

誠品生活報

eslite paper

銅鑼灣店 Causeway Bay Store
尖沙咀店 Tsim Sha Tsui Store
太古店 Tai Koo Store
荃灣店 Tsuen Wan Store

Vol.09

剛剛好的妳

The Perfect Imperfection

FOCUS × 生活

沒自信是種什麼感覺？

撰文 | Michelle

04.12 (Wed.) - 05.22 (Mon.)

消費滿額贈【剛好】的香氣

累計消費滿HKD1,500即贈

「BeCandle 香氛蠟燭200g」乙個

社會上總是給女生設了很多莫名的框架—女生就是要留長髮、乖巧聽話；要有一個「女生」的模樣……

不知道從何時開始，女生的價值由他人的嘴巴去定義，而我們活成了其他人所期許的樣子。

在種種人身上，妳總是看到妳沒有的；反覆自我質疑、把自己的不喜歡的一面愈放愈大，一直習慣愛別人，卻忘了愛自己。

正是這些不完美，成就了獨一無二的妳。唯有你自己才可以定義自己的一切。與自己和解，坦然面對自身的不完美，接納自己所有好的壞的，也相信自己值得：其實最好的一切已在懷中，剛剛好，不多也不少。

誠品會員制度

即開通、免帶卡！
開啟美好生活時光

eslite 誠品

Books, and Everything in Between.

eslite 誠品

Books, and Everything in Between.

eslite 誠品

Books, and Everything in Between.

誠品白卡會員
誠品 APP / 香港門市免費申辦

- 週一、二、三
書店單筆消費滿
HKD300 享 9 折
- 消費 HKD2 累計 1 積分

誠品金卡會員
消費滿 HKD1,500 申辦

- 書店 9 折
- 指定專櫃 9 折起
- 消費 HKD1 累計 1 積分

誠品黑卡會員
消費滿 HKD12,000 申辦

- 書店 85 折
- 指定專櫃 9 折起
- 消費 HKD1 累計 1 積分

通路消費
全年折扣

250 積分 =
HKD1

藝文活動
購票優惠

海外門市
同享折扣

金卡黑卡
生日禮遇

即刻下載

※詳情請參閱誠品網站 <https://meet.eslite.com>

誠品積分 好禮兌換

04.12 Wed. – 05.22 Mon. \$ 點數回饋

白卡會員消費 HKD2 累計 1 積分，金卡 / 黑卡會員消費 HKD1 累計 1 積分，
可兌換生活好禮或於誠品書店及誠品生活專櫃折抵消費。

4,600
積分

阿原 YUAN
艾草潔面露 (50ml | 每組 2 支)
價值 HKD180 | 各店限量 15 份
限於銅鑼灣店 8/F、尖沙咀店 2/F 阿原 YUAN 專櫃領取

10,000
積分

A. Excellence
經典天然珍珠耳環
價值 HKD980 | 限量 50 份
於銅鑼灣店 9/F A. Excellence 專櫃領取

注意事項●積分兌換結束日期為 2023 年 5 月 22 日。●扣積分限同一會員，恕無法合併點數兌換贈品。●積分兌換以會員當日持有之積分為準，各贈品數量有限，兌完即止。●限指定店別兌換，恕無法跨店兌換。●同一贈品每卡限兌換 2 次。●圖片僅供參考，贈品兌換後，除商品瑕疵外，恕不接受退換貨服務。●所有活動依現場公告為準，誠品生活保留隨時修改、變更及終止活動之權利。

誠品 HK



聚焦 × 生活



Michelle Lin 林萱

一名樂於分享正面健康生活的部落客、Stay Fit With Mi 的創辦人；深信健身是一種生活態度，而非減肥的過程。

沒自信 是種什麼感覺？

撰文 | Michelle



那是一種，渾身不自在、覺得被赤裸裸的注目、隨時被取笑、極度焦慮的感覺。事實上，根本沒有人在看我，但我從國中開始就被這種「不自信」纏身，不敢自己一人出門，不敢站上台說話，不敢認識新朋友，總覺得別人在背後偷偷笑我或是說我壞話。因為我長得太高、肩膀太寬、不會打扮，講話也不幽默，照著鏡子，我都覺得自己是一個丟臉的存在。

也許是小時候有被取笑的時期，心中有一個對自己極不自信的內在小孩，這個內在小孩被我隱藏在心裡三十年，直到我開始接觸運動，練習透過運動科學了解身體、把自己練成心中完美的樣子，我才發現「原來我可以擁有自信」。

然而，「成為有自信的自己」並不簡單，為了變漂亮，我努力運動、保養；為了符合內心的完美標準，我努力唸書、努力工作；我透過努力變得有自信，只要努力裝得有自信，裝久了就真的有了。

成為媽媽、老婆、媳婦之後，一切都不一樣。我不斷努力成為一個完美的

媽媽、媳婦與老婆，卻怎麼都做不好，我不再滿意自己的身材，怨恨自己的疲憊，討厭自己的狀態，更痛苦的是，我對自己的處境無能為力，生活漸漸將我吞噬，活在對自己的批判中，我是個整天躲在房間不願出來見孩子的壞媽媽、頻繁和老公吵架的壞老婆、和婆家關係處不好的壞媳婦。

我責怪身邊的一切，埋怨婆婆與老公，卻改變不了什麼，直到跌落谷底，面對心深處最脆弱的那個內在小孩，我才練習接受全部的自己。

在停止追求完美之後，所有糾結都鬆開，我就是我，只要我夠愛自己、夠相信自己，就沒有任何眼光與聲音能夠打擊我。

愛自己無關乎作法，而是接納全部的自己、擁抱自己，當給自己的愛與能量夠多夠滿時候，我們將不容易被外在聲音影響，也能給予身邊的人更多愛與能量。

「我們不需要完美，只需要找回心中最純粹的自己，讓自己發光。」

療癒自己的身心靈

女生每一個階段都值得光采動人；
從今開始，試著放下其他人的目光，
學懂取悅自己，
活出自己喜歡的形狀。

A | 星野珠寶館手工坊 | 銅9F 尖3F 太GF

原生態晶石
推薦價HKD280起 | 買一贈一

自然界中的一草一木、一石一物，都充滿著
靈性和能量。感恩大自然的恩慈，大自然獨
一無二的饋贈。

B | Just 925 | 尖2F 太GF

純銀蝴蝶結戒指
推薦價HKD899 | 限定5件
戒指鑲有奧地利天然礦石，高貴優雅。

C | 10/10 HOPE | 銅8F 尖2F

L:A BRUKET 246手部海藻去角質霜
推薦價HKD445

含海藻萃取、燕麥萃取，以天然海鹽溫和為
手部肌膚深層淨化、去角質，同時修復肌膚
問題，回復雙手幼嫩狀態。
(COSMOS NATURAL天然認證)

D | Ausganica | 尖2F

女性護理潔膚液+
有機BB柔色防曬乳霜套裝
推薦價HKD360

女性護理潔膚液
全植物性潔淨成份不刺激，清爽溫和。
有機BB柔色防曬乳霜
遮瑕粉底和超細緻的珍珠粉，輕透貼服。



A



B



C



D

打造自己的質感空間

一天忙碌的工作過後，
家就成為了最抒壓愜意的空間。
沉浸在一人的悠閒時光，好好消化生活上的紛雜，
以安定的心情迎接每一天。

J | 10/10 HOPE | 銅8F 尖2F

NEOM迷你香氛機
推薦價HKD540
活動期間凡購買任何NEOM 香氛機1部+
任何NEOM精油1支，即可額外獲贈指定
精油乙支

按你此刻的心情，隨意享受芳療，搭配NEOM
精油為室內空間盈滿自然療癒香氣，幫助你
舒緩身心壓力、提振心情與活力。

K | 36.5°C百益生活館 | 銅10F

日本貓壁燈
推薦價HKD238
O4.16-O4.30期間限定10% OFF
日本製LED貓咪感應壁燈，燈會隨著輕微的
聲音和振動而亮起，讓可愛小貓迎接你回家！



K



E

E | A.Excellence | 銅9F

18K經典日本AKOYA珍珠耳環
推薦價HKD1,380 |
首30件限定價HKD980 |
其後活動期間享10% OFF
細心挑選日本AKOYA海水珍珠，採用18K
真金配飾，簡約而高貴。



F

F | Twinkle Baker Décor | 太1F

芋香誘惑
推薦價HKD98
綿密大甲芋蓉忌廉配上鬆軟香芋戚風蛋糕，
簡單卻令人回味，最適合小倆口或好朋友一
起分享這段甜甜小時光！



I

I | What the Soup | 太1F

甘筍藜麥生薑湯
推薦價HKD65
期間限定15% OFF

甘筍含有豐富茄紅素、抗氧化、護眼及護膚等
效用；加上生薑的辛辣成份能促進新陳代謝，
保持血管暢通，配合清爽開胃的番茜、檸檬
汁、洋蔥等更添滋味。對女生好處多多！



L

L | Moomin Shop HK | 銅10F

姆明充電式迷你夜燈
推薦價HKD289
將姆明放在無線充電器上，像心臟跳動一樣
開始輕輕閃爍，發出柔和的光；只要看著它
就會治癒你～

善待自己的味蕾

每天總是被時間追著跑，妳多久沒有「好好吃飯」呢？
坐下來細緻品嚐每一口食物，就算再平凡不過的一頓家常菜，
都會是一場美味的饗宴。

G | 一芳台灣水果茶 | 銅10F

草莓鮮奶，草莓水果茶
推薦價HKD36(M)/HKD39(L)
兩款草莓飲品將鮮嫩多汁的草莓製成茶飲，
杯中滿滿的草莓果肉挑動你的味蕾；一口喝
下整個人都療癒了起來！



G

H | 瑜茶舍 | 銅10F 尖2F

品茗之藝術
推薦價HKD480
參加「品茗之藝術」工作坊後可享
HKD100 現金購物禮券

在品茗之藝術的工作坊裡，讓我們一起以感
官走遍各種茶類的風土世界，來一場茶韻深
度遊。



H



J

Apr ——— Dec

匠手作魂

Workshop 100

本年度會以達100場的文化體驗活動，貫穿城市脈絡，邀請大家走進藝文與生活的國度，於一個又一個具個性和趣味的活動中享受快樂時光、品味生活紋理！

動手做！
一〇〇個
生活調味配方

報名詳情請參閱迷誠品網站

誠品人以積分兌換每月指定工作坊

誠品生活 elite spectrum

特別企劃 Special Event

銅 銅鑼灣店 Copper Bay Store 尖 尖沙咀店 Tsui Shu Tsui Store 太 太古店 Tai Koo Store F 自由入場 Free Admission S 付費活動 Payment R 預約報名 Reservation



蠟燭匠的空間與靈感
A Tale of the Candle Atelier

蠟燭匠的空間與靈感

蠟燭的背後，蘊含著無數的香氣原材料、製作的物料、知識、故事，以及用細膩嗅覺理解世界的蠟燭師。這次，讓我們一同步入蠟燭師的工作室，感受從書本章節中獲得啟發的一系列香氣，文字揉合氣味，幻化出全新的閱讀視覺。

主辦單位 | BeCandle
日期及時間 | 2023.04.12 (Wed.) - 2023.05.31 (Wed.)
地點 | 尖沙咀店3/F創意穿廊、太古店G/F閱讀桌

尖 太 F



「書香的痕跡」香氛蠟燭工作坊

參加者將會在十種特選香氣中挑選出主調，並配合其他香氣，製作個人化的香氛蠟燭，把對文字、女性態度的想像轉化，體現於你的生活當中。

主辦單位 | BeCandle
日期及時間 | 2023.04.29 (Sat.) / 2023.05.13 / 27 (Sat.) 11:00-12:30 & 15:30-17:00
地點 | 尖沙咀店2/F座位區

尖 R S

BeCandle

SAIKUNG EST.2012

BeCandle自2012年起設於西貢，現址為西貢萬年街，以手工生產高品質香氣產品。

每一件產品都由團隊用心製造。人手吹製的玻璃杯，盛著混合了優質歐洲香薰油的大豆和植物蠟。我們致力創造新嘗試，曾與多個本地及國際品牌合作，設計與製作不同產品和裝置藝術品，不斷挑戰香氣體驗的無限可能性。

10/10 HOPE

營造療癒愜意氛圍
以天然植物精油

NEOM

即日起至5月22日

凡購買NEOM香氛機1部 及 任何NEOM精油1支
可額外獲贈指定精油1支*

*數量有限，贈完即止。
優惠受條款及細則約束，如有任何爭議，10/10 HOPE HK 保留最終決定權。

f 10/10 HOPE HK i 1010HOPEHK 📁 HK.1010HOPE.COM

(圖片只供參考)

04.12 Wed. — 05.22 Mon.

剛好的香氣

當日當店專櫃累計消費滿HKD1,500，
即贈BeCandle香氛蠟燭200g乙個

誠品生活獨家氣味：

Gentle Breeze、Blooming Green ※款式隨機贈送

兌換地點 | 各店服務台

消費滿
HK1,500
即贈

●以下專櫃消費恕不列入累計：誠品書店、誠品風格文具館、誠品精品文具館、兒童館、銅鑼灣店8/F HABIŦU table、太古店G/F sensory ZERO、太古店1/F 轉印紅。●累計消費只計算當日當店最多三張單據，同一消費單據僅可兌換乙次。●不可與其他滿額贈禮優惠同時使用，僅擇一兌換。●請保留有效之發票正本方可兌換贈品，發票將會蓋章以作紀錄。●如需辦理退貨，所兌換之活動贈品需一併退還；退貨時如未有攜帶活動贈品辦理退貨程序，須無條件同意依誠品生活所公告之退貨價格退還等值現金。●活動贈品數量有限，兌完為止。●圖片僅供參考，贈品以實物為準。●誠品生活保留隨時修改、變更及終止活動之權利。●誠品香港保留對活動條款及細則之最終解釋權。

INSPIRATION

4-5月限定登場 文創港味 | 尖沙咀店2F



也有港味



Basic Workshop

Basic workshop 收集不同的天然晶石，配合「Everyday Jewelry」的理念將水晶獨特形態體和能量，創作出優雅又簡約的飾物，易於搭配又有時尚感。每一件飾物都經過精心設計，讓您可以輕鬆搭配出屬於自己的風格，任何地方都能穿得美麗。



CUIT

CUIT 專注於手工酸麵包和糕點甜點，並相信好麵包可以成為所有美食的基礎。我們深信簡單、用心和專注是打造非凡美食體驗的要素—堅持採用最好的制作工驟及使用最上乘的材料。

22°N

eslite 誠品



Available on the
App Store

GET IT ON
Google play

立即下載香港誠品 APP:

誠品_HK

f eslite@hk

eslite_hk

誠品銅鑼灣店

eslite Causeway Bay Store
希慎廣場 Hyman Place 8/F - 10/F

誠品生活太古店

eslite spectrum Tai Koo Store
太古城中心 Cityplaza G/F & 1/F

誠品生活尖沙咀店

eslite spectrum Tsim Sha Tsui Store
星光行 Star House 2/F & 3/F

誠品生活荃灣店

eslite spectrum Tsuen Wan Store
愉景新城 D·PARK Level 1