



## 持續累積那些簡單卻重要的事 專訪《元氣周報》主編王郁婷

Continuously Accumulating Simple Yet Important Matters: An Interview with Sarah Wang, Editor-in-Chief of UDN Health.

文 | 汪倩妤 · 攝 | 安比

《元氣周報》於 2008 年創刊，15 年來每週日固定出刊，為讀者帶來健康醫藥相關新知。此期「業界直擊」單元邀請主編王郁婷分享周刊的編輯方法與流程，也傳遞健康生活的態度與觀念。



- 1 《元氣周報》主編王郁婷。
- 2 王郁婷分享幾個靈感來源，有時是來自「元氣網」受歡迎或點閱率高的題目，有時是時事。
- 3 編輯要重組資訊，讓文章更為好讀，善用圖像化讓稿子看起來更有價值。
- 4 最後一頁固定是字謎、數獨等小遊戲，尤其受到年長讀者的喜愛。
- 5 王郁婷的興趣是插畫，他也運用業餘時間經營「貓小姐」粉絲專頁，並出版圖文書籍。

## 生活化的健康知識

主編王郁婷攤開一整疊歷年來的《元氣周報》，各期封面故事一字排開，疾病百科、養生飲食、醫學新知等主題，是生活常見卻又容易忽略的面向。

封面故事的發想，王郁婷分享幾個靈感來源，有時是來自近幾年成立的健康網站「元氣網」，編輯從中挑選受歡迎或點閱率高的題目，像咖啡就是歷久不衰的題目。有時是時事，像是針對食安事件，曾做過植物油在高溫精緻過程會展生致癌物的報導，希望喚起大眾對食用油的重視，以及疫情期間，《元氣周報》做過多期封面故事，像是疫苗要不要打、確診之後怎麼辦、發生長新冠怎麼辦等，提供讀者即時又實用的資訊。

另外還有與健保署合作的特別企劃——「健保大數據」，由健保署提供資料做成相關的報導，從這些資料其實可以觀察到臺灣近期的醫療現象。「我們做過一期是『難言之隱』，談的是痔瘡，大家平時都不好意思說，但其實非常多人有，跑出來的數據非常有趣，出現一家不常聽到的醫院——郵政醫院，他們的手術件數非常高，我們才知道原來這裡有一個很厲害的醫生，這個資訊便可以提供讀者就醫參考。」

最後一個議題來源，是身邊同事的疾病分享，王郁婷笑說，「有時候同事會說我全身的病都被你做過了，可以說是元氣之友。」

除了封面故事之外，《元氣周報》的內容包含國外研究新知、邀請專業醫師撰寫的專欄、健康食譜和飲食文化，有時候也會跟出版社合作書摘。最後一頁固定是字謎、數獨等小遊戲，尤其受到年長讀者的喜愛，「這一頁可以說是《元氣周報》非常受歡迎的內容。有時候停刊一期，讀者還會打電話來說為什麼這禮拜沒有遊戲。有時候讀者解不出遊戲的答案，會非常難過，也會打電話來請我們問老師。」

《元氣周報》作為紙本刊物，讀者群多為長者，王郁婷也希望能將讀者拓展到年輕族群。然而困難在於，



年輕族群身體壯，多半對健康議題無感。「但因飲食環境、生活型態改變，許多疾病都有年輕化的趨勢，我們希望推廣預防醫學概念，提醒年輕讀者及早預防、是阻斷疾病的最好方法。」王郁婷如此說道。

## 做出感同身受的內容

王郁婷從《元氣周報》創刊開始編到現在，規劃議題、找記者撰稿，收稿改稿下標、請美編組版，是一期又一期的工作日常。

「我在當《元氣周報》編輯之前，編過影劇版、消費版、還有旅遊版，也有短暫編過地方新聞，因為在報社各個版都要先做過一輪。最後我很幸運，在健康醫藥這方面，待了15年的時間。」王郁婷所說的幸運，指的是自己作為編輯的養成與變化。

「編輯非常需要長期在某個領域經營，你才能夠慢慢建立專業度，多年來我做過的主題，就會成為我編輯備援的資料庫。」王郁婷接著舉例，有時候收到的稿子其實不會那麼理想，便要想辦法把無趣的稿子轉化，過去所學到的東西，就會成為轉化這些稿子的資源。「你可能要做成一個圖表，讓它比較好讀，重組、利用、編排，讓稿子看起來更有價值。」

「我編《元氣周報》的歷程，大概可以分上半場和下半場。」作為一名編輯的成長，在王郁婷進入中年之後，也有不一樣的轉變。上半場是40歲以前，王郁婷坦言自己那時候還年輕，其實對健康議題沒有那麼深切的體會，所以編版著重在版面設計等方面，希望內容看起來很豐富、版面看起來很漂亮。

下半場則是40歲之後，「因為已近中年，你自己的身體就會開始提醒你，你以前都想不到、無法體會的一些事情。」比如40歲準時報到的老花眼。比如父母正在老去，面臨照護等問題。因此王郁婷對很多內容更有感，也更能貼近讀者的立場，考量什麼議題對讀者是有實際幫助的，「因為我自己也有這樣的感受。」

## 健康是累積起來的

編輯的專業是靠長期經營累積而來的，健康也是。

長期作為健康醫藥領域的編輯，王郁婷認為維持健康很重要的一個認知是——健康是每天都可以做的事，而不是等到有空再來做。要擁有健康的身體，自己也必須付出相當的努力。她分享自己早上的生活習慣——每天都要好好吃早餐。因為一天有兩餐會在報社吃，中午會盡量自己帶便當。早上有多餘的時間也會做伸展運動，最近給自己的功課是每天80個深蹲，「雖然不一定每天都做到，但邊看影片邊做，其實很快就做完了。」

健康沒有捷徑，無非就是「少坐、多動、多吃蔬果」，然而





現代人生活忙碌，這幾個字知易行難。「所以我會把這些習慣落實到一些小地方，譬如在辦公室，我會盡量走樓梯，上下班我也會走三站去坐公車。一點點微小的改變，比如你每天做棒式，做一分鐘就好，半年、一年下來，一定會有所改變。當你覺得做不到的時候，你可以用累積的方式來做。」

現今許多健康資訊都能在網路上找到，但其中也不乏不實內容或假消息，讀者如何取得正確的健康資訊成爲當代社會的重要議題。王郁婷希望《元氣周報》能幫助讀者建立良好的健康識能，「健康識能愈高，就愈能管控自己的健康，也能善用醫療資源。如果健康識能不足，人家傳一個網路訊息，你很容易就當真。」

如何判斷所收到的消息是真是假，王郁婷建議，不要被動等親友傳訊息給你，而是可以主動到大型健康網站入口，搜尋較爲正確的資訊。「要想辦法知道你看一篇文章的時候，它的來源到底是什麼？訪問的人是誰？是一個醫生嗎？還是只是一個號稱什麼權威的人？自己要會懂得分辨。」

「其中一種不要輕信的訊息，就是強調只要吃某一個東西、只要做某一件事，就可以立刻變得健康。」不管飲食或運動，「規律、持續、均衡」永遠是王道。

健康和知識都是累積起來的，閱讀正確的健康資訊、建立足夠的健康識能，少吃多動、維持良好的體態和精神，持續累積那些看起來很簡單卻很重要的事，才是根本之道。

### 汪倩好

一九九二年生，雲林長大，目前在臺北、新竹生活。政大英文系畢，曾爲書店店員，現爲雜誌編輯。因為喜歡書而做了很多工作、去了很多地方，希望能繼續探險下去。

2  
1

- 1 王郁婷業餘經營「貓小姐」粉絲專頁，並進行異業合作推出周邊商品。
- 2 《元氣周報》工作現場直擊。