臺北市立圖書館
2026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4日(日) 14:00–16:00	生態保育	我們與森林的距離：走進臺灣林業的故事	李芝瑩	斯創教育工作群執行長	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
2	1月25(日) 10:00–12:00	寒假閱讀節	泰國大象節–皮革吊飾	廖幸真	專職手作講師	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
3	2月1日(日) 14:00–16:00	健康養身	認識中藥於日常體質養生	程世騏	經國管理暨健康學院講師	大同分館	實體講座	臺北市大同區重慶北路三段318號B1樂齡中心	(02)2594–3236
4	2月7日(六) 10:00–12:00	寒假閱讀節	薩拜迪喟？人生意義從泰國大象開始說起	陳宣羽	行家旅行社 業務領隊	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
5	2月7日(六) 14:00–16:00	健康守護	及早認識失智症：守護自己與家人的第一步	余黛薇	社團法人台灣失智症協會副秘書長	吉利分館	實體講座	臺北市北投區立農街一段366號7樓多功能活動教室	(02)2820–1633
6	2月8日(日) 10:00–12:00	寒假閱讀節	一起來玩泰式療癒：從聯合國無形文化資產「諾泰」（Nuad Thai）談起	鍾得凡	敲筋按摩執業與教學者	士林分館	實體講座	臺北市士林區華聲街17號3樓多功能活動室	(02)2836–1994
7	3月7日(六) 14:00–16:00	運動保健	動得對，骨頭不吃虧——骨鬆肌少保健迷思大破解	楊宗翰	中華民國骨質疏鬆症學會副秘書長	吉利分館	實體講座	臺北市北投區立農街一段366號7樓多功能活動教室	(02)2820–1633
8	3月14日(六) 14:00–16:00	生活整理	斷．捨．離～極簡收納教學	陳映如	專欄作家、楷擘文創講座經紀公司專任講師	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9F視聽室	(02)2812–6513
9	3月21日(六) 14:00–16:00	親職教育	親子一起來運動–提升專注力創造力	黃靖惟	台灣幼兒體育學會秘書長	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
10	3月22日(日) 14:00–16:00	食品安全	惜食新生活，食在安心：讓每一餐更有意義	鄧秀玫	食農手作體驗式講師	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)25148443

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(日)14:00–16:00	旅遊觀光	走出去以後，我遇見不一樣的世界	余薰柔	花妝藝術工作室負責人	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
12	4月11日(六)14:00–16:00	臺北史蹟	山水之間－漫談信義區的水文化	鄭勝吉	社區大學 文史研究/臺灣傳統建築課程 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
13	4月12日(日)10:00–12:00	性別平等⚧	從生死論兩性平等	黃英雄	臺灣編劇藝術協會理事長	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
14	4月18日(六)14:00–16:00	生活文化	答案不在辦公室：一百份打開人生的履歷	劉哲瑜(藍白拖)	作家	文山分館	實體講座	臺北市文山區興隆路二段9樓多功能活動室	(02)2931–5339
15	4月19日(日)14:00–16:00	旅遊休閒	小資自助遊歐第一次就上手	賴彥如	Q娜小姐愛旅行版主	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
16	4月25日(六)14:00~16:00	園藝	花草與人的對話～認識園藝治療與紓壓	吳俊偉	淡江大學兼任講師、宜蘭大學＆康寧大學＆華夏科大兼任助理教授	李科永紀念圖書館	實體講座	臺北市士林區中正路15號B2會議廳	(02)2883–3453
17	4月26日(日)14:00~16:00	閱讀賞析	《鬼滅之刃》：那些隱藏於角色背後的深刻寓意	奇幻圖書館阿秋	奇幻圖書館YouTube頻道主講人	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)2562–5540
18	5月9日(六)14:00–16:00	兒童繪本	換湯不換藥？那些看起來很像的童話故事	蘇懿禎	童書工作者	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
19	5月16日(六)14:00–16:00	鄉土文化	霞海城隍的前世今生	吳孟寰	台北霞海城隍廟文宣長	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
20	5月20日(三)起每週三19:30~19:50共6集"	好書推薦	「好書大家讀，帶您讀好書」系列	孫菊君	中和國中教師	大直分館	線上講座podcast	直地有聲 一聽說大直有間圖書館	(02)2533–6535

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23日(六) 14:00–16:00	性別平等	豬頭少年正青春·知己知彼互尊重	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	線上講座—GoogleMeet	(02)2393–8274
22	5月30日(六) 14:00–16:00	生命教育	陪伴與關懷:預約善終，有愛無憾	蔡兆勳	臺大醫院金山分院院長	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
23	5月31日(日) 14:00–16:00	臺灣史	臺北舊城時光–大稻埕的故事	葉倫會	大稻埕導覽志工	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
24	6月6日(六) 1000–1200	睡眠健康	高效休息術：臨床心理師教你走出「睡不好」的焦慮迴圈	吳家碩	臨床心理師	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
25	6月13日(六) 14:00–16:00	樂齡生活	銀髮族聰明飲食策略	陳怡婷	營養師	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
26	6月27日(六) 14:00–16:00	藝術文化	歐洲文化的推手——公元四世紀聖經抄寫墨水的發展與製作（含手作）	吳宇凡	淡江大學資訊與圖書館學系助理教授	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(請由3樓入口從館內樓梯進場)	02–2873–6203
27	6月28日(日) 14:00~16:00	原住民文化	臺灣構樹樹皮布纖維藝術創作	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樓多功能教室	(02)2782–5232
28	7月18日(六) 14:00–16:00	藝術	親愛的、這不是抽象畫～從畢卡索尋見現代藝術	范子翔	畫家、社大講師	三民分館	實體講座	臺北市松山區民生東路五段163–1號6樓視聽室	02–27600408
29	8月1日(六) 10:00–12:00	性別平等	陪孩子成為最自在的自己_從繪本看多元的世界	曹益欣	繪本作家、閱讀推廣者	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(請由4樓入口從館內樓梯進場)	(02)2234–5501
30	8月15日(六) 10:00–12:00	綠繪本	看得到、吃得到的野草書香宴	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樓多功能活動室(請由4樓入口轉搭電梯進場)	(02)2823–9634

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15日(六) 14:00–16:00	親子共學	促進家庭關係的藝術探索體驗	李宥彤	Loma' Healing 小村藝術負責人 / 護理師 / 自由創作者	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
32	8月22日(六) 14:00~16:00	醫療保健	緩解疲勞不求人～消除痠痛DIY	李棟樑	AFAA國際體適能墊上核心專業教練	李科永紀念圖書館	實體講座	臺北市士林區中正路15號B2會議廳	(02)2883–3453
33	8月29日(六) 14:00–16:00	飲食美學	「臺灣菜」的變遷：從家常到宴席	陳玉箴	臺師大臺灣語文學系教授	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
34	9月6日(日) 14:00–16:00	健康養身	好好生活PLUS：從呼吸開始的養生日常	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
35	9月12日(六) 14:00–16:00	育兒健康	嬰為有你，育見幸福：嬰幼兒副食品的選擇	鄭金寶	國立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	線上講座—GoogleMeet	(02)2393–8274
36	9月13日(日) 14:00–16:00	中藥藥膳	藥膳養生之道	巢佳苓	原鄉原味工作室講師	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
37	9月19日(六) 14:00–16:00	兒童繪本	繪本世界的情緒價值	粘忘凡	繪本作家	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
38	9月20日(日) 14:00–16:00	失智友善	走進失智症世界 x 傾聽他們的心聲	陳俊佑	天主教失智老人基金會社工主任	總館	實體講座	臺北市大安區建國南路二段125號10樓國際會議廳	(02)2755–3554
39	10月4日(日) 13:40–15:40	生成式AI	AI生成動畫影片：功能、限制與實作	楊靖芬	AI 創作導演	三興分館	實體講座	臺北市信義區吳興街156巷6號5樓會議室	(02)8732–1063
40	10月11日(日) 10:00–12:00	情緒教育	SEL社會情緒學習	曲智鑌	特殊教育工作者	總館	實體講座	臺北市大安區建國南路二段125號10樓國際會議廳	(02)2755–3554

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	10月18日(日) 14:00–16:00	親職教育	不是任性，是不知道怎麼說！語言治療師教你啟動情緒的語言開關	柯巧翊	語言治療師	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)29328457
42	10月31日(六) 10:00–12:00	數位親職教育	數位時代的親子同行：家庭內的數位管理，理解、對話與網路性剝削預防	黃之盈	諮商心理師 / 作家	總館	實體講座	臺北市大安區建國南路二段125號10樓國際會議廳	(02)2755–3554
43	11月1日(日) 14:00–16:00	親子教養	親子 FUN 桌遊	張峻豪	TESL 臺灣電競聯盟職涯規劃講師	內湖分館	實體講座	臺北市民權東路六段99號6樓視聽室	(02)2791–8772
44	11月8日(日) 10:00–12:00	臺北史蹟	探索萬華在地老建築	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
45	11月8日(日) 14:00–16:00	媒體識讀	安能辨我是AI？AI世代的網路媒體素養	陳柏樺	台灣事實查核教育基金會教育部門主任	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
46	11月14日(六) 14:00–16:00	AI走讀	跟著AI去散步：智慧走讀趣	陳嬌燕	社區數位講師	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
47	11月15日(日) 14:00–16:00	休閒旅遊	巴爾幹的神祕側寫：保加利亞玫瑰與羅馬尼亞的傳奇古堡	吳佳真	旅人Carrie愛漫遊專欄作家	王貴英先生紀念圖書館	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
48	11月21日(六) 14:00–16:00	醫療保健	想減藥嗎？臺灣人忘記了哪兩件事	胡廷岳	減藥藥師	道藩分館	線上講座 Google Meet	線上講座	(02)2733–4031
49	11月22日(日) 14:00–16:00	藝術鑑賞	觀看之道–書法篇	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五段176巷50號4樓視聽室	(02)2932–8457
50	11月29日(日) 10:00–12:00	繪本共讀	一本繪本也能玩出語言力！語言治療師的選書與共讀小撇步	林筱婷	用心說語言治療所所長/語言治療師	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

51	12月5日(六) 14:00–16:00	防災桌遊	火災了怎麼辦 火柴貓大作戰桌遊體驗	廖宇潔	富達管理顧問(股)公司藝術總監	舊莊分館	實體講座	臺北市舊莊街一段91巷11號5樓樓多功能活動室	02–27837212
52	12月6日(日) 14:00–16:00	旅遊觀光	旅行中的世界經典建築(實體建築模型展演)	林墾	台北市社區大學老師、文史職人、在地深度導覽	萬興分館	實體講座	臺北市萬壽路27號5樓多功能活動室(請由4樓入口從館內樓梯進場)	(02)2234–5501