



115年05月圖書館月刊

主題：主題書展活動*社會情緒書展2

寫給生活的情書~

Love letters to life

幾乎是每日。
彷彿他喜歡一次。 **展區主題**

寫給日常
Letters to everyday moment

我們生活之中的每個片刻都是近乎無限可能的路徑分支，你走在自己的路徑上前行，也在改變別人的路徑。時間是你我生命的變形變數。

寫給那個期待完美的自己
Letters to my imperfect self

你不需要變得很完美，才值得被愛；你的存在本身，就是一份禮物。

寫給陪伴我的人
Letters to the ones walk with me

重要的東西，眼睛是看不見的，要用心去感受。每一場遇見都有意義，哪怕只是短暫的一程。

謝謝你出現在我的青春裡。

那首該給自己的小情歌
a song to myself

當世界太吵，更要聽自己的聲音；可以脆弱，但不需要孤單；人並不是比翼，你也可以慢慢來。

世界很大，但你也很重要。

時間：2026/4/17- 2026/6/30

寫給生活的情書

如果說國中生的人生像一片正在形成的星圖，那麼這場書展，就是一封封漂浮在宇宙中的情書，寫給情緒、寫給關係、寫給迷惘、寫給勇氣。

用閱讀寫信給生活，用文字擁抱自己。

實體書展區位於圖書館前，歡迎來參觀。

書展分為四個主題：

希望帶你看見生活、認識自己、理解他人、療癒自己，像走過一段成長旅程。



主題一	主題二	主題三	主題四
寫給日常生活小事 In every life, there is love and loss, hope and joy, wonder and mystery. Let's celebrate the moments, feelings, and experiences, both big and small, that make up a life.	寫給那個期待完整的自己 Letters to my imperfect self	寫給陪伴我的人 Letters to the ones walk with me	那首該給自己的小情歌 a song to myself

主題書展延伸活動：給自己的小情歌
點一本書，聽一首歌，留一段話

<https://tcjh88085.my.canva.site/20260>

首先先來點一首歌吧！

給自己的小情歌

記得連結網址喔！
<https://tcjh88085.my.canva.site/20260day1>

主題一：寫給日常生活小事
焦點：正念、覺察、生活美學。

在平凡中看見不凡，練習感知當下。生命並非由重大事件構成，而是由無數個細小而閃光的瞬間串連而成。

展區 1：寫給日常生活小事

焦點：在平凡中看見不凡，練習感知當下。

書名	情緒價值標籤	推薦文案
《時光洗衣鋪》 《一個人的粗茶淡飯》 《用一頓飯的時間旅行》 《偏執食堂》 《還想浪費一次的風景》	心理淨化 獨處美學 感官覺察 接納獨特 感恩練習	那些洗不掉的憂傷，就交給時間慢慢晾乾。 一個人吃飯不是孤單，是與自己靈魂的約會。 味蕾是通往世界最快的門票，今天你想去哪？ 每一種古怪的堅持，都是對生活的深情。 那些看似無用的時光，其實最是閃閃發亮。

圖推老師依據展出書籍的內容編輯出該書的心情小卡

還想浪費一次的風景 作者：那伽喝那 登錄號：00049552 館藏狀態：不可外借	時光洗衣鋪 = The time laundrette 作者：海倫·邦尼 登錄號：00052840 館藏狀態：不可外借	用一頓飯的時間旅行 作者：那伽喝那 登錄號：00049552 館藏狀態：不可外借	一個人的粗茶淡飯 作者：Maria Frazee 登錄號：00052998 館藏狀態：不可外借
---	--	---	--

主題一展出書單

主題二：寫給那個期待完整的自己

焦點：自我接納、容忍脆弱、情緒調節。

你不需要變得很完美，才值得被愛；你的存在本身，就是一份禮物。

親愛的，別害怕與眾不同 = 作者：張理軒著 登錄號：00048765 館藏狀態：不可外借	如果這是100個人的世界 作者：潔琪·霍奇(Ja...) 登錄號：00051975 館藏狀態：不可外借	流浪日記：世界，是我的信仰 作者：浩子(謝斯英)... 登錄號：0000048382 館藏狀態：不可外借	Just Because 作者：Matthew Mcc... 登錄號：00052342 館藏狀態：不可外借	存在的藝術 作者：埃里希·佛洛... 登錄號：00051872 館藏狀態：不可外借	接受不完美的勇氣 作者：小倉廣著/編... 登錄號：00041339 館藏狀態：不可外借	I am quiet: a story for the introvert... 作者：Powers, Andi... 登錄號：00051226 館藏狀態：不可外借	I talk like a river / 作者：words by Jai... 登錄號：00052298 館藏狀態：不可外借
--	---	--	---	---	--	--	---

主題二 展出書單

焦點：拒絕內耗，擁抱最真實（即便不完美）的模樣。

主題：寫給那個期待完整的自己

書名：《今日宜不努力》
《接受不完美的勇氣》
《親愛的，別害怕與眾不同》
《存在的藝術》
《世界盡頭的咖啡館》

情緒價值標籤：壓力釋放、自我認同、勇氣與自信、生命價值、人生探尋

推薦文案：偶爾停下來「登出」世界，是為了下次更好的登入。阿德勒說：不完美，才是我們向前的動力。你的怪，正是你最可愛、最無可取代的地方。練習「成為」自己，而不是「擁有」別人期待的東西。停下來問問自己：你為什麼在這裡？

圖推老師依據展出書籍的內容編輯出該書的心情小卡

焦點：和解、遺憾與人際間的溫暖流動。

主題：寫給陪伴我的人

書名：《那些未曾說過的話》
《歡迎搭乘轉運計程車》
《勿忘我餐廳營業中》

情緒價值標籤：關係溝通、轉念與相遇、記憶與愛

推薦文案：別讓愛成為來不及說出口的秘密。每一場遇見都有意義，哪怕只是短暫的一程。就算世界遺忘了，愛過的痕跡依然會在心底發光。

圖推老師依據展出書籍的內容編輯出該書的心情小卡

食偏執 作者：米果著 登錄號：00051001 館藏狀態：不可外借	世界盡頭的咖啡館：這一生，我... 作者：約翰·史崔勒基 登錄號：00052825 館藏狀態：不可外借	勿忘我餐廳營業中 作者：清輝著；吳... 登錄號：00052795 館藏狀態：不可外借	歡迎搭乘轉運計程車 作者：喜多川泰著；... 登錄號：00052882 館藏狀態：不可外借	我的存在本來就值得青睞 作者：吳嫻嫻著 登錄號：00048932 館藏狀態：不可外借
---	---	---	---	--

主題四：給自己的小情歌

焦點：自信、韌性、勇氣、未來的期許。

當世界太吵，請聽聽自己的聲音

你可以脆弱，但不需要孤單。

慢慢來，人生不是比賽。

世界很大，但你也很重要。

主題三：寫給陪伴我的人

焦點：人際關係、感恩、同理心、界線。

重要的東西，眼睛是看不見的，要用心去感受。

主題：給自己的小情歌

焦點：自我療癒，在大自然與好運中找到平靜

書名：《跟一棵樹聊天，聽他的人生哲學》
《Get lucky! 助你好運》

情緒價值標籤：自然療癒、正向心理

推薦文案：學會像樹一樣：深深扎根，淡然面對風雨。運氣不是等來的，是從你愛上生活的那一刻開始的。

圖推老師依據展出書籍的內容編輯出該書的心情小卡

主題四展出書單

今日宜(不)努力：讓你有擇日再說，幸... 作者：郝譽川作 登錄號：00052900 館藏狀態：不可外借	我喜歡 作者：敏娜 登錄號：00023018 館藏狀態：不可外借	Together with You 作者：Patricia Toht... 登錄號：00051198 館藏狀態：不可外借	擁抱：沒有任何一個擁抱該被忘記 作者：幾米著 登錄號：00030225 館藏狀態：不可外借
Get lucky! 助你好運：九個心理... 作者：劉軒作 登錄號：00041861 館藏狀態：不可外借	跟一棵樹聊天，聽他的人生哲學 作者：春花媽著lgS... 登錄號：00051142 館藏狀態：不可外借	在人生旅途中追逐星星 作者：沙基·布勒奇(...) 登錄號：00051297 館藏狀態：不可外借	不怕我和世界不一樣：許芳宜的生... 作者：許芳宜口述；... 登錄號：00051663 館藏狀態：不可外借

台北閱讀空間
作者：水風子著 / 登錄號：00041096 館藏狀態：不可外借

圖書館月刊公告於

1. 自強國中首頁---閱讀桃花源訊息
2. 自強國中圖書館系統-圖書館公告
3. 圖書館閱讀走廊-公佈欄