

身心面面觀

電子雜誌使用說明



⚡ 心靈充電

用氣味捕捉生活 我的香氛日常

小日子享生活誌 2019/1月號 no.81

生活簡單點 放鬆你的大腦

康健雜誌 2022/6月號 no.283



✚ 身體修復

睡眠的神奇力量

BBC 知識 Knowledge 2021/8月號 no.120

有意識的飲食 吃進更多健康

財訊趨勢贏家 2019全台特蒐 四季良食



🌊 多元觀點

走進森林療癒身心

人與自然是無法分開的共同體

經理人月刊 2023/1月號 no.218

療癒的秘密！身心靈整合的日式療癒對策

動腦雜誌 2021/7月號 no.543

透過聲音和音樂，療癒身心靈

Anke安可人生 2019/8.9月號 no.14

休息是餵養生命的必須
不是工作剩餘時間的安排

經理人月刊 2021/7月號 no.200

遁逃與超脫：
投入身心靈產業的年輕人

端傳媒 2021-12-04,05

不安靜離職、也不當工作狂
歐美 Z 世代吹起「舒活」風

商業周刊 no.1844 2023-03-16

