



采實出版集團
ACME PUBLISHING GROUP

2019



與時俱進， 做讀者需要的書



「采」 煥發極致的光采。
我們相信，微小但美好的初衷，只要發揮到極致，就能散發照亮世界的光。

「實」 務實創造豐碩果實。
我們認為，誠心關照真實的需要，就能為人帶來心靈的富足，生活的滿足。

采實出版集團，自 2010 年成立以來，堅持「做讀者需要的書」。專注眼光精準的選書，切合時代需求的議題，頻頻推出膾炙人口的暢銷書。成立不到三年，即被譽為「最有實力的小出版社」，稱霸健康生活書籍市場。

成立不到五年，便已具備綜合型出版社雛形。出版品陣容，從「健康養生」、「生活飲食」主題出發，擴展到「親子」、「童書」、「商管」、「心靈勵志」等多元領域。旗下有采實文化、貝果文化、核果文化等三個出版品牌。

2017 年以許多膾炙人口暢銷書獲得市場肯定，雙雙榮獲博客來、誠品前 20 大暢銷出版社（博客來 11 名、誠品 14 名）。2018 年持續耕耘口碑，並擴大路線經營，從文學創作、商業管理、心靈勵志等多元發展努力，朝向綜合型出版社邁進，期待繼續秉持初衷 - 與時俱進，做讀者需要的書，服務讀者、服務社會大眾。

采實文化 健康生活 · 心靈勵志 · 親子童書

采實文化，致力幫助個人與家庭，達到理想生活。專注「健康養生」「健身減重」「人文關懷」「心靈療癒」「親子教養」「童書繪本」，精心製作的每一本書，都是為了讓讀者遇見更好的自己，更安康的生活、更淵博的知識、更強韌的心靈、更美好的未來。

貝果文化 飲食 · 手作 · 園藝

親手創造的美好，加倍美好 貝果文化，致力開發「飲食生活」「居家布置」「植栽園藝」「美麗自信」等生活題材，擁抱豐盈的生活，享受日日美好的日常。

核果文化 商業 · 理財 · 職場

點燃「核心」動能，採擷豐盛「果實」 核果文化，從「理財」「理人」「理未來」的角度，著眼實用性與啟發性，強化個人競爭力，臻於成功與富足，掌握社會脈動與全球趨勢。



你的善良必須有點鋒芒

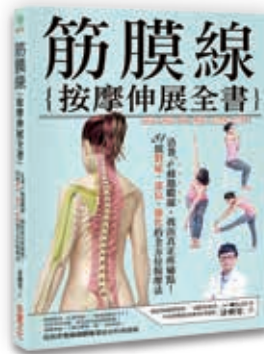


36 則讓你有態度、不委曲，深諳世故卻不世故的世道智慧

★狂銷 150,000 冊 ★博客來年度第 4 名

善良，是一種選擇，但善良不該等同妥協或吃虧。缺乏標準的善良，會為難自己，又慣縱了他人，就因為你很善良，底線應該更高。你當善良，且有力量。

作者：慕顏歌
ISBN：978-986-94528-0-9
定價：280 元



筋膜線按摩伸展全書

沿著 6 條筋膜線，找出真正疼痛點！84 組對症·部位·強化的全方位按摩法

★ 84 組肌筋膜疼痛按摩自癒動作

★ 6 大肌筋膜線鍛鍊

膝蓋疼痛要練臀肌、肩頸酸痛要練眼部肌肉！順著筋膜線的結構原理「頭痛醫腳、腳痛醫頭」，找出真正的激痛點，才能根治疼痛！

作者：徐俐雯
ISBN：978-986-9393-32-4 定價：360 元



1 張瑜珈墊練肌力，成功瘦 50 公斤

過量運動不會瘦，養肌肉才會一直瘦下去！每天堅持 15 分鐘，維持 7 年不復胖

韓國最強瘦身女王 Miss 金，分享她「運動 x 飲食 x 心靈」的蛻變過程，身體是慢熟的朋友，多花一點時間，讓它和運動成為一輩子的好朋友吧！

주인공트: 운동 병아리들을 위한 다이어트 꿀팁!
作者：金桐原
ISBN：978-986-94081-9-6
定價：380 元



低醣·生酮常備菜

不挨餓、不用喝油、醃質不超標，80 道吃進優質肉類·海鮮·酪梨·好油脂，家常口味的生酮常備食譜

★第一本生酮常備料理專書

想執行低醣生酮飲食法到底要怎麼吃才會事半功倍？生酮助攻好食材 + 三步驟簡便料理 + 天天這樣吃！80 道低醣生酮常備菜食譜，讓你心情愉悅、成功瘦身、精神變好不疲累！

作者：彭安安 / 食譜設計；賴美娟 / 食譜審訂
ISBN：978-986-95256-2-6 定價：350 元



肌筋膜徒手按摩解剖書

5 大部位 x 10 種手法 x 7 道程序，紓解運動疲勞 & 提升競技表現的終極按摩法

★ 收錄 5 大筋膜線的全彩解剖圖 & 20 支教學示範影片

物理治療師、職業運動員、健身教練、運動愛好者隨身必備，完整呈現肌筋膜結構、按摩手法與正確程序！

ANATOMÍA Y MASAJE DEPORTIVO
作者：約瑟·馬爾默·艾斯帕西亞 (Josep Marmol Esparcia)、埃爾圖·亞克梅特·卡拉斯科 (Arturo Jacomet Carrasco)
ISBN：978-986-94644-6-8 定價：380 元



鱷魚愛上長頸鹿

【人際情感學習套組】全四冊·附書盒

★ 附贈 0~9 歲分齡導讀學習手冊 + 身高尺

學會與「有差異」的人相處，是一輩子的功課，一生最重要的愛與表達課題，從小學起。

作者：達妮拉·庫洛特
ISBN：471-293-1297-57-7
定價：1199 元



前彎，最強舒筋活血法

1 天 5 分鐘，4 周手掌就能輕鬆貼地，腰痛、駝背、肥胖、體力差、骨盆歪斜，通通改善

★ 2 ~ 105 歲都能練！彎一下，通體舒暢變健康

每天前彎 5 分鐘，立即打通全身氣血，更勝忍痛指壓、按摩、拍打 30 分鐘！

どんな人でも、ベタッと前屈！
作者：谷 啓嗣
ISBN：978-986-9547-39-0
定價：280 元



超說服心理學

這樣說，99% 的人都會聽你的；50 種表達關鍵句，讓人不知不覺答應你！

「語言」是最強的武器。只要洞悉「人性」，就能驅使別人照你的想法行動，不費吹灰之力心想事成！

99% の人が動く！「伝え方」で困らない心理テクニック
作者：神岡真司
ISBN：978-986-5683-30-6
定價：260 元



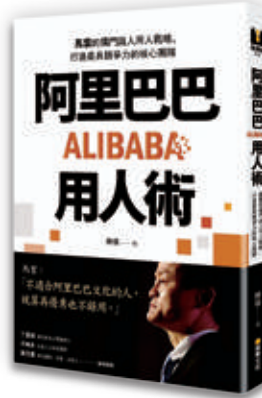
排濕瘦身法

9天排除體內痰濕與毒素，肥胖、浮腫、疲勞、慢性病一次解決

★韓國當紅！「9天排濕瘦身計畫」

生病，體內的「痰濕」是一切疾病來源，下半身肥胖、游泳圈、中年肥、浮腫，身體就像水管，當水堵住時，就容易生病。「痰濕」是一切疾病來源，實行「排濕瘦身法」，9天後，你的身體將輕如羽毛。

습단을 없애야 살이 빠진다
作者：李京姬
ISBN：978-986-9476-73-7
定價：300元



阿里巴巴用人術

馬雲的獨門識人用人戰略，打造最具競爭力的核心團隊

為什麼一家公司敢說自己不用「最優秀的人才」，還堅守「不向競爭對手挖角」的信條；本書全面解讀馬雲的「選才」與「育才」哲學，看阿里巴巴獨特的用人法則，打造非凡團隊。

作者：陳偉
ISBN：978-957-8950-17-7
定價：320元



我只能這樣嗎？

讓你從谷底翻身的七大生活原則，預約自己的理想人生

★美、澳、英、法、義、德、加、中
8國亞馬遜，心靈勵志類暢銷榜第1名

你是否正陷入谷底、對人生感到迷惘？是否覺得自己不是過著理想人生？本書教你靠自身的力量，建構理想的生活。你，可以不只是這樣！

Who Says You Can't? You Do
作者：丹尼爾·奇迪亞克 (Daniel Chidiac)
ISBN：978-957-8950-48-1
定價：380元



我用菜市場理財法，從月光族變富媽媽

運用菜市場大媽都懂的常識法則，掌握投資竅門，國文老師身家暴漲五千萬！

一場家中火災，讓她生出金錢匱乏的恐懼，對「致富」的渴望；一個沒有積蓄，還幫家人揹債的月光族，幾年間，搖身變成身價超過五千萬元的富婆，她，是怎麼做到的？

作者：李雅雯 (十方)
ISBN：978-986-9124-06-5
定價：320元



敲療：經絡對位敲打法

比拍打更有效，比刀療更安全！

★各大媒體爭相報導，成功幫助全台2萬5千多人脫離「痠痛人生」

簡易的對位「敲療」！不用背誦穴名，只要記得「手痛敲腳，胸痛敲背」，腰痠背痛、頭痛、手麻、膝蓋疼、頻尿、老花眼……，通通「敲」除，讓身體年齡秒減10歲，重新擁抱暢活人生！

作者：王金信 & 李可晴
ISBN：978-957-8950-22-1
定價：380元



居家DIY 鍍石拔罐球

【一書+兩顆矽膠鍍石拔罐球】

★拔罐球輕巧方便，使用方法簡單！
★一本拔罐球使用說明書+2顆拔罐球，讓你走到哪用到哪

自古以來，拔罐是存在世界各地的民俗療法，包括印度、中國、義大利……都有歷史記載。

作者：村木宏衣
ISBN：978-957-8950-49-8 定價：499元



不知道哪一天會分開，但不是今天

寫給無能為力的世代，即使疼痛，也要痛得最美

★狂銷160,000冊
★日本AMAZON熱銷榜NO.1

「廢物青年的靈魂救贖」—20代、30代男女一致讚聲。當生活被現實摔成碎片，就讓F的文字，陪你慢慢把一片片的自己修補起來。

いつか別れる。でもそれは今日ではない
作者：F
ISBN：978-957-8950-38-2 定價：320元



媳婦的辭職信

在婚姻裡我選擇不當媳婦，勇敢拋下婆家束縛後，奇蹟一一出現

★一個平凡女人的真實故事，引發韓國社會爆炸性的討論。

我以為努力當個好妻子、媽媽、媳婦婚姻就會幸福，於是把自己的感受埋在深處，盡力配合婆家，但我和丈夫的距離卻越來越遠，也失去了孩子的尊重和快樂。反正沒什麼好失去的了，我鼓起勇氣對公婆交出了媳婦辭職信，想不到，奇蹟開始一一出現……

머느리 사표 作者：金英朱
ISBN：978-957-8950-57-3 定價：320元



五秒法則

倒數 54321，衝了！全球百萬人實證的高效行動法，根治惰性，改變人生

★ TED 最受歡迎演講之一，點閱率超過 14,000,000 萬次

當腦中有個想法，如何讓自己立刻行動不拖延？只要在心中倒數 5...4...3...2...1，衝了！就能把自己像火箭一樣順利發射出去無論什麼目標。

The 5 Second Rule: Transform your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage
作者：梅爾·羅賓斯 (Mel Robbins)
ISBN：978-957-8950-27-6 定價：360 元



驚奇的電視冠軍 紙機關

旋轉、跳躍、噴射，14 款「會動的」紙機關！（隨書附贈！A4 專業尺標切割墊）」

日本電視冠軍、紙藝術三連霸——紙藝大師篠崎均，創意紙機關作品，首度引進台灣

動く！びっくりペーパークラフト傑作集
作者：篠崎均
ISBN：978-957-8950-51-1
定價：379 元



護理師的無麵粉 低醣烘焙廚房

40 款無精緻糖、無麩質，美味不發胖的麵包甜點食譜

★ 第一本通過血糖測試的低醣烘焙食譜，不會造成血糖大幅振盪

「低醣生酮點心」網路人氣賣家—「酮話」社團，首度公開獨門美味配方，跳脫傳統材料，飲食新概念，無麵粉、無麩質、無精緻糖，低醣 × 低 GI × 生酮 × 根治

作者：郭錦珊 / 著；林孟瑜 / 營養成分計算
ISBN：978-957-8950-24-5
定價：350 元



自討苦吃的人

★ 網路新生代廢鬱詩人——李豪首部詩集

這輩子，如果可以輕易地放棄你就好了。他的詩，為受傷的人，種下一座可以盡情傷心的宇宙。

作者：李豪
ISBN：978-957-8950-53-5
定價：320 元

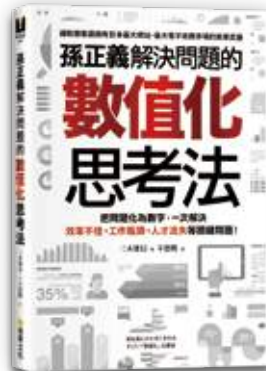


款待生活的小鍋料理

1 只小鍋、3 種食材，60 道拯救疲憊身心、暖胃暖心的小鍋料理

用小鍋料理款待身心，四季皆宜的 60 道小鍋料理。用最簡單的食材煮出最真實的美味，小鍋料理讓平凡日常更顯幸福珍貴。

食材 3 つで簡単ごちそう小鍋
作者：渡邊真紀
ISBN：978-957-8950-14-6
定價：350 元



孫正義解決問題的 數值化思考法

把問題化為數字，一次解決效率不佳、工作瓶頸、人才流失等關鍵問題！

★ 讓軟銀集團擁有日本最大網站、最大電子商務市場的商業武器
★ 孫正義與軟銀員工都在用的數值化思考法

孫社長にたたきこまれたすごい「数値化」仕事術
作者：三木雄信
ISBN：978-986-91240-9-6 定價：320 元



當失戀的我 遇上尼采

★ 尼采、齊克果、叔本華、沙特、海德格、雅士德，史上最夢幻的哲學師資，期間限定京都開課
★ 把難懂的哲學，變成輕鬆好閱讀的小說

當人生來到谷底，只有哲學，能夠帶你超越。跟著十七歲失戀少女，用六個哲學真理，重新喜歡上這個複雜的世界。

ニーチェが京都にやってきて 17 歳の私に哲学のこと教えてくれた
作者：原田 MARIRU (Mariru Harada)
ISBN：978-957-8950-21-4 定價：360 元



高勝算決策

如何在面對決定時，降低失誤，每次出手成功率都比對手高？

★ 融合德州撲克思維與心理學知識的最新決策法則
★ 美國矽谷知名創投家馬克·安德森 2018 年夏日閱讀書單

做決策就像下賭注，可能成功，也可能失算，任何人都無法保證所做的決定 100% 正確，但卻可以透過學習，想辦法提高勝算！

Thinking in Bets
作者：安妮·杜克 (Annie Duke)
ISBN：978-957-8950-67-2 定價：360 元



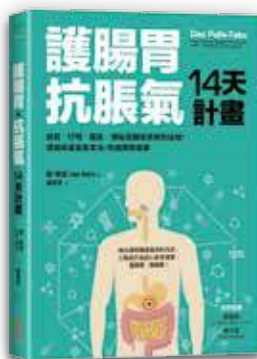
居家 DIY 鍺石拔罐球

【家庭號 6 入裝】

- ★ 拔罐球輕巧方便，使用方法簡單！
- ★ 一本拔罐球使用說明書 + 6 顆拔罐球，讓全家大小走到哪用到哪

自古以來，拔罐是存在世界各地的民俗療法，包括印度、中國、義大利……都有歷史記載。

作者：村木宏衣
ISBN：978-957-8950-69-6
定價：799 元



護腸胃·抗脹氣 14 天計畫

放屁·打嗝·脹氣·便秘是腸道求救的信號！透過低產氣飲食法，恢復腸胃健康

作者有德國營養學背景，長期飽受脹氣、放屁、消化不良、被診斷腸躁症卻無藥可醫，經過腸道菌檢驗與治療，並運用自身專業，研發出 14 天飲食計畫，3 階段「低產氣飲食法」，徹底解決腸胃問題。
Das Pups-Tabu: Was wirklich gegen Blähungen hilft – und dem Darm guttut
作者：楊·賴恩 Jan Rein
ISBN：978-957-8950-72-6 定價：350 元



修復關節炎 28 天計畫

德國醫學博士 30 年臨床經驗，破除關節炎一定要開刀迷思，四週改善關節疼痛、促進軟骨增生！

- ★ 風靡歐洲，德國亞馬遜健康醫療暢銷 NO.1
- ★ 簡單易學，全彩圖真人示範

德國醫學博士 30 年臨床經驗，破除關節炎一定要開刀的迷思。千人實證，進行 28 天修復計畫，即能避免關節磨損、促進軟骨再生，終止關節疼痛！

Die Arthrose-Lüge
作者：佩特拉·布拉赫特 (Petra Bracht) 羅蘭·利伯沙·布拉赫特 (Roland Liebscher-Bracht)
ISBN：978-957-8950-68-9 定價：380 元



改善情緒障礙的腸道食療聖經

自閉、憂鬱、過動等，許多心理症候群兒童都有消化問題！填補醫學上遺漏的一塊，透過腸道食療改善情緒問題

- ★ 英美 AMAZON 書店長銷 10 年
- ★ 歐美知名醫師、營養師、心理師齊聲推薦

經一位自閉症兒童的母親／營養學醫師的科學臨床證實。
Gut and Psychology Syndrome
作者：娜塔莎·坎貝爾·麥克布萊德
ISBN：978-957-8950-62-7 定價：420 元



糖尿病一定有救

【暢銷修訂版】

40 歲得糖尿病，「先吃蔬菜養生法」有效控制血糖，抗糖 20 年醫生的真實告白

一位醫師 30 歲被診斷出高血糖、40 歲罹患糖尿病，抗糖 20 年，以自身慘痛經歷發現——「先吃蔬菜養生法」竟能有效控制血糖，打敗併發症！

糖尿病で寝たきりにならないための血管マネジメント
作者：內場廉
ISBN：978-957-8950-55-9
定價：300 元



活化左右腦的素描練習

科學實證素描能增強觀察力、專注力、記憶力，改善健忘、延緩老化【隨書附贈「神奇素描透視尺」】

- ★ 隨書附贈日本筑波大學名譽教授開發的特製「神奇素描透視尺」

經科學研究證實，每天「素描」15 分鐘，最方便、安全又不必花大錢就能有效活化左右腦，還能紓解壓力、提升專注力、改善健忘！

絵が上手くなるミラクル定規で描くだけ！
脳を鍛える大人のスケッチ
作者：朝田隆・藝術造形研究所
ISBN：978-957-8950-54-2 定價：350 元



血糖瘦身飲食解密

不是只有糖尿病才需測血糖，「血糖飆高」是變胖的最大元兇，教你迅速瘦身的 7 天血糖實測計畫

醫學博士震撼國際的革命性研究報告，不是「食物」讓你變胖，「血糖飆高」才是最大元兇，七天實測，找出讓你「血糖穩定／不穩定」的食物群。

THE PERSONALIZED DIET: The Pioneering Program to Lose Weight and Prevent Disease
作者：伊蘭·西格爾；伊蘭·埃利納夫
ISBN：978-957-8950-41-2 定價：380 元



吃對鹽飲食奇蹟

減鹽才是現代的亂病之源！真正的好鹽，大量攝取也沒關係！日本養生專家的好鹽救命飲食 鹽的科學 × 好鹽飲食 × 生活實踐祕笈

真正的好鹽，大量攝取也沒關係！破除減鹽世紀迷思——少鹽並不會讓你遠離疾病，吃對鹽才會！

からだに「いい塩・悪い塩」
作者：細川順讀
ISBN：978-957-8950-46-7
定價：300 元



當父母罹癌時

照護、溝通、醫療、心理狀態……40 歲子女應該要懂的人生中場功課，儘管罹患癌症不等於宣判死亡，卻是漫長治療之路的起點。

患者心理越強大，就越有機會戰勝病魔！當父母罹癌，身為子女的我們，除了身體的照護，又該如何幫助父母的心呢？

親ががんになったら読む本
作者：山口建
ISBN：978-957-8950-18-4
定價：300 元



轉背，最強鬆筋解痛法

每日三次扭背整脊，調整自律神經平衡，消除長年肩痠、背痛、腰疼的惱人痼疾

難以消除的肩痠、腰疼、胃痛、心情低落……，都是因為脊椎卡住了！轉背開胸椎，釋放內臟運作空間，根除疼痛。利用「牆壁」正確使力，才能確實扭轉到胸椎。安全、無年齡限制！

背骨から自律神経を整える ねじるだけで体と心が変わっていく！ 作者：石垣英俊
ISBN：978-957-8950-15-3 定價：280 元



活化失智大腦的撫觸療法

每天搓揉背、足、手十分鐘，就能改變失智者的表情與行動！

- ★ 第一本專為失智者設計的「撫觸療法」
- ★ 隨書附贈「撫觸全圖解步驟拉頁」

老年精神科醫師、專家學者肯定推薦！用掌心，安定失智者的心。撫觸背、足、手，有效刺激大腦活性化，撫平失智者的不安，增進親密度。

認知症的介護に役立つ ハンドセラピー
作者：鈴木瑞枝
ISBN：978-957-8950-20-7 定價：300 元



拉背調整小姿勢，拯救痠麻痛

日本超強整復師，百萬患者一致盛讚的「神奇拉背法」！

生理痛、腰痛、胃痛、頸因性頭痛、高血壓、性功能障礙……可能都跟你姿勢不良，把脊椎弄歪壓迫神經有關？學習伸野醫生的「拉背法」，一次 30 秒，隨時隨地做自己的整脊師！

長く健康でいたければ、「背伸び」をしないさ
作者：伸野孝明
ISBN：978-986-95473-6-9 定價：300 元



營養素食療法

疲勞、水腫、便秘、掉髮、胃酸過多，吃對營養淨化體循環，消除各種日常小症頭

- ★ 飽食，卻「營養不良」的時代？
- ★ 特別收錄：16 道對症營養補充餐

「吃飽」讓你愉悅，但「吃對營養」才會讓你不生病，調整飲食、善用自然原型食物，巧妙攝取不同營養素，逆轉特定的身心不適。

「食事」を知っているだけで人生を大きく守れる
作者：細川桃
ISBN：978-957-8950-09-2 定價：320 元



陪伴失智媽媽 55 則照護筆記

他是我母親，也是我的老小孩……

一位普通的日本上班族，面對突如其來必須同時照護祖母與母親，兩種不同的照護情況，於是開始將自己照護經過、心得和方法用部落格記錄下來。歷經了種種困難與問題，家人的症狀變化、病情好壞，照護與工作的掙扎、親情與內心重擔的擺盪……，將最真實的照護集結成 55 則感動照護心得。

医者には知らない！認知症介護で倒れないための 55 の心得 作者：工藤廣伸
ISBN：978-957-8950-11-5 定價：300 元



按壓手穴道，釋放壞情緒

暴怒、焦慮不安、恐懼、猜忌……舒緩壞情緒，按壓 5 秒就見效！

隨時隨地為自己釋放情緒、消除不安、回復平靜，找回身體健康安定力。

手のツボを押すだけでしつこい怒りが消える！
作者：加藤雅俊
ISBN：978-957-8950-04-7
定價：300 元



燃脂生酮 21 天啟動計畫

以優質脂肪為主食，回歸原始生理機制，瘦得科學又健康

美國生酮飲食權威一諾拉·蓋朱達斯營養師，長達 15 年研究與親身實踐，從人體與大腦演化角度，說明生酮飲食的運作機制，60 道燃脂生酮食譜 + 21 天生酮啟動計畫，結合理論與實踐，完整公開！

Primal Fat Burner
作者：諾拉·蓋朱達斯 (Nora Gedgaudas)
ISBN：978-986-95256-8-8
定價：399 元



筋膜炎身體地圖

修復·活化·鍛鍊，3 階段提升
主宰人體關鍵動作的 8 條筋膜炎線，
釋放全身疼痛，提升運動表現

★《筋膜炎按摩伸展全書》暢銷作者涂
俐雯醫師，好評再出擊！

釋放 38 種常見痛症、增強整條筋膜炎沿線
活性、鍛鍊韌性與彈性；深入淺出！肌
筋膜理論與修復鍛鍊聖經；適合一般痛
症患者、健身愛好者、專業運動員、物
理治療師、健身教練、運動傷害防護員

作者：涂俐雯
ISBN：978-986-95018-4-2
定價：360 元



釋放疼痛的 5 分鐘速效伸展

10 大最常見的痛症部位，59 個
最關鍵的精準伸展，動作到位 5
分鐘就見效

紓解疼痛，原來要靠關鍵肌肉！找到疼
痛部位，查出對應的肌肉伸展動作，維
持 5 分鐘，疼痛就會明顯改善，有痛就
伸展，一邊釋放疼痛一邊鍛鍊肌肉，循
序漸進，不知不覺擺脫纏身已久的痛症。

스포츠재활전문가 문훈기 박사 통증 잡는
스트레칭 作者：文熏基
ISBN：978-986-95018-7-3 定價：360 元



28 天消除脂肪肝

4 週養肝計畫 x 80 道保肝降脂食
譜，step by step 讓「肝」速瘦，
搶救健康

脂肪肝，最沉默的流行病；且 80% 的肝
炎、肝硬化、肝癌的初期徵兆，都是脂
肪肝！

Skinny Liver
作者：克里斯汀·柯爾派翠克 (Kristin
Kirkpatrick)、易普欣·漢諾納 (Ibrahim
Hanouneh)
ISBN：978-986-94767-8-2
定價：380 元



情緒排毒

50 組呼吸伸展練習，疏通人體七
大部位，找回自信心、安全感、
行動力

明明沒生病，為何還是覺得好累？容易
鑽牛角尖、對未來充滿不安？常常陷入
極度沮喪憂傷的情緒之中？心情不好是
身體阻塞了！疏通影響人體情緒、神經、
免疫、內分泌系統的七大脈輪能量，消
除不安、憤怒、厭世、無力感等症狀，
找回身體正能量。

作者：王羽瑋
ISBN：978-986-94277-0-8
定價：360 元



小腿肚 6 大經穴對症按摩

美腿、紓壓、解痛！惱人婦女病、
慢性疾病也能不藥自癒

小腿肚是全身氣血循環「最易淤積」的
瓶頸處，氣血一旦不通，則各種病痛生，
因此小腿肚，是全身健康的「檢測器」
與「紓解開關」。

病氣が逃げていくふくらはぎ力
作者：小池弘人、市野小織
ISBN：978-986-95018-1-1
定價：280 元



走路是靈藥，治百病的對症健走自療法

怎麼走？才能有效改善糖尿病、
高血壓、痛風、憂鬱症……等
15 種常見疾病

你的雙腳，是最好的靈丹妙藥！你或許
知道健走可以治病，但你可能不知道原
來不同的病症，健走方法大不同！

ゼロから始める「医師が教える」ウォーキ
ング 作者：西田潤子
ISBN：978-986-9464-47-5 定價：280 元



安心吃油

國際級腦醫學博士親授！改變用
油，就能活化大腦、改善過敏，
大幅提升記憶力

大腦 60% 是脂肪，把吃油變吃補！
一瓶好油勝過無數保健食品

腦科權威教你「最簡單的健腦飲食」，
改變用油，2 週就能見效，提高記憶力、
增強免疫力、遠離各式疾病。

そのサラダ油が脳と体を壊してる
作者：山嶋哲盛
ISBN：978-986-92812-4-9
定價：280 元



滾一滾鬆筋膜，天天零痠痛

用 1 個滾筒 + 1 顆滾球，每天 5
分鐘，改善肩頸僵硬、腰痠背痛、
不耐久坐和小腿浮腫

★ 17 支真人示範 QR code 影片
★ 融合滾球 + 滾筒，針對痛點先壓再滾
專業運動教練 + 健康學教授聯手出擊，
教你用 1 個動作鬆開僵硬緊繃的「肌筋
膜」，找回前所未有的通體舒暢！

100 세까지 통증 없이 살려면 속근육을 풀어라
作者：禹智仁、金聖珉
ISBN：978-986-93549-5-0 定價：380 元



冰箱常備食材 料理百科

40種萬用百搭好食材指南，
200道便當菜、家常菜輕鬆上桌
常備食材百變料理提案——每種食材
× 5種料理方案 × 200道隨手料理

每個有經驗的料理人，都有自己的「常備食材」，隨時上菜、準備便當、來一桌澎湃家宴。40種萬用百搭好食材指南，冰箱只要備有這些，就安心了！

아는 요리: 40 가지 만만한국재료 200 가지
맛있는 레시피 作者: 韓銀子/宋芝炫
ISBN: 978-957-8950-56-6 定價: 399 元



15秒微波發酵 免揉麵包

小餐包・山型吐司・手撕麵包・
巧克力捲等，60款小孩大人
都喜歡的現烤麵包

從麵粉、麵團到麵包，只要30分鐘
免揉 × 免發酵 × 現烤麵包

麵包製程大突破！利用15秒微波發酵法，甜甜圈、肉桂捲、吐司，到成品出爐只要30分鐘就能完成！

ゆるママの30分でこねずにできる魔法の
パン 作者: 松本有美
ISBN: 978-957-8950-47-4 定價: 320 元



日本廚藝教室首席的「控溫烹調料理筆記」

每一道料理都有適合它的火候！
70個料理QA × 300張圖解，
日本大廚的家常菜美味關鍵

不懂得控制火候，當然菜不脆、肉不熟、魚不嫩！日本主婦最愛的水島大廚親授「控溫料理法」，學會「用火」，讓家常菜變美味。

弱火コントロールで絶対失敗しない料理
作者: 水島弘史
ISBN: 978-957-8950-35-1 定價: 300 元



派皮點心

日本家家必備的常備冷凍派皮，溫暖大人與小孩的60道現烤美味

★最優雅不費力的現烤點心

派皮點心的日常—小孩下課肚子餓、客人突然來訪、嘴饞想吃點心時……，只要利用戳洞、擺料、烘烤三步驟，10分鐘立即完成！派皮點心的餐桌—悠閒的午後，讓熱呼呼的派皮點心滿足你的嘴、你的心；放上滿滿豐富餡料，成為派對上最令人驚豔的小點。

冷凍パイシートさえあれば！オープンパイ
作者: 新田亞素美 (Nitta Asomi)
ISBN: 978-957-8950-10-8 定價: 300 元



斷糖飲食【二合一超值套組】

《3天改變體質的斷糖飲食》+
《3天斷糖【圖解實踐版】》

★日本、台灣，10萬讀者都在做的斷糖飲食法

★只要斷絕「醃」、「糖」類，3天立即見效

作者親身實踐，3個月瘦17公斤，精神變更好。讀者熱烈回響，好評不斷！消除憂鬱症、肥胖、過敏、癌症的飲食新習慣。

作者: 西脇俊二
ISBN: 471-297-7743-20-5
定價: 560 元



低糖・生酮 10分鐘甜點廚房

以杏仁粉、椰子粉取代麵粉，赤藻糖醇代替精緻砂糖，精心設計最簡易、即食的65道美味甜點

減糖、低碳、生酮飲食也能安心吃甜點？不是烘焙咖，也能成功做出立即解饞的低糖生酮點心？以杏仁粉、椰子粉取代麵粉，赤藻糖醇代替精緻砂糖，做出口感風味極佳、並能減少醃質攝取的甜點。

作者: 彭安安 / 食譜設計; 賴美娟 / 營養分析審訂
ISBN: 978-957-8950-02-3 定價: 330 元



1個人吃的無敵蓋飯

90道懶人必學的快速料理大絕招！

【特別收錄】3步驟懶人蓋飯實踐版

3步驟OK + 10分鐘搞定 = 1碗大滿足！
三菜一湯太麻煩，一碗蓋飯就搞定，90道色、香、味俱全的無敵蓋飯，絕對滿足你的真吃魂。

3ステップでできる100円おいしい丼
作者: 杵島隆太
ISBN: 9789578950016
定價: 260 元



總是精神百倍的人， 吃的跟你不一樣？

日本國家代表隊隨隊營養師，
教你小小改變飲食習慣讓身體
保持最佳狀態

有些食物，讓你越吃越累，有些食物，卻能讓你精神百倍，總是欲振乏力的人，只要改變10%的飲食，就能提升90%的體力。

疲れやすい人の食事 いつも元気な人の食事
作者: 柴崎真木
ISBN: 978-986-95473-0-7
定價: 300 元



餐桌上的 77 個料理常識 (上) 基本料理篇

詳解常用肉類部位、切法、溫度和調味時機，看懂食譜、各國食材、料理特色與潮流

★最輕便的料理大百科

只用 77 則料理常識，就搞懂廚藝的全貌；基礎常識 + 世界料理大觀 + 廚藝升級秘訣；用一本書，貫通內行學問，養成大人品味。

조리상식 77

作者：《la main》雜誌編輯部

ISBN：978-986-94767-9-9 定價：380 元



餐桌上的 77 個料理常識 (下) 海鮮料理篇

詳解海鮮種類、特徵、挑選和處理方式，學會鹽漬、煙燻和各國料理法

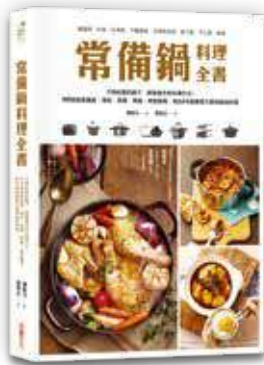
★最親民的海鮮料理訓練大全

會料理魚類與海鮮的人，廚藝等級高人一等；用 77 則料理常識，迅速掌握烹調海鮮的關鍵；熟知各類海鮮與處理工序，更懂得品嚐鮮活滋味。

생선상식 77

作者：《la main》雜誌編輯部

ISBN：978-986-95018-0-4 定價：380 元



常備鍋料理全書

用 8 款經典鍋具，燉肉、熬湯、煮飯、烤甜點等，做出 66 道東西方美味道地料理

★每個鍋子，都有它擅長的料理

學會賞識常伴你左右的鍋具，讓它們發揮長才，鑄鐵鍋·砂鍋·不鏽鋼鍋·不沾鍋·玻璃陶瓷鍋·珐瑯鍋·壓力鍋·銅鍋等，一次搞懂 8 種廚房常備鍋的獨特特性，演練 66 道為它們各自量身打造的料理。

따뜻한 냄비 하나 : 식탁에 올려 바로 먹는

作者：陳姬元

ISBN：978-986-95256-9-5 定價：399 元



小烤箱也 OK！杯緣子餅乾

輕鬆揉麵·簡單塑型·快速烘烤，三步驟就完成！40 款愛心·星形·可愛動物，超萌杯緣子餅乾大集合

風靡日本、韓國的療癒系「杯緣子餅乾」讓降臨在杯緣子上的可愛餅乾，拯救寂寞小宇宙，用可愛的力量，擊退枯燥無力的生活。

かわいすぎる カップのふちクッキー

作者：森崎蘭香

ISBN：978-986-9464-48-2 定價：260 元



家常菜的美味科學

什麼食材適合煎？什麼時候要大火炒？讓炸物酥脆、滷汁入味、燒烤不乾柴的完全料理筆記

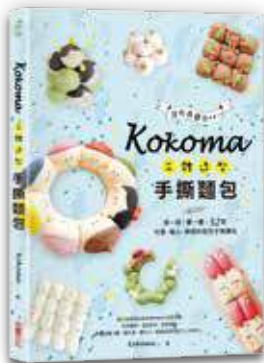
下廚，是學著讓手法「到位」，進而完成料理「到味」的美好過程。厲害的料理人，就連燙青菜都可以超好吃！

絶対に失敗しない料理のコツ おいしさの科学

作者：松本仲子

ISBN：978-986-9452-81-6

定價：320 元



Kokoma 立體造型手撕麵包

沒有基礎也 OK！揉一揉、疊一疊，52 款可愛·暖心·療癒的造型手撕麵包

超人氣烘焙玩家 Kokoma 一開課隨即引領風潮的手撕麵包課程，完整公開在家就能做出 52 種超可愛的造型手撕麵包。

作者：Kokoma

ISBN：978-986-9427-76-0

定價：380 元



日日湯療

中醫師的 39 道對症家常湯

★知名中醫師首度公開最有效的健康養生法

湯，天天都要喝；喝當天身體需要湯的最好！加班過勞、臉色差、全身痠痛、用眼過度等，喝湯就能緩解，中醫師調的 39 道對症家常湯，省時·美味·紓壓，1 碗就有感。

作者：陳峙嘉

ISBN：978-986-93549-8-1

定價：360 元



營養師 1 年瘦 20 公斤的常備減醣食譜

不只是食譜，是專業營養師親身實踐 10 年的減醣心得



★52 歲的營養師親身實證，1 年瘦 20 公斤！

★【隨書附】常見食物含醣量速查手冊

作りおきでやせくせがつく糖質オフバイブル

作者：麻生怜未

ISBN：978-986-9371-87-2

定價：350 元



2：1 倒過來飲食法

不算熱量、不必斷糖、不用節食！減重名醫只靠改變用餐順序，3個月瘦12公斤

★減重名醫親身實踐，3個月瘦12公斤、腰圍少6吋

不用節食挨餓、不捨棄甜食、不要計算熱量、不必斷絕米飯，只要改變用餐順序，先吃水果，再吃一口菜、一口肉、一口飯，以最省力的方式，調整「易胖的味覺慣性」，輕鬆瘦身

거꾸로 식사법 作者：朴敏洙
ISBN：978-986-93319-2-0 定價：320元



大師級手沖咖啡學

選豆·烘焙·手沖·品飲，咖啡教父傳授沖出好咖啡的重要小細節

★咖啡學院教父的課程精華版
★9大基本萃取器具×13款咖啡館人氣飲品美味技法

世界三大產區特色、四大生豆處理法和烘焙八階段，教你看懂熟豆包裝說明，搞懂萃取門道，和能與行家侃侃而談咖啡經。

홀메이드 커피 作者：崔榮夏
ISBN：978-986-93319-96-8 定價：420元



低GI飲食聖經

首創紅綠燈三色區分食物GI值，醫界一致認可推行的減重飲食原則【10周年暢銷精華版】

★全球23國、17種語言、暢銷兩百萬冊的健康飲食聖經

首創「紅·黃·綠」三色區分飲食GI值，風靡全球，醫界專家學者公認最理想的健康、減重飲食法則。

The G.I. Diet, 10th Anniversary
作者：力克·蓋洛普 Rick Gallop
ISBN：978-986-933191-3
定價：360元



10分鐘做早餐

一個人吃、兩人吃、全家吃都充滿幸福的120道早餐提案【暢銷修訂版】

Hello 早安！天天吃一樣的早餐？這樣的人生多無趣！「10分鐘早餐」快速、美味、多變化！收錄120道早餐料理，提供最多元的選擇。

10 분안에 만들고 5 분안에 먹는다 8282 아침상
作者：崔耕真
ISBN：978-986-9303-05-7
定價：360元



世界起司輕圖鑑

新鮮起司·白黴起司·洗皮起司·藍黴起司·羊乳起司，209種最受歡迎的起司入門指南

起司風味千百種，你知道怎麼吃，才能吃出真正好味道嗎？最實用有趣的起司百科輕圖鑑，簡單易懂、輕鬆閱讀的起司入門書，教你怎麼選、怎麼吃，吃出起司豐富的滋味。

世界のチーズ図鑑
作者：NPO 法人起司專業協會◎監修
ISBN：978-986-93030-9-5
定價：450元



經典歐式麵包大全

義大利佛卡夏·法國長棍·德國黑裸麥麵包，「世界級金牌烘焙師」的60道經典麵包食譜

★「地獄廚房」戈登主廚也認可的歐式麵包食譜
★英國飲食作者協會最高認證

60道經典麵包配方×500張精彩照片圖解，歐式麵包入門新手，也能做出道地歐洲風味。

HOW TO MAKE BREAD
作者：艾曼紐·哈吉昂德魯 Emmanuel Hadjiandreou
ISBN：978-986-92812-3-2 定價：580元



可愛風手作小麵包

太陽蛋小麵包·迷你貝果·超萌蘿蔔麵包，30款大人小孩都愛的健康無添加麵包

1分鐘快揉小麵包，揉麵只要60下，3步驟就完成，超萌可愛手作麵包，簡單到連小孩都會做！

浜内千波の親子でうれしい！カンタン一分おうちパン
作者：濱内千波
ISBN：978-986-92812-8-7
定價：280元

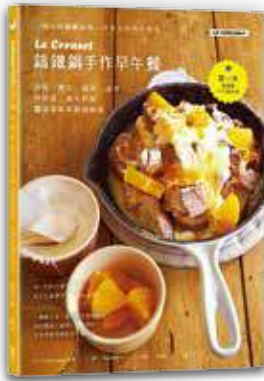


超級穀物簡單料理提案

藜麥·燕麥·扁豆·奇亞籽·亞麻仁·鷹嘴豆·苜蓿仔·野米，8種超級穀物、餐餐少量添加，身心輕盈·均衡·活力

當代最具改變力量的新興食材，8種超級穀物，引爆全球餐桌革命，餐餐少量添加，扭轉失序飲食。

슈퍼 곡물 레시피
作者：文仁暎
ISBN：978-986-93030-1-9
定價：450元



Le Creuset 鑄鐵鍋 手作早午餐

鬆餅・麵包・鹹派・濃湯・歐姆
蛋・義大利麵，45 道美味鑄鐵鍋
食譜

一個人的細細品味、全家人的溫暖共享，
優雅上桌；我的假日悠閒時光。休日慢
食，迎接一日的美好，享受美味的早午
餐時光。

ル・クルーゼで作るとっておきブランチレ
シピ 作者：Le Creuset Japon K. K.◎編著；
坂田阿希子◎食譜審訂
ISBN：978-986-92812-2-5 定價：350 元



LE CREUSET 鑄鐵鍋飯料理

拌飯・蓋飯・炒飯・炊飯・蒸飯・
壽司 60 道幸福米飯食譜

★ 第一本專門以「飯」為主題
的鑄鐵鍋食譜

米食料理達人 60 道保證好吃的飯料理
用鑄鐵鍋炊煮香Q、無焦味的幸福鍋飯。

ル・クルーゼでご飯を炊く
作者：主婦の友社◎編著
ISBN：978-986-5683-87-0
定價：350 元



LE CREUSET 鑄鐵鍋完全料理 X 經典料理手冊 加贈防水書套

二書共收錄 110 道名廚經典料
理，開胃菜、主食、配菜、燉
湯、甜品，不可思議的美味，
優雅上桌。

まるごとル・クルーゼ
毎日、まるごと ル・クルーゼ
作者：枝元 Nahomi
ISBN：471-709-5589-10-0
定價：520 元 (特價：399 元)



常備麵醬料理

取代鹽、醬油、味精的天然調味
醬，10 分鐘做出 3 菜 1 湯

日本第一發酵大師「是友麻希」親授私
房菜 4 種常備麵醬，簡單快速變化出
115 道美味料理。日本人長壽健康的「麵
醬料理」，絕對讓你輕鬆展現好廚藝。

今日の発酵食ごはん
作者：是友麻希
ISBN：978-986-5683-75-7
定價：350 元



活力小日子， 我的手作輕食便當

沙拉・蓋飯・壽司・三明治，
100 道補充元氣 X 製造好心情
X 減少油膩外食的輕食便當提案

★ 再忙，都要每天自己帶便當！

減鹽、減糖、減熱量，但不減營養，只
有 500 卡，卻能量滿滿，我選擇輕量級
飲食，對抗負荷過重的生活！

더 가벼운 도시락
作者：《The Light》編輯部
ISBN：978-986-9464-40-6
定價：380 元



家常菜的美味科學

什麼食材適合煎？什麼時候要大
火炒？讓炸物酥脆、滴汁入味、
燒烤不乾柴的完全料理筆記

下廚，是學著讓手法「到位」，進而完
成料理「到味」的美好過程。厲害的料
理人，就連燙青菜都可以超好吃！

絶対に失敗しない料理のコツ おいしさの科
学
作者：松本伸子
ISBN：978-986-9452-81-6
定價：320 元



料理科學

大廚說不出的美味祕密，150 個
最有趣的烹飪現象與原理

★ 美國匹茲堡大學榮譽化學教授・
最受歡迎的美食專欄作家。

150 個最有趣的科學問題，深入淺出探
討烹飪現象與原理，大談知識與美食！
一讀就上癮，越讀越香的飲食科普鉅作，
顛覆全世界廚房。

What Einstein Told His Cook 2: Further
Adventures in Kitchen Science
作者：羅伯特・沃克 Robert L. Wolke
ISBN：978-986-5683-61-0
定價：480 元



不只做吐司！ 129 種超人氣「麵 包機」烘焙寶典

吐司、蛋糕、包子、義大利麵，
麵包機終極料理大全

麵包機大變身，超凡魅力再發現！ 58
種吐司 X 44 種麵包 X 27 種點心，多達
129 種美味料理，按下開關 + 簡單整形
+ 改變材料 = 吃不膩的好滋味。

だれでもお店みたいに焼ける！ホームベー
カリ-活用レシピ 129
作者：神美代子
ISBN：978-986-5683-85-6 定價：350 元



可不可以不要努力？

不優秀、不成功、不富有的我，選擇與他人眼中的「正確人生」決裂後，才做回了及格的「自己」

- ★韓國熱銷突破 10 萬本
- ★失速時代，撫慰成千上萬疲憊之心的反省 & 實踐之書

人生是自己的，不願跟隨社會提供的正確答案，那麼，比起追求努力，我們追求一種勇氣——承認失敗的勇氣、偏離軌道的勇氣，以及在適當時機「毅然放棄的勇氣」。

하마터면 열심히 살 뻔했다 作者：河浣 ISBN：978-957-8950-79-5 定價：360 元



我決定，生活裡只留下對的人

動手處理消耗你的人，擺脫煩雜忙的互動，過你想要的理想人生

為了過怦然心動的人生，你學會將物品斷捨離。但是住在乾淨的家裡，人生依舊煩雜忙？原來真正干擾人生的，除了物品，還有「人」！人跟物品一樣，留不留，都是你可以自由選擇的！

作者：楊嘉玲 ISBN：978-957-8950-63-4 定價：300 元



21 則抗癌療癒奇蹟

罹癌才看見人生又路的風景，最激勵人心的真人真事

沒有人想要罹患癌症，可現實往往不如人所願，即使被醫師宣判死期，只要不放棄就有希望。人生中的每個安排，都有它的意義存在，為生命找出康復之路，加值勇氣戰勝病魔！

「がん」をのりこえた人が気づく7つのこと

作者：小原田泰久 ISBN：978-957-8950-64-1 定價：350 元



刺蝟的刺不痛

渾身是刺的我，也有資格幸福嗎？

- ★感動 21 萬推特粉絲，shin5 要送給你最溫柔的刺蝟散文書。

擊中每個躲在陰暗處——討厭著自己的自己。陪伴無數讀者走出生命的低落幽谷。

ボクの針は痛くない 作者：shin5 ISBN：978-957-8950-65-8 定價：300 元



成為你的森林

走進森林女孩的日常生活，成為你轉身的力量！

- ★波隆那書展、巴黎書展最受矚目圖書 Top1
- ★全球獨家【中·英·韓】三語對照珍藏版
- ★韓國插畫家創作平臺 GRAFOLIO 累積 7,000,000 點閱數

「疲憊的時候，我就是你的森林。」隨書附贈 2 款「樹的陪伴明信片」：想念時就寫信，你也能夠成為他人的森林。

너의 숲이 되어줄게 애플의 숲소녀 일기 作者：Aeppol ISBN：978-957-8950-16-0 定價：350 元



一個領導者的朝聖之路

步行跨越西班牙 30 天，學會受用 30 年的處事哲學，突破逆境，邁向目標

- ★《商業周刊》1609 期獨家書摘強打推薦

他慕名步上古老的西班牙聖雅各之路，原本只是想遠離工作，放個長假，沒想到走完朝聖之路，翻轉了他的職涯與價值觀，過程到底發生了什麼事？

The Camino Way: Lessons in Leadership from a Walk Across Spain 作者：維克多·普林思 ISBN：978-957-8950-60-3 定價：350 元



被浪貓撿到的男人

愛狗的我，收養了喵星人，人生從此改變軌跡

為什麼貓率性而為，從不逢迎迎媚，卻受人喜愛？同樣都是毛小孩，狗狗的想法是：人類餵我、疼我，他們一定是上帝沒錯。貓咪的想法卻是：人類餵我、疼我，我一定是上帝沒錯。

捨て猫に拾われた男 作者：梅田悟司 ISBN：978-957-8950-59-7 定價：300 元



微笑面對無禮之人

用優雅四兩撥千斤，靠修養高度征服粗魯無禮之人

- ★韓國狂銷 300,000 冊，心靈動志類暢銷 NO. 1

一個真正強大的人，不是知道如何反擊，而是擅長從容地以柔克剛，用微笑，回應粗魯無禮之人，用優雅，征服這野蠻的世界！以行動證明，你跟對方不一樣。

무례한 사람에게 웃으며 대처하는 법 作者：鄭文正 ISBN：978-957-8950-52-8 定價：320 元



那些時光，麵包記得

生活很疲倦，幸福還有點遠，但至少小小的麵包給我安慰

★一位都會女孩與 93 種麵包甜點交織而成的生活篇章

一本寫給麵包的長長情書，獻給每個疲倦之人的濃濃慰藉，甜蜜的時候，酸楚的時候，只有麵包，一直都在。

빵의 위로
作者：baalaa
ISBN：978-957-8950-44-3
定價：360 元



高敏感卻不受傷的七日練習

強化心理韌性，做個對外圓融溫柔，內在強大堅定的人

★長踞日本 Amazon 心理勵志暢銷榜

高敏感的天性，讓你善體人意、受人歡迎，但高敏感的心，卻常為你帶來難以負荷的內在衝撞。跟著心理諮商師循序漸進強化心理素質，讓高敏感族的「兩難」變「兩全」。

敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法 作者：根本裕幸
ISBN：978-957-8950-37-5 定價：300 元



小咖的我，今天也很好

一起在無趣又繁冗的人生裡，尋找生活下去的小幸運

★引爆韓國單身小咖熱烈討論

雖然只是個小咖，但我也在奮力運作自己的小宇宙。謝謝自己，今天也很努力，在各地各自努力不懈的我們，讓這一天也很美好！一起在複雜的世界裡，打造單純的小美好。

그래도 좋은 날 作者：Juno
ISBN：978-957-8950-13-9 定價：360 元



憂憂熊的不憂愁人生哲學

★日本正夯、人氣爆棚的療癒萌角——憂憂熊，正式登台

★Line 熱門貼圖、Twitter 九萬粉絲最愛的勵志語錄

煩惱、憂愁、迷惘……，原來這就是「人蔘」，好想好想改變自己，好想好想得到幸福啊！讓憂憂熊為你解憂，一起迎向閃亮人生。

こまりくまブック
作者：小鳥遊志穗
ISBN：978-957-8950-03-0
定價：280 元



靈魂契約

五個步驟解除身心受困的枷鎖，打造健康的靈魂系統，完成你今生要學習的課題

許多不快樂的人生背後，都有個揪心的靈魂契約默默運作。破解你與生命困境的不解之緣，完成屬於你今生的靈魂課題。

Soul Contracts: Find Harmony and Unlock Your Brilliance
作者：丹妮爾·麥金農
ISBN：978-986-9547-37-6
定價：350 元



當時拒絕就對了

56 招「說不指南」遠離他人的索求，勉強自己為別人忙，不如對自己坦然

★鼓舞上百萬中國大陸讀者拿出「拒絕的勇氣」

你可以說「不」，並且贏得喝采！人生不會因為拒絕而天崩地裂，但你可以得到尊重的對待。

作者：應衛強
ISBN：978-957-8950-08-5
定價：320 元



心理界限

尊重自己的意願，3 個練習設立「心理界限」，重拾完整自我

★心理學界人人必讀的經典理論
★建立「自我意識」、終結「情緒勒索」的基礎常識

不設任何防線的親情、愛情、友情、職場忠誠，是身心傷害的根源，一道真實存在、卻無形的人際分野，一旦失守，它將徹底踩越你的人生。

作者：楊嘉玲
ISBN：978-986-9547-33-8
定價：300 元



50歲開始，不過配合別人的人生

停止萬事承攬，6種生活清算練習，啟動清爽人生

50歲以前，都在為別人拚命，為別人累積。來到50歲，身心熟成得剛剛好的年紀，正是時候，重新盤點人生秩序，練習把不必要的重擔，一一放下。這一刻開始，你的人生為自己活。

50歳からの心を「ゆるめる」教え～人生を楽しむ"執着"の手ばなし方
作者：名取芳彦
ISBN：978-986-9525-67-1
定價：300 元



從自我苛求中解放出來

與你內心的聲音對話，擺脫猶豫不決、抑鬱、焦慮不安的身

你總是對自己做得好的 98% 視而不見，卻對 2% 耿耿於懷、痛苦不堪？你做事總是全力以赴，力求面面俱到，當別人提出一點否定，你就會心虛懷疑是自己仍不夠努力、不夠好？親愛的，該是時候——從自我苛求中解放出來了。

JE ME LIBERE
作者：弗雷德里克·方熱
ISBN：978-986-9501-86-6 定價：320 元



祈禱，就是接收宇宙能量

打破宗教之別，讓好事發生，四十三篇能量祈禱文，與上天連結，突破人生困境、召喚好姻緣、諸事順利

當你真心想完成一件事，整個宇宙都會聯合起來幫助你。而祈禱，就是發動這宇宙原力的開關！

Gebete ans Universum: Wie wir Hilfe für die wirklich wichtigen Dinge im Leben erhalten
作者：曼弗瑞德·摩爾
ISBN：978-986-9525-63-3 定價：320 元



生病，是人生的暑假

83 篇默默為你加油應援的勇氣故事

★ 攻占日本心靈書籍榜，最具「治癒力」的字句
★ 日本讀者感動落淚，瘋傳分享

有些感動，受傷了才能感受；有些假期，生病了才有空暇。謝謝自己，今天也很努力喲！病痛，就交給醫師與上天；你，且感受當下這一刻的美麗，現在就是你人生的暑假。

病氣は人生の夏休み：がん患者を勇気づける 80 の言葉 作者：樋野興夫
ISBN：978-986-9476-77-5 定價：300 元



為什麼缺點多的人反而受歡迎？

讓你自信做自己，又能贏得人心、無往不利的七個心靈技法

真正的好人緣，不是不得罪人，而是懂得賠罪；最深獲人心的態度，不是讚美討好，而是感謝；最自信有魅力的人，不是變完美，而是懂「圓融」。成熟大人的人際關係，不做表面功夫，重視自我修練。

人間を磨く 人間関係が好転する「こころの技法」 作者：田坂廣志
ISBN：978-986-9464-44-4 定價：280 元



辦到了日記

1 天 5 分鐘，列「辦到了清單」，聚焦累積「小成就」為成功扎根

★ 讓行為專家帶你透過自我肯定，找到理想的自己

你需要的，只是將目光放在「完成」了什麼。每天至少寫下一件小有進步的事，累積許多「小成就」後，自然培養正面思考，確實地改變自己，開創新的人生！

1 日 5 分「よい習慣」を無理なく身につける できたことノート
作者：永谷研一
ISBN：978-986-9547-35-2
定價：280 元



改變人生的勇氣

被排擠、上司無理、婆媳糾葛，88 道最棘手的生活難題，阿德勒會怎麼做？

★ 作品銷量突破 155 萬本！
★ 《被討厭的勇氣》人際關係行動版！

阿德勒說：「所有的問題，都是人際關係的問題。」是時候，下決心根治長期困擾自己的人際痛症：戒掉委曲求全、向情緒勒索說不、勇敢為自己發言……。

人生を変える勇氣：踏み出せない時のアドラー心理学 作者：岸見一郎
ISBN：978-986-9408-18-9 定價：320 元



你不值得我仇恨

16 篇悼念恐攻亡妻的感人日誌，以文字的力量再現愛和尊重的不滅祈願

★ 上市 3 個月，狂銷 180,000 本！
★ 24 國語言譯本推出，撼動人心

一場突如其來的巴黎恐怖攻擊，奪去了無辜的 137 人性命；一封寫給兇手的公開信，引爆全球討論對抗野蠻的暴恐力量。

VOUS N'AUREZ PAS MA HAINE
作者：安托尼·雷西斯
ISBN：978-986-9393-38-6
定價：320 元



實現夢想的 5 種努力

從自卑內向到站在舞台頂端，柚希禮音如何克服挑戰，成為寶塚傳奇？【隨書附 8 頁全彩寫真】

柚希禮音——前寶塚歌劇團星組首席明星，16 年男役（男角）生涯，她努力不懈，一路奔馳，創下史上最高紀錄，退團後她前進百老匯，成為劇中唯一的日本女性，她在寶塚百年歷史，留下一段燦爛耀眼的傳奇。

夢をかなえるために、私がやってきた 5 つのこと
作者：柚希禮音
ISBN：978-986-9303-08-8 定價：360 元



每天3分鐘，寫手帳練出好英文

從單字到短句，天天記錄生活，跨出英文寫作第一步！

★ 8種情境 X 34種主題，用英文寫手帳紀錄生活

學英文最快的方法《每天3行，寫小日記練出好英文》第二集回來了！磨練好英文，就靠反覆成自然的「身體習慣」，行事曆 & 手帳改用英文寫，每天持續寫、不需死背，無壓力記住日常英文！

英語で手帳を書こう 作者：神林莎莉
ISBN：978-957-8950-71-9 定價：320元



每天3行，寫小日記練出好英文

天天寫短句，訓練用「英文思考」的大腦，程度突飛猛進！

學英文最快的方法是從「天天用得到的英文」學起！善用手邊的手帳、筆記本、臉書……從每天3行的短句開始，寫著寫著，輕鬆變成英文高手！

英語で手帳にちよこっと日記を書こう
作者：神林莎莉
ISBN：978-986-93181-5-0
定價：320元



做自己的人生財務長

人生就像一間公司，運用經營原則，讓個人財富極大化

★ Twitter 財務長專文推薦

美國理財專家教你提升思維高度，聰明管理你的生財工具—勞動力 & 資產，讓流轉在求學/就職/成家/退休的一生效流充裕，把個人財富極大化！

Family Inc. : Using Business Principles to Maximize Your Family's Wealth
作者：道格拉斯·麥考米克 (Douglas P. McCormick)
ISBN：978-957-8950-43-6
定價：360元



困在大腦裡的人

揭開腦死、昏迷、植物人的意識世界，一位腦神經科學家探索生與死的邊界

★ BBC、CNN、泰晤士報、紐約時報、每日郵報、洛杉磯時報……各大國際媒體專題報導

他們似生非死，在泥淖裡苦苦掙扎，陷入意識灰色地帶，如同浮沉混濁意識的孤鳥，判定對外界無反應的患者，有如徘徊在大腦迷宮的旅人……。

INTO THE GRAY ZONE
作者：安卓恩·歐文 (Adrian Owen)
ISBN：978-957-8950-29-0 定價：450元



用6句英文，和外國人輕鬆話家常！

職場、旅遊、交友都萬用，最快上手的英語會話學習術！

英文學了那麼久，一面對外國人，就說不出話來？只要掌握六句英文，對話就能長達十分鐘！6大疑問詞 + 50種情境 + 150個常用片語，最有邏輯的會話秘訣，和外國人聊天再也不辭窮！

육하원칙 영어회화 : 6개 의문사로 네이티브와 막힘없이 대화하기
作者：周銀卿
ISBN：978-957-8950-50-4 定價：360元



在家唸書就能考上的高自習法

跳脫「裝模作樣」的唸書方法，不補習、不苦讀，也能金榜題名！

日本第一考試專家親授高自習法，協助無數人在家念書，就考上東大、慶應、律師、會計師！讀書不必靠天分、不用苦讀！流傳日本考生圈的讀書祕笈！

勉強の結果は「机に向かう前」に決まる
作者：池田潤
ISBN：978-986-93319-5-1
定價：320元



讓英文瞬間變強的101個動詞

不再死背單字，用對動詞，就能掌握80%英文句意！

動詞是英文程度的核心，關鍵不在用字艱澀，在於用得精準。本書教你活用101個日常生活及商務最常用的動詞，輕鬆步上英文瞬間升級的捷徑！

ちゃんと伝わる英語が身につく 101 動詞
作者：阿部一
ISBN：978-986-93718-8-9
定價：320元



一日一畫。花草四季舒壓水彩畫

【隨書加贈】隨身練習冊

不需繁複技法，沒有水彩基礎也OK！一日一畫，帶你用水彩捕捉四季的豐富美好！在畫畫的時光裡，找到前進的力量！

윤꽃의 사계절 감성 수채화
作者：尹花 (吳允眞)
ISBN：978-986-93933-1-7
定價：480元



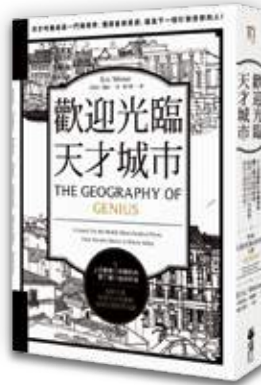
雜貨風色鉛筆練習手帖

美味甜點、清新花草、廚房工具，180 個生活雜貨 × 1000 張步驟圖解，畫下可愛每一天

★韓國超人氣插畫家的色鉛筆手帖

美味甜點、清新花草、居家飾品、時尚配件、旅行風景，1000 張詳細的步驟圖解，教你畫出 180 個雜貨風小物。

모어파슬리, 모어일러스트: 일상이 예술이 되는 시간, 감성 손그림 수업
作者：金慧彬
ISBN：978-986-9501-83-5 定價：399 元



歡迎光臨，天才城市

從上古雅典到宋朝杭州、愛丁堡到加州矽谷，端看七座培育天才的搖籃，如何引領世界向前！

每個城市會出現的天才樣貌不同，時代的背景也各有差異，30 位天才的故事，他們不經意的創新，卻開啟了人們嶄新的未來！

The Geography of Genius: A Search for the World's Most Creative Places from Ancient Athens to Silicon Valley
作者：艾瑞克·魏納 (Eric Weiner)
ISBN：978-986-93549-6-7
定價：480 元



世界畫家圖典

達文西、塞尚、梵谷、畢卡索、安迪沃荷……，106 位改變西洋美術史的巨匠【速查極簡版】

達文西《蒙娜麗莎》的微笑，究竟神秘在哪？莫內《睡蓮》系列，為何被奉為傑作？畢卡索的《亞維儂的少女》，何以被定義為立體派的開端？

畫家事典 西洋繪畫編
作者：田邊幹之助 / 監修
ISBN：978-986-9303-02-6
定價：420 元



改變世界的 30 個重要發明

酒、紙、眼鏡、時鐘、鐵路……，扭轉人類食·衣·住·行的關鍵物品

人類許多重大發明，竟源自某人的「不經意」？今日看似平凡無奇的物品，卻是當初提升文明層次的轉捩點？從 30 個發明，看見改變世界的關鍵力量！

30 の發明からよむ世界史
作者：池內の◎監修 / 造事務所◎編著
ISBN：978-986-9427-78-4
定價：350 元



暢銷作家的 21 堂繪本寫作課

大師的 30 年精髓 20 道寫作練習題

★美國暢銷繪本作家，囊括全美 19 項兒童文學獎

★第一本全方面繪本寫作專書！

如果你想寫出好繪本，請翻開它！你的故事會讓孩子著迷、大人歡呼、出版社爭相出版！

Writing Picture Books: A Hands-On Guide From Story Creation to Publication
作者：安·惠特福·保羅
ISBN：978-957-8950-07-8 定價：350 元



日本手作女王的手繪剪紙手帳 BOOK

5 大獨家技法 + 365 個旋轉吊飾，記錄節慶、回憶、祝福、心情，打造閃亮每一天！

★手作控、文具狂必學，用剪紙寫日記

跟著日本手作女王吉井郁惠，透過剪紙細細品味生活留下回憶，讓小日子變得更有溫度，療癒你的每一天。

モバイルでつづる 365 日一日々のできごとと年中行事モバイルの作り方
作者：吉井郁惠
ISBN：978-986-5683-86-3 定價：350 元



大人的西洋美術史

用「圖像分析」訓練「鑑賞能力」，探索繪畫中的日常、社會與經濟，看懂名畫背後的人文歷史

看畫，不只在欣賞繪畫技法、美感，貴在看懂畫中景物的象徵意義。這本美術史，教你如何從每幅畫看懂背後整個大時代。

西洋美術史入門
作者：池上英洋
ISBN：978-986-93718-5-8
定價：380 元



花草風療癒時光水彩畫

每天 10 分鐘的小畫練習，不用打草稿、不需畫畫天分，隨筆畫出 38 幅自然暈染的清新小卡片

不需繪畫基礎，適合任何年齡，新手都能上手

身心疲憊的時候，送自己一段自在的作畫時光。世界很複雜，我只想練習把一朵小花畫好。

작고 예쁜 그림 한장
作者：朴民卿
ISBN：978-986-9331-93-7 定價：399 元



精油·芳療·手作 保養品應用全書

加拿大資深芳療師 30 年經典配方
大公開，36 種精油解析 × 105 款
潔顏、沐浴、保養天然配方

一位深受肌膚困擾的母親，超過三十年的教學經驗，以科學角度解析植物油、精油的植物治癒力，製作出照護全身肌膚的天然保養品。

The Aromatherapy Beauty Guide: Using the Science of Carrier and Essential Oils to Create Natural Personal Care Products

作者：丹妮耶兒·賽德 (Danielle Sade)
ISBN：978-957-8950-80-1 定價：580 元



小卻美好的 23 種小屋空間提案

用「俯視法」看房子！找出生活風格，打造 5~18 坪的溫暖系小家

日本第一找房網站首度出書，精選 23 個魅力小屋大公開

利用「俯視法」突破裝修布置盲點，找到生活重心，打造出喜愛的居住風格，學習 23 種小屋提案，讓家的每個角落都充滿溫度，享受溫暖的生活質感。

真上から見た 狭くて素敵な部屋カタログ
作者：goodroom、大山
ISBN：978-957-8950-78-8 定價：320 元



娜娜媽 × Aroma 手工皂精油調香研究室

70 支最適合入皂的精油、200+ 香氣配方、23 款造型皂 & 短時透明皂，做出氣味迷人的專屬皂款

★天然皂達人娜娜媽 × 專業調香師
Aroma，兩大名師聯手

★第一本專為手工皂設計的精油調香專書

娜娜媽全新研發——23 款「冷製短時透明皂」& 香氣造型皂配方·技法大公開！

作者：娜娜媽, Aroma
ISBN：978-957-8950-61-0 定價：420 元



選擇住在小房子

小卻剛剛好，實踐簡單、自在、滿足的生活，我的小屋快樂哲學

住進小房子，生活反而更幸福！不被物質綁架、不受空間限制，8 個日本小宅家庭實踐「小房子·好日子」的簡單生活提案。

あえて選んだせまい家
作者：加藤郷子
ISBN：978-957-8950-34-4
定價：350 元



日本街角圖鑑

交通錐、人孔蓋、轉角鏡，35 種人造小物 × 900 張實景圖片，最全面的日本街頭小物設計大全

★第一本最有趣、最全面、最有知識性的日本街頭野生設計大發現

設計師、園藝家、攝影師等 11 位達人，長期捕獲的「野生街角設計」大公開！郵筒、人孔蓋、鐵捲門、鏤空磚……，35 種人造小物 × 900 張實景圖片，每個街角上的小配角，都散發出動人認真之美！

作者：三土辰郎
ISBN：978-957-8950-30-6 定價：320 元



1 坪小空間就能種！ 小陽台的療癒花園提案

超好種的蔬果 × 花卉 × 組合盆栽大公開 (暢銷修訂版)

想要擁有美麗的陽台花園，卻不知從何下手？超好種的蔬果 × 花卉 × 組合盆栽大公開，日本園藝設計師教你不用花太多時間，就能打造出一年四季都美麗的陽台花園！

花と緑と雑貨でつくる はじめてのベランダガーデン 作者：山元和實, 陳坤燦
ISBN：978-957-8950-33-7 定價：300 元



3 步驟做頂級 天然保養品

65 款保養品、貼身皂、自然美膚配方一次收錄 (附 60 分鐘教學 DVD) 【暢銷修訂版】

《達人級》手工皂專業講師——小石老師，教你 DIY 專櫃頂級保養品、貼身皂！自己也能調出名牌保養品的自然香味！

作者：石彥豪
ISBN：978-9578-950-76-4
定價：350 元



我想住在 「無印良品之家」

打敗 5000 多名參賽者，取得 2 年免費入住，一家三口的「木之家」無印小日子

無印迷，夢想成真！住在全部都是無印良品的房子裡，會是什麼樣的氛圍？藤田太太打敗 5000 多名參賽者，取得 2 年免費的入住機會。

ぜんぶ、無印良品で暮らしています。「無印良品の家」大使の住まいレポート
作者：藤田 Amii
ISBN：978-986-9501-88-0 定價：320 元



穿著，決定你的氣場

穿衣風格影響別人怎麼看待你，找到讓自己一穿上便雀躍不已、左右逢源的「幸運服」吧

你穿的衣服，就決定了你的高度！屬於我的衣服，不需要華麗、不需要走在流行的前線，最重要的是，能帶來幸運的衣服，一穿上，便由衷愛上自己，時時充滿的喜歡的心情！譜出燦爛人生的魅力氣場，就從穿出自我風格中開始！

洋服で得する人、損する人
作者：霜鳥 MAKIKO
定價：300 元
ISBN：978-986-9427-77-7



韓國第一品牌，天然手作保養品 170 款獨門配方

以天然草本取代化學原料，親手做清潔、保養、香氛用品，享受無負擔生活

再頂級的保養品都比不上「純天然」，以天然草本為原料，全面取代化學合成物，韓國第一天然手作保養品品牌，170 款獨門配方首次公開。

고르고 고른 천연 화장품 레시피 170
作者：蔡柄製, 金勤燮
ISBN：978-986-9547-34-5 定價：420 元



東京最強 UNIQLO 街頭魅力穿搭術

30 位 IG 穿搭達人實穿示範，收錄牛仔褲・亞麻襯衫・素面 T 恤・寬褲等 1000 件必備單品，全面解析 UNIQLO 時尚搭配技巧

日本超人氣 UNIQLO 穿搭社團，按讚數最高的精選穿搭集結出書，給你最完整・實用・有型的穿搭示範！

上下ユニクロ部 インスタグラマーの大人の着こなし BOOK 作者：上下 UNIQLO 穿搭社 / 著，主婦之友社 / 編
ISBN：978-986-9408-12-7 定價：299 元



每個家，都該有主人的樣子

坪數、風格不是首要，呼應「生活模式」的家，越住越快樂

每個家，都應該是獨一無二的，它理當與你獨特的「作息」、「需求」，以及你的「理想人生」接軌。注重「裝潢風格」，讓你有「美觀」的家，從「生活習慣」與「人生願望」出發的設計，卻能帶來「幸福感」。

作者：朱俞君
ISBN：978-986-9371-83-4
定價：380 元



款待日常の生活好物選

質樸・溫暖・舒適的每件生活小物，都是堅定自己信念的溫柔依靠

簡單是一種選擇
不被流行左右，決定自己的生活主張

陪伴日常每刻的溫暖食器 × 不退流行的經典單品 × 重要時刻的魅力配件，每一件生活小物，都值得好好挑選，讓我遇見更好的自己。

ずっと好きなもの、これからのもの心地いい暮らしのアイテム 77
作者：香菜子 (Kanakano)
ISBN：978-986-9354-92-9
定價：360 元



廚房裡最重要的小事百科

正確洗菜、醃肉、燉湯、蒸蛋、煎魚，400 個讓廚藝升級・精準做菜的家事技巧

廚房裡的每一件小事，都可以做得更精準、更適切、更美好！

살림의 기술
作者：龍東姬
ISBN：978-986-9318-13-6
定價：420 元



芳療香草・慢生活

NHK 人氣節目、英國香草專家親繪 300 張插畫&精美圖，70 種香草圖鑑 x 84 道芳療手作 x 10 個園藝技巧

★日本 NHK 最受歡迎的療癒節目主持人
透過花草的力量，撫慰疲憊身心。走進英國貴族的香草花園，向大自然學習，愛自己的正確方法。

ベニシアの庭づくりハーブと暮らす 12 か月 作者：維妮西雅・史坦利・史密斯
ISBN：978-986-5683-99-3
定價：580 元



園藝の趣味科學

超過 300 張示範圖，園藝專家不失敗的 107 個種植法則

★日本園藝學院校長首度公開，第一次種植就成功的「種植訣竅」

300 張圖解說明，簡單、易懂、豐富有趣，讓喜好園藝的你不能錯過的 107 個種植技巧，一次學會栽種繁殖、澆水施肥、修剪養護的園藝百科全書。

園芸「コツ」の科学 植物栽培の「なぜ」がわかる
作者：上田善弘
ISBN：978-986-5683-88-7
定價：330 元



使命感，就是超能力

發掘自己的天賦特質，順從天命發揮所長，重回人生軌道，讓成就勢不可擋

★ 奇異、聯合利華、高盛、華頓商學院、哈佛商學院……都引進的訓練和激勵課程

順從天命，帶著「使命感」奮鬥的人，總能有源源不絕的動力，不斷進步、翻轉，也更能化不可能為可能！

Leading from Purpose: Clarity and the Confidence to Act When It Matters Most
作者：尼克·克雷格 (Nick Craig)
ISBN：978-957-8950-82-5 定價：380 元



有錢人都在用的人生時薪思考

從「回報」的觀點做計畫，高效運用時間，不辜負每一天的努力

★ 日本亞馬遜網站讀者 5 星好評

成功人士不一定比別人在意「努力」，但他們卻非常在意「成果與回報」。扭轉思維，為每一分鐘的投資報酬率，做出聰明選擇！

仕事ができる人の最高の時間術
作者：田路和也
ISBN：978-957-8950-83-2 定價：320 元



四宮格目標筆記

找回自我目標，利用四宮格架構，找出立即可行的 10 秒行動，隨時行動逐夢踏實

★ 日本上市兩周緊急再刷，改變人生的超強筆記

你不是達不到目標，只是沒把它放進今天的行事曆！再遠大的目標，都能化約成無數 10 秒的行動，只要每天花 3 分鐘填寫四宮格筆記就好！

先延ばしは 1 冊のノートでなくなる
作者：大平信孝
ISBN：978-986-9124-08-9
定價：300 元



流量池

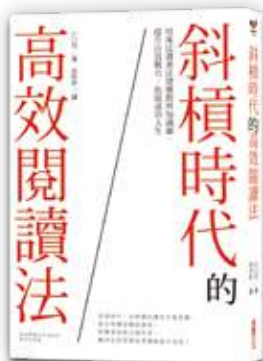
流量稍縱即逝，建造流量水池，儲存、轉化、裂變流量，讓客源回流、成功導購、傳產轉型的行銷新思維

★ 中國 Amazon 暢銷排行榜 TOP1

★ 解決流量貧乏、行銷無力、傳產轉型最急需的一本書

奧美傳播集團 CEO、騰訊社群網路事業總經理……盛情推薦！「流量」思維：努力獲取流量，想辦法變現；疲於一次性消耗的輪迴。

作者：楊飛
ISBN：978-957-8950-66-5 定價：380 元



斜槓時代的高效閱讀法

用乘法讀書法建構跨界知識網，提升自我戰術，拓展成功人生

斜槓時代，讀什麼比讀多少更重要，靠自學翻倍職涯價值，將海量資訊去蕪存菁，內化成戰鬥力，讓關鍵知識，提升你的競爭力！

知的戰鬥力を高める 独学の技法
作者：山口周
ISBN：978-957-8950-75-7
定價：300 元



邊寫邊思考的大腦整理筆記法

養成「書寫→思考→解決」的習慣，增加生產力，強化學習力，紓解壓力，心智升級！

原來，筆記除了有記錄的功能之外，還可以成為你外掛的第二大腦，讓邏輯思維變清晰，更能活用在人生六大面向！

頭のよさはノートで決まる 超速脳内整理術
作者：齋藤孝
ISBN：978-957-8950-73-3
定價：300 元



一擊必中的狙擊手法則

商場如戰場，學習狙擊手思維，用最少資源達成不可能的任務

商場即戰場，培養適應局勢的全能素質，在高度壓力下發揮超凡水準，一出手，就是要贏！

The Sniper Mind: Eliminate Fear, Deal with Uncertainty, and Make Better Decisions
作者：大衛·艾莫蘭
ISBN：978-986-9649-70-4
定價：380 元



優秀的人，都敢對自己下狠手

不設限世代，就業青年的翻身準則

成為「自燃型」人才，放手讓自己野蠻生長！當未來的世界已經翻頁，你會在原來的一頁，還是新的一頁？微信爆文作者 Spenser，香港 No.1 自媒體達人，短短 2 年粉絲數從 2 萬爆增到 60 萬，從鐵飯碗教師到斜槓創業；從月薪一萬五到年薪百萬。

作者：陳立飛 (Spenser)
ISBN：978-957-8950-42-9
定價：320 元



改變說話順序， 輕鬆說服各種人

提案通過・交涉成功・改善人際，任何人都能學會的54個超強說服話術

活用最強「話術路線」，學會「暗喻話術」，不再冷場、不再被打槍，而是跟誰都能聊不停。3000家企業的話術顧問、30萬冊暢銷書作者，公開「說進心坎裡」的超說服技巧。

仕事も人生も変わる「影響力のある」話し方
作者：佐藤昌弘
ISBN：978-986-683-90-0 定價：280元



博報堂最強腦力 激盪術

廣告金獎團隊的6大討論原則 X
8個腦袋不卡關的思考點 X
9個創意訓練法

★日本知名廣告公司代代相傳的創意發想術
連東京大學研究團隊也想一探究竟的強大創意力，「博報堂」首度公開催生點子的腦力激盪術，以最高的閒聊法則，加乘團隊力量，成功打造暢銷商品。

博報堂のすごい打ち合わせ
作者：博報堂品牌創新設計局
ISBN：978-986-9124-07-2 定價：300元



為什麼一流主管都用 跨頁週間行事曆？

做主管，行事曆要像指揮塔，讓團隊領導事半功倍

行事曆記錄什麼，反映了一個主管的「腦」
執行者的行事曆，是單打獨鬥的光榮紀錄，寫得密密麻麻，通常戰績愈好，主管的行事曆，則是領導團隊的「指揮塔」，必須一目瞭然，才能運籌帷幄。

プレイングマネージャーの戦略ノート術
作者：田島弓子
ISBN：978-986-9547-31-4
定價：320元



聚焦20% 高密度工作力

學會「挑工作做」，用最少時間得到最大成效

★擺脫假勤奮的33個練習

省力工作的人，往往才能大贏？！掌握「專注時機」與「放鬆時機」，學習高密度工作思維，把力氣花在最重要的兩成工作。

図解2割に集中して結果を出す習慣術
作者：古川武士
ISBN：978-957-8950-12-2
定價：280元



一張問卷 讓新客變熟客

用改良式「諮詢問卷」，讓回客率達到85%、業績爆增10倍的驚人效果

★日本亞馬遜網站4.5星好評

只是填問卷，就讓吊車尾的小店業績翻紅？這是怎麼做到的？不擅推銷的吊車尾店長，用自己設計的「問卷」晉升全國業績王

1枚のアンケート用紙で「新規顧客」が「100回顧客」に変わる！
作者：小林未千
ISBN：978-986-9501-89-7 定價：300元



原來理科人這樣想

15位理科背景領導人的工作哲學與制勝法則

一本適合文科人與理科人一起來評理的書

理科腦跟文科腦大不同，確有其事？典型文科人——小說家、電影製作人川村元氣，花了兩年分別與15位理科背景領導人對談，猶如發現了一個「理科人的平行宇宙」，從生活信念、市場生存法則，到未來世界的想像……

理系に学ぶ。
作者：川村元氣
ISBN：978-986-9124-05-8 定價：360元



用「空服員說話法」 輕鬆搞定各種人

何把「不中聽」的話也說得動聽？讓客戶稱讚、主管認同、同事主動配合你

讚美討好，人人都會不稀奇，能成功傳達「指正」「拒絕」「要求」，又不得罪人，才是真正的高手！學會神奇的「空服員說話法」，從此，難以啟齒的話也能巧妙輕鬆說出口，而且還不會被人討厭！

ANAのVIP担当者に代々伝わる言いくいことを言わずに相手を動かす 作者：加藤茜
ISBN：978-986-9476-72-0 定價：280元



持之以恆的科學

運用行為科學管理自己，讓一拖再拖的事變「想做的事」

只要改變做事順序、簡化目標，設定數字，就能不靠意志力、不勉強自己，「持之以恆」地完成一拖再拖但想做的事！

めんどくさがる自分を動かす技術
作者：富山真由
ISBN：978-986-9427-79-1
定價：300元



唐太宗領導學

從《貞觀政要》的君臣對話，一窺卓越領導者的核心價值，以盛世為師

★暢銷領導管理經典《一分鐘經理》系列書籍共同作者「肯·布蘭查」盛情推薦

The Ruler's Guide: China's Greatest Emperor and His Timeless Secrets of Success
作者：唐慶華
ISBN：978-986-9427-73-9
定價：320 元



讓你說話更有趣的 40 個技巧

日本說話大師教你這樣說，克服緊張害羞，報告、提案、閒聊，一開口就具有感染力！

★日本說話大師暢銷 30 萬冊經典之實踐版

8 個說話基本技巧、5 個非言語表達方式，加上 22 個即戰即用的說話法，讓你說話有趣、更有魅力，完美應付各種場合！

話し方の技術が面白いほど身につく本
作者：櫻井弘
ISBN：978-986-94081-7-2 定價：300 元



我們用「假設」創造世界

日本千萬暢銷書鬼才佐渡島庸平，一再化不可能為可能的奇蹟法則
總銷量超過 2,000 萬本！《宇宙兄弟》、《東大特訓班》幕後推手，日本最受注目的暢銷書編輯與創業家，佐渡島庸平，現身說法的第一本著作！

ぼくらの仮説が世界をつくる
作者：佐渡島庸平
ISBN：978-986-9452-87-8
定價：300 元



管好這些小事，辦公室鳥事退散！

看懂職場上不成熟的人、不恰當的事，做對關鍵的小調整，鳥事變好事

職場上的每一件鳥事，都源自被輕忽的小事，抓出這些人與事的「眉角」，將鳥地方變成好地方！

あなたの職場は、なぜ問題ばかり起きるのか？
作者：別所榮吾
ISBN：978-986-93549-7-4
定價：330 元



讓對方一直說的 10 倍輕鬆問話術

內向、慢熱、不會說話沒關係！只要學會怎麼問就好！

會溝通的人，不是會說話，而是很會問的人！只要學會「讓對方當主角」的問話術，拋出幾個問題，就能讓對方敞開心房，說出真心話！

話すより 10 倍ラク！聞く会話術
作者：西任暁子
ISBN：978-986-93549-1-2
定價：340 元



如何讓商品暢銷又長銷？

日本國民零食 Pocky 品牌經理教你，商品由黑轉紅、熱賣 50 年的行銷企劃力！

★掌握 6 步驟 培養 10 特質 = 賣什麼都暢銷！

熱賣？滯銷？實戰經驗大公開！國民零食 Pocky 巧克力棒也曾銷售不佳，它如何重振雄風，長賣 50 年？學會 38 個基本功，讓你的商品一推出就大受歡迎！

商品企画できない社員はいらない
作者：太田昌宏
ISBN：978-986-9303-03-3 定價：330 元



菁英都贏在用圖表解讀數字

只看「結果」會有盲點，圖表才能讓原因現形，發現數字背後真正問題

數字，是最理性的「結果」；把數字畫成圖表，卻能顯示造成結果的「原因」，幫你釐清現況，找出解決方法。

データ分析できない社員はいらない
作者：平井明夫、石飛朋哉
ISBN：978-986-9303-04-0
定價：300 元



EMBA 沒教的 44 則人性領導法則

用 44 則寓言故事，看懂職場人情世故，化解上下與跨部門溝通千戈障礙，圓融自在發揮強大個人影響力

成功的主管懂得事理，也理解人心，因而能順利搞定上司、激發部屬潛力、績效一流，自己始終保持進退有據，圓融自在。

MBA through Stories
作者：拉維·古達 (Ravi Gupta)
ISBN：978-986-9525-66-4 定價：360 元



媽媽的悔過書

我是最成功的老師卻是最失敗的母親，一位校長媽媽沉痛的真實自白。

★甫出版狂銷 100000 冊

十年前那一天我的家變成了地獄，我的一對優秀的兒女開始拒絕上學，前程似錦的他們瞬間成了廢人，當時我選出了書，教父母怎麼教育孩子！他們可怕冷漠的模樣，甚至讓我想拿槍殺死他們！

엄마 반성문
作者：李柳南
ISBN：978-957-8950-70-2
定價：360 元



每個孩子都需要家庭儀式

德國家長必備教養經典，運用「儀式教養法」教出獨立規律，與家人感情親密的孩子。

★德國幼教老師、兒童心理專家齊聲推薦

儀式，孩子很吃這套！從學齡前小小孩至國中青少年都適用的「儀式教養法」，在生活中建立儀式，不需吼叫碎念就能養出規律獨立的孩子！

Kinder brauchen Rituale
作者：梅蘭妮·葛列瑟，艾克·霍佛曼
ISBN：978-957-8950-58-0 定價：350 元



貞慧老師的親子互動短英文

★貞慧老師第一本為台灣家庭情境量身打造的英文學習書

每天都用得到的親子對話，就是最好的英文練習！親子間每天的互動對話，用「短英文」就能輕鬆說。最適合台灣家庭的親子互動英文書，想要給孩子最自然的英文練習環境，短英文是最好的開始。

作者：李貞慧
ISBN：978-957-8950-39-9
定價：380 元



矽谷爸爸的超強孩子思維訓練課

48 個日常就能做的思維刻意練習，讓孩子調動全感官，成就無敵腦力！

給孩子答案，不如鍛鍊孩子的「思維能力」！矽谷理工爸為孩子量身打造，48 個讓孩子腦力飆升、激發潛能的思維小練習，調動孩子全感官，成就無敵腦力！

作者：愨爸（趙昊翔）
ISBN：978-957-8950-26-9
定價：350 元



沉默的孩子

那些太快被貼上「病症」標籤，從此被迫掩蓋真我，與世界失去聯繫的孩子們

★ 25 年兒童行為心理學博士臨床經驗公開

孩子所有失序行為，都是企圖與你溝通的信號！急於把失序行為貼上焦慮症、自閉症、ADHD 標籤，進入治療，可能會錯失孩子本來透過失序行為，想要向你傳達的情緒真相。

The Silenced Child: From Labels, Medications, and Quick-Fix Solutions to Listening, Growth, and Lifelong Resilience 作者：克勞蒂亞·高德
ISBN：978-957-8950-05-4 定價：350 元



讓小小孩瞬間聽話的說話公式

2~7 歲小孩溝通指南，不動氣、不恐嚇，輕鬆化解 15 個天天都上演的失控小劇場！

把積木飛天亂灑、在安全座椅上尖叫，拒吃蔬菜、在超市暴走、打滾耍無賴……，面對小小孩，有時真像秀才遇到兵，當有理說不清的時候，其實可以「套公式」？

How to Talk so Little Kids Will Listen: A Survival Guide to Life with Children Ages 2-7
作者：喬安娜·法伯，茱莉·金
ISBN：978-986-9525-61-9 定價：380 元



我用管理心法帶孩子，不補習應屆上哈佛

有效安排孩子行事曆，不耗時過度學習，只做關鍵的事，輕鬆穩紮國際學習力！

★轟動日本熱烈討論、日本亞馬遜書店暢銷教養書

看這位日本單親媽媽如何用「經商模式」的管理心法帶孩子，不是資優生、不補習，也能應屆考上國際名校！

世界上通用する一流の育て方 地方公立校から＜塾なし＞ハーバードに現役合格 作者：廣津留真理
ISBN：978-986-9547-38-3 定價：300 元



爸媽，我也要面子呀！

孩子的心事並非小事，解讀 43 個孩童行為背後的「內心小劇場」

跟著資深兒童諮商專家，解讀 3~10 歲兒童心理發展

孩子每個看似脫序的行為，背後都有不為人知的心事，外表看來幸福的孩子，內心也有可能充滿小挫敗，而父母卻渾然不知……。

엄마! 저도 체면이 있어요. 엄마가 모르는 아이의 속마음 作者：洪美京
ISBN：978-986-9464-49-9 定價：280 元



世界愈快， 對孩子說話要愈慢

澤爸 42 個慢溝通提案，幫爸媽
戒掉情緒恐嚇式的快教養

最受父母信賴的親職教育專家——澤爸
的親子溝通力作

幫助現代忙碌的爸媽緩解速效教養焦慮，
改掉脫口而出、用罵表達關心、因心急
而命令的說話習慣，以情理兼具的溝通
方式，建立一輩子聊不停的親子關係。

作者：魏璋志（澤爸）
ISBN：978-986-9464-43-7
定價：320 元



哈佛媽媽的 海豚教養法

醫學博士超過 15 年潛心撰寫，
從內在驅動孩子迎向 21 世紀的
關鍵技能！

一位哈佛媽媽的「海豚教養」大震撼正
席捲全球

若生活是一場在變化水域中的航行，海
豚父母明白，對孩子最有價值的是，協
助他們培養自己的心靈羅盤。

The Dolphin Parent: A Guide to Raising Healthy,
Happy, and Self-Motivated Kids 作者：席米·康
ISBN：978-986-9476-71-3 定價：360 元



培養孩子「自信獨立」 的親子對話術

引導孩子自己做出好決定，教出
熱情、勇敢又有競爭力的孩子！

讓「孩子擁有自信」比會讀書更重要！
有自信的孩子，他能——對事物充滿熱
情，擁有良好人際關係，人格健全發展，
不抱怨不批評他人。12 歲前，父母必讀
的「自信教養術」。

親が読む子どものための一生折れない自信
のつくり方
作者：青木仁志
ISBN：978-986-9303-06-4
定價：320 元



0~5 歲味覺平衡訓練法

飲食也是教養，7 原則養出不偏食
× 好胃口 × 營養滿分的孩子
【附：味覺訓練食譜】

★ 日本亞馬遜親子類暢銷書籍
★ 搶救偏食小孩——解決主婦餵養困擾
的「科學食育法」

「味覺平衡」，破解孩子挑食關卡的第一
步！日本食育專家為 0~5 歲孩子量身打造
「味覺平衡訓練法」，成為不挑食小吃貨！

毎日のごはんで、心・からだ・味覚の発達
を促す 0~5 歳 子どもの味覚の育て方
作者：TOKEJI 千繪
ISBN：978-986-9501-82-8 定價：280 元



媽媽的手 是最好的醫生

0~10 歲育兒穴位按摩全圖解，
夜哭、感冒、過敏、情緒問題、
發燒，都能改善！

孩子一生病就看醫生？其實媽媽的手最
能有效提升「自癒力」！6 大體質檢測
x20 招對症保健，日本專業推拿師媽媽
教你，只要摸摸頭、搓搓背，改善多病
體質，孩子生病不慌張！

子育てをラクにする魔法のツボ
作者：高橋綠里
ISBN：978-986-5683-95-5 定價：280 元



爸媽， 可以安靜聽我說嗎

用資深心理諮商師的「傾聽技
巧」，當下轉換孩子的情緒、激
發成長動力！

你真的有把孩子的話「聽進去」嗎？聽完
之後，講道理、說教、搶話都是「無效傾
聽」！其實，孩子只是希望你能「用心聽」，
資深心理諮商師教你，讓親子關係從「不
敢說」到「無話不說」的傾聽溝通課。

子どものやる気を引き出す「聞き方」のル
ール~「傾聴」で、どの子ども 100% 変わる！
作者：松本文男
ISBN：978-986-9354-94-3 定價：330 元



紀錄成長瞬間的 親子手印畫

50 個好玩又簡單的手印創作素
材，全家共享手作歡樂時光

風行日本媽媽的手印創作，50 個素材
×6 大應用，帶孩子邊做邊玩，紀念、
送禮、裝飾、布置都適用！

親子で楽しむ 手形アート
作者：山崎幸枝
ISBN：978-986-9408-10-3
定價：299 元



教養，從跟孩子的情緒 做朋友開始

孩子鬧脾氣，正是開發全腦的好
時機

先作不抓狂的父母，才能教出不抓狂的
孩子！把握每次親子衝突的時刻，當下
將失控情緒翻轉化為成長契機，讓孩子
學會受用一生的能力！

No-Drama Discipline: The Whole-Brain Way
to Calm the Chaos and Nurture Your Child's
Developing Mind
作者：丹尼爾·席格，蒂娜·佩恩·布萊森
ISBN：978-986-9393-30-0 定價：350 元



教出孩子的自信，從「父母的口頭禪」開始

50 個父母一定要說的「教養關鍵句」

無心的口頭禪，比打孩子更傷人！25 年臨床心理師專業引導，親子關係從改變說話開始，只要改變你的口頭禪，就能讓孩子更有自信，快樂成長。

伸びる子の9割は、「親の口グセ」で決まる 作者：金盛浦子 ISBN：978-986-5683-94-8 定價：280 元



這樣問話，教出會思考的孩子

每次對話，都是思考力的鍛鍊，培養孩子受用一輩子的能力！

讓孩子習慣動腦，父母要先學會「反問的技巧」，每次對話，都是思考力的鍛鍊，培養孩子受用一輩子的能力！

「自分で考える力」が育つ 親子の対話術 作者：狩野未希 ISBN：978-986-9318-12-9 定價：320 元



瀚克寶寶的安心全營養副食品

超人氣嬰幼兒副食專家的天然配方，為各月齡寶寶量身打造，150 道「專業級副食品食譜」不藏私大公開！【暢銷新封面版】

最受父母信賴的副食品全書

20,000 名新手爸媽安心推薦！沒有人工添加物，只有滿滿的愛和營養，親手做一道，讓寶寶健康長大的副食品，孩子飽足的笑顏，就是最棒的禮物。

作者：瀚可爸爸(曾大衛) ISBN：978-986-9371-86-5 定價：350 元



142 種超好玩的親子畫畫 BOOK

開啟孩子的觀察力，30 秒畫出可愛小世界

畫畫好好玩！滿足大人、小孩的畫畫書。手殘爸媽也會畫！教出愛塗鴉的小孩！簡單 4 步驟，輕鬆畫出小朋友最想學的圖畫！

초간단 아빠 일러스트: 아이가 원하는 그림을 가장 쉽게 그려주는 방법 作者：智慧場 ISBN：978-986-5683-57-3 定價：250 元



教養，從讀懂孩子行為開始

健忘、任性的孩子，其實是有煩惱的孩子！【全圖解】

孩子的每個行為，背後都透露重要訊息，孩子特別強烈的個性，都有可能是發展障礙的早期徵兆，學會讀懂孩子的行為，才能因勢利導。

イラスト図解 発達障害の子どもの心と行動がわかる本 作者：田中康雄 ISBN：978-986-9281-26-3 定價：399 元



媽媽，我記得你

超神奇「胎內記憶」，觸動百萬媽媽的心

如果你正迎接寶寶誕生，或家中有的 2 歲以下小孩，都不能錯過日本胎教專家為你解讀 88 種來自「胎內記憶」的故事，孩子兩歲前的教養，會影響他一輩子。

子どもはあなたに大切なことを伝えるために生まれてきた。 作者：池川明 ISBN：978-986-5683-36-8 定價：280 元



孩子的自然觀察筆記

100 個自然探索提案 X72 個超有趣活動，大自然便是無窮的教材，培養觀察力、專注力、表達力！

★美國 Amazon 亞馬遜書店 4.5 顆星推薦

現在就和孩子，帶著好奇心一起出發！可以刺激五感、激發想像力和學習動力的大自然，正是最珍貴的老師。

The Nature Connection: An Outdoor Workbook for Kids, Families, and Classrooms 作者：克萊兒·沃克·萊斯利 ISBN：978-986-9331-99-9 定價：399 元



狗狗教我的事

我想跟你永遠在一起

★日本熱賣 15 萬冊的真實故事

年度最動人催淚的生命教育圖文集！28 位校長、親職作家感動推薦，親子晨讀 10 分鐘最佳讀物。

犬が教えてくれたこと 作者：三浦健太 / 原作，中野吉又美 / 漫畫 ISBN：978-986-5683-47-4 定價：250 元



鱷魚愛上長頸鹿

- ★ 撼動媽媽界熱烈討論的火紅繪本
- ★ 全四冊，附書盒
- ★ 附贈 0~9 歲分齡導讀學習手冊 + 各冊學習單 + 身高尺

學會與「有差異」的人相處，是一輩子的功課，
一生最重要的愛與表達課題，從小學起。

Krokodil und Giraffe 作者：達妮拉·庫洛特
ISBN：471-293-1297-57-7 定價：1199 元



鱷魚愛上長頸鹿 5

好忙好忙的聖誕節

- ★ 撼動媽媽界的火紅繪本《鱷魚愛上長頸鹿》系列，最新續作

Krokodil und Giraffe warten auf Weihnachten
作者：達妮拉·庫洛特
ISBN：978-986-9371-84-1 定價：300 元

達妮拉·庫洛特成長繪本系列！

3 ~ 6 歲最佳啟蒙教育繪本 · 引導孩子輕鬆學習生活常規



我想要這個

Das will ich haben! 作者：達妮拉·庫洛特 ISBN：978-986-9452-85-4 定價：300 元



我不怕黑

Munkeln im Dunkeln 作者：達妮拉·庫洛特 ISBN：978-986-9452-86-1 定價：300 元



挖鼻孔好好玩

nasebohren ist schön 作者：達妮拉·庫洛特 ISBN：978-986-9452-84-7 定價：300 元



交換妹妹

Tausche kleine Schwester gegen... 作者：達妮拉·庫洛特 ISBN：978-986-9452-85-4 定價：300 元

噴火龍來了

噴火龍來了

★ 長踞《紐約時報》排行榜，暢銷將近三年
風靡歐美，口耳相傳，親子交換禮物首選！
孩子在二小時內要求重看一次又一次，讓父母、外公外婆都想把書藏起來！



Dragons Love Tacos 作者：文 亞當·路賓 / 圖 丹尼爾·塞爾米埃瑞
ISBN：978-986-9427-71-5 定價：320 元



Dragons Love Tacos 2: The Sequel 作者：文 亞當·路賓 / 圖 丹尼爾·塞爾米埃瑞
ISBN：978-986-9525-64-0 定價：320 元

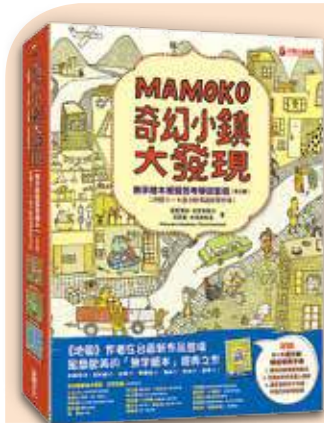
這個故事沒有龍喔

獻給 全天下所有夢想當英雄的熱血孩子
每一天，都是證明自己、相信自己的冒險……



There Is No Dragon In This Story 作者：文 露·卡特 / 圖 黛柏拉·歐萊特
ISBN：978-957-8950-06-1 定價：320 元





無字繪本
視覺思考
學習套組

奇幻小鎮大發現

認知能力 · 故事力 · 看圖能力 · 溝通力 · 想像力 · 探索力

全景圖畫式生活百科，用一套書同時訓練孩子六大基本能力

★隨書附贈 0~9 歲分齡導讀學習手冊

風靡歐美的「無字繪本」經典之作，沒有文字、沒有框架、無限可能、無限聯想、無限樂趣！跨越三個時空背景：龍的時代、現代世界、西元 3000 年。孩子，是天生的讀圖高手！這套精心設計的繪本，一個字都沒有，卻隱藏了 100 個小故事。

作者：亞歷珊卓·米契林斯卡·丹尼爾·米契林斯基
ISBN：471-321-3991-28-2 定價：1050 元



生命之愛系列精選



爺爺的天堂島

當所愛的人不在了，
但愛還在

一本美麗且撫慰人心的書，告訴我們，那些我們深愛的人，即使看似離我們遠去，但仍不在我們不遠處。

Grandad's Island 作者：班傑·戴維斯 ISBN：978-986-9354-99-8 定價：320 元



我愛抱抱

表達心中的愛

「睡覺前記得抱抱喔！」讓孩子學會用「擁抱」表達愛，香甜又溫暖的睡前晚安書。

The Runaway Hug 作者：尼克·布蘭德 ISBN：978-986-9371-80-3 定價：300 元



不一樣，也很棒

就算別人不愛我，
我還是能愛自己

教孩子處理危機，擁有更多自信心，找出自己的優點並正向面對。

Le Prof a La grosse tete 作者：嘉娜·塔柏妮·米賽哈希 ISBN：978-986-9371-81-0 定價：300 元



沒問題，我可以搞定

10 種情緒 10 種讓
孩子最困擾的生活情境，幫助孩子走出情緒的糾結，學習和自我對話想出解決的方法。

I can Handle it 作者：文 羅麗·萊特／圖 安納·聖多斯 ISBN：978-957-8950-45-0 定價：320 元



沒問題，我會試試看

★一本專為孩子
創作，訓練「自信」、「獨立」與「自我對話」的繪本

作者：文 羅麗·萊特／圖 安納·聖多斯 ISBN：978-957-8950-81-8 定價：320 元



動物園刷牙日

附贈小刺蝟幫幫
我可愛刷牙海報
在「生活常規」中加點創意和幽默，痛苦的規矩也能做得超、級、開、心！

Der große Zahnputztag im Zoo 作者：文 蘇菲·薛華德／圖 鈞特·亞可伯斯 ISBN：978-957-8950-25-2 定價：320 元



小寶貝，當我遇見你

和孩子說「媽媽的愛在哪裡」

那段與孩子緊緊相依的時光，是彼此最幸福的時刻！當肚子裡出現了生命，透過微小的胎動，媽媽和孩子相遇了。

엄마가 달려갈게 作者：金永鎮 ISBN：978-957-8950-28-3 定價：320 元



青蛙鏡子

刺激孩子自主思考，兼具親子共讀樂趣，與生活教育意義。

청개구리 거울 作者：黃智煥 ISBN：978-957-8950-23-8 定價：320 元



71隻小羊踢足球

踢足球不是練體力，是讓孩子體會與人合作才能走向勝利。

71 ovejas 作者：文 巴布羅·艾爾伯／圖 谷瑞迪 ISBN：978-957-8950-36-8 定價：320 元



書號	書名	ISBN	價格
----	----	------	----

采實文化

健康樹

JB1121	居家 DIY 鍺石拔罐球 【家庭號 6 入裝】	9789578950696	799
JB1119	護腸胃 · 抗脹氣 14 天計畫	9789578950726	350
JB1118	修復關節炎 28 天計畫	9789578950689	380
JB1117	糖尿病一定有救【暢銷修訂版】	9789578950559	300
JB1116	改善情緒障礙的腸道食療聖經	9789578950627	420
JB1115	活化左右腦的素描練習	9789578950542	300
JB1114	居家 DIY 鍺石拔罐球	9789578950498	499
JB1113	吃對鹽飲食奇蹟	9789578950467	300
JB1112	血糖瘦身飲食解密	9789578950412	380
JB1111	護理師的無麵粉低醣烘焙廚房	9789578950245	350
JB1110	敲療 - 經絡對位敲打法	9789578950221	380
JB1109	活化失智大腦的撫觸療法	9789578950207	300
JB1108	轉背，最強鬆筋解痛法	9789578950153	280
JB1107	當父母罹癌時：照護·溝通·醫療·心理狀態...40 歲子女應該要懂	9789578950184	300
JB1106	營養素食療法	9789578950092	320
JB1105	陪伴失智媽媽 55 則照護筆記	9789578950115	300
JB1104	低醣·生酮 10 分鐘甜點廚房	9789578950023	330
JB1103	按壓手穴道，釋放壞情緒	9789578950047	300
JB1102	前彎，最強舒筋活血法	9789869547390	280
JB1100	總是精神百倍的人，吃的跟你不一樣？	9789869547307	300
JB1099	日日食療：中醫師精心設計 42 道療癒身心的對症家常菜	9789869547321	360
JB1098	燃脂生酮 21 天啟動計畫	9789869525688	399
JB1097	肌筋膜徒手按摩解剖書	9789869464468	380
JB1096	筋膜線身體地圖	9789869501842	360
JB1095	低醣·生酮常備菜	9789869525626	350
JB1094	釋放疼痛的 5 分鐘速效伸展	9789869501873	360
JB1093	日本精神科名醫一個月，從癌症生還	9789869501859	280
JB1092	小腿肚 6 大經穴對症按摩	9789869501811	280
JB1091	28 天消除脂肪肝	9789869476782	380
JB1090	排濕瘦身法	9789869476737	300
JB1089	走路是靈藥，治百病的對症健走自療法	9789869464475	280
JB1088	黑心牙醫不告訴你的診療真相	9789869464413	300

書號	書名	ISBN	價格
JB1087	爸媽行動不便，我該如何好好照顧他？	9789869452885	300
JB1086	讓體脂肪及癌細胞消失的生酮飲食	9789869452823	320
JB1086S	生酮飲食 (三合一超值實踐套組) JB1081+JB1086+JB1067	4713213992722	699
JB1085	居家照護全書【完全圖解】	9789869427753	980
JB1058S	斷糖飲食 (二合一超值套組)	4712977743205	399
JB1084	1 張瑜伽墊練肌力，成功瘦 50 公斤	9789869408196	380
JB1083	情緒排毒	9789869427708	360
JB1082	全圖解 - 神奇的劈腿伸展操	9789869393362	299
JB1081	1000 種常見食物醣量 & 熱量速查圖典	9789869393331	350
JB1080	吃對油，不失智	9789869393348	330
JB1079	伸展，怎麼做最有效	9789869371896	380
JB1078	日日湯療	9789869354981	360
JB1077	筋膜線按摩伸展全書	9789869393324	360
JB1076	營養師 1 年瘦 20 公斤的常備減醣食譜【加贈】常見食物含醣量速查手冊	9789869371872	350
JB1075	滾一滾鬆筋膜，天天零痠痛	9789869354950	380
JB1074	減醣救命	9789869354905	320
JB1073	跑步的科學	9789869331982	520
JB1072	2：1 倒過來飲食法	9789869331920	320
JB1071	氣的共鳴	9789869318167	360
JB1070	練肌力就是練心，線條證明我可以【附 DVD】	9789869318143	399
JB1069	氣的導引	9789869281294	450
JB1068	低 GI 飲食聖經【10 周年暢銷精華版】	9789869331913	360
JB1067	大口吃肉，一周瘦 5 公斤的生酮飲食	9789869318105	320
JB1066	做家事練大腦	9789869303002	280
JB1065	痛症按摩拉筋全書	9789869281270	480
JB1064	安心吃油	9789869281249	280
JB1063	半斷糖，1 年瘦 9 公斤	9789869281201	300
JB1062	在家練肌力，體脂少 10%	9789865683962	280
JB1061	35 歲開始，你該學著過不健忘的生活	9789865683986	280
JB1060	從 0 開始學慢跑	9789865683931	300
JB1059	最強燃脂肌力訓練，改變你的體態	9789865683924	360
JB1058	3 天斷糖【圖解實踐版】	9789865683825	280
JB1057	超模瑜伽老師的懷孕安胎瑜伽【隨書附示範 DVD】	9789865683719	399
JB1056	改善脖子僵硬，身體 90% 的疼痛都會消失	9789865683801	280
JB1055	養出零蛀牙·獨立的孩子【0~6 歲的牙齒保健術】	9789865683696	280
JB1054	真希望回到 20 歲的體重	9789865683481	280

書號	書名	ISBN	價格
JB1053	改變 2 萬人的腦部減壓操	9789865683580	280
JB1052	3 天改變體質的斷糖飲食	9789865683542	280
JB1051	一看就懂的活力腸道飲食法【超圖解】	9789865683528	280
JB1049	飲料大騙局	9789865683535	280
JB1048	氣內臟 - 自癒按摩法	9789865683498	280
JB1047	跟著醫學博士這樣吃，「記憶力」變好了！	9789865683467	280
JB1045	揉揉小腿肚的驚人自癒奇蹟【全球熱銷 100 萬冊 DVD 回饋版】	9789865683382	280
JB1044	間歇訓練【最強圖解版】	9789865683375	399
JB1043	活腦力飲食【生活實踐版】	9789865683344	280
JB1042	驚人「快便力」	9789865683351	280
JB1041	溫暖腸道，吃出排便力	9789865683283	299
JB1040	一菜一湯的健康奇蹟	9789865683276	280
JB1039	全圖解 - 神奇熱敷法	9789865683245	280
JB1037	神奇睡眠法，讓你年輕 10 歲	9789865683207	280
JB1036	世界第一植化素專家君老老師秘訣大公開・1 日 5 分鐘的排毒奇蹟	9789866228520	369
JB1035	全圖解 - 醫學博士才知道的「痠痛拉筋操」	9789865683139	299
JB1033	日本抗老權威教你年輕 20 歲的最強腿力操	9789865683115	280
JB1032	不吃藥，1 分鐘改善頭痛	9789866228988	280
JB1031	我想跟著名醫這樣吃，半年瘦 10 公斤	9789866228995	280
JB1030	7 日眼操	9789866228957	299
JB1029	揉揉小腿肚的驚人自癒奇蹟	9789866228896	280
JB1028	這樣做肌力訓練跑步・瘦身・體能出現驚人改變	9789866228933	420
JB1026	腰痛、頭痛完全改善！最強 30 秒「拉筋操」	9789866228865	299
JB1024	糖尿病一定有救	9789866228810	280
JB1023	五代中醫《下》養生解毒 50 招	9789866228513	350
JB1021	血管老化，當然會中風	9789866228735	280
JB1020	15 分鐘，擺脫疲勞	9789866228681	280
JB1018	一個動作治好腰痛！	9789866228421	280
JB1017	疾病是才能	9789866228452	300
JB1016	免疫細胞才是最好的醫生	9789866228391	280
JB1015	血液循環，95% 的病自己會好	9789866228308	280
JB1014	長壽村的 12 個飲食祕密	9789866228261	320
JB1013	驚人的超慢跑運動法	9789866228230	280
JB1013M	驚人的超慢跑瘦身法（修訂版）	9789865683597	280
JB1007	瘦手臂的香肩美人瑜伽操	9789866228179	280
JB1006	醫生說治不好的病 99% 都靠 3 分鐘自癒力運動	9789866228117	300
JB1004	代謝力大作戰	9789866228087	280
JB1002	五代中醫 上：家傳食療治百病	9789866228032	330

書號	書名	ISBN	價格
生活樹			
JM1068	小卻美好的 23 種小屋空間提案	9789578950788	320
JM1067	精油・芳療・手作保養品應用全書	9789578950801	580
JM1066	3 步驟做頂級天然保養品【暢銷修訂版】	9789578950764	350
JM1065	娜娜媽 ×Aroma 手工皂精油調香研究室	9789578950610	420
JM1064	冰箱常備食材 - 料理百科	9789578950566	399
JM1063	15 秒微波發酵免揉麵包	9789578950474	320
JM1062	1 坪小空間就能種！小陽台的療癒花園提案（暢銷修訂版）	9789578950337	300
JM1061	選擇住在小房子	9789578950344	350
JM1060	日本廚藝教室首席的「控溫烹調料理筆記」	9789578950351	300
JM1059	娜娜媽的天然皂研究室【暢銷修訂版】	9789578950313	380
JM1058	日本街角圖鑑	9789578950306	320
JM1057	款待生活的小鍋料理：1 只小鍋・3 種食材，60 道拯救疲憊身心・暖胃	9789578950146	350
JM1056	派皮點心	9789578950108	300
JM1054	韓國第一品牌，天然手作保養品 170 款獨門配方	9789869547345	420
JM1055	1 個人吃的無敵蓋飯：90 道懶人必學的快速料理大絕招	9789578950016	260
JM1053	常備鍋料理全書	9789869525695	399
JM1052	我想住在「無印良品之家」	9789869501880	320
JM1051	餐桌上的 77 個料理常識（下）海鮮料理篇	9789869501804	380
JM1051S	餐桌上的 77 個料理常識套書 - 上下基本料理篇 + 海鮮料理	4713213992531	760
JM1050	餐桌上的 77 個料理常識（上）基本料理篇	9789869476799	380
JM1049	做皂不 NG！娜娜媽天然皂獨門祕技	9789869476768	380
JM1048	小烤箱也 OK！杯緣子餅乾	9789869464482	260
JM1047	活力小日子，我的手作輕食便當	9789869464406	380
JM1046	一次學會 5 大技法！達人級手工皂 Guide Book	9789869464420	380
JM1045	家常菜的美味科學	9789869452816	320
JM1044	穿著，決定你的氣場	9789869427777	300
JM1043	Kokoma 立體造型手撕麵包	9789869427760	380
JM1042	1 把刷子×1 桶油漆，用顏色改造家的風格	9789869408165	360
JM1041	東京最強 UNIQLO 街頭魅力穿搭術	9789869408127	299
JM1040	每個家，都該有主人的樣子	9789869371834	380
JM1039	款待日常的生活好物選	9789869354929	360
JM1038	30 款最想學的天然手工皂【新配方修訂版】	9789869331944	350
JM1037	大師級手沖咖啡學	9789869331968	420

書號	書名	ISBN	價格
JM1036	廚房裡最重要的小事百科	9789869318136	420
JM1035	世界起司輕圖鑑	9789869303095	450
JM1034	超級穀物 - 簡單料理提案	9789869303019	450
JM1033	可愛風手作小麵包	9789869281287	280
JM1032	經典歐式麵包大全	9789869281232	580
JM1031	日本手作女王的手繪剪紙手帳 BOOK	9789865683863	350
JM1030	Le Creuset 鑄鐵鍋手作早午餐	9789869281225	350
JM1029	芳療香草 · 慢生活	9789865683993	580
JM1028	161 種懶人植物，擺著就能自己活：初學者也種得活的 - 多肉栽種全圖	9789865683979	320
JM1027	愛上短義大利麵	9789865683917	350
JM1026	園藝的趣味科學	9789865683887	330
JM1025	LE CREUSET 鑄鐵鍋飯料理	9789865683870	350
JM1024	不只做吐司！129 種超人氣「麵包機」烘焙寶典	9789865683856	350
JM1023	新食感抹醬三明治	9789865683849	320
JM1022	全圖解 - 聰明收納術	9789865683818	380
JM1021	超圖解收納術	9789865683832	299
JM1019	加顆蛋吧！經典蛋料理的美味提案	9789869201919	399
JM1018	超圖解 - 日本家事女王才知道的神奇家事術	9789865683658	280
JM1017	玻璃罐排毒水【法國藍帶甜點師獨家配方】	9789865683641	250
JM1014	你不知道的「名店調味手帖」	9789865683443	320
JM1013	新手不敗的「數位單眼」超入門	9789865683320	330
JM1012	我的第一本愛貓飼養百科	9789865683269	300
JM1011	老犬生活完全指南	9789865683153	320
JM1010	新手學攝影，就從拍貓開始！	9789865683184	300
JM1008	快速 5 分鐘狗狗愛吃的美味蓋飯	9789865683092	280
JM1007	最理想的住宅格局教科書	9789865683054	370
JM1006	看見狗狗的 72 個天賦	9789865683009	300
JM1003	好神奇！這樣教狗狗 5 分鐘就聽話	9789866228780	280
JM1002M	10 分鐘做早餐【暢銷修訂版】	9789869303057	360
JM1001	這輩子，最後一次大掃除！	9789866228582	230
JF4003	LE CREUSET 鑄鐵鍋完全料理 × 經典料理手冊【加贈防水書套】	4717095589100	399

心視野

JH1044	可不可以不要努力？	9789578950795	360
JH1043	刺蝟的刺不痛：渾身是刺的我，也有資格幸福嗎？	9789578950658	300
JH1042	我決定，生活裡只留下對的人	9789578950634	300
JH1041	21 則抗癌療癒奇蹟	9789578950641	350
JH1040	一個領導者的朝聖之路	9789578950603	350
JH1039	成為你的森林：走進森林女孩的 日常，成為你轉身的力量	9789578950160	350

書號	書名	ISBN	價格
JH1038	被浪貓撿到的男人	9789578950597	300
JH1037	媳婦的辭職信	9789578950573	320
JH1036	微笑面對無禮之人	9789578950528	320
JH1035	那些時光，麵包記得	9789578950443	360
JH1034	優秀的人，都敢對自己下狠手 - 不設限世代，兢業青年的翻身準則	9789578950429	320
JH1033	高敏感卻不受傷的七日練習	9789578950375	300
JH1032	我只能這樣嗎？讓你從谷底翻身的 七大生活原則，預約自己的理想人生	9789578950481	380
JH1031	不知道哪一天會分開，但不是今天	9789578950382	320
JH1030	五秒法則	9789578950276	360
JH1029	當失戀的我，遇上尼采	9789578950214	360
JH1028	小咖的我，今天也很好	9789578950139	360
JH1027	當時拒絕就對了	9789578950085	320
JH1026	聚焦 20% 高密度工作力	9789578950122	280
JH1025	我用菜市场理財法，從月光族變 富媽媽	9789869124065	320
JH1024	憂憂熊的不憂愁人生哲學	9789578950030	280
JH1023	靈魂契約	9789869547376	350
JH1022	辦到了日記：1 天 5 分鐘，列辦 到了清單聚焦累積小成就為成功 扎根	9789869547352	280
JH1021	心理界限：尊重自己的意願，3 個練習設立心理界限，重拾完整 自我	9789869547338	300
JH1020	50 歲開始，不過配合別人的人生	9789869525671	300
JH1019	祈禱，就是接收宇宙能量	9789869525633	320
JH1018	從自我苛求中解放出來	9789869501866	320
JH1018S	你的善良必須有點鋒芒 + 從自我 苛求中解放出來		600
JH1017	生病，是人生的暑假 -83 篇默默 為你加油應援的勇氣故事	9789869476775	300
JH1016	權力遊戲的極限生存法則	9789869476744	380
JH1015	為什麼缺點多的人反而受歡迎？	9789869464444	280
JH1014	原來，成功人士都這樣拜神許願	9789869464451	360
JH1013	你的善良必須有點鋒芒	9789869452809	280
JH1012	你不值得我仇恨	9789869393386	320
JH1011	改變人生的勇氣	9789869408189	320
JH1010	陰屍路的黑暗療癒	9789869354936	380
JH1009	實現夢想的 5 種努力	9789869303088	360
JH1004	改變人生的 29 個練習	9789866228797	250
JH1003	幸福，很近很小	9789866228605	280
JH1002	讓你變堅強的 1 句話	9789866228551	250
JH1001	人生必修的 10 堂生死課	9789866228148	260
JH1013S	剛柔並濟的生存智慧 (二合一超值 套組)：你的善良 + 超說服心理學	4712977743441	540

書號	書名	ISBN	價格
翻轉學			
CT1006	斜槓時代的高效閱讀法	9789578950757	300
CT1005	流量池	9789578950665	380
CT1004	使命感，就是超能力	9789578950825	380
CT1003	有錢人都在用的人生時薪思考	9789578950832	320
CT1002	邊寫邊思考的大腦整理筆記法	9789578950733	300
CT1001	高勝算決策	9789578950672	360

文字森林

LF1001	自討苦吃的人	9789578950535	320
--------	--------	---------------	-----

輕鬆學

JE1031	每天 3 分鐘，寫手帳練出好英文	9789578950719	320
JE1031S	日日手寫，練出好英文【二合一超值套書】	4712977744011	449
JE1030	用 6 句英文，和外國人輕鬆話家常	9789578950504	360
JE1029	讓英文瞬間變強的 101 個動詞	9789869371889	320
JE1028	在家唸書就能考上的高效自習法	9789869331951	320
JE1027	每天 3 行，寫小日記練出好英文	9789869318150	320
JE1026	說話有自信，老闆、朋友都挺你【修訂版】	9789865683405	260
JE1025	超說服心理學	9789865683306	260
JE1023	讓上司挺你、朋友懂你，跟誰都能聊不停的「回話技術」	9789865683177	260
JE1022	讓老闆、同事都看重你的「最強辦公室說話術」	9789865683085	280
JE1021	聊不停的聰明問話術	9789865683023	260
JE1019	工作 3 年，就當小主管的 31 個工作態度	9789866228827	270
JE1018	說話聲音決定你的「說服力」	9789866228858	270
JE1017	90%的事，都能 10 分鐘做決定	9789866228766	260
JE1016	不想累死自己，一定要學會把工作變簡單	9789866228728	270
JE1015M	醫學院高材生才知道的「驚人記憶術」(修訂版)	9789865683603	270
JE1014	1 句話，立刻說服他	9789866228544	260
JE1013	不為小事抓狂的 50 個練習	9789866228490	260
JE1012	不用腦袋思考，你就一輩子領死薪水	9789866228483	300
JE1011	帶人不能用命令，一定要學會暗示的技術	9789866228506	260
JE1010	說服各種人的聰明問話術	9789866228469	260
JE1007	臨場說話的技術	9789866228322	250
JE1004	一定要存到 100 萬	9789866228278	230
JE1003	成功者沒告訴你的 33 個好習慣	9789866228247	260

親子田

JR1035	媽媽的悔過書	9789578950702	360
JR1034	每個孩子都需要家庭儀式	9789578950580	350
JR1033	貞慧老師的親子互動短英文(1 書 1 光碟)	9789578950399	380

書號	書名	ISBN	價格
JR1032	矽谷爸爸的超強孩子思維訓練課	9789578950269	350
JR1031	沉默的孩子	9789578950054	350
JR1030	我用管理心法帶孩子，不補習應屆上哈佛	9789869547383	300
JR1029	讓小小孩瞬間聽話的說話公式	9789869525619	380
JR1028	0~5 歲味覺平衡訓練法【附：味覺訓練食譜】	9789869501828	280
JR1027	哈佛媽媽的海豚教養法	9789869476713	360
JR1026	爸媽，我也要面子啊！	9789869464499	280
JR1025	世界愈快，對孩子說話要愈慢	9789869464437	320
JR1024	紀錄成長瞬間的親子手印畫	9789869408103	299
JR1022	教養，從跟孩子的情緒做朋友開始	9789869393300	350
JR1021	爸媽，可以安靜聽我說嗎	9789869354943	330
JR1020	孩子的自然觀察筆記	9789869331999	399
JR1019	這樣問話，教出會思考的孩子	9789869318129	320
JR1018	培養孩子「自信獨立」的親子對話術	9789869303064	320
JR1017	教養，從讀懂孩子行為開始【全圖解】	9789869281263	399
JR1016	媽媽的手是最好的醫生	9789865683955	280
JR1015	教出孩子的自信，從「父母的口頭禪」開始	9789865683948	280
JR1014	142 種超好玩的親子畫畫 BOOK	9789865683573	250
JR1013	狗狗教我的事	9789865683474	250
JR1012	媽媽，我記得你	9789865683368	280
JR1011M	瀚克寶寶的安心全營養副食品【暢銷新封面版】	9789869371865	350
JR1010	132 種超簡單的親子畫畫 BOOK	9789865683313	250
JR1009	教養，從改變說話口氣開始	9789865683108	280
JR1008	早一步，培養孩子明日的天賦	9789865683030	300
JR1007	聰明媽媽才知道的嘮叨的技巧	9789866228926	280
JR1005	不打、不罵、不動氣的「優雅教養術」	9789866228834	280
JR1004	不良育兒日記	9789866228759	290
JR1003	平凡媽媽這樣做，教出會唸書的孩子	9789866228704	280
JR1002	不一樣的孩子心理學	9789866228643	280
JR1001	媽媽一定要學會的關鍵 33 句話	9789866228537	290

童心園

JS1030	沒問題，我會試試看	9789578950818	320
JS1029	沒問題！我可以搞定	9789578950450	320
JS1028	別亂碰，這是我的身體	9789578950405	280
JS1027	71 隻小羊踢足球	9789578950368	320
JS1026	小寶貝，當我遇見你	9789578950283	320
JS1025	動物園刷牙日	9789578950252	320
JS1024	青蛙鏡子	9789578950238	320
JS1023	聽，動物想說什麼？那些讓動物們好煩惱的事	9789578950191	280

書號	書名	ISBN	價格
JS1022	這個故事沒有龍喔	9789578950061	320
JS1021	噴火龍來了 2：夾餅救援小隊，出動！	9789869525640	320
JS1020	露比任務：培養孩子邏輯思考的程式尋寶記	9789869476751	360
JS1017S	奇幻小鎮大發現（無字繪本視覺思考學習套組）全三冊	4713213991282	1050
JS1016	我不怕黑	9789869452861	300
JS1015	交換妹妹	9789869452854	300
JS1014	我想要這個	9789869452830	300
JS1013	挖鼻孔好好玩	9789869452847	300
JS1012	用故事的方式學幾何	9789869408110	300
JS1011	用故事的方式學數學	9789869393393	300
JS1010	熊熊森林大冒險	9789869427722	320
JS1009	噴火龍來了	9789869427715	320
JS1008	鱷魚愛上長頸鹿 5：好忙好忙的聖誕節	9789869371841	300
JS1007	不一樣，也很棒	9789869371810	300
JS1006	我愛抱抱	9789869371803	300
JS1005	爺爺的天堂島	9789869354998	320
JS1004S	鱷魚愛上長頸鹿【人際情感學習套組】（全四冊附書盒）	4712931297577	1199

兩性學

JA1007	我們那麼渴望愛情，為何卻無法好好愛？	9789869371827	380
JA1006	提高懷孕力的「3分鐘助孕體操」	9789865683399	260
JA1005	婚前看透 30 件事，幸福一輩子	9789866228612	280
JC1002	速配戀愛 - 祕訣大公開	9789866228346	299
JC1001	生男生女決定寶典	9789866228339	300

愛悅讀

LR1009	困在大腦裡的人	9789578950290	450
LR1008	暢銷作家的 21 堂繪本寫作課：大師的 30 年精髓 20 道寫作練習題	9789578950078	350
LR1007	大腦之美：神經科學之父卡哈爾，80 幅影響大腦科學 & 現代藝術的經	9789869452892	780
LR1006	改變世界的 30 個重要發明	9789869427784	350
LR1005	失控的長壽醫療	9789869427746	420
LR1004	消失中的北極	9789869393379	399
LR1003	歡迎光臨，天才城市	9789869354967	480
LR1002	料理科學	9789865683610	480
LR1001	美國文學院最受歡迎的 23 堂小說課	9789866228919	370

旅行趣

JT1004	築地究極美食大特搜	9789865683559	250
JT1003	日本人也超愛の京都遊樂地圖	9789865683078	280
JT1002	沒吃過這些，別說你到過香港！在地人才知道的香港 B 級美食	9789865683191	330

書號	書名	ISBN	價格
點心誌			
SA1004	35 分鐘就 OK！新手零失敗超手感麵包（修訂版）	9789865683412	280
SA1001	烘焙達人的幸福點心	9789866228094	280
創藝樹			
JD1020	驚奇的電視冠軍紙機關	9789578950511	379
JD1019	雜貨風色鉛筆練習手帖	9789869501835	399
JD1018	一日一畫。花草四季舒壓水彩畫【隨書加贈】隨身練習冊	9789869393317	480
JD1017	大人的西洋美術史	9789869371858	380
JD1016	手感設計！浮雕風立體布置圖樣 280 款	9789869331975	360
JD1015	花草風療癒時光水彩畫	9789869331937	399
JD1014	世界畫家圖典【速查極簡版】	9789869303026	420
JD1011	你塗我畫！親子著色樂園【互動式親子圖畫本】	9789865683788	280
JD1010	粉蠟筆畫畫遊戲	9789865683771	280
JD1009	四季交響曲【獨家加贈「夢幻四季」著色明信片組】	9789865683702	299
JD1008	靜心圖騰療癒著色本	9789865683726	280
JD1007	森林漫遊	9789865683764	280
JD1006	午夜的野餐 Midnight Picnic【超現實著色書】	9789865683689	299
JD1005	城市彩繪樂園 City Scapes	9789865683733	199
JD1004	我的異想花園	9789865683740	199
JD1003	幻想時光【送幸運花園夾鏈收納袋 + 愛幻想明信片套組】	9789865683665	299
JD1002	環遊世界 Around The World【加贈巨幅「著色」世界地圖 + 各國著色】	9789865683672	299
JD1001	童話森林【內附拉頁紙雕 + 32 頁全彩練習本 · 中文版獨家】	9789865683627	299

愛美麗

JF1024	日本名醫小林弘幸教你消除虛胖水腫，7 天瘦 3 公斤	9789869281218	280
JF1023	我瘦了 50 公斤，不復胖！	9789865683450	350
JF1022	1 分鐘，練出最棒的曲線	9789865683429	320
JF1021	1 天 4 分鐘！持續燃脂 12 小時！20 秒，練出最棒的身材	9789865683016	350
JF1020	1 天 3 招就窈窕！驚人的「快瘦骨盤球」	9789865683047	320
JF1019	Oh My God！我瘦了 50 公斤	9789866228971	350
JF1016	驚人的 1 天 4 餐雞肉減肥法	9789866228674	320
JF1015	7 天瘦肚子 2【加強版】，「早上喝果汁 + 晚上喝湯」減肥法	9789866228650	280
JF1014	驚人的 30 秒瘦肚操	9789866228599	280
JF1011	7 天瘦肚子的神奇蔬果汁	9789866228377	280
JF1010	我要瘦 10 公斤	9789866228315	280
JF1009	90% 的肚子一定瘦！肩胛骨減肥法，肥肉、脂肪都會燃燒消失！	9789866228285	280

書號	書名	ISBN	價格
核果文化			
職場通			
AW1045	一擊必中的狙擊手法則	9789869649704	380
AW1044	孫正義解決問題的數值化思考法	9789869124096	320
AW1043	四宮格目標筆記	9789869124089	300
AW1042	博報堂最強腦力激盪術	9789869124072	300
AW1041	阿里巴巴用人術	9789578950177	320
AW1040	為什麼一流主管都用跨頁週間行事曆？	9789869547314	320
AW1039	EMBA 沒教的 44 則人性領導法則	9789869525664	360
AW1038	一張問卷讓新客變熟客	9789869501897	300
AW1037	原來理科人這樣想	9789869124058	360
AW1036	用空服員說話法輕鬆搞定各種人	9789869476720	280
AW1035	我們用「假設」創造世界	9789869452878	300
AW1034	持之以恆的科學	9789869427791	300
AW1033	唐太宗領導學	9789869427739	320
AW1032	讓你說話更有趣的 40 個技巧	9789869408172	300
AW1031	數學考 10 分，也能學會財務報表	9789869393355	300
AW1030	管好這些小事，辦公室鳥事退散！	9789869354974	330
AW1029	讓對方一直說的 10 倍輕鬆問話術	9789869354912	340
AW1028	先說關鍵字，讓話題源源不絕	9789869318112	300
AW1027	如何讓商品暢銷又長銷？	9789869303033	330
AW1026	菁英都贏在用圖表解讀數字	9789869303040	300
AW1025	好主管就該學的不傷感情責罵術	9789869281256	280
AW1024	改變說話順序，輕鬆說服各種人	9789865683900	280
AW1023	鍛鍊你的意志力	9789865683894	280
AW1022	和主管相處的技術	9789869124041	280
AW1021	容易緊張的人，如何說話？	9789865683634	280
AW1020	談判絕學	9789865683566	300
AW1019	結論說得漂亮，說服力 100%	9789865683511	280
AW1018	聽懂暗示，跟誰都能聊不停	9789869124034	280
AW1017	3 秒買單的陳列術【全圖解】	9789869124027	280
AW1016	圖解一寫就成真！神奇高效手帳筆記術	9789869124010	300
AW1015	與主管相處，一定要學會聰明回話術	9789869030793	300
AW1014	好主管一定要學會責罵的技術	9789869030786	280
AW1013	我跟賈伯斯學到的 40 堂超強工作術	9789869030762	280
AW1011	1 枝筆 + 1 張紙，就能說服各種人	9789869030755	280
AW1010	領導禪	9789869030748	420
AW1009	哈佛商學院教我的 30 歲就定位的成功術	9789869030731	300
AW1008	1 雙 3 萬塊的健康鞋，如何賣出去？	9789869030724	280

書號	書名	ISBN	價格
AW1007	比溝通更重要的 45 個開會技巧	9789869030717	300
AW1006	會帶人的主管才知道問話的技術	9789869030700	300
AW1005	醫學博士才知道的驚人工作分配術	9789868916593	300
AW1003	5 分鐘講完的說服話術筆記本	9789868916562	280
AW1002	員工做決定，公司成長 50%	9789868916555	300
AW1001	成功者不說的 7 種驚人學習法	9789868916531	280

理財通

AC1007	做自己的人生財務長	9789578950436	360
AC1006	買一間會賺錢的房子【全新暢銷增訂版】	9789869124003	300
AC1005	這輩子，不為錢煩惱的理財觀	9789868916586	250
AC1002	做對 5 件事，到死之前不必為錢煩惱！	9789868916517	300

貝果文化

幸福手作

BC1003	自己做羊毛氈口金包	9789869112918	360
--------	-----------	---------------	-----

樂生活

BA1009	Waffle！我的幸福鬆餅時光	9789869201926	350
BA1008	花型蛋糕點心 BOOK	9789869112963	520
BA1006	小廚娘變大廚的「67 道創意料理」養成術	9789869112956	330
BA1004	我愛鑄鐵鍋，日日幸福的美味提案	9789869112901	350
BA1003	新手烤點心，不失敗的黃金比例	9789868958586	250

愛花草

BB1003	1 坪小空間就能種！小陽台的療癒花園提案	9789868958593	300
BB1002	100% 療癒的神奇植物	9789868958531	280
BB1001	新手種花 100 問	9789868958517	350

私空間

BE1004	走進巴黎人的家	9789869112994	350
BE1002	「空間與沙發」擺設搭配 Life with sofa	9789869112932	380
BE1001	走進設計師的「尋常生活家」	9789868958579	420

Happy Travel

BD1001	跟著花猴去旅行	9789868958548	499
--------	---------	---------------	-----



(價格若有誤植，將以版權頁定價為準)
最新【采實出版集團目錄】電子檔，歡迎至網站下載
<http://www.acmebook.com.tw/download.php>

書號	書名	ISBN	價格
核果文化			
職場通			
AW1045	一擊必中的狙擊手法則	9789869649704	380
AW1044	孫正義解決問題的數值化思考法	9789869124096	320
AW1043	四宮格目標筆記	9789869124089	300
AW1042	博報堂最強腦力激盪術	9789869124072	300
AW1041	阿里巴巴用人術	9789578950177	320
AW1040	為什麼一流主管都用跨頁週間行事曆？	9789869547314	320
AW1039	EMBA 沒教的 44 則人性領導法則	9789869525664	360
AW1038	一張問卷讓新客變熟客	9789869501897	300
AW1037	原來理科人這樣想	9789869124058	360
AW1036	用空服員說話法輕鬆搞定各種人	9789869476720	280
AW1035	我們用「假設」創造世界	9789869452878	300
AW1034	持之以恆的科學	9789869427791	300
AW1033	唐太宗領導學	9789869427739	320
AW1032	讓你說話更有趣的 40 個技巧	9789869408172	300
AW1031	數學考 10 分，也能學會財務報表	9789869393355	300
AW1030	管好這些小事，辦公室鳥事退散！	9789869354974	330
AW1029	讓對方一直說的 10 倍輕鬆問話術	9789869354912	340
AW1028	先說關鍵字，讓話題源源不絕	9789869318112	300
AW1027	如何讓商品暢銷又長銷？	9789869303033	330
AW1026	菁英都贏在用圖表解讀數字	9789869303040	300
AW1025	好主管就該學的不傷感情責罵術	9789869281256	280
AW1024	改變說話順序，輕鬆說服各種人	9789865683900	280
AW1023	鍛鍊你的意志力	9789865683894	280
AW1022	和主管相處的技術	9789869124041	280
AW1021	容易緊張的人，如何說話？	9789865683634	280
AW1020	談判絕學	9789865683566	300
AW1019	結論說得漂亮，說服力 100%	9789865683511	280
AW1018	聽懂暗示，跟誰都能聊不停	9789869124034	280
AW1017	3 秒買單的陳列術【全圖解】	9789869124027	280
AW1016	圖解一寫就成真！神奇高效手帳筆記術	9789869124010	300
AW1015	與主管相處，一定要學會聰明回話術	9789869030793	300
AW1014	好主管一定要學會責罵的技術	9789869030786	280
AW1013	我跟賈伯斯學到的 40 堂超強工作術	9789869030762	280
AW1011	1 枝筆 + 1 張紙，就能說服各種人	9789869030755	280
AW1010	領導禪	9789869030748	420
AW1009	哈佛商學院教我的 30 歲就定位的成功術	9789869030731	300
AW1008	1 雙 3 萬塊的健康鞋，如何賣出去？	9789869030724	280

書號	書名	ISBN	價格
AW1007	比溝通更重要的 45 個開會技巧	9789869030717	300
AW1006	會帶人的主管才知道問話的技術	9789869030700	300
AW1005	醫學博士才知道的驚人工作分配術	9789868916593	300
AW1003	5 分鐘講完的說服話術筆記本	9789868916562	280
AW1002	員工做決定，公司成長 50%	9789868916555	300
AW1001	成功者不說的 7 種驚人學習法	9789868916531	280

理財通

AC1007	做自己的人生財務長	9789578950436	360
AC1006	買一間會賺錢的房子【全新暢銷增訂版】	9789869124003	300
AC1005	這輩子，不為錢煩惱的理財觀	9789868916586	250
AC1002	做對 5 件事，到死之前不必為錢煩惱！	9789868916517	300

貝果文化

幸福手作

BC1003	自己做羊毛氈口金包	9789869112918	360
--------	-----------	---------------	-----

樂生活

BA1009	Waffle！我的幸福鬆餅時光	9789869201926	350
BA1008	花型蛋糕點心 BOOK	9789869112963	520
BA1006	小廚娘變大廚的「67 道創意料理」養成術	9789869112956	330
BA1004	我愛鑄鐵鍋，日日幸福的美味提案	9789869112901	350
BA1003	新手烤點心，不失敗的黃金比例	9789868958586	250

愛花草

BB1003	1 坪小空間就能種！小陽台的療癒花園提案	9789868958593	300
BB1002	100% 療癒的神奇植物	9789868958531	280
BB1001	新手種花 100 問	9789868958517	350

私空間

BE1004	走進巴黎人的家	9789869112994	350
BE1002	「空間與沙發」擺設搭配 Life with sofa	9789869112932	380
BE1001	走進設計師的「尋常生活家」	9789868958579	420




Happy Travel

BD1001	跟著花猴去旅行	9789868958548	499
--------	---------	---------------	-----



(價格若有誤植，將以版權頁定價為準)
最新【采實出版集團目錄】電子檔，歡迎至網站下載
<http://www.acmebook.com.tw/download.php>



 采實文化  貝果文化  核果文化

台北市中山區南京東路二段 95 號 9 樓
www.acmebook.com.tw
<https://www.facebook.com/acmebook/>