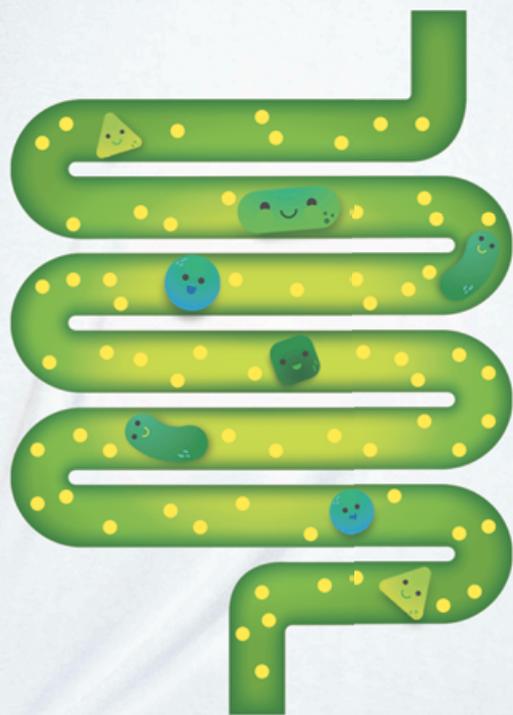


# 愛生活

Amagram

安麗  
雙月刊

APR.  
2020



解密益生菌  
調整好體質  
probiotics

03

FEATURE STORY

免疫力提升計畫  
全面啟動！

- Part 1. 避免感染三部曲：  
戴口罩、勤洗手、多漱口
- Part 2. 選對益生菌菌株  
＝最威防護屏障
- Part 3. 提升免疫力  
吃這些更給力！



10 HOME

極濾淨，守護健康零妥協  
層層把關每次呼吸

12 FITNESS

曲線管理挑戰賽

18 BEAUTY

14天重新布局保養藍圖  
回歸天然美肌運作機制

20 敷敷小清新 呼呼 NG 肌

22 COOKING

春之料理  
味覺×視覺綻放

27 A BETTER PLUS

嚴選好物



News

再辛苦，也要讓心去旅行  
春季化妝品節 4/15 登場

# 免疫力提升計畫 全面啟動！

人體天生就具備健康防護機制，一旦偵測到外來入侵的細菌、病毒就會啟動，  
猶如人體的保衛隊，也是健康活力的關鍵。

那麼，要如何提升自身的免疫力呢？

秀傳醫院醫療副院長李佳穎，分享日常應該注意的地方，幫助你強化免疫力，  
體內防護機制全面啟動，不怕壞東西來搗蛋！



# 避免感染三部曲： 戴口罩、勤洗手、多漱口

李佳穎醫師指出，只要加強衛生習慣，就可以強化自己的防護力。

再加上照顧好免疫系統，雙管齊下，就能夠遠離細菌和病毒的威脅，維持健康生活！

## 罩的好，才能防的牢

戴口罩要注意服貼度，臉側、鼻梁、下巴，都不留空隙，才能夠確保細菌、病毒無處可進。

## 洗手多用心，封鎖壞東西

用肥皂、洗手乳在指尖、手腕、手指內側等處，互相搓揉 40~60 秒後沖洗乾淨才夠力。

## 多漱口，杜絕病由口入

吃飯前漱漱口，把嘴裡、唇周的髒污清掉，減少被細菌、病毒攻擊的機率。

## 少摸口眼鼻，降低風險

門把、公車拉環等處都有可能潛藏危機，沒有洗手之前，別碰自己的眼、口、鼻。

## 認真換衣物，避免接觸

衣物也可能沾染細菌、病毒，回家後盡快更換為居家衣物，外套等沒有要清洗的衣物可掛在陽台通風處，或用酒精、熨斗等進行殺菌。



秀傳醫院  
醫療副院長

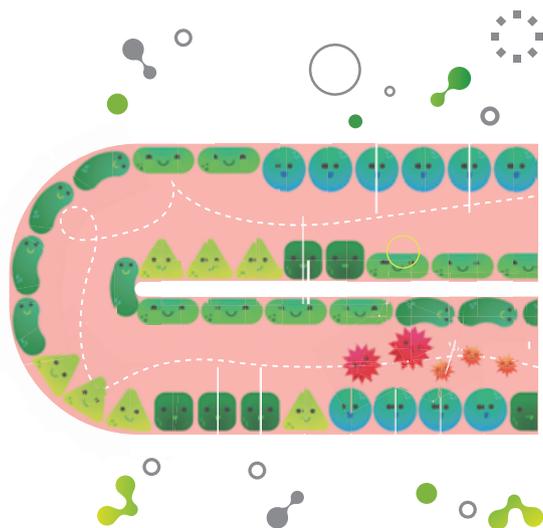
李佳穎



除了加強衛生習慣，人體免疫力會隨著壓力、年紀、生病、不良生活習慣等狀況而降低，維持健康生活習慣、適度運動、喝足量的水分、避免濫用抗生素等，都可以讓免疫力維持在較佳的水準。

## 最強大的免疫器官：腸道！

要增加免疫力，不能不提腸道，人體有 70% 以上的免疫細胞集中在此，另外，還能製造重要的抗體及 70% 以上的免疫球蛋白 A，產生的抗體越多，抵抗力就會越強。另外彎彎曲曲的腸子內側，有許多小絨毛，每個絨毛間的空隙都可以讓細菌進入，因此只要好菌數量多，搶先卡位，壞菌沒位置附著，會隨著消化系統排出，而目前最常見的保養方式，就是補充益生菌。



### Probiotics' Secrets

## 益生菌祕密檔案公開

CHECK

1

### 益生菌到底是什麼？

環境中充滿著細菌，就連我們的體內也有許多細菌，有益於我們的活菌，稱為益生菌，包含常聽到的比菲德氏菌、乳酸菌等。益生菌對人體的功效多多，包含穩定腸道系統、增強免疫力及有效降低膽固醇等。

CHECK

2

### 這些族群要注意！

雖然益生菌存在我們體內，但有兩類人不適合補充：4歲以下還沒建立完整免疫力的小孩；剛完成器官移植要吃抗免疫藥物的病人，其他人則可當成保健食品使用。另外習慣吃刺激性、辛辣食物、醃漬物、太燙的食物，腸道會容易反覆發炎，造成體內益生菌數量低下，偏好這類飲食的族群，也要特別當心。

CHECK

3

### 這樣吃，益生菌功效發揮百分百！

關於益生菌應該要何時吃，吃多少，李佳穎醫師建議，益生菌可以在每天一大早起床時服用，讓好菌比食物先附著在腸道上，形成保護膜，至於分量，則最好依照食用建議，不需要吃多。

CHECK

4

### 什麼是菌株？

以前挑選益生菌的觀念放在菌種數量，其實益生菌也有高低之分，透過菌株編號可以讓我們清楚辨認菌株，不同的菌株對於健康幫助的效果以及腸道適應力也不同。優秀的菌株順利抵達腸道的能力更強，才真正對健康有效。

# 選對益生菌菌株 = 最威防護屏障

維持健康生活，同時再補充益生菌，增加腸道內的好菌數量，是面對疾病時最有效的防護屏障，然而市面上益生菌產品百百種，要挑選一款好的，以下情報一定要知道！

## 最威好菌指南

### Guide 1. 優秀菌株 才是好菌重點

從菌株編號可清楚辨認擁有不同健康功效的好菌，它們以各種方式合力工作，在自然狀態下發展出特定的防禦機制。因此挑選益生菌時，記得確認正確的菌株編號，才是真正有效。



嗜酸乳桿菌  
La-14™



乳雙歧桿菌  
BL-04™



副乾酪乳桿菌  
Lpc-37™



嗜酸乳桿菌  
NCFM®  
增進消化健康、  
改善耐乳糖力。



乳雙歧桿菌  
HN019  
增進消化健康、  
免疫力。

維持腸道平衡、  
耐酸、耐膽鹽、  
支援消化健康。

### Guide 2. 健康直達車 通往防護力大本營



厲害的益生菌具備天然耐酸力，可以在沒有膠囊的保護下，成功通過胃酸及膽汁的考驗，抵達腸道後還保有 90% 以上的數量，有效形成第一道防線。

紐崔萊科學家  
Kristin Morris  
克莉絲汀·  
莫里斯



找到對的益生菌菌株，讓身體內的好菌與壞菌處在平衡狀態、且有足量的菌數，對消化及免疫系統健康最好。有臨床證據顯示可以帶來好處的菌株，對健康來說十分重要。



### Guide 3. 菌株數量剛剛好 才能產生最大效益

益生菌並非吃越多越好，適量的好菌株才能維持菌叢生態，使健康效益最大化。另外，要特別留意保存效期，活菌會隨時間遞減，期限內食用，才能確保攝取足量好菌。



### Guide 4. 添加好菌食物 讓菌種快樂工作

細菌也要進食，才會成長茁壯，而它們最愛食物就是膳食纖維中的天然菊糖，能夠刺激細菌生長及活動。因此好的益生菌產品會添加這類成分，益生菌很健康，才能顧好你的健康。

# 提升免疫力 吃這些更給力！

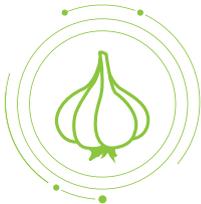
飲食習慣跟免疫力也脫離不了關係，  
除了補充益生菌，還可以補充魚油、大蒜、維他命C，  
不僅均衡營養，也可提升免疫力，戰力更強大！





## 向三高說 Bye-Bye—魚油

魚油是大自然中 Omega-3 脂肪酸珍貴的來源，EPA 及 DHA 兩種脂肪酸含量豐富，可有效降低慢性發炎、減少慢性病，另外還能抑制肝臟脂蛋白的合成與代謝，有助於降低三酸甘油酯，更可強化肝臟機能，促進葡萄糖代謝，增加細胞對胰島素的敏感性，減少罹患糖尿病的機率。



## 心血管的捍衛戰士—大蒜

大蒜從古到今被廣泛應用來增強體能、有助於提升免疫力，還可調節血脂、降血壓及減少動脈硬化的發生率，其中硫化物可以增加白血球與巨噬細胞的活性與數量，強化免疫能力；大蒜素更可促進淋巴細胞的增加，刺激體內與免疫相關的反應。



## 抗體形成的催化劑—維生素C

提到防禦疾病，不少人第一個就聯想到維生素 C，有舒緩不適、加速傷口癒合的功效。但維生素 C 屬於水溶性維生素，無法儲存在人體中，因此常常需要藉由食物或長效型態的保健食品來補充。維生素 C 除了可以幫助膠原蛋白合成、抗老、美白，更重要的是可以刺激身體製造一種與免疫功能有關的物質—干擾素，來幫助破壞病毒，更有助於減少呼吸急促、氣喘等症狀。



## 季節交替時的守護者—紫錐花

想為身體打造天然的健康防護網，最佳選擇莫過於大自然賜予人類的天然草本植物—紫錐花，紫錐花並沒有消滅病毒或細菌的能力，但它能夠刺激白血球的吞噬作用，消滅細菌等外來物質；有助自然殺手細胞產生，消滅被病毒感染的細胞；並能增加細胞激素的分泌量，加強免疫系統的傳遞訊號，同時減少發炎反應。當這些能力都被提升時，免疫力也就大大增加了！



# 極濾淨，守護健康零妥協 層層把關每次呼吸

全世界現在都被新型冠狀病毒 COVID-19 所困擾，除了勤洗手、戴口罩，  
在家中還可以靠著空氣清淨機，加強對病毒的防禦。  
透過台北醫學大學公共衛生學院莊凱任教授的專業分析，  
告訴你如何為家人的健康把關，從空氣開始強化防疫。

## 戴著皇冠的殺手—冠狀病毒

莊凱任教授表示，因為這類型的病毒有一個外套膜，在顯微鏡下可以看到類似皇冠的突出物，所以稱之為「冠狀」病毒，包含之前的 MERS、SARS。這類病毒靠著飛沫傳染，散布速度極快，除了會攻擊人類的呼吸系統，還會引起肺炎與呼吸衰竭，進而導致死亡。目前還沒有藥物能夠有效殺死病毒，只能靠著自身抵抗力消滅它。



台北醫學大學  
公共衛生學院  
莊凱任 教授





## 防禦有對策 空氣清淨機來助攻

病毒的傳播途徑有很多，對於空氣中無所不在的病毒，莊凱任教授提到，「美國疾病管制與預防中心（CDC）在防疫方案中有建議，可以放置具備『HEPA 高效能微粒濾網』的空氣清淨機，來幫助減少空氣中的病毒。因為一般病毒大小平均為 0.1 微米，與空氣中的水氣、髒污、粉塵結合之後，會形成約 6 微米的大小，而市面上的 HEPA 濾網能濾掉 0.3 微米的微粒，對於淨化空氣、降低空氣中病毒濃度是有一定的效果，因此在大多多的醫療照護院所都會擺放一台空氣清淨機。」

## 使用與擺放有訣竅 好空氣無死角

莊凱任教授提醒，當家中使用空氣清淨機時，最少要開 1 小時以上才有效，機器可置於使用者旁，或離牆面 1 公尺以上，而最佳位置就屬房間正中央，讓整體空間空氣隨著循環進入清淨機中。如果隨意放置牆邊，則容易阻礙進氣口、減少對流，甚至在角落產生渦流，降低空氣濾淨力。

## 逸新為你守護健康

逸新空氣清淨機具備濾超小、濾超快、濾超準 3 項特點，守護健康零妥協。

- 1. 濾超小：**有效過濾空氣中小至 0.0024 微米的懸浮微粒，濾淨效能高達 99.99%，包括 PM2.5、冠狀病毒、流感病毒都能濾除。
- 2. 濾超快：**每分鐘輸出 8,500 公升純淨空氣，CADR 達 510m<sup>3</sup>/hr，能有效過濾 13 坪大的空間，持續維持室內空氣最高品質。
- 3. 濾超準：**經測試，有效過濾 300 種以上污染物，不管甲醛、臭氧、揮發性有機化合物等化學物，還是過敏原、粉塵、黴菌、細菌或病毒，凡對健康有害的 OUT，準確濾除。

維持好空氣濾淨效能，採用德國工藝渦輪馬達，最低運轉聲量只有 26 分貝，比圖書館更安靜。

**逸新小提醒** 安麗逸新空氣清淨機可以有效清除空氣裡已知的冠狀病毒，但僅限於被吸入清淨機的空氣，並非完全消除整個環境中的空氣，或是附著在物品上的病毒。目前全球各地實驗室、檢疫機構都正積極的研究新型冠狀病毒與研發疫苗，安麗公司科學家也針對安麗逸新空氣清淨機濾除新型冠狀病毒的效能，積極進行研究與驗證。



# 2020 Bodykey Fit 曲線管理挑戰賽



## 比賽時間

2020年4月1日至2020年5月31日止

## 報名資格

年齡18歲以上，參賽人姓名需登記於安麗公司直銷商或生活會員<sup>(註1)</sup>，以3人一隊為報名單位，每人皆須購買一組「纖體窈窕組」，並填妥內附之報名表(含個資蒐集申明書)參賽。

註1 BMI<18.5及特殊疾病者(如：心臟、肝臟、腎臟、內分泌及其他器官之重大疾病等者)或孕乳婦恕不接受報名。BMI(身體質量指數)=體重(公斤)÷身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

## 線上報名日期

小組選定下列某周報名日期區間，自行居家量測後，填寫量測資料於報名表並拍照傳給隊長，由隊長於當日00:00~23:59寄送到：MengWun\_Pan@amway.com，即完成報名程序，並於4周後進行驗收。

周別	報名區間	得獎名單公布日期	獎項發放日期
第1周	4/1(三)~4/5(日)	5/20(三)	5/22(五)
第2周	4/6(一)~4/12(日)		
第3周	4/13(一)~4/19(日)	6/3(三)	6/5(五)
第4周	4/20(一)~4/26(日)		
第5周	4/27(一)~5/3(日)	6/17(三)	6/19(五)
第6周	5/4(一)~5/10(日)		
第7周	5/11(一)~5/17(日)	7/1(三)	7/3(五)
第8周	5/18(一)~5/24(日)	7/13(一)	7/17(五)
第9周	5/25(一)~5/31(日)		

### 比賽 流程



### 達標 獎項



於報名日後的第4周驗收，團隊中3人皆符合下述其中一項，每人即可獲得**1,000元**電子產品抵用卷。

- 體重減少**3公斤**（含）以上。
- 體脂率減少**2%**（含）以上。
- 骨骼肌率增加**1%**（含）以上。

#### 範例

姓名 資訊	報名			驗收（4周）			個人 達標	團體 達標		
	體重	體脂率	骨骼肌率	體重	體脂率	骨骼肌率				
小紐	55公斤	28%	17%	55公斤	✗	28%	✗	18%(+1%)	○	○
小崔	66公斤	33%	17%	63公斤(-3Kg)	○	29%(-4%)	○	17%	✗	○
小菜	77公斤	38%	17%	75公斤(-2Kg)	✗	37%(-1%)	✗	17%	✗	✗

#### 範例

姓名 資訊	報名			驗收（4周）			個人 達標	團體 達標		
	體重	體脂率	骨骼肌率	體重	體脂率	骨骼肌率				
小紐	55公斤	28%	17%	55公斤	✗	28%	✗	18%(+1%)	○	○
小崔	66公斤	33%	17%	63公斤(-3Kg)	○	29%(-4%)	○	17%	✗	○
小菜	77公斤	38%	17%	76公斤(-1Kg)	✗	37.5%(-0.5%)	✗	18%(+1%)	○	○



完成21天挑戰賽線上任務（請洽各直銷商中心窗口）。於報名日後的第4周驗收，團隊中3人皆完成「曲線達標獎」及21天挑戰賽線上任務，每人即可再獲得**2,000元**電子產品抵用卷。



## 線上 報名&驗收 流程

### 步驟1 請拍攝3張照片：

**第一張照片：**全身照。請參賽者站在體重計上，手持A4尺寸的白紙，寫上隊名與直銷商編號，照片要涵蓋從頭到腳（含體重計）。

**第二張照片：**半身照。請參賽者站在體重計上，照片涵蓋下半身以及量測數字（體重或體脂率或骨骼肌率三擇一）。

**第三張照片：**拍攝體重計的型號。

**步驟2** 參賽者請填寫報名／驗收表並拍照，連同3張照片提供給隊長，由隊長統一寄email給安麗公司。會由安麗同仁於24小時內進行資格審核，再告知是否符合報名／驗收資格。

**步驟3** 進行檢測前請務必將身上的金屬物品取下（如：手錶、項鍊、戒指等），以免量測時有誤差。檢測時，請脫襪站在主機上，報名與驗收需以同一台機器檢驗。

## 問與答 Q&A

### Q 如何參加新的曲線管理挑戰賽？

A 自2020年4月起，購買新的纖體窈窕組，即可取得新式報名表。使用新式報名表即可參加新的曲線管理挑戰賽。

### Q 拿舊的報名表，可以參加新的曲線管理挑戰賽嗎？

A 不能。因2020新曲線管理挑戰賽賽制與以往賽制不同，故不能拿舊報名表參加2020新曲線管理挑戰賽。

### Q 同一直銷權夫妻兩人可以同隊報名參加嗎？可以不同隊嗎？

A 可以，紐崔萊鼓勵只要符合參賽條件（為直銷商或會員、18歲以上、BMI $\geq$ 18.5、無特殊疾病或正在服用藥物或懷孕等），都歡迎參加曲線管理挑戰賽。

### Q 我4月才報名，可以棄賽再重新報名5月新曲線管理挑戰賽嗎？

A 可以，但需團隊3人同時重新報名。團隊3人皆需重新購買纖體窈窕組，取得空白新式報名表，依線上報名流程重新登記參賽。

### Q 請問團隊3人是限同一天報名還是同一周報名即可？

A 比賽辦法是限隊伍3人同一天進行報名，驗收的日期亦為同一天進行驗收。



**Q 團隊3人若分屬不同直銷商中心，也可共組報名嗎？**

**A** 可以；只須在報名表上註明各自所附屬的直銷商中心編號與名稱即可。

**Q 可於4周驗收完當天，即報名下一梯次的曲線管理挑戰賽嗎？**

**A** 因驗收資料處理需要作業時間，所以無法於當天進行下個梯次的報名，請於驗收完後次周依線上報名流程再次進行報名。

**Q 若比賽途中，其中1位參賽者有不可抗拒的因素無法繼續參賽，其他隊員是否還可繼續參賽？**

**A** 如懷孕、特殊疾病、兵役等特殊狀況，須提出相關證明文件給主辦單位確認後，另2位即可繼續參賽。但若其中2位皆有不可抗拒的因素，則會取消此團隊參賽的資格。



### 參賽 注意事項

1. 於活動期間內，每位成員須於同一日完成報名及驗收程序。
2. 體重減少公斤數以小數點第1位為準。
3. 每位合格之參賽者，僅能報名一隊，不得重複報名；每位成員需於相同日期完成報名及驗收程序。
4. 中獎人如為我國境內居住之個人（本國人），應按中獎額扣取10%之扣繳稅款，惟應中獎額不超過20,000元者，免予扣繳，仍應列單申報。扣繳義務人對同一納稅義務人全年給付所得不超過1,000元者，得免列單申報。中獎人如非我國境內居住之個人（外國人），則無論中獎金額多寡，均按中獎額扣取20%之扣繳稅款。
5. 健康曲線管理是以補充足夠的營養素，並搭配飲食控制及運動，進而達到理想體態，基於安全與健康考量，安麗日用品股份有限公司（安麗公司）不鼓勵急速減重，合格之參賽者同意於bodykey fit曲線管理挑戰賽期間，絕不使用不當方法或藉由藥物來獲得效果。
6. 安麗公司保有更改比賽辦法及更換獎品之權利，且不另行通知。獎項說明未盡之事宜，依中獎通知單說明為主，中獎者不得要求更改獎項或兌換現金、折讓或任何調整事項。



# 曲線管理挑戰賽

# 享瘦

# 輕鬆



揪伴同行，續航毅力，  
輕鬆搞定體重，最給力！



# 進化植萃力 守護再升級

新一代 DOUBLE X™ 蔬果綜合營養片



全新專利PhytoProtect™ 植萃組合



五色蔬果菁華，增量不易攝取的紫色蔬果



100種的「植物營養素」



體積更小，營養設計更好



掃我看更多

# 14天重新布局保養藍圖 回歸天然美肌 運作機制

當肌膚不管怎麼保養，都無法回到完美狀態，  
或者開始冒出小細紋跟斑點。  
這些其實都跟自我修復能力有關，  
新肌因 14 活膚組，可以重整疲憊的肌膚，  
連續使用 14 晚，重新啟動美肌運作機制，  
肌膚煥發美麗健康光芒！



## 詹育彰 醫師 主動出擊的 保養力

總是肌膚缺什麼才補什麼的被動式保養觀念，在隨著年紀增長，  
不管如何地拉長肌膚保養的時間，  
都已無法對抗外界的污染與老化速度。  
因此更需要加強肌膚的自我保養力，  
像是保水、鎖水力、膠原蛋白生成力，  
而這些都是原本肌膚就有的自我修復能力，  
利用新肌因 14 活膚組，喚醒沉睡的肌膚活力，  
自然開啟體內的美肌。

### Phyto-3積雪草

複合精華  
修復力

+150%

新添加  
活化微脂囊  
防禦力

+217%

覺得保養品好像越來越沒效？或是明明有保養，卻感覺鬆垮、皺紋、斑點等老化狀況？其實這些問題都跟我們天生修復力有關。如同電器使用一段時間機能會下降，肌膚的自然回春機制也需要重整修復。

雅芝新肌因 14 活膚組，就是針對這惱人問題所研發，利用 14 天，一天一瓶回歸肌膚的保濕度、緊實度、勻色度至最完美狀態，讓體內的美肌運作機制提升 200%，肌膚明顯滑嫩有光澤，自然散發健康光芒。



執行專才鑽石 范美惠

## 無懼無畏歲月痕跡

用過各大品牌的保養品，一直沒找到真正滿意的，直到開始使用雅芝才穩定下來。對我來說適當的運動、健康的飲食、年輕的心，再加上雅芝保養品，比任何醫美都更能夠抗老，尤其新肌因 14 活膚組更像是保養中的菁英部隊，在換季、緊急時，活膚組能夠幫我對抗外來的傷害，提升肌膚防禦力，讓它維持健康狀態。

完整的保養過程需要連續使用 14 天，但只要一開始使用，就可以非常明顯的感受到肌膚變得細緻、膨潤與充滿光澤，整套用完之後，能夠提高肌膚保濕力，原本的痘疤也淡化不少，肌膚自我治癒能力更大幅度提升，讓我的肌膚更能面對時間及歲月的壓力。



鑽石 林心斐

## 換季時 穩定膚況必備

在季節交替的時候，不只免疫力較差，肌膚也會變敏感，我會在此時使用新肌因 14 活膚組，比上一代的質地更細緻，更好吸收，只要使用一周，不但顴骨的斑淡化了，也更明顯感受到肌膚更細緻、更透亮。

即使睡眠品質不佳，氣色也一樣煥亮有神，使用完整組後，更可以看到油水平衡控制到最完美的狀況，底妝更服貼，維持完美妝效一整天，是我在四季交替時為肌膚準備的美肌錦囊妙招。

# 敷敷小清新 呼呼NG肌

## 舒緩 保濕 煥亮 3種功效 1次擁有

肌膚在不同的時候，容易出現不一樣的問題，尤其是現在氣候變化大，難以掌握溫度、濕度與紫外線，更難順勢調整自己的保養節奏。雅芝小清新面膜就是為了這些時候設計的，一盒擁有9種草本植萃，成分單純溫和，搭配有機棉材質，讓膚觸更溫柔，快速溫和的解決肌膚問題，回到清新柔嫩的狀況。

### 最溫柔純粹的組合 撫平不穩肌膚問題 回復水嫩亮眼

肌膚總是因為氣候、壓力容易出狀況，引起肌表粗糙、乾荒、暗沉，此時保養重點便如何在如何維持肌膚中的水分。雅芝小清新面膜針對舒緩、保濕、煥亮3種功效設計，以9種純淨草本植萃，搭配有機棉材質面膜紙，維持肌膚水分，安撫你的煩惱肌。

#### 有機棉材質，溫和不刺激

面膜的好壞不只在精華，中間傳導的面膜紙更是重要。小清新面膜選用溫和親膚的有機棉材質，厚實柔軟，能夠吸附更多的精華，餵飽肌膚水分，打造厚敷體驗。其中的手感棉織紋膚觸，讓面膜紙不輕易滑動，穩定敷到最後。



## 舒緩



### 舒緩小清新，呼呼躁動肌

當壓力大、賀爾蒙改變時，會導致肌膚狀況不穩定，肌表容易感覺粗糙不平滑，這些狀況也讓心情十分不平靜。舒緩小清新面膜以最具有舒緩效果的積雪草與蘆薈，搭配能夠鎖住水分的山茱萸萃取，為肌膚補充水分，回到水亮柔嫩，更能改善肌膚各種不適感。

## 保濕

### 保濕小清新，呼呼乾荒肌

氣候變化、陽光照射，都會讓肌膚中的水分含量低下，緊接著乾燥、粗糙、失去活力彈性等狀況也會出現。保濕小清新面膜針對保水力，使用含茶多酚與胺基酸的綠茶萃取，搭配能夠快速滋潤乾燥肌的黑燕麥，結合維他命E與紅石榴，補水、鎖水，同步維持飽水透亮肌膚，更抵禦外在的傷害。



## 煥亮



### 煥亮小清新，呼呼暗沉肌

總有些時候，因為壓力或是睡眠不足，容易讓肌膚看起來蠟黃暗沉。煥亮小清新面膜以富含維他命C的蕎麥麥芽、檸檬，幫助肌膚恢復白皙透亮，擺脫暗淡無光的窘境。同時含有洋甘菊萃取，可以舒緩調理、修復肌膚，敷完立刻提亮膚色，回復膨潤彈亮。

# 春之料理

## 味覺×視覺綻放

AMWAY QUEEN™ 廚藝小件組

時序進入百花盛開的春天，在這個生意盎然的季節裡，用新鮮的食用花，做一桌清爽開胃的料理，讓大自然的美蔓延到餐桌，身心靈都感受到春日的美好。



## 👉 Cuisine 1

# 嫩煎迷迭香 小羔羊排 佐玫瑰花醬

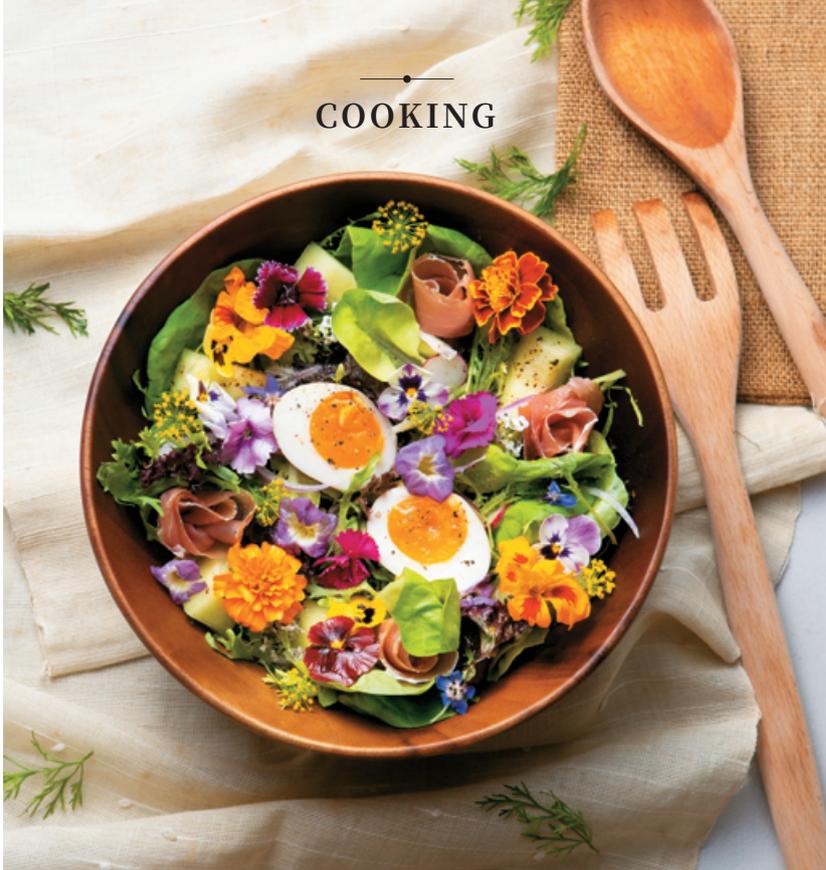
### 食材

小羔羊排 5 支、迷迭香 2～3 支、大蒜 3 顆、紅蔥頭 1 瓣、黃綠櫛瓜各半條、玫瑰花醬 30 克、食用玫瑰花 2 朵、白酒 20 毫升、Dorian 特級冷壓橄欖油、海鹽、黑胡椒適量。



### 作法

1. 小羔羊排均勻抹上橄欖油後，撒上薄薄的海鹽與黑胡椒靜置。
2. 將櫛瓜切成適口大小。
3. 以中小火加熱煎炸鍋，倒入適量橄欖油，放入迷迭香、大蒜與紅蔥頭拌炒。放入羊排兩面煎至金黃色後，再放入櫛瓜一起拌炒到上色。
4. 取出羊排及櫛瓜留下油脂，加入玫瑰花醬、食用玫瑰花與白酒炒到變濃稠即完成醬汁，最後可灑上新鮮的玫瑰花瓣作為點綴。



## 👆 Cuisine 2

# 西班牙火腿花園溏心蛋沙拉

### 食材

伊比利豬火腿 50 克、哈密瓜 1/4 顆、綜合生菜 1 包、Dorian 特級冷壓橄欖油 1 湯匙、巴薩米克醋 1 湯匙、蜂蜜 1 湯匙、食用花適量。溏心蛋：土雞蛋 5～6 顆、醬油 100 毫升、味醂 100 毫升、米酒 50 毫升、薑片 2 片、冰塊、純淨好水 200 毫升、鹽 1 湯匙。

### 作法

1. 醬油、味醂、米酒、水、薑片一起煮滾之後放涼作為溏心蛋醬汁。
2. 準備一鍋水加入 1 湯匙鹽，水滾後轉中小火並放入雞蛋，6 分半鐘後起鍋置入冰水中。剝殼後放入醬汁中冷藏 24 小時即完成。
3. 橄欖油、蜂蜜及巴薩米克醋調勻後，淋在洗乾淨的生菜上。
4. 哈密瓜切成一口大小，包上一圈生火腿，其餘生火腿捲成玫瑰花狀，與食用花、切半溏心蛋一起鋪在生菜上即完成。



**TIPS：**溏心蛋可以用水煮蛋或是市售的溏心蛋取代。

COOKING



### 👆 Cuisine 3

## 白花椰菜濃湯

#### 食材

白花椰菜半顆、馬鈴薯 2 顆、洋蔥半顆、大蒜 2~3 顆、紅蔥頭 2 顆、Dorian 特級冷壓橄欖油 1 湯匙、優質蛋白素 100 克、雞高湯 500 毫升、鹽、胡椒適量。

#### 作法

1. 將高湯分為 2 份：A 加入優質蛋白素攪拌均勻，B 則用容器裝起，皆放置備用。
2. 將馬鈴薯去皮切片、白花椰菜洗乾淨切成小朵、洋蔥切小塊、大蒜與紅蔥頭切片。
3. 以中小火加熱三公升長柄鍋，倒入 1 湯匙橄欖油後加入大蒜、紅蔥頭、洋蔥。翻炒到洋蔥變透明，再加入白花椰菜與馬鈴薯一起拌炒，並加入 B 高湯。
4. 以小火熬煮半小時到食材軟爛，再加入 A 高湯。倒入調理機打成泥狀，稍微過濾後，再次以小火煮滾，並加入鹽和胡椒調味。



## ➔ Cuisine 4

# 玫瑰巧克力杯子蛋糕

### 食材

- 蛋糕：鬆餅粉 180 克、砂糖 20 克、無鹽奶油 20 克、雞蛋 1 顆、黑巧克力 50 克、牛奶 100 毫升、優質蛋白素 1 匙。
- 奶油霜：無鹽奶油 100 克、蛋白 35 克、砂糖 50 克、純淨好水 30 毫升、覆盆子果泥 50 克。

### 作法

#### 蛋糕麵糊：

1. 先將黑巧克力與奶油隔水加熱融化後，加入砂糖拌勻。
2. 步驟 1 離火後加入鬆餅粉，依序加入蛋、牛奶及優質蛋白素攪拌均勻。
3. 煎炸鍋預熱 10 分鐘後鋪上烘焙紙、放入模具，並將步驟 2 倒入模具中。用中小火加熱 15 分鐘後熄火，再悶約 10 分鐘後，取出放涼備用。

#### 奶油霜：

1. 將蛋白加入砂糖 20 克，打發至出現尖勾和光澤。
2. 水和砂糖 30 克用中火煮滾至溫度約 110 度後，慢慢加入步驟 1 打發 4~5 分鐘，再慢慢加入覆盆子果泥和切塊奶油，打發至濃稠及均勻上色，即可放入擠花袋中。
3. 最後在杯子蛋糕上擠上奶油即完成。

**TIPS：**加入過篩後的鬆餅粉可減少結塊。



## ← Cuisine 5

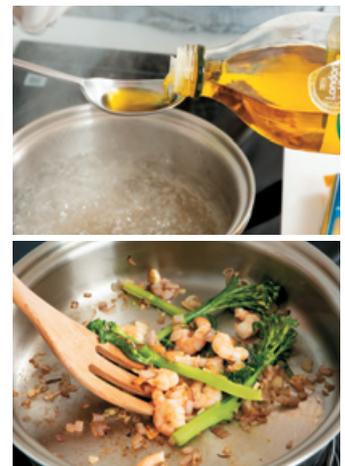
# 花椰菜苗蝦仁義大利麵

### 食材

花椰菜苗 3~4 支、巴西里少許、蒜片少許、紫洋蔥碎末 1 大匙、蝦仁適量、新鮮茴香花少許、白酒 1 湯匙、雞高湯 200 毫升、義大利扁麵 1 把、紅胡椒少許、Dorian 特級冷壓橄欖油 3 湯匙、鹽 1 湯匙、水。

### 作法

1. 起一鍋水，加入 1 湯匙鹽、1 湯匙橄欖油，待水滾後放入義大利麵煮 10 分鐘。將麵撈起，並加 1 湯匙橄欖油拌勻放涼備用。
2. 使用煎炸鍋開中小火，放入 1 湯匙橄欖油，將蒜片跟紫洋蔥碎末炒出香味後，放入蝦仁、花椰菜苗和白酒拌炒 1 分鐘，取出蝦仁及花椰菜苗備用。
3. 煎炸鍋倒入雞高湯及步驟 1，煮到高湯收汁，加入切碎的巴西里及步驟 2 拌炒一下，裝盤加入茴香花即完成。



HOPE MAKER

安麗希望工場慈善基金會



我公益  
我驕傲

一件有故事的T恤，藉由您的參與傳遞溫暖的愛，  
點亮偏鄉弱勢孩童扭轉人生的希望！

#### 插圖繪者

劉家汶，因921地震失去家人及右腿，但她不因此自怨自艾，不僅藉著繪畫療癒心靈，走出失親傷殘之痛，更將畫作製作成卡片義賣，捐助老人照護中心、醫院等機構，她以堅強樂觀的態度面對人生，藉由努力行善，回饋各界給予的關愛。

#### 活動辦法

3月28日起，凡捐款滿1,000元(含)以上，即可獲得100%精梳棉T恤一件，數量有限，送完為止。



瞭解更多

# Amway Select 嚴選好物

## 健康呵護

### 極淨守護 自在深呼吸

#### 逸新空氣清淨機

每分鐘 8,500 公升濾淨量，有效過濾小至 0.0024 微米的懸浮微粒、300+ 種污染物，最低運轉聲量僅 26 分貝，還能遠端操控，時時監測，啟動智能淨化新時代。

訂貨代碼：

2070 含安裝（一次付清）、

2071 含安裝（分 6 期）

售價：41,000 元



### 天天為健康打底

#### 優質蛋白質—全植物配方

100% 純植物蛋白質，0 乳糖、0 膽固醇，不添加化學色素、人工香料及防腐劑，達到蛋白質國際公認評價最高標準（PDCAAS=1），易消化吸收，健康無負擔。

容量：450 克

訂貨代碼：2575

售價：930 元



容量：900 克

訂貨代碼：2740

售價：1,750 元



4月1日上市

### 均衡膳食

### 低熱量無負擔

#### BodyKey 營養飲品—黑胡椒蘑菇口味

講究健康的 BodyKey 營養飲品——黑胡椒蘑菇口味，以大豆及燕麥為主要營養來源，香濃的黑胡椒蘑菇風味，美味無負擔。

容量：14 包

訂貨代碼：2783

售價：1,250 元



# 春季化妝品節推薦

## 強效保濕 打造水嫩美肌

### 活力保濕旅行組

活力保濕調理露添加紅藻萃取物，能有效調理角質、充分潤澤肌膚；水凝霜提供 24 小時持久保濕力，完美封存保濕能量，輕鬆打造水漾美肌。

內含：

活力保濕調理露  
訂貨代碼：4158  
售價：1,030元



活力保濕水凝霜  
訂貨代碼：4160  
售價：1,350元



## 7天 撫平表情紋

### 超能玻尿酸維 C 雙精萃

添加雙分子玻尿酸和維生素 C 複合精華，立即補水，並從肌底注入保濕和彈力因子，讓肌膚恢復水潤彈性。撫平動態表情紋，快速重返年輕，再現光滑細緻。

容量：12 毫升  
訂貨代碼：4214  
售價：1,850 元



# 美麗保養

## 植萃超修復 14 天賦活無齡肌

### 肌因 14 活膚組

- ★全新 Phyto-3 積雪草複合精華，短時間提升肌膚修復能力。
- ★獨特新活化微脂囊增強老化防禦力，歲月再也不是你的對手。
- ★突破保養瓶頸的最佳選擇，有助於提升日常保養的效果。

容量：1.5 毫升 14 入  
訂貨代碼：4262  
售價：7,350 元



## 定格年輕美肌

### 美膚訂製水亮無痕組

簡單加強保濕，同時改善不正常作息的膚色黯沉，並減少紋路產生、上鏡無瑕疵。

容量：

肌底水精華 24 毫升  
 保濕精華原液 2 毫升  
 煥亮精華原液 2 毫升  
 抗皺精華原液 2 毫升

訂貨代碼：4251

售價：3,900 元



## 揮別老化危肌

### 美膚訂製水潤回彈組

緊緻臉部輪廓，明顯改善因工作壓力或熬夜所造成的細紋，就算整天窩在冷氣房，皮膚依舊水嫩 Q 彈！

內含：

肌底水精華 24 毫升  
 保濕精華原液 2 毫升  
 抗皺精華原液 2 毫升  
 緊緻精華原液 2 毫升

訂貨代碼：4252

售價：3,900 元



## 關鍵保養最省時

### 美膚訂製緊緻亮白組

勤勞為美膚之本，忙碌生活中別忘了呵護肌膚，用力投資自己的美麗資本，照顧因為日曬造成的膚色不均、改善因壓力造成的肌膚鬆弛問題！

內含：

肌底水精華 24 毫升  
 保濕精華原液 2 毫升  
 淨白精華原液 2 毫升  
 緊緻精華原液 2 毫升

訂貨代碼：4253

售價：3,900 元



## 逆轉肌齡 勻亮膚色

### 美膚訂製全面年輕組

保養做對了，就不怕年歲襲擊肌膚防線，使用具有抗氧化成分的精華液，維持肌膚角質健康和十足滋潤度，不讓歲月留下痕跡，常保自信完美。

內含：

肌底水精華 24 毫升  
 抗皺精華原液 2 毫升  
 緊緻精華原液 2 毫升  
 淨白精華原液 2 毫升

訂貨代碼：4254

售價：3,900 元



## 運動後的關鍵強化

### XS 活力飲—莓果口味

含有 10 種胺基酸的美國專利配方（含 9 種必需胺基酸 + 精胺酸），0 糖、0 脂肪、0 膽固醇，不含乳糖及酪蛋白、大豆和麩質，適合運動健身後飲用。

容量：192 公克

訂貨代碼：莓果口味 8840

價格：1,350 元



## 補水運動離子飲料

### XS 水平衡飲料

在運動過程中或運動後，補充身體必備的電解質與水分。葡萄柚與水蜜桃的清爽果味結合，無糖零熱量，補充 easy 無負擔！

容量：500 毫升 6 入

訂貨代碼：8843

價格：300 元



## 舒緩 保濕 煥亮 3 種功效 1 次擁有 小清新面膜

肌膚困擾百百種，還好有小清新面膜最懂你，一盒解決肌膚所有的 NG 問題。9 種草本植萃，成分純粹。有機棉材質，質地溫和和不刺激，對環境好好，對肌膚更好。

容量：23 克 9 片裝

訂貨代碼：4302

售價：315 元

## 三合一校色盤

綠色修飾肌膚泛紅處，紫色遮蓋眼下黯沉處，膚色可以修飾瑕疵，也可以是粉底膏，修飾打底一盤搞定，打造 IG 最火美肌。

容量：15 克

訂貨代碼：● 明亮 3678

● 自然 3679

價格：950 元



## 花漾豐潤染唇露

輕擦一層，水漾自然；雙層疊擦，透出顯色豐潤妝感。

容量：2.5 克

訂貨代碼：● 粉嫩櫻花 3674

● 緋紅甜橙 3675

價格：500 元



## 雅芝城市彩妝 東京系列 4 月 7 日上市

## 超持久眉刷筆

水彩質地超持色，梳型筆刷設計好上手，順著眉型輕輕描繪，打造 12 小時持久眉！

容量：1 毫升

訂貨代碼：● 可可深棕 3669

● 紅茶拿鐵 3670

價格：550 元



## 俏皮小妞腮紅

小蘑菇般自帶粉撲腮紅，簡單拍拍推三步驟，立即擁有自然好氣色，喀喀鎖緊好攜帶。

容量：7.5 克

訂貨代碼：● 珊瑚橘 3671

● 自然裸 3672

● 罌粟紅 3673

價格：550 元



安麗購平台  
獨家優惠



### 1. 買家優惠

自 2020/4/7~5/31，首次購買（即先前未購買過）雅芝城市限量彩妝（包含紐約、巴黎、曼谷與東京系列）任一品項，即享有免運費優惠！

### 2. 賣家優惠

自 2020/4/7~5/31，成功銷售雅芝城市限量彩妝（包含紐約、巴黎、曼谷與東京系列）並獲得回饋金的安麗夥伴們，即可獲得法式清新定妝噴霧（市價 NT\$ 650）！

一噴隨美 水嫩不間斷



活力保濕噴霧

*Coming soon.....*

ARTISTRY

# Tokyo, 你是哪種東京女子？

惠比壽的都會女性，  
澀谷街頭的時尚潮流，  
六本木的華麗肉食女子，  
百樣多變、綺麗時髦，  
東京時尚大冒險，等你探索！

## 花漾東京 時尚冒險！

TOKYO  
BLOSSOM 4月7日綺麗上市



買

超持久眉刷筆、俏皮小妞  
腮紅、花漾豐潤染唇露或  
三合一校色盤任三項

即贈

花漾彩色睫毛膏 (價值\$750)  
時尚茶(3676)、新潮藍(3677) 兩色任選  
數量有限送完即止!



SA459TW