

# AMAGRAM

2024  
12月

## 安麗愛生活

雅芝彩妝新品  
安麗新年禮盒  
順欣飲上市





## CONTENTS

### 01 FEATURE STORY

歲末煥新 內外皆美

02 雅芝純淨彩妝 帶你玩色減齡

06 ARTISTRY雅芝 植萃養膚 健康養妍

08 ARTISTRY雅芝 植感時尚大秀

12 腸道快樂 大腦快樂!

14 養成易瘦體質 掌握營養4要點

16 益之源淨水器Pro 榮獲國際權威NSF肯定

18 愛培育 用生命故事點燃未來希望

20 新年送禮神攻略 祝福新年大健康

**Amway**

顧客服務專線：(02)2175-5166

本刊物使用環保  
印刷油墨印製



• 腸健知識影片學習營 輕鬆破冰好互動  
• <A咖經營誌> 尊重自由選擇意願



安麗數位期刊



# 歲末煥新 內外皆美

2024年即將步入尾聲，但精彩才剛開始！

安麗為你帶來美的感動、美的妝容、美的心情、美的體態  
在這個迎新送舊的季節，以最美的姿態，迎接嶄新的開始

## 美學的饗宴

### 雅芝「植感時尚大秀」×彩妝新品

雅芝「植感時尚大秀」在10月下旬呈現了一場美麗盛宴，也為熱潮延燒月餘的臺北時裝週上演了最美的壓軸戲。國際彩妝大師游絲棋與三組台灣知名設計品牌，共同演繹雅芝植萃之美與環保永續概念。更棒的是，大秀中吸睛的彩妝新品，現在即可入手！

## 美麗的心情

### 腸道快樂，大腦快樂

腸道快樂了，大腦也會快樂？近年來有越來越多科學研究，討論大腦與腸道神經系統的聯繫協調，而人體中的「快樂荷爾蒙」，如血清素，95%由腸道分泌，多巴胺則有50%在腸道合成，所以將腸道照顧好，快樂的訊息就會傳達到大腦，讓人的心情也美麗起來！

## 美好的體態

### 易瘦體質，營養4要點

每個人都想以美好的體態迎接自信活力的一年。體重管理固然有許多途徑，但真正健康的方式並不是靠飢餓，而是選擇合適的食物，恰當的分量，再透過益生菌的幫助，維持腸胃道良好狀態，進而幫助體態長時間維持在最佳狀態。

歲末之際，就讓我們裡外都煥新，展現更好的自己！



# 雅芝純淨彩妝 帶你玩色減齡

純淨美妝、以妝養膚的雅芝彩妝，捎來最新時尚妝品

讓美色從秋冬持續延燒到早春

**純萃光氣墊粉餅**，勾勒不斷電發光澎潤底妝

全新三色**時尚造型眼影**，恣意揮灑鮮活眼眸

繽紛**時尚雙色頰彩**，單擦或混搭創造母胎好氣色

**純萃吻唇膏**新色登場，完美點上年輕唇色

想要仙氣飄飄還是軟萌清新，任你輕鬆玩色減齡



**純淨純素** 配方符合雅芝的純淨保養標準，確保產品純淨、安全和有效。  
獲得純素認證、配方不含礦物油及香料、不含動物性成分，無動物試驗。

# 純萃光氣墊粉餅

## #保養型氣墊粉餅

讓大家引領期盼的雅芝彩妝品，終於重磅回歸！色彩重回秋冬到早春的彩妝舞台，雅芝跟上這波彩妝趨勢，以全新妝品和絕美色系，讓你輕鬆打造可仙可甜時尚妝容！

打造完美妝容第一步就是底妝。全新純萃光氣墊粉餅，是保養型抗老氣墊，輕鬆快速打造豐潤、彈性、緊緻、明亮、無瑕的微霧光澤肌。不粘膩質地，適合台灣潮濕天氣。含有煙醯胺和玻尿酸成分，讓妝容水嫩柔亮；更蘊含水飛薊和朝鮮薊植萃成分，上妝同時抗氧化，預防老化。明亮光學技術，能折射光線，呈現明亮上質光澤感；可疊擦打造中度至完美遮瑕效果；更好的是擁有SPF50+/PA++++高係數防曬保護，不怕陽光。上妝、定妝、補妝一顆搞定，隨時呈現光澤完美妝感。

重量15g x 2 / 2色 售價1,650元

#21 明亮色 3769 #23 自然色 3770



## 時尚造型眼影

### #夢幻軟萌新組合

要想仙氣翩翩還是軟萌甜蜜，眼妝是畫龍點睛的靈魂。時尚眼影盤是本季絕不能錯過的重點！

3款精選新色系—蜜桃橙橘、卡其拿鐵和粉紫野莓，尤其蜜桃色系是延燒到明年早春的韓式蜜桃雲朵妝超夯產品；卡其拿鐵的大地色澤，呈現更立體精緻的妝容；紫色又再度活躍2024時尚舞台，能讓肌膚透明度激升，瞬間減齡。

每一眼影盤皆含高顯色4階組合—2色霧面、1色緞面、1色帶亮片，恣意打造亮眼鮮活眼妝。蘊含紐崔萊奇亞籽、維生素複合物和草本營養素等獨特植萃成分，讓雙眼上妝同時保養。

重量8.8g / 3色 售價1,450元

卡其拿鐵  
3756

1 霧面  
2 緞面  
3 亮面  
4 霧面

蜜桃橙橘  
3757

粉紫野莓  
3758

## 時尚雙色頰彩

### #雙色雙質地自在揮灑仙甜粉頰

高顯色頰彩，精選2款新色系—暖橘粉和桃紫粉，每盤雙色，含霜狀和粉霧質地各1色，可單擦更可混搭，或透過特殊技巧上妝，妝容服貼自然，打造天生透紅好氣色。

含紐崔萊石榴、維生素複合物和草本營養素，讓臉龐常保柔嫩健康。它不只腮紅也是眼彩，能為眼妝打底，和眼影混搭，隨心創造想要的協調妝感。

重量 霜狀質地5g、粉狀質地4g

2色 售價950元



暖橘粉  
3753

桃紫粉  
3754



## 純萃吻唇膏

### #迷人唇妝任你輕鬆變換

妝容的完美收尾，就是雙唇。純萃吻唇膏2新色推薦，水光潤澤珊瑚色透出年輕感，霧光絲絨豆沙色仙氣逼人。高顯色光學柔光技術，讓唇色更飽滿鮮明。

紐崔萊白奇亞籽油、人蔘油和乳油木果，帶來潤澤細緻呵護。不論絲絨或水光感，更顯更減齡的迷人唇妝，任你輕鬆變換。

重量 3.8g / 2色 售價750元

水光潤澤唇膏 #109珊瑚 3742

霧光絲絨唇膏 #205椒紅 3743



ARTISTRY 雅芝  
**植萃養膚 健康養妍**  
源自紐崔萊 最佳營養護膚力

“每位女性都是獨一無二  
自我形塑而成的藝術”

——雅芝創辦人伊蒂絲·仁伯



1958年，伊蒂絲·仁伯創立護膚品牌，開啟美麗之旅。伊蒂絲和她的丈夫—紐崔萊創辦人卡爾·仁伯，深信植物營養素不只對人體有益，對肌膚也同樣有益，兩人攜手將美容護膚技術、科學和紐崔萊植萃營養最出色的成果相結合，創造出全方位實現健康美麗的方法：ARTISTRY於1968年誕生！

直至今日，雅芝不斷尋找創新之美，為不同的肌膚需求，提供卓越的護膚解決方案，讓肌膚不只美麗，而是「健康美麗」，更是唯一擁有全球銷售第一\*的紐崔萊支持，透過獨家植萃科技，提供肌膚最佳營養護膚力。

\* 紐崔萊是全球銷售第一維生素及營養補充品品牌 資料來源：GlobalData, <http://gdretail.net/amway-claims/>

## 紐崔萊植物營養×雅芝護膚科研 完美協同 萃煉不凡

就如同仁伯夫婦珍愛彼此的心一樣，雅芝將邁入70年來的護膚科研技術，與紐崔萊90年的植物營養科學專業相結合，精準掌握各種植萃精華的優異功效，為肌膚帶來最純淨、安全、有效的植萃保養。

原料來自紐崔萊自有有機農場與NutriCert™認證農場，純淨、安全、有效。

雅芝與世界皮膚病學權威機構合作，在研究和產品開發中運用先進科學。

## 植萃高乘效複方 享受1+1+1>3的卓越功效

與密西根大學光老化與衰老研究計畫總監費雪博士合作，審核上萬種植萃成分來源，經過多次實驗與測試，進而研發出2種植萃高乘效複方：「預防複方」與「修護複方」，實驗證實複方功效遠大於單獨使用個別成分，具有加乘效果，包含提升肌膚自然防禦力至350%，及扭轉老化跡象達600%，讓邁向健康美麗更容易。

	預防複方	修護複方
植萃成分	 +  +  紐崔萊針葉櫻桃 + 黑莓萃取 + 澳洲雛菊	 +  +  紐崔萊菠菜 + 桂花 + 薑黃
實驗證明	提升肌膚自然防禦力 <b>+350%</b> 延緩老化	扭轉老化跡象 <b>+600%</b>

# ARTISTRY 雅芝 植感時尚大秀

臺北時裝週壓軸登場  
主秀妝容由彩妝大師游絲棋設計  
完美呈現三大設計師品牌  
**JUST IN XX · oqLiq · PCES**  
絕美盛宴 激盪出燦爛火花

精彩熱潮延燒月餘的臺北時裝週，終於在10/22迎來松菸的壓軸演出：ARTISTRY雅芝「植感時尚大秀」。與品牌理念完美契合的三組台灣知名設計品牌—JUST IN XX、oqLiq、PCES，共同演繹「Nature」植萃之美與環保永續概念，成就一場時尚與自然跨界融合的完美大秀。透過ARTISTRY雅芝彩妝的美學呈現，伸展台上的每一幀映像勾勒出的起承轉合，讓人驚豔連連。

## PCES

品牌注重「永續零廢棄版型」的研發，擅長探索美學、功能性和舒適性的平衡。系列中巧妙運用多款環保布料，打造既時尚又實穿的設計，呼應「Nature」主題。

## oqLiq

以機能面料闡述永續理念，服裝線條也仿效山脈與河流的蜿蜒流動，將「Nature」植萃精神注入服裝語彙，展現獨特深邃的生命力。



「植感時尚大秀」品牌設計師謝幕。



# ARTISTRY 雅芝 植感時尚大秀



## JUST IN XX

設計師以大自然為靈感，並以手工展現獨一無二的藝術深度。從純淨的白、米色過渡到豐富繽紛的色彩，表現自然的多變與層次，演繹「Nature」的深情。





**PCES**

不規則的沾染，在休閒中增添原生命力



**JUST IN XX**

模擬水彩筆觸，暈染出健康氣色感



**oLiq**

以不對稱眼線，表現葉脈的自然脈動



## 主秀妝容設計重點

### 掌握「輕重」是關鍵

「設計秀場妝容時，我最在意的就是如何延伸設計師帶給我的感受。」游絲棋大師：掌握「輕重」是關鍵。「秀場畢竟是遠距離，妝容不僅要配合衣服，更要配合場景，找到最合適的協調感。」因此三款妝容的設計，除了需與服裝元素呼應外，大師也區分出眼彩、唇彩、頰彩三大重點，並增強妝容的重量與視覺刺激。

## 巧妙重點串連主秀

### 唇彩·頰彩·眼線 呈現植萃之美

從oqLiq設計精髓掌握出葉脈自然流動，透過不對稱的眼線呼應。「oqLiq擅長打造低調內斂的質感服裝，雖然眼線部分較為搶眼，我用不對稱的線條去呼應葉脈元素；同時希望底妝是很乾淨的，烘托設計師的東方簡約美學。」

至於致力於環保的PCES，因為著重在大地色，「我想在臉上打造出對比感，在模特兒身上看到一種輕鬆的活力。」大師運用口紅搭配腮紅，在眉下暈染出漸層，另外也在臉頰綴上一點雀斑，增添自然、不加修飾的原生感。

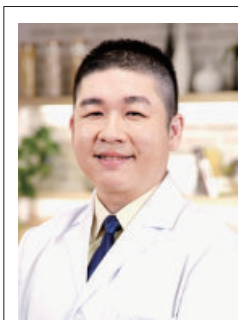
滿滿手工訂製感的JUST IN XX，則挑選符合「Nature」主題的系列作品。色彩由白、米再到五彩繽紛，呈現自然多變層次感。妝容設計以氣色感為重。「我將腮紅作為妝容主角，大範圍模擬出水彩暈染的效果，為模特兒製造更跳躍青春的健康氣息，跟服裝完整搭配。」



ARTISTRY雅芝純淨純素，不含礦物油、香料和動物性成分，無動物試驗。

# 腸道快樂 大腦快樂！

步調快速的生活中，你是否常覺得壓力過重，感到憂鬱、倦怠、專注力下降等情緒煩惱？除了充足睡眠、營養飲食，你知道照顧好腸道也能有效紓壓嗎？讓專業醫生告訴你，腸道和大腦深「腸」不露的關係。



**林哲光** 醫師

佑家診所醫師

台灣消化內科專科醫師



## 台灣人壓力大 全球排名第二

根據一家跨國人壽公司在2019年，針對22個國家進行的壓力指數調查中顯示，台灣的受訪者中，有高達96%的人經常感到有壓力，僅次於南韓的97%，是壓力排名第2大的國家。

許多臨床觀察發現，長期處於壓力狀態，容易肩頸僵硬、免疫力下降、睡眠障礙、心情憂鬱、專注力下降、產生倦怠感，甚至引起慢性疲勞等疾病，嚴重影響日常生活。

想要紓解壓力，方法有很多種，國內外研究指出，運動能增加血清素濃度，讓心情變好，同時還能消耗體內因應壓力的物質(如腎上腺素)，幫助身體放鬆。此外，睡一個好覺、吃一頓美食，以及與親密的人談話，也都是紓壓的好方法。但這些方法多是屬於「轉移型」或「傾訴型」的方式，短期內對解決壓力是有效果，但根本的問題沒有解決，長期下來情緒會以更強烈的方式反撲。





## 紓解壓力 腸腦合作更有效

近年來越來越多科學研究，討論大腦與腸道神經系統之間聯繫協調，稱之為「腦腸軸」，意指腸道和大腦會互相交換訊息，當大腦感受到緊張、焦慮時，會藉神經傳遞物質至腸道，影響腸道菌叢生長，可能產生排便不順、消化不良、腹瀉等症狀。相對的，當腸道菌叢失調，也會影響血清素製造，進而使大腦感到焦躁、憂鬱。

而人體中的「快樂荷爾蒙」，如血清素，腸道分泌95%，多巴胺則有50%在腸道合成，將腸道顧好，也能有正面訊息到達大腦，讓人感到愉快、幸福！

### 健康小「腸識」：腸道中的快樂賀爾蒙

#### 血清素

能提振精神、預防憂鬱，降低壓力、焦躁感。

#### 多巴胺

讓人開心與滿足，提升學習和工作效率。

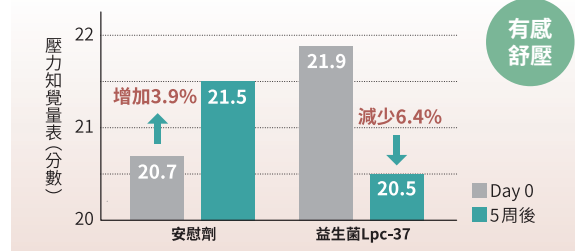
## 補充益生菌 心情好愉悅

維護腸道健康，最重要是維持腸內益生菌平衡！補充好的益生菌，像是乳酸桿菌和雙歧桿菌，可以產生對人體有益的物質，對自律神經系統、內分泌系統，甚至免疫系統的健康，都很有幫助。

如果想要特別針對壓力紓解，建議可補充**副乾酪乳桿菌Lpc-37**與**乳雙歧桿菌B420**，在腸道中維護正常的運作，透過「腦腸軸」將快樂訊息傳遞到大腦，藉此緩和緊張情緒和壓力。腸道處於健康的狀態下，血清素和多巴胺的分泌正常，就會減少憂鬱感，達到紓壓的效果。



### 國際研究證實，益生菌幫助紓緩壓力



資料來源：Neurobiol Stress. 2020 Nov 24;13:100277. doi: 10.1016/j.jynstr.2020.100277.

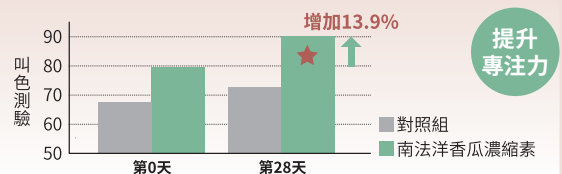
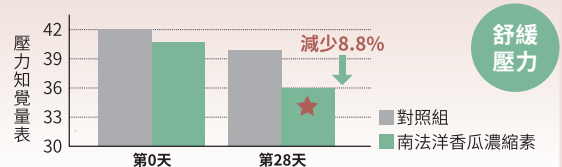
調整壓力，從照顧腸道健康開始！選擇正確的益生菌作為日常補充  
再搭配抗氧化酵素，腸道快樂了，大腦也會跟著快樂起來！

## 抗氧化酵素 紓壓更進階

除了維持腸道菌相平衡，適時補充抗氧化酵素也很重要。SOD(超氧化歧化酶)是存在於人體中一種維持細胞健康的重要酵素，當人體感受壓力時，會產生自由基來攻擊細胞，導致疲勞感，而SOD能清除對身體有害的氧化代謝物，可減少壓力所形成的疲勞感。

然而，體內的SOD在40歲後會逐年下降，建議可透過植物性的SOD來源，例如南法洋香瓜濃縮素來補充，強化紓壓效果。

### 國際研究證實，獨特南法洋香瓜濃縮素可紓緩壓力及提升專注力



資料來源：Nutrients 2014, 6(6), 2348-2359

★代表研究上有顯著差異

# 養成易瘦體質 掌握營養4要點

減重方式五花八門，

有人以為減重就是「飢餓遊戲」

什麼都不吃就可以瘦個幾公斤

這是錯誤做法，更是復胖元兇！

想要健康瘦，反而什麼都要吃，

但是要慎選食物、抓好分量比例

把握以下4原則，並借助益生菌養出腸胃道好菌，

易瘦體質你也做得到。



## 1 均衡營養 聰明吃

坊間流行的單一食物減重法，像是「蘋果或香蕉減重法」，藉由減少進食，造成攝取熱量不足來達到減重目的，這樣的方式顛覆均衡概念，太過偏頗無法持續，容易導致營養不良，產生落髮、經期紊亂等現象，留下諸多後遺症。健康的減重方式是要均衡吃，攝取多元營養素，維持正常新陳代謝，才能在不影響健康的情況下長期執行，漸進式做到體重控制與體態管理。

減重期間，三大營養素的醣類、蛋白質、脂肪都要均衡攝取，維生素、礦物質更不能少。挑選食物建議以天然食材為主，避免精製加工食品，享受天然美味，又能減少健康危害。

碳水化合物挑全穀根莖類，多吃地

瓜、糙米、綜合穀麥片，蛋白質以

低脂肉類、或優質植物性蛋

白為首選，脂肪類則選用

橄欖油、魚油、堅果等。

## 2 控制熱量 代餐佳

實行均衡飲食的過程中，做好熱量控管是減重關鍵！每天的總熱量攝取控制在1,200大卡以內，餐食的份量可參考「半113原則」，半碗全穀根莖類、1碗蔬菜、1拳水果、3份蛋白質（1份相當於一顆雞蛋或女生3支手指分量的肉），烹調方式避免高油、高鹽、高糖，改以清淡的蒸煮或涼拌方式為主。進食順序為餐前喝一杯水，然後吃青菜，再吃肉、最後再吃全穀根莖類。

千萬不要為了減少熱量攝取而跳過一餐不吃，很多人以不吃早餐或晚餐來減量，當心飢餓時間過久反而容易在下一餐想要補償自己而吃更多，建議在每日想要少

吃的那一或二餐，選擇營養均

衡的代餐飲品來取代，也是兼顧營養與熱量的便利好方法。





### 3 加強蛋白質 代謝Up

減重飲食計畫中若能增加蛋白質攝取，可大大提升減重效率。由於蛋白質消化較慢，攝取後能維持較長時間的飽足，可減少餐與餐之間想吃東西的欲望，避免嘴饞吃零食的機率。而相較於碳水化合物和油脂，蛋白質的消化和吸收需要身體消耗更多能量，還可間接增加基礎代謝率。

尤其想達到增肌減脂目的時，更要加強蛋白質的攝取，蛋白質可以穩定血糖，減少胰島素的分泌，避免脂肪囤積。在減重期間努力健身的人，更需要補充足量蛋白質，有助肌肉修復和生長，讓體態更有型。

### 4 膳食纖維好處多

蔬菜水果中富含膳食纖維，衛福部建議成人每天要攝取25公克纖維，但國人普遍無法做到，建議可挑選富含膳食纖維的營養飲品來補足缺口。膳食纖維在消化過程中會吸收水分膨脹，藉此可增加飽足感，減少進食量，且膳食纖維還有助於促進腸道蠕動，使排便順暢，能讓累積在體內的廢物排除，身體變得更加輕盈。

纖維是很好的「益生元」，也就是益生菌的食物。當益生菌在腸道中繁殖良好，可維持菌相平衡，幫助腸道分解和吸收營養素，不僅促進腸道健康，並能影響全身的新陳代謝與免疫力。而腸道中的益生菌利用纖維，發酵生成短鏈脂肪酸(SCFA)，可調節脂肪代謝，提高脂肪的消耗效率，幫助減重效果更加乘。

**掌握以上4大原則，不但能瘦得健康有型，還能養出腸胃道好菌  
照顧整體健康，最重要的是可以長期執行  
不易復胖，徹底打造易瘦體質**





# 益之源淨水器Pro 榮獲國際權威NSF肯定

益之源是全球第一個獲得NSF(美國國家衛生基金會)4項「全機」認證的淨水器  
安麗數十年來與NSF緊密合作，攜手建立新標準，為人們的飲水安全嚴格把關。  
為何益之源備受專家與消費者肯定？

## NSF淨水技術專家來解答

**Q** 安麗如何推動UV-C LED紫外線  
殺菌技術納入NSF標準？

**A** 「安麗與NSF及NSF聯合委員會合作，建立UV-C LED技術的新標準。過程中與關鍵的多個團體機構，包括UV-C LED專家及法規官員合作，以確保我們制定出健全有效的測試方法，以評估這項技術及滅除微生物污染物的效能。」

**Q** 請問就您的瞭解  
安麗公司對於飲水安全有什麼樣的貢獻？

**A** 「NSF與安麗公司數十年來密切合作，持續進行產品測試與認證，同時通過NSF多項標準，證明其產品的優異品質。安麗為了確保產品與飲用水的接觸是安全的，不但進行了材料安全性測試，同時進行了結構完整性測試，以確保產品安裝後耐用不滲漏。」

**Q** 大眾近來特別擔心新興污染物  
NSF第401號標準如何保障安全？

**A** 「早在2008年，美國媒體報導飲用水中含有藥品的疑慮後，就開始NSF第401號標準制定。過程歷時6年，達到了技術上完善的標準，並且在2014年公布。最初包括15種減少污染物的聲稱，後來擴大到塑膠微粒的濾除，現在計畫更進一步擴大標準，以納入更多的新興化合物。」



Rick Andrew

曾任NSF全球市場開發總監

- 24年NSF工作經驗
- 參與居家淨水產品標準制定、測試方法開發、產品評估和認證工作

## NSF「全機」與「零件」認證大不同

我們常見到淨水器宣稱取得NSF認證，但在NSF的認證中，其實分為「全機」與「零件」認證。

這兩者最大的區別，在於獲得NSF「零件」認證，僅能代表該零件(濾心)所使用的材質，符合NSF的標準，但卻無法代表該零件安裝於機體後的安全性，或能有效濾除水中的污染物。僅有獲得NSF「全機」認證的淨水器，才能同時符合材料安全、結構完整及濾淨效能三大要件，確保顧客所飲用的水是純淨且安全無虞的。

益之源淨水器是全球第一個「全機」榮獲NSF/ANSI第42、53、55、401號標準認證的家用淨水器，通過層層檢驗，在口感、衛生、紫外線殺菌技術及新興污染物濾除的效能都符合NSF檢測標準，具備良好的效能及信譽。

## NSF家用淨水器的認證內容



### 材料安全性測試

確保產品與水接觸的材料可安全地接觸飲用水。測試時首先向產品注入純水，經過浸泡後將水取出，並分析水中可能從各種塑膠、介質及產品中其他材料析出的各種污染物。



### 結構完整性測試

確保產品在日常使用條件下不會發生洩漏。產品必須在高壓下，及由低到高的反覆壓力變化條件下，保證穩固不洩漏。



### 濾淨效能測試

驗證淨水產品是否達到了製造商所聲稱的濾淨效能。這種測試，是將特意放入污染物的水流入受測淨水器中進行濾淨，並分析濾淨後的水，以檢驗濾淨效果。

## 認識國際飲水安全權威NSF

NSF(美國國家衛生基金會)是一個獨立、客觀、非營利的測試與認證機構，設定各種家用與工業產品的標準。它獲得世界衛生組織(WHO)指定為全球飲用水安全與濾淨合作中心。NSF/ANSI標準是評鑑全球各地淨水器效能最廣泛與嚴格的標準，其中ANSI代表該項認證也被美國政府列入美國國家標準。



圓圈白底及帶有「INDEPENDENTLY CERTIFIED」字樣的NSF標誌，通常用於「NSF認證」產品，並且特別強調NSF的獨立性。NSF作為第三方機構，其認證過程不受任何外部壓力影響，這個標誌傳達了NSF在標準設置、測試和認證過程中的獨立性和客觀性，值得消費者信賴。



# 用生命故事 點燃未來希望

## 愛培育潛能開發計畫



安麗希望工場慈善基金會「愛培育潛能開發計畫」透過培育安麗直銷商成為志工講師，幫助青年學子了解自我，過程中不僅讓學生與講師更有自信、啟發潛能，也呼應安麗的永續精神，讓善的循環，在這塊土地上無限拓展。

安麗長期關注偏鄉與缺乏資源的青年兒少，除了滿足物質需求，充實的內在更是幫助孩子們在未來走得長遠、穩定的關鍵因素！安麗在希望工場慈善基金會創立滿10周年之際，攜手TED×Taipei推出「愛培育潛能開發計畫」，培育安麗直銷商成為志工講師，前進全台各地，直接與孩子面對面，透過遊戲、靜心及分享個人生命故事啟發他們。迄今，愛培育計畫已舉辦84場工作坊，培訓272位志工講師，影響3,843位國、高中學生。





安麗志工講師李百合以自己的人生故事來鼓勵參與活動的青少年。

## 用真實的人生故事觸動心靈

參與計畫的志工講師安麗執行專才鑽石李百合，因為來自特殊的成長環境，小時候考好成績不是為了榮譽，而是希望不讓父親發脾氣，才能與母親和睦相處。透過分享自己的親身經歷，不僅讓台下有相似背景的孩子心有戚戚，李百合用課程內遊戲「好禮物與爛禮物」做譬喻，鼓舞孩子收到生命的爛禮物時，要學會正面思考，找到自身價值，而李百合也用自己的人生故事，讓孩子們看到改變命運的可能性，更因為幫助他人，收穫良多，內心更加滿足。

另一位志工講師安麗創辦人白金陳品翰，因為小時候來自偏鄉，遭受霸凌，青年時期以叛逆做為自我保護，不斷鬧事，迷失人生方向。過去從未想到自身經歷能啟發別人，雖然一開始對自己充滿懷疑，但如陳品翰所言「當我放下自己的成見跟包袱，反而得到不一樣的力量和啟發。」愛培育計畫不僅讓陳品翰找到歸屬感、更有信心，和家人的感情也更為緊密。



安麗志工講師陳品翰在愛培育計畫培訓後更有自信，和一起參與活動的媽媽與弟弟感情也更加親密。

## 看見改變的希望

除了志工講師的正向回饋，愛培育計畫的影響更持續延伸。活動後來自嘉義布袋國中的一位女學生反饋，自己過去遇到挫折，總覺得自己倒楣，容易心情不好，但在參與愛培育的活動後，讓她學會正面思考，幫助自己情緒更加穩定。另一位來自雲林馬光國中有過動症的學生，因為無法專注，對自己的未來感到茫然，透過志工講師分享自己雖然有閱讀障礙，經過自我了解，一步步找到對於藝術的愛好，也激勵了這名學生，進一步去探索自己的興趣。

此外，許多學校的輔導老師也給予正面評價，認為活動所採用的雙向互動模式，讓學生與志工講師從遊戲開始，由淺而深，逐步進行對話，這種非傳統單向式教學，讓學生們更願意敞開心扉，感受自己被理解和尊重。

愛培育計畫打造出雙向成長，不僅幫助學生找到自信，也為安麗的志工帶來了滿足和成就感。未來，愛培育計畫將持續前行，為更多需要幫助的青少年帶來正向改變，點燃他們的生命潛能。



愛培育活動後邀請參與的學生上台分享他們的心得想法。

愛培育計畫打造雙向成長，安麗志工講師和參與活動的學生都能有所獲益，啟發自我潛能。

# 新年送禮神攻略 祝福新年大健康

12.12  
上市

贈/售完為止

伴手禮怎麼挑？符合需求、送進心坎就是好禮！

新年節慶送禮，挑選時不妨考量拜訪對象及關心的議題

或是聚會的場景氛圍，再加上人人都需要的健康概念，

就能準備一份人見人愛、傳達滿滿祝福的好禮。

## 瑞氣年年禮盒 頤神養氣祝健康

關心健康、重視養生的族群，健康禮首選

紐崔萊集中西智慧結晶，科學研萃的五種本草飲，祝願五福臨門健康到！

「養氣飲」，滋潤補氣，清潤舒暢；「蔚葆飲」，經科學實證能維持消化道機能，養護兼備，一次到位；「活妍飲」由內而外，調理循環，喚活紅潤好氣色；「養晶飲」讓你神采飛揚，明亮舒適；新上市「順欣飲」甄選來自地道產區之當歸、陳皮、沙棘萃取物，風味濃醇順口，讓人順欣舒暢。

所有原料經紐崔萊嚴選，均可全程追溯。即撕即飲包裝，輕鬆養生。

訂貨代碼：8912

內含：養氣飲/蔚葆飲/活妍飲/養晶飲/順欣飲各7條

售價 **1,888**元



禮盒背面 含蛇棋遊戲小巧思

開封  
驚喜



## 脆脆平安組 美味健康零嘴

眾人聚會同歡，團圓趴、下午茶、聊天同樂  
親朋好友分享首選

澎湃包的松露綜合菇脆片，每小包含4g膳食纖維，輕鬆補充健康所需的膳食纖維，幫助消化，平衡一下年節多肉多油脂的飲食。來自蓮藕、鴻喜菇、杏鮑菇、茄子與蠔菇的脆片，口感爽脆，蔬菜自然香氣再搭配松露調味。無添加味精、人工色素及防腐劑，吃得過癮又少負擔。

訂貨代碼：8913

容量：35gx6包

售價 **680**元

## 有機靈芝破壁孢子粉

滋補養身又祥瑞

尊親與長輩，作息紊亂的上班族

與體質虛弱者最合適

含珍貴靈芝多醣體及靈芝三萜等多種活性成分，獨特「低溫破壁技術」破壁率 $\geq 99\%$ ，更利於吸收，幫助調節生理機能，攜帶方便，隨時隨地滋補強身的最佳選擇。

訂貨代碼：2969

容量：30包

售價 **3,500**元

**送**

買1盒即贈  
精美禮袋一個



## R&J二合一/三合一咖啡33入

優質品味過好年

懂得生活與欣賞優質咖啡的品味族

R&J咖啡加量不加價，讓香濃咖啡陪您富貴吉祥過好年！嚴選阿拉比卡豆與紐西蘭奶粉以黃金比例調配咖啡，整體口感絲滑香醇，隨時一杯享受悠閒片刻。

訂貨代碼：二合一 8529 三合一 8530

R&J二合一絲滑拿鐵咖啡33入 **400**元

R&J三合一絲滑拿鐵咖啡33入 **380**元



## 全年常態供應

### 綜合好果食

健康點心好選擇

嚴選杏仁、核桃及腰果3種堅果搭配南瓜子，提供健康好油脂，還有蔓越莓乾+櫻桃果乾，提供膳食纖維與營養。當作餐間點心，一包剛剛好。

訂貨代碼：2840

容量：21包入

售價 **950**元



### 植萃纖果汁

專為全家人準備的健康好禮

先進PEF生產技術，完整保留蘋果及珍稀紫蘿蔔、甜菜根等蔬果營養，能滋補活力、健康養品。大魚大肉後全家一起補充喝的植物營養。

訂貨代碼：2956

容量：100毫升x6包

售價 **300**元



### 有機高纖什穀粉

注重營養早餐者或麥片族首選

嚴選多種有機穀物與豆類，包括超級食物奇亞籽及藜麥，營養又香濃好喝。無添加糖、人工色素及防腐劑，素食者也可安心享用。

訂貨代碼：2873

容量：500公克/罐

售價 **495**元





12.5  
上市

# 順欣通達

• 中西智慧

草本配方 X 科學研萃

• 精選原料

沙棘、當歸、陳皮

• 隨攜設計

每天一包，方便即飲



養生秘笈



開啟順欣之旅



SA459TW