



安妞韓國小旅行
作者：Athena (娜娜)
出版社：華成圖書

韓國必玩必吃的情報，還可以拓展自己在韓國的旅遊足跡，深入認識韓國的風土民情。

內容簡介

數不清的美食 x 景點，旅行中遇到的人事物通通分享給你。

另類 Home Stay「沙發衝浪」，不一樣的旅遊方式超好玩！

從首爾、京畿道、慶州到釜山，每趟旅程都有不同的新發現！

第一次到韓國，逛的都是大多數人推薦的景點，但第二次、第三次呢？試試看不一樣的旅行吧！認識韓國新朋友；悠閒地在咖啡館待一個下午；在公園裡野餐，或是搭著 KTX 或者是高速巴士到另一個城市探險，依照自己喜好來安排行程吧！

- ▶ 觀光購物，女孩最喜歡的逛街+採買韓貨的行程！
- ▶ 參訪充滿歷史文化的古宮與韓屋村
- ▶ 五顏六色的壁畫村，讓洞內小社區再度充滿生命力
- ▶ 甜蜜蜜小情侶在韓國留下愛的見證 I LOVE U
- ▶ 郊遊踏青，不論是遊樂園還是公園，最適合一家大小歡樂出遊
- ▶ 邊玩邊學習新知識，邊探險邊玩博物館
- ▶ 其他城市趴趴走，看海、看古蹟，吃吃拌飯吧！

資料來源：博客來網路書店。



身·心·腦不累了！舒緩護體運動書

作者：高岡英夫
譯者：龔亭芬
出版社：瑞昇

警訊★疲勞是人生中最大的負面影響因素！

內容簡介

說到疲勞，大家有什麼想法呢？疲勞時工作感覺更加累人、疲勞容易誘發感冒，無論哪一種情況，對多數人來說，疲勞似乎只是微不足道的小問題。然而，舒緩護體運動從科學角度來看「疲勞」，疲勞其實是人的一生中最大的負面影響因素。

疲勞變成疾病的過程：

- 工作、唸書、運動、玩樂都會消耗氧氣，細胞內的活性氧類物質會因此變多
- 活性氧類物質傷害細胞會造成細胞功能衰退，腦部・身體功能會隨之降低＝疲勞。
- 疲勞不斷累積而超過限度時＝疾病・身心障礙出現。

一流運動選手到家庭主婦、高齡者，甚至是討厭運動的人都忍不住愛上舒緩護體運動操！

- ◆預防疾病＝提高自我療癒力，對抗重大疾病
- ◆提升運動能力＝透過改善腦部運動功能以提升技能
- ◆放鬆心情＝舒緩護體運動讓腦和內臟都放輕鬆
- ◆活化大腦＝腦功能變好，記憶力增強
- ◆美麗纖體＝提升代謝力，打造完美肌膚
- ◆強化身體意識＝身體意識使心靈與身體更強大
- ◆增加共鳴度＝鎮靜不慌亂，培養同理心
- ◆加深睡眠＝放鬆身體就能進入深層睡眠

透過舒緩護體運動消除身心疲勞，重拾健康好簡單！

資料來源：博客來網路書店。



走路也是一種哲學

作者：斐德利克·葛霍
原文作者：Frederic Gros
譯者：徐麗松
出版社：八旗文化

當你邁開走路的步伐，身體與心靈也將開始相互對話。

內容簡介

走路是一個哲學行動、一種心靈經驗。走路不用學習，不必技術，也無須花費；我們只需要身體、空間、時間這三個元素。越來越多人喜歡走路，享受當中的平靜、滿足，與大自然合而為一。然而，是不是有什麼東西是在走路時才能感受得到，讓人在內心重新發現自己，聽見自己的聲音？為何哲學家都愛走路？因為走路是一個哲學行動、一種心靈體驗。

二十五篇智性散文，訴說所有關於「走路」的奧妙與樂趣。

《走路，也是一種哲學》不但是一本思想精煉、文字優美、引人遐思的哲學散文，葛霍更以妙筆生花的文字，在扉頁之間為走路的藝術做出扣人心弦的定義。在科技時代裡，人類也許只有憑藉雙腳，才能擁有真正的思考。當我們邁出步伐，在身體的動與靈魂的靜之間沉澱思緒，將能從孤獨中體驗「走路」的哲學之趣。

資料來源：博客來網路書店。