



(社區外展到校訓練 – 2020 年)

## 新課程·新動向

雖然現時疫情仍時有反覆，有一些服務仍然受影響而暫停，但 H3Touch 一直都在努力籌備更多更好的證書課程及工作坊給大家。

長期抗疫及生活方式大轉變所產生的壓力和疲勞，是過去一年間不少人需要面對的情況。針對大家的需要，H3Touch 將香薰治療及靜觀結合，設立由 Level 1 體驗工作坊至 Level 3 的國際認可證書課程，希望能幫助大家減壓之餘，亦都可以有新的發展空間。

**Level 1：**體驗(1 - 3 小時)工作坊，初步認識甚麼是香薰治療/靜觀，認識約 4-5 種精油。

**Level 2：**進階課程，共 16 小時的課程，完成後能獲得美國 NAHA 及英國 CTha L2 證書。

**Level 3：**國際認可香薰課程，共 32 小時，完成後可獲得英國香薰治療權威機構 IFA 發出的 AromaTouch 證書 或由法國芳療協會 AEUA 發出的 Aroma Meditation。



**IFA 認可 CPD 進修課 - 芳療主題研習營**  
ILTF CIMI & PIMI 認可 CPD 進修課

**兒童芳療 & 芳香觸撫**  
CHILD CARE with Aroma & Touch Therapy

日期: 2021年8月29日 - 8月30日 (星期六及日)  
時間: 09:30 - 17:30  
地點: ZOOM 或 實體 (地點於7月公佈)  
人數: ZOOM 50人 / 實體 20人

內容: 兒童成長與生理 + 精油如何應用於兒童觸撫  
配方制定與應用: 個案研習與導師實例分享

● IFA 會員及 H3TOUCH LIFE 會員優惠 HK\$2980 元  
● 非學員/會員 HK\$3980 元

講師: Candia 強老師  
學歷: MBA MA PhD

導師: Miss TOUCH 梁老師  
學歷: MBC HKU  
Pg Diploma in Health Care

專職: AROMARTZ 培訓總監 主理人  
- IFA 資深芳療師 & 導師  
- PEOT 精油治療 導師  
- TQUK 芳療師 & 導師  
- NAHA 三級國際芳療師  
- AEUA 國際芳療師 & 導師  
- CTR 國際華人專才培訓心理諮詢  
- CTR 國際華人專才培訓芳療諮詢  
- 洗身芳療導師 (國際級)  
- AEUA 家庭芳療導師及導師  
- TQUK 專業培訓師  
- 中醫中藥藥劑師

專職: H3Touch Foundation 培訓總監  
- IFA 資深芳療師 (2008)  
- CIMI & PIMI Trainer for Baby Massage & Yoga Instructor  
- CPNI Trainer for Child Massage Instructor & Therapist  
- Trainer of Elderly Touch Therapy Instructor

專長: Touch Therapy for Prenatal, Postnatal, Child Massage & Special needs, Elderly, Hospice Care, Meditation & Stress Management

二十多年芳療治療與嬰幼兒觸撫課程經驗  
將芳療與人體生理學理，結合各種自然療法幫助家長和幼兒專業治療師去處理兒童健康的問題。

QR Code 1  
QR Code 2

http://www.h3touch.org  
https://h3touch.beutir.com/

國內查詢加微信: 86-15816884663 香港查詢: 852-52173169 網上查詢



除了將課程整合不同程度，適合不同人士按需要選擇外，更與社福機構有定期的合作，舉辦不同的證書課程。有興趣報讀的人，可以參閱海報詳情。

## 新網店·新課程

另外，H3Touch 亦開設登陸掌舖，建立全新的網店，全新課程與及不同的產品亦已上架。

更多的天然香薰精油及清毒產品亦將會不日上架，有興趣想了解更多，請隨時與我們聯絡。



**PIME® 親子嬰兒按摩指導員課程**

基督教行動行會 Christian Action TRAINING SERVICES

合作夥伴: H3 Touch H3 Touch Foundation

**課程內容:**

- 嬰兒按摩的歷史及重要性
- 嬰兒的生理及心理發展
- 嬰兒的營養及健康
- 嬰兒的溝通及情感發展
- 嬰兒的睡眠及安眠
- 嬰兒的皮膚護理
- 嬰兒的常見問題
- 嬰兒的常見疾病
- 嬰兒的常見意外
- 嬰兒的常見行為問題
- 嬰兒的常見心理問題
- 嬰兒的常見社會問題
- 嬰兒的常見法律問題
- 嬰兒的常見倫理問題
- 嬰兒的常見道德問題
- 嬰兒的常見宗教問題
- 嬰兒的常見文化問題
- 嬰兒的常見語言問題
- 嬰兒的常見藝術問題
- 嬰兒的常見體育問題
- 嬰兒的常見科學問題
- 嬰兒的常見技術問題
- 嬰兒的常見工程問題
- 嬰兒的常見醫學問題
- 嬰兒的常見法律問題
- 嬰兒的常見倫理問題
- 嬰兒的常見道德問題
- 嬰兒的常見宗教問題
- 嬰兒的常見文化問題
- 嬰兒的常見語言問題
- 嬰兒的常見藝術問題
- 嬰兒的常見體育問題
- 嬰兒的常見科學問題
- 嬰兒的常見技術問題
- 嬰兒的常見工程問題
- 嬰兒的常見醫學問題

課程查詢: [www.zarfs.org/hk/h3](http://www.zarfs.org/hk/h3)  
 8106 6730  
 9013 6280



網上商店



**CIMI® 嬰兒按摩導師證書課程**

基督教行動行會 Christian Action TRAINING SERVICES

合作夥伴: H3 Touch H3 Touch Foundation

**課程內容:**

- 嬰兒按摩的歷史及重要性
- 嬰兒的生理及心理發展
- 嬰兒的營養及健康
- 嬰兒的溝通及情感發展
- 嬰兒的睡眠及安眠
- 嬰兒的皮膚護理
- 嬰兒的常見問題
- 嬰兒的常見疾病
- 嬰兒的常見意外
- 嬰兒的常見行為問題
- 嬰兒的常見心理問題
- 嬰兒的常見社會問題
- 嬰兒的常見法律問題
- 嬰兒的常見倫理問題
- 嬰兒的常見道德問題
- 嬰兒的常見宗教問題
- 嬰兒的常見文化問題
- 嬰兒的常見語言問題
- 嬰兒的常見藝術問題
- 嬰兒的常見體育問題
- 嬰兒的常見科學問題
- 嬰兒的常見技術問題
- 嬰兒的常見工程問題
- 嬰兒的常見醫學問題

課程查詢: [www.catsi.org.hk/h3](http://www.catsi.org.hk/h3)  
 8106 6730  
 9013 6280



嬰兒按摩家長手冊 (English version) 圖文並茂 #cimi

HKD 100.00



H3Touch (終身) 專業導師會員 觸摸治療導師會員 報名:

HKD 6,500.00



香薰與靜觀減壓 工作坊

HKD 300.00



Aroma workshop 香薰主題工作坊

HKD 500.00





# 健康·大智慧



近年潮流興講養生，希望透過各種的方法頤養生命、增強體質、預防疾病，從而達至延年益壽。而講到養生，不得不提當中的一個好方法——**足浴**（俗稱浸腳）。足浴可以放鬆身心，對健康有很多好處。

## 為什麼足浴有益？

- 足浴不單是在熱水中令雙腿放鬆，同時亦會添加有益的成份到水中，可以使您在浸腳的同時，得到更大的益處。而足浴常見添加的兩種成份為浴鹽和醋。

## 什麼是浴鹽？

- 浴鹽是鎂和硫酸鹽的天然混合物。千萬不要因為有個鹽字而將浴鹽和食用鹽混淆，兩者是完全不同的。

## 如何在腳部浸泡中使用浴鹽？

- 將半杯浴鹽溶解在一個浴缸或一盆溫水中，每週一次將腳浸泡 10 到 20 分鐘。



## 浴鹽對健康有哪些好處？

- 足浴可以幫助軟化皮膚，減少細菌過度生長。其他健康益處包括：減輕壓力，幫助放鬆、舒解疼痛和肌肉抽筋、促進神經和肌肉功能、助預防血凝塊；
- 它還具有更多特定用途，例如：減少並防止腳癬、軟化皮膚以去除死皮、治療趾甲真菌、舒緩扭傷和瘀傷的疼痛及減輕痛風疼痛和不適；

## 足浴時有什麼要注意？

- 將浴鹽放入浴缸時，請不要使用過多的鹽，要留意是否有過敏的反應，例如出現蕁麻疹或皮疹、呼吸困難、臉，嘴唇，舌頭或喉嚨腫脹；
- 在用腳浸泡治療細菌或真菌感染之前，還應諮詢家庭醫生意見。其他預防感染的方法包括：保持雙腳乾燥、經常換襪子及換鞋、在更衣室和公共泳池中穿鞋、不與其他人共享鞋子；





# 紓緩壓力及痛楚的技巧



壓力，尤其是長期的壓力，可能會使心臟，肺，肌肉和消化系統以及其他身體部位出現問題。長時間壓力可能會導致疼痛和發炎，損害我們的健康。雖然壓力很可惡，但在日常生活中採取一些自然的措施，可有助於減輕壓力和所帶來的痛苦。

## 身體對壓力的反應

- 要知道如何可以天然止痛，最重要的是要了解壓力如何影響身體健康。疼痛和壓力都會對身體產生類似的影響：令心率和血壓升高、呼吸變得快速而短淺、肌肉收緊。

## 緩解壓力和疼痛的放鬆技術

- 當面對突如其來的壓力事件時，例如當汽車將要撞到您，您可以明顯感覺到身心的緊張反應。當汽車偏離沒有撞向您，確保安全後，您的系統會放鬆下來，恢復正常
- 壓力事件會導致皮質醇等激素的釋放，這可以幫助您應對巨大的挑戰。但是，如果這種情況發生得太頻繁，它可能會開始損害您身體的免疫系統，使您的身體更難以抵抗感染和疾病。

## 自然止痛的放鬆技術

- 放鬆練習可以使您的思想平靜、降低血液中的壓力激素含量、放鬆肌肉，並增強幸福感。定期進行放鬆練習可以使身體長期出現變化，以抵消壓力的有害影響。
- 選擇讓您放鬆的任何事物或方法，例如音樂、祈禱、園藝、散步或在電話上與朋友交談。您亦可以嘗試以下其他方法：
  - 腹式呼吸：深呼吸會使您的腹部每次呼吸都像氣球一樣膨脹和收縮。持續吸氣四秒，停留四秒，呼出氣四秒，然後保持四秒。重複十次為一個循環。
  - 腹式呼吸配合香薰氣味，加入想像，持續緩慢而深入地呼吸。例如，想像身在一個安靜的場景，讓您感到舒適，安全和放鬆。每天做 5 到 10 分鐘。
  - 催眠：催眠治療師可以透過催眠方式並植入建議，例如“您今晚能好好睡覺”。您可以記錄該建議，並重複該建議。
  - 正念冥想：靜靜地坐下或躺下，注意自己的呼吸而無須控制它。如果痛苦或思想干擾，只需注意它們的存在即可，不要試圖將它們推開，可以把它們想像成一團團飛過的烏雲。然後專注力回到觀察自己的呼吸。這樣做大約 20 分鐘。

