



**H3Touch Foundation
Touch Newsletter**
2018 | Jul | 7月創刊號

心觸動力 創刊號

一切由觸感開始

觸感是最原始的感覺器官，在胚胎生長過程中，外胚層不但發展成中樞神經系統，並延伸至全身的皮膚、毛髮、指甲和牙齒。六週大的胎兒就有觸感的反應，皮膚也可以視為外在中樞神經，是人體最大的感覺器官。

觸撫是人類基本的需要，觸撫滿足被認同，被珍惜與被愛的需要，奠定人一生的自我價值，在出生後三個月中，母親越嫌惡撫觸的寶寶，在九個月大時寶寶越可能呈現憤怒的情緒和行為，根據精神病專家和心理治療師的研究，在嬰兒期得到充分關愛的撫觸，成長中多能發展強烈的自我認同和價值感，而且更有能力應付情緒上的打擊。

我們是... Who are we...

我們相信親子按摩為父母提供一個優質的親子時間。嬰兒按摩是為父母、準父母及照顧者提供一個專業觸感療法訓練，從而讓他們得到優質親子時間，我們深信透過父母和嬰兒愛的接觸和全心的關懷，能加強父母和嬰兒之間的情感維繫，注入愛的元素，為嬰兒快樂人生奠定重要基礎。

H3TOUCH 提供國際認證兒童 CPMI® 及嬰兒按摩導師課程 CIMI®, 嬰孩瑜伽導師課程 PIMI®, 產前/後孕婦按摩課程, 寵物按摩課程及香薰治療按摩及天然護膚品 DIY 課程. 我們是亞洲區及中國香港唯一國際治療師協會認可的課程提供機構。



「嬰兒按摩是人類活聲音，是表現對互相的愛，是複雜既親密的一刻」

觸感醫療-按摩目前已成為許多國家的主流醫學和經常性的程序，與藥物一並列入醫療處方。許多研究發現按摩可以使體重增加較快，降低壓力增強免疫。按摩→增加迷走神經→產生更多賀爾蒙、胰島素→有助於食物吸收及體重增加。

我們的訓練導師團隊

Miss TOUCH H3Touch Foundation 創辦人, Touch Trainer, CPMT® & CIMI® & PIMI® 國際嬰幼兒按摩及瑜珈導師訓練員(TRAINER), IFA 香薰治療師及 CTHA 國際治療師協會會員, 為亞洲地方唯一及主要訓練導師. 多年推動嬰幼兒全面成長並為多間社福機構舉行義務員工及地區教育及出版[親子嬰兒按摩社區手冊 – [家長篇]. 2015 年開始在中國為星兒的家庭進行培訓及顧問工作



Ms. ANGEL CIMI® & PIMI®

國際嬰幼兒按摩及瑜珈導師訓練員(TRAINER) · 兒童按摩及特殊需要兒童按摩治療師 · 同時亦為 IFA 香薰治療師 · 有多年輔導經驗 · 並致力推廣觸撫治療 · 讓更多人認識觸撫的力量 · 2015 年開始在中國為星兒的家庭進行培訓及顧問工作。

Tarangita Maggie 張美琪

香港大學佛學碩士及文學士、法學士、香港及澳洲會計師、國際認可催眠治療師及導師 NGH、美國 Quantum Touch® 量子共振治療師及導師、英國 PIMI® 註冊嬰兒按摩導師、英國 Aura Soma® 彩油顏色系統諮詢師、正念訓練導師、頌鉢治療師、親子活動導師等。曾於不同社福機構及非牟利機構舉辦身心健康工作坊、親子活動小組、Quantum Touch® 量子共振、催眠、呼吸放鬆、正念覺察訓練及親子嬰幼兒按摩等。現於醫院教授懷孕婦女及新任家長親子按摩技巧以預防產前、後抑鬱。

Katherine Kwok 郭嫻君

PIMI® 國際嬰幼兒按摩及瑜珈導師訓練員 (Trainer) · CIMI® 導師及 CPMT® 兒童按摩及特殊需要兒童觸感治療師。FOAT® 聚焦導向表達藝術執行師 · 頌鉢治療師及導師。於不同團體 (包括醫院、社福機構及學校) 教授親子嬰幼兒按摩、觸感治療、聲音治療及表達藝術情緒紓緩小組等。服務對象主要包括嬰幼兒、親子、新手媽媽、在職婦女及專業人士。

SKIN TO SKIN CONTACT 是人類活聲音，是表現對互相的愛，是複雜既親密的一刻

Website:

www.h3touch.org

深水埗醫局街 161 號

Contact:

852-52173169

852-34866640

Email:

touch@h3touch.org

屯門郵箱 747 號

父母寶箱 – Miss TOUCH

研究發現，能與父母建立具安全感關係的孩子，能有更高的解難能力、更強的自信心，亦能與朋友建立更良好及更長久的關係，與父母相處時亦會產生較多的快樂及較少的憤怒情緒。

要做到「具安全感的關係」，首先要由父母的被愛的概念開始做起。**被聆聽、被關注、被了解、被信任**。父母要明白孩子需要的「是夠好的父母，而非完美的父母」。如大家只一直自責，寶寶的學習及創造能力亦定會隨之大大減弱，還是孩子成長也沒好處。

作為最強後盾

安全感本身就是從可以包容犯錯，並容許從錯誤中學習的關係中產生。一位知道有父母作為他「最強後盾」的孩子，自然就能更勇於面對困難及挑戰，學習也就更順利、更愉快。而由出生開始的觸撫就是傳遞**被愛的最好禮物**了。

兒童觸感治療

睡眠是所有年齡段兒童的重要問題，也許與自閉症兒童更是如此。據報道，自閉症譜系障礙兒童的**56%至 83%**經歷睡眠障礙，包括拒絕上床睡覺，睡前發脾氣，早醒，要求父母與孩子睡覺，晚上多動症。一項研究介紹了對具有孤獨症譜系障礙兒童的幾個家庭的觸摸使用。在接觸訓練完成後，父母感受到更多的控制和更緊密的關係，並且也使他們的孩子對睡眠模式有了改觀。研究結果顯示，接受按摩後，孩子們放鬆身心，更容易接觸。另一項研究中，標準化測試表明，自閉症行為減少，全體兒童語言發展均有所下降，運動技能，感官功能及一般健康狀況得到改善，每周兩次醫療氣功按摩，家長每日氣功按摩**5**次周期 然後再進行四周的家長按摩。研究表明，與對照組相比，按摩治療可以改善諸如徘徊，抵抗教師，對觸摸的負面反應和任務行為等行為。其他人重申使用按摩治療來改善學校玩耍期間的社會關係行為，並減少與家庭睡眠有關的問題。

兒童按摩治療師與自閉症兒童一起工作時應了解兒童可能對感覺過敏感和焦慮感的焦慮。這可能源自觸覺超敏反應，以前的觸覺被解釋為痛苦或混亂。所有的孩子都需要培養茁壯成長，對於那些自閉症患者，需要進行專門的觸摸治療。使用專門的觸摸和按摩治療，我們可以提供這些孩子的照顧和感情。

嬰兒需要 (Vana 導師分享-增進親子關係)

新手父母一般對新生嬰兒的哭鬧往往感到不知所措，不明其因。曾經有位新手爸爸很害怕觸碰初生的兒子，也很少主動抱 BB，BB 在爸爸放工回家時往往感到不安而哭鬧。該爸爸在親子按摩班中表現也十分被動，但經過在場觀察導師的示範及指導；太太課堂的積極參與和家中定時的實踐；BB 的正面反應，經太太多番鼓勵下，爸爸終於在 BB 每晚沐浴後從輕觸 BB 腳仔和手仔開始建立關係，BB 漸漸減少了爸爸放工回家時的不安情緒。約兩星期後，爸爸還開始嘗試按摩 BB 的腿部，彼此關係明顯改善，作為新手爸爸的自信心也提昇不少。所以親子按摩活動，除了對嬰兒身體健康成長和肌肉發展有莫大好處之外，也是建立及穩固親子關係的良方。

一切從愛開始—Miss Angel

為嬰兒進行按摩，很多家長都會擔心，嬰兒如此的嬌嫩幼小，自己是否能夠可以做到？家長不要被按摩兩個字嚇怕，按摩雖然有很多的技巧可以學，但最重要的，還是父母想透過身體所傳遞的愛。

其實父母同嬰兒的觸撫，由一出生已經開始，嬰兒被護士安排躺睡在媽媽的胸懷上，開始尋找第一口母乳開始，母親給予嬰兒的觸撫已經開始。父母的手，緩緩的掃過嬰兒的頭和胃，心裡滿滿都是喜悅和感動，這份愛意，亦會從皮膚與皮膚的接觸傳遞給嬰兒知道，讓她／他明白自己是多麼的被愛。

所以，在學習按摩之前，只需要多透過觸撫去接觸嬰兒，亦可以讓嬰兒感到安全感，與及為按摩作好準備。最好的嬰兒按摩，不單單是有按摩的技巧，更重要的是從心對孩子的愛錫，有愛才會願意做得更好。

SEN 親子觸感治療課程

持續專注地工作對課堂學習非常重要。孩子上課時，需專心聆聽老師的說話，濾除同學的喧嚷、處理所接收的資訊、整理自己的思想並完成各種指令。「專注力訓練小組」特別為因專注力弱及情緒緊張的 **3-11** 歲幼兒及小童。

訓練小組會透過各式觸感活動去刺激不同感官，以針對一系列的專注力問題，包括：

- 持續專注工作的能力
- 去除紛擾的能力

日期: **2018 年 8 月 18, 25 日 (六)**

2018 年 9 月 8, 15 日 (六)

時間: 11:30 – 12:30

名額: 6 個家庭

費用: \$200/每個家庭

研究告訴我們，SEN 的小童於上課前接受 20 分鐘的觸感治療可提高上課的專注力及情緒較平穩地學習。家長們快來學習一套有系統的方法!

www.h3touch.org

本人欲報及參與以下課程, 請與本人聯絡:

姓名:

電話:

電郵:

- SEN 親子觸感治療課程
- 親子按摩(早產兒課程 / BABY BLUES 課程)
- Certified Pregnancy Massage Therapist (Touch Therapy)
- 國際認可 CPMI® 兒童按摩導師課程
- 國際認可 CIMI® 嬰兒按摩導師課程
- 國際認可 PIMI® 嬰兒按摩 (瑜珈) 導師課程



網上即時報名

