

書香豐裕 共讀永續



國家圖書館
National Central Library



國家圖書館
National Central Library

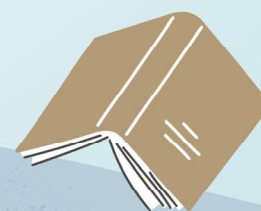
百大好書推薦



國家圖書館精選四大主題、百本好書，
從孩子的角度、大人的高度以「永續發展」、「親子教養」、「情緒療癒」和
「心靈成長」不同的面向豐裕新知。

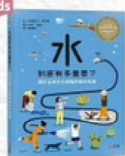


環境保護與心靈環保的永續，需持續在實務上踏實，在想法上跳躍，
讓我們一同透過書中的新知，一起共讀找到我們與自己、與環境共好的
新生活型態。



永續發展

Kids



水到底有多重要？ 關於全球正在面臨的缺水危機

- 出版社：上誼文化
- 作者：克莉絲汀·史丹萊著；賴雅靜譯

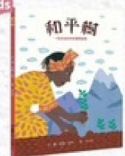
Kids



別鬧了，動物大人！

- 出版社：積木文化
- 作者：瑟巴斯欽·莫羅著；林凱雄譯

Kids



和平樹： 一則來自非洲的真實故事

- 出版社：小魯文化
- 作者：貞娜·溫特著；沙永玲譯

Kids



拯救海龜

- 出版社：青林國際
- 作者：強尼·馬克思著；李欣怡譯

Kids



氣候變遷：拯救地球的故事

- 出版社：讀書共和國·小熊出版
- 作者：凱瑟琳·巴爾、史帝夫·威廉斯著；鄭煥昇譯

Kids



就愛鳥事一籬筐： 鳥兒趣問妙答

- 出版社：信誼基金出版社
- 作者：廖進德、洪微

Kids



菠菜在哭

- 出版社：維京國際
- 作者：鎌田實著；林真美譯

Kids



超級電力

- 出版社：格林文化
- 作者：菲利浦·邦廷著；彭卉薇譯

Kids



鯨魚向我們走來

- 出版社：格林文化
- 作者：尼克布蘭德著；王欣榆譯

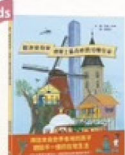
Kids



歡迎你到地球來

- 出版社：小天下
- 作者：蘇菲·布雷克爾著；劉清彥譯

Kids



歡迎來我家！ 世界上最奇妙的10種住家

- 出版社：上誼文化
- 作者：辛妮·托普；黃茉莉譯

Kids



世紀之疫：揭開COVID-19下， 人性、病毒、新世界的深度紀實

- 出版社：城邦
- 作者：楊惠君、報導者
- 2022台北國際書展大獎「編輯獎」入圍

Kids



去碳化社會：從低碳到脫碳， 尋求乾淨能源打造綠色永續環境

- 出版社：台灣東販
- 作者：InfoVisual研究所著；童小芳譯

永續發展



再生能源：尋找未來新動能

- 出版社：日出出版
- 作者：尼克·傑利著；王惟芬譯



在大滅絕來臨前

- 出版社：臉譜
- 作者：伊麗莎白·寇伯特著；余韋達譯



在冰川消失之前：關於遠古時間 與未來之水的27則故事

- 出版社：果力文化 / 漫遊者文化
- 作者：安德烈·賽恩·馬納松著；劉潤翰譯



成為池上：地方的可能性

- 出版社：左岸文化 / 遠足文化
- 作者：黃宜衛



把好事說成好故事： 在實務上踏實，在想法上跳躍， ESG、SDGs必備

- 出版社：天下文化
- 作者：盧建彰



食托邦 Sitopia： 一餐一世界！有意識的選擇吃， 用美味打造永續未來

- 出版社：果力文化
- 作者：卡洛琳·史提爾著；周沛郁譯
- 2022Openbook好書獎年度生活書



拿回我們的未來：年輕氣候 運動者搶救地球的深度行動

- 出版社：時報文化
- 作者：娜歐蜜·克萊恩、麗貝卡·斯蒂夫著；區立遠譯



牽動全球的水資源與環境問題

- 出版社：台灣東販
- 作者：InfoVisual研究所著；童小芳譯



尋找母樹：樹聯網的祕密

- 出版社：大塊文化
- 作者：蘇珊·希瑪爾著；謝佩玟譯
- 2022Openbook好書獎年度生活書



臺灣惡地誌：見證臺灣造山運動 與四百年淺山文明生態史

- 出版社：野人文化
- 作者：蘇淑娟、梁舒婷、吳依璇、劉閔逸、柯伶樺、邱鈞文、黃惠敏
- 2023台北國際書展大獎非小說首獎
- 2022最佳少年兒童讀物



機智購物生活

- 出版社：今周刊出版社
- 作者：詹姆斯·麥金諾著；Geraldine Lee譯



療癒之島：在60種森林香氣裡， 聞見台灣的力量

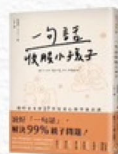
- 出版社：商周出版
- 作者：楊智凱、溫佑君
- 國家圖書館111年樂活環保書目委員推薦

親子教養



AI世代的創意教養： 以色列教育專家 全新未來人才培育提案

- 出版社：木馬文化
- 作者：埃亞爾·多倫著；駱香潔譯



一句話收服小孩子

- 出版社：平安文化
- 作者：金恩喜著；丁俞譯



不平等的童年： 拚教養能翻轉階級嗎？

- 出版社：野人
- 作者：安妮特·拉羅著；林佑柔譯
- 國家圖書館111年多元學習書目委員推薦



叫不動!?!： 不催不趕，養出主動小孩

- 出版社：信誼基金出版社
- 作者：Carolyn Crowder著；呂素美譯



用對方法，教出合作小孩

- 出版社：信誼基金出版社
- 作者：伊莉莎白·潘特利著；李永怡譯



好好生活：職能治療師爸媽， 從生活中淬鍊的教養心流

- 出版社：遠流
- 作者：OT莉莉（陳妍伶）、鬍鬚張老師（張恩加）



成為孩子的安全基地：心理師 教你如何培養孩子的情緒彈性， 陪你在育兒的路上好好照顧自己

- 出版社：商周
- 作者：蘇鈺茹



老師，我可以抱您嗎？ 讓孩子的問題化為向善的機會， 後母導師的轉彎教育

- 出版社：時報文化
- 作者：蘇鈺茹



自學・共好・有策略： 我會管理情緒紅綠燈

- 出版社：小魯文化
- 作者：陳欣希



你可以跟孩子聊些什麼： 新課綱上路，培養孩子成為終身學習者， 每天二十分鐘，聊出思辨力與素養力！

- 出版社：麥田
- 作者：番紅花



希望媽媽也能好好愛自己： 一封所有女兒， 都想送給媽媽的情書

- 出版社：三采文化
- 作者：張海珠著；尹嘉玄譯



兒子使用說明書

- 出版社：時報文化
- 作者：黑川伊保子著；蘇楓雅譯



青春期的腦內風暴

- 出版社：高寶
- 作者：法蘭西斯·詹森·艾蜜·依莉絲·納特著；何佳芬譯

親子教養



孩子越倔強，我越溫柔： 30個關鍵指引，陪孩子、 也陪青春期的自己再長大一次

- 出版社：寶瓶文化
- 作者：吳孟昌



國中三年最強父母求生指南！

- 出版社：聯經
- 作者：洛洛老師



教養，從改變說話口氣開始

- 出版社：采實文化
- 作者：若松亞紀著；卓惠娟譯



教養的秘密： 無效管教Out，科學育兒In， 兒童發展專家王宏哲的新世代教養術

- 出版社：時報出版
- 作者：王宏哲



最好的教養， 從接受負面情緒開始

- 出版社：遠流
- 作者：伊莎貝爾·費歐沙著；周昭均譯



愛的教養，讓孩子更傑出

- 出版社：晨星
- 作者：戴晨志



對話中讓孩子感受愛： 連結孩子內心渴望， 做個有溫度的父母

- 出版社：親子天下
- 作者：澤爸（魏瑋志）



數位教養課： 打造滑世代的新親子關係

- 出版社：國語日報
- 作者：劉容襄



擁抱刺猬孩子： 重啟連結、修復情感、 給出力量的關鍵陪伴與對話

- 出版社：圓神
- 作者：陳志恆



親愛的小孩，今天有沒有哭： 兒少精神科醫師與他陪伴的風雨家庭

- 出版社：寶瓶文化
- 作者：謝依婷



邊玩邊學親子自然遊樂園

- 出版社：雅書堂文化
- 作者：趙啟傑、陳宣蓉



議題教育超有感： 用繪本打造孩子的核心素養

- 出版社：臺灣麥克
- 作者：陳欣希
- 國家圖書館111年多元學習書目委員推薦

情緒療癒



大猩猩和小星星

- 出版社：格林文化
- 作者：安東尼布朗著；林良譯



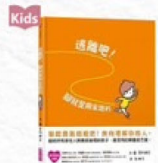
你當然可以心情不好

- 出版社：奧林文化
- 作者：妮亞·約根著；張家綺譯



勇敢湯

- 出版社：小魯文化
- 作者：瑪莉安·柯卡·萊弗勒著；李苑芳譯



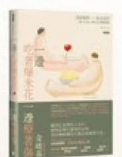
逃離吧！腳就是用來跑的

- 出版社：親子天下
- 作者：吉竹伸介著；游珮芸譯
- 2023中小學生優良課外讀物推介



想哭就哭成一座噴水池

- 出版社：弘雅三民
- 作者：諾耶蜜·沃拉著；海狗房東譯



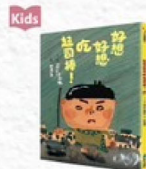
一邊吃著爆米花、一邊療著傷：透過電影看見我們說不出口的心理創傷

- 出版社：時報出版
- 作者：金峻基著；黃子玲譯



正念減痛：正念減壓之父卡巴金的靜觀練習課

- 出版社：天下生活
- 作者：喬·卡巴金著；胡君梅譯



好想吃起司棒！

- 出版社：維京國際
- 作者：長谷川義史著；林真美譯



吵架了，怎麼辦？

- 出版社：小熊文化
- 作者：笠井真理著；蘇懿禎譯



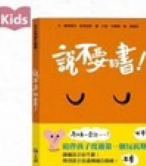
容易緊張怎麼辦？學習情緒管理和放鬆心情

- 出版社：字畝文化
- 作者：瑞秋·布瑞恩著；羅吉希譯



菲力的17種情緒

- 出版社：米奇巴克
- 作者：迪迪耶·李維著；高郁茗譯



說不要的書！

- 出版社：上誼文化
- 作者：塞德里克·哈瑪迪耶著；楊喬安譯



不亂發飆的孩子：情緒管理的第一本書

- 出版社：信誼基金出版社
- 作者：凱西·萊文森著；陳娟娟譯

情緒療癒



再見的練習

- 出版社：是路故事
- 作者：林小杯
- 2022Openbook好書獎年度生活書
- 2022中小學生優良課外讀物推介
- 2023台北國際書展「兒童及青少年獎」首獎



你沒錯，為什麼要覺得抱歉

- 出版社：采實文化
- 作者：薇拉莉·波頓著；林吟貞譯



刻意放鬆：25個壓力調節練習，找回安定的內在

- 出版社：遠流
- 作者：胡展諒



為什麼我們越愛越焦慮

- 出版社：高寶
- 作者：潔西卡·鮑姆著；曾倚華譯



與你相疊的日子：給患者與陪伴者的憂鬱症基礎指南

- 出版社：商鼎
- 作者：點點心理學 Winnie



隱性創傷的情緒地雷

- 出版社：方言文化
- 作者：安娜貝爾·岡薩雷斯著；朱家鴻譯



好好去感受：別對情緒視而不見！更有意識地理解自己的感覺，找回內心真正的平靜

- 出版社：遠流
- 作者：里昂·溫德沙依德著；彭菲譯



找回自己，找回親密

- 出版社：圓神
- 作者：巴小波



於是，我可以好好說再見：悲傷療癒心靈地圖

- 出版社：寶瓶文化
- 作者：蘇綢慧



情緒教育從小啟動：接觸孩子的內心世界

- 出版社：信誼基金出版社
- 作者：呂俐安、陳質采



療癒你的內在小孩：心理醫師陪你跟自己和解的成長課

- 出版社：境好出版
- 作者：施琪嘉



鬆綁你的完美主義

- 出版社：悅知文化
- 作者：陳俊欽

心靈成長



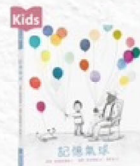
我超愛我的彩色指甲

- 出版社：幼獅文化
- 作者：艾麗西亞·阿科斯塔、路易斯·艾瑪維斯卡著；黃筱茵譯



奇蹟麵包店

- 出版社：三民
- 作者：譚雅·葛雷諾著；趙映雪譯



記憶氣球

- 出版社：道聲出版
- 作者：潔西·歐利維羅斯著；黃筱茵譯



蛤蟆先生去看心理師

- 出版社：三采
- 作者：羅伯·狄保德著；張美惠譯
- 2022好書大家讀



露佩·王不跳舞

- 出版社：小魯文化
- 作者：唐娜·芭芭·希格拉著；張琰譯



不辜負自己，就是最好的人生：人生中场重開機，以人類圖回歸真我的奇幻旅途

- 出版社：遠流
- 作者：文心藍



用心理學突破瓶頸：

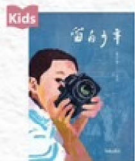
消除創意、習慣、職涯與人生的「阻力」，從現在開始無往不利！

- 出版社：商周
- 作者：亞當·奧特著；謝明珊譯



那些散落的星星

- 出版社：親子天下
- 作者：維多莉亞·傑米森、歐馬·穆罕默德著；黃意然譯



留白少年

- 出版社：和英
- 作者：葉安德
- 46屆金鼎獎圖書類兒童及少年圖書獎



除了自己，成為不了別人：不必變強，只要獨一無二。

- 出版社：仲間出版
- 作者：稻垣榮洋著；楊詠婷譯
- 2022Openbook好書獎年度青少年圖書



雞蛋出走日記

- 出版社：三采
- 作者：鹽谷真實子著；伊之文譯



人生中途週記簿

- 出版社：有鹿文化
- 作者：瞿欣怡



內在黑洞：薩提爾帶你走過人生的困頓，與自我和解

- 出版社：遠流
- 作者：朱芳儀、李崇義

心靈成長



好好寫作，靜靜療癒

- 出版社：台灣東販
- 作者：劉主編、藍橙



你在這裡：展開冒險，擁抱生命

- 出版社：維京國際
- 作者：札克·曼貝克著；劉亞菲譯



我就是我，不是誰的另一半

- 出版社：平安文化
- 作者：朴又蘭著；丁俞譯



請問少年

- 出版社：聯經
- 作者：詹佳鑫



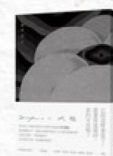
隱形創傷：成為大人的我們，該如何療癒看不見的童年傷痛？

- 出版社：高寶
- 作者：王嘉悅



贏在逆境力：16個打造更好人生的轉念公式

- 出版社：布克文化
- 作者：丁采捷、吳辰杰、李明華（小強）、洪惠嘉、耿美琪



成為洞穴

- 出版社：大塊文化
- 作者：川貝母
- 2022台北國際書展大獎「編輯獎」入圍
- 2021Openbook好書獎年度中文創作



我是人生整理師：死亡清掃 X 遺物整理 X 囤積歸納

- 出版社：尖端出版
- 作者：盧拉拉



我與情緒小怪物：聊一聊那些焦慮、恐懼、失落，找回安定內在

- 出版社：親子天下
- 作者：羅貝塔·古扎迪著；李夢如譯



踏實感的練習：走出過度努力的耗損，打造持久的成功

- 出版社：天下文化
- 作者：布萊德·史托伯格著；龐元媛譯



斷食善終：送母遠行，學習面對死亡的生命課題

- 出版社：麥田
- 作者：畢柳鸞
- 2022Openbook好書獎年度生活書



讓品德成為你的即戰力：星雲大師的處世之道

- 出版社：臺灣商務
- 作者：星雲大師