

Helping People Live Better Lives

Amway

愛分享

生活誌 37
2017 年 3 月

有活力更有競爭力

職場勝力組
請你跟我這樣做

OFF 生活學
精彩不斷電

元氣料理 DIY
吃出十足戰力

挑戰精彩 8 小時

迎接 ∞ 新生活

Amazing
8-Hour Energy



持續 8 小時活力釋放 挑戰一整天的精彩！

- 完整8種維生素B，一錠讓你元氣滿滿
- 雙層錠片設計，8小時階段釋出
- 維持能量代謝，持續8小時活力釋放
- 每天不到8塊錢，滿足一日所需



紐崔萊 高效B群雙層錠
3/2 活力上市



Contents

Issue 37 2017 年 3 月

04 News

活力新知

06 Feature

Amazing 8-Hour Energy

挑戰精彩 8 小時
迎接∞新生活

Part 1：有活力更有競爭力

Part 2：職場勝力組 請你跟我這樣做

Part 3：OFF 生活學 精彩不斷電

20 Cooking

元氣料理 DIY 吃出十足戰力

20 Recommendation

活力滿分 話題營養品直擊

24 Member

安麗空氣清淨機 「乾淨好生活」特惠活動

glistar 音波振動牙刷特惠活動

新人體驗有禮 創業 4 重送

G&H 蜂蜜系列全新升級上市

26 People

讓愛出走 · 35 鄉鎮公益行



Amway

發行所：安麗日用品股份有限公司
地址：台北市敦化北路 168 號 11 樓
電話：02-2546-7566
網址：www.amway.com.tw
印刷：沈氏藝術印刷股份有限公司
企劃統籌：樺舍文化事業股份有限公司

《愛分享》生活誌係由美國密西根州亞達城
Altacor Inc. 授權安麗日用品股份有限公司，僅向
安麗會員發行 © 版權所有，翻印必究
The PM magazine is published by Amway
Taiwan Company Limited.
11F, No. 168 Tun Hwa N. Rd. Taipei, Taiwan.
Tel: + 886 22546-7566 All rights reserved.
訂貨代碼：8282



精采 帶著走

愛分享生活誌 PDF 版

為響應環保，本刊物使用環保油墨製及
FSC™ COC 驗證 (License code: FSC™
C018015) 紙張印刷，封面採水性光處理。

倘若對本刊物所提供資訊有任何問題

請洽客服專線 03-3537800 (周一至周五 8:30 ~18:00)





1 天天喝咖啡提神？ 當心愈喝愈累

許多人起床第一件事情，就是先來杯茶或咖啡展開新的一天，甚至早上喝完之後，午餐、下午開會、晚餐都要喝一杯。醫師指出，每天喝適量咖啡，確實可以讓我們保持清醒，達到提神效果；但亢奮過後，反而會更感疲憊，過量攝取咖啡因也容易引起心悸、血壓上升，增加心血管疾病的風險。

想要保持活力，必須從飲食改善。攝取咖啡因越多，越需要注意維生素B群的補充，中醫師田宜民建議，欲提升工作效率，可多吃富含維生素B群的食物，能將醣類轉化成能量，維持身體機能與代謝順利，讓身體充滿元氣。此外，由於維生素B群在人體內無法長期儲存，須不斷補充，若經常外食，要適時適量補充，才以達到最佳的吸收效率。

2 常常口角炎 原來和它有關！

天氣乾冷皮膚就發癢，動不動長痘痘，甚至時常口角發炎嗎？這可能與皮膚的免疫力有關。醫師康宏銘表示，口角炎是指嘴角的急性或慢性發炎，會在嘴角出現三角形的紅腫、脫皮，有黴菌或細菌感染時則會發紅，長期處於潮濕環境會使口角炎更嚴重。

醫師提醒，缺乏維生素B群、鐵、鋅等營養素，都容易出現口角炎。建議多多攝取含上述營養素的食物，尤其是維生素B1、B2、菸鹼素、生物素等，有助於維持皮膚和黏膜的健康，讓你早日告別口角鬧情緒的惱人問題！





3 全穀類取代精緻澱粉 有助舒緩焦慮

據《每日郵報》報導，斯德哥爾摩大學研究針對 3400 名上班族自我的健康評分，結果發現在過去 2 到 4 年內升遷的人，往往因為責任愈大、壓力愈大，導致身體亮紅燈，出現健康衰退的狀況。

營養師王子南於《華人健康網》受訪時表示，工作環境緊張造成的壓力不只消耗精神，也會加速消耗人體內的營養素，建議上班族以全穀類食品取代精緻米麵做為主食，如糙米、全麥麵包、燕麥片、麥芽等，豐富的纖維質、礦物質及維生素 B 群，更接近每日所需的營養建議量。尤其糙米富含人體無法自行產生的 B₁、B₆ 和菸鹼素，有助維持神經系統健康，飲食中多攝取全穀類可舒緩情緒。

4

多吃含 B 群食物 思緒不卡關

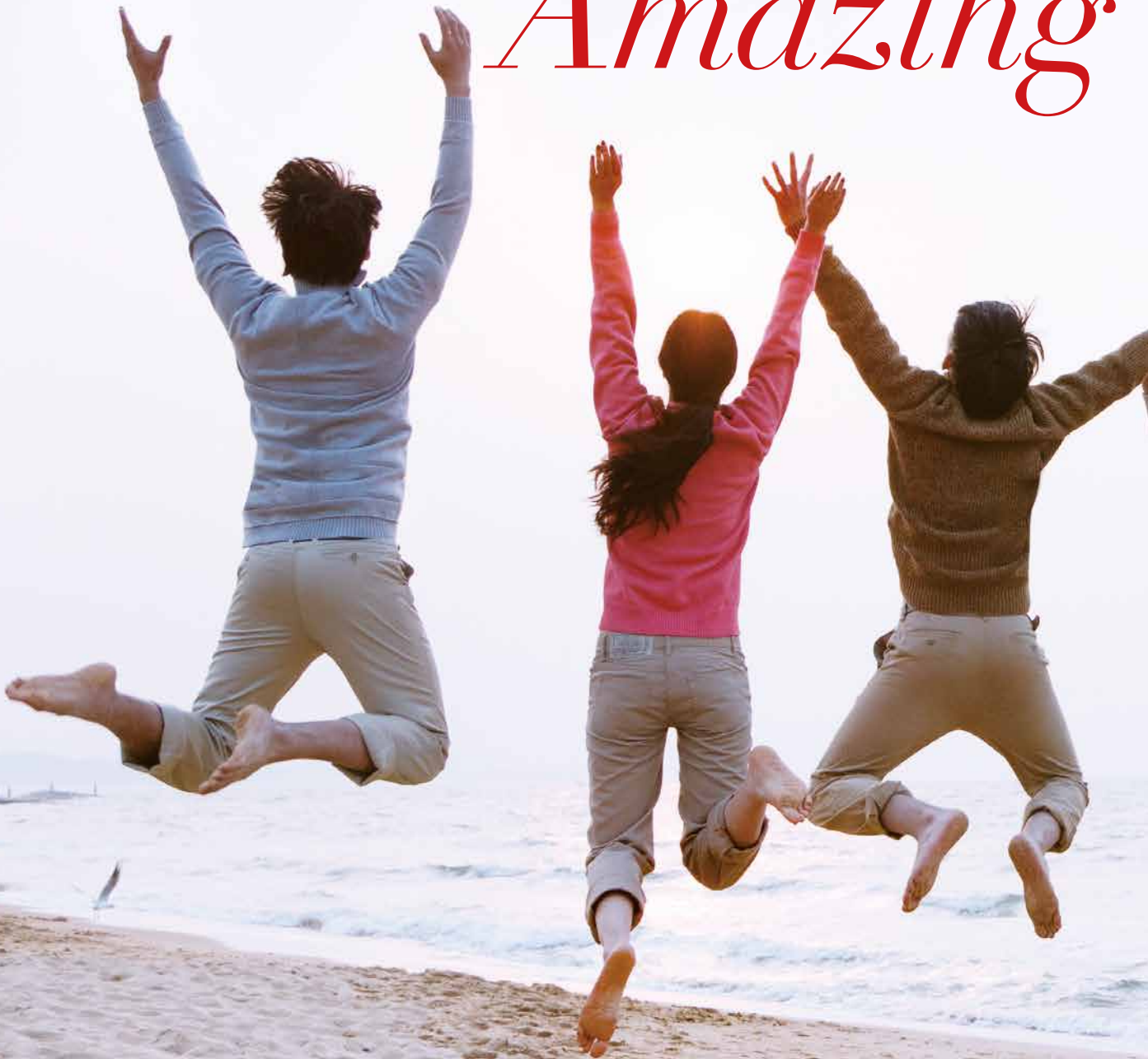
最近總覺得思緒不夠靈光、常常卡關，或是胸口總是悶悶的？肥胖、熬夜又菸酒應酬，現代人生活與飲食習慣改變，不僅腦力日漸退化，心肌梗塞的年齡層也逐年下滑，已非老年人的專利，青壯年也不可不慎。

英國牛津大學曾針對輕度失智症患者研究，發現每天攝取富含維生素 B 群的食物者，比起未攝取者，大腦退化速度有明顯減緩趨勢；日本厚生勞動省研究小組一項長達 11 年的追蹤調查也顯示，多攝取含維生素 B 群的食物，例如動物肝臟等，有助於紅血球維持正常型態，維護神經系統的健康。類似的調查更發現，只偏重單一維生素 B 的效果有限，建議飲食均衡來攝取完整 8 種維生素 B 群，才能達到保健功效。



Feature

Amazing



8-Hour Energy

挑戰精彩 8 小時 迎接∞新生活

你一天花多少時間在工作？
你留給自己多少專屬自我的時間？

精彩的人生除了出色的職場表現，
還包含充實的家庭與個人生活。

在公司提案簡報、破關斬將之餘，下了班也應該好好安排，
無論是與朋友歡度時光、把握時間學品酒、玩烘焙，
甚至加強進修語言能力充實自我，都能獲得身心靈的滿足。

現在就開始檢視作息，善用上班 & 下班的黃金 8 小時，
讓自己時時刻刻精彩可期，脫離「魯蛇」人生，

躋身職場「勝力組」。

Part 1：有活力更有競爭力

Part 2：職場勝力組 請你跟我這樣做

Part 3：OFF 生活學 精彩不斷電

Cooking：元氣料理 DIY 吃出十足戰力



Part 1

有活力更有競爭力

你知道嗎？台灣上班族高達 9 成常態性加班，平均每周加班 8.2 小時。
多數上班族在職場壓力下有肩頸僵硬的毛病、身心疲乏，注意力難集中。
然而，超時工作可無法證明自己表現優人一等。
想要兼顧職場競爭力與下班後的生活品質，提升活力指數是關鍵！





活力瓶頸大檢測

面對事業、家庭兩頭忙的生活，你是否覺得電力不夠用？透過 3 分鐘自我檢測，看看自己是否遇到了常見的倦怠瓶頸。

- ☐ 明明睡滿 8 小時，還是常感到頭腦昏沉。
- ☐ 午餐食不下咽，隨時必須檢查手機訊息。
- ☐ 擔心事情沒有做好，沒有做完，老是感到緊張。
- ☐ 24 小時待命成習慣，隨時都覺得 Line 群組響個不停。
- ☐ 腰酸背痛，腸胃不適，身體開始出現許多小毛病。
- ☐ 最近有人說你氣色看起來不太好。
- ☐ 對生活上的許多事情都提不起勁，情緒低落。
- ☐ 計劃利用下班時間進修，卻意識渙散，無法專心。
- ☐ 朋友相約晚上運動，你只想回家躺在沙發上。
- ☐ 偶爾應酬、暴飲暴食，但情緒卻沒有獲得更好的紓解。
- ☐ 習慣熬夜，儘管沒有待辦事項，還是不願太早睡覺。
- ☐ 經常覺得疲累，假日都在睡眠中度過。

說明：如果以上特徵出現頻繁，代表生活所需的電力明顯不足，建議調整作息，並多攝取富含維生素 B 群的食物，讓自己元氣十足！

活力瓶頸 7 大原因探究

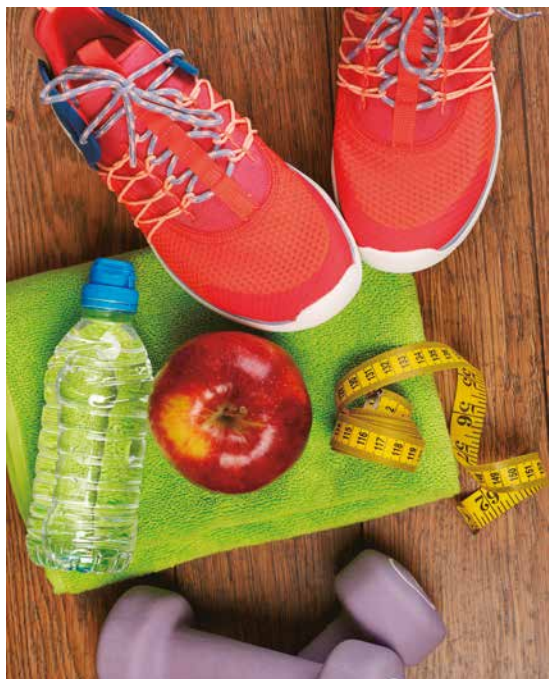
進入職場三五年了，雖然工作逐漸上手，精神卻越來越容易變差。檢測完後，你是否也深受上述「電力不足」所苦呢？追根究底，導致活力和時間總是透支不夠用，很可能是因為這 7 個罪魁禍首。

1. 外食頻繁、營養不均衡：上班族餐餐老是在外，習慣選擇方便快速的料理，不知不覺間吃進了高油高鹽高熱量食物，卻缺乏體內所需的均衡營養素，應適時適量補充，特別是富含維生素 B 群的食物。足量的維生素 B 群，有助

於維持生理機能。此外，維生素 B 群同時也是食物營養轉換成活力的關鍵之鑰，我們每天所吃進的食物，仰賴維生素 B 群協助代謝，幫助我們恢復活力。

2. 壓力大容易疲倦：面對高度競爭的職場環境，上班族長期處於高壓情況下，造成情緒緊張，常常一到下午就精神不濟，即使喝再多咖啡也只能短暫提神。這時候飲食中的維生素 B 群就很重要，可幫助身體維持正常能量代謝，重啟充沛戰力。





3. 缺乏運動：現代人普遍缺乏運動，想要打破上班族活力瓶頸，就從養成規律運動習慣著手。每天擠出半小時運動，不管是晨間早起，利用上班前空檔慢跑，還是睡前預留半小時的伸展操，都有助於體內循環，讓身體更健康。

4. 夜間睡眠品質差：明明白天無精打采，到了夜晚卻又輾轉難眠，這是現代人常見的困擾。睡前應盡量避免從事需要高度耗費腦力的工作，也不要再在睡前暴飲暴食吃宵夜，遠離手機和電腦。可以聽聽音樂、做做舒緩操。睡前來一杯熱牛奶或堅果飲，可安定凝神，幫助一夜好眠。

5. 情緒管理不佳：繁重的工作加上睡眠不足，

讓人動不動就想發脾氣。不妨透過適當運動抒發壓力，另外也可適時補充體內所需營養素，如維生素B群、鈣、鎂，可維持神經系統健康。焦躁時記得先深呼吸，別再讓身邊的人無端掃到颱風尾。

6. 專注力難以集中：工作、外務繁忙，注意力不集中、忘東忘西似乎成了現代人的通病。想要降低工作出錯率，讓生活更有效率嗎？建議飲食均衡攝取維生素B群，幫助能量的轉換運作，滿足一整天所需要的活力。

7. 應酬頻繁作息不正常：職場上拒絕不了的應酬邀約，常常讓人攝取過多的熱量、作息不正常，除此之外，菸酒也會造成體內營養素的流失，尤其是水溶性維生素，如維生素B群與維生素C。



上班這樣做 戰力滿滿 8 小時

根據人力銀行調查，有 95% 的中高階主管同意，「職場競爭力來自源源不絕的活力」，而且「有活力的員工擁有較多的升遷機會」。想成為「職場勝力組」嗎？只要從生活、飲食等面向改善壞習慣，並善用小技巧做好時間管理，即使面對高壓的職場環境，也能展現非凡實力喔！



活力的一天 從吃對早餐開始

現代人越來越重視健康，充滿活力的一天，從吃對早餐開始！營養師建議，早餐可選擇富含優質蛋白素與高纖未加工的澱粉類食物，能攝取一天所需的能量，也可提高專注力，降低剛睡醒的恍惚感。

堅果是健康脂肪的來源，能長時間維持血糖濃度，也有助身體正常運作，早餐時可搭配食用；新手媽媽一般會為小朋友準備的麵包吐司，若更換為全麥麵包、燕麥片等高纖未加工的澱粉類食物，也能讓身體獲取更多維生素營養。此外，以無糖飲品取代奶茶，雞胸肉取代漢堡肉，都能讓人更加神清氣爽，保持思緒清晰。



補充維生素提神醒腦更帶勁

上班族習慣以咖啡或濃茶來提神，但這只能短暫醒腦，還會增加身體負擔。在吃完活力早餐後，可補充維生素B群，幫助能量代謝有活力。此外，維生素B群就像一個大家族，共同在體內扮演輔酵素的角色，從能量代謝、神經健康、造血（紅血球的形成）等，都必須完整攝取 8 種維生素B才能發揮最佳效用。

善用時間管理小幫手

想成為職場上的耀眼新星，絕不能浪費每分每秒的寶貴時間。每天提早半小時抵達辦公室收發信件、挪移並彙整瑣碎時間加以利用，都是成功者常用的時間管理法。隨著智慧型手機發達，人人皆可利用 google 行事曆妥善分配日程。另外，歐美很流行的「蕃茄鐘」工作法，也有 APP 供下載，系統會自動設定每 25 分鐘休息 5 分鐘，讓人用最高強度專注在一件事情上面 25 分鐘，進入正向的短期時間壓力循環，有助提升工作效率。



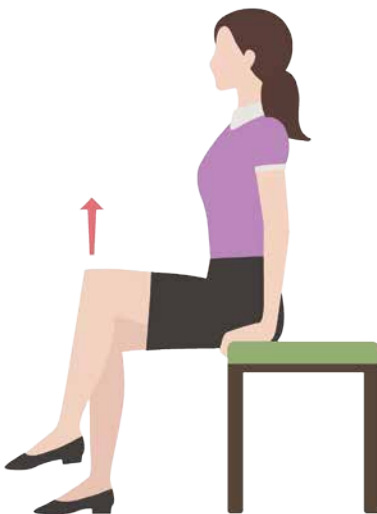
告別痠痛 辦公室小空間伸展操

辦公室空間狹小，長期久坐又容易肩頸僵硬、腰脊酸痛，大腿臀部累積贅肉，不妨抓緊空檔時間，只需短短幾分鐘，也能在辦公室裡做伸展操。

1. 肩頸：將兩邊肩膀向上朝耳垂方向抬升，維持這個動作約 5 秒後放鬆，之後再反覆地重複同樣動作約 10 次。



2. 腿部：椅子坐久了，不僅身體循環下降，下半身更容易累積贅肉，可以試著坐在椅子前的三分之一處，再把膝蓋抬起來，一直相互交換左右腳。



3. 臀部：害怕久坐不動會有西洋梨身材？坐在椅子的二分之一處，雙手扶住椅子兩側。雙腳和雙手稍微使力，抬高臀部維持約 10 秒後便可坐下。



上班的好精神來自良好的身體機能運作，充足的睡眠與完整的營養攝取。然而，多數上班族長期外食、攝取過度加工的精緻食物，加上頻繁應酬與作息失調，都讓體內流失維生素而不自知。想要改善問題，必須從內外同時著手，一方面維持正常作息，另一方面改善飲食習慣，水溶性維生素容易於烹調時流失，也易因熬夜加班而增加需求，因此飲食中更應該攝取足夠的維生素，幫自己健康加分，維持活力滿分。

Part 2

職場勝力組 請你跟我這樣做

明明坐在同一間辦公室，為什麼有的同事總是春光滿面、意氣風發？自己卻老是狀況不佳、戰力不足呢？職場中優秀的工作者，往往遵循類似的成功法則，仔細檢視活力上班族的每日作息時間分配，不難發現其中奧妙。

活力上班族 24 小時作息表

- 
-  07:00 → 晨間有氧運動完畢，送孩子去上學。
 -  08:00 → 選擇含優質蛋白素與高纖澱粉類當早餐，趁空檔閱讀新聞 APP 吸收新知。
 -  09:00 → 一顆高效 B 群雙層錠打開活力開關，積極處理郵件並推動當日工作事項。
 -  11:00 → 辦公室裡簡單伸展四肢，轉動頭部，並讓眼睛放鬆一下。
 -  12:00 → 用餐時間不看手機，專心吃飯。選擇食材豐富的自助餐，追求高纖少油。
 -  14:00 → 早上攝取的 B 群持續釋放中，站立工作 15 分鐘刺激腦部，注意力更集中。
 -  18:00 → 以富含維生素 B 的食物為晚餐，預約下班後滿滿活力。
 -  19:00 → 安排語言學習課程或讀書聚會，認識同好，讓生活更精彩。
 -  21:00 → 和朋友約好到公園夜跑，交叉跑走，揮灑汗水紓解身心壓力。
 -  23:00 → 睡前規劃好隔日的工作項目，按摩肌肉或伸展運動放鬆心情，迎接品質優良的睡眠。

生活挑戰 輕鬆接招

發現自己的問題出在哪了嗎？當活力上班族已經運動完準備出門上班時，你是不是還賴在床上起不來呢？當他們下了班精神抖擻地培養新技能時，你是不是正累攤在沙發上只想放空呢？長期被時間追著跑，不注重飲食，缺乏營養素維持體力的你，眼看著別人到處玩樂打卡，過得精彩又愜意，自己的生活卻永遠在忙亂中度過，總是提不起勁？其實，關鍵就在於均衡營養與善用時間。

仔細觀察，不難發現生活中精力充沛的人，都很注重飲食與健康。根據調查，國人普遍缺乏維生素 B 群，但想要成為活力一族，攝取能夠將營養素轉化成能量的維生素 B 群正是關鍵。

因為 B 群水溶性的特色，必須充分補給，並減少流失。上班族、多頭忙的職業婦女希望一整天都有精神，建議依照 B 群不同特性，階段釋放不同的維生素 B，長時間



穩定補充營養，讓身體更有效率的吸收並開發活力泉源。

想要扭轉人生，任何時候開始重新規劃都不嫌遲。透過改善身體機能，進一步自主掌控時間效率，該工作的時候工作、該放鬆的時候放鬆，展開全新的生活形態，從被壓力追著跑的魯蛇一族，變身成為人生「勝力組」，每天活力充沛，自信滿滿，輕鬆迎戰生活大小考驗。



Part 3

OFF 生活學 精彩不斷電

身體元氣滿滿，迎接精彩的人生。將多出來的時間，投入在興趣、學習還有與家人的交流，在工作、家庭生活及親子關係間做到均衡，成為會工作、也會玩樂的超級生活達人吧！

從下班到入眠，平日晚上可供運用的時間平均 5-6 小時不等。對人生勝利組來說，保持活力妥善運用下班後的時間，才是拉開競爭力的關鍵。學習在正確的時間做正確的事情、吃正確的食物，元氣滿滿的迎接燦爛夜生活，你也可以過得充實又快樂。



善用時間開拓燦爛生活圈

下班過後，有人喜歡呼朋引伴吃大餐，有人選擇在家追劇，然而，要想善用這段寶貴時間，你還可以試著參加新興的團體活動。透過與同好互相交流，不但能夠舒壓、自我成長、跨業學習，還能夠在生活上互相提攜，經營成功的人際關係網絡。打開心胸，開拓新的生活圈絕非難事！

加入語言交換社團：目前全台灣都有與外國人語言交換的社團歡迎同好加入，通常在周五晚間或周末聚會，有時是餐廳酒吧，有時是健行活動，不需費用便能自由參加，透過活動不但可以認識新朋友，也能練習外語，一舉兩得。

善用社群打造個人品牌：利用空閒時間試著在網路上分享個人專長或嗜好！不管是美妝、烹飪、運動，透過撰寫部落格，活潑的圖文影音方式呈現，有朝一日，你也能夠成為網紅，與志同道合的夥伴一起發揮影響力。



變身時尚插畫大師：看見網上轉貼美麗的圖文插畫，你是否曾想過成為一名插畫家呢？不論是水彩、色鉛筆，或是簽字筆塗鴉，利用時間沉浸於繪畫中，不但能放鬆心情，也能夠沉澱思緒，練習集中注意力。近年坊間已開設多種課程供選擇，許多常與時尚雜誌品牌合作的插畫家，陸續以小班教學的方式，從零開始，帶領愛好者進入時尚插畫的世界，是一項培養美感又紓解壓力的新潮流。

成為搖擺舞達人：想要伸展肢體，輕鬆快樂的拓展交友圈，除了加入健身房、路跑團，歡快自在的 Swing Dance 從去年開始也逐漸受到矚目。主打在復古的爵士音樂裡自由律動，感受跳舞的快樂，吸引許多白領菁英加入聚會。目前固定每周五晚上在台北華山都有公開聚會，可以免費自由參加。



晚餐這樣吃 健康滿分

俗話說的好：「早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐」。因為晚餐過後身體活動量較少，消耗不掉的營養容易堆積在體內，造成肥胖，影響健康；而且一旦食物吃得愈多，維生素B群的需求量也愈大，才能幫助新陳代謝。國人蔬果攝取不足，平日外食可選擇蔬食為主的潛艇堡，與朋友聚會，也可單點火鍋、附沙拉的簡餐等，從蔬菜類開始吃起，既能享受聚餐的快樂，又能避免過多高熱量食物的誘惑。熬夜工作肚子餓，營養師建議，不妨多準備一些含有維生素B群的食物，不僅能補充體力，也能維持好元氣。

睡前運動 30 分 塑體又助眠

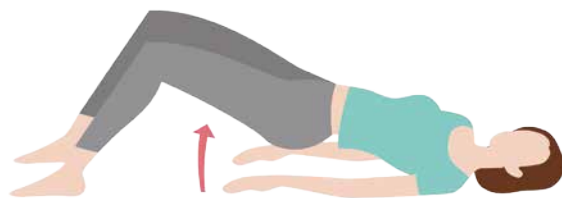
別讓滑手機成為睡前的最後一件事！試試睡前花些時間運動，不僅有助於提升睡眠品質，從根本儲備精力，還可以輕鬆消滅多餘贅肉喔！

1. 剪刀腳運動：臉朝上方躺在床上，雙手放在兩側，手掌朝下，雙腳伸直舉起後，盡可能用力伸直並往外側打開後併攏。併攏時腳部要交叉，

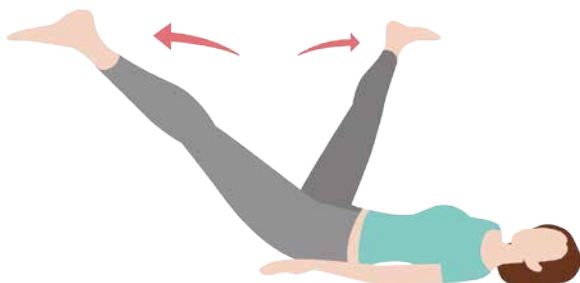
做互相擠壓大腿內部肌肉的動作，有助於消除大腿內側肥肉。



2. 翹臀運動：平躺時雙腳彎曲，打開和肩同寬，臀部慢慢向上抬起，並呈夾緊狀態，臀部維持上抬約5秒，能持久一點最好，再慢慢放下屁屁，回到原本的動作後持續重複。



3. 橫拉筋法：抬完腿平躺後，雙腿呈水平方式向兩邊展開，不僅有助於筋骨柔軟，還能幫助睡眠。



補充維生素 B 群

ON&OFF 生活都精彩

Q：為什麼現代人比起以往更加需要 B 群？

A：從營養角度來看，人類需要透過吃飯與睡覺來維持體力，B 群的作用則是幫助維持能量正常代謝。現代人經常大魚大肉，超時工作加上熬夜，更需要 B 群來補充營養，保持活力。

Q：吃完維生素 B 群尿液就會變黃？

A：有些人吃完維生素 B 群尿液會變黃，主因在於 B 群裡的 B₂，顏色天生就是黃色。B 群被吃進體內後，經過腸道吸收進入血液，運送到身體需要的器官，B 群也容易從尿液與汗排出。如果吃的是不含 B₂ 的 B 群，或是攝取量不夠或沒有被腸道吸收，尿液反而不會呈現黃色。

Q：請問單方和複方維生素 B 的差別？

A：人體無法自行製造的 B 群有 8 種，分別具有不同功能，並且互相影響。想要有 B 群完整的功能，包括維持能量正常代謝、紅血球、神經系統、皮膚與黏膜、消化道健康，就必須完整攝取 8 種維生素 B，才能得到更好的保健效果。

Q：一次補充高劑量 B 群，效果更佳？

A：高劑量主要針對特殊疾病患者設計，一般民眾不見得需要。其實許多 B 群在腸道中，若濃度過高反而不易被吸收進入血液，即使進入血液中，也因為同時間能運送的 B 群有限，多餘的將由尿液排掉，加上 B 群屬於水溶性維生素，在體內不易長期儲存，最好依照不同 B 群的特性，選擇最有利消化道吸收的方式，例如 B₂ 和 B₁₂ 適合在胃中釋放，吸收力較好，其他 B 群則適合在腸道緩慢持續釋放，因此選擇能長時間在腸道緩釋的 B 群，會比一次補充高劑量更好吸收。

Q：什麼食物可吃到多種維生素 B？

A：常見的食物中，維生素 B 群最完整豐富的來源是動物肝臟，若不想天天吃肝臟，飲食中必須完整包含全穀類、深綠色蔬菜、肉類、豆類及乳製品等豐富的多樣食物；由於 8 種 B 的主來源散落在不同食物中，因此飲食要很均衡才能攝取到 8 種完整的維生素 B。



元氣料理 DIY 吃出十足戰力

每天都要面對各式各樣的挑戰，除了喝咖啡提神，要怎樣在飲食中提升活力，讓工作更有效率？補充足夠的維生素 B 群，可以讓你每天精力充沛、活力十足！

糙米豬肝粥

3～4 人份

材 料：糙米半杯、白米半杯、生豬肝 150 公克、中薑 20 公克、米酒 1 大匙、鹽適量、麻油 1 小匙、白胡椒少許、枸杞少許、蔥花 1 大匙、薄脆 1 大匙

作 法：

1. 糙米洗淨後用溫水浸泡 2 個小時以上，加入洗淨的白米、薑絲與 8 杯水，大火煮滾後，轉小火煮至米粒糊爛。
2. 豬肝洗淨，切薄片備用。枸杞洗過泡水備用。
3. 待粥煮好後，加入鹽和白胡椒調味，然後放入豬肝片、枸杞關火攪拌，再加入米酒和麻油提香。
4. 灑上少許薑絲、蔥花、薄脆，即可。

TIPS：

1. 豬肝富含鐵質和維生素 A，對於視力保健有很大幫助，豬肝更含豐富的維生素 B2，不但能增強人體免疫力，還能幫助抗氧化、提升元氣。
2. 糙米含有豐富的維生素 B 群、維生素 E、K 等，並且富含膳食纖維，對於人體提升活力有很大幫助，但因為不容易消化，所以在烹調前一定要用溫水浸泡，一來分解糙米皮中的植酸，二來也較容易煮軟。



攝影／食譜設計示範
米兒

資深美食旅遊作家，因為母親是專業廚師，從小耳濡目染，不僅喜歡到處尋找美食，本身也很愛做菜，並擁有廚師執照。擔任旅遊記者十多年，因為對美食有很深的熱情和研究，被美食家胡天蘭收作乾女兒，曾為爽報、ONE GOLF 專欄作家，現為 VOGUE 雜誌美食作者，作品散見於各大雜誌，部落格為「米兒情事」，著有《揪團試吃報告》《21 天的秘密》。



馬鈴薯雞蛋沙拉



2 人份

材 料：馬鈴薯 200 公克、紅蘿蔔 20 公克、雞蛋 2 個、牛番茄半個、美生菜 100 公克、玉米粒 30 公克、青花菜 1/4 棵、沙拉醬 30 公克、特級冷壓橄欖油 2 大匙

作 法：

- 1 馬鈴薯、紅蘿蔔去皮後切丁，和 1 顆雞蛋一起放入蒸鍋中蒸至馬鈴薯軟化。
- 2 取出馬鈴薯和紅蘿蔔，加入沙拉醬和煮熟去殼切丁的雞蛋，拌成泥狀備用。
- 3 另一顆雞蛋用蒸鍋蒸約 9 分半鐘，取出泡冰水後剝開蛋殼，切對半就是溏心蛋。青花菜洗淨掰小塊，放入加了鹽和少許橄欖油的滾水中燙約 1 分鐘，取出備用。
- 4 美生菜洗淨鋪底，放上一球馬鈴薯泥，再灑上玉米粒、青花菜、牛番茄片，淋上橄欖油，即可。

TIPS：1. 馬鈴薯含有豐富的維生素 B1、B2、B6 和維生素 C 等，還有許多優質膳食纖維和微量元素，所以被稱為「大地的蘋果」，是一種營養成分極高的食材，吃法多變。

2. 如果希望口感豐富一點，可以在馬鈴薯泥中加入小黃瓜、蘋果丁等等脆口的食材搭配。

1 人份

材 料：中筋麵粉 140 公克、全麥麵粉 140 公克、泡打粉 16 公克、奶油 75 公克、細砂糖 60 公克、無糖豆漿 150 毫升、葡萄乾 60 公克、蛋黃 1 個

作 法：

- 1 把所有粉類及糖加上冰的奶油塊用手指搓揉成粗沙狀。
- 2 加入豆漿輕輕揉成麵糰狀後，加入葡萄乾揉均。
- 3 把麵糰壓成 1.5 公分的厚片，用模子壓出形狀後，表面刷一層蛋黃液。放入預熱 200 度 C 的烤箱中烤 15 分鐘，即可。

TIPS：1. 比起牛奶，豆漿是一種更富營養價值的蛋白質來源，而它所含的維生素 B、A 也比牛奶高，並且含有卵磷脂、異黃酮等保健因子，是很適合現代人的全方位營養飲品。

2. 葡萄乾的營養成分比葡萄更好吸收，而且它富含花青素、多酚類物質，具有強力抗氧化作用，能提高免疫力，是一種極佳的健康食材。

豆漿葡萄乾司康



Recommendation

活力滿分 話題營養品直擊

What's HOT

想要生活更充實，工作滿分、家庭美滿，
每個人都需要精力充沛迎接挑戰。

紐崔萊高效 B 群雙層錠，
維持身體能量正常代謝，元氣十足，
持續 8 小時活力釋放！

紐崔萊高效 B 群雙層錠

容量：120 錠
訂貨代碼：2616 售價：935 元

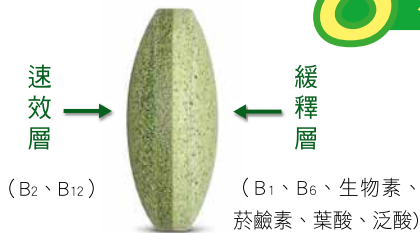


8 種完整維生素B

團隊合作，發揮最佳效用，一錠讓你元氣滿滿。

紐崔萊高效 B 群雙層錠，是含有完整 8 種 B 群的營養補充品，8 種維生素 B 各司其職，幫助將攝取的營養素轉化為身體所需能量，一起攝取能發揮最佳作用。

8 小時階段釋出



雙層錠片設計，人體吸收更有效率

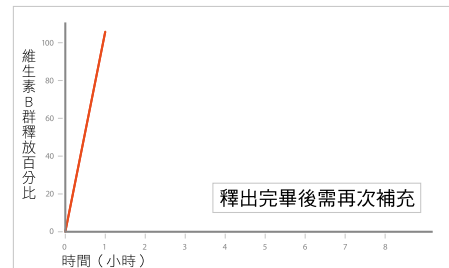
結合先進科技的雙層錠片，利用網狀結構階段性釋放多種維生素 B。「速效層」含 B₂、B₁₂，快速補充身體所需；「緩釋層」含 6 種維生素 B，依照不同 B 群的特性，使人體吸收更有效率。

8 小時活力釋放

緩釋補充維生素 B，維持能量代謝

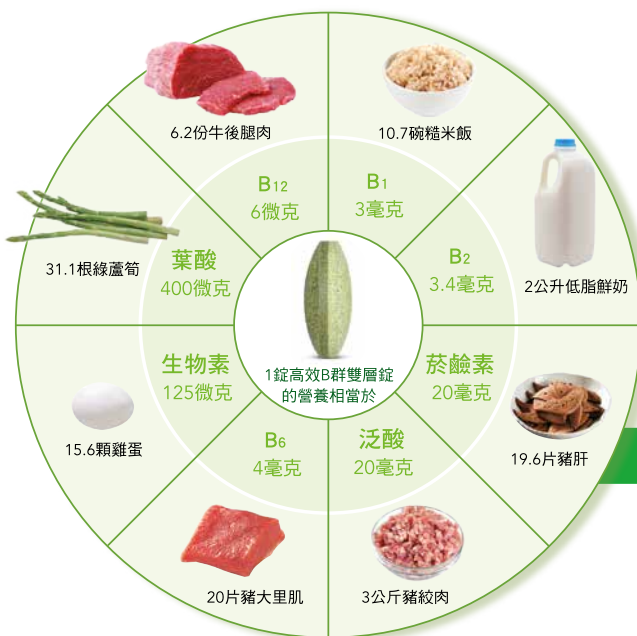
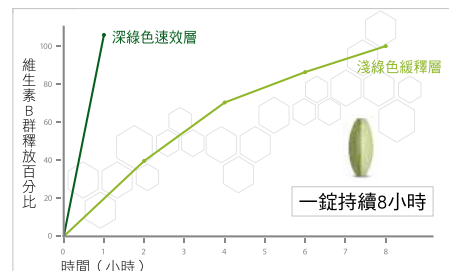
B 群為水溶性維生素，相當容易流失與耗損。紐崔萊高效 B 群雙層錠，可持續釋放維生素 B 長達 8 小時，人體吸收更有效率。

市面維生素B錠狀食品 一般無緩釋技術



紐崔萊高效B群雙層錠（一錠維持8小時）

雙層錠片設計，網狀緩釋科技



每天不到 8 塊錢

滿足一日所需，經濟又方便

一錠紐崔萊高效 B 群雙層錠即可滿足一日所需，平均一天不到 8 元，經濟又方便。

安麗空氣清淨機 「乾淨好生活」特惠活動



醫療級 HEPA 濾網及吸附力
超強活性碳濾網，濾除小至
0.009 微米的細懸浮微粒，
有效濾除空氣中 94 種污染
源，濾淨率高達 99.99%，
是全球唯一通過英國過敏
協會認證 14 項污染源檢驗
的家用空氣清淨機。

訂貨代碼：
2053（一次付清）
9522（六期無息分期）
售價：36,500 元

買安麗空氣清淨機 送好禮 2 選 1

好禮 1

Amway Queen 不銹鋼炒鍋

結合安麗原味複合金鍋優點，同時具有中式料理所需的圓弧設計，方便翻炒。7 層式結構，傳熱快、省能源，適合煎煮炒炸及各種爐面使用。

贈品訂貨代碼：
9289
價值：7,678 元
尺寸：
直徑 30 公分、
深度 10 公分、
含蓋深度 16 公分



好禮 2

松木智能 掃地吸塵機器人

邊掃地邊吸塵，廣角式雙掃刷設計，大範圍清潔灰塵、毛髮；智能光控防摔落及防撞系統設計，可避開階梯與障礙物；機身輕薄，輕易進入桌底、床底等空間清潔也沒問題；可水洗過濾棉，不需購買耗材，輕鬆享受乾淨空間。

贈品訂貨代碼：5444
價值：6,980 元
尺寸：25(寬) × 7.65(高) × 24.5(寬)公分



glister™ 音波振動牙刷特惠活動

全方位口腔保健 即日起～贈品送完為止起

買

glister 音波振動牙刷

內含：
音波振動牙刷 1 支
+ 刷頭 4 支

訂貨代碼：3154
售價：6,500 元



送

潔牙健齒組

內含：氟潔牙膏（200g）
1 支、牙線 1 盒、口腔清
新劑薄荷口味（9g）1 支
總價值 335 元



舊換新再享好禮

於活動期間，攜帶符合換購條件之他牌電動牙刷，前來辦理「舊機換新機」，即可額外獲得「清新沐浴洗髮組」一組，價值 655 元。內含：G&H 蜂蜜浴露（400ml）1 瓶、豐盈洗髮乳（280ml）1 瓶



新人體驗有禮 創業4重送

為了肯定每一位夥伴在創業路上的努力，特別準備新人獨享好康福利，讓新夥伴在創業更容易。



數位服務體驗

下載Am-Card，購物積點雙倍送。

自加入日至次六個月內，下載 Am-Card 並登入成功，於登入日起享有購物積點雙倍優惠。越早下載，福利越多！



實體通路體驗

12個服務據點，智能購物與檢測全到位。

看得到、摸得到、買得到，無論是親身體驗或帶顧客一起感受安麗最真實的接觸，實體服務據點是經營安麗事業的最佳場所。



產品使用體驗

雙重優惠，體驗更多好產品。

第一重

加入日至次兩個月內之首筆訂單可獲第一張 10% 電子產品抵用券，可取得的抵用券金額上限為 1,000 元，可抵用於隔月起金額達 3,000 元（含）以上之訂單，一次抵用完畢。

第二重

使用第一張抵用券的該張訂單，實際付費金額可獲第二張 10% 電子抵用券，可取得的抵用券金額上限為 1,000 元，可抵用於隔月起金額達 3,000（含）以上之訂單，一次抵用完畢。



查看詳細內容



事業啟動體驗

首次推薦成功就有禮，鼓勵推薦啟動事業。

自加入日至次六個月內，首次推薦成功，推薦人可享有其六個月內新增購物積點之相同點數。

新人好禮再加碼 獨享高效 B 群雙層錠

活動期間：3月2日至8月31日

活動辦法：活動期間內加入之新直銷商及會員，自加入起兩個月內，即享有下方產品優惠，此特惠僅限使用一次。



買

高效 B 群雙層錠 1 瓶

訂貨代碼：2616 售價：935 元

送

氟潔牙膏 1 條 65 公克

價值 50 元



G&H 蜂蜜系列 3月2日全新升級上市

蜂蜜皂 250g

佛羅里達橙花蜂蜜精製而成，輕輕搓揉就有細緻綿密的泡沫，剛剛好的洗淨力，能帶走髒污，同時留下柔嫩不乾澀的肌膚。

訂貨代碼：3159
售價：270 元



蜂蜜沐浴乳 400ml

以植物性成分為基底的專利不刺激配方，親膚性高不破壞皮脂膜，能充分享受蜂蜜甜蜜呵護的沐浴時光，溫和、不刺激的潔淨全身肌膚。

訂貨代碼：3158
售價：235 元



蜂蜜身體乳 400ml

橙花蜂蜜、乳油木果、南瓜籽的精華在身體乳完全釋放，質地細緻好推勻，能迅速被肌膚吸收，觸感不黏不膩，長效維持水潤感。

訂貨代碼：3157
售價：300 元



蜂蜜護手霜 30ml (3支裝) 預計6月上市

質地柔細好吸收，恬淡花香香在指尖縈繞，維持 24 小時柔嫩觸感。

訂貨代碼：3160
售價：450 元



* 以上活動詳細內容與注意事項請洽直銷商或請見安麗網站。

讓愛出走・35 鄉鎮公益行

如果說三十而立，三十五就是最穩健的狀態。在台灣深耕三十五年的安麗，除了幫每個夥伴圓夢，也致力於幫助弱勢族群得以夢想成真。安麗希望工場慈善基金會成立五年來，已看到夢想開花結果的實例，我們更加認知自己的使命，期許夢想可以遍地開花、幫人們過更好的生活。



4 年有成 愛生生不息

過往 4 年基金會感謝各個直銷商夥伴的支持，幫助了 7,500 多位偏鄉弱勢小朋友課後輔導，也協助 21 個追夢計畫圓夢。我們累計捐出 9,600 多萬元，更有將近 2,500 位安麗直銷商志工奉獻 11,000 多個小時。如此亮麗的成果都是靠著全台的直銷商夥伴不間斷地付出，讓每一個小愛匯聚成大愛，成就他人的夢想、改變他人的生活，同時也讓自己的生活變得更豐富美好。

這些年來，落實協助偏鄉孩童改善生活的「愛陪伴成長計畫」，鼓勵孩子們作夢的「追夢計畫」都可看到顯著的成果。以近年 3 次入選追夢計畫的向日葵女孩們為例，他們從接受幫助的角色轉變成可以協助他人圓夢的積極態度，甚至現在已成立生命力共學小站，發揮更大的影響力。由此可見，孩子們的夢想不只是成就自己，更是成就他人。



讓愛出走 35 鄉鎮受惠

步入第 5 年的基金會，將發揮更大的影響力，透過「讓愛出走・35 鄉鎮公益行」幫助更多的弱勢孩童發揮潛能、實現自我。我們將找出最缺乏資源的 35 個鄉鎮的社福機構或是偏鄉學校，鼓勵安麗直銷中心及安麗公司的員工進行認養，提供各種愛心服務行動。我們希望，透過這個方式讓基金會的關懷行動在台灣各角落遍地開花，可以深入各個鄉鎮及社區，更重要的是能幫助更多偏鄉弱勢的小朋友翻轉未來的可能。

夢想需要大家團結、凝聚才能達成，過去 4 年，安麗的夥伴們陪著基金會完成一次又一次艱難的任務。面對未來，基金會更需要所有夥伴的支持與投入，藉著參與地方上的公益活動，豐饒台灣這塊土地，在助人圓夢的同時，我們的夢想、理念也跟著實現。

愛心志工活動

關懷傳遞愛

成冠 COMAC 台北周二中心已經連續 4 年與桃園家扶的孩童一起共度歡樂的新春圍爐。志工夥伴除了準備豐盛美味的佳餚外，也帶領孩子進行團康遊戲、義剪、發紅包，讓家扶兒暖胃又暖心。在南台灣，屏東成冠周二中心的夥伴也是連續兩年陪伴屏東善導書院的孩童度過溫馨的一天，他們帶領孩子進行藍染 DIY、手做小饅頭，還有許多好玩的團康活動，用愛的力量帶領弱勢的孩子迎接嶄新的一年。



義賣凝聚愛

歲末迎春之際，從北到南都可感受到直銷商夥伴的愛心與溫情，像是冠鼎中壢中心、卓越屏東中心、超凡三重教室、以及由陳信彰雙鑽石帶領的溫馨教室，皆不約而同舉辦慈善義賣。無論是捐出家中好物、割捨珍藏的精品，或製作美味的料理，大家共同的目標就是希望透過義賣活動募集更多款項，捐給希望工場慈善基金會，以幫助更多偏鄉弱勢孩童獲得更好的教育資源與改善生活，也因為有大家的愛心，讓這個冬天更溫暖。





2017
安麗益之源盃
世界女子花式撞球錦標賽
Amway eSpring International Women 9-Ball Championship

20th

生日慶特別獻禮

賽事：2017/3/2 - 2017/3/5 台北體育館・緯來體育台LIVE

9 看特展 打卡拿贈品

歡慶安麗益之源盃20周年時光特展，現場打卡拍照上傳，就可獲得超值好禮，每日贈品數量有限，請把握機會。

特展期間：3月2日(四)～3月5日(日)

特展地點：台北體育館(紅館)1F入口處
(台北市松山區南京東路四段10號)



9 參加FB直播 抽益之源淨水器

參加安麗益之源盃FB官方粉絲頁直播活動並按讚分享，就有機會抽中益之源淨水器(1名)或多樣精美好禮。

活動期間：3月2日(四)～3月5日(日)



安麗益之源盃
FB官方粉絲團

9 看特別節目 抽益之源淨水器

收看安麗益之源盃20周年兩集特別節目，依指示完成活動步驟，就有機會抽中益之源淨水器(1名)或多樣精美好禮。

播出時間



第一集 2月25日



第二集 3月4日



WHU6522TW

*詳細活動內容，請關注安麗益之源盃FB粉絲團。安麗公司保有更改活動及贈品之權利。