

作品集

社群網站貼文

「全家在這裡」原創貼文

一月



【春節高鐵路票要開賣喇~ 搶票 Ready?】

熊ㄟ得到消息說：春節高鐵路票將在 1/8 00:00 開賣，
里友綿抓緊時機搶票，千萬別搶不到票上演人在囧途啊~
網路或語音訂到票後，
搭車前一天記得憑訂位代碼到全家 FamiPort 付費取票，
就輕輕鬆鬆就完成搶票任務！
還有還有，憑票根還享有美式咖啡買一送一的優惠~
有搶到票的人上來喊聲ㄟ!
沒搶到的人，熊ㄟ給你秀秀拉~

[#FamiPort](#) [#春節返鄉](#) [#全家便利家](#)

二月



【抽紅包~好運連連發~】

每到農曆年，就是發紅包的時候啦~

熊ㄟ手上有好多吉祥紅包，快來抽抽看你的猴年運勢！

* 猴哩賺大錢 ㄟㄟ

恭喜你抽到「財富運」--

財神爺今年會一直守護你，讓你財源滾滾，荷包滿滿~

* 猴靈猴現 ㄟㄟ

恭喜你抽到「健康運」--

今年有猴祖保佑你的身心健康，

讓你健康一百分，生活大加分！

* 猴運當頭 ㄟㄟ

恭喜你抽到「整體運」--

擁有猴年各種好運的你，

事事都能如意順心，心想事成~

* 金猴獻桃 ㄟㄟ

恭喜你抽到「桃花運」--

都已經獻桃給你了~

當然是桃花朵朵開，每天都幸福笑嗨嗨~

* 升官封猴 ㄟㄟ

恭喜你抽到「工作運」--

你的努力終有回報，今年頗受老闆重視，

升官之路已在不遠處囉~

里友綿抽中了什麼紅包呢？

快來留言分享並祝賀 Tag 你的好友：

「__@熊ㄟ祝你新年快樂~快看看我抽中了__紅包！」

熊ㄟ滿心大祝福：祝里友猴年大快樂，萬事大如意！！

#全家 #全家在這里 #過年 #紅包

「德國施巴 Sebamed」原創貼文

二月站內活動

【猜燈謎 拿施巴】

元宵節, · 猜燈謎囉!

本活動將抽出 5 名粉絲 · 幸運得主將可以獲得施巴 5.5 深層淨透潔面露 · 陪你開心過元宵! (Hint: 猜男性特點)

ps: 猜不到的朋友點開圖片就可以看到答案囉

活動辦法:

Step1. 請幫【德國施巴 sebamed(台灣總代理)】粉絲團按讚

Step2. 留言寫下你的答案 · 並 Tag 你的好友邀他 / 她來玩~

備註:

*活動時間: 即日起至 2016/2/23

*活動獎項: 施巴 5.5 深層淨透潔面露 150ml · 共五名

*活動參加限台灣粉絲



一月貼文



年節倒數中，看著凌亂的家中...

周末決定要來好好的大掃除一番！！（握拳）

看到媽媽、另一半，在寒冬中頻繁使用冷水、接觸刺激性的清潔劑打掃家裡，雙手脫皮龜裂，是否好心疼><

別偷懶~全家在周末一起動起來幫忙，讓家裡清潔溜溜，還能增進彼此感情♥♥♥

傳遞你的感謝不嫌晚，快來留言對他們說聲：「謝謝你的付出，@_好友_你辛苦了！」

施巴小叮嚀在大掃除前，擦點護手霜，替雙手加強防護喔！

手部隱形手套：<https://goo.gl/C6UfYV>

#施巴

#過年大掃除

#護手霜

十一月貼文 (2015)



冬天來了，外面總是冷颼颼的，天氣變好冷喔~~

不只臉部肌膚變乾，小酸美連嘴唇都變得乾裂破皮了啦...

嘴唇和其他皮膚構造不同，缺乏了皮脂腺的保護，在冬天刺骨的冷風裡更容易裂傷！

粉絲們如果碰到與小酸美一樣的情況，記得要使用護唇膏滋潤雙唇，做好唇部保養，不能用手撕掉死皮，免得造成嘴唇出血，更加嚴重喔！

施巴潤澤護唇膏，不含礦物油、石蠟與防腐劑，深層滋潤、舒緩乾裂不適，修補受損嘴唇！

想要冬天雙唇也可以水潤粉嫩的粉絲請+1

「星展銀行」原創貼文

二月貼文



【Asia 環遊趣】

今天是元宵節~元宵節快樂!!

星小編等等要去買最愛的芝麻口味元宵~

晚上要和朋友大煮元宵·開元宵趴~~

聽馬來西亞朋友說·在馬來西亞·元宵節習俗是吃「摩摩喳喳」(驚訝)

他們會煮一鍋糖水·裡面可以自由選擇想要加的料·像是蒟蒻、番薯、芋頭、椰漿等等·就是俗稱的摩摩(稀飯的意思)喳喳(加很多料)囉·

而且·聽說吃了摩摩喳喳·代表新的一年會賺很多錢~
~也會有好運降臨喔!那~星小編決定把煮好的元宵加到摩摩喳喳裡·這樣就能同時吃到兩樣東西·還能有好運(歡呼)!

#星展帶您認識不同的亞洲 #元宵節 #吃元宵



【Asia 環遊趣】

莎朗黑唷!! 今天是 2/14 日---「西洋情人節」!對各位粉絲而言·想必是個又愛又恨的日子·

星小編在此祝大家情人節快樂!

聽星小編的韓國朋友說·在韓國一年有 12 次情人節
~YOHO~粉紅泡泡+轉圈圈~

每個月一到 14 號就是情人節·有黑色情人節·玫瑰情人節·揪咪的親吻情人節(好害羞!)還有銀色·綠色·照片情人節·還有還有...

快看這·多到數不完的韓國情人節

<http://news.gamme.com.tw/129077>

#星展銀行 #星展帶您認識不同的亞洲 #情人節快樂

神·茶油月子餐 新手媽咪好喜歡

你知道神·茶油是苦茶油而非茶籽油嗎？那你了解神·茶油是「不苦」的苦茶油嗎？點擊此<http://goo.gl/NhGMq4>，讓你對神·茶油有更多認識

常常聽到老一輩的人說，女人坐月子時一定要把身體顧好，如同大補帖般，做得好，會有強健體質；做不好，影響一輩子。古代至今，調理方法與禁忌百百種，許多新手媽媽無所適從。不過，「進補」卻是一定要做足的功課。

補身體不上火，苦茶油營養好足夠

俗稱月子三寶的「麻油、米酒、薑」，是月子料理的重要食材。談到月子餐，相信大家腦中浮現「一家麻油萬家香」的畫面，每當鄰居煮麻油料理，總是讓人肚子餓得咕嚕叫！麻油除了用來提味，還具豐富的維生素與鈣質，利於子宮收縮，滋補虛弱體質，因此，「麻油雞」是產婦坐月子的必補食品，往往是產後 1-2 周，待傷口癒合才開始食用。

其實，坐月子要依照個人體質調整，才能將月子三寶運用得宜。有些媽媽屬於寒性體質，要多補充溫性食物；燥熱體質的媽媽們要避免會上火的食物，以免有便秘、冒痘、嘴破的情形，嚴重者還會導致傷口復發！建議熱性體質、剖腹產的媽媽不妨以「苦茶油雞」代替麻油雞，溫和涼性的苦茶油較不上火，其中的 75%單元不飽和脂肪酸具有充分營養價值，更能達到進補效果。





圖說：
麻油雞是月子餐的進補食物之一，但苦茶油溫和涼補、較不上火，用神·茶油來燉雞成為寒性體質、剖腹產媽媽的另一選擇。

神·茶油零負擔，恢復身材好簡單

湯湯水水的麻油料理吃多總是感到油膩，且麻油熱量高，媽媽們想必面臨著想要補身體，又擔心吃太補會發胖的兩難。「油」在月子餐扮演重要角色，有著健康的好油，月子才能坐的好。許多媽媽一般會以橄欖油來清炒，但橄欖油不耐熱，相較之下，發煙點與穩定度高的苦茶油，較適合用來料理月子餐。

月子餐以「清淡、少鹽、低油」為原則，吃太多重口味、過補的食物會讓水分堆積體內，體內循環變差而水腫。苦茶油熱量較低，吃起來健康清淡、無負擔，加上苦茶油能促進內分泌，提高新陳代謝，利尿消水腫，幫助媽媽遠離「腫腫危機」！



圖說：
月子餐以清淡、低油為主要原則，食用過補的食材，產後媽媽可能較會產生水腫現象。

大家都知道苦茶油營養成分高，但市面上苦茶油的苦味，讓媽媽們最後還是選擇麻油來料理，而神·茶油為苦茶油，但最神之處就在於它是「不苦」的苦茶油，採物理冷壓，過程無烘焙、蒸炒，保有最原始的營養價值，清淡無負擔，也有著獨特的堅果香氣。

在熱鍋時倒入溫潤金黃色澤的神·茶油，用老薑片爆香，加點酒，再用中火慢慢燉煮，「神·茶油燉雞」就這樣完成，讓新一代月子三寶「神·茶油、米酒、薑」，替坐月子期間的媽媽們能保

有口福與健康·呷好油·養體質！

給我漱口好理「油」 為健康加油

你知道神·茶油是苦茶油而非茶籽油嗎？那你了解神·茶油是「不苦」的苦茶油嗎？點擊此<http://goo.gl/NhGMq4>，讓你對神·茶油有更多認識

看到同事飯後用漱口水清潔口腔是很稀鬆平常的事，但，你看過同事用「油」漱口嗎？其實，以前就流傳著--用油漱口可以解決牙周病問題。而現代人崇尚養生、回歸自然，「油漱口」逐漸成為養生族的新一代保健方式。

【神茶油 油漱口】

給我漱口好理「油」，為健康加油！

油漱口So Magic
漱出健康奇蹟

油拉法 (Oil Pulling) 報你知



1

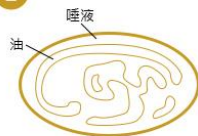


5ml

{ 起床後
先喝一杯水 }

新手可以嘗試起床後「空腹」進行，先喝杯水，再取一二匙茶油（一匙約5ml）開始漱口。

2



{ 取一二匙茶油
開始漱口 }

油和唾液在漱口過程中會逐漸變成混濁乳白色，代表著口水與油正在產生一種化學作用，油也會帶走許多親油性的細菌。

油漱口Step By Step，健康指數Up And Up

3



{ 嘴巴緊閉，讓油充滿牙縫
約15-20分鐘 }

緊閉嘴唇，讓油充滿你的牙縫間，持續15-20分鐘，避免仰天漱口將油吞進肚裡。

4



{ 將油吐掉，
喝杯水將口中的油清乾淨 }

漱口結束後喝杯水，再開始刷牙，每天至少進行一次油漱口，不僅牙齒健康，身體也會跟著健康！（建議飯後不要立即油漱口，以免有反胃情形）

圖說：

起床後遵循油漱口步驟，找到好理「油」，健康更加油！

油漱口 so magic 漱出健康奇蹟

相信你一定聽過「萬病源於口」，嘴破、牙周病等口腔疾病可能是身體抗議的一種警訊，不可忽視！世界衛生組織（WHO）也將牙齒保健視為人體健康的十大標準之一，牙齒健康，身體才會跟著健康。

油漱口源自於印度幾千年前的口腔清潔法--油拉法（Oil Pulling），以英文字「Pulling」來看，有著用油將口腔不乾淨的細菌與毒素「拉」出來的意涵，《油漱療法的奇蹟》一書中，也提到油漱口原理是利用油將大量口水引出，再運用口水酵素抑制細菌增長，達到排毒功效。

油的附著性高，與水相比更可以帶走口腔內的毒素，也更易充滿口腔，且細菌具有親油性，當油佔據你的口腔，細菌就會自然而然被帶走。你是否覺得這樣的原理很 magic 呢？然而，「油的挑選」就是下一個課題。

油漱口 step by step · 健康指數 up and up

油有百百種，要怎麼挑？無化學加工處理、100%的純天然好油是挑選油的首要秘訣！那麼，神·茶油正符合你的期待--神·茶油的純物理工法，使神·茶油成為「不苦的苦茶油」，是想嘗試油漱口的入門首選；且低溫冷壓製作，僅取第一道初榨，也讓神·茶油得以保留苦茶油原有的營養價值，內含的角鯊烯能促進細胞再造，活化修復細胞，其抗菌消炎的特點能修復口腔黏膜，讓牙齒不被細菌破壞，減少口腔疾病產生。

「用油漱口不會覺得噁心油膩嗎？」，其實，油漱方法並不難，只在於你能否突破心理障礙：

1. 新手可以嘗試起床後「空腹」進行，先喝杯水。
2. 取一二匙茶油（一匙約 5ML）開始漱口，油和唾液在漱口過程中會變成混濁乳白色，代表著口水與油正在產生一種化學作用，油也會帶走許多親油性的細菌。
3. 緊閉嘴唇，讓油充滿你的牙縫間，持續 15-20 分鐘，避免仰天漱口將油吞進肚裡。
4. 漱口結束後喝杯水，再開始刷牙，每天至少進行一次油漱口，不僅牙齒健康，身體也會跟著健康！（建議飯後不要立即油漱口，以免有反胃情形）

看完這篇文章，你對天然養生的油漱口還感到陌生、好奇嗎？沒有苦味，卻有著獨特香氣的神·茶油，讓你在漱口後有著清爽的喉韻，同時幫助口腔排毒，促進牙齒健康，身體不再苦！

神·茶油養好胃，美味也美胃

你知道神·茶油是苦茶油而非茶籽油嗎？那你了解神·茶油是「不苦」的苦茶油嗎？點擊此<http://goo.gl/NhGMq4>，讓你對神·茶油有更多認識

胃的毛病頻頻來作亂，怎麼辦？很多人誤聽民間偏方，食用破布子顧胃，卻造成腸道阻塞，賠了身子；不過，「苦茶油養胃」這個古早就流傳的秘方，不僅古典書籍記錄著此功效，中醫師與相關研究也認同食用苦茶油對胃的助益性。

苦茶油補營養，助胃強壯成長

一顆茶花籽需要漫長的 13 個月來孕育；一瓶苦茶油需要量多的茶籽來加工，因此，苦茶油顯得格外珍貴。有「東方橄欖油」之稱的苦茶油，內含的山茶甘素具有抗癌、促進新陳代謝、改善消化機能；且 75%單元不飽和脂肪酸，能趕走壞的低密度膽固醇，留下對人體有益的血脂（高密度膽固醇），因此，在抑制幽門螺旋桿菌具有不錯的顯著功能。

苦茶油也太神了吧？而最神的苦茶油非神·茶油莫屬，有別於市面上的苦茶油以化學方式製作，神·茶油採物理冷壓工法，只取第一道初榨的油，最精華、最營養，讓神·茶油得以保留原先的營養價值成分，幫助舒緩胃脹、緩解萎縮性胃炎、促進胃潰瘍癒合。若容易胃痛、胃寒的你，可以嘗試長期使用神·茶油帶來的神效果。



圖說：

溫潤金黃色澤的神·茶油採第一道初榨，無雜質與懸浮顆粒，最能保有原先營養價值，有效舒緩胃不適等問題，養胃效果更佳。

空腹喝神·茶油，養生養胃養健康

想要整腸健胃的你，不妨以神·茶油入菜，不僅提味，還能顧胃！「苦茶油拌麵」是你一定聽過的食譜，烹飪過程中加入幾滴神·茶油，攪拌麵條散發的淡雅堅果香，讓人食指大動，食慾大開。雖然苦茶油發煙點與穩定性較高，但涼拌、川燙的方式較能吃到油的甘甜原味，也較能吃進最自然的營養素。不過，若能直接飲用，養胃效果更佳，消化、腸道問題也能有所改善！



圖說：

嘗試在食物中加入神·茶油提味，散發的堅果香不僅增進食慾，對整腸健胃也有保健效果。

每當想到生飲苦茶油，那種苦味不禁讓人皺起眉頭，害怕嘗試；而神·茶油最神的地方就在於它是「不苦」的苦茶油，有著淡淡的堅果香氣，一早起來，生飲一小杯神·茶油，讓它的清新香味在舌尖喚醒你，開啟健康養生的一天吧！

神·茶油天然純正 素人一同見證

大家讀過神·茶油其他篇網誌後，對於神·茶油的神功效與優點或許仍帶有一絲困惑 - 真的能減少口腔疾病？真的能改善皮膚乾燥？我們先來看看幾位使用者對神·茶油的親身經驗，帶你見證神·茶油的好，瞭解神·茶油的妙！

(一)、柯小姐 台中

柯小姐以前就有用橄欖油漱口、生飲亞麻仁油的習慣，是個健康養生者。柯小姐知道苦茶油具有修護口腔黏膜的功能，但她一直在尋找不是以化學方法製造，能保有最多營養價值的苦茶油，直到去年十月，柯小姐從廣告得知神·茶油，才買來使用看看。

柯小姐原以為喝起來會和一般市面上苦茶油一樣帶有苦味，但她覺得神·茶油相當天然、順口，還有淡淡的堅果香味，她還發現，口腔不較以往易破，腸胃功能也變好。習慣每天早上飲用的她，覺得油漱口就跟刷牙一樣，是起床必做的事呢！除了漱口與生飲，柯小姐說，神·茶油還能拿來護膚、護唇、護髮，皮膚在冬天就不會過於乾燥。最後，柯小姐提醒其他神·茶油的愛好者，使用後要放在冰箱冷藏，較能保持新鮮，喝起來的口感會更好喔！

(二)、黃先生 桃園

平常忙碌於上班的黃先生，以前家裡三餐都由他親自料理，所以特別注重食材與食用油的挑選。某次上網無意間看到神·茶油廣告，對於神·茶油是「不苦的苦茶油」感到印象深刻，決定買來使用看看。

黃先生從神·茶油官網得知用油觀念，原來，油可以用來漱口！他說，神·茶油很順口，有種清淡的香味，顛覆以往對苦茶油嚐起來很苦、味道很重的認知。且黃先生工作忙、睡眠少，有火氣大的困擾，他的口臭問題因使用神·茶油漱口而有所改善。此外，黃太太還用神·茶油塗抹雙手，不黏膩、吸收性佳是她認為其他護手霜都比不過的。假日之餘，黃先生還會大展廚藝，用神·茶油增添料理風味，增進全家感情！黃先生還希望能養成每日起床油漱口的習慣，體驗神·茶油更多神奇之處！

(三)、Fiete 德國

德國寶寶 Erik 也喜歡我們的茶油！

Erik 有個幸福美滿的家庭。爸爸 Fiete, 是人工心臟領域的博士專家，熱愛烹飪，喜歡用我們的茶油涼拌沙拉，他說，我們的油比很多德國的有機橄欖油還美味喔！美麗的媽媽 Elena 最喜歡用茶油來保養雙手、擦小 Erik 的屁屁。她說，在她盛產橄欖的故鄉 – 西班牙，人們都會用最好的初榨橄欖油來保濕（歐洲氣候特別乾燥）。她很喜歡我們的茶油，因為親膚性好，容易吸收，比橄欖油更棒，寶寶媽媽都好喜歡喔。