



“不管你向对方说什么，切勿夸大、夸张或偏离事实。要知道，有效的沟通乃建基于诚信之上。当一个人能够建立自己的信用度与信誉度，那与别人的沟通就变得容易多了。”

范文瑁博士

本期 内容



19 **闪亮言语**
春耕夏耘，秋收冬藏

21 **成功智囊**
事半功倍的沟通功夫

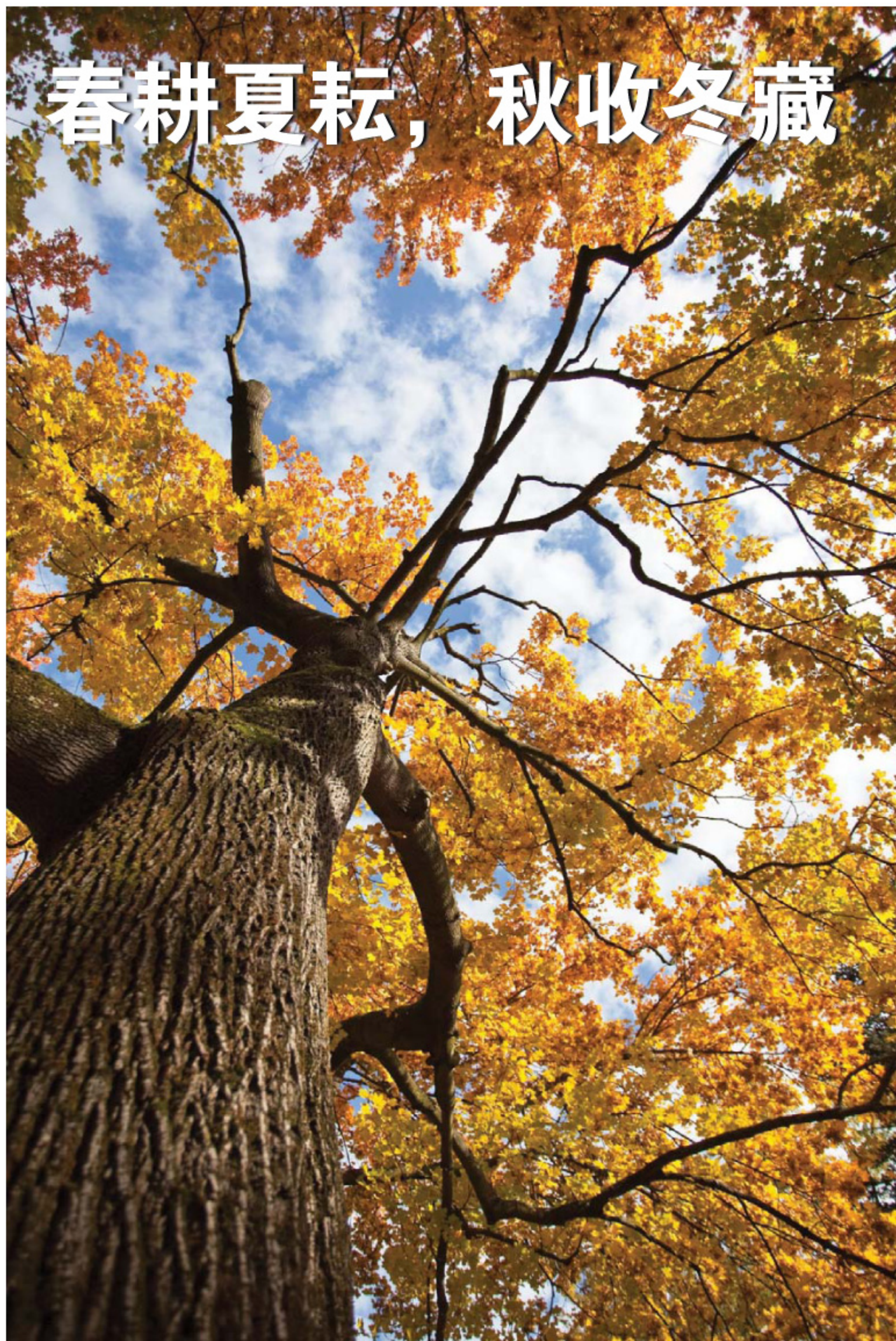
25 **生命和谐**
女性的快乐私密时光

29 **与医生有约**
• 更年期，男人女人避不过
• 防范乳癌与子宫颈癌

33 **新晋卓越领袖榜**
新晋金阶与银阶企业经理

36 **区域动态**
• 新加坡全美世界
• 泰国全美世界
• 越南全美世界
• 马来西亚全美世界
• 台湾全美世界
• 您的事业滑指间掌控

49 **全美人生**
体谅的力量



春耕夏耘，秋收冬藏



对

于生活在北半球的人们，九月正是迈入秋季的时节。天气由炎热转向清凉，绿叶渐次变黄，每一个季节都有其独特的美景，而每一个季节的过渡，也显现了多少人生的智慧。

也许现在的你正面临瓶颈，也许你正踌躇不前，这时的你犹如正面临寒冬，因此务必紧记坚守御寒的道理：坚持你的信念、强化你的信心、更积极与主动付出、持续的大量行动，并借力使力，寻求上线或伙伴的支援与协助。独木不成林，要在这寒冬当中御寒，就需要更多的材枝聚拢，才能取得野火燎原之效！

也许你现在的全美事业做得非常顺利，凭着“产品会说话”，许多人都来向你购买产品，甚至加入你的团队。此时此刻的你是如春天般意气风发，但且勿趾高气扬。趁此刻的美好春天，好好拓展网络、广结善缘，并给予需要协助的伙伴一个援手，这很可能将成为你未来面临寒冬之际最重要的一根火柴！

没有春耕夏耘，哪来秋收冬藏。不管在过去的8个多月当中，你的努力与付出是多少，可喜的是，你还有接下来的3个多月可以继续加油；可贺的是，明年首度在台湾举办的国际表扬大会，你可能就是其中一位最耀眼的明星！

“学无先后，达者为师”，只要你设定了清晰的目标、积极学习经营之道，并不间断地付诸行动，成为铂阶企业经理与百万赢家，将不再是只是一个梦！

先向大家预告明年台湾表扬大会的节目内容：我们将在明年的表扬大会前一晚，进行台湾当地民俗的一项祈福活动“许愿灯”，将我们的心愿与祝福写在许愿灯上，告诉上天我们的心愿与祝福。

来吧，所有的全美人，从这一刻开始，为明年台湾之行的目标而努力。让我们尽心尽力去做该做的事，为自己与伙伴们的目标与梦想继续向前冲刺。大家一定要在台湾闪亮相见。我们爱你！

范文瑁博士

范文瑁博士

陈俐蓉博士

事半功倍的沟通功夫

范文瑀博士的成功智囊



什么是别人爱听的话？笑话、赞美、对方的兴趣，这些都是别人爱听的。除此之外，对某个人最悦耳动听的名词，正是自己的名字。要让别人对你留下不会磨灭的良好印象，记得，把对方的名字记牢，并不时在沟通当中称呼对方。

在

直销这一个行业，与人保持良好的关系与沟通是最基本的条件。有效的沟通能令听的人如沐春风、使讲的人如鱼得水。只要沟通的桥梁成功搭建起来，彼此的心门被打开了，这时要促成交易即事半功倍了。

有些人对我说，他不懂得说话的技巧，见到人时，不知道要说什么；也有的人表示，他尝试模仿我说话的内容，但却不得要领。其实，我想让大家知道有效的沟通，是通过学习与实践而掌握的。

以我本身为例，我在年轻的时候也是一个不善于沟通的人，加上性格内向、不爱讲话；然而，我通过不断的学习、反思及累积经验，终于领悟出“沟通功夫”。

他人对我们的第一印象，首先是通过看得见的外表来判断，如长相好

看与否、外表光鲜与否、穿着有无品味等；而第二印象则通过我们的言谈举止有无内涵、智慧、诚意等得出。换句话说，沟通可说是一座桥梁，可以表达你内在的思想格局、智慧及知识，同时也是你达成目标的一个重要工具。

要掌握沟通的技巧，我们需先来了解，人为何需要沟通？其客观的意义在于为了收集或传达资讯，而主观意义则在培养人与人之间的感情，或为了达到某些目的。

客观性的沟通必须是叙述性的，扼要且清楚，让对方轻易地就能捕捉到重点。相信很多人都有玩过这个游戏：一条信息经过几个人的口述，传到最后，原有的信息内容已面目全非，这证明了口述沟通容易造成许多误解或误会。

4W1H

要有效传达或听取客观性的沟通内容，理应记得以下几个重点，即

“4W1H”：什么 (What)、谁 (Who)、何时 (When)、哪里 (Where)、如何 (How)。例如：我们举办了一场“成功智囊”讲座，在某月某日（何时）于大巴窑总行（哪里）举办，因为范文瑠博士（谁）将告诉你有关事半功倍的沟通功夫（什么）。要报名参加这场讲座，可购买5元的入门票（如何）。听者只要以“4W1H”来理解与记忆说者的内容，就能减少误解。

至于主观性的沟通，其目标则在于促进人与人的感情互动或去说服对方来达到自己的动机。例如举办一场说明会来推广产品销售或事业，就不应只有说明会，同时也需要具备会前与会后的功夫：会前需收集参与者的资料；会中，说明内容需色香味俱全；会后，需进行检讨与跟进。

沟通的精致飨宴

我可以这样比喻一场出色的说明会，它犹如一个精致飨宴 (Fine Dining)：

(a) **开胃菜**：让听者引起兴趣（有兴趣才会继续留下聆听）。

(b) **汤**：让听者学到知识（例：为何人会有皮肤问题、皱纹问题？要护肤，需注意三个重点：一、洁肤，以将脸上的污垢清除；二、防晒，防止阳光紫外线侵害皮肤而产生黑斑；三、让皮肤吸收营养，因此需要好的护肤产品。做好这三件事即可令皮肤美丽）。

(c) **主菜**：重点出击（例：这产品为何好？与其它产品有什么特别之处？其原料是什么？如：驻颜配套的专利冻干技术，以錠片与泡罩包装的方式，让錠片在溶解成液状

客观：信息的沟通

叙述性、扼要且清楚



What? 什么事



How? 如何



Who? 人物



When? 时间



Where? 地点

出色的说明会如Fine Dining

Starter	开胃菜	引起兴趣
Soup	汤	学到知识
Main Course	主菜	重点出击
Dessert	甜点	好处甜头
Refreshment	茶点	缔结时间

前保存专有活奕生长因子的肽的活性)。

(d) **甜品**：好处甜头（例：直接的：皮肤变好、细纹变浅、毛孔变小；间接的：看来更年轻、气色更好、脸上有光泽）。

(e) **茶点**：缔结时间。

发问的功夫：

懂得发问，是沟通的高学问，而高明的问题能引导对方的思想更接近你的目标。以下列出一些发问的重点供大家参考：

(a) 用问题了解对方的需要，例：

- “你有常到美容院吗（若有，即意味着对方重视脸部护肤、有空闲）？”
- “你有做过身体检验吗？”

(b) 用问题引起对方的注意，例：

- “在场有一个人将在5年后赚取100万的收入，想知道他是谁吗？”
- “你们都希望自己就是那个人吗？”

(c) 用问题引发他心中的渴望，例：

- “若有一种产品，用了三个月后会使你年轻10年，你想要免费体验吗？”

(d) 用问题令他思考从未想过的事，例：

- “有没想过为什么男人喜欢看漂亮的女人？”
- “如果你的伴侣喜欢看别人，你会怎么办？”

(e) 用问题帮他解决问题，例：

- “如钱不够用，是不是应该开拓第二条生财之道？”
- “如果有一种生意，不需要太多投资、没有风险、时间自由，你不想尝试？”

(f) 用问题帮他做选择，例：

- “你星期六还是星期日有空？”
- “你想现在投资护肤的完整配套，还是先买基础配套？”

沟通的程序是：一个人在问/讲，而另一个人在答/听。此时，听者的脑部在理智分析，而心则有情绪上的波动。

记住对方的名字

有鉴于此，在发问或说话的人不要只顾着讲自己的话，而不顾听者的反应。说者应善用自己的五官：

(a) 视觉：察言观色

(b) 听觉：聆听讯息（中国人爱说反话、话中有话：要学习听懂内里的讯息、弦外之音）

(c) 嗅觉：氛围、火药味（审时度势：对的时间、对的地点）

(d) 味觉：酸味

(e) 感觉：第六感（运用你的超感应，去揣测对方的想法）

什么是别人爱听的话？笑话、赞美、对方的兴趣，这些都是别人爱听的。除此之外，还有一个重点是大家在沟通的过程当中忽略的，那就是称呼对方的名字。

根据心理学家分析，对某个人最悦耳动听的名词，正是自己的名字。台湾前总统蒋经国每到一个地方之前，都会先做一样功课，即记住出席者的名字。当一个高高在上的政治领袖，竟然能叫得出另一个小市民的名字，想必这样的经验必叫他毕生难忘，甚至受宠若惊吧！因此，要让别人对你留下不会磨灭的良好印象，记得，把对方的名字记牢，并不时在沟通当中称呼对方。



心谈话题

可是，即使懂得了上述的道理，还是有人告诉我，他找不到话题与人沟通。在此，我以最简易、最直接的方式，来为大家分享“心谈的功夫”。只要牢记以下七个心谈话题，并加以训练，你必然能成为一位沟通高手：

(a) **屋子**：住在哪里？家中有什么人？

(b) **孩子**：有几位？哪里上学？学什么？

(c) **位子**：哪里工作？满意吗？

(d) **圈子**：参加什么团体？有什么休闲节目？

(e) **面子**：最光荣的成就？如何做到？

(f) **厨子**：好吃的介绍？

(g) **关子**：故事的片段，让对方留下意犹未尽的感觉

牢记了以上的七个心谈话题，你就永远不再木讷、没话可说，而这七个心谈话题也可灵活问答。对话的内容不但拉近双方的距离与认识，更重要的是，你也将更了解对方。掌握了这些资讯，你将更容易对症下药，知己知彼，百战不殆。无论如何，谨记“水能载舟，亦能覆舟”的道理，不管你向对方说什么，切勿夸大、夸张或偏离事实。要知道，有效的沟通乃建基于诚信之上。当一个人能够建立了自己的信用度与信誉度，那与别人的沟通就变得容易多了。👉

心谈的功夫：

屋子：住在哪里？
家有什么人？



孩子：有几个孩子？
哪里读书？



位子：哪里工作？
工作满意吗？



圈子：参加什么团体？
休闲节目？



面子：最光荣的成就？
如何做到？



厨子：好吃的介绍？



关子：故事的片段？



女性的快乐 私密时光

陈俐蓉博士





每一位女性都拥有私密卫生与护理的需求

在每四位女性当中，有约三位至少曾经患上一次阴道炎；而在每五位女性当中，则有一位面对长期性的阴道炎困扰。一般而言，女性在青春发育期、月经来潮、

性行为后、怀孕与生产后，以及更年期都会面对荷尔蒙失调的问题。

孱弱的免疫系统、过敏、控制生育法（如：子宫内环节育器（IUD））、老化、服用药物（如抗生素与口服避孕药）、卫生处理不当、营养不良，以及摄取过量精制碳水化合物，都会导致体内的菌群系统平衡受到破坏，进而导致你更容易被感染阴道炎。

阴道炎乃指阴道部位发炎，将导致在排尿或性交时出现异常的分泌物、瘙痒、灼痛及不适感。当女性生殖器部位的有害菌、霉菌或寄生菌的数量，超过了原有的有益菌数量时便会导致阴道炎。其它可能导致阴道炎的原因，包括化学涂剂、喷剂或衣物的刺激。此外，从性伴侣身上感染而来的微生物，也会导致阴道炎。

私密卫生会影响你的健康

许多女性都低估了阴道感染对整体健康的危害性，如果这问题没有获得及时正视，阴道感染的范围将会扩散到子宫与卵巢，甚至更严重的结果，如导致盆腔炎与不育。对于孕妇，这种情况也将导致早产。

四种最普遍的阴道炎类型：

- 念珠菌或外阴真菌感染
- 阴道细菌增生症
- 滴虫性阴道炎
- 非感染性阴道炎

一位女性患者可能会在同一时间感染超过一种以上的阴道炎，其症状会因不同的感染而异，也可能拥有大部分患者共同拥有的同一症状，甚或根本毫无症状！

阴道炎的类型	导因	症状
念珠菌或外阴真菌感染	<ul style="list-style-type: none"> • 某些菌群过量的生长（普遍上为白色念珠菌，一般只少量生长于阴道内） • 服用抗生素或避孕药 • 经常性冲洗阴道 • 怀孕期间的荷尔蒙失调 • 糖尿病 	<ul style="list-style-type: none"> • 一般至严重的瘙痒 • 红斑 • 严重的刺激或灼痛感 • 黏稠状的分泌物
阴道细菌增生症	<ul style="list-style-type: none"> • 某些阴道菌群的过量生长（通常为阴道加德菌，或其它的如动弯杆菌、类杆菌属及支原菌） • 因冲洗而影响了阴道原有的机体 • 阴道酸碱值的改变 • 荷尔蒙失调 • 性生活 	<ul style="list-style-type: none"> • 瘙痒 • 异常的奶色，甚或灰黑色分泌物 • 令人避而远之的腥味
滴虫性阴道炎 （通过性行为而感染）	<ul style="list-style-type: none"> • 通过性伴侣在性交时传播的寄生菌 	<ul style="list-style-type: none"> • 外阴瘙痒 • 排尿时灼痛 • 多泡、绿黄色的分泌物 • 下体不适
非感染性阴道炎	<ul style="list-style-type: none"> • 不通风的衣着 • 对洗衣粉、阴道喷剂、冲洗等过敏 • 阴道干燥，通常在更年期时发生 • 月经时的荷尔蒙失调 • 性行为 	<ul style="list-style-type: none"> • 一般至中等的瘙痒与/或刺激或灼痛

养成健康的生活与饮食习惯！

在饮食中加入活性益生菌，如双叉乳杆菌与乳酸菌

健康的阴道拥有大量抵御有害微生物的良菌，以平衡阴道部位的环境。健康的阴道上层原有的阴道菌群，当中的80%即为乳酸菌。

乳酸菌促进糖原代谢，将之转化为维持阴道正常酸碱值的乳酸。这种酸性的环境能防止有害微生物的滋生，并对乳酸菌的生长有利，进而产生更多的乳酸。无论如何，这样的平衡关系是很脆弱的，只要有任何会改变私密部位原有酸碱值的影响，它将造成女性的各种不适症状与感染，如阴道炎。

在营养保健品上，为了使服食的活性益生菌能对健康带来最大的效益，其活性益生菌理应保持一定的数量，并具备良好的技术，以确保它能抗衡胃酸所会对它造成的侵害。

全美世界的Avance AB有益菌含有100亿活性双叉乳杆菌与10亿乳酸菌，能清肠胃，并消灭与抑制有害菌的滋长，塑造更健康的肠胃。

专利技术的“亲水性无缝胶锭”保护胶锭内的活性益生菌不受胃酸的侵蚀，确保它们都能顺利地送抵肠道，发挥其促进消化的效益。

在饮食当中加入萝尼果营养辅助品

在经过消化后，从萝尼果中得来的赛洛宁（Xeronine）能在分子阶段修复损坏的细胞，并刺激免疫系统中的胸腺细胞的生成，以抵御病菌及增加如巨噬细胞与/或淋巴细胞的白血球数量。这些细胞都是人体自然抵抗力的一部分，以抵抗各种病菌。

全美世界的Avance萝尼果选用在夏威夷栽种与包装，并根据美国食品药品监督管理局（USDA）的农业与处理规格处理的萝尼果。这些萝尼果在符合USDA规格的工厂进行特殊的急速冷冻干燥处理，只取出萝尼果的水分，而原有的活性酵素与营养都被保留、浓缩并封存在V-Caps™植物性胶囊，这使Avance萝尼果能舒缓与抵抗细菌、病毒及霉菌的感染，如阴道炎。在服用Avance萝尼果后，也许你的分泌物量会更多，但无需担忧，因为这是身体的一个排毒或复原反应。继续服用并饮用8至10大杯温水，以促进体内的排毒过程。

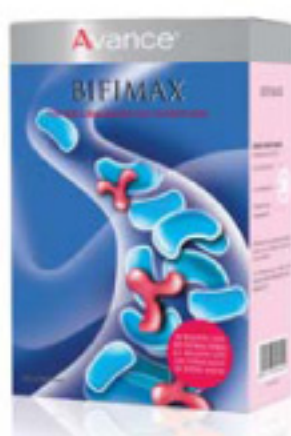
其它的生活与饮食习惯建议：

- 避免摄取糖分、水果、精制碳水化合物或糖果，直到感染复原，因为霉菌会在甜性的环境下大量滋生。
- 避免食用酒精、熟乳酪、发酵食品、菇类及酵母食品，因这些食品将导致霉菌的增生。避免食用所有的乳制品，除了低脂优格及其它酸奶制品。
- 保持阴道部位的洁净与干爽。穿宽松合身的棉质衣物与棉质内裤，以保持通风。避免穿人造织物与紧身的衣物，这将使皮肤无法呼吸。
- 避免接触任何刺激性化学物，如含香精厕纸、香水、除臭剂及性含润滑剂。避免使用一般的香皂或沐浴乳，因为这些产品对阴道原有的酸性环境不利，使阴道的酸碱值提升，进而导致病菌滋生。
- 经常更换卫生棉或卫生护垫，以避免刺激或有害微生物的滋生。避免重复性冲洗阴道，因为这将影响在阴道原有的微生物数量，进而提高阴道被感染的几率。

每天使用具有保护性作用与低酸碱值的洗洁产品，以保持你的私密卫生

亲曼女性卫生液：

- 加入乳酸（人体为确保私密部位的卫生而自然产生的物质）的科学精致配方，能维持私密部位的健康、自然酸碱值与菌群平衡，并抑制有害微生物的滋生。
- 此产品的低酸碱值为3.5至3.7，能维持私密部位原有处于3.8至4.5酸碱值的酸性环境。
- 低过敏性配方能温和且不刺激地洁净。它不含过敏原，如SLS、SLES及防腐剂。
- 含有茶树油，它是天然、温和的消毒剂，具有抗菌与抗霉菌特性。它的非过敏性香味让人长时间保持清新，并能抑制异味。它的清爽与镇静功效，能抑制异常的分泌物与刺激感。
- 富含维生素B3（烟酰胺），它是有效的滋润媒介，能防止阴道干燥问题，并舒缓发炎的皮肤。📖



Avance AB有益菌



Avance 萝尼果



亲曼女性卫生液

营养辅助品与产品建议	摄取方式
Avance AB有益菌	早餐30分钟前1小袋，持续7天。之后，每隔2至3天1小袋。
Avance萝尼果	每天临睡前1至2颗胶囊。
亲曼女性卫生液	在早晨与晚间沐浴时使用。

更年期， 男人女人避不过

专访黄君贤医生



黄君贤医生
(资深妇产科医生)

更

年期是男女人生中最重要
的一个生理期，
它会影 响夫妻
生活，因此不能忽视。医生建议
最理想的处理方式是在更年期来
临前即做好保健工作。

本地妇产专科医生黄君贤受访时指出，相较于女性更年期，男性更年期的症状较不明显。“女性更年期最直接的症状是因体内缺乏荷尔蒙而停经；而男性到了更

年期，其男性荷尔蒙就会减少、容易感觉疲累、肌肉质量也降低。这时肚腩越来越大，胸部肌肉开始下垂，性能力也不如以往。”男性在更年期可能因不举而无法享受性生活，但是女性到了更年期依然可以享有这方面的乐趣。

男性更年期

当男性荷尔蒙下降，不只会影响性事，男性也将面对其它接踵而来的健康问题，包括心脏、心理，甚至癌症等疾病。黄医生说：“通常，有的男性到了更年期，会开始感觉自己一无是处，因为这时孩子已长大，离开了父母，为生活而忙，加上男人比女人较少消遣，例如女人可以找朋友去购物、喝茶、打麻将等；男人多半以工作为主，为生活奔波，一旦到了更年期，突然觉得自己不再重要，这加重了男性更年期的负面情绪。”

黄医生说，医生可通过男性荷尔蒙给予步入更年期的男性治疗。“当你开始感觉容易疲劳、对性事缺乏兴趣、对生活越来越不正面和积极；可能你已退休，或失去工作、无所事事，就应该接受治疗。好些男人在更年期来临前，已开始服用保健营养剂，以保持活力。”跟女性更年期患者一样，男性可选择多吃优质的抗氧化保健品、保护心血管的鱼油、Omega 3、6、9、辅酶 (CoQ10) 营养素等，这些都能舒缓更年期所带来的健康问题。

他建议男性在更年期来临前，就应保持良好生活作息，例如戒烟、运动等；到了更年期，人们较容易发胖，因此必须注意饮食健康。男性最明显的就是肚腩，里头的脂肪是造成各种疾病，尤其是心脏疾病的祸首。

女性更年期

女性更年期是每位女性必经的生理过程。黄医生说，每个女性的卵巢都有一定数量的卵子，当到了50岁左右，卵巢功能便开始衰退。更年期妇女最常出现的症状包括热潮红 (hot flushes)、大量排汗 (严重者甚至影响日常生活)、缺乏性趣、疲累、忧郁、情绪不稳等。“有一位女病人的丈夫跟我说，太太动不动就骂人，使家人受不了。我告诉他这是更年期所带来的情绪问题，家人和病人都必须体谅，才能过正常生活。”黄医生另举一个病例：一位女病人来看他时，承受着很大的心理问题，感觉丈夫不喜欢她、每个人都疏远她，晚上也睡不着。黄医生觉得对方可能有自杀倾向，便把病人推荐给心理医生治疗。

其实女性跟男性更年期的治疗法一样，必须在更年期来

临前，多吃营养保健品、改掉不良生活习惯、多运动及保持良好的饮食习惯。

谨防骨质疏松症

另一点必须注意的是，因有荷尔蒙保护，女性在更年期前，较男性少发生心脏疾病，但是到了更年期后，就会出现心脏病、中风等问题。黄医生说：“再来是骨质疏松症，在更年期的半年至一年中，如果没好好治疗，就容易患上骨质疏松症，严重的最后可导致骨折而死亡。”因此，那些40多岁开始进入更年期的女性，必须多注意骨质疏松的问题，并多摄取人体更易吸收的钙质。

他指出，一些女性进入更年期后，其丈夫仍然年轻，或有性需要，这时医生的责任，就是如何保持女性的“美色”，如通过服用营养保健品或美容护肤品等辅助，让夫妻仍能有很好的性生活。除了骨质疏松症，瑕疵、眼袋等美容问题，也会困扰着许多更年期女性。

(上述为新加坡全美世界在2011年5月8日于新加坡《早报周刊》赞助的专访内容)

对更年期健康有助益的Avance营养辅助品:



Avance五行



Avance黑加仑籽油



Avance钙镁



Avance健脑丸565

防范乳癌与子宫颈癌

专访林璿医生



林璿医生
(癌症专科医生)

女

性癌症中，乳癌是头号杀手，子宫颈癌则排第七位。这两种癌症困扰着许多女性病患，即使健康的女性，也理应对这两种病症有更多了解。

国际专业癌症中心的林璿医生在接受专访时，为读者解答了一些有关乳癌与子宫癌的问题，以帮助读者与病患对这两种癌症有更多认知。

问：新加坡乳癌与子宫颈癌的统计数字？

答：新加坡乳癌病例逐年增加，10年前每四、五十名女性中只有一名乳癌患者，近年来则上升至每二十名女性中就有一人患上乳癌。根据新加坡癌症注册局的数据显示，每年有超过1300名女性患上乳癌，而当中约300人最终病逝。2004至2008年的统计数字显示，乳癌是新加坡女性第一癌症，子宫颈癌排名则从2003至2007年的报告中降了一级至第七位，而且致命率也降低，显示女性对此妇科癌症采取更谨慎和防范的态度。

问：乳癌与子宫颈癌的患者年龄层？

答：乳癌患者有年轻化的趋势，这是因为更多人更早发现此病症，加上人们对乳癌的意识也已提高了，更早进行乳房X光检测，因此更早发现病情。我最年轻的病人只有19岁，这可能与基因有关，这类病患约占整体的5%。

子宫颈癌的患者年龄则偏高，这也跟年轻女性定期进行如子宫颈涂片检测或是注射疫苗等，而成功防范疾病发生有关。

问：什么因素会导致乳癌与子宫颈癌？

答：目前，医学界仍未发现导致乳癌的原因，但普遍相信饮食习惯与患上乳癌的风险有着一定的关系。子宫颈癌病患中，75%至85%是因人类乳头状瘤病毒（human papilloma virus 或简称HPV）感染而引起的。HPV超过100种，是通过性传播的病毒，因此有性生活或曾经有过性关系的女性，都有患上子宫颈癌的风险。

问：如何检测出乳癌与子宫颈癌的征兆，而提早检测对患者又有什么好处？

答：乳癌并无症状，因此需要通过乳房X光检测等提早发现病情。自行乳房检测如搓按乳房是否有硬块有时也不能准确断定是否患上乳癌，因为乳房的硬

块也有良性与恶性的肿瘤之分。到了40岁，每年应做一次检测。

子宫颈癌的征兆是性交时出血。一般在开始性交的三年后，就应开始每年进行子宫颈涂片检测。提早检测是预防各类癌症的最佳方法：及早发现，及早诊治。

问：如何治疗乳癌与子宫颈癌？

答：以肿瘤专科而言，乳癌多以手术、放射治疗和化疗。手术和放射属于针对性的治疗，化疗则是整体性的。在确诊病患中，多数属早期病情。至于子宫颈癌则以手术为主要治疗方式，或配合放射治疗，只有在手术无法完全切除肿瘤后，才会考虑配合进行化疗。

问：情绪对乳癌与子宫颈癌的预防与治疗会有影响吗？

答：通常情绪不会对癌症有太多直接的影响，无论你是乐观或悲观，都可能患上癌症，而女性更应关注体内荷尔蒙的变化。几年前美国做过一项调查，将更年期女性分两组，其中一组使用荷尔蒙替代疗法（HRT），最后证实这些女性患乳癌的几率，比另一组没使用HRT的来得高。

问：避孕药与荷尔蒙是否会增加罹患乳癌与子宫颈癌的几率与风险？

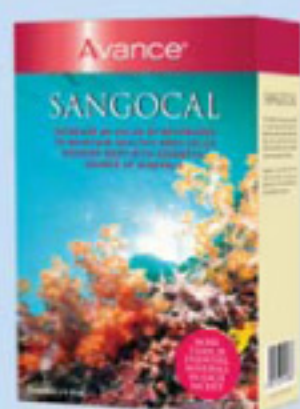
答：避孕药与荷尔蒙会增加罹患乳癌的几率，例如之前说的荷尔蒙替代疗法，可能导致乳癌；至于对子宫颈癌则无多大构成因素。

问：对预防乳癌与子宫颈癌的健康生活方式建议。

答：癌症的导因是一个复杂的过程，普遍上认为这与饮食与生活习惯有关。我认为人们应保持一般的饮食习惯，并稍为注意摄取均衡营养与保持弱碱性体质，最重要的还是保持心情轻松，享受生活的乐趣。

（上述为新加坡全美世界在2011年6月12日于新加坡《早报周刊》赞助的专访内容）

对预防乳癌与子宫颈癌有助益的Avance营养辅助品：



Avance珊瑚钙



Avance有机蜂胶液



Avance初乳

Hall of Fame

Every month, a number of BWL distributors gain excellent achievements in this great business with 6 competitiveness edge. Here we feature excellent leaders, who successfully fulfilled all the criteria in order to be promoted as Silver Director and Gold Director. They will be recognised on stage in the "BWL International Convention 2012" which will be held in Taiwan. Way to go!

每一个月，都有来自世界各国的全美世界经销商成功地在这具备六大优势的事业当中取得卓越的成就。以下为在过去数月当中，成功晋升为银阶与金阶企业经理的部分卓越领袖，他们将在明年于台湾举办的“2012全美世界国际表扬大会”中上台接受表扬。恭喜他们！

Newly Promoted Gold Directors

新晋金阶企业经理



黄玲晋

Throughout 4 years at BWL, I'm most touched by the Best Worlders' spirit. We are growing together with the company. We are working for personal achievement while helping other people grow as well. Life at BWL is priceless and meaningful!

在全美世界的四年，我最强烈的感受就是“感动”。我们和公司一起成长，在帮助他人的同时又能够成就自己，感觉生活很有意义、很有价值！



Lai Hang Thong

Direct selling is a vibrant industry that provides equal opportunities for everyone. BWL creates excellent products and provides professional training for all Best Worlders. With these, coupled with the power of network marketing, we all stand a chance to make our dreams come true!

直销是一个人人都拥有平等发挥机会的事业，加上全美世界所提供的最优质产品与完善的专业培训，只要我们肯努力、肯用心、用对方法，人人都有机会实现本身的梦想！



Newly Promoted Silver Directors

新晋银阶企业经理



Esther Koh

BWL not only solved my daughter's pimple problem and improved my health condition. More significantly, I have earned double-up sales volume in BWL business which gave me the financial freedom I have always longed for.

全美世界解决了我女儿的暗疮问题，也改善了我的健康状况，并在短短的一年内，让我获得了事先意想不到的倍增业绩。



新晋卓越领袖榜



陈春红

DR's Secret makes my skin more radiant. At the same time, I found such a great business pitching an excellent product that "could speak for itself".

皙之密改善了我的容颜，也让我无意间找到这么一个“产品会说话”的美好事业。



成少惠

With DR's Secret, I, together with my friends regained beauty, while our BWL business brings us the self-confidence to develop a new, exciting and profitable career path!

皙之密让我与身边的朋友重新找回美丽，而全美事业则让我们再度拥有自信去开拓属于自己的一片蓝天！



Wong Kuan Yow

I was faced with many challenges in the process of growing my BWL business, but I never gave up. I know that the setbacks happened because I'd used the wrong methods. As I persevered and made changes for the better, I realised that I am destined for success!

在向梦想挺进的过程中，我也曾面对过许多挫折和难题，但我从不气馁，因为我知道有挫折很可能是因为用错了方法，但只要能够坚持下去，成功绝对不会离我而去！



Chan Choi Poh

By sharing knowledge of beauty and healthcare, I began to build my own business. From a simple housewife, I have turned into a career woman with a stable income and a wide network.

通过分享美容与保健，我逐步地建立起自己的人脉网络，也从一个家庭主妇蜕变为一位拥有稳定收入与广大人脉的事业女性。

Hall of Fame



Kanyakorn Champheew

In today's world, besides pretty good looks, women also seek happiness and security in life. I found all of these good things at BWL.

除了美貌，现代女性也追求幸福与安逸，而我在全美世界找到了这一切。



Thanaon Ruengsamut

BWL has transformed my skin, making it look more radiant and younger. I have more confidence in myself now and is also able to generate more income than ever before!

全美世界使我脸上的肌肤变得更亮丽与更年轻。我比之前更有信心，并有能力赚取更多的收入。



Yathip Hirunrote

BWL has excellent products for us to grow our business on, plus great mentorship by our uplines. I am so happy to have joined a good and stable direct selling company like BWL.

全美世界提供所有的会员优质产品，而我们的上线也一直给予我们无微不至的照顾。对此，我非常庆幸能加入一家像全美世界那样好且令人安心的直销公司。



Phusita Udomaksornpada

After using DRs Seager products, I experienced remarkably good results that prove "the product can sell itself". People were amazed at my facial transformation. Not only did I regain beauty, I managed to grow a viable business, with income two times more than my previous job.

在使用皙之密产品之后，我发现原来“产品会说话”，许多人看到我脸上的改变都非常惊讶。比起我之前的工作，现在我的收入也有了双倍的增长。

Singapore 新加坡

Doctor Seminar Series 2011

2011医生系列讲座

From March – August 2011, BWL Singapore has invited 6 doctors from different medical specialisations to give public talks in order to create healthcare awareness among Singaporeans.

Among the topics are: Healthy digestive system, cancer prevention, psychology health, menopause, etc. In every seminar, audience has learned medical knowledge from doctors, and realised the importance of BWL excellence health supplement, Avance in promoting holistic health.

为提升新加坡市民对保健意识的醒觉，新加坡全美世界从2011年3月份开始，直至8月份，邀请了6位来自各个专科的医生前来主讲不同的医疗保健专题。

从肠胃护理，到癌症预防；再从心理健康，到更年期保健。在每一场讲座当中，听众都满载而归，不但从主讲医生的分享当中学习到更多医疗知识，更意识到通过全美世界的优质营养辅助品Avance，提升整体健康的重要性。



Singapore 新加坡

DR's Secret Ambassador Contest

皙之密魅力大使竞赛

皙之密

魅力大使

竞赛

白皙亮丽的秘密!

2011年7月 — 2012年4月



DR's Secret, the Secret of Derma Revolution. For 11 years, DR's Secret has been creating miracles and realising dreams of beautiful, radiant skin for countless Asian women.

"DR's Secret Ambassador Contest" is open for all DR's Secret loving women and men. The contest kick starts on 23/7/2011 with total prizes worth SGD\$37,000! All contestants applied DR's Secret products during the contest and all the audience could see by themselves the amazing effects of radiant skin by DR's Secret.

The Contest Grand Final will be on April 2012, and 3 DR's Secret Ambassadors will be selected by professional judges. Besides vote for admired contestants, the audience can proceed to the stage and take photo with any contestant. The photo can be enrolled into the "Photo Shooting Contest" and the results will be announced before April 2012.

皙之密——白皙亮丽的秘密! 面市十一年以来, 皙之密在全亚洲各区域创下了无数的奇迹, 为百万张脸容再现魅力!

开放给皙之密爱用者的“皙之密魅力大使竞赛”, 从2011年7月23日开始引爆, 总奖金高达新币3万7千元! 参赛者当场使用皙之密产品, 让在场的观众亲眼目睹皙之密的白皙亮丽功效。

竞赛将持续到明年4月的总决赛, 由专业评审选出三位皙之密魅力大使。除了选出心仪的参赛者, 现场观众也能来到台前为任何一位参赛者拍下魅力留影, 参加“魅力摄影比赛”, 比赛的三位优胜者将在明年4月的总决赛之前公布。

魅力大使

暂之密

竞赛



Thailand 泰国

Love DRs Seager Day

爱用皙之密之日

From March 2011, BWL Thailand organised a monthly fun party "Love DRs Seager Day" with variety of themes: "Sea of Love, Jean Never Die, Bow Show Proud", and much more. Top distributors share their success secret and the amazing effects of DRs Seager. All members shared the fun and joy of learning from one another.

March



April



May



June



July



从2011年3月开始，泰国全美世界在每个月举办“爱用哲之密之日”派对，并以不同的主题呈现：“爱情海之夜、不朽牛仔裤之夜、蝴蝶结幻彩之夜”，以及更多。成功的经销商向大家分享他们的成功秘诀及哲之密的神奇功效。所有的会员都从每一场的派对当中，学习到新的内容与体验。



March



April



May



June



July

Vietnam 越南

Hong Kong Incentive Tour

香港奖励旅游

After a year of hard work, total of 27 Vietnam distributors successfully achieved the target for Hong Kong Incentive Tour. All qualified distributors participated in this tour during 8 – 11/7/2011 and were immensely enjoyed a tour of this shopper's paradise. Besides shopping and visiting of tourist attractions, they were able to pay a visit to BWL Hong Kong as a friendly gesture to Best Worlders in Hong Kong.

经过一整年的努力奋斗，27位越南经销商成功地完成香港旅游奖励的条件。他们在2011年7月8至11日的香港之旅度过了一个非常惬意的旅程，除了购物与参观旅游景点，他们也顺道前往香港全美世界区域中心拜访，给予香港的全美人一个亲切的问候。



Vietnam 越南

iKASH 302H Holistic Health

iKASH 302H整体保健课程

iKASH 302H Holistic Health training was organised on 5 – 7 July 2011 by BWL Founder, Dr. Doreen Tan and Products Trainer, Ms. Jeannette Yeow. The training content revolves around knowledge of the nervous system, hormone system, muscular system, skeletal system, kidney & bladder.

iKASH 302H整体保健课程在2011年7月5至7日举办，由全美世界创办人陈俐蓉博士与产品培训师Jeannette Yeow主讲。此课程内容环绕人体各主要系统的科学性知识，如：神经系统、荷尔蒙系统、骨骼系统、肾脏及膀胱。



Malaysia 马来西亚

One Healthy Day

健康的一天

BWL Malaysia organised the "One Healthy Day" activity on 23/7/2011 at Johor Bahru and 30/7/2011 in Kuala Lumpur. The program featured health check, health seminar, product testimonials, skincare consultation among others. This was truly a meaningful "One Healthy Day" for all!

马来西亚全美世界分别在7月23日于新山及7月30日于吉隆坡两地，举办了“健康的一天”活动，为参与者提供健康检测、健康讲座会、产品见证分享、护肤咨询服务等，为众多的参与者带来充满意义、健康的一天！



Malaysia 马来西亚

Health & Beauty through Detoxification

健康减肥，排毒养颜

A seminar dubbed as "Health & Beauty through Detoxification" with Best World Group Chief Operation Officer, Mr. Huang Ban Chin as speaker, created awareness on the benefits of healthy weight control through detoxification for maintenance of health and beauty. His insightful talk has brought many benefits to BWL distributors.

“健康减肥，排毒养颜”是一个现代人极为关注的课题，比如通过排毒来达到控制体重的目的，从而改善身体健康水平，获得美容及养颜效果的活动。当天讲座的主讲者是全美世界集团营运执行董事黄雍胜先生，其独到的讲解与对健康课题的解析让事业伙伴们获益良多！



Taiwan 台湾

iKASH 302H Holistic Health

iKASH 302H 整体保健课程

iKASH 302H Holistic Health training was conducted for the first time in Taiwan by BWL Founder, Dr. Doreen Tan. The training talks about important principles of proper health care for inner health and outer beauty!

由全美世界创办人陈俐蓉博士主讲的iKASH 302H整体保健课程首度在台湾举办，让所有的全美人，学习更多正确的保健观念，达致内外兼具的美丽与健康！



Taiwan 台湾

Date with the CEO

与总裁有约

Best World Group CEO, Dr. Dora Hoan visits Taiwan to meet up and bond with BWL Taiwan distributors again! Dr. Dora guided the distributors on goal setting, discovering blind spots, and learning the way of to overcome personal limitations to gain self confidence for great success.

全美世界集团总裁范文瑠博士再度与台湾的伙伴会面！此次会面，范博士带领所有伙伴找出自己的目标、发现本身的盲点，并学习突破自我，让每个人都找到追求成功的自信。



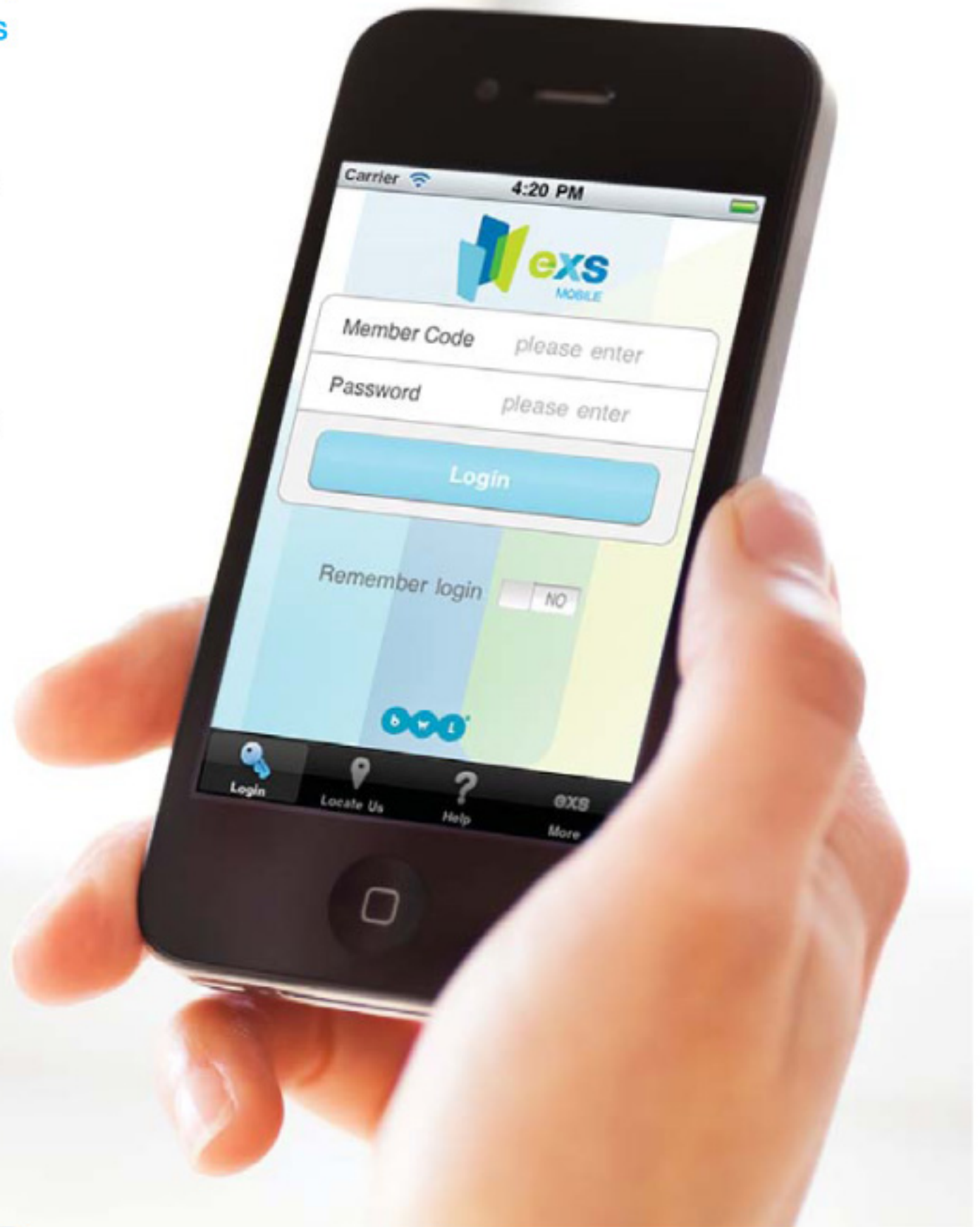
Manage your business in your fingertips

Free and easy EXS Mobile apps

Remember your frustration when you have to search for a computer to go online for your sales performance...Enter EXS Mobile apps for iPhone and iPad.

Simple, nimble and powerful. Free to download, fuss free instant information about your network performance, anytime, anywhere.

Simply install EXS Mobile apps from the App Store, and you are on the information highway. You will be amazed by how the latest updates in PBV, UBV & GBV can empower you to make shift decisions to inspire your network growth. More exciting features are coming your way, when we will allow you to access to your income statement, latest promotions, news and brand catalogues, all in languages that you are familiar with! Stay in tune for our exciting updates!

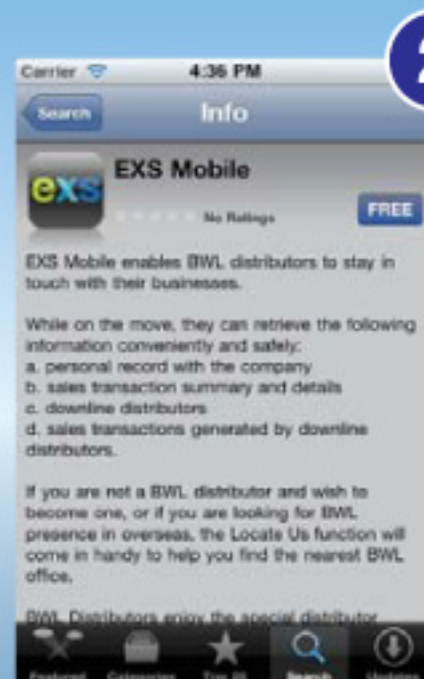


Easy to install 轻松安装



1 Step 1
Go to App Store and type "exs mobile" in the search bar

步骤一
点击 App Store，并在搜索栏输入“exs mobile”



2 Step 2
Select the FREE button on the right. Then select INSTALL to start downloading.

步骤二
点击右边的 FREE 按钮，接着选择 INSTALL 启动下载

您的事业 滑指间 掌控

免费简易的EXS事业在线 apps

您是否还记得, 当您在百忙中迫切想知道您的业绩表现, 但却无法找到电脑上网的焦急无奈吗?....您无需再顾虑了! EXS 事业在线 apps 已在 iPhone 和 iPad 平台上全然启动。

免费、简易、轻松掌控。您的网络表现即时更新, 让您在弹指瞬间掌握网络事业。

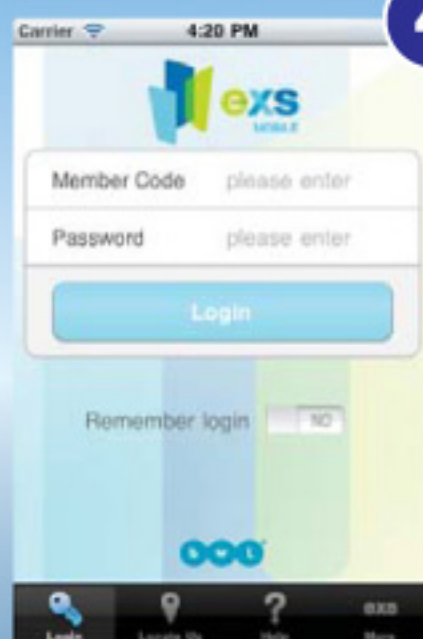
现在就到App Store 立即下载安装 EXS 事业在线 apps。让第一时间的PBV 个人消费分数、UBV 小组业绩分数和 GBV 体系业绩分数的即时汇报, 为您的网络成长开启积极动力, 助您有效迅速地作出决定, 创造更高的业绩。更精彩的功能将相继推出, 让您轻松掌握您最新的收入单、促销活动、新闻和产品手册, 全然以您最亲切的语言呈现。



3

Step 3
After you keyed in your Apple ID and password, you will see the EXS mobile icon on your screen.

步骤三
在输入您的苹果ID和密码后, 您的“EXS 事业在线”图标就会显示在您的视屏。



4

Step 4
Log in using your User Name and Password, and you have access to EXS now!

步骤四
输入您的用户名称与密码, 您就可立即使用了!

The Power of Empathy

体谅的力量

Dr. Gan Kok Wee
颜国伟博士



Victor is a man approaching his 40s. He always feels that he has not been given a fair chance in life to prove his worth. Since he believes that he has yet to meet someone who can truly appreciate him, he finds himself lacking drive at work.

He told me about his childhood vividly remembering the hurt he felt when he parted with his parents and siblings to live with his relatives till the age of eight. He also recalled how his brothers isolated him as they were growing up. When there was little food on the table, Victor would always give up his portion to make the food suffice for all. Still, his kind intention was always misunderstood. His brothers often thought he gave up the food because he was picky and discontented.

When Victor was old enough to work, he was also little understood by his boss. One time, he did his best to secure some government agency documents but was purposely ignored by the officer in charge. Victor's boss did not understand the whole situation, and blamed the failure of such matter on his incompetency.

After listening to him for some time, I found that the reason Victor could not motivate himself was because he focused his entire attention on the past, thinking about the unfairness and ill treatments that others had dealt on him. This affected his ability to stay focus at his current tasks. His tendency to always blame others makes people think that he is an unreliable person. Living in delusion, Victor on the contrary strongly felt that he was not given enough opportunities to leverage on his talents and hence has lacklustre performance in work.

As we progressed in our conversation, Victor shared with me that he had learnt to empathise with his parents' limitations and hence he had no more reason to blame them. To support the family, his parents had no choice but to leave the care of their young children to their relatives while they travelled to a remote city to earn a living.

I asked him whether he felt much at ease when he had such a reflection. His reply was a strong affirmation. I suggested to him that if he would like to live a happier life, he should consider harnessing the same empathetic thoughts to all his past grievances. He flashed a demure smile at me in return. His body language assured me that the power of empathy was working well.

即 将步入不惑之年的许岳，对工作有满腔的愤懑，总觉得自己怀才不遇，自认为千里马，可惜遇不着伯乐，所以做事没有动力。

他告诉我从小父母不在身边，大约八岁的时候才和父母及其他兄弟一起生活。小时候兄弟排斥他，例如要把食物平分给每个孩子吃的时候，他认为每人只分得一点点，不如让其他人吃，而自己不要。结果他的好意被其他兄弟误会，说他挑剔。步入社会做事，他也常被老板误会，如他帮老板到政府部门办证，因为长官故意刁难而办不成，结果老板责怪他办事不力。

我发现许岳之所以动不了，是因为心思完全都放在回顾过去别人如何对他不公平、不好上面，因而精神无法好好集中起来，把眼前的人与事处理好。看在别人眼里的他，分明就是个老油条，但当局者迷，反而认为别人常常误会他，不给他机会发挥，所以自己也没有动力。

后来他告诉我，他体谅父母的局限了。为了生计，一些父母不得不把年幼的子女交托给亲人看顾，自己外出谋生，身为子女，是不应该埋怨父母的。

我问他，当他真的这样想的时候，是否觉得轻松许多，他的回答是肯定的。我再问他，如果他想活得更轻松，为何不一并把记忆中他人误会的经历，也同样给予谅解。当下他笑了，带有羞涩的神态——我知道体谅在他身上已经发挥了力量。📖

BWL on Facebook!

全美世界@Facebook!

Join Us on Facebook

BWL is now on Facebook!

Join Us Now



BWL is ready for more interaction with friends from all over the world. Through Facebook, BWL takes definitive steps to communicate with its distributors and customers. Besides the most recent news and updates of each Regional Centres, we are positive that via social network media sites like Facebook, we can bring useful information on beauty care and healthcare to a great number of people. Below are Facebook interfaces of our various RCs:

全美世界已做好准备与更多来自世界各地的朋友进行交流，通过社交网站Facebook来联系彼此。除了提供全美世界在区域与当地最即时的讯息，全美世界也希望通过Facebook来分享对大家美容与保健有帮助的资讯。以下为各区域中心的Facebook介面：



BWL Singapore 新加坡全美世界:
bwL Singapore

BWL Malaysia 马来西亚全美世界:
bwL - Malaysia

BWL Indonesia 印尼全美世界:
BWL Indonesia

BWL Thailand 泰国全美世界:
Bwl Thailand

BWL Taiwan 台湾全美世界:
BWL TAIWAN

BWL Vietnam 越南全美世界:
BWL Vietnam