



新自然主義

幸福綠光股份有限公司

書友

雜誌 2022 年

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……P05

治咳寶典

臨床 38 年名醫：預防與照護感冒、流感、黴漿菌感染、新冠肺炎和各種肺炎必讀……P03

搶救髌腿腳膝踝，一身健步好行！！

骨科醫師游敬倫的運動 + 食物療法精華版 1……P04

打造孩子的醫生無病計畫

陪你面對孩子的疑難病症，輕鬆健康重建好體質……P04

台灣原住民的神話與傳說 ①、②、③

泰雅、布農、鄒、阿美、卑南、達悟、魯凱、排灣、賽夏、邵……P07

戰狼來了

關西機場事件的假新聞、資訊戰……P30

世紀大冤案：南迴搞軌

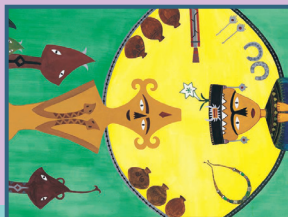
辯護律師的不平之鳴……P21

王一明廣播會客室

放送人間溫馨情……P21

如果終極目標是財務自由，

不如一開始就學投資賺錢！！……P08



【新醫學保健】

腦癒力	03	極簡養生	
疾病，從大腦失衡開始		治咳寶典	15
身心壓力有多大，聽心跳頻率就知道	04	都是自律神經惹的禍：體重篇	
自律神經失調：冷處理、抗發炎		神奇的生機排毒法	16
生病一定要吃藥嗎	05	無毒保健康② 減法生活DIY	
腎臟科名醫教你逆轉腎		無毒保健康	
無毒好孕		癮，駛往地獄的列車，該如何跳下？	17
如何挑選健康好房子（增訂版）	06	九成的藥不用吃	
食在安心		最強無鹽理論	
吃對保健食品！		新腦內革命	18
買對天然保健食品		居家照護全方位手冊（全套2冊）	
宅自醫	07	聖賀德佳香草療法	19
情緒生病，身體當然好不了		孩子的健腦操	
破解癌症：癌症是症不是病		好眼力：護眼、養眼、治眼全百科	
兒科好醫師最新營養功能醫學	08	膽固醇完全控制的最新療法	20
兒科好醫師② 打造孩子的一生無病計畫		血糖完全控制的最新療法	
孩子怎樣也講不聽？		血壓完全控制的最新療法	
原因竟然是腎上腺疲勞！			
完全根治耳鼻喉疾病	09	【新心靈與愛】	
營養醫學減重奇蹟		教養：夠好，就好	21
疾病，不一定靠「藥」醫	10	何必管別人怎麼看，反正也沒人看	
過敏，不一定靠「藥」醫		王一名廣播會客室	22
營養醫學抗癌奇蹟		倒著走的人生	
健檢做完，然後呢？	11	生命有大美	23
過敏，原來可以根治！		為人祝福，你會更健康	
吃錯了，當然會生病！（暢銷回饋版）	12	人生很難！	
發炎，並不是件壞事		生命中的美好陪伴	24
搶救髖腿腳膝踝，一生健步好行！！	13	獻給：不想當邊緣人的你！	
筋骨關節疼痛防治全百科		這些看不見的能力，比成績更重要！	25
不運動，當然會生病！（增訂版）	14	孩子的能力，決定在爸爸的小習慣	
		帶著孩子去旅行	

【深度報導】

戰狼來了	26
世紀大冤案：南迴搞軌	

【法律與生活】

正義與慈悲（復刻版）	27
守護失智病友的法律攻略	

【Green Fortune】

如果終極目標是財務自由，不如一開始就學投資賺錢！！	28
當文明成為高牆	

【新自然環保教室】

【彩色圖解】戰勝PM2.5！	29
【圖解】環境荷爾蒙	
SDGs：我們想要的未來	30
永續的里山自然資本經營	

【綠色生活】

請問里山怎麼走	31
世界農業遺產	32
走讀日本森川里海	
【圖解】就愛吃水果（增訂版）	33
鷹飛基隆	
【圖解】樹木的診斷與治療	34
亞曼的樸門講堂（2022增訂版）	
我們的小幸福小經濟	35
英國社會企業之旅	
綠色交通：慢活・友善・永續（增訂版）	36
綠色魔法學校（增訂版）	
我在阿壺省・深呼吸	37
恆春半島秘境四季遊	
一個人爽遊：東港・小琉球	

【走讀台灣】

青春，壯遊。	38
貝神的召喚	
百年女史在台灣	

【台灣原住民的神話與傳說】

① 泰雅族、布農族、鄒族	39
② 阿美族、卑南族、達悟族	
③ 魯凱族、排灣族、賽夏族、邵族	

【認識台灣歷史】

① 台灣文化一萬年！？	41
② 大航海時代開啟台灣國際貿易	
③ 鄭成功父子的台灣經驗	
④ 有唐山公，無唐山媽	
⑤ 漳泉械鬥與林爽文之亂	
⑥ 台灣並未全部納入清帝國版圖！？	
⑦ 唐景崧、丘逢甲、劉永福——棄台	
⑧ 台灣的民主憲政初體驗	
⑨ 台灣是戰敗國，還是戰勝國？	
⑩ 從退出聯合國到總統民選的民主之路	

2022年2月發行出版
 發行人：洪美華
 地址：100台北市杭州南路一段63號9樓
 電話：02-23925338 傳真：02-23925380
 網址：http://www.thirdnature.com.tw
 信箱：reader@thirdnature.com.tw
 劃撥帳號：50130123幸福綠光股份有限公司



作者：李政家／美國脊
骨神經醫學博士
書碼：NA234
頁數：208 頁



看影片



作者：李政家
書碼：NA198
頁數：224 頁



看影片

消除疾病與焦慮，增強記憶力、預防失智症

腦癒力【暢銷版】

最強大的大腦神經功能鍛鍊術

脖子一碰到衣服標籤就靜不下來、坐不住？手腳冰冷、整天昏昏沉沉、爬沒幾階樓梯就氣喘吁吁？眼睛發癢、容易有痰、鼻塞、有慢性過敏？這些都是大腦發炎的反應！

想了解自己的大腦狀態？李政家博士提供自我檢測的方法，不必去醫院照 X 光片或核磁共振影像，就能知道大腦退化的跡象，進而提醒自己從小地方改善，將失衡處的大腦給平衡回來，活化自己的大腦，健康自然好。

李政家博士的腦內革命 疾病，從大腦失衡開始

環境變異影響大腦功能， 造成文明病、慢性病、癌症人口遽增

身體明明不對勁、不舒服，但就醫檢查卻一切正常？小心！大腦失衡，會讓疲勞、痠痛、肥胖，甚至各種慢性病悄悄纏上你！

生活環境中各種過敏原和干擾因子（包括光線、空氣、飲食、水、電磁波……），造成神經系統傳導路徑出了問題，並引起免疫失衡，進而導致大腦出現退化現象。

「免疫功能神經醫學」著重於找出病因，不依賴藥物也可改善健康、調整體質！



作者：梁恆彰／身新醫
學診所院長
書碼：NA212
頁數：256 頁



看影片

打破身心科治療盲點，為心病找解藥！

身心壓力多大，聽心跳頻率就知道【增訂版】

梁恆彰醫師四招處理 自律神經失調造成的身心症狀

第一本關於身心壓力的新觀念、新技巧，以臨床醫療實證直指：心病從心藥治不好或更糟時，就更要從治癒身體病痛做起，因為，你我熟知的心理或情緒問題，絕大多是生理因素造成！

情緒、壓力造成的身心問題、找不到病因的這裡痛那裡痛，都來自於自律神經失調。梁恆彰醫師首創，從心跳頻率，就可以知道身體當下的身心負荷已經到達何種程度，並搭配身心紓壓四大策略，不吃藥就能解決你的自律神經失調！



作者：梁恆彰
楊翠蟬
書碼：NA232
頁數：224 頁



看影片

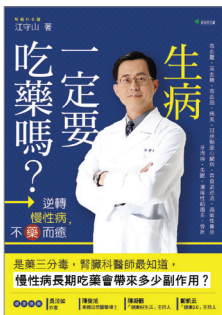
喝冰水、局部冰敷、洗冷水澡

自律神經失調：冷處理、抗發炎

穩定自律神經、改善慢性病

手腳容易冰冷、怕冷、吃了生冷食物會腹瀉，就是「冷底」體質？自律神經失調，該喝溫水還是冰水？喉嚨痛、鼻塞、氣喘、胃食道逆流可以喝冰水或吃冰嗎？喝冰水、吃冰，會使代謝下降或體質變寒嗎？冷水澡和熱水澡，哪個對身體比較好……？

過度倚賴熱敷、泡溫熱水澡、保暖、喝溫熱水，結果卻提升發炎反應，造成身體的各種不舒服，甚至症狀會變得更嚴重。



作者：江守山
腎臟科名醫
書碼：NA222 頁數：224 頁



作者：江守山
書碼：NA200 頁數：280 頁



作者：江守山
書碼：NA205 頁數：224 頁
尺寸：17×23 公分

腎臟科醫師最知道，慢性病長期吃藥會帶來多少副作用？
生病一定要吃藥嗎？

逆轉慢性病，不藥而癒

江守山醫師擁有從內科到腎臟科的數十年臨床經驗，同時長期大量鑽研國內外醫學研究，他從多不勝數的醫學研究及臨床經驗中發現，藥物並非改善疾病的唯一選擇，而門診中也有不少患者不想長期與藥為伍，接受了非藥物治療而獲得良好改善。

台灣每 8 人就有 1 人腎臟出問題，
但 96% 的人有慢性腎臟病卻不自知！

腎臟科名醫教你逆轉腎！【2020 增訂版】

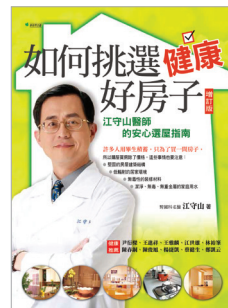
喝對水、慎防毒、控三高

本書開宗明義指出，腎臟病之所以成為台灣人的「新國病」，全是因為錯誤觀念根深柢固。為此，他特別在書中破解國人對腎臟的 8 大錯誤觀念，像是男性常把泡泡尿、混濁尿，跟腎虧混為一談等等。

妳不知道的真相，腎臟科名醫通告訴妳
無毒好孕

江守山醫師教你遠離生活毒素，健康受孕、養胎

腎是人體的濾心，也是重要的排毒器官，江守山醫師為改善病患的腎病問題而賣魚、檢驗房屋，並發現必須從關心下一代健康開始。而無所不在的「飲食的毒」、「環境的毒」，甚至「觀念的毒」，不只傷腎，還會造成不孕、畸胎及孩子過敏……



作者：江守山
書碼：NA173 頁數：272 頁
尺寸：17×23 公分



作者：江守山
書碼：NA114 頁數：272 頁

吃對保健食品！

江守山醫師教你聰明吃出真健康



書碼：NA84
頁數：272 頁

入住健康好宅的第一本安家自保手冊

如何挑選健康好房子【增訂版】

江守山醫師的安心選屋指南

甜蜜住家隱藏許多健康殺手，將造成：精神不濟、鼻塞、眼睛癢、喉嚨乾、頭痛，容易過敏、氣喘、致癌機率大增！本書澄清似是而非的住宅環境迷思，提供實用正確的裝潢翻修守則、健康房屋自我評鑑，讓你輕鬆趕走家中汙染源。

獨家公開不生病的飲食生活，
教你一眼揪出黑心食材！

食在安心（附贈江守山醫師有聲 CD）

江守山醫師的安心飲食手冊

黑心食品問題層出不窮，怎麼選、怎麼吃才對？本書教你聰明選購安全、無毒的食材，正確保鮮料理觀念，趨吉避兇的外食原則！書中分享蔬果、海鮮、肉品的飲食風險和挑選訣竅，並告訴大家如何去除蔬果農藥、肉品正確解凍、食器挑選使用的法則。

買對天然保健食品

蜂膠、薑黃、蜂蜜、人參，
是最好的免疫力秘方



書碼：NA215
頁數：224 頁

江守山醫師以豐富的臨床經驗和長期研究保健食品的專業知識，嚴選有「雙盲人體研究」驗證、有預防保健效果的保健食品，內容深具公信力及權威度，為國人打造健康體質。



作者：黃鼎股、郭涵甄
書碼：NA223
頁數：224 頁



作者：黃鼎股
再生診所院長
書碼：NA196
頁數：240 頁



作者：黃鼎股
書碼：NA194 頁數：256 頁

釋放情緒毒素，病症從此不藥而癒！

宅自醫，在家練好免疫力【增訂版】

排四毒、排四缺，一生無病！！

精通西方醫學與中醫學理的黃鼎股醫師，揭露症狀的真相，身體毒素的累積都是從淺層到深層，循序漸進的「排四毒」，就不怕毒病、疾病找上你。依照個人狀況、重點不同，因人而異的「補四缺」，照著做，就能提升免疫力、養出好體質！

釋放情緒毒素，病症從此不藥而癒！

情緒生病，身體當然好不了

黃鼎股醫師的心靈對話處方

本書透過清楚明瞭的理論說明、真實的臨床案例、解讀病症背後的真相；簡單易行的DIY步驟，還有貼心小叮嚀，是一本一看就懂、好用有效的身心療法自癒書，能幫助你輕鬆處理情緒、改善症狀、遠離疾病，讓身體無病無痛、心理更健康！

醫理+臨床成功經驗「癌症整合輔助療法」

破解癌症：癌症是「症」不是「病」

黃鼎股醫師的身心靈整合療法【增訂版】

癌症，找對方法就能破解！黃鼎股醫師結合中西醫、自然醫學和臨床成功經驗，發現罹癌三大主因：身體毒素過多，壓力負面情緒累積過多，死亡意願。他藉由強化身體「毒出能入」功能，讓身體的自癒系統正常排出毒素，破解癌症。



作者：胡文龍
澄清醫院中港院區小兒神經科主任
書碼：NA233 頁數：192 頁



作者：胡文龍
書碼：NA228 頁數：224 頁



作者：本間良子、本間龍介
書碼：NA224 頁數：192 頁

兒科好醫師 2

打造孩子的一生無病計畫

胡文龍醫師陪你增強孩子的免疫力，輕鬆健康擁有好體質！！

胡文龍醫師延續自身兒科臨床醫學專業，並融入基因營養功能醫的最新觀點，詳解剖析如何加強孩子的免疫力、改善孩子的氣喘、過敏性鼻炎、過敏性蕁麻疹、性早熟、妥瑞症，甚至大人也常見的偏頭痛、口臭、胃食道逆流、大腸激躁症。



預防、治療、照護

兒科好醫師最新營養功能醫學 看影片

兒童異位性皮膚炎、過動、自閉、尿床、身材矮小、體重過輕、糖尿病、白血病

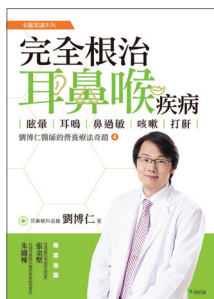
這是寫給父母親的兒童營養功能醫學實用書，種種案例與見證都是胡文龍醫師的小病人與病魔奮戰的真實故事。從這些兒童常見疾病的病情分析、診斷方式、整體療法建議等掌握到核心健康知識。

當爸媽當到懷疑人生？這本必翻！非看不可！

孩子怎樣也講不聽？原因竟然是腎上腺疲勞！

有氣無力！過動沒定性！粗心大意！早上起不來！

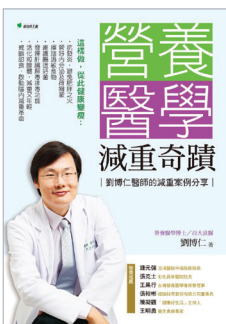
孩子惹人操心，問題或許不在於個性懶散粗心、天生程度不佳，也不是心理素質不良，更不是教養出了問題，而是「腎上腺疲勞」的緣故。值得慶幸的是，要改善腎上腺疲勞，不需勤跑醫療院所，只要在飲食習慣、生活型態和環境上稍做調整，就能看到孩子驚人的改善和進步。



作者：劉博仁
營養醫學博士
書碼：NA208
頁數：240 頁



看影片



作者：劉博仁
書碼：NA209
頁數：224 頁



看影片

你最在乎的問題，耳鼻喉科名醫為你解答！
完全根治耳鼻喉疾病【2020 增訂版】
暈眩、耳鳴、鼻過敏、喉嚨痛、打鼾！

劉博仁醫師的營養療法奇蹟之④

劉博仁醫師將行醫多年豐富臨床經驗，化為淺顯易懂的文字，將「耳鼻喉頭頸外科」臨床常見症狀，一一為你解惑。本書除了針對耳鼻喉不同疾病提出主流西醫各種治療方法之外，更提供讀者可以自我保健的自然營養醫學處方，像是如何透過生活及營養處方來改善眩暈、耳鳴、口腔潰瘍、胃酸逆流等等。

如果你正在進行鼻咽癌、口腔癌的治療，相信本書的營養處方，也能幫助你減緩放化療所帶來的身體傷害，減緩甚至斷除癌症及其後遺症所帶來的困擾。

讓你**不走減重冤枉路，戰勝肥胖大敵**

營養醫學減重奇蹟【2020 增訂版】

劉博仁醫師的減重案例分享

書中特別揭露「營養醫學的7大減重金鑰」，例如：①抗發炎，避免肥胖之火；②管好內分泌及荷爾蒙；③揮別過敏食物；④維護腸道好菌；⑤發揮肝臟解毒排毒功能；⑥活化粒腺體，減重又年輕；⑦戒斷甜食，啟動腦內減重革命。

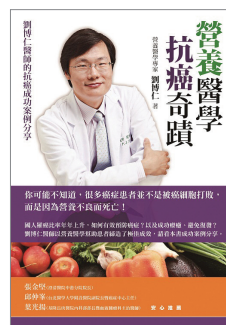
同時，書中也針對上述狀況揪出會讓身體肥胖的生活習慣與食物，並提供讀者可以自我保健的金鑰食物及營養補充品建議。



作者：劉博仁
書碼：NA216 頁數：276 頁



作者：劉博仁
書碼：NA178 頁數：256 頁



作者：劉博仁
書碼：NA85 頁數：264 頁

營養對了，健康跟著來

疾病，不一定靠「藥」醫【暢銷增訂版】

劉博仁醫師的營養療法奇蹟

劉博仁醫師透過對患者整體的了解，並善用「一滴血」和過敏等檢測，幫助許多求助無門的患者找出疾病根源，不管是氣喘、異位性皮膚炎、高血壓、脂肪肝、更年期症候群、大腸激躁症、癌症，通通得到控制，甚至不藥而癒。

一次根治台灣人常見的7大過敏症狀

過敏，不一定靠藥醫【增訂版】

劉博仁醫師的營養療法奇蹟之③

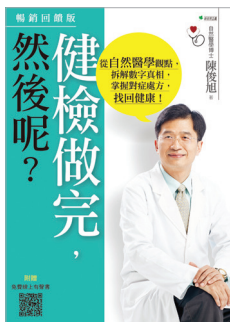
劉博仁醫師發現，吃藥對抗過敏的效果有限，想要根治過敏，就要避開過敏原，並找出過敏的真正原因，像是營養素失衡、食品添加物、自律神經失調等等。透過改變飲食、適度運動、充足睡眠、舒緩壓力等自然方式慢慢調理，並搭配服用營養素來改善體質，就能根除過敏。

你可能不知道，很多癌症患者並不是被癌細胞打敗，而是因為營養不良而死亡！

營養醫學抗癌奇蹟

劉博仁醫師的抗癌成功案例分享

「全面照顧好營養，是抗癌成功的關鍵。」作者首度公開多年來以營養處方搭配主流醫療，本土成功抗癌案例，包括乳癌、大腸癌、肺癌、肝癌、鼻咽癌、子宮頸癌、淋巴癌等；詳述營養醫學在癌症的預防及輔助治療功效；預防癌症及抗癌各階段的營養醫學處方籤。



作者：陳俊旭
自然醫學博士
書碼：NA213
頁數：272 頁



看影片

陳博士教你不打針、不吃藥，
逆轉紅字的健康大法

健檢做完，然後呢？（附贈線上聽有聲書）

從自然醫學觀點，拆解數字真相，
掌握對症處方，找回健康！

改善高血壓，就只能吃降血壓藥？飯前飯後血糖值正常，代表不會得糖尿病？肝指數 OK，肝功能就 OK？只有肥胖的人，才會有脂肪肝？尿酸過高，就會有痛風？……種種似是而非的觀念，正是擺脫不了慢性病的主因。

醫生沒有告訴你的祕密，全部在這裡！自然醫學博士陳俊旭睽違 3 年最新力作，揭發現代醫療迷思，勇敢說出健康真相，不必長期忍受打針吃藥，擔心致命風險，不論高血壓、糖尿病、高血脂、高尿酸……通通能夠降下來！



作者：陳俊旭
書碼：NA151
頁數：288 頁



看影片

改變你對「過敏」的迷思，
讓你輕鬆向過敏說 bye-bye

過敏，原來可以根治！（附贈線上聽有聲書）

陳俊旭博士的抗過敏寶典

台灣 80% 的人有慢性食物過敏！作者以過來人經驗，分享自己如何運用自然醫學和中醫，成功擺脫過敏體質，教導大家根治過敏的有效方法。

書中介紹過敏的機制、不同過敏的舒緩法，輕、中、重度過敏的自救法，還有根治過敏的作戰計畫。還針對台灣人的生活習慣量身訂作一本【防敏 DIY 實用手冊】，從飲食、住家、生活各面向提供 20 個實用防敏小撇步。



作者：陳俊旭
書碼：NA182
頁數：304 頁

顛覆台灣人的「健康飲食」迷思，帶來革命性飲食新觀點

吃錯了，當然會生病！【暢銷回饋版】

陳俊旭醫師的健康飲食寶典（附贈線上聽有聲書）

👑 銷售突破 35 萬冊！

「少吃壞油，多吃好油！」這句話現在不但是大家都能琅琅上口的基本飲食觀念。

書中破解不為人知的飲食迷思，如何選擇好油及避開壞油、怎樣吃對蛋白質和澱粉、如何攝取完整食物和有機食物……等等，並進一步告訴你如何進行飲食改造計畫，遠離慢性病威脅，活出健康活力的人生。

這是一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書，並提供許多實用的飲食指南。只要能夠掌握書中教導的「飲食密碼」並身體力行，就會擁有健康之門的金鑰匙！



作者：陳俊旭
書碼：NA205
頁數：272 頁

你知道嗎？一旦發炎失控，會是百病之源！

發炎，並不是件壞事（附贈線上聽有聲書）

陳俊旭博士的抗發炎・治百病寶典

發炎，是 90% 以上疾病的開始！心肌梗塞、腦中風、老年失智症、糖尿病、過敏、不孕、癌症、過勞死等都和發炎有關。

本書集自然醫學、多年臨床經驗，首度公開對症治療處方，「食物四分法」、健康最底限「生熟 1 比 1」；補充高品質維生素 C、等抗發炎營養品，有效掌控發炎，從此遠離疾病。



作者：游敬倫
龍合骨科診所院長
書碼：NA226
頁數：184 頁

7 大運動療法 + 5 大食物療法

搶救腳腕腿膝，一生健步好行！！

骨科醫師游敬倫的運動 + 食物療法精華版 1

伸腿伸踝可增加髖、大腿、小腿的肌力，伸展小腿肌肉，同時提升下肢循環。蝴蝶展翅改善骨盆前傾、後傾問題。

翹腳屈髖可預防跑步造成的運動傷害，同時也是跑者膝（髌胫束症候群）的保健調理動作。空中踩腳踏車為腰、髖、膝、踝提供統合性的伸展與強化。同時可增加心肺功能，延緩機能老化。



作者：游敬倫
書碼：NA201
頁數：224 頁
尺寸：17×23 公分

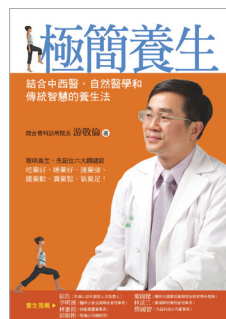
逆轉筋骨關節疾病，生龍活虎到天年！

筋骨關節疼痛防治全百科【增訂版】

骨科專家游敬倫整合中西醫學最新對症療法

筋骨關節會疼痛，是身體發出的警訊；很多人都知道，筋骨關節長期不活動，會加速損壞，但若運動過度或運動不當，同樣也會造成筋骨傷害。

本書針對台灣人最常見的筋骨關節問題，包括肩胸部、前臂手肘、手與手腕、髖與大腿、膝與小腿、踝足，以及頸背與腰等 7 大部位常見症狀與疾病一一破解，並教導讀者如何針對症狀治療，以達到自我保養、正確治療與強化筋骨關節的目的！



作者：游敬倫
書碼：NA70
頁數：264 頁

養生，不能只做一件事

極簡養生

結合中西醫、自然醫學和傳統智慧的養生法

融和現代和傳統醫學大成、面面俱到的極簡養生法：養生不是做一件事就 OK！作者擷取個人體會過的觀念和方法，為現代人設計了一套從飲食、睡眠、運動和抗壓等著手的極簡養生法。

游敬倫醫師要告訴你，聰明的「極簡養生法」六大關鍵詞：吃要好、睡要好、腿要強、腰要軟、肩要鬆、氣要足！書中有 3 分鐘健康小檢測、超有效的肩腰腿鍛鍊法等等，讓身心靈恢復平衡，永保健康！



作者：游敬倫
書碼：NA157
頁數：288 頁

上班族、電腦族、病痛族和養生族必讀

不運動，當然會生病！【增訂版】

游敬倫醫師的極簡運動療法

結合骨科復健、運動醫學等現代醫學，以及氣功、針灸和經絡循行等傳統養生智慧的長處，不僅在臨床上有良好療效，能有效提升肌力、柔軟度、心肺功能、內臟機能和平衡力，健康五大要素一次到位！

更難得的是，書中除了有正確示範動作，還特別指出常見的錯誤動作，以及痠痛患者的禁忌讓你避免傷害，安心運動。並配合肌肉骨骼以及經絡穴位圖，讓你做對運動，準確地強化肌力、刺激經絡穴道。



作者：羅仕寬
吉康耳鼻喉科診所院長
羅際竹
亞東紀念醫院住院醫師
書碼：NA227
頁數：224 頁



看影片



作者：郭育祥
自律神經專家
書碼：NA172
頁數：256 頁

臨床 38 年名醫 治咳寶典

預防與照護感冒、流感、黴漿菌感染、新冠肺炎和各種肺炎必讀

感冒病毒引發自身免疫反應，讓黴漿菌有機會趁機大量繁殖。如果沒有正確的診斷加上正確的治療與正確的保養，輕症就是變成慢性咳嗽，重症患者再併發更多細菌感染。

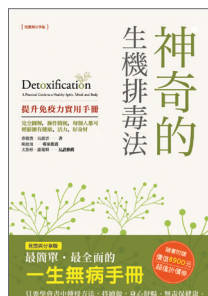
「咳嗽」多半是感冒加上原本無症狀細菌感染有關，而感冒只是一個啟動咳嗽的開關。尤其，健康良好的少數感冒病人，常常 2~3 天之後就大幅好轉，是不會有咳嗽症狀的。

真正的肥胖元凶：壓力、失眠、內分泌失調 都是自律神經惹的禍：體重篇

自律神經專家郭育祥的健康瘦身必修學分

你是否有過因為太胖被另一半嫌棄、不受面試官青睞、或無論怎麼梳裝打扮，都被貼上不修邊幅的標籤？事實上，肥胖不只嚴重影響我們的外觀、工作和生活，更直接威脅我們的健康。

有鑒於坊間許多以訛傳訛的減重法，不僅無法達到減重目的，還傷身又傷荷包，本書作者在書中首度揭露自律神經與肥胖的關係，還特別分享作者在減肥門診幫助 20 萬人次成功減重，自己也成功甩肉 22 公斤的「健康瘦身 5 堂必修課」。最棒的是，能健康減重、永不復胖！



作者：蔡慶豐／花蓮基督教門諾會醫院骨科主任
吳麗雲／日光光養生推廣中心負責人
書碼：NA119 頁數：176 頁



作者：陳修玲／環保署環保標章審議委員
書碼：NA123 頁數：224 頁
尺寸：17×23 公分



作者：陳修玲
書碼：NA47 頁數：240 頁

完全圖解，操作簡便，每個人都可輕鬆擁有健康、活力、好身材

神奇的生機排毒法【見證與分享版】

提升免疫力實用手冊

全面提升免疫力 4 大秘訣：排毒與淨化、去酸與鹼化、飲食與營養、生活與心靈。喝高纖種子粉淨腸、酵素排宿便、冷壓葵花油漱口消除淋巴毒素，天然海鹽掛胸前、多吃味噌清除體內輻射毒和電磁波……自然簡單、實證有效，全方位排毒。

跟著毒物專家陳修玲一起享受
減毒、減費、減廢的天然生活！

無毒保健康② 減法生活 DIY

毒物專家教你終結黑心商品

作者陳修玲是美國奧瑞崗州立大學專攻毒理學的毒物專家，同時也是主婦聯盟消費品質委員和環保講師。以專業的毒物知識結合她在主婦聯盟十多年的經驗，現身說法教我們如何避免生活中種毒害，打造無毒健康的生活。

幫你全方位避毒的健康指南

無毒保健康

如何在充滿毒物的生活中自保

榮獲國民健康署健康好書推介

現代人的生活充滿了毒物，作者以專業的毒物知識，結合十多年來致力台灣本土「防毒、少毒」的經驗，從食、衣、住等不同面向，分享簡單實用的「少毒小撇步」，讓你成功遠離毒害、輕鬆享受樂活！



作者：嘉柏·麥特
GABOR MATÉ
書碼：NA219 頁數：464 頁

心理學必讀教科書
看影片 
癮，駛往地獄的列車，該如何跳下？

沈迷於毒、菸、酒、工作或是古典音樂唱片，某種程度的強迫症、焦慮、執意，都可能是成癮

「癮」，是罪？是病？還是一種傷痕？獲頒加拿大最高榮譽平民勳章的嘉柏·麥特對成癮感性而科學的診斷：癮，它來自於試圖改善生活體驗，而這通常有其雙面性；癮者追求的，只是腦部的化學物質；成癮歷程時常來自於幼年經歷、與生活的高度壓力。



作者：松田史彥
日本「停藥診療」專家
書碼：NA199 頁數：224 頁

不是教你不吃藥，
而是不要變成「藥罐子」
看影片 
九成的藥不用吃！

藥物副作用更是疾病的來源！

所有的藥都是毒！大多數的藥都是不存在於自然界，也是不存在於我們體內的化合物。而且，藥物進入人體時的作用是全身性的，絕不會只針對特定的部位。藥物本身並不是不好，重點於不當使用。只有在必要的時候才用藥，就能夠減藥。



作者：松嶋啓介
法國料理名廚
書碼：NA225 頁數：200 頁

Best Unsalted Theory
最強無鹽理論

法國料理名廚：無鹽才是最高級美味

根據人體吸收食物的不同機制，作者將食物分成「毒品系」與「沉靜系」；根據大腦對食物不同的反應，彙整了「戀慕型」、「慾望型」、「學習型」三種食物類型，在以追求健康、安定為前提下，教導讀者如何端出沉靜系的美味料理，學會品嚐學習型食物的餘韻。



作者：春山茂雄／日本東京大學醫學博士
書碼：NA220
頁數：240 頁

狂銷 600 萬冊暢銷書作者春山茂雄，首度公開 71 歲的他，身體年齡 28 歲的私房秘訣

新腦內革命【暢銷增訂版】

春山茂雄 71 歲，擁有 28 歲青春的不老奇蹟！

春山茂雄出身傳統醫學世家，是一位擁有日本東京大學醫學博士學位及運動醫師認可的醫師，更是少數能學貫東西醫學的學者及醫師。

本書首度公開他青春不老、不癌、不病的秘訣，並結合他從醫 50 年來的學理研究、臨床應用，與最近醫學發現，針對現代人最迫切的健康問題，提供具體解決方法。



監修：米山淑子
導讀：林金立
書碼：NA146、147
頁數：各 144 頁
開本：18 x 25.5 公分

188 則出聲提示重點＋內行人的專業密技
＝讓照護更輕鬆

居家照護全方位手冊（全套 2 冊）

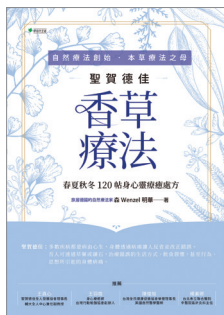
看顧、家人都好用的必備全圖解指南，
一看就懂，好安心！

怎麼幫受照顧的家人翻身？從床上坐起來？從椅子站起來？從床上移到輪椅或車上？為受照顧者洗澡洗臉、穿脫衣服、上廁所、換尿布或外出活動時要注意什麼？

本書特別用簡單的圖面，拆解說明這些順序和重點，好讓讀者對日常的照護都能立即上手。不但如此，本書有別於一般單純的動作說明，又加入了人體力學的要領，以便照護者及受照護者都可以輕鬆掌握和實行。



看影片



作者：森 Wenzel 明華
自然療法家
書碼：NA206 頁數：240 頁



作者：古久澤靖夫
日本專業整復師
書碼：NA231 頁數：224 頁



作者：陳瑩山
眼科名醫
書碼：NA138 頁數：224 頁

從自然療法寶庫德國取經，善用大自然的神奇禮物 聖賀德佳香草療法

春夏秋冬 120 帖身心靈療處方

聖賀德佳透過草藥或礦石，治療錯誤的生活方式、飲食習慣，甚至行為、思想所引起的身體病痛。本書從自然療法寶庫德國取經，善用大自然的神奇禮物，依四季各種症狀介紹處方，容易上手，實用程度高。

啟動潛能天賦、提升免疫力 孩子的健腦操

消除：暴躁、賴床、膽小、注意力不集中、姿勢不正確

近年媒體時常報導讓大腦做運動、活化大腦才能讓身體健康。有的孩童時常心情忽高忽低，對待父母、家長脾氣很暴躁，只要家長每天花點時間摸摸小孩子的四肢或是抱抱自己小孩，孩子的脾氣就會得到改善喔！

拒絕惡視力，別讓眼睛不開心！ 好眼力：護眼、養眼、治眼全百科

百大良醫陳瑩山破解眼科疑難雜症

有些人對眼睛痠麻痛、紅腫、眼屎過多、突然畏光等症狀不以為意，卻不知這是眼睛 SOS 求救訊息。陳瑩山醫師針對 11 大現代人常見眼症，由輕到重依序發布灰、黃、橙色警戒，並提供可察覺症狀 & 改善方法，幫助國人遠離「視力早衰」風險！



監修：井藤英喜
導讀：洪惠風
書碼：NA183
頁數：184 頁



監修：井藤英喜
導讀：賴史明
書碼：NA184
頁數：192 頁



監修：半田俊之介
導讀：陳隆景
書碼：NA186
頁數：184 頁

日本名醫問診系列 ①

膽固醇完全控制的最新療法

關於膽固醇問題，多數人不是毫無概念，就是對存在著很多錯誤的迷思。究竟什麼是膽固醇？膽固醇真的是健康的大敵嗎？膽固醇是不是越低越好？膽固醇過高就不能吃蛋或吃海鮮嗎？想要一探究竟，好好控制膽固醇，本書一次給你所有解答。

日本名醫問診系列 ②

血糖（糖尿病）完全控制的最新療法

糖尿病對於健康的影響，幾乎可說是遍及全身各器官。書中自我檢測表檢測你對血糖的基本認識度、肥胖危險度、飲食健康度、飲酒危險度、運動充足度、壓力危險度、生活調整需求度，以及治療接受度是否正確，並提供不同族群、不同狀況飲食建議方案和因應之道。

日本名醫問診系列 ④

血壓完全控制的最新療法

帶領讀者快速、清楚且正確地了解血壓，並點出飲食失當、生活習慣不良是造成現代人血壓值飆升的主因，此外針對飲食、體重控制、生活作息、心理健康等多層面，提供明確降血壓原則、做法及注意事項，都很簡單易行，希望能幫助讀者在必須長期仰賴藥物控制之前，早一步控制血壓值。



作者：林仁廷／心理師
書碼：NB59
頁數：224 頁

教養學必須升級、再升級！

教養：夠好，就好

心理師爸爸的冒險、陪伴與信念

• 爸爸是最好的生活教練

孩子上學前總是哭鬧、很難哄孩子睡覺、全家旅遊如何順利成行；非暴力管教怎麼做、零用錢怎麼給、如何養成好習慣；如何化身為孩子的生活同伴、遊戲玩伴，提升孩子的自信。

• 懂心理學帶孩子更上手

如何教孩子跟疾病共處？孩子鬧情緒怎麼辦？如何跟孩子談性；具體給予正向鼓勵、適時提示該如何做，不做只出一張嘴的爸爸；不避諱大人也會犯錯，讓孩子容許與失敗共處。



作者：林仁廷
書碼：NB56
頁數：224 頁



看影片

生活已經夠苦了，你不心疼自己，沒人會心疼你。

何必管別人怎麼看，反正也沒人看

精神生存的 28 個心理原則

與其空想別人怎麼看，不如認清事實「其實根本沒人看」。沒人看就不用在乎，當然做回自己，取回對自己正確的評價。讓生活目標定位在「自己的 OO」而不是「別人的 XX」，越清楚自己要什麼、想要什麼，就有動機 / 根基不被影響，樂於投入、樂於分享，不會孤單，甚至可以影響他人，讓全世界一起來幫忙。

我是林仁廷心理師，不是療癒系作家，書中沒有太多撫慰動人之句，但有很寫實很細節的描述：分析日常、解說日常，然後世說新語處理日常。



作者：王明
書碼：NB58
頁數：224 頁



看影片

不一樣的廣播人，能唱、會演、能說、會逗

王明廣播會客室

放送人間溫馨情

能文能武、喜做善事，深藏不露的廣播人。他，才思敏捷、出口成章，是相聲大師吳兆南記名弟子。連續數年入圍、拿下廣播金鐘獎，是一位被廣播耽誤的書畫家。台語國語雙聲帶，精通主持、表演、書法、畫畫，是藝文跨界奇才。發起待用餐、捐贈物資、書法作品義賣，每天灑下利人、利己、利社會正能量。

有些人聽過他的廣播節目，有些人看過他主持活動，有些人買過他的台語相聲《台灣答嘴鼓》專輯，有些人不認識他。



作者：鋼鐵爸（阮橋本）
書碼：NB55
頁數：192 頁



看影片

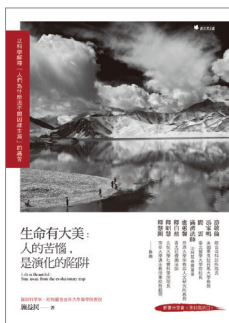
本書版稅全數捐予「新北市聖翔救援協會」

倒著走的人生

鋼鐵爸靠北人生，活出正能量

15 歲，跟著父親從事殯葬業，高度工作壓力下開始吸食安非他命，前後長達 25 年；45 歲的他，痛下決心戒毒，不料，旋即一場車禍奪走愛子；難以療癒痛失愛子的心情，又開始偷偷吸毒，卻又懊悔非常，自殺式的騎重機故意過彎肇禍。斷了 11 根肋骨後，彷彿重生，從此完全戒除。

挺過傷痛，化小愛為大愛，以愛子之名成立「新北市聖翔救援協會」，提供免費照護車禍機車騎士的「事故車」。後來更擴及為清貧家庭免費機車健檢，設置愛心冰箱，環台送便當、物資等公益服務…。



作者：施益民／約翰霍普金斯大學醫學院教授
書碼：NB50 頁數：256 頁

看影片



醫師科學家・約翰霍普金斯大學醫學院教授 生命有大美：人的苦惱，是演化的陷阱

以科學解釋「人們為什麼逃不開因緣生滅」的痛苦

本書作者施益民是一名醫師科學家。在工作與研究之餘，對佛法、哲學、心理學亦有獨到的見解，經由佛法觀點，他發現了痛苦的根本來自演化的缺點，運用佛法改變認知，探究生命，才能真正遠離痛苦深淵，尋得快樂泉源。



作者：高橋德／美國威斯康辛醫科大學教授
書碼：NB51 頁數：192 頁

5 種鍛鍊身心的養生功法

為人祝福，你會更健康

「利他行為」促進腦內荷爾蒙催產素，能召喚幸福、治療疾病！

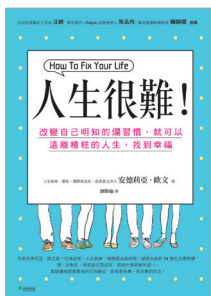
愛護他人、善待他人，會讓自己體內大量湧現催產素。亦即利他行為，會促進體內源源分泌豐沛的催產素來召喚幸福、治療疾病！美國醫科大學教授的大腦革命性新理論：撫觸・相視・被愛・愛人等都可以啟動祝福的力量，療癒心靈與身體的痛苦。

人生很難，不是因為我們做錯了什麼，而是因為人生本來就很辛苦。

人生很難！

改變自己明知的爛習慣，就可以遠離糟糕的人生，找到幸福

美國知名主持人，同時也是 yourkickass-life.com 網站社群創辦人的安德莉亞・歐文認為，要快樂就要先了解自己、正視並處理困難，和愛自己，只要了解哪些是爛習慣，就能選擇不同的態度和做法。如果錯了就再試一次、修正，直到脫離苦海得到快樂為止。



作者：安德莉亞・歐文 (Andrea Owen)
書碼：NU11 頁數：288 頁



作者：黃建興
書碼：NB49
頁數：184 頁



看影片

現在，兒子長大了……

生命中的美好陪伴【增訂版】

看不見的單親爸爸與亞斯伯格兒子

我，出生富家，卻遭逢重大車禍、父親破產；我，幸運考上台大、留學英國名校，得到心目中的工作，娶妻能幹又美麗，生了一個兒子。

志得意滿的人生，卻開始烏雲密布：兒子是亞斯伯格症、妻子無法再與我共同生活、嚴重視網膜剝離而接近失明……萬念俱灰的我，因著不可能有任何親友可以照顧我這個不凡的兒子，而再度面對生命的挑戰。



作者：司馬理英子
書碼：NB48
頁數：168 頁



看影片

史上最易懂的「成人亞斯」專書 獻給：不想當邊緣人的你！

發揮亞斯特質，在職場、情場化阻力為助力的輕鬆小心機

要你「自行判斷」、「自己看著辦」，就無所適從？總是因為和人處不好，所以工作待不久？猜不透別人的心思和想法，讓朋友覺得你不解風情？溝通不良很折磨人，但又無法傳達自己的心情感受？別擔心，只要找出你的亞斯類型，就可以扭轉先天劣勢。

書中以三種亞斯類型為書中漫畫主角，詮釋亞斯族在工作、與親友人相處互動的困境。故事相當寫實地描繪出亞斯族情感受傷不為人知的一面。



作者：田嶋英子
親職教育專家
書碼：NB46 頁數：192 頁



作者：清水克彥
親職教育專家
書碼：NB39 頁數：144 頁



作者：村田和子
親職教育專家
書碼：NB47
頁數：208 頁

獻給家有小孩的父母： 這些看不見的能力，比成績更重要！

堅強・自信・不怕困難・受歡迎……

本書不是教導你養出一百分的小孩，而是教你如何不讓孩子成為無法適應社會的「魯蛇」。為了實現這個目標，本書介紹孩子身上常見的 36 個壞習慣，以及這些習慣對孩子未來造成的影響，接著再告訴你「讓孩子立即戒除」的訣竅。

孩子的能力，由爸爸決定！ 爸爸的這些小習慣，決定孩子的大智慧

希望孩子不只能讀書，還具有基本生活能力、自主性與自尊心，請這樣做

本書作者清水克彥發現對天下事觀察入微、有獨立思考和解決問題能力的學生，往往從中、小學時期開始，就受父親強烈的影響。因此，他歸納出聰明孩子的父親有哪些生活習慣，並逐一說明這些習慣可以給孩子哪些正面幫助。

旅育的意義， 如何享受家庭旅遊的真諦 帶著孩子去旅行

家族旅行大力提升孩子的心智成長！！

本書作者村田和子，是日本知名旅遊作家，她主張，家庭旅遊是教育孩子的最好時機，因為迥異於日常的生活將會大大的刺激孩子，旅行不僅可以培養孩子獨立自主、自信心、感受力、思考力、行動力，還能鍛鍊孩子勇於接受挑戰的能力。



作者：洪浩唐、沈伯洋等
書碼：NW001
頁數：224 頁

面對中國的「戰狼外交」，政府與民間最佳參考書 戰狼來了

關西機場事件的假新聞、資訊戰

發生於 2018 年 9 月的「關西機場事件」，起因於中國網路的一則虛假訊息，經由中國網媒傳到台灣的社群網路，再經由本地主流媒體推波助瀾，終於引發全民關注與議論。

對不幸歷史事件的冷漠，將使我們錯失獲取珍貴教訓的機會。期待本書能起到拋磚引玉的作用，帶動台灣社會對此議題進行更全面且深切的討論，唯有如此，才能因應百變時局，並讓悲劇不再重演！



看影片



作者：吳漢成
書碼：NW002
頁數：160 頁

南迴搞軌，究竟是誰在搞鬼？ 世紀大冤案：南迴搞軌

辯護律師的不平之鳴

15 年前，一個越南新娘搭乘的莒光號列車翻車後死於醫院，她的丈夫李雙全在幾天後上吊自殺。

專案小組在破案壓力下，將全部焦點鎖住李家，偵查方式有諸多先射箭再畫靶之疑慮，包括要求法醫更改解剖報告遭拒、以發給檢舉獎金找來秘密證人配合演出、關鍵證人的筆錄出現別人的簽名……。

本書的內容不是在指責何人，而是藉著爬梳資料，聊表一個辯護律師的不平之鳴。



看影片



作者：林致平・方瑋晨・
黃麗容・廖國翔・
李佑均
策畫：有澤法律事務所
書碼：NG23
頁數：224 頁



看影片

台灣 65 歲以上的長者，每 12 人就有 1 人患有失智！
守護失智病友的法律攻略：

親友失智了，在法律上怎麼保護他們、也保護自己？

本書特別搜集因失智症而受害的病人及家屬最常遇到的法律議題，內容用字淺顯易懂，並採用大量的實際案例作為輔助，為了自己、也為了家人，你需要知道「面對失智症」的相關法律與規劃，以避免失智症家人「無心」、「不當」行為所造成的傷害。

- 擔心失智症家人的財產遭有心人士侵占、詐騙或非法移轉？
- 失智症患者情緒失控攻擊人怎麼辦？
- 失智症患者長期走失或失蹤該怎麼辦？
- 失智症患者立的遺囑有效嗎？

提供學習・考試・人生抉擇・精神傳承的經驗分享

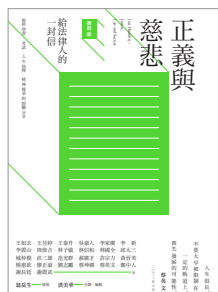
正義與慈悲

給法律人的一封信

本書商請 26 位各個領域一時之選的法律人，奉獻他們步入法律之門後學習及成長的經驗，並分別從多元的角度提出法律新鮮人的殷殷期許。

相信有志成為法律人的學子，閱讀之後，必然能得其門徑，登堂入室，窺窺法律的堂奧，成為優秀的法律人，同時切望你們將來也能共同來擔任司法改革的柱石。

～～摘自本書翁岳生老師序



作者：蔡英文等 26 位
書碼：NG22
頁數：224 頁



有數學恐懼症、看到數字就害怕？

如果終極目標是財務自由，
不如一開始就學投資賺錢！！

致富思維 X 實戰方法

作者：王者
書碼：NU12 頁數：192 頁



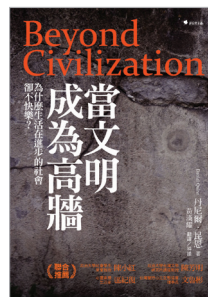
看影片

大人總是告訴孩子：「要好好讀書，考上好大學，然後找一個好工作。」不過，現實世界中，在辦公室加班加到半夜的那個人，往往都不是最有錢的那個人。

你是否想過：如果學生的最終目標是賺錢，那麼為什麼不一開始就學習如何理財？

錢，不是一張一張的鈔票，而是更多的選擇和更好的生活，有了錢可以實現夢想，也可以幫助他人。錢，是我們認真對待生活與夢想的一種表現。

有錢不是萬能，沒錢卻萬萬不能！



作者：丹尼爾・昆恩
美國透納小說獎得主
書碼：NU06 頁數：256 頁

進步而不快樂的社會，問題根本在哪裡？
當文明成為高牆

反思優勢競爭社會侷限，
從部落共生找到文明的出路

作者丹尼爾・昆恩以絕妙驚人的說服力、清晰睿智的論證，探討如何避開文明中毫無意義的競爭，同時找出更令人滿意的方式過生活。字字珠璣、言簡意賅的見解，讀來令人冷汗直冒卻又無法罷手。



作者：黃郁揚、黃麗煌
書碼：YY83
頁數：192 頁

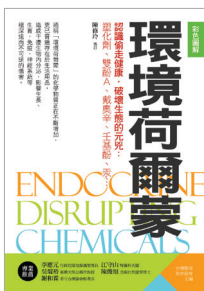
請在空品不良期間，一起降低 PM2.5 的危害

【彩色圖解】戰勝 PM2.5！

越來越多的疾病可能與空污有關

本書將龐雜而專業的空氣污染成因、影響等內容，透過文字搭配彩色圖解有系統的介紹，並將艱深難懂的內容，化做淺顯易讀的科普素材，幫助你快速理解 PM2.5 污染的問題根源與污染來源，同時藉由食、衣、住、行與健康等各種生活化的議題切入，並提供日常生活中具體可行的減污行動，

例如：烹調時，以蒸煮取代煎炒炸的方式；減少燒香的數量及使用天然香；改採用鮮花素果禮佛或祭拜；打掃時，以吸塵器取代掃把；使用空氣清淨機時，要擺在門口或窗戶的位置；出門戴口罩，回家勤洗手口鼻……等等。



作者：社團法人台灣環境教育協會
書碼：NQ13
頁數：208 頁

「環境荷爾蒙」對健康危害最深遠，種類還不斷在增加中

【圖解】環境荷爾蒙

認識偷走健康、破壞生態的元兇
塑化劑、雙酚 A、戴奧辛、壬基酚、汞…

本書透過 40 篇輕薄短小、淺顯實用的識毒錦囊，教你輕鬆理解什麼是「環境荷爾蒙」，如何簡單安全的使用各種便利生活的化學材質！

更特別邀請毒物專家陳修玲參與全書審訂，同時訪談食安、減塑生活、安全農藥等各領域專家，從確保安全的標準下提供各種適合在現代便利生活的減毒生活建議，善用各種現成標章或生活知識，對毒物風險可以從容應對，不再杯弓蛇影。



編著：一般社團法人
Think the Earth
書碼：NQ14
頁數：184 頁
尺寸：17×23 公分

2030 年未來世界的理想面貌：一個「沒有人被拋下」的世界！

SDGs：我們想要的未來

17 項永續發展目標 & 國際實踐範例

SDGs(Sustainable Development Goals) 永續發展目標，設定了一個人類和地球可以共好的未來世界，包含 17 個目標，需要地球上不分種族族群、政府國家、學校或組織共同參與與攜手達成。

這 17 個目標不只幫助別人解決問題，也是讓青少年世代預想和準備我們 2030 年未來經濟、社會、環境的新樣貌！



作者：藤田香
書碼：YY88
頁數：256 頁
尺寸：17×23 公分

生態系服務不再免費！各國知名企業已將自然資本管理視為最重要的營運策略
永續的里山自然資本經營

如何計算製造一雙運動鞋對生態的影響？

過去森林、河川、以及依附著森林里海生存的生態系，往往因產業發展而受到衝擊。然而在近 10 年來，ESG 資訊揭露、CDP 水資源揭露、森林揭露、FSC 森林認證、雨林聯盟認證等等自然資本評估、驗證指標的出現，顯示為了把生態環境成本外部化的作法已經不再可行，開發者、生產者必須把生態保育當作企業經營的一環，並且將製程中對於生態的影響納入生產成本來思考。

本書從自然資本趨勢從何而起，並親自訪問日本大型企業以及跨國集團的應對策略，提供保全生物多樣性及自然資本永續經營重要的新視野。



人為適度參與共譜友善土地與生態的美好生活！

請問里山怎麼走

走讀從森林到海岸的四季生活

作者：古碧玲
繪者：蔡靜玫
主編：社團法人台灣環境教育協會
書碼：YY87 頁數：208 頁



看影片

里，代表被人類居住和利用的地方，有聚落跟耕地。在它們周邊，讓人類的農業生活賴以生息滋養的棲地與山林，就是里山地景。不同的水土、不同的人與自然生物，會在不同的里山共譜屬於自己的四季樂章。

然而，這樣的一塊土地會是在那裡呢？又有誰會願意在那裡生活？在那裡可以專心致力於大自然賜予的農林漁牧「過生活」嗎？可以在那裡衣食無憂而不用再漂移到都市、不必採取妥協的半 x 半農，就此安居樂業嗎？

又或者，可以自在過生活，同時也歡迎都市人前來體驗這種生活方式嗎？難道就只能在里山實現與大自然共榮的生活，而不能就在都市的某個角落也穿插著這樣的美好生活風景嗎？

本書訪談里山專家、里山實踐者等，以淺顯易懂且圖文兼備的方式，試圖解答這眾所期待的美好生活願景。

台灣的里山面貌，你認識幾款？

- ① 里 海：加塋溪 國際里山倡議組織都驚艷的里山里海
- ② 淺山丘陵：中 寮 台版淺山森林的「生態、生產、生活」和諧樣貌
- ③ 水 梯 田：貢 寮 離繁華都會很近又療癒的里山生活秘境
- ④ 里 海：卯 澳 台灣第一座漁業示範區，彰顯里海精神
- ⑤ 淺山森林：德 文 遵循與萬物共生的相思林下咖啡
- ⑥ 水 田：官 田 生態復育成功指標：水雉、菱角來當家
- ⑦ 濕 地：成 龍 桑田滄海蛻變成水鳥蝦貝的濕地天堂



作者：世界農業遺產
BOOK 編輯製作
委員會
書碼：YY84
頁數：184 頁
尺寸：17×23 公分

動態保育自然和文化，人與生物共生的文明遺產

世界農業遺產

傳承給下個世代的美好農業風景

本書詳盡介紹了世界農業遺產的意涵，其中包括理念與認定基準，以及完整的認定流程。並收錄農業遺產重大時間表，包括何時開始提倡、何時發表首次認定、何時召開世界農業遺產國際會議。

除了日本，還收錄了世界各地的世界農業遺產案例，其中包括中國各省、韓國濟州島、印度喀什米爾，非洲的肯亞和坦尚尼亞、南美的智利和秘魯。

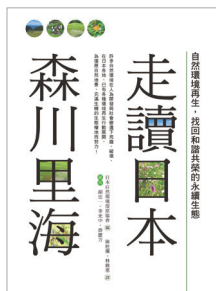
台灣本地的部分，我們採訪並增錄台灣具有申遺價值的農業文化與農業系統，期望讀者可以對世界農業遺產有更多的了解。

里山復育的行動實錄

走讀日本森川里海

自然環境再生，找回和諧共榮的永續生態

本書由日本環境復育專家共同執筆，內容包括日本推動自然環境復育 20 多年的復育成果，以及各地社區環境問題、復原方案。



作者：日本自然環境
復原協會
書碼：YY82
頁數：192 頁
尺寸：17×23 公分

書中所呈現的案例，依照地區，分成北海道、東北、關東、近畿、四國、九州、中國、中部等八區，再依區介紹該區內的實際案例，對象主題相當多元，內容層次更加豐富。除日本案例外，本書也收錄了四個型態不同、復育成果具有代表性的台灣案例。



作者：童嘉
書碼：NT31
頁數：192 頁
尺寸：17×23 公分



看影片

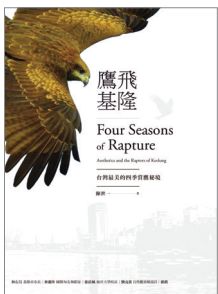
一起來當水果吃貨達人！

【圖解】就愛吃水果【增訂版】

挑選、保存、洗切方略，
享受台灣四季水果盛宴不求人

台灣一年四季有各式各樣的水果，不多吃好可惜！水果通常是生食，含有多種維生素、多酚和酵素等等，能自己處理當然最好，既新鮮又可以減少各種包裝的浪費，健康又環保。

本書特別邀請童嘉，以插畫方式，透過趣味的短篇故事，整理台灣常見的 30 多種水果，包含主要的台灣本產水果，以及重要進口水果，介紹水果果實樣貌、風味特性、品嘗方式，同時強化食材的選擇能力，讓你對各項水果的風味、魅力建立具體印象，邀你一起來當水果吃貨達人！



作者：陳世一
自然觀察者
書碼：NT30
頁數：224 頁
尺寸：17×23 公分



看影片

圖解老鷹的外型特徵、羽翼特色、水面抓食路徑

鷹飛基隆

台灣最美的四季賞鷹秘境

👑 榮獲 2017 Openbook 美好生活書

- 老鷹個資全揭密！圖解主角老鷹的外型特徵、羽翼特色、生活習性、花式俯衝鷹姿、水面抓食路徑總整理，從頭到腳、到天空飛行，無不精闡解說。
- 了解台灣老鷹的最佳入門手冊！圖解老鷹在生態鏈上扮演的角色、圖解人類生態金字塔中的老鷹角色。
- 天空猛禽不再傻傻分不清！圖解全台灣老鷹分布地圖、北台灣賞鷹地圖、台灣常見猛禽辨識特徵。



作者：堀大才
日本樹木醫制度創始人
岩谷美苗
日本樹木醫
書碼：NT26
頁數：192 頁
尺寸：17×23 公分



看影片

一次就讀懂樹木的身體語言，了解樹木心聲！

【圖解】樹木的診斷與治療【增訂版】

愛樹、種樹、養樹、醫樹，請先讀懂樹的語言，了解樹的心聲

作者堀大才是日本權威樹木醫生，從事樹木調查與樹木健診救治多年，一再強調必須從樹木的觀點出發，懂得樹木的身體語言，才能夠與樹木對話，也才夠真正善待樹木。

本書揭露了許多我們對待小至自家中庭園樹，大到公園樹、行道樹的種種錯誤舉動，已經讓樹木悄悄地衰弱、生病了，而我們卻渾然不知。此外，作者更倡導樹木具有強大的防衛機制和自癒能力，像是常見打點滴醫治或施以外科手術、塗藥包紮等等，都是有必要檢討和改進的治療方式。

社會使命與營運獲利一樣重要！

亞曼的樸門講堂【2022 增訂版】

懶人農法・永續生活設計・賺對地球友善的錢

亞曼為台灣樸門設計師之一，他已在陽明山所經營的野蔓園成功經驗為例，用一個個輕鬆的故事、淺顯的說明和範例圖片，告訴讀者，樸門設計是一門有著開放、分享、與學習精神的實用哲學，只要理解了樸門的原則，更重要的是實踐！

本書精選 59 個根據台灣風土氣候設計，並且多次實踐成功的樸門手作訣竅和設計心法，亞曼把實踐樸門十多年的經驗累積，不藏私傳授想過樸門生活的你。



作者：亞曼
野蔓園樸門農場園主
書碼：NT32
頁數：248 頁
尺寸：17×23 公分



看影片



作者：胡哲生、梁瓊丹、
卓秀足、吳宗昇
書碼：NT25
頁數：240 頁
尺寸：17×23 公分

匯聚眾人之力來改造社會，一點一滴創造
屬於我們的小幸福、小經濟

我們的小幸福小經濟

9 個社會企業熱血追夢實戰故事

所謂的幸福企業，不是員工有比別人優厚的薪資福利、工作環境而是在穩定的薪資結構和獲利能力之下，能夠實踐公益理想的幸福、追求社會關懷的幸福。

本書精選九個孕育自台灣土地的社會企業典範，深入觀察剖析這九個的社會企業。如何「看見別人看不到的事物，找到別人想不到的方法」，結合商業經營的思維與創新策略，嘗試解決問題，並貼近弱勢需求，扭轉所謂的「不可能」，呈現台灣小企業大影響的感動輪廓。



作者：張學孔、張馨文、
陳雅雯
書碼：NT18
頁數：240 頁
尺寸：17×23 公分

打造 BMW 宜居城市：自行車 (Bike)、
公車 (Bus)、捷運 (Metro) 及步行 (Walk)

綠色交通：慢活·友善·永續【增訂版】

以人為本的運輸環境，讓城市更流暢、
生活更精彩

本書提供許多國外城市在邁向「綠色交通」目標的做法與範例，做為台灣城市的借鏡。

而台灣也藉由朝向低碳家園的同時，逐步建築了自己綠色交通的模樣，致力成為宜居城市的高雄市，在捷運通車後，一步一步提供便捷的公共運輸與慢行空間，打造屬於高雄的綠色交通。



作者：劉子琦
桃園市政府參議
書碼：NT23
頁數：240 頁
尺寸：17×23 公分

社會使命與營運獲利一樣重要！

英國社會企業之旅

以公民參與實現社會得利的經濟行動

達成社會、環境與經濟三贏效益，這是社會企業的核心價值。

十幾年來，英國政府與民間團體，先實踐、後立法，穩定建構了適合社企發展的生態環境；也創造了經濟行動的公民參與、創新價值、社會公益，寧靜形成英國的最美麗風景。



作者：林憲德／成功大學
建築系教授
書碼：NT20
頁數：224 頁
尺寸：17×23 公分

節能·生態·減廢·健康·平價

綠色魔法學校【增訂版】

傻瓜兵團打造零碳綠建築

「綠色魔法學校」是世界第一的「亞熱帶綠建築教育中心」，由綠建築大師林憲德教授設計監造，並網羅了對建築的光、熱、風等學有專精的頂尖研究團隊，將百種以上的綠色創舉完美地呈現。

更重要的是，造價經濟實惠，非常適合落實到城市或鄉野的每棟建築。



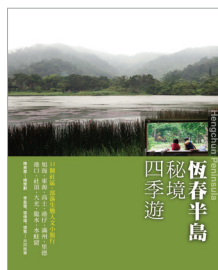
作者：張寬・陳柏銓
書碼：NT13
頁數：208 頁
尺寸：17×21 公分

一生一定要走一次的阿塼壹古道

我在阿塼壹，深呼吸

從地理的「阿塼壹古道」，
見證歷史的「椰嶠——卑南道」

阿塼壹古道是台灣最後最天然、原始的海岸線，潮間帶、礫石灘、海涯、岬角地形，砂岩、頁岩交織出獨特海岸風情，還有穿梭古道的斯卡羅族、阿美族、排灣族、平埔族、卑南族的族群故事，一生必訪的美好體驗。



總策畫：陳美惠
執筆：李盈瑩・張倩瑋・張寬
書碼：NT14
頁數：208 頁
尺寸：17×21 公分

半島慢・漫遊：深度感受人與土地的溫度

恆春半島秘境四季遊

11 個社區・部落生態人文小旅行：
旭海・東源・高士・港仔・滿州・里德・
港口・社頂・大光・龍水・水蛙窟

低調的社區部落，沒有移植、不是複製，接待你的每個人、每道菜、每項體驗都醞釀著當地風土滋味。走過社頂、水蛙窟、大光、龍水、滿州、里德、港口、旭海、東源、高士和港仔，尋訪最純樸的恆春調。



作者：洪浩唐
書碼：YY71 頁數：190 頁
尺寸：17×21 公分

出發！到十足海派的南國小鎮爽爽爽

一個人爽遊：東港・小琉球

迷人的海景・生態・散步・美食・人文

小琉球碧海藍天，不計畫也好玩；和綠蠵龜一起優游、貝殼沙灘隨便走都會踢到珊瑚、漫步潮間帶海葵海膽海星看不完。東港小漁村，慢遊巷弄：漁家風情超海派、低調美食超犯規，漁夫愛聊天，捕魚、船的故事說不完。



作者：古碧玲・高世威
張嘉芳・林佳儀
策劃：中華電信基金會
書碼：NV02 頁數：240 頁
尺寸：17×23 公分

一手服務，一手記錄！

青春，壯遊。

翻轉人生的夏日小旅行

本書訪談 12 位過去九年間參與蹲點的青年，訪談蹲點的經驗對他們後來參與社會、關懷土地的行動與思維帶來哪些改變與影響。從蹲點紀錄、目前所從事的事物、參與的行動、對土地的願景、嚮往，勾勒出蹲點行動在年輕世代創造的新價值。



作者：李友煌
書碼：NV01
頁數：208 頁
尺寸：17×23 公分

貝神降臨，族人回神

貝神的召喚

穿越南鄒迷霧的拉阿魯哇

2014 年，一直被誤以為是鄒族的拉阿魯哇族 (Hla'alua)，終於從歷史迷霧中走出，獲得官方認為台灣第 15 族原住民！拉阿魯哇族，是台灣原住民中，唯一以貝殼為神的族群，由於多數民眾對其不為所知，加上面臨語言、文化瀕危，本書以拉阿魯哇族獨特的十二貝神信仰為結構，重現拉阿魯哇族爭取正名及文化復振的艱辛歷程。



作者：鄭美里 等著
總策劃：陳秀惠
書碼：NV04
頁數：224 頁
尺寸：17×23 公分

歷史，不應該只是「History」，
而應該也是「Her story」！

百年女史在台灣

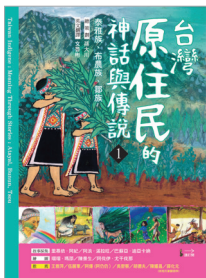
女人屐痕 3：台灣女性文化地標

紀錄曾在台灣這塊土地生活的女性面孔、身影，標示女人特別生活的地方，讓一向看不見女人的地圖，浮現女人的行腳，建立台灣的女性地景。同時，從台灣婦女歷史，翻找對台灣女性發展有開拓性的屐痕。

《台灣原住民的神話與傳說》中英對照 (共3冊)

透過傳神生動的故事，精緻彩繪的圖畫，
讓我們一起親近台灣原住民族，更認識台灣！

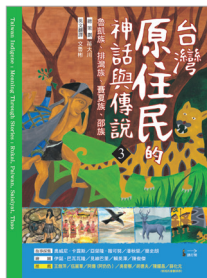
書碼：NC031-033
頁數：224 頁、240 頁、
336 頁



第一冊：泰雅族、布農族、鄒族



第二冊：阿美族、卑南族、達悟族



第三冊：魯凱族、排灣族、賽夏族、邵族

總策劃：孫大川／總統府資政

英文譯者：文魯彬 Robin J. Winkler／台灣蠻野心足生態協會創會理事長

得獎記錄

榮獲新聞局第 21 次中小學生優良讀物圖畫類推薦、
新聞局金鼎獎優良讀物推薦、第 43 梯次「好書大家讀」故事組好書推薦

《台灣原住民的神話與傳說》，不只結合了各族的原住民作家採集題材多元豐富的傳說神話故事，並由各族的原住民藝術家共同參與插圖創作，生動傳神的呈現神話傳說的故事圖像。



各族母語

本套書嘗試透過生動的故事，搭配多風格精緻彩繪的特色圖畫，勾勒原住民信仰、儀式、禁忌、圖騰、生活智慧與技能，每則故事除了有中、英文對照，特別請族人針對各族母語念出正確讀音，並將錄音檔放上網路（請掃 QR 碼），讓您三種語言一次通！

十五週
年影片



聽故事



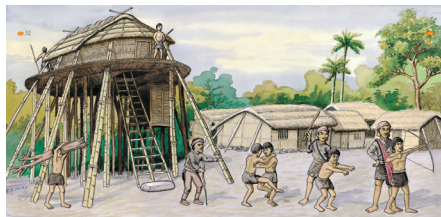
精美插圖搶先看



《台灣原住民的神話與傳說 3》
魯凱、排灣、賽夏、邵

《台灣原住民的神話與傳說 1》
泰雅、布農、鄒

《台灣原住民的神話與傳說 2》
阿美、卑南、達悟



知識漫畫《認識台灣歷史》

中英對照
(共 10 冊)

看漫畫也能成為台灣歷史通

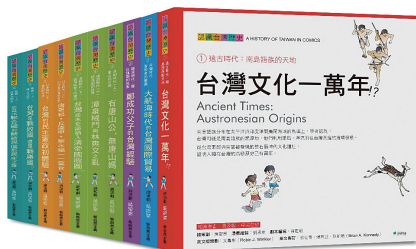
全部彩圖演出・精采好看又有趣

書碼：NR81-90 頁數：192-208 頁

本套書以台灣本土的觀點編寫，以漫畫的形式呈現，邀請十多位國內重量級歷史學者擔任編輯顧問，引用最新的歷史研究結果，是一套有趣、好看、具有學術基礎、完整又詳盡的台灣歷史漫畫書。

全書中英對照，是練習英文能力的最佳讀物，也是最好鄉土教材、英文教材！更是外國朋友瞭解台灣歷史的入門書！

總策劃：吳密察／台灣大學歷史系副教授
英文版策劃：文魯彬 Robin J. Winkler／台灣蠻野心足生態協會創會理事長



書中記錄了千百年來台灣所經歷的多次政權替換，以及先後來到這塊土地落地生根的族群與住民，不僅完整呈現歷史的發展脈絡，更反映各階段台灣人的生活方式與價值觀。台灣人了解台灣，就從這部《認識台灣歷史》開始。



- **話說台灣歷史：**台灣歷史專家吳密察教授精心撰寫 10 則導讀，迅速掌握台灣歷史全貌！
- **看漫畫學歷史：**漫畫活潑生動、中英雙語演出，帶領大家從歷史中得到樂趣，從樂趣中了解歷史。
- **台灣歷史小百科：**蒐錄 65 則小百科，史實與趣聞生動訴說先祖們的生活故事。
- **台灣歷史年表：**縱貫千萬年的歷史年表，台灣大小事一覽無遺。
- **台灣歷史常識問答：**100 題激發思考的常識問答，挑戰台灣歷史擂台！



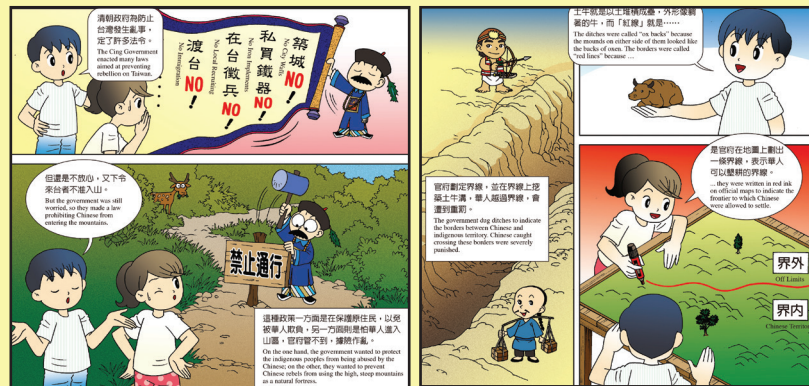
看影片

- 1 台灣文化一萬年！？
- 2 大航海時代開啟台灣國際貿易
- 3 鄭成功父子的台灣經驗
- 4 有唐山公，無唐山媽
- 5 漳泉械鬥與林爽文之亂
- 6 台灣並未全部納入清帝國版圖！？
- 7 唐景崧、丘逢甲、劉永福——棄台
- 8 台灣的民主憲政初體驗
- 9 台灣是戰勝國，還是戰敗國！？
- 10 從退出聯合國到總統民選的民主之路

【先睹為快】不打不相識，結成一家親



摘自《5 漳泉械鬥與林爽文之亂》



摘自《3 鄭成功父子的台灣經驗》

會員購書獨享8折優惠



加入方式：

1. 電話入會：來電 02-23925338 轉 16

購書方式：

1. ATM 轉帳

銀行：合作金庫 銀行代號：006 帳號：0560-717-369667

2. 銀行匯款

銀行：合作金庫銀行營業部 戶名：幸福綠光股份有限公司
匯款帳號：0560-717-369667

3. 郵局劃撥

劃撥帳號：5013-0123 戶名：幸福綠光股份有限公司

※ 使用 ATM 轉帳、銀行匯款及郵局劃撥付款，請於付款後傳真付款收據及寄書聯絡資料至 02-2392-5380，謝謝。

※ 購書單次滿 500 元免運，未滿 500 元酌收運費 100 元。

※ 貨到付款需加收 30 元手續費。

※ 讀者服務部電話：02-2392-5338 分機 16

黃小姐；服務時間：週一至五 9:30-17:30

讀者服務信箱：reader@thirdnature.com.tw

新自然主義精選目錄

新醫學保健系列			新醫學保健系列		
書號	書名	定價	書號	書名	定價
NA47	無毒保健康	260	NA193	流體太極	320
NA70	極簡養生	320	NA195	難怪你瘦不下來	300
NA84	吃對保健食品	320	NA196	情緒生病，身體當然好不了	350
NA85	營養醫學抗癌奇蹟	320	NA198	疾病，從大腦失衡開始	350
NA114	食在安心 【超值回饋版，附 CD】	350	NA199	九成的藥不用吃	360
NA119	神奇的生機排毒法 【見證與分享版】	280	NA201	筋骨關節疼痛防治全百科 【增訂版】	380
NA123	無毒保健康 ② 減法生活 DIY	350	NA202	我的快速，省錢，美味， 營養三餐	320
NA138	好眼力：護眼、養眼、治眼全 百科	330	NA204	無毒好孕	350
NA141	來自空中的殺手	350	NA205	發炎，並不是件壞事 【增訂版】	320
NA146	居家照護全方位手冊（上）	520	NA206	自然療法創始・本草療法之 母聖賀德佳香草療法	380
NA147	居家照護全方位手冊（下）	520	NA207	腎臟科名醫江守山教你逆轉腎 【2020 增訂版】	350
NA151	過敏，原來可以根治！	320	NA208	完全根治耳鼻喉疾病 【2020 增訂版】	360
NA157	不運動，當然會生病 【增訂版】	380	NA209	營養醫學減重奇蹟 【2020 年增訂版】	360
NA172	都是自律神經惹的禍：體重篇	320	NA211	上咽喉發炎，就會慢性疲勞、 感冒……【2020 增訂版】	330
NA173	如何挑選健康好房子 【增訂版】	420	NA213	健檢做完，然後呢？ 【增訂版】	350
NA178	過敏，不一定靠藥醫 【增訂版】	340	NA214	男性也有更年期？其實，你只 是睪固酮不足【增訂版】	280
NA182	吃錯了，當然會生病 【暢銷紀念版】	300	NA215	買對天然保健食品	330
NA183	膽固醇完全控制的最新療法	300	NA216	疾病，不一定靠藥醫 【暢銷增訂版】	350
NA185	尿酸完全控制的最新療法	300	NA219	癮，駛往地獄的列車， 該如何跳下？	580
NA186	血壓完全控制的最新療法	300			
NA191	天氣痛：都是自律神經惹的禍	300			

新醫學保健系列			新心靈與愛系列		
書號	書名	定價	書號	書名	定價
NA220	新腦內革命【2020 增訂版】	300	NB39	孩子的能力， 決定在爸爸的小習慣	320
NA221	不生病的關鍵秘密：酵素 【增訂版】	300	NB43	親愛的老媽，照顧妳， 我們很快樂！	320
NA222	生病一定要吃藥嗎？	330	NB46	這些看不見的能力， 比成績更重要！	280
NA223	宅自醫	370	NB47	帶著孩子去旅行	360
NA224	孩子怎樣也講不聽？原因竟然是 腎上腺疲勞！	320	NB48	獻給：不想當邊緣人的你	300
NA225	最強無鹽理論	330	NB49	生命中的美好陪伴【增訂版】	300
NA226	搶救髕腿腳膝踝， 一生健步好行	320	NB50	生命有大美	370
NA227	治咳寶典	330	NB51	為人祝福，你會更健康	300
NA228	兒科好醫師最新營養功能醫學	350	NB53	愛孫寶典	350
NA229	身心壓力多大，聽心跳頻率就知道 （增訂版）	350	NB55	倒著走的人生	280
NA230	血糖（糖尿病）完全控制的最 新療法	300	NB56	何必管別人怎麼看， 反正也沒人看	330
NA231	孩子的健腦操	320	NB57	夜間 7-11 心靈食堂	320
NA232	自律神經失調：冷處理、 抗發炎	350	NB58	王一明廣播會客室	350
NA233	兒科好醫師 ❷ 打造孩子的一 生無病計畫		NB59	教養：夠好，就好	
NA234	腦癱力	360	新自然環保教室系列		
Green Fortune 系列			書號	書名	定價
書號	書名	定價	NQ12	我愛綠建築【增訂版】	260
NU04	一個人的生活	350	NQ14	SDGs：我們想要的未來	400
NU05	我，好想離婚！！	230	NQ15	【圖解】環境荷爾蒙	380
NU06	當文明成為高牆	280	走讀台灣系列		
NU09	沮喪吧，沒關係的。	260	書號	書名	定價
NU11	人生很難！	340	NV01	貝神的召喚	480
NU12	如果終極目標是財務自由，不 如一開始就學投資賺錢！！	320	NV02	青春，壯遊。	420
			NV04	女人屐痕 ❸： 百年女史在臺灣	380

綠色生活系列			受託編印		
書號	書名	定價	書號	書名	定價
NT13	我在阿塋壺，深呼吸	330	YY71	一個人爽遊：東港・小琉球	280
NT14	恆春半島秘境四季遊	350	YY82	走讀日本森川里海	350
NT18	綠色交通【增訂版】	350	YY83	【彩色圖解】戰勝 PM2.5 ！	380
NT20	綠色魔法學校【修訂版】	350	YY84	世界農業遺產	420
NT22	千里步道，環島慢行	380	YY87	請問里山怎麼走	420
NT23	英國社會企業之旅【增訂版】	390	YY88	永續的里山自然資本經營	380
NT25	我們的小幸福、小經濟 【增訂版】	350	台灣原住民的神話與傳說		
NT26	樹木的診斷與治療【增訂版】	400	書號	書名	定價
NT29	改變開燈習慣，擠出咖啡錢 【增訂版】	350	NC031	❶ 泰雅族、布農族、鄒族	550
NT30	鷹飛基隆【增訂版】	400	NC032	❷ 阿美族、卑南族、達悟族	550
NT31	【圖解】就愛吃水果【增訂版】	390	NC033	❸ 魯凱族、排灣族、 賽夏族、邵族	580
NT32	亞曼的樸門講堂【2022 增訂版】	650			
深度報導					
書號	書名	定價			
NW001	戰狼來了	350			
NW002	世紀大冤案：南迴搞軌	350			
法律與生活系列					
書號	書名	定價			
NG22	正義與慈悲【復刻版】	350			
NG23	守護失智病友的法律攻略 【增訂版】	350			

新自然主義「新」生活



熱門話題不漏接 線上影音隨時觀看

訂閱新自然主義YouTube頻道

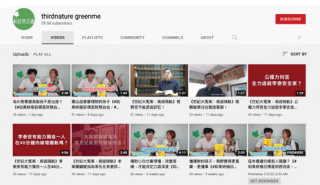
「thirdnature greenme」，精彩影片不錯過

最新健康知識、生活妙方、講座影片…新自然主義YouTube頻道不定期放送最實用、最即時的影音短片。上網加入訂閱，打造屬於你自己的健康生活節目!!還有不定時舉辦的贈品活動等你來參加!

■ 頻道：



掃描 QR Code



按 加入粉絲頁 最新資訊隨時看



最新書訊、講座活動、精彩書摘、好康放送…
，新自然主義官方粉絲團每天發送各種健康新知、綠色潮流資訊，快來按讚加入，有用的資訊就按分享給更多朋友知道吧～

facebook 新自然主義



 新自然主義
幸福綠光股份有限公司
GREEN FUTURES PUBLISHING CO., LTD.

地址：100台北市杭州南路一段63號9樓
電話：(02)2392-5338 傳真：(02)2392-5380
網址：http://www.thirdnature.com.tw
中華郵政北台字第 65 號執照登記為雜誌交寄



國內郵資已付
台北 大安郵局許可證
台北字第 65 號
雜誌