

dōTERRA®

LIVING

2020夏

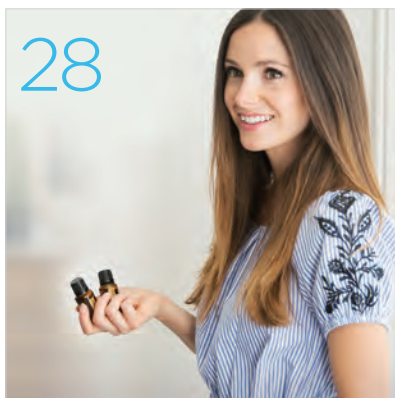
當情緒壓力 與精油相遇¹⁷

互相效力合作計畫 4
打造身體防護力 16

擴香達人養成術²⁸

不可不知的護膚地雷 36
2020目標：無債一身輕 38

療癒之手陪您疫起守護台灣⁴⁶



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
 客服傳真：(04) 2251-1565
 發行日：2020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
 僅向美商多特瑞獨立產品顧問發行

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 薑黃田裡的黃金手

特別介紹

8 香蜂草精油

9 馬鬱蘭精油

10 葡萄柚精油

11 羅勒精油

科學新知

12 手部芳香調理技術的實證功效

14 重新展開健身 輕鬆遠離傷害

16 打造身體防護力

特別企畫

17 當情緒壓力與精油相遇

18 揮別負面 讓心情樂遊油

20 現代男性要學會紓壓

22 每晚6招 放鬆減壓

24 五大步驟提振情緒與效率

精油好生活

26 夏日輕旅行 讓全家人同樂的秘訣

28 擴香達人養成術

30 庭院打理大師必備的實用妙招

32 農莊動物與精油的美好相遇

34 居家清潔妙方 DIY

35 夏日香氛

健康專欄

36 你的保養錯了嗎？不可不知的護膚地雷

新生活計畫

38 2020 目標：無債一身輕！

40 清迎新生活計畫

療癒之手基金會

42 改變世界

46 2019 療癒之手肯亞志工之旅

50 療癒之手陪您疫起守護台灣



Dr.Hill

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美商多特瑞科學顧問團主席暨首席醫學顧問。

Q 為何將精油塗抹於腳底？

A 每個人都喜歡足部按摩，但建議將精油塗抹於腳底的原因不只如此。腳底的肌膚和其他部位的皮膚並沒有特別不同，但因為角質層的厚度以及含水量，此處的皮膚比起其他部位較不敏感。此方式讓使用者可以在無需擔心過敏或要大量稀釋的前提下體驗塗抹精油的功效。此外，在腳底塗抹精油是利用人類觸覺帶來的效果並與所愛之人進行互動的好方法。

參考文獻：Margetts L and Sawyer R. *Continuing Education in Anaesthesia, Critical Care & Pain*. 2007; 7(5):171-176.

Q 溫度會影響我的精油嗎？

A 只要精油開瓶後，遇到過高或增加的熱度可能會使精油氧化或造成聚合的反應比例變頻繁。氧化作用會改變精油的化學組成，讓其化學組成物轉變成不同的物質，改變香味、減低功效特性，甚至可能增加過敏的風險。所有精油在化學上都是獨特的，因此啟動氧化過程的溫度會不同、發生率不同，對每種精油造成的影響也不同，但這些影響不是正面的。另一方面，低溫一般來說不會造成精油在化學上的變化。正確儲藏精油就能維持其使用壽命。如果想要擁有最佳效果，我建議所有精油都要遠離直接的熱源，並且放置在攝氏 26 度以下的環境中。

Q 請問曬後護理肌膚適用的精油？

A 在大太陽下出遊，的確讓我們的肌膚需要更多悉心的照料。烈日下的肌膚護理可從穿戴防曬衣帽和塗抹防曬用品開始。精油也能幫助肌膚在一整天的日曬後，維持光澤與保持最佳狀態。薰衣草精油的主要成分芳樟醇 (Linalool) 能舒緩肌膚，羅勒、乳香、茶樹和天竺葵精油也具有相似的緩和效用，能幫助肌膚持續呈現健康與活力。使用時可以分餾椰子油稀釋或加入蘆薈膠塗抹於曬後需要護理的部位。

參考文獻：Sakurai, H., et al. *Photochemical & Photobiological Sciences*, 2005. 4: p.715-720.

希爾博士建議曬後的肌膚護理精油：



永久花



乳香



天竺葵



薰衣草



薄荷



茶樹



薑黃田裡的黃金手

尼泊爾 & 薑黃

「烏托邦遠在地平線上。當我向它走近兩步，它就後退兩步；我再前進十步，它就向更遠處退十步。無論我如何邁進，永遠也到不了那裡。那麼，烏托邦存在的意義是什麼呢？它是要讓我們能持續向前。」

—烏拉圭作家 愛德華多·加里亞諾 (Eduardo Galeano)





生產背後的故事

在尼泊爾低地平原、沿著河畔座落的是一個小小的農業社區－桑格拉姆普爾 (Sangrampur)。河岸前方開展的是一片塵土覆蓋、棋盤式的薑黃田。在這裡，有許多當地的農民們栽種並照料市場上所販售的黃金香料，每個人的身上也因此留下了不可磨滅的痕跡：一雙雙染黃的手。

夢想與現實

桑格拉姆普爾地區的農民與世界上其他栽種薑黃的農人不同，他們必須花費更大量的時間來準備出售的薑黃。當地的市場上不只要求農民栽種與收成薑黃根，而且還要刷洗、燒煮與處理深色的塊莖，而這一切都必須在他們有機會出售之前進行。即便有良好的收成後，這些小規模經營的栽種者還是只能仰賴不穩定的市場，許多時候投入大量勞力與時間所栽種的薑黃卻未能獲得相對合理的報酬。

梅克瓦爾·薩哈 (Ramekwal Saha) 正是這群努力試圖掙脫桑格拉姆普爾地區的經濟困境、擁有黃金雙手農人之一。他和太太一直以來都希望他們經營的農業能帶來足夠且穩定的收入，好讓孩子們接受教育。在這個心願的驅動下，薩

哈向鄰居租了一小塊佈滿石礫的農田，播種了第一批薑黃，歷經許多艱難的季節與辛苦之後，薑黃根的平均產量成長超過了1噸。但遺憾的是，香料市場壓榨的情形相當嚴重，即便薩哈的新做法相對成功，卻還是不足以負擔八個孩子的學費，他們一家人困在無法翻身的窘境中。

結盟合作

如同該地區的其他許多小農一樣，薩哈必須借助聯合的力量才能改變現狀。能幫助他的盟友正是 dōTERRA 美商多特瑞「Co-Impact Sourcing® 互相效力合作計畫」。當 dōTERRA 美商多特瑞為令人失望的市場現況提供了一個合理公平的方案時，薩哈也發自內心決定要付出一己之力。




一線曙光

dōTERRA 美商多特瑞負責生產與採購的專業人員在了解薩哈與同業的小農們所面臨的問題後，重新規劃彼此的任務以減輕販售的壓力。做為 dōTERRA 美商多特瑞的生產合作夥伴，薩哈不須再負責販售前的清洗、燒煮與乾燥等作業流程，這些蒸餾前的準備工作會以外包的方式交由當地婦女負責，提供她們一個前所未有、賺取收入的機會。有了更多的時間與人力，薩哈如今可以專心負責擴大生產。

薩哈現在有了 dōTERRA 美商多特瑞這個值得信賴的買家後，過去每一季都要面對不確定、不穩定市場的夢魘也自此消失，現在薩哈的薑黃能獲得更好且準時支付的報酬。他的收入增加了 25%，而他每一季薑黃的收成已從 1 噸成長至

40 噸。擁有這些利於經營的條件，薩哈也能開始打造一個從前不敢夢想的未來。他可以繼續安心地擴展薑黃的生產，永遠都會有合理的市場以及值得信任的合作夥伴購買他所生產的高品質原料。

培育下一代

激增的生產量與攀升的利潤報酬徹底改變了薩哈一家人的未來，不過對薩哈和他太太而言，任何事情都比不上能讓八個孩子上學來的重要與滿足。對這位盡心盡力的父親而言，栽種薑黃一直都是為了耕耘孩子未來的希望。這是用一雙歷經日曬風吹的黃金手辛苦掙來的禮物！



香蜂草精油

Melissa

精油香氣 柑橘味、草本香

萃取部位 葉子

萃取方式 蒸氣蒸餾法

最珍貴的精油之一：香蜂草具有廣泛的用途與健康功效，透過一小瓶香蜂草就能獲得有益身心與情緒等重要的效用。香蜂草同時也是知名的助眠精油，能營造放鬆、沉澱的環境，尤其擴香時更能發揮作用。香蜂草也以能帶來正面心情的功用著稱，主要在於其能促進放鬆、舒緩緊繃或緊張感以及幫助情緒愉悅。

擴香配方：

- ◆◆ 香蜂草精油
- ◆◆ 薰衣草精油
- ◆ 羅勒精油

你不知道的香蜂草：

- 香蜂草的英文 *Melissa* 為希臘文「蜜蜂」之意，有時亦被稱為檸檬香脂草 (*lemon balm*)。此一暱稱源自於其香甜、清新、以吸引蜜蜂著稱的氣味。
- 香蜂草植物常被用於料理擺盤、增添風味。

使用方式

◆ **擴香**

- 夜晚擴香香蜂草精油營造寧靜的環境，能促進良好的睡眠品質。
- 於手掌心滴入1滴香蜂草精油，覆蓋於鼻部再深吸香氣，以平靜緊張感和促使情緒愉悅。
- 於臥室、客廳、浴室或廚房擴香香蜂草精油，能帶來自信與促進健康正面的情緒。

◆ **稀釋後外用**

- 經過漫長的一天後於額頭、肩膀或胸口，稀釋精油後塗抹以化解壓力。
- 於日常保潔用品中滴入數滴香蜂草精油以活化肌膚、維持潔淨。
- 於噴霧瓶中加入水再滴入香蜂草精油噴於全臉，促進潔淨的膚質亦能清晰思緒。使用時請避開眼部和其他敏感部位。○



馬鬱蘭精油

Marjoram

產地 埃及

精油香氛 溫暖、青草味、木質香

萃取部位 葉子

萃取方式 蒸氣蒸餾法

馬鬱蘭 (*Origanum majorana*) 與牛至同屬，常被誤認為牛至，因為兩種植物十分相似。然而馬鬱蘭其實比牛至溫和許多，亦帶有清甜的香氣。馬鬱蘭被古希臘人和羅馬人視為喜悅與快樂的象徵，以其維護防禦力的功效著稱。

使用方式

擴香

- 搭配薰衣草精油滴入噴霧瓶中再加入水，睡前噴灑於枕頭和床單可幫助放鬆。
- 讀書時擴香使用，有助於維持放鬆及專注力。

稀釋後外用

- 睡前塗抹於孩子的足底帶來平靜功效。
- 運動後或結束忙碌的一天，可於需要的部位塗抹精油以重拾活力。🕒

你不知道的馬鬱蘭：

馬鬱蘭的味道溫和淡雅並不強烈，因此能與許多精油搭配而不衝突，可說是很棒的配角。



葡萄柚精油

Grapefruit

精油香氛 柑橘香、花香、水果味

萃取部位 果皮

萃取方式 冷壓法

葡萄柚於 1750 年首次出現在牧師格里菲斯·休斯 (Griffith Hughes) 撰寫的《巴巴多斯的自然歷史》一書上，書中將葡萄柚一詞直接翻譯成「禁忌的果實」。葡萄柚酸澀中帶著些微的清甜，是柚子和柑橘混合的品種。生產一瓶 15 毫升的葡萄柚精油，需要約 4.53 公斤（10 磅）的葡萄柚果皮。

使用方式

◆ 擴香

- 於芳香噴霧器中滴入 3~4 滴葡萄柚精油能提振精神並帶來活力。
- 於芳香噴霧器中加入 3 滴葡萄柚精油、1 滴伊蘭伊蘭精油和 1 滴檀香木精油能幫助集中精神。

◆ 稀釋後外用

- 搭配各種保濕產品使用，做為每天夜間的肌膚保養（請避免日間紫外線照射）。
- 搭配分餾椰子油於所需部位塗抹 1~2 滴精油，按摩肌膚帶來清新、柔順的膚質。🌿

你不知道的葡萄柚：

葡萄柚（學名 *Citrus X paradisi*）因其群聚生長的方式類似葡萄而獲此名。



羅勒精油

Basil

產地 印度

精油香氛 溫暖、辣、草本味

萃取部位 葉子

萃取方式 蒸氣蒸餾法

羅勒具有相當長遠的使用歷史，可追溯至五千多年前。羅勒葉一直做為香料使用被加入各種佳餚中，且在人們喜愛的義大利料理中也很常見。

不過羅勒不只用於為食物增添雅緻的香氣，對於健康也有許多效益。羅勒精油因富含芳樟醇 (Linalool) 的成分，因此被眾人所知具有促進心性敏銳、平靜內在的功效。

使用方式

◆ 擴香

- 以 3~4 滴精油擴香，促進專注力並能釋放壓力。
- 於噴霧瓶中加水混合，噴灑後能淨化浴室或廚房空氣。

◆ 稀釋後外用

- 按摩太陽穴、頸部下方或所需部位。
- 在沐浴乳、洗髮乳或乳液中加入 1~2 滴使用。○

你不知道的羅勒：

羅勒在東正教的教堂內曾被用來調製聖水。



手部芳香調理技術 的實證功效



芳香調理技術是經科學證實確效的精油使用方式，以此方式於身體塗抹精油能減少壓力並促進放鬆^(註1)。但是要能正確執行這個技術需要高度的專業與大量的時間。如果你還沒有機會成為認證的芳香調理技術師，或者沒有充裕的時間可以為需要的朋友帶來強效的精油體驗，那麼，手部芳香調理技術 (ATHT, AromaTouch Hand Technique) 是非常方便又簡單的替代做法，更重要的是，一份近期發表的臨床研究指出，手部芳香調理技術提供的各種效益，效果同樣強大。

註：參考文獻

1. Bahr T, Rodriguez D, and Allred K. Immediate and lasting effects of the dōTERRA AromaTouch Technique[®], a topical essential oil application procedure, on autonomic function and salivary biomarkers: A pilot trial. *Journal of Integrative Medicine & Therapy*. 2018;5(1):7.
2. Bahr T, et al. Effects of a massage-like essential oil application procedure using Copaiba and Deep Blue oils in individuals with hand arthritis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2018;33:170-176.

操作

手部芳香調理技術令人讚嘆的地方就在於簡單。只要1~2滴你最喜歡的精油、5~10分鐘以及五個簡單的動作，就能為您增進人際關係並帶來實際可見的效果。和全套芳香調理技術不同的是，手部芳香調理技術彈性非常大，可以依照個人特殊的需求進行調整。不論被按摩者希望獲得的是平靜、安穩或提振情緒，進行的方式都是一樣的，只需要依照dōTERRA美商多特瑞「精油屬性盤」來決定使用的精油即可。出門時請記得隨身攜帶你最喜歡的精油，因為不論各種場合，隨時隨地都能進行手部芳香調理技術。

研究

dōTERRA美商多特瑞的科學家於早先的臨床實驗已證實全套芳香調理技術的功效，接著又召集了36名受試者，以最受歡迎的兩種精油：古巴香脂精油和具有舒緩特性的精油，展開手部芳香調理技術的研究(註2)。經過醫師的評估以及受試者完成基準測量之後，便將其分成控制組以及實驗組，所有受試者每天都會接受兩次由專業人員執行的手部芳香調理技術，連續5天共計10次。實驗組的手部芳香調理技術是使用古巴香脂精油以及具有舒緩特性的精油，而控制組僅以分餾椰子油進行一樣的手部芳香調理技術。採取措施來控制兩組所用精油的香氣和顏色等變因，以避免影響研究結果。實驗階段結束後，所有受試者皆須填寫相同的評估問卷並進行功能檢測以獲得基準數據。此研究已發表於「臨床醫學輔助法」期刊(Complementary Therapies in Clinical Practice)，指出實驗組的自我評估問卷和功



能檢測皆於臨床意義上顯示了大幅的改善。此結果為古巴香脂精油和具有舒緩特性的精油之效用提出有力的證據，有利於日後臨床試驗的判斷基準，也同時證明了其實一雙溫暖的手加上精油就能讓人展開快樂開朗的一天。

服務

手部芳香調理技術的實驗不僅為dōTERRA美商多特瑞及科學界打開了嶄新的研究領域，更為世界各地的dōTERRA美商多特瑞精油愛用者提供了向外擴展服務的機會。2018年dōTERRA美商多特瑞已於猶他州全球總部的鄰近社區完成了36次手部芳香調理技術的關懷活動。這些服務活動包括了dōTERRA美商多特瑞員工，前往安養照護機構為他們介紹精油的保健功效，以及施行手部芳香調理技術。如今有了手部芳香調理技術的科學驗證，dōTERRA美商多特瑞更將於未來持續增加社區相關活動。

手部芳香調理技術訓練課程

每年有超過2,000個官方的芳香調理技術訓練活動於世界各地舉行，如果你目前沒有參加任何活動，也不須介意，因為你不需要成為認證的訓練芳療師才能和親朋好友分享「CPTG®專業純正調理級認證」精油以及芳香調理技術。

你可以前往官網 doterra.com.tw 參閱「手部芳香調理技術」教學影片來學習。準備好你喜歡的精油，為親朋好友獻上一「手」吧！👐



A person wearing a grey and black striped athletic top and black leggings is sitting on the ground. In front of them is a pink and grey exercise ball. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a bright sky.

重新展開健身

輕鬆遠離傷害

參考文獻：

Wagner A, Keusch F, Yan T, Clarke P. The impact of weather on summer and winter exercise behaviors. *Journal of Sport and Health Science*. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.007>.

不論是因為寒冷的天氣還是奔波忙碌的春節假期，冬天的運動量確實會下降。根據一項近期的研究顯示，一周運動3天以上且每次維持至少30分鐘的族群人數，從每年的10月份到隔年的2月份會明顯減少，到了春天，人數才又開始穩定上升直至七月份達到高峰。隨著氣溫的上升，枯枝冷冽的冬季轉為綠葉盎然的春天，當你回復正常的運動習慣時，別忘了一定要特別注意身體狀況。經過一段長時間的休息後若馬上採取先前的健身方式，很可能變成過度訓練甚至受傷。聰明選擇適當的健身方式，才能快速恢復原本的健康狀態。

經過冬天漫長的休息之後，不只是肌肉和心血管系統需要暖身，我們的中樞神經系統(CNS)還有結締組織也同樣需要。中樞神經系統包含腦部和脊髓，掌管身心大部分的運作並且直接負責肌肉運動的訊息傳遞。身體在沒有鍛鍊的時候，支配運動單位(motor unit，運動系統的基本單位)的效率會降低，人體並非因為降低的肌肉量或能力而失去這些機制與力氣，而是由於無法傳遞刺激肌肉的訊息所致。因此在停頓一段期間後就進行大量的運動，可能會讓中樞神經無法負荷，導致全身疲勞、協調能力下降並且增加受傷的風險。

運動不只強化肌肉，也能增強結締組織。肌腱和韌帶可將人體的架構、骨骼和肌肉固定在一起並保持穩定。缺乏運動則會讓這些架構鬆動，導致增加受傷的風險。長

時間沒有健身之後再展開

運動，就像是拉動一

條很久未使用的橡

皮筋，彈性與強度

已變弱就很容易斷

裂。所以當你長時間

停止健身後再回來，請遵循

以下的基本原則：

循序漸進

除非是必須在特定時間之前回復到巔峰狀態，否則可以慢慢開始、循序漸進地增加運動強度。給身體一些適應的時間不僅能減少疼痛的風險、避免中樞神經過度訓練，還能藉此機會重新鍛鍊結締組

織的力量與肌力，更能達到長久的進步。想像自己是一個運動新手般地進行健身。假使你習慣跑步，可以重新先從節奏跑(tempo run)開始，訓練的內容要非常簡單，讓你在休息一天後又能重複進行。如果你喜歡進行重量訓練，請從全身鍛鍊開始，重點在於做複合式訓練(包含兩個關節以上的動作，像是深蹲或仰臥推舉)，使用中等重量且整體運動的強度須保持在低量。每次訓練時慢慢逐一增加負重、強度和訓練量。雖然適應的過程會比較緩慢，但循序漸進地回復到過去的運動強度，能減少過度訓練的發生且更容易維持運動。

確認身體狀況

不論是藉由自我觀察還是透過機器測量，例如心率監測器或各種運動追蹤配戴裝置，都要確實注意身體的狀況才能獲得最大的功效，並將受傷風險降至最低。使用心率監測器最好的方式之一是設定整個運動的目標。試著先以維持特定的、較低的心跳率來完成第一次的運動目標，之後再逐步稍微增加，或嘗試在以後的每次訓練中進行更多的整體工作。如果使用的是運動追蹤器，請設定運動想要燃燒的熱量，每一次運動再少量增加，並於筆記本裡記錄不同的測量指數以及自己如何運動和運動後隔天的感受，以此做為基本的架構，就能知道下一次的訓練時該如何提升強度。

避免疼痛時運動

所謂「不痛就不會有效果」這樣的金句名言，反而會破壞良好的健身計畫而造成身體的傷害。想讓身體進步必經的體力耗損過程，確實不是那麼舒服，隔天身體也會有些不適，但若感到疼痛則是身體傳遞的警訊。假使身體感到嚴重的疼痛，不要因為休息一或兩天而覺得罪惡，這時可以使用「舒緩霜」進行按摩。兩天的休息勝過兩個月無法運動。

想要獲得健康與體力，關鍵就在於持續。如果肌肉痠痛無法運作、中樞神經過度訓練或者受傷休息時，便無法持續運動。因此，掌握循序漸進、注意身體狀態並且意識到疼痛的訊號，那麼到了夏天，你就能擁有一副完美的體態。🏃



打造身體防護力

我們身體的免疫系統是奠定整體健康的關鍵。免疫系統受損時，會弱化人體的防護力，生病的風險就會大幅提高。

文／大衛·希爾博士 Dr. David K. Hill, DC

季節轉換時須特別留意我們的防護力，像是學校新學期的開始往往也是病菌最容易傳播的時候。許多生活習慣也會影響甚至降低我們的防護力，包括壓力、睡眠不足、毒素和營養不良。掌握好這些面向並建立一個能有效幫助打造防護力的良好習慣，是一整年維持健康非常好的方法。

免疫系統的生理機制相當複雜，不過大致可以分為兩個部分－固定防護力 (fixed immunity) 與行動防護力 (mobile immunity)。固定防護力是身體抵禦潛在威脅的第一道防線，不讓各種有害物質進入身體循環，這類的防護力介於人體精密器官和戶外環境的運作中，由各種不同的防禦屏障組成（例如：肺部、胃腸道和皮膚）。而行動防護力則會在身體受到感染後啟動，具有防護作用的細胞便會迅速於感染部位聚集，啟動治療機制。這兩種防護力的結合運作對於保持健康至關重要。

採取積極防禦的方法來強化身體自我防護的能力

維護免疫系統其實很容易，只需著眼於容易執行和容易與他人輕鬆分享的簡單方法就能做到。精油的眾多好處中，最重要的就是它們容易使用且能帶來持續的效果。以下和大家分享能增強身體的固定防護力與行動防護力的方法，讓你和你的家人都能健康無限升級。

1. 增加健康的腸道益菌

消化道的健康對於固定防護力而言扮演著重要的角色，一旦消化道受損，免疫系統也會受到影響。益生菌 (probiotic) 促進消化道益菌生長，可強化防護力，尤其在防護力容易下降的換季時節中使用更重要。

2. 固定擴香精油

有害的細菌和病毒會透過咳嗽、打噴嚏和流鼻水快速傳播。你知道僅僅一個噴嚏就能於空氣中散播 10 萬個感染性微粒嗎？而這些飄散在空氣中的微粒又會傳播給其他人或飄落在地上及物品表面上。科學研究證實，擴香精油能淨化、清潔空氣，於環境威脅增高時提供更多的保護。我建議每天都要擴香精油。檸檬精油和具有保衛功效的精油含有強效的清潔特性，能淨化呼吸的空氣，為我們的防禦能力帶來積極有效的提升。

3. 使用精油清潔各式表面

經常觸摸的門把、鍵盤、手機和電梯按鈕在環境潛藏威脅時，可能會對健康造成看不見的傷害，清潔這些表面是減少接觸有害物質非常重要的一環。使用保衛複方系列清潔產品是清潔各式表面非常有效的方法。我也推薦各位使用檸檬、葡萄柚、野橘精油以及具有淨化清新或保衛功效的精油。

我們的防護力系統僅能發揮自行運作的能力，因此，避免接觸有害物質（病菌或毒素）以及採取持續的積極防禦方法來強化身體的防護能力非常重要。透過建立每日健康的生活習慣並於生活中持續落實，我們就能輕鬆又有效地讓全家人天天都能享受健康、擁有活力。○

參考文獻：
Inouya S, Uchida K, Yamaguchi H. In-vitro and in-vivo anti-Trichophyton activity of essential oils by vapour. *Mycoses*. 2001;44:99-107.
Inouye S, Takizawa T, Yamaguchi H. Antibacterial activity of essential oils and their major constituents against respiratory tract pathogens by gaseous contact. *Journal of Antimicrobial Chemotherapy*. 2001;47:565-573.



當情緒壓力與 精油相遇

競爭劇烈、步調緊湊、壓力俱增的生活，讓現代人的身心越來越無法平衡，焦躁、易怒、灰暗、不安、沮喪…等負面情緒揮之不去，甚至影響健康和日常生活，造成工作效率下降、記憶力減退等問題，因此，學會自我情緒管理與壓力調適相當重要。

找到幫助自己釋放壓力的方法，能讓人維持前進的動力，趕走壞情緒才能注入好能量，活出生活無限的美好。

舒壓放鬆、改善情緒、平靜心靈的方式有許多，「精油」是其中之一。研究證實，芳香調理是管理壓力的有效工具。透過精油體驗搭配簡單可行的方法，讓香氣支持你走過每一個情緒的關卡，陪伴你徹底釋放壓力再出發！🌿



揮別負面 讓心情樂遊油

數十年來，科學家們不斷研究人類的情緒，大部分的科學家皆認同情緒是一種受到多樣機制與刺激物而啟動的複雜又多成因的反應，這正說明了為什麼情緒是如此複雜且奧妙。有許多因素會造成情緒的發生。情緒相當多種、每個人的反應也很多樣，大致可歸類為兩種：正面與負面。正面情緒可以提升幸福感和生活品質，負面情緒若未善加處理，會對整體健康尤其是心理健康產生嚴重的影響。

為了避免負面情緒帶來的傷害，建立一個健康面對負面情緒的方法非常重要。由於每個人都有不同的情緒，所以面對情緒的方法自然也就取決於性格、喜好和其他因素。例如：有些人透過身體鍛鍊或運動解決負面情緒，其他人可能傾向安靜的內省或靜坐。

試著利用自己的嗜好或消遣、和信任的朋友或向所愛之人傾訴、冥想或只是靜坐尋求放鬆都可以。找到一個自己喜歡的活動能幫助你處理任何負面的感受，是處理情緒非常健康的環節之一。

利用芳香調理處理負面情緒

除了建立處理負面情緒的健康習慣外，也可以試著在這些方法中搭配精油的使用。雖然解決負面情緒的方法各有不同，但有許多的精油都可以提振心情並促進正面的情緒。依照獨特的芳香化合物特性挑選一系列專屬於自己的精油，你會發現精油芳

香調理將成為日常生活中擊退負面情緒的絕佳方法。使用精油管理情緒的好處在於能以天然的方式幫助舒緩、平靜和提振情緒。高品質的精油純度高且效益佳，只需少許的量就能獲得想要的效果。

精油的簡單性利於搭配

從古至今，以芳香調理管理情緒會如此受歡迎的原因之一就在於它非常簡單，不需是專業的芳香調理人員或科學家就能享受精油帶來的情緒功效。掌握正確使用精油的方式以及認識平靜、提振、活絡、放鬆等不同特性的精油後，享受芳香調理的效益就會變得相當簡單。

精油不只使用簡單，也可以搭配其他管理情緒的方法幫助你掌握自己的心情。精油常用於按摩或靜坐等方法或者還可以搭配運動、沐浴或睡眠，如此就能很輕鬆地依照個人喜好使用精油和芳香調理，進一步幫助你面對日常生活中各種負面情緒。

打造個人精油體驗

雖然每種精油都有其獨特的化學組成，但可分為兩大類：提振與平靜。當你缺乏動力、提不起勁或失去興致時，可以使用具有提振功效的精油幫助

你擁有活力。當你感到疲憊不堪、無法負荷或情緒低落時，可以使用平靜類的精油幫助促進舒緩、安穩與重整情緒。

平靜類的精油一般含有單萜烯醇類、倍半萜烯、酯類和含氧化合物。以下為可用於促進舒緩、安定和重整情緒的平靜類精油：

乳香	杜松漿果
茉莉	伊蘭伊蘭
薰衣草	羅馬洋甘菊
天竺葵	快樂鼠尾草
尤加利	

使用精油的方式非常多種，芳香調理的重點在於讓使用者深吸香氣，通常可以擴香、外用的方式使用精油，而擴香是管理情緒最好的方法。不論是直接打開瓶蓋吸氣、滴於掌心摩擦後深吸或以芳香噴霧器擴香嗅吸散發於空氣中的香氣，都能獲得芳香調理的效果。

提振類的精油主要含有酮類、酚類和β-蒎烯與檸檬烯等單萜烯，可促進能量、活絡、溫熱或提振情緒的效果。以下為數種提振類的精油：

絲柏	野橘
檸檬	葡萄柚
萊姆	道格拉斯冷杉
薄荷	

以下幾個步驟能幫助你獲得預期的效果：

1. 找到符合你需求的精油 (舒緩、提振、平靜、能量等)。
2. 決定幫助你獲得情緒調理效益最適合的使用方式 (擴香、塗抹、按摩等)。
3. 可試著搭配不同精油以體驗多重的情緒效益。

使用精油改善情緒的方法

選好管理情緒的精油後，可參考以下使用方法幫助你利用精油的力量提升情緒，享受一整天的輕鬆愉悅。



於早晨靜坐或做瑜珈時，任選精油擴香使用。



使用噴霧瓶於衣物上噴灑精油，時時感受香氣的包圍。



淋浴時於地板 (避開出水口) 滴數滴精油深吸香氣。



按摩時可使用平靜、舒緩和安穩的精油促進放鬆並提升情緒。



於手掌滴1~2滴精油摩擦掌心後捧起覆蓋鼻部，深吸香氣感受精油的情緒功效。



於芳香噴霧器中滴入數滴你選擇的精油於室內 (臥房、辦公室、書房等) 擴香，促進寧靜、帶來能量或營造正面情緒。



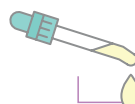
運動前塗抹精油，促進充滿能量與提振的心情。



泡熱水澡時，可滴入數滴放鬆、安穩與舒緩的精油。



於枕頭與寢具噴灑平靜類的精油，幫助促進睡前寧靜的思緒。



於太陽穴、肩膀與頸部塗抹精油，吸入香氣時能感受到提振情緒的效果。



早晨於足底塗抹提振類精油，促進活絡、能量的感受或睡前於足底塗抹平靜類的精油，促進寧靜與放鬆。

〇

裝硬漢不益健康

現代男性要學會紓壓

「壓力」這個字一出現，就會給人帶來相當沉重的感覺。逐漸逼近的工作期限、冗長的代辦事項和情緒交雜的漩渦紛紛浮現腦海。然而壓力其實是很正常的生物機制，擅長狩獵採集的古先民們，就是靠著壓力系統來為打戰或逃亡而奮鬥。受到威脅時，人類本能的腎上腺素會開始增加以保存自身的性命。

當然，現今世界的生存方式早已大不相同了，比起戰鬥危險，現代的男性如今面臨更多的是心理壓力，但是我們的身體並不知道這之間的差異。在情緒壓力下，身體一樣會釋放出迫使我們逃離危險的荷爾蒙，然而此時大腦卻反而要我們保持冷靜與理性。了解激增的壓力荷爾蒙如何影響男性在面臨生活挑戰時的認知與反應，也許是有效改善情緒健康的關鍵。

另外，衛生福利部統計男性關懷專線近14年來20餘萬通的諮詢內容發現，諮詢項目第一名為情緒壓力，有超過5成的男性經常處於情緒壓力難以宣洩、有苦說不出的困擾中，專家提醒男人應該適度釋放壓力。

首先，先來了解男性在面對壓力時會產生不一樣的荷爾蒙反應

控制「戰或逃」反應的荷爾蒙有三種，分別為：皮質醇(cortisol)、腎上腺素(epinephrine也稱做adrenaline)和催產素(oxytocin)。皮質醇與腎上腺素會讓血壓升高，感官也會變得敏銳。催產素則是會透過放鬆情緒，弱化皮質醇與腎上腺素的影響。

所有人類都會有「戰或逃」的反應，但因男性比女性分泌較少的催產素，因此皮質醇和腎上腺素的影響會比較大。這就表示當面臨壓力時，男性天生容易亢奮並且會持續這樣的狀態直到荷爾蒙的高峰退去、回到正常的分泌量。

在生理反應機制下，男性面對壓力時，傾向先解決問題而非處理他們的情緒

男性傾向抽離以及壓抑自己的感受，會先以找到最快的解決方法或化解危機為優先考量。這樣的生物反應事實讓我們更清楚知道，男性在面對壓力下所採用的健康與不健康的兩種應對策略。

健康的反應是，男性會將壓力轉化為戰略思考與高效的生產力。然而另一面不健康的反應則是逃避。當壓力指數升高時，男性就會迷失在各種競爭中，消耗過多的皮質醇與腎上腺素。

學著與壓力荷爾蒙共處，而不是對抗

了解到身體對壓力荷爾蒙的反應後，我們就可以評估自己與腎上腺系統的配合情況。你能夠有效利用壓力荷爾蒙的增加來幫助自己解決手邊堆積如山的工作，或者逐一完成家中的代辦事項？又或者你可以撥出時間從事更多的運動或休閒活動？你會不會是採取讓自己遠離一段時間的逃避行為，而壓力仍舊揮之不去？

在心中試著回答這些問題將有助於讓自己掌握狀況，找到一個面對生活各種困難更健康的方法。



清楚了解身體面對壓力的反應後，
就能以最天然的方法回復身心平衡。



壓力本身並不會造成危害，
而且是我們可以用來
應對生活的一種方法

當壓力讓我們無法再和所愛之人相處、慢慢地讓我們無法面對責任，
或者影響到我們對自己的照護時，就會使人心身逐漸衰弱。反之，另一
種可能則是我們天生的壓力反應可以讓人在具有挑戰的情況下發揮
絕佳的生產力。關鍵在於我們選擇如何應對，而不是受其擺佈。

用健康的態度面對壓力



透過運動釋放
壓力來源



提高生產力
取代逃避行為



擁有充足的睡
眠與健康的飲
食來幫助荷爾
蒙平衡



身處壓力時，撥
些時間來抒發排
解情緒，可透過
書寫、發文或與
所愛之人聊聊



於個人日常護
理中使用有舒
壓功效、讓人
快樂又釋懷的
精油



每晚6招 放鬆減壓

你是否每晚躺在床上時便開始納悶自己一整天都做了些什麼？每天早上又急急忙忙地出門面對喧囂擾攘？日復一日，月復一月，感覺生活就只是一件例行的事，令人提不起勁又千頭萬緒。從今天起試著改變一下，只要做些調整並好好利用傍晚的時間，就能提升每一天的生活品質。另外，每晚空出一些時間給自己好好沉澱、放空，也是照顧自己一項很好的方式。

善加利用傍晚時段



讓身體動起來

放鬆及減壓最簡單的方式之一就是四處活動。戴上耳機、聽著喜歡的音樂在家附近走走吧！讓身體動起來是促進循環以及活絡身體非常好的方式。或者利用幾分鐘的時間做個簡易瑜珈並且深呼吸也能放鬆身體以及平靜心靈。請記得睡前並不是從事高強度運動的好時機，我們的目的只是要讓身體動一動。



整理清潔環境

沒有人喜歡一覺醒來時面對著髒亂的環境。準備就寢前可撥出一段15～20分鐘的時間，利用這段時間盡可能地整理家中的環境，特別是早晨起床後會使用到的居家空間，例如浴室和廚房，一早的心情會因為被乾淨的環境包圍而變得美好。此外，不需要在一團混亂的環境中找東西，這樣可以讓出門變得更輕鬆容易。

充足準備



你有多少次遲到是因為無法決定要穿什麼衣服？或者常常午餐在外面隨便吃吃、就因為前一晚沒有時間自己準備？睡前先把這些事情完成，就可以讓隔天早晨的例行事務更有效率，例如先拿出隔天要穿的衣物和鞋子擺好，如此可以讓一早昏沉的大腦不用面對太多的選擇。另外，最好可以在整理收拾晚餐時順便準備隔天上班要吃的午餐。趁著食物材料都還放在廚房時，撥出五分鐘準備你的午餐盒。隔天早晨你絕對會感到驚訝，只是簡單的兩個步驟就能幫助你省下許多力氣與時間。

放鬆的沐浴時光



歷經一整天的工作、出門辦事或照顧孩子之後，泡澡是放鬆及恢復能量最適合的方法，這也是你能好好寵愛自己的地方。先放熱水再加入你最喜歡的沐浴球或沐浴鹽，搭配薰衣草精油或充滿幸福恬靜香氣的精油，幫助你在一整天的尾聲徹底放鬆（如果沒有沐浴球或沐浴鹽，也可以在洗髮精或沐浴乳中滴入數滴精油，再放入泡澡的水中混合均勻）。好好利用這段泡澡時間呵護你的頭髮與肌膚。還可以搭配使用護髮乳或者面膜，讓頭髮與肌膚在泡澡時徹底吸收。善加利用這個屬於自己的時間找回自我。

擴香精油



利用精油來放鬆和恢復精神是減壓最好的方式之一。最適合於睡前使用並有助找回內心平靜的精油，例如具有安定平衡功效的精油、可以撫慰心靈以及給人帶來幸福恬靜感受的精油，都是不錯的選擇。建議如下：

- * 具有安定平衡功效的精油：針對安穩情緒所設計、以具有提升情緒功效的多種精油調配而成，包括黑雲杉、芳樟、乳香、藍艾菊、德國洋甘菊、桂花與分餾椰子油等，喚起寧靜與平衡感受，使身心更和諧，重新找回能量。
- * 能撫慰心靈的精油：選用乳香、廣藿香、伊蘭伊蘭、檀香木、玫瑰、桂花等精油調配而成，是慰勞自己辛苦工作一天最適合的精油。疲憊不堪時擴香此精油，享受其慰藉與充滿希望的效益，賦予正向情緒與活力。
- * 給人帶來幸福恬靜感受的精油：融合了薰衣草、馬鬱蘭、伊蘭伊蘭、羅馬洋甘菊、夏威夷檀香木、雪松、芳樟、岩蘭草精油調配而成，可創造幸福平靜感，安穩心神以及舒緩緊繃，非常適合就寢時擴香使用，促進放鬆及深入的睡眠。

遠離電子產品螢幕



減少光源是擁有良好睡眠的關鍵，螢幕的亮光會刺激大腦讓它們繼續運作而無法休息。睡前應該是穿上舒服的睡衣、然後選擇最適合自己的放鬆方式，而不是看手機。睡前的時間可以讀本好書，不論是重拾你的最愛還是探索新的知識。如果讀書不是你的興趣，也可以試試翻閱健康生活雜誌。此外還有一種最好的睡前活動就是寫日記，可以在日記中寫下 15 件你想感謝的事情。沒有什麼是比感謝自己生活中所擁有的一切，更能帶來快樂與和諧。花點時間回顧一下自己的一天，並在日記中寫下明天設定的目標。這段遠離 3C 世界、安處於現況的時光，將幫助你提醒大腦該休息了。〇

五大步驟提振情緒與效率

今年已經過了快一半，許多人似乎已經把新年開始之際所立定的新目標拋在腦後了。加州多明尼克大學心理系教授蓋爾·馬修斯博士 (Dr. Gail Matthews) 指出，25% 的人於新年度開始一周後就無法再堅持他們的目標，60% 的人則在六個月內放棄。不過，這並不表示你只能等待明年繼續奮鬥或者重新訂定目標。為什麼我們會選擇放棄呢？到底這些阻礙是什麼呢？

「種一棵樹最好的時機是 20 年前。第二個時機則是現在。」— 中國諺語

人們在現今所處的時代很容易陷入立即短暫的滿足，如果搜尋時間超過一秒，我們便會抱怨網路太慢，現在的世代甚至根本無法想像撥接網路的存在。實現目標需要花時間，而時間恐怕正是現代人所缺乏的。我們到底該如何跳脫現況、放慢腳步？有哪些事情能幫助我們達成目標？我們又該如何克服無法堅持的問題？

關閉干擾源



手機、電子信箱和社群媒體在正確使用的情况下，當然是非常好的工具，但它們也是造成分心最重要的原因之一。一有空時，大多數的人都會花時間查看各種社群媒體例如 LINE、臉書。關閉提醒、放下你的手機，然後使用自己喜歡的提升專注功效的精油，這個方法可以幫助你在需要專心的時刻盡可能地減少外在干擾。

良好的睡眠



如果你抱持著「等到走向生命盡頭的那一天，再好好睡覺」的態度的話，這樣的悲劇有可能比預期更快到來。對 18 ~ 64 歲的人而言，建議睡眠長度為 7 ~ 9 小時。睡眠不足會嚴重影響生產力，這時就快來擴香薰衣草精油吧！為自己泡一杯熱騰騰、擁有獨特香氣的花草茶（薰衣草、佛手柑、洋甘菊、檸檬草等）或於足底塗抹、枕頭上噴灑精油。睡眠是修復身體最重要的時間，培養良好的睡眠習慣能改善睡覺的品質，也就能帶來高效率的工作。

靜坐



靜坐對於沉澱心靈、達成目標以及解決分心問題相當重要。每天撥出幾分鐘完全專注在自己的呼吸上，找一個安靜的房間再擴香你最喜歡、具有安穩功效的精油。研究顯示有靜坐習慣的人，其壓力明顯低於沒有靜坐習慣的人。每日的靜坐能幫助訓練心靈專注，在重要的事務上促進個人堅持目標。

持續兩分鐘、完全專注於你的呼吸。注意力放在每一次的吸氣與吐氣。完成後，馬上將這樣的專注力發揮在解決最緊急重要的任務上。

有助提升專注力的精油

羅勒精油



乳香精油



薄荷精油



葡萄柚精油



迷迭香精油



綠薄荷油



寫下目標



心中是否有想要達成的目標呢？那就寫下來吧！馬修斯博士認為，有寫下目標的人比其他人多出 42% 的機會達成目標。寫下目標及寫下達成這些目標所需步驟的人，完成的機會又更高。如果你下定決心要改變自己，請寫下來，持續檢視，然後行動。

強化體能

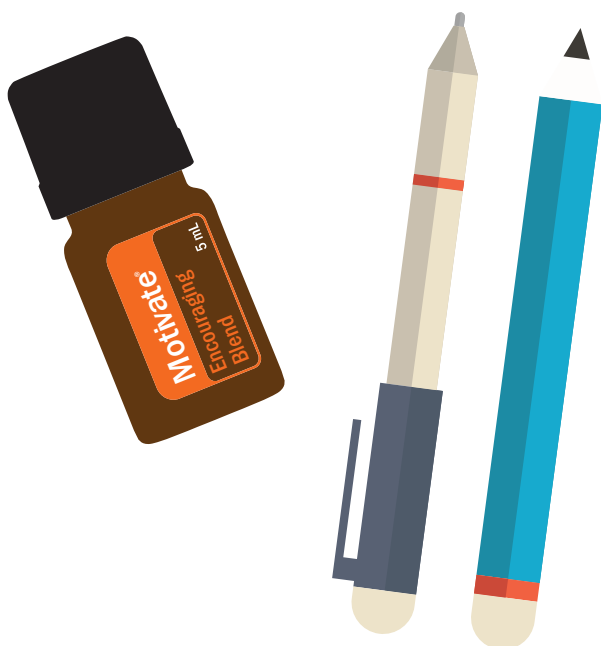


你可能不知道，運動確實能產生腦內啡（Endorphins）。腦內啡能讓人感到快樂，而快樂的人不會輕言放棄目標。運動能增加能量與腦內血清素（serotonin）的分泌，可以幫助清晰思緒。使用具有鼓舞效果的精油會刺激動力，而運動則能讓你堅持前進。

人如果不運動，能鍛鍊出肌肉或者強化肌肉嗎？答案當然是不會。這樣的道理也可運用於生活中。如果不鞭策自己，我們有可能成長或進步嗎？今年一定要做出改變，不要再走過去數年來的回頭路。提升自己是需要付出努力的。人生如同河水，有湍急的時候也有緩慢的片刻，但絕不是一攤停滯的水，停滯的水充滿著碎屑且會對周遭產生毒害。盡全力向前，哪怕只是一小步，最終，人生的溪流將匯集成一條涓涓的長河。

「如果不努力追求，則永遠不會擁有。
如果不提問，則答案永遠只有不。如果
不向前，則永遠只能原地踏步。」
—諾拉·羅伯特 (Nora Roberts)

如果你有其他能幫助你沉澱心靈、達成目標以及克服分心的方法，現在就開始執行吧！親自體現你想看到的改變。讓美好的精油在這條路上助你一臂之力，不論家庭、職場或是自我，永遠都有進步的空間。o



夏日輕旅行

讓全家人同樂的秘訣



度日如年、每天倒數的寒冷冬季，讓人一直期待著夏天的來臨，終於等到了！雖然最近為了全面防疫不能出國旅遊，但偶爾還是可以和家人一起到戶外活動，開車來個小旅行。然而規劃全家人一起出遊，尤其還要帶著孩子出門可不是一件容易的事！

準備點心

準備乾淨的軟線繩和○形的餅乾，在開動前讓孩子們製作成自己的餅乾項鍊，將點心時間變成排解無聊的親子活動。

香氛營造

於曬衣夾黏上一顆毛球然後固定於汽車內的冷氣口前。在毛球上滴1~2滴你最喜歡的精油於車內擴香。

別讓旅行前繁瑣的準備破壞了旅遊的興致，利用以下簡單的旅行秘訣讓你在這個夏天暢行無阻：

自備食物



肚子一餓很難不影響情緒和身體的狀況。長途車程時可先準備好健康的點心和餐點，不只能省下花費還能把關全家人的健康。選擇攜帶一些食物例如新鮮水果、燕麥、開水以及果汁，另外，不需要使用小湯匙的蘋果派也很適合。還可利用營養補充品的空瓶做成每個孩子的小糖果盒。

打包行李



帶孩子出遊最辛苦的一件事情就是大大小小的行李，尤其找不到放在行李箱最裡面的一雙小小的襪子時更是令人沮喪無比。為了節省時間（還有避免影響情緒），以孩子每天要穿的一整套衣服和配件來歸類打包。將上衣、褲子、內衣、襪子和其他一天當中會穿到的衣物都一起裝入一個塑膠袋中，一天一袋，再把袋子依序放入行李箱，這樣就能輕輕鬆鬆的解決孩子每天穿衣服的問題。

藥品與清潔用品



帶孩子出遊不可避免地會有許多狀況發生。準備一個隨身包放入濕紙巾、備用衣物、內衣和尿布，並且在包包容易取出的地方放入一支「衣物去污筆」，隨時為任何髒污做好準備。另外也建議準備好全家人的急救箱，放入OK繃、棉花棒、優碘液以及其他可能會需要的藥品。萬事俱備若遇到狀況時就能從容面對。

預防暈車



倘若路途上會經過較長的蜿蜒路段，準備好預防暈車的措施非常重要。於手掌心滴入1滴生薑油，再摩擦雙手慢慢深吸香氣。也可以在車內擴香生薑油，讓全家人共同享受它的效益。

清新空氣



是否有遇過在一整天疲憊的旅行後走進飯店房間，迎接你的是陣陣惡臭？這時候你需要擴香具有舒爽香氣的精油，像是檸檬精油、柑橘類精油或具有淨化、清新空氣功效的精油。旅行中，車子開久後也會開始散發一些悶臭味，可運用精油擴香來改善，避免選用含有化學添加物成分的車用芳香劑。

提振活力



在盛夏時節如果要展開長途的公路旅行，開車時可以深吸薄荷精油或稀釋後塗抹於太陽穴，幫助自己保持警覺與清醒。開車安全第一是最重要的。如果需要停靠暫時休息，務必選擇安全的地方讓自己補眠。

午休時間



旅行長時間的等待以及狹小的空間都會讓孩子（與父母）失去耐性，如果孩子的年齡較小或者帶嬰兒出遊，可事先規劃午休時間（可行的話）能讓行程更加順利。你可以安排兩小時的搭車車程來做為小睡片刻的時間，將使旅行變得更加愉快，以避免休息時間經常被跳過。

娛樂消遣



許多父母並不希望自己的孩子利用打電動、看影片或玩手機來打發時間。不過孩子們在長途旅行中，即便是做這些事也很快就會厭倦。若計畫進行多天的旅行可以先準備一些老少皆宜的有聲書，路途上全家人能一起享受聽書的樂趣，還可以印出有趣或富教育意義的各種趣味問題，開車時全家人就能一同參與問答遊戲。另外，依照孩子年紀的大小可以準備不同的窗貼做為娛樂，讓孩子貼在窗戶或座椅餐盤上和大人一起說故事。👁️

擴香達人 養成術



享受精油最簡單且最有效的方法之一，就是透過芳香調理。於芳香噴霧器中滴入數滴精油後，精油會在空氣中散發強大的香氣，就能立即改變居家、辦公室、飯店客房或任何室內空間的氛圍。

使用芳香噴霧器最迷人的地方就在於能隨心所欲的搭配各種精油，創造出具備多種功效的全新氣味，同時打造專屬獨特的香氛。



步驟一：確認你的擴香期望

首先決定好你想要獲得的擴香效果。是促進放鬆？還是提振情緒或激發動力？想要營造什麼樣特定的環境氛圍呢？一旦確認了你的擴香目的之後，選擇精油就會變得更容易。不論是準備考試時需要營造強化專注力與動力的環境，或是在睡前讓房間充滿平靜的香氣，選擇適合你擴香的精油配方，就能幫助你成功打造出想要的氣氛。

步驟二：選擇精油特性

接著選擇一類符合你期望與擴香特性的精油。例如你想要擁有令人放鬆的香氣，可試試以平靜效益著稱的精油。如果你希望營造一個提振的環境，就可選擇具有愉悅清新香氣的精油。

步驟三：精油搭配

選好能幫助你達成所需效果的各種精油後，就能開始進行精油的搭配。將 2～4 瓶的精油打開後，直接放在鼻下嗅吸，以充分了解每瓶精油的氣味。可以輪流嗅吸不同精油的香氣，然後找出最適合的搭配方式。通常相同類別的精油非常適合彼此搭配，如：同樣是柑橘類、花朵類、薄荷類等，但打造自己的擴香配方時，也不一定只能侷限於某種類別，盡情嘗試各種配法也是相當有趣的經驗！

建議精油類別的搭配

- 薄荷類精油適合搭配木質類、草本類、大地類與柑橘類精油
- 花朵類精油適合搭配木質類、香料類與柑橘類精油
- 草本類精油適合搭配木質類與薄荷類精油
- 香料類精油適合搭配木質類、花朵類與柑橘類精油
- 柑橘類精油適合搭配木質類、香料類、花朵類與薄荷類精油

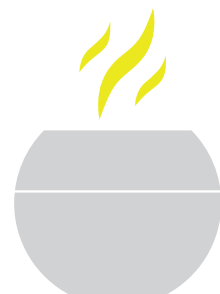
不論是準備考試時需要營造強化專注力與動力的環境，或是在睡前讓房間充滿平靜的香氣，選擇適合你擴香的精油配方，就能幫助你成功打造出想要的氣氛。

步驟四：調製精油

當你決定好想要搭配的精油後，就能開始動手調配你的精油配方。每種精油可以有不同的用量，某種精油的用量可以是數滴，其他的精油則是 1 滴。調製過程中，每一種精油用量的變化都會改變這個擴香配方的香氣（甚至是效果）。

步驟五：盡情享受

於芳香噴霧器中滴入你所調製的精油配方後，就能開始享受自行調配的精油香氛囉！親身體驗過你的精油擴香配方所帶來的香氣以及營造的環境，往後你都可以藉由替換配方的精油或改變擴香配方的用量來加以調整。🕯

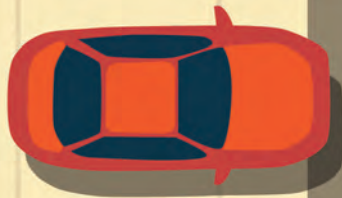


加州海岸風情

- 雪松精油
- 乳香精油
- 迷迭香精油
- 野橘精油

庭院打理大師必備

現代人越來越講究生活情調，甚至將自家的空地開闢出一個小庭院作為平時小憩之用，抑或用來停車。為了獲得悠閒的享受，那麼庭院的衛生打理和維護就十分重要。利用天然的精油來助你一臂之力吧！



車用地毯芳香劑

雖然不能於車用地毯上直接噴灑精油（因其對布料的效果有限，也可能傷害地毯），但可以用精油搭配小蘇打粉自製以下這款芳香劑，讓車用地毯散發清新的香氣。

材料

- 2 杯小蘇打粉
- 10 滴精油（建議精油：薰衣草、檸檬、絲柏或尤加利）

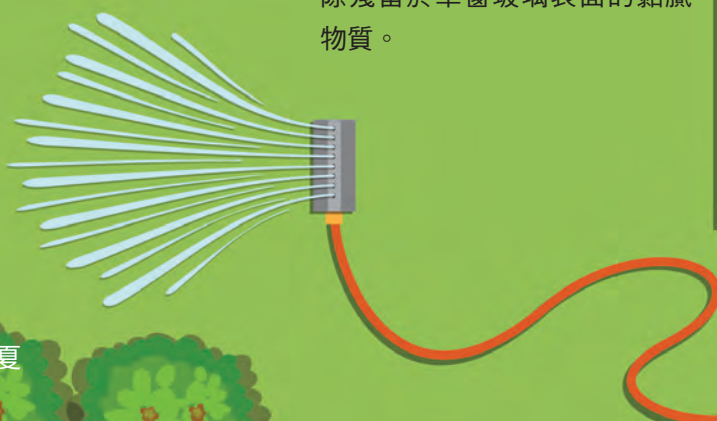
作法

1. 於小蘇打粉滴入精油，攪拌至均勻混合。
2. 將芳香劑灑於車用地毯上。
3. 靜置 1～2 小時後再使用吸塵器清潔地毯。
4. 將剩下的芳香劑裝入密封容器保存，供日後使用。

去除黏膩污垢

與其使用充滿化學成分的清潔劑來處理殘留在車上黏膩或油膩的污垢，不如改用檸檬精油就能輕鬆完成，因為檸檬精油的清潔效果強大，只需要少量就能去除。

- 更換汽車機油後，可以用檸檬精油去除油污。
- 於抹布滴數滴檸檬精油，來清除殘留於車窗玻璃表面的黏膩物質。



的實用妙招



澆水黃金時間

正確的澆水方式能讓庭院的草皮看起來青蔥茂盛。清晨是澆水的最佳時機，因為早晨的陽光會讓吸收水分的草皮迅速乾燥。下午澆水則會滋長菌類，因為水分一直要到隔天才會蒸發。

蟲蟲走開

在戶外打掃時記得先做好防護措施，為肌膚建立天然屏障。使用具有防禦功效的精油幫助你在整理庭院時，避免蚊蟲困擾。

器具保養

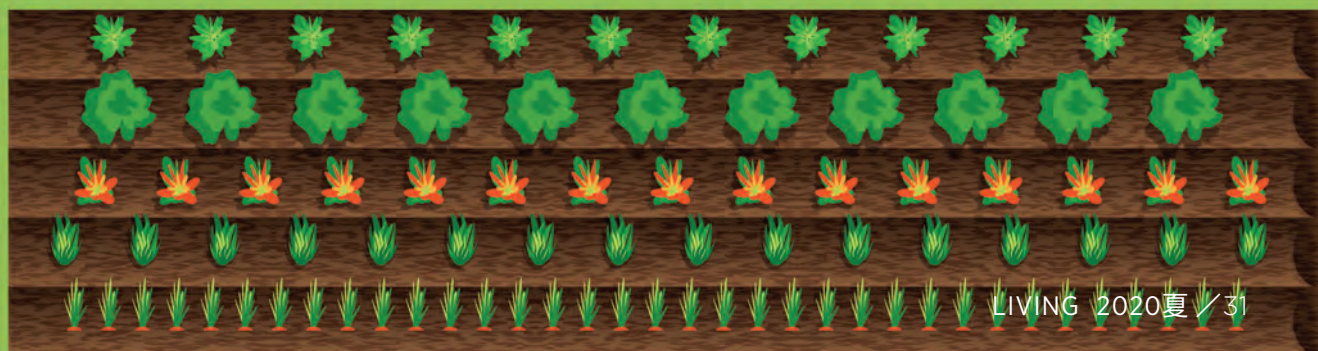
使用精油來保養各種類型的除草機與清潔各式工具。

多功能清潔劑

- 12 滴柑橘類的精油
 - 4 大匙白醋
 - 500 ~ 600 毫升的水
- 一起倒入噴霧瓶中搖勻即可

園藝妙方

- 蟲蟲走開：薄荷精油、百里香精油和丁香精油會散發蟲蟲不喜歡的強烈氣味。
- 植物營養：茶樹精油非常適合用來增加花園中植物對於各種環境威脅的抵抗力。
- 招蜂引蝶：某些精油還能吸引蜜蜂或蝴蝶幫助植物授粉。薰衣草、馬鬱蘭、永久花、羅勒、鼠尾草和迷迭香等精油適合蜜蜂。此外也可以試試薰衣草、甜茴香、永久花和鼠尾草等精油，吸引更多的蝴蝶造訪你的庭院花園。
- 蝸牛蛞蝓剋星：將雪松精油和水倒入噴霧瓶中，噴灑於庭院即可。能避免蝸牛和蛞蝓對植物帶來的傷害、破壞庭園環境。🍷



農莊動物與精油的 美好相遇

—吉兒·溫格 (Jill Winger) 與
農莊動物們的芳香情誼



溫格 (Winger) 農莊就像是漂浮在一片有如汪洋大海般草原上的一座孤島。吉兒 (Jill) 和克里斯汀 (Christian) 共同擁有一座遠離市區、佔地67英畝的農莊，飼養著許多動物—乳牛、肉牛、山羊、雞、火雞還有狗和貓。這是自然、簡單生活的一片綠洲。

所見之處 (與所聞之處) 都足以證明這個環境的美好。這座農莊瀰漫著一股神奇的香氣，有薰衣草、乳香以及甜茴香。精油是溫格農莊照顧動

物的關鍵法寶，因為他們親身體驗到大地禮物提供解決方案的強大力量和效益。

「當你像我們一樣必須照顧那麼多的動物時，一定會經常面對動物的健康問題。對我來說，平時就要準備好一些天然可行的解決方案來應對這些挑戰很重要。」吉兒說道：「十年前我開始研究農莊動物們的飲食與皮膚照護。獲得這些資訊後，我們開始思考如何讓動物受到更好的照顧。精油正是我們找尋到的明確答案。」



拜訪溫格農莊，便能清楚看到吉兒和她的動物家人們與精油的緊密連結。透過以下的生活片段可以讓我們了解到精油如何在農人與動物之間連結起強大的互動，並且幫助溫格一家人為他們的毛小孩與動物們提供最高品質的照護。

毛小孩的安撫


吉兒幾乎每天都會為自己的狗狗們使用精油。她常會在手上噴灑一些具有防護功效的精油然後梳理狗狗的毛，也會用同樣的方法為狗狗們的毛髮、爪子和肉球塗抹以甜茴香、胡荽、薄荷、生薑、龍艾調配而成的精油。她有一隻毛小孩常會因為受到較大音量的影響而情緒低落，若遇到打雷或放煙火時，吉兒就會準備好具有平靜功效的薰衣草精油。

乳牛的照料

吉兒坦承說道：「我一開始根本沒想過牛也可以使用精油。」「有一天我去牛棚時，剛好手上擦了精油。我養的一隻乳牛慢慢靠近我並且開始聞我並舔我的手，感覺得出來它很喜歡精油，於是我就開始試驗看看。」吉兒會噴灑稀釋過的精油在牛的皮

毛上以驅除蒼蠅。她自製的乳牛乳香膏更是受到附近各個牛棚廣大的歡迎，「非常滋潤、濃郁且舒緩」。

舞馬的提振

整個夏天，吉兒和她的一匹名為凱特的母馬，進行了許多場的馬術表演。每一次出行，吉兒都會在她的拖車裡放入一大袋的精油。「我無法想像沒有精油的話，表演要如何進行！」她說道。「我會在手中滴幾滴能幫助緩和情緒、全神貫注的精油以及具有安定平衡功效的精油，然後按摩凱特的鬃毛。瞬間她就變成一個巨大的芳香噴霧器，隨時隨地散發著香氣。精油讓我們兩個都能有最好的表現。」





居家清潔妙方 DIY

利用精油自製各種清潔配方來強化居家環境的潔淨效果，不僅是天然、安全、無有害物質的清潔替代品，又可讓家中散發清爽的香氣。

地毯清潔粉

材料

- 1 杯小蘇打粉
- 25 滴檸檬精油

做法

1. 於碗中放入材料並攪拌均勻。
2. 將混合物裝入瓶中靜置 8 小時。
3. 撒於散發霉味的地毯上，靜置一整晚。
4. 隔天早上以吸塵器清潔乾淨即可。

馬桶座清潔劑

材料

- ½ 杯水
- ½ 杯小蘇打粉
- ¼ 杯過氧化氫（雙氧水）
- ¼ 杯純天然洗碗精
- 15 滴茶樹精油

做法

1. 將所有材料加入噴霧瓶中再搖勻。
2. 噴灑於馬桶座並靜置 2 小時。
3. 刷洗馬桶後沖水即可。

多功能清潔劑

材料

- 2 杯水
- ½ 杯醋
- 1 小匙純天然洗碗精
- 10 滴檸檬精油
- 5 滴茶樹精油
- 10 滴融合了桂皮、丁香、野橘、迷迭香、尤加利葉的精油

做法

1. 將所有材料放入噴霧瓶中，搖勻。
2. 噴灑於欲清潔之處。

爐具清潔劑

材料

- ¼ 杯純天然洗碗精
- 1 杯小蘇打粉
- 15 滴柑橘類精油

做法

1. 將所有材料放入小型玻璃罐中靜置 1 小時。
2. 以海綿刷具將其塗抹於爐具上，刷拭後靜置。
3. 以濕布擦拭乾淨即可。

浴缸蓮蓬頭清潔凝膠

材料

- 1 杯醋
- ½ 杯純天然洗碗精
- 10 滴檸檬精油

做法

1. 將所有材料放入擠壓式瓶罐中，搖勻。
2. 抹於欲清潔之處，刷拭後靜置 2 小時。
3. 清洗殘留物即可。

鏡面／玻璃窗清潔劑

材料

- 2 杯水
- 1/3 杯醋
- 1/3 杯丙醇（消毒酒精）
- 10 滴綠薄荷油

做法

1. 將所有材料放入噴霧瓶中搖勻，再噴灑於欲清潔之處。
2. 以廚房紙巾擦拭乾淨後即可擁有光亮無痕的表面。〇

夏日香氛

為夏天的活動增添氣氛、更**油**樂趣！

歡樂一夏

- 4 滴檸檬草精油
- 3 滴綠薄荷油
- 3 滴檸檬精油

熱帶風情

- 3 滴檀香木精油
- 3 滴葡萄柚精油
- 2 滴野橘精油

星空爛漫

- 3 滴馬鬱蘭精油
- 3 滴萊姆精油
- 1 滴黑胡椒精油

田園愛戀

- 3 滴青橘精油
- 3 滴檸檬精油
- 1 滴佛手柑精油

沁香綠意

- 1 滴道格拉斯冷杉精油
- 1 滴羅勒精油
- 2 滴檸檬精油

螢火月夜

- 2 滴雪松精油
- 2 滴檀香木精油
- 1 滴絲柏精油

繁花朵朵

- 4 滴伊蘭伊蘭精油
- 4 滴薰衣草精油
- 1 滴天竺葵精油

大地之母

- 1 滴迷迭香精油
- 2 滴廣藿香精油
- 2 滴萊姆精油

你的保養錯了嗎？

不可不知的護膚地雷

隨著珍藏的精油數量持續增加，整理和欣賞這些寶貴的精油可說是既放鬆又療癒的時光，還可以藉此了解你所擁有的每種精油可以為自己和家人帶來的功效。是不是有人買了一整組的精油套裝之後，只使用其中幾瓶而閒置了其他的呢？現在正是時候給自己一點功課，好好研究這些被你遺忘的精油可以如何運用、帶給你更多好處。這裡和大家分享一些可有效利用精油又能以精油美化肌膚的技巧，並告訴你有哪些常見的錯誤保養方式必須注意。

用肥皂洗臉

方便取得且經濟實惠的肥皂，一直以來都是肌膚日常保養常見的產品。但肥皂並不是針對細緻的肌膚所設計，它去除油脂的特性雖然可以立即清潔肌膚，但長久下來肥皂會帶走臉部保持滑順與彈性所需的大量水分和平衡油脂。



與其使用沐浴用的肥皂洗臉，不如選擇適合自己膚質且針對個人需求所設計的臉部清潔用品。dōTERRA 美商多特瑞的護膚產品—精油肌膚保養系列：Verâge® 系列和hd 清肌潔顏慕斯，是專門針對特殊的肌膚問題所設計，以溫和的油脂成分清潔與活絡肌膚。

過度清潔

你可能沒想到，日常保養中我們其實有可能過度清潔臉部肌膚，過度清潔會讓肌膚失去維持平衡與防護作用的天然油脂。除非臉部有上妝或塗抹了需要清除的防曬品，否則不需要早晚都卸妝清潔。肌膚過度清潔常見的症狀為乾燥和緊繃，還有另一種情況是因過度清潔反而導致肌膚分泌過多的油脂。



使用天然溫和、以精油為基底的清潔用品能為肌膚補充水分，晚上睡覺前洗臉也不會感到緊繃。你也可以在日常的保養程序中搭配精油，像是葡萄柚、茶樹、尤加利和天竺葵，幫助淨化、調理肌膚。



❌ 擠壓面皰

我們都知道不要擠面皰。搓揉、擠弄快要長出來的痘痘，雖然可以滿足心理的迫切感，但一直刺激肌膚發炎的地方很容易產生疤痕與色素沉澱。另一種常見的錯誤方式，就是使用刺激性強又容易讓肌膚乾燥的清潔用品或面皰產品。和擠壓一樣，這些激烈的做法可能反而會讓面皰更嚴重甚至導致發炎。



處理面皰時盡量不要擠壓，可搭配日常清潔添加茶樹、薰衣草精油或hd清肌調理精油，這些溫和的精油能帶來清潔、舒緩與加速修復。

❌ 使用不乾淨的刷具

刷具也會對肌膚造成某些影響，所以應該要常常清潔你的刷具，只需要一周的時間，刷具上就會累積許多灰塵、油脂和化妝品。每一次化妝時使用這些未清潔的刷具，就等於將這些髒東西塗抹在臉上。



如果臉上常常長面皰，可考慮每周清潔一次刷具，看看這樣的衛生習慣是否對問題有所幫助。使用溫水加上具清潔功效的精油，如檸檬或茶樹精油來清潔與保養刷具，讓肌膚遠離堆積的油脂與污垢。○



FREE TO *Give*

dōTERRA®

2020 目標：無債一身輕！

今年的第二季即將結束、邁入下半年，回顧過去六個月，檢視並反思自己接下來有哪些地方可以做的更好。Free to Give債務清償計畫很希望dōTERRA夥伴可以挑戰自己，擬訂一個在2020年無債一身輕的目標計畫！清償債務後不僅能帶來平靜與富足感，還能夠為你的經濟生活帶來戲劇性的美好結果。

Free to Give計畫提供了許多資源，可以幫助你評估在財務上有哪些目標是可以達成的。

在2020年，你可以認真思考擬訂目標償還下列債務類型中的其中一項或幾項，早日達成無債一身輕：



信用卡債



購屋貸款



汽車貸款



其他貸款與負債

克服任一項債務危機都有可能改變你的人生，為你敞開個人自由與財務穩定的大門。想了解更多內容，請前往 https://www.doterra.com/TW/zh_TW/be-free-to-give！若有任何問題，請 email 至 twfreetogive@doterra.com。Free to Give 計畫是設計用來鼓勵健康倡導者達到財務獨立自主的計畫。Free to Give 團隊創造了一些工具與資源，幫助你順利達成此項目標。

「dōTERRA幫助我專注地清償債務並及早付清醫療費用！
獲得Free to Give的肯定讓我覺得很棒！」

-Ashby Collins

我們非常努力償還信用卡債，一年內清償了7,000美元，我們覺得這樣是很值得的。下個階段準備清償卡車貸款，預計在今年底完成目標。其實，我們並沒有賺很多錢，但是當我們下定決心要竭盡所能還債時，事情的進展真的快到讓我們很驚訝！

吸引力法則也是主因之一。因為當我們把目標放進願景裡並大聲唸出來，我們就做到了，相信你一定也可以！

-Stacie Glad

感謝dōTERRA提供這麼棒的計畫。當我加入這個計畫時，我有19,000美元的信用卡債，今天我收到了清償信用卡債的紀念幣，真的很開心！下個目標就是汽車貸款了！

-Kris Keske

我們提前5年還清了房貸。

回想這一路走來，我們曾經很掙扎、做出一些取捨，曾經有幾個星期差點出現赤字。但我們始終抱持著願景，擬訂目標並竭盡所能將每一塊錢拿去支付房貸。假如讓我再選擇一次，我還是會這麼做的！

你如果在幾年前遇到我，然後跟我說我以後會在家工作，經營一個美好的事業，並且提早清償房貸，說實話我當時一定會對著你大笑，然後說：「這是不可能的！」但現在我可以很篤定的告訴你，沒有什麼事情是不可能的！

-Sue Hetherington

0



健康贏家 雪莉·馬歇爾

雪莉在達成「清迎新生活計畫」之後，仍舊持續朝著新的目標邁進，藉此維持她好不容易重新培養的健康生活。雪莉說道：「很謝謝dōTERRA美商多特瑞給我一個展開全新生活的機會。這真的改變了我的一生。我擁有了過去沒有的自由與自信，每一天醒來我都能感受到不一樣的自己。成為更好的自己，永遠不嫌晚。」

以前在雪莉的生活中，她總是先考慮其他人的需要，因此長期忽視了自己的健康問題。1989年，雪莉變成單親媽媽，所有的精力都花在養育和照顧三個孩子上，她也很快地發現，承擔著許多人的依靠時，很容易就忽略了自己的需求。

雪莉的父親在1992年過世，年約62歲，母親成為寡婦後，雪莉也就為逝世的父親扛下照顧母親的責任。這個新的角色讓雪莉的生活更有壓力，她更加沒有時間好好照顧自己。

歷經30年後，雪莉終於在女兒的請求下於1998年戒菸成功，然而雪莉卻用食物來彌補無法抽菸的慾望。壓力大時她會吃東西，面對生活中各種難題時就以食物「療癒」自己。

多年來，雪莉養成了以食物來減少壓力以及用吃來紓解心情或幫助她面對情緒的習慣。2012年，雪莉的母親健康開始出現問題，雪莉照顧母親的擔子因而變得更加繁重。雪莉如果沒有去工作就是在照顧母親，比如餵她吃飯、載她去看醫生以及照料她的生活起居。忙碌的生活讓雪莉幾乎沒有時間自己煮飯或選擇健康的食物，如此一來她就更無法控制自己的體重。

轉捩點

儘管多年來的諸多困難和家庭變動讓雪莉無法擁有健康的生活，但她仍舊渴望能照顧好自己和身體的健康。某天她收到了一本dōTERRA美商多特瑞的Living雜誌，看到了2016年成功達成「清迎新生活計畫」的瑞秋·寇帝(Rachel Cody)的故事。受到瑞秋經歷的鼓舞以及對清迎

新生活計畫的興趣，雪莉決定要加入這個行列。她不只積極的參加計畫，還鄭重地宣布：「我要努力執行而且我一定要達成目標。」雪莉說：「這篇文章給了我一定要改變的動力。」

除了瑞秋的清迎新生活計畫的故事之外，雪莉也坦承她想參與計畫以及想要改變生活的動力，很大一部份的原因是來自於她的父母親。提到父親的離去時，雪莉說：「他永遠也看不到我的孩子長大了，我不希望像我父親一樣那麼早就離開人世。我想要看到我的孩子們結婚的那一天，我也想要看到我未來的孫子們，我希望有好好寵愛他們、看著他們長大的機會。」母親惡化的健康對雪莉而言猶如當頭棒喝，親眼目睹父母親的身體狀況並且意識到自己多年來都是在照顧他人，雪莉決定要開始照顧自己並且展開體重管理。

致勝的態度

當雪莉開始進行清迎新生活計畫時，她仍然面對許多過去就存在的體重管理課題。然而，擁有清楚的目標以及改變生活的動力，雪莉開始逐漸看到成果，這些進步幫助她能持續改變並且建立一個健康的生活型態。她說：「過去我沒有使用適當的方法來幫助身體正確地代謝，以及讓自己不需要依賴食物就能減少壓力。」在體重減少46磅(約21公斤)、衣服尺寸也從20號降到14號之後，雪莉覺得她終於找到了一個適合自己維持健康的方法。雪莉如此說道：「我再也不會讓食物控制我的人生。靜坐、每天運動以及攝取新鮮、不加工的食物，正是我現階段最期待的事。」

「成為更好的自己，永遠不嫌晚。」

—雪莉·馬歇爾

成功克服體重管理的障礙之後，雪莉非常希望其他夥伴不要像她一樣在執行清迎新生活計畫前，腦中充滿負面想法與迷思。以下是雪莉遠離這些錯誤與負面心態的方法：

「我就是沒有辦法做好體重管理。」這個負面的想法一直在我心中。但我發現過去是因為自己不夠堅持、沒有充足的準備以及沒有寫下我的目標，才導致我無法成功。

「我太老了，無法進行體重管理。」我一直灌輸自己，我已經 60 歲了不可能再管理體重，但是這個計畫讓我了解到，只要我有心，任何事情我都能做到，永遠不嫌晚。

「我沒有時間吃得健康。」我現在才了解到這個想法造成的影響有多大。其實冷靜下來、仔細思考再做出更好的選擇只是一瞬間。

「我永遠也無法達到我的目標。」以前我從來不會寫下我的目標，一旦我明確寫下目標並且在達成短期的小目標時獎勵自己，我就能持續向前，繼而完成長期的目標，如此一來就不會只能永遠空想那些在自己腦中似乎無法完成的目標。

* 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。🕒



改變世界

「dōTERRA 美商多特瑞療癒之手基金會」 與健康倡導者合作

「dōTERRA 美商多特瑞療癒之手基金會」的使命是為世界上的每個家庭、每個人和每個社區帶來健康與富足。一直以來，我們積極與全球各地致力於推行慈善計畫的健康倡導者合作。以下與您分享他們竭力改變世界的故事。

「媽媽寶貝」套裝

甘嘉瑪雅·戈爾 (Gangamaya Gole) 在 17 歲時結了婚，從此再也無法就學。兩年後她有了身孕，卻只能孤單一人面對。一個居住在尼泊爾南邊的年輕女孩，甘嘉瑪雅幾乎沒有任何可以培養求生能力的機會。每天看著自己和她肚子裡的寶寶持續長大，她非常害怕沒有辦法一個人照顧好自己與孩子。

隨著產期的到來，甘嘉瑪雅逐漸意識到自己甚至沒有照顧嬰兒最基本的條件，幸好協助甘嘉瑪雅生產的醫院近期在「dōTERRA 美商多特瑞療

癒之手基金會」的協助下重新翻修，擁有新的保溫設備與產房，甘嘉瑪雅終於平安順利地產下一子。


新手媽媽甘嘉瑪雅和她熟睡的寶寶也收到由 dōTERRA 美商多特瑞療癒之手基金會捐助的「媽媽寶貝套裝 (MamaBaby Kit)」。她滿心歡喜地打開這份禮物，裡面備有照顧嬰兒所需的全套用品，包括衣物、精油和肥皂，這些都裝在日後可以做為媽媽包的袋子裡。





「dōTERRA 美商多特瑞療癒之手基金會」僅是貢獻微薄心力，就能讓甘嘉瑪雅和她的孩子擁有全新的開始，期待更好的未來。「dōTERRA 美商多特瑞療癒之手基金會」同時也要感謝許多健康倡導者在去年美國年會上付出時間與心力，協助組裝完成了1,200組的「媽媽寶貝套裝」。

感謝以下機構協助發送套裝：

- Haiti Health Initiative (海地健康計畫)
- MamaBaby Haiti (海地媽媽寶貝慈善組織)
- CHOICE Humanitarian (CHOICE 人道組織)
- Global Immersion Project (全球浸洗計畫組織)
- Baby2Baby (全球嬰兒慈善組織) 

9,200 位健康倡導者的幫助

1,200 組「媽媽寶貝套裝」完成

8,000 件嬰兒衣物進行手工修改

5+ 發送套裝至5個以上的國家：海地、肯亞、尼泊爾、瓜地馬拉、美墨邊境

1,454 小時的公益服務

1,200 張手工嬰兒毛毯



「Faith In Deeds 信念行動」慈善組織

蘿拉·格洛夫 (Laurie Groff) 多年來不斷幫助印度的孤兒與棄養孩童，她第一次接觸「信念行動 (Faith in Deeds)」慈善組織是因為她的表妹嫁給該組織的創辦人—湯瑪士·默海根 (Thomas Mollhagen)。

湯瑪士被送至孤兒院前生長於印度的貧民窟，最後由來自密西根的家人收養。在一趟返鄉尋找親生父母的旅程中，湯瑪士深刻感受到印度缺乏對孤兒的照護，蘿拉很快地也就決定要跟隨先生投入這個使命。

蘿拉迫切希望能協助「Faith in Deeds」的活動，但沒有資金的情況下，她實在不知道該如何幫忙。在 dōTERRA 美商多特瑞人道關懷精神的啟發與鼓勵下，蘿拉和另一位健康倡導者克莉斯蒂·費雪 (Christy Fechser) 決定向「dōTERRA 美商多

特瑞療癒之手基金會」尋求支援。

蘿拉立即在她的社區舉辦公益贊助活動，募集 dōTERRA 美商多特瑞產品與精油，而 dōTERRA 美商多特瑞也會相對認捐等量的產品。她接著前往印度，將這些物資分發給居住於湯瑪士所建立的孤兒中心裡 50 多名無家可歸的孩童。

「當你停下來思考世界上存在著各種棘手問題時，這一切讓人感到無法承受、無法解決。但這個計畫讓我看到，只需要一點一點的累積與行動，我們就能為他人的生活帶來極大的影響。當我們攜手合作時，沒有任何事情無法完成。」

—健康倡導者蘿拉·格洛夫 (Laura Groff)



「Hope Humanitarian」 希望人道主義組織

自 2017 年 8 月開始，估計有 12,000 名緬甸羅興亞族的難民穿越國界，進入孟加拉的科克斯巴札爾 (Cox's Bazar)，他們身心重創、顛沛流離，生活相當困頓，沒有足夠的食物、水、衛生設備、醫療照護以及各種資源和謀生的機會。這些難民裡大約有 51% 為婦女和女孩，她們在羅興亞族群中弱勢與邊緣的處境，使她們在成為難民之後更容易受到許多傷害。文化中的性別暴力與歧視根深蒂固，這種情況在難民的群體裡更是嚴重，也因此難民營對羅興亞女性而言反而充滿危機。

根據社區負責人的說法以及難民的訪問，在科克斯巴札爾臨時收容中心裡的婦女和女孩，幾乎每個人都是受到性侵害、強暴、輪暴、割削謀殺以及親人或鄰居活生生被燒死等慘絕人寰事件的生還者，要不就是事件的目擊者。據說許多女性遭受性侵害繼而懷孕，抵達孟加拉後企圖墮胎，



但這些手術過程沒有完善的衛生設備且相當危險，很可能嚴重影響她們的健康。

此外，女性不能在營區以外的地方工作，而營區內能賺錢的機會微乎其微。為了要讓這些女性改善她們的現況，健康倡導者艾許莉·米勒 (Ashlee Miller) 與「希望人道主義組織」(Hope Humanitarian) 以及 dōTERRA 美商多特瑞療癒之手基金會合作，募集捐款幫助這些難民。該活動募得的資金用於建造一座專為這些位於孟加拉的女性難民們所設計的女性技能培育中心，也支付此中心所需設備的費用。這座技能中心教導婦女裁縫技術並提供就業技能的教育訓練。🕒



這是一支 為愛而生的護手乳

購買它的同時，您也為這個世界帶來幸福

打開它，聞聞它，

此刻的您是否已被幸福甜美的玫瑰香氛擁抱了？

因為您也正用滿滿的愛擁抱更多需要的人。

療癒之手玫瑰護手乳

富含保加利亞玫瑰精油，
不只呵護雙手，更能寶貝全身肌膚，
強化肌膚防禦力，保濕更升級。

NT \$ 700 100毫升

(不扣除成本，全額捐贈「台灣療癒之手專案」)

2019療癒之手 肯亞志工之旅



2019年台灣有23位領袖夥伴，在得知「療癒之手基金會」將於11月前往探訪種植許多精油植物（包括牛至、茶樹、絲柏、生薑、百里香、天竺葵、岩蘭草、尤加利、香蜂草）的「互相效力合作計畫」產地—肯亞時，踴躍報名成團的速度創下全球領袖第一團，同時也是多特瑞第一個由領袖發起並帶領的志工團！

藉由與多種芳香植物的零距離接觸，親身目睹採收及蒸餾過程，感受精油滴滴萃取而來的不易，更透過參與「Cō-Impact Sourcing® 互相效力合作計畫」為當地村民提供幫助與服務，種下為地球減碳的希望之樹。這趟豐富旅程讓志工們深刻體驗到給予的快樂以及多特瑞精油無遠弗屆的力量！讓我們隨著志工夥伴的分享，一起去感受肯亞志工之旅的精采和感動！



Wendy

「2019 療癒之手國際志工之旅」共有 23 位台灣夥伴一起到肯亞擔任國際志工，展開 9 天的體驗旅程。即使經過長途飛行轉機的勞累，夥伴們一路上熱情不減、充滿期待。身為團長的我感到何其榮幸，能與一群志同道合的可愛夥伴們一起傳遞愛心與關懷，為肯亞社區村民提供幫助和服務。

來到肯亞，最令我們心嚮往的當然就是造訪精油植物的產地，當親眼目睹一望無際的牛至田、百里香還有剛栽種 2 週的茶樹幼苗時，心中那份感動與震撼難以形容，大地的禮物真的好美、好珍貴！尤其是看到牛至生長得如此健康有活力，每個人雀躍不已，不停地嗅吸香氣，同時有一群農民正在牛至田裡除草耕作，抓緊沒有下雨的空檔時間努力工作著，感謝農民的辛勤栽種，才能讓我們獲得最高效的精油。

農場主人 Tarquine 說，他們最喜歡和多特瑞公

司合作，也非常欣喜能接待從世界各地前往的多特瑞志工，一起去關懷農民以及了解精油植物的生長、萃取情形。當地居民從我們抵達後，熱情地歡迎、陪同我們，如同家人般無微不至的照顧，讓我們感覺好像回到肯亞的家，這都是因為精油的愛，讓我們有機會跨越半個地球相繫在一起。

前往蒸餾廠參觀蒸餾百里香的過程，看到每一個環節都是由許多工作人員耗時耗力辛苦而成，工廠經理更用心思考如何節省燃料，將蒸餾過的百里香殘渣曬乾、網綁成塊，變成可用的燃料，真是太棒了！

相信肯亞在「互相效力合作計畫」的協助下，將成為非洲崛起的新星，居民可以改善生計、獲得更多資源與工作機會、振興教育。我從台灣志工夥伴們的身上看到了行善付出的心、要做一個手心向下給予的人，我很感動也感到很榮耀能成為多特瑞大家庭的一份子。

蘇文章

每次看到「互相效力合作計畫」影片都給我很大的感觸，引發我想要親身參與的渴望，之前我曾參加過兩次多特瑞獎勵旅遊—義大利和夏威夷，親眼見證精油植物栽種過程的不凡與艱辛，非常讚嘆又感動，加上美國年會介紹肯亞當地種植粉紅胡椒、生薑、茶樹的樣貌也讓我嚮往，因此當肯亞志工團開放報名時，我便報名參加，很高興有很多夥伴有志一同，為這次的志工之旅彙集了更強大的力量。

原始的肯亞物質缺乏、建設落後，要開發此地是何等不容易，我非常佩服多特瑞創辦人經營團隊的決心，讓「互相效力合作計畫」在肯亞萌芽、推展並為當地帶來美好的轉變。只有多特瑞知道如何透過精油供應鏈幫助農人改變生命，為這片草原淨土創造新希望。

我們前往草原河岸區做志工服務、協助種植「希望之樹」。栽種這些樹對草原生態有著極大的影響和幫助，農民說這些樹不但有保持水土、不讓土壤流失的功能，還有淨化、灌溉之用，也是天然的圍籬屏障，更可做為再利用的經濟作物，創造額外的收入。然而樹木要長大卻不容易，因大草原上的動物們會將樹葉吃光甚至推倒樹木，因此很難形成樹林。

了解到種樹如此重要，夥伴們更加賣力，不論男女，都使出洪荒之力不停地挖洞、放入許多樹苗、埋土完成任務，20年後樹木長大了還能幫助地球減少400公斤的碳排放量。雖然種樹不輕鬆，但能為環保貢獻一份心力，大家都不覺得勞累，每個人的心中充滿無比喜悅和成就感。「療癒之手肯亞志工團」的美好體驗真的說不完，回到台灣後我將繼續和夥伴分享，一同感受精油的愛與力量！

蔡佳秀

第二次跟隨「療癒之手國際志工團」參訪精油植物的產地，感謝多特瑞打開我們的心、擴大我們的眼界，藉由這趟旅程，期許自己將感受到的美好體驗分享給更多人、幫助更多人。

看到遼闊的一大片百里香、茶樹、牛至田時，大家如獲至寶的歡呼起來，好像見到許久不見的好友一般，有人開心地又跳又跑、有人甚至直接躺在田園中，夥伴們陸續開起臉書做直播，這麼美麗的畫面怎麼可以不分享呢！

當地工作人員告訴我們，自從多特瑞來到肯亞進行「互相效力合作計畫」後帶來極大的轉變，創造許多工作機會，讓很多家庭的經濟大大提升，居民獲得技能培訓，更知道如何保護生態環境。尤其令他們感動的是，多特瑞購得土地之後並非獨自擁有，而是與栽種者建立永續發展的合夥關係、照顧農民、保障合理的報酬，所以當地人民很感謝多特瑞公司。

農場經理特別分享道，農田中看到的許多乾枯枝葉，原本是植物萃取蒸餾後殘存的枝椏，多特瑞公司將它們整理後放回土壤上做天然的肥料，用最自然的方式友善環境，以取之大地、回饋大地的行動在照護，讓我們深深感受到公司的用心與對環境的愛。

在蒸餾廠親眼見到工作人員一鏟一鏟的將植物放入巨大的蒸餾桶內，讓人感受到「滴滴皆辛苦」，每一瓶精油的背後有無數貢獻心力的人，為我們的健康帶來希望，我們要以感恩的心來使用及珍惜精油、熱情分享，不僅照顧自己，也療癒更多人的身心！



郭時安

我第三次參與「療癒之手國際志工團」，前兩次是前往尼泊爾，肯亞是第一次。肯亞是多特瑞精油很重要的來源產地之一，促使我想要來實際造訪並了解「互相效力合作計畫」是如何進行並親身參與，同時也藉由探訪非洲的機會增廣見聞。

來到肯亞，走入牛至、茶樹、百里香、天竺葵的栽種區近距離的接觸，當親手撫摸精油植物、聞到香氣時，心中巨大的感動油然而升，以前只是透過影片觀賞採收過程，但親臨現場更能感受到大地禮物的珍貴。原來小小的一瓶精油是經過這麼遙遠的距離、彙集這麼多農人日日辛苦栽種而來，真的很感恩！

我們翻山越嶺近2個小時到達蒸餾廠參觀，廠內的設備十分先進、科學而且環保，負責人 Ryan 告訴我們，加熱用的柴火都是運用採收下來的尤加利樹木再利用，每3天輪換蒸餾一種精油。我們跟著蒸餾過程的作業，實際體會到蒸餾真的是一項浩大的工程。

參觀當地村莊，那裡沒有電、生活貧困辛苦，連房屋都要靠家中的婦女自己興建，居民十分熱情地帶領我們到處參觀，還表演唱歌跳舞，他們的善良、心靈富足令人印象深刻。

這真的是一趟很難得的體驗，藉由參與「療癒之手國際志工團」的機會探訪不同的國家、領略不同的文化，我也期待未來有更多夥伴一同加入，有更多人了解多特瑞的愛與文化、感受精油的美好，當我們使用一瓶精油的同時，也正在幫助地球另一端的一個家庭有工作機會、改善生活、改變世界！



黃柏翰

經過長途飛行後，親眼見到孕育精油植物的環境如此完美，那些辛苦都不算什麼了！精油生產製程的完善，我們真的可以很安心、安全地使用精油。

透過「互相效力合作計畫」與當地的居民、農人有許多互動，看到他們的自然純真，感受到他們真的是用愛心在採收、照顧植物，對於我們的到訪也是熱情細心的招待。相對於當地生活環境的辛苦、經濟物資的貧乏，我們真的很幸福。

第二次參加「療癒之手國際志工團」，我更加深刻體會到什麼是大地禮物，什麼是精油的愛。當我們將精油分享給身邊的人，幫助他們更健康快樂的同時，也在幫助肯亞的人或其他國家進行「互相效力合作計畫」的農人以及他們的家庭，獲得工作、有穩定的收入、有更多的物資、有乾淨的水源、學童可以受教育、生活環境提升改善，從此改變生命，我覺得這是多特瑞最美好的一件事情。

施靜娟

第一次參加「療癒之手國際志工團」來到肯亞，這裡的純淨跟原始，讓我每一分鐘都處在深刻的感動中。

參觀精油蒸餾廠時，我注意到不論是老闆或員工在工作時，效率與流程都非常專業，從他們臉上的表情可以感受到對工作的用心投入與快樂！蒸餾廠的安全維護十分森嚴，足見為了確保品質，每一個細微處都不會有疏漏。多特瑞的「互相效力合作計畫」，不但確保農民的收益和保障並為當地帶來許多工作機會，甚至帶動整個觀光產業。

一望無際的牛至、天竺葵、百里香、茶樹田，生機盎然、遼闊到看不見盡頭，讓人霎時忘了時空，忘情又激動的左看右看、眼睛貪婪地想要留住每一個美景、留住這永恆的一刻！我們的鞋沾滿黏稠鬆軟的泥土，農場經理告訴我們，這片土地非常的肥沃，五年以上才須休耕，而且不用任何肥料，因為蒸餾過的植物殘枝曬乾再利用就是最好的天然肥料，也對環境做最佳的保護。

親眼看到每天在使用的精油是來自這麼好的環境下生長的植物所萃取而來，心裡真是萬千感謝都說不完。明年的「療癒之手國際志工團」，夥伴們一起來！

高子媛

跟著「療癒之手國際志工團」來到肯亞，深入世界上最著名的野生動物保護區—馬賽馬拉國家公園，映入眼簾的是一望無際、視野開闊寬廣的青青大草原，舞動著許多生命與大自然無窮無盡的力量。

就是在這樣天然清新、動物生生不息的優質環境下，同時蘊藏著功能性非常多樣且強大的芳香植物，在多特瑞「互相效力合作計畫」來到肯亞社區之後，讓栽種的芳香植物發揮最大的效益，帶給全世界許多人得以享受到珍貴精油的健康功效。

旅程中看到了：能提升防禦力的牛至、促進新陳代謝的百里香、幫助淨化的茶樹、滋養肌膚的天竺葵等植物最真實的風貌，也很開心能親眼見證採收下來的百里香如何萃取的過程，來到香氣撲鼻的蒸餾廠，使用尤加利的樹木當柴火，油水分離的純露再次回流蒸餾，產出純粹自然、品質最好的精油，感謝公司，感謝療癒之手！

互相效力合作計畫在肯亞馬賽馬拉～一滴油，一個人，一個家庭，一個社區，一個改變！

吳宜達

當親身參訪精油植物的產地以及蒸餾廠後，每位志工不約而同想要分享的一句話就是：「如果你沒有親自到過多特瑞精油的產地，你無法知道精油的珍貴，也無法體會到多特瑞精油的價格是多麼平易近人。」

在物資貧乏、建設不易的肯亞，多特瑞公司投入許多人力物力而且克服很多環節所面臨的挑戰和困難，再經過長程的運輸作業和嚴格的檢測把關，才得以順利生產出一瓶瓶高效的精油，送到全世界許多人的手中，而我們能以平實的價格使用到珍貴又功效強大的精油，公司真的可說是佛心來著，感謝多特瑞！

肯亞居民雖然生活在貧苦的環境、建設落後，但他們保有樂觀的生活態度和單純的心。參訪過程與許多工作人員互動，更讓我看到他們神聖的工作態度，還有親切和善的熱誠。例如：民宿管家時時詢問、關心我們的需求，希望做到盡善盡美的照顧；蒸餾廠經理拿出小女兒的照片和我們分享家庭生活；




農場經理和我聊天時，拿出手機要求和我加臉書好友，這些舉動都讓我覺得他們真的是把我們當成一家人，很窩心感動，肯亞的人民絕對值得擁有更好的生活品質。

在肯亞見證「互相效力合作計畫」的成果，也看到多特瑞疼惜大地、愛護環境的用心，公司如此照顧珍惜這片大自然土地，我們身為多特瑞家庭的一份子當然也要盡一份心力，所以旅途中我們都不太敢丟垃圾袋、盡量減少製造垃圾，一同維護美好的大地！

文以德

這次參加了多特瑞全球第一團前往肯亞擔任志工，心靈獲得很大的富足與享受，因為到處都感受到「愛」的種子！公司安排夥伴們在奈洛比過夜，住在環境幽雅的慈善旅館，而這些住宿收入，也捐出幫助窮人！

在肯亞的馬賽馬拉大草原上，多特瑞公司在這裡所撒下的愛的種子處處可見，讓我對公司的胸懷與愛深深佩服與仰望。在那片美麗的草原上已經成功栽種出百里香、牛至、天竺葵、茶樹，目前正在試種岩蘭草，從嚴選品種、栽種到蒸餾一氣呵成，每個步驟非常專業、高規格且用心細心，看到當地居民因為多特瑞「互相效力合作計畫」而有了工作機會，從草原上的農人到蒸餾廠的工作人員，心中對多特瑞充滿感謝，我們何其有幸能在這個大家庭盡一己之力，我們除了感恩、更多的是感動！



持續傳愛

「療癒之手 陪您疫起守護台灣」



「dōTERRA®美商多特瑞療癒之手基金會」為了感謝第一線醫護人員的防疫奉獻，在3月中旬特別發起「療癒之手陪您疫起守護台灣」公益活動並率先捐贈500支玫瑰護手乳給台大醫院的護理人員。含有保加利亞玫瑰精油的護手乳不僅可舒緩肌膚乾燥，讓過度清潔或龜裂脫皮的手得以修護，還能享受玫瑰的淡雅清香，滋養呵護醫護人員每一雙手，溫暖每一顆堅毅的心！



「療癒之手陪您疫起守護台灣」在全台掀起愛的流動，台灣夥伴們從北到南熱烈響應，一波接著一波將這份愛心傳送到各地醫療院所。短短一個半月已募集超過5,000支玫瑰護手乳，捐贈給包括：台大、長庚、慈濟、成大、高醫、台中榮總、三總、馬偕、澎湖醫院、金門醫院…等全台近80家醫療院所的醫護人員，將玫瑰護手乳的療癒和芬芳傳遞到每個角落！

第一位共襄盛舉的三鑽石領導人 Monica 捐贈了520條玫瑰護手乳給林口長庚醫院及台北長庚醫院的醫護人員使用。Monica 表示，捐贈520條這個數目是有特別的意義，因為她想表達對醫護人員的愛與敬意，「520我愛你！因為有你們，讓我們一起挺過疫情的艱難時刻。」

「dōTERRA® 美商多特瑞療癒之手基金會」發起這次的公益活動，除了向全台醫療院所的醫護人員致上關懷與感謝之外，所有志工所購買的玫瑰護手乳金額還將以不扣除成本的方式，全額捐贈給「恆春基督教醫院」所成立的16個課輔班，幫助400多名偏鄉學童，一次捐贈、發揮雙倍愛心。

「療癒之手陪您疫起守護台灣」將持續進行，正如醫護天使對你我的守護從未停歇，讓這份美好的心意處處流動，生生不息！

了解更多捐贈現場新聞請掃描：
「療癒之手 in 台灣」臉書



感謝有您！（至5/10響應捐贈活動的領袖）

Monica、黃滄瑩、Wendy、蘇文章、蔡佳秀、官芳夙、郭時安、謝馨霏、黃炎榮、吳宜達、黃芷鈞、洪素如、林靜慧、徐涵沁、熊觀雲、李宜靜、馮依怡、陳瑩甄、黃佳美、王添雄、何惠雯、羅彥成、李冠儀、李亭逸、林宜蓁、陳宥妍、林慧君、童琇曲、吳晶淳、蔡滿、許芝璿、吳東翰、高佳荷、管敏容、吳奕德、劉小璐、謝佳玲、張沛珊、黃靖雅、李孟霞



重回天然的懷抱



以最天然的方式
啟動身體天然防護機制

薄荷



檸檬



薰衣草



四季3寶膠囊食品

產品編號：49310402 建議售價：NT\$1,095

60 顆軟膠囊



60213191 2020.05/ 博100