

# 愛生活

安麗 雙月刊  
Amagram

DEC.  
2021



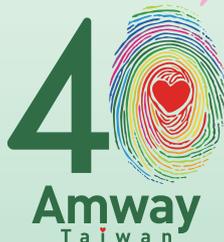
極致健康

愛永續

正40候

創玩精神

邁向安麗40周年





## 安麗台灣邁向40周年

安麗的創新活力更勝以往！我們將從「極致健康」出發，邀你一起體驗具有「創玩精神」的精采生活，同時與我們一起實現讓「愛永續」的社會責任。改變正是時候，創業正是時候，迎向更美好的未來，現在正是時候！

### 極致健康

經歷過疫情，大家的生活都有所改變，追求健康已是跨世代的最大公因數！安麗將健康全面升級到生命裡的每個層面，追求的不只是身體健康，更是身心靈全方位的平衡。

安麗提供全方位的產品，以完整的營養、純淨的好水、乾淨的空氣，提供給所有人健康方案。此外，安麗更提供你營養保健的知識、健康的生活方式，讓我們照顧自己的同時還能兼顧家人與朋友的健康人生。

與安麗一起邁向全方位的健康，現在正40候！

### 創玩精神

零工經濟、斜槓趨勢當道，培養跨界經營能力、優遊於彈性工作模式，正是變動時代的基本功。安麗發揮「創玩精神」，以更進階的「熱情經濟」(Passion Economy)，從自己熱愛的領域開啟另一份收入來源，創造的效益遠遠大於零工經濟。

安麗創玩家經由線上與社群網絡，增加行銷的廣度與速度，再藉由實體通路與活動，補強服務與體驗，線上線下相串聯，激發事業新動能。

在安麗創業，你只需要有一支手機、想要投入的興趣，與積極正向的態度。無論是建立美食、美型或美顏生活圈，用熱情展現你的Lifestyle，就能開啟你自己的事業。

我的精采自己創，現在正40候！

## 愛永續

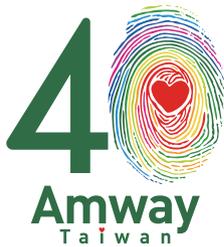
我們相信，只有共好，才能更好，我們相信，永續經營，可以創造善的循環。

安麗希望工場慈善基金會，凝聚安麗人的力量，幫助弱勢孩童與團體。至今累積捐款已達台幣1.8億元，幫助超過3萬名偏鄉小朋友。

對於環境保護，安麗同樣用心。我們以自然有機、永續農耕的方式，不使用除草劑、農藥，不污染土地、水源，讓作物可以健康的生長。

從土地、耕種、製造，到消費者手中，安麗都是以環保及減少資源的浪費為考量。因為，我們只有一個地球。

啟動善的正循環，現在正40候！



### 迎向繽紛的安麗40周年

專屬logo以綠色展現出安麗「極致健康」的未來與願景；彩色傳遞出人人都能實踐多采多姿的「創玩精神」；愛心象徵從過去到未來我們始終如一的企業責任，讓「愛永續」；指紋/年輪代表安麗一路走來的成長軌跡與對直銷商與消費者的承諾。



更多相關活動

### 安麗體驗日

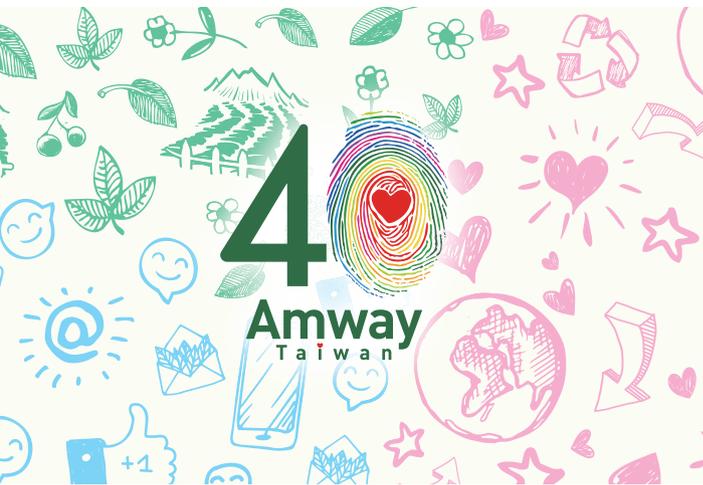
體驗安麗  
正40候!

繼口碑滿點的微型世界展覽，40周年慶祝活動接連巡迴登場！

快呼朋引伴參加體驗日，有熱銷夯品示範、新品體驗、現場互動，加入消費送滿額好禮。好玩、好吃、好買！快邀請顧客體驗安麗，現在正40候！

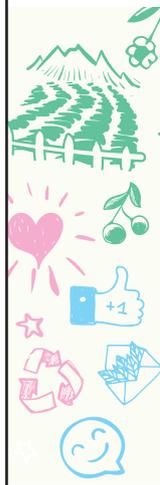
位置	日期	時間
台南體驗中心	11/27~11/28	12:00
高雄體驗中心	12/4~12/5	
台北安麗空間	12/11~12/12	19:00





02

邁向安麗 40 周年



HEALTH

- 06 兒童保護力全餐
- 08 天天自燃美 美型更纖盈
- 10 小n激賞美照Tips



HEALTHY EATING

- 21 低溫少水  
營養多多健康煮



BEAUTY

- 12 植萃濾鏡霜  
找回澎彈無瑕肌
- 14 精華級養膚氣墊  
拍出無瑕減齡肌



HOPE MAKER

- 24 陪伴  
給孩子一輩子的力量

HOME

- 16 四季養生術 順時喝水保健康
- 18 醫師教你如何預防過敏
- 20 鬆軟衣物輕鬆Get

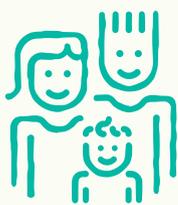
ENTREPRENEUR

- 26 時尚CEO周品均  
解密興趣創業

AMWAY SELECT

- 30 嚴選好物





追求極致健康 安麗紐崔萊挺你！



# 台灣消費者保健意識高

## 疫情後的新趨勢

由安麗公司委託，在台灣、美國、義大利、日本、韓國、印度、馬來西亞及泰國等八個市場，針對 8,000 多人進行調查，其中包括 1,000 多名台灣民眾。結果顯示，台灣消費者不論在改善飲食、健身習慣或食用新的綜合維生素與其他營養補充品的比例，都高於全球平均。

市調集團 Logit Group 在全球八個市場進行的研究調查顯示，新冠肺炎疫情肆虐後，人們的健康意識提升，尤其是在台灣，**超過 80% 的台灣受訪者正在努力改善健康；83% 表示他們習慣性使用營養補充品提升免疫力。**



## 產品來源與安全很關鍵

值得注意的是，65% 的台灣受訪者表示，產品可否全程追溯，是他們選購營養補充品時的重要考慮因素。此外，更有九成的人表示，如果一家公司的健康和營養補充品能夠全程追溯，會使他們更加信任該公司。營養師陳毓玲表示，在食品摻假及各種違反食安法事件與日俱增的情況下，全程追溯可以讓消費者徹底了解自己吃進去的是安心且透明的產品。

## 全程追溯是安麗核心主張

對於這項調查，安麗全球首席創新與科學官善睿衫 (Anouchah Sanei) 也表示：「證實消費者對產品安全性、透明度及是否可以全程追溯的要求不斷提高。台灣受訪者充分展現了對改善健康和定期服用營養補充品的高度重視。」她也提到：「可全程追溯是安麗 60 多年來一貫堅持的核心主張。」紐崔萊全程追溯產品的每一項原料，確保它們純淨、安全、有效。

研究方法：

此項研究由 Logit Group 代表安麗公司 (Amway) 進行。Logit Group 在 2021 年 8 月，從固定樣本戶中篩選，從八個國家，共 8,040 名受訪者接受調查後收集了回覆：台灣 (n=1,000)、印度 (n=1,002)、義大利 (n=1,002)、日本 (n=1,001)、馬來西亞 (n=1,004)、韓國 (n=1,006)、泰國 (n=1,025) 和美國 (n=1,000)。每個國家按年齡、性別和地區劃分，由定額抽樣法來確保樣本代表性。



認識紐崔萊  
全程追溯

# 保護力全餐

打底一包就夠，活力玩耍隨時Go。



維生素  
C

鋅

益生菌

12月上市



紐崔萊兒童C+益生菌

訂貨代碼：2874  
容 量：30包  
售 價：1,200元

✓ 關鍵3營養

提升保護力最佳組合

✓ 安心成分

無添加人工香料和防腐劑

✓ 粉狀劑型

一天一包好食用



# 營養加乘 孩子快樂學習不中斷

孩子正持續發育，在幼兒園或國小這些孩童聚集的地方，容易增加風險，影響身體健康。環境威脅防不勝防，不如從根本打造孩子保護力。

爸媽的煩惱，紐崔萊都知道！全新兒童營養產品「紐崔萊兒童C+益生菌」，結合益生菌、維生素C及鋅，無添加人工香料和防腐劑，全面呵護孩子健康，爸媽好放心。

## 保健金三角 提升兒童保護力

三種營養素強強聯手，由內而外為保護力打底



### 紐崔萊兒童C+ 益生菌 保護力金三角

益生菌、維生素C、鋅三強聯手，完整提供孩童保護力

12/31前



紐崔萊兒童C+ 益生菌  
一盒



快樂著色本  
一本



紐崔萊兒童C+ 益生菌  
100元電子產品抵用券一張  
(使用期限 2022/1/15~4/15)



# XS 超燃紅橙飲

# 天天自燃美

# 美型更纖盈

年過 25 歲之後，新陳代謝逐年下降，加上工作壓力大、常常外食，三不五時就會吃下高油高糖少纖維的食物，讓維持身型難上加難。想擁有纖盈的完美體態，啟動新陳代謝動起來，這時你需要「XS 超燃紅橙飲」來幫忙。

## 粉珍貴



## XS 超燃紅橙飲 3 大特色

- ▶ 主要成分為摩洛紅橙，一種源自義大利西西里島又名摩洛血橙的水果，蘊含珍貴豐富的營養成分，連續食用有助提升新陳代謝。

## 粉纖盈



- ▶ 1 天 1 包連續 3 個月，幫助提升新陳代謝。啟動活力的開關，天天自燃美，更纖盈。

## 粉方便



- ▶ 小包裝攜帶輕便，建議可每天早餐空腹前吃 1 包，或是運動前吃 1 包，促進每日的新陳代謝，讓運動效果更好。

## 3大族群代表，連續食用14天心得分享



運動前吃表現更好 |

### 健身族代表：唐維駿

因為從小到大都是運動員，一直很重視自己的體重控制和體能訓練。我發現在運動前，先喝一杯XS超燃紅橙飲，不僅動能增加，流汗量也增加，就連運動過後，還會持續流汗一段時間，身體的代謝持續作用，讓人很有感覺。

外食也纖盈無負擔 |

### 宵夜族代表：房采瑩

我是個夜貓子，超愛吃宵夜，但又擔心身型走樣，所以都會搭配美型纖盈錠或是BodyKey營養超纖飲，現在又多了一個不卡油的好幫手，就是XS超燃紅橙飲！有了它，讓我在吃完宵夜或大餐後，再也沒有罪惡感。



早餐吃一包 啟動新陳代謝 |

### 美型族代表：李宜勳

我發現空腹喝XS超燃紅橙飲時，身體會覺得暖暖的，所以會在早上起床後喝一杯，身體馬上熱起來，之後再搭配營養早餐，一整天就能維持精神、活力充沛。不得不說，很喜歡XS超燃紅橙飲的味道，倒入50毫升的水飲用，簡單方便又好喝。



# 人氣養成增粉攻略

## 小n 激賞美照Tips



用最吸睛的方式分享美味的潮流保健品小n，  
必學拍攝小技巧，讚數飆升就靠這6招。

### Tips 1 俯視拍法

俯視拍法讓畫面更豐富，讓人感受到位於視覺中心的小n  
元氣滿點小脆餅與超級穀力飲  
飲活力滿滿。



### Tips 3 人物入鏡更吸睛

讓人物入鏡，享受小n微酵氣泡康普茶的順口感以及睡美人膠原飲滿滿的滋潤感，愛心讚數即刻Up！

### Tips 2 善用光影

利用光影差異，能加深拍攝物品的立體感，讓小n微酵氣泡康普茶的好滋味看起來更有Fu！



## Tips 4

### 日常小物創造生活感

每日補充小n纖勻美Q凍與好神奇亞籽Q凍就是生活的一部分，把日常用品加入，貼近生活，讓美圖更有感。



## Tips 5

### 三分法構圖

使用手機內建九宮格，將主角放在垂直與水平交叉點，不須置中，將小n好神奇亞籽Q凍的美味與美感一起呈現。



## Tips 6

### 乾淨背景創造小清新

運用白色背景並讓視覺空間稍稍留白，不僅突顯元氣滿點小脆餅的美味與輕巧好攜帶包裝，還能一秒打造小清新風格。

# 好吃的蛋白補給 高纖飽足應援你



n\*by Nutrilite  
**Say Cheese!**  
元氣滿點小脆餅

訂貨代碼：8669  
容量：200克（40克×5包）  
售價：540元



立即入手



轉載自 ELLE 12月號

面對難纏的肌膚紋路與暗沉  
「濾鏡霜」一瓶多效 為你找回澎彈無瑕光

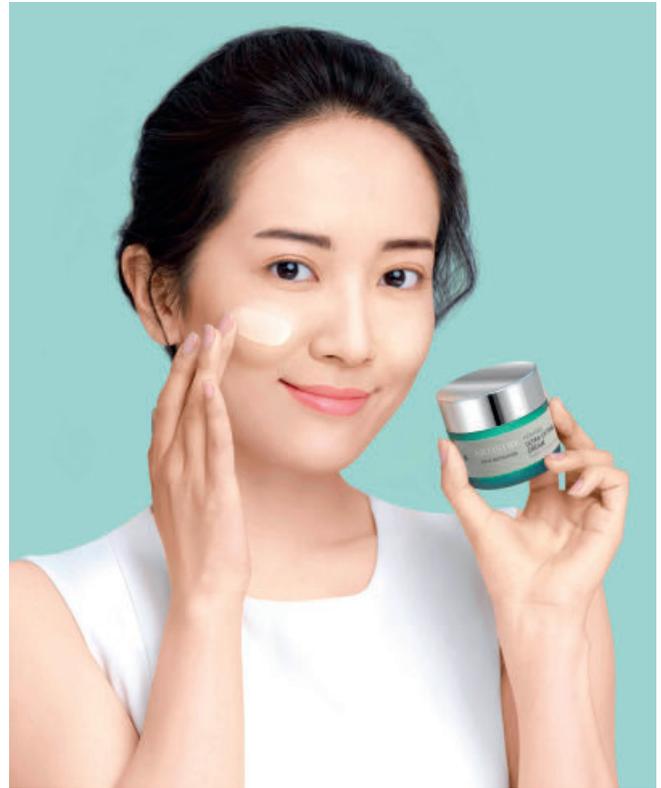
# *Renewing & Activation*

一瓶好吸收，無負擔，同時減少細紋，讓肌膚水潤、修護、防禦有感的好乳霜，是現代女性化妝台上不可或缺的美麗摯友。最近在網上被熱烈討論的「濾鏡霜」—安麗ARTISTRY賦活亮膚霜，天然植萃配方結合美膚科技，打造出「600%逆轉老化」的非凡成效，將是渴望改善肌膚難纏紋路與暗沉問題的你，期待已久的完美解答。

## 肌膚跟身體一樣， 需要紐崔萊植萃的全面修護保養

時序入冬，日漸乾燥的空氣不僅讓肌膚感覺緊繃不適，細紋、暗沉、肌膚缺乏活力與澎潤感，各種老化跡象也開始浮現。過去只要使用潤澤力加倍的乳液或乳霜，就能讓肌膚警報解除；但隨著歲月增長，以及情緒壓力特別緊繃的生活現況，只有滋潤功效已經無法徹底解決！肌膚跟身體一樣，需要充沛營養，透過紐崔萊自然植萃能量，打造全方位完整呵護。

ARTISTRY實驗室運用來自紐崔萊有機農場的自然植萃，全程追溯並堅持採用永續農耕系統栽種的珍貴植物，從中淬鍊出能深入肌膚不同層面的能量，成功研發出話題之作「濾鏡霜」— ARTISTRY賦活亮膚霜。這瓶能為肌膚達成抗老、水潤、防禦三大目標的藍瓶植萃神霜，使用後肌膚彷彿套上修圖濾鏡，即刻感到年輕澎潤，光采與活力由內而外湧現，改善歲月痕跡，只留下令人驚豔的水潤無瑕光！



## 95%消費者滿意體驗，不用濾鏡也美麗

質地柔潤輕盈，好推勻且極好吸收的ARTISTRY賦活亮膚霜，抹上肌膚的瞬間，臉龐立即澎彈水嫩、呈現細緻的觸感，讓身為乳霜控的你一用就愛不釋手，而怕油膩、厚重質地的乳霜絕緣體，使用「濾鏡霜」後絕對會對乳霜產品就此改觀！

除了質地舒適無懈可擊，配方更大有學問。以絕佳成分紐崔萊菠菜、桂花、薑黃所打造的「植萃高乘效修護複方」，能完美修護抗老，經研究證實，可有效扭轉老化跡象達600%！具有防禦與提亮兩大作用的「專利提亮配方」，萃取自紐崔萊白奇亞籽與紅石榴，保護肌膚免於環境傷害；從紐崔萊白奇亞籽萃取的天然油脂並以微脂囊技術包裹，搭配迷迭香植萃與玻尿酸彈力科技，為肌膚全方位保濕鎖水、平滑緊緻。此外更加上高階抗老產品常用的乳油木果、酵母萃取等延緩老化成分，讓ARTISTRY賦活亮膚霜一瓶抵多瓶，同時達到賦活修護、撫平紋路、細緻毛孔、提升光澤，及24小時全日保濕水潤的功效，透過ARTISTRY賦活亮膚霜，將肌膚所需要的養分日夜灌注肌底，讓年輕澎潤光采再現臉龐！拍照不用開濾鏡，煥然一新好膚況讓你充滿自信。

精華級養膚氣墊

# 修護拉提 × 長效遮瑕 拍出無瑕減齡肌



**全明星減齡精華注入，上妝就能養出少女輪廓線！**

氣墊粉餅的裸妝感人見人愛，但妳想過嗎？如果粉底同時也是高效精華，上妝就像為肌膚「延長保養」，一整天持續拉提養膚，重拾少女般的無瑕輪廓，不再是夢想！

雅芝全新升級的長效無瑕氣墊粉餅，將明星級的減齡精華，融入薄紗般輕盈粉底中，保養 + 防護 + 遮瑕 + 持妝，四大功效，一拍到位！含有醫美明星成分六胜肽，有「擦的肉毒桿菌」美稱，可預防細紋，更促進膠原蛋白增生，讓肌膚飽滿Q彈！另一大明星成分煙酰胺，能有效提亮膚色、拉提輪廓，卸妝後膚況依舊自帶蘋果光！

## 超越尋常粉底，長效美肌更滿足所有需求！

長效無瑕氣墊粉餅，不只成分提升，更全面滿足輕薄、持妝、遮瑕等肌膚需求！結合雅芝美麗科技，運用「光學修飾」原理，只要輕拍一層，細緻粉體即可完美隱藏大部分細紋、皺紋、毛孔，就像為妳量身訂製的第二層肌膚，而且服貼持久不脫妝！擁有雅芝最高防曬係數 SPF50+/PA+++，搭配葉黃素成分，預防光老化，保護逆齡美肌不怕見光！



### 全新升級氣墊海綿與Q彈粉撲 隨手補妝更聰明

讓妝效服貼的祕密，就藏在全新升級的 Bio Foam 氣墊海綿裡，彈力加倍，沾粉更均勻！搭配好上手的水滴型粉撲，尖頭精巧修飾鼻翼、眼周的暗沉瑕疵；圓端用於大面積上妝，觸感 Q 彈不僅舒適，還能讓粉底更服貼，外出補妝也超便利！



### 簡單小步驟，提升妝效一次就上手！

#### STEP 1

保養程序後，全臉輕擦防曬隔離，如光感煥白 CC 霜或植萃 UV 防護乳，創造更自然勻亮的妝前肌底。



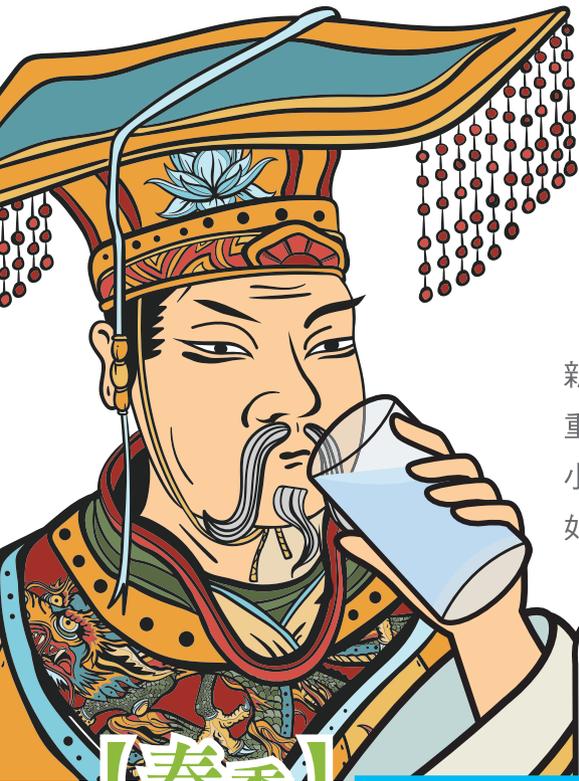
#### STEP 2

拿出盒內附贈的 Q 彈水滴粉撲，輕壓長效無瑕氣墊約 1 至 2 下，以輕拍手法，將粉底均勻帶到每一寸肌膚上，輕拍次數越多，越能將粉底與滿滿減齡精華，與肌膚完美融合。



#### STEP 3

取適量蜜粉，用粉撲或蜜粉刷輕掃於全臉定妝。



# 四季養生術

## 順時喝水保健康

新的一年即將到來，你有什麼樣的期許呢？無論如何，身體健康最重要。《黃帝內經》說「順應四時，效法自然」，其實身體許多的小毛病，都有它對應的季節，在年末之際，讓《愛生活》告訴你，如何用益之源即淨水，因應季節變化，許自己更健康的一年。

### 【春季】

**忌**

春燥、春倦怠

春天氣候多變，容易因為體內乾燥而顯得情緒浮躁、急躁等「春燥」症狀，要特別注意補充水分；也要小心天氣驟然回暖，季節性變化容易讓人出現春暈、倦怠、心情鬱悶等狀況。

#### 因應季節 喝水之道

遇上「春燥」，不妨用即淨水泡杯春茶養陰潤燥！益之源搭載活性碳濾心，濾淨後的水乾淨、順口、無怪味，還保留有益礦物質，喝起來美味提升、心情更加分！



**宜**

喝杯茶滋陰潤燥

### 【夏季】

**忌**

中暑、苦夏

夏天高溫高濕，人們常因水分不足而中暑，應隨時補充水分。小心因氣溫升高，容易產生食慾不振、胃口變差等「苦夏」問題，還要注意夏季是細菌性腸胃炎的高峰期，飲食上要特別注意潔淨。

#### 因應季節 喝水之道

益之源即開即飲，隨時補水喝一杯，天熱不用等煮水！也可在水中加些薄荷葉、檸檬片等來提振食慾，應對「苦夏」煩惱，且益之源內建紫外線燈管，有效殺菌，喝進的每一口都是即淨水。



**宜**

隨時補水消暑氣

## 益之源，百萬人\* 一年四季健康喝

就讓守護超過百萬人的益之源，幫助全家掌握一年四季的喝水之道，每一年都是健康好年！

**雙淨化濾淨：**減除99.99%細菌病毒與160多種污染物

**超高便利性：**即開即飲，隨時喝好水

**國際級認證：**通過NSF多項全機認證

\* 根據東方線上2021年版E-ICP淨水設備市調研究結果



瞭解更多



## 【秋季】

忌

排濕、秋燥

初秋時期常有秋老虎，除消暑外，應注意要補充足夠水分幫助促進循環、排出體內濕氣；進入秋季後，氣候漸漸乾燥，養生重點會從排濕轉為防「秋燥」，也就是防止因缺水皮膚乾燥脫皮，或是有排便不順等狀況，此時人體需要更多的水來維持身體運轉。

宜

加強循環及保濕

## 因應季節 喝水之道

排除體內濕氣，用溫水最好，也可在水中加入蜂蜜，潤喉解便秘，推薦搭配時尚輕巧的益之源20周年不鏽鋼保溫瓶，讓益之源好水走到哪裝到哪，增添生活儀式感！



## 【冬季】

忌

乾燥缺水

俗話說「冬不藏精，春必病溫」，意指進入冬天要好好休養，以免到春天時失去抵抗疾病的能力，建議此時可進行溫補。冬天人體只要損耗5%的水分，皮膚就會開始皺縮發癢，加上使用電熱器取暖，不知不覺帶走體內水分，所以應多喝水，保持體內水分平衡。

宜

促進代謝、保持水分平衡

## 因應季節 喝水之道

天冷在家食補，祛寒又強身！益之源濾除水中對人體有害的雜質、污染物，用好用水洗滌、烹煮當季營養食材，安心品嚐每一口美食。



## 養生術PLUS 換「心」喝水更健康

益之源淨水器搭載e化監測系統，會自動提醒更換濾心，當系統警示時，請立即更換濾心；也別忘了在更換濾心的同時，連同濾心蓋一起做清潔，更可確保持續享有即淨好水喔！

## 同場推薦 喝水好朋友

益之源20周年 不鏽鋼保溫瓶

限量

- 20周年專屬設計，以益之源水流為靈感，以手繪流線線條展現eSpring Logo
- 保溫保冷效果好，6小時內保溫61度、保冷7度
- 提把設計，順手好拿，上班、外出、居家皆可用，輕鬆隨時補水

訂貨代碼 8582 孔雀藍 / 8583 玫瑰粉

材質：304不鏽鋼 / 容量：500毫升 / 售價：1,200元



即刻入手



# 醫師教你 如何預防過敏

## 從此換季不再哈啾連連

一到了氣溫變化較大的換季時分，特別容易產生打噴嚏、流鼻涕、鼻子紅癢、鼻塞或咳嗽等過敏反應，讓人苦不堪言，有請好日子診所仁愛分院院長周孟翰醫師，來教大家如何調整體質、改善空氣環境品質，雙管齊下阻止過敏侵擾。

過敏性鼻炎之所以好發於季節交替之際，周醫師解釋，是因為有些人的體質對於灰塵、塵蟎、黴菌、花粉或氣溫變化大等因素過度敏感，當天氣逐漸轉涼、環境潮濕時，這些過敏原特別容易產生，使得鼻過敏患者隨之增加。周醫師提醒，過敏性鼻炎如果反覆發作，有可能引起呼吸道感染，輕則感冒，重則肺炎，亦可能讓有氣喘或慢性肺病者病情發作，產生流鼻涕、咳嗽、呼吸產生喘鳴音、胸悶或呼吸困難等。同時過敏症狀還會影響睡眠品質，使得白天易疲倦、影響專注力甚至造成情緒低落。

面對過敏，除了接受正規醫療診治外，從日常生活的預防做起更是重要，盡可能避免與過敏原接觸，同時也要維持免疫力的平衡，讓過敏問題不再發生。



### 8 個過敏警訊報你知！

1. 鼻塞、流鼻涕超過兩個星期，反覆發作
2. 喉嚨癢、乾咳超過兩個星期，反覆發作
3. 不明原因的黑眼圈
4. 鼻子紅癢
5. 呼吸時有喘鳴或咻咻聲
6. 皮膚長癢疹
7. 眼睛紅癢
8. 皮膚乾癢

## 調節體質與免疫平衡，降低過敏反應

經常熬夜或壓力太大，會打亂身體的運作系統，破壞免疫力。此外，喜歡吃油炸、高油、過度加工的食物，就像是點燃引發身體慢性發炎反應的火苗，讓皮膚癢、濕疹、眼睛癢、鼻炎、咳嗽等過敏症狀一發不可收拾。周醫師建議，除了平常盡量少吃上述提到的油炸、加工食品外，日常飲食也盡量選擇有助抗氧化的健康食物，像是新鮮五色蔬果，幫助身體增強抗氧化力，維持免疫力的平衡，就能打造出不易過敏的好體質。

### 適度運動，強化心肺功能

心肺功能的強化，也有助於增強抵抗力、改善體質、緩解氣喘的發作與惡化，因此不妨經常練習深呼吸，透過自己喜歡的運動訓練方式，增強心肺功能與體能。注意有慢性肺病或氣喘病史的人，應選擇如伸展操、健走、騎腳踏車等較和緩的運動，以避免誘發病情。提醒在運動前一定要做好暖身，也要隨時補充足夠的水分，並養成規律的運動習慣，持之以恆才能帶給身體長遠的好處。

### 打造乾淨好空氣，杜絕過敏原入侵

想隔絕空氣中的過敏原，外出的時候應維持戴口罩的習慣，而在室內時，就要善用空氣清淨機和除濕機。周醫師表示，如果在安全無虞的情況下，空氣清淨機不妨24小時或長時間開啟，維持空氣好品質。配合除濕機的使用，建議環境濕度宜保持在40%左右，太乾燥或太潮濕都可能造成不同原因的過敏。

此外，家裡的床單、被子、枕頭套要定期清洗和曬太陽，有過敏性鼻炎的患者，家裡也盡量減少擺放絨毛玩具、地毯、壁毯等容易積灰塵或長塵蟎的物品。



### 醫師親授！遠離過敏原的小技巧

- ✓ 多喝溫水，少吃冰冷食物，減少對喉嚨氣管的刺激。
- ✓ 定期打開窗戶保持室內空氣流通，搭配使用空氣清淨機維持空氣品質。
- ✓ 進出溫差較大的環境時配戴口罩，減少瞬間吸入冷空氣而引發過敏反應。
- ✓ 定期更換床單、被套、枕頭套，以減少塵蟎孳生。
- ✓ 維持家中環境整潔，做好收納，以防灰塵累積。



# 清洗魔法

## 鬆軟衣物輕鬆Get

冷冷的天氣就想待在被窩裡，盡情享受溫暖小確幸！就讓超濃縮無磷高效洗衣粉和衣物柔軟精施展魔法，將寢具、毛巾、衣物清洗的潔淨又鬆軟，讓每一次觸碰，都感到安心與舒適。

### 魔法 1

## 洗衣最佳夥伴

### 超濃縮無磷高效洗衣粉

獨特生化科技清潔配方，具強勁洗淨力及去污力，在低溫中亦可迅速溶解，立刻洗淨，絕無殘留，省時又省能源。



### 超濃縮無磷高效洗衣粉

容 量：1 公斤 / 3 公斤  
訂貨代碼：1067 / 1066  
售 價：290 元 / 750 元

### 魔法 2

## 穿上柔軟舒適

### 衣物柔軟精

溶解度佳，讓衣物恢復原有的舒鬆、柔軟，不易起皺，還可去除靜電效果，避免衣物吸附塵垢或起毛球，持續散發淡淡花香，心情也跟著好起來！



### 衣物柔軟精

容 量：1 公升  
訂貨代碼：1070  
售 價：160 元

### 魔法 3

## 愛護環境三堅持

### 堅持對地球的承諾

原料採用天然來源衍生物，所有成分可被生物分解，不造成環境污染；濃縮配方一瓶抵多瓶，大幅減少包材，並可回收再利用；經美國環保署嚴格審核與認證，獲得 Safer Choice 環保標章，同時兼顧清潔效能與環境永續，使用更放心。





# 低溫少水 營養多多

## 健康煮

現在流行的低溫少水健康煮方式，不但簡單烹煮油煙少，還能保留更多的食材營養價值，為家人輕鬆做出一桌養生又美味的健康料理！

防疫新生活包括飲食均衡，適量攝取蔬菜、全穀雜糧、豆魚蛋肉、堅果種子、乳品和水果等六大類食物，此外，烹調料理的方式也很重要，黃淑惠營養師建議，最好避免長時間高溫烹煮，因為蔬果中的維生素，很容易因高溫而遭到破壞，另外洗菜水煮時，食物營養素也可能會被水帶走，所以推薦低溫少水的健康烹煮法，能將食材中營養素完整保留。

## 健康煮烹調技巧

想達到無水料理的效果，鍋子是關鍵！選擇密閉性佳、導熱和保溫良好、具有蒸氣鎖功能的鍋具，能將水氣鎖住，避免長時間高溫烹煮或水分流失，破壞食物的營養成分。除此之外，為了使食材的熟度與口感一致，切菜時，注意大小、厚薄盡量相同，避免發生部分食材熟軟，有些卻還沒煮透的情況。

## —— 健康煮3大特點 ——

### 1 蔬菜份量多

利用食材本身水分，加熱後所產生的水蒸氣來煮熟食物，同時補足膳食纖維。

### 2 嚴選調味料

烹調過程中只要加入少許冷壓橄欖油、鹽、薄鹽醬油或辛香料來提味，更能品嚐到食材的鮮甜。

### 3 減少高溫烹調

少了高溫大火烹調，不但營養不易流失，也能維持蔬果繽紛鮮彩的顏色，看了讓人胃口大開。

小家庭  
健康餐桌



地瓜是極佳的  
維生素 A 來源!

蔬菜普遍含有  
維生素、礦物質  
膳食纖維和  
植物營養素喔!

鱸魚屬於優質蛋白質  
對營養補充有很大幫助!

營養  
小知識

利用魚或海鮮做為優質蛋白質來源，加上各式五色蔬果，善用辛香料、第一道初榨冷壓橄欖油、健康的薄鹽醬油和堅果，是適合全家人的健康營養餐。



**魚類海鮮**  
含脂量低且蛋白質豐富，又富有健康的不飽和脂肪酸，對身體益處多多。



**五色蔬菜**  
不同種類蔬菜可提供不同植物營養素，組成抗氧化、提升防護力的堅強兵團。

## 1 青蔥堅果鱸魚排

鱸魚排 1 片約 200 克，纖脆好穀酥適量，蔥花 50 克，Dorian 特級冷壓橄欖油 1 大匙，鹽、胡椒粉少許

### 作法 /

1. 將鱸魚排抹上少許鹽和胡椒粉靜置片刻。
2. 在煎炸鍋內倒入 Dorian 特級冷壓橄欖油，再把鱸魚排放入，煎至兩面金黃色盛起。
3. 撒上切碎的好穀酥和蔥花。



### ● Tips

使用導熱快速的煎炸鍋，少許油就能煎出外酥內嫩的魚排。

## 2 涼拌海鮮沙拉

白蝦 6~8 尾，透抽 70 克，小番茄 5 粒，洋蔥 50 克，黃甜椒 30 克，小黃瓜 20 克，泡發海藻 20 克，蒜末 1 小匙，米酒、鹽少許

淋醬：檸檬汁 1 小匙，Dorian 特級冷壓橄欖油 2/3 大匙，蘋果醋 2 小匙，糖 1 小匙，鹽、胡椒適量

### 作法 /

1. 開中火，在煎炸鍋中放入蝦仁、切成一口大小的透抽，撒少許米酒和鹽，蓋上鍋蓋，利用煎炸鍋快速導熱特性，將海鮮嗆熟後放涼。
2. 拌入蒜末、海藻、切絲洋蔥和黃甜椒，以及切小塊的小黃瓜和小番茄，最後倒入淋醬一起拌勻。



### ● Tips

利用煎炸鍋快速導熱特性，將海鮮迅速嗆熟，肉質不易老。

## 3 蒜香高麗菜杏鮑菇

高麗菜 250 克，杏鮑菇 50 克，枸杞 1 湯匙，Dorian 特級冷壓橄欖油 1 小匙，鹽適量

### 作法 /

1. 橄欖油加入煎炸鍋後，將切片高麗菜和切斜塊的杏鮑菇倒入，蓋上鍋蓋。
2. 待食材蒸氣自鍋邊冒起後，以適量鹽調味，盛盤時撒上枸杞。



### ● Tips

獨特 Vitalok™ 低溫免水煮食法，利用鍋具蒸氣鎖設計，鎖住蔬菜中的水分與營養素。

## 4 清爽番茄蔬菜湯

大番茄 1 顆，娃娃菜 100 克，鴻喜菇 50 克，嫩豆皮 1 張，薑絲少許，有機薄鹽紅麴黑豆醬油露、胡椒粉適量

### 作法 /

1. 3 公升長柄湯鍋裝水煮沸後，放入切塊的大番茄和薑絲，待蕃茄煮軟後入娃娃菜、鴻喜菇和切粗條狀的嫩豆皮。
2. 加入少許有機薄鹽紅麴黑豆醬油露與胡椒粉調味。



### ● Tips

讓食材受熱均勻的湯鍋設計，可避免過度加熱，精準掌握美味度，保留食材原汁原味。

## 5 地瓜飯

## 6 季節水果 / 甜柿



### 地瓜

膳食纖維豐富，用它取代部分白米飯，大大提升營養密度。



### 纖脆好穀酥

穀物、堅果、種子多營養，比單純的植物油更能提供多種營養素。



### 甜柿

富含β-胡蘿蔔素、維生素A及C，也有豐富的鉀、磷、鐵等礦物質，營養多元。

### 食譜設計 / 黃淑惠

台北醫學院保健營養學系畢業、輔仁大學食品營養研究所碩士畢業，現任台北市郵政醫院營養師。



# 陪伴給孩子 一輩子的力量

疫情終究會趨緩，但偏鄉弱勢家庭的無助與困境，卻未必有機會觸底；許多課輔班募款收入遞減，他們的窘迫與壓力，讓人不忍坐視。安麗希望工場慈善基金會邀您伸出援手，用愛的力量拉起偏鄉弱勢的孩子，給他們影響一輩子的正向力量！

## 被愛與接納的力量

父親家暴，三年級的阿聖被迫轉校，來到南投的彩虹雙福課輔班。剛開始因為缺乏安全感，時常失控大叫，或用隨身攜帶的布娃娃丟其他學生。阿聖不是要攻擊人，他只想保護自己。

課輔班老師不斷溝通，用愛陪伴，漸漸融化了阿聖，讓他放下戒心，也改善了脫序的行為。課輔班老師的付出正是因為愛：「我們期許能成為每個受傷孩子生命中的天使，讓孩子們在這裡不只感受到被愛與接納，也能得到復原的力量。」

家暴受的外傷會康復，但心靈受傷要更多時間療傷止痛，需要學校、課輔單位及家長多方面的配合，讓他們感受到被愛與接納，才能幫助孩子看見自己生命的價值，在成長的路上越走越好。

## 給孩子安心的力量

安麗希望工場慈善基金會深刻瞭解課輔班對孩子的重要，長期贊助偏鄉課輔班遍及全台，透過「愛陪伴課輔計畫」，讓課輔班成為孩子的避風港，放學不再四處遊蕩、三餐得以溫飽，截至目前為止，有

將近一千五百名孩童受惠。課輔教育需要持續給予關注，然而，因為疫情的影響，使得許多依賴打零工維持家計的偏鄉家庭，以及靠募款維持的課輔班，都面臨著咬咬牙苦撐的情形。

我們希望透過第二波「背上背包，攜愛前行」滿千贈禮活動，募集各界愛心捐款，協助偏鄉弱勢孩童度過困境、看見未來希望，擁有更好的照顧。就讓我們為愛攜手，一起成為孩子心中最安心的力量。



愛心後背包  
市值 \$1,050 元  
(紅 / 藍任選)

## 滿千贈禮 背上背包 攜愛前行

12月3日起，凡捐款 \$1,000 元（含）以上，即可獲得限量國際知名戶外休閒品牌 Jack Wolfskin 愛心多功能後背包 1 個，滿 \$2,000 元送 2 個，以此類推。讓愛的背包，裝載希望與支持，幫助偏鄉弱勢孩童努力前行。



我要捐款

## 愛心加碼 攜愛前行團隊獎勵活動

凡號召夥伴合力捐款達 10 萬以上，即可獲贈客製化團隊徽章 100 個，夥伴一起別上徽章上傳合照，就有機會參加抽獎，獲得 XS 飲品 1 箱，限量 10 箱，送完為止。

2021 追夢計畫

# 小夢想 大志氣

培力未來 夢想請就位

### \* 實現了 就不只是夢想！

孩子的夢在飛翔，有您的支持，他們才能築夢踏實，實踐夢想。

今年「追夢計畫」徵選，有超過 240 個團體提案，創下歷年最高數量，更同時邀請來自社福界、教育界、媒體等不同領域的意見領袖擔任追夢評審，包含知名台大教授葉丙成、馮燕等，陣容堅強，提供最公正客觀的評選環境。

安麗希望工場慈善基金會邀請您投票挺夢想，用行動支持有夢想的青年兒少。您的一票能幫助他們夢想成真，以大志氣迎接不一樣的未來！

### \* 追夢計畫 網路投票

11月25日上午 10:00 ~ 12月8日下午 3:00  
投下您的一票，助攻孩子追夢，安麗再加碼送好禮。



投票挺夢想



**H**  **PE MAKER**  
安麗希望工場慈善基金會

# 時尚CEO周品均 解密興趣創業

## 成功創業 正是時候！

2004年創立知名服裝品牌、曾寫下年營業額20億元；2016年第二次創業、創立新品牌Wstyle。周品均，人稱「葳老闆」，不僅是時尚CEO，更是擁有精實創業經驗的實戰家！在她心目中，創業成功有哪些要素？

**Q 妳曾經創下電商創業的奇蹟，也在著作中提到「創業者一定要知道的五件事」？這五件事分別是什麼？**

**A** 在2018年的著作中，我列出創業五法則，分別是「運用資源」、「擁有信念與熱情」、「絕不輕言放棄」、「持續突破」、「擁有領導力」；或許這兩年大環境有所轉變，但是「心態」絕對是創業的根本！因應時代，行銷領域的各項工具或許會更新迭代，但是核心概念不會變，擁有正確的心態，也就是對創業沒有過度美好的幻想，絕對是創業的第一步，而且是最重要的一步！

**Q 妳覺得「從自己有興趣的領域啟動創業」，是個好的開始嗎？**

**A** 當興趣變成創業之後，你絕對願意付出更多時間，對創業而言，是件好事；不過到了某個階段，考驗也會接踵而至，例如你會思考：「我真的對這個領域充滿熱情嗎？」到了這個時候，代表你進入創業的下個階段了！我的經驗是，即便是在喜歡的領域創業，一定會接觸到不擅長、沒有熱情的事情；要學會與壓力共存，這也是成長。放遠一點想，有多少人能像自己在興趣中找到自己的定位、進而發展出一套擁有真正收入的事業呢？興趣跟創業，是魚與熊掌可兼得的，但前提是你必須夠瞭解自己才行。



周品均

不同社群平台擁有共超過30萬粉絲，不僅是企業家、更是職場教練。著有《品牌X新創：周品均的創新態度與思維》、《職場又不是沙發，追求舒適要幹嘛？周品均的35堂犀利職場課》等書。

**Q** 妳認為「瞭解自己」有哪些面向？

**A** 更細緻來說，要清楚知道自己的目標，以及盤點手邊資源：你的商品在品質、行銷力上有沒有優勢？你的服務，是不是消費者所需要的？盤點完成後，接續就是要清楚自己的定位。必須列下自己的短、中、長期目標，即便是從兼職開始的創業，只要你思考得夠清楚，都非常值得一試！Try and error，試試看，你才會知道自己能不能辦得到！



**Q** 妳覺得每個人都可以建立個人品牌？

**A** 我相信「每個人都有自己的影響力」！無論自己的粉絲人數有多少，都是我們的通路，絕大部分的人創業都是從身邊的人做起，有了口碑之後，事業就會漸漸開啟。我會建議，先從最能發揮影響力的群體開始，做熟悉之後，就可以發揮更大的力量，繼續開拓其他市場。



**Q** 對於想要創業的朋友，妳會給什麼建議？

**A** 我認為心態最重要，尤其心中要有「強大的力量」——被他人潑冷水的時候，才能堅持下去。創業這條路上，我們不會每件事都做對，但也別怕犯錯，只要這些路途中的小碎石不會影響你走向正確的路。相信自己、堅持初衷，清楚自己的各項優勢，「先選擇道路、再努力」，才不會走太多冤枉路。當然，所有的成功都不是一蹴可幾的，我相信，人生是個探索的過程，每個人終將摸索出自己輪廓、走出自己的路！



# 莊昆璋 雙鑽石

### 「跨大步伐！主動改變才能應萬變」

曾經排斥線上轉型，而後努力下功夫學習，莊昆璋表示：「改變習慣真的不容易！但是心態的改變。絕對是最重要的一步」！資深領導人轉換心態，以「社群小白」身分按部就班學習，現在團隊舉辦線上美食聚會、營養講座，發展興趣生活圈。莊昆璋也鼓勵領導人要有兩種「改變」：放下身段，同時要活出「年輕態」，不用害怕、勇敢跨出那一步就對了！

## 安麗夥伴實戰分享...



# 鍾卷言 & 李唐 翡翠

### 「找到自己有興趣的領域，勇往直前！」

身為 90 後年輕領導人，經營個人品牌經營，活出自己的 Amway Style 絕對是必須！透過線上、線下的入口活動，建立分群群組並分別跟進，從運動、健康管理、到建立忠實顧客群，以生活化、活潑的方式經營，會為事業帶來意想不到的好處！

# 「極致健康」正夯 安麗培訓為你賦能

## 品牌力 × 專業力 × 社群力

安麗專業又多元的培訓管道，方便你隨時隨地彈性學習，並依照能力分階，循序漸進，幫助你認識產品，提升專業，有效溝通。安麗與夥伴一起自我成長，贏得個人成就，成為更好的自己！

掌握人們追求「極致健康」的大趨勢，從紐崔萊的健康營養，雅芝的健康美麗，以及益之源、逸新、Amway Home，安麗優質品牌最給力。

### 焦點課程

- 新品培訓課程
- 長客計畫
- 健康賦能計畫
- 營養資訊培訓

### 品牌力 UP

### 專業力 UP

想提升專業，就讓專家來幫你。安麗與臺北醫學大學合作，由大學教授、醫師、科學家與營養學家，幫你建立正確的營養知識，每一堂課都是你的專業大力丸！

### 焦點課程

- 北醫曲線管理專班
- 北醫保健營養學分班

### 社群力 UP

成功經營興趣生活圈，你需要逐步建立個人品牌，同時強化社群分享的感染力，培養鐵粉並黏住他們的心，讓你與粉絲更有共鳴，你推薦的好物更想入手！

### 焦點課程

- 創玩家培訓
- 社群賦能
- O2O體驗活動  
實戰分享



進一步認識  
安麗全方位培訓課程



**懶人養髮術！**  
SATINIQUE  
讓秀髮輕鬆漾出  
天使光圈

## 好成分就是冬季養髮的決勝點

秋冬季節，乾冷空氣容易造成頭髮缺水，如果洗完頭髮用高溫熱風吹乾髮絲，更會加速髮質枯燥，但是若不吹乾，頭髮的毛鱗片將呈現張開的狀態，同樣容易損傷髮質。

想要讓秀髮常保亮麗，又不想大費周章上髮廊保養，可使用含有摩洛哥堅果油的滋養護髮露，其成分富含Omega-3與Omega-6不飽和脂肪酸，容易被髮絲吸收，同時鎖住髮絲水分，搭配酪梨油與夏威夷核果油能增強秀髮強韌度，一掃乾枯困擾。乾濕髮皆可使用的免沖洗滋潤「髮」寶，讓秀髮快速恢復原有的柔亮滑順！

此外，在睡前使用含有三效煥活因子、石榴與葡萄籽萃取的晚安修護霜，加強修護受損與分岔的髮絲，只要輕輕一抹，利用晚上睡覺時持續滋養頭髮，一覺醒來就能擁有天使光圈的好髮質。



手刀搶購

# 嚴選好物

## 守護健康 居家安心

### 一家一台SKY、一房一台MINI

#### 逸新空氣清淨機SKY/MINI

有效過濾 300+ 種污染物、過濾小至 0.0024 微米的懸浮微粒，效能高達 99.99%。最低運轉聲量約 26 分貝，比圖書館更安靜。榮獲英國過敏協會認證，有效過濾 22 項、102 種過敏原與刺激物，還能遠端操控，時時監測，啟動智能淨化新時代。

#### SKY

訂貨代碼：2070 含安裝（一次付清）  
2071 含安裝（分 6 期）

售價：41,000 元



#### MINI

訂貨代碼：2103 含安裝（一次付清）  
2104 含安裝（分 6 期）

售價：21,500 元



### 即淨水 百萬人\*健康喝

#### 益之源淨水器

雙淨化 2 合 1 濾心匣，結合高密度活性碳與紫外線燈管，滅除 99.99% 細菌病毒與 160 多種污染物，守護超過百萬人\*的飲水安全，達成台灣銷售第一\*\* 成就。

#### 分流器組 - 5 年保固

訂貨代碼：8856（一次付清）  
8857（分 6 期）

售價：29,045 元

益之源完整供貨品項，請見安麗官網。



\* 根據東方線上 2021 年版 E-ICP 淨水設備市調研究結果。

\*\* 根據 Verify Markets Study 2020 年家用淨水器全球銷售市調結果。

# 營養美味 健康自煮

健康煮神支援

12月初上市

## 健康料理組

一加一大於二！煎、煮、炒、炸、燉湯各式料理需求一次滿足，獨特 Vitalok™ 技術，完整保留食材營養與美味，讓你享受幸福下廚時光。

內容：煎炸鍋 ×1 + 3公升長柄湯鍋 ×1

訂貨代碼：2107

售價：12,900元



# 澎潤透亮 美顏必備

撫紋抗老 美肌再現

## 賦活亮膚霜

如手機濾鏡般的神效撫紋，一擦有感！結合植萃高乘效修護複方、抗氧化力十足的紅石榴與迷迭香萃取，打造扭轉青春力600%的超能力，保濕效果長達24小時，肌膚澎潤明亮。

淨重：50克

訂貨代碼：4329

售價：2,300元



精華級養膚氣墊

12月中上市

## 長效無瑕氣墊粉餅

修護拉提 × 長效遮瑕，拍出無瑕減齡肌！將明星級的減齡精華，融入薄紗般輕盈粉底中，保養、防護、遮瑕、持妝，四大功效一拍到位！

淨重：12克 × 2

訂貨代碼：● 明亮色3716

● 自然色3717

售價：1,500元



# 溫柔呵護 柔嫩肌膚

保濕力提升129%

## 蜂蜜身體乳

添加橙花蜂蜜可提升保濕力，非洲乳油木果脂可幫助鎖水，南瓜籽油富含胡蘿蔔素可延緩老化，讓肌膚長效滋潤不乾澀。

容量：400毫升

訂貨代碼：3157

售價：300元



提升新陳代謝 美麗自燃有型

## XS 超燃紅橙飲

添加義大利西西里島摩洛紅橙濃縮粉，1天1包，3個月提升新陳代謝，天天吃自燃美！美麗更有型、纖盈好健康。

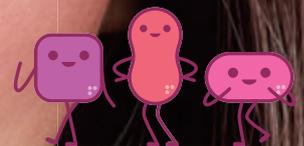
容量：3.5克 × 30包

訂貨代碼：9797

售價：1,200元



# 面對私密問題 不必再當女**忍**者!!!



私密處  
專屬益菌

14天  
養成好菌

實證研究



SA459TW