

# 臺北市立圖書館 2024年市民生活講座場次一覽表

場次	日期/時間	主題	講題	主講人	講師職稱	辦理分館	辦理方式	實體講座地址/線上講座網址	電話
1	1月21日(日) 10:00-12:00	寒假閱讀節	蝶古巴特荷蘭風車存錢筒	陳雅靜	HOWFUN社群 手作講師	永春分館	實體講座	臺北市信義區松山路294號 4樓多功能活動室	(02)2760-9730
2	1月21日(日) 14:00-16:00	寒假閱讀節	親子美育「如金子般的鬱金香」	余心婷	新北市國際藝術 村駐村藝術家	親子美育數位 圖書館	實體講座	臺北市南港區研究院路2段61 巷15號2樓多功能放映室	(02)2651-8163
3	1月21日(日) 14:00-16:00	親子教養	恆溫教養－孩子的叛逆期，都是想求助，I世代親職溝通術，如何停止親子內耗	黃之盈	諮商心理師	西湖分館	實體講座	臺北市內湖區內湖路1段594 號4樓音樂廳	(02)2797-3183
4	1月27日(六) 14:00-16:00	整理收納	收拾一次不復亂的秘密	王蒼喻	整理師	舊莊分館	實體講座	臺北市南港區舊莊街1段91巷 11號5樓多功能活動室	(02)2783-7212
5	2月18日(日) 14:00-16:00	寒假閱讀節	用繪本走讀荷蘭	高緯玲	中正社區大學 英語教師	王貫英紀念館	實體講座	臺北市中正區汀州路2段265 號3樓多功能活動室	(02)2367-8734
6	2月25日(日) 10:00-12:00	飲食文化	健康減重輕鬆吃	巢佳苓	松山內湖社大 烹飪講師	六合分館	實體講座	臺北市信義區松仁路240巷 19號5樓視聽室	(02)2729-2485
7	3月3日(日) 14:00-16:00	資訊	生成式AI圖像的現況與未來展望	許鴻潮	鳥巢AI藝術學園 園長	力行分館	實體講座	臺北市文山區一壽街22號 8樓多功能活動室	(02)8661-2196
8	3月9日(六) 14:00-16:00	生命教育	那些句點之後的故事	大師兄	自由作家	大同分館	實體講座	臺北市大同區重慶北路3段 318號B1樂齡活動中心	(02)2594-3236
9	3月16日(六) 14:00-16:00	自然生態	用地理眼，看見臺灣山岳之美	曾翰文	北投社區大學 講師	吉利分館	實體講座	臺北市北投區立農街1段366 號7樓多功能活動室	(02)2820-1633
10	3月17日(日) 14:00-16:00	手機拍攝	手機影片拍攝x剪輯x行銷第一次就上手	陳聖哲	風禾創藝有限 公司經理	永春分館	實體講座	臺北市信義區松山路294號 4樓多功能活動室	(02)2760-9730

場次	日期/時間	主題	講題	主講人	講師職稱	辦理分館	辦理方式	實體講座地址/線上講座網址	電話
11	3月23日(六) 14:00-16:00	運動保健	健康老化不是夢－關節退化說Byebye，肌少症不上身！	毛琪瑛	台灣復健醫學會理事	清江分館	實體講座	臺北市北投區公館路198號3樓多功能活動室	(02)2896-0315
12	4月13日(六) 14:00-16:00	親子教養	正向溝通－從對話中培養孩子正向心態	張輝誠	學思達平台創辦人	景新分館	實體講座	臺北市文山區景後街151號10樓視聽室	(02)2933-1244
13	4月13日(六) 14:00-16:00	西洋藝術	拿破崙的新古典繪畫帝國	范子翔	社區大學美術繪畫類講師、專業畫家	三民分館	實體講座	臺北市松山區民生東路5段163-1號6樓視聽室	(02)2760-0408
14	4月20日(六) 14:00-16:00	性別平等	《扮家家遊》 不一樣的家庭想像	蔡易儒	台灣性別平等教育協會企劃部主任	總館	實體講座	臺北市大安區建國南路2段125號9樓多功能活動室	(02)2755-3554
15	4月21日(日) 14:00-16:00	健康	腸胃問題多，健康營養吃	黃妃君	專任講師、營養師	啟明分館	實體講座	臺北市松山區敦化北路155巷76號4樓音樂廳	(02)2514-8443
16	4月27日(六) 10:00-12:00	親子學習	原子習慣實踐之旅	宋怡慧	新北市立丹鳳高中圖書館主任、暢銷作家	萬興分館	實體講座	臺北市文山區萬壽路27號5樓多功能活動室	(02)2234-5501
17	4月27日(六) 14:00-16:00	食農教育	餐桌上的食農教育	梁群健	臺大農場管理組技術股技正兼股長	稻香分館	實體講座	臺北市北投區稻香路81號9樓多功能活動室	(02)2894-0662
18	4月27日(六) 14:00-16:00	職涯規劃	探索 AI 時代下的職涯挑戰與機會	Irene Chang - 斜槓女子IC	軟體科技人才顧問業 - B2B 行銷、作家	總館	實體講座	臺北市大安區建國南路2段125號10樓國際會議廳	(02)2755-3554
19	5月4日(六) 14:00-16:00	理財	小資上班族的薪水活用術	邱淨德	富爸爸理財工作室股票投資理財資深顧問	葫蘆堵分館	實體講座	臺北市士林區延平北路5段136巷1號9樓視聽室	(02)2812-6513
20	5月5日(日) 14:00-16:00	動漫	把興趣變工作：自由插畫家的接案生活	日津樹伶	自由接案插畫家	中崙分館	實體講座	臺北市松山區長安東路2段229號7樓視聽室	(02)8773-6858

場次	日期/時間	主題	講題	主講人	講師職稱	辦理分館	辦理方式	實體講座地址/線上講座網址	電話
21	5月5日(日) 14:00-16:00	AI教育	AI革新教育：生成式智慧的 啟示與挑戰	呂欣澤	國立政治大學創 新國際學院助理 教授	總館	實體講座	臺北市大安區建國南路2段 125號10樓國際會議廳	(02)2755-3554
22	5月18日(六) 14:00-16:00	手機拍攝	旅行拍拍走：手機拍照及修 圖技巧分享	李佳玲	獨立影像工作者	天母分館	實體講座	臺北市士林區中山北路7段 154巷6號4樓視聽室	(02)2873-6203
23	5月25日(六) 14:00-16:00	鄉土文化	霞海城隍的秘密	吳孟寰	台北霞海城隍廟 文宣長、大稻埕 創意街區發展協 會副理事長	延平分館	實體講座	臺北市大同區保安街47號 10樓多功能活動室	(02)2552-8534
24	5月25日(六) 14:00-16:00	性別平等	女性主義者也能談戀愛嗎？	劉芷妤	文字工作者	總館	實體講座	臺北市大安區建國南路2段 125號9樓多功能活動室	(02)2755-3554
25	5月26日(日) 14:00-16:00	旅遊	克羅埃西亞－除了冰與火之 歌，還有什麼？	嚴銀英	臺北社大講師	王貫英紀念館	實體講座	臺北市中正區汀州路2段265 號3樓多功能活動室	(02)2367-8734
26	6月1日(六) 14:00-16:00	親子活動	親子紓壓	林芷萱	芷萱芳療工作坊 老師	民生分館	實體講座	臺北市松山區敦化北路199巷 5號5樓視聽室	(02)2713-8083
27	6月16日(日) 14:00-16:00	手機應用	手機影片輕鬆剪	吳采玲	中正、中山社大 講師	三興分館	實體講座	臺北市信義區松仁路240巷 19號5樓視聽室	(02)8732-1063
28	6月22日(六) 14:00-16:00	飲食健康	健康腰求～遠離代謝症候群	鄭金寶	臺灣大學食品科 技研究所兼任教 師	城中分館	線上講座 Google Meet	城中龍安_臺北市立圖書館粉 絲專頁	(02)2393-8274
29	6月23日(日) 14:00-16:00	媒體識讀	遠離假新聞和詐騙！麥擱騙 教你保護自己	葉子揚	識實數據有限公 司負責人、 MyGoPen總編審	總館	實體講座	臺北市大安區建國南路2段 125號10樓國際會議廳	(02)2755-3554
30	6月23日(日) 14:00-16:00	飲食健康	外食陷阱多，辨識食物紅綠 燈	郭淑綾	專業營養師	木柵分館	實體講座	臺北市文山區保儀路13巷3號 4樓視聽室	(02)2939-7520

場次	日期/時間	主題	講題	主講人	講師職稱	辦理分館	辦理方式	實體講座地址/線上講座網址	電話
31	7月6日(六) 14:00-16:00	地理人文	貓空、木柵、與視尾橋 －文山舊地名與老地圖 漫漫行	張秋蜜	文山社大講師	文山分館	實體講座	臺北市文山區興隆路2段160 號9樓多功能活動室	(02)2931-5339
32	7月13日(六) 14:00-16:00	易經哲學	易經入門課－易經的道 理、事理與命理	伍自強	中華大學微軟人工 智慧創能學院資深 顧問	東湖分館	實體講座	臺北市內湖區五分街6號 4樓視聽室	(02)2632-3378
33	7月17日(三) 19:30-20:30 7月24日(三) 19:30-20:30	社群媒體	你也社群上癮了嗎?－ 社群裡的真實與謊言	蔡宇哲	哇賽心理學總編 輯、中正大學心理 學系兼任助理教授	大直分館	線上講座 Podcast	臺北市立圖書館大直分館臉書 粉絲專頁 (可連結至Podcast頻道收聽)	(02)2533-6535
34	7月27日(六) 14:00-16:00	職場心理 健康	認真的你，有好好休息 嗎？用三力（體力/腦 力/心力）幫自己充電	蘇益賢	初色心理治療所副 所長	長安分館	實體講座	臺北市中山區長安西路3號 4樓多功能活動室	(02)2562-5540
35	7月28日(日) 14:00-16:00	飲食文化	讓生活更有滋味，辛香 料的家常運用	劉明芳	食譜作家	總館	實體講座	臺北市大安區建國南路2段 125號10樓國際會議廳	(02)2755-3554
36	8月3日(六) 14:00-16:00	臺北史蹟	東西流轉－漫談信義區 文化史蹟	鄭勝吉	傳統建築研究員、 臺北市史蹟導覽活 動講師	萬華分館	實體講座	臺北市萬華區東園街19號 7樓多功能活動室	(02)2339-1056
37	8月10日(六) 10:00-12:00	語文	你畢業了嗎？一起重讀 高中國文課本	厭世國 文老師	新北新莊高級中學 國文科教師	中山分館	實體講座	臺北市中山區松江路367號 8樓視聽室	(02)2502-6442
38	9月1日(日) 14:00-16:00	生態保育	走入海洋～探索潮間帶 生態之美	林勝吉	台灣海洋環境教育 推廣協會講師	北投分館	實體講座	臺北市北投區光明路251號 B1視聽室	(02)2897-7682
39	9月8日(日) 14:00-16:00	中醫養生	窈窕非夢事－中醫享瘦 養生法	黃品宜	臺南歸元堂中藥行 負責人	西園分館	實體講座	臺北市萬華區興寧街6號 3樓多功能活動室	(02)2306-9046
40	9月8日(日) 14:00-16:00	親職教育	打造小小神隊友－整理 遊戲篇	張爾秦	整理收納顧問	景美分館	實體講座	臺北市文山區羅斯福路5段 176巷50號4樓視聽室	(02)2932-8457

場次	日期/時間	主題	講題	主講人	講師職稱	辦理分館	辦理方式	實體講座地址/線上講座網址	電話
41	9月21日(六) 10:00-12:00	綠繪本	與天生建築師有約 ~ 《河狸 歡迎來我家》	林玉珮	主婦聯盟環境保護基金會副董事長	石牌分館	實體講座	臺北市北投區明德路208巷5號10樓多功能活動室	(02)2823-9634
42	9月21日(六) 14:00-16:00	多元文化	夏威夷原住民族樹皮布印花-印花藝術篇	余心婷	新北市國際藝術村駐村藝術家	南港分館	實體講座	臺北市南港區南港路1段350號3樓多功能活動室	(02)2782-5232
43	10月5日(六) 14:00-16:00	親子溝通	態度怎麼教? 影響力溝通技術	李柏賢	競爭LEAD教育中心執行長	天母分館	實體講座	臺北市士林區中山北路7段154巷6號4樓視聽室	(02)2873-6203
44	10月6日(日) 14:00-16:00	性別平等	我們與MeToo的距離	陳若如	現代婦女基金會社工專員	總館	實體講座	臺北市大安區建國南路2段125號9樓多功能活動室	(02)2755-3554
45	10月26日(六) 14:00-16:00	家庭理財	上有父母下有孩子, 如何完成家庭財務目標	李明惠	理財投資專業講師	道藩分館	實體講座	臺北市大安區辛亥路3段11號3樓多功能活動室	(02)2733-4031
46	10月27日(日) 10:00-12:00	家庭照顧	失智者照護與互動溝通技巧STE2P	劉建良	臺北市立聯合醫院和平婦幼院區神經內科主治醫師	東園分館	實體講座	臺北市萬華區東園街199號3樓多功能活動室	(02)2307-0460
47	10月27日(日) 14:00-16:00	藝術	走入繪畫的世界: 藝術欣賞-畫中有話	凌春玉	國立臺灣藝術大學書畫藝術學系博士	景美分館	實體講座	臺北市文山區羅斯福路5段176巷50號4樓視聽室	(02)2932-8457
48	11月3日(日) 14:00-16:00	生態保育	臺灣野鳥趣	陳王時	臺北市野鳥學會理事	李科永紀念館	實體講座	臺北市士林區中正路15號B2會議廳	(02)2883-3453
49	11月9日(六) 14:00-1600	臺北史蹟	漫遊臺北特色老建築	釋照勝	資深導覽老師、文史工作者	萬華分館	實體講座	臺北市萬華區東園街19號7樓多功能活動室	(02)2339-1056
50	11月10日(日) 14:00-16:00	臺灣史	大稻埕的百年風華與庶民生活故事	高傳棋	繆思林文化創意有限公司負責人、臺北水窗口執行長	建成分館	實體講座	臺北市大同區民生西路198-20號4樓多功能活動室	(02)2558-2320

場次	日期/時間	主題	講題	主講人	講師職稱	辦理分館	辦理方式	實體講座地址/線上講座網址	電話
51	11月16日(六) 14:00-16:00	人文關懷	生活OK繃－前社工師的人生急救箱	游旻寧	織鳥工作室主理人、前公職社工師	內湖分館	線上講座 Podcast	臺北市立圖書館內湖分館粉絲專頁 (可連結至Podcast頻道收聽)	(02)2791-8772
52	12月14日(六) 14:00-16:00	運動保健	愛運動·零傷痛－運動傷害防護與處理	朱寧	國立體育大學運動保健學系兼任講師	清江分館	實體講座	臺北市北投區公館路198號 3樓多功能活動室	(02)2896-0315

備註：12月14日清江分館場次訂於活動前 1 個月開放報名，請洽分館詢問報名事宜。