

黎明會訊

發行人：陳邦治
發行所：財團法人黎明文化事業基金會
附設私立黎明社教文化推廣中心
負責人：楊安
編輯群：常惠萍 湯玉玲 陳雅雯 劉鶴凌
會址：台北市大安區安南街 98 巷 22 號
電話：(02)2378-7468
傳真：(02)2377-1239
網址：www.lmcf.tw

印刷：英華文化事業股份有限公司
設計：賴雲梨
地址：台北市士林區福國路 65 號 2 樓
電話：(02)8866-6777
傳真：(02)8866-6776

季刊 第94期 (113年01-03月)

中華郵政台北字第 952 號
執照登記為雜誌交寄



精采活動 非看不可

- ★ 2024 黎明寒假兒童手作活動開放報名中，歡迎報名 - 見 2 版。
- ★ 1 月健康講座「腰痠背痛，肩背頂扣扣 - 背部疼痛的緩解與治療」，免費參加 - 見 2 版。
- ★ 3 月健康講座「腸保安康 遠離腸癌」，免費參加 - 見 2 版。
- ★ 4 月健康講座「向弱肌說拜拜 - 增強肌力 拒絕肌少症」，免費參加 - 見 2 版。



黎明文化事業基金會

112 年度獎學金獲獎名單

恭喜大專院校 139 位優秀學生獲獎

本會 112 年度大專院校軍榮民子女學生、身心障礙學生、低收入戶學生獎學金，業經評定，本年度共有 139 位同學獲獎，頒發獎學金共 152 萬 7,000 元。獲獎同學之獎學金支票及獎狀，本會已於 112 年 12 月中專函掛號寄送各校轉發得獎學生收執。

獲獎名單

- #### 軍榮民子女獎學金
- 研究生 11 名 (每名獎學金 1 萬 5,000 元)
林芳瑜 林于詩 莊勝傑 林冠宙 陳旺池 蕭郁穎
陳章廷 葉宇軒 查明宜 王彥潔 陳昱璽
- 大學生 26 名 (每名獎學金 1 萬元)
林瑜軒 黃玄彰 呂含君 管晟詒 林郁庭 林琳
王筠妮 鄒佳穎 林郁倫 林佳臻 李有欣 徐心慧
杜政華 余欣隆 林家任 黃雅鈴 劉家齊 吳蕎葵
黃昱凱 張甄 吳喬樺 劉婷云 林晏慈
劉昱汝 周翊喆 張呈顯
- 專科生 1 名 (每名 8,000 元)
劉國瑞

- #### 身心障礙學生獎學金
- 研究生 10 名 (每名獎學金 1 萬 5,000 元)
郭晉嘉 邱凱琳 陳明鎮 戴書擎 林雍博 姚妙容 郭向洋
陳嘉翔 劉奕承 林祐臣
- 大學生 23 名 (每名獎學金 1 萬元)
簡文琪 耿華秀 郭沛蓉 徐代明 陳秉樟 陳昭全 鄭皓謙
楊慧忻 張蕪方 黃琪勝 張瑞芸 林偉婷 許采婷 楊允中
林露新 蔡子萱 林鴻輝 鍾承穎 高昕好 張家偉 賴吟葵
孫敏貴 黃知勤
- 專科生 1 名 (每名 8,000 元)
吳柏均

- #### 低收入戶學生獎學金
- 研究生 10 名 (每名獎學金 1 萬 5,000 元)
莊晏嫻 王翰儀 徐悅玲 蔡坤霖 許雅萍 李洋
田秋燕 沈泳霏 倪肇陽 葉玟慧
- 專科生 7 名 (每名 8,000 元)
黃珊珊 王宇瑄 張懿兒 留紫芸 沈高主 呂婉儀
沈美言

- 大學生 50 名 (每名獎學金 1 萬元)
- 蘇奕維 林書哲 黃建凱 黃圳翊 蕭瑜 楊于瑩 林芷安 陳雅蓉
陳冠陵 林維寬 高祥為 戴瑞傑 羅軒 李盈 曾語婕 張福臨
林均峰 陳邦貴 曾子丞 黃暄詞 林美怡 劉詩凡 黃漢濱 陳毓如
黃鳳君 黃湘喻 江和學 林一安 陳佩茹 粘伊萱 陳佩穎 黃子瑄
陳怡臻 郭淑芳 潘宜婷 陳筠驊 鄭富娟 洪奕倫 王心慈 盧怡君
黃耀德 蘇采滢 黃振振 黃慧君 許佩鈺 林怡欣 鍾鈺欣 吳玟萱
簡右芳 余玟芳

克服聽障 活出精彩人生

文◎陳秉樟
國立臺灣師範大學
教育心理與輔導學系

我來自澎湖。小時候被診斷天生雙耳輕度障礙，這讓我在小學時就學經歷上一直會懷疑自己，為什麼是我？儘管我的家人很難過，但他們知道總要嘗試改善我的學習品質。於是還沒上小學時，媽媽每天從桃園到台北帶我去上聽語訓練課程，讓我到現在有非常好的發音基礎，我非常感謝家人願意一直支持我。

在每個學習階段都會遇到聽障被挑戰的困難或是被質疑、誤會。有老師曾經在不知情我學習需求的情況下，對我大肆批評辱罵，也有同學說我聽、不會理會他人的聲音，但事實上我是真的沒聽到或是沒聽清楚。偶爾的一次挫折會讓我跌倒一陣子，卻也是督促我要證明自己的動力之一，跌倒沒有關係，想怎麼站起來才是大家真正會注意到的！

現在我是一位台師大心輔系的學生，除了作為一個學生在課業上的付出，也對未來的規劃有許多鋪陳。在實務工作



經驗上，我是辦公室行政助理、也是台積電校區代表英語導覽組人員，和心泰運動表現諮詢工作室的培育學生，未來有志加入運動心理師的行列，並為國家的運動團隊付出。在課業以外，積極發展我的興趣，身披新北市聽障籃球的代表球衣，也在積極準備自己參加聽奧選拔的比賽和訓練，我想這些經驗是不可多得的。

我很感謝在成長路上有這麼多機會讓我把握住，也有這麼好的資源讓我可以積極充實自己。也很感謝這次能榮獲黎明基金會獎學金，讓我在未來能有更多時間去準備國際交換學生計畫，預計在大四暑假以及最後半年，去美國和加拿大做短期交換學生。我會好好運用這筆獎學金，作為自己未來能夠持續進步的資源。(作者為本會 112 年度獎學金得獎學生)

專題企畫

文字彙整◎陳雅雯

安寧療護與病人自主權利法 陪他走完人生最後一哩路

當醫療面臨極限，病人無可避免死亡時，提升病人生活品質的安寧療護，成為另一種選擇。民國 79 年台北馬偕醫院設立台灣第一個安寧病房，台灣成為世界上第 18 個有安寧療護的國家，至今台灣有數百個醫療單位，提供不同模式的安寧緩和醫療照顧。

過去近 20 年間，安寧緩和醫療條例推動與上路，保障「末期病人」在末期階段可以透過預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書(俗稱 DNR 或放棄急救書)，選擇「拒絕維生醫療心肺復甦術(CPR)」等的權利。

黎明社教中心 12/9 健康講座談「安寧療護 - 陪他走完人生最後一哩路」，邀請台北市立聯合醫院仁愛院區李小萍護理師前來分享國內安寧療護服務與施行現況。以下為當日講座重點精華彙整。

安寧療護始祖桑德絲(Dame Cicely Saunders)女士：「不知能否為癌症病人的疼痛做點什麼？能否給他們更好的照顧？」桑德絲決定為癌症病人建立一個像家而不像醫院的地方，此為安寧療護的開始。

安寧療護的定義
肯定生命也承認瀕死是生命的正常歷程，既不加速也不延遲瀕死的過程。提供支持系統協助病人盡可能積極地活著直到死亡自然來臨。整合心理與靈性層面的病人照顧。幫助末期病人減輕疼痛及其他痛苦症狀的緩解，協助家屬面對病人疾病過程及其哀傷歷程，增進病人及家屬的生活品質。

安寧療護服務的對象
(1) 末期癌症病患
(2) 不接受呼吸器處理之末期運動神經元

- 疾病患者(漸凍人)
- (3) 八大非癌：老年期及初老期器質性精神病態(如失智)、其他大腦變質(中風)、心臟衰竭、慢性氣道阻塞、他處未歸類者、肺部其他疾病、慢性肝病及肝硬化、急性腎衰竭、未明示者、慢性腎衰竭及腎衰竭、未明示者。
 - (4) 目前病情不需住院治療，但有服務需求，而需安寧居家療護者。
 - (5) 經簽署選擇安寧緩和醫療意願書或不施行心肺復甦術同意書者(DNR)。

- 安寧療護的特點**
- 以照顧為主，以病人為中心，提供病人及家屬全人化(身、心、靈)的照顧。
 - 尊重病人權利，強調病人仍有自主權，如生的權利、知的權利、免於痛苦、表達情緒的權利及參與醫療決策的權利。
 - 重視生命本質，死亡是自然的過程，透過安寧療護達到生死兩無憾。

- 追求善終，我們可以做好哪些準備？**
1. 努力的過好每一天，珍惜時光。
 2. 善待自己的身體
 3. 做人生的規劃
 4. 預立醫囑：安寧緩和醫療意願書
 5. 預立遺囑：財產及情感
- 在生命最後階段，完成四道人生：道謝、道愛、道歉、道別，讓生命圓滿無憾。

《病人自主權利法》已於 108 年 1 月 6 日正式上路！是我國第一部以病人為主體的醫療法規，也是全亞洲第一部完整地保障病人自主權利的專法，強調病情告知本人、意願人具有選擇與決定權。另外，透過填寫預立醫療決定書，保障未來處於五款臨床條件時得以善終。

從立法宗旨來看，除了保障病人醫療自主、善終權益，旨在促進醫病關係和諧，超越個人人性保障，進而擴及家庭、社會性的權益。

所有生命具有其獨一無二的價值，每個人的價值觀更需要受尊重且被保障，《病人自主權利法》就是基於這樣的病人權利應運而生。

《病人自主權利法》是首部以病人為主體的法案，法案中明確保障每個人的知情、決策與選擇權，同時確保病人善終意願，在意識昏迷、無法清楚表達時，他的自主意願都能獲得法律的保障與貫徹。此外拒絕醫療的部分可事先透過「預立醫療決定」(Advance directive, AD)決定，一旦自身面臨特定五款臨床狀態時，是否要以「醫療介入」的方式繼續延長生命、



或選擇善終並獲得緩和醫療照顧的權利。透過醫療自主權表達，可尊重病人醫療自主意願，保障其尊嚴與善終權益；讓病人、家屬、醫療團隊三方在「預立醫療照顧諮商」(Advance care planning, ACP)過程中，瞭解病人真實願望，以達成促進醫病關係和諧的目的，同時減輕家屬面對病人離世時的茫然與不知所措。

對家屬而言，將決定權交還給病人，降低家屬幫他人做決定所造成的內疚與自責。因尊重和支助病人決定，家屬體認到自己是實現病人願望的幫助者。

誰會想來簽？誰可以簽？

- (1) 具有行為能力的人(例如 20 歲以上)
- (2) 有健保卡的人(成年的外籍人士有健保卡也可以簽)
- (3) 心智清楚，沒有被強迫來簽的情況
- (4) 沒有受到法院監護宣告的人

預立醫療決定書簽署步驟

- (1) 向各醫院諮詢窗口預約「預立醫療照顧諮商」
- (2) 意願人邀請二親等、醫療委任代理人同行，與諮商團隊進行預立醫療照顧諮商。
- (3) 依照意願人心願，填寫預立醫療決定書，院方將預立醫療決定書上傳並註記於健保卡中。
- (4) 預立醫療決定書生效

如何啟動預立醫療決定

當疑似特定臨床條件發生時，由 2 位專科醫師確診，病人符合特定臨床條件之一(末期病人、不可逆昏迷、永久植物人、極重度失智、其他經政府公告之重症)，緩和醫療團隊至少 2 次照會確認，擬定緩和醫療照顧計畫，依預立醫療決定接受或拒絕維持生命治療、人工營養及流體餵養，進入緩和醫療照顧階段，完成最後一哩路，尊嚴善終。

善終是權利，更是義務。我的善終，由我做主。(以上資料來源：講師當日演講簡報資料)





歡天喜地 迎新春

歡迎有興趣民眾踴躍報名參加！報名洽詢專線 02-23787468

★報名方式：電話或親至本中心報名即可。（研習相關規定請見本中心「終身學習研習活動簡章」）

★開課日期會因故有所變動，請電詢本中心櫃台。



113年01月 - 113年04月 健康生活講座暨動感電影院

日期	主題	內容介紹	主講人
1/20	健康講座：腰痠背痛，肩背頂扣一背部疼痛的緩解與治療	現代人工作生活壓力大、長時間低頭滑手機、使用 3C 產品，或姿勢不良、動作施力不當，或退化性脊椎常造成背部痠麻等症狀。邀請復健治療專家分享如何改善舒緩肩背痠痛。	賈尚潔 / 國泰醫院復健科物理治療師
3/16	健康講座：腸胃健康 遠離腸癌	腸癌是飲食西化、病從口入的疾病。目前全球大腸癌年輕化，青壯世代若不幸罹癌，對個人人生規畫、家庭經濟造成重大改變與影響。邀請醫療專家分享如何遠離腸癌威脅，讓人生腸胃健康。	專業醫療人員
4/13	健康講座：向弱肌說拜拜 一增強肌力 拒絕肌少症	年紀愈大，當肌力下降時，連帶影響骨質密度，造成骨質疏鬆，肌少症是老年失能的兇手，失能會讓生活無法自理，甚至長期臥床，增加死亡風險。銀髮族如何強化、提昇自體肌耐力，讓身體強健有力。	專業醫療人員

■講座時間：星期六下午 2:00-4:00
 ■講座地點：黎明社教中心四樓 視聽中心
 ■請先電話預約，及早入座，以免向隅。

日期	片名	簡介	級別
1/6	當男人戀愛時	阿成是靠討債維生的流氓，總是嬉皮笑臉面對所有人的鄙視。從未體會過愛情滋味的他，某次討債時竟被欠債的浩婷深深吸引，一份「塗鴉合約」，卸下了浩婷的心防。但一場突如其來的意外，無情打擊了兩人對未來的期待。	輔
2/3	花路阿珠媽	新加坡大媽癡迷於韓劇，與兒子的赴韓旅行，卻被臨時放鴿子。為家人奉獻大半輩子的她，決定勇敢為自己活一場，她依照原定行程出發。一段誤打誤撞的圓夢之旅，卻開啟她自我覺醒的人生第二春。	普
2/24	媽的多重宇宙	美國華裔移民秀蓮，要阻止女兒暴走出櫃、替無用丈夫擦屁股，還得去稅務局解釋稅務問題。甫踏進大樓電梯，丈夫竟搖身一變，聲稱自己是另一個宇宙版本。邪惡勢力在多元宇宙中蔓延，世界即將毀滅，只有在媽的宇宙裡，秀蓮才能拯救世界...	輔
3/9	友誼來臨時	奇普是一位事業有成的商人，因忙於工作逐漸與身邊的親友疏於聯繫。某日奇普因昔日摯友芬恩臨終前的一封信，毅然決然離開職場，展開他人生的全新事業，專門修復人與人之間的關係，而他自己就是這間公司的第一位客戶...	護
3/23	好好說再見	戲劇表演教師班傑明發現自己罹患癌症，在他生命的最後一段路上，靠著母親及主治醫師埃迪的陪伴，一步步接受現況，學習理解生命的意義。令人痛徹心扉的人生最後一堂課，帶領他們學習如何面對原諒、愛與死亡。	普
4/20	父親	獨自一人住在倫敦的安東尼，隨著年齡增長，他開始失去記憶，卻無法接受自己失智的事實。他逐漸遺忘時間、空間，甚至是自己摯愛的親人。當女兒安面對父親總有一天將會遺忘自己，心痛的她將如何讓父親好好活在當下，並陪伴他走到回憶完全消逝的那一天呢？	護

電影分級：保護級：未滿6歲之兒童不得觀賞，6歲以上未滿12歲之兒童須父母、師長或成年親友陪同輔導觀賞。
 輔導級：未滿12歲之兒童不宜觀賞，12歲以上未滿18歲之少年須父母、師長或成年親友陪同輔導觀賞。
 普通級：一般觀眾皆可觀賞。

★為響應環保，愛護地球資源，本中心即日起不提供紙杯，請參加活動、講座及研習課程的民眾及學員，自備環保杯，謝謝！

2024 黎明寒假兒童手作活動

報名 4 班就送「微型店舖」DIY 材料盒，依報名優先順序 數量有限 送完為止

活動名稱	時間	活動大綱	材料費 (元)	指導老師	適合對象
趣味手工香皂	1/23 ~ 1/26 上午 9:30-11:30	親手體驗做香皂的樂趣，天然又環保，送禮自用兩相宜。包括：花草精油皂、神奇皂中皂、天然去角質皂、可愛造型皂，以及手工皂禮品包裝。	400	Judy	幼稚園大班 - 小 6
創意美術捏塑	1/23 ~ 1/26 下午 2:00-4:00	運用多元繪畫媒材作畫，如：蠟筆、色鉛筆、粉彩筆及紙黏土捏塑等，加以結合創作出生動活潑、多彩多姿的美術作品。作品包括：1. 美麗的翠鳥 (色鉛筆、粉彩) 2. 台灣櫻花鉤吻蛙 (蠟筆畫) 3. 可愛的豆豆龍 (1) (紙黏土捏塑) 4. 可愛的豆豆龍 (2) (紙土彩繪 & 樹脂土捏塑)	250	郭秀貞	幼稚園大班 - 小 6
美麗手工卡片	1/30 ~ 2/2 上午 10:00-12:00	手作的溫度讓每張卡片充滿溫暖，也能讓收到卡片的人感受到滿滿的心意。教作四張各具風格、歡樂溫馨的節慶手作卡片：1. 生日快樂卡 2. 溫馨感謝卡 3. 歡樂聖誕卡 4. 感恩祝福卡 (自備剪刀、細頭彩色筆或色鉛筆、泡棉膠、白膠)	250	Ann	小 1 - 小 6
蝶古巴特拼貼	1/30 ~ 2/2 下午 2:00-4:00	動動小手將精緻又美麗紙圖案剪下來，拼貼裝飾在各種小物品上，就是獨具個人風格的蝶古巴特。教作小物：1. 吸水杯墊 2. 萬用百寶包 3. 可愛小束口袋 4. 環保水瓶袋 (請自備吸水毛巾、剪刀)	250	張美麗	幼稚園大班 - 小 6

■注意事項：
 (1)每班限20名(手工卡片另計) (2)謝絕家屬陪同上課 (3)如請假或缺席，恕不補課。(4)如遇颱風、地震等天災，依台北市政府公告停止上班上課，本中心不另行補課，將發還當日材料。
 ■研習費用：每班的收報名費500元+材料費
 ■報名方式：
 (1)報名前請先來電確認名額
 (2)報名時同時繳交報名費及材料費，始完成報名手續。
 (3)可親自報名或銀行轉帳後傳真報名(轉帳傳真收據後請來電確認) 銀行代號：807 (永豐銀行 和平分行) 帳號：162-001-0008214-5 戶名：財團法人黎明文化事業基金會附設私立黎明社教文化推廣中心
 (4)完成報名後因故退出，請於113/1/14前提出申請全額退費。1/15至課程開始前因故不克參加者，報名費恕不退還，只退還材料費；若課程開始後材料已採購，以材料發還。
 (5)請詳讀上述規定，並請報名前謹慎考量是否可以參加。
 ■洽詢電話：02-23787468 ■傳真電話：02-23771239
 ■主辦單位：黎明社教文化推廣中心

隨堂圖輯

本中心於 2023 年 11 月 18 日週六舉辦「愛物惜物·跳蚤市集活動」，當日許多民眾熱情響應，不論是參與二手市集擺攤或是逛玩採買，紛紛樂在其中，場面熱鬧滾滾。當日有消費的民眾可參加抽獎活動。

一獎：高級 14 吋立扇 張○好
 二獎：多功能美食鍋 戴○容
 三獎：不鏽鋼深型便利鍋 林○崑
 四獎：黑科技石墨毯 蕭○謙
 五獎：高級玻璃保鮮盒組 李○英
 六獎：德國真空保溫瓶 蘇○峰

活動尾聲抽出「好運抽抽樂」幸運獲獎民眾。

健康舞動園地

★歡迎隨時加入上課★

快樂跳排舞 (7人以上始開班) * 自備乾淨運動鞋
 課程介紹：現代舞、拉丁舞、摩登舞、牛仔舞、曼波，結合音樂、舞蹈及運動的新韻律。
 時間：12/28-2/29，每週四 上午 11:00-12:30(初階班) 1/25-3/28，每週四 下午 1:30-3:00(進階班)
 時數：13.5 小時 原價：1,875 元
 指導老師：陳世瑛 全程優惠：1,500 元

國際標準舞—拉丁舞初級 (16人以上始開班) * 簡單易學不需舞伴
 課程介紹：吉倫巴、探戈、倫巴、恰恰、等。
 時間：1/2-3/5，每週二晚上 7:00-9:00
 時數：18 小時 原價：1,875 元
 全程優惠：1,500 元

國際標準舞—摩登舞中級 (16人以上始開班) * 簡單易學不需舞伴
 課程介紹：華爾滋、英式探戈、圓舞曲、狐步(基本步)。
 時間：12/28-2/29，每週四晚上 7:00-9:00
 時數：18 小時 原價：1,875 元
 全程優惠：1,500 元

塑身減重有氧 (早班)(10人以上始開班) * 自備乾淨有氧運動鞋
 課程介紹：低衝擊有氧、階梯有氧，適合剛開始運動者、下背或膝蓋不適者、體重過重者、年長者等。
 時間：1/23-3/12，每週二、四上午 10:00-10:50 1/24-3/20，每週三、五下午 2:00-2:50
 開課中，每週六下午 1:00-2:00
 時數：12 節 原價：2,875 元
 指導老師：郭雅琪 全程優惠：2,300 元

健康瑜珈 (12人以上始開班) * 自備瑜珈墊
 課程介紹：呼吸調氣、靜心靜坐、各式體位法、經絡按摩。
 時間：2/7-5/8，每週三上午 9:40-11:10 2/27-4/30，每週二下午 2:30-4:00 1/20-3/30，每週六上午 10:40-12:10 1/2-3/5，每週二晚上 7:30-9:00
 時數：13.5 小時 原價：1,500 元
 指導老師：林南媛、劉莉綺、許小君 全程優惠：1,250 元

有氧運動 (7人以上始開班) * 自備乾淨有氧運動鞋
 課程介紹：簡易韻律操、有氧舞蹈、伸展緩和操、肌耐力訓練。
 時間：3/9-6/1，每週六上午 9:40-10:30 2/21-5/15，每週三下午 3:10-4:00 3/15-6/7，每週五上午 9:40-10:30
 時數：12 節 原價：1,875 元
 指導老師：林郁茵、陳紫玲 全程優惠：1,500 元

新書上架 歡迎借閱

黎明社教中心圖書館112年10~12月新書上架囉！歡迎社區民眾來館借閱，如想知道更多新書訊息請至本中心館內查詢。

- 終究一個人，何不先學快樂的獨老 著者/劉秀枝 出版/寶瓶
- 我從前認識的某個人 著者/臥斧 出版/鏡文學
- 家賦服務 著者/芙麗達·麥法登 譯者/謝佩欣 出版/寂寞
- 自卑與超越：陪你走過生命幽谷、啟動動能的阿德勒勇氣心理學 著者/阿爾弗雷德·阿德勒 譯者/吳勇立 出版/時報
- 底層邏輯 2：帶你升級思考，挖掘數字裡蘊含的商業寶藏 著者/劉潤 出版/時報
- 毀滅前的香格里拉 著者/屈良汐 譯者/韓宛庭 出版/采實
- 剪刀石頭布 著者/愛麗絲·芬妮 譯者/吳宗璘 出版/春天
- 凶人殺殺人事件 著者/今村昌弘 繪者/夜汽車 譯者/詹慕如 出版/獨步
- 黑牢城 著者/米澤穗信 譯者/黃詩婷 出版/尖端
- 來世 著者/阿卜杜勒拉克·古納 譯者/郁保林 出版/潮浪
- 神奇柑仔店 15：冒牌的長髮公主餅乾 著者/廣嶋玲子 繪者/Jyajya 譯者/王蘊潔 出版/親子天下
- 神奇柑仔店 16：忍者畫片的正面對決 著者/廣嶋玲子 繪者/Jyajya 譯者/王蘊潔 出版/親子天下
- 廢線彼端的人造神明 著者/瀟湘神 繪者/山米 Sammixyz 出版/獨步
- 婆婆撒哈拉 著者/蔡適任 出版/時報
- 千禧黑夜 著者/冒業 出版/博識
- 故事的那時此刻 著者/哲儀、寵物先生、陳浩基 出版/博識
- 姓司武的都得死 著者/譚劍 繪者/森森 出版/蓋亞
- 瑪麗迷宮 著者/羅倫·葛洛芙 譯者/尤傳莉 出版/新經典
- 團圓 著者/史蒂夫·卡瓦納 譯者/聞若婷 出版/馬可李羅
- 大漢光武卷五帝王業 著者/酒徒 出版社/時報

閱讀使人快樂

健康舞動園地

★歡迎隨時加入上課★

壓力大就閱讀吧！

閱讀使人快樂