

《一刻鯨選》課程簡介與價格

更新日期：2025/12/08

一刻鯨選是聯合報系於 2018 年推出的行動知識內容平台，主打「15 分鐘一集」的短時間學習模式，適合通勤、做家事、運動等零碎時間使用。內容涵蓋文史哲、商業管理、生活美學、健康養生等多元主題，由超過百位名家主講，累積超過 1,200 堂精選課。取名靈感來自抹香鯨優越的聽覺與回聲定位能力，象徵透過聆聽開展知識海洋。

優惠組合

價格	課程類別	課程/教材名稱	時間 (分鐘)
原價 NT\$138,750 / 年 推廣優惠 NT\$100,000 / 年	說對話！找到你的最佳價值	01 發刊詞：溝通要有溫度	02:28
		02 說話前的關鍵三秒	09:59
		03 你的話，就是一場面試	11:50
		04 說話時機要判斷	09:10
		05 沒有加分的話，就是扣分	11:27
		06 你會演戲，但你沒有演技	10:07
		07 讚美要說得「具體」	13:03
		08 「球球理論」應用法	11:54
		09 「漏斗理論」讓你不再無話可說	13:05
		10 真心請教、熱情分享	13:44
		11 學會「換句話說」	06:13
	領導者的形象管理學	01 發刊詞：魅力不是天生的	11:29
		02 危機處理，劍橋事件祖克伯穿搭策略	09:56
		03 個人品牌經營，成功者的穿衣哲學	11:41
		04 領導者的穿著口訣「包、挺、穩」	12:33
		05 如何給批評建議，讓你的良藥不苦口	09:04
		06 領導者必修的「按讚學」	13:34
		07 上台就是一場秀，戲服篇	12:51
		08 上台就是一場秀，肢體動作篇	11:21
		09 即席演講的敘事架構與專業心態	10:19
		10 領導者的情緒感染力	14:38
	掌握你的聲心靈：魏世芬的聲音自我訓練課	01 發刊詞：用聲音開出一朵美麗的花	15:10
		02 輕巧靈活的聲音，解放個性的「鬆」與「緊」	13:54
		03 行雲流水的聲音，不須聲嘶力竭，也能暢所欲言	15:22

		04 擴大音量，你值得讓別人聽見你的聲音	15:28
		05 妥善分配氣息，從氣息位置看到自己的個性	14:52
		06 替聲音加表情，為自己加點吸引力	17:50
		07 讓聲音有溫度，勇敢流瀉生命的喜怒哀懼	16:01
		08 掌握共鳴，把身體變樂器，演奏出個人魅力（上）	11:20
		09 掌握共鳴，把身體變樂器，演奏出個人魅力（下）	08:50
		10 多呼喚自己的「名字」，向世界遞出聲音的名片	16:33
		11 介紹「我是誰」，尋找自我存在意義的寶藏	16:12
		12 說話從「聆聽」開始	16:37
	既來之，則安之： 用正念過生活	01 發刊詞：既來之，則安之	03:51
		02 正念邂逅初體驗	21:23
		03 活在當下，不憂不懼	20:56
		04 一次一事，效能加倍	21:46
		05 從分心到專注，從散亂到清晰	21:00
		06 如何具體減壓	21:40
		07 如何擁有良好睡眠	22:02
		08 如何有效提升情商（一）	24:43
		09 如何有效提升情商（二）	20:06
		10 風起雲湧，如如不動	17:06
	營養師帶你從外食 吃回健康	01 發刊詞：好輕鬆！外食也能吃回健康喔！	05:39
		02 加班無止盡——「慢性疲勞」外食怎麼吃？	13:56
		03 一秒就忘記——「提升專注力」外食怎麼吃？	11:50
		04 久坐、久站腿好腫——「消除身體浮腫」外食怎麼吃？	09:05
		05 「嗯嗯」出不來——「緩解便秘」外食怎麼吃？	15:31
		06 夜深人靜還想東想西——「腦神經過度興奮」外食怎麼吃？	15:11
		07 運動後全身大爆痛——「肌肉痠痛」外食怎麼吃？	12:54
		08 貪杯酒後好難受——「宿醉解酒」外食怎麼吃？	08:43
		09 餐餐大魚大肉——「補救血脂脂肪指數」外食怎麼吃？	12:59
		10 照顧「好朋友」——「生理期不適」外食怎麼吃？	15:20
		11 頂上危機——「強化毛髮」外食怎麼吃？	11:48
		12 換季就中鏢——「預防感冒」外食怎麼吃？	09:32
		13 各種失血：捐血、生理期、牙齒手術後——「補血」外食怎麼吃？	10:12
	睡眠管理職人的好 眠教室	01 發刊詞：睡眠職人與你有約	08:53
		02 認識常見的失眠類型與睡前儀式化	16:27
		03 如何從規律生活培養優質睡眠	15:10
		04 睡前放輕鬆的呼吸練習	18:52

		05 找回「睡眠感覺」的刺激控制法	17:45
		06 提升「睡眠品質」的睡眠限制法	18:01
		07 引導練習：漸進式肌肉放鬆法	23:29
		08 吃了就有效？助眠飲食的迷思	17:47
		09 大腦在偷懶？睡眠期間的大腦工作	13:28
		10 睡覺就會瘦？睡眠與肥胖的關係	12:12
		11 多夢睡不好？夢的解析與迷思	15:27
		12 作息難調整？生理時鐘的深度解析	16:47
		13 環境影響大？睡眠環境的重要原則	12:48
		14 好入睡！助眠小物報你知	11:47

■ 課程價格 / 職能實力提升

價格	課程類別	課程/教材名稱	時間 (分鐘)
NT\$ 22,500 / 年	說對話！找到你的 最佳價值	01 發刊詞：溝通要有溫度	02:28
		02 說話前的關鍵三秒	09:59
		03 你的話，就是一場面試	11:50
		04 說話時機要判斷	09:10
		05 沒有加分的話，就是扣分	11:27
		06 你會演戲，但你沒有演技	10:07
		07 讚美要說得「具體」	13:03
		08 「球球理論」應用法	11:54
		09 「漏斗理論」讓你不再無話可說	13:05
		10 真心請教、熱情分享	13:44
		11 學會「換句話說」	06:13
NT\$ 22,500 / 年	大數據溝通・行銷 不再徒勞無功	01 發刊詞：一次搞懂資料科學與大數據如何變現	10:49
		02 掌握你的社群影響力：該如何抓住鄉民？	14:17
		03 用大數據建構商業模式指標：新零售 4.0 時代	13:48
		04 K-MEAN 集群分析：找出顯著的消費者	10:18
		05 決策樹分析：行銷決策與優化的好幫手	12:54
		06 尿布與啤酒理論：細節中的「關鍵」關聯	10:14
		07 解讀消費者 RFM 行為：找到你的 VIP 客戶	10:18
		08 遊戲化設計與商業模式建構：增加用戶活躍度	11:57
		09 何謂群眾募資：改變中的消費者行為	11:30
		10 推動資料治理的智慧城市：探索新的商機	09:54
		11 如何用大數據稱霸影音產業：影音平台的成功經驗	09:52
NT\$	職涯成功的關鍵溝	01 發刊詞：邁向成功之路	02:04

22,500 / 年	通力	02 邁向成功之路的準備心態	14:13
		03 談溝通，你的溝通真的有通嗎	12:12
		04 聰明的目標與策略思考的架構方法	09:57
		05 「君子無所爭」的衝突管理學	14:42
		06 面試 ABC，面試前的準備工作與如何尋找理想公司	13:37
		07 面試 ABC，面試關鍵二十問	15:08
		08 面試 ABC，面試小提醒、如何離職與認識獵頭公司	10:14
		09 簡報 101：能言、敢言、足以言的超強簡報力	11:37
		10 簡報 101，報告的細節與超強簡報力的關鍵步驟(上)	14:18
		11 簡報 101，超強簡報力的關鍵步驟(下)	14:40
NT\$ 22,500 / 年	商務談判的實戰心法	01 甚麼是商務談判？何謂成功的商務談判？	14:57
		02 談判前的準備工作，談判議題、目標與策略的擬定	12:52
		03 談判小組之成立以及利害關係人管理	12:23
		04 談判前資訊蒐集與文件準備	14:39
		05 談判方式、地點選擇以及談判時間管理	15:54
		06 談判語言與文字的運用	14:31
		07 談判的開場以及收場	18:29
		08 商務談判之情理法與實戰心法(上)	13:36
		09 商務談判之情理法與實戰心法(下)	09:28
		10 商務談判之攻防技巧(上)	18:17
		11 商務談判之攻防技巧(下)	16:33
		12 如何化解談判僵局與洞察談判陷阱	17:35
		13 商務契約談判重點(上)	17:35
		14 商務契約談判重點(下)	18:08
NT\$ 15,000 / 年	管理相對論：專為華人量身打造的管理課	01 發刊詞	05:45
		02 各領域都適用！企業管理五大心法	18:39
		03 標竿還是箭靶？企業形象、公關與危機管理	17:34
		04 當倒閉潮來襲，企業該如何永續經營	18:21
		05 不創新就等死？企業的變革、轉型與挑戰	18:03
		06 迎接新時代的管理大趨勢	17:06
		07 迎接新局面的兩岸企業大未來	16:18
		08 寧為雞首，勿為牛後？生涯大策略	17:37
		09 要拘小節，還是不拘小節？管理小細節	15:43
		10 你 EMBA 了嗎？兩岸三地 EMBA 分析	15:53
		11 你憑什麼當部長？老闆的四大工作	16:27
		12 創業之前，停看聽！成功失敗完全剖析	17:39
		13 斜槓青年來了！人力資源新思維	16:26
NT\$	領導者的形象管理	01 發刊詞：魅力不是天生的	11:29

22,500 / 年	學	02 危機處理，劍橋事件祖克伯穿搭策略	09:56
		03 個人品牌經營，成功者的穿衣哲學	11:41
		04 領導者的穿著口訣「包、挺、穩」	12:33
		05 如何給批評建議，讓你的良藥不苦口	09:04
		06 領導者必修的「按讚學」	13:34
		07 上台就是一場秀，戲服篇	12:51
		08 上台就是一場秀，肢體動作篇	11:21
		09 即席演講的敘事架構與專業心態	10:19
		10 領導者的情緒感染力	14:38
NT\$ 93,000 / 半年 NT\$ 50,000 / 季	劉必榮孫子兵法與 談判謀略的 34 堂課	01 為什麼要談判？為什麼要談《孫子兵法》？	14:58
		02 兵者，國之大事	10:34
		03 上下同欲：我瞭解老闆的想法嗎？屬下瞭解我的想法嗎？	14:07
		04 我到底要什麼？分出議題的輕重緩急	12:20
		05 現在是很好的談判時間嗎？	09:30
		06 引爆衝突的時機與回應的時間	12:47
		07 蒐集情報	14:09
		08 什麼是「籌碼」？	14:00
		09 盤點：我有多少籌碼？	15:29
		10 談判前的布局：博弈理論的運用	13:09
		11 主動出牌，引導談判	11:20
		12 先鎖門，再開門：談得通的可能	14:04
		13 諸侯之謀：該怎麼結盟？	15:42
		14 推推看，試探對方的虛實	14:59
		15 攻其所必救：先談大的、困難的議題？	11:07
		16 攻其所不守：先談小的、容易的議題？	13:14
		17 佯攻：聲東擊西，以迂為直	13:22
		18 迂其途：把對方導到另一個議題去分心	10:22
		19 故意示弱：能而示之不能，讓對方進退兩難	11:07
		20 控制談判的節奏：風林火山	12:58
		21 對方可能引誘我出戰的三種狀況	16:57
		22 戰或不戰？可能引起我們和決策者的衝突	12:50
		23 掌握談判桌上的變化	11:51
		24 出其不意，改變談判的局	10:30
		25 掌握談判過程中的權力的消長變化	10:42
		26 建立靈活的團隊	12:39
		27 清楚的指揮體系	12:31
		28 談判的速度：一定要速戰速決嗎？	11:32

		29 燭對方的同時，我們提防自己內鬨	11:23
		30 談判過程中，你得避免迷失方向	11:22
		31 攻守之間所傳達的訊息，不一定都真實	12:37
		32 談判時，到底需不需要信任？	09:39
		33 留一條路給對方走，讓他回得了家	12:00
		34 讀《孫子兵法》的三個方法	13:04
NT\$ 18,750 / 年	提高好感度的說話 聲音：魏世芬教你 「聲」入人心	01 天使的翅膀長在背上，人的翅膀長在聲帶	14:16
		02 不能光靠一張嘴！發出「好聲音」的方法練習	12:52
		03 為什麼要說話？洞察傳達的真正流向	11:57
		04 聽見「心」聲，接通溝通的深層頻率	17:39
		05〔Q&A〕日常發聲困境的改善小練習	14:19

課程簡介 / 職能實力提升

課程類別	課程/教材名稱	簡介
說對話！找到你的最佳價值	01 發刊詞：溝通要有溫度	<ul style="list-style-type: none"> 溝通是「做到」，還是要「做好」？ 說得好，讓聽的人「懂」 減少誤會的重要性
	02 說話前的關鍵三秒	<ul style="list-style-type: none"> 第一秒：Who（跟誰說） 第二秒：How（怎麼說） 第三秒：When（什麼時機點說） 三秒後：What（要說什麼）
	03 你的話，就是一場面試	<ul style="list-style-type: none"> 搞清楚尖銳問題的目的 了解你的競爭對手 如何彰顯你的不同？與他人比較的小技巧 巧妙回應對方提出的尖銳問題
	04 說話時機要判斷	<ul style="list-style-type: none"> 判斷對方和自己的輩分與關係 確認說話場合，謹記察言觀色 先搞懂來龍去脈 對不同的人有不同的說話方法 「請教」的重要性
	05 沒有加分的話，就是扣分	<ul style="list-style-type: none"> 說話加分的「關鍵」 說「實話」，還是說「謊話」？ 需要「整理」與「包裝」，不需要「加油添醋」 練習的第一步：自我介紹
	06 你會演戲，但你沒有演技	<ul style="list-style-type: none"> 「演」的精隨所在 讓說話更精準的小技巧：重音 不能有「匠氣」，而是帶「感情」

	07 讚美要說得「具體」	<ul style="list-style-type: none"> ● 拉近距離的兩種方法 ● 「舉例」要需要合宜 ● 如何「具體」的讚美
	08 「球球理論」應用法	<ul style="list-style-type: none"> ● 對話的組成：「丟球」與「接球」 ● 說話的過程：「做球」與「收球」 ● 對話的注意事項之一：「殺球」與「躲球」 ● 對話的注意事項之二：「搶球」與「護球」
	09 「漏斗理論」讓你不再無話可說	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通的最終目標：達成共識 ● 透過「漏斗」整理你的「話題資料夾」 ● 增加詞彙的技巧：九宮格練習法
	10 真心請教、熱情分享	<ul style="list-style-type: none"> ● 「場合」就是一齣戲 ● 每個人都該當主角嗎？ ● 融入場合的絕佳三公式
	11 學會「換句話說」	<ul style="list-style-type: none"> ● 找到禍從口出的原因 ● 試著「轉換」頻率
大數據溝通・行銷不再徒勞無功	01 發刊詞：一次搞懂資料科學與大數據如何變現	<ul style="list-style-type: none"> ● 何謂「資料科學」？ ● 大數據的特點 ● 將「數據」化為商業模式的可能性
	02 掌握你的社群影響力：該如何抓住鄉民？	<ul style="list-style-type: none"> ● 社群的定義 ● 鄉民的世界也有等級區分？ ● 輿情分析與文字探勘的關鍵
	03 用大數據建構商業模式指標：新零售 4.0 時代	<ul style="list-style-type: none"> ● 零售的時代演變 ● 新零售 4.0 時代的消費者行為 ● 新零售時代的九個關鍵績效指標
	04 K-MEAN 集群分析：找出顯著的消費者	<ul style="list-style-type: none"> ● 集群分析的定義 ● 兩種資料的訓練法：「監督式學習」與「非監督式學習」 ● 「K-Mean 集群分析」的步驟與活用
	05 決策樹分析：行銷決策與優化的好幫手	<ul style="list-style-type: none"> ● 資料分析的重點：讓別人聽得懂（可解釋性） ● 「決策樹」該如何生長？ ● 解析「鐵達尼號事件」的生存機率
	06 尿布與啤酒理論：細節中的「關鍵」關聯	<ul style="list-style-type: none"> ● 行銷決策的好夥伴：「關聯規則」 ● 源自經典案例的啟發：「尿布與啤酒理論」 ● 人類對於找「關聯」的本能天性
	07 解讀消費者 RFM 行為：找到你的 VIP 客戶	<ul style="list-style-type: none"> ● 解析 RFM 指標：最近消費的日期（Recency） ● 解析 RFM 指標：消費的頻率（Frequency） ● 解析 RFM 指標：消費金額（Monetary） ● 透過 RFM 分析顧客的終生價值
	08 遊戲化設計與商業模式建構：增加用戶活躍度	<ul style="list-style-type: none"> ● 「遊戲」與「遊戲化」有何關聯？ ● 遊戲化設計：八種核心驅動力 ● 遊戲化的目標：達成互動式行銷
	09 何謂群眾募資：改變中的消費者行為	<ul style="list-style-type: none"> ● 逐漸興起的潮流：群眾募資 ● 19 世紀的募資先驅：自由女神

		<ul style="list-style-type: none"> ● 群眾募資的四種主要方式 ● 群眾募資的另一面：對話式商務行銷漏斗
	10 推動資料治理的智慧城市：探索新的商機	<ul style="list-style-type: none"> ● 智慧城市的基礎：感測器 ● 全球智慧城市的三個趨勢 ● 智慧城市中的全新商業模式
	11 如何用大數據稱霸影音產業：影音平台的成功經驗	<ul style="list-style-type: none"> ● 業界領頭羊收集了哪些數據 ● 找到用戶的移動軌跡 ● 影視產業即將面臨的連鎖變革
職涯成功的關鍵溝通力	01 發刊詞：邁向成功之路	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人成長歷程分享 ● 課程的內容將會圍繞那些重點 ● 這門課程可以帶給你什麼
	02 邁向成功之路的準備心態	<ul style="list-style-type: none"> ● 打造屬於你的邁向成功之路 ● 成功的關鍵，龜兔賽跑故事分享 ● 如何管理時間與工作
	03 談溝通，你的溝通真的有通嗎	<ul style="list-style-type: none"> ● 甚麼是真正的「溝通」 ● 溝通情境十問，了解你是不是個善於聆聽的人 ● 溝通的十分之一法則
	04 聰明的目標與策略思考的架構方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 如何訂出一個好目標 ● 正確的目標語法公式 ● SMART 目標原則
	05 「君子無所爭」的衝突管理學	<ul style="list-style-type: none"> ● 為什麼會有衝突？如何處理衝突？如何善後？ ● 面對衝突，如何回到目標本身，理性討論 ● 解決衝突的六個步驟
	06 面試 ABC，面試前的準備工作與如何尋找理想公司	<ul style="list-style-type: none"> ● 如何盤點自己的面試競爭優勢 ● 選擇公司的考量與評估重點 ● 選擇職務的考量與評估重點
	07 面試 ABC，面試關鍵二十問	<ul style="list-style-type: none"> ● 模擬面試情境的關鍵二十問 ● 如何發掘問題背後，面試者真正想知道的問題 ● 如何漂亮的回答面試關鍵問題
	08 面試 ABC，面試小提醒、如何離職與認識獵頭公司	<ul style="list-style-type: none"> ● 面試的 NG 行為與小提醒 ● 如何漂亮的完成離職動作 ● 如何保持與獵頭公司的良好關係
	09 簡報 101：能言、敢言、足以言的超強簡報力	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報的目的與溝通技巧 ● 合格簡報要確認的四個問題 ● 5W1H 的簡報檢視心法應用
	10 簡報 101，報告的細節與超強簡報力的關鍵步驟(上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報過程的 NG 行為與小提醒 ● 如何關注簡報過程的對象 ● 超強簡報力的九陽神功
	11 簡報 101，超強簡報力的關鍵步驟(下)	<ul style="list-style-type: none"> ● 超強簡報力的九陽神功 ● 總結系列課程重點 ● 志賢老師給聽眾的話

商務談判的實戰心法	01 甚麼是商務談判？ 何謂成功的商務談判？	<ul style="list-style-type: none"> ● 商務談判的定義與成功的前提 ● 對於談判成功的迷思 ● 成功商務談判的三個關鍵要素
	02 談判前的準備工作，談判議題、目標與策略的擬定	<ul style="list-style-type: none"> ● 談判議題的確認與篩選 ● 解構議題的技巧 ● 談判目標的達成方案與戰略擬定
	03 談判小組之成立以及利害關係人管理	<ul style="list-style-type: none"> ● 各種不同的談判情境介紹 ● 商務談判的 RACI 法則 ● 利害關係人管理
	04 談判前資訊蒐集與文件準備	<ul style="list-style-type: none"> ● 談判前要收集哪些對方以及我方資訊 ● 談判收集資訊會帶來的優勢 ● 談判前要收集哪些文件
	05 談判方式、地點選擇以及談判時間管理	<ul style="list-style-type: none"> ● 商務談判的三種進行方式優劣分析 ● 商務談判的三種地點選擇優劣分析 ● 如何掌握談判的時程與步調
	06 談判語言與文字的運用	<ul style="list-style-type: none"> ● 商務談判過程中明確與模糊回覆的界線 ● 商務談判過程中如何善用提問 ● 商務語言中的禁忌行為與態度
	07 談判的開場以及收場	<ul style="list-style-type: none"> ● 商務談判中的開場禮儀 ● 如何驗收談判成果、結案與檢討 ● 如何維持友好商務關係
	08 商務談判之情理法與實戰心法(上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 情理法的取捨與順序 ● 如何講情、說理、論法 ● 商務談判實戰心法，虛實
	09 商務談判之情理法與實戰心法(下)	<ul style="list-style-type: none"> ● 商務談判實戰心法，取勢 ● 商務談判實戰心法，攻心 ● 商務談判實戰心法，運籌 ● 如何在實戰中取得談判能力的進步
	10 商務談判之攻防技巧(上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 談判時角色的虛實安排與應用技巧 ● 如何在談判中「取勢」 ● 虛實安排與取勢的技巧交互運用
管理相對論：專為華人量身打造的管理課	01 發刊詞	
	◆【上學期：企業管理學】	
	02 各領域都適用！企業管理五大心法	<ul style="list-style-type: none"> ● 企業管理心法：初心、決心、專心、耐心、信心 ● 企業與個人的定位分析 ● 產官學界的管理模式與祕訣
	03 標竿還是箭靶？企業形象、公關與危機管理	<ul style="list-style-type: none"> ● 企業形象與 3P：Profit、People、Planet ● 決定企業形象的三大因素：商業模式、規模大小、行業別 ● 案例分析：以 85 度 C 為例 ● 企業形象管理：公關部門 V.S.公關公司
	04 當倒閉潮來襲，企業該如何永續經營	<ul style="list-style-type: none"> ● 倒閉潮的三大成因：經濟動能、資本投入、勞動生產力 ● 企業成長的十項痛苦

		<ul style="list-style-type: none"> ● 企業成長的四帖藥方 ● 組織成長的六種方式
	05 不創新就等死？企業的變革、轉型與挑戰	<ul style="list-style-type: none"> ● 新時代企業面臨的四大挑戰 ● 組織變革的三種層次 ● 組織變革的四項常見錯誤
	06 迎接新時代的管理大趨勢	<ul style="list-style-type: none"> ● 物聯網時代的大趨勢 ● 豬羊變色時代的大趨勢 ● 數位科技的理解跟運用
	07 迎接新局面的兩岸企業大未來	<ul style="list-style-type: none"> ● 兩岸人才的競合 ● 台灣產業的戰略定位與策略 ● 兩岸產業與人才的特質 ● 學術界管理理論的發展趨勢
	◆【下學期：個人管理學】	
	08 寧為雞首，勿為牛後？生涯大策略	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人生存的策略思維 ● 尋找職場立基點 ● 不同階段的職涯選擇
	09 要拘小節，還是不拘小節？管理小細節	<ul style="list-style-type: none"> ● 穿著名片與個人形象 ● 公司門面隱藏企業文化與內部管理 ● 從公共空間的標誌觀察國家美學教育
	10 你 EMBA 了嗎？兩岸三地 EMBA 分析	<ul style="list-style-type: none"> ● EMBA 的類型與特色 ● 兩岸三地 EMBA 的差異與選擇 ● 就讀 EMBA 的利弊與建議
	11 你憑什麼當部長？老闆的四大工作	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理不同世代團隊成員的方法 ● 老闆的領導四大工作 ● 交心而不被收買的關係準則
	12 創業之前，停看聽！成功失敗完全剖析	<ul style="list-style-type: none"> ● 創業必備的內外條件 ● 創業三老：老子、老師、老婆 ● 創業最常犯的錯誤 ● 台灣創業的優劣勢
	13 斜槓青年來了！人力資源新思維	<ul style="list-style-type: none"> ● 斜槓人生的成功方程式 ● 迎接斜槓的時間管理 ● 企業內部人力管理的新挑戰
領導者的形象管理學	01 發刊詞：魅力不是天生的	<ul style="list-style-type: none"> ● 擁有魅力的好處 v.s. 缺乏魅力的苦處 ● 有魅力是本錢，懂得運用魅力是本事 ● 課程架構簡介（魅力品牌建立、日常魅力展現、上台魅力修練）
	02 危機處理，劍橋事件祖克伯穿搭策略	<ul style="list-style-type: none"> ● 從劍橋事件看祖克伯穿搭策略 ● 部落服概念 ● 適時適地的穿衣觀念
	03 個人品牌經營，成功者的穿衣哲學	<ul style="list-style-type: none"> ● 21 世紀的工作生存法則，建立個人品牌 ● 個人穿著品牌三要素 ● 如何找出代表自己的品牌要素

	04 領導者的穿著口訣 「包、挺、穩」	<ul style="list-style-type: none"> ● 穿著要包 ● 穿著要挺 ● 穿著要穩
	05 如何給批評建議， 讓你的良藥不苦口	<ul style="list-style-type: none"> ● 良藥也可以很可口 ● 給建議內容三要點 ● 給回饋的順序(what、why、how) ● 觀察力，同理部屬腦的能力、心的能力
	06 領導者必修的「按讚學」	<ul style="list-style-type: none"> ● 為什麼讚美很重要？ ● 對稱讚的 4 個建議 ● 讚美什麼，就會強化什麼
	07 上台就是一場秀， 戲服篇	<ul style="list-style-type: none"> ● 上台前你要知道的人、事、時、地、物 ● 台上細節決定專業水平 ● 演什麼就要像什麼
	08 上台就是一場秀， 肢體動作篇	<ul style="list-style-type: none"> ● 奧黛莉赫本的優雅秘訣 ● 表達專業風範的上台三氣 ● 打造完美的第一印象與最終印象
	09 即席演講的敘事架構 與專業心態	<ul style="list-style-type: none"> ● 起於感謝 終於祝福 ● 快上慢想 ● 專業敘事結構，「過去」、「現在」、「未來」
	10 領導者的情緒感染力	<ul style="list-style-type: none"> ● 領導者的權威效應 ● 情緒瀑布 ● 覺察情緒、處理情緒、運用情緒
高階經理人必讀， 打造 A+ 企業的內控 心法 10 堂課	01 經理人的必修課： 認識何謂「內部控制」	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過三大目標，建構公司治理的基礎方針
	02 為何商業犯罪總是 層出不窮？	<ul style="list-style-type: none"> ● 從實際案件分析，思考管理者如何遏止舞弊發生
	03 魔鬼藏在細節處： 職能分工的重要性	<ul style="list-style-type: none"> ● 管錢的人不管帳，是公司內控的根本原則
	04 層層複核的把關是 最佳解答嗎？	<ul style="list-style-type: none"> ● 比起過度審核，運用減法提升營運效率才是真藝術
	05 認識企業交易循環 的內控（上）：銷售及 收款	<ul style="list-style-type: none"> ● 將心魔拒於門外的經營之道：慎重審視業績灌水難題
	06 認識企業交易循環 的內控（下）：採購及 付款	<ul style="list-style-type: none"> ● 用心察覺危險信號，讓回扣案件無所遁形
	07 掌握無形資產的重 要性	<ul style="list-style-type: none"> ● 有效強化智慧財產管理，是當今企業的共同課題
	08 嚴防財報地雷你最 該注意	<ul style="list-style-type: none"> ● 解析固定資產買賣，經常出現的疏漏問題
	09 內部稽核的轉型勢 在必行	<ul style="list-style-type: none"> ● 看外商公司如何跨越傳統，讓基本財務稽核邁向整體面的「營運稽核」

	10 重視來自吹哨者的內控警訊	<ul style="list-style-type: none"> ● 從金融業的變革，重新發現「吹哨機制」的必然性
劉必榮孫子兵法與談判謀略的 34 堂課	01 為什麼要談判？為什麼要談《孫子兵法》？	<ul style="list-style-type: none"> ● 「西學為體、中學為用」的談判課，事事都可能需要談判法？
	◆【第一單元 上桌前的思考】	
	02 兵者，國之大事	<ul style="list-style-type: none"> ● 說在談判之前：準備
	03 上下同欲：我瞭解老闆的想法嗎？屬下瞭解我的想法嗎？	<ul style="list-style-type: none"> ● 先安內後攘外，內部協調的重要性
	04 我到底要什麼？分出議題的輕重緩急	<ul style="list-style-type: none"> ● 抓大放小，分清楚 must、want、give
	05 現在是很好的談判時間嗎？	<ul style="list-style-type: none"> ● 不要立即反應，體察「等待」的藝術
	06 引爆衝突的時機與回應的時間	<ul style="list-style-type: none"> ● 面對新官上任三把火與勞資協商的應對時機
	07 蒐集情報	<ul style="list-style-type: none"> ● 沒有完美的情報，後必取於人
	◆【第二單元 談判的籌碼與戰前布局】	
	08 什麼是「籌碼」？	<ul style="list-style-type: none"> ● 對他有「利」，才是「物美價廉」
	09 盤點：我有多少籌碼？	<ul style="list-style-type: none"> ● 虛張聲勢自己的籌碼，是談判的戰術運用
	10 談判前的布局：博弈理論的運用	<ul style="list-style-type: none"> ● 沒有完美的情報，但有周延的準備
	◆【第三單元 出戰】	
	11 主動出牌，引導談判	<ul style="list-style-type: none"> ● 先下錨點，作為談判的起始
	12 先鎖門，再開門：談得通的可能	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅守立場，但保留彈性的迴旋空間
	13 諸侯之謀：該怎麼結盟？	<ul style="list-style-type: none"> ● 不一定只有弱者要結盟，作為強者也可能要結盟
	14 推推看，試探對方的虛實	<ul style="list-style-type: none"> ● 「敢」推、「敢」要求、「敢」試探
	15 攻其所必救：先談大的、困難的議題？	<ul style="list-style-type: none"> ● 議題掛鉤：勒索與諂媚的戰術
	16 攻其所不守：先談小的、容易的議題？	<ul style="list-style-type: none"> ● 在小處達成協議，累積大處的互信基礎
	17 佯攻：聲東擊西，以迂為直	<ul style="list-style-type: none"> ● 這局假裝讓步，著眼於真正的大局
	18 迂其途：把對方導到另一個議題去分心	<ul style="list-style-type: none"> ● 演一場目的為「破局」的戲碼

	19 故意示弱：能而示之不能，讓對方進退兩難	● 虛張聲勢的欺敵，並非謊話，只是不真
	20 控制談判的節奏：風林火山	● 疾如風，徐如林，侵掠如火，不動如山，難知如陰，動如雷霆
	21 對方可能引誘我出戰的三種狀況	● 不熟悉的議題、背地裡備戰、半進半退的雙簧戲
	22 戰或不戰？可能引起我們和決策者的衝突	● 當決策落地時，需掌握每個細節，控制談判的節奏
	◆【第四單元 纏鬥與收尾】	
	23 掌握談判桌上的變化	● 纏鬥過程中，三扇可以推開的門：要求、期限、後果
	24 出其不意，改變談判的局	● 雖然出其不意能改變敵我態勢，但是對方也可能出其不意
	25 掌握談判過程中的權力的消長變化	● 權力會改變，比的永遠是「相對權力」
	26 建立靈活的團隊	● 演練，培養團隊的默契
	27 清楚的指揮體系	● 領導不見得在桌上，但桌上要有領導
	28 談判的速度：一定要速戰速決嗎？	● 打仗，速戰速決；談判，看情況
	29 爛對方的同時，我們提防自己內鬨	● 突擊式的火攻、帶風向，可能讓團隊迷失方向
	30 談判過程中，你得避免迷失方向	● 為了結盟的團結所犧牲的目標，必須有個停損點
	31 攻守之間所傳達的訊息，不一定都真實	● 兵以詐立，訊息幫助了解現實，但不一定是真實
	32 談判時，到底需不需要信任？	● 敵人信你，不戰而勝；朋友信你，達成協議
	33 留一條路給對方走，讓他回得了家	● 少要一點，成就多一點
	◆【後記】	
	34 讀《孫子兵法》的三個方法	● 多讀、攻守方過招、比較不同版本
提高好感度的說話聲音：魏世芬教你「聲」入人心	01 天使的翅膀長在背上，人的翅膀長在聲帶	● 什麼樣的聲音「好聽」？你有意識到聲音創造的人際距離嗎？
	02 不能光靠一張嘴！發出「好聲音」的方法練習	● 頭部、口腔、肚子、姿勢.....流暢好聽的聲音，從頭到腳都要練習
	03 為什麼要說話？洞察傳達的真正流向	● 聲音也要看對場合穿外套！運用智慧，思考聲音是往外部或面向內在世界？

	04 聽見「心」聲，接 通溝通的深層頻率	● 發現彼此真實的需要，用「心」聆聽，才可能說到對方心坎裡
	05 〔Q&A〕日常發聲 困境的改善小練習	● 啞、急、喘、尾音消失、沒有說服力.....各種聲音難題， 教你改善的方法小練習！

■ 課程價格 / 身心健康與自我覺察

價格	課程類別	課程/教材名稱	時間 (分鐘)
NT\$ 15,000 / 年	名醫教你養出好眼 力	01 發刊詞：愛護眼睛，必須說到做到	05:09
		02 如何幫助孩子，遠離高度近視併發症	14:19
		03 眼睛缺油水，小心惱人乾眼症	15:30
		04 小飛蚊亂竄？良性與惡性飛蚊症	13:04
		05 眼疾特急診，眼中風	14:48
		06 小心失明找上你，無藥可醫的白內障	16:05
		07 難以發現的視覺小偷，青光眼	16:05
		08 中心視力喪失？如何預防黃斑部病變	16:40
		09 掰掰，我的 3C 疲勞眼	16:57
		10 聰明吃出眼睛的健康	15:07
NT\$ 33,750 / 年	青春不顯老的關鍵— 頭皮、頭髮養護全 攻略	01 發刊詞：不顯老的頭皮關鍵密碼	08:31
		02 頭皮是個熱鬧的小星球，你認識上面的居民朋友 嗎？	16:38
		03 最基礎也最重要！掌握頭皮、頭髮的保養之道	16:21
		04 就是愛美怎麼辦？燙、染髮的修護方法（上）	09:36
		05 就是愛美怎麼辦？燙、染髮的修護方法（下）	10:16
		06 洗護產品這麼多，這一次從科學角度聰明選用 （上）	17:47
		07 洗護產品這麼多，這一次從科學角度聰明選用 （下）	11:15
		08 白髮也有可能再轉黑！談白髮的生成與逆轉機會 （上）	08:56
		09 白髮也有可能再轉黑！談白髮的生成與逆轉機會 （下）	09:47
		10 止不住的飄落，禿髮危機心慌慌：談落髮與生髮 （上）	11:06
		11 止不住的飄落，禿髮危機心慌慌：談落髮與生髮 （下）	09:06

NT\$ 26,250 / 年	鄭雲龍老師的正脊強背課	01 發刊詞：不要在習慣裡創造症狀・健康自脊來	46:00
		02 為什麼你的腰痠背痛好不了	11:49
		03 三大殺手級不良姿勢	13:30
		04 如何搶救乾扁椎間盤	11:03
		05 如何消除難看又恐怖的頸椎大包	11:56
		06 脊椎保健的關鍵生活原則：站姿與走姿	16:00
		07 脊椎保健的關鍵生活原則：坐姿的覺察	14:12
		08 脊椎保健的關鍵生活原則：擺對姿勢安心入眠	14:36
		09 膝望無窮・膝關節保養有秘方	13:19
		10 預防肩膀酸痛、五十肩的生活對策	15:46
		11 電腦桌前的脊椎健康保衛戰	15:54
		12 告別惱人的椎間盤突出	14:36
		13 脊椎功能小檢測・從功能失常發掘病因	12:24
		14 三個步驟開發身體智慧	13:32
		15 強背運動開創健康人生	11:18
NT\$ 22,500 / 年	營養師帶你從外食吃回健康	01 發刊詞：好輕鬆！外食也能吃回健康喔！	05:39
		02 加班無止盡——「慢性疲勞」外食怎麼吃？	13:56
		03 一秒就忘記——「提升專注力」外食怎麼吃？	11:50
		04 久坐、久站腿好腫——「消除身體浮腫」外食怎麼吃？	09:05
		05 「嗯嗯」出不來——「緩解便秘」外食怎麼吃？	15:31
		06 夜深人靜還想東想西——「腦神經過度興奮」外食怎麼吃？	15:11
		07 運動後全身大爆痛——「肌肉痠痛」外食怎麼吃？	12:54
		08 貪杯酒後好難受——「宿醉解酒」外食怎麼吃？	08:43
		09 餐餐大魚大肉——「補救血脂肪指數」外食怎麼吃？	12:59
		10 照顧「好朋友」——「生理期不適」外食怎麼吃？	15:20
		11 頂上危機——「強化毛髮」外食怎麼吃？	11:48
		12 換季就中鏢——「預防感冒」外食怎麼吃？	09:32
		13 各種失血：捐血、生理期、牙齒手術後——「補血」外食怎麼吃？	10:12
NT\$ 22,500 / 年	跑步學：你也可以達成的專業跑步課表	01 發刊詞：郭豐州老師的微笑跑步教室	03:47
		02 跑步的好處：身心與形象的健康	12:54
		03 跑前：跑步前不可或缺的步驟	10:46
		04 開始跑吧：開始跑步訓練的步驟	10:32
		05 跑鞋：跑步基本裝備	15:09
		06 裝備：標準與季節裝備	13:50
		07 一週要跑幾次、跑多遠才夠？	15:10

		08 跑步前後能否喝運動飲料和進食？	12:08
		09 準備參加 5、10 公里的路跑賽	17:07
		10 跑半程馬拉松一點都不難	12:00
		11 你也可以趣跑馬拉松	18:46
		12 跑步對減重究竟有沒有幫助？	13:43
NT\$ 26,250 / 年	睡眠管理職人的好 眠教室	01 發刊詞：睡眠職人與你有約	08:53
		02 認識常見的失眠類型與睡前儀式化	16:27
		03 如何從規律生活培養優質睡眠	15:10
		04 睡前放輕鬆的呼吸練習	18:52
		05 找回「睡眠感覺」的刺激控制法	17:45
		06 提升「睡眠品質」的睡眠限制法	18:01
		07 引導練習：漸進式肌肉放鬆法	23:29
		08 吃了就有效？助眠飲食的迷思	17:47
		09 大腦在偷懶？睡眠期間的大腦工作	13:28
		10 睡覺就會瘦？睡眠與肥胖的關係	12:12
		11 多夢睡不好？夢的解析與迷思	15:27
		12 作息難調整？生理時鐘的深度解析	16:47
		13 環境影響大？睡眠環境的重要原則	12:48
		14 好入睡！助眠小物報你知	11:47
NT\$ 22,500 / 年	每天幸福多一點： 10 堂正向心理學	01 前言：歡迎，一起來讓每天更好一點點	07:14
		02 要喝到一杯拿鐵，需要幾個人的幫忙？	15:26
		03 其實，你比自己想的還要更厲害	19:27
		04 轉換動力來源，做起來更開心	15:46
		05 你知道，其實大腦也需要「洗澡」嗎？	13:27
		06 認識「自我慈悲」，你最該討好的人是誰呢？	15:08
		07 壞掉的快樂與延宕滿足的快樂	16:01
		08 五感紓壓法與好感覺品味法	13:31
		09 面對大山大海的「敬畏心」	11:48
		10 從「知道」到「做到」	13:59
NT\$ 30,000 / 年	不快樂心理學：給 憂鬱症患者與照顧 者的支持指南	01 發刊詞：辨識你的不快樂	13:28
		02 是「憂鬱」，還是「憂鬱症」？	13:37
		03 憂鬱症不只一種（憂鬱症的類型）	10:47
		04 心的憂鬱，也與身體有關（生理病因）	11:36
		05 心田裡的憂鬱種子（心理病因）	14:25
		06 那些投擲而來的稻草（社會病因）	13:21
		07 求診就醫的準備（生理治療）	12:27
		08 讓藥物成為抗鬱幫手（生理治療）	09:46
		09 不只是聊天（心理治療）	13:18

		10 讓親友與自己，成為支持的後盾（社會支持與自我照顧）	11:45
		11 SMILE 五字訣	14:11
		12 抓出思考臭蟲	16:26
		13 反制反芻思考的最佳工具：正念	16:12
		14 從小目標與小動作開始：行為活化	14:49
		15 作為陪伴者的練習	18:14
		16 實踐量身打造的溫柔擁抱	11:47
NT\$ 22,500 / 年	既來之，則安之： 用正念過生活	01 發刊詞：既來之，則安之	03:51
		02 正念邂逅初體驗	21:23
		03 活在當下，不憂不懼	20:56
		04 一次一事，效能加倍	21:46
		05 從分心到專注，從散亂到清晰	21:00
		06 如何具體減壓	21:40
		07 如何擁有良好睡眠	22:02
		08 如何有效提升情商（一）	24:43
		09 如何有效提升情商（二）	20:06
		10 風起雲湧，如如不動	17:06
NT\$ 22,500 / 年	職場會傷人：找到 職場受困點，尋回 工作心動力	01 發刊詞：展開一趟療癒職場傷痕的旅程	04:42
		02 理想的職場要和興趣妥協嗎？	18:42
		03 該如何兼顧工作與生活，有辦法找到平衡嗎？	19:29
		04 同事愛搞小圈圈，讓人無法好好工作，應該選邊站嗎？	14:52
		05 要怎麼看懂職場潛規則，才不會處處踩雷？	12:18
		06 再怎麼努力都達不到上司目標，我真的不適合這份工作？	17:06
		07 除了我以外的同事都升職了，是我能力不足嗎？	14:30
		08 員工達不到標準，讓人總是身心俱疲？	16:03
		09 要滿足高層要求，還要體恤員工，當夾心餅乾好累人？	13:08
		10 面對巨大壓力與長工時，我該怎麼找回初衷？	17:48
		11 當工作失去了成就感，我是否該去挑戰未知的領域？	15:53
NT\$ 22,500 / 年	情緒勒索：讓相處 更加自在	01 為什麼我總是被情緒勒索呢？	12:10
		02 面對他激動的情緒，先別跟著急	10:05
		03 被情緒勒索的你，還有機會掙脫枷鎖	11:02
		04 你好心送的禮，我可以說 NO 拒收	11:08
		05 認同成癮症，你累了嗎？	10:08

		06 暫停接球，畫出情緒的界線	11:53
		07 情緒勒索者的予取予求，從何而來？	12:22
		08 縮小他人在你心中的影響力	15:28
		09 為什麼會被情緒勒索者制約？	08:11
		10 容易被情緒勒索的五種人	10:25
NT\$ 22,500 / 年	中年必修課：啟動 自由無畏的人生下半場	01 發刊詞	06:38
		02 你其實不愛錢，你只是沒有安全感	13:55
		03 設定未來生活的樣貌，比設定存款目標更重要	15:56
		04 你可以淘汰工作，但不要被工作淘汰	14:35
		05 與其努力理財，不如賺跟自己很像的錢！	14:10
		06 別被保險與房子綁架，建立需要而非依賴的金錢關係	14:05
		07 你能對物品割捨，才能對執念放下	12:28
		08 被迫面對殘酷，不如主動迎接未來	14:48
		09 過濾掉雜七雜八的念頭，留下真正有意義的事	15:34
		10 從「不捨」到「能捨」	15:52
		11 學會控制你付出的愛，而不要被愛控制	15:46
		12 最悲哀的不是沒有人愛我，而是我再也無法去愛別人	14:25
		13 別讓原生家庭的成長經驗，成為追求自我成長的負債	14:03
		14 接受不完美的父母，就是接受不完美的自己	14:58
		15 陪伴父母變老的過程，學會照顧未來的自己	15:30
		16 當關係從「依賴」、變成「耍賴」，然後「無賴」	12:43
		17 獨立卻不孤立，隨時切換一個人的生命模式	15:44
		18 從「忘年」之交到「旺年」之交	15:56
		19 可以「我行我素」，但不能「自私自利」	14:50
		20 阻隔在世代之間的，不是年紀，而是心態	14:25
		21 從找回自己真正的興趣，到挑戰一件困難的任務	14:40
		22 結業式：踏上內在的巡迴之旅	13:48
NT\$ 15,000 / 年	大齡女子的不老幸福課	01 發刊詞：多老叫做老？	07:15
		02 你開始忘東忘西了嗎？	15:16
		03 病痛難醫？試試運動吧！	14:05
		04 美麗食尚態度	15:39
		05 超人也需要休息與睡眠	12:58
		06 不衰的愛，不老的性福	12:54
		07 婆媳親子課對課	13:47
		08 熟齡薪生活！談銀髮就業	14:04

		09 退而不休・人生正當時！	15:50
		10 愛漂亮不嫌老：從保養到醫美	15:42
NT\$ 22,500 / 年	從身到心・靜儀醫師的婦產科診療室	01 發刊詞：女性的難題・女醫師懂	04:02
		02 衛生棉躲貓貓：噓！我月經來了	10:33
		03 處女膜的迷思：貞操觀念那檔事	11:30
		04 生育計畫是什麼：高齡與不孕症	12:15
		05 擺脫陰道炎的困擾：衛生與成因	11:26
		06 坐式馬桶會染病？陰道與尿道炎	11:03
		07 婆媽的補品：多多益善不見得好	15:11
		08 事後避孕好嗎？主動與被動避孕	13:51
		09 月經知識：你所不知道的好朋友	12:16
		10 撫慰人心的紅豆湯：經痛的由來	12:23
		11 冰是女性禁品？東西醫學大不同	14:07
NT\$ 22,500 / 年	掌握你的聲心靈：魏世芬的聲音自我訓練課	01 發刊詞：用聲音開出一朵美麗的花	15:10
		02 輕巧靈活的声音・解放個性的「鬆」與「緊」	13:54
		03 行雲流水的聲音・不須聲嘶力竭，也能暢所欲言	15:22
		04 擴大音量，你值得讓別人聽見你的聲音	15:28
		05 妥善分配氣息，從氣息位置看到自己的個性	14:52
		06 替聲音加表情，為自己加點吸引力	17:50
		07 讓聲音有溫度，勇敢流瀉生命的喜怒哀懼	16:01
		08 掌握共鳴，把身體變樂器，演奏出個人魅力（上）	11:20
		09 掌握共鳴，把身體變樂器，演奏出個人魅力（下）	08:50
		10 多呼喚自己的「名字」，向世界遞出聲音的名片	16:33
		11 介紹「我是誰」，尋找自我存在意義的寶藏	16:12
		12 說話從「聆聽」開始	16:37

課程簡介 / 身心健康與自我覺察

課程類別	課程/教材名稱	簡介
名醫教你養出好眼力	01 發刊詞：愛護眼睛，必須說到做到	<ul style="list-style-type: none"> ● 眼睛視力有多重要，別等到失去才知道 ● 眼睛疾病年輕化，對你的影響 ● 9 大眼疾一次掌握
	02 如何幫助孩子，遠離高度近視併發症	<ul style="list-style-type: none"> ● 近視已經是全民問題 ● 近視雷射手術可以解決所有問題嗎 ● 高度近視最可怕的是併發症 ● 高度近視的危險因子 ● 如何遠離高度近視

	03 眼睛缺油水，小心惱人乾眼症	<ul style="list-style-type: none"> ● 到底你的眼睛是缺油還是缺水 ● 乾眼症的危險因子 ● 如何讓眼睛回復濕潤
	04 小飛蚊亂竄？良性與惡性飛蚊症	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識良性與惡性的飛蚊症 ● 飛蚊症的危險因子 ● 如何保養眼睛，避免飛蚊症
	05 眼疾特急診，眼中風	<ul style="list-style-type: none"> ● 爆血管等於眼中風嗎 ● 眼中風的重要前兆 ● 眼中風的危險因子 ● 如何預防眼中風
	06 小心失明找上你，無藥可醫的白內障	<ul style="list-style-type: none"> ● 全世界成年人失明的主因，白內障 ● 白內障的危險因子 ● 早發性白內障 ● 什麼是人工水晶體
	07 難以發現的視覺小偷，青光眼	<ul style="list-style-type: none"> ● 眼壓與青光眼的關係 ● 慢性與急性青光眼 ● 青光眼的危險因子 ● 如何預防青光眼
	08 中心視力喪失？如何預防黃斑部病變	<ul style="list-style-type: none"> ● 老年性黃斑部病變與近視性黃斑部病變 ● 黃斑部病變的危險因子 ● 如何預防與延緩黃斑部病變
	09 掰掰，我的 3C 疲勞眼	<ul style="list-style-type: none"> ● 甚麼是電腦視覺症候群 ● 教你對眼睛最好的電腦、手機使用法 ● 螢幕藍光傷眼，真的嗎 ● 舒緩眼睛疲勞的妙方
	10 聰明吃出眼睛的健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 葉黃素真的有效嗎 ● 哪些營養素能幫助你保護眼睛 ● 平常怎麼吃對眼睛最好 ● 最有代表性的護眼食物
青春不顯老的關鍵— 頭皮、頭髮養護全 攻略	◆【第一單元：基礎篇】	
	01 發刊詞：不顯老的頭皮關鍵密碼	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理好關鍵源「頭」，滋養頂上健康，還能青春不顯老
	02 頭皮是個熱鬧的小星球，你認識上面的居民朋友嗎？	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭皮好比星球表面，掌握星球上的生態平衡，正是頭皮健康之道
	03 最基礎也最重要！掌握頭皮、頭髮的保養之道	<ul style="list-style-type: none"> ● 學會最根本的「保養」，才能免去頭皮各種困擾，擁有健康秀髮
	◆【第二單元：特殊狀況篇】	
	04 就是愛美怎麼辦？燙、染髮的修護方法（上）	<ul style="list-style-type: none"> ● 冷燙熱燙、燙直燙捲，換個造型也換心情，要怎麼把燙髮傷害降到最低呢？

	05 就是愛美怎麼辦？ 燙、染髮的修護方法 (下)	<ul style="list-style-type: none"> ● 花心思決定要染的髮色，也學會在染髮前、後的修護方法
	06 洗護產品這麼多， 這一次從科學角度聰明 選用(上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 市面上的洗護產品琳琅滿目，教你從頭皮屬性，找到最適合自己的那一種
	07 洗護產品這麼多， 這一次從科學角度聰明 選用(下)	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭髮可以天天洗嗎？已經染、燙或有頭皮問題，該怎麼選用洗護產品呢？
	08 白髮也有可能再轉 黑！談白髮的生成與逆 轉機會(上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 為什麼會長白髮？了解它的生成原因，延後與它相遇的那天
	09 白髮也有可能再轉 黑！談白髮的生成與逆 轉機會(下)	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭髮再轉黑不是毫無可能，深度了解它的逆轉條件，把握逆轉黑的關鍵機會
	10 止不住的飄落，禿 髮危機心慌慌：談落髮 與生髮(上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 預防勝於治療，了解頭髮的生成與掉落原因，避開異常落髮的困擾
	11 止不住的飄落，禿 髮危機心慌慌：談落髮 與生髮(下)	<ul style="list-style-type: none"> ● 在尋求生髮技術時，這些細節你注意到了嗎！
鄭雲龍老師的正脊 強背課	01 發刊詞：不要在習 慣裡創造症狀，健康自 脊來	<ul style="list-style-type: none"> ● 雲龍老師的初心，老奶奶的故事 ● 疾病管理靠醫療，健康促進靠自己 ● 在生活裡覺察，阻斷創造症狀的源頭
	02 為什麼你的腰痠背 痛好不了	<ul style="list-style-type: none"> ● 你的脊椎為何容易受傷害 ● 六大脊椎問題分享：椎間盤突出、滑脫、壓迫性骨折、椎間盤蛻變、僵直性脊椎炎、各種擴散轉移症狀 ● 你的生活型態就是你的健康狀態
	03 三大殺手級不良姿 勢	<ul style="list-style-type: none"> ● 駝背 ● 半躺半坐 ● 左倚右靠
	04 如何搶救乾扁椎間 盤	<ul style="list-style-type: none"> ● 你的椎間盤正在錯誤的日常生活中磨損 ● 好呼吸就是好姿勢 ● 別讓肌肉成為椎間盤的豬隊友 ● 好的飲食與營養觀念分享
	05 如何消除難看又恐 怖的頸椎大包	<ul style="list-style-type: none"> ● 甚麼是頸椎大包 ● 頸椎大包的自我覺察 ● 肩部環繞運動
	06 脊椎保健的關鍵生 活原則：站姿與走姿	<ul style="list-style-type: none"> ● 立如松與行如風 ● 虛領頂勁，量身高的站姿 ● 良好站姿是所有好姿勢的基礎 ● 彈性行走

	07 脊椎保健的關鍵生活原則：坐姿的覺察	<ul style="list-style-type: none"> ● 坐如鐘 ● 坐姿中心姿勢練習 ● 靠背三部曲 ● 沙發三寶
	08 脊椎保健的關鍵生活原則：擺對姿勢安心入眠	<ul style="list-style-type: none"> ● 臥如弓 ● 糟糕的睡姿，側臥睡 ● 選對枕頭睡對床 ● 如何培養仰睡與側睡的好習慣
	09 膝望無窮，膝關節保養有秘方	<ul style="list-style-type: none"> ● 膝關節特性 ● 三大錯誤的膝蓋使用方式 ● 上下樓梯的秘訣
	10 預防肩膀酸痛、五十肩的生活對策	<ul style="list-style-type: none"> ● 肩膀痠痛的前因後果 ● 怎知肩膀健不健康？如何看肩膀功能及動作模式？ ● 肩關節疼痛的兩大原因 ● 四大傷肩壞姿勢 ● 正確肩胛動作模式
	11 電腦桌前的脊椎健康保衛戰	<ul style="list-style-type: none"> ● 打造符合人體工學的環境 ● 如何選對電腦椅 ● 鍵盤與螢幕高度/位置 ● 如何選看書架與筆電托架 ● 掌握延伸脊椎的原則
	12 告別惱人的椎間盤突出	<ul style="list-style-type: none"> ● 令人痛不欲生的椎間盤突出 ● 中心化跟末梢化 ● 椎間盤是怎麼壞掉的
	13 脊椎功能小檢測，從功能失常發掘病因	<ul style="list-style-type: none"> ● 身體『功能失常』的觀念介紹 ● 仰臥起坐測試 ● 搶救腰痠背痛的四大大重點
	14 三個步驟開發身體智慧	<ul style="list-style-type: none"> ● 心的覺察/姿勢認知 ● 身的改造/鍛鍊身體具備勝任能力 ● 物的支持/人體工學環境
營養師帶你從外食吃回健康	15 強背運動開創健康人生	<ul style="list-style-type: none"> ● 故事：學徒的大發現 ● 功能取向 VS 疾病取向 ● 健康促進靠自己 ● 主導健康四向限
	01 發刊詞：好輕鬆！外食也能吃回健康喔！	
	02 加班無止盡——「慢性疲勞」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 腎上腺素的不斷催速 ● 慢性疲勞的徵狀 ● 排除自由基 ● 從水果補充維生素 C ● 咖哩中的薑黃素 ● 從堅果找到維生素 E

03 一秒就忘記——「提升專注力」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 專注力下滑的徵狀 ● 幫大腦補糖 ● 維生素 B 群與糖的作用 ● 缺水與補水 ● 深呼吸與氧氣濃度
04 久坐、久站腿好腫——「消除身體浮腫」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 病態性水腫與非病態性水腫 ● 蛋白質的不足與不均 ● 鈉攝取過高 ● 高鉀蔬菜作弊法 ● 甲狀腺素失調
05 「嗯嗯」出不來——「緩解便秘」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 便秘危機觀察法 ● 高纖食物及纖維飲料 ● 高纖與水分的配合
06 夜深人靜還想東想西——「腦神經過度興奮」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 腦神經過度興奮的原因 ● 交感神經和副交感神經 ● 大腦的天然鎮定劑 ● 鈣的第二大功能 ● 壓力荷爾蒙 ● 咖啡因含量的取決因素 ● 舒眠一日套餐
07 運動後全身大爆痛——「肌肉痠痛」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳酸堆積的迷思 ● 延遲性肌肉痠痛 ● 運動前的「好吸收」蛋白質補充法 ● 運動後的「好甜蜜」蛋白質補充法 ● 肌束與增肌
08 貪杯酒後好難受——「宿醉解酒」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 亞洲人的宿醉體質 ● 宿醉不適的主因 ● 噁心想吐紓緩法 ● 幫助酒精代謝的營養秘方 ● 應酬前中後的抗宿醉祕訣
09 餐餐大魚大肉——「補救血脂肪指數」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 血脂肪危機辨識法 ● 「節流」血脂肪 ● 「開源」血脂肪排出物質 ● 網捕膽酸的膳食纖維 ● 豆製品中的卵磷脂 ● 植物固醇的競爭
10 照顧「好朋友」——「生理期不適」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 經前症候群的發生原因 ● 「牽一髮而動全身」的荷爾蒙威力 ● 鈣質的三餐外食補充法 ● 原發性經痛與續發性經痛 ● 深海魚中的 Omega-3 ● 亞麻仁籽油的食用訣竅

		<ul style="list-style-type: none"> ● 甜食與黑巧克力
	11 頂上危機——「強化毛髮」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 正常脫髮的情況 ● 促進毛髮生長的礦物質 ● 維生素與落髮危機 ● 對抗頭皮毛囊的老化壓力 ● 營養品劑量的注意事項
	12 換季就中鏢——「預防感冒」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 對抗感冒的防禦力 ● 維生素 A 與 β-胡蘿蔔素 ● 不只「壯陽」的礦物質鋅 ● 菇類中的 β-葡聚糖
	13 各種失血：捐血、生理期、牙齒手術後——「補血」外食怎麼吃？	<ul style="list-style-type: none"> ● 缺鐵危機 ● 補鐵靠牛肉的迷思 ● 幫助鐵吸收的最佳助手 ● 補充鐵質的注意事項
跑步學：你也可以達成的專業跑步課表	01 發刊詞：郭豐州老師的微笑跑步教室	<ul style="list-style-type: none"> ● 以推展跑步為志業的行動者 ● 運動的觀念與知識的重要性 ● 跑步訓練循序漸進的入門法
	02 跑步的好處：身心與形象的健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 好處一：解決三高問題 ● 好處二：解決緊張壓力 ● 好處三：增加腦含氧量 ● 好處四：保養膝蓋方法 ● 好處五：形象上的益處
	03 跑前：跑步前不可或缺步驟	<ul style="list-style-type: none"> ● 步驟一：暖身 ● 步驟二：伸展 ● 步驟三：主要運動 ● 步驟四：冷卻 ● 步驟五：再次伸展
	04 開始跑吧：開始跑步訓練的步驟	<ul style="list-style-type: none"> ● 步驟一：快走 ● 步驟二：跑跑走走 ● 步驟三：慢跑 ● 競走的比賽、特色、現況
	05 跑鞋：跑步基本裝備	<ul style="list-style-type: none"> ● 跑鞋的分類 ● 購買跑鞋的注意事項 ● 汰換跑鞋的時機 ● 正確穿鞋的要點 ● 臺灣的路跑迷思
	06 裝備：標準與季節裝備	<ul style="list-style-type: none"> ● 標準裝備：襪子、小腿套、衣褲 ● 季節裝備：夏季防曬與冬季保暖 ● 實用裝備：水袋背包、運動手錶
	07 一週要跑幾次、跑多遠才夠？	<ul style="list-style-type: none"> ● 一週跑步的頻率和距離 ● 維持跑步習慣的好方法 ● 適合跑步的地點和時間

	08 跑步前後能否喝運動飲料和進食？	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲品的補充：水分、運動飲料 ● 食品的補充：時機點與作用
	09 準備參加 5、10 公里的路跑賽	<ul style="list-style-type: none"> ● 跑步練習的祕訣 ● 平時肌肉的鍛鍊 ● 第一次參賽準備
	10 跑半程馬拉松一點都不難	<ul style="list-style-type: none"> ● 半馬的跑步練習 ● 重量訓練的加強 ● 肌內效貼紮的輔助功效
	11 你也可以趣跑馬拉松	<ul style="list-style-type: none"> ● 馬拉松的由來 ● 現代馬拉松運動的意義 ● 給一般跑者的馬拉松課表 ● 給馬拉松新手的建議 ● 馬拉松的類型與規模
	12 跑步對減重究竟有沒有幫助？	<ul style="list-style-type: none"> ● 減重的重要觀念 ● 飲食控制的誤區 ● 運動減重的關鍵 ● 跑步減重的作法 ● 減重需求的判斷
睡眠管理職人的好眠教室	01 發刊詞：睡眠職人與你有約	<ul style="list-style-type: none"> ● 從「臨床心理學」談失眠問題 ● 傳遞「正確睡眠知識」的目標
	02 認識常見的失眠類型與睡前儀式化	<ul style="list-style-type: none"> ● " hyper-arousal " 的「過度覺醒」狀態 ● 失眠者的風扇理論 ● 4B 誘眠法：睡前儀式化的重要性
	03 如何從規律生活培養優質睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ● 培養優質睡眠的三個重要定律 ● 何謂生理時鐘的「延遲性」 ● 假日的補眠時間建議
	04 睡前放輕鬆的呼吸練習	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識焦慮與戰逃反應 ● 如何把握放鬆的原則 ● 放鬆呼吸練習與腹式呼吸法練習
	05 找回「睡眠感覺」的刺激控制法	<ul style="list-style-type: none"> ● 改善「床 = 失眠」的負面制約 ● 刺激控制法的五個步驟：找回睡覺的感覺 ● 如何搭配各式「放鬆訓練」
	06 提升「睡眠品質」的睡眠限制法	<ul style="list-style-type: none"> ● 瞭解「方糖理論」：睡眠濃度 ● 睡眠限制法的執行步驟：計算與提升睡眠效率 ● 「午睡 33 法則」原理：午睡的注意事項 ● 「運動 333」實行：提升睡眠驅力
	07 引導練習：漸進式肌肉放鬆法	<ul style="list-style-type: none"> ● 放鬆前的三個前置準備 ● 放鬆的基本概念：前後比較 ● 實際放鬆引導：手、臉、身體、腳
	◆【知識補充篇：常見睡眠疑惑】	
	08 吃了就有效？助眠飲食的迷思	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡不著喝牛奶就對了？ ● 酒精對睡眠的影響

		<ul style="list-style-type: none"> ● 助眠食物反思：份量多少才夠？
	09 大腦在偷懶？睡眠期間的大腦工作	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡覺是不是在浪費時間？ ● 大腦與腦內廢棄物的戰爭 ● 睡眠與身體健康的關聯
	10 睡覺就會瘦？睡眠與肥胖的關係	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠減肥的研究起源 ● 睡眠不足的肥胖原理 ● 壓力與睡眠研究 ● 節食者的睡眠研究
	11 多夢睡不好？夢的解析與迷思	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識睡眠循環 ● 做夢的時機點 ● 記得夢境的契機 ● 夢境的兩種功能
	12 作息難調整？生理時鐘的深度解析	<ul style="list-style-type: none"> ● 生理時鐘存在的理由 ● 破除迷思：夜貓子是不是天生的 ● 出國時差問題的調整方法 ● 給「輪班工作者」的作息建議
	13 環境影響大？睡眠環境的重要原則	<ul style="list-style-type: none"> ● 第一個原則：留意光線問題 ● 第二個原則：減少聲音干擾 ● 第三個原則：寢具選擇要訣 ● 第四個原則：心理層次影響
	◆【職人小訣竅】	
	14 好入睡！助眠小物報你知	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常小物的妙用之處 ● 補充說明：枕頭原則
每天幸福多一點： 10 堂正向心理學	01 前言：歡迎，一起來讓每天更好一點點	<ul style="list-style-type: none"> ● 正向心理學是心靈雞湯嗎？
	02 要喝到一杯拿鐵，需要幾個人的幫忙？	<ul style="list-style-type: none"> ● 懂得「感恩」，對身心健康都很有幫助
	03 其實，你比自己想的還要更厲害	<ul style="list-style-type: none"> ● 從 24 種優勢來建立自信、欣賞他人
	04 轉換動力來源，做起來更開心	<ul style="list-style-type: none"> ● 「棍子」與「胡蘿蔔」哪個能驅使驢子行動呢？
	05 你知道，其實大腦也需要「洗澡」嗎？	<ul style="list-style-type: none"> ● 「正念」其實就是「活在當下」的實踐
	06 認識「自我慈悲」，你最該討好的人是誰呢？	<ul style="list-style-type: none"> ● 過度自我苛責，就像是自己在自己傷口上撒鹽
	07 壞掉的快樂與延宕滿足的快樂	<ul style="list-style-type: none"> ● 你快樂嗎？「快樂」可以自製喔！
	08 五感紓壓法與好感覺品味法	<ul style="list-style-type: none"> ● 休息，是為了走更長遠的路
	09 面對大山大海的「敬畏心」	<ul style="list-style-type: none"> ● 敬畏的感受，竟對身心都有幫助

	10 從「知道」到「做到」	<ul style="list-style-type: none"> 悄悄誘拐大腦，行動變得更容易
不快樂心理學：給憂鬱症患者與照顧者的支持指南	◆【第一單元：辨識你的不快樂】	
	01 發刊詞：辨識你的不快樂	<ul style="list-style-type: none"> 當「憂鬱症」已成全球三大疾病之一，我們是否已有正確的理解與應對的學習？
	02 是「憂鬱」，還是「憂鬱症」？	<ul style="list-style-type: none"> 人生難過有時，要怎麼辨識是一時的情緒擺盪，還是建議就診的情況呢？
	03 憂鬱症不只一種（憂鬱症的類型）	<ul style="list-style-type: none"> 憂鬱症不只是傷心難過的感覺，相異的發展情境帶來不同的感受與症狀。
	◆【第二單元：為什麼會得到憂鬱症？】	
	04 心的憂鬱，也與身體有關（生理病因）	<ul style="list-style-type: none"> 並不是不夠堅強、不願樂觀……憂鬱症也許與遺傳、大腦或其他疾病都有關。
	05 心田裡的憂鬱種子（心理病因）	<ul style="list-style-type: none"> 失控感、無望感、無助感、無用感、負面想法的反芻思考……挖掘出一顆顆讓憂鬱萌芽的種子。
	06 那些投擲而來的稻草（社會病因）	<ul style="list-style-type: none"> 人就活在環境之中，失落的事件、交際的方式……週遭種種都可能成為壓垮疲憊身心的最後一根稻草。
	◆【第三單元：治療憂鬱症】	
	07 求診就醫的準備（生理治療）	<ul style="list-style-type: none"> 現行的醫療架構如何區分？就診身心科、精神科時，可以留意什麼？
	08 讓藥物成為抗鬱幫手（生理治療）	<ul style="list-style-type: none"> 吃了好像沒效？感覺有副作用？會不會上癮？釐清對憂鬱症用藥的種種疑惑，讓「對症下藥」不成負擔。
	09 不只是聊天（心理治療）	<ul style="list-style-type: none"> 諮商師作為獨立的客觀第三者，以及諮商中發生的隱約轉化過程，是有別於一般人際互動的專業治療方式。
	10 讓親友與自己，成為支持的後盾（社會支持與自我照顧）	<ul style="list-style-type: none"> 善用社會支持，學會照顧自己的各種方式，是面對憂鬱症的最重要基礎。
	◆【第四單元：練習不憂鬱】	
	11 SMILE 五字訣	<ul style="list-style-type: none"> Sleep、Memory、Interest、Love、Exercise，修煉五字訣，習得不憂鬱基本功。
	12 抓出思考臭蟲	<ul style="list-style-type: none"> 非黑即白、過度類化、選擇性摘要、誇大貶低與各種應該，破解大腦省電模式，找出影響情緒發展的思考偏誤模式。
	13 反制反芻思考的最佳工具：正念	<ul style="list-style-type: none"> 「正念認知療法」並不在講求「正向」、「樂觀」，而是幫助脫離思緒迴圈的專注當下好幫手。
	14 從小目標與小動作開始：行為活化	<ul style="list-style-type: none"> 透過小小行動帶來的正向經驗，找回那種我們都曾經能在凜冬早晨掀開棉被的勇氣與能力。
	15 作為陪伴者的練習	<ul style="list-style-type: none"> 憂鬱症陪伴的方式不只一種，學會陪伴的彈性與兼顧自己的需求，陪伴的品質將能更好更長久。
	16 實踐量身打造的溫柔擁抱	<ul style="list-style-type: none"> 憂鬱症患者各自的狀況、治療的方法都有不同的複雜變化，學得基本認識，量身打造適切的治療方法，將是面對憂鬱症的最好方式。

既來之，則安之： 用正念過生活	01 發刊詞：既來之，則安之	● 相遇即為重逢，正視我們的緣分
	02 正念邂逅初體驗	● 正念就是覺察，留心亦為正念
	03 活在當下，不憂不懼	● 不停檢討與計畫未來的排程中，「活在當下」反而更有效率
	04 一次一事，效能加倍	● 在有限的時間底下，學會避免分心才是完成任務的捷徑
	05 從分心到專注，從散亂到清晰	● 透過呼吸練習，找到設定目標的重點要訣
	06 如何具體減壓	● 學習覺察壓力與壓力源，找到長期減壓的契機
	07 如何擁有良好睡眠	● 對於睡意不該抱有期待，而是任它主動找上門
	08 如何有效提升情商（一）	● 運用身體掃描，認識不同情緒帶給身體的感受
	09 如何有效提升情商（二）	● 掌握情緒管理的關鍵，才能有效強化自身 EQ
	10 風起雲湧，如如不動	● 世局多變，無常就是正常，抱持樂觀豁達迎向未來
職場會傷人：找到 職場受困點，尋回 工作心動力	01 發刊詞：展開一趟療癒職場傷痕的旅程	● 讓我們從工作面對的心傷說起
	◆【Part 1. 夢想給的傷】	
	02 理想的職場要和興趣妥協嗎？	● 開始學著評估追求理想須支付多少代價
	03 該如何兼顧工作與生活，有辦法找到平衡嗎？	● 如何在變形工時底下保留喘息的空間
	◆【Part2. 職場政治的苦】	
	04 同事愛搞小圈圈，讓人無法好好工作，應該選邊站嗎？	● 解析群居社會必然出現的問題癥結點
	05 要怎麼看懂職場潛規則，才不會處處踩雷？	● 安身立命的技巧需要多費心思琢磨
	◆【Part3. 自我懷疑的煩】	
	06 再怎麼努力都達不到上司目標，我真的不適合這份工作？	● 學習建構屬於你自己的成功方程式
	07 除了我以外的同事都升職了，是我能力不足嗎？	● 從千古名著中看見關鍵三要訣
	◆【Part4. 成就背後的痛】	

	08 員工達不到標準，讓人總是身心俱疲？	● 帶你解開任職主管的煩惱困頓
	09 要滿足高層要求，還要體恤員工，當夾心餅乾好累人？	● 釐清角色定位的重要性讓你輕鬆溝通不費力
	◆【Part5.停滯倦怠的悶】	
	10 面對巨大壓力與長工時，我該怎麼找回初衷？	● 三種方法突破倦怠期泥沼的深淵
	11 當工作失去了成就感，我是否該去挑戰未知的領域？	● 其實我們早已適應改變不斷在身邊發生
情緒勒索：讓相處更加自在	01 為什麼我總是被情緒勒索呢？	● 覺察自己的情緒界線，杜絕被勒索
	02 面對他激動的情緒，先別跟著急	● 從家庭關係觀察，現在的你是怎麼來的
	03 被情緒勒索的你，還有機會掙脫枷鎖	● 情緒勒索的三種狀態：恐懼、義務、罪惡感
	04 你好心送的禮，我可以說 NO 拒收	● 過度重視關係，可能讓你錯過調整彼此的機會
	05 認同成癮症，你累了嗎？	● 說出需求，給你重視的他學習空間
	06 暫停接球，畫出情緒的界線	● 慣性照單全收，最後容易情緒超載
	07 情緒勒索者的予取予求，從何而來？	● 習慣依附關係後，從此惡性循環
	08 縮小他人在你心中的影響力	● 「需求」影響你認知自己是什麼樣的人
	09 為什麼會被情緒勒索者制約？	● 「等一下」，跳脫被制約的迴圈
	10 容易被情緒勒索的五種人	● 動用「大腦」，為自己爭取緩衝
中年必修課：啟動自由無畏的人生下半场	01 發刊詞	
	◆PART1：一個人的財富：要有多少的金錢，才夠餘生？從金錢觀出發，重新定義工作、重新規劃財務，擬定「第二人生」的理財計劃書。	
	02 你其實不愛錢，你只是沒有安全感	<ul style="list-style-type: none"> ● 你真的夠愛錢嗎？審視你對金錢的態度 ● 擺脫對金錢的困惑，找到最在意的人生價值 ● 肯定財富的意義，克服金錢匱乏感
	03 設定未來生活的樣貌，比設定存款目標更重要	<ul style="list-style-type: none"> ● 多少錢，才夠用？檢視未來想要的生活 ● 消除對金錢的恐懼感，重新設定金錢價值觀 ● 規劃未來消費，正確計算需要多少錢

04 你可以淘汰工作，但不要被工作淘汰	<ul style="list-style-type: none"> ● 你是為錢而工作嗎？釐清工作與金錢的關係 ● 你該辭職或退休了嗎？對工作保持高度覺察 ● 重新思考工作價值，找到生命的答案
05 與其努力理財，不如賺跟自己很像的錢！	<ul style="list-style-type: none"> ● 斜槓青年也適用於斜槓中（老）年嗎？ ● 多重職業活出多元精彩的人生 ● 配合收入、個性與年紀，規劃不同階段的理財組合
06 別被保險與房子綁架，建立需要而非依賴的金錢關係	<ul style="list-style-type: none"> ● 保險真的保險嗎？規劃適合自己的保險產品組合 ● 買房子還是租房子好？處理「房事」新概念 ● 青銀共居的新式集合式住宅
07 你能對物品割捨，才能對執念放下	<ul style="list-style-type: none"> ● 「愈多愈好」V.S.「夠用就好」的區別 ● 從斷捨離，釐清自己真正的需要 ● 放下執念找回內在的自信
08 被迫面對殘酷，不如主動迎接未來	<ul style="list-style-type: none"> ● 重新啟動第二人生的時機 ● 擬定生命清單，看清真正在意的是什麼 ● 重新聚焦真正想做、也該做的事情
09 過濾掉雜七雜八的念頭，留下真正有意義的事	<ul style="list-style-type: none"> ● 這一生最想做的是什麼？為自己擬訂生命清單 ● 逐年更新生命清單，認清當下使命 ● 為別人創造幸福，也為自己打造圓夢計畫
◆PART2：一個人的情愛：要多深的感情，才能安心？從愛人到父母的和解與捨得	
10 從「不捨」到「能捨」	<ul style="list-style-type: none"> ● 我們會永遠在一起嗎？學習面對一個人的勇氣 ● 學會從不捨到能捨 ● 重新定義永恆的真正意義
11 學會控制你付出的愛，而不要被愛控制	<ul style="list-style-type: none"> ● 愛他 99 分就好？放下對小愛的執念 ● 體驗「無常」，勇敢面對一個人的未來 ● 回到「以自己為人生的軸心」
12 最悲哀的不是沒有人愛我，而是我再也無法去愛別人	<ul style="list-style-type: none"> ● 為什麼沒有人愛我？重新把自己再愛回來 ● 年輕時一個人和熟年後一個人的戀愛態度 ● 建立後青春期的中年純愛守則
13 別讓原生家庭的成長經驗，成為追求自我成長的負債	<ul style="list-style-type: none"> ● 面對童年創傷與陰影，打開親情的蝴蝶結 ● 歐普拉給年輕人的三堂課 ● 不再與世界為敵，重啟「第二人生」
14 接受不完美的父母，就是接受不完美的自己	<ul style="list-style-type: none"> ● 放棄情緒抗拒，主動化解和父母的緊張關係 ● 放下對親情完美的追求，接受父母不完美的事實 ● 你對爸媽說過我愛你嗎？與過去叛逆的自己和解
15 陪伴父母變老的過程，學會照顧未來的自己	<ul style="list-style-type: none"> ● 承擔父母病痛前，學會消化自己的壓力 ● 與父母談死亡的勇氣與智慧 ● 正向積極的態度面對死亡
16 當關係從「依賴」、變成「耍賴」，然後「無賴」	<ul style="list-style-type: none"> ● 從「黑暗中的螢幕微光」攝影作品談起 ● 活在「賴世代」的人際互動 ● 從閱讀與書寫，學習如何獨處

	17 獨立卻不孤立，隨時切換一個人的生命模式	<ul style="list-style-type: none"> ● 一個人生活的三個條件 ● 一個人獨處 Alone 不 Lonely ● 培養紀律與均衡，保持身心健康
	◆Part3：一個人的友誼：要多好的朋友，才不寂寞？從朋友的相交到學習與自己好好相處	
	18 從「忘年」之交到「旺年」之交	<ul style="list-style-type: none"> ● 預約好友臨終助唸團 ● 歲末感恩單身團圓飯 ● 經營「忘年之交」成為彼此的「旺年之交」
	19 可以「我行我素」，但不能「自私自利」	<ul style="list-style-type: none"> ● 橋田壽賀子「來者不拒，去者勿追」的交友態度 ● 有怎樣的朋友，反映出你內在的性格 ● 真正的「被討厭的勇氣」 ● 交友三不原則：不勉強、不委屈、不刻意
	20 阻隔在世代之間的，不是年紀，而是心態	<ul style="list-style-type: none"> ● 突破年齡限制的「無齡」狀態 ● 放下成見學習傾聽、同理彼此 ● 不以主觀妄加評論
	21 從找回自己真正的興趣，到挑戰一件困難的任務	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習一件有興趣的事物 ● 挑戰一件困難的任務 ● 不斷學習，讓人生充滿活力
	22 結業式：踏上內在的巡迴之旅	<ul style="list-style-type: none"> ● 旅行，就是修行的概念 ● 內在巡迴之旅，碰觸最深刻的反省 ● 規劃感恩之旅，遇見不同的自己 ● 學習做自己最好的旅伴
大齡女子的不老幸福課	01 發刊詞：多老叫做老？	
	02 你開始忘東忘西了嗎？	<ul style="list-style-type: none"> ● 健忘不等於失智 ● 老人的「知識倉庫」 ● 健忘的生活管理辦法
	03 病痛難醫？試試運動吧！	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動與疾病 ● 運動與抗衰老 ● 熟齡者適合的運動
	04 美麗食尚態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲食與基礎代謝率 ● 體重控制的方法 ● 老人能不能吃肉？ ● 告別便秘
	05 超人也需要休息與睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ● 無處不在的女超人 ● 過勞的可怕 ● 減緩失眠困擾的訣竅
	06 不衰的愛，不老的性福	<ul style="list-style-type: none"> ● 追求愛情是「老不修」？ ● 愛情與身心健康 ● 女人的性生活滋潤
	07 婆媳親子諜對諜	<ul style="list-style-type: none"> ● 客服教你婆媳相處 ● 理想母親的迷思

		<ul style="list-style-type: none"> ● 認知態度與親子關係
	08 熟齡薪生活！談銀髮就業	<ul style="list-style-type: none"> ● 高年級的工作優勢 ● 年輕人與老人的職場平衡 ● 保持工作力的注意事項
	09 退而不休，人生正當時！	<ul style="list-style-type: none"> ● 退休後的生活安排要點 ● 學習新科技的方法 ● 社交生活與社會回饋
	10 愛漂亮不嫌老：從保養到醫美	<ul style="list-style-type: none"> ● 美麗外表與身心健康 ● 皮膚保養的要點 ● 醫美與醫療行為的關係 ● 老人適合的醫美型態與注意事項
從身到心・靜儀醫師的婦產科診療室	01 發刊詞：女性的難題，女醫師懂	<ul style="list-style-type: none"> ● 婦女權益與性別平等的關注 ● 婦產科女醫師看女性的困窘 ● 分享專業知識以及破除迷思
	02 衛生棉躲貓貓：噓！我月經來了	<ul style="list-style-type: none"> ● 面對月經與衛生棉的觀念 ● 女性對於自己身體的態度 ● 月經為什麼要隱晦代稱？
	03 處女膜的迷思：貞操觀念那檔事	<ul style="list-style-type: none"> ● 多元社會存在的封建傳說 ● 「處女膜」是層「膜」？ ● 女性生殖器與處女膜形成
	04 生育計畫是什麼：高齡與不孕症	<ul style="list-style-type: none"> ● 生育計畫定義與常見誤解 ● 高齡產婦就不適合懷孕？ ● 不孕症是當代普遍問題？
	05 擺脫陰道炎的困擾：衛生與成因	<ul style="list-style-type: none"> ● 陰道炎發生的原因與菌叢平衡 ● 迷思一：使用護墊減少陰道炎 ● 迷思二：加強清洗降低陰道炎 ● 平時保養：作息、穿著、飲食
	06 坐式馬桶會染病？陰道與尿道炎	<ul style="list-style-type: none"> ● 蹲式與坐式馬桶的區別與功能 ● 大腿間接觸與病菌的存活率 ● 常見的陰道炎發生原因與防護
	07 婆媽的補品：多多益善不見得好	<ul style="list-style-type: none"> ● 補品應尋求專業中醫師的諮詢 ● 女性吃補與傳統女性生育價值 ● 因應時代變遷適合的攝取方式
	08 事後避孕好嗎？主動與被動避孕	<ul style="list-style-type: none"> ● 人生需避孕的時間將近四十年 ● 最佳的避孕工具：使用保險套 ● 女性主動避孕：子宮內避孕器 ● 口服避孕藥與事後避孕藥差異 ● 計算安全期是否為避孕方法？
	09 月經知識：你所不知道的好朋友	<ul style="list-style-type: none"> ● 月經目的：爭取懷孕繁衍後代 ● 古今中外的廢血理論與其迷思 ● 正常的月經血量與月經的週期 ● 月經來臨時的禁忌與性別偏見

	10 撫慰人心的紅豆湯：經痛的由來	<ul style="list-style-type: none"> ● 原發性經痛與續發性經痛成因 ● 紅豆湯、紅糖緩解經痛的效果 ● 各類止痛藥對人體產生的功效
	11 冰是女性禁品？東西醫學大不同	<ul style="list-style-type: none"> ● 中西醫對吃冰的說法大不同 ● 觀點一：吃冰容易凍住經血？ ● 觀點二：吃冰影響子宮溫度？ ● 觀點三：吃冰降低懷孕機率？
掌握你的聲心靈： 魏世芬的聲音自我訓練課	01 發刊詞：用聲音開出一朵美麗的花	<ul style="list-style-type: none"> ● 如果你不曾找到自己的聲音，你要怎麼「傳、送、達」呢？
	02 輕巧靈活的聲音，解放個性的「鬆」與「緊」	<ul style="list-style-type: none"> ● 從「唇」與「舌」的練習，恢復說話與生活的彈性
	03 行雲流水的聲音，不須聲嘶力竭，也能暢所欲言	<ul style="list-style-type: none"> ● 覺察姿勢、核心與情緒，不用力，也不壓抑
	04 擴大音量，你值得讓別人聽見你的聲音	<ul style="list-style-type: none"> ● 學會擴大音量的方法，讓嘴成為開闊的音樂廳
	05 妥善分配氣息，從氣息位置看到自己的個性	<ul style="list-style-type: none"> ● 氣衝、氣虛、氣太沉，練習肺與橫膈膜運動
	06 替聲音加表情，為自己加點吸引力	<ul style="list-style-type: none"> ● 綜合音高、音色與節奏，讓聲音展現繽紛的變化
	07 讓聲音有溫度，勇敢流瀉生命的喜怒哀懼	<ul style="list-style-type: none"> ● 刻劃話語的氛圍情境，讓聲音記錄下心情與記憶
	08 掌握共鳴，把身體變樂器，演奏出個人魅力（上）	<ul style="list-style-type: none"> ● 挺出你的胸膛，說出自信的聲音
	09 掌握共鳴，把身體變樂器，演奏出個人魅力（下）	<ul style="list-style-type: none"> ● 聲音為什麼可以有時性感、有時滄桑？關鍵就在咽喉腔、口腔與鼻腔
	10 多呼喚自己的「名字」，向世界遞出聲音的名片	<ul style="list-style-type: none"> ● 名字是來到世間收到的第一份禮物，接納自己，尋回禮物的真義
	11 介紹「我是誰」，尋找自我存在意義的寶藏	<ul style="list-style-type: none"> ● 好的自我介紹，學會在什麼樣的場合呈現什麼樣的自己
	12 說話從「聆聽」開始	<ul style="list-style-type: none"> ● 聽見別人的需求，決定如何回應