

旅遊與款待科好書推介

《一個人的自療旅程：去沒人認識你的地方》

出版社：華成圖書出版股份有限公司

國際書號（ISBN）：9789861923352

作者：蕭瑤



作者簡介：

作者希望一生逍遙自在，因此取筆名為「蕭瑤」。曾經希望安穩，卻總是跌跌，不斷跌倒，卻沒有「爬不起來」的權利。也因此找到療癒自己的方式，一找到機會，就去一趟長途旅行。

內容簡介／書中目錄：

作者序：回首來時路—接受到釋懷的旅程

第一章：獨旅，去沒人認識你的地方

第二章：那些年，我和我自己的自療旅程

第四章：愈忙，愈要去旅行

第五章：不必辭職，照樣請長假去旅行

後記 歷史傷口 30 年，還在療癒自己

推介原因：

閱讀《一個人的自療旅程：去沒人認識你的地方》，讓讀者體會一人旅程的樂趣和意義，並從中認識自己：在每一次的獨遊中，釋放心中的小孩，享受與她/他的對話。在別人眼中，一個人的旅程看似寂寞，但卻是個人成長最好的機會。