

# 癒見，獨處日常書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2023/12/05-2024/3/3

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
1	鄰居的植物諮商室：聊植物，談人生，竟找到最溫柔的撫慰	申惠雨著，林芳如譯	先覺	2023	9789861344485	我忙著孤獨
2	Me Time：兼顧工作和生活的時間管理術	池田千惠著，李瓊祺譯	究竟	2023	9789861374086	我忙著孤獨
3	獨處，遇見更好的自己：好好安排你的專屬時間，重新設定人生的力量	金有真著，曾晏詩譯	大田	2023	9789861797991	我忙著孤獨
4	自己的人生，按自己的節奏來，沒關係：致那些費盡心思為他人活，卻迷失自己的人	尹婷恩著，簡郁璇譯	新經典文化	2023	9786267061770	我忙著孤獨
5	今天也沒有和任何人對話就結束了	古山有則著，涂紋凰譯	高寶	2022	9789865064747	我忙著孤獨
6	獨處練習	伊蓮著	時報出版	2022	9789571397184	我忙著孤獨
7	剛剛好的孤獨	鎌田實著，陳綠文譯	木馬文化	2022	9786263142589	我忙著孤獨
8	一個人住第9年	高木直子圖文，洪俞君譯	大田	2021	9789861796925	我忙著孤獨
9	我忙著孤獨：獨居時代的悠然自在	威廉作	悅知文化	2021	9789865101909	我忙著孤獨
10	留白時間：停止無效努力	麥克斯.法蘭佐(Msx Frenzel), 約翰.菲茨(John Fitch), 鈴木まりや繪，黃于洋譯	沐光	2021	9789869942560	我忙著孤獨
11	倍萬自愛：學著蘇東坡愛自己·享受快意人生	衣若芬著	有鹿文化	2021	9789860607512	我忙著孤獨

資料來源：臺中市立圖書館

# 癒見，獨處日常書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2023/12/05-2024/3/3

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
12	剛剛好的半獨居生活：與自己相處，珍惜具體而微的美好事物	Chocolat(シヨコラ)著，駱香雅譯	天下生活	2020	9789869950602	我忙著孤獨
13	當你孤獨時，你能做些什麼：它能成就一個人，也能毀掉一個人，你屬於哪一種？	夏至編著	任性出版	2020	9789869858922	我忙著孤獨
14	孤獨的價值:寂寞是一種必要	森博嗣著，楊明綺譯	時報出版	2020	9789571383750	我忙著孤獨
15	獨處七日：找回被剝奪的心靈資源，全新思考、理解自己、靠近他人	麥克.哈里斯(Michael Harris)著，朱明曄譯	日出出版	2020	9789865515256	我忙著孤獨
16	從今以後一個人住	彭樹君著	皇冠	2020	9789573335726	我忙著孤獨
17	世界上最孤獨的鯨魚	馬丁.巴茲塞特(Martin Baltscheit)文.圖，管中琪譯	步步	2019	9789579380256	我忙著孤獨
18	孤獨症	農夫文字.插畫	季風帶文化	2019	9789869745833	我忙著孤獨
19	單身年代：一個人的生活可以簡單，卻不會孤單	伊利亞金.奇斯列夫(Elyakim Kislev)著，林怡婷, 陳依萍, 羅椀齡譯	商周出版	2019	9789864777532	我忙著孤獨
20	能自處，也能跟別人好好相處：成熟大人該有的33個心理習慣	劉軒著	天下文化	2019	9789864796267	我忙著孤獨
21	孤獨六講	蔣動作	聯合文學	2019	9789575227180	我忙著孤獨
22	好的孤獨：復旦名師的課後哲思	陳果著	東美出版	2018	9789869541428	我忙著孤獨

資料來源：臺中市立圖書館

# 癒見，獨處日常書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2023/12/05-2024/3/3

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
23	一個人的粗茶淡飯. 2, 偏執食堂	米果著	啟動文化	2017	9789869463102	我忙著孤獨
24	孤獨力：一個人也可以好好過	齋藤茂太著，楊素宜譯	遠流	2017	9789573281511	我忙著孤獨
25	開始享受獨處:艾倫.狄波頓的人生學校	莎拉.梅特蘭(Sara Maitland)著， 徐昊譯	時報出版	2016	9789571367538	我忙著孤獨
26	享受孤獨的勇氣	榎本博明著，楊鈺儀譯	智富	2016	9789866151934	我忙著孤獨
27	即使孤獨前行，你也要燦爛自己：用自己的步調，做喜歡的事、過上喜歡的生活	肆一著	三采文化	2023	9786263580749	我們都寂寞
28	低潮整理術：走出情緒低谷和雜亂生活，過得安心又清爽的41個自我照顧練習	KC.戴維斯(KC Davis)著，陳玫姵譯	大好書屋	2023	9786267238851	我們都寂寞
29	自我照顧百寶箱	伊藤繪美著，細川貂貂繪，洪于琇譯	遠流	2023	9786263611009	我們都寂寞
30	稍微暫停一下吧	作者：金鎮率 譯者：陳品芳	大田	2023	9789861798127	我們都寂寞
31	輕輕說晚安	小油画(Little Oil Art)作	麥浩斯	2022	9789864088461	我們都寂寞
32	你真的可以好好一個人	枡野俊明作，王蘊潔譯	平安文化	2022	9789865596774	我們都寂寞
33	我也不知道自己想要什麼	全承煥著，簡郁璇譯	采實文化	2022	9786263490581	我們都寂寞

資料來源：臺中市立圖書館

# 癒見，獨處日常書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2023/12/05-2024/3/3

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
34	生活是無以名狀的碎片	不朽著	皇冠	2022	9789573339267	我們都寂寞
35	一整天沒跟人說話也OK	鹿目將至著, 烏居凜子採訪整理, 楊詠婷譯	仲間出版	2022	9786269500468	我們都寂寞
36	孤獨, 寂寞的解藥	薩克里.席格(Zachary Seager)編著, 韓黎光譯	方言文化	2022	9789865480868	我們都寂寞
37	如果我們無法以光速前進	金草葉著, 胡椒筒譯	聯經出版	2022	9789570862003	我們都寂寞
38	為什麼別人那麼幸福, 我卻如此孤獨?	大嶋信賴著, 江宓蕤譯	大好書屋	2021	9789862489321	我們都寂寞
39	天上有顆孤獨星: 照亮世人獨行時	張曼娟作	麥田	2021	9789863448846	我們都寂寞
40	孤獨管理: 一個人一生最核心的課題	王浩一作	有鹿文化	2021	9786269531608	我們都寂寞
41	跟自己作伴: 找回獨處不心慌的安定力量	蔡惠芳著	博思智庫	2021	9786269500086	我們都寂寞
42	療癒孤寂: 30堂課學會接住自己, 建立內在安全感, 成為能與他人連結的完整自我	蘇絢慧著	天下雜誌	2020	9789863986249	我們都寂寞
43	我想躲起來一下	LuckyLuLu作	時報出版	2020	9789571382203	我們都寂寞
44	其實, 我們都寂寞: 培養獨處的能力, 做自己最好的陪伴	石原加受子作, 李靜宜譯	時報出版	2020	9789571384283	我們都寂寞

資料來源: 臺中市立圖書館

# 癒見，獨處日常書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2023/12/05-2024/3/3

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
45	當冰箱只剩下烏魚子：從世界走向自己，從外在轉向內心，來一場人生優雅的斷捨離	蘇宇鈴著	時報出版	2020	9789571382029	我們都寂寞
46	孤獨與不安：一個人也沒關係的練習課	鴻上尚史著，王蘊潔譯	寶瓶文化	2017	9789864061020	我們都寂寞
47	入夜，擁抱你：安撫黑暗中孤獨的自己	蘇絢慧著	麥田	2017	9789863444855	我們都寂寞
48	練習問自己：關於我, Me & Myself	Haze著，王品涵譯	大田	2016	9789861794365	我們都寂寞
49	孤獨，一個人的狂歡	尼采, 卡夫卡, 吳爾芙等人合著，黃意雯譯	八旗文化	2016	9789869356275	我們都寂寞
50	與孤獨共處：卸下偽裝、回到自己、一個人安靜的九個習慣	和田秀樹著，蔡幼棻譯	木馬文化	2016	9789863592709	我們都寂寞
51	騎驢少年：人生不是一場旅行	內斯托.科里(Nestor T. Kolee)著，林吉莉譯	遠流	2023	9786263611825	和自己旅行
52	一個人的朝聖	蕾秋.喬伊斯(Rachel Joyce)著，張琰譯	馬可孛羅	2023	9786267156926	和自己旅行
53	走路：獨處的實踐	龍應台著	時報出版	2022	9789571399454	和自己旅行
54	是時候，讓自己踏上浪漫冒險了。	顏溫蒂著	尖端	2022	9786263165489	和自己旅行
55	那一年，我決定徒步環島，和我自己	連浩禎文字、攝影	玉山社	2022	9789862943298	和自己旅行

資料來源：臺中市立圖書館

# 癒見，獨處日常書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2023/12/05-2024/3/3

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
56	天堂旅行團	張嘉佳作	新經典文化	2022	9786267061121	和自己旅行
57	不只是遠方，把每一天過成一趟旅行	金啟澈著，陳品芳譯	時報出版	2022	9786263354586	和自己旅行
58	生活無法逃避，但你可以選擇	半山著	好的文化	2022	9786267026151	和自己旅行
59	搭便車不是一件隨機的事：公路上3萬5千6百公里的追尋，在國與界之間探索世界	李易安著	聯經出版	2021	9789570859331	和自己旅行
60	一個人的無謀小旅行	米果作，康普特插畫	日出出版	2020	9789865515300	和自己旅行
61	也許生命沒有一種絕對：走向世界盡頭的1460天	康康(許恆康)著	沐風文化	2020	9789869760645	和自己旅行
62	如果在冬夜，一個旅人	伊塔羅.卡爾維諾(Italo Calvino)著，倪安宇譯	時報出版	2019	9789571380322	和自己旅行
63	謝謝，讓我遇見你：吳建恆的人生慢旅	吳建恆著	時報出版	2019	9789571379500	和自己旅行
64	華氏零度	陳郁如文	親子天下	2019	9789575033910	和自己旅行
65	因為尋找，所以看見：一個人的朝聖之路	謝哲青著	時報出版	2018	9789571372396	和自己旅行
66	遊蕩的廓線：是說旅行是說人	邵慧怡作	東美出版	2018	9789869541411	和自己旅行

資料來源：臺中市立圖書館

# 癒見，獨處日常書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2023/12/05-2024/3/3

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
67	途中：一個人的便車行旅	朱鵬蘋著	暖暖書屋	2016	9789869242431	和自己旅行
68	旅行，是為了找到回家的路	新井一二三著	大田	2015	9789861794013	和自己旅行
69	小地方：一個人流浪，不必到遠方	賴鈺婷著	有鹿文化	2012	9789866281297	和自己旅行
70	分人：我，究竟是什麼？	平野啓一郎著，陳系美譯	新經典文化	2023	9786267061527	獨自享人生
71	寧靜海的旅人	艾蜜莉.孟德爾(Emily St.John Mandel)著，朱崇旻譯	臉譜	2023	9786263152991	獨自享人生
72	平靜的力量	丹尼爾.高曼(Daniel Goleman), 理查.戴維森(Richard J. Davidson)著，雷淑雲譯	天下雜誌	2023	9789863988953	獨自享人生
73	接受自己的樣子：我是快樂粉紅豬	鍾欣凌著，萬歲少女Vivagirl繪圖	大田	2022	9789861797571	獨自享人生
74	有些日子，我等待成為自己	Luca Tortolini著，Daniela Tieni繪，楊馥如譯	大塊文化	2022	9786267118504	獨自享人生
75	內在提問	佐佐木常夫著，葉廷昭譯	境好出版	2022	9786267087381	獨自享人生
76	朵朵自在小語：開成自己喜愛的花	朵朵著	皇冠	2022	9789573338680	獨自享人生
77	給自己一個擁抱，給希望一點時間	麥特.海格(Matt Haig)著，韓絮光譯	天下雜誌	2022	9789863988243	獨自享人生

資料來源：臺中市立圖書館

# 癒見，獨處日常書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2023/12/05-2024/3/3

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
78	獨立鍛造：一生受益的自我心理學，重新領悟生命八大任務，邁向圓滿	蘇絢慧著	究竟	2022	9789861373843	獨自享人生
79	等待一個我	Tommy Woo(吳育德)文.圖	城邦印書館	2021	9789865514921	獨自享人生
80	一個人的療癒：真正的放下，是你不介意再度提起	約翰.詹姆斯(John W. James), 羅素.傅里曼(Russell Friedman)著, 林錦慧譯	大是文化	2021	9786267041000	獨自享人生
81	你的4分33秒	李書修作, 謝麗玲譯	一人出版社	2021	9789869795180	獨自享人生
82	野蠻生長：學會放任自己，擺脫被困住的人生	褚士瑩著	大田	2020	9789861795980	獨自享人生
83	遺失的靈魂	奧爾嘉.朵卡萩(Olga Tokarczuk)著, 尤安娜.康哲友(Joanna Concejo)繪, 林蔚昀譯	大塊文化	2020	9789865406509	獨自享人生
84	活出你的原廠設定：正視內在渴望，完整接納最初期的自己！	蘇予昕著	方舟文化	2020	9789869844888	獨自享人生
85	在不完美的生活裡，找到完整的自己	艾爾文著	三采	2020	9789576584190	獨自享人生
86	大人症候群——原來長大，就是安靜地面對失去	吳旻育著	三采	2020	9789576583407	獨自享人生
87	原來，寬鬆一點也無妨：放下完美、保留彈性，接納「不夠努力也可以」的自己	和田秀樹著, 郭子菱譯	仲間出版	2019	9789869645782	獨自享人生
88	如果，一個人	林怡鳳文字, 小智繪	四塊玉文創	2018	9789578587205	獨自享人生

資料來源：臺中市立圖書館

# 癒見，獨處日常書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2023/12/05-2024/3/3

序號	書名	作者/譯者	出版者	出版年	ISBN	類別
89	每一刻·都是最好的時光：一日一練習·找回美好 人生健康轉速的100項正念日常	佩德蘭·修賈(Pedram Shojai)著， 游淑峰譯	時報出版	2018	9789571376301	獨自享人生
90	微乎其微的小事	安·艾珀(Anne Herbauts)文·圖， 陳太乙譯	繆思	2013	9789866026447	獨自享人生

資料來源：臺中市立圖書館