



114樂活環保

書目

教育部114年推動公共圖書館資源整合發展輔導工作計畫



114樂活環保



教育部114年推動公共圖書館資源整合發展輔導工作計畫

深掘閱讀・拓展未來

長久以來，公共圖書館是民眾獲取知識與資訊的重要管道。隨著網路普及與資訊來源多元，圖書館的角色也逐步轉型，不僅是知識的提供者，更成為具備策展、教育合作與社群連結功能的文化場域。「公共圖書館區域資源中心」（以下簡稱資源中心）的設立，正是回應此一轉變的重要實踐。

教育部於102至105年間推動「公共圖書館資源整合發展專案計畫」，在北、中、南、東4區建置區域資源中心與8所分區資源中心，並整合館際互借及便利商店便捷取書服務，有效提升圖書借閱的便利性與覆蓋範圍。此舉不僅充實館藏資源，更推動跨館通閱，致力縮減城鄉資源落差，實踐文化平權的目標。國家圖書館更自113年起，輔導各資源中心結合教育部推動「大學社會責任實踐（University Social Responsibility, USR）計畫」，與全國大學校院合作，開發閱讀推廣教案，服務各地中學生，深化公共圖書館閱讀與教育體系的連結。

為落實館藏品質與內容多元性，資源中心採行專家主題選書制度，並隨時代需求滾動調整選書方向。初期以「文化創意」、「多元文化」、「知識性」、「青少年」4大主題為主，107年起新增「人文藝術」、「樂活環保」、「科技創新」、「多元學習」等類別；110年配合國家政策新增「地方

創生」，111年加入「英語學習」主題，充分展現圖書館對社會趨勢的回應與支持。迄今累計選書逾68萬冊，流通量超過1,270萬冊次。

114年度資源中心透過專家選書共評選出8,567種圖書，主題與語言分布包含：人文藝術933種、地方創生729種、科技創新805種、樂活環保1,109種、多元學習1,716種、多元文化2,344種、英語學習931種；語言方面，包括中文3,893種、西文2,330種，及東南亞語2,344種（涵蓋印尼文、泰文、緬甸文、馬來文與越南文），呼應新住民與多語族群的閱讀需求。

展望未來，資源中心將持續深化選書制度、拓展主題館藏，並強化跨界合作機制，讓公共圖書館在知識傳播、文化參與與全民閱讀推動上，發揮更大的社會影響力，共同實現文化平權的願景。

國家圖書館館長

王涵青

民國114年12月

contents

目次

- | | | | |
|-----|----------|-----|-----------------------------|
| 005 | 委員名單 | 079 | 西文書目 |
| 006 | 書目推薦序 | 080 | 100 Philosophy & psychology |
| 013 | 推薦書目 | 084 | 200 Religion |
| 021 | 中文書目 | 085 | 300 Social sciences |
| 022 | 000總類 | 090 | 600 Technology |
| 023 | 100哲學類 | 099 | 700 Arts & recreation |
| 032 | 200宗教類 | 101 | 800 Literature |
| 033 | 300自然科學類 | 102 | 900 History & geography |
| 035 | 400應用科學類 | | |
| 066 | 500社會科學類 | | |
| 070 | 600中國史地類 | | |
| 071 | 700世界史地類 | | |
| 076 | 800語文類 | | |
| 077 | 900藝術類 | | |

樂活環保組選書委員名單（依姓氏筆畫排序）

選書委員	職銜
林士彥	國立暨南國際大學觀光休閒與餐旅管理學系教授兼系主任
林麗娟	國立成功大學體育健康與休閒研究所教授
陳上迪	國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系副教授兼諮商中心預防推廣組組長

※編輯體例：

本套書目共7冊，含人文藝術、樂活環保、科技創新、多元學習、多元文化、地方創生、英語學習七大主題。各主題書目先區分中西文，再依分類號排列。中文書目採「中文圖書分類法(2007年版)」之大類分類，西文書目採「杜威十進分類法」之大類分類，同一大類下則依書目筆劃遞增排序，以便讀者查檢運用。中文書價格一律為新臺幣，西文書則按出版社原幣別標示。

林士彥委員

永續發展是全球個人與產業都要努力學習及履行的融合概念，人們開始重視生態系所提供的價值，這些間接或直接獲得的效益稱為「生態系服務（Ecosystem Services）」，根據不同特性將其分成四大類，為供給服務（Provisioning Services）、調節服務（Regulating Services）、文化服務（Cultural Services），以及維持生態系統運作的支持服務（Supporting Services）。期望能藉此促進對於生物多樣性的全球經濟效益產生的影響益加重視，並對相關議題進行全面性的評估分析其「生態系服務價值（Ecological Service Value）」。

生態系服務價值是指人類直接或間接從生態系統得到的利益，主要包括向經濟社會系統輸入有用物質和能量、接受和轉化來自經濟社會系統的廢棄物，以及直接向人類社會成員提供服務。其中供給服務包含食物、纖維、基因資源、生物化學物質以及天然藥材、裝飾資源、淡水等相關項目。調節服務包含調節空氣品質、調節氣候、調節水分、調節侵蝕、調節病蟲害、授粉等相關項目。文化服務包含文化多樣性、精神與宗教價值、遊樂與生態旅遊、美學價值、知識系統、教育價值等相關項目。維持生態系統運作的支持服務包含土壤形成、光合作用、初級生產、養分循環、水循環等相關項目。

樂活（Lifestyles of Health and Sustainability, LOHAS）強調與自然生態環境共生共榮，快樂用心生活。樂活一族熱愛自然、追求心靈成長正向積極的生活態度，為解決現實的或潛在的環境問題，在樂活過程中身體力行，適切的關心環保議題，消費對健康有益、保護環境的商品，鼓勵大家改變消費態度，減少浪費及污染、考慮到自己和家人的健康，協調人類與環境的關係，保障經濟、社會的永續發展（Sustainable Development）。2024年在亞塞拜然首都巴庫舉行的聯合國氣候變遷大會是第29屆聯合國氣候變遷綱要公約締約方大會（Conference of the Parties 29, COP29），願景是「團結一致，建立綠色世界」：透過「增強雄心」及「推進行動」兩大支柱，來開展全球優先事項(如金融、貿易投資、能源、生物多樣性、永續發展、水、科技創新等)的相關行動議題。我國同時因應亦在2023年1月10日三讀過《溫室氣體減量及管理法》修正為《氣候變遷因應法》，將

林士彥委員推薦

《人生何必妥協？：就算跟別人不一樣，也要活得理直氣壯》
《三千分之一的森林：透過苔蘚的故事，我們得以重新理解這個世界》
《山林花草追尋記：日本植物學之父牧野富太郎的自然書寫，最真實動人的生態現場踏查紀實》
《日常菇事：一個真菌學家的自然微觀書寫》
《失智了怎麼辦？理解問題行為，陪伴失智者邁向尊嚴又自在的晚年》
《地球生命簡史：面向「人類世」，走進46億年地球生態演化的劇場，預見未來10億年生命圖景》
《保持原來的樣子就很好了：每一種生物，都有屬於自己的奇妙與強大。找到適合的環境、發揮優勢的能力，好好做自己就行！》
《看雲趣：從科學、文學到神話，認識百變的雲世界》
《美味的原理：食物與科學的親密關係》
《氣候變遷社會學：高碳社會及其轉型挑戰（修訂版）》
《氣候變遷遊戲引導書：22個讓人更有效溝通氣候變遷的系統思考遊戲》
《旅行於時間縫隙，未知地球，文明謎趣：水晶人頭×南極賊鷗×骷髏海岸×死亡公路…從古老神話到現代科學，見證地球上那些令人嘆為觀止的真相與謎題》
《健康背後，科學與飲食的連結：藥理教授教你善用舌尖來思考》

《探索植物未解之謎》

《問題不是從你開始的：以核心語言方法探索並療癒家族創傷對於身心健康的影響》

《牽手就不放手：我們一起穿越憂鬱流沙》

《鳥類創世紀：神話、餐桌到政治，改變世界的關鍵物種》

《森香不息：追尋香氣的源頭，一個香氛專家穿越世界森林的非凡尋香紀實專家穿越世界森林的非凡尋香紀實》

《賣茶如金，席捲全球的秘史：三大茶書之一，看數百年來的異國茶事、茶具演進、世紀廣宣，全面揭露茶葉帝國如何征服全球的致富史！》

《關係結束後，成為更好的自己：分手、離婚、喪偶，重建自我的19段旅程》

《*Creating a better climate future: How you can start solving climate change in 5 minutes a day*》

《*Rest Is Sacred: Reclaiming Our Brilliance through the Practice of Stillness*》

《*Sustainable Environment and Health: Practical Strategies*》

《*Sustainable Engineering, Energy, and the Environment: Challenges and Opportunities*》

2050淨零排放目標入法、氣候變遷行動綱領與調適行動方案4年檢討一次、碳費正式開徵、新增調適專章、公正轉型概念入法。

順應全球隨著新冠肺炎（Corona Virus Disease, Covid-19）疫情趨緩解封後對於這種健康且快樂的生活方式造成衝擊，關於新興世代國民的生活模式、工作模式、休閒度假等模式也出現不同樣態，面對後疫情時期產生了在健康飲食、旅遊交通、運動休閒上零接觸與零距離的有形無形變化。有鑑於此，本年度樂活環保選書持續聚焦於當今永續發展的從環保議題、氣候變遷、生態保育、醫療保健、老年照護、健康養生、生命教育、食品安全、財政金融、商業管理、顧客服務、生活娛樂、旅遊、運動與休閒等書目類別中，充實藏盡涵蓋上述主題之圖書與電子書相當多元，期使讀者在後疫情時代能深度學習做一個健康快樂的樂活族。

林麗娟委員

今年樂活(LOHAS)書籍推薦的主軸想回應到最簡單的“自己”，建議讀者給自己片刻沉靜閱讀時間，在本次所推薦涵蓋身心靈探索、個人成長、健康飲食、全齡運動與環境永續等主題，希望藉由閱讀中、英文讀本能啟動讀者「從心出發」自我梳解日常情緒與行為模式，找到自己可進行的「健康及可持續發展的生活方式」，也就是落實“Lifestyles of Health and Sustainability”的原意。

其實「樂活」就是一種生活態度，強調在消費決策中，能同時考慮到個人健康、家庭健康和環境責任；特別是在目前總是充滿短影音、多訊息的日子裡，生活的決策總是被所有的智能系統快速演算引導，浮現身心整合的自我照顧（心理＋生理）的概念：如《正念之身》、《大腦升級2.0》、《我已經夠好了》，從內在找回平衡、肯定自己的價值，體會到（如正念、心理學概念）的實用技巧；認真思考如「躺平」、「儀式感」現在興盛生活態度的自主選擇，或許是強調慢活、簡約生活或儀式設計的簡單、自由但具療癒的生活。然而面對人生轉折的重新重新定義下半生的目標與生活方式是真正找到適合自己健康／運動／飲食的生活，因此推薦如特別著重中年與高齡者的《中年之路》、《50歲後，隨心所欲的生活》，以提升身體素質、心理韌性或持續打造融入個人選擇進而影響生活品質、生命價值的生活態度，也就是樂活與永續的生活型態。若有餘力則可推己及人，進一步關心周遭企業將永續理念落實為具體行動，實踐ESG環境治理與社會議題的永續典範。

在外文的推薦圖書中藉由推薦「飲食」與「運動」作為生活轉化工具，將科學新知帶入「心理抗壓」、「身心整合」、「自我調整」、「疾病預防」與「長期健康生活」的人生規劃；有助於中高齡讀者健康安全的運動自我實踐建議《*The Strength Training Bible for Seniors: The Ultimate Fitness Guide for the Rest of Your Life*》，與慢性病友長期執行健康飲食的生活策略《*The Diabetic Food Bible: The Complete Low-GI Nutrition Guide*》；在《*Human Resilience: Keep Running Your*

林麗娟委員推薦

《「躺平」是一種生活態度：擁抱不完美，在爛泥中留下空間給別人……以及自己》
《50歲後，隨心所欲的生活：捨棄、放手、不強求，這一次，你要為自己而活！》
《人生好難，但這本心理學超簡單！》
《大腦升級2.0，鍛鍊更強大的自己：重新連結、活化刺激腦神經，擺脫負能量，迎接好生活》
《不管怎樣，今天我決定要快樂》
《中年之路：穿越幽暗，迎向完整的內在鍊金之旅》
《正念之身：覺察當下，活出健康》
《企業永續典範3.0 ESG如何從觀念到實踐？：ESG觀察家 X ESG先行者交織而成的永續實踐進行曲》
《因為生活太單調，所以要在日常加點儀式感：以微薄薪資把生活過成詩》
《肌肉抗老：重啟新陳代謝、活化免疫、提高罹病存活率的健康科學新方法》
《我已經夠好了：克服自卑！從「擔心別人怎麼想」，到「勇敢做自己」》
《重訓減脂全技能分析教科書：美國NSCA年度教練暢銷經典！強化代謝、增加肌肉加速打造理想體態》
《癌後康復我要回歸心生活》
《覺醒中年：另一種生活的開始，找到人生下半場的意義》

《Human Resilience: Keep Running Your Life》

《Running Rewired: Reinvent Your Run for Stability, Strength, and Speed (2nd Edition)》

《Shut Up and Run: How to Get Up, Lace Up, and Sweat with Swagger》

《The Diabetic Food Bible: The Complete Low-GI Nutrition Guide: What You Really Need to Know to Balance Blood Sugar, Manage Prediabetes and Type 2 Diabetes, Keeping the Food you Love》

《The Strength Training Bible for Seniors: The Ultimate Fitness Guide for the Rest of Your Life》

Life》一書中則是提出如何將跑步融入個人生活選擇，強調「跑步＝生活態度」，以運動目標不是比賽，正視自己的身心反應，進行自我轉化，強化「心理韌性與人生抗壓性」，應對變動人生的心態策略進而提升生活態度價值。《*Running Rewired: Reinvent Your Run for Stability, Strength, and Speed*》則是由專業知名的物理治療師建議藉由跑步重新「連接身體與動作神經系統」，提供結合動作解剖、肌力訓練與適合神經訓練，提升跑步效率與預防跑者傷害。

本次的推薦想以「心理有彈性」、「人生能抗壓」提供面對不同年歲階段的生活策略為主軸，適合提供不同階段的讀者族群閱讀，特別是在社群媒體資訊快速傳遞的現今，誰都有訊息焦慮、被演算法籠罩的時代，能停下來，閱讀，以心帶身，啟動自我健康生活態度；從內在找回平衡，肯定自己的價值，持續打造適合自己的樂活生活，力行環境永續。

陳上迪委員

前言：時代脈動下的內外平衡 —— 探尋永續樂活之道

在全球環境變遷與社會加速的今日，國家圖書館策劃114年度「樂活環保」（LOHAS）主題閱讀，不僅關懷外在生態，更深刻關注現代人的內在世界——身心健康與生活品質。當「永續」延伸至個人生命，「樂活」便成為內外兼修的生活態度。本次選書圍繞此核心，聚焦於「健康」、「生活樂趣」與「老化」三大關鍵面向，期望透過書籍的多元視角與智慧，引導讀者尋找個人與環境、內在與外在的和諧共生，建構可持續的樂活生活模式。這份書單是對美好生活的邀請，鼓勵讀者從閱讀出發，邁向更健康、充實、韌性的人生。

一、健康：築基固本，身心安適的整合之道

健康是樂活的基石，涵蓋身體強健與心靈安穩。在現代壓力下，維持身心平衡至關重要。

(一) 心理健康的深度關照：尋找內在的穩定力量

心理健康日益受重視，情緒困擾與壓力成為普遍現象，心理健康促進與社會自殺率攀升更凸顯其急迫性。本次選書提供心靈滋養與實用工具。《幸福的祕訣，探索內心的平靜與喜悅》提供具體「快樂心法」，教導讀者在日常中發掘內心平靜，以正向的態度，活出生命的精彩。接著，《哈佛大學幸福十五堂課》彙整幸福科學精華，系統化剖析幸福要素，助讀者學習感恩、樂觀等策略，提升主觀幸福感。而《心理學的法則：101個了解情緒，破解人性的黃金法則》則以101條法則解開行為與情緒密碼，助讀者理解自己與他人，改善溝通，有效管理情緒。進一步探討，《幸福的盲區：美好人生為何總是跌跌撞撞？》揭示追求幸福時的認知偏差，助讀者識別盲區，更理性規劃人生。最後，《焦慮是你的優勢：平凡的人害怕焦慮，卓越的人善用焦慮》挑戰對焦慮的負面看法，引導讀者理解並轉化焦慮為成長助力，學習駕馭而非被淹沒，維持心理韌性。

陳上迪委員推薦

《大腦充電科學證實，逆轉大腦退化的健康生活對策》

《心理學的法則：101個了解情緒，破解人性的黃金法則》

《代謝：破解加工食品、營養和現代醫藥的偽裝和謊言》

《好城市的空間法則：給所有人的第一堂空間課，看穿日常慣性，找出友善城市的101關鍵要素》

自然女神植物書寫套書：《三千分之一的森林》、《編織聖草》

《幸福的盲區：美好人生為何總是跌跌撞撞？掌握幸福軌跡的11堂關鍵心理學》

《幸福的祕訣，探索內心的平靜與喜悅：用快樂心法面對生活的沉悶，以微笑面對身邊的人事物，活出精采人生》

《放意人生：運用PLAY模式×SAVOR法則，養成樂趣習慣，活出快意人生》

《待在家裡也不錯：快樂的家，來自一個人的內在設計》

《保持原來的樣子就很好了：每一種生物都有屬於自己的奇妙與強大。找到合適的環境，發揮優勢的能力，好好做你自己就行！》

《哈佛大學幸福十五堂課：覺得為時已晚的時候，恰恰是最好的時候，學習這件事，不是缺乏時間，而是缺乏努力！》

《超預期壽命 I + II：如何有效預防、延緩、逆轉慢性病及衰老，長壽的科學藝術，重塑你的每一天》

《焦慮是你的優勢：平凡的人害怕焦慮，卓越的人善用焦慮》
《讓愛情長久的八場約會：21世紀最受信賴的婚姻權威高特曼夫妻，陪你和另一半有效溝通》
《靈活飲食：基於科學並經實證的飲食規劃法，突破眾說紛紜的迷障，針對個人需求，去除不必要的壓力，並且終身維持》

(二) 身體健康的科學管理：飲食與代謝的智慧

身體照護同樣重要。面對紛雜資訊與加工食品，科學飲食與良好代謝是活力基礎。《靈活飲食：基於科學並經實證的飲食規劃法》提倡基於科學、個人化、具彈性的飲食策略，去除不必要壓力，讓健康飲食成為輕鬆、終生受益的習慣。同時，《代謝：破解加工食品、營養和現代醫藥的偽裝和謊言》剖析食品工業與醫藥體系的迷思，探討加工食品對代謝的影響，助讀者建立批判思考，掌握健康主導權。

二、生活樂趣：重燃熱情，發掘日常中的趣味

現代生活易顯單調，找回感受美好的能力，培養內在滿足感是提升生命品質的關鍵。《待在家裡也不錯：快樂的家，來自一個人的內在設計》強調透過設計居住空間滋養內心，創造安心自在的個人場域，體會「家」的心靈庇護意義。《放意人生：運用PLAY模式×SAVOR法則》提出具體模式，教導讀者將玩樂、好奇、享受當下融入生活，培養樂趣習慣，活出快意人生。《保持原來的樣子就很好了》透過自然觀察，鼓勵讀者欣賞自身獨特價值，停止比較，找到適合的環境，在安然做自己中發現力量與奇妙。將目光轉向外部，《好城市的空間法則》以城市規劃視角，分析友善空間設計如何影響生活體驗，培養環境觀察力，理解空間如何形塑樂趣。而自然女神植物書寫套書：《三千分之一的森林》、《編織聖草》則融合科學、部落智慧與詩意文字，描寫人與自然的深刻連結，喚醒對土地的愛，尋回內心寧靜與本真樂趣。在人際連結方面，《讓愛情長久的八場約會》提供科學實證方法，透過八場約會主題引導伴侶深度溝通，提升人際技巧，深化情感連結，建立穩固快樂的親密關係。

三、老化：前瞻視野，擁抱健康長壽新紀元

臺灣邁入超高齡社會，「老化」是共同課題。如何健康、積極地老去至關重要。《大腦充電科學證實，逆轉大腦退化的健康生活對策》匯集神經科學成果，破除大腦必然衰退的迷思，提供涵蓋飲食、運動、心智活動等生活對策，助讀者維持大腦功能，延緩退化。另一方面，《超預期

壽命 I + II：如何有效預防、延緩、逆轉慢性病及衰老》整合多領域前沿知識，提出最大化「健康餘命」策略，探討衰老與慢性病機制，提供早期檢測、個人化干預等行動方案，鼓勵讀者主動管理健康，迎接長久、健康的未來。

結語：以閱讀啟航，共築樂活永續的心盛人生

此次遴選之佳作，緊扣「健康」、「生活樂趣」與「老化」三大核心。從身心平衡、日常熱情到健康老化，每本書都開啟視野、照亮前路。它們不僅傳遞知識，更蘊含人文關懷與生活哲思，提供可行方法與深刻洞見。期盼透過閱讀，激發讀者反思生活，珍視內外平衡，理解個人福祉與環境關懷密不可分。閱讀是改變的起點，願這些智慧結晶助讀者航向樂活人生，從容應對挑戰，共築個人心盛、社會和諧、環境永續的未來。謹此誠摯推薦。

推薦書目

000
總類

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	探索植物未解之謎	張晶編著	黃山國際	2024	9789863971672	320

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	「躺平」是一種生活態度：擁抱不完美，在爛泥中留下空間給別人……以及自己	麥凱拉·科伊爾	紅樹林	2023	9786269741878	460
2	50歲後，隨心所欲的生活：捨棄、放手、不強求，這一次，你要為自己而活！	枡野俊明	聯經	2024	9789570874693	360
3	人生好難，但這本心理學超簡單！：鳥籠效應、安慰劑效應、破窗效應、登門檻效應……50個讓人後悔為什麼沒早點知道的實用心理學！	明道	樂律文化	2024	9786269876129	375
4	中年之路：穿越幽暗，迎向完整的內在鍊金之旅	詹姆斯·霍利斯	楓樹林	2024	9786267394823	480
5	心理學的法則：101個了解情緒，破解人性的黃金法則	提姆·波諾著；馬修·佛瑞德烈克繪	原點	2024	9786267338841	380
6	正念之身：覺察當下，活出健康	艾倫·蘭格	天下文化	2024	9786263559332	450
7	因為生活太單調，所以要在日常加點儀式感：以微薄薪資把生活過成詩	楊洋	崧燁文化	2024	9786263579682	350
8	我已經夠好了：克服自卑！從「擔心別人怎麼想」，到「勇敢做自己」	布芮尼·布朗	馬可李羅文化	2024	9786267356623	420
9	幸福的盲區：美好人生為何總是跌跌撞撞？掌握幸福軌跡的11堂關鍵心理學	丹尼爾·吉爾伯特	一起來	2024	9786267212905	450
10	幸福的祕訣，探索內心的平靜與喜悅：用快樂心法面對生活的沉悶，以微笑面對身邊的人事，活出精采人生	亨利·威廉斯	崧燁文化	2024	9786263942509	320
11	放意人生：運用PLAY模式×SAVOR法則，養成樂趣習慣，活出快意人生	麥克·魯克	奇光	2024	9786267221648	460
12	哈佛大學幸福十五堂課：覺得為時已晚的時候，恰恰是最好的時候，學習這件事，不是缺乏時間，而是缺乏努力！	默言編選	新視野New Vision	2024	9786269822386	300
13	待在家裡也不錯：快樂的家，來自一個人的內在設計	葛瑞琴·魯賓	早安財經文化	2024	9786269871230	400
14	問題不是從你開始的：以核心語言方法探索並療癒家族創傷對於身心健康的影響	馬克·渥林	商周	2024	9786263189720	400
15	覺醒中年：另一種生活的開始，找到人生下半場的意義	詹姆斯·霍利斯	橡實文化	2024	9786267441886	480

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	三千分之一的森林：透過苔蘚的故事，我們得以重新理解這個世界	羅賓·沃爾·基默爾	漫遊者文化	2024	9789864899722	450
2	大腦升級2.0，鍛鍊更強大的自己：重新連結、活化刺激腦神經，擺脫負能量，迎接好生活	約翰·B·雅頓	本事	2024	9786267074183	620
3	山林花草追尋記：日本植物學之父牧野富太郎的自然書寫，最真實動人的生態現場踏查紀實	牧野富太郎	商周	2024	9786263901520	420
4	地球生命簡史：面向「人類世」，走進46億年地球生態演化的劇場，預見未來10億年生命圖景	亨利·吉	果力文化	2024	9786269828333	550
5	自然女神植物書寫套書：《三千分之一的森林》、《編織聖草》	羅賓·沃爾·基默爾	漫遊者文化	2024	9789864899784	1030
6	保持原來的樣子就很好了：每一種生物，都有屬於自己的奇妙與強大。找到適合的環境、發揮優勢的能力，好好做自己就行！	稻垣榮洋	仲間	2024	9786269818679	350
7	看雲趣：從科學、文學到神話，認識百變的雲世界	蓋文·普瑞特-平尼	遠流	2024	9786263618435	520
8	旅行於時間縫隙，未知地球，文明謎趣：水晶人頭×南極賊鷗×骷髏海岸×死亡公路……從古老神話到現代科學，見證地球上那些令人嘆為觀止的真相與謎題	林浩然，李建學，衡孝芬 編著	崧燁文化	2024	9786263941748	350
9	氣候變遷遊戲引導書：22個讓人更有效溝通氣候變遷的系統思考遊戲	Dennis Meadows，Linda Booth Sweeney，Gillian Martin Mehers	巨流	2024	9789577327048	350

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	人生何必妥協？：就算跟別人不一樣，也要活得理直氣壯	曾琮論（曾柏穎）	親子天下	2023	9786263056381	400
2	大腦充電：科學證實，逆轉大腦退化的健康生活對策	詹姆斯·古德溫	好優文化	2023	9786267216705	580
3	代謝：破解加工食品、營養和現代醫藥的偽裝和謊言	羅伯·魯斯提	堡壘文化	2024	9786267375952	620
4	失智了怎麼辦？理解問題行為，陪伴失智者邁向尊嚴又自在的晚年	卓良珍	三民書局	2024	9789571478364	400
5	企業永續典範3.0：ESG如何從觀念到實踐？：ESG觀察家×ESG先行者交織而成的永續實踐進行曲	財團法人台灣永續能源研究基金會	台灣永續能源研究基金會	2023	9786269619337	450
6	好城市的空間法則：給所有人的第一堂空間課，看穿日常慣性，找出友善城市的101關鍵要素	維卡斯·梅塔著；馬修·佛瑞德列克繪	原點	2024	9786267466551	380
7	肌肉抗老：重啟新陳代謝、活化免疫、提高罹病存活率的健康科學新方法	嘉比瑞·里昂	高寶國際	2024	9786264020718	560
8	美味的原理：食物與科學的親密關係	馬提·傑佛森	本事	2024	9786267074848	480
9	重訓減脂全技能分析教科書：美國NSCA年度教練暢銷經典！強化代謝、增加肌肉加速打造理想體態	尼克·天米路	格致文化	2024	9786269678136	580
10	健康背後，科學與飲食的連結：藥理教授教你善用舌尖來思考	張洪濤	沐燁文化	2024	9786267372388	375
11	牽手就不放手：我們一起穿越憂鬱流沙	王素梅，陳良基	時報文化	2023	9786263745964	380
12	森香不息：追尋香氣的源頭，一個香氛專家穿越世界森林的非凡尋香紀實	多明尼克·侯柯	積木文化	2024	9789864596218	399
13	焦慮是你的優勢：平凡的人害怕焦慮，卓越的人善用焦慮	摩拉·阿倫斯-梅勒	平安文化	2024	9786267397398	420
14	超預期壽命 I + II：如何有效預防、延緩、逆轉慢性病及衰老，長壽的科學與藝術，重塑你的每一天	彼得·阿提亞，比爾·吉福德	天下雜誌	2024	4717211037041	1000
15	癌後康復我要回歸心生活	台灣癌症基金會編著	博思智庫	2023	9786269741984	280
16	靈活飲食：基於科學並經實證的飲食規劃法，突破眾說紛紜的迷障，針對個人需求，去除不必要的壓力，並且終生維持	亞倫·亞拉岡	大家	2024	9786267561065	990

400

應用科學類

500	序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
社會科學類	1	氣候變遷社會學：高碳社會及其轉型挑戰（二版）	周桂田	臺大出版中心	2024	9789863507987	550
	2	關係結束後，成為更好的自己：分手、離婚、喪偶，重建自我的19段旅程	布魯斯·費雪，羅伯特·艾伯提	日出	2024	9786267460412	650
	3	讓愛情長久的八場約會：21世紀最受信賴的婚姻權威高特曼夫妻，陪你和另一半有效溝通	約翰·高特曼等	三采文化	2024	9786263585089	420

800	序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
語文類	1	不管怎樣，今天我決定要快樂	幾米	大塊文化	2024	9786267483077	520

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
1	A Teen's Guide to the 5 Love Languages: How to Understand Yourself and Improve All Your Relationships	Gary Chapman, Paige Haley Drygas	Northfield Publishing	2016	9780802414359	USD	10.66
2	The Fun Habit: How the Pursuit of Joy and Wonder Can Change Your Life	Mike Rucker	Atria Books	2024	9781982159061	USD	9.99
3	The Well-Lived Life: A 103-Year-Old Doctor's Six Secrets to Health and Happiness at Every Age	Gladys McGarey, Mark Hyman	Atria Books	2024	9781668014493	USD	10.83
4	You Can Heal Your Life	Louise Hay	Hay House LLC	2024	9781401976910	USD	12.23

100
**Philosophy
 & psychology**

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
1	Rest Is Sacred: Reclaiming Our Brilliance through the Practice of Stillness	Octavia F. Raheem	Shambhala	2024	9781645473275	USD	16.35

200
Religion

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
1	Creating a better climate future: How you can start solving climate change in 5 minutes a day	Philip Kent-Hughes	Mindstorm Publishing	2024	9780648930075	USD	9.99
2	Sustainable Environment and Health: Practical Strategies	Leonardo Sepúlveda Torre, Ann Rose Abraham, Neha Kanwar Rawat	Apple Academic Press	2024	9781774916506	USD	220.00

300
**Social
 sciences**

600	序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
Technology	1	Food for Life: The New Science of Eating Well	Tim Spector	Penguin Audio	2022	9781529919660	USD	24.99
	2	Human Resilience: Keep Running Your Life	Paul E. McMahon	PEM Systems	2024	9781732604612	USD	8.49
	3	Running Rewired: Reinvent Your Run for Stability, Strength, and Speed (2nd Edition)	Jay Dicharry	VeloPress	2024	9781646046522	USD	20.94
	4	Sustainable Engineering, Energy, and the Environment: Challenges and Opportunities	Kailas L. Wasewar, Sumita Neti Rao	Apple Academic Press	2022	9781774910016	USD	99.00
	5	The Diabetic Food Bible: The Complete Low-GI Nutrition Guide: What You Really Need to Know to Balance Blood Sugar, Manage Prediabetes and Type 2 Diabetes, Keeping the Food you Love	Adam J. Clark	Carewell Press	2024	9781803627113	USD	24.95
	6	The Strength Training Bible for Seniors: The Ultimate Fitness Guide for the Rest of Your Life	Karl Knopf	VeloPress	2024	9781646047475	USD	16.30
700	序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
Arts & recreation	1	Shut Up and Run: How to Get Up, Lace Up, and Sweat with Swagger	Robin Arzon	Harvest	2024	9780063317765	USD	12.20

中文書目

000
總類

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	探索植物未解之謎	張晶編著	黃山國際	2024	9789863971672	320

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	「躺平」是一種生活態度：擁抱不完美，在爛泥中留下空間給別人……以及自己	麥凱拉・科伊爾	紅樹林	2023	9786269741878	460
2	30有成：如何成為自在、富有、不後悔的大人？	永松茂久	平安文化	2024	9786267397190	340
3	50歲後，隨心所欲的生活：捨棄、放手、不強求，這一次，你要為自己而活！	枡野俊明	聯經	2024	9789570874693	360
4	一生美人力：養成美的體質，打造人生最佳質感的108種祕訣（三版）	齋藤薰	一起來	2024	9786267212523	380
5	一個人的活法	鄭家鐘	有鹿文化	2024	9786267262566	350
6	一個快樂女人要做的40件事	魔女Sha Sha	易富文化	2024	9789864072392	349
7	人生好難，但這本心理學超簡單！：鳥籠效應、安慰劑效應、破窗效應、登門檻效應……50個讓人後悔為什麼沒早點知道的實用心理學！	明道	樂律文化	2024	9786269876129	375
8	人生有限，生命不要浪費在不重要的人身上：改變人生的全新整頓術，帶你重新認識自己、梳理人際、遇見更好的人	堀內恭隆	大都會文化	2024	9786269819645	400
9	人生有點苦，但你可以選擇幸福：叔本華59個不迎合、提升配得感的人間清醒之書	阿圖爾・叔本華	高寶國際	2024	9786264020626	390
10	人生沒有一百分，只有不斷+1+1+1	林明樟	商周	2024	9786263189706	460
11	人生很短，但本人很懶：36個人生真相告訴你，全世界能辜負你的只有你自己	楊喵喵	橙實文化	2023	9786269804412	350
12	人生這麼快樂，會不會太過分？：我的人生就該這麼快樂！因為我活著，一切都有可能！！	黃友玲	一粒麥子	2024	9786267055687	300
13	人際練習簿，用智慧編織屬於你的人脈：化解衝突、打破僵局，只要找對方法，人際關係其實沒有那麼難	吳載昶，羅哈德	財經錢線文化	2024	9786264080378	299
14	小小的改善：讓人生緩緩穿越痛苦的100個法則	名取芳彥	悅知文化	2024	9786267537305	360
15	小熊維尼的幸福語錄：尋找生活中的美好日常	凱薩琳・海卡作；麥克・沃爾繪	尖端	2024	9786264032117	420
16	不否定的練習：比讚美、肯定更有效的人際關係法則	林健太郎	先覺	2024	9789861345109	350

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
17	不要在最好的年紀，吃得隨便、過得廉價（順流向前增章版）	蔡侑霖	悅知文化	2024	9786267537152	360
18	不遺憾大人學：衝動三十、世故四十、淡定五十，趁年輕時身體力行，面對錯誤及時止損，始終掌控人生的主導權（修訂版）	謝蘭舟，馬銀春	財經錢線文化	2024	9786264080231	375
19	中年之路：穿越幽暗，迎向完整的內在鍊金之旅	詹姆斯·霍利斯	楓樹林	2024	9786267394823	480
20	中年好心情：實踐人際關係斷捨離	下半場同學會	經緯文化	2024	9789887024590	529
21	中年哲學：寫給所有與不可逆的時間搏鬥的人	基倫·賽提亞	春山	2024	9786267478202	420
22	今天，我只想演自己：鍾欣凌的幽默與轉念	鍾欣凌	大田	2023	9789861798165	350
23	今天，我想休息一下：了解活得疲憊的根源，告別人際煩惱，找回滿臉笑容的自己	孫力燦	大樹林	2024	9786269781454	380
24	允許一切發生：擁有鬆弛感，成為有格調、有溫度、有人情味的人	李夢雲	風和文創	2024	9786269754663	360
25	允許自己活成想要的幸福模樣：幸福不是擁有最好的一切，而是有能力把一切變成最好的	唐麗娜（UP子木）	高寶國際	2024	9789865068684	390
26	內向心理學：享受一個人的空間，安靜地發揮影響力，內向者也能在外向的世界嶄露鋒芒	瑪蒂·蘭妮	漫遊者文化	2024	9789864899746	450
27	內在信念的力量：日日是好日的神祕法則	安妮·考爾	華夏	2024	9786267393932	320
28	內在重生，自我探索之鑰：照亮你內心的黑暗角落，一場書寫勇氣與信心的轉變旅程！	王郁陽，舒天，孫思忠 主編	崧燁文化	2024	9786263942141	350
29	心有多簡單，就有多自由	何權峰	高寶國際	2024	9789865068882	380
30	心理學的法則：101個了解情緒，破解人性的黃金法則	提姆·波諾著；馬修· 佛瑞德烈克繪	原點	2024	9786267338841	380
31	心智的力量，掌控生命之鑰：學會淡定、勇敢失去、放空雜念、善於歸零……只要發現自我，就能開啟無限可能！	鄧國弘，張美英	崧燁文化	2024	9786263579217	375
32	心境，決定你的處境：46個改變人生困境的選擇題	何權峰	高寶國際	2024	9786264020213	380
33	心靈任務：找回挺過風暴，修復心靈的力量	馬克·尼波	木馬文化	2024	9786263147065	500
34	卡內基快樂學：刪除內耗、憂慮與失眠，打造「快樂自我」的解答之書！	戴爾·卡內基	野人文化	2024	9786267428856	450

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
35	卡住你的不是人生，是選擇：跳出5種心理困境，活出自在人生	蘇菲·莫特	天下遠見	2024	9786263557680	420
36	右腦覺醒：5步驟轉化，啟動幸福美好	Nedo Jun	如何	2024	9789861366869	350
37	四季蛻變，凡所遇到的，都是生命的美意：生活的智慧便是在每一個瞬間尋找意義	李玲玲	崧燁文化	2024	9786263579125	330
38	平靜寧和就在每一刻：自我疼惜的力量，為你創造心理的庇護區，無論發生什麼事都能愛自己、接納自己	提姆·德斯蒙德	大牌	2024	9786267491966	380
39	打通靈性覺醒的人體空間通道：從能量密室到松果體，轉化高層意識，開啟宇宙智慧！	謝繡竹	柿子文化	2024	9786267408452	460
40	正念之身：覺察當下，活出健康	艾倫·蘭格	天下文化	2024	9786263559332	450
41	正念解憂的佛貓：喚醒「內觀療癒」力量，不受困於壓力、煩惱與迷惘的無止循環，領悟平靜智慧的練習	龍悠，朗諾德·史威普	方言文化	2024	9786267384855	380
42	生活是碗湯，我手裡只有叉子	一天到晚氣fufu	時報文化	2024	9786263960145	350
43	生活裡，遇見阿德勒的溫柔：克服自卑×接納不完美，從阿德勒心理學找到自我療癒與成長的勇氣	李家雯（海蒂）	日月文化	2024	9786267516348	450
44	用創意享受銀髮人生：《最後14堂星期二的課》墨瑞教授談老年智慧	墨瑞·史瓦茲	大塊文化	2024	9786267388358	400
45	因為生活太單調，所以要在日常加點儀式感：以微薄薪資把生活過成詩	楊洋	崧燁文化	2024	9786263579682	350
46	好好放鬆：打造幸福感的閒暇練習	根本裕幸	平安文化	2024	9786267397336	340
47	好信念100：賽斯心法·許添盛醫師箴言集	李佳穎選編	賽斯文化	2024	9786267332368	180
48	好運方程式：行動力·察覺力·持續力·恢復力，運用科學化練習，抓住好運、翻轉人生	鈴木祐	采實文化	2024	9786263495944	380
49	如何在黑暗房間找一隻黑貓：放下恐懼、焦慮、偏見與自戀，找回幸福快樂	雅各·布拉克	寶瓶文化	2024	9789864064366	440
50	如何停止憂慮開創人生	戴爾·卡耐基	新潮社	2024	9789863168966	390
51	成為大人的第一堂哲學課：用哲學找出你的人生答案	小川仁志	麥田	2024	9786263105805	360
52	自療書：人生最重要的事，就是完成自己的成長	楊依靜	大好文化	2023	9786269583256	320

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
53	你可以活得不辛苦：安頓身心，讓人生更喜悅的50個禪智慧	大愚元勝	悅知文化	2024	9786267406243	380
54	你的心境，決定你的人生：調整心境，才能改變自己的人生	連城紀彥編著	普天	2024	9789863899525	380
55	你怎樣過一天，就怎樣過一生	梁爽	時報文化	2024	9786263961845	400
56	你笑起來，就是好天氣	燕七	皇冠文化	2024	9789882167582	380
57	你這麼好，為什麼沒自信？：承接內在脆弱，三階段重建穩固的自我，擺脫他人眼光，活出自己喜歡的樣子	吳佩瑩	天下雜誌	2024	9786267468449	420
58	你想活出什麼樣的自己？：52個自我提問練習建立屬於自己的人生版本	藤代圭一	遠流	2024	9786263615106	380
59	別用心情處理事情全集：學會放下那些不如意的事情	千江月	普天	2024	9789863899471	299
60	別用負面的心情，看待負面的事情	凌越	普天	2024	9789863899013	380
61	別讓小事綁架自己全集：不再為小事煩惱的生活智慧	宋時雨	普天	2023	9789863898917	320
62	別讓壞心情搞砸你的人生	黎亦薰	普天	2024	9789863899181	380
63	別讓壞情緒綁架你：用幽默的心情，面對讓自己氣不停的事情	塞德娜	普天	2024	9789863899518	299
64	妥協只是周全討好，不會讓你人生更好	徐竹	晶冠	2024	9786269725489	300
65	希望溫暖你的每一天：為你的心上藥，療癒小熊的溫柔安慰	高恩地	大田	2024	9789861798493	420
66	我已經夠好了：克服自卑！從「擔心別人怎麼想」，到「勇敢做自己」	布芮尼·布朗	馬可孛羅文化	2024	9786267356623	420
67	我不是我：改變人生的33種覺醒	史都華	華夏	2024	9786267296585	350
68	我只是改變一個觀點：擴大思維舒適圈，韓國超人氣心理學家教你如何逆轉人生的35個心理法則	李珉圭	樂金文化	2024	9786267321874	390
69	找出自己的獨角獸空間：世界再忙，你也有權擁有創意滿點的人生	伊芙·羅德斯基	大塊文化	2024	9786267388938	500
70	找回內在的力量：我的覺醒之路	Lili Chiya	速熊文化	2024	9786269771981	288

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
71	找回真實的自我：人性的思考	Ashok Gollerkeri	華夏	2024	9786267519264	450
72	找到了，不必努力讓人喜愛的我：40則插圖日誌×40則心靈諮商，活得越來越輕鬆！	金志洙	大好書屋	2024	9786267405055	360
73	把日子過好，把自己活好：你以為的偶然，都是人生的必然2	千里淳風	天下雜誌	2024	9786267468074	420
74	把自己重養一遍	梁爽	時報文化	2024	9786263966741	380
75	把你的心，放在軟綿綿的地方：告別執著，活出不糾結的輕盈人生	小 古伸幸	平安文化	2024	9786267397855	340
76	把痛苦寫成一朵花：書寫自癒力，寫開心靈之眼，看見內心傷痛	周麗瓊	好人	2024	9786267279861	380
77	改變人類生活的心理定律	朱彤	海鵠文化	2024	9789863925316	320
78	改變心境，就能改變處境：處境的好壞，由自己的心境做決定 全集	黛恩	普天	2024	9789863899433	299
79	改變想法，才能活在當下：改變偏執的想法，才能過得自信自在	黛恩	普天	2024	9789863899259	299
80	沒有誰在折磨你，是你不放過自己：1%的不快、不甘、不爽，總釀成我內心100%的折磨，這就是內耗—我得趁剛萌芽就掐死它	馬浩天	任性	2024	9786267505144	390
81	沙漏哲學，放下生活壓力的正向人生：學會放棄×善於取捨×活在今天×勇敢付出，既然無法控制際遇，就該學會掌控自己！	徐明哲	崧燁文化	2024	9786263942806	420
82	享受人生：要富裕，要快樂，要健康	陳富美	前衛	2023	9786267325742	350
83	幸福力教育，正向心理學的20節課：推薦書目×心智圖輔助×實用測驗，將心理學融入日常教學，從內而外塑造更美好的自我	王薇華	崧燁文化	2024	9786263943810	520
84	幸福的盲區：美好人生為何總是跌跌撞撞？掌握幸福軌跡的11堂關鍵心理學	丹尼爾·吉爾伯特	一起來	2024	9786267212905	450
85	幸福的祕訣，探索內心的平靜與喜悅：用快樂心法面對生活的沉悶，以微笑面對身邊的人事，活出精采人生	亨利·威廉斯	崧燁文化	2024	9786263942509	320
86	放下，也是一種幸福	千江月	普天	2024	9789863899273	299
87	放下痛苦，你才能過得幸福：活在當下，把握生命的每個剎那	蘇綺	普天	2024	9789863899549	380

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
88	放飛自我零內耗：跳脫同儕壓力，把自己當回事	大嶋信賴	世茂	2024	9786267446362	350
89	放意人生：運用PLAY模式×SAVOR法則，養成樂趣習慣，活出快意人生	麥克·魯克	奇光	2024	9786267221648	460
90	保持初心：我在幸福的路上，不斷活出自己想要的樣子	鍾嘉心	布克文化	2024	9786267431658	380
91	哈佛大學幸福十五堂課：覺得為時已晚的時候，恰恰是最好的時候，學習這件事，不是缺乏時間，而是缺乏努力！	默言編選	新視野New Vision	2024	9786269822386	300
92	待在家裡也不錯：快樂的家，來自一個人的內在設計	葛瑞琴·魯賓	早安財經文化	2024	9786269871230	400
93	活得越通透，靈魂越自在	李筱懿	高寶國際	2024	9786264020459	430
94	為什麼你不敢面對真實的自己？：停止內疚、恐懼，別再製造藉口，過你想過的生活	偉恩·戴爾	如果	2023	9786267334560	420
95	為什麼你無法真正的快樂：運用選擇的力量，找出你的人生使命，成就真實的自己	偉恩·戴爾	如果	2024	9786267334713	400
96	為何成功了，還是不快樂？：失控的功成名就神話，以及如何才能長久幸福	史蒂芬妮·哈里遜	虎吉文化	2024	9786269835614	400
97	美麗啟程，追尋生命中的絕美：從形美到心美，再到情感與信仰，追尋必尋見！只要願意努力，美麗就在前方等著你	崔愛麗	崧燁文化	2024	9786263579736	299
98	訂做自己：激發改變性格的天賦，擺脫過去，重新成為理想的你	班傑明·哈迪	天下文化	2024	9786263556089	450
99	重拾強韌內心！：50種戰勝逆境的「復原力」培養法	足立啟美	楓書坊文化	2024	9786267548189	360
100	重新找回自己：不完美也沒關係！你不用活成別人眼裡的100分	陳海賢	金尉	2024	9786269857425	420
101	修練幸福感的重構與實現：走出迷茫、面對挑戰、發現真我，深度解析幸福，從心開始的生活蛻變！	高藝秦	崧燁文化	2024	9786263940284	450
102	剛剛好，就是最好：每天改變一點點，禪定養心的98個日常練習	耕野俊明	三采文化	2024	9786263585201	420
103	時間是良藥：屬於你的美好，從來不會遲到，百歲藥師從容過生活的暖心處方	比留間榮子	高寶國際	2024	9789865068837	350

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
104	討好自己就夠了：不是逃避，而是重新定義。 日本超人氣身心科暖男醫生的48則鬆弛感生活處方	藤野智哉	幸福文化	2024	9786267427354	380
105	逆轉無力感的情緒修護工具：結合榮格心理學 與情緒行為療法，根除過去傷害、焦慮壓力與 不安感，徹底擺脫內心衝突與掙扎人生	菲爾·史塔茲，巴瑞·麥 可斯	樂金文化	2024	9786267321607	420
106	逆轉墨菲定律：如何讓你擔心的事不再發生	李世強	創意市集	2024	9786267488171	400
107	做自己的能量治療師：22個練習重拾能量，釋 放痛苦，找回身心靈健康	娜塔莎·卡列斯泰梅	遠流	2024	9786263618046	399
108	做異！選擇不同，成為你想成為的真實自我： 審視內在、面對問題、告別悲傷，在生活的每 一步中找到「自己」	蔣家容	崧燁文化	2024	9786263940314	350
109	做鐵工的人：即使人生艱難如鐵，也能彎出柔 美線條	曾文昌	柿子文化	2024	9786267408858	460
110	停止內耗：為什麼光是待著就很累？停止讓情 緒內耗偷走你的人生	若杉	大牌	2024	9786267491553	380
111	問題不是從你開始的：以核心語言方法探索並 療癒家族創傷對於身心健康的影響	馬克·渥林	商周	2024	9786263189720	400
112	得意淡然，失意泰然！從執著到解脫的生活哲 學：不為物役、放下痴心、切忌放縱、懂得彎 腰……少點預設期待，人生會更自在！	時曼娟	崧燁文化	2024	9786263944923	375
113	從兩個人到一個人：只因想和美好的人一直走 下去	崔唯娜	大田	2024	9789861798158	390
114	從孤獨到自信，心理學破解孩子的社交困境：6 大發展時期×8個影響因素×16種教育法則，從 嬰兒期到青春期，剖析孩子社交發展的關鍵	榮文婷	崧燁文化	2024	9786263946958	330
115	從敏感到僥倖，無所遁形的40個人性弱點：洞 察人性深處，破解心靈弱點，從內心重建自信 與力量	魏冰冰，劉璐	崧燁文化	2024	9786263944220	375
116	情緒化是種成長力：青春期負面情緒≠負面影 響，學會面對與掌控才是提升心理健康的關鍵！	麗莎·達摩爾	高寶國際	2024	9789865069032	450

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
117	探索內在潛能！境況不盡如人意，就在逆境中前行：擺脫心理牢籠×打破自我局限×學會自我減壓，從情緒管理到人際相處，做個成熟愉快的大人	吳雅麗編著	崧燁文化	2024	9786263579705	375
118	深度紓壓：每天15分鐘，7天降低壓力指數，破除慢性壓力循環，放掉煩惱，活得更快樂	伊麗莎·艾波	高寶國際	2024	9789865069575	430
119	畢生追求，愛與自由：從「心」理解生活的意義與價值，找回人生的美好時光	少女綠妖	崧燁文化	2024	9786263942455	375
120	習慣改變性格	唐牧	新視野New Vision	2024	9786269822300	280
121	設計好心情：日本設計大師，豐富人生的簡單思考	秋田道夫	方智	2024	9789861757834	330
122	這一生，你要知道的五個祕密：人生長老教我活出生命意義、不留遺憾的終極解答	約翰·伊佐	商業周刊	2024	9786267366783	330
123	通往財富自由之路：教你如何變得更有價值！早晚有一天，可以不再為了生活出售自己的時間	李笑來	漫遊者文化	2024	9789864899210	499
124	陪自己走走：人生只跟自己有關，不需要每個人都喜歡	艾爾文	方智	2024	9789861758015	370
125	創傷會遺傳：解開創傷的世代遺傳之謎，卸下潛意識擔在身上的痛楚	加莉特·阿特拉斯	三采文化	2023	9786263582118	420
126	尋找你的牛：從心出發，發現幸福的10張人生圖	枡野俊明，松重豐	平安文化	2024	9786267397510	320
127	悲傷，讓我抱抱你	艾娃·伊蘭圖文	水滴文化	2024	9786267352649	380
128	最好的溫柔，是徹底放自己自由：拋棄自我懷疑，從現在開始愛自己的35種自療方式	Poche	平安文化	2024	9786267397589	320
129	最神奇的33堂心理課：開發潛能，強化氣場的心靈自助手冊	司徒隆	達觀	2024	9786267487013	450
130	森林裡的資本主義者：在現代社會邊緣，找回簡單完整的人生	朴慧胤	先覺	2024	9789861345079	400
131	無聊、空虛、絕望……紓解無助感的哲學配方	陶國璋	二〇四六	2024	9786269812332	380
132	焦慮來了，怎麼辦？：河馬先生與動物朋友們的互助聯盟與自救之旅	王蕾	蔚藍文化	2024	9786267275467	380
133	焦慮斷捨離：唯有面對焦慮，才能得到幸福	加藤諦三	楓葉社文化	2023	9789863706250	380
134	給40歲的嶄新開始	松浦彌太郎	麥田	2024	9786263106918	320

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
135	想做什麼就去做：在這只有一次的人生中，活出你想要的樣子	齋名智子	世茂	2024	9786267446225	340
136	感覺是秘密：你的感覺會決定你是什麼人，並且創造你的真實世界！	內維爾·高達德	柿子文化	2024	9786267408223	280
137	覺察情緒，好好生活	柚子甜	有鹿文化	2024	9786267262528	380
138	覺醒中年：另一種生活的開始，找到人生下半場的意義	詹姆斯·霍利斯	橡實文化	2024	9786267441886	480

200
宗教類

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	人間有幸福：安身安心，生活時時都平安；我和人和，人間處處有幸福	聖嚴法師	法鼓文化	2024	9786267345139	100
2	心，才是幸福的關鍵	濟群法師	橡樹林文化	2024	9786267219782	380
3	日日是好日：身心自在的智慧	滌塵	黃山國際	2024	9789863971726	300
4	正念的奇蹟	一行禪師	橡樹林文化	2024	9786267219843	300
5	有些事不必在意：不安、憤怒、煩惱都能放下，讓心平靜的106個練習	名取芳彥	悅知文化	2024	9786267406830	360
6	別人的快樂建築在我的痛苦上：學會拒絕的勇氣，不再討好任何人	凱倫·艾曼	大田	2024	9789861798066	420
7	啟動改變：一次前進一步，成為更好的自己	克雷格·葛洛契爾	道聲	2024	9789864005390	380
8	解脫煩惱的祕密	真蓮行者	白象文化	2023	9786263640931	450

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	SDGs主題套書：《世界動物小百科》+《探索海洋》	茹絲·馬丁，德瑞克·哈維著；唐恩·庫柏，丹尼爾·利蒙繪	五南	2024	9786263935488	950
2	一天一則發現366個生物有趣知識	主婦之友社編	晨星	2024	9786263209480	530
3	三千分之一的森林：透過苔蘚的故事，我們得以重新理解這個世界	羅賓·沃爾·基默爾	漫遊者文化	2024	9789864899722	450
4	大腦升級2.0，鍛鍊更強大的自己：重新連結、活化刺激腦神經，擺脫負能量，迎接好生活	約翰·B·雅頓	本事	2024	9786267074183	620
5	山林花草追尋記：日本植物學之父牧野富太郎的自然書寫，最真實動人的生態現場踏查紀實	牧野富太郎	商周	2024	9786263901520	420
6	台灣苔蘚微觀誌：從零開始的賞苔之旅，帶你一起走進迷你森林！物種辨識×探蘚路線×養苔攻略	徐子耘	麥浩斯	2024	9786267401743	580
7	生態學：理解我們的世界如何運作	傑布里·哈蘇	日出	2024	9786267568132	450
8	地球生命簡史：面向「人類世」，走進46億年地球生態演化的劇場，預見未來10億年生命圖景	亨利·吉	果力文化	2024	9786269828333	550
9	自然女神植物書寫套書：《三千分之一的森林》、《編織聖草》	羅賓·沃爾·基默爾	漫遊者文化	2024	9789864899784	1030
10	保持原來的樣子就很好了：每一種生物，都有屬於自己的奇妙與強大。找到適合的環境、發揮優勢的能力，好好做自己就行！	稻垣榮洋	仲間	2024	9786269818679	350
11	看雲趣：從科學、文學到神話，認識百變的雲世界	蓋文·普瑞特-平尼	遠流	2024	9786263618435	520
12	看圖秒懂地球改變中：氣候暖化的冷數據	大衛·吉柏森	本事	2023	9786267074633	450
13	重返藍色星球：發現海洋新世界	詹姆斯·杭尼波恩，馬克·布朗勞	好讀	2024	9789861787343	650
14	重燃生之燼火：在人類世找回環境的自癒力	巴諦斯特·莫席左	衛城	2024	9786267376706	520
15	旅行於時間縫隙，未知地球，文明謎趣：水晶人頭×南極賊鷗×骷髏海岸×死亡公路……從古老神話到現代科學，見證地球上那些令人嘆為觀止的真相與謎題	林浩然，李建學，衡孝芬編著	崧燁文化	2024	9786263941748	350

300 自然科學類

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
16	氣候變遷遊戲引導書：22個讓人更有效溝通氣候變遷的系統思考遊戲	Dennis Meadows，Linda Booth Sweeney，Gillian Martin Mehers	巨流	2024	9789577327048	350
17	能言善道的沙丁魚：來自海洋國度的奧妙故事	畢勒·弗宏思瓦	啟明	2024	9786269782482	380
18	草葉集：芬多精、香料、精油、藥草及植物的人間敘事	潘美玲，董景生撰文；劉子正，安培淶攝影	經典雜誌	2024	9786267587072	680
19	健康管理：學校沒教的事：從頭到腳了解自己的原廠設定，充分發揮自身最大機能！	野口綠監修	小光點	2024	9786267399477	420
20	植物比你想的更聰明：植物智能的探索之旅	司特凡諾·曼庫索，阿歷珊德拉·維歐拉	商周	2024	9786263900462	330
21	植物聞學家：63種天然香氣不為人知的科學功效	田中修，丹治邦和	楓樹林	2024	9786267499016	420
22	絕美鹿角蕨圖鑑：基礎知識×特色品種，打造專屬綠植風格	野本榮一監修	台灣東販	2024	9786263795600	360
23	超·基礎人體學：健身、減重必讀人體操作手冊	工藤孝文監修	楓葉社文化	2024	9789863706793	480
24	超實用！草藥圖鑑：600種野外常見藥用植物	宋緯文，蔣洪編著	晨星	2024	9786263209527	799
25	運動好心境：心血管運動生理學	Denise L. Smith，Bo Fernhall	禾楓書局	2024	9786269747696	450
26	綠色星球：神秘的植物生命	西蒙·巴恩斯	好讀	2024	9789861787305	650
27	酵素奇蹟：不生病、抗老的關鍵祕密	鶴見隆史	商周	2024	9786263900929	450
28	鹽的療癒奇蹟：足量的鹽對健康很重要，人體最需要的吃鹽指南！	詹姆士·迪尼科蘭托尼奧	柿子文化	2024	9786267408605	499
29	觀賞果實種子大圖鑑：從都會到山區，從草本、藤本到木本，一眼識別 200 種最吸睛的果實種子	梁群健，薛惠芳	麥浩斯	2024	9786267401316	760

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	(全圖解) 核心逆齡節拍超慢跑：燃脂、降三高、預防肌少症，每天30分鐘三週立即見效	徐棟英	晴好	2024	9786267528006	380
2	(圖解) 伸展處方：整復治療師教你徒手放鬆肌肉，消除身體疼痛、預防運動傷害、增進身體靈活性的伸展指南	克里斯欽·博格	常常生活文創	2024	9786267286166	599
3	(醫師親繪圖解&示範) 身體消痛復健一本通：從手肘腕到肩頸脊背、腰臀腿膝足的臨床非藥處方	李炎諭	原水文化	2024	9786267268872	550
4	「換個說法」跟他好好說話：心理學博士教你依病程使用最佳應對金句，跟失智者有效溝通	佐藤真一，島影真奈美	台灣東販	2024	9786263795181	350
5	0廚藝人妻的極簡料理	張蕎安（安大）	耕己行銷	2023	9786269618231	350
6	100歲也能行走自如：日本權威醫師教你正確使用足腰膝蓋，不動刀、不依賴藥物就能告別疼痛	巽一郎	創意市集	2023	9786267336496	360
7	100歲不掉牙的祕訣：新技術牙周病治得好	潘韞珊，吳錦珠	聯合文學	2024	9789863236092	420
8	10分鐘終結痠痛手冊：最貼近你生活的圖解健康學	黃琳玲	尖端	2023	9786263773431	480
9	169道烘焙DIY製作	吳青華等	優品文化	2024	9789865481629	450
10	1分鐘改變人生的姿勢教室	杉森匠司	楓書坊文化	2024	9789863779377	320
11	1天10分鐘，7天神瘦：不用控制飲食，動作不標準也無妨。一週內混搭伸展、有氧、肌力訓練，明顯腰細、臀高、腿瘦	石本哲郎	大是文化	2024	9786267377536	399
12	1天1分鐘！告別憂鬱心情下巴放鬆操	湯山卓	楓葉社文化	2024	9789863706809	360
13	1天3分鐘找回纖細腰腿的女子深蹲操	坂詰真二	楓葉社文化	2024	9789863706663	350
14	1次1分鐘！改善身體疑難雜症的速效耳穴按壓術	松岡佳余子	楓葉社文化	2024	9789863706540	350
15	1盆變10盆：扦插種植活用百科	梁群健	麥浩斯	2024	9786267558164	450
16	1個人的超有感按摩：物理治療師圖解教學1個動作從根源搞定全身痠痛	朴成輝	墨刻	2024	9786263980310	380
17	24位名醫肯定，最好的休息法：科學實證，給睡不好、沒得睡、很難醒、日夜顛倒的人的休息與睡眠全書	伊藤和弘，佐田節子採訪撰文	大是文化	2023	9786267377185	390

400 應用科學類

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
18	24節氣身心對症芳療：結合中西效能的經穴／芳療／瑜珈，53款調配精油×52個經絡穴位，對症順時的全面照護，調養・善身・美體的養生解方	Juniper	出色文化	2024	9786267298510	680
19	3分鐘情緒救援：線上抽卡破解你的感情、工作、人際關係	謝昊霓NiNi	博思智庫	2024	9786269856312	420
20	3步驟×3香料 印度風香料咖哩終極食譜：東京咖哩番長幫你丟掉咖哩塊，掌握關鍵技巧，在家就能做出正宗多變的印度風味！	水野仁輔	積木文化	2024	9789864595860	499
21	4+2R腸道健康食譜第一次養好菌就上手：改善腸道菌相，吃出人人稱羨的易瘦體質	王姿允	晨星	2024	9786263207424	560
22	40歲後的低強度全效運動：物理治療師結合「伸展×肌力×平衡×心肺」，全方位增強心臟功能、骨密度與肌肉量的高效動作	安柄澤	蘋果屋	2024	9786267424261	550
23	50歲，怎樣生活最健康：莊淑旂博士的長壽養生智慧	莊靜芬	晨星	2024	9786263207851	390
24	52週身體修復練習：以黃金比例打造動靜平衡的漢方健康計畫	鈴木知世	時報文化	2023	9786263745506	450
25	5分鐘催眠自療力：精神科醫師教你聚焦知覺、喚醒能量，顯化生命願望	蔡東杰	天下生活	2024	9786267299678	450
26	60天重塑你的平衡感與肌耐力：來自日本百年醫大的體格鍛鍊術，教你站穩生活中的每一步，避免跌倒風險和骨折危機！	安保雅博，中山恭秀	大都會文化	2024	9786269780686	400
27	60歲後你該知道的營養學：增肌減齡，一輩子都能健康快樂的黃金飲食守則	滿尾正	如果	2024	9786267334911	350
28	6週彈性斷食燃脂計畫：哈佛醫學飲食專家教你改善代謝問題，讓身體優先燃燒脂肪，達成最佳狀態	伊恩・K・史密斯	高寶國際	2024	9786264020978	380
29	7日飲食法：專科醫師教你「吃」掉脂肪肝	尾形哲	楓葉社文化	2024	9789863707172	360
30	7秒深蹲・降血糖：一次7秒！高齡、過重、膝腿無力也能無痛練習的改良版深蹲	宇佐見 治	漫遊者文化	2023	9789864898763	320
31	800大卡斷食：5：2斷食進階版，一套能讓你快速減重、重返健康的斷食計畫	麥克・莫斯里	如果	2024	9786267498125	460

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
32	90%的不舒服，呼吸就能解決：拯救退化的肺功能！改善痠痛疲勞、睡眠障礙、情緒壓力，找回健康根本	奧仲哲	高寶國際	2024	9789865069100	360
33	90%的毛病，可以用吃的來解決！：因人、因時、因症的最佳改善機能指南	張曄	大都會文化	2024	9786269819683	400
34	90%的病自己會好！哪些病其實不必吃藥？如何用小習慣啟動自癒力？	岡本裕	大是文化	2024	9786267377444	360
35	Claire時尚造型烘焙：零基礎也能輕鬆上手的60款造型甜點	Claire	台灣東販	2024	9786263793989	450
36	Cookies！手作餅乾指南	呂昇達，游舒涵Eva	優品文化	2024	9789865481551	550
37	Eataly義大利飲食聖經：經典料理、食材風土、飲食文化，連結產地與餐桌，帶你吃懂義大利！	奧斯卡·法利內蒂	積木文化	2024	9789864595792	1280
38	HANON：娃娃服飾縫紉書・Licca	藤井里美	北星	2024	9786267567043	450
39	HOT DOGS進化、發想與創意組合：從肉腸的製作到熱狗的搭配組合，從基礎配方到各種創意與變化	恩海洋平	大境文化	2024	9786269650897	580
40	LiEN的尋嚙生活	黃廉盈 LiEN	凱特文化創意	2024	9786269683314	380
41	Macramé花編結・法式繩結編織設計	村上沙織	雅書堂文化	2024	9789863027232	480
42	NAASUKE獨門肌肉鍛鍊術	Naasuke	瑞昇文化	2023	9789864016914	380
43	New sauce新概念醬汁：戲劇性的將日常料理美味瞬間提升！不需要長時間熬煮、少油清爽、平衡風味，展現色香味的靈魂	樋口直哉	出版菊文化	2024	9789866210952	420
44	Q彈食感米糰包：米穀粉、全配方、做法大公開，帶你克服「無麩質」米烘焙的難關，做出美味米糰包	鍾憶明，張瓊今	日日幸福	2024	9786267414231	450
45	SAUCES法式料理醬汁聖經	上柿元勝	大境文化	2024	9786269849482	880
46	staub鑄鐵鍋湯料理：煮出食材天然原味，150道天天都想喝的暖心美味	Edajun	晴好	2024	9786267396346	480
47	TERRINES凍派聖經技巧全圖解：精準掌握酥皮肉派、熟肉醬、抹醬、熟食冷肉…的專業技術、操作技巧、應用變化與必學大師級食譜	巴黎FERRANDI斐杭狄法國高等廚藝學校	大境文化	2024	9786269650873	1480

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
48	Top101款超人氣秒殺名點&伴手禮：不用等！每天都想吃的最IN排隊名點、伴手禮不失敗美味配方，1200張照片完全圖解！	馮嘉慧	日日幸福	2024	9786267414309	499
49	つまみ細工×布作花飾品：打造純手感和風小物	玩創編輯小組	四塊玉文創	2024	9786267096680	320
50	一上桌就秒殺！在家做出70道收服孩子的餐廳級料理	胖仙女（蔡宓苓）	健行文化	2024	9786267207567	400
51	一口鑄鐵鍋，端出一桌菜：下飯台菜×華麗西餐×甜點麵包，100道獻給家人的幸福料理	我愛Staub鑄鐵鍋敘事大師群	悅知文化	2024	9786267406274	480
52	一切安好：結合醫學、肯定句與直覺力的身心靈完全療法	露易絲·賀，蒙娜麗莎·舒茲	方智	2024	9789861757940	460
53	一本終結！關節痛養護大全：從預防、解痛到修復，自己的關節自己顧	清水伸一	積木文化	2024	9789864596126	420
54	一穴多效治病指導圖鑑	吳明霞編著	晨星	2024	9786263209268	499
55	一收到位：一打造出待客、生活、休息都自在的宜人居家	韌與柔生活團隊，橙實編輯部	橙實文化	2024	9786267453117	350
56	一看就懂中醫入門	武建設主編	晶冠	2024	9786269725441	360
57	一個人的茶會時光：一日七杯茶的英式生活哲學，紅茶專家為你打造五感療癒的名店級美味	楊玉琴（Kelly）作；林宗億攝影	漫遊者文化	2024	9786264090247	450
58	一輩子的好視力：只有眼科醫生才知道，保持好視力的50個習慣	平松類	時報文化	2024	9786263746039	380
59	一鍋到底做菜真簡單：運用平底鍋、湯鍋、電鍋，只要2步驟烹調，一次品嚐世界鍋物、主食、宴客佳餚與點心，也適合做調理包及便當菜！	許志滄，林錫甫	出色文化	2024	9786267298497	599
60	七天見效王道化癌法	侯秋東	成嘉文化	2024	9786269630097	280
61	二十四節氣養生指南	月望西樓	新視野New Vision	2024	9786269765690	330
62	人可以不生病嗎：病的始因·倪氏漢唐經方	倪伯時	商鼎	2024	9789861442877	299
63	人生成為：突破自我設限的成就力	郝旭烈	幸福文化	2024	9786267532072	430
64	人生何必妥協？：就算跟別人不一樣，也要活得理直氣壯	曾琮論（曾柏穎）	親子天下	2023	9786263056381	400

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
65	人性照護法入門	本田美和子，伊凡·傑內斯特，蘿賽特·馬雷史考特	如果	2024	9786267334690	400
66	人氣名店的絕品麻婆豆腐技術	旭屋出版編輯部	瑞昇文化	2024	9789864016952	550
67	人氣餐酒館：海鮮料理烹調絕技	旭屋出版編集部	瑞昇文化	2024	9789864017621	480
68	人體使用手冊（實踐版）：啟動自癒，排除垃圾，終結難纏的慢性病	吳清忠	商周	2024	4717702123512	380
69	十二時辰養生指南	月望西樓	新視野New Vision	2024	9786269765683	330
70	千層可頌的秘密：在家實現法式美味！兩位職人教你製作甜鹹雙享的完美點心	呂昇達，艾力克	優品文化	2024	9789865481612	630
71	大自然密藏的節氣養生菜套書：《節氣，你的健康管理師》+《四季節氣好料理，142道自然養生菜》	黃雅玲，武建設	風和文創	2024	9789751411006	630
72	大自然就是要你胖！：揪出肥胖關鍵機制，逆轉代謝困境	理查·強森	天下文化	2024	9786263558113	480
73	大氣中醫：內氣流轉，諸疾自平！	小末醫師	時報文化	2024	9786263964372	350
74	大腦不老化的人都這樣做！：習慣養成 x 正念減壓 x 社交互動，58個預防高齡腦技巧，實踐自主生活	西剛志	三采文化	2024	9786263583320	420
75	大腦充電：科學證實，逆轉大腦退化的健康生活對策	詹姆斯·古德溫	好優文化	2023	9786267216705	580
76	女人一定要懂的婦科健康：解答月經問題、子宮肌瘤、婦科腫瘤、更年期、荷爾蒙等55個問題的完整指南！	鄺源貴	大樹林	2024	9786269857364	420
77	女人的身心療癒地圖：全方位骨盆治療，整合妳的女性身體，喚醒生命野性活力	塔咪·琳·肯特	新星球	2024	9786269744664	520
78	女人專科芳療全書：芳療天后Gina告訴你，女人一生必備的精油全配方	許怡蘭	原點	2024	9786267338766	560
79	女性心療法，妳要好好的：跨越生命課題、學習自我療癒，重獲身心健康	許瑞云，鄭先安	天下文化	2024	9786263555914	450
80	女性私密保健全書：對症診療、荷爾蒙調理、歡愉養護，婦產科女醫的全方位身體指南	張瑜芹	創意市集	2023	9786267336489	420
81	小嶋留味の熱銷甜點的營業烘焙技法	小嶋留味	邦聯文化	2024	9786267359181	420

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
82	山坡上的料理小教室：從土鍋白飯、取出汁，到三餐四季的基礎和食，48則主理人的共學筆記	許邦妮	有鹿文化	2024	9786267262672	520
83	不可思議的醫學冷知識：日本超人氣外科醫師顛覆想像的人體醫學大解密	山本健人	方舟文化	2024	9786267596005	480
84	不失敗的甜點配方研究室：8種基本款×47種變化款×17個有趣好玩的甜點配方實驗，第一次做甜點就成功	Macaroni, Emo	晴好	2024	9786267528280	450
85	不吃藥的黃帝內經徒手健康法：零經驗，用「手」就能調理自己和家人的病痛！	武國忠	堡壘文化	2024	9786267375921	450
86	不同血型不同飲食法：血型不只決定你的性格，更決定你吃什麼才能更健康！	彼得·戴德蒙，凱薩琳·惠妮	晨星	2024	9786263208452	450
87	不要等到人老珠黃才開始，誰說魚與熊掌不能兼得，工作、親情、愛情我都要！	王筠鈞	捷徑文化	2024	9786267116494	250
88	不假裝，也能閃閃發光：停止自我否定、治癒內在脆弱，擁抱成就和讚美的幸福配方	張 仁	方舟文化	2024	9786267291818	420
89	不開瓦斯也會煮！202道微波爐料理	Mayuko	尖端	2024	9786263779433	380
90	中西合療抗癌逆轉勝：從預防、治療到痊癒，調整體質，強化身體的免疫力與復原力，有效擊退常見癌症的威脅	莊佳穎	天下雜誌	2024	9786267468562	500
91	中西醫抗癌全攻略：正病交爭、藏象學說、補益氣血、方劑調理……中醫藥結合西醫手術化療，十大癌症的「治本」新療法！	許錦文，王米渠	崧燁文化	2024	9786263945821	299
92	中西醫結合：中醫常見內分泌疾病診治心法	鄭淑鎂，簡鸞瑤	宏道文化	2024	9786267486047	800
93	中西醫結合：中醫常見神經科疾病診治心法	鄭淑鎂	宏道文化	2024	9789867232977	800
94	中醫芳療應用全書：零基礎一次弄懂經絡、陰陽、五行！92種精油×2款按摩法，順應四季、男女、人體法則的芳療事典！	李淳廉	麥浩斯	2024	9786267401941	680
95	中醫師寫給妳的科學調經養卵全書：成功者不斷！吃對中藥+實踐5大好習慣，有效調理月經、改善排卵功能	陳家駒	聯經	2024	9789570874105	420
96	丹麥式幸福工作法：為什麼丹麥人下午4點就下班？能高效工作、兼顧家庭又身心平衡的78個思考	針貝有佳	商業周刊	2024	9786267492222	380

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
97	五季五行養生蔬食	但漢蓉	福報文化	2024	9786269722624	320
98	五臟活起來：在家就能保養我的肝／心／脾／肺／腎	尹生花	瑞昇文化	2024	9789864016938	400
99	五臟活起來：肝心脾肺腎的自然減齡術	尹生花	瑞昇文化	2024	9789864017171	400
100	今天起，和植物一起生活：寫給想用綠意佈置家的你！36種耐陰好種、少蟲害、新手友善的室內觀葉提案	kurumidori channel	蘋果屋	2024	9786267424308	420
101	內在影響力：完美主管的不完美原則，超越權力的真正領導力！	宋希玉，黃立	沐燁文化	2024	9786267372746	290
102	內病外治：神奇中醫臍療法	魏振庄	華夏	2024	9786267296479	360
103	天然保健品處方箋：江醫師吃對保健食品2：吃對：蜂蜜、人蔘、大蒜、茶、紅麴、魚油、銀杏、薑黃、花粉、益生菌、納豆… 不再：感冒、過敏、洗腎、三高、健腦、性功能障礙、癌症…	江守山	新自然主義	2024	9786267254554	330
104	天然蔬果維根法式烘焙	艾維廚房	和平	2024	9789863714989	300
105	太醫學：劉太醫談養生，不生病的活法	張克咸編著	集夢坊	2024	9786269782116	1280
106	巴黎百年名店史托雷：主廚傑弗瑞·卡尼甜點之書	傑弗瑞·卡尼	商周	2024	9786263186972	1400
107	心血管疾病及腦血管疾病之醫療成本分析及不健康平均餘命之比較和預防對策	何啟功等	國家衛生研究院	2024	9786267461266	250
108	心臟夠強，不怕突然登出人生：北榮名醫教你遠離三高，常保心血管健康	黃柏勳	三民書局	2024	9789571477312	380
109	手工派塔的基礎：只用2種基礎麵團，做出美味甜鹹派、法式布丁塔、千層點心，網路接單、小資創業都適用！	金多恩	台灣廣廈	2024	9789861306155	550
110	手工義大利麵聖經：義大利最經典料理的靈魂、製作工藝與食譜	蜜西·羅賓斯，塔莉雅·拜歐琪	常常生活文創	2023	9786267286111	1500
111	手作希臘優格全圖解：第一本無添加優格專書！31款自製配方×28道應用食譜，直接吃或做成甜點、鹹食都美味！	朴玠柱	台灣廣廈	2024	9789861306193	499
112	手沖聖經：雙冠軍咖啡師的萃取參數，每一杯都是最好的一杯	崑山大輝	邦聯文化	2024	9786267359341	499

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
113	手足同療，一個人的FJM：全新定位83處手部反應區，自己也能施作的人體自癒與保健醫典（最新圖解 吳若石神父反射健康法03）	吳若石，胡齊望作；詹詠濤繪	文經社	2024	9789576638121	450
114	手掌按摩法：簡單易學有效的氣功指壓穴道療法	水嶋丈雄	星光	2023	9789576776830	280
115	手醫學：骨傷科損傷症狀檢測與治療手法	黃有為	易利	2023	9786260120764	1200
116	手繪圖解豆腐二千年：最暢銷的豆腐聖經！從豆腐認識日本，窺探不一樣的風俗、工藝、吃法和職人魂	威廉·夏利夫，青柳昭子	柿子文化	2024	9786267408728	499
117	日本媽媽的法式餐桌：預約不到的家政婦，私藏61道法式家常菜	タサン 志麻	好人	2024	9786267279762	420
118	日本媽媽的超省錢肉料理：專家教你從挑肉、備料到烹煮，把3種常見肉品，變身306道主菜，快速、下飯、清爽、便宜、健康！	主婦の友社	台灣廣廈	2024	9789861306100	599
119	日式減醣料理：料理名家KAZU×營養師廖欣儀	KAZU，廖欣儀	時報文化	2024	9786263962415	450
120	月經週期斷食療法	敏迪·佩爾茲	晨星	2024	9786263208032	499
121	水果料理百科：風味組合×切削教學×烹飪須知，step by step拆解130道米其林星級食譜技藝	雷吉斯·馬柯	麥浩斯	2024	9786267558195	1500
122	牙齒顧好，大腦不老：6步驟+45張圖掌握牙齒與大腦健康的關鍵	福田真一	出色文化	2024	9786267298800	420
123	世界下酒菜圖鑑：從文化、趣味、專業角度，讓飲酒吃食更盡興	世界下酒菜圖鑑編輯部	日出	2024	9786267460153	480
124	世界麵包冠軍的可頌&布里歐	李忠威	上優文化	2024	9789579065948	1580
125	主食品片，未來食物革命：探索食物的深層語言，重塑健康美麗的藍圖	鴻濤	崧燁文化	2024	9786263579118	375
126	代謝：破解加工食品、營養和現代醫藥的偽裝和謊言	羅伯·魯斯提	堡壘文化	2024	9786267375952	620
127	以愛料理，主廚的寵妻健康食堂：改變生命的好食慾元氣菜譜	林勃攸	麥浩斯	2024	9786267558393	550
128	只要8週！讓肌肉奇蹟般復活：專為忙碌的人設計的8週奇蹟訓練法，把肥胖和虛弱的身體變成名牌肌肉	趙名紀	墨刻	2023	9789862899571	650
129	只要躺1分鐘！靠自己改善椎管狹窄症	白井天道	楓葉社文化	2023	9789863706328	350

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
130	可愛又好看！手織娃娃服入門書：用鉤針&棒針基礎技法，設計30款袖珍訂製服	尹孝振，李珊羅，朴壽真	蘋果屋	2024	9786267424209	650
131	可頌起酥：完美配方&細緻教程	彭程	瑞昇文化	2024	9789864017669	1200
132	台灣流園藝治療：邁向自然療癒學，全齡健康新趨勢	沈瑞琳	麥浩斯	2024	9786267558287	650
133	史上最棒！超放鬆伸展操：簡單3步驟，快速消除全身僵硬疼痛	野上鐵夫	方舟文化	2024	9786267442661	420
134	四季喝好湯：改善失眠、緩解疼痛等23種症狀的55道暖心湯	大久保愛	尖端	2024	9786263771918	380
135	失智了怎麼辦？理解問題行為，陪伴失智者邁向尊嚴又自在的晚年	卓良珍	三民書局	2024	9789571478364	400
136	失智可以預防，更可以治癒：全球第一本破解阿茲海默症病因，介紹有效治療方法且有科學根據的著作	麥可·內爾斯	商周	2024	9786263186682	500
137	失智症的對話方式：最強對話方法，從了解「情緒波動」後再好好說話	吉田勝明	和平	2023	9789863714699	380
138	布丁國度：全圖解·初學者甜點課，第一次挑戰就成功	權香美	睿其書房	2024	9786267359259	399
139	打破料理常規的終極美味100道：從經典家常菜、異國料理、晚酌必備到甜點輕食，超實用創意食譜全收錄	士（Ryuji）	麥浩斯	2024	9786267401842	460
140	打造懸掛式小花園：花草植物吊鉢繩結設計	主婦の友	噴泉文化	2024	9786269780051	420
141	打傘：愛、創傷、溯源、擺脫情緒動盪，自我調育的幸福實證	薛仲玲	博思智庫	2024	9786269803484	350
142	正確冷凍解凍，預備菜快速上桌：330種食材保鮮×33道簡易食譜，鎖住營養美味／零剩食／回家就開飯	朝日新聞出版編著	墨刻	2024	9789862899922	460
143	正確保鮮！預調理美味家常菜：1次準備1週菜，天天速上桌！學會對的冷凍・解凍技巧，留住營養，食材更好吃	朝日新聞出版	台灣廣廈	2024	9789861306391	350
144	瓦解內臟脂肪！營養科醫師的飽瘦飲食指南：輕斷食×輕運動，打造自動燃脂體質，遠離三高、脂肪肝、壓力胖	陳偉	高寶國際	2024	9789865068943	430

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
145	生生之道，藥草與銀針，千年醫術的風雲傳奇：中醫的源頭，可能比你想像的還早！神話並不是空談，而是智慧與絕學的起始	王新陸	崧燁文化	2024	9786264160360	375
146	生酮飲食聖經：實踐篇＋食譜篇合訂版	雅各·威爾森，萊恩·羅力	晨星	2024	9786263207998	599
147	生態瓶&微景觀玻璃盆景：打造你的TERRARIUM	羅如蘭	晨星	2024	9786263208315	450
148	用到100歲的膝蓋：全世界最懂膝蓋的醫師，親身實證不動刀、不吃藥的膝關節自癒復活術	巽一郎	創意市集	2024	9786267336984	380
149	用瑜伽療癒創傷：以身體的動靜，拯救無聲哭泣的心	大衛·艾默森，伊麗莎白·賀伯	橡樹林文化	2024	9786267449257	380
150	由裡到外補腎氣：補氣食療×特效穴位×四季養腎，跟著老中醫學習強腎補氣妙方	謝英彪	大都會文化	2024	9786269899135	420
151	企業ESG自救手冊，實踐SDGs，提升永續競爭力	青柳仁士	新自然主義	2024	9786267254523	450
152	企業永續典範3.0：ESG如何從觀念到實踐？：ESG觀察家×ESG先行者交織而成的永續實踐進行曲	財團法人台灣永續能源研究基金會	台灣永續能源研究基金會	2023	9786269619337	450
153	全素茶點の幸福配方	吳仕文，楊健生，游正福	上優文化	2024	9786269893225	420
154	全健康零疾病實用心法	呂應鐘	華夏	2024	9786267393147	400
155	全彩圖解終結慢性疼痛的14堂自救必修課	陳韋達	原水文化	2024	9786267268858	520
156	全圖解·這個姿勢超NG！：糾出生活中的姿勢陷阱！從起床、工作到就寢，韓國復健專家圖解矯正150種令人意想不到的NG慣性姿勢，徹底解放你的痠痛！	李鍾旼	漫遊者文化	2024	9789864899128	450
157	冰箱常備！萬用小菜：打開保鮮容器就上桌！醃漬、涼拌、快炒、滷製120道小菜，配飯下酒帶便當，隨取隨吃，美味省時又省力	蔡萬利，楊勝凱	日日幸福	2024	9786267414392	450
158	吃、睡、動！自我管理健康守則	崎田ミナ	楓葉社文化	2024	9789863706984	360
159	吃出不老體質：逆齡飲食建議×超值14天抗衰老菜單×變年輕的健康實踐	廖欣儀	創意市集	2023	9786267336250	450

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
160	吃得到滿滿蛋白質！全營養簡易料理：隨手用「魚肉蛋奶豆」就能做，147種高效吸收、促進肌肉生長的美味組合	宮地元彥監修；堀江幸子食譜	蘋果屋	2024	9786267424391	450
161	吃飯超輕鬆，一起BLW吧！：增進手眼協調、感覺統合能力，強化咀嚼能力，促進牙齒、顏骨生長，降低過敏，好睡好健康！	侯政廷	新手父母	2024	9786267008805	450
162	吃飽才有力氣瘦！211彩虹瘦身餐盤：不用計算熱量醣量，掌握原型食物比例，118道無痛瘦身料理攻略	王麗蓉	采實文化	2024	9786263496613	450
163	吃對了不癡呆：預防失智症的最強大腦解毒飲食法	本間良子，本間龍介	楓葉社文化	2024	9789863707066	380
164	吃對吃好，遠離甲狀腺疾病困擾：中醫智慧×現代營養，美食與健康並存，讓你的甲狀腺重獲新生！	丁治國主編	崧燁文化	2024	9786263944534	330
165	吃對食物，逆轉疼痛與糖尿病：柏納德暢銷套組《糖尿病有救了》+《這樣吃，全身疼痛都消失》	尼爾·柏納德	柿子文化	2024	9789757901280	770
166	名店OXYMORONの熱賣甜點：東京・大阪・鎌倉，探索熱門排隊咖哩餐廳，反客為主獨具魅力的糕點	大島小都美，村上愛子	出版菊文化	2024	9789866210945	370
167	名店精選：美味拉麵調理技術	旭屋出版編集部	瑞昇文化	2024	9789864017577	480
168	在家也能做的韓系麵包：韓國排隊名店主廚配方大公開！一次收錄39款高人氣精選麵包	金 浩	悅知文化	2024	9786267406694	680
169	在家工作室！從家開始是門好生意：又住又賺，打造第二人生與斜槓的住宅空間	林黛羚	原點	2024	9786267466735	520
170	地方爸爸蔣偉文的101款無麩質便當：因為愛，為孩子精心設計製作50道主食×120道主菜配菜，366日的美好紀錄與生活	蔣偉文	日日幸福	2024	9786267414415	499
171	地球上最健康的150種食材：「該吃什麼？為什麼吃？」的驚人真相（增修版）	強尼·包登	商周	2024	4717702124250	520
172	多肉植物與乾燥花的袖珍花園：從零開始打造微型庭園綠植家飾	Kurumi Garden* Kurumi	楓葉社文化	2024	9789863707059	400
173	多喝水並不會令你健康	李冠威	香港非凡	2024	9789888862443	400

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
174	好好休息：心不累、身體不疲憊、大腦不報廢的好眠人生實踐法	蔡宇哲，蔡佳璇	天下雜誌	2024	9789863989660	450
175	好好吃教室：與孩子一起實踐的十四堂食育課	劉昭儀作；羅亦庭繪	大景文創	2024	9786269850303	420
176	好城市的空間法則：給所有人的第一堂空間課，看穿日常慣性，找出友善城市的101關鍵要素	維卡斯·梅塔著；馬修·佛瑞德列克繪	原點	2024	9786267466551	380
177	好種易活！盆栽種菜全圖解：無農藥、安心吃！全年栽種時程表×55種蔬菜培育祕訣，新手也能四季都豐收	Ozaki Flower Park監修	蘋果屋	2024	9786267424070	499
178	好讀易懂淨零轉型第一本書：一次看懂淨零、碳中和、氣候中和、碳交易、SDGs、氣候變遷及能源轉型	藤本峰雄，松田有希，丸田昭輝	新自然主義	2024	9786267254462	450
179	如何吃（仍能維持減重）：掌握身體代謝機制與大腦慾望的科學	安德魯·詹金森	鷹出版	2024	9786267255476	420
180	宇治田潤的法式甜點驚豔配方：不思考，就愛上「Pâtisserie JUN U JITA」法式精品級甜點44	宇治田潤	瑞昇文化	2023	9789864016907	480
181	守護生命的愛：30個溫暖人心的照護故事	陳玉枝	活泉書坊	2024	9786264050098	350
182	年長者的體適能、腦適能活動影音圖解，預防和延緩失能&失智！	吳孟恬，鄭雅安	朱雀文化	2024	9786267064764	560
183	成功人士都在做！鍛鍊大腦的超呼吸法：用呼吸控制自律神經，改善腦疲勞＋腦缺氧，工作表現全面提升！	關根朝之	時報文化	2024	9786263961753	380
184	早上斷食，九成的毛病都會消失！（二版）	鶴見隆史	時報文化	2024	9786263749269	320
185	有吐司就能做：超人氣食譜全收錄！輕鬆做出餡料、抹醬到層疊美味，網路詢問度最高的甜鹹吐司與三明治料理100+	丸子	創意市集	2024	9786267336533	450
186	有技巧的努力，回報翻倍！50個贏家思維陪你做對選擇，工作、人際關係、生活從此不再精神內耗	塚本亮	幸福文化	2024	9786267311905	380
187	江口和明令人無法抗拒的美味甜點課：日本人氣甜點主廚傳授的獨家秘訣，新手也能做出經典甜點	江口和明	晴好	2024	9786267396988	420
188	江晨恩醫師心血管診療室：從日常護心、逆轉三高到精準治療，超前部署，遠離心血管疾病	江晨恩	天下文化	2024	9786263557123	480

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
189	池田愛實 職人免揉湯種麵包：出身藍帶學院麵包師，教你摺疊麵糰，就能得到40+鬆軟有嚼勁的麵包	池田愛實	布克文化	2024	9786267431665	380
190	竹科宅男的週末食堂：精選100道吃得健康、回歸食材原味的異國料理，及餐酒推薦	莫內廚房	悅知文化	2024	9786267406366	380
191	老中醫不說你不懂的養生經：教你補氣血、調陰陽、防大病，祛除濁、瘀、火、毒體質	楊力	健行文化	2024	9786267207819	480
192	老年護理學	李昭螢等編著	啟英文化	2024	9786269772018	600
193	耳鳴的腦內大革命	賴仁淙	時報文化	2024	9786263962811	350
194	耳鳴鳴鳴鳴鳴怎麼辦？	李丞永	時報文化	2024	9786263967922	450
195	肉事典：圖解133種食用肉，從風味、口感、營養、保存方法到料理小祕訣完全剖析	實業之日本社	木馬文化	2024	9786263145467	360
196	肌肉抗老：重啟新陳代謝、活化免疫、提高罹病存活率的健康科學新方法	嘉比瑞·里昂	高寶國際	2024	9786264020718	560
197	肌膚算病（望診護膚篇）：三代中醫教你從皮膚解讀體質密碼，對症調理、控熱排毒，養出不老好膚質！	施丞修	時報文化	2024	9786263960879	420
198	自己的膝蓋自己救：退化性膝關節炎的真相：終結疼痛×自我修復×重返活力，膝痛，不是退化的必然，是可以預防和治癒的！（增訂版）	呂紹睿	時報文化	2024	9786263961319	360
199	自律神經失調：冷處理、抗發炎：喝冰水、局部冰敷、洗冷水澡→抗發炎、穩定自律神經、改善慢性病	梁恆彰，楊翠蟬	新自然主義	2024	9786267254516	350
200	自律神經失調全圖解：壓力大才是主因！一本真正改善失調症狀的修復全書	小林弘幸	聯經	2024	9789570874877	350
201	自律神經名醫親自傳授：用好心情創造好人生	小林弘幸	楓葉社文化	2024	9789863706854	350
202	自然之道，綻放美麗肌膚好氣色：蘭花對皮膚身體的妙用	王俐人	健康世界	2024	9786269855117	280
203	自然正成長經營：從減碳邁向自然資本，落實TNFD的企業生物多樣性評估工具與實踐案例	藤田香	中國生產力中心	2024	9786269854707	580
204	血液暢通零位訓練：正位瑜伽打造健康血管，拉筋伸展改善血液循環	堀江昭佳，石村友見	和平	2024	9789863714781	380

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
205	血管回春術，年輕20歲：你最該在乎的是血管年齡，而非實際年齡，日本名醫不刻意運動的血管鍛鍊祕訣	池谷敏郎	大是文化	2024	9786267539095	390
206	血糖解方：慢性病的根源在血糖震盪，功能醫學名醫幫你量身打造屬於自己的血糖解方	馬克·海曼	如果	2024	9786267498132	520
207	西點蛋糕製作	葉連德	五南	2024	9786263931978	420
208	低溫烹調「肉の教科書」無論什麼肉都可以變得非常美味：保證不會失敗的肉類料理法則！零經驗、免顧爐，專業廚師或家庭料理人都能成功	樋口直哉	出版菊文化	2024	9789866210969	450
209	低醣・生酮的終極實踐：找到最適合自己的健康飲食型態	陳俊旭	天下生活	2024	9786267299456	500
210	你可以不生病：錢政弘的病痛炎究院，累積20年的診間觀察和病後研究：超強必收！50種以上疾病診治、狀況分級比較表，為你找出不生病的答案！	錢政弘	趨勢文化	2024	9786269794409	420
211	你有選擇，悲劇不會真實上演：重貼標籤、縮小問題、擴大解決方案，動起來，過你想要的人生	塔瑪·強斯基	日出	2024	9786267568040	470
212	你是你吃出來的：吃對少生病，病了這樣吃	夏萌	瑞昇文化	2024	9789864017010	400
213	你是你吃出來的：慢性病康復的飲食密碼	夏萌	瑞昇文化	2024	9789864017249	400
214	克菲爾：長壽村的祕密	陳彥伯	晨星	2024	9786263208650	350
215	即刻救髮：這些小習慣，有效強健髮絲，改善白髮、落髮、禿髮，長出濃密烏黑秀髮	辻敦哉	世茂	2024	9786267446164	370
216	吳明珠醫師的文明病處方：耳聰目明，過上聰明人生	吳明珠	天下文化	2024	9786263557574	350
217	扶正的樂章：傳統醫學與現代科學的自癒協奏曲	許中華	天下生活	2024	9786267299593	460
218	找回手臂靈活力，肩膀疼痛自救手冊：「肩膀疼痛」、「手舉不起來」的人都需要的自救BOOK	町田秀樹	楓葉社文化	2024	9789863706403	320
219	找回失去的快樂，認知療癒自救寶典：科學實證！不只讓你「感覺更好」，更可以救人性命	大衛·柏恩斯	柿子文化	2024	9786267408186	640

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
220	找回自癒力：痠痛與疼痛改善BOOK	大沼勝寬	楓葉社文化	2024	9789863706670	350
221	找回雙腿靈活力 肌肉抽筋自救手冊	出沢明	楓葉社文化	2024	9789863706687	360
222	把脈自學聖經・操作篇：透視「4D八綱圖象脈法」	王又	釀出版	2024	9786264120159	360
223	改善坐骨神經痛 靠自己：不需手術、不拄拐杖、自主行走	主婦之友社編	三悅文化	2024	9786269705863	250
224	改善胃食道逆流 靠自己：若置之不理的話，也可能會有罹患食道癌、吸入性肺炎的風險！	野村喜重郎監修	三悅文化	2024	9786269705887	250
225	改善高血壓問題 靠自己	主婦之友社編	三悅文化	2024	9786269705870	250
226	改變人生的早起習慣養成：（無痛早起，人生無敵）建立高生產力×高滿意度×高成功率的黃金晨型人體質	塚本亮	大牌	2024	9786267378960	380
227	改變人生的魔法料理：重拾生活信心與美好的療癒食譜	艾拉・瑞絲布萊吉爾	出色文化	2024	9786267298527	550
228	更年期修復：找回年輕無負擔的生活秘訣	敏迪・佩爾茲	晨星	2024	9786263207608	390
229	更新粒線體，根治慢性病	陳俊旭	天下生活	2024	9786267299449	420
230	李志豪經典日式、法式香甜維也納菓子麵包套書：李志豪人氣經典日式菓子麵包＋李志豪法式香甜維也納菓子麵包	李志豪	原水文化	2024	4717702124458	1100
231	每天10分鐘矯正錯誤姿勢緩解痠痛	金承炫	尖端	2024	9786264030311	490
232	每餐只做1道菜：用一只平底鍋成就一盤美味，65道世界料理天天開飯	小堀紀代美	積木文化	2023	9789864595204	450
233	決策思維：從戒菸、減肥，到升職加薪，擺脫我們說到卻做不到的人生困境	謝赫拉爾・巴努里	堡壘文化	2024	9786267375891	480
234	私宅烘焙：職人手做甜點×麵包，在家也能超Chill過生活	鍾昕霓（Sidney Chung）	橘子文化	2024	9789863642107	580
235	究極休息術：重新設定身心的30天休息計畫	馬修・埃德隆	遠流	2024	9786263614765	460
236	肘關節物理治療實務：臨床必備操作指引：改善棒球肘等運動傷害的理學療法	坂田淳編輯	楓葉社文化	2024	9789863706656	850
237	肝臟脂肪消除術！：專科醫師教你輕鬆瘦	尾形哲	楓葉社文化	2024	9789863707301	380

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
238	貝果研究室：日本高人氣烘焙名師，不藏私大公開！用3款基本貝果變化出36款口味獨特的創意貝果	村吉雅之	晴好	2024	9786267396674	450
239	貝果與鹽可頌的黃金比例：復熱也好吃的Q彈系麵包配方	Elma玩麵粉	悅知文化	2024	9786267537145	450
240	足部保健全圖解：免治療、免手術、免上醫院！每天10分鐘×5大撇步提升肌力，讓你一輩子不臥床、不拄拐杖	日本下北澤醫院醫師團隊	墨刻	2024	9789862899830	420
241	身心靈合一的瑜伽體位法：從神話故事探索千年瑜伽內在精髓：每個瑜伽練習者都該知道的故事（修訂版）	黃蓉，陳靜嫻	橡實文化	2024	9786267441602	380
242	身體歪斜是「疼痛」和「萬病」的根源！	中村弘志	楓葉社文化	2024	9789863707295	350
243	身體要你動：十項自我檢測和提升訓練，找回你該有的靈活與健康	凱利·史達雷，茱麗葉·史達雷	大家	2024	9786267561140	650
244	亞／美環境人文：農業、物種、全球環境變遷	陳淑卿等	書林	2024	9786267193785	360
245	亞洲人氣麵料理	旭屋出版編集部	瑞昇文化	2024	9789864017553	420
246	其實你得了天氣病：日本名醫教你自我檢測天氣病，親授緩解、預防疼痛妙方！	佐藤純	漫遊者文化	2024	9786264090001	360
247	初學者也OK！自己作職人配方的戚風蛋糕	青井聰子	良品文化	2024	9789867627575	300
248	刺蝟日記：一段關於信念、希望和堅毅的故事。面對失去，如何在傷痛中重新拼湊自我？	莎拉·桑	方舟文化	2024	9786267442791	380
249	味覺獵人：舌尖上的科學與美食癡迷症指南	芭柏·史塔基	漫遊者文化	2024	9789864899876	480
250	和風法式甜點：三星餐廳甜點師的盤式甜點設計	田中真理	日出	2024	9786267460801	650
251	和菓子之心：三日月茶空間的上生菓子與茶菓子技藝美學	楊裕明	幸福文化	2024	9786267532317	690
252	咖哩的世界史：從印度出發到各國餐桌，日本最受歡迎國民料理的進化故事	井上岳久	日出	2024	9786267568194	450
253	咖啡拉花藝術	丹·塔芒（Dhan Tamang）	瑞昇文化	2024	9789864017799	420
254	奇經八脈與心理情緒的痛苦	伊馮·R·法雷爾	易利	2024	9789860610086	600

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
255	姐，整理的是人生：收納教主廖心筠，從斷捨離、整理收納到領悟人生幸福的旅程	廖心筠	商周	2024	9786263900158	450
256	居家布置的心理法則：一點點變動就能創造幸福	高原美由紀	如何	2024	9789861366951	340
257	幸福布丁學：甜點主廚的研究實驗，成就恰到好處的美味比例！	高橋貴樹	邦聯文化	2024	9786269805846	420
258	幸福韓食：81道人氣家常美味！	彭閔熙	尖端	2024	9786263569973	450
259	怕你太瘦：胖是吃出來的，瘦也是！擺脫「少吃、節食」等錯誤觀念，搭配60道沒有技術含量的超簡易食譜，讓你成功脫離減肥地獄	瑪姬	積木文化	2024	9789864595709	390
260	拒絕變老：讓人更長壽、更健康的新科學	蘿絲·坎尼	天下文化	2024	9786263556249	550
261	放工輕鬆煮意 ～OL的精緻餐桌	Isti Dining Table	萬里機構	2024	9789621475220	490
262	放鬆筋膜終結痠痛沾黏：超圖解骨盆運動，平衡身心一次到位！	高橋由紀	出色文化	2024	9786267298541	450
263	東京人氣教室的甜點配方：草莓菓子	今井洋子，藤沢楓	睿其書房	2024	9786267359365	390
264	東京秒殺甜點的黃金比例配方：喚醒味蕾的極品香料蛋糕&點心48款	村山 由紀子	台灣東販	2024	9786263796683	380
265	松露聖經：從湯品、肉類、蔬食、海鮮到甜點，一次掌握63道美妙松露料理	羅德尼·鄧恩	麥浩斯	2024	9786267401521	750
266	林太的深夜廚房：55道適合深夜小酌的好客私房菜	林太 Claudia	橙實文化	2024	9786269804450	399
267	法式千層甜點專書	賴慶陽	優品文化	2024	9789865481582	630
268	法式刺繡針法全圖解：106種基礎針法×40款獨創繡圖，初學者也能繡出風格清新的花草、動物、人形、文字	金少瑛	蘋果屋	2024	9786267424117	550
269	法式料理全書：典藏二星主廚的正統手法・醬汁配方	谷昇	台灣東販	2024	9786263793675	660
270	法式甜點 完美配方&細緻教程	彭程	瑞昇文化	2024	9789864017089	1400
271	法式甜點學：從概念到鑑賞、從技藝到名廚，帶你看懂、吃懂法式甜點門道的行家養成指南	陳穎	日出	2024	9786267460184	880
272	法式甜點關鍵基礎：糕點烘焙的基本理論與科學探討	金東石	睿其書房	2023	9786267359099	880

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
273	法式蔬菜技法全書：斐杭狄法國高等廚藝學校的食譜與烹飪指南	斐杭狄法國高等廚藝學校著；麗娜·努拉攝影	麥浩斯	2024	9786267401637	799
274	玩美不網美：醫美不能說的秘密，不可不知的健康秘訣	謝孟璇	商鼎	2024	9789861442570	430
275	肩胛骨放鬆術：「神運動」柔軟你的肩胛骨，改善肩頸僵硬與疼痛！	藤繩理	晨星	2024	9786263208797	320
276	花園裡的小宇宙：生物學家帶我們觀察與實驗，探索植物的祕密生活	詹姆士·納爾迪	本事	2024	9786267074930	480
277	芳香療法	郭姿蘭	華立	2024	9786267319314	580
278	芳療天后Gina給你一全家人的芳香精油治療聖經：慢性病控制、癌症復元、神經復健、呼吸防護，建立家的芳香醫藥箱，養出全家好體質	許怡蘭	原點	2024	9786267466094	680
279	芳療教母茱莉亞·勞利斯的精油百科：全球暢銷32年！芳香療法×藥草學×身心平衡，完整收錄近200款精油及應用	茱莉亞·勞利斯	格致文化	2024	9786269678198	600
280	迎接樂活長壽的鎌田式5大養生術	鎌田實	瑞昇文化	2024	9789864017751	350
281	長期照顧：政策、服務與當代實務	劉淑娟等	華杏	2024	9789861947587	600
282	長期照顧法制建構及機構經營管理	吳秀玲，許君強	三民書局	2024	9789571478371	560
283	長期照顧政策與管理	趙海倫等	華格那	2024	9786263810655	625
284	阿育吠陀瑜伽：探索身心健康的當代瑜伽之路	王志成編著	橡實文化	2024	9786267441350	650
285	保健食品你吃對量了嗎？血脂篇2	周孫鴻	漢珍	2024	9786269858811	500
286	冠軍級蛋包飯：蛋皮、飯、醬汁的43種究極組合	Omurice no Pro	台灣廣廈	2024	9789861306346	450
287	哇，我得了帕金森！	程忠平	方集	2024	9789864714650	300
288	後半輩子最想住的家：先做先贏！40歲開始規畫、50歲開心打造，好房子讓你笑著住到老	林黛玲	原點	2024	9786267338797	520
289	按對穴位消病痛：一眼找到有效穴位，快速擺脫惱人病痛！	漢欣文化編輯部	漢欣文化	2024	9789576868917	320
290	洪泰雄35921吃出好體質：臺大爆棚營養課教師傳授的23堂聰明挑食法	洪泰雄	新手父母	2024	9786267008768	420

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
291	活動全身肌肉，開始北歐式健走：重拾肌耐力、改善行走能力，比跑步不傷膝蓋，比走路燃燒更多熱量的全身運動	林士聘	時報文化	2024	9786263964808	450
292	為什麼他可以睡得那麼好？：101招養成秒睡體質、告別失眠！給現代人的究極好睡指南	小林弘幸，三輪田理惠	遠流	2024	9786263615557	340
293	為乳網繆：認識乳癌十大成因和預防方法	張淑儀，熊維嘉著；詹佩華編	香港中文大學	2024	9789882373259	615
294	盆栽急診室：葉子變黃、掉葉、病蟲害、換盆、修剪分枝，百年園藝老店繼承人的綠手指養護秘笈	川原伸晃	大是文化	2024	9786267448502	460
295	科學實證這樣吃素最健康：預防10大慢性病營養指導與應用食譜	林俊龍等	原水文化	2024	9786267268780	450
296	秒殺「米戚風」課程Signature Chiffon Course：超人氣烘焙教室的獨家配方，柔軟濕潤、細緻美味，零失敗・無麩質・你會想持續製作的完美蛋糕	柳谷美乃理	出版菊文化	2024	9789866210983	360
297	美味助攻！最強雞胸肉瘦身減脂食譜150選：高蛋白、低脂肪、低醣質，從即食包到經典菜色，增肌減脂滿足口腹的蛋白質減肥法！作法快速又簡易，懶人也能輕鬆煮	エダジュン	積木文化	2024	9789864595693	399
298	美味的原理：食物與科學的親密關係	馬提・傑佛森	本事	2024	9786267074848	480
299	美國藥草教母的草藥生活指南：瞭解、種植及使用33種廚房香料及常見植物	蘿絲瑪莉・葛蕾絲塔	如果	2024	9786267334607	650
300	美慧老師的素小吃：110道不失傳統風味的必學美味	林美慧	邦聯文化	2023	9786269805808	399
301	美麗由此誕生：從1000多種美容方法中，只告訴你真正有效的！	Megumi	悅知文化	2024	9786267406793	390
302	背痛不是病！：不要再被大腦騙了！憤怒、壓力、低落的情緒才是疼痛的元凶	約翰・E・薩爾諾	橡樹林文化	2024	9786267449196	450
303	重返年輕肌力：護理師親授提高骨盆&緊實核心肌群術	MIKKO	楓葉社文化	2024	9789863706557	350
304	重訓減脂全技能分析教科書：美國NSCA年度教練暢銷經典！強化代謝、增加肌肉加速打造理想體態	尼克・天米路	格致文化	2024	9786269678136	580

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
305	降尿酸，讓你遠離代謝相關疾病：肥胖、糖尿病、脂肪肝、高血壓、失智症等疾病，都與高尿酸血症有關	大衛·博瑪特	橡實文化	2024	9786267441619	550
306	食中作樂：餐桌上的鄉愁食光，三十八道菜譜的生活美味	江青作；亞男攝影	時報文化	2024	9786263961050	500
307	食來孕轉：養卵十招順利受孕	石雅雯	活石文化	2024	9786269744701	350
308	食物製備原理	黃韶顏，曾群雄，倪維亞	五南	2024	9786263935976	320
309	香江茶事：追溯百年香港茶文化	林雪虹等編著	香港中華書局	2024	9789888861408	620
310	香料的可能性：煎·炒·煮，探索香料的廣泛運用，烹調個性料理	古積由美子	瑞昇文化	2024	9789864017676	450
311	香氣療癒之旅：開啟感官連結，重啟修護之路	何佳宴	健行文化	2024	9786267207888	380
312	香草植物栽培筆記：圖解50種經典香草的種植&應用	小黑晃監修	台灣東販	2024	9786263793682	460
313	香藥草自癒全書：從緩解疼痛、調整體質到提升免疫，適用一生的天然植物療法指南：72+對應處方×105種香藥草事典	梅屋香織	創意市集	2024	9786267336670	520
314	家庭保健天然藥草手帖：超過100種舒緩身心需求的日常保健，潔顏保養、敷劑、保健飲、料理，照護全家健康生活的實用事典	真木文繪	出色文化	2024	9786267298435	380
315	徒手復健伸展全書：在家就能做！YT爆紅物理治療師教你揪出常見的痠痛點，學會簡單動作讓肌肉回到原位，用對發力位置避免代償，終結疼痛！	崔在錫	蘋果屋	2023	9789861306025	480
316	效果驚人！90%的疾病都能逆轉，全食物救命奇蹟（三版）	克莉絲·卡爾	柿子文化	2024	9786267408148	480
317	料理家的萬用淋拌醬：用5種自製「黃金比例醬料」輕鬆調味，端出103道美味蔬菜、肉蛋魚、主食料理	上島亞紀	台灣廣廈	2024	9789861306223	450
318	料理滋味創意地圖：法國材料物理化學專家聯手米其林主廚，15種香調、80種常見蔬果食材的氣味因子，探索1,500種創新風味搭配！	拉斐爾·歐蒙，耶里·馬克思	積木文化	2024	9789864596102	799
319	桌上的暖心多肉小盆栽41款	境野隆祐	噴泉文化	2024	9786269780013	480

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
320	烘焙師必修！蛋糕甜點裝飾課	熊谷裕子	瑞昇文化	2023	9789864016884	380
321	烘焙職人的發酵麵包糕點聖經	職人的發酵菓子編輯委員會	瑞昇文化	2024	9789864016945	550
322	烤派之王的祕密與技藝	卡倫·托洛桑，增井千尋著；李察·荷頓攝影	大家	2024	9786267283523	1500
323	留法甜點教師設計的冰淇淋配方：一球定勝負，入口瞬間征服味蕾	柳瀨久美子	睿其書房	2024	9786267359273	360
324	疼痛OUT！遠絡治療除痛DIY：來自天上的醫學第二彈，瀉法＋補法全方位關鍵應用，按壓二點，立即消痛	陳炫名著；盧意煊繪	木果文創	2024	9789754750065	620
325	真正可以降低體脂肪的吃法：以運動營養學為基礎，健身前中後聰明吃，加速達成增肌減脂的最強飲食攻略	文碩氣，趙恩緋	蘋果屋	2024	9786269778164	480
326	真正學得會！機縫入門書：縫紉機操作×車縫技巧×手作教學，700張步驟分解圖，初學者也能修改衣物&製作小物	KURAI・MUKI	蘋果屋	2024	9786267424384	480
327	破除七大排毒迷思：中西融合獨家排毒養生法，讓你不用吃藥不生病	李芬蘭	時報文化	2024	9786263964846	380
328	破曉前的黑暗，憂鬱症原理與康復：扭曲心理、致鬱過程、心理障礙、認知偏離……深度剖析憂鬱症成因與特徵，在最深的黑暗中尋找自我	袁運錄，袁媛	崧燁文化	2024	9786263947344	375
329	祕密健康法則：小電大地，精神科醫師解密身心莫名病症	杜俊賢	一方青	2024	9789869710947	450
330	祛濕養腎，精力旺、少生病、更年輕：腎虛是早衰多病的根源	佟彤	晶冠	2024	9786269900503	380
331	神奇的身心放鬆法：消除疼痛、善用身體的亞歷山大技巧	理查·布蘭能	啟示	2024	9786267257487	480
332	素食，食蔬	阮竑榮等	優品文化	2024	9789865481568	380
333	素食坐月子：80道滋補養身美味月子餐	王培仁著；徐博宇，林宗億攝影	積木文化	2024	9789864596263	399
334	素體製作×服裝配飾×型紙設計：超可愛，隨身帶！自製棉花娃&趴娃基礎全書	寺西 里子	台灣東販	2024	9786263792999	380

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
335	脈輪精油香氣對症指南：7大脈輪平衡×情緒穩定的250款精油療癒配方	綠蒂亞·波松	商周	2024	9786263900578	1800
336	脊椎側彎的預防與治療：台大醫院脊椎側彎運動團隊經驗分享	葉坤達等	新自然主義	2024	9786267254509	380
337	退化性關節炎診治照護全書：51堂速懂膝關節炎&髖關節炎預防與治療的健康課程	戴大為	原水文化	2024	9786267268797	580
338	逆轉發炎體質：終結自律神經失調、精神不濟、消化不良等問題，還你年輕不生病的身體	陳俊如	悅知文化	2024	9786267406403	360
339	逆齡新革命 再生醫美：創造顏值巔峰，從細胞再生開始	劉麗琳	天下生活	2024	9786267299579	380
340	骨科徒手檢測法：掌握患者功能障礙的物理治療臨床案例	松村將司，三木貴弘編輯	楓葉社文化	2024	9789863706649	900
341	高齡藝術與預防失智症：藝術課程活動設計	林端容	五南	2024	9786263932203	500
342	做一件很棒的事：52週控醣練習，吃出更好的自己	日日好食	一品文化	2024	9786269874934	380
343	做自己的芳療師：跟著Nico老師一次弄懂精油、基底油、純露，365個實用配方，111個瘦身、美肌、抒壓、健康、幼兒、居家、貓狗問題的日常對策全有解！	李淳廉	麥浩斯	2024	9786267401552	480
344	做對健檢掌握健康更輕鬆：醫師教你正確認識健康檢查	林英欽	和平	2023	9789863714828	380
345	停止職場內耗，遇事不心累的靜心思維	片田智也	世潮	2024	9789862590973	330
346	健康吃油！油與脂肪的驚人真相：魚油真的比較營養？如何減少內臟脂肪？吃出身心都健康的52個飲食關鍵	守口徹監修	創意市集	2024	9786267336946	380
347	健康的降血壓！吃藥和減鹽無法預防動脈硬化：醫學大數據告訴你：不靠藥物、不減鹽，就能降血壓！	山口貴也	幸福綠光	2024	9786267254417	380
348	健康金三角養生法（修訂二版）	蔡凱宙	原水文化	2024	9786267268841	350
349	健康背後，科學與飲食的連結：藥理教授教你善用舌尖來思考	張洪濤	沐燁文化	2024	9786267372388	375
350	健康與回春之祕（增訂版）	安德烈·莫瑞茲	原水文化	2024	9786267268773	650
351	健康養生烘焙	林育君	優品文化	2024	9789865481599	350

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
352	動結癌症：美國運動腫瘤醫學專家給癌友的第二類抗癌處方	凱瑟琳·施密茨	天下生活	2024	9786267299425	550
353	唯美韓系鮮奶油蛋糕解構全書	趙恩伊	台灣廣廈	2024	9789861306131	750
354	帶來好運的家：有錢人的家都這樣整理！幫超過10,000人重整生活的空間規劃術，當家成為喜歡的樣子，人生就會是理想的樣子	鄭熙淑	幸福文化	2024	9786267532430	400
355	張步桃美人方：生活中醫讓妳從頭美到腳，由外美到內	張步桃	遠流	2024	9786263619098	320
356	張宗賢經典台味與歐法麵包套書：張宗賢百吃不膩經典台味麵包＋張宗賢純粹麥香經典歐法麵包	張宗賢	原水文化	2024	4717702123048	1200
357	彩色全圖解・骨科自我保健教科書：骨骼、肌肉、關節&日常運動傷害全解析！教你認識身體的運動器官，自我診斷生活中常見的運動傷害與骨骼疾病	石井賢監修	常常生活文創	2024	9786267286142	460
358	得了癌症怎麼辦？：從罹癌成因、療法選擇、醫病溝通到癌後生活，日本抗癌名醫寫給患者和家屬的第一本書	中山祐次郎	蘋果屋	2024	9786269778157	320
359	從0開始學做戚風蛋糕＋海綿蛋糕卷：基礎超大圖解+技巧訣竅分析＝漂亮出爐不失敗	福岡直子，熊谷裕子	睿其書房	2024	9786267359310	370
360	從今以後，我就是美好：從蛻變到重生，何妤玫越活越美的身心靈保養之道	何妤玫	禾禾文化	2024	9786269818716	420
361	從呼吸調整身心：掌握人體最強大的自癒機制，釋放內心壓力與雜念，20個重拾身心和諧的呼吸練習	傑西·庫莫	大牌	2024	9786267491584	420
362	從眉壽到長生：中國生命觀與醫療文化（增訂二版）	杜正勝-著	三民書局	2024	9789571477527	530
363	從裡到外養脾胃：四季食療×穴位養護×病症調理，跟著老中醫學習健脾養胃之道	謝英彪	大都會文化	2024	9786269899128	420
364	情緒的毒，身體知道：從身體找到控制情緒的開關，跟生氣、不安、悲傷、憂鬱、恐懼說再見，啟動健康自癒力	自凝心平	漫遊者文化	2024	9789864898862	350

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
365	排濕養脾，不生病、不顯老：吃對代謝食物、排出體內濕氣，改善失眠、掉髮、肥胖的中醫健脾全書	王柳青，翟煦	聯經	2024	9789570873863	380
366	教父級精品咖啡聖經：氣候變遷之下，從選豆到萃取的全新賞味細節，掌握未來咖啡的品飲門道	堀口俊英	幸福文化	2024	9786267532140	560
367	梁瓊白中菜料理一本通：完整解說25種烹調基本功法，無私傳授20種醬料製作秘訣	梁瓊白	原水文化	2024	9786267268971	620
368	涼泡拌菜130	周子欽	邦聯文化	2024	9786269805839	350
369	淋巴水腫消腫解痛聖經：全方位照護知識×3分鐘自療輕運動，有效改善長年腫痛與不適	蔡孟婷	三采文化	2024	9786263582897	600
370	淨零建築的兩把鑰匙：給台灣建築的禮物	林憲德	詹氏書局	2024	9789577056719	800
371	深夜小酌！下酒菜研究所：157道搭酒最對味的新食感小菜	小田真規子作；Sukeracko繪	三采文化	2024	9786263584020	400
372	清新烘焙・酸甜好滋味的檸檬甜點45	若山曜子	良品文化	2024	9789867627605	350
373	清調養健康醋養生法	楊綠茵	原水文化	2024	9786267521038	699
374	牽手就不放手：我們一起穿越憂鬱流沙	王素梅，陳良基	時報文化	2023	9786263745964	380
375	甜心娃娃的拼布手作：近30款可愛的貼布縫小物全圖解教學新手也能輕鬆做	江晏湄	藝風堂	2024	9786269720484	420
376	甜點之王法式烘焙聖經：世界最佳食譜書，「甜點之王」Jacquy Pfeiffer不藏私技巧與心法公開，一本書傳承大師正統法式烘焙技藝精華	賈奇・菲佛，瑪莎・蘿絲薛曼	積木文化	2023	9789864595631	1500
377	甜點時代！創造秒殺甜點的全方位指南：突破月銷百萬的烘焙熱賣品！探索個人工作室的夢幻甜點逸品，體現技術本格派的創新力作	呂昇達	優品文化	2023	9789865481476	450
378	終結痠痛：減壓手穴按摩法	郭威均	大風文創	2024	9786269865239	320
379	終極米食寶典	彭秋婷，陳丰以	優品文化	2024	9789865481735	520
380	設計師的帽子美學製作術：以20款手作帽搭配出絕佳品味	赤峰清香	雅書堂文化	2024	9789863026914	480
381	軟歐麵包與吐司：超人氣名店的手作麵包美味秘訣	黃宗辰，林育璋	上優文化	2024	9786269850648	450

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
382	透析護腎一日三餐健康蔬療飲食：63道優質蛋白／低鉀／低鈉／低磷／高鐵／高鈣示範食譜，從主食、副食到點心一應俱全，健康美味、輕鬆自由配！（二版）	花蓮慈濟醫學中心腎臟科團隊與營養師團隊	原水文化	2023	9786267268698	500
383	透視職場人性的隱祕：從嫉妒心理到完美主義，再從血型到星座……打響職場心理戰，窺探人性背後的深層原因	周博文編著	財經錢線文化	2024	9789576807558	430
384	逐綠獅城，落地生根！新加坡的環保創業實錄：在都市叢林中開創生態未來，ESG背景下的企業轉型與發展	李瑞武	財經錢線文化	2024	9789576809873	350
385	這樣吃，活化腸道力：黃金燕麥輕享餐	工藤章，小夏	睿其書房	2023	9786267359105	350
386	造型裝飾甜點新手速成班	郭子儀	邦聯文化	2023	9789860688993	550
387	野菜鹿鹿的慢活餐桌：30道好滋味×好朋友的療癒故事	野菜鹿鹿	知田	2024	9786269825172	540
388	陪伴失智雙親的18堂照顧心法：10年照顧心血與46篇伴親終老日記大公開	池熙羣	原水文化	2024	9786267521137	500
389	陪你看馬：自律神經的馬匹療法	小林弘幸	瑞昇文化	2024	9789864016891	360
390	陪家人走過憂鬱：給憂鬱症照顧者的應對指南	下園壯太，前田理香	楓葉社文化	2024	9789863706458	380
391	頂尖甜點師的法式巧克力蛋糕極品作	旭屋出版編輯部	瑞昇文化	2024	9789864016983	650
392	傑少煮意Remus Kitchen	蔡一傑	萬里機構	2024	9789621475596	580
393	傑米·奧利佛的5種食材地中海料理	傑米·奧利佛	常常生活文創	2024	9786267286159	799
394	創造自癒力排石、抗癌、回春套書：癌症不是病+神奇的肝膽排石法+健康與回春之祕	安德烈·莫瑞茲	原水文化	2024	4717702124465	1550
395	善待細胞，可以活得更好	李豐	原水文化	2024	4717702124304	380
396	尋茶之路	黃亞輝	崧燁文化	2024	9786263948600	450
397	就愛吃水果：挑選、保存、切洗方略，享受台灣四季水果盛宴不求人	童嘉	幸福綠光	2024	9786267254530	480
398	愉悅的烹調藝術：西餐	武志安，周景堯編著	台科大	2024	9786263910379	480
399	掌中花園：從植栽到養護，熱門療癒系盆栽的不敗栽培術-多肉·球根·花卉·苔蘚·食蟲·空氣鳳梨·水果種子	張辰亮	墨刻	2023	9789862899519	420

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
400	揉揉手指の神奇自癒力：手指瑜伽+排毒呼吸法，打通經絡氣流，活化大腦細胞的不受限健康療法	龍村修	方言文化	2024	9786267384732	300
401	提升自我照顧能力	王蕙婷等	五南	2024	9786263931305	600
402	提升料理精緻度的裝飾配料創意圖鑑	橋本宏一等	邦聯文化	2024	9786267359129	550
403	最強瘦身教科書：30天就會瘦！1天1頁跟著做，養成易瘦體質不復胖！	坂詰真二	晨星	2024	9786263207653	350
404	最強儲蓄體質：只要存下20萬，人生就會從此改變！	KURAMA	晴好	2024	9786267396124	350
405	棉花娃衣裁縫全書：專屬舞台服×日常穿搭×節日主題裝，零基礎一學就會！	nuinui洋服店	台灣東販	2024	9786263794719	380
406	森香不息：追尋香氣的源頭，一個香氛專家穿越世界森林的非凡尋香紀實	多明尼克·侯柯	積木文化	2024	9789864596218	399
407	植香·大人的香氣設計學：不藏私調香公式×精選天然精油配方×身心靈療癒應用，用5大元素打造獨一無二的魅力香氣系統	毛諺芬	創意市集	2024	9786267488041	480
408	植萃芳療研究室：87款精油詳解×7大按摩技法×57種對症配方，強化身心自癒力	石田淳子	台灣東販	2024	9786263794924	480
409	減重九成靠習慣：不用忍耐節食、不用痛苦運動、輕鬆養成易瘦體質的健康瘦身法	增戶聰司	世茂	2024	9786267446331	330
410	減脂增肌一盤搞定	于康，李寧	尖端	2024	9786263779464	380
411	無敵簡單馬芬.磅蛋糕：革命性的新方式	ムラヨシマサユキ	睿其書房	2024	9786267359150	350
412	無麩質米點心：100%米穀粉做出健康巧克力塔、瑪德蓮、磅蛋糕和佛卡夏	丁凱西	出色文化	2024	9786267298794	420
413	無壓力瘦身法：營養師教你超商、外食、喝酒、食材選擇的瘦身法	高杉保美	晨星	2023	9786263206663	350
414	無黏液飲食療療法：啟發排毒、斷食、食氣理論的自然療法先驅，所有疾病都來自阻塞	阿諾·埃雷特	柿子文化	2024	9786267198971	360
415	無齡健身：抗老逆齡、緩解疼痛，物理治療師帶練全身肌力，自由駕馭你的身體	陳宗霖	遠流	2024	9786263617087	480
416	焦慮是你的優勢：平凡的人害怕焦慮，卓越的人善用焦慮	摩拉·阿倫斯-梅勒	平安文化	2024	9786267397398	420

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
417	焦慮恐慌自救手冊：為什麼是我？如何停止焦慮打開行動人生？	海倫·奧德斯基	日出	2024	9786267460733	400
418	琪拉與我：兩個最好的朋友如何拯救彼此	諾爾·菲茲派翠克著；蘿拉·麥肯奇繪	圓神	2024	9789861339368	450
419	畫心，繪畫心理治療技術教學案例實錄：九分割繪畫法×風景構成法×拼貼畫象徵隱喻×此時此地技術……透過創作表達意識，用藝術重建自我	韋志中，余曉潔	崧燁文化	2024	9786263945975	550
420	痠痛拉筋解剖書（三版）	布萊德·華克	橡實文化	2024	9786267313916	520
421	發現純素好味道（三版）	蘇富家（塘塘），早乙女	原水文化	2024	9786267268926	450
422	策略思考的6項修練：培養越級思考能力，全面性觀察，提前找出並解決上游問題，用更少時間完成更多目標	麥克·瓦金斯	高寶國際	2024	9786264020404	380
423	華人靈魂料理：流傳全球的客家食譜	琳達·劉·安努薩薩納恩	客家委員會客家文化發展中心	2024	9786267242575	700
424	超人氣推薦！優雅又可愛的韓國手作包：Mandu Bag編織包×Nubi Bag鋪棉布包	主婦與生活社	雅書堂文化	2024	9789863027379	380
425	超越乳癌	張金堅等	原水文化	2024	9786267268889	580
426	超預期壽命 I + II：如何有效預防、延緩、逆轉慢性病及衰老，長壽的科學與藝術，重塑你的每一天	彼得·阿提亞，比爾·吉福德	天下雜誌	2024	4717211037041	1000
427	超圖解！人體肌筋膜連結與修復	Kimata Ryo	三采文化	2024	9786263584952	450
428	超圖解天然菜園入門：零農藥、好種植、小空間也OK的居家簡易種菜提案	竹內孝功	台灣東販	2024	9786263792333	370
429	超實用！中藥材圖鑑：日常生活必備的用藥指南	老中醫養生堂編著	晨星	2024	9786263208780	799
430	超驚奇！瞬效訓練操：迅速生效！無論是疼痛還是僵硬，都能一口氣改善	藤森善弘	瑞昇文化	2024	9789864017713	380
431	越跑越強：跑步教練的疲勞克服與心靈成長之道	中野·詹姆士·休一，喬治·席翰	時報文化	2024	4711441071189	820
432	順應節氣去養生	韓旭	萬里機構	2024	9789621475541	440
433	飯前一碗！低卡減醣瘦身湯：64道低負擔、高滿足的常備湯料理	新谷友里江	尖端	2024	9786263776197	380

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
434	黃帝內經：對症養五臟（四版）	石晶明主編	大都會文化	2024	9786269848706	400
435	黃婉玲的減醣家常菜：56道融入老台菜技法的減醣佳餚，輕鬆打造日日豐盛餐桌	黃婉玲	時報文化	2024	9786263967724	520
436	黑糖蜜好療效：補充你失去的營養	西里爾·史考特	柿子文化	2024	9786267408438	320
437	園藝樹木自然修剪法：最友善環境的自然修剪方式	曳地TOSHI，曳地義治	晨星	2024	9786263208087	450
438	圓滾滾3D立體餅乾：免模具、捏一捏就完成！還有可愛的點心小夥伴們	mocha mocha	台灣廣廈	2024	9789861306414	399
439	搞懂基因，找出你的有效減重法！容易胖、很快累不是你的錯，掌握DNA關鍵，輕鬆達成不復胖、不衰老健康人生	植前和之	創意市集	2024	9786267336816	360
440	新手OK！若山曜子的甜點烘焙時光：一個烤模就能製作的，不失敗小點心	若山曜子	晴好	2024	9786267396629	380
441	新世紀日本威士忌品飲指南：深度走訪各品牌蒸餾廠，細品超過50支經典珍稀酒款，帶你認識從蘇格蘭出發、邁入下一個百年新貌的日本威士忌	和智英樹，高橋矩彥	積木文化	2024	9789864596010	750
442	新醬汁圖鑑：以顏色區分，跨越日法料理類型，精選星級餐廳醬汁151種	柴田書店編	大境文化	2024	9786269849420	950
443	會調醬就超會煮！647：從家常菜到異國料理，在家也能複製大廚手藝，最值得永久保存、經典不敗的調味料與醬汁全書	主婦之友社	創意市集	2024	9786267336526	490
444	極品肉料理廚房：部位用途×備料處理×烹調技法，在家做出專業級美味	肉舖教大家做肉料理	台灣東販	2024	9786263792913	440
445	極品馥郁栗子甜點	下園昌江	台灣東販	2024	9786263795877	380
446	溫泉療癒：溫泉保養地與健康旅遊	黃躍雯，林永棋，徐唯正	博客思	2024	9789860762464	320
447	瑜伽體位教科書：針對體型的高矮胖瘦，有不同的指導和動作解說！	斯圖·吉爾林著；巴格·福西特插畫	晨星	2024	9786263208988	699
448	當台灣電鍋遇上日本料理家：顛覆對傳統電鍋的想像！從主食、小菜到甜點的創意美味，全部一鍵搞定！	山田英季	台灣廣廈	2024	9789861306094	399
449	當整理卡關時：獨居、同住都能實踐的零雜物生活	Phyllis	方智	2024	9789861757841	430

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
450	腰痛、膝蓋痛≠要開刀？PRP增生療法醫師教你重啟超人的修復力（二版）	王偉全	原水文化	2024	9786267268742	550
451	腸胃營養學全書：融合實證、臨床與研究，改善腸道機能、降低疾病風險最重要的保健指南	王姿允	商周	2024	9786263901001	580
452	腸通無阻200解	趙迎盼	萬里機構	2024	9789621475138	440
453	補充特定營養素的全植物蔬食料理：60道豐盛蔬食，為你打造營養均衡的美味餐桌	高韻均，蕭煜達	漫遊者文化	2024	9789864899630	480
454	補身體的虛：陽虛、陰虛、血虛、氣虛、濕虛，調養五虛體質	楊力	野人文化	2024	9786267428108	450
455	解密NADH：健康、長壽和活力的秘密	愛健康國際科研團隊， 涂永勝	活泉書坊	2024	9789862719879	350
456	跳出問題的框框：不再自我欺騙，察覺自己是問題的核心，問題才能迎刃而解	亞賓澤協會	久石文化	2024	9786269528868	420
457	遇見園藝治療的盛放：啟動五感能力，接受植物療癒力量	郭毓仁	噴泉文化	2024	9786269780068	580
458	運動美容穴道推拿	葉靚春，吳錦珠	活泉書坊	2024	9789862719985	395
459	過敏信號：循環代謝受堵，體內毒素排不出去，引起發炎反應，這就是過敏的真相，也是疾病的前兆	黃鼎殷	風和文創	2024	9786269864034	380
460	圖解&影音 中風復健這樣做，提升自我照顧力：改善全身失能、恢復身體機能、避免再度中風	王柏堯等	原水文化	2024	9786267521052	580
461	徹底治好膝蓋痛：膝蓋要的是治癒，不是治療！專業復健科醫師教你4階段打造不會痛的健康膝蓋	金裕洙	幸福文化	2024	9786267311981	380
462	慢老2.0：不是活得更老，而是延長健康中年！全面升級健腦、強肌、抗衰的日常習慣	黃惠如	天下雜誌	2024	9789863989585	420
463	慢慢「瘦」才最快：減重不是數學題，讓中醫師用最簡單的方式，陪您走到目的地	陳立哲	博思智庫	2024	9786269803453	350
464	精油的科學：升級大腦、修復身體，五步驟改善焦慮、睡眠與發炎	喬迪·寇恩	悅知文化	2024	9786267406618	450
465	精油新手的實用芳療：精選40種高CP值精油和52個配方，搭配15招瑜珈提斯，讓你快速恢復健康、美肌瘦身、抒發情緒！	林瑜芬	大樹林	2024	9786269857388	450

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
466	蒼藍鴿醫師告訴你：90%攸關性命的醫學常識，沒有人教！（增訂三版）	吳其穎	原水文化	2024	9786267521076	450
467	輕鬆好孕：《產科醫師的好孕教室》+《瘦孕聖經》	陳勝咸，邱錦伶	時報文化	2024	4711441071356	830
468	遠離食安風暴：這樣買&這樣吃就對了！80種蔬果挑選指南・46道對症保健食譜	簡芝妍	漢欣文化	2024	9789576869235	320
469	銀髮族飲食生活照護全書：專為65歲以上年長者設計的餐點，吃對食物、營養好均衡，學會照顧自己，並預防與改善身體不適，一起攜手快樂變老！（二版）	林美慧，張斯蘭	日日幸福	2024	9786267414057	399
470	鼻過敏危機：正視過敏性鼻炎，從根源降低喉部疾病、胃食道逆流、牙齒疾病、憂鬱症風險	賴盈達	資料夾文化	2024	9786267116456	350
471	癌後康復我要回歸心生活	台灣癌症基金會編著	博思智庫	2023	9786269741984	280
472	癢、痛、感染 STOP！皮膚專科醫師傳授50堂健康課	游懿聖	原水文化	2023	9786267268728	480
473	釋放情緒阻塞的12個練習：運用冥想朗讀及觀想技巧，就能重塑細胞記憶，找回快樂的自己	史蒂芬妮・阿貝隆	大樹林	2024	9786269857319	480
474	麵包科學・實作版：從最初最基本的麵包製作	竹谷光司	大境文化	2024	9786269849437	480
475	麵屋武藏：職人魂究極拉麵調理技法	株式會社麵屋武藏	瑞昇文化	2024	9789864017232	880
476	露營的靈魂在野炊！LiloSHI的單人露營料理	LiloSHI	朱雀文化	2023	9786267064733	380
477	饗艷：低GI天然味手作烘焙	鄭玉環	活泉書坊	2024	9786264050081	500
478	歡迎光臨MASA定食食堂	MASA（山下勝）	日日幸福	2024	9786267414187	450
479	鑄鐵鍋家料理2・0：以原味創造美味！100道活用鎖水烹調技法的幸福料理	我愛Staub鑄鐵鍋敘事大師群	台灣廣廈	2024	9789861306407	499
480	纖維力飲食：破解腸道與健康密碼，以植物基飲食啟動減重、逆轉疾病、優化免疫力的健康革命	威爾・布爾西維茲	墨刻	2024	9786263980600	520
481	驚人的人體自癒療法：3分鐘動出免疫力！99%醫生解決不了的病痛，1個動作通通搞定！	黃木村	蘋果屋	2024	9786267424087	450
482	驚人的發酵力：用麴實現美味、健康、永續新生活	山元正博，山元文晴	方舟文化	2024	9786267442753	480

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
483	驚艷亞洲醬料：從海鮮、肉類、蔬菜到米飯麵食，解鎖廚房裡的主廚醬料風味	高世達	出色文化	2024	9786267298701	560
484	體檢報告全覽（內外科疾病篇）：常見疾病說明×病變感染成因×日常預防管理×食物數值參考……大多數的小病小痛都可以及早預防，治療、保養一次看！	武劍，郭建麗主編	崧燁文化	2024	9786263578753	350
485	讓大人著迷的新穎果凍：出自藍帶學院的菓子研究家之手，優雅平衡的風味與口感，絕非一般食譜可比擬的美味	高石紀子	睿其書房	2024	9786267359242	320
486	釀造食光！天然發酵好滋味：原理剖析×多種口味配方×應用技巧，做出甘粃噠B鹽麴、酵素、康普茶、豆腐乳、醬油等50多種發酵食物，醞釀最天然的好味日常	韓紅育	日日幸福	2024	9786267414262	420
487	靈活飲食：基於科學並經實證的飲食規劃法，突破眾說紛紜的迷障，針對個人需求，去除不必要的壓力，並且終生維持	亞倫·亞拉岡	大家	2024	9786267561065	990
488	顛薦生命動力療法入門：來自生命呼吸的療癒力量	雪莉歐娜·曼柴-席爾斯	如果	2024	9786267045701	600

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	60歲使用說明書：60歲是人生的新人，運用6大放下法則，活出自己史上最好的人生！	黑川伊保子	遠流	2024	9786263615731	350
2	FIRE，然後呢？：金錢、人際關係、健康……真實退休生活，老黑要告訴你的7件事！	田臨斌（老黑）	金尉	2024	9786269857401	400
3	SOLO女子圖鑑：獨活不獨行，自在變老的全方位指南	金熹暲	今周刊	2024	9786267266892	420
4	Tchin-tchin！法式小酒館美食圖典：250道法國在地佳餚×100款美酒×最道地的餐酒文化之旅	史堤芬·賀諾	麥浩斯	2024	9786267401958	1650
5	人，從「情緒」開始老化：比起運動和飲食，額葉年輕更能抗老	和田秀樹	大是文化	2024	9786267448328	399
6	不再數錢度日：美國知名財經網站教你從理智消費>開發財源>幸福退休，心靈與財富雙富足，讓生活從A到A+	荷莉·崔瑟，雀兒喜·費根作；蘿倫·費·哈格繪	好優文化	2024	9786267216897	420
7	不擔憂的後半生：聰明規畫財務、健康、身後事，好命退休不是夢	謝青樺，李秋藝，林翰飛	如何	2024	9789861367101	310
8	世界的餐桌歡迎你	勞拉·穆洽，艾德·史密斯文；哈莉葉·黎納斯圖	小天下	2024	9786263556522	480
9	以人為本！長照各國服務：價值、育才、營運	周傳久	巨流	2024	9789577327147	580
10	只有你能允許自己快樂	米鹿DeerDeer	悅知文化	2024	9786267406441	399
11	外出用餐：一部橫跨兩千年的外出飲食文化史	威廉·席特維爾	二十張	2024	9786267445167	480
12	打造黃金老年，避免下流老人風險：想像老、思考老、挑戰老，從日本社會經驗尋找答案	董怡汝	健行文化	2024	9786267207840	480
13	生態土地使用規劃：全球環境變遷與在地永續實踐	李俊霖，李盈潔，黃書禮	詹氏書局	2024	9789577056740	720
14	吃飯沒？：探訪全球中餐館，關於移民、飲食與文化認同的故事	關卓中	大塊文化	2024	9786267388914	550
15	好好理財：善用記帳×ETF投資，打好與金錢的關係，提早十年完成夢想	Marra	聯經	2024	9789570872590	360
16	至味中華：飲食文化記憶：火食發端、筷子縱橫觀、酒中三昧、御筵規矩……以考古資料再現中華美食的源流，解讀千年文化的飲食變遷之路	王仁湘	崧燁文化	2024	9786263949805	480

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
17	你會用最好的自己，去迎接最好的幸福	角子	平裝本	2024	9786269765751	420
18	君幸食：最懂中國吃的英國美食作家，一場貫穿古今的中餐盛宴	扶霞·鄧洛普	麥田	2024	9786263107113	580
19	希望下一次哭，是因為太幸福	沈一只	高寶國際	2024	9786264020008	380
20	把那些苦澀沾點桂花蜜	阿飛	悅知文化	2024	9786267406663	380
21	味緣香港	呂嘉俊	字字研究所	2024	9789887500582	650
22	長照三部曲1：與老共舞	李世代等	成功大學	2024	9786269862740	300
23	阿德勒教育心理學：一本書破解孩子的語言及行為密碼	阿爾弗雷德·阿德勒	海鵠文化	2024	9789863925309	380
24	城市美學：羅馬、巴黎、衛城、洛陽、北京… …無論仙山瓊閣或街巷阡陌，一探中西歷史文化名城的崇高與優美	陳定家	崧燁文化	2024	9786263579170	480
25	洋菓圖典：130道手繪甜點故事	長井史枝Fumie Nagai	積木文化	2024	9789864596157	550
26	洞見人的渴望，家庭系統治療法，心理諮商師的真實記錄：重建心靈的堡壘，找回堅強，走向內心的和解與平衡	趙中華	崧燁文化	2024	9786263943582	320
27	為妳煮食：我們的「女食」故事	陳儀芬	三民書局	2024	9789571477473	500
28	科學化自主肌力訓練教科書：零基礎也能聰明打造理想體態	坂詰真二，石川三知監修	常常生活文創	2024	9786267286135	420
29	美食日本百味散步：《大塚太太帶你吃日本》+《日本百味散步帳》	大塚太太，凱琳·芙爾斯	時報文化	2024	4711441071288	979
30	食日談：餐桌上的中國故事	李昕升著；馬浩然繪	香港三聯書店	2024	9789620453069	670
31	食在日本：從高檔料理到街邊小吃，深入日本的廚藝殿堂	麥克·布斯作；Souart繪	愛米粒	2024	9786269794287	420
32	唐人街飄香：廚神、美食筆記與海外中餐簡史	楊猛	二十張	2024	9786269821853	480
33	料理之道：從神的規則到人的選擇，全球料理的五千年演化史	瑞秋·勞丹	二十張	2024	9786267445372	750
34	氣候變遷社會學：高碳社會及其轉型挑戰（二版）	周桂田	臺大出版中心	2024	9789863507987	550
35	留下來的人：偏鄉高齡者的生命紀事	康舒雅	游擊文化	2024	9786269777556	350

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
36	退休後，錢從哪裡來？：掌握兩大養老現金流，搭配「4%比例」花費原則，打敗未來高齡化又高通膨的財務計畫	嫻人	幸福文化	2024	9786267532065	400
37	高齡表達性藝術活動設計與實務	秦秀蘭，劉需真	揚智文化	2024	9789862984376	350
38	淨零碳排？別鬧了！：2030見真章	陳立誠	獨立作家	2024	9786269799961	280
39	這星球不該孤獨：史丹佛心理學家有辦法為我們找回失去的歸屬感	傑佛瑞·寇恩	時報文化	2024	9786263965874	690
40	創齡學：長大變老的終身必修課	周妮萱（凱特）	聚場文化	2024	9786269585151	420
41	尋找百倍股：這才是穩賺的本事，每個投資人畢生追尋的獲利寶典	克里斯多福·邁爾	大牌	2024	9786267491263	400
42	提錢退休 打造花不完的現金流	怪老子（蕭世斌）	精鏡傳媒	2024	9786269563449	400
43	減碳社會學：台灣淨零轉型的民意與挑戰	林宗弘，許耿銘，蕭新煌	巨流	2024	9789577327031	380
44	華人靈魂料理：客家飲食的寰宇分佈	黃宣衛等	客家委員會客家文化發展中心	2024	9786267242582	400
45	越讀越餓的中華美食史：從先秦米香、大宋燒烤到明清茶點，探訪千道食物的源起、演進與古代食譜	蟲離先生	麥浩斯	2024	9786267401156	420
46	跑步時需要強壯的身體，更需要強大的心理！意志鍛鍊×呼吸調整×運動精神×身心平衡……每一步都是內在的自我覺醒！	林路	崧燁文化	2024	9786263940475	299
47	飲食香港：一位人類學家的日常觀察	張展鴻著；譚宗穎譯	香港三聯書店	2024	9789620455148	580
48	愈跑，心愈強大：跑步教父席翰醫生教你成為自己的英雄	喬治·席翰	時報文化	2024	9786263747463	450
49	愛的12問：我們共享的回憶中，你最喜歡哪個？什麼時刻你感覺與我最親近……艾美獎導演用12個問題，找回愛	托帕茲·艾迪吉	大是文化	2024	9786267448601	460
50	餃子與味噌：流動的日本味	胡川安	時報文化	2023	9786263745254	450
51	儀式感：把將就的日子過成講究的生活	高瑞澧	時報文化	2024	9786263748491	380
52	樂齡智慧：健康與傳承	王禎鈺，陳亦純	誌成文化	2024	9786269888412	400
53	關係不是愛情，而是修行	張德芬	皇冠文化	2024	9789573341192	450

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
54	關係結束後，成為更好的自己：分手、離婚、喪偶，重建自我的19段旅程	布魯斯·費雪，羅伯特·艾伯提	日出	2024	9786267460412	650
55	懼胖社會：為何人人對肥胖感到恐慌？體重羞恥的文化如何形成，肥胖歧視如何與各種歧視交織並形成壓迫	凱特·曼恩	麥田	2024	9786263107120	420
56	鼯鼠小姐的理財生活：最有趣的理財童話，從白手起家到名利雙收，學會用錢的方式，決定你的人生！	錢際，楊萍	幸福文化	2024	9786267427088	360
57	變老不可怕，只要你做好準備：心理學博士用科學證據破除老化迷思，陪你一起迎向美好的第三人生	黃揚名	商周	2024	9786263902633	400
58	讓愛延續的七個方法：兩個人幸福過一生的關鍵秘訣	約翰·高曼，妮安·希維爾	遠流	2024	9786263614659	360
59	讓愛情長久的八場約會：21世紀最受信賴的婚姻權威高特曼夫妻，陪你和另一半有效溝通	約翰·高特曼等	三采文化	2024	9786263585089	420

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	香港Hong kong：好吃、好買，最好玩（2024夏～2025版）	王郁婷，吳永娟	朱雀文化	2024	9786267064795	360
2	最後一課：在時代盡頭，留給未來的重逢之書	陳健民等	飛地	2024	9786269836260	480
3	開始在上海自助旅行（2024～2025新第五版）	葉志輝	太雅	2023	9789863363750	350
4	開始在澳門自助旅行	凱恩	太雅	2024	9789863364993	420
5	搭地鐵玩遍上海	葉志輝	太雅	2024	9789863365099	390

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	「珍」的很會玩，歐洲篇：幸福旅遊達人郡珍，教你聰明旅行，快意人生玩透透	張郡珍	布克文化	2024	9786267431177	450
2	100種京都	陳彧馨	二十張	2024	9786267445464	380
3	24H京都漫旅	朝日新聞出版編著	瑞昇文化	2024	9789864017379	450
4	24H首爾漫旅	omo！	瑞昇文化	2024	9789864017362	450
5	24H曼谷漫旅	lamar	瑞昇文化	2024	9789864017539	450
6	55歲，第一次走朝聖之路，用自己的方式輕鬆完成：不必吃苦！跟庇護所、吃不好說Bye，肉腳0基礎也能好好體驗	黃玲蘭	墨刻	2024	9786263980136	450
7	一個人的無謀小旅行	米果作；康普特插畫	日出	2023	9786267382523	420
8	一張PASS玩遍大東京	墨刻編輯部	墨刻	2023	9789862899526	380
9	九州攻略完全制霸2025-2026	墨刻編輯部	墨刻	2024	9786263980426	480
10	人生夢想清單！一生至少要去一次的歐洲最城市	蘇瑞銘	創意市集	2024	9786267336618	480
11	土耳其：伊斯坦堡・棉堡・卡帕多起亞・安卡拉・番紅花城	墨刻編輯部	墨刻	2024	9789862899861	380
12	巴黎啊，你為什麼叫巴黎：法國食尚作家里維帶你漫步巴黎，從塞納河、香榭大道、羅浮宮，到西堤島、蒙馬特、拱廊街、杜勒麗花園，以法式幽默訴說40個你所知道與不知道的巴黎	里維	布克文化	2024	9786267431863	380
13	文學旅人：此生必訪50個日本文學地景	陳銘礪	布克文化	2024	9786267431566	420
14	日本四季賞花指南：攝影愛好者精選的224個花卉絕景秘境	hanamap(はなまっぷ)	麥浩斯	2024	9786267401514	480
15	日本東北：暖暖樂土清爽醉遊Easy GO！	Li	跨版生活	2024	9789887502456	450
16	日本東北深度之旅：青森、宮城、岩手、秋田、山形、福島（四版）	三小a	太雅	2024	9789863365204	560
17	日本頂級郵輪式列車 & 美食之旅：畢生難忘的極致奢華饗宴	飛鳥出版	人人	2024	9789864614004	380

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
18	日本溫泉究極事典：大人的旅行，220+精選名湯攻略，食泊禮儀、湯町典故、泉質評比，全日本溫泉深度案內	松田忠德	創意市集	2024	9786267336373	450
19	日本賞花全攻略：賞櫻名勝×絕景庭園×花卉祕境	TAC出版編輯部	台灣東販	2024	9786263792869	580
20	出發！365天濟州島全攻略：租車自駕×行程規劃×食購玩宿×韓劇網紅熱點，韓國最美島嶼完整指南，明天就出發	雪姬 Suki Yeung	墨刻	2024	9786263980556	480
21	出發！去北歐：《芬蘭旅行日常指南》+《曬冰島 UNLOCK ICELAND》	周末北歐部 chika，Becky	時報文化	2024	4711441071417	870
22	加拉巴哥群島尋寶記	Popcorn Story作； 姜境孝繪	三采文化	2024	9786263584860	400
23	北九州深度之旅：福岡、大分、佐賀、長崎、熊本（二版）	王彥涵（彥彥）	太雅	2024	9789863365075	480
24	北海道攻略完全制霸2025-2026	墨刻編輯部	墨刻	2024	9786263980419	460
25	北海道親子遊：跟著雪倫愛出走！交通×食宿×景點，大人小孩都說讚的行程規劃全書！	雪倫	創意市集	2024	9786267336748	450
26	北歐五國（25-26年版）：探尋極北峽灣古堡 Easy GO！	Lammay	跨版生活	2024	9789887502463	490
27	去沖繩自助旅行！這樣排行程超好玩：交通攻略×食宿玩買×打卡景點，有問必答萬用QA	超級旅行貓	創意市集	2024	9786267336991	420
28	四國・廣島・瀨戶內海攻略完全制霸2024-2025	墨刻編輯部	墨刻	2024	9786263980211	460
29	冰島深度之旅：當地最大旅行網站專欄作家的超詳盡景點攻略	冰島島民 Lau Yuet Tan	太雅	2024	9789863364764	450
30	名古屋・靜岡・岐阜・愛知・長野・富山：日本中部深度之旅（2025～2026年新第四版）	阿吉	太雅	2024	9789863365310	500
31	在斯里蘭卡看見伊本・巴圖塔：肉桂、珍珠、紅寶石國度追尋中世紀最偉大旅行家的足跡	阿米娜・胡賽因	馬可孛羅文化	2024	9786267520161	480
32	多倫多深度之旅：附尼加拉瀑布、京士頓、渥太華	海馬老爸	太雅	2023	9789863364696	420
33	希臘雅典・愛琴海跳島之旅：衛城、中部山城、基克拉迪斯群島、多德卡尼斯群島、愛奧尼亞群島、克里特島	朱朱 TOMOKO CHU著； Kenji攝影	太雅	2024	9789863365068	530

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
34	把人生裝成66升的背包，獨自旅行世界440天	李芸綺	馬可孛羅文化	2024	9786267520147	450
35	沉浸日本之旅：南日本篇	吳寧真	優品文化	2024	9789865481483	350
36	京都 時令生活365日：跟著古都節氣，品味春夏秋冬	smile editors	幸福文化	2024	9786267311806	680
37	京都百年老舖：飲玉露、著和服、啖金平糖、賞清水燒……體驗經典50家老舖	柯珊珊	時報文化	2024	9786263964662	450
38	京都深度私旅：在地人的私訪路線×有故事的口袋名單	林奕岑	太雅	2024	9789863364740	420
39	東京'25：適合新手規劃經典行程&必訪美食	MAPPLE昭文社編輯部	人人	2024	9789864614011	500
40	東京ART小旅：帶你穿梭於美術館、展覽空間，彙整美感爆炸的必訪店舖（增訂版）	蔡欣妤	日出	2024	9786267460139	580
41	東京小伴旅：co-Trip日本系列2（三版）	MAPPLE昭文社編輯部	人人	2024	9789864613793	380
42	東京自由行終極指南	King Chen	健行文化	2024	9786267207628	450
43	東京選物地圖：達人精選×深度品味×質感伴手禮，大滿足的必買必吃情報！	朝日新聞出版編著	台灣東販	2024	9786263792982	420
44	法國阿爾卑斯玩全指南	曾一純	蔚藍文化	2024	9786267275306	480
45	波波露露 越南河內+近郊深度遊：附下龍灣・陸龍灣・梅州鄉野・普隆祕境・沙壩梯田	波波露露	太雅	2024	9789863365235	390
46	美國人帶路，美西即刻出發！4大州×4大城×7大國家公園×5大遊樂園，近300個在地人最愛景點	Dr. Phoebe	時報文化	2023	9786263745216	520
47	首爾旅遊新情報2024～25	Joyce Cheuk	知出版	2024	9789621475107	400
48	旅行之木：日本國寶級生態攝影家星野道夫33篇追尋極北大地之夢的旅行手札	星野道夫	馬可孛羅文化	2024	9786267356296	380
49	旅遊味北疆	劉建德總編輯	捷沛實業	2024	9786269868803	120
50	旅遊味格林德瓦	劉建德總編輯	捷沛實業	2024	9786269659579	120
51	祕境：隱藏版世界奇觀的探索珍藏集	喬許・弗爾，狄倫・圖拉斯，艾拉・莫頓	日出	2024	9786267568200	1680
52	神戶攻略完全制霸	墨刻編輯部	墨刻	2024	9786263980761	460
53	追夢到古巴：穿梭純樸與恬靜，漫步華麗與時尚	蘇蘇等	釀出版	2023	9789864458745	450

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
54	追夢到南極：日月合朔 極地探索，奢華之最 圓夢之旅	南極圓夢家	釀出版	2024	9789864459469	590
55	追夢阿根廷：探索萬年冰川，漫步南美巴黎	達特克里斯等	釀出版	2024	9789864459070	450
56	追夢斯里蘭卡：尋幽訪勝 覽遍古剎 山海戀曲 鐵道之旅	淘氣阿丹等	釀出版	2024	9789864459988	450
57	終於一個人去旅行：儲存好心情，帶自己看看這個世界	山脇璃珂	大田	2024	9789861798943	399
58	荷蘭・比利時・盧森堡	蒙金蘭，墨刻編輯部	墨刻	2024	9786263980594	499
59	荷蘭比利時魅力繪旅行：藝術×建築×城鎮風光×特色市集，感受西歐小國的精采無限	文少輝，傅美璇	木馬文化	2024	9786263145535	520
60	野蠻人徒步日記：阿帕拉契山徑90天	Savage	蔚藍文化	2024	9786267275313	450
61	陳維滄的另類旅行	陳維滄	華品文創	2024	9789865571832	480
62	富士山上×山下玩一圈：從河口湖到伊豆半島、箱根，交通票券×食宿玩買×行程串聯×打卡秘境超級全攻略	墨刻編輯部	墨刻	2024	9786263980297	420
63	寓言：當代旅行文學名家珍・莫里斯向生命最真情告白之作	珍・莫里斯	馬可孛羅文化	2024	9786267520055	450
64	超簡單！東京近郊排行程：9大區域×28條路線×260+食購遊宿一次串聯！1～2日行程讓新手或玩家都能輕鬆自由行	墨刻編輯部	墨刻	2024	9786263980105	420
65	超簡單！關西近郊排行程：5大區域×27條路線×250+食購遊宿一次串聯！1～2日行程讓新手或玩家都能輕鬆自由行	墨刻編輯部	墨刻	2024	9786263980280	420
66	越南：河內・胡志明市・順化・會安	墨刻編輯部	墨刻	2024	9789862899724	380
67	開始在加拿大自助旅行：附溫哥華・洛磯山脈	沈正柔	太雅	2023	9789863364726	450
68	開始在北歐自助旅行	武蕾	太雅	2024	9789863365037	500
69	開始在法國自助旅行（八版）	陳翠霏，謝珮琪	太雅	2024	9789863365211	450
70	開始在紐西蘭自助旅行（2024～2025年新第四版）	老包，舞菇，Jeff Chen	太雅	2024	9789863364931	500
71	開始在馬來西亞自助旅行（四版）	黃偉雯	太雅	2024	9789863365105	420
72	開始在義大利自助旅行	吳靜雯	太雅	2024	9789863365044	400

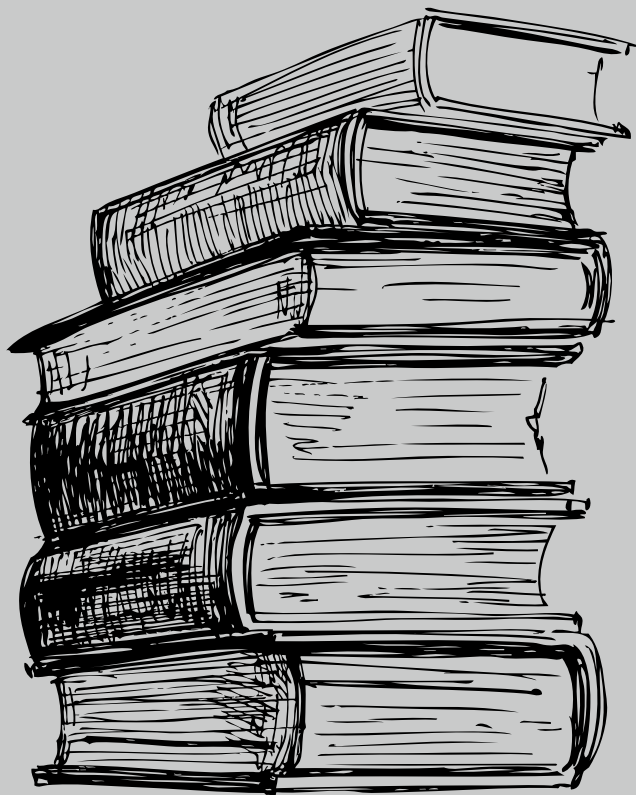
序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
73	開始在韓國自助旅行	陳芷萍，鄭明在	太雅	2024	9789863365020	390
74	開始愛自己 全世界都會擁抱你	Lala蘇心甯	墨刻	2024	9786263980075	420
75	搭地鐵玩遍東京	小鹿-鹿過日本	太雅	2024	9789863365228	530
76	搭地鐵玩遍曼谷	葉志輝	太雅	2024	9789863365082	420
77	搭地鐵玩遍新加坡	但敏	太雅	2024	9789863363798	430
78	新加坡 玩樂景點全收錄！2025-26	屠慧珊	I Can Publishing	2024	9789887451655	490
79	極地探險旅遊的1000次感動：極光、冰川、北極熊，專業探險導遊帶你探索極地之美	吳哲宇	商周	2024	9786263902657	450
80	瑞士：蘇黎世・日內瓦・琉森・伯恩・少女峰・馬特洪峰・鐵力士山	蔣育荳，墨刻編輯部	墨刻	2024	9789862899717	380
81	葡萄牙：里斯本・波爾圖・辛特拉・科英布拉・艾芙拉	墨刻編輯部	墨刻	2024	9786263980709	380
82	驚豔奧地利：歐遊女王洪繡巒帶你品味45處不可錯過的名勝，美饌美酒、古蹟文化、雪景溫泉，領略歐陸四季之美、節慶、工藝與人文氣息	洪繡巒	布克文化	2024	9786267431641	680

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	小窗・清言：六十則古人青鳥捎來的浪漫靈思，把現代生活釀成一個春天	槲涵	九歌	2023	9789864506248	340
2	不管怎樣，今天我決定要快樂	幾米	大塊文化	2024	9786267483077	520
3	心很小 裝喜歡的事就好	黃山料	三采文化	2024	9786263582361	420
4	全圖解韓國點餐超簡單：22類美食×100+餐廳，從點餐、數位支付、外送&代訂，不懂韓文也能在地吃喝不踩雷	彭欣喬，墨刻編輯部	墨刻	2024	9789862899991	460
5	在不順心的日子，來塊甜甜的蛋糕！	Caho作；Shion譯	尖端	2024	9786263779723	420
6	即使你不在這裡	町田苑香	皇冠文化	2024	9789573341420	399
7	村上春樹的餐桌	番小茄	大漣文化	2024	9786269858392	460
8	宙的暖心料理	町田苑香	春天	2024	9789577418234	499
9	紅色羊齒草的故鄉	威爾森・羅斯	小魯文化	2023	9786267350379	420
10	食之有味	方群	秀威資訊科技	2023	9786267346365	280
11	原來你非不快樂	林夕	亮光文化	2024	9786269787951	450
12	旅行的力量：深夜特急最終回	澤木耕太郎	馬可孛羅文化	2024	9786267356944	380
13	菜園裡的美味大餐：春夏	鈴木桃	東方	2023	9789863386193	300
14	語言的力量：語言如何影響我們的思維、說話與生活，如何學會更多種語言，和多語言能力對腦部的好處	薇奧理卡・瑪利安	晨星	2024	9786263206786	390
15	魔幻森林姐妹情：芬蘭卡累利阿的永續生活、智慧與覺醒	森山奈保美，威廉・道爾	橡樹林文化	2024	9786267449011	450

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	價格
1	中年好秋：人生如騎行，不論面對上坡或下坡，我們都要好好的把路走下去	呂秋遠，曾學立，劉孟哲	三采文化	2024	9786263584945	420
2	大廚的祕密：深入八位法國米其林名廚與他們的廚房，一個菜鳥美食家的啟發之旅	克里斯提安·勒古比，艾嫚紐爾·德拉孔蝶著；芳妮·布里詠繪	積木文化	2024	9789864596096	650
3	快樂的植物染	松本道子	積木文化	2023	9789864595518	360
4	療癒系手作蠟燭美學：質感調色×韓式工藝×蠟燭擠花，25款獨家配方大公開！	林薇真	出色文化	2023	9786267298343	550
5	Where 旅遊味32：富國島	劉建德總編輯	捷沛實業	2024	9786269868810	120

900

藝術類



西文書目

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
1	A Complaint Free World: Stop Complaining, Start Living	Will Bowen	Harmony	2024	9780593581315	USD	16.21
2	A Journey Within: The Path to Mental Wellness	Oheta Sophia	OS Pub	2024	9789669172310	USD	42.10
3	A Teen's Guide to the 5 Love Languages: How to Understand Yourself and Improve All Your Relationships	Gary Chapman, Paige Haley Drygas	Northfield Publishing	2016	9780802414359	USD	10.66
4	All the Time Happiness	Charles Mui	NYC Book Publishers	2024	9798894063553	USD	15.99
5	Anxious Attachment Workbook: Your Guide to Transforming Relationship Fears into Confidence and Security in Life and Love: Anxious Attachment Recovery	Yevhenii Lozovyi	Fiola Publishing	2024	9781962027267	USD	17.98
6	Anxiously Attached: Becoming More Secure in Life and Love	Jessica Baum	TarcherPerigee	2022	9780593544419	USD	15.09
7	At Home Abroad-Retire Big on Little	Kathleen Peddicord, Sophia Titley, Victoria Harmer	Lahardan Books	2024	9781958583067	USD	18.00
8	Be Happy Every Day	John Jade Hudson	John Jade Hudson	2024	9798348132583	USD	87.41
9	Be You! Creative Innovators: become mentally "STRONG"	Roshanda D. Prior	Roshanda D. Prior	2024	9798330253500	USD	11.99
10	Become Who You Are: A New Theory of Self-Esteem, Human Greatness, and the Opposite of Depression	Ryan A Bush	Designing the Mind	2024	9781737846239	USD	19.99
11	Born to Shine: Do Good, Find Your Joy, and Build a Life You Love	Kendra Scott	Worthy Books	2024	9781546002734	USD	13.77
12	Building Your Team in Your 20s: ...or 30s, 40s, and 50s	Caitlin Sienkiewicz	Manuscripts LLC	2024	9798889262190	USD	12.99
13	Cognitive Behavioral Therapy: 32 Strategies to Master Your Mind	Charles Kerwood	Soulquest Publishing	2024	9781963621433	USD	19.76
14	Create a Life You Love: How to Quiet Outside Voices So You Can Finally Hear Your Own	Stephanie May Wilson	Zondervan	2024	9780310367550	USD	9.02
15	Do More More Naturally: Empowering Effortless Success and the Freedom to Be Yourself	David Kolbe, Amy Bruske	Ethos Collective	2024	9781636803371	USD	15.99

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
16	Don't Sweat the Small Stuff Every Day: 365 Simple Ways to Live a Life You Love	Richard Carlson, Kristine Carlson	Balance	2024	9780306835261	USD	17.99
17	enough.: finding peace in a world of distractions, hustle, and expectations	Barbara Burgess	Balboa Press	2024	9798765256039	USD	12.31
18	Finding Your Wellness: A Guidebook to Self-Care	Cindi Saj, Christa Smith	FriesenPress	2024	9781038313577	USD	22.99
19	Good Mood Revolution: Igniting the Power of Conscious Happiness	Matt O'Neill	Advantage Media Group	2024	9798891880672	USD	17.69
20	High-Functioning Anxiety: A 5-Step Guide to Calming the Inner Panic and Thriving	Lalitaa Suglani	Hay House	2024	9781401976606	USD	6.15
21	How to Stop Breaking Your Own Heart	Meggan Roxanne	Hay House	2024	9781401975845	USD	15.10
22	Instant Positivity: 365 Ways to Become 1% Better Every Day	Kristen Butler	Power of Positivity	2024	9781737970484	USD	17.11
23	It's a Big Damn Deal: The Art of Living Your Best Life	Bridget Megna	Bridget Megna	2024	9798991517706	USD	15.58
24	It's About Time: Use Time to Create a More Meaningful Life	Christopher S. Hillier	Morgan James Publishing	2024	9781636985206	USD	17.57
25	Just Tell Me What To Do: When Wanting More Becomes a Midlife Rebellion	Lauren Michele Fields	Lauren M Fields	2024	9798992089608	USD	19.89
26	Less Stress, More Calm: Discover Your Unique Stress Personality and Make It Your Superpower	Lauren Hodges	Sound Wisdom	2024	9781640954793	USD	11.58
27	Life in Five Senses: How Exploring the Senses Got Me Out of My Head and Into the World	Gretchen Rubin	Crown	2024	9780593442760	USD	9.73
28	Make Change That Lasts: 9 Simple Ways to Break Free from the Habits That Hold You Back	Rangan Chatterjee	BenBella Books	2024	9781637745984	USD	17.96
29	Me vs. Brain: An Overthinker's Guide to Life	Hayley Morris	Century	2024	9781454953821	USD	10.77
30	More Than 50 and Loving It!: Giving Yourself Permission to Live Life More Abundantly	Beverly J. Allen	Archway Publishing	2024	9781665758444	USD	20.99
31	Psychology of Aging: A Biopsychosocial Perspective	Erin L. Woodhead, Brian P. Yochim	Springer Publishing	2024	9780826166166	USD	72.89
32	Radiant Rebellion: Reclaim Aging, Practice Joy, and Raise a Little Hell	Karen Walrond	Broadleaf Books	2023	9781506487632	USD	13.02

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
33	Radical Confidence: 11 Lessons on How to Get the Relationship, Career, and Life You Want	Lisa Bilyeu	S&S/Simon Element	2022	9781982181420	USD	10.59
34	Radical Love: Learning to Accept Yourself and Others	Zachary Levi	Harper Horizon	2022	9780785236870	USD	13.92
35	Reasons Not to Worry: How to Be Stoic in Chaotic Times: A Practical Guide to Stoicism for Self-Improvement and Personal Growth	Brigid Delaney	Harper Perennial	2024	9780063314832	USD	15.19
36	Resilient Grieving: How to Find Your Way Through Devastating Loss	Lucy Hone	The Experiment	2024	9781891011160	USD	16.69
37	ReThink Resilience: 99 Ways to Recharge Your Career and Life	Beth Benatti Kennedy, Karthik Venkatakrishnan, Songmao (Ben) Zheng	River Grove Books	2024	9781632998415	USD	19.95
38	Say No and Set Boundaries - Uncovering the Secret of True Self-Love: How to Take Back Control of Your Life, Embrace Self-Confidence, Foster Healthy Relationships, and Cultivate Inner Peace	Maria Reed	Harmony Hearts Publishing	2024	9781963621051	USD	17.99
39	Self-Regulation Workbook for Teens: Coping Skills and CBT Exercises for Teens to Improve Self-Control, Master Emotions, Resist Impulsive Behavior and ... When Feeling Down	Emily Carter	Skillset Symphony Press	2024	9789526546421	USD	21.97
40	Show Up as Her: Ten Laws for Reclaiming Your Power, Embodying Magnetic Energy, and Positive Manifestation	CiiCii	Mango	2024	9781684811953	USD	15.62
41	The Art of Focus: Find Meaning, Reinvent Yourself and Create Your Ideal Future	Dan Koe	KOE Press	2024	9781936961153	USD	23.84
42	The Courage to Be Disliked: The Japanese Phenomenon That Shows You How to Change Your Life and Achieve Real Happiness	Ichiro Kishimi, Fumitake Koga	Atria Books	2018	9781668065969	USD	8.58
43	The Fun Habit: How the Pursuit of Joy and Wonder Can Change Your Life	Mike Rucker	Atria Books	2024	9781982159061	USD	9.99
44	The Holistic Home: Feng Shui for Mind, Body, Spirit, Space	Laura Benko	Skyhorse	2024	9781510778757	USD	20.12

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
45	The Lifelong Learning Blueprint: Unlocking Personal and Professional Growth	Saurabh K, Deep Sikha	Orangebooks Publication	2024	9789365545371	USD	11.99
46	The Lucky Girl Journal: How Anyone Can Manifest the Life of Their Dreams	Keila Shaheen	Atria Books	2024	9781668070086	USD	2.91
47	The Power of Doing What Matters: Discover the Mind-Body Resilience in All of Us	Clayton Skaggs	Curious Gap Publishing	2024	9798991267205	USD	10.76
48	The Power of Fun: How to Feel Alive Again	Catherine Price	The Dial Press	2021	9780593241424	USD	13.44
49	The Rewire Retirement Method: From Aimless to Amazing	Cyn Meyer	Prominence Publishing	2024	9781990830471	USD	19.99
50	The Solvable Problem: How to Achieve Greater Health, Wealth, and Wisdom on Your Own Terms	Dan Nicholson, Paul Lyngsø, Stacy Livingston	Legacy Launch Pad Publishing	2024	9781964377308	USD	16.95
51	The Ultimate Glow Up Guide: A Guide to Self Growth, Self Care, and Becoming the Best Version of You	Elicia Goguen	Mango	2024	9781684813629	USD	16.84
52	The Well-Lived Life: A 103-Year-Old Doctor's Six Secrets to Health and Happiness at Every Age	Gladys McGarey, Mark Hyman	Atria Books	2024	9781668014493	USD	10.83
53	Untangling: How You Can Transform What's Impossibly Stuck	Barbara McGavin, Ann Weiser Cornell	Calluna Press	2024	9798990539204	USD	16.14
54	You Can Heal Your Life	Louise Hay	Hay House LLC	2024	9781401976910	USD	12.23

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
1	Chicken Soup for the Soul: Miracles, Angels & Messages from Heaven	Amy Newmark	Chicken Soup for the Soul	2024	9781611591163	USD	8.74
2	Do the New You Study Guide: 6 Mindsets to Become Who You Were Created to Be	Steven Furtick	FaithWords	2024	9781546006893	USD	10.39
3	Permission to Dream: How to be Radically Resilient and Hopeful	Christine Caine	Thomas Nelson	2024	9781400336876	USD	10.59
4	Presence: The Art of Being at Home in Yourself	Tracy Cochran	Shambhala	2024	9781645471806	USD	15.36
5	Really Very Crunchy: A Beginner's Guide to Removing Toxins from Your Life without Adding Them to Your Personality	Emily Morrow	Zondervan	2024	9780310367529	USD	8.27
6	Rest Is Sacred: Reclaiming Our Brilliance through the Practice of Stillness	Octavia F. Raheem	Shambhala	2024	9781645473275	USD	16.35
7	Slowing Down to the Speed of Joy: The Simple Art of Taking Back Your Life	Matthew Kelly	Blue Sparrow	2024	9781635825640	USD	14.30
8	Soul + care	Debra Fileta	Harvest House Publishers	2024	9780736988216	USD	9.99
9	The Road Back to You: An Enneagram Journey to Self-Discovery	Ian Morgan Cron, Suzanne Stabile	IVP Books	2016	9780830846283	USD	11.73

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
1	9 Habits of Happy Retirees Workbook: Discover the Secrets to a Fulfilling Retirement	Sarah Barry	Storylane Books	2024	9781964380070	USD	19.99
2	Ageing and Mental Handicap	James Hogg, Steve Moss, Diana Cooke	Routledge	2024	9781032731612	USD	160.00
3	Ageing and Urban Planning	Matthias Drilling, Pamela Suero, Hind Al-Shoubaki	Routledge	2025	9780367700676	USD	139.57
4	Ageing in Modern Society: Contemporary Approaches	Dorothy Jerrome	Routledge	2024	9781032693866	USD	98.00
5	Ageing in Place in Urban Environments: Critical Perspectives	Tine Buffel, Chris Phillipson	Routledge	2023	9781032134666	USD	43.99
6	Ageing Masculinities, Alzheimer's and Dementia Narratives	Heike Hartung, Rüdiger Kunow, Matthew Sweney	Bloomsbury Academic	2022	9781350237483	USD	27.12
7	Ageing: Recent Advances and Creative Responses	Alan Butler	Routledge	2024	9781032710075	USD	150.00
8	Aging and Health Care: Social Science and Policy Perspectives	Marcia G. Ory, Kathleen Bond	Routledge	2024	9781032689395	USD	40.00
9	Aging in the Context of Urbanization: Social Determinants for the Depression of the Chinese Older Population	Fan Yang	Routledge	2023	9781032164854	USD	26.99
10	An Ecological Pedagogy of Joy: On Relations, Aliveness and Love	Jodi Latremouille, Lesley Tait, David W. Jardine	Peter Lang	2024	9781636671666	USD	124.95
11	Aspiring in Later Life: Movements Across Time, Space, and Generations	Megha Amrith, Victoria K. Sakti, Dora Sampaio	Rutgers University Press	2023	9781978830400	USD	29.71
12	Centenarians' Autobiographies: Age, Life Writing and the Enigma of Extreme Longevity	Mita Banerjee	de Gruyter	2023	9783110769418	USD	80.26
13	Chicken Soup for the Soul: Tales of Christmas: 101 Stories of Holiday Joy, Love and Gratitude	Amy Newmark	Chicken Soup for the Soul	2024	9781611591170	USD	6.69
14	Clever Girl Finance, Expanded & Updated: Ditch Debt, Save Money and Build Real Wealth	Bola Sokunbi	Wiley	2024	9781394266944	USD	20.31
15	Climate Change in an Aging Society	Harry R. Moody	Routledge	2024	9781032386362	USD	45.31
16	Climate Resilience for an Aging Nation	Danielle Arigoni	Island Press	2023	9781642832976	USD	30.00
17	Closing the Loop on Zero Waste: Living in Alignment with Nature	April Hepokoski	April Hepokoski	2024	9798989585700	USD	14.99

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
18	Creating a better climate future: How you can start solving climate change in 5 minutes a day	Philip Kent-Hughes	Mindstorm Publishing	2024	9780648930075	USD	19.99
19	CRUSH Your Money Goals: 25 Smart Money Habits to Save, Invest, and Fast-Track Your Financial Freedom	Bernadette Joy	Adams Media	2024	9781507222638	USD	10.79
20	Different, Not Less: A neurodivergent's guide to embracing your true self and finding your happily ever after	Chloe Hayden	Murdoch Books	2024	9781761500169	USD	8.32
21	Do Just One Thing: 365 Ideas for a Better You, Life, and Planet	Danny Seo, Harry Connick	Countryman Press	2024	9781682688731	USD	10.13
22	Domiciliary Services for the Elderly	Liam Clarke	Routledge	2024	9781032732671	USD	120.00
23	Elderly People, Their Medicines, and Their Doctors	Ann Cartwright, Christopher Smith	Routledge	2024	9781032691374	USD	96.00
24	Environment: climate change and its consequences	Fagna Lima	Our Knowledge Publishing	2024	9786207259168	USD	39.00
25	Epic Homesteading: Your Guide to Self-Sufficiency on a Modern, High-Tech, Backyard Homestead	Kevin Espiritu	Cool Springs Press	2024	9780760383766	USD	17.55
26	Facing Retirement: A Guide for the Middle Aged and Elderly	A Country Doctor	Routledge	2024	9781032694221	USD	32.00
27	Feel-Good Finance: Untangle Your Relationship with Money for Better Mental, Emotional, and Financial Well-Being	Aja Evans	BenBella Books	2024	9781637745434	USD	21.81
28	How to Have an Epic Retirement	Rebecca Wilson	Hachette Australia	2024	9780733649967	USD	21.68
29	How to Retire: 20 lessons for a happy, successful, and wealthy retirement	Christine Benz	Harriman House	2024	9781804090695	USD	12.56
30	Human Geography: Interrelationships between People, Place, and the Environment	Giuseppe T. Cirella	Mdpi AG	2024	9783725827015	USD	146.64
31	Lifelong Learning: Embracing Curiosity and Growth for a Fulfilling Life	Brad Young	Primedia eLaunch LLC	2024	9798896606079	USD	19.95
32	Live More with Less: Upgrade your life without costing the Earth!	Kate Luckins	Read How You Want	2023	9781038771346	USD	26.99
33	Long-Term Care for the Elderly: A Comparative View of Layers of Care	Betty H. Landsberger	Routledge	2024	9781032728261	USD	104.00

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
34	National Dish: Around the World in Search of Food, History, and the Meaning of Home	Anya von Bremzen	Penguin Books	2024	9780735223172	USD	13.74
35	Old and Alone: A Sociological Study of Old People	Jeremy Tunstall	Routledge	2024	9781032701875	USD	45.00
36	Overcoming Cancer: From Despair and Desperation to Hope, Life, and a Newfound Mission	Lynette Hill	Defender Publishing	2024	9781948014809	USD	19.76
37	Push Off from Here: Nine Essential Truths to Get You Through Sobriety (and Everything Else)	Laura McKowen	Ballantine Books	2023	9780593498118	USD	15.69
38	Quality Learning for Positive Ageing: Voices of Older Learners	Alan Potter	Routledge	2024	9781032216645	USD	31.34
39	Reflections on Kindness, Connections and Lifelong Learning: Empowering Emerging Educators	Michael Babb	FriesenPress	2024	9781038304605	USD	5.67
40	Retiring	Teresa M. Amabile, Lotte Bailyn, Marcy Crary	Routledge	2024	9781032451503	USD	35.50
41	Rich Routines: Simple Habits That Enrich Every Area of Your Life	Steve Houghton	CFF Corporation	2024	9798991017800	USD	19.99
42	Shareholder Yield: A Better Approach to Dividend Investing	Meb Faber	The Idea Farm	2024	9780988679962	USD	15.99
43	Social Gerontology: New Directions	Silvana Di Gregorio	Routledge	2024	9781032710174	USD	150.00
44	Social Security, Medicare & Government Pensions: Get the Most out of Your Retirement and Medical Benefits	Joseph Matthews Attorney	Nolo	2024	9781413331530	USD	25.50
45	Social Work, Ageing and Society	C Paul Brearley	Routledge	2023	9781032457789	USD	93.28
46	Socialization to Old Age	Irving Rosow	University of California Press	2024	9780520415225	USD	39.95
47	Staying Ahead in a Changing World: Lifelong Learning Strategies	Brad Young	Primedia eLaunch LLC	2024	9798892981620	USD	19.95
48	Sustainable Environment and Health: Practical Strategies	Leonardo Sepúlveda Torre, Ann Rose Abraham, Neha Kanwar Rawat	Apple Academic Press	2024	9781774916506	USD	220.00

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
49	The 32 Unbreakable Laws of Money and Success: Transform Your Life and Unlock Your Unlimited Potential	Brian Tracy	Berrett-Koehler Publishers	2024	9781523007004	USD	13.70
50	The 48 Laws of Money: Master the Secret to Wealth and Financial Freedom	Victor O. Carl	48LOL Publishers	2024	9781965849125	USD	19.99
51	The Aging Wisely Project: Forging Your Best Self in Life's Ultimate Stage	Scott Fisher, Ben Green	Morgan James Publishing	2024	9781636984063	USD	11.02
52	The Big 100: Uncovering the Keys to Longevity	William J. Kole	Diversion Books	2024	9781635769920	USD	14.58
53	The Childfree Guide to Life and Money: Make Your Finances Simple So Your Life Without Kids Can Be Amazing	Jay Zigmont	Sourcebooks	2024	9781728297347	USD	2.69
54	The Earth Transformed: An Untold History	Peter Frankopan	Alfred A. Knopf	2024	9780593082133	USD	13.50
55	The Eater Guide to Los Angeles	by the editors of Eater ; illustrations by Clay Hickson	Abrams Image	2024	9781419765827	USD	17.41
56	The Gift of Aging: Growing Older with Purpose, Planning and Positivity	Marcy Cottrell Houle, Elizabeth Eckstrom	Cambridge University Press	2023	9781009330770	USD	7.43
57	The Longevity Imperative: How to Build a Healthier and More Productive Society to Support Our Longer Lives	Andrew J. Scott	Basic Books	2024	9781541604506	USD	20.47
58	The Measure of Our Age: Navigating Care, Safety, Money, and Meaning Later in Life	M.T. Connolly	PublicAffairs	2023	9781541702721	USD	20.11
59	The Neuroscience of Learning: How Brain Science and AI Can Elevate Your Learning	Elliott Middleton	Viva Frei Publishing	2024	9798330663880	USD	14.99
60	The Retirement Savings Time Bomb Ticks Louder: How to Avoid Unnecessary Tax Landmines, Defuse the Latest Threats to Your Retirement Savings, and Ignite Your Financial Freedom	Ed Slott	Penguin Books	2024	9780143138501	USD	9.54
61	The Second Fifty: Answers to the 7 Big Questions of Midlife and Beyond	Debra Whitman	W. W. Norton & Company	2024	9780393867657	USD	19.74

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
62	The Silver Economy: An Ageing Society in the European Union	Agata Niemczyk, Katarzyna Szalonka, Anna Gardocka-Jałowiec	Routledge	2023	9781032455068	USD	46.30
63	The Social Challenge of Ageing	David Hobman	Routledge	2024	9781032720784	USD	120.00
64	Toxic Effects of Micro- And Nanoplastics: Environment, Food and Human Health	Inamuddin, Tariq Altalhi, Virgínia Cruz Fernandes	Wiley-Scrivener	2024	9781394238125	USD	249.00
65	Two Equals One: A Marriage Equation for Love, Laughter, and Longevity	Jimmy Rollins, Irene Rollins, Levi Lusko	Thomas Nelson	2024	9780785289838	USD	11.32
66	Us: Getting Past You & Me to Build a More Loving Relationship	Terrence Real	Goop Press	2022	9780593233696	USD	16.73
67	Waste-To-Energy: Sustainable Approaches for Emerging Economies	Pooja Sharma, Yen Wah Tong, Sanjeeb Mohapatra	Elsevier	2024	9780443223563	USD	185.00
68	Well-Being in Later Life: The Notion of Connected Autonomy	Linda Garcia, Louise Bélanger-Hardy, Jeffrey Jutai	Routledge	2022	9781032150895	USD	43.99
69	Your Ultimate Retirement Adventure: Fun Things To Do in Your Post-Work Life	Alan Turner	Books on Retirement Activities	2025	9788409670659	USD	13.08

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
1	10-Minute Balance Exercises for Seniors: Fully Illustrated Home Workout Guide with 58 Simple Exercises to Improve Stability, Core Strength, Prevent Falls & Gain Independence	PrimeLife Wellness, Mathieu Sonier	PrimeLife Wellness	2024	9781915710512	USD	15.95
2	10-Minute Chair Yoga for Seniors Over 60: 28-Day Program Over 100 Illustrated Poses for flexibility, balance & mobility designed to improve posture & lose weight for beginners, intermediate & advanced	J.C. Harrison	Gran Publications	2024	9781998241248	USD	15.99
3	10-Minute Strength Training Exercises for Seniors: Exercises and Routines to Build Muscle, Balance, and Stamina	Ed Deboo, Drew Bardana	Callisto	2024	9798886507652	USD	10.31
4	158 Must-Know Natural & Herbal Remedies for (Almost) Everything: Simple Beginner-Friendly, Easy-to-Follow Organic Recipes for Your Family's Health & Wellness	Jenni Rempel	Jennifer Rempel	2024	9781998921164	USD	18.99
5	6-Minute Knee Pain Cure: The Simple Science of Relieving Knee Pain and Restoring Comfort in Walking, Running, Squatting, and Beyond	Jonathan Su	Jonathan Su	2024	9798990511903	USD	14.10
6	9 Habits of Happy Retirees: Discover the Secrets to a Fulfilling Retirement	Sarah Barry	Storylane Books	2024	9781964380025	USD	15.26
7	Activity, Health and Fitness in Old Age	Jean A. Macheath	Routledge	2024	9781032729220	USD	40.00
8	Ageing, Neuropsychology and the 'New' Dementias: Definitions, Explanations and Practical Approaches	Una Holden	Routledge	2024	9781032723006	USD	40.00
9	Anti-Inflammatory Air Fryer Cookbook for Two: 75 Perfectly Portioned Healthy Recipes in Just 30 Minutes Crispy, Nutrient-Rich Meals That Heal For ... & Easy Beginner Air Fryer Recipes for Two	Ravina M Chandra	RMC Publishers	2024	9781998186556	USD	19.97
10	Bariatric Air Fryer Cookbook: Keeping the Weight Off and Enhancing Your Bariatric Journey. Discover Delicious and Easy Air-Fried Recipes to Nurture ... and Happiness	Megan Rush	MINDSPARK-PRESS LTD	2024	9781916825079	USD	15.85

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
11	Beer Hiking Chicago: The Tastiest Way to Discover the Windy City	Jessica Sedgwick, Dan Ochwat	Helvetiq	2024	9783039640331	USD	20.08
12	Before Dementia: 20 Questions You Need to Ask about Preventing, Preparing, Coping	Gregorevic Kate	Health Communications	2024	9780757325182	USD	10.02
13	Beginner's Guide to Growing Fruit Trees Fast and Easy	Sophie McKay	SmartMind Publishing	2024	9781916662186	USD	7.99
14	Biofuels: Scientific Explorations and Technologies for a Sustainable Environment	Samudra Prosad Banik, Debasis Bagchi	CRC Press	2024	9781032396262	USD	200.00
15	Built To Run: The Runner's Guide to Fixing Common Injuries, Resolving Pain, and Optimizing Running Performance Now and for Life	Matthew Silver	Bowker	2024	9798218355135	USD	39.86
16	CalorieKing Larger Print Calorie, Fat & Carbohydrate Counter	Allan Borushek	Family Health Publications	2024	9781930448872	USD	13.94
17	Caring for Older People: Principles for Nursing Practice	Chris Harman	American Medical Publishers	2023	9781639279678	USD	119.65
18	Carnivore in the Kitchen: A Fresh and Fun Approach to Meat-Based Meals	Courtney Luna	Victory Belt Publishing	2024	9781628605051	USD	17.40
19	Carpathia: Food from the Heart of Romania	Irina Georgescu	Interlink Books	2024	9781623716660	USD	19.96
20	Castile Soapmaking: The Smart Guide to Making Castile Soap, or How to Make Bar Soaps From Olive Oil With Less Trouble and Better Results	Anne L. Watson	Shepard Publications	2024	9781620359136	USD	12.50
21	Cooking for Longevity: A Registered Dietitian's Guide for Boosting Healthspan (85 Vegan Recipes + Meal Plan Basics) From the Creator of Cooking for Peanuts	Nisha Melvani	Cooking for Peanuts	2024	9798991687010	USD	36.00
22	Cool Soapmaking: The Smart Guide to Low-Temp Tricks for Making Soap, or How to Handle Fussy Ingredients Like Milk, Citrus, Cucumber, Pine Tar, Beer, and Wine	Anne L. Watson	Shepard Publications	2024	9781620359143	USD	12.50
23	Daughters Who Care: Daughters Caring for Mothers at Home	Jane Lewis, Barbara Meredith	Routledge	2024	9781032684406	USD	96.00

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
24	Delay, Don't Deny: Living an Intermittent Fasting Lifestyle	Gin Stephens	Gin Stephens	2024	9798991271301	USD	19.99
25	Eat Happy Italian: 101 Gluten-Free, Grain-Free, Low-Carb Recipes for Living la Bella Vita	Anna Vocino	BenBella Books	2024	9781637745298	USD	14.32
26	Fall Prevention Balance Exercises for Seniors: Your 28 Day Plan With 100+ Illustrations, Simple Exercises & Large Print Text for Core Strength and Stability In 15-Minutes a Day	Linette Cunley	WGR Publishing	2024	9780645970760	USD	14.99
27	Feeling Great: The Revolutionary New Treatment for Depression and Anxiety	David D. Burns	Bridge City Books	2024	9781962305396	USD	14.65
28	Fermented Vegetables: Creative Recipes for Fermenting 72 Vegetables, Fruits, & Herbs in Brined Pickles, Chutneys, Kimchis, Krauts, Pastes & Relishes	Kirsten K. Shockey, Christopher Shockey	Storey Publishing	2024	9781635865394	USD	22.32
29	Fit4Life Formula: Mindset + Nutrition + Exercise = Your Ultimate Formula to Become Fit4Life, From the Inside Out!	John Oliver	CoFlow Creative, Inc.	2024	9798988926474	USD	13.77
30	Food for Life: The New Science of Eating Well	Tim Spector	Penguin Audio	2022	9781529919660	USD	24.99
31	Generation M: Living Well in Perimenopause and Menopause	Jessica Shepherd, Jennifer Ashton	Union Square & Co.	2024	9781454954897	USD	15.21
32	Geriatric Medicine and Gerontology	Mason Button	American Medical Publishers	2023	9781639276752	USD	55.84
33	Getting Healthy in Toxic Times: An Ecological Doctor's Prescription for Healing Your Body and The Planet	Jenny Goodman	Chelsea Green Publishing	2024	9781915294333	USD	24.95
34	Goodnight Menopause	Melissa K Avstreich	Avstreich	2024	9798991184618	USD	8.49
35	Green Living Made Easy: 101 Eco Tips, Hacks and Recipes to Save Time and Money	Nancy Birtwhistle	One Boat	2024	9781529088571	USD	13.93
36	Gua Sha Scraping Massage Techniques: A Natural Way of Prevention and Treatment through Traditional Chinese Medicine	Zhongchao Wu	Shanghai Press	2024	9781632880192	USD	15.49
37	Healthy Aging and Immune System	Holden Miller	American Medical Publishers	2023	9798887401706	USD	155.04

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
38	How Not to Get Sick: A Cookbook and Guide to Prevent and Reverse Insulin Resistance, Lose Weight, and Fight Chronic Disease	Benjamin Bikman, Diana Keuilian	BenBella Books	2024	9781637744543	USD	21.93
39	Human Resilience: Keep Running Your Life	Paul E. McMahon	PEM Systems	2024	9781732604612	USD	8.49
40	Juicing for Wellness in Your Nama: 60 Healthy Recipes to Easily Boost Your Nutritional Intake	Jeanette Velasco Shane	Page Street Publishing	2024	9798890039804	USD	18.62
41	Life Skills for Teenage Boys: A Straightforward Guide to Smart Money Management, Solid Confidence, Healthy Living and Relationship Understanding for the Best Teen Years a Boy Can Have	Bright Futures Publications	Bright Futures Publications	2024	9781399988070	USD	16.49
42	Live Nourished: Make Peace with Food, Banish Body Shame, and Reclaim Joy	Shana Minei Spence	Simon Element	2024	9781668014974	USD	16.10
43	Losing Weight and Keeping It off the Behavior Therapy Way: Decision, Dedication and Discipline Equal a Healthy Lifestyle	Lawrence L. Beale, Tessie E. Beale	Independently published	2024	9798869382641	USD	16.99
44	Master Your Mind and Energy to Heal Your Body: You Can Be Your Own Cure	Brandy Gillmore	Welbeck	2024	9781801292214	USD	16.95
45	Mediterranean Diet For Dummies	Rachel Berman	For Dummies	2024	9781394276851	USD	18.89
46	Metabolism Repair for Women: A Compassionate, Science-Based Guide to Balancing Insulin, Losing Weight, and Improving Health	Lara Briden	GreenPeak Publishing	2024	9781763569409	USD	14.78
47	Mind Diet Kitchen: Living Well with Recipes and Insights to Support Brain Health, a Strong Immune System, and a Robust Memory	Chad Edwards	ProneneCo	2024	9798218960322	USD	17.98
48	Moving Beyond the COVID-19 Lies : Restoring Health & Hope for Humanity	Bryan Ardis	Harvest Creek Publishing	2024	9781961641228	USD	23.24
49	Muscle for Life: Get Lean, Strong, and Healthy at Any Age!	Michael Matthews	Gallery Books	2022	9781982154707	USD	14.04
50	Native American Herbalist's Bible: Naturally Improve Your Wellness with 600+ Herbal Remedies and Medicinal Herbs. Create Your Own Herbal Dispensatory and Apothecary Table	Naya Tessay	HerbfulHarmony	2024	9781787930629	USD	35.97

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
51	No B.S. Time Management for Entrepreneurs: The Ultimate No Holds Barred Kick Butt Take No Prisoners Guide to Time Productivity and Sanity	Dan S. Kennedy, Ben Glass	Entrepreneur Press	2024	9781642011692	USD	21.99
52	No Scrap Left Behind: My Life Without Food Waste	Teralyn Pilgrim	Health Communications Inc	2024	9780757325168	USD	5.69
53	On Compost: A Year in the Life of a Suburban Garden	Scott Russell Smith	Christmas Lake Press	2024	9781960865069	USD	22.95
54	Portable Blender Smoothie Recipe Book: Healthy Smoothie, Juices & High Protein Blends for Personal Blenders...On The Go	Sophia Hobbs	Eight15 Ltd	2024	9781915611123	USD	9.99
55	Press Here! Massage for Beginners: A Simple Route to Relaxation and Relieving Tension	Rachel Beider	Fair Winds Press	2024	9780760392805	USD	16.03
56	Psychological Approaches to the Care of the Elderly	Ian Hanley, John Hodge	Routledge	2024	9781032690827	USD	112.00
57	Reclaiming Body Trust: Break Free from a Culture of Body Perfection, Disordered Eating, and Other Traumas	Hilary Kinavey, Dana Sturtevant	Tarcher	2024	9780593544440	USD	11.23
58	Resistance Bands for Seniors 50, 60 and Beyond	David O'Connor	Interactive Alchemy Publishing	2024	9789083402307	USD	15.97
59	Retirement Planning: One Size Does Not Fit All	Skylar Waves	Independently published	2024	9781964806006	USD	14.99
60	Running Rewired: Reinvent Your Run for Stability, Strength, and Speed (2nd Edition)	Jay Dicharry	VeloPress	2024	9781646046522	USD	20.94
61	Self-Care Activities for Women: 101 Practical Ways to Slow Down and Reconnect With Yourself	Cicely Horsham-Brathwaite	Callisto	2024	9798886501650	USD	14.87
62	Sleep Apnea Solution: Less Snoring, Less CPAP, Just Sleep	Dylan Petkus	DinoSB Press	2024	9781736058763	USD	18.00
63	Social and Medical Problems of the Elderly	Kenneth Hazell	Routledge	2024	9781032727172	USD	150.00
64	Somatic Exercises for Nervous System Regulation: 35 Beginner - Intermediate Techniques to Reduce Anxiety & Tone Your Vagus Nerve in Under 10 Minutes A Day	LearnWell Books	LearnWell Books	2024	9781922922540	USD	15.38

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
65	Somatic Therapy Workbook Exercises to Treat Trauma, Complex PTSD and Dissociation: Mindfulness, Self-Compassion, and the Mind-Body Approach to Reduce Stress and Heal Trauma	Yevhenii Lozovyi	Fiola Publishing	2024	9781962027274	USD	19.98
66	Somatic Yoga for Nervous System Regulation: 41 Guided Techniques to Overcome Chronic Stress & Strengthen Your Mind-Body Connection in Just 10 Minutes A Day	LearnWell Books	LearnWell Books	2024	9781922922564	USD	15.97
67	Spiritual Activator: 5 Steps to Clearing, Unblocking, and Protecting Your Energy to Attract More Love, Joy, and Purpose	Oliver Nino	Hay House LLC	2023	9781401974022	USD	15.80
68	Stress Resets: How to Soothe Your Body and Mind in Minutes	Jennifer L. Taitz	Workman Publishing	2024	9781523523320	USD	19.99
69	Strong ON!: 101 Minimalist Kettlebell Workouts to Blast Fat, Build Muscle, and Boost Flexibility--in 20 Minutes or Less	Pat Flynn	BenBella Books	2024	9781637745410	USD	21.95
70	Sustainable Agriculture and the Environment: Perspectives on Growth and Constraints	Vernon W. Ruttan	CRC Press	2019	9780367304744	USD	49.99
71	Sustainable Engineering, Energy, and the Environment: Challenges and Opportunities	Kailas L. Wasewar, Sumita Neti Rao	Apple Academic Press	2022	9781774910016	USD	99.00
72	Sustained: Creating a Sustainable House Through Small Changes, Money-Saving Habits, and Natural Solutions	Candice Batista	Mango	2024	9781684813513	USD	14.50
73	Tapped in Wellness: An Introduction into Performance, Health and Mindful Living through Plant-Based Eating	Malcolm Regisford, Talia Dinwiddie	Mango	2024	9781684816149	USD	18.39
74	Tastes Like la Dolce Vita: Discover the Magic of the Mediterranean Diet	Elizabeth Borelli	River Grove Books	2024	9781632999030	USD	19.48
75	Teaching Yoga: A Comprehensive Guide for Yoga Teachers and Trainers: A Yoga Alliance-Aligned Manual of Asanas, Breathing Techniques, Yogic Foundations, and More	Mark Stephens	North Atlantic Books	2024	9781623178802	USD	15.59

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
76	The 5 Pillars of Brain Optimization: 77 Techniques & Hacks to Achieve Peak Performance With Cognitive Fitness	Patrik Ian Meyer	Mind Mentor	2024	9781961398184	USD	17.99
77	The Biochar Handbook: A Practical Guide to Making and Using Bioactivated Charcoal	Kelpie Wilson	Chelsea Green Publishing	2024	9781645022305	USD	22.99
78	The Biology of Kindness: Six Daily Choices for Health, Well-Being, and Longevity	Immaculata De Vivo, Daniel Lumera ; translated by Fabio De Vivo	The MIT Press	2024	9780262547659	USD	16.60
79	The Blood Sugar Balance Cookbook: 100 Delicious Recipes That Let You Ditch the Crave, Crash, Fat-Storing Cycle and Heal Your Metabolism	Meredith Mann	Fair Winds Press	2024	9780760387405	USD	17.95
80	The Bodybuilder's Meal Prep Cookbook: 64 Make-Ahead Recipes and 8 Macro-Friendly Meal Plans	Erin Stern	DK	2024	9780744085549	USD	18.23
81	The Canning Diva Presents Meals in a Jar: The Ultimate Guide to Pressure Canning Ready-Made Meals	Diane Devereaux	Ten Peaks Press	2024	9780736989114	USD	14.90
82	The Complete Guide to Taming Chronic Inflammation: An 8-step Action Plan to Naturally Ease Inflammation, Harmonize Your Immune System, Nurture Gut Health, Manage Stress, and Achieve Daily Well-being	Tara Miles	SmartMind Publishing	2024	9781916662223	USD	14.88
83	The Country Living Bible: The Definitive Homesteading Guide for Preppers to Live & Thrive Off the Grid	Jake L. Bryan	Jake L. Bryan	2024	9781917549196	USD	19.97
84	The Diabetic Food Bible: The Complete Low-GI Nutrition Guide: What You Really Need to Know to Balance Blood Sugar, Manage Prediabetes and Type 2 Diabetes, Keeping the Food you Love	Adam J. Clark	Carewell Press	2024	9781803627113	USD	24.95

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
85	The Dr. Sebi Self-Healing Bible: 13 in 1: The Most Updated Herbalist's Guide to Dr. Sebi Plant-Based Alkaline Diet and Non-Toxic Lifestyle to Restore the Body to Optimal Health and Wellness	Zachary Morris	Zachary Morris	2024	9781801718226	USD	29.97
86	The Easiest Anti-Inflammatory Cookbook for Beginners: Restore Your Health and Relieve Persistent Pain with Simple Recipes	Mary Anderson-Jones	TG Edition	2024	9791281216419	USD	15.99
87	The Empty Nest	written by Jared Walker ; illustrated by Sarah Collins	Jared Walker	2024	9798991995016	USD	20.00
88	The Food Counter's Pocket Companion: Calories, Carbohydrates, Protein, Fats, Fiber, Sugar, Sodium, Iron, Calcium, Potassium, and Vitamin D-with 32 Restaurant Chains	Jane Stephenson, Rebecca Lindberg	The Experiment	2024	9781891011368	USD	8.79
89	The Great Menopause Myth: The Truth on Mastering Midlife Hormonal Mayhem, Beating Uncomfortable Symptoms, and Aging to Thrive	Kristin Johnson, Maria Claps	Fair Winds Press	2024	9780760388266	USD	14.23
90	The Herbalist's Healing Garden for Beginners: A Simple Step-by-Step Guide to Cultivate 30 Easiest-to-Grow Herbs and Make Your First Natural Remedies	Jenni Rempel	Jennifer Rempel	2024	9781998921133	USD	18.99
91	The Holistic Guide to Wellness: Discover Natural Herbal Remedies for Limitless Health	Tony Biermann	Lulu.com	2024	9781300798606	USD	42.74
92	The Human Being Diet: A New Way of Feasting and Fasting for Energy, Health and Longevity	Petronella Ravenshear	Healthy Human Publishing	2024	9798988806691	USD	20.00
93	The Light Doctor: Using Light to Boost Health, Improve Sleep, and Live Longer	Martin Moore-Ede	Circadian Books	2024	9798990686908	USD	19.98
94	The Secret Language of the Body: Regulate Your Nervous System, Heal Your Body, Free Your Mind	Jennifer Mann, Karden Rabin	HarperOne	2024	9780063382381	USD	15.99

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
95	The Simplicity of Natural and Herbal Remedies: A Beginner's Guide to Herbal Medicine: How to Make Teas, Herbal Tinctures, and Salves for Natural Wellness	Joël Beacons	ClearPath Publishers	2024	9781965911013	USD	20.00
96	The Strength Training Bible for Seniors: The Ultimate Fitness Guide for the Rest of Your Life	Karl Knopf	VeloPress	2024	9781646047475	USD	16.30
97	The Ultimate Backyard Homestead Bible: The Complete Guide to Sustainable Living	Florian B. Green	Florian B. Green	2024	9781801716598	USD	23.97
98	The Ultimate Fondue Cookbook: 1200 Days of Delicious & Creamy Recipes for Any Occasion	Jen Russell	Jen Russell	2024	9781801717380	USD	17.97
99	The Vagus Nerve Reset: Train Your Body to Heal Stress, Trauma, and Anxiety	Anna Ferguson	Zeitgeist	2024	9780593689905	USD	13.99
100	The Vagus Nerve Solution: Optimize Total Body Health with Simple Techniques to Reduce Stress, Soothe Anxiety, Improve Digestion, and Ease Chronic Pain	Lorilee Lucas	Everwell Publishing	2024	9781965625033	USD	15.29
101	The Whiteboard Daily Book of Cues for Everyone: A Visual Guide to Efficient Movement for Any Fitness Level, Age, and Discipline	Karl Eagleman	Victory Belt Publishing	2024	9781628605563	USD	21.66
102	Thriving beyond Fifty: 111 Natural Strategies To Restore Your Mobility, Avoid Surgery and Stay off Pain Pills for Good	Will Harlow	Hay House	2024	9781401994181	USD	18.32
103	Unlocking the Emotional Brain: Memory Reconsolidation and the Psychotherapy of Transformational Change	Bruce Ecker, Robin Ticic, Laurel Hulley	Routledge	2024	9781032139128	USD	32.18
104	World Travel: An Irreverent Guide	Anthony Bourdain, Laurie Woolever	Ecco	2024	9780062802767	USD	14.69
105	Zero Sugar One Month: Reduce Cravings, Reset Metabolism, Lose Weight, Control Lower Blood Sugar	Becky Gillaspay	DK Publishing	2024	9780744094824	USD	13.51

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
1	100 Marathons After 50: A Runner's Journey of Discovery, Performance, and Growth	Gary M. Saxton	Amplify Publishing	2024	9798891384163	USD	19.99
2	300 Full-Body Body Weight Workouts Book for Men and Women: Big Guide to 300 Bodyweight Exercises with Step-by-Step Guides, Images, and Muscle Targeting Information for Muscle Building & Fat Loss	Mauricio Vasquez, Be.Bull Publishing	Aria Capri International Inc.	2024	9781998402632	USD	14.58
3	50 Hikes with Kids Illinois, Indiana, and Ohio	Sharon Dewar, Wendy Gorton	Timber Press	2024	9781643261645	USD	12.00
4	Beer Hiking Southern California: The Tastiest Way to Discover SoCal's Beaches, Mountains, and Deserts	Johanna Flashman	Helvetiq	2024	9783039640348	USD	12.98
5	Best Hikes Colorado's Front Range: Simple Strolls, Day Hikes, and Longer Adventures	Abbie Mood	Falcon Guides	2024	9781493066889	USD	24.95
6	Dance On!: Dancing through Life	Stephanie Burrige, Charlotte Svendler Nielsen	Routledge	2023	9781032310138	USD	17.37
7	Fast 5K: 25 Crucial Keys and 4 Training Plans	Pete Magill	VeloPress	2024	9781937715922	USD	19.95
8	Quiet Water Massachusetts, Connecticut, and Rhode Island: AMC's Canoe and Kayak Guide to 100 of the Best Ponds, Lakes, and Easy Rivers	John Hayes, Alex J. Wilson	Appalachian Mountain Club Books	2024	9781628421767	USD	26.95
9	Running Past 50: Your Guide to Running Longevity and Success	Caolan MacMahon, Gene Dykes	Human Kinetics	2024	9781718213944	USD	18.07
10	RV Camping Guide for Beginners: Your Blueprint to Confidently Set Up Your RV at Any Campsite, Conquer Maintenance Challenges, and Stay on a Budget While on Vacation	Rain Tucker	RV Camping Guide Books	2024	9798991149013	USD	17.99
11	Shut Up and Run: How to Get Up, Lace Up, and Sweat with Swagger	Robin Arzon	Harvest	2024	9780063317765	USD	12.20
12	Smarter Backpacking for Seniors: How any hiker, experienced or inexperienced, can adapt their goals to their age and fitness	Jorgen Johansson	NUI Publishing	2024	9789197905527	USD	19.90

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
13	The Guided Workout Journal: Strength & Tone for Beginners: At Home Workout Program 6 Weeks	Avery Anderson	Avery Anderson	2024	9781068913600	USD	32.00
14	Traditional Bushcraft: Simple Projects for Wild Woodcraft: Tools, Tables, Live Fire Cooking and More	Craig Caudill	Page Street Publishing	2024	9798890030672	USD	13.99
15	Ultimate Motorcycle Tours	Grant Roff	Hardie Grant Explore	2024	9781741177367	USD	19.99
16	Walking Well: A New Approach for Comfort, Vitality, and Inspiration in Every Step	Michael J. Gelb, Bruce Fertman	New World Library	2024	9781608689125	USD	16.46

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
1	Nature Therapy	Scott Stillman	Wild Soul Press	2024	9798989284436	USD	16.95

800
Literature

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
1	100 Things to Do in Charlotte Before You Die	Brianna Crane	Reedy Press	2024	9781681065342	USD	18.00
2	100 Tips for Visiting Iceland: Save money, time, and stress when planning your Iceland vacation!	Eric Newman	Travel Step by Step LLC	2024	9780960074518	USD	9.99
3	50 States, 1,000 Eats: Where to Go, When to Go, What to Eat, What to Drink	Joe Yogerst	National Geographic	2024	9781426222825	USD	15.67
4	Abroad in Japan	Chris Broad	Penguin	2023	9781804992227	USD	19.99
5	Costa Rica: The Complete Guide: Ecotravel & Adventures	James Kaiser	Destination Press	2024	9781940754567	USD	15.22
6	Cotswold Way: British Walking Guide: Planning, Places to Stay, Places to Eat	Tricia Hayne, Bob Hayne	Trailblazer Publications	2024	9781912716418	USD	15.97
7	Discovering Ireland: An Explorer's Guide: Travel. Discover. Explore	Worldof Wunder	Freedom 2 Live	2024	9798989654949	USD	21.99
8	Egypt: The Essential Guide to Customs & Culture	Isabella Morris	Kuperard	2024	9781787023451	USD	16.99
9	Experience Montana: A Tourist's Guide to Montana: Big Sky Country and The Last Best Place	LM Taylor	LM Taylor Publishing	2024	9781961477353	USD	22.99
10	Inspiring Stories for Curious Boys: True Motivational Tales to Build Self-Confidence, Courage, and Kindness for Young Readers	Chris Munoz	Prolific Publishers	2024	9781965031018	USD	9.90
11	Just Go: A Globe-Trotting Guide to Travel Like an Expert, Connect Like a Local, and Live the Adventure of a Lifetime	Drew Binsky	BenBella Books	2024	9781637742693	USD	4.65
12	Moon Grand European Journeys: 40 Unforgettable Trips by Road, Rail, Sea & More	Lucas Peters	Moon Travel	2024	9781640497542	USD	17.99
13	Moon Paris Walks: See the City Like a Local	Moon Travel Guides	Moon Travel	2024	9798886470222	USD	10.62
14	Pocket Rough Guide Istanbul	Rough Guides	Rough Guides	2024	9781839059742	USD	15.99
15	Rick Steves Pocket Amsterdam	Rick Steves, Gene Openshaw	Rick Steves	2024	9781641715898	USD	13.49
16	Slow Travel New Mexico: Unforgettable Personal Experiences in the Land of Enchantment	Judith Fein, Paul J. Ross	University of New Mexico Press	2024	9780826365842	USD	22.95

序號	題名	作者	出版社	出版年	ISBN	幣別	價格
17	Stairway Walks in San Francisco: The Joy of Urban Exploring	Mary Burk, Adah Bakalinsky	Wilderness Press	2024	9780899978642	USD	18.16
18	Still Life at Eighty: The Next Interesting Thing	Abigail Thomas	Scribner	2024	9781668054659	USD	14.23
19	The 10 Best of Everything National Parks: 800 Top Picks from Parks Coast to Coast	National Geographic Society	National Geographic	2024	9781426223211	USD	14.50
20	The Moment Collectors ASIA: Twenty Travellers' Tales from the Most Diverse Continent on Earth	Sam Manicom, Chris Donaldson, Heather Ellis	Adventure Motorcycle Travel Books	2024	9781739888817	USD	25.00
21	The Rough Guide to Japan	Rough Guides	Rough Guides	2024	9781839059797	USD	25.14
22	The Rough Guide to New Zealand	Rough Guides	Rough Guides	2024	9781839058677	USD	22.10
23	The Ultimate Guide to State & County RV Camping: Discover Affordable, Hidden Gems in County, Municipal & City Parks –The Hassle-Free RV Road Trip Guide for Time-Saving Adventures!	Wanda Wheeler	Denise Boisvert	2024	9798990803770	USD	12.99
24	Trails and Treats: A Hiker and Runner's Guide to Great Trails and Good Eats in North Carolina	Palmer McIntyre, Hollis Oberlies	NC Trailblazers LLC	2024	9798990177109	USD	24.99
25	Where Should We Camp Next?: Budget Camping: A 50-State Guide to Budget-Friendly Campgrounds and Free and Low-Cost Outdoor Activities	Stephanie Puglisi, Jeremy Puglisi	Sourcebooks	2024	9781728292557	USD	10.46

114年度樂活環保書目

教育部114年推動公共圖書館資源整合發展輔導工作計畫

發行人：王涵青

編輯者：國家圖書館館藏發展及書目管理組

出版者：國家圖書館

100-01臺北市中正區中山南路20號

02-23619132

02-23712088

<http://www.ncl.edu.tw>

出版日期：2025年12月初版

定價：新臺幣200元

美術編輯：雅新彩藝有限公司

ISBN 978-957-678-790-4 (PDF)

GPN 4711400096

版權所有 翻印必究



國家圖書館

National Central Library

教育部114年推動公共圖書館資源整合發展輔導工作計畫

ISBN 978-957-678-790-4



9 789576 787904

GPN 4711400096