

精油課程講稿

完整講師課程講稿

本講稿以清晰、易於授課的編排方式，引導講師順利完成 45 分鐘完整課程內容。

1. 開場----歡迎學員並引導就座

「歡迎大家！非常感謝各位今晚的蒞臨。我很開心能和大家分享這些天然的健康方案。請先找位子坐下，讓自己放鬆一下。您會在夾板最上方看到一張抽獎登記表，如果還沒填寫，現在可以先完成，稍後我們會進行抽獎，有機會獲得『某某』小禮物。」

在學員陸續入場時，請引導大家填寫抽獎登記表，並說明課程結束時將會抽出幸運得主。在收集表單的同時，可快速留意大家填寫的健康關注重點，若發現有明顯共通主題，課程中即可特別加強說明。

同時發放課程講義與筆。
待全場就座、環境安靜後，再正式開始課程。

2. 主持人介紹講師（約 2-3 分鐘）

主持人介紹

Who you are 你是誰？

Why they trust you 為什麼你值得被相信？

Why they invited you to speak 為什麼邀請你來分享？

Their personal oil story (one simple example) 分享自己與精油的小故事，一個簡單的例子

主持人在分享個人精油體驗故事的同時，可將該款精油於現場傳遞，讓學員親自聞香與體驗；在適當情況下，也可示範局部塗抹。

當大家實際聞到氣味、親身感受質地與使用方式時，往往能自然建立理解與信任，許多介紹與說明也會因此變得更輕鬆流暢。

講師：

「非常感謝您的用心籌辦與協助，我準備了一份小小心意送給您，表達我的感謝。」

(將小禮物贈與主持人)

3. 講師開場講稿

「歡迎大家，很高興今天在這裡與各位見面。

今天這堂課的主題是《精油入門輕鬆學》，因為我希望帶給大家的是簡單、實用、能在日常生活中真正運用的方法。

多特瑞在精油純度與品質上建立了相當嚴謹的標準，也是我個人信賴並持續使用的品牌。市面上許多精油產品可能含有摻假成分、人工添加物或雜質，品質參差不齊，使用上也較難確保一致性與安心度。因此，今天課程中所分享的使用方式，建議大家以高品質、來源透明且通過嚴格檢測的精油產品為前提來運用。」

今天我們將會一起了解：

- 什麼是精油，以及為什麼值得在日常生活中使用
- 我為什麼為自己與家人、客戶選擇多特瑞
- 如何安全使用精油，以及每個家庭必備的10款精油

「接著，我會帶大家了解最適合自己的入門方式。

聽起來不錯吧？」

「這是我們今天會一起進行的課程大綱，過程中歡迎隨時做筆記。」

4. 分享你的故事 (1-2 分鐘)

「首先，我想簡單分享一個故事，說明精油是如何進入我的生活，以及為什麼我現在希望將它們介紹給大家。」

請保持簡短明瞭：1-2分鐘即可。

What challenge you had 你曾經遇到的健康或生活上的挑戰是什麼？

What you tried 你曾經嘗試過哪些方式？

What changed 有什麼樣的改變？

The oil/product that helped you 哪種精油/產品真正的幫助到了你？

Why you kept going 是什麼讓你一直堅持下去

——將與你故事相關的精油傳給大家體驗。

務必在課程一開始就盡早打開瓶蓋並傳遞精油。

到這個階段，學員已經聽過精彩的故事，並親身體驗了與故事相關的精油。這種方式能幫助學員及早建立對精油的正面聯想，也大大提高他們想要擁有自己精油的意願。

5. 什麼是精油？

我們先從最簡單開始：什麼是精油？

精油是：

精油是從植物的葉子、花朵、根部、樹脂或果皮中提取的純天然濃縮精華。

它們是植物的天然防禦機制，能保護植物免受外來威脅並助其茁壯成長。

歷史上，精油長期被用於健康與身心保養。

精油濃度極高。例如，一滴薄荷精油的效力約等於 28 杯薄荷茶，因此我們只需要極少量即可達到效果。

正確使用時，精油是一種安全、有效且經濟的自然保健方式，能支援身體健康，而不是一開始就依賴合成產品。

6. 為什麼使用精油?

那麼，為什麼我們要把精油融入生活呢？

精油可以：

- 提供安全、天然的替代方案，減少依賴傳統合成產品
- 每一滴精油都含有數百種有助健康的天然成分
- 幫助處理問題根源，而不僅僅是掩蓋症狀
- 讓你以主動且有知識基礎的方式進行自我保養
- 只要遵循簡單指引，全家人皆可安全使用
- 對許多人來說，精油是邁向健康生活的第一步
- 在不必驚慌的情況下，它們提供一種溫和支援身體的方法

7. 為什麼選擇 dōTERRA 精油?

市面上有許多精油品牌，那為什麼要選擇 多特瑞 呢？

我喜歡用三個字來形容：安全、有效、可負擔。

安全

- 多特瑞精油擁有 CPTG 專業理療級認證標準
- 植物在其自然生長環境中栽培與採收
- 每一批次皆經多次測試，確保純度與效力
- 不含填充物、合成香料或污染物——標示上的成分就是瓶中的精油，純淨且高效

有效

- 精油是植物抵禦真菌、病毒、細菌與黴菌的天然防禦系統
- 由於分子極小，香氣化合物能輕易進入血液並穿透細胞膜，到達合成大分子產品難以觸及的部位
- 持續使用，可幫助你以自然方式更主動地掌握自身健康與身心平衡
- 在澳洲，多特瑞的許多精油與營養補充品皆經 TGA 認證，表示它們可作為特定用途的藥品，具有明確的使用效果

可負擔

- 換算下來，每滴精油的成本只需幾分錢
- 一瓶精油可使用數百次，不必像浴室或藥櫃裡堆放多瓶未用完的產品
- 精油隨時在家即可使用，隨時滿足需求，不必等預約或在藥房裡猶豫選擇

8. 如何使用精油?

下一個大家常問的問題是：好啦，那我到底要怎麼使用精油呢？」

精油主要有三種使用方式：

1. 口服 (內服) – 在適當情況下，並依標示指引使用

- 可將精油滴入水中、置入膠囊服用，或滴於舌下（僅限標示可內服的精油）
- 可全方位滋養身體，包括消化與免疫系統功能
- 當你希望達到全身性效果時最為有效，例如增強免疫力、支持消化健康、神經系統保養或舒緩疼痛等

操作說明：

將 1-2 滴檸檬精油加入一壺水中，並分杯讓學員品嚐。

精油課程講稿

2. 外用 - 用於皮膚

- 精油威力強大，一滴就能作用於全身細胞
- 當想達到局部效果時，可進行外用，例如：
 - 胸口：支持呼吸道健康
 - 腹部：促進消化
 - 背部或頸部：舒緩肌肉與緊繃
 - 疹子或傷口表面：局部護理
- 使用時務必與分餾椰子油（FCO）稀釋，尤其是給嬰兒、長者或敏感肌膚使用。
- 稀釋比例：嬰兒 1 滴精油加入 10 mL 分餾椰子油；兒童 2-3 滴；成人 5-8 滴
這樣既安全，又能讓精油慢慢吸收並發揮最佳效果。

操作說明：

將薄荷精油傳給學員，請他們取 1 滴於雙手掌心，搓揉後塗抹於後頸或酸痛部位。

3. 擴香 - 在空氣中

- 使用精油非常簡單，例如使用擴香器，或將一滴精油放在手心搓揉後吸入（傳遞一滴薄荷精油給學員，讓他們搓揉手心並吸入）
- 吸入精油能在數秒內改變情緒——它直接作用於大腦邊緣系統（情緒中心）
- 精油還能淨化空氣、減少異味，同時支持呼吸道健康與情緒調節
- 在臥室使用擴香器可促進深度睡眠；若加入呼吸道調理配方，也能在感冒或鼻塞時幫助夜間順暢呼吸
- 擴香用途多元，可依個人或家庭需求調配精油，支援免疫力、淨化空氣，或營造放鬆、舒緩壓力的氛圍

操作說明：

請學員嗅吸手中搓揉好的薄荷精油。

9. 擁抱健康生活方式

多特瑞的產品不僅僅是「香氣愉悅」而已。

它們涵蓋了健康生活的各個面向——營養、代謝健康、壓力管理、睡眠、運動、低敏清淨生活.....全部以純精油為基礎，讓你在家就能進行有知識基礎的健康照護。

在你的講義上，你會看到一個方框：

「你或家人目前最需要改善的一個健康議題是什麼？」

請花一點時間，寫下三個希望改善的方向。

舉例可能包括：睡眠、活力、疼痛、免疫力、荷爾蒙問題、體重或心理健康。

1. 身體方面的需求
2. 情緒或壓力相關的需求
3. 家庭或孩子相關的需求

等學員寫完後再繼續。

「這些將成為我們今晚的參考方向。當我介紹各款精油時，請做筆記，並將與你前三個需求相符的精油圈起來。」

精油課程講稿

10. 展示我們最受歡迎的10支必備精油

「這是每個家庭必備的十大精油——因為它們可解決80%的常見健康需求。」

講解時操作方式：

將精油傳給學員嗅吸，並將每款精油與常見家庭需求連結。

「我們來逐一介紹這十大精油，它們就像天然的急救與日常健康套組。你不需要記住所有細節只要留意哪些精油對你希望改善的領域最有幫助即可。」

薰衣草 - 我們的多功能舒緩精油 它可以：

舒緩輕度焦慮，幫助身體適應壓力。

舒緩肌膚不適並促進傷口癒合。
支持安穩的睡眠品質。

我晚上會在家用擴香器擴散薰衣草給全家使用，比如睡前在孩子的枕頭上滴幾滴薰衣草；我自己則喜歡搭配乳香，在晚間護膚時塗抹在肌膚上。而且它對蚊蟲叮咬或肌膚不適也非常有效。薰衣草還能與巧克力搭配使用——沒錯，它是可食用精油。

在家裡使用的一些簡單方式包括：

肌膚護理：有人皮膚容易過敏、濕疹，或蚊蟲叮咬後瘙癢好幾天？

睡眠助力：若有人睡眠不佳，可在擴香器使用薰衣草，或在後頸滴一滴，幫助放鬆並快速進入深層睡眠。

它也非常溫和，只要正確稀釋，適合各年齡的孩子使用。

薄荷 - 喚醒精神的活力油

它可以：

舒緩緊張型頭痛與輕度喉嚨不適
支持消化，減少腹脹
提升精神清晰度與專注力

將一滴精油置於手心，深吸一口氣——立刻提神醒腦。非常適合用於：

讀書、開車或下午三點的倦怠時使用非常合適。它是我每日的活力與專注提神良方。

也可以將一滴精油加入分餾椰子油（FCO），塗抹於腹部。

乳香 - 被譽為「精油之王」 它可以：

具強效抗氧化作用，支持細胞健康

支持免疫系統與呼吸道健康
安撫情緒，舒緩輕度焦慮與壓力，並維護肌膚健康

我們常說：「當你不知道用什麼的時候，就用乳香！」它幾乎可以與任何其他精油完美搭配。

誰在自己的清單上寫了壓力或焦慮呢？或者你是否認識有人有這方面的困擾 那麼乳香絕對是你精油收藏中的必備品。

乳香的美妙之處在於它是一種增效精油，意思是它能增強其他精油的效果。所以如果睡眠或焦慮是問題，乳香搭配薰衣草會非常合適。

順暢呼吸複方 - 幫助您的呼吸 更加順暢清新

它可以：

支持呼吸道健康
舒緩咳嗽、感冒、喉嚨不適與鼻塞

在呼吸感覺稍微緊繃時，幫助促進安穩睡眠。

晚上可用擴香器擴香，或稀釋後塗抹於胸口、背部及腳底。

這就是你的天然呼吸膏替代品 不含任何石化成分，能舒緩鼻塞；如果你的伴侶打呼，它也會是你的好幫手。

如前所說，針對問題部位使用：

咳嗽或感冒時，將一滴精油加入分餾椰子油（FO ），塗抹於胸口。

另一個簡單方法：在淋浴角落滴一滴 Easy Air，特別適合家中有鼻塞或流鼻水的情況，蒸氣會幫助暢通呼吸道，非常簡單！

如果情緒堵塞，尤其是悲傷時，稀釋後塗抹於胸口的 Easy Air 也能幫助緩解沉重感。

樂釋複方 - 腸胃調理精油

它可以：

舒緩消化不良、脹氣與腹部絞痛
支持消化系統健康
緩解暈車與噁心感

有人在清單上寫了腹脹、肚子痛或類似的症狀嗎？這就是你的首選精油。

在腸胃不適的第一時間就可以使用——是的，我指的是嘔吐或腹瀉。再次強調，使用時針對需要的部位塗抹即可。

精油課程講稿

將一滴精油加入分餾椰子油 (FCO)，塗抹於腹部或下背部。我有沒有提到它對暈車非常有效——對任何容易暈車的人來說都是超棒的精油。

檸檬 - 清新、潔淨、帶來好心情的精油

它可以:

支持認知表現與情緒平衡
增強免疫力並維護呼吸道健康
舒緩消化不良與輕微關節不適

檸檬是一款用途非常廣泛的精油——你可以把它滴入水中幫助身體淨化（只使用玻璃或不鏽鋼容器），也很適合在擴香器中使用，不論是家中有人不舒服時，或煮完味道較重的料理後，都能讓空氣變得清新。

它也可以加入食物中調味，例如糖霜、能量球等，整體算下來比直接買檸檬還划算。同時，當家中出現生病情況時，它也是很好的首選精油之一，在澳洲亦有 TGA 登錄，可用於支持免疫系統健康。

事實上，待會課程後段我會現場調配一款免疫支持複方，而檸檬就是其中一支非常關鍵的精油。

茶樹 - 肌膚與表面的守護精油

它可以:

舒緩輕微黴菌／真菌不適
支持免疫系統功能與呼吸道健康
有助於蚊蟲叮咬、刺痛、疣與肌膚冒痘等問題的護理

茶樹精油可以用來護理痘痘，只需用棉棒沾一點點直接點在痘痘上即可。它對唇皸疹也很有效，同樣用棉棒直接塗抹在患處。

有誰曬傷過呢？我們都知道那種疼痛感！這時薰衣草和茶樹可以一起使用，幫助舒緩曬傷肌膚。

搭配一些分餾椰子油 (FCO) 使用，能幫助肌膚修復，同時減輕紅腫的不適感。

茶樹精油也很適合用在自製清潔上——家裡有男孩的話尤其實用。將一些茶樹精油加入半杯小蘇打粉，撒在馬桶周圍的瓷磚縫隙上，靜置半小時後再吸塵清理，異味就會消失。

牛至 - 你的草本強力精油，可以說是「秘密武器」

它可以:

舒緩輕微風濕疼痛，並支持免疫系統
具有神經滋養作用

牛至精油有助於控制皮膚黴菌感染，並支持腸道健康。

它的濃度非常高，所以我們通常高度稀釋後短期、針對性使用。我常稱它為天然抗生素——這也是我即將示範調配的免疫複方中的重要成分（如果你在課堂上選擇做滾珠瓶混合）。

牛至精油主要在家中出現疾病或季節性健康威脅時使用。可以稀釋後塗抹於腳底或脊椎。由於它是食用級精油，甚至可以將 2 滴加入空膠囊中，幫助清除體內不需要的微生物（注意不要超量）。

保衛複方 - 是我們的免疫防護盾

它可以:

支持免疫系統與呼吸道健康
具抗氧化作用
促進整體健康，同時具有抗菌及淨化表面空氣的效果

我們會在家中擴香使用（我最喜歡的搭配是野橙 + On Guard 或 On Guard + Easy Air 等量混合），也會用在洗手液和清潔噴霧中，冬天或一有感冒初兆時，會塗抹在腳底。

喉嚨不適時：稀釋後塗抹 -2 滴於喉嚨

泌尿道不適時：稀釋後塗抹 -2 滴於下腹部

它也可以做為美味調味使用：滴加入溫水即可泡一杯舒心茶。想像一下把 On Guard 加入胡蘿蔔蛋糕或能量球，同時增加免疫力與風味，非常實用又好吃。

舒緩複方 - 舒緩與放鬆專用複方精油

它可以:

舒緩輕微酸痛、緊繃與發炎
幫助運動後或受傷後的恢復

我們會將 Ice Blue 精油或舒緩膏用於緊繃的頸肩、長骨痛、運動拉傷——任何需要舒適感的部位。它也很適合在運動前用來暖身肌肉與關節。

可以把它想成天然的「深層熱感膏」，效果比一般熱敷更好。男性特別喜歡這款複方——氣味像健身房置物櫃，不花俏，非常適合晚上用於酸痛的肩膀、下背或關節。

這些精油不僅幫助肌肉放鬆，也能讓心情放鬆，促進睡眠，有時甚至減少打鼾。

另一個好用時機是在經期，如果有腹部痙攣，稀釋後塗抹於腹部也很有效。

11. 如何購買

(三種購買方式)

"有三種方式可以購買多特瑞的產品"

- 1. 零售購買** - 沒有人會這樣做——你得付產品零售價，真的很不划算
(不建議使用——價格最貴)
- 2. 優惠顧客** - 享受優惠價格購買產品 (零售價的25% off) 沒有每月復購的要求。
- 3. 優惠顧客 + 獎勵點數 (LRP)** - 這才是最受歡迎、最聰明的購買選擇——長期下來省最多錢，又最划算。
 - 高達55% off 折扣 · 免費產品獎勵點數 · 免費每月一物精選產 · 免運費 (滿100PV LRP 訂單)

這是最聰明的長期選擇

把這些精油帶回家能改變你的健康，但選擇 LRP 忠誠客戶獎勵計畫 作為持續健康的行動承諾，才能真正改變你的生活。這不只是每月購物的積分系統——它是一個內建的支持架構，確保你在需要時總有必備產品。

你會持續復購家中必需的精油，同時獲得豐厚的獎勵。對我們家庭而言，加入 LRP 忠誠客戶獎勵計畫是做過最棒的決定之一，它每個月都讓我們保持步調、得到支持，並充滿信心與掌控感。

12. 受歡迎的入會套組

拿起講義中的套組頁面

「這些套組是最聰明的入門方式，因為它們包含了你立即看到效果所需的一切。」

重點句：

「大多數人都從這裡開始，因為它包含了我們剛剛介紹的十大精油。」

指出講義上的「家庭必備的入會選項」

「為了簡單明瞭，大家通常有三種方式可以開始。」

- 1. 居家呵護入會套組 - '全家健康全面升級'**
如果你準備全面升級家中健康，這是最划算的選擇。
你將獲得一大套精油組合 + 芳香噴霧器，其中包含所有 居家精油入會套組內的所有精油)。入會套組優惠價：\$750 AUD | 400 PV 立省 \$522 AUD
- 2. 居家精油入會套組 - '最受歡迎'**
這是你的十大家庭必備精油 + 芳香噴霧器——涵蓋我們今天介紹的所有內容。
這是中階選擇。入會套組優惠價：\$399 AUD | 210 PV 立省 \$215 AUD
- 3. 三個月內逐步收集你的家庭必備精油**
如果你想慢慢開始，可以將十大家庭必備精油的購買分散在三個月逐步完成。

你依然可以享受折扣，並且可以依照自己的預算逐步建立精油收藏。

課程結束時，我會走過來問你：

哪些精油最吸引你？

你的預算是多少？

然後我們會幫你選出最合適的入門方案。

13. 以促成入會做為活動收尾

你已經看過這些精油，也親自體驗過了……

現在，只需要選擇一個最適合你的套組。

請翻到講義裡の入會頁面。

勾選你想要開始的套組，

或者勾選單購產品的選項，把你想要的產品寫在下面。

我會走到你身邊，幫你一起選出最符合你目標和家人需要的方案。

(停一下)

當你選好套組後，我們就在這裡填寫資料，讓你的訂單順利送出。

接著，我會幫你安排一場精油使用諮詢——一個輕鬆的 20 分鐘指導時間，帶你有信心地開始使用你的新產品。

14. 三種顧客類型

大多數人都會屬於以下三種類型之一：

生活型 - 你希望為自己和家人使用這些產品，打造一個低毒、重視健康的生活方式。

分享型 - 你本來就會分享自己喜歡的好物，也希望透過偶爾和朋友分享，讓產品費用被支付。

事業型 - 你對幫助更多人使用天然方案有一份熱情，也希望同時創造收入與影響力。

這不是你現在一定要做的決定，只是讓你知道多特瑞為你預備了不同的可能性與機會。等一下我們聊的時候，你可以問我任何相關的問題，也可以告訴我，哪一個方向最吸引你、最讓你有感。

15. 課後流程

完成講稿後的流程：

- 走到每位與會者身邊
- 回答他們的問題
- 幫助他們選擇最合適的套組
- 提交入會或訂單
- 預約會後的精油使用諮詢（立即在行事曆上加入日期，並在手機設定提醒——建議他們也這樣做）
- 對於當下還未準備好下單的與會者，約定約 2 天後的時間再打電話跟進，協助他們開始
- 可用話術：「在接下來的 2-3 天，什麼時候方便讓我聯繫你，幫你準備好所需的產品？」

銷售心理學提示

約定下一次聯繫的時間，可以鞏固他們對這次對話的承諾。

這能減少不回應的情況

同時建立一個「你可以跟他們聯繫」的心理允許感*

也促使他們在你打電話之前，先與伴侶討論或確認自己真正需要的產品

最後，用溫暖的方式感謝主辦人和每一位與會者。