

2024 生活成長講座規劃及師資推薦

全新年度的課程規劃，除了在備受關注、貼近民眾需求的議題上做出更豐富多元的課程規畫外，亦有更多專業的講師，提供人文與趨勢不同面向的十二大主題的精彩課程內容！

生活成長 課程	講師群
性別平等	
◎性別意識培力 - 如何在生活中落實性別主流化	蔡淑怡 老師 明新科技大學輔導員 張純吉 老師 竹東榮民醫院臨床心理師 王淑楨 老師 文化大學推廣教育講師 呂嘉寧 老師 馨培心理治療所院長 李麗慧 老師 現代婦女基金會研究員
◎性別主流化 - 兩性差異與溝通	
◎性別教育 - 認識與尊重多元性別	
◎性別概念 - 向不當關愛說不	
◎性別不設限 - 多元文化多元愛情	
◎從性別主流化談兩性平等與溝通技巧	
◎性別主流化 - CEDAW認識與落實	
◎性別無國界 - 關懷多元族群	
家庭親子	
◎牽手同心一世情 - 談夫妻相處之道、兩性相處的愛與礙	林凱居 老師 世新大學口語傳播系任助理教授 蔡孟潔 老師 富昱康企業執行長 崔瑋潔 老師 美國正向教養協會家長認證講師 李勝隆 老師 卓越教育中心講師團隊訓練總講師 廖文福 老師 全人文創總經理
◎營造和樂幽默的家庭氣氛、度過叛逆期，靠聰明父母	
◎幸福方程式，經營好關係、營造有愛無礙的親密溝通	
◎親子教養 - 品德教育養成、培養孩子未來的競爭力	
人際溝通	
◎有話好說-邁向圓融的人際溝通	鍾亞南 老師 BNI執行董事 謝長川 老師 全人文創專業講師 胡國強 老師 胡果文創工作坊執行長 郭育志 老師 愛麗斯國際股份有限公司副總經理 廖文福 老師 全人文創總經理 余薰柔 老師 個人工作室彩妝造型顧問
◎幸福方程式，經營好關係	
◎溝通難不難 - 圓融的溝通與人際關係	
◎不溝通，行不通 - 做個有說服力的溝通達人	
◎從人際吸引力談魅力公關、顧客滿意服務與抱怨處理	
自我成長	
◎享受吧！心靈旅行 - 多元學習與成長	賴彥如 老師 Q娜小姐愛旅行社群及部落格創辦人 蔡孟潔 老師 富昱康企業執行長 許永承 老師 八方文化專業講師 施養精 老師 八方文化專業講師 郭愛珠 老師 衛福部認證自癒力種子講師 周 凡 老師 激發正向能量工作坊創辦人
◎學習正向美好的人生態度 - 建立正向好心錨，拔除負向壞心錨	
◎如何做個 EQ 高手 - 吃喝玩樂談減壓	
◎幸福這堂課 - 快意圓融人生	
◎壓力管理與紓壓課程、自我療癒與身心保健	
◎倒著看人生：就算沒有雙腳，用手也要追逐自己的夢想	

生活成長 課程	講師群
養生保健	
◎提高免疫力 - 不讓醫生開病歷	王佩苓 老師 專業營養師 胡弘明 老師 華視無毒家園中心主任 郭哲誠 老師 社區大學講師 黃妃君 老師 專業營養師 呂秀齡 老師 卡爾儷實業股份有限公司總經理 巫雲英 老師 專業營養師
◎『油』夠危險 - 食用油該怎麼選	
◎遠離亞健康：代謝症候群	
◎代謝症候群的飲食保健	
◎健康來自行立坐臥 - 脊椎健康與酸痛預防	
◎健康新選擇 - 如何吃得更健康	
◎每天睡得好，八十不見老	
法律知識	
◎勞工權益 - 談職場問題應如何應對	林彥苹 律師 安皓法律事務所負責人 郭詠晴 律師 鈺坤法律事務所所長 陳福林 老師 長生大智慧協進會會長 周念暉 律師 周延法律事務所主持律師 劉韋廷 律師 立勤國際法律事務所主持律師
◎個資法的第一堂課 - 個人資料保護法及案例解析	
◎清廉之心 - 得捨自在：談公務人員之行政中立	
◎著作權生活通 - 你不能不知道智慧財產權	
◎生活中不可不知的法律常識、生活中的消費陷阱與權利保護	
休閒旅遊	
◎世界走透透，多元文化趣味多、第一次自助旅行就上手	賴彥如 老師 Q娜小姐愛旅社群行及 部落格創辦人 陳受祿 老師 知名導游、旅遊小巨人 馬繼康 老師 知名旅遊作家 趙政岷 老師 時報文化出版公司董事長 姜俊瑋 老師 自行車旅遊協會理事長
◎台灣桃花源 - 10 個美麗景點與故事、花錢不受罪-精緻旅遊	
◎享受吧！5~7 日自助小旅行、人生一定要嘗試的 10 種旅行	
◎從心出發的旅行感動、從玩樂中體驗生態智慧	
◎氣象與生活 - 普通氣象、颱風、地震、臺灣水資源	
◎單車環球夢 - 一生創造一個屬於自己的故事	
民俗藝術	
◎彩筆下的藝術人生、水彩畫的創作與欣賞	陳陽春 老師 台灣藝術大學□任教 祝曉梅 老師 授東吳大學日文系講師 陳旻苓 老師 文創專案經理人 陳春隆 老師 自由攝影作家 朱秀蓮 老師 松山工農圖書館主任 蔣艷蓉 老師 壹傳媒出版公司副主任
◎這些人和那些書 - 迷人的閱讀與出版	
◎走在希臘的神話與藝術長廊之間	
◎藝術與人生 - 台灣行腳、抓一個夢想在手上-口袋攝影的秘訣	
◎捕光捉影 - 光與影的對話、空間魔術師-以攝影感動人生	
◎尋訪台北之美 - 芝山岩的故事、台北古蹟之美-走尋大稻埕	
◎探訪臺灣山林之美 - 從小百岳談起	
◎味覺的藝術 - 品嚐美食的主觀與偏見	

投資理財	
◎有錢人和你想的不一樣、當理財遇到價值觀	王桂蘭 老師 富都納國際管理顧問負責人 梁亦鴻 老師 精進財商顧問有限公司 盧燕俐 老師 樂富文化負責人 朱盈珊 老師 ESG永續商道協會金融保險專業 周皇仁 老師 台灣台路投資公司投資長
◎投資自己 創富未來、小資理財，人生可以自由自在	
◎從全球經濟看投資趨勢、再老再忙也要理財 - 你也可以成為有錢人	
◎預購幸福從家庭理財開始、投資理財的致勝方程式	
◎家庭理財面面觀、理債達人-債務整合及計劃	
職場管理 課程	講師群
服務禮儀	
◎穿衣配色 - 職場的形象與穿著禮儀	余薰柔 老師 個人工作室彩妝造型顧問 張憶齡 老師 長義食品股份有限公司執行長 顏應蓮 老師 專任講師 郭愛珠 老師 中國形象禮儀行業註冊形象管理師 卓天仁 老師 巔峰潛能有限公司執行長
◎社交禮儀班 - 個人品牌形象養成	
◎優質的客戶服務、客戶抱怨與申訴處理	
◎國際禮儀與外賓接待技巧、西餐禮儀與職場穿著	
◎聲音的魅力 - 職場服務態度與電話禮儀	
主管培訓	
◎創新服務與案例解析、危機管理與抱怨處理	廖文福 老師 全人文創總經理 施養精 老師 深博顧問有限公司負責人 楊惠玲 老師 張老師訓練中心講師 周勝輝 老師 東吳大學企管系講師 李勝隆 老師 卓越教育中心講師團隊訓練總講師 許永承 老師 永成寰宇有限公司負責人 翟因祥 老師 勞動力發展署共同核心職能講師 方惠民 老師 企業專業講師/顧問
◎從管理變革談團隊領導、提升創新能力與服務	
◎決勝職場 - 高效率之資訊管理、創造力強化與習慣突破	
◎策略規劃與管理、高效率工作管理	
◎兩心兩力，核心能力、媒體公關與互動技巧	
◎提升效率的數位時間管理、問題分析與解決能力	
◎企業危機管理與政府關係、談危機處理案例分析	
職場學習	
◎口語表達與會議主持技巧	林丁禾 老師 林丁禾藝術孵化實驗室創辦人 許永承 老師 永成寰宇有限公司負責人 胡雅茹 老師 ESI廣翰思維教育長 鄭立德 老師 力得企管顧問有限公司總經理首席講師 SCOTT老師 成人英語教師 郭愛珠 老師 Career就業情報職涯顧問 鍾曜陽 老師 鍾曜陽命理風水負責人 李勝隆 老師 教育推廣協會理事 卓天仁 老師 巔峰潛能有限公司執行長 蔡孟潔 老師 富昱康企業執行長
◎時間管理與效率提升、正向思維的職場態度	
◎創意思考訓練 - 提升工作效能	
◎這樣做，沒問題！問題解決的方法與步驟	
◎提昇英文聽說能力 - 英文進步死背單字有用嗎？	
◎By By 腦廢物：正向情緒與壓力調適	
◎秀出自我 - 成功簡報輕鬆做	
◎高效時間管理及運用訓練	
◎同理心服務態度與溝通技巧	
◎讓人動容的魅力表達技巧	

可依不同需求規劃議題及講師，更多講師講題參考請洽業務團隊。

官網平台：<https://hcc-learning.com.tw/>

- ◆ 八方 EAMIL：bafenoffice@gmail.com
- ◆ 八方官方 LINE：[@866mtbj](https://www.line.me/tw/866mtbj)
- ◆ 電話：02-2972-0801 由專員為您服務
- ◆ 傳真：02-2975-744