

# 終身 微學習 資訊站 Vol.15

## TAIPEI PUBLIC LIBRARY

### 本期內容一覽

#### 焦點話題

臺北漫步巷弄秘境	水瓶子
單身族租屋注意事項	崔媽媽基金會
一個人好好~享受獨處的時光	張智棻
外食這樣吃 最能享瘦健康	黃書宜
延伸閱讀——一個人可以做什麼？	編輯小組

#### 線上書城

一個人生活——線上電子好書推薦	編輯小組
-----------------	------

#### 咱來讀冊

幸福，從一個人生活練習開始	大田出版
能不能，轉身就遠行	三采文化出版
一個人的小鍋料理	積木文化出版
一個人的會議時間	大田出版
超圖解收納術	采實文化出版
走路的人	圓神出版
「一個人生活」熱門主題書展書單	編輯小組

#### 活動市集

臺北市立圖書館 4-6 月終身學習活動
協辦單位 4-6 月終身學習活動

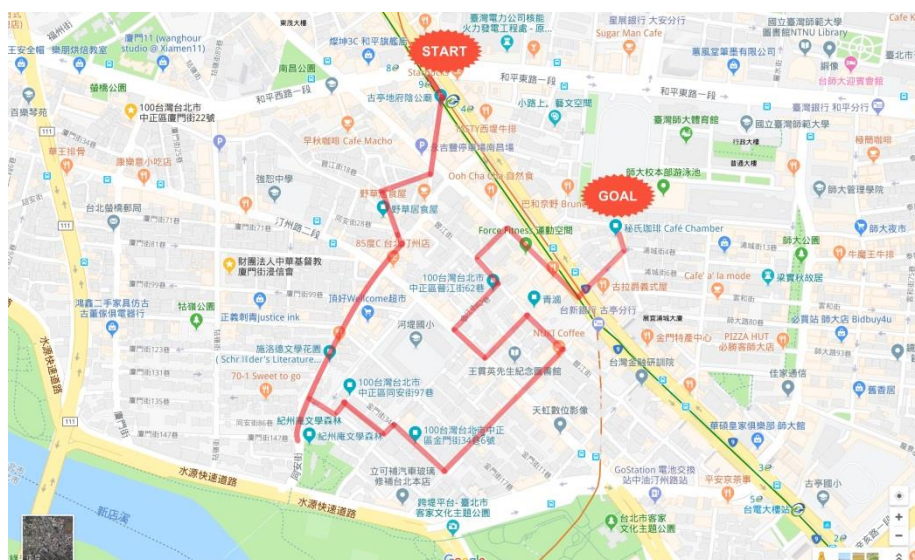
# 焦點話題



## 臺北漫步巷弄秘境

撰文/青田七六文化長 水瓶子

人車繁忙的臺北街頭，其實只要鑽進小巷弄，別有一番天地，無論假日或上班日，或者白天甚至晚上，在這一條秘境散步，會讓你有意想不到的療癒效果。首先，要請你放下包袱，穿著輕便休閒服，換上便於走路散步的鞋子。



以捷運古亭站 9 號出口為起點，請大家依照紅色的路線探索巷弄秘境

從古亭捷運站的 9 號出口上來，巷口有一座古亭陰公廟，矗立在羅斯福路與和平東路的大樓旁，神像居住在重重的鐵門鐵窗內。這條看似防火巷的不起眼小巷，就是同安街的起點，巷內林立多家小吃店及咖啡館。

繼續走在同安街，穿過南昌路，延續著一路的小吃店，到了同安街的 8 巷，突然出現像是一個異世界的 Y 字路口，路口有一棟兩層樓的建築，二樓用日本時代咖啡色的雨淋板作為牆面外觀，背後則是具現代感的公寓大樓或是辦公大樓，極具有時代的反差。



同安街 8 巷的 Y 字路充滿強烈的對比，走左邊會抵達長慶廟後方的老榕樹

從 Y 字路的左手邊進入同安街 8 巷 2 弄，不遠處可以看到一棵老榕樹，民政局取名為「長慶榕」，據說樹齡已經三百歲。

到了同安街 28 巷口，有一座教堂，一旁有長慶廟，繞到長慶廟旁有一文獻會石碑，上面說明古亭庄命名的原由是從「鼓亭」而來。還有一棟日式木屋，後方不遠處還有十普寺，此處在 1990 年代以前，還未加蓋成為馬路，是原名「赤川」的水圳道上游，夏日不少小朋友會來此戲水玩樂。

日式木屋，目前是一間名為「野草居食屋」的日式料理食堂，除了餐飲之外，也可以感受到 1930 年代日人居住環境，與戰後陳玉麟教授一家居住在此的故事，每到整點還有小火車會啟動繞行，可以聽聽當年蒸汽火車與車長站長互相吆喝的聲音。

沿著同安街慢行，一路上的人行道地磚有些文學家的散文、詩詞，在同安街 87 號有一處廢地，現在經過妝點成為施洛德文學花園，再走幾步路，就會到建於日本時代的紀州庵料理亭，還有純文學的書店可逛逛，假日在廣場上有市集。紀州庵在日本時代是河邊的高級料理亭，可以划船、遊河、看戲船表演與欣賞夕陽景致，戰後為公營機構公務人員的居住區，許多文學家居住在此，因此有了紀州庵文學森林的名稱。

再來這條小秘境有點難找，同安街 97 巷巷口，有個童趣繪畫牆，牆上畫著小朋友抱著彎彎的月亮，我姑且稱之為入口，往巷內走，留意左手邊第二條巷子，地址為同安街 97 巷 9 號，巷口有個汽車禁止進入號誌，走進去後右手邊有個防火巷，像是私人的小花園，地上有馬賽克圖案，勇敢些再往內鑽，牆面上有著像是鯨魚的圖案，再來會經過鐵道圖案，這是一條神秘的小巷道，尤其在夜晚踏入此處別有風情，不過，女性一個人還



是要小心自身安全。



秘巷內地上有馬賽克作品



秘巷出口，有鯨魚、鐵道等圖騰

往金門街的方向的巷弄，是臺北早期公寓大樓興建處，沒有地下室，住宅通風涼爽，金門街 34 巷 6 號的公寓大樓前裝飾著漂亮的圖案，風格可能受到了楊英風的影響。金門街上的「UNKI Cafe」很適合一個人來喝咖啡，晉江街上的「青滷」，更是適合一個人來點一些健康蔬食，無論食量大小都可滿足需求。

晉江街 90 號公寓大樓旁的警衛亭有條小通道，巷道錯綜且地址凌亂，有興趣的朋友可以走入探究，從汀洲路鑽出來右轉，再從汀洲路 2 段 233 號旁的巷子鑽入，居然通到晉江街 62 巷，這是今日散步的高潮，然後走回晉江街，再找到 57 巷鑽入，彎彎曲曲的防火巷，每次走過都會有電燈自動亮起，走出後居然就來到了南昌街，有種快速穿越的快感。

這些小巷曾是臺灣第一宗銀行大盜李師科規劃搶銀行後的逃亡路線，神不知鬼不覺，要不是鄰居舉報，至今可能都無法破案，最後，我們走過羅斯福路，來到秘氏咖啡結束今日的臺北秘境探索之旅，臺北的小巷內還有許多故事值得慢慢探索，一個人散步也不無聊。

**\* 景點地址：**

陰公廟：同安街 1 號

長慶廟：晉江街 34 號

野草居食屋：同安街 28 巷 1 號

施洛德文學花園：同安街 87 號

紀州庵文學森林：同安街 107 號

秘巷 1：同安街 97 巷 9 號後方的防火巷

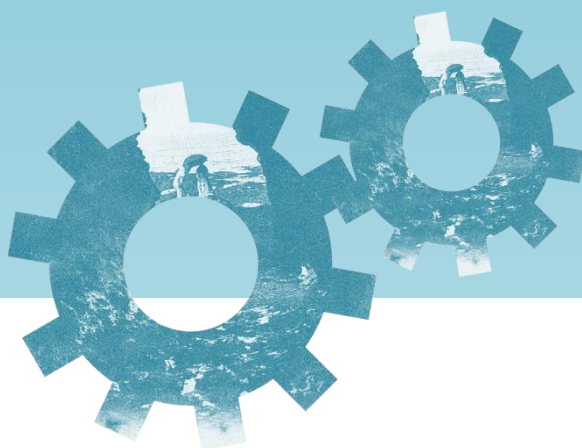
UNI Cafe：金門街 15 號

青滷：晉江街 101 號

秘巷 2：晉江街 62 巷、57 巷

秘氏咖啡：浦城街 4 巷 30 號

# 焦點話題



## 單身族租屋注意事項

撰文/財團法人崔媽媽基金會

現在是一個移動的時代，與傳統安土重遷的觀念不同，越來越多人因為就學、工作，或是 working holiday 等種種原因，選擇在城市與城市間、國家與國家間移動。這樣的移動，往往是單槍匹馬，一個人租屋，成為大多數短暫停留者的選項，如何讓每一次的租屋過程，都成為愉快的經驗，有許多事項需要特別注意。

### ◎首重安全

除卻看屋秘訣、簽約、屋況點交、押金支付、修繕責任……等，這類廣泛性所有租屋族群均需注意之事項外，「一個人租屋」首先要注意的是「安全」：由內而外來看，「門戶安全」是一個人居住必要且優先的考量，因為「一個人」大多承租分租套房或雅房，此類型出租物件房客更迭速度快，多半有好幾任前房客，為保障「門戶安全」上，入住後最好先更換房門門鎖，或加裝防盜安全門鍊，若房門鎖為電子密碼鎖，則務必更換密碼；更謹慎的做法，可在屋內加裝簡易型 WIFI 監視器，即便人不在家中，亦可透過手機隨時監控，只要屋內有人闖入，手機便會接獲通知。



加裝防盜安全門鍊，可預防他人侵入



簡易型 WIFI 監視器可透過手機隨時監控屋內

而社會新聞屢次出租房間的偷拍事件，為確保個人「**隱私安全**」，建議可在入住時，先關閉屋內燈光，利用手電筒照射屋內四周，檢視是否出現針孔鏡頭的折射光，以確認家中有無被偷裝針孔攝影機，或是也可以購買反針孔器材偵測。若門上有貓眼，請先從室外看貓眼，確認貓眼是否有裝反，這樣有可能房間內部都被看到。如與他棟建築物棟距過近，甚至打開窗就可以跟鄰居手牽手，最好在窗戶加裝警報器，只要有人企圖從外打開窗，就會引發警報。平時這扇窗也最好保持緊閉。

若將安全從居住空間往外延伸，每日「**行經動線的安全**」也不容忽視：當承租處為沒有保全的公寓或華廈，需注意一樓是否有大門，以及大門是否常保持關閉、或大門外是否有架設路口監視器、或梯間內外是否有相關公告張貼宣導；若位於較安靜的純住宅區，或較僻靜的巷弄，建議觀察行經路徑有無足夠路燈照明、有無查警察巡邏簽到箱、或該里是否會有守望相助隊巡邏等。



觀察行經路徑有無足夠路燈照明



注意一樓是否有大門，以及是否常保持關閉

此外，若為女性獨居，為了不讓宵小和歹徒知道有機可趁，可使用一些小撇步混淆視聽，例如：可故意晾一些男性衣物或擺放男鞋，表示不只一個人居住，記得要不定時更換款式，以免被長期觀察後發現是佯裝的。



## ◎費用分擔算清楚

除了上述的安全注意事項，「一個人租屋」其次需要注意的是「費用分擔」的問題，若承租分租雅房或套房，通常會因為有公共空間，而須多支出公共的相關費用，除了常見的公共電費外，若承租處設有公共廚房者，還會再多增加公共瓦斯費與公共水費。此時，若費用分攤沒有約定清楚，不僅房東與房客間的糾紛，房客與房客間也易產生紛爭。為降低日後紛爭發生，建議將分攤比例與金額白紙黑字約定清楚：當費用是統一繳交給房東時，可約定在租賃契約中；如相關費用帳單是寄到承租處，由房客憑單據自行繳納，則房客間可訂定生活公約，約定分攤比例與金額。

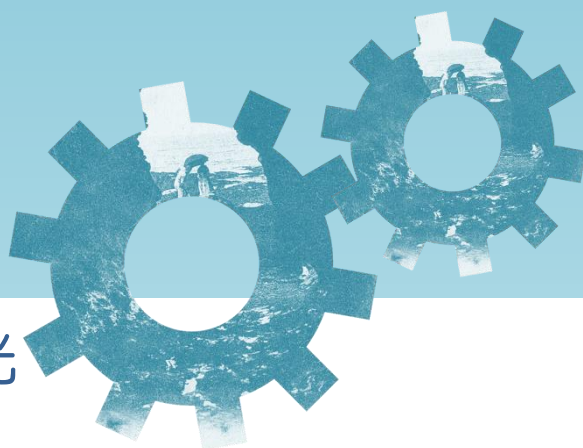


## ◎合拍的室友

在「一個人租屋」並且又承租分租雅房或套房的情況下，容易被忽略掉，但筆者認為需要額外注意的事項是「合拍的室友」，室友是同處一個屋簷下不同房間的關係，抬頭不見低頭見，彼此的生活習慣、出入作息，皆會相互影響干擾。要如何在承租前，降低遇到彼此習性過於南轅北轍的「不合拍室友」，而衍生居住上的糾紛，建議可以在看屋時，向房東確認室友間有無制定共同生活公約，若有，則可確認上面規範的事項，自己是否能夠配合約束；若無特別制定生活公約，亦可透過觀察公共空間的整潔程度、布置狀況、垃圾分類情形……等細節，了解室友的生活習慣，如果本身喜好整潔者，就要避免承租到公共空間過於髒亂的房屋，反之亦然。另外，亦可向房東詢問室友的職業，因不同職業特性，會造就不同的作息，提前了解室友的職業，可判斷是否將來會與自身作息有過大衝突。

參考書籍：崔媽媽基金會（民 106 年）。第一次租屋就上手：掌握六大找屋步驟、分辨十種看屋必備事項、避開九個合約內隱藏的陷阱，輕鬆搞定租屋 Q&A。新北市：大喜文化。

# 焦點話題



## 一個人好好~享受獨處的時光

撰文/諮商心理師、芳療師 張智棻

### 從團體生活到練習獨處

我不是從小就喜歡獨處的人，而是在長大的過程中慢慢體驗到獨處的重要，喜歡團體活動的同時也喜歡獨處。

小的時候我喜歡熱鬧，剛上大學時，不管是修課、吃飯、出遊總喜歡一群朋友揪一揪一大團，不管走到哪，常常是人還沒到，笑鬧聲就先到，好不熱鬧，當時的自己不明白為什麼學長姐總常像是獨行俠一樣一個人抱著課本穿梭在教室之間，記得自己還在內心發問「一個人不孤單嗎？朋友去哪裡了呢？是不是長大了就會變成一個人？自己會喜歡一個人生活嗎？」

帶著這些問題慢慢長大，慢慢意識到隨著年紀的增長，被迫獨處的時間變多了，放假沒有聚會行程覺得有些焦慮，在家睡到飽之後覺得有些空虛，急著想找人相聚卻發現朋友們有各自想做的事，不可能總黏在一起，慢慢認真地意識到沒有人能永遠為我個人的「無聊」負責，只有自己。剛開始不習慣也不喜歡自己「必需」一個人去上自己想上的課，空堂時得一個人穿梭在校園之間，在那個還沒有智慧型手機和無線上網的年代，沒有辦法一直 Line 朋友聊天，沒有熟悉好友的喧鬧聲，我摸索著在一個熟悉也陌生的環境中找到自己的位置，經驗著自己內在的不安與焦慮，雖不喜歡，卻也慢慢適應，為自己找到一個人獨處時光以及和團體相處的平衡。

開始工作之後，踏上了步調快速的職場文化，同時正好趕上智慧型手機問世，隨時隨地可上網收發 email，從 MSN 到 Line 工作群組中的叮叮噹噹，讓我們就算當下是一個人，心理也沒有真的獨處的感覺，被大量的網路資訊一直推著往前跑，想停下來喘口氣有時都顯得奢侈。因為網路，我們和外環境連結的距離縮短了，和自己內在心理的距



離反而變遠了。一個人等車時、無聊時、睡覺前，習慣拿起手機滑滑社群網站，卻也在千篇一律的「重載」動作中感到空虛。

讀到這裡，或許可邀請大家先放下手機或電腦，靜下來問問自己：

*過去 7 天(含今天)你有多少時間是自己一個人獨處呢？*

*在這些時間裡有多少時間你是「享受」自己一個人的時光呢？*

想好了嗎？

## 情緒覺察的重要性

不管過去 7 天你獨處的時間是多是少，享受與否，都沒關係，無需批判！重點是在這一刻，你願意開始靜下來留意自己的狀態，正視自己的情緒經驗，這是開啓自己陪伴自己的基礎，也是培養獨處時能夠和自己對話的能力。著名心理學家溫尼考特(Winnicott)曾提出「一個人擁有獨處的能力是情感成熟的重要指標之一」。人是群居動物，焦慮害怕獨處是人的本性，傾向待在團體中的安全感，因此，很多人急著去參與不喜歡的朋友聚會、勉強自己去配合團體以逃避獨處的焦慮，卻反而在這些團體活動結束後感到更深的孤獨和不安。事實上，愈容易在人群中感到孤獨的人愈需要練習獨處。處在步調愈快的環境中不是急著融入團體，而是要刻意留時間給自己，和自己內在的不安共處，聽聽自己在焦慮什麼，擔心什麼。以免自己不小心就迷失在焦慮的洪流中而不自知。

## 陪伴自己的甜蜜時光

可能因為工作需求平常要講很多話，我自己一個人獨處時喜歡安靜的畫畫，包括這幾年很流行的禪繞畫(Zentangle®)以及和諧粉彩(Nagomi Pastel Art®)，也喜歡在房間放精油放空然後閱讀。

禪繞畫起源於美國，強調只要會拿筆寫字的人都會畫，在禪繞畫的世界裡，沒有絕對的對錯，只需重覆畫簡單的線條、圖樣，一次一筆、一筆的畫著，心也跟著筆順沉靜下來，外界紛擾的聲音就像是被調成了無聲，當下只需和自己的筆畫相處，和自己內在的聲音相處即可。

和諧粉彩起源於日本，也是強調簡單好上手，每個人都能畫，用手指和一些型板來

畫畫讓一切都變簡單了，喜歡粉彩粉嫩的顏色帶給自己視覺和心靈的療癒力，更喜歡手指頭磨擦粉時的指尖按摩以及連結到內在的情緒按摩。

精油我喜歡柑橘類的精油像是佛手柑、檸檬、葡萄柚，為空間中帶來一種輕快的熟悉感，有時喜歡岩蘭草、廣藿香、乳香、苦橙葉等比較沉穩的味道為自己焦躁忙亂的內心提供一個穩定的支持。當然也喜歡薰衣草、羅馬洋甘菊、茉莉等清甜的味道帶給自己安定放鬆的環境。

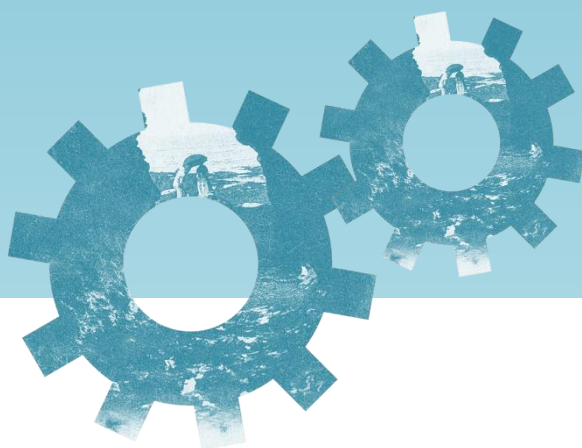


和諧粉彩起源於日本，簡單好上手，粉彩粉嫩的顏色可以帶給自己視覺和心靈的療癒力

很多人會問畫畫時一定要和自己對話嗎？我的回應是否定的，我們不是為了和自己對話而去畫畫的，相反的，畫畫讓我們保有一個人獨處和自己相處的能力。一個人時，不急著否定內在的情緒，先練習和這些不習慣的情緒共處一下，也許煩躁，也許緊張，也許自在，也許開心，也許失落，也許害怕，都好重要。當獨處時內在的焦慮降低了，自我對話自然就跑出來了；當我們可以坦然面對獨處時的情緒，我們也就不怕獨處了。

很重要的，當我們培養出一個人獨處的能力，並不是要我們從此離群索群，而是多了一個親密的好朋友—自己，以及更有彈性的選擇，不用因為害怕獨處而勉強自己配合他人，不用因為在意他人眼光而壓抑自己的喜好，當然也可以自在地融入自己喜歡的團體活動，取得人際相處以及和自己相處的平衡，才是真正的心靈自在。

# 焦點話題



## 外食這樣吃 最能享瘦健康

撰文/癌症關懷基金會辦公室主任 黃書宜營養師

根據癌症關懷基金會的調查，臺灣家庭外食比例高達七成，可見外食儼然成為普羅大眾的覓食主源，但追求方便與美味的同時，我們往往犧牲了健康，直到食安風暴一一浮出檯面，我們才驚覺，原來自己處處踩地雷，其中最常見的外食 3 大隱憂有：

### 1. 油膩膩

商家為了增加美味、美觀，往往需要仰賴高量的油脂，例如：瘦肉過油能嫩而不柴，蔬菜油油亮亮就有好賣相……，更不惶多讓的還有很多人愛吃煎炸食物，例如：炸排骨、炸雞腿、鹹酥雞、薯條、洋芋片等，無形中吃下的油脂天天爆量。

### 2. 甜蜜的負擔

工作累了、下課餓了，是否來杯飲料、吃個甜點犒賞自己？這已是很多人的日常，難怪手搖飲料店比便利商店還多，大家愛吃糖已是不爭的事實，而這些額外攝取的熱量及化學添加物，不僅是肥胖的開始，更是埋下新陳代謝症候群、癌症、失智等多種病根。

### 3. 纖纖少男少女

外食一向不易吃足蔬菜，更別說水果，有些人以彌補心態買瓶裝果菜汁補充，但裡頭的纖維其實不若你所想像的多，加上多數人的主食選擇是三白：白飯、白麵、白麵包，以精緻澱粉為大宗，所以缺乏膳食纖維可說是外食常態。

外食族究竟該怎麼吃，才能趨吉避凶呢？

### ◎早餐店

一日之計在於晨，美好的一天當然要有個健康的開始，我們盡量選擇全麥吐司或雜糧饅頭，再搭配無糖豆漿、雞蛋、鮭魚等天然食材，避免加工肉品，例如：火腿、培根、熱狗，這些已被世界衛生組織列為致癌物了，千萬別再毒害你的身體！



## ◎自助餐

自助餐其實是外食的好朋友，只要選對菜色，就能均衡過關。

先從主食（澱粉類）來說，可優先選擇高纖的五穀飯，再點選含油量較低的蒸、滷主菜，例如：滷豆腐、蒸魚、蒸蛋、滷蛋、白斬雞、滷雞腿等（雞肉去皮吃更好），切記！以豆製品、魚、海鮮、雞肉、蛋為優先，少紅肉及加工品。

配菜的話，避開易「反光」的菜，夾取時，盡量挑選上層，不要吸附太多油水的，或選擇涼拌類蔬菜，盡可能少量多樣不同顏色，若是由店家夾取提供的自助餐，最佳的點選比例為 2 菜 1 魚 1 飯，若是自行夾取的自助餐，則控制總量：半碗豆製品/蛋+半碗魚雞+1 碗菜+1 碗飯。

最後，用餐時，若真的覺得某些菜太油膩，可在熱湯或熱水「涮」一下，就能減少過多油的攝取。



選擇多色蔬菜，少紅肉

## ◎麵攤小吃

麵攤的原則其實很簡單：「不要醬！」

拿湯麵和乾麵來比較，乾麵多半會加油蔥酥、肉燥、香油/豬油等醬料，而這額外淋上的「醬」，熱量會硬生生比湯麵高出 150 大卡（相當於半碗飯），又或是麻醬麵的「醬」，可都是滿滿堅果（=油）做的，熱量也不容小覷！所以清湯掛麵總是比較好的選擇。

再來，小菜的部分，我們可選擇燙青菜、海帶、豆乾、滷蛋，或是涼拌皮蛋豆腐，記得提醒老闆不要油蔥酥、不要肉燥，單純淋上油膏即可。

至於無湯不歡的朋友，建議可以點蛋花湯、蛤仔湯，以清湯為主準沒錯，少吃「羹湯」類，其熱量可是清湯的2倍以上！

## ◎便利商店

在便利商店覓食的好處是：食物大多有標示，可從標示上了解是否夠「天然」，看成份表列出超過2個以上你看不懂的化學添加物，那就別買了，最好選擇「原型」食物，例如：關東煮的杏鮑菇、鮮香菇、茭白筍、白蘿蔔、甜玉米、昆布捲，或是茶葉蛋、蒸地瓜、無糖豆漿、優酪乳等，避開加工品及含糖飲料。最後，別忘記買盒水果或來條香蕉均衡一下。

## 掌握三要點，外食健康吃

1. 少油糖：不吃煎炸食物（因為它很奸詐），不喝含糖飲料！
2. 天然\尚好：吃食物、不吃食品，尤其不要加工肉品！
3. 選高纖全食物：每天2碗菜+2碗水果+1匙堅果，雜糧永遠比三白（白飯、白麵、白麵包）好！

### 最佳解方：營養師私房食譜

#### ★彩虹蔬果昔（1人份）

材 料：

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 紫高麗菜 | 25g     |
| 2. 甜菜根  | 15g     |
| 3. 胡蘿蔔  | 20g     |
| 4. 西芹   | 15g     |
| 5. 大番茄  | 25g     |
| 6. 蘋果   | 半顆      |
| 7. 鳳梨   | 半碗      |
| 8. 堅果   | 1湯匙     |
| 9. 開水   | 250c.c. |



特色：富含維生素、礦物質、膳食纖維及抗癌植化素，每日一杯有助維持好身材、改善慢性病及預防癌症。

# 延伸閱讀



## 一個人可以做什麼？

人類社會就像個大舞臺，每個人都戴著面具扮演著不同角色，可能是自己理想的樣子，也可能是他人期待的樣子，但真正的你是怎樣的人？你有多久沒有與自己好好對話了呢？本期資訊站訪問了各行各業的大家，一個人的時候都在做些什麼，先學會正視自己需求、照顧自己，才能擁有愛別人的能力。

### 一個人可以做自己 林小姐 (34) 公務員

婚後扮演著好媳婦、好太太的角色，卻漸漸失去自我，所以我會趁先生出門時回娘家放鬆，給自己任性放一天假，等充飽電之後，再帶著滿滿媽媽的愛回夫家。



### 一個人的 KTV 郭先生 (32) 人資管理

我喜歡唱歌，常常下班同事約了就往 KTV 去，一直都是一群人去唱歌，直到某次因尾牙需要歌唱表演，才首度一人到 KTV 練習，發現可以不受干擾，專心唱自己想唱的歌真好，冷門的歌曲也可以放心點，一個人到 KTV 唱歌其實也不難。

### 一個人看電影 張先生 (26) 工程師

放假不想出去人擠人時，一個人在家看電影對我來說是最紓壓的選擇，尤其是一個人看催淚電影的時候，想哭的多誇張都沒關係，不用擔心引來旁人側目，如果是冬天，窩在溫暖被窩裡看電影更是幸福。



### 一個人開車兜風 謝先生 (40) 設計師

我喜歡一個人開車兜風，給自己在忙碌中一點喘息時間，握住方向盤讓我找回自己的主控權，而且都市住家距離太近隔音又不好，所以只有開車時才能隨心所欲的把音響開到最大聲。

### 一個人跑步 許小姐 (25) 學生

迷上跑步已經一陣子了，也參加過幾場大大小小的馬拉松，我很享受讓腦袋暫時放空，只需專心調整步伐及呼吸，感受身體的變化的時刻，而最近為了準備出國，需要增進英文聽力，跑步時開始會聽一些英文廣播，結果不知不覺就多跑了好幾圈。







#### 一個人整理房間 劉小姐 (27) 教職員

自從強迫自己實行「斷捨離」後，週末一個人在家時我會整理房間，檢視是否有出現多餘的物品，也因此省下了一些不必要的開銷，整理房間其實就是讓自己好好改變過往陋習的好機會，一個整齊舒適的房間也會為自己帶來好心情。

#### 一個人逛街 李小姐 (38) 上班族

跟別人一起逛街時，看到自己感興趣的事物，卻不好意思要朋友多等一下，或是逛累了想休息，卻也得配合別人步調，所以有時我會排出一天自己去逛街，想逛什麼就逛什麼，不用配合別人多好。



#### 一個人的睡前時間 匿名

我習慣在睡前寫日記，除了把一天發生的大小事紀錄下來外，還能利用短暫的一個人時光沉澱心情，有時候再來杯熱可可或牛奶，會比較好入睡喔！



#### 一個人的摺紙遊戲 林小姐 (31) 圖書館員

前陣子交換禮物朋友送我一本摺紙書，每看完一頁就能按書上所標的摺線將書頁摺起，完成後會是一個立體的擺飾，一個人在家翻個幾頁摺個幾頁，現在我已經完成 3 個字母了。

#### 一個人的單車 葉先生 (40) 建築業

一些朋友有騎單車運動的習慣，受到影響後我也加入了騎單車的行列，跟著車友上山下海幾次後，開始想挑戰一人單車環島，上個月已成功挑戰 10 天單車旅行，還發現不少「秘境」呢！



#### 一個人的瑜珈 陳小姐 (29) 上班族

一開始是為了治駝背毛病而學瑜珈，後來發現瑜珈不僅讓我體態變好，還能幫助放鬆肌肉、調整呼吸、屏除雜念，基本動作熟悉後，在家只要鋪上墊子就可練習。

# 線上書城

## 一個人生活-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.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：[http://tpm1.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide\\_tpm1.pdf](http://tpm1.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpm1.pdf)

沒有借書證?  
不能登入借書怎辦?

線上辦證  
立即借書

全國民眾  
皆可申請

精選好書

熱門借閱

### 內向心理學



作者：瑪蒂·蘭妮 (Marti Olsen Laney) 著;楊秀君譯

出版社：漫遊者文化

出版年：2018

這個社會有太多太多的「罪名」都歸咎在「內向」性格上，喜歡獨處、不擅長社交，內向真的就是不好嗎？本書是專寫給內向性格者，如何去了解自己、找到自己的獨特，接受自己的「有限」，欣賞自己與生俱來的個性。

## 一個人的粗茶淡飯. 2, 偏執食堂



作者：米果

出版社：啟動文化

出版年：2017

以單身系列文章在網路上成名的作家米果，對吃也有自己一套獨特的堅持與見解，作者以文字回憶家鄉的味道，每道料理都充滿濃濃思鄉與人情味，同樣身為一個人在外打拼的你，相信這本書會讓你感到心有戚戚焉。

## 你的房間就是你的心：終極的空間整理術，啟動改變人生的日常奇蹟



作者：艾克索榮·貝比斯 (Xorin Balbes) 著; 楊語芸譯

出版社：漫遊者文化

出版年：2018

人有面相，房子也有「屋相」，屋相由心而生，凌亂不堪的房間代表居住者心煩意亂，反之，一個明亮整齊房間的主人，給人精神奕奕、可靠的感覺，當我們釐清自身與物品間的關係，對物品一一取捨時，同時也是在做心靈淨化，跟著本書將你的房子改頭換面，提高生活品質，也許就能逆轉人生喔！

## 劃清界線，就能找到自由：一段重拾勇氣的孤獨之旅



作者：邱思華著

出版社：開始

出版年：2015

你曾經有過跟朋友共同出遊勉強配合行程嗎？不敢任性表達想去的景點，也不敢要求想待在這個點久一點，在日常生活我們也會發生同樣狀況，當人我之間失去界限，就很容易擔心別人怎麼想、怎麼看，或因別人的喜怒哀樂而心情起伏，作者內心有個聲音喊著：「這樣不行！」於是決定跳出舒適圈，開始一個人的旅行。

## 水草小盆栽：上班族水草心情物語



作者：郭毓仁、王勝弘著

出版社：人類智庫數位科技

出版年：2013

植物不只是觀賞用，還可以帶給人們心靈療癒的力量，本書由綠設計達人與園藝治療教授共同合作，以活潑生趣的心情小語，搭配簡單易學的裝飾技巧，獨居的你或是苦悶的上班族，快來學個幾招，讓水草小盆栽陪你度過每一天。



## 小小站·輕旅行：一個人也好玩的 26 個鐵道私景點



作者：段慧琳

出版社：時報文化

出版年：2012

臺灣有著豐富的觀光資源及便利的交通，非常適合一個人旅行的初學者，只要買了票就能說走就走，仍保留歷史風貌的 22 個療癒小站，適合旅人恣意緩步，在既熟悉又陌生的土地上，來場一個人的輕旅行，品味孤獨享受寧靜吧！

## 外食族：這樣吃就能百毒不侵！



作者：人本自然編輯部

出版社：人本自然文化

出版年：2013

一個人外食雖方便，但食安問題層出不窮，且通常含油、鹽量高，吃下去的每一口都在蠶食你的健康，本書搜羅臺灣常見的餐廳小吃料理，點出潛藏的危機，讓你能避開地雷，百毒不侵。

## 一個人獨立生活手帳：一個人獨立，要過得更好！



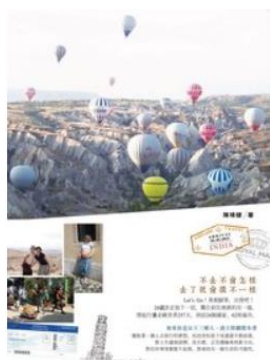
作者：吳欣樺

出版社：滾石不生苔

出版年：2014

本書為想搬出去一個人住，或想學習獨立自主的人，整理出全方位的生活筆記，從選屋、搬家、掃除、料理、理財、運動等……各種一人生活時會遇到的狀況全都詳實收錄，讓你當危機發生時能隨翻隨查，快速解決問題。

## 享受吧！一個人的環遊世界



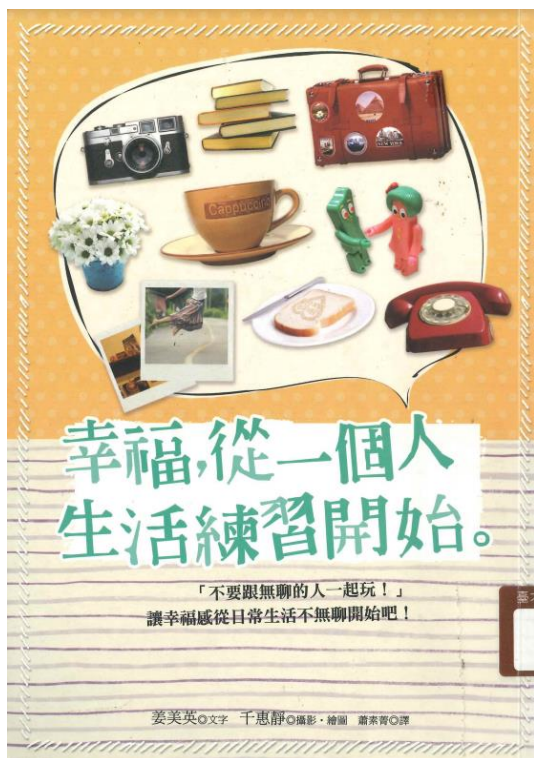
作者：陳靖婕

出版社：和平國際

出版年：2014

看作者在世界各地留下足跡，接受各種文化價值觀的衝擊的紀錄，推薦給對人生感到迷惘，正在尋找目標，或是厭倦目前的生活，想要改變的你，來一趟一個人的旅行吧！你只是少了一點勇氣、一點熱情，跨出第一步後，一個人旅行其實沒想像中的那麼難。

# 咱來讀冊



- ◆作者：姜美英，千惠靜攝影、繪圖
- ◆出版社：大田
- ◆出版年：2012年
- ◆ISBN：9789861792446
- ◆定價：290元
- ◆索書號：862.6 8084



## 幸福， 從一個人生活練習開始

書摘／編輯小組

在繁忙的都市生活中，人們總是渴望專屬於自己的時刻，可當剩下自己一個人時，卻又對獨處的時光感到孤單與不安。

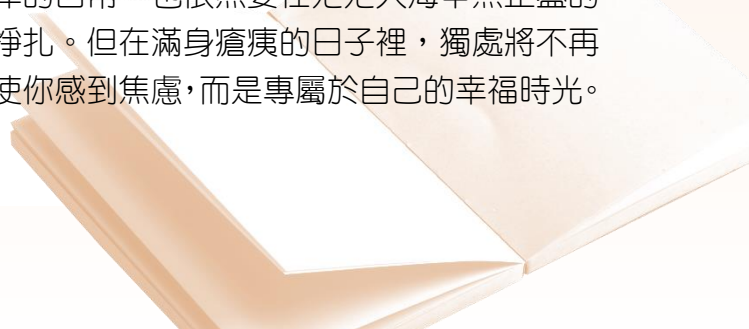
一個人吃飯、一個人看電影、又或是一個人旅行，從何時起獨自一人與邊緣劃上了等號。然而，本書的作者認為「孤獨」不是某種狀態，而是一種情感。本書將告訴你，如何熟悉孤獨這份情感，學會與自己相處。

什麼事情能讓自己開心？什麼地方適合一個人消磨時間？什麼記憶能讓自己感到幸福？作者以他的親身經驗，帶領讀者發現心中閃閃發光的自己，開啓藏在心中的心靈寶箱，找出屬於自己的美麗一天！

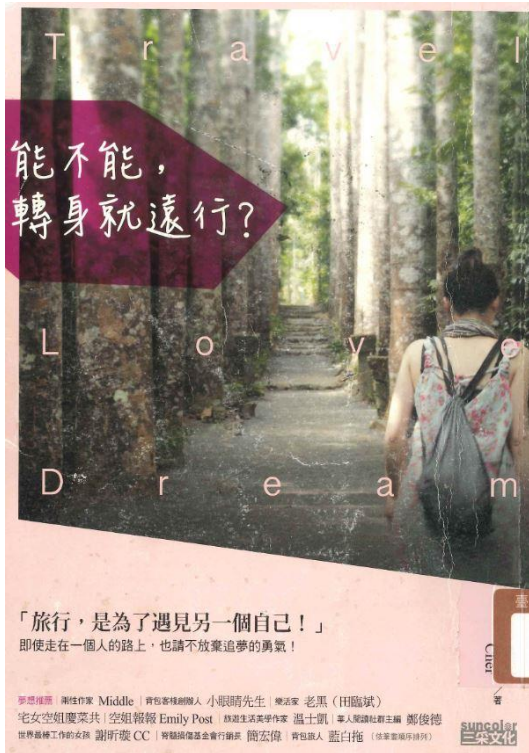
作者說的沒錯，這是個自我迷失的年代。我們都不一樣，不同的名字、不同的背景、不同的愛好；但我們也都一樣，在夾雜著的人群中，奮力掙扎的想找到自己。

找回自我就從練習獨處開始吧！記下生活中歡樂的事、脫離使你煩躁的空間，那怕是走平常不同的回家路線，又或是穿一件不常不會穿的顏色衣服，透過一步步的生活練習，習慣為自己而存在的事物，從平凡卻獨一無二的生活中，成為飽滿有趣的幸福人！

讀完這本書後，也許你我依然要面對生活中接踵而至的挑戰、依然要重複著千篇一律的日常、也依然要在茫茫人海中無止盡的掙扎。但在滿身瘡痍的日子裡，獨處將不再使你感到焦慮，而是專屬於自己的幸福時光。



# 咱來讀冊



- ◆作者：雪兒
- ◆出版社：三采文化
- ◆出版年：2015 年
- ◆ISBN：9789863423331
- ◆定價：320 元
- ◆索書號：855 1077



## 能不能，轉身就遠行？

書摘／臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

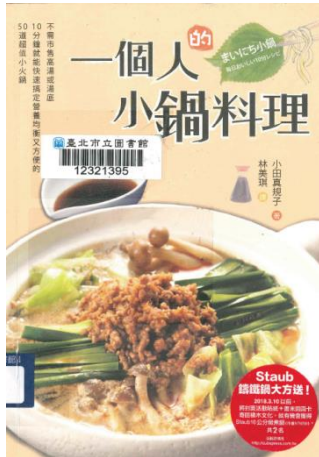
作者指出，「旅行是為了遇見另一個自己，即使走在一個人的路上，也請不要放棄追夢的勇氣」，全書分為從迷惘中出走、旅途中的過客、新自我新心情、夢想無限前行等四段，以下摘錄書中經典語句與各位分享，送給準備計畫一個人旅行，或已在旅途上的你：

1. 當我獨自去旅行，才發覺真實世界的寬廣，當我放下了愛情，才發覺真正擁有了自己。人生不需要討好每一個人，為自己活出精采的人生，不後悔就好。
2. 獨自旅行第一件事情就是要跟孤獨做朋友，要開始學會自己做決定。
3. 夢想不會在歸來之後就沉默，血液的溫度不該為了適應過去變得冷漠，我開始明白自己的特別與不同，面對家的疏離感，更明白人生為何一定有一次流浪。
4. 旅行就是找答案的過程，也是從離開到歸來夢想的變數，途中遇見的人事物，都可能成為改變未來的轉捩點。真正的旅行應該在歸來後去實現旅途中的夢。
5. 這個世界沒有到不了的地方，只有你不敢去的地方；金錢多寡可以決定生活品質的高低，但卻不能買斷對未來的想像。
6. 當旅人的手已經承滿了感恩之情，那下一步就是把這些感恩的種子散發出去。





# 咱來讀冊



## 一個人的小鍋料理

- ◆作者：小田真規子
- ◆出版社：積木文化
- ◆出版年：2018 年
- ◆ISBN：9789864591152
- ◆定價：360 元
- ◆索書號：427.1 9645



我要借書

### 簡介

不想每天吃外食，但一人料理份量難抓，想要快速搞定營養均衡的一餐，鍋物料理是很好的選擇，只要將食材全都丟進去，便能立即享用溫暖的料理，每道食譜皆有熱量標示及功效說明，讓你味蕾跟健康一次滿足。



## 一個人的會議時間

- ◆作者：山崎拓巳
- ◆出版社：大田
- ◆出版年：2014 年
- ◆ISBN：9789861793528
- ◆定價：250 元
- ◆索書號：177.2 2257



我要借書

### 簡介

你是否常常無法好好集中精神去處理眼前的事，或是想做的事已堆積如山，但不知從何著手，這時候你就需要「與自己開會」。透過與自己對話，並將想法紀錄下來，找到解決方法外，或許還能靈光一現浮出意想不到的點子呢！跟著本書開始進行一個人的會議吧！整理思緒，迎接煥然一新的自己。





# 咱來讀冊



## 超圖解收納術

- ◆作者：本多弘美、今井久惠
- ◆出版社：采實文化
- ◆出版年：2015 年
- ◆ISBN：9789865683832
- ◆定價：299 元
- ◆索書號：422.5 5218



我要借書

### 簡介

一個人住外面，沒有老媽隨時盯著，房間不知不覺就雜物堆積如山，住在亂成一團的房子，久而久之也會影響自己對生活的態度，怠惰、煩躁、壓力全都跟著來，跟著本書從丟棄、分類、收納一步步進行，讓你整理出夢想居家，重拾有條不紊的生活！



## 走路的人

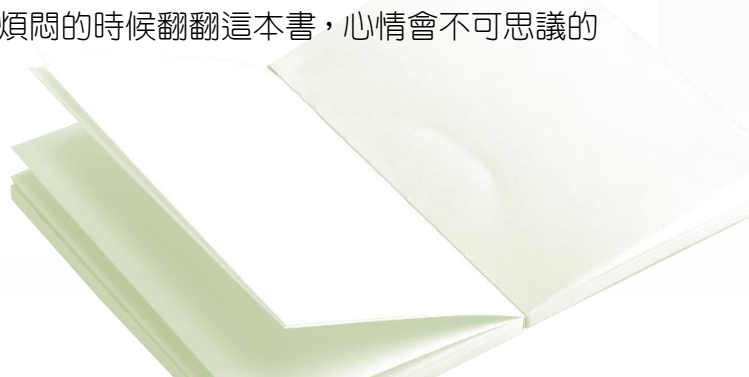
- ◆作者：谷口治郎
- ◆出版社：圓神
- ◆出版年：2018 年
- ◆ISBN：9789861336626
- ◆定價：310 元
- ◆索書號：940.9931 8633



我要借書

### 簡介

繁忙的都市生活中，你多久沒讓自己有喘息的時間了呢？《走路的人》以作者本身為藍本，紀錄一個人散步時所見所聞，沒有高潮迭起的劇情與對白，有的只是一幕幕被你我忽略的溫暖風景日常，推薦大家當感到焦躁煩悶的時候翻翻這本書，心情會不可思議的平靜下來喔！



# 咱來讀冊



●更多一個人生活好書，請參考本館3至4月份的「一個人生活」書展之推薦圖書清單。

●展出地點：總館1樓借還書大廳。

項	書名	作者	出版年	索書號
1	開始在歐洲自助旅行·全新增新版	蘇瑞銘 (Ricky)、鄭明佳	太雅	740.9 4418
2	「我，和我自己」夏和熙：前往夢想的道路，哪怕只前進一步，也決不原地踏步	夏和熙	時報文化	177.2 1027
3	一人餐桌：從主餐到配菜，72道一人份剛剛好的省時料理	電冰箱	橘子文化	427.1 1038
4	24小時身體使用手冊：規劃個人專屬生理時鐘，達成健康且高效的每日生活	長沼敬憲	商周	411.1 7343
5	孤獨管理：一個人一生最核心的課題	王浩一	有鹿文化	192.1 1031
6	做自己的自由：掙脫束縛、打破常規，創造理想美好生活的七種練習	威克斯	日月文化	177.2 5344
7	第一次自己離家過夜	翁格勒貝爾、杜柏	大穎文化	881.7599 8446
8	韓國理財訓練師的一行記帳術	朴鍾基	新視野 New Vision	421 4384
9	戀物、卻想一身輕	本多沙織	大鴻藝術 合作社	420 5232
10	柚子的生活雜貨改造日記	陳孟宜	藝風堂	426 7513
11	我能夠認識並主宰自己嗎？建構自我的哲學之路	羅勃特	大家出版	140 6042
12	東西馬文化生態盛宴自助行	官佳岫	華成圖書	738.69 3022
13	自我探索與成長	林仁和	揚智文化	177.2 4422
14	一個人大丈夫：微型出版的工作之道	西山雅子	柳橋	487.7931 1271
15	一個人的單車旅行	廖大魚、徐至宏	小兵	859.6 0042
16	如果，一個人	林怡鳳、小智	四塊玉文 創	855 4497
17	自勵的勇氣	斯邁爾斯	新潮社文 化	177.2 4314

項	書名	作者	出版年	索書號
18	一本讀懂！！身體發出的警告訊號：科學的身體自測指南，實用的健康自查手冊	施小六	菁品文化	415.208 0890
19	一個人的臨終：人生到了最後，都是一個人	上野千鶴子	時報文化	544.85 2624
20	I♥輕食：愛自己·愛健康·愛漂亮的 56 道新食感料理提案	八方出版	八方	427.1 8022
21	90%的快樂都是有代價的：照顧好自己，你可以這樣遠離被情緒綁架的人生	貝黛兒	光現	176.52 6027
22	我的生活我作主	偶希都理	好的文化	177.2 2441
23	朵朵靜心小語：一個人的寧靜與甜美	朵朵	皇冠文化	855 7777
24	一個人的粗茶淡飯 2：偏執食堂	米果	啟動文化	427.07 9060
25	一個人的生活：雖然有點寂寞，卻獨享自在	Orange Page	新自然主義、幸福綠光	544.5 1282

# 活動市集



## 臺北市立圖書館 4-6 月終身學習活動

時間	主題	講師	地點
4 月 7 日 (日) 14:00-16:00	生態保育 空中鳥瞰臺灣	陳敏明 林務局委託空中攝影師	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路 15 號地下 2 樓
4 月 13 日 (六) 14:00-16:00	投資理財 *親子共創富未來: 成功對抗 沒錢惡循環	邱淨德 富爸爸理財工作室股票 投資理財顧問	大同分館 (02) 25943236 臺北市大同區重慶北路 3 段 318 號
4 月 14 日 (日) 14:00-16:00	手機應用 手機照片 APP 應用	蘇正文 (梳子老師) 谷靈科技專案經理	永春分館 (02) 27609730 臺北市信義區松山路 294 號 4 樓
4 月 20 日 (六) 13:30-16:30	生命儀禮 HAPPY GO 生活儀式—設計思 考從出生儀禮到告別典禮	王麗玲 生活儀禮 (生命教育) 講 師	大安分館 (02) 27325422 臺北市大安區辛亥路 3 段 223 號 5 樓
4 月 20 日 (六) 14:00-16:00	投資理財 *房屋買賣眉角, 不當冤大 頭!	葉國華 屋比房屋比價創辦人	文山分館 (02) 29315339 臺北市文山區興隆路 2 段 160 號 9 樓
4 月 21 日 (日) 10:00-12:00	臺灣文史 *碗公裡的臺灣史: 臺灣菜的 歷史變遷	陳玉箴 國立臺灣師範大學臺灣 語文學系副教授	建成分館 (02) 25582320 臺北市大同區民生西路 198 之 20 號 4 樓
4 月 21 日 (日) 14:00-16:00	生態保育 *圖書館裡的昆蟲大進擊	張啓彥 台灣生態教育推廣協會 講師	舊莊分館 (02) 27837212 臺北市南港區舊莊街 1 段 91 巷 11 號 5 樓
4 月 21 日 (日) 14:00-16:00	健康醫療 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	王貫英分館 (02) 23678734 臺北市中正區汀州路 2 段 265 號 3 樓



時間	主題	講師	地點
4 月 27 日(六) 14:00-16:00	攝影美學 日常景攝：淺談日常拍攝技巧與社群媒體之結合運用	李佳玲 獨立影像工作者	天母分館 (02) 28736203 臺北市士林區中山北路 7 段 154 巷 6 號 4 樓
4 月 28 日(日) 14:00-16:00	保健養生 居家植物病蟲害防治	洪明毅 木本植物顧問股份有限公司負責人	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路 15 號地下 2 樓
4 月 28 日(日) 14:00-16:00	職場紓壓 *職場情緒管理與壓力調適	楊世凡 國立空中大學人文學系和社會科學系兼任講師	長安分館 (02) 25625540 臺北市中山區長安西路 3 號 4 樓
5 月 4 日(六) 14:00-16:00	性別平等 一身詩意千尋瀑：閒話中國近現代文學史上男神與女神的性別平等軼聞趣談	楊世凡 國立空中大學人文學系和社會科學系兼任講師	道藩分館 (02) 27334031 臺北市大安區辛亥路 3 段 11 號 3 樓
5 月 5 日(日) 10:00-12:00	職場權益 *職場正當防衛：如何讓勞動權益保障豐富你的人生	孫友聯 臺灣勞工陣線秘書長	長安分館 (02) 25625540 臺北市中山區長安西路 3 號 4 樓
5 月 5 日(日) 14:00-16:00	生態保育 臺灣的異營植物	許天銓 清華大學分子與細胞生物研究所博士生	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路 15 號地下 2 樓
5 月 11 日(六) 14:00-16:00	健康醫療 醫療大突破 AI x 醫療	常李奕翰 第一金投信國外投資部基金經理人	大安分館 (02) 27325422 臺北市大安區辛亥路 3 段 223 號 5 樓
5 月 18 日(六) 14:00-16:00	電影評論 不只是好人打壞人—從英雄電影的大爆發看現代人的生存焦慮	張硯拓 專業影評人	大直分館 (02) 25336535 臺北市中山區大直街 25 號 5 樓
5 月 19 日(日) 14:00-16:00	親職教育 品德教育養成—培養孩子未來的競爭力	廖文福 全人文創事業有限公司總經理	王貫英分館 (02) 23678734 臺北市中正區汀州路 2 段 265 號 3 樓
5 月 25 日(六) 14:00-16:00	性別平等 *跳脫性別框框，開展多元人	蘇芊玲 台灣性別平等教育協會	景新分館 (02) 29331244

時間	主題	講師	地點
	生	監事	臺北市文山區景後街 151 號 10 樓
5 月 25 日(六) 14:30-16:30	身心健康 *迷「網」人生—談網路成癮	廖文瑾 知見身心診所院長	清江分館 (02) 28960315 臺北市北投區公館路 198 號 3 樓

本活動一般民衆皆可參加，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。  
活動內容如有變更，以本館官網公告為準。

# 活動市集



## 協辦單位 4-6 月終身學習活動

### • 市民生活類

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
2019 柏林影展共學團 x 生命韌性 x 社會創新	4 月 13 日 14:00-16:00	一般民衆	2	王瑜君博士	免費	需報名
全球暖化的警醒與預備	4 月 20 日 14:00-16:00	一般民衆	2	汪中和教授	免費	需報名
人為何而動——淺談當代舞蹈的身體觀	5 月 4 日 14:00-16:00	一般民衆	2	張勻甄老師	免費	需報名
訪部落賞教堂——泰雅爾篇	5 月 18 日 14:00-16:00	一般民衆	2	蔡尚志老師	免費	需報名
我的人生故事我來寫	6 月 1 日 14:00-16:00	一般民衆	2	江淑文	免費	需報名
東京未來派	6 月 15 日 14:00-16:00	一般民衆	2	李清志副教授	免費	需報名

單位名稱：財團法人基督教宇宙光全人關懷機構

洽詢電話：(02) 23632107

單位地址：臺北市大安區和平東路 2 段 24 號 8 樓

單位網址：<https://www.cosmiccare.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
義大利教堂藝術之旅	3 月 9 日至 10 月 12 日 每週六 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	戴佳茹	2700 元	需報名
電影中的療癒與希望	3 月 30 日至 6 月 29 日 每週六 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	陳韻琳	1440 元	需報名

單位名稱：財團法人精神健康基金會

洽詢電話：(02)23279938

單位地址：臺北市大安區和平東路2段24號8樓

單位網址：<https://www.cosmiccare.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
從創傷到昇華：蘇東坡的詩意人生	4月20日 10:00-12:00	一般民衆	2	顏世卿醫師	免費	需報名

單位名稱：台北市保險業職業工會

洽詢電話：(02)23610096

單位地址：臺北市中正區忠孝西路1段50號13樓之38

單位網址：<http://tilu.org/index.php>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
心念與疾病	4月18日 13:30-16:00	一般民衆 會員優先	洽開課單位	譚珍如	免費	需報名

單位名稱：國家圖書館

洽詢電話：(02)23619132 轉 237

單位地址：臺北市中正區中山南路20號

單位網址：<https://www.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
謝松洲談免疫風濕病：從紅斑性狼瘡看免疫風濕	4月14日 14:00-16:00	一般民衆	2	臺大醫院 免疫風濕 過敏科主治醫師謝 松洲醫師	免費	需報名
用歌聲和故事 活化字母拼讀	4月27日 14:00-15:30	一般民衆	洽開課單位	李珈其	免費	需報名



單位名稱:財團法人洪建全教育文化基金會

洽詢電話: (02)23965505

單位地址:臺北市中正區羅斯福路2段9號12樓

單位網址: <https://www.hfec.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
西洋經典藝術 專題賞析-意境 內涵•美感特 質•脈絡源流	4月11、18、25日、 5月2、23、30日、 6月6、13日 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	巴東	2500元	地點:敏隆講堂
義大利繪畫(V) -巴洛克時期	5月21日 至7月9日 每週二 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	鄭治桂	2500元	地點:敏隆講堂
崔西雷慈《八月 心風暴》英文劇 本細讀	5月2日 至6月20日 每週四 19:30-21:30	一般民衆	洽開課單位	郭強生	2500元	地點:敏隆講堂

單位名稱:味全文化教育基金會

洽詢電話: (02)25084331

單位地址:臺北市中山區松江路125號4樓

單位網址: <https://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	備註
愛牙健齒笑口 常開	4月2日 9:30-11:30	55歲以上民 衆	洽開課單 位	長青牙醫診所 吳建德醫師	洽開課單位 舊生100元	上課前請用悠遊 卡或健保卡報到
不可忽視的中 風前兆	4月9日 9:30-11:30	55歲以上民 衆	洽開課單 位	振興醫院神經 內科 尹居浩醫師	洽開課單位 舊生100元	上課前請用悠遊 卡或健保卡報到
睡眠障礙解決 之道	4月16日 9:30-11:30	55歲以上民 衆	洽開課單 位	馬偕醫院專任 講師	洽開課單位 舊生100元	上課前請用悠遊 卡或健保卡報到
常見的聽力問 題及保健	4月23日 9:30-11:30	55歲以上民 衆	洽開課單 位	馬偕醫院專任 講師	洽開課單位 舊生100元	上課前請用悠遊 卡或健保卡報到
居家復健的正 確方式	4月30日 9:30-11:30	55歲以上民 衆	洽開課單 位	銀髮族長期照 顧發展協會 陳俊男物理治 療師	洽開課單位 舊生100元	上課前請用悠遊 卡或健保卡報到

活到老運動到老	5月7日 9:30-11:30	55歲以上民衆	洽開課單位	臺北海洋科技大學運動休閒系 蔡政霖教授	洽開課單位 舊生 100 元	上課前請用悠遊卡或健保卡報到
12 經脈養生保健	5月14日 9:30-11:30	55歲以上民衆	洽開課單位	詠生中醫診所 吳建東醫師	洽開課單位 舊生 100 元	上課前請用悠遊卡或健保卡報到
身心健康·快樂生活	5月21日 9:30-11:30	55歲以上民衆	洽開課單位	臺大醫院精神科 胡海國醫師	洽開課單位 舊生 100 元	上課前請用悠遊卡或健保卡報到
「腸」保健康，腸癌知識宣導	5月28日 9:30-11:30	55歲以上民衆	洽開課單位	和信醫院專任醫師	洽開課單位 舊生 100 元	上課前請用悠遊卡或健保卡報到
熱浪來襲·遠離中暑	6月4日 9:30-11:30	55歲以上民衆	洽開課單位	國泰醫院專任醫師	洽開課單位 舊生 100 元	上課前請用悠遊卡或健保卡報到
心肌梗塞不會放暑假	6月11日 9:30-11:30	55歲以上民衆	洽開課單位	臺大醫院專任醫師	洽開課單位 舊生 100 元	上課前請用悠遊卡或健保卡報到

## • 職業進修類

單位名稱：臺北市職能發展學院

洽詢電話：(02)28721940 (代表號)

單位地址：臺北市士林區士東路 301 號

單位網址：<https://www.tvdi.gov.tapei/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
城市園藝達人	4月30日 至7月4日 18:30-21:40	中高齡優先	洽開課單位	蒲國芳	2700 元	需報名，詳請參閱網站招生簡章
坐月子照顧員 (二)	6月3日 至6月14日 8:30-17:05	已領取保母執照者	洽開課單位	曾弈嘉	3000 元	需報名，詳請參閱網站招生簡章
premiere 剪輯特效輕鬆 fun	6月10日 至6月20日 8:30-17:05	15歲以上有電腦基礎者	洽開課單位	桂禮玲	1000 元	需報名，詳請參閱網站招生簡章
行動科技照服員	6月17日 至6月28日 8:30-17:05	照服員培訓結業者優先	洽開課單位	曾弈嘉	800 元	需報名，詳請參閱網站招生簡章