



每月精選電子書
Monthly selection of ebooks

無需預約隨時借閱
Always available to borrow

12月精選書籍：健康生活
December Selection: Health & Fitness

| 書名 Title | 作者 Author | 出版社 Publisher | 年份 Year |
|---------------------------------|-----------------------|----------------------------|---------|
| 10分鐘紓解疲勞 | 季昌群 | 德威國際文化 | 2017 |
| 勇敢做自己 | 伍詠光 | 突破 | 2016 |
| 圖解瑜伽體位法大全 | 曲影 | 源樺出版 | 2017 |
| 如何浪費時間說明書 2.0 | Lu | 非凡出版 | 2018 |
| 怦然心動的人生整理魔法. 2 | 近藤麻理惠，游韻馨 | 方智 | 2013 |
| 筋膜線按摩伸展全書 | 涂俐雯 | 采實文化 | 2016 |
| 衣櫥減法 | 陳麗卿 | 時報文化 | 2018 |
| 被討厭的勇氣 | 岸見一郎，古賀史健， 葉小燕 | 究竟 | 2014 |
| 變走苦味的魔法 | 萬里機構 | 萬里機構 | 2010 |
| 讓你健康活百歲的拉伸運動 | 龔晨希 | 悅讀名品 | 2015 |
| 7 Minutes to Fit | Klika, Brett | Chronicle Books LLC | 2015 |
| Body Kindness | Scritchfield, Rebecca | Workman Publishing Company | 2016 |
| Happiness Hacks | Palmer, Alex | The Experiment | 2018 |
| Help Yourself Cookbook for Kids | Roth, Ruby | Andrews McMeel Publishing | 2016 |
| How to Be Well | Lipman, Frank, M.D. | HMH Books | 2018 |