

終身 微學習

TAIPEI PUBLIC LIBRARY

資訊站 Vol.10

本期內容一覽

焦點話題

歡樂慶新年—臺灣的過年習俗與禁忌	李秀娥
壓歲錢聰明用	李明惠
除舊佈新過好年	陳安祺
歡喜相聚好過年	楊俐容
帶著小孩環島去	蕭佳佳
延伸閱讀—轉廢為寶—二手物交易平臺大搜羅	編輯小組

線上書城

歡樂迎新一線上電子好書推薦	編輯小組
---------------	------

咱來讀冊

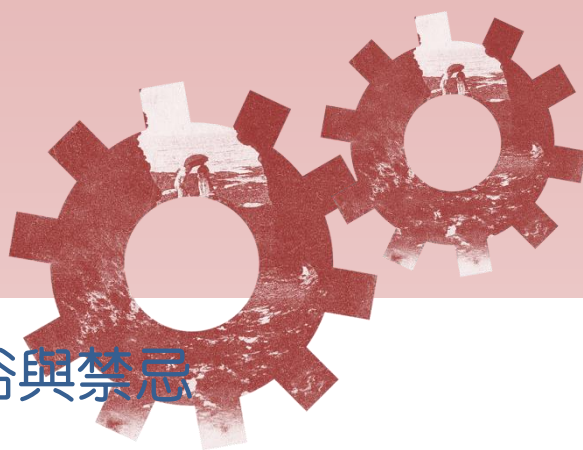
台菜的一年	男子製本所出版
拒當亂室佳人!終結雜亂窩の奇蹟收納術	活泉書坊出版
任何年齡都美麗	方舟文化出版
“拜拜”哪有那麼難	零極限文化出版
錢包斷捨離就能招財	天下雜誌出版

活動市集

臺北市立圖書館 1-3 月終身學習活動

協辦單位 1-3 月終身學習活動

焦點話題



歡樂慶新年-臺灣的過年習俗與禁忌

撰文/民俗文化研究者 李秀娥

除夕圍爐與過年新正

歲時節令中過年期間，是很重要的階段。傳說古代有年獸為害四處吃人，所以家家戶戶於除夕夜圍爐聚餐，享受最後的團聚時刻，並燃放鞭炮嚇走年獸。直到除夕夜一過，年獸已走，大家紛紛慶祝彼此的倖存，恭賀度過該年並且又增長了一歲，故而留下除夕夜圍爐，初一新正賀歲的習俗。

每年除夕黃昏來臨前，家家戶戶會先準備張貼新的春聯，以紅色的棉紙為底色，有辟邪之意，上面寫有所求吉慶迎新納福的字句；或是張貼印有財神、門神、吉慶類的年畫，以及張貼融合剪紙藝術的五福門籤。

除夕時，神桌和神明彩會特別打掃潔淨，並準備「辭年」祭拜玉皇上帝和三界衆神、灶神、床母、地基主和祖先等，以感謝這些天地神明、祖先等對家人一年來的護佑平安與賜福。

當天晚上全家人團聚在一起，吃豐盛的火鍋和年夜飯，特別是要吃「長年菜」，取其「長長久久」之意；吃菜頭（白蘿蔔），取「好彩頭」之意；吃魚丸、肉丸、貢丸，取「三元及第」之意；要吃一道魚，魚只吃一半，不翻面，象徵「年年有餘」的吉兆；要吃豆干，臺語諧音「大官」，代表「當大官」之意；吃長豆或花生（稱「長生果」），表示吃豆吃到老老老，取其長壽之意。有的地區民衆不吃長年菜，而是吃整株連頭的波菜，且要整株慢慢吞進去，此亦有象徵長壽之意。



圖 1



圖 2



圖 3

圖 1 過年期間要吃長年菜，為市場必賣蔬菜（謝宗榮攝）

圖 2 過年民家張貼好吉慶春聯（謝宗榮攝）

圖 3 圍爐桌下設一烘爐，爐中有炭，爐的周圍擺上五帝厭勝錢，有興旺富裕之意（李秀娥攝）

昔日桌下會放一盆烘爐，爐中有炭，爐的四周再放一些錢幣，象徵家族和財運如爐火般興旺富有，大夥一起吃年夜飯的圍爐火鍋，此即除夕「圍爐」之俗。也有將象徵財富的錢幣放在圍爐桌子四周，來臺的北方外省人則是盛行吃水餃，水餃裡面還會特別包上錢幣，此也有帶來財富與好運道之意。

飯後大家聚到廳堂上，長輩坐著，子孫依序向長輩跪地磕頭拜年，長輩再拿紅包一分給前來跪拜的子孫，此即「分壓歲錢」，有賜財祝福子孫之意。由於漢人習慣除夕夜「守歲」，為年長的父母守歲求長壽，所以會玩樂通宵來守歲。

有的民衆會全家大小帶到祠堂上香祭祖，以祈求祖宗對裔孫闔家大小的庇佑。有的則是半夜到附近的著名廟宇祭拜，準備「搶頭香」，或是上新年的第一柱清香，以祈求庇佑。

每年的大年初一至初五，稱為「新正」，而大年初一則稱為「開正」、「賀正」，家家戶戶會在神明廳（或公媽廳）前的八仙桌特別圍上繡有吉祥圖案的桌裙，而門口則懸掛紅綵或八仙彩，廳堂點上燭燈，裝飾新年的吉慶氣氛。

供桌會供奉水仙花、銀柳、發財樹、桔子樹等等吉慶盆栽，以及應景的年節供品，如柑塔、年糕（有年年高昇之意）、蘿蔔粿、芋頭糕、發粿（祈求發達之意）、長年飯。

神明和祖先牌位前各供一碗長年飯和發粿，會在發粿和飯上插著「春花」，又稱為「飯春花」，取「春」與「剩」的臺語「有餘」之意同，祈使「年年春」增加過年新正的「吉慶有餘」之意。



圖 4 市售的春仔花，為過年期間家戶必備（謝宗榮攝）

新春禁忌

為除舊佈新迎接新的一年來到有好兆頭，忌諱吵架、罵人、哭鬧，鼓勵大家多說吉利話。當陰曆 12 月 25 日之後，漢人則忌諱討債、還債，以免把財神送走或福氣外流，故人人忌諱「破財」的壞兆頭。

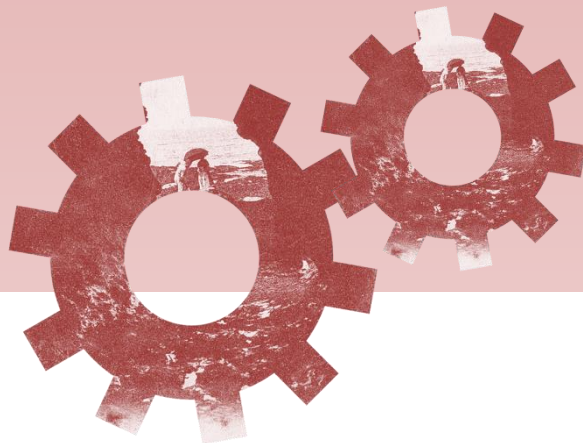
從除夕圍爐到初五期間，臺灣民衆忌諱掃地（且忌向外掃）、傾倒垃圾、或清洗糞尿桶（臺語稱「挹肥」）、曝曬衣物（忌女性內衣物），唯恐對天神不敬，也深恐家中福氣、

財氣因此外流。

此外，大年初一忌吃稀飯，要吃乾飯之俗，有所取來年米糧豐足的好兆頭。還有初一至初五前忌諱吃藥；忌諱初一汲水，以免觸犯井水神（或是井龍王）；忌諱過年期間打破器物，以免「破運」、「破災」，萬一打破碗盤了，要用紅紙將破碎的器物包起來，並口誦吉祥的句子，如「碎碎平安」，諧音即「歲歲平安」；或是「搥破瓷，金銀一大堆。」

初二請女兒和女婿回娘家，習慣請中午，女兒作客必須在傍晚以前離去，不能留到煮晚飯，否則會把娘家吃窮了；臺灣人習俗也忌諱已嫁女兒正月初一就回娘家了，同樣怕被女兒吃窮了。

焦點話題



壓歲錢聰明用

撰文/理財投資專業講師 李明惠

什麼叫做壓歲錢

古時候，有一種妖怪叫「祟」，大年三十晚上出來用手去摸熟睡著的孩子的頭，孩子都嚇到大哭起來了，接著頭疼發熱，變成傻子。因此，家家都在這天亮著燈、坐著不睡，叫做「守祟」。有一家夫妻倆老年得子，視為心肝寶貝。到了年三十夜晚，他們怕「祟」來害孩子，就拿出八枚銅錢同孩子玩。孩子玩累了睡著了，他們就把八枚銅錢用紅紙包著放在孩子的枕頭下邊，夫妻倆不敢合眼。半夜裡一陣陰風吹開房門，吹滅了燈火，「祟」剛伸手去摸孩子的頭，枕頭邊就迸發道道閃光，嚇得「祟」逃跑了。第二天，夫妻倆把用紅紙包八枚銅錢嚇退「祟」的事告訴了大家，以後大家學著做，孩子就太平無事了。原來八枚銅錢是八仙變的，暗中來保護孩子的。因為「祟」與「歲」諧音，之後逐漸演變為「壓歲錢」。

過年給壓歲錢的習俗始於清朝，《清嘉錄》記載：「長幼度歲，互以糕果、朱提相獻，謂之『壓歲盤』。長者貽小兒以朱繩綴百錢，謂之『壓歲錢』；置橘、荔諸果於枕畔、謂之『壓歲果子』。元旦睡覺時食之，取識於吉利，為新年休徵。」（摘自維基百科）

壓歲錢的風俗源遠流長，它代表著一種長輩對晚輩的美好祝福，它是長輩送給孩子的護身符，保佑孩子在新的一年裡健康吉利。

壓歲錢怎麼花

雖然壓歲錢是長輩送給晚輩的一份祝福，然而現在的孩子都比較不懂得感恩跟珍惜，這也跟成長環境有很大的關係，因為現在大家把每個小孩都當成富孩子在養，所以應當在孩子有錢的時候就教他們理財。

就像在 2017 年 3 月 23 日美國著名銀行家、全球最年長的億萬富豪戴維·洛克菲勒去世，享年 101 歲，讓我們重新關注到他身後美國最早也是財富最顯赫的家族——洛克

菲勒家族，這才發現，這個坐擁金山銀山的家族，最一以貫之的家教原則之一，竟然是勤儉。而如何教孩子勤儉？他們選擇從孩子無時無刻不在打交道的零用錢切入。從小讓他建立三個存錢袋：第一個袋子，用來回饋上帝。第二個袋子，用來犒勞自己。第三個袋子，用來投資未來。

當然這就很值得我們學習了，記得表妹有一次在發牢騷，因為小孩到 7-ELEVEN 就直接去拿一瓶養樂多，跟一個布丁，自己放到櫃臺，請阿公來結帳。小孩子其實是一張白紙，你給他什麼他就學習什麼，所以我們應該要學習洛克菲勒家族，讓孩子從小就學會理財這一件事情。所以當孩子拿到壓歲錢，就應該要讓他學習經濟學上的分配，跟洛克菲勒家族一樣。



第一個袋子用來回饋上帝，當然我們也可以說拿來幫助別人，所以可以讓小朋友想一下週遭有沒有需要被幫助的朋友，如果有的話就可以用這一些錢來幫助他們，如果沒有或許就可以帶他到育幼院，讓他們知道這些小孩沒有爸爸媽媽在身邊，需要成長也需要金錢的資助，當我們有能力的時候就應該去幫助一些需要幫助的人。

第二個袋子用來犒賞自己，每個小孩都會有自己想要的東西，當然想要的東西應該不只一樣，所以要告訴他們當你的慾望無限，金錢有限的時候，你只能選擇一個對你來講最想要的東西，這樣的一個訓練可以讓孩子不會及時行樂而會延遲享樂，當然在這個過程當中也可以訓練孩子，什麼叫做「需要」什麼叫做「想要」，當金錢有限時應該要把錢花在刀口上，所以應該要買我們需要的東西，而不是買自己想要的東西，這樣才能夠讓錢達到最高效率。

第三個袋子用來投資未來，所以既然是要拿來投資的，當金額不多的狀況下，也應該要到銀行開個戶頭，讓孩子也能夠體會到非工資收入是怎麼產生。金額如果有超過 1 萬元，可以去買點零股或者做一些基金的投資，如果要買零股最好是買孩子有興趣的東西，比方說孩子很喜歡玩線上遊戲，那或許可以建議他買中華電信或者是遊戲股，這樣的一個投資方式就好比華倫巴菲特，他會在生活當中去找投資標的，比方說巴菲特的第一個投資就是可口可樂，因為巴菲特非常喜歡喝可樂，一天要喝四杯，華倫巴菲特第二個投資是吉利刮鬍刀，他說：「每天當我早上起床開始在刮鬍子的時候，只要有人跟我一樣在刮鬍子，我就開始在賺錢了。」不要覺得孩子不懂，華倫巴菲特在 9 歲就進入華爾街買賣股票了，造就他現在成為股神，洛克菲勒先生的媽媽在小孩 5 歲的時候就告訴他們，零用錢從 3 歲存到 5 歲，已經存到一定的金額了，這一些錢要必須產生比較高的效能，所以一定要拿出去用錢來賺錢，也因為這樣才会有洛克菲勒先生這麼厲害的企業家。

接著下來要要求孩子做記帳的動作，因為第二個袋子是讓孩子來犒賞自己，雖然說是犒賞自己但也不能讓孩子亂花，所以要求孩子記帳，這樣才可以知道孩子的消費傾向，當他的消費傾向有所偏差的時候，可以及時地矯正回來，當然也可以作為消費檢討的一個依據。記得在一個國小演講的時候，有一個輔導主任說他小孩的書桌裡面全部都是扭蛋，因為他沒有要求孩子記帳，所以他也不知道孩子唯一的嗜好就是把所有的零用錢都拿去買扭蛋，如果知道了，其實是可以跟他溝通價值觀的。記帳的部分因為孩子收支基本上不多，如果是國小國中生，可以到書局去買漂亮的現金記帳本便足以使用，如果上了高中大學就可以用 Excel 來記帳，或者可以去下載 Smart 雜誌 2017 年的電子記帳本利用。

Excel Online 2013 電子記帳本

每月結餘	-3,778	-1,348	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
------	--------	--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

各月收入總計

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
薪資收入	0	1,100	0	0	0	5,207	4,200	4,900	5,000	5,040	5,000
營業淨利	0	0	0	0	0	0	500	0	0	0	0
兼職收入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
其他收入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
減：一、奉獻	0	110	0	0	0	521	0	0	500	504	500
減：二、稅額	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
可用淨收入	0	990	0	0	0	4,686	4,700	4,900	4,500	4,536	4,500

各項支出分類統計

項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
1. 房屋	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2. 食物	1,029	598	0	0	0	1,280	1,188	979	1,714	1,676	1,583
3. 交通	1,300	700	0	0	0	1,500	1,000	2,100	1,100	1,105	1,300
4. 保險	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5. 債務(月償)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6. 娛樂休閒	0	0	0	0	0	0	0	0	0	225	186
7. 服裝	0	0	0	0	0	810	0	0	680	80	590
8. 每月儲蓄	0	85	0	0	0	175	0	0	0	0	0
9. 醫藥	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10. 雜項	707	401	0	0	0	1,204	300	1,521	810	1,097	261
11. 教育費	742	339	0	0	0	0	1,680	1,125	515	160	107

電子記帳本

在教孩子理財的過程中，設定理財目標也非常重要，因為每個孩子都會有想要的東西，但是這些東西可能會超出他的預算，這時就可以依照他的表現給一些獎勵卡，當他得到多少獎勵卡，家長就可以幫他達成多少目標。現在的孩子要東西要得太容易，每個人都變成伸手牌，應該要讓孩子學習，不是開口就可以馬上拿到東西，而是要付出哪些代價之後，才可以拿到，這樣等到他拿到禮物或者達成目標的時候，他才會更加珍惜。

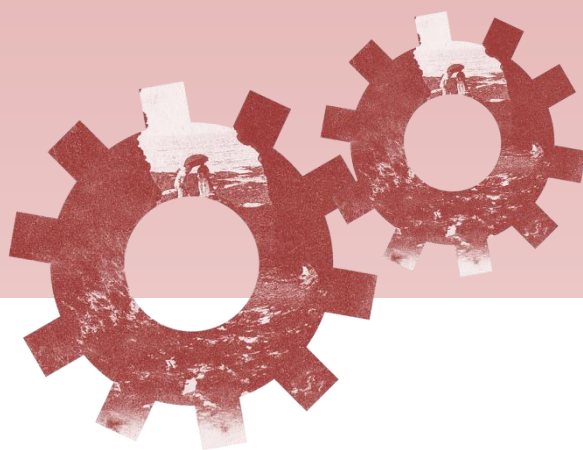
接下來我們來看看，金錢放在不一樣的投資工具會產生哪些不一樣的結果，假設一個小孩一年可以領到 1 萬元的壓歲錢，若放在活期儲蓄存款，以目前銀行最高利率 0.23% 來計算每一年 1 萬元的壓歲錢，從孩子一出生就把零用錢用專款的方式提存，一直到孩子大學畢業，大約可以存到 225,908 元。若放在定期存款，以目前銀行最高利率 1.36% 計算每一年 1 萬元的壓歲錢，從孩子一出生就把零用錢用專款的方式提存，一直到孩子大學畢業，大約可以存到 257,916 元。若是存股，以中華電信目前每 5% 計算，約可變成 572,497 元，如果可以找到利率 10% 的投資工具，等到孩子大學畢業就有第一桶金了。

孩子年齡	壓歲錢	利率0.23%利息	本利和	利率1.36%利息	本利和	利率5%利息	本利和	利率10%利息	本利和
1	10,000	23	10,023	136	10,136	507	10,507	1,051	11,051
2	10,000	45	20,068	275	20,411	1,530	22,037	3,145	24,196
3	10,000	70	30,138	415	30,826	2,610	34,647	5,500	39,696
4	10,000	90	40,228	555	41,381	3,745	48,392	8,110	57,806
5	10,000	115	50,343	700	52,081	4,935	63,327	10,990	78,796
6	10,000	140	60,483	845	62,926	6,190	79,517	14,170	102,966
7	10,000	160	70,643	990	73,916	7,510	97,027	17,690	130,656
8	10,000	185	80,828	1,140	85,056	8,895	115,922	21,570	162,226
9	10,000	210	91,038	1,295	96,351	10,350	136,272	25,860	198,086
10	10,000	230	101,268	1,445	107,796	11,875	158,147	30,590	238,676
11	10,000	255	111,523	1,600	119,396	13,485	181,632	35,805	284,481
12	10,000	280	121,803	1,760	131,156	15,170	206,802	41,565	336,046
13	10,000	305	132,108	1,920	143,076	16,945	233,747	47,910	393,956
14	10,000	325	142,433	2,080	155,156	18,810	262,557	54,910	458,866
15	10,000	350	152,783	2,245	167,401	20,765	293,322	62,625	531,491
16	10,000	375	163,158	2,415	179,816	22,825	326,147	71,130	612,621
17	10,000	400	173,558	2,580	192,396	24,985	361,132	80,500	703,121
18	10,000	420	183,978	2,755	205,151	27,255	398,387	90,825	803,946
19	10,000	445	194,423	2,925	218,076	29,640	438,027	102,200	916,146
20	10,000	470	204,893	3,100	231,176	32,145	480,172	114,730	1,040,876
21	10,000	495	215,388	3,280	244,456	34,780	524,952	128,535	1,179,411
22	10,000	520	225,908	3,460	257,916	37,545	572,497	143,735	1,333,146

各種投資工具存款試算表

如何教導孩子聰明運用金錢，是父母的職責之一，讓孩子懂得珍惜、學會理財，建立正確價值觀，就從每一年的壓歲錢開始吧！

焦點話題



除舊佈新過好年

撰文/家事達人 陳安祺

隨著歲末的到來，又是除舊佈新的時候，「除舊」不僅是代表著要把家中換上新的面貌，更也是要提醒大家要將家中的汙穢全部清光光，讓居家變換新氣象，但是該掃除的範圍這麼多，時間又很有限，到底該如何有效率又健康的完成年終大掃除，是許多人急著要學習的一門功課，透過正確的操作方式進行掃除，就能輕鬆愉快的迎接農曆新年囉！

◎大掃除的基本原則

◆ 掃除的方向

要掌握由上到下、由乾區到濕區的大原則，可以避免同一區域要重複處理的情況。

◆ 工具要備齊

工欲善其事，必先利其器，不論是要自行改造或廢物利用甚至是選購用具，都一定要準備齊全，掃除時才能事半功倍。

◆ 避免汙染

掃除時要注意洗劑或水的滴落或擴散，針對無法搬移的物品要適時覆蓋，或是在水漬易滴落汙染的區域放置吸水墊布，防止汙染蔓延至其他區域，導致永遠有做不完的收尾工作。

◆ 分批進行

大掃除最怕的就是急著要在一天全部做完，如此一來除了體力上會有較大的負擔之外，也容易忽略掉細節，讓掃除工作變的讓人厭惡，缺乏成就感，因此在距離農曆新年前的一個月就可以開始進行大掃除的分配，可以先將櫃內或是使用頻率較低的區域先開始清掃，針對廚房、衛浴、地板等使用頻率較高的地方，就可以在最後一週內來進行即可。

◆ 家人共同動手

掃除絕對不會只是婦女們的專屬工作，因此可以試著請其他家人一起動手，讓每個人自行整理自己的空間，而在整理公共空間時，也請其他家庭成員一起參與，除了可減輕掃除工作量以外也可以藉此增進家人間的感情。

◆ 重汙垢要先軟化

針對陳年汙垢，可以先使用熱水敷蓋或擦拭、沖洗，讓汙垢先行軟化之後再來進行清潔，會較為容易些。

◎廚房

讓掃除更便利的材料

◆ 水晶肥皂

將肥皂削成細絲之後，以溫水泡開，就是好用的廚房除汙劑，由於肥皂呈鹼性，再加上質材溫和而不刺激，因此可用來清除廚房內酸性的油汙。

◆ 塑膠卡片(淘汰的金融卡)

廚房內不論是瓦斯爐臺或是電器，常常會有燒焦汙垢，這種焦垢很難利用菜瓜布刷除，這時候，塑膠卡片就是超好用的清潔刮版，像是瓦斯爐架上的焦黑汙垢，只要利用不用的金融卡等塑膠卡片，就能輕鬆刮除掉喔！

◆ 舊襪子

針對一些陳年油汙的區域，在擦拭時可以先利用欲丟棄的乾淨舊襪來先進行擦拭，使用完就可丟棄，就能避免抹布被陳年汙垢沾染後變得難以清洗。

◆ 麵粉

每次大掃除時老是被黏呼呼的油漬嚇到嗎？那你一定要試試麵粉吸除黏汙的神奇魔力，只要在黏汙上均勻灑上麵粉，再以舊報紙將已吸附油汙的麵粉團擦拭掉，將黏手的汙垢解決掉了，就可更輕鬆的把剩下汙垢做清除。

你還可以這麼做

◆ 輕汙垢

櫃子外觀或是臺面瓦斯爐等的輕微油汙，只需要利用小蘇打粉或肥皂糊來刷洗或擦拭就可以清除乾淨。

◆ 乾硬的重汙垢

針對一些已經乾硬的重油汙，要記得先使用熱水濕敷過，讓汙垢先軟化再來做清除，可以節省很多力氣與時間。

◆ 液狀油汙

像是抽油煙機集油杯就是屬於液狀油汙，針對這種黏黏的液膏狀，可以先將油汙倒除，並且以報紙球將汙垢做刮除的處理，接著再灑上麵粉將油汙吸附，最後以小蘇打粉來清洗就會變得容易許多。



只需報紙、麵粉及小蘇打粉手邊可得的材料，抽油煙機集油杯的頑強汙垢也能輕鬆去除

◎衛浴

讓掃除更便利的材料

◆ 檸檬酸粉

檸檬酸無刺激性也無臭，稀釋 20 倍的水用來清潔，對於環境來說造成的毒害可說是非常的低，但是對於浴廁當中煩人的水垢卻有相當的效果。浴廁中水垢的形成是因為水中的礦物質沉積，一旦附著在水龍頭或淋浴區附近就會造成使用清潔劑都刷洗不掉的灰色汙漬，這時候只要利用檸檬酸就可解決掉這個問題，而稀釋比例可根據水垢的嚴重程度來調和，加入 10-20 倍的水待粉狀溶解後裝入噴瓶內來使用，噴灑在水垢處放置約 30 分鍾後直接刷洗，嚴重時可以將檸檬酸粉加入 3 倍溫水溶化後再加入少許洗碗精增加濃稠感，接著直接塗抹在嚴重水垢處，靜置 1 小時候再刷洗沖淨擦乾即可。而在使用檸檬酸處理水垢時要避開生鏽嚴重的地方，以免讓生鏽狀況更佳嚴重，另外像是石材的表面也要減少長時間與檸檬酸的接觸，防止產生酸鹼中和的化學反應，會讓石材表層變的不夠光亮。

◆ 長柄刷

浴室內很容易有死角及細縫，這些小地方都是藏汙納垢的所在之處，因此大掃除時準備一隻長柄刷，不論是磁磚隙縫或是牆角邊緣都可以徹底的刷洗，即使是高處牆壁也能刷得到，而且長柄刷的刷毛面積會比直接以手拿菜瓜布刷洗來得更有效率。

你還可以這麼做

可以利用洗衣用的「氧系漂白粉」來做為溫和的漂白用途，如此一來就可以調製出既可清潔又能溫和漂白除霉的衛浴洗劑。氧系漂白粉含有過碳酸鈉，具有雙氧水的漂白殺菌功能，遇水後分解成碳酸鈉和過氧化氫等無毒性的物質，因此用在環境清潔上就不用擔心會造成傷害或腐蝕。先把洗衣水晶肥皂利用磨泥板模成粉狀，取 2/3 大匙，小蘇打粉為 1 大匙、氧系漂白粉為 2/3 匙，再加入 250cc 清水輕輕攪拌以溶解粉末，最後裝入噴瓶中即可使用在浴廁磁磚地板或馬桶清洗。

◎窗戶

讓掃除更便利的材料

◆ 白醋

將白醋稀釋十倍，裝入噴瓶中，就是好用的玻璃清潔劑，由於空氣或雨水當中的落塵多少含有油性汙漬，因此殘留在玻璃上的時候只利用清水很難達到徹底清潔又光亮的效果，此時可運用具有弱酸性的白醋來作為玻璃清潔的素材，就可讓玻璃清透光亮。

◆ 平板拖把

擦拭玻璃時最麻煩的就是處理到面積較大的範圍，直接手拿抹布擦拭，實在是很累人又沒效率，此時只需使用平板拖把，就可以增大擦拭面積，也就能提升的清潔效率。



利用平板拖把的大面積可提升清潔效率

◆ 免洗筷

窗戶軌道的隙縫總是無法擦拭乾淨嗎？快利用免洗筷來當作輔助用具吧！只要把抹布套在免洗筷外面，就可深入隙縫擦拭，最好是可以找到末端呈現方形的免洗筷，如此一來，窗軌內的直角隙縫就能更輕易的被清除乾淨。



將抹布套在免洗筷上深入窗軌縫隙，將灰塵一網打盡吧

你還可以這麼做

◆ 防止汙垢擴散

擦拭窗戶時，一定要記得在窗臺邊鋪上不要的舊衣或乾布，以免水分滴落時造成附近區域的汙染，得花上更多時間來收尾，既麻煩又沒效率，甚至是窗戶邊的地板也可以相同原則來做好防護措施，避免脫鞋或雙腳沾到汙水而隨著四處移動也跟著汙染到各區的地面。

◆ 窗軌灰塵先清除

要擦拭窗戶軌道的陳年灰塵時，一定要先把乾灰塵刷開掃除了，才能使用濕布擦拭，以免灰塵接觸到水份時就會變成泥濘的泥巴，造成擦拭時的麻煩，而且抹布會更難清洗乾淨。

◆ 抹布與刮刀的交互運用

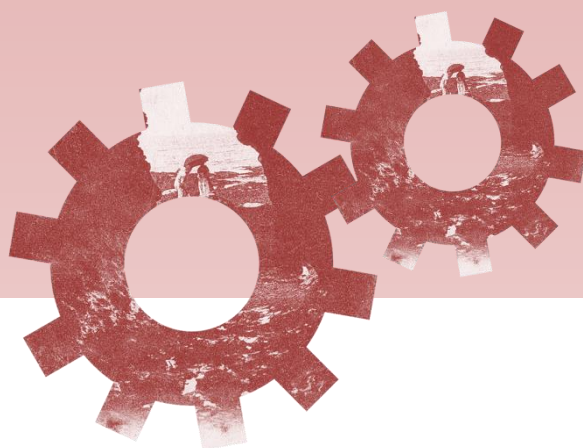
擦拭玻璃時，小面積或轉角隙縫就用抹布來擦拭，大面積的區域就用刮刀來處理吧！將玻璃噴灑白醋後以濕布擦拭一遍，接著再以乾淨的濕布將汙垢擦掉，要注意這程序處理時不能過於太乾，否則刮刀就不易使用，刮刀刮過之後就能快速去除水分了，而針對外側窗戶的處理，只需要使用附有長桿的工具就能較為容易的處理到，刮刀使用時一定要遵守每刮一次水就要把刮刀上的水擦掉後才能再使用的原則，才可以避免留下水痕。

◎關於作者

陳安祺

家事訓練講師、家事顧問、自由作家、臺北廣播電臺單元主持。2002 年起從事家事管理訓練講師工作，多次擔任各機關單位之家事管理訓練班講師，以研究家事及家事文章寫作為樂，透過演講與課程分享做家务的心得，創造出許多簡易家事 DIY 的方法，是廣受各大媒體邀約的家事專家，著有「小蘇打魔法書」、「清潔寶典」、「無毒家事王-讓全家都健康的清潔收納布置 200 招」、「新手主婦家事快速上手 365」、「懶人快速清潔 300 招」等書。

焦點話題



歡喜相聚好過年

撰文/臺灣芯福里情緒教育推廣協會理事長 楊俐容

時代變遷、科技發達，人與人溝通交流的時間和形式，和過去傳統社會大不相同。然而，農曆新年，仍是家族團圓最重要的節慶，即使是一整年見不到幾次面的家人親戚，在春節期間都難免要相聚碰面。

面對面的互動，是增進情感的最佳時機，但潛藏的磨擦也相對變多。那麼，要怎麼做才能善用這些難得的日子，建立良好的互動、累積珍貴的親情，而不至於陷入爭吵衝突，之後再來後悔自責的困境呢？幾個原則和方法，提供給大家參考。

◎做好心理建設

◆ 放下負向情結

家人之間的緣分非常難得，但關係也特別錯綜複雜。無論過去有什麼不愉快，在家人團聚前先透過深呼吸、正面想像、自我暗示…等方法，讓自己的負向情緒歸零，就可以避免受到成見的影響，導致一個不順眼，就演出擦槍走火的場面。

◆ 暫緩處理問題

過年不是解決人際關係問題的恰當時間，平日累積的嫌隙也不可能利用短短的年假順利處理。如果能提醒自己暫緩處理問題，給彼此一個安心自在的空間，不只年假愉快，也為未來的互動奠定良好的基礎，為關係的改善開啓可能的起點。

◆ 適時紓解壓力

難得返鄉的媳婦、負責掌廚的婆婆，甚至是大家心目中一派輕鬆的女婿…，其實不同的角色各有不同的壓力。在頻繁的人際互動中，留一點時間空間給自己，泡泡澡、看看書、聽喜歡的音樂…，紓解了壓力，就有更多正能量來面對家人。

◎啟動正向循環

◆ 營造快樂氣氛

共享歡樂是拉近彼此距離最好的方法，找一些有趣的話題、好玩的遊戲，準備大家都喜歡的零嘴、老少咸宜的影片…，讓快樂時光成為家人共同的美好記憶，沖淡彼此之間的不愉快。此外，預先做好一起出遊的規劃，也可以避免因為當下要做決定，而凸顯了不同意見的矛盾。

◆ 不忘稱讚感謝

好話不怕多，無論是稱讚「你戴這新眼鏡好帥耶！」、「這道菜好好吃，你怎麼做的呀？」，或者感謝「謝謝你為大家準備這麼豐盛的晚餐。」、「孩子好喜歡你送給他們的禮物，謝謝你的用心。」，到哪裡都受歡迎，也能為親情加溫。

◆ 互相支援支持

站在對方的立場思考，主動詢問家人自己可以幫什麼忙，找時間關心另一半，在家人之間扮演隱惡揚善的角色，傳遞正向的訊息、轉移不愉快的話題，甚至替家人擋掉有壓力的關懷，都能讓對方感到你的善意。

◎避開地雷話題

◆ 不互相比較

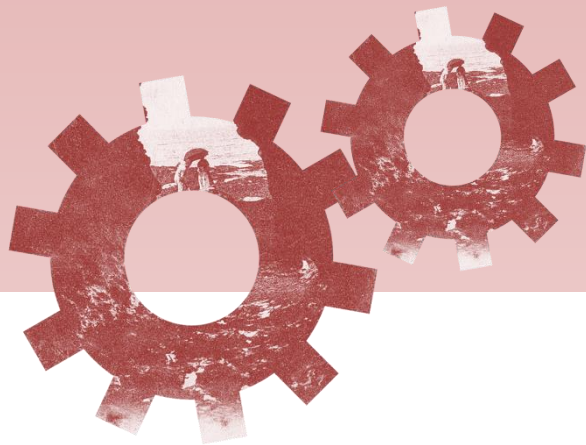
比較其實是非常具有殺傷力的話題，無論是小孩成績、職位高下、工作收入、年終獎金…，即使一時贏得面子上的滿足，卻可能輸了彼此的情誼。除了盡量不要主動提及這些話題之外，如果有人提了，就幫忙擋一擋，如：「小敏英文不錯，偉偉美工超強，阿力很喜歡做實驗，對嗎？」。

◆ 不逾越界限

「何時結婚、要不要生小孩、夫妻感情如何、新年有什麼新計畫…」，這些看似關心的話題，聽在晚輩耳中往往變成無形的壓力。親近的家人需要牢記尊重界限的前提，特別是對已經成年的晚輩，更要拿捏好分寸。

家人關係是人生最大的修練，過年團圓更是密集式的考驗，而良好的互動與溝通是增進情誼、化解衝突的必備良藥。祝福大家都能做到「自己不委屈，家人也開心」，歡喜相聚過好年！

焦點話題



帶著小孩環島去

撰文/旅遊作家 蕭佳佳

2017年的寒假前，在冬天北冷南熱的臺灣氣候考量下，來兩趟半環島的新年旅行，好好認識一下所居住的臺灣。行前詢問 Mm 兄妹的外公和我們一起環臺旅行，就這樣，兩大兩小拎著兩個小行李，旅行東臺灣去。出發後，就是隨遇而安的心情和等候旅行中的新發現。

高雄鼓山老區行

慢慢用雙腳認識民宿附近的老市場、廟宇、老屋、和生活日常。早上從民宿的鐵道線形步道公園，隨著各自欣賞風景，四處走走。甚麼都能玩的 Mm 兄妹，拿著民宿老闆送的隨身小鏡，在滿是野草野花的鐵道座位旁，跟斑剝的牆壁，跟太陽玩了一場反射鏡的光影遊戲。

在鼓山的幾天，吃遍附近的老區美食，肉粽、豬腳湯、四神湯、冬瓜檸檬、滷味、涼麵、餛飩麵、海鮮炒飯、虱目魚湯、豆花，其中最令人驚艷的價格：五元味噌湯，滿滿的豆腐與蔥花，味道十足，老闆志不在賺錢，而是開店作功德，只為了讓大家夥吃飽過生活，在鼓山區好好認識了高雄的美食生活。



慢慢賞花去

墾丁海生館

Mm兄妹去海生館看海底生物去，外公則是自己騎著腳踏車，環遊恆春古鎮。介紹各式海底生物的海生館，很受小孩的歡迎，看著各種優遊在水裡的魚類，發亮的水母、遊得飛快的企鵝、沒有距離的鯊魚、比陸地的植物高大許多的水草、有點寂寞的海豚、臺灣特有種的魚類，有點交通距離的海生館，可以讓孩子們玩上一整天，是屏東一所受歡迎的親子旅行之處。



屏東海生館騎海豚

臺東建築之旅

來到矗立在海邊吹風，像是一件美麗藝術品的白屋，被主人親手打造出來的房子，將立面漆成白色，被暱稱為白屋。有著神祕低調氣質，是臺東的重要景點，喜歡白屋的旅人，望著今年離世的榮民伯伯以一生搭建出來的素人建築，不斷的以拍照的方式，憑弔白屋的美，成為影像的集體記憶。

公東高工旁的建築有著歐洲的品質，高工內的公東教堂是瑞士的建築師設計，整體空間以接近現代建築大師科比意的氣質著名。在圍牆外，以我學習建築的遙遠記憶，想像學生在這所學校生活的方式，解釋建築空間帶給人們的影響，是一場半專業的建築之旅。

在火車小站轉車之際，我把帶來的旅遊書：『丐幫夫妻壯遊記』，以相聲搞笑的方式念給孩子們聽，他們聽的津津有味，把內容自己轉述一遍，成為童音的旅行故事。

都蘭玩甚麼？

在都蘭以買名產的心情跟孩子們解釋當地的套頭遮陽裝，Mm 兄妹興奮的在大街穿上花花綠綠的務農裝，招來路人的有趣眼光。Mm 兄妹以為自己是忍者的模樣，在大太陽下拍了務農裝紀念照，成為這次旅行最有趣的回憶。小孩甚麼都可以玩耍。我和外公帶著他們在白天前往在山腰，背山面海、風景宜人的都蘭國小，光是以石頭、枯枝以及果實、樹葉當作幻想餐點，Mm 兄妹在都蘭國小的階梯上，自顧自的開起了兄妹餐廳。加上和外公賽跑與在國小的遊樂器具，Mm 兄妹渡過東臺灣陽光的一天。



都蘭務農忍者裝



都蘭國小祖孫情

花蓮露營樂

Mm 兄妹一直沒有露營的機會，一向以助人為快樂之本的朋友二話不說，把整套露營設備借給我們，證實『出外靠朋友』這句話的實在。Mm 兄妹興奮的覺得自己又有一個新家：以天為頂、以地為床，會聽見下雨的聲音，是一所會跟著風遙遙晃晃藍色的家。老天爺賦予某種幸運，雨下的很客氣，我們安然的迎接早晨的到來。這天，外公決定自己騎自行車，到處晃晃，我帶著 Mm 兄妹去搭車前往太魯閣，以公車當私家車的方式到天祥看風景一遊。兄妹兩個人在沿途風景如畫的太魯閣，往返的途中都睡的不省人事，有人情味的司機大哥讓我們在天祥停車場待在他的車上，等待下一班次的時間，原車返回花蓮市區，輕鬆渡過只有在車上的太魯閣之旅。

帶著 Mm 兄妹的旅行並非一路順利，偶而我們四人也會有意見不合、或是不了解對方需求，非常需要大量清楚溝通的時候，我想離開家裡的舒適圈，在旅途上，會讓一起旅行的朋友與家人更了解對方的個性和需要，適時的改變自己的習慣，以更寬柔的心，去對待。



餅乾也能玩

延伸閱讀

轉廢為寶—二手物交易平臺大搜羅

歲末年終大家總是會來個大掃除整頓居家，那麼清出的一箱箱舊物該如何處理呢？除了直接丟棄外，還有一些既環保又可得到額外一筆收入的好選擇，本期編輯小組為大家整理出幾個不錯的二手物交換平臺供大家參考。

◎資源回收

◆再生家具網

<http://recycle.epb.taipei.gov.tw/furniture/index.aspx>

清出來的大型家具如果還能使用，不如送到再生家具網吧！臺北市環保局自 91 年起將民衆廢棄不用的家具回收後進行簡易修復，再提供出來給有需要的民衆，除了家具類，腳踏車也收喔！目前臺北市有二座再生家具展示拍賣場，每週六在萬華（萬華區環河南路二段 102 號 1 樓，電話：02-23082600）、每週日在內湖（內湖區行忠路 178 巷 1 號，電話：02-27962062）。



臺北市環保局 再生家具網

最新消息：萬華展示場—0三年二月八日起改為每周六拍賣
內湖展示場—樓每週日拍賣時間

快速查詢：內湖展示場（慈惠書庫）
聯絡電話：02 27962062
所在地：臺北市內湖區行忠路178巷1號

萬華展示場（慈惠書庫）
聯絡電話：02 23082600
所在地：臺北市萬華區環河南路102號

神桌

材 質：不詳
年 代：不詳
展示地點：內湖展示場
展示時間：週二、四，以電話預約

俗稱八仙桌或頂下桌，民間信仰有許多供奉各式神明，另一旁則多為祖先牌位，此桌指放供品，家人不能於此桌上用餐。

新的一年，家裡又到了清屯的時候了！所謂的清屯，其實就是歲末大掃除，清理神桌，就是其中重要的一環。在中國人的心目中，神桌是非常嚴肅神聖的，除了供奉神明之外，也供奉了自己的親人，而虔誠的老輩們認為他們都在此處默默地看著我們。

好站連結：
慈惠書庫雲端化
行政院環保署
SHWOO
shwwo.gov.taipai

◆延慧書庫

<http://epb-secondhand.weebly.com/>

不要的書除了捐給圖書館，也可以捐贈至延慧書庫，居住在臺北市的居民可將要捐贈的書籍綑綁好，在垃圾清運時間交給回收車即可，外縣市民眾將書籍整理好，寄至「延慧書庫」即可。索取二手書方式及地點請參考「延慧書庫」網站。



◆花木回收平臺

<http://www.landscaping.ntpc.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=16>

家裡不要的植栽可以送到「新北市花木回收平臺」，清潔隊將棄養苗木進行整修撫育後，再將苗木配給各機關或做為社區綠化使用，收取廢棄植栽時間及地點請參考「新北市花木回收平臺」網站。

花木回收平台介紹

有鑒於一般民眾、社區及辦公大樓中，植栽生長不良失去觀賞價值後，民眾因棄置不產生資源上的浪費，且盆栽汰換隨意堆置容易造成環境雜亂及衛生上的隱憂，市府秉持著「生生不息、資源永續」的觀念，希望將民眾欲棄置之苗木，經由清潔隊回收，使資源永續利用。清潔隊統一於每月第3個周六(花木資源回收日)於民眾指定地點收取，回收項目包括完整無破損之盆器及健康良好之植栽帶盆或不帶盆回收，回收之花木運至苗圃，進行後續苗木整理撫育、病蟲害防治管理。

花木回收理念	新北市府為維護地球環境，推動生態環境保護並教育民眾珍惜生物資源，成立「新北市花木回收平台」，將民眾欲棄置之苗木經過各公所清潔隊回收系統，送回苗圃進行整修撫育，使資源永續利用。
花木資源回收日	每月第3個周六
回收方式	民眾電話向清潔隊申請回收，清潔隊統一於每月第3個周六於民眾指定地點收取

◆便利商店

廢電池、光碟、筆電也可以拿到便利商店回收，還能換取購物抵用金或零食。

	回收種類	回收方式	抵用金說明
廢乾電池回收	廢乾電池回收：1號、2號、3號、4號乾電池、水銀電池、鋰電池(指手機或數位相機的鋰電池)均可回收，但不包含工業用電池、汽/機車蓄電池、筆電電池。	將廢乾電池交由門市人員秤重回收，以每滿0.5公斤為單位，提供購物優惠折抵8元(不包含代收、代售、香菸等商品)，限當次消費抵用。	如拿0.5公斤到門市回收，當次購物可折抵金額為8元，1公斤可折抵16元，1.5公斤可折抵24元，以此類推。
廢光碟片回收	一般的廢棄CD、VCD、DVD等光碟片，但不包含塑膠唱片。	將廢棄的光碟片交由門市人員秤重回收，以每滿0.5公斤為單位，提供購物優惠折抵5元(不包含代收、代售、香菸等商品)，限當次消費抵用。	如拿0.5公斤到門市回收，當次購物可折抵金額為5元，1公斤可折抵10元，1.5公斤可折抵15元，以此類推。
廢筆電回收	各廠牌的廢棄筆記型電腦(必須含有螢幕、主機版、硬碟等零件)，若電源線、電池遺失亦可回收。	拿廢筆電至門市，於回收專用確認單上 • 簽名及填寫回收日期 • 圈選回收物種類 • 門市人員蓋上店章 之後將破壞袋封裝完成，即完成回收	每台可折抵120元購物抵用金，2台可折抵240元，3台可折抵360元，以此類推。
廢手機回收	各廠牌的廢棄手機(必須含有螢幕、主機版等零件)，若電池、電池蓋、充電器遺失亦可回收。	拿廢棄手機至門市，於回收專用確認單上 • 簽名及填寫回收日期 • 圈選回收物種類 • 門市人員蓋上店章 之後將破壞袋封裝完成，即完成回收	每支可折抵12元購物抵用金，2支可折抵24元，3支可折抵36元，以此類推。
手機座充/旅充回收	各廠牌的手機座充或旅充，必須含電源線完好才可回收。	將廢棄的手機座充或旅充交由門市人員回收，每組提供購物優惠折抵3元(不包含代收、代售、香菸等商品)，限當次消費抵用。	每組座充或旅充可折抵3元購物抵用金，2組可折抵6元，3組可折抵9元，以此類推。

統一超商資源回收項目

資料來源：<https://www.7-11.com.tw/service/recycle.aspx>

全家一起愛地球

換點心

廢電池回收

將廢電池拿至全家回收
可兌換指定點心商品

	茶葉蛋	電池回收兌換用 廢電池1袋：共 0.5kg
	養樂多	電池回收兌換用 廢電池1袋：共 0.5kg
	立頓奶茶	電池回收兌換用 廢電池2袋：共 1.0kg
	統一雞蛋布丁 100g	電池回收兌換用 廢電池2袋：共 1.0kg
	味丹多喝水	電池回收兌換用 廢電池3袋：共 1.5kg

全家便利商店廢電池回收可換取點心

資料來源：<http://www.family.com.tw/Marketing/Integration/Default.aspx?ID=328>

線上書城

歡樂迎新-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

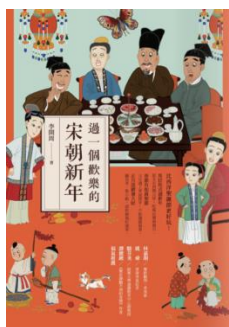
輔助說明：http://tpm1.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpm1.pdf

沒有借書證?
不能登入借書怎辦?
線上辦證 立即借書 X 全國民眾 皆可申請

網站公告 more
《萬寶週刊》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
Smart 1 全球「再通膨」, 投資關心中國、俄羅斯
4 他靠一條線 10年滾出 7000萬
Smart 智慧月刊 [第224期] 他靠一條線10年滾出7000萬

過一個歡樂的宋朝新年



作者：李開周

出版社：時報

出版年：2016

你知道宋朝是怎麼過年的嗎？商業文化繁榮的宋朝，不僅辦年貨能分期付款，還出現了賭博、魔術、雜技等娛樂。發壓歲錢、吃團圓飯、貼春聯……這些看起來和現今沒什麼不同的習俗，卻有著令你意想不到的微妙差異。閱讀本書如同玩大家來找碴的遊戲，穿梭古今，趣味盎然。

歲月之 24 節氣裏的衆神節慶與傳說



作者：宋岳雪

出版社：貓咪予花兒

出版年：2014

過年的由來竟和一隻怪獸有關？元宵節張燈結綵是為了欺騙玉皇大帝？如果你對庶民文化與節慶傳說懷有美好想像，絕對不能錯過第一本從 24 節氣切入，細數節慶風情與神秘傳說的書！書中尤其對歲時節慶的相關神話有生動詳細的描述，輔以精美的人物插畫，使衆神形象栩栩躍然紙上。

家事小老師：家事眉角報給你知



作者：許書蓉

出版社：智學堂文化

出版年：2013

每到了歲末年初，除舊佈新就成了一家之大事。本書提供包括：環境打造、廚房智慧、居家安全、休閒娛樂、家庭理財等簡單實用的家事觀念，教你如何打造溫馨的家庭生活、追求健康的生活方式，讓你從外在到內在煥然一新，是家庭主婦（夫）們不可或缺的家事小老師。

最白話的基礎居家風水學



作者：常娟

出版社：智學堂文化

出版年：2013

新年新氣象，打造嶄新的居家環境時，風水是不可或缺的考量，除了傳統文化中篤信的提升運勢，有些風水可是有科學根據的喔！本書對風水的淵源、解煞與工具、理論知識等，皆有詳細易懂的介紹，透過營造一個吉祥又舒適的環境，也能助你提升自信。

家庭理財智慧書：為愛家的人量身打造的財富手冊



作者：埃爾伍德·勞埃德 (Elwood Lloyd, IV) 著；胡戎譯

出版社：金塊文化

出版年：2012

總是過完了一年，才驚覺家用所剩不多，甚至入不敷出，懊惱這一年窮瞎忙？其實家庭就像事業一樣，需要用心經營。本書從預算與開銷、子女養育、投資到養老……逐步建立理財觀念，量身訂做理財計畫。新的一年就尋著指引，朝自己訂定的目標勇敢邁進吧！

美味保存！我的食材收納便利帖



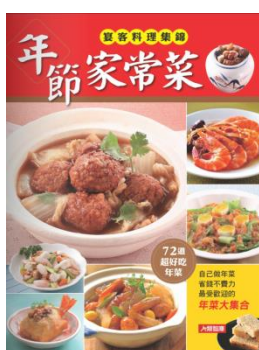
作者：楊賢英

出版社：麥浩斯出版

出版年：2013

圖解 100 多種食材的處理及收納秘訣，還有方便的即時料理食譜，以及 20 款基礎包、萬用醬調製方法。只要跟著可愛的插圖與簡潔易懂的文字做好準備，就不用擔心準備年菜時手忙腳亂、事倍功半，對忙碌的現代人而言，是有趣又實用的必備工具書！

年節家常菜



作者：康鑑文化編輯部

出版社：人類智庫數位科技

出版年：2016

台式佛跳牆、醬蒜燒雞、紅蟳米糕、山城豆腐……從團圓湯羹到蔬食料理，本書精選 72 道不費力又受歡迎的超好吃年菜，用最簡單的方法就能辦一席色、香、味俱全的饗宴，再也不用擔心過年的餐桌端不出好料理！

我家也有蔬食餐廳：養心茶樓主廚詹昇霖教你在家輕鬆做出少油、身體無負擔、符合健康潮流的 60 道五星級素食料理



作者：詹昇霖

出版社：時報文化

出版年：2016

人氣蔬食名店的 60 道獨家菜式大公開！本書顛覆你對素食的想像，將其分為前菜、主食&湯品、熱食、港點、甜品，教你用最真實的蔬果煮出葷食者也能喜歡的一桌好菜。新一代的素食料理，五星級的健康美味，讓家有素食者，不必再為年菜苦惱。

輕斷食排毒瘦身餐：營養師每週 2 天輕斷食



作者：歐陽鍾美審訂

出版社：人類智庫數位科技投資出版

出版年：2016

過年期間大魚大肉，不僅身材走樣，身體也累積了不少毒素。跟著專業營養師實施每週兩天的「輕斷食」，幫助你淨化排毒，打造易瘦體質。本書介紹蔬果汁斷食法，並收錄蔬果汁、蔬菜湯與輕食點心食譜，健康減重，無須挨餓。

彭溫雅醫師的二十四節氣養生書：台灣在地藥材、食材及穴位養生法



作者：彭溫雅

出版社：臺灣商務

出版年：2014

新的一年累積健康里程數，就從養生食補開始！中醫師彭溫雅帶你認識自己的體質，並取法四時節令，用簡單幾樣當地藥材與當令食材，五分鐘內就能完成家庭養生料理。藥食同補搭配穴位按摩，落實日常生活，一整年都能擁有好氣色！

神奇的手帳整理魔法：手寫筆記 X 文具控，50 個 ideas 讓工作生活更美好



作者：Muki

出版社：電腦人文化出版

出版年：2015

從手帳的介紹、挑選、整理到與文具的搭配使用，教你如何善用手帳和文具，替自己整理出 100 分的人生！無論是新年計畫、專案管理，或是心情記事，掌握書中介紹的手帳整理魔法，把新的一年用力填滿吧！

蔡阿嘎瘋環島：台灣 100 個必打卡之最



作者：蔡阿嘎

出版社：今周刊

出版年：2015

網路紅人蔡阿嘎環島 5 次精選的 100 個「台灣之最」，從景點互動、美食吃法、打卡標語到拍照點子，讓你一邊旅遊一邊遊戲，要玩就要玩得夠潮、夠酷炫！新的一年就趁開工前來一趟環島之旅，除了用瘋狂打卡羨慕死要上班的人，也激勵自己熱血一整年吧！

親子民宿：體驗綠野水岸 x 老屋童趣舊回憶



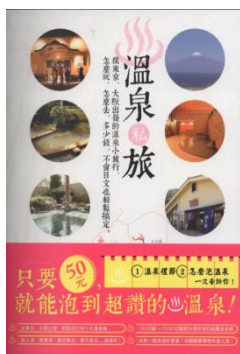
作者：小豌豆玩樂隊

出版年：2013

出版社：大好書屋出版

新年假期是難得全家能一起出遊的美好時光，把握和家人相處的機會，一起到親子民宿體驗不同「家」的樂趣。本書深刻記錄 18 間富山林野趣的民宿特色與故事，邀請父母與孩子一同深入大自然，體驗鄉野飲食與活動，尋找兒時的美好記憶，並透過書中所附「親子 Q&A」，增加親子互動樂趣。

溫泉私旅：從東京、大阪出發的溫泉小旅行，怎麼玩、怎麼去，多少錢，不會日文也輕鬆搞定！



作者：林佳蓉

出版年：2013

出版社：好優文化

冬天最大的享受莫過於泡湯！辛勞工作一整年，趁著新年假期，為自己安排一趟飛往日本的溫泉小旅行，洗去一年的疲憊，也好好犒賞自己。本書從東京、大阪出發，含括九大溫泉秘境，附有詳盡的行程安排、易懂的交通指南，以及貼心的溫泉情報，協助你量身打造最適合自己的溫泉私旅。

塔羅牌使用說明書：破解塔羅架構，讓你每副牌都上手



作者：孟小靖

出版年：2016

出版社：大拓文化出版

鑽研塔羅牌 15 年以上，擁有超過 800 副塔羅牌收藏的孟小靖老師，用簡單易懂的圖文，教你輕鬆自學塔羅牌，從塔羅牌的密碼中學會面對問題，並獲得人生指引。新的一年，想要清空心裡的煩惱與疑慮，就先翻一張牌，為自己找到問題的出口吧！

變變變！一學就會的趣味小魔術



作者：梁海丹

出版年：2010

出版社：可道書房

本書以簡潔明瞭的圖文，示範如何利用硬幣、撲克、繩子、手絹、報紙……等生活中垂手可得的物品，變出令人驚奇的趣味小魔術。學會一點小魔術，除了幫助你增加人際關係，拜年時拿來逗長輩開心，可能還會有意想不到的收穫喔！

300 個破案解謎遊戲



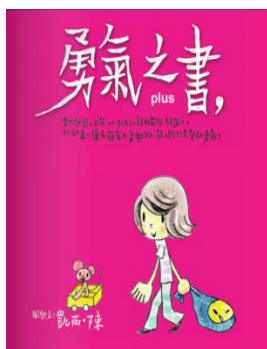
作者：漢宇編輯部編著

出版年：2015

出版社：漢宇國際文化出版

除夕夜守歲總是止不住睡意，看電視看到呵欠連連？本書收錄 300 則扣人心弦的破案解謎遊戲，3 分鐘的短篇提供你各種線索，不須花費太多時間，又能刺激大腦思考，無論是自己解謎或全家人一起討論推理都很適合。過年就用這本書和家人一起扮演福爾摩斯吧！

勇氣之書, :小勇與米小鼠



作者：凱西·陳圖·文

出版年：2016

出版社：布克文化出版

人氣插畫家凱西的勇氣之書。凱西把這些年來鼓勵自己的話都收在這本圖文書裡。本書分成紅頁與藍頁，可以自由選擇想要左翻或右翻，進行遊戲式占卜。可愛的插圖搭配幽默對話，療癒你在這一年所受的傷，讓你充滿勇氣，往下一年前進！

咱來讀冊



台菜的一年

- ◆作者：黃婉玲
- ◆出版社：男子製本所
- ◆出版年：2017 年
- ◆ISBN：9789869454605
- ◆定價：420 元
- ◆索書號：538.7833 4441



我要借書

簡介

每到過年的時候，平常在各地工作或求學的遊子必定會回家團聚，婆婆媽媽們總是為年夜菜的菜色費盡心思，本書介紹大家所熟悉的臺灣味，有紅蟳米糕、烏魚米粉、麻油酒飯...等，將材料及做法條列清楚說明，就算是料理新手也能輕鬆端出一道道經典好菜。



拒當亂室佳人! 終結雜亂窩の奇蹟收納術

- ◆作者：活泉書坊編輯團隊
- ◆出版社：活泉書坊
- ◆出版年：2016 年
- ◆ISBN：9789862716700
- ◆定價：250 元
- ◆索書號：422.5 3254



我要借書

簡介

掃蕩過去一年的生活惡習就從終結雜亂窩開始，本書以「分區」放大檢視家中各個空間應有的功能性，並搭配各種整理前後的對照圖，讓讀者透過淺顯易懂的圖解找出以往收納觀念的問題所在，省視物欲，同時整理人生。



咱來讀冊



任何年齡都美麗

- ◆作者：Catsua Watanabe
- ◆出版社：方舟文化
- ◆出版年：2017 年
- ◆ISBN：9789869395564
- ◆定價：300 元
- ◆索書號：425 2242



我要借書

簡介

過了一年又老了一歲，大家都希望在久違的聚會中被親戚朋友稱讚「哇！你看起來都沒變，好年輕喔！」本書就要告訴你改變心態跟生活習慣會對人生造成的影響，並且讓身體由內而外維持美麗的秘訣，趁過年聚會前好好將自己打理一下吧！



“拜拜”哪有那麼難

- ◆作者：陳延昶
- ◆出版社：零極限文化
- ◆出版年：2017 年
- ◆ISBN：9789869332163
- ◆定價：250 元
- ◆索書號：272.92 7513



我要借書

簡介

過年總是少不了到廟宇祈求新的一年平安順遂，作者為霞海城隍廟第七代子孫，本書以輕鬆談諧的角度探討關於「信仰」這件事，除了列舉出拜拜時常見的問題，還有作者記錄來拜拜祈福的人們大小事，這些小故事，要告訴大家如何透過「信仰」活得更幸福。



咱來讀冊



- ◆作者：羽根田修
- ◆出版社：天下雜誌
- ◆出版年：2014 年
- ◆ISBN：9789862418901
- ◆定價：310 元
- ◆索書號：421.1 1462



錢包斷捨離就能招財

書摘/臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

想要節約，光靠意志力是無法持續的，擁有「技巧」是必須的，在開始力行節約之前，那就是「整理錢包」，只要進行整理就能存到錢、實踐夢想。

本書共五章，第一章告訴大家「為何存不了錢？」的原因，並指出「減少支出」是最易達成的，若要減少支出則必須改變以往的生活習慣，若大家能依循「整理→節約→儲蓄增加」的步驟進行，存款便能慢慢增加。第二章則詳細敘述透過整理進而節約並大到儲蓄增加的方式，作者用了許多案例要讓大家了解「整理」所擁有的強大力量。

但「整理」要從何處開始著手呢？所以第三章要教大家「從整理錢包開始」，存錢的最大重點，是要先整理錢包，能否確實整理好錢包，乃是決定成為有錢人或是窮光蛋的分水嶺。

錢包整理完後，接下來便開始針對工作的空間—書桌，以及個人生活、休息的空間—臥室開始整頓，第四章及第五章分門別類介紹捨棄物品的要訣，如何能夠立刻取出所需物品、整理生活物品的要點等。

想要招財就跟著本書的步驟循序漸進，從整理錢包開始做起吧！

活動市集



臺北市立圖書館 1-3 月終身學習活動

時間	主題	講師	地點
1月6日(六) 14:00-16:00	手機應用 手機美圖秀秀	陳素梅 電腦講師	三民分館 (02) 27600408 臺北市松山區民生東路 5段163之1號6樓
1月7日 (日) 14:00-16:00	★工作職場 星座與工作職場大透視	王中和 星座作家	長安分館 (02) 25625540 臺北市中山區長安西路 3號4樓
1月13日(六) 14:00-16:00	性別平等 深愛食堂	陳默安 「語巫工作室」特聘作家	啓明分館 (02) 25148443 臺北市松山區敦化北路 155巷76號
1月20日 (六) 14:00-16:00	臺灣文學 我為你灑下月光	簡嬪 作家	力行分館 (02) 25148443 臺北市文山區一壽街22 號8樓
1月21日 (日) 10:00-12:00	★文史旅遊 信義區的公共藝術	鄭勝吉 文化史蹟導覽活動講師	六合分館 (02) 27292485 臺北市信義區松仁路 240巷19號5樓
2月3日 (六) 14:00-16:00	★寒假閱讀節 小偵探大秘寶-以色列尋寶 記	陳朝裕 丹曼行銷創意有限公司課 程推廣部經理	親子美育圖書館 (02) 26518163 臺北市南港區研究院路 2段61巷15號2樓
2月4日 (日) 14:00-16:00	★寒假閱讀節 以色列聖地巡禮	陳舜儀 水深之處福音網主編	長安分館 (02) 25625540 臺北市中山區長安西路 3號4樓
2月4日 (日) 14:00-16:00	生態保育 以詩話蛛	李志誠 生態教育工作者	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路15 號地下2樓

時間	主題	講師	地點
2月11日 (日) 9:30-11:30	★寒假閱讀節 臺北城的前世今生	莊永明 蔣渭水文化基金會董事	建成分館 (02) 25582320 臺北市大同區民生西路 198之20號4樓
2月11日 (日) 14:00-16:00	寒假閱讀節 走讀以色列～從”屋頂上的 提琴手”看猶太民族的傳統 與家庭教育	高緯玲 英語教師	王貫英分館 (02) 23678734 臺北市中正區汀州路 2 段 265 號 3 樓
3月3日 (六) 14:00-16:00	★保健養生 養生經絡拳	郭古一 經絡拳專業講師	稻香分館 (02) 28940662 臺北市北投區稻香路 81 號 3 樓
3月4日 (日) 14:00-16:00	生態保育 蚊子生態與蚊媒傳染病	連日清 蚊子博士	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路 15 號地下 2 樓
3月10日 (六) 14:00-16:00	保健養生 美食背後的危機~食安問題 深度探討	胡弘明 華視無毒家園專案教學中 心主任	天母分館 (02) 28736203 臺北市士林區中山北路 7段154巷6號4樓
3月10日 (六) 14:00-16:00	★電影評論 從童年學到老年的『宮崎駿 故事』	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
3月11日 (日) 14:00-16:00	保健養生 三高慢性疾病的飲食與生活 管理	巢佳苓 桃花源生機健康中心講師	六合分館 (02) 27292485 臺北市信義區松仁路 240巷19號4樓
3月11日 (日) 14:00-16:00	★文史旅遊 走讀五分埔	陳奕峰 信義社大講師	永春分館 (02) 27609730 臺北市信義區松山路 294 號 4 樓
3月17日 (六) 9:30-11:30	★臺灣歷史 超有梗的臺灣史講座	黃震南 《臺灣史上最有梗的臺灣 史》作者	建成分館 (02) 25582320 臺北市大同區民生西路 198之20號4樓
3月18日(日) 14:00-16:00	★保健養生 擁抱情緒，和壓力共處	張智棻 諮商心理師	中山分館 (02) 25026442

時間	主題	講師	地點
			臺北市中山區松江路 367 號 8 樓
3 月 24 日 (六) 10:00-12:00	★ 電影賞析 由《景框之外：台灣紀錄片 群像》談台灣紀錄片	林木材 台灣國際紀錄片影展策展 人	石牌分館 (02) 28239634 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 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。

活動市集



協辦單位 1-3 月終身學習活動

• 市民生活類

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
「憲政話題・全民效法」-司法改革・全民效法公益系列講座	1 月 13 日 10:00-12:00	一般民衆	2 小時	前大法官 董翔飛	免費	地點: 國父紀念館中山講堂
「面對歷史・開創未來」戰後經濟・開創未來	1 月 13 日 14:00-16:00	一般民衆	2 小時	臺灣大學 經濟系教授 林惠玲	免費	地點: 國父紀念館中山講堂
「身心健康・快樂生活」代謝健康・快樂生活公益系列講座	1 月 14 日 10:00-12:00	一般民衆	2 小時	臺大醫院前院長 戴東原	免費	地點: 國父紀念館演講廳
「社會典範・全民效法」抗日歷史・全民效法	2 月 10 日 10:00-12:00	一般民衆	2 小時	行政院前院長 郝柏村	免費	地點: 國父紀念館中山講堂
「面對歷史・開創未來」生命倫理・開創未來公益系列講座	2 月 10 日 14:00-16:00	一般民衆	2 小時	臺灣大學醫學系教授 蔡甫昌	免費	地點: 國父紀念館中山講堂
「身心健康・快樂生活」關節健康・快樂生活	2 月 11 日 10:00-12:00	一般民衆	2 小時	高雄長庚紀念醫院 院長李炫昇	免費	地點: 國父紀念館演講廳
「社會典範・全民效法」立法效能・全民效法公益系列講座	3 月 17 日 10:00-12:00	一般民衆	2 小時	立法院前院長王金平	免費	地點: 國父紀念館中山講堂

「面對歷史・開創未來」數位人文・開創未來公益系列講座	3月17日 14:00-16:00	一般民衆	2小時	臺灣大學資工系特聘教授項 潔	免費	地點：國父紀念館中山講堂
「身心健康・快樂生活」兒童健康・快樂生活公益系列講座	3月18日 10:00-12:00	一般民衆	2小時	臺大醫院副院長江伯倫	免費	地點：國父紀念館演講廳

單位名稱：國家圖書館

洽詢電話：(02) 23619132 轉 238

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/activityhistory_238_463.html

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
至情至性：莎士比亞《哈姆雷特》一劇中的悲劇角色	1月6日 14:00-16:30	一般民衆	3	國立臺灣師範大學 英語學系教授 蘇子中	免費	須報名
文學與電影中的Big Brother：反烏托邦的經典與當代演繹	1月13日 14:00-16:30	一般民衆	3	國立清華大學英語 教學系副教授兼系 主任 孫德宜	免費	須報名

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
日常博物學的望遠鏡與放大鏡：大事物、小點滴	3月13、27日、4月10、24日、5月1、22日、6月5、19日 9:20-12:00	一般民衆	洽開課單位	輔仁大學博物館學 研究所退休兼任副 教授、前任所長、 建築師 陳國偉	免費	東門學苑 2018 春季 班：須報名
世界醫療典範	3月8、22日、4月19日、5月3、17、31日、6月14日 9:20-12:00	一般民衆	洽開課單位	民報發行人，曾任 羅東聖母醫院院長 陳永興	免費	東門學苑 2018 春季 班：須報名

生命的交響樂 章：生命意義與 健康人生	3月6、20 日、4月3、17 日、5月8、 15、29日、6 月12日 9:20~12:00	一般民衆	洽開課單 位	臺灣神學研究學院 靈性諮商助理教授 胡瑞芝	免費	東門學苑 2018 春季 班：須報名
從電影看到上帝 在行動	3月15、29 日、4月12、 26日、5月 10、24日、6 月7、21日 9:20~12:00	一般民衆	洽開課單 位	輔仁大學學士後法 律學系助理教授 姚孟昌	免費	東門學苑 2018 春季 班：須報名

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
人是情緒的動 物：我們的情緒 演化史	1月20日 10:00-12:00	一般民衆	2	臺北市立聯合醫院 松德院區心身醫學 科主治醫師 洪敬倫	免費	須報名
從靈魂研究，談 精神健康	2月24日 10:00-12:00	一般民衆	2	精神健康基金會副 執行長、臺北醫學 大學學生輔導中心 臨床心理師 韓德彥	免費	須報名
壓力調適	3月17日 10:00-12:00	一般民衆	2	敦仁醫院臨床心理 科主任 魯中興	免費	須報名

單位名稱:財團法人純青社會福利基金會

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
多元健康促進	1月2日 至 3月8日 每週二 9:00-11:30	50歲以上民 衆	洽開課單 位	洽開課單位	免費	樂齡學苑課程。須報名。 2/13-2/22 年 節期間停課。
心靈工作坊	1月2日 至 3月8日 每週二 14:00-16:00	50歲以上民 衆	洽開課單 位	洽開課單位	免費	樂齡學苑課程。須報名。 2/13-2/22 年 節期間停課。
樂活咖啡館	1月2日 至 3月8日 每週三 9:00-11:30	50歲以上民 衆	洽開課單 位	洽開課單位	免費	樂齡學苑課程。須報名。 2/13-2/22 年 節期間停課。
自在聯誼	1月2日 至 3月8日 每週三 14:00-16:00	50歲以上民 衆	洽開課單 位	洽開課單位	免費	樂齡學苑課程。須報名。 2/13-2/22 年 節期間停課。
藝術生活	1月2日 至 3月8日 每週四 9:00-11:30	50歲以上民 衆	洽開課單 位	洽開課單位	免費	樂齡學苑課程。須報名。 2/13-2/22 年 節期間停課。
生命故事書	1月2日 至 3月8日 每週四 14:00-16:00	50歲以上民 衆	洽開課單 位	洽開課單位	免費	樂齡學苑課程。須報名。 2/13-2/22 年 節期間停課。

單位名稱:臺北市家長協會

洽詢電話: (02) 28321389

單位地址:臺北市士林區中正路 104 巷 1 弄 2 號 1 樓

單位網址: <http://pait.org.tw/2873-2/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
新時代讀書會： 環球「思普」運動的在地實踐－台灣思辨普及化教育的契機與「挑戰」	1 月 7 日 9:30~12:00	一般民衆	洽開課單位	和平實驗小學家長會長、台灣賞識教育協會副理事長 陶健	免費	須報名

單位名稱:財團法人語言訓練測驗中心

洽詢電話: (02) 33221076 轉 629

單位地址:臺北市大安區辛亥路 2 段 170 號（臺灣大學校總區內）

單位網址: <https://www.lttc.ntu.edu.tw/LTTCCCharityLecture/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
說話藝術家的跨世代對話：習語乘風、展翅追夢（Dream BIG - The World Is Your Oyster）	1 月 20 日 15:00~16:30	一般民衆	洽開課單位	英國文化協會臺灣區處長、東北亞區教育總監 Ms. Susana Galván	免費	須報名

單位名稱:臺北市立聯合醫院仁愛院區

洽詢電話: (02) 27093600 轉 3507

單位地址:臺北市大安區仁愛路 4 段 10 號

單位網址: <http://www.tpech.gov.taipei/mp.asp?mp=109151>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
107 年心肺復甦術教學	一般民衆班： 1 月 13 日、2 月 10 日、3 月 10 日 保母班：1 月 27 日、3 月 17 日 10:00~12:00	一般民衆	洽開課單位	洽開課單位	免費	須報名

單位名稱:臺北市立聯合醫院和平婦幼院區（和平）

洽詢電話: (02) 23889595 轉 2142

單位地址:臺北市中正區中華路 2 段 33 號

單位網址:<http://www.tpech.gov.taipei/mp.asp?mp=109161>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
黃斑部病變	1 月 19 日 8:10-9:00	一般民衆	洽開課單位	洽開課單位	洽開課單位	洽詢電話： 23889595 轉 2142
CPR+AED 教學	1 月 16 日、2 月 13 日 13:00-15:00	一般民衆	洽開課單位	洽開課單位	洽開課單位	洽詢電話： 23889595 轉 8419
流感防治及手 部衛生	2 月 9 日 8:10-9:00	一般民衆	洽開課單位	洽開課單位	洽開課單位	洽詢電話： 23889595 轉 2142

單位名稱:中國文化大學推廣教育部

洽詢電話: (02) 27005858 轉 1

單位網址:<http://www.sce.pccu.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
身心靈免費講 座：吠陀經神聖 之道的啓示	1 月 17 日 19:00~21:30	一般民衆	洽開課單位	古魯・悟・ 槃彌達・安 然 (GURU・U・ PANDITA・ ANAND)	免費	地點：延平分 部

• 職業進修類

單位名稱:財團法人「張老師」基金會台北分事務所

洽詢電話: (02) 25326180 轉 143

單位地址:臺北市中山區松江路 219 號 401 室

單位網址:<http://taipeiciti.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
【生涯心學堂】 進修 vs 工作 vs 打工度假！心 選擇（第三場 次）諮商心理師 經驗分享&生涯 諮詢	1 月 27 日 11:00~13:00	20~30 歲(含) 青年，各大專 院校學生(大 學部或研究所 皆可)，或社會 新鮮人	洽開課單位	台灣生涯發 展與諮詢學會 理事兼秘書長 黃正旭	免費	須報名

單位名稱:救國團終身學習中心

洽詢電話: (02) 25708075

單位地址:臺北市中山區民權東路 2 段 69 號

單位網址:<https://www.cyccea.org.tw/IISystem/Portal/blue/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
【提升資訊競 爭力】為何需要 Office 排版與 Adobe 視覺設 計	2 月 10 日 10:00~12:00	一般民衆	洽開課單位	洽開課單位	免費	須報名

單位名稱:中國文化大學推廣教育部

洽詢電話: (02) 23567356 轉 1

單位網址:<http://www.sce.pccu.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
日文免費講座- 輕鬆學好五十 音	1 月 2 日 13:30~15:00	16 歲以上，對 日語學習有興 趣者	洽開課單位	文化大學推廣 教育部 講師 鍾瓊儀	免費	地點：延平 分部
日文免費講座- 輕鬆學好五十 音	1 月 5 日 19:00~20:30	一般民衆	洽開課單位	文化大學推廣 教育部講師 張守仁	免費	地點：忠孝 分部