

走過 2020 年，2021 是個「邁開步伐」的開始，也是從零到一的行動象徵。在過去這一年中，我們得到了許多暫時休息、反思，以及改變過去生活模式的機會。而當新的一年到來，這些轉變也將成為我們前進的推力。

變動的一年，帶來全新的展望

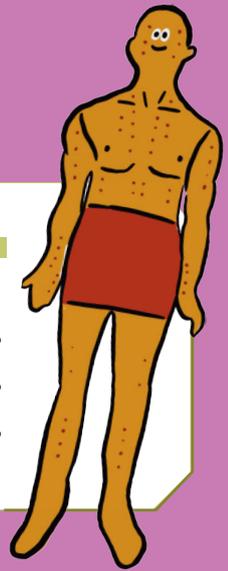
也許因為一場取消的活動，讓你終於翻開了書櫃中間置許久的好書；也許因為公司宣布在家工作，讓你的早餐不再總是礙於通勤而簡單倉促。而這些改變是否也讓你開始思考，生活的經營也許還存在著更多的可能性？

而眼前嶄新的 2021 年，與其選擇讓環境限制我們，或許轉念一想，我們也可以將這新的一年視為更新生命的延續，訂下「新年新計畫」，將過去這段時日的心情與思想積累，轉化為展望新型態生活的養分，以期待在新的一年耕耘新計畫，收穫新生命。

專家帶你逛圖書館，尋找 2021 新計畫

本期列入四大新年新計畫「健康養生、理財儲蓄、戀愛人際、閱讀學習」，由四位專家帶領讀者走進圖書館，分享他們如何在這座知識寶庫中尋出一條通往理想生活的捷徑，以及如何透過圖書館這個空間，提供自己與生命中重要的人相互陪伴、共同成長的契機。

圓夢新計畫
從閱讀出發！



01 健康食養專家 王明勇

健康的身體是圓夢之根本，食養專家王明勇將帶領讀者從書桌到產地，找到新年的健康新提案。

從三餐開始，為環境盡一份力！

- ✓ 借閱「綠色」書籍，了解有機知識。
- ✓ 選擇有機農作，支持友善種植方式。
- ✓ 動手煮健康料理，用身體閱讀有機。



02 理財達人 張偉明

若是總覺得薪水不夠用，買房遙遙無期，除了苦思如何開源之外，省錢達人張偉明將分享他如何善用圖書館資源，實踐減法生活。

用減法過生活，不再被金錢綁架！

- ✓ 多借閱料理、食譜書籍，嘗試自己烹飪。
- ✓ 善用圖書館，和家人共同分享閱讀時光。
- ✓ 愛物惜物，養成不依賴金錢的生活態度。
- ✓ 多多參加圖書館活動，零成本擴展眼界。



03 諮商心理師 吳妮瑩

對於自己生命中重要的伴侶或朋友，若希望在彼此相伴的時光裡，找到共同的話題、興趣或目標，諮商心理師吳妮瑩也將分享愛書人的約會指南，了解圖書館能如何滋養、深化人與人之間的理解及連結。

和_____一起成長，達到平衡健康的關係！

- ✓ 一起接觸新知識，開啟全新話題與討論。
- ✓ 多閱讀心理學相關書籍，提升自我了解。
- ✓ 涉獵心理學案例，學習互動技巧與知識。
- ✓ 持續保持學習熱情，共同構築關係堡壘！



04 兒童文學作家 陳沛慈

「未來書包——預約我的未來書單」活動，陳沛慈老師則邀請身為家長的你，從閱讀裡陪伴孩子成長。

養成閱讀習慣，做家人和朋友的閱讀夥伴！

- ✓ 列出我的專屬書單，向新年新目標更進一步。
- ✓ 善用圖書館資源，在家中建立良好的閱讀環境。
- ✓ 和家人、朋友分享讀後心得，一起反思、聯想。



就讓我們跟著專家的腳步走進圖書館，找到屬於自己的2021新年新計畫！