



hahow
for campus

多元數位內容學習方案 - 「三面九項核心素養」主題包課程清單

領域	課程名稱	時間 (時:分)	老師	課程簡介
自主行動	超強执行力，5 個方法打敗拖延症	0:18	劉軒	工作總是做不完，拖拖拉拉、累積一大堆才開始面對現實？人會拖延，並不是因為意志力不夠、效率不佳，只是還沒找到讓自己提高執行力的方法！劉軒老師總結心理學對於「拖延症」做的研究重點，帶領你找出拖延的成因，並提供即刻就能使用的解決妙方，幫助你找回丟失的時間！
	兩小時學會子彈筆記：訂製你的專屬生活	1:50	洪基	現代的生活節奏快速，在工作環境多變的情況下，經常面臨需求不斷調整、改變。而透過學會子彈筆記的思考邏輯，希望同學能夠從最一開始的目標設定，到後面的定期回顧調整，不斷的找出屬於適合自己及組織的工作節奏，進而提升工作效率。
	高效時間管理攻略：初心者也能成為效率大師	5:47	張永錫	課程中引導大家完成「九宮格年計劃」，並講述每天寫日記，並教導SLOW法則，推動完成年計劃，我們會舉大谷翔平及楊勇緯等運用九宮格完成目標的案例，並教導格誌日記這個工具，幫大家順利推動自己學習及生活的年計劃。
	撕掉壓力的壞標籤	1:22	擺渡人生學校	從優秀到卓越的關鍵，不是技術與知識，而是有效的自我調整，在各種壓力情況下，仍然有效運作。只要多一些小步驟與小知識，還能讓效果更顯著。課程中你將透過行為改變技術與認知心理學的應用，在短時間之內，輕鬆辨識與緩解壓力不適感，同時讓壓力調節策略更有效的小撇步，讓你一招變十招。
	啾啾鞋的資料整理術：資料蒐集與內容呈現	1:02	啾啾鞋	讓知識型 YouTuber 透過內容創作的豐富經驗，分享如何有效率、有系統的蒐集、過濾、應用各式管道的龐雜資訊，運用思辨技巧化繁為簡，並編排成清晰的邏輯架構轉述給他人。
	啾啾鞋的資料整理術：內容編修與應用演練	1:04	啾啾鞋	在這門課程當中，知識型 YouTuber 啾啾鞋將不藏私從網路資料歌蒐集到內容預覽調整、受眾溝通，到練習輸出內容與正確彙整方式，將資料蒐集、彙整與呈現的技巧與經驗傳授給你。
	設計思考概念闡釋	0:49	Jarah Chou	本課程介紹設計思考思維與觀念，幫助學員跳脫既有的思考框架，找到新的觀點，重新解構並活用知識學以致用，建立起設計思考思維的脈絡，並套用在生活當中。
	心智繪圖思考法：繪製你的思維地圖	3:18	潘國雄	在每一個人的成長歲月裡，選擇很重要，來這裡跟老師一起學會一種有創意的思考方式。我會用一個個心智繪圖的故事，貫穿課程，採用互動的教學方式，讓大家一起快樂學習。
	圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題（學習創造篇）	1:34	鄭冠中	本課為《圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題》系列第一堂課。我們從視覺化簡報設計、口語表達、職涯規劃、學習創造等四大關鍵情境出發，透過心智圖思考法以及簡報資訊整理，幫你圖解複雜問題、提升效率，打造清晰思維，創造理想人生！
自主行動	圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題（簡報整合篇）	2:18	鄭冠中	本課為《圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題》系列第二堂課。我們從視覺化簡報設計、口語表達、職涯規劃、學習創造等四大關鍵情境出發，透過心智圖思考法以及簡報資訊整理，幫你圖解複雜問題、提升效率，打造清晰思維，創造理想人生！
	圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題（口語表達篇）	1:31	鄭冠中	本課為《圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題》系列第三堂課。我們從視覺化簡報設計、口語表達、職涯規劃、學習創造等四大關鍵情境出發，透過心智圖思考法以及簡報資訊整理，幫你圖解複雜問題、提升效率，打造清晰思維，創造理想人生！
	圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題（生涯經營篇）	1:20	鄭冠中	本課為《圖解表達力：用心智圖思維，簡化複雜問題》系列第四堂課。我們從視覺化簡報設計、口語表達、職涯規劃、學習創造等四大關鍵情境出發，透過心智圖思考法以及簡報資訊整理，幫你圖解複雜問題、提升效率，打造清晰思維，創造理想人生！
	教養心法：用數位心智圖提升孩童學習力	3:49	樂爸	心智圖教養法課程，教你用數位心智圖提升孩子學習力。本課程將從攝位心智圖的軟體操作與繪製開始，教你如何實際運用於孩子各個學科，並教你建立提升學習力的四大心智貴圖，讓你陪孩子運用心智圖達成學習目標。
	淬煉提問技術，啟動引導思維	2:11	太毅國際	職場中處處需引導，從同仁日常對話、客戶需求探詢、專案會議討論等，因此，引導逐漸成為企業必修職能。在「淬煉提問技術，啟動引導思維」課程裡，于仁老師將透過 20 個單元，不只談論基本概念，更包含實際運用的工具、手法，以及企業常見的應用場景，一次打包，讓你直接跳級成為引導高手，帶領團隊達成目標。
	Adam 個人理財術：從培養財務認知開始！	2:46	莫彩曦 Hailey	從 0 培養財務認知！跟到一個新環境一樣，進入到未知的領域，我們也可以從熟悉「當地語言」開始。此課程將由 Adam 帶你認識初人理財領域時應該要知道的大小事，幫助你在日常生活中也可以透過美股 ETF 配置理財法開始，從日常生活中開始累積資產，不讓積蓄被通膨率吃掉！
	現代人的學以致用全指南 21 天建立高效學習的輸出習慣	6 時 11 分	朱騏	這堂現代人的學以致用全指南，將傳授你系統性的知識輸出方法，並結合獨家 AI 指令，用 21 天優化你的學習策略，高效學習、將知識運用在生活工作。課程強調藉由將過去的專業及所學知識輸出成文字，並利用定期復盤發現在學習過程中的缺漏，再回頭針對不足之處設定具體的學習目標，加速學習過程、提升學習效能。
	運用同理思考法，提升職場軟實力	1 時 21 分	Baylor	透過職場思維篇的學習，具備正確的思維，養成良好的工作態度。透過職場工作篇的學習，遇到不同的任務，能有更佳的工作表現。透過職場人際篇的學習，除了懂得會做事，也能夠了解如何做人。透過職場主管篇的學習，面對主管的難題，懂得如何有更好應對。藉由同理思考法的延伸思考，在生活中與不同對象相處能有幫助。
	人際秘笈：高情商社交溝通術	0:39	劉軒	你有過這些困擾嗎？經常冷場找不到話題，『話題終結者』說的就是自己；想成為焦點卻又不知道該說什麼，只能禮貌性的微笑；害怕關係陷入僵局，不敢表達反對意見。根據科學研究顯示，人與人的交流，確實沒有你想的這麼簡單，但又不是完全無法學習，本堂課就要全方位升級你的社交溝通力，助你侃侃而談！

溝通互動	識人的技術：教你成為社交圈明眼人	0:24	劉軒	你有過這些困擾嗎？經常冷場找不到話題，『話題終結者』說的就是自己；想成為焦點卻又不知道該說什麼，只能禮貌性的微笑；害怕關係陷入僵局，不敢表達反對意見。根據科學研究顯示，人與人的交流，確實沒有你想的這麼簡單，但又不是完全無法學習，本堂課就要全方位升級你的社交溝通力，助你侃侃而談！
	好感溝通術，掌握4步驟讓你跟誰都能聊	0:30	劉軒	「好的談話，從心開始。」一位跟誰都能聊得來的人，也許能講出大道理，也許有幽默口條。但聊天核心，是讓對方講出自己的故事、情緒，讓他聊得開心，自然而然就能建構一段好的對話。聊天沒有我們想像中困難，也不是與身俱來的能力，本堂課就要運用心理學理論，讓聊天技巧不再抽象，轉換為自身競爭力！
	精準說服力：破除迷思、消弭對立！	0:39	劉軒	為什麼別人總是無法接受我的建議？為何已經花了很多時間溝通，對方還是不認同我的想法？事實上，說服他人並不是「我說你聽」就能達成的目標，這堂課程就要教你溝通的基本功，做好萬全準備，才有機會讓每個人都對你 Say Yes！
	英雄之旅 - 如何說出打動人心的好故事	6:02	子雍	本課程以經典故事為例，帶領學員解析故事脈落、分析角色原型、性格，並認識故事撰寫的起承轉合。講師以淺顯易懂對話形式，融合心理學、腦科學等不同領域的觀點，帶出隱藏在故事後面「沒有明說的故事」。
	【贏得好人緣】全方位提升人際魅力的 14 堂課	5:26	一刻鯨選	「InterPsych 心互動」團隊，將逐步引導你覺察此刻人際與自我身心狀態。引導你梳理交友圈，撫慰你心中的人際焦慮，且從中找到可調整之處，真實地靠近自己和他人，實踐關係經營的方法技巧，讓你漸漸在一次次的自我檢視與練習中，越來越有能力去建立親密支持、令你自在又安心的人際關係，贏得好人緣！
	高效準備、自信上台：簡報表達必學的 6 項心法	0:50	鄭冠中 Jason	還在煩惱簡報要怎麼高效準備、上台該如何自信表達嗎？讓簡報表達人氣講師鄭冠中帶你建立有邏輯架構的簡報，打造流暢的投影片節奏，讓你展現表達魅力、抓住群眾注意力！
	後疫情時代鏡頭表達力：洪婉蒨的鏡頭教練課	3:34	鏡頭表達教練洪婉蒨	市面上唯一聚焦「面對鏡頭表達」的課程。教你如何在线上商務會議、直播銷售或線上教學時，運用上鏡的非語言訊息與肢體語言，讓客戶信任你、消費者買單、學生專注。
	幽默之力！掌握氣氛的溝通傳達術	3:33	酸酸 吳映軒	劇演員酸酸教你寫出幽默的文案講稿，分享上台或當眾說話的心法與技巧，如何應用在生活中溝通的各種情境，讓你掌握氣氛，自在表達！
溝通互動	出色溝通力：認識4色人格特質，探討人際溝通議題	2:38	莊舒涵 卡姊	你有想過，你說的話，真的是對方想要聽的嗎？你有想過，和不同類型的人溝通，也要有客製化差異嗎？本堂課就要帶領你分辨 4 色性格，並進行不同特質的拆解，以此知己知彼，幫助你溝通時放大自己的優勢！
	上台簡報：提升表達魅力實戰	1:22	鄭冠中	練習了許多溝通技巧後，這堂課程將著重於提升表達魅力，以及許多上台前可以注意的實戰流程。兩個章節從上台實戰拆解開始，一一講解可能的突發狀況、設備注意事項，再進入臨場應變的技術，讓每位講者隨著練習提升自信與成就感。
	上台簡報：穩健表達的致勝第一步	0:40	鄭冠中	這堂課是遠離上台挫折，穩健表達的第一步。講師用六個輕鬆、淺顯易懂的單元，帶企業員工了解在準備做客戶提案、會議簡報或是上台演講之前，如何掌握分析聽眾，以及建立台風與魅力的關鍵。
	上台簡報：說服人心的溝通技巧	1:36	鄭冠中	這堂課將帶你認識上台時會運用的說服人心溝通技巧。講師用三個章節，從邏輯論述、上台前準備簡報的時間分配、強力破題開場到提升說話魅力，一步一步練習掌握舞台。
	職場表演學：同理心表達自我，展現溝通魅力	4:44	大雄老師 X 聯經出版	你每天所面臨的各種情境都是一場場真實的演出。透過表演觀念、肢體、表情與聲音等溝通技巧的學習，強化表達力與創意，讓自己變得更完美！
	【劉必榮孫子兵法與談判謀略的34堂課】攻心布局！拉近與成功的距離	7:08	一刻鯨選	（一刻鯨選系列是以聲音為主的課程，建議以聆聽方式學習）攻心布局！拉近與成功的距離
	有聲書 賴佩霞快樂家——不費力的領導	4:12	聲朗文化	如果，你也想擁有幸福領導力，讓每個場域都因你而離苦得樂，請從真實自我的人性根本出發，覺醒，覺知，讓自己成為愛的主體，不費力地快樂領導。如何經營快樂？如何擁有幸福領導力？讓高階領導人教練賴佩霞交給你這把密鑰，教你有效的幸福領導！
社會參與	讓巴毛律師智財你！搞懂生活中的智慧財產權	2:17	巴毛律師	瞭解智慧財產權三大領域著作權、商標權、專利權的基本知識，在生活及工作上避免誤觸智財法界限，更懂得保護自己的權利。
	永續基礎概念大補帖（一）：一次搞懂永續名詞	0:48	薪傳智庫	CSR、ESG、SDGs，聽到永續一知半解似懂非懂對組織是最高風險，溫室氣體不僅讓全球持續發燒也讓你/組織蠟燭兩頭燒嗎？從永續相關名詞入手，帶你釐清迷思。
	永續戰略執行力 - 從0到1精通ESG：入門基本功	0:32	TEJ 台灣經濟新報	近年來 ESG 已成主流，本系列課程由 TEJ 專家從0到1帶你認識 ESG 知識，從基礎知識，如台灣政策、ESG 指數認識起，慢慢進階到公司治理、社會構面。完成課程後您也能無痛入門 ESG 領域。
	財經 M 平方的總體經濟課：基礎觀念與研究方法	1:22	陳佳茹	本課程將帶領學員踏入總體經濟分析的大門，開頭介紹基礎的觀念與研究方法，搭配景氣循環的分類拆解與資產類型，建立學員對於世界經濟趨勢的基礎概念。
	財經 M 平方的總體經濟課：世界經濟走向與變因	1:03	陳佳茹	本課程從判讀各國的經濟樣貌出發，深入分析各項數據背後所代表的相關趨勢出發，並介紹聯準會與世界經濟的關聯，藉此協助學員對世界的經濟趨勢建立最全面的理解。
	財經 M 平方的總體經濟課：國際財經事件解析	1:15	陳佳茹	本課程以近幾年的國際財經新聞為範例，帶領學員以歷史事件演變與實際過往數據，了解政治決策與世界經濟走向的關聯，並引導學員分別了解美國、中國、歐洲、台灣與新興市場的經濟數據判讀，讓學員學習如何透過世界新聞，洞悉經濟數據背後的意義。
	發揚永續一把教（一）- 了解溫室氣體排放與能源管理	0:40	薪傳智庫	本課程為系列課程的第一堂課，以深入淺出的方式帶您看懂ISO 14064-1、ISO 14067、ISO 50001、ISO 27001，一把教會你永續，五堂系列課程給您滿滿永續量能讓您不再霧煞煞。
	發揚永續一把教（二）- TCFD 氣候變遷轉換永續法	1:05	薪傳智庫	本課程為系列課程的第二堂課，以深入淺出的方式帶您看懂ISO 14064-1、ISO 14067、ISO 50001、ISO 27001，一把教會你永續，五堂系列課程給您滿滿永續量能讓您不再霧煞煞。
	發揚永續一把教（三）- SASB 不同產業財務永續行動	1:00	薪傳智庫	本課程為系列課程的第三堂課，以深入淺出的方式帶您看懂ISO 14064-1、ISO 14067、ISO 50001、ISO 27001，一把教會你永續，五堂系列課程給您滿滿永續量能讓您不再霧煞煞。

	發揚永續一把教（四）- 利用資訊安全管理經營永續	0:50	薪傳智庫	本課程為系列課程的第四堂課。以深入淺出的方式帶您看懂ISO 14064-1、ISO 14067、ISO 50001、ISO 27001，一把教會你永續，五堂系列課程給您滿滿永續量能讓您不再霧煞煞。
	發揚永續一把教（五）- ESG x 社會影響力 SROI	0:31	薪傳智庫	本課程為系列課程的第五堂課。以深入淺出的方式帶您看懂ISO 14064-1、ISO 14067、ISO 50001、ISO 27001，一把教會你永續，五堂系列課程給您滿滿永續量能讓您不再霧煞煞。
備註	本方案為訂閱制服務，如遇不可抗拒之因素，思哈股份有限公司有權根據依市場需求更新（新增或下架）課程內容。			

領域	課程名稱	課程時長	老師	課程簡介
Word	【行內人密技】讓你的 Word 擁有 World	02:02	Henry	Word 文書軟體課程：運用案例教你 Word 的操作技巧，帶你掌握職場上的各式文件製作，以及學術論文複雜的格式，學會 Word 文書軟體重要技能，效率翻倍讓提案報告更專業！
	職場實用 Word 力：精準編輯技巧工具包	01:22	Tina Wu	本課程帶領學員精進 Word 文書處理的能力，聚焦講授文件編輯各式基礎技巧，並搭配課後練習的實際演練，幫助學員學以致用，高效又精準地編輯文件資料，提升個人職場能力。
	職場實用 Word 力：快捷鍵大全，工作效率翻倍	00:40	Tina Wu	本課程帶領學員精進 Word 文書處理的能力，將近百個常用快捷鍵彙整教學，並搭配課後練習的實際演練，幫助學員學以致用，縮短文書作業的時間、高效提升文書品質，成功升級職場價值。
	職場實用 Word 力：長文件編輯，升級排版達人	01:00	Tina Wu	本課程帶領學員精進 Word 文書處理的能力，將長文件套用樣式功能，有條理地系統化整理文件中的各區塊，並搭配課後練習的實際演練，幫助學員學以致用，編輯長文件時更加得心應手。
	職場實用 Word 力：專業文件製作法	02:00	Tina Wu	本課程帶領學員精進 Word 文書處理的能力，聚焦講授文件編輯規則，介紹文書排版的進階技巧，並搭配課後練習的實際演練，幫助學員學以致用，製作出更專業更高品質的文檔，提升個人職場能力。
Excel	Excel 新手入門必修課：從 0 開始	03:51	Tina Wu	本課程是一門適合所新手入門 Excel 的必修課，從課堂例題搭配實作練習，老師將手把手帶你打好 Excel 基礎，Excel 真的一點都不難！ 1. 更扎实的擁有 Excel 操作觀念 2. 有效及快速處理大量數據及資料分析的能力 3. 輕鬆且有效處理大量數據 4. 能運用 Excel 函數及功能並融入實務中
	完全上手 Excel：掌握 20 種實用函數	01:30	電腦學習園地	- 學習各種函數的使用技巧 - 知道不同需求下，函數能解決哪些問題 - 最終善用函數，強化工作效率
	完全上手 Excel：16 堂資料整理分析課	01:00	電腦學習園地	- 學會如何以 Excel 整理外部匯入的資料 - 快速在大量資訊中，找到需要的項目 - 掌握透過各種呈現界面和方式，系統化資料庫
	完全上手 Excel：24 堂實戰樞紐分析課	01:45	電腦學習園地	- 了解如何在 Excel 中整理各種原始資料 - 進一步學會怎麼操作樞紐分析的報表 - 透過樞紐分析，清楚數據的背後意義
	完全上手 Excel：12種圖表應用使用案例全上手	01:17	電腦學習園地	以視覺化的方式來把工作表的資料，變成用圖表的方式來呈現，讓使用者快速掌握資料之間的關係，課程中將會說明，建立圖表的資料觀念、直條圖、橫條圖、甘特圖、圓形圖、蝴蝶圖、圖表整合成儀表板等相關職場中應用。
	完全上手 Excel：拆解 18 招進階函數	01:44	電腦學習園地	- 掌握職場裡可以使用函數增進效率的場景 - 快速學習進階的函數技巧
Excel	完全上手 Excel：VBA 進階自動化應用	01:20	電腦學習園地	透過這門 Excel VBA 進階自動化應用課程，讓我們可以把 VBA 中的程式語法作更進一步的應用，並以實際案例結合至工作上，將原本需要好幾個小時才能完成的人工作業，利用 VBA 就可能瞬間搞定！
	完全上手 Excel：巨集自動化課程	01:14	電腦學習園地	透過Excel巨集功能，可以將常常使用的功能簡化操作，變成一鍵執行，把原本需要透過人工操作很久的作業，透過巨集就有可能瞬間搞定，平常工作越是需要長時間使用Excel的人，利用巨集獲得的好處就越大，本堂課程針對11種巨集操作，以不同職場情境為例，讓你學會最迅速有效的高檔技能，成為人人稱羨的巨集高手。
簡報	高效 PowerPoint：迅速又精準的技巧	01:10	彭毅弘 Bill	這是一門專為「職場簡報製作者」設計的課程，根據製作簡報過程中最困擾的問題，整理出 8 個使用頻率最高、最能簡單上手的技巧，帶領技業員工實際演練，將這些功能立即應用在下一場簡報中，提升效率以及報告效果。
	給職場新人的簡報設計課	01:58	Allan	做好職場簡報的關鍵，在於「高效製作」和「精準設計」。因此，這門課的前半部，會先分享各種快速而省時的PPT操作技巧，讓職場人能夠在最短的時間內，完成簡報任務；後半部的安排則會介紹各種圖像元素，在 PPT 中該如何正確運用，達到「精準設計」的效果。
	給職場人的高效 PPT 設計課	2 時 4 分	Allan	以職場簡報的兩大關鍵「高效製作」和「精準設計」為主軸，在課程前半部的單元，帶你熟悉各種快速、省時的 PPT 操作技巧，確保能用最有效率的方式，完成簡報任務；課程後半部則會介紹各種圖像元素（即圖片、形狀、表格、圖表等）的運用和設計方法，達到「精準設計」的效果。
	Keynote 即戰力：簡報製作到上台演講都搞定	03:13	黃祺浩 & 林柏儒	本課程將以六大章節，教授 Keynote 簡報製作的操作方式，從新手入門到高效應用，讓學員能夠循序漸進地掌握各項工具與特效，並達到能不依靠其他軟體，獨立運用 Keynote 完成日常工作的簡報、圖像、甚至簡單的動畫素材製作。
	稱霸職場的專業簡報力	03:10	林長揚	本堂課程具備簡報思考、製作技法、上台訣竅三大核心重點，為一套系統化的簡報學習方法，幫助學員精進簡報能力，在規劃簡報時能高效又省時，確立簡報能呈現精準的資訊，立即掌握內容、設計、發表的成功模式。
	用簡報操縱會議結論的《五階段提案誘導術》	02:17	Page 鄧培志	在這堂課程裡，你會學到以下四件事情：- 每次提案前，快速規劃提案戰略。- 利用心理學的小技巧，增加對方同意提案的機會。- 能夠用系統化的方式，快速製作出別人看得懂的簡報。- 利用五階段提案誘導術，有效操控會議結論的走向。想要學習如何用簡報操縱會議結論嗎？那你絕對不可以錯過這堂課！
	致勝簡報術：稱霸社內、社外的黃金簡報法則	02:58	林長揚	本課程從職場的實戰情境出發，教授學員掌握外應對客戶、對內面對老闆、下屬的簡報訣竅。除了高效的簡報製作技巧外，更傳授一頁式簡報等心法，幫助學員面對各式情境中的突發狀況，不僅達到危機處理，更將危機化成功化為轉機！
	給職場人的吸睛 PPT 動畫課	1 時 45 分	Allan	- 希望能運用動畫吸引觀眾目光的演講者 - 希望能利用動畫做出活動簡報的主持人
	簡報再升級！職場人必學的商業圖表簡報術	3 時 51 分	彭毅弘 Bill	一門職場人必修的簡報圖表課，幫助你收斂數據資料，聚焦數據圖表重點，增強你的簡報說服力。只要掌握核心目的，學習關鍵的圖表聚焦手法，就能在數據呈現戰無不勝！
	精準設計：簡報心法篇	5 時 57 分	彭毅弘 Bill	簡報技巧課程，學習簡報的重要邏輯與技巧。課程將帶你剖析簡報背後的觀念與邏輯，並分享實作時的簡報技巧運用，並教你簡報視覺化、圖像化的核心技術，掌握簡報技巧，更有效地將你的想法傳達給聽眾。

簡報	圖解商業簡報技巧 1：提案簡報的架構分析與思考	1 時 25 分	鄭冠中 Jason	本堂課程專為解決職場工作者在提案簡報準備過程中的痛點而設計，課程包含提案簡報三大架構原則；在有限時間內抓住要點、掌握聽眾心理、設定明確的簡報目標，幫助你有效率地準備高品質的簡報內容。此外，三種有效的敘事方法將提升簡報品質，讓你能精準傳遞訊息，每次簡報都能打動人心。
	圖解商業簡報技巧 2：有說服力的提案與會議簡報訓練	33 分	鄭冠中 Jason	本堂課程透過職場真實案例教你在不同場合使用合適的簡報敘事方法，識別並有效影響關鍵聽眾，避免使用空泛語言，增強提案的可信度與說服力。
	圖解商業簡報技巧 3：超吸睛提案與會議簡報製作技巧	37 分	鄭冠中 Jason	本堂課與你分享 3 個超吸睛的提案與會議簡報製作技巧，讓你克服「一頁簡報文字很多」、「有文字又有圖片」的簡報製作困境，讓你的簡報兼具專業性與說服力。
	圖解商業簡報技巧 4：職場簡報案例 Before & After 解析	38 分	鄭冠中 Jason	本堂課提供深入淺出的案例分析，帶領你透過真實的商業簡報範例，掌握如何在內部會議中呈現具有影響力的簡報。
	圖解商業簡報技巧 5：訓練口語表達能力的 6 階段具體做法	1 時 33 分	鄭冠中 Jason	本堂課提供訓練簡報口語表達能力的 6 階段具體做法，陪你克服從準備簡報到上台演說的所有困難。
	圖解商業簡報技巧 6：提升簡報成效的 5 項表達技術	45 分	鄭冠中 Jason	本堂課程幫助你掌握五大表達技巧：口訣法、排比法、比喻法、對比法、以及提問與轉折法。這些技巧將豐富你的簡報內容，使觀眾更容易理解與記住資訊，並提升簡報的吸引力與說服力，助你建立深刻的專業形象。
增能工具	職場人必學！商務 PPT 圖表課	1 時 13 分	Allan	以簡報設計中，對資訊的「簡化—聚焦」為基本原則，來處理圖表設計的問題。藉由反推簡報圖表常見的問題，得到「圖表設計三步驟」，並搭配PPT的圖表功能，來完成包括直條圖、折線圖、圓形圖等各種各樣的圖表設計，甚至能做出更進階的創意圖表。此外，也介紹圖表動畫的運用，讓你在簡報中展示圖表時能更加吸睛。
	零基礎製作社群圖片：Canva 全實戰	2 時 36 分	Feeling	不懂 Photoshop、Illustrator，就很難做出好設計？每次在 FB、IG 發文，總是難以喚起粉絲興趣？如果你經常為上述問題而焦慮，Feeling 老師就要在本堂課程，以好上手的 Canva，加上容易掌握的原則，幫助你「設計感」上身！
	新世代工作者必備：15 項數位能力領域與相關學習資源	1 時 6 分	彭其捷	面對科技快速發展，經常感覺跟不上？組織下令導入新技術，卻毫無概念？持續提昇數位思維、認知，已成為當今工作者必備的職場技能，但學什麼、怎麼學是不少人卡關之處。本堂課精選 15 項關鍵技能，給魚吃的同時，更要教會你如何釣魚，未來再也不怕科技焦慮！（本課程影片、字幕將陸續更新，預計 9 月中旬上架完畢）
	瞭解原理 + 優質詠唱 = AI 時代人人必學的 ChatGPT 駕馭術	1 時 53 分	顧家祈 & 侯宗佑	AI 時代來臨，你一定聽過「不懂的運用 AI 的人，才會被淘汰」之類的說法，不過現階段的討論大多是在應用層面。這一次，讓資深 AI 創業者與曾任 Meta 使用者研究員的專業 AI 研究者，帶你深入 AI 世界吧！（本課程為直播回放，故不提供字幕，敬請見諒。）
	Notion AI 知識管理：打造比 ChatGPT 更直覺的助理	2 時 26 分	雷蒙三十 生活黑客	學會 Notion 的最新功能、活用 Notion AI 打造高效專案管理，讓團隊協作效率倍增，減少會議和無效工作時間！中文世界最完整的 Notion 教學資源。
高效指南	Notion 最新中文課：3 小時快速上手！打造個人數位工作站	3 時 8 分	雷蒙三十 生活黑客	只需 3 小時，快速入門、學會 Notion？由中文世界最多學員的雷蒙全面更新教學，幫助你快速上手 Notion 的基礎到進階應用，用最精華的教學，幫助你快速進入 Notion 的世界。
	快速上手心智圖：激發創意 X 解決問題 X 事半功倍	1 時 18 分	翔泰學校	發現自己職場或生活，很多任務、想法都攪和在一起，導致工作效率不彰，或覺得一團糟嗎？是時候以正確的方法處理這些雜亂了！心智圖，就可以說是極度好上手、又能有效管理思考脈絡、學習、計畫的好幫手，一起來怎麼透過它，快速整理思緒和記憶！
	遠距工作力：溝通協作到自我管理	9 時 57 分	商業思維學院	老是有開不會完的會議、忙不完的緊急任務，回頭自己的一天，發現什麼事情都沒有完成？會有這些感受與經驗，問題就出在，我們很少仔細思考工作目標和價值，以至於無法掌握自己的時間與行程。如果想要改善這個惡性循環，那麼 OTPR 工作法就能派上用場，找回你的效率和生產力！
	運用OTPR敏捷工作法，優化你的人生選擇	1 時 16 分	商業思維學院	老是有開不會完的會議、忙不完的緊急任務，回頭自己的一天，發現什麼事情都沒有完成？會有這些感受與經驗，問題就出在，我們很少仔細思考工作目標和價值，以至於無法掌握自己的時間與行程。如果想要改善這個惡性循環，那麼 OTPR 工作法就能派上用場，找回你的效率和生產力！
	學會情緒智商與壓力管理，做自己情緒的主人	1 時 17 分	商業思維學院	你有沒有遇過這些情況？老闆覺得你可取代性高，不斷挑三揀四；每天都辛苦加班，但感覺整天都在救火，不知道哪些才是最重要的事情；不了解團隊或客戶的需求，最後交出的成果總是被批評。這堂課程中，就要教你如何運用產品經理、產品思維的角度，解決上述這些問題，重新贏得工作與職涯的掌控權！
	卡片筆記術：高效內容產出的秘密	2 時 5 分	張永錫	你的想法很多，卻難以組織出有亮點的論述？當知識重組缺乏效率，內容輸出就會費時又費力。卡片筆記術幫助你：消化龐大資訊、快速提取筆記、整合產出內容，讓一切變得簡單又有趣！
	林思翰的 AIGC 工作流：聚焦核心問題，打造創意實戰力 ① 效率基礎篇	3 時 35 分	林思翰Hans Lin	（本系列共六堂，此為第一堂）一堂解決未知問題的線上課程！將設計思考與 AIGC 結合設計出「AIGC 工作流」，讓你能夠將「AI 工具」和「解決問題流程」更好的應用在工作上，讓 AI 更高效的為你所用！
	林思翰的 AIGC 工作流：聚焦核心問題，打造創意實戰力 ② Midjourney 教學篇	2 時 11 分	林思翰Hans Lin	（本系列共六堂，此為第二堂）一堂解決未知問題的線上課程！將設計思考與 AIGC 結合設計出「AIGC 工作流」，讓你能夠將「AI 工具」和「解決問題流程」更好的應用在工作上，讓 AI 更高效的為你所用！
	林思翰的 AIGC 工作流：聚焦核心問題，打造創意實戰力 ③ 新手實戰篇	1 時 33 分	林思翰Hans Lin	（本系列共六堂，此為第三堂）一門解決未知問題的線上課程！將設計思考與 AIGC 結合設計出「AIGC 工作流」，讓你能夠將「AI 工具」和「解決問題流程」更好的應用在工作上，讓 AI 更高效的為你所用！
	林思翰的 AIGC 工作流：聚焦核心問題，打造創意實戰力 ④ 通用未來篇	2 時 25 分	林思翰Hans Lin	（本系列共六堂，此為第四堂）一門解決未知問題的線上課程！將設計思考與 AIGC 結合設計出「AIGC 工作流」，讓你能夠將「AI 工具」和「解決問題流程」更好的應用在工作上，讓 AI 更高效的為你所用！
	林思翰的 AIGC 工作流：聚焦核心問題，打造創意實戰力 ⑤ 高手對談篇	8 時 21 分	林思翰Hans Lin	（本系列共六堂，此為第五堂）一堂解決未知問題的線上課程！將設計思考與 AIGC 結合設計出「AIGC 工作流」，讓你能夠將「AI 工具」和「解決問題流程」更好的應用在工作上，讓 AI 更高效的為你所用！
	林思翰的 AIGC 工作流：聚焦核心問題，打造創意實戰力 ⑥ 主題直播篇	11 時 25 分	林思翰Hans Lin	（本系列共六堂，此為第六堂，也是最後一堂）一門解決未知問題的線上課程！將設計思考與 AIGC 結合設計出「AIGC 工作流」，讓你能夠將「AI 工具」和「解決問題流程」更好的應用在工作上，讓 AI 更高效的為你所用！
備註	本方案為訂閱制服務，如遇不可抗拒之因素，思哈股份有限公司有權根據依市場需求更新（新增或下架）課程內容。			



hahow
for campus

多元數位內容學習方案 - 「設計學群」主題包課程清單

領域	課程名稱	時間 (時:分)	老師	課程簡介
平面設計	Photoshop 最重要的基本課	3:44	夏榮慶	喜歡攝影或影像創作的你，不能錯過 Photoshop 初階課程。運用 PS 做影像處理與編修，無論你是想做平面設計、影像合成、照片去背或修圖，Photoshop 都能一次滿足你的影像處理需求！
	PS 超合成 穿越影像的魔幻世界	5:00	余男	Photoshop 合成後製教學課程，教你使用 PS 合成、後製出與眾不同的特色影像。課程將從 Photoshop 的操作開始，教你去背、合成等特效技巧，接著教你如何調整光線，替影像增添更強烈的風格，你也能使用 Photoshop 合成後製出讓人眼睛為之一亮的作品。
	PS 後製力 超現實影像創作	4:20	陳羽恆	PS 合成影像創作課程，從合成觀念到去背、圖層混合、特效、畫面修飾等技能，教你使用 Photoshop 創作超現實的合成作品。
	藝術字數位化 手寫風格的 Logo 設計	2:35	彭冠傑(Jason)	以英文書法與手繪文字為基底，帶你運用 Illustrator，將你的一手美字向量化，自己的 Logo 自己設計吧！向量化後的文字不只可以後製配色與特效，還能應用於生活中，讓手寫字有更多無限可能！
	LOGO 必修課：發展品牌識別的第一步	4 時 22 分	馮宇 X 圖文不符上課囉	Logo 設計課，由 IF Office 的馮宇帶你掌握品牌識別第一步。從 logo 設計概念開始，帶你分析多個業界經典 logo 案例，接著教你剖析品牌價值，找到 logo 設計的靈感來源，最後會教你如何掌握 logo 設計案的執行重點與溝通方式，讓你輕鬆完成獨特的 logo 設計。
	【不會畫圖】也能創作動態 LINE 貼圖	1:22	阿狗阿貓	LINE 動態貼圖課程，完全不會繪圖 / 動畫軟體，也能完成專屬的 LINE 動態貼圖。課程將教你用 Ai 和 AE 兩大軟體製作動態的 LINE 貼圖，教你製作好看又實用的專屬貼圖。
	零基礎製作社群圖片：Canva 全實戰	2:36	Feeling	- 了解如何用 Canva 快速完成任務 - 知道不同目的下，社群素材應具備的要點 - 能獨立做出充滿設計感的行銷圖片
	Canva 入門到進階實戰 零基礎做質感設計	12:16	Particoo 設計社群	這是一堂適合設計新手到進階程度 Canva 實踐課程，會利用 Canva 的工具了解平面設計技巧、排版設計技巧、品牌設計技巧、修圖和濾鏡運用教學、基礎網頁設計、影片剪輯和動畫效果等。學生能用所學到等知識並透過 Canva 的工具製作出 11 份作品包括，海報設計、社群貼文設計、YouTube 影片製作、Logo 設計、Mockup 設計、Link-in-Bio 網頁、電商設計、IG 限時動態、菜單設計等作品，可以在不同的媒體平台使用。
	AI 繪圖溝通術：搭上 AI 藝術的魔法列車	9:39	AI . FREE Team	你想過利用文字描述就能夠進行藝術創作嗎？本課程將從 0 到 1 與你一同探索 AI 繪圖的世界，並學習與 AI 溝通，打造獨一無二的藝術創作！
	跟著設事快速精通 illustrator	9:15	設事未深	帶你把 illustrator 從「基礎」到「進階」一次學會，讓你在做圖的時候更加順遂！以實用性為導向的課程編排，涵蓋大部分日常製圖需求，上完課，就算不是設計專業，也能做出好看的作品。
	超現實影像創作 - PS 合成後製第二課	6:42	陳羽恆	超現實影像創作課程的第二課，教你進階的 PS 工具運用，並分享八種不同的超現實效果技法，讓同學可以活用於自己的超現實創作中。
	標標標標準字 - 從生活創意到邏輯實踐	2 時 9 分	小綠 x 圖文不符上課囉	標準字設計課程，由設計師曾國展與圖文不符聯手，打造實用的標準字設計課。除了傳授標準字設計的思考方式與技巧，也會帶你掌握標準字設計方向，並教你如何從生活中觀察、提煉創意，設計出客戶滿意的標準字！
動態設計	初學者也能學會名片設計	1 時 22 分	X06/薛零六	此課程是針對給完全不會使用 illustrator 這套軟體的初學者。關於名片不單單只是一張紙，剛開始會介紹排版的重要性，如何讓視覺能清楚閱讀名片上的文字。教學包含 Illustrator 基本的介面使用與運作，初學者不會用軟體也不用擔心，課程中會慢慢指導每個步驟。
	從說故事到賣故事：導演私藏的創作 + 溝通組合技	3:46	二樓知學 Motioner	從創作到溝通過程中，客戶端到團隊端的各種必經難題，透過這堂最全方位的設計管理課一一搞定！
	AE 必學特效實戰課 只要你懂特效，特效就會幫你	2:09	二樓知學 Motioner	開啟你的大特效時代！你的笑容由我們守護！懂的運用不同特效，就能讓作品更有層次並凸顯優勢
	動態設計全方位！[動畫篇] 實戰入門一次搞定	4:16	二樓知學 Motioner	課程包含「初階軟體功能」、「高階動畫技術」、「打底理論知識」、「業界工作方法」四大面向！希望成為你的 AE 指南，為你的學習地圖畫上重點！
	動態設計全方位！[設計篇] 設計竅門一次搞懂	3:46	二樓知學 Motioner	幫你不只實戰技巧大提升，更具備良好觀念懂得如何應用技巧，進而準確理解客戶需求，省去摸索和改稿的時間，讓你設計更有效率！
	畫出有質感的 2D 手繪動畫 - Toon Boom	6:49	床編故事	Toon Boom 2D 動畫課程，教你畫出有質感的手繪動畫。課程將帶你瞭解動畫原理與表演，並帶你熟悉 Toon Boom Harmony 的各項功能與操作。還會教你不同風格的繪製技巧，以及逐格動畫與元件動畫的製作方式，你也能完成個人動畫獨立創作、GIF 動態圖像等影像作品。
	AE/MG 基礎動畫特效 Vol.1	4:10	Yan-K	Motion Graphic 入門課程，學會使用 After Effects 設計軟體，自己也能創作影視特效、2D 或 3D 動畫、人物角色動畫、大型投影等作品，增進你的求職、轉職設計能力。
	AE/MG 進階動畫特效 Vol.2	8:42	Yan-K	Motion Graphic 進階課程，適合已經有 After Effect 操作和基礎概念的人，課程將涵蓋 AE 的進階動畫技巧、表達式編寫、第三方插件等，也會透過豐富的實戰案例教你實際的 AE 運用，掌握 AE 和 MG 的進階動畫技巧！
	UI 工具零基礎：快速上手 figma	1:14	Dandan x Reborn 設計學院	數位工具應用隨著科技進步不段迭代演化，而現在最熱門的 UI/UX 領域的工具也不例外。「UI 工具零基礎：快速上手 figma」這門課，會先從 3 種常見的 UI 工具入門，並以「Figma」為主、提供有興趣剛入門 UI/UX 的設計師，輕鬆換工具，從設計切入科技領域，不再是難事！

UI/UX設計	UI 工具零基礎：快速上手 Sketch	1:10	Dandan x Reborn 設計學院	數位工具應用隨著科技進步不段迭代演化，而現在最熱門的 UI/UX 領域的工具也不例外。「UI 工具零基礎：快速上手 Sketch」這門課，會先從 3 種常見的 UI 工具入門，並以「Sketch」為主、提供有興趣剛入門 UI/UX 的設計師，輕鬆換工具，從設計切入科技領域，不再是難事！
	UI 工具零基礎：快速上手 Adobe XD	1:16	Dandan x Reborn 設計學院	數位工具應用隨著科技進步不段迭代演化，而現在最熱門的 UI/UX 領域的工具也不例外。「UI 工具零基礎：快速上手 Adobe XD」這門課，會先從 3 種常見的 UI 工具入門，並以「Adobe XD」為主、提供有興趣剛入門 UI/UX 的設計師，輕鬆換工具，從設計切入科技領域，不再是難事！
	產品分析入門：UX 設計師的思考術	1:54	王彥博	本課程將帶領學員從使用者體驗的角度出發，進行產品開發、設計、改良的調查分析。講師以自身多年的新創產業經驗，介紹實務操作理論與流程，並分享實際的企業案例，讓學員能夠延伸應用於職場實戰中。
	產品設計實戰：用Figma打造絕佳UI/UX ①	1:49	Simon Lin	你想要學習 UI/UX 設計嗎？想知道如何打造絕佳產品體驗嗎？一起來學習使用 Figma 這個火紅全球的介面設計工具，跟上全球設計趨勢，成為軟硬實力兼具的產品設計師吧！
	產品設計實戰：用Figma打造絕佳UI/UX ②	6:27	Simon Lin	你想要學習 UI/UX 設計嗎？想知道如何打造絕佳產品體驗嗎？一起來學習使用 Figma 這個火紅全球的介面設計工具，跟上全球設計趨勢，成為軟硬實力兼具的產品設計師吧！
	產品設計實戰：用Figma打造絕佳UI/UX ③	1:19	Simon Lin	你想要學習 UI/UX 設計嗎？想知道如何打造絕佳產品體驗嗎？一起來學習使用 Figma 這個火紅全球的介面設計工具，跟上全球設計趨勢，成為軟硬實力兼具的產品設計師吧！
	產品設計實戰：用Figma打造絕佳UI/UX ④	4:09	Simon Lin	你想要學習 UI/UX 設計嗎？想知道如何打造絕佳產品體驗嗎？一起來學習使用 Figma 這個火紅全球的介面設計工具，跟上全球設計趨勢，成為軟硬實力兼具的產品設計師吧！
	產品設計實戰：用Figma打造絕佳UI/UX ⑤	1:14	Simon Lin	你想要學習 UI/UX 設計嗎？想知道如何打造絕佳產品體驗嗎？一起來學習使用 Figma 這個火紅全球的介面設計工具，跟上全球設計趨勢，成為軟硬實力兼具的產品設計師吧！
影音編輯	產品設計藍圖：為產品願景規劃理想的設計步驟	0:32	sofasoda	從 Product Roadmap 了解各部門需求，建立團隊共識；Lynn 分享實際從 0-1 繪製產品路線圖的案例，及分析它對產品生命的重要性。
	百萬 YouTuber 剪輯術：錄影概念與剪輯前置	1:36	阿滴 都省瑞 Ray Du	這堂課程專為影音製作的初學者設計，在實際進入剪輯之前，從錄影的基礎概念以及設備器材介紹起，了解如何根據需求與狀況選擇最合適的工具，並且示範 Premiere 剪輯軟體的界面以及功能。
	百萬 YouTuber 剪輯術：剪輯基礎概念與實作	1:37	阿滴 都省瑞 Ray Du	進入 Premiere 剪輯的世界，從畫面剪輯的基礎開始，了解如何順剪、使用 A/B-roll 讓畫面更加豐富，加入字卡強調影片中的重點，並且練習轉場掌握影片節奏，再加上音效及背景音樂，透過這堂課程即可靠自己完成一支吸睛的影片。
	百萬 YouTuber 剪輯術：後製技巧與 YouTube 經營	1:08	阿滴 都省瑞 Ray Du	在這堂課程中，阿滴將介紹許多優化影片的方式，例如添加字幕、調整構圖及製作字卡，讓成品更具吸引力，與觀眾產生共鳴。阿滴也將從經營 YouTube 頻道的經驗出發，介紹各個平台、需要關注的數據以及提升作品的創作心法。
	微電影進階 - 硬體原理與 Log 調色技術	4:00	Jonny	理解影像前期的製作原理，能在不使用 LUT 的情況下，對 Log 影片進行影像還原和修復，甚至是電影底片風格化。這套觀念能應用至任何剪輯軟體，不一定要使用達芬奇才能調色。
	從 iPad 入門 - 音樂製作 & 影像剪輯	4:44	徐歡 CheerHsu	在這充滿著微電影、音樂MV、短片行銷的新媒體時代，掌握音樂和影像的技術是很重要的，這堂課程帶您用一台 iPad 學習音樂製作和影像剪輯。
	斜槓世代必學 自拍自剪影片養成計畫	4 時 30 分	李歐	影片自拍自剪課程，影片拍攝與後製一次完整學會。課程將從拍攝器材與拍攝模式選擇開始，並教你拍攝構圖與運鏡方式，接著帶你掌握 Premiere 軟體操作技巧，學習影片轉場與後製，一個人也能完成影片的自拍自剪，成為斜槓世代的第二項長才。
攝影	閱讀攝影的眼神 - 啟動你的影像理解力	2:53	Anna 韓筠青	看見攝影作品時，想觸動更多想法、獲得不同層次的啟發，卻感受到影像理解能力的匱乏？熱愛或工作上需要攝影的你，總覺得自己停留在「紀錄」階段，無法提升至觸動人心的作品嗎？你將在這堂課，展開攝影視野的光譜，認識影像表層之下的思考方式，帶你建立影像觀看的基礎！
	廣告照片怎麼拍 — 美食拍攝秘訣教你囉	3:01	南哥 JiHan	本次課程，是教大家拍出吸引人且可用於廣告的照片，從構想到執行，觀察與實際拍攝，教你完成一張作品的詳細步驟以及過程
	出遊拍照不 NG - 應用 PS 修出美麗天空	1:54	強尼	風景很美卻天氣不好，拍不出來的天空讓人扼腕嗎？一起學習如何後製出無違和感的天空吧！從 20 個精選案例學到的技巧不只可運用在風景照或人像照，這套修圖攻略更可適用於各種後製需求、拯救那些不完美的照片。
	省錢攝影術：零基礎拍好美食 & 商品！	3:47	安妮與陳 攝影工作室	這是一門「不花大錢也能拍」、「不會攝影也能學」的攝影課！你將能輕鬆學會美食攝影&商品攝影，在生活與工作中快速派上用場。
	美食攝影師：配色、擺盤、光影的視覺饗宴	1:49	Ada Lin	食物攝影課程，教你拍出垂涎欲滴的美食照，教你調整拍照燈光、角度，取好適當的構圖與背景，還會教你如何運用道具讓畫面更誘人。課程也會使用實際案例講解，讓你進一步瞭解拍攝美食照片的過程。
	美食攝影逐光旅行，餐桌上的四季光影	2:19	Ada Lin	這門課程將教你如何使用自然光，與簡單的人造補光，拍攝出各種風格的餐桌饗宴。利用實作範例分享，如何觀察燈光、以及了解各種風格可以利用什麼樣的配件與道具、色彩的搭配，從無到有的拍攝出吸睛的美食攝影照。

	一支燈學打光，家裡就是攝影棚	2:42	周育存	打光入門課，教你如何運用一支燈，拍出專業照片。課程將教你運用簡單的燈具、反光、遮光板，以及柔光紙，打造出適合拍照的攝影棚。運用有限的資源，掌握棚內攝影的燈光概念與技巧。
資訊設計	資訊設計思考力：資訊設計基礎	2:12	圖文不符	本課程將從「資訊設計基礎」為出發點，帶領學員認識資訊設計，再找出目標、受眾、策略以及各式載體的選擇，並將資訊架構化，進行文案設計、版面規劃、圖表設計的分析。了解資訊整合與圖像傳遞概念，培養數位時代行銷人才的資訊設計思考力。
	資訊設計思考力：超吸睛的互動動態吸引力	2:12	圖文不符	本課程透過將互動載體、動態影像製作流程分期拆解，循序漸進地找出設計方式、內容元素的編排選擇，進行整體的作品規劃及製作，讓學員能夠營造更多的作品張力，立即掌握成功的互動、動態模式，讓受眾更快進入作品的世界，為企業訊息有效發聲。
備註	本方案為訂閱制服務，如遇不可抗拒之因素，思哈股份有限公司有權根據依市場需求更新（新增或下架）課程內容。			



多元數位內容學習方案 - 「藝術學群」主題包課程清單

領域	課程名稱	時間 (時:分)	老師	課程簡介
藝術與繪畫	不一樣的西洋美術史	0:42	洪筱筑	課程將會依照歷史時間順序，在每一個時期挑出二到三個代表性的重要藝術家或作品，帶領大家從藝術家 / 作品去當當時代的藝術，上完本課程之後，在美術館看到任何的藝術作品，就算完全不認識，也可以大致分辨出是屬於哪個時代的風格，具備欣賞、剖析藝術展品的能力。
	水彩插畫師皮忠 - 鯨魚初階課	3:54	PeiChung 皮忠	初階水彩插畫課程，教你如何運用水彩畫出渲染的效果，課程將教你對水彩的認知與運用，並手把手的教你水彩插畫的技巧，上完課程後你也能用水彩畫出美麗的渲染鯨魚。
	Duga 的奇幻插畫課：幻想角色篇	1:54	陳致璋	奇幻角色插畫造型課程，教你用鉛筆、色鉛筆、代針筆創作獨一無二的插畫角色。課程中可以學習如何從生活中尋找造型上的素材，如何從文字中吸取創作的養份，激發創作靈感，畫出屬於你的奇幻角色插畫。
	復古風味色鉛筆食品速寫	1:20	lesliewang	復古色鉛筆食品速寫課程，教你用色鉛筆和牛皮紙來畫出復古風格的食物插畫速寫。學習用色鉛筆捕捉甜品、飲品和器皿的樣貌，掌握蛋糕、液體和容器材質的繪畫方式，透過本課程，你也能用色鉛筆記錄每份甜點的感動！
	臉的故事 風格人像 x 壓克力繪畫	2:47	joyliu8art	在六堂課程中，我會以輕鬆、有趣的繪畫方式，帶領大家進入壓克力(丙烯)人像繪畫世界！課程包含水彩趣味練習，配色遊戲、輪廓繪畫練習，靈感發想、壓克力繪畫...等，即使沒有繪畫基礎，也能完成有特色的人像畫！
	跟著插畫家十堂課程輕鬆學塔羅	2:59	鄭斐齡 feeling	塔羅牌占卜課程，帶你瞭解塔羅牌的基本架構與觀念，以及 22 張大牌的含義。課程將從塔羅牌的顏色、角色、姿態等元素帶你解析大牌，並教你如何算出自己的生命靈數，讓你更瞭解自己。
	藝術賞析——《英國國家藝廊》經典珍藏	3:38	一刻鯨選 胡琮淨	(一刻鯨選系列是以聲音為主的課程，建議以聆聽方式學習) 美學家胡琮淨專業賞析，由 50 位大師畫作精選 30 幅，深入淺出探討畫家的創作背景、探索巨擘構圖的匠心與巧思、提點獨特的創作技法、闡述藝術史上的風格流派，並且提綱挈領的呈現畫作的藝術成就。
創意手作	POP-UP！立體繪本手工書 - 娃娃屋篇	1:39	Star Cheng	本課程老師會從基礎的立體結構教起，之後再教大家如何基本結構做變化，最後帶領同學們製作出一本兩頁的娃娃屋立體書，同學們也可以拿自己的家當作參考，製作出一本獨一無二的立體書。
	印花樂 - 自製手感印花好禮	2:11	印花樂 inbloom	跟著印花樂學習綢印與印花技巧，課程將從工具材料、印花圖案設計開始介紹，教你綢框製版、切割技巧、卡典西德等印花版製作必備技能，在家也能設計自己專屬的印花圖騰與印花作品。
	超簡單羊毛氈 - 捲毛好朋友入門班	1:13	河馬媽	在這堂羊毛氈的入門課中，老師會循序漸進的帶著大家從最簡單的幾何造型開始，並使用版型讓學生更輕鬆就能掌握形狀，在極少的挫折和成本下，深入探索這個療癒手作藝術的世界。
	掌握鉤針編織邏輯：五種針法自造生活小物	6 時 50 分	Mu/s Craft毛線球牧場	針對鉤針新手設計的鉤織課程，只要瞭解五個基礎針法，就可以享受鉤針編織無窮的變化。
創意手作	手作印章：篆刻基礎技法	0:58	蔡孟宸 sackings	線上篆刻課程，教你如何自己刻印章。課程將從篆刻工具、文字設計開始介紹，教你篆刻的衝刀、切刀等技巧，同時也會帶你賞析篆刻名作，並教你各式的篆刻應用，領略篆刻藝術之美。
	啟動你的工匠魂：打造第一個皮件作品！	4:57	Henry Lin	偶爾看到朋友身上的皮革物件總是被那厚實的質感、瀟灑的風格、耐用扎實的品質吸引嗎？從這堂課開始，學習日式職人的精神，用最基礎的工具一針一線打磨屬於自己的皮件作品。
	你的第一堂花藝課：一起來綁一束花吧！	6:56	小 P	想要踏進花藝的世界，這堂課就是你最好一次收錄三種最基本實用的花藝技法：手綁花、半球形插花技法以及花束的包裝學！
	幫寶貝做照片貼圖 用愛將回憶保鮮	0:45	阿狗阿貓	買賣情侶個人小孩寵物結婚動態貼圖DIY最省錢！親密時光錯過了就永遠不會再回來，自己學動態照片貼圖製作，只要一夜就完成！
	喬老師模型課 銅普拉擬真舊化技法：汙漬效果	0:51	喬老師 x 圖文不符上課囉	喬老師模型課之擬真舊化技法：汙漬效果篇，喬老師帶你一步步學會四種汙漬效果，讓你的模型更加寫實生動。
	喬老師模型課 銅普拉擬真舊化技法：磨損效果	1:03	喬老師 x 圖文不符上課囉	喬老師模型課之擬真舊化技法：磨損效果篇，喬老師帶你使用各種工具完成磨損、戰損效果，讓你的模型更加寫實生動。
	喬老師模型課 銅普拉擬真舊化技法：鏽蝕效果	0:36	喬老師 x 圖文不符上課囉	喬老師模型課之擬真舊化技法：鏽蝕效果篇，喬老師帶你使用兩種技法完成各種鏽蝕效果，讓你的模型更加寫實生動。
	喬老師模型課：出神入化模型技法 銅普拉篇	5:45	喬老師 x 圖文不符上課囉	喬老師的模型課，從基礎組裝到進階組裝，以及筆塗和噴漆，讓你的模型可以更加的帥氣！
音樂	基礎音樂製作 - Ableton Live	3:05	Abner Zhung	Ableton Live 作曲、編曲軟體課程，學習使用 DAW 來創作音樂。完整掌握 Ableton Live 軟體應用，從錄音、編輯到混音，理解音樂編輯與音樂製作過程，隨時都能開始音樂創作！
	如何秒速視聽？驚人的獨家視聽法	2:30	Vic	學琴很多年，視譜還是快不起來，彈一下就瞞一下，找過老師也一樣？總是羨慕身邊朋友達人，每次拿到新的譜就能直接演奏？一天內提升視譜能力，用最短的時間內學習最好的視譜策略，立馬彈出理想的歌曲！
	吉他編曲超訓練：豐富精緻的彈奏設計	8:56	不拘時	吉他編曲概念課程，在節奏、指法外，達成讓歌曲更豐富的彈奏設計，學習設計多種伴奏方式，加入不同曲風元素，讓歌曲更有個人特色。掌握吉他編曲概念，提升音樂創作的豐富度與可能性。
	流行歌曲製作秘訣：Cubase 8 編曲軟體應用	3:38	何孟翰	Cubase 8 編曲課程，對音樂製作有興趣，也嘗試自己作詞作曲，卻不知道下一步該做什麼？這堂課將教你用 Cubase 8 來製作音樂，從分析歌曲的和絃進行和結構開始，搭配實際範例，教你如何編曲、混音，完成一首自己的全創作歌曲。
	成為電音製作人：帶你完成一首電音單曲！	7:33	信之 Chih	電音製作課程中將使用 Ableton Live 軟體教導音樂製作的流程。從基本樂理、音樂架構分析開始，學習主副歌、音色和鼓組設計，以及混音、輸出等音樂後製技能，你也可以創作自己的電音歌曲！
	爵士吉他人門訓練班	5:01	吳為民 (叮咚)	如果你想讓演奏更有深度，學習爵士吉他絕對能幫助你往前跨越一大步。本堂課程會教導如何入門爵士吉他演奏，學習爵士樂的伴奏手法、分析曲子、音階及和弦概念。
	從 iPad 入門 - 音樂製作 & 影像剪輯	4:44	徐歡 CheerHsu	在這充滿著微電影、音樂MV、短片行銷的新媒體時代，掌握音樂和影像的技術是很重要的，這堂課程帶您用一台 iPad 學習音樂製作和影像剪輯。
	三步學樂音即與演奏爵士樂	2:47	邱立婷	爵士音樂對於許多人來說一直是個謎樣風格，在這堂課程內，我將以音樂基本元素點出發，從節奏、和聲、旋律方面下手，結合特別為不同的樂器所設計的 25 首 play alone 音樂伴奏練習，輕鬆帶您一步步走入爵士樂的即興世界。
音樂	挖出你的節奏細胞！爵士鼓教學 - 基本節奏篇	2:17	黃晨翔	北京現代音樂研修學院的爵士鼓教材，簡單的開始，舉一反三的思維教學，不需音樂底子，只要有熱血的心，簡單明瞭的教學將帶你進入節奏的世界！
	用歌唱技巧唱出屬於自己的迪士尼魂	1:38	Anastasia	初階歌唱技巧教學課程，二階段循序漸進教你唱歌，學習腹式呼吸與轉腔、胸腔等共鳴法，瞭解古謠、嘆息、咬字等運作技巧，透過解析迪士尼歌曲的唱法與唱腔，你也能用歌唱技巧完美演繹迪士尼歌曲。
	音樂欣頻率：調節感受、釋放情緒	1:04	風潮音樂 X 李欣頻	你從沒想過音樂可以這麼用，這些都是旋律所構成的竊聽，音波能瞬間轉換出各種型式，帶你玩轉在各次元時空之中，這是一個超速時空轉換盒，你準備好乘著音樂飛行了嗎？
	音樂欣頻率，李欣頻玩轉人生：創意多腦盒【欣頻導引課】	1:08	風潮音樂 X 李欣頻	每首音樂都代表一種新頻率、新次元，刺激長出新版的你，並協助接生全新的自己！李欣頻從上百張專輯中，精選出她經常拿來翻轉人生的秘密法門，透過聲音引導，從處理情緒、內在定頻、靈魂掃毒、火葬舊版自己、重新誕生、細繪個人夢想藍圖、將自己藍圖與全球接枝連根，以各國音樂下載不同版本的自己！
備註	本方案為訂閱制服務，如遇不可抗拒之因素，思哈股份有限公司有權根據依市場需求更新（新增或下架）課程內容。			

領域	課程名稱		老師	課程簡介
程式語言	C 語言入門特訓	2 時 20 分	Lien Ted	本課程將以 The C Programming Language 為核心基礎，從操作變數和運算符號開始，詳細講解如何使用 C 語言構建程式敘述、編寫和運行函式、在程序中加入邏輯判斷、迴圈和跳轉、使用預處理指令、以及如何使用字串和陣列等，領帶學員由淺入深理解 C 語言程式編寫。
	Python 基礎語法：從 0 到 1 速成語法應用	2 時 38 分	KAI	帶你從零開始、由淺入深，案例式學習熟悉 python 語法，上手 python 再也不難！能輕易寫出自己要的語法，而不是看到程式只在彷徨中度過，不知如何下手。利用成就感來累積學習，從 0 到 1 就是那麼 easy！
	Python 0 到 1 基礎商業數據分析實戰	7 時 33 分	行銷資料科學	坐擁資料寶山？卻不知道如何分析？學習 Python 的過程乏味無趣？也不曉得如何應用在實務上？本課程將教您行銷預算的最佳分配方法，同時也能找到顧客到底在討論什麼！
	Javascript 基礎入門：簡介與基礎語法	2 時 46 分	高見龍	【本堂課為 Javascript 系列第一堂】課想要進入或精進網頁前端設計，卻找不到系統性的內容嗎？「JavaScript 基礎入門」課程，就由五倍紅寶石創辦人高見龍領軍，帶領大家一步步學習 JavaScript 的基礎知識，以完整架構教會你完整程式技巧！
	Javascript 基礎入門：函數、陣列與物件	1 時 58 分	高見龍	【本堂課為 Javascript 系列第二堂】想要進入或精進網頁前端設計，卻找不到系統性的內容嗎？「JavaScript 基礎入門」課程，就由五倍紅寶石創辦人高見龍領軍，帶領大家一步步學習 JavaScript 的基礎知識，以完整架構教會你完整程式技巧！
	Javascript 基礎入門：DOM、事件與 ES6 語法	2 時 17 分	高見龍	【本堂課為 Javascript 系列第三堂】想要進入或精進網頁前端設計，卻找不到系統性的內容嗎？「JavaScript 基礎入門」課程，就由五倍紅寶石創辦人高見龍領軍，帶領大家一步步學習 JavaScript 的基礎知識，以完整架構教會你完整程式技巧！
	Javascript 基礎入門：抓取資料、jQuery 與實戰練習	2 時 57 分	高見龍	【本堂課為 Javascript 系列第四堂】想要進入或精進網頁前端設計，卻找不到系統性的內容嗎？「JavaScript 基礎入門」課程，就由五倍紅寶石創辦人高見龍領軍，帶領大家一步步學習 JavaScript 的基礎知識，以完整架構教會你完整程式技巧！
	Processing - 讓程式碼說設計語言	7 時 44 分	Aron	Processing 是一套適合初學者的程式語言，它的強項在於視覺處理，可以拿來畫圖、修圖、設計海報。簡單來說，Processing 就像是程式語言版的Photoshop！除此之外，它還可以用來做動畫及互動遊戲！Processing 的語法簡單，也沒有複雜系統設定，一下就能快速上手！
	Linux 我來教: CentOS/ RHEL 8 新世代雲端	8 時 5 分	Hank Tom	建立 Linux 系統，架設網站服務與解決問題，還能用來調教出適合企業使用的平台。課堂中將會理論與實際操作並行，帶你深入浅出理解 Linux
	DBA 訓練營 - SQL Server 資料庫管理入門	7 時 24 分	Jason	這門課程是針對計畫想要進修 DBA（資料庫管理師）的同學，以 SQL Server 為主軸，升級資料庫管理、認識 Windows Server 與 Azure 雲端的專業技能，提供經驗與訣竅，幫助你達成目標。
	R 語言的 50+ 練習：統計分析的前哨站 ① 基礎篇	11 時 52 分	郭耀仁	R 語言不僅擅長處理數據、挖掘洞見，更是修習統計、計量經濟與商業分析等學科時值得信賴的神兵利器，跟著我完成 50+ 練習把它學起來！
	R 語言的 50+ 練習：統計分析的前哨站 ② 應用篇	10 時 20 分	郭耀仁	R 語言不僅擅長處理數據、挖掘洞見，更是修習統計、計量經濟與商業分析等學科時值得信賴的神兵利器，跟著我完成 50+ 練習把它學起來！
	新手入門：ChatGPT 創作及 Midjourney 圖文應用	3 時 30 分	臺灣行銷研究	本課程帶領您深入瞭解 ChatGPT 的運作模式，教您如何利用其強大的自學能力，精準地找到您產品的目標客群。不僅如此，我們還會透過實用的範例，教您如何快速生成一篇高品質、高吸引力的行銷文章，讓您不用花費大量時間和精力去撰寫。最後，我們更會結合最新的 AI 製圖軟體，讓您輕鬆快速製作出高質感的行銷圖！
程式語言	HTML / CSS 入門：針對網頁開發初學者的前端基礎課程	4 時 41 分	高見龍	若你沒有任何程式背景與基礎，那麼 HTML、CSS 便是你的網頁開發起始點。課程講師透過生活化的舉例方式和輕鬆的教學口吻，由淺入深帶你認識 HTML 結構與標籤、搭配大量實際案例讓你學會 CSS 選取器及 Grid 排版應用。程式新手，也能具備做出一個網頁作品的的能力！
	Python 的 50+ 練習：資料科學學習手冊 (1) - 基礎觀念	4 時 50 分	郭耀仁	<ul style="list-style-type: none"> - 日常生活（包含工作、興趣、學習或研究）需要處理以及分析數據。 - 對於數據分析、資料科學有興趣，未來想從事相關工作（資料分析師、資料工程師、資料科學家）。 - 喜歡透過動手做練習題學習知識與技能。 <p>哪些人不適合這堂課呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> - 對英文接受度很低，甚至排斥，在程式語言與資料科學領域有許多保留字、敘述、函數以及技巧和英文高度相關，再加上專有名詞釋義、範例資料與練習題中也會有英文，修課學生如果排斥英文，這堂課的學習效果自然不會好。 - 只願意聽講師觀念講解、進行範例操作，沒有時間或意願寫練習題；程式設計與資料分析十分著重親手實作，修課學生如果排斥實作解題，這堂課的學習效果自然不會好。 - 已經能熟練地撰寫 Python 的函數與類別解決程式設計問題，這堂課對你的幫助可能不大。 - 已經能熟練地使用 Python 資料科學模組 NumPy、Pandas、Matplotlib 與 Scikit-Learn 的函數與類別解決資料科學問題，這堂課對你的幫助可能不大。 - 對於機器學習、深度學習有興趣，未來想從事相關工作（機器學習工程師、人工智慧工程師），這堂課所涵蓋的相關知識尚不足以應付。

程式語言	Python 的 50+ 練習：資料科學學習手冊 (2) - 進階觀念	2 時 43 分	郭耀仁	<p>- 日常生活 (包含工作、興趣、學習或研究) 需要處理以及分析數據。</p> <p>- 對於數據分析、資料科學有興趣，未來想從事相關工作 (資料分析師、資料工程師、資料科學家)。</p> <p>- 喜歡透過動手做練習題學習知識與技能。</p> <p>哪些人不適合這堂課呢？</p> <p>- 對英文接受度很低，甚至排斥，在程式語言與資料科學領域有許多保留字、敘述、函數以及技巧和英文高度相關，再加上專有名詞釋義、範例資料與練習題中也會有英文，修課學生如果排斥英文，這堂課的學習效果自然不會好。</p> <p>- 只願意聽講師觀念講解，進行範例操作，沒有時間或意願寫練習題；程式設計與資料分析十分著重親手實作，修課學生如果排斥實作解題，這堂課的學習效果自然不會好。</p> <p>- 已經能熟練地撰寫 Python 的函數與類別解決程式設計問題，這堂課對你的幫助可能不大。</p> <p>- 已經能熟練地使用 Python 資料科學模組 NumPy、Pandas、Matplotlib 與 Scikit-Learn 的函數與類別解決資料科學問題，這堂課對你的幫助可能不大。</p> <p>- 對於機器學習、深度學習有興趣，未來想從事相關工作 (機器學習工程師、人工智慧工程師)，這堂課所涵蓋的相關知識尚不足以應付。</p>
程式語言	Python 的 50+ 練習：資料科學學習手冊 (3) - 資料科學的基礎	2 時 29 分	郭耀仁	<p>- 日常生活 (包含工作、興趣、學習或研究) 需要處理以及分析數據。</p> <p>- 對於數據分析、資料科學有興趣，未來想從事相關工作 (資料分析師、資料工程師、資料科學家)。</p> <p>- 喜歡透過動手做練習題學習知識與技能。</p> <p>哪些人不適合這堂課呢？</p> <p>- 對英文接受度很低，甚至排斥，在程式語言與資料科學領域有許多保留字、敘述、函數以及技巧和英文高度相關，再加上專有名詞釋義、範例資料與練習題中也會有英文，修課學生如果排斥英文，這堂課的學習效果自然不會好。</p> <p>- 只願意聽講師觀念講解，進行範例操作，沒有時間或意願寫練習題；程式設計與資料分析十分著重親手實作，修課學生如果排斥實作解題，這堂課的學習效果自然不會好。</p> <p>- 已經能熟練地撰寫 Python 的函數與類別解決程式設計問題，這堂課對你的幫助可能不大。</p> <p>- 已經能熟練地使用 Python 資料科學模組 NumPy、Pandas、Matplotlib 與 Scikit-Learn 的函數與類別解決資料科學問題，這堂課對你的幫助可能不大。</p> <p>- 對於機器學習、深度學習有興趣，未來想從事相關工作 (機器學習工程師、人工智慧工程師)，這堂課所涵蓋的相關知識尚不足以應付。</p>
程式語言	Python 的 50+ 練習：資料科學學習手冊 (4) - 資料科學的應用場	7 時 24 分	郭耀仁	<p>- 日常生活 (包含工作、興趣、學習或研究) 需要處理以及分析數據。</p> <p>- 對於數據分析、資料科學有興趣，未來想從事相關工作 (資料分析師、資料工程師、資料科學家)。</p> <p>- 喜歡透過動手做練習題學習知識與技能。</p> <p>哪些人不適合這堂課呢？</p> <p>- 對英文接受度很低，甚至排斥，在程式語言與資料科學領域有許多保留字、敘述、函數以及技巧和英文高度相關，再加上專有名詞釋義、範例資料與練習題中也會有英文，修課學生如果排斥英文，這堂課的學習效果自然不會好。</p> <p>- 只願意聽講師觀念講解，進行範例操作，沒有時間或意願寫練習題；程式設計與資料分析十分著重親手實作，修課學生如果排斥實作解題，這堂課的學習效果自然不會好。</p> <p>- 已經能熟練地撰寫 Python 的函數與類別解決程式設計問題，這堂課對你的幫助可能不大。</p> <p>- 已經能熟練地使用 Python 資料科學模組 NumPy、Pandas、Matplotlib 與 Scikit-Learn 的函數與類別解決資料科學問題，這堂課對你的幫助可能不大。</p> <p>- 對於機器學習、深度學習有興趣，未來想從事相關工作 (機器學習工程師、人工智慧工程師)，這堂課所涵蓋的相關知識尚不足以應付。</p>
程式語言	Python 資料分析：AI 機器學習入門到應用	13 時 2 分	電腦技能基金會	本課程是以財團法人中華民國電腦技能基金會 (CSF) 的「TQC + 人工智慧-機器學習認證」為範疇，技能規範及試題命製，符合教育部課綱之規劃，共分為三大類別，循序漸進，由淺入深建立學員運用機器學習解決問題的基本概念。
	Python 爬蟲進階特訓 - 非結構化資料抓取應用	6 時 35 分	電腦技能基金會	這門課是延續「Python 入門特訓-基礎實作到證照攻略」、與「Python 爬蟲入門特訓-資料抓取與處理應用」而來，目的是對於學習 Python 程式有興趣的人，能有連貫的學習與應用。學習完本課程，幾乎要抓取全世界九成以上的網站都不是問題了。
	Python 爬蟲入門特訓 — 資料抓取與處理應用	9 時 37 分	電腦技能基金會	課程對象主要針對非資訊科系、或者想把程式寫作能力奠定更扎實的開發者，課程內容除了爬蟲基礎語法逐步教學外，會使用豐富的實例不斷演練，並且培養如何觀察各類型的網站，思考如何從中突破抓取所需要的資料。
	Vue3 實戰影音課程-讀戰站 (超讀、實戰、網站) ① JS 必備觀念	2 時 54 分	六角學院	此為系列課程第一堂課，共 8 堂課。Vue 簡單易學的特性搭配壯大的社群，延伸出許多開發工具。無論是活動網頁、控制台、SPA (單頁式應用程式) 甚至是搭配 Webpack 都有完整的解決方案！簡單學習，輕鬆打造自己的獨立作品。三大框架台灣業界需求，Vue 最高。社團討論最熱絡，不用擔心學了沒人用！
	Vue3 實戰影音課程-讀戰站 (超讀、實戰、網站) ② Vue.js 指令語法全介紹	2 時 51 分	六角學院	此為系列課程第二堂課，共 8 堂課。Vue 簡單易學的特性搭配壯大的社群，延伸出許多開發工具。無論是活動網頁、控制台、SPA (單頁式應用程式) 甚至是搭配 Webpack 都有完整的解決方案！簡單學習，輕鬆打造自己的獨立作品。三大框架台灣業界需求，Vue 最高。社團討論最熱絡，不用擔心學了沒人用！
	Vue3 實戰影音課程-讀戰站 (超讀、實戰、網站) ③ 元件	1 時 18 分	六角學院	此為系列課程第三堂課，共 8 堂課。Vue 簡單易學的特性搭配壯大的社群，延伸出許多開發工具。無論是活動網頁、控制台、SPA (單頁式應用程式) 甚至是搭配 Webpack 都有完整的解決方案！簡單學習，輕鬆打造自己的獨立作品。三大框架台灣業界需求，Vue 最高。社團討論最熱絡，不用擔心學了沒人用！

	Vue3 實戰影音課程-讀戰站（超讀、實戰、網站）④ 進階 API	1 時 12 分	六角學院	此為系列課程第四堂課，共 8 堂課。Vue 簡單易學的特性搭配壯大的社群，延伸出許多開發工具。無論是活動網頁、控制台、SPA（單頁式應用程式）甚至是搭配 Webpack 都有完整的解決方案！簡單學習，輕鬆打造自己的獨立作品。三大框架台灣業界需求，Vue 最高。社團討論最熱絡，不用擔心學了沒人用！
	Vue3 實戰影音課程-讀戰站（超讀、實戰、網站）⑤ Vue Cli	1 時 8 分	六角學院	此為系列課程第五堂課，共 8 堂課。Vue 簡單易學的特性搭配壯大的社群，延伸出許多開發工具。無論是活動網頁、控制台、SPA（單頁式應用程式）甚至是搭配 Webpack 都有完整的解決方案！簡單學習，輕鬆打造自己的獨立作品。三大框架台灣業界需求，Vue 最高。社團討論最熱絡，不用擔心學了沒人用！
	Vue3 實戰影音課程-讀戰站（超讀、實戰、網站）⑥ Vue Router	1 時 7 分	六角學院	此為系列課程第六堂課，共 8 堂課。Vue 簡單易學的特性搭配壯大的社群，延伸出許多開發工具。無論是活動網頁、控制台、SPA（單頁式應用程式）甚至是搭配 Webpack 都有完整的解決方案！簡單學習，輕鬆打造自己的獨立作品。三大框架台灣業界需求，Vue 最高。社團討論最熱絡，不用擔心學了沒人用！
	Vue3 實戰影音課程-讀戰站（超讀、實戰、網站）⑦ 最終挑戰	3 時 15 分	六角學院	此為系列課程第七堂課，共 8 堂課。Vue 簡單易學的特性搭配壯大的社群，延伸出許多開發工具。無論是活動網頁、控制台、SPA（單頁式應用程式）甚至是搭配 Webpack 都有完整的解決方案！簡單學習，輕鬆打造自己的獨立作品。三大框架台灣業界需求，Vue 最高。社團討論最熱絡，不用擔心學了沒人用！
	Vue3 實戰影音課程-讀戰站（超讀、實戰、網站）⑧ Composition	1 時 50 分	六角學院	此為系列課程第八堂課，共 8 堂課。Vue 簡單易學的特性搭配壯大的社群，延伸出許多開發工具。無論是活動網頁、控制台、SPA（單頁式應用程式）甚至是搭配 Webpack 都有完整的解決方案！簡單學習，輕鬆打造自己的獨立作品。三大框架台灣業界需求，Vue 最高。社團討論最熱絡，不用擔心學了沒人用！
程式開發	MATLAB 音訊處理入門：打造專屬語音助理	7 時 50 分	JarvusChen	隨著智慧科技（智能家電、智慧型手機）的應用越來越廣泛，數位訊號串接、音訊處理、聲控技術也成為產業鏈中不可或缺的職場技能。本課程將利用 Matlab 軟體，帶領學員認識音訊處理流程，從入門到實作，演練音訊遊戲、語音助理的產出。
	Git - 軟體工程師必備的版本管理時光機	4 時 37 分	王慕羣 Kewang	工程專案上，多人協作是必不可少的工作流程，而版本管理更是現今軟體開發大家都一定要會的技能。本課程以現今最被廣泛使用的 Git 版本管理軟體為核心，帶領學員從最簡單的個人版本管理，一直到多人版本管理，瞭解如何利用 Git 有效管理共同開發的程式碼。
網頁設計	一變應萬變：RWD 響應式網頁設計	8 時 27 分	六角學院	還不會目前業界最為流行的響應式網頁設計嗎？讓六角學院線上手把手教你/妳！
	使用 HTML、CSS 開發一個網站	15:22	六角學院	為你打造就算沒有程式基礎，也能夠逐步學習獲得網頁排版技巧的紮實觀念，六角學院的講師將協助你成就更好的自己！
	使用 jQuery 打造互動性網頁動畫效果	5 時 49 分	六角學院	儘管你沒有 JavaScript 基礎也適合上這門課，為網頁添加具互動性的網頁動畫效果！
	精通 Bootstrap 4：開發超強不解釋	11:38	六角學院	此課程不在是念過所有元件的基礎課程，課程中會透過簡報、動畫不斷的強化同學對於網頁設計、Bootstrap 的運用觀念，並且在課程的進行中會透過許多的案例加深對於元件的使用概念，讓學習框架不再只是依循著文件內容而已。
	用程式構築的繪畫世界 — CSS 繪圖	5 時 43 分	Cat Sun	CSS 繪圖課程，教你利用 CSS 屬性將 div 變成不同的形狀，透過 CSS 作畫，從繪圖的圖形解構與實作，更熟悉 HTML 與 CSS 的語法及架構，增加未來網頁切版時版面配置的更多選擇！
手機程式	App Inventor 2 入門特訓	2 時 17 分	Lien Ted	本課程為 App inventor 教學課程，適合對 Android App 程式開發有興趣的人。課程將從 App Inventor 2 的基本概念與介面佈局元件開始介紹，接著會進入事件驅動原理和各式運算，並以實際範例來演練所學，幫助學員開發出專屬的 Android App。
	App Inventor 2 進階實戰	1 時 25 分	Lien Ted	本課程為 App inventor 教學課程，適合對 Android App 程式開發有興趣的人。課程將從 App Inventor 2 的應用功能開始（如：動畫、音樂播放器），接著進入 Android App 硬體元件（如：條碼掃描器、藍牙元件）。課程也提供範例演練，讓學員能實作優化 App。
人工智慧	瞭解原理 + 優質詠唱 = AI 時代人人必學的 ChatGPT 駕駛術	1 時 53 分	顧家祈 & 侯宗佑	AI 時代來臨，你一定聽過「不懂的運用 AI 的人，才會被淘汰」之類的說法，不過現階段的討論大多是在應用層面。這一次，讓資深 AI 創業家與曾任 Meta 使用者研究員的專業 AI 研究者，帶你深入 AI 世界吧！（本課程為直播回放，故不提供字幕，敬請見諒。）
	乘上 AI 新浪潮，數位轉型企業必備的 AI 思維課	2 時 4 分	陳繡儀	本課程由台大教授-陳繡儀，帶領學員進入 AI 的世界。從 AI 的基礎概念、思維脈絡，到導入企業的產業應用與剖析，幫助企業與員工找到自身的 AI 痛點、迎接 AI 智慧化時代的挑戰。
	開啟 AI 即戰力：NLP 無痛入門	1 時 46 分	AI 翻轉教室	本堂課將帶領學員進入 AI 的世界，建立對於 AI 的全方位基礎認識。從瞭解 AI 帶來的全球趨勢、市場價值出發，並介紹 AI 科技中不可缺少的 NLP 自然語言處理技術，最後示範如何打造簡易聊天機器人。
	開啟 AI 即戰力：打造深度學習機器人	2 時 11 分	AI 翻轉教室	本課程將帶領學員認識 AI 科技中的「深度學習」技術，透過了解如何打造 AI 類神經網絡，幫助學員掌握 AI 快速學習的原理以及運算規則。
	學習 AI 一把抓：點亮人工智慧技能樹 ① 進入 AI 的世界	5 時 22 分	AI . FREE Team	AI 一把抓，帶你一次學完 Python、資料分析、機器學習與深度學習！課程包含：核心概念獎、手把手實作、參與兩項數據競賽 (top 35%)；輕鬆入門，開啟你的斜槓新人生！
	學習 AI 一把抓：點亮人工智慧技能樹 ② 用 Python 進行數據分析與實作	3 時 6 分	AI . FREE Team	AI 一把抓，帶你一次學完 Python、資料分析、機器學習與深度學習！課程包含：核心概念獎、手把手實作、參與兩項數據競賽 (top 35%)；輕鬆入門，開啟你的斜槓新人生！
	學習 AI 一把抓：點亮人工智慧技能樹 ③ 機器學習大解密	5 時 47 分	AI . FREE Team	AI 一把抓，帶你一次學完 Python、資料分析、機器學習與深度學習！課程包含：核心概念獎、手把手實作、參與兩項數據競賽 (top 35%)；輕鬆入門，開啟你的斜槓新人生！
	學習 AI 一把抓：點亮人工智慧技能樹 ④ 深度學習與結構化資料分析	3 時 6 分	AI . FREE Team	AI 一把抓，帶你一次學完 Python、資料分析、機器學習與深度學習！課程包含：核心概念獎、手把手實作、參與兩項數據競賽 (top 35%)；輕鬆入門，開啟你的斜槓新人生！

	學習 AI 一把抓：點亮人工智慧技能樹 ⑤ 深度學習的延伸 & 人工智慧的下一步	5 時 18 分	AI . FREE Team	AI 一把抓，帶你一次學完 Python、資料分析、機器學習與深度學習！ 課程包含：核心概念獎、手把手實作、參與兩項數據競賽 (top 35%)； 輕鬆入門，開啟你的斜槓新人生！
	Python 入門特訓 - 基礎實作到證照攻略	9 時 53 分	電腦技能基金會	Python 入門特訓 - 基礎實作到證照攻略
	全方位 LLM 實戰攻略：Code 出你的 AI 智能助理	24 時 41 分	AI . FREE Team	生成式AI成為業界關注的核心技術，相關應用如智能客服助理、知識庫管理的開發需求快速增長，本課程將為您帶來最具系統與實務考量的內容。
數據分析	SQL 的五十道練習：初學者友善的資料庫入門	5 時 49 分	郭耀仁	- 日常（包含工作、興趣、學習或研究）需要使用資料庫作為分析的數據來源。 - 對於數據分析、資料科學有興趣，或從事相關工作（資料分析師、資料工程師、資料科學家），SQL 是必備的基礎技能。 - 對於 Pandas DataFrame、Dask、data.table、Spark DataFrame、Hive 等有興趣，SQL 不僅是這些大數據技術的雛型，也能夠作為其中多數的查詢介面，若是熟悉 SQL 將能協助快速入門這些應用。
	進階 SQL 的五十道練習：資料庫功力再提升 ① 快速複習	2 時 36 分	郭耀仁	上完「SQL 的五十道練習」覺得意猶未盡，想要進一步強化 SQL 能力嗎？加入這門進階課程並完成練習題，讓你百尺竿頭，更進一步！
	進階 SQL 的五十道練習：資料庫功力再提升 ② SQL 進階操作	5 時 59 分	郭耀仁	上完「SQL 的五十道練習」覺得意猶未盡，想要進一步強化 SQL 能力嗎？加入這門進階課程並完成練習題，讓你百尺竿頭，更進一步！
	進階 SQL 的五十道練習：資料庫功力再提升 ③ SQL 進階查詢與題庫	5 時 31 分	郭耀仁	上完「SQL 的五十道練習」覺得意猶未盡，想要進一步強化 SQL 能力嗎？加入這門進階課程並完成練習題，讓你百尺竿頭，更進一步！
	表格資料進化術：Excel x Tableau	1 時 10 分	劉彥廷 Ernie Liu	傳統報表的呈現，以清楚為原則，但隨著事業體的擴大，累積的數據也隨之增加。但過多的資訊，常讓研究人員與簡報者感到困擾！本課以最被廣泛使用的 Excel 與 Tableau 為基礎，教你如何化繁為簡，做出既美觀，又能達到溝通效果的表格！
	團隊合作必備：報表需求溝通術	43 分	劉彥廷 Ernie Liu	要讓數字能夠說話，其中一項成功要素在於找到正確、有用的資料，且符合真正決策或工作現場的需求。然而，這經常是不少團隊卡關的項目：供給與需求端，都無法和彼此有效溝通。要化解這道難題，其實是能靠著依循幾個關鍵步驟，找到雙方能夠取得共識的方法！
	利用 Tableau 創建引人入勝的資訊呈現：圖表與儀表板設計	2 時 49 分	陳克勤（阿克老師）	建立分析圖時，最常卡在如何選擇及製作不同的圖表；本堂課程會使用 Tableau 來活用最常見的三大圖表：長條圖、折線圖、散點圖，且導入進階動作功能的動態參數、醒目提示及公式操作。最後會介紹如何學習Tableau Public上厲害的儀表板，並建立可切換圖表的進階儀表板！
區塊鏈	初學區塊鏈：入門基礎名詞介紹	1 時 40 分	胡耀傑 Jeff X 李婷婷 Tina	這是一堂自學區塊鏈不可錯過的入門課程入門磚，從區塊鏈的應用領域開始介紹，用 10 個人門必備專有名詞，認識如「比特幣」、「中本聰」、「帳本」等踏入此主題前不可不知的知識，同時也會經由講師示範，進行簡易的安裝與模擬實作。
	初學區塊鏈：重要背景知識與哈希生成、智能合約初探	1 時 13 分	胡耀傑 Jeff X 李婷婷 Tina	課程介紹 10 個關於區塊鏈重要的概念，包括哈希雜湊與基礎密碼學、三角悖論、以太坊與智能合約等。另外包括兩個實作單元，練習一行指令 SHA 哈希生成，以及簡易智能合約實作。
	區塊鏈核心技術與取幣、測試鏈、區塊鏈瀏覽器實作	1 時 51 分	胡耀傑 Jeff X 李婷婷 Tina	這堂課整理了區塊鏈的核心技術名詞，講解區塊鏈究竟如何運作、可能的風險以及目前既有的防護措施。包括認識多項底層區塊鏈威脅、了解共識算法與 ERC 20、公鏈私鏈等，同時也會進行豐富的實作練習。
	區塊鏈進階：優劣分析與應用場景	0 時 54 分	胡耀傑 Jeff X 李婷婷 Tina	本課程為區塊鏈的進階知識，從時事新聞導讀開始，了解平時如何有效吸收英語的區塊鏈相關新聞與技術文章。了解全球前十大加密貨幣各自的優劣分析以及應用場合，並進一步解析少數人能完全理解的歷史最關鍵的三大加密貨幣硬分岔。
	區塊鏈高手：智能合約進階詳解以及業界經驗分享	1 時 17 分	胡耀傑 Jeff X 李婷婷 Tina	這堂課程集結區塊鏈業界的各方專家，分享來自幣圈的經驗與洞見，講師 Tina 與 Jeff 也在課程中分享於 UC Berkeley 擔任研究員的見聞。同時，課程針對智能合約進行手把手的實作教學，更深入地講解智能合約蜜罐反攻擊的方式與過程。
資訊安全	提升資安意識，六堂課讓你百毒不侵！	1 時 3 分	精誠資訊	你知道什麼資安嗎？本課以淺顯易懂的方式說明資安，從資安基本意識、人員資安意識的重要性、資訊資產的防護、到政府法規與企業資安治理循環，讓你知道為何資安會成為當紅討論話題。上完這六堂資安課程，希望大家可以正視資安的重要性，甚至為企業推動優質的資安服務。
備註	本方案為訂閱制服務，如遇不可抗拒之因素，思哈股份有限公司有權根據依市場需求更新（新增或下架）課程內容。			



多元數位內容學習方案 - 「管理學群」主題包課程清單

領域	課程名稱		老師	課程簡介
數位行銷	社群力：基礎社群內容概念大解析	2 時 17 分	圖文不符	本課程是以「社群實戰」為核心的規劃設計，各項細節都是講師們在業界工作中整理出的方法論與流程，從社群的基本概念開始，再到社群內容的規劃發想，讓學員實際應用於工作實務中，一起運用「內容配方」規劃出爆款內容。
	社群力：即刻搞懂數據，發展瘋潮行銷	2 時 32 分	圖文不符	這堂課以數據分析作為內容切入點，從理解基礎的社群數據、受眾調查開始，帶領學員訂出符合自家社群的 KPI、快速製作出能長期觀察的社群報表、成功地將關鍵數據轉換成行銷策略，在課程後半段則進行社群新知補充，為學員正式打開社群經營的大門。
	社群力：日常經營必備，吸睛素材製作術	1 時 44 分	圖文不符	這堂課程以「社群素材製作」做為內容的重點核心，各項細節都是講師們在業界工作中整理出的注意事項及常用方法，釐清社群內容素材的設計與限制，讓學員快速製作有「社群感」的各式創意素材，為社群內容設計大加分。
	從零開始學文案 — 育名的文案小教室	4 時 40 分	劉育名	文案撰寫入門課程，系統化的帶你從觀察、構思、撰寫、優化等步驟來檢視文案，教你文案撰寫的思考脈絡和如何寫出吸引人的標題，以及社群文案的撰寫重點，你也能寫出打動人心的達標文案。
	拆解！精準文案溝通的達人秘笈	2 時 15 分	林育聖	這堂課帶你認識文案所需要的技能，並將文案各個環環相扣的技術框架切分為四個面向延伸教學，讓你運用穩定的方法產出文案，輕鬆達到各式商業目的。
	文案撰寫技巧：90 分鐘掌握五大文案結構	1 時 18 分	燒賣研究所	要怎麼寫出一則讓人產生興趣、感到認同甚至願意購買或點擊的文案？靈感或許是很多人的答案，卻不是好的解答。事實上，好文案得以從適當的架構開始，透過正確拆解、分析，就能撰寫引人入勝的內容！ - 掌握發想文案的架構，緊扣著觀眾胃口 - 清楚撰寫目的，一次搞懂五大文案寫法
	SEO 入門：用生活經驗理解搜尋引擎優化	1 時 22 分	燒賣研究所	企業網站跟開實體店面有個共通點：黃金「地點」都是帶進人潮和業績的關鍵之一，不同的是網站身處的地段，是在「搜尋結果」頁面上，當你的產品、服務排名愈靠前，就能吸引愈多人點擊。因此，想要搬到這個精華地段，就一定要學會搜尋引擎優化 (SEO)！ - 完全了解 SEO 的原理與好處 - 知道提高網站排名所需的元素與方法 - 掌握企業關鍵字的規劃
	資訊設計思考力：實戰攻略 - 投放心法、設計技巧	1 時 9 分	圖文不符	本堂課程內容為資訊投放、社群經營及軟體設計技巧，以全面的角度講解投放策略以及社群經營的行銷手法，並且也提供軟體設計工具與技法，幫助學員跳脫軟體框架，轉換到其他的軟體應用也能做出優秀的資訊設計，讓訊息能更精準高效地傳遞，為企業品牌行銷。
	資訊設計思考力：策略性懶人包製作心法	1 時 7 分	圖文不符	以「資訊設計」做為出發點，透過將懶人包製作流程分期，循序漸進地找出製作懶人包的方式、懶人包內容元素的編排選擇，進行整體的作品規劃，讓學員能夠最大化資訊傳遞效率，立即掌握成功的懶人包模式，為企業品牌行銷、欲傳遞訊息有效發聲。
	FB 社團經營術：輕鬆打造高互動社群	3 時 39 分	梁廷榜 阿榜	這堂 FB 社團經營課程，可以帶你完整地從零到一，有系統地建立 FB 社團，並有效運用資源創造你的流量池，希望透過這堂課，讓品牌和自媒體經營者，從無到有經營社團達到人數增長，創造有價值的社群互動，並且達成行銷目標！
	WordPress 新手第一堂必修入門課	5 時 0 分	李東霖	這是給全新手從 0 開始踏入 WordPress 世界的課程，課程將帶你一步步學習 WordPress 軟體，系統化地打好基礎，並且在課程結束後架設好一個有良好結構的官網與部落格，讓往後經營無煩惱。
	SEO 白話文：不懂程式也能學會的 SEO 秘密 (入門篇)	1 時 0 分	邱韜誠	本課為《SEO 白話文》系列第一堂課。這是一堂最好懂的 SEO 課程，幫助你建構 SEO 的運作邏輯、學習方法論，並且可以實務應用到自己的網站跟品牌中。現在就開始以從 Google 索取免費的自然流量！
	SEO 白話文：不懂程式也能學會的 SEO 秘密 (核心原理篇)	2 時 50 分	邱韜誠	本課為《SEO 白話文》系列第二堂課。這是一堂最好懂的 SEO 課程，幫助你建構 SEO 的運作邏輯、學習方法論，並且可以實務應用到自己的網站跟品牌中。現在就開始以從 Google 索取免費的自然流量！
	SEO 白話文：不懂程式也能學會的 SEO 秘密 (技術篇 1)	1 時 38 分	邱韜誠	本課為《SEO 白話文》系列第三堂課。這是一堂最好懂的 SEO 課程，幫助你建構 SEO 的運作邏輯、學習方法論，並且可以實務應用到自己的網站跟品牌中。現在就開始以從 Google 索取免費的自然流量！
	SEO 白話文：不懂程式也能學會的 SEO 秘密 (技術與 AI 篇)	2 時 11 分	邱韜誠	本課為《SEO 白話文》系列第四堂課。這是一堂最好懂的 SEO 課程，幫助你建構 SEO 的運作邏輯、學習方法論，並且可以實務應用到自己的網站跟品牌中。現在就開始以從 Google 索取免費的自然流量！
	解密 GA4！全方位深入洞察使用者	2 時 8 分	SPOT Media X Steven	- 瞭解網站使用者從哪來、產生什麼行為、是否完成網站目標，並掌握各行銷渠道如何分配預算與流量 - 藉由了解購物歷程、轉換率等去提高網站整體目標達成率 - 分辨哪些內容會受到使用者喜歡，並藉由分析調整內容布局來提升流量 - 學會更深入分析使用者行為，甚至是透過進階事件來掌握使用者深入行為及洞察
	快速看懂「企劃案撰寫」	1 時 25 分	翔泰學校	你是否有以下的經驗：想要解決一個問題，但是無從下手？想要把某件事情做好，但是苦無完善的執行方案？有一個很棒的新想法，但是不知如何表達？如果有，那就代表您需要學習本課程，迅速提高你的企劃能力！
	洞察行銷世代 引領未來行銷的數據洞察思維	3 時 18 分	sowork	沒有私有數據、不會寫程式，一樣能運用數據做科學行銷，在人人都要會數位行銷的時代，讓 CJ Wang 教你一堂不寫程式爬數據的數據課。透過數據腦思維養成，你將能培養數據腦的思考脈絡，行銷不再亂槍打鳥、決策更有底氣，更棒的是，還能快速提升團隊數位戰力、強化職場競爭力！
	Facebook 廣告投放實戰	5 時 49 分	陳賢濤 Hsien	Facebook 廣告投放課程，瞭解 Facebook 廣告的操作方式與優化邏輯。課程將教你如何設計廣告文案，以及 A/B test 的操作方式，還會教你基礎數據分析，你也能自己在 Facebook 投放廣告。
	你必知的 LINE 鐵粉行銷術：打造專屬你的私域流量池	4 時 57 分	賴懂	●直銷 / 微商 / 電商 / 業務開發的夥伴 ●想要建立忠實顧客的實體店家老闆 ●想要打造學員流量池的講師 ●想要建立行銷漏斗的行銷企劃
	行銷提案實戰：讓你的想法被一次買單	2 時 23 分	傑哥 x 圖文不符上課囉	行銷提案實戰整理傑哥多年的提案經驗，透過關鍵溝通找到真正問題，並在提案中精準回應客戶需求。在課程中，傑哥將會從三大階段、十個單元完整傳授提案的攻心技巧。

經營管理	從行銷到品牌管理	3 時 36 分	學思酷	品牌的市場評估往往太過樂觀，時常忽略品牌所需要的「管理」、「定位」、「消費者行為」、「銷售策略」、「美學行銷」以及「品牌定義」等等....。而這堂課將教你透析市場的銷售行為，掌握專業行銷人的基本核心能力，達成品牌行銷與經營管理的決策實力。
	讀懂財報的基礎入門，掌握三表意義與關係	0 時 57 分	商業思維學院	老闆總說要降低成本，你知道公司的三大成本費用是什麼嗎？收入很高就代表賺錢嗎？尤其成為管理階層之後，該怎麼評估經營的效率呢？公司的本質就是為了要賺錢，而財務報表正是經營的成績單，一定要學會看懂財報，就可以從中找出蛛絲馬跡，發掘問題、改善體質！
	財報這樣看：三表互動找到決策關鍵	2 時 30 分	彭浩忠	不僅財務報表就像瞎子摸象，所謂「千金難買早知」，參透財報解析能力才是企業經營治理的王道。解析財表，不能僅是以「還好、不太好、...」抽象的字眼做結論，這門課從邏輯的釐清、經營主軸的掌握、明確的目標指引，解決你所碰到的問題，找出企業經營致勝的關鍵。
	五大數位轉型關鍵：提升組織業務效率	0 時 56 分	心創國際企業管顧	不論是企業或是個人，數位轉型是一門必修的課程，這堂課程將從 5 大面向，從生產、銷售、人才、研發及財務等，透過思維轉變及實際案例分析，提供數位轉型的必要知識點，協助企業及個人，打造數位轉型「鈔」能力！
	從 0 到 1 拆解 ESG：打造企業永續競爭力	0 時 55 分	精誠資訊	「永續」可以說是這幾年最夯的企業轉型關鍵字之一，然而多數人都聽過、卻不知道實際的內涵。本堂就預計從 ESG、CSR、GRI 等關鍵字和準則談起，分享企業該如何發展此項未來最重要的市場競爭力！
	搞懂敏捷式專案管理，打造高績效團隊和組織	1 時 44 分	盧鄭麟	為什麼「傳統式專案管理」會愈來愈常失效？本堂課將以「敏捷式專案管理」做為主軸，為您提供一個全方位的建議和解答。同時，也協助您輕鬆上手、快速了解「敏捷式專案管理」的基本流程、活動、角色、產出、其設計背後的考量，以及其能為組織帶來的各種顯性和隱性的效益。
	IG 全攻略：從零開始的 Instagram 經營學	5 時 50 分	圖文不符上課囉	社群經營者、KOL 必學的 Instagram 經營術。從設定經營目標、規劃內容策略，到成效檢視優化，《IG 全攻略》帶你紮實掌握 IG 經營重點，學習更多 IG 經營路上必備的實用技能！
經營管理	PMP 實務指南：專案管理流程必修課	2 時 39 分	ITPM	本課程旨在培養學員成為專業的專案管理人才，確保專案按設定目標在指定的時間內完成，同時有效管理專案成果，課程結合美國國際專案管理協會 PMB 確定第七版和第六版，包括人員、流程、商業環境三大領域。學員將能夠綜合這些知識，應用於實際專案管理中。
	每日遇見管理大師	8 時 5 分	職人學堂 Working Plus	一門自學 x 管理者皆適用的課程。本課程透過九位大師及三大架構：營運模式（管理哲學、整合行銷、永續經營）、執行依據（競爭策略、企業戰略、BCS評估）、啟發性（學習型組織、創新管理、再造核心），搭配管理核心的實際案例，全方位解決企業解決經營管理的問題。
	DEI 全方位實戰課 - 打造企業共融大未來	2 時 14 分	PERSOLKELLY	於全球化與多元化日益加劇的商業環境，如何通過推廣多元（Diversity）、平等（Equity）、共融（Inclusion，簡稱DEI）增強企業競爭力，提升人才吸引力，並改善財務績效。課程整合理論與實務，幫助企業應對社會風險，實現可持續發展目標（SDGs）。
	有聲書 向經典學戰略、習戰術，在戰場、商場、人生談笑用兵！	5 時 2 分	聲朗文化	「經典」與生活息息相關，無論是戰場、商場、人際互動上的挑戰、人生難題，在「經典」中都可以找到解方。
	【向韓非子學管理】探究法家思想的管理邏輯	4 時 12 分	一刻鯨選	本課程從韓非子原初經典解讀角度出發，盡可能還原韓非子管理思想之原貌，並從中獲得管理學等方面的智慧。
	AI 時代的組織溝通關鍵	1 時 9 分	職人學堂 Working Plus	AI正在重塑企業溝通與領導模式，這堂課，幫你掌握數位化的轉型關鍵！
	有聲書 紅色奧美的經管心法：莊淑芬的創意管理學	4 時 17 分	聲朗文化	在奧美待了三十年，被業界稱為「廣告女王」的莊淑芬，始終致力於為奧美打造 360 度整合的企業文化，大批業內精英在她的引領下為廣告行業建立專業標準、培養專業人才。本課程是莊淑芬將在工作、管理上的見聞與感觸，濃縮精煉成 20 集，結合創新的行動架構以及創意團隊的領導心法。
資訊管理	啾啾鞋的資料整理術：內容編修與應用演練	1 時 4 分	啾啾鞋	在這門課程當中，知識型 YouTuber 啾啾鞋將不藏私從網路資料歡蒐集到內容預覽調整、受眾溝通，到練習輸出內容與正確彙整方式，將資料蒐集、彙整與呈現的技巧與經驗傳授給你。
	啾啾鞋的資料整理術：資料蒐集與內容呈現	1 時 2 分	啾啾鞋	讓知識型 YouTuber 透過內容創作的豐富經驗，分享如何有效率、有系統的蒐集、過濾、應用各式管道的龐雜資訊，運用思辨技巧化繁為簡，並編排成清晰的邏輯架構轉述給他人。
	資料變決策！商業圖表與視覺化分析 ① 用數據說故事的技巧	35 分	彭其捷	（本課程為系列課程第一堂，共六堂課）這堂課提供關於資料分析與視覺化的整合技術，共四項重點：(1) 資料分析與商業圖表的整合製作流程 (2) 商業圖表的使用與設計技巧 (3) 學會多款視覺化分析軟體
	資料變決策！商業圖表與視覺化分析 ② 資料分析與視覺化整合流程	1 時 41 分	彭其捷	（本課程為系列課程第二堂，共六堂課）這堂課提供關於資料分析與視覺化的整合技術，共四項重點：(1) 資料分析與商業圖表的整合製作流程 (2) 商業圖表的使用與設計技巧 (3) 學會多款視覺化分析軟體
	資料變決策！商業圖表與視覺化分析 ③ AI 工具與視覺化/分析之流程	2 時 6 分	彭其捷	（本課程為系列課程第三堂，共六堂課）這堂課提供關於資料分析與視覺化的整合技術，共四項重點：(1) 資料分析與商業圖表的整合製作流程 (2) 商業圖表的使用與設計技巧 (3) 學會多款視覺化分析軟體
	資料變決策！商業圖表與視覺化分析 ④ 商業圖表素養	5 時 49 分	彭其捷	（本課程為系列課程第四堂，共六堂課）這堂課提供關於資料分析與視覺化的整合技術，共四項重點：(1) 資料分析與商業圖表的整合製作流程 (2) 商業圖表的使用與設計技巧 (3) 學會多款視覺化分析軟體
	資料變決策！商業圖表與視覺化分析 ⑤ 資料視覺化設計	1 時 13 分	彭其捷	（本課程為系列課程第五堂，共六堂課）這堂課提供關於資料分析與視覺化的整合技術，共四項重點：(1) 資料分析與商業圖表的整合製作流程 (2) 商業圖表的使用與設計技巧 (3) 學會多款視覺化分析軟體
	資料變決策！商業圖表與視覺化分析 ⑥ 視覺化技術與工具操作	4 時 54 分	彭其捷	（本課程為系列課程第六堂，共六堂課）這堂課提供關於資料分析與視覺化的整合技術，共四項重點：(1) 資料分析與商業圖表的整合製作流程 (2) 商業圖表的使用與設計技巧 (3) 學會多款視覺化分析軟體
備註		本方案為訂閱制服務，如遇不可抗拒之因素，思哈股份有限公司有權根據依市場需求更新（新增或下架）課程內容。		

領域	課程名稱		老師	課程簡介	
英語	Sonny 老師的國際英文字彙力	1 時 36 分	Sonny	從小到大背了 3000 單、5000 單、7000 單，考試都能輕鬆過，一到職場卻連寫封 e-mail 都詞窮嗎？背了很多單字，要寫句子時卻只能苦苦搜索、拼拼湊湊，彷彿過去的努力都不存在？你是否想過，有比「背單字」更實用、更有效率的學習方式？ 這堂課，將從十年的研究及實務經驗出發，顛覆你對「單字」的想像，除了提供你更有效率認識單字的方式，更會親自為你講解 100 個身為商務人士，一定要熟悉、活用的單字。上完這堂課，你會發現認識單字不再痛苦，學英文也變得事半功倍了！	
	TALK SMART！打造更有深度的英語口說 ①	2 時 35 分	yinglish	本課程為《TALK SMART！打造更有深度的英語口說》系列課程的第一堂課。英文口說句型練習，教你 10 個英文口說常用的英文句型，並透過高達 300 個假設情境練習，帶你掌握英文口說的溝通要點。透過課堂上的反覆練習，你也能輕鬆完成有深度的英文口說。	
	TALK SMART！打造更有深度的英語口說 ②	2 時 5 分	yinglish	本課程為《TALK SMART！打造更有深度的英語口說》系列課程的第二堂課。英文口說句型練習，教你 10 個英文口說常用的英文句型，並透過高達 300 個假設情境練習，帶你掌握英文口說的溝通要點。透過課堂上的反覆練習，你也能輕鬆完成有深度的英文口說。	X
	職場英文大補帖 必勝簡報方程式	2 時 6 分	CLN 新貴語文顧問	擁有 Google、IBM、台積電企業培訓經驗的 Clarence 老師發現，英文簡報讓職場人頭疼的地方不外乎不清楚英文簡報架構、不知如何流暢表達、不熟悉簡報專業句型。這堂課由有 20 年英文簡報教學功力 Clarence 講授，讓你用一堂課時間完整掌握英文簡報精髓，從成功的簡報開始擴大職場影響力！	X
	職場英文大補帖 科技英文寫作快易通	2 時 24 分	CLN 新貴語文顧問	了解如何使用正確且專業的英文文法與句型，精準呈現文章脈絡、前後邏輯，讓讀者完整無誤地接收作者欲傳達的研究資訊，是一篇科技英文文體能否脫穎而出的關鍵。在這門課程中，Clarence 老師將透過四大課程核心，帶你快速掌握科技英文寫作的要訣，提升自我實力。	
	Con-call 英文新手必修：金句 X 心態 X 禁忌禮儀	0 時 53 分	CLN 新貴語文顧問	近期新冠病毒疫情蔓延全球，跨境遠距會議的需求也隨之提升。在電腦或電話前 con-call 的你，面對外國人時是否手忙腳亂，不知該如何表達，又怕在會議中出糗呢？本課程將會以生動寫實的情境劇，搭配 Clarence 老師的專業講解，帶你完整認識 con-call，讓你從此不再害怕用英語開遠距會議。	
	Con-call 英文老手進修：口音 X 筆記 X 疑難雜症	1 時 8 分	CLN 新貴語文顧問	近期新冠病毒疫情蔓延全球，跨境遠距會議（con-call）的需求也隨之提升。在電腦或電話前 con-call 的你，是否曾遇過因對方的口音，或是語速太快，而無法了解其所要表達的內容呢？本課程將會以生動寫實的情境劇，搭配 Clarence 老師的專業講解，帶你一破解 con-call 疑難雜症。	
英語	社交英文輕鬆聊：社交情境 X 應對心法 X 溝通金句	1 時 47 分	CLN 新貴語文顧問	對跨境商務人士來說，在社交場合成功展開英文對話，是建立深度關係、拓展人際關係的關鍵。然而，在遇到各式社交困窘情況時，常不知道該如何因應，有時只能用幾句英文草草結束對話。這堂課將會以模擬情境劇，搭配 Clarence 老師的專業講解，帶你完整掌握提升社交英文實力的關鍵！	
	職場英文大補帖 上班族的 Email 寫作課	3 時 31 分	CLN 新貴語文顧問	本課程將帶領學員透過有效的商務英文寫作教學，一步一步引導抓到要領，從釐清商務 Email 中常見的錯誤，到實際演練商務郵件的寫作架構、專業句型，讓學員不再害怕商務 Email 寫作，更提升自己在職場的專業形象。	X
	用「英文邏輯」溝通說服！職場、生活都適用	3 時 22 分	David Ting	工作、生活、旅行、感情中的各種關鍵場合，都建議使用「英文邏輯」來溝通、說服人！你也不需要英文很好，才能擁有英文邏輯。David 專門針對中文使用者設計課程，讓你快速了解中英文思維方式的差異，並馬上修正表達邏輯。	
	自學英文入門課：8 個原則教你自然發音與單字組成	1 時 42 分	好奇心創意有限公司	本課程帶領學員從語言學的角度切入，用歷史認識英文的組成元素，透過理解元素和單字呈現的關係，幫助同學推導發音原則、英文單字構成原則，掌握自學英文的關鍵。	
	自學英文進階課：常用口語習慣與內容架構	1 時 22 分	好奇心創意有限公司	本課程帶領學員認識英文母語者的口語習慣與常用片語，跟隨老師應用練習。課程中，老師還會展示不同情境的溝通技巧，讓學員從說故事出發，建立自己的談話內容架構。	
	職場必備英文溝通術：擺脫背稿口表基本功	1 時 19 分	張以琳	本堂課將教授英文深度表達的訓練方法，從拆解複雜溝通開始，學習掌握句重點、多句銜接，並活用常用詞彙、帶領議題討論的口說練習，讓英文口語表達能力更上層樓。	
	職場必備英文溝通術：深入人心表達力	0 時 53 分	張以琳	本堂課將從故事脈絡出發，解析深入人心的溝通關鍵，透過不同主題的英文表達案例，從演講到販賣商品，學習掌握吸引力、說服力的關鍵心法，引起聽眾共鳴，傳遞訊息、甚至說服人心。	
	職場必備英文簡報術：簡報實戰關鍵心法	1 時 9 分	張以琳	本堂課將帶領大家練習實用的英文簡報應用情境，與自然表達、提升自信的秘訣，從提升說服力的發音、語調和肢體開始，到上台的正確心態，如何擺脫緊張、與聽眾建立信任感的互動方法，掌握英文表達訓練關鍵。	
	職場必備英文簡報術：英文簡報口說訓練法	1 時 11 分	張以琳	本堂課講師將帶領大家運用英文簡報原理，有系統地訓練英文口說，學會以邏輯組織想法，並一步步從關鍵字、句子、段落，一直到組織完整內容。在過程中反覆練習轉換表達，除了可以為英文簡報奠定基礎，更能同時訓練口說實戰力。	
	職感英文寫作：從關鍵句型到商務應用	1 時 35 分	陳湘陽	本堂課將教授提升英文寫作質感的關鍵重點。從活用句型出發，加深對於寫作情境語氣的掌握，最後帶入職場必備的商務書信寫作應用，讓觀念架構與實戰應用力都能更上層樓。	
	職感英文寫作：正式英文的精研選字	1 時 17 分	陳湘陽	本堂課將教授提升正式英文寫作質感的重點。講師從「精研選字」及「文字塑身」兩個角度出發。首先教授如何挑選適而有力的近義字、提升語句的力道，再搭配判別及刪除冗文贅字，讓整篇寫作看起來更加洗練俐落！	
	4 Ways of Effective Communication with Clients	0 時 57 分	Yiyi	國外參展、與外國客戶會談、產品介紹和線上會議中，如何快速與客戶建立關係，精準簡單的分享產品特色？遇到不同狀況怎麼處理，怎麼回應客戶問題，怎麼問有效問題，怎麼注意文化差異... 你的問題，在這裡會找到答案！	
	跟 YouTuber 莫彩曦學美國道地的說話習慣	5 時 12 分	莫彩曦 Hailey	在課程中，彩曦和 Adam 老師會教你如何從一個不敢開口說英文的人變成超有自信的英語會話達人。上完這些課程之後，你可以輕鬆的出國旅遊、讀書，自在且流利地與外國人對話！	

英語	融入美國口說日常！和莫彩曦學英文慣用語	5 時 0 分	莫彩曦 Hailey	【跟著百萬 Youtuber 莫彩曦掌握 100 個英文慣用語！】這堂課 Hailey & Adam 準備了 100 個美國人每天用的慣用語，並劃分為 Words (字詞)、Phrases (片語)、Idioms (俚語) 三大章節，也會教大家一些簡訊俚語。課程有大量例句、聽力練習，陪你不死背，也能輕鬆掌握	
	六分鐘快速理解一篇英文文章！	3 時 45 分	Eric Yang	這一堂課適合準備學測、托福 (TOEFL iBT)、雅思 (IELTS)、SAT、GRE 的考生，還有任何需要閱讀長篇英文文章的人。	
	王梓沅的英文思維模板術：母語人士的脈絡、習慣、情境表達	3 時 23 分	王梓沅 X 創勝文教	這是一套我認為早該在三、四十年前出現的課程，這套技術關鍵就在學好英文母語人士在口說、寫作時，其背後的思維系統。	
日語	超基礎日語入門	1 時 6 分	蒂芬妮 Tiffany	專為想開始學日文，卻不知該如何起步的零基礎同學，設計の日文入門導引課！	
	帶你開口說！讓嘴巴學會商用日文	5 時 04 分	蒂芬妮 Tiffany	精通商用日文其實很簡單！八個單元教你掌握日語敬語、慣用語、實戰情境核心三要訣！上完這堂課，你將能夠徹底打好日語敬語基礎、釐清敬語常見錯誤、學會職場求生三寶：道歉、道謝、催促，使你在商務情境中無往不利！	
	全日文口說讀書會：12 情境全攻略	1 時 21 分	蒂芬妮 Tiffany	主題式口說練習，透過「先input再output」的模式，每堂影片聚焦一個主題給予生動說法，口語表現和句型現學現用，讓你用得好、無壓力的方式克服日語口說瓶頸。在自然語境下養成日語情境口說力，讓日文口說已經成為你最強力的夥伴！	
	職場日語力：商務敬語和書信禮儀	5 時 33 分	Chang Hong Lin	日本職場文化中，面對客戶或合作對象都會「用敬語對話」。如果語態使用不當，不僅造成誤會更可能使合作關係惡化。本課程將帶領學員認識商務日語的核心觀念，包含：尊敬語、謙讓語、美化語等正式場合語態，並教授商務日文書信的往來禮儀。透過這堂課程，幫助學員在職場上為公司和自己獲得更好的機會！	
	職場日語力：擺脫台式日文的發音指南	1 時 45 分	Chang Hong Lin	語言中的發音如同人的外表，常常是決定第一印象的關鍵。本課程由專業の日語口譯員，針對日文的發音特徵及常見錯誤進行說明，帶領學員分辨中文與日文不同的發音方式，並掌握長短音、促音、動詞重音及複合名詞的重音擺放技巧。從這堂課開始，你也能說一口流利の日文！	
	職場日語力：日文助詞大補帖	4 時 26 分	Chang Hong Lin	助詞在日文中佔有舉足輕重的地位，如果沒有使用助詞或者使用不當，都可能造成語句無法連結、語意不通的狀況。本課程整理所有日文助詞的使用方式，帶領學員辨識日文助詞的使用時機。透過掌握日文語句必備的助詞語法，讓你的日文寫作和日文口語表達更道地、更正確！	
韓語	Amber 生活日文課，28 單元開啟自學之旅	4 時 51 分	Amber.L	對日文有興趣卻又不知道要如何開始自學日文嗎？這堂課會幫助完全不懂日文的新手，透過認識日文的基本構造以及學習日文基礎文法，來獲得自學日文的能力。	
	圖解思維X時事引導：實用日文輕鬆玩！	7 時 28 分	Yuna	從「語言是為了溝通」為出發點！以「看圖理解」、「溝通導向」、「實際應用」為設計核心！從圖表理解架構，體會日文特色的同時，再以輕鬆貼近生活的時事例句為引導，帶入實際溝通時得到的日文表達方式，只學習派得上用場的，挑戰開口說日文！期許以理解、實用、有趣好玩的方式切入日文語言系統，減輕負擔，增添學習樂趣。	
	韓語菜鳥沒關係 JYP 帶你認清 40 音 ①	2 時 36 分	SJ eCLASS	本課程為系列課程的第一堂課。零基礎學韓文！喜歡韓流話題，但不想花太多錢也不想出門學韓文，讓 JYP 帶你認清 40 音，完整學習韓語基礎字母，開啟韓語學習的花路。	X
	韓語菜鳥沒關係 JYP 帶你認清 40 音 ②	1 時 46 分	SJ eCLASS	本課程為系列課程的第二堂課。零基礎學韓文！喜歡韓流話題，但不想花太多錢也不想出門學韓文，讓 JYP 帶你認清 40 音，完整學習韓語基礎字母，開啟韓語學習的花路。	
	難道你是韓國人？！韓語發音矯正課 ①	1 時 20 分	SJ eCLASS	(本課為系列課程，此為第一堂，共六堂)用正確的發音說韓文，除了可以提升職場專業感，也能有效減少溝通誤會，加深韓國人對你的好印象。來透過大量聽力、口說練習，矯正你的韓語發音吧！	
	難道你是韓國人？！韓語發音矯正課 ②	3 時 9 分	SJ eCLASS	(本課為系列課程，此為第一堂，共六堂)用正確的發音說韓文，除了可以提升職場專業感，也能有效減少溝通誤會，加深韓國人對你的好印象。來透過大量聽力、口說練習，矯正你的韓語發音吧！	
	難道你是韓國人？！韓語發音矯正課 ③	2 時 50 分	SJ eCLASS	(本課為系列課程，此為第一堂，共六堂)用正確的發音說韓文，除了可以提升職場專業感，也能有效減少溝通誤會，加深韓國人對你的好印象。來透過大量聽力、口說練習，矯正你的韓語發音吧！	
	難道你是韓國人？！韓語發音矯正課 ④	1 時 28 分	SJ eCLASS	(本課為系列課程，此為第一堂，共六堂)用正確的發音說韓文，除了可以提升職場專業感，也能有效減少溝通誤會，加深韓國人對你的好印象。來透過大量聽力、口說練習，矯正你的韓語發音吧！	
韓語	難道你是韓國人？！韓語發音矯正課 ⑤	1 時 32 分	SJ eCLASS	(本課為系列課程，此為第一堂，共六堂)用正確的發音說韓文，除了可以提升職場專業感，也能有效減少溝通誤會，加深韓國人對你的好印象。來透過大量聽力、口說練習，矯正你的韓語發音吧！	
	難道你是韓國人？！韓語發音矯正課 ⑥	1 時 54 分	SJ eCLASS	(本課為系列課程，此為第一堂，共六堂)用正確的發音說韓文，除了可以提升職場專業感，也能有效減少溝通誤會，加深韓國人對你的好印象。來透過大量聽力、口說練習，矯正你的韓語發音吧！	
	文法救星！那些你必備的韓語中級文法 100 (上) ①	1 時 0 分	SJ eCLASS	(此為系列課程第 1 堂課，系列中共有 5 堂課)想要達到韓文中級以上的實力？不能不知道的這 100 種精選文法，一次整理教給你！逃脫初級的使用方式，升級你說出來的韓文句子。	
	文法救星！那些你必備的韓語中級文法 100 (上) ②	2 時 23 分	SJ eCLASS	(此為系列課程第 2 堂課，系列中共有 5 堂課)想要達到韓文中級以上的實力？不能不知道的這 100 種精選文法，一次整理教給你！逃脫初級的使用方式，升級你說出來的韓文句子。	
	文法救星！那些你必備的韓語中級文法 100 (上) ③	2 時 7 分	SJ eCLASS	(此為系列課程第 3 堂課，系列中共有 5 堂課)想要達到韓文中級以上的實力？不能不知道的這 100 種精選文法，一次整理教給你！逃脫初級的使用方式，升級你說出來的韓文句子。	
	文法救星！那些你必備的韓語中級文法 100 (上) ④	1 時 51 分	SJ eCLASS	(此為系列課程第 4 堂課，系列中共有 5 堂課)想要達到韓文中級以上的實力？不能不知道的這 100 種精選文法，一次整理教給你！逃脫初級的使用方式，升級你說出來的韓文句子。	
韓語	文法救星！那些你必備的韓語中級文法 100 (上) ⑤	1 時 44 分	SJ eCLASS	(此為系列課程第 5 堂課，系列中共有 5 堂課)想要達到韓文中級以上的實力？不能不知道的這 100 種精選文法，一次整理教給你！逃脫初級的使用方式，升級你說出來的韓文句子。	
	文法救星！那些你必備的韓語中級文法 100 (下) ①	2 時 31 分	SJ eCLASS	(本系列課程共 4 堂課，此為第 1 堂。)想要達到韓文中級以上的實力？不能不知道的這 100 種精選文法，一次整理教給你！逃脫初級的使用方式，升級你說出來的韓文句子。	

	文法救星！那些你必備的韓語中級文法 100 (下) ②	2 時 0 分	SJ eCLASS	(本系列課程共 4 堂課，此為第 2 堂。) 想要達到韓文中級以上的實力？不能不知道的這 100 種精選文法，一次整理教給你！逃脫初級的使用方式，升級你說出來的韓文句子	
	文法救星！那些你必備的韓語中級文法 100 (下) ③	2 時 23 分	SJ eCLASS	(本系列課程共 4 堂課，此為第 3 堂。) 想要達到韓文中級以上的實力？不能不知道的這 100 種精選文法，一次整理教給你！逃脫初級的使用方式，升級你說出來的韓文句子	
	文法救星！那些你必備的韓語中級文法 100 (下) ④	1 時 46 分	SJ eCLASS	(本系列課程共 4 堂課，此為第 4 堂。) 想要達到韓文中級以上的實力？不能不知道的這 100 種精選文法，一次整理教給你！逃脫初級的使用方式，升級你說出來的韓文句子	
韓語	像韓國人一樣說出道地韓國外來語 ①	56 分	SJ eCLASS	(本系列課程共 5 堂，此為系列課程第 1 堂課) 韓國生活必學，全台唯一韓國外來語課程！韓籍老師全韓語授課，根據不同文化情境帶你認識韓國外來語文化，提升你的韓語實力，說出道地韓國外來語。	
	像韓國人一樣說出道地韓國外來語 ②	2 時 55 分	SJ eCLASS	(本系列課程共 5 堂，此為系列課程第 2 堂課) 韓國生活必學，全台唯一韓國外來語課程！韓籍老師全韓語授課，根據不同文化情境帶你認識韓國外來語文化，提升你的韓語實力，說出道地韓國外來語。	
	像韓國人一樣說出道地韓國外來語 ③	2 時 13 分	SJ eCLASS	(本系列課程共 5 堂，此為系列課程第 3 堂課) 韓國生活必學，全台唯一韓國外來語課程！韓籍老師全韓語授課，根據不同文化情境帶你認識韓國外來語文化，提升你的韓語實力，說出道地韓國外來語。	
	像韓國人一樣說出道地韓國外來語 ④	1 時 52 分	SJ eCLASS	(本系列課程共 5 堂，此為系列課程第 4 堂課) 韓國生活必學，全台唯一韓國外來語課程！韓籍老師全韓語授課，根據不同文化情境帶你認識韓國外來語文化，提升你的韓語實力，說出道地韓國外來語。	
	像韓國人一樣說出道地韓國外來語 ⑤	1 時 29 分	SJ eCLASS	(本系列課程共 5 堂，此為系列課程第 5 堂課) 韓國生活必學，全台唯一韓國外來語課程！韓籍老師全韓語授課，根據不同文化情境帶你認識韓國外來語文化，提升你的韓語實力，說出道地韓國外來語。	
西班牙語	迎向南美 - 從零開始學西班牙文	1 時 23 分	理查 Richard	在這堂課中我會教導大家如何從零開始學西班牙文。從發音、簡單的會話還有基礎文法觀念開始。讓大家可對西班牙文有簡單的認識。)	
法文	Trop bien！用道地口說邂逅法文世界	4 時 44 分	杰宇老師X法文邂逅	由精通 6 國外語的語言學習達人杰宇老師設計零壓力系統性法文課，讓你可以學會道地口說，用 18 個情境自然掌握單詞發音對話，邂逅法文世界！	
	Me revoià！用法文暢談日常：對話·文法·動詞	8 時 54 分	杰宇老師X法文邂逅	敢說法文了，卻一段話都接不下去？杰宇的法文邂逅，6 年華人法文教學經驗，帶你扎實打包對話 動詞 文法，從「敢開口」晉升「能暢聊」！	
德語	第一堂德語課：開啟德國留學之路	6 時 51 分	阿永	這門課程除了教大家基本德語，還會介紹德國文化。對於德國或德語完全不熟的同學，在接下來的幾個小時，讓阿永老師帶你們學習德語，前進德國！	
	德文輕鬆學，零基礎也學得會的實用會話	7 時 12 分	Gabi	1. 任何對德國、德文有興趣，並且想要從基礎開始學德文的人 2. 之前有學過德文想再次複習相關概念或進階學習者	
泰語	一小時能聽又能說！超實用泰語會話入門	1 時 51 分	sunee	這次課程的主軸是生活旅遊，我會從旅遊常見的情境切入，先講解單字，然後帶出會話，跟句型變化，讓你能靈活運用在旅途當中！	
	HAPPY 學泰文！初學者的日常泰語會話課	5 時 43 分	superawesome	- 完全沒有接觸過泰文的初學者 - 已經學過一段時間、但太久沒有使用已經遺忘泰文的進階者 - 喜歡泰國文化，並想透過學會泰文更深入了解泰國者 - 喜歡泰國流行文化者	
手語	台灣手語達人孵化班：聾聽雙師的基礎入門課	6 時 20 分	手族文化村工作室	1. 對手語有興趣的社會大眾 2. 台灣手語教學支援中工作人員 3. 學校手語老師 4. 手語翻譯員 5. 特教老師 6. 本身為重聽或聾人，想精進自己的手語能力 7. 家有聾童的父母或是其他家庭成員 8. 職場中有聾人同事、聾人顧客，或有機會接觸聾人朋友的禮儀人員 9. 因年紀或其他症狀導致聽力逐漸喪失 10. 願意成為手語友善一份子的你/妳	
備註	本方案為訂閱制服務，如遇不可抗拒之因素，思哈股份有限公司有權根據依市場需求更新（新增或下架）課程內容。				

領域	課程名稱	時間	老師	課程簡介
中西烹飪	索艾克的私房料理學 手把手教你六國經典宴客菜 (一) : 刈包與義大利麵	2 時 56 分	Soac 索艾克	料理，不只是填飽我們的胃。我們總會在吃飯的過程中，交換彼此的生活。這堂課程不只教你煮飯，更是 Soac 索艾克的一張邀請函，邀請你一窺 Soac 索艾克如何用料理串起身邊的親朋好友。讓我們一起用超過二十道的料理，與重要的人分享彼此的生活吧！
	索艾克的私房料理學 手把手教你六國經典宴客菜 (二) : 西班牙料理與手工甜點	1 時 51 分	Soac 索艾克	料理，不只是填飽我們的胃。我們總會在吃飯的過程中，交換彼此的生活。這堂課程不只教你煮飯，更是 Soac 索艾克的一張邀請函，邀請你一窺 Soac 索艾克如何用料理串起身邊的親朋好友。讓我們一起用超過二十道的料理，與重要的人分享彼此的生活吧！
	索艾克的私房料理學 手把手教你六國經典宴客菜 (三) : 壽司醋飯料理與泰式料理	1 時 13 分	Soac 索艾克	料理，不只是填飽我們的胃。我們總會在吃飯的過程中，交換彼此的生活。這堂課程不只教你煮飯，更是 Soac 索艾克的一張邀請函，邀請你一窺 Soac 索艾克如何用料理串起身邊的親朋好友。讓我們一起用超過二十道的料理，與重要的人分享彼此的生活吧！
	七日減醣計畫「一週持續執行！」邊吃邊享瘦	3 時 10 分	欣講堂 xinforum	健康飲食作家「花花老師的減醣計畫」，用九堂課帶你從觀念到實作：包含豐富的減醣知識、獨家 15 分鐘減醣便當、氣炸鍋料理的七日菜單、以及針對「餐餐外食」的減醣持續方法等，帶你養成七日習慣，每健康享瘦！
點心烘焙	五星級法式經典甜點在家做	3 時 0 分	窩廚房Joy'in Kitchen	由五星級飯店甜點師彭建文教學，全程老師實際操作、仔細拆解步驟，帶學員在家做出九種飯店等級的精緻經典法式甜點！
	韓式豆沙裱花 - 特殊造型蛋糕	4 時 7 分	萬萬	針對韓式裱花有興趣的大眾，本課程設計了 15 種初階花型，適合初學者上手，以及 5 種進階學生也會有興趣的自然系花型，教授共 4 種杯子蛋糕與 3 種不同的造型擺放，讓大家都能享受極具觀賞性又美味的韓式豆沙裱花蛋糕。
	零失敗！海頓媽媽的常溫甜點禮盒 (一)	50 分	haydenmom	擁有 20 多年烘焙經驗的海頓媽媽烘焙祕技大公開！課程中將傳授大家用簡單的方式操作各式餅乾的烘焙製作，全新獨家配方，以及很多你沒看過的烘焙技法。並會分享如何進行餅乾包裝組合的變化，完成一系列各式吸睛療癒的甜點禮盒。
	零失敗！海頓媽媽的常溫甜點禮盒 (二)	4 時 15 分	haydenmom	擁有 20 多年烘焙經驗的海頓媽媽烘焙祕技大公開！課程中將傳授大家用簡單的方式操作各式餅乾的烘焙製作，全新獨家配方，以及很多你沒看過的烘焙技法。並會分享如何進行餅乾包裝組合的變化，完成一系列各式吸睛療癒的甜點禮盒。
	零失敗！海頓媽媽的常溫甜點禮盒 (三)	1 時 2 分	haydenmom	擁有 20 多年烘焙經驗的海頓媽媽烘焙祕技大公開！課程中將傳授大家用簡單的方式操作各式餅乾的烘焙製作，全新獨家配方，以及很多你沒看過的烘焙技法。並會分享如何進行餅乾包裝組合的變化，完成一系列各式吸睛療癒的甜點禮盒。
	低熱量馬卡龍自己做：韓國金老師的甜點時光	2 時 0 分	韓國人金老師	低熱量馬卡龍製作課程，教你製作好看又好吃的法式、義式、瑞士法卡龍。從工具材料準備開始，教你製作馬卡龍的本體與不同口味的內陷，在家也能做出送禮自用兩相宜的低熱量馬卡龍。
	網美咖啡廳在你家，九款鏡面蛋糕一次學	1 時 31 分	韓國人金老師	想在家自己做「鏡面蛋糕」，其實一點都不難！本堂課程包含了四大內容：海綿蛋糕、果凍內餡、慕斯製作以及9種鏡面效果（質感大理石、放射甜甜圈、雙色大理石、海洋之星、極光星空、純色純粹、彩虹天空、荷葉海芋、繽紛水彩），還會公開金老師的商業食譜，讓你在家就能享用到和外面一樣精緻的甜點。想要在家來一塊好吃又漂亮的蛋糕？想要學會之後自行創業？歡迎所有烘焙初學者、愛好者加入這堂課程！
	韓式擠花神手：韓國人金老師的擠花杯子蛋糕	1 時 52 分	韓國人金老師	在台擠花神手韓國人金老師開課囉~一次學會杯子蛋糕 + 6 種美麗花款 擠花杯子蛋糕是韓式擠花 GFDA 證書班 55000 元中，八堂中的第一堂課，實作課程也要 7000 元，募資期間只要 1.4 折。從杯子蛋糕開始教學，加上不甜不膩的食譜，跟擠久不會手酸的方法，讓您輕鬆學習韓式擠花。不管是要自學還是送禮、販售，保存也非常方便，這堂課也是基礎韓式 GFDA 擠花教師證書八堂課中的第一堂。
飲品製作	茶的風味鑑賞學：識茶、品茶、泡茶，探索茶的世界 (一)：泡茶實作與茶桌文化	3 時 0 分	唐人忘機	好看又好吃的健康堅果韓式和菓子：跟日本的和菓子最大的不同，除了糖度降低了50%，簡單容易做之外，特別在食譜內加入堅果；除了讓口感層次豐富，也不會太甜。本次課程從外皮跟內餡一步一步慢慢做，又可以重覆觀看保證在家就可以做出皇室甜點，全食譜公開囉。
	茶的風味鑑賞學：識茶、品茶、泡茶，探索茶的世界 (二)：茶藝入門與台灣茶	1 時 59 分鐘	唐人忘機	茶藝跟咖啡其實很像！學會品茶可以增進生活樂趣，懂得按照自己的需求挑選茶飲；學會泡茶更是特殊技能，除了享受療育的泡茶過程外，也不失為一種與人交際的談資喔！
	進入葡萄酒世界的第一堂必修課	1 時 58 分	想享學	茶藝跟咖啡其實很像！學會品茶可以增進生活樂趣，懂得按照自己的需求挑選茶飲；學會泡茶更是特殊技能，除了享受療育的泡茶過程外，也不失為一種與人交際的談資喔！
食品科學	火頭工做麵包：用科學方法學做健康麵包	3 時 8 分鐘	聯經出版	剛入門者對於葡萄酒總有一個迷思，認為自己連有什麼牌子都不知道，如何去品嘗葡萄酒？其實認識葡萄酒的基本知識，就可以開始享受喝酒的樂趣了，以後若有興趣，再透過其他更深入的學習來增加知識，這樣的品酒樂趣也能相對提升！
	火頭工做麵包：與酵母共舞，設計專屬配方	8 時 27 分	聯經出版	火頭工的麵包製作課程，帶你從烘焙的科學原理，掌握麵包製作的訣竅。課程將教你六款麵包的製作方式，並分享經營社區麵包店的獨門心法，為自己與身邊的人製作美味又健康的麵包。

	營養師萊恩：狗狗鮮食簡單做	2 時 59 分	萊恩	華人世界第一堂的狗狗鮮食線上課程，從完整的狗狗營養學概念開始，掌握製作狗狗鮮食的原則與技巧。讓你親手調理毛寶貝的飲食，不用再擔心的加工食品、營養問題！
餐飲創業	開店一次搞定！餐廳創業最強生存攻略（一）：開店前，這些你想清楚了嗎？	2 時 11 分鐘	let's open	開吧餐飲顧問創辦人 James 的「餐飲創業」最強生存攻略！從開店前置到經營行銷，將完整的餐飲經驗完全傳授給想創業的你。課程完整涵蓋資金、水電、成本、定價、商品、裝潢設計、人事管理、營業登記，是開店創業必學必知的 8 大重點。
	開店一次搞定！餐廳創業最強生存攻略（二）：準備開店了，但這些技能你具備了嗎？	2 時	let's open	開吧餐飲顧問創辦人 James 的「餐飲創業」最強生存攻略！從開店前置到經營行銷，將完整的餐飲經驗完全傳授給想創業的你。課程完整涵蓋資金、水電、成本、定價、商品、裝潢設計、人事管理、營業登記，是開店創業必學必知的 8 大重點。
	開店一次搞定！餐廳創業最強生存攻略（三）：開店後，讓大家看見你的餐廳！	2 時	let's open	開吧餐飲顧問創辦人 James 的「餐飲創業」最強生存攻略！從開店前置到經營行銷，將完整的餐飲經驗完全傳授給想創業的你。課程完整涵蓋資金、水電、成本、定價、商品、裝潢設計、人事管理、營業登記，是開店創業必學必知的 8 大重點。
	美食攝影師：配色、擺盤、光影的視覺饗宴	1 時 49 分	Ada Lin	食物攝影課程，教你拍出垂涎欲滴的美食照。教你調整拍照燈光、角度，取好適當的構圖與背景，還會教你如何運用道具讓畫面更誘人。課程也會使用實際案例講解，讓你進一步瞭解拍攝美食照片的過程。
備註	本方案為訂閱制服務，如遇不可抗拒之因素，思哈股份有限公司有權根據依市場需求更新（新增或下架）課程內容。			

領域	課程名稱	時間	老師	課程簡介
創意寫作	不必下蠱的人心攻略術 — 小說實戰技術	5 時 13 分鐘	朱宥勳	小說敘事和文學研究知識其實已深植於日常生活中，從廣告、社群經營，到文創產業等，隨處可見小說敘事的應用。朱宥勳將在課程中分享 12 個小說應用的成功案例，並教你如何實戰操作，適合所有在內容產業、文創產業，或需要使用故事行銷的每一個人。
	台灣小說名場面：五百字吸收文字內力	4 時 34 分鐘	朱宥勳	台灣小說解析課程，由朱宥勳精選 18 位台灣經典小說家，分析其作品中五百字的「名場面」，從字句的安排、順序調度，到小說家的臨場判斷，帶你更深入理解台灣的歷史議題與經典文學作品。
	最貼近自己的「共感寫作」課：梳理情緒，療癒自己	4 時 36 分鐘	沒力史翠普	透過文字療癒自我、解套情緒 找到自己的自處&歸屬之道 使用文字創造共鳴共感 創造精彩人生 留下美好記憶 成為自己的心靈療癒師
	謝東霖帶你剖析故事公式：打開創作開關，讓靈感源源不絕	3 時 48 分鐘	謝東霖	本課程適合想創作小說、漫畫、劇本的人，學習故事寫作的三大基礎：Logline、三幕劇、角色建立。課程中會以各種漫畫為主，電影、童話為輔，說明故事創意的產生，示範故事大綱如何成形。
	個人寫作課：會說就能寫，三種思維提升寫作力	4 時 31 分鐘	林子威 Alex Lin	寫作是現代人必備的底層技能，生活再忙碌，你也不能在這件事上缺席！這堂《給忙碌者的個人寫作課》要教你獨特的「自然語言寫作技巧」，讓你會說，就能寫！
	翻轉文字：給孩子好玩的創意寫作課！	1 時 34 分鐘	Lulu	創意有趣的寫作課，帶領學生思辨讀寫，提升閱讀理解能力；用輔導的角度，啟發學生的想像、引導寫出內心想法，讓文字從「心」出發！
	一步一步學編劇：搞笑催淚技巧大揭密	2 時 6 分鐘	東默農	編劇技巧課程，教你寫出搞笑和動人催淚的劇本。課程將從編劇原理到應用，拆解數個劇本作為案例探討，除了應用在劇本上，課程也適合講者、社群小編等客群，學習讓人又哭又笑的編劇技巧吧。
	人物專訪怎麼寫？訪綱、採訪、寫作心法	1 時 49 分鐘	陳芷儀（耳草人內容工作室）	對採訪寫作有興趣，卻不得其門而入？遇到難聊的受訪者緊張到流汗？採訪完後不知文章怎麼開頭、擔心達不到要求字數？本課程將帶你從了解人物專訪的類型開始，一步步完成訪綱擬定及文章撰寫，並以講師的實戰經驗、大量範例文章為例，讓你好理解、好上手。
	偵探攻略：推理詭計X故事創作 寫作課	5 時 56 分鐘	紀灋酌	本課程會為各位介紹世界暢銷推理小說家都在用的詭計，讓大眾學習如何結合推理詭計設計與故事創作的原理，寫出專屬於自己個人特色的謎團。
美感書寫	葉暉的美字養成課：大人小孩的身體記憶書寫	5 時 38 分鐘	葉暉	傳統的練字法注重認知導向，本課程嘗試利用身體記憶，讓寫字相關的習慣，更容易調整或重新建立。歡迎正在習字的孩童及大人一起加入。
	一練就上手！書寫高效率日常美字	3 時 21 分鐘	葉暉	書寫課程，教你寫字漂亮技巧。課程將帶你從運筆開始練習，接著學習部首寫法與寫字筆順，透過日常書寫，練習如何有效率的寫出漂亮整齊的美字。
	用隨處可得的平價筆寫一手美字	2 時 7 分鐘	葉暉	手寫字練習課程，適合想學習如何寫美字的你。從基本筆畫的寫法與字體結構開始，並介紹不同書寫工具的差異，教你好好寫字，並把字寫好。
	從心練字：使書寫成為日常藝術	2 時 10 分鐘	瑰玄	寫字，我認為是最貼近於生活的藝術創作，傳聞「字如其人」，你是否嚮往成為一名日常藝術家呢？「從心」開始練字吧。
	侯吉諒書法講堂：從零開始，學寫一手好字	5 時 8 分鐘	侯吉諒 X 聯經出版	你想把名字寫得更漂亮嗎？跟著老師用最正確的觀念與方法，掌握寫好書法的技巧與秘訣，從基礎開始學好書法，感受書法之美！
歷史文化	妖怪厝邊、陰陽共居 - 台灣野史天眼通	5 時 18 分鐘	瀟湘神	小說家瀟湘神的臺灣妖怪學，帶你認識鬼怪的歷史、文化、社會功能，探究傳說背後的心理機制，如閱讀推理小說般，逐步發掘出鬼怪的真面目！
	不正經古文講堂：流傳五千年的魯蛇哲學（一）	1 時 39 分	聯經出版	本課程為系列課程的第一堂課。古文講堂課程，學習古文裡的詞彙與典故，近一步運用於行銷、文案、教學等面向。讀懂古文裡的經典，讓你在生活的談資與對話中更加分，學習古人的生活之道，也許也能藉此找到對生命的解答。
	不正經古文講堂：流傳五千年的魯蛇哲學（二）	1 時 39 分	聯經出版	本課程為系列課程的第一堂課。古文講堂課程，學習古文裡的詞彙與典故，近一步運用於行銷、文案、教學等面向。讀懂古文裡的經典，讓你在生活的談資與對話中更加分，學習古人的生活之道，也許也能藉此找到對生命的解答。
閱讀思考	志祺的架構性思考：從資訊整理到觀點表達	3 時 26 分	圖文不符上課囉	這堂線上課程，將會從「時事議題」出發，帶你從日常的資訊瀏覽開始練習。透過經常性的運用，將能養成「架構性思考」的習慣，並將理性溝通的影響力放大到生活各個面向！
	三小時教你怎麼講道德不輸人	3 時 49 分鐘	周偉航	倫理學入門課程，教你如何講道德。跟著人渣文本周偉航學習倫理學，課程將從倫理學概論開始，教你什麼是義務論、目的論、德行論，並帶你掌握倫理學在生活與職場上的應用，只要三小時便能掌握倫理學入門的基本概念與應用。
	批判到創新：不是研究生也能學的研究方法（一）	1 時 53 分	聯經出版	此課程為系列課程的第一堂課。研究方法課程，教你如何搜尋並活用網路上相關的研究成果與資料。想提升批判思考能力，並有效利用他人的研究成果解決問題，學習正確的研究方法，替學業與職場的問題找到可靠、創新的答案。
	批判到創新：不是研究生也能學的研究方法（二）	1 時 32 分	聯經出版	此課程為系列課程的第二堂課。研究方法課程，教你如何搜尋並活用網路上相關的研究成果與資料。想提升批判思考能力，並有效利用他人的研究成果解決問題，學習正確的研究方法，替學業與職場的問題找到可靠、創新的答案。
	批判到創新：不是研究生也能學的研究方法（三）	1 時 33 分	聯經出版	此課程為系列課程的第三堂課（最後一堂）。研究方法課程，教你如何搜尋並活用網路上相關的研究成果與資料。想提升批判思考能力，並有效利用他人的研究成果解決問題，學習正確的研究方法，替學業與職場的問題找到可靠、創新的答案。
	高效閱讀、有效輸出 - 和閱讀人學習實踐知識的技術	6 時 24 分鐘	閱讀人 鄭俊德	這堂課要告訴你高效閱讀、有效輸出的知識實踐做法，讓知識為你所用，不再書到用時方恨少，如果阿基米德撐起地球靠一個支點，而改變你人生的將會是閱讀。

[illegible]



hahow
for campus

多元數位內容學習方案 - 「身心平衡」主題包課程清單

領域	課程名稱	時間	老師	課程簡介
身體保健	【營養師帶你從外食吃回健康】外食族飲食攻略	2 時 32 分	一刻鯨選	(一刻鯨選系列是以聲音為主的課程，建議以聆聽方式學習) 餐餐老是在外的「外食族」，忙於工作、住在外地、為前途打拚的你，吃著方便不貴的外食，心底卻也忍不住擔心「健康」無法顧及、哪時身體就要反撲嗎？ 周佑庭老師以其營養師專業，結合長期鑽研經驗，要告訴你外食不一定總是 NG，甚至能「吃回健康」喔！
	健康幸福學：腸道好健康	3 時 11 分	太毅國際	現代人因工作或生活習慣的改變，造成許多慢性壓力與營養不均衡的狀況，進而出現腸道異常，甚至是患有腸漏症，這些都將導致代謝症候群風險增加、負向情緒與精力的惡性循環等健康困擾，「健康幸福學：腸道好健康」針對常見消化道困擾、飲食等問題切入，提供科學化健康知識和實際改善技巧，讓你一口氣瞭解影響身心運作的原因
	【醱學好！你一聽就懂的生醱飲食課】生醱不新鮮，是返璞歸真	1 時 28 分	一刻鯨選	(一刻鯨選系列是以聲音為主的課程，建議以聆聽方式學習) 《醱好》創辦人撒景賢，以親身經驗，加上多年來在生醱飲食圈的仔細觀察、和國內外專業醫師交流的心得，整理出不知道該怎麼正確入門的你，能夠認識生醱飲食的知識系統，並且學習如何開始安排屬於你的生醱飲食計畫。
	【鄭雲龍老師的正脊強背課】好姿勢幫你擺脫痠麻痛	3 時 15 分	一刻鯨選	(一刻鯨選系列是以聲音為主的課程，建議以聆聽方式學習) 鄭雲龍老師教你透過正確的自我覺察觀念，幫助你了解脊椎問題的核心，並透過正確的姿勢教學與簡單的呼吸運動，讓你在家或在公司都能輕鬆學習，鍛鍊出健康的脊椎。
	工作疲累的救星：放鬆筋膜不求人	2 時 25 分	早安健康 X 鄭旭輝	你也有長期疲勞痠痛的問題嗎？透過這堂由鄭旭輝老師規劃的筋膜放鬆課程，將從自我身體檢視開始，帶你認識身體結構，改善血液循環與筋膜滑動能力，並有效提升身體活動力，解除長期累積的疲勞與痠痛。
	上班族保健法則：擺脫辦公室裡的職業傷害	2 時 42 分	大心居家職能治療所	想到職業災害，你會想到什麼呢？長期坐在辦公室裡的員工，經常低估自己受到職業傷害的風險。本課程由專業的職能治療師帶領，介紹各種潛伏在辦公室中、常見的人因性職業傷害，手把手帶領你預防傷害發生、調整適當環境，減緩傷害帶來的影響！
	職業不生病！上班族必備的自我按摩技法	1 時 8 分	SunGuts 三個字	本堂課將透過三個步驟幫助你找出日常痠痛的真正問題，透過自我按摩的實際操作，舒緩職場常見的痠痛症狀。重新認識物理治療，了解疼痛科學與一般醫學的差異，並講解神經、肌肉、韌帶、骨頭在身體裡所扮演的角色。
	久坐成職災！用正確姿勢告別職場痠痛	1 時 24 分	SunGuts 三個字	本課程帶領學員從人體工學的觀點，幫助學員培養工作與日常生活中的正確姿勢。透過調整辦公環境擺設、挑選合適的桌椅、生活物品，以「預防勝於治療」的角度，防止職場痠痛發生。
	你的明星教練 - 祖雄的腹肌養成計畫	2 時 0 分	星浪娛樂	腹肌訓練課程，跟著祖雄從運動健身和飲食攝取兩大面向，帶你朝理想體態邁進。課程包含核心運動訓練菜單、健康飲食觀念和基礎營養學，還會教你如何自製健康餐、減脂餐，以及腹肌訓練最重要的健腹心肺運動組合，扎實腹肌健身訓練，你也能擁有好體態。
	名醫劉博仁：防癌、抗老、養生術線上課程 30 講	3 時 38 分	康健	- 工作壓力大，常感身體疲倦者 - 檢查無大病，身體小毛病纏身者 - 想為自己與家人健康把關者 - 想要用省錢的方式讓自己更健康者
	睡眠心療法 每日 10 分鐘，身心放鬆、深入入眠	3 時 13 分	許瑞云醫師 鄭先安醫師 陳孟竹老師	首堂全方位睡眠心療法課程 透過名醫系統化教學，帶你從突破中西醫，並結合古典瑜珈的簡單放送運動，重新找回身心平衡，安穩入眠。
	【名醫教你養出好眼力】遠離眼疾，養出完美眼力	2 時 23 分	一刻鯨選	遠離眼疾，養出完美眼力
情緒調節	【練習減壓】每天20分鐘，17種實用減壓方法，找回輕鬆自在的自己	7 時 31 分	一刻鯨選	(一刻鯨選系列是以聲音為主的課程，建議以聆聽方式學習) 每天 20分鐘，17種實用減壓方法，找回輕鬆自在的自己
	必備療癒減壓術：失眠療癒、心靈減壓、元氣養成一次到位	3 時 21 分	康健	生活的每個負面情緒都是你的快樂殺手，還代表著不健康的訊號！這堂課將透過呼吸的練習，幫助你增加肌力和柔軟度，進而改善失眠、難以入眠、睡眠品質差的困擾，讓大腦平靜好好睡，有效緩解壓力，放鬆身心靈！
	音樂欣頻率：李欣頻玩轉人生：創意多腦盒【欣頻導引課】	1 時 8 分	風潮音樂 X 李欣頻	每首音樂都代表一種新頻率、新次元，刺激長出新版的你，並協助接生全新的自己！李欣頻從上百張專輯中，精選出她經常拿來翻轉人生的秘密法門，透過聲音引導，從處理情緒、內在定頻、靈魂掃毒、火葬舊版自己、重新誕生、細繪個人夢想藍圖、將自己藍圖與全球接枝連根，以各國音樂下載不同版本的自己！
	音樂欣頻率：調節感受，釋放情緒	1 時 4 分	風潮音樂 X 李欣頻	你從沒想過音樂可以這麼用？透過不同音樂的引導，帶你釋放壓抑在內心底層的情緒！這些都是旋律所構成的蟲洞，音波能瞬間轉換出各種型式，這是一個超音速時空轉換盒，你準備好乘著音樂飛行了嗎？
	高效減壓音樂冥想法：大腦一鍵更新術【正念情緒調節：負面情緒釋放篇】	2 時 35 分	風潮音樂 X 郭懷慈	無論工作或生活，壓力都超大，卻不知從何紓解嗎？本堂課提供 10 種情境減壓對策，藉由冥想導引重新了解自己，釋放負面情緒、建立正念思維，為心靈排毒、增強心理免疫，啟動內在自癒力。資深冥想專家郭懷慈，專為華人量身打造的冥想基礎課，一起排除負能量。
	高效減壓音樂冥想法：大腦一鍵更新術【完治失眠對策篇】	3 時 22 分	風潮音樂 X 郭懷慈	已經準備好入睡，但腦內思緒仍煩雜的你，總是無法一覺到天明嗎？本堂課程首創13種純情境睡眠導引，高效減壓冥想練習，解放多夢淺眠、難以入睡的每個夜裡... 資深冥想專家郭懷慈，專為華人量身打造的冥想基礎課，使用經科學實證的風潮紓壓療癒音樂，快速調節自律神經，打造夜夜好眠。
	高效減壓音樂冥想法：大腦一鍵更新術【沉浸式催眠導引篇】	2 時 37 分	風潮音樂 X 郭懷慈	失眠的原因相當多且複雜，因此資深冥想專家郭懷慈就針對不同睡眠障礙，量身打造了引導內容，設計13種自然情境設定與安眠音樂，助你夜夜好眠。同時，還有 3 堂無口語引導靜靜靜壓冥想純音樂，效果更加倍。

	郭懷慈高效減壓音樂冥想：大腦一鍵更新術【實用紓壓保健篇】	3 時 16 分	風潮音樂 X 郭懷慈	每天工作、下班回家，總覺得疲憊不堪嗎？本堂課靠 13 招強化身心免疫力、打擊疲痛、情緒、睡眠壓力三大課題。由資深冥想專家郭懷慈，量身打造冥想基礎課，使用科學實證的風潮紓壓療癒音樂，快速調節自律神經、提升放鬆α波，還有 3 堂無口語引導純音樂，陪伴課後復習超有感。本堂為純音頻課程，一起閉眼放鬆！
	精油療癒手記：上班族的芳療通識課	1 時 2 分	Tilly	芳香療癒不再是個名詞，新手小白也能輕鬆上手。這堂課教你選擇適當的精油搭配簡單的舒壓手法，在吸吐間就能立馬轉換心情，回復活力！
	【從心防疫】不讓負面情緒成為防疫破口		一刻鯨選	（一刻鯨選系列是以聲音為主的課程，建議以聆聽方式學習）越是變動的環境，越要安住自己的心。當心緒穩定，能擁有適度壓力調節能力，能放鬆、專心、用力並擁有理智的狀態，有能力感受正負相情緒，卻不會影響與他人溝通和解決問題。最重要的，你可以成為他人安穩力量的來源，成為他人在危急與慌亂中，平靜與支持的力量。
	整理躲藏的壞心情	48 分	擺渡人生學校	課程將帶領您透過【情緒心理學】與【理性情緒治療】，學習覺察與掌控自我情緒的方法，幫助您應對日常壓力，改善人際關係，提升生活品質。讓您不再受情緒左右，而是能夠主動創造幸福，找到屬於真正自己的內心平衡。現在就加入課程，開始您的情緒自我管理之旅，邁向更幸福的生活。
	職場正能量-情緒轉換與壓力釋放	2 時 22 分	職人學堂 Working Plus	掌握情緒與壓力管理，釋放職場正能量！本課程深入解析情緒的認識與調適，以及壓力的管理技巧，透過系統性的學習分為兩大篇章：情緒轉換與壓力釋放。幫助您提升情緒敏感度，學會有效紓壓，保持積極心態。適合所有追求職場心理健康與表現提升的專業人士，讓您在高壓環境下也能保持最佳狀態。
	青春不該 EMO 一樣 - 青少年心理健康成長指南	2 時 18 分	兒福聯盟	兒福聯盟邀請到知名的 KOL、YouTuber，分享求學時代的煩惱與經驗，更集結五位專家及諮商心理師，以同理青少年的第一視角，一起面對青春期的層層煩惱與壓力，幫助你們建構健康的心靈及應對能力。
自我成長	自我教練入門課 左右腦整合內在覺察力	30 分	女人迷	本課程旨在引導學員認識並發展自我覺察的教練技巧，透過左右腦整合的方式，操作線上投射牌卡工具：女力覺醒牌卡，提升內在覺察力，幫助學員更全面地理解自己，發現潛藏的潛能，培養自我覺察的能力，並進行相應的練習，包括詮釋感受和啟發行動。
	突破自身限制與阻礙 找出自己的勇氣印記	27 分	女人迷	本課程旨在探討脆弱與勇氣之間的關係，幫助學員從恐懼轉化為正向意圖，並找到生活中重要的勇氣時刻關鍵字。課程將引導學員學習如何面對挑戰、克服自身限制和阻礙，並激勵他們在生活中勇敢地追求自己的目標。
	不迷惘人生選擇學：找出人生方向	1 時 33 分	sofasoda	「用一場人生思維沙龍課，以設計思考帶領你重新定義自我」。在這堂課中，你將透過反覆發想、收斂，釐清內心真正的困境，找出人生方向，並透過設計思考的工具，跟著講師一起實作，發展並建立出屬於自己的奧德賽計畫。
	【中年必修課：面對一個人的勇敢】啟動自由無畏的人生下半場	5 時 14 分	一刻鯨選	（一刻鯨選系列是以聲音為主的課程，建議以聆聽方式學習）暢銷作家吳若權為走在中年路上的朋友們規劃 21 堂中年必修課。從財富、感情與友誼，三大關鍵課題出發，提供全方位的生命省思，帶領你勇敢啟動「第二人生」。
	【職場會傷人】找到職場受困點，尋回工作心動力	2 時 44 分	一刻鯨選	- 在職場中奮戰得滿身傷痕的你 - 感覺初衷與熱情逐漸消散的你 - 期望工作與生活達到平衡的你
	【心理專家精選說書：30有聲閱讀館】深入練戀愛	5 時 29 分	一刻鯨選	帶你深入愛情，看見戀愛模式，讀懂愛的語言，撫慰因愛而受的傷，並檢核及重整愛情觀，在親密關係中找回自己的勇氣與尊嚴，展現魅力，迎向幸福。
	【心理專家精選說書：30有聲閱讀館】在關係中成長	4 時 27 分	一刻鯨選	陪伴你療癒家庭、友誼、親密關係中的傷，從中找尋自我重生的契機，練習關係建立維繫與修復的具體方法，使關係成為自己成長向前的強大後盾。
	好好生活的練習題：好好生活需要練習，平衡工作職場與家庭	40 分	擺渡人生學校	好好生活需要練習！讓我們一同學習平衡工作、生活與家庭。
	【增進自信特訓班】看懂讓你自卑的完美主義，直視「我不夠好」的內在聲音	3 時 51 分	一刻鯨選	看懂讓你自卑的完美主義，直視「我不夠好」的內在聲音。
教養心法	有聲書 丁菱娟的工作哲學-做自己的主人	4 時 42 分	聲朗文化	在江湖生存，就得有一套工作哲學。台灣首屈一指的公關界教母丁菱娟，提點你必知的職場生存術，她融合自身經驗，與你分享：「如何掌握工作要領，成為自在工作人？」、「領導者必備的迎戰守則」、「工作與生活平衡的自我成長」，並同場加映「溝通金句秘笈」。讓你不再被工作擺佈，不再為五斗米折腰，做自己的主人！
	先聽懂 再開口 - 小虎老師的化解衝突溝通課	3 時 57 分鐘	羅鈞鴻 小虎老師	這堂課的核心精神，在於培養對自己與他人的情緒敏感度，察覺溝通過程中彼此的內在需求，更快找到共識，減少衝突和精神的損耗，創造有溫度的對話。課程中，不僅提供溝通的工具、觀念，更包含場景應用、故事案例，讓學習者可以以更輕鬆的將所學融會貫通，並運用在生活中。
	教養心法：用數位心智圖提升孩童學習力	3 時 50 分鐘	樂爸	心智圖教養法課程，教你用數位心智圖提升孩子學習力。本課程將從攝位心智圖的軟體操作與繪製開始，教你如何實際運用於孩子各個學科，並教你建立提升學習力的四大大心智圖，讓你陪孩子運用心智圖達成學習目標。
	【親子教養全攻略：數位兒童篇】健康用3C，陪伴孩子不迷「網」	1 時 45 分	一刻鯨選	科技改變學習樣貌，帶來更多可能，數位時代無法允許我們置身網路之外。但過度依賴 3C 與社群的危害，也比想像來得更加驚險可怕。面對注意力稀缺的滑世代，講座提供三大重點，幫父母補血，並強壯你/妳的親職力。
	【親子教養全攻略：青春期篇】看懂青少年的叛逆吶喊	1 時 56 分	一刻鯨選	青春期的孩子處在形塑自我、學習判斷摸索的階段，父母如何扮演好副駕駛的角色，與孩子同在教養的冒險旅程中，練習磨合與滾動式修正？同時身為諮商心理師與雙寶媽媽的黃之盈，將教你認識青春期孩子的「這個」、「那個」，當孩子們的心靈捕手，與學校老師組成社會安全網，一同接住那敏感、容易焦慮、捉摸不定的雲孩子。
	兒福聯盟 - 給父母的青少年心理健康成長指南	2 時 7 分	兒福聯盟	「當青春期的孩子深陷情緒風暴，家長該如何是好」兒福聯盟與丁寧攜手合作，集結專家與諮商心理師，探討青少年會遇到的煩惱關卡，並帶領家長成為孩子的神隊友，一起面對「長大的最後一哩路」。
備註	本方案為訂閱制服務，如遇不可抗拒之因素，思哈股份有限公司有權根據依市場需求更新（新增或下架）課程內容。			