

dōTERRA® | 2023 冬

# LIVING

MAGAZINE

互相效力合作計畫——大放異彩的保加利亞 04

晚安，一覺好眠 10

迎向新年 制定適合你的健康計畫 14

周一，啟動一週新活力 18

現代人的寵物之愛 24

療癒之手基金會——集合影響力 32





04



10



14



18



24



32

o  
PROMO

Essential Oil  
Spotlight

# 乳香精油

美商多特瑞乳香精油是由四種乳香樹脂結合而成，分別為：產自索馬利蘭的印度乳香 (Boswellia Carterii) 及科普特乳香 (Boswellia Frereana)，產自阿曼的薩克拉乳香 (Boswellia Sacra)，產自衣索比亞的紙乳香 (Boswellia Papyrifera)。



產地 索馬利蘭、阿曼、衣索比亞

精油香氣 溫暖、清新、辛辣味

萃取部位 樹脂

萃取方式 蒸氣蒸餾法

## 精油之王

乳香一出，誰與爭鋒。作為精油之王，乳香5000多年來因香氣馥郁、功效廣泛而享有盛名。乳香不僅能提升防禦力，還能調理、滋潤肌膚，健康功效不可勝數。乳香用途如此廣泛，因此在古代常被視為傳家珍寶，亦是古文明高度重視的貿易商品。

乳香精油由乳香樹脂萃取而成。乳香樹有數十個品種，每個品種的乳香，都擁有不同的特性與化學成分，當將這些品種結合時，這些芳香化合物就會產生協同作用，能讓效果加乘。但其中只有四種乳香樹才能生產出最高品質的乳香精油。

美商多特瑞將四個品種融為一體，生產「CPTG® 專業純正調理級認證」的乳香精油，讓乳香精油充滿許多健康效益。

## 使用方式

- 稀釋後外用
  - 稀釋後塗抹，可減少肌膚瑕疵，使肌膚散發年輕光采。
  - 在辛勤工作一整天後，塗抹於手上，感受溫暖的舒緩效果。
- 擴香
  - 早上加1滴乳香精油於芳香噴霧器中，加強整體防護。
  - 在冥想時使用，打造身心放鬆的芳香體驗。o

## 你不知道的乳香

乳香精油的原料，是採收者在乳香樹皮上割一道淺淺的開口所流下的「樹脂之淚」。如果種植得當、照顧有加，乳香樹可以盛產樹脂長達數百年。

發行人：王世芳  
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：2023年12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

## 互相效力合作計畫

4 精油背後的故事——  
大放異彩的保加利亞

## 科學新知

10 晚安，一覺好眠

## 健康啟動

14 迎向新年，  
制定適合你的健康計畫

18 周一，啟動一週新活力

## 特別介紹

3 乳香精油

9 薰衣草精油

17 茉莉精油

27 古巴香脂精油

## 保健專欄

22 揮別低谷 重建心靈  
讓大地禮物的力量療癒你

## 寵物照護

24 現代人的寵物之愛  
向毛孩表達與接受情誼

## 精油好生活

28 用精油打造節慶歡樂

31 冬季時光擴香配方

## 療癒之手基金會

32 集合影響力：  
一步一腳印，帶來無遠弗屆的改變



# 精油背後的故事—— 大放異彩的 保加利亞

多特瑞的薰衣草精油是一款基礎、暢銷的精油並包括於眾多套裝之中，它是您睡前儀式的一環，是優雅香氛的象徵，亦是寧靜時刻的最佳之選。

薰衣草精油的效力和純淨舉世聞名，但您了解它嗎？





### 悠久的歷史

薰衣草無與倫比的功效在千百年以來獲得無數肯定。薰衣草一詞被認為源自拉丁語“lavare”，意謂「洗滌」或“livere”，代表「藍色」。

薰衣草在傳統保健、化妝品和烹調方面皆有著悠久的歷史。一些歷史學家認為最早的薰衣草收成可追溯至公元前 600 年！而毋庸置疑的，薰衣草因姣好的外觀和香氣，長久以來，早已遍植在全球各地的花園。

近年來，研究人員開始針對這款非凡的植物進行臨床實驗，以充分了解薰衣草精油所帶來的諸多益處。

### 重現保加利亞的遺產

提及薰衣草，您通常會聯想到法國，

dōTERRA 確實自法國採購部分的薰衣草精油，但多數仍源自於保加利亞。保加利亞擁有種植薰衣草、香蜂草和玫瑰等花卉植物的理想氣候與土壤條件。除了卓越的生長條件外，還擁有培育優質花卉的悠久歷史。

在 1940 年代，保加利亞以頂級的精油生產國聞名於世，您亦可稱他們為行家。但當統治這個國家的政黨於 1990 年代初垮台時，一切變得動蕩不安並出現了糧食短缺的窘況。許多薰衣草和玫瑰收成者遂停止種植花卉植物，而改種政府補貼的作物，包括：玉米、小麥和向日葵。

精油生產的恢復——保加利亞重要的遺產之一——是一個緩慢的過程。但 dōTERRA 發現了一個契機，讓該地重新種植過去那些精油植物並藉此療癒土地和當地居民。



### 與艾斯特瑞 (Esseterre) 一起收成

艾斯特瑞 (Esseterre) 是 dōTERRA 精油園區的蒸餾廠並在 2015 年於保加利亞的多布里奇 (Dobrich) 落成。雖然該蒸餾廠屬於 dōTERRA 所有，但工廠的大小事皆交給保加利亞當地人全權打理。此蒸餾廠鼓勵農民再次栽種花卉植物並為 dōTERRA 帶來與經驗豐富的農民的合作機會。

美好的願景始於農民在他們的土地上種植薰衣草。憑藉著過往的歷史和知識，這些農民栽種出全世界最優質的薰衣草植物。

薰衣草精油的全年產期僅有 3 ~ 4 星期。在此期間，艾斯特瑞 (Esseterre) 蒸餾廠的員工日以繼夜地工作，以確保提供最高品質的產品。在我們一般人的印象中，初夏時分可見一片片紫色的薰衣草田，但農民實際上是在 7 月份進行採收。當鮮明的紫色因夏季高溫開始褪去，在這個階段

進行採收方能確保獲得最佳品質與最高量的精油。

以正確的方式採收，薰衣草可在每個季節重新生長並持續 20 年。當薰衣草植株到達生命的盡頭時，農民會從凋零的植物剪下一小段插枝來繁殖新的薰衣草並讓生長循環周而復始地延續。

一旦農民收成完畢，花朵將被運往艾斯特瑞 (Esseterre) 蒸餾廠進行蒸餾。蒸餾廠鼓勵農民於此過程中在廠內等候，農民在作物蒸餾完成之後，可以自行選擇將這些精油出售給其他的賣家或艾斯特瑞 (Esseterre) 蒸餾廠。多數農民會選擇將精油賣給艾斯特瑞 (Esseterre) 蒸餾廠，因其提供公平、透明、合理的價格並準時付款。這樣的經濟機會為保加利亞農人及其家人生計帶來光明的未來。



## 回饋社區

除了帶來珍貴的經濟發展機會，dōTERRA 亦回饋當地社區、造福鄰里。透過《Co-Impact Sourcing® 互相效力合作計畫》以及《dōTERRA 療癒之手基金會》，艾斯特瑞 (Esseterre) 為寄養機構中的「青少年導師計畫」提供協助。

近日，艾斯特瑞 (Esseterre) 蒸餾廠參與了「Wonder Garden 神奇花園」的特別計畫。「Wonder Garden 神奇花園」是一個創立於2018年的組織，該組織專門雇用身心障礙者，當中有許多人透過傳統管道找工作但求職無門。「Wonder Garden 神奇花園」藉由銷售員工種植的農產品和花卉的收入自力更生。艾斯特瑞

(Esseterre) 蒸餾廠以多種方式支持著該項計畫，包括捐贈一輛卡車將農產品運送到市場並組織一群協助整地和安裝滴水灌溉設備的健康倡導者。為了提高產量和利潤，《dōTERRA 療癒之手基金會》亦捐款購買一台現正使用於花園的拖拉機。

## 重現榮景

現在，當您拿起一瓶薰衣草精油時，您就會想到它背後令人難以置信的故事。儘管處境艱難，保加利亞的國土再次妝點上一片片美麗的薰衣草田。榮景正在重現，而世界各地的人們也沉醉於迷人的薰衣草精油所帶來的效益。

保加利亞再度大放異彩！

## Essential Oil Spotlight

PROMO

# 薰衣草精油

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

幾個世紀以來，紫色植物—薰衣草為眾人深深喜愛並廣泛使用，其精油亦是如此。薰衣草因其可愛的花朵、優雅的香味以及實用性，普遍受到女性歡迎，又名為香水植物。事實上，薰衣草也是美商多特瑞最暢銷的產品之一。

薰衣草一直是精油界的寵兒，它為肌膚帶來強大的效益，舒緩不適、幫助修復，散發的香氣有助減少偶發性的焦慮情緒，使人放鬆、紓解壓力、撫慰身心，營造一覺好眠的靜謐氛圍。它怡人的香氣及獨特的芳香調理作用，讓許多人為之著迷，成為高人氣的精油。

聽完以上的描述後，您是否也躍躍欲試，想讓薰衣草成為您隨身必備的一瓶精油呢？

## 使用方式

- 稀釋後外用
  - 搭配日常保養程序使用，可幫助肌膚活化、修復。
  - 與無香味的保濕乳液或基底油搭配使用，就寢前按摩於後頸處和足底，舒緩壓力。
- 擴香
  - 當孩童準備就寢前，於房間內擴香使用，有助營造平靜安定的氛圍。
  - 在洗淨床單、枕頭套和棉被後，於噴霧瓶中添加數滴精油與清水，噴灑於乾淨的寢具以享迷人、清新香氣。

## 你不知道的薰衣草

一株新生的薰衣草，從種子成長至成熟狀態，需要花費兩年的時間。製作一瓶15毫升的薰衣草精油，需要1.36公斤的薰衣草。



# 晚安， 一覺好眠



“美國疾病管制與預防中心 (CDC) 建議 18 歲以上的成人，每晚需要至少七小時的睡眠時間。”

忙碌奔波了一天，沒有什麼比鑽進被窩更令人心滿意足了。每個人終於進入夢鄉，家中一片寧靜，在芳香噴霧器微微的溫暖黃光陪伴下，您在精油的香氛中漸漸入睡。

## 昨晚睡的好嗎

您是否知道美國疾病管制與預防中心 (CDC) 建議 18 歲以上的成人，每晚需要至少七小時的睡眠時間呢？年齡越小，所需的睡眠時間越多。

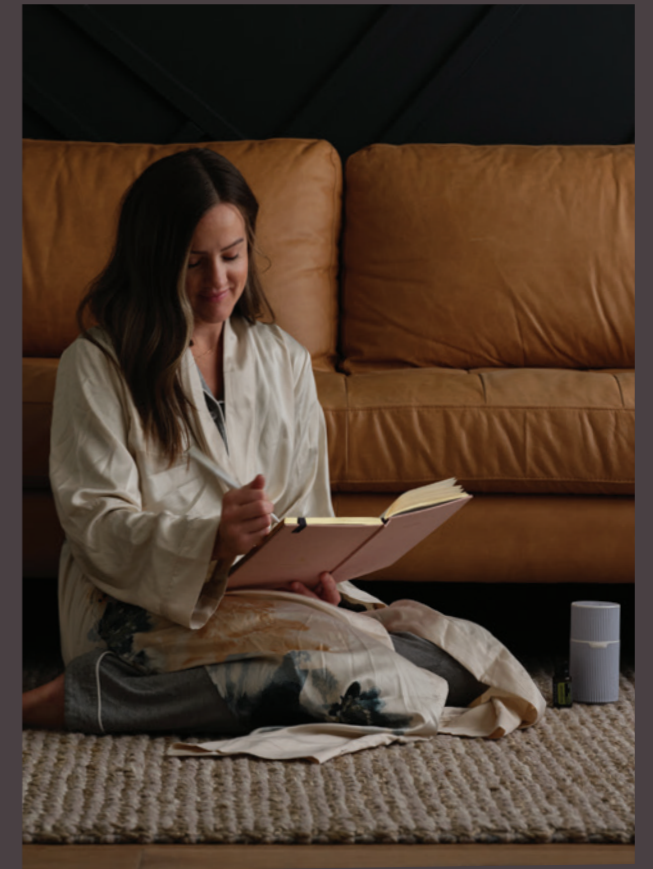
薰衣草、羅馬洋甘菊、岩蘭草、佛手柑或幸福恬靜複方精油等受人喜愛的產品，是否能幫助您入睡呢？或者您時常兩眼凝視著黑暗、數著羊直到天亮呢？

對於許多人來說，獲得良好的睡眠品質可能難如登天。當您看著時鐘的指針不斷地越來越接近您所設的鬧鐘時間，可能會感到沮喪。長期因睡眠問題而備受困擾，將會帶來非同小可的後果。除了第二天昏昏欲睡或感到反應遲鈍以外，睡眠不足還會產生嚴重的長期影響。

根據近期研究指出，睡眠不足會使幼兒和青少年更容易出現情緒低落、衝動和憤怒等情緒，更不用說影響發育和造成成績退步。無論您是早起的鳥兒或夜貓子，良好的睡眠絕對是健康生活中最重要的元素之一。這適用於每一個人，從蹣跚學步的幼童和青少年，一直到父母和祖父母。

## 忙碌小蜜蜂

美國疾病管制與預防中心 (CDC) 指出，美國有三分之一的成年人睡眠時間少於建議時間。緊迫的日程、緊急的任務、恐懼、壓力以及生活中不斷跳出的各種事情，都成為良好睡眠狀態的絆腳石。葛瑞戈里·伍德菲爾醫師 (Dr. Gregory L. Woodfill) 強調了營造寧靜環境的重要性。他說：「將睡眠空間與



生活的其他事物分別開來，讓生活中的一切活動都遠離您的睡眠空間——它必須是一個休息的避風港，這點至關重要。」

隨著科技在生活中越發的便捷，您必須與電子設備設立一個界限。事實上，這樣的老生常談不斷地被宣導著：睡眠空間中不要擺放任何科技產品。

然而，關掉螢幕可能不足以讓心靈平靜下來。研究顯示，寫日記有諸多好處，包括改善健康、獲得幸福感和幫助睡眠。其他研究也建議，睡前花五分鐘寫下明天或一週的代辦事項有助於入眠。在您寫日記時，擴香佛手柑或岩蘭草精油有助於營造平靜的氛圍。讓我們試著效仿路易斯卡羅 (Lewis Carroll)、安妮弗蘭克 (Anne Frank) 和愛迪生 (Thomas Edison) 等偉人，睡前動動筆，幫助安穩情緒。

## 小小夢想家

對於孩子來說，白天生動有趣的活動或乏味的睡覺時間都可能致使他們不願意入睡，這使得睡覺



這件事變得一點也不平和。希望難搞的孩子能漸漸擺脫不良的睡眠模式可能還不夠。一項研究表示，那些在孩提時期難以入睡的人，在青春期出現相同問題的可能性將會是兩倍。另一項研究更指出，睡眠品質差的青少年比睡眠品質好的同齡者，容易感受到更大的壓力。

若您覺得您的孩子沒有獲得足夠的睡眠，那麼是時候該建立一個持續的就寢模式了。

睡前儀式的每一個步驟，皆是在向您的孩子發出即將睡覺的信號，讓他們的身心靈做好準備。致力於打造一個有利於睡眠的環境，除了洗個熱水澡、讀孩子最喜歡的故事、把他們裹在柔軟的毯子裡之外，亦可擴香薰衣草、羅馬洋甘菊、苦橙葉或幸福恬靜複方等精油產品。

### 起床迎接美好早晨

沒有什麼比美味的早餐更能趕跑您的貪睡蟲。經過一夜安眠後，保持健康的生活習慣並享用豐盛的早餐。動手煎個蛋或製作生菜起司吐司，享用一頓完美的早餐。

從現在起，根據個人實際的狀況與需求調整您的睡眠儀式。自微小處著手，試想哪些改變會對您的睡眠有最大的助益，並由此開始。很快地，您會發現，當您的頭一碰到枕頭便可以入睡，接著在鬧鐘響起前、神清氣爽地醒來。🌞

“根據個人實際的狀況與需求調整您的睡眠儀式。自微小處著手，試想哪些改變會對您的睡眠有最大的助益。”





# 迎向新年 制定適合你的 健康計畫

你有多少次在每年的12月底時坐下來，手裡拿著筆和紙，認真地寫下你的新年新希望，但是在數週之後，便忘記了你的健康飲食計畫、更積極的生活目標以及建立良好的睡眠習慣？其實，你並不孤單。因為在所有制定新年新希望的人們中，有80%的人未能堅持到1月份便不了了之，而只有8%的人能堅持一整年。

## 設定具體目標

實現目標的第一步就是將它們一一寫下來，並且力求具體。儘管像“改善我的健康”或“更努力地使用精油”這樣模稜兩可的目標雖然立意很好，但它們因為缺乏足夠的實行細節，最後便很難產生成效。因此，要設定具體的行動計劃、清晰的時程表和明確的目標。

將一滴野橘、薄荷與乳香精油滴於你的手掌中，為改造計畫揭開序幕。摩擦你的雙手並深深嗅吸充滿活力鼓舞的香氣。現在，先選擇一個大略的目標，然後接著制定具體、可落實的子目標以及期限。子目標需具有挑戰性但並非不可為，逐步擴展以使你更趨近整體目標。

舉例來說，“改善我的健康”可以再制定以下的子目標：

- “為期三個月，每日步行20分鐘”
- “在午餐前，飲用1200c.c.的開水”
- “每日隨晚餐食用「每日保健活力套裝」”
- “為期三個月，每日攝取一份蔬菜”

子目標的期限為你提供了增加挑戰性並保持專注力的機會。因此“為期三個月、每日步行20分鐘”可以提升成為“每日步行15分鐘和慢跑5分鐘，接著使用舒緩霜按摩和伸展”。透過落實和遵守目標期限，你得以貫徹始終並能接受改變的可能性。

## 激發靈感

這可能是你第一次著手制定「願景板」。你或

是時候揮別毫無效果的新年新希望了，  
開始努力制定適合你的全年計畫！

許不知道，人類的靈感發想最早可追溯至洞穴人時代。人類學家認為洞穴壁畫被用來具體化即將發生的事件，例如：狩獵。

讓我們來看看近代的相關研究。2016年的一項研究發現，有五分之一的小型企業老闆使用願景板來創業。其中76%的人表示，他們的事業正按著計劃進行，更值得注意的是，82%的受訪者指出，截至研究報告發佈時，他們已經完成了一半以上的目標。

待深思熟慮的目標準備就緒後，是時候揮灑你的洞穴壁畫了！願景板是一個提供你具體表達願望、勾畫藍圖並激發你實踐的空間。它可以是辦公室牆上的軟木板、書櫃側邊的海報牆，或是一張掛在房間明顯位置的日程表。

一旦你選好位置，打造一個你專屬的願景板。

讓每一個目標有著相對應的象徵。所謂的象徵可以是圖片、雜誌剪報、小飾品或簡單的文字。以下提供一些想法供你參考：

- “在一年內買房子” — 夢想之家的圖片。
- “改善我的睡眠習慣” — 床邊擴香茉莉精油的圖片。
- “每天飲用2000c.c.的開水” — 水瓶的可愛圖片。
- “於日常保養程序中使用乳香精油” — 乳香精油小知識圖卡資料。
- “三個月內完成半馬的馬拉松” — 馬拉松冠軍跑者越過終點線的照片，並將其替換成你的臉。



揮灑創意！選擇能激發你的文字和圖片，並時刻提醒自己這條道路通往何處。

### 採取行動

19世紀英國著名詩人拜倫 (Byron Pulsifer) 說：「奉獻是信念轉化為行動，行動又轉化為改變。」

你的願景板只是一個工具。若不懂善用，它將變得毫無價值。成功人士皆有著早晨自我反省的習慣。每天早晨撥出一點時間，擴香使用熱情複方或鼓舞複方精油，讓自己在充滿激勵的氛圍中思考願景板上的項目，以及當天任務的優先順序，感受到精油香氣每天為你點燃更大的動力、激發創意、增進自信。

每天晚上花五分鐘回顧你今天的進步。當你達成每個子目標或整體目標時，再重新設計你的進階願景板，使其與你當前的計畫相符。

### 準備開始吧！

當你設定具體且可落實的新年目標、創造視覺靈感，並在不斷進步的基礎上朝著最終勝利持續勇往直前時，你將可以清楚看到這條通往成功的道路。這一次，你的新年計畫真的如願實現了！準備開始吧！



0  
PROMO

Essential Oil  
Spotlight



# 茉莉精油

- 產地 埃及
- 精油香氛 花香、溫暖、清新
- 萃取部位 花朵
- 萃取方式 蒸氣蒸餾法

茉莉精緻美麗的白色花朵，數千年以來一直與歡樂、幸福與愛聯繫在一起，經常被用於新娘花束中，更有「花中之王」的美名。

茉莉為肌膚帶來的無窮效益一向廣受好評，其尊貴濃郁的香氣能帶來快樂的正向情緒，透過茉莉精油提升您居家美好的氛圍，亦可作為您個人獨一無二的專屬香水。

要從珍貴又嬌嫩的茉莉花朵萃取出精油十分不容易，採收時無法透過機器，必須以人工方式一朵一朵地採摘。茉莉精油絕對值得您珍藏且天天使用。

## 使用方式

- 稀釋後外用
  - 塗抹在臉上，可增加肌膚彈性並淡化細紋，帶來平衡和安撫的效果。
  - 睡前塗抹於腳底，香氣能幫助趕走疲憊，享受平靜與放鬆的夜晚。
  - 談生意或工作前，塗抹在脈搏處如手腕、太陽穴，香氣能帶來動能與力量，使人充滿自信。
- 擴香嗅吸
  - 營造提升與激勵自我的氛圍。0

### 你不知道的茉莉

在一天當中，茉莉花的芳香化合物組成會明顯的發生變化。美商多特瑞茉莉精油所使用的花朵，是於清晨時分採收，此時的芳香化合物最為芬芳。



# 周一， 啟動一週新活力！

藉由以下對談的分享，  
幫助大家在每周一，  
啟動一週新活力吧！

現在就和美國 Prime Meridian 精油醫院的專業健康教練香特爾 (Shantel Chase) 以及珍 (Jen Lambert) 在健康與習慣的議題上，來場深入內心交流的談話會！

與其又再一次地對自己說：「我下周一再開始好了」，何不現在就給自己一個展開健康之旅的機會呢！

**讀者問：**從過去到現在，我一直不斷地被各種飲食管理與風潮轟炸，但我真的不知道該從何處著手？

**珍：**生活中我們總會經常看到市場上又有推陳出新、流行的管理方法，也難怪我們會感到很迷惘！大多數的人都不太清楚自己到底吃了什麼以及吃進了多少食物，除非我們記錄自己每天的飲食。我第一個要建議大家的重點是：寫飲食日記，這樣能讓你了解並看到自己的飲食習慣和模式。

其二是每天固定補充維生素。我自己選擇使用的是 doTERRA 每日保健活力套裝，我也有將它推薦給身邊的親朋好友。這套產品擁有豐富的營養素，能促進新陳代謝及提供全方位的營養，讓你擁有能量、健康與每日需要的活力來源。

**香特爾：**我非常相信大家都會經歷迷惘，我也很了解有時候「一下這個要多吃，一下這個又不能吃」這種無所適從的感受。整個健康食品產業裡有太多不一樣的觀點。想要提升自己的健康的話，我的建議是：找到一個讓你感到有趣又有效的方法！

「MetaPWR 新瑞活力優益能量粉」可能正是一個可以让你感到有趣的最佳產品之一。它含有 9 種海洋膠原蛋白，能幫助維持健康、調整體質、養顏美容，促進健康的新陳代謝，由內而外展現青春活力。透過食用新瑞活力優益能量粉讓你輕鬆掌握自己的健康。當你開始改變並且堅持下去時，你會發現自己每天都在進步，因為選擇開始這樣一個簡單的生活方式，就可以讓它逐漸變成每天的生活習慣。

**珍：**是的，我完全認同。從小處改變才是重點，我們常會把健康的生活變得太難、太複雜，導致常常沒有辦法堅持下去。我很認同健康習慣的養成是一種滾雪球的概念。首先，穿上一雙適合走路的鞋子，然後就是到戶外走路五分鐘就好。小習慣的養成可能一開始會讓人質疑好像沒有太大的幫助，但是建立好習慣就像存款一樣，需要時間逐漸累積。

**香特爾：**沒錯。你不需要一開始就要看到巨大的改變，也不用馬上就要展開全新的生活方式。



讀者問：這真的是太棒的建議了。不過我內心也常會有「那下周一再開始好了」的狀況。有沒有什麼方法可以解決這樣的拖延心態呢？

香特爾：我們是否考慮過詢問星期一滿足我們所有期望的感覺如何？我知道重蹈覆轍多麼令人沮喪，每天都希望這是最後一次的重新開始。我也很認同動力是邁向進步的重要源頭。我很喜歡一位 CrossFit 運動比賽常勝冠軍麥特 (Mat Fraser) 說的一句話：「一般人往往高估了自己一天內能做完的事情，但卻低估了一年內自己能完成的事物」。今天只要做出正確的選擇，就能在日後持續完成更多更好的決定。

珍：真的就是這樣。你跟自己說，等到下周一你就會準備好、就會有動力，我們以為只要周一到來，就能馬上離開沙發去參加馬拉松。因此，難怪目標總是又拖延到下一周。但如果我們意識到健康的生活習慣僅僅是出去走個五分鐘而已，那麼當下你就已經開始了！跑馬拉松也是先從跑一公里開始，然後再逐漸一步步增加。同樣地，健康的生活是一個接著下一個的健康選擇。

香特爾：我不希望大家覺得動力並不存在。總是會有幾天當我們醒來時會感到比較有動力、比較有生產力，但動力是會變動的，總會有消失的時候，

那麼這時該怎麼辦？與其等待有動力時再來行動然後獲得結果，還不如我們的第一步就是先行動、然後看到成果後，就能累積與儲存動力。要先建立這樣良好的循環，而不是問：「動力仙子，今天你在哪兒啊？」

讀者問：我總是會覺得很難繼續堅持下去，但聽完兩位的方法之後讓人覺得堅持變得容易許多！

珍：我們身邊已經有夠多的負面壓力了，不要再給自己增添更多煩惱。走向更健康的自己的道路，比實際上想的要更簡單。事實上比起真正「好好地活著」，我們花了更多時間在想「要怎麼活」。當你了解你的選擇就只是需要一個小小的行動時，你就會產生動力，然後在你意識到自己不同之前，你就已經跑完這場馬拉松了！

香特爾：我也這樣認為！如果說對自己嚴格能帶來效果的話，那現在早就看到成果了。我們都會有失敗的時候，請停止追求完美。試著只是更確實地遵守規律，然後再多堅持一下。從一個小的改變開始，當你在某個星期四或某個周五的晚上 7 點開始行動後，為展現動力的自己慶祝一下！記住，因為你值得！

## 找回新陳代謝的主控權



「新瑞活力優益能量粉」能有效促進新陳代謝健康、調整體質、支持全身關鍵力，讓您由內而外展現青春活力。

- 含 9 種海洋膠原蛋白，為特殊的水解三胜肽分子，有助養顏美容、調整體質、強化新陳代謝運作。在提高緊緻、彈性和水潤以及改善整體活力上，每種膠原蛋白皆能發揮各自特有的功效。
- 維生素 C 有效增進體內結締組織生長，促進膠原蛋白形成，具有抗氧化作用，維持能量代謝。
- β- 菸醯胺單核苷酸 (NMN) 有助調整新陳代謝健康，找回青春能量，提振活力。
- 生物素有助能量的正常代謝、增進皮膚健康。

- 含多種植物營養素 (如沙棘萃取物、血橙萃取物等)，可補充日常生活中容易攝取不足的營養成分。
- 配方採協同作用成分，效果更加乘。
- 天然檸檬柑橘口味，好吃又健康。
- 食用方法：每日服用一包。將包裝內容物添加至 150 ~ 240 毫升的冷水或常溫水中。飲用前請攪拌或搖晃瓶身使之均勻。

從今天起，用「新瑞活力優益能量粉」讓你不只看起來年輕，更感覺到活力青春！





揮別低谷 重建心靈

# 讓大地禮物的力量 療癒你

有人說感恩是一種信仰的行為。我們都會經歷困難的事，你如何從低谷走出、是抱著感恩或陷入沮喪，一切取決於你。

從小處著手。抓緊希望並用它來重建。這不像一面被油漆漆壞的牆壁，不用去管它便可以繼續生活，而是對於你所經歷的一切、你愛的人或曾經擁有的東西心存感激。

當我們朝著重建之路邁出一小步時，我們會一點一點地想起生活中所有的美好，我們可以把不想帶走的負荷拋諸腦後，在前進的道路上找尋希望。

## 呵護自己

在嬰兒出生後的做月子期間，朋友們陸續探訪的恭賀聲不絕於耳，並迎來了滿月蛋糕、嬰兒用品和生活小幫手。失業時，親朋好友會藉由互通關心和提供日常用品的補給，增強對方的信心與動力。在親人離世後，有淚流滿面的擁抱、鼓勵的眼神以及用愛與關懷傳遞而來的支持和問候。

或許是因為在這種失落的低谷時期，使我們感到食慾不振，或因處於痛苦之中讓我們無心飲食，食物的贈送和來往似乎更顯頻繁。令人感激的是，我們在感謝鄰居送來的麵包捲和煙燻火腿，或姊妹親手製作的濃湯時，最終漸漸地找回食慾。

當鄰居不再送來點心，或當你遠離家人搬到新城市並認識新朋友時，你會開始驚覺到，要維持自己健康的體，不能再依賴咖啡和餅乾了。doTERRA 營養保健系列可以幫助你以簡單、有效的方式為身體提供能量。doTERRA 纖維粉以優良的纖維來源和獨特的益菌生混合物，提供你膳食纖維，維持消化道機能。doTERRA 乳清蛋白粉為你提供優質蛋白和膳食纖維，帶來能量以及充足的活力，實現健康目標。將1匙的乳清蛋白粉添加至奶昔、牛奶或水中來食用，以健康膳食之路為生活目標。它們所提供的營養可以為你帶來前進的力量，並昂首闊步繼續踏上這趟感恩之旅。



“哀傷分成兩部分。  
首先是失去，  
接著是生活的重建。”

——美國知名作家 安·洛芙(Anne Roiphe)

## 給予恩惠

悲傷不僅僅是失去過的人方能體會，愛過和呵護過的人也能明白。找出時間將呵護系列靜謐複方精油塗抹於手腕和頸部，幫助你擺脫憂慮情緒、重回安然的自我。當你為傷感中的朋友製作濃湯或蛋糕時，於其中注入愛與呵護，而這份恩惠可能需要你不間斷地付出、給予數個月的時間，甚至數年之久。每一個人的傷心方式皆不同，而你的第一反應若是批評他人的傷感方式便會顯得不近人情。你應該保持感同身受，以你希望接受到的恩惠去施予他人，並謹記，每個人面對失落或失去都會有不同的反應。

當你自己處於悲傷期時，亦是如此。在療癒的道路上，使用呵護系列撫慰複方精油或順暢清新複方精油，幫助你放下內心的重擔，獲得正向的情緒與希望的活力。給予他人恩惠時，其實也是幫助自己在失去的過程中成長。明白自己無法像處於正常情況下做出適當的反應，而其他正向人施予恩惠。

## 找尋平和

研究指出，置身於大自然中可以帶來諸多益處，另外，進行園藝活動能提升自尊心、減少壓力並讓人感到心情愉悅。離土壤越近，越能使人感到平靜與

接地氣。你無須是個園藝達人也能在戶外處之泰然。事實上，有相當多的研究圍繞著日本的 shinrin yoku 概念（也稱之為「森林浴」）。這個概念的意思是，當你處於森林中——「沐浴」在大自然的聲音、氣味和氛圍之中——對你的整體健康能產生正面的影響。部分原因可歸功於森林中植物釋放的芳香化合物。多到戶外走走，讓大自然成為你的良伴。

若你沒有時間、精力或動力走向大自然，那就「讓大自然走向你」！讓安定平衡複方精油、絲柏或道格拉斯冷杉精油為你打造彷彿置身於森林般的氛圍。擴香使用幸福恬靜複方精油，想像一下你正躺在薰衣草花田中。擴香使用歡欣複方精油，隨時為室內空間打造正面、鼓舞人心的氛圍。開朗、清新、樂觀的香氛能照亮你的每分每秒。

美國知名作家安·洛芙(Anne Roiphe)曾說：「哀傷分成兩部分。首先是失去，接著是生活的重建。」無論你正處於失去的陣痛中，或想要開始重建自己的生活，抑或是介於兩者之間，請振作起來。雖然一切毫無頭緒，但還是有希望的。生命的美麗和希望將會再次降臨於你，你會在新的篇章中找到新的道路和喜悅，你會找到前進的方向！讓大地禮物的美好力量療癒你！🌿





珍妮絲·費雪  
(美國獸醫師)



# 現代人的寵物之愛

向毛孩表達與接受情誼

珍妮絲·費雪 (Janis Fisher) 博士畢業於加拿大愛德華王子島 (Prince Edward Island) 的大西洋獸醫學院，從事獸醫工作已有 20 餘年。在親眼見證精油為居家環境帶來的諸多益處後，她決定將精油融入工作中。她每天於診所擴香使用 doTERRA 精油，並熱衷教導同事運用於動物的精油使用方式。費雪博士與她的配偶、8 歲女兒、兩隻狗 (Quick 和 Wow) 和三隻貓 (Flynn、Friend 和 Zephyr) 住在加拿大東南方的新斯科細亞省 (Nova Scotia)。

您有沒有想過，您的寵物是否真的愛您呢？寵物透過數種方式展現情感，其中一個顯而易見的方式是寵物喜歡依偎、觸摸或磨蹭您。牠們可能會一直到處跟著您、試圖抓住您的手希望得到您的撫摸或者在您的腳邊磨蹭。即便是隔著籠子的撫摸（或口袋寵物），牠們也會在您靠近時，來到籠子邊緣與您互動。





若寵物叼給您牠最喜愛的玩具時，這亦是一種寵物展現情感的方式。我認為當寵物與您分享一件對牠們極為重要的物品時，牠們是在向您表示您的重要性。當您將新寵物帶回家時，請留心觀察並熟悉您的新朋友對您表達情感的方式。

同時，當您欲將新寵物帶回家之前，請記得為家中營造有利於培養親密關係的環境。您可以擴香使用我個人也很喜愛的乳香、古巴香脂、幸福恬靜複方或安定平衡複方精油，這些精油有助於營造平靜、放鬆的氛圍，以利於培養親密關係和情誼。

### 用心付出愛

與人一樣，向寵物表達情感的最佳方式應以牠們喜歡且接受的方式進行。留心注意寵物對您的反應，以最積極回應的方式接近牠們。若您的寵物並不是愛撒嬌的類型，那麼用撫摸來表達您對牠的愛可能沒有什麼效果。然而，若牠們喜歡跟您玩耍或外出，那麼多花時間陪伴牠們，這對於關係的建立極為有效。寵物也有牠們喜歡的“愛的語言”，學習愛的語言將有助於與寵物維持穩固、充滿家人情誼的關係。

我經常聽到他人問到：「給寵物食物是否為表現您對牠的一種愛呢？」適量的食物，當然是！當想要與新寵物建立關係時，食物是一大利器。例如：

\* 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。關於您寵物的具體情況，請先諮詢您的獸醫師。

當我養了一隻新的小狗，我經常會在口袋裡放零食。一塊零食可以分成數小塊，每當狗狗來找我時便給牠一些零食，即便我沒有呼喊它。我希望新寵物從一開始便明白所有的甜頭皆來自於我。

### 孩子與寵物

另一個很多人會問的問題是：「我應該如何教導孩子向寵物表達情誼呢？」教導孩子如何與動物進行適當的互動至關重要。孩子與寵物在一起時應有大人陪同，無論您的寵物表現的有多麼好，但任何事故都可能發生。若孩子動作太粗魯，寵物會有所反應。父母應帶領您的孩子了解溫柔和友善對待寵物的重要性。我經常教導孩子保持不動，等寵物主動靠近即可，然後他們可以伸出一隻手與寵物輕輕地互動。孩子們會對動物表露出來的反應感到興奮甚至驚奇，因此請幫助孩子們採取適當的行動，以確保寵物不致於感到不知所措。在適當的指導下，孩子能與寵物進行融洽與正向的互動。

孩子身邊有寵物是使用精油的一個絕佳機會。您可以嘗試與孩子外用塗抹精油，透過「溫柔寶貝套裝」中的安穩寶貝複方精油，為孩子與寵物之間打造柔和、平靜的環境。我經常將安定平衡複方精油、幸福恬靜複方精油、薰衣草精油和分餾椰子油調和後，使用於診所中。此配方極為適合噴灑於室內空間或孩子身上，以營造安定平和的氛圍。

無論您擁有哪一種寵物，我希望您可以透過本篇文章學習到如何向寵物表達情誼並獲取最大的收穫，請記住每隻寵物皆不同、都是獨特的。也請您找出牠們反饋最大的情感互動，並將之融入到日常生活中！🐾



PROMO

Essential Oil  
Spotlight

# 古巴香脂精油

- 產地 巴西
- 精油香氛 辛辣、木質香味
- 萃取部位 樹脂
- 萃取方式 蒸氣蒸餾法

古巴香脂精油萃取自古巴香脂樹的樹脂，該樹種廣泛見於南美洲熱帶雨林區。這棵參天大樹可生長至 100 多英尺高（約 30 公尺），壽命可達 400 年。由於地處赤道上，亞馬遜雨林一整年每天都有 12 小時的日照，加上高濕度與豐沛的年降雨量，這些天然條件造就了適合植物生長的絕佳環境，而古巴香脂樹亦在這種獨特的氣候環境下蓬勃成長。

在目前已知的精油中，古巴香脂精油是含有  $\beta$ -石竹烯（也稱為 BCP）最高含量的精油，這獨特的芳香化合物為身心帶來許多良好的效益，因而備受各界推崇。它同時也能促進健康的防禦力，緩解不適感受，提供全方位保護。

### 使用方式

- 稀釋後外用
  - 運動後，將 2~3 滴精油搭配舒緩霜塗抹使用，舒緩疲憊、不適感。
  - 於每日使用的乳液中添加 1 滴精油，幫助改善膚況、減少瑕疵，促進肌膚明亮。
- 擴香
  - 擴香使用 3 滴古巴香脂精油和 3 滴順暢清新複方精油，享受舒緩、清新的香氣。
  - 將 2 滴古巴香脂精油與各 2 滴的岩蘭草、薰衣草和野橘精油擴香使用，營造放鬆的氛圍。🐾

### 你不知道的古巴香脂

自 16 世紀起，古巴香脂精油被巴西北部 and 東北部原住民，運用於傳統保健中。古巴香脂的地位相當於中東的乳香，功效十分類似，因此也被稱為「南美的乳香」。



# 用精油打造節慶歡樂

不論生日、結婚紀念日或國定假日，在喜慶的日子裡，空氣中總洋溢著興奮氣息。

從敲定派對的每一個細節、為孩子們挑選服飾和禮物，將家中張燈結彩起來、佈置一新，到完成賓客邀約回覆，美好時刻令人樂在其中！

每一次的節慶讓大伙團聚，也提醒著我們生活的真諦：美好生活就是與親朋好友們共享的點點滴滴。

傳統節慶對孩子們尤具意義，樂趣橫生的同時更能增進全家人的感情，留下美好的永久回憶。想為家庭節慶增添更多趣味嗎？這裡有些新點子，適合各類節慶活動。來，一起動動巧手吧！



## DIY 百花香盅

一起耍浪漫！在客廳、餐桌、梳妝台……等空間角落，隨處放置幾個百花香盅，增添居家多采多姿。如果一段時間後香氣消退，可以再補充精油。

### 材料：

- 漂亮的透明玻璃盅
- 你喜愛的各式乾燥香料和未染色的乾燥花（如：丁香、豆蔻、月桂葉、肉桂棒、乾薑片、黑胡椒、小豆蔻籽、八角茴香等）
- 你喜愛的精油 5 滴

### 作法：

1. 將乾燥香料和乾燥花依層次擺放至玻璃盅內。
2. 滴上 5 滴你喜愛的精油即完成。

※ 小撇步：可以依照季節、心情更換各種不同的精油，讓生活隨處有新意。







## DIY 聚會布置裝飾

這款繽紛喜慶的裝飾非常簡單，可與孩子一同動手做，將歡樂愉悅的香氣自然巧妙地融入家中，讓家人共享幸福空間。

### 材料：

- 毛線針
- 剪刀
- 你喜愛的精油（如：甜茴香、黑雲杉）
- 毛氈球 + 10 號編織線 + 卡紙（材料顏色自選）

### 做法：

1. 將毛氈球按顏色分組，依序排列。  
※ 小撇步：可將毛氈球放置於大托盤或多個容器中進行顏色分組。
2. 確定毛氈球間距，再量取長度適中的編織線，兩端各多留 15 公分，用剪刀剪下（三指間距約需 32 公分長線）。
3. 在線的任意一端 15 公分處打一個結。
4. 穿針，用毛線針穿過毛氈球，再將其串到打好的結上。

5. 繼續串聯毛氈球，球間距約三指。
6. 串聯完成後在尾部打結，記得在編織線末端也留出 15 公分。
7. 在兩端繫個小環，用於懸掛。
8. 用你喜愛的精油滴於毛氈球上，再懸掛成品。宜人香氣可維持數周之久。

## 繽紛小旗幟

### 做法：

1. 將各色卡紙裁成大小約長 12 公分、寬 2 公分的長方形，對折。
  2. 在對折開口處剪一個三角形，形成尖尖的小旗。
  3. 讓家人在小旗上寫下感恩話語。
  4. 將小旗掛在毛氈球之間的編織線上，再用黏膠或膠帶固定。
- ※ 收納時取下小旗，明年再更換即可。將一條條的裝飾纏繞於瓦楞紙板，即可輕鬆收納。

# Wintertime 冬季時光擴香配方

## 暖暖防護

- 古巴香脂
- 黑胡椒
- 桂皮

## 冬至慶典

- 檸檬
- 葡萄柚
- 野橘

## 久坐舒緩

- 乳香
- 桂皮
- 馬鬱蘭

## 繽紛雪境

- 西伯利亞冷杉
- 豆蔻
- 丁香

## 迎接暖陽

- 雪松
- 檀香木
- 肉桂
- 桔橙

## 歡樂響起

- 迷迭香
- 薄荷
- 尤加利
- 薰衣草

## 溫馨木屋

- 黑雲杉
- 馬達加斯加香草
- 道格拉斯冷杉

## 感恩的心

- 胡荽
- 肉桂
- 丁香
- 生薑







# 集合影響力： 一步一腳印， 帶來無遠弗屆的改變

費絲 (Faith)，一個身處墨西哥性交易之都：特卡馬查爾科 (Tecamachalco) 的 13 歲少女，一貧如洗、飢腸轆轆且前途未卜。費絲迷茫的處境引起了潛在人口販子——梅倫德斯·培瑞茲 (Melendez Perez) 的注意。他便為她提供食物、情感和安全感。

在一年的時間裡，梅倫德斯慢慢贏得了費絲的信任。在愛與美國美好生活的承諾下，他將費絲帶往紐約，但這個承諾不過是個謊言。費絲被迫賣淫，每天要接幾十個客人。她被毆打、威脅和虐待多年，而非過著當初所承諾的美好生活。

## 「集合影響力」的背後

全世界正面臨著複雜、令人生畏的問題，例如貧困、迫害與人口販賣。《dōTERRA 療癒之手基金會》致力於帶來改變。我們都希望能夠快速且輕鬆地解決這些問題，但解決方案唯有透過眾人和各機構的共同努力、資源投注以及多方的合作方能實現——這當中包括了政府、企業與您！這就是「集合影響力」，而這也是費絲得以獲得救助的原因。



「集合影響力」是藉由我們共同的意志為世界帶來改變。  
它的重點在於大家通力完成，因為三個臭皮匠勝過一個諸葛亮。

「集合影響力」讓進步不再遙不可及。當我們齊心協力，我們將有足夠的力量產生真正的改變。

「集合影響力」是盡您所能來擴大團隊的共同努力，致力實現更多的善舉。每個人皆須付出一點心力，因為努力不應只是一個人全力付出。

「集合影響力」是從教育、倡議、捐款或募捐等方面著手。若我們皆盡守各自責任，我們便能扛起重擔。

### 我們還可以做的是…

#### 教育

人口奴役並不是歷史往事。現在依然有婦女、兒童和男人遭到人口販賣——被迫或被操控——充當勞工或賣淫。據估計，目前全世界有4,030萬的人（大約是紐約人口的兩倍，超過加拿大總人口）被奴役。

汲取關於人口販賣跡象的教育資訊，您也可以在此前事情發生之前，便幫助防止現代人口販賣和剝削。欲開始您的學習旅程，請前往 <https://doterrahealinghands.org/hope> 了解。您也可以在家中接受由倖存者主導的相關教育培訓：Home | OnWatch™ ([iamonwatch.org](http://iamonwatch.org))。

#### 倡議

藉由勇於發聲，您可以提高所在的社區民眾對人口販賣和迫害的認識。分享您自 OnWatch 培訓課程所學或是於社交媒體上分享關於人口販賣和迫害的影片 (<https://doterrahealinghands.org/hope/hopeimpact-videos>)，宣傳並鼓勵他人參與其中。有愈多雙的眼睛掃視著可疑跡象，我

們就愈有機會在人口販運和迫害發生之前杜絕憾事。

#### 捐款

所有捐贈予《doTERRA 療癒之手基金會》的款項將全數用於公益事業，而其中的行政和營運成本將由 doTERRA 承擔。這意味著您所捐贈的每一分錢都有助預防、拯救和重振倖存者的希望和自由。

從人口販賣中解救一名倖存者大約需要 US\$ 5,000，但這僅是冰山一角。一名倖存者每一日的事後照護費用為 US\$ 40。培訓一名教師指導學生如何保護自己免受販賣和剝削的費用為 US\$ 20。而 US\$ 5 可以訓練孩子保護自己的安全。不論您捐贈多少金額，每一分錢都有極大的貢獻。

#### 募捐

您可以透過美國的「相對認捐計畫」來參與解決方案，將讓您重視之項目的募款影響力加倍。無論是自衛課程、預防培訓計畫、執法工作任務及裝備、倖存者的善後照護或是其他您熱衷的公益項目，《doTERRA 療癒之手基金會》希望協助您有所作為。我們將為您發起且符合資格的募款計畫進行配對，以擴大您的影響力。前往 [doterrahealinghands.org](https://doterrahealinghands.org) 參閱美國的「相對認捐計畫」的頁面以獲取更多相關資訊或展開您的計畫。

為「集合影響力」做出貢獻的方法有許多，無論您以什麼樣的形式及何時捐贈，可能是時間、技能或資金，您都能為世界做出改變。





## 《doTERRA 療癒之手》對「集合影響力」的貢獻

想要將個人力量集結起來形成「集合影響力」，我們需要透過一個組織的輔助，這時便是《doTERRA 療癒之手》的上場時刻了。

doTERRA 是一家提供純淨產品、值得信賴的企業。doTERRA 拒絕偷工減料且致力於在全球各地以符合道義的方式運作並提供最佳天然保健方案。《doTERRA 療癒之手》以此信任為基礎，在全球實踐利他主義目標。

做為一個非營利組織，《doTERRA 療癒之手基金會》與企業、政府機構和其他非營利組織合作，以實現更大規模的改變。

費絲 17 歲時，經過四年的囚禁和虐待，她勇敢地反抗人口販子的威脅和操控並成功逃脫了。在一個僅有數面之緣的男人的幫助下，她來到了警察局。費絲說：「那個男人救了我一命。」警察幫她找到一個安全的住所、法律顧問和其他必要的支持。

費絲的療癒之旅既漫長又艱辛。但當眾人與組織攜手合作時，他們結合彼此的資源和專業知識得以完成更多的事。今年初，費絲終於看到了正義得以伸張：販賣她的五名男子被判處數十年監禁。而她也加入 doTERRA 大家庭成為員工後，獲得了重要的幫助。

費絲現在是「美國 Hope 計畫」的倡導者，透過「Dahlia's Hope 事後照護機構」幫助其他倖存者，該機構是因為費絲的故事以及她立志幫助其他倖存者的信念而創立。《doTERRA 療癒之手基金會》很自豪並有幸能資助該機構以及費絲的信念。

## 深遠的影響

透過貢獻我們所能給予的，我們就能造福更多人，我們的時間、努力和才能彼此相輔相成。你便會發現，「集合影響力」是地球的另一份贈禮。這是我們每個人皆可給予的禮物，共同打造更美好的世界。



# 一起用愛 · 點亮希望

## 珍稀茉莉配方 · 全新登場



全新的希望複方精油為您推出獨一無二的配方，包含：  
檀香、雪松、野橘、檸檬、苦橙葉、佛手柑、岩蘭草、木蘭花、粉紅胡椒，  
更同時擁有茉莉原精和蒸餾茉莉兩種珍貴成分。  
令人心愉悅的香氣，振奮人心，象徵生命、堅強和希望，活出最好的自我。

產品編號：60223652 容量：10毫升 (滾珠瓶)

會員價：NT\$975/30PV

每瓶捐贈NT\$300予《台灣療癒之手專案》







**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。