

# LIVING

MAGAZINE



互相效力合作計畫：當生活給你檸檬 04

博士會談——古巴香脂 14

健康在一起 17

過好冬！輕鬆維持健康12招 24

寵物與我：一生的責任與關愛 28

美麗不分年紀 32

療癒之手基金會：像您一樣的人 36



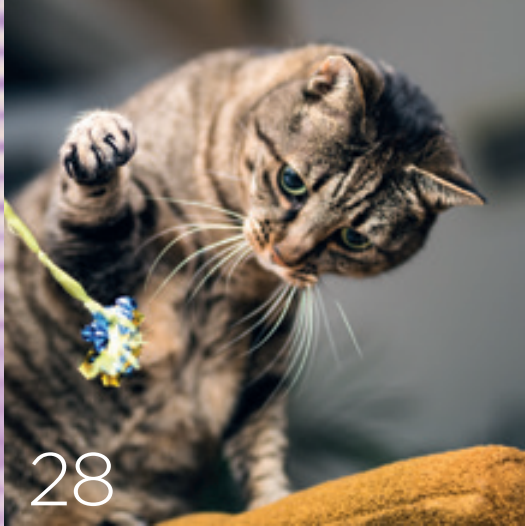
14



18



11



28



36

發行人：王世芳  
 發行單位：dōTERRA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  
 發行日：2021年11月

dōTERRA.com.tw  
 dōTERRA美商多特瑞雜誌及其他刊物，  
 係由美國dōTERRA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  
 僅向美商多特瑞健康倡導者發行

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 當生活給你檸檬

特別介紹

7 檸檬精油

16 生薑油

科學新知

8 探索柑橘類精油

14 博士會談—古巴香脂 vs. 大麻籽油

人物專訪

11 日本歌手 平原綾香

最重視的事就是如何能夠去貼近人心

特別企畫

17 健康在一起

18 活出豐盛人生

22 重建體魄，重拾健康

24 過好冬！輕鬆維持健康 12 招

26 你的營養充足嗎？

27 均衡營養 度過抗壓時期

寵物照護

28 寵物與我：一生的責任與關愛

健康專欄

32 美麗不分年紀

用天然的方法好好愛自己

精油好生活

35 散播歡樂散播香

療癒之手基金會

36 像您一樣的人

療癒之手 in 台灣

42 愛是細水長流

歡迎加入療癒之手月月捐



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 美商多特瑞科學與醫療保健計劃首席顧問。



# Dr.Hill

**Q** 為什麼精油的質量如此重要？

**A** 隨著精油越來越成為主流，這個問題變得更加重要。地球上精油的供應是有限的，且實際上遠遠低於消費者的需求。這意味著市場上可能有許多的精油產品其成分是不純的，甚至是合成的。精油的化學成分大多取決於其純度、採收地點和方法，如果從未進行純度測試，那麼各式各樣的污染物或異常的化學成分都可能進入精油，因而讓精油無法提供其預期的好處或功效，甚至可能帶來未知的風險。最好的精油應是純粹、天然的並且具有已知的芳香化合物成分。

**Q** 如何使用 dōTERRA 美商多特瑞呵護系列精油？

**A** dōTERRA 美商多特瑞呵護系列是為了讓每個人都能方便、安全地使用精油所設計的。常聽到剛接觸精油的新手，有不知道如何正確使用精油的困擾。dōTERRA 美商多特瑞呵護系列的創新設計，讓使用者不需再擔心這個問題。不分年齡也不論是否有用油的經驗，呵護系列適合每一個人，精油以最恰當的比例稀釋調配，使用者只需打開瓶蓋、滾動塗抹即可。於床頭櫃放上一瓶呵護系列順暢清新複方精油，隨時帶來淨化清新的香氣；或者於家中的保健箱準備一瓶呵護系列薰衣草精油，舒緩肌膚不適；或將呵護系列薄荷精油放在孩子的書包裡，方便他們塗抹在太陽穴，一整天都充滿活力。dōTERRA 美商多特瑞呵護系列精油便於攜帶，也相當適合孩童和敏感性肌膚者使用。



**Q** 請問如何掌握適合身體的精油用量？

**A** 如何掌握你的精油使用量，很大部分取決於個人的健康狀況以及精油的使用經驗。安全使用精油很重要的一點是，在使用前請參考你的醫師的建議和精油使用注意事項。遵照建議的方式和用量來使用精油將有助於你避免任何不適狀況。



**擴香：**與所有的使用方法一樣，擴香也應從少量開始，以一天多次的方式獲得最大功效。擴香精油的用量以及可擴香多長的時間，大多取決於空間的大小、人與噴霧器的距離。使用的精油愈多，與噴霧器的距離愈近，效果愈強。如果使用加水噴霧器來擴香，一般建議每次使用 1~5 滴精油。最好從較短的擴香時間（15~20 分鐘）開始，然後依據實際需要再增加時間以獲得想要的效益。

**局部塗抹：**因為精油的效果非常強大，所以建議每天少量多次比一次大量來的適合。從 1~2 滴精油開始，然後視個人需要增加用量以達到想要的效果，並可依照需求每 4~6 小時重複一次的用量。請記得，由於每個人都是不同的個體，所以用量也會因體型、年齡和健康狀況而有所不同。〇

# 當生活給你檸檬

正所謂情人眼裡出西施，美是一種主觀感受，而檸檬的美亦是如此。有些人覺得檸檬外表亮麗可愛，香氣清爽怡人，但有些人覺得檸檬酸澀難耐，甚至還有苦味。久而久之，檸檬莫名其妙揹上了污名。例如在英語裡，一輛車經常出問題、小毛病不斷必須維修，被人戲稱為「檸檬車」；還有一句西方諺語常說：「當生活給你檸檬 (When life gives you lemons)」來形容生活中遇到的逆境像檸檬一樣酸澀。

但是，只要曾經和檸檬有過近距離接觸，端詳過它恰似陽光般的燦爛外表，聞過檸檬皮的淡雅清香或品嚐過它令人神清氣爽的味道，你一定會同意檸檬真是種神奇的水果！檸檬的功效強大、用途包羅萬象，烹飪、烘焙、保養品、清潔用品……，生活中方方面面都有它的身影。檸檬甚至還可以加在水裡，為飲水增添一抹清新。

檸檬的果肉、果汁和果皮用途不勝枚舉，但別忘了檸檬還能製造出精油。眾所周知，檸檬精油具有清潔功效，還能提振活力、讓精神煥然一新。用過檸檬精油的人都知道它的功效絕非浪得虛名，檸檬精油用途多達數十種，令人刮目相看，簡直就是液體黃金。

相互效力  
合作計畫  
- 檸檬





## 為什麼選擇義大利？

dōTERRA 檸檬精油的原料產自義大利最大的島嶼—西西里島。在義大利，經營檸檬果園不止是為了謀生，更是一種生活態度。dōTERRA 信賴種植檸檬的農人們以及世代經營製造檸檬精油的生產商所精心生產出純粹的檸檬精油。這些種檸檬、做精油的人們從父執輩的手中繼承了家傳技藝，而這份技術薪火相傳，歷經了不知多少歲月。對他們而言，檸檬的種植與加工是一門精湛的藝術，唯有憑藉一股熱忱和愛，唯有一心專注追求，才能締造大師之作。而這些家庭正是深諳檸檬之道的掌門人。

自 9 世紀以來，檸檬便成為西西里島歷史的一部分，千百年來，它一直是世界上最大的檸檬生產和出口地之一。大約在 19 世紀，醫生們發現檸檬對水手頗有益處，使得西西里島的檸檬生意蓬勃發展。幾個世紀以來，這裡生產的檸檬始終保持著自身的獨特優勢，這種優勢得自於得天獨厚的條件—白天炎熱、豔陽高照，夜晚寒涼，再加上肥沃的火山土，所以島上的檸檬擁有其他產地所沒有的獨特香氣。檸檬樹一年四季都能結果，通常每年能結出 600 磅（約 272 公斤）的檸檬果實。在西西里島，理想的生長環境讓檸檬樹欣欣向榮，果實可以長到如一個壘球的大小。



這裡生產檸檬精油的家庭不僅繼承了世代相傳的專業知識和傳統技術，也與時俱進，利用新興科技和方法製造出極致純粹的精油。一位精油生產者說：「在過去，我父親再加上 50 名男子花了一整季所做的工作，現在我們一天就能完成。品質完全不打折扣又大幅提升產量。」

檸檬在其他行業也有很多用途，真的全身都是寶，在加工時沒有任何一點是浪費的。首先，果皮會被用來萃取精油，而果肉則可榨取果汁。剩餘的果皮和果肉可以被分開再利用，果皮可以製作成糖果或生產果膠，而果肉則用於畜牧業。

檸檬精油通常是通過擠壓、壓榨或銼磨的方法取得，也就是俗稱的「冷壓法」。冷壓時，會將果實置於機器內，先以螺旋狀銼皮器磨破果皮，讓精油從果皮上的微細囊袋中釋放出來。過去這是要靠手工完成，但如今已經有了專門的機器，速度更快、效率更高。dōTERRA 的檸檬精油是使用工業級的銼皮機。當檸檬被放置於設有銳利銼皮器的輸送機中向前滾動時，精油隨之被釋放到裝有水的容器中，然後透過大型離心機的高速旋轉將水和油分離，以獲得天然的純正精油。

全世界數百萬家庭每天都在使用檸檬精油。不論是清潔、外用、保養或保健，檸檬精油已是人們生活中不可或缺的好幫手。西西里島的農人們不僅栽種出品質首屈一指的檸檬，也透過 dōTERRA 的檸檬精油，與世界分享這個果實的魔力。

雖然在有些人眼中，檸檬既酸又澀，但許多人更鍾情於檸檬的香氣和滋味，覺得它象徵著希望和活力，看到檸檬，心情都會不禁明亮、愉悅起來。dōTERRA 的每一瓶檸檬精油都產自美麗的西西里島海岸，亮黃色的瓶貼標籤象徵著希望，同時也訴說著島民們世代相傳的檸檬故事。🍋



ō  
PROMO

Essential Oil  
Spotlight

# 檸檬精油

# Lemon

- 產地 義大利西西里島、巴西
- 精油香氛 潔淨、清新、柑橘味、明亮
- 萃取部位 果皮
- 萃取方式 冷壓法

要論清新明亮的感受，檸檬當之無愧是冠軍。一擰開檸檬精油，清甜的柑橘香撲面而來，空氣中似乎頓時充滿了朝氣與活力。不少調味醬汁、甜品、糕點中也不乏檸檬的曼妙滋味，不僅如此，檸檬精油的清潔功效更讓它成為家庭大掃除中的主力軍。難怪檸檬精油總是名列 dōTERRA 美商多特瑞暢銷產品之一。

原料採購是精油製造的第一步。dōTERRA 美商多特瑞選用義大利和巴西生產的檸檬，那裡的氣候條件適合檸檬生長，萃取出來的精油功效也更強大。當地不少農家世代代以種植檸檬維生，栽種高品質的檸檬是他們世代相傳的家族事業。這些農民技術嫺熟、經驗豐富，再加上當地理想的生長環境，所以生產製成的檸檬精油品質特別優異、與眾不同。

## 你不知道的檸檬：

只需一年，一棵檸檬樹就有可能生產500~600磅（約227~272公斤）的檸檬。製造一瓶15毫升的檸檬精油大約需要75顆檸檬。

\*此數值會依季節、區域、年份與其他變因而有差異

## 使用方式

### ◆ 稀釋後外用

- 在燕麥磨砂膏中加入幾滴檸檬精油，幫助去除皮膚角質。（請記住，檸檬精油具有光敏性，外用後，需至少12小時內避免陽光照射）

### ◆ 擴香

- 擴香使用，營造明亮愉悅、充滿活力的氛圍。
- 在掌心滴1~2滴，掬起雙手，直接吸嗅，感受元氣滿滿的檸檬香氣。ō



# 探索柑橘類精油

柑橘類精油廣受人們喜愛不無道理，因為其香氣清爽怡人，且益處多多。我們收集了有關柑橘類精油最常見的一系列問題，並邀請 dōTERRA 科學專家團隊為我們一一解答。相信讀完本文之後，這些令人驚奇的柑橘類精油會讓你更加愛不釋手！

## 🍊 柑橘類精油會增加光敏性的風險嗎？ 光敏是什麼感覺？

光敏其實就是因陽光照射而引起的皮膚反應。換言之，就是某些物質接觸到紫外線，導致其生物或化學性質發生了變化。有一些精油，特別是柑橘類精油，含有少量的呋喃香豆素，而它可能會引起光敏反應。光敏反應通常表現在皮膚顏色或感覺上的變化，如皮膚暫時性泛紅或發黑，甚至感到刺癢。

雖然目前的檢測結果指出，廣受大眾喜愛的「CPTG® 專業純正調理級認證」的許多柑橘類精油中並沒有檢測到呋喃香豆素，但此類精油中仍可能存在微量，因為劑量微小，所以連靈敏的分析儀器也無法察覺。因此，為謹慎起見，建議在外用柑橘類精油時，應確保塗抹的部位至少 12 小時需避免陽光直射或紫外線照射。



## 為什麼柑橘類精油能讓人感到心情愉悅？ 其背後的原理是什麼？

柑橘類精油廣為人知的特點就是它的香味可以讓人感到心情愉悅、朝氣蓬勃。正因如此，柑橘類精油也在各種場合越來越受到歡迎。有大量臨床試驗證明，柑橘類精油，特別是檸檬和野橘精油，可以營造出一種平靜恬適的氛圍，讓人心情舒暢，不論是在辦公室或在家中都非常適合。事實上，有許多 doTERRA 的合作夥伴會在自己的研究機構中擴香使用柑橘類精油。

雖然我們還不完全瞭解為什麼精油會以這種方式帶來如此多的效益，但我們知道這有賴於嗅覺系統和大腦邊緣系統之間的聯繫。也就是說，如果你想要影響或改善周遭的環境氛圍，最直接的途徑就是通過鼻子。一旦香氣被吸入，精油分子就會穿過你的鼻腔，到達嗅覺上皮，而精油的香氣會刺激該部位的受體。受體被激活後，會向嗅球發出信號，嗅球又會將此信號傳遞給大腦邊緣系統。柑橘類精油香氛，或者應該說大部分的精油香氛，都是以這樣的形式來提供正向的體驗。

“許多臨床試驗證明，  
柑橘類精油，  
特別是檸檬和野橘精油，  
可以營造出平靜恬適的氛圍 ...

”



## 由薰衣草、薄荷、檸檬與其他精油所調製而成的複方精油能帶來什麼幫助？其他精油產品也有幫助嗎？

冬季銀鈴響起，節慶氛圍濃烈，讓不少人歡欣雀躍，但隨之而來的還有各種潛伏在環境中的危險因子。許多精油都有助於抵禦季節性威脅，在家中或辦公室擴香使用薰衣草、薄荷、檸檬精油可緩解季節性不適。臨床研究證明，薰衣草的芳香有舒緩作用，檸檬精油在實驗中也顯示出類似的特性，而薄荷精油用來擴香或局部塗抹，散發的氣息都具有淨化安撫的功效。這三種精油無論是單獨使用或是調製成複方都是錦囊妙計。

四季三寶膠囊食品，集檸檬、薄荷、薰衣草萃取精華，適合每日食用，或在季節轉換時補充，為你增添一份保障。如果想要進一步獲得順暢的感受，你可以考慮將順暢清新複方精油或尤加利精油加入芳香噴霧器中擴香。

## 青橘精油是否為光敏性精油？

柑橘類精油因含有呋喃香豆素 (furanocoumarins，一種天然的有機化合物，會使肌膚失去抵禦陽光的保護能力)，因此通常會於使用注意事項中標示其光敏性。然而在青橘精油的生產過程中，我們並未查



出任何光敏性化合物。不過，青橘精油的注意事項仍然必須提醒光敏性的可能。若選擇塗抹青橘精油以享清潔肌膚和維護健康的功效，我們建議大家仍須留意外出時陽光照射可能帶來的問題。

## 如何分辨青橘、黃橘和紅柑這三種果實的不同？其中，黃橘精油如太陽般的正能量常被運用為鴻運聖品，想了解它的功效和建議用法？

橘子樹 (Mandarin) 是一種常綠樹，有主要樹幹和許多細而下垂的樹枝。橘子與同是芸香科的甜桔 (Tangerine) 極為類似。橘子果皮用於製作三種不同的橘子精油，產生的精油取決於水果的成熟度。

其實青橘、黃橘和紅柑均來自同一棵果樹，只是在不同的成熟時期被採收製作成精油。「青橘」精油來自仍處於綠色狀態的早期水果，「紅柑」精油來自完全成熟的水果，「黃橘」來自成熟階段中期的水果。雖然這三種柑橘類的精油，在化學組成和用途上極為相似，但每種精油之間仍然略有不同，因為在成熟過程中，會微妙地改變所生成精油的化學特性和香氣。

來自巴西的黃橘精油，生長在陽光充足的地方，是所有橘子精油中花香最多的一種。以冷壓法從半成熟果皮萃取精油，主要芳香化合物是檸檬烯與  $\gamma$ -萜品烯，是柑橘類精油橘子氣息的主要來源。前調香甜，具有花香味，其香氣令人愉悅可提振心情，促進正能量，還有助舒緩及放鬆。黃橘精油內含極有價值的天然芳香化合物，具有清潔特性，可有效清潔物體表面，添加在清潔產品中，能提升潔淨效益。搭配使用在個人保養程序，能淨化與改善肌膚困擾，幫助均勻膚色、維持肌膚健康光澤。

### 建議用法

- 擴香使用，可增添環境中的清新氣味，幫助營造積極、鼓舞、正向的氛圍。
- 於分餾椰子油中滴入幾滴作為按摩油使用，香氛可幫助激勵身心、增進活力、舒緩疲憊。
- 夜間清潔時，於洗面乳中滴入一滴搭配使用，潔面後用清水洗淨，為肌膚帶來健康光澤。🕒

AYAKA  
HIRAHARA



LIVING

# 平原綾香

歌手

## 平原綾香最重視的一件事 就是如何能夠去貼近人心

2003 年以「Jupiter」踏進歌壇後，平原綾香就以其獨一無二的動人歌聲不斷地吸引人們的喜愛，除了持續精進歌手的本業外，近幾年她更活躍於舞台劇的世界一展才華。讓我們一起來認識敬業的平原綾香對工作的堅持，和她如何讓香氛豐富生活並致力於各種慈善活動。

**平原綾香** 2003 年以歌手身分出道，獲得 2004 年唱片大獎的優秀新人獎、2005 年的金唱片大獎特別獎等無數獎項。

2020 年 2 月與森崎溫合作的二重唱歌曲「MOSHIMO」更在緬甸獲得空前迴響。同年 9 月，「平原綾香 THE LIVE2020 CONCERT TOUR 2019」DVD 開賣，11 月時再度擔綱主演舞台劇「Beautiful」。

攝影／八木虎造

# 藉由香氛舒緩情緒 才能將撫慰人心的歌曲 帶給大家

## 在工作前

### 因某人某事而陷入思考時 都是仰賴香氛來療癒自己

「其實我一直非常喜歡香氣，甚至還趁著巡迴演唱的空檔，跑去『大分香水博物館』體驗如何調香。」

就跟她的甜美笑容一樣，平原綾香用一種彷彿將人溫柔環繞的柔美聲音描述著她對香氣的喜愛。

「即使是同一款香氣，香水跟精油香氣還是不一樣！我個人認為香水是將自己的香氣向外去擴展發散，但是香氛卻是深入傳遞到個人的心靈內在。」

對香氛擁有個人見解的平原綾香會認識 dōTERRA 是因為美容師—山野愛子小姐。

「在巡迴演唱及舞台劇演出的後台，山野小姐跟我分享了 dōTERRA 精油，她說：『因為這是非常棒的精油』。」

儘管之前就曾接觸過香氛按摩或精油產品，但平原綾香說，直到使用了 dōTERRA，才真正領悟到香氛存在的意義。

「隨著日本接連因為地震、豪雨災情不斷，看到那麼多人生活得如此艱辛，『我能夠幫忙什麼呢？』的念頭就不斷出現，在這種焦慮的時候，我會聞一間最喜愛的順暢清新複方精油。就像它的名字一樣，溫和柔軟的香氣非常療癒，具有讓人呼吸平緩、心情舒暢的非凡魅力。包括前陣子上音樂節目表演之前，我在休息室時就會拿出來嗅吸。沒有香氛的生活雖然還是過得下去，不過心靈苦悶時，什麼都不做地忍耐度過或是靠香氛療癒來克服，兩者的心情是完全不一樣的。所以不懂得香氛的力量絕對是人生的一大損失。」

除此之外，她還會擴香乳香，讓整間浴室充滿香氣來享受無與倫比的泡澡時光，每天更不忘食用營養補充品，讓 dōTERRA 完全融入她的生活日常生活中。

### 當心中關懷著某些人而前進時 能夠發揮出更多力量

不僅要傳遞歌聲，平原綾香認為，音樂更重要的是擁有「共鳴」，dōTERRA 也具有這樣的理念，所以讓她覺得格外親近。

「我想正是因為擁有這樣的心意，所以才能製造出好的產品，而且還能夠傳達這份美好給使用它的人。這樣的產品一定可以成為某個人人生的一部分，而歌曲或音樂也是同樣的道理。過去我一直認為唱歌必須盡善盡美，然而我所堅持的完美，聽歌的人卻不一定有同樣的感受。所以就我唱出了完美的歌也不見得能夠打動人心。意識到這一點後，我的壓力也少了一些，覺得自己怎麼會為了沒有意義的事煩惱這麼久（笑）。」





最後歸納出來的結論就是「比起自我，更該為人著想、貼近人心」。而更加深平原綾香這樣的想法是2019年的世界盃橄欖球賽，她在味之素球場的開幕賽擔綱國歌合唱的重責大任。

「橄欖球賽才是主角，我不覺得自己會受到太多關注，因此根本不覺得緊張。就算有人安慰我：『沒關係，這種時候不論是誰都會緊張』聽到這些話我也不覺得是在講我，甚至還想著『是不是該表現出非常緊張的樣子比較好？』（笑）。其實那時候出現在我腦海中的反而是以前訪問岩手縣釜石市遇到的人們，跟他們聊到311大地震帶來的災情，還有如何重振故鄉的想法，更想起他們說『能夠舉辦世界盃比賽實在是開心地不得了！』所以當下我只想到『釜石市的人們現在一定是無比開心吧！』因為光顧著想像他們的心情，讓我沒有雜念或不安，而將心思完全集中在唱國歌上。」

承載著無數國人的期待，這個在日本首度主辦的世界盃橄欖球賽中，迴盪於球場宏偉壯闊的大合唱也成為一大話題並獲得各界好評。

「那時我深深地感受到，當心裡因關懷著某些人而努力時，會激發出好幾百倍的力量。所以我希望能夠唱出讓每一位聽歌的人都能獲得『這是在唱我的歌』的感受。」

### 為最愛的緬甸孩童們 親手獻上禮物

2015年，透過歌聲來撫慰人心的平原綾香成立了「平原綾香 Jupiter 基金」，將參加慈善演唱會的收入捐贈給需要幫助的機構。

「從出道開始就有很多機會參與慈善演唱會等活動，因此一直在想將來有能力時也要來辦，加上

311大地震等各式各樣的天災，我終於下定決心採取行動。」


援助對象之一就是緬甸的兒童養育中心「Dream Train 夢想列車」。平原綾香與緬甸有相當深的緣分，曾經接連在2016、2017以及2020年參加緬甸最大城市仰光的「Japan Myanmar Pwe Taw」活動並在2020年與出生於緬甸的森崎溫透過配信平台發表二重唱歌曲「MOSHIMO」，這首歌成為當地電視連續劇的主題曲，讓她擁有超高人氣。

「緬甸人十分善良，我非常喜歡。緬甸因為被稱為『最後的邊境』而備受世人矚目。儘管有來自全世界的大企業陸續進駐，但還是有無數人被排除在現代化之外，過著連電都沒有的生活。然而智慧型手機卻是十分普及，因為可以靠太陽能發電來使用，這真的是太厲害了！所以我一直思考能為這個國家做些什麼，就這樣認識了 Dream Train 夢想列車這個組織。」

2020年1月，平原綾香親自帶著禮物前往緬甸，同時也帶著 dōTERRA 贊助的產品。

「這是透過 Special Beauty Japan 的執行長 Jason Hancock 先生的介紹，因為 dōTERRA 平常就致力於回饋社會，因此立刻瞭解我的想法而給予幫忙，真的非常開心。緬甸有許多地區的衛生條件還是很不好，因此除了精油以外，沐浴霸、保養品等產品都讓當地人很高興。」

心中關懷著某些人、持續採取行動的平原綾香，面對因為新冠肺炎疫情擴大而受到許多約束的日本，也立刻推出了「MOSHIMO Project 如果計畫」，聆聽更多人們的夢想並且給予支持。

「思考固然是一件很重要的事情，但是採取適當的關懷行動更有其必要性。現在正是努力防範疫情的時候，我相信一定有撫慰人心的方法，那就是一幫助更多人實現他們的夢想。」



「Beautiful」音樂劇

做為個人音樂生涯更上一層樓的起點而讓平原綾香更加重視的音樂劇，「Beautiful」描繪歌手卡洛爾·金 (Carole King) 的一生，她在2017年演出時曾經備受好評，此次再度擔綱主演。



博士會談

# 古巴香脂 vs. 大麻籽油

聽過近幾年很風行的大麻籽油 (CBD oil) 嗎？大麻二酚 (Cannabidiol) 也就是市面上所說的大麻籽油，是一種天然的大麻素，能啟動內源性大麻素系統 (EC – endocannabinoid system) 的感受器，內源性大麻素系統能輔助身體管理各種不同形式的壓力反應。

希爾博士 (Dr. Hill) 與羅素·奧古索普博士 (Dr. Russell Osguthorpe) 在精油科學會談中，討論了大麻籽油的功效以及它和 doTERRA 美商多特瑞古巴香脂精油的差異。



大衛·希爾博士

doTERRA 科學與醫療保健計劃首席顧問

羅素·奧古索普博士

doTERRA 首席醫療長

## 古巴香脂的效益

實驗性研究結果顯示：

- 有助提升整體防護力的功效
- 促進整體健康
- 維持強大的防禦力
- 促進完善的身心整體運作

**奧古索普博士：**

大麻二酚在市場上正掀起一股流行，從睫毛膏到狗食，幾乎任何產品都看得見它的蹤影。問題在於，如果為了有效益的目的而使用大麻二酚的話，需要相當高的劑量，如此一來，其實多數人是無法負擔這種產品的價格。

**希爾博士：**

除此之外，我們也看到這些產品中，大麻二酚的純度各不相同。這些產品的純度令人存疑？

**奧古索普博士：**

大麻二酚的純度問題出在於市場，也就是它的源頭並沒有妥善的規範。產品不需要經過純度的審核，因此市場上大麻二酚的含量落差非常大。由於聯邦政府對大麻二酚的規定與各州有所出入，所以對企業來說，現在並不是進入大麻二酚領域的好時機。

**希爾博士：**

古巴香脂則擁有更多元的成分，不只是植物大麻素或  $\beta$ -石竹烯而已。具植物芳香化合物的精油，古巴香脂的效益非常深遠。我們對古巴香脂的功效與純度充滿信心。根據研究發現，只要相當少的用量就能帶來我們需要的好處與效用。使用古巴香脂精油讓我們可以獲得更多的幫助、更強大的功效以及整體使用上更高的價值。

**奧古索普博士：**

dōTERRA 美商多特瑞的產品奠基於價格、純度、效益與採收途徑。根據這四大原則，我認為古巴香脂隨著時間絕對能在市場上更加佔有一席之地。

## 古巴香脂除了 $\beta$ -石竹烯還有哪些有益成分？

$\beta$ -石竹烯(beta-caryophyllene)不僅佔了古巴香脂約 50% 的比例，對健康帶來的效益更是熱門的研究主題。它是一種大麻素，能影響大麻素受體 2 (簡稱 CB2) 並有許多具潛力的效用，同時也具備強大的防護特性。 $\beta$ -石竹烯是種極為獨特的萜烯，我們正在不斷挖掘其特質，但這還並不是全部。

古巴香脂真正的力量並非在於單一化合物，而是在於不同成分結合後自然產生的獨特效果或加乘效用。為了真正了解古巴香脂的效益，以及該如何運用在日常生活中，我們必須熟悉並深入探索其他重要成分。

古巴香脂精油中還有哪些芳香化合物呢？實驗檢測發現，古巴香脂富含古巴烯(copaene)、香柑油烯(bergamotene)、葎草烯(humulene)。這些倍半萜也經證實皆對健康有益。古巴烯及香柑油烯具有強大的防禦特性，能幫助提升防護力。同樣地，實驗

性研究發現，葎草烯能促進健康的防禦機制。

不過多虧了協同增效作用，古巴香脂精油總體帶來的效益比單一成分強大許多。古巴香脂是由數十種至數百種不同的烯類化合物、以不同比例所組成的，我們正開始要挖掘其對健康帶來的益處。

古巴香脂不只是  $\beta$ -石竹烯(beta-caryophyllene)而已。事實上，古巴香脂有 50% 左右的比例是由其他倍半萜烯化合物所組成，因而增添了古巴香脂對健康的益處。古巴香脂的其他特性則是來自於這些成分的協同增效作用。即使我們目前仍在研究加乘作用實際的運作機制，但我們清楚知道古巴香脂的效益，不單單只是不同成分的加總而已。若您正在化學合成物與整體植物帶來的健康效益中做抉擇，選擇天然、高效的古巴香脂精油絕對是您提升防護力的明智之舉。○

# 生薑油

## Ginger

**產地** 馬達加斯加

**精油香氛** 甜美略帶辛辣

**萃取部位** 根莖

**萃取方式** 蒸氣蒸餾法、超臨界二氧化碳萃取法

數千年來，生薑一直是世界上珍貴的物種之一，至今依舊是傳統養護中最受歡迎的草本植物。古時候，生薑被中國人認為是上天的禮物並因其經濟價值及健康功效而大量栽種。你可能早在廚房中使用生薑烹調出自己喜愛的中式料理；而西方傳統甜食也很常使用薑，像薑餅人、薑糖以及黃薑圓脆餅。生薑油具有甜美略帶辛辣的清新香味，特別適合用於提振、激勵心情，這款舉世知名的生薑油也因其多樣的用途帶來廣泛的效用。

研究發現，生薑對健康有諸多效益，可作為調整體質的補充品，幫助大餐後消化食物。其溫暖的特性，更可用來促進新陳代謝，幫助維持消化道機能。生薑油也可以外用或透過深吸氣味以舒緩不適感。透過超臨界二氧化碳萃取法使生薑油更多了薑辣素和薑酚等成分，有助於加強產品的整體功效，進一步感受其帶來的獨特感官與使用體驗。

### 使用方式

#### ◆ 外用

- 繁忙疲累的工作結束後，將2~3滴生薑油滴在熱水中泡澡，香氛可幫助暖身、提振心情。

#### ◆ 嗅吸

- 生薑油1滴置於掌心，雙手稍搓揉一下再深吸香氣，可舒緩長途車程的不適感。

#### ◆ 食用

- 滴1~2滴在水中飲用，幫助維持消化道機能。
- 用生薑油在喜愛的甜品或開胃菜中提味。
- 秋冬時節，在120毫升的熱黑糖水中滴入1滴生薑油，讓身心暖呼呼。🍵

### 你不知道的生薑：

多特瑞生薑油成分更豐富了！新版生薑油採用兩種萃取方法製成，分別是蒸氣蒸餾法與超臨界二氧化碳萃取法。超臨界二氧化碳萃取法是將芳香化合物安全地從植物中提取出來的另一種技術，透過此技術可以得到生薑的更多有效成分，例如薑辣素和薑酚等，提高生薑油的效益與價值。







# 健康在一起

大衛·希爾博士說，要擁有健康並不是採取極端的飲食方式或運動，而是應長期培養有益健康的生活習慣，也就是 dōTERRA 美商多特瑞《健康生活型態金字塔》的六個原則。包括健康飲食、規律運動、適當休息與舒壓、淨化與防護、自我保健管理、積極的醫療照護。

以此建立生活習慣並搭配 dōTERRA 萃取自大地珍貴的禮物製成的優質產品，自然能獲得前所未有的全面照護，擁有全方位的身心健康。

在你體驗美妙精油之旅時，別忽略了內外兼顧、打造飲食均衡及補充營養的重要。從精油為起點、輔以適當的營養和能量，為身心天天加油，與你所愛的人健康在一起。o



# 活出豐盛人生

滋養你的身、心、靈  
現在開始，活出你要的人生

你是否曾經有過停下片刻、內心滿懷著感謝，如此美妙的經歷呢？然而，是什麼讓那一刻、那個經驗對你特別有意義呢？它很有可能是發生在當你用心照顧自己的身體時、建立重要的關係或拓展心靈的時候。又或許是在你挑戰完成健行之後看見閃耀的陽光升起時、在愉快地遊玩一天後哄孩子入睡時，或者是當你讀完一本改變你人生觀的書籍時，你可能有這種感覺。

就是這類的經驗能幫助我們活出更好更豐盛的人生。然而，如何才能擁有更多這樣的美好時刻呢？現在就讓我們與你分享活出豐盛人生的方法吧！

## 多動身體，保持正念

保持活動力是活出美好豐盛人生的第一步。雖然運動似乎是我們最不想做的事情，但活動身體卻常常是我們真正需要的。

透過「動」來養身。這個動的定義對每個人來說可能都不太一樣，有些人覺得是跑步、打球或瑜珈，但對其他人而言，可能是和孩子們一起愉快地騎著腳踏車。其實最重要的是傾聽自己身體的聲音，不需要和他人比較。以自己和身邊的人都感到舒服的方式，專注於讓自己每天都能活動身體。

當你進行健身訓練後或完成高強度的健行，又或者只是和孩子或孫子度過一天，都可以使用舒緩霜來享受它舒緩、放鬆身心的功效。



## 活到老學到老

保持思維的活躍與保持身體活躍同樣重要。不論你決定要培養新的嗜好例如園藝，或是學習新的領域知識例如天文學，持續的學習是活出豐盛人生非常重要的一部分。為滋養自己的心靈保留充足的時間，即便是在圖書館借一本你想要了解的書籍如此簡單的事情也非常好。你可以看看鄰近社區大學有沒有吸引你的課程。更方便地是，透過網路你就能搜尋有趣的影音、文章或各種教學影片。增長心靈的方法真的是無窮無盡。

想讓學習更有效益，可擴香迷迭香精油，打造一個適合學習、提振精神與專注的環境。

我們常過度陷入於運動挑戰、鍛鍊肌肉和管理體重的目標上，但其實我們只需要做到讓身體動起來而已！



## 經營良好關係

活出豐盛人生的另一個關鍵就是用心經營你的各種人際關係。花點時間回顧與檢視自己，是否有扮演好理想的朋友、伴侶、兄弟姊妹、子女、父親或母親的角色。你能如何提升這些關係呢？和許久未見的友人共進午餐、與另一半安排一次特殊的約會，也可能是找出時間和孩子們一起動手做任何事情，這些都是能滋養重要關係非常簡單的方法。

想要打造更好的環境，可以試試靜謐複方精油和寬容複方精油，促進良好的溝通與愉悅的氛圍。



## 健康飲食與營養

想要生活過的豐盛美好，就必須注重飲食。聽到那麼多關於糖、加工食品、塑化劑、毒素等等的議題，讓人不禁對如何建立與維持健康的飲食感到憂心。

秘訣就是從小地方開始。不論是正餐或點心，大量攝取各種顏色的蔬菜水果與全食食物 (whole foods) 很重要。你可以在早餐的果昔中打入新鮮的莓果與菠菜，或以胡蘿蔔和芹菜條當作一天中的零食，或者中餐時吃一顆多汁的柳橙。利用這些簡單的改變小撇步來滋養身體，就能發揮驚人的效果。

更方便又能補充健康飲食的方法是，食用輕暢複合膠囊食品來獲取消化酵素。攝取健康的食物並搭配你信任的營養補充品，你一定會確實感受到身心最佳狀態。

## 休息放鬆，重新調整

在一個看似永不停歇、變化多端的世界裡，有時候需要讓自己暫停一下腳步。休息是享有美好人生很重要的一部分，擁有充足的睡眠時，就能在一天中更專注於眼前需要完成的工作。

有幾種方法可以促進更好的睡眠品質，例如：工作一天後回到家泡個熱水澡，可以幫助徹底放鬆。睡前減少看螢幕的時間也非常有效，與其滑手機來回於網路社群之間，不如看本書或寫寫日記。如果睡前思緒不斷，也可進行短暫的冥想讓情緒和意念沉澱下來。


當你將休息擺在優先時，你會發現自己更能完美駕馭生活其他面向的事物，並且真正地專注於當下。如果你需要透過充分休息來滋養身心，可使用幸福恬靜複方精油幫助深度放鬆並營造寧靜舒適的睡眠氛圍。你也可以擴香或嗅吸聖羅勒精油，享受平靜愉悅的感受。

活出豐盛人生就像一趟旅行，每個人都不一樣。撥出時間審視生活各個需要關注的面向，再設下簡單的目標。你可以嘗試以上所分享的各種方法，也可以自己摸索適合的方式，因為你比其他人更知道自己真正的需求。也許你想要學習如何在人際關係中設定良好的界線，或者擬定每周的飲食計畫。

不論想要做什麼，專注於採取下一步行動。當你有目標地前進時，會有更多的經歷讓你停下來思考，讓自己真正活出豐盛人生。🌿

**當你將休息擺在優先時，  
你會發現自己更能  
完美駕馭生活其他面向的事物，  
並且真正地專注於當下。**





# 重建體魄， 重拾健康

每天，你的身體都在為你服務。不論是工作時、運動、還是在家中，你的雙腳不停地為你賣力奔波，而出門健行時，那就更不用說了。你的雙手則是將所愛之人擁入懷中，為其受傷的膝蓋包紮傷口，還為你和家人烹調營養的美食。

當你開懷大笑，你的身體隨之抖動，當你翩翩起舞，你的身體左右搖曳。身體將食物轉化為能量，為你提供動力追逐夢想。你的身體是一個不完美但極美麗的載體，讓你感受著四季變換，體會著喜怒哀樂。

你的身體讓你體驗這個世界的種種美好，但如果你對身體發出的需求置若罔聞，它也會讓你感到萎靡沮喪、怏怏不樂。你看待身體的態度完全取決於你自己。用感恩的心面對當下的自己，你就會更加懂得關懷和尊重自我。除了心態之外，如果你能遵照健康生活金字塔，在各個方面都堅持做出一些努力，照顧好自己的身體，長此以往，你的身心健康將能收穫不同凡響的效果。

## 健康飲食

健康飲食是健康生活金字塔的基石。金字塔中的各個目標皆需以良好的營養為基礎。身體獲得了所需的養分，才能夠欣欣向榮、茁壯成長。依照 dōTERRA 美商多特瑞的「健康生活型態金字塔」建立有益健康的生活習慣並搭配使用 dōTERRA 卓越的產品，您將體驗到全面的身心照護與健康。

## 持續運動

規律的運動可以強健肌肉，還有益於心血管、循環和淋巴系統的健康，種種好處不勝枚舉。建議每天有目標地運動至少 30 分鐘。記得隨身攜帶舒緩霜，取適量按摩於需要的部位，幫助舒緩不適。



## 充分休息、管理壓力

睡眠有助於改善情緒，同時也為身體提供了再生修復的機會。充足的沉穩睡眠至關重要，影響著我們的健康與活力。同時，要讓身體保持最佳健康狀態，壓力管理也是一個關鍵因素。西洋蓍草 | 石榴籽油複合精華具有諸多效益可以滿足這些方面的各項需求，促進良好的防禦機制並重現青春活力。使用數滴進行舒緩按摩，香氛可幫助消除緊繃感、平靜情緒。

充足的深沉安穩睡眠

對永保健康與活力是不可或缺的。

## 減少身體負擔

使用天然保健產品並選擇成分標示明確的產品代替來路不明的個人護理產品，來照顧肌膚與頭髮、頭皮，並讓你獲得煥然一新的感受。dōTERRA「沙龍級精油髮絲系列」以天然成分結合純植物來源的萃取物，並含「CPTG® 專業純正調理級認證」精油，為秀髮提供完美的修護，讓你擁有閃閃動人的髮絲，維護頭髮、頭皮的健康，安全、天然、高效！

## 自我保健管理，積極的醫療照護

健康生活型態金字塔的最上面兩層是自我保健管理和積極的醫療照護。自我保健管理包括在身體不適時採取一些措施，為身體提供支持，同時也包括一些簡單的前瞻性日常保健，為你和家人未來的健康奠定基礎。積極的醫療照護是指由醫生提供的醫療保健服務，其中積極二字尤為重要，也就是必須保持最新狀態，定期做好預防保健，並和你的醫生聯繫溝通。

## 把心中的愛傳遞給世界

照顧好自己的健康，你便會驚奇地發現自信心也因此與日俱增，這只是眾多益處之一。你最重要、最有影響力的美，源自於內心。美國知名歌手卡洛爾·金 (Carole King) 在她的經典歌曲《Beautiful》中唱道：「每個早晨，你帶著滿臉的微笑醒來，向世界展現你心中所有的愛……你會發現，沒錯，你一定會發現，一切如你所感覺的那樣美麗。」當你全心全意努力和別人分享你心中的美好，外在的你自然就會閃閃發光。🌈


“

每個早晨，你帶著滿臉的微笑醒來，  
向世界展現你心中所有的愛……  
你會發現，沒錯，你一定會發現，  
一切如你所感覺的那樣美麗。

——卡洛爾·金

(Carole King, 美國知名歌手兼作詞作曲家)

”



# 過好冬！ 輕鬆維持健康 12 招

冬天是一年中<sup>最難擁有健康與規律生活節奏的季節</sup>，  
在充滿零食甜點的節慶派對、聚餐活動和添購禮物的行程間奔波，  
要能專心地維持自己的目標似乎有些困難。  
一年中的此時正是容易感到不適的時候，陪伴家人的時間也常因此減少。  
掌握以下 12 招，就能幫助你輕鬆維持更好的健康與生活習慣。

## 1 多喝水

喝水是強化保健最簡單的方法之一。隨著氣溫下降，喝水的慾望也會降低，就更難達到如同在夏天時可以喝足身體一半重量的水分。因此要提醒自己，每天盡量攝取體重一半的飲水量（體重單位為公斤，飲水單位為毫升）。如果白開水不是那麼吸引人，可以試試滴入生薑油或綠薄荷油帶來溫暖或能量，還能享受獨特的香氣。

## 2 食用輕暢複合膠囊食品

小肚肚鬧脾氣是節日期間很常見的問題，好在有輕暢複合膠囊食品可以助我們一臂之力。隨餐一同食用或於睡前食用，補充重要的消化酵素，幫助食物分解、正常消化與代謝。

## 3 刷牙深蹲運動

一年中不論什麼季節，要找出時間運動總是很困難，那麼在刷牙時試試做 20 下的深蹲吧！這個輕微的運動能於數分鐘內增強你的心跳率。如果你跟著這樣做了，那麼要恭喜你，終於擠出時間完成這一個簡單的運動。你會發現，輕輕鬆鬆就能在每一天盡量撥空運動。

## 4 遠離社群網路一天

找出一天遠離所有的社群網路。雖然社群媒體不僅是聯繫親朋好友的重要管道，也是經營事業非常棒的方式，但其實也耗費了大量的時間，容易造成眼睛疲累。試著放下社群網路，看看這些多出來的時間能讓你完成哪些事。



## 5 專注正面的力量

年底到了，如火如荼的規劃著明年要展開哪些目標和計畫，壓得你有些喘不過氣了嗎？試著在一天的開始時先靜坐 5～10 分鐘，專注思考最想要的事物，這樣的力量能幫助你更快完成目標。開始靜坐前可先稀釋塗抹鼓舞複方精油或全新嚮往複方精油以強化靜坐功效。

## 6 與家人出外散心

寒冷冬天裡，出外散心絕對不是大多數人的選擇，但是吸收陽光能改善心情也會幫助維生素 D 的生成。試著將平日走動的時間至少撥出一半到戶外散步。帶著孩子、家人還有你的寵物，一起出去走走！

## 7 表達感恩的心

每個人都喜歡受到重視的感覺，找出時間對一些人表達你的感謝。例如：謝謝超商的收銀員、你的髮型師、孩子的老師以及社區的清潔人員。撥時間傳送 Line、IG 或臉書訊息，謝謝你的團隊夥伴，讓他們知道你的心意。把注意力集中在感恩的心並且將感謝之情傳送給身邊的人。

## 8 對抗環境威脅

生病是讓人偏離正常健康生活軌道最迅速的方法。孩子從學校回家時或者你逛街回家後，使用保衛複方潔手凝露來清潔雙手非常重要，尤其是在環境充滿威脅時。讓水潤又具有淨化效益的配方能清潔並保護雙手，對抗環境潛藏危機但不會導致手部肌膚乾燥。

## 9 提早準備健康點心

不吃速食和不喝飲料聽起來似乎有些困難，但只要事先準備好健康的點心，其實是對抗嘴饞、維持健康的有效方法。有隨時能享用的健康點心，就可以幫助你減少零食甜點等高鹽、高糖食物的攝取。

## 10 適時放鬆、休息

別忘了重視自己的睡眠品質，每晚讓自己早一點開始培養睡前情緒。晚上沐浴時可擴香安定平衡複方精油，享受平靜與和諧感。準時上床睡覺。擁有良好的休息時，絕對會令你對隔天神清氣爽的自己感到驚奇。

## 11 補充營養展開一天

從冬天較長的睡眠時間醒來後，以美好的早餐享受清靜的早晨，讓美味健康的佳餚開啟你嶄新的一天。然後搭配食用三大核心膳食補充品：菁萃能量魚油、賦活植物精華、全方位綜合維生素，提供身體每日所需的營養，這絕對是維持健康、青春、美麗的聰明選擇。

## 12 反思與重新規劃

現在請給自己一個掌聲鼓勵，終於一步步地完成了這些簡單輕鬆的健康步驟。可以在日記中寫下你對於這趟健康之旅的心得，這也可以是重新評估自己的健康以及重設未來目標的好時機。日記中也別忘了謝謝你自己的身體以及你為自己的健康所做出的努力。反思規劃時，可以擴香能激勵、提振心情的精油，如冬青、桂皮、山雞椒或活力複方精油。🍵

# 健康不是第一，但絕對是唯一 你的營養充足嗎？

許多科學界嚴謹研究維生素以及礦物質營養的專家都認為，現代人的養分攝取不足，甚至低於最少需求量（也就是 RDI 每日建議攝取量）。即便是完整均衡的飲食，只憑攝取食物就想獲得各種基本維生素、礦物質和微量元素幾乎是不可能的！

蔬菜水果的確富含這些微量營養素且擁有很多重要的植物營養素（類胡蘿蔔素、多酚等等）。不過問題是，很難有人能真正吃下足夠的蔬菜水果。國際衛生組織／聯合國糧食及農業組織的資料顯示，這是全球共通的問題：每 4 人中就有 3 人無法攝取每日 5 份蔬菜水果之建議食用量。同時，現今的飲食充斥著精緻食品，以及缺乏微量元素卻又高熱量的飲品。



選擇微量營養素補充品，以天然平衡的概念來攝取維生素、礦物質、微量元素、植物營養素和必需脂肪酸，確保你能於每日獲得各式微量營養素的最佳攝取量，包含：Omega-3 必需脂肪酸、多酚和類胡蘿蔔素等完整營養。你再也不用擔心攝取過多或過少的問題。你能獲取適合身體真正需要且能幫助你擁有長期健康與活力、最有效又安全的攝取量。

你為身體加油的方式，是終生健康與活力的基礎。選擇均衡的全天然食物飲食方式，盡量減少加工食品，並輔以適當的營養補充品，注重日常保健習慣，自然而然就能擁有健康身心與生活。當你享受了全面、營養豐富的飲食，並在需要時進行營養補充，你的身體會感謝你的！🍏

## 補給、維持與強化

使用「每日保健活力套裝」：補充日常的營養，這組擁有三款強效營養補充品的套裝能補給能量、調整體質、促進新陳代謝。

使用輕暢複合膠囊食品：補充全食酵素及緩解日常飲食消化酵素不足所造成的不適，幫助維持消化機能。

使用益生菌膠囊食品：補充優質益生菌，促進健康的腸道菌叢、調節生理機能、增強體力及身體防禦力。



# 均衡營養 度過抗壓時期



現代人的生活壓力無所不在，若沒有適當的舒壓方法，無形中容易使身體引發一連串的負面反應，例如：情緒低落、易怒、疲累、健康亮紅燈等。而無論是心理上還是身體上的長期壓力，都會增加消化機能的壓力和營養素的消耗。均衡的飲食能提供能量、維生素和礦物質來幫助身體應對壓力，並有助於抵抗壓力對人體的負面影響。因此如何從調整飲食來抗壓，是你我不可輕忽的重要課題，以下是針對日常飲食方面提供的建議：

## 攝取富含維生素 B 群的食物

壓力容易消耗體內的維生素 B 群，因此在高壓生活下需要適量的補充維生素 B 群以避免缺乏造成的健康危機。食物來源有：五穀雜糧、全麥麵包、瘦肉、蛋、乳製品、酵母等。

## 增加含色胺酸的食物

色胺酸與『快樂分子』息息相關，可促進積極正面的想法、幫助紓解壓力。食物來源有：鮭魚、香蕉、乳製品、堅果類等。

## 適量補充含維生素的食物

長期壓力易使身體防禦機能下降，維生素 C 可

避免防禦能力降低所造成的健康問題或引發更多的生理壓力。食物來源有：柑橘類水果、奇異果、芭樂、櫻桃等。補充「全方位綜合維生素」是現代人聰明又方便的最佳選擇。

## 非精製的碳水化合物

非精製的碳水化合物能適量提供能量與維生素 B 群，幫助穩定情緒應對生活中的壓力。例如：全麥麵包、五穀雜糧等。

## 補充益生菌維持腸道菌叢健康

壓力容易造成消化系統的不適進而影響腸道菌叢的生態，而健康的腸道菌叢也有助於降低身體對於壓力的過度反應，因此適量補充「益生菌膠囊食品」有助於改變細菌叢生態。

## 減少攝取升壓食物

減少攝取高油、高鹽、高糖的食物，以減少腸道負擔並可保護腸道益生菌的生態，另可用洋甘菊和薄荷等天然草本飲品取代含咖啡因的飲料，幫助放鬆壓力、減少對身體的刺激。

透過攝取適當的營養並維持良好的睡眠與生活作息，保持積極正面的態度，讓你輕鬆應對壓力及自我紓壓。〇



## 寵物與我： 一生的責任與關愛

珍妮特·山本 (Jeanette Yamamoto) 醫生是一家寵物居家安樂死服務中心 (Peaceful Pets In-home Euthanasia Services) 的業主，同時也是一名獸醫。致力於改善寵物居家安樂死過程的平靜舒適與提供臨終關懷，以及協助家庭創傷後的復原過程。珍妮特擁有「動物安寧與舒緩照護國際協會 (IAAHPC)」的安寧照護與舒緩療護認證，也是美國獸醫師協會 (AVMA) 以及動物安寧與舒緩照護國際協會 (IAAHPC) 的成員。她自 2014 年 12 月起成為 dōTERRA 健康倡導者，目前也是 dōTERRA 寵物顧問團隊的一員。

生活中總有始料未及的變數，總有措手不及的挑戰，但即便如此，許多人仍然努力尋找烏雲邊際的那一縷陽光。有時對某些人來說，那一縷陽光可能是來自於領養或購買了一位有四隻腳的新夥伴，比如一隻小狗或小貓（我建議用領養方式）。但在做出這個重大決定之前，有一些事情你必須先考慮清楚。

養寵物並非一朝一夕的承諾。你可能現在是居家上班，但未來你的工作模式又會變成怎樣呢？一天當中你是否會有三分之一甚至一半的時間都不在家？如果你必須到辦公室上班，附近是否有寵物托管所可以在白天幫你照看毛小孩呢？你是否可以找到寵物保姆或幫你遛狗的人？你會經常外出度假嗎？你的度假目的地適合帶著寵物同行嗎？

哪一種寵物最適合你養呢？狗？貓？鳥類？蜥蜴？兔子？年幼還是年長的呢？在做決定之前，務必要先好好做功課，從可靠的來源獲取一些信息。

如果可以，去動物收容所或救助機構進行諮詢，花點時間研究一下哪種寵物最適合你和你的家人。

此外，養寵物是需要花錢的！養寵物的花費遠遠大於最初的領養或購買費用很多很多。每年在寵物身上的開支有時可高達數萬元，其中包括看獸醫、買食物、營養品、玩具及美容修剪等。另外，請寵物保姆或找人幫忙遛狗，以及訓練和寄養，這些都需要花錢。

你家中是否已經有其他寵物？牠們能否接受新來的夥伴？這是一個特別需要關注的重要因素。有時候，為家中添一隻新寵，可能會讓你原有的寵物感到不知所措、心情低落。寵物之間的磨合通常需要一個適應期，短則幾天，長則數月，主要取決於你的新寵物過往的經歷和遭遇。

如果經過審慎評估之後，你決定領養一隻寵物，那麼恭喜你，一定會獲得滿滿的歡樂與難忘的體驗！



身為 dōTERRA 美商多特瑞的會員或顧客，你深知精油的力量十分強大，並熱衷於在生活中的個人保養和家庭護理方面使用精油，但你毛茸茸的新夥伴呢，牠們可以用嗎？dōTERRA 美商多特瑞精油的高純度使我們可以安全地將它們用於我們的寵物，並希望確保寵物在使用精油的過程中能獲得舒適放鬆的體驗。

請記住以下要點，以確保你的新寵物在新環境及使用精油時感到舒適：

- ◆ 從少量開始試用精油，並觀察寵物的反應。
- ◆ 外用塗抹時，請記住，少量即有大效益。
- ◆ 務必用基底油將精油稀釋後再使用。
- ◆ 請注意你的寵物是否可能已經患有某些病症，因為這可能會限制可以安全使用的特定精油種類。

如果你決定要領養一隻新寵物回家，

dōTERRA 美商多特瑞精油可以為你的新夥伴打造正面美好的體驗和溫馨的環境。

- ◆ 避免使用“熱性”精油（例如香料類的肉桂、丁香、牛至）。
- ◆ 擴香使用時，一開始先在加水型的芳香噴霧器中加入1~2滴精油，然後開啟間歇擴香的模式。當在動物周遭擴香時，要確保芳香噴霧器放置於開放、通風良好的區域，並且要預留讓寵物可以在需要時離開房間的通道。
- ◆ 貓咪有舔舐梳理毛髮的習慣，所以請記住，稀釋塗抹在毛髮表面的精油可能會因為舔舐而被攝入，因此要注意避開塗抹於舔舐的部位。
- ◆ 人類對精油的敏感程度因人而異，動物也一樣。所以在使用精油時，請密切關注你的寵物是否有任何不適的反應，包括嘔吐、倦怠、喘氣、呼吸加速或其他不尋常的症狀等。



我和我的家人在過去 20 年裡總共收養過六隻狗和四隻貓。我們家目前有四隻寵物：兩隻貓（都超過 14 歲）、一隻 5 歲的混血鬥牛犬和一隻 3 歲的混血約克夏。家中有六台芳香噴霧器，其中至少有兩台是全天都開著的。過去 6 年裡，我曾在家中用過多種 dōTERRA 精油進行擴香，寵物都沒有出現任何不良反應。我的芳香噴霧器運作模式選擇的是間歇模式，且讓寵物可以在家中各個房間自由移動。我也曾透過安全地外用精油，改善了我家鬥牛犬的皮膚問題；精油也幫助緩解了我家約克夏的偶發性焦慮，以及其中一隻貓伸展部位的不適。精油已經成為我和寵物生活中不可或缺的一部分。

最後，我要提醒各位，當你將新寵物帶回家後，可能會發生的最大問題就是寵物表現出緊張和焦慮不安的現象。感謝 dōTERRA 各式各樣的純天然精油，讓我們可以為新寵物營造一個平靜且放鬆的環境。當你將寵物帶到新環境時，我建議使用一些具有平靜功效的精油，例如：古巴香脂、乳香和薰衣草精油以及幸福恬靜複方、安定平衡複方精油。你可以將其中一兩種精油塗抹在寵物的床具上，或載送過程所使用的籠子。你也可以在載送寵物回家之前，滴一兩滴精油在掌心，揉搓後用雙手愛撫你新領養的寵物。再次強調，不要忘記貓咪有舔舐梳理毛髮的習慣，所以要避開塗抹於舔舐的部位。

如果你決定要領養一隻新寵物回家，dōTERRA 美商多特瑞精油可以為你的新夥伴打造正面美好的體驗和溫馨的環境。我在自己的生活和實踐中已經感受到了精油的力量，我也等不及希望你們趕快一起來體驗。🐾

\* dōTERRA 精油並非專門供動物使用。以上建議皆基於持有證照的獸醫之個人經驗，沒有經過臨床試驗。關於你寵物的具體情況，請諮詢你的獸醫。



貓與狗避免使用的精油：

- + 茶樹
- + 樺樹
- + 冬青



貓避免使用的精油：

- + 薄荷
- + 綠薄荷





# 美麗不分年紀

## 用天然的方法好好愛自己

人類的身體非常奧妙，它帶著我們度過人生的喜怒哀樂，度過每個年齡會經歷的那些幸福、挫敗、改變與成長。透過愛的呵護與關注，向你的身體表達感恩之意吧！當你開始愛自己、照顧自己時，愛他人、照顧他人也會變得更加容易。

好好愛自己可以從哪裡著手呢？透過將高品質的天然產品融入日常保養程序，可以幫助身體發揮效益。例如：善加利用「Veràge® 精油肌膚保養系列」來潤澤及溫和地調理膚質，每項產品皆內含「CPTG® 專業純正調理級認證」精油，能為肌膚帶來緊緻、豐潤、重現活力光采，你可以看見並感受其天然效力。另外也很推薦使用「西洋蓍草 | 石榴籽油複合精

華」，它結合了西洋蓍草精油及具有安撫功效的冷壓石榴籽油，雙效合一的獨特配方能提升肌膚的防禦力並活化肌底、恢復彈性，重現青春活力。實驗證實，持續塗抹此款雙效精油，能減少、舒緩肌膚的不適。你還可以於肌膚上塗抹薄薄一層的花漾年華複方精油，幫助撫平細紋與皺紋。



# 身體潤膚慕斯霜 DIY

## 材料：

½ 杯乳油木果油

½ 杯可可脂

½ 杯椰子油（一般食用椰子油）

½ 杯分餾椰子油

30 滴 dōTERRA 美商多特瑞精油

（推薦使用雪松、乳香、天竺葵和薰衣草精油來搭配調製）

（美制量杯 1 杯約為 240 毫升）

## 作法：

1. 於雙層鍋中加熱乳油木果油、可可脂、椰子油和分餾椰子油，使其溶化。
2. 每隔數分鐘攪拌一次，使材料完全溶化並充分混合。（約需 10~15 分鐘）
3. 油脂溶化後，關火移至一旁靜置 10 分鐘。待其冷卻再加入你喜歡的精油。
4. 滴入精油後放置於陰涼處（也可置於冰箱）待其凝固。
5. 凝固後（從冰箱拿出），以攪拌器打發混合物，慢慢增加速度直到變成乳霜狀、呈現鬆軟與慕斯的質地。（大約 3~5 分鐘）

注意：請將混合物裝入玻璃瓶罐中再放置於陰涼處保存。使用時若有需要，可用攪拌器再次打發，使其呈現慕斯質地。



柑橘類精油可能會造成光敏性。倘若使用此款身體潤膚慕斯霜之後會接觸陽光或紫外線，則建議避免於製作過程中加入柑橘類精油。

在粗糙與龜裂的肌膚上，尤其是腳跟與手肘處，每日可以使用右側這款 DIY 自製的潤膚慕斯霜來塗抹按摩，在滋潤肌膚的同時，不僅散發明亮光澤也可以減少瑕疵。



不論任何年紀，壓力和憂慮都會對身心健康造成巨大的傷害。為自己保留一些時間做自己喜歡的事，例如：泡澡、看書、散步、和朋友聊天、為家人下廚或是冥想。可於日常的營養補充品中加入全方位綜合維生素，幫助維護健康與活力，或者使用菁萃能量魚油也能促進達到最佳平衡狀態。另外，擴香樂釋複方精油營造舒緩、寧靜的環境，也是放鬆身心、消除煩憂的好方法。這些簡單的自我呵護可以讓每天的日子更加快樂，幫助釋放緊繃以及揮之不去的負面情緒。

為自己保留一些時間做自己喜歡的事，  
例如：泡澡、看書、散步、和朋友聊天、為家人下廚或是冥想。



### 身心平衡擴香配方



5 滴雪松精油



3 滴薰衣草精油



2 滴乳香精油



呵護秀髮時，稍微改變一下日常洗髮護髮的程序，讓你在人生的每個階段都能感受到美麗光采的效益。在你日常護理髮絲的程序中，多花一點時間進行深層護髮吧！「沙龍級精油髮絲系列」四支髮品均含「CPTG® 專業純正調理級認證」精油，以天然成分結合純植物來源的萃取物，提供完美的修護，不論幾歲的你，都能擁有健康閃亮的秀髮。

雙手也是容易洩漏年齡秘密的部位，因此手部的呵護不能忽略。以天然植物萃取物調製而成的舒活護手潤膚乳，容易吸收且無油膩感，維持肌膚的健康和滋潤，提供天然保濕感，更強化肌膚保護力。適量使用於手或身體需要改善乾燥的部位，亦可添加你喜愛的精油調製使用，創造專屬的芳香體驗。

許多女性都有自我接納的困擾。將自己與他人進行比較或者希望時光倒流都是人之常情，我們需要學習如何不執著於自己的缺點，善用自我肯定的力量，感謝自己身體的優點與美好之處。如果你發現自己開始消極思考，請試著重覆對自己說：「我值得被愛與擁有快樂」或是「我喜歡並且接受我的不完美」。你可於手腕、頸部或下背塗抹安定平衡複方精油，促進全面身心的和諧。用正面思考看待自己，是成為最好的自己非常強而有力的方式。☺



# 散播歡樂散播香

## 節慶擴香配方

每一個節慶都擁有特殊的氣氛，充滿著對過去的回憶與對未來的希望。不論是期待著搗蛋小精靈的夜訪，還是深情摯愛的親吻，透過以下充滿節慶氣息的擴香配方，一起將季節的歡樂與香氣散播到每個地方吧！



### 萬聖歌頌

- 3滴丁香精油
- 3滴肉桂精油
- 3滴保衛複方精油
- 2滴野橘精油



### 感恩寄情

- 1滴生薑油
- 1滴肉桂精油
- 2滴胡荽精油
- 1滴丁香精油



### 閃耀星夜

- 2滴柑橘清新複方精油
- 3滴愉悅假期複方精油
- 2滴順暢清新複方精油



### 展望新象

- 2滴清迎複方精油
- 2滴野橘精油



### 愛戀香吻

- 3滴肉桂精油
- 2滴黑胡椒精油
- 2滴柑橘清新複方精油
- 1滴廣藿香精油



### 好運臨門

- 2滴佛手柑精油
- 2滴萊姆精油

# 像您 一樣的人



提到改變世界，我們常常把機會拱手相讓給他人，覺得別人更適合做英雄豪傑，認為自己一來無從著手，二來只有微薄之力，哪敢想什麼改變世界。然而，正如美國著名作家及漫畫家蘇斯博士 (Dr. Seuss) 所說，世界要變得更美好，必須有更多人奉獻愛與關懷。而那個人就是您，您就是那改變世界的蓋世英雄。

向他人伸出援手，有時就像是一場大探險。您會結識新的朋友、造訪新的地方，也許還會學習新的技能。但如果您想改變世界，可能也需要一點助力。我們知道，您一定可以有所作為。我們是如何知道的呢？因為我們已經與數百位像您一樣的人攜手，共同推動許多影響深遠的專案計畫，改善他人生活，造福各方百姓，也讓世界因此而不同。

這些合作關係透過《療癒之手基金會》的相對認捐計畫獲得實現。透過此計畫，dōTERRA 能為健康倡導者想推動的公益項目助上一臂之力。相對認捐計畫的目標就是希望讓 dōTERRA 大家庭的成員能夠在對他們最重要的事情上創造積極且持續發展的改變。

我們不僅僅是花一點時間或進行捐款，還利用自身的資源幫助健康倡導者擴大行動的影響力。當健康倡導者需要一些幫助來推動他們所熱衷的計畫，《療癒之手基金會》將會在其已經籌集的資金基礎上提供相對認捐，最高可達 15,000 美元。相對認捐的機制已為許許多多的專案提供了強大的動力，讓它們能真正發揮影響力，改變人們的生活。

如果您想改變世界，但不知從何著手，我們為您收集了一些實際案例，看看健康倡導者們如何在相對認捐計畫的幫助下以善為帆、為愛啟航。

“如果像您一樣的人都能打從心底關愛周遭的一切，  
這個世界就會變得更加美好。”

—蘇斯博士 Dr. Seuss (美國著名作家及漫畫家)

## 「媽咪照護」計畫

您知道美國黑人婦女的孕產死亡率是白人婦女的 2~3 倍嗎？耐吉雅 (Nakeya Fields) 是一名 dōTERRA 健康倡導者，也是「遊戲治療基金會 (Therapeutic Play Foundation)」的創辦人。該組織致力於解決危及美國黑人家庭健康的有害趨勢。主要是透過賦予能力、教育、藝術和遊戲活動來建立一個更健康、更堅韌的世界。協助有色人種家庭也是該組織使命的一部分，所以他們發起了「媽咪照護計畫 (Mommy Matters)」，專門為低收入地區的孕婦提供幫助。

「媽咪照護計畫」從三方面支持黑人準媽媽：心理健康、身體健康和資源獲取。這個三管齊下的方法由組織內的支援小隊負責執行，幫助懷孕的婦女在懷孕前、中、後三個階段管理自己的健康。支援小隊成員包括：一名專案經理、一名心理健康專家和一名產婦陪護人員。

**您知道美國黑人婦女的孕產死亡率是白人婦女的 2~3 倍嗎？**

耐吉雅知道《療癒之手基金會》可以讓她的努力產生更深遠的影響，於是她發起了相對認捐的申請，幫助「媽咪照護計畫」在加州的帕薩迪納 (Pasadena)、聖伯納迪諾 (San Bernadino) 和舊金山灣區等地設立孕產婦健康支援小隊。耐吉雅深知準媽媽們的艱難處境，因為親眼看過她們整日擔驚受怕，擔心自己無法完成懷孕、生產、分娩這一項項艱難的任務。有了支援小隊的支持，準媽媽們就可以獲得所需的資源，關注自身的健康，感受生命誕生的喜悅。





## 「蜜雪兒之愛」

為人父母，您的工作就是照顧好孩子，為他們遮風擋雨，讓他們成長茁壯。然而，對於身患癌症的父母而言，自身都已經十分困難，更何況是照顧孩子。「蜜雪兒之愛 (Michelle's Love)」公益組織專門為罹患癌症的單親父母排憂解難，提供經濟救濟、清潔服務、營養餐食等，讓他們可以少一點憂慮、多一分療癒。

該組織的主要任務之一就是為父母罹患癌症的單親家庭提供營養餐食。畢竟，身體和癌症抗爭一整天，體力早已消耗殆盡，還要為全家準備晚餐簡直是不可能的任務。

因此，「蜜雪兒之愛」與奧勒岡州比弗頓市的「夢想晚餐 (Dream Dinners)」公益組織合作，為有需要的家庭提供健康營養的餐食。

健康倡導者凱倫 (Karen Evans) 和她的家人一直致力於幫助受癌症影響的家庭。當凱倫發現「蜜雪兒之愛」時，她知道 dōTERRA 可以讓這項公益行動發揮更大的效益。透過《療癒之手基金會》的相對認捐計畫，「蜜雪兒之愛」增加了每月能為癌症家庭提供餐點的數量。這不僅有助於確保這些家庭中的孩子們能夠吃飽、吃好，同時也減輕了父母的負擔，讓他們能夠盡最大努力繼續與癌症抗爭。

## 「繮繩勇士」

據統計，美國每天有 22 名退伍軍人自殺。焦慮、抑鬱和創傷後壓力症候群 (PTSD) 等問題讓他們很難擁有正常的生活，況且在遭遇這些問題時求助無門。

「繮繩勇士 (Reining Warriors)」公益組織的使命是藉由一項為期 8 周的馬術訓練，幫助那些內心正在經歷痛苦的軍人，讓大家「以馬為伴，療癒創傷」。該項目讓參與者接受馬匹照護、馬場管理、駕馭馬匹等各方面的培訓，同時也結合一些治療手段來協助他們康復。雖然該組織也為急救人員、兒童等有需要的人提供幫助，但最關注於退伍軍人的需求，因為他們深知退役後的過渡期有多麼艱難。

健康倡導者桑雅 (Sonya Fullen) 與芮妮 (Reining Warriors) 展開合作，希望幫助該組織翻新一些相關設施，讓他們能不遺餘力地為有需要的人帶來身體、情感和人生發展上的療癒力量。桑雅聯繫了《療癒之手基金會》，透過相對認捐計畫募集了善款。在 dōTERRA 的幫助下，「繮繩勇士」將園區內的一棟老舊建築改造成辦公室和馬具房，還搭建了斜頂遮棚區，以便天氣惡劣時能進行馬匹護理。該組織如今有更好的能力為那些對國家竭盡付出與奉獻的退伍軍人提供照護和治療，幫助他們在人生的道路上繼續前進。



「繮繩勇士」的使命是藉由一項為期 8 周的馬術訓練，幫助那些內心正在經歷痛苦的軍人，讓大家「以馬為伴，療癒創傷」。



## 「泉源生活」

經歷人口販運的倖存者面臨了重重挑戰，其中最艱鉅的部分莫過於如何重返社會、獲得教育、尋找工作。許多倖存者的課業中斷多年，無法完成高中學業，這使得他們更容易再遭到人販及犯罪份子的毒手。「泉源生活 (Wellspring Living)」是喬治亞州亞特蘭大市的公益組織，旨在為性剝削受害者和可能成為受害者的人提供專業的康復扶助，讓他們的生活能順利走上正軌。

「泉源生活」提供高品質、客製化的教育以及充實自我和學習生活技能的機會，幫助倖存者克服創傷，攻讀學分以獲得高中文憑並學習技能以增強能力，在重新自立後能夠蓬勃發展。

健康倡導者艾咪 (Amy Killingsworth) 和喬伊 (Joy Tarpley) 瞭解到，「泉源生活」的女孩寄宿專案必須將園區內學校和廚房的區域進行一些重大改造，以確保安全的學習生活環境，於是立即發起了募款行動並向《療癒之手基金會》提出了相對認捐的申請。

基金會的善款用來購置了新的家具、設施及廚房用具，讓這個康復專案下的女孩能在安全的空間繼續學習、療傷、成長。有了安全的環境和嶄新的學習機會，這些倖存者就有了建立自尊的基石，這能讓她們學有所成並且戰勝曾經的坎坷，贏回人生。







## 「孤寡扶助所」

在許多國家，孩子們被遺棄後住進孤兒院是很稀鬆平常的事。這些孩子不知道自己的人生將去何從，未來又會身在何方。在墨西哥，許多孤兒院拒絕接收嬰幼兒，因為他們的照護費用高出很多。位於墨西哥拉薩利納 (La Salina) 的「祝福兒童之家暨孤兒院 (Blessing Children's Home and Orphanage)」卻堅持為嬰幼兒提供棲身之所。因此，他們非常需要各方支持，幫助照顧院中弱小的嬰兒和孩童。健康倡導者潔莉 (Jeri Grimes) 和琳西 (Lindsey Gunsauls) 知道自己可以盡一份力，於是他們與「孤寡扶助所 (Serving Orphans and Widows, SOW)」合作，幫助「祝福兒童之家」的兒童、員工和志工以及拉薩利納周邊的社區。

2020年，潔莉和琳西聯繫了《療癒之手基金會》為「孤寡扶助所」的募款行動申請了相對認捐，以幫助「祝福兒童之家」的嬰幼兒。藉由相對認捐計畫，「祝福兒童之家」不僅修建了化糞池、水井，還鋪設道路，甚至架設了電力系統。有了更完善的設施，員工和志工也可以更好地照顧這些迫切需要關愛與支持的孩子。和《療癒之手基金會》一樣，「孤寡扶助所」相信連結就是力量，而這個與「祝福兒童之家」孩子們所建立的連結，有一天也將凝結成一股改變世界的力量。🕊



# 愛是細水長流

歡迎加入 療癒之手月月捐



愛，是一輩子堅持的善行

透過每個月的自動訂購，匯聚這份穩定支持的力量

讓愛，永不止息

感謝您總是慷慨解囊，但忙碌的生活偶爾讓您忘了持續行善。因此，療癒之手特地為您規劃了《月月捐》，每月隨著您的 LRP自動出貨，讓您的愛綿綿不絕，涓滴成河，也幫助療癒之手更有能力為您致力行善。

## 現在就加入《療癒之手月月捐》

- 步驟1：請先確認您有加入《LRP忠誠顧客獎勵計畫》
- 步驟2：填寫背面的《愛的承諾書》
- 步驟3：選擇每月想固定購買的品項&數量
- 步驟4：email到twid@doterra.com或紙本遞交客服櫃台完成！每月隨您的LRP自動出貨

了解更多



💧 Healing Hands 玫瑰護手乳  
會員價：NT\$700 容量：100 ml

💧 呵護系列 希望精油  
會員價：NT\$700 容量：10 ml



不扣除成本 全數捐贈台灣療癒之手專案

## 健康倡導者資料

申請人姓名或公司名稱		聯絡電話		訂單號碼#
健康倡導者編號		手機		

取貨方式：隨同您的《LRP忠誠顧客獎勵計畫訂單》一起出貨。

產品編號	品項	數量	單價	小計
60217640	每月自動購買玫瑰護手乳		700	
60217641	每月自動購買Hope希望複方精油		700	
60217650	每月自動購買:玫瑰護手乳+Hope希望複方精油		1400	

付款方式：隨同您的《LRP忠誠顧客獎勵計畫訂單》一起付款

總金額\$ \_\_\_\_\_

備註：

如遇玫瑰護手乳缺貨，公司將會以Hope希望複方精油替代出貨；

如遇Hope希望複方精油缺貨，將會以玫瑰護手乳替代出貨。

簽名 \_\_\_\_\_

### 參加方式

1. 送件：請以 email 或紙本等 **書面** 方式送件。
2. 送件後，此《月月捐》將會隨您的「LRP 忠誠顧客獎勵計畫」設定每月自動出貨。
3. 增加支數：請以書面方式送件。
4. 減少支數／取消：以電話或書面通知客服均可。

### 作業說明

1. 《月月捐》不適用於未設定「LRP」之會員（未設定者歡迎以「一般產品訂購單」購買）。
2. 如您的「LRP 訂單」當月因未付款等因素失效，《月月捐》將不會自行出貨，須待 **下個月** 的「LRP 訂單」生效時，才會再度帶入《月月捐》自動出貨。
3. 如您終止原「LRP 訂單」，此《月月捐》也會隨之自動終止；若欲恢復《月月捐》須重新申請。



當大地最純粹的禮物與  
每一個人最純粹的愛結合時，  
我們無所不能。



60220273 2021.11/博101



使用大豆油墨及環保造林認證紙張，  
愛惜地球，我們一起！