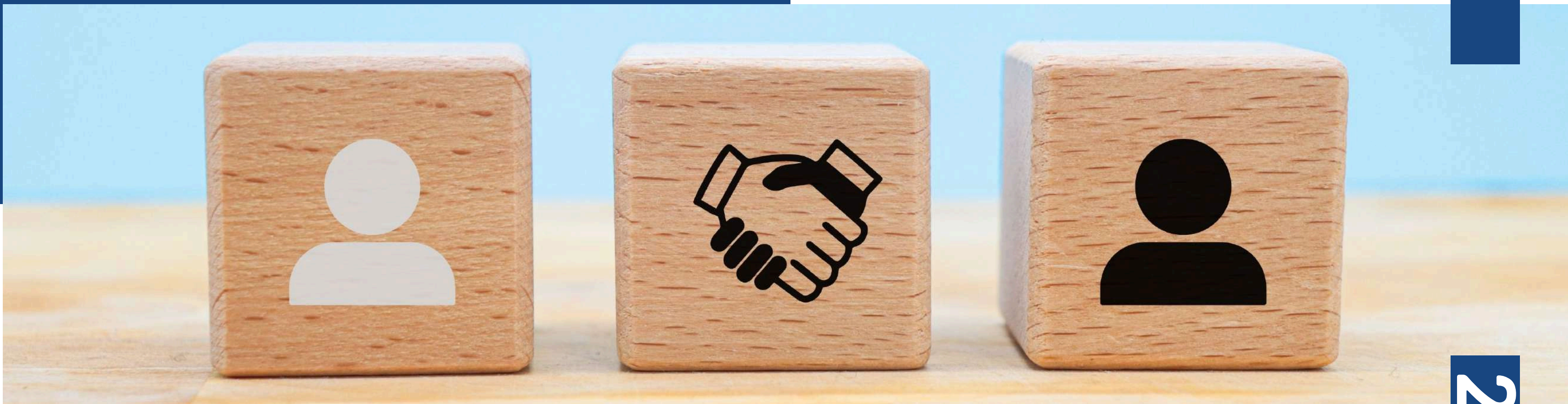




2025

教育訓練手冊

Training Programs Manual

鉅微管理顧問(DOUBLE F) 是全方位員工協助方案專業顧問公司，致力於協助職場個人、團隊與組織成長、創新、改變。

在組織層次上，我們提供豐富的「訓練發展方案」。藉由軟性講座內容，提供各式因應技巧與方法，藉此促進個人工作生活平衡，適應變化和挑戰，建構主管領導力，提升組織競爭力。



教育訓練指南



講座需求提出(須在講座的前1個月提出)

與專案管理師討論組織對於課程規劃的想法：
課程日期/時間、內容主題和講座型式(線上/實體)等



講座規劃執行(籌備期須2-4週)

由專案管理師進行講師邀約，並確認執行細節：
課前準備、課中協助和課後收尾



講座成效討論(講座辦理完後1週)

提供結案報告，與專案管理師討論合作上的想法：
各位寶貴的意見，都會使鉅微更加成長，
也讓未來的合作更為順暢



講座取消費用規則

- (1) 講座前3週取消，不會收取講座費用。
- (2) 講座前2週取消，酌收50%的講座費用。
- (3) 講座前1週取消，收取全額講座費用。

※上述講座取消費用視實際情形調整，若為天災人禍等不可抗力因素或提前 7 個工作天(含)以前確認延期辦理，則不在此限。

CONTENT

工作挑戰

管理加油站.....7

- 主管能量加油站
- 帶人又帶心的管理術
- 員工管理心關懷
- 主管敏感度訓練與關懷員工談話技巧
- 企業關懷員工訓練
- 員工議題百百種：危機處理的應對技巧

友善職場.....15

- 去去霸凌走！職場不法侵害案例分享
- 職場不法侵害因應與同理心雙贏溝通藝術
- 有效溝通與同理心：化解職場不法侵害的關鍵

職場軟實力.....10

- 職場橫向溝通力，讓同級交流更容易
- 非暴力溝通：同理心對話，共創雙贏
- 重新認識你：玩出職場溝通力
- 職場溝通無界限：用同理心打造和諧的職場
- 職場人際：讓關係不再卡關
- 應對變化：找回工作步調
- 壓力調節與心理韌性
- 面對挑戰：強化心理韌性
- 找回工作動力：職業倦怠out
- 用溫柔力量更愛自己
- 成為時間的主人

多元共融.....17

- 大腦也會騙人？帶你認識無意識偏見
- 領導力中的多元共融：建立包容性文化
- 新世代員工領導與管理

CONTENT

個人生活

心理健康.....19

- 心理健康意識的覺醒
- 心靈指南：找出你的情緒地圖
- 情緒與壓力的自我覺察與照顧
- 超越工作壓力：提升自我修復的技巧
- 覺察內在聲音：找回有力量的自己
- 睡得好，活得更好：深度休息的訣竅
- 「慮」罷不能？新時代的抗焦慮良方

中高齡議題.....27

- 活躍退休生活
- 中高齡飲食指南
- 認識肌少症
- 長照資源補給站
- 家庭照顧者的心理支持
- 失智症預防照護及社會資源福利

親密關係.....23

- 從我到我們：關係中的親密與自主
- 喜歡你然後呢？關係的邀請與回應
- 親愛的其實你不懂我的心：談親密關係溝通
- 你累了嗎？你有好好照顧自己嗎？
- 如何讀懂孩子的情緒密碼？
- 青春期的溝通與教養
- 愛要大聲說，談家庭溝通的藝術
- 搭起跨世代的溝通橋樑

生命關懷與支持.....30

- 癌症安寧療護
- 讓生命終點為起點：談如何面對癌症臨終議題

CONTENT

放鬆好時刻

生活大小事

療癒手作.....32 △為互動式體驗，可能有材料費支出

- 森呼吸 讓心發芽：心靈花房療癒力
- 與自己香癒：精油芳療
- 作自己的調香師：香氛蠟燭
- 鉤織療癒力：與線材共舞的自由創作
- 療癒毛氈時光：手作專屬的小幸福

身體舒展.....35 △為互動式體驗，可能有材料費支出

- 舒壓一刻：自我按摩工作坊
- 徒手健身，成為自己的運動教練
- 健康不難找，一起超慢跑

營養保健.....37

- 上班族的健康餐盤
- 3C世代的護眼飲食攻略
- 減壓、醅飲食：健康生活
- 「癮」以為戒：克服日常癮誘
- 數位生活的平衡：認識網路沉迷與克服之道

生活法律.....40

- 日常生活必知的法律知識
- 婚姻與財產分配

財務規劃.....42

- 小資理財術：小錢也能滾大錢！
- 家庭財務規劃：你就是你家的CFO
- 做自己的稅務理財師
- 輕鬆做好上班族退休理財規劃

工作挑戰—管理加油站

管理者在日常中面臨多重挑戰，從提升自我效能，到帶領團隊與危機處理，都需要全面的技能支持。本系列課程涵蓋能量管理、員工關懷、敏感度提升與危機應對等議題，提供實用方法與策略，協助管理者更有效推動團隊運作。

- 主管能量加油站
- 帶人又帶心的管理術
- 員工管理心關懷
- 主管敏感度訓練與關懷員工談話技巧
- 企業關懷員訓練
- 員工議題百百種：危機處理的應對技巧



管理加油站

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



主管能量加油站

(1.5-2hrs或3hrs/場)

- 1、主管的角色與關鍵挑戰
- 2、高效能的工作與休息法
- 3、主管的情緒管理與自我照顧

#主管必修課 #高效能工作法 #情緒管理



帶人又帶心的管理術

(1.5-2hrs或3hrs/場)

- 1、主管的角色調適與挑戰
- 2、帶領團隊的技巧
- 3、建立反饋機制

#主管必修課 #帶人帶心 #團隊領導力



員工管理心關懷

(1.5-2hrs或3hrs/場)

- 1、主管的角色與界線
- 2、職場常見員工問題與輔導技巧
- 3、案例演練與回饋

#主管必修課 #員工關懷 #輔導技巧

管理加油站

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



主管敏感度訓練與 關懷員工談話技巧

(1.5-2hrs/場)

- 1、為什麼培養敏感度
- 2、員工關懷怎麼做
- 3、敏感度提升活動體驗
- 4、認識身心健康的敏感度指標
- 5、從對話開始進行員工關懷
- 6、話題篇—員工關懷的素材
- 7、轉介篇—員工關懷不足夠時

#主管必修課 #員工關懷 #談話技巧



企業關懷員訓練

(1.5-2hrs/場)

- 1、闡述關懷員的角色與功能
- 2、運用觀察與溝通技巧，辨識並建立關係
- 3、介紹傾聽與關懷技巧
- 4、說明資源轉介與方法

#員工關懷 #傾聽技巧 #資源轉介



員工議題百百種： 危機處理的應對技巧

(1.5-2hrs或3hrs/場)

- 1、主管在處理員工議題時的
角色功能與界限
- 2、員工會談的基本技術
- 3、關懷輔導技巧—進階
- 4、案例演練：常見的員工問題

#員工關懷 #員工會談 #危機處理

工作挑戰—職場軟實力

職場軟實力涵蓋溝通、人際互動、壓力調適及時間管理等多元議題。本系列課程聚焦於橫向溝通技巧、心理韌性培養、職業倦怠調適及變化應對策略，提供實用方法，協助在職場中應對挑戰，提升專業能力與人際和諧。

- 職場橫向溝通力，讓同級交流更容易
- 非暴力溝通：同理心對話，共創雙贏
- 重新認識你：玩出職場溝通力
- 職場溝通無界限：用同理心打造和諧的職場
- 職場人際：讓關係不再卡關
- 應對變化：找回工作步調
- 壓力調節與心理韌性
- 面對挑戰：強化心理韌性
- 找回工作動力：職業倦怠out
- 用溫柔力量更愛自己
- 成為時間的主人



職場軟實力



職場橫向溝通力， 讓同級交流更容易

(1.5-2hrs/場)

- 1、造成職場人際關係衝突的原因
- 2、如何提升人我情緒敏感度
- 3、認識人際溝通風格
- 4、同級橫向溝通技巧

#橫向溝通 #職場人際 #溝通技巧



非暴力溝通： 同理心對話，共創雙贏

(1.5-2hrs/場)

- 1、非暴力溝通的概念
- 2、非暴力溝通四大模型
- 3、實務案例分享

#非暴力溝通 #同理心 #雙贏溝通



重新認識你： 玩出職場溝通力

(1.5-2hrs/場)

- 1、人際互動中如何取得好感
- 2、溝通協調的目的與訴求
- 3、魅力溝通-發揮你的影響力
- 4、實踐你我溝通力

#樂高 #桌遊
#職場溝通 #人際互動 #破冰遊戲

職場軟實力



職場溝通無界限： 用同理心打造和諧的職場

(1hr/場)

- 1、了解個人溝通策略
- 2、辨識溝通模式
- 3、增進有效回應

#職場溝通 #同理心



職場人際：讓關係不再卡關

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、職場文化面面觀
- 2、為什麼人際關係總是卡卡
- 3、學習人際界線和設限
- 4、調節人際關係的方法

#職場人際 #人際界線



應對變化：找回工作步調

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、變化是什麼？
- 2、面對變化的身心反應
- 3、適應改變的策略和技巧

#應對變化 #適應策略

職場軟實力

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



壓力調節與心理韌性

(1.5-2hrs/場)

- 1、我壓力大嗎？
- 2、壓力從何而來、壓力超載會怎樣
- 3、壓力形成模式
- 4、我有易感壓力特質？
- 5、如何調節壓力
- 6、提升心理韌性

#壓力調適 #心理韌性



面對挑戰：強化心理韌性

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、心理韌性的組成
- 2、盤點自己的內在與外在資源
- 3、強化個人韌性的策略

#心理韌性 #資源盤點



找回工作動力： 職業倦怠OUT

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、什麼是職業倦怠？
- 2、導致職業倦怠的因素？
- 3、重新找回工作成就感

#職業倦怠 #工作動力

職場軟實力

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



用溫柔力量更愛自己

(1.5-2hrs/場)

- 1、如何平衡職場與家庭角色
- 2、應對工作與家庭的壓力
- 3、創造更好的生活品質

#自我照顧 #壓力調適 #職場家庭平衡



成為時間的主人

(1.5-2hrs/場)

- 1、時間管理的陷阱
- 2、時間管理的自我檢視
- 3、設定目標提升動力

#時間管理 #目標設定 #自我檢視

工作挑戰—友善職場

友善職場的建立需要從多角度切入，涵蓋法律、管理與心理層面的實務與技巧。本系列課程分別由律師、管理顧問及心理師授課，針對職場不法侵害的法律處理、企業應對策略，以及溝通與同理心的運用，提供全面支持，促進職場安全與和諧。

- 去去霸凌走！職場不法侵害案例分享
- 職場不法侵害因應與同理心雙贏溝通藝術
- 有效溝通與同理心：化解職場不法侵害的關鍵



友善職場



律師



去去霸凌走！ 職場不法侵害案例分享

(1.5-2hrs/場)

- 1、職場不法侵害之態樣
- 2、職場不法侵害之明確類別
- 3、職場不法侵害之模糊類別
- 4、性騷擾案件與霸凌案件之比較
- 5、霸凌案件不成立後常見糾紛

#職場不法侵害 #法律處理 #案例分享

管理顧問



職場不法侵害因應與 同理心雙贏溝通藝術

(1.5-2hrs或3hrs/場)

- 1、職場不法侵害的定義與類別
- 2、職場霸凌的樣態
- 3、勇敢向職場霸凌說不的6個方法
- 4、職場性騷擾的迷思與判斷標準
- 5、性騷擾的三種樣態與五種等級類別
- 6、面對性騷擾要如何反應與蒐證
- 7、職場不法侵害事件處理程序

#職場不法侵害 #處理流程 #企業應對

心理師



有效溝通與同理心： 化解職場不法侵害的關鍵

(1.5-2hrs/場)

- 1、性別平等意識與知能
- 2、職場性騷擾基本概念、樣態及法令
- 3、宣導公司內部的申訴管道
- 4、同理心溝通
- 5、實務案例分享

#職場不法侵害 #同理心 #溝通技巧

工作挑戰—多元共融

多元共融的職場文化是現代組織的核心議題。本系列課程涵蓋無意識偏見的認識與調適、包容性文化的建立，以及新世代員工的領導與管理，提供多元視角與實用策略，助力打造更具包容性的工作環境。

- 大腦也會騙人？帶你認識無意識偏見
- 領導力中的多元共融：建立包容性文化
- 新世代員工領導與管理



多元共融

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



大腦也會騙人？ 帶你認識無意識偏見

(1.5-2hrs/場)

- 1、什麼是無意識偏見？
- 2、職場常見的無意識偏見與潛在危害

#無意識偏見



領導力中的多元共融： 建立包容性文化

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、理解多元文化
- 2、有效的跨文化溝通
- 3、共創包容性團隊

#跨文化溝通 #包容性文化



新世代員工領導與管理

(1.5-2hrs或3hrs/場)

- 1、跨世代職場人特點
- 2、跨世代職場管理面面觀
- 3、認識不同職場行為的溝通風格、技巧
- 4、跨世代溝通與合作

#跨世代職場 #溝通技巧 #跨世代合作

個人生活—心理健康

心理健康是身心平衡的基石。本系列課程涵蓋情緒管理、壓力調適、深度休息及焦慮調節，透過自我覺察與實用技巧，協助建立穩定的心理狀態，提升生活質量與應對能力。

- 心理健康意識的覺醒
- 心靈指南：找出你的情緒地圖
- 情緒與壓力的自我覺察與照顧
- 超越工作壓力：提升自我修復的技巧
- 覺察內在聲音：找回有力量的自己
- 睡得好，活得更好：深度休息的訣竅
- 「慮」罷不能？新時代的抗焦慮良方



心理健康

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



心理健康意識的覺醒

(1.5-2hrs/場)

- 1、心理健康議題
- 2、認識常見身心症狀
- 3、照顧自己也關心身旁的人

#心理健康 #自我照顧



心靈指南： 找出你的情緒地圖

(1.5-2hrs/場)

- 1、認識情緒智商
- 2、增加對情緒的覺察力
- 3、學習情緒調適的方法

#情緒覺察 #情緒調適



情緒與壓力的 自我覺察與照顧

(1.5-2hrs/場)

- 1、個人壓力的成因與覺察
- 2、實務案例分享
- 3、壓力影響與情緒變化
- 4、壓力調適方法介紹

#壓力調適 #情緒調適 #自我覺察

心理健康

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



超越工作壓力： 提升自我修復的技巧

(1.5-2hrs/場)

- 1、壓力的成因與影響
- 2、壓力的迷思
- 3、調節壓力與紓壓方法

#舒壓技巧 #壓力調適 #自我照顧



覺察內在聲音： 找回有力量的自己

(1.5-2hrs/場)

- 1、探索正念的本質
- 2、正念體驗
- 3、如何在生活中運用正念

#正念練習 #自我覺察 #內在力量

心理健康

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



睡得好，活得更好： 深度休息的訣竅

(1.5-2hrs/場)

- 1、睡眠與失眠的介紹
- 2、打擊睡眠障礙因子
- 3、建立助眠技巧

#睡眠健康 #改善失眠 #助眠技巧



「慮」罷不能？ 新時代的抗焦慮良方

(1.5-2hrs/場)

- 1、何謂焦慮
- 2、焦慮的成因
- 3、調節焦慮的技巧

#焦慮成因 #情緒調適

個人生活—親密關係

親密關係影響個人與家庭的情感連結與互動。本系列課程涵蓋親密關係中的自主與溝通技巧、親子教養及跨世代的情感交流，提供實用方法，協助構建和諧的家庭與人際關係。

- 從我到我們：關係中的親密與自主
- 喜歡你然後呢？關係的邀請與回應
- 親愛的其實你不懂我的心：談親密關係溝通
- 你累了嗎？今天你有好好照顧自己嗎？
- 如何讀懂孩子的情緒密碼？
- 青春期的溝通與教養
- 愛要大聲說，談家庭溝通的藝術
- 搭起跨世代的溝通橋樑



親密關係

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



從我到我們： 關係中的親密與自主

(1.5-2hrs/場)

- 1、幸福人生的研究
- 2、親密關係與自己的關係
- 3、人生腳本與生命風格分析
- 4、探索成長經驗對自身的影響

#兩性關係 #自我探索



喜歡你然後呢？ 關係的邀請與回應

(1hr/場)

- 1、關係的互動與人際界線
- 2、情感辨識
- 3、好感的表達方式

#兩性關係 #人際互動 #人際界線



親愛的其實你不懂我的心： 談親密關係溝通

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、人際關係對於人生幸福感的重要性
- 2、人際界線的覺察
- 3、溝通避免的雷區
- 4、如何有效的溝通

#兩性關係 #溝通技巧 #人際界線

親密關係

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



你累了嗎？ 你有好好照顧自己嗎？

(1.5-2hrs/場)

- 1、父母常遇到的教養焦慮和困境
- 2、教養和親子關係上的自我覺察
- 3、夠好的父母比完美的父母更好
- 4、如何自我安頓和照顧自己的心情

#親子教養 #親子溝通 #自我照顧



如何讀懂孩子的情緒密碼？

(1.5-2hrs/場)

- 1、讀懂孩子：認識孩子的大腦發展與情緒表達
- 2、回應孩子：練習傾聽、理解與接納孩子的情緒
- 3、教導孩子：以身作則向孩子示範健康的情緒調節方法

#親子溝通 #情緒密碼



青春期的溝通與教養

(1hr/場)

- 1、青少年的發展特徵
- 2、與青少年的溝通技巧
- 3、找回親子關係的親密連結

#親子溝通 #青春期教養

親密關係

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



愛要大聲說， 談家庭溝通的藝術

(1.5-2hrs/場)

- 1、家庭的溝通界線
- 2、良好的溝通方式與不良的溝通方式
- 3、溝通方式的自我覺察

#家庭溝通 #溝通技巧



搭起跨世代的溝通橋樑

(1.5-2hrs/場)

- 1、了解長輩可能面臨的挑戰與心理變化
- 2、如何使用聆聽技巧及開啓與長輩的有效對話
- 3、如何運用正向語言技巧

#長輩溝通 #溝通技巧 #正向語言

個人生活—中高齡議題

中高齡議題涵蓋健康管理、長期照護及家庭支持。本系列課程聚焦於退休生活規劃、中高齡飲食與肌少症預防，並提供失智症照護、長照資源運用及家庭照顧心理支持的實用策略，協助應對中高齡相關挑戰。

- 活躍退休生活
- 中高齡飲食指南
- 認識肌少症
- 長照資源補給站
- 家庭照顧者的心理支持
- 失智症預防照護及社會資源福利



中高齡議題

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



活躍退休生活

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、退休前的情緒階段與變化
- 2、制定全面的退休計畫
- 3、重視身心健康

#退休準備 #身心健康



中高齡飲食指南

(1.5-2hrs/場)

- 1、台灣老齡化現況說明
- 2、老化會出現哪些生理變化
- 3、中高齡飲食指南

#中高齡飲食 #飲食指南



認識肌少症

(1.5-2hrs/場)

- 1、台灣老齡化現況說明
- 2、老化會出現哪些生理變化
- 3、什麼是肌少症？如何檢測？
- 4、逆轉肌少症飲食

#肌少症 #飲食指南

中高齡議題

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



長照資源補給站

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、照顧長輩的敏感度
- 2、長照機構區別與選擇
- 3、照顧資源盤點
- 4、申請管道及非正式資源

#長輩照顧 #長照資源 #長照選擇



家庭照顧者的心理支持

(1.5-2hrs/場)

- 1、家庭照顧者壓力與挑戰
- 2、理解情緒和壓力
- 3、建立支持系統
- 4、自我照顧
- 5、溝通技巧
- 6、心理支持資源

#家庭照顧者 #心理支持 #自我照顧



失智症預防照護及社會資源福利

(1.5-2hrs/場)

- 1、認識失智症：疾病症狀
- 2、如何延緩及照護
- 3、照顧失智症患者的技巧及照顧者需要
- 4、相關社會資源

#失智照護 #社會資源

個人生活—生命關懷與支持

癌症不僅是患者的挑戰，也深深影響家人的生活與心理。本系列課程聚焦於癌症照護與臨終議題，提供面對疾病歷程的支持與指引，幫助同仁了解如何應對家人或自身的照護壓力，並學習以溫暖與尊重的方式陪伴，讓每段旅程多一份理解與力量。

- 癌症安寧療護
- 讓生命終點為起點：談如何面對癌症臨終議題



生命關懷與支持



癌症安寧療護

(1.5-2hrs/場)

- 1、病醫溝通、認識癌症
- 2、生活上的照護
- 3、預立醫療自主計劃

#癌症療護 #安寧照護 #醫療自主



讓生命終點為起點： 談如何面對癌症臨終議題

(1.5-2hrs/場)

- 1、癌症疾病歷程
- 2、癌症疾病情緒歷程
- 3、癌症常見心理疾病
- 4、臨終的心理議題
- 5、病中溝通
- 6、重新排序生命

#臨終關懷 #心理議題 #生命排序

△為互動式體驗，可能有材料費支出

放鬆好時刻—療癒手作

療癒手作提供透過創作舒緩壓力的途徑，幫助暫時放下繁忙工作，恢復心靈平靜。本系列課程涵蓋花藝、芳療、調香、鉤織與毛氈創作，讓同仁在動手製作中找到片刻喘息，同時提升專注力與創造力。

- 森呼吸 讓心發芽：心靈花房療癒力
- 與自己香癒：精油芳療
- 作自己的調香師：香氛蠟燭
- 鉤織療癒力：與線材共舞的自由創作
- 療癒毛氈時光：手作專屬的小幸福



療癒手作

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



森呼吸 讓心發芽： 心靈花房療癒力

(1.5-2hrs/場)

- 1、園藝媒材及自我生命的對話與連結
- 2、認識不同植物家族的特性與栽培方式
- 3、在園藝創作中獲得自我療癒力與幸福感

#花盅 #花圈 #花環
#心靈療癒 #園藝創作 #手作



與自己香癒：精油芳療

(1.5-2hrs/場)

- 1、精油芳療簡介
- 2、分組聞香體驗
- 3、精油調配與調香技巧說明
- 4、手作時間：調製個人專屬香氣

#精油芳療 #手作



作自己的調香師： 香氛蠟燭

(1.5-2hrs/場)

- 1、精油調香的基本概念
- 2、認識與嗅聞精油體驗
- 3、手作體驗：香氛蠟燭

#精油調香 #香氛蠟燭 #手作

療癒手作

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



鉤織療癒力： 與線材共舞的自由創作

(1.5-2hrs/場)

- 1、鉤針工具與材料介紹
- 2、基礎鉤針技巧練習
- 3、設計個人小物

#鉤針技巧 #手作



療癒毛氈時光： 手作專屬的小幸福

(1.5-2hrs/場)

- 1、羊毛氈工具與材料介紹
- 2、基礎羊毛氈技巧練習
- 3、創作療癒小物

#羊毛氈 #手作

△為互動式體驗，可能有材料費支出

放鬆好時刻—身體舒展

身體舒展以簡單實用的方式幫助緩解壓力與提升健康。本系列課程涵蓋自我按摩技巧、徒手健身訓練及超慢跑方法，提供適合日常生活的運動與放鬆方案，幫助維持身體活力與平衡。

- 舒壓一刻：自我按摩工作坊
- 徒手健身，成為自己的運動教練
- 健康不難找，一起超慢跑



療癒手作

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



舒壓一刻： 自我按摩工作坊

(1.5-2hrs/場)

- 1、肌肉痠痛成因
- 2、常見痠痛部位
- 3、上肢肌肉放鬆技術
- 4、下肢肌肉放鬆技術
- 5、滾筒及肌肉伸展運動

#自我按摩 #肌肉放鬆 #舒壓技巧



徒手健身， 成為自己的運動教練

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、常見的訓練迷思
- 2、徒手訓練教學
- 3、收操與總結

#徒手健身 #自我訓練 #運動教學



健康不難找，一起超慢跑

(1.5-2hrs/場)

- 1、介紹超慢跑
- 2、超慢跑的基本原則
- 3、超慢跑的技巧與訓練方法
- 4、超慢跑的安全與預防傷害
- 5、運動前後的營養補充

#超慢跑

放鬆好時刻—營養保健

營養保健關注日常飲食與健康行為的調整，助力維持身心平衡。本系列課程涵蓋健康餐盤設計、護眼飲食、減壓飲食策略，以及克服癮誘與網路沉迷的方法，提供實用建議，推動健康生活方式的建立。

- 上班族的健康餐盤
- 3C世代的護眼飲食攻略
- 減壓、醣飲食：健康生活
- 「癮」以為戒：克服日常癮誘
- 數位生活的平衡：認識網路沉迷與克服之道



營養保健

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



上班族的健康餐盤

(1.5-2hrs/場)

- 1、認識健康餐盤
- 2、外食族飲食挑選
- 3、常見的飲食迷思

#健康餐盤 #外食指南 #均衡飲食



3C世代的護眼飲食攻略

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、舒緩眼部疲勞的飲食原則
- 2、護眼挑食原則
- 3、破解護眼的飲食迷思

#護眼飲食 #舒緩眼疲勞



減壓、醣飲食：健康生活

(1.5-2hrs/場)

- 1、壓力如何影響進食
- 2、糖如何影響健康
- 3、如何執行減壓、醣飲食

#減壓飲食 #健康控糖 #飲食管理

營養保健

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



「癮」以為戒： 克服日常癮誘

(1.5-2hrs/場)

- 1、成癮背後的機制
- 2、常見的成癮有哪些？
- 3、成癮的動機
- 4、癮為什麼這麼難戒？

#成癮機制



數位生活的平衡： 認識網路沉迷與克服之道

(1hr/場)

- 1、你，網路沉迷了嗎？
- 2、簡介網路成癮
- 3、健康平衡的數位生活

#網路沉迷 #數位平衡

生活大小事—生活法律

生活法律著眼於日常情境中的法律需求。本系列課程涵蓋基本法律知識與婚姻財產分配的實務，提供清晰的指引，幫助同仁在生活中更好地運用法律保障自身權益。

- 日常生活必知的法律知識
- 婚姻與財產分配



生活法律

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



日常生活必知的法律知識

(1.5-2hrs/場)

- 1、金錢詐騙賠償
- 2、網購糾紛
- 3、租屋、買屋之合約陷阱
- 4、車禍案件處理

#法律常識 #合約陷阱 #糾紛處理



婚姻與財產分配

(1.5-2hrs/場)

- 1、婚姻合同
- 2、財產分配
- 3、子女撫養權

#婚姻財產 #財產分配 #撫養權

生活大小事—財務規劃

財務規劃是實現生活目標的重要基礎。本系列課程涵蓋小資理財、家庭財務規劃、稅務理財及退休規劃，提供實用策略與方法，幫助同仁有效管理資金，提升財務穩定性與生活品質。

- 小資理財術：小錢也能滾大錢！
- 家庭財務規劃：你就是你家的CFO
- 做自己的稅務理財師
- 輕鬆做好上班族退休理財規劃



財務規劃

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



小資理財術： 小錢也能滾大錢！

(1.5-2hrs/場)

- 1、財務健全評估
- 2、財務調整策略說明與舉例
- 3、投資工具介紹



#小資理財 #財務健康 #理財入門



家庭財務規劃： 你就是你家的CFO

(1.5-2hrs/場)

- 1、家庭財務目標設定
- 2、財務工具評估與選擇
- 3、家庭財務報表的說明與製作



#家庭CFO #家庭財務規劃 #家庭預算

財務規劃

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



做自己的稅務理財師

(1hr或1.5-2hrs/場)

- 1、所得稅介紹
- 2、了解所得稅的計算方式
- 3、節稅妙招大公開

#稅務理財 #稅務基礎 #節稅妙招

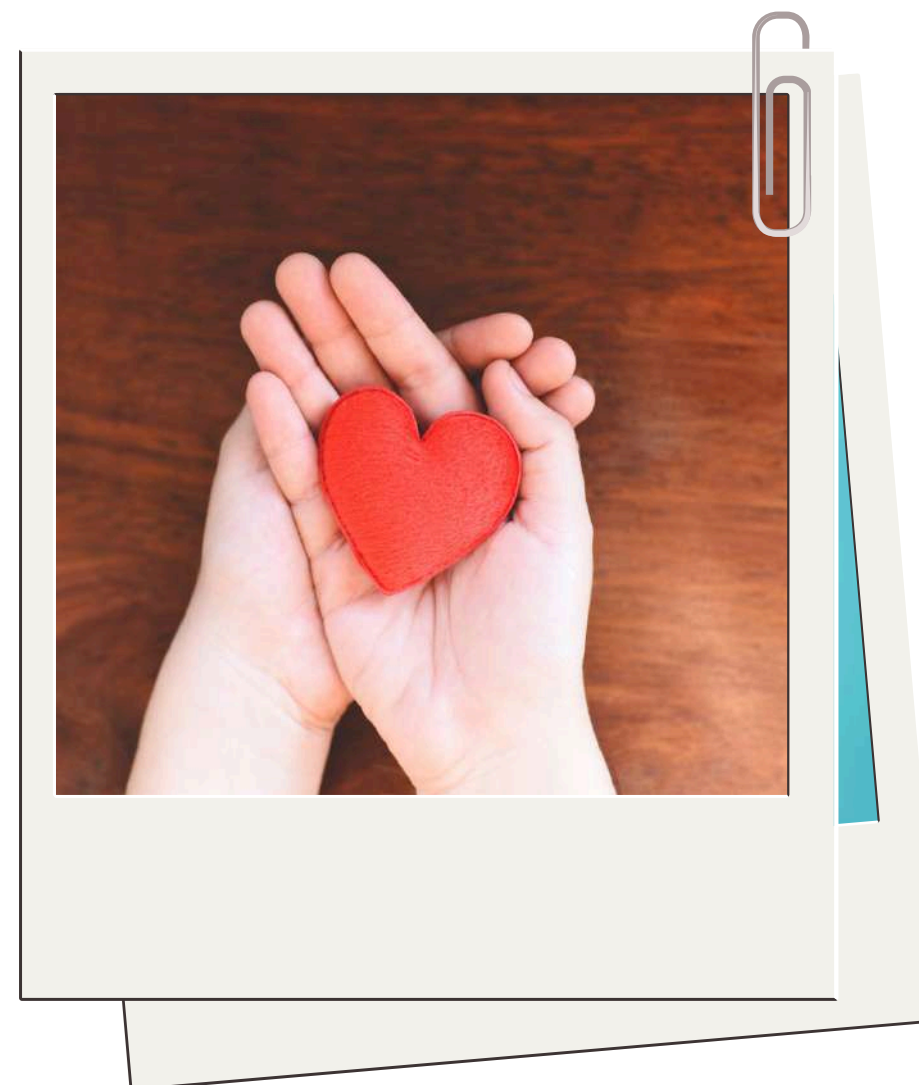


輕鬆做好上班族 退休理財規劃

(1.5-2hrs/場)

- 1、退休理財的要點
- 2、投資工具的特性
- 3、建立可行的退休目標
- 4、市場心理探討

#退休理財 #投資規劃 #退休準備



 Phone :
+886 2 3765-3313

 Website :
www.ffceap.com.tw

 LINE ID :
@577dtyxl



Email :
request@ffceap.com.tw 

Address :
114台北市內湖區瑞光路288號3樓 