



晶荷日光花精



◆ SUNSHINE ESSENCES ◆



晶荷日光花精



◆ SUNSHINE ESSENCES ◆

◆ 晶荷日光花精緣起 ◆

故事的開始，在 2019 年 3 月，台灣海關對花精徵收 40% 高額酒類進口稅。

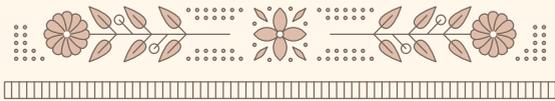
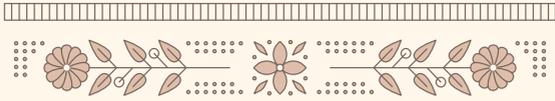
晶荷花精創辦人 Sunny 深感於花精用於解救情緒苦痛，不應在經濟上對受苦者進一步剝削，因此捲起袖子來，在台灣自製國際水準的花精。

五個月的籌備期，背後是十五年的準備。十五年來晶荷與國際知名花精品牌深度合作，早已熟知花精製作精髓，我們從巴哈花精的基礎，向上精進，不惜成本添加比巴哈花精多 3.5 倍的珍貴母酞液，使能量更強化；只採用純淨地域的野生地栽植物，確保植物體能量至高；母酞製作地更遍及台灣高山、馬爾地夫與菲律賓海島，不計機票成本，只要最好的。

最後，堅持合理定價，讓需要的人能無負擔地享有花精的療癒。

這是一群台灣女孩的愛，呈獻給身在台灣的您。





◆ 花精是什麼？ ◆

花精是把花朵的能量保存在酒中、用來調理心靈的能量製劑。它不是精油，沒有香味，只有酒味。它也不是藥物，不含花朵的物質實體，而是純粹的花朵頻率。

花精的前身其實就是花朵上的露珠。在 15 世紀時就有歐洲煉金術士運用露珠的記載，清康熙年間《本草備要》亦有云：「露水甘平。止消渴，宜煎潤肺之藥。秋露造酒最清冽，百花上露，令人好顏色。」還說：「稻葉上露，清肺和中；荷葉上露，辟暑消熱；芭蕉葉上露，明目駐顏。」在這個時期，古人已經知道運用不同種類的露水來滋體美容。不過，因為露水產量少、難以採集，所以並未普及。

直到 1930 年代，英國的巴赫醫師（Dr. Edward Bach）創發了將花朵浸泉水日照保存於白蘭地的量產法，並建立 38 支花精系統，花精才正式系統性被運用來平衡情緒。後來這 38 支花精就稱為「Bach Flower Remedies」，也就是市面上所稱的巴赫花精或巴哈花精。

由於巴赫醫師宅心仁厚，將花精的製程完整公諸於世，後人遂運用此法來為更多種花製作花精。花精的用途更從單純平衡情緒，擴展到脈輪、氣場、信念、靈修、內在小孩療癒等心靈與能量用途。

花精天然溫和、無副作用、無依賴性、用錯無害、省時易用且價格親切的特色，讓花精成為居家療癒好幫手，被譽為「心靈的解藥」。



1

火神之力 · 馬纓丹花精 Might of the Fire God



火元素，強烈淨化，掙脫枷鎖，活力熱情，盡其在我。

馬纓丹是強烈的火能量，能像火一樣燒灼氣場及環境中的雜質，燃起火焰般熊熊的行動力。如此強力的火能量，具有多重功效：能淨化及保護個人氣場、幫助軟弱而欠缺個人界線者伸張個人意志、協助受到罪惡感束縛者獲得解放、掙脫情感依賴或過度黏膩的感情、讓虛弱倦怠者重拾熱情、使情感沉重壓抑者獲得解放、受到家族或祖先業力拖累者擺脫影響。

馬纓丹的能量是如此耀眼燦爛，不能與沉重、陰鬱、污濁、負面並存。使用時，想像它像一把火，燒掉所有你不想要的能量。



能量特質

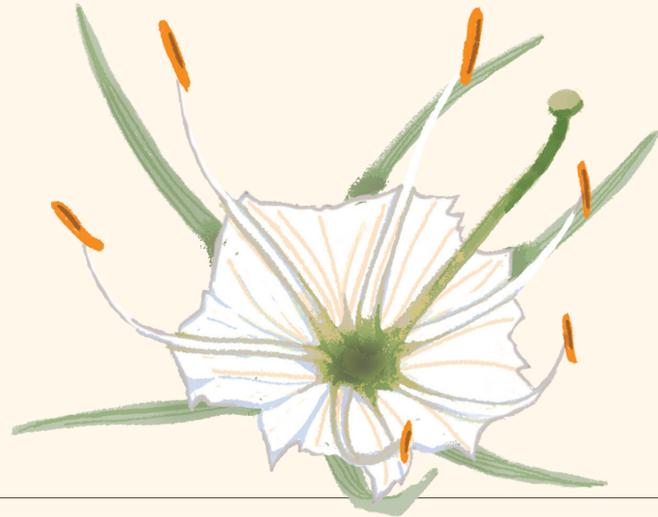
- + 火元素淨化及保護個人氣場
- + 強化個人意志
- + 掙脫所有負面影響、依賴及束縛
- + 積極活力，盡其在我

適用徵兆

- 需要淨化自身氣場或環境
- 虛弱無活力、消極軟弱
- 受負面情緒束縛者：罪惡感、壓抑、沉重
- 受家族業力拖累
- 依賴、情感依附、令人窒息的愛

2

伸展觸角 · 蜘蛛蘭花精 Spreading Tentacles



勇於探索未知，超人的彈性與適應力

蜘蛛蘭有著外星般的特異外型，與眾不同，卻優雅自在。形體如觸角展開，讓我們勇於向未知探索，另一方面也能像網一般的修補氣場破洞。飄逸似風，對應風元素，帶來彈性、變通與創意，在各種環境轉變中都能自得。



能量特質

- + 像張開的網般，修補氣場破洞
- + 對應風元素，彈性、變通、創意
- + 超人的適應力，轉變動盪中也自得
- + 伸出觸角，勇於探索未知，擴展冒險
- + 優雅自在的做另類的自己

適用徵兆

- 直線思考，缺乏創意，不知變通
- 思路打結，想法過多盲點
- 看見太多幻象，放大恐懼
- 為自己設立很多想像中的障礙，畫地自限
- 不能接受自己與別人的相異處，感覺自己很怪

3

堅定心方向·大花咸豐草花精 Following Your Own Path



堅持不撓的前往想去的方向，不畏他人眼光

大花咸豐草，就是大眾熟知的「鬼針草」，種子的尖刺能附著在動物皮毛或人類褲管上，不管別人眼光怎麼看，都堅定地往目標前進。這對於尚在尋找人生方向的人，或是容易受到權威意見左右的人，特別有幫助，能協助堅定立場，彷彿得到人生指南針，走上屬於自己的方向。類似巴赫花精的「野燕麥」兼具「胡桃」花精的特性。



能量特質

- + 人生的 Google Map
- + 堅定自己的立場
- + 找到人生方向，不受他人左右

適用徵兆

- 不清楚自己的人生方向
- 沒有主見，人云亦云
- 受旁人或權威左右

4

優雅慢活·三色緬梔花精 Graceful Downshift



鬆解心靈，放鬆腳步，一切如此輕鬆

三色緬梔是特殊品種的雞蛋花。整朵花以純潔的白色為底，花芯處是象徵智慧的黃色，外緣是代表愛的粉紅色。光是看著，就讓人湧起優雅自在、悠閒從容的感受。月光之下，三色緬梔香氣特別濃郁，訴說著母性陰性的特質。

生活原本可以如此從容自在，舉手投足皆優雅，帶著女性獨有的氣質向前走。遺憾的是，現代人多半失去這樣的閒情逸致，生活過得像戰場了。三色緬梔花精讓我們重拾優雅慢活的感受。

故而對於緊繃急躁者，三色緬梔帶來無憂無慮的放鬆愉悅感。對情緒思想反覆糾結，或原地打轉鑽牛角尖，導致生活無法前行者，也能加以鬆脫，使其優雅向前進。在因為做決定而掙扎再三時，三色緬梔能協助回歸本心，做出最清明的決定。對於抗拒自己的女性特質者，也能使其找回身為女性的美好。

使用過後，散發出柔和的內在光芒，將腳步慢下來，以緩慢優雅的姿態前進，細心品味生活中的點滴，感受生活中的美。



能量特質

- + 從容、優雅、自在
- + 享受慢活時光
- + 欣賞自己女性的特質
- + 無拘無礙，放鬆在人生路上前行
- + 獲得母愛般的滋養

適用徵兆

- 急躁緊繃混亂，無法從容優雅地過日子
- 思想糾結，鑽牛角尖，無法前行
- 無法認同自己的女性身分
- 感覺需要母愛或女性之愛的滋養時

5

心靈大掃除 · 黃金菊花精 Spiritual Cleansing



強力掃除內心陰暗面，使怨懟轉為開朗

黃金菊是比向日葵更集中的金黃色能量，像雷射光束般掃除內心的陰暗面，無論是消極悲觀、邪惡負面或受害者思維，都能加以清理轉化。在生命大掃除期間，能加速並增強清理過程。由於能量強勁，請確認自己能接受更強烈的淨化再使用。



能量特質

- + 消除負面及邪惡的想法
- + 照亮心中陰暗的角落
- + 生命轉化大掃除期間，加速強化清理過程（需慎用）
- + 使愛哭、悲觀者，一掃陰霾
- + 將受害者意識提升，轉化為正面的思維

適用徵兆

- 思想悲觀負面
- 充滿怨懟，受害者情結
- 喜歡找人講話，但談話內容偏向抒發自己的負面情緒
- 想東想西，鑽牛角尖

6

我愛我自己 · 艷紫荊花精 I Love Myself



沉穩、美麗而滋養，重新愛上自己

艷紫荊別名香港蘭，是羊蹄甲和洋紫荊的天然雜交種，比起爸爸媽媽，艷紫荊特別紫而濃艷，寬大、浪漫而艷麗。這種花彷彿會讓人重新愛上自己，認知到自己原來是如此美麗，並且驚覺：為什麼我以前不會這樣愛自己呢？

因為如此，艷紫荊具有招桃花的功效，然而並不是招蜂引蝶式的，艷紫荊已經超越渴求愛的階段，而進入更成熟的階段，認知到不須刻意招引，因為自己原本就是美麗而值得被愛，如此自然會散發出魅力，吸引他人而來。

愛自己不只是成人的課題，兒童也能受到艷紫荊的幫助。缺乏愛的兒童，特別是未受到母親注意而躁動的兒童，能協助他們緩和下來。



能量特質

- + 愛自己
- + 認知到自己的美麗
- + 自然散發魅力、吸引合適對象

適用徵兆

- 感覺自己不美麗、不可愛
- 覺得自己不值得被愛
- 自我毀滅的傾向
- 未受到母親注意而躁動的兒童

7

開花結果·百子蓮花精 Fruitful Outcome



靈性開展，世俗成功，各層面的願望達成。愛情事業兩得意。

誰說靈性成長與世俗成功不能並存？百子蓮就是一種同時在靈性與世俗都使得上力的花。

百子蓮具有紫色的靈性，向上通頂，對提升靈性覺知特有幫助。當你對靈性道路感覺迷茫，感官遲鈍，對周遭能量不敏感，經常在原地繞圈，同樣的錯一犯再犯，陷入重複的慣性模式時，百子蓮能整體提升靈性能量，快速提升覺知、明晰視野。

另一方面，百子蓮結實累累，因此獲得「百子」之名，彷彿是在靈性提升之後，世俗物質自然水到渠成。各種世俗成功或財富追求，百子蓮都能為你加把勁。更棒的是，就連愛情也可以。百子蓮又名「愛情花」，訴說著在愛情方面，開花結果的祝福。

能量特質

- + 靈性的整體提升
- + 提升覺知，明晰視野
- + 增強願望達成的顯化力
- + 協助愛情、財富或世俗成功的追求

適用徵兆

- 靈性尚未覺醒，對真理蒙昧無知，對周遭能量不敏感
- 原地打轉，無法跳出重複的慣性模式
- 希望能增強願望達成的顯化力
- 致力於追尋的事物能開花結果時



8

溫暖擁抱·黃波斯花精 A Warm Hug



人生啦啦隊

生活難免有沮喪。有時候，我們需要的只不過是一個擁抱而已。

黃波斯就是那個會給你溫暖擁抱的朋友。她是群體裡的小太陽，像外柔內剛的姊姊，很有活力，很愛笑，卻不是大聲笑，而是溫暖的露齒笑。在團隊中，她不強出頭，也不會沒沒無聞。溫和的支持著群體。這樣的能量支持我們，在受挫的第一時間，能獲得溫暖的鼓勵。

因為這樣陽光的特質，黃波斯能在喪志時給予振奮。對任何需要合群、圓融、仲介調解或團隊工作，也能提供正面的幫助。季節情緒低落時，也極適合選用。

能量特質

- + 讓你感覺到支持、分享、溫暖的鼓勵
- + 提升熱情與活力
- + 功成不必在我的合群性
- + 仲介調解的圓融度
- + 平衡過度陽剛強勢或太消極悲觀的情緒

適用徵兆

- 不樂觀，灰心喪志，失去希望
- 感覺不受支持
- 團隊工作中，無法合群
- 季節性情緒低落
- 待在室內過久，失去活力



9

生生不息·赤道櫻草花精 Continuous Growth



百折不回的續航力

你也許吃過赤道櫻草，在菜市場它叫做「活力菜」，營養價值十分豐富。這種花在開放時，是一朵花接著一朵花開，生長不息，從未止歇。

這說明赤道櫻草的特性：在壓力情境下，撐下去。在看似絕境處，走下去。無論遭遇如何，都像橡皮一樣，不管施加什麼壓力，都能彈回去。

然而，赤道櫻草並不是讓我們硬撐，而是讓我們能適時調適，在該說不的時候說不，該休息的時候休息，該放鬆的時候放鬆，該玩樂的時候玩樂。它讓我們認知到自己已經操勞過度，進而做出適當的休憩調適。

有時候，壓力是來自於環境的變動，走出舒適圈時，是人難免都會恐懼，因此進入緊繃戒備的情緒狀態。赤道櫻草能平撫緊繃及煩躁感，剛開始用時可能會覺得放鬆想睡覺，但過一會就會忘記原本緊繃的情緒來源，回復個人原有的心靈品質，重回情緒平衡。

赤道櫻草花精與巴赫花精的橡樹和橄欖約有 75% 相似程度。

能量特質

- + 像堅強的臂膀
- + 生生不息，百折不回
- + 堅持、持久、續航力
- + 安然地走出舒適圈

適用徵兆

- 壓力過大、勞累虛脫時
- 感覺自己撐不下去時
- 明明很累卻不讓自己休息玩樂
- 因走出舒適圈而緊繃不安時



10

星際旅行者·繁星花花精 Star Traveler



給來自星星的孩子、協助冥想、連結前世的星際智慧

繁星花由許多星形的花所組成，結合成一團星簇，仰頭對著天空，如同來自星星的小孩，仰頭望著故鄉。繁星花花精能讓「來自星星的小孩」獲得如同回家的安全感，重新憶起自己本有的來自星際的智慧，平衡自己的身心能量體，扎根於大地，在地球能生活得更好。

繁星花花精能協助靜心冥想，無論是回溯前世，或穿梭於各種時空。有時候，在深度冥想後，精神會感覺虛飄飄的，彷彿回不來。繁星花能讓我們在這類次元旅行或星光旅行中，轉換更如意。

能量特質

- + 獲得來自星際的智慧
- + 看清自己的每個面向與力量，重拾過去累世的智慧經驗
- + 覺得自己是外星人的人，在地球也有與家保持聯繫的感受
- + 協助外星靈魂平衡自己，更妥善運用能量
- + 協助次元旅行或星光旅行（通靈冥想），使能轉換如意

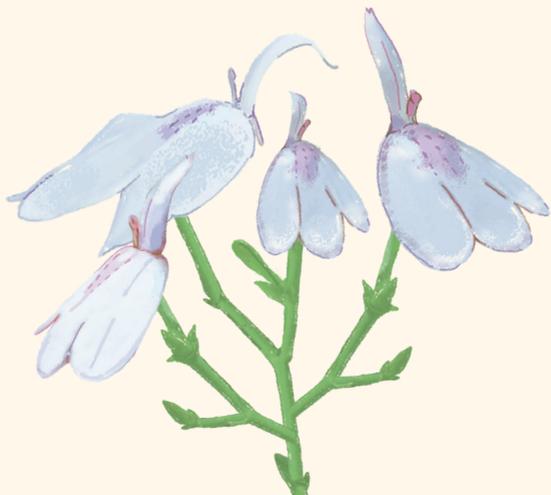
適用徵兆

- 覺得自己不屬於地球，與人世格格不入
- 感覺自己支離破碎，彷彿有很多的
能量碎片散落在各個平行空間



11

仙氣飄飄·白鶴靈芝草花精
Elegant as Fairies



仙靈之氣、超脫、純淨

白鶴靈芝草外觀純白，就像白鶴一般，是極具仙氣的花朵。這種靈性並非外加任何贅物，而是讓我們脫掉無益的包袱，回歸原有的神性。就像白鶴般的花形，這種花能使我們心境超然，保持最本然純粹的自我。

白鶴靈芝草的能量，能幫助我們超脫於俗世的戲劇中，回歸純淨的自我，不隨人起舞。在與他人情感過於黏膩，愛恨情仇糾纏時，沉迷於物質追逐時，對想得到想不到的人事上癮時，冷靜下來，提升，回歸單純，回到自己的中心，減法生活。

也能在感覺自己不再純潔、失去天真、沾染上俗世的汙濁、奸惡與世故時，歸零，獲得滌淨感，接受自我。

這是極有靈氣及仙氣的一支花精，但這靈性成長並非外求絢麗的老師或功法，而是回歸最純粹的自己，因為每個人內在都是神性。

能量特質

- + 保持本然的自我，純淨而超然
- + 超脫、歸零、滌淨感
- + 從塵世的戲碼中超脫，
- 回歸純淨的自我，不隨人起舞
- + 在與他人的人際糾葛中，
- 或物質世界的沉迷中，回歸冷靜
- + 減法生活

適用徵兆

- 感覺自己已不再純潔善良
- 對俗事的種種太過「入戲」，
- 隨他人起舞
- 陷入人際關係的愛恨情仇、
- 權力鬥爭或黏膩糾纏中
- 上癮傾向
- 過分關注八卦或負面報導



12

佛朗明哥舞·紅色九重葛花精
Flamingo



當我綻放，我淋漓盡致，
眾所包圍，享受被人群簇擁注意的感覺。

繁紅色九重葛就像一場淋漓盡致的佛朗明哥舞。在舞蹈中，你盡情展現熱情，不會在乎外界的眼光。對於受社會壓抑，禮教束縛，或者過度害羞內向者，這場舞往往正是她所需要的。

許多人以為九重葛的花就是那或紅或紫的醒目花朵，其實那是葉子，真正的九重葛花是包藏在紫紅葉片下的纖小白花。這小白花受葉片包覆，是極有安全感的。

能量特質

- + 熱情、喜悅與展現
- + 綻放魅力，無須保留
- + 解放保守社會的束縛
- + 掙脫
- + 無論外在如何，都適應且感覺安全

適用徵兆

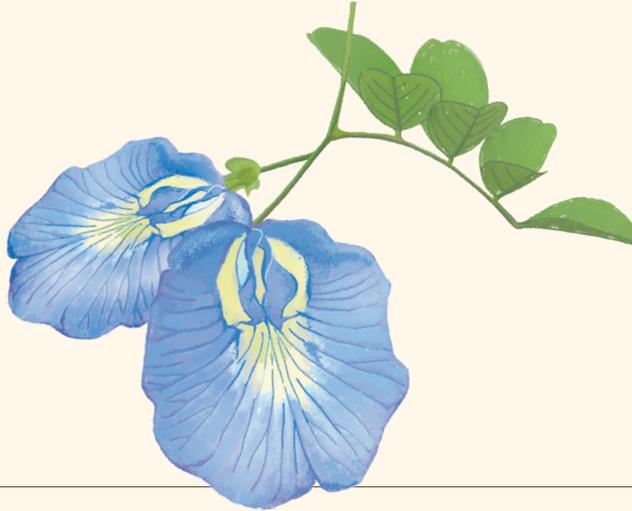
- 太過保守、害羞、內向
- 不敢表現自己
- 過度在乎他人眼光，
- 不敢和別人不一樣
- 對展現自我的獨特性沒有安全感



13

我看見·蝶豆花花精

I See



宇宙有無限訊息供我汲取。在我之內有無限創意可以發揮。
我在世間行走、跳躍、探索、自得，
人們稱我『蝶』豆，不是沒有原因。

蝶豆花的顏色強烈對應到第三眼，能增強任何與「看」有關的能力，舉凡眼界、見識、明辨是非的能力，或想像力、直覺力、靈感、通靈力，都是它的服務範圍。

另一方面，蝶豆花陰唇般的外型，與臍輪的創造力和性能量有關，能處理任何性方面的情緒心靈困擾，增加女性創造力——這是在創作、實現願望和備孕育兒期都需要的能量。

能量特質

- + 提升眼界與見識，明辨是非，明察秋毫
- + 開啟第三眼，提升通靈接訊的能力
- + 增強臍輪的創造力，尤其是女性創造力
- + 解決性方面的情緒心靈困擾
- + 兼容並蓄的包容力

適用徵兆

- 第三眼受到障蔽，見事不清
- 創造力能量低落時
- 性能量方面需要療癒時
- 希望培養直覺力或靈通力時



14

人間天堂·紫花藿香薷花精

Heaven on Earth



治癒心靈創傷

你或許在路邊見過紫花藿香薷，嬌柔鬆散的小紫花，如一團棉絮，讓人不自覺會想輕觸，從內心湧起溫柔。這種花溫暖安撫的能量，極具撫慰功效，能釋放緊張壓力，撫平心靈創傷。

鄉間流傳一種療方，在野外被野草割傷時，可以找紫花藿香薷，揉爛之後，有止痛止血之效，這與紫花藿香薷的心靈功效有異曲同工之妙——治癒心靈創傷。

在心靈創傷過後，人可能會關閉自己，甚至對他人的觸碰都十分敏感退縮，或者刻意表現得冷漠強硬。紫花藿香薷能鬆解這樣的緊繃，安撫心靈，讓我們能重新與他人肢體接觸，交心互動，而感覺安全。

能量特質

- + 溫柔安撫
- + 釋放緊張壓力
- + 撫平心靈創傷

適用徵兆

- 因受過創傷而緊閉心扉
- 緊繃壓力
- 無法與人肢體接觸或交心互動



15
穩定扎根·白榕
Grounding



接天接地，穩定保護，恆心恆定，
年長的智慧，看透世情而始終如一。

來自台東的白榕神木，在深山中緊緊扎根，是極具穩定支持力的「樹精」。讓我們與大地連結，回到與萬有連結、合一的狀態，保持在較高覺知，不被外界影響。

由於白榕極其穩固的能量，使用後能迅速擴大氣場，因此有保護的效用。精神萎靡時，更可運作於太陽神經叢，增添活力、生命力，讓我們願意對外聯絡，增進人際關係的互動，積極向外認識並尋求他人協助，如此更能獲得外界資源的幫助，與人團結，互助合作。

此白榕高壽，看遍人事變遷，而能始終穩定如一。對於對年齡過於敏感，特別是怕老者，能夠提供轉念的智慧，願意將年齡視為智慧，放下對年老的恐懼。

能量特質

- + 庇蔭的安全感
- + 穩定扎根接地
- + 感覺受到支持與保護
- + 願意與外界聯繫互動，獲得外界資源幫助
- + 將年齡視為智慧，不懼年老

適用徵兆

- 躁動，三分鐘熱度無恆心者
- 無法始終如一者
- 欠缺安全感
- 覺得不被支持，總是孤軍奮戰
- 不想與外界互動
- 認為自己沒有影響力，能量虛弱、沒有自我，容易被外界影響



16
粉色溫柔·台灣山櫻花精
Pink Gentleness



粉紅色的溫柔，以及所有相關的一切

與巴赫櫻桃李花精有血緣關係的台灣山櫻花，帶來純粹的粉色溫柔能量，以及妳能聯想到的一切：女性、溫柔、慈悲、舒緩、柔軟、情感與耐心。能讓嚴苛的人變溫和，陽剛的人變柔軟，煩躁的人有耐心，封閉的人變開放、僵固的人有彈性。由於如此溫柔的特質，極適合化解衝突，對創傷療癒也特別能提供正面的幫助。

此款台灣山櫻花精母酊取自健康的櫻花樹，溫柔粉紅的能量，開花時整株只有花，是純粹的溫柔花能量。下櫻花雨時，即使溫柔也能傾盡一切，彷彿在說著：「原諒，但不需急於原諒，在任何時候都相信自己值得被愛。」

能量特質

- + 溫柔對待自己與他人
- + 軟化態度，彈性妥協，以退為進
- + 願意吐露心事，容許別人觸碰心房
- + 撫平情感創傷，在能量療癒的過程中給予溫柔的支持
- + 修補與母親間的關係
- + 對孩童和寵物更多耐心

適用徵兆

- 固執、嚴苛、僵化
- 憤世嫉俗、情緒極端、機車、憤青
- 無法原諒
- 情感創傷（尤其是與母親）
- 陽剛能量過強
- 因受傷而說話尖酸帶刺，害怕別人觸碰內心



17

內在俱足 · 台灣山茶花花精 Contentment



內在俱足。我是完整的。做自己，滿足感。

茶花是氣質型的高貴美麗，相較於玫瑰的高調華麗，茶花低調而純潔。自尊自愛，滿足，就像麻雀雖小五臟俱全的感覺，自成一番天地，是無冕王，但冠冕本身已經不是她想追求的了。

茶花可生長於高海拔地區，並非嬌滴滴脆弱之花，而是既精緻又能承受風霜，極具個性。其代表人物是香奈兒女士（Coco Chanel），就算不是世俗普遍認知的美，但是只要勇於綻放獨一無二的個性，這本身就是無比的美麗。

這是一支非常適合用來探索自我內在的花精，用來了解自己的各個層面。看見自己還不夠完美的地方，接納「不完美，也是完整自我的一部分」。

茶花帶來從內心深處湧起的滿足感，對某些人而言，這枝花精會讓她想笑。做自己，了解自己早已內在俱足，完整無缺，再不需要從外界求得什麼，這可不是值得歡慶嗎？

能量特質

- + 內在喜悅滿足感
- + 自尊自愛
- + 給需要受外界肯定的人，
認知到自己並不缺什麼
- + 勇於做自己
- + 尊重自己與眾不同的獨特性

適用徵兆

- 急於取悅他人或追求外界肯定
- 覺得自卑、不如人
- 總是為別人而活
- 過度在意他人看法，
不敢表露自己意見



18

金色喜悅 · 油麻菜花精 Golden Joy



艱困無援中燃起信心希望；台版荊豆

油麻菜是特別能象徵台灣精神的花朵。在甚麼脊土都能生長，孕育出驚人的養分，金黃色的鮮明能量，如此陽光如此耀眼。天不怕地不怕，生長非常好，跳躍的金色能量，在甚麼脊土都能生長，且給予大地養分。可暱稱為「台版荊豆」，而比荊豆更圓融，更顧及群體，故有領導力。

油麻菜的代表人物是陳樹菊女士，在艱困的環境中保持樂觀，運用資源累積出驚人的成果，而與眾人分享。

能量特質

- + 艱困無援的環境中，給予滋養和信心希望，環境不好仍能繁榮興盛。
- + 心情提振劑，
保持樂觀明亮的心情。
- + 帶走過往傷痛，
釋放深積已久的事物。
- + 同理心。雖然困難，
也不吝支持他人。

適用徵兆

- 感覺自己資源貧乏、辛苦無援時
- 失去希望
- 艱苦環境中成長的孩子



19

堅強勇敢 · 假酸漿花精
Strong and Brave



平衡太陽神經叢，使過於膽小或過於自大者趨於平衡

假酸漿屬於紫草科，又稱碧果草，是十分具有台灣原住民特色的植物，葉片用來包裹豬肉和小米，包成像長粽一般，蒸熟後就是部落美食。這種看似不起眼的植物，能平衡太陽神經叢。一方面擁有近似巴赫花精溝酸漿的功效，給謹慎緊張、小心翼翼的人，這種人容易因為緊張到影響作息，害怕自己表現不佳而退卻，擔心犯錯故小心翼翼，做事前須再三向他人確認，確定沒錯才肯去做。在使用假酸漿過後，能量變得輕盈，幫助舒展氣場，深入緊繃的部分，舒緩緊張的情緒，愉悅、溫和卻有勇氣，能不卑不亢地與人交談，幫助人們更樂於分享，傳承知識與智慧。

因此，假酸漿也特別適合所謂的「少數族群」，少數族群常感覺自己在社會上屬於弱勢而卑微的。假酸漿能讓他們體認自己的獨特。

另一方面，對於太陽神經叢過度擴張的自我中心者，或老大大心態唯我獨尊者，也能加以平衡，讓這種人變得更體貼，因此也類似巴赫花精「葡萄」的功效。對於野心過大、過度擴張者，也能讓他懂得世界的浩瀚，勿盲目擴張高估自己。這對兒童同樣有效，能培養兒童對他人的體貼與同理心，尤其是對能力和際遇不如自己者。

能量特質

- + 平衡太陽神經叢
- + 協助謹慎膽小者更堅強勇敢
- + 將過度自大轉為同理體貼

適用徵兆

- 想要變得更堅強勇敢
- 害怕犯錯，而過於小心翼翼
- 擔心自己說錯話
- 無法放鬆與人交談
- 老大大心態、唯我獨尊
- 過度自大、盲目擴張
- 看輕能力或際遇不如己者



20

熱情洋溢 · 扶桑花花精
Balance Sexuality



活力充沛、療癒性能量

扶桑花又稱朱槿花，是非常「夏威夷」的花，花瓣寬大，花蕊雄偉，火紅熱情，充滿南國風情，讓人很難不注意到它。

如同大紅色所暗示，這是對第一二脈輪特別有幫助的花，增進海底輪的活力，及臍輪的創造力和性能量，能通暢這兩個脈輪，釋放能量鬱結，進而提升熱情活力，讓人勇於冒險，活出最高的自我。

因為如此，扶桑花有助於創造顯化。扶桑花喜歡生長在濕熱的氣候，是十分暖性的花，它的能量並不似沙漠般的乾熱，而是濕潤而暖，有助於喚醒感官慾望。

一般花朵的雄蕊雌蕊是分開生長，但扶桑花是雌雄蕊同柱，故而對性能量尤其有幫助，特別是曾經遭受性創傷，而不敢享受性愛的人，及冷感淡漠的人（無論是在床上還是在生活中），扶桑花都能消解創傷，使其重燃熱情。

能量特質

- + 熱情活力
- + 勇於冒險
- + 創造顯化
- + 療癒性創傷
- + 重新享受性愛

適用徵兆

- 性方面的創傷或困擾
- 僵硬、冷感、淡漠
- 死氣沉沉、欠缺活力
- 不敢跨出去，怯於冒險



21

笑靨繽紛·百日菊花精
Laughter



開懷大笑，就是最棒的療癒

百日菊是純粹歡樂的能量，無怪乎有「搞笑藝人」之名，能增進幽默感，以及大笑的能力。

成人以後，我們往往變得太嚴肅，以至於壓抑情緒，變成工作狂，失去了孩童般的遊戲心與好奇心，忘記了當自己還是孩童時，玩一隻螞蟻都可以開懷大笑！

有時候，我們也會把自己在俗世的身分看得太認真，當老師的覺得要擺出老師的樣子，當專業人士的必須拿出專業的權威，最終陷入過於嚴肅的自我認同，無法放鬆。對於這類太壓抑嚴肅，或不讓自己放鬆玩樂的人，百日菊的能量能帶來歡笑與幽默，反璞歸真，重拾孩童的單純喜悅。

能量特質

- + 喜悅歡笑
- + 幽默感
- + 孩童般的玩樂與好奇心
- + 放下我執

適用徵兆

- 過於嚴肅死板或壓抑
- 欠缺幽默感
- 工作狂
- 把自己的身分認同看得太嚴肅



22

大方表達·波斯菊花精
Articulate



清晰頭腦，組織靈感，勇敢表達，
發揮說話寫作或歌唱的天賦才華

要說到溝通表達力，或任何與「說話」有關的能力，波斯菊是花精界中的佼佼者。

波斯菊屬於向日葵家族的一員，仰天看著宇宙，花瓣和諧有序，因此它的英文名 Cosmos 便指宇宙，字根由來是希臘語的「秩序」之意。與向日葵不同的是，波斯菊對光和風特別敏感，薄柔似羽的花瓣，迎風搖曳，因此在神祕學對應到風元素、水星及雙子座，都與靈感組織和創作表達有關。

一段完整的文字創作、演說或表演，背後需要有意義的靈感發想，將靈感組織成清晰連貫有意義的篇章後，再加以用文字或說話等媒介表達出來，波斯菊對這個過程能提供絕妙的幫助。

此外，特別能協助內向害羞者，勇於大方表達。任何需要寫字、說話或歌唱表演的人，波斯菊花精皆能給予支持。

能量特質

- + 清晰頭腦，組織想法，
整合成完整的創作或演說
- + 增進靈感創作
- + 勇於溝通表達，包括說話、
歌唱與寫作
- + 大方外向

適用徵兆

- 想創作卻頭腦混沌或點子太多，
無法組織成篇
- 表達不清楚、無組織
- 害羞內向，不敢表達



23

成為愛 · 上海蜜桃花花精 Becoming Love



暢通心輪，盈滿愛，創造美妙的伴侶關係

這是真正的「桃花」花精，取自桃園拉拉山的上海蜜桃花。對於「愛」的議題，尤其是男女愛情的關係，尤具正面轉化的品質。

桃花的關鍵字是「成為愛」，這種愛是無私的愛，近似巴赫花精的「菊苣」，然而桃花的美好不止於此。桃花能暢通心輪，療癒與「愛」有關的創傷。人皆知，凡創傷必有疤痕；桃花能施展療癒魔法，重新讓我們付出與接受愛，更重要的，是回歸和解與慈悲。

桃花讓我們理解到：『除了愛，別無其他真理。』

一旦缺乏愛，無數失序的行為就會出現：冷漠疏離、控制慾強、自我中心、吃醋爭寵、分離焦慮、貪得無厭、唯我獨尊。然而，一旦成為愛，沒有什麼人無法和解，沒有什麼事無法原諒，你將化身成熟、同理心與滋養，對他人的需求更敏感，更願意傾聽，更懂得關懷與付出。這些，正是締造美妙的伴侶關係所需要的特質。

所以，桃花花精不只是招桃花，它比這更深遠得多。

能量特質

- + 成為愛
- + 能夠自由接受愛
- + 任何與愛有關的品質：慈悲、同理心、滋養、敏感、關懷他人……
- + 暢通心輪，療癒心輪的創傷
- + 創造美妙的伴侶關係

適用徵兆

- 對愛感到匱乏
- 無法順利接受愛
- 心輪能量阻塞，或有靈魂創傷印記（此情況建議搭配英國 Crystal Herbs 的內在小孩系列使用）
- 需要療癒內在深層負面情緒
- 有伴侶關係方面的困難
- 任何缺乏愛的行為：自我中心，吃醋爭寵，分離焦慮



24

我們都是相連的 · 黃蓮花花精 We Are All Connected



靈性智慧，一體感，與宇宙萬物連結合一。

蓮花原就是靈性之花，黃色蓮花帶來額外的智慧，這種智慧是知曉「宇宙萬物都是相連的」，我們與動物、植物、礦物和所有其他人的靈魂，在更高的層面上都是連結成一體的。

一旦擁有這種一體性的連結感，就能在意識或潛意識中與萬物合一，放下「我執」與感覺孤單隔離導致的哀傷，得到靈性層次的喜悅。如此一來，自然不會感到哀傷寂寞。

能量特質

- + 靈性智慧
- + 一體感：與萬事萬物連結的感受
- + 驅散哀傷，了解自己可以不必經驗這哀傷

適用徵兆

- 感覺孤獨寂寞
- 與人疏離
- 深刻的哀傷，有時不知原因



25

新鮮生活·芳香萬壽菊花精 Fresh Living



哇賽花精，在生活中創造「哇塞」的驚喜瞬間

在日復一日的生活中，有時感到生活沈悶，枯燥無趣，好像只是機械式的呆板生活，每天好像都在重複昨天的事，落入無限重播的迴圈裡。

這時候，就是使用芳香萬壽菊花精的時刻。這種充滿甜菊香的香草，只添加一小片在水裡，就能把水變成芬芳甜美的香草飲料。就像這樣，讓我們的生活無聊變有聊。可清理太陽神經叢和臍輪，通電般振除氣場沈重能量。在似乎沒有樂趣的生活中，或悲觀負面的想法中，重新定錨看世界的方式，找到看球賽得分般「哇塞」的 moment。

能量特質

- + 拾回生活的新鮮樂趣
- + 願意嘗試新事物
- + 能重新到體驗「哇塞」的驚喜瞬間
- + 猶如剛出生般煥然一新的感受

適用徵兆

- 感覺人生枯燥乏味
- 生活沈悶，沒有樂趣
- 機械式的重複日常作息



26

殊勝智慧·文殊蘭花精 Pure Wisdom



文殊菩薩的大智慧

文殊蘭是佛教五樹六花之一，是佛經中規定佛教寺院必須栽種的植物，正如花名所示，它代表文殊菩薩的大智慧。

文殊蘭花精在能量層面支持神經系統的能量流，並奠基於薦骨。既能使人穩固接地，又能向上開展出智慧之花。

在做抉擇時、需要明辨是非時，文殊蘭花精能協助做出純淨而富有智慧的決定。

文殊蘭花精也適合在靜坐冥想時使用，能使人端坐靜默，清理雜念。

在某些資料中，記載文殊蘭花精可以處理童年議題，清除童年習得的破壞性的情緒模式，因此特別適合有父母或長輩相關的負面記憶者。這是因為文殊蘭帶來的智慧，能讓我們超越過往受害者的視野，以更清明的角度看待自己過去的經歷，自然較能從負面經驗中跳脫出來，回歸心靈的澄靜。

能量特質

- + 純淨大智慧
- + 向下扎根，向上開智慧
- + 做出純淨而有智慧的決定

適用徵兆

- 思緒雜亂無明、鑽牛角尖
- 無法做出正確的決定
- 難以從過去的負面經驗中跳脫出來



27

把握當下·琴葉珊瑚花精 Seize the Day



日日是好日。即知即行，現在就做。

琴葉珊瑚的葉子似琴，枝如珊瑚，故而名之。它又稱為「日日櫻」，因為花朵神似櫻花，然而能日日綻放，堪稱世界上花期最長的植物。

琴葉珊瑚花雖不大，但豔紅似火，全年開放，木本植株最高可達三到五公尺，因此可不是嬌滴滴的小姑娘。這樣的性格，特別能協助「把握當下」的議題。對琴葉珊瑚來說，日日是好日，不浪費時間，盡情活出每一天，不遲延，不推託，不必擬任何計畫，即知即行，現在就去做。

更厲害的是，琴葉珊瑚的乳汁還有毒，動物誤食可是會疼痛難當，就像個火辣娘子，不許任何人來阻撓她。因此有花精師認為琴葉珊瑚也適合給軟弱溫和、不好意思拒絕別人的人，使其敢於說不，據理力爭，類似巴赫花精的矢車菊。本花精製作並未接觸乳汁，故沒有毒性。

我們永遠都只能把握當下這一刻，無須流連過去，也無須盤算未來，光是這麼做，就能甩開所有的憂慮、悔恨、失落與各種無謂的幻想與期待。如同琴葉珊瑚，盡情享受當下每一刻，活出最精彩熱烈的人生。

能量特質

- + 把握當下
- + 即知即行
- + 勇於拒絕

適用徵兆

- 過度沉溺過去或計畫未來
- 延遲推託
- 經常為了別人，而延後自己原本想做的事



28

重建好習慣·紫牽牛花花精 Morning Glory



建立健康平衡的自然韻律

牽牛花的英文叫 Morning Glory 意為早晨的榮耀，日文中則叫它「朝顏」，兩者都指出它是早起的鳥兒，在早晨開放，下午閉合，有著神奇的自然韻律，因此牽牛花特別能協助建立健康平衡的生活作息，如果您是生活形態混亂、夜貓子、早上爬不起床的人，想要建立早睡早起的作息，牽牛花就是你需要的。

牽牛花的能量，如同精神奕奕的感受，讓我們能接上自然韻律的時鐘。它能協助戒除壞習慣，重建好習慣，因此對於戒癮者也相當有幫助，並且協助深陷過去形成的負面習慣及情緒模式者，跳脫慣性的輪迴。

在靈性的層面，紫牽牛花能帶來更高的覺知。喇叭狀的花形，的確像個擴音喇叭般，增進溝通表達力，讓我們更擅於說話、分享，更能在世界上閃耀發光。

能量特質

- + 重建健康平衡的生活作息
- + 戒除惡習或上癮，建立好習慣
- + 跳脫慣性的情緒或行為模式
- + 更善於說話、表達、分享

適用徵兆

- 夜貓作息，早上爬不起床
- 上癮傾向
- 缺乏活力
- 與身體分離，無法感覺到自己身體的需求（如明明累了、餓了，卻忽視而硬撐）
- 難以表達自己



29

我是世界之光·黃鐘花花精
I Am Light of the World



光明燦爛，積極正向，勇於展現自己

黃鐘花又名金鐘花，當盛開時，五公尺高的植株綻滿花團錦簇的金黃色，彷彿這樣還不夠似的，每團花更可能多達 50 朵，使得枝頭都重得垂下來。單純站在旁邊，就能感受到金黃的光輝。

黃鐘花栽培容易，耐受性高，生性強健，明明原產於熱帶美洲，竟能忍受零下 12 度的低溫，在有著強烈鹹味海風的海邊也可生長，可見其強健程度。它甚至被原住民用為各種傳統藥劑，也是蜂蝶的蜜源植物，如此光明燦爛地照料周遭的人，自己也活得可好了，絲毫不顯得犧牲。

黃鐘花花精能帶出我們內在這種無限光明的這一面，讓我們勇於表達自我，積極正向，熱情活力，摘下各種世俗加給我們的禮節與面具，成為純粹的光，無所保留。

能量特質

- + 激發內心光明燦爛的一面
- + 積極正向，熱情活力
- + 勇敢表達或表現，不再保留
- + 成為旁人的光

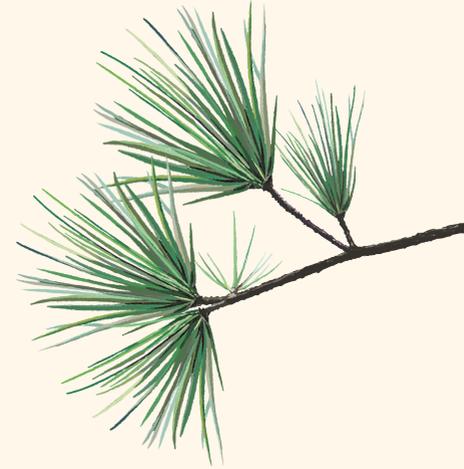
適用徵兆

- 陰鬱、悲觀、負面
- 難以表達自己，或表現自己
- 不敢全然展現自己的天賦
- 過度遵守世俗的禮儀與教條，不敢做自己



30

能量保護符·台灣五葉松樹精
Psychic Protection



保護、力量、堅定立場

台灣五葉松蒼勁有力。與其他筆直生長或根系粗壯的松科植物不同的是，台灣五葉松的樹幹常彎曲，似乎緊縮著，要保護自己。

台灣五葉松樹精的首要功效就是提供強大的能量保護機制。主要作用在第三脈輪太陽神經叢，防禦從此處進入的外在能量侵擾，防止中邪、卡陰、撞上好兄弟等事件，亦即民間講的「避邪」功能，極適合敏感體質者使用。

而就算你不是敏感體質，生活中也有許多應用台灣五葉松的時機。由於台灣五葉松有強化太陽神經叢之效，自然能增加自信、堅定自我意志、劃分人我界線。因此當你感覺自己缺乏自信，軟弱無力，被剝削、被欺侮、被逼得頻頻讓步時，台灣五葉松能助你堅定立場不退讓。在遇上困難的人際關係時，給予安頓心神的作用力，避免不必要的能量耗損。在對外環境敏感，而難以融入群體時，可使人更容易順應環境，不受干擾。

在高大樹木提供保護基礎之下，帶來「專注」是五葉松的附加功效。

台灣五葉松的能量作用，與巴赫花精中的白楊約有 75% 相似度，矢車菊和落葉松有 60% 相似度。

能量特質

- + 能量保護
- + 個人意志
- + 自信
- + 力量

適用徵兆

- 敏感體質：易中邪卡陰，或受外在環境及他人情緒干擾
- 欠缺自信、軟弱無力
- 經常被剝削、被欺侮、被逼得頻頻讓步



31

蓮通七輪 · 七彩蓮花複方花精 Chakra Connection



以柔和慈愛的能量連接七脈輪，並強力開啟頂輪

七彩蓮花花精是市面罕見含有七種顏色的蓮花，包括紅蓮、粉橘蓮、粉黃蓮、粉紅蓮、藍蓮、紫蓮和白蓮，因而兼具七種相輔相成的性質，能自頭頂向下開啟整條脈輪通道，對七個脈輪都有幫助。

首先是白蓮燦爛的白光從上天注入，紫蓮的紫光沖入象徵智慧的頂輪，隨後藍蓮灌注眉心輪和喉輪，擴展覺知，天人合一，粉蓮溫暖心輪，釋放恐懼，黃蓮注入太陽神經叢，激發個人意志與行動力，橘蓮帶來溫柔慈悲，化解人際衝突，最後是紅蓮開啟海底輪，使人更加穩定踏實。

由於開啟七輪，特別是頂輪的效果優異，特別能增長靈性與智慧。

在情緒層面，能讓人感到慈愛、放鬆與寧靜，有整體性的抒壓效果。特別適合躁動狂熱或緊繃壓力者。

如果不確定自己需要調理哪個脈輪，這瓶花精能提供廣效型的幫助。

能量特質

- + 以柔和慈愛的能量連接七脈輪，強力開啟頂輪
- + 增長智慧
- + 舒壓寧靜

適用徵兆

- 無明愚昧，不追求心靈成長
- 緊繃壓力
- 躁動狂熱



32

療癒內在小孩 · 粉紅山玫瑰花精 Inner Child Healing



療癒早年未得到的關愛

早年時，你是否曾經受過小小的傷害，也許只是大人的一個推開的動作，或是心上人的一個白眼，少年時更多磨難，失戀與創傷，背叛與遺棄，這些事情都讓你覺得自己不值得被愛，而耿耿於懷？情緒一再累積，先是感覺自己不值得被別人愛，到後來，自己都很難愛自己了。於是，挑剔自己、責備自己，內心瀟灑自我批評的聲音，在感情路上不敢相信自己能獲得幸福的愛。

這正是粉紅山玫瑰花精擅長處理的情緒創傷。

粉紅山玫瑰形態上十分嬌嫩，容易令人產生憐憫之情，與純真的女孩能量相呼應，能夠滿足自幼小時期，內心深處未能獲得的溫柔滋養。更擅長處理隱晦、被深埋不願回顧的往事，所造成的無法愛自己、認同自己的議題。

粉紅山玫瑰慢慢讓我們明白，其實自己是值得被愛的，而第一步，就是要療癒早年的創傷，送給自己大把大把的、當年沒有得到的溫柔關愛，填補遺憾之後，你將逐漸能認同自己、愛自己。

能量特質

- + 重獲兒時沒有得到的溫柔滋養
- + 療癒早年創傷所導致無法愛自己或認同自己的議題

適用徵兆

- 早年沒有獲得足夠的關愛
- 覺得過去的人生有所遺憾
- 因為早年經歷，造成不能認同自己、愛自己
- 經常挑剔或批評自己，對自己總是無法滿意



使用方法

建議用量

【原液用法】

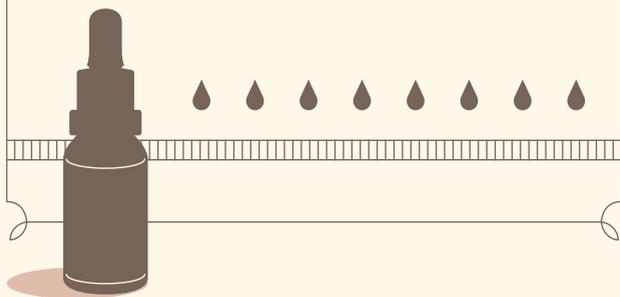
每天 4 次，每次 2 滴。（此法最強效）

【稀釋用法】

取 2 滴稀釋於 100ml 的水中，
當天內分至少 4 次用畢。（此法較節省用量）

【噴霧用法】

原液改裝於玻璃噴霧瓶中，
每天 4 次，每次噴灑 2-3 下在身體氣場周圍，
待噴霧粒子緩緩落下，花精能量將由脈輪吸收進入。



使用指引

1. 日光花精同時最多可使用 7 種。
2. 日光花精可以和巴赫花精並用，建議間隔 10 分鐘，但不建議與其他花精並用。
3. 兒童、孕婦、老人皆可使用。
4. 花精不可取代藥物，但可以與藥物並用，在心靈能量層面提供支持。

保存期限

產品標籤標示 8 年為保守標示。實務上花精幾乎可保存無限期，只要不出現變質徵象，如變色、怪味及棉絮狀漂浮物，或是膠頭溶蝕，皆可持續使用。

保存方法

1. 請存放於陰涼無日照處。
2. 取用時請勿汙染滴管，若不慎汙染，請以沸水燙過或酒精消毒後，再將滴管置回。
3. 長期儲存時建議避開大型電器 2 米以上。最好直立放置，避免液體進入膠頭造成溶蝕。

不能攝取酒精怎麼辦？

晶荷日光花精以白蘭地酒作為保存劑。由於僅微量使用，對於一般認定不能攝取酒精者，譬如嬰孩、孕婦、寵物或酒精過敏者，通常不會造成任何害處。如果您因為宗教因素完全不能攝入酒精，可將花精含在舌下一分鐘後吐出，或改噴霧外用方式，花精仍然會產生作用。





晶荷花精愛療癒

www.crystalherbs.com.tw

Facebook：晶荷花精愛療癒

Youtube：youtube.com/c/晶荷花精愛療癒

LINE：crystalherbs

服務專線：0905-048-723

旗艦店：桃園區中正路1071號7樓之7