2024 / 12

OSIM FANS

以慢制快 重塑平衡生活



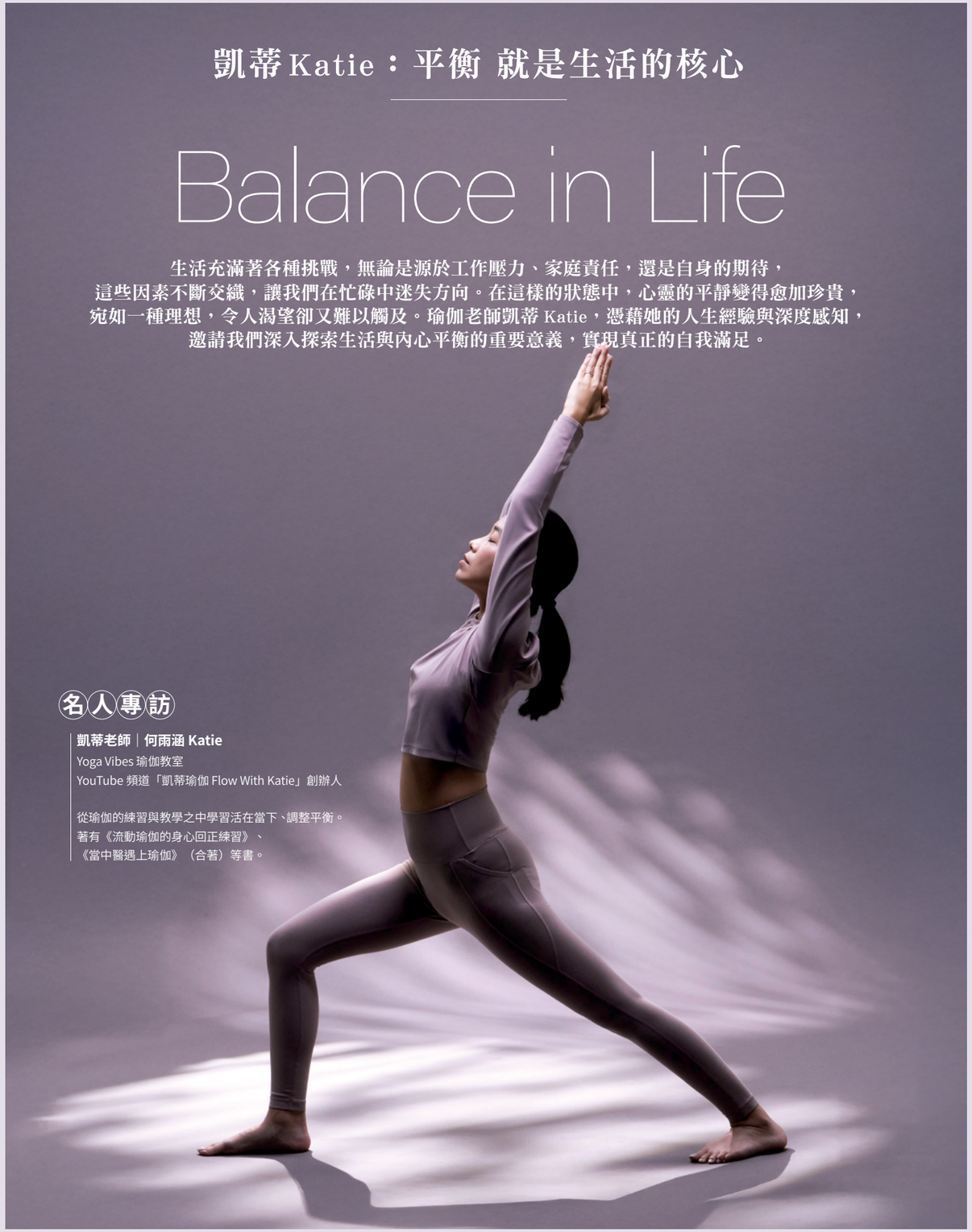
OSIM
Inspiring well-being

OSIM 45 年來，
透過養身科技讓急躁身心慢下來，
讓日常有餘裕思考、休息、放鬆、充電。
以紓壓的「慢」制生活的「快」；
穩定身心靈，恢復元氣。

凱蒂Katie：平衡 就是生活的核心

Balance in Life

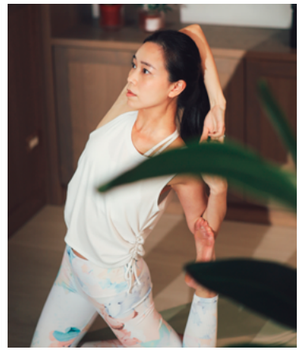
**生活充滿著各種挑戰，無論是源於工作壓力、家庭責任，還是自身的期待，
這些因素不斷交織，讓我們在忙碌中迷失方向。在這樣的狀態中，心靈的平靜變得愈加珍貴，
宛如一種理想，令人渴望卻又難以觸及。瑜伽老師凱蒂 Katie，憑藉她的人生經驗與深度感知，
邀請我們深入探索生活與內心平衡的重要意義，實現真正的自我滿足。**

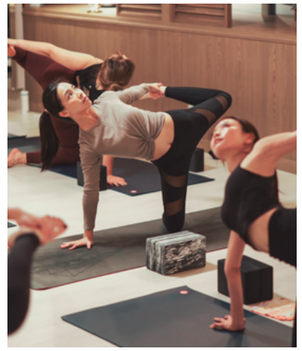


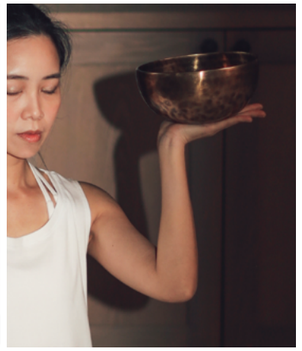
名人專訪

凱蒂老師｜何雨涵 Katie
Yoga Vibes 瑜伽教室
YouTube 頻道「凱蒂瑜伽 Flow With Katie」創辦人

從瑜伽的練習與教學之中學習活在當下、調整平衡。
著有《流動瑜伽的身心回正練習》、
《當中醫遇上瑜伽》（合著）等書。





繁瑣的任務與無數責任時常讓我們感到焦慮與壓力，許多人渴望尋找內心平衡。凱蒂 Katie 說，雖然平衡難以捉摸，但不平衡的跡象卻隨處可見。她鼓勵我們反思生活中的不適，並通過這些「不平衡感受」來識別自我需求。這些過程可提升自我覺察能力，透過不斷探索和反思，我們更能擁抱當下，活出「更有意識」的生活。

從呼吸重拾平衡

「要達到平衡，除了身體之外，照顧內心也同等重要。」凱蒂這麼說道。她覺察許多學員在高壓環境中容易迷失，導致情緒低落或壓力增大，隨之而來的焦慮和失眠，使得人們倍感掙扎。「在繁忙的生活中，調整與適應是必要的。」在她的瑜伽課程裡，學員們學習去傾聽自己身體的需求，透過呼吸和動作的靈活調整，重新獲得內心的平靜。凱蒂指出，每個瑜伽姿勢都是自我探索的契機，使學員能明白自身的不平衡，進而尋找所需的改變。在課堂中，「呼吸」的練習尤為重要。凱蒂解釋，正確的呼吸不僅能幫助身體放鬆，也能有效轉變情緒。透過深呼吸的方式，你能感受到此時此刻的自我，進而排除其他外在干擾，減少焦慮。不斷在生活中實踐與練習，我們一定能漸漸找回身心靈的平衡。

靜心，專注當下

在凱蒂的生活哲學裡，平衡是一種意境，體現在每一個生活細節中。她提到，追求完美並非唯一選擇，更重要的是在忙碌中，為自己留下一片呼吸的空間。她鼓勵學生在日常生活中關注小事，無論是通勤路上的音樂，或是在家中做飯時的專注，都能重新連結自我，找到安適的力量。

另外，「靜心練習」也是凱蒂生活的一部分。「『靜心』就是不用強硬把自己變成某個狀態，也不用過度解讀每個瞬間。你不需要追求完美，而是學習在不同時刻，將注意力拉回當下，透過單純的呼吸，讓心靈暫時脫離外界喧囂，隨時找到一份平和。」這樣的練習，無論在工作環境還是家庭生活，都能輕鬆實踐。

對於凱蒂來說，「平衡」就是生活。就算面對不同角色的轉換，也只要順應每個角色的過程，而不是強求結果。只要專注當下，在日常找到靜心和自我調整的時刻，生活的平衡便隨之而來。就如同她在採訪時所說的：「慢下來，才能好好品味生活。」但這個慢，不是單指「速度」，而是找到自己的平衡之境，讓快與慢和諧並存。



調節身心 擁抱深層舒眠

在忙碌生活中，許多人將睡眠視為一種奢侈，然而，真正重要的是睡眠質量，而不是時間長短。
理想睡眠不僅要讓身體放鬆，更需讓心靈沉靜與平和。建立健康睡眠習慣，是健全身心的重要基礎。
了解自身需求，找到最適合的睡眠方式，即是改善生活質量的關鍵。
這樣的睡眠方式不僅能讓我們充滿活力，更能提升整體生活的幸福感。

NG 睡眠觀念	健康睡眠習慣
睡眠時間越長越好	睡眠質量比時間更重要
白天小睡會影響晚上睡眠	短時間的小睡有助於提升精力
睡覺時手機不影響睡眠	藍光會抑制褪黑激素的分泌
睡眠需要完全黑暗的環境	某些弱光源可促進放鬆
年紀大了就必須早睡	睡眠需求會隨年紀改變。可透過睡前呼吸訓練等放鬆儀式，讓身心放鬆，更好入睡

每個人都渴望尋找繁忙生活的寧靜，讓心靈和身體得以重啟。充足的睡眠不僅對健康至關重要，還會影響情緒與記憶。研究指出，良好的休息有助於增強免疫系統，提升專注力，並促進有效學習。為了獲得更佳的睡眠品質，我們也可以實踐幾項生活 TIPS，以打造優質睡眠環境；像是保持規律作息，讓身體形成自然的生理時鐘，並透過營造舒適睡眠氛圍（適中溫度、柔和燈光及減少噪音等細節），來實現深度休息。此外，避免在睡前攝取咖啡因及使用電子產品，也能有助於心靈的放鬆。透過這些習慣的建立與融入，睡眠絕對能漸進式提升，進而為日常生活帶來微妙的正向轉變。重視休息的重要性，是健康生活不可或缺的一部分。

觸動感官，心之所向：OSIM 掀起養身科技新紀元

在科技與健康交匯的前沿，OSIM 的「數據 AI 養身科技」正引領按摩椅的變革，以個性化數據分析為基礎，讓使用者透過智能的「壓力指數」獲得量身訂製的身心解方。「OSIM 5 感養身椅」的全新「睡眠科技－好眠時光程式」，融合現代睡眠醫學，並運用「引導式心像法」引領使用者踏上壓力釋放之旅。西塔波（腦波中的潛意識波）音樂與 ASMR 的完美結合，使每個音符撫慰心靈，蔓延內在平靜；強化感官的視覺刺激，也令使用者得以快速沈浸於夢境，享受全方位療癒之旅。另外，「OSIM 5 感養身椅」的新色「薰衣草紫」，也呼應 OSIM 觀察到風尚趨勢的柔和 Pastel 色系，以寧靜穩定的粉紫色調，營造出安適氛圍。





世界第一張「調節身心、提升睡眠質量」的養身椅

OSIM「5 感養身椅」以空前絕後的「數據 AI 養身科技」，分析全球用家大數據，進而管理和降低長期、短期壓力，挾帶涵蓋 19 項專利技術、榮獲國際 Red Dot 紅點設計大獎，將流線型外觀與數據 AI 壓力監測系統完美融合，透過監測、追蹤和紓壓來管理壓力指數。不只如此，OSIM 將最先進的心電圖 (ECG) 科技融入生物傳感器，可計算及分析身體緊張程度，並轉換成壓力指數，再根據數值提供客製化 5 感紓壓配方。透過 DreamScent 薰衣草香氛膠囊，為杯架襯上療癒飲品，柔和情境光，3D 劇院式藍牙音響沈浸環繞，以及專利 V 手 ® Pro 按摩、專利 2 人 4 手 Pro 按摩、專利強勁臀部按摩與腿部反射按摩等尖端按摩技術，進而調控情緒、放鬆減壓、幫助好眠、促進身心健康，彷彿每一細胞在此時得到重生。免費更新升級按摩程式及擴充監測指標等頂尖服務，更使嚴謹科技數據凌駕冰冷數字，真切蘊含對於健康深切的理解，迎向更深層的紓壓新境。

5 感養身椅 特價 NT$236,800(原價 NT$288,800)，再享 30 期 0 利率 / 不限品牌按摩椅舊換新再享 NT$10,000 折抵 (詳情請洽 OSIM 櫃位，2025.01.31 止)

跨時代創新之作，沙發 你可以更貪心！



Revolutionize Your Sofa



沙發天后5大特色

❶首創模組設計：可隨意組合成 2 人座、3 人座等按摩沙發或一般沙發，靈活應對生活所需。

❷數據 AI 養身科技：內建監測壓力的功能，提供客製化全身按摩方案，並可追蹤壓力指數。

❸全身按摩享受：採用「V 手按摩科技」和 720 度按摩球，針對肩頸、腰背、臀腿進行深層肌肉放鬆。

❹高性能面料：經過英國 Intertek 嚴格檢測，具備耐磨、抗水、不易掉色等特性，便於清潔，適合家庭及毛小孩使用。

❺多樣化功能：如零牆距設計、可調座椅模式、內建藍牙音響等，讓生活更加便利與舒適。



會按摩的沙發是居家生活標配！

選擇沙發時，功能性是首要考量，如何因地制宜、隨心調整，是靈活運用空間的不二心法，OSIM 養身科技的興起，更進一步提升舒適與便捷的使用體驗。全新「OSIM 沙發天后」潛心於居家生活革命，巧妙融合 OSIM 專利數據 AI 養身科技，為使用者帶來前所未有的按摩體驗。它不僅是休憩場所，更綜合了現代理想沙發的全能配置，同時解決「按摩椅」與「沙發」並存的空間挑戰，可依不同需求組合，靈活適應各種坐姿。尤其，隨著小宅家庭的逐漸增多，「OSIM 沙發天后」的彈性配置，能自由組合成雙人座、三人座，或是更多的變化形式，讓人無需因空間限制而妥協。在緊鄰牆壁時，沙發還能在伸展時向前滑動，創造「零靠牆」的極省空間！可有效利用坪數，滿足日常的彈性需求。不管是舉行觀影之夜的家庭劇院，還是朋友聚會的快樂時光，「OSIM 沙發天后」都能有效克服傳統家具在空間上的侷限性，進一步增強家庭間的情感連結，提升居住品味。



OSIM 沙發天后：全球首創會按摩的組合沙發

同樣具備OSIM獨一無二的養身科技，「OSIM沙發天后」不單能精確監測及追蹤使用者的身體需求，還能提供個性化的紓壓解方，讓每位使用者都能徹底放鬆。這款沙發擁有8種可隨生活靈活調整的變化模式，讓您在享受休閒時光的同時，亦能緩解疲憊；結合OSIM專利V手®按摩技術和720度按摩球，能完美貼合身體曲線，模擬專業按摩師的技巧，帶來深層的紓緩與舒適。此外，「OSIM沙發天后」在材質與工藝選擇上，同樣嚴謹，以頂級耐磨抗污面料，充分展現優雅的美學。它不僅是一件家具，更是一件引人注目的藝術品，可融入各種室內場域，成為居家生活一大亮點。

值得一提的是，「OSIM沙發天后」的模組設計，更為按摩沙發帶來無限可能性，還讓使用者能根據家庭成員的變化與需求，隨時調整座位配置。再者，這款沙發亦具備無限下載功能，可隨需求增添新的按摩程式，充分展現OSIM對於未來居家生活的前瞻思考。不論是和家人共同沉浸於電影的樂趣中，還是享受一個人的悠閒時光，「OSIM沙發天后」始終能提供最佳支持，重新定義沙發本質，更引領一場全新潮流，即便是兩人或更多人同時使用，也能提供寬敞舒適空間，以頂級按摩韻律、無微不至照顧每個使用需求，重返美感與體感的雙倍美好。無限擴充、隨心變換。



沙發天后 三人座沙發 (1 個按摩沙發 +2 個一般沙發) 新品早鳥價 NT$117,800 元 (原價 NT$149,800)

悠然慢紓展 聚焦身體 放鬆關鍵部位

在快節奏時代，生活壓力與緊張感如影隨形，讓許多人在日常逐漸感到疲憊不堪。
工作重擔、家庭責任與社交壓力，常常讓我們忽略身體發出的訊息。沈浸慢活理念，猶如一束柔和光芒，
邀請我們暫時放慢腳步，重新關注自身感受，通過釋放緊張，讓身心在和諧中找到平衡。
OSIM 的背樂樂 Sync 與暖足樂 Sync，正是這一理念的最佳展現，
讓我們在紓展中重獲新生，體驗身心愉悅與安定。



背樂樂 Sync 特價 NT$15,800(原價 NT$20,800)，再享 6 期 0 利率

深層肩背釋壓，擺脫疲憊的首選

「OSIM 背樂樂 Sync」能與「OSIM 暖足樂 Sync」分開使用或聯動使用，合併成一張隱形按摩椅，動態提供客製化的按摩方案，讓您在任何環境或椅子上都能突破經絡酸痛的束縛，隨時隨地享有全方位的身心療癒。此外，全新「波浪踩背」技法，獨特靈活運用滾輪，沿著腰背進行搖擺與推壓，彷彿置身於泰式按摩的舒適饗宴；透過獨到撥筋手法，將酸痛感全數消除，使身體享受到深層疏通緊繃肌肉的放鬆感。另外，臀部的獨特螺旋震動設計，則能促進血液循環，提升臀部及腿部的代謝，輕鬆與多餘贅肉道別。

承襲品牌強大形隨機能的設計力度，「OSIM 背樂樂 Sync」以 3 段扣肩設計對應不同身高與坐姿，並強調按摩滾輪的突出效果，提供深層按摩體驗。具備擬真人手的 V 型抓捏手法，能貼合肩頸曲線，精準按摩酸痛點，有效紓緩僵硬肩頸肌肉，特別適合 3C 低頭族及上班族。沿腰部滑動施壓，搭配全背恆溫暖風，徹底馳放緊繃的肌肉與關節，打通經絡酸痛，體驗無與倫比的放鬆感。



享受完美協調的全身按摩體驗

OSIM 背樂樂 Sync 與暖足樂 Sync 可享受輕盈版卻依然維持 OSIM 頂尖按摩科技的全身聯乘組合。透過連結 OSIM Well-Being APP 全面控制隱形按摩椅，能以壓力監測訂製屬於您的按摩配方，提供客製化按摩，更可將任何椅子秒變按摩椅，隨時隨地浸濡業界最小按摩椅「同步多工」的嚮往。

緩解腿部疲勞，邁向輕盈美好旅程

「OSIM 暖足樂 Sync」猶如一場關於腿部舒展的愉悅之旅，為疲憊的雙腿注入新活力。全新技法小腿三經滑推技術，能沿著小腿進行深層推揉，刺激關鍵穴位與經絡，有效疏通氣血，緩解緊繃肌肉，讓筋骨輕盈釋放。附加的足底反射區按摩，透過足底按摩滾輪精準刺激反射點，加強全身循環與新陳代謝，撫去日常生活中的壓力與疲勞。搭配恆溫熱風和腿部震動設計，猶如溫暖的擁抱，在每個細膩觸碰中，帶來愉悅的紓緩感受。還能結合數據 AI 養身科技的智能設計，考量使用者的壓力指數，為每位用戶量身訂製專屬按摩配方，讓每次使用成為身心重塑的旅程，邁向輕盈而無拘束的生活。



隱形按摩椅 特價 NT$29,800(原價 NT$45,600)，再享 24 期 0 利率

暖足樂 Sync 特價 NT$19,800(原價 NT$24,800)，再享 6 期 0 利率

以創意宣洩情感 找回心靈放鬆的平衡

Artful Comfort Gifts

被譽為「都市藝術先鋒」的 STASH，以鮮豔色彩和獨特圖騰聞名，
成功將塗鴉藝術與 adidas、Nike 等時尚潮流品牌跨界。藉由與 STASH 的合作，OSIM 也走出年輕活力精神，
讓每一次的按摩體驗都充滿藝術氛圍，為忙碌的都市生活，增添一份放鬆與愉悅。



"West Side"
spray enamel / acrylic on canvas





STASH 的作品也頻繁出現在 adidas、A Bathing Ape（BAPE）、LEICA、SUPREME 及 G-SHOCK 等知名品牌的聯名系列中，這些跨界合作不僅傳遞 STASH 的藝術理念，也推動都市藝術在主流文化中的地位。「OSIM 愛心暖摩枕 STASH 藝術家聯名款」的靈感，來自於 STASH 的 "West Side" 系列，巧妙捕捉紐約市西區的活力，成功融合塗鴉文化與質感生活，讓使用者在享受按摩的同時，感受到藝術的創新與美好。

輕巧有勁，深層緩解酸痛點

換上 STASH 藝術家繽紛塗鴉造型的「OSIM 愛心暖摩枕」，承載符合人體工學設計的 4 個按摩節點，可有韻律地啟動如按摩師的強勁擬真揉捏按摩，以雙向揉捏動作，迅速精確地緩解肩頸緊繃及酸痛感。另外，它搭配可促進血液循環的舒適溫熱功能，更可提升效益、緩解疲勞，讓按摩後更充滿元氣；可無線使用、智能自動定時 20 分鐘的設計，也能在家中、辦公室或車內打造靈活便攜的機動性，張羅不同情境按摩需求，從小處著眼健康。

愛心暖摩枕 藝術家聯名款 原價 NT$3,980(原價 NT$4,980)



紐約傳奇塗鴉藝術家 Stash

STASH(Josh Franklin) 是都市藝術的先驅，自 20 世紀 80 年代以來，他將街頭塗鴉與平面設計巧妙結合，形成獨特視覺語言，對全球藝術文化產生深遠影響。他的作品以明亮的色彩和創意圖案著稱，展示都市生活的活力與激情。STASH 曾與多個知名品牌合作，包括 Nike、adidas 與 LEICA，將藝術風格融入摩登風尚。



緩解眼部疲勞的溫熱氣壓按摩

專為紓緩眼睛疲勞而設計的「OSIM 護眼樂 Air」，採用氣壓式與溫熱功能按摩，能針對眼周重點部位精準紓緩，促進血液循環，放鬆眼部周圍肌肉，緩解疲勞狀態，10 分鐘就能給予使用者明亮雙眼；另外，針對熬夜族、上班族及愛美族的生活型態，「OSIM 護眼樂 Air」也貼心推出對應助眠、醒眼及美容的按摩程式；輕巧方便折疊的隨身攜帶設計，更能隨時隨地讓雙眼健康亮麗，溫柔呵護現代生活最需要保護的眼部。

護眼樂 Air 特價 NT$4,680(原價 NT$5,680)

自宅 SPA 沙龍級頭皮按摩

「OSIM 摩力抓抓 2」頭皮按摩器，擁有升級版的防水功能，能讓使用者同步享受乾溼兩用的深層舒緩，藉此達到促進頭皮循環、緩和緊繃感及頭痛等舒緩疲勞的好處，更帶來身心放鬆的優勢。它擁有 4 個能同步移動的按摩頭與「88 顆柔軟按摩觸點」，能以靈活的沙龍式旋轉抓捏按摩深入頭皮，滿足洗澡時頭皮按摩、健康秀髮的愉悅過程；綜合快、慢、綜合不同按摩力度的 3 組按摩程式，亦建立小尺寸立大功的按摩宣言，在拆洗便利與 USB 充電的便利性上，都能得到深入滿足。

摩力抓抓 2 特價 NT$3,280(原價 NT$4,280)

隨時隨地紓緩解放疲憊肌肉！

僅390g的「OSIM 勁速筋膜槍Mini」，能透過掌型大小機身、卻擁有強勁力道的「高頻衝擊式按摩科技」，以最高可達每分鐘2,400轉的高速衝擊強勁按摩力度，按摩深層肌肉組織，立即紓運動後的肌肉與筋膜酸痛緊繃。隨著3段按摩力道及4款針對特定部位和痛點的專業按摩頭（扁平頭、球型頭、U型頭與子彈頭），細心呵護身體每一處肌肉群。

勁速筋膜槍 Mini 特價 NT$3,980(原價 NT$4,980)

OSIM 15th ANNIVERSARY

沙發天后

會按摩的沙發

可按摩 X 多功能 X 隨意組



防污持色　高彈厚實　防起毛球

OSIM
Inspiring well-being



模組設計 隨意組合
靈活應對居家空間



數據AI 養身科技
客製化按摩享受



專利科技 全身按摩
頸肩、腰背、臀腿紓壓

OSIM傲勝是V3集團子公司 分期方式依百貨公告為主/OSIM保留活動變更與終止權利/詳情請洽OSIM專櫃

歡迎至OSIM全台百貨專櫃、購物中心親臨體驗　OSIM按摩椅、按摩器通過經濟部標準檢驗局檢驗合格

OSIM 產品行銷全球，遍及五大洲，97座城市，擁有超過396間據點。 客服專線：0800-099-060（市話撥打）

沙發天后　Facebook　instagram　LINE