

探索遠方

世界這麼大，就算沒辦法去到每一個地方，也要保有對世界遠方的好奇、對探索突破的渴望！跟隨本期書訊的作者們踏上旅程、走出舒適圈，你將看見在地球的另一端，有著前所未見的獨特世界。

湛藍絕美的世界奇景

馬里亞納海溝是地球上深度最深之處，你可知道它同時也擁有「世界第一高峰」？

島上七種不同的藍，造就七色琉璃海之美，可說是一生必訪旅遊勝地，此處卻也有著殘酷的二戰歷史記憶，兩顆原子彈正是由群島之一的天寧島起飛。

年過半百、現已退休的前資深媒體人劉玉嘉，突破重圍奪得馬里亞納觀光局七日實習生的觀光大使職缺，成為高年級實習生，實習週薪新台幣60000元！

一起跟隨「實習生」劉玉嘉的腳步，跳傘、潛游、自行車環島、揚帆、自駕、探索人文風情與歷史地景……遍覽你所不知道的马里亞納，看見世界的美與人生的體悟。

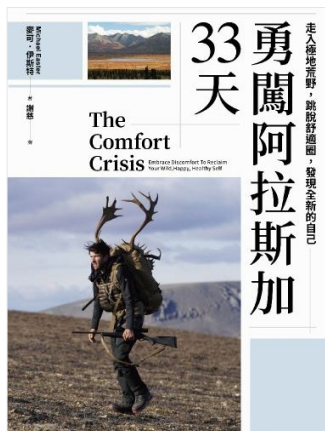


「不適」的力量，讓我們探索潛能！

本書以作者去阿拉斯加荒野一個月的冒險故事為主軸，帶出關於各種不適的討論，包括獨處、無聊、飢餓、體能挑戰、細菌、寒冷等，並提供科學研究上的證據。書中向我們揭示「不適」的力量能改善健康和幸福，甚至能幫助我們理解人生的意義。

當今人們幾乎不會踏出自己的舒適圈。我們住在受到保護、衛生、溫度控制得宜、過度飽食、缺乏挑戰的安全網中。然而，越來越多證據指出，唯有像我們的遠祖那樣，經歷每天的不適和考驗，才能達到身心的最佳狀態。

如果你一直試著尋找不同方法來提升身心健康和自我成長，那麼你要找的就是這本書！



深入秘魯探索的冒險紀實

秘魯作為南美洲最熱門的旅遊目的地之一，擁有壯麗的安地斯山脈、奇妙的馬丘比丘遺址和豐富多彩的文化。文化融合了原住民、西班牙、非洲和亞洲等多種元素，反映在其音樂、舞蹈、藝術、節日以及美食當中，豐富結合了不同文化的烹飪技巧和食材。秘魯之旅絕對是您探險和文化體驗的絕佳選擇。

本書不僅是作者的旅遊紀實，更是秘魯旅遊的教學手冊。從啟程前的貨幣、氣候等必要資訊，到景點安排、交通選擇、實用網站和APP的推薦，作者甚至列詳列旅程花費，還自製旅程清單等等，讓你可以安心跟隨她踏上旅程！

