

黎明會訊

黎明會訊

http://www.lmcf.org.tw

中華民國 112 年 7 月

黎明要聞

1

季刊第92期(112年7-9月)

中華郵政台北字第952號
執照登記為雜誌交寄

發行人：陳邦治
發行所：財團法人黎明文化事業基金會
附設私立黎明社教文化推廣中心
負責人：王明我
編輯群：常惠萍 湯玉玲 陳雅雯 劉鶴凌
會址：台北市大安區安海街98巷22號
電話：(02)2378-7468
傳真：(02)2377-1239
網址：www.lmcf.org.tw

印刷：英華文化事業股份有限公司
設計：賴雲梨
地址：台北市士林區福國路65號2樓
電話：(02)8866-6777
傳真：(02)8866-6776

內資已付
國資已付
台北郵局特准掛號
台北字第2182號
雜誌
如無法投遞
請退回



精采活動 非看不可

- ★ 大安區健康服務中心將於7/15週六在本中心舉辦社區健康篩檢活動，歡迎踴躍參加（見2版）。
- ★ 2023黎明暑期兒童研習活動，即將額滿，趕快報名哦！（見2版）。
- ★ 7月健康生活講座「你的腳行不行？-養生先養腳」，免費參加（見2版）。
- ★ 8月健康生活講座「養生氣功·增強自體免疫功能」，免費參加（見2版）。
- ★ 9月生活講座「居家水電必修課-家中漏水查修與堵塞簡易處理DIY」，免費參加（見2版）。

贊助專欄

文◎陳雅雯

大專院校社團、公益團體 辦理社會服務公益活動

112年4月~6月活動	辦理單位	活動主題	活動內容
	中國醫藥大學口腔衛生教育推廣服務隊	2023 尼泊爾國際醫療服務計畫	將於暑假期間前往尼泊爾國度進行中長期之口腔健康促進計畫，提供臺灣牙醫學生與國際接軌擴展視野，成為海外志工服務種子教師。針對當地牙科技術人員，建立雙邊合作教育課程，提升當地牙醫從業人員醫療水準；並於當地機構進行口腔健康衛教及牙科治療義診活動，以塗氟、預防性填補治療為重點工作，以降低日後牙科治療的需求度而達健康促進目標。
	國立陽明交通大學勵青社	2023 南投仁愛卡度衛生醫療服務隊	勵青社秉持為山地偏鄉居民提升綜合保健服務，將於暑期率隊前往南投縣仁愛鄉中正村進行駐營及醫療服務。
	台北醫學大學醫療服務隊	連江暑期醫療計畫	服務隊計畫前往連江縣東引鄉、北竿鄉、莒光鄉、南竿鄉進行社區醫療服務工作。工作內容包含社區居民訪談、舉辦衛教講座、義診活動。
	台北醫學大學綠十字醫療服務隊	2023 暑假義診醫療服務雲林四湖隊	服務隊暑期出隊至雲林縣四湖、元長等偏鄉，推展義診服務、當地國小衛教宣導、家庭訪視、給合地方醫療服務工作，並期許透過本項服務活動，訓練隊員醫事人員基本能力、專業知識與團體合作精神，培養對醫療工作的興趣與熱忱。

專題企畫

文字彙整◎陳雅雯

男性看過來！ 攝護腺 常見疾病與預防



攝護腺是男性獨有的構造，大多數男性因工作忙碌、飲食失衡，加上平均壽命延長，罹患攝護腺疾病機率大增。黎明社教中心四月份舉辦健康講座「攝護腺常見疾病與預防」，邀請臺北市立聯合醫院仁愛院區癌症個管師蔡鈞南分享攝護腺醫療知識並與現場民眾進行討論。

攝護腺又稱為「前列腺」，是男性特有的器官，位於直腸上方及膀胱前端，由三葉腺體組成，尿道由中間穿越，它最重要的功能能是製造精液。精液裡有75%屬攝護腺液。睪丸製造出來的精蟲，由輸精管運送，貯存到精囊，射精前一定要加入攝護腺液。1 C.C.的精液裡，睪丸只提供0.25 C.C.，其餘都是由攝護腺液供應。

攝護腺肥大

攝護腺肥大原因有：年紀（45歲以上）、肥胖、發炎、遺傳基因、飲食、生活習慣。
症狀：難以啟動解尿、尿到最後滴滴答答、尿流量較弱、頻尿。

攝護腺肥大檢查方式：攝護腺超音波、肛門指診、尿流速檢查、尿液檢查、抽血檢查。

攝護腺炎

造成攝護腺發炎原因：年紀（20-40歲）、細菌感染（憋尿、免疫力降低等）、壓力。
症狀：發燒畏寒、排尿時有燒灼感、骨盆疼痛、性功能障礙。

攝護腺癌

當攝護腺一直反覆發炎可能會造成細胞癌化。

症狀：頻尿、夜尿、斷斷續續的尿、血尿或精液帶血、尿尿有燒灼感。
評估攝護腺功能（依據「國際攝護腺評量表」IPSS）

（一）症狀輕微：僅需要追蹤檢查，藥物治療也能解除大多數人的症狀。

（二）中等程度：6歲以上民眾需藥物治療，其餘的人有些需要手術治療，有些密切追蹤則可。

（三）嚴重症狀：若藥物治療不佳或是有其他適應症則需要開刀，大多需要長期服藥來控制症狀。

攝護腺保養要趁早

1. 減少壓力：有些男性在壓力大的時候，會不自覺繃緊骨盆附近的肌肉，長久下來就可能造成慢性攝護腺炎。壓力也可能影響攝護腺肥大，甚至讓你原本頻尿、急尿的問題更嚴重。
2. 多喝水：白天多喝開水，可預防泌尿道感染；晚上六點過後少喝開水及含水量多或利尿的食物，可減少夜尿次數。
3. 增加運動：不要憋尿、避免久坐壓迫攝護腺，增加運動，並保持排便順暢以防便秘。
4. 不菸不酒：避免抽菸及過度飲酒，菸酒會造成攝護腺充血腫大，讓症狀加劇。
5. 就醫：如果有發燒、尿尿疼痛或尿不出來的情形，就應該盡速請醫師檢查。
6. 保持溫暖：因為處在較低溫度下可能引起尿液殘留，增加緊迫性排尿的機率。

攝護腺保養怎麼吃？

纖維類：蔬菜、水果、全穀類是膳食纖維的良好來源，可以降低攝護腺肥大的風險。食物來源包含各種新鮮蔬果、糙米、五穀米、地瓜、山藥、蓮藕。

硒：硒能促進體內抗氧化的能力，而且還參與了攝護腺的新陳代謝作用，可多吃大蒜、洋蔥、綠色花椰菜、黃豆、黑豆

等各式豆類、鮭魚、香菇、芝麻、全穀類等食物。
鋅：適量攝取含有鋅的食物，攝護腺液中含有高量的微量元素一鋅，臨床研究發現，患有攝護腺炎或攝護腺癌的患

者，其體內的鋅含量明顯低於健康的人，因此，補充鋅有助於預防攝護腺方面的疾病，包括牡蠣、南瓜籽、蛋、全穀類或堅果類，皆含有豐富的鋅。

茄紅素：屬於抗氧化劑的茄紅素，對於攝護腺疾病也具有保健功效，可以減緩攝護腺肥大及預防攝護腺癌。茄紅素多存在於番茄及其相關製品、西瓜、櫻桃、柿、木瓜等蔬果中。
大豆異黃酮：如黃豆等各種豆類中富含的大豆異黃酮，可抑制攝護腺組織增生，減緩攝護腺肥大的症狀。

其他含有豐富的纖維素、維生素C：抗氧化物質的蔬果，都能抑制細胞氧化形成腫瘤病變，有預防癌症的效果。
南瓜：南瓜含豐富的纖維質、α-胡蘿蔔素、β-胡蘿蔔素和β-隱黃素、玉米黃素，對於肺癌、乳腺癌、膀胱癌、皮膚癌等，都有抑制作用；南瓜籽則可以改善攝護腺增生問題，以及提高精蟲品質。

結語

除了攝取關鍵營養素來保養，日常生活中也應該要避免高油、高刺激性及過度加工的食物，避免增加攝護腺肥大的風險。維持規律作息、重視排尿問題，進行IPSS檢測、健康均衡飲食，培養正確觀念，遠離攝護腺問題，有健康的體魄，才有美好生活。（以上資料來源為當日講師授課簡報資料）



無論黑夜或低潮 黎明總會到來

文◎郭詮靖（元智大學中國語文學系）

多年前，父親中風那天，傍晚的夕陽在記憶裡是粉紅色的。我從床上被母親搖醒，懵懵地跟著救護車去了醫院。那是我第一次上救護車，車子行進間，在副駕駛座上，我感覺周遭的一切都是慢動作，響不停的喇叭聲、醫護人員急促的問話、母親尖銳的吶喊，在我聽來都像隔了很遠，當下的我並沒有太多感覺，直到長大後才慢慢了解。

半年前父親二度中風，喪失了部份的行動能力。一天中大部分時間是躺在床上，從臥房走到客廳花的時間慢慢變長，從自己慢慢踱步，到需要人攙扶，再到拄著拐杖。日子看似悠哉，但我想我能夠了解父親的無力，那種無力改變現況的沉溺，沉溺中又帶著不甘。

大三到大四這日子總是處在低潮，兼了四份工的同時，假日還需要去臺北參加扶輪社的課程，恰逢父親的病情加重，每個禮拜都得回家幫忙分擔母親的壓力，在醫院熬過無數凌晨，在排滿的時間裡再排出時間，直到喘不過氣。新接觸的人事物總讓我感覺到壓力，第一次面試，第一次在典禮上致詞，第一次因為焦慮失眠，第一次害怕對面明天。很難把這些壓力用言語總結，時間拉長了，感覺說甚麼都變成多餘的。

有時候覺得疲憊、想放棄的同時，又覺得機會來之不易。很想把每一件事都做好，很想把該拿的分數都拿到，總說生活要拿得起，放得下，我嘗試拿起，卻沒辦法放下了。這段黑暗的日子幾乎要將我擊沉，未接觸的新事物讓我心情跌宕起伏，也奪走了我的天真，很多人說人生就像一場馬拉松，重要的是堅持、一直前進，但對我而言，人生更像是徒手攀岩，稍有不慎，就失足墜落。

慶幸這次能夠獲得黎明基金會獎學金，它對我幫助甚大，讓我在維持課業



郭詮靖在經歷父親生病、求學、打工等過程中，不斷成長及進步，期望自己能越來越好。

之餘，有更多時間做自己有興趣的事。這筆獎學金意義不僅僅侷限於金錢，對我來說更是一個機會，我得以去嘗試以前因為打工而忽略的一切，得以將那些抽象的自我期待轉化為實，不斷做新的嘗試，收穫新的成果。通過獎學金的申請我學到了很多東西，也對於世界有著更深刻的體會，求學的路上，真的要很感謝眾多基金會與學校的幫助，省下了我許多的後顧之憂，成長的過程肯定會伴隨著挫折與陣痛，而我始終相信，它帶來的回報將會是治癒一切的良藥。

上了大學的這幾年，我學會很多事情，學會知識以外的東西，學會獨自面對生活，學會各種交際，學會收好自己的壞脾氣，我也在這段日子裡看見了自己的不足，許多與生俱來的勇氣與韌性，隨著年歲漸長而不斷流逝，我努力抓住僅有的當下，也希望藉由不斷成長，不斷進步來讓各位老師們相信—有你們的幫助，我會做得更好。（作者為本會111年度獎學金得獎學生）

評估攝護腺功能（依據「國際攝護腺評量表」IPSS）

選項/題目	IPSS 國際攝護腺症狀評量表						
	完全沒有	五次內不到一次	不超過一半	大約一半	超過一半以上次數	都是如此	
1. 在過去一個月內，您是否有小便解不乾淨的感覺？	0	1	2	3	4	5	
2. 在過去一個月內，您是否不到兩小時就要再去小便一次？	0	1	2	3	4	5	
3. 在過去一個月內，您是否有小便斷斷續續的現象？	0	1	2	3	4	5	
4. 在過去一個月內，您是否有憋不住尿的感覺（尿急就憋不住）？	0	1	2	3	4	5	
5. 在過去一個月內，您是否有小便無力尿流變細的感覺？	0	1	2	3	4	5	
6. 在過去一個月內，您是否有需要用力才能排解出小便？	0	1	2	3	4	5	
7. 在過去一個月內，晚上睡覺到早上醒您一般需要起床小便幾次？	0	1	2	3	4	5	
因泌尿系統疾病的症狀而影響了生活的素質							
	非常滿意	滿意	還算滿意	無所謂	不太滿意	不滿意	非常不滿意
對自己目前排尿情形的感受如何？	0	1	2	3	4	5	6

- 一、症狀輕微（輕度 0-7 分）：僅需要追蹤檢查，藥物治療也能解除大多數人的症狀。
- 二、中等程度（中度 8-19 分）：6 歲以上民眾需藥物治療，其餘的人有些需要手術治療，有些密切追蹤則可。
- 三、嚴重症狀（重度 20-35 分）：若藥物治療不佳或是有其他適應症則需要開刀，大多需要長期服藥來控制症狀。

免費贈閱歡迎索取

如果您想成為本刊訂閱戶，請來電或傳真、電子郵件告知，您將可如期收到本刊。

盛夏之季 陽光燦爛

歡迎有興趣民眾踴躍報名參加！報名洽詢專線 02-23787468

★報名方式：電話或親至本中心報名即可。（研習相關規定請見本中心「終身學習研習活動簡章」）

★開課日期會因故有所變動，請電詢本中心櫃台。

112年7月 - 112年10月

健康生活講座暨動感電影院



健康生活講座一覽表		★免費參加	
日期	主 題	內 容 介 紹	主 講 人
7/15	健康講座： 你的腳行不行？ 一養生先養腳	「人老腳先老」，隨著年紀愈大，最快、最明顯衰老的便是雙腳。腳痛冰冷、關節無力、血氣不好是衰老的象徵。如何透過健康養生食補，以及腳的經絡穴道按摩與修復，讓雙腳氣血運行暢通，健步如飛。	周映廷 中華民國生心靈協會理事長
8/12	健康講座： 養生氣功，增強 自體免疫功能	後疫情時代，口罩解封，在大口呼吸空氣之際，是否擔心流感、病毒的侵襲。藉由正統道家的氣功指導，透過呼吸、吐納、練氣，培養丹田氣，來增強自體免疫力與新陳代謝，讓身體內部機能與五臟六腑強壯起來，自然會抵抗住病毒的侵襲！	韓舜丞 楊秘武太極協會榮譽理事長
9/16	生活講座： 居家水電必修課 家中漏水查修 與堵塞簡易處理 DIY	面對老屋最難處理的是漏水、水管堵塞等問題。如何進行簡單判斷、檢修，再自行施行簡易的防水處理其實不難，邀請水電達人現場操作指導，讓民眾能輕鬆正確解決居家漏水及堵塞的問題。	陳幸墩 永和、中正及文山社區大學居家水電維修DIY講師
10/14	健康講座： 當大腦當機了怎 麼辦？ 一認識自律神經 失調症候群	「自律神經失調」是現代人常見的身心文明病。症狀包括頭暈、頭痛、耳鳴、胸悶、心悸、手抖、手腳發麻、腸躁症、頻尿，或是覺得吸不到空氣、快要昏倒。當自律神經失調要如何檢測、找出原因與治療緩解，邀請專業醫療人員為您解答。	專業醫療人員

■講座時間：星期六下午 2:00-4:00
■講座地點：黎明社教中心四樓 視聽中心
■請先電話預約，及早入席，以免向隅。

動感電影院放映一覽表		★免費入場	
日期	片 名	簡 介	級 別
7/8	可可夜總會 (動畫)	墨西哥鞋匠家族有個天生音樂魂的男孩米高，難以抵擋音樂的魅力，時常躲在家中閣樓練習，更無師自通吉他技巧。亡靈節當天米高誤闖「夜總會」，並遇到已故的祖先，才發現他的家庭有段不為人知的過去。	普
7/22	海洋奇緣 (動畫)	大洋洲公主夢娜來自航海家族，祖先曾於千年前航行過大洋洲許多島嶼，卻因不明原因停止探險。夢娜接受祖母的鼓勵完成遺志，踏上未知的旅程。途中她遇到非人非神的 Maui 與她一同冒險。	普
8/5	媽的多重 宇宙	美國華裔移民秀蓮，要阻止女兒暴走出櫃、替無用丈夫擦屁股，還得去稅務局解釋稅務問題。甫踏進大樓電梯，丈夫竟搖身一變，聲稱自己是另一個宇宙版本。邪惡勢力在多元宇宙中蔓延，世界即將毀滅，只有在媽的宇宙裡，秀蓮才能拯救世界...	輔
9/2	為你存在 的每一天	五歲的星星有個跟別人不一樣的媽媽小青，小青帶著星星到市場打工，卻無意惹禍上身，引起新聞媒體的注意，爆出小青不堪的過往。社會局安排星星到寄養家庭，面對現實壓迫與社會歧視，小青帶著星星離開，他們究竟該何去何從？	護
9/9	阿波羅男孩	媽媽全心全意保護自閉症的泰翔，妹妹 Debby 卻成了被遺忘的孩子。直到媽媽病危，Debby 被迫面對失序的一切。兩條平行軌道的兄妹，努力修復彼此破碎的心。	普
10/21	我的名字叫 法蘭克	患有妥瑞症的法蘭克，在他的照護員過世後，新來的照護員卻不做了。照護員的女兒蘿拉與朋友們正要踏上計畫已久的姊妹之旅，決定帶著法蘭克一起上路，展開了一場充滿愛與改變的跨世代公路旅行。	普

■放映時間：星期六下午 2:00
■放映地點：黎明社教中心四樓 視聽中心

■欣賞須知：1. 為避免影響觀眾觀賞權益，開演 20 分鐘後，謝絕入場。
2. 場內禁止飲食、喝飲料，敬請配合。
3. 請遵守電影分級制度觀賞。
4. 為顧及兒童觀賞視線，保留前二排座位給身高 140 公分以下兒童，並請家長約束隨行兒童勿放任走動嬉鬧。
5. 如違反上述規定並屢勸不聽者，本中心有權要求其離場。

電影分級：保護級：未滿6歲之兒童不得觀賞，6歲以上未滿12歲之兒童須父母、師長或成年親友陪同輔導觀賞。
輔導級：未滿12歲之兒童不宜觀賞，12歲以上未滿18歲之少年須父母、師長或成年親友陪同輔導觀賞。
普通級：一般觀眾皆可觀賞。

★為響應環保，愛護地球資源，本中心即日起不提供紙杯，請參加活動、講座及研習課程的民眾及學員，自備環保杯，謝謝！

活動預告：2023黎明暑假兒童手作活動

活動名稱	時間	活動大綱	材料費(元)	指導老師	適合對象
趣味手工香皂	7/11~7/14 上午 9:30-11:30	親身體驗做香皂的樂趣，天然又環保，送禮自用兩相宜。包括：花草精油皂、神奇皂中皂、天然去角質皂、可愛造型皂，以及手工皂禮品包裝。	400	Judy	升大班~小6
創意美術捏塑	7/11~7/14 下午 2:00-4:00	運用多元繪畫媒材作畫，如：蠟筆、色鉛筆、粉彩筆及紙黏土捏塑等，加以結合創作出生動活潑、多彩多姿的美術作品。作品包括：1. 雍容的丹頂鶴(炭筆+水彩+蠟筆) 2. 毛絨絨的羊駝(棉花+粉彩+色鉛筆) 3. 可愛的小兔(1) (紙黏土捏塑) 4. 可愛的小兔(2) (紙土彩繪+樹脂土捏塑)	250	郭秀貞	升大班~小6
巧手編織小物	7/18~7/21 上午 9:30-11:30	一起動動手巧手與巧思，利用彩色線材飾品，編織出美麗精巧又實用的小物，還能培養小朋友的耐心及訓練手指靈活度哦！ 教作小物：1. 雙色幸福手環 2. 星空許願手鍊 3. 環保飲料提袋 4. 可愛葉子吊飾 (自備工具：剪刀)	200	Miffy	升大班~小6
創意童玩DIY	7/18~7/21 下午 2:00-4:00	好玩有趣的童玩也能自己做！透過萬能小手及簡單素材，就能做出會飛、會轉、會搖、會動的創意童玩，一邊做一邊玩，最後再來一場pk賽！ 1. 飛高高~飛行器大集合 2. 旋轉吧~立體摺紙陀螺 3. 搖呀搖~創意不倒翁 4. 翻翻樂~平面與立體翻翻板 (自備工具：剪刀、雙面膠帶、彩繪用具：彩色筆、蠟筆、色鉛筆皆可)	100	張美麗	升大班~小6

■注意事項：
(1) 每班限 20 名 (2) 謝絕家屬陪同上課
(3) 如請假或缺席，恕不補課。
(4) 如遇颱風、地震等天災，依台北市政府公告停止上班上課，本中心不另行補課，將發還當日材料。

■研習費用：
每班的收報名費 500 元 + 材料費

■報名方式：
(1) 報名前請先來電確認名額 (2) 報名時同時繳交報名費及材料費，始完成報名手續。
(3) 可親自報名或銀行轉帳後傳真報名 (轉帳傳真收據後請來電確認)
銀行代號：807 永豐銀行 和平分行) 帳 號：162-001-0008214-5
戶 名：財團法人黎明文化事業基金會附設私立黎明社教文化推廣中心
(4) 完成報名後因故退出，請於 112/6/30 前提出申請全額退費。7/1 至課程開始前因故不克參加者，報名費恕不退還，只退還材料費；若課程開始後材料已採購，以材料發還。
(5) 請詳讀上述規定，並請報名前謹慎考量是否可以參加。

■洽詢電話：02-23787468 ■傳真電話：02-23771239 ■主辦單位：黎明社教文化推廣中心

活動預告：社區健康篩檢活動

大安區健康服務中心將於
7/15 (週六)
在本中心舉辦「社區健康篩檢活動」
篩檢時間為：
上午 9:00-12:00
及
下午 1:30-4:30

檢查項目：
子宮頸抹片檢查、乳房攝影檢查、糞便潛血檢查
歡迎社區朋友攜帶健保卡
前來參加健康篩檢活動。

隨堂圖輯



健康舞動園地

課程名稱	時間	課程介紹	原價	優惠價
快樂跳排舞 (7人以上始開班) * 自備乾淨運動鞋	課程介紹：現代舞、拉丁舞、摩登舞、牛仔舞、曼波，結合音樂、舞蹈及運動的新韻律。 時 間：7/20-9/14，每週四上午 11:00-12:30(初階班) 7/6-8/31，每週四下午 1:30-3:00(進階班) 時 數：13.5 小時 指導老師：陳世瑛	1,875 元	1,500 元	
健康瑜伽 (12人以上始開班) * 自備瑜珈墊	課程介紹：呼吸調氣、靜心靜坐、各式體位法、經絡按摩。 時 間：8/2-9/27，每週三上午 9:40-11:10 8/8-10/3，每週二下午 2:30-4:00 8/12-10/28，每週六上午 10:40-12:10 8/22-10/24，每週二晚上 7:30-9:00 時 數：13.5 小時 原 價：1,500 元 全程優惠：1,250 元 指導老師：林南宏、劉利綺、許小君	1,875 元	1,500 元	
國際標準舞一拉丁舞初級 (16人以上始開班) * 簡單易學不需舞伴	課程介紹：吉倫巴、探戈、倫巴、恰恰、等。 時 間：8/22-10/24，每週二晚上 7:00-9:00 時 數：18 小時 原 價：1,875 元 全程優惠：1,500 元	1,875 元	1,500 元	
有氧運動 (7人以上始開班) * 自備乾淨有氧運動鞋	課程介紹：簡易韻律操、有氧舞蹈、伸展緩和操、肌耐力訓練。 時 間：8/5-11/11，每週六上午 9:40-10:30 8/9-10/25，每週三下午 3:10-4:00 8/25-11/17，每週五上午 10:10-11:00 時 數：12 節 原 價：1,875 元 全程優惠：1,500 元 指導老師：林郁茵、陳紫玲	1,875 元	1,500 元	
國際標準舞一摩登舞中級 (16人以上始開班) * 簡單易學不需舞伴	課程介紹：華爾滋、英式探戈、圓舞曲、狐步 (基本步)。 時 間：8/17-10/12，每週四晚上 7:00-9:00 時 數：18 小時 原 價：1,875 元 全程優惠：1,500 元	1,875 元	1,500 元	

新書上架 歡迎借閱

- 黎明社教中心圖書館 112年04~06月新書上架囉！
歡迎社區民眾來館借閱，如想知道更多新書訊息請至本中心館內查詢。
- 請停止無效努力：沒有刻意練習的職場力，只是做白工而已
著者/孫國團 出版/城邦
 - 時間管理-先吃掉那隻青蛙
著者/博思·崔西
譯者/陳麗芳、林佩怡、游原厚 出版/Smart 智富
 - 人人都能學會錢包防衛術全圖解
著者/《Smart 致富》真·投資研究室
出版/Smart 智富
 - 解謎獵人Q 著者/古本祐也
譯者/黃思璋 出版/康軒
 - 中國故事的文化軟實力
著者/王-川 出版/龍視界
 - 像亞馬遜一樣思考：打造數位腦袋的 50 又 1/2 個方法
著者/約翰·羅斯曼譯者/顏嘉南 出版/Smart 智富
 - 多元獲利模式大全：從「一次性賣斷」到「錢不斷流進來」的獲利倍增策略
著者/川上昌直 譯者/張嘉芬 出版/城邦
 - 亞馬遜管理聖經
著者/約翰·羅斯曼 譯者/顏嘉南 出版/Smart 智富
 - 十六歲的哲學課
著者/手島純 譯者/黃千惠 出版/蔚藍
 - 可樂海的秘密
著者/姜子安 圖/法蘭克 出版/小兵
 - 後宮真煩傳
著者/李光福 圖/崔麗君 出版/小兵
 - 公雞阿歪嘎嘎嘎
著者/楊寶山 圖/任華斌 出版/小兵
 - 小天使學壞記
著者/陳景聰 圖/莊河源 出版/小兵
 - 土地公阿福的心事
著者/林佑儒 圖/發哥 出版/小兵
 - 胖豬丹丹出奇招
著者/陳佩萱 圖/施姿君 出版/小兵
 - 神奇理髮師
著者/廖炳焜 圖/徐建國 出版/小兵
 - 神奇的噴火龍
著者/陳景聰 圖/陳炫諭 出版/小兵
 - 我們是血脈相連的陌生人：寫給肩負照顧父母及養育子女雙重責任，每日辛苦生活的你
著者/孫廷沅 譯者/林佑毅 出版/悅知
 - 史上第一混亂(卷6-卷10)
著者/張小花 出版/風雲時代
 - 長生石的守護者
著者/陳郁如 出版/小麥田
 - 地鐵站
著者/何致和 出版/木馬
 - 晚安 我的生命
著者/陳文茜 出版/時報
 - 自成一派：只此一家，別無分號
著者/張曼娟 出版/天下
 - 鏡道：仙靈傳奇 6(完結篇)
著者/陳郁如 繪者/蔡兆倫 出版/親子天下
 - 星月夜 著者/李琴峰
譯者/李琴峰 出版/聯合文學
 - 睡前不能說的荒唐故事
著者/許伯琴 繪者/小比、小妹 出版/東雨
 - 天堂倒著寫
著者/金柏莉·布魯貝克、伯萊德利 譯者/謝孟蓉、江坤山 出版/未來
 - 房間裡的陌生人
著者/妮塔·普洛斯 譯者/李麗瓏 出版/春天
 - 蛤蟆先生去看心理師
著者/羅伯·狄佛德 繪者/Dinner Illustration
譯者/張美惠 出版/三采
 - 星期日被遺忘的人
著者/瓦萊莉·貝涵 譯者/黃聖剛 出版/商周
 - 為花換新水
著者/瓦萊莉·貝涵 譯者/林茂樂 出版/商周
 - 赫黑醫生的 50 個故事處方：全球暢銷千萬心理諮商經典！用故事對症人生最糾結難解的課題
著者/赫黑·布卡依 譯者/葉淑吟 出版/漫遊者
 - 斷食善終：送母遠行，學習面對死亡的生命課題
著者/畢柳鶯 出版/麥田