

dōTERRA®

LIVING

2019夏

互相效力合作計畫 4

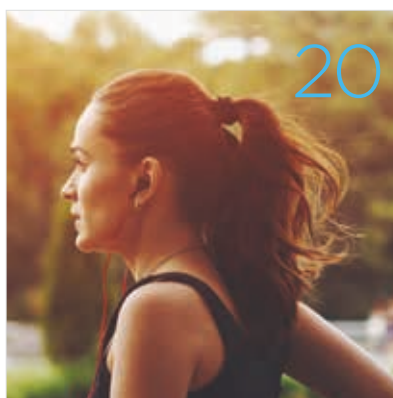
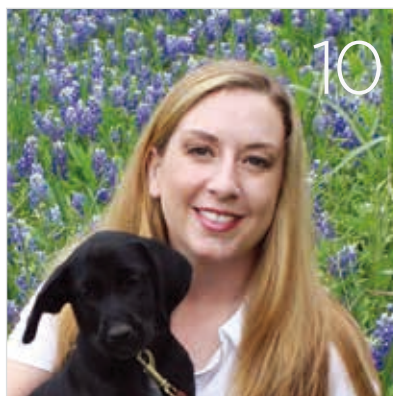
多特瑞精油健康中心 8

給兒童最溫柔的大地禮物 15

睡前親子大作戰 22

聰明選 · 健康吃 34

療癒之手in台灣 50



發行人：王世芳
 發行單位：doTERRA美商多特瑞有限公司
 台灣分公司
 地址：台中市西屯區文心路二段201號
 22樓
 客服專線：(04) 2210-7105
 客服傳真：(04) 2251-1565
 發行日：2019年4月

doTERRA.com.tw
 doTERRA美商多特瑞雜誌及其他刊物，
 係由美國doTERRA多特瑞國際公司授權
 美商多特瑞有限公司台灣分公司製作發行
 僅向美商多特瑞獨立產品顧問發行

版權所有 請勿翻印



多特瑞台灣官網

3 請教希爾博士

互相效力合作計畫

4 青橘 & 巴西

6 粉紅胡椒 & 肯亞

科學新知

8 多特瑞精油健康中心

10 破解寵物使用精油的迷思

特別介紹

12 薑黃精油

13 橙花精油

14 尤加利精油

特別企畫

15 給兒童最溫柔的大地禮物

18 擊退熱浪 夏日消暑妙招

20 告別健身房

22 睡前親子大作戰

精油好生活

24 歡樂豔陽「夏」

26 兒童DIY樂「油油」

28 新妙招 洗衣更潔淨

30 妙手回春 環保改造藝術

32 好點子札記

健康專欄

34 聰明選·健康吃 輕盈樂活

36 甦醒與閃耀 改造晨間時光

38 給寶貝全天然的呵護

42 清迎新生活計畫

療癒之手基金會

46 改變的力量

48 2018療癒之手尼泊爾志工之旅

50 療癒之手in台灣



大衛·希爾博士

大衛·希爾博士為保健及精油相關領域之權威，現任dōTERRA美商多特瑞科學顧問團主席暨首席醫學顧問。



Dr.Hill

Q 請問粉紅胡椒與黑胡椒的差異？

A 外觀上，粉紅胡椒與黑胡椒看起來非常相似，但實際上粉紅胡椒的品種近於腰果。同樣地，當我們研究分析粉紅胡椒與黑胡椒的化學成分時會發現，從兩種果實中蒸餾出的精油，實際上差異性遠多於相同性。尤其粉紅胡椒含有更高濃度的檸檬烯 (limonene)、大量的香葉烯 (myrcene) 以及目前所見精油中濃度最高的 α -水芹烯 (alpha-phellandrene)，這些成分的差異讓粉紅胡椒精油擁有截然不同的多樣功效。 α -水芹烯特別能有效地促進健康的防禦系統，此外，新的研究也指出粉紅胡椒能維護健康的新陳代謝，帶來安撫的效用。試試搭配柑橘類精油使用，享受令人振奮的香氣。



Q 青橘精油擁有哪些不同於其他柑橘類精油的功效？

A 青橘精油與其他柑橘類精油最大的差別，在於其富含 γ -萜品烯 (gamma-terpinene)。雖然青橘精油跟其他柑橘類精油一樣擁有提振的香氣，也非常適合用來自製清潔劑，但其實它還有一些日常生活中相當獨特的用途。除了 γ -萜品烯成分能幫助強化健康之外，青橘精油的清潔功效更不限於各式物品的表面，塗抹使用時帶來非常溫和且顯著的效果，更棒的是，青橘精油幾乎或沒有光敏性，因此非常適合戶外活動使用。



Q 我非常喜歡雪松精油溫潤木質的香氣，是蚊蟲不喜歡的氣味，請問它還有其他哪些功效？

A 雪松精油是非常獨特的精油，主要是由多種針葉樹所獨有的倍半萜烯 (sesquiterpene) 組成。雪松醇 (Cedrol) 以芳香功效為主，臨床研究指出，其具有促進寧靜與放鬆氛圍的香氣。此外，就寢時我喜歡以雪松精油代替薰衣草精油或伊蘭伊蘭精油來擴香使用，幫助擁有良好的睡眠。如果想尋找能替代花朵類的精油來搭配化妝水或保濕用品，可以試試滴入數滴雪松精油以促進健康美麗的膚質。



青橘&巴西

傳 / 統 / 農 / 業 / 再創生機

柑橘樹（學名*Citrus reticulata*）原生於東南亞與菲律賓，至1850年傳入義大利南方後，在此地廣泛種植且在新的環境中不斷茁壯繁盛。隨著大量的義大利人開始移居到巴西南部，他們逐漸發現巴西南部的土壤和栽種環境與故鄉義大利十分相似，非常適合栽種不同的柑橘樹。數以千計的歐洲移民在巴西南部找到了另一個美麗的家園，其中一個家庭就有著相似的經歷，於巴西扮演著種植青橘以及擴大生產的關鍵角色。

延續傳統

土生土長的西西里人安佐（Enzo）於1970年代、大約20幾歲時移居巴西，安佐帶到巴西的最重要一件事情，就是他對種植柑橘樹和製造柑橘精油的熱愛與專業，他與父親、祖父在義大利西西里經營家族的柑橘事業時學會了這項技藝。安佐是柑橘精油家族事業第四代的繼承人，即使到了今天，安佐最珍貴的回憶之一仍舊是年輕時與祖父一起在果園和工廠工作的那段日子。

安佐是巴西生產柑橘精油的主要先驅者之一。柑橘樹在果實尚未成熟時就需要大量的修剪，大約有6~7成未成熟的果實都會在這個過程中被移除，過去這些青綠未熟的果實都會被丟在地上，等待它們分解後成為有機肥料。



創新再造生機

由於祖父的智慧讓安佐知道這些未成熟的果實其實可以善加利用，也能为農人帶來更多的利益。他還知道這些果實能生產出非常好的精油，便一一拜訪每位小農告訴他們這些未熟柑橘的價值，發揮他強大的影響力。透過多年的耕耘，巴西南部大部分種植柑橘的果農皆與安佐合作，採收這些未成熟的青綠柑橘。

如今因為安佐的努力，這些小農賣給安佐未熟成的青橘所獲得的收入讓他們能負擔當季種植的基本開銷。如此一來，他們平日販售新鮮水果的所得便能全部變成利潤。此舉和過去未收成青橘時的情景相比，帶來相當大的轉變，那時新鮮水果的收入必須撥出一部分做為支付經營果園的成本。

小規模大收穫

dōTERRA美商多特瑞很開心能與安佐以及一萬六千名的小農合作販售青橘精油。安佐採集未熟成的柑橘果實，再使用萃取柑橘類精油常見的冷壓法，生產出這款美麗的精油，這是一個結合了創新、團隊與專業，非常鼓舞人心的故事。不過安佐對於精油的熱情並不僅止於青橘精油，他也協助生產其他柑橘類精油，包括野橘、甜桔和萊姆精油，他熱愛精油，也樂於成為dōTERRA美商多特瑞大家庭的一員。

相信很快地，青橘精油就會成為您最喜愛的精油之一。如此獨特的柑橘類精油也有著和其他柑橘類精油相似的功效，但青橘有一個相當與眾不同的特點，那就是由於青橘在果實尚未成熟時便被採收，因此**它並非為光敏性精油**，這樣的屬性讓青橘精油成為一款室內戶外皆適宜、獨具特色的柑橘類精油。





粉紅胡椒 & 肯亞

動 · 人 · 香 · 氣 · 背後的力量



粉紅胡椒精油以辛辣的果香著稱，它的保護特性如同其生產故事一樣，非常與眾不同。粉紅胡椒的歷史以及為世界上許多生命帶來的改變，正是它獨樹一格的地方。

肯亞希望重現

維若妮卡（Veronica）是一位帶著五個小孩的年輕寡婦，當她先生在世時，過的是不愁吃穿的生活，先生任職的公司提供住宿，也支付優渥的薪水，這對夫妻因此能供給孩子上學，也能讓他們享有乾淨的水、食物與衣服。

但在先生過世之後，維若妮卡和孩子們的生活發生了重大的改變。他們被迫搬離住處，為了食物與居所也只好讓孩子中斷學業，維若妮卡竭盡所能地養活她的家庭。起初她在當地的商店販售繩索，這些店家因為同情她的遭遇都願意伸出援手。但久而久之，這些店鋪老闆沒有辦法再繼續幫助她。維若妮卡迫於無奈，只能從事放棄尊嚴的工作以養活她的五個孩子。

維若妮卡因為失去先生而身心交瘁，陷入了人生最低潮的時刻。有一天當維若妮卡坐在街邊時，在dōTERRA美商多特瑞生產團隊任職的Kigoi走向前和她說話，問她是否有興趣為我們採收粉紅胡椒。Kigoi更預先支付維若妮卡一筆工資，讓她可以為家人購買食物和讓孩子上學。

隔天維若妮卡馬上就帶著她自己採收完成且數量非常龐大的粉紅胡椒回來。如今她的收入已是從前的7~8倍，也和孩子搬到了更大的住所。現在他們一家人每餐都能享受新鮮的水果、蔬菜與肉類，她甚至還有能力買下一隻驢子租給鄰居賺取額外的收入，孩子們也都能再度就學，擁有充滿希望的未來，她的大兒子現在正準備大學考試。因為有了穩定的收入，維若妮卡能夠為自己以及家人規畫未來，她也鼓勵身邊非常多的女性成為粉紅胡椒的採收者，現在也是她們的負責人。

肯亞的粉紅胡椒樹原本是做為路邊或花園遮陽之用，不僅樹齡成熟且受到良好的照顧。dōTERRA美商多特瑞於肯亞以及秘魯的安地斯山脈採收粉紅胡椒，因為我們發現這兩地的品種其芳香化合物成分不僅獨特且搭配後能提供最好的效用。



舊產地，新收入

數百年來，粉紅胡椒樹便生長於秘魯的山間。對當地人而言，這些美麗的樹在世代以來皆為遮陽用途。理想的氣候讓它們能長到相當的高度，不需要人類的幫助，粉紅胡椒就能自然成長為巨大、結實累累的樹木，在整個秘魯許多小規模的家族田地中，都看得見它們的蹤影。

dōTERRA美商多特瑞決定與這些小農合作創造一個粉紅胡椒的採收網絡，透過直接與農田主人合作，就可以免去中間商的剝削，為dōTERRA美商多特瑞和採收者帶來雙贏的合作關係。

於秘魯收成粉紅胡椒最特別的一點就是這是持續一整年的採收計畫，由於這些樹的成長時間非常長，產出的果實比採收者所能採集得還要多，有了一整年收成果實的好處，便可為這些小農提供穩定的收入，擁有這些額外的收入後，他們就能讓孩子上學。



災難中的奇蹟

透過dōTERRA美商多特瑞「Cō-Impact Sourcing®互相效力合作計畫」的努力，我們於瓜地馬拉建造了一座生產粉紅胡椒精油和其他精油的蒸餾廠。當地的工人擁有掌握植物最完整功效所需的優異處理技術和在地專業能力，是生產粉紅胡椒精油不可或缺的角色。

令人遺憾的是，2018年6月3日，瓜地馬拉的瓜地馬拉市發生百年來規模最大、最震撼的火山爆發，造成數百人死亡，無數的人因此失去了家園，還有更多人受傷且在斷垣殘壁中失去了親人。當dōTERRA美商多特瑞前往瓜地馬拉找尋救助方法時，在混亂的情況中驚訝地發現有一處地方竟然毫髮無傷。

一抵達位於瓜地馬拉合作的蒸餾廠，眼前所看到的景象並非如周遭環境一般地被煙灰覆蓋，反而完全沒有受到火山爆發的影響，彷彿有個隱形的防護罩保護著這個地方。蒸餾廠的每一個區域都乾乾淨淨且設備隨時都能使用，dōTERRA美商多特瑞與瓜地馬拉政府溝通並獲得特殊的許可，得以在災後重新營運。因為這個小小的奇蹟，許多蒸餾廠的工人能夠繼續工作，擁有比其他地方居民更多的幸運。

關於粉紅胡椒

- 因為粉紅胡椒樹（學名Schinus molle）獨特的化學組成，萃取出來的粉紅胡椒精油在所有精油中含有濃度最高的 α -水芹烯（15%~30%）。
- 此獨特的芳香化合物讓粉紅胡椒具有優異的平靜效果以及能促進全方位的健康。
- 檸檬烯（limonene）成分有益身心的平衡。
- 粉紅胡椒可強化防禦力，亦幫助發揮最佳的功能。

dōTERRA®

多特瑞精油健康中心

多年來dōTERRA美商多特瑞與世界各地知名的科學家和研究人員攜手努力，如今正是透過直接面對群眾的服務來分享我們從中獲得知識的時候。自從dōTERRA美商多特瑞宣布興建精油健康中心以來，我和各位一樣感到非常興奮。目前大部分的階段皆已完成，預計在2019年開幕，大家對這件事情都非常熱烈的期待著。其實dōTERRA美商多特瑞從創立開始，便致力於推廣精油的使用於居家保健以及各種情況上，時至今日，各方科學界對於精油已有高度的認識與持續累積的研究，其中包括精油輔助的功效。

先進的精油健康中心

許多人認為dōTERRA美商多特瑞精油健康中心的建立引來某些議題，但我個人認為其實這整件事情非常簡單。以我過去的執業經驗來看，我相信這是很自然的發展與前進過程，我們終究會面對愈來愈具有知識與專業理解的人們，並且必須滿足他們的需求。這個精油健康中心計畫代表著dōTERRA美商多特瑞與全世界分享十年來致力於精油的成果，而大眾對於精油的興趣也正在增長。眼見猶他州現在正在興建許多健康中心，其實精油健康中心早就該出現。想像一下，許多專業技術人員不需再受到時間不足以及其他常見的執業規範的限制，彼此之間高度合作的關係，將更有效地促進與持續擴大精油對個人保健的好處。這些創新的方法目前正在dōTERRA美商多特瑞精油健康中心持續進行且相當成功。

創造彼此之間的連結

你不難想像，我們能走到今日的現況，過程中面臨了多少挑戰。我們很幸運能與來自美國各地的醫師合作，他們將是打造最適合的環境與方法的關鍵，我們很期待能在不久的將來，介紹他們和大家認識。

醫師的專業根基

提供正確的資訊至關重要。dōTERRA美商多特瑞在精油的定位與現今大眾的接受度上具有很高的影響力。透過在保健領域的持續

努力以及與大家分享正確且相關的資訊，我們在業界擁有獨特的領先地位。dōTERRA美商多特瑞近期開發的工具之一，就是提供專家們的即時溝通網，互相分享個人在專業領域使用精油的經驗。詳細的規範會透過持續的經驗逐一確定，這個資訊網絡將是市場上同業的先驅且未來將能為dōTERRA美商多特瑞高品質、獨特且獨家專有的精油建立大量的資料庫。

提升精油意識

我們懷有強大的信心，相信成功將接踵而來、銳不可擋。隨著許多人有機會體驗精油且接受其為個人保健相當重要的一部份後，我很期待大眾對精油會有更多的重視與了解。

持續研究

雖然精油的科學研究逐漸增加，但仍需要更多相關的證據。目前dōTERRA美商多特瑞直接負責約200項的精油臨床試驗並已發表四篇由我們的專屬實驗室所執行的臨床實驗報告，包括專利產品與使用方式，皆為業界創舉。dōTERRA美商多特瑞精油健康中心提供一個蒐集資料相當難得的機會，亦能有助於最佳效益的判斷。這是dōTERRA美商多特瑞創業以來最令人感到興奮的一刻！請一同加入我們的行列，為保健照護帶來創新的革命並持續與全世界分享精油的使命！



大衛·希爾博士

dōTERRA美商多特瑞科學顧問團主席暨首席醫學顧問



「我們懷有強大的信心，相信成功接踵而來且銳不可擋。」

——大衛·希爾博士



破解寵物 使用精油的迷思

珍娜·羅爾克 / 獸醫師
Dr. Janet Roark

獸醫師的真實告白

前陣子網路上流傳著一些關於精油和寵物頗具爭議的言論。事實上，不論你是在暴風雨時安撫備感壓力驚嚇的狗狗，還是想要協助貓咪消化順暢，在全方位照顧寵物健康的方案中使用精油，確實能幫助你的毛小孩更有生命力、享受最美好的生活。讓寵物使用任何精油產品前，一定要記得一點，並不是所有的精油都有同樣的品質，因為許多市面上的精

油號稱「百分之百純天然」，但其實卻含有對動物有害的物質。這種現象也常見於許多香蠟、空氣芳香劑、清潔用品和衣物芳香劑等等。為了享有最高品質的精油產品，一定要確認你所使用的精油有通過第三方認證機構的檢測以及「CPTG®專業純正調理級認證」。現在就讓我們一起來破除這些迷思，了解寵物使用精油的真相！

迷思一：擴香精油會讓寵物中毒。

真相：精油是一種萃取自植物的芳香化合物，濃度很高，因此效用非常強。寵物比起人類擁有更多的嗅覺接收器，所以對於強烈的氣味會更加敏感。事實上，在寵物所處的環境中擴香精油，是一種照顧它們非常好且可以固定進行的方法。建議使用加水型的芳香噴霧器（例如：七彩極光芳香噴霧器）並設定為間歇模式，一次只需要滴入三至四滴精油即可，可以將房間的門打開讓寵物自由進出。研究已顯示，在動物收容中心擴香薰衣草精油，對寵物具有鎮靜的效果。

迷思二：使用精油後千萬不可撫摸寵物。

真相：其實撫摸寵物是幫寵物塗抹精油非常好的方法，沿著脊椎或耳廓是最常塗抹的部位。一般人會有這個迷思的真正原因是，使用了薄荷、冬青、藍艾菊、伊蘭伊蘭等精油後，這些味道會停留在手上。我想大家可能發生過，抹完精油之後不小心手揉眼睛，結果薄荷精油沾到眼睛裡「哇」一聲大叫的不舒服經驗，其實這也會發生在動物身上。殘留在手上的精油對動物和人類所造成的影響是一樣的。精油之所以是揮發性物質，意思是它們很快就會在空氣中消散也很快會被皮膚吸收，這也代表著精油不會殘留在一個地方太久。不過如果你仍舊會擔心，使用完精油之後可以先洗手再撫摸你的寵物。

迷思三：寵物接觸精油會造成肝臟或腎臟的損害。

真相：我們都知道有些特定的精油其實能維護腎臟與肝臟的健康。一般人會有這個迷思，其實是因為寵物不管有沒有使用精油，本來就常常會有肝臟與腎臟的問題。許多時候人們只是需要一個代罪羔羊，精油也就因此常常受到錯誤的牽連。

迷思四：如果讓我的寵物使用太多精油，會導致它們死亡。

真相：這樣的情況非常少見，或者是必須一次就使用或誤食了相當大量的精油（兩大瓶沒有稀釋的精油）才有可能發生。曾經有狗狗誤食了整塊巧克力蛋糕，主人便匆匆將狗兒送去獸醫那裡，可見當沒人注意看管的時候，意外常常會發生。要預防使用精油之後產生不適的症狀，可以利用基底油來稀釋，肌膚過敏是最常見的狀況，且多半會在使用精油後的24~48小時內發生。如果你的寵物開始出現痛苦、流口水、眯眼、抓臉、吠叫、顫抖、嘔吐或下痢等症狀，就要立即停止使用精油，症狀如果變嚴重，請儘快送往獸醫院。用完精油一定要蓋上瓶蓋，且須將精油放置於安全的地方，例如放入可以蓋緊的木盒中，以避免毛小孩們「偷偷借用」你的精油。

迷思五：「某某精油」對貓有害。

真相：幾乎各種精油我都聽過類似的說法。例如：柑橘類精油對貓有毒，松木類精油對貓有毒，甚至薰衣草精油也對貓有毒，這樣的言論不計其數。事實上，它們都沒有任何完整或最基本的科學依據。到最後，你還會聽到許多不同來源有關於貓和狗的傳聞。然而我的看法是，既然知道貓咪容易缺乏代謝所必需的肝臟酶，在照顧它們時就要特別用心。如果你已經掌握了需要注意的事項，那麼上述的那些精油在養貓的居家環境中，其實都非常適合用於自製清潔用品或擴香。只要在使用茶樹、冬青、薄荷、牛至、百里香精油以及綠薄荷油時，多留意安全就沒有問題了。

精油對寵物其實有非常多的好處，它們具有平靜情緒、舒緩、促進消化的功效，也能維護毛小孩們整體的健康。

讓寵物接觸新東西時，記得一定要慢慢來，先從少量的精油或者稀釋精油開始，再觀察寵物的行為。請將芳香噴霧器放置於寵物們無法觸碰的地方。



Turmeric

產地：印度與尼泊爾

精油香氛：溫潤、辛香、大地、木質

萃取部位：根莖

萃取方式：蒸氣蒸餾法

中國與印度的藥草師使用咖喱的主要香料－薑黃已有超過四千年的歷史。古老文化中，薑黃常用於烹調和宗教儀式以及保健醫療。當代科學指出，薑黃含有高濃度的芳薑黃酮（ar-Turmerone）和薑黃酮（Turmerone），能幫助薑黃素（curcumin）的吸收。薑黃能促進正面的感受，每天使用薑黃有助於健康的防禦機制，用於按摩可促進血液循環。

你不知道的薑黃：

早期印度女性流行以薑黃面膜敷臉。薑黃內含的薑黃素具有天然的護膚特性，可讓肌膚散發健康光澤，因此也常成為許多天然保養品的成分。

使用方式

- ◆ 搭配喜愛的保濕用品塗抹於肌膚以減少瑕疵。
- ◆ 全新的一天開始，擴香使用，享受提振情緒的香氣。
- ◆ 搭配肌膚的保養程序使用，可擁有潔淨與健康的膚質。
- ◆ 日常使用薑黃精油能維護健康，促進良好的防禦機制。



Neroli

產地：埃及

精油香氛：香甜、花香、柑橘、清新

萃取部位：花朵

萃取方式：蒸氣蒸餾法

生產橙花精油（學名Citrus x aurantium）是一件相當耗時的工作。橙花花朵十分嬌嫩，因此必須小心摘採以免損傷或折損花朵，一旦從樹上摘採下來後，花朵的油脂便開始流失。為了確保品質與數量，採收花朵的農人必須快速將它們送至蒸餾廠以爭取時間。

你不知道的橙花：

橙花擁有迷人的香氣，是許多知名古龍水和香水的主要成分。

使用方式

- ◆ 在每天忙碌通勤前，深吸香氣享受舒緩焦慮情緒的愉悅功效。
- ◆ 塗抹於肌膚以舒緩與減少肌膚瑕疵。
- ◆ 睡前深吸香氣可促進良好睡眠的正面情緒。
- ◆ 塗抹於頸部和手腕，做為個人香氛使用，散發魅力。
- ◆ 塗抹於身體緊繃部位以進行放鬆的芳香按摩。



Eucalyptus

產地：澳洲
精油香氛：清新、木質
萃取部位：葉片
萃取方式：蒸氣蒸餾法

別忘了利用尤加利的恬淡香氛，讓家中散發著如森林般的清香！尤加利樹常被稱為細葉薄荷 (narrow-leaved peppermint) 或四河薄荷 (forth river peppermint)，因其擁有細長的葉片以及纖維狀的樹皮，折斷時會散發與薄荷相似的氣味。

尤加利主要的化學成分為1,8桉油醇 (1,8-cineole) 和 α -松油醇 (alpha-terpineol)，因此尤加利非常適合沉澱心靈，並促進放鬆感以及給予順暢清新感受。研究亦顯示，尤加利在舒緩緊張情緒上也獨具功效。

你不知道的尤加利：

澳洲尤加利 (學名 *Eucalyptus radiata*) 是最早被用來製成精油產品的品種之一，於1854年由藥學家喬瑟夫·波西斯托 (Joseph Bosisto) 開發而成。

使用方式

- ◆ 滴1滴精油於保濕產品中，塗抹於肌膚帶來活化功效。
- ◆ 以分餾椰子油稀釋後，進行舒緩按摩並幫助沉澱心靈。
- ◆ 將3滴尤加利精油、2滴杜松漿果精油和1滴道格拉斯冷杉精油混合，一起進行擴香。
- ◆ 淋浴時滴入數滴精油於手中，雙手覆蓋於鼻部，深吸香氣，促進順暢清新以及放鬆感受。



kids 給兒童

COLLECTION

最溫柔的大地禮物

兒童是未來的主人翁，從一出生便開始發展各種情感能力，包括認知、表達、理解、情緒反應等。培養情感能力的過程中，需要父母的關愛、呵護以及運用美好的工具，創造事半功倍的效果。

近年來，全球專家大力推崇精油的使用，是一項有助於兒童身心與情感發展的有效方法，透過大地的禮物—精油，多樣性、獨特且高效的結合，能為兒童帶來生理、情緒、心智三個層面的全方位照護！



心智



童年中的學習和生理發展同樣重要。孩童在人格形成的前幾年，會陸續培養出影響一生健康與幸福的生活習慣。在這段期間，孩子們每天需面臨的種種挑戰例如讀書、維持專注力，或在夜晚難以放鬆入睡等等，都可以透過精油來解決。以下兩種精油配方便是特別針對緩解這些問題且每日皆可使用所設計。

寧靜安眠

在維持整體健康的考量中，睡眠是最常被忽略的要素。它和健康生活型態金字塔裡的每一個要件息息相關，而童年時期的健康睡眠習慣最是重要。促進良好的睡眠品質正是人們使用精油長久以來的重要原因之一。結合了有舒緩特性的薰衣草、佛陀木、羅馬洋甘菊、伊蘭伊蘭精油及分餾椰子油的精油配方，在睡前塗抹於躁動不安的孩子的足底或手腕後方，使心靈平靜和諧，達到放鬆、安撫、鎮定，讓寶貝一夜好眠。另外亦可幫助年齡較大的兒童，控制自己的睡眠習慣。

專注思考

科學界公認，檸檬烯 (Limonene) 是補給能量與提振心情的秘密武器。柑橘類精油的主要成分單萜烯 (monoterpene) 擁有許多強大的功效，其中一項便是提供心靈的慰藉。我們的嗅覺系統和感受器之間的關聯十分微妙，因此利用檸檬烯的特性加上複雜的生理機制，可創造一個利於學習的環境。結合岩蘭草、鮮橙、薄荷、迷迭香精油並加入分餾椰子油為基底的精油配方，它的香氛能讓思緒清晰、變得更機靈，靜心提神，集中注意力，在孩子的書包裡準備精油，讓他們可以於平日塗抹於太陽穴、頸後或手腕，更專注於讀書學習、思考等任務。



生理



精油最棒的地方就是幫助我們掌握每一天的身心健康。孩子們跟大人一樣，也會面對每天不同的課題，使身心產生一些起起伏伏。玩耍、運動是兒童的天性，受傷也就在所難免，雖說他們無憂無慮，但也會有緊急、情緒不穩的時候，試試以下兩種讓身體修復、帶來平穩的精油配方。

情緒



我們有時很難察覺孩子內心需要撫慰與支柱。以下兩種精油配方是促進安定、情緒平衡以及整體心理健康相當適合的芳香工具。

自信勇敢

世界對於孩子來說，處處都是挑戰。不論是籃球冠軍賽或是第一次上台表演，有時孩子需要的只是一點點能讓他們跨出第一步的自信。由野橘、西印度檀香木、桂花、肉桂精油和桂花萃取物再加上分餾椰子油調配而成的配方，塗抹數滴於各個穴位，就是激發孩子勇氣與自信的關鍵，緩和緊張、恢復好心情，塗抹在腳底及手背帶來正面的力量，也讓陽光能量注入孩子的身心。

安撫穩定

父母親總是能感受到孩子們焦慮的情緒或需要幫助的時候。結合西印度檀香木、膠冷杉、胡荽、木蘭花精油與分餾椰子油，是一款非常適合促進安穩、專注和平衡情緒的精油配方。上學前可塗抹於孩子的足底，帶來一整天平穩的心情，或者塗抹於頸部能給予安全感，讓幼小的心靈備受呵護與關愛。

運動舒緩

以薰衣草、綠薄荷、古巴香脂精油結合分餾椰子油的配方，非常適合用於為孩子打造一個放鬆無壓的環境，連敏感肌膚都能有效舒緩。在孩子外出活動一整天後，塗抹於關節和太陽穴能帶來安撫舒緩的感覺。塗抹在疲勞的雙腿、手和肩膀，緩解並擺脫不適感，得到自然修復的力量。

強壯提升

當孩子們需要溫柔的呵護、撫摸時，沒有任何東西比得上精油和父母的雙手。結合四種以促進身體健康和美麗膚質功效著稱的精油（雪松、山雞椒、乳香和玫瑰）再加上分餾椰子油為基底的精油配方，將它放在孩子的櫃子上，讓他們在感覺有不舒服時，隨時可以塗抹於頸部後方，給予自然的療癒和保護。借助精油配方的淨化抗菌特性，對抗環境威脅，提供寶貝們天然防護，強化防禦力。





夏日

擊退熱浪 消暑妙招



夏天是最適合從事各種戶外活動的季節，像是游泳、與親朋好友一起烤肉、戲水或爬山等各式各樣的選擇，不過在這陽光普照、溫暖愜意的季節裡，氣溫如果太高，很容易就會身體不適或中暑。好在有許多方式能讓我們即便沒有冷氣，也可以維持清涼的身心。

戶外

面對熱浪來襲，出門在外我們可以這麼做：

於噴霧爽膚水加入精油。隨身攜帶的噴霧爽膚水經過一段時間之後，溫度便會升高也會失去效果，可於水中加入清新的非柑橘類精油，能帶來平靜清涼的功效。具沁涼效果的精油包括薄荷、羅勒、豆蔻、胡荽葉，以及可帶來順暢清新感受的精油。還有個小秘訣，噴灑時可先從穴位開始，像是手腕與頸部，噴在這些部位上可以更快地平靜、清涼身體。

選擇適當的衣服。選擇透氣且容易排汗的衣服質料，包括棉、麻纖維、嫫縐（適合天氣乾燥地區）或者亞麻。吸濕質料（運動衣物常見的材質）其特殊的織紋擁有良好的透氣功能，也可以快速排汗。

補充水分。我們必需不斷補充排汗時所失去的水分，避免食用會讓身體缺乏水分的含糖、咖啡因與酒精飲料。外出遊玩時，水是最佳的飲品，可以滴入一滴綠薄荷油增添水的風味，更帶來清涼提振感受。你也可以透過飲食來補充水分，試試夏季最受歡迎、擁有大量水分的西瓜。

選擇輕食。天氣熱的夏季是許多蔬菜水果的產季（也許這正是大

自然提供給我們的天然消暑方式）。植物對我們身體來說比較容易消化，它所產生的熱量比起消化油膩的漢堡來得少。輕食是保持身體清爽非常健康的做法，不論你採用各式各樣的消暑方式，增加飲食中蔬果的攝取量是非常好的辦法。

室內

夏天外出度假或甚至是待在家裡時，不見得隨時隨地都有冷氣，那麼該如何擺脫暑氣呢？和大家分享一些省電又節能的消暑方式：

將電扇對著打開的窗戶吹送。家中的熱氣有時不容易散去，讓電扇對著窗戶吹，能吸收熱空氣再把熱空氣送出去。另外可以設定溫度調節，讓電扇依照室內的溫度自動開啓和關閉。

擴香精油。使用綠薄荷、尤加利、薄荷或者具清新香氣的精油擴香，能帶來清涼感並活絡身心。若住在乾燥地區，擴香亦可增加空氣中的濕度。

善用窗簾。百葉窗或窗簾能阻隔陽光與熱氣，白天時可以關窗並放下遮光隔熱的窗簾，夜晚再打開窗戶，迎接涼爽的新鮮空氣幫助家中通風。如有開窗的習慣，可於窗前掛上濕毛巾或濕布來冷卻吹進來的空氣。

涼爽的睡眠。有幾種方式可以幫助我們擁有涼爽的睡眠。例如將床單放入塑膠袋中，再置於冰箱冷卻數分鐘，準備就寢時，換上涼爽的床單享受清新沁涼。或者也可於極細孔的噴霧瓶中滴入數滴薄荷精油，然後噴灑於床用薄墊上。

身體降溫。天氣太熱時可以沖個涼或泡個冷水澡，亦可飲用加入綠薄荷油的冰水。另外也可試著在製冰盒倒入開水後，於每一格滴入一滴綠薄荷油來製作綠薄荷冰塊。

曬後護理

結束一天的出遊回到家後，更能感覺到日曬對身體的影響，這時可以參考一些運用精油的舒緩曬後護理。

於10毫升滾珠瓶中滴入茶樹、羅馬洋甘菊、永久花、薰衣草精油各5滴，再倒入分餾椰子油裝滿即可。

取約60毫升的分餾椰子油加上20滴薰衣草精油按摩塗抹肌膚。（或者可以在玻璃噴霧瓶中滴入薰衣草精油，再加入30毫升分餾椰子油以及30毫升的水）

於120毫升的玻璃噴霧瓶中滴入5滴薄荷、5滴薰衣草精油和4滴維生素E油，再加入金縷梅水，裝到滿即可。



告別健身房



戶外運動的 6 大好處

夏天是享受陽光、更是戶外運動的好時機。「綠色運動」(在大自然中從事身體活動)不只讓你擁有維生素D和漂亮的古銅色肌膚，戶外運動比起我們所熟悉的室內鍛鍊健身具有更強大的效果。在準備前往充滿器材與跑步機的健身房之前，先來看看戶外運動帶來的六大好處吧！

增進運動表現



健身房中一大片的鏡子也許能增加我們的動力，然而人在戶外進行運動時更能全力以赴，身體也不容易察覺疲勞。有趣的是，當我們要進行增強心肺功能的活動時，大多數人會選擇從事戶外的跑步、騎自行車或高效能的項目。每天在街道上跑步，沿路的景色能鼓舞我們更容易達到最佳狀態，同時快速燃燒熱量，也讓身體更有效地適應較長的運動時間。

幫助集中精神與注意力



戶外運動多變的環境甚至還能提升認知功能。而健身房靜態的環境需要所謂的「直接注意力」，針對特定的刺激嚴格關注，因此會讓人感到精神疲勞，這樣的專注力確實有益於達到負重、深蹲時的最佳表現，不過卻會損害精神集中、記憶和整體認知能力。自然環境則能促進「不費力的注意力」，實際上幫助恢復而非耗盡我們的心神。

別白白浪費了夏天這個最適合建立健康習慣的好時機。運動前補充能量時，可搭配營養奶昔、於手掌心滴數滴薄荷精油再深深嗅

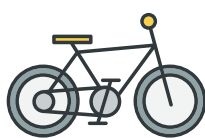
吸香氣，利用戶外運動好好地提升身心健康。

強化能量與動力



利用公園常見的單槓來取代健身房的重訓器材，可以增加動力、能量與活力，不管健身房的環境有多好，大自然就是有讓人開心的力量。無論在何處，拉力鍛鍊計畫是每天很重要的一部分，不過如果是在健身房而不是在戶外的公園來進行，就比較容易感到身體疲勞，也較難真正達到強健身心。

幫助建立健康的習慣



健走或騎腳踏車去公園比起去健身房，更能有助於維持運動習慣。研究發現，固定在戶外從事運動的族群，較能培養良好的鍛鍊習慣。想要提升身體的狀態，最重要的關鍵就在持續力以及讓運動成為一種生活習慣。利用夏日的好天氣讓大自然成為你的健身房，幫助自己建立能達成健康與運動目標的好習慣。

提升整體情緒



戶外運動能讓我們一整天都有好心情。研究顯示，戶外運動可以刺激腦內嗎啡以及血清素，這些都是讓人感到心情愉快的神經傳導物質。此外研究亦證實，戶外運動(而非跑步機)出汗時，能幫助調節荷爾蒙以及提升身心健康的要件。

燃燒更多熱量



戶外運動可以燃燒更多的熱量。研究顯示，綠色運動能更有效地刺激身體內部能量與脂肪燃燒的機制，健身房是高度控制的環境，不需要面對氣溫、風量和地形等變化，適合舒適的運動，但無法提升身體的適應力。戶外運動會快速地消耗更多熱量，也會在多變環境的強迫下讓相同的運動增加強度，更是雕塑手臂與腹部線條的捷徑。





睡前親子大作戰

★兒童助眠指南★





一天結束，想要 **好好放鬆** 並不容易

睡前要讓孩子 **平靜下來** 更是不可能的任務

做父母的總是期待孩子入睡後，就能獲得一絲絲的寧靜，不過，哄孩子睡覺有時候就像打仗一樣。你或許不知道，使用精油其實能有效地舒緩睡前的壓力。試試以下的方法揮別親子之間的睡前大作戰，也讓孩子能擁有良好的睡眠。

★★ 建立睡眠儀式

每天晚上進行同樣固定的睡眠程序是讓孩子入睡的關鍵。每天都遵照一樣的步驟，孩子們就會知道休息與準備睡覺的時間到了。不論年紀大小，都需要這個固定程序，試著每晚在同一個時間使用能幫助寶貝入睡的精油。依照大孩童或小孩童的需求，幫他們塗抹具有平靜或安穩功效的精油，來撫平上床睡覺的緊張感。

★ 使用芳香噴霧器

擴香具有平靜效果的精油，是展開睡眠程序、準備入睡非常好的方法之一。在芳香噴霧器中滴入薰衣草、伊蘭伊蘭、羅馬洋甘菊、馬鬱蘭、夏威夷檀香木再加入雪松、岩蘭草精油，每晚持續擴香，打造幸福恬靜的助眠環境與氛圍，這樣其實不需要你的提醒，孩子們的大腦就會因為安撫身心的香氣，知道睡覺的時間到了。

★ 調配專屬的睡眠精油

除了使用芳香噴霧器擴香精油以外，還有許多使用精油的方法也能讓孩子知道何時該準備睡覺。你可以自行調製一款專門在睡前使用的睡眠精油，另外還有一個變通的方式，就是在噴霧瓶中加入蒸餾水和自製的睡眠精油，然後於睡前噴灑在孩子的枕頭，所散發的香氣能讓孩子整晚熟睡。如果你的孩子睡覺時有固定的玩偶或毛毯，也可以在上面噴灑精油。最受歡迎的睡前精油有薰衣草、岩蘭草、苦橙葉、伊蘭伊蘭、雪松、羅馬洋甘菊、馬鬱蘭等，都是不錯的選擇。

★ 睡前瑜珈說故事

睡前和孩子一起做瑜珈也是消耗他們精力非常好的方法，而且你還可以搭配一個有趣又有效的小秘訣，那就是依照瑜珈的姿勢來編故事說給孩子聽，利用瑜珈動作創造一個專屬於你和孩子的故事。

★ 自製精油按摩霜進行睡前按摩

父母的撫觸對孩子而言，是創造平靜最好的工具之一。在一天的尾聲，透過肢體的碰觸和孩子建立起連結也是展現關愛的方式。參考以下精油按摩霜的製作方式，塗抹於孩子的腳底做按摩，能於睡前平穩情緒。

材料：

- 1/4杯可可脂
- 1/4杯椰子油
- 20滴薰衣草精油
- 12滴岩蘭草精油
- 10滴乳香精油

做法：

將可可脂和椰子油一起用小火燉煮直至溶化，關火靜置10分鐘。滴入上述的精油，置於冰箱中約一小時待其凝固。再以電動攪拌器將其攪拌直到變成柔軟的霜狀即可。取豌豆大小的分量，塗抹按摩孩子的雙腳。

就寢時間其實不需要有這麼大的壓力，挑選兩個簡單的方法跟著做，便能舒緩緊張氣氛，相信很快地，你就會非常期待每晚就寢前，與孩子一起度過特別的時光。

FUN IN THE SUN

歡樂豔陽「夏」

夏天的到來意味著充滿燦爛陽光的日子。此時，準備好各種天然的用品是非常重要的，讓你和家人能盡情享受陽光普照的美好假期。利用以下簡單的DIY，就能輕鬆做好防護、保濕、舒緩肌膚。

薰衣草天竺葵濕紙巾

取一夾鏈袋或小型保鮮盒，滴入2~3匙金縷梅水、3~5滴薰衣草及1~3滴天竺葵精油。再將擦手紙摺疊成1/4的大小後放入與精油混合。可用來清潔肌膚。

說明：也可利用二手布料取代擦手紙。

檸檬迷迭香 波浪髮定型噴霧

取一個約240毫升的噴霧瓶，放入1茶匙晶亮造型護髮素、2大匙鎂鹽、1/2茶匙海鹽，再加入1/2茶匙分餾椰子油、5滴迷迭香精油和5滴檸檬精油。加滿水後搖勻，大量噴灑於頭髮上，再以雙手揉捏出自然的捲髮造型。

薄荷伊蘭伊蘭保濕噴霧

在玻璃噴霧瓶中倒入1杯蘆薈汁、1/4杯水、3~5滴薄荷精油、3~5滴伊蘭伊蘭精油即完成。使用前需搖勻。

注意：請避免接觸眼部。

乳香檀香木曬後噴霧

於玻璃噴霧瓶中加入1杯蘆薈膠、1/4杯分餾椰子油、12~15滴乳香精油、8~10滴檀香木精油即完成。使用前需搖勻。

Diy:

Kids



這個夏天利用簡單的DIY妙招，
在家中或庭院營造歡樂氣氛，讓
孩子一整天玩得不亦樂乎！

兒童DIY 樂「油油」

歡樂秘訣：

邀請爸媽們一起來，每天給孩子不一樣的挑戰，讓這個夏天變得更加有趣、充滿驚奇！將每天的挑戰寫在一張小紙上，挑戰的內容可以像是「和媽媽一起去野餐」、「幫忙整理花園」、「動手做黏土」或是「和爸爸一起去釣魚，還要自己釣到一條魚」。把小紙條捲起來放入空的精油瓶中，選一個家中固定的地方，每天將新的挑戰紙條放在這裡。有了這個讓孩子能感到興奮開心的新點子，他們一定每天都迫不及待地想完成下一個挑戰！



史萊姆圓球

材料：

- 2瓶膠水（共約300cc）
- 液態澱粉（漿水）
- 毛絨球數顆
- 2~3滴薰衣草精油
- 碗

作法：

1. 於碗中倒入膠水和薰衣草精油。
2. 加入液態澱粉，一次一湯匙，每次皆須攪拌均勻。

訣竅：使用液態澱粉前一定要先搖勻。

說明：持續逐次的加入液態澱粉，直到史萊姆呈現黏稠狀。

3. 揉捏使其均勻，直到不黏碗，再加入毛絨球，持續揉捏至球與史萊姆充分混合。



冰棒蠟筆

材料：

- 1/2杯又3大匙的石膏粉
- 1/3杯水
- 數滴食用顏料

說明：可使用傳統的水性食用色素，完成品可能會有色差。

- 冰棒矽膠模具
- 冰棒棍
- 2~4滴野橘精油，帶來夏日清香

說明：上述材料的用量剛好可製成一支冰棒蠟筆

作法：

1. 於塑膠杯倒入石膏粉、野橘精油和水直至石膏粉成形。倒入食用顏料調製成所需顏色。
2. 用塑膠湯匙將上述 1 的石膏混合物裝入模具，並於混合物中間放入冰棒棍。
3. 約45分鐘後，冰棒蠟筆變硬即可從模具取出，直立放入杯中待其完全硬化。

訣竅：矽膠模具是最適合的器材。石膏混合物變乾後，可以慢慢轉動模具以順利取出冰棒蠟筆。





香氛月沙

材料：

- 8杯麵粉
- 1杯植物油
- 8~10滴薰衣草精油

作法：

1. 將所有材料倒入大碗中。
2. 以手攪拌至完全均勻。

說明：適量加入植物油，使其質地具黏性可塑形。

跳跳球

材料：

- 1/2杯水
- 1茶匙硼砂
- 1/8杯膠水
- 亮粉
- 1~2滴乳香或藍艾菊精油

作法：

1. 於塑膠杯中混合水和硼砂，待硼砂溶解後，靜置一旁。
2. 於另一小碗倒入膠水、精油和亮粉，混合均勻。
3. 將上述 2 的膠水混合物倒入 1 的硼砂水中，以冰棒棍攪拌至黏稠團狀。

說明：因膠水無法與水融合，請持續攪拌直至膠水變硬即可。

4. 將膠水團取出放在廚房紙巾上，將紙巾摺起覆蓋住膠水團以吸乾水份。

5. 讓膠水團在雙手來回彈動以消除氣泡、漸成圓球狀。

訣竅：可利用兩支湯匙將膠水團按壓成圓球狀。



精油泥土

材料：

- 2杯麵粉
- 2杯顏料水
- 1杯鹽
- 1大匙橄欖油
- 1茶匙塔塔粉
- 5滴你喜愛的精油

作法：

1. 除了精油，將所有材料放入大鍋中攪拌至均勻混合。
2. 混合均勻後，以中火加熱。用鍋鏟持續攪拌材料直至變成圓球狀。

說明：注意別煮過頭，以免麵糰變得過於乾燥。

3. 關火，置於烤盤紙上冷卻。

4. 冷卻後，加入5滴你喜歡的精油，均勻地揉入麵糰。

5. 將麵糰放入密封容器中再置於冰箱，能持續保存數個月，帶來無限歡樂。



新妙招 洗衣更潔淨

洗衣服也許不是一種吸引人的休閒活動，但卻是很多人、尤其是婆婆媽媽們，每週或甚至每天都必須面對的基本工作。您可以利用精油的清潔效能，再搭配以下幾個實用的小技巧來提升洗衣的效果。

1. 洗滌時，須將材質比較脆弱的衣物、毛衣和純棉上衣，由內往外翻面，以防止衣物表面起毛球。深色、易褪色的衣物也需要翻面，以避免摩擦其他衣物而導致纖維受損、衣服褪色。
2. 烘乾枕頭套時，在烘乾機內放入1或2顆網球，枕頭套就不會捲在一起。
3. 在洗衣槽中加入1杯白醋、4~6滴茶樹精油，以天然的方式讓白色衣物洗得潔淨又透亮。
4. 準備一個標示好的置物籃，方便家人拿取他們洗好的衣物。
5. 在洗衣機和烘衣機之間的小空間，放置可以存放衣物的滾輪推車，或待洗衣物的分類桶。
6. 把填充玩偶（布偶）放入洗衣袋中，選擇溫和（柔洗/除菌消臭）的洗衣行程清洗。洗乾淨後，拿掉袋子並且掛起來晾乾。
7. 在清洗襪子前，用洗衣袋或襪用夾子將襪子成雙地湊在一起。當您折襪子時，把所有不能湊成對的襪子放在“缺漏襪子的專用抽屜”中，或是製作一張紀錄遺失襪子的清單。
8. 把一條乾毛巾和洗過的濕衣服一起放進烘衣機，如此可節省烘乾的時間和用電量。

DIY天然漂白劑

（約1,100毫升）

材料

- 2杯雙氧水（濃度3%）
- 2大湯匙檸檬汁或1茶匙檸檬酸
- 2杯水
- 10滴檸檬精油

作法

所有材料充分混和後，存放在深色或不透光的瓶子裡，避免接觸陽光導致功效減弱。可在透明瓶中保存最長1個月，在深色瓶中可保存2~3個月。

DIY衣物柔軟精

材料

- 1袋64盎司的鎂鹽
- 40滴薰衣草精油
- 30滴茶樹精油
- 20滴檸檬精油

作法

把鎂鹽倒進大玻璃杯或不鏽鋼碗裡，加入精油並攪拌，讓兩者充分混和，將混和物存放在玻璃罐中即可。洗衣時，不論各種水溫，大量及中量衣物使用1/2杯的份量，少量衣物使用1/4杯。



回收&再利用

可用營養奶昔的空瓶存放洗衣粉、曬衣夾或自製的乾衣球。

利用10毫升滾珠瓶裝污漬清潔劑。

把口袋裡的零錢放進營養補充品的空罐裡。

滴2滴檸檬或茶樹或淨化清新複方精油在使用過的烘衣紙上，用來清潔室內的壁板。



善用精油清潔衣服

——天然、安全、有效的方式

在水瓶裡加入4滴檸檬精油以去除污漬。

使用含有野橘、丁香、尤加利、迷迭香精油且具高清潔效能的保衛複方洗衣精。

在洗衣機進行洗清（沖淨）的過程中，加入2滴您最喜愛的精油，讓天然芳香更持久：

- 在毛巾上滴幾滴柑橘類精油，讓每次洗澡完都有一股令人喜悅的清香。
- 野橘精油滴在運動衣上，讓下次健身運動時，散發令人活力充沛的香氣。
- 在擦碗巾上添加幾滴檸檬、萊姆、胡荽葉精油來增加清爽的香味。
- 滴入茶樹精油，增加清潔功效。

在烘衣紙或乾淨的毛巾上滴2~4滴薰衣草精油，可為待洗衣物充分增添清新的芳香。

燙衣服時，將已滴有您喜愛的精油的濕布，放在待燙衣物上面一起燙。



認識洗衣標示



記得檢查你的衣服標籤說明



妙手回春 環保改造藝術

個人專屬精油瓶：

重複利用10毫升的精油空瓶，裝入自己調配喜愛的精油或基底油。

收納妙招：

動手美化營養奶昔等空罐，用於收納小廚具、筷子、麵粉或糖。其他營養補充品的空瓶罐也可做為筆筒或收納鈕扣、零錢、小電池、迴紋針、釘子等零星用品。



1. 迷你裝飾盆栽



需要的材料：

- 麻繩
- 熱熔槍
- 清除標籤後的精油空瓶
- 空氣草 (air plant) 或其他植物

作法：

1. 在精油瓶身上纏繞麻繩，利用熱熔膠固定麻繩。
2. 將植物放入瓶中即可。< 成品如上圖1 >



2. 壁掛藝術盆栽



需要的材料：

- 15x15公分的素色或彩色木板
- 綠色壓克力顏料
- 泡棉刷
- 3個15毫升清除標籤的精油空瓶
- 乾燥薰衣草花束或其他植物
- 剪刀
- 黃色緞帶
- 砂紙
- 熱熔槍

作法：

1. 於木板正面塗上一層輕薄的綠色，待乾。
 2. 利用砂紙摩擦木板表面，營造復古效果。
 3. 剪下三段足夠環繞精油瓶身一圈的緞帶，將緞帶繞於瓶身上，兩端再以熱熔膠黏住、連接固定。
 4. 於精油瓶均勻上膠，黏至木板上。
 5. 於瓶內放入乾燥花草或新鮮植物皆可。
- <成品如左頁圖2>

3. 小豬撲滿



需要的材料：

- 清除標籤後的營養補充品空瓶
- 2顆活動眼睛貼紙或2顆鈕扣
- 4個精油瓶蓋
- 水彩筆或噴漆
- 不織布（做耳朵）
- 1條粉色毛管（做尾巴）
- 粉色顏料
- 美工刀
- 熱熔槍
- 剪刀
- 麥克筆

作法：

1. 用美工刀在空瓶上，小心割出能放入50元硬幣大小的投幣孔。（可參考左頁圖4）
 2. 移除瓶蓋，先為空瓶上色，再為瓶蓋上色。四個精油瓶蓋也要上色。
小訣竅 上色時請掌握輕薄、多層的方式，顏色能更加飽和均勻。
 3. 將四個上完色的精油瓶蓋黏在瓶身下方，瓶身做為小豬肚子，精油瓶蓋是四隻腳。
 4. 在不織布上剪出兩隻耳朵形狀。於不織布底部捏出耳朵輪廓再黏住褶痕處，做成耳朵。將兩隻耳朵黏在瓶罐上方「頭部」處，如左頁圖4所示。
說明 圖示做了兩層耳朵，以桃紅色不織布強調耳朵層次，內層耳朵的大小需比外層耳朵略小。
 5. 剪下約10公分的毛管，捲成螺旋狀，黏至瓶底做為尾巴。
 6. 將雙眼黏至瓶口外圍。
 7. 以麥克筆在瓶蓋上畫出小豬鼻孔。
- <成品如左頁圖4>

4. 餵鳥器



需要的材料：

- 營養補充品空瓶（左頁圖示為膠囊食品空瓶）
- 營養奶昔瓶蓋
- 鑽頭
- 顏料（可視需求而定）
- 麻繩或其他繩子
- 金屬絲線（可視需求而定）
- 熱熔槍
- 鳥飼料

作法：

1. 於空瓶外緣靠近下方處，平均分配鑽鑿四個洞。
說明 洞的大小須符合各種飼料的尺寸，以利飼料能掉出來（請見左頁圖3）。
 2. 於空瓶上方的瓶蓋中央鑽鑿一個洞。
 3. **依個人需求而定** 將營養奶昔的瓶蓋與空瓶塗上自己喜歡的顏色。
 4. 將麻繩先繞出一個圈，再將麻繩兩頭都穿進空瓶瓶蓋洞口，在洞口下方打結以固定麻繩。
 5. 將營養奶昔的瓶蓋黏至空瓶底。
 6. **依個人需求而定** 將金屬絲線纏繞在麻繩底部裝飾。
 7. 將瓶蓋打開倒入飼料，再懸掛於喜愛的餵食處。
- <成品如左頁圖3>

5. 香草盆栽



需要的材料：

- 營養奶昔空瓶
- 噴漆與顏料（左頁圖5的噴漆色彩為石紋質感及霧面粉橘）
- 培養土
- 香草植物

作法：

1. 使用檸檬精油和海綿刷清除瓶子標籤
 2. 利用噴漆將空瓶上色。
小訣竅 上色時請掌握輕薄、多層的方式，待每層的顏料完全乾燥後，才再上一層。使用噴漆時，請確實遵守噴漆的使用說明。
 3. 待空瓶完全乾燥後，裝入半瓶的培養土。以手在土中挖出約5公分直徑的洞。將植物從原本的器皿中取出，輕輕地撥開根部再放入此洞中。最後加上培養土覆蓋根部。
 4. 澆水後，輕輕按壓土壤以減少空隙，視狀況需要可酌量增加培養土，完成後再次澆水。
小訣竅 保衛複方洗衣精空瓶非常適合做成澆水器。
 5. 於盆栽底部鑽鑿數個洞以利排水。
- <成品如左頁圖5>



好點子札記

淨化清爽噴霧

各取 5 滴以下的精油：檸檬、茶樹、野橘、丁香、肉桂、尤加利、迷迭香。1 滴薄荷精油。

將所有精油滴入 30 毫升的玻璃噴霧瓶中，再以蒸餾水裝滿即可。每次使用前先搖勻。需要時可噴於喉頭部位或手部，保持淨化與清爽。



招待賓客 自製臉部濕紙巾捲

1. 於不鏽鋼碗中倒入水。
2. 每兩張紙巾滴入各 1 滴的綠薄荷、快樂鼠尾草和迷迭香精油。
3. 將紙巾放入水中。
4. 浸泡過夜或至少一小時。
5. 擰乾每張紙巾。
6. 捲成長條狀後，排列於置物盤上給賓客取用。

說明：依濕紙巾的製作量，選擇置物盤的大小。

消暑冰涼領巾

將頭巾或領巾浸於水中，加入兩滴薄荷精油再放入冰箱 1 小時，取出後可繞於脖子上享受提振的清涼感。非常適合運動後使用。健行或從事園藝工作者，於配戴前，還可噴灑有防護功效、讓蟲走開的精油。



breathe[®] VAPOR STICK

順暢清新複方香膏

深深深呼吸

立即領略薄荷、茶樹、豆蔻、尤加利……等
八種精油和諧共舞的清新感受
順暢清新、安撫不適
散發沁涼香氣，為身心帶來清爽感受



產品編號：60200479

建議售價：NT\$ 440

重 量：12.5 公克

EAT
Well
FEEL
great



聰明選 健康吃 輕盈樂活

戴米恩·羅德里奎茲 / 健康科學博士 Dr. Damian Rodriguez, DHSc, MS

雖然理想的健康飲食因人而異，不過相信大家都認同營養是健康的基礎。「養身金字塔」的底部根基就是「健康飲食」，這意味著增加全食(即天然食物)、減少加工食品來改善飲食習慣，絕對是增加壽命以及提升生活品質最符合科學的方式之一。

每日再搭配使用可增強保健活力的天然營養補充品就更完美了。面對市場上琳琅滿目的產品，認識標籤上的成分以及學習計算熱量是非常重要的，徹底改變飲食習慣將可促進新陳代謝、維持身體健康。



瞭解營養標示

除了注意標籤說明之外，更重要的是「看懂」營養標示，雖然我們應該盡量選擇天然的食物而非貼有標籤的食品，不過在忙碌的生活中要完全落實並非易事。美國疾病管制預防中心發現，美國消費者有閱讀標籤說明習慣的人數比例極低，此外，真正了解標籤成分者更是少數，例如：24%成年人無法說出冰淇淋一份的熱量，儘管包裝上有清楚標示。

其實，了解並且看懂營養標示與健康的飲食習慣息息相關，包括：提高蔬果的攝取量或減少飲用汽水。不了解營養標示其實是一個普遍的現象，大家可利用網路查詢如何正確的閱讀營養標示，看懂營養標示對於徹底改善飲食習慣絕對有幫助。



選擇成分簡單的食物

要了解食品的營養價值不只是閱讀營養標示而已，事實上，注意食品的成分比起營養標示更加重要。所謂的「超級加工食品」(即，含有非典型食品業所使用的添加物的食品)是目前最新式的作法，這些食品佔了美國人將近六成的能量攝取及九成的糖分攝取來源。它是將食品原料進行多道的加工程序並且含有人工色素、甜味劑、乳化劑和其他合成添加物。

如果還沒有養成固定閱讀成分標示的習慣，你一定會非常驚訝竟然有74%的加工食品都添加糖，更令人憂慮的是，一般人除非具有相關背景，否則並不知道這些食品皆含有糖，因為不論是在蕃茄醬還是麵包裡，毫無營養價值的甜味劑就有多達61種以上不同的名稱。也許添加糖對你而言不是那麼嚴重，但讓我們來了解一下常聽到的乳化劑(一種食品添加物，能增加口感並讓成分彼此融合)，研究顯示，它對腸道菌叢的健康有負面的影響甚至會導致體重增加。改善飲食習慣的一個通則就是，避免攝取含有過多以及無法辨認成分的食品。



計算與分析熱量

體重管理的基本概念，其實是非常簡單的能量吸收與消耗的數學運算，不過這之中還有些其他的變因。撇開報章媒體的說法或是各種飲食專家的建議，其實真正影響健康的因素，既不是碳水化合物也不是脂肪，而是那些超級加工食品。如果熱量主要是來自於這些經過多次加工、已非天然原貌的食品，通常其營養素的含量低，且無法提供飽足感。全食(即天然食物、或未過度加工與精製)一般含有較高的纖維，這些較難被消化的物質可以減緩吸收，讓我們可以維持較長時間的飽足感，而纖維也正是美國農業部指出，97%美國成年人攝取不足的物質。

成分單純的食物，每卡路里(營養密度)也具有較多的維生素與礦物質，也就是說，熱量較低卻能維持身體能量，也不容易有營養不良的問題，例如：六塊炸雞塊(大概有50種成分)和中份的烤雞肉沙拉(搭配油與醋)擁有幾乎相同的熱量，但雞塊只有雞肉沙拉1/4的蛋白質、1/5的纖維質以及一小部分沙拉所含有的重要維生素與礦物質。欲建立健康的飲食習慣，關鍵就在於透過選擇全食、非加工食品再搭配營養密度高的食物像是營養奶昔來補充攝取。多多注意及分析熱量的來源，就能幫助自己擴展整體健康。

健康生活習慣的基石就是正確的飲食。夏天正是重新檢視飲食方式與內容、真正達成健康與體態目標的好時機。瞭解營養成分並控制好熱量攝取來源，就能建立健康的飲食習慣。



甦醒與閃耀

Rise
&
Glow

改造晨間時光

早上總是爬不起來？

或者常常覺得匆匆忙忙、沒有效率而且焦躁不安？

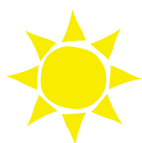
現在你不用再苦惱了！簡單的7件事跟著做，就能擁有正向、愉悅的心情

迎接每一天的開始！



早睡早起

早晨如果匆匆忙忙，會影響接下來一整天的心情，所以早起能讓你擁有更多的時間，更從容的應對每件事。如果早上總是起不來，可以試著提早就寢的時間，成年人每天需要平均7~9小時的睡眠時間才能讓認知功能正常運作。根據美國國家睡眠基金會的網站資訊 (sleep.org) 指出，計算何時該上床睡覺最好的方法就是，以起床時間倒回去計算8個小時，不過一般最理想的就寢時間是在晚上8點到12點之間。如同班傑明·富蘭克林所言：「早睡早起讓人擁有健康、財富與智慧。」



迎接陽光

藉由陽光來喚醒自己，能讓起床變得比較容易而且符合自然規律。就寢前將窗簾打開，讓隔日的陽光成為天然的鬧鐘。黎明模擬理論 (Dawn Simulation Theory) 認為，早晨的日光比起一天中其他時間的光源，對於身體的生理時鐘有更好的喚醒效果。如果你在天亮前就醒來，可以試著使用日出鬧鐘或LED智慧燈泡。



享用健康早餐

以最重要的一餐展開你的每一天。可以選擇取自豌豆、莧菜及藜麥的營養奶昔當作早餐，讓含有新鮮蔬果的健康餐點及優質蛋白質，提供身體產生能量、生長與新陳代謝所需的營養。還有別忘了食用維生素！天天使用富含維生素、礦物質、複方消化酵素的全方位綜合維生素，可幫助你擁有持久的活力、清新的思緒與完善的健康，省去吃一大堆蔬菜水果的麻煩，方便又輕鬆。



避免使用電子產品

一早醒來就看手機，會影響你早上應該完成的固定工作。每個人都會有想要查看新訊息的衝動，但一定要盡量克制。查看社交網路的更新訊息不但會引發壓力也浪費時間，並降低生產力。早上起來與其馬上看手機，還不如做一些像是學習、運動或準備營養早餐等更能提振精神的活動。



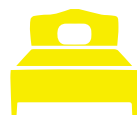
運動與伸展

人的身心於夜晚時皆處於休息的狀態，因此起床後可利用幾分鐘的時間做做簡單的伸展，同時擴香你喜歡的精油來喚醒身心。此外，早晨運動可以提升能量與整體生產力，透過活動身體來展開新的一天，更是舒緩壓力非常好的方法。



精油擴香

晚上就寢前，先在芳香噴霧器中滴入數滴柑橘類精油或薄荷、羅勒、胡荽、迷迭香、夏威夷檀香木精油，隔天早上起床後開啓芳香噴霧器，深呼吸幾次就能讓精油香氣帶來鼓舞的能量並增加活力。



整理床鋪

早上起床後，至少須完成一項任務來開啓你嶄新的一天，那就是整理床鋪，這個動作能為你帶來充足的動力，在接下來的一天中繼續努力完成目標。再者，倘若今天一整天下來不是那麼順利，至少回到家，床鋪已經整理好，能讓你好好休息。



給寶貝 全天然的可護

葛瑞利·伍德菲爾 / 醫學博士 Dr. Gregory L. Woodfill, D.O.

世界上最珍貴的事莫過於新生命的開始。在我的職業生涯中，伴隨著許多家庭一起進入這樣美妙的旅程，這些美好的家庭給了我參與的機會，將他們可愛的寶寶迎來這個世界、送到父母的懷抱中。生產結束後便是新生命的開始，每個家庭便展開照顧孩子的日程安排與日常工作，幫助他們的孩子成長與茁壯。

懷孕期間許多婦女非常注重她們所使用的產品、飲食，以及孩子生長所需的成長環境也就是準媽媽的身體，等到孩子出生後，母親的考量則在於如何盡可能地給新生兒一個最理想的外在環境。利用天然的方式取代過去傳統的嬰童用品，不僅健康還能讓孩子遠離市售產品常見的加工與人工化學物質而開心成長。

2004年，美國食品藥物管理局（FDA）的食品安全與應用營養中心（CFSAN）啟動了一項

提升食品與化妝品產業透明度的計畫，開始運作一個隸屬於CFSAN的副作用回報系統，稱為CAERS (CFSAN Adverse Event Reporting System)，該系統的回報資訊來自於消費者、醫療專業人士以及業界。在2004年以前，美國食品藥物管理局並未開放民衆回報個人護理產品的副作用狀況，但在這項服務開始之後竟然發現，嬰兒用品發生副作用的比例，超過其他個人護理產品以及化妝用品。這些回報的問題多與嬰兒濕紙巾有關，嬰兒用品含有的化學成分包括：2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol (bronopol防腐劑)、甲基異噻唑啉酮 (MIT防腐劑) 與磷酸三苯酯，這些都與孩子們使用後嚴重的不適症狀有關。

以下和大家分享一些DIY自製的嬰兒用品，在我和太太的經驗中，這些對孩子不僅安全也有益處，同時也介紹幾種讓「媽媽百寶袋」更完整又實用的產品。*

* 若有個人考量，在使用精油相關用品前，請先諮詢醫師。

適合寶寶的精油

潔手噴霧：

野橘、丁香、尤加利、迷迭香等精油共20滴，加入110毫升水的噴霧瓶中，混合均勻即可。接觸寶寶前務必先以此潔手噴霧清潔雙手。

單方精油：

- 羅勒精油塗抹於外耳舒緩不適。
- 薄荷、甜茴香精油用於腹部按摩。
- 薰衣草精油舒緩肌膚。
- 茶樹精油於哺乳期的不適期間可幫助修復肌膚。
- 精油修護凝膠有助肌膚恢復健康。

自製嬰兒用品

嬰兒濕紙巾

材料：

- 1 卷厚紙巾
- 2杯溫熱的濾淨水
- 1 大匙分餾椰子油
- 1 大匙蘆薈油
- 3滴薰衣草精油
- 3滴茶樹精油

做法：

將水、蘆薈油、分餾椰子油和精油全部裝入密封瓶罐或夾鏈袋中混合，再將厚紙巾放入浸泡。需要時取出使用即可。

嬰兒護臀霜

材料：

- 1 杯乳油木果油
- 1/2杯分餾椰子油
- 1/4杯皂土
- 3滴茶樹精油
- 3滴乳香精油

做法：

加熱的分餾椰子油與乳油木果油融化混合，再加入其他材料即可。

腳底是最安全、適合給寶寶塗抹精油的地方。用精油按摩寶寶的腳底，不僅有助於獲得精油的效益，還可透過按摩的撫觸力量增進親子關係。

注意：塗抹精油於寶寶的肌膚之前，一定要用基底油（如分餾椰子油）稀釋精油。

嬰兒爽身粉

材料：

- 1/2杯葛粉
- 1/2杯玉米粉
- 1/4杯燕麥粉
- 1滴羅馬洋甘菊精油
- 1~2滴薰衣草精油

做法：

將所有材料倒入雪克杯中搖勻，需要時塗抹使用即可。





保衛潔淨 家居好幫手

給您 · 您的家人 · 居家環境 自然又安心的潔淨與防護

dōTERRA On Guard®
保衛複方濃縮清潔劑

產品編號：38140302

建議售價：NT\$ 760

容 量：355 毫升

別讓吃下的食物 壞了好心情



幫助正常消化及有效代謝

活化與能量的來源

促進食物分解與身體機能正常運作

擁有多種消化酵素並補足食物因烹煮所造成的缺乏

輕暢複合膠囊食品

產品編號：35150302

建議售價：NT\$ 1,800

容 量：90 顆膠囊





小喬瑟夫·赫爾斯多年來因不良的生活習慣、過度飲食及缺乏運動，一直有過重的問題，那時為了養家餬口，他不僅工作時間長還須兼顧研究所的課業。他說：「繁忙的生活讓我的太太、三個學齡前的孩子還有我自己都時常外食。」最後，不正確的生活習慣對喬瑟夫的健康帶來非常大的傷害，讓他很難完成每天的工作與責任。

他因缺乏運動又過重且核心肌群無力，因此腰部下方與頸部開始產生疼痛，這些疼痛讓他更不想運動。此外，疲勞也成為他不願意改變的藉口，但喬瑟夫終究還是了解到自己必須擺脫這些理由，一定要開始改變自己的生活習慣。

走向更好的生活方式

小喬瑟夫·赫爾斯

迎向挑戰

照顧三個年幼的孩子還要兼顧運動實在非常困難，因此我找到一家附有托育中心的健身房，有時真的沒有時間運動，我就會調整行程改成隔天早上去健身房。人生就是一連串擬定計畫的過程，不論你的方法是什麼，絕對不要因為時間無法掌控、少做一次運動就苛責自己，你還是可以和朋友一起健身或散步來完成原定的計畫。

重視健康

運動對我的轉變而言至關重要。我發現，早上是最適合運動的時間，因此會特別安排空檔去健身房，這是我每天最重要的行程，它變成了我每日減少壓力的宣洩管道，每天我至少睡滿七小時，如此才有能量進行隔天的運動，充足的睡眠能讓人在運動及選擇食物時擁有清晰的理智。

自從開始「清迎新生活計畫」後，我能清楚地辨別吃的慾望與真正的需求並重視自己的健康，在調整生活習慣的過程中，使用幫助調整體質的營養補充品對於整體身心健康有著非常顯著的功效，讓我在兼顧家庭、工作和研究所課業上有大幅的改善、非常驚人，我覺得自己變得更有體力，能照顧三個學齡前的孩子，於課業的集中力和專注度也都提升於巔峰狀態。

搭配使用產品

每天我都會選擇使用含有高量檸檬烯、可幫助維持健康體態的營養補充品並搭配開水，展開活力的早晨。健身之後我會使用富含多種植物精華的膳食補充品來調整自己攝取食物的比例，多補充健康的瘦肉與蔬果，並減少過多的糖分以及加工食品，多吃高纖食物。每天我也會食用保健活力套裝，確保每日營養素充分的攝取。另外也會食用營養奶昔當作傍晚的低卡零食。

超越目標

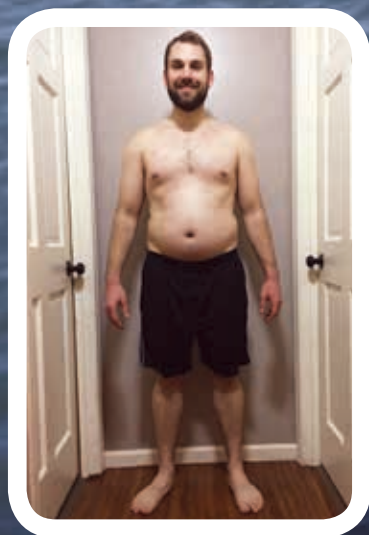
執行計畫的最終結果比起當初所設立的目標還多減輕了四公斤，更重要的是，我為自己與家人建立起更健康的生活習慣。身材尺寸超出預期減少許多，身形也比之前的目標又再小了三吋，身體脂肪的改變以及體態的改善，讓我覺得自己很健康並且充滿活力，起床時也不再腰部與背痛的困擾。

更棒的是，改善了我們全家人的營養攝取，全新的生活方式讓我能以身作則、進行健康飲食，還為全家人下廚，太太也和我一起為家人的相處時光安排有趣的體能活動。有了滿滿的活力讓我可以與孩子們一同跑步、跳舞，樂在其中。這樣的轉變也激勵了我周遭的人，開始效法我執行「清迎新生活計畫」，許多人常常會問我如何做到這一切，我很開心能與他們分享自己的經驗。

執行「清迎新生活計畫」成效，會因個人的飲食與運動習慣而有所差異。

「我希望能成為其他人的典範，以此改善他們的飲食習慣並克服執行『清迎新生活計畫』的難關。最重要的是，我希望能擁有健康與長壽，和我的太太一起於孩子成長的過程中，在營養攝取、補充水分以及運動上樹立榜樣。」

—— 小喬瑟夫



執行計畫前



小喬瑟夫的成功秘訣

重視自己與正面思考

1

檢視並減少生活中的壓力源及問題點，選擇更健康的生活方式。做好心理建設，相信自己的價值並投注時間照顧自己，努力追求更好、更健康的生活。思考自己喜歡的事物，將其與運動結合。

找尋動機

2

讓身邊圍繞著鼓勵自己以及有益健康的人事，保持動機。請朋友協助你持之以恆並邀請你參加各種活動，一同享有更健康的飲食習慣。在家中可以放置鼓勵的話語，讓自己維持動力。當內心不放棄時，身體便會跟著前進。

運動

3

開始培養運動習慣時，專注在鍛鍊上半身與下半身的力量，肌力增加就能改善體態、增強活動力，它們是身體的支架。看見成果時，千萬不能以此自滿，要鞭策自己達成更大的目標。自信心會因此建立，你也會更期待新的挑戰。

了解飲食的
熱量與營養

4

仔細閱讀營養標示並且選擇不加糖、未經加工的全食食物，清楚每份營養含量才能掌控適當的比例。整理食品櫃、丟掉垃圾食物，製作一份健康食物的清單，只選購清單上的品項。

補充水分與營養均衡

5

盡量避免高熱量的飲料，而是透過攝取營養的食物獲得熱量。每餐食用高蛋白與高纖的食物來源，增加蔬菜的攝取。搭配使用保健活力套裝以補充所需的營養。

找回健康與自信

瑪莎·拉夫

瑪莎曾試著減重過許多次，起初她都能成功地瘦下來，可是一旦進入停滯期後便失去動力，生了孩子之後，更是对運動提不起任何的興趣。瑪莎常常覺得自己總是失敗而且離目標越來越遠，對自己失去了所有的信心，尤其更討厭和孩子們合照。「我唯一會和孩子拍照的原因，是為了讓他們留念。」瑪莎如此說道。「拍這些照片都只是為了孩子，我通常會讓他們坐在我的大腿上，這樣就可以遮住我的身體，因為我不想看到自己的樣子。」瑪莎為了能更積極參與孩子的生活以及對自己的身體恢復自信，她決定加入「清迎新生活計畫」挑戰。

打破惡習

不健康的飲食習慣令瑪莎頗感困擾，貪圖一時方便而忽略了營養價值，對她的健康帶來相當嚴重的影響。瑪莎花了非常多的時間終於戒掉含咖啡因、高糖分的飲料，她說：「我重新開始學習喝白開水，過去我一直都不喜歡喝白開水，但我知道這是培養健康的生活習慣非常重要的一環。改變習慣之後，我不再需要購買咖啡因飲料了，因為擁有足夠的精力。以前我嘗試過戒掉咖啡因飲料很多次，這一回在執行計畫的初期我便發現，沒有咖啡因反而讓我的身體狀況好很多。我也知道，攝取優質的營養補充品會帶給我新的契機，堅持不喝飲料三個月後，我的身體感到非常舒服。」戒掉含糖飲料讓瑪莎更能培養其他健康的生活習慣。瑪莎說：「我使用精油按摩來幫助體態緊實，食用營養奶昔（非常適合忙碌的早晨）、能促進正常消化與代謝的酵素、綜合維生素以及魚油，來幫助自己達成目標。」

健康的選擇

因為過去失敗的減重經驗，讓瑪莎在執行計畫期間很緊張，不知道這回自己能否真正養成健康的生活習慣，因此沒有信心能堅持目標，導致她對身體產生負面的想法，她也很在乎別人的眼光，因此內心相當不安。透過進行微小的改變，像是一天中以準備健康的午餐取代零食，瑪莎發現到，她有能力做出正確的健康飲食選擇。「我開始有信心能夠做出正確的決定，最棒的是，做這

些決定時我感到很快樂。我不再需要這麼多的零食，食慾大幅降低，也能享受健康的食物，這對我來說是非常巨大的變化。過去我的飲食習慣不是份量過多、就是太常吃不健康的食物，我也明白自己先前的飲食習慣有多麼地不好。如今我對自己吃下的食物更有健康意識了。我現在非常喜歡在早上喝營養奶昔，工作時也不再吃沒有營養的零食，減少吃零食的次數。因為建立了健康的生活習慣，現在我重視的事情和以前是完全不一樣的。」

找回自信

身為母親的瑪莎，日子總是圍繞著孩子，大部分的時間都花在孩子身上，希望能更積極參與孩子的生活是瑪莎想要變健康的主要原因，她為了能照顧自己和孩子而展開此次計畫。如今她擁有了過去從未感受過的自信，她說道：「我在臉書放上自己執行『清迎新生活計畫』前後的照片，這對我來說是很大的突破。許多朋友已經很久沒有見到我“原本”的樣子，我打破內心的害怕、決定公開執行計畫前後的樣子，清楚地表達我非常喜歡現在的自己。分享計畫執行前的照片其實讓我很緊張，但現在已經好很多了。我知道無法改變過去對待自己的方式，但我可以深深地為自己在這個計畫還有之後持續完成的事情感到驕傲。」

「清迎新生活計畫徹底改變我的人生。我看著過去的照片，心裡想著『這不再是我了！』這個計畫讓我重新找回自己。」

—— 瑪莎·拉夫





成功的祕訣

分享經驗

這趟成功旅程最大的支柱是我的婆婆，她介紹我參與這個計畫，看見我們兩個一起進步，實在是一件非常不可思議的事情。能夠和她分享經驗也非常棒，沒有任何人比她更適合陪伴我完成這一切。

找到動機

計畫本身對我來說就是一個很強的動力，因為我真的很想要挑戰自己。不論在運動或飲食習慣的調整上，有時候我都會再要求自己多一些。不過要一次又一次慢慢地累積。

慶祝成功

我會訂下自己覺得能夠達成的小目標，讓自己達成之後擁有成就感，而不是執著在尚未完成的事物。不論成果的數字多寡，我都同樣有著喜悅的心情，讓自己保持正面的態度。慶祝自己完成每一個目標和達成每一項任務也非常重要，如此能讓你不會覺得壓力過大無法負荷。

* 執行「清迎新生活計畫」成效，會因個人的飲食與運動習慣而有所差異。



執行計畫前

改變的力量

Empow

讓你擁有能真正 改變 世界 的力量



「dōTERRA®美商多特瑞療癒之手基金會」 · 全 · 新 · 風 · 貌 ·

dōTERRA美商多特瑞非常開心地與大家分享「dōTERRA美商多特瑞療癒之手基金會」全新的LOGO視覺設計與網站。新的網站提供了各種工具和資源，讓產品顧問藉此能參與及投入更多的計畫和合作方案，幫助世界各地的人們與族群，真正發揮改變的力量。dōTERRA美商多特瑞療癒之手基金會的董事安·維利普 (Anne Wairepo) 表示：「新網站是一個提供產品顧問獲得更多資訊以及分享他們如何改變世界的平台。我們非常歡迎與各界建立合作關係的機會，讓彼此都能強大力量。產品顧問擁有很強的創造力和行動力實現『讓世界變得更加美好』——能有更好的生活、更好的家庭、更好的社區以及最終能開創更好的世界。我們很期待能協助媒合產品顧問的各項計畫，真正為世界帶來嶄新的改變。」

dōTERRA美商多特瑞療癒之手基金會創立於2010年。2012年在美國正式登記成為501(c)(3)非營利組織，所有的支出及行政費用均由dōTERRA美商多特瑞國際有限公司提供，以確保捐款100%用於公益慈善。

想進一步瀏覽全新風貌的「療癒之手基金會」以及了解更多發起計畫，請前往網站
doterrahealinghands.org

Overriding Change

「公司不斷地成長，代表著我們也相對地擁有了為社會付出的機會。『dōTERRA美商多特瑞療癒之手基金會』全力支持產品顧問想要分享以及助人的目標和信念。我們擁有遍布全球的產品顧問以及匯聚而成的一股為他人熱情服務與關懷的力量，我們非常期待看到大家繼續攜手創造出強大的影響力。」

——馬可·沃福
創辦人經營團隊暨總顧問

dōTERRA
healing hands
FOUNDATION™





2018療癒之手

尼泊爾志工之旅

美商多特瑞夥伴們隨同「療癒之手基金會」在2018年11月飛向尼泊爾，前往冬青精油的生產地擔任國際志工，展開10天的探訪旅程。

藉由親睹冬青的採收及拜訪蒸餾廠，感受精油滴滴萃取而來的不易，更透過參與「Cō-Impact Sourcing® 互相效力合作計畫」，為當地村民及學童提供幫助與服務，傳遞多特瑞愛與分享以及關懷的文化，也透過這趟豐富旅程，讓志工們深刻體驗到給予的快樂以及多特瑞精油無遠弗屆的力量！

讓我們一起來看看志工們的美好收穫與分享。

官芳夙

尼泊爾農民們原本不知道冬青具有極高的經濟價值及療癒力，因著多特瑞的「Cō-impact Sourcing® 互相效力合作計畫」改變了一切，更為偏鄉帶來兩千個工作機會。一瓶冬青精油不僅讓我們獲得健康效益，同時也改善農民生計，有合理且穩定的收入。更讓我深刻感受到一人一滴精油的力量，更加深信我們所做的事、所代表的美好意義。

郭時安

第二次參加療癒之手冬青之旅活動，透過自己的親身參與，更能真正感受到農民的辛苦以及每一滴精油的珍貴。一樣的山路、一樣的學校、一樣的冬青，但跟著一群充滿愛心的夥伴們，我們再次的實現了自己，全身心的投入與付出，完成助人的夢想。感恩我能成為多特瑞大家庭的一員，也期待下一次的志工之旅。



張霜霜

參加這次旅程讓我更深入了解療癒之手基金會和「CHOICE」人道組織所做的一切，不是只提供捐款，更致力於幫助村民自力更生、改善生活。來到尼泊爾偏遠山區，認真服務、全力幫助村民建設教室，給孩童更好的學習環境，我相信知識的力量可以改變一個人的未來及一個國家的前途！

黃冠程

雖說我們是來幫助與服務尼泊爾村民，但實際上學習最多、獲得療癒的是我自己。看到體重不到40公斤的婦女在清早便上山採收冬青，然後揹著約40公斤的冬青葉走下山，原來，每一瓶精油的生命力不是只有植物本身的精華，還有農民的心血與付出，令人感動與感恩，更要珍惜我們所擁有的精油。

黃柏翰

這趟旅程是我人生中覺得最有意義的一次旅行，不只是幫助他人，其實真正獲得最多的是自己。以往總是從公司的影片看到療癒之手或互相效力合作計畫，經過實際走訪一回、參觀了冬青的蒸餾廠後，感受是如此真實又深刻，深深著迷於多特瑞愛與助人的文化。能夠有能力為他人付出真的是一件很幸福的事。

陳宥澄

抵達村落時，村民和孩子們穿戴著家裡最珍貴的服飾列隊歡迎，展露真心感恩又喜悅的眼神和微笑迎接我們，熱情地獻上花圈。雖然他們的生活條件艱困，但我們感受到這裡的愛與溫暖，這是一個特別的地方。在進行教室課桌椅粉刷油漆的志工任務時，我心中同時祝福著這裡的孩子都能好好讀書、增加知識，成為更好的人。

熊觀雲

感恩所有的精油—每一滴精油都是當地辛苦的農人們從栽種、採收到蒸餾而得來。感恩幸福的生活—從尼泊爾孩童的眼光中看到了純真與知足，並非充裕的物質生活才能享有幸福及快樂。感恩服務的機會—給予者才是真正的受益者！感恩身邊的人—與志同道合的夥伴完成一直想要做的事，彼此關心扶持、服務奉獻、歡笑、工作……心中充滿幸福及感動！

曾少菲

我永遠記得當農民們表達對我們滿滿的感激時，有位夥伴告訴農民：「你們知道嗎？你們採收的冬青精油，幫助了世界上無數的人不再受疼痛折磨。」當下我好震撼、好感動，這些農民一定從沒有想過，像他們如此貧困的人竟然也可以幫助許多人。「善的循環從來不是單向的。」

如果沒有多特瑞，這輩子我可能都沒有機會做這麼有意義的事，如果沒有多特瑞，這輩子我可能都不會有機會一睹世界屋脊的風采，如果沒有多特瑞，這輩子我可能永遠都不知道一滴精油竟然可以改變世界，感恩多特瑞！

黃仔怡

參加志工團深刻體會到自己原本的生活有多幸福多珍貴，一切的資源都得來不易，這些感受成為此趟旅程最大的禮物。邀請有愛心、想要發揮改變力量的朋友們，此行絕對值得您參與，豐富人生，分享精油分享愛。

林德盈

第三次參加尼泊爾之旅，擔任國際志工，感恩美商多特瑞公司教育、分享、學習、共享的文化，感受到大地禮物的美好、人性本善與互助合作精神，溫馨滿滿的心靈觸動之旅。





療癒之手 扶持台灣最需要的人們

「療癒之手基金會」相信我們能回饋這片土地，透過我們的雙手，許多助人行善的美好事蹟正一點一滴地療癒撫慰著每一個需要的人。



繼2017、2018年，「療癒之手領袖志工團」在dōTERRA美商多特瑞台灣暨香港分公司總裁Shawna（王世芳）及華人市場資深總監Kathy的帶領下，於今年1月下旬四度前往台灣尾的恆春半島，將滿滿的愛與關懷傳遞到台灣最南端、被忽略的角落，讓療癒之手愛與善的力量在寒冬中發光發熱！

兩天一夜的志工團行程在探訪恆春基督教醫院「恆愛之家」中展開，領袖們為長者及辛苦的醫護人員進行舒緩身心的芳療按摩，還帶來載歌載舞的表演與長者們同樂、互拜早年。接著由恆基團隊進行工作報告——「當恆基遇見療癒之手基金會」，在療癒之手的支持與捐助



下，讓恆基的「弱勢學童營養提升計畫」發揮強大的力量，不僅課輔班的餐費從每份40元提升為70元，孩子們獲得豐富的營養、有肉有魚更均衡，更將在2019年擴大照顧範圍到偏鄉19個課輔班、450位學童！而在2017~2018兩年間，療癒之手提供偏鄉弱勢家庭學童的餐點更已累積達189,790份，相當於252位學童兩年的晚餐，數量足以堆疊出13棟的101大樓。這些驚人的美好成果深深撼動每位志工，互相期許要邀請更多夥伴持續貢獻更多心力，加入照顧偏鄉學童健康成長的行列！

翌日，志工們前往牡丹鄉，與來自牡林、長樂、伊屯、中心崙4個課輔班近90位小朋友快樂相聚，優質大明星溫昇豪更應療癒之手的邀請驚喜現身，擔任一日志工。上午領袖們與孩子們組隊PK足球，有些學童是縣運冠軍的牡林足球隊選手，運動表現與實力令人讚嘆，領袖們也遑不多讓、相繼進球，更為比賽過程增添許多刺激和趣味。下午則一起以排灣族的文化瑰寶琉璃珠DIY擴香手串和小朋友們相互交換，留下友誼的印記。最後，各課輔班學童更換上部落傳統服飾展現才藝，賣力的演奏樂器、歌唱舞蹈，以精彩的演出與所有志工領袖們盡情歡樂，為活動畫下美麗的句點。

今年4月份的年會上，課輔班的孩子們將帶來更精采的演出，也請每位支持療癒之手的夥伴們拭目以待！

dōTERRA® ESSENTIAL SKIN CARE

精油 給我吸睛采



獨特滾珠瓶設計

輕柔按摩眼周

改善眼部肌膚問題

再現明亮眼眸



精油肌膚保養系列
抗皺緊緻眼霜

產品編號：60204059

建議售價：NT\$ 2,350

容 量：15 毫升



60209690 2019.04/佳36