109-114。

註18 同註 2，頁 84。