

終身

微學習

資訊站 Vol.3

TAIPEI PUBLIC

LIBRARY

本期內容一覽

焦點話題

認識空氣汙染

陳培詩

對抗霾害從日常生活做起

陳裕政

臺灣空氣品質與氣象條件之關係

彭彥彬

延伸閱讀-看電影愛地球

編輯小組

線上書城

環保抗汙-線上電子好書推薦

編輯小組

咱來讀冊

淨化室內空氣植物應用及管理手冊

行政院環境保護署出版

亞曼的樸門講堂

新自然主義出版

一座發燒小行星的未來飲食法

行人文化實驗室出版

生活小改變，地球好自在

賽尚圖文事業出版

誰來愛地球？環保抗汙大作戰熱門主題書展書目清單

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



認識空氣汙染

撰文/高雄醫學大學公共衛生系教授 陳培詩

最近的新聞，常常出現霾害、沙塵暴、空氣污染、室內空氣品質等字眼，究竟，我們呼吸的空氣裡有什麼會對健康造成危害的空氣污染物呢？會造成什麼樣子的健康危害呢？空氣污染的來源又是什麼？

空氣污染物的種類

(一) 氣狀污染物

1、氣體：

在標準狀態，即常溫（25℃）一大氣壓下，為氣態的物質，常見的氣體污染物如下：

(1) 二氧化硫

主要為含硫的燃料燃燒產生的污染物，常見的污染來源如火力發電廠與柴油車，有一年油價上漲，許多大卡車到地下油行加未精煉的油（含硫成分比較高），導致高速公路的空氣監測站，測到空氣中二氧化硫濃度有上升的情形。二氧化硫會刺激呼吸道，造成呼吸困難，過去曾發生鄰近工業區國小，因為空氣中二氧化硫濃度過高，而集體送急診的狀況。

(2) 二氧化氮

空氣中有充足的氮氣與氧氣，一旦有高溫的情形，氮氣與氧氣就會形成二氧化氮，如工廠中的鍋爐、汽機車的引擎排放、室內使用生質燃料或天然氣烹飪、取暖等。二氧

化氮會刺激肺部，增加呼吸道過敏與氣喘的風險、降低人體對經由呼吸道感染之傳染病之抵抗力（如流行性感冒），所以研究有發現，在空氣污染比較嚴重的地方，流感就醫的人數也是比較高的。

(3) 一氧化碳

主要是因為不完全燃燒產生，工廠煙囪、汽機車引擎、抽菸與瓦斯爐燃燒均會產生，目前工廠部份，通常會在煙囪口充分燃燒，讓含碳的碳氫化合物完全燃燒成二氧化碳，以減少一氧化碳的產生，但是汽機車的引擎排氣就比較難降低，所以一般室外一氧化碳會在交通繁忙處較高，一氧化碳會與血紅素結合，造成人體缺氧。有幾篇研究中指出，環境中一氧化碳與氣喘孩童的症狀間有顯著關係，但目前還沒有很一致的結果。

(4) 臭氧

臭氧在環境中的生成，主要為二氧化氮與空氣中的其他污染物，加上太陽光照射產生；因此，室外

環境中的臭氧濃度若無下雨，大概於中午過後達到高峰，故曾有專家建議中小學的體育課，若能排在臭氧濃度較低的上午，則能減少學童吸入臭氧而造成健康危害的風險。臭氧為目前最常超過標準的兩個污染物之一，它可能與氣喘發病率有關，包括相關症狀、呼吸道發炎及減低肺功能。

2、蒸氣

有一些物質，在標準狀態，即常溫（25℃）一大氣壓下為液態，但是會有一部份揮發成氣態，此氣態部份即為蒸氣。例如到加油站會聞到一些味道，那些便是汽油中揮發性有機氣體，在居家與辦公室，也常會有一些裝潢或家具中的黏著劑，會不斷釋放出揮發性有機氣體，其中像甲醛或甲苯等蒸氣，都是刺激性很高的物質，甚至有致癌性。

（二）粒狀污染物

如果是顆粒狀的物質懸浮在空氣中，則為粒狀污染物，粒狀污染物會造成呼吸道的傷害，與心肺死亡率、呼吸道症狀、心臟血管疾病、肺功能與孩童的氣喘症狀損害等有關。

1、依型態分類

（1）固體

如敲打木炭，會有很小顆的木炭飛在空氣中。

（2）液體

像我們說話，不小心噴出的飛沫（小顆口水）。

2、依成分分類

（1）化學物質

如焊接時金屬氣體一碰到旁邊的冷空氣，變凝結成很小的固體。

（2）生物性的物質

如發黴橘子被風吹起的粉，那其實是青黴菌的孢子。

3、依大小分類

依照微粒在空氣中運動方式所定義出的氣動直徑分類。

（1）PM10

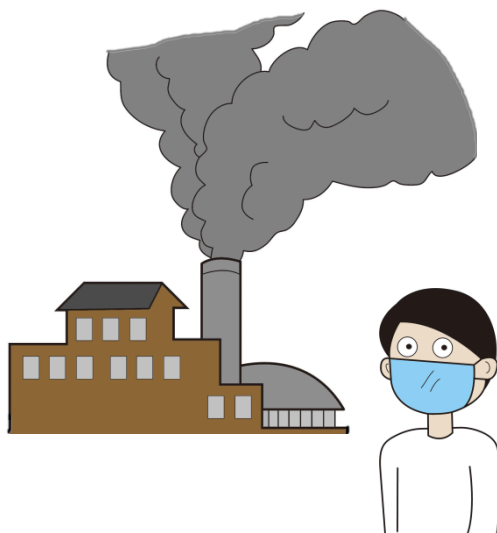
氣動直徑小於 10 微米（ μm ）的所有顆粒重量或數目，包含道路灰塵等比較大的顆粒，是早期的指標。

（2）PM2.5

氣動直徑小於 2.5 微米（ μm ）的所有顆粒重量或數目，針對比較小的顆粒，主要可能都是工廠燃燒與汽機車燃燒所產生的顆粒，對健康的危害也比較大。

（3）奈米微粒

氣動直徑小於 0.1 微米（ μm ），也就是更小的奈米等級的顆粒，此類顆粒隨著奈米技術的進步，也開始瞭解其健康危害。



焦點話題



對抗霾害從日常生活做起

撰文/財團法人國家衛生研究院 國家環境醫學研究所助研究員 陳裕政

臺灣地區每當冬季來臨時即是 PM2.5（粒徑 ≤ 2.5 微米的懸浮微粒）或「霾」飆高時機，有時還衝過了頭變成紫色，俗稱「紫爆」，意指 PM2.5 濃度高達規範之最高等級 71 微克/立方公尺以上。

為何冬季 PM2.5 總是特別高，且通常發生在臺灣中南部地區？除了 PM2.5，空氣中其他污染物質難道不需留意嗎？面對各式各樣的空氣污染物質時我們又該如何自保？「空氣」是維持人類生命的主要元素之一，我們可以選擇信賴的飲用水質及食品，卻無法選擇要吸入的空氣品質，維繫良好的空氣品質有賴政府、企業及全民一同來努力。

空氣汙染物

空氣汙染物亦指空氣中足以直接或間接妨害國民健康或生活環境之物質，這些物質可能是氣態、固態或液滴等，但大部分是人為造成，像是交通排放、工業燃燒或廚房烹煮等；少數為自然生成。2013 年國際癌症研究總署（IARC）已將室外空氣汙染物列入一級致癌物，行政院環境保護署（簡稱環保署）也針對各種空氣汙染物進行分類並定義 (<http://ivy5.epa.gov.tw/epalaw/index.aspx>)。

「霾」（smog 或 haze）是一種空氣中懸浮的固體物質（懸浮微粒），大家習慣把「霾」及 PM2.5 畫上等號，主要差異是 PM2.5 作了粒徑大小的定義，在大氣學上皆統稱為氣膠（aerosol）。

為何總是談霾色變？

根據「中華民國 100 年空氣污染防治總檢討」報告，過去 10 年造成臺灣空氣品質不良的主要污染物為臭氧及懸浮微粒，高濃度臭氧通常好發於夏季（溫度高且日照強烈）。儘管懸浮微粒有逐年下降趨勢，導致冬季空氣品質不良仍是由懸浮微粒（尤其是 PM2.5）所貢獻，冬季時期常因混合層高度較低，污染擴散不佳，且 PM2.5 有時伴隨著東北季風，從中國大陸由北進入臺灣。不管是臭氧或懸浮微粒濃度，臺灣中南部都較其他地區嚴重，除了地形與氣候因素外，工業與交通排放仍是主因。

PM2.5 對健康之危害性十分嚴重，且成因複雜管制不易，因此被長期關注。PM2.5 因粒徑細小，且富含多種化學物質，被吸入人體後有較高的機會深入氣管與支氣管，並沉積於肺泡，經由血液循環到達人體各部位器官。目前已知 PM2.5 對健康之影響，如提早死亡、新

生兒體重過低、支氣管炎、氣喘、心血管疾病、肺癌等。

抗霾好方法

為降低 PM2.5 侵襲，民衆可以從日常生活著手，從污染源、傳播途徑及接受者角度進行減量、控制與防護。

(一)減低汙染源

減少交通、工業廢氣排放或燃燒，鼓勵搭乘大眾交通工具或共乘，減少使用二行程機車或柴油車，節約用電可降低燃煤電廠負載，避免露天燃燒，拜佛祭祀時減少焚香，燒金紙或燃放炮竹，禁菸，改善飲食結構，減少高溫烹調，少吃燒烤與油炸食物。

(二)遠離傳播途徑

住宅遠離工業區、大馬路旁及交通路口，走路或騎車盡量不跟隨柴油車後方，空調裝設高效率濾網（HEPA）並定期更換，烹飪時開啓排油煙機，室內有燃燒源時打開門窗增加通風，室外空氣品質不良時緊閉門窗避免外出，室內使用裝有 HEPA 空氣清淨機。

(三)接受者自我保護

關注環保署之空氣品質監測網（<http://taqm.epa.gov.tw/taqm/tw/default.aspx>）或手機使用環保署「環境即時通 APP」，掌握即時環境資訊，做好健康保健的防護措施。室外空氣品質不良時減少從事戶外活動或運動，尤其是兒童、老年人與慢性疾病族群。透過學校或家庭教育教導孩子如何減少排放及自我防護觀念，多植栽美化綠能社區。正確使用防護口罩，美規 N95 或是歐規 FFP1 口罩為抗霾第一首選（90%以上防護效果），但由於價格較高且配戴較不舒適，因此，活性碳或一般外科用口罩為次要選項（20-70%防護效果）。除了抗霾之外，面對夏季臭

氧導致的空氣品質不良日時，因市面鮮少販賣防護臭氧呼吸防護具，自我保護最直接方式為避免外出並緊閉門窗。

參考文獻

1. 行政院環境保護署，空氣汙染防制法
2. 行政院環境保護署，2011 年，中華民國 100 年空氣汙染防制總檢討
3. 行政院環境保護署，科普手冊，認識細懸浮微粒，
<http://air.epa.gov.tw/Download/UpFile/2015/pm25.pdf>
4. 行政院環保署細懸浮微粒管制網站。
http://air.epa.gov.tw/Public/suspended_particles.aspx
5. 行政院環保署細懸浮微粒主題專欄。
<http://www.epa.gov.tw/QuickFind/Q37.htm>
6. 今周刊，992 期，空氣「紫爆」該如何自保？
7. 國家衛生研究院電子報第 527 期
室外空氣污染為致癌物
8. Pope, C.A., Dockery, D.W., 2006. Health Effects of Fine Particulate Air Pollution: Lines that Connect. Journal of the Air & Waste Management Association 56, 709-742.



焦點話題



臺灣空氣品質與氣象條件之關係

撰文/東海大學環境科學與工程學系助理教授 彭彥彬

臺灣空氣品質現況

大氣中的污染物種類繁多且其濃度及對人體危害特性各不相同，為方便了解空氣品質對國民健康的影響，環保署建立空氣污染指標 (Pollution Standard Index, PSI，圖 1) 供民衆參考。空氣污染指標為依據監測資料將當日空氣中懸浮微粒 (PM₁₀) (粒徑 10 微米以下之細微粒)、二氧化硫 (SO₂)、二氧化氮 (NO₂)、一氧化碳 (CO) 及臭氧 (O₃) 濃度等數值，以其對人體健康的影響程度，分別換算出不同污染物之副指標值，再以當日各副指標之最大值為該測站當日之空氣污染指標值 (PSI)。因此，民衆可以從每日的 PSI 指標數值了解當日臺灣各

地的空氣品質現況，並做好個人防護。

環保署根據空氣品質狀況及空氣品質防制區為依據，參考氣象分區並考量臺灣地區空氣品質監測站分布與污染源分布特性，將臺灣分成七大空氣品質區域 (簡稱空品區)，分別為北部、竹苗、中部、雲嘉南、高屏、宜蘭及花東等空品區。環保署空氣品質監測報告 103 年年報內容顯示，空氣品質監測站 PSI 統計如表 1，103 年總測定站日數共計 26,931 站日，PSI 平均值 54，良好等級 (PSI ≤ 50) 占 45.35%；普通等級 (51 < PSI ≤ 100) 占 53.36%；不良以上等級 (PSI > 100) 占 1.29%。其中臭氧為造成空氣品質

空氣污染指標 (PSI)	0~50	51~100	101~199	200~299	>=300
對健康的影響	良好 Good	普通 Moderate	不良 Unhealthful	非常不良 Very Unhealthful	有害 Hazardous
狀態色塊					
人體健康影響	對一般民眾身體健康無影響。	對敏感族群健康無立即影響。	對敏感族群會有輕微症狀惡化的現象，如臭氧濃度在此範圍，眼鼻會略有刺激感。	對敏感族群會有明顯惡化的現象，降低其運動能力；一般大眾則視身體狀況，可能產生各種不同的症狀。	對敏感族群除了不適症狀顯著惡化並造成某些疾病提早開始；減低正常人的運動能力。

圖 1 空氣污染指標 (PSI) 與健康影響 (資料來源: 行政院環保署)

空品區	站數	測定站 日數	平均值	空氣污染指標					
				0~50		51~100		101~199	
				良好		普通		不良	
				日數	百分比 (%)	日數	百分比 (%)	日數	百分比(%)
北部空品區	19	6,928	51	3,656	52.77	3226	46.57	46	0.66
竹苗空品區	5	1,825	50	958	52.49	863	47.29	4	0.22
中部空品區	9	3,285	56	1,210	36.83	2058	62.65	17	0.52
雲嘉南空品區	9	3,285	61	1,012	30.81	2212	67.34	61	1.86
高屏空品區	11	4,011	62	1,311	32.69	2552	63.63	148	3.69
宜蘭空品區	2	730	43	568	77.81	162	22.19	0	0
花東空品區	2	727	37	652	89.68	75	10.32	0	0
合計	57	20,791	55	9,367	45.05	11148	53.62	276	1.33

表 1 103 年各空品區空氣污染指標統計表(資料來源:行政院環保署)

不良日數主要指標污染物，占空氣品質不良日數中的 53.9%，懸浮微粒占 46.1%。(環保署空氣品質監測報告，103 年)在七大空品區中，又以高屏空品區的不良率最高(3.69%)，雲嘉南空品區次之(1.86%)。各個空品區空氣品質不良的原因，除了固定污染源(如工廠、煙囪及焚化爐)及移動污染源(機車和汽柴油車)的空氣污染物排放之外，天氣型態及氣象因子也和空氣污染息息相關。

臺灣四季氣象

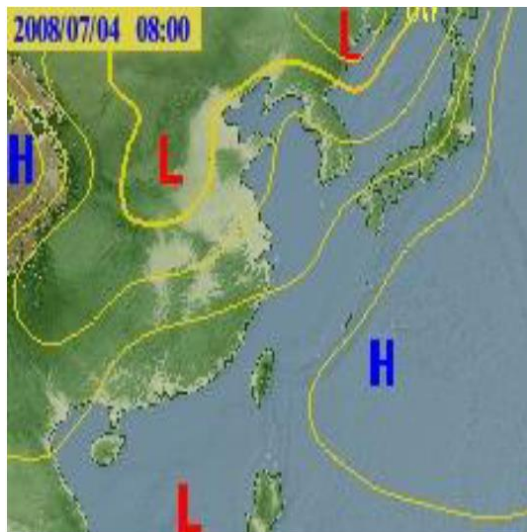
臺灣位於亞熱帶地區，溫度四季皆宜，最冷的月份為一月與二月份，南部地區接近熱帶氣候因此日照充足，冬天及夏天的溫度變化比北部來得小，亦即北部地區的最高氣溫與最低氣溫的相差比較大，南部地區一年四季氣溫的變化比較小。以臺北及高雄為例，夏季平均溫度為 28℃至 29℃，但冬天時臺北平均溫度只有 16℃左右，但高雄卻仍可高達 19℃至 20℃。冬季時下雨的主要原因是受到東北季風的影響(見圖

2)，在東北部的迎風面下雨的機會最大。春季時主要的天氣系統是鋒面，而夏季時潮濕的西南氣流(見圖 2)常會引起豪大雨。另一個重要的天氣就是大家所熟悉的颱風，颱風的影響會從夏天持續到秋季，到了秋季時天氣又會逐漸開始受到東北季風的影響。臺灣的雨季並不容易依照四季來劃分，大部分的雨水來源是五、六月的梅雨季，及七月至九月的颱風季，這兩個主要降雨的天氣系統也是臺灣的重要水資源來源。另外二到四月的春雨對北部地區的降水貢獻也不小，至於臺灣的冬天則是較少降雨的季節，尤其是中南部甚至幾乎沒有降水，我們稱之為枯水期。

由於臺灣位於東亞沿岸，大陸及海洋的氣候型態都會影響到我們的氣候，冬季有來自西伯利亞的大陸冷高壓，以東北季風為主，夏季則有來自太平洋的海洋性高氣壓，以西南季風為主。這樣的特殊型態，再加上中央山脈的地形影響，於是造成了臺灣四季的不同及南北地區氣候的不一樣。由於擁有特殊的地形及地理位置，因此臺

夏季

臺灣主要受太平洋高壓影響，盛行西南風。



冬季

臺灣主要受西伯利亞的大陸冷高壓影響，盛行東北季風。



圖 2 臺灣夏季及冬季常見的天氣型態(資料來源:中央氣象局)

灣擁有豐富的天氣變化。(中央氣象局)

空氣品質與天氣類型

空氣品質的劣化除與當地污染物的排放及境外污染物的輸入有關外，亦受氣象條件的影響，氣象條件包括溫度、濕度、風速、風向、日照強度、降雨量及大氣壓力等。圖 3 為民國 89 年 3 月 18-31 日環保署高雄市前金站懸浮微粒 (PM_{10}) 與氣象資料(包括風速、風向、溫度及中央氣象局高雄市測站氣壓及濕度)之比較圖。由圖可知，24 日及 29 日為 PM_{10} 之事件日 ($PSI>100$)，發生於風向為東至東北風(陸風)、風速小於 2 m/s，氣壓大於 1015 hPa，午後 PM_{10} 濃度下降，此乃因中午高溫條件下，熱浮力作用有助於污染物垂直對流。由四測站 PM_{10} 濃度與氣壓二者之逐時變化關係中可看出二者有明顯正相關。(何宜達，民國 92 年)

空氣品質除了受到局部地區的氣象條件影響之外，亦會受到中尺度或是大尺度的天氣場之影響，例如臺灣的秋冬季大多

受到西伯利亞高壓的影響，盛行風向為東北風，當高壓系統到達臺灣時，大氣受到高壓的影響，氣流相對穩定，換而言之，空氣污染物不易擴散，因此容易造成污染物累積。春夏季為臺灣的雨季，後到太平洋低壓的影響，春季為梅雨季，夏季則為颱風盛行的季節，故相對於秋冬季而言，空氣品質較佳。國內許多學者亦曾對空氣品質及天氣型態進行相關性討論，結果顯示顯示懸浮微粒事件日主要發生之天氣類型依序為東北季風型、高壓迴流型、高壓出海型、鋒面前緣型及鋒面過境型；較少發生在西南氣流型及太平洋高壓型。(陳康興等，民國 94 年)

混合層高度與通風指數

混合層高度是指在對流層中，污染物可以垂直運動的區域高度，利用當日之地面最高溫沿乾絕熱線上升與探空曲線相交之點，為當日最高之混合層高度；臺灣夏

季混合層高度較高，最大可達 2000-2500 公尺，冬季混合層高度較低，最小約為 400-500 公尺。在混合層內，污染物隨著紊流而被均勻的混合，混合高度愈高，表示對流愈旺盛，污染物被往上傳送而稀釋的機會愈大。

通風指數一般定義為混合層高度與混合層內平均風速的乘積，可視為某一定時間內之空氣置換率，其中混合層高度代表污染物垂直方向可擴散之高度，而風速則代表水平向污染物可傳送的範圍；當通風指數愈小時，表示污染物愈不易擴散。綜上所述，臺灣春夏季通風指數高，降雨頻繁，故一般來說空氣品質不良日少，反之，秋冬季則為高污染事件日的好發期。

結論

空氣是一種流體，其傳輸及沉降去除路徑隨著氣象條件改變，較水污染、固體廢棄物污染及土壤地下水污染容易傳輸，故在污染的防制上更加不容易。本文概略說明空氣污染物除了會受到局部氣象場之參數(如：溫度、濕度、日照時數、風速及風向等)影響，亦會受到綜觀天氣場(低壓或是高壓系統、乾濕季節)之影響，期望能使民衆更了解空氣污染成因。

參考文獻

1. 環保署空氣品質監測報告，行政院環保署，民國 103 年。
2. 行政院環保署網站。
3. 中央氣象局網站。
4. 陳康興、周明顯、王文正、彭彥彬、管琪芬、黃耀田、楊峰杰、廖琇怡。93 年度空氣品質監測站污染源來源分析計畫(DEPK-A-93-01-14)，高雄市環保局，中華民國 94 年。
5. 何宜達。高屏地區臭氧事件日光化學模式解析及氣象條件之探討，國立中山大學博士論文，民國 92 年。

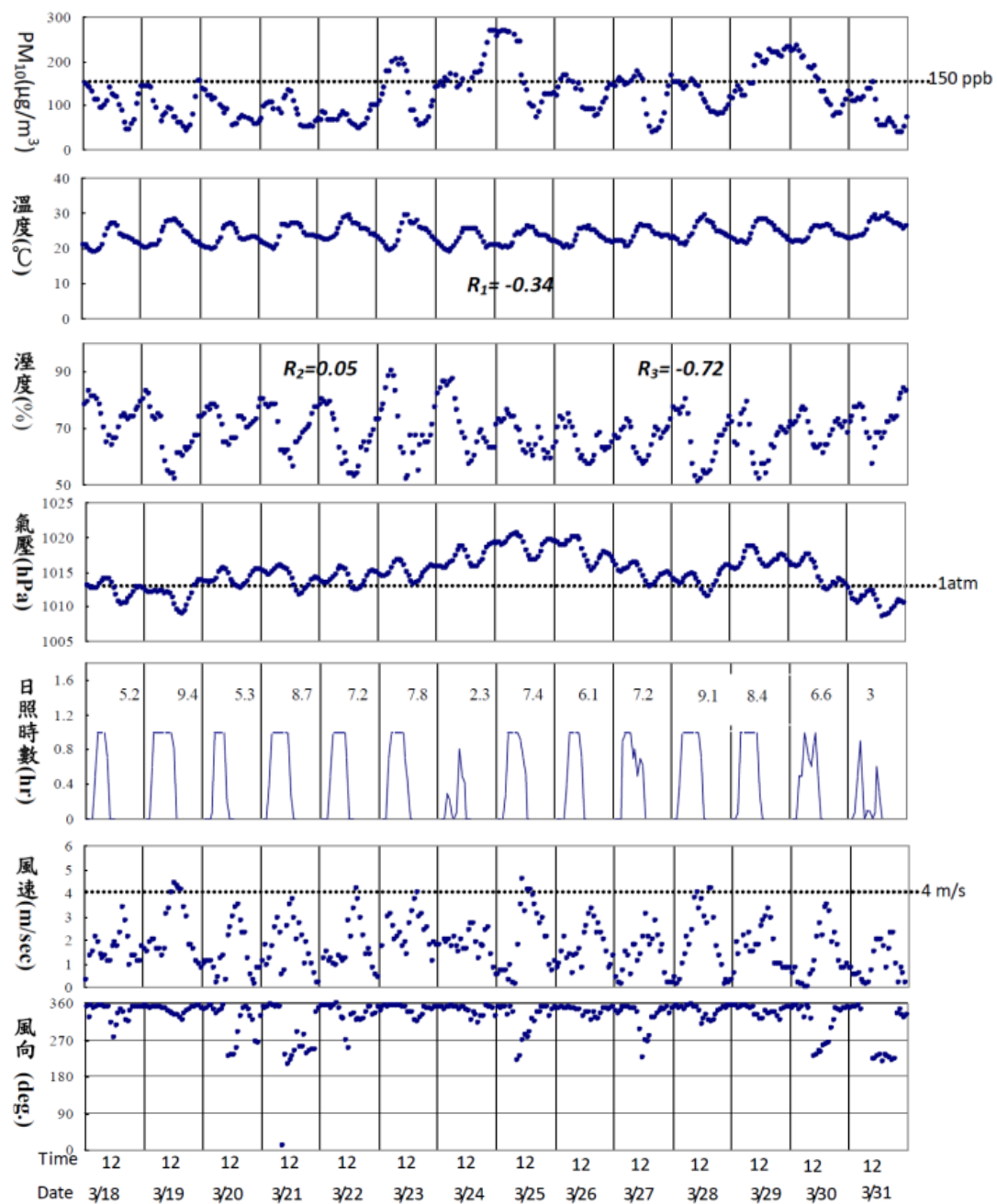
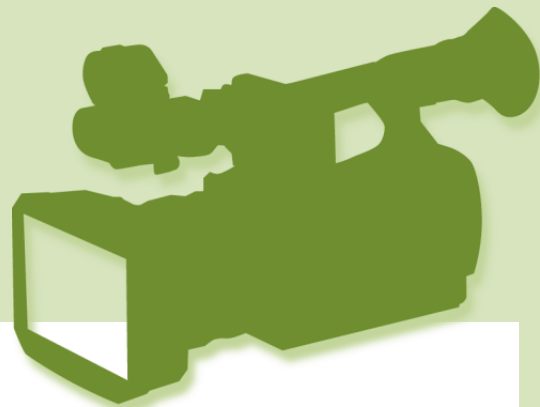


圖 3 民國 89 年 3 月 18-31 日金站懸浮微粒濃度與氣象條件相關性探討

(R : 相關係數 R_1 : PM₁₀ 與溫度 ; R_2 : PM₁₀ 與濕度 ; R_3 : 溫度與濕度)

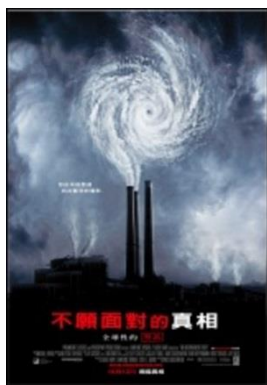
(高雄市環保局，2004)

延伸閱讀



看電影愛地球

據統計指出，空氣汙染是僅次於高血壓、飲食習慣不良與吸菸，排名第 4 的健康風險因素，而我們因生活所需，無時無刻都在製造空汙，包含為了取暖與煮食燃燒固體燃料所造成的居家空汙；發電、交通運輸、農業…等必要設備及活動，或多或少都會影響空氣品質，嚴重的空氣汙染甚至會危害整個生態環境，近幾年世界各國開始重視環保議題，紛紛推出相關影片，本期資訊站將推薦您幾部精采又發人省思的電影，希望能藉此喚起大家的環保意識。



●不願面對的真相

索書號：363.73874 G942

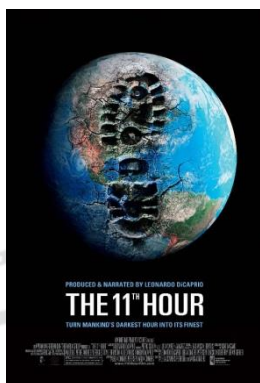
簡介：記錄了美國前副總統高爾巡迴世界各地的全球暖化演講，他以時而風趣、時而嚴肅的態度，用最簡單易懂的概念，讓人們了解「全球暖化」及其可能帶來的毀滅性後果。



●風之谷

索書號：987.85 3273

簡介：宮崎駿的作品一向都以環保、自然為主軸，風之谷為經典作品之一，主要在探討人與自然的關係，故事敘述在高度文明發展後，世界被一片腐海淹沒，人類如何在已被破壞的環境與自然共存的故事。



●第 11 個小時

索書號：791.437 P484

簡介：由新科影帝李奧納多監製並擔任旁白之紀錄片，敘述人類是如何一步步破壞自然生態，並呼籲大家應該要一同關心日益嚴重的環保問題，並進一步做出實際行動。



●白色大地

索書號：987.81 2244

簡介：被冰原壟罩但又充滿生機的北極，在二十世紀人類征服自然的行為不斷加劇之下，逐漸暖化，本片由專業自然生態攝影團隊，為你揭開神祕的極地生態，並提醒人類造成的環境生態破壞影響深遠。



●孩子們的夏天：車諾比與福島

索書號：987.81 6674

簡介：此部為追蹤車諾比與福島居民生活的紀錄片，兩地都為經歷過核災的地區，片中以真實影像記錄著當地現況樣貌，使我們不得不去思考核廢料問題以及該如何留給我們下一代美好的生存環境。



●熟男減碳日記

索書號：987.81 4442

簡介：本片主角柯林·貝文擬定一份『零碳計畫』，在生活便利又繁華的城市-紐約，與家人展開為期一年的環保生活，替地球盡一份心力。



●盧貝松之搶救地球

索書號：987.81 1367

簡介：導演帶大家從空中俯瞰地球，希望讓觀眾了解地球的誕生及現況樣貌，並呼籲大家重視環保問題，一起來愛惜這顆美麗的星球。

線上書城

環保抗污-線上電子好書推薦

●台灣雲端書庫@臺北市立圖書館

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書> 台灣雲端書庫@臺北市立圖書館
(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://lib.ebookservice.tw/tp/#guide>



台灣雲端書庫@臺北市立圖書館
TAIPEI PUBLIC LIBRARY

登入 我的書庫 網路辦證

APP下載 / 使用說明 / 臺北市立圖書館 / 台灣雲端書庫

悠閒百分百 | 未來教室 | 最新上架 | 當期雜誌 | 熱門借閱 | 主題書展 | 非常作家 | 親子專區 | 語言學習 | 分類總覽

我要找 搜尋 熱門關鍵字 伊斯蘭國、推理、療癒、鳥類、棒球、電影、野營、鑄鐵鍋、灣生

電子書：15,667
使用人數：19,065
總借閱量：33,135
總試閱量：81,050

出版社專區 分類檢索

電子書 電子雜誌

文學
小說
人文
有聲書
繪本
漫畫
童書/青少年叢書
商業
休閒娛樂
心理勵志
生活
歷史

謝謝你知道我愛你 洪仲清 著
在關係中，面對愛，接受愛，學習愛，放下愛

閱讀快訊

- 【線上書展】當文字碰上想像力，讓腦海成為最精彩的製片場。「原著作品改編電影特展」...
- 【非常作家】「一條馬路就說完了」的人生，如何延續出對女性獻身及書寫情感的深切反思...
- 【最新】扶植華文數位出版、形成良性循環！UDN閱讀雷達<想看小王子？雲端書庫免預約的...
- 【臺北市立圖書館最新公告】「台灣雲端書庫@臺北市立圖書館」自104/11/6(五)14:0...
- 【推薦】去哪裡找一本共喜喜讀美好生活味道的隨身雜誌？你專屬的《小日子》雜誌上線囉...

訂閱/取消電子報
請輸入 Email 確定

精采分享
精采影片

洪仲清《謝謝你知道我愛你》/「夜光家族」主持人 光禹 特別獻聲朗讀

facebook 台灣雲端書庫粉絲團

TaipeiWalker

室內植物活用輕圖典



作者：My Garden 花草遊戲編輯部

出版社：麥浩斯

出版年：2010

空氣、陽光和水是人類生存的三大必需條件，陽光與水來自老天爺的恩賜，新鮮空氣卻可以自己製作！本書自居家選擇的植栽大小出發，從認識植物特性開始，拓展到種植 Q&A、居家與公共應用等搭配建議，每天只要花 5 分鐘與植物相處，就能讓你家隨時充滿新鮮空氣。

生活的奧妙保健：排毒養生



作者：楊力

出版社：御璽出版有限公司

出版年：2014

生活節奏的加快，生存壓力的增大，環境污染，科技的負面影響……這些因素時刻都在威脅著我們的健康，例如，食品添加劑，殺蟲劑，空氣中的有毒排放物……等，越來越多的毒素充斥著我們的生活，本書將與大家共同暢談如何排毒的問題，內容豐富活潑，實用性強，語言簡練易懂，是一本在您茶餘飯後輕鬆閱讀便可維護健康的法寶。

我愛綠屋頂：把自然帶回城市，讓房子冬暖夏涼



作者：台灣綠屋頂暨立體綠化協會

出版社：麥浩斯

出版年：2012

近年來室內空氣健康危害的議題逐漸被大家所重視，國人每人每天約有 80~90% 的時間處於室內環境中(包括在住家、辦公室或其他建築物內)，因此室內空氣污染對人體健康影響應當受到重視，本書將帶你認識最新的綠色趨勢，漂亮的建築物定義已不再是高級建材和建築形式而已，反而綠化的比例已躍升為好房子的重要指標，自然、植物、綠色、生態將成為未來建築不可或缺的元素。

抗暖化，我也可以 - 氣候變遷與永續發展



作者：張瑞剛

出版社：秀威出版（秀威資訊）

出版年：2014

自從工業革命以來，人類大量使用化石燃料，已造成大氣中二氧化碳等 6 種溫室氣體的濃度急遽增加，很明顯的，全球氣候及生態異常現象與過量的人為二氧化碳排放量有關，本書以發生於國內外的事件為「基本理論」之「實例解說」；再以「知識連結」補助「基本理論」不足之處，並以「活學活用」來提醒讀者如何「節能減碳」及「永續發展」；最後以漫畫及實例來加深讀者的印象。

●AiritiBooks 華藝中文電子書

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書> AiritiBooks 華藝中文電子書
(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://www.airitibooks.com/Other/Newbie?NewbieType=5>



抹不掉的影子



作者：蔡丁耀

出版社：Airiti Press Inc.

出版年：2013

《抹不掉的影子》是作者蔡校長將作品集結成冊的成果，並以茲紀念父親及母親，感恩雙親的養育之勞。本書除了談教學時的觀察與心得、寫親子之間的互動與相處、分享農村生活的辛勞與喜樂、提倡節約用電的環保實踐，更是一本臺灣農業社會與教育環境過往面貌的紀錄，讀者可從中一探今昔之變。

●凌網 HyRead 電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書>凌網 Hyread 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://ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide.pdf>



大家健康雜誌 [第 345 期]:大餐吃得巧 健康少負擔



作者：董氏基金會編輯部編著

出版社：財團法人董氏基金會

出版年：2016

第 345 期《大家健康雜誌》的 SMART 醫療單元為您介紹當東北季風來襲，臺灣霾害嚴重，空氣品質糟糕到不行，影響所及不只增加肺部疾病威脅，還提高心血管疾病風險；當呼吸都變得不安全，該如何保護自己？

向大自然學設計：樸門 Permaculture 啟發綠生活的無限可能



作者：孟磊，江慧儀

出版社：新自然主義

出版年：2011

本書作者是臺灣第一位引進並實踐樸門的永續生活設計師，本書將與大家分享，如何在公寓社區、鄉間農田涵養水源，營造沃土，自耕自食，與鄰居一起創造夢想生活；如何與雜草、動物作朋友，創造與自然共榮，食物垂手可得的永續農園。

挪威-綠色驚嘆號！：活出身心富足的綠生活



作者：李濠仲

出版社：新自然主義

出版年：2011

本書帶你暢遊挪威美麗的自然風光，分享你不知道的簡單挪威綠生活！挪威之首都奧斯陸是全歐洲最棒的綠色城市，作者希望藉由分享此地生活，可以打開臺灣人的綠視野與綠心靈；更期許臺灣的綠生活、綠旅遊成果，有朝一日可以提供各國旅人來臺取經。

有關環保的 100 個知識



作者：楊明華

出版社：驛站文化

出版年：2010

本書講述了我們的家園-地球的滄桑變化，從生活習慣、能源、交通、建築等……，並介紹你我都能簡單做到的綠化我們家園的方法。本書以有關環保的 100 個知識要告訴讀者，建造綠色星球，不僅是專家、學者、政府官員能做到的，大家都可以為它出一份心力。

資料來源：台灣雲端書庫、Air it iBooks 華藝中文電子書、凌網 HyRead 電子書平臺

咱來讀冊



- ◆作者：葉德銘
- ◆出版社：行政院環境保護署
- ◆出版年：2010 年
- ◆ISBN：9789860230246
- ◆定價：100 元
- ◆索書號：435.11 4428



淨化室內空氣植物 應用及管理手冊

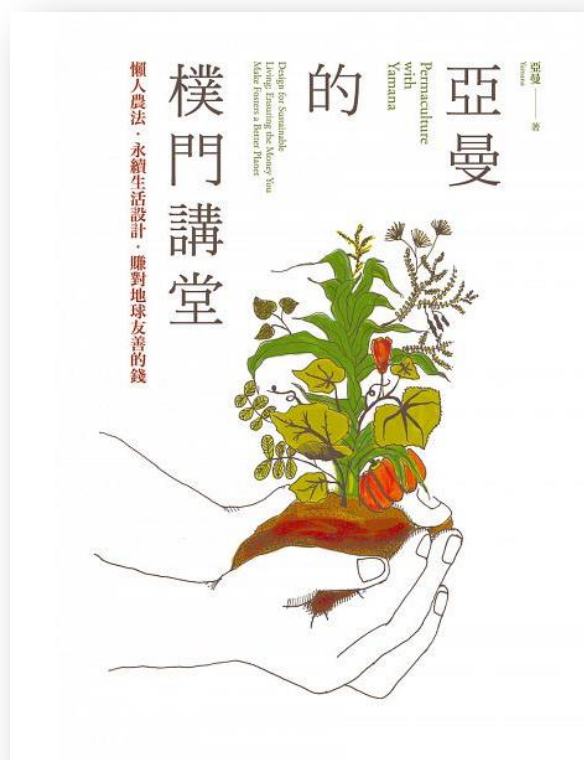
書摘/鄧耀華 臺北市立圖書館諮詢服務課志工

除了外來的空氣汙染，建築物本身的塗料、建材也會產生許多對人體有害的毒素，現代人每天約有 80% 的時間在室內度過，由於長時間置身於密閉性的建築物內，有人會出現過敏、頭痛、眼、鼻或喉嚨感染、噁心、易疲勞等症狀，稱之謂「病態建築症候群」（Sick Building Syndrome，簡稱 SBS），研究顯示，除了以物理或化學性的方法來減低 SBS 的發生外，最自然的方法是在室內擺設植物。

室內植物除有淨化空氣舒解情緒的功能外，尚具自然景觀、分隔空間、遮蔽不良視野、引導動線的作用，本書詳盡介紹室內植物如何管理維護：1.應考慮植物需光程度，室外植物移入，應採漸進方式。2.一般觀葉植物生長時期日溫 22~30 度，夜溫 18~20 度以上。3.植物通常多喜空氣溼潤的環境，可在花盆底部放置盛水淺盤來保持濕度。4.在種植植物或換盆時應拌入廐肥或有機肥，往後則施以緩效性肥料。5.選擇抗病蟲害強的植株，如已被感染，初期用人工去除病葉及害蟲，受害植物應隔離或丟棄。

本書後附錄環保署推薦的市售 50 種常見室內植物淨化室內空氣能力總表，讓讀者可以依植物特性選擇最適合的種類來妝點室內空間。

咱來讀冊



- ◆作者：唐嚴漢
- ◆出版社：新自然主義
- ◆出版年：2015 年
- ◆ISBN：9789869113212
- ◆定價：380 元
- ◆索書號：430.13 0063



亞曼的樸門講堂

懶人農法、永續生活設計、賺對地球友善的錢

書摘/編輯小組

一開始看到「樸門」這個詞感到非常好奇，看完本書才知道其實樸門已經在國外風行一段時間了，簡單來說，樸門就是一種能夠照顧人類、照顧地球的永續自然農法。

本書作者為台灣樸門設計師之一，他以自己所經營的野蔓園成功經驗為例，以輕鬆的故事、淺顯的說明及圖片，告訴讀者如何在都市中實踐樸門永續，例如作者在公共空間的人行道綠帶、甚至墓仔埔、警衛室周遭的空間，都有實際栽種過可食植物，不僅如此，還能創造出綠化風景。常見的公寓、大樓住家的鐵窗陽台或屋頂隨手拈來，就有豐富的多樣性健康食材；利用舊雨傘、寶特瓶回收雨水，透過生活中的廢棄物及空間，每一寸土壤都可以捕捉及儲存資源。

樸門的觀念在於讓生活回到與自然最和諧的互動方式，作者希望藉由樸門經驗的分享，能夠影響、幫助讀者，以實際行動來愛護我們的環境、往健康永續方向前進。

對樸門有興趣的讀者，除了本書以外，也可以到台灣樸門永續設計學會網站發掘更多相關知識。

(<http://www.permaculture.org.tw/>)



咱來讀冊



一座發燒小行星的未來飲食法

- ◆作者：安娜·拉佩 (Anna Lappé) 著
- ◆出版社：行人文化實驗室
- ◆出版年：2013 年
- ◆ISBN：9789868905511
- ◆定價：380 元
- ◆索書號：430 5711



詳細書目

簡介

什麼是對我們最好，也是對地球最好的飲食方式？本書告訴您造成全球暖化及空氣品質惡化的原因，作者提倡生機飲食及有機農業，介紹大家如何讓人類吃得更健康，又能讓這顆已經生病的行星恢復生機的方法。



生活小改變，地球好自在 (低碳生活書)

- ◆作者：解難
- ◆出版社：賽尚圖文事業出版
- ◆出版年：2011 年
- ◆ISBN：9789866527241
- ◆定價：208 元
- ◆索書號：400.15 2740



詳細書目

簡介

本書告訴你最新的環保觀念-「低碳消費」，分享如何不降低生活品質又能做到節能、減碳的消費方式。只要大家能在生活習慣上做一點小改變，其實我們每個人都有能力來拯救地球。



咱來讀冊



●更多環保抗汙好書，請參考本館 3 至 4 月份的「誰來愛地球？環保抗汙大作戰！」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	無盡的危機	海倫.寇迪卡(Helen Caldicott)	2015	449.8431 2442
2	拒絕水俣：以司法解決的道路	烏飼香代子；董怡汝等	2015	445.99 2822
3	環境與健康	洪玉珠	2015	412.7 3411
4	省水、電、瓦斯 50%大作戰！！：跟著節能省電達人救地球	黃建誠	2015	421.1 4410
5	瑞秋.卡森：以筆開創環保新天地的鬪士	方力行	2015	445.9907 0042
6	永續發展新紀元	沙克絲	2015	552.15 3942
7	台灣地方環境的教訓：五都四縣的大代誌	蕭新煌	2015	445.99 4409
8	河馬教授的 25 堂環保課	張文亮	2014	781 1100
9	神聖的平衡：重尋人類的自然定位	鈴木 (Suzuki, David)；馬康奈 (McConnell, Amanda)；何穎怡	2014	391.5 8840
10	難以迴避的抉擇：全球氣候危機的解決之道	高爾 (Gore, Al)	2014	328.8018 0010
11	環保神明大進擊：後勁反五輕世紀終戰前夕(上)	陳玉峯，楊國禎著	2014	445.9 7512
12	捍衛正義：烏山頭水庫保衛戰	朱淑娟	2014	445.99 2534
13	大跨躍：在未來耗盡之前,跨向永續世界的關鍵一步	唐納	2014	554.68 0024
14	環境與資源管理：永續環境系列	張子超	2014	445.99 1114
15	空氣污染控制與管理	鄭福田，中華民國環境工程協會	2014	445.92 8736
16	公害與防治：永續環境系列	李文智	2014	445.9 4008
17	綠色紀念日：十個帶你親近地球的紀念日	宋良音等採訪撰文	2013	538.599 3030

18	環境治理：臭氧層耗損與全球暖化	林文謙	2013	578.07 4400
19	毒物王國	吉平島	2013	445.9 4127
20	環境污染與公害鑑定	孫岩章	2013	445.9 1220
21	一座發燒小行星的未來飲食法	安娜.拉佩	2013	430 5711
22	煮一杯咖啡需要多少水?：生活事物背後的虛擬水	湯尼.艾倫	2013	554.61 4444
23	11 歲男孩的祈禱：一起種樹救地球!	菲利斯.芬克拜納	2013	367 4422
24	農業與環境：臺灣問題與歐盟對策	劉小蘭	2013	554.56 7294
25	想知道的核能與放射性物質：輻射對人體有什麼危害,如何避免輻射污染?	齋藤勝裕	2012	449.68 0473
26	城市與自然	班頓-修特 (Benton-Short, Lisa); 修特 (Short, John Rennie)	2012	545.1 1522
27	車諾比的悲鳴	斯維拉娜.亞歷塞維奇	2012	449.8448 1732
28	福島核災啓示錄	高成炎	2012	449.83 0059
29	Air pollution and global warming : history, science, and solutions	Mark Z. Jacobson	2012	363.7392 J17
30	環保一年不會死!：不用衛生紙的紐約客減碳生活日記	畢文	2012	445.9907 6000
31	Eco-life!24h 居家環保指南	布魯諾.姜替	2012	445.99 8055
32	藍色經濟：我的零浪費小革命	剛特.鮑利	2012	554.6 4622
33	山災地變人造孽：二十一世紀台灣主流的土石亂流	陳玉峯	2012	434.27307 7512
34	太陽底下的新鮮事：20 世紀的世界環境史	麥克尼爾	2012	367 4471



活動市集



臺北市立圖書館 4-6 月終身學習活動

語言學習	親職教育
4 月 10 日(日)14:00-16:00 *英語趴趴 GO-教你如何提升職場英語競爭力 李淑娟 大專院校外聘專業講師 地點：長安分館 臺北市中山區長安西路 3 號 4 樓 連絡電話：(02) 25625540	4 月 10 日(日)14:00-16:00 *小小愛書人 呂素美 學前教育月刊編輯 地點：石牌分館 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓 連絡電話：(02) 28239634
生態保育	文化生活
4 月 10 日(日)14:00-16:00 市民生態講座-臺灣螢火蟲 陳燦榮 追「螢」達人 地點：李科永分館 臺北市士林區中正路 15 號地下 2 樓 連絡電話：(02) 28833453	4 月 16 日(六) 14:00-16:00 吃喝玩樂的美學生活 沈中元 國立空中大學臺北中心主任 地點：道藩分館 臺北市大安區辛亥路 3 段 11 號 3 樓 連絡電話：(02) 27334031
保健養生	畜牧獸醫
4 月 16 日(六)14:00-16:00 用「心」呼吸：身心平衡有健康 王琮賢 芳療講師、療癒師 地點：天母分館 臺北市士林區中山北路 7 段 154 巷 6 號 4 樓 連絡電話：(02) 28736203	4 月 17 日(日)14:00-16:00 *「小型高齡犬日常醫療照護」講座 杜青蓉 康寧動物醫院獸醫師暨副院長 地點：延平分館 臺北市大同區保安街 47 號 10 樓 連絡電話：(02) 25528534
親職教育	保健養生
4 月 17 日(日)14:00-16:00 *如何做個有智慧的父母 黃素貞 弘道國民中學訓導主任退休 地點：民生分館 臺北市松山區敦化北路 199 巷 5 號 4 樓 連絡電話：(02) 27138083	4 月 23 日(六)14:00-16:00 *香草舒壓潤生活 鄧桂芳 香草創意運用講師 地點：松山分館 臺北市松山區八德路 4 段 688 號 7 樓 連絡電話：(02) 27531875

考試學習	身心健康
4 月 24(日)14:00-16:00 *透析圖書資訊學高普考題及答題技巧 程麟雅 國立政治大學社會科學資料中心資料組組長 地點：永建分館 臺北市文山區木柵路 1 段 177 號 3 樓 連絡電話：(02) 22367448	4 月 30 日(六)14:00-16:00 *從《被討厭的勇氣》談起-認識阿德勒的第一堂課 廖文瑾 奇岩身心診所主任醫師 地點：清江分館 臺北市北投區公館路 198 號 3 樓 連絡電話：(02) 28960315
親職教育	保健養生
4 月 30 日(六)14:00-16:00 *帶孩子一起爬山：在山林中找到親子間的愛與幸福 黃福森 資深登山作家 地點：石牌分館 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓 連絡電話：(02) 28239634	5 月 7 日(六) 14:00-16:00 從營養學談如何均衡飲食、健康瘦身 洪泰雄 臺灣大學簡任秘書兼註冊組主任暨營養教育與傳播講師 地點：西湖分館 臺北市內湖區內湖路 1 段 594 號 4 樓 連絡電話：(02) 27973183
中國文學	性別平等
5 月 7 日(六)14:00-16:00 唐詩可以這樣玩 曾琬婷（蘋果老師）民視快樂故事屋說故事老師 地點：道藩分館 臺北市大安區辛亥路 3 段 11 號 3 樓 連絡電話：(02) 27334031	5 月 8 日(日)14:00-17:00 2015 愛・不設限性別平等影像閱讀賞析 陳明珠 世新大學廣播電視電影學系副教授 地點：文山分館 臺北市文山區興隆路 2 段 160 號 9 樓 連絡電話：(02) 29315339
親職教育	保健養生
5 月 8 日(日)13:30-16:30 *小熊媽的無國界創意教養：我在台灣用美式體驗教養法，引導孩子快樂學習，感受生活 張美蘭 知名部落客小熊媽媽 地點：石牌分館 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓 連絡電話：(02) 28239634	5 月 14 日(六) 14:00-16:00 *耳聰目明經絡通 楊薇 台灣傳統養生研究學會理事長 地點：萬興分館 臺北市文山區萬壽路 27 號 5 樓 連絡電話：(02) 22345501
親子手作	性別平等
5 月 14 日(六)14:00-16:00 *親子同作繪本小書 劉旭恭 繪本作家 地點：石牌分館 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓 連絡電話：(02) 28239634	5 月 15 日(日)14:00-17:00 2015 愛・不設限性別平等影像閱讀賞析 黃英雄 職業編劇導演 地點：文山分館 臺北市文山區興隆路 2 段 160 號 9 樓 連絡電話：(02) 29315339

文化生活	親職教育
5月15日(日) 14:00-16:00 *致讀者：生活美學的再思考 蔡逸軒 自由作家 地點：啓明分館 臺北市松山區敦化北路 155 巷 76 號 4 樓 連絡電話：(02) 25148443	5月15日(日) 13:30-15:30 *親子玩身體：打造孩子幸福成長的八堂課 趙瑀屏 雲門舞集舞蹈教室老師 地點：石牌分館 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓 連絡電話：(02) 28239634
性別平等	親職教育
5月21日(六) 14:00-16:00 *未來，你我都會老！--談長期照顧的性別角色迷思 林綠紅 臺灣女人連線理事 地點：木柵分館 臺北市文山區保儀路 13 巷 3 號 4 樓 連絡電話：(02) 29397520	5月21日(六) 14:00-16:00 *跟心中的小孩重返快樂的「遊『戲』童年」 張麗玉 臺南大學戲劇創作與應用學系專任助理教授 地點：石牌分館 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓 連絡電話：(02) 28239634
保健養生	性別平等
5月22日(日) 14:00-16:00 *遠離亞健康，追求健康活力的幸福人生 郭哲誠 東南科技大學休閒管理系銀髮族休閒規劃兼任講師 地點：中山分館 臺北市中山區松江路 367 號 8 樓 連絡電話：(02) 25026442	5月22日(日) 14:00-17:00 2015 愛・不設限性別平等影像閱讀賞析 黃英雄 職業編劇導演 地點：文山分館 臺北市文山區興隆路 2 段 160 號 9 樓 連絡電話：(02) 29315339
家庭教育	園藝
5月22日(日) 13:30-16:30 *生命禮物：遇見夠好的媽媽 楊俐容 公共電視台「爸媽冏很大」常駐專家 地點：石牌分館 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓 連絡電話：(02) 28239634	5月24日(二) 9:30-11:30 *餐桌上的小菜園：趣味芽菜 DIY 邱美珍 臺北市立圖書館樂齡學習中心花綠樂活講師 地點：力行分館 臺北市文山區一壽街 22 號 8 樓 連絡電話：(02) 86612196
休閒旅遊	性別平等
5月28日(六) 14:00-16:00 *家庭旅行去，出發趣旅行！ 曾雅芬 英語領隊、英語導遊 地點：葫蘆堵分館 臺北市士林區延平北路 5 段 136 巷 1 號 5 樓 連絡電話：(02) 28126513	5月29日(日) 14:00-16:00 *如何落實性別平權與友善環境 李麗慧 財團法人現代婦女基金會專案執行 地點：永春分館 臺北市信義區松山路 294 號 4 樓 連絡電話：(02) 28126513

性別平等	親職教育
5 月 29 日(日)14:00-17:00 2015 愛・不設限性別平等影像閱讀賞析 陳明珠 世新大學廣播電視電影學系副教授 地點：文山分館 臺北市文山區興隆路 2 段 160 號 9 樓 連絡電話：(02) 29315339	5 月 29 日(日)13:30-16:30 *預見家的幸福 黃心怡 張老師月刊和聯合報專欄執筆 地點：石牌分館 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓 連絡電話：(02) 28239634
臺北史蹟	天文氣象
6 月 18 日(六) 14:00-16:00 出入平安 - 『門神』史話與欣賞 鄭勝吉 天行學堂傳統建築課程講師 地點：萬華分館 臺北市萬華區東園街 19 號 7 樓 連絡電話：(02) 23391056	6 月 18 日(六) 14:00-16:00 *追日：觀察奇妙的太陽 劉志安 臺北市天文協會總幹事 地點：東園分館 臺北市萬華區東園街 199 號 連絡電話：(02) 23070460
休閒旅遊	休閒旅遊
6 月 19 日(日)14:00-16:00 *人生一定要嘗試的 10 種旅行 賴彥如 行銷公關專案 SOHO 工作者 地點：永春分館 臺北市信義區松山路 294 號 4 樓 連絡電話：(02) 27609730	6 月 25 日(六) 14:00-16:00 *秘魯・玻利維亞手繪旅行 張佩瑜 自由作家 地點：大同分館 臺北市大同區重慶北路 3 段 318 號地下 1 樓 連絡電話：(02) 25943236

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：<http://www.hfec.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	備註
素直友會- 生命的河流探索工作 坊-人生七大危機	4 月 9、16、 23、30 日 9:00-12:00、 13:30-16:30	一般民衆	洽開課單位	陶曉清 姚黛瑋	4000 元	地點：敏隆講堂

單位名稱：財團法人洪鈞培文教基金會

洽詢電話：(02)2395-5212

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
戲劇表演・全民效法	4 月 9 日 10:00-12:00	一般民衆	2	魏海敏京劇藝術文 教基金會董事長 魏海敏	免費	
重寫戰史・開創未來	4 月 9 日 14:00-16:00	一般民衆	2	中央研究院近代史 研究所教授 朱宏源	免費	
琴韻薪傳・全民效法	5 月 14 日 10:00-12:00	一般民衆	2	中華蕭邦音樂基金 會董事長藤田梓	免費	
歷史教育・開創未來	5 月 14 日 14:00-16:00	一般民衆	2	師範大學歷史學系 教授王仲孚	免費	
社區治安・全民效法	6 月 11 日 10:00-12:00	一般民衆	2	中央警察大學行政 警察研究所教授 許福生	免費	
抗日歷史・開創未來	6 月 11 日 14:00-16:00	一般民衆	2	世新大學哲學系 教授王曉波	免費	

單位名稱:財團法人臺北市華嚴蓮社
洽詢電話:推廣部(02)2321-3319 教務處(02)2341-4760
單位地址:臺北市中正區濟南路 2 段 44 號
單位網址:<http://www.huayencollege.org/>
E-MAIL : huayencollege@huayen.org.tw

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用
華嚴經導讀	3月1日起 每週二 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	會極法師	洽開課單位
梵唄	3月1日起 每週二 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	天演法師	洽開課單位
華陀五禽之戲	3月1日起 每週二 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	范嘉昇 老師	洽開課單位
敦煌舞禪	3月1日起 每週二 15:00-16:30	一般民衆	洽開課單位	李碧霞 老師	洽開課單位
水墨書法	3月2日起 每週三 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	鄭江銘 老師	洽開課單位
太極拳養生班	3月7日起 每週一 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	全度法師指導 之教練聯合教 授	洽開課單位
視覺傳達與影像軟體 應用	3月7日起 每週一 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	張恆瑞 老師	洽開課單位
瑜珈	3月7、8、 9、10日 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	楊容 老師	洽開課單位

單位名稱:財團法人張老師基金會
洽詢電話:(02)2532-6180
單位地址:臺北市松江路 219 號 401 室
單位網址: <http://www.1980.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
完形治療工作坊	5月28、29日 9:30-16:30	助人專業工作者對完形治療學派有興趣者	12	李素芬 老師	4000 元	限額 30 人

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
蕭泰然的音樂世界	4 月 9 日 14:00-16:30	一般民衆	洽開課單位	林衡哲 醫師	免費
台海現狀：誰來定義，誰來維持？	4 月 23 日 14:00-16:30	一般民衆	洽開課單位	賴怡忠 老師	免費
翻轉教育	5 月 7 日 14:00-16:30	一般民衆	洽開課單位	莊國榮 老師	免費
話說芝山岩	5 月 21 日 14:00-16:30	一般民衆	洽開課單位	陳亮全 教授	免費
臺灣的考古遺址與史前文化(暫定)	6 月 4 日 14:00-16:30	一般民衆	洽開課單位	劉益昌 老師	免費
窺探舞蹈的藝術風景	6 月 18 日 14:00-16:30	一般民衆	洽開課單位	邱怡文 老師	免費

• 家庭生活類

單位名稱:臺北市家庭教育中心

洽詢電話:2541-9690 轉 20

單位地址:10457 臺北市中山區吉林路 110 號 5 樓

單位網址:<http://www.family.taipei.gov.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用
食在好健康-營養與健康是一種生活	3 月 26 日 10:00-12:00	一般民衆	洽開課單位	江奕賢 營養師	免費