

# 樓層指引及開放時間

- 每週一及國定假日休館
- 各區域實際開放時間依官網公告為準。

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 臺灣圖書醫院	9:00-21:00	9:00-17:00 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 雙和藝廊、4045教室	9:00-21:00	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 市民教室	9:00-21:00	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 輕食區	9:00-21:00	9:00-21:00 8:00-21:00
1F	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 哺集乳室 親子資料中心 視障資料中心	9:00-21:00	9:00-21:00 9:00-19:00 9:00-17:00 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		

# 講座

**與作家有約&閱讀講座** 電話：(02)2926-6888 #5405 崔小姐

## 《教授的公園夢：打造都市之肺、復育螢火蟲，從零開始的第一本公園生態說明書》

時間：11/13(四) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室  
主講：楊平世(本書作者、臺灣大學昆蟲學系名譽教授、大安森林公園之友會執行長)  
從發現擁有四百年歷史的馬明潭古濕地、打造濕地與公園共生環境、嘗試復育台灣原生植物與螢火蟲，到對抗入侵的大理石紋螿蝦等挑戰，深入呈現都市綠地重現自然生命力的實踐與可能。



## 《AI行銷引爆術：用AI讓品牌業績翻倍成長》

時間：11/19(三) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室  
主講：洪錦魁(本書作者、2023及2024年十大華文暢銷作家)  
這是一本專門探討人工智慧(AI)如何重塑行銷策略的書籍，書中詳細解析AI在品牌行銷、內容創作、廣告設計、SEO、社群互動與影片行銷等領域的應用，幫助企業和行銷人員透過AI提升行銷效能、提高品牌影響力與創造更大的商業價值。



## 《我教的不只是棒球，還有人生競爭力》

時間：12/10(三) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室  
主講：張耀騰(本書作者、新北市汐止國小棒球隊總教練)  
職棒生涯雖因黑鷹事件中斷，卻在跌宕人生中选择回到基層，擔任汐止國小棒球隊教練逾20年，培育無數選手與社會中堅。以嚴謹態度和真誠關懷，引導孩子從球場學會人生。



**臺灣學系列講座** 電話：(02)2926-6888 #5417 陳先生

## 跨域女聲：台灣女作家的文本行旅與身體旅行

時間：11/01(六) 14:00-16:30 地點：4F 4045教室  
主講：王鈺婷(國立成功大學臺灣文學系博士，現任國立清華大學臺灣文學研究所教授)  
台灣當代性別文學史中，女作家的跨域具有特殊文化背景。不同歷史情境下女作家主體的追尋，飽含相異的生命課題，並牽動主體認同的形構，在跨域的機遇與創傷中，女作家生命軌跡飽含複雜心緒，其反思尤其深刻動人。



**電子資源推廣講座** 電話：(02)2926-6888 #4211 林小姐

· 須持本館有效借閱證，並自備手機或平板，課堂中將帶領大家借閱電子書。

## 「疼痛不求人：居家自我緩解術」

時間：11/25(二) 14:00-17:00 地點：4F 4045教室  
主講：涂俐雯(復健專科醫師，肌筋膜疼痛修復全書作者)  
現代人常因久坐、姿勢不良，導致疼痛。本課程將教導大家辨識疼痛來源，尋找激痛點，並示範實用緩解技巧，讓您無痛好輕鬆！



**南方講座** 電話：(02)2926-6888 #5417 陳先生

## 再論華語語系書寫：南方論述的台灣實踐

時間：11/12(三) 14:00-17:00 地點：4F 4045教室  
主講：吳家榮(紐西蘭坎特伯里大學全球文化與語言學系副教授)  
本場學術講座聚焦華語語系文學「南方論述」中的台灣觀點，探討「南方主義」(Southwardism)的概念與台灣文學在全球多層次脈絡下的形成過程與表現。「南方主義」所展現的理論視野突顯出台灣作為島國的豐富性與多樣性，並為二十一世紀的台灣文學提供了嶄新且多元的思考角度。



**多元文化推廣講座** 電話：(02)2926-6888 #3517蔡小姐

## 清晨的緬甸味：從早餐看見多元文化

時間：11/15(六) 14:00-16:00 地點：1F 簡報室  
主講：陳啟明(老師)  
緬甸早餐不只是填飽肚子的開始，更是一種生活的節奏與人情味。同時融合著多元族群交織的文化縮影。



## 有情有味——馬來西亞飲食文化

時間：11/23(日) 14:00-16:00 地點：1F 簡報室  
主講：陳靜宜(飲食專欄作家)  
讓我們透過舌尖，走入馬來西亞華人的人文風景。



## 越南傳統文化與民間故事

時間：12/06(六) 14:00-16:00 地點：1F 簡報室  
主講：阮氏蕾(助理教授)  
從文化淵源了解越南文化特色，從民間故事探討越南人在節慶或是日常生活當中呈現的傳統習俗。



## 探索越南——從工作到生活的西貢體驗

時間：12/14(日) 14:00-16:00 地點：1F 簡報室  
主講：張惟捷(老師)  
分享在越南工作的實際經驗，並帶領參與者全面感受越南的魅力。



**科普系列講座** 電話：(02)2926-6888 #5406 楊先生

## 1. 氣候變遷下的海洋危機、2. DIY獨一無二的海蛞蝓

時間：11/04(二) 09:30-11:30 地點：4F 4045教室  
主講：林勝吉(台灣海洋環境教育推廣協會講師)  
隨著地球環境的氣溫不斷升高，氣候變遷對海洋環境造成哪些問題，而對我們的生活會有何種影響呢？

## 1. 走讀台灣海岸線之美、2. 留下貝殼的印記DIY

時間：12/02(二) 09:30-11:30 地點：4F 4045教室  
主講：林勝吉(台灣海洋環境教育推廣協會講師)  
台灣四面環海擁有豐富多樣的海岸地形環境，大家一起來走讀台灣海岸線之美與所面臨的哀愁？

## 無扇葉風扇怎麼吹出風來？

時間：12/06(六) 09:30-11:30 地點：4F 4045教室  
主講：許皓鈞(遠哲教育基金會講師)  
伯努力原理與康達效應的分析實作。



# 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)

## 11月聽故事時間

- ♥ 11/05(三) ▲ 十兄弟 / 春梅 阿姨
- ▼ 善良，聖誕節最好的禮物 / 梅德林魔法師
- ♥ 11/12(三) ▲ 花園裡的北極熊 / 兔子 阿姨
- ▼ 不管，我就是不要 / 櫻桃 阿姨
- ♥ 11/19(三) ▲ 聖誕老公公是怎麼鑽進煙囪的？ / 櫻桃 阿姨
- ▼ 刺蝟先生的擁抱 / 蘋果 阿姨
- ♥ 11/26(三) ▲ 財神 / 淑慧 阿姨
- ▼ 荒島求生，你需要準備什麼？ / 團團 阿姨



## 12月聽故事時間

- ♥ 12/03(三) ▲ 我與暴龍與聖誕節 / 兔子 阿姨
- ▼ 小罐頭 / 米粒喵 阿姨
- ♥ 12/10(三) ▲ 誰的襪子 / 春梅 阿姨
- ▼ 老虎先生 / 團團 阿姨
- ♥ 12/17(三) ▲ 布萊得樂隊 / 素娥 阿姨
- ▼ 聖誕老公公的紅手套 / 櫻桃 阿姨
- ♥ 12/24(三) ▲ 千千萬萬個聖誕老公公 / 淑慧 阿姨
- ▼ 尋找聖誕老人的紅色小雪橇 / 梅德林魔法師
- ♥ 12/31(三) ▲ 六隻老鼠賣西瓜 / 櫻桃 阿姨
- ▼ Guji Guji不見了 / 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13:45開始請至4樓4045教室領取號碼牌，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。

## 荒野機器人

時間：11/08(六) 14:00 地點：4樓 4045教室  
一個機器人—簡稱“羅茲”的羅茲森7134號機器人—因為船難被困在一座無人荒島，它必須學會適應嚴苛的環境，慢慢和島上的動物建立關係，並且成為一隻失去父母的雛雁的養母。這個精采絕倫、層次豐富的故事是關於發掘自我，對於科技和大自然之間搭建橋樑令人振奮的審視，以及關於活在這世上以及和天地間所有生物建立連結代表著什麼既精彩又感人的探索。



**繪本主題書展** 電話：(02)2926-6888 #3104 親子中心櫃臺

## 性別平等，幸福齊步走

日期：11/01~11/30 地點：2F 親子資料中心  
世界上唯一的我和唯一的你，不論「男孩」還是「女孩」，都是獨一無二的個體，皆生而平等，都不應被既有的性別刻板印象框住。  
書展中《威廉的洋娃娃》引導讀者打破性別刻板印象，理解個體差異，學會尊重他人的興趣和喜好；《我的媽媽是公車司機》引導讀者打破女生擔任公車司機的刻板印象，理解職業性別平等；《物理天后：推翻宇宙定律的吳健雄》描述一位中國女孩，她跨越了性別與種族的平等對待，成為傑出的物理學家。想知道還有哪些好書嗎？歡迎小朋友到圖書館來，從繪本主題書展中，學習理解性別平等及個體差異，尊重包容他人，一起營造幸福友善的環境喔！



## 隨手做環保，友善愛地球

日期：12/01~12/31 地點：2F 親子資料中心  
你知道全球暖化會導致極端氣候、海平面上升、物種滅絕嗎？地球只有一個，把愛護地球當作自己的事！  
養成節省能源的好習慣，隨手關燈、節約用水、搭乘大眾運輸工具、使用環保餐具、做好垃圾分類……，共同保護地球。  
歡迎小朋友從當月繪本主題書展中，學習將環保行動融入日常生活，共同為地球盡一份心力喔！



**親子影片欣賞** 電話：(02)2926-6888 #3104 親子中心櫃臺

- 活動當日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。

## 怪奇家族

時間：12/13(六) 14:00 地點：1F 簡報室  
貝貝是名天才小提琴手，卻也是家中唯一不懂魔法的小孩。當她13歲生日到來時，她嚮往如其它家庭成員：骷髏哥哥、雙胞胎姊妹、會說話的狗狗一樣學習魔法，但爸媽卻不知為何反對她接觸魔法。當貝貝努力解開這個謎團時，她偶然發現家族黑歷史，魔法王國的邪惡國王還正追捕他們全家！她逐漸明白她的使命，是要拯救她的家族與魔法世界……



# 2025

11 Nov. - 12 Dec.

國立臺灣圖書館 National Taiwan Library

## 藝文資訊

百年經典·七卷修復·團隊同心  
承載信仰與智慧，翻轉遺失歷史風貌  
凝聚專業與使命，時間留下痕跡——你我留下敬意

# 慧命藏光

Illuminating Wisdom:  
The Restoration and Legacy of Lotus Sutra  
《法華經》修復與傳承特展

2025 1樓臺灣藝文走廊

09/09 ▶▶▶ 11/16

國立臺灣圖書館 National Taiwan Library

www.ntl.edu.tw

訂閱電子報

FB 粉絲團

臺圖官網

# 展覽

**雙和藝廊** 電話：(02)2926-6888 #5416 程小姐

## 藝漾眼光

日期：10/29~11/09 地點：4F 雙和藝廊

由一群繪畫愛好者，對於彩墨花鳥畫的多年學習及傳統水墨畫藝術的認識，對於大自然給予人們的生活情趣，帶來了無限的美好與情調，透過彩筆的描繪，更能留住片刻的美景及鳥語花香，本次經由展覽的方式，除了鼓勵學員們的信心外，更能傳遞繪畫藝術是可以淨化心靈的，表現社會祥和氣息，所謂生活藝術化、藝術生活化之宗旨。



## 紀念曹公一百三十年冥誕暨「道法自然」瀟虛書會第五十七次會員展

日期：11/12~11/23 地點：4F 雙和藝廊

「紀念曹公一百三十年冥誕暨「道法自然」瀟虛書會第五十七次會員展」匯集師門薪傳之作，以曹公秋圃及其二代門人詩詞、書論為脈絡，融古人經典於毫端。作品展現師法造化、心手雙暢之境，筆墨間透顯無為而順應自然的哲思。透過行草篆隸之變，詮釋書道與天地共生之和諧，引領觀者體會瀟虛一脈對自然之道的永恆追尋與藝境修為。



## 2025中華民國書法教學研究學會國際邀請暨名家會員聯展

日期：11/26~12/07 地點：4F 雙和藝廊

本展覽除精選本會「中華民國書法教學研究學會」，會員作品外另特邀本會顧問暨國內外書畫名家等參與展出，以書法作品全開、對開及櫥窗平面板架、篆刻、長卷、陶瓷...等立體作品，共計百餘件。參展之會員，均為成人習書者，且多數為樂齡長青族，過著愜意退休生活之餘，享臨池之樂，沉醉於書藝墨趣的休閒生活，揮灑精采墨韻，更增添幾分歲月所留下燦爛人生的成就感於作品中。誠摯歡迎愛好書藝書家蒞臨參觀，指導賜教。



## 「道」、「法」、「藝」國立台灣藝術大學 乘風書畫學社 臺日書畫交流觀摩展

日期：12/10~12/21 地點：4F 雙和藝廊

「書道」、「書法」、「書藝」三者皆為書寫漢字創作的稱，名稱因文化背景而異，分別是中國的「書法」、日本的「書道」，以及韓國的「書藝」。本次展覽透過不同地域藝術家的交流與合作，以書寫、繪畫、篆刻等表現技法作為載體，與廟宇、神社、漢學、台灣文化、日本、韓國、地方人文風情進行融合，促進文化交流並激發創作靈感，追尋次世代的東方藝術風貌。

## 永平高中師生主題創作展

日期：12/24~01/06 地點：4F 雙和藝廊

永平高中美術班自民國84年創立以來，持續不斷地培養愛好藝術的學生，讓他們在高中三年中，學習用藝術創作探索自我、表達自我、追尋創作的可能性；三年後進入大學，往自己的志向持續精進。每年我們都會齊聚一堂，展示豐富多彩的作品。對學生而言，或許只是他們求學階段的嘗試或練習；對老師而言，或許僅是平凡日子中的累積，但無論是水彩、油畫、插畫、水墨、書法...等，每件作品都讓人看到不一樣的風貌、傳遞著不一樣的思考。在每一張畫作裡，看到時間的積累，看到想法與創意的萌發、雙手與媒材的磨合，展現出永平師生強大的創作能量。

**臺灣學書展** 電話：(02)2926-6888 #5415 周小姐

## PROTOTYPE：民主先生2.0 數位李登輝特展

日期：07/30起 地點：6F 臺灣學研究中心

「Prototype」，是原型、是嘗試，透過人工智慧（AI）科技，建立一位數位李登輝，一位能夠再次與他對話、共同成長的「民主先生2.0」。如今，臺灣也面臨新的挑戰，無論如何我們仍然走在這條稱為「民主」的道路上，自豪地稱呼自己：「我是臺灣人！」



**圖書醫院特展** 電話：(02)2926-6888 #4217 施小姐

## 慧命藏光：《法華經》修復與傳承特展

日期：09/09~11/16 地點：1F 臺灣藝文走廊

國立臺灣圖書館長年致力於珍貴古籍的保存與修復。112年本館接受慈濟證嚴上人委託，修復清同治年間（1864 - 1874）雕版印刷本《法華經》七卷。歷經兩年的專業修復，經典重現原貌，並於114年7月11日正式交還慈濟。同年，本館亦出版圖文專書《圖書修復三兩事》，以生動的圖文形式呈現修復的過程與細節，不僅提供專業知識，更讓讀者直觀體驗修復工作的點滴，進而引發對文獻保存的關注與重視。本展邀請觀眾一同走進古籍的生命旅程，見證文化的守護與傳承。



**隱私與數位素養故事展** 電話：(02)2926-6888 #3512 史先生

## 網路裡的小腳印

日期：11/08~11/09 地點：1F 大廳

台灣展翅協會為推廣兒童網路安全議題，舉辦生動有趣的《不要不要》繪本互動展。故事中袋鼠媽媽拍照上傳到網路，引發了一連串的事件，在快速變遷的網路時代下，我們該如何保護孩子的網路隱私與尊重兒童權益呢？趕快來參觀隱私與數位素養特展和說故事活動，一同學習如何保護數位環境中的隱私權。



## 《不要不要》與數位隱私權——繪本說故事活動

日期：11/08 (六) 15:00-16:00

地點：B1 親子資料中心

說故事老師：陳櫻慧（童書作家暨親子共讀推廣講師）



**「愛，需要學習！」情感教育電影系列講座** 電話：(02)2926-6888 #3512 史先生

## 《瘋狂亞洲富豪》——結婚前，有什麼一定要知道的事？

時間：12/27 (六) 13:30-16:30 (報名者可優先於13:00入場)

地點：1F 簡報室

主講：巴鎮（典華me2we幸福總監）

愛情與家庭期望之間的拉鋸、個人成長，以及捍衛真愛的勇氣。透過電影與實際案例的兩相對照，或許能啟發參與者更認識婚姻經營與婚姻預備的挑戰與複雜性。



**主題書展** 電話：(02)2926-6888 #3515 徐先生

## 心岸之旅

日期：11/01~12/31 地點：2F 主題書展區

在生命的旅程裡，我們都需要片刻停留，尋找一種能支撐心靈的力量。有人選擇回到山林，與自然對話；有人透過藝術、舞蹈或工藝，找回內心的平靜；也有人在照護與陪伴的過程中，重新理解「愛」的重量。本次書展「心岸之旅」匯聚關於自然書寫、家庭照護、生命哲思與文化交流的作品，邀請讀者一同感受文字所帶來的溫暖能量。或許，療癒不只是一種治癒，更是一種陪伴與理解。



**新文化運動主題書展** 電話：(02)2926-6888 #3512 史先生

## 【文化問診】「臺灣糖的甜蜜與苦澀」

日期：11/04~11/30 地點：1F 新書展示區

在臺灣，糖的歷史可以追溯到17世紀荷蘭東印度公司招募漢人移墾臺灣，鼓勵種植甘蔗與製糖，讓蔗糖逐漸成為臺灣重要經濟支柱。日治時代的技術改良和現代化製糖工廠，大幅提升臺灣蔗糖產量與品質，但也壟罩著剝削、不公的陰霾。然而，現代化糖業也帶來新風貌，各式精緻又便宜的糖類製品改變臺灣人的餐桌、生活甚至健康。本次書展將帶領讀者探索「臺灣糖」甜蜜與苦澀交織的歷史和故事！

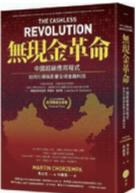


**青少年主題書展** 電話：(02)2926-6888 #3512 史先生

## 錢錢的故事

日期：11/04~11/30 地點：3F 主題書展區

金錢，或說是貨幣，是人類社會發展的重要工具。它讓資源(包含時間、食物、產品)可以有一套共同的計價單位，提升我們交易的效率。貨幣本身的價值，與隱含的價值並不相同，為什麼一張紙可以代表100元，也能代表1000元呢？透過本次書展，深入探索貨幣的前世今生吧！



## 愛的練習曲

日期：12/02~01/04 地點：3F 主題書展區

「愛」是人類最神祕的情感之一，有人說愛只是賀爾蒙作祟，也有人認為愛是命中註定的。究竟「愛」是什麼？我們該如何認知自我、合適的對他人表達呢？讓我們一同學習關於這股神祕情感的點點滴滴吧！



# 影片欣賞

**週四主題電影院** 電話：(02)2926-6888 #3515 徐先生

- 第一場放映時間13:45開始進場、14:00開始播放。第二場放映時間16:15開始進場、16:30開始播放。
- 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) **0+** 普遍級：一般觀眾皆可觀賞。(2) **6+** 保護級：未滿6歲之兒童不得觀賞，6歲以上未滿12歲之兒童須父母、師長或成年親友陪伴輔導觀賞。(3) **12+** 輔12級：未滿12歲之兒童不得觀賞。(4) **15+** 輔15級：未滿15歲不得觀賞。

**11月 邊緣抉擇** 地點：1F 簡報室（暫定，請依現場公告為準）

**6+** 11/06 遊走塵市間 Dust-man 片長 92分 [韓]

**12+** 11/13 絕代天后黛莉達 Dalida 片長 124分 [法]

**0+** 11/20 如果我可以冬眠 If only I could hibernate 片長 98分 [蒙古]

**15+** 11/27 連核反應 Guardians of the formula 片長 120分 [法]



**12月 生命之光** 地點：1F 簡報室

**0+** 12/04 山中的阿彌陀堂 Letter from the mountain 片長 129分 [日]

**0+** 12/11 光的孩子 The child of light 片長 109分 [國]

**6+** 12/18 造紙人生 Tsumugu mono 片長 109分 [日]



**電影聽賞活動** 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。13:30開放入場，額滿為止。

## 舌尖上的禪

時間：11/15 (六) 14:00-17:00 地點：B1 演藝廳

導賞人：黃英雄（臺灣編劇藝術協會理事長）  
長年獨居於輕井澤山間的作家阿勉，一日三餐、一年四季的飲食都取自大自然。有時，阿勉的文字編輯同時也是女友的真知子，會從東京來到他的住處，一起烹煮並品嘗當季食材。無論是料理、灑掃還是寫作，阿勉是會將每天該做的事都一一細心做好的人，雖然如此，至今卻仍無法決定該如何處理13年前就已過世的妻子骨灰……



**假日電影院** 電話：(02)2926-6888 #3515 徐先生

## 叫我野孩子 Call me wild child

時間：11/02 (日) 14:00 地點：4F 4045教室

讓孩子自己動手蓋東西，透過在大自然裡練習構築，與土地有更深的互動，更加能掌握材料與工具。最終我們不是要孩子學會蓋房子，而是讓他們在過程當中找回動手做的渴望，同時激發創意，也鍛鍊了解決問題的能力。（導讀+影片賞析約120分鐘）



## 溪澤馬里桑 Malishan

時間：12/07 (日) 14:00 地點：1F 簡報室

這是一支八個隊友，七個國籍的跨國溪降團隊，一起來看身兼隊員與攝影師的德國製片 Moritz Sonntag 扛著巨大的HD攝影機，拍攝他與隊友在臺灣屏東山區深處馬里桑溪流歷經八天的峽谷歷險中，如何克服彼此間的文化差異與語言習慣，在岩稜、急流、深潭與瀑布等壯闊但充滿風險的台灣山林中，帶回過往無人之境的影像。（導讀+影片賞析約120分鐘）



**「長路漸行」第二十五屆「圓缺之間」身心障礙者影展** 電話：(02)2926-6888 #2113 臧小姐

• 參加方式：請自行上網報名，限額70名，額滿為止。13:30開放入場

## 步伐+歸所 片長58分鐘 (日)

時間：11/16 (日) 14:00-17:00 地點：1F 簡報室

主講：許傑銘（諮商心理師）

在日本全國，大約有146萬人正處於「齟齬族」的社交退縮狀態，也反映了現代人難以找到自我，對自身存在的價值感到焦慮。透過鏡頭，我們走入一間百年歷史的日式傳統民宅咖啡館，聆聽每個人的感受……



## 帕拉金 片長86分鐘 (美)

時間：11/30 (日) 14:00-17:00 地點：1F 簡報室

主講：林嫻恬（馬術治療教練）

講述了五位殘奧會馬術希望之星的故事，他們正在角逐2020年美國殘奧會盛裝舞步隊的席位。比賽馬匹必須進行慢步、快步和慢跑，所有測試均需憑記憶進行，並遵循規定的精確動作模式。

**電影聽賞活動** 電話：(02)2926-6888 #2113 臧小姐

## 永遠的好麻吉

時間：12/14 (日) 14:00-17:00 地點：B1 演藝廳

導賞人：佟建隆（府中15資深口述老師）

印度的印度教及穆斯林宗教對立逐年嚴重，8歲的帕拉和薩菲，他們是從小玩到大的鄰居，他們彼此稱呼為對方「麻吉」，一牆之隔的兩人卻在截然不同的宗教信仰與家庭背景下成長著，就算不斷被大人反對來往也無法阻止兩人的真摯情誼，但他們遲早還是要學會面對別離……  
• 本場次無提供導讀單。



# 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

主講人：楊聖弘（心理諮商師）  
以心理師的角度選書，幫大家簡單導讀，並透過經驗分享及交流，案例分析，幫大家讀懂書、找重點、應用在生活上。



## 巧瑜伽 恰恰恰

• 每月第2、4週週五更新

主講人：ChaCha（資深瑜珈老師）  
ChaCha老師以數十年瑜珈教學經驗，將瑜珈課程結合當月主題書籍，安排適合聽眾靜心療癒之瑜珈基本動作及調整呼吸節奏為主，讓聽眾在家也能自己巧瑜珈。



**11月共讀書籍 《不否定的練習》**  
擺脫「我是對的」「我沒有錯」的執念，覺察「不否定」的態度，說出「不否定」的話語，工作、人際關係，九成都能順利進展，是建立良好人際關係的關鍵哦！

「阿弘開講」上架時間：11/07、11/21

「巧瑜珈 恰恰恰」上架時間：11/14、11/28

## 12月共讀書籍 《生活裡，遇見阿德勒的溫柔》

阿德勒心理學是一門生活哲學，也是一種人生態度，每當內心湧現自我懷疑、生活感到困頓時，可以從中汲取智慧，心靈和生活難題迎刃而解！

「阿弘開講」上架時間：12/05、12/19

「巧瑜珈 恰恰恰」上架時間：12/12、12/26



**線上讀書會** 電話：(02)2926-6888 #2113 臧小姐

• 快到國圖 YouTube 頻道訂閱並開啟小鈴鐺，也可以到本館 Facebook 關注最新消息哦！  
• 讀書會直播時間：每個月第2及第4週的星期二 19:40-20:40

## 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（線上自由參加）



## 11月共讀書籍

## 《正念之身：覺察當下，活出健康》

時間：11/11、11/25 (二) 19:40-20:40

以正念作為生活的核心，我們會由疲憊轉為靈活、依賴轉為自主、自我衝突轉為自我接納，事情會開始變得不一樣，我們也更能順應當下發生的各種情況。帶您重新想像並親身體驗更健康、有活力的生命樣貌~



## 12月共讀書籍

## 《你可以習慣不在意：不內耗、不執著、不迷惘的62個心態重整練習》

時間：12/09、12/23 (二) 19:40-20:40

放下，才能真正的抵達；當下，就是嶄新的開始。別跟自己的心過不去，因為糟的是情緒，不是你自己。轉個念，習慣也可以改變。把習慣整理好，心就能安好。

