

TAIPEI PUBLIC LIBRARY

終身微學習 資訊站

Vol.30

健康資訊小學堂



本期內容一覽

焦點話題

癌症治療的新契機－免疫治療讓癌症變成慢性病？

李岳倫

身體健康的守護者－疫苗

無國界醫生（台灣）媒體與推廣部門

延伸閱讀－防疫新生活 健康資訊報馬仔

編輯小組

線上書城

健康資訊小學堂－電子好書推薦

編輯小組

咱來讀冊

蒼藍鴿醫師告訴你

原水文化

小大人的公衛素養課

親子天下

人類與病毒之戰

天下雜誌

發現台灣公衛行腳

大家健康雜誌

活動市集

臺北市立圖書館 2023 年 1-3 月 終身學習活動



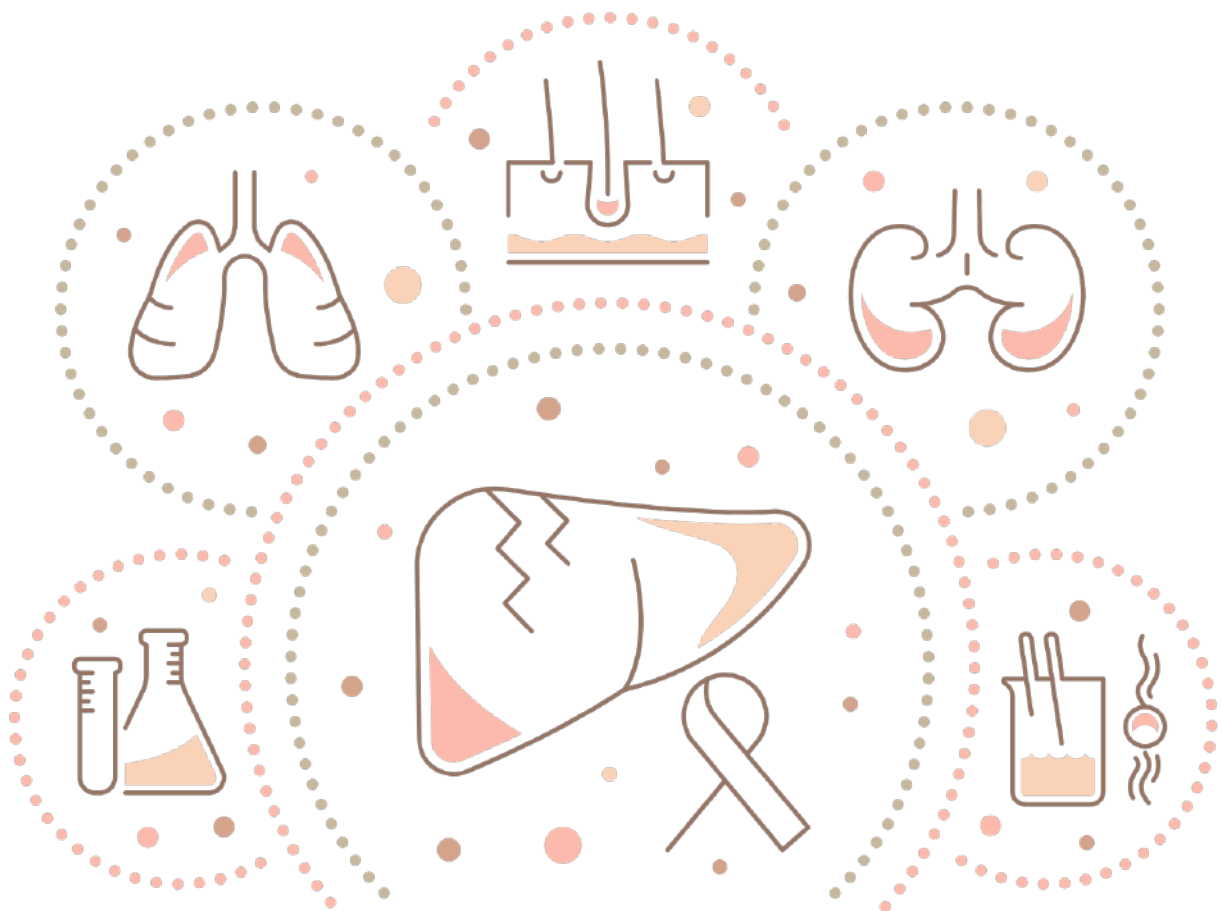
BUS
ation declared the coron
of its rapid



癌症治療的新契機— 免疫治療讓癌症變成慢性病？

撰文 / 李岳倫_國家衛生研究院癌症研究所研究員兼學發處副處長
/腫瘤微環境暨免疫治療實驗室主持人

今年2022年，衛福部公布癌症已連續40年蟬聯國人10大死因的首位。許多人仍處於對癌症的恐懼中，一旦得醫生宣告，常不知所措、怨天尤人，為什麼是我？其實癌症並不一定是絕症，尤其近幾年來免疫治療出現之後，讓癌症成為一種可控制之慢性病，變為可能。而且衛福部健保署也已同意第一代免疫治療藥物納入健保給付，及同意開放特定癌症病人自體免疫細胞療法，宣示進入癌症免疫治療的新時代。如果人類社會因大數據、人工智慧正在進行各領域的第四次工業革命，那麼與癌症的博弈也因免疫治療正在進行顛覆觀念的醫療革命！

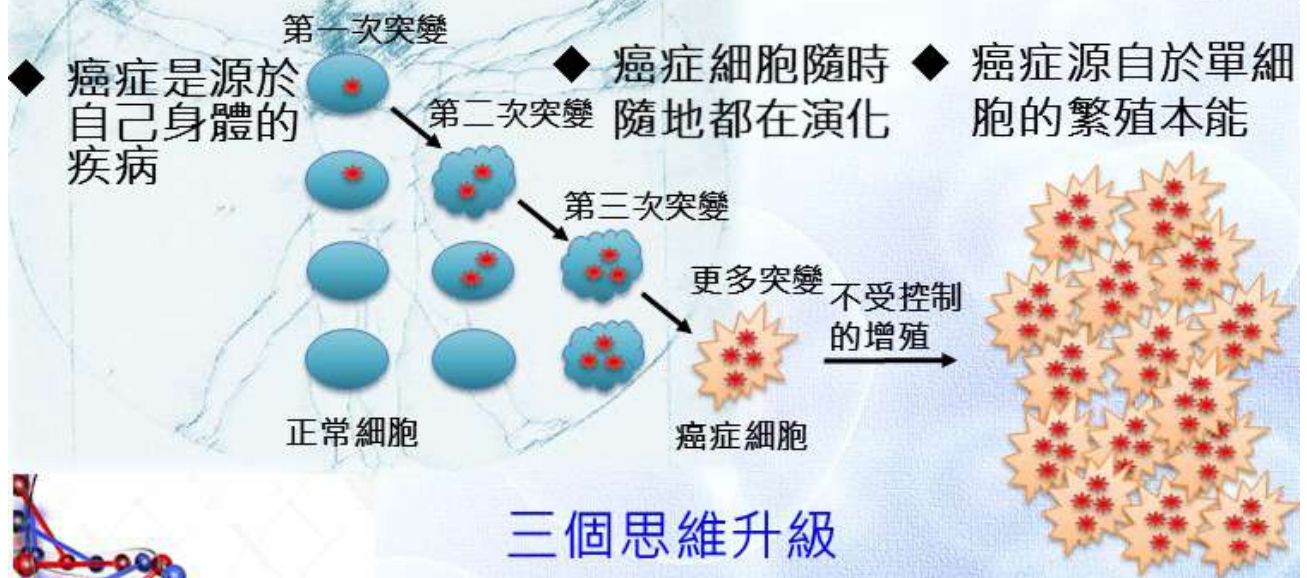




傳統療法讓我們擺脫癌症的威脅嗎？

在談免疫治療之前，我們先來端視癌症特點與目前如何治療癌症。癌症，是人類至今仍無法打敗的疾病之一，最大特點是，癌症是源自我們自己身體內，而非外來微生物或病毒。癌症治療從一開始的斷尾求生，利用手術方式將腫瘤移除、接著用無專一性的化學治療與放射治療、到現在的標靶藥物等等，所有的努力都是希望能夠“消滅”這個由“自己”變來的敵人。然而，直至今日，癌症還無法完全根除，並沒有銷聲匿跡；患者在治療後往往發展出抗藥性，再度復發及轉移，變得更加兇猛。因此，以「控制癌症」的策略，可能要比「消滅癌症」來得更有效。或許要將“自己”完全消滅是不太可能，那麼學習與“自己”和平共存，或許是一個可行的方法。

癌症治療



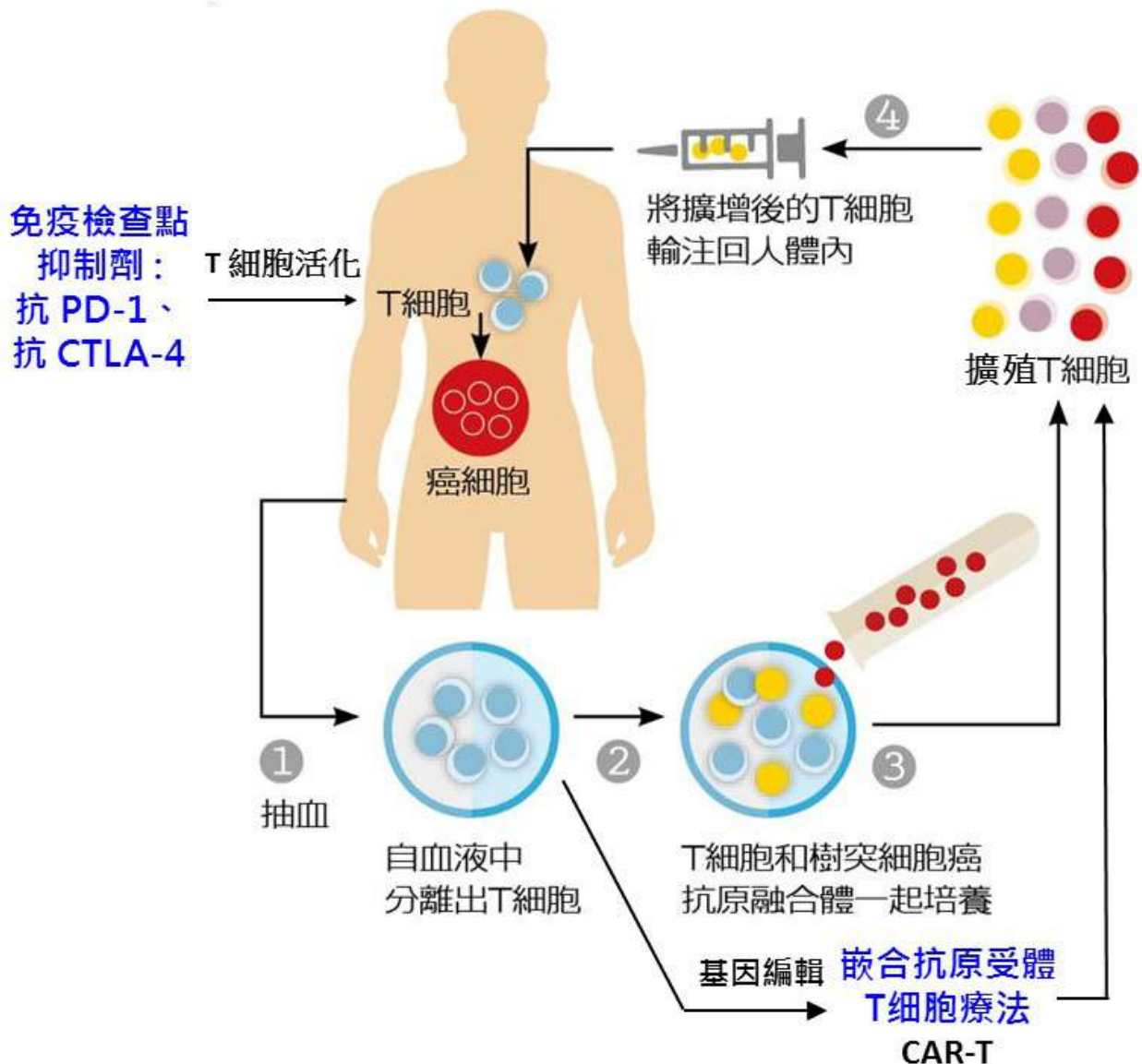
三個思維升級

- ◆ 從粗糙到精確醫療
- ◆ 從孤立到腫瘤微環境系統觀
- ◆ 從一次消滅到控制管理

甚麼是癌症免疫療法？



廣義的免疫療法，凡是能增加自體免疫機能的方法都算，如正確作息飲食、心情樂觀愉快、適度運動、保健食品等。狹義的免疫療法，主要包含免疫檢查點抑制劑、T細胞輸入療法 (adoptive cell therapy, ACT)、癌症疫苗、溶瘤病毒治療等等。免疫檢查點抑制劑的成功來自2018年諾貝爾生理醫學獎、2014年台灣的唐獎之生技醫藥獎的艾利森 (James Allison) 和本庶佑 (Tasuku Honj) 博士，他們分別發現T細胞表面的2種免疫檢查點抑制因子: CTLA-4 和PD-1，然後研發抑制劑來重新活化免疫反應；T細胞輸入療法有嵌合抗原受體T細胞療法 (Chimeric Antigen Receptor T Cells, CAR-T)，誘發內源性抗腫瘤能力。簡單說，健康人需要免疫力預防癌症發生；對於癌症患者，必須重啟被癌症細胞抑制的免疫力！



人體的免疫系統



人類與病毒細菌的戰爭，自古以來就不曾間斷過。想要瞭解疫苗與病毒的攻防戰，就必須先瞭解免疫系統是如何運作的。人體的免疫系統有如身體內駐守的軍隊，可分為先天免疫和後天免疫（也稱為反應性免疫），是一個複雜且受到精緻調控的防衛系統；所有的免疫細胞更是各司其職，為的就是消滅敵人。最常談論到的免疫細胞有：樹突細胞、自然殺手細胞、T細胞與B細胞等。在引發T細胞反應上，樹突細胞扮演非常關鍵的角色。它是一種專業的「抗原呈獻細胞」，當樹突細胞捕獲入侵抗原、吞噬並分解成小片段後，會呈獻給殺手T細胞與輔助T細胞，啟動T細胞反應。

免疫細胞	作用與功能
樹突細胞	一種吞噬細胞，可以將外來侵害物的抗原傳遞給T細胞，是身體組織和免疫系統之間的聯絡橋梁
自然殺手細胞	一種大顆粒淋巴球，有非專一性的細胞毒殺作用
輔助T細胞	輔助B細胞產生抗體，並活化細胞毒性T細胞及巨噬細胞功能
調節/抑制T細胞	負責調控免疫反應，防止免疫反應對自身造成過度損害
細胞毒性T細胞 (殺手T細胞)	負責消滅受感染的細胞與癌細胞，對產生特殊抗原反應的目標細胞進行殺滅，具有專一性的細胞毒殺作用
記憶T細胞	為免疫系統保存了之前感染過的病原體的記憶，產生「免疫記憶」，當同一個抗原再次入侵時，免疫系統就可快速地產生免疫反應
B細胞	負責產生抗體

進行中的癌症免疫治療發展



癌症免疫療法中的T細胞輸入療法，就是根據加強T細胞功能的方法。廣義來說，疫苗也是一種免疫療法。癌症疫苗可分為「預防性」與「治療性」，預防性癌症疫苗，如用在人類乳突病毒（HPV）、B/C型肝炎病毒所造成的子宮頸癌、肝癌；而治療性就是找出癌症的「基因突變特點」，以設計疫苗、對抗癌症。近兩年因新冠肺炎（COVID-19）疫情爆發，讓mRNA技術疫苗成為一個顛覆當前的新技術平台。這讓癌症疫苗現正以「重新崛起」之勢，涵蓋癌症免疫治療領域，mRNA癌症疫苗同樣是利用“新抗原（neoantigen）”，用來誘發人體的免疫反應。因此只要瞭解「新抗原」，就可根據此序列資訊，合成出一段 mRNA，然後送入人體製造出新抗原。

免疫療法前景光明，但並非萬靈丹

癌症免疫療法雖未來前景看好，但還有許多問題要解決。比如，檢查點抑制劑大約只有二至三成的病人有效，而CAR-T細胞療法費用動輒要上千萬台幣，再加上具有致死的副作用，如細胞素風暴、心臟毒性等。重點是，免疫治療最困難的地方，就是癌細胞源自我們自己的組織，免疫系統常視為自己人；更不用說，癌細胞還會改造周圍「腫瘤微環境」，來蒙騙、躲避或抑制免疫系統的辨識及追殺。不利的腫瘤微環境就像是一層鐵布衫金鐘罩保護著，裡面的酸性、慢性發炎環境，再加上免疫細胞被抑制，使得藥物只能作用在外圍的癌細胞，有如隔靴搔癢，降低治療效果。那麼如何才能讓免疫療法達到沿途殺敵，直搗黃龍，治療腫瘤？只有全盤了解所處的腫瘤微環境，愈了解癌症到底是如何躲過免疫系統，愈有機會預防與控制癌症。

人，最大的敵人就是自己；而身體自己最大的敵人就是癌症！直到今日，將癌症完全去除或許還是不可能的任務，期待未來能接受新觀念以個人化免疫治療來控制癌症，而不是消滅癌症。在個人化醫療趨勢下，大數據輔助基因與免疫標記將快速進展，以後可能出現癌症分類4.0：即部位+病理+基因突變+免疫評分，達到個人化免疫療法，減少副作用。也許有一天，我們在面對癌症時，也能像治療糖尿病、高血壓等慢性病一樣，透過藥物控制、「與癌症共存」，繼續維持有品質的生活，或許這是對於癌症最好的治療策略。

李岳倫

現任國衛院癌症研究所研究員兼學發處副處長，長期致力於研究粒線體與腫瘤微環境，探討癌症的免疫逃脫機制、癌症免疫治療以及癌症藥物的開發。

本篇文章之圖表由作者李岳倫提供

身體健康的守護者－疫苗

撰文 / 無國界醫生（台灣）媒體與推廣部門

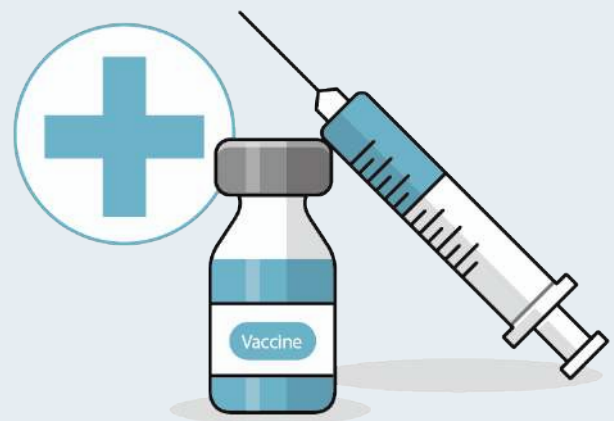
對抗疾病的重要利器：疫苗

疫苗，是讓我們免於遭受傳染病侵害的一項重要發明，其原理是將病毒或細菌的抗原或遺傳物質打入人體，刺激免疫系統產生抗體，以便在真正接觸到病毒能時迅速產生免疫反應，降低感染、重症與死亡的發生。無國界醫生（Médecins Sans Frontières, MSF）是一個獨立的國際醫療人道救援組織，在全球70多個國家或地區提供緊急醫療援助，而疫苗正是MSF應對傳染病的重要工具，因為若為某個地區內大部分的人口接種疫苗，就能對特定疾病產生群體免疫，遏止該疾病持續蔓延。

不只能預防 還能根絕疾病

當疾病與我們距離遙遠，我們很容易忘記疫苗有多重要。但當疾病的威脅像新冠肺炎（COVID-19）一樣就在我們的生活周遭，許多人都在期盼可以保護自己的疫苗能夠早日出現。

疫苗除了能預防疾病，還能讓疾病絕跡。1796年史上第一支成功對抗天花的疫苗問世，而到1977年到1979年，整整兩年中在全球都沒有出現新的天花患者，於是世界衛生組織（WHO）在1980年宣布天花滅絕，讓天花成為歷史上第一個也是唯一一種成功被消滅的人類疾病。



疫苗接種的障礙

雖然現在許多疾病都可以透過接種疫苗來預防，有些甚至可以像天花一樣被根除，但MSF在前線仍然每天目睹病人死於麻疹、小兒麻痺、霍亂和肺炎鏈球菌肺炎（pneumococcal pneumonia）等疫苗可預防的疾病，其中大多數是兒童。

在台灣，我們可能只需要到距離家裡幾十分鐘路程的社區醫院或診所，就能接種疫苗。當我們還只是襁褓中的嬰兒，就開始受到疫苗的保護。但在許多國家和地區，因為基礎建設不完善、國家醫療系統不健全或武裝衝突，導致公共衛生系統崩潰，常規的疫苗接種計劃無法持續進行，一度消失的疾病就很可能死灰復燃。戰火加上傳染病的威脅，使得當地人們的生存處境雪上加霜。例如像白喉，這個在世界上大部分地區都已經絕跡的疾病，卻因為在衝突中缺乏常規的疫苗接種，又在葉門和孟加拉的羅興亞難民營中再次現蹤。

由於大多數疫苗需要冷藏保存在攝氏2至8度間，在某些偏遠的地區，因為缺乏交通基礎設施和電力供應，要展開疫苗接種活動非常困難，不過MSF還是努力將疫苗資源帶往衝突和偏遠地區。



▲ 2020年剛果民主共和國爆發麻疹疫情，兩名MSF摩托車醫療隊人員帶著車乘船穿越洛美拉河，前往MSF的醫療站。©MSF

新冠疫情期間，MSF也在一些地區和國家協助偏遠地區的民眾接種疫苗，並提供衛教宣導，讓民眾認識疫苗，不受不實訊息誤導。我們與黎巴嫩公衛部門達成協議，前往該國北部阿卡（Akkar）的偏遠地區，協助當地民眾接種新冠肺炎疫苗並進行疫苗衛教宣導，以提高該國疫苗覆蓋率。

2018年至2020年，剛果民主共和國爆發嚴重麻疹疫情，兩年內超過46萬名兒童遭到感染，近8000人因麻疹死亡，其中四分之三是五歲以下的兒童。MSF在當地部署了緊急應變小組，治療了9萬名病患，並為230多萬名兒童接種疫苗。我們位於剛果民主共和國西北部楚阿帕省（Tshuapa）的工作人員騎著越野摩托車，載著裝有疫苗的保冷箱，穿越充滿沼澤的雨林，成功為當地1萬名兒童接種疫苗。



▲ MSF行動疫苗接種小組成員前往黎巴嫩謝勒（Shayle）的安養中心，為長者接種新冠肺炎疫苗。©Tracy Makhoul/MSF

疫苗應該是所有人的權利

新冠肺炎疫情除了凸顯接種疫苗的重要性，同時也反映全球疫苗資源不平等的現實。在許多國家和地區，不只是新冠肺炎疫苗，麻疹、破傷風和肺炎等疫苗也難以取得，除了價格高昂讓人無法負擔，專利技術的壟斷甚至導致有錢買不到疫苗的情況。MSF「病者有其藥」(Access Campaign) 專案在2015年發起運動，呼籲製造肺炎疫苗的兩大壟斷藥廠輝瑞 (Pfizer) 和葛蘭素史克 (GSK) 將提供給發展中國家和人道救援組織的疫苗價格降到每位兒童9美元，保護更多兒童免受肺炎之害。並在2016年提交了一份40多萬人簽署的請願書給這兩家製藥公司。



▲ 5歲的委內瑞拉小男孩萊瓦在MSF、地方政府和社區舉辦的醫療博覽會上，接受口服小兒麻痺疫苗接種。©Matias Delacroix

近來，病者有其藥團隊則不斷呼籲降低全球新冠肺炎疫苗資源分配的不平等，推動讓新冠肺炎疫苗在疫情蔓延的時刻成為暫時性的全球公共財。在這場疫情中，沒有人能獨善其身，因為在所有人都安全之前，沒有人會得到真正的安全，MSF敦促各國支持新冠肺炎疫苗專利暫時性豁免，允許各國在全球實現群體免疫之前，可以選擇不執行、運用或實施可能妨礙生產、供應新冠肺炎醫療工具的專利與其他獨家專有條款，使更多製造商可以生產新冠肺炎醫療工具，讓更多人可以受到疫苗保護。疫苗不該是奢侈品，更不該是製藥公司的商業遊戲，而是每個人應該享有的權利。MSF將持續努力將疫苗資源，帶到最需要的地方，為最需要的人們接種。

前線故事

「我希望糖果可以成為每個疫苗接種任務的標準配備」

來自菲律賓的護理師特蕾希塔 (Teresita Sabio) 自加入無國界醫生 (Médecins Sans Frontières, MSF) 以來，已經出了超過十次任務，參與過阿富汗的新冠肺炎疫苗接種和敘利亞難民營的麻疹疫苗接種，她接受無國界醫生 (台灣) 的訪問，與我們分享她在前線的故事。

問：妳從什麼時候知道MSF?

特：我在2005年認識MSF，當時我在尼泊爾擔任護理指導員。我遇到一位在國際關懷協會 (Care International) 工作的女士，她問我是否知道MSF，她告訴我MSF正在招募護理師和醫生。那時候我還不知道MSF，所以我回家後就在網路上搜索，並在網站上申請。

問：妳是在什麼時候加入MSF的？

特：我在2007年初申請，同年5月左右被錄取。當時我同時申請了兩個組織：海外志願服務 (VSO) 和MSF，兩個組織在一周內都相繼錄取我，他們都在馬尼拉進行了篩選。但我先選擇了VSO，因為當時我認為MSF的工作對我來說太困難。當MSF香港辦公室打電話給我時，我告訴他們，等我完成和VSO兩年的合約，我就去MSF執行任務，我也很努力的為加入MSF做準備。

問：在加入MSF後妳出過幾次任務？

特：13次。我出過任務的國家與地區按順序排列為：孟買、辛巴威、南蘇丹、緬甸、塔吉克、曼尼普爾、伊拉克、孟加拉、敘利亞、葉門、阿富汗，以及菲律賓。通常的職位為護理行動經理。

問：可以跟我們分享妳在敘利亞的疫苗接種任務經驗嗎？

特：當時是2019年，我在敘利亞泰勒艾卜耶德的難民營，裡面居住的大多是敘利亞國內和來自伊拉克的難民。當MSF得知當地爆發麻疹疫情，便立即規劃展開麻疹疫苗接種行動。首先，我們要先找到感染麻疹個案的分布，接著要找可以施打疫苗的地點，然後在社區宣傳疫苗接種活動，民眾才會到接種站接種。



▲ 特蕾希塔在阿富汗的生活紀錄。她想跟台灣的讀者說，阿富汗不只有衝突和戰爭，還有很美的花。
©Teresita Sabio



我覺得我非常幸運，在跟敘利亞當地人合作期間，我感覺他們非常的聰明且反應快速，跟他們解釋我們的需求後，包括尋找疫苗接種地點、組織宣傳小隊推廣麻疹資訊和施打疫苗的消息，他們很快便能完成工作。

當時我們只有一個工作人員能夠接種疫苗。這位經驗豐富的女士，一個接著一個不停的為孩子打疫苗，每30秒就接種一個人，四天內就接種了1,400人。

問：這麼短時間內如何為這麼多人接種？

特：我們有一套施打麻疹疫苗的標準流程，首先大家排好隊伍，第一站是登記註冊，第二站是補充維他命A，第三站才接種疫苗。我們的工作人員都訓練有素，所以才能迅速地為這麼多人接種。

問：在疫苗接種的流程中，妳覺得最棘手的是什麼部分？

特：我們的工作人員都很有經驗，流程上都很順利，最棘手的是響徹整個接種站、小孩子震耳欲聾的哭聲。之前我在南蘇丹學到一個方法，就是準備糖果，小孩子很容易被糖果吸引注意力，即使沒有把糖果放進嘴巴，光是五顏六色的包裝紙就可以讓小孩忘記打針的恐懼。糖果真的很有用，希望它可以成為每個疫苗接種任務的標準配備。

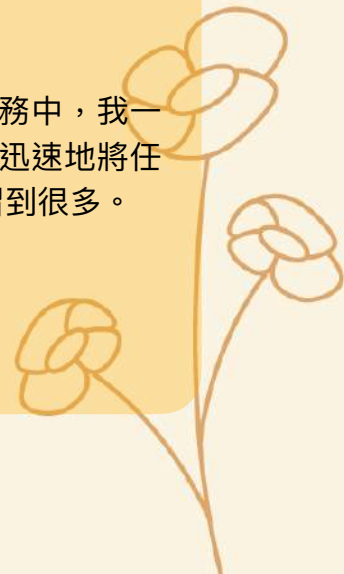
問：妳在阿富汗的經驗和敘利亞的有什麼不同？

特：當時我在MSF位於阿富汗坎達哈（Kandahar）的醫院。在新冠疫情爆發時，我們向當地政府提出需求，希望能派人為我們的第一線工作人員施打疫苗。當地政府其後派出兩男一女，為我們的工作人員施打疫苗。當時工作人員宿舍約60、70人，醫院的工作人員大概30人。因為當地男女接種地點是分開的，我的工作除了規劃接種人員的順序，還有協助女性工作人員接種疫苗，例如在診間幫助她們從蓋住全身的長袍中伸出手臂。

我很感謝當時在阿富汗幫助我們的所有人，由於MSF中立和不偏不倚的立場，讓我們在阿富汗當地備受尊重，因此大家也都很願意協助我們。

問：在這麼多次的前線任務中，讓妳感觸最深的是什麼？

特：在前線，因為人力和物資設備等限制，有時候並不能盡善盡美。在任務中，我一直很尊重及敬佩當地的工作人員，他們總是能在資源有限的狀況下，迅速地將任務做到最好。當中很多人擁有多年的醫療工作經驗，從他們身上我學習到很多。





▲ MSF位於阿富汗赫拉特（Herat）的新冠肺疫治療醫院，天氣好時患者會出來曬太陽。
© Sandra Calligaro

關於 無國界醫生

無國界醫生是一個獨立的國際醫療人道救援組織，1971年於法國巴黎成立，致力為受武裝衝突、天災、流行病與傳染病所影響，以及遭排拒於醫療體系以外的人群，提供緊急醫療援助。無國界醫生只會基於人們的需要提供援助，不受種族、宗教、性別或政治因素左右，所有的行動受醫療道德及獨立、中立且不偏不倚的原則指引。組織曾於1999年獲得諾貝爾和平獎的肯定。目前，無國界醫生於全球超過70個國家或地區，為身處危困的人群提供醫療人道援助。

無國界醫生2016年於台北設立辦事處，至2019年正式成立財團法人無國界醫生基金會，主要目的為透過舉辦各種活動及媒體聯繫，加深民眾對組織及其人道救援工作的認識，同時希望引起更多人對世界各地人道危機的關注。

請持續關注無國界醫生

官網：msf.tw

IG：[msf.tw](https://www.instagram.com/msf.tw)

FB：[無國界醫生](https://www.facebook.com/msf.tw)

YT：[無國界醫生（台灣）](https://www.youtube.com/channel/UC...)



防疫新生活 健康資訊報馬仔

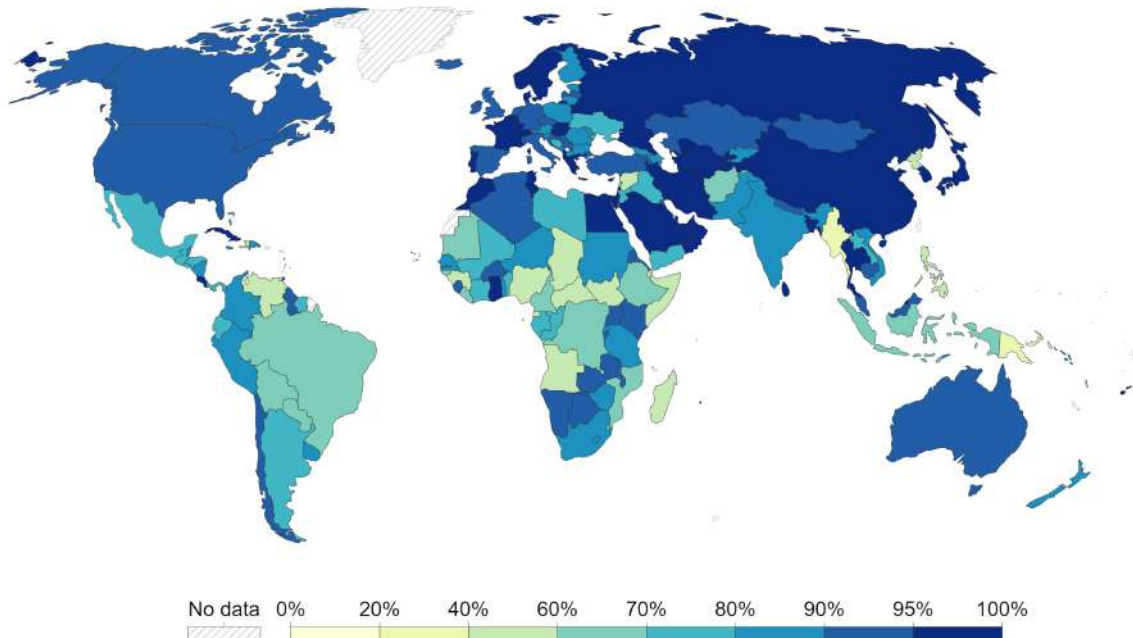
撰文 / 編輯小組

據聯合國《2022年世界人口展望》報告推估11月15日全球人口已正式突破80億大關，營養、藥物與公共衛生條件的改善功不可沒。知名公衛學者漢斯·羅斯林（Hans Rosling, 1948–2017）曾在著作《真確》一書中指出，世界衛生組織（WHO）統計，全球高達88%的1歲兒童有接種過疫苗（想進一步了解全球健康狀態可以參考蓋普曼德基金會的分析工具）；而網站「從資料看世界」（Our World in Data）提供的資料視覺化圖表也清楚展示各國疫苗施打人口累計與比例數據。「預防接種」已被公認為是僅次於「提供乾淨水源」下，最安全並且最具成本效益的公共衛生措施。今年的世界免疫週主題為「人人長壽-追求長壽與美好的生活」，揭示疫苗接種能有效降低高風險族群感染後的重症與死亡率，人人都有機會擁有健康長壽的生活。

Share of one-year-olds vaccinated against diphtheria, pertussis, and tetanus, 2021

Our World
in Data

Share of one-year-olds who received the third dose of the diphtheria, pertussis and tetanus vaccine (DTP3).



Source: WHO; UNICEF (2022)

OurWorldInData.org/vaccination/ • CC BY

Note: Diphtheria and pertussis are infectious respiratory diseases caused by bacteria in the throat and airways. Tetanus is a bacterial infection that leads to severe muscle spasms, fever, headache, and can be fatal.

▲ 2021年全球1歲兒童接種白喉、百日咳、破傷風疫苗統計地圖（來源：[Our World in Data](https://ourworldindata.org)）

預防接種 守護孩童健康成長

嬰幼兒免疫系統發展尚未成熟，抵抗力弱容易遭受感染，預防接種即是在感染前就施打疫苗以獲得該疾病的免疫性，避免發病及重症。疫苗可分為只含病原的部分抗原或已經被去除活性之病原的**非活性疫苗**及含有毒性減弱之病原的**活性減毒疫苗**。活性減毒疫苗可引發人體產生主動免疫反應，效果較持久，但也會產生類似疾病的感染症狀；非活性疫苗安全顧慮較小但效果無法長久，所以通常需要接種追加劑以維持保護力。

臺灣可接種疫苗種類列舉	
非活性疫苗	A型肝炎疫苗、B型肝炎疫苗、白喉類毒素、破傷風類毒素、百日咳疫苗、b型嗜血桿菌疫苗、注射小兒麻痺疫苗、流感疫苗、肺炎鏈球菌疫苗、人類乳突病毒疫苗、腦膜炎球菌疫苗、狂犬病疫苗。
活性減毒疫苗	卡介苗、麻疹疫苗、腮腺炎疫苗、德國麻疹、水痘、帶狀疱疹、日本腦炎嵌合疫苗、口服輪狀病毒、黃熱病。

衛福部國民健康署發放的兒童健康手冊，登載寶寶接受預防接種與健康檢查的重要紀錄，並提供各項受補助的兒童預防保健服務及衛教資訊。其中「預防接種時程及紀錄表」（俗稱黃卡）為出國留學及國內外就業時作為免疫證明重要資料，須妥善保存。

預防接種時程及紀錄表

姓名：_____ 身分證字號：_____

出生日期：民國_____年_____月_____日 性別：_____

聯絡地址：_____ 電話：_____

戶籍地址：_____ 電話：_____

母親姓名：_____ 係由生母填寫 公認

次籤 _____ 年 _____ 月 _____ 日 此表請由生母或生父填寫

疫苗種類	疫苗名稱	劑次	預約日期	接種日期	接種單位
出生後1個月	2. 嬰兒及兒童麻疹疫苗	第一劑	滿12個月	_____	_____
	3. 麻疹疫苗	第一劑	滿12個月	_____	_____
出生後1個月	4. 百日咳疫苗	第一劑	滿12個月	_____	_____
	5. 德國麻疹疫苗	第一劑	滿12個月	_____	_____
出生後1個月	6. 水痘疫苗	第一劑	滿12個月	_____	_____
	7. 腮腺炎疫苗	第一劑	滿12個月	_____	_____
出生後1個月	8. 日本腦炎疫苗	第一劑	滿12個月	_____	_____
	9. 破傷風類毒素	第一劑	滿12個月	_____	_____
出生後12個月	10. 卡介苗	第一劑	滿12個月	_____	_____
	11. 德國麻疹疫苗	第二劑	滿12個月	_____	_____

1. 完全接種紀錄表請於出生後15日內。
2. 未滿15日及未接種疫苗者請於出生後1個月內，向產科醫師或助產士。
3. 國、台、港、澳、台胞均可接種。

預防接種時程及紀錄表 (續)

疫苗種類	疫苗名稱	劑次	預約日期	接種日期	接種單位
出生後1個月	1. 麻、腮、風、毒、苗	第一劑	滿12個月	_____	_____
	2. 破傷風類毒素	第一劑	滿12個月	_____	_____
出生後12個月	3. 百日咳疫苗	第二劑	滿18個月	_____	_____
	4. 德國麻疹疫苗	第二劑	滿18個月	_____	_____
出生後18個月	5. 日本腦炎疫苗	第二劑	滿18個月	_____	_____
	6. 破傷風類毒素	第二劑	滿18個月	_____	_____
出生後24個月	7. 水痘疫苗	第二劑	滿24個月	_____	_____
	8. 腮腺炎疫苗	第二劑	滿24個月	_____	_____
出生後36個月	9. 破傷風類毒素	第三劑	滿36個月	_____	_____
	10. 德國麻疹疫苗	第三劑	滿36個月	_____	_____
出生後48個月	11. 破傷風類毒素	第四劑	滿48個月	_____	_____
	12. 德國麻疹疫苗	第四劑	滿48個月	_____	_____
出生後60個月	13. 破傷風類毒素	第五劑	滿60個月	_____	_____
	14. 德國麻疹疫苗	第五劑	滿60個月	_____	_____

1. 預防接種由生母或生父或委託人實伊於此處簽名蓋章。首劑得自國民醫院、100年(含)以後由診所、2個月以上之幼兒。
2. 如欲更換診所請向原診所索取此表，於本月內向新診所換領。如係由(衛生)局或衛生局委託之診所，請向該診所換領。

疫苗

(由醫師或助產士、由醫護人員填寫)

疫苗種類	劑次	預約日期	接種日期	接種單位
1. 麻疹疫苗	第一劑	_____	_____	_____
2. 麻疹疫苗	第二劑	_____	_____	_____
3. 麻疹疫苗	第三劑	_____	_____	_____
4. 水痘疫苗	第一劑	_____	_____	_____
5. 德國麻疹疫苗	第一劑	_____	_____	_____
6. 德國麻疹疫苗	第二劑	_____	_____	_____
7. 破傷風類毒素	第一劑	_____	_____	_____
8. 破傷風類毒素	第二劑	_____	_____	_____
9. 破傷風類毒素	第三劑	_____	_____	_____
10. 破傷風類毒素	第四劑	_____	_____	_____
11. 破傷風類毒素	第五劑	_____	_____	_____

1. 此表為衛生局各項接種疫苗接種紀錄表。
2. 請將此表寄回衛生局，以利統計資料之完整與準確。

▲ 《預防接種時程及記錄表》 (來源：衛福部國健署兒童健康手冊)

後疫情時代的醫療資訊科技創新

新冠肺炎疫情爆發之後，各國疫情分析資訊的流通與開放近用大有進展，國研院國網中心自主架設「COVID-19全球疫情地圖」幫助政府機關與民眾隨時掌握疫情的最新變化。衛福部疾管署的傳染病統計資料查詢系統，即時公布疫情統計，資訊公開透明，滿足全民知的權利。

衛福部健保署也順勢升級推出全民健保行動快易通APP，一支手機就可方便使用各項健保服務。其中常用的功能如「健康存摺」可查詢個人健康資料，包含就醫紀錄、手術、用藥、檢驗資料等等。「健保櫃檯」可查詢健保費繳納記錄或線上申辦健保卡。「就醫院所查詢」，則能地圖式篩選查詢附近的醫院，並獲得看診服務的詳細資訊。

在醫療院所端，「健保醫療資訊雲端查詢系統」互享機制持續精進，當民眾跨院所就醫時，醫師可完整瞭解病患過去的檢驗結果及用藥情形，減少醫療資源浪費，提供更加精準的醫療服務。

23
健保快易通 | 健康存摺

重要資訊

快篩地圖
Self-Test Map

健康存摺
My Health Bank

健保資訊運用及共享調查
Data Sharing Survey

虛擬健保卡
Virtual NHI Card

健保協同商保專區
NHI Supplement

健保卡 OTP 認證
One-Time PIN

首頁
 健康存摺
 健保櫃檯
 醫療查詢
 我的

權威網站破除健康謠言

為避免國人誤信不實的健康流言，衛福部國健署建置「**健康九九**」網站，由衛教專家發布即時正確的健康資訊，涵蓋菸害防制、青少年兒童健康、慢性病防治、營養飲食、媽咪好孕、身體活動、癌症防治、健康促進環境等主題，滿足民眾各類需求。

衛普T—ㄎ知

衛福部智庫國衛院製作系列科普Podcast節目，解析專業醫藥知識研究，引發大眾對科學學習的興趣。

科學人—健康—醫學

追蹤醫學與科技的最新發展趨勢，搭建科學與人文的對話窗口，適合知識家庭共同閱讀。

科學的養生保健

林慶順教授憑藉40年的醫學研究經驗，發表基於科學證據的文章，破解流竄於社群網路的養生保健迷思。

照護線上

醫師團隊親力編輯，將醫學知識圖像化，轉化成容易閱讀的漫畫圖文，提供高品質的健康資訊。

健康雜誌線上看

康健雜誌

主題橫跨醫療趨勢新知、健康飲食、休閒品味、心靈關係等領域，帶給您最好的改變、最具品味的健康生活。

常春月刊

每期精心策劃符合現代健康趨勢的專題，邀請國內外權威醫師執筆或諮詢；中西醫並陳、身心靈兼顧，透過通俗化、深入淺出的報導方式，呈現多元的健康訊息。

健康世界

廣邀國內學有專精的醫師、護理師、藥師、營養師、心理學家等，利用工作之餘，親自撰文，將各種醫學知識提供給社會大眾。

大家健康雜誌

為了進一步宣導董氏基金會理念，提供各類健康資訊供民眾參考，現積極朝向專業的健康生活類雜誌邁進，期許未來能發揮更多衛教宣導的影響力。



(以上截自官網介紹)

資料來源及參考：

1. 何之行(2021)。《研下知疫》。中央研究院出版中心出版。
2. 松本健治(2020)。《超圖解免疫學》。台灣東販出版。
3. 漢斯.羅斯林, 奧拉.羅斯林, 安娜.羅朗德(2018)。《真確》。先覺出版。
4. 台灣兒童感染症醫學會。[兒童疫苗接種衛教](#)。
5. 國語日報社。[防疫閱讀專區](#)。

健康資訊小學堂 電子好書推薦

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：<https://isearch.tpml.edu.tw>

▶ 臺北好讀電子書：<https://tpml.ebook.hyread.com.tw>

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：https://tpml.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpml3.0.pdf

快速連結



FastBook全自動借書站



電子資源整合查詢系統



數位典藏系統



閱讀網



兒童電子圖書館



數位影音平臺

The screenshot shows the website's header with navigation links for books, magazines, audio, authors, featured articles, and special exhibitions. A large banner features a black cat character and a speech bubble asking about borrowing without a card. Below the banner are sections for 'Selected Good Books' with book covers and 'Popular Borrowing' with a 'Smart' magazine cover.

網站公告 more

- 《萬寶通刊》出刊時程異動
- 《明潮雙週刊》第270期出刊時程異動

最新訊息不漏接，每月抽獎活動添好運
HyRead ebook FB粉絲團
立即按讚加入！

熱門借閱

全球「萬通郎」· 投資報導中國· 吳耀新
Smart 智富
他靠一條線
10年滾出
7000萬

Smart 智富月刊 [第224期] 他靠一條線10年滾出7000萬

精選好書

- 這一秒，愛上手工藝
- 一個旅人：寂靜荒原裡的神祕與綺麗新疆、西藏旅遊攝影
- 教你說外賓接待英語 [有聲書]
- 影響你薪水高低的經濟學：日常生活及工作所需要的經濟思考
- 經濟學原理：全彩圖解

如何避免下一場大流行病：比爾·蓋茲解析疫後新未來 傳染病預防、強化公衛、科技創新的契機

作者：比爾·蓋茲 著；鄭方逸, 張靖之 譯

出版社：天下雜誌

出版年：2022

疫情爆發可能無可避免，但是否演變為大流行卻是端看我們如何妥善應對。比爾蓋茲認為建立跨國的專家團隊是必要的，隨時監控可能的疫情並提出警示、控制疫情分享確診數、提出標準化的政策與訓練、研發新科技及疾病診斷工具、進行演練了解系統弱點，將可健全全球公衛體系減少人命損失。



健康謠言與它們的產地：頂尖國際期刊評審解答 50個醫學迷思

作者：林慶順 著

出版社：一心文化

出版年：2022

電子郵件、網站、社群平臺、通訊軟體早已成為健康謠言流傳的溫床，以事實形式呈現虛假或斷章取義的錯誤訊息氾濫，甚有名人專家為了個人利益提出與當前文獻不符的健康建議。本書一一列舉佐證破解迷思，讓民眾理解什麼才是真正科學性的論述，不被似是而非的言論給誤導。

關鍵戰疫：臺灣傳染病的故事

作者：張鴻仁 著

出版社：大家健康雜誌

出版年：2018

本書將臺灣近代重大傳染病－痢疾、小兒麻痺、登革熱、結核病、SARS的抗疫歷史詳細記載，作為未來公衛工作的借鏡。受過流行病學訓練的防治專家抽絲剝繭，有如福爾摩斯辦案一般，大膽做出假設，逐步發掘傳染病的源頭，再細心求證並做出正確判斷，採用有效的防疫策略攻克疫情。



治咳寶典：臨床38年名醫:預防與照護感冒、流感、黴漿菌感染、新冠肺炎和各種肺炎必讀

作者：羅仕寬, 羅際竹 著

出版社：幸福綠光

出版年：2021

新冠疫情大流行，許多患者即使康復之後仍然留下久咳不癒的後遺症，而肺炎更高居國人十大死因第三位。羅醫師清楚解析各種呼吸道疾病的致病機轉、臨床症狀、治療方式以及預防勝於治療的觀念，平時民眾就可以藉由均衡的飲食與良好的生活習慣強化免疫系統，遠離疾病威脅。



全身激痛點地圖：你真的知道疼痛的根源嗎？一次掌握頭、頸、肩、背、胸、手、腰、腹、臀、腿、膝、足百處激痛點，找到根源、破除迷思，疼痛從此徹底消除！

作者：侯鐘堡 著

出版社：時報文化

出版年：2020

長期姿勢不良、日積月累下來的運動傷害，常常使人全身痠痛卻又無法根治。侯醫師指出痛的地方不見得是真正問題所在，找出「激痛點」，正確運用姿勢、睡眠、營養、運動、復健、按摩等治療處方，才是改善疼痛的根本之道。

下午5點02分，我中風了：中西醫雙執照、腦神經專科醫師的親身經歷告白

作者：邱顯學 著

出版社：城邦文化, 商業周刊

出版年：2019

專長治療腦中風的邱顯學醫師於41歲正值壯年之時，在醫院突發「急性腦中風」！幸好邱醫師以自身的專業學養，第一時間針灸自救，並積極接受中西醫調養，才得以迅速康復。本書匯集腦中風急救、復健和預防的系統性知識、對症治療，重獲良好生活品質。



udn數位閱讀電子書

路徑：北市圖首頁 > 快速連結－電子資源整合查詢系統 > 電子書 > udn數位閱讀電子書

▶ 電子資源整合查詢系統首頁：<https://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，請自北市圖網站連結登入

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



電子書 | 主題特展 |



精選電子書 | MORE ▶

<p>如詩般的植物課: 將植物比擬孩子... 查爾斯·科瓦奇</p>	<p>告別玻璃心的女力養成指南: 拆... 艾美·莫林</p>	<p>最後抱他的人 許慧貞</p>	<p>蒙特梭利教養進行式: 翻翻園長的... 何翩翩</p>
------------------------------------	---------------------------------	-------------------	--------------------------------

公共圖書館區域中心

這書有禮 隨讀隨得

【電子書閱讀推廣聯合行銷活動】即日起至-2020/7/31

到udn閱讀平台、區館服務中心、悠游書區、個人圖書館等處均有電子書閱讀服務。詳情請洽02-27111333。

TOP

借閱排行榜 |

病人說了什麼，醫師聽到什麼？：如何讓診間出現有意義又清楚易懂的病醫對話

作者：丹妮爾·歐芙莉 著；李穎琦 譯

出版社：天下文化

出版年：2020

儘管現代診療工具進步，直接問診仍是最主要的診治方式。然而當病人焦急描述症狀，而醫師也處於時間壓力與誤診的風險，都可能造成醫病關係的緊張與對立。歐芙莉醫師整理與學者、醫師、病人的訪談，闡述唯有良好的病醫溝通模式才能有效提升健康照護品質。



Plagues and Peoples

瘟疫與人

傳染病對人類歷史的衝擊



William H. McNeill

麥克尼爾 · 楊玉齡 · 陳建仁

天下文化

瘟疫與人：傳染病對人類歷史的衝擊

作者：麥克尼爾 著；楊玉齡 譯

出版社：遠見天下文化

出版年：2020

奠基於免疫學與疾病地理學觀念，世界史巨擘麥克尼爾企圖以流行病的面向解析人類歷史的因果。天花、鼠疫、霍亂、黑死病、流感等疫病不僅帶走了大量生命也影響了各民族或文明的興衰，一直到十九世紀人類才終於發展出對抗傳染病的醫學與公共衛生模式，被史學家所忽略的大型瘟疫切切實實的左右了歷史的進展。

健康達人125：民眾自我照護手冊

作者：行政院衛生署 著

出版社：行政院衛生署

出版年：2006

本書是一本自我照護的工具書，列舉125個常見的健康問答、各種傷害急救與緊急狀況處理、不同年齡層與性別可能遭遇的身心疾病、輔助醫療與用藥安全、醫療資源指引等，幫助民眾學習保健的基本常識。書中也建議與家庭醫師合作建立夥伴關係，持續關照全家人的健康。



3 分鐘 速 懂 的 醫 療 急 救 & 保 健 知 識 關 鍵 重 點



書名：蒼藍鴿醫師告訴你: 90%攸關性命的醫學常識,沒有人教!

作者：吳其穎 著

出版社：原水文化

出版年：2020

ISBN：4717702104085

索書號：412.5 2642



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

本書將一般常見的身體不適症狀的保健知識和就醫觀念，透過圖文及專欄形式，幫助讀者掌握健康要領，調和醫病關係，其要點如次：

- 一、**須立即送急診的症狀**：突發性劇烈暈眩、劇烈頭痛、意識不清、半身臉歪臉麻、視網膜剝離、異物卡喉嚨、呼吸困難、痛到冒冷汗、重大創傷等。
- 二、**保健食品**：購買時要檢閱「保健食品」標章，勿被誇大不實效果所蒙蔽，且須與正規治療雙管齊下，如此才能發揮保健食品的最大效果。
- 三、**急救造成的傷害**：壓胸時可能造成肋骨受傷、斷裂或胸腹部受傷。電擊時可能造成電擊傷害。插管時患者苦不堪言，也可能造成喉部或氣管受傷。急救藥物可能引發副作用或併發症。實施正壓換氣時可能造成肺臟相關損傷。
- 四、**預防抽筋**：預防運動抽筋，可在運動前及運動中補充足夠水分，劇烈運動前，可考慮吃點香蕉補充鉀離子等電解質；預防睡眠抽筋，睡前補充水分，但以不造成夜尿為宜，睡前洗溫水澡或以溫水泡腳，睡前做伸展運動。
- 五、**過敏檢測**：皮膚過敏原檢測，醫生會將含有過敏原的貼布，貼在患者的皮膚上，已檢測有無過敏反應；抽血檢測LGE抗體，檢測血中是否存在針對特定過敏原會引起反映的LGE抗體。
- 六、**睡眠衛生**：養成每天固定時間上床教的習慣。儘亮戒掉睡午覺的習性。切勿在床上做睡覺以外的事。運動有助眠的功用。中午過後少喝咖啡、茶、可樂等。睡前可攝取溫牛奶且盡量放鬆身體。積極參與社交活動，維持良好情緒。

科學脈絡 x 人文歷史 · 流行病學 x 預防醫學



書名：小大人的公衛素養課
作者：陳建仁, 胡妙芬 著；Hui 繪
出版社：親子天下
出版年：2021
ISBN：9786263050815
索書號：412.409 7512



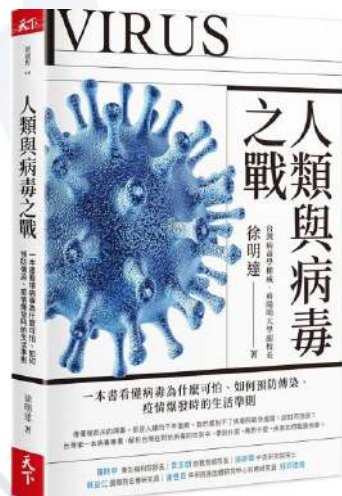
馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

本書是以童書方式，透過簡明易懂的文字與圖像，引導讀者進入流行病學、公共衛生及疫情防治的領域。共有四大主題，茲概述如次。

- 一、人類與傳染病：**紀元三千年前古法老王因天花去世，埃及商人將天花傳到印度、印度商人傳到中國、並蔓延到日本，均造成大量人口死亡。在人類歷史上，傳染病曾使得民族滅亡、國家衰敗、人口遷移、制度改變與影響戰爭的勝負，同時也在抗疫的漫長歲月裡，從完全無法抵抗，一步一步地走向勝利。
- 二、傳染病的基本觀念：**傳染病是一種身體的疾病。病毒或細菌的病原體，經過空氣、水、食物、蟲媒、動物等途徑進入人體，打擊不同的目標，如呼吸道、消化道、泌尿生殖道、皮膚或血液，吸取人體的養分，使病原體不斷成長、複製、繁殖，然後傳給第二個人，如此類推，造成大流行，進而危害人類世界。
- 三、傳染病大作戰：**由於傳染病會以等比級數擴散，所以要避開病原體可能存在的地方，如無症狀確診者、潛伏期病例、被汙染的環境或動物、國外疫區入境者。防疫形同作戰，隔離、檢疫與阻隔社區傳播要嚴格執行。而確診者誠實申報旅遊、職業、接觸和聚集史，及保持社交距離是防止擴散的不二法門。
- 四、防疫新日常：**從廿世紀後期開始，人類進入第四次工業革命，利用電腦與網際網路開啟了高度智能化的時代。人工智慧、大數據、物聯網、機器人等等這些嶄新的科技，將會克制傳染病的威脅。而作為疫情下的你我他，要「人人為我、我為人人」，多洗手、勤消毒、常運動、營養均衡，為防疫盡一份心力。

看懂病毒為什麼可怕、預防傳染與疫情爆發時的生活準則



書名：人類與病毒之戰

作者：徐明達 著

出版社：天下雜誌

出版年：2020

ISBN：9789863985518

索書號：369.74 2863



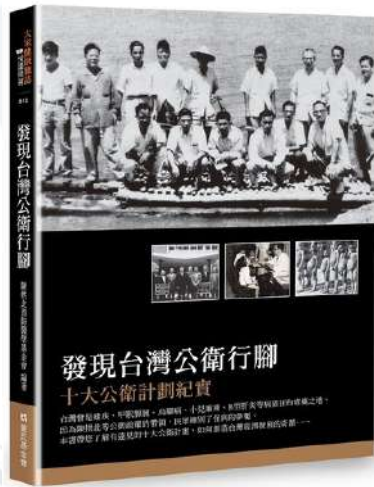
馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課 編輯小組

微小的病毒何以對人類生命造成重大威脅？又有哪些方法可以對抗聰明又狡猾的病毒大軍？臺灣病毒學權威專家徐明達教授於本書開展三大篇章，順著歷史發展的脈絡佐以自行繪製的插圖，讓讀者更容易認識病毒為何物，進而習得保護自身健康的知識。

- 一、病毒的發現、構造與傳播方式：**最早是1892年俄國植物學家伊凡諾夫斯基意外發現得病的煙草萃取液通過過濾細菌的裝置後仍能感染正常菸草，後由荷蘭科學家白致靈提出了新的病原體－病毒（Virus）的假說。直到電子顯微鏡發明人們才真正觀察到病毒的構造，而1952年長島冷泉港實驗室證明了病毒的遺傳物質是DNA而非蛋白質，由會遺傳的核酸包在蛋白質外殼的高分子聚合物，因為有遺傳物質，病毒能在細胞內大量複製，殺死被感染的細胞。病毒表面有一種蛋白可以像鑰匙一樣開啟相對細胞的門鎖進行感染，目前已知的傳播模式有四種：1. 急速感染、2. 持續性感染、3. 對宿主有利的持續性感染、4. 移民式感染。
- 二、人類和病毒的戰爭：**病毒會從結膜與內皮，如呼吸系統、消化系統與泌尿生殖道等沒有外皮死細胞作為保護層的地方入侵。而內皮的第一道防線就是黏膜，將病毒沾黏後用纖毛往外推將其排除。免疫系統則為人體的第二道防線，由抗體與警察細胞殺死病毒或被病毒感染的組織細胞，這時候人體會呈現發炎－熱痛紅腫的狀況。
- 三、預防、治療與化敵為友：**加強個人衛生習慣（如勤洗手、更衣）與有效隔離是抑制傳染病最有效的方法。從古老種痘預防天花開始，發展到現今的疫苗技術、抗病毒藥物的問世，都幫助人們共同為戰勝病毒做好準備。

臺灣十大公衛計畫紀實，守護國民身心健康



書名：發現台灣公衛行腳
作者：陳拱北預防醫學基金會 著
出版社：大家健康雜誌
出版年：2019
ISBN：9789869775045
索書號：412.933 7511



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課 編輯小組

公衛計畫是臺灣經濟發展的重要基石！早年瘧疾、甲狀腺腫、烏腳病、小兒麻痺、B型肝炎等疾病曾長期殘害民眾健康，幸有如公衛大師陳拱北教授等有志之士推動重大的公共衛生計畫，逐步完善整體衛生與醫療條件，成果茲臚列如下：

- 一、**根除瘧疾**：1965年12月4日獲世界衛生組織頒發「臺灣根除瘧疾證明」，短短十年間全臺由百萬瘧疾患者降至零本土感染案例。
- 二、**甲狀腺腫防治**：過去由於飲食缺碘導致民眾為甲狀腺腫大的症狀所苦。公衛學界決定採行食鹽加碘計畫，堪稱臺灣史上規模最大也最成功的社區試驗。
- 三、**烏腳病防治**：由臺大公共衛生研究所組成烏腳病研究小組，深入民間實地勘查，發現病因為飲用井水導致慢性砷中毒，裝設自來水後病情即獲改善。
- 四、**婦幼衛生**：政府自1952年介入婦幼衛生工作，訓練衛生工作人員並鼓勵助產士下鄉執業、實施幼兒健康管理、婦女癌症防治及優生保健等計畫。
- 五、**家庭計畫**：孕前衛生工作員派駐各地衛生所，登門造訪已婚婦女指導間隔生育的方法，並傳授計畫生育的觀念，藉以提升人口素質。
- 六、**預防接種**：預防接種是防治傳染病最經濟有效的方式，群體保護效果讓多數人免於流行病威脅，如「根除三麻一風計畫」即為成功案例之一。
- 七、**基層衛生建設**：廣設衛生所，貫徹衛生計畫促進國民健康。
- 八、**精神醫療**：推展精神疾病防治計畫，維護病患權益，協助康復病友回歸社會。
- 九、**B肝防治計畫**：新生兒全面接種B型肝炎疫苗，有效防治肝癌。
- 十、**全民健康保險**：全民納保掃除就醫經濟障礙，民眾享有基本醫療保障，體現公平正義的社會制度。

臺北市立圖書館 2023年1-3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，場次請事先電洽各館確認報名事宜。

時間	講題	講師	地點
1月29日(日) 10:00-12:00	波蘭口哨造型可愛的小工藝品	陳雅靜 (HOWFUN社群手作講師)	永春分館 (02)27609730 臺北市信義區松山路294號4樓多功能活動室
1月29日(日) 14:00-16:00	波蘭最閃亮的心－ 鋼琴詩人蕭邦	吳逸芳 (愛樂電台主持人)	親子美育數位圖書館 (02)26518163 臺北市南港區研究院路2段61巷15號2樓多功能放映室
2月5日(日) 10:00-12:00	美味蔬食輕鬆做	巢佳苓 (樂齡健康養生講師)	六合分館 (02)27292485 臺北市信義區松仁路240巷19號5樓視聽室
2月11日(六) 14:00-16:00	走遊捷克·品味東歐	許筱妍 (YouTuber、Blogger)	天母分館 (02)28736203 臺北市士林區中山北路7段154巷6號4樓視聽室
2月12日(日) 10:00-12:00	漫畫閱讀與五感創作	劉宗銘 (臺灣藝術大學兼任助理教授)	中崙分館 (02)87736858 臺北市松山區長安東路2段229號7樓視聽室
2月19日(日) 14:00-16:00	由法律觀點談不動產繼承	陳坤涵 (興中地政士事務所負責人)	力行分館 (02)86612196 臺北市文山區一壽街22號8樓多功能活動室
3月4日(六) 14:00-16:00	松山區與民生社區的 時空生活故事	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)	三民分館 (02)27600408 臺北市松山區民生東路5段163-1號6樓視聽室
3月11日(六) 14:00-16:00	家家有愛－ 「扮家家遊」桌遊體驗活動	蔡易儒 (社團法人台灣性別平等教育協會企劃部主任)	松山分館 (02)27531875 臺北市松山區八德路4段688號5樓多功能活動室

時間	講題	講師	地點
3月12日(日) 14:00-16:00	打造能吃又能瘦的好體質	張益堯 (親子食尚創辦人、資深 營養師)	永春分館 (02)27609730 臺北市信義區松山路294 號4樓多功能活動室
3月18日(六) 14:00-16:00	漫談歌劇裡的親情與愛情	連憲良 (中國文化大學國樂系、 音樂系兼任助理教授)	民生分館 (02)27138083 臺北市松山區敦化北路199 巷5號5樓視聽室

活動內容如有變更，請以本館官網公告為準。