

LIVING

MAGAZINE



互相效力合作計畫 04

芳香調理技術—嗅覺與觸覺的科學 10

「擴香」
讓幸福生活啟程 15

探索擴香與芳香噴霧器 20

寵物精油解惑 28

夏日水潤肌養成 34

療癒之手in台灣 40



12

10

16

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8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 瓶中溫情：保加利亞玫瑰谷

特別介紹

7 玫瑰精油

8 茶樹精油

9 丁香精油

科學新知

10 芳香調理技術—嗅覺與觸覺的科學

人物專訪

12 藝人 蔡燦得

貓兒與我 · 愛上精油香氛的旅程

特別企畫

15 「擴香」讓幸福生活啟程

16 歡迎回家—為家營造滿室馨香

19 居家擴香妙招

20 探索擴香與芳香噴霧器

22 擴香精油為父子情感加分

24 「男人窩」專屬擴香精油配方

26 精油擴香這樣做

精油好生活

14 打造夏日香氛小花園

27 好點子札記

28 致我最愛的毛小孩—寵物精油解惑

健康專欄

32 清迎新生活計畫

34 夏日水潤肌養成

療癒之手基金會

36 救援之後

療癒之手 in 台灣

40 Together 一起加油 · 疫起療癒

43 手牽手一起來說乳香故事



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 請問古巴香脂精油與黑胡椒等其他同樣富含石竹烯的精油有何不同？

A 古巴香脂含有大量的倍半萜石竹烯 (caryophyllene)，此種成分也見於丁香、黑胡椒、香蜂草等其他精油，不過，古巴香脂的特別之處在於其廣泛的效用。最常被研究與最受重視的特性就是其保養肌膚的效益，能維護整體健康並減少肌膚外觀的瑕疵。已有相關研究證據指出，塗抹古巴香脂精油能促使肌膚光滑、保持清潔亮麗。於潤膚產品中加入 1~2 滴精油能強化呵護與保養功效，享受獨一無二舒緩鎮定的木質香氣。

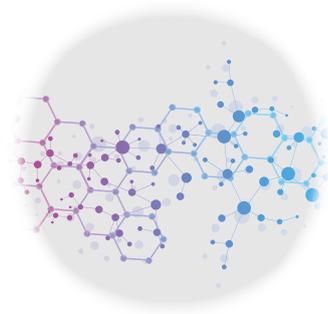
Q 我有很多朋友都好喜歡玫瑰精油，是否有推薦的使用方式呢？

A 玫瑰精油一直深受世界各地人們的喜愛，尤其是女性朋友，其稀有、珍貴又迷人優雅的香氣，再加上美麗肌膚的功效，令大眾深深著迷。最棒的是，加入分餾椰子油的呵護配方不僅完美地結合了玫瑰精油，讓產品發揮最大的功效並能節省用量。玫瑰是最適合保養肌膚的精油之一，搭配分餾椰子油傑出的滋潤功效，效果更加倍。我的太太會在包包裡放入玫瑰精油，隨時用它來滋潤肌膚，有時她也會單純地嗅吸，享受精油放鬆的香氣。



Q 透過之前的 Living 雜誌了解到 dōTERRA 美商多特瑞的分子嵌合研究 (molecular docking research) 覺得相當引人入勝。請問未來的精油研究發展為何？

A 科學家可以觀察到精油的效果和成分並能辨別出它所發生的化學變化，但他們還無法完全了解其中的原理。透過持續進行的分子嵌合研究，我們可以開始提供「為什麼」以及「如何」等資訊，以徹底了解精油發揮健康效用的強大機制。我們的科學家透過研究分子動力學 (molecular dynamics)，以及一種檢驗精油和人體互動更先進的電腦模擬方法 (in silico)，進入更深一層的精油研究。我們也與合作的研究機構試著即時描繪出精油完整的生物路徑，如此我們就能發現新的功效與使用方式。對消費者而言這代表著更卓越的品質、更創新的產品以及在對「CPTG® 專業純正調理級認證」精油的認識上，增加更多科學的佐證。〇



瓶中溫情

保加利亞玫瑰谷

當太陽升起，照亮保加利亞的卡贊勒克 (Kazanlak) 那片被露水浸濡的田野時，綻放的玫瑰花叢一排排地印入眼簾，層層的花圃中，農人們小心翼翼地摘取一朵朵的玫瑰。五月五日今年玫瑰收成季的第一天，採收者從清晨四點就開始工作，在花香正濃的時候摘下盛開的花朵。每個人的髮際上都有一朵玫瑰 - 這是一直以來的傳統，在耳稍插上這天摘下來的第一朵玫瑰。

為什麼選擇保加利亞？

保加利亞中部的玫瑰谷就座落在巴爾幹山脈的南邊，數千年來，一座座巍峨的高峰守衛著這片寧靜的山谷，阻擋敵軍的入侵。時至今日則因地理位置少有車輛出入，而保有清淨的空氣與土壤免受汙染。

玫瑰谷鄰近黑海，陽光充足亦擁有排水良好的砂質土壤，這些都造就了栽種玫瑰理想的條件。此外，玫瑰需要大量的雨水，這座一望無際的巴爾幹山脈再度為該區的地貌提供了最適合的環境。

隨著水分從黑海蒸發，微風將潮濕的空氣推向北方內陸。當飽含水分的空氣來到玫瑰谷周圍的山脈時，會依循地形向上移動。當它往上時，水蒸氣就會冷卻並且凝結，繼而形成雲層，被山峰困住的雲層不斷變大，直到開始落下雨水。

溫和的冬季、沙質的土壤和豐沛的春雨共同讓這個山谷成為地球上最適合栽種玫瑰的地方。如此看來，玫瑰是保加利亞的國花也就不足為奇了。這也正是 dōTERRA 美商多特瑞選擇在玫瑰谷生產玫瑰精油的原因。

豐收的玫瑰田

目前世界上有超過 100 種的玫瑰，而大馬士革玫瑰 (Rosa damascene) 是在保加利亞種植與蒸餾並製成 dōTERRA 美商多特瑞玫瑰精油的品種。大馬士革玫瑰於 17 世紀首次引入保加利亞，被公認能產出最高品質的玫瑰精油。

從每年五月初開始，採收會持續數週，是整個玫瑰谷在社會與經濟層面上最主要的活動，親朋好友都會來幫忙玫瑰花農完成一年一度的收成。在精油產量最高峰的這段短暫期間，總計有超過 50,000 名採收者受雇採摘玫瑰。雖然農業技術大幅提升了農作物收成的數量，不過直至今日，玫瑰的採收方式仍與數百年前相同，由農人親手採摘一朵朵迷人的花朵。

收成最佳的時間正是花瓣開始綻放的時候。採收者在黎明前就開始工作，整個上午都在採收鮮嫩的花朵並注意在採摘過程中不要壓碎任何花朵。在清晨的涼爽時段萃取的精油量最高；隨著太陽升起，精油量逐漸減少。由於玫瑰花瓣非常嬌嫩，所以必須在採摘當天就進行蒸餾，一旦等待時間過長，就會流失珍貴的精油。



玫瑰的種類超過 100 百種。

dōTERRA 美商多特瑞玫瑰精油

來自於突厥薔薇 (Rosa damascene) 品種，
也就是俗稱的大馬士革玫瑰 (Damask rose)。

為了能最有效率地萃取精油並確保農人能獲得合理且準時支付的酬勞，dōTERRA 美商多特瑞近期在卡贊勒克建立了一座名為「Terra Roza 大地玫瑰」的玫瑰蒸餾廠，是 dōTERRA 美商多特瑞保加利亞 Esseterre (艾斯特瑞) 蒸餾廠業務的一部分 (總部設在 Dobrich 多布里奇)。該蒸餾廠於五月開始營運，正好趕上 2020 年的玫瑰收成季。

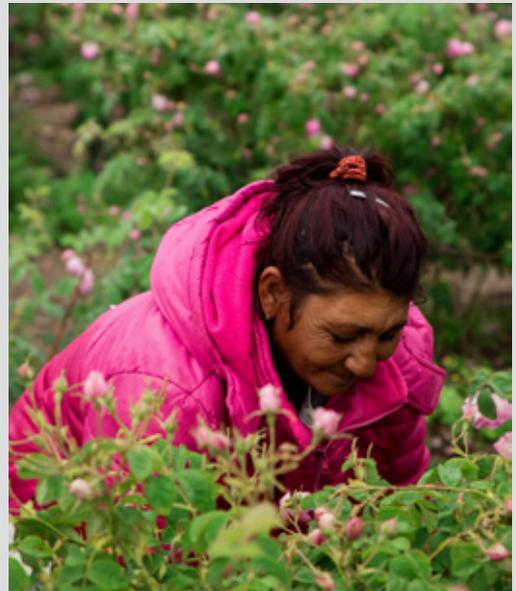
「保加利亞生產美麗的大馬士革玫瑰精油已有相當悠久的歷史。現在 dōTERRA 美商多特瑞能擁有並且經營另一座隸屬於 Esseterre 廠的蒸餾廠，與當地小農們合作生產保加利亞精油中最珍貴的明星產品是我們的榮幸。」dōTERRA 美商多特瑞全球採購策略副總裁提姆·瓦倫丁納 (Tim Valentiner) 如此說道。玫瑰是真正的精油之后，這種精緻的花朵如今在世界玫瑰之都的中心擁有專屬的 dōTERRA 美商多特瑞蒸餾廠，可說是再合適不過了。

玫瑰花節

沒有什麼比一年一度的玫瑰花節更能展現該區對玫瑰的熱愛了。自 1903 年以來，玫瑰花節都會在每年六月的第一個星期日正式展開，超過 15 萬名遊客來到這裡認識玫瑰谷豐富的歷史和傳統並加入最重要的玫瑰採收行列。

玫瑰花節最讓人期待的兩項活動分別是玫瑰加冕典禮以及玫瑰花節大遊行。每年都會從該區中選出一位玫瑰皇后，負責主持許多慶典活動。

在卡贊勒克舉辦的遊行活動是整個玫瑰收成季的高潮，也是保加利亞最盛大的遊行，約有 3,000 人參加，以傳統舞蹈、音樂和藝術為特色。玫瑰花串和花環妝點整個城鎮，孩童在穿著傳統服飾的表演者的歌舞中將花朵發送給人群。當最後的遊行隊伍逐漸散去，歡慶的人們回家時便走在鋪滿玫瑰花瓣和花朵的街道上。



下一個豐收季

當六月的落日餘暉灑在玫瑰花田上時，它最後的一縷光芒照亮了一排排整齊、數英尺長的玫瑰花叢。現在，這些灌木叢只剩綠葉，因為所有的花朵都萃取出純正的玫瑰精油了。玫瑰谷的農夫、收成者和蒸餾者攜手合作，在短短幾周內，已經生產了大約兩公噸純天然的玫瑰精油。

很快地，就能迎接下一次修剪玫瑰花叢以及開始栽種另一片世界頂級玫瑰花的時刻。這樣的過程已經持續了 340 年，如果有人問到，這群生活在山谷中的人們未來將會如何的話，相信即使是數個世紀後，玫瑰谷的日常仍舊像這樣的繼續著。🌿

玫瑰精油

- 產地 保加利亞
- 精油香氛 花香、清甜、大地
- 萃取部位 花朵
- 萃取方式 蒸氣蒸餾法

玫瑰精油被譽為「精油之后」，在芳香、護膚與情緒調理上擁有卓越的功效。玫瑰因其尊貴的香氣、溫潤的特性以及與愛情和浪漫的連結而成為世界上最受歡迎的精油之一。

玫瑰精油取自於大馬士革玫瑰，是原產於敘利亞首都大馬士革 (Damascus) 的灌木品種，時至今日，dōTERRA 美商多特瑞的玫瑰精油也來自保加利亞。大馬士革玫瑰灌木的嬌嫩花瓣（數千萬片）經過蒸餾之後製成珍貴的玫瑰精油，這個需要密集勞力的過程正是愛的展現—也讓全世界認識「精油之后」的使命。

你不知道的玫瑰：

生產一瓶 5 毫升的玫瑰精油需要約 1 萬朵的玫瑰花！

* 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

- 取適量保濕霜置於掌心再滴入2滴精油，輕柔地塗抹於臉部、頸部與胸部，幫助美化肌膚。
- 每日兩次於所需部位塗抹 1 滴精油，幫助改善肌膚瑕疵。
- 於手腕、頸部或太陽穴塗抹玫瑰精油，整日享受其提振的香氣。

🔥 擴香

- 以玫瑰精油開啟愉悅的一天。於早晨擴香可促進能量與活力。
- 可做為個人香氛使用。塗抹於頸部和手腕，一整天都能散發其奢華尊貴的香氣。🌿

茶樹精油

Tea Tree

產地 澳洲

精油香氛 草本、綠色、似皮革味

萃取部位 葉子

萃取方式 蒸氣蒸餾法

從環境的淨化、掃除到個人的肌膚保養，茶樹是功能非常廣泛的精油之一。來自澳洲的茶樹是當地早期原住民每天的必需品，原住民會把葉子碾碎，再嗅吸精油的香氣，獲得更清新順暢的感受，同時也把葉子直接敷在皮膚上帶來安撫清涼的效果。隨著時代的演進，關於茶樹具有許多功效的知識已經傳播到世界各地，茶樹精油以給予肌膚清潔和修復的效益著稱，但很少人知道它能提升健康的防禦力，也能對抗環境和季節性的威脅。

使用方式

◆ 擴香

- 擴香有助於潔淨家中的空氣。

◆ 稀釋後外用

- 皮膚受到外在刺激時，可用 1～2 滴擦在不適的部位。
- 加入臉部清潔或保濕產品中，以增加潔淨效果。
- 沐浴後，擦在手指或腳趾上，可以潔淨指甲，讓指甲看起來更健康。
- 在洗髮精中加入 1 滴，能幫助髮絲保持強健。〇

你不知道的茶樹：

澳洲的邦加瓦賓溪 (Bungawalbin Creek) 被茶樹所環繞，並被原住民視為神聖之地而受到世世代代守護，當黏黏的茶樹油的葉子掉落溪中，就成了當地人至今仍然信奉的「神奇療癒水」。

丁香精油 *Clove*

產地 馬達加斯加

精油香氛 溫暖、木質、辛辣味

萃取部位 花苞

萃取方式 蒸氣蒸餾法

丁香的功效與用途可追溯至古代中國與印度，以及世界其他地區。丁香精油萃取自常青樹種—丁香樹待開的花苞。因其強大的提升防護力特性，丁香也是保衛複方精油最主要的成分之一。丁香花苞含有大量的丁香酚 (eugenol)，為一活性化學成分，使精油具有令人振奮的香氣與調理級的功效。丁香精油適合搭配野橘、乳香、桂皮、雪松、生薑、甜茴香、羅馬洋甘菊或肉桂精油。

你不知道的丁香：

丁香的英文名 *clove* 源自於拉丁語的「*clavus*」，意思為釘子。丁香之所以有此名稱，是因為它的花苞看似一顆小釘子或大頭針。西元前三世紀，中國漢朝時某位君主曾經要求前來晉見者要嚼食丁香以清新口氣。

使用方式

擴香

- 可於芳香噴霧器中滴入3~4滴或搭配其他精油一起擴香。
- 於玻璃噴霧瓶中加水再滴入精油搖勻，可用於擦拭各類表面。
- 直接開瓶嗅吸或滴於掌心深吸香氣。

稀釋後外用

- 於棉球或棉花棒上滴數滴，塗於牙齦或牙齒上以舒緩不適。
- 以分餾椰子油混合稀釋精油後，按摩腳底或所需部位。
- 於60毫升的水中滴入2~4滴精油做為漱口水，或可滴於牙膏上使用。👏





芳香調理技術—— 嗅覺與觸覺的科學

芳香調理技術 (AromaTouch Technique®) 結合人體兩種最強大的感覺雙管齊下，以最簡易的方式讓親朋好友都能體驗精油，方法雖然簡單但道理卻相當深遠。不論是為新朋友進行手部芳香調理或為家人、好友執行芳香調理技術，透過芳香化合物及身體觸碰帶來嗅覺與觸覺的刺激，這樣的感官經驗已經過科學證明能建立人與人之間強烈的連結，並為對方的身心健康帶來正面的影響。

Aroma



芳香—嗅覺

香氣是芳香調理技術非常重要的元素之一，因其能立刻帶來強烈的情緒、生理以及化學反應。研究顯示，刺激嗅覺後能讓人想起特定的回憶、使人放鬆並且對於人體各種系統都有正面的影響，共享此嗅覺經驗的人彼此也能建立良好密切的關係。

為何走進一片果園中就能喚起兒時清晰的回憶？

有時候淡淡的肉桂香就能讓你即使在三十年過後，仍舊想起母親每週日早晨烘烤的肉桂捲？在人類的鼻子和大腦的情緒管理中樞間有一個直接的連

結，稱做邊緣系統。此一連結來自於嗅球 (olfactory bulb)，其為前腦中唯一的神經構造，能接收訊息傳至杏仁核，執行單向的反射。換言之，來自嗅覺的訊息會直接進入邊緣系統，而這裡主宰著我們的心情、記憶和情緒。此外，身體與嗅覺有關的受器（超過一千種）遠多於其他感官，因此我們能以驚人的敏銳度與準確度辨別出無數種味道，有些甚至難以描述。人類生理發展出非常細緻且有效的嗅覺系統，以做為一種專門刺激某些獨特反應的手段，這正是為什麼精油能為身心情緒帶來強大功效的主要原因之一。

Touch



調理技術—觸覺

芳香調理技術的關鍵就在於建立情感的連結，此一連結背後的原理如同其效果一般強而有力，而人與人之間的觸碰則是最早的交流方式。在母親的子宮裡我們便擁有觸覺，隨後親子關係的建立中，在語言（學會說話）之前，觸覺就扮演了相當重要的角色。觸覺基本上人類最先擁有的感覺，作用驚人。

科學家們在近期的研究中發現，透過觸覺的情感交流幾乎和語言以及表情有著一樣的效果，觸覺不能傳遞各式各樣的情感（不論是正面與負面、強烈與細微），更能表現出情緒的差異。透過聲音與表情，我們只能辨別一或兩種比較明顯的情緒。研究顯示，觸覺能傳遞相當多樣的情感，使人類能極其精準地感受愛、感激、同情、害怕、憤怒等情緒，這樣的精確度不只侷限於家人朋友之間。另一項研究指出，即使面對陌生人，觸覺也幾乎能無誤地傳達。雖然我們對於觸覺和情緒表達之間運作方式的理解仍有限，

但我們已清楚知道比起言語交流，觸覺更能強化彼此間的情誼或建立新的關係。

除了情緒的要素之外，輕柔的觸碰還能以其他交流根本無法做到的方式影響生理運作。

不同於針對特定訴求、用手部大量施力的按摩方式，溫和的芳香調理技術擁有廣泛多元的功效。輕柔的觸覺幾乎能立即促進催產素（也稱為愛或擁抱的荷爾蒙）的釋放、減緩心跳及血壓，對於其他對壓力較為敏感的系統也有正面的影響。此外一般而言，執行芳香調理技術的一方也能與接受的一方經歷相同的感受。不同於傳統按摩，施予及體驗芳香調理技術具有相同的功效。

芳香調理技術是一種結合嗅覺、觸覺以及強效「CPTG® 專業純正調理級認證」精油以促進身心健康的科學方式。〇



藝人
蔡燦得

貓兒與我 · 愛上精油香氛的旅程

「相信每位 dōTERRA 精油愛好者都有一個屬於自己的多特瑞故事，我也不例外，但我的故事可能比較不同，因為起源是我的貓。」已經使用 dōTERRA 精油 2 年多的藝人蔡燦得說道。自稱是貓奴的她養了好幾隻貓，為了毛小孩們非必要不出遠門，還曾經推掉要去外地拍三個月的戲。她始終不放心其他人幫忙照顧，「因為貓是非常敏感的動物，不喜歡環境或照顧者有變動，否則牠們就會焦慮、行為異常，甚至生病。」因此，蔡燦得親力親為，因為貓兒們是她珍愛與重視的家人。

一次偶然的機會，蔡燦得在台南的流浪動物收容所領養了一隻黑貓，名叫「蔡嘿嘿」。帶牠回到台北後，接連幾天，蔡嘿嘿總是睡不安穩、容易驚醒，每隔幾分鐘就會跑去吃一兩口飯，呈現焦慮不安、靜不下來的狀態。蔡燦得還運用了在「動物行為課」所學到的專業方式試圖安撫，但就是未見改善。恰巧有一位朋友從臉書上得知她正為不知如何照顧蔡嘿嘿而深深苦惱，便私訊問她：「願不願意讓妳的貓試試看精油呢？」為了愛貓可以傾力付出的蔡燦得毫不猶豫地立刻答應。

與多特瑞精油的香識相守

這位朋友家裡養了三隻狗，用 dōTERRA 岩蘭草精油來照顧毛小孩在安定情緒上有非常好的效果，便與蔡燦得分享親身經驗及推薦，「我用 2 滴岩蘭草擴香，因為給寵物的用量不必多，早晚各擴香兩小時，門窗保持通風，房門都打開，如果牠們不喜歡，可以自由離開。」使用一兩天後就發現蔡嘿嘿明顯地轉變了，可以安穩地睡一個長達數小時的覺、不再過度理毛、可以讓其他人摸、不再神經質地一直猛找東西吃。「看到貓兒日益健康安穩令我很開心，dōTERRA 精油真的很棒，我自己當然也要來親身體驗。」

蔡燦得提到幾款帶給她許多幫助的精油，包括：岩蘭草舒緩演出前的焦慮、茉莉平撫了工作後的亢奮躁動、薰衣草讓她有更好的睡眠、野橘隨時提振精神活力。「以前認為精油只是香，但第一次跟 dōTERRA 精油接觸的經驗讓我印象太深刻了，當時擴香岩蘭草，油一滴出瓶子我就立刻很有感，十分驚喜又好奇。從此開始觀察不同的精油、不同的使用方式，覺得很有趣。」

探索與分享大地的禮物

與貓兒一起經歷了美好的精油體驗，蔡燦得說：「我當然要好好探索精油的世界，因為 dōTERRA 精油給我的感覺很特別、很舒服，療癒效果是立即且溫和的，不論是對貓或對人都是舒適的節奏。」家裡從沒有任何一隻貓會在她擴香精油的時候離開，貓咪們都很 Enjoy！



蔡燦得也熱情地將 dōTERRA 精油與身邊的人分享，「聽到工作夥伴因為壓力導致情緒問題時，我就會問他們要不要試試精油。平常我也會帶著擴香機到工作的地方，像是飯店或在化妝間，如果旁邊有別人，我會先詢問他們我可不可以擴香，至今沒有遇過反對的人，反而擴香後大家都很喜欢。」

愛上樂釋是快樂的事

2020 年首波疫情爆發，從 4 月起蔡燦得的演出不是被迫暫停、取消，就是未知的延期。很多工作夥伴在壓力下陷入情緒糾結與困頓以及對生活和健康的擔憂。「當大多數人都在埋怨時，我慶幸自己因為認識 dōTERRA 的朋友，得到了一個很棒的禮物，那就是『樂釋』，這瓶精油的出現陪伴我安然度過那段日子，也助我一臂之力。」剛好蔡燦得接了一個跟童書有關的新工作，必須長時間書寫，她說：「我發現樂釋非常適合『在家工作』的時候使用，它讓我不會心浮氣躁、長時間保持安穩平靜、思緒清晰專注。就像是當你開始投入去做一件自己很喜歡的事情時的那種『愉悅、自在、平衡、壓力釋放』，這也是我使用樂釋的感覺。」

樂釋現在已成為蔡燦得隨身必需品。拍戲累了或是需要平靜的時候，這瓶精油對她來說，就像車子的排檔可以視不同的狀況調整，讓自己保持在好的狀態。「樂釋令我覺得特別的是它很像內建了不同的檔次一樣，不管是需要舒緩、放鬆或是安靜、專注、能量……它都可以。帶著它，我便不須再帶太多其他的精油。」蔡燦得如此說。

用精油，生活自在樂油油

回顧與 dōTERRA 精油「香識相守」的旅程，蔡燦得說，她一直很感謝當時十分低調地介紹精油給她的朋友，「為什麼說她非常低調呢？因為她怕我覺得她多事，但我要告訴大家，不須預設立場或擔心誰覺得你多事，你就是『分享』，將自己使用過且對身心健康有幫助的東西與人分享，你就會散發出自在愉快的氣質與無所畏懼的自信。」

面對生活的各種紛擾，蔡燦得說：「我們無法掌控這個世界和大環境，尤其在充滿嚴峻威脅的時刻更是如此。但我們可以掌控自己的感覺、管理好情緒，可以決定如何善待自己，讓最愛的家人還有毛小孩們更健康快樂，充滿正念能量。」ō

打造夏日 香氛小花園

動手打造簡單的香氛小花園，
讓這個夏季天天享受新鮮的香草味！

材料：

- 30.5 X 240 公分的木板
- 全素營養奶昔空罐
- 香草植物
- 培養土
- 著色劑（依個人需求）
- 電鑽
- 螺絲釘

作法：

1. 木板上色後晾乾。（依個人需求）
2. 空罐瓶底鑽三個小孔幫助排水。
3. 確認好擺放木板的位置後，將其釘上。
4. 於營養奶昔空瓶裝入土壤再將植物移入瓶中。
5. 於瓶身標示每種香草的名稱。◌





擴香

讓幸福生活啟程

在使用精油的許多方式中，「擴香」因為能幫助使用者體驗精油有效的提振、放鬆和舒緩的特質而備受推崇。

擴香精油不只非常方便又簡單，還具有營造平靜、安定的環境、淨化空氣以及平衡情緒等立竿見影的效果。在精油的世界裡，擴香一直深受歡迎，讓男女老幼都能享受精油的芬芳與效用。

選一個喜愛的香味吧！在自己覺得安心、合宜的時刻打造一個舒適愉悅的空間，透過擴香帶來的療癒香氣，洗滌日常的疲憊、淨化身心靈，讓居家空間增添質感與儀式感，同時為你帶來好心情，與親愛的家人、寵物度過幸福時光！

歡迎回家

為家營造滿室馨香

家，是人類故事的核心。

為了生存我們需要一個住所，然而對家的渴望遠勝於此。

荷馬史詩中的奧德修斯 (Odysseus) 經歷了十年漫長的流浪旅程，
歷盡艱險努力，終能返回家鄉。

我們每個人的內心在情感、心靈和心理上，
都有一個對家、對避風港的渴望！



“

「每個人都有對家的渴望，那是一個安全的地方，

在那裡我們能夠盡情地做自己，不會受到任何質疑。」

—馬雅·安傑洛 (Maya Angelou)，美國詩人

”

家是什麼？

家，可以說是一個物理空間、家庭與家人關係、一種歸屬感、與自我有關的概念或是一個安全的地方，這一切的關鍵在於人對自己、對空間以及對人際關係所持有的安全感。不論你認為的家是什麼，你都能為自己創造一個家。

打造一個家的空間

創造一個居家空間，並不一定要花費許多金錢或時間，但需要用心。不論你的家是一間套房、一層公寓還是一棟房子，你都能運用這個空間，依照自己的想法將它打造成一個能照顧與保護你的地方。

不論心情好或壞，當你踏進家門的那一刻，就進入了避風港。在家的時間可以讓人獲得恢復、滋養身心，為你隔天的生活充電，所以，想想看你最重視家的哪個面向？是什麼讓你能獲得能量、安全與活力？

撫慰的環境

對許多人來說，居住環境的外觀與感覺很重要。當你進入一個房間時，先專注於你的感覺，看看自己喜歡什麼，試著重新擺放傢俱與傢飾。當房間開始變成自己喜歡的模樣時，停下腳步好好沉浸於其中。然後擴香那些能幫助你打造想要氛圍的精油：寧靜、提振、安穩或能量。

為自己的家營造喜歡的氛圍



寧靜

幸福恬靜複方精油
薰衣草精油



提振

檸檬精油
順暢清新複方精油



安穩

安定平衡複方精油
乳香精油



能量

薄荷精油
綠薄荷油





讓喜愛的精油成為你居家裝飾的一部分。以下這款實用的DIY精油收納木座，可以將精油擺放在適合的地方。將木座放於床邊、浴室或廚房，日常生活中就能輕鬆方便地取得最常使用的精油。

DIY自製精油收納木座

需要的材料：

木板：

- 左圖中的精油收納木座是經過測量與標記鑽孔後，使用鋸子與斜接盒將一塊30×90公分的胡桃木板，裁切成你所需要的長度與寬度。

鋸子

斜接盒

砂紙

電鑽

圓孔鑽頭

- 若要擺放15毫升精油瓶，請使用3公分的鑽頭。
- 若要擺放10毫升精油瓶或27毫升的保衛複方淨化噴霧，請使用2.5公分的鑽頭。

做法：

1. 先確定你要擺放在木座裡的精油瓶大小與數量，標記凹槽位置與每個凹槽的中心點。記住測量時，要包括每個凹槽之間想要間隔的距離。
2. 用夾子將木材固定在表面上，依據每個凹槽的需要進行調整。
3. 將鑽頭裝到電鑽上，鑽頭的尖端對準中心點後開始鑽孔。在鑽頭上使用膠帶或用馬克筆標記，以確保凹槽的深度一致。可以暫停幾次，才不會因為持續摩擦而溫度過高，可避免燒焦木材或鑽頭。
4. 鑽完所有的凹槽後，打磨邊緣並塗上一層油以密封和細化木材表面。

生氣盎然的家

除了擴香精油之外，還可利用自己喜歡的事物來妝點居家環境。打造室內香草花園或種養室內植物，一年四季都可以照料及觀賞，還能幫助居家環境以天然的方式淨化空氣。

每個人都會有想要家的渴望，而你可以自己決定家的樣貌，讓它成為一個一天結束之後能夠好好放鬆的空間。它也可以是一個釋放創造力、充分表達自我的空間。你的家更可以是一個讓家人備感呵護與照顧的地方。想要什麼樣的家，就由你自己來決定吧！🌿



居家擴香妙招



讓小孩安定、媽媽平衡

暑假是父母惡夢的開始，長時間在家裡與小孩相處，摩擦增加，親子都不太開心。試試在家用精油擴香，讓媽媽平衡情緒，小孩也能情緒安定的在家線上學習，快樂度過暑期時光。

2 滴安定平衡 + 2 滴薰衣草

- 安定平衡複方精油的溫馨木質香味，能帶來平安幸福感及寧靜穩定的感受。
- 薰衣草能幫助放鬆心情、紓解壓力情緒，搭配使用能營造家中和諧氣氛。

清新 / 淨化 / 防護三重奏

如果你不知道該選擇什麼精油作為家中日常的完美防禦，推薦以下擴香組合，提升全家人清新、防護、淨化的感受。

2 滴青橘 + 1 滴山雞椒 + 1 滴乳香

- 青橘精油萃取自尚未成熟的橘樹果實，主成分是檸檬烯，以清潔表面的功效廣為人知。
- 山雞椒精油具有良好的清潔與淨化力，擴香能激勵身心並給予活力。
- 乳香被譽為「精油之王」，多樣化的特性與功效，用途非常多元，是許多家庭日常生活經常使用的精油！

宅家不氣「憤」，美好有氣「氛」

居家工作時耳邊傳來寶貝的呼喊聲，干擾不斷，該怎麼辦？來～拿出佛手柑 + 迷迭香 + 薄荷精油擴香，怒氣退散，讓居家期間的家人關係更美好、氣氛更和諧。

2 滴佛手柑 + 1 滴迷迭香 + 2 滴薄荷

- 佛手柑精油被廣泛運用在放鬆情緒，有很好的安撫作用。
- 迷迭香精油常使用於芳香調理中，舒緩緊張。
- 薄荷精油使人精神一振，為疲憊的心靈注入喜悅活力。

提升居家防禦力

在非常時期，強化自身防禦力是根本之道，除了透過均衡飲食、充足睡眠、適度運動、保持愉悅心情外，也可利用精油擴香，淨化居家環境空氣品質，同時增進防禦力，從日常生活做好提升自我防護力的工作，維護自己與家人健康。

2 滴保衛 + 1 滴側柏

- 保衛複方精油用來擴香或清潔居家環境，可加強防護效果並提供淨化效益，鼓舞激勵身心。
- 側柏被稱為生命之樹，可增強對外在環境的保護力，維持健康益處。🌿

探索 擴香與芳香噴霧器



芳香噴霧器的運作方式？

芳香噴霧器如何擴香精油？

目前市面上大致可分為四種最基本的芳香噴霧器，每一種的操作方式略有不同。最常見的是超音波芳香噴霧器 (ultrasonic diffuser)，它是透過水與電頻震盪後噴出非常細緻的精油霧化水分子。第二種是微粒子擴散式芳香擴香機 (nebulizing diffuser)，它不需要加水來釋放精油而是以高壓氣體擴散。第三種蒸發式的芳香噴霧器 (evaporative diffuser) 內建有

風扇，空氣會穿過帶有精油的濾網飄散出香氣，氣流能讓揮發性物質於空間中發散。最後一種是加熱型芳香噴霧器 (heat diffuser)，透過加溫讓精油從液體轉為氣體繼而釋放於空氣中。

每種芳香噴霧器依照使用者的喜好、環境以及精油的種類，各有其優缺點。





哪一種芳香噴霧器最好？原因為何？

選擇最適合自己的芳香噴霧器取決於一些要素，像是使用地點、個人喜好以及擴香精油的種類。傳統的超音波芳香噴霧器很適合入門者，尤其是針對個人使用而言，其發出的霧氣含有水與精油，表示過度擴散的風險最小且能帶來細緻的嗅覺體驗。

如果想要擁有更濃郁的芳香感受，可以一次1~2滴增加用量直到找到最適合自己的配方。如果在可以容納多人、比較大的空間擴香，微粒子擴散式芳香擴香機的效果最佳。由於它不須使用熱源或水，而是擴散氣化的精油，因而可在較大的空間內有效改善與清新空氣。

蒸發式和加熱型的芳香噴霧器各有其優缺點，不過都具有靜音的特性。於冥想、學習或其他需要專心的情況下，蒸發式或加熱型的芳香噴霧器都非常適合。



擴香精油會對肺部造成影響嗎？

大量的臨床實驗已針對不同族群使用精油的狀況進行研究，蒐集到的數據顯示，副作用相當罕見。不過安全性是使用精油的首要考量，即便擴香也一樣，請務必遵照建議用量與用法。

對於健康的族群而言，肺部受到影響的風險非常低，但對具有呼吸系統相關症狀者，沒有足夠的證據可提供適當的建議。雖然關於潛在風險的研究相當有限，不過組成精油的揮發性芳香化合物其效果強大，患有疾病者應當謹慎使用。如有呼吸道相關症狀但仍然想要擴香精油者，請事先諮詢合格的醫療專業人員或醫師。



擴香的時間應該多長？

芳香調理是使用精油最安全的方式，不過仍須從小量開始再逐一調整至符合需求的用量。嗅覺是非常精密的系統，人類具有超過400種的嗅覺接受器，其中約有5千萬個位於鼻腔。近期研究指出，這些接受器不只存在於鼻子內，強效的氣味可以在比我們想像更短的時間內造成嗅覺疲乏，長時間接觸強烈的氣味後，對該氣味的接受程度會下降，以避免受到該氣味過多的刺激並且維持我們感受其他氣味的能力。因此也就是說擴香過多精油後，獲得的效益反而會減少。

擴香精油的時間主要取決於芳香噴霧器的種類以及精油霧氣的濃度。考量安全與效率，一次擴香10~15分鐘讓嗅覺接受器能有休息的時間較佳，可一天重複多次。依照需求或特殊目的，可增加擴香時間，但建議避免連續擴香60分鐘以上。



哪些精油可用於芳香噴霧器？該如何決定用量？

適合擴香的精油其實取決於個人的嗅覺與需求的效果，某些精油在擴香時若用量過多且時間過長，就不適合特定的族群（像是嬰兒或孕婦）。不過就安全性而言，目前幾乎沒有任何科學研究指出，依照正確的使用方法仍會存有風險的狀況。如果你還不知道如何選擇擴香的精油，可參考「精油屬性盤」。每個人對香氣和嗅覺刺激的反應各有不同，此外有些精油具有更強效的香氣，因此建議任何精油的使用皆要從少量開始。如果你是使用一般擴散水與精油霧氣的超音波芳香噴霧器，通常可從3~5滴精油的用量開始，再依照自身的感受與喜好調整用量。🕒

擴香精油 為父子情感加分

如同男孩會逐漸成長為一個男人，
一個男人也會需要在父親的角色中不斷蛻變，
而且這樣的變化可能不止一次。在孩子成長的過程中，
父親的角色所帶來的責任、挑戰、省思和喜悅，都會一一改變，
敞開心胸擁抱你作為父親的身分，並積極參與孩子人生的各個階段
（從包尿布、學騎腳踏車到上大學、結婚生子），
能讓這個旅程和轉變更加美好。



“

身為父親，你必須支持孩子邁向獨立個體及開發自我獨特性所做的努力。

”

幼兒期

從嬰兒、幼童到上學、學騎腳踏車，此時期是孩子發展的基礎階段，專家將其歸類為技能發展時期。此時你要幫助孩子學習語言詞彙、閱讀、正確使用剪刀的方法還有運動等等，你是他們的榜樣，是超級英雄，把你的知識和能力傳授給孩子。這是一段非常奇妙的時光，你能清楚地看到孩子從你身上學習到的事物。

必須注意的是，尤其在這個最初期的階段，孩子們就像海綿一樣，會吸收你的一言一行。謹言慎行並持續向他們展示你最好的一面，因為他們會經常反映出自身所接觸的人事物的行為，因此做你應該做的事情，並保持冷靜、清晰和正向的思考。你可以安排一個與孩子閒話家常的約會之夜，然後擴香**快樂鼠尾草**或**佛手柑**精油，幫助放鬆心情並產生快樂感，以確保你在那些水汪汪仰望你的眼睛裡，是一個正面的父親形象。

兒童期

這個階段是從八歲到十二歲，孩子會在先前奠定的基礎上持續發展，成為一個更有知覺意識以及社會性的人，這個階段有時被稱為童年的「黃金時期」，重點在於融合。孩子會更投入在群體的遊戲與活動中，身體和心理上的成長會更加細膩。

做為父親，你會成為孩子的教練、啦啦隊和伸出援手的人，你們的目標是引導孩子學會玩耍，學會與他人良好地互動。這個階段的孩子需要具體、親身經歷的學習方式，所以你需盡可能地出席孩子的各種活動像是體育競賽，但不需要在乎輸贏，或是因為希望看到他們成功、脫穎而出而忽略了孩子對過程的享受。為你的孩子加油才是重點。塗抹**山雞椒**、**羅馬洋甘菊**精油營造正面的氛圍、增添勇氣，用你的行動和態度證明，擁有運動家精神才是最重要的。

青春期

讓人有些害怕的一個詞：青春期。這是一個不可預知、各種出乎意料的情況以及措手不及的變化和發展的時期，所有的無法掌握都是為了形成他們的身份認同。在人生的這個階段，你的孩子開始更獨立、更抽象地思考問題以及擁有自己的想法—有時甚至抵觸你的認知。這是一個變化多端、矛盾重重的階段。

身為父親，你必須支持孩子們邁向獨立個體以及開發自我獨特性所做的努力。成功的家庭教育在此時特別仰賴溝通和連結，而耐心是你度過這些挑戰的朋友，當你在教孩子開車、做飯、了解生活的智慧時，看著他們逐漸擁有更多的自我，從高中、大學一路到成年，你會感到欣慰與滿足。

成年

當你的孩子離開家、獨立時，是不是代表你的任務就完成了呢？當然不是。你的孩子即將上大學以及進入職場，但身為父親的你，在孩子邁向獨立和成熟的初期，仍然扮演著重要的顧問與支持者的角色，你的意見在這個充滿忙碌、選擇（好與壞）和緊張的大千世界裡能為他們帶來安心與熟悉感。

當孩子向你求助時，盡可能以毫無保留且誠實的態度提出建議，不論是針對大學主修、稅務、交友、婚姻甚至養育孩子等各個層面。不要認為你的孩子即便沒有你的支持也能從原生家庭中順利轉換角色去建立他自己的家庭，儘量不要強迫孩子遵照你自己的想法，以免阻礙了他們獨立自主的機會。現在是和孩子成為朋友的時候，也是做為一個疼愛孫子的爺爺的時候，和他們暢快地玩完遊戲後，別忘了使用舒緩霜保養一下！☺

「男人窩」 專屬擴香精油配方

利用各種不同的精油讓你的「男人窩」散發無人能及的清香。不論是邀請朋友一起看球賽或者讓自己享受一個安靜的夜晚，試試以下這些精油配方，瞬間就能打造你想要的居家王國！



勝利王者

3滴雪松精油
3滴乳香精油
1滴薄荷精油



傲視天際

3滴雪松精油
3滴絲柏精油
1滴西伯利亞冷杉精油



就愛電玩

4滴野橘精油
2滴順暢清新複方精油
1滴側柏精油



萬馬奔騰

- 2滴岩蘭草精油
- 2滴萊姆精油
- 2滴絲柏精油
- 2滴冬青精油
- 1滴乳香精油



風度翩翩

- 4滴柑橘清新複方精油
- 2滴雪松精油
- 3滴西伯利亞冷杉精油
- 1滴檸檬精油
- 1滴野橘精油

精油擴香這樣做

擴香地點？

居家環境

擴香對象？

自己 家人 好友 訪客

想要透過精油獲得什麼效果？

提振

- ◆◆◆ 安定平衡複方精油
- ◆◆ 西伯利亞冷杉精油
- ◆◆◆ 柑橘清新複方精油

平靜

- ◆◆ 寬容複方精油
- ◆ 道格拉斯冷杉精油

激勵

- ◆◆ 綠薄荷油
- ◆◆ 甜桔精油
- ◆◆ 佛手柑精油

喜悅

- ◆◆◆◆ 柑橘清新複方精油
- ◆◆◆ 綠薄荷油

撫慰

- ◆◆ 野橘精油
- ◆◆ 乳香精油
- ◆ 肉桂精油

自在

- ◆◆◆◆ 佛手柑精油
- ◆◆ 廣藿香精油
- ◆◆ 順暢清新複方精油

溫馨

- ◆ 西伯利亞冷杉精油
- ◆◆ 野橘精油
- ◆ 桂皮精油

清新

- ◆ 沒藥精油
- ◆ 尤加利精油
- ◆ 萊姆精油

歡迎

- ◆◆◆ 薰衣草精油
- ◆◆◆ 萊姆精油
- ◆ 綠薄荷油

放鬆

- ◆◆◆ 杜松漿果精油
- ◆◆◆ 佛手柑精油
- ◆◆ 岩蘭草精油

甦活

- ◆ 薄荷精油
- ◆ 幸福恬靜複方精油
- ◆◆ 鼓舞複方精油

和諧

- ◆◆◆ 幸福恬靜複方精油
- ◆◆◆ 萊姆精油

工作場合

工作地點？

住家

- ◆ 薄荷精油
- ◆ 野橘精油
- ◆ 乳香精油
- ◆ 萊姆精油

辦公室

- ◆ 雪松精油
- ◆ 檸檬精油
- ◆ 迷迭香精油

公共場所

- ◆◆◆ 丁香精油
- ◆◆◆ 茶樹精油
- ◆ 肉桂精油

什麼原因讓你無法做好工作？

內在感受

壓力

- ◆◆◆ 薰衣草精油
- ◆◆ 乳香精油
- ◆◆ 佛手柑精油

疲憊

- ◆◆ 薄荷精油
- ◆◆◆ 葡萄柚精油
- ◆◆◆◆ 佛手柑精油

沮喪

- ◆◆◆ 薄荷精油
- ◆◆◆◆ 葡萄柚精油
- ◆◆ 綠薄荷油
- ◆◆ 快樂鼠尾草精油

心力交瘁

- ◆ 熱情複方精油
- ◆ 茶樹精油
- ◆◆ 杜松漿果精油

外在干擾

環境威脅

- ◆◆◆◆ 保衛複方精油
- ◆◆ 檸檬精油
- ◆ 茶樹精油

職場關係

- ◆◆ 寬容複方精油
- ◆◆ 安定平衡複方精油
- ◆◆ 柑橘清新複方精油

季節性憂鬱

- ◆◆ 歡欣複方精油
- ◆◆ 野橘精油
- ◆◆ 葡萄柚精油

節慶型亢奮

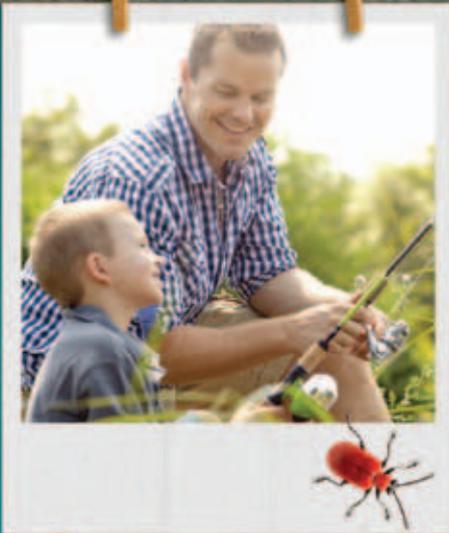
- ◆◆◆ 道格拉斯冷杉精油
- ◆◆ 檸檬精油



好點子札記

夏季戶外妙方

OUTDOOR TIP



蟲蟲走開噴霧

形成肌膚天然防禦屏障

材料：

- * 55 滴天然防護複方精油
- * 25 滴淨化清新複方精油
- * ¼ 杯金縷梅（幫助乳化精油）
- * 噴霧瓶

做法：

1. 於噴霧瓶中滴入精油與金縷梅，混合之後再加滿水。
2. 噴灑全身使用。

天竺葵潔顏巾

隨身攜帶活化肌膚

材料：

- * 2~3 匙金縷梅萃取液
- * 5~8 滴天竺葵精油、乳香精油或茶樹精油
- * 4 張廚房紙巾，裁成四等分
- * 1 大匙分餾椰子油*
- * 夾鏈袋或者保鮮盒
- * 乾燥肌膚使用或做為卸妝產品時可加入分餾椰子油

做法：

1. 混合精油、金縷梅萃取液與分餾椰子油。
2. 將裁好的紙巾浸泡於裝有上述1混合液的夾鏈袋或保鮮盒中。
3. 可擦拭臉部以活絡肌膚或作為卸妝產品使用。

（可以利用小手帕來取代紙巾）



※說明：金縷梅、金縷梅萃取液可以使用細緻爽膚水/Verage精油爽膚水/亮白保潔噴霧來取代

定型保濕噴霧

在家也能輕鬆享有自然蓬鬆的捲髮

材料：

- * 1 杯溫水
- * 1 小匙鹽
- * 1 小匙髮膠
- * 1 小匙分餾椰子油
- * 4 滴薰衣草精油
- * 4 滴迷迭香精油
- * 噴霧瓶

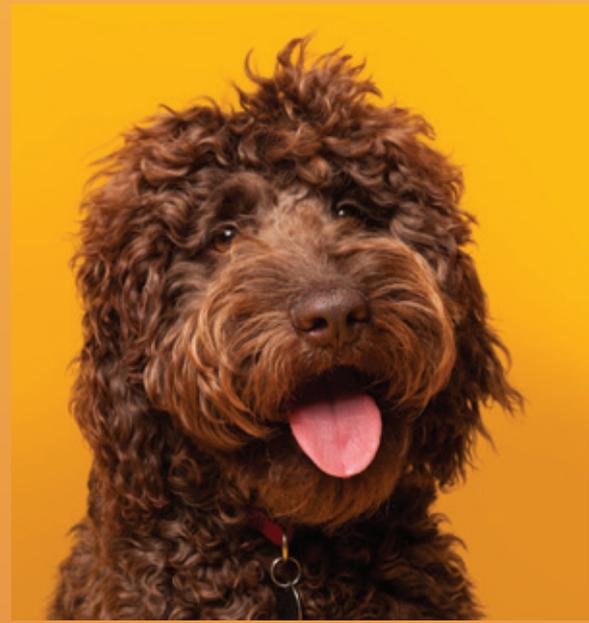
做法：

於噴霧瓶中加入所有材料，混合均勻後噴於頭髮，簡單捏塑後享受自然的造型。





致我最愛的毛小孩 寵物精油解惑



狗真的是人類最好的夥伴。

他們不論風雨總會陪伴在你我身旁，無條件地給予愛。

我們都希望能好好地照顧這些毛小孩們，

還有什麼比天然強效的精油更能幫助我們達成心願呢？

想找尋有公信力的「寵物與精油」的相關資訊並不容易，因此我們邀請米亞·弗雷左博士 (Dr. Mia Frezzo) 和我們分享她的專業建議和做法。弗雷左博士是 dōTERRA 美商多特瑞的獸醫顧問團成員，也是紐澤西州哈斯布魯克海茨區 (Hasbrouck Heights) 的哈斯布魯克海茨動物醫院的負責人。自從八年前透過精油改變女兒的一生、體悟到精油強大的力量後，弗雷左博士便將精油帶入她的醫療計畫中並獲得驚人的成效，對於能夠提供天然的解決方案給她所服務的家庭，她感到相當開心。

在獸醫的工作中我一直都會使用精油，它們幫助了許多毛小孩病患。這些年在我治療過的可愛狗狗裡，有一隻令我印象特別深刻的病患：大熊，我第一次遇見大熊大概是在一年前，它是一隻七歲的混種德國牧羊犬，當下我只想著無論如何都要救它。

大熊一直都不太喜歡活動，這讓它體重逐漸增加且身體變得更加不舒服，脾氣也很暴躁。

當他們第一次來找我時，大熊的飼主並不太知道什麼是精油，但他們希望能盡一切所能讓大熊開心。我建議他們調製乳香、古巴香脂、薑黃和芳香調理複方精油，每天兩次塗抹在大熊身上。僅僅兩周，大熊的活動力和行為都獲得改善，他的家人打電話給我，非常開心幾乎要喜極而泣，告訴我大熊開始會跑、還有玩、還在沙發上跳來跳去，他們很謝謝我讓大熊回到最初他們認識它的模樣。

並不是所有的狗狗都能和大熊一樣獲得這樣的結果，但根據我的經驗，精油能有效地維護動物身體且幫助維持健康的機能。真實的效果說明一切！此外，精油最棒的一點就是非常多元可以每天使用，幫助保持最好的健康狀態，同時也能在狗狗需要時提供協助。

我們蒐集了顧客和健康倡導者們針對毛小孩使用精油、維護健康最常見的問題。弗雷左博士依照她每天照顧治療狗狗的經驗，提供她最專業的見解。

🐾 我如何使用芳香噴霧器為毛小孩營造一個寧靜的環境？

如果你的狗狗偶爾會出現焦躁的情緒，幸福恬靜複方精油、樂釋複方精油都是非常適合擴香的精油。這些溫和的複方精油能為狗狗營造寧靜的環境，你也可以稀釋這些精油後塗抹在它們身上，幫助平撫狗狗的身心。

🐾 精油可以幫助狗狗遠離蚊蟲的干擾嗎？

天竺葵或迷迭香精油能防止令人討厭的蚊蟲干擾，遠離狗狗。

🐾 我該在狗狗的哪些部位塗抹精油？

以下這些部位非常適合塗抹精油：頭頂、脖子、軀幹、臀部或腹部。許多狗不喜歡腳掌被碰觸，請避免在此處塗抹精油。請記得，我們希望讓寵物覺得使用精油是很棒的經驗，一般而言，塗抹精油是和寵物交心的時刻，許多毛小孩都會很期待。我很喜歡聽飼主分享他們的狗狗會靠近他們想要找精油，或是主人塗抹精油時會磨蹭或靠在主人的手上。這些動物們知道自己是被細心照料著。





天竺葵或迷迭香精油 能防止令人討厭的蚊蟲干擾、遠離狗狗。

🐾 如何選擇精油？

不論是單方精油或複方精油，大多數你選擇的精油都可以讓毛小孩「擴香」使用。純天然精油奧妙的組成能為全身帶來廣泛的效果。如果你還是不確定要用哪一個，那就使用乳香精油，基本上乳香是比較能普遍使用的精油，因為它擁有非常多的保健功效，真的是精油之王。

🐾 幫狗狗使用精油時應該注意什麼？

狗與人不同，幫它們使用精油時，確實要格外注意安全。最重要的事情就是，不要讓狗狗使用「溫熱」類的精油，像是桂皮、肉桂、丁香、茶樹、檸檬、冬青、牛至與百里香。有一些相對比較安全的精油可以替代且能獲得相同或更好的效果。另一個塗抹時要注意的是，絕對不要在耳道或眼睛周圍塗抹，因為精油對這些敏感的部位而言會太過刺激。

以芳香調理方式使用精油時要記得，狗的嗅覺比我們敏銳許多，因此要採取一些保護措施。在家擴香時，一定要確保通風良好並且要預留讓狗狗可以在需要時離開環境的通道。還有一定要注意他們有沒有不良反應，像是倦怠、呼吸加速、喘氣、流口水、斜眼或其他不尋常的症狀，如果發現類似症狀，請立即關掉芳香噴霧器、打開窗戶讓空氣流通。

不論你想幫狗狗塗抹精油或擴香（或兩種方法皆使用），我相信你一定會看到狗狗身上出現的驚人效果，就和你自己使用是一樣的。一次又一次地親身看見精油如何改變我們的毛小孩，我也很希望你有機會見證奇蹟！🐾



LLV3+2輕鬆 清調補 剛剛好的均衡 其實不簡單

每天吃一堆營養補充品，你的身體吃得消嗎？
健康的定義，不在於多吃，而是要剛剛好的「均衡」，
多特瑞LLV3+2：輕鬆「清、調、補」，簡單吃~就好。

清 | 輕暢複合膠囊 |

含8種必需消化酵素(蛋白質、脂肪、澱粉、半乳糖苷、纖維素、乳糖、蔗糖、麥芽糖)，消化輕暢少負擔。

調 | PB益生菌 |

專利益生菌配方，以獨特雙層植物膠囊搭載6大類益生菌，共60億活菌，能調整體質，維持絕佳身體機能。

補 | LLV每日保健活力套裝 |

包含：全方位綜合維生素、賦活植物精華、菁萃能量魚油，是補充每日活力與能量的革命性完美組合。

LLV3+2 = LLV每日保健活力套裝3瓶 + 輕暢複合膠囊 + PB益生菌



戒除壞習慣 吃出健康新生活

約翰·薩摩斯 JOHN SOMMERS



「我能夠成功達成目標，除了在日常生活中固定使用精油與食用綜合維生素之外，還有一項關鍵是，執行「清迎新生活計畫」幾個月來的規律與堅持。我非常感謝自己，也感謝家人一起和我展開這趟新旅程，全心投入幫助我建立了獲得健康所需的習慣。」—約翰·薩摩斯

43歲的約翰·薩摩斯自成年以來，生活中很大一部分都在與起起伏伏的體重問題對抗，他試過許多飲食方法和健身計畫，通常都能幫助維持體態，直到低卡可樂和油炸食物戰勝了他的健康意志。約翰的體重持續飆升，最後高達270磅(約123公斤)，他深刻感受到，過多脂肪對身體以及心理帶來的沉重負擔。

「對我來說，想要擁有健康的生活型態最大的挑戰在於，我總是必須和自己的口腹之慾交戰，不論是雙層起司漢堡、墨西哥捲餅、薯條、披薩和低卡可樂。」約翰訴說著他的困難。「我每天大概都會喝超過 2.3 公升的低卡飲料。我覺得自己應該是對這些食物上癮了，因為每一次為了嘗試新的飲食方法而戒掉這些食物時，我就會極度渴望它們。我知道對我的身體不好，但卻會繼續吃而且吃更多。」除此之外，約翰的身體也因為肥胖而產生其他的健康問題。「我知道必須要改變自己的飲食習慣，才能控制好身體的各種反應。我必須要為自己、為我的太太以及四個孩子們做出改變。」

這樣的改變從透過一個小小的、讓人更加健康的計畫開始。「我好勝心很強」約翰坦承。我想「清迎新生活計畫」是一個激勵我實行健康飲食，並且擊退多年來對炸物、飲料上癮的習慣和依賴心理的絕佳機會。我希望能建立一個可以長久獲得健康的方法，讓我終生都能持續進行。」當約翰開始使用「每日保健活力套裝」以及清迎複方精油，從此展開了一個全新的生活型態。日常生活中他藉由食用全麥食品、蔬菜和非加工蛋白質來戒除對油炸食物的依賴，約翰每天會以飲用水搭配綠薄荷油取代低卡飲料，

也養成多走路的習慣以及健行，享受美麗的大自然。

要能天天不間斷地進行一個長時間的改變計畫並不容易，生活中許多活動或假期都有可能讓約翰不知不覺地遠離他的目標，好在，約翰在改變的道路上並不孤單。「我的好太太是一個相當可靠的夥伴，從頭到尾陪著我度過艱難時光。她會幫我準備食物，即使在我最固執甚至想要放棄的時候，仍然鼓勵著我。我非常感謝一路上有她的陪伴。」慢慢地，約翰的心裡越來越踏實，也從這樣的生活型態與觀念中看到自己的成長。

「這些改變真的是不可思議。首先，我感覺自己的身體狀態非常好，其次是能夠很輕鬆地往前彎，碰到我的腳趾。我感到更有自信，衣服的尺寸也越穿越小號。」數個月前對約翰來說還很困難的健行，如今已變成享受風景的美好時光。「即使過去幾個月面臨了這些挑戰，我仍舊超越自己當初訂下的目標。我減去了 36 磅(約 16 公斤)，也建立了可以幫助我達到維持理想體重目標、能持之以恆的習慣」約翰說道。

約翰分享說，他覺得最棒的是，可以看著孩子們打鬧玩耍還有在遊戲中贏得勝利的開心模樣。「現在我的孩子也想要改善他們的飲食習慣，照顧身心健康。其實我並沒有特別教育孩子們這一點，只是以身作則。但光光只是看到了我的改變，就對孩子們形成非常強大的影響。」

* 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。

讓你達成目標 更油力

約翰·薩摩斯執行
清迎新生活計畫，
最常搭配擴香的精油：

- ◆ 青橘精油
- ◆ 薑黃精油
- ◆ 乳香精油
- ◆ 清迎複方精油



夏日 水潤肌養成

當綠意盎然、氣溫上升時，還有什麼能比在陽光明媚的日子裡呵護你的臉、帶來更清新舒服的感受呢？這是擺脫細雨綿綿的梅雨季之後最讓人期待的改變。

不過，溫熱的天氣還是會帶來一些問題，身體在夏天往往會失去很多水分，你可能也注意到皮膚發生了一些惱人的變化。在湖邊享受無憂無慮的時光、午后漫漫的散步以及在公園遊玩冒險的日子，也可能是一個容易造成肌膚乾燥、發炎的季节。

不要害怕夏季帶給肌膚的傷害，展開「養肌」行動、超前部署，讓肌膚保持光滑、水潤與健康。補充水分從內在開始，想讓皮膚擁有柔嫩光澤的膚質，你需要注意水分的補給，最簡單的方法就是多喝水！的確我們經常聽到這句話，但總是說起來容易做起

來難，不是嗎？

如果你常常喝水量不足，那就要從小地方開始培養這個習慣，例如：考慮以水取代汽水、咖啡或含糖飲料，如果你無法戒掉它們，那麼就規定自己在喝甜的飲品前一定要先喝杯水。如果你想在開水裡加一點味道，可以試試在水壺或瓶子裡滴入幾滴綠薄荷精油以增加風味。另一個很簡單的方法就是使用吸管，如果使用吸管喝水，通常會喝得更快，那麼一天內就可以補充更多的水分，使用不銹鋼的吸管更環保也能提升喝水量。

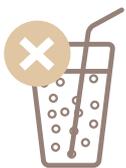
攝取足夠的水分能在炎熱的夏季裡養護肌膚，但除此之外，你還需要更多提升潤澤度的方法，當日常的護膚程序無法達到你的期望或需求時，試試其他強化的做法，但最好是使用純天然的產品，才不會讓肌膚再度受到刺激。出門換上衣服前，先於肌膚噴灑「dōTERRA 亮白保濕噴霧」與塗抹自信風采複方精油，提升肌膚保濕力，開始你清新潤澤、神采奕奕的一天，同時有助於改善整體膚質。

晚上回到家，再使用「亮白保濕面膜」來舒緩肌膚的疲憊並滋潤肌膚，使肌膚明亮、充滿活力。如果你會在海灘上度過一天，或在最喜歡的健行山路上漫遊，別忘了隨身攜帶 dōTERRA SPA 系列潤唇膏，讓嘴唇保持水潤柔軟。



另外，不要小看寬緣帽和防曬乳在夏天拯救肌膚的重要性，就像媽媽曾經給我們的忠告—為了方便而偷懶將後果不堪設想！如果你正在尋找一種天然的替代品，好讓皮膚保持光滑與滋潤的話，請試試右邊這個簡單的DIY配方，幫助你對抗豔陽。☺

讓這個夏天高枕無憂！
試試這些幫助你多喝水的小秘訣：



捨棄含糖飲料



在飲用水中滴入
綠薄荷油



購買一根品質好
的環保吸管

對抗豔陽DIY 肌膚水啾啾

材料：

1/4 杯椰子油

1/4 杯乳油木果油

1 小匙胡蘿蔔籽油

2 大匙氧化鋅

2 ~ 3 滴檀香木精油

做法：

1. 將椰子油和乳油木果油放於碗裡隔水加熱使其融化。
2. 加入胡蘿蔔籽油和氧化鋅混合均勻。
3. 滴入檀香木精油，攪拌。
4. 放入玻璃瓶罐中保存。置於冰箱冷卻 30 分鐘即成。需要時，取出使用。





救援之後： 漣漪效應與美好改變

當瑪莉（本故事主人翁化名）走入國際非營利組織「拉菲屋 (Rapha International)」的復元中心時，並不知道自己的未來將會如何。瑪莉被迫離開家庭和親人，基本人權被剝奪，甚至遭受性剝削，從沒有人關心她想要什麼樣的生活。從人口販賣的事件中獲救進而到復元中心接受療養，如今她了解到可以表達自己的意願與想法，也學習如何選擇想要的生活。



在「拉菲屋 (Rapha International)」的這段時間，瑪莉是她所屬的案例照護管理小組的重點對象。她與社工、諮商師和教師齊心協力規畫著自己的未來，其中很重要的部分是她知道自已擁有的權利以及起訴販賣她的人口販子案件的進展。該人口販子是極度危險的人物，此案件引起媒體大量的關注，她的生命甚至受到威脅。「我們的工作人員竭盡全力、非常勇敢地保護瑪莉的安全。」「拉菲屋」國際組織的共同創辦人，史蒂芬妮·加曼費里德 (Stephanie Garman Freed) 回憶道，「一旦開庭，保護證人的安全就變得非常重要。」

拉菲屋—性剝削受害兒童照護組織

創立於 2003 年，「拉菲屋」是致力於為兒童奴役和性剝削的受害倖存者提供善後照護的國際性領導組織。他們與在地政府、警察、社會服務機構合作，為遭受性剝削的女孩提供照護服務並強化鄰里社區對抗性交易的能力。目前「拉菲屋」在泰國、柬埔寨和海地總共有四座復元中心，每座園區至多可照顧 50 名女孩。僅僅在去年一年，該組織的工作人員便為人口販賣的倖存者們提供了超過 110 萬小時的照護服務。

當女孩來到「拉菲屋」的復元中心時，我們通常會以為，也很希望她們來到這裡的第一天就會開始感到快樂，遺憾的是，事實並非如此。「對許多女孩而言，來到這裡讓她們非常害怕。」史蒂芬妮說道，「她們不知道要如何相信人，所以我們從第一次碰面開始，就會告訴女孩我們將會如何照顧她，以此建立信任。我們會讓女孩們知道，不論她們做什麼，每天都有食物可以吃。也告訴她們休息的地方在哪並明確地讓她們知道床只會是她們睡覺之處而不是『工作』的地方。每個女孩也都有自己的衣服與鞋子。許多人初來時什麼都沒有，我們幫助女孩們理解到我們會重視她們的需求，也會持續滿足這些需求，而且她們不須回報。」

療癒傷痕累累的心

「拉菲屋」的目標在於幫助女孩們安全地回到社會人群中並且享有自由的人生。為了完成這樣的使命，「拉菲屋」秉持四大宗旨與目標：

1. 安全與基本的照護

許多來到中心的女孩營養不良且身心備受摧殘，照顧她們的基本需求是第一步。此外，保護她們是首要任務，因為許多加害者仍逍遙法外。訓練有素的保安人員每天都在現場執勤。

2. 諮商與醫療

「拉菲屋」用盡心力照護女孩們極度不安、焦躁的情緒以及生理需求。史蒂芬妮說道：「來到我們園區的都是傷痕累累的心與滿是傷疤的身體。」

3. 教育與訓練

「拉菲屋」深知為這些女孩們提供教育以及職業訓練能幫助她們遠離貧窮的循環，為自己，也為了她們的家人。

4. 社會工作與法律倡導

只要「拉菲屋」能力可及就一定起訴案件。「我希望讓女孩們知道，她們值得我們奮戰。」史蒂芬妮說道，「我們也想讓世人知道，那群加害者如此對待孩子會有的下場。」

「拉菲屋」致力在各個不同層面提供最高品質的照護，從老師到保安人員，所有人員都接受過創傷照護訓練。當女孩們因為過去的經歷而藉由一些特異行為宣洩時，每位工作人員都能理解、體諒並且幫助她們滿足情緒需求。沒有過不了關的孩子，也沒有做不到的照護。

《dōTERRA 療癒之手基金會》執行總監安妮·維利普博士 (Dr. Anne Wairepo) 說到為什麼「拉菲屋」是一個充滿力量的組織：「我可以真真切切地說，每一個『拉菲屋』復元中心的人員都是發自內心地愛著每一個孩子，並且能看見她們與生俱來的個人價值。他們給予這些面對慘痛創傷的女孩們力量，讓她們知道自己擁有多麼珍貴的價值並能享有安全與自由的人生。他們為這些被社會剝削的受害者們帶來真實的改變。《dōTERRA 療癒之手基金會》非常榮幸能有機會投身於這些國家正在進行的意義非凡的工作。」

dōTERRA 療癒之手的援助

幫助女孩們走出創傷很重要的一件事情就是讓她們把內心的痛苦說出來。對許多女孩而言，這是一件很困難的事情，她們是如此的年輕，面對的事情卻如此殘忍，她們真的說不出口，即使她們很想談，但就是沒有辦法開口。然而要減低創傷，說出來是非常重要的。為了幫助這些女孩願意表達，「拉菲屋」和《dōTERRA 療癒之手基金會》在泰國的復元中心打造了一個藝術治療中心，這個美麗的空間是女孩們能述說自己經歷的安全場所。她們可以選擇用畫畫的方式或情緒發洩或是做任何能幫助她們逐漸打開心門的事情，當她們這樣做，療癒也就此開始。自從藝術治療中心啟動後，許許多多的女孩開始能夠描述自己的哀痛、憤怒、痛苦與希望。

改變之後掀起的漣漪與影響

「《dōTERRA 療癒之手基金會》最重要的使命就是終結苦痛，為最需要的人們帶來療癒和希望。」dōTERRA 美商多特瑞創辦人團隊馬克·沃福 (Mark Wolfert) 說道。這樣的使命與「拉菲屋」的信念不謀而合。每個進入善後照護機構的孩子都開始逐漸康復，離開時不僅可以改變自己的生活，還可以改變無數人的生活。



真摯地感謝《dōTERRA 療癒之手基金會》。我們一起攜手合作，就像是在水中投入數顆石頭，掀起一陣又一陣的美麗漣漪，那最終能累積成一股改變的浪潮。」史蒂芬妮說道，「有時我會想，多特瑞的健康倡導者們是否知道自己為這些孩子帶來了多麼大的改變，我想讓他們知道這一點。」這些受到『拉菲屋』照護的女孩們會持續成長，當她們一批又一批地站出來為其他女孩們的健康與安全奮戰時，她們便為這個社會做出了巨大的貢獻。

我們對這些孩子寄予厚望，不僅希望她們能夠自由快樂地生活，更期望能夠對這個世界產生正面的影響。這些女孩掀起的漣漪效應無可限量，對她們的照顧與付出將帶來百倍的回報。

展望未來

當瑪莉走入「拉菲屋」復元中心時，她不知道自己的人生是否還有未來可言。她需要時間與耐心才能真正意識到她是自己人生的主人。一旦理解了，她便清楚知道自己想要什麼 - 成為一名律師，為她的國家的孩童的安全與自由而戰。

瑪莉即將成為一名大學生。o

“ dōTERRA美商多特瑞
療癒之手基金會創立11周年！

「從創立以來，我們便希望 dōTERRA美商多特瑞能打造一個永續回饋社會的模式，《療癒之手基金會》也就因應而生。

過去11年來，我們因為有健康倡導者、顧客和員工的大力協助，大家積極投入基金會的使命、帶來正面的改變，才有可能完成這一切。各位對此使命忠誠的信念造就如此遠大的影響。

『一次一滴、一個人、一個社區』，任何為善之舉，都能改變這個世界！」

—dōTERRA美商多特瑞創辦人團隊
馬克·沃福(Mark Wolfert)

”





Tōgether

一起加油 疫起療癒

捐贈3萬份快篩試劑
守護前線醫護平安健康

dōTERRA 台灣分公司率先捐贈1萬劑快篩劑給台中市的第一線醫護人員，之後更在夥伴的全力支持響應下募集6,000支「玫瑰護手乳／希望複方精油」，將全數收入不扣除成本購買 Covid-19 快篩試劑，守護前線醫護平安健康。捐贈地區包括：桃園、台中、嘉義、台南、高雄5縣市，感謝夥伴們的熱情參與、展現的愛心與行動力，共同為守護家園一起努力。



獻上精油·醫護加油

三鑽石 Steven & Monica 伉儷熱烈響應疫起療癒活動，與 Shawna 總裁及台灣領袖們共同發起《上下一心·全力募集，獻上精油·醫護加油》活動，為任職前線醫護的多特瑞夥伴們獻上最誠摯的關懷與敬意。大家熱情參與、集結力量，捐贈了裝有玫瑰護手乳、芳香噴霧器、口罩及保衛呵護及尤加利 / 順暢清新複方等精油的防疫包，將大地禮物的愛與芬芳傳送到為我們辛苦守護第一線的醫護夥伴手中！

員工DIY獻愛心·守護人民保母

台灣分公司總裁 Shawna 帶領同仁 DIY 製作 1,000 瓶《保衛複方精油酒精噴霧》贈送台中市第六分局及高雄市苓雅分局千名員警，讓大地的禮物伴隨人民保母在面對風險時，隨時保持清潔雙手，多一層防疫保護。





繽紛童趣的 Home PA 正流行 手牽手一起來說乳香故事

兔子、大熊、河馬、猴子、狐狸、狼，
還有好多好多棵乳香樹……

說給小寶貝們聽，說給爺爺奶奶們聽，
說給一群群童心未泯、赤子之心的好朋友們聽

是什麼 Home PA 這麼受歡迎啊？！
原來是夥伴們帶著《乳香樹天空》繪本
舉辦了一場又一場色彩繽紛又充滿童趣的 Home PA，
有露營、有野餐、有故事屋、有親子營、
有園遊會、有娃娃童軍團……
還來到課輔班、安養院、特教中心和社區關懷做公益，
用美麗的彩虹把大夥兒的心緊緊地串在一起



想知道如何用
《乳香樹天空》舉辦
最受小朋友歡迎的 Home PA 嗎？
請掃描



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。



60216237 2021.08/博71