終身微學習資訊站 TAIPEI PUBLIC LIBRARY Vol.21

本期內容一覽

焦點話題

如果時光能倒流，我想提醒備婚中的自己… Claire
我們迷戀的不是婚姻而是那件婚紗 李亮槿
更重要的，在婚禮之後 翁麗淑
結婚　我們要相愛一輩子或相怨一輩子 劉慧華
愛了以後…讓電影來說 編輯小組

線上書城

愛妳愛你，要結婚嗎？—線上電子好書推薦 編輯小組

咱來讀冊

已婚是種病 高寶國際
侶途~同性婚姻上路後，世界發生了什麼？ 臺灣商務印書
超單身社會 平安文化
卒婚 時報文化

活動市集

臺北市立圖書館 2020 年 10-12 月 終身學習活動

焦點話題

如果時光能倒流，我想提醒備婚中的自己…

撰文 / Claire --強迫症備婚狂 Claire 的婚禮筆記部落客

一場婚禮的用心與否，往往藏在細節裡，每一場精采動人的婚禮背後總有著新人的無數心血，然而無論在他人眼裡看來婚禮多麼完美，對新人而言，都不免留下許多未竟之憾，我也不例外。

在完成自己的婚禮後，熱愛婚禮的我便開始了以此為題材的寫作，分享我對婚禮的觀點見解與靈感創意。我經常會收到準新娘來信想尋求備婚上的建議，而我能提出的每個見解，都是基於自身經驗的反思。

也因此我常常思考著，假如時光能倒流，我想給備婚中的自己什麼樣的提醒？

小心求量不求質的陷阱

在我的備婚旅程中，婚紗照廠商是我做的第一個選擇。因為事前沒有好好做功課，加之是人生中首次的婚紗體驗，身處於婚紗海中一下子就迷失了自我，衝動下便決定了一組以禮服數量作為賣點的攝影包套。

後來我才發現質與量是全然牴觸的兩件事，廠商為了有效率地完成多套禮服與場景的轉換，一切拍攝只能按照固定套路走，在鏡頭前往往來不及醞釀情緒便急匆匆地換到下一個造型場景，可以想見，這種流水線生產的婚紗照是沒有靈魂的，彷彿把頭 PS 掉換誰都可以。

要是再一次選擇，我一定會認真地找個欣賞的攝影師，請他為我們捕捉最真實的情感，因為我已經明白真正值得留念的是倆人相愛的風景，再華麗百變的造型都不及真情流露的自然互動。

其實除了拍婚紗之外，在備婚過程中還有許多相似的情境也都存在著求量不求質的

陷阱，時刻考驗著新人抉擇的智慧。

如果時光能倒流，我想提醒自己：**一切在乎的人事物都應該重質不重量，別輕易被表象迷惑而忽視了對本質的追求。**

少一點形式多一點彈性

在臺灣的婚禮，慣例上新娘會準備三套以上的造型，而每一套造型的變換平均得花半個鐘頭才能完成。也就是說，在整個宴會流程中，新娘有將近三分之一的時間都得在梳化間度過。

我也循了此一慣例，共換了三套禮服造型，因此在婚禮當天馬不停蹄地忙著進出換裝梳化，不僅沒有好好享受美食，就連想要與遠道而來的老朋友們多聊上幾句的時間都沒有。

我後來會覺得，如果少挑一套禮服，把時間留給難得齊聚的老朋友們，好好地聊天、好好地吃喝、好好地感謝他們陪同見證人生的重要時刻，那該有多好！

如果時光能倒流，我想提醒自己：**形式上的安排可以再多一點彈性，不是非得照著既定規則走。**

找個可靠的婚顧

我自詡為強迫症備婚狂，自然對婚禮有著高標準。由於我的另一半非臺籍，卻選擇在臺灣舉行婚禮，不諳在地習俗的他自然幫不上忙，我們的婚禮幾乎是由我一手操辦。

最初也曾想過要找專業婚顧，但在尋覓的過程中，我已陸續敲定了婚攝、新祕、佈置等重點廠商，且對於婚禮流程規劃我早有主見，再說飯店還附帶了婚企服務呢。幾番考量後，我認為自己應該 hold 得住籌備工作，便放棄了找婚顧的念頭。

然而我低估了一場婚禮所涵蓋的繁瑣細節，也高估了自己的時間心力。因為缺乏經驗，導致備婚節奏的掌握不夠精準，隨著婚禮日的接近，許多事情都堆擠在一起，使得備婚後期我一直處於焦慮情緒中。

到了婚禮當日更是難以鬆懈，理應要做個優雅的新娘，可心中卻時刻惦記著什麼時間要指揮誰做什麼事情，甚至進場時眼神還在確認佈置是否完美，實在太心累了～當時我就在想，要是有個婚顧能幫忙打理這一切，那該有多輕鬆啊！

如果時光能倒流，我想提醒自己：**找個可靠的婚顧，放心地把婚禮執行面交給他吧！新娘就該從容地享受婚禮。**

慎選賓客

備婚前我就曾聽人說過，婚禮是面照妖鏡，能照映出誰才是值得付出真心的朋友。

後來我經歷自己的婚禮，在安排賓客事宜的過程中，也屢屢為了要圓融處理人際關係而搞得焦頭爛額。直到婚後我才真正體悟到，升級為人妻後已不再有多餘精力應付無意義的社交，其實能藉由婚禮為人際關係進行一場斷捨離的大掃除也不失為一件好事。

如果時光能倒流，我想提醒自己：**旦凡心中存有一絲疑慮的對象就不要勉強邀請，別輕易讓不值得的人干擾自己的心情。**

婚禮前一定要睡好睡飽

前面提到沒有找婚顧，於是我在婚禮前一晚還忙著檢查隔天婚禮現場的細節，躺平時已凌晨三點，只睡了兩個鐘頭就又得起床梳化，緊接著文定儀式、迎娶流程、教堂證婚，然後午宴開始一路忙到送客，可以說全靠腎上腺素支撐。

儘管婚禮上大部份時候我都處於亢奮狀態，但中間有幾度可以稍作放鬆的時刻，我的眼皮都快闔上了，一直撐到送客結束後瞬間感覺電力耗盡，碰到沙發立刻癱成一團泥...更不要說新婚之夜直接睡到不省人事，直到婚後的幾天都還處於渾渾噩噩的狀態呢！

如果時光能倒流，我想提醒自己：**婚禮前夕請放下一切好好休息，才能以最好的狀態迎接重要的一天。**

儘早放下婚禮的遺憾

對婚禮越是用心，遺憾的反撲就越大，在婚禮結束後很長的一段時間裡，我對某個婚禮廠商造成的失誤一直難以釋懷。

直到前段時間重溫了電影《真愛每一天》，男主角 Tim 有著能夠穿越時空改變過去的特異功能，他在經歷了一場充滿意外的暴風雨婚禮之後，曾試著問女主角 Mary：你會不會希望重新選個好一點的天氣結婚？然而 Mary 告訴 Tim，比起婚禮重來，她更期待人生即將開始的新篇章，期待未來與他一起度過更多有趣的日子。

或許是被 Mary 的樂觀感染，那一瞬間，我心中盤踞已久的烏雲也漸漸散去。是呀！未來還有機會創造更多的精采，何必糾結在過去的遺憾裡呢？

電影裡還有一段很棒的臺詞值得分享：

我們一起度過的每一天，其實都是時光中的旅行。
我們能做的，就是好好地去品味這不凡的旅程。
“We're all traveling through time together, every day of our lives. All we can do is do our best to relish this remarkable ride.”

如果時光能倒流，我想提醒自己：**婚禮也許不完美，但缺憾又何嘗不是一種獨一無二的證明，比起懊悔過去，更重要的是好好把握未來的每一天！**

"Wedding bouquet" by freestocks.org is marked with CC0 1.0

作者現職簡介：
一名藉著書寫婚禮來維持少女心的部落客，分享有溫度、有質感、有靈魂的一切關於婚禮的美好事物。

我們迷戀的不是婚姻而是那件婚紗

焦點話題

撰文 /李亮槿-- Celia Duoli 高級服裝訂製師、醒吾科技大學時尚造型系專任講師

我要當新娘。小時候每當大人問我長大要做什麼時我總回答同樣的答案。穿上一件手工訂製婚紗大概是很多女孩的一個夢想，等到長大後我才發現我不是想要當新娘而是想要穿上那件夢幻的白色婚紗，這也是我當上服裝設計師的一個契機。

隨著現代的婚姻模式與以前已經大不相同，就連婚紗的款式風格也有了變化，甚至單身的女生們都紛紛開始穿起個人婚紗留個紀念，現代女性開始打破傳統思維，穿上一件美麗的婚紗不一定身邊要有個王子，自己就是女王不需要他人的襯托，這代表著女性自信心的提升和不畏懼社會枷鎖的勇氣吧，與其說現代女性主義抬頭，我個人偏好說我們女性開始懂得愛自己了。

與其說女生想要婚姻倒不如說是婚紗給婚姻鍍上了一層金，因為夢想著一場世紀婚

禮並穿著夢想中的婚紗才迫不急待的想要找到白馬王子也說不定。這讓人著迷的婚紗，說到它的起源，白色婚紗並非一直存在著，西方18 世紀末前的婚紗顏色相當多樣化當時也沒有所謂『婚紗』的概念，當時結婚都是女方穿著最喜愛的一件洋裝，白色也並不是一個主流顏色，直到了十九世紀維多莉亞女王大婚穿了一件充滿白色蕾絲的婚紗才開始流行起來延續至今。白色象徵著純潔、貞潔的特質，代表著新娘保有最純真和與純淨，雖然婚紗在婚禮有很大的部分是一種商業炒作，但即使這是一個商業洗腦，一個夢幻婚禮與婚紗即使在剛硬的女性內心裡還是有著一小小塊區域嚮往著。

婚紗設計對設計師來說大概是所有設計裡面比較容易的，只要蕾絲、紗、緞面布料 三種素材就可以做出一件婚紗，畢竟這三種素材本身就夠漂亮，也都以白色為主還真難 做出不好看的。但也因為這樣看似簡單，設計風格與元素要搭配的好呈現設計特色就要有專業美感與技術了。婚紗的款式與風格變化比較起成衣服裝並不需要這麼多版型變化和顏色搭配，但細節設計就會是一件婚紗的重點，線條雖然大致上都差不多，但幾乎都是要貼身展現女性的線條，譬如經典的款式就像強調腰身的馬甲搭配經典公主式蓬裙、簡約Ｖ領的優雅的ＡLine 不同款式等等，依照每個人不同的身形去選擇可以遮住自己弱勢的地方突顯優勢的部分。現在的婚紗琳瑯滿目各種選擇，每個人一生都會參加好幾次婚

禮，當你去看到新娘子的時候，你應該都有過這樣的念頭「這婚紗也太不適合她了吧。」

大多原因都是很多女性其實都沒有好好認識自己和清楚自己身形的優劣勢，亞洲女性有個最大的問題就是自認為哪裡胖就一定要遮住哪裡，我聽到最多的就是嫌自己的手臂粗或哪裡胖，所以挑選衣服或婚紗就要一定要把手臂遮起來，更可怕的就會用泡泡袖或更寬大的袖子去遮掩她所認為的不好之處，但實際上，有些地方愈去遮掩，卻沒有去仔細好好了解自己的全身比例，就很容易把衣服穿得更糟糕。即使現在有很多所謂的婚紗顧問會給予建議，但你得保佑遇到的是有服裝背景又有敏銳時尚專業角度的人才行。

如何挑選適合自己的婚紗

為避免自己無法下定決心選擇婚紗或被他人意見所搖擺，簡單的幾個步驟可以自己先思考一下：

1. 找幾款自己最喜歡的婚紗款式還有想要的風格呈現
2. 站在鏡子前裸體先好好認識並仔細看自己的全身部分
3. 找出自己認為最好看或最多他人稱讚的部位並記下來 (脖子的線條、鎖骨、四肢纖瘦、腰圍纖細、上半身偏瘦等。)
4. 找出自己認為劣勢的部位並記下來 (可能是下半身比較寬大、平身沒有腰線、手臂粗壯等。)

幾個簡單步驟列出條例統整後再回去看你所喜歡的婚紗款式就可以知道哪些設計適合哪些不適合了。這樣去挑選婚紗的時候可以清楚地跟婚紗顧問說，他們就可以快速地找出符合你的婚紗。

訂製款與成衣款的不同

婚紗的價格從幾千元到上百萬都有，主要是看你選擇的是個人訂製亦或者成衣樣式的，臺灣現在很多號稱手工訂製婚紗，但實際上有蠻多都是用既有的婚紗尺寸讓你先套一套，再針對你的尺寸去重新修改做一件，這其實不是所謂的訂製婚紗。所謂的高級訂製，是只為你個人量身訂做，依照你的身型尺寸量身並為你設計出一款獨一無二的婚紗

設計，布料的選擇與細節都是特別選擇和製作，全世界唯一的一件這才叫做訂製款。布料的品質與蕾絲或珠鑽搭配也有分品質，這都是影響價格最大的因素，另外還有人工打版師傅還有裁縫師傅，有些婚紗得耗費幾個月的時間還有大量手縫才能做出來，這就是為什麼一件訂製婚紗價格都會如此昂貴，但一件訂製婚紗的優勢就是最適合你的款式符合你的身形所縫製出來，穿起來每一寸都是最完美的。

成衣款式就是你去婚紗店有各種婚紗可以挑選，優勢是你可以快速又直接試穿不同的款式，缺點就是可能一件你喜歡的婚紗穿起來某些版型不符合你身形就會覺得哪裡怪怪的，但大致上出租婚紗都可以尺寸調整，只要不是太大問題都可以至少微調，但比較起來就無法像訂製款的完美，這就是為什麼很多人在挑選婚紗上都會花很長的時間，喜歡的婚紗可能某一部份的設計不喜歡，或者設計很喜歡但穿起來版型不適合自己等等問題。

現代婚紗的改變

現在的婚紗隨著女生自主權抬頭，婚紗設計上也開始有了大膽的變化，尤其蕾絲或刺繡布料的多元開發更為現在的婚紗增添更多選擇性。這幾年亞洲人也開始選擇歐式風

格的婚紗不再只侷限經典公主般的蓬裙，像是近幾年流行的裸紗式婚紗，透膚蕾絲布料或者立體蕾絲花設計，若隱若現帶點性感的風格深受大家喜愛，更貼身的款式讓女性更勇於展現自己的身材曲線,不同的蕾絲或立體花卉也都讓婚紗設計有了更多不同的風格，

更多強調在手縫設計細節上。除了婚紗外，也有人改穿全白西裝款式的套裝代替婚紗，打破舊有的規範展現新的『婚紗』樣貌。

大概是經過在倫敦的洗鍊，自己服裝風格也是偏向歐式並注重在手縫創意上，喜歡運用珍珠珠鑽在服裝上做創作，更喜歡把不同素材混合再一起加工，這在歐洲其實是蠻常見的手法，在學校其中一堂課程『禮服設計』我也會讓學生結合自己的創意去重組蕾絲布料並練習手縫，創造出不一樣的作品，這樣的製作方式在禮服或者婚紗上即使是一樣的款式但設計出來每一個人作品都還是不一樣的呈現。

我在倫敦工作的時候有個令人深刻的婚紗案子是為一對蕾絲邊情侶的其中一位設計製作，那天這對新人來到工作室講述需求，有別於以往做過的婚紗，她希望以男西裝的概念結合女性的柔美又不失帥氣的套裝（即使兩人都身穿婚紗但還是有做區別，她比較偏中性，而伴侶則為長裙的婚紗），當中我們協調很久也試穿好幾次，過了一陣子後她們傳來了婚禮照片，看著照片裡的笑容也讓當時的我一起感受到何謂幸福，一件訂製的婚紗像極了一個婚姻模式，都是需要調整磨合跟修改才能最後完成一個好的成品(關係)不是嗎？！

在英國時我幫不少人製作過婚紗，有埃及的、有中東的、有英國的，每個女生來的時候都興高采烈地描列他們想要的婚紗，有的想要奢華，有的想要簡約，有的想要復古樣式，每一件婚紗都沒有一件是一模一樣，也不只侷限在白色，顏色上大家也有不同的偏好，像是紫藕色或黑色。婚紗也未必一個人就不能穿，婚紗的款式就像每個人選擇的不同關係一樣，有的人選擇單身款式、有的人選擇談戀愛款式、有的人選擇婚姻款式，款式的細節大家就是自己的設計師，自己穿的舒適才是最重要的呀!

更重要的，在婚禮之後

焦點話題

撰文 /翁麗淑--臺灣性別平等教育協會

18年前的現在，我正在籌備自己的婚禮。說「籌備」有點誇大，還記得當時聽到人事主任跟大家報告相關的福利，其中有一項是結婚補助，我眼睛一亮，感覺這應該是CP值最高的福利了。當時我和男友都離原生家庭很遠，雙方家長都不喜歡自己孩子的選擇，於是我們決定自己到法院公證結婚。

所以我說「籌備」這詞有誇大，我們倆很簡單的決定結婚，匆匆訂了飯店邀請雙方的同事朋友參加(就是沒邀請遠方的父母)，婚禮完我們直赴北海道旅行，其他的儀式全免了。我當時簡單又自私的想法是：「如果我們真的不適合，離婚就罷了。」然後，這一路到了現在，18年，我也成了3個孩子的母親，最大的孩子16歲，剛上高一。

回首這段「婚禮」，對照著當時很多好朋友的婚禮，有的家庭和樂，有的已經勞燕分飛，有的還在困獸之鬥…我常玩笑地說：「費盡心思，不過一場行禮如儀」，我想說的是，婚禮上那些繁文縟節，究竟保障了誰的後半生？

但我仍要澄清，儀式當然有它的來頭與文化的承載。回想在媒妁之言的年代，對即將一起共度人生的對象一無所知，這個世界究竟要往哪方向前進充滿惶恐，對於幾乎無法自主的女性來說更是可怕…。因此也難怪婚禮上的種種總是以新娘為主要對象，不管是文定、迎娶的各種儀式，幾乎都在希望女性可以順利的適應新的家庭。但時至今日，女性對於自己的婚事大多有一定的自主性，不管是對象的選擇、雙方家庭的認識，甚至對未來的想像和計畫，女性大多能參與一定的決策。如果我們的時代已經可以從飛鴿傳書演進到手機不離身，結婚的儀式與意義是否也應該大幅長進呢？!

檢視婚禮中的儀式和吉祥話，奉茶時要說的：「一杯好茶來相請致蔭夫君有官名；茶杯捧正正，予你會得眾人疼；茶杯捧懸懸，予恁囝孫中狀元」，致蔭夫君、得人疼或囝孫中狀元，主體似乎都不是新娘自己，怎麼不是教大家都好相處(而要新娘得人疼？!)怎麼也不是祝福新娘博士班順利畢業或工作職位高升(而是要致蔭夫君有官名、囝孫中狀元)。再來看新娘前往夫家時，要丟扇子，代表著放下脾氣。如果新的家庭組成確實不免

要磨損新人個性上的稜角，但何以新郎不必丟脾氣呢？！娘家媽媽潑水，代表著覆水難收，似乎也是期望女兒就此幸福不必回娘家，只是，誰說幸福就要跟原生家庭切割呢？！更何況人生長長久久，未來誰能預料？！我有個朋友在有了孩子之後，丈夫變得粗暴又外遇，他求助無門也不敢回娘家，離婚後獨自帶著孩子，租屋苦撐，也不敢跟娘家透露實情，當然這並非一次新婚的潑水所致，但這所代表的「嫁出去的女兒，潑出去的水」背後的文化意義，讓許多女性在面臨困難時，無法得到原生家庭伸出援手，是令人嘆息之處。

另一個在儀式上亟需改變的，是在婚禮上女性的繁衍工具性，我們常在婚禮聽到「甜茶啉予焦，明年生孻脬(lān-pha)」「甜茶甜甜，新娘年尾生雙生(或生後生)」「來食新娘一杯茶，乎您兩年生三個」，似乎在說「結婚」最大的功能就是生小孩(而且還必須是男孩)…在新的家庭處境還來不及好好適應就要匆匆進入下一個階段，確實讓很多夫妻關係生變，更別說很多夫妻根本沒有思考清楚這一步，生了孩子後，整個生活、作息、經濟大亂，以致虐兒事件頻傳。當然也有生不出孩子的女性，不斷求子不成，還花大把鈔票費盡心力，就只是為了符合這個社會對好女人的標準…。

而在資本主義盛行的現在，婚禮更成了各商家競逐之處，婚禮上的婚宴、喜餅、金飾，還有六禮、十二禮，如果認真看這些手法，不合時宜的繁文縟節一樣也沒少，還多了許多以往沒有的橋段，婚紗拍攝越來越精緻繁複，婚禮當天新娘的禮服一件換過一件，還要聘一位新娘秘書隨伺在側，補妝加飾品換髮型，許多新娘享受號稱一輩子一次的女主角光環....但認真看這位主角，她的存在總是被注目觀看得多，她能自主展現能力的機會似乎少之又少，而濃妝與拘謹的禮服也讓這女主角吃得少話也很少…

我想說的是，結婚代表著人生即將進入另一個重要的階段，不管是進入一個原來就存在的家庭中生活，或是另外組織一個新家，都是充滿挑戰也考驗著家裡每個人經營關係的能力。當然，不只婚姻，人生的考驗從來不輕易放過我們。

我想告訴新婚的女孩，進入婚姻是要為了擴展妳的人生，迎接更幸福的另一個階段，但如果婚姻遠離了這樣的目標，我們可以思考是否要進入或考慮離開，我們的社會常常把女人和家庭綁在一起，婚禮中常常只看到盛裝的新娘而沒看到妳清楚的模樣，讓妳可能也忘了原來我也有自己的樣子，妳自己，本身，也值得在婚禮中被大大的祝福，別忘了在婚禮上為自己許願，妳想要的家，妳想要的幸福，妳想要的人生模樣，妳期望自己如何長出力量來面對挫折，結了婚，世界仍舊無限寬廣，沒有甚麼應該阻礙妳前進！

而對於新婚的男孩，我想說，這個社會賦予男性太多不切實際的重擔，讓男孩常常忘了怎麼溫柔的經營關係，怎麼分享自己的脆弱，你的人生值得在婚姻裡變得更美好！

也許「婚姻」這個人生的階段我們不斷聽聞，但真正走入後，你會慎重地發現，原來真正重要的、真正需要你嚴肅看待花時間精力金錢經營的，都是「婚禮」之後才開始的！

最後，我也想附帶一提，台灣前陣子沸沸揚揚的爭取同性婚姻平權運動，當然我也是極力吶喊的一員，不過呢，真正冷靜下來，我仍有些小小的不安想告解。以一個走過18年婚姻的異女來說，婚姻生活加加減減後帶給我的美好，可能還不如一本好書，(所以值得欣慰的是，結婚後我依舊可以看許多好書)。而在運動過程中，我看到許多歌頌同性愛情的浪漫故事、也聽到那些永遠相知相守的期待，更不乏同志的公開求婚…這些與異性戀相仿的浪漫愛情，和異性戀一樣，都值得我們再三思考。如果同性婚姻揭示的，是我們對於婚姻價值的再思考再定義，也許婚禮婚俗的種種儀式歷程，也值得我們再凝視再創造，再重新給予新的意義！

結婚？我們要相愛一輩子或相怨一輩子？

焦點話題

撰文 /劉慧華--諮商心理師

小美和小柏戀愛三年，兩人平常各忙各的，假日有空時一起安排旅遊，相處上時而愉快，偶而有爭執，日子過得也算輕鬆。近期想說認識久了，長輩也開始催婚，兩人心想結婚也行，就開始籌備婚禮的相關事宜。

在籌備婚禮的過程中，小美和小柏常常為了兩人想要的不同而吵架，比如說：小柏的父母希望他們搬到夫家附近，方便彼此照顧，但小美希望能住在離工作近一點的地方，兩人為了買房、還是租屋一直無法達成共識，而拖延了婚禮的時程。

小美和小柏深刻的體會到戀愛和結婚的不同，彼此對於婚姻生活是否能廝守到老，感到莫名的擔心，小美內心想著：「結婚是我們面對未來生活的重要抉擇，我們是否有預備婚姻的訣竅呢？」、「我該怎麼做呢？」

她開始約小柏談話，就像從前一樣，晚上兩人會喝喝小酒聊聊天，兩人暫時擱下煩人的婚事，聊聊最近籌畫婚禮的心情、彼此對婚姻的期望、父母的相處方式、兩家的規矩、家務分工、財務分配等等。這樣的轉變，讓兩人覺得更親近了，很多煩惱都可以跟對方說，對方也都會盡心的幫忙，兩人一起為生活努力的心，讓彼此更加堅定可以面對進入婚姻的種種困境。

從小美和小柏的相處經驗中，可發現伴侶間的關心、信心、耐心、寬心，這四個心就像四葉草代表著幸福，是在婚前兩人就需有的共識。

一、關心：培養及建立一體感

婚姻是從獨立個體到形成伴侶的過程，伴侶間要練習能換位思考，同理對方感受及處境，替對方著想並不強求對方改變，遇事能共同商量，彼此協助，成為婚姻的合夥人，共同面對未來生活。

二、信心：共同學習、成長與改變

婚姻生活就像泛舟一樣，面對的挑戰層出不窮，需要共同學習渡河的技巧，學習如何面對風浪，才能有信心順利闖關成功。

伴侶能一起參加婚前的職前訓練，如經營婚姻講座：家務分工、財務管理、親子教養等，再將所學知識及觀念加以多元討論，將有助於進入婚姻的信心，兩人有信心在多元的社會中，找到彼此希望的婚姻願景，建立起兩人的家及屬於這個家的獨特文化。

三、耐心：提升彼此溝通及衝突解決技巧

兩人溝通和衝突解決的方式，深深影響彼此的親密關係，伴侶深度的溝通有助於發展親密，有效的衝突解決有助於解決生活困境，因此彼此有耐心尋求好好溝通並解決衝突的互動模式，將有助於婚姻長長久久。

四、寬心：寬恕與包容

伴侶關係能長久的最重要關鍵就是能寬恕對方的缺失，我們可能因為生活習慣不同、文化差異、學習歷程、過去歷史等差異而不滿意對方的所作所為，如果要持續婚姻，就需要放寬心的學習包容及寬恕。

但如果婚姻生活中出現，對方有酗酒、外遇、暴力、犯罪等情況，這些對婚姻是極具殺傷力的事情，我們都不希望生活在毒性的關係中，離開是選擇之一，但如果對方有強烈的改變意願及行為，你是否能接受與包容，這就是維繫婚姻的考驗了，寬恕就是將過去的錯誤放下，持續前行。

總而言之，進入婚姻總是希望過得幸福快樂，我們知道那是夢想，但實現夢想是有方法的，一步一腳印，需要自己的改變才能完成，讓自己成為那個適合婚姻及更好的人，也幫助對方成為適合婚姻及更好的人，彼此在婚姻中都能得到滋養，幸福就不遠了。

"Wedding Flowers" by Wallboat is marked with CC0 1.0

愛了以後…讓電影來說

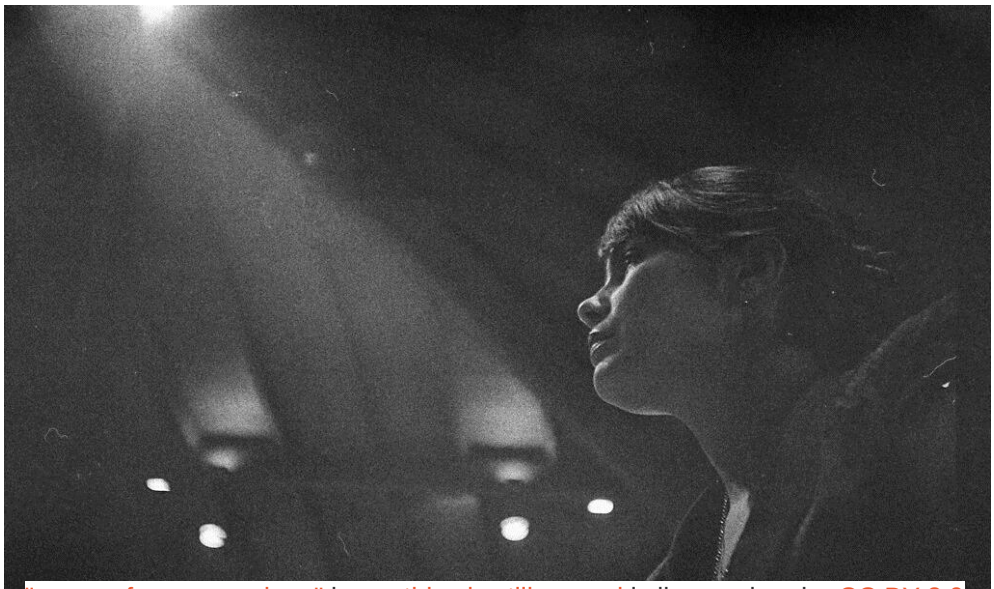
延伸閱讀

撰文 /編輯小組

「愛」是人們最喜歡探討的主題之一，不少電影都深入地談了「愛」，而兩個不同的個體緊密地在一起進一步成為了伴侶，「愛」讓彼此昇華而產了某種關係，可以是伴侶關係或婚姻關係等。史賓塞說「生命是內在關係與外在關係之間的調適。」也許「愛」是一個開頭，爾後的「調適」卻是一條漫長尋求建立均衡與和諧的過程，結果是走在一起也可能是分道揚鑣或不斷地循環，這路上的酸甜苦辣也許你正從某部電影裡看見自己的反照，一同來看看電影大師們在影像裡是如何來處理人類這複雜的情感吧!

後窗 Rear Window (1954) – Alfred Hitchcock

驚悚大師希區考克的「後窗」講述攝影記者因養傷在家而開始窺視鄰居的生活，透過觀察還替他們幻想了不同的故事，甚至認為有謀殺案的發生，決心要找出真相…。電影將神秘謀殺、婚姻議題與道德批判精彩地結合，從對鄰居夫妻的相處評論反射出男女主角對婚姻未來的懼怕，伴侶間的問題一一浮上臺面。



"scenes from a marriage" by mathias is still around is licensed under CC BY 2.0

婚姻場景 Scenes from a Marriage (1974) – Ingmar Bergman

瑞典導演英瑪·柏格曼最貼近日常生活的作品，故事描述一對外人眼中婚姻甜蜜的中產階級夫妻，如何從恩愛到衝突、分離又重逢，道盡關係中的各種樣貌，以及婚姻與愛情的矛盾糾葛。一幕幕的婚姻場景呈現了幸福生活、日常鎖事、分歧對立和惆悵，「關係」成了生命的

耗磨，卻也是人生永遠的課題。

青梅竹馬 (1985) –楊德昌

為臺灣導演楊德昌的新浪潮電影作品之一，備受國際影評肯定。阿隆與阿珍這對情侶是從小一起長大的青梅竹馬，一個是觀念保守東洋迷，另一個是大膽的西化女強人，兩人因生活型態與價值觀的歧異，感情上產生了裂痕，陷入了愛情的困境。這部片紀錄了 80 年代臺北的都會群像，和現代青年的茫然情事。

亂世浮生錄 The Crying Game (1992)-Neil Jordan

故事描述一位非裔英國軍人喬迪被俘，由北愛爾蘭共和軍弗洛斯看管，兩人在朝夕相處中產生友誼，在喬脫逃時不幸身亡，弗因此漸漸覺悟並叛離組織去倫敦找喬的黑人女友戴兒。弗格斯找到戴兒後，卻愛上了她…。電影承載了人類最真實的天性，以及對愛的勇敢與堅強，人都有選擇如何當自己和如何去愛的權利。

白色情迷 Trois couleurs: Blanc (1994) – Krzysztof Kieślowski

為克里斯多夫·奇士勞斯基三色三部曲中的第二部作品。電影敘述主人翁卡洛深愛著妻子子多明尼嘉，卻因為無法履行婚姻義務而被訴請離婚，引發接下來一連串的挾怨報復。「白色」代表平等，全片卻是透過男女主角互相折磨的過程中展現愛情中的自私成份，在愛的世界並無法找到真正的平等。

王牌冤家 Eternal Sunshine of the Spotless Mind (2004) –Michel Gondry

由米歇·龔德里執導的美國電影，男主角喬爾在得知前女友克蕾婷將腦中有關兩人的記憶全數刪除後，憤而至同一間診所進行記憶的消除。在清除過程中回憶了彼此相處的酸甜苦辣，生活裡的喜樂憂傷竟是如此真摯動人，讓喬爾反悔了當初的決定，依舊沒能保住記憶…。戀愛關係中總有些缺陷，但命中注定的愛情是無論如何也會在下一個路口交會。

"Eternal Sunshine of the Spotless Mind" by Picantico is licensed under CC BY 2.0

愛在暹羅 (2007) –楚克·薩克瑞科

一部講述發生在泰國曼谷暹邏廣場的故事。描述兩個從小一起長大 Tong 和 Mew 兩個男孩之間的感情經歷，Tong 的家人因為姐姐失蹤而遭受到痛苦，兩個男孩經歷分開又成長後的重逢。「我可能沒法跟你一起，但這不代表我不愛你了。」面對愛情、親情、友情等人類心靈相通的各種情感的滲入，相愛的兩人要如何繼續走下去…。

愛在午夜希臘時 Before Midnight (2013) – Richard Linklater

是電影《愛在黎明破曉時》(Before Sunrise) 和《愛在日落巴黎時》(Before Sunset) 的續集，前兩部談論了邂逅和分離後的重逢，《愛在午夜希臘時》談的是靈魂伴侶相愛之後所面臨的考驗。兩位主角伴著希臘的唯美風光，審視過去、現在和未來；重新定義家庭和浪漫，以及探索到底什麼才是真愛。在午夜的鐘聲敲響之前，他們的故事再次展開…。

親愛的外人 (2017) –三島有紀子

導演三島有紀子重新定義了家庭成員間的的親密與疏離。從片中再婚夫妻和不同血緣關係子女的相處，探討了「以為很親近但卻很遠；明明很陌生竟然那麼親」的矛盾關係，並提出了疑問：「父母孩子都要親生的才比較好嗎？」而男女主角在工作、生活中的鎖事呈現了各自的壓力和鬱悶，在伴侶的處境中透視了當代日本的婚姻樣貌。

婚姻故事 Marriage Story (2019) – Noah Baumbach

本片劇情靈感來自編導諾亞·波拜克的自身經歷。故事描述婚後太太漸漸感受到不被重視而決定離婚，曾經相愛的她們原本想好聚好散，卻為了爭取兒子的監護權陷入掙扎，經由律師互掀瘡疤，將婚姻中最醜陋的部分狠狠揭露。本片藉由離婚這個議題來探討婚姻與愛情中常見的問題，用最真實又殘忍的對白說出婚姻中最幸福及痛苦的時刻。

愛的關係像一條曲折的河流，有時候風平浪靜，有時候波濤洶湧；而關係的調適不能以靜態的逆來順受來維細表面的和諧，也許衝突的面對和協調才是讓愛延續的真諦。

🖊資料來源：

1. 開眼電影網。檢自：http://www.atmovies.com.tw/movie/
2. 維基百科。檢自：https://zh.wikipedia.org/
3. 黃英雄電影部落。檢自：http://blog.sina.com.tw/hero_movie/
4. Taste of Cinema 檢自：http://www.tasteofcinema.com/
5. c.c.search . 檢自：https://ccsearch.creativecommons.org/
6. 朱岑樓（1990）。婚姻研究。臺北市：東大。

愛妳愛你，要結婚嗎?

線上電子好書推薦

線上書城

▸ Ebook Taipei·臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁 >快速連結 - 電子資源整合查詢系統 >電子書 >Ebook Taipei·臺北好讀電子書(電子資源整合查詢系統首頁：http://isearch.tpml.edu.tw/)

(臺北好讀電子書 https://tpml.ebook.hyread.com.tw/index.jsp)

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：http://tpml.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpml.pdf

有你, 更能做自己

作者：鄧惠文 著

出版社：親子天下

出版年：2020

「必須了解自己及對方深層的問題，面對真實，才能創造一段穩定平衡的關係」。鄧惠文醫師特別開立數個婚姻處方箋，每篇幅以具體的案例故事撰寫親密關係中伴侶相處的重要課題，包含伴侶間的付出與需求、彼此的溝通、女人和男人的角色到家庭的互動與經營，透過溫柔又有力的文字引領讀者傾聽自己的內心，釐清自己的方向。

在婚姻裡孤獨

作者：羽茜 著

出版社：時報文化

出版年：2018

結了婚是愛情幻滅的開始？兩個人在一起了卻加倍感到孤獨？本書是作者在進入婚姻生活後每個孤單時刻的體會與反思，道出伴侶間背後抽象的情感和內在困境。當誠實地將這些婚姻比起愛情顯得知易行難的種種挑戰攤開來分析思考，在孤獨中擁抱自己，接納雙方真實的感受，克服對關係的恐懼，蛻變成一個有能力讓彼此快樂的人。

我媽的異國婚姻

作者：陳名珉 著;許匡匡 插畫

出版社：圓神

出版年：2018

「結婚之類的事情，必須要趁昏頭的時候趕緊辦了，否則等到清醒過來，就什麼都沒了。」本書以作者的媽媽傳訊息再婚到澳洲開始，倒述多年來母女、夫妻間的相處模式與回憶，在每個直接坦白的對話背後，真摯地呈現親情、愛情、生死與選擇等議題，以及在親人驟逝後如何面對悲傷、相互理解及繼續踏上人生各自的旅途。

放手前，試著再愛一次

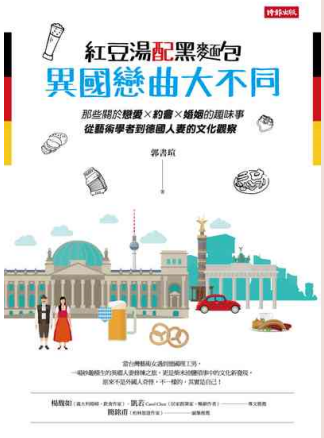
作者：詹姆斯.塞克斯頓(James J. Sexton) 著;林雨蒨 譯

出版社：方言文化

出版年：2019

這是一本如何「不」的書，如何「不」搞砸美好的婚姻與感情。作者以其 20 年離婚律師處理委託人的案件經歷，提供關係相處的方針，作為正在婚姻中或未婚的朋友一個避免犯下相同錯誤與選擇的借鏡。本書雖然無法勾勒出維持美滿婚姻的捷徑，但或許可以在「如何搞砸關係」的經驗中，反過來思考怎麼樣才能守住幸福，將最初對婚姻的期待與美好持續下去。

紅豆湯配黑麵包，異國戀曲大不同



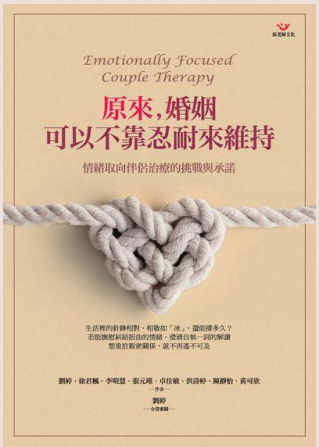
作者：郭書瑄 著

出版社：時報文化

出版年：2018

結婚好不好？異國婚姻又是如何呢？作者以文化觀察的角度在台灣習性與德國思維的碰撞中，看見彼此的差異與衝突，舉凡對感情和名分的認知、婚禮習俗到生活大小事食、衣、住、行等，有不少輕鬆卻獨到的見解。面對異國戀曲沒有絕對的答案，僅僅是觀看世界的其中一種角度不同罷了，作者更從中認識了不一樣的自己。

原來，婚姻可以不靠忍耐來維持



作者：劉婷 著

出版社：張老師文化

出版年：2018

這是一本情緒取向治療(Emotionally Focused Therapy，簡稱 EFT)的案例書，介紹了 EFT 的理論架構、步驟階段、核心技術等，也呈現臨床上的案例，一些臺灣常見的社會家庭議題，包括婆媳、外遇、性別議題、自殺、憂鬱症、不孕症等作個案概念化分析及建議，閱讀本書案例可能會發現與自己的經驗不謀而合。幸福的親密關係是每個人都值得擁有的，當陷在惡性關係之中，可以尋求專業人士的協助，不需要獨自承受痛苦與掙扎。

結不結婚都給自己一個好理由!

作者：珊德拉 著

出版社：凱信企管顧問

出版年：2012

一定得選擇結婚嗎？結了婚也可能會離婚，那為什麼結婚？又為什麼不結婚？其實結婚有理，單身無罪，本書提供結婚的好理由，也有不婚的經典獨白，婚與不婚，失婚或再婚，每個階段都有不同的煩惱與必須面對的悲歡離合，有了結婚證書並不等於有了幸福保證書，無論別人說得再多，先聽聽自己的內心怎麼說!

愛情答非所問

作者：許常德 著

出版社：時報文化

出版年：2014

集結了知名音樂人許常德回復讀者提問關於感情和婚姻的精彩對話，一篇篇透過網路公開，來自四面八方的多人共舞創作，一些該不該愛、該不該分、是不是背叛或在愛情之外的各種疑難雜症，經由不斷的整理提問、思考解惑，帶給許多人被療癒、被鬆綁和被撫慰之感。關於愛情，如果都正好是你想聽的，又有什麼意思？

親愛的彼得先生

作者：葉揚 著

出版社：時報文化

出版年：2015

「結婚更像是騎機車，用自己的肉包著那臺車，有時候不得已還要用腳來煞車」，道盡了婚姻路上需要不斷地尋求平衡點才能前進。本書是作家葉揚和先生(彼得)的婚姻生活紀錄，告別了戀愛中的粉紅泡泡，離開了少女時代的夢幻想像，無論是兩人世界或在家人朋友間的真摯相處，作者於愛情的墳墓中挖掘各種笑料，儼然成為現實生活的調劑，在柴米油鹽醬醋茶的瑣事裡，享受那平凡又幸福的滋味。

udn 數位閱讀電子書

路徑：北市圖首頁 >推薦服務 - 電子資源 >電子書 > udn 數位閱讀電子書

(電子資源整合查詢系統首頁：http://isearch.tpml.edu.tw/)

(udn 數位閱讀電子書 https://reading.udn.com/udnlib/tpml)

使用地點：不限館內

輔助說明：https://reading.udn.com/udnlib/tpml/howto/know

兩個人的餐桌，兩個人的家

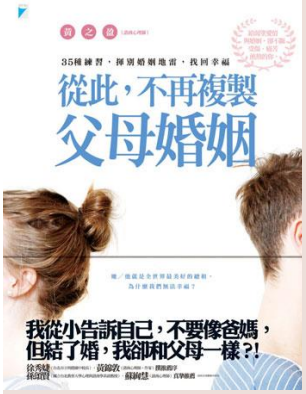
作者：蔡穎卿 著

出版社：時報出版

出版年：2017

當孩子長大離巢時，又回到了兩人世界，是一個新的開始。本書以情、住、行、衣到 20 道簡易食譜及搭配張張生活攝影，訴說著作者平淡卻真實的婚後生活故事，藉以達到與讀者彼此鼓勵的心意。有些默契，不是結婚初期就已經完整，反倒是日久年深的累積下建構了彼此最舒適的相處方式。有個人能結伴行人生大小路，未嘗不是件幸福的事。

從此，不再複製父母婚姻



作者：黃之盈 著

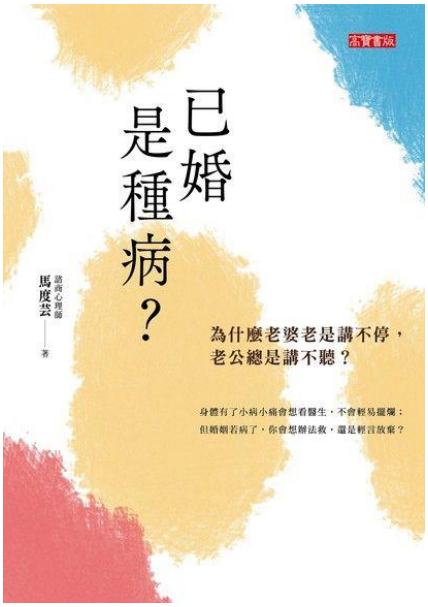
出版社：寶瓶文化

出版年：2016

從小告訴自己，不要像爸媽，但結了婚，卻跟爸媽一樣？從結婚後為什麼吵不停、另一半處處是地雷到不斷重新經歷自己過往與父母的關係，本書提供 35 種具體的類型分析及諮商心理師的建議和練習，並附有關係增進卡，以更廣闊的觀點知識來理解自身的遭遇，重新思考和學習。

咱來讀冊

為什麼老婆老是講不停，老公總是講不聽



書名：已婚是種病

作者：馬度芸 著

出版社：高寶國際

出版年：2019

ISBN：9789863616474

定價：330 元

索書號：544.3 7104

馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

身體有了小病，人們會去看醫生，但婚姻若病了，你會想辦法去救，還是輕言放棄？作者指出真實的婚姻是「日常的磨合，各種小事和狀況題的總合，而且健康的婚姻關係一生都在磨合」。全書共四章，其內容要點如次：

婚後才說早知道：相愛容易相處難？多一點「我可以」，少一點「你應該」。比如讓老公主動做家事的祕訣無他，就是要以讚美代替挑剔。不是去要求老公經常洗碗或洗衣，而是准許他做家事，但不限制他怎麼做，也不去批評他做的方式跟妳不一樣。

婚姻裡，多是看似一件小事：如吃東西太快、太慢、沒有情調，逛百貨公司心不干情不願、捨不得花錢、品味不對等。男人要有成就感、女人要有歸屬感，兩人都認為自己在婚姻裡很努力，卻得不到回饋，這完全是溝通不良，聽不到對方的聲音，只是按自己的標準評價對方，解決之道就是要有同理心。

婚姻，有時候會生病：同甘不共苦是人性使然，當苦比甘多的時候，便是婚姻的挑戰，走到這一步，破碎的關係你還想挽救嗎？其實道理是假的，情緒才是真的。夫妻本應該是一對能力相當的合作夥伴，誰都無法將自己的責任賴在對方身上，也不能將自己的快樂構築在對方的努力上，只能彼此扶持互相幫補。

愛的反覆練習：伴侶一直在你觸手可及的地方，但為什麼這麼努力了還是不能幸福？親愛的，因為我們要愛也要有愛的能力。事實上，愛要反覆練習，「忍耐」與「包容」，的確是夫妻間努力的目標，但「恆久」與「凡是」，卻是很高的標準，做到並不容易。

咱來讀冊

侶途~同性婚姻上路後，世界發生了什麼？

書名：侶途~同性婚姻上路後，世界發生了什麼？
作者：巴傑 (Badgett, M. V. Lee) 著; 黃思瑜 譯
出版社：臺灣商務印書館
出版年：2019
ISBN：9789570532449
定價：500 元
索書號：544.329 7725

馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

這是首部以社會學、經濟學研究方法，訪談、統計及探討各國同性婚姻合法化後，社會大眾對此產生了什麼樣的思考、生活與價值，其內容要點如次；

婚姻路上遇到的阻力與財務限制似無多大關聯，雖然有部分伴侶認識到結婚的不利之處，但真正的阻礙有三個，一是擔心定下來會讓一個人變得遲緩，或與個人政治原則、婚姻觀念有所衝突；二是伴侶一方想結婚，但另一方不想或猶豫不定；三是親朋好友的反應，親人家屬是重點，反婚朋友也是壓力。

迄今歐美的伴侶替代法律身分經驗，可歸納出：1.同性伴侶希望關係能在法律上獲得認可，偏好最近四婚姻的選擇。2.同性伴侶與異性伴侶都偏好婚姻，而非其他法律形式。3.極少未婚異性伴侶會選擇替代性法律身分。

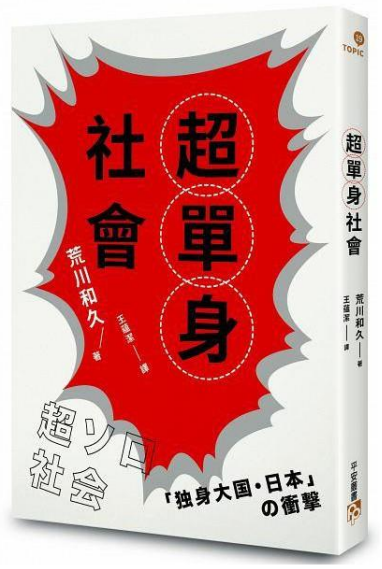
同志伴侶會選擇結婚是因為他們想要生小孩，且因為有些實務的需求，或是因為他們想要肯定與表達對彼此堅定的心意，並想向大眾公諸於世。同志伴侶不論有沒有結婚，或是如何結婚取決於生活條件、結婚的文化價值與實務價值、婚姻的阻礙以及接受或克服阻礙的過程，這些因數複雜地交互作用。

同性伴侶往往在描述時，美化了他們的婚姻觀與他人對婚姻的反應，但這卻和現實有所落差。有些伴侶提到與異性戀家人引起了實際的衝突，且有些衝突始終沒有解決，這說明同性伴侶沒有為了利己而有所隱瞞。

大多數異性戀者都認同且肯定同性伴侶的婚姻，甚至認為婚姻是「夥伴」，其內涵為成熟配偶間的承諾，而不是婚姻儀式、生兒育女與性別角色。

咱來讀冊

超　單　身　社　會



書名：超單身社會
作者：荒川和久 著; 王蘊潔 譯
出版社：平安文化
出版年：2018 年
ISBN：9789869641678
定價：320 元
索書號：544.386 4222

馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

本書依據日本官方數據，從個體的角度，深入分析單身社會的成因、相關商機的對應策略，並對未來的兩性關係發展提出預言。其內容要點如次：

1.受經濟泡沫化影響，很多 30 歲左右的男子性格內向、消費節儉、沒有野心、沒有追求自己的人生目標，和樂於過著安逸而平淡的生活。草食男沒有興趣談戀愛，也沒興趣結婚生子，是日本人口問題的原因之一。

2.部分男性仍有「男主外、女主內，女人結了婚，就該離職走入家庭」觀念。但現在雙薪家庭是社會主流， 一般女性原本就希望「和年收入比自己高的男性結婚」，時機未到時就致力工作的衝刺，因而陷入了惡性循環，猛然回首，發現芳華已過，也就放棄了結婚生子的念頭。

3.日本在 1890 年代初期，其千人離婚率是 3 點 38，幾乎是目前的一倍，主要原因是婆婆說「你不配當我家媳婦」，就可以「掃地出門離婚」，至 1898 年 7 月明治民法實施家庭制度後，將太太綁在「家庭」中，成為延續家庭的工具，同時離婚手續也變得嚴謹，實施當年離婚率較上年降低 20%，翌年又減少 13%。

4. 1974 年出現第一家 7-ELEVEN，如今日本日本已超過 5 萬家超商，滿足了小家庭的需要。1998 年開始，超商注意到單身男女的需求，於是便當、飯糰、咖啡，以及洋芋片、巧克力、布丁、優格、蛋糕等供應提升。另外，單身者在工作上難以出人頭地，想要創造「雖然未婚，但也很幸福」的事實，常用「動心消費」來滿足「認同」和「成就」。

咱來讀冊

不離婚的幸服選擇

書名：卒婚
作者：杉山由美子 著; 陳冠貴 譯
出版社：時報文化
出版年：2017
ISBN：9789571369761
定價：260 元
索書號：544.3 4258

馬上預約

書摘 / 編輯小組

「卒婚」，指的是從婚姻裡畢業，將沉重如震石壓深的婚姻關係推開，理解每個人的差異，並相互承認各自有不同的興趣與想法，不相互依賴牽制，不須總是在一起，也可以分開生活，去不同的地方旅行，這種模式但並非離婚，而是活出自我，享受人生。作者有感中年育兒結束後婚姻時間變得漫長，再次來臨的自由時間要如何度過的問題浮現。「我到底在做什麼呢？」開始不得不再次重新面對自己。

本書細心地採訪以獨特方式過著充實後半生的 6 對日本夫妻，提出嶄新的夫妻生活方式，紀錄了他們為彼此生活幸福的前提下選擇了「卒婚」的故事。有的夫妻以分居的方式踏實地相互確認並追求理想；有的是一開始太太全力支援先生，爾後兩人的角色互換；有的則貫徹在有實無名的婚姻上維持彼此相互幫忙又不束縛的平等關係；也有的則認為維持婚姻的理由是共同育兒，在任務結束後應該要回歸彼此自由戀愛的權利，或是重新找回戀愛的感覺；抑或是讓對方各自達成自我實現的生活，雖然從外人看來像是在脫離「婚姻」的形式，但每對伴侶也許是為了下半輩子過得更好，而改變成符合自己需求的婚姻模式，勇敢又真誠地去塑造自己的理想狀態。

在卒婚的背後其實也看到有一群人正無意識地打破日本社會傳統觀念上對性別的框架和限制， 例如過去從父姓的日本社會也轉變到孩子能自己選擇姓氏、各自蓬勃發的雙薪家庭也如雨後春筍般冒出，面對超高齡社會的衝擊，中老年夫妻如何在雙向角色上取得平衡，如何能面面俱到又不犧牲自己的生活，每個人有不同的做法和挑戰，而每個家庭的樣態應合乎每個家庭的內外在需求，無法用同一個模子去複製和定義。

活動市集

臺北市立圖書館 2020 年 10-12 月 終身學習活動

本活動一般民眾皆可參加，並提供「公務人員學習時數」認證及臺北市立圖書館「閱讀存摺點數 30 點」。

因座位有限並配合防疫，場次皆請事先報名，欲參加者請先電洽各館。

時間	主題	講師	地點
10 月 4 日(日)14:00-16:00	旅行與情緒教養	林榆芯(網路部落客)	景美分館 (02)29328457 臺北市文山區羅斯福路 5 段 176 巷 50 號 4 樓
10 月 4 日(日)14:00-16:00	吃的藝術～飲食行為的思考偏誤	蕭堯(健康大學創辦人)	永春分館 (02)27609730 臺北市信義區松山路 294 號 4 樓
10 月 17 日(六)14:00-16:00	從後現代主義的女性主義談兩性平等	黃英雄(新聞局委託電影講座、電影分級評議委員)	力行分館 (02)86612196 臺北市文山區一壽街 22 號 8 樓
10 月 17 日(六)14:00-16:00	芳香紓壓—天然香氣帶你回歸平靜	陳韋瑄(芳療家知識學院 教育總監)	萬華分館 (02)23391056 臺北市萬華區東園街 19 號 7 樓活動室
10 月 17 日(六)14:00-16:00	「一群人的老後」好書導讀講座	黃育清(教師)	石牌分館 (02)28239634 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 3 號 10 樓
10 月 18 日(日)10:00-12:00	其實你想要的不是錢，是更快樂自由的工作—展開你的斜槓之路	吳東軒(鐵席共同工作空間行銷顧問)	中山分館 (02)25026442 臺北市中山區松江路 367 號 8 樓
10 月 18 日(日)14:00-16:00	自由自在—無障礙旅遊	黃欣儀(特約領隊導遊)	啟明分館 (02)25148443 臺北市松山區敦化北路 155 巷 76 號 4 樓

時間	主題	講師	地點
10 月 18 日(日)14:00-16:00	親子種子球盆栽	簡家麗(蕪蕪紙創設計總監)	北投分館(02)28977682臺北市北投區光明路 251 號 B1
10 月 25 日(日)14:00-16:00	愛在尋尋覓覓時:戀人的愛情攻略地圖	丁介陶(杏陵醫學基金會-特約講師)	中崙分館(02)87736858臺北市松山區長安東路 2 段 229 號 7 樓
10 月 25 日(日)14:00-16:00	南萬華加蚋仔的時空發展故事	高傳棋(繆思林文化創意有限公司負責人)	東園分館(02)23070460臺北市萬華區東園街 199 號 3 樓
10 月 31 日(六)14:00-16:00	老雜時代 - 看見臺灣老雜貨店的人情、風土與物產	林欣誼(自由作家)	道藩分館(02)27334031臺北市大安區辛亥路 3 段 11 號 3 樓
10 月 31 日(六)14:00-16:00	用手機拍出好照片的技巧	周麗紅(手機攝影教學老師)	松山分館(02)27531875臺北市松山區八德路 4 段 688 號 5 樓
11 月 1 日(六)10:00-12:00	特考公文寫作技巧	楊安城(公文議題特約講師)	永建分館(02)22367448臺北市文山區木柵路 1 段 177 號 3 樓
11 月 7 日(六)10:00-12:00	手機自助優遊趣	周軒勤(專案企劃、3C 課程講師)	吉利分館(02)28201633臺北市北投區立農街 1 段 366 號 6 樓
11 月 7 日(六)14:00-16:00	銅鑼聲波 - 身心紓壓體驗	施瑤煖(音樂心靈推廣協會資深講師)	西湖分館(02)27973183臺北市內湖區內湖路 1 段 594 號 4 樓
11 月 7 日(六)14:00-16:00	義遊未盡:北義大利的旅遊、美食與藝術文化	王惠美(特約記者暨書籍作者)	天母分館(02)28736203臺北市士林區中山北路 7 段 154 巷 6 號 4 樓
11 月 8 日(日)10:00-12:00	銀髮族健脊養生動起來	李棟樑(棟樑健康促進集團執行	民生分館(02)27138083

時間	主題	講師	地點
		長)	臺北市松山區敦化北路199巷5號5樓
11 月 14 日(六)14:00-16:00	為健康動起來~認識核心肌群與鍛練	李棟樑 (棟樑健康促進集團執行長)	南港分館 (02)27825232 臺北市南港區南港路1段350號3樓
11 月 15 日(日)14:00-16:00	陽明山的自然生態與文史遺跡	呂理昌 (陽明山國家公園解說教育課技正)	李科永分館 (02)28833453 臺北市士林區中正路15號B2
11 月 21 日(六)10:00-12:00	慢旅臺灣	馬繼康 (世新大學公共關係組暨廣告學系兼任講師)	永建分館 (02)22367448 臺北市文山區木柵路1段177號3樓
11 月 28 日(六)14:00-16:00	第一次親子露營就上手	饒彩秋 (專欄作家)	舊莊分館 (02)27837212 臺北市南港區舊莊街1段91巷11號5樓
11 月 29 日(日)14:00-16:00	大手牽小手,零經驗也能輕鬆上手自助行	Q 娜小姐 (國際領隊)	王貫英分館 (02)23678734 臺北市中正區汀州路2段265號3樓
12 月 12 日(六)14:00-16:00	生活法律大揭密 - 職場員工的內心話：老闆這樣可以嗎？	林希庭 (法律百科專案總監)	總館 (02)27552823-2301 臺北市大安區建國南路 2段125號9樓
12 月 19 日(六)14:00-16:00	生活法律大揭密 - 生、老、病、死，不可不知的8個法律知識？	林希庭 (法律百科專案總監)	總館 (02)27552823-2301 臺北市大安區建國南路 2段125號9樓

活動內容如有變更，以本館官網公告為準。

https://tpml.gov.taipei/cp.aspx?n=5834C1E9B7370570