

目錄

序言 / ix

前言 / xiii

1 苦難的體制 / 1

我是個證據導向的樂觀派。

只要掌握知識，我們就能把黑暗的時節轉變成光明的時節。

2 誰的責任？ / 27

貧窮與不平等有強大的消權效果。

一個人難以掌控自己的生活時，也難以做出健康的選擇。

3 公平的社會，健康的生活 / 55

社會條件影響了健康及健康公平性，

那個影響貫穿了整個生命歷程。

4 起始點的公平 / 87

「殺不死我們的，會使我們變得更強大。」

其實不然，它會導致我們更容易生病。

5 教育與賦權 / 117

教育支出減少，意味著更多女性失去擁有知識、技能、
掌控生育自由的機會。

6 **為生活而工作** / 143

階級越低，權力越小，金錢越少，身體、心理、社會資源越差，健康因此變糟，工作是消權的溫床。

7 **老當益壯** / 171

老人健康的社會梯度是源自生命歷程，起始的時間是在出生之前。

8 **打造有韌性的社區** / 199

培養從逆境中重新振作的能力，可以稱為「社區韌性」——那是社會可永續發展社區的一種屬性。

9 **更公平的社會** / 227

只服務窮人的服務，是糟糕的服務。
我們應該讓每個人都獲得普遍政策的效益，同時按需求投入對應的努力。

10 **在世界上公平地生活** / 259

全球化一方面促成了多少知識與資源的共享及創造了多少機會，另一方面又削弱了多少個人與社群的權力。

11 **希望的體制** / 293

三角是指政府、知識/學術界、人民。
只要讓那三者一起合作，就能夠移動任何大山。

謝辭 / 313