Tong老師

瑜珈教師、《瑜珈老師》節目主持人與影像創作者

Tong老師是台北的瑜珈教師，也是《瑜珈老師》Podcast主持人。2021年，他自行開線上課、談攝影創作，也以「社畜」接受百靈果訪問，說明成人影像的製作與經營。這些是同一個人的公共工作。[1, 2, 3, 4]

本研究以 Tong老師 為人物名稱。節目公開署名 haoy，歷史節目文字提供 Instagram 帳號 yogfilm，課程表單使用 Tong／tong。最充分的可核材料集中於2020年末至2022年初：早期音訊回憶補出形成與跑課，32集公開說明保留教學觀點，歷史表單記下價格和服務流程，外部訪問呈現影像工作。本文沒有可靠資料重建其後四年，也不追查未公開的法定姓名、家人或私人帳號。[5, 6, 7]

高中、舞蹈與最初的瑜珈練習

Tong回憶，高中時因喜歡一位親密對象的身體而開始瑜珈。先在運動中心每週練一小時，後來到Pure Yoga；大學讀舞蹈科系。早期課費靠家中零用錢；他試過助教的課，才付費上師資班，同班老師隨後推薦代課。開始授課時，他像舞蹈課那樣面向鏡子；後來才習慣面向學生，給個別提示。[8]

另一條形成線索是寫作。2021年1月，台北書展取消之際，他在〈水瓶時代／從實體書到線上瑜珈課程〉寫到，看到同輩出書而有複雜感受，因為自己曾想成為作家，卻走向另一種創作形式。這份自述把瑜珈課與作品製作接起來：替身體安排經驗、以聲音說明看法，也可能是創作的延伸。它並不證明他曾出版書、接受哪個文學團體訓練，或何時正式放棄文學。[9]

形成史也包含對導師身分的抵抗。2020年12月底，〈瑜珈「老師」〉說明他曾長期覺得被稱作老師很彆扭，必須與自己辯證才接受。節目大綱同時列出 Universal 排序、詮釋、再創造，以及體位法之外的洞見。可以傳遞經驗，又不把所有生活判斷提升成權威，是他往後反覆面對的教師位置。[10]

至2020年：代課、跑課與課量

第二集錄於兩堂課間的空堂。2020年底，他已教四、五年，回顧代課、擴張與穩定三階段。跑課從北投到南港、汐止；代課先詢問原老師的學生需求，提早看器材。公司午休課僅五十分鐘，他仍留五分鐘休息，好讓學員再去吃飯、工作。[11]

他曾連代課一週教三十五堂，固定課約二十至二十五堂，後來覺得十至十五堂最舒服。Space會籍有時只用來洗澡、休息，無暇跟課。他記過半年備課筆記，後來中斷，後悔沒留下排序演變的記錄。這些堂數是階段回憶，沒有逐週課表可核。[12]

2021年6月，他在節目說明中借過去兼課的「游擊戰」經驗，分析自己的課堂組成與服務客群，為自主開課作準備。[13]

2021年3月〈瑜珈老師只是時薪比較高的打工嗎？〉進一步問，理想生活是一週25堂，或一天一兩堂，

這樣的選擇能否支應經濟。它沒有公佈自己當時固定上25堂；列出的數字是兩種生活與工時想像。真正值得注意的是，他把創造性與勞力性工作的差別，放在同一個授課行業內，而非假定只要教瑜珈就天然有創造自由。[14]

2024年 Aken Yoga 的業內經營文章，也把瑜珈老師描述成需要處理規劃、行銷與服務的一人公司，提醒備課、來回交通與進修未必算入鐘點報酬。它可作為台灣相鄰職業世界的對照，不能拿它提供的通用時薪或月收入替 Tong 算帳；兩者也沒有可核實的師承關係。[15]

教母親、暫停授課與重新安排生活

約2019年，他推掉晚課回家教母親，發現自己熱衷的進階動作不合她需要。2020年停教三個月，副業收入使瑜珈不再是唯一來源。他開始重訓、划船，也建Line群組與熟悉學生來往。[16]

〈媽媽瑜珈〉的公開文字把焦點放在如何建立家人的練習、會遇到的阻礙，以及自己為何想教家人。它也指向同名臉書圖文記錄，但本研究未取得那一整份影像檔案。可直接讀到的主張是：這裡的主體是母親，瑜珈只是相處的管道，不能把老師對瑜珈的期待強加給家人。[17]

[External image / 外部圖片] 上下兩張照片組成的瑜珈節目封面，穿西裝的練習者跨坐伸展。
《瑜珈老師》Podcast 使用的節目封面：穿西裝的練習者以兩個畫面示範側向伸展。 《瑜珈老師》／Firstory；未標示攝影者 · 著作權由原來源及權利人保留；未標示開放授權。 · 圖片來源

2020年底開始的 Podcast：讓實作經驗能被說明

官方RSS保留2020年底至2022年初的32集，最後一集發布於2022年1月5日。音訊總長約16.13小時，更新節奏逐漸不規則；這些目錄資料不能換算聽眾、收入或製作工時。[18]

前幾集已把教學技術與自我檢查並置：犯錯與自主練習、重複的收穫、體位法的意義，然後才進入冬季排序。節目不是將每一集處理成一個勵志格言；即使帶有抒情文字，它仍持續回到備課、選擇體式、練習困難及如何傳達。聲音作品把原本可能只在課後聊天或老師個人練習中發生的思考，留成可再次檢視的公開材料。[19, 20, 21, 22]

6月〈你喜歡什麼特質的老師？〉的說明明確指出，開始錄 Podcast 就是考驗：不能近身觸及，也不能靠身體示範時，如何只透過聲音傳遞觀點。這使節目在時間上先於大規模疫情線上課，並且先練習了一種抽離現場的教學方式。聲音不能取代老師觀察學生身體；它的作用在於迫使作者把已習慣以動作處理的差別，轉成更清楚的語言。[23]

節目由 Firstory 託管，經 RSS 分發至 Spotify、Apple Podcasts 等平台。haoy 是其公開創作者署名，而非能自動對應法定姓名的證件。可以確認的是同一組標題、描述與課程連結在多平台流通；其現有平台介紹提供了託管、訂閱及創作者工具的制度位置，尚不能證明 Tong 在2020年使用了今天的全部變現產品。[24, 25]

2021年初：序列如何成為具有作者性的教學

Tong 的教學重視序列。2021年2月第10集把編排列作200小時師資班之後，源於自身修煉的進階工作坊內容。[26]

排序首先涉及定義：這堂課的練習主題、動作分類與氛圍是什麼。他再用「短句」說明小組體式如何串連，並比較 Iyengar、Universal、Ashtanga 的經典短序列。不同體系因此不是讓履歷顯得豐富的名字，而是可用來比較組織方法的素材。他也指出身體比例會改變優先順序，當天身體狀態則能成為備課的資源。[27]

2021年10月的舞王式主題，具體把高峰體式拆成英雄三、英雄一、弓式與輪式所提供的元素，再將這些行動放進暖身。課程以暖身、高峰、回復收尾為架構，收尾又須回應前段已做的事。[28]

2021年12月的駱駝式解析更進一步處理進出方式、根基、身體架構，以及手臂、上胸與肋骨的行動，並以《瑜珈之光》的體式講解作參考。這可辨認 B. K. S. Iyengar 的出版物在其工作裡的用途：書不是只負責提供正統符號，而能與自己的觀察一起被拆解、再傳達。[29]

冬季排序則顯示課程要回應場域與季節。第7集特別重視收功，問如何選擇回復體式，使學生不要手腳冰冷地離開教室。身體經驗有延續，課堂結束時的狀態與學生返回日常的路程，都是設計的一部分。這也說明備課不能只以最難、最上相的瞬間作為目的。[30]

第12集對「進步」的界定，包含外型與強度、時間與效率、技巧與熟練，再把身體想作城市、體式想作交織路徑。排序未必永遠追求順暢，設下一點路障也可能有練習作用。[31]

跨國知識的在地再組織：流派、證書與傳承

他在第3、25集討論Universal／寰宇排序與能量走向，第32集則列出「被批評教的不是寰宇瑜珈」的經歷。大綱未提供批評者與場次，無法重建爭議全貌。[32, 33, 34]

寰宇瑜珈的創辦者 Andrey Lappa 在官方資料中描述自己出生於基輔，曾於亞洲多地學習，並以多方向、幾何、分類與編排組織練習。台灣瑜珈媒體 Hello Yogis 的介紹則強調對稱、方向變換、十字墊與動態冥想。這是一個由印度知識、跨國教師與現代系統化方法共同構成的流派背景，而非只從一個國家直接移植的一串體式。[35, 36]

在兩集師資班討論中，他檢查老師應具備的能力、課綱與時數。第32集用「如果我開設」推演自己的培訓方案，並非已成立學校的公告。[37, 38]

Yoga Alliance 的制度可提供背景：RYT 指註冊瑜珈教師，E-RYT 中的 E 涉及教學經驗；學校訓練、教師登錄與額外經驗各有要求。其2020年規則又把 RYS200 新課綱的200小時與分類安排明列。這是一套由組織制定的註冊與教育框架，不是能證明每位掛名老師實際能力的普遍法律資格；也不證明 Tong 本人目前登錄何種級別。[39]

他對師資班的問法，因此比「證書有沒有用」更具體。課程吸引來的可能是想深化練習的人，也可能是想轉職的人；兩者未必需要同樣的成果。即使完成訓練，下一步仍是讓學生有理由選自己的課。第27集直接將這個問題放進大綱，顯示資格並沒有取代經營與教學責任。[40]

2021年5至6月：停下跑課，做出自己的線上會館

2021年5月15日，指揮中心公佈全國健身中心等場域關閉措施；19日全國疫情警戒升至第三級。Tong 5月29日的〈反向操作、退休生活、疫情〉，也把三級警戒、全職教師、承攬制、通勤與心理成本，以及線上課的想像放在同一集。此處可以對照政策與個人公開回應的先後，而無須替他補寫某會館停課

通知或解約日期。[41, 42]

他將這次停頓想作「退休一個月」的遊戲，重新看生活，問熱愛的事情為何有時令人疲累、徒勞。這是停課期間的反思，不是正式退休的聲明。[43]

6月1日，他仍將線上課當作存在優劣勢、目標客群與焦慮的挑戰。6月8日則已在節目說明推廣近期上線的 Zoom 課，討論招收人數、自己招生或與會館分潤，以及線上和實體時段是否重疊。時間線顯示，想像很快進入實作，卻仍在調整。[44, 45]

自己招生使老師取得某些決定權，也接下過去可能由會館承擔的工作。公開報名表要求填寫基本資料，依選課或套票處理支付，再透過 Line 傳送課程密碼；Zoom 則負責連接老師與不同地點的學生。這幾個工具組成的不是一個完整商用會館系統，而是可以被個人組裝與維護的服務流程。[46, 47, 48]

7月使用的表單寫明課程75分鐘、開始前15分鐘可入場，並提醒先替設備充電。寰宇／後彎課適合已有一兩年經驗者、有一定強度；哈達課則標示初學者友善，依程度提供替代式或加深變化。這些細節使「不同客群」落到實際安排：設備狀態、進入時間、難度與替代選項，都是遠距課能否成立的部分。[49]

第19集用「一人會館」描述線上模式，從社群貼文時間推到開課時段，再問人們一天怎麼生活。安排課表，在這裡不只是空格填滿：老師得判斷學生何時有空、何時願意運動、每個時段需要多強或多慢的內容。以前跑課所得的客群觀察，開始被用來安排自己的公共入口。[50]

第18集也把工作用的瑜珈與自主練習分開，提醒自己不要讓職業消耗練習意願。[51]

價格、免費課與回應：自主招生仍然需要他人

公開表單使經濟機制更可核實。2021年7月的表單標示一至四堂每堂250元，五堂1,000元，五堂以上每堂以200元計；10月表單保留相同堂數結構，另列單月不限堂2,000元。2022年1月則列月不限堂1,700元。這些是留存表單的公開標價，不能推定每個學生實際購買什麼、到課多少，也不能從價格調整單獨推論需求、成本或經營成果。[52, 53, 54]

7月，他把免費課當作分享、市場調查與付費期待的問題；2022年1月仍宣布兩場23時免費線上課。後續付費轉換率未知。[55, 56]

免費也牽涉會館與老師的權力關係。教室擁有場地、會員與課表，個人老師則掌握自己的方法、聲音與部分學生關係。上線以後，這些資源的組合改變了，便可能出現老師是否能自己招人的爭論。Tong 沒有將它只說成商業自由的勝利；第21集還把服務、焦慮、自我價值與可取代性放在同一大綱裡。[57]

同月第22集問，一對一教學為何有時令人徒勞，老師希望得到什麼回應，教學關係何時才算進展。這項情緒勞動不能完全以結帳完成衡量。學生已付費，不表示會按老師想像表達感謝、進步或投入；老師再有熱情，也不能要求別人用相同強度回應。其保持教學能量的問法，於是包含把重心移回自己，而非只再增加服務。[58]

Apple Podcasts 留存少量具名或署名評論：有聽眾喜歡線上課的順序與引導，有人從節目中理解不喜歡的體式，也有人稱節目不受老師必須散發正向力量的包袱限制。這些評論呈現部分受眾如何選擇、理解這種風格；它們不是全體學生的調查，也不能用平台評分換算總人數。另有2021年12月評論反映免費課群組連結關閉，這可顯示服務入口也需要維護，尚不足以證明整個教學生涯停止。[59]

2021年8至9月：復課、攝影與「不純」的職業

指揮中心於7月23日宣佈27日起調降至第二級。Tong 8月11日〈瑜珈、競業條款？〉隨即討論實體課、線上課、會館與個體戶老師是否被說成對立。他以一直存在的跑課模式提出疑問，也回顧線上課三個月來的處境。這一段再次把疫情以前的工作方式與疫情期間的新工具接起來：多處授課並不是由 Zoom 發明，但網路讓這種多方關係更難只由教室地點控制。[60, 61]

8月20日，攝影「小窗計畫」進入公開節目，描述從視訊一端到另一端。它與疫情中的職涯焦慮、對被肯定的渴望，以及財富自由後還會否教瑜珈等問題一起出現。這並不表示攝影已經完全取代授課：同一集仍附9月線上課報名。可核實的狀態是新創作計畫與既有服務同時存在。[62]

9月28日〈不純的瑜珈老師〉的文字，在感謝師生與旅行關係之後，承認自己未成為最純粹的樣貌，而持續尋找生活平衡。這個說法應放在已經歷代課、跑課、錄音、自己招生、疫情與攝影嘗試之後讀。所謂不純，並沒有充分資料可限定為某個特定成人內容身分的自白；它首先是對多種實踐與生活需求並存的公開描述。[63]

社畜的成人影像工作

社畜在訪談回顧近兩年製作。他自述曾遭非自願散布影像，後來自行發布；學長建議他用付費平台。初期在家拍，再移到飯店；從手機、腳架增加攝影燈，偏好固定攝影師。[64]

兩天一夜可集中拍攝。他以服裝、合作對象的喜好安排內容，不依完整劇本。他不按付費額分級，以減少負擔；轉平台時，介面和觀眾重新註冊的阻力也是考量。他與粉絲保持私下距離。這些是本人自述，未有收支表或觀眾統計可核。[65]

OnlyFans在2021年8月提出限制露骨內容的計畫，數日後撤回。Oliver Haug的同期報導指出，平台政策與金融服務商的條件相連，創作者雖暫時保住發布管道，收入仍受平台與支付環境影響。這是制度背景，不能寫成社畜已被封號的個人事件。[66]

2021年末至2022年初：對教學權威、情緒與長期工作的再檢視

2021年12月〈關於憂鬱、橫劈、後彎〉在公開說明中談個人梳理情緒低潮的方法：學習一件努力能看見成果的事，以及條列年度展望、每日例行與感受。它同時繼續討論體式之間的行動連接。這是一位教學者公開說明自己的生活處理方式，本文不把標題推定為臨床診斷，也不將這些方法提升為治療建議。[67]

此前7月〈如何減少教課前的焦慮〉已將問題拆成不知道教什麼、怕重複、學生能力更強、資深教師在場。對他而言，焦慮與自己是否夠好的評價相連；承認仍在學習、試錯，才能接受理想與實際之間的落差。這樣的公開說明不等於他已經解決了所有焦慮，而是顯示他怎樣把情緒轉成可以逐項處理的工作問題。[68]

第13、14集標題對「聰明者只練基礎／愚笨者做難度動作」「不能全弓都是初學者」等斷言提出疑問。由於這兩集在 RSS 中沒有實質描述，本文只能確認他把這些判斷拿來討論，不能僅從問號編出整套反駁論證。與其他有全文大綱的集數一起看，可辨認他反覆將高低、初階進階與道德化評價放進討論議程，但各集具體立場仍需完整音訊。[69, 70]

這份檔案隨後沒有新的集數。停止更新 Podcast，與停止練習、停止教課、離開成人內容或全面轉職，是不同事件；現有資料不足以確定後面四年。本文查核截至2026年10月3日，不把過期平台簡介中的「現職」當成2026年的任職證明，也不將沉默寫成失敗、退隱或個人事件。

可核實的時間線

時間 / 形成或工作變化 / 來源與界線

時間: 2020-12-30至2021-01-01
形成或工作變化: 開始Podcast，密集發佈初期自述與教師角色反思
來源與界線: 官方RSS以UTC計。[71]

時間: 2021年1至3月
形成或工作變化: 比較編排體系；討論創作與時薪、進步評價
來源與界線: 第7、9、10、11、12集。[72], [73], [74], [75], [76]

時間: 2021-05-15、05-19
形成或工作變化: 健身等場域限制，全台升三級；5月29節目回應停頓
來源與界線: 政策與個人回應可對照，具體會館通知未取得。[77], [78]

時間: 2021年6月
形成或工作變化: 討論線上焦慮；8日已推廣Zoom課；10日談一人會館課表
來源與界線: 第17–19集。[79], [80], [81]

時間: 2021年7月
形成或工作變化: 媽媽瑜珈、免費課、回應與教學能量；公開價格與75分鐘流程
來源與界線: 第20–23集與當期表單。[82], [83], [84], [85], [86]

時間: 2021-07-27至8月
形成或工作變化: 二級；討論線上／實體競爭、攝影與轉型
來源與界線: CDC及第24、26集。[87], [88], [89]

時間: 2021年9至10月
形成或工作變化: 回到師資問題；〈不純〉回顧十年；仍有10月線上招生
來源與界線: 第27–29集與10月表單。[90], [91], [92], [93]

時間: 2021-11-02
形成或工作變化: KK105發布
來源與界線: 官方日期；相關回憶見正文。[94]

時間: 2021年12月
形成或工作變化: 情緒低潮自我整理、駱駝式解析、2022年1月招生
來源與界線: 第30、31集。[95], [96]

時間: 2022-01-05
形成或工作變化: 第32集師資討論；宣佈11、13日夜間免費課
來源與界線: 為活動計畫，非證明全部實際舉行；最後留存發佈。[97]

時間: 2022年之後至2026-10-03
形成或工作變化: 後續完整職業未核實
來源與界線: 不由舊簡介推定現職，不由未更新推定退出。

資料、讀法與尚未解決的空白

本文直接閱讀完整官方RSS的32集標題與公開說明、第1、2集與KK105公開音訊的完整本地機器轉寫草稿、Apple節目資料與留存評論、三份歷史公開報名表、KK105的官方YouTube與Apple單集資料，以及所列制度與行業文字。RSS、Firstory與Apple的同一份單集說明視為一份源文本，不將鏡像數量當作獨立證據。公開簡介與發行時間可以核實作品的存在與安排；節目大綱能證明作者主動公佈的議題、部分主張及服務細節，但未必保留完整論證。

第1、2集與KK105音訊轉寫採用本地 Whisper 模型，非官方校訂字幕；已通讀草稿，僅據上下文明確的回憶作概述，不引用易誤識的姓名、數字或逐字句。未獲得完整音訊轉寫的集數，不聲稱逐分鐘聽讀；第13–15集尤其缺乏實質說明，因此只引用可核標題或暫不發展論述。攝影作品、媽媽瑜珈完整圖文、成人內容作品與私人合作名單未做全集檢閱。不同平台上的同名Tong未因暱稱、職稱或圖像相近而併入。

出生與學校名稱、完整家庭形成史、直接導師及培訓精確時間、任教教室完整名單、合約、補助或贊助、年度報稅與淨收入、2022年之後工作狀態，仍有重要缺口。公開價格可解釋服務選項，不能證明生活由誰資助；疫情時間與節目轉折可對照，不能單獨證明全部因果；情緒、性與家庭材料均以本人已經公開的表述為限。

本研究查核截至2026年10月3日。下列注釋兼作來源目錄，保留原始連結與適用範圍，使讀者可以分辨公開自述、服務文件、發佈者介紹、同行行業論述與本文解釋。

---

1. 《瑜珈老師》，Spotify指定節目；Apple Podcasts節目頁，創作者haoy、歷史IG yogfilm、32集。Spotify本次直接正文空白，節目資料以官方RSS及Apple核對。↩
2. Tong，〈Tong 10月份線上課〉公開報名表，由2021年第28、29集連結。本次直接讀取；Zoom、分級、Line密碼、單堂250／五堂1,000／月票2,000。未讀取報名者資料或提交任何表單。↩
3. Tong／haoy，〈Ep.26 職涯轉型 + 攝影小窗計畫〉，2021-08-20，35分30秒。攝影、職業焦慮與9月招生；官方RSS說明。↩
4. 百靈果News，《The KK Show—105：OnlyFans男男片創作者—社畜》，2021-11-02，約56分28秒；Apple單集。影音、簡介及鏡像合併計；轉寫方法見資料說明。↩
5. 《瑜珈老師》，Spotify指定節目；Apple Podcasts節目頁，創作者haoy、歷史IG yogfilm、32集。Spotify本次直接正文空白，節目資料以官方RSS及Apple核對。↩
6. Tong，〈2022/01線上課〉公開報名表，由第30–32集連結。本次直接讀取；與10月相同單堂／套票結構、月票1,700。公開廣告不等於實收與所得。↩
7. haoy，《瑜珈老師》，Firstory官方RSS，32集，自2020-12-30T18:07:59Z至2022-01-05T00:01:25Z，時長合計16.1317小時。本文時間線優先採用RSS的UTC發佈日；本地平台日期可能隨時區變化。↩

8. Tong／haoy，〈Ep1.瑜珈老師2020年末雜談〉，2020-12-30，21分15秒。官方說明、音訊及鏡像合併計；轉寫方法見資料說明。↩

9. Tong／haoy，〈Ep.9 水瓶時代//從實體書到線上瑜珈課程〉，2021-01-30，23分59秒。寫作願望、新媒介與權威；官方RSS說明。↩

10. Tong／haoy，〈Ep.3 瑜珈「老師」〉，2020-12-31，18分59秒。稱呼、Universal排序、詮釋與再創造；官方RSS說明。↩

11. Tong／haoy，〈Ep.2瑜珈老師的版圖〉，2020-12-31，31分58秒。官方說明與音訊合併計；轉寫方法見資料說明。↩

12. Tong／haoy，〈Ep.2瑜珈老師的版圖〉，2020-12-31，31分58秒。官方說明與音訊合併計；轉寫方法見資料說明。↩

13. Tong／haoy，〈Ep.18 關於瑜珈線上課（介於實作和想像之間）〉，2021-06-08，32分06秒。Zoom、自主招生／分潤、時段與客群；官方RSS說明。↩

14. Tong／haoy，〈Ep.11 瑜珈老師只是時薪比較高的打工嗎？〉，2021-03-05，29分04秒。工時、經濟與創造性；官方RSS說明。↩

15. Aken Yoga，〈瑜珈老師求生指南—終極完整版〉，2024-10-24。業者對教學、經營、工時與收入結構的經驗性論述；非Tong收入或關係資料。↩

16. Tong／haoy，〈Ep1.瑜珈老師2020年末雜談〉，2020-12-30，21分15秒。官方說明、音訊及鏡像合併計；轉寫方法見資料說明。↩

17. Tong／haoy，〈Ep.20 媽媽瑜珈——當瑜珈不是主體，如何教自己的家人？〉，2021-07-10，33分05秒。家庭教學與相處；官方RSS說明；未取得其連結的完整臉書圖文。↩

18. haoy，《瑜珈老師》，Firstory官方RSS，32集，自2020-12-30T18:07:59Z至2022-01-05T00:01:25Z，時長合計16.1317小時。本文時間線優先採用RSS的UTC發佈日；本地平台日期可能隨時區變化。↩

19. Tong／haoy，〈Ep.4 關於犯錯&自我練習〉，2021-01-01，19分12秒。官方RSS說明。↩

20. Tong／haoy，〈Ep.5重複練習的收穫〉，2021-01-04，14分29秒。備課、風格、重複與時間；官方RSS說明。本文未採取任何鼓勵過度訓練的建議。↩

21. Tong／haoy，〈Ep.6為什麼要練習體位法？體位法對我的意義〉，2021-01-10，15分12秒。官方RSS說明。↩

22. Tong／haoy，〈Ep.7 瑜珈序列編排//冬季序列〉，2021-01-12，30分26秒。冬季排序與收功；官方RSS說明，Firstory檢索正文亦可核。↩

23. Tong／haoy，〈Ep.17 你喜歡什麼特質的老師？（&關於線上課的焦慮）〉，2021-06-01，21分44秒。只靠聲音傳達與線上優勢／劣勢；官方RSS說明。↩

24. 《瑜珈老師》，Spotify指定節目；Apple Podcasts節目頁，創作者haoy、歷史IG yogfilm、32集。Spotify本次直接正文空白，節目資料以官方RSS及Apple核對。↩

25. Firstory，現行創作者產品介紹。僅說明平台性質；歷史使用關係依RSS與節目聲明，不回填全部當前功能。↩

26. Tong／haoy，〈Ep.10 瑜珈序列編排〉，2021-02-02，31分36秒。200小時師資之後的經驗、

三種體系與身體比例；官方RSS說明。↩

27. Tong／haoy，〈Ep.10 瑜珈序列編排〉，2021-02-02，31分36秒。200小時師資之後的經驗、三種體系與身體比例；官方RSS說明。↩

28. Tong／haoy，〈Ep.29 瑜珈序列編排//主題課：舞王式〉，2021-10-02，34分03秒。高峰拆解、暖身與回復；官方RSS說明。↩

29. Tong／haoy，〈Ep.31 瑜珈序列編排//體式解析：駱駝式〉，2021-12-25，49分03秒。根基、胸部／手臂與《瑜珈之光》；官方RSS說明。↩

30. Tong／haoy，〈Ep.7 瑜珈序列編排//冬季序列〉，2021-01-12，30分26秒。冬季排序與收功；官方RSS說明，Firstory檢索正文亦可核。↩

31. Tong／haoy，〈Ep.12 練瑜珈所謂的「進步」〉，2021-03-09，15分56秒。衡量尺度、路徑、排序障礙與張力；官方RSS說明。↩

32. Tong／haoy，〈Ep.3 瑜珈「老師」〉，2020-12-31，18分59秒。稱呼、Universal排序、詮釋與再創造；官方RSS說明。↩

33. Tong／haoy，〈Ep.25 瑜珈序列編排//脈輪〉，2021-08-17，51分13秒。體式庫、寰宇排序及喜好觀察；官方RSS說明。脈輪與能量屬其教學語言，本文未將其當成解剖事實。↩

34. Tong／haoy，〈Ep.32 關於瑜珈師資班part2〉，2022-01-05，55分38秒；平台連結頁。課綱假設、RYT／E-RYT、寰宇批評與免費課安排；官方RSS說明。↩

35. Andrey Lappa，官方人物與Universal Yoga介紹，本次直接讀取。該頁面是流派創辦者自述與宣傳資料；不作Tong直接師承證明，不採取其中特殊能力主張為經驗證事實。↩

36. Cynthia，Hello Yogis，〈寰宇瑜珈Universal Yoga〉，2023-05-18。流派與台灣相關語言背景；不據其宣傳性療效措辭作醫療結論。↩

37. Tong／haoy，〈Ep.27 關於瑜珈師資班〉，2021-09-23，37分41秒。參與目的、資格之後的選課理由；官方RSS說明。↩

38. Tong／haoy，〈Ep.32 關於瑜珈師資班part2〉，2022-01-05，55分38秒；平台連結頁。課綱假設、RYT／E-RYT、寰宇批評與免費課安排；官方RSS說明。↩

39. Yoga Alliance，〈RYS Hours Per Day〉，更新2020-02-27；〈Explore Training Options〉，本次現行說明。本文區分舊規則與當前RYT／E-RYT定義；均非Tong個人資格證明。↩

40. Tong／haoy，〈Ep.27 關於瑜珈師資班〉，2021-09-23，37分41秒。參與目的、資格之後的選課理由；官方RSS說明。↩

41. 疾病管制署，2021-05-15健身中心等場域限制與雙北三級公告；衛福部，2021-05-19全國第三級公告。政策背景，不替代特定教室個案。↩

42. Tong／haoy，〈Ep.16 反向操作 x 退休生活 x 疫情〉，2021-05-29，30分35秒。三級警戒、承攬、通勤與休止；官方RSS說明。↩

43. Tong／haoy，〈Ep.16 反向操作 x 退休生活 x 疫情〉，2021-05-29，30分35秒。三級警戒、承攬、通勤與休止；官方RSS說明。↩

44. Tong／haoy，〈Ep.17 你喜歡什麼特質的老師？（&關於線上課的焦慮）〉，2021-06-01，21

分44秒。只靠聲音傳達與線上優勢／劣勢；官方RSS說明。↩

45. Tong／haoy，〈Ep.18 關於瑜珈線上課（介於實作和想像之間）〉，2021-06-08，32分06秒。Zoom、自主招生／分潤、時段與客群；官方RSS說明。↩

46. Tong，2021年7月節目連結的〈Tong線上課3〉公開報名表。本次直接讀取表單首頁；75分鐘、提前入場、課程分級、公開標價與支付途徑。表單含台灣銀行支付資訊；本文不轉載帳戶及私人聯絡ID。表單可後改，資料按本次留存版本。↩

47. Tong，〈Tong 10月份線上課〉公開報名表，由2021年第28、29集連結。本次直接讀取；Zoom、分級、Line密碼、單堂250／五堂1,000／月票2,000。未讀取報名者資料或提交任何表單。↩

48. Tong，〈2022/01線上課〉公開報名表，由第30–32集連結。本次直接讀取；與10月相同單堂／套票結構、月票1,700。公開廣告不等於實收與所得。↩

49. Tong，2021年7月節目連結的〈Tong線上課3〉公開報名表。本次直接讀取表單首頁；75分鐘、提前入場、課程分級、公開標價與支付途徑。表單含台灣銀行支付資訊；本文不轉載帳戶及私人聯絡ID。表單可後改，資料按本次留存版本。↩

50. Tong／haoy，〈Ep.19 從「人類生活的想像」到開課時段〉，2021-06-10，25分11秒。一人會館與社群、課表；官方RSS說明。↩

51. Tong／haoy，〈Ep.18 關於瑜珈線上課（介於實作和想像之間）〉，2021-06-08，32分06秒。Zoom、自主招生／分潤、時段與客群；官方RSS說明。↩

52. Tong，2021年7月節目連結的〈Tong線上課3〉公開報名表。本次直接讀取表單首頁；75分鐘、提前入場、課程分級、公開標價與支付途徑。表單含台灣銀行支付資訊；本文不轉載帳戶及私人聯絡ID。表單可後改，資料按本次留存版本。↩

53. Tong，〈Tong 10月份線上課〉公開報名表，由2021年第28、29集連結。本次直接讀取；Zoom、分級、Line密碼、單堂250／五堂1,000／月票2,000。未讀取報名者資料或提交任何表單。↩

54. Tong，〈2022/01線上課〉公開報名表，由第30–32集連結。本次直接讀取；與10月相同單堂／套票結構、月票1,700。公開廣告不等於實收與所得。↩

55. Tong／haoy，〈Ep.21 為什麼要開免費課？是免費還是無價，或是會館和老師的權力關係？〉，2021-07-12，43分35秒。服務、免費、會館與老師；官方RSS說明。↩

56. Tong／haoy，〈Ep.32 關於瑜珈師資班part2〉，2022-01-05，55分38秒；平台連結頁。課綱假設、RYT／E-RYT、寰宇批評與免費課安排；官方RSS說明。↩

57. Tong／haoy，〈Ep.21 為什麼要開免費課？是免費還是無價，或是會館和老師的權力關係？〉，2021-07-12，43分35秒。服務、免費、會館與老師；官方RSS說明。↩

58. Tong／haoy，〈Ep.22 從「對於回應的渴望」，到「如何保持教學能量」〉，2021-07-15，40分33秒。個人對回應與關係進展的公開反思；官方RSS說明。↩

59. Apple Podcasts《瑜珈老師》，留存評論：Hctien，2021-05-30；瑜珈初心，2021-07-11；凡間天使，2021-10-20；愛蕾，2021-12-26。少量自選受眾意見，不作代表性推論。↩

60. 疾病管制署，2021-07-23公佈7月27日起調降第二級。↩

61. Tong／haoy，〈Ep.24 瑜珈、競業條款？〉，2021-08-11，28分02秒。二級之後線上／實體與跑課；官方RSS說明，非合約全文。↩

62. Tong／haoy，〈Ep.26 職涯轉型 + 攝影小窗計畫〉，2021-08-20，35分30秒。攝影、職業焦慮與9月招生；官方RSS說明。↩

63. Tong／haoy，〈Ep.28 不純的瑜珈老師〉，2021-09-28，22分26秒。十年、師生、旅行與生活平衡；官方RSS說明。↩

64. 百靈果News，《The KK Show—105：OnlyFans男男片創作者—社畜》，2021-11-02，約56分28秒；Apple單集。影音、簡介及鏡像合併計；轉寫方法見資料說明。↩

65. 百靈果News，《The KK Show—105：OnlyFans男男片創作者—社畜》，2021-11-02，約56分28秒；Apple單集。影音、簡介及鏡像合併計；轉寫方法見資料說明。↩

66. Oliver Haug，Them，〈OnlyFans Reverses Porn Ban in All-Too Rare Victory for Sex Workers〉，2021-08-25。同期平台政策與支付關係背景，非社畜個人帳戶事件證明。↩

67. Tong／haoy，〈Ep.30 關於憂鬱、橫劈、後彎〉，2021-12-23，37分04秒。個人整理情緒低潮與練習；官方RSS說明，非醫療紀錄。↩

68. Tong／haoy，〈Ep.23 如何減少教課前的焦慮〉，2021-07-27，39分34秒。學生／同行評價與內容焦慮；官方RSS說明。↩

69. Tong／haoy，〈Ep.13 「聰明的瑜珈人練習基礎動作，愚笨的瑜珈人愛做高難度動作」？？？〉，2021-03-10，15分18秒。RSS實質說明空白，本研究只據標題確認議題。↩

70. Tong／haoy，〈Ep.14 「活在當下」？「沒有辦法做到全弓的都是初學者」？？？〉，2021-03-17，24分06秒。RSS實質說明空白，只據標題確認議題。↩

71. haoy，《瑜珈老師》，Firstory官方RSS，32集，自2020-12-30T18:07:59Z至2022-01-05T00:01:25Z，時長合計16.1317小時。本文時間線優先採用RSS的UTC發佈日；本地平台日期可能隨時區變化。↩

72. Tong／haoy，〈Ep.7 瑜珈序列編排//冬季序列〉，2021-01-12，30分26秒。冬季排序與收功；官方RSS說明，Firstory檢索正文亦可核。↩

73. Tong／haoy，〈Ep.9 水瓶時代//從實體書到線上瑜珈課程〉，2021-01-30，23分59秒。寫作願望、新媒介與權威；官方RSS說明。↩

74. Tong／haoy，〈Ep.10 瑜珈序列編排〉，2021-02-02，31分36秒。200小時師資之後的經驗、三種體系與身體比例；官方RSS說明。↩

75. Tong／haoy，〈Ep.11 瑜珈老師只是時薪比較高的打工嗎？〉，2021-03-05，29分04秒。工時、經濟與創造性；官方RSS說明。↩

76. Tong／haoy，〈Ep.12 練瑜珈所謂的「進步」〉，2021-03-09，15分56秒。衡量尺度、路徑、排序障礙與張力；官方RSS說明。↩

77. 疾病管制署，2021-05-15健身中心等場域限制與雙北三級公告；衛福部，2021-05-19全國第三級公告。政策背景，不替代特定教室個案。↩

78. Tong／haoy，〈Ep.16 反向操作 x 退休生活 x 疫情〉，2021-05-29，30分35秒。三級警戒、承攬、通勤與休止；官方RSS說明。↩

79. Tong／haoy，〈Ep.17 你喜歡什麼特質的老師？（&關於線上課的焦慮）〉，2021-06-01，21分44秒。只靠聲音傳達與線上優勢／劣勢；官方RSS說明。↩

80. Tong／haoy，〈Ep.18 關於瑜珈線上課（介於實作和想像之間）〉，2021-06-08，32分06秒。Zoom、自主招生／分潤、時段與客群；官方RSS說明。↩

81. Tong／haoy，〈Ep.19 從「人類生活的想像」到開課時段〉，2021-06-10，25分11秒。一人會館與社群、課表；官方RSS說明。↩

82. Tong／haoy，〈Ep.20 媽媽瑜珈——當瑜珈不是主體，如何教自己的家人？〉，2021-07-10，33分05秒。家庭教學與相處；官方RSS說明；未取得其連結的完整臉書圖文。↩

83. Tong／haoy，〈Ep.21 為什麼要開免費課？是免費還是無價，或是會館和老師的權力關係？〉，2021-07-12，43分35秒。服務、免費、會館與老師；官方RSS說明。↩

84. Tong／haoy，〈Ep.22 從「對於回應的渴望」，到「如何保持教學能量」〉，2021-07-15，40分33秒。個人對回應與關係進展的公開反思；官方RSS說明。↩

85. Tong／haoy，〈Ep.23 如何減少教課前的焦慮〉，2021-07-27，39分34秒。學生／同行評價與內容焦慮；官方RSS說明。↩

86. Tong，2021年7月節目連結的〈Tong線上課3〉公開報名表。本次直接讀取表單首頁；75分鐘、提前入場、課程分級、公開標價與支付途徑。表單含台灣銀行支付資訊；本文不轉載帳戶及私人聯絡ID。表單可後改，資料按本次留存版本。↩

87. 疾病管制署，2021-07-23公佈7月27日起調降第二級。↩

88. Tong／haoy，〈Ep.24 瑜珈、競業條款？〉，2021-08-11，28分02秒。二級之後線上／實體與跑課；官方RSS說明，非合約全文。↩

89. Tong／haoy，〈Ep.26 職涯轉型 + 攝影小窗計畫〉，2021-08-20，35分30秒。攝影、職業焦慮與9月招生；官方RSS說明。↩

90. Tong／haoy，〈Ep.27 關於瑜珈師資班〉，2021-09-23，37分41秒。參與目的、資格之後的選課理由；官方RSS說明。↩

91. Tong／haoy，〈Ep.28 不純的瑜珈老師〉，2021-09-28，22分26秒。十年、師生、旅行與生活平衡；官方RSS說明。↩

92. Tong／haoy，〈Ep.29 瑜珈序列編排//主題課：舞王式〉，2021-10-02，34分03秒。高峰拆解、暖身與回復；官方RSS說明。↩

93. Tong，〈Tong 10月份線上課〉公開報名表，由2021年第28、29集連結。本次直接讀取；Zoom、分級、Line密碼、單堂250／五堂1,000／月票2,000。未讀取報名者資料或提交任何表單。↩

94. 百靈果News，《The KK Show—105：OnlyFans男男片創作者—社畜》，2021-11-02，約56分28秒；Apple單集。影音、簡介及鏡像合併計；轉寫方法見資料說明。↩

95. Tong／haoy，〈Ep.30 關於憂鬱、橫劈、後彎〉，2021-12-23，37分04秒。個人整理情緒低潮與練習；官方RSS說明，非醫療紀錄。↩

96. Tong／haoy，〈Ep.31 瑜珈序列編排//體式解析：駱駝式〉，2021-12-25，49分03秒。根基、胸部／手臂與《瑜珈之光》；官方RSS說明。↩

97. Tong／haoy，〈Ep.32 關於瑜珈師資班part2〉，2022-01-05，55分38秒；平台連結頁。課綱假設、RYT／E-RYT、寰宇批評與免費課安排；官方RSS說明。↩