

LIVING

MAGAZINE

互相效力合作計畫：香草黎明 04

獲取天然營養的新途徑 17

幸福生活啟點 10

迎接天然 從頭開始 27

愛上夏日氣息 32

男人心事不輕談？ 34

療癒之手基金會：打擊人口販賣 40



04



10



24



17



27



40

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：2022年5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 香草黎明

特別介紹

9 馬達加斯加香草精油

39 雪松精油

特別企畫

10 幸福生活啟點：
健康且持續的好習慣

14 晚餐吃什麼？

17 獲取天然營養的新途徑

19 戰勝倦怠

健康好漾

24 建立你的內在美

27 迎接天然 從頭開始

28 美麗一夏水噹噹

精油好生活

29 冒險在呼喚

32 愛上夏日氣息

36 打造一個歡樂暑假

男士專欄

34 男人心事不輕談？抒發情緒更健康

療癒之手基金會

40 打擊人口販賣



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 我的家人好像每年的這個時候都會出現健康方面的狀況，請問您是如何維護、提升防護力的？

A 春、夏季會面臨和冬天完全不同的問題，但是對於維護防護力來說其實仍是同一件事。防護系統的完整性始於日常的一些小習慣，例如正確的營養和衛生保健，使用精油也會有所幫助。所有的健康都是從你讓身體攝取能量的方式開始。我除了吃未經加工的完全食物之外，每天從不會忘記攝取每日保健活力套裝等營養補充品，以幫助支持健康和防護力。如果我感覺有點疲憊，我會有幾天再補充益生菌來幫助消化道健康，讓防護力穩定。每次沐浴後，我喜歡立刻在腳底抹幾滴具有保衛防禦效果的精油。養成基本的衛生習慣，一定要在飯前飯後洗手，當接觸到可能危害健康的物品時更要記得洗手。最後，使用精油一整天擴香，例如檸檬尤加利、薄荷、杜松漿果精油對淨化空氣非常好，香蜂草、牛至、岩蘭草精油可以為整體的健康帶來幫助、增強防護力。尤其在天氣變化頻繁的時候，香蜂草的效果更是卓越。

Q 為什麼有這麼多種類的柑橘類精油？

A 精油效能的範圍有多廣是按照它的化學特性而定。大多數的柑橘類精油都含有高濃度的檸檬烯，因此有非常好的清潔和提振情緒的效益，並散發著特別的柑橘類香味。不過它們的化學組成可能有很大的差異。葡萄柚精油幾乎完全由檸檬烯組成，含量高達 98%；佛手柑則是還含有乙酸芳樟酯和 β -蒎烯，能夠帶來安撫和淨化肌膚的功效，和其他柑橘類家族不一樣。雖然具備化學上的共通點，但所有「CPTG® 專業純正調理級認證」的柑橘類精油都是獨特的，它們提供不同的選擇，讓您可以應用在想要的用途上。

Q 為何同一種精油聞起來，有時香味會不同？

A 精油最大的特色就是它們的多樣性。由於萃取自天然植物，因此會有些微的個別差異。舉凡氣候、溫度、陽光、濕度、土質等變化性的環境因素都會對植物產生影響。但另一方面，我們也可以透過優良的產地、萃取技術、生產過程和嚴格的檢測來確保精油的品質。

人類擁有非常敏銳的嗅覺，即使精油的有效成分相同，還是能辨別出其間的差異。值得注意的是，雖說精油的氣味很重要，但它大多反應在生長環境的不同而非品質的優劣。環境造就的差異並不等於精油的好壞，相反的，這些變化其實透露出植物不可思議的生長彈性和適應力，而這樣的能力也不斷地在使用精油的人身上獲得證實並產生極大的效益。🌿



互相效力合作計畫

VANILLA DAWN 香草黎明

溫暖而潮濕的空氣瀰漫著，勾勒出馬達加斯加的清晨——就在遠處，你可以看到太陽的光芒開始從地平線上方緩緩浮現。柔和的光線中顯露出的綠色藤蔓，點綴著淡黃色的花朵，沐浴在陽光下，迎接著你的視線。它們，就是香草藤蔓。

香草是蘭科的一種，它的藤蔓隨處爬滿大樹的枝幹。香草喜歡半遮半露的蔭涼環境，這就是為什麼農民們明智地使用樹幹做為藤蔓攀爬的支架。當你穿過田野時，伸手將一朵小花捧在手中，將臉埋下去，閉上眼睛，深深地嗅吸。香草花的香味既淡雅又清新。

你聽到沙沙作響聲，睜開眼睛，女主人和男主人已經步入家裡的花園，在你周遭的藤蔓中蜿蜒前行，小心翼翼地用手為花朵授粉，一朵接著一朵。

Co-Impact
Sourcing®
互相效力
合作計畫：
香草





香草的歷史

香草原產於墨西哥、加勒比海、中美洲和南美洲北部。歷史上，托托納克人(Totonacs)和阿茲特克人(Aztecs)都有將香草用於儀式和飲料中的傳統。當西班牙人征服阿茲特克人時，便將香草帶回了歐洲。

香草入歐後，變得相當流行，但歐洲人發現它只能由特定的墨西哥蜜蜂自然授粉。在墨西哥以外，香草花自行授粉的可能性不到1%，這使得香草在其原生地之外的地區極難種植。

這個難題在1841年改變了。一位年輕的奴隸埃德蒙·阿爾比(Edmond Albius)學會了以手工為香草花授粉。這項發現讓香草得以在各熱帶地區種植。

香草的種植和採集

儘管香草可以在原產地之外進行種植，但它仍然是一種勞動密集型的植物，採集過程需要大量人力。香草植株需要3~4年才能產出香草豆。香草花一年只開花一天，嬌嫩脆弱的花朵必須在清晨(一天中較涼爽的時辰)授粉。在這極短的時間中如果沒有得到授粉，花朵就會枯萎，這意味著這朵花將不會產生香草豆。

每朵香草花只能產生1條豆莢，豆莢必須9個月才能成熟採收。一旦準備就緒，它們就會被精心挑選並迅速處理。第一個步驟稱為殺菁(Killing)，雖然名字聽上去十分驚心動魄，但它只是指將綠色豆莢浸入熱水中浸泡約3分鐘，以阻止其繼續成熟的處理步驟。

完成此步驟後，豆莢就會被轉移到木箱中加溫發酵(Sweating)，以激活豆子中的酶，使它們變軟並變成大家所熟悉的深色。豆莢會被放置在溫暖的木箱中24~48小時。

加溫發酵後，接著進行乾燥(Drying)。農民先將豆莢每天曝露在晨光下幾個小時，持續10天，然後在通風良好的倉庫中陰乾兩個月。

接下來農民會對香草豆進行分級(Conditioning)。根據豆莢的水分含量、顏色和品質做分類，然後存放在木箱中2~3個月，讓豆子能充分發揮出風味和香氣。在此階段，豆莢會被定期檢查和淘汰，以確保高品質。

最後，當香草豆完全成熟，將進行最後的分級並包裝運輸。





潔淨純粹的香草原精

對於 dōTERRA 美商多特瑞來說，香草豆並不是最終成品。為了製造純香草原精，豆莢首先必須經過二氧化碳蒸餾萃取，包括將豆子磨碎，然後放入加壓萃取容器中。二氧化碳超臨界流體溶解和分離香草豆的成分，讓香草的揮發性和非揮發性活性化合物都能夠被萃取和濃縮。

在分離器中，化合物順利地相互分離，二氧化碳超臨界流體轉化為氣體，使香草萃取物保持潔淨，不含任何溶劑殘留物。歷經數個月的辛勤工作，最後一步是以乾淨的天然酒精去除殘留的蠟或其他成分，以生產出最終產品：純天然香草原精。

這個耗時良久的過程使得香草成為一種昂貴的香料。事實上，在全世界的市場上唯一比香草更昂貴的香料是蕃紅花。因此，許多企業以人工合成的香草精和調味劑節省時間和金錢。據估計，市場上大多數香草味道的產品，根本不含任何香草成分。

“
香草植株需要 3~4
年的時間才能生產
豆莢。香草的花朵
每年只有開花 1 天。
”



為何選擇馬達加斯加的香草？

世界上真正的香草植株中，80% 來自馬達加斯加，那裡擁有適合香草茁壯成長的完美熱帶氣候。

在馬達加斯加，成千上萬的人——主要是家庭——受僱於香草供應鏈的工作。採收是農村社區就業的重要來源，也是當地經濟不可或缺的一部分，為將近 8 萬名農民帶來生計上的貢獻。

透過《Cō-Impact Sourcing[®] 互相效力合作計畫》，「療癒之手基金會」資助了一個令人興奮的項目，為社會帶來顯著的影響。該項目正在馬達加斯加種植和收穫區的中心實施，名為「瑪哈德拉 (Mahadera) 農業培訓中心」。該中心由我們的合作夥伴建造和營運，為香草農民的孩子們提供為期 3 年的農業培訓，為他們和家人提供進一步的教育機會和更有保障的未來。該中心主要致力於教授重要的技能，如：農作物多樣化和財務管理。

「療癒之手基金會」的使命是讓全世界的人們獲得積極、持續的改變。「瑪哈德拉 (Mahadera) 農

業培訓中心」為這個馬達加斯加的社區提供知識、教育和經驗，幫助他們茁壯成長。「療癒之手基金會」一直致力於賦予每個人自力更生的能力，同時也包括他們的家人和社區。透過培訓中心提供的指導和教育計畫等努力，人們正在獲得為自己建立更美好生活所需的幫助。該中心於 2020 年 5 月成立時有 30 名學生，之後又招收了 43 名學生，目前的學生總數達到 73 名。dōTERRA 美商多特瑞很自豪能夠以此種方式支持當地社區。

正午

太陽在天空中漫步到了頂峰。經過這段從容自如的手工授粉的清晨時光後，農人們開始分成小隊離開，邊走邊聊。一天的熱度逐漸退去，就在即將離開此情此景之前，你再次回眸周遭的香草藤蔓。即使在最明亮的陽光下，它仍然翠綠不減，展示著飽滿、旺盛的深綠線條。身後一陣微風吹來，小小的香草花朵開始隨風搖曳——彷彿在向我們揮手告別，直到收成時的再次相遇！🍯

ō
PROMO

Essential Oil
Spotlight

馬達加斯加 香草

產地 馬達加斯加

精油香氛 甜美、豐富、溫暖

萃取部位 香草豆

萃取方式 超臨界二氧化碳萃取

幾個世紀以來，香草的香味一直非常受到歡迎，它充滿了深度、優雅和奢華。一縷香氣就能讓你想起快樂的回憶——也許是和所愛的人一起烘焙甜品。從植株中萃取香草精油是一個十分耗時的過程，但收集美好的精油產品是令人值得等待的。現在，你可以體驗到來自 dōTERRA 純淨香草精油的美好效益。

馬達加斯加香草含有最適量的分餾椰子油，使其成為局部外用的理想選擇。憑藉其純淨而濃郁的香氣，它可能會成為你的精油新寵。

使用方式

● 稀釋後外用

- 在脈搏處滴 1~2 滴。
- 需要舒緩按摩時使用。
- 與木質類、樹脂類精油或呵護系列仕女複方精油混合，營造適合個人的獨特香氛。

● 擴香

- 在芳香噴霧器中滴入 2~3 滴，獲得溫暖舒適的香氣。
- 滴於手掌心，從雙手掌心中嗅吸，體驗令人振奮和甜美的氣味。ō

你不知道的香草：

香草花一整年只開花一天。

幸福生活啟點： 健康且持續的 好習慣

習慣的力量

有目的地養成好習慣，那份力量不容小覷。乍看之下，例行公事般的日常習慣妨礙了你靈活安排時間、限制了你的自由，但事實恰恰相反。一旦你熟悉了整個流程，做事的效率也會隨之提升，最終反而會創造出更多時間！有意識地將例行日常固化成一套習慣，將使你的動能增加並發揮到最大，進而有餘力做更多的事情。當習慣落實在健康和保健方面時，更會讓你受益無窮。

打造持續性的習慣

除了有目的、有計劃地培養習慣，持之以恆也很重要。花點時間耐心摸索，找到最適合你和家人的健康保健習慣。

但是，怎麼樣的習慣才可持續呢？答案當然因人而異，而且這個答案還很可能取決於你現在的人生階段狀態。要建立起一套持續性的習慣無疑需要時間和耐心，但如果這個習慣本身並沒有什麼效果，那它自然無法持續。如果某個習慣曾經效果斐然，但如今卻表現平平，那也是一樣。正因如此，打造健康、持續性的習慣是一場終其一生的探險。

如果一個習慣隨著歲月流逝已經漸漸不適合你了，你應當把它看作是一次重新出發、重塑生活的良機。不要去跟別人比較，不要因為覺得他人的健康保健習慣看似完美而妄自菲薄。你的日常只屬於你，就如同你一樣是獨一無二的。





為你的習慣奠定基礎

健康照護和自我保健有許多種類別，方式也不勝枚舉，但有兩件事可以說是公認的建立習慣的重要基石——健康飲食和適當運動。這兩件事恰恰也是健康生活金字塔的基礎。健康飲食和適當運動的日常習慣並非難事，只要用對方法，你不僅可以輕鬆達標，還能樂在其中。

雖然營養補充品無法完全取代完整、有營養的食物，但它可以幫助你確保營養不會出現缺口。將 dōTERRA 每日保健活力套裝融入你的日常習慣中，你可能會喜歡在起床後或是午餐時食用，也許你會想把它一分為二，早晚分次食用。選擇最適合你生活方式和生活習慣的模式，關鍵在於每天持續使用。

準備身體所需的各種水果蔬菜是一件既耗時又費力的事情，當生活忙碌的時候簡直就是不可能的任務。全新的「dōTERRA 營養保健系列」可以大大助你一臂之力。

dōTERRA 青新蔬果粉匯集了綠色蔬果和植物精油，提供多種重要的營養元素。有了 dōTERRA 青新蔬果粉，不管你的日常如何安排，都可以不費吹灰之力攝取每日所需的蔬果營養。

蛋白質和纖維素是健康飲食的關鍵，它們不僅幫助補充能量，還有助於新陳代謝。一日之計在於晨，早上攝取蛋白質和纖維素十分必要，dōTERRA 乳清蛋白粉和 dōTERRA 纖維粉既方便又美味。乳清蛋白粉有巧克力、香草兩種口味，每份建議用量含有 7.5 克蛋白質，相當於一份肉所含有的蛋白質含量。dōTERRA 乳清蛋白粉的成分天然且單純。你無需擔

心補充蛋白質的過程中攝入不必要的身體負擔，例如高油、高鹽和高糖。dōTERRA 纖維粉是一款獨家檸檬風味的粉狀飲料，每份含有 4.3 克膳食纖維及多種益菌生混合物，並添加具有淨化功效的檸檬油，同時含有天然蘋果纖維和亞麻籽有益於促進腸道蠕動，增加飽足感，同時維持健康。

纖維素對於腸道健康至關重要。強健、蓬勃的腸道微生物群幾乎對身體的所有功能都有支持作用，包括防護力和情緒調理等。除了在飲食中攝取有益腸道健康的食物外，你還可以將益生菌加入每日的保健程序中，這對腸道健康也是大有裨益。🍋

打造周圍環境，幫助自己持續習慣



上床睡覺前，把早起要穿的運動服和跑鞋擺放好。



將你想要多多使用的精油放在顯眼的位置，方便自己拿取。



把習慣結合起來或者搭配進行。如果你正試圖為自己建立、添加一項新的日常習慣，但卻常常將其置之腦後，那你可以嘗試把它和已有的習慣結合在一起。這有助於提醒自己，以幫助你早日固化這項新的日常習慣。



吃零食時，多選擇健康零食，減少吃不健康零食。



準備身體所需的各種水果蔬菜是一件既耗時又費力的事情，當生活忙碌的時候簡直就是不可能的任務。全新的「dōTERRA 營養保健系列」可以大大助你一臂之力。





晚餐吃什麼？

現在是晚餐時間，你不知道該吃什麼，這種情形是不是感覺非常熟悉？你盯著冰箱，然後走到食品儲藏櫃前，然後又回到冰箱，但是仍然毫無頭緒。

我們以前都幻想過，希望香噴噴的晚餐會神奇地自動出現——即使我們已經好幾個星期沒去過超市或賣場，其實你應該在30分鐘前就要開始做飯了。如果這情景對你來說似曾相識，那麼是時候準備膳食了。

不用驚慌！膳食準備的複雜程度由你控制和決定。雖然它需要一些預先計劃和時間，但從長遠來看，它可以為你節省更多的時間、精力和金錢。只要稍加準備，你將可以減少食物的浪費，花更少的時間做飯，花更少的錢在外賣飲食上。它還可以幫助你更輕鬆地持續健康飲食目標，即使在最繁忙的夜晚，晚餐也可以在幾分鐘之內就準備好。

膳食計劃

從最基本的意義上說，膳食計劃只是意味著你提前計劃好膳食。如果你完全還沒開始，請先列出你喜歡吃的餐點。透過向家人或朋友詢問想法或搜尋社群網站來擴充這份清單。

接下來，使用你的清單來規劃每天要吃的東西，至少提前一至兩週就開始計劃。選擇要規劃哪一種膳食並運用你的計劃來建立一份簡單的購物清單。你是具有膳食計劃的人，所以藉由它來為你和你的家人服務。

無論你的目標是吃得更健康、少外出用餐、節省時間還是減少食物浪費，提前計劃膳食都可以幫助你實現目標，尤其是如果你將膳食計劃保存在可以輕鬆快速找到的地方：你的手機、掛在廚房裡的日曆，甚至是冰箱上的簡單清單。



有了膳食計劃，你就不必憑空列出購物清單。先瀏覽一遍你所安排的膳食，然後寫下需要的食材。

膳食準備

制定好膳食計劃（並完成採購）之後，請在週末撥出一些時間進行準備。可以透過以下幾種方式：

- 高壓鍋慢燉餐：使用一個大容器或可密封的袋子來裝入一頓飯所需要的食材。根據你日程表上需要這些餐點的時間，依序將它們放入冰箱或冰櫃中。
- 預煮蛋白質：大量烹調雞肉、牛肉、豬肉等，以供應你一週用餐。如果你計劃的用餐時間超過一週，請在第二週先冷凍一部分的肉類蛋白質，然後於下週末將其移至冰箱冷藏區解凍。
- 微波餐：在可以安全微波的容器中烹飪和組裝單份的餐食。當家人需要在不同的時間吃飯時，這方式非常適合忙碌的夜晚。
- 食材準備：將所有食材洗淨、切片、切絲、磨碎、切丁，然後將所有食材分成幾份，以便於分次烹煮。將部分的份量儲存於容器中，在備餐時再進行組合。
- 溫馨小建議：清洗和準備從市場買來的新鮮水果和蔬菜，可以讓它們保持更長時間的新鮮度，並使其更容易作為點心以及加入你正在準備的餐點中。
- 冷凍餐：將可以冷凍的餐食，烹煮兩份或三份，一份置於冰箱，兩份放入冷凍。這樣便很容易增加一週的膳食準備。



雖然乍看之下，準備飯菜似乎需要很多時間，但請記住以大局為重，也就是膳食準備最終必須可以節省時間和金錢，並有助於你實現健康飲食的總體目標。優先考慮你的膳食會帶來哪些好處，例如有更多時間致力於運動。從平日節省出來的一小時，可能意味著可以與家人散步或與朋友一起參加瑜珈課程。與你的孩子分享準備膳食的經驗，意味著樹立一個選擇健康的榜樣，而不是選擇貪圖方便但不健康的快餐。

早餐和午餐

不要被苦思於如何準備每頓飯所淹沒，從你覺得適合的程度開始。準備好後，透過一些簡單的任務輕鬆準備早餐和午餐：

- 將傳統冰沙的材料分裝在可冷凍的容器中。將所有食材倒入攪拌機中，加入 dōTERRA 乳清蛋白粉、纖維粉或青新蔬果粉，讓冰沙的營養更上一層樓。
- 提前一週準備 2～3 頓午餐。便當容器可保持食物新鮮且方便拿取，無論你是在旅途中或是待在家裡。火雞卷、健康的墨西哥捲餅，或帶有醬料的沙拉都可以添加到午餐清單中。

我們的日曆表上充滿了各項行程與任務。為了幫助你將膳食準備融入日常生活，請把你計劃膳食、購買雜貨和準備膳食的活動排入日程中。到了該準備的時候，不要把它當作一件苦差事，打開音樂或打開你最喜歡的烹飪節目來相伴。

確保你準備的食物既健康又美味。準備所有你能想像到的營養食物，雖然這個主意不錯，但是如果你之後不吃，那麼做這些有什麼意義呢？請確保讓你的家人享用均衡、營養的膳食。使用 dōTERRA 每日保健活力套裝和營養保健系列，來補充營養並支持你努力實現健康飲食的目標。搭配使用益生菌膠囊食品補充你的營養，其中包含著 60 億個益生菌的六大類雷特氏菌與比菲德氏菌，促進益生菌和腸道菌群的健康平衡和生長，以維持消化道機能和防護力。

專為兒童所設計的兒童益生菌，每包提供 50 億個益生菌和六大類獨特的益生菌群，更添加了 FOS 果寡糖，可輔助益生菌，加倍延長戰鬥力，補充所需的營養、幫助健康。🍌

獲取 天然營養的 新途徑

dōTERRA 乳清蛋白粉

蛋白質是健康飲食不可缺少的重要元素。蛋白質不僅使身體充滿動力，且能促進肌肉生長與復原，支持防護力運作。「dōTERRA 營養保健系列」乳清蛋白粉有兩種口味：巧克力和香草。每份含有 7.5 克蛋白質，相當於一份肉所含的蛋白質含量，且完全不含基因改造成分、麩質、大豆和生長激素。此外也不添加任何糖，是擁有自然甜味的天然高效產品。





dōTERRA 纖維粉

膳食纖維對身體的整體健康至關重要，但卻是大家常常攝取不足的營養素之一。dōTERRA 纖維粉應運而生，讓你輕輕鬆鬆就能在每天的飲食中加入 4.3 克水溶性及非水溶性纖維。這款纖維粉用純天然食材匠心打造，不僅含有蘋果、菊苣根、亞麻籽等原型食物所提取的水溶性和非水溶性纖維，另外還加入了檸檬油，酸甜口感更加誘人。值得一提的是，dōTERRA 纖維粉還提供獨特的益菌生混合物，可以讓你的腸道蠕動並維持健康。只需一勺，讓你距離每日攝取天然纖維的目標更邁近了一步。



dōTERRA 青新蔬果粉

健康、均衡又營養的飲食方案一定不能少了各式各樣的蔬果。深綠色葉菜對我們的健康大有裨益。然而，忙碌的生活常常讓我們沒有時間為身體準備每天所需的蔬果。dōTERRA 青新蔬果粉讓你不費吹灰之力便可攝取各種綠色蔬菜。這款與眾不同的青新蔬果粉結合各種蔬菜水果於一身，用羅漢果的甘甜帶來天然調味。當然，它不僅是一款純素食產品，同時也不含任何基因改造成分或麩質。內含獨家配方，並輔以檸檬油、生薑油，有助於維持健康，提升防禦力。有了 dōTERRA 青新蔬果粉，輕輕鬆鬆便可吃到各種蔬果。🍏

戰勝倦怠

倦態不僅僅是來自於家庭生活和工作責任的壓力。「努力的意義何在？」當倦怠向你襲來時，你會感到精神、身體和情感上都精疲力竭。

「我沒有什麼可以給的了」

這樣的想法使你感到絕望與崩潰，你不知道如何度過難關。

「我不認為我有精力熬過這一天」

這樣的情況發生在每一個人身上。

倦怠可能很難識別，因為對每個人而言，看起來都不一樣。對於某些人來說，它可能是 Zoom 會議、永無止境的截止日期和一週工作 60 小時。對另一些人來說，照顧孩子似乎是漫長的一天；確保早餐、午餐和晚餐都要準時出現在餐桌上；又或者是在四處奔波期間，不僅要抽空處理堆積如山的髒衣服，還要同時管理家務。

**倦怠可能很難識別，
因為對每個人而言，
看起來都不一樣。**

對許多人來說，這似乎永無止盡，既要在工作中投入努力，又要擠出時間去上課學習，甚至是所有這些事務的綜合——在養育孩子的同時，也要兼顧事業。無論是工作、育兒、學校、照顧家人、做家務，還是任何其他數十項責任中的任何一項，都令人應接不暇。

不管我們多麼希望能躲到無人島上，老板還是會打電話給你，孩子們還是會哭鬧，那堆衣服只會越來越多。生活仍要繼續，但總要保有希望！

休息優先

醫生和醫療保健專業人士都告訴我們，每天要有充足的睡眠，但對許多人來說，說起來容易但做起來難。雖然你可能無法避免你的孩子在半夜醒來或阻止下班後收到工作的電子郵件，但你可以透過夜間例行事務的調整、做一點小改變來好好休息。

與其藉由看電視或看手機來放鬆，不如選擇做更輕鬆的活動。寫日記、閱讀或冥想可以幫助你更充分的休息，並為睡眠做好準備。是的，工作上的電子郵件會不斷出現，但沒有人規定或要求你必須立即回覆。在晚上 8:00 之後關閉 email、Line 的通知，你將會因為手機更動設定而獲得整晚的自由，

在第二天早上之前不要擔心工作。

當你花時間放鬆身心時，可以考慮在房間內擴香一些令人舒緩的香氣，例如薰衣草、幸福恬靜複方或樂釋複方精油。

別忘了你孩子的房間！為他們設置一個芳香噴霧器。七彩極光芳香噴霧器用在這裡正好，具有多重燈光模式，可根據不同心情變換擴香時的燈光選擇，營造無光、溫暖或明亮的各種氛圍。這種獨特的噴霧器具有個人化噴量設計：2 小時、5 小時連續擴香或 10 小時的間歇擴香。為孩子們準備以下的睡前擴香配方，可以幫助他們整晚睡眠安穩。

兒童睡前擴香配方



2 滴薰衣草
2 滴野橘
2 滴羅馬洋甘菊



寫日記、閱讀或冥想可以幫助你更充分的休息，並為睡眠做好準備。

注意飲食

在感受到身心倦怠時，即使是適當地餵飽自己這樣簡單的行為，你也會顯得意興闌珊。也許你投入了大量的時間和精力來確保你的家人擁有健康、獲取有益健康的膳食，然而到了吃飯的時間，你自己卻只是吃幾口就回去工作或做家務了。有時你下班了還要趕著去上課進修，根本沒有時間做飯。或者，你可能因為工作太忙而將麵包或餅乾等方便的食物放在辦公桌上，邊做邊吃，結果也無法午休了。這聽起來是不是太熟悉了？不幸的是，不健康的飲食只會加劇過勞感，因為你的大腦和身體（都已經筋疲力盡）沒有得到恢復體力所需要的能量和營養。

不要將健康飲食視為可有可無、無關緊要，你應該在週末做一些簡單的膳食準備，讓自己的飲食內容有一個良好的調整和補充。我們聽到此刻你的內心正在說：「我沒有時間準備膳食！」這可能是真的。但是，如果你從一些小事著手，就可以在飲食和繁

忙的日程安排中做出更健康的選擇。

如果你還沒有準備好要開始準備膳食，那麼你可以採用另一種方式，使用 dōTERRA 青新蔬果粉或乳清蛋白粉，以確保身體獲得基本的營養。或是將 dōTERRA 纖維粉與水或其他飲料混合，以獲得每日纖維攝取量。即使是最忙碌的人也有時間喝一杯奶昔或飲料。

接下來這句話聽起來像是老生常談，但我們有充分的理由重複它：當你補充水分時，你會感覺更好。如果你在感到精疲力竭時想要喝咖啡或含糖飲料，請改用喝水代替。當你發現自己不習慣喝沒有糖的飲料時，可以在水中加入一滴綠薄荷油，以獲得清新的味道。如果你實在無法讓自己完全戒掉含糖飲料，那就挑戰先喝 1.8 公升的水，然後再喝自己最喜歡的飲料。你會驚訝於你的飲料攝取量下降了許多，而水的攝取量也上升了。





做家务時，降低自我要求

我們知道，降低要求聽起來像是一種消極看待生活的方式，但你會發現它實際上讓你獲得了自由。當然，家務需要在某個時候完成，但如果你決定要跳過、忽略一天的家務，那並不會讓你成為一個壞人。如果你能學會在看到廚房水槽裡有盤子或者地毯需要吸灰塵時保持平靜，那麼你就能更好地將自我照顧、充分休息和健康習慣置於清潔和家務之上。

髒衣服不會自動消失，但你可以做一些事情讓家務工作更輕鬆一些。例如購買一個有多個隔層的洗衣籃，一個放深色衣服，一個放淺色衣服，一個放精緻衣物，讓洗衣變得更加輕鬆。

你也可以依照適合你家人的方式來分類，這將節省很多時間，因為你無需整理衣物。如果你覺得每週都要花幾個小時來搭配襪子，可以考慮購買相同顏色的襪子，這樣可以加快衣物整理的進度。你可以使用保衛複方洗衣精來代替一般清潔劑，讓居家遠離化學合成物質，避免化學添加成分透過衣物傳遞給你的家人。

如果你覺得幾乎沒有時間能清潔浴室或廚房，請嘗試使用保衛複方濃縮清潔劑。如果你只有幾分鐘的時間可擦拭檯面和其他表面，這款強大的清潔劑會讓你高枕無憂，不僅檯面是乾淨的，而且還散發著清新、柑橘的香氣。

快樂的父母，快樂的孩子


沒有汽油的車走不了多遠。如果你覺得自己的油箱是空的，那麼想要好好照顧你所愛的人會更加困難。身為父母，你永遠無法有真正休息的一天，所以重要的是，要找到自我加油的方法，讓自己在「值班」的同時休息一下。

雖然作為父母，內疚感是一種真實的感覺，但你必須學會放手。就像降低你對家務的要求一樣，你可能需要調整對孩子的期望。如果孩子整天都穿著睡衣，並不代表你就是不好的父母。如果你帶孩子去公園，一邊玩耍一邊坐在長凳上休息，這樣你就可以有10分鐘的獨處時間，也不代表你是不好的父母。如果孩子的生日派對沒有完美的佈置、沒有穿著華麗服裝的照片，或者沒有參加學校的籌款活動，都不代表你是不好的父母。

當你感到精疲力竭時，重要的是要專注於真正重要的事情。例如你的孩子安全嗎？快樂嗎？吃飽了嗎？穿的暖嗎？有時這些才是最重要的事。

在你特別筋疲力盡的日子裡，試著和朋友或家人交換照顧小孩的時間，他們可以每週幫你照顧孩子幾個小時，然後你可以在下一次回報他們的幫助。當差事或家務在召喚你時，有時可以選擇忽略這些召喚，多花一點時間陪伴孩子。你可以試著在家附近的街區快速走一走，呼吸新鮮空氣，讓家裡每個人都感覺你精神煥發。

在你需要為孩子們促進平靜的心情時，可以使用「溫柔寶貝套裝」的平靜寶貝複方精油，它是專為兒童所設計，以營造更舒緩安穩的環境。當進行家庭作業或練習鋼琴需要提神、集中注意力時，使用智慧寶貝複方精油營造積極的氛圍。



倦怠會發生在每個人身上，但並非不可避免。透過有意識地將一些常規習慣換成簡單、健康的習慣，你會發現自己精神煥發，足以適應每一天的生活。責任總是會來敲門，但只要你可以在力所能及的情況下，做出調整來恢復和防止倦怠帶來的影響，都會幫助你正面面對生活，甚至能以微笑來面對挑戰。🌿



建立你的內在美

你是否想過你可以改造自己的內在？你花在日常美容保養上的時間，是否與積極的自我對話或照護所花費的時間一樣多？

我們都很關注外在美，這是人之常情。但如果你重視內心的程度如同在乎外表一樣，你可能會發現，生活更有目標並且與世界分享你的光采要容易多了。

如果你覺得自己美化內在的功夫應該要加以整頓一下，本文分享三個方法來幫助你順利展開。

1. 專注於你的感受，而不僅僅是在鏡子中所看到的表象

你很難避免陷入當今看似不可能達成的美容標準。世界總是呈現完美的畫面，在 Facebook、Instagram 等社群媒體上所看到的外在美，讓很多人感到“自愧不如”。不要用你在鏡子裡看到的東西來衡量你的美麗，要先問問自己，“我感覺如何？”

當你感到身心良好時，可能會發現自己更美麗。

比方說，經過辛苦的運動鍛鍊後，儘管你可能會出汗、頭髮也很亂，但你會發現身體力量增強以及所發揮出的驚奇事蹟多麼美好。當你花時間吃一頓健康的飯菜時，身心會感覺更有能力去做你喜歡的事情。當你在忙碌的一天結束時，倒入沐浴鹽和精油在浴缸中享受泡澡時光，你將能夠專注於生活的美好，滿滿的感激之心也會驅散一身的疲憊和憂慮。



小撇步：當你沉浸於放鬆的泡澡時，將「菁純煥采免洗精油護髮素」塗抹在濕髮的末端，讓它在你享受沐浴時柔軟髮絲。

如果想要擁有一個讓肌膚柔軟並且煥然一新的超豪華沐浴，可使用精油保濕沐浴霸或精油保濕沐浴露，加倍寵愛、呵護自己。



“ 不要因世界的不完美而感到沮喪。萬物皆可破，而萬物也皆可修。不是用時間來修補一切，而是要用信念與決心。去吧！用心地、盡情地、無條件地去愛。用你的光芒照亮在黑暗中等待的破碎世界。 ”

—
L. R. Knost (美國最受歡迎的正面管教作家／兒童發展研究與諮詢集團創始人)

2. 扔掉可能會讓你感到沉重的產品

很多以美容為功效所生產的產品都充滿了風險物質。數以百萬計的人們將這些產品塗抹在皮膚、頭髮和指甲上，結果是，他們每一天從頭到腳都被風險物質所覆蓋。雖然你可能喜歡這些產品的外觀，但每天讓自己接觸這些合成化學物質和風險成分，可能會造成你的負擔和損失。

如果你已經感覺到風險物質給生活和身體帶來沉重負擔，那麼請開始致力於採用天然替代品。使用含有天然成分的美容產品，你會感覺更像自己，且更加安心，因為你知道，自己正在透過對身體的深入了解來進行真正的全面護理。當你減少負荷時，會發現真實地感覺到自己更輕了——你的皮膚感覺清新、身體充滿活力，真正感受到自己的內在美不斷發光。

小撇步：要減少你體內的風險物質，請從日常的美容工作開始。例如將你的護膚產品換成 Verage® 精油潔面凝膠或 Verage® 精油保濕乳。

講一件不太有趣的事實：

你是否知道許多的身體除臭產品都含有鋁鹽和其他有害物質呢？將你現在使用的體香膏，換成含有「CPTG® 專業純正調理級認證」的乳香、藍艾菊

和黑雲杉精油成分的安定平衡體香膏，以使用安全、有效的替代品。

3. 發現真正讓你變美的東西

要清楚地關注和建立你的內在美，其中一步就是找到你喜歡自己的哪些特色和潛質，而不是你的外表。你可能已經擁有讓自己找到自我的才能或興趣，或者可能需要發現自己擅長的事情和熱情。好好發展你的才能和興趣意味著展開創造力、滋養心靈，讓你更愛自己。

從你外表之外的特徵中尋找你真正的美。不要對你的塌鼻感到介意，或擔心你的頭髮或體重，而是有意識地培養積極的自我對話，比如“我是個不錯的朋友”或“我的照片拍得很美”或“我努力幫助我的球隊去參加錦標賽”。

當你不再侷限於只是讚美自己的外表時，你將會學到並內化其意義，美麗不僅僅是指眼睛所見。

要做到真正“用心地、盡情地、無條件地愛”，你必須先愛自己。當專注於自己的感受而不僅僅是照鏡子時、擺脫可能使你感到沮喪的負面影響並發掘真正讓你美麗的東西時，你會發現自己有更多的愛要去付出——無論是對你自己，還是對世界其他地方。🌿



從你外表之外的特徵中，尋找你真正的美。

迎接天然 從頭開始

全新的「菁純煥采系列」髮絲產品不僅採用可持續的環保包裝材質，並以全新配方調製而成，為你的個人護理和居家生活帶來純天然的潔淨體驗。



菁純煥采精油洗髮乳

安全且溫和，適合所有髮質



菁純煥采精油護髮素

滋養與保護頭髮，適合每日使用



菁純煥采免洗精油護髮素

三合一噴霧：可調理、柔順髮絲並提供防護



不含以下成分

- 對羥基苯甲酸酯
- 聚乙二醇
- 磷苯二甲酸鹽
- 人工合成化學香料
- 甲醛或甲醛供體
- 矽靈
- 石油、礦物油或石油衍生成分
- 丙二醇



含有以下成分

- CPTG® 專業純正調理級認證精油
- 藜麥蛋白、乳木果油和椰子油等保濕成分
- 來自大自然的純天然成分



美麗一夏 水噹噹

迎接夏天的來臨，你的肌膚準備好了嗎？氣溫逐漸升高，肌膚會因為出汗而容易流失水分，且皮脂分泌量增加，加上長時間待在冷氣房，肌膚的補水保濕工作便十分重要。如果皮膚缺水、油水失衡就會變得乾燥、暗沉甚至加速老化，細紋、皺紋可能悄悄地爬滿你的臉龐。

趕緊使用亮白保濕噴霧、亮白保濕面膜來增加肌膚保水度，其含有「CPTG® 專業純正調理級認證」的精油並搭配天然植物萃取的保濕成分，使用在肌膚上好療癒啊！幫助你水水嫩嫩渡過陽光季節，美肌油然而生！



亮白保濕噴霧

- 含有玫瑰、乳香、薰衣草精油，從肌底注入滿滿修護力。
- 加入樺樹汁精萃全面解決肌膚困擾，呈現明亮均勻的好膚質。
- 玻尿酸、蘆薈、尿囊素等成分可提升肌膚保濕力並舒緩肌膚。

亮白保濕面膜

- 含有古巴香脂、茉莉和薰衣草精油。
- 含有神經醯胺、積雪草萃取、槐果萃取、尿囊素、蘆薈、玻尿酸成分可迅速舒緩肌膚疲憊，並滋潤肌膚。
- 沙棘果萃取有助明亮膚色，使肌膚充滿活力。
- 經 LOHAS 國際認證的 100% 有機棉材質，安全柔軟。○

冒險在呼喚

讓人想縮在被窩裡的刺骨寒冬終於遠離，野外五光十色的好風景再次回歸，又到了奔向大自然的好時節，千呼萬喚遊意濃！遠足、露營、野餐、自駕遊……繽紛多彩的活動，令人流連忘返的山水，這一切都正等著你去探尋。

不管你選擇哪一項娛樂休閒活動，不管全家出遊如何安排，只要你計畫得當，並攜帶下頁建議的精油為你助一臂之力，相信這趟旅程必定格外難忘又有趣。



出發了

自駕遊無疑是這個季節永恆不變的主題，配上一份當季的水果，更是妙哉妙哉。不論男女老幼，遊山玩水，留下美好回憶，不亦樂乎？也許你的自駕行程路途遙遠，在車上待久了，孩子免不了抱怨。別擔心，只要你做好準備，便能見招拆招。

你肯定知道，要改變家中的氛圍，有一個簡單又有效的方法，那就是用複方精油進行擴香。如今，又有全新的「旅行便捷芳香噴霧器」，讓精油的強大力量可以與你如影隨形、時刻相伴。

使用這台充電式並附有車充的噴霧器，你隨時隨地都可以透過擴香享受你最愛的精油香氣，讓你的旅途和目的地一樣精彩。出發時，千萬別忘了帶上旅行便捷芳香噴霧器。

把你最喜愛的精油組合添加到芳香噴霧器中，營造平靜舒緩或振奮激昂的環境氛圍。我們建議你嘗試以下適合旅途中使用的精油組合。



駕車香伴

- 3 滴野橘
- 3 滴冬青

動感旅程

- 2 滴薄荷
- 2 滴薰衣草
- 2 滴生薑油



帶上最好的物資

帶上美食、備好物資，外出郊遊自然元氣滿滿、動力十足。不要忘記在山上露營時生火要用的工具，也別忘了用錫箔紙包上美味佳餚，晚餐才能大快朵頤。當然，如果是去森林中健行，一定要帶上零食和手杖，如果是去海邊戲水，絕對不能少了冷飲和折疊椅。



全家出動

一段精彩旅程，怎麼可以少了家人的陪伴？當有人和你一起規劃行程，彼此相伴同行，旅行也會變得更加深刻難忘。隨著溫暖的季節來臨，找個機會和家人一起坐下來，寫一張清單，列出你們未來

想一起完成的活動，比如一起遊玩嚮往已久的遊樂園或國家公園。

然後等到旅程接近時，給大家分配任務，確保每個人都參與其中、全心投入。為旅行做準備也是很好的教育機會，可以趁機會教孩子如何提前規劃、準備好必需品，例如備足飲用水、營養食品、急救箱、天然防護複方精油等。同時還要根據旅行的目的地和活動項目，準備一些因地制宜的物品。

整個冬天我們都像冬眠一樣窩在室內，現在是時候去戶外探索一下了。回應大自然的呼喚，帶上家人朋友，開啟一段旅程，不負好韶光，共同譜出永生難忘的美好回憶。帶好必不可少的必需品和精油，踩著油門、啟程上路，享受這個美妙的季節！🍷

愛上 夏日氣息

檸檬、野橘、佛手柑、萊姆等柑橘類精油都是廣受許多人讚譽的擴香選擇。不管是單獨使用，還是調製成複方，柑橘類精油清新的香氣都能讓人心情明朗起來。口說無憑，趕緊一起來試一試吧！

以下是最受夥伴歡迎的柑橘複方搭配，快來親身體驗一下柑橘的陽光力量，讓夏季充滿歡樂與活力！



煥然一新

- 3 滴萊姆
- 3 滴野橘
- 1 滴檸檬
- 1 滴薄荷



辛香柑橘

- 5 滴野橘
- 4 滴檸檬
- 3 滴葡萄柚
- 2 滴丁香



美好日落

- 5 滴幸福恬靜
- 2 滴野橘
- 2 滴柑橘清新



冒險之旅

- 3 滴萊姆
- 3 滴野橘
- 2 滴甜桔
- 2 滴檸檬



全新啟程

- 3 滴綠薄荷
- 2 滴葡萄柚
- 2 滴甜桔
- 1 滴佛手柑



陽光天堂

- 5 滴葡萄柚
- 3 滴羅馬洋甘菊
- 2 滴萊姆
- 2 滴檸檬
- 2 滴野橘



男人心事不輕談？ 抒發情緒更健康

“克服它”

“像個男人一樣”

“沒有人想聽你的感受”

我們對上面這幾句話都太熟悉了。然而，壓抑自己的感受並沒有任何好處，甚至可能非常有害——無論是對男人還是他周圍的人。因為社會認知、大眾期許和不良的偏見，導致我們認為男性沒有情感上的需求與感受。但事實並非如此。男士們的感受和女性一樣深刻與強烈，但他們的情緒表達可能容易給人留下不好的印象，或者坦白地說，不太被接受和正視。這種對情感的漠視最終產生了消極、長久的刻板印象，認為男人都應該是堅忍的、無情的巨石。

現在，是時候改變這一切了！每個人都需要有表達、抒發內心的管道和機會，才能過上幸福、健康的生活。心理健康不能被視為理所當然，許多男性需要理解情緒脆弱的重要性，並且用健康的方式來抒發自身的情緒。



創造令人感覺安全的空間

不平衡的情緒在壓抑時會更為加劇，可能導致更多的問題。如果一個人的情緒不能獲得平衡，可能對整體健康造成很大的傷害。

建立安全的環境至關重要，在這種環境中，男性可以自由表達自己的感受，而無需做出判斷或要求。當談到情感脆弱性時，健康的空間不應存在恥辱感或不實際的期許。擴香具有平靜安定功效的精油，例如樂釋或靜謐複方精油，可以為所有人提供寧靜的環境，營造舒適和安心的氛圍，進而帶來正向的心情，讓人更願意抒發和表達脆弱的一面。

有耐心

有時候男人只是不想表達他們的感受，但這並非意味著情況會一直如此。健康的表達情感需要先懂得處理自身的情緒，對於一些男人、甚至一些女人而言都需要時間。

耐心對雙方都很重要。每個人和每一段人際關係的時間表都不同，就像情緒一樣。如果你發現自己處於等待、猶豫不決期，可以考慮使用呵護系列撫慰複方精油來獲得令人舒心的香氣，同時你將獲得更大的展望和耐心。

發揮體能潛力

男人經常透過運動的方式來處理他們的情緒，這樣做可以讓他們獲得強烈的感受，並可以在面對任務和挑戰時，身體力行地應用這種力量。（這就是打沙袋有效的原因）

找到一個嗜好或者建立一項運動習慣，這不僅會在身體上和精神上幫助一個人，在情感上也會有所助益。運動之後一定要備好舒緩霜，以幫助放鬆和舒緩。

脆弱對任何人來說都是令人生畏的。從長遠來看，對男性和女性而言，壓抑、“假裝強大”和試圖（徒勞地）不去理會個人感受，選擇這樣的做法只會更加糟糕。元氣複方或鼓舞複方精油，可以提供充滿活力的香氣，同時可以讓你專注和建立起對生活各方面的信心，也包括建立更好的情緒。

促進與人們更好的情感，需要付出實質的努力。做必須要做的事才能朝著積極的軌道發展。了解、處理和表達內心的感受，才能在生活的各個方面創造出更大的和諧、信任、自信與幸福。

本文僅供參考，不代表專業人士的醫療建議。若有任何醫療需求、問題或疑慮，請諮詢專業人士。



理解、處理和表達內心的感受，才能在生活的各個方面創造出更大的和諧、信任、自信與幸福。



打造一個 歡樂暑假

孩子們一年中最期待的時光－暑假
來啦！這是一個充滿放鬆日子、無憂
夜晚以及沒有功課的季節。不用上學是
所有孩子的夢想，不過卻苦了父母，必
須絞盡腦汁想出各種幫孩子們打發時間的
方法。其實並沒有那麼困難、何必捨近求
遠呢，試試你最喜歡的精油，讓孩子透過動手
做，歡樂一夏！

玩耍 是童年時 最重要的一環



芳香無毒黏土

無毒黏土是促進創意以及能安穩孩子們投入數小時的好工具，讓孩子們在廚房從頭開始製作自己的玩具。加入精油的無毒黏土將充滿更多趣味，也提供你一個讓孩子們認識精油功效的機會。

材料：

- 2 大匙麵粉
- 2 杯加入顏料的水
- 1 杯鹽
- 1 湯匙橄欖油
- 1 小匙塔塔粉
- 5 滴精油（香味自選）

作法：

1. 除了精油之外，將所有材料放入一大鍋中，攪拌至混合均勻。
2. 材料混合後，以中火加熱。使用抹刀繼續攪拌材料，直至形成球狀。注意：避免過度加熱，否則麵團會太過乾燥。
3. 關火移開，置於烤盤紙上待其冷卻。
4. 冷卻後，加入 5 滴你最喜歡的精油，再揉至精油均勻吸收。

完成了！現在只需將麵團放入密封容器中再置於冰箱，能保存數月。



吹芳香泡泡

吹泡泡是另一個最經典的玩具，也是讓大家在戶外享受溫暖天氣的好方法。加點保衛複方潔手凝露，這些泡泡不僅讓孩子們玩得很開心，同時也能讓他們的手變得乾乾淨淨。

材料：

- 1 杯溫蒸餾水
- 1 大匙植物甘油
- 2 小匙糖
- 3 大匙保衛複方潔手凝露

作法：


1. 將所有材料混合攪拌。
2. 自己動手做或重複使用舊的吹泡泡棒，找到一個戶外空間就可以開始吹泡泡囉！

將吹泡泡的液體置於一個密封的容器中，最長可保存一個月。

學習的機會

雖然夏天是一個充滿玩樂、放鬆的好時光，但也是提供孩子們難忘的學習經驗的理想時機。在生活中有很多簡單且平價的選擇，比如完成暑期學習單或參觀圖書館、水族館、動物園或博物館，這樣的體驗可以讓學習變得愉快，並為孩子們即將到來的新學年做好準備。

當然別忘了，精油也能助你一臂之力。溫柔寶貝套裝裡的複方精油例如：安穩寶貝複方精油和智慧寶貝複方精油就是特別針對孩子幫助安定學習所設計。它們非常適合塗抹在孩子的頸部後方，營造一個適合學習的氛圍，並且幫助他們身心集中，尤其是當他們蜷曲著閱讀新書籍時。

除了效果驚人的溫柔寶貝套裝外，爸爸媽媽們還可試試以下這些很受歡迎的精油配方：



整裝待發

- 4 滴乳香精油
- 3 滴佛手柑精油
- 3 滴伊蘭伊蘭精油



壓力退散

- 3 滴薄荷精油
- 3 滴野橘精油



靈光湧現

- 5 滴迷迭香精油
- 6 滴絲柏精油
- 5 滴羅勒精油



Essential Oil Spotlight

雪松精油

Juniperus virginiana

- 產地** 美國
- 精油香氛** 草本味
- 萃取部位** 木材
- 萃取方式** 蒸氣蒸餾法

凜然高聳的紅色雪松最高可長至 30 公尺，並在最艱困的環境下生存，我們的雪松精油正是萃取自這樣強大的樹木。紅色雪松的毅力與沉穩完美地轉化成這一瓶強效精油。

數百年來雪松樹一直影響著社會。例如：黎巴嫩的雪松精油被認為是人類最早萃取出精油之一。而在世界的另一端，古埃及人則以雪松做為他們防腐儀式的重要成分。

時至今日，這樣神奇美麗的精油依舊聲名遠播。散發木質香氣的雪松精油具有蚊蟲不喜歡的氣息，可營造一個舒適的環境，並能促進潔淨的肌膚。

使用方式

- **稀釋後外用**
 - 可於保潔用品中滴入1~2滴精油，促進潔淨與健康的膚質。
 - 睡前塗抹足底以享受放鬆舒緩的夜晚。
- **擴香**
 - 疲憊的一天後可擴香使用，享受平靜與祥和的香氣。
 - 於棉花球上滴1滴精油，置於衣櫃可讓飛蛾遠離。
 - 沖澡時可滴於浴室地面，以享受安穩與寧靜的香氣。◌

你不知道的雪松：

我們的雪松精油萃取自木材工業的剩餘原料，使其成為一款無浪費且永續生產的產品。



打擊 人口販賣

Hope |  dōTERRA
healing hands™

——

我們會希望、期待很多事情，比如好天氣和好運氣。
對於「療癒之手基金會」來說，希望 (Hope) 這個詞
象徵並包含了一個更重大的意義：打擊人口販賣。

根據「全球奴隸指數」統計，全球有超過 4 千萬人因勞動力和人口販賣而被奴役。自 2016 年以來，「療癒之手基金會」與世界各地的組織不斷合作以消滅現代奴隸制。為了在完成此一使命的道路上繼續前進，發展出「HOPE 希望系統」做為打擊人口販賣的架構模式。「HOPE 希望系統」採用預防、救援和重建工作三大重點項目，來保護受奴隸制危害的人們並賦予他們自救的力量。

預防

「HOPE 希望系統」的第一部分是預防。我們可以透過教育和保護弱勢群體來幫助防止社區中的人口販賣。教育始於了解販運的跡象、策略和形式。雖然人口販賣可能發生在任何人身上，但某些人會比其他更容易受到傷害。如果你了解人口販賣的情況，包括警告信號和風險因素，你就更有能力在你的家庭和社區中幫助預防和防範人口販賣的發生。若能多了解這些跡象，我們每個人都可以防止人口販運的發生。要了解更多信息，請參閱



“

在美國，有 40 萬名兒童在寄養系統中，其中超過 10 萬名有資格獲得永久收養。

”

另一種幫助防止人口販賣的方法，是保護那些弱小的人。在美國，就有 40 萬名兒童在寄養系統中，超過 10 萬名有資格獲得永久收養。遺憾的是，每年有 1/4 的孩子年滿 18 歲後，無法再受到寄養系統的照護，也沒有家庭的輔助支持，這使他們更易受到剝削。為了因應這個問題，「HOPE 希望歸屬」方案誕生了。

所有的孩子都希望有歸屬感，藉由這個方案，人們可以支持寄養兒童和家庭或贊助為寄養兒童製作高品質的影片，讓他們展露歡顏和笑聲。分享這些等待收養兒童的影片是幫助他們找到永遠的家並保護他們免受無家可歸和剝削的最簡單的方法之一。

幫助防止人口販賣， 你可以：



多方了解

擴展對販賣人口及其運作方式的了解，能大大幫助與人口販賣的對抗。以下資源是協助你獲得訊息很好的起點：聯合國毒品和犯罪問題辦公室——人口販賣、北極星、全球奴隸指數、國立失蹤和受虐兒童中心。



主動分享

許多人不知道寄養兒童、無家可歸者等都有被拐賣的風險。分享圖像、影片或信息圖表只需要片刻時間，但它可以對提高人們的警覺性大有幫助。



用你的聲音

與當地政府或相關機構的官員會面或寫信，讓他們知道你關心打擊人口販賣並詢問他們正在採取什麼措施來解決這個問題。你可以邀請家人、朋友、社區鄰居和夥伴也這樣做，來擴大影響力。



聰明購物

審慎評估你的購買選擇。美國勞工部 APP 已進行大量研究，幫助人們對可能使用童工或販賣人口的商品有更高的辨識度。



給予支持

寄養家庭通常需要額外的支持，以幫助他們為家中的寄養兒童提供最好的照顧。如果你認識所在地區的寄養家庭，可以為他們提供剪髮、餐食或其他簡單的服務，這些舉動可能會帶來很大的改變。



提高認識

舉辦幫助提高認識的活動——例如：與親師協會、執法部門或其他相關團體就人口販賣或社區對話、進行讀書俱樂部的討論。



制定學校計畫

鼓勵當地學校制定協議，以辨識和提出報告疑似販賣案件以及對潛在受害者的因應方式。



成為導師

人口販子以鎖定缺乏強大支持系統的弱勢群體為目標。因此，藉由成為年輕人或有需要的人的導師，你可以為他們的生活創造積極的新體驗並成為他們成長茁壯和獲得安全所需的支持系統中的一部分。



檢舉通報

如看到可疑情況，請立即向所屬司法警察機關檢舉或撥打防制人口販運通報專線：110、1955、(02)2388-3095等報案電話。

救援

救援是「HOPE 希望系統」的第二部分。「療癒之手基金會」為特遣隊、執法部門和其他受過救援行動專業訓練的專家提供許多協助，也與世界各地的組織、政府和執法機構合作。這些組織和執法機構能發揮團結和協助、賦權的力量，為受到影響或遭受人口販運及被剝削的兒童一起提供聯合服務。

“ 我們希望從人口販運中獲救的人們能有機會健康的成長和生活，而不僅僅是活著。 ”

一旦發現人口販賣的跡象，你可以助一臂之力！請將當地的人口販運通報電話號碼儲存在手機中，有任何線索請聯絡當地的執法官員。如果你認為某人可能是人口販賣的受害者，請採取行動！不要讓執法部門錯失任何救援受害者的機會。

善後工作

「HOPE 希望系統」的第三步、也是最後一步就是重建工作。一旦有人從人口販賣中獲救，重建工

作對於幫助倖存者康復並避免再次成為販賣受害者來說，至關重要。人口販賣獲救者需要安全、全面、撫平內心創傷的重建照護，以達到康復的目標和重新融入社會。我們希望那些從人口販運中獲救的人有機會健康的成長和生活，而不僅僅是活著。

「療癒之手基金會」與世界各地為人口販運倖存者設置重建照護的組織進行合作，提供持續、專業的服務，也讓許多人有機會可以參與所在社區的重建照護工作。為人口販運受害者提供協助的場所，通常需要有額外的資源以滿足照顧受害者的需求。如果可以，請聯繫你附近的救助機構，了解他們最需要哪些物品並在你的社區發起公益活動，募集物資以協助倖存者並提供救濟關懷。你還可以參加「療癒之手基金會」的「相對認捐計畫 (Match Program)」，給予協助並提升影響力。了解有關「相對認捐計畫 (Match Program)」的更多信息請見



我們都期待一個沒有人口販賣罪行的世界。這個看似遙不可及的理想，在我們共同的努力下已獲得大幅的進步。請加入「療癒之手」，一起發揮美好的愛與力量！



您的支持是「療癒之手基金會」持續善行義舉的最大助力！

購買「希望複方精油」，我們會將全額 NT\$700，不扣除成本全額捐出做為公益之用。透過「療癒之手」，您也正以實際的行動關懷著世界上每一個苦難的角落。


dōTERRA®
pursue what's pure

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。



60222182 2022.05/博81



使用大豆油墨及環保造林認證紙張，
愛惜地球，我們一起！