



### 主題：閱讀·讓你擁有好心情

青少年之生活型態和心理健康等有密切的關係，長期累積下來會影響未來成年後的生活及社會發展，如何透過閱讀激發內在潛能，後疫情時代，圖書館推動的療癒閱讀可以幫助您了解壓力對身心的作用與影響，增進情緒管理與情緒智能，教導各種有效的身心放鬆技巧，提升問題解決能力。您也可以自己透過靜坐、冥想增進正向信念與自我實現能力，以及提升靈性健康適能。此外，培養運動與休閒的嗜好和人際關係也可以讓生活充滿能量。

### 新書快報



人生中總有太多的目光伴隨每個人的成長，人們很容易在這些目光中迷失自己，不知道自己心中所想、心中所願。個全新的角度看待生活，也會對他人的目光有一個全新的認識。究竟什麼才是自己想要的，活成自己喜歡的模樣。其實，也說不定，被這個世界逐漸改變的我們，已經悄然改變了這個世界。



你不必活成別人喜歡的模樣



情緒，是人類最自然的防衛反應。遇到不合理的對待，你當然可以生氣；面對未知，不安會讓你更謹慎小心。但可不要掉進「情緒化思考」的陷阱，讓自己越「想」越慌、越「想」越氣！當我們願意理解情緒的作用，聚焦於心中所顯化的情緒，是如何幫助了我們，我們就可以衷心感謝情緒，並且讓它們自由流動，和它們成為朋友。



你可以生氣，但是不可以越想越氣



寫給想跟世界靠近，但又害怕受傷的你除了自己以外的人們，都要視為「他人」。比起「尋找理想的自己」，更要「接受脆弱的自己」。拿起這本書的你，是否對於自己以外的人和世界，都有著如岩石般粗礪的疏離感呢？你想知道如何擺脫這種感覺，也多少抱著能順利融入的期待……



致親愛的，這是你和世界最好的距離



## 閱讀與情緒管理

### 閱讀的5大好處：減少憂慮、焦慮，還有這些意想不到的幫助



提高智力

研究表示，閱讀可以增加腦中的詞彙量，這與幫助智力發展也有關聯。研究發現，年輕時提高閱讀能力與智力發展有關，且若早期閱讀能力愈強，則可能愈聰明。

減輕壓力



減少焦慮

神經心理學家大衛·劉易斯博士發現，只需6分鐘閱讀時間，無論是報紙或書籍，都可使心率減慢和緩解肌肉緊張。

閱讀可幫助控制任何會引起焦慮的思想產生，並對大腦有撫慰作用，當我們透過書中角色在故事中穿梭時，想法和抑制的意識都會隨之而去。

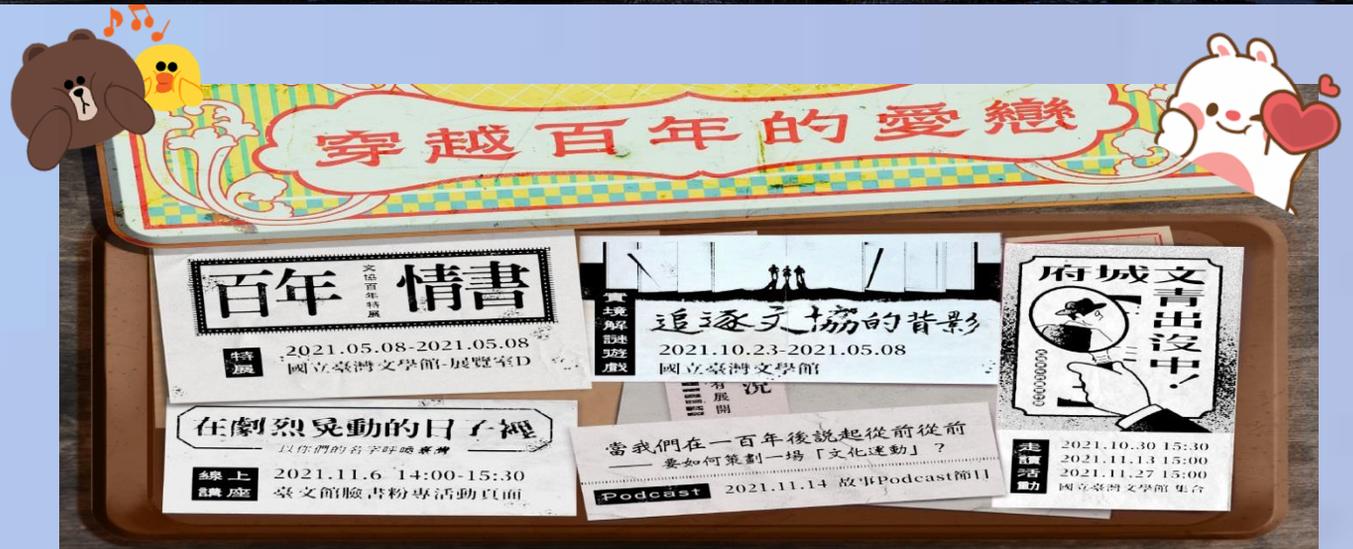


減緩認知能力衰退

更有同理心和社交技巧

神經病學雜誌(Journal of Neurology)發表過一項研究，指出閱讀和其他刺激心智的活動，可能會減緩失智症(Dementia, 俗稱老年癡呆症)的發生，該研究針對294名平均年齡89歲的年長者，在他們死亡前約6年開始調查研究，並分析他們的大腦，發現在早年與晚年有閱讀、寫作和其他心智刺激活動者的大腦，較無出現失智症的病變與斑塊。

科學(Science)雜誌上的一項研究發現，常閱讀小說的人，更能理解人們的信仰、慾望和想法與自己的不同，也就是更有同理心。加拿大多倫多大學應用心理學和人類發展系(Department of Applied Psychology and Human Development)的研究作者基思·奧特利(Keith Oatley)認為，小說會使讀者與書中角色連結起來，讓讀者容易對現實中的人，產生更多共鳴，進而發展人際關係。



什麼樣的愛能夠穿越百年？是刻骨銘心的愛情？還是相許一生的約定？其實，有一份愛，早已穿越了時間，連結了百年前與百年後的你、我、他，那就是……「臺灣人對臺灣的愛」！

一百年前的臺灣人，發起了各式各樣的社會運動，例如：成立臺灣文化協會、向日本殖民政府請願政治權、創立臺灣民眾黨、臺灣自治聯盟……

這一切，都是因為他們對家鄉臺灣有著濃烈的、熱情的、深切的愛。事實上，這份愛不只是對著臺灣，更是對著日後生長在這塊土地上，世世代代的臺灣人，也就是今日我們。

前輩的耕耘，是為了後輩的幸福，期許身為後輩的我們能越來越好。這份穿越百年的愛戀，你，感受到了嗎？

國立臺灣文學館的「百年文協」活動即將開跑了，快來參加，來場和百年前輩的戀愛吧！

♥ 展覽：百年情書·文協百年特展  
展出時間：2021/05/08-2022/05(暫定)  
展出地點：國立臺灣文學館-展覽室D

□ 實境解謎遊戲：追逐文協的背影  
活動時間：2021/10/23-2021/05(暫定)  
活動地點：國立臺灣文學館

線上講座：在劇烈晃動的日子裡  
——以你們的名字呼喚臺灣  
講座時間：2021/11/6 14:00-15:30  
講座地點：國立臺灣文學館臉書頁面

走讀：府城文青出沒中！——文協青年的臺南行跡  
導覽時間：2021/10/30 15:30、11/13 15:00、11/27 15:00  
導覽地點：國立臺灣文學館等其他歷史景點  
報名連結：<https://bit.ly/Tai-lam-bun-tshing>

□ Podcast：當我們在一百年後說起從前從前——要如何策劃一場「文化運動」？  
播出時間：2021/11/14  
播出平台：故事StoryStudio Podcast節目



## 藝文快報

### 【身心靈健康講座】以德養生：尋求一個更好的健康方式

#### • 活動日期

2021/10/31 14:30~16:30

#### • 活動地點

臺南文化中心國際廳B1會議室

【Physical and Emotional Health】Our health could be related with our morality: finding a better way in the traditional culture.

1. 消化系統疾病治療新知。
2. 臨床案例分析。
3. 中醫的養生方式：以德養生。
4. 中華傳統文化蘊含的養生之道。
5. 尋求一個更好的健康方式。

講師》丁楷庭(阮綜合醫院消化內科主治醫師)

主辦》社團法人新三才文化協會

※列入終身學習2H



### 果陀劇場《我的大老婆》專治幸福更年期

10月30日(六)19:30

10月31日(日)14:30

主辦單位》果陀劇場

協辦單位》臺南市政府文化局

演出單位》曾國城、王琄、姚坤君、范乙霏  
領銜主演

票價》500/900/1400/1700/2000/2300/2600  
元(請洽TixFun售票系統<https://tixfun.com>或7-11 ibon) 臺南文化中心會員卡9折

### 淺談現代音樂與演奏

2021/10/30 14:30~16:30

#### 活動地點

【東區】臺南文化中心國際廳B1會議室  
各種現代樂曲介紹和展示，相關的曲式和特色說明，淺談爵士樂之即興與Adlib的特色與演出技巧，現場Standard範例演奏，作曲與編曲之區別和入門。講師 葉昶(南台灣拉丁音樂創作樂團Hola Band 音樂總監)

主辦》拉丁音樂創作樂團



### 藝FUN券

發放部會文化部

發放對象及數量

總份數：300萬份 數位加碼券：240萬份，

符合五倍券資格者均可參加抽籤

紙本加碼券：60萬份，符合五倍券資格，且須

為18歲以下、65歲以上或身心障礙者可參加抽籤

※注意事項：

1.數位券、紙本券僅能擇一登記。

2.數位券僅限以一組手機門號綁定一組身分證字號登入APP領取。

3.紙本券自110年10月1日起另提供四大超商事務機登記管道。

抽籤次數 配合共通平台抽籤，計4次

加碼券使用期間 2021/11/10至2022/4/30

適用範圍

適用於全國藝文場域及藝文店家，包含藝文展演預購票券等預計可使用店家數約1萬家

### 藝FUN券台南適用店家一覽表QR code

