

AMAGRAM

2024
4月

安麗愛生活



由內而外 美肌渾然天成

雅芝春季化妝品節 4/2美麗登場



C O N T E N T S

04

FEATURE STORY

雅芝春季化妝品節 4/2 登場

Part 1. 由內而外 美肌渾然天成

Part 2. 夯品特惠組推薦

Part 3. 三階段滿額回饋

03 愛上紐崔萊的9個理由 傳承篇

10 換季養膚術！
g&h打造高植感HOME SPA

12 打造好命體質 春季養肝是關鍵

14 女性專屬益生菌 守護私密健康

16 跟著職棒選手投資「行動力」健康

17 加入續約5告讚
加碼再送LINE POINTS

18 愛培育潛能開發計畫 啟動美好人生

19 XS美型運動會 4/8動起來！



Amway

顧客服務專線：(02)2175-5166

本刊物使用環保
印刷油墨印製



- 美妍指南4/1上線 一起輕鬆保養 自信變身
 - 日健指南營養互動分享 第一次就上手
 - Amway, my way 最IN的大人選擇
 - 領航大健康 安麗推動全方位幸福與地球永續
 - 母親節下廚表心意 3招獻孝心
 - 霹靂舞國手選拔賽 4/27新竹開戰
 - 〈A咖經營誌〉重啟事業更穩健
- 退出遵守停止活動期



安麗數位期刊

健康 90 紐崔萊

nutrilite™
YEARS OF GROWTH

傳承篇

愛上紐崔萊的 9 個理由

90年來，紐崔萊不斷研發以植物為基礎的營養補充品，並以堅持不變的信念，幫助人們邁向極致健康。透過以下愛用者的分享，讓大家看見更多紐崔萊的獨特之處。

分享紐崔萊 成為家族價值

傳承成功方法，重視有溫度的互動，讓更多人認識紐崔萊——李育歡創辦人鑽石



紐崔萊90年了，這樣的傳承很不簡單，不是每個營養補充品的品牌都得到，因為這不僅僅是時間的累積，還必須長期堅持品牌精神，這是紐崔萊難能可貴之處。

我從小看著媽媽經營紐崔萊，她親身使用產品把自己的健康維持得很好，活力旺盛，完全看不出年齡，身體健康、充滿自信，這是人生一輩子的價值！並且，我更體會到這個價值必須從年輕開始累積，不能等到老了或生病了才開始。我傳承媽媽的成功方法，經營自己的目標族群，重視人與人之間有溫度的互動，讓更多人認識紐崔萊。

未來，我也會將紐崔萊傳承給我的孩子，讓他們跟我一樣，持續與家人有共同話題、共同朋友、共同設定目標，每周可以相聚2~3次，很多家庭很難有這樣的環境，紐崔萊支持我們建立家族的價值，未來將繼續延續下去。

經驗傳承 激發創新火花

攜手紐崔萊，用自己的成功經驗，搭配年輕世代的積極與創新——鄭國華創辦人翡翠



我的兩個孩子從我懷孕期間就已經開始體驗紐崔萊產品，可說是紐崔萊陪伴他們長大。他們從小對安麗耳濡目染，加上對品牌的信賴感，現在也經營紐崔萊。

年輕一代較缺乏經驗，我會鼓勵他們努力學習，不僅參加公司的培訓課，也要向中心教室的講師學習，累積實力。我的兒子在線上經營讀書會2年的時間，吸引了不少志同道合的好夥伴，證明他們已經有能力用自己的方法找到客群。同時，他們在社區中開辦營養課程，針對長輩的健康需求設計內容，我也會提點他們與長輩的溝通技巧，加上生活化的置入，像是銀髮族的營養保健講座，吸引更多人參與。很慶幸公司提供這麼棒的創業平台及產品，讓我們能用自己的成功經驗，搭配年輕世代的創新，攜手成功！



雅芝春季化妝品節

美肌渾然天成

春夏季節交替，保養更需用心！

以紐崔萊植物菁華與雅芝美膚科技，由內而外呵護；

由內喝出水嫩彈力、從外點亮煥活肌底，

睡夢中甦醒美麗光采，養成透亮光感美肌！



內>>身體養護

輕鬆喝出Q彈美顏

現代生活壓力大，常覺臉龐黯淡無光。用喝的迅速挹注美顏核心關鍵，像是**水美飲**的小麥&蔓越莓萃取精華複合配方，立即補充豐沛水分，從底層綻放透亮。想睡好美容覺，**睡美人膠原飲**的小分子膠原蛋白和紅棗濃縮，搭配酸櫻桃汁，幫助入眠，在睡夢中輕鬆擁有Q彈美顏。

外>>肌底修護

補充能量 喚醒無敵美肌

不間斷密集補充肌膚能量，提振肌膚活力。**超能亮維C精萃**以2倍精純維生素C*和紐崔萊針葉櫻桃，柔嫩細緻肌膚，灌注三重分子玻尿酸，彈潤飽滿散發年輕光采。想褪去疲憊，喚醒內在光采，**極萃晚安修護面膜**的發酵積雪草和紐崔萊白奇亞籽油，速效提升保濕力和修護力，美得閃閃動人！



*相較於前一代超能玻尿酸維C雙精萃



由內而外 綻放無敵美肌

雅芝美肌光速養成術，內外搭配、強強聯手，為你打造無敵美肌
A區B區各選一，即可獲得水嫩獻禮「水美飲10入體驗包」

你的美肌光速養成，內外齊攻立即搭配：

A
區



水美飲1盒(30入)

訂貨代碼：2598

售價：\$1,070

任選1



睡美人膠原飲2盒(8入x2)

訂貨代碼：8672 (數量請選擇2個)

售價：\$1,080 (\$540x2)

+

B
區



超能亮維C精萃

訂貨代碼：4331

售價：\$1,950

任選1



極萃晚安修護面膜

訂貨代碼：4388

售價：\$1,950

送

贈
品



水美飲10入體驗包

(價值\$360)

*A區紐崔萊產品恕無法計入雅芝三階滿額回饋

一覺醒來 美肌成真

極萃晚安修護面膜

4/2
夢幻上市

超級成分
發酵積雪草

7倍保濕力* + 2倍修護力*



保濕修護

- 紐崔萊白奇亞籽油
- 7大植萃舒緩保濕精華
- 曇花



明亮防禦

- 菸鹼醯胺
- 菊花萃取物
- 維生素C醣苷



平衡肌膚

- 益菌生



療癒香氣

- 薰衣草/佛手柑精油



訂貨代碼：4388 售價：\$1,950 容量：80毫升

*相較於未發酵積雪草，保濕效果提升7倍，修護效果提升2倍



立即購入

植萃養膚 煥發純萃光采

純萃光精華粉底SPF35/PA++ 4色

上妝同時保養！獨家微脂囊包覆紐崔萊植萃、植物膠原蛋白等精華成分，質地親膚舒適，可恣意堆疊上妝，打造輕透細緻妝感！8小時持妝防水，加上SPF35/PA++防護抗曬，粉體修飾及校色科技能巧妙遮蓋瑕疵，妝感無瑕細緻一整天！

共4色售價：\$1,300



瞭解更多



一抹吸睛 亮采耀眼

純萃吻唇膏系列

高顯色度

使用光學柔光技術，讓唇色更鮮明。

水光潤澤、霧光絲絨兩種質地，
打造繽紛妝效。

植萃成分

精心挑選的植萃精華，給
予雙唇細緻呵護。

純淨純素

配方符合雅芝的純淨保養
標準。

水光潤澤唇膏(共6色) 售價：\$750

霧光絲絨唇膏(共4色) 售價：\$750

植萃潤澤護唇膏 售價：\$720



立即體驗



迷人亮眸 勾勒美麗新視界

時尚旋轉眼線筆 共2色 售價：\$650
10小時持妝防水，細緻線條精準勾勒
雙眸。滑順細緻，延展性佳好上手。

時尚造型眉筆 共3色 售價：\$650
一端斜角眉筆，輕鬆描繪眉型；一端定
型眉膠，梳理毛流、修飾定色，抗水持
妝不易暈染。

時尚纖俏睫毛膏 售價：\$750
新月形刷頭設計，打造根根分明的吸
睛俏睫，長達10小時防水，迷人亮眼
一整天。

雅芝美膚保養 夯品特惠組推薦

明星產品

小盾牌防曬組

售價 **\$2,560**

(價值\$3,432) 訂貨代碼: 4396

多重防護UV防曬乳 x2 多重防護UV防曬乳旅行裝 15g
超能亮維C精萃體驗包 x2



小亮瓶修護發光組

售價 **\$3,900**

(價值\$4,632) 訂貨代碼: 4397

超能亮維C精萃 x2 極萃晚安修護面膜旅行裝 15mlx2



基礎保養

植萃能量水潤組

售價 **\$3,000**

(價值\$3,723) 訂貨代碼: 4401

水潤潔顏慕斯 145ml 水潤調理露 200ml
水潤凝霜 50g 水潤調理露旅行裝 50ml
水潤凝霜旅行裝 15g 極潤超彈力面膜 26ml 1片



植萃能量賦活組

售價 **\$5,020**

(價值\$6,202) 訂貨代碼: 4402

賦活潔膚乳 125g 賦活柔膚水 200ml
賦活亮膚霜 50g 賦活柔膚水旅行裝 50ml
賦活亮膚霜旅行裝 15g 極潤超彈力面膜 26ml 1片



頂級保養

肌因14特惠組

售價 **\$7,600**

(價值\$9,229) 訂貨代碼: 4409

肌因14活膚組 1組 (1.5mlx14瓶)
肌因14單支 x3瓶 (1.5ml/瓶)



YOUR GIFT

雅芝春季化妝品節 三階滿額回饋

第一階

滿 \$4,800

贈 雅芝迷你摺傘

價值\$490



* 摺傘收納後尺寸為 5.3x17.3cm
展開尺寸約 90x52cm

第二階

滿 \$8,800

贈 玉石美容按摩套組

價值\$1,580



* 按摩棒滾輪尺寸約 16x5.5cm，含 4 種可替換式接頭
(放入一顆 3 號 AA 電池即可啟動震動按摩功能)

第三階 贈品2選1

滿 \$13,800

贈 薰香紓壓組

價值\$3,025



* 含韓國雅芝檸檬精油 15ml 2 瓶 +
賦活亮膚霜旅行裝 15g +
薰香機 (尺寸 16.8x12.5cm)

2選1

頭皮紓壓組

價值\$2,800



附 2 組按摩頭



* 含升級版魔法抓抓按摩器
(尺寸 11.8x10.5x11.5cm) +
Satinique 強健洗髮乳 280ml

* 有售貨額之雅芝商品 (除長客計畫) 始計入滿額贈活動。活動自 4 月 2 日早上 08:30 開始。

* 特惠組 / 贈品數量有限，贈完為止。圖片僅供參考，贈品以實物為準，使用前請先詳閱使用說明書。

* 安麗公司有權利調整活動內容。



更多活動介紹



換季養膚術！

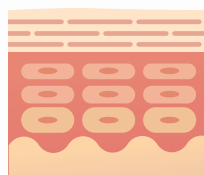
g&h 打造高植感HOME SPA

近日天氣多變，時而放晴、時而驟雨，氣溫忽高忽低
春風拂面伴隨花粉等刺激物，使肌膚如臨大敵
尤其身體肌膚占了全身的90%以上
稍不注意就會有乾癢脫皮或小紅疹
季節交替時更要加強肌膚保養

春日養膚 身體肌膚最重要

說到肌膚保養，大多數的人都留意臉部，容易忽略身體肌膚。事實上，身體肌膚是臉部面積的10倍大，厚度更是2倍以上，但相對的皮脂腺較少，更容易因為缺水而變得乾燥。

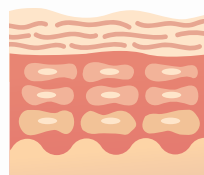
肌膚狀況會受到角質層含水量影響，正常需維持在30%左右，但在換季階段肌膚狀況容易受損，含水量恐不到10%，需要適時補充豐沛水分並挹注所需營養，打造均衡膚況，最後形成強韌的肌膚屏障，才能常保肌膚水嫩健康。



正常肌膚

肌底水潤

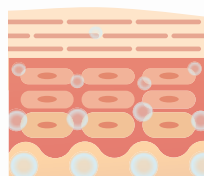
表層肌膚屏障呈現緊密狀態



乾燥肌膚

水分開始流失

因乾燥導致部分屏障受損



補水肌膚

挹注豐沛水分營養

重建肌底和屏障，肌膚恢復澎潤

g&h 保養處方 在家就能奢寵肌膚

換季肌膚柔嫩嬌貴，該如何細心呵護常保彈嫩美肌？g&h身體護理系列以三重植萃養護複方「1潤-2護-3養」奢潤滋養每吋肌膚，解決換季肌膚屏障因缺水、營養乏善而受損的危急狀態。

g&h讓你在家也能做SPA，輕鬆擁有沙龍級護膚享受，就算換季也能奢養出柔嫩彈嫩的健康美肌。

植萃養膚 HOME SPA

先以「**植萃潤澤沐浴乳**」打下保濕基礎，構築柔嫩美肌，每周可再搭配「**植萃清新去角質沐浴露**」去角質，或是加強手肘、腳踝和膝蓋等部位的護理，常保膚質細嫩與亮澤，之後再搭配以下推薦按摩技法，讓肌膚柔潤舒爽，持續水潤每一天。



居家SPA奢寵
立即入手



訂貨代碼 3197 / 3204

美腿紓壓按摩法



推薦產品：**植萃潤澤身體乳/植萃清新柔膚露**
前者較為滋潤、後者較為清爽，可視天氣狀況或個人膚質擇一使用：

- 1 取適量身體乳/柔膚露於掌心，均勻塗抹身體肌膚。
- 2 按壓小腿內側的**三陰交穴**，再以雙手掌心交替上滑至膝蓋內側向上約3指寬的**血海穴**按摩，促進血液循環，帶來好氣色。



訂貨代碼 3198 / 3205

潤澤玉手按摩法



推薦產品：**植萃潤澤護手霜**

- 1 取約兩顆花生大的護手霜於手背，以掌心均勻塗抹於手部並延伸至前臂。
- 2 輕輕按壓手部虎口的**合谷穴**，再以拇指畫圓，輕滑至手肘外側橫紋盡頭的**曲池穴**按壓。



訂貨代碼 3200



打造好命體質

春季養肝是關鍵

以中醫基礎理論而言，五行對應五臟與四季，春季與木氣相應，臟腑對應於肝，所以春天是人體肝臟象最旺盛的時候，正是調肝理氣、淨化除廢的最佳時機。趁著春季養肝護肝，一整年都能擁有強健好體魄！

不痛無徵兆 不代表不「肝」你事

肝臟就像是個設備精密的產銷工廠，負責合成與加工腸胃吸收的養分，轉換成人體運作所需的能源，同時也能清除過程中所產生的老廢及有毒物質，正所謂「百病之源，根在肝臟」，肝不好，就容易生病。

身兼數職的肝臟是個「沉默的器官」，日以繼夜承擔巨大的工作量，即使超出負荷、肝功能受損時也無聲無息，讓人容易忽略了平時就要做好養肝護肝的重要性，使得肝病成為我國每年居高不下的國病。根據衛福部統計，每年約有1萬3千人死於慢性肝病、肝硬化及肝癌。



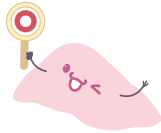
檢測看看 你是不是個「肝」苦人？

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 經常熬夜加班、應酬飯局多 | <input type="checkbox"/> 有明顯的黑眼圈，經常一臉倦容 |
| <input type="checkbox"/> 有長期抽菸或飲酒的習慣 | <input type="checkbox"/> 喜歡暴飲暴食，尤其愛吃高油脂、高糖分的食物 |
| <input type="checkbox"/> 容易感覺口乾、口苦、口臭 | <input type="checkbox"/> 不愛運動，或是常常久坐不動 |
| <input type="checkbox"/> 氣色不佳、臉色發黃黯沉 | <input type="checkbox"/> 需長期服藥，或是一不舒服，就會立刻買成藥來吃 |
| <input type="checkbox"/> 常會生氣動怒、大動肝火 | <input type="checkbox"/> 體檢指標異常，肝指數已呈現紅字 |



保肝營養素 加持自體修復術

- ✓ **芍藥、甘草**：是中醫經典《傷寒論》的護肝配方，有助消炎解毒、保護肝臟，是流傳千年滋補強身的草本保健良品。
- ✓ **葡萄籽**：富含「原花青素」以及豐富的植物營養，是超強的抗氧化劑和養顏美容聖品。
- ✓ **花椰菜**：號稱蔬菜之王，含有多種維生素和礦物質，其中「蘿蔔硫苷」更是有助於肝臟解毒功能的神隊友。
- ✓ **維生素B群**：提供細胞修復能量來源，維持與強化肝臟健康和復原力。



做到養肝5要 春季養生揪「甘」欣

- 1 **充足的營養補給**：熬夜、壓力山大、暴飲暴食等族群，更需要上述營養素來應援肝臟，達到保肝護肝的作用。
- 2 **睡足8小時**：中醫建議晚上11點前入睡，有助肝臟修復。
- 3 **遠離酒精、藥物成癮**：過量的酒精和藥物，會造成肝臟極大的代謝負擔，長期便會損害肝臟健康。
- 4 **心情保持輕鬆愉快**：中醫認為怒會傷肝，憂鬱、壓力也會導致肝氣鬱結不順。
- 5 **養成運動習慣**：運動既能紓壓，也能促進身體代謝與細胞活化，加速排出老廢有毒物質。



古人講究順時養生，趁著開春時節，做好肝臟養護，氣色佳、精神旺，也為一整年的健康好好打底！

0個 ✓

揪肝欣族

恭喜你是個作息、自制力很高的資優生，請繼續保持下去。

1~3個 ✓

小心肝族

從現在要開始小心照顧肝臟，還有望能自行修復。

4~6個 ✓

準肝苦族

肝臟已在負荷臨界邊緣，要趕快調整不良習慣。

7~10個 ✓

火爆肝族

肝臟早就發出求救信號，保肝護肝行動刻不容緩！





女性專屬益生菌 守護私密健康

春暖花開，氣候忽冷忽熱，身體特別容易出狀況，蔡亞倩營養師提醒，女生因為生理構造的關係，要更加留意私密處的保健，才能讓這座祕密花園，常保健康。



營養師 蔡亞倩

NCSF-SNS 運動營養專家・臺北醫學大學保健營養學系



分泌物異常、異味、搔癢、疼痛等私密處的不適現象，是女性朋友們或多或少都經歷過的困擾，主要是因為女性生殖器官的構造和男生大不同，特別是泌尿道、陰道和肛門的距離相近，當陰道過於乾燥，酸鹼值失衡時，就特別容易滋生細菌；此外，不良的衛生習慣或是過度清潔，同樣也會破壞陰道環境的菌叢，讓壞菌趁虛而入，增加發炎和感染風險。這時要借助好菌的力量，形成天然的屏障抵禦壞菌。

益生菌對身體的影響很多元，包括消化功能、免疫功能、情緒調控等，其中也包括私密處健康的維持。蔡亞倩解釋，益生菌除了定殖於腸道中，也會貼附著細胞定殖到鄰近的陰道口或尿道口，一方面會使陰道內形成不利於壞菌繁殖的弱酸性環境，同時也會抑制壞菌生長、維持菌叢平衡。



選對益生菌株 增強防護力

益生菌種類很多，功效也大不同，而女性私密專屬**3**好菌為：

1 私密處的防護城牆 嗜酸乳桿菌 NCFM®



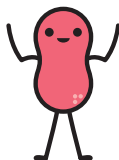
是目前被研究的比較廣泛和透徹的益生菌株，主要作用在於改變菌叢的生態、調節體質、提升整體保護力，特別是有利於維持私密處的弱酸性環境。

2 打擊壞菌的士兵 嗜酸乳桿菌 La-14



屬於乳酸桿菌，可以強化免疫力，以及抑制陰道內壞菌和黴菌的生長，有助於增加私密處的保養與防護力。

3 增加防衛力的武器布署 鼠李糖乳桿菌 HN001



具有耐酸、耐鹼、超強的定殖力，能夠幫助維持菌叢的平衡，降低壞菌生長機會。

挑選女性益生菌 6大要點

- ✓ 有基因定序的特選菌株產品：包括 NCFM®、La-14 和 HN001 能維持私密處健康環境的專屬 3 菌株，防護效果才有感。
- ✓ 菌株有 90% 以上的存活率 & 高定殖率：能夠通過胃酸和膽汁的考驗，順利在私密處定殖，發揮菌叢平衡的作用。
- ✓ 經國際文獻功效實證：有臨床研究與科學數據佐證，專業證明更信賴安心。
- ✓ 保證 100 億活菌量：活菌數量要充足，才能有效發揮保健與防護作用。
- ✓ 添加益生菌 & 優質植物營養：像是菊苣纖維、果寡糖和蔓越莓，能提供好菌營養與生長。
- ✓ 無多餘添加物：避免成分當中有人工香料、砂糖等不必要的添加物，以免造成身體額外的負擔。



母親節即將到來，每個女生都要多多關心與寵愛自己。透過補充女性專屬益生菌，能夠強化私密處的防護力。蔡亞倩提醒，平時在飲食中，除了少吃甜食、多喝水，也可以利用富含維生素 C 等營養素來強化與保護黏膜，加乘防護效果。在生活習慣上，避免穿著過緊不透氣的褲子，保持適度的清潔和良好衛生習慣，就此遠離私密處感染侵擾。

肌肉、關節、骨骼全方位照護



跟著職棒選手

聰明投資「行動力」健康

行動力的保養之道，運動員最知道！除了長時間訓練，最重要的，是從年輕時，持續補充優質營養，在大量消耗後幫助組織修復、增強體力，並提升行動力，達成高水準表現。當然，這也是一般人日常必備的健康關鍵，快看陳聖平、宋家豪兩位世界級職棒選手，不藏私分享他們補充保健品的「投資之道」！

旅美野手
陳聖平



期許自己保持身體靈活，維持頂尖狀態，為新賽季再創佳績。

旅日投手
宋家豪



球隊表現最穩定的投手，守護球隊勝利，球迷最放心，也致力於守護自身健康。

Q1: 平常都如何補充關鍵營養, 提升賽事表現?

陳聖平 要維持爆發力，又要讓身體不受傷，訓練及比賽期間，我都會補充優質來源的蛋白質與葡萄糖胺，保持身體靈活，維持最佳健康狀態。

宋家豪 身為投手，特別注重骨骼、關節的照護，所以我每天補充鈣質強化骨骼健康，葡萄糖胺和魚油能幫助保養關節，讓我安心投入每一次的激烈賽事。

Q2: 補充關鍵營養所帶來的身體感受?

陳聖平 讓我的體力增強，能盡力衝刺跑壘，達到預期表現。

宋家豪 手臂更靈活、活動更順暢，投球得心應手，肌肉和關節也感覺更加協調。



補充關鍵營養和運動一樣，持之以恆，就是對健康最好的投資！優質蛋白質，尤其是小分子胜肽，更好吸收幫助肌肉生長，進而保護骨骼及關節。鈣質、葡萄糖胺、Omega-3，則能維持行動順暢。選擇源自大自然最好的營養，不管是職業賽場或日常生活，全方位應援、提升行動力，為我們的每一天締造佳績。

優惠並用最利High

滿千折百×全品項8折

加入續約 5告讚!

立即綁定領取新人好禮

安麗官方帳號



加碼再送
LINE POINTS!

第1重

八折優惠
全品項

(長客計畫、無售貨額及
生活科技產品耗材除外)

第2重

滿千折百
再優惠

(長客計畫除外)

第3重

再享免運
沒負擔

第4重

積點翻倍
助續約

第5重

首年續約
等值送

(長客計畫除外)



*詳細方案內容請依安麗官網正式公告為主，安麗公司保有最終修改、變更、活動解釋及終止本活動之權利。



愛培育潛能開發計畫

提升自我 啟動美好人生

愛培育潛能開發計畫，除了幫助青年兒少看見自我力量，也讓直銷商透過培訓，從認識自己開始，提升領導力和覺察力，並透過服務發現，偏鄉資源缺乏的孩子最需要的未必是物質，而是心靈的陪伴和開拓視野的機會，志工講師們也在此過程中找回初心，獲得成長與感動。



父女共同成長 情感更進一步

黃埡潼 ♥ 黃彥蓉

看到爸爸參加第一屆培訓後，再次進化成更好的自己，彥蓉也加入了這個行列。她分享自己在培訓中，放下了得失心，即使第一次講師考核失敗，也能坦然面對。她說：「講師培訓是讓我們先完整了自己，才有辦法去完整別人。」也明白父親投身公益的用心，「越了解爸爸做的事情，越覺得這個男人很棒，真心以他為榜樣。」

埡潼則說：「看到彥蓉的改變，我覺得很快樂。培訓對我幫助也很大，以往出門前若被太太催促，我常會擺臭臉，但現在會察覺到我的狀態，先深呼吸，再跟太太解釋還要多久時間，很快就獲得體諒，這就是言語的力量。」

兩人也將培訓中習得的溝通技巧，運用在事業和團隊中，埡潼說，「現在我們會相互提醒要『好好說話』，如果發現是我說話不妥當，我就會主動道歉。自己要先有穩定的個性，有自我覺察、轉念的能力，才能帶給孩子們這樣的能力。」



夫妻從心學習 創造更美好的世界

褚駿哲 ♥ 林淑芬

感性的駿哲和務實的淑芬，透過講師培訓，不僅提升自信，也看見對方優點，夫妻關係更緊密。駿哲說：「以前淑芬比較重視自己的感受，譬如她不喜歡吃的東西，也不管我愛不愛吃，轉頭就離開，現在卻會主動買回家給我吃，讓我很驚訝。」淑芬也分享，自己很感謝這個計畫，讓她了解人生並不只有工作和賺錢，而是珍惜在乎身邊人的感受，「我學到最多就是好好用心傾聽跟好好說話，讓我更有耐心傾聽對方，不僅夫妻關係更好，也更能了解顧客需求。」

夫妻倆分享，透過愛培育計畫先開發自己，從心學習，世界因此變得不同。駿哲說，「下鄉服務時印象最深的是，一位國中生上完工作坊後說『終於可以好好睡覺了！』真的無法想像，睡覺對他來說居然是奢侈的。」以往覺得微不足道的事情，像是簡單的靜心呼吸，原來也能幫助到他人。看到同學從憂愁滿面變得平和放鬆，也讓他們獲得滿足與信心，激發服務人群的動力。



4/8~4/22 XS美型運動會
Move your BODY!

連續5天 打卡運動，就有機會獲得

#XS活力飲

#XS紅橙飲

#LINE POINTS 500點



#綁定安麗LINE官方帳號即可參加
#LINE專屬服務立即享



立即綁定



專屬服務看更多

ARTISTRY
雅芝

防禦雙主打 無懼光老化



多重防護UV防曬乳SPF 50+
PA++++

超能亮維C精萃



SA459TW