

大疫時代，看行走的百科全書謝哲青
用生命實踐旅行，用旅行改變人生！

在疫情蔓延、充滿未知的此時此刻

就讓這本書陪伴你

一起探索自己存在的意義

生活不在他方

旅行，不只是為了出發尋找更好的自己

更是為了平安回家

好好生活

作者：謝哲青

早

I should stayed at home,

在

知

就

待

道

家

far from it!

花蓮 台東

3天2夜

這樣玩最喜歡

200個必拍景點X15條主題路線
輕鬆自由搭配才是旅行王道

作者：曾家鳳

「文青潮流」
「純樸小吃」
「湛藍海景」
「鄉間風情」
「原味花東」

從交通路線到周邊好玩有趣的事物

詳細規劃3天2夜的參考方案

快相約來趟徹底滿足任性與期待的療癒小旅行



離開以後， 你有沒有 更自由

作者： Middle

「離開一個人，並不是最難的，到最後你會發現，原來最難的，是如何才可以放過自己。」

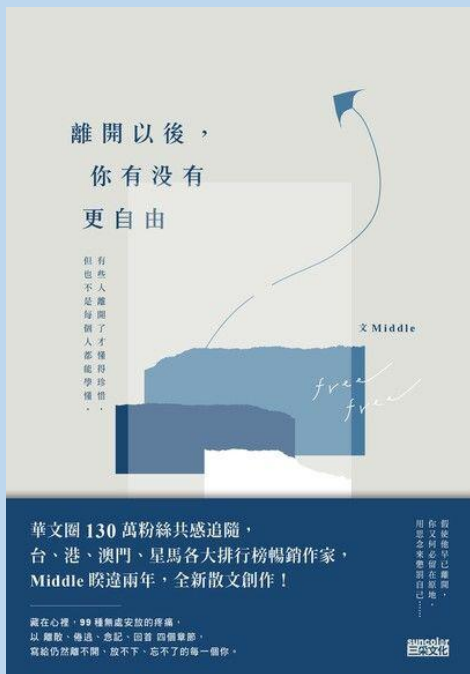
或許我們再怎麼不捨，再怎麼喜歡，

有些人始終不會屬於自己。

那又何必把你的善良與溫柔，

留給一個只會得寸進尺的人。

別再打擾，才是我所能給予你的最大幸福。



童年的傷， 情緒 都知道

26個練習，
擁抱內在陰鬱小孩，
掙脫潛藏的家庭創傷陰影，
找回信任與愛

作者：史蒂芬妮·史塔爾

本書作者針對「內在小孩」發展出一套嶄新且極具成效的方法。這套方法結合精神醫學及心理學，從你我心中那個受了傷的「陰鬱小孩」出發，幫助你理解心理的陰暗面，喚醒內在的「陽光小孩」，以新的角度重新看待發生在自己身上的事，找到嶄新且有益的态度與行為方式，藉此形塑出更好的人際關係，進而創造出屬於自己的幸福關係與充實人生！

| 療癒內在陰鬱小孩，才能真正解決自己的情緒與人際問題 |

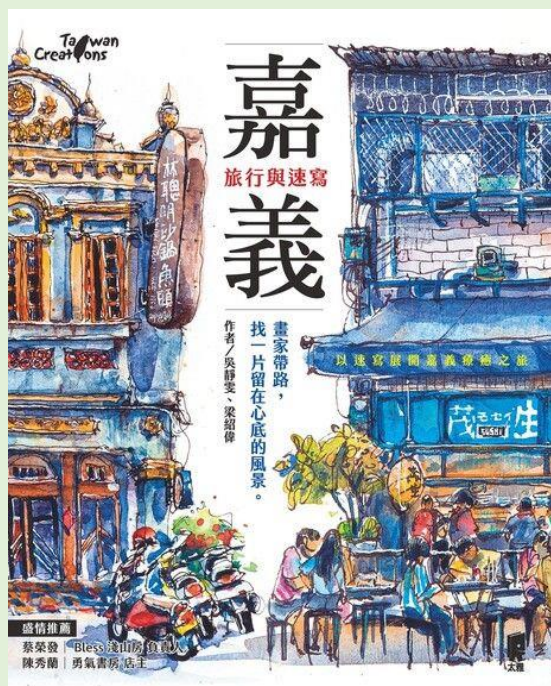
| 「內在小孩」會影響成年後的我們，且影響力超乎你的想像 |

嘉義

旅行與速寫

畫家帶路，
找一片留在心底的風景。

作者：吳靜雯



按飲食、藝文、建築和不同地區分門別類介紹，以細膩文字書寫獨到見解，搭配絕美的水彩速寫畫作，帶你細看嘉義讓人心曠神怡的小鎮街景、耐人尋味的建築風采、讓人欲罷不能的台式美食，以及在地文創的新生活力。

- 10種主題的風景速寫，強烈的台灣特色。
- 沒有艱澀難懂的繪畫理論，Step by Step跟著畫，迷人的作品觸手可及！
- 講解多種速寫技巧，包含構圖、比例、線稿、上色、混色、暈染，重現繪畫細節。
- 實際幫助喜歡一邊旅遊一邊手繪記錄的旅行者，提升風景速寫的手感與表現力。