

# 晚安，身心都好眠 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/03/03-2024/05/05

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
1	冬眠旅館：祝您好眠！	龜岡亞希子文.圖；張東君譯	小魯文化	2023	<a href="#">9786267350355</a>	大人的床邊故事
2	晚安長頸鹿	顏志豪文；南君圖	四也文化出版	2023	<a href="#">9786269684113</a>	大人的床邊故事
3	後來，就把失去熬成失眠	無NONNO著	皇冠文化	2023	<a href="#">9789573340546</a>	大人的床邊故事
4	垂釣睡眠	鍾怡雯著	九歌	2022	<a href="#">9789864505227</a>	大人的床邊故事
5	夢銀行：好夢糖或惡夢糖	aki kondo文、圖；劉淑雯譯	小魯文化	2022	<a href="#">9786267177754</a>	大人的床邊故事
6	夢銀行	aki kondo文、圖；劉淑雯譯	小魯文化	2022	<a href="#">9786267043264</a>	大人的床邊故事
7	輕輕說晚安	小油畫(Little Oil Art)作	麥浩斯出版	2022	<a href="#">9789864088461</a>	大人的床邊故事
8	晚安信：在城市裡下載妳的愛情	微讀著	釀出版	2022	<a href="#">9789864456611</a>	大人的床邊故事
9	大人的床邊故事：千萬次下載，助你安定情緒、輕鬆入眠的正念冥想	凱薩琳.尼可萊著；陳冠吟譯	遠流	2021	<a href="#">9789573290780</a>	大人的床邊故事
10	睡不著的夜裡就烤蛋糕吧	午後著；游若琪譯	臺灣角川	2021	<a href="#">9789865247768</a>	大人的床邊故事
11	學會好好睡：我的失眠抗戰日誌	米蘭達.里維著；朱怡康譯	行路出版	2022	<a href="#">9786269622344</a>	大人的床邊故事

資料來源：臺中市立圖書館

# 晚安，身心都好眠 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/03/03-2024/05/05

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
12	怎麼睡成這樣子	吉竹伸介著；許婷婷譯	三采文化	2021	<a href="#">9789576584572</a>	大人的床邊故事
13	歡迎光臨夢境百貨：您所訂購的夢已銷售一空	李美芮著；林芳如譯	寂寞出版	2021	<a href="#">9789869924467</a>	大人的床邊故事
14	森林裡的夢	凱倫.詹姆森文；馬克.布塔方圖；黃筱茵譯	小典藏	2021	<a href="#">9789579057769</a>	大人的床邊故事
15	被晚安豢養的人	曉希著	時報文化	2021	<a href="#">9789571394312</a>	大人的床邊故事
16	我睡不著的那一年：獻給無眠者的自癒之書，與你一起擁抱那份無形的不安	薩曼莎.哈維著；李伊婷譯	堡壘文化	2020	<a href="#">9789869874182</a>	大人的床邊故事
17	借一個你的睡前時間：訴說那些關於尋夢與青春的碎片	狼焉文	悅知文化	2020	<a href="#">9789865100650</a>	大人的床邊故事
18	像巨人一樣	馬克.丹尼歐作；伊凡.杜克繪；尉遲秀譯	青林國際	2019	<a href="#">9789862744437</a>	大人的床邊故事
19	我愛憂美的睡眠	陳威宏著	秀威資訊科技	2018	<a href="#">9789863266341</a>	大人的床邊故事
20	捨不得睡的夏夜	羅克珊.瑪麗.卡里耶文；珊頌.盧堤納凡圖；周伶芝譯	字畝文化	2018	<a href="#">9789869608978</a>	大人的床邊故事
21	走在夢的路上	刀根里衣文、圖；熊苓譯	格林文化	2015	<a href="#">9789861896427</a>	大人的床邊故事
22	快眠地圖：按圖索驥保你一生舒眠！高效工作者必備	角谷Ryo著；陳聖怡譯	如何出版	2023	<a href="#">9789861366494</a>	晚安舒眠心法

資料來源：臺中市立圖書館

# 晚安，身心都好眠 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/03/03-2024/05/05

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
23	身心科醫生教你 排解壓力、不安、沮喪、憂鬱情緒的最佳知識與訣竅	渡部芳德監修；高宜汝譯	楓葉社文化	2023	<a href="#">9789863705727</a>	晚安舒眠心法
24	睏世代：為何你的孩子總是睡不飽？	海勒.特吉恩、茱莉.萊特著；鄭煥昇譯	聯經出版	2023	<a href="#">9789570868104</a>	晚安舒眠心法
25	神奇好眠床：全世界的好孩子睡哪兒？	蕾貝卡.龐德文；莎莉.梅弗圖；周惠玲譯	遠流	2023	<a href="#">9786263611788</a>	晚安舒眠心法
26	睡眠，你好：科學實證的個人化「好睡計畫」，重設你的生理時鐘，找回優質睡眠	潔德.吳(Jade Wu)作；康學慧譯	悅知文化	2023	<a href="#">9786267288764</a>	晚安舒眠心法
27	史丹佛大學「黃金90分鐘」睡眠法	西野精治著；林姿呈譯	墨刻出版	2023	<a href="#">9789862898505</a>	晚安舒眠心法
28	全方位入眠百科：結合腦科學、營養學與運動醫學，放鬆減壓的100個好睡祕笈	Tokio Knowledge著；劉格安譯	大牌出版	2023	<a href="#">9786267305201</a>	晚安舒眠心法
29	我為什麼要睡覺？	艾蜜莉.迪弗雷納作；聞翊均譯	康軒文教	2023	<a href="#">9786263269309</a>	晚安舒眠心法
30	找回睡覺本能：我為什麼睡不著？如何自我復元？	汪淑媛著	啟示出版	2023	<a href="#">9786267257197</a>	晚安舒眠心法
31	好眠芳療	鄭雅文Vivian著	幸福文化出版	2023	<a href="#">9786267311271</a>	晚安舒眠心法
32	好好睡一覺：史丹佛睡眠名醫親授，一夜好眠的最新科學解決方案	拉斐爾.佩拉約著；潘昱均譯	奇光出版	2022	<a href="#">9786269613946</a>	晚安舒眠心法
33	睡得更聰明：讓你睡出好身體、好健康和成功人生的二十一個策略	尚恩.史蒂文森著；周佳欣譯	健行文化出版	2022	<a href="#">9786269605736</a>	晚安舒眠心法

資料來源：臺中市立圖書館

# 晚安，身心都好眠 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/03/03-2024/05/05

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
34	每個爸媽都能養出好眠寶寶：建立育兒信心，讓你和0-6歲孩子睡飽睡好	姜珮Peggy(好眠師)著	親子天下	2022	<a href="#">9786263053755</a>	晚安舒眠心法
35	快眠大全：利用光線×溫度×腦科學的123個高效睡眠休息法，終結身心腦疲勞	菅原洋平著；王華懋譯	三采文化	2022	<a href="#">9789576587986</a>	晚安舒眠心法
36	睡眠新常識：忍不住要告訴你的最新睡眠改善法，史丹佛教授教你科學新機制！	西野精治著；高慧芳譯	晨星	2022	<a href="#">9786263201361</a>	晚安舒眠心法
37	數位過勞：睡眠專科醫師的56個休息提案，修復online / offline切換倦怠	西多昌規著；呂盈璇譯	三采文化	2022	<a href="#">9789576587146</a>	晚安舒眠心法
38	我不想睡覺！一本幫助孩子睡眠的互動書	艾曼紐.雷貝迪文；安娜.桑菲力波圖；林幸荻譯	時報	2022	<a href="#">9786263353411</a>	晚安舒眠心法
39	每個孩子都能好好睡覺	安妮特.卡斯特尚、哈特穆.摩根洛特著；顏徽玲譯	親子天下出版	2022	<a href="#">9786263052321</a>	晚安舒眠心法
40	失眠診所：整合醫學醫師、營養師教你吃出好眠力	歐瀚文等編著	博思智庫出版	2021	<a href="#">9786269504923</a>	晚安舒眠心法
41	自律神經超圖解：身體怪怪的，都是因為它？學會與最不受控的人體系統和平共處	小林弘幸著；許郁文譯	創意市集出版	2021	<a href="#">9789860769135</a>	晚安舒眠心法
42	秒睡、好睡，365天的愛睏書：給高敏感的你一帖幸福處方箋	蘆澤裕子監修；土屋未久插畫；楊鈺儀譯	時報文化	2021	<a href="#">9789571388861</a>	晚安舒眠心法
43	夜行大腦	蓋伊.萊施茨納作；郭庭瑄譯	臉譜出版	2021	<a href="#">9789862358986</a>	晚安舒眠心法
44	縮時睡眠 用最短時間消解疲倦	松本美榮作；黃琳雅翻譯	楓葉社文化	2021	<a href="#">9789863702658</a>	晚安舒眠心法

資料來源：臺中市立圖書館

# 晚安，身心都好眠 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/03/03-2024/05/05

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
45	搶救睡眠大作戰	友野尚著；劉姍珊譯	楓葉社文化	2021	<a href="#">9789863703174</a>	晚安舒眠心法
46	失眠的年代：即刻救援你的睡眠，不睡這個殺手就在你身邊	許承翰、高紅敏著	清文華泉	2021	<a href="#">9789865552565</a>	晚安舒眠心法
47	0-6歲好眠全指南：搞定小孩子，爸媽好日子	吳家碩、王佑筠著	時報文化	2020	<a href="#">9789571383651</a>	晚安舒眠心法
48	今晚就秒睡！	大谷憲、片平健一郎作；丁冠宏譯	三悅文化	2020	<a href="#">9789869790581</a>	晚安舒眠心法
49	動物是怎麼睡覺的？	葉夫根尼婭.岡瑟作；納塔利婭.卡波娃繪；林冠伶譯	采實文化	2020	<a href="#">9789865072087</a>	晚安舒眠心法
50	睡眠瑜伽：一本讓幼兒安心入睡的瑜伽書	瑞貝卡.惠特福德文；瑪蒂娜.賽爾韋圖；麥維譯	維京國際	2019	<a href="#">9789864401444</a>	晚安舒眠心法
51	好想睡，好想睡...：睡覺城堡大冒險	彌永英晃著；河合美奈繪；蘇懿禎譯	臺灣東販	2019	<a href="#">9789865110567</a>	晚安舒眠心法
52	睡不著的兔老大	Q-rais著；許婷婷譯	小麥田出版	2023	<a href="#">9786267000939</a>	寶寶的晚安繪本
53	乖，該冬眠了	珊卓拉.馬克爾著；霍華德.麥克威廉繪；許皓譯	不求人文化出版	2022	<a href="#">9789860629286</a>	寶寶的晚安繪本
54	10隻小青蛙冬眠	間所壽子文；仲川道子圖；王嫻萱譯	南門書局	2022	<a href="#">9789864918621</a>	寶寶的晚安繪本
55	我會乖乖睡	佩尼.塔索尼著；梅爾.霍亞繪；Zeny Lam譯	新雅	2022	<a href="#">9789620876806</a>	寶寶的晚安繪本

資料來源：臺中市立圖書館

# 晚安，身心都好眠 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/03/03-2024/05/05

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
56	睡前一百個親親	麥克.凡賀東文、圖；蕭郁祺譯	采實文化	2022	<a href="#">9786263490598</a>	寶寶的晚安繪本
57	我可以自己睡覺了(真的!)	洪秀齡文圖；孔奕涵譯	三采文化	2022	<a href="#">9789576589652</a>	寶寶的晚安繪本
58	為什麼要上床睡覺?	凱蒂.黛恩絲文；瑪塔.阿瓦雷.米格恩斯圖；謝維玲譯	臺灣麥克	2022	<a href="#">9789862039175</a>	寶寶的晚安繪本
59	晚安·小熊	鄭潔文文、圖	聯經	2022	<a href="#">9789570864380</a>	寶寶的晚安繪本
60	跟小藍卡車說晚安	愛麗絲.謝特爾文；吉爾.麥克爾默里圖；王鈺婷譯	采實文化	2022	<a href="#">9789865079383</a>	寶寶的晚安繪本
61	月亮先生·晚安	中嶋香織文、圖；許婷婷譯	小魯文化	2022	<a href="#">9786267127148</a>	寶寶的晚安繪本
62	月亮晚安	瑪格麗特.懷茲.布朗著；克雷門.赫德圖；黃迺毓譯	上誼文化	2021	<a href="#">9789577627032</a>	寶寶的晚安繪本
63	睡覺時間到了	鈴木典丈文、圖；黃惠綺譯	小光點出版	2021	<a href="#">9789865517717</a>	寶寶的晚安繪本
64	睡吧!像老虎一樣	瑪麗.羅格文；潘蜜拉.札格倫斯基圖；宋珮譯	遠見天下文化出版	2020	<a href="#">9789864799893</a>	寶寶的晚安繪本
65	寶寶不想睡	李瑾倫文、圖	信誼基金	2020	<a href="#">9789861616070</a>	寶寶的晚安繪本
66	做完這些事，就去睡覺囉!	艾絲特.凡登伯格文、圖；黃婷涵譯	大穎文化	2020	<a href="#">9789579125956</a>	寶寶的晚安繪本

資料來源：臺中市立圖書館

# 晚安，身心都好眠 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/03/03-2024/05/05

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
67	晚安，工程車晚安	雪莉.達斯基.林克文；湯姆.利希騰赫德圖；林良譯	遠見天下文化	2019	<a href="#">9789864796014</a>	寶寶的晚安繪本
68	猜猜我有多愛你？	山姆.麥克布雷尼文；安妮塔.婕朗圖；陳淑惠譯	上誼文化	2019	<a href="#">9789577626301</a>	寶寶的晚安繪本
69	如果你想呼呼大睡	潔琪.阿祖兒.克萊瑪文；麗莎.布蘭登堡圖；郭騰傑譯	道聲出版	2019	<a href="#">9789864002504</a>	寶寶的晚安繪本
70	假裝去睡覺：啾啾妮晚安繪本	蠟筆哥哥文；啾啾妮圖	時報文化	2019	<a href="#">9789571377919</a>	寶寶的晚安繪本
71	熊熊的晚安小故事	凱蒂.克羅瑟文、圖；陳太乙譯	步步出版	2019	<a href="#">9789579380447</a>	寶寶的晚安繪本
72	寶貝，該睡覺了.....	麥克.巴奈特文；伊莎貝爾.阿瑟諾圖；游珮芸譯	親子天下出版	2019	<a href="#">9789575033880</a>	寶寶的晚安繪本
73	我的床在哪裡？	Anita Bijsterbosch著；童夢館編輯部譯	双美生活文創	2019	<a href="#">9789578842267</a>	寶寶的晚安繪本
74	晚安！睏睏熊	凱蒂.布雷克本文；里察.史密斯圖；黃筱茵譯	維京國際	2017	<a href="#">9789864402052</a>	寶寶的晚安繪本
75	一直一直躺著睡	陳沛珩文.圖	巴巴文化	2017	<a href="#">9789869419000</a>	寶寶的晚安繪本
76	晚安，熊貓先生	史蒂夫.安東尼文、圖；劉清彥翻譯	青林國際	2017	<a href="#">9789862743409</a>	寶寶的晚安繪本
77	勇敢的奇奇不怕黑	G.V.傑納頓作；蘇家慧譯	双美生活文創	2016	<a href="#">9789869341226</a>	寶寶的晚安繪本

資料來源：臺中市立圖書館



# 晚安，身心都好眠 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/03/03-2024/05/05

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
78	啞寶要睡覺	郝廣才文；朱里安諾圖	格林文化	2016	<a href="#">9789861890371</a>	寶寶的晚安繪本
79	可以說晚安了嗎？	喬里.約翰文；班傑.戴維斯圖； 李紫蓉譯	遠見天下文化	2015	<a href="#">9789863208167</a>	寶寶的晚安繪本
80	再過10分鐘就睡覺	佩琪.芮士曼文、圖；信誼編輯部譯	上誼文化	2015	<a href="#">9789577625748</a>	寶寶的晚安繪本
81	晚安·猩猩	佩琪.芮士曼文、圖；郭恩惠譯	上誼文化	2015	<a href="#">9789577622372</a>	寶寶的晚安繪本
82	晚安	珍奧莫羅得文、圖；漢聲雜誌譯	英文漢聲	2014	<a href="#">9789575880903</a>	寶寶的晚安繪本
83	睡覺囉！	陶樂蒂文、圖	親子天下	2013	<a href="#">9789862417423</a>	寶寶的晚安繪本
84	第一次自己睡覺	季巳明代文；長谷川香子圖； 詹慕如譯	大穎文化	2012	<a href="#">9789866407918</a>	寶寶的晚安繪本
85	你醒了嗎？	蘇菲.布萊克沃文、圖；黃迺毓譯	上誼文化	2012	<a href="#">9789577625236</a>	寶寶的晚安繪本
86	不睡覺世界冠軍	西恩.泰勒文；幾米圖；柯倩華譯	大塊文化	2011	<a href="#">9789862132548</a>	寶寶的晚安繪本
87	在那之前呢？	阿伯特.藍伯文；大衛.麥克菲爾圖； 顏淑女譯	小熊出版	2011	<a href="#">9789868687387</a>	寶寶的晚安繪本

資料來源：臺中市立圖書館