

# LIVING

MAGAZINE

## 新陳代謝健康 18

互相效力合作計畫 04

促進新陳代謝健康的最佳方案 26

探究芳香調理技術之美 10

美麗無所不在 32

從採收到裝瓶 14

療癒之手 in 台灣 40





04



14



18



26



28



36

#### 互相效力合作計畫

4 瓶中溫情—檸檬尤加利精油

#### 科學新知

10 探究芳香調理技術之美

#### 精油專欄

14 從採收到裝瓶，  
從農人手上至您家中

#### 特別企畫

18 與醫生會談—新陳代謝健康

26 促進新陳代謝健康的最佳方案

#### 特別介紹

3 黑胡椒精油

13 開啟嶄新的芳香調理體驗

17 絲柏精油

31 戶外活動的最佳防護

#### 寵物照護

28 安排寵物的日常鍛鍊

#### 健康好漾

32 美麗無所不在

#### 精油好生活

34 清新舒心，香遇每一天

#### 療癒之手基金會

36 為索馬利蘭注入希望與療癒：  
薩納格專科醫院

#### 療癒之手 in 台灣

40 因為您，讓他們更有力量！  
《社工師協助方案》

44 當我們同在恆春半島！  
2022 恆基志工團

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：2023年5月

doTERRA.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



ō

Essential Oil  
Spotlight

## 黑胡椒精油

黑胡椒精油（學名 *Piper nigrum*）源自黑胡椒樹的果實。黑胡椒是一種開花的藤本植物，開花後大約需要 9 個月的時間，果實才足夠成熟得以採收。

古時候，黑胡椒香料的貿易由阿拉伯半島南部的商人掌控，為了能持續壟斷黑胡椒市場，商人經常講述著為了取得黑胡椒，是如何與龍奮戰的故事。如今取得黑胡椒已容易許多，世人都能一同享有它的健康與美味。

製作一瓶 5 毫升的黑胡椒精油，需要約 227 公克的黑胡椒果實。

產地 馬達加斯加

精油香氣 溫熱、果香、辣味

萃取部位 果實

萃取方式 蒸氣蒸餾法

## 使用方式

## 擴香

- 滴入香水或古龍水增添安穩功效。
- 擴香或直接嗅吸香氣，平撫焦慮感。

## 稀釋後外用

- 搭配分餾椰子油塗抹使用，進行溫熱舒緩按摩。
- 午睡後於足底塗抹數滴，溫熱感能幫助提振活力。ō

## 你不知道的黑胡椒：

黑胡椒是全球市佔率最高的香料。







# 瓶中溫情—— 檸檬尤加利精油

歡迎來到隆加隆加 (Lunga Lunga)

隆加隆加 (Lunga Lunga) 鄰近世界上最溫暖的海洋——印度洋沿岸，距離肯亞與坦尚尼亞的邊境僅有幾英里之遙。隆加隆加的地理位置與肯亞其他地區分隔，因此長期以來缺乏輔助資源。座落於隆加隆加中心地區，有一座佔地 300 英畝的農場和蒸餾廠，該處為栽種精油作物的小農們提供了農業合作的協助與服務。這裡生長著許多精油植物，也是檸檬尤加利精油生長、採收與蒸餾之地。







## 肯亞的崛起

肯亞的地貌多采多姿，自印度洋沿岸的海平面地區一路向內陸攀升至海拔6,000~9,000英呎（約1,800~2,700公尺）的肯亞山。每個地區皆有不同類型的作物，而靠近赤道的肯亞地區甚至全年有12小時的日照，這也使得管理良好的農場每年得以收成數次。憑藉其理想的農業條件，以及80%的肯亞農民擁有不大於2公頃的農場面積，肯亞成為《Co-Impact Sourcing<sup>®</sup> 互相效力合作計畫》的理想實踐之地，而該計畫為當地帶來無遠弗屆的影響力。

「隆加隆加計畫」與當地小農直接合作種植熱帶芳香植物，其中包括檸檬尤加利（*Eucalyptus Citriodora*）。該地區的小農組成一個超過1,400名成員的合作社，為隆加隆加模範農場所種植的芳香植物提供生長培育的協助。還有一組農藝師團隊與當地小農密切合作，以確保品質、提高收成量並使作物收益最大化。





農藝師並與當地小農透過氣候智能型的農業實踐再生技術，持續地維持和提高檸檬尤加利樹和其他糧食作物的生產力、緩解、適應力和復原力。

除了在當地社區創造和持續提供數千個農業工作機會並準時支付公平、合理的酬勞外，「隆加隆加計畫」同時也幫助小農成為土地持有人。多數隆加隆加的農民並未擁有他們所耕種的土地，少數農人從地主那裡租用土地，但大多數農民皆為「自行佔地者」。農民欲正式擁有土地所有權需面臨幾項主要的挑戰，包括足夠的資金以及購買土地所需的政府核發證明與文件。此過程不僅所費不貲且須花費冗長的時間等待。

藉由「隆加隆加計畫」的密切合作，小農們得以提升經濟能力，使他們能負擔一塊土地的費用。該計畫還為農民提供必要的法律援助，幫助農民取得合法的土地所有權。計畫中包括財務管理訓練、村落儲蓄計畫、信貸協會以及其他生計相關項目。上述計畫使農民從自行佔地者轉為土地所有人，這些轉變以一種強大且積極的方式為家庭經濟和社會軌跡帶來改變。

檸檬尤加利樹為桉樹的一種，又稱為檸檬香膠或藍膠，該樹種不僅高大且擁有光滑的樹皮。它喜生長於陽光充足、潮濕的熱帶環境。當具備良好的生長條件時，此樹種可長至 60 英尺（約 18 公尺）以上。它有著小片的箭形灰綠色葉子和小白花。當檸檬桉樹成熟並準備採收製作精油時，整棵樹將由樹

梢砍至樹的基底，但這並非是樹木的生命終點。透過一種謹慎的砍伐方式—萌生砍伐，能使多種樹種從樹樁上長出新芽並重新生長。萌生砍伐可以使樹木保持少年階段，讓它們即使大齡也能達到所需精油產量的目標。有些樹種如：茶樹、肉桂和尤加利樹，尤其適合萌生砍伐，方能幫助它們迅速生長。

檸檬尤加利精油萃取自檸檬尤加利樹的葉片，它具有振奮人心的香氣與絕佳的清潔特性。一瓶 15 毫升的精油需要約 3 磅（約 1.4 公斤）的檸檬尤加利葉片，並且受到季節、年份、產地環境等因素影響。

### 種植檸檬尤加利樹

想像一下，現在有十棵樹。將這十棵樹乘以十，然後注視著不斷生長的小樹，把那一百棵樹再乘以十。一片綠意盎然的樹林將圍繞著您，但數量還不僅止於此。

將這一千棵樹再乘以……這次不是乘十，而是一百。想像佇立於 10 萬棵樹之中，耳邊傳來樹葉沙沙聲響，現在，讓我們再次壯大這片森林並將數量乘以七。

總共是 70 萬棵樹。想像深吸一口氣、感受清新的空氣，飽含香甜、檸檬氣味的樹葉香氣撲鼻而來。我們在隆加隆加地區種植了 70 萬棵檸檬尤加利樹，這僅僅是個開始。事實上，70 萬棵樹遠不及我們預計種植數量的 1/5。我們希望能為當地小農種植至少 500 萬棵樹！

因此，當您下次打開一瓶檸檬尤加利精油時，請細細品味其香氣並珍惜這份透過許多小農辛苦付出所帶來的大地禮物。🌿



一起來探訪隆加隆加農人  
Mwatumbi Den 的故事





## 「dōTERRA 療癒之手基金會」於肯亞資助諸多項目，包括：

- ◆ Mwamose 小學 (1,050 位學生與 21 位老師)：
  - 興建教室、圖書館、社區步行橋以及可儲存 1 萬公升飲水的雨水收集系統
  - 捐贈課桌椅與圖書館設備
  - 興建教職員辦公室、廁所與教師宿舍
  - 鑿井以及興建水塔，提供學童乾淨和衛生的水源

- ◆ Majengo Mapya 幼兒園：
  - 為超過 200 名的學童興建新校舍

- ◆ 社區中心：
  - 舉辦農人培訓和資源課程並成為社區活動的絕佳場所

- ◆ 對本土環境與健康知識的教育：
  - 提供 2,000 名學童有關本土文化和健康知識的教育

- ◆ Kiwegu 小學 (950 名學生和 18 名教師)：
  - 興建教室、圖書館以及可儲存 1 萬公升飲用的雨水收集系統
  - 為學校引進乾淨的水源，供飲用、環境清潔和個人衛生等用途
  - 捐贈圍牆興建、課桌椅和廁所

- ◆ 公共水源計畫：
  - 為超過 95 個社區的供水點提供維護和維修服務，使超過 15,000 人獲得安全飲水
  - 於社區中鑿井以提供乾淨的水源供家畜與個人衛生等用途
  - 興建逆滲透淨化水廠，為農人與整個社區提供安全、安心且價格合理的飲水

- ◆ 疣猴保育：
  - 教授關於原生樹種和樹林重建等教育知識





0  
PROMO

Essential Oil  
Spotlight

# 檸檬尤加利精油

- 產地 肯亞
- 精油香氛 清新、檸檬味
- 萃取部位 葉子
- 萃取方式 蒸氣蒸餾法

潔淨、清新、鼓舞人心！當你嗅吸檸檬尤加利精油令人意想不到的清新香氣時，這些形容詞就會在腦海中浮現。更讓人驚訝的是，檸檬尤加利精油並非柑橘類精油。就如同檸檬香桃木和檸檬草精油一樣，它恰好具備了廣受眾人喜愛的檸檬氣息。

當聞到檸檬尤加利精油時，彷彿踏入一座寧靜的水療中心，因為尤加利清新的香氣普遍被人們視為靜謐與平靜的象徵。又或者，它好像引領著你前往最喜歡的戶外地點，在那裡你可以大口大口深呼吸，感受迴盪於鼻腔中潔淨、清新的空氣。無論檸檬尤加利精油令人想起什麼，它獨樹一幟且強烈的香氣將為平凡的一天揮灑出亮麗的色彩。

除了令人難以忘懷的愉悅香氛外，檸檬尤加利精油亦可用於肌膚保養、表面清潔與淨化室內空氣。

## 使用方式

### ● 稀釋後外用

- 於肌膚保養程序，將1~2滴精油添加至你喜愛的潔面乳中。
- 於手掌中滴1~2滴精油，摩擦雙手，深深嗅吸以享清新的檸檬氣息。
- 將數滴精油與分餾椰子油混合使用於按摩，恢復活力、提振精神。

### ● 擴香

- 擴香使用，感受其明亮、清新的香氣並營造正向的氛圍。
- 添加至噴霧玻璃瓶中，用於清潔檯面和淨化室內空氣。0

## 你不知道的檸檬尤加利


檸檬尤加利樹的花朵是蜜蜂和蝴蝶獲取花蜜的最佳來源。



# 探究芳香 調理技術之美

真正的健康應包含身體與心理情感的層面，而芳香調理技術可以同時滿足並達到這些需求。這項技術結合了撫觸的功效和精油的神奇力量，打造出獨特與美好的健康體驗。透過它，任何人皆能充分享受精油發揮的諸多效益。



A woman with long brown hair, wearing a bright red long-sleeved top, stands in a room. In the background, there is a large green plant and a white bed with a striped blanket. The scene is softly lit, creating a calm and professional atmosphere.

芳香調理技術的想法於十幾年前誕生。美商多特瑞創辦人暨科學與醫療保健計畫首席顧問—大衛·希爾博士 (Dr. David Hill) 自問：「如果有一種能適用於任何情況且安全有效的精油使用方式，那會如何呢？」為此，他開始研究發展一種應用方式。芳香調理技術花了一年多的時間不斷精進以臻完美，希爾博士希望開發出簡單易學的技術，可供所有人使用，同時能提供強大的功效。

「芳香調理技術」的核心是創造一種美好的連結與服務。這是一種愛與關懷的表達，一個幫助他人有更好的身心感受並有效使用精油的機會。按摩者和被按摩者皆可受益！這種技術能為每個人創造別具意義的體驗。

### 香氛的力量

試想，當你穿過一片橘子樹林時，童年的回憶瞬間被勾起。抑或是淡淡的肉桂氣味便能使你想起媽媽在週日所做的肉桂捲，即便事過境遷已 30 年。這是基本的人類生物學。你的嗅覺（也被稱為嗅球）和大腦的回憶中心（也稱為邊緣系統），兩者間有著直接的連結。

這種強大的系統連結歸因於驚人的嗅球，它是大腦中的一種神經結構，並將接收到的資訊傳到大腦的杏仁體。簡單來說，來自鼻子的訊息將直接進入邊緣系統。

人體中與氣味相關的接收器（超過 1,000 個）比任何感覺的接收器還要多。藉由這些接收器，你可以擁有驚人的靈敏度和準確度辨別出無數的香氣，許多氣味甚至無法用言語形容。人類複雜的生理構造致使嗅覺系統以微妙且有效的方式產生特定、獨特的反應，這也是為什麼精油能在健康方面產生莫大的影響。



## 撫觸的力量

我們對歸屬感的需求強大，而芳香調理技術超越了語言、文化和其他差異的隔閡，直達連結到源頭：撫觸。撫觸在人際關係中尤為重要，觸覺交流是我們最先學習到的形式，我們在子宮內就開始接收觸覺信號。在建立起語言溝通的橋樑之前，撫觸在親子關係中扮演著至關重要的角色。它才是我們獲得的第一種感覺。

根據近期的研究指出，研究人員發現了撫觸在情感交流中具有強大的作用，發現它幾乎和語言及臉部表情一樣有效。撫觸可以傳達多種情感，愛、感激、同情、恐懼、憤怒等等，而且精準度令人難以置信。此外，撫觸可以傳達情緒的語氣：正面或負面，強烈或微妙，它還可以精準區分情緒的類型。

除了情感成分之外，輕柔地撫觸還可以影響生理反應，這是其他交流方式無法仿效的。與一般坊間總是用強力施壓的手部動作、注重推開肌肉痠痛、刺激中樞神經系統、幫助迅速復原的傳統按摩方式

不同，芳香調理技術是以溫和的方式提供不同層次的效益。

溫柔的撫觸可以為身體提供舒緩壓力的功效，觸發催產素的瞬間釋放，催產素也被稱為擁抱或情感荷爾蒙。更令人難以置信的是，撫觸者可以與被撫觸者獲得同樣的感受。

## 芳香調理技術在生活中發揮的力量

為什麼你應該來學習芳香調理技術呢？因為這項技術的核心可以滿足我們的基本需求：感受被愛與被關心，同時幫助我們主動愛人和關心他人。身處於一個自我主義的社會中，芳香調理技術促進了按摩者和被按摩者之間深刻而有意義的連結。對於每個參與者而言，這意味著雖然需要暴露一些自己的脆弱之處，但此舉最終將有助於強化和提昇技術的力量和效益。

想要了解更多的芳香調理技術、其背後的科學知識以及如何選擇和使用精油，請詳閱網站。[o](#)



芳香調理技術及其文化的核心在於  
為他人服務。

一大衛·希爾博士

美商多特瑞創辦人暨科學與醫療保健計畫首席顧問

在芳香調理技術的過程中進行撫觸，能為身心創造令人驚奇的效益。從幫助建立情感的連結到催產素的釋放，芳香調理技術輕柔且連續的撫觸，為施予芳香調理技術者以及接受者都能帶來強大的美好體驗。





# 開啟嶄新的芳香調理體驗

## 芳香調理套裝

結合芳香調理套裝與芳香調理技術，  
體驗前所未有、全然放鬆的效益！

「芳香調理套裝」是一組簡單又容易上手的精油套裝，輕鬆按照步驟使用，讓您立刻體驗『CPTG® 專業純正調理級認證』精油所帶來的好處。無論是初體驗精油世界的新鮮人或精油專家都能感受芳香調理套裝令人驚豔的益處。

芳香調理技術是一種獨特的精油外用塗抹方式，它不僅效果顯著且能提供有效率又深遠的整體健康體驗。

芳香調理技術最重要的目的在於使用精油並且為被按摩者帶來精油體驗，但同時也重視與他人在情感上產生連結。經由芳香調理技術所營造的連結能建立信任感並且幫助被按摩者放鬆。

芳香調理技術的核心是能夠創造按摩者與被按摩者之間的聯繫與服務所帶來的美好效益。透過芳香調理套裝，將芳香調理技術的神奇力量帶入你與家人的生活中。🕊



### 芳香調理套裝

- 野橘精油 5 毫升
- 薄荷精油 5 毫升
- 茶樹精油 5 毫升
- 薰衣草精油 5 毫升
- 保衛複方精油 5 毫升
- 舒緩複方精油 5 毫升
- 芳香調理複方精油 5 毫升
- 安定平衡複方精油 5 毫升
- 分餾椰子油 115 毫升





# 從採收到裝瓶， 從農人手上至您家中

你是否曾經想過，精油植物在採收後，接著要何去何從呢？

多特瑞精油的萃取和裝瓶過程比你想像中的繁複。從距離遙遠的農場、田園或森林帶回來的每一瓶精油，需要各方人士的合作以及大量的心力投入，才能送到世界各地人們的手中。





以古巴香脂精油為例。從巴西亞馬遜雨林深處的古巴香脂樹木採集、萃取製成精油，接著裝桶，再從巴西運送至我們的全球製造工廠之一。我們先假設這批貨物將運往美國猶他州的普萊森特格羅夫市 (Pleasant Grove) 生產廠區。

接著便是一個至關重要的步驟：純度檢測。當精油抵達我們的工廠，它會經過幾輪不同項目的檢測。科學家將會確保多特瑞精油不含任何合成物或多餘的成分。若精油未達到多特瑞嚴格的高標準，它將會進入更精細的過程以去除任何沉積物或微生物。

精油在經過測試與檢驗後，會被轉置於不鏽鋼集裝箱，以防止細菌滋生。於此過程中，精油可能會送往多特瑞在國外的製造工廠，或留在 Pleasant Grove 工廠中。

假如某種精油要與其他種精油調配製成複方精油，像多特瑞保衛複方精油中的丁香精油，它就會被放置於調和集裝箱中，這台巨型機器一次可以混合多達 1 萬公斤的精油。一旦精油經過混合調製，它將進入第二輪的精煉階段以去除在調製過程中產生的多餘水分。此精煉過程可能要長達兩週的時間。




在對精油進行測試和精製時，瓶罐、瓶蓋和標籤也在同步進行生產中，這美麗的三重奏並隨之被送入填充室裡。瓶罐在進入填充室時，採用塑料密封以保持最佳品質，若瓶罐在填充室外被拆開，則被視為遭受污染並且無法使用。一旦瓶罐進入潔淨無塵的填充室，它們便會被打開並放在好幾個托盤上以載入灌裝機。接著，瓶罐被送入機器，一次同時灌裝兩瓶精油。灌裝完成後，瓶蓋會進入生產線的封蓋程序，透過機器進行封蓋。扭力機器將適當的力度施加在蓋子上，以確保每個蓋子都擰緊到精確的鬆緊度。

精油瓶罐接著經過感應器，確保瓶蓋有正確蓋上以及瓶罐中是否注入正確容量的精油。接著，便是貼上標籤。瓶身貼上標籤後，這些精油將被送至下一個輸送帶前往品質檢測站。

品質檢查人員會從生產線上取出瓶罐、再一次

進行目視檢查，因為有時候即使是最好的機器也可能會出錯。這些品質檢查員將會確認瓶罐中是否有足夠的精油，以及標籤是否正確貼上。一旦該批次的精油通過最後的品質檢查，便會被裝入可回收的環保箱子中，這些箱子將整齊地推放在棧板上，然後運往猶他州林頓市 (Lindon) 的多特瑞配送中心。在那裡，精油將被組合成套裝，並將依照個別訂單寄送至會員的家中。

一瓶純淨精油的製成需要投入大量的呵護、心力與關注。透過數百人齊心協力，方能製成一瓶精油。美商多特瑞始終堅持遵循最佳的產品製程與準則，因為這是你與這些珍貴的大地禮物應得的。

下次當你開封一瓶你喜愛的精油時，除了感受其美妙的香氣與功效外，我們希望你也能深刻感受到多特瑞給予你和你家人的愛！





0  
PROMO

## Essential Oil Spotlight



# 絲柏精油

產地 肯亞

精油香氛 乾淨、清新、木質、草本味

萃取部位 葉子

萃取方式 蒸氣蒸餾法

透過在居家環境中擴香絲柏精油，可讓人彷彿如沐於美好的 SPA 中。它的平靜、淨化香氣能為你所處的空間帶來煥然一新的風貌，一掃平日累積的疲憊。除了單獨擴香使用絲柏精油，它同時也可以和柑橘類精油搭配得宜。絲柏精油深沈的木質氣息可巧妙地揉和柑橘類精油的香甜氣味。

絲柏精油來自於肯亞，當地絲柏樹生長茂盛，我們與當地農村的小農們合作提供協助。就像乳香精油及古巴香脂精油一樣，絲柏精油也是融合了不同的絲柏樹種而製成。透過結合使用兩種絲柏樹萃取精油，打造出功效強大的精油，並達到最佳的化學成分平衡，它真的是一款無與倫比的精油。

### 使用方式

#### ● 稀釋後外用

- 在長跑前，將精油塗抹於雙足和腿部。
- 於化妝水中添加1~2滴精油幫助改善油性肌膚。

#### ● 擴香

- 擴香使用，享受提振心情的香氣。
- 塗抹於脈搏處，散發出獨特又令人愉悅的個人香氛。0

### 你不知道的絲柏

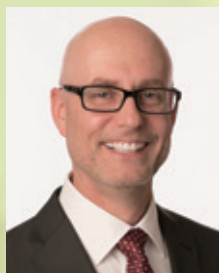
在梵谷著名的畫作《星夜》中，可見絲柏樹矗立於夜間村落裡。



# 與醫生會談—— 新陳代謝健康



布朗尼克·瑞格斯醫師



葛瑞·伍德菲爾醫師

布朗尼克·瑞格斯醫師 (Dr. Brannick Riggs) 是一位具有醫生專科認證的家庭醫師，專長為家庭醫學並且是美國家庭醫師學會的成員，同時也是 doTERRA 美商多特瑞精油教育部門副總裁。閒暇時，瑞格斯醫生和妻子 Julie 喜歡置身於戶外環境，並與他們的五個孩子共享天倫時光。

葛瑞·伍德菲爾醫師 (Dr. Greg Woodfill) 是一位具有醫生專科認證的婦產科醫師，他曾在維吉尼亞骨科醫學院創建了婦女健康學系並擔任婦產科系主任。目前與妻子 Ashley 和他們的四個孩子住在北卡羅萊納州。伍德菲爾醫生和 Ashley 共同創立了 East Coast Oils (ECO)，該機構致力於研究安全有效的精油使用方式。

## 什麼是新陳代謝健康？

我們的身體每天皆會暴露於各種物質中，通常是透過飲食、呼吸或肌膚吸收，這些物質會被代謝進入你的身體裡。

「人如其食」這句名言實際上應表達為「人如其新陳代謝」。強大的新陳代謝健康對身體每一項賦予生命的功能皆有著正向的影響。疲弱的新陳代謝將導致健康狀況不佳，甚至提早衰老。

一些身體現象可以让你大致了解到自己的代謝健康狀況，例如活力水平、呼吸急促、肌膚問題、消化問題和腦霧。你也可以前往醫療院所進行特定的檢測，以確保脈搏、血糖、膽固醇、三酸甘油酯、血壓和 C 反應性蛋白都在健康範圍內。

瑞格斯醫生建議大家可以根據體重評估自身的新陳代謝健康。他說：「若你的 BMI (身體質量指數) 大於 25，你將可能面臨新陳代謝健康方面的挑戰。」

## 為什麼新陳代謝健康如此重要？

瑞格斯醫生繼續說道：「新陳代謝健康是一大重要議題。在美國，將近 75% 的人口超重或肥胖。不幸的是，這個數值在近期發生全球流行病期間仍繼續上升。當人們感受到壓力時，經常尋求碳水化合物攝取的幫助，並減少運動的時間，這種情形進而導致我們的新陳代謝健康欠佳。」







“好消息是，我們對許多會導致新陳代謝不佳的因素有著主控權。我們可以從今天開始決定如何著手改進。”

良好的新陳代謝健康可以提高生活品質。伍德菲爾醫生說：「當你致力於提升新陳代謝健康時，需要牢記一些基本準則。分別為運動、飲食、睡眠和天然保健方案的支持。」



## 運動

持續且具有挑戰性的運動即是關鍵。建議你每週至少運動四次，每次至少 30 分鐘以提高心率。另外，每日應步行至少一萬步。

伍德菲爾醫生說：「固定運動不僅對身體有幫助，它在精神與情感層面也會對你有助益。運動可以提高警覺性、敏銳度和整體幸福感，還可以釋放腦內啡，有些人稱之為“跑者的興奮”。」

「根據我個人的經驗，我發現運動能夠使我維持一整天的充沛活力，讓我感覺更游刃有餘、更有精力去完成我的目標。」

若你尚未養成運動習慣、思考著要如何開始著手，這個大轉變可能令人望而生畏。瑞格斯醫生說：「當你持續不斷地做出微小改變，隨著時間的推移，你將會看到令人難以置信的結果。」

瑞格斯醫生曾經有一位病患求診、想要達到更健康的體重，她每天唯一的運動便是從床走到沙發。這樣的方式似乎很難讓體重有很大的變化，所以瑞格斯醫生幫助她設定實際可行且有效的目標。首先，她的日常步行範圍延伸至門口信箱處。接著，步行範圍擴展到房屋四周。很快的，她便可以繞著社區街道走一圈了。

從你所處的位置開始並由此展開、然後逐漸進步相當重要。無論你選擇何種運動，散步、游泳或與孩子在戶外玩耍，如果你的心跳速率有加快，你的新陳代謝健康將得以改善。



## 飲食

瑞格斯醫生指出：「不健康的食物難以透過運動代謝。」正確飲食是新陳代謝健康的另一個基本準則。若你需要做出改變，可以從微小且可掌控的飲食習慣著手。

「有些人從 80/20 法則開始，這意味著他們在一天之中有 80% 的時間被營養豐富的食物填滿。在剩餘的 20% 時間中，他們便放縱自己享受。」伍德菲爾醫生補充道：「其實關鍵在於一點一點的進步。將營養食品融入日常飲食中的方法不勝枚舉，我個人偏好地中海飲食方式，因為它具有諸多的健康效益。」

假期和節日往往使維持健康的飲食習慣偏離正軌。然而，你也無需完全剝奪自己享受“方便餐”的權利。當與家人節慶聚餐或度假時，瑞格斯醫生建議你可以盡情享受平日無法攝取的食物，只要確保在回家或假期結束後恢復健康的飲食習慣即可。

伍德菲爾醫生認為，準備食物在健康飲食中亦扮演重要的角色。「食物是人生最大的樂趣之一。正確的食譜加上一點事前的準備工作，那麼要打造健康的餐食便易如反掌。舉例來說，我學會在烹飪時添加更多健康的香料。最近，我開始用薑黃入菜，我從來不知道它在調味和配色方面有這麼出眾，而且它還具有諸多益處。」

也別忘了纖維！根據台灣衛福部公告的「國人每日膳食纖維參考攝取量」，19 歲以上成人的每日建議攝取量為 20 ~ 38 克。瑞格斯醫生說：「將纖維作為飲食的一部份，有助於支持良好的新陳代謝健康，它將使纖維食物中的葡萄糖難以分解。」除了採取均衡、富含纖維的飲食，可透過食用 dōTERRA 纖維粉以吸收適當的營養素並攝取足夠的建議用量。

儘管你有心用天然健康的食物來充滿你的飲食，但你所需的營養仍然可能不足。除了 dōTERRA 纖維粉外，你也可以使用 dōTERRA 多特瑞乳清蛋白粉和 LLV 每日保健活力套裝以確保獲取所需的營養。

遵循健康飲食之道並攝取正確的營養將對健康的生活大有助益。你將會愛上活力充沛的自己，身體更有效地運作，以及因為健康的飲食而感到更好。









## 睡眠

一般來說，成人每晚的建議睡眠時間為7～9小時。睡前儀式對睡眠有所幫助，而精油可以成為睡前儀式中關鍵的一環。

伍德菲爾醫生說道：「我經常向眾人推薦薰衣草精油，但最近我對幸福恬靜複方精油的印象更加深刻。有些人會在睡前使用舒緩霜搭配按摩來放鬆他們的緊繃與不適。我喜歡將薰衣草、乳香、生薑、黑胡椒和分餚椰子油調和後，塗抹於後頸處和肩膀。」

你可以嘗試洗個熱水澡或冷水澡（根據你所在地的氣溫）或進行冥想都可以。任何可以幫助你在忙碌了一整天之後褪去疲憊並放鬆的方法。除了就寢時間外，將睡眠的環境與日常活動的空間分開來也相當重要，這意味著避免在床上滑手機和工作。要轉換場景，讓睡眠空間真正成為休息和放鬆的避風港。

## 天然保健方案的支持

天然保健方案是打造新陳代謝健康的另一項可靠支持。全新的「新瑞活力 (MetaPWR) 系列」產品將為你提供充足有力的支援。

瑞格斯醫生指出，新瑞活力系列產品可以“幫助你更恰當地消化所攝入的食物”。此系列產品包含：新瑞活力複方油、新瑞活力複方軟膠囊、新瑞活力多元平衡膠囊、新瑞活力優益能量粉。

「新瑞活力複方油」擁有優化比例的葡萄柚、檸檬、薄荷、生薑和肉桂油。藉由擴香使用，其平靜香氛有助營造靜謐的氛圍。根據臨床前研究指出，這款獨特的複方，可幫助促進正念飲食，提升能量與活力。

「新瑞活力複方軟膠囊」提供新瑞活力複方油的功效，促進健康的消化與代謝，及改善運動表現。






「新瑞活力多元平衡膠囊」包含新瑞活力複方以及天然萃取物、複合物和植物粉末。此產品於餐前使用，以支持健康。

「新瑞活力優益能量粉」包含九種不同胜肽類型的海洋膠原蛋白，並含有 β- 菸鹼胺單核苷酸 (NMN)、菸鹼醯胺腺嘌呤二核苷酸 (NADH)、玻尿酸和其他幾種營養素，有助於促進健康的生活品質。事實上，基因組成、DNA、飲食、運動和其他因素都在我們的衰老過程中扮演關鍵作用。然而，根據最新的醫學研究證實，煙酰胺腺嘌呤二核苷酸 (NAD+) 和膠原蛋白這兩種關鍵成分對健康壽命至關重要。除了這些化合物之外，充足的睡眠、補充足夠的水分和避免暴露於紫外線亦相當重要。新瑞活力優益能量粉是支持健康壽命的首選營養保健品。

「新瑞活力 (MetaPWR) 系列」產品是利用自然與科學的力量打造安全有效的產品，這款全新的天然保健方案可以幫助你實現新陳代謝健康的目標。

### 各就各位，預備備，出發！

我們在前面已經詳加探討關於新陳代謝健康及達成的方法。但請謹記，你必須馬上落實運動、飲食、睡眠及天然保健方案等基礎準則，透過微小的步驟，便可迎來可觀的改變。伍德菲爾醫生說：「我有信心，如果你一點一滴的持續改善，便能為你的新陳代謝健康帶來巨大正面的影響。」





# 促進新陳代謝健康的最佳方案

新陳代謝是身體儲存、分解以及生產能量的方式。若你希望幫助促進並加強你的新陳代謝健康、擁有源源不絕的活力與健康身體，那麼，全新的「新瑞活力 (MetaPWR) 系列」正是你的理想解決方案。將此強大的系列產品與健康的生活方式！攝取營養均衡豐富的食物以及運動相結合，將有助於你在新陳代謝的旅途上大獲全勝！



進一步探索「新瑞活力 (MetaPWR) 系列」產品，請掃描



## 新瑞活力複方油

這款完美的複方集結了「CPTG® 專業純正調理級認證」的葡萄柚、檸檬、薄荷、生薑和肉桂油，有助增進健康的新陳代謝並促進正念飲食，提升能量與活力。新瑞活力複方的柑橘、微辣和薄荷香氣能營造令人振奮、提神的环境。

## 新瑞活力複方軟膠囊

此款膳食營養保健品由 dōTERRA 美商多特瑞臨床科學家研發，旨在幫助支持新陳代謝健康，並提供新瑞活力複方的功效，促進健康的消化系統及改善運動表現。軟膠囊中亦包含對生酮飲食有益處的 MCT 油（中鏈三酸甘油酯）。

## 新瑞活力多元平衡膠囊

含桑葉萃取物—新瑞活力多元平衡膠囊的關鍵成分，有助於調節和穩定日常健康（保持年輕與活力充沛的關鍵因素），擁有源源不絕的活力。

## 新瑞活力優益能量粉

隨著年齡增長，體內的 NAD+（煙酰胺腺嘌呤二核苷酸）和膠原蛋白會隨之減少，這兩種關鍵成分對健康壽命至關重要。新瑞活力優益能量粉的配方旨在透過維持健康水平的 NAD+ 和膠原蛋白，以促進新陳代謝健康，幫助各項功能運作和修復，包括提升活力與幫助維持青春美麗，有助於健康地老化與增進健康。ō







# 安排寵物的 日常鍛鍊

萊里·麥卡斯基爾 (Larry D. McCaskill) 博士在 1981 年 5 月於美國路易斯安那州立大學獸醫學院取得博士學位。在獸醫學院之前，他是一名美國空軍戰鬥機飛行員。1981 年 8 月，麥卡斯基爾博士在路易斯安那州開設了一家獸醫醫院，此後擁有執業獸醫和兼職飛行員的雙重職業長達 29 年。麥卡斯基爾博士目前為 doTERRA 美商多特瑞的獸醫顧問團成員。

身為獸醫，我經常被問到：寵物需要日常鍛鍊嗎？答案是，絕對的！

鍛鍊可以為你的毛茸茸朋友提供像人類做日常運動一樣的好處，包括減輕體重、預防心臟病、防止提早衰老、維持強健骨骼、增進安穩睡眠。鍛鍊的最終目標是實現並保持最佳的身心健康，而最適合你寵物的鍛鍊計畫方案取決於動物的種類。

由於許多寵物都是犬科動物，因此，制定步行或跑步鍛鍊計畫對狗和主人來說都是一項有趣的活動。我喜歡和我 12 歲的黃色拉布拉多獵犬 Cakki 一起散步。

當開始和你的狗一起鍛鍊時，我建議慢慢開始、循序漸進，一開始只有五到十分鐘，然後再逐漸增加五分鐘。

鍛鍊時還需要注意的是天氣。如果對你來說太熱或太冷，那麼對你的寵物來說通常也是如此。你可以注意一些警告信號，例如速度明顯落後、過度張口喘氣、鼻子和耳朵發熱或舌頭發紅，這些跡象都顯示你的寵物太熱了。立即停止鍛鍊、提供水給寵物，並尋找陰涼、涼爽的環境休息。

你的寵物可能感到太冷的跡象則是顫抖、鼻子或耳朵冰涼、或者身體發冷、舌頭呈紫色。如果你看到這些跡象，請立即停止鍛鍊並提供溫暖的環境。

在任何一種情況下，如果你的寵物已經持續這樣的情況有一段時間了，請儘快尋求獸醫治療。

你的寵物可能喜歡其他形式的鍛鍊。例如：狗通常喜歡玩球或飛盤、游泳或使用室內跑步機。再次提醒，任何鍛鍊要慢慢開始。然後隨著體力和耐







力的進步，運動的強度也可以同等地增加。

另一個毛茸茸的好朋友是貓科動物，牠們也必須鍛鍊身體。根據我的經驗，如果貓的營養及飲食管理得很好，而且體重不成問題，那麼牠們很擅長自己做鍛鍊。給牠們玩玩具是刺激運動的好方法。最重要的是，了解你的貓喜歡做什麼運動，並讓你的寵物自由發揮。

再來談談鳥類、爬行類和兩棲類的寵物，如倉鼠、沙鼠、兔子或蜥蜴呢？牠們同樣需要鍛鍊，並有一定的棲息地和營養需求，以確保牠們能夠保持良好、健康的生活，就像倉鼠的輪子或鳥的繩索和梯子這些鍛鍊工具。飼主應該要多多研究以了解這些特殊寵物的要求，以確保牠們得到所需的東西。

## 給萌寵們的精油照護

那麼精油可以如何幫助你的寵物進行日常鍛鍊呢？我會使用多種精油來照護 Cakki 的健康，並確保牠能夠舒適地進行所需的鍛鍊。我最喜歡用的精油是乳香、檸檬和古巴香脂精油。

**乳香精油**在許多人心目中是精油之王，它對許多身體狀況和維持健康運作都有好處。我喜歡這句話“如果你不知道使用什麼精油的時候，那就用乳香”。

**檸檬精油**有一種令人振奮和充滿活力的香氣，它也有助於舒緩身心情緒。

**古巴香脂精油**能提供全方位保護並提高自我健康防禦作用。

這些精油相輔相成，有助於支持 Cakki 當前和未來的健康以及牠的鍛鍊計畫。

我與 Cakki 一起外出前，喜歡使用另一個很棒的產品，尤其是在春季和夏季，那就是**天然防護複方精油**，因為散發蟲蟲不喜歡的香氣，可避免蟲蟲干擾，作為出門在外的天然屏障非常有效。我喜歡先在自己的雙手噴一些，然後塗抹在 Cakki 的背部、頭頂和耳尖上。與所有的精油產品一樣，請採取預防措施，要避開敏感部位以免接觸寵物的眼睛或耳朵。

doTERRA 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，請先諮詢你的獸醫師。



日常鍛鍊也有助於寵物的心理健康。例如：當 Cakki 和我一起鍛鍊時，我喜歡我們之間的互動。

採取哪一種的鍛鍊類型或方式取決於動物的種類。犬類和貓科動物的鍛鍊活動，是不同於鳥類和嚙齒類、爬行類和兩棲類的寵物。為了幫助你的寵物感到快樂和健康，請了解你寵物的棲息地和營養需求，並諮詢獸醫師以確保你的寵物有健康基礎足以開始鍛鍊計畫（這對年紀較長的狗尤其重要）。

無論你選擇如何與寵物一起鍛鍊，請記住要堅持下去。找到最適合你和你的寵物的鍛鍊方法，然後繼續這樣做！持續的日常鍛鍊，將幫助你的寵物擁有長壽幸福的生活。🌀





# 戶外活動的最佳防護

## 天然防護複方

若你想在今年夏天享受森林浴或進行任何類型的戶外活動，天然防護複方精油絕對是你的必備之選。

天然清新的木質香氣，內含香茅、檸檬草、百里香、雪松、天竺葵和薄荷精油，並調和全新基底—芝麻籽油，清爽不黏膩，能提供良好防禦和保護，天然又溫和有效。

無論是維護居家環境使用，或出遊攜帶都能帶來全面的保護罩，讓全家人輕鬆接近大自然，不受蟲蟲干擾又可隨時享受清新香氣。

- 全新的天然防護配方
- 有效擺脫蟲蟲干擾
- 適用於任何年齡層

### 使用方式

#### 天然防護複方精油15ml

- 戶外活動前，塗抹在手、腳或暴露於衣服外的地方，約4~6小時補充一次，讓蟲蟲遠離你。
- 滴在抹布上，擦拭門縫、窗台或常常出現螞蟻的流理台及排水孔處，為居家做好防護。
- 用芳香噴霧器擴香，或滴在擴香石上，擺放在家中出入口或陽台，給家安心的守護。

#### 天然防護複方精油(噴瓶)

- 出門前噴灑天然防護以做好萬全保護，散發蟲蟲不喜歡的氣味，讓你放心漫步大自然。
- 居家門窗、通風處噴灑天然防護來維護環境。
- 野外露營噴灑在營帳出入口處，提供天然屏障。🍷







# 美麗無所不在

當你想到美麗這個詞語，你的腦海中浮現了什麼？

可能是一朵你喜愛的花、燦爛的日落或你的家人。

你的腦海中應該也要浮現自己。因為你是獨一無二、了不起的人！  
這世界上沒有任何人如你一樣，沒有人擁有和你相同的經驗或才能。

沒有人會比你更愛自己、更了解自己。那應該值得慶祝！

## 你美麗動人

研究顯示，難以接受讚美與自尊有關。我們可能會懷疑讚美者的真誠度，並感到難為情或自愧不如。不知何故，我們會將讚美與認知價值相連結。

不如我們換另外一種角度或心態來看：讚美就好比是一種奉獻，一份禮物。

想像一下你花了幾個月的時間研究該送什麼完美的禮物，不論是一份給郵差或是給配偶的禮物，你都為此份禮物投注了許多關注和心力。你會考慮

對方的需求、禮物的價值以及用途。接著，當送禮的時間到了，結果收禮者淡淡地對你說：「謝謝！但我不值得擁有這份禮物。」毫無疑問地，你會感到受傷與難過。花費的時間尚在其次，最讓人受傷的是收禮者不認為他值得擁有這份禮物。

接受「讚美」這個禮物可能對你來說極富挑戰性，然而這非常重要。因為藉由他人，可以幫助你看到那些使自己變得美麗動人的許多特點。因此，優雅地接受讚美，將展現你真正的美麗風貌。



有時候你需要透過自己以外的視角，幫助你發現自己的獨特之處。下次，當別人對你說「你的眼睛好漂亮」或「你的笑聲真好聽」時，請表現熱情的回應，不要試圖轉移話題以逃避讚美。

## 我美麗動人

我們每天都在接受大量的訊息告訴我們哪裡不足。將媒體各式各樣的訊息內化十分容易：「這款香水將給你無比自信！」「這件洋裝將使你更顯苗條！」「為小孩購買這款玩具將讓你成為最佳父母。」事實上，你的美麗和價值是無庸置疑的，你必須時常聽到這句話。

於一天當中的某個時間裡，複誦三句肯定自己的話語。看著鏡子並對自己說：「我很美麗。我值得被愛和尊重。我強大無比！」一開始，這個舉動可能會覺得尷尬甚至困難，但別放棄。

透過擴香你喜愛的精油，營造居家空間美好愉悅的氛圍來提升自己的內在力量、強化正念與自信。**安定平衡複方精油**、**撫慰複方精油**和**樂釋複方精油**可以在過程中助你一臂之力。每當聞到你最喜愛的大地禮物的香氣時，將使你想起肯定自己的話語。很快的，你會發現，真正的美是不會被社會框架所制約的。

## 接受「讚美」這個禮物可能對你來說 極富挑戰性，然而這非常重要。

### 你美麗又健康的身體

長久以來，運動和正確飲食是為了追求成為某些特定的樣貌或外型。但美麗與健康的美妙之處就在於它們在每個人身上可以展現出不同的風貌與神采。與其執著於想要穿下小一號尺碼的牛仔褲，不如設定健康目標，展現生活中最自然、迷人的自我。

規律運動和健康飲食已被證實，可以改善情緒並增加活力。這些益處將幫助你盡情享受生活中每個階段的人際關係和經驗。

一下子就要求自己在飲食和運動上做出很大的改變，這種壓力可能會令人畏懼、裹足不前。相反的，漸漸將蔬菜帶入你的日常飲食中，以水果代替含糖食物和飲料，每週進行1~2次運動反而比較容易

維持下去，並以此為基礎逐漸增加每週的運動次數。而此時可以藉由你喜愛的營養補充食品來輔助你實現健康目標，增強能量、提升體力。舉例來說，你可以將**多特瑞乳清蛋白粉**添加於早餐的豆漿或牛奶中。

另外，日常的肌膚保養工作絕對是維持青春美麗不可或缺的因素。富含乳香、檀香木和沒藥精油的**緊膚精華露**，能淡化細紋及皺紋並促進肌膚保濕。其天然萃取物及阿拉伯樹膠結合強效的延緩老化成分，讓膚質更加緊緻與年輕，輕鬆打造健康美肌。

在邁向目標的旅程中，你多少會犯錯。沒關係，給自己一些包容與關愛，然後帶著同理心繼續向前昂首闊步。好好照顧、呵護自己的身體，將使你看見自己真正的美麗。

## 美麗無所不在

推崇美麗最好的方法之一就是感恩的心去觀看外界的事物。看到家人的微笑，你感覺如何？你欣賞同事哪方面的優點？外頭淅淅瀝瀝的雨是否帶給你什麼啟發呢？

留意你周遭每天出現的美並以言語表達出來。告訴客服人員，他或她有著親切的嗓音，抑或是態度得體大方並樂於助人。拍下徒步旅行時的壯麗景色。將晚間向孩子道晚安的情景寫進日記中。這些微不足道的事物讓生活變得美好，你會更清楚地看到自己扮演的角色。

當你在人生路途中遇到困難時，記住自己的美麗之處，即使當你看不見自己的價值時。它依舊在那兒，沒有任何人或事能改變它。保持耐心並享受這趟旅程，這個世界因為有你而更加美麗！☺





# 清新舒心 香遇每一天

當你急於在最後期限之前完成事情，  
或感覺被埋在永無休止的待辦事項清單中時，  
平靜、清新的香氣可能正是你迫切需要的。  
嗅覺力量是很強大的。

氣味可以令人振奮、平靜、愉悅以及獲得更多的  
感受，它們有能力讓你想起快樂的回憶，或者讓  
你的情緒安適於當下。使用精油，你將會知道你體  
驗到的美好香氣是安全、純淨且來自於大自然。

如果需要讓所處的空間或者你的心情煥然一新  
時，試試以下的平靜、清新擴香配方吧，蓄積嶄新  
的能量迎接每一天！



## 每日加油

2 滴 檸檬  
2 滴 尤加利  
2 滴 薰衣草



## 活力星期一

2 滴 鼓舞複方  
2 滴 胡荽  
1 滴 萊姆



## 沉澱再出發

3 滴 雪松  
3 滴 廣藿香  
2 滴 羅馬洋甘菊





### 晨喚甦醒

- 3 滴 檸檬
- 2 滴 迷迭香
- 1 滴 綠薄荷



### 淨化防護

- 3 滴 佛手柑
- 2 滴 茶樹
- 1 滴 麥蘆卡



### 安適迎新

- 3 滴 安定情緒複方
- 3 滴 柑橘清新複方



# 為索馬利蘭 注入希望與療癒

## 薩納格專科醫院



「doTERRA 療癒之手基金會」在索馬利蘭的旅程始於 7 年前。當創辦人大衛·史德齡 (David Stirling) 與艾蜜莉·萊特 (Emily Wright) 的飛機降落於非洲之角、一個塵土飛揚的簡易機場裡。他們懷抱獨特的使命前往：找尋最高品質的乳香樹脂。後來終於也順利找到尋覓已久的樹脂，但旅程結果不僅止於此，他們還造訪了一個無與倫比的地方，與一群美麗的人們相遇，締造更遠大的使命。

多年來，索馬利蘭因多次的衝突而四分五裂，據估計，95% 的建築物已被摧毀。由於醫療診所所有時會遭到轟炸，訓練有素的醫療人員在這些衝突情況下必須迅速逃離，使得懷孕成為婦女極大的危險。

2018 年 3 月，「聯合國人口基金會」發表一份報告指出，索馬利蘭是世界上產婦死亡風險最高的國家。

當大衛和艾蜜莉與相遇的索馬利蘭婦女談話時，他們聽到了令人心碎的故事，產婦在沒有醫療協助的情況下只能在污穢的地板上分娩，當孩子生病或受傷時要長途跋涉尋求幫助。當他們返回美國後，他們知道自己將竭盡全力幫助這些女性。

2017 年，doTERRA 決定透過「療癒之手基金會」與當地的合作夥伴們共同建造醫院。然而，前景令人氣餒。該地區缺乏安全可靠的水源、電力或柏油路，非洲之角的國際醫療保健工作一直以來未能落實。





即使如此，dōTERRA 仍因索馬利蘭的母親們的激勵：「有勇敢的愛，便可開創一條路。」而下定決心。

透過關鍵人物的協助，這項建造醫院的計畫才得以實現。第一位關鍵人物是馬修·里德 (Matthew Reid)，他是 dōTERRA「全球採購策略團隊的特別專案總監」。馬修與採購合作夥伴們緊切合作，確定了理想的地點和進行方式——就在乳香和沒藥種植地區的中心、也是最多人口得以受到照護的薩納格。為了確保醫院能成功建造並付諸實現，我們投入了許多心力協調和建立關係。

在極具挑戰性的草創階段，我們招募並動員了

醫療和行政團隊，而第二個關鍵的團隊成員——謝爾頓·沃德威爾 (Sheldon Wardwell) 於此時加入計畫。在 dōTERRA 醫療和採購團隊的大力支持下，他成為此項目後期階段主要的現場協調負責人。謝爾頓對於醫院管理協會的協調有著卓越的貢獻，包括居中協調許多長期存在分歧意見的不同部落領袖，這對醫院長期營運能否順利成功發揮了關鍵作用。然而令人感傷的是，謝爾頓在「薩納格專科醫院」正式開業之後不久便去世了。如果沒有他的努力不懈與奮鬥打拼，就沒有今天的一切成果。透過醫院的善舉帶給索馬利蘭人民希望和療癒，他的身影和精神也將永存於我們心中。



“ 有勇敢的愛，  
便可開創一條路。 ”





第三位關鍵人物是伊德娜·阿丹·伊斯梅爾 (Edna Adan Ismail)。許多人親切地稱她為穆斯林版的德蕾莎修女，她畢生致力於改善索馬利蘭的嬰兒和產婦健康。伊德娜成長於英屬索馬利蘭時期，當時女子無法受教育，她便自學閱讀和寫作並說服父母送她去鄰國吉布提共和國上學，接著前往倫敦接受護士和助產士培訓，最後返國成為首位執業助產士。伊德娜的生活中充滿了大大小小的成就，其中包括擔任索馬利蘭第一夫人。但她內心最自豪的成就是在距離薩納格 14 小時車程的哈爾格薩 (Hargeisa) 成立了伊德娜阿丹醫院以及一所培訓助產士的學院。幾乎所有任職於「薩納格專科醫院」的護士和助產士，皆經過伊德娜的培訓，這也是她無與倫比的成就之一。

「薩納格專科醫院」成功完成設計規畫和竣工的第四位關鍵人物是 dōTERRA 現任的首席醫療長羅素·奧古斯托普博士 (Dr. Russell Osguthorpe)。當大衛·史德齡認識奧古斯托普博士時，他正擔任兒科傳染病醫生，是美國猶他州最大醫院之一的兒科醫療主任。當他得知建造「薩納格專科醫院」的計畫時，深為感動並決定投身其中並在不久之後加入了 dōTERRA 團隊。

奧古斯托普博士具有寶貴的专业知識，他與謝爾頓通力合作，積極尋覓最棒的設備、醫生以及職員。2021 年 5 月，奧古斯托普博士參加了「薩納格專科醫院」啟用典禮，眼前是他無法置信的一幕。他看到的第一位病患是位 7 歲的小男孩，他被駱駝踢了一腳，摔倒時頭部撞到石頭受了重傷，輕則一輩子可能與癱瘓相伴，重則感染死亡。「薩納格專科醫院」的醫生為他進行了緊急手術，奇蹟般地讓這個孩子存活並健康長大。

男孩的故事只是冰山一角，感謝「療癒之手基金會」的支持與付出，還有索馬利蘭的採購合作夥伴以及所有充滿愛心與奉獻行動的 dōTERRA 夥伴。截至 2021 年 8 月，該院累積會診 3,600 名病患，啟動了 4 座衛星診所並醫治 94 名急症患者，進行 46 次手術，為 8 個人首次輸血、進行 8,600 多次診斷和檢測，也為情況危急的產婦剖腹接生。自醫院創建以來，團隊上下齊力，持續拯救生命、扶助危難，帶來希望和療癒。「薩納格專科醫院」正為索馬利蘭人民的健康，帶來至關重要的改變，而這些僅僅是個開始！





# 因為您， 讓他們更有力量！

## 《療癒之手／社工師協助方案》

2022/6 起，《療癒之手》應當時台南市社會局的陳榮枝局長之邀，為該局 120 位社工師同仁舉辦共四梯次的「認識精油與壓力紓緩實作」，教導他們如何藉由精油紓解工作中承受的身心壓力。

陳局長在第一堂課程的致詞中告訴我們，就在前一天，2022 年 6 月 16 日，台南市發生了一位婦女殺死長期對她施暴的丈夫的事件。陳局長說，這就是社工師們經常要面對的挑戰，更遑論全台每年數萬件的兒童受虐案件。

我們因此發現，在我們多數人做慈善時，往往較為關注受幫助的弱勢族群，而忽略了在第一線竭盡心力付出的社會工作者。甚至當某些不幸的事件發生時，會將責難加諸於他們身上，讓社工師們承受了莫大的身心壓力和挫折。

在那一刻，我們看到了《療癒之手》能夠做的：我們能透過精油幫助這些在最前線的社工師和他們所幫助的人。





# dōTERRA healinghands™



## 什麼是社工師？

《社會工作師》是持有專業證照的社會工作人員，他們服務的對象主要分為：「醫務」、「心理衛生」、「兒少、婦女及家庭」、「老人」、「身心障礙」等 5 大領域。

全台有近 2 萬名《社會工作師》運用其專業知能，在政府社福部門、公益團體、醫療院所、學校、監獄的第一線提供弱勢族群心理及生理的醫療協助、兒童保育與早期療育、「非行少年」之教育與諮商輔導、性侵害暨家庭暴力防治，規劃及執行各領域受扶助對象的收容、養護、保護、輔導、教育訓練、就業支持。






我們決定成立《療癒之手／社工師協助方案》，在全台鑽石總裁的全力支持下組建在地志工團隊，提供針對公益機構特性量身打造的精油應用課程，教導這些承受莫大壓力的社會工作者緩解龐大的身心壓力，也教導他們學習如何透過精油和受助者溝通，打開對方禁錮緊閉的心防。

我們更進一步積極參與社工機構提供給受助者的課程。以防治家暴為例，《社工師協助方案》能教導施暴者如何藉由精油改善情緒、化解暴力，教導受暴者如何透過精油修護受創的身心，只要我們能幫助一位施暴者避免一場暴力，幫助一位受暴者療癒創傷，也許我們就能挽救一個家庭，挽救一場悲劇。

而對於身心病患支持機構，例如：醫院、漸凍人協會、協助心障／精障者的衛福部社區復健中心，包括服務或長期照護病患的社工師、家屬或照顧者，《社工師協助方案》也同樣能為他們開設專屬精油課程，積極協助。

這就是《療癒之手／社工師協助方案》的源起。

感謝每一個支持和參與《社工師協助方案》的團隊和親愛的志工們，您們所做的，意義非凡！







### 累計成果

自 2022/6/17~2023/5/6，《療癒之手／社工師協助方案》已與台南市政府社會局、家扶基金會、新北市社工公會、漸凍人協會、新北市樂融身心障礙家庭資源中心、興穀日照中心、中國醫藥大學附設醫院、衛福部社區復健中心等多所機構合作，舉辦 34 場精油課程，課程時間累計 78 小時，參與志工超過 200 人次，協助學員近 700 人次。

※ 此方案支出未使用《療癒之手》收入，由美商多特瑞台灣分公司全額贊助。



更多活動詳情  
請掃描 QR Code





# 當我們同在恆春半島！

到有需要的地方去—— 2022 恆基志工團



## 獅子鄉·內文課輔班

10月11日出發的第一團率先來到獅子鄉內文部落。志工們使出渾身解數指導孩子們課輔作業並親手製作花式壽司捲愛心晚餐，然後大手牽小手一起DIY永生花擴香石，陪他們小心翼翼地黏貼小小花朵，一筆一筆塗上色彩，妝點出無可取代、珍貴美麗的共同回憶。志工團同時也帶來了羽毛球具，贈送給這群愛運動又有天賦的孩子們。平日由牧師悉心指導的「內文合唱團」也為遠道而來的叔叔阿姨們獻上天籟之音，讓大家感動得濕了眼眶。





每一年，療癒之手都會與夥伴們一起到部落拜訪課輔班，但疫情讓我們暫停了三年。

2022年10月，《療癒之手志工團》終於成行，再度前往部落探訪南台灣的孩子們。近百位志工夥伴們的熱情參與，這也是志工團首次分為兩團前進恆春半島。



### 來義鄉·南和足球隊

第二天，團員們起了個大早來到來義鄉南和國小。這天的任務是為學校足球隊打造「足球明日基地」。大夥兒戴上工作手套，掄起掃把、水桶，揮汗掃除、清洗堆滿報廢器材的鐵皮倉庫，換掉殘破的玻璃窗、裝上電燈，再將牆壁粉刷得煥然一新。緊接著著手切割、釘製木架，為球隊50位小將一一打造儲物櫃，志工們還在門片上精心繪上五彩繽紛的足球，讓原本陰暗破舊的鐵皮倉庫變身為朝氣蓬勃、孕育未來國腳的「明日基地」。

而晚一天出發的第二團也隨後到來，兩團合體參與「足球時間」，一起體驗球隊每日的魔鬼訓練，志工團也贈送小將們足球、球衣和球褲，期許他們能不斷踢出好成績。







## 牡丹鄉·高士課輔班


告別「明日基地」，第二團接棒行程前進牡丹鄉高士部落，特地將墾丁大街的窯烤胖卡車帶到課輔班，讓孩子們享用難得的手工 Pizza 大餐。今天的精油 DIY 是「星光燦爛寶石皂」，不論大人、小孩，每個人都盡情揮灑想像力、天馬行空地畫出自己心中的那道銀河。當寶石皂一一脫膜而出，現場頓時響起驚豔的讚歎聲，每個人都開心雀躍不已。此外，因為多雨的高士部落山路泥濘崎嶇，孩子們上學時很容易發生意外，志工團也貼心地為每個孩子帶來一雙安全、止滑的雨鞋，陪伴他們的上學之路一路平安。





### 來義鄉·南和國小

行程的最後一天再度來到南和國小，今天志工團為幼兒園和低年級的 47 位小小孩準備了精采壓軸—《乳香樹天空》舞台劇。早在出發前兩個月起，團員們就聚在一起挑選配樂、編寫劇本、費心排練、親手製作道具，要將愛護土地、環保永續的觀念透過歡樂帶給這群山林中的小天使。志工團也帶來了許多夥伴們募集的療癒布偶要送給全校的學童，當看到孩子們將自己挑選的布偶緊緊地摟在懷中，彷彿自己也回到了純真無邪的童年。

多特瑞創辦人 大衛·史德齡說：  
「這世界有人給予，有人獲得，我們希望 dōTERRA 成為前者。」《療癒之手》的每一位志工夥伴都在實踐成為給予者，期待您成為我們的一員！



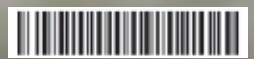
更多活動詳情  
請掃描 QR Code





  
**dōTERRA**<sup>®</sup>  
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。



60222181 2023.05/博77



使用蔬菜油墨及環保造林認證紙張，  
愛惜地球，我們一起！