

臺北市立圖書館 2025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25日(六) 10:00-12:00 | 寒假閱讀節 | 品味義大利：暢遊迷人的靴子國 | 盧韻竹 | 自由接案領隊、旅遊企劃 | 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 |
| 2 | 1月26日(日) 14:00-16:00 | 寒假閱讀節 | 義大利童話《木偶奇遇記》繪本故事分享與手作 | 余心亭 | 新北市國際藝術村駐村藝術家 | 親子美育 | 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 | 2月9日(日) 10:00-12:00 | 寒假閱讀節 | 文藝復興巨匠達文西手稿-四通道液壓挖掘機 | 林易璵 | 阡陌職涯顧問公司-職涯顧問、104人力銀行人資市集-特約講師 | 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 |
| 4 | 2月15日(六) 14:00-16:00 | 公共藝術 | 跟著公共藝術去旅行 | 黃浩德 | 財團法人台北市開放空間文教基金會 執行長 | 廣慈分館 | 實體講座 | 臺北市信義區福德街86號4樓多功能活動室 | (02)2727-7872 |
| 5 | 2月22日(六) 14:00-16:00 | 親子理財 | 孩子的財富未來，父母必備的理財技巧:親子理財講座 | 陳重銘 | 財經作家 | 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 |
| 6 | 2月23日(日) 14:00-16:00 | 生活應用 | 植感生活好Chill | 張琦雯 | 社區大學講師 | 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 |
| 7 | 3月8日(六) 14:00-16:00 | 生活法律 | 車禍事件、消費糾紛處理與自我保護 | 羅健新 | 淡水社區大學講師 | 葫蘆堵分館 | 實體講座 | 臺北市士林區延平北路五段136巷1號9樓視聽室 | (02)2812-6513 |
| 8 | 3月15日(六) 14:00-16:00 | 鄉土文化 | 大稻埕的另一章：大橋頭之旅 | 蔡伯淵 | 信義社區大學講師、伊甸基金會視障戶外生活重建課程講師 | 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 |
| 9 | 3月16日(日) 1400-1600 | 中醫健康 | 筋膜疼痛自療法 | 陳麒文 | 臺北雙連新悅中醫診所院長 | 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 |
| 10 | 3月22日(六) 14:00-16:00 | 芳香舒壓 | 親子精油舒壓DIY | 林芷萱 | 芳療講師/工作坊負責人 | 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 |

| 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29日(六) 14:00-16:00 | 飲食文化 | 養生健康吃 | 巢佳苓 | 松山社大，內湖社大烹飪講師 | 大同分館 | 實體講座 | 臺北市大同區重慶北路3段318號B1樂齡中心 | (02)2594-3236 |
| 12 | 4月12日(六) 14:00-16:00 | 天文 | 一起去追星：認識星星與星座 | 王寶勛 | 滬尾天文台(王老師科學教育工作室)負責人 | 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 |
| 13 | 4月13日(日) 14:00-16:00 | 中醫養生 | 吃得對，病不來！中醫食療的健康密碼 | 歐乃慈 | 育揚中醫診所主治醫師 | 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 |
| 14 | 4月19日(六) 14:00-16:00 | 文化保存 | 認識臺灣傳統建築 | 廖志中 | 國立雲林科技大學文化資產維護系退休教授 | 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 |
| 15 | 4月20日(日) 14:00-16:00 | 壓力管理 | 正向情緒與職場壓力調適 | 洪長安 | 幫助教育訓練專職講師 | 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26日(六) 14:00-16:00 | 文化古蹟 | 臺北城之西門-榮町文化史蹟走遊趣 | 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 |
| 17 | 5月4日(日) 10:00-12:00 | 勞動權益 | 化被動為主動：職場勞動權益面面觀講座 | 張巧儒 | 勵馨基金會新北分所-督導/社工師 擺渡人生設計-特約生涯諮詢師 | 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 |
| 18 | 5月10日(六) 14:00-16:00 | 親職教育 | 親親寶貝～談嬰幼兒保育與自我照顧 | 許陳玉玟 | 青少年兒童福利學會秘書長兼理事 | 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 |
| 19 | 5月17日(六) 14:00-16:00 | 自我探索 | 人類圖生活頻道：我與世界的連結 | 劉晏蓉 | 人類圖分析師 | 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 |
| 20 | 5月18日(日) 14:00-16:00 | 手機應用 | Line動畫貼圖製作 | 吳采玲 | 臺北市婦女會電腦講師、臺北市樂活學電腦電腦講師 | 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(六合分館) | (02)8732-1063 |

| 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25日(日) 14:00-16:00 | 表演藝術 | 我們這一家-花媽聲優成長史 | 王瑞芹 | 口語表達、聲音訓練講師、齊聲創藝有限公司負責人 | 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 |
| 22 | 6月7日(六) 14:30-16:30 | 飲食文化 | 從飲品到甜食：風靡全球的巧克力 | 許嘉麟 | 國立臺灣師範大學地理學系助理教授 | 天母分館 | 實體講座 | 臺北市士林區中山北路七段154巷6號4樓視聽室 | (02)2873-6203 |
| 23 | 6月8日(日) 14:00-16:00 | 生活手作 | 花現美麗：手作毛根花 | 賴宣妤 | FunkyMake 手作工作坊主理人 | 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 |
| 24 | 6月14日(六) 1400-1600 | 大眾生活 | 在現代社會開租書店，臭臉老闆有點傷腦筋啊 | 解永華 | 師大白鹿洞租書店老闆 | 文山分館 | 實體講座 | 臺北市文山區興隆路二段160號9樓多功能活動室 | (02)2931-5339 |
| 25 | 6月15日(日) 14:00-16:00 | 性別平等 | 不一樣，又怎樣 | 郭淑君 | 國立臺灣海洋大學諮商輔導組諮商心理師 | 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 |
| 26 | 6月22日(日) 14:00-16:00 | 藝術 | 藝術好好玩 | 凌春玉 | 國立臺灣藝術大學書畫藝術學系博士 | 西湖分館 | 實體講座 | 臺北市內湖區內湖路一段594號4樓音樂廳 | (02)2797-3183 |
| 27 | 6月28日(六) 14:00-16:00 | 生活科技 | AI人工智慧應用360°面面觀 | 張大明 | 巨匠電腦資深兼任講師 | 清江分館 | 實體講座 | 臺北市北投區公館路198號3樓3樓多功能活動室 | (02)2896-0315 |
| 28 | 7月2日(三) 19:30-20:30 、7月9日(三) 19:30-20:30 | 大眾傳播 | 從心播映—那些年，我們一起追的影劇 | 蔡宇哲 | 哇賽心理學總編輯 | 大直分館 | 線上講座 — podcast | https://open.firstory.me/user/dazhilibrary/platforms | (02)2533-6535 |
| 29 | 7月9日(三) 19:30-20:30 | 臺灣史 | 臺北記憶·回首三市街 | 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 |
| 30 | 7月20日(日) 14:00-16:00 | 在地文史 | @北投#閱讀~今昔·北投 | 楊燁 | 北投文史專家 | 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 |

| 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 | 8月2日(六) 14:00-16:00 | 藝術 | 畫師們的牆壁~淺談文藝復興壁畫 | 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五段163-1號5樓 | (02)2760-0408 |
| 32 | 8月9日(六) 14:00-16:00 | 館藏特色-大陸資料 | 細數大明王朝往事 | 林墾 | 台北市社區大學老師、文史職人 | 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 |
| 33 | 8月30日(六) 09:30-11:30 | AI 生活 | AI 手機應用趨勢 | 蘇正文 | 資策會電腦講師 | 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 |
| 34 | 8月31日(日) 14:00-16:00 | 性別平等 | 我與性騷擾的距離-談性騷擾防治 | 郭育吟 | 勵馨基金會公民對話處處長 | 總館 | 實體講座 | 臺北市大安區建國南路2段125號11F研習教室 | (02)2755-3554 |
| 35 | 9月6日(六) 14:00-16:00 | 醫療保健 | 「照顧者壓力調適—正念小撇步，減壓輕鬆做」 | 陳詩珊 | 職能治療師 | 文山分館 | 實體講座 | 臺北市文山區興隆路二段160號9樓多功能活動室 | (02)2931-5339 |
| 36 | 9月7日(日) 14:00-16:00 | 中醫養生 | 白露養生·健康更加分 | 黃詩茵 | 台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 |
| 37 | 9月13日(六) 10:00-12:00 | 綠繪本 | 《花豹公車失業了》綠繪本節能減碳增好氣 | 林玉珮 | 主婦聯盟環境保護基金會董事長 | 石牌分館 | 實體講座 | 臺北市北投區明德路208巷5號10樓(請由4樓入口進場) | (02)2823-9634 |
| 38 | 9月13日(六) 14:00-16:00 | 人文素養 | 在這個閱讀猶如騎馬的年代 | 張正 | 燦爛時光東南亞主題書店創辦人 | 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 |
| 39 | 9月14日(日) 14:00-16:00 | 親職教育 | 打造孩子專注力 | 吳佩穎 | 兒童職能治療師 | 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 |
| 40 | 9月20日(六) 14:00-16:00 | 多元文化 | 夏威夷原住民族樹皮布印花-印花圖案設計篇 | 佘心婷 | 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一段350號3樓多功能活動室 | (02)2782-5232 |

| 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27日(六) 14:00-16:00 | 性別平等 | 性別平等教育-提升性別意識 | 林秀珊 | 新北市性平分團國小組專任輔導員 | 總館 | 實體講座 | 臺北市大安區建國南路2段125號11樓研習教室 | (02)2755-3554 |
| 42 | 10月19日(日) 14:00-16:00 | 飲食文化 | 健康養生輕鬆吃 | 巢佳苓 | 松山社大、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 |
| 43 | 11月1日(六) 14:00-16:00 | 生命教育 | 認識導盲犬及遇到導盲犬該怎麼做 | 黃靖茹 | 宣導講師 | 吉利分館 | 實體講座 | 臺北市北投區立農街一段366號7樓多功能活動室 | (02)2820-1633 |
| 44 | 11月2日(日) 14:00-16:00 | 生活應用 | 手機與生活攝影 | 陳敏明 | 文化大學兼任教師 | 李科永紀念圖書館 | 實體講座 | 臺北市士林區中正路15號B2樓會議廳 | (02)2883-3453 |
| 45 | 11月8日(六) 14:00-16:00 | 職涯規劃 | 探索你的職涯「人格密碼」：興趣、志業與DISC的完美配對 | 楊致中 | 活動夢想家有限公司營運總監 | 道藩分館 | 實體講座 | 臺北市大安區辛亥路三段11號3樓多功能活動室 | (02)2733-4031 |
| 46 | 11月8日(六) 14:00-16:00 | 臺北史蹟 | 漫遊臺北-日治時期大型產業建築群 | 釋照勝 | 史蹟導覽課程講師 | 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 |
| 47 | 11月9日(日) 14:00-16:00 | 清潔DIY | 家事達人指南：清潔DIY打造無毒家園 | 陳映如 | 家事達人 | 內湖分館 | 實體講座 | 臺北市內湖區民權東路六段99號6樓視聽室 | (02)2791-8772 |
| 48 | 11月15日(六) 14:00-16:00 | 健康醫療 | 聰明飲食·輕鬆防癌 | 簡銘儒 | 勤攢企業有限公司營養主任 | 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)23938274 |
| 49 | 11月16日(日) 14:00-16:00 | 藝術鑑賞 | 觀看之道-中國篇 | 凌春玉 | 臺北市樂齡學習示範中心繪畫班研習課程教師 | 景美分館 | 實體講座 | 臺北市文山區羅斯福路五段176巷50號4樓視聽室 | (02)2932-8457 |
| 50 | 11月23日(日) 14:00-16:00 | 旅遊觀光 | 從羅馬假期到永恆城市的探索 | 嚴銀英 | 台北社大講師 | 王貫英分館 | 實體講座 | 臺北市中正區汀州路二段265號3樓多功能活動室 | (02)2367-8734 |



| 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 | 12月6日(六) 14:00-16:00 | 整理收納 | 再也不會亂！能夠輕易 保持的收納心法 | 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 |