



新科雙CFC世界大使達成者 陳勤聰成功秘訣大公開 打造榮耀生命 寫下長者奇蹟

打造興奮夢想板與成功對頻
落實五大任務讓夢想變現實

GO TO FESTA獎旅誓必達成1,500位
開啟新世界為世界和平做出最大貢獻



環貫綠佳利幸福守門員

來自松延董事長的期許

董事長兼總經理

松延光泰

商品分享至129個國家或地區

很開心公司的商品分享至東加勒比海鄰近大西洋的「聖露西亞」伙伴手中，現今全球有129個國家或地區的人民透過公司所推出的全方位健康促進之相關產品增進身心健康，經由愛用及分享創造經濟健康，進而打造高品質的生活。

自主健康及財富崛起的最佳首選

環貫綠佳利已成為眾人自主健康及財富崛起的最佳首選，為了讓大家都具有實現夢想的能力，而積極推動(1)夢想板、(2)設定目標、(3)列名單、(4)邀約、(5)參與活動等五大任務。

GO TO FESTA打造成功的N次方效益

挑戰GO TO FESTA獎勵旅遊活動，是眾人落實五大任務為事業奠定良好基礎的最好方法！更

重要的是，還能獲得2023年10月14日在橫濱所舉辦的FESTA「新世界」世界年會門票，成為下一位超級領袖！

FESTA是全球傳直銷的年度世界盛會，現今的CFC世界大使、百萬美金、千萬美金超級領袖，都是因為參與FESTA世界年會，才能造就今日的榮耀。

本次GO TO FESTA獎勵旅遊活動挑戰目標為1,500位，相信當有1,500位自主創業家參與日本FESTA「新世界」世界年會，將這份感動、想要、渴望，化為實際的執行力，並分享給更多人時，所產生成功的N次方效益將是非常驚人！讓我們一起加油努力！

發行地址/環貫綠佳利股份有限公司

100台北市中正區忠孝西路一段66號30樓
(新光摩天大樓)

服務電話：0809-061-000

編輯群/環貫綠佳利股份有限公司企劃課

http://www.naturally-plus.com

中華民國97年9月創刊 版權所有 翻印必究

分享環貫綠佳利事業及產品時，請遵守法規，保障自身權益。



最新焦點



03 打造興奮夢想板與成功對頻
落實五大任務讓夢想變現實

06 GO TO FESTA獎勵旅遊必達成1,500位
開啟新世界為世界和平做出最大貢獻



08 3月17日成就領袖學院暨榮耀表揚餐會報導
「贏」向新世界，成就富足人生

特別企劃

15 新科雙CFC世界大使達成者
陳勤聰成功秘訣大公開
打造榮耀生命
寫下長者奇蹟



榮耀經典



19 環貫綠佳利4月天 寫下榮耀的歷史

健康補給站



20 低卡爽口、酸辣開胃
「普力活BB芒果莎莎嫩雞片」為健康注入強大的正能量

21 破除「非蛋不可」窘境！
補滿蛋白質為健康力加分

23 升級健康力 迎向疫後新生活

心靈激勵



25 心靈成長小故事

環貫綠佳利快訊



27 「大阪領袖峰會」獎勵活動，連陣精彩直擊



打造

興奮夢想板

與成功對頻



落實五大任務讓夢想變現實

為了協助所有自主創業家在2023年錢「兔」似錦，都能實現所有夢想，迎向屬於自己和伙伴的成功！環貫綠佳利於3月1、6、9、16、19、21日依序在台北、高雄、台中、台南、宜蘭、中壢公司舉辦「打造夢想板」課程，由井山智幸董事主講，他從(1)環貫綠佳利公司的使命；(2)社會現況；(3)夢想板的製作及活用等面向切入，讓眾人明白自己現今所面對的現況及未來的挑戰，然而想要逆襲困境、實現夢想是有方法，課程中他也一一解密，讓人人都能成為幸福的成功者。

環貫綠佳利的企業理念：『引導全球邁向「健康」之健康促進企業。』『健康』指的是身心、經濟、社會健康。是一家社交性的直銷公司、透過人與人的連結實現這3大健康的組織，進而解決世界上的問題。



環貫綠佳利透過健康促進之相關產品帶給人們身心健康，經由愛用及分享創造經濟健康，因而人人都有能力為社會做出貢獻進而促使社會健康。為此，環貫綠佳利不斷進化及研發符合時代需求的健康產品，同時也積極努力打造一個能讓所有自主創業家更容易經營的環境，並且開發各項能協助眾人運作事業的經營利器和方法，傾全力協助眾人邁向成功，並且勇於築夢、圓夢！

商品分享至
129個國家或地區

他具體指出，公司建構150國以上的通路，現今全球有129個國家或地區的人可以透過公司所推出的全方位健康促進之相關產品增進身心健康，經由愛用及分享創造經濟健康，進而打造高品質的生活。

目前在全球創造的成功者

    x 1人
 x 24人
 60歲以上領有獎金者  x 306,928人

然而為何大家一定要獲得成功？過往的相關報導指出，以最低的生活標準評估，人的一生約需花費3千萬元左右，但現今人們的平均壽命不斷創新高，已達80.86歲，未來活到百歲已非夢事！以此來看，想要富足退休，約需4,080萬元至5,160萬元，這是無病狀態下所需的生活開銷，想要滿足老後的生活，現在就必需讓自己成為一位成功者！

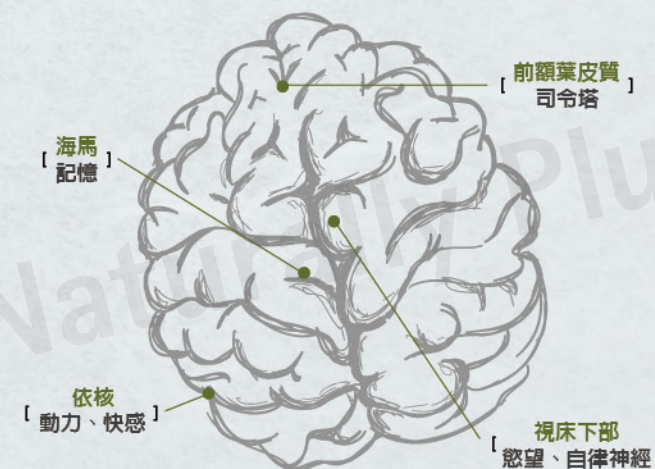
一般而言，大家多認為成功者才會幸福，其實幸福者更容易成功！因為透過快樂、興奮和幸福的事可提升大腦的機能，進而產生更多成功的可能性！因而好運不斷發生。

然而什麼樣的人是幸福者？答案：「有夢想設定、製作夢想板的人」。「興奮」的夢想可以讓大腦認知到這件事很重要，並且想要，因而腦中不斷運轉如何「成功」達陣的方式，進而達各種可能的執行命令。由於大腦不喜歡有落差，一旦有落差就會再次思考其它的解決方式，進而促使腦機能提升，正因此人們更容易開創成功。



從左邊數字印證環貫綠佳利是一個可以讓各國籍、性別、男女、年齡、學經歷者，具備實現夢想的能力，都能開創屬於他們的成功的事業。而他們的致勝之道，就從製作「夢想板」開始，透過確實落實運作事業的基本功，並輔以各種生產性活動同步運作，過程中不斷改善，進而成為成功者。

有製作**夢想板**的人是**幸福者**





掌握4大關鍵 夢想成真非夢事！

製作夢想板的心態很重要！需掌握下列2項關鍵：



製作夢想板的目的是讓自己明白想要成為何種人？為了想要成功現在該做什麼事情？這是製作夢想板的目的和意義，並非目標設定，因而下列事項不能做為夢想設定：



夢想實現的具體作法

在舒適圈之外

要改變一個人首先要改變人腦，因而要把夢想設定在舒適圈之外，唯有走出自己的舒適圈，才能改變或調整自己的邏輯和生活，因而跳脫原點，才会有不同的人生出現。

現在進行式

不要寫未來和過去，而是要讓自己處於未來發生的事件或場面中，實際感受未來正在做什麼，藉此已經達成的影像把未來式化為現在進行式。

影像化實際感受

透過寫下已經達成的樣子，把內心的願望強烈「影像化」讓自己身處該場景中，並且每天反覆數次想像實現時的喜悅及充實感，體會實際感受到的興奮感覺，因而現實影像就會瞬間映入眼簾。

每天反覆數次唸出夢想

夢想板做好之後建議放在手機的第一頁，或是貼在家中看得到的地方，每天至少唸出2次興奮的夢想，像是晚上就寢前、清晨剛睡醒時最為有效，因為就寢前腦波容易受到α波和θ波支配，是植入潛意識最佳時機。

環貴綠佳利全心全意支持大家實現夢想，希望大家都可以成功，因而推出許多助人成功的方法，像是五大任務：(1)夢想板、(2)設定目標、(3)列名單、(4)邀約、(5)參與活動，藉此讓眾人掌握及落實運作事業基本功，為事業奠定良好基礎，因而更具能力「贏」向成功，這正是出色的自主創業家在通往成功的路上必需反覆落實的事情，相信跟著成功者做著同樣的事，你也能成為下一位成功者！

2023 GO TO 新世界 Hello! New World FESTA

誓必達成 1,500 位 開啟新世界為世界和平做出最大貢獻



回首20年前，環貴綠佳利帶著僅僅一台車的伙伴首次參與日本FESTA世界年會，從中大家對公司、產品、事業產生確信，堅信自己也能成為下一位站上萬人舞台的成功領袖，因為這份堅持和信念，加上全力以赴，讓他們成功翻轉人生，成為CFC世界大使、百萬美金、千萬美金的超級領袖，創造屬於台灣人的成功故事！

隨著全球新冠肺炎疫情趨緩，現正是所有領袖帶領伙伴開啓新世界，共創美好未來的大好時機！環貴綠佳利從即日起至8月31日推出「GO TO FESTA」獎勵旅遊活動，將帶著達成者參與2023年10月14日在橫濱所舉辦的FESTA「新世界」世界年會，透過這場傳直銷的年度世界盛會提升眾人的格局和視野，從中不僅能掌握公司在全球運作及發展的現況，以及最新規劃和布局策略等第一手情報，同時還能看到世界各國的領袖站上萬人舞台，分享他們透過公司的產品及事業超越過往人生的故事，這份感動將燃燒更多人前進的動力，進而激勵改變現況的決心，並且啟動後疫情時代的新世界，從而成為更好的自己！

成功效益將超乎想像

可預期當現今有1,500位自主創業家參與日本FESTA「新世界」世界年會時，所產生的成功效益將超乎想像，因而誕生出更多的領袖，這正是為何大家要一起努力實現1,500位自主創業家達成GO TO FESTA獎勵活動的目標主因。唯有更多的領袖，環貴綠佳利才有更強的能量為世界和平做出最大貢獻，以及再創下一個輝煌的黃金20年，進而才能持續引領眾人朝著百年企業之路邁進。



GO TO FESTA達成攻略大解析

環貫綠佳利於3月1、6、9、16、19、21日依序在台北、高雄、台中、台南、宜蘭、中壢公司舉辦GO TO FESTA達成攻略課程，分別邀請林甘霖、黃于芝、凌維壕、陳鏡中、劉孟泰、施玉梳、李裕森、林凌國、潘弘雀、楊金龍、林香吟、廖苑孜、張隆熙、許恆明、蔡東曉、吳聰嬌、陳瓊慈講師，分享為何達成的原因及技巧，讓家人都能達成GO TO FESTA獎旅。

參加條件：介紹人與新入會者皆為環貫綠佳利之會員。

(挑戰方式僅能擇一計算，而分數則以名義計，達成名額無上限。)

A【推薦積分達成】

單月達成



達1,500分

六個月挑戰



住宿

達2,100分

+



機票

達1,300分

+



一日FESTA 晚宴

達400分

B【新科成就達成】

挑戰期間內

達成新科成就(含BC)

即可獲得招待

達成小撇步

- 公司所推出的各項商品各自有不同的積分，所以可採取多元商品的方式推薦，以創造高積分。
- 善用RALLY活動：像是台北公司每月舉辦兩場RALLY活動，藉此邀約朋友到公司運作，每場只要成功締結一位新朋友，每月就可以成功締結2位。

勢必達成的原因，如下

參觀日本公司、工廠，對公司、產品產生高度確信。

了解最前瞻的時代趨勢，以及公司在全球的布局和發展等最新情報，站在時代的浪頭與國際接軌，成就跨國事業。

經由全球精英站上萬人舞台分享的過程，激發改變人生運勢的渴望，進而創造生命榮耀。

與各國優質領袖交流切磋，學習成功者的經營法則，藉此大大提升自己的經營力，躍升為成功人士。

「贏」向新世界，成就富足人生

3月17日成就領袖學院暨榮耀表揚餐會報導

新冠肺炎疫情重塑消費者行為、產業面貌，隨著全球疫情大解封，人們開始重返過往正常生活，眾人的挑戰從現在開始！為了協助大家都能開創自己和伙伴想要的健康和財富，進而站上經濟浪潮，環貫綠佳利以「自主創業+」的概念及作法，促使所有人都能「自己主動創造個人及伙伴想要的事業」，經由自主崛起開啟「YOU ECONOMY」的全新工作模式，進而決定自己的收入，同時讓工作配合自己的生活，真正擁有財富及時間自由的人生。不僅疫情期間成功協助許多人化解危機，開啟健康、財富新契機！在後疫時代持續引領大家「贏」向新世界，成就富足人生。



環貫綠佳利
葉涼麟董事

達成成就是經營環貫綠佳利事業的開始，意謂有穩定的收入、組織成形。為了讓所有新科成就達成者都能成就富足人生，環貫綠佳利於3月17日在台北公司白金廳舉行成就領袖學院，由葉涼麟、資深營養師高紹庭、法務部組長林俊言，以及星鑽領袖許瑋涵主講，分別從公司發展、商品優勢、法務須知，以及打造成功形象等內容，讓大家了解到環貫綠佳利的企業及產品優勢，進而懂得如何活用所學專業及相關資訊，藉此提升經營力，讓自己更有能力實現內心所有興奮的夢想。

課程結束後，環貫綠佳利在凱薩飯店舉辦榮耀表揚餐會，精心安排豐富美味的饗宴，與2022年7-12月的新科成就、星鑽、高峰、CFC世界大使達成者一起同歡、聯誼交流，同時藉由榮耀表揚，讓大家複製台上成功者的致勝經驗，再創另一高峰。



營養師
高紹庭



星鑽領袖
許瑋涵



2022

環貫綠佳利7~12月 榮耀表揚名單

世界大使達成者
CFC MASTER



陳勤聰 小姐



謝安妮 小姐

高峰達成者
Peak Achiever



黃葉鳳蘭 小姐 | 伍張甯 小姐 | 蕭好安 小姐
3星鑽



歐欽雄 先生
1星鑽

Peak Achiever
高峰達成者



張家睿 小姐 劉秋君 小姐 陳玉芝 小姐 陳勤陀 小姐

Star Bonus
星鑽達成者



楊美妍、林怡瑜、施玉梳、林甘霖



林玉娟、陳麗鶯、黃舜心、游育杰、鍾采靜

Spirit Bonus
成就達成者

2022年
7~8月



吳文津



翁宜珊



吳政儒



莊慧珍



黃淑錠



葉明峰



謝宗甫



陳昭蓉



游育杰



周志龍



陳玉芝



郭謹綾



郭晉成

2022年
9~10月



張嬌雅



黃淑珍



林佳蓉



羅明道



徐玉玫



施貴香



賴惠玲



張曉慧



陳嫻蓁

2022年
11~12月



凌維壕



林宏美



葉惠旻



陳勤陀



何妍德



杜衣羚



任秋萍



林凌國



鍾采靜



許瓊玉



林詩萍



廖子宸



張財榜



陳勤聰

成就達成者



最強推薦

2022 UNIVA NP Sponsor Top UNPST

季冠軍



1 健康久久隊:陳勤聰、謝安妮、林佳豪
 健康幸福對:謝安妮、陳秀麗、陳潼濤
 健康成長隊:陳勤聰、謝安妮、謝安邦



2 金三角:黃其樞、林慧嫻、陳令娟
 金三角:張惠伶、黃其樞、黃怡傑
 豐Win啦:蔣采榮、李宣榮、劉秀惠



3 世界冠軍在我家:鄧卉沂、許恆明、黃子芝
 健康快樂隊:謝安妮、謝國兄、謝安邦
 國家隊:張家睿、伍張甯、劉建國
 金三角:張惠伶、黃其樞、黃怡傑

個人積分總冠軍



1 謝安妮

團隊積分總冠軍



1 健康幸福隊



新科雙CFC世界大使 陳勤聰

成功秘訣大公開



打造榮耀生命 寫下長者奇蹟



『我一定要達成「閃耀馬爾地夫」』、『我一定要達成「自主創業家集合！GO！GO！TAIWAN」』、『我一定要達成「大阪領袖峰會」』！在新冠病毒衝擊全球人的健康、財富期間，已過「從心所欲，不逾矩」年紀的陳勤聰不僅每日精神奕奕，還親作表率帶領伙伴透過達成環貫綠佳利的各項獎勵旅遊目標，共創健康力、財力、組織力！正因為這股正能量、堅持，驅使彼此不斷前進的動能，不單讓自己和團隊成功化解疫情危機為轉機，擁有實現夢想的能力，同時也讓她締造「10個月達成雙CFC世界大使」的榮耀，並且寫下「台灣首位70歲的CFC世界大使」、「母女同時達成CFC世界大使」等多項奇蹟紀錄！藉此點燃眾人希望的未來，也證實透過環貫綠佳利確實能共創成功的無限可能。

和老公謝國兄一起經營報關行近半個世紀，這3年受到疫情影響，運作幾乎全面停擺，至今也才恢復約一成的業績，陳勤聰更加能體會其他人在這段時間的苦！

火力全開助人翻轉人生

許多人好奇為何陳勤聰選擇在疫情期間火力全開衝刺環貫綠佳利的事業？她表示，一對兒女分別在醫界、學術界服務，無需為他們煩惱，此外，她的經濟無虞，現今只要和老公顧好自己的健康就好！已愛用產品十餘年的她，全力衝刺的主因為女兒想幫助周遭的朋友走出疫情困境，而環貫綠佳利是大家可以一起翻轉人生的最佳機會！當知道女兒決定力衝刺這事業，身為母親的她，百分百的支持，立即調整方向，從產品導向轉為事業導向，藉此幫助更多人掌握人生主導權。

環貫綠佳利是一門最好的助人生意

投入公益30餘載，陳勤聰坦言，「給他魚吃，不如給他釣竿、教他釣魚」這才是最棒的助人方法，當每個需要被幫助的人都有能力自食其力，甚至行有餘力助人，那就能發揮加乘的愛心效果，而環貫綠佳利就是一門最好的助人生意，讓人人都能透過產品顧健康，藉由愛用和分享創造經濟健康，進而人人都有能力為社會做出貢獻促使社會健康。

自己主動創造個人及伙伴想要的事業

陳勤聰指出，『環貫綠佳利以「自主創業+」的概念及作法，讓所有人都能「自己主動創造個人及伙



伴想要的事業」，藉此成功自主崛起，掌握健康及財富的主導權。」

生產性活動X熱情X改善

構成環貫綠佳利事業的3個要素，(1)生產性活動；(2)熱情；(3)改善。陳勤聰指出，參與公司所舉辦的獎勵旅遊活動，可增加和伙伴、朋友的對話量，因而產生熱情，進而主動從事生產性活動，即便過程中並非盡如己意，但只要從中進行改善，就能為事業奠定良好基礎。正因此，當公司有任何獎勵旅遊活動，她一定會大放送，務必讓所有伙伴和朋友都知道相關資訊，並且鼓勵大家一起參與。

她進一步指出，以閃耀馬爾地夫、自主創業家集合！GO！GO！TAIWAN等獎勵旅遊活動為例，規範的達成條件，本就是經營這份事業該做的事，努力達成或超越，不僅能奠定穩固的事業基礎、建構良好的經營狀況，還能促使財富、組織呈現指數函數成長。重要的是，大家藉此設定共同目標，齊心共力同步前進，還能再次突破及成長。



集結眾人的力量，經過這一波波努力，女兒在2022年的3月看了組織圖發現，「她們母女倆有機會雙雙達成CFC世界大使，締造台灣首對母女都是CFC世界大使」的紀錄，為確保萬一，女兒和公司再次確認，得到YES的結果，母女倆決定全力衝刺達成此目標。



取得團體賽、個人賽、雙CFC世界大使榮耀

當2022年1月16日公司推出「最強推薦UNPST」活動時，陳勤聰和女兒分別報名組隊參加，直到3月中，她確定要衝刺CFC世界大使時，決定善用此活動，藉由實質獎金及旅遊等達陣獎勵回饋等誘因，激勵隊友和伙伴和她一起挑戰高積分。為此，她和伙伴每天定時定點定聚，彼此鼓舞士氣、凝聚向心力、商討創造高積分的對策，不僅強化信心還產生火爐效應，因而不斷締造佳績，促使她和女兒同時在2022年7-8月達成CFC世界大使。

然而這活動是整年度，她不能因為自己已達成目標而有絲毫鬆懈，反而把油門踩到底，持續燃燒這股動能到年底，也藉此幫助伙伴提升財富力、組織力，創造於他們的成功，經此共創的力量，不僅和隊友成功拿下團體賽第一名、第三名，同時自己也獲得個人賽第二名，更一舉讓自己在2022年11-12月取得第二個CFC世界大使的榮耀。

花10個月走完成功最後一哩路

成功的最後一哩路，陳勤聰花了10個月走完，然而這卻是她用10多年的時間用心灌溉，才能綻放今日美麗的花朵。她坦言，雖然本業經營的不錯，但有時仍會感到累，然而環貫綠佳利這份助人的事業卻是她真心想做的，一路走來，她做得很快樂，更開心的是，看到產品在家人、親朋好友產生良好的效益，支撐著她不斷前進。

身為長者的她，深知高齡化社會老人的需求，當她透過環貫綠佳利找回健康時，她開始投入大量時間了解公司的制度、產品，以及尋找最適合自己運作的方式，她透露這10多年都沒有看過電視，就是為了爭取更多時間讓自己藉此事業豐富生命價值和意義，進而幫助更多的老人都能活得健康和擁有生命的尊嚴。很開心，現在她終於做到了！

她表示，以自己的年齡和現況都能在10個月達成兩個CFC世界大使的榮耀，證明這個事業是可以讓年長者過著手心下的尊榮人生，更別遑論其他年輕人，只要大家願意，不論任何年齡、性別、國籍、學經歷等景者，都可以透過這事業是改變現在、翻轉未來。她願意無私分享自己的成功經驗，藉此協助眾人透過環貫綠佳利實現人生夢想！身為環貫綠佳的一員，這是她的生命價值及使命，期盼能和更多人打造榮耀生命，寫下屬於自己的奇蹟故事！

座右銘

訂定目標，使命必達。

鼓勵

想達成CFC者的話

成功之路很孤單，唯有自己堅持，才能達成目標。



陳勤聰的榮耀史

01

2022年7-8月
達成CFC世界大使

02

2022年11-12月
達成雙CFC世界大使

03

2022年
UNPST的獎勵活動
團體賽第一名、第三
名，以及個人賽
第二名

04

「大阪領袖峰會
(Osaka Summit)」
獎勵旅遊活動，帶領
團隊達成48個名額

感恩在生命中能遇見環貫綠佳利，透過公司的優質產品讓我們全家人找回健康的尊嚴。經由公司不斷進化及研發創新的全方位健康商品，以及優質制度、活動、事業利器，提升健康力、財富力、組織力，讓我掌握人生主導權，遇見更好的自己！

很開心，一路走來幫助幾千個家庭開創健康、財富、幸福的人生，都擁有實現夢想的能力，進而讓興奮的夢想一一實現，同時也讓我增添生命的價值！

感謝生命中的貴人：顏耘臻和王子昂夫妻、蔡蓬瀛和陳淑華伉儷、蕭雪紅和李東海伉儷等領袖無私的協助，讓我不斷地成長、茁壯。此外，也感謝伙伴對我的信任和支持，願意一起共創成功的無限可能，才能寫下一頁頁屬於我們的奇蹟故事，同時，擁有更強的能力為社會做出貢獻，促使世界和平的到來。





環貫綠佳利4月天 寫下榮耀的歷史

環貫綠佳利的企業理念：『引導全球邁向「健康」之健康促進企業』，以協助全球人達到身心、經濟、社會健康為最高宗旨，從而促進「世界和平」的願景。不論外在環境如何改變，環貫綠佳利始終相信，唯有世界變得更健康，才能創造祥和社會，而這一切都是從人的改變開始。

本期「榮耀經典」單元，將帶領大家經由回顧環貫綠佳利歷史上的4月天，從中了解公司的轉變及演進，進而了解為何環貫綠佳利能成為所有人的PRIDE，之所以人人以成為公司伙伴一員、使用公司的產品為榮的原由。

在環貫綠佳利歷史上的4月天，有哪些大事發生呢？透過下列事項讓你秒懂環貫綠佳利所做的努力及貢獻。

2022年
4月

推出 「人人都是推薦王」課程

為了協助所有自主創業家實現夢想迎向成功，環貫綠佳利舉辦「人人都是推薦王」課程，由董事長兼總經理松延光泰主講，他和眾人分享為何製作令人興奮的夢想板，以及夢想實現的具體作法。



2023年
4月7日

邁向20

環貫綠佳利即將邁向20歲！20歲，對環貫綠佳利而言是奠定永續經營、加速發展及提升價值的重要里程碑。



低卡爽口、酸辣開胃，為健康注入強大的正能量

普力活BB 芒果莎莎 嫩雞片

Health Tips



芒果有「熱帶水果之王」的美稱，每年228連續假期之後，為芒果產季的初期，一直到9月依序盛產的品種為土芒果（4-5月）、愛文（6-7月）、金煌（7-8月）、凱特（8-9月）等。而香甜多汁的芒果具有相當多樣的吃法，不管是切開後直接食用，或是拿來入菜、做成消暑聖品的芒果冰，還有吸睛誘人的甜點，皆有其美味獨特之處。

從現在起正是品味芒果的最佳「食」機！BB仔發揮巧思特製「普力活BB芒果莎莎嫩雞片」，低卡爽口、酸辣開胃，不僅補充每日活力所需蛋白質的，同時還有助於維持在暗處的視覺、增進皮膚與黏膜的健康、幫助牙齒和骨骼的發育與生長等，為健康注入強大的正能量。

雞胸肉可說是所有蛋白質來源食材中CP值最高的肉品！而芒果內含豐富的維生素A，高出蘋果近60倍之多，而維他命C含量則是木瓜的1.5倍，是香蕉、鳳梨的2倍！此外還含有高含量的膳食纖維、β-胡蘿蔔素，以及鉀、鎂、鋅，和含維他命B6、B1、B2。將雞胸肉、芒果與普力活BB結合，不僅能提升健康力，同時還能讓美食的負擔降至最低，開心大飽口福。

材料

芒果1顆	小番茄切片100G	普力活BB1包
檸檬1顆	雞胸肉200G	胡椒粉少許
香菜末20G	香油1匙	鹽巴適量
去籽辣椒末10G	太白粉1匙	

熱量一覽表

品名	份量	熱量
普力活BB芒果莎莎嫩雞片	100G	212大卡

PS：「普力活BB芒果莎莎嫩雞片」所建議使用的材料乃調味料的比咧，需依個人實際口感調整才能達最佳化。此外，實際的熱量需視加入的食材而定。

作法大公開

STEP 01

把雞胸肉切片，加入少許鹽巴、太白粉水（太白粉和水1：1），拌勻醃漬，備用。

STEP 02

把雞肉放入滾好的熱水中浸泡3分鐘，撈出瀝乾放涼，備用。

STEP 03

把芒果去皮，將果肉切小丁，加入辣椒去籽切末、香菜末、胡椒粉、香油、檸檬汁，拌勻成芒果莎莎醬。

STEP 04

把雞片盛在盤中，灑上小番茄切片，以及淋上芒果莎莎醬及普力活BB，即可食用。



若缺乏蛋白質
將導致下列情形

- 1 肌肉流失、無力或萎縮，易造成肌少症。
- 2 秀髮會變得發黃、乾枯、易脫落。
- 3 肌膚易失去彈性、光澤、保濕，容易發黃及產生皺紋。
- 4 身體整體的免疫力會下降，易造成傷口不易恢復、感染風險較高。
- 5 白蛋白和球蛋白是血中主要的蛋白質，白蛋白約占血中蛋白總量的60%，白蛋白不足易造成「水腫」現象。
- 6 容易缺乏維生素B12與葉酸，身體無法產生足夠的紅血球，而導致貧血、頭腦昏沉、反應遲鈍。

9 大優質蛋白質讓健康活力滿滿

對於多數人而言，攝取蛋白質最物超所值的方法就是吃雞蛋，但並非「非蛋不可」，還有許多食物是攝取豐富蛋白質的好選擇，如下：



傳統豆腐

每100克約含有8.5克蛋白質，豆腐是由黃豆磨成漿之後，加入石膏或鹽鹼後再壓實而成。黃豆的營養成分：蛋白質、脂肪、碳水化合物，多元不飽和脂肪，以及鈣、鐵、鎂、磷等。



毛豆

每100克約含有13.8克蛋白質，此外，還富含不飽和脂肪酸、卵磷脂、類黃酮化合物、皂苷和維生素B群、維生素C及鉀、鈣、鎂等微量元素。

無糖豆漿

每100克約含有3.6克蛋白質，此外，還富含優質的植物性蛋白，以及維生素A、B群、大豆異黃酮、皂素、大豆卵磷脂、膳食纖維、磷、鐵、鋅等。



鷹嘴豆

每100克約含有19克的蛋白質，此外，還富含多元不飽和脂肪酸、葉酸、鎂、鉀及鐵元素，也是植物性蛋白質中不錯的選擇。



鮭魚

每100克約含有20克的蛋白質，此外，還富含Omega-3脂肪酸、鈣、鐵，以及維生素B群、D、E等營養素。對於心血管、視力、腦部等部位也有良好健康益處。



藜麥

每100克約含有12.1克的蛋白質，此外，還富含鈣、鐵、鎂、鉀、磷等微量元素，以及維生素B群和E、纖維素等。其有「營養黃金」、「超級食物」之稱。



豆乾

每100克約含有19克蛋白質，此外，還富含不飽和脂肪酸、維生素E、鈣、大豆異黃酮、膳食纖維等，其營養價值僅次於黃豆，但高於豆腐和豆漿。



雞肉

每100克約含有24.68克的蛋白質，此外，還富含鈣、磷、鐵1.5，以及維生素A、C、E等。其為小兒、中老年人、心血管疾病患者、病中或病後虛弱者理想的蛋白質補充食品。

除了上述食物富含蛋白質等營養成分，也可以透過飲用含有大豆胜肽等成分的營養補充飲品，因為大豆胜肽是豐富且經濟有效的蛋白質來源，也是美容與健康的基礎成分，特別的是，蛋白質在胜肽的形態下可讓身體完整吸收！透過飲用營養補充飲品的方式可以快速且方便攝取每日體內所需的蛋白質，讓身體維持在最佳的活力狀態。

破除「非蛋不可」窘境！

補滿蛋白質為健康力加分



據報導指出，台灣每年每人要吃355顆蛋，每日雞蛋需求量約為2,400萬顆，但去年底至今產蛋母雞減少400萬隻，每日雞蛋缺口約在50萬至80萬顆，促使全台陷入蛋蛋危機。主計總處的統計資料也顯示，雞蛋價格自110年11月起，已經連續16個月呈現雙位數漲幅，這2年雞蛋物價指數大漲近4成，連帶影響物價，讓民眾每日都感到「蛋蛋」的哀傷。

雞蛋含有大量的營養素，包括：
omega-3脂肪酸、蛋白質、維生素B12，以及鈣、鎂、鐵、磷、鉀、鈉等礦物質。

蛋白和蛋黃所含的蛋白質分別為3.6克與2.7克，有助於人體的生長發育和組織修護、肌肉合成。

維持身體運作
每日所需的營養來源

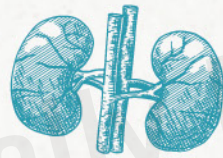
人體內的蛋白質約占20%，僅次於水分，據世界衛生組織建議，一般健康的成年人每天需攝取的蛋白質分量約為每公斤體重乘以0.83克蛋白質，以一個60公斤的人為例，每天至少要吃到約50g的蛋白質。



基於國內外疫情趨緩，中央流行疫情指揮中心宣布，自3月20日起符合COVID-19併發症(中重症)條件之民眾需通報並隔離治療，輕症或無症狀民眾如檢驗陽性，不需通報也不需隔離，但建議進行「0+n自主健康管理」，自主健康管理期間快篩陰性，或至距離發病日、採檢陽性日已達10天無需採檢，即可解除。加上之前戶外不用戴口罩，以及室內逐步放寬口罩等規定，重返過往生活已指日可待！

與病毒共處已成為未來日常！但據官方的統計資料顯示，全台有超過千萬人感染，平均每2人就有1人確診；此外，國內重複感染比例已超過5%，到2022年12月底重複感染累計已破10萬例，雖然重複感染的症狀較輕微，但卻是無法避免的事！畢竟新冠病毒沒辦法完全消滅，同時還會有新的病毒產生，因此在後疫情時代大家還是不能掉以輕心！

罹患帶狀疱疹增加15%
腎臟老化3倍



雖然重複感染主要出現的症狀多為喘、疲勞、咳嗽、發燒、畏寒、頭痛、腹瀉，以及肌肉痠痛、味嗅覺喪失等情形，但醫師提醒，感染新冠肺炎後，罹患帶狀疱疹風險增加15%，此外，據美國1項大型研究發現，新冠肺炎患者痊癒後腎臟老化速度是一般人的3倍。對於沒確診過的「天選之人」，以及確診過的人仍要強化健康力，以及做好相關的預防措施，讓身體隨時保持在最佳狀態，才能快樂迎向疫後新生活。

5招預防確診、再次染疫

該如何預防確診、重複感染？



Healthy 升級健康力 迎向疫後新生活 New Life

其中在均衡飲食部分，吃對的食物、補充正確的營養素是很重要的生活日常！藉此才能奠定良好的健康基礎，讓身體處於最佳的活力狀態。

維生素A

具有增進黏膜健康的功效，有助於呼吸道黏膜的防禦力，以對抗外在入侵病菌。



維生素C

具抗氧化作用，有助提升身體對抗外在病菌入侵的能力。



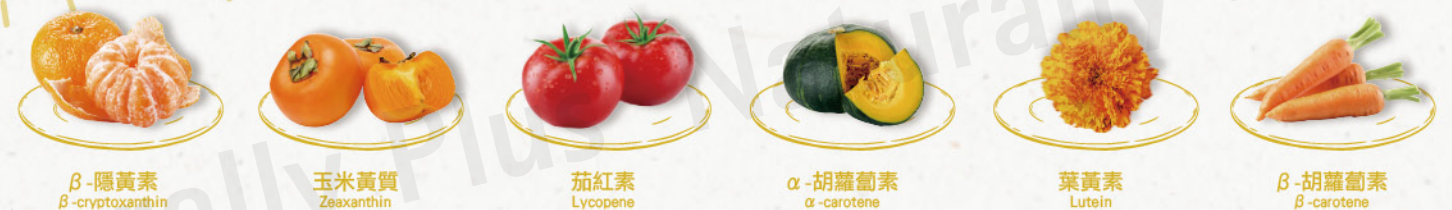
維生素E

具抗氧化作用、減少自由基產生，還可保持呼吸道細胞膜完整，有效對抗外敵。



植化素

有「21世紀的維生素」及「第七營養素」之稱，可增加抗氧化的能力，是抗病毒的重要寶藏。因人體本身無法製造植化素，必須從各種蔬果攝取，或是從複方類胡蘿蔔素營養補充品中補充體內必需。



水

人體有70%是水，而血漿的成分中約90%也是水，水分可以協助養份的運輸、促進新陳代謝等，對於人體維持正常運作是很重要的事！而成人一天正確的喝水量為2,000c.c.至3,000c.c.，看好商機及需求，業者也推出相關商品，賦予水更好的價值和意義，以近年來紅透國內外的含氫水為例，採高科技製程將原水精製成具有高濃度氫溶存率的含氫水，經由血液循環能迅速擴散到全身，不會除去有益的活性氧，但遇到壞活性氧時，兩者會產生化學反應變成水而排出體外，並不會產生有害物質，因此，含氫水能化解體內負能量，對健康形成重要功效，成為升級健康力的最佳戰友，讓人人都能輕鬆迎向疫後新生活！

Vol.92

Good Story Good Business

說好故事・做好事業

人生最大的敵人是自己

松鼠咬著食物正準備大快朵頤之際，野狼悄然出現在樹下。松鼠心想：「甯想又打我食物的主意，有了前次的教訓，今日你如何吹捧我都沒用。」

松鼠大喊著：「你這隻大笨鼠，上次中計把美味的食物白白地送給我，可見你是地表上最沒有用的動物，還有何顏面苟活於世？哈哈.....」

聞此，松鼠氣得直哆嗦地說：「死野狼壞事做盡，最沒資格活在世上了，早晚會得到報應.....」

松鼠還想繼續罵下去時，突然驚覺自己嘴中的食物又落入了野狼口中。只能再次懊惱地看著野狼開心吃著自己覓來的食物。

一旁的小燕子跟松鼠說：「野狼緊緊地抓住你的弱點，無論如何都會贏你，所以你要克服自己的弱點，野狼就無計可施。」



小故事
大啟示

面對敵人之前，要先面對及克服自己內心的脆弱，才不會做出失去理智的行為，同時還能明確判斷對方的目的，將其打敗。

麻煩拉近彼此關係

小林和小陳雖是同事但私底下卻很少互動。

有次公司聚餐結束，小林看見小陳在雨中等車，他開口提出順路載對方回家，小陳覺得這樣很麻煩對方，以不順路為由婉拒。不料小林卻說，車是活得，沒有不順的路，也請對方別客氣。

小陳也就不好推卻，坐上對方的車子，因而兩人成為好朋友。



小故事
大啟示

怕麻煩別人，從另一個角度來看，別人會覺得你不好親近又冷漠，進而彼此變得生疏。反觀來看，人們在麻煩別人時會總會覺得欠對方一個人情，當下次還人情時，反而讓彼此關係更加親近。

肚量大的人福大

小汪是位學者，有一天經過居家附近的市集，卻被店家伙計潑出的髒水波及，搞的衣褲都濕了，他看了對方一眼，心想對方只是一位打工仔，賺的也是辛苦錢，也就沒有多計較，默默轉身離開。

不料，對方因小汪看了他一眼而心生不滿，卻追出去罵他。附近的路人為小汪打抱不平，紛紛指責對方。

小汪以和為貴，因不願把事情擴大而急忙快速離開。不料對方在半夜時居然陰森森地敲他家的門，他十分不開心地說，「你早上魯莽潑我一身髒水，我不跟你計較，你居半夜找上門，看我好欺負？」

對方說，「前世的仇恨，原本今世該命喪你手中，但你肚量大化解這仇恨。無奈我仍逃不過這劫數，陽壽已盡，因家貧無力處理後事，若你能協助，必當報答你的恩德。」留下姓名和住所地址，對方瞬間消失。

小汪不僅幫對方處理後事，還拿錢幫助對方的妻兒。後來小汪經商致富，不單富甲一方，並且子女和孫子都有很好發展。小汪回憶這段過往，慶幸當下沒有衝動，並且以德抱怨，才有今日的福報。

小故事
大啟示

正所謂「小不忍則亂大謀」，遇到任何危機，只要正確對待，就能化危機變轉機。

贏得成功的機會

享譽國際的木雕大師舉辦傳人選拔大賽，參賽者眾多，最終只有2人脫穎而出，甲是科班出身，乙是自學成才。大師看了這2人的作品都十分喜愛，想從中挑選一位做為傳人，傳授自己的畢生絕學。

大師讓這兩人各自為對方雕刻一尊人像。乙想刻出對方內在和外在的美，讓人像更生動傳神，因而仔細觀察對方，並謹慎地一筆一筆刻出，讓人像栩栩如生。

甲則暗暗思索：「對方是現在唯一的競爭者，把他的人像雕刻太好將對自己不利，索性醜化對方，將多了一分勝算。

最終大師選擇乙做為他的傳人，理由是：「藝術創作需要從平凡中發現美、渲染美的天賦和胸懷，這樣的藝術家才會有前途，不能因為彼此是競爭對手等因素而掩蓋對方的美。」



小故事
大啟示

擁有善良的心靈才能用寬容的心去客觀地看待周遭的人事物，讓生命展現博大的氣度，贏得更多成功的機會。



大阪領袖峰會 Osaka Summit

2023/2/1 - 2023/2/28

達成者

環貫綠佳利自推出「大阪領袖峰會(Osaka Summit)」獎勵活動，立即引發廣大迴響，燃起眾人誓必挑戰成功的決心，因為本次活動蘊含4層意義：(1)增進新入會；(2)啟動成就育成；(3)進行久違的領袖高峰會；(4)開啟「新世界」的前哨站，接續以1帶2的方式一同參與2023年10月14日在橫濱舉辦的FESTA「新世界」世界年會，為世界和平做出最大貢獻。

林玉媚 x3

陳勤陀 x2

張定雄

黃宏霖

施映合

陳鐘中

李京樺

廖苑孜

陳正成

黃國添

周新達

李貞慧

廖永鈞

游謹帆

陳筱蕾

王沛宸

吳嘉樺

許皓軒

吳欣怡

鍾采靜

何秀珠

游海容

江利秦

簡紘騰

陳怡

詹惠敏

吳穎雯

李珊珊

黃裕晨

鄭春發

萬采榮

張惠伶

甯鈞慧

張孟煊

劉孟葵

曾素銖

翁宜珊

王春菊

游輝岳

蕭新澄

蘇淑娟

郭泓廷

徐文燕

衷漳程

秦柔華

李彥榮

蘇妙如

葉明峰

李若榆

郭瑩瑩

張庭薰

儲珮珮

李宣榮

張秀琴

蔡素麗

陳逸倫

顏麗芬

廖月鳳

侯欣儀

鄭美涼

陳靜如

更多精彩達成內容，請上環貫綠佳利FB查詢。



おおさかじょう

自主創業家 打造夢想板的里程碑

你創業我挺你

2023.04.01(六)~04.30(日)

一個 ID 限領一次

依照活動規則達成相關任務，即可領取獎勵

挑戰五大任務



活動表單填寫

夢想板

夢想板製作
與董事長立牌拍照
並上傳照片至
官方FB活動專區



完成上傳
贈送折價券\$1,000

設定目標

與UNP
相關目標
寫下您立志在
環貫綠佳利
要達成階段性目標
的時間點



完成上傳
贈送活美水素水2包

列名單

預計邀約的
新人名單
於表單內填寫
完整相關資訊



完成上傳
贈送活美水素水2包

邀約

邀約新人
正確並完整
填寫邀約名單內容
*2人/月



完成上傳
贈送活美水素水1包



完成上傳
贈送活美水素水2包

參與活動

參與
公司活動

請至各服務中心
領取活動任務卡
參與課程後
當日由服務人員用印確認
*4次/月



完成課程
贈送活美水素水3包

締結成功不限方案贈送金寶禮3組，締結一年方案再加碼15,000PV以上商品買一送一(無點數)。

1. 每一名義、每一任務限兌換一次。
夢想板、設定目標、列名單：2022年8月後已完成任務者，若於2023年4月再次完成上傳亦不可重複領取贈品。
邀約、參與活動：2022年8月後已完成任務者，2023年4月仍可再次挑戰並重複領取贈品。
2. 贈品不得轉售、配送，限本人親至各服務中心出示身分證明文件領取。
3. 加碼買一送一、贈品領取期限：2023/5/20(六)以前，逾期恕不受理。
購買買一送一優惠時需擁有有效期。
4. 若上傳資料未符合活動標準者，環貫綠佳利公司有權追回相關活動贈品，折價券統一於2023/5/19(五)發送。
5. 環貫綠佳利公司保有修改、取消、解釋活動之權利，若有未盡事宜將另行公佈。
6. 分享環貫綠佳利事業及產品時，請遵守法規，保障自身權益。

注意事項



金牌推薦王

申請人及介紹人
皆需為
環貫綠佳利
會員/自主創業家

2023/01/01(日)▶12/31(日)

於活動期間內，推薦新人入會（可含BC），依創業方案給予介紹人相對應分數，累積分數，分四層級挑戰金牌推薦王，各組年冠軍將獲得榮譽獎座。

新人組

2023年01月01日起登錄者

領袖組

星鑽組

2022年11、12月前已達成星鑽者

CFC世界大使組

2022年11、12月前已達成CFC者

分數計算方式 Score calculation method

創業方案	介紹人點數		
	1+11/1+11B	1+5/1+5B	12M 按月給分數
30,000P	420分	210分	30分/月
20,000P	260分	130分	20分/月
15,000P	200分	100分	15分/月
10,000P	120分	60分	10分/月

注意事項

1. 排名每季公布於各服務中心。2. 年冠軍的推薦件數須超過5,000分以上，方得進行表揚，表揚執行方式將另行公告。3. 台灣地區方案變更申請為5天內，逾期者恕不接受點數回溯。4. 環貫綠佳利公司保有修改、取消、解釋活動之權利，若有未盡事宜將另行公告。5. 若因解約、退貨、方案變更等任何原因未符合活動標準者，環貫綠佳利公司有權追回點數、有效期間及所有相關獎金。6. 分享環貫綠佳利事業及產品時，請遵守法規，保障自身權益。

2023 GO TO 新世界 Hello! New World FESTA



WORLD CONVENTION NATURALLY PLUS FESTA2023



2023.10.14 SAT OPEN 11:00 START 12:00 YOKOHAMA ARENA