

# 終身 微學習

## TAIPEI PUBLIC LIBRARY

### 資訊站 Vol.11

#### 本期內容一覽

##### 焦點話題

無所不在的綠色療癒力—徜徉花草間，遇見生命正能量  
輕鬆面對滑世代，把群組讚數變成真人脈  
飲食輕鬆吃，解放你的壓力  
「活」著要快「樂」  
延伸閱讀—心靈電影院

沈瑞琳  
周純媛  
林姿吟  
林熹  
編輯小組

##### 線上書城

心靈療癒—線上電子好書推薦

編輯小組

##### 咱來讀冊

生命咖啡館  
佛陀的幸福課  
情緒之書  
依戀障礙  
與神聊天  
是我讓你傷心了嗎？

時報文化出版  
城邦文化出版  
木馬文化出版  
聯合文學出版  
三采文化出版  
遠流出版

##### 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  
新增協辦單位簡介—財團法人中華民國職業訓練研究發展中心

# 焦點話題

## 無所不在的綠色療癒力 徜徉花草間，遇見生命正能量

撰文/園藝治療師 沈瑞琳



### 回到生命的原點，發現初衷

春夏秋冬因應著四季生活，春耕夏耘秋收冬藏是人類一直以來順應自然的生活方式，隨著文明及科技的快速發展，人們生活便利，似乎也因此越來越遠離了自然生活，然而離開了自然後，人們的快樂指數、健康指數、社交網絡溫度都起了微妙變化，終於在近幾年，大家開始覺察這個問題，許多生態保育議題討論得沸沸揚揚，生活環境的健康化被認真正視了，然而，我們心靈的健康狀況是否也因為環境改善而改變呢？全人型的健康社會推動，點出了「身」「心」「靈」的平衡健康，所謂「健康」已經不再是生物醫學中所指的不生病即是健康。

這些年，您是否常常聽到「園藝治療」、「園藝療法」、「景觀療癒」、「自然療癒」、「環境療法」、「園藝輔療」、「森林療癒」、「植物治療」……等，這些和植物或環境相關的療癒名稱呢？您進一步瞭解他們了嗎？還是充滿好奇？又或是疑問這些療法到底是治療人？還是治療植物呢？本次我們要來介紹，如何透過親近自然、增加對園藝活動的參與，讓生活貼近綠意，即可自然而然獲得身心靈健康能量的方法。

或許您想問，想獲得這份自然療癒力有條件嗎？筆者的答案是，不分時間與年紀、沒有性別差異、無關社經地位、無論身心是否健全，任何人都可以遇見並獲得這份自然的綠色療癒力，唯一的條件是「請您啟動五官六感、投入大地之母的懷抱」。

## 什麼是「園藝治療」？和「園藝活動」有和差別

「園藝治療」可分為兩種模式：

### 1. 景觀療癒

在自然中透過五官六感來遇見環境中的生態及其他元素，對人產生不同的療癒力，例如觀看風景、聽見溪流或蟲鳴鳥叫樹葉悉窣的聲音、嗅到芬多精或花香、品嚐鮮果、在戶外空間伸展肢體及增加身體的活動等，因而感到放鬆、愉悅的情緒，亦或是心靈層面的放下、轉念，共鳴生命的鼓舞，這即是景觀療癒的一環。美國知名的景觀建築師奧姆司特（Olmsted）即提出：「只是觀看自然景色，也可讓都市居民達到放鬆身心的效果，解除或降低來自都市生活的壓力，並對於情緒及生理狀態具正面效益。」他認為接觸大自然能「讓心靈在不感到疲倦的情況下活動運轉，並獲得舒緩且充滿活力，這個藉由心理影響生理的效果，使身心靈獲得休息，重現新的朝氣」（Olmsted, 1865）。就算是觀看風景圖也可達到療癒紓壓的效益，所以生活空間選掛自然風景畫，也是療癒的開始。

### 2. 活動參與型

園藝治療不同於一般的園藝活動設計，是一種需要透過「親身參與」才能產生健康效益，因此園藝治療師須採「鼓勵參與者做，而非幫他做」，因此事前對於參與者的健康促進目標、相關個人因素都須清楚理解並同理，方能進行適合參與者並且安全無慮的教案，否則原本看似無害的園藝活動，也可能對參與者產生挫敗感或肢體的二度傷害，因此帶領的園藝治療師必須經過專業訓練，並取得認證資格者來帶領。

「景觀療癒」、「活動參與型」兩種形式間並無比較值，沒有哪個比較有效，而是要看自己適合或喜歡哪一類，當然也包含可及性的考量，比方說天天到森林有困難，那就到生活圈附近的鄰里公園散散步，又或是沒特定的時間可走走，那就早起一點，提早一站下車，走路遇見城市中不同的風景。另外，筆者的工作中會服務不同對象，例如在機構醫院的病患們，因為體力及對環境氣候的適應考量，筆者就會設計室內的園藝活動型態，將綠意帶入室內進行園藝活動，但活動設計須考量參加者個人相關因素，進行活動調整，可以帶入的主題非常多元，包含園藝學中，花卉、蔬菜、果樹、元產品加工製作、景觀，在地文化風土民情以及農藝中的五穀雜糧等，都可以組合出各式各樣多元的有趣教案，透過量身打造的教案設計，讓參與者在輕鬆的氛圍中，啟動活動意欲參與其中，其中不同環節都可能是對身體、心理、社關關係健康促進的共鳴點。

## 世代改變，農耕涵養也在變

過往的春耕夏耘秋收冬藏主要是為了基本生活，現代則是加入美學賞析、活化細胞、運動促進、生命的共鳴感動、安全健康飲食、大地友善.....等，更多元的元素融入其中，所以耕作方式也就和早期有些許不同（註 1），同時也成了健康促進的一種自然療法，除了可作為一般人的養生「園藝福祉」（註 2）推動，也可作為有治療目的之「園藝治療」（註 3）工具，當然更是一般人紓壓療癒的選項。園藝治療、景觀療癒、森林療癒等皆經過許多國家實證研究，親近自然可以達到健康促進，而健康促進也不單單是指身體面的健康，心理的健康以及社交關係的健康都在定義範疇內，「園藝」相關的活動，會依對象、目的不同來定義。

## 翻轉「花園只種花、農園只生產」的刻板印記

您是否這樣細微的觀察過，這些身邊自小常見的蔬菜水果呢？其實花園不一定只能種花，也不是只能當生產地之用，「蔬菜果樹花園化」既可增加環境綠地面積，還可觀賞、食用，美化又具經濟效益。分享筆者最近遇見的綠色療癒力，歡迎您一起加入！在社區、家裡的花園、公婆的開心農園，就能遇見這些身邊的簡單、微小、但溫暖的美好。



梅子結果囉！梅子可製成 Q 梅、梅醋、梅酒等各種加工品保存



金桔花香氣清爽非常誘人



桂花香加上遼闊的天際款待了眼、鼻、心





毛酸漿又名燈籠果子，外觀與苦蕒及黃金莓相似，味甜，是田園中的零食



紫蘇花是唇型花科的代表，外觀呈現俏皮吐舌狀



拔呀拔蘿蔔，讓孩子在農園中學習身體大小肌群的運用

### 綠色療癒力的啟動方式：

透過「融入→體驗→共鳴（感動）→分享（回饋）」的活動歷程，可以讓參與者產生不同層次的身心靈正向效益（沈瑞琳，2010）

開啓塵封已久的五官六感→親近自然（植物）→發現身邊存在的植物（人事物）→對熟悉的植物（人事物），做重新的認識

## 「園藝治療」是份自助助人的工作

在醫院裡，筆者帶的團體除了病友團體外，復健科、早療孩童及家長、身心醫學科等，看見他們透過每週的園藝治療活動，笑容更多、與人談話的機會多了、自信與幸福感增加了、肢體的覺察力提升了，自然對自己生命產生更多的有用感，整體往正向調整，病人本身及家人都紓壓並療癒了，事實上「心」活絡了溫暖了，才是啟動的開始。誠如心臟科醫師說的：「再好的心臟手術，救不了一顆不想活的心。」。在自然中或植物的栽培歷程中，我們可能看見植物生命的韌性，逆境成長因而獲得勇氣；也可能在花開花落中，明瞭有生亦有死，學習活在當下懂得珍惜，並明瞭學習面對無常。接收自然生物想給我們的訊息與大智慧，交些植物的好朋友，學習他們的生命智慧，讓自己成為更有智慧更好的人。這也是我在園藝治療中學習到的，園藝治療師這份很特別，看似助人的工作，其實正確而言是「自助助人」的收穫，無限感恩。

這些年透過認證課，遇見許多有意投身園藝治療工作的夥伴，在每一次的演講中，

筆者總是得提醒大家這件事，「任何一位園藝治療師，都需要有被自然或植物療癒過的經驗。」否則您何以知道綠色療癒力的存在？又如何帶領參與者遇見自己身邊無所不在的綠色療癒力呢？因為園藝治療不是單單的園藝相關知識或花藝設計巧思而已，是一門跨領域的學科，需要不斷地精進，並開闊的心胸跨領域合作才能發揮真正的園藝治療效益。

園藝治療師，真的是份很棒的工作，歡迎喜愛自助助人的您加入，就算不當治療師，也能多交一些植物朋友，讓他們與您分享快樂及生命的點滴感動，唯有自己真正的快樂，才能讓身邊的人幸福，所以新的一年別忘了先多愛自己一些喔！

### 備註

註 1：早期使用禽獸甚至人類糞便等作為肥料來源，現今因為人畜共通傳染病及環境衛生等考量，已經不建議使用，採自然農法或忌避生態方式來栽種，簡言之，即是透過自然界的光合作用及生物間的共存機制來栽培植物，因此只抓蟲不噴藥，要不就是種些植物給蟲吃（畢竟每個生物都有存在的意義），有菌害時，可以透過疏枝降低枝葉密度，並修去有菌害的枝葉，以清水沖洗枝葉等物理性的管理方式，無論蟲害或菌害都是早期發現早期處理。

註 2：「園藝福祉」是指針對一般非治療目的對象、不分性別年齡職業等，在生活中增加對園藝植物的認識或活動的參與，增加生活品質提升的一種保養型的園藝健康促進概念。目標希望人人天天時時皆可以主動透過親近綠意而保持活力健康。多年來，臺灣一直在推動的社區總體營造，其實也涵蓋這部分的精神。目前臺灣園藝福祉協會，有辦理「園藝福祉士」課程。

註 3：「園藝治療（療法）」是指針對有治療目標需求對象，進行跨領域合作所規劃出來的活動，其中須考量個案可及能力及不可及能力，降低其活動阻礙、參與過程的安全性、治療目的……等的搭配，因此活動設計及帶領者必須經過專業訓練，並取得「園藝治療師」資格者方可執行，服務對象很廣，例如醫院病患、身心障礙者、早療協助、復健、諮商輔導、更生人、特教、長照服務、高齡化機構……因應對象不同，發展不同的園藝活動教案及場域規劃。目前臺灣有數個團體（台灣綠色養生學會、園藝輔療協會、華岡基金會等）有園藝治療師的認證課程，課程規劃及時數差異大，可依個人需求進行選擇。

## 參考文獻

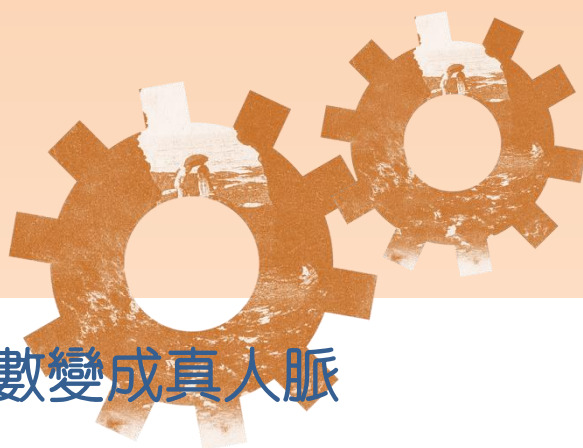
### 中文

1. 沈瑞琳（2010）。綠色療癒力。臺北市：城邦出版集團麥浩斯出版社。
2. 沈瑞琳（2016）。綠色療癒力 2016 年封面改版暢銷上市臺北市：城邦出版集團麥浩斯出版社。
3. 沈瑞琳、鄧鈞文、方世華（2011）。發現《綠色療癒力》不同園藝治療活動形式對紓壓效益之研究-以量表及免疫指數評估。第五屆園藝治療國際研討會。臺中。
4. F B 粉絲專頁：園藝治療師沈瑞琳。

### 外文

1. Olmsted, F. L. (1865). The value and care of parks. Reprinted in Nash, R. (Ed.) (1968), The American Environment: Readings in the history of conservation. Reading, MA: Addison-Wesley, 18-24.

# 焦點話題



## 輕鬆面對滑世代，把群組讚數變成真人脈

撰文/蝸之生心理諮商所副所長、諮商心理師 周純媛

當手機上的按鍵逐漸消失，觸控螢幕取而代之，無論何時何處，在這個人手一機的「滑世代」裡，只要抬頭觀察，映入眼簾的盡是兩眼直盯螢幕、手指撥動不停的低頭族。智慧型手機發達至今，已有許多報章雜誌探討並統計現代人使用智慧型手機時常出現的習慣，看看以下狀況你符合幾項：

1. 臉書發文之後，不時檢查按讚數
2. 對方已讀不回，心情焦躁又鬱卒
3. 長久無人傳訊，懷疑自己沒人緣
4. 網友交一大堆，吃飯卻不知找誰
5. 沒有網路訊號，覺得世界已毀滅
6. 身邊沒有手機，生活寂寞又空虛



以上症狀愈多，愈表示對通訊軟體有高依賴，甚至已經成癮。就筆者所觀察，許多低頭族並非瘋手遊或逛網頁，而是使用臉書觀看朋友的動態消息或個人發文被關注的程度，或是透過line與朋友聊天、follow群組消息，顯然通訊軟體是一種方便又快速的人際互動的媒介。若你也有上述症頭，不妨想想，何以我們花大錢購買手機網路，卻反過頭來被制約人生？何以通訊軟體帶來便利，卻也同時讓人心產生煩躁不安的焦慮感？在那些「症頭」背後，究竟反映了什麼樣的心理狀態與需求？筆者分析可能的原因有三：

### ◎利用通訊軟體包裝自己，可消除直接展現真實自我的焦慮感

透過通訊軟體與他人互動，可以偽裝出大眾喜愛的面向，製造高人氣的假象，或者只展現被他人認可的那一面，讓人際焦慮感大幅降低；另外，也有一類人在現實生活中



扮演好好先生、好好小姐，但其實壓抑許多人際挫折與不滿，在網路世界裡，可以隨心所欲、匿名開罵，既能夠滿足發洩情緒的攻擊欲望，又不必擔心別人的眼光。

### ◎需要擁有人際互動掌控權，好彌補心裡所欠缺的安全感

透過通訊軟體人際往來，喜歡就多聯繫，不愛了就封鎖，這種人際模式讓人充分享受「只要我喜歡，有什麼不可以」的自由，當選擇的方式越絕對、越兩極化，就越表示一個人害怕處理人際衝突的心理或缺乏磨合與接納相異的能力。當一個人不認同他人，就選擇結束關係，在被封鎖之前先封鎖對方，這其實是對自我的沒信心，對關係的不安心。

### ◎缺乏社交技巧，想交朋友，卻又不知如何與人互動

有些人加入許多通訊軟體裡的社團或群組，讓自己成為其中的一份子，接收許多訊息通知，但並沒有真實的互動關係。若觀察現實生活的人際情境，亦不難發現其人際關係的薄弱或缺乏，即便只能擁有通訊軟體裡的虛擬人際，仍是聊勝於無。這類型的人，看似在網路世界裡相當活躍，內心其實很空虛。

若讀者也屬於虛擬與真實人際境況落差大的族群，筆者在此提供三個小提醒：

### ◎了解網紅的成功秘訣，提高人際技能，拓展現實生活中的真人脈

人脈不會憑空而來，良好的社交能力是不可或缺的，就像打怪練等級一樣，你需要檢視自己擁有與缺少哪些社交技能，可以透過觀察與分析網紅如何成為人氣王，評估個人能力所及，在不過度勉強自己的前提下，增進社交技巧，例如幽默感、對話藝術等，努力提升人際等級。

### ◎友誼的可貴在於真誠不在於多寡，不必執著網路高人氣的迷思

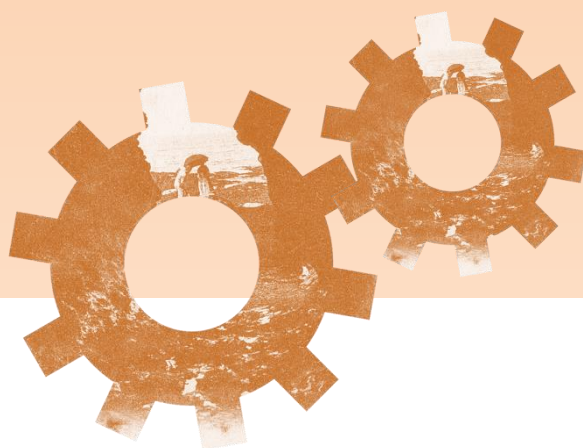
檢視虛擬世界中的理想自我與真實自我各佔多少比例？自己是否也落入追求網路人氣的迷思？你必須了解，當失去網路之後，即便擁有成千上萬的 line 友和 fb 讚數，這樣的人際風光終將歸零，這意味著通訊軟體雖然十分便利，仍舊無法完全取代真實的人際關係。「人氣」並不等於「真誠的友誼」，與其把心力完全放在 line 有幾個朋友、fb 有多少人按讚的數字上，不如從中挖掘值得深交的人群與值得經營的友誼，一個能在你患難時展現真情的朋友，好過數百個用手指點點表情、傳傳貼圖的網友。

## ◎請先練習喜歡自己，再進一步發展人際關係

無論你是網紅或邊緣者，都別忘了時常關心「是否喜歡這樣子的自己」，避免過度沉迷而失去真實自我，當一個人能接納、欣賞自己，就能以同樣的眼光去對待別人，人與人之間有正向的互動，就不難建立正向的人際關係。

智慧型手機和無遠弗屆的網路的確促進了生活的便利性和高效率，然而，若是演變成「通訊軟體成癮症」，也絕非好事。「過度依賴」的現象顯示出一個人的逐漸失去自我，那是一種生命的失衡。既然 3C 時代無法避免，那就無須避免，試著檢視自我、檢視關係，檢視是否過度沉迷於通訊軟體中的虛擬人際。若是只透過通訊軟體與人互動，或是被人氣數字控制而無法做自己，請多關照心裡真正的感覺與需要，將網路世界裡的理想自我帶回一些到真實的人生當中，讓自己在「安然自在」與「討人喜歡」之間取得平衡，在現實生活與虛擬網路之間皆能悠然自處，做一個滑世代裡的真主人。

# 焦點話題



## 飲食輕鬆吃，解放你的壓力

撰文/臺北市立聯合醫院忠孝院區營養科 林姿吟

每天面對工作的壓力、加不完的班，好不容易回到家中，又要面對家裡處理不完的家務事，現代人生活壓力真的好大！很多人選擇靠「吃」來紓壓，香味四溢的鹹酥雞，搭配大杯珍珠奶茶，是很多人的紓壓第一選擇，但是你知道這些食物反而會讓你的壓力越來越大嗎？

面對壓力時，身體會分泌壓力荷爾蒙「皮質醇」，皮質醇會造成血壓上升、血糖上升、刺激胃酸分泌、降低免疫系統活動等，同時身體裡皮質醇濃度增加會誘發我們想吃垃圾食物的慾望，而長期吃垃圾食物會造成身體營養狀況變差，導致皮質醇困難代謝，形成惡性循環，就讓我們來檢查一下你有沒有這些不良的飲食習慣，讓你壓力越吃越大？

### ◎過量咖啡

200mg 咖啡因（便利商店大杯熱拿鐵約含有 200mg 咖啡因）可使體內皮質醇增加約 30%濃度持續 18 個小時。享受咖啡的香氣確實很能放鬆心情，但是當攝取過量咖啡因時，可是會讓身體分泌壓力荷爾蒙，適量飲用才能真正達到放鬆紓壓的效果。

### ◎螞蟻一族

壓力會增加皮質醇分泌，而皮質醇會抑制血清素分泌，當體內血清素濃度降低，會刺激我們想吃精緻甜食。因為精緻甜食的糖份吸收快速，刺激血糖迅速上升，造成血糖不穩定，影響情緒安定。

### ◎不吃蔬果

長期處於壓力下，容易導致慢性發炎反應，體內自由基增加。而蔬果中含有的植物化學成分，如葉綠素、茄紅素、花青素等，是很好的抗氧化劑，可以幫助抵抗自由基，而沒有攝取蔬果習慣的人，缺乏抗氧化劑減緩慢性發炎反應，長久下來，容易產

生慢性疾病。

### ◎宵夜習慣

忙了一天，為了犒賞自己，來份雞排、滷味等重口味美食，進食後不利於睡眠品質，當睡不好時，就是一種壓力的產生，再加上宵夜的高熱量影響體重控制、高鹽分造成血壓上升、水腫等，都是造成壓力無法抒發的原因。

「飲食」到底該如何幫助壓力抒發？只要了解有哪些營養素有紓解壓力、穩定情緒、平穩血壓血糖的作用，就能選擇正確的食物，在不增加身體負擔的同時，輕鬆享受紓壓美食。

### ◎維生素 B 群

維生素 B 群參與身體能量代謝，缺乏時容易發生疲勞感、肌耐力不足的現象。全穀類食物、瘦肉、雞蛋、黃豆及其製品、低脂乳品類、各種蔬菜中含量豐富，遵循衛福部每日飲食指南，均衡攝取六大類食物，選擇多樣化食物種類，可補充足夠維生素 B 群。

### ◎維生素 C

維生素 C 有很好的抗氧化功能，可以清除因壓力引起的慢性發炎產生的氧化自由基，在對抗壓力上是很重要的營養素。蔬菜及水果含有豐富的維生素 C，每日至少攝取三份蔬菜及兩份水果，要注意蔬菜水果份量不可互相取代！

### ◎鈣、鎂

鈣、鎂可以幫助人體協調、安定神經傳導及肌肉放鬆，可以鬆弛緊張、穩定情緒。國民營養調查發現近 8 成成人鈣攝取量未達建議量（成人建議量 1000mg/天），飲食中攝取 1.5-2 份低脂乳品類，小魚乾、蝦米入菜，傳統豆製品、黑芝麻等食物，都是幫助增加鈣質攝取的方法。另外全穀類、深綠色蔬菜及海鮮類都含有豐富的鎂。

### ◎鋅

鋅可以穩定情緒、幫助減輕疲勞，瘦肉、魚類、牡蠣、蛤蜊等食物鋅含量豐富。

### ◎纖維質

壓力大容易造成腸躁症，便秘腹瀉等腸胃問題，攝取足夠纖維質，可以維持腸內菌叢健康，紓緩壓力引起的腸道症狀。

### ◎GABA

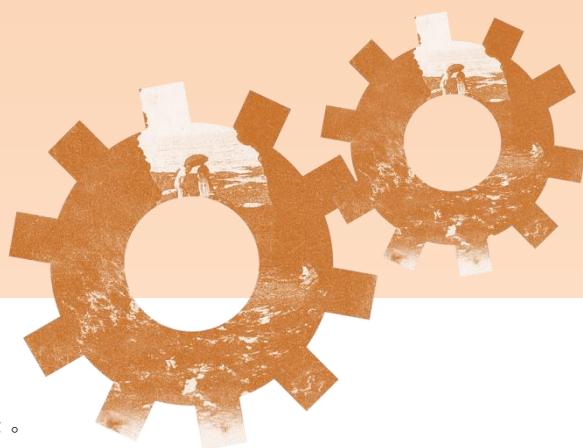
$\gamma$ -氨基丁酸 ( $\gamma$ -Aminobutyric acid, GABA) 是胚芽發酵時產生的一種胺基酸，在人體內具有神經傳導的功能，可抑制中樞神經系統過度興奮，對腦部有安定作用，促進放鬆和消除神經緊張，改善睡眠品質。常見於發酵的食品，如泡菜、味噌，另外番茄、發芽米、魚乾、芽菜等食物也含有 GABA。

綜合來說，每日均衡攝取六大類食物：全穀根莖類 2.5-5 碗、豆魚肉蛋類 4-12 份、低脂乳品類 1.5-2 杯、蔬菜類 3-6 份、水果類 2-5 份、油脂 4-7 茶匙及堅果種子類 1 份，適量飲水，飲食定時定量，避免攝取過多咖啡因，都是幫助壓力減緩的飲食好方法！





# 焦點話題



## 「活」著要快「樂」

撰文/作家 林熹，曾出版《幸福可以練習》、《靈魂通判》等書。

人活著，就要快樂。人要快活，也要樂活。「樂活」人生要做的五件事：

### 一、慢慢來，比較美。

「老錯過」和「享受過」兩個人走在路上。

「老錯過」健步如飛，快速前進，途中經過許多店家和茶花樹，頗有「兩旁美景疑無數，輕舟已過萬重山」的架式。

「享受過」慢慢行走，龜速前進，先看看店家們充滿創意的櫥窗陳設，讚嘆老闆只用了簡單幾樣物品，便呈現出聖誕節的熱鬧氣氛，然後「享受過」看見了茶花樹，一邊驚嘆一邊掏出手機，連續卡嚓、卡嚓、卡嚓、卡嚓了四聲，瞬間收穫了一整個宇宙……



一花一世界。同一時間，同一樹上，四大美人跟「享受過」訴說了關於一整個宇宙的故事。

### 二、急不得，懶不得。

人為什麼老覺得不快樂？

總好像有股淡淡的愁緒，盤繞在心間，久久不散？

人感到不快樂，也許不是發生什麼特別不好的事，也並非生活不如意，很多時候只是單純覺得……自己好像除了呼吸、吃飯、賺錢、花錢之外，什麼正經事都沒做，時間輕易從手中大把、大把流失掉。

那股眼睜睜看著時間像沒關緊的水龍頭，不斷流失的感受，只要聽過一寸光陰一寸

金的人，誰能不心疼肉痛？

難道光陰真的跟箭一樣，匆匆而過，我們卻連伸個腳稍微絆倒它的氣力都沒有？

在林熹《幸福。可以練習》這本書中，曾談過一個小主題：幸福感上升的每月評分表。製作評分表，不是為了製造壓力，而是想告訴自己——這個月過得有多充實，或者有多偷懶？實際操作方法，如以下兩張表格：

20××年4月

總分：

給自己的評語：

1.工作（30%）

2.唸完日文教材 p1~p50（30%）

3.閱讀五本書籍（一本得兩分，共 10%）

4.試做兩個手工包包放到網路上賣（做好一個得三分，共 6%）

5.玩樂與朋友聚聚、看電影、從事休閒娛樂（5%）

6.夜間慢跑 for 健康（14%）

7.生活突發事件之完美處理（5%）

總分：100

1.工作（30%）

如時完成工作，很好！（別忘了給自己加油打氣一下）

唯獨六號當天遲到，因為五號領到薪水去狂歡，所以隔天就遲到了，全勤獎一千塊泡湯，小小扣分一下>.<

（小小罵自己一下，扣分後，就別再責備自己喔~~）

得分：25 分

2.念日文~P50（30%）

前半個月，有做到計畫的進度，可惜後繼無力，結果只唸到 p35。

得分：25 分

（評分上可以抓個大概比例比例就好，不需要為難自己計算到小數點後兩位的數學功力喔。）

### 3. 閱讀五本小說（10%）

看了莫言的《生死疲勞》、瑪格麗特愛特伍的《盲眼刺客》、林熹《靈魂通判》一二集，共四本。

得滿分：10 分

### 4. 試做兩個手工包包放到網路上賣（做好一個得三分，共 6%）

只做了一個，平常上班回來真的好累。（小小跟自己撒嬌一下）

得分：3 分

### 5. 玩樂與朋友聚聚、看電影、從事休閒娛樂（5%）

這個月參加高中同學會、和朋友看了一部國片、和家人爬山、幫同事慶生。

得分：4 分（因為不難做到，所以一個只有一分）

### 6. 夜間慢跑（14%）

只有每個星期五晚上做到，共四次。

得分：8 分（因為不是很容易做到，懶病容易發作，所以決定跑一次，可以得到寶貴的兩分）

### 7. 生活突發事件之完美處理（5%）

幫好友小花跟阿南牽線作媒，扮演「我愛紅娘」經驗值×1

得分：2 分（一分是因為牽線的聯絡過程，另外一分是因為他們倆配對成功！）

總分一共 77 分。

還不錯喔！在慢跑、日文、工作上有小小的失分，下個月要更努力，加油！

（最後，不要忘記得好好給自己加油打氣一下喔！）

有些人喜歡把這個「生活帳本」紀錄在筆記本裡，看看這個月自己做了哪些事、參加哪些活動、唸了哪些書、為身體健康做了哪些努力；有些人則喜歡把這本帳，放在心裡——別人不知道自己這個月做了哪些事，自己還能不知道嗎？

曾上過一個廣播節目，主持人問林熹：「努力工作、唸日文和看書，做這些事可以得分，這點是無庸置疑的，可是夜間運動怎麼能算分？吃喝玩樂這也能算分？」

「怎麼就不能算分了？」林熹忍不住反問。「夜間運動爭得不是朝夕，而是為了長

遠的健康做打算。人沒了健康，等於沒了生活品質，這是非常有遠見的欄位啊。吃喝玩樂這個當然也要列表拿點分才公平，只求上進的人生，還會是快樂的人生嗎？那純粹只是進步的人生。只追求進步的人生，會把生活過得太緊。人生有時候跟土壤很像，太緊的土不適合種子生存，所以農人耕種之前會先鬆鬆土，等放入種子後，才能開花結果有收穫。種子如此，人生亦同。」

再者，欄位中的「玩樂與朋友聚餐、看電影、從事休閒娛樂」，表面看來確實是吃喝玩樂沒錯，但剝開層層包裝，會發現它實際上也基於一種長遠的打算，算得是生活興趣的培養，以及增進朋友間的情感厚度。

感覺好像沒做什麼事，不代表真的沒在做。

只要花一點點時間，把它們記錄下來，源源不絕的充實感就會讓我們感到無比快樂。

### 三、真心在，真精采。

對人，用真心相處，雖然日久未必能見真情，但一定能見人心。

和志同道合又真心以待的朋友們共度時光，此乃人生一大快事！

對物，其實也是。

雨天時，望著外頭雨下不停的普通景色，只要用心看，便能發現玻璃窗上交錯流動的水痕，竟美得人筆墨難容。



境隨心轉

雨天的美，只邀有心人共賞。

#### 四、做一件，奢侈事。

每天做一件，「自己認為」很奢侈的事。

上班族 May，每天花十分鐘時間，捧著一杯色澤宛如寶石般迷人的熱紅茶，看著窗外發呆，什麼也不想，什麼也不做，專心享用一杯溫熱的紅茶。May 稱這十分鐘為一天當中最珍貴的「飲茶養神」時光。

這時代很講究「養身」，甚至是「養生」，但其實「養神」，往往令人更精神。



銅瓷

好物如友，值得真心待之。

為了節省開支，已退休的李叔叔鮮少到外頭用餐，但他每天固定四點多起床，打完太極拳後，信步到自家巷子口的早餐店，點上一份始終不變的熱豆漿配燒餅油條，看著國小的小娃娃們揹著書包，邁開短短的腿，精精神神地上學校，等早點吃完，李叔叔人也跟著精神起來。

只需花少少的錢和花一點點時間，便能享受到人生中最美好的那些人、事、物，並從中得到寧靜和快樂。

快樂，  
不在貴，  
而在配。  
絕配



絕配

快樂，不在貴，而在配。

## 五、遠人群，近人生。

疏遠人群，親近人生。儘管心有千千結，人只要安靜下來，專注凝視心裡的光芒，便能快樂地生活著。

人雖然是群居的動物，但有時候離群獨處反而更能貼近自己的心、自己的人生。

每週請挑一段時間留給自己，可能是一整天，也可能是幾小時，關掉身邊所有干擾，靜靜地面對自己。

我們時常花很多時間和別人相處，卻很少沉澱下來，好好和自己共處。

當人覺得和朋友更靠近一些，會感到快樂。

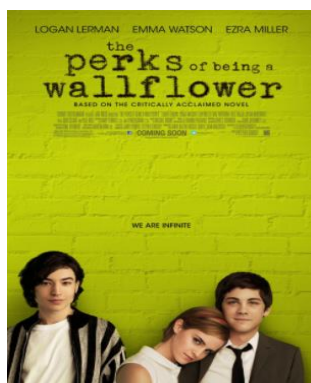
對自己，亦是如此。



# 延伸閱讀

## 心靈電影院

人生如戲，戲如人生，電影有如人生的縮影，有些事可能一輩子都不會發生在我們身上，但透過電影，我們可以見識到人生不同的面貌，藉以反思自我、探索內在，生活中有解不開的難題嗎？或許在電影中就能找到答案。



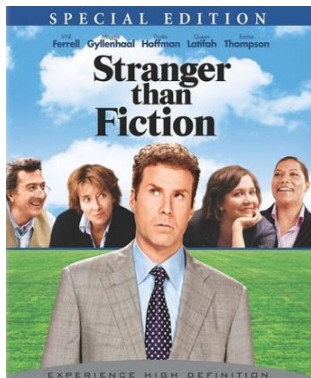
### 壁花男孩 The perks of being a wallflower

片長：102 分鐘 級別：輔導級 索書號：987.83 4344

導演：查波斯基 (Chbosky, Stephen)

演員：艾瑪華特森 (Emma Watson)，羅根勒曼 (Logan Lerman)，伊薩米勒 (Ezra Miller)

電影完整呈現青少年成長過程所會遇到的迷惑、苦悶、同儕關係、成長蛻變.....如果你也與本作主角一樣是內向的人，將會與他感同身受。



### 口白人生 Stranger than fiction

片長：112 分鐘 級別：保護級 索書號：791.437 F734

導演：Forster, Marc.

演員：Ferrell, Will.、Gyllenhaal, Maggie.

本片主角為上班族，庸庸碌碌的過著每一天，直到某天他聽見一個可以預言他即將發生的事情的聲音，改變了主角的想法，也讓他的生命增添更多勇氣與活力。



### 白日夢冒險王 The secret life of Walter Mitty

片長：115 分鐘 級別：普遍級 索書號：791.437 S857

導演：Ben Stiller

演員：Ben Stiller、Sean Penn、Kristen Wiig

坐而言不如起而行，一捲底片帶著喜歡做白日夢的主角邁開步伐去探索世界，擺脫生活束縛變成了真正的冒險王，是一部充滿正能量的作品。



### 聽媽媽的話 I Killed My Mother

片長：96 分鐘 級別：保護級 索書號：987.83 2744

導演：Xavier Dolan

演員：Anne Dorval、Suzanne Clement、Xavier Dolan

本片圍繞在一對關係緊張的母子上，劇中親子的衝突與矛盾接近真實，可能都曾經發生在你我身上，透過本片，或許能讓你學著用對方的角度去重新審視與家人的相處模式。



### 高年級實習生 The Intern

片長：122 分鐘 級別：保護級 索書號：791.437 M613

導演：Nancy Meyers

演員：Anne Hathaway、Rene Russo、Robert De Niro

幽默歡樂的劇情實則在探討工作及婚姻等人生大事，片中人物的處世智慧，將會帶給對於人生下一步如何走舉棋不定的你有所啟發。



### 我的老爸喵星人 Nine Lives

片長：87 分鐘 級別：普遍級 索書號：987.83 7752

導演：Barry Sonnenfeld

演員：Christopher Walken、Jennifer Garner、Kevin Spacey

你有多久沒好好陪伴家人了呢？主角是一位工作狂，忙於工作的他對家人疏於照顧，某天他變成了一隻貓，並成為家中的寵物，才慢慢學會傾聽與陪伴，了解家人的存在比什麼都重要。



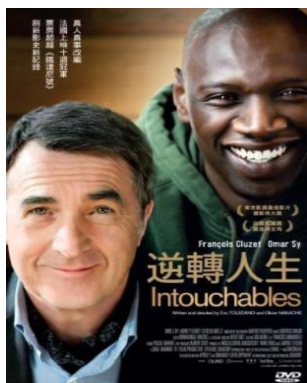
### 我出去一下 I'M OFF THEN

片長：92 分鐘 級別：普遍級 索書號：791.437 H472

導演：Julia von Heinz

演員：Devid Striesow、Karoline Schuch、Martina Gedeck

工作過勞的主角因身體發出了警訊不得不休息，但他不選擇悠閒的度假，而是開始了徒步朝聖之旅，旅途中主角重新認識自己，也找到了一直以來內心疑惑的答案。



### 逆轉人生 Intouchables

片長：112 分鐘 級別：保護級 索書號：987.83 2630

導演：Eric Toledano、Olivier Nakache

演員：François Cluzet、Omar Sy

由真人真事改編，來自上流社會與中下階級的兩位主角，看似天差地遠的兩個人因為一場意外而湊在一起，互相影響彼此的人生觀，成為彼此生命中重要的那個人。



### 沒問題先生 Yes Man

片長：104 分鐘 級別：普遍級 索書號：791.437 R325

導演：Peyton Reed

演員：Jim Carrey

主角原本是對任何事都「Say No」的自怨自艾負面宅男，因緣際會參加了場「Yes Man」心靈講座，開始學習放下戒心敞開心胸接受這世界的美好，只因一個轉念讓他從討厭鬼變成人氣王。



### 腦筋急轉彎 Inside out

片長：95 分鐘 級別：普遍級 索書號：791.433 R768

導演：Pete Docter

本片最特別的地方就是將抽象的人類情緒擬人化，10 歲的小女孩茉莉從搬家、適應新環境到與家人的信任與溝通，情緒變化過程全部以 5 個小角色的行動來表現，讓人不禁想像，我們腦中是否也有這些小劇場運作著，而哪一位又是主宰我們主要情緒的人呢？



# 線上書城

## 心靈療癒-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)



### 如果你是老師你會如何教自己上一堂勵志課



作者：鍾彬著

出版社：大智文化

出版年：2016

小時候，大人總是教我們要執著，說執著才能取得成功。長大後我們才發現，將執著擺錯位置，往往是人生痛苦的來源。本書從生活壓力、失敗挫折、情感生活、工作選擇、面子問題五個章節，探討對「結果」的過度執著將會如何束縛你的人生，並教大家練習思考，如果你是老師，要如何讓自己放下過度的執著？

## 最簡單的心靈整理術：快速治癒自己心靈的創傷



作者：素川著

出版社：悅讀名品

出版年：2016

你知道嗎，在醫療進步的現代，雖然有上百種治療心理疾病的方法，但最終能讓心理疾病痊癒的關鍵，還是患者內在的「自愈力」，千萬別輕視人心自我調節的功能。本書透過簡單的心靈爬梳，助你重塑心態，只要找到打開心結的鑰匙，最好的心理醫生就是你自己。

## 我生氣，但我更爭氣！



作者：曾柏穎著

出版社：張老師文化

出版年：2016

本書作者十歲時，在他的生命出現一位不速之客——妥瑞症，它甚至還帶了一位名叫強迫症的夥伴。隨著病情愈發嚴重，他開始出現藥物成癮、幻聽幻覺，也遭到許多歧視與霸凌。某天，他從四樓教室一躍而下；然而這一跳，改變了他的生命，他開始試著從生氣到為自己爭一口氣，並以此書紀錄自身心路歷程。

## 人，本來就很容易崩潰的



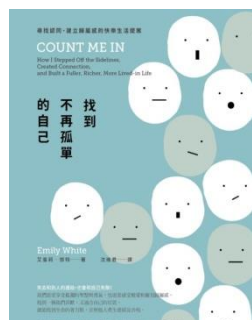
作者：王國華編著

出版社：海鵲文化

出版年：2016

生活緊繃的你必讀！本書摘錄《倫太郎醫生》五十句經典語錄，以及《16 個夏天》、《我的自由年代》、《我可能不會愛你》……等三十餘部華劇的經典語錄，從中衍生出溫暖療癒的短文，告訴你暫時停止努力，並不會因此失去什麼，如果你已經努力到無法再做任何努力，那就請不要再努力了吧！

## 找到不再孤單的自己：尋找認同、建立歸屬感的快樂生活提案



作者：艾蜜莉·懷特(Emily White) 著；沈維君譯

出版社：時報

出版年：2016

作者艾蜜莉敘述自己一段經營已久的感情走到了盡頭，搬回多倫多老家，卻發現即使自己擁有親密的家人、摯友，甚至比一般人多的人脈，仍然止不住心裡的失落感……於是艾蜜莉從身旁的人事物下手，展開一個「尋找歸屬感」的計畫，跟著她的腳步與建議，尋找真正的自己，啟發你與世界建立美好的連結。

## 慢情緒心理學：情緒愈少，內心越豐盛



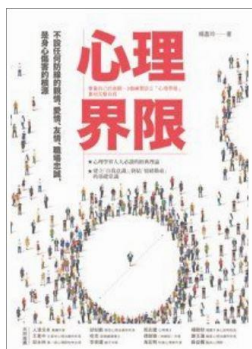
作者：楊秉慧著

出版社：晶冠出版發行

出版年：2017

人生都會遇到順境逆境，適時掌握自己的心態和情緒，放慢情緒反應的速度，就能不讓逆境過度左右你的人生。本書運用相關故事與案例，從心理學的角度，深入淺出，帶你認識自己、瞭解他人，並學習情緒控管的技巧，做自己情緒的主人，擺脫憂鬱纏身的痛苦，收穫更多的幸福！

## 心理界限：尊重自己的意願，3 個練習設立「心理界限」，重拾完整自我：不設任何防線的親情、愛情、友情、職場忠誠，是身心傷害的根源



作者：楊嘉玲著

出版社：采實文化

出版年：2017

你知道人的心理也有界限嗎？一再的退讓、付出，換回別人的理所當然，只會使彼此關係崩壞；為自己設立心理界限，戒掉不必要的忍讓，也不會使你失去愛與信任。本書為台灣第一本由專業諮商心理師探討「心理界限」的專書，並提供讀者戒傷害的實際練習，幫你建立快樂的生活。

## 簡樸生活的實踐：從丟東西開始的豐富人生



作者：法蘭辛·潔伊 (Francine Jay) 著；陳正芬譯

出版社：如果出版

出版年：2017

你有東西捨不得丟的障礙嗎？從小時候的美勞作品，到用不到的日常用品……總是覺得留之無用，棄之可惜？本書介紹十大精簡術，讓你每看幾頁，就會忍不住想起身來整理屋子。除了幫你收復被物品占據的空間，也教你奪回生活的主導權，從「捨」到「得」，展開簡樸又豐富的人生。



## 為什麼我們的關係總是卡卡的?:好感存款變信賴資產，個性不合照樣合拍！



作者：裘凱宇、楊嘉玲著

出版社：本事出版

出版年：2017

人與人之間存在一個雙方都能存款或提款的帳戶：愉快的感受是存款，不快的感受則會扣款，存款隨著每一次互動增加或減少。當這些「好感存款」發展成彼此間的信任與默契，則成為「信賴資產」。本書特地設計 24 種不同的角色，用「换位遊戲」引導讀者學習换位思考，教你增加人際關係的存款與資產。

## 遇見 26 個自己:認識內在的 26 種人格，喜歡上不完美的自己



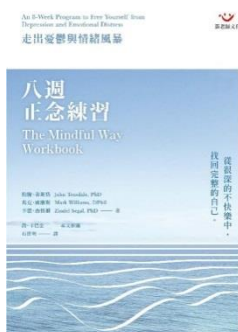
作者：席薇雅·恩格爾(Silvia Maria Engl)著;賴雅靜譯

出版社：漫遊者文化出版

出版年：2017

你的人生可能由各種不同的「自我」所構成，有些「自我」聽起來好像很壞，但其實它們也能發揮很多正面功能。本書介紹 26 個自我的原型，搭配簡易呼吸法、肯定句、心整納法與自我日記等方法，教你喜歡上不完美的自己。接納自我，收下生命給你的禮物吧！

## 八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴



作者：約翰·蒂斯岱(John Teasdale)、馬克·威廉斯(Mark Williams)、辛德·西格爾(Zindel Segal)著

出版社：張老師文化事業股份有限公司

出版年：2016

正念認知治療(MBCT)經過研究證實對憂鬱症及相關問題具有效果。本書提供許多正念練習的工具和實務引導細節，可做為自助工作手冊，助讀者從憂鬱中找回完整的自己。

## 學會自己長大：放下過去，不是逃避而是接受



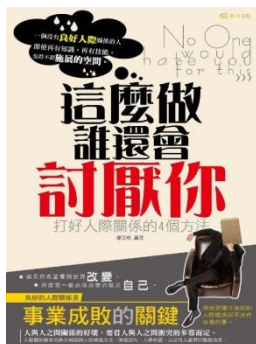
作者：俞詠皓著

出版社：大拓文化

出版年：2016

人生的路上必須懂得取捨，放下過去，並在心底保有對未來美好的渴望。本書由各個短篇構成，每篇開頭舉不同故事為例，啟發讀者從放下、享受到創造人生，學會自己長大。

## 這麼做！誰還會討厭你：打好人際關係的 4 個方法



作者：韓百榆著

出版年：2015

出版社：雅典文化

擁有良好人際關係，才能使自己有足夠施展空間：雖然不可能讓每個人都喜歡你，但也要盡力做到不讓別人討厭你！本書共分成四大篇章，從人際關係的建構、與朋友相處、與主管相處、與下屬相處切入，先改變自己，才有改變世界的可能！

## 給回來的旅行者：人生，才是你的正職



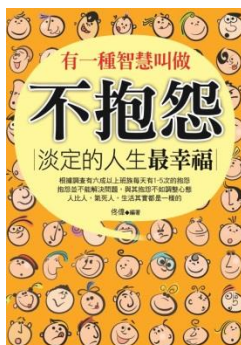
作者：藍白拖著

出版年：2015

出版社：天下雜誌

再壯麗的旅行都會結束，但經歷過的一切不會消失，人生才剛要開始！本書收錄作者從旅行、生活到人生的心得與體悟，搭配作者旅行中所拍攝精選照片。輕鬆不流於說教的文筆，特別適合剛旅行回來的人，療癒你還在外面飛翔的心，就序你準備要開始的人生。

## 有一種智慧叫做不抱怨：淡定的人生最幸福



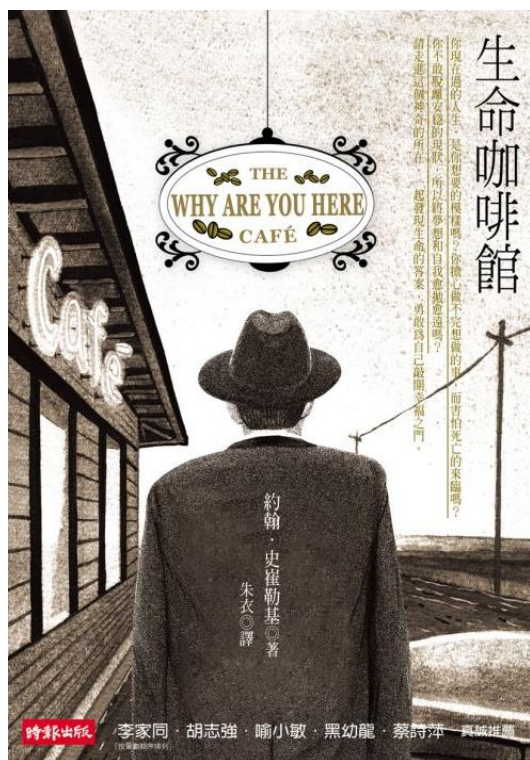
作者：佟偉著

出版年：2014

出版社：靈活文化事業有限公司

抱怨不能解決問題，生氣也沒有用，因此不如調整自己的心態，以淡定擁抱自己的人生。本書循序漸進，從怨氣來源、適應現實、擺正心態到駕馭情緒，並適時加入有趣的例證與故事，引導讀者緩和心情，放下所有怨念。

# 咱來讀冊



◆作者：史崔勒基 (Strelecky, John P.)

◆出版社：時報文化

◆出版年：2006 年

◆ISBN：9789571344966

◆定價：220 元

◆索書號：191 5244



## 生命咖啡館

書摘/臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

書中主角為了逃避職場的挫折與沮喪，利用休假期間出外旅行，駕車迷途來到偏僻的一間「The why are you here (你為什麼在這裡)」咖啡館，在菜單的反面列了三個問句：「你為什麼在這裡？」、「你害怕死亡嗎？」、「你實現自我了嗎？」，人物藉由對話，鋪陳如何一步步解開人生的謎題。書中有許多充滿智慧的言詞與想法，舉其要者如次：

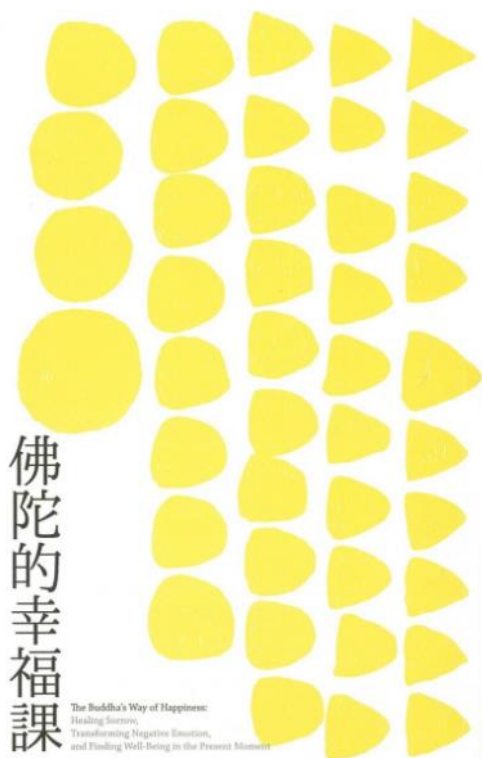
1. 每個人都會受限於當前的所見所聞，但比起歷史上任何一個時代，我們都可以接觸到來自全世界的資訊、人群和經驗。如今，當我們要得知如何實踐自己的「存在目的」時，最大的局限往往不在於缺乏資訊，而是在於「自我設限」。
2. 每一天都是一個機會讓我們去做任何想做的事，每一天也都有機會，去實踐人生預定的計畫，以達成自己存在的目的，用不著等待退休才來做。
3. 生命本來就是一個很棒的故事，只是有時候我們並不明白自己就是作者，可以儘量地揮灑，寫出心中所欲所想。在人生中只有你真正知道，自己存在的理由，一個人的圓滿成功，應該是由自己決定，而不是由別人來告訴我們。
4. 一個人不可能踏出了第一步，然後就在原地觀望、等待，如果一個人真想知道他為什麼在這裡，就得自己去找出答案來。這世上並沒有任何的單一的答案可以適用於每一個人，不過讓自己置身在一個可以專注深思這個問題的情境中，倒是一個可行的辦法。



# 咱來讀冊



湯瑪士·培恩博士 著 ———— 鄧耀華 譯  
從心理學角度解析佛教哲學，教你療癒自我傷痛，轉化負面情緒，找到當下的幸福感！



- ◆作者：湯瑪士·培恩(Thomas Bien)
- ◆出版社：城邦文化
- ◆出版年：2017 年
- ◆ISBN：9789862355640
- ◆定價：300 元
- ◆索書號：220.14 4060



## 佛陀的幸福課

書摘/臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

人們活在這世界上做任何事，無非是想得到快樂，但是我們尋找快樂的方法卻往往缺乏智慧。

基本的生理需求滿足了，人們開始重視關於快樂的議題，人生雖然短暫，但我們還是不免有許多「空白時間」來煩惱自己的不快樂，所以我們會對「快樂」做一些想法與假設，我們覺得擁有足夠的錢便能快樂，結果反而讓工作左右生活，我們覺得贏得勝利就能得到快樂，於是互相爭個你死我活，卻傷害了彼此的感情，而令人諷刺的是，那些想法與假設正是造成我們不快樂的主因，自認為聰明的我們在尋找快樂的路上，卻像脫韁野馬一樣沒有目標的橫衝直撞。

原來尋找快樂的技能是需要練習的！首先必須要了解自己，學習觀察萬物的存在的意義，學習專注的感受當下，丟開執念，進而成為內在轉化的力量……作者從心理學角度解析佛教哲學思想，提供大家能夠專心投入修練的方式與技巧，跟著本書的方法你也找到通往快樂的正確道路，掌握自己人生幸福的方向盤，希望大家閱讀本書後，當下覺得困難的事，都能漸漸豁然開朗，迎刃而解。



# 咱來讀冊



## 情緒之書

- ◆作者：蒂芬妮.史密斯(Tiffany Watt Smith)
- ◆出版社：木馬文化
- ◆出版年：2016 年
- ◆ISBN：9789863592310
- ◆定價：450 元
- ◆索書號：176.52 5034



我要借書

### 簡介

人類的情緒千變萬化，可能因為他人一句話、一個事件、身處不同環境而瞬間產生變化，本書收錄 156 種人類情緒，以富饒趣味的科學報告分析每種情緒產生時背後的潛意識，想要了解自己與搞懂他人，絕對不能錯過本書。



## 依戀障礙

- ◆作者：岡田尊司
- ◆出版社：聯合文學
- ◆出版年：2016 年
- ◆ISBN：9789863231783
- ◆定價：320 元
- ◆索書號：176.6 7681



我要借書

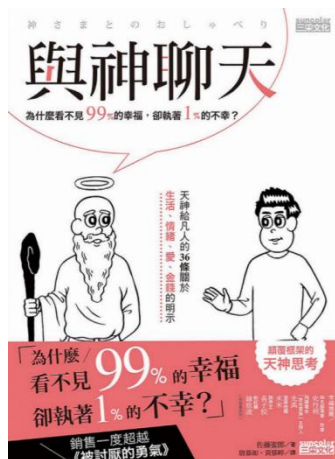
### 簡介

常習慣與人保持距離，常因一時衝動口出惡言，工作很難穩定，與同事間無法建立信任.....原來這些都跟父母的教養方式有關，本書以許多名人的案例點出「依戀形式」會帶給孩子往後人生多大的影響，並詳述如何改善的方法，若您或身邊的朋友有這樣的困擾，快來閱讀本書，幫助自己或朋友擺脫焦慮、邁向幸福人生吧！





# 咱來讀冊



## 與神聊天

- ◆作者：佐藤蜜郎
- ◆出版社：三采文化
- ◆出版年：2015 年
- ◆ISBN：9789863424048
- ◆定價：480 元
- ◆索書號：192.1 2433



我要借書

### 簡介

如果不喜歡教科書說教式的心靈勵志書籍，那麼本書非常適合你，透過一篇篇神與普通上班族「蜜郎」的談諧對話，點出現代人煩惱根源通常來自負面思考，想揮別過去灰暗的自己，活出不一樣的人生就來閱讀本書吧！



## 是我讓你傷心了嗎？

- ◆作者：巴克 (Barker, Brooke)
- ◆出版社：遠流
- ◆出版年：2017 年
- ◆ISBN：9789573280507
- ◆定價：320 元
- ◆索書號：380 7740



我要借書

### 簡介

海龜從沒見過自己的媽媽；章魚離群索居，非必要不會出門；穴鴉害怕的時候會笑；烏鴉過目不忘，看過的每一張臉都會記得，想忘都忘不了.....療癒的動物插畫配上一句幽默獨白，傷心的時候翻翻這本書看看這些動物吧！笑一笑，重新站起來，事情沒有你想像的那麼糟。



# 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14日(六)<br>9:00-12:00  | 考試學習<br>★高普考法學緒論實戰攻略<br>暨法律記憶法           | 錢世傑<br>法務部調查局調查官                | 永建分館<br>(02) 22367448<br>臺北市文山區木柵路 1<br>段 177 號 3 樓       |
| 4月14日(六)<br>14:00-16:00 | 飲食文化<br>料理的前世今生—發掘日常<br>飲食的背後故事          | 鄧士瑋<br>食貨誌網站站長                  | 西湖分館<br>(02) 27973183<br>臺北市內湖區內湖路 1<br>段 594 號 4 樓       |
| 4月15日(日)<br>13:00-16:00 | 北投文史<br>★老北投的紙上散步                        | 楊燁<br>虹燁工作室負責人                  | 北投分館<br>(02) 28977682<br>臺北市北投區光明路<br>251 號地下 1 樓         |
| 4月22日(日)<br>14:00-16:00 | 休閒旅遊<br>旅遊 ing-李偉文的生態旅<br>遊故事            | 李偉文<br>中華民國荒野保護協會榮<br>譽理事長      | 葫蘆堵分館<br>(02) 28126513<br>臺北市士林區延平北路<br>5 段 136 巷 1 號 9 樓 |
| 4月22日(日)<br>14:00-16:00 | 休閒旅遊<br>感受葡萄牙—從里斯本的故事到藍色波多，走讀葡萄牙<br>世界遺產 | 嚴銀英<br>社區大學世界遺產講師               | 王貫英分館<br>(02) 23678734<br>臺北市中正區汀州路 2<br>段 265 號 3 樓      |
| 4月22日(日)<br>14:00-16:00 | 保健養生<br>療癒系多肉植物好好種                       | 梁群健<br>臺大農場附設試驗試驗農<br>場技士       | 李科永分館<br>(02) 28833453<br>臺北市士林區中正路 15<br>號地下 2 樓         |
| 4月29日(日)<br>14:00-16:00 | 藝術生活<br>從生活中找尋漫畫的趣味                      | 劉宗銘<br>童畫藝術家、中華民國兒童<br>文學學會常務理事 | 中崙分館<br>(02) 87736858<br>臺北市松山區長安東路<br>2 段 229 號 7 樓      |
| 5月5日(六)<br>14:00-16:00  | 身心健康<br>★現代人常見的身心問題                      | 廖文瑾<br>知見身心診所主任醫師               | 清江分館<br>(02) 28960315<br>臺北市北投區公館路<br>198 號 3 樓           |

| 時間                      | 主題                             | 講師                         | 地點                                                      |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|
| 5月6日<br>(日)13:00-16:00  | 北投文史<br>★老北投的紙上散步              | 楊燁<br>虹燁工作室負責人             | 北投分館<br>(02) 28977682<br>臺北市北投區光明路<br>251 號地下 1 樓       |
| 5月6日<br>(日)13:30-16:30  | 電影導賞<br>自戀男女                   | 黃英雄<br>職業編劇導演              | 永春分館<br>(02) 27609730<br>臺北市信義區松山路<br>294 號 4 樓         |
| 5月6日(日)<br>14:00-16:00  | 性別平等<br>性別主流化—從婚姻生活的<br>法律智慧談起 | 王如玄<br>常青國際法律事務所顧問<br>律師   | 景新分館<br>(02) 29331244<br>臺北市文山區景後街<br>151 號 10 樓        |
| 5月13日<br>(日)14:00-16:00 | 生態保育<br>從日本龍貓森林看臺灣的淺<br>山保存    | 李璟泓<br>里山基金會發起人            | 李科永分館<br>(02) 28833453<br>臺北市士林區中正路 15<br>號地下 2 樓       |
| 5月19日(六)<br>14:00-16:00 | 邏輯思考<br>改變人生的心智圖筆記術            | 胡雅茹<br>台灣學習力訓練師            | 總館<br>(02) 27553554<br>臺北市大安區建國南路<br>2 段 125 號 9 樓      |
| 5月20日(日)<br>14:00-16:00 | 休閒旅遊<br>★翻轉旅程：不一樣的世界<br>遺產之旅   | 馬繼康<br>旅遊作家                | 舊莊分館<br>(02) 27837212<br>臺北市南港區舊莊街 1<br>段 91 巷 11 號 5 樓 |
| 5月26日<br>(六)14:00-16:00 | 藝術文化<br>日本茶道與中國茶藝的對話           | 祝曉梅<br>日本茶道裏千家總本部頒<br>授副教授 | 大安分館<br>(02) 27325422<br>臺北市大安區辛亥路 3<br>段 223 號 5 樓     |
| 5月27日(日)<br>14:00-16:00 | 保健養生<br>★不老的幸福：活得健康熱<br>情不顯老   | 林靜芸<br>聯合整形外科診所院長          | 內湖分館<br>(02) 27918772<br>臺北市內湖區民權東路<br>6 段 99 號 6 樓     |
| 6月2日(六)<br>14:00-16:00  | 臺北史蹟<br>臺灣傳統建築裝飾題材—神<br>獸篇     | 鄭勝吉<br>天行空間研究室講師           | 萬華分館<br>(02) 23391056<br>臺北市萬華區東園街 19<br>號 7 樓          |
| 6月3日(日)<br>10:00-12:00  | 生態教育<br>★野地動物追追追               | 林青峰<br>生態攝影師、生態觀察家         | 吉利分館<br>(02) 28201633                                   |

| 時間                         | 主題                      | 講師                              | 地點                                                |
|----------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|
|                            |                         |                                 | 臺北市北投區立農街 1 段 366 號 6 樓                           |
| 6 月 3 日(日)<br>14:00-16:00  | 性別平等<br>文學中的母女/母子關係     | 陳怡君<br>主婦聯盟執行委員                 | 王貫英分館<br>(02) 23678734<br>臺北市中正區汀州路 2 段 265 號 3 樓 |
| 6 月 10 日(日)<br>14:00-16:00 | 投資理財<br>退休理財，樂活人生       | 施昇輝<br>暢銷作家、樂活分享達人              | 永春分館<br>(02) 27609730<br>臺北市信義區松山路 294 號 4 樓      |
| 6 月 23 日(六)<br>9:00-12:00  | 考試學習<br>★高普考國文與公文寫作應試攻略 | 楊安城<br>前公務人員考試公文閱卷委員、現為國家文官學院講師 | 永建分館<br>(02) 22367448<br>臺北市文山區木柵路 1 段 177 號 3 樓  |
| 6 月 30 日(六)<br>14:00-16:00 | 電影評論<br>日本療癒系電影的有機生命體流動 | 陳建榮<br>臺北市忠孝國小教師                | 道藩分館<br>(02) 27334031<br>臺北市大安區辛亥路 3 段 11 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。

# 活動市集



## 協辦單位 4-6 月終身學習活動

### • 市民生活類

單位名稱: 黎明文化事業基金會

洽詢電話: (02) 23787468

單位地址: 臺北市安居街 98 巷 22 號

單位網址: <http://www.lmcf.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    |
|-------------|-----------------------------------------|------|------|-----|------------------------------------|-------|
| 塑身減重有氧      | 3月6日至5月3日<br>每週二、四<br>10:00-10:50       | 一般民衆 | 16   | 郭雅琪 | 2,875 元<br>全程優惠<br>研習費用<br>2,300 元 | 可中途插班 |
|             | 3月14日至<br>5月11日<br>每週三、五<br>14:00-14:50 |      | 16   |     |                                    | 可中途插班 |
| 國際標準舞—拉丁舞初級 | 3月13日至<br>5月15日<br>每週二<br>19:00-21:00   | 一般民衆 | 18   | 謝阜生 | 1,875 元<br>全程優惠<br>研習費用<br>1,500 元 | 可中途插班 |
| 國際標準舞—摩登舞中級 | 3月22日至<br>5月24日<br>每週四<br>19:00-21:00   | 一般民衆 | 18   | 謝阜生 | 1,875 元<br>全程優惠<br>研習費用<br>1,500 元 | 可中途插班 |
| 有氧運動        | 3月23日至<br>7月13日<br>每週五<br>10:10-11:00   | 一般民衆 | 16   | 陳紫玲 | 1,875 元<br>全程優惠<br>研習費用<br>1,500 元 | 可中途插班 |
|             | 3月21日至<br>7月11日                         |      | 16   |     |                                    | 可中途插班 |



|                                        |                                           |      |           |                        |                                    |       |
|----------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------|------------------------|------------------------------------|-------|
|                                        | 每週三<br>19:00-19:50                        |      |           |                        |                                    |       |
| 快樂跳排舞                                  | 4月12日至6月<br>7日<br>每週四<br>11:00-12:30      | 一般民衆 | 18        | 陳世瑛                    | 1,875 元<br>全程優惠<br>研習費用<br>1,500 元 | 可中途插班 |
| 旅遊英語會話                                 | 4月13日<br>至6月29日<br>每週五<br>9:30-11:30      | 一般民衆 | 24        | 周寶明                    | 2,250 元<br>全程優惠<br>研習費用<br>1,800 元 | 可中途插班 |
| 氣功太極拳與太<br>極棒                          | 4月13日至<br>6月8日<br>每週五<br>9:30-11:00       | 一般民衆 | 13.5      | 韓舜丞                    | 1,875 元<br>全程優惠<br>研習費用<br>1,500 元 | 可中途插班 |
| 談失智症照顧者<br>的身心需求與支<br>持系統              | 4月14日<br>14:00-16:00                      | 一般民衆 | 洽開課單<br>位 | 失智症協會專<br>業人員          | 免費                                 |       |
| 健康瑜珈                                   | 4月19日<br>至<br>7月5日<br>每週四<br>19:00-20:30  | 一般民衆 | 18        | 吳宜錦                    | 1,500 元<br>全程優惠<br>研習費用<br>1,250 元 | 可中途插班 |
|                                        | 4月21日<br>至<br>7月7日<br>每週六<br>10:40-12:10  |      | 18        | 劉莉綺                    | 1,500 元<br>全程優惠<br>研習費用<br>1,250 元 | 可中途插班 |
|                                        | 4月24日<br>至<br>7月17日<br>每週二<br>14:30-16:00 |      | 18        | 林南媛                    | 1,500 元<br>全程優惠<br>研習費用<br>1,250 元 | 可中途插班 |
| 探訪西伯利亞藍<br>眼睛「貝加爾湖」<br>秘境與蒙古塞外<br>綺麗風光 | 5月12日<br>14:00-16:00                      | 一般民衆 | 洽開課單<br>位 | 專業導遊、背<br>包部落客<br>小米麻糬 | 免費                                 |       |
| 這裡痠，那裡疼－<br>認識身體常見的<br>筋肌膜炎            | 6月9日                                      | 一般民衆 | 洽開課單<br>位 | 專業醫療人員                 | 免費                                 |       |

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    |
|-----------------------|---------------------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------|-------|
| 生命的交響樂章：生命意義與健康人生     | 3月6日至<br>6月12日<br>每隔週二<br>9:20-12:00  | 一般民衆 | 洽開課單位 | 臺灣神學研究<br>學院靈性諮商<br>助理教授<br>胡瑞芝           | 免費   | 需事先報名 |
| 世界醫療典範                | 3月8日至<br>6月14日<br>每隔週四<br>9:20-12:00  | 一般民衆 | 洽開課單位 | 民報發行人<br>陳永興醫師                            | 免費   | 需事先報名 |
| 日常博物學的望遠鏡與放大鏡：大事物、小點滴 | 3月13日至<br>6月19日<br>每隔週二<br>9:20-12:00 | 一般民衆 | 洽開課單位 | 輔仁大學博物<br>館學研究所退<br>休兼任副教授<br>陳國偉         | 免費   | 需事先報名 |
| 從電影看到上帝在行動            | 3月15日至<br>6月21日<br>每隔週四<br>9:20-12:00 | 一般民衆 | 洽開課單位 | 輔仁大學學士<br>後法律學系助<br>理教授<br>姚孟昌            | 免費   | 需事先報名 |
| 地景產人文——述說野柳的「在地故事」    | 4月14日<br>14:00-16:20                  | 一般民衆 | 洽開課單位 | 紀權睿老師、<br>莊勝傑老師                           | 免費   | 需事先報名 |
| 台灣戰後現代主義建築            | 4月28日<br>14:00-16:20                  | 一般民衆 | 洽開課單位 | 中原大學建築<br>系專任<br>助理教授<br>蔣雅君老師            | 免費   | 需事先報名 |
| 台灣的蛙類尋奇               | 5月12日<br>14:00-16:20                  | 一般民衆 | 洽開課單位 | 國立自然科學<br>博物館副館長<br>周文豪教授                 | 免費   | 需事先報名 |
| 從化石說故事                | 5月26日<br>14:00-16:20                  | 一般民衆 | 洽開課單位 | 國立自然科學<br>博物館研究員<br>兼科學教育組<br>主任<br>張鈞翔博士 | 免費   | 需事先報名 |
| 天氣對飛行安全的影響            | 6月9日<br>14:00-16:20                   | 一般民衆 | 洽開課單位 | 飛航安全調查<br>委員會委員<br>王崑洲老師                  | 免費   | 需事先報名 |

|                 |                      |      |       |                                |    |       |
|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----|-------|
| 奇妙的分子時鐘<br>(暫定) | 6月23日<br>14:00-16:20 | 一般民衆 | 洽開課單位 | 中研院生物多樣性研究中心<br>特聘研究員<br>李文雄院士 | 免費 | 需事先報名 |
|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----|-------|

**單位名稱:**財團法人洪鈞培文教基金會

**洽詢電話:** (02) 23955212

**單位地址:**臺北市中正區和平西路2段11號5樓

**單位網址:**www.hcp-foundation.org.tw

| 活動名稱                        | 活動日期                 | 參加對象 | 認證時數 | 講師                    | 活動費用 | 備註           |
|-----------------------------|----------------------|------|------|-----------------------|------|--------------|
| 「社會典範・全民效法」公益系列講座-人類危機・全民效法 | 4月14日<br>10:00-12:00 | 一般民衆 | 2    | 台灣傳統基金會董事長<br>黃石城     | 免費   | 地點：國父紀念館中山講堂 |
| 「面對歷史・開創未來」公益系列講座-談兵論武・開創未來 | 4月14日<br>14:00-16:00 | 一般民衆 | 2    | 中華戰略學會研究員<br>張競       | 免費   | 地點：國父紀念館中山講堂 |
| 「身心健康・快樂生活」公益系列講座-癌症防治・快樂生活 | 4月15日<br>10:00-12:00 | 一般民衆 | 2    | 臺北醫學大學附設醫院副院長<br>邱仲峯  | 免費   | 地點：國父紀念館演講廳  |
| 「社會典範・全民效法」公益系列講座-司法改革・全民效法 | 5月12日<br>10:00-12:00 | 一般民衆 | 2    | 司法院前院長<br>翁岳生         | 免費   | 地點：國父紀念館中山講堂 |
| 「面對歷史・開創未來」公益系列講座-面對國際・開創未來 | 5月12日<br>14:00-16:00 | 一般民衆 | 2    | 臺灣大學政治學系教授<br>葛永光     | 免費   | 地點：國父紀念館中山講堂 |
| 「身心健康・快樂生活」公益系列講座-癌症防治・快樂生活 | 5月13日<br>10:00-12:00 | 一般民衆 | 2    | 聯合醫院林森中醫昆明院區院長<br>許中華 | 免費   | 地點：國父紀念館演講廳  |
| 「社會典範・全民效法」公益系列講座-社會和諧・全民效法 | 6月9日<br>10:00-12:00  | 一般民衆 | 2    | 祥和社會發展文教基金會董事長<br>趙守博 | 免費   | 地點：國父紀念館中山講堂 |
| 「面對歷史・開                     | 6月9日                 | 一般民衆 | 2    | 臺北商業大學                | 免費   | 地點：國父紀       |

|                                     |                      |      |   |                |    |             |
|-------------------------------------|----------------------|------|---|----------------|----|-------------|
| 創未來」公益系列<br>講座-少數民族・<br>開創未來        | 14:00-16:00          |      |   | 會資系教授<br>李禮仲   |    | 念館中山講堂      |
| 「身心健康・快樂生活」公益系列<br>講座-乳房健康・<br>快樂生活 | 6月10日<br>10:00-12:00 | 一般民衆 | 2 | 馬偕醫院副院長<br>劉建良 | 免費 | 地點：國父紀念館演講廳 |

**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          |
|----------------|----------------------|------|------|-------|------------------------------------------------|-------------|
| 精神健康之道<br>入門課程 | 5月16日<br>14:00-16:00 | 一般民衆 | 2    | 洽開課單位 | 100 元<br>費用含課程講義、精神健康徽章、精神健康家族護照及授證證書（於活動現場繳交） | 地點：台北精神健康學苑 |

**單位名稱：**財團法人純青社會基金會

**洽詢電話：**(02) 27631650

**單位地址：**臺北市信義區東興路 69 號 3 樓

**單位網址：**<http://www.chun-ching.org.tw/>

| 活動名稱                      | 活動日期                | 參加對象 | 認證時數 | 講師              | 活動費用              | 備註         |
|---------------------------|---------------------|------|------|-----------------|-------------------|------------|
| 骨鬆，肌少症的<br>營養             | 4月11日<br>9:30-11:30 | 一般民衆 | 2    | 前台北榮總營養師<br>王曉玫 | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，額滿為止 |
| 樂齡法律列車：漫談扶養義務             | 4月18日<br>9:30-11:30 | 一般民衆 | 2    | 陳正一<br>老師       | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，額滿為止 |
| 食在好健康系列 1：代謝症候群不要來，這樣吃才均衡 | 4月25日<br>9:30-11:30 | 一般民衆 | 2    | 前台北榮總營養師<br>賀皓宜 | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，額滿為止 |
| 食在好健康系列 2：優質蛋白質你吃對了       | 5月2日<br>9:30-11:30  | 一般民衆 | 2    | 前台北榮總營養師<br>賀皓宜 | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，額滿為止 |

|                                      |                     |      |   |                        |                   |                |
|--------------------------------------|---------------------|------|---|------------------------|-------------------|----------------|
| 嗎？                                   |                     |      |   |                        |                   |                |
| 做自己的家庭<br>藥師—常備用<br>藥指導              | 5月9日<br>9:30-11:30  | 一般民衆 | 2 | 藥師<br>張宗威              | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，<br>額滿為止 |
| 和孫子玩的好<br>時肌—拒絕肌<br>少症               | 5月16日<br>9:30-11:30 | 一般民衆 | 2 | 振興醫院一般<br>醫學科醫師<br>梅世穎 | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，<br>額滿為止 |
| 樂齡法律列<br>車：如何預立遺<br>囑                | 5月23日<br>9:30-11:30 | 一般民衆 | 2 | 陳正一<br>老師              | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，<br>額滿為止 |
| 養骨談養生                                | 5月30日<br>9:30-11:30 | 一般民衆 | 2 | 翰銘堂中醫診<br>所中醫師<br>周宗翰  | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，<br>額滿為止 |
| 食在好健康系<br>列3：怎樣看懂<br>食品標示，這樣<br>吃才安心 | 6月6日<br>9:30-11:30  | 一般民衆 | 2 | 前台北榮總營<br>養師<br>賀皓宜    | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，<br>額滿為止 |
| 日常筋骨保健<br>方法                         | 6月13日<br>9:30-11:30 | 一般民衆 | 2 | 陳冠閔物理治<br>療所負責人<br>陳冠閔 | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，<br>額滿為止 |
| 如何閱讀我的<br>健康檢查報告                     | 6月20日<br>9:30-11:30 | 一般民衆 | 2 | 振興醫院一般<br>醫學科醫師<br>梅世穎 | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，<br>額滿為止 |
| 花綠樂活 DIY                             | 6月27日<br>9:30-11:30 | 一般民衆 | 2 | 園藝治療師<br>邱美珍           | 200 元<br>(不限上課堂數) | 請及早報名，<br>額滿為止 |



## • 家庭生活類

| 活動名稱              | 活動日期                                  | 參加對象 | 認證時數      | 講師                                        | 活動費用                                                                         | 備註                                         |
|-------------------|---------------------------------------|------|-----------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 深「植」人心-<br>園藝生命故事 | 4月11日至<br>6月13日<br>每週三<br>10:00-12:00 | 一般民衆 | 洽開課單<br>位 | 內政部社工<br>師、亞太國際<br>園藝治療協會<br>園藝治療師<br>林亭均 | 課程費用：開課前<br>一週報名全堂可享<br>早鳥優惠 2600 元<br>開課當週報名全堂<br>可享優惠 2800 元<br>材料費：1000 元 | 地點：松山<br>區台北市光<br>復北路 1 巷<br>33 號地下 2<br>樓 |
| 精品咖啡浪潮<br>拉花趣     | 4月10日至<br>6月5日<br>每週二<br>10:00-12:00  | 一般民衆 | 洽開課單<br>位 | 彭(ㄅㄨ)彭<br>(ㄅㄨ)咖啡館<br>負責人<br>彭鳴寬           | 課程費用：開課前<br>一週報名全堂可享<br>早鳥優惠 2000 元<br>開課當週報名全堂<br>可享優惠 2200 元<br>材料費：1500 元 | 地點：松山<br>區台北市光<br>復北路 1 巷<br>33 號地下 2<br>樓 |

## • 職業進修類

單位名稱：台灣金融研訓院

洽詢電話：(02)33653666 轉 2

單位地址：臺北市中正區羅斯福路 3 段 62 號

單位網址：

| 活動名稱                       | 活動日期                | 參加對象                                      | 認證時數 | 講師                                        | 活動費用   | 備註   |
|----------------------------|---------------------|-------------------------------------------|------|-------------------------------------------|--------|------|
| 國際金融市場投<br>資實務研習班          | 4月14日<br>9:10-17:00 | 各金融機構<br>相關部門主<br>管及業務人<br>員及有興趣<br>之一般民衆 | 7    | (前)瀚亞投<br>資副總經理、<br>德盛安聯投信<br>副總經理<br>呂忠達 | 3500 元 | 初級課程 |
| 解析基金投資資<br>訊實務研習班(第<br>5期) | 4月1日<br>9:10-17:00  | 各金融機構<br>相關部門主<br>管及業務人<br>員及有興趣<br>之一般民衆 | 7    | 朱岳中 講師                                    | 3500 元 | 初級課程 |

# 新增協辦單位簡介

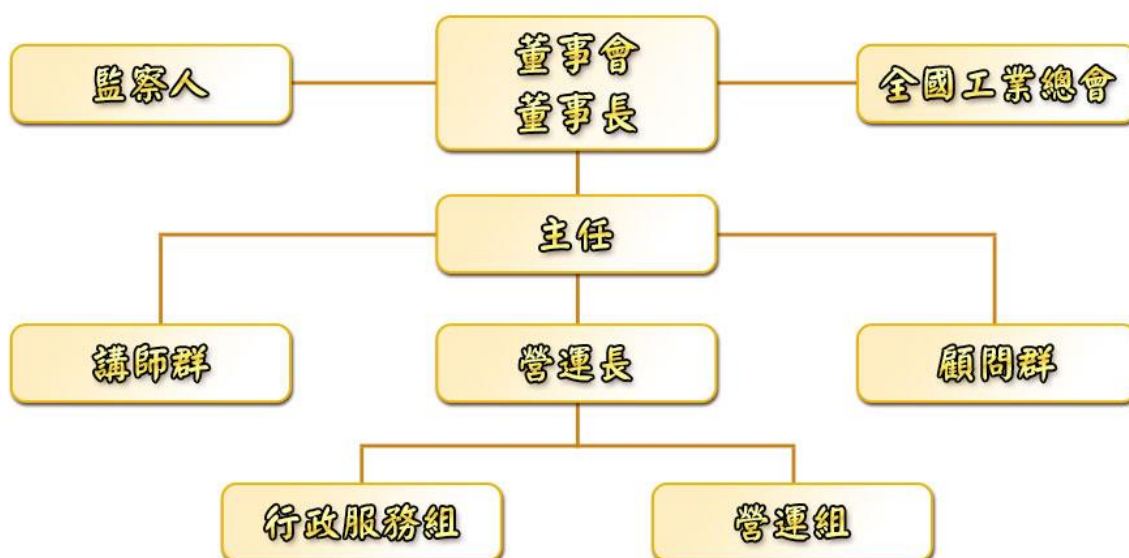
## 財團法人中華民國職業訓練研究發展中心

### 中心簡介

本中心全名為「財團法人中華民國職業訓練研究發展中心」，成立於民國 71 年 6 月 23 日，由中華民國全國工業總會捐助成立，配合政府及工商界推動職業訓練研究發展工作，開辦企業訓練業務。

本中心自成立至今財務運轉順利，帳務部分每年都會提供完整財務及稅務簽證並報主管機關勞動部備查；目前本中心在台北及高雄各有一個固定辦公場域，所辦理之職訓活動及輔導遍及全台，累積了相當數量的講師及輔導顧問群，並具豐富的執行經驗。

### 組織架構



## 教育訓練政策

財團法人中華民國職業訓練研究發展中心以配合政府職業訓練令、政策及因應工商各界需求，從事職業訓練研究發展與服務為設立宗旨，定位為職業訓練研究發展與服務之專業機構，以扶持國內訓練產業、引領訓練產業發展為使命，以成為國內訓練產業推手為願景。

本中心之訓練政策，係提供學員最高品質、最優師資、最佳課程、最實惠價格之訓練。本中心並以推動國內訓練研究及發展創新為最終之訓練目標。

本中心之主要重點方向如下：

1. 強化職業訓練課程設計，研發及產品運營。
2. 開拓企業訓練整合服務。
  - (1) 一般企業服務。
  - (2) 董監事所屬企業服務。
3. 協助政府職訓政策，計畫之研究及推廣。

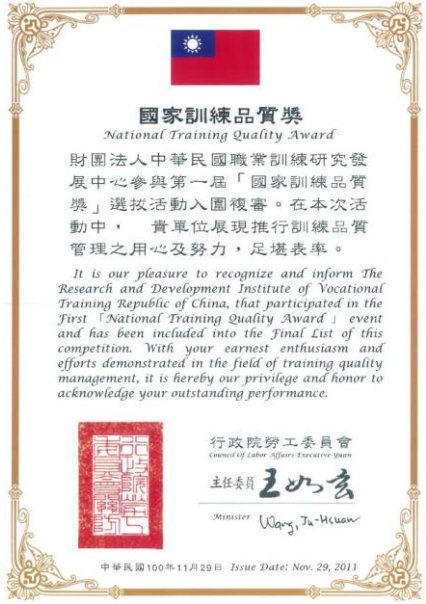
中心官方網站：<https://www.training.org.tw/>



## 獲獎紀錄

|                                                                                                            |                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>勞動部勞動力發展署<br/>人才發展品質管理系統 TTQS<br/>申請展延核定為通過<br/>效期延長至 108 年 10 月 5 日止<br/>(106 年 9 月 5 日勞動部勞動力發展署函)</p> | <p>訓練機構版 金牌<br/>104 年 10 月~106 年 10 月<br/>申請展延核定為通過<br/>效期延長至 108 年 10 月 5 日止<br/>(106 年 9 月 5 日勞動部勞動力發展署函)</p> |
|                          |                              |
| <p>行政院勞工委員會職業訓練局<br/>訓練品質評核系統 TTQS</p>                                                                     | <p>訓練機構版 金牌<br/>102 年 11 月~104 年 11 月</p>                                                                       |
|                         |                             |

## 獲獎紀錄

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>行政院勞工委員會<br/>國家訓練品質獎<br/>入圍複審 100 年 11 月</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>經濟部中小企業處<br/>101 年度中小企業終身學習推動計畫<br/>金照獎</p>                                                                                                                                                                                                          |
|  <p>國家訓練品質獎<br/>National Training Quality Award</p> <p>財團法人中華民國職業訓練研究發展中心參與第一屆「國家訓練品質獎」選拔活動入圍複審。在本次活動中，貴單位展現推行訓練品質管理之用心及努力，足堪表舉。</p> <p>It is our pleasure to recognize and inform The Research and Development Institute of Vocational Training Republic of China, that participated in the first "National Training Quality Award" event and has been included into the Final List of this competition. With your earnest enthusiasm and efforts demonstrated in the field of training quality management, it is hereby our privilege and honor to acknowledge your outstanding performance.</p> <p>行政院勞工委員會<br/>Council of Labor Affairs Executive Yuan<br/>主任委員 王如玄<br/>Minister Wang, Ju-Hsuan</p> <p>中華民國 100 年 11 月 29 日 Issue Date: Nov. 29, 2011</p> |  <p>101 年度中小企業終身學習推動計畫<br/>財團法人中華民國職業訓練<br/>研究發展中心<br/>榮獲<br/>金照獎 第六名<br/>SME-Learning<br/>特頒獎狀 以茲表揚</p> <p>主辦單位：經濟部中小企業處<br/>執行單位：中華民國資訊軟體協會<br/>CISA</p>            |
| <p>承辦 行政院青輔會 100 年女性創業育成班</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>行政院勞工委員會<br/>85 年度全國推展技能檢定績優單位</p>                                                                                                                                                                                                                   |
|  <p>創業育成<br/>財團法人中華民國職業訓練研究發展中心<br/>承辦行政院青輔會 100 年女性創業育成班<br/>台中市飛雁創業協會<br/>劉國華 林展會 敬贈</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  <p>獎狀</p> <p>財團法人中華民國職業訓練研究發展中心 長期配合政府<br/>推展技能檢定政策，績效卓著，經評定<br/>為八十五年度全國推展技能檢定績優單<br/>位，殊堪嘉許，特頒此狀，以資表揚。</p> <p>此狀<br/>行政院勞工委員會<br/>主任委員 謝深山<br/>中華民國八十五年六月十七日</p> |



## 大事紀錄

| 106 年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>成立 35 年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TTQS 評核金牌</b></li> <li>• ICAP 課程認證 3 班</li> <li>• 大專校院辦理就業學程計畫暨雙軌訓練旗艦計畫彙管作業服務</li> <li>• 人才發展品質管理系統實施計畫分區作業服務案-北區服務中心</li> <li>• 跨國勞動力聘僱管理法制研究案</li> <li>• 推動委外訓練發展職能導向課程委託服務案</li> <li>• 職業災害勞工個案主動服務計畫業務輔導評鑑</li> <li>• 各級勞動行政人員訓練</li> <li>• 產業人才投資方案（產業人才投資計畫）訓練計畫書</li> <li>• 企業人力資源提升計畫</li> <li>• 合作協議書(台塑石化股份有限公司)</li> </ul> |
| 105 年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>成立 34 年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ICAP 職能導向課程品質認證課程「訓練督導管理」</li> <li>• 大專校院辦理就業學程計畫暨雙軌訓練旗艦計畫彙管作業服務</li> <li>• 上半年產業人才投資計畫提報訓練計畫書</li> <li>• 下半年產業人才投資計畫提報訓練計畫書</li> <li>• 船員專業訓練經費補助規劃案</li> <li>• 區域經貿整合與勞動議題三方對話研習活動</li> <li>• 強化我國工會參與國際及兩岸勞動事務交流座談會</li> </ul>                                                                                                        |
| 104 年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>成立 33 年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TTQS 評核金牌</b></li> <li>• 青年職業訓練計畫(大專就業學程計畫、雙軌訓練旗艦計畫及產學訓合作訓練)專案彙管作業服務</li> <li>• 補助大專校院辦理就業學程計畫--彙管作業服務</li> <li>• 人才發展品質管理系統實施計畫分區作業服務案-北區服務中心</li> <li>• 大專校院辦理就業學程計畫暨雙軌訓練旗艦計畫彙管作業服務</li> <li>• 職業災害勞工個案主動服務計畫業務輔導評鑑</li> <li>• 我國工會參與國際組織現況及展望座談會</li> <li>• 國際經貿談判自然人移動議題研習班</li> </ul>                                            |

## 大事紀錄

| 103 年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>成立 32 年</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>青年職業訓練計畫專案彙管作業服務</li> <li>補助大專校院辦理就業學程計畫--彙管作業服務</li> <li>訓練品質系統實施計畫分區作業服務案-北區服務中心</li> <li>補助大專校院辦理就業學程計畫彙管作業服務</li> <li>上半年勞工在職進修計畫提報訓練計畫</li> <li>下半年勞工在職進修計畫提報訓練計畫</li> <li>保護所有移工及其家庭成員權利國際公約國內法化研究</li> <li>企業人力資源提升計畫</li> <li>(聯合型)訓練-台塑石化股份有限公司</li> </ul>                                                                                                                    |
| 102 年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>成立 31 年</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>TTQS 評核金牌</b></li> <li>青年職業訓練計畫專案彙管作業服務</li> <li>補助大專校院辦理就業學程計畫--彙管作業服務</li> <li>雙軌訓練旗艦計畫訓練職類調查建議</li> <li>訓練品質評核系統實施計畫分區作業服務案-北區服務中心</li> <li>青年就業旗艦計畫及補助大專校院辦理就業學程計畫彙管作業服務</li> <li>及 103 年度北基宜花金馬地區就業市場人力及職訓需求資訊蒐集分析計畫</li> <li>上半年產業人才投資計畫提報訓練計畫</li> <li>下半年產業人才投資計畫提報訓練計畫</li> <li>北區 TTQS 評核之研究產學合作</li> <li>充電起飛計畫-補助在職勞工參訓提報訓練計畫書</li> <li>職業訓練機構訓練業務人員研習會及聯繫會報</li> </ul> |
| 101 年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>成立 30 年</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>青年職業訓練計畫專案彙管作業服務</li> <li>訓練品質評核系統實施計畫分區作業服務-北區服務中心</li> <li>雙軌訓練旗艦計畫及補助大專校院辦理就業學程計畫</li> <li>直轄市暨縣(市)政府辦理防制就業歧視業務績效評鑑活動計畫</li> <li>職業訓練機構訓練業務人員研習會及公立職業訓練中心聯繫會報</li> <li>是否開放我方及陸方私利訓練機構互至對方設立據點與雙方在職勞工及學生互至對方接受短期職業訓練之分析與建議</li> <li>充電起飛計畫補助事業單位辦訓(聯仕電子化學材料股份有限公司(委辦))</li> <li>銷售技巧提升(特訓傳續國際企業管理顧問有限公司)</li> <li>專案管理資料庫系統-雙軌學程管理計畫(聖約翰科技大學)</li> </ul>                            |
| 79-89 年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>TTQS 評核 銀牌</b></li> <li>成立高雄辦公室</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 71-78 年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>中心成立</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |