

LIVING

MAGAZINE

8-8-8規則與良好睡眠 16

互相效力合作計畫——茶樹 04

人類與動物的連結 24

探索香氣的力量 10

循序漸進，打造馨香家園 28

一場香氣的交響樂 14

療癒之手——恆基志工團、社工師方案 36

為健康奠下良好基礎

「每日保健活力套裝」是營養保健品套裝中的暢銷產品。它包含以下產品：

- Alpha CRS+® 賦活植物精華
- Microplex VMz® 全方位綜合維生素
- xEO Mega® 菁萃能量魚油

套裝中的每一款營養保健品皆可以幫助您實現活出年輕、健康的目標。

- * **賦活植物精華**：由多種植物精華所組成的獨特配方，搭配活力複方：輔酶 Q10 及槲黃素，支持健康的新陳代謝。
- * **全方位綜合維生素**：提供 22 種必需的維生素和礦物質，不僅可提高營養素吸收率，更帶來最佳健康效益與活力。
- * **菁萃能量魚油**：含有來自植物及海洋魚類雙重來源的歐米加 -3 (Omega 3) 必需脂肪酸，幫助調節生理機能、舒緩不適並達到最佳狀態。

“我每天都使用每日保健活力套裝。當我開始使用時，我迅速感受到生活上的變化且大為驚訝，因此我向職場同事及身邊的人、顧客／客戶推薦這款不可多得的營養保健品！LLV 是您實現健康目標的堅實基礎。

——葛瑞戈里·伍德菲爾 醫師
(Dr. Greg Woodfill)



04

14

16

22

24

32

健康啟動

- 3 為健康奠下良好基礎
- 16 8 - 8 - 8 規則與良好睡眠

互相效力合作計畫

- 4 精油背後的故事——茶樹

特別介紹

- 9 茶樹精油
- 20 幸福恬靜複方精油
- 21 野橘精油
- 31 萊姆精油

科學新知

- 10 還記得當時... 探索香氣的力量

美麗好漾

- 14 一場香氣的交響樂

男士專欄

- 22 男士們～擇其所需，用之安心

寵物照護

- 24 療癒的紐帶—— 人類與動物的連結

精油好生活

- 28 循序漸進，打造馨香家園

療癒之手基金會

- 32 馬達加斯加的醫療照護

療癒之手 in 台灣

- 36 當我們同在恆春半島！ 2023 恆基志工團

- 44 因為您，讓他們更有力量！ 《社工師協助方案》

發行人：鄧麗秀玲
發行單位：doTERRA美商多特瑞有限公司
台灣分公司
地址：台中市西屯區文心路二段201號
22樓
客服專線：(04) 2210-7105
發行日：2024年6月

doTERRA.com.tw
doTERRA美商多特瑞雜誌及其他刊物，
係由美國doTERRA多特瑞國際公司授權
美商多特瑞有限公司台灣分公司製作發行
僅向美商多特瑞健康倡導者發行

版權所有，請勿翻印



多特瑞台灣官網

精油背後的故事

茶樹 Tea Tree

肯亞隆加隆加 (Lunga Lunga)

距離坦尚尼亞邊境僅四英哩（約 6.5 公里）的隆加隆加 (Lunga Lunga)，是個蒼翠繁茂的農耕聖地，弗朗西斯·尼亞喬卡 (Francis Nyachoka) 便在這裡開始了他每早的例行工作。在陽光充沛、土壤潮濕的條件下，讓自己的土地上所栽種的茶樹及其他作物茁壯成長。這些常綠的灌木原本是澳洲的原生植物，現在則在肯亞這一地區蓬勃生長，為尼亞喬卡這些小農提供了強大的農作經濟收入。



澳洲東南部

茶樹在其原生的澳洲是生長於春季到秋季。傳統的茶樹採收法會在接近其樹根的部位將樹枝和葉子剪下。茶樹是充滿活力、天然再生的植物，每年都可被持續性地採收，因為新的樹枝和葉子會在採收的數週後快速重新生長。

許多樹種都會進行萌芽更新，如果做法得宜，便能延長樹木的健康和壽命。新一代的生長也對環境有益處，因為年幼的樹能比成熟的樹從空氣中吸收更多的二氧化碳，有助於快速的碳捕存。

dōTERRA 美商多特瑞與一間由家族經營的茶樹種植園區合作，這些農民不斷在提升他們園區樹木的健康與生產力，其中一些樹木的樹齡甚至已超過 25 年。

茶樹蓬勃，改善生計

尼亞喬卡先生在 2017 年首次種植茶樹。起初，他僅將他土地的一小部分用於小規模農業計畫，而當茶樹所帶來的收益超過了他種植的玉米的三倍之後，尼亞喬卡便將更多的土地轉為種植茶樹，擴展至今

成了擁有七千棵茶樹的園區。尼亞喬卡現在的收入是他之前的八倍以上，使得他能夠在自己的土地上建造一棟新房子並添購一台新的拖拉機。至於他的下一個計畫則是安裝太陽能泵浦以進行灌溉。

茶樹種植事業更幫助尼亞喬卡有能力栽培他的孫子們。他的其中一位孫子正在奈洛比大學 (Nairobi University) 攻讀教育學位，另一位則正在肯亞醫學培訓學院 (Kenya Medical Training College) 攻讀臨床醫學。

世代相傳，受益無窮

在澳洲的茶樹種植園中，袋鼠們在數以百萬棵的樹木中自由自在地奔跑。多個世代以來，澳洲原住民一直將茶樹用於各種健康目的上，他們會將其葉子搗碎，釋放出精油，再嗅吸其草本香氣或將葉子直接塗抹在皮膚上，以產生局部清潔的作用。

在第二次世界大戰期間，澳洲軍隊的軍人都會被配給一小瓶的茶樹油以每日攜帶。茶樹精油的獨特益處便是 dōTERRA 美商多特瑞想將它與全世界人分享的原因。



 PROMO

 Essential Oil
 Spotlight

茶樹精油

- 產地 肯亞、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

茶樹以其局部清潔和淨化特性而聞名，為世人提供獨特且清新的精油體驗。它含有超過92種不同的化學成分，具有各種天然益處以及多樣化的使用方式。

我們的茶樹精油來自肯亞和澳洲。事實上，數個世紀以來，澳洲原住民一直使用茶樹葉子來調理肌膚不適，他們將葉片搗碎後，嗅吸其精油的香氣來獲得順暢清新的感受，並塗抹在肌膚上以幫助修復。

製作15毫升的茶樹精油大約需要1.36公斤的茶樹葉片（會受季節、地區、年份和其他因素影響）。相信你一定會樂於在家中擁有這款清潔、淨化功效強大的產品。

使用方式

● 稀釋後外用

- 對於偶發性的肌膚不適，可將1~2滴茶樹精油塗抹在不適的部位。
- 將1~2滴精油與臉部清潔用品混合，可提升清潔效果，或在刮鬍後塗抹於肌膚上。
- 淋浴後塗抹在指甲和腳趾上，以達到淨化效果，並使指甲看起來更健康。

● 擴香

- 擴香能使你的居住空間煥然一新，並獲得順暢清新感受。
- 在脈搏處塗抹精油，讓清新香氣伴隨你一整天。🌿

你不知道的茶樹

Bungwalbin河，在澳洲是一條被茶樹環繞的河，茶樹的葉子經常落入河中，而經常飲用這河水的當地原住民，稱這條河的水為「魔法水」。

物盡其用

茶樹精油是從其樹葉蒸餾而來。而在生產dōTERRA茶樹精油的過程中，沒有任何一棵樹會遭到浪費。在澳洲和肯亞，蒸氣處理過的茶樹「生物質」會被犁入田地做為覆蓋物，以保持土壤濕潤和再生、防止雜草生長並將重要的營養物質送回到土壤裡。

從尼亞喬卡在隆加隆加 (Lunga Lunga) 精心照料的樹木，到澳洲東部強健樹木的美麗再生，想要生產出純淨、強大效益的茶樹精油，其不二法門便是要尊重和培育每一棵樹並溫柔地照顧其所在的土地。在生產茶樹精油的單純意念下，必須確保在過程中沒有一片葉子、樹枝或一滴精油遭到浪費。🌿

還記得當時……

探索香氣的力量

每當你收到 doTERRA 美商多特瑞的郵寄貨物箱時，都會迫不及待地拆箱、一一拿出產品，並將那些琥珀色瓶子整齊地排列在架上。接著你會稍停片刻，打開薰衣草精油瓶的瓶蓋，將瓶子拿到鼻子前細細品味其香氣。在那一瞬間，你被帶回到了童年，憶起你和祖父一起走過他的花園，摘下一束新鮮的薰衣草。

無意識的記憶

多年之後，這個記憶對你而言，仍然感覺像在摘下第一束薰衣草時的那一刻一樣真實，而這樣的無意識記憶也被稱為「普魯斯特式的瞬間」(Proustian moment)，取名自二十世紀小說家馬賽爾·普魯斯特 (Marcel Proust)。在他的著作《追憶似水年華》(In Search of Lost Time) 中，有一段著名的描寫，描述了主人翁的一段時刻：「溫暖的液體和麵包屑在味蕾上混合，我的身體突然一陣顫動，使我停了下來，專注於我正在體驗的非凡之事。一種極致的愉悅感

受融入了我的感官，獨立且分離，卻無法得知它從何而來。」

氣味的形成與強烈的記憶和情感的建構密不可分。奧古斯托普醫師 (Dr. O) 解釋到：「氣味會通過嗅球進入大腦。嗅球會將氣味帶入，並引導它沿著一條直達線到達邊緣系統，途中會暫停與情感、記憶分享訊息。每當你聞到某種香氣後，你可以訓練自己的大腦釋放大量的多巴胺 (dopamine)，隨之而來的便會形成一種無意識的記憶。」

dōTERRA 美商多特瑞科學家團隊的精
油開發科學家：布列塔妮·格拉夫
(Brittany Graf) 博士以及調香師：伊
娃·德馬奇 (Eva DeMarchi)，在本期
第 14 頁的《美麗好漾》一文中，將分
享更多關於創造你個人專屬的天然香
氛的資訊。

善用你的嗅覺

「你的鼻子就像任何一塊肌肉一樣」，布朗尼克·瑞格斯醫師 (Dr. Brannick Riggs.) 這樣說道。「你需要鍛鍊它。請多注意你周遭的氣味，定期接觸和儲存新的嗅覺記憶，以確保自己的嗅覺靈敏度。當你創造出的嗅覺記憶越多，你就越能感受到它們在通過無意識記憶時所觸發的反應。」要練習這一技能，可以在你每晚想放鬆時或壓力大時，使用乳香精油擴香。

當你處於某種穩定的緊繃狀態時，古巴香脂精油可以是你最好的朋友。舉例來說，當你在學校或工作場合準備報告時，你可以擴香古巴香脂。當你要進行報告前，可以將古巴香脂塗抹在你的脖子或手腕上，這種氣味能創造出一個嗅球記憶，進而提醒你回想起你在準備時的重要資訊。

終生的訓練與實踐

經科學證實，你對某些氣味的好惡在年幼時就已經形成。童年是生活經驗和學習的基礎，「你的塑造來自於許多在童年時期所接觸到的事物，而你的嗅覺也不例外。」奧古斯托普醫師 (Dr. O) 進一步說明到。事實上，嗅覺是你在 10 歲以前就會發展完全的唯一感官。嗅覺記憶的儲存會在你毫不知情的

情況下進行。

如果你的童年充滿了那些從圖書館借來的舊書上會出現的貨櫃車、魔法衣櫃和穀倉看板，那麼你可能會覺得馬達加斯加香草和雪松精油的擴香組合，會非常適合你在一個安靜的下午，坐在舒適的椅子上、閱讀你最愛的小說。

你可以善用無意識記憶的訊息來訓練並重新定向情緒。想像你在當地一家百貨公司的香水專櫃前，被充滿化學物質的氣味淹沒了你的嗅覺系統後，你會很自然地伸手拿一碟咖啡豆來重置嗅覺。

同樣地，當你需要重置嗅覺時，你可以拿起一瓶薑黃精油來淨化嗅覺感官。薑黃有種類似於咖啡豆的香氣，能清理你的感官，讓你能進而享受寬容複方精油或靜謐複方精油的香氣。讓自己反思自身的情緒以及它們試圖傳達的訊息，接著使用歡欣複方精油，替自己創造一個明亮、愉快的環境氛圍。

因著你的嗅覺系統使然，一股新鮮草地的氣息會使你勾勒出一個炎熱夏日的畫面；新鮮烘焙的麵包會使你想起你與奶奶在廚房裡的回憶；或是醫院裡的濃烈氣味，會讓你想起那段最悲傷的時刻和重要的人的逝去。請擁抱那透過一個簡單的氣味所喚起的無意識記憶吧！🌿

一場香氣的交響樂



完美的香水就像是一首交響樂曲，
香氣的交響樂能創造出一種真正華麗的香氛。
如同音樂一樣，香水的構成必須經過深思熟慮，由低音、中音和高音所組成。
無論香氣能否持久或蒸發於空氣之中，都能在每一個音階之中被清晰辨識。

身為 doTERRA 美商多特瑞產品與開發團隊的調香師，伊娃·馬千特 (Eva Marchant) 進一步解釋了這個概念：「前調是最具揮發性的，它們通常很快就會蒸發掉，有時只能維持 5～6 分鐘。前調包括了柑橘類、某些草本植物、薄荷植物和尤加利。」在中調，你會嗅到一些香料和花香。「然後到了基調，例如癒創木、雪松和岩蘭草等精油，都是最重、最深和最濃郁的氣味。再想想香草、乳香、香脂冷杉和檀香木等精油，它們都能將香氣縈繞、維持在你的肌膚上。」

化學性質

專門負責精油開發的科學家布列塔妮·格拉夫 (Brittany Graf) 提到，我們可以更長時間地聞到某些精油，便是由它們的化學性質所決定的。前調中的化學成分較輕，是由具有較低分子量的小分子組成，這就是為什麼它們會很快地蒸發或消失。相較之下，基調中的化學成分較重——由較大的分子組成，分子量較高，因此它們在肌膚上停留的時間也更長。

例如，岩蘭草精油中的兩個主要化學成分是異岩蘭草醇和異戊烯醇。這些倍半萜烯的分子量為 220，將它們與檸檬或野橘等柑橘類精油中的主要化學成分檸檬烯進行比較，檸檬烯是一種單萜烯，其分子量為 136。

心之所向

如同一個獨自的和弦，雖具有低音、中音和高音，但仍不能創造出一個完整的旋律一樣，一款真正引人注目的香氛不僅僅是由前調、中調和基調所組成，而是一個完整的香氣混合，還能讓你產生某種情感。這就是伊娃所謂的心之所向。每當她在創造一款新的香氣時，她尋找的是香氣所喚起的情感，而這也指引了她如何選擇調性或香氣。

香氣背後有一門嗅覺科學，它們不僅是美麗的氣味，正如本期第 12 頁的《科學新知》文章中所提及的那樣，香氣與記憶的形成有關，你可以透過香

氣重現與某些記憶相關的情感，這能引領你開發出個人化的香氛。

對伊娃來說便是如此。有些調香師是從基調開始著手，但她更偏好於「心之所向」，也就是中調的部分，根據記憶、經驗或地方來進行選擇。

「每當你在聞一款精油時，問問自己，『這讓我想到了什麼？』它喚起了你哪些記憶？你得先試著找到合適的中調，再建構出整體香氣。一旦你決定了中調，剩下的就只是實驗。」

「從這裡開始，你將選擇想要融入在你樂曲裡的高音、低音和其他中音，然後你會將它們結合在一起，透過關注每種精油的百分比，讓該香氣更臻完美。你缺少了什麼音符嗎？哪些有起到作用？哪些沒有？你是否離你記憶中所創造出的香氣更接近了？你得一直嘗試將它們結合在一起，直到你達成你所期望的結果。」

天然的益處

使用 doTERRA 美商多特瑞的 CPTG (專業純正調理級認證) 精油來創造個人化的香氛，具有幾樣令人難以置信的益處。除了能對產品純度和合乎道德的原料來源更有信心外，你將能使用到大多數香水市場從未接觸過的原料。基於多數公司認為天然原料價格過於高昂，因此市面上的香水多半是人造的。

儘管商業調香師可能會將 16 種合成分離物或原料組合在一起以創造出玫瑰的香氣，然而 doTERRA 美商多特瑞卻提供了栩栩如生、既美麗又純淨的玫瑰精油和原精給世人。完整、盎然的香氣輪廓將在你個人化的香氛中增長、傳遞並自然綻放。

香氣的釋放

滾珠瓶能提供方便持久的局部使用，擴香則能點綴整個空間。將你調配的專屬配方添加至乳液、沐浴球或香氛袋中，用你個人化的香氣為你的世界增添更多繽紛和樂趣！

8-8-8 規則與良好睡眠

一天10小時的工作、兩小時的通勤再加上偶爾的球類練習、晚餐、約會之夜……生活事務來勢洶洶，有時讓你覺得自己像是邊騎著單輪車、邊雜耍著六把燃燒的劍、但卻只有一隻手的小丑。如果你覺得生活如同一個馬戲團，也許是時候需要將生活過得更簡化了。

8-8-8規則是一種生活時間管理策略，建議你花8小時做具有挑戰性的工作，花8小時度過有意義的個人時間，以及8小時的充足睡眠。建立8-8-8規則的規律性，能改善你的工作與生活平衡、提升身體健康，並增強你的自信心！

8小時具挑戰性的工作

人體本來就是設計成能夠從事具挑戰性工作的。全心投入一天有意義的努力對靈魂有益，無論你是在花園、倉庫或辦公室裡獲得這種充實感，但它所帶來的成就感非一般事情所能比擬。當然，無論你有多麼喜歡你的工作，將你的各項時間區分開來，並在工作與休閒之間建立“分界線”是避免疲憊的關鍵。透過擴香或塗抹安定平衡複方精油，能打造一個專注、安穩思緒的工作環境。接著，清除你工作空間裡的

干擾，塗抹智慧寶貝複方精油或西班牙鼠尾草精油，以營造一個促進創造力和樂觀的工作與學習氛圍。在八小時的工作結束後，透過乳香或岩蘭草擴香，能幫助自己轉換回居家模式。

8小時有意義的個人時間

讓我們先釐清一件事：八小時有意義的個人時間並不是意味著八小時的電視、電影、遊戲或無止盡地上網。

儘管與螢幕有關的娛樂確實有其價值，但有效地利用個人時間，最好能用於三個F、三個H和三個S：家庭 (Family)、朋友 (Friends) 和信仰 (Faith)；健康 (Health)、衛生 (Hygiene) 和嗜好 (Hobbies)，以及靈魂 (Soul)、服務 (Service) 和笑容 (Smiles)。

個人時間雖因人而異，但培養健康的習慣總是能為你的成功打好基礎。以均衡的全食 (whole-food) 飲食來補給身體，並多喝水——在開水中添加1滴綠薄荷是一種激勵自己保持水分充足的好方法。你可以藉由新瑞活力 (MetaPWR) 系列和每日保健活力套裝 (LLV) 來獲得能量，維持健康的新陳代謝，從而讓自己有活力去追求熱愛之事。當季節交替，保衛複方膠囊食品能讓你更有體力地完成各種例行任務與嗜好。

為自己喜愛的事物騰出時間是一項不容忽視的過程，所以首先要思考如何利用你一天中的額外時間。在通勤途中點閱美商多特瑞的精油影片，或是聽有聲書，都能為你在應接不暇的日子裡提供一些額外的休閒娛樂。尋找適合但與個人平常偏愛使用不同的精油，這樣在你投入其中時，便能透過擴香精油作為一個提醒，讓你得以專心並全神貫注於手邊的任務或娛樂。隨著你在時間的分配上變得更有效率，你或許會察覺到自信心和自尊心都提升了。

8小時的良好睡眠

健康專家們建議每晚需獲得7~9小時的良好睡眠。然而，忙碌掛帥的文化和不良的睡眠習慣使得想要獲得更多或更好的睡眠都成了一種挑戰。

請優先確保自己能獲得充足的睡眠。以長遠來看，許多會偷走你寶貴睡眠時間的活動並不值得讓你隔天感到疲憊。為了維持良好的睡眠習慣，至少得在睡前4小時內吃完晚餐、避免在睡前6小時內飲用含有咖啡因的飲品、在睡前1小時關掉所有螢幕（包含手機），並且不要將床用於除了睡眠以外的其他用途。

幸福恬靜複方精油與安寧神氣複方香膏，便是為了能在人們的睡眠習慣上提供額外良好的幫助，它有助於打造理想的睡前環境，讓安穩平靜的睡眠得以實現。

因應你的生活方式和義務去分配時間，這需要仔細的規劃和自我要求。為了避免過勞，你更需要通過有意識地平衡生活並確立優先順序事項。請投入足夠的時間來建立適合你的生活模式，並透過實施8-8-8規則來投資你的健康。



幸福恬靜複方精油與安寧神氣複方香膏，
便是為了能在人們的睡眠習慣上
提供額外良好的幫助。
它有助於打造理想的睡前環境，
讓安穩平靜的睡眠得以實現。

Essential Oil
Spotlight



幸福恬靜複方精油

精油香氛 溫暖、香甜味

幸福恬靜複方精油能成為大家就寢前習慣愛用的精油之一，是有原因的。它可以外塗抹、也很適合擴香，在一天開始之前，營造出平靜祥和的氛圍。幸福恬靜複方精油是由多種純淨而強大的花香、草本和木類精油組合而成，是夜晚擴香的完美選擇，讓你充分休息，帶來深度放鬆。

每個家庭成員都可以使用它，平靜心神、減輕壓力、安撫心靈並且在每日緊張繁忙的生活帶來平靜與舒緩。每一天，都能輕鬆充電。

使用方式

- 稀釋後外用
 - 就寢前塗抹於腳底，幫助深入的睡眠。
 - 在頸後或胸口滴2~3滴，帶來舒緩、放鬆的感覺。
- 擴香
 - 滴於手心嗅吸或以噴霧器全天擴香，獲得舒緩的香氣，減少壓力和焦慮感。
 - 夜間擴香，創造平靜、療癒的氛圍。🌿

你不知道的幸福恬靜

幸福恬靜複方是由薰衣草、伊蘭伊蘭、馬鬱蘭、羅馬洋甘菊、香草、岩蘭草、雪松、檀香木和胡荽、零陵香豆調配而成的精油。

Essential Oil
Spotlight

野橘精油



產地 巴西
精油香氛 香甜、清新、柑橘味
萃取部位 果皮
萃取方式 冷壓法

你是否常在早晨覺得無精打采，上班前需要朝氣蓬勃的芳香來提振一下？你是否渴望自己能神清氣爽地為下一項工作鼓起充沛的幹勁？你是否想要讓廚房擺脫殘羹剩飯的異味，變成聞到宛如一片生機蓬勃的橘子樹林？那麼，野橘精油就是你的答案！

我們都需要一劑提振精神的良方，而這款強大的柑橘類精油可以幫助我們一掃陰霾，從容應對生活起伏。野橘精油香氣甜美宜人，外用時具有卓越的清潔功效，為生活注入滿滿元氣。

和許多柑橘類精油一樣，野橘精油能幫助維持健康，清新的柑橘芳香可以讓昏昏沉沉的氛圍頓時充滿活力、快樂和希望。無論你是喜歡柑橘的香甜氣息，還是想讓周遭的環境更加活潑明亮，或者只是想為生活增添色彩，野橘精油都是你的絕佳選擇。

使用方式

- 稀釋後外用
 - 滴2滴在掌心，雙手揉搓後深深嗅吸，感受清新朝氣、激勵身心。
 - 在噴霧瓶中加入幾滴，噴在桌面上，擦拭後可清潔淨化，煥然一新。
- 擴香
 - 晨間洗漱更衣時一邊擴香，讓香甜芬芳的氣味陪伴你迎接新的一天。
 - 聚會在客人到來之前，用其擴香淨化空氣，並營造清新、溫馨的氛圍。🌿

你不知道的野橘

自古以來，許多文明都將橘子樹視為愛情與婚姻的象徵。大部分的柑橘類精油包含野橘、葡萄柚與檸檬，有90%以上皆由檸檬烯組成，因此這類精油之間各具特色的香氣，取決於其他次要成分。

※柑橘類精油具有光敏性，建議外用塗抹後12小時內請避開陽光直射或紫外線。

男士們～ 擇其所需，用之安心

儘管大街上的普羅男性不一定都能認同，但精油其實不單適用於女性。它們所提供的不僅是愉悅的香氣（儘管它們的香氣確實為人驚嘆不已），任何人皆能體驗其令人讚嘆的用途和功效。這些源自於大地的禮物能為您和您所愛之人、您的居家環境以及您的所有周遭帶來無數的益處。

“精油使人心安，因為您知道自己正以安全、天然的方式呵護自己。您及您的家人、朋友和鄰居皆可以享受到純淨、有益健康並根據個人需求所量身打造的天然解決方案。”

予您和您所愛之人

我們時不時都需要一點支持，無論是在運動後的生理支持、處理壓力情況時的情緒支持，或是無精打采時的心靈支持。以下的精油產品將可針對您的具體狀況、期望的目標和努力提供許多協助。

舒緩複方：您想要擁有健康的身體，但運動後身體的不適可能令人感到沮喪。舒緩複方精油搭配分餾椰子油稀釋或以乳霜的形式使用，在按摩疲勞的肌肉時，能提供舒緩感受。透過使用舒緩複方精油或舒緩霜，不斷突破您的極限。

全新嚮往複方：長時間要保持高度專注力著實不容易。透過使用全新嚮往複方精油，在聚精會神工作時，為您營造一個平靜且振奮人心的氛圍。

薄荷：薄荷精油是一款具有經典香氣的熱銷產品，它有助於提供順暢清新感受，為疲憊的心靈注入活力，具有使人精神一振的作用。

每日保健活力套裝 (LLV)：無論年齡大小，投資自身的健康永遠是最正確的決定。LLV 是邁向終生活力的重要一環，提供您全方位的營養照護，幫助健康代謝，擁有青春美麗。

呵護系列—茶樹：許多男性在刮完鬍鬚之後會感到肌膚不適，這款精油是最佳的解決之道。將呵護系列茶樹精油滾珠瓶塗抹於不適的部位，享受潔淨、清涼功效。

保衛複方：保衛複方真的是名符其實。沒有什麼比提升自我保衛的能力更重要。透過保衛複方精油帶來持續性的強健感受，增加防禦力並對抗環境和季節性的威脅。無論是複方精油、膠囊食品、漱口水、淨化噴霧、潔手凝露，諸多選擇一應俱全。

樂釋複方：壓力無所不在，以至於您認為，牙一咬忍著便沒事，但事實並非如此。當置身新環境或不明情況時，樂釋複方精油有助平衡身心、舒緩緊繃、營造寧靜氛圍。

樂活複方：若您在享用大餐或吃了從沒嘗試過的料理之後，樂活複方能為您提供援助。局部塗抹於腹部，以健康、自然、溫柔的方式來感受樂活。

“您想要擁有健康的身體，但運動後的身體不適可能令人感到沮喪。精油能為您提供舒緩的解決方案。”

予您的空間和物品

您與身邊的親朋好友皆可以很明顯地感受來自於精油的益處，它們的效用甚至能遍及您的環境和所有物，包含居家環境、工作區域、汽車、衣服等等！

- 害蟲入侵居家環境可能是很多人的夢魘，可使用天然防護複方精油（薄荷、檸檬草、檸檬尤加利精油同樣也是可靠的配方）。
- 淨化清新複方精油能為小空間和車內空間帶來淨化空氣之效，而茶樹、樺樹、檸檬、葡萄柚和野橘精油能有效去除衣服和鞋子的殘留異味。
- 想要聚精會神、使思緒清晰、振奮精神、提高工作效率時，您的選擇無窮無盡：迷迭香、羅勒、綠薄荷、冷杉、尤加利、佛手柑精油，都可以稀釋塗抹或擴香使用。
- 薰衣草、雪松、岩蘭草、繭草精油和幸福恬靜複方精油、安定平衡複方精油可幫助您置身平靜、放鬆、優質的睡眠氛圍，並在隔天擺脫昏沉或焦躁不安的狀態。

每個問題和願望都有其相對應的天然、實用的解決方案。往後，當您為自己、所愛之人或居住空間尋覓多用途、價格實惠且純淨的精油產品時，「擇其所需，用之安心」！🌿



療癒的紐帶—— 人類與動物的連結

簡單來說，動物真的令人驚奇！

或許因為我已經當了 20 年的獸醫，並從我有印象以來便喜愛動物，我的想法可能有失公允。但對於養寵物或經常置身於動物周圍的人來說，無可否認的，寵物帶給我們快樂。最近一項科學研究指出，寵物可以直接促進我們的健康，這個概念體現在許多令人難以置信的專案項目中，從醫院、學校到拘留中心，動物在其中都發揮了關鍵作用。



作者介紹：

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 Inhome 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 doTERRA 健康倡導者，目前也是 doTERRA 寵物顧問團隊的一員。

在過去的 50 年裡，醫學研究證實，動物可以改善我們的身心健康。事實上，1980 年代的一項研究顯示，有養寵物的心臟病患者比沒有養寵物的人更有可能活得更長。最近，密蘇里大學獸醫學院進行一項研究，重點關注於藉由與動物互動如何提高催產素。這種賀爾蒙具有生理和心理的功效，包含對社會行為和情緒的正面影響。

2019 年 11 月 19 日，我所在地區的一所高中發生了一起駭人聽聞的校園槍擊事件。你可以想像，那天所經歷的創傷將永遠影響學生、教師、學校工作人員和許多家庭。在悲劇發生後的幾天裡，一群訓練有素的安撫治療犬被帶進我們的社區，幫助應對情緒創傷後果。作為康復過程的一部分，學校在健康中心打造了一個“寧靜空間”，協助輔導學生的心理健康。槍擊事件發生後，治療犬持續造訪該中心，陪伴有需要的人共度時光。除了治療犬的幫助外，有心人士亦捐贈了芳香噴霧器和 doTERRA 精油，以助營造一個平靜、放鬆的氛圍，包含野橘、安定情緒複方以及幸福恬靜複方精油。

我所在地區還有另一項令人驚嘆的動物治療計畫，是一間牧場為特殊需求的兒童提供馬術治療。這種專門的療法為騎馬者帶來平常不會接觸到且是正向方式的挑戰。隨著馬匹的移動，騎乘的孩子會

很自然地對馬的運動產生反應，這將會增進肌肉運動和運動技能，改善平衡和協調性，並加強行為與感官處理。

根據許多證據顯示，人們的身心靈可以從動物身上獲益良多。這個美麗的事實是雙向的，動物亦可自其中受益。舉例來說，研究指出將遛狗作為運動的一種方式，不僅可以改善人們的健康，還可以為尋找永久家園的狗增加被收養的機會。同時，外出散步的狗亦會因為例行的日常運動而受益，並提升社交能力。

人類幫助動物的另一個例子，是受虐待動物的康復。在這種情況下經常會使用兩種技術：反制約與去敏感化。當寵物對刺激的反應從焦慮和恐懼轉變為積極和愉快時，就會出現反制約。這種變化是透過與刺激相結合的獎勵而得以實現的。

去敏感化是指盡量避免暴露於可能導致產生不良反應的刺激下。隨著時間的推移，寵物會在過程中逐漸降低不良反應，進而最大化地減少負面反應甚至最終消除。一併使用這兩種技術將可以達到最佳效果。擴香使用薰衣草、安定情緒複方和幸福恬靜複方精油有助營造舒緩和愉悅的氛圍。外用塗抹薰衣草、古巴香脂和乳香精油亦能在此種情況下發揮效用。🕊

我們無法否認人類和動物為彼此所帶來的驚人好處。此領域的相關研究將會持續進行，而明確的科學研究將為這些益處以及精油如何於其中發揮關鍵作用提供實證。作為一個善待與熱愛動物的人，我親眼目睹這些關係對人類和動物在精神、身體和情感上的重要性。

* 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，沒有皆經過臨床試驗。關於你寵物的具體情況，請先諮詢你的獸醫師。

珍妮特·山本博士
營造舒適氛圍
最愛用的精油



薰衣草



古巴香脂



樂釋



雪松



循序漸進， 打造馨香家園

“如果我的家是一個避風港，
我想把我帶進去的一切都視為神聖的。
—Robyn Griggs Lawrence
(美國「自然家居」雜誌主編、作家和演講者)”

家是一座避風港

白頭鷹的鳥巢令人歎為觀止。牠們是最大型的築巢鳥類，其鳥巢大多聳立於樹幹的最高枝頭。雄鷹和雌鷹一同收集築巢所需的材料，以確保巢穴的穩固和結構。交織在一起的樹枝組成了巢穴的大致結構，草葉和苔蘚在巢穴中穿插著，以備孵蛋時安穩舒適。

值得注意的是，白頭鷹若孵育成功，牠們將年復一年地回到同一個築巢地。這些巢穴的建造是為了讓下一代能夠成長、療癒和茁壯。

作為人類，我們對家，這個讓我們感到安全且舒適之處，也有強烈的本能。讓家成為你的避風港，一個創造回憶、獲得豐足、休息、療癒和生活的地方。塑造如此環境的其中一個方法就是：重新分類整理，並將所有物品物歸原位。一步步將一間水泥房子變成溫暖的家園，循序漸進。

責任分享

“房子是由一磚一瓦砌成的，但家是由生活在其中的人一起打造的。” —Mahender Kumar Soni (印度工程學院博士)

老鷹們共同築巢。但無論你是與家人或室友同住，都應清楚規劃分擔的家務，例如輪流購物、煮飯、準備食物和打掃、倒垃圾等。每個人的行事方法各有不同，因此將共同目標設定為打造一個井井有條的家是必要的。與人分享期望和希望，以便每個人都能在家中找到歸屬感。

你或許是獨居，抑或是因為家人或室友的個人因素而導致無法平均分擔家務責任，若碰到如此的棘手狀況，建議你可以設定實際的目標使生活步入正軌，並思考一下用什麼方法能帶來最大的益處。例如：透過使用或擴香乳香精油讓身心獲得安定、

放鬆、滿足及維持健康感，根據臨床研究指出，乳香因其中的 α -蒎烯成分而具有舒緩功效。誠實地面對你可以改進的部分，並讓你腦海中那個打造屬於自己避風港的目標能繼續擴大發展。

激發行動力

在進行居家整理工作前，擴香愈創木精油以享平和與寧靜的香氣。選擇一個進行斷捨離和重新整理的前後、會有明顯對比的區域或房間，從較小範圍和容易掌控的部分開始做起，將為你帶來成就感並激發前進的動力。

若你不知從何著手，請回想一下你的日常生活作息。如果你固定在一天結束後，會前往書房放鬆休息，那便從該處開始著手。若你每晚的睡前儀式需要一個舒緩安逸的空間，那請從臥室開始。藉由在你長時間活動的區域中做出明顯的改變，將會發現自己更有動力改變家中的其他空間。

在邁向更簡單、更有意識的生活方式時，每一步都要慎重其事。每一根放在巢穴的樹枝以及你所做的努力，皆會打造出一個無與倫比的美好空間，進而成為終生的避風港。



完美收納的小秘訣

與其改變你的習慣以適應居家環境，不如讓居家環境順應你的個人習慣。為鞋子規劃一個合適的放置區域，而非隨心所欲的擺放。在做出決定的當下，實際且忠實的面對家中佈局、擺設，你的收納方式才會持續且有效率。

你可能会驚訝於日常生活中所需的物品居然可以如此簡化。以你的辦公桌為例，將桌上所有東西（沒錯，是所有東西）放進一個箱子裡，僅在需要時

才將物品自箱中取出。幾週後，你將發現辦公桌上所有多餘的物品皆在箱子裡，並可以準備清理出去。

當處理較大型的斷捨離物品時，請保持井井有條，以免不知所措。當你在準備著手任務清單時，可以擴香使用鼓舞複方精油，激發動力與自信，幫助你釋放創意能量。同時準備四個箱子並貼上標籤：保留、丟棄、捐贈和重置，將整理空間中的每樣物品進行檢查並分類。你將發現，有精油的助力，打造馨香家園就是這麼得心應手！🌿

o
PROMO

Essential Oil
Spotlight

萊姆精油

產地 巴西

精油香氛 酸甜、柑橘味

萃取部位 果皮

萃取方式 冷壓法

你還記得上一次品嚐萊姆的滋味嗎？也許是夏天家庭聚餐時的某一道美味佳餚的配菜，或是與朋友漫步陽光沙灘時的一杯冰沙果汁？不管如何，萊姆精油也擁有同樣清新甘甜的味道和香氣，可以让你回憶起那段與親朋好友共同度過的美好夏日時光。

萊姆精油不僅擁有令人愉悅的味道和清爽香氣，而且有益於健康、增強防護力，同時還能提升正向情緒、激勵身心、帶來活力感受。外用塗抹時，萊姆精油可以帶來淨化與清潔作用，並舒緩肌膚、減緩老化。功效如此之多，用途如此之廣，萊姆精油無疑是炎炎夏日中的必備之選。

使用方式

稀釋後外用

- 在洗面乳或洗髮乳中加入1滴，強化清潔效果。（請注意，萊姆也是光敏性精油，在使用後12小時內請避開陽光直射或紫外線照射）
- 將1~2滴萊姆精油與等量的茶樹精油混合，用於按摩頭皮，幫助舒緩放鬆。

擴香

- 加入芳香噴霧器中使用，讓空氣潔淨清新。
- 嗅吸以感受元氣滿滿的清爽香氣，提振心情。🌿

你不知道的萊姆

萊姆原產於東南亞，後來被帶到佛羅里達州的基韋斯特島(Key West)上種植而大受歡迎。是美式萊姆派(Key lime pie)的主要原料，此派也以此命名。



馬達加斯加的 醫療照護

在 dōTERRA 美商多特瑞，我們相信一個人便有改變世界的力量。一個人能啟發另一個人，然後再邀請並與另一個人合作，如此持續壯大，直到一個人變成許多人。當許多人一起努力朝著共同目標前進時，我們便能達成非凡之事。

超過 1,300 名的伊蘭伊蘭合作社成員中——有 400 多位是女性——而他們都能使用馬格尼特里健康診所 (Magnitry Health Clinic)。

直到 2022 年底，該診所已服務超過 12,000 位病患。

該診所的服務項目包括一般的醫療諮詢、微保健、小型手術以及產前和產後看診等。



醫療資源窘迫

莫莫迪·底米特里 (Momody Dimitri) 曾在清洗玻璃瓶時，因手中的瓶子破裂，導致他的左腕嚴重割傷。莫莫迪在馬達加斯加的伊蘭伊蘭精油蒸餾廠上班，他擔心傷勢會影響到日後的工作。

他立即前往諾西貝 (Nosy Be) 的馬格尼特里健康診所，接受包括止血、縫合和清潔傷口、敷藥的急救治療。在接下來的數個月，莫莫迪每兩週便去診所換藥，直到傷口癒合，他才得以回到工作崗位。

對西方人而言，這個故事或許看似平淡無奇。被割傷，縫個針很快便能恢復正常。但對馬達加斯加偏鄉地區的人來說，醫療保健的資源是有限的。即使他們住在距離都市醫院較近的地方，許多人沒有汽車，道路也經常年久失修。即使有公共交通工具，許多人也負擔不起交通或昂貴的醫療費用。而醫療保健資源的有限，可能便意味著生死攸關。

採收者和醫療保健

dōTERRA 美商多特瑞在 2014 年尋找伊蘭伊蘭精油採收地點時，首次注意到了醫療保健資源有限的問題。既炎熱又潮濕的諾西貝——在馬達加斯加語中意即「大島」——擁有最適合伊蘭伊蘭樹木快速生長的完美氣候。

在考察該據點時，創辦人團隊的艾蜜莉·萊特 (Emily Wright) 觀察到母親們辛勤地工作，背上邊揹著嬰兒邊採收伊蘭伊蘭的情況。採購團隊意識到，若將 dōTERRA 美商多特瑞的《互相效力合作計畫》帶至島上，將有助於確保這些母親們的工作安全並協助家庭獲得醫療保健。

《dōTERRA 療癒之手基金會》立即為這個新的採收社區展開了募款活動。經過多年的努力，由 dōTERRA 療癒之手所資助的馬格尼特里健康診所 (Magnitry Health Clinic) 在 2016 年於諾西貝 (Nosy Be) 成立。

該診所擁有助產士、醫師、一位護士和一位藥劑師。這支醫療團隊受聘於當地的國有醫院，但每週都有成員專程來到偏鄉的環境中服務。《dōTERRA

療癒之手基金會》還捐贈了一輛車做為移動診所，由一位醫師每週到 10 個鄰近村莊進行訪視，為那些無法前往診所的人提供服務。

馬格尼特里健康診所的成立，顯著地提高了伊蘭伊蘭農民、採收者和蒸餾者以及他們家人的生活水準，但做為一個更遠大的計畫，改善該地區的醫療保健資源只是第一步。

永續性是關鍵

有鑑於許多馬達加斯加人在享有高品質醫療保健上所面臨到的多重阻礙，《dōTERRA 療癒之手》及美商多特瑞採購團隊試圖盡可能屏除這些障礙。重要的是，他們找到了一種能替診所病患盡可能降低費用的方法。因為營運一家免費的診所會難以持續，而人們通常也希望能為自己的福祉做出貢獻。

基於這些原因，伊蘭伊蘭合作社的成員每個月會向診所繳納一小筆費用，讓他們及其直系親屬能根據需求獲得醫療保健。《dōTERRA 療癒之手》會給予診所補貼，用於支付任何額外的費用。這些合作的努力有助於社區團結並發揮彼此支援的個人力量。

一個人的力量可以很強大

《dōTERRA 療癒之手基金會》在世界上所做的大部分工作，例如資助一家馬達加斯加偏鄉的健康診所，你或許感覺遙不可及、幾乎與你無關，但你卻能讓這些計畫得以實現。

《dōTERRA 療癒之手基金會》的捐款為馬格尼特里健康診所的就診者帶來幫助。這間診所在過去幾年裡變得愈來愈忙碌，為更多家庭提供醫療服務——尤其是那些懷有身孕的婦女——否則她們將無法持續獲得保健與照護。希望有更多人支持《dōTERRA 療癒之手基金會》支持那些在馬達加斯加、採收伊蘭伊蘭精油並辛勤工作的男男女女。

下次當你需要縫合傷口、在醫師或助產士的細心照料下分娩或是諮詢關於你身體上的特殊健康挑戰時，請記得要對醫療提供者、設備和資源心懷感激。

當我們每個人都能付出一點點時，我們便能集合力量幫助到許多人。🌱

當我們同在恆春半島！

到有需要的地方去——2023 恆基志工團

2023 歲末年終，《療癒之手志工團》帶著暖陽般的熱情來到八瑤與南和部落探訪恆基課輔班的孩子們。夥伴們為志工團貢獻了十八般武藝，包括思安老師的「長輩口腔衛教」、曉青老師的「兒童右腦開發」和惠娟老師的「祖孫按摩」，品諭老師也帶領大家一起下廚製作「快樂兒童餐」和折氣球。閃亮天堂團隊的「阿卡貝拉人聲樂團」在孩子們殷殷企盼下再次登場演出的「乳香樹天空劇團」。夥伴們毫無保留地協力付出，讓兩天一夜的志工行充滿了歡聲笑語、感動的眼淚和擁抱，為孩子們留下難忘的溫暖回憶，也緊緊地凝聚了彼此的心！



志工團員分享（依姓名筆畫順序排列）

Wendy

感謝公司、感謝《療癒之手》帶領我們去服務，開啟我們的心與眼。看到偏鄉學校師長付出，讓孩子們可以盡情發展、學習，深深受到感動，也讓我體會到，我還可以做更多。感謝此行大家熱情付出，有著美好的服務榜樣，令人留下深刻印象。有大家同行，真棒！

江婉蓉

感謝《療癒之手》給我機會能夠為偏鄉服務，謝謝公司同事的安排，也謝謝各位志工老師們全力配合，同心協力。跟大家在一起每個時刻都充滿歡笑與感動，多特瑞大家庭個個才華洋溢，心中有愛。行動起來！精油抹起來！我們都可以一起走到更多需要的地方，持續服務，持續牽起更多療癒之手。

李秀粹

謝謝公司，謝謝 Kathy 同行，謝謝同行的所有多特瑞家人們！藉由《療癒之手》讓我們可以把愛傳出去，讓我們得到更多的愛、更多的療癒，我愛大家！療癒之手，療癒你我！

李惠娟

這次的志工團我收到邀請要帶領「祖孫按摩」。這兩天裡，每次我和一個孩子對上眼神，他們就開始滔滔不絕地說話，有機會表現他們自己的時候，雖然非常害羞，但仍願意表現，而且在我們離開的時候，仍然一直和我們聊天。我赫然明白，原來陪伴對他們來說是真正奢侈的擁有～～參加這樣的活動原來真正的意義在這裡！我真心感覺我們都在一個「幸福企業」中，真的希望公司可以考慮一年不只一次！

邱心喜

很開心能擔任《療癒之手志工團》的一員，當個可以「給予」快樂的人，從沒想過做這件事是多麼幸福跟幸運的事。感謝妹妹心惠極力地推薦參與，更感謝公司有這個活動，讓我有這個美好的體驗，真的就如妹妹說的：「參加完，妳對多特瑞會有不一樣的眼界跟熱愛。」謝謝多特瑞有愛的家人們兩天的陪伴與分享，最大的幸福就是帶給更多人快樂！

林沂婷

感恩多特瑞帶我一起成為手心向下的人，從過去只在公司活動中聽過《療癒之手》為偏遠地區所做的一切，到尼泊爾之行和恆基志工團，跟著公司及夥

伴們一起去打開自己的眼界，去體會多特瑞的愛與文化精神，總是給予對方需要的，想方設法地幫助。感謝公司如此的用心，期許未來一起讓愛傳播到全世界，讓家家戶戶都有精油，讓每一個人都健康幸福快樂。

林依婷

感恩多特瑞《療癒之手》的文化，讓渺小的我也能付出微薄之力。看似付出，卻是自己收穫滿滿、療癒了心靈。多特瑞的用心、多特瑞的文化，以愛為出發，以善為出發，我願意持續帶著多特瑞的愛分享給身邊週遭的人，將精油一滴一滴滴在手掌心，讓愛去流動。

林曉青

「團結力量大！」遠從美國和全台的志工不分彼此，奉獻時間、才能、愛與金錢。之前每年都是先生宜達參加而我留守，從台北到恆春部落舟車勞頓，但他每年還是樂此不疲，從不缺席，我想這個魔力是來自於偏鄉孩子們天真無邪的笑容吧！

這次志工團我擔任講師為八瑤和南和部落的孩子們上「右腦開發課程」，希望為他們帶來愛的關懷與啟發性的學習。我以身為療癒之手志工為榮，



期待有更多的夥伴可以加入志工的行列，你會發現，在療癒他人同時，其實自己也被療癒了，而且愈服務愈幸福。

吳宜達

《療癒之手恆基志工團》從2017年開始，除了疫情2年停辦外，到今年已經是進入第五個年頭，參與的志工人數愈來愈多，活動愈來愈豐富，每次絞盡腦汁地設計多元活動，除了讓偏鄉的學童受到助益外，也延伸到讓小朋友的家人同享精油的溫暖。

感恩擔任志工的夥伴們，除了踴躍購買玫瑰護手表達善心外，每一位皆奉獻出時間與施展才能，將被賦予的表演與服務盡善盡美地呈現在孩子的前面。期盼我們將這份愛持續下去，運用我們的影響力影響更多的人加入。愛生愛，美生美，因為我們知道這些偏鄉的孩子值得獲得更好的生活與教育。

吳家嘉

就在去年的年會，我深深地受到《療癒之手》的感動而決心開始投入這份傳遞愛的事業，希望能透過自己的雙手來感動與幫助更多的人。這一份起心動念與使命，讓我不忘在多特瑞分享的初心，也成為內心鍛煉自己的力量。感謝《療癒之手志工團》讓我看見團隊合作與融合的重要性。大家的方向一致，全力以赴地奉獻自己的專長，竭盡所能無條件地分享愛，也讓我學習到如何才能長久地做一個有能力手心向下付出的人。讓我們每個人都有能力成為一道能照耀黑暗的光。謝謝多特瑞，謝謝每一位付出的志工老師們，因為有我們的愛心、善心，讓這個世界上有更多的美好出現。

徐涵沁

從第一次參加恆春志工團後，我和老公永煬就變成每年的基本成員。猶記得第一年參與時，台上分享的課輔班老師和台下的志工們哭成一團，無法想像台灣還有這樣無助的孩子們和為孩子們賣掉房子的老師，我真的好心疼不捨，於是更努力地分享玫瑰護手乳和 Hope 希望精油！

第二次志工團我們認識了甜美天真又渴望多一點愛與關注的小恩慈，8歲的年紀身高和體重卻低於6歲的平均值，於是我們團隊贊助她兒童益生菌和營養奶昔，透過「恆春基督教醫院」協助她在一年的時間追上了9歲的身高與體重！

我們的心一直掛念著南台灣的小朋友們，很開心每年參加都看到他們愈來愈幸福，愈來愈快樂。

許可芯

很開心與各位夥伴一起加入《療癒之手》，滿滿的回憶真的很棒！回家要努力工作，讓自己的口袋更深，更有底氣，一起成為手心向下的人，幫助更多偏鄉的孩子們。我愛你們，我最愛的多特瑞家人！

許如慧

感恩多特瑞，感恩《療癒之手》，感恩同仁的鼓勵。多特瑞的文化就是不管去哪裡一定要做公益。這次恆基志工行很開心，有醫護職的妹妹同行，透過實際行動讓家人更明白多特瑞的愛與文化，內心真的好感動、感恩。而更感恩的是，與家人夥伴們一起跟著公司作公益！不管是公司、校方師生接受我們的棉薄之力，是再幸福不過的事。

敬未來～持續這善心善行！讓《療癒之手》的愛無限延伸地觸及全世界～發光～發熱！





許淑琴

善良的人很多，要同時把一大群善良的人聚集在一起就不容易。因為多特瑞《療癒之手》所做的事情，不管是在尼泊爾或是在屏東恆春的偏鄉，所有的起心動念、用心付出，都讓身為多特瑞人的我引以為傲！

許雅芬

二天一夜的《療癒之手志工團》讓我再度看見了「文化」，那文化裡集結眾人大愛，而且是極大愛。看著來自全各地、全然不同背景的夥伴，究竟什麼樣的動機讓大家「願意」、讓大家「有機會」當個手心向下的人，是多特瑞！感恩公司讓我「看見」、讓我「見證」這純粹、無私、無畏的精神。行善的人，心有多大，世界就有多大，而我的心好像逐漸變大，感恩多特瑞，讓我們用著不同的眼光祝福對方有盼望。謝謝公司團隊的用心，謝謝如慧老師始終如一的真心，謝謝如心團隊夥伴們願意跟上的心，多特瑞的愛讓我們齊心，滿滿感恩。

郭時安

感恩這次所有的多特瑞家人們，更感恩公司給我們這樣的機會參與公益。兩天一夜真的感覺好快，我們一起有過美好的回憶。期待下次再一起相聚。

郭時昇

短短兩天。能裝下這麼多美好。感謝公司用心安排以及這麼多有才華的多特瑞家人，每次參加都有不同的驚喜與收穫。

陳艾琳

帶著老公一起參與療癒之手，在多特瑞的每一

個重要環結都能與家人一起，真的很感恩。聽著八瑤課輔班牧師和老師的見證，回鄉服務孩子們就是他們的使命，重要的不是他們來自哪裡，而是他們要往哪裡去。這段深印心裡，我們呢？真正要去的地方又在哪，多特瑞帶領我們看見能做的還有很多，而我們願意付出更多嗎？

偏鄉孩子的純真心靈伴隨美好的歌聲帶來更大的能量，只有身在其中才能真正感受。真希望這時刻不要結束，將美好的愛和回憶緊緊鎖住。我相信「愛生愛·美生美」，延續我們的祝福，將來孩子們也會祝福更多人。我愛多特瑞，療癒之手下次見！

陳香伊

滿心感恩，滿心感謝，千言萬語真的道不盡第一次參加《療癒之手志工團》內心的激動與澎湃。感謝課輔班的孩子療癒了在現實生活中忙到忘記自己的我，感謝來自多特瑞大地的禮物帶來無比溫暖與喜悅。從第一天與夥伴相見歡，一路上都是精油牽引著多特瑞家人一起度過每一個歡樂感動時光。感謝各位領袖給予超熱烈的愛與溫暖，我愛多特瑞的家人們～我愛多特瑞！

陳姿君

參加《療癒之手志工團》，實際參與才了解公司如何用心地在世界上每個角落實踐愛。這次到恆春偏遠地區的課輔班，依著孩子們的需要提供資源，這麼樣的貼心、細膩，讓人很感動。多特瑞不僅生產精油，將天然產品分享給每個人，更是落實「愛」社會、「愛」每個人，很感恩有機會能夠參與！

陳盈伶

感謝《療癒之手》帶我們到臺灣之南的恆春參

與志工團，付出我們的一點心力，在跟孩子們的互動中看見他們的真誠與快樂。感恩孩子帶動我們，感恩孩子感動我們，謝謝多特瑞，謝謝《療癒之手》。

陳梅香

第一次參加《療癒之手》，實際融入參與才知道原來公司如此地用心，在全世界每個角落都有多特瑞的愛。多特瑞的文化就是愛，哪裡需要幫忙，公司一定會全力支援。感恩有機會參加這個有意義的志工團。

陳高淵

感謝公司舉辦這麼有意義的志工團，感謝所有一起參與的夥伴們，這兩天創造了很多美好的感動與回憶，這次《療癒之手志工團》讓我被療癒了不少，

祝福我們都能時時保有平安喜樂，謝謝每一個人的笑容療癒人心。

游婉萍

第一次參加《療癒之手志工團》很期待、很感動。疫情前參加台灣年會時，看到台上表演的原住民孩子，發現多特瑞和我一直以來在做的事情一樣。但是自己的力量有限，能為偏鄉孩童做的不多，每學期和朋友都要很辛苦的募款才能幫助偏鄉孩童的營養午餐和課輔及射箭隊的經費。所以當我看到《療癒之手》在台灣所做的事就很有同感，而且公司的力量更大。當下我就開始了我的多特瑞事業。目標就是不用募款，自己就有能力捐款，有能力才能做更



多事，幫助更多的孩子。謝謝公司為我們做這麼多，在多特瑞的大家庭真的好幸福。

黃介政

第一次參加《療癒之手志工團》，謝謝公司精心安排的一切，讓我有機會為偏鄉的長輩、孩子服務！看到各位志工老師們不分彼此，同心協力，奉獻所長，讓參與的人都充滿歡笑與感動！

在活動中聽八瑤部落楊牧師及南和國小模俐諾校長分享，當地工作機會難找，孩子的父母大都在外地工作，以致小孩都是由（外）祖父母隔代教養。經過這次志工團後，我發現《療癒之手》不僅關懷、服務偏鄉，更是散播希望種子的活動，讓孩子們翻轉他們的人生。

黃守君

感謝公司的工作人員，感謝所有的夥伴們，你們都是我的榜樣。祝大家健康快樂、業績長紅、位階跳躍、收入破表、愛心滿溢。來！愛的鼓勵100下！

黃品喻

第一次參加《療癒之手志工團》讓我無比感動。謝謝姊姊郁菲的邀約，也謝謝多特瑞讓我貢獻我的技能。

在八瑤部落擔任「快樂兒童餐」的主廚，城鄉差距讓「吃漢堡」成了孩子的願望，漢堡、薯條、雞塊、飲料，大家分工合力，我們是如此團結、有

愛地貢獻著。看著孩子們臉上滿足的笑容，也療癒了我的心。

氣球～是我的職業，更是我的專長。謝謝志工們一起完成，看著一雙雙小手舉著「熊大」，純真的笑容再次療癒了我。謝謝多特瑞，謝謝所有參加的志工，謝謝姊姊郁菲邀約，謝謝我自己排除萬難參加《療癒之手志工團》。

黃郁菲

看到志工團招兵買馬問大家有什麼專長可以貢獻！我立刻想到我可以貢獻「我妹妹品喻」！她的氣球一定會受到孩子們喜愛（想不到志工叔叔阿姨們也被氣球療癒了）！當孩子們拿到熊大氣球他們的眼神洋溢著喜悅、童真，超級可愛！

「快樂兒童餐」也是妹妹的專長，於是我就當了組長，妹妹當廚師，彷彿回到當初一起開早餐店的時光。我們一邊煎一邊跳舞；煮得快樂、炸得快樂、吃得快樂，在偏鄉，我看到滿足的孩子、單純的快樂和感恩的力量。

現在每當吃漢堡，就想到那天大孩子、小孩子們的滿足！謝謝妹妹一揪就走，更感謝孩子們的愛和多特瑞的文化！

劉子瑄

從FB、影片和季刊看到的《療癒之手志工團》，一直不知道自己是否有機會參與，一收到上線老師邀



約，我立刻報名，因為唯有自己親身體驗、實際參與，才能深刻地了解，深深地體會什麼是無私的愛、什麼是大愛。當我看見祖孫為彼此抹油時，當志工第一時間向前協助抹油時，那種為之動容的情緒無法言喻。

感恩《療癒之手》拉近了彼此的距離，融化了內心的高牆，教會了我們原來愛如此簡單，讓我們學習成為一個手心向下的人，感受大地禮物精油的美好。不僅療癒了你我，更讓我們將精油分享到每個人身上、每個家庭之中，讓無限的愛綿綿不決的延伸到世界的各個角落。

劉子敬

感恩《療癒之手志工團》讓我可以學習貢獻、服務，100%支持他人，同時學習省思自己。兩天一夜的志工互動，感受到多特瑞真的是一個大家庭，志工老師們雖然來自不同的團隊，卻可以互補互助，毫無破綻地完成每一個環節及目標，真的是充滿愛的體現。我很喜歡「我願意！」這句話，想起這句話就讓我保持能量充沛，活力滿滿，持續活出《療癒之手》的精神，一點一滴分享精油的美好。

蔡雅婷

感恩多特瑞，感恩《療癒之手》。從加入會員起，就一直聽到上線老師分享《療癒之手》可以幫助人可以去當志工，終於到了恆春療癒之手，不能錯過！八瑤與南和的孩子的眼神純真簡單，看似幫助他們，其實是他們療癒了我！

顏華萱

謝謝此行所有的多特瑞家人，第一次參加《療癒之手》就愛上。感謝好多的家人跟我分享你們的人生故事～如此的不凡，有些故事聽起來還帶著心疼……，還好我們都認識了大地的禮物，是能量、是機會、更是愛～此行不僅是服務偏鄉的孩子們，也被家人們療癒了。喜歡多特瑞的愛流動～喜歡這兩天的每一件事，再次謝謝大家！

羅文嘉

到了屏東偏鄉，真的覺得自己很渺小。這個世界有許多的地方需要被幫助，需要很大的規劃並持續的人力物力的挹注，這兩天的志工行與其說是我們進入偏鄉服務，不如說是《療癒之手》帶我們去看多年認養偏鄉課輔班的成果。

愛心不是口號，是落地生根地為部落的永續與發展制定一連串的計畫與推動，當第一屆課輔班的學生回到部落投身服務，這就是善的循環的開始，這也是永續精神該走的方向。將事情做到最卓越，發揮影響力，對的事情一直做。我願意！

羅傑

感恩《療癒之手志工團》大成功！小朋友都好純真，多特瑞的家人們都很真心地投入。希望愛會循環，祝福這些孩子平安快樂地長大。🙏



因為您， 讓他們更有力量！

《療癒之手／社工師協助方案》

《療癒之手／社工師協助方案》在鑽石總裁們的全力支持下組建在地志工團隊，為全台社福機構量身打造精油應用課程，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，打開個案禁錮緊閉的心防。

同時也進一步積極參與各家社工機構提供給受助者的課程，透過專屬設計的精油身心課程幫助他們照顧的弱勢族群。

自 2022/6~2024/5，《療癒之手／社工師協助方案》已認養 34 個社福機構，累計進行 102 場精油課程，課程 208 小時，參與志工近 550 人次，協助學員超過 2,800 人次。

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！

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。





- 已提供服務的社福機構：
- | | |
|-----------|---------------------|
| 01) 慈濟醫院 | 18) 賽珍珠基金會 |
| 02) 芥菜種會 | 19) 厚安關懷協會 |
| 03) 失智協會 | 20) 為恭紀念醫院 |
| 04) 漸凍人協會 | 21) 台南市社會局 |
| 05) 樂山教養院 | 22) 高雄市社會局 |
| 06) 樂生療養院 | 23) 佳醫健康基金會 |
| 07) 聖文生善會 | 24) 若竹兒教育基金會 |
| 08) 家扶基金會 | 25) 愛鄰社區服務協會 |
| 09) 伊甸基金會 | 26) 樂天長照促進協會 |
| 10) 善牧基金會 | 27) 健禾全人關懷協會 |
| 11) 慈恩基金會 | 28) 明新兒童發展中心 |
| 12) 慈濟基金會 | 29) 台東縣自閉症協進會 |
| 13) 華山基金會 | 30) 台東縣失智者關懷協會 |
| 14) 樂活基金會 | 31) 新北市社會工作師公會 |
| 15) 育成基金會 | 32) 中國醫藥大學附設醫院 |
| 16) 弘道基金會 | 33) 衛福部 / 社區精神復健中心 |
| 17) 創世基金會 | 34) 法務部 / 犯罪受害者保護協會 |





社工師協助方案

誠摯邀請您加入
療癒之手的志工行列



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。