

地球人的 數字密碼

文／莫問風

人類是很合群的動物，在人群中總是不自覺的跟著隊伍中，過日子也總會來個獨樂樂不如眾樂樂，中秋節要賞月，端午節要吃粽子，聖誕節要在家里擺棵小小的聖誕樹，看到電視報導「國際洗手日」，那一天好像洗手就洗得特別賣力，簡直就像得到強迫症一樣。

對啦！就是在「國際洗手日」那天受到「大家一起來洗手」畫面的感召，激發了我的好奇心，很想知道除了大家耳熟能詳的節日之外，世界上還有哪些深具警世意味的日子。上網一查，天啊！不得了，光是和健康有關的就車載斗量。

從年頭到年尾，這些讓人頓悟生命充滿危機，必須對自己和家人多關心一點，行有餘力，最好也能關心一下朋友和同事的日子，至少就有：

世界癌症日

國際抗癌聯盟訂2月4日為世界癌症日，獲得世界衛生組織支持。世衛組織曾估計2005年全球有760萬人死於癌症，若不採取對策，2005年至2015年將有8400萬人因癌症死亡，而40%的癌症是可以預防的。

世界結核病日

柯霍（Robert Koch）於1882年3月24日宣布發現結核菌。為結合世界各國力量，遏止結核病疫情擴散，國際抗癆聯盟於1982年3月24日柯霍發現結核菌100週年的紀念會上，建議將這一天訂為「世界結核病日」。世界衛生組織於1996年起，訂定每年3月24日為「世界結核病日」，「世界結核病日」並於1998年首度被聯合國列為官方活動日。

世界衛生日

1948年，第一屆世界衛生大會要求設立「世界衛生日」。自1950年開始，每年4月7日的「世界衛生日」，都會確定一個與公共衛生領域相關的主題。

世界無煙日

1988年4月7日，是世界衛生組織成立4週年紀念日，這一天也是第一個世界無煙日，當天擴大宣傳吸煙對健康的危害。1989年開始，訂每年5月31日定為「世界無煙日」。

世界工作安全日

國際勞工組織於2003年將4月28日定為「世界工作安全日」，以預防職業意外及職業病，建立安全健康工作文化為理念。

世界氣喘日

世界衛生組織於2005年預估全世界有近3億人罹患氣喘病，每年有25萬5000人因而死亡。美國國家衛生院與世界衛生組織為喚起世人對氣喘的重視，1999年起，每年5月初舉行「世界氣喘日」活動，

世界自殺防治日

國際自殺防治協會與世界衛生組織將9月10日訂為「世界自殺防治日」，衛生署每年都會舉辦一系列活動提醒國人珍愛生命。

世界淋巴癌日

9月15日是「世界淋巴癌日」。中華民國癌症希望協會表示，根據衛生署國民健康局發布的癌症登記資料，94年台灣新增1802名淋巴瘤患者，其中1690人是國人常見的非何杰金氏瘤，比10年前增加了21%。

國際失智症日

國際阿茲海默症協會於1994年發起「國際失智症日」，在每年9月21日結合各國失智症協會大力宣導，提醒世人關懷失智患者及家屬，並呼籲政府及社會大眾重視失智症的預防及療護。

世界心臟日

世界心臟聯盟定每年9月的最後一個星期日為「世界心臟日」，呼籲公眾重視心臟





疾病的危害和倡導健康的生活方式。世界心臟聯盟統計，全球每年因心臟病和中風死亡者多達1750萬人，高血壓是導致心臟病和中風的主因之一，預估到2025年，全球將有15億人以上罹患高血壓，併發心臟病的風險隨之升高。

世界糖尿病日

每年11月14日為聯合國訂立的「世界糖尿病日」，藉以向民眾宣導如何預防糖尿病，以及高危險群加強自我照顧的重要性，期能減少併發症。

世界安寧日

2005年在韓國首爾召開的第6屆亞太安寧療護發展高峰會議，決定將每年10月的第1個週末訂為「世界安寧日」，喚起尊重生命，維護醫療人權，提供癌症末期患者更人性化的照護。

世界心理健康日

10月10日是「世界心理健康日」，每年此時，世界心理衛生聯盟都會舉辦全球性的心理健康教育方案。

國際洗手日

世界衛生組織訂10月13日為「國際洗手日」。世衛估計每年有1800萬名兒童死亡，其中90%是5歲以下幼童，若能養成洗手的良好習慣，幼童罹病死亡的機率可大幅降低。

世界骨鬆日

10月20日是「世界骨鬆日」。中華民國骨質疏鬆症學會的資料顯示，髖骨骨折後的第1年，死亡率高達24%，另有40%的髖骨骨折患者因而無法獨立行走，60%的生活起居需要協助。此外，50歲以上停經婦女因髖骨骨折而死亡的機率為2.8%，是子宮內膜癌死亡率的4倍，不容輕忽。

世界視覺日

平均每1分鐘，世界上某個角落就有1個孩子喪失視力，全球目前約有140萬名兒童

飽受失明之苦。世界衛生組織、奧比斯基金會、國際防盲機構共同訂立每年10月的第2個星期四是「世界視覺日」，希望能杜絕可預防的失明。

世界中風日

「世界中風日」為10月29日，民眾應及早防範中風，並對中風前兆提高警覺，避免演變成真正的中風。

全民健走日

衛生署自95年起，訂定每年11月11日為「全民健走日」，這一天象徵「兩人雙腳，結伴而行」，把走路健身融入日常生活。

世界糖尿病日

11月14日是胰島素發現者加拿大科學家班廷的生日。1991年，世界衛生組織和國際糖尿病聯合會決定以每年的這一天為「世界糖尿病日」，2006年，聯合國大會決議將世界糖尿病日列入聯合國日，呼籲人們正視糖尿病的危害。目前全球糖尿病患者超過2.5億人，如果不採取積極措施，國際糖尿病聯合會預估在20年內會增至3.8億人。

世界愛滋病日

「世界愛滋病日」為12月1日，原因是第1個愛滋病病例是在1981年的這一天診斷出來的。世界愛滋病日的標誌是紅絲帶，表示對愛滋病患及其共同生活者的關懷與接納，團結一致對抗愛滋。

還有一些特別的日子，從字面上看來很有趣，其實帶有嚴肅意義。例如11月19日的「世界廁所日」，別小看它，這可是聯合國

推動的。因為對全球25億窮人而言，連廁所都是遙不可及的夢，其中潛藏著環境衛生和疾病隱憂。

4月30日是「國際不打小孩日」，為美國一個反體罰的組織「有效管教中心」在1998年發起，目的是藉由這一天來鼓吹反體罰的兒童人權觀念，後來得到國際響應，香港稱為「無巴掌日」，台灣也在2006年加入推動。美國有一群左撇子為了替左撇子爭取權益，甚至訂8月13日為「國際左撇子日」，曾發行關心左撇子課題的刊物。

至於其他如：世界溼地日（2月2日）、世界母語日（2月21日）、世界河流日（3月14日）、消滅種族歧視國際日（3月21日）、世界水資源日（3月22日）、國際文化資產日（4月18日）、世界書香日暨版權日（4月23日）、國際博物館日（5月18日）、世界無童工日（6月12日）、世界難民日（6月20日）、國際奧林匹克日（6月23日）、世界海洋日（7月18日）、世界原住民族國際日（8月9日）、世界清潔日（9月的第3個週末）、世界無車日（9月22日）、世界動物日（10月4日）、世界廢除死刑日（10月10日）、世界標準日（10月14日）、世界糧食日（10月16日）、世界視聽遺產日（10月27日）、世界可用性日（11月8日）、世界兒童日（11月20日）、國際身心障礙者日（12月3日）、國際志願服務日（12月5日）、世界人權日（12月10日）、國際外勞日（12月18日）等，每一天的背後都各有深義。🌍