

# 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
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	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 9:00-19:00 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 林小姐

## 《無痛帶爸媽遊首爾：行程不踩雷，從廁所、飲食到坡度，J人隊友給你的安心指南》

時間：05/12 (二) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室  
主講：林果、果媽 (本書作者、旅遊專家)  
和父母一起旅行的需求增加了！不過，帶長輩出遊要如何不心累？《歐洲不貴》作者林果帶著70多歲的果媽再訪首爾，從長輩視角重新解讀熟悉城市。書中以清楚路線、人文故事與實用資訊，搭配果媽真實筆記，告訴你哪些好走、值得的景點，讓首爾成為第一次陪長輩出國的安心選擇。



報名連結

## 《我們怎麼失去的新聞江山？：一個老記者的心靈戰場》

時間：05/19 (二) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室  
主講：林照真 (本書作者、國立臺灣大學新聞研究所退休教授)  
本書是林照真教授回顧四十年新聞生涯的反思之作。新聞變了，卻不是時間造成的自然轉變。臺灣的新聞故事背後，有兩股大洪流。先上場的是民主化的希望場景，新聞自由是民主台灣最適當的隱喻；繼之而來的，是數位科技在全球引發的新聞輾壓，科技巨頭讓低傲的媒體不得不低頭。臺灣新聞媒體身處其中，無論個人與組織，都難以抵抗一連串衝垮自由意志的洪流，徒留下今日難以入眠的新聞殘局。這一場新聞殘局，是林教授的人生經歷，也是臺灣新聞顛簸的足跡。



報名連結

## 《紀律長贏：揭開清大校務基金操盤人風險控管與穩定獲利的策略》

時間：06/02 (二) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室  
主講：林哲群 (本書作者、國立清華大學計量財務金融學系教授)  
清大理財高手林哲群教授，在高度法規限制的公立教育體系中，以紀律與制度打造投資架構，將僅 5,000 萬元的校務基金穩健做大，成為支持校務發展、研究投入與人才培育的重要後盾。本書揭露法人如何用紀律賺錢，教讀者用紀律對抗市場噪音，追求穩定獲利與長期存活的投資之道。



報名連結

## 《黃金山的召喚：臺灣百萬元大地礦詩——九份、金瓜石、水滸洞時空紀事》

時間：06/26 (五) 14:00-15:30 地點：4F 4045教室  
主講：黃家俊 (本書作者、黃金博物館館員)  
在臺灣的東北角，基隆火山群臨海拔地而起，峻麗山勢與湛藍海面，環繞黃金山這座美麗山城。本書以地質與歷史為軸，從宏觀視角重探九份、金瓜石、水滸洞百年礦業，揭開這片礦物熱帶雨林的奧秘。結合地質科學、世界史與在地生活，描繪礦山形成、探採興衰與聚落文化，追尋黃金山地上與地下交織的人地故事。



報名連結

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

## 經濟統制、美援、與砂島【實體/線上】

時間：05/16 (六) 09:30-12:00 地點：1F 簡報室  
主講：吳聰敏 (臺大經濟系名譽教授)  
1945年，台灣為國民黨政府接收，面臨惡性通膨、外匯存底不足、以及高失業率的問題。15年之後，台灣從1960年起，出現人類經濟史上罕見的持續的高成長。本次演講將說明，美援（1950—1965）是台灣脫離貧困轉向高成長的關鍵，並且說明，台灣電子業是如何發展起來的。



報名連結



**「愛，需要學習！」情感教育電影系列講座** 電話：(02)2926-6888 #3516 游先生

· 本片電影分級為 普通級。

## 《我和我的冠軍女兒》——發現女性的運動潛能

片名：《我和我的冠軍女兒》(2016)  
時間：06/06 (六) 13:30-16:30 (報名者可優先於13:00入場)  
地點：1F 簡報室  
主講：吳庶深 (國立台北護理健康大學生死與健康心理諮商系副教授)  
本片改編自真人真事，描述印度前角力選手馬哈維亞，為實現為國奪金夢想，決定打破社會偏見，訓練兩名女兒吉塔與巴比塔學習角力。父女三人克服了村莊的歧視與艱辛的訓練環境，最終在國際賽場摘下金牌。這部作品深刻展現了女性賦權、追求卓越的堅毅，以及感人至深的父女親情，是印度影視中最具代表性的勵志作品之一。



**電子資源推廣課程** 電話：(02)2926-6888 #4211 林先生

您知道圖書館有許多免費、實用的電子資源嗎？您想要隨時隨地使用電子書及電子雜誌嗎？快來報名吧！



活動報名

## 電子資源一把罩系列 (三) ~任何程度均可加入

- 時間：05/28 (四) 14:00-17:00 地點：4F 4045教室
- KONO Libraries 精選誌(網頁版及APP版)
  - Brill-International Journal of Taiwan Studies (2018年-2025年)
  - 國家地理——公播影音資源
  - K-movie
  - 朝日新聞クロスサーチ電子資料庫

## 電子資源一把罩系列 (四) ~任何程度均可加入

- 時間：06/25 (四) 14:00-17:00 地點：4F 4045教室
- HyRead ebook 電子書暨電子雜誌(網頁版及APP版)
  - 台灣原住民的神話與傳說

# 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)

## 5月聽故事時間

- ♥ 05/06 (三) ▲ 虎姑婆 / 淑慧 阿姨
- ▼ 泡泡妹的奇幻旅程、月亮的禮物 / 蘋果 阿姨
- ♥ 05/13 (三) ▲ 亮亮的任務、神仙治病記 / 兔子 阿姨
- ▼ 紅盒子裡的秘密 / 梅德林魔法師
- ♥ 05/20 (三) ▲ 動物媽媽 / 梅子 阿姨
- ▼ 別人笑我，怎麼辦？ / 櫻桃 阿姨
- ♥ 05/27 (三) ▲ 做我自己 / 素娥 阿姨
- ▼ 車票去哪裡了？ / 園園 阿姨



## 6月聽故事時間

- ♥ 06/03 (三) ▲ 吼，到底還要等多久？ / 淑慧 阿姨
- ▼ 到烏龜國去 / 米粒喵 阿姨
- ♥ 06/10 (三) ▲ 娜娜的夢境、天使阿康的秘密 / 兔子 阿姨
- ▼ 氣撲撲的小火龍 / 梅德林魔法師
- ♥ 06/17 (三) ▲ 做自己，誠實說出來 / 櫻桃 阿姨
- ▼ 尼尼的冒險旅程、力克的飛翔冒險 / 蘋果 阿姨
- ♥ 06/24 (三) ▲ 動物園刷牙日 / 梅子 阿姨
- ▼ 林桃奶奶的桃子樹 / 園園 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。

## 海底總動員2：多莉去哪兒

時間：05/23 (六) 14:00 地點：1F 簡報室  
健忘的藍魚多莉是本片的主角，故事設定發生在“海底總動員”首集電影故事之後，多莉在藍魚雷老師的校外教學看到鯊魚的集體洄游，一向什麼都記不起來的她突然受到記憶的衝擊，想起自己小時候，並有一些關於父母的片段記憶浮上腦海，於是多莉想要去尋找自己的家人！她在小丑魚父子馬林與尼莫的陪伴下，展開一場遠赴加州海岸的冒險之旅。最後她千辛萬苦的來到了加州的海洋生物博物館，並認識了許多新朋友，在他們的引導之下，多莉能否找到自己失散的家人呢？



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

## 聽聽海之聲

日期：05/01~05/31 地點：2F 親子資料中心  
一起聆聽海浪低聲說話，隨著潮汐緩緩呼吸，隨著故事探索藏著無數生命祕密的深藍色的世界——海洋不僅是遙遠神祕的風景，也是孕育無數生命的家。然而，不知道從什麼時候開始，悠遊的魚群消失了，鯨魚在沙灘上奄奄一息，就連美麗的珊瑚也褪去了顏色。為什麼水下奧妙的生態會逐漸受到破壞呢？人類又該如何與這些美麗物種共生？這場親子書展，邀請您與孩子走進繪本構築的汪洋中，認識海洋生命、閱讀保育故事，共同守護 SDGs「水下生命」的珍貴價值。



## 破殼而出的我們

日期：06/01~06/30 地點：2F 親子資料中心  
一顆種子，如何從泥土裡悄悄探出頭？小枝芽又怎麼慢慢長成大樹？阿姨的肚子越來越大，她說小寶實快要出生了。每一個小生命，都是在媽媽肚子裡慢慢形成的嗎？可是，爸爸媽媽說我是從石頭鑽出來的……所以，我也像小雞一樣破殼而出嗎？老師說男生和女生的身體不一樣，男孩子有精子，女孩子有卵子，長大以後還會有月經。原來，這些都是生命的一部分，每個人、每棵樹、每隻小動物，都有自己獨特的成長方式。每一次的提問、每一次的觀察，都是孩童認識世界、尊重生命、關愛你我的方式。讓我們透過繪本故事，一起了解身體、理解成長、看見每一個生命的獨特與奇蹟。



**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。

## 八戒：決戰未來

時間：06/13 (六) 14:00 地點：1F 簡報室  
八戒是一個有著街頭智慧，但卻常常把事情搞砸的魯蛇。沒想到這一天，他居然被選進了象徵成功人士的新世界，他終於能讓奶奶為他感到驕傲了；但是高興沒多久，才被告知這一切是搞錯了。不想再被當作笑話的八戒，接受了牛魔王的秘密約定，他臥底在三藏的團隊中竊取資訊，協助牛魔王的永生計畫，以換取進入新世界的秘密管道。就在八戒成功完成任務的同時，才發現牛魔王的永生計畫，將會奪走許多人的壽命，其中，居然還包括自己的奶奶。他必須付出全力與夥伴一起阻止這一切，救回三藏、奶奶與所有人。



國立臺灣圖書館 National Taiwan Library

# 2026 藝文資訊

05 Jun. → 06 May.

小手牽大手 好繪說母語

台語手語做伙來講古

5.21 (星期四) 11:00-11:50  
親子資料中心B1 台語&手語說故事活動

6.25 (星期四) 11:00-11:50  
親子資料中心B1 台語&手語說故事活動

歡迎自由參加

主辦單位: 國立臺灣圖書館 National Taiwan Library  
協辦單位: 台灣台語協會 Taiwan Hokkien Association  
贊助單位: linnconn 聯漢科技 Solutions for Smart Future  
海報插圖繪製: 阿喵咪咪貓

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

## 「金馬獻彩」- 2026 臺灣粉彩畫協會會員聯展

日期：04/29~05/12 地點：4F 雙和藝廊  
凝鍊色彩，藝探人文。臺灣粉彩畫協會承襲張哲雄教授之藝術風骨，深耕粉彩美學，多年來跨越國界，與全球藝壇對話。今春，七十餘幀藝術精品於雙和藝廊優雅呈獻，匯聚國際獲獎名家與藝壇菁英，以粉彩特有的細膩質地，揉合印象美學與現代寫實之美。畫筆下，無論是山川生態的崇敬，抑或是心靈感悟的呢喃，皆化作層次豐富的視覺詩篇。展期間更規劃專業導覽與講座，誠摯邀您走進這場繽紛盛宴，與我們共賞粉彩交織出的斑斕生命韻味。

## 臺灣采姿第三屆聯合畫展展

日期：05/15~05/27 地點：4F 雙和藝廊  
「臺灣采姿」是前觀光局長張學勞先生，以藝術推展臺灣觀光為重要提點！由畫家梁丹丰教授初創的『快樂畫室』傳承對這塊土地的熱愛延續至今。大家面對生活的責任之餘，也擁抱對繪畫的熱愛。這一群快樂的畫者，用繪畫在生命中駐足！走過臺灣南北與外島，以真實之眼、寬廣之心貼近大地的脈動。不但用紙、筆來疼惜這片土地的美麗，也希望探索各地獨特的文化魅力，學習智識成為畫中的文化底蘊。沒有科技的炫麗，只以顏色鉛筆、粉彩、油彩、水彩……等媒材，紮實呈現真性情！

## 不老頑童的自說自畫

日期：05/30~06/14 地點：4F 雙和藝廊  
八位國立藝專美工科的同班同學，歷經扎實的學習教育，1976年畢業後大家各奔東西、歷練人生與藝術多元變化的洗禮；今日正值畢業50年的時刻，同學相聚有志一同，以獨到專注的視野，各自凝聚不同風格的藝術表現，一起為這場展覽，帶來亮眼而生動的對話。

## 和心共鳴，風華再現—2026和風畫會聯展

日期：06/17~06/30 地點：4F 雙和藝廊  
「和風畫會」於2011年創立。和風成員除了共同在畫室畫靜物、人體外，也常到戶外一起寫生，以觀察物體在自然中所產生的變化，藉由繪畫創作，探討繪畫問題，期能在作品中重新建構及重現自我。和風畫會曾經有過多次的展出，期使藉此展出能請益前輩，並與觀者相互交流。本次「和心共鳴，風華再現」—和風畫會聯展於2026.6.17~6.30在雙和藝廊展出，歡迎您蒞臨指導！

**臺灣藝文走廊** 電話：(02)2926-6888 #5416 程小姐

## 共筆·共創——油畫班師生展

日期：06/30~07/12 地點：1F 臺灣藝文走廊  
「共筆·共創」展覽以油畫創作為主，呈現師生共同在藝術學習中相互啟發的成果。在課堂中，我們以「共筆」象徵共同學習的軌跡，以「共創」象徵各自創作的能量。在不同人生階段與背景的學員，共同在畫布前探索色彩、筆觸與情感，使作品不僅呈現個人風格，也展現集體創作中流動的溫度，展出作品以油畫創作為主，尺寸範圍依學員創作而定。內容涵蓋風景、花卉、人物、生活感受等…類型。

**一樓大廳特展** 電話：(02)2926-6888 #3111 劉小姐

## 適得其所：以動保挺野保巡迴展

日期：即日起~05/31 地點：1F 大廳  
挺挺網絡社會企業結合2026年「滌澆書市集：臺灣·特有種」系列主題活動，推出「適得其所：以動保挺野保」特展，歡迎您來認識臺灣獨有的動物，一起想想野生動物保育及動物福利議題。

**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：即日起 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，我們仍然需要走在「民主」的道路上。

**主題書展** 電話：(02)2926-6888 #3515 徐先生

## 慢慢地，沒有離開

日期：05/01~06/30 地點：2F 主題書展區  
有些人走很遠，有些人只是努力待在原地。這些書寫下生命在不同階段的重量——山徑上的腳步、病房裡的等待、關係中的靠近與退後。它們不急著給答案，只是安靜陪伴，讓痛苦被看見，讓存在被承認。在仍然感到困難的時候，閱讀像一盞微弱的燈，提醒我們：活著本身，就是一種值得被溫柔對待的事。



## 2025金書獎主題書展

日期：05/01~06/30 地點：2F 主題書展區  
2025金書獎主題書展以閱讀為起點，串聯創新、科技與永續視野，展現中小企業面對變局的關鍵思維。透過優良出版品的甄選與推廣，引領讀者掌握產業趨勢、精進決策能力，開拓跨域觀點，讓知識轉化為實踐動能，形塑企業持續成長與競爭優勢。



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

## 內耗中，請勿干擾

日期：05/05~05/31 地點：3F 主題書展區  
思緒在大腦裡翻滾不歇，話語與情緒反覆琢磨，卻始終說不出口——明明已經很累，卻怎麼也放不下。就讓書籍陪伴你慢慢散步，一起談談那些想太多、怕做錯，在心裡不斷內耗的時刻。你不必獨自承受、責怪自己，也不需要急著想通所有事情，勇敢讓文字與書頁接住你，在閱讀之間重遊溫柔。



## 奇怪的知識增加了

日期：06/02~06/30 地點：3F 主題書展區  
你以為追星是現代人才有的事？不，古人早就開始了。你以為雞只會發呆？不，牠們晚上還會做夢。世界其實充滿各種被忽略的奇怪設定，只是沒有人認真告訴你。每一個冷知識都是一個隱藏技能，也許用不到，卻會讓你看待世界的方式不一樣。這不只是讀書，是對無聊世界的反擊！



**週末音樂沙龍** 電話：(02)2926-6888 #2120 關小姐

活動無需報名，自由入場。精彩曲目，每場次當日更新。  
**週末音樂沙龍「小手愛樂(閱)」手語說故事音樂會**  
時間：05/09、06/27 (六) 11:00-11:50  
地點：B1 親子資料中心  
說書人：陳志榮老師 (聾)、蕭匡宇老師 (聽)  
同步聽打：彭仁憶  
音樂演出：樂興之時管絃樂團團員 (每月逐步公布演出曲目及演奏者)  
贊助單位：樺漢科技股份有限公司

# 影片欣賞

**週四主題電影院** 電話：(02)2926-6888 #4201 視廳櫃臺

- 第一場放映時間13:45開放進場、14:00開始播映。第二場放映時間16:15開放進場、16:30開始播映。
- 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) **0+** 普通級：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、師長或成年親友陪同輔導觀賞。(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。

## 5月 從失落到重生的人生連結 地點：1F 簡報室

- 0+** 05/07 多彩人生 It's ta beautiful life 片長 112分 [日]
- 0+** 05/14 春行 A journey in spring 片長 110分 [國]
- 0+** 05/21 舌尖上的禪 土を喰らう十二月 片長 111分 [日]
- 0+** 05/28 穿越黑暗的道路 Sur les Chemins noirs 片長 94分 [法]



## 6月 AI臨界：人類與未來之戰 地點：1F 簡報室

- 6+** 06/04 AI終結戰 I am mother 片長 112分 [英]
- 6+** 06/11 機器戰犬 A-X-L 片長 99分 [英]
- 12+** 06/18 馬克斯和秘密之屋 Max winslow and the house of secrets 片長 98分 [英]
- 0+** 06/25 AI時代 After work 片長 81分 [英]



**大手牽小手·好繪說母語** 電話：(02)2926-6888 #2120 關小姐

活動無需報名，自由入場。歡迎自由入場參加。  
**台語手語做伙來講古**  
時間：05/21、06/25 (四) 11:00-11:50  
地點：B1 親子資料中心  
臺灣台語說書人：台語路共學團提供師資手譯翻譯、同步聽打：聾人協會提供師資贊助單位：樺漢科技股份有限公司

**假日電影院** 電話：(02)2926-6888 #4201 視廳櫃臺

## 女兒的女兒 Daughter's daughter

時間：05/03 (日) 14:00 地點：1F 簡報室  
四十多歲，與前夫離婚後，她過著悠然自得的生活。母親因罹患失智症，自美返臺定居，她將母親安置於療養院並定期探視照護。原本平靜的日子，卻在得知小女兒與伴侶赴國外進行人工生殖時，突遭意外車禍而被打亂。她不得不重新面對過去的人生遺憾，與這位既熟悉又陌生的母親，一同踏上一段悲喜交織、略帶荒誕的旅程，也面臨著是否保留小女兒所留下胚胎的艱難抉擇。

## 荒野機器人 The wild robot

時間：06/07 (日) 14:00 地點：1F 簡報室  
機器人因船難被困於一座無人荒島，必須學會在嚴苛環境中生存，並逐漸與島上的動物建立關係，甚至成為一隻失去父母的雛雁的養母。故事層次豐富動人，描繪其在探索自我的過程中，重新思考科技與自然之間的關係，並細膩呈現生命如何在天地萬物之間建立連結的深刻意義。

**電影聽賞活動** 電話：(02)2926-6888 #2113 戴小姐

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。  
**被接住的思念**  
時間：05/16 (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)  
婚禮策劃師梓在摯友叶海離世後，遲遲無法決定是否與男友澄人步入婚姻。她仍習慣向叶海的對話框傳送訊息，彷彿對方仍在身邊。某次梓忍不住又傳送訊息給叶海時，本來不可能被讀取的訊息，全都顯示已讀！

## 人造正義

時間：06/13 (六) 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)  
近未來，人工智慧已深入司法系統。政府計畫採用一款人工智慧軟體取代法官，在審判時根據大數據作出裁判。雖然美其名曰「民主中立」，然而這些人工智慧裁判背後卻迷雾重重。眼看是否採用該軟體的公投在即，頗負盛名的法官被要求查驗該系統效能，卻發現年輕聰慧的軟體公司創辦人疑似遭到謀殺。

**聽見臺灣的聲音系列音樂會** 電話：(02)2926-6888 #5405 林小姐

OPENTIX 售票平台 (本館官網訊息附連結網址) · 5/22 (五) 中午12:00開放購票 (支付200元清潔費)，紙本取票入場。  
**第1場次：歌聲裡的臺灣故事**  
時間：06/12 (五) 19:30-21:30 地點：B1 演藝廳  
演出單位：八角塔男聲合唱團

# Podcast / YouTube

**友間聊癒室** 電話：(02)2926-6888 #2113 戴小姐

**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伽。

## 5月共讀書籍 《憤怒管理 (人際管理三部曲之一)》

憤怒不是壞事，而是一種需要被理解的訊號。本書從日常情境出發，教你辨識情緒背後的需求，學會適當表達怒氣，也能從容面對他人的情緒。當你不再壓抑或失控，人際關係將變得更清晰、穩定，也更有力量。  
「阿弘開講」上架時間：05/01、05/15  
「巧瑜伽 恰恰恰」上架時間：05/08、05/22

## 6月共讀書籍 《陰影日記》

你是否習慣壓抑情緒，總把「應該善良」放在第一位，卻在夜深時感到疲憊與懷疑？這本書透過10把溫柔又誠實的「陰影鑰匙」，帶你看見內在被迫忽略的自己。當你願意理解那些不完美、不討喜的情緒，反而更能活得自在與完整。適合在人生與關係中感到卡住的你，重新找回內在的平衡與力量。  
「阿弘開講」上架時間：06/05、06/19  
「巧瑜伽 恰恰恰」上架時間：06/12、06/26

**線上讀書會** 電話：(02)2926-6888 #2113 戴小姐

快到國臺圖 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週及第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)  
**5月共讀書籍 《被財神爺喜歡到怕的方法》**  
時間：05/12、05/19 (二) 19:40-20:40  
近如果你也覺得錢留不住、越忙越窮，快來一起讀！本書不是教你一夜暴富，而是用很生活化的方式，帶你整理「金錢習慣」和內在狀態。從觀念到小行動，慢慢把財運拉回來。

## 6月共讀書籍 《財富自由心理學》

時間：06/09、06/23 (二) 19:40-20:40  
「財富自由」不一定是很遙遠的夢，從理財觀念、收入配置到心態調整，一起慢慢拆解「有錢人怎麼想」。如果你已經開始存錢、投資，卻還是有點迷惘，讀完本書會發現，其實穩穩走，也能靠近想要的生活。

