

# 講座

## 交通方式

- 捷運 中和新蘆線永安市場站下車
- 公車 57、214(直)、綠2、橘2、板橋基隆線在捷運永安站下車(中和路)227、275、304重慶線、304承德線、臺北三峽線在永安市場下車(永貞路)、5在中安街站下車(中安街)

## 樓層指引及開放時間

樓層	服務區域	週二-週五	週六-週日
6F	臺灣學研究中心(一)、本土教育資源中心 臺灣學圖書資料區、特藏舊籍複製本區 微縮資料閱覽區	9:00 - 21:00	9:00 - 17:00
5F	臺灣學研究中心(二)、臺灣學期刊合訂本區 參考書區、特展室、特藏閱覽區	9:00 - 21:00	9:00 - 17:00
	臺灣圖書館醫院	週三9:30 - 11:30 自行參觀 週三14:00 - 17:00 預約導覽	
4F	期刊合訂本區、叢書區	9:00 - 21:00	9:00 - 17:00
	雙和藝廊、4045教室		9:00 - 17:00
3F	中文圖書區1、5-9 (人文、社會科學類) 新書展示區	9:00 - 21:00	9:00 - 21:00
	市民教室	9:00 - 21:00	
	自修室、行動裝置座位區	8:00 - 21:00	
2F	中文圖書區0、2-4 (總類、科學類) 外文圖書區、視聽資料區、多元文化資源區 新書展示區、多功能討論室、電腦教室	9:00 - 21:00	
	輕食區	8:00 - 21:00	
	流通服務櫃臺、辦證、借還書 預約書自助取書區、臺灣藝文走廊 簡報室、期刊室、資料檢索區、樂齡資源區	9:00 - 21:00	
1F	哺集乳室	9:00 - 21:00	
	親子資料中心	9:00 - 19:00	
	視障資料中心	9:00 - 17:00(週二-週六) 週日未開放	
B1	國際會議廳、餐廳、樂學室、地下停車場		
B2-3	地下停車場		

與作家有約&閱讀講座 電話：(02)2926-6888 #5405 余小姐

### 《解離女孩：思雅和她的密友們》

時間：10/3 (二) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室

主講：吳立健 (本書作者、臺灣EMDR學會理事)



### 《地球2.0：氣候緊急時代的淨零永續之路》

時間：11/21 (二) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室

主講：葉欣誠 (本書作者、國立臺灣師範大學永續管理與環境教育研究所教授)



### 《向殘酷的仁慈說再見：一位加護病房醫師的善終宣言》

時間：12/12 (二) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室

主講：陳秀丹 (本書作者、國立陽明交通大學附設醫院胸腔內科主治醫師)



### 《歐洲不貴：解鎖7國13座城市，高CP旅行大作戰！從規劃到體驗，私房密技大公開！》

時間：12/20 (三) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室

主講：林果 (本書作者)



## 食農教育講座

電話：(02)2926-6888 #3512 史先生

### 《快樂都市蔬花園：一起來陽臺種菜》

時間：11/25 (六) 14:00-16:00 地點：4F 4045教室

主講：鍾秀媚 (臺大園藝所碩士、臺大農場園藝組技正)

種菜是許多人的夢想，但身在寸土寸金的都市，陽臺是我們少有的戶外私人空間，就讓曾在多所大學開設園藝課程的鍾秀媚老師，帶大家輕鬆瞭解陽臺種菜的精髓吧！講座重點包含1.陽臺環境分析、2.陽臺種菜之注意事項、3.適合在陽臺種植的菜或花草。



### 《怎麼煮，很重要：臺灣米糧的選購技巧與烹煮訣竅》

時間：11/4 (六) 14:00-16:00 地點：4F 4045教室

主講：陳博惠 (臺大農藝所碩士、臺北市立動物園研究員)

臺灣出產許多雜糧，你認識它們嗎？讓陳博惠老師來跟大家介紹臺灣稻米與雜糧的重要性與營養，並教導大家如何選購與烹煮，現場也會讓大家品嚐看看米飯及雜糧飯的差異。



## 南方講座

電話：(02)2926-6888 #5417 黃先生

### 「友聯出版社在新馬的文化冷戰：以亞洲基金會檔案(1955-1970)和《學生周報》為例」

時間：10/12 (四) 14:00-17:00 地點：4F 4045 教室

主講人：許維賢 (南洋理工大學副教授)

主持人：黃美娥 (臺灣大學教授)



## 電子資源推廣課程

電話：(02)2926-6888 #4211 林小姐

### 行動載具雲端悠遊樂~完美相片編輯技巧

時間：10/4 (三) 14:00-17:00 地點：4F 4045教室

### 臺灣學研究資源探索

時間：10/18 (三) 14:00-17:00 地點：4F 4045教室



## 臺灣學系列講座

電話：(02)2926-6888 #5411 何小姐

### 走出去、航出去的文學之海

時間：11/4 (六) 09:30-12:20

地點：4F 4045教室

主講：廖鴻基 (海洋文學作家)

· 本場次實體-線上同步進行，線上採Google Meet



## 科普系列講座

電話：(02)2926-6888 #5406 楊先生

### 現代觀星術-不會掐指也能觀星追日

時間：10/21 (六) 09:30-11:30

地點：4F 4045教室

主講：林琦峯 (遠哲科學教育基金會講師)

在科技進步的現代，人們不只可以透過觀星來進行科學驗證，觀星更成為一項老少咸宜的休閒活動。本講座將分享生活中能看見的奇妙天象，並介紹簡易的尋星工具，讓聽眾成為一位，看懂日月星辰規律運行的追星族。



· 本場次實體-線上同步進行，線上採Google Meet

### 如果有一天我們都沒東西吃-全球暖化vs食物供應鏈

時間：11/18 (六) 09:30-11:30

地點：4F 4045教室

主講：陳韻彤 (中華自然科學創意協會講師)

我們每日三餐吃下肚的食物，您知道從哪裡來嗎？全球暖化與極端天氣事件在食物供應鏈的過程中，產生哪些影響？讓我們檢視糧食與環境生態間的因果關係，了解永續農業SDG2神奇的治癒力量。



· 本場次實體-線上同步進行，線上採Google Meet

## 情感教育系列講座

電話：(02)2926-6888 #4211 林小姐

### 《似曾相識》—如何讓浪漫愛發生與落實

主講：高松景(博士)

時間：10/28 (六) 13:30-16:30 地點：1F 簡報室

### 從《證人》談「請與我對到頻!」

主講：楊聰財(醫師)

時間：12/10 (日) 13:30-16:30 地點：1F 簡報室



## 科學實驗工作坊

電話：(02)2926-6888 #3512 史先生

### 自製保濕乳液

時間：10/29 (日) 14:00-16:00 地點：B1 樂學室

市面上的乳液百百種，玻尿酸、維他命C、克拉瑪斯湖藍藻、蜂王乳，看的人眼睛都花了，究竟保濕乳液是如何保濕的呢？快來科學實驗工作坊一探究竟！

### 玩『萬』磁王

時間：12/3 (日) 14:00-16:00 地點：B1 樂學室

傳說中有一股神祕的力量，不需要碰觸就能將你拉近或推開，其實它遍布在我們身旁，它的名字只有兩個字母N與S，你知道世界上最大的磁鐵在哪裡嗎？一起發揮想像力，來玩超距力！！

## 伊斯蘭文化講座

電話：(02)2926-6888 #3517 黃小姐

· 參加對象：社會大眾60人/線上報名

### 印尼伊斯蘭宗教音樂文化

時間：10/15 (日) 14:00-16:00

地點：1F 簡報室

主講：蔡宗德 (國立臺灣藝術大學民族音樂學研究所教授、前音像藝術學院院長)

### 從伊斯蘭的特色來看當前臺灣穆斯林社群的發展

時間：10/21 (六) 10:00-12:00

地點：1F 簡報室

主講：張中復 (政大民族系副教授)

### 跟著青花盜去認識東南亞伊斯蘭文化

時間：11/4 (六) 14:00-17:00

地點：1F 簡報室

主講：張蘊之 (東南亞文化資產課程講師、獨立記者)

### 吉隆坡頂級伊斯蘭藝術博物館收藏選粹

時間：11/12 (日) 14:00-16:00

地點：1F 簡報室

主講：苑默文 (譯者/伊斯蘭文化工作者)

## 有南洋味的甜點派對

電話：(02)2926-6888 #3517 黃小姐

· 參加對象：社會大眾60人/線上報名

### 泰國甜點小旅行

時間：10/6 (五) 14:00-16:00

地點：1F 簡報室

主講：于美芮 (泰國曼谷 學習泰式皇家料理與皇式甜點泰國廚藝學院主廚課程畢業)

### 你不知道的柬埔寨甜點

時間：10/15 (日) 10:00-12:00

地點：1F 簡報室

主講：孫雅雯 (《餐桌上的家鄉》料理講師)

### 多元又熱情的印尼甜點

時間：10/22 (日) 14:00-16:00

地點：1F 簡報室

主講：劉明芳 (著作《道地南洋風家鄉料理開飯》、《南洋香料風味全書》)

### 緬甸下午茶不可少的甜點

時間：10/28 (六) 10:00-12:00

地點：1F 簡報室

主講：孫潔源 (臺北市南區新移民文化中心講師)

## Women's talk 姊妹們家庭經營培力

電話：(02)2926-6888 #3517 黃小姐

· 參加對象：不限新住民/線上報名60人

### 有愛的家--柬埔寨佩香的分享

時間：11/12 (日)

10:00-12:00

地點：1F 簡報室

主講：李佩香 (國立教育廣播電臺-「幸福聯合國」節目主持人)

### 移來幸福--馬來西亞麗蘭的分享

時間：11/18 (六)

10:00-12:00

地點：1F 簡報室

主講：王麗蘭 (臺大馬來語文化兼任講師、印尼語教師)

### 家庭與創業--越南玉水的分享

時間：12/2 (六)

14:00-16:00

地點：1F 簡報室

主講：陳玉水 (台灣越裔新移民文化傳承協會講師/秘書長)

## 移民紀錄片導賞與電影欣賞

電話：(02)2926-6888 #3517 黃小姐

· 參加對象：社會大眾400人/線上報名

### 《九槍》

時間：12/3 (日) 10:00-12:00

地點：1F 簡報室

### 《臺北星期天》移民電影欣賞

時間：12/10 (日) 10:00-12:00

地點：1F 簡報室

### 《逃跑的人》移民紀錄片欣賞

時間：12/3 (日) 10:00-12:00

地點：1F 簡報室



伊斯蘭文化講座

有南洋味的甜點派對

Women's talk - 姊妹們家庭經營培力

移民紀錄片導賞與電影欣賞

# 親子活動

## 故事童樂會

電話：(02)2926-6888 #3104 親子中心櫃臺

時間：上半場15:00-15:30、下半場15:30-16:00

地點：親子資料中心 B1

對象：12歲以下兒童及其家長 (活動前15分鐘開放進場)

## 10月聽故事時間

♥ 10/04 (五) △ 大熊熊和小紅鳥 / 繼英 阿姨

▼ 正義使者：晃晃星人之卷 / 圈圈 阿姨

♥ 10/11 (三) △ 蝴蝶和大雁 / 素娥 阿姨 ▼ 這是給你的 / 鳳梨 阿姨

♥ 10/18 (三) △ 小兔踏踏上學去 / 兔子 媽媽

▼ 德拉拉牙科診所 / 梅德林魔法師

♥ 10/25 (三) △ 一起來做兔子吧 / 櫻桃 阿姨 ▼ 十二生肖的故事 / 鳳梨 阿姨

## 11月聽故事時間

♥ 11/01 (三) △ 夢銀行 / 淑慧 阿姨 ▼ 青蛙大俠江湖河 / 蘋果 阿姨

♥ 11/08 (三) △ 蝴蝶：想著今天過每一天 / 素娥 阿姨

▼ 安啦！安啦！雷公到我家 / 圈圈 阿姨

♥ 11/15 (三) △ 誰的襪子 / 春梅 阿姨

▼ 生氣爆炸時，怎麼辦？ / 梅德林魔法師

♥ 11/22 (三) △ 暖暖的火鍋湯 / 櫻桃 阿姨 ▼ 波堤圖的水盆 / 蘋果 阿姨

♥ 11/29 (三) △ 來自火星的男孩 / 兔子 媽媽 ▼ 聽媽媽的話 / 米粒喵 阿姨

## 12月聽故事時間

♥ 12/06 (三) △ 他們都看見一隻貓 / 繼英 阿姨 ▼ 橘寶的新妹妹 / 梅德林魔法師

♥ 12/13 (三) △ 咚咚 / 兔子 媽媽

▼ 蝸牛出發了：帶你去一幅現代名畫 / 圈圈 阿姨

♥ 12/20 (三) △ 泡泡糖大街公寓 / 春梅 阿姨 ▼ 米娜有個爸爸 / 米粒喵 阿姨

♥ 12/27 (三) △ 臺灣鯨鯨 / 淑慧 阿姨 ▼ 阿吉的魔法紅球 / 蘋果 阿姨

## 親子影片欣賞

電話：(02)2926-6888 #3104 親子中心櫃臺

· 活動當日下午13:45開始請至1樓簡報室領取號碼牌，憑票依序入場；活動開始後不再開放入場，以免影響讀者觀賞影片的權益。親子(12歲以下兒童及其家長)優先取票。

### 辛比的怪怪屋 劇場版 洞穴的秘密

片長67分鐘 [韓]

時間：10/14 (六) 14:00 地點：1F 簡報室

### 鱷魚歌王

片長106分鐘 [國]

時間：11/11 (六) 14:00 地點：1F 簡報室

### 浪浪好朋友

片長114分鐘 [日]

時間：12/9 (六) 14:00 地點：1F 簡報室

## 繪本主題書展

電話：(02)2926-6888 #3104 親子中心櫃臺

### 【原住民與轉型正義】繪本主題書展

日期：10/1~10/31 地點：2F 親子資料中心

### 【性別平等】繪本主題書展

日期：11/1~11/30 地點：2F 親子資料中心

### 【理財小達人】繪本主題書展

日期：12/1~12/31 地點：2F 親子資料中心



訂閱電子報



FB粉絲團



臺圖官網

## 精選活動

**臺灣台語、客語漢詩吟唱推廣系列活動** (02)2926-6888 #4230 陳小姐

### 一口氣吟了1000年—2023臺灣漢詩推廣與吟唱特展

時間：10/17~11/5 地點：1F 臺灣藝文走廊

本館為落實國家語言法並推廣漢詩及本土語言，特別辦理為期3周的展覽。以總綱方式闡明臺灣漢詩的源流與發展歷史，並介紹其吟唱技巧，帶領民眾接近古典詩、重要詩人與詩社，認識漢詩文化之美。

**臺灣台語、客語漢詩吟唱推廣系列講座** (02)2926-6888 #4230 陳小姐

### 客語吟詩按簡單

時間：10/20 (五) 10:00-12:00 地點：1F簡報室

講師：賴添雲老師

### 臺灣台語漢詩吟唱要訣

時間：10/27 (五) 14:00-16:00 地點：視障資料中心B1研習教室

講師：林錦花老師

### 詩不言志：教科書不教你的古典詩文

時間：11/3 (五) 10:00-12:00 地點：1F簡報室

講師：黃震南老師

**臺灣台語、客語漢詩吟唱推廣系列活動** (02)2926-6888 #4229 吳先生

### 2023年臺灣台語、客語漢詩吟唱競賽

競賽時間：12/16 (六) 競賽地點：1F簡報室 報名時間：10/19~11/2

報名方式：線上報名(報名網址10月19日公告於本館網站首頁)

**研討會** 電話：(02)2896-1000 #2015 陳小姐

### 本土教育 文化永續

#### —2023本土文化教育學術研討會

時間：10/14 (六)、10/15 (日)

詳細報名時程與研討會資訊，請掃QR Code進入活動專頁查詢。

**2023臺灣閱讀節系列活動** 電話：(02)2926-6888 #5414 董小姐

### 「熟成共老·無齡共好」高齡論壇

時間：10/25 (三) 地點：B1演藝廳

本次論壇希望能夠傳達無論現在我們身處人生中的哪個階段，都能夠妥適規劃自己的老年生活，「讓我們一起好，一起好到老」。

### 閱讀永續：公園講堂暨不插電音樂會

時間：12/2 (六) 地點：四號公園(確切位置後續公告，請關注國臺圖官網)

活動結合四號公園多樣生態、圖書館豐富資源、樂曲悠揚的演奏，期待與您一同品味藝文氣息，藉由閱讀一同共譜未來。

**陽明山中山樓** 電話：(02)2861-6391 #102 樓小姐

### 陽明山中山樓全學齡「饗」活動

日期：11/25 (六) 13:30-16:30

地點：陽明山中山樓(臺北市北投區陽明路二段15號)

## 展覽

**雙和藝廊** 電話：(02)2926-6888 #5416 程小姐

### 浮生寄懷-蔣夢龍師生展

日期：10/7~10/22 地點：4F 雙和藝廊

基隆市海東書會成立於2008年，今年適逢指導老師蔣夢龍米壽，大部分作品以『蔣夢龍創作詩集』為書寫內容，以表祝賀。

### 臺灣風情五人書法展

日期：10/25~11/5 地點：4F 雙和藝廊

本展由雲心書會的五位書友周明郎、蔡武雄、江素香、徐永成、游美蘭組成，特邀施春茂老師聯合展出。

### 亂針繪繡：繪初心、繡真意

日期：11/8~11/19 地點：4F 雙和藝廊

飛針繪繡是結合中國亂針繡與西方纖維藝術表現的刺繡風格，以針代筆，以線寫色，以布代紙，結合繪、繡、染等的綜合藝術創作。

### 2023年中華民國篆刻學會會員展

日期：11/22~12/3 地點：4F 雙和藝廊

「中華民國篆刻學會」成立於民國64年，固定每三年辦理會員聯展並出刊會員作品合輯，此次更擴及海內外篆刻同好展出。

### 2023情繫寶島·遨遊四海 粉彩群英會

日期：12/6~12/17 地點：4F 雙和藝廊

「臺灣粉彩畫協會」於今年首次集結「高雄市國際粉彩協會」、「宜蘭縣粉彩畫美術協會」及「台北粉彩畫協會」等四會精英會員，與大家分享精彩的粉彩創作。

### 永平高中112學年度師生美展

日期：12/20~12/31 地點：4F 雙和藝廊

**臺灣藝文走廊** 電話：(02)2926-6888 #5416 程小姐

### 巷口那家店

日期：9/5~10/15 地點：1F 臺灣藝文走廊

本特展精選插畫家林家棟與國立臺灣歷史博物館《觀·臺灣》專欄多年合作成果，藉貼近民眾生活經驗的各式街頭小店，傳遞見證臺灣社會脈動與產業興衰的生活故事。

### 超越自己 幸福繪愛-Love to Draw-學習障礙者聯合畫展

日期：11/21~12/10 地點：1F 臺灣藝文走廊

透過畫展呈現看見學習障礙者的藝術潛能，鼓勵每一個孩子們都能發展出適合自己的一片天，期促進社會大眾對「學習障礙」的認識，喚起同理、友善身旁一個不同特質的朋友，理解障礙者的困境，適時的給予幫助及持續的鼓勵。

**圖書醫院特展** 電話：(02)2926-6888 #4217 圖書醫院

### 知識的入場券—臺灣各級圖書館借書證／閱覽證特展

日期：8/9~11/9 地點：5F 特展室

國立臺灣圖書館與中華民國圖書館學會以圖書館借書證／閱覽證為核心，共同攜手規劃特展，展出計百餘張臺灣各級圖書館借書證／閱覽證，帶著大家一同感受臺灣圖書館發展的璀璨風華。

**主題書展** 電話：(02)2926-6888 #3512 史先生

### 「新北地方志·新北地方事」主題書展

日期：10/2~10/31 地點：2F 主題書展區

我們每天上班、放學、吃飯、逛街，卻很少關心經過的橋、路旁的號誌、巷口的廟從何而來，就讓書本來告訴你吧！

### 「無書者大會」治警事件、臺灣日報百年主題書展

日期：10/2~10/31 地點：3F 主題書展區

臺灣新文化運動紀念館一年一度的「無書者大會」，2023年以「20世紀初期臺灣社會的新舊文化衝擊」、「醞釀中的現代臺灣」為主題，串連國臺圖與大稻埕3間在地書店，帶領大家一同展開臺灣史的認識與探索。

### 「遇見地政事」主題書展

日期：11/1~11/30 地點：2F 主題書展區

據研究指出，每10人中至少就有4人不了解地政在做什麼，更不知道11月11日地政節由來，是因為十與一組合後是土字。11月起地政主題書展，開幕日將提供不動產法令諮詢，快來瞭解更多土地小知識吧！

### 「順時、食農」主題書展

日期：11/1~12/3 地點：3F 主題書展區

常言道「順天應時」，意思是要配合天命與時機，做事情才能順利。吃東西也是一樣，透過閱讀，一起來瞭解不同食物的生產與運輸，選到最安全營養的食物吧。

### 第14屆金漫獎得獎書展

日期：11/1~12/3 地點：3F 主題書展區

臺灣漫畫界的國家級獎項—金漫獎，自2010年開辦以來，見證無數漫畫創作者及從業人員的榮耀與感動。今年，又有哪些精采的作品脫穎而出呢？

### 「祈禱的99種方法」主題書展

日期：12/1~12/31 地點：2F 主題書展區

有沒有想過為什麼世界各地的宗教習俗這麼多？這些習俗後面又代表了那些願望？讓我們來看看人類都用什麼方式祈禱吧！

### 「時尚進行曲」青少年主題書展

日期：12/5~12/31 地點：3F 主題書展區

「時尚」是什麼？100個人大概會有101個答案。時尚如何發展？不同文化與時代的人又如何溝通時尚這件事？讓我們一起來觀賞這首時尚進行曲吧！

**臺灣學研究書展** 電話：(02)2926-6888 #5415 周小姐

### 海一館藏臺灣學研究書展

日期：11/2/10/12~11/3/31 地點：6F 臺灣學研究中心

臺灣本島與周遭附屬島嶼為海洋所環繞，海洋不僅是帶給臺灣漁獲的資源，亦是構成臺灣文化的重要元素，海可以是阻隔，但也可以是臺灣與世界交流的通路。期盼透過本次書展，讓身為海洋民族的我們更加「知海」、「閱海」而「親海」。

## 影片欣賞

**假日電影院** 電話：(02)2926-6888 #3514 陳小姐

· B1演藝廳座位計有500席，影片放映前30分鐘開放入座

### 手捲煙 15分

時間：10/29 (日) 14:00 地點：B1 演藝廳

退役華籍英軍關超在香港回歸後失去身分，面臨經濟壓力只好加入黑社會，最後面臨走投無路的局面……

### 猶大與黑色彌賽亞 15分

時間：11/26 (日) 14:00 地點：B1 演藝廳

一名小偷歐尼爾轉為聯邦調查局線人滲透到黑豹黨伊利諾黨部，監視擁有群眾魅力的副主席—佛列德漢普敦，他會與善良站在同一方向?還是會按照聯邦調查局的命令呢?

### 該死的阿修羅 123分

時間：12/31 (日) 14:00 地點：B1 演藝廳

六個角色如同六道輪迴眾生，沉淪也好，絕望也罷，善惡有時只不過是偶然，當阿修羅被黑暗吞噬，人又怎樣才算完整?

**電影廳賞活動** 電話：(02)2926-6888 #2113 臧小姐

· B1演藝廳座位約有500席，視障者優先入場，13:40開放入場，額滿為止。全程中文口述電影影像及旁白。

導賞人：黃英雄 (臺灣編劇藝術協會理事長)

### 小說之神 03分

時間：10/21 (六) 14:00-17:00 地點：B1 演藝廳

高中生作家千古一也因作品受到網友批評從此迷失自我。而個性強硬的小余繞詩風則是人氣作家。某天總編指示兩人協力創作，乍看完全相反的兩人，在創作過程中，得知了驚人祕密……

### 鋼琴師 6分

時間：11/18 (六) 14:00-17:00 地點：B1 演藝廳

大衛從小就在父親的嚴厲教導下練習鋼琴，得到英國皇家音樂學院獎學金資助，他執意出國留學與父決裂。患有躁鬱症的大衛其精神狀況在每次的表演後每況愈下，回到了澳洲，但他父親卻拒絕接納他，最後大衛只能在進精神病院治療……

### 愛永遠都在 6分

時間：12/16 (六) 14:00-17:00 地點：B1 演藝廳

米婭和約書亞貝迪兩個年幼的兄妹在父母去世後成為孤兒，流落街頭。雖然他們在艱難的環境中互相依賴生存，卻得到了驚人的機會和意想不到的低谷……

**「盲缺之間」身心障礙者影展** 電話：(02)2926-6888 #2113 臧小姐

· 參加方式：10/6開放網路報名，限額75名，額滿為止。

### 精神病院

片長86分鐘

時間：10/29 (日) 14:00-17:00 地點：1F 簡報室

映後座談主講人：李柏翰 (臺灣大學公共衛生學院助理教授)

### 我們同行

時間：11/5 (日) 14:00-17:00 地點：1F 簡報室

映後座談主講人：莊棋銘 (臺北市新活力自立生活協會秘書長)

**週四主題電影院** 電話：(02)2926-6888 #3514 陳小姐

· 第一場放映時間13:45開始進場、14:00開始放映。/第二場放映時間16:15開始進場、16:30開始放映。  
· 詳細入場方式及時間請詳閱現場公告。本館保有上述使用規定解釋權，若有未盡事宜，依現場公告為準。  
· 影片分級說明：(1)普通級：一般觀眾皆可觀賞。(2)保護級：未滿六歲之兒童不得觀賞，六歲以上未滿十二歲之兒童須父母、師長或成年親友陪伴輔導觀賞。(3)輔12級：未滿十二歲之兒童不得觀賞。(4)輔15級：未滿十五歲不得觀賞。

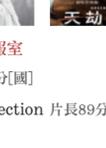
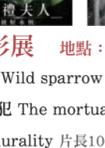
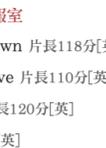
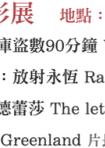
### 10月 粵語系影展

01 10/05 再見了小Q Little Q 片長108分[粵]

02 10/12 淪落人 Still human 片長112分[粵]

15 10/19 溺水漂流 Drifting 片長113分[粵]

03 10/26 非同凡響 Distinction 片長99分[粵]



時間：10/7 (六) 14:00-16:00 地點：1F 簡報室

與談人：周學立 (導演)

時間：10/7 (六) 14:00-16:00 地點：1F 簡報室

與談人：周學立 (導演)

## YouTube / Podcast

**友間聊癒室** 電話：(02)2926-6888 #2113 臧小姐

### 阿弘開講

· 每月第1、3週週五更新

以心理師的角度選書，為您簡單導讀，並透過經驗分享及交流、案例分析，讓您快速讀懂書、找重點、應用在生活上。

### 巧瑜伽 恰恰恰

· 每月第2及第4週週五更新

Chacha老師以數十年瑜伽教學經驗，將瑜伽課程結合當月主題，幫助聽眾解除壓力，並搭配瑜伽神話故事及瑜伽小學堂單元，讓瑜伽成為您靜心好夥伴。

### 10月共讀書籍《刻意放鬆：25個壓力調節練習，找回安定的內在》

「阿弘開講」Podcast/YouTube上架時間：10/6、10/20

「巧瑜伽 恰恰恰」Podcast上架時間：10/13、10/27

### 11月共讀書籍《所有壞事背後都有未來的好事》

「阿弘開講」Podcast/YouTube上架時間：11/3、11/17

「巧瑜伽 恰恰恰」Podcast上架時間：11/10、11/24

### 12月共讀書籍「讀小說 懂心理」特別企劃《52赫茲的鯨魚們》

「阿弘開講」Podcast/YouTube上架時間：12/1、12/15

「巧瑜伽 恰恰恰」Podcast上架時間：12/8、12/22

### 「友間聊癒室-巧瑜伽 恰恰恰」瑜伽見面會

活動以Podcast中10大精選瑜伽主題，配合現場播放Podcast節目及老師實體教授並指導動作，加強聽眾瑜伽動作的正確性。

時間：12/2 (六) 14:00-16:00 (13:30開放入場)

講者：Chacha老師(簡巧雯) 地點：視障資料中心B1研習教室

· 限額24名：身心障礙者及陪同者(1位身心障礙者最多1名陪同者)優先；如有餘額則開放一般民眾參加。  
· 報名資訊詳見11/6網路公告

**線上讀書會** 電話：(02)2926-6888 #2113 臧小姐

### 終結句點王·online讀書會

主講：宋怡慧 (丹鳳高中圖書館主任)

直播頻道：國立臺灣圖書館YouTube頻道

### 10月共讀書籍《表達吸晴》

時間：10/3、10/17 (二) 19:40-20:40

無論課堂報告、工作簡報、自我介紹或意見分享，為什麼儘管說得天花亂墜，也達到吸晴效果，聽者卻還是一臉茫然？原因就在於「言之無物」！其實只要掌握「一句話重點」，三步驟就能打造具說服力的內容！

### 11月共讀書籍《那些努力的事，就該成為故事：52封療癒信，寫給還沒下班的你》

時間：11/14、11/28 (二) 19:40-20:40

「微不足道的起點，會燃起一個人從未想過的熱情，也會讓我們看見不一樣的未來……我們的差別，我們的不簡單，將在一天天堅持的路上綻放。」——林育聖

### 12月共讀書籍《思考101：耶魯大學改變人生的一堂思辨課》

時間：12/12、12/26 (二) 19:40-20:40

想擺脫思維的盲區，我們需要重新檢視自己的思考，耶魯大學心理學教授安宇敬，揭示最常困住我們的「八大思維錯誤」，並提供重新檢視的思路，徹底拓展自己的視野，洞察世界的本質，做出更好的決定。



友間聊癒室  
FB粉專



友間聊癒室  
Podcast



友間聊癒室  
YouTube頻道



友間聊癒室  
YouTube頻道



友間聊癒室  
YouTube頻道



友間聊癒室  
YouTube頻道



友間聊癒室  
YouTube頻道



友間聊癒室  
YouTube頻道



友間聊癒室  
YouTube頻道



友間聊癒室  
YouTube頻道