終身微學習資訊站 TAIPEI PUBLIC LIBRARY Vol.12

本期內容一覽

焦點話題

誰說旅遊要花大錢？花小錢也能輕鬆去旅行	張偉明
無痛生活節電—小改變大影響	陳淑宇
省錢理財術	楊賢英
延伸閱讀—理財網站推薦	編輯小組

線上書城

開源節流—線上電子好書推薦	編輯小組

咱來讀冊

活用小資薪水 5 年滾出 100 萬	創見文化出版
金錢整理	先覺出版
有錢人都用透明夾	遠流出版
無腦理財術，小資大翻身！	有鹿文化出版
下流老人	如果出版

活動市集

臺北市立圖書館 7-9 月終身學習活動

協辦單位 7-9 月終身學習活動

焦點話題

誰說旅遊要花大錢？花小錢也能輕鬆去旅行

撰文/省錢生活達人 張偉明

媒體都以為我家很窮，家徒四壁，所以才要省錢，來我家採訪之後才發現，我家根本就像是咖啡廳或書店，住在裡面舒服又自在，看起來日子過得不錯，不像貧戶，那為何還要省錢呢？是的，每個想省錢過生活的人一定有目的，有人想脫貧、有人想還債、有人想實現夢想，而我呢是想去旅行，去看世界。

去旅行不是很貴嗎？這絕對是阻礙大家去旅行的最大障礙。我們每年都固定出國 Long Stay 一段時間，出發前總是有朋友幫我們預估了費用，2012 年我們全家三口到蘇格蘭愛丁堡住了半年，女兒轉學去讀當地私校(因為沒有學生簽)，我們夫妻倆也在愛丁堡大學修短期課程，再加上還去了法國十天，英國縱貫十天的小旅行，所有費用加起來專家說至少要 263 萬，但我們 63 萬就完成了。2014 年我們去沖繩一個月，還包括兩週的日語課程，學彈三線打太鼓，最後結算每人不到三萬，很多人說比在臺灣生活費還便宜，怎麼做到的？

◎自助遊比跟團省

很多人一直認為跟團比較省，可以省時間，省煩惱，吃好住好，交通也毋須煩惱，還有導遊照顧，團進團出，團購比較省，多好！如果想去的國家有很多不方便，那跟團還是好，相反的如果是歐美，日韓，東南亞等這些旅遊便利國家的話，自助遊確實可以省超大。現在自己上網訂票訂住宿都超方便，價錢選擇很多，自己看地圖規劃景點安排行程也很容易，網路上爬文有一堆攻略可以看，好玩好吃好看好買好拍的各方面都有十分多元的選擇，只要肯花點時間，就能省下龐大旅費。

◎善用廉價航空

顧名思義，廉航就是以價取勝的航空公司，價錢當然很漂亮，班次選擇也很多，只

不過在享受廉價的同時還是要注意一些限制，像是班次的時間普遍不好，不是很早就是很晚，降落的機場不一定是最好的，托運行李有限重，沒有飛機餐，沒有機上娛樂，不能選位子，若以上都能配合的話，那麼廉航絕對會是你的好朋友，記得喔，越早買越便宜。

◎住宿選民宿

跟團之所以貴，其中一個就貴是在住宿，尤其住的都是四星五星的飯店，真的貴森森。如果你對住宿沒有太多享受要求的話，有很多 OTA 網站(Trivago、Agoda、Hotel.com)或是 Air B&B 這種國際民宿網站有非常多的住宿選擇，每一家都很有特色，價錢也很公道，像是我們在英國湖區的民宿就享受到女主人正宗英式下午茶款待，在首爾民宿裡還有傳統服飾隨你穿搭拍照，我覺得這正是旅行最大的樂趣，可以住在不同的民宿，享受不同的主人款待，感受不同的生活風情，好玩又省錢。

◎地鐵公車+雙腳萬能

另一個自助行最大的樂趣就是可以搭乘當地交通工具，像是地鐵或是公車，搭配自己的雙腳，在城市間自由來回穿梭，靠自己安排穿梭於每個想去的景點之間，想停多久都可以，像是北京上海，日本韓國，香港新加坡，巴黎倫敦這些大城市的地鐵系統相當發達，幾乎每個景點都能到，便宜又快速方便。在沖繩那霸我們搭當地公車小旅行，在曼谷還體驗了渡輪，澳門的免費穿梭巴士也是一絕，這些都非常有趣。另外建議還可以規劃一條 CP 值高的逛街散步路線，緩慢的悠遊於城市間，仔細品味每條道路，每間商店的有趣故事。

自助行最大的樂趣就是可以搭乘當地交通工具,搭配自己的雙腳，在城市間自由來回穿梭

◎飲食自己打理

不喜歡跟團的原因之一就是吃飯，出國吃的東西和沒出國一樣，那有什麼意思？所以建議在自助行程中可以特別安排去找當地特色小吃或美食，或像當地人一樣鑽進市場小巷，品嘗不同異國美味。另外如果停留時間長一點的話，建議可以住在有小廚房的房型，三餐自己打理，到當地超市購買當地食材，做成混搭無國界料理，非常有趣。在愛丁堡及沖繩的每一天我們都固定到超市購買減價即期品（市價 1/3），回家後再用創意變化許多連自己都佩服的美味，除了有趣之外，還可以省下可觀的外食花費。

◎找免費景點

其實大部分的景點都是免費的，除非一些特別的園區或是博物館要門票，出發前排行程時可以預先從網路上查到是否有門票，根據我的經驗，光是免費的景點就逛不完了。我最推薦的是可以有一點冒險精神，鑽進景點附近的小巷弄，總是會有許多意外驚喜等著你，不管是發現絕妙好店、隱藏美食小店、個性咖啡廳，或著只是看著當地居民生活日常，都是旅行裡應該要經歷的體驗。

到當地超市購買食材自己打理三餐，也是旅行中有趣的體驗

鑽進巷弄中總是會有許多意外驚喜等著你

誰說去旅遊一定要花大錢？省錢、存錢為自己與家人規劃一場旅行，共同創造美好的回憶，相信你也可以在旅行中得到比金錢更豐富的收獲。

本文作者《花小錢去旅行部落格》：http://b0831b.pixnet.net/blog

焦點話題

無痛生活節電—小改變大影響

撰文/主婦聯盟環境保護基金會非核小組召集人 陳淑宇

才剛進入 6 月，臺灣平均氣溫就已來到 27.1 度，臺北氣溫甚至上飆至 37 度！看來今年又是個炎熱難耐的夏天，隨著氣溫慢慢上升，家中空調溫度也越開越低，電費帳單真叫人不想面對，本次要與大家分享節電小撇步，只要在生活中做一點小改變，就能減少碳排量還能省到電費喔！

因為溫室效應的關係，夏季氣溫屢創新高。猶記去年夏天，因為颱風吹垮花蓮和平電廠的高壓電塔，導致電力無法輸出。8/15 更因為大潭電廠的跳電，造成全臺大停電！因為電力供應吃緊，政府計畫建造深澳燃煤電廠，更考慮重啓核四，但燃煤發電會對當前嚴重的空汙問題雪上加霜，而重啓核電，將使政府 2025 無核家園的承諾跳票！

如果民眾在生活中減少用電，就可以不用增建電廠，可以說是「節電就是發電！」今年四月臺電調漲電費，而六月更要以夏季用電計價，因此，節電的好處不僅是省錢，而且可以減少碳排放，還可減緩地球的溫室效應，可說是一舉兩得！

居家如何節電？

在不影響生活品質、不破壞家庭和諧的原則下，節電才能持久。用電量以「度」來計算，所謂一度電是：1 度電(Kwh)=耗電功率(w) × 使用時間 (H) ÷ 1000
所以減少電器使用時間和選擇耗電功率較低(效能較高)的電器產品是節電的兩大要訣。

◎電器選擇

1. 家電產品貼上有節能標章者，代表**能源效率比國家認證標準高 10~15%**，不但品質有保障，耗電量還更少。

2. 能源效率

以夏季家庭用電量佔比約 1/3～1/2 的冷氣為例：

- ◆ 可以選擇變頻、高能源效率值（CSPF）的產品。
- ◆ 冷氣大小與房間坪數、用途、方位等有關。
- ◆ 溫度設定 26 度 C 以上，冷氣調高一度可節省約 6%的用電。
- ◆ 搭配電扇或循環扇的使用，並做好門窗隔熱。
- ◆ 定期清洗濾網（2-3 週一次）可節省約 2-3%的用電。

◎冰箱

冰箱是家中唯一一個 24 小時不可斷電的家電，節能冰箱最高可省能達 70%！

省能妙招：

- ◆ 選擇變頻冰箱、高能源因數值（EF）的產品。
- ◆ 依據家庭人數，挑選適當大小（80~100 公升/人）的冰箱。
- ◆ 做好冰箱冷藏/凍食物的分類管理。
- ◆ 勿囤積超過 8 分滿的食材。
- ◆ 開啓冰箱時，每次盡量少於 20 秒。

◎燈具

別小看一顆燈泡耗電量不大，根據調查，照明總用電量在家庭用電量，也名列前茅！因為，家中電器數量最多的電器，莫過於燈泡，不能輕忽。

省能妙招：

- 選擇 1 級能源效率的燈具。
- 依照空間，選擇電燈類型。
- 盡量選擇 LED 燈，節電比例可達 80%以上。
- 離開 10 分鐘以上，再關燈或搭配感應器。
- 裝置多切開關，依據需求選擇開燈數量。

◎電熱水瓶或開飲機

可依使用習慣，加裝定時器，將可大幅減少用電時間。

有些電器即便沒有使用，卻也在消耗電力，依工研院的測試，待機電力約占家庭用電的 7.4%。使用多開關式延長線，可避免頻繁拔插頭所造成的電器耗損，也可減少待機電力；在開關上貼上電器標籤，也有助於用電管理。

種下一簾清涼

根據日本研究，加種綠簾子的地方最多可降溫 11℃，並因為綠色植物的光合作用，吸收二氧化碳，有助緩和地球暖化。

◎窗戶隔熱

一般玻璃約只能隔絕經由窗戶進入熱能的 7%，因此一般住宅而言，約 60%熱能透過熱輻射方式經由「窗戶」進入室內。

隔熱紙貼在窗裡面，隔熱效果大概只有 20%。若**隔熱紙貼在窗子外面，隔熱效果約可達到 60%～70%左右。**

◎頂樓隔熱

頂樓的室內熱源約有 22%是來自屋頂，因此可以種植植物阻隔熱源，或搭建太陽能板，可發電兼隔熱。

左：都市小農場：頂樓種植植物達到隔熱效果

上：搭建太陽能板發電兼隔熱

◎外牆與屋頂

製造一層物質阻擋，讓混凝土不會直接受到日照，不管是塗上白色隔熱漆、鋪隔熱磚、木棧板、綠屋頂/籬、黑網、太陽能板皆可。

◎廚房

廚房家電耗能約佔家電產品總耗能的 49%！如果可以減少使用時間，將可大大降低能源使用量。以幾乎家家必備的電鍋來說，如果能夠以一個電鍋一次就搞定一餐，將可大大減少使用能源的時間，並提高民眾在家煮菜的意願！

如果大家能夠學習電器的正確使用方法，降低不必要的待機電力，確實做好門窗與屋頂的隔熱，每個家庭在不影響生活品質的情況下，平均將可省下約 20%的用電量喔！

★延伸閱讀★

電鍋料理圖書推薦：

一個電鍋做出聚餐菜 ，著者：楊桃文化，索書號：427.1 4402

一個電鍋，幸福滿桌，著者：密思工作室 ； 袁小真，索書號：427.1 3612

電鍋料理王，著者：Amanda，索書號：427.1 1891

一按上菜!80 道零失敗懶人電鍋料理，著者： 簡秋萍，索書號：427.1 8824

一鍋到底!小資族美味電鍋料理 100 道，著者：黃美惠，索書號：427.1 4485

焦點話題

省錢理財術

撰文/家事達人 楊賢英

有些人利用股市、基金或房地產等投資當作理財方式，我則是把省錢的生活方式當成理財規劃，許多人會把省錢生活聯想成「不消費」、「壓抑著慾望」、「痛苦」、「沒有生活品質」，那就是大大的錯誤了，省錢生活，當然不是一昧省錢，勒緊褲腰，讓生活品質下降，理想的省錢生活必須要做足功課，隨時鑽研各種省錢招數，讓省錢生活既能做到環保還能兼顧生活情趣，對我來說，省錢就是理財，以下將省錢方式分成 3 大類一一與大家分享。

◎廢物利用省錢法

廢物利用是完全不需成本的省錢方式，也是我最喜歡的省錢法，許多人以為廢物利用需要技巧或手藝，其實，只要把物品原有的特質，熟練運用就算達到省錢的功效了，而且還能夠滿足許多生活需求。

◆舉玻璃瓶再利用為例：

許多人都有收集玻璃瓶的經驗，但常常只是收集卻不用占據許多空間，其實玻璃瓶有很多妙用呢！

(1) 當作醃製品、果醬類或是高湯、甜湯類的盛裝容器使用。

(2) 當作收納容器使用，收納掉落的釦子、別針、料理的調味料甚至孩童的文具等……方便使用又省空間，不需再額外購入收納家具。

作法：

(1) 將玻璃瓶蓋用鐵釘打出 3 個洞孔。

(2) 用螺絲將瓶蓋鎖在木質層板下方固定。

(3) 將玻璃瓶轉緊即可。

將瓶蓋鎖在木質櫃層板下方，可收納鈕釦、別針等小物。

長一點的瓶子還能收納孩子的文具用品呢！

◎節能省錢法

節能是最快也是最直接的省錢捷徑，在省電節能方面，推薦給大家三招降溫法及替代省電法幫你省電省錢。

◆三招降溫法

第一招：防西曬降溫

把鋁箔紙亮面部分朝外，黏貼在塑膠瓦楞板上，再將鋁箔紙面朝外，用膠帶貼在西曬的窗戶上，如此可降低室溫約 3 度。

第二招：拖地降溫

到了下午用濕拖把，將屋子隨意拖一遍，立即降溫 2-3 度。

第三招：吊扇降溫

利用吊扇加強空氣循環，可以降低室溫約 2-3 度，藉此達到涼爽功效。

利用這 3 招降溫法，讓我家客廳冷氣從此變成展示品，鮮少被使用，環保、省電又省錢。

將鋁箔紙亮面部分朝外，貼在塑膠瓦楞板上。

將貼好鋁箔紙的瓦楞板固定在西曬窗戶上。

◆替代省電法

(1) 以瓦斯燒水及保溫式熱水瓶替代插電式熱水瓶，就算完全不用電，仍然隨時有熱水飲用。

(2) 平底鍋代替烤箱烤麵包，不用烤箱也能烤出外酥內軟的麵包。

(3) 自然乾燥替代烘碗機使用，把洗好的碗，放在網架上自然乾燥，不用烘碗機也能達到乾燥效果。

◆燜燒法省瓦斯

將需要花時間燉煮的食材（不論時間長或短），全都用燜燒的方式，如此不但可以讓食材烹煮好又可以省下瓦斯費。例如煮麵時，待水滾後放入麵條後再滾一下，然後立即關火，燜幾分鐘後，麵條就可以吃了，便可省下小火慢煮熟麵條的時間。需要長時間燉煮的紅燒牛肉、焢肉、燉雞.....等料理，我一律用燜燒法，這樣的方法讓我家 3、4 個月才換一桶瓦斯。

◎食材管理不浪費省錢法

◆將買回來的食材事先處理好以保鮮盒分類，再放入冰箱儲存，可讓冰箱發揮更大功效，並減少食材買來被遺忘在冰箱角落，造成浪費。

◆很難煮熟的食材，可以一次大量烹煮，再依照每次食用的份量進行分包，如此不但省瓦斯，又可以縮短料理時間。由於烹煮省時方便，會讓人愛上自炊，因此減少外食的機率，守住健康更守住荷包。

◎省錢要數據化

數據是理財規劃得以持續進行的推手，有數據結算成果可增加節約的動力，例如每用到一個玻璃瓶，就把等值的價錢 49 元（日系商店價）丟到撲滿裡，不外食自己煮乾麵吃，就放入 30 元（麵攤價 40 元扣掉成本的價錢），當撲滿裝滿時，就是願望達成的時刻，旅遊、孩子的教育費、甚至買車、買房.....所有、所有都可以實現，這時會發現，省錢生活好棒、好快樂、好值得。

在什麼都漲，唯獨薪水不漲的年代，學會聰明的省錢生活，就算日子過的簡單也能怡然度日，不論環境如何變，「省錢」絕對是理財規劃的基礎，如果省錢與環保能夠兩者並行，那麼恭喜你，你也是聰明省錢達人喔！

延伸閱讀

理財網站推薦

看了以上幾位理財達人分享的省錢妙計，你是否也躍躍欲試了呢？本期資訊站要再推薦幾個實用的理財網站給大家，幫助你輕鬆省錢、理財更簡單，快一起加入聰明理財一族的行列，為自己存下一筆實現夢想的基金吧！

◎親子理財—信誼奇蜜親子網

http://parent.kimy.com.tw/LifePlan/

針對家庭、親子提供許多理財規劃觀念，分為「培養孩子金錢觀」、「儲備育兒教育金」、「精打細算過日子」、「教媽咪輕鬆理財」等實用的 4 大主題區塊，還可利用網站的「生兒育女計算機」幫助估算育兒所需費用。

◎臺灣證券交易所

http://www.twse.com.tw/zh/

提供投資人市場及個股線上即時訊息，並宣導各類證券投資知識，讓投資人能夠迅速了解證券知識與掌握市場動態。

◎經濟日報

http://1063180.kjm.com.tw/

除了提供投資相關資訊外還有熱門經濟即時新聞，讓投資人得以掌握國內外的經濟動向，特別推薦本站的「資訊圖表看時事」，以圖表搭配簡短說明，適合忙碌現代人的閱讀習慣。

◎Money 錢管家

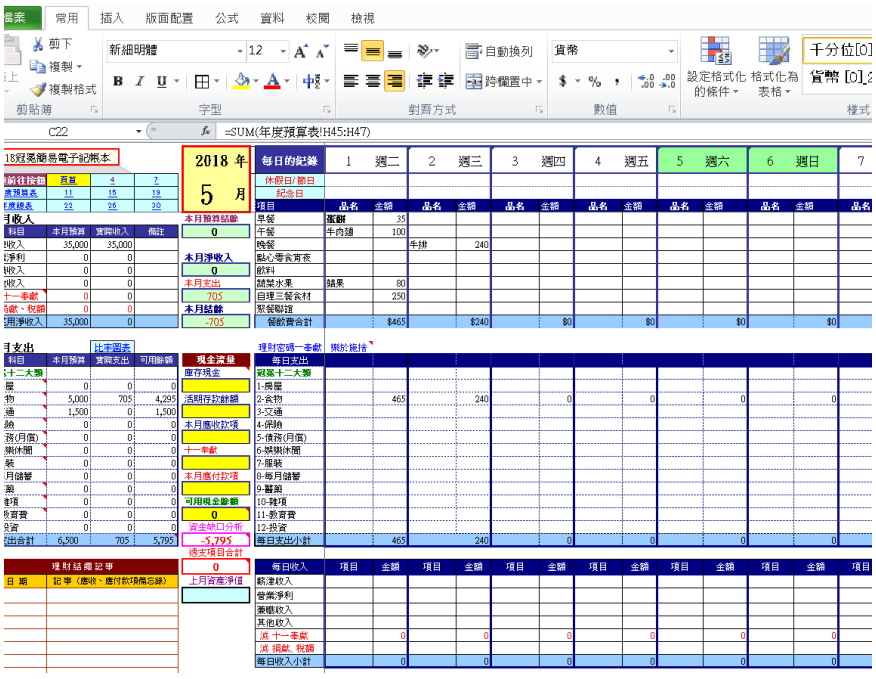
https://www.money.com.tw/

提供理財、保險、投資……等新知，還有記帳、繳費等線上小工具，幫助你快速紀錄個人金錢流向，更可下載本站所推薦的數種理財相關 APP，讓你滑滑手機就能輕鬆理財。

◎冠冕電子計帳本

http://www.crown.org.tw/web/1717072/26

想要利用 Excel 計帳但又覺得困難嗎？免費的冠冕電子計帳本是一個不錯的選擇，只要將數字填入即可非常容易使用，每年皆會更新版本，有分適合初學者的「簡易電子計帳本」及略懂 Excel 理財的「保家電子計帳本」2 種。



線上書城

開源節流-線上電子好書推薦

●Ebook Taipei・臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>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/）

使用地點：不限館內

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

省水、電、瓦斯 50%大作戰!!:跟著節能省電達人救地球

作者：黃建誠著

出版社：新自然主義,幸福綠光出版 聯合發行總經銷

出版年：2015

節能省電不能等！但你真的用對方式了嗎？本書除了破解節能省電的十大迷思、揪出真正的吃電怪獸外，還告訴你省電、省水、省瓦斯的各種妙招與案例，讓你在救地球之餘，也救救自己的荷包！

紅樓夢教你的十堂理財課:這次，不談愛情。讀懂書中的財富機鋒，結局大不同!

作者：朱國鳳著
出版社：時報文化
出版年：2016
誰說《紅樓夢》只能談愛情與人性？你知道《紅樓夢》除了有極高的文學價值與人生哲理外，它其實還是一本理財書嗎？盛極而衰的賈府就像一間豪門企業，書中人物各擔任不同職位、有不同的理財風格。本書作者帶你走進理財的大觀園，洞察紅樓夢中的財富機鋒。

脫貧窮の硬技巧:Excel 教我的那些理財記帳、投資管理大小事

作者：艾凡斯著
出版社：博碩文化
出版年：2014
還在用效率極低的人工手動記帳嗎？你需要一個更聰明方便的記帳工具來管理你的收支與投資。本書介紹 9 大個人理財管理表格和 93 招以上 Excel 絕對操控技，掌握 Excel 的基礎概念與技巧，讓你發現原來用 Excel 理財比想像中簡單，存不到錢反而比較難！

為什麼他們裝潢花得那麼少!:20 位新世代小資屋主，320 個居家裝潢省錢妙計，施工品質．生活機能．個性品味全 hold 住

作者：漂亮家居編輯部著
出版社：麥浩斯
出版年：2012
誰說好裝潢一定要高預算！本書從設計、委託、發包……到自力裝修，蒐羅 320 個裝修預算 cost down 的省錢絕技、20 位小資屋主的案例分享，教你精準控制預算，還能兼顧高品質的個性品味與生活機能，打造一個理想的家！

20 幾歲必須規劃的富裕人生計畫

作者：劉貞言著
出版社：富易圖書
出版年：2012
花樣年華的你是否已經開始為下半人生做準備了呢？想要享有退休生活的餘裕，就必須及早開始儲備資本。本書提供從職場到退休生活，各種開源節流的建議與技巧，就從現在開始，為自己離開職場後的人生做儲備與規劃吧！

iKnow 行動生活誌:小資寶典!效率 UPUP 省錢大作戰

作者：吳煥章主編
出版社：金易文創
出版年：2014
時間就是金錢！本書網羅 iKnow 小編強力推薦的 20 款省錢省時 APP，並針對不同系統與功能分類。每款 APP 除了特色介紹外，更佐以操作圖片，詳細授予使用方法與步驟，即使是 3C 白痴也能輕易上手！

錢難賺 保險別亂買:第一本教你買對、買夠、買好保險的強效工具書

作者：朱國鳳，邱正弘作
出版社：時報文化
出版年：2016
市售保險產品種類五花八門，保單一不小心就愈買愈多。本書以系統性的實務指導入手，從觀念建立到實戰規畫，從搖籃到搖椅的保險需求，循序漸進，教你回歸保險本質，用小金額取得大保障。

用小錢這樣做也能成為千萬包租公:一次學會成功收租穩賺不賠的密技,30 歲前輕鬆退休

作者：賴志傑,施文彥著
出版社：布克出版 家庭傳媒城邦分公司發行
出版年：2015
即使不上班工作，也能靠收租擁有穩定的持續性收入！從募集資金、房產選購到租屋經營，兩位房產達人以自身的投資經驗，建立一套成功的經營管理哲學，分享用小錢成為包租公的關鍵密技。

改變你的生活的平民經濟學:一樣上班賺錢,為什麼我比別人有錢

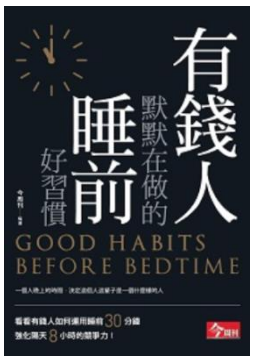
作者：陳先雲作

出版社：大智文化

出版年：2012

生活永遠離不開經濟學！無論是理財、投資、消費、各種生活現象，乃至看問題的理念和思維方式，平民經濟學正在影響與改變我們的生活。本書運用大量生活與歷史故事介紹經濟學知識，簡潔明瞭，通俗耐讀，助你更快更好地接近成功！

有錢人默默在做的睡前好習慣



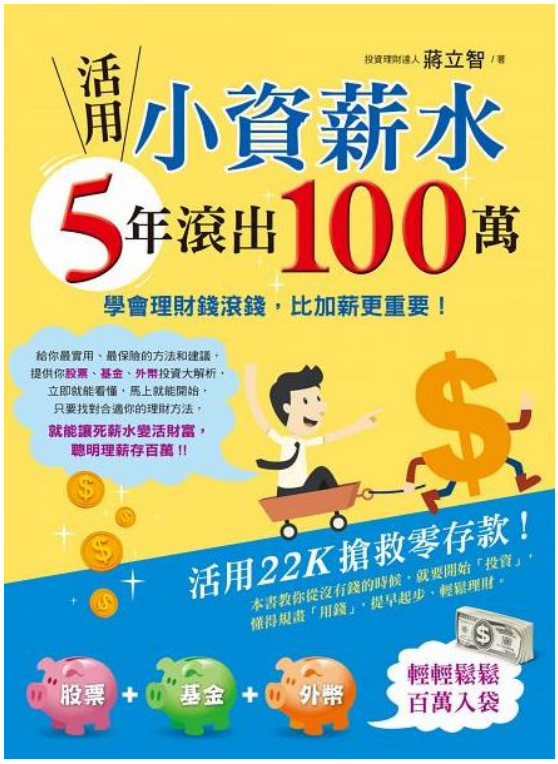
作者：今周刊編著

出版社：今周刊出版 大和書報總經銷

出版年：2017

你知道有錢人連睡前習慣都和一般人大不相同嗎？因為他們的晚上是用來超越競爭對手的！本書以名人真實故事為例，透視有錢人睡前的各種好習慣，並幫你統整出睡前五大提案，讓你透過模仿與學習，為明日的成功做好準備。

咱來讀冊



◆作者：蔣立智
◆出版社：創見文化
◆出版年：2014 年
◆ISBN：9789862715383
◆定價：320 元
◆索書號：563 4408

活用小資薪水 5 年滾出 100 萬

書摘/臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

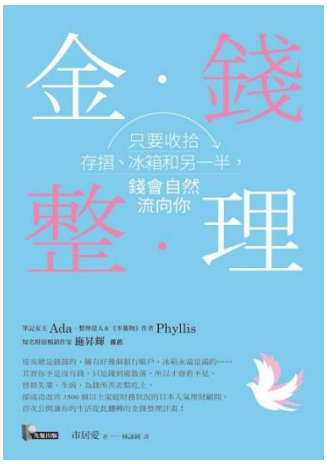
一般初入職場的年輕人，在工作上認真打拚，為的是積累財富，並希望透過理財讓錢滾錢，加快財富積累的速度。本書宗旨就是「學會理財錢滾錢，比加薪更重要」。

為何同樣領薪水過日子，有人成為窮上班族，有人成為富上班族？本書藉由教你如何用錢、存錢的方法，建立正確的理財觀念，再透過投資工具，根據自己的現況找出個人最適合的投資方式，讓死薪水變成活財產。

理財智慧，不只是智商高就夠了，情緒管理也很重要，真正有理財智商的人，不但懂得運用金融工具，還有耐心等待的情緒諮商，兩者結合才能賺到錢。

本書強調，投資最重要的是不要跟市場對抗，市場一直下跌有它的道理，同樣上漲也有它的道理，如果不信邪，硬要在下跌的市場攤平，必定是損失慘重。投資基金最容易產生虧損的地方，是因為太早贖回，尤其是那些一看報酬率下跌就贖回的小資族。小資族必須從財務狀況、心理壓力、市場情況這三個關鍵因素，選擇自己的投資組合。在財務許可下看清楚市況，衡量自己能否承受股市波動的風險，再做出與市況預期一致的投資計劃。

咱來讀冊



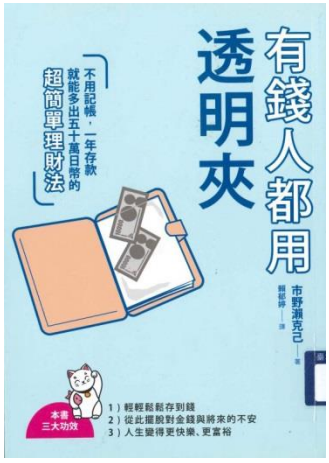
金錢整理：只要收拾存摺、冰箱和另一半，錢會自然流向你

◆作者：市居愛
◆出版社：先覺
◆出版年：2017 年
◆ISBN：9789861343013
◆定價：250 元
◆索書號：421.1 0720

我要借書

簡介

在物價皆漲薪水沒漲的年代，收入只能滿足基本溫飽，這樣的生活簡直讓人喘不過氣，本書要教你如何透過整理身邊物品掌握金錢流向，例如存摺、錢包、記事本.....等，從不起眼的小地方開始累積財富。



有錢人都用透明夾

◆作者：市野瀨克己
◆出版社：遠流
◆出版年：2017 年
◆ISBN：9789573280422
◆定價：280 元
◆索書號：421.5 0634

我要借書

簡介

每次下定決心要好好記帳但總是半途而廢嗎？不擅長記帳的作者開始使用透明夾理財法後，便改善自己的消費習慣，在沒壓力的情況下也能存到錢，本書推薦給想存錢但又懶的記帳的你，快來借閱本書一窺其中的秘訣吧！

咱來讀冊

無腦理財術，小資大翻身！

◆作者：施昇輝
◆出版社：有鹿文化
◆出版年：2018 年
◆ISBN：9789869510875
◆定價：320 元
◆索書號：563.53 0869

我要借書

簡介

本書是一本為小資上班族所寫的理財書，作者使用淺白文字說明節約與投資的方法，點出幾個成功理財必須掌握的大原則，就算是初學者也能讀懂，可以說是小資族一生受用的求生指南。

下流老人

◆作者：藤田孝典
◆出版社：如果
◆出版年：2016 年
◆ISBN：9789866006883
◆定價：280 元
◆索書號：544.8931 4645

我要借書

簡介

「下流老人」一詞來自日本，這些老人不乏來自名校畢業、高學歷、中高階層，隨著少子化、高齡化的社會變遷，如果還依循著過往舊思維生活，你我未來都有可能成為「下流老人」的一份子，「一分耕耘，一分收獲」的時代已經過去，閱讀本書好好為未來退休後的自己做準備吧！

活動市集

臺北市立圖書館 7-9 月終身學習活動

時間	主題	講師	地點
7 月 7 日(六) 14:00-16:00	性別平等 ★愛情的界線	郭雅真 勵馨基金會教育宣導特約講師	稻香分館 (02) 28940662 臺北市北投區稻香路 81 號 3 樓
7 月 7 日(六) 14:00-17:00	歷史教育 ★來台灣吧聽故事	蕭宇辰 台灣吧創辦人	大同分館 (02) 25943236 臺北市大同區重慶北路 3 段 318 號
7 月 7 日(六) 14:00-16:00	鄉土文化 ★臺灣鐵道創世紀：百年後的文化與觀光新景點	李欽賢 美術史研究者	延平分館 (02) 25528534 臺北市大同區保安街 47 號 10 樓
7 月 14 日(六) 14:00-16:00	生活哲學 邁向幸福的居家整理術	簡佳璽 香氣盒子香氣事務所設計師	總館 (02) 27553554 臺北市大安區建國南路 2 段 125 號 9 樓
7 月 14 日(六) 14:00-16:00	生活美學 友善生活綠建築	林黛羚 作家	東湖分館 (02) 26323378 臺北市內湖區五分街 6 號 4 樓
7 月 14 日(六) 14:00-16:00	親子旅遊 讓孩子從旅行中學習成長	趙政岷 中國時報副總編輯	萬華分館 (02) 23391056 臺北市萬華區東園街 19 號 7 樓
7 月 15 日(日) 10:30-11:30	保健養生 ★我腰能伸能屈—淺談下背痛	蔡翰霆 萬芳醫院職能治療師	木柵分館 (02) 29397520 臺北市文山區保儀路 13 巷 3 號 4 樓
7 月 21 日(六) 14:00-16:00	投資理財 ★親子生活理財密碼	林素真 理財作家	稻香分館 (02) 28940662 臺北市北投區稻香路 81

時間	主題	講師	地點
			號 3 樓
7 月 21 日(六) 14:00-16:00	科技理財 生活大革命：AI x 機器人	陳世杰 第一金投信國外投資部投資經理	萬華分館 (02) 23391056 臺北市萬華區東園街 19 號 7 樓
7 月 29 日(日) 14:00-16:00	生態保育 水鳥，鷸鴴科	陳王時 生態攝影家	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路 15 號
8 月 4 日(六) 14:00-16:00	文化藝術 書法藝術與生活美育對話	鄭銘 中國標準草書學會監事	三民分館 (02) 27600408 臺北市松山區民生東路 5 段 163 之 1 號 6 樓
8 月 5 日(日) 10:00-12:00	樂齡生活 ★樂齡族智慧手機之運用技巧	蘇正文 谷霆科技專案經理	吉利分館 (02) 28201633 臺北市北投區立農街 1 段 366 號 6 樓
8 月 11 日(六) 14:00-16:00	性別平等 電影裡的性平課—透視文化中的性別角色	丁介陶 杏陵醫學基金會特約講師	力行分館 (02) 86612196 臺北市文山區一壽街 22 號 8 樓
8 月 12 日(日) 10:30-11:30	保健養生 ★遠離過敏—國人常見過敏性鼻炎、異位性皮膚炎等預防及減緩	何孟杰 萬芳醫院中醫師	木柵分館 (02) 29397520 臺北市文山區保儀路 13 巷 3 號 4 樓
8 月 18 日(六) 14:00-16:00	投資理財 樂齡聰明理財	李明惠 錢 Money 雜誌專業講師	大安分館 (02) 27325422 臺北市大安區辛亥路 3 段 223 號 5 樓
8 月 18 日(六) 14:00-16:00	保健養生 健康從腸胃道開始	Donna 營養師 長庚科技大學兼任講師	萬華分館 (02) 23391056 臺北市萬華區東園街 19 號 7 樓
8 月 19 日(日) 14:00-16:00	動物醫學 ★什麼！我們家毛孩子老了！	簡耀君 長青動物醫院獸醫師	延平分館 (02) 25528534 臺北市大同區保安街 47 號 10 樓

時間	主題	講師	地點
8月26日(日) 13:30-16:30	電影賞析 「臨終信託」電影導讀	黃英雄 國立中正大學中文系客座副教授	萬華分館 (02)23391056 臺北市萬華區東園街19號7樓
8月26日(日) 14:00-16:00	天文氣象 ★一起抬頭看星星	王寶勛 王老師科學教育工作室負責人	東園分館 (02)23070460 臺北市萬華區東園街199號3樓
8月26日(日) 14:00-16:00	生態保育 蔓長的旅程，一路走來的藤本歷程	陳柏豪 原生植物保育協會講師	李科永分館 (02)28833453 臺北市士林區中正路15號
9月1日(六) 14:00-16:00	手機應用 ★手機攝影輕鬆入門	楊玉城 老羊攝影學苑苑長	松山分館 (02)27531875 臺北市松山區八德路4段688號5樓
9月2日(日) 14:00-16:00	科普教育 ★新聞主播沒說的科學	簡麗賢 科普作家	舊莊分館 (02)27837212 臺北市南港區舊莊街1段91巷11號5樓
9月8日(六) 14:00-16:00	手機應用 ★手機日常生活實用APP大公開	吳淑敬 大安社大電腦資訊講師	大直分館 (02)25336535 臺北市中山區大直街25號5樓
9月9日(日) 14:00-16:00	保健養生 進入天然香氣的世界—按摩讓你好放鬆	郭芷伶 香草集教育訓練、產品經理	西園分館 (02)23069046 臺北市萬華區興寧街6號4樓
9月15日(六) 14:00-16:00	保健養生 你的姿勢很有事：擺脫酸痛的小撇步	三個字(SunGuts) 物理治療師	啓明分館 (02)25148443 臺北市松山區敦化北路155巷76號4樓
9月16日(日) 14:00-16:00	商品行銷 ★網路行銷與網路跨境開店	許家郁 SWEETGIFT創意設計總監	六合分館 (02)87321063 臺北市信義區松仁路240巷19號5樓

時間	主題	講師	地點
9月16日(日) 14:00-16:00	親職教育 ★管教的勇氣－你要幫孩子變得更好	彭菊仙 親職作家	景美分館 (02)29328457 臺北市文山區羅斯福路5段176巷50號4樓
9月22日(六) 14:00-16:00	人文歷史 ★宋朝生活顧問	曹若梅 臺北市明湖國中教師	萬興分館 (02)22345501 臺北市文山區萬壽路27號5樓
9月29日(六) 14:00-16:00	家事生活 ★樂玩家事—3歲開始，培養家事小達人	陳映如 專欄作家	城中分館 (02)23938274 臺北市中正區濟南路2段46號3樓
9月30日(日) 14:00-16:00	人文歷史 ★從集應廟古蹟—談臺灣神明拜拜學問大	葉倫會 文史導覽志工	木柵分館 (02)29397520 臺北市文山區保儀路13巷3號

本活動一般民眾皆可參加，並提供「臺北市終身學習護照」、「公務人員學習時數」認證。
因座位有限，標★記號場次需事先報名，欲參加者請先電洽各館。

活動市集

協辦單位 7-9 月終身學習活動

• 市民生活類

單位名稱:泰山文化基金會

洽詢電話: (02) 25017722

單位地址: 臺北市長安東路 2 段 99 號 10 樓之 1

單位網址: http://www.taisun.org.tw/

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
不孤單，一起走：這些年孩子教會我的事	7 月 11 日 19:00-21:00	一般民眾	2	陶璽特殊教育創辦人 區智鑛	免費	需事先報名
找回情緒的正向力量	7 月 25 日 19:00-21:00	一般民眾	2	國際演說家、作家 吳娟瑜	免費	需事先報名
毒戰春天—打造無毒新生活	8 月 15 日 19:00-21:00	一般民眾	2	向日有機農場創辦人 許有勝	免費	需事先報名
勇敢邁步，人生各自精彩	8 月 29 日 19:00-21:00	一般民眾	2	前太陽馬戲團團員 陳星合	免費	需事先報名
常作衆生不請之友	9 月 12 日 19:00-21:00	一般民眾	2	中華維鬘學會名譽理事長 鄭振煌	免費	需事先報名
長命百歲，從呼吸開始	9 月 26 日 19:00-21:00	一般民眾	2	氧樂多牙醫診所院長 趙哲暘	免費	需事先報名

單位名稱:財團法人臺北市東門基督長老會

洽詢電話:(02)23513589

單位地址:臺北市中正區仁愛路 2 段 76 號

單位網址:http://www.eastgate.org.tw/

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
從電影看家的風景	9 月 4 日 至 12 月 11 日 每隔週二 9:20-12:00	一般民眾	洽開課單位	諮商心理師 黃柏威	免費	需事先報名
臺灣教會人物對臺灣的影響	9 月 6 日 至 12 月 13 日 每隔週四 9:20-12:00	一般民眾	洽開課單位	張德麟牧師	免費	需事先報名
音樂作品欣賞	9 月 18 日 至 12 月 18 日 每隔週二 9:20-12:00	一般民眾	洽開課單位	臺北藝術大學音樂系教授 陳美鑾	免費	需事先報名
植物與人生	9 月 13 日 至 12 月 20 日 每隔週四 9:20-12:00	一般民眾	洽開課單位	臺灣大學農藝系暨研究所專任教授 郭華仁	免費	需事先報名

單位名稱:財團法人精神健康基金會

洽詢電話:(02)23279938 轉 26

單位地址:臺北市中正區羅斯福路 1 段 24 號 9 樓

單位網址:http://www.brainlohas.org

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
靜思感恩—心腦修煉	7 月 21 日 10:00-12:00	一般民眾	2	臺北慈濟醫院身心醫學科主治醫師 李嘉富	免費	需事先報名，限額 60 名

單位名稱:財團法人洪鈞培文教基金會

洽詢電話: (02) 23955212

單位地址:臺北市中正區和平西路 2 段 11 號 5 樓

單位網址:www.hcp-foundation.org.tw

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
「身心健康・快樂生活」-骨骼健康・快樂生活	7 月 8 日 10:00-12:00	一般民眾	2	三軍總醫院副院長 潘如瑜	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「正向樂觀・心理健康」-活出自我・心理健康	7 月 8 日 14:00-16:00	一般民眾	2	台灣精神醫學會理事長 賴德仁	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「社會典範・全民效法」-崇法務實・全民效法	7 月 14 日 10:00-12:00	一般民眾	2	司法院前院長 賴浩敏	免費	地點：國父紀念館中山講堂
「面對歷史・開創未來」-民族提昇・開創未來	7 月 14 日 14:00-16:00	一般民眾	2	臺灣師範大學政治學研究所教授 黃　城	免費	地點：國父紀念館中山講堂
「社會典範・全民效法」-兩岸司改・全民效法	8 月 11 日 10:00-12:00	一般民眾	2	司法院前副院長 蘇永欽	免費	地點：國父紀念館中山講堂
「面對歷史・開創未來」-民族平等・開創未來	8 月 11 日 14:00-16:00	一般民眾	2	文化大學國家發展與大陸研究所教授 龐建國	免費	地點：國父紀念館中山講堂
「身心健康・快樂生活」-直腸健康・快樂生活	8 月 12 日 10:00-12:00	一般民眾	2	成功大學附設醫院副院長 李政昌	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「正向樂觀・心理健康」-抗壓處方・心理健康	8 月 12 日 14:00-16:00	一般民眾	2	台灣精神醫學會秘書長 張家銘	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「社會典範・全民效法」-整	9 月 8 日 10:00-12:00	一般民眾	2	公務員懲戒委員會前委員長	免費	地點：國父紀念館中山講堂

治官箴・全民效法				謝文定		
「面對歷史・開創未來」-區域和平・開創未來	9 月 8 日 14:00-16:00	一般民眾	2	元智大學社會暨政策科學系教授 劉阿榮	免費	地點：國父紀念館中山講堂
「身心健康・快樂生活」-泌尿健康・快樂生活	9 月 14 日 10:00-12:00	一般民眾	2	亞洲泌尿科醫學會秘書長 邱文祥	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「正向樂觀・心理健康」-充沛腦力・心理健康	9 月 14 日 14:00-16:00	一般民眾	2	精神健康基金會董事長 胡海國	免費	地點：新北市立圖書館演講廳

單位名稱:國家圖書館

洽詢電話:02-23619132 轉 727

單位地址:臺北市中山南路 20 號

單位網址:http://cloudage.ncl.edu.tw/

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
長恨此身非我有——東坡的(不)豁達人生	2018/7/7(六) 14:00-16:00	一般民眾	2	祁立峰(中興大學中文系副教授)、謝金魚(故事網站共同創辦人)	免費	須報名
政治與文學交會點上的蘇東坡	2018/7/14(六) 14:00-16:00	一般民眾	2	楊照（作家、歷史學者）	免費	須報名
也無風雨也無晴——國光與趨勢合作東坡定風波	2018/7/21(六) 14:00-16:00	一般民眾	2	王安祈（國光劇團藝術總監、臺大戲劇系特聘教授）	免費	須報名
傳唱與新創:從黑膠時代到 CD 時代	107/07/28（六） 14:00-16:30	一般民眾	3	徐睿楷(原住民族廣播電臺主持人)、劉智濬(中臺科技大學文教經營事業研究所副教授)	免費	須報名

單位名稱:財團法人純青社會基金會

洽詢電話:(02)27631650

單位地址:臺北市信義區東興路 69 號 3 樓

單位網址: http://www.chun-ching.org.tw/

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
如何預防老人憂鬱與失智症	7 月 6 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	楊孟達身心診所醫師 徐新雅	200 元	請及早報名，額滿為止
快樂銀髮族的養生之道	7 月 13 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	雅丰唯心中醫診所院長 陳峙嘉	200 元	請及早報名，額滿為止
預防失智症的非藥物治療	7 月 20 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	職能治療師 沈明德	200 元	請及早報名，額滿為止
失能新觀念:肌少症	7 月 26 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	萬芳醫院家庭醫學科醫師 陳柏臣	200 元	請及早報名，額滿為止
全穀雜糧聰明選	8 月 3 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	前臺北榮總營養師 賀皓宜	200 元	請及早報名，額滿為止
保健食品停看聽	8 月 10 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	柏愛藥局藥師 周孫鴻	200 元	請及早報名，額滿為止
中高齡族健康出遊須知	8 月 17 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	馬偕醫院家庭醫學科醫師	200 元	請及早報名，額滿為止
疼痛不要來找我	8 月 24 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	癒健物理治療所物理治療師 謝妮芸	200 元	請及早報名，額滿為止
認識癌症治療	8 月 31 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	臺北醫學大學附設醫院放射腫瘤科/安寧緩和科醫師 黃姚儒	200 元	請及早報名，額滿為止
豆蛋魚肉類:我到底需要多少蛋白質？	9 月 7 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	前臺北榮總營養師 賀皓宜	200 元	請及早報名，額滿為止
腦不老而後老不惱:從腦與心智科學談預防失智	9 月 14 日 9:30-11:30	50 歲以上民眾	2	國立陽明大學神經科學研究所助理教授 張立鴻	200 元	請及早報名，額滿為止

安寧療護觀念下的癌症治療	9月28日 9:30-11:30	50歲以上民眾	2	臺北醫學大學附設醫院放射腫瘤科/安寧緩和科醫師 黃姚儒	200元	請及早報名，額滿為止
五感活力系列—音樂體適能	7至8月每週二 9:30-11:30	50歲以上民眾	洽開課單位	洽開課單位	共8堂課,200元(材料費另計)	請及早報名，額滿為止
生命故事系列—故事串起精采人生	7至8月每週三 9:30-11:30	50歲以上民眾	洽開課單位	洽開課單位	共8堂課,200元(材料費另計)	請及早報名，額滿為止
心靈練功坊系列—洞悉關係心密碼	7至8月每週四 9:30-11:30	50歲以上民眾	洽開課單位	洽開課單位	共8堂課,200元(材料費另計)	請及早報名，額滿為止
好學書法	7至12月 每週二 14:00-16:00	一般民眾	洽開課單位	洽開課單位	共8堂課，1200元(2人同行各加送1堂)	限3個月內上完課程
經絡健康	7至12月 每週三 14:00-16:00	一般民眾	洽開課單位	洽開課單位	共8堂課，1200元(2人同行各加送1堂)	限3個月內上完課程
水彩油畫	7至12月 每週四 14:00-16:00	一般民眾	洽開課單位	洽開課單位	共8堂課，1200元(2人同行各加送1堂)	限3個月內上完課程
卡拉OK	7至12月 每週五 14:00-16:00	一般民眾	洽開課單位	洽開課單位	共8堂課，1200元(2人同行各加送1堂)	限3個月內上完課程

單位名稱： 財團法人味全文化教育基金會
洽詢電話：(02) 25065001
單位地址：臺北市中山區松江路 125 號 4 樓
單位網址：http://www.weichuan.org.tw/

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用
園藝治療-銀髮香草園藝班	7 月 19 日 至 10 月 11 日 每週三 9:30-11:30	一般民眾	洽開課單位	洽開課單位	材料費 1200 元 (12 堂課)

單位名稱： 社團法人台灣蝴蝶保育協會
洽詢電話：(02) 25532322
單位地址：臺北市大同區萬全街 103 巷 19 號 1 樓
單位網址：http://www.butterfly.org.tw/

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用
無聲的生存挑戰：臺灣淡水龜的生存危機	7 月 6 日 19:30	會員、志工、一般民眾	洽開課單位	屏東科技大學野生動物保育研究所助理教授 陳添喜	會員、志工免費，非會員 100 元
揭開彩翼的神秘面紗：蝴蝶學名不思議	8 月 3 日 19:30	會員、志工、一般民眾	洽開課單位	《臺灣蝴蝶拉丁學名考釋》作者 李興漢	會員、志工免費，非會員 100 元

• 家庭生活類

單位名稱： 財團法人臺北市任兆璋修女林美智老師教育基金會
洽詢電話：(02) 27780703 轉 20
單位地址：臺北市大安區忠孝東路 3 段 100 號 5 樓
單位網址：http://www.jenlinst.org.tw/index.asp

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用
「由覺己到知人—開展積極的人我關係」自我成長營	7 月 4 日 至 7 月 6 日 9:00-16:30	一般民眾	洽開課單位	任林教育基金會諮商心理師 王天興	3000 元（三天課程，含研習講義，不含午餐）
我變，我變，我變變變—發展性轉化工作坊	8 月 9 日 至 9 月 13 日 11:00-12:00	一般民眾	洽開課單位	諮商心理師 吳健豪	2800 元/人，7/10 前報名享早鳥價 2500 元/人

• 職業進修類

單位名稱： 中華人事主管協會

洽詢電話：(02)27485188

單位地址：臺北市南京東路 5 段 225 號 15 樓

單位網址：http://www.hr.org.tw/

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
召募任用制度操作與管理技巧	7 月 1 日 9:00-16:00	一般民眾	6	知名科技大廠人資長 蘇姵臻	會員價：2980 元 非會員：3500 元	上課地點：中國文化大學建國分部
門市立地調查與商圈經營策略實務	7 月 1 日 9:00-16:00	一般民眾	6	全家便利商店資深招募經理 盧冠諭	會員價：2980 元 非會員：3500 元	上課地點：中國文化大學建國分部
領導統御與部屬培育指導	7 月 1 日 9:00-16:00	一般民眾	6	台灣管理雜誌突破雜誌專欄作家 聶繼承	會員價：2980 元 非會員：3500 元	上課地點：中國文化大學建國分部