

居家防疫·閱讀給力—國家圖書館精選資源

一、居家閱讀·防疫幸福—國圖閱讀·療癒·抗疫推薦書單及電子書資源

(一) 閱讀·療癒·抗疫推薦書單

序號	類別	書目	網路連結
1	人間的修行	一行禪師著，觀行者譯。《一行禪師講金剛經：佛陀留給我們最珍貴的禮物》（臺北：橡樹林文化，2015）。	http://findbook.tw/book/9789861219981/basic
2		弗爾克·佐慈著，劉于怡譯。《佛陀究竟想教我們什麼？：暢銷30年，為德國人帶來心靈慰藉的智慧經典》（臺北市：究竟出版，2017）。	http://findbook.tw/book/9789861372297/basic
3		郝明義。《一隻牡羊的金剛經筆記》（臺北：網路與書，2009）。	http://findbook.tw/book/9789866841354/basic
4		陳念萱。《旅途中遇見金剛經》（臺北：有鹿文化，2019）。	http://findbook.tw/book/9789869677646/basic
5		聖嚴法師著，單德興譯。《虛空粉碎：聖嚴法師話頭禪法旨要》（臺北市：法鼓文化，2011）。	http://findbook.tw/book/9789575985431/basic
6		蔡志忠。《漫畫金剛經：安定心的力量》（臺北：圓神，2011）。	http://findbook.tw/book/9789861333687/basic
7		蔣勳。《捨得，捨不得：帶著金剛經旅行》（臺北：有鹿文化，2014）。	http://findbook.tw/book/9789866281860/basic
8	手做的幸福	山崎左織著，王慧娥譯，《療癒系羊毛氈 ZAKKA 小物》（臺北，世茂，2012）。	http://findbook.tw/book/9789866097652/basic

序號	類別	書目	網路連結
9		張付花著。《我的木工初體驗：在家動手做療癒木製小物，打造幸福生活器具、飾品、玩具》（臺北市：創意市集，2019）。	http://findbook.tw/book/9789579199490/basic
10		渡邊美羽作。《療癒粉彩：日常手繪輕鬆學》（臺北市：旗林文化，2018）。	http://findbook.tw/book/9789863830856/basic
11		簡文萱作。《水彩插畫輕鬆繪：暈染出療癒系 Q 萌動物》（臺北市：旗林文化，2019）。	http://findbook.tw/book/9789863830986/basic
12		簡文萱著。《水彩畫練習帖：暈染出超人氣療癒小物》（臺北市：旗林文化，2019）。	http://findbook.tw/book/9789863830870/basic
13		丹·桑塔文圖，柯倩華譯。《蛋頭先生不怕了》（臺北：小天下，2019）。	http://findbook.tw/book/9789864797967/basic
14		內田麟太郎文，高巢和美圖，思謐嘉譯。《可以哭，但不要太傷心》（臺北市：日月文化，2016）。	https://findbook.tw/book/9789862485958/basic
15		伊東寬文圖，黃雅妮譯。《沒關係，沒關係》（臺北市：親子天下，2012）。	http://findbook.tw/book/2200001235533/basic
16	文學的啟發	艾蜜莉·弗利德文，傑基·格萊希圖，張莉莉譯。《爺爺有沒有穿西裝？》（臺北市：格林文化，1999）。	http://findbook.tw/book/4713269120872/basic
17		佐野洋子文圖，林真美譯。《活了 100 萬次的貓》（新北市：步步，2018）。	http://findbook.tw/book/9789869677813/basic
18		彼德·許守文圖，林美琪譯。《怎麼會這樣?!：艾維斯的故事》（臺北市：小魯文化，2018）。	http://findbook.tw/book/9789862118511/basic
19		海狗房東文，林小杯圖。《媽媽是一朵雲》（臺北市：也是文創，2019）。	http://findbook.tw/book/9789869743754/basic

序號	類別	書目	網路連結
20		強·亞吉文圖，林俊義譯。《麥先生的帽子魔術》（臺北市：玉山社，2015）。	http://findbook.tw/book/9789862941010/basic
21		梨木香步著，葉韋利譯。《西方魔女之死》（新北市：尖端，2002）。	http://findbook.tw/book/9789571025964/basic
22		湯本香樹實文，酒井駒子圖，米雅譯。《熊與山貓》（臺北市：小天下，2010）。	http://findbook.tw/book/9789862165652/basic
23		奧立佛·傑法文圖，郭恩惠譯。《害怕受傷的心》（臺北：格林文化，2010）。	http://findbook.tw/book/2200001166448/basic
24		新美南吉文，何耘之圖，周龍梅 彭懿譯。《小狐狸買手套》（臺北市：信誼基金，2012）。	http://findbook.tw/book/9789861614489/basic
25		新美南吉著，鈴木靖將繪。《蝸牛的悲傷》（南海出版公司，2016）。	http://findbook.tw/book/9787544283755/basic
26		溫蒂麥德爾文，丹尼艾紐斯圖，張政婷譯。《你最喜歡的三個奶奶》（臺北市：格林文化，2019）。	http://findbook.tw/book/9789861899350/basic
27		碧翠絲·阿雷馬娜文圖，尉遲秀譯。《巨大無比的小東西》（臺北：三民，2019）。	http://findbook.tw/book/9789571466163/basic
28		賴嘉綾著。《什麼這麼好笑？：繪本職人的閱讀地圖 III》（臺北：書林出版，2018）。	http://findbook.tw/book/9789574457663/basic
29		邁克羅森文，昆汀布萊克圖，林良譯。《傷心書》（臺北市：維京國際，2004）。	http://findbook.tw/book/9789867428073/basic
30		艾倫·狄波頓主編，林力敏譯。《人生問題的有益答案：偉大思想家如何解決你的煩惱》（臺北市：先覺出版，2017）。	http://findbook.tw/book/9789861343075/basic

序號	類別	書目	網路連結
31		吳錦發。《人間三步》（臺北：玉山社，2019）。	http://findbook.tw/book/9789862942413/basic
32		茉莉亞·卡麥隆著；鍾清瑜譯。《創作，是心靈療癒的旅程》（臺北市：橡樹林文化，2018）。	http://findbook.tw/book/9789865613785/basic
33		赫拉巴爾著，楊樂雲譯。《過於喧囂的孤獨》（臺北市：大塊文化，2016）。	http://findbook.tw/book/9789862131039/basic
34		龍應台作。《天長地久：給美君的信》（臺北市：天下雜誌，2018）。	http://findbook.tw/book/9789863983330/basic
35		鍾玲著。《深山一口井》（臺北市：九歌，2019）。	http://findbook.tw/book/9789864502455/basic
36		韓良憶。《最好不過日常：有時台北，有時他方》（臺北：皇冠文化，2019）。	http://findbook.tw/book/9789573334668/basic
37		奧田英朗著，陳嫻若譯。《東京物語》（臺北，皇冠，2010）。	http://findbook.tw/book/9789573326960/basic
38	生命的課題	王雅慧，廖宏昌編著。《當生命終將逝去：敘事醫學閱讀反思與寫作》（臺北市：城邦印書館，2018）。	http://findbook.tw/book/9789578679535/basic
39		克萊兒·畢德威爾·史密斯著，盧相如譯。《當焦慮來臨時：走過喪慟的情緒，踏上自我療癒之路》（臺北市：商周，2019）。	http://findbook.tw/book/9789864776085/basic
40		呂芯秦、李佩怡、方俊凱著，《生死傷痕：你我還沒說再見》（新北市：文經社，2018）。	http://findbook.tw/book/9789576637711/basic
41		杜明勳著。《從安寧病房談幸福：一位安寧病房臨床醫師的人生體悟》（臺北市：智庫，2011）。	http://findbook.tw/book/9789867264961/basic
42		汪淑媛著。《好好存在：一位心理學家的療癒書寫》（臺北市：啟示出版，2018）。	http://findbook.tw/book/9789869507080/basic

序號	類別	書目	網路連結
43		法蘭克·奧斯塔薩斯基著，許可欣、鄭襄憶譯，《死亡可以教我們什麼：圓滿生命的五個邀請》（臺北市：如果，2019）。	http://findbook.tw/book/9789578567269/basic
44		陳永儀著。《生命這堂課：心理學家臥底醫療現場的 26 個思索》（臺北市：三采文化，2018）。	http://findbook.tw/book/9789863429548/basic
45		葛文德著，廖月娟譯。《凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索》（臺北市：天下文化，2018）。	http://findbook.tw/book/9789863208365/basic
46		歐普拉·溫芙雷著，沈維君譯。《關於人生，我確實知道……：歐普拉的生命智慧》（臺北市：遠見天下文化，2015）。	http://findbook.tw/book/9789863206897/basic
47		邁可·雷明、喬治·狄金森著，龐洋、周豔譯。《凝視死亡的公開課》（新北市：木馬文化，2019）。	http://findbook.tw/book/9789579282352/basic
48	自我的療癒	小澤竹俊著，賴郁婷譯，《解憂說話術：日本最知名安寧療護醫師，教你如何撫慰他人與自己，即使痛苦也能得到幸福與力量》（臺北：遠流，2018），頁 39-40。	http://findbook.tw/book/9789573282310/basic
49		丹尼爾·佛爾作；林慈敏譯。《祖先療癒：連結先人的愛與智慧，解決個人、家庭的生命困境，活出無數世代的美好富足！》（臺北市：橡樹林文化，2019）。	http://findbook.tw/book/9789865613907/basic
50		艾蜜莉·法蘭西斯著；廖世德譯。《神奇的自癒力：了解肌肉和身體情緒，就能輕鬆療癒自己》（臺中市：一中心，2019）。	http://findbook.tw/book/9789869517645/basic
51		伯納·高登著，李斯毅譯。《憤怒療癒力：每一次失控都隱藏著被忽略的傷痛，透過三大覺察練習走出情緒黑洞，和更好的自己相遇》（臺北市：麥田，2018）。	http://findbook.tw/book/9789863445500/basic

序號	類別	書目	網路連結
52		吳明富主編；吳明富，周子涵，黃俊勇，姚力元，周大為，林正寰，徐玟玲，陳奕宇，王蓉瑄作。《從相遇到療癒：自我關照的藝術遇療》（臺北市：張老師，2019）。	http://findbook.tw/book/9789576939334/basic
53		妮娜·桑科維奇著，蘇西譯。《最悲傷的一年，閱讀療癒了我：用淚水讀懂的生死智慧，一段真人實事的神奇療傷之旅》（臺北：原點出版，2016）。	http://findbook.tw/book/9789865657840/basic
54		林亨澤著；葉雨純譯。《青少年身心療癒處方箋：陪孩子走過動盪的青春期：第一本結合心理、食療、穴道按摩的青少年療癒百科》（臺北市：地平線文化，2018）。	http://findbook.tw/book/9789869669511/basic
55		喬·迪斯本札著；柯宗佑譯。《啟動你的內在療癒力，創造自己的人生奇蹟》（臺北市：遠流，2018）。	http://findbook.tw/book/9789573284284/basic
56		奧修作，蔡孟璇譯。《心的十四堂課》（新北市：自由之丘文創，2018）。	http://findbook.tw/book/9789869618045/basic
57		高木直子圖文，陳孟姝譯。《一個人漂泊的日子2》（臺北，大田，2010）。	http://findbook.tw/book/9789861791845/basic
58		高木直子圖文，陳怡君譯。《一個人漂泊的日子1》（臺北，大田，2008）。	http://findbook.tw/book/9789861791067/basic
59	自然的智慧	沈瑞琳著。《園藝治療：香草療癒你我他》（臺北市：麥浩斯，2018）。	http://findbook.tw/book/9789864083183/basic
60		張達著。《認識銅鑼音療：透過聲波，療癒身心》（臺北市：靛藍出版，2019）。	http://findbook.tw/book/9789869450720/basic

序號	類別	書目	網路連結
61	飲食的力量	劉全儒作。《史上最完整景觀花卉療癒大百科：自然百科圖鑑》（新北市：漢湘文化，2017）。	http://findbook.tw/book/9789862254943/basic
62		潘·蒙哥馬利著；丘羽先譯。《神奇的植物靈療癒法：運用植物意識療癒你的身心靈》（臺北市：生命潛能文化，2018）。	http://findbook.tw/book/9789865739966/basic
63		謝彩雲編著。《居家療癒植栽：39種保健花草輕鬆養》（臺北市：維他命文化，2019）。	http://findbook.tw/book/9789869702324/basic
64		久住昌之作，谷口治郎畫，呂郁青譯。《孤獨的美食家》（臺北，圓神，2012）。	http://findbook.tw/book/2200001275935/basic
65		久住昌之作，谷口治郎畫，許慧貞譯。《孤獨的美食家2：五郎的異國食光》（臺北，圓神，2016）。	http://findbook.tw/book/9789861335810/basic
66		弗列敦·拜門蓋勒著；鄧捷文譯。《多喝水的療癒聖經：數世紀以來最被小看的天然療方，缺水對身體的傷害遠超乎你想像！》（臺北市：柿子文化，2018）。	http://findbook.tw/book/9789869700610/basic
67		吉本芭娜娜著，劉子倩譯。《廚房》（臺北，時報文化，2017）。	http://findbook.tw/book/9789571372419/basic
68		李美怡。《走肉之味：蔬食的初心練習》（臺北：有鹿文化，2019）。	http://findbook.tw/book/9789869677677/basic
69		柏井壽著，緋華璃譯。《鴨川食堂·再來一碗》（臺北，皇冠，2018）。	http://findbook.tw/book/9789573334118/basic
70		柏井壽著，緋華璃譯。《鴨川食堂》（臺北，皇冠，2015）。	http://findbook.tw/book/9789573331674/basic
71	稻熊由夏著，黃小栗譯。《角落小夥伴幸福便當》（臺北，臺灣角川，2018）。	http://findbook.tw/book/9789575641139/basic	

(二) 閱讀閱健康，防疫不打烊：國家圖書館健康防疫資訊相關書單電子書單

適讀對象	序號	書名	作者	出版年	出版者	網址
兒童	1	認識身體-解開好奇心	楊顯慧	2014	人類文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=EM_C_2ND&VIEWREC=nclrrcdb:1@@1009671410
	2	細菌的世界	徐明達	2012	二魚文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@870289374
	3	青少年身心健康	施亞; 穆曉睦	2015	元華文創	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1218541130
銀髮族	4	好好照顧您：台大老年醫學專家，教你照護爸媽，不可不知的 10 大迷思與 14 項困擾	詹鼎正	2015	寶瓶文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=EM_C_2ND&VIEWREC=nclrrcdb:1@@1118347371
	5	腸命百歲——腸道權威最新長齡保健大典	蔡英傑	2010	時報文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq
一般民眾	6	自癒—找回身心平衡的引導與練習 釋放壓力×解除疲乏感 × 啟動身體免疫力	NLP 華人教父 / 前標竿學院副院長 陳威伸	2018	樂木文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@643528446
	7	瑞士慢養生活:快樂瑞士人的身體保健、心理健康與飲食日常	緹琪(陳雅婷)著	2017	木馬文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@89344241

8	謝玠揚的長化短說——化工博士教你一定要知道的餐桌、美容保養、居家清潔的 58 個化學常識	謝玠揚	2017	健行	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@603083672
9	經絡解密 卷二：強健體魄、延續生命的關鍵——大腸經+胃經	沈邑穎	2018	大塊文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq
10	經絡解密 卷三：充滿幸福甜滋味的大地之母——脾經	沈邑穎	2018	大塊文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq
11	安心好孕：江守山醫師教你遠離毒素，健康受孕、養胎、坐月子	江守山，繪者：洪祥閔	2017	新自然主義	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1188305428
12	原味，每一天：自然純蔬餐桌的簡單日常	鵝黃色甜點廚房 JAUNE PASTEL	2018	大好書屋/ 日月文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:4@@1186671791
13	一天一 D：維他命 D 幫你顧健康	江坤俊	2018	時報出版	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@406702672
14	食療聖經：【最新科學實證】用全食物蔬食逆轉 15 大致死疾病	麥克·葛雷格醫師 (Michael Greger, MD)、 金·史東 (Gene Stone)	2017	漫遊者文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1778858943

15	無麩質飲食，打造健康腦！揭開腸道菌影響腦力、免疫、心理健康的驚人真相	大衛·博瑪特、克莉絲汀·羅伯格	2016	遠見天下文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@987721527
16	生理時鐘決定一切！：找到你的作息型態，健康、工作、人際，所有難題迎刃而解	麥可·布勞斯, Michael Breus	2017	圓神	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1797867735
17	正念飲食：覺察自己為什麼吃，比吃什麼、怎麼吃更重要！	珍·克里斯特勒博士、艾莉莎·鮑曼	2017	橡實文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1487214753
18	啟動身心淨化的 20 個聲音療癒練習	趙曼君、高爾登	2017	時報出版	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@445351313
19	正確洗菜，擺脫農藥陰影：家庭必備！學會洗泡刷，減少蔬果農藥殘留，確保全家人健康	顏瑞泓	2014	商周出版	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1425296889
20	健康宅【全家大滿足版】觀念+設備+工法，小升級換大舒適，住好家越住越健康	原點編輯部	2012	原點出版	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1477075348
21	嬰幼兒營養飲食寶典	葉庭吉、李婉萍、鍾碧芳	2012	人類智庫	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1797536449

22	塑身經絡瑜珈：15 分鐘，全方位擁有完美健康體態	吳妍瑩	2010	山岳	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1846901610
23	養腰活腿，身體就輕鬆：關鍵穴位、飲食、運動，有效改善 36 種痠痛的中醫自療書	吳建勳	2014	天下雜誌	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1591506319
24	真原醫：21 世紀最完整的預防醫學	楊定一	2012	天下雜誌	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@867865211
25	1 分鐘救命關鍵！你一定要知道的居家急救手冊暢銷修訂版	洪子堯	2015	創意市集	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@660242627
26	背包客醫生，旅遊保健通	洪子堯	2007	華成	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@693239396
27	無毒保健康 2 減法生活 DIY：毒物專家教你終結黑心商品	陳修玲	2015	新自然主義	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@709512651
28	腎臟科名醫江守山教你逆轉腎	江守山	2014	新自然主義	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1839097864

29	健康，不是數字說了算：跟著陳俊旭博士拆解健檢紅字	陳俊旭	2014	新自然主義	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@502584961
30	食在安心	江守山	2013	新自然主義	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@971688258
31	無毒保健康—如何在充滿毒物的生活中自保	陳修玲	2009	新自然主義	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@806006334
32	人體自癒力手冊	夏德均	2011	源樺	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@571109897
33	經絡拍打基本法：怎麼拍？拍哪裡？為什麼？	凡夫	2015	橡實文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@2112731052
34	頭薦骨療法：頭薦骨放鬆了，身體就回到健康的初始設定	丹尼爾·阿古斯 托尼（Daniel Agustoni）	2015	橡實文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@802527951
35	吃對酵素	江晃榮	2013	方舟文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1847675882

36	圖解式細說女性醫學	趙慶新	2013	類智庫	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@284944995
37	手作輕食罐沙拉 :好吃又好看!健康一罐帶著走!	摩天文傳;	2017	有意思	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1889086779
38	總是精神百倍的人,吃的跟你不一樣?:日本國家代表隊隨隊營養師,教你小小改變飲食習慣讓身體保持最佳狀態	柴崎真木; 趙君莘	2017	采實出	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@1593344054
39	發炎,是救命的警訊!90%的疾病都從發炎開始:養生大師歐陽英最實用簡單的88道茶、湯、粥、果汁,讓你擺脫疾病的糾纏	歐陽英; 徐凡	2016	時報文化	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@473354860
40	自癒力健康法:啟動身體偉大的自我療癒力量	許添盛; 張郁琦	2016	賽斯	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@994228985
41	下一場人類大瘟疫 :跨物種傳染病侵襲人類的致命接觸	達曼(Quammen, David); 蔡承志	2016	漫遊者	https://rrcils.ncl.edu.tw/nclrrcc/RRCrq?ID=53&SECU=1520867822&PAGE=AM_C_2ND&VIEWREC=2nclrrcdb:0@@270429633

二、 疫情來襲·學不止息—國圖線上學習課程資源

(一)國家圖書館遠距學園精選課程資源

1. 教師專區

序號	類別	資源內容	網址
1	新課綱百寶箱	公共圖書館如何協助新課綱的落實	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012443
2		STEAM 教育如何融入圖書館資源與服務	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012444
3		STEAM 應用於文教機構推廣活動之實例分享	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012445
4		當科學遇見藝術- 美感素養如何融入 STEAM 教育	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012446
5		素養導向的閱讀教學：圖書教師與學科老師的協同合作	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012359
6		以資訊素養(Big6)融入自然與生活科技領域教學	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012256
7	科普與自然	臺灣生態奧妙之旅	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012202
8		進擊少年公民的海洋責任	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012254
9		科普閱讀概論	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012092
10		科普閱讀專題研究	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012099
11		科普課程單元延伸閱讀	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012100
12		科普閱讀推廣	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012101
13		IDEA 協同教學模式說明與科普分級書介紹	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012103
14		溪山有盡：西方生態電影裡的環境危機與動保意識	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012324
15		不一樣的魔法：《地海傳奇系列》(Earthsea Cycle) 中的生態主題	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012322
16	人文藝術	清明上河圖與旅之繪本專題講座	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012328
17		到美術館看繪本	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012329

序號	類別	資源內容	網址	
18		翻開看！好繪本的特質	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012330	
19		繪本不簡單—繪本的閱讀推廣	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012330	
20		紅樓人物的鏡像關係	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012352	
21		《紅樓夢》— 貴族世家的美麗與哀愁	https://cu.ncl.edu.tw/info/10011805	
22		白先勇細說紅樓夢	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012175	
23		《紅樓夢》新視角——被遮蔽的中國傳統貴族文化	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012170	
24		屈原為什麼不朽	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012362	
25		與屈原同行：重結一段文學因緣	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012363	
26		知心，我一生夢寐的追尋：《詩經》中的友情	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012341	
27		相愛相殺？六朝文人的友情與激情(109 認證)	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012342	
28		從桃李春風一杯酒到我家江南摘雲腴：黃山谷詩中的友情	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012343	
29		老莊與神話	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012431	
30		語言學習	雙語教育是臺灣學生的福氣？還是夢魘？	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012402
31			偏鄉地區的英語教育：創新與收穫	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012282
32	讀出英語力：Content Area Reading		https://cu.ncl.edu.tw/info/10012404	
33	破壞式創新與英語學習		https://cu.ncl.edu.tw/info/10012406	
34	英文簡報入門		https://cu.ncl.edu.tw/info/10012070	

2. 大眾專區

序號	類別	資源內容	網址
1	人文藝術	捨得，捨不得：蔣勳談人生的兩難	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012195
2		來一場「浪漫之旅」：從英國浪漫詩到瑪麗·雪萊《科學怪人》的創造神話	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012447
3		讀《湯姆叔叔的小屋》兼談廢奴運動與女性參政	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012448
4		新世紀福爾摩斯：未來科技的想像與陰暗	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012449
5		英語世界的後殖民女性文學	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012450
6		在自己的廚房料理文學盛宴：當代臺灣女性飲食散文	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012382
7		魚龍潛躍水成文：臺灣古典詩中的飲食	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012383
8		謝東霖的漫畫宇宙	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012456
9		打開 Pony 的潘朵拉「黑盒子」	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012457
10		與微疼同行	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012458
11		清明上河圖與旅之繪本專題講座	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012328
12		到美術館看繪本	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012329
13		透過繪本成為孩子心靈的力量	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012335
14		《別讓我走》：生命中不可承受之重	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012390
15		傳奇、武俠與電影：戲說老江湖胡金銓、李安與侯孝賢	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012394
16		問君能有幾多愁：李後主的愁是什麼愁？	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012319
17		永遠的流浪者-三毛	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012197
18		紅樓人物的鏡像關係	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012352
19		《紅樓夢》— 貴族世家的美麗與哀愁	https://cu.ncl.edu.tw/info/10011805
20		白先勇細說紅樓夢	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012175
21		屈原為什麼不朽	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012362

序號	類別	資源內容	網址	
22		與屈原同行：重結一段文學因緣	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012363	
23	寰宇視野	歷史迷父子穿越古今的旅行書寫：理查·費德勒談《幽靈帝國拜占庭》	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012361	
24		驚艷印度：騰飛崛起的不思議國度	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012453	
25		聖蹟巡禮：絢麗迷人的印度佛教遺產、藝術與當代之旅	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012454	
26		印度稜鏡：從臺灣視角一覽印度電影的百年風華	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012455	
27		咬一口布達佩斯：以歷史佐味的匈牙利美食故事	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012164	
28		歐洲文明的躍進—西洋印刷史上的搖籃本	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012336	
29		近代歐洲插畫裏的中國圖像	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012360	
30		當幽默成為武器：法國諷刺畫的故事	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012371	
31		大眾科普	臺灣生態奧妙之旅	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012202
32			進擊少年公民的海洋責任	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012254
33	溪山有盡：西方生態電影裡的環境危機與動保意識		https://cu.ncl.edu.tw/info/10012324	
34	不一樣的魔法：《地海傳奇系列》(Earthsea Cycle) 中的生態主題		https://cu.ncl.edu.tw/info/10012322	
35	西洋文學中的自然書寫		https://cu.ncl.edu.tw/info/10012325	
36	原住民自然文學書寫		https://cu.ncl.edu.tw/info/10012326	
37	從生態批評說起——閱讀幾位英美詩人		https://cu.ncl.edu.tw/info/10012321	
38	語言學習	雙語教育是臺灣學生的福氣？還是夢魘？	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012402	
39		英語對我的用處	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012403	
40		讀出英語力：Content Area Reading	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012404	
41		看文化學英文：我在 ABC 電視網的學習之旅	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012405	
42		破壞式創新與英語學習	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012406	
43		英文簡報入門	https://cu.ncl.edu.tw/info/10012070	

(二)國家圖書館閱讀教育推廣主題網

課程性質	課程名稱	說明	網址
系統檢索利用教學	《期刊萬花筒》【操作實務】	介紹國家圖館「臺灣期刊論文索引系統」之使用方法 (片長: 1 小時)。	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=656794738086
	《論文翰林院》【操作實務】	介紹國家圖館「臺灣博碩士論文知識加值系統」之使用方法 (片長 39 分 47 秒)。	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=438914751872
資源利用教學	《期刊萬花筒》【主題應用】	介紹國家圖館「臺灣期刊論文索引系統」之資源應用實例 (片長 25 分)。	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=101047727073
	《論文翰林院》【主題應用】	介紹國家圖館「臺灣博碩士論文知識加值系統」之資源應用實例與使用方法。 (片長:31 分 50 秒)	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=248450748974
	《寶島曼波》【主題應用】	介紹國家圖館「臺灣記憶」網站內之主題資源應用實例 (片長：28 分 11 秒)。	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=427053686839
資訊素養	「跨界無距—資訊領航新時代」	生活於資訊網路時代，資訊能力素養必須配合資訊倫理的認識與身體力行，故計的主軸之特色規劃，濃縮資訊知能相關重要概念於大約 30 分鐘之影片，可作為資訊教育的共學補充教材。 (片長：27 分鐘 53 秒)	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=734910866958

	「典藏的靜與動——動畫解密」	有鑑於資訊實作能力的培養，需從認知開始培養興趣，從而觸發研究學習資訊應用技術的動機，乃規劃製作此影片。本影片從引發興趣、激發學習動機為始之製作理念，符合新課綱幫助學生「由關注考試而學，轉變為關注意義而學」之理念。 (片長：25 分鐘 41 秒)	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=951725875903
數位典藏資料庫 主題資源介紹	知識的奇幻旅程-書的歷史	國圖典藏豐富古籍文獻，以宋、元、明各代善本為主，旁及南北朝、隋、唐之寫經，更囊括名家手稿、金石拓片。近年更拓及民俗版畫、臺灣舊籍文獻等，內容琳瑯滿目，美不勝收。本課程希望能以介紹人類歷史書的演變，同時帶出館藏的代表性，如館藏《金剛般若波羅蜜經》元刊朱墨雙色印本，可據以印證其淵源脈絡，為研究中國印刷史難得的一手資料。(片長:32 分 18 秒)	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=377583613657
	近代臺灣農村社會生活	1960 年代臺灣工業起飛以前，農村景觀與人文風景一直存在於許多民眾深層的少年記憶。本項透過館藏日治時期明信片，帶領我們穿梭時空，瞭解當時的社會風貌。 (片長:20 分 02 秒)	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=502420673018
	近代臺灣都會風華	本課程係精選館藏舊籍數位典藏成果，引導民眾認識古籍與歷史人文知識教育相關之主題。課程描述日治時期臺灣五大都市臺北、臺中、臺南、高雄、基隆在 1920 年代至 1940 年代的都會建設奠定今日之風貌。國家圖書館擬透過臺灣都市建設近代化的	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=618608606889

		回顧，一覽昔日五大都市之美。 (片長:26分35秒)	
	閱讀古人生活美學	15、16世紀近代江南地區的文人與儒商，除了追隨儒家經典外，他們也開始注意到物質生活、身體健康與居家情趣的營造，進而接近自然，關注到人類與整個環境之間的互動。儘管當時並沒有現代流行的綠色生活、樂活的名詞，但古代文人在生活中卻隱含人類對於自然與物質生活之間的調和概念，而這與現代人綠色生活觀念頗有會通之處，構成生活美學。本主題希望透過影像表現傳達古代文人生活的雅致與知識性，同時展現館藏典藏歷代藏書家精品典籍之美。 (片長:26分08秒)	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=891260663775
	近代臺灣與海洋文化	臺灣四面環海，自古以來與海洋文化關係密切。本項以館藏明信片，以從圖像看見台灣的角度，重新審視近代臺灣海洋發展(片長:26分24秒)。	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=642673631459
	靈樞妙方-認識傳統醫藥典籍	本課程描述館藏有關20世紀以前醫學，圖書種類繁多，從巫醫、民俗療法、政府公共醫學乃至於受到西方影響之近代醫學論著，都有典藏。本項希望透過專家有趣的講解古代醫學奧妙，同時點出館藏具有代表性的古籍，進而認識傳統醫藥典籍(片長:25分49秒)。	http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=196613647688 http://ereading.ncl.edu.tw/ChineseMusic.aspx?CID=196613647688

三、 在家看展·安心欣賞－臺灣記憶系統精選主題特展

展覽主題	展覽名稱	說明	網址
校園記憶	百年教育--北市大附小校園記憶	比鄰國家圖書館的百年老校「臺北市立大學附設實驗國民小學（簡稱北市大附小）」於 108 年轉交該校「校史文獻及相冊」一批，目前本館正加緊整理這批校園文化資產，並搶先製作主題展覽供各界預覽，全數數位化後將上傳至「臺灣記憶 Taiwan Memory」系統 (https://tm.ncl.edu.tw/index) 期許能保存珍貴的校園文獻並結合民眾之力，串起你我共同的校園記憶。	https://reurl.cc/EKxO6k
	臺灣記憶--跨世代的校園記憶	展覽呈現「臺灣記憶系統」典藏之各世代的校園記憶，有四大主題單元，包含傳統漢學教育(書院)、西式教育(傳教士及殖民者)、1945 年以後教育及臺灣教育通論。內容包含主題書展、不同書院面貌、日治時期學生上課情形、以及臺灣教科書內容。	https://reurl.cc/A1VGLc
社會風貌	考古學篇：臺灣最早的人群	從古代的臺灣開始細述臺灣最早人群的生活型態，觀察居住在臺灣島上的人類群體之動態生活，並將視角延伸至臺灣與亞洲區域人群的互動、受海上貿易興起的影響之背景條件，說明古代以來的臺灣史之不同時期的歷史階段與特徵，呈現考古學及其研究在臺灣遺址挖掘與科學化的	https://reurl.cc/2415Am

		考古工作之重要性。	
	臺灣老照片圖集	本展覽為本館特藏臺灣自 19 世紀至 1940 年代的圖像資料，圖像類型主要為明信片與老照片，圖像呈現形式包含攝影作品與手繪圖，主題廣含人物、地景、建築、物產、風俗等，透過本主題可飽覽臺灣早年的風土民情，並了解歷史發展。	https://reurl.cc/Qpr8v2
	臺灣記憶中的兒童形象展	還記得小時候常玩的遊戲嗎？兩個人拍手玩的「一角兩角三角形」、一群人跳繩子時念的「小皮球，香蕉油」。本展覽以「遊戲中的兒童」、「兒童服飾」、「兒童與動物」以及「兒童與婦人」四個主題，如純樸蓑衣牧童及水牛、髮型超酷的拉弓原住民兒童，呈現臺灣百年來民眾記憶中的兒童形象。	https://reurl.cc/md8egj
經濟發展	經濟發展篇：戰後迄今 (1945--)	1960-2000 年期間，臺灣人民生活品質提升的幅度是人類歷史上少見，原因是在上述期間，人均 GDP (國民所得) 年成長率全世界第一。1960 年代初期，紡織與電子業出口擴張成功，臺灣戰後的高成長啟動。背後的原因是當時臺灣的勞動力品質高，而薪資則低於其他國家，因此，勞力密集產業在國際市場上具有競爭力。	https://reurl.cc/4gK2Av
醫療衛生	醫療衛生歷史篇：日治時期	臺灣早年被稱為瘴癘之地，是因地處亞熱帶，盛行傳染疾病所導致。本篇以日治初期日軍部隊遭遇傳染病衝擊為背景，說明由後藤新平主導的科	https://reurl.cc/vnY9rL

		<p>學殖民政策，推動近代醫療系統，建立衛生制度及衛生工程，為防疫工作奠定基礎。而且，以鼠疫與瘧疾兩項傳染病為例，探掘臺灣社會面對外來觀念與近代衛生的迎拒過程。</p>	
對外關係	儀泰萬千：臺灣記憶中的泰國	<p>本線上展覽於 2018 年配合泰國朱拉隆功大學 TRCCS 開幕，國家圖書館規劃「儀泰萬千：臺灣記憶中的泰國」實體展覽於該校展出，內容呈現泰國與臺灣蓬勃的互動往來關係。展覽共有七個主題單元，從統計數據、古籍、日本調查報告、臺灣名人回憶、公共圖書館服務、生活樂趣、影片以及蓋章，搭配橫跨 400 多年的 100 本書籍展示，呈現臺灣人記憶中儀泰萬千的泰國面貌。</p>	<p>https://reurl.cc/9zegDO</p>
數位人文	數位人文：跨域共入紅樓夢	<p>展覽呈現臺灣從 2000 年前後開啟數位典藏計畫，累積了大量高品質的珍貴數位文史素材，奠定了「數位人文」領域的發展契機之相關脈絡，內容除了數位人文研究成果舉要、研究平台與工具推薦，也將展覽精華、重要演講影片、相關出版品書目等訊息列出。</p>	<p>https://reurl.cc/0zAVox</p>

四、 知識寶藏·送到府上-「國圖到你家」線上閱讀專區

(一) 影片清單

適讀對象	序號	主題	影片名稱	授權機關	網址
兒童	1	科學	探索化學基地-元素大點名	國立臺灣科學教育館	https://nclibtv.ncl.edu.tw/web/learning.php
	2	科學	探索化學基地-水從哪裡來		
	3	科學	聽繪本玩科學之-卡夫卡變蟲記		
	4	科學	探索化學基地-你一天生活碳排放有多少		
	5	科學	探索化學基地-探元素的旅行 mp4		
	6	科學	探索化學基地-七彩容液		
	7	科學	探索化學基地-不插電摩天輪		
	8	科學	探索化學基地-微觀的生活空間		
	9	人文	天米與憨吉	雲林縣斗六市公所 斗六繪本圖書館	
	10	人文	國寶星遊記	國立故宮博物院	
	11	人文	國寶娃娃歷險記口述影像版		

適讀對象	序號	主題	影片名稱	授權機關	網址
	12	人文	國寶神獸闖天關		
	13	人文	國寶總動員		
	14	人文	國寶娃娃入寶山		
	15	人文	國寶娃娃入寶山 2		
一般民眾	16	自然	牛樟芝-臺灣特有的藥用真菌	國立自然科學博物館	
	17	自然	海底的化石證據-澎湖水道動物群大發現		
	18	自然	幽暗森林下的綠巨人-探索卷柏植物之單一巨大葉綠體		
	19	自然	海底的化石證據-澎湖水道動物群大發現		
	20	自然	血藤		
	21	自然	海洋裡的軟珠寶-五花八門海蛞蝓		
	22	自然	浮光漾影-寶石礦物的光學現象		
	23	自然	海洋鋼鐵人-美麗精緻的海膽體殼		
	24	樂活	喚醒記憶瑰寶-國家圖書館敦煌文獻保存修復紀錄	國家圖書館	

適讀對象	序號	主題	影片名稱	授權機關	網址
	25	樂活	祖靈 LKAWTAS	雪霸國家公園管理處	
	26	樂活	送不出去的圖書	國立故宮博物院	
	27	樂活	再現同安船		
	28	樂活	銅版記功紀錄片		
	29	樂活	翰逸神飛		
	30	樂活	地質之旅-野柳	交通部觀光局	
	31	樂活	地質之旅-南雅奇岩		
	32	樂活	通往彩虹的那一端-泰雅服飾文化	國立自然科學博物館	

1. 兒童繪本電子書：

適讀對象	序號	書名	授權機關	網址
兒童	1	海田石滬	澎湖縣政府文化局	https://nclibtv.ncl.edu.tw/web/learning.php
	2	小螃蟹遊台江	台江國家公園管理處	
	3	原來，我很重要	勞動部	

4	奇萊山上找水鹿	內政部營建署
5	饅頭.星星.海草床	海洋國家公園管理處
6	果實漂漂	海洋國家公園管理處
7	一起煮飯吧	行政院農業委員會
8	燕鷗樂園：澎湖南方四島國家公園	海洋國家公園管理處
9	嗶嗶仔	臺北市政府客家事務委員會
10	有機蔬果學園：兒童食農教育小寶典	花蓮縣政府
11	里諾和小水坑	新北市政府文化局
12	小水鴨兩個家	台江國家公園管理處
13	小鯨魚的森林之夢	宜蘭縣政府環境保護局
14	林田山之旅	花蓮縣政府文化局
15	回到美好的夜晚	
16	幫風獅爺穿衣服	金門國家公園管理處
17	大衛老師在斗六	雲林縣斗六市公所 斗六繪本圖書館

