

後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
1	菊池體操 終極版： 從25到95歲都能做的最強健康操	菊池和子、新村直子 作；童唯綺譯	大都會文化事業 有限公司	2022	9786269515653	老後生活
2	他是憂鬱，不是失智了： 老年憂鬱症，難以察覺心病	和田秀樹著；楊詠婷譯	仲間出版	2021	9789869892056	老後生活
3	減糖新生活，讓你抗老抗糖化	簡光廷、劉蕙毓、黃詩茜作	白象文化	2021	9789865559557	老後生活
4	預見熟年的自己：老後自在的生活法律	呂秋遠	三采	2021	9789576586309	老後生活
5	長壽新人生	林達·葛瑞騰、安德魯· 史考特；林曉欽譯	今周刊	2021	9786267014066	老後生活
6	迎接超高齡：熟齡人生幸福提案	周傳久作	巨流圖書公司	2021	9789577326027	老後生活
7	滑溜食療的慢老奇蹟	渡邊泰雄, 石毛敦作； S.S.譯	麥浩斯	2020	9789864085965	老後生活
8	高齡復健營養學	若林秀隆作；洪韻筑譯	晨星	2020	9789861776224	老後生活
9	長壽解方	詹姆士·迪尼寇蘭托尼歐、 傑森·方作；周曉慧譯	晨星	2020	9789864439904	老後生活
10	50歲以上的營養學	成田美紀、檢見崎聰美 作；李貞慧譯	大是文化	2020	9789579654654	老後生活
11	這樣過日子剛剛好	大塚宣夫作；高秋雅譯	高寶	2020	9789863619222	老後生活

資料來源：臺中市立圖書館



後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
12	父母老了，我也老了	米利安·阿蘭森瑪賽拉·巴克·維納作；吳書榆譯	經濟新潮社	2020	9789869868051	老後生活
13	希望老後的我，看起來還不錯！	萬子綾等作；周詠詩繪	時報出版	2020	9789571381527	老後生活
14	百歲時代	卡米拉·卡文迪許作；高霽芬譯	三采	2020	9789576584442	老後生活
15	高年級逆齡先修班	克里斯·克洛利、亨利·洛奇、艾倫·漢彌頓；曾琳之譯	高寶	2020	9789863619321	老後生活
16	不老經濟	詹文男等作	商周出版	2020	9789864778461	老後生活
17	逆齡餐桌	潘文涵, 陳亮恭作	天下生活	2019	9789869820424	老後生活
18	70歲運動也不遲！50+的肌力訓練計畫	李淳國作；黃淑美譯	原水	2019	9789869773546	老後生活
19	我是兒子，我來照顧	平山亮作；薛寧心譯	臺灣商務	2019	9789570532043	老後生活
20	全球銀力時代	楊寧茵作	野人	2019	9789863843849	老後生活
21	哈佛教你幸福一輩子	喬治·華倫特作；許恬寧譯	天下文化	2018	9789864793938	老後生活
22	33個下流老人的翻身日記	保坂隆作；侯詠馨譯	大樂文化	2018	9789869659628	老後生活

資料來源：臺中市立圖書館



後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
23	銀光經濟：55個案例， 開拓銀髮產業新藍海	約瑟夫·F·柯佛林作； 許恬寧譯	天下文化	2018	9789864794966	老後生活
24	未來年表：人口減少的衝擊， 高齡化的寧靜危機	河合雅司作；林詠純、 葉小燕譯	究竟	2018	9789861372464	老後生活
25	老有所終：長命百歲還是品質九九？	莊錦豪作	時報出版	2018	9789571373508	老後生活
26	坐著就能做！銀髮族瑜珈	山田泉作；楊毓瑩譯	旗標	2017	9789863124856	老後生活
27	剛好就能多活10年	伯蒂爾·馬克倫德作； 郭騰堅譯	網路與書出版	2017	9789866841880	老後生活
28	老後生活心事典	佐藤真一作；吳佩俞譯	晨星	2016	9789864431274	老後生活
29	人生下半場，更精彩！	肯·布蘭查/莫頓·謝維茲	大好書屋	2016	9789862485859	老後生活
30	熟年自治世代。用設計服務未來的自己	馬帝亞斯·伍爾維奇、布魯 斯茅設計團隊作；盧俞如譯	麥浩斯	2016	9789864081981	老後生活
31	腸壽食	藤田紘一郎、魚柄仁之助 作；許敏如譯	常常生活文創	2016	9789869365543	老後生活
32	好好照顧您	詹鼎正作	寶瓶文化	2015	9789864060009	老後生活
33	記憶空了，愛滿了： 陪爸爸走過失智的美好日子	周貞利作	天下生活	2014	9789862419540	老後生活

資料來源：臺中市立圖書館



後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
34	在擁抱的瞬間・想起遺失的時間	林孝英作、繪；張珮婕譯	奧林	2021	9789869990523	理想的告別
35	發光的樹	海狗房東作；貓魚繪	維京	2021	9789864403929	理想的告別
36	媽媽離開的時候想穿什麼顏色的衣服？	申昭潁作；曹雅晴譯； Uyada.studio繪	堡壘文化	2021	9789860693591	理想的告別
37	100天後會死的鱷魚	菊池祐紀作；呂盈璇譯	三采	2021	9789576584985	理想的告別
38	死亡與生命手記： 關於愛、失落、存在的意義	歐文・亞隆、瑪莉蓮・亞隆 作；鄧伯宸譯	心靈工坊	2021	9789863572114	理想的告別
39	從兩個人到一個人	津端英子等作；李毓昭譯	太雅出版社	2021	9789863364191	理想的告別
40	走過道謝、道歉，可以無憾道愛、道別	朱為民作	商周出版	2021	9789860734416	理想的告別
41	最後的告別	艾琳・凱爾西作；李貞 慧譯；金素妍繪	銀河文化	2021	9789860664300	理想的告別
42	送行者的生死筆記	木村光希作；林姿呈譯	墨刻	2021	9789862896709	理想的告別
43	失去母親這件事	岡田尊司作；甘為治譯	楓書坊	2021	9789863777410	理想的告別
44	壽命圖鑑	IROHA出版社作；藍嘉 楹、李璦祺譯；山口佳織繪	上誼文化公司	2019	9789577626684	理想的告別

資料來源：臺中市立圖書館



後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
45	回憶樹	布麗塔·泰肯特拉普作；吳其鴻譯；布麗塔·泰肯特拉普繪	維京	2019	9789864402922	理想的告別
46	我將前往的遠方	郭強生作	天下文化	2018	9789864792276	理想的告別
47	活了一百萬次的貓	佐野洋子作；林真美譯；佐野洋子繪	步步	2018	9789869677813	理想的告別
48	理想的告別：找尋我們的臨終之路	安·紐曼作；胡訢諄譯	左岸文化	2017	9789865727574	理想的告別
49	在我告別之前	柯瑞·泰勒作；王凌緯譯	八旗文化	2017	9789869457262	理想的告別
50	只想為你多做一餐	鄭城基作；胡椒筒譯	四塊玉文創	2017	9789869550550	理想的告別
51	愛，無所不在	皮姆·凡赫斯特作；呂奕欣譯；莎莎弗拉斯·德·布魯茵繪	字畝文化	2016	9789869369312	理想的告別
52	爺爺的天堂筆記本	吉竹伸介作、繪；許婷婷譯	三采	2016	9789863426806	理想的告別
53	化為千風	新井滿著，佐竹美保圖，張桂娥譯	小魯文化	2012	9789862113240	理想的告別
54	爺爺的天使	尤塔·鮑爾作、繪；高玉菁譯	三之三	2002	9789572089736	理想的告別
55	獺的禮物	蘇珊·巴蕾作；林真美譯	遠流	1997	9789573232995	理想的告別

資料來源：臺中市立圖書館



後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
56	九十挺立・繼續舞向終點	樂莖軍(薇薇夫人)作	天下生活	2022	9786269555987	第三人生
57	注音練習	林儀作；薛慧瑩繪	KIDO親子時堂	2021	9789865306878	第三人生
58	我的粉蠟筆	許智偉作、繪	青林	2021	9789862745458	第三人生
59	114歲的新生： 瑪麗・沃克奶奶的閱讀之旅	麗塔・蘿雷妮・赫伯德作； 劉清彥譯；歐葛・摩拉譯	三民	2021	9789571471686	第三人生
60	熟齡遊學：半百人生的海外體驗營	豌豆老公主 Amy 作	四塊玉文創	2021	9789865510862	第三人生
61	我想看妳變老的樣子：明天的女人， 比昨天的女孩更精采	鄧惠文作	天下文化	2021	9789864795284	第三人生
62	最高退休人生：阿德勒指引我們 幸福度過人生後半段	岸見一郎作；葉小燕譯	春天出版社	2021	9789577413451	第三人生
63	向夕陽敬酒：生命深秋時的智慧筆記	王浩一作	有鹿文化	2020	9789869953092	第三人生
64	陪爺爺空中釣魚	紀狄恩・斯德爾作；吳其鴻 譯；波力・伯納丁譯	台灣東方	2020	9789863383086	第三人生
65	奶奶的奇幻暑假	安寧達作；馮燕珠譯	木馬文化	2020	9789863598091	第三人生
66	黃越綏的高齡快樂學： 「老」就是這麼一回事！	黃越綏作	臺灣商務	2020	9789570532852	第三人生

資料來源：臺中市立圖書館



後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
67	老後練習簿：終於可以自在過生活	丘榮襄作	四塊玉文創	2020	9789865510046	第三人生
68	歲月靜好：蔣勳日常功課	蔣勳作	時報出版	2019	9789571356068	第三人生
69	日日靜好：90 歲精神科醫師教你恬淡慢活的幸福人生	中村恒子、奧田弘美作；賴詩韻譯	星出版	2019	9789869744539	第三人生
70	小蝌	班傑·戴維斯作、繪；吳其鴻譯	維京	2019	9789864402762	第三人生
71	第三人生任逍遙：50之後，比理財更重要的事！	施昇輝作、繪	有鹿文化	2019	9789869756853	第三人生
72	要獨立老，不要孤獨老	洪雪珍作	有方文化	2019	9789869691871	第三人生
73	媽抖：91歲的台灣第一潮嬭林莊月里	林莊月里作	寶瓶文化	2019	9789864061648	第三人生
74	老年的意義：我和那些老人共處的一年	約翰·利蘭作；周沛郁譯	如果出版社	2019	9789578567405	第三人生
75	喬納斯與海	瑪爾里絲·凡·德·威爾作、繪；馬筱鳳, 湯培芝譯	小典藏	2018	9789869615563	第三人生
76	香蕉爺爺香蕉奶奶	野志明加作、繪；米雅譯	三民	2018	9789571464879	第三人生
77	老得好優雅	瓊·齊諦斯特作；唐勤譯	天下文化	2018	9789862165140	第三人生

資料來源：臺中市立圖書館



後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
78	棕先生的神奇帽子	今井彩乃作、繪；宋珮譯	維京	2017	9789864401666	第三人生
79	沒有神也沒有佛：佐野洋子的老後宣言	佐野洋子作；陳系美譯	木馬文化	2017	9789863593706	第三人生
80	年輕不老，老得年輕： 劉墉寫給中老年人的勵志處世書	劉墉作	聯合文學	2016	9789863231455	第三人生
81	超級烏龜	俞雪花作、繪；張琪惠譯	三之三	2016	9789865664206	第三人生
82	一個人的老後：獨身晚年是女人的第二人生，請大方快樂地享用！	上野千鶴子作；楊明綺譯	時報出版	2015	9789571362755	第三人生
83	為阿嬤做傻事：解嚴後臺灣囝仔心靈小史1	楊富閔作	九歌	2013	9789574448999	第三人生
84	叔公的理髮店	瑪格麗·金·米契爾作；柯倩華譯；詹姆斯·瑞森繪	三之三	2001	9789572089026	第三人生
85	像樹那樣生活	禹鍾英作；何汲譯	遠流	2022	9789573294948	解憂處方箋
86	55歲開始的Hello Life	村上龍作；張智淵譯	大田	2022	9789861797045	解憂處方箋
87	昨天晚上	白希那作、繪；林珣潔譯	小魯文化	2021	9789865566241	解憂處方箋
88	狐狸與樹	陳彥伶作	台灣東方	2021	9789863384137	解憂處方箋

資料來源：臺中市立圖書館



後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
89	內在小孩	亨利·布雷克蕭 作、繪；海狗房東譯	親子天下	2021	9786263050013	解憂處方箋
90	那些消失的事	碧翠絲·阿雷馬娜作、 繪；王卉文譯	阿布拉	2021	9789865876999	解憂處方箋
91	房東阿嬤與我：從今以後	矢部太郎作；緋華璃譯	新經典文化	2021	9789860669947	解憂處方箋
92	星期天被遺忘的人	瓦萊莉·貝涵作；黃聖閔譯	商周出版	2021	9789865482725	解憂處方箋
93	老年維特的煩惱	顏瑜作	釀出版	2021	9789864454754	解憂處方箋
94	流浪的島	如遇作； 林廉恩、施暖暖繪	DreamKeepr	2021	9789860621907	解憂處方箋
95	第100根白毛	盧方方作；嫩毛林繪	佞可傳媒	2020	9789869897914	解憂處方箋
96	明天·很有可能	戴夫·艾格斯作；劉清彥 譯；藍·史密斯譯	拾光	2020	9789869873604	解憂處方箋
97	五百年後……	黃惠玲作	和英	2020	9789869808538	解憂處方箋
98	快樂·你在哪裡？	艾娃·伊蘭作； 許皓宜、莊宥榛譯	水滴文化	2020	9789579529587	解憂處方箋
99	悲傷·讓我抱抱你	艾娃·伊蘭作； 許皓宜、莊宥榛譯	水滴文化	2020	9789579529570	解憂處方箋

資料來源：臺中市立圖書館



後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
100	坐在世界的一角	布蘭登·溫佐作、繪； 宋珮譯	拾光	2020	9789869685184	解憂處方箋
101	我所去過最遠的地方	陳宗暉作	時報出版	2020	9789571383736	解憂處方箋
102	關於衰老這件事	河合隼雄作；葉冰婷譯	時報出版	2019	9789571376622	解憂處方箋
103	從此以後：童話故事與人的後半生	艾倫·B. 知念作； 劉幼怡譯	天衛文化	2019	9789574904754	解憂處方箋
104	之後	樓弘·莫侯作、繪； 尉遲秀譯	步步	2019	9789579380461	解憂處方箋
105	總有一天你會懂	海可·法樂作；韓絮光譯； 瓦勒里奧·維達利繪	天下雜誌	2019	9789863984856	解憂處方箋
106	不只是孝順，我想好好陪您變老	艾彼作	四塊玉文創	2019	9789578587564	解憂處方箋
107	我啊，走自己的路	若竹千佐子作；林佩瑾譯	圓神	2019	9789861336893	解憂處方箋
108	兔子啊，這不過是個過程	馬克西姆·萊奧、約亨·古 奇作；宋淑明譯	臺灣商務	2019	9789570532203	解憂處方箋
109	變老的勇氣	岸見一郎作；王蘊潔譯	平安文化	2018	9789869704632	解憂處方箋
110	面對久病家人的勇氣	貝瑞·雅各布、茱莉亞·梅爾 作；賈可笛譯	三采	2017	9789863428060	解憂處方箋

資料來源：臺中市立圖書館



後青春創齡X解憂日誌書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2022/8/2-2022/10/2

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
111	老後所煩惱的事・有九成都不會發生	枼野俊明作；詹慕如譯	天下文化	2017	9789864791958	解憂處方箋
112	麥基先生請假的那一天	菲立普・史戴作	小魯文化	2012	9789862113141	解憂處方箋

資料來源：臺中市立圖書館

