

香薰風情

創刊號
2006年1月

免費贈閱

香薰與你365天

香薰與你365天

英國曼徹斯特大學發現，三種香薰油可以有效對付「超級細菌」-青黴素金黃葡萄球菌及大腸桿菌。又建議將有關香薰油加入肥皂、洗髮水或沐浴露等清潔劑在醫院使用，以防止「超級細菌」擴散。

在過去「沙士」侵襲香港時，我們在家裏和辦公室就利用香薰油抗菌。

H5N1病毒來勢洶洶，正威脅人類的生命，現在我們應該為自己、家人及身邊人做一些預防工作，但並不是打預防禽流感針，也不是吃甚麼藥物，而是開始每天塗香薰護體油和燻蒸香薰。精華油的分子可淨化空氣，同時經皮膚進入身體強化各系統，增強免疫能力，也增加能量去抵抗細菌。例如薰衣草、甘菊、茶樹、絲柏、檀香脂、尤加利、大蒜、天竺葵等精華油，以0.5%至1%稀釋在媒介油中每天使用，既安全又可強化身體。如果體質比較弱，更可每兩個星期作一次全身香薰按摩。每次可以有十多滴精油進入身體，大大改善體質。

那些比較刺激，很少放在皮膚上的精油，例如百里香、丁香、肉桂、茶樹等，我們可以善用剩餘的精油，除去樽蓋，擺放在廁所，讓精油自然氣化在空間，全日有殺菌作用。

除了精華油可以增強我們的免疫力外，更須配合適當的帶氧運動，增強心肺功能及觸動深層淋巴流動；均衡飲食營養，避免吃精製或醃製的食物。

我們要強化自己才能對付那些不斷變種的細菌。



編者的話

經過一段頗長時間的策劃和準備，《香薰風情》終於面世了！

《香薰風情》是Jenny Aromatherapy Institute及同學一齊合辦的香薰交流刊物。在此可分享同學們學習香薰治療過程的苦與樂，怎樣將香薰的益處融入我們的生活裏。

我們期望這個香薰園地，能讓大家一起分享日常生活的體驗和寶貴的人生閱歷。請踴躍投稿「讀者園地」，抒發你的情懷。

《香薰風情》還有「健康是福」、「旅遊篇」、「動物情緣」、「香薰與你365天」等專欄，歡迎大家投稿，提供你寶貴的資訊和心得。

今期在「香薰與你365天」專欄裏，由香薰治療師帶大家進入香薰世界—如何每天都可以享受香薰的好處。

《香薰風情》每季都會跟大家見面，請多多批評及指教。謝謝！

都市森林裏的悠然香情

文：心宇 (Cindy)

科學家研究顯示，右腦掌管著直覺、思考和行為，而左腦控制著邏輯和智力。當左右腦達到平衡時，人們就會有幸福平靜的感覺。醫學界則認為，在瞬息萬變的現代社會裏，人類的情緒荷爾蒙往往趕不上抗壓的能力，所以負面的情緒，如疲累、焦躁、思緒零亂、挫折…等機會增加，造成憂鬱症比例逐年攀升。你是否也是迷失在這高壓的都市森林裏的其中之一？如何找回自己？

嘗試逛逛香薰芳園，你也許能有意外的驚喜呢；在這裏，你能享受廣闊的大自然氣息；薰衣草的浪漫情懷，將你一天機械化工作留下的僵局一掃而空；香蜂草的清香，使你仿如躺在綠茵蕩漾的草海上，那般甜蜜幸福；檀香的深層，讓你遠離都市喧嘩，漫遊在流水嘩嘩、風聲、鳥鳴、蟲叫、葉子沙沙的山林裏。。。

現在就可以給自己營造出一個令自己放鬆而舒適的天地：原木的地板、一塊椰纖的地毯、一個個棉布做的坐墊、一張舒服的藤椅、盆栽的香草、放上一盤輕音樂。。。

在薰香燈的清水裏滴上自己喜愛的植物油，淡淡的香氛在空氣中縈繞，一天的緊迫感以及疲憊也隨著悄悄地釋放，這天籟樂音和著山林草地的芳香，就如在大自然裏漫步，讓你在這與世無爭、清靜無擾的浪漫中洗滌心靈，使身心得到完全的放鬆。

 健康是福

專欄主持：韋伯

<齊白石的養生之道>

我國書畫家、金石家，近百歲才過世，這是與他長年恪守的『七戒』養生之道有關的：

- 一 戒酒
- 二 戒煙 齊老一生不吸煙，友人來訪以清茶相待。
- 三 戒狂喜 齊老書畫大作即使入選國際畫展，他以平常心對待。
- 四 戒悲憤 齊老一生豁達開朗，從不計較個人得失，亦從不因得失而悲憤惱怒。
- 五 戒空思 齊老除作畫構思外，從不空思、幻想。
- 六 戒懶惰 凡能自己能辦的事，決不求助他人。
- 七 戒空度 齊老一生堅持學習，總是樂在其中。

歡迎投寄閣下的文章，主題不限，如對香薰方面或本學院有任何問題或意見，也可投稿到本欄。

投稿方法 電郵：enquiry@jennyaroma.com

傳真：2264 8889

郵寄：九龍彌敦道518-520號彌敦行6樓A室（近油麻地地鐵站D出口）

請注意，本欄主持或會修改閣下文章之文筆，而不會先行通知，但必保留其原意。



動物情緣

專欄主持：娜娜

你有沒有想過從小至今，伴你一起成長有那些動物？

我說的不只是寵物，還有一些你不會「寵」的，但卻與你「同居」的動物，無論牠們留給你的回憶是「開開心心」的，是「膽顫心驚」的，甚至是「傷心欲絕」的，只要你願意和大家分享，歡迎你投稿到動物情緣。

請參考<讀者園地>中的投稿詳情。

以下是我一個「膽顫心驚」的回憶……

小時候我們一家五口住在公共屋村的單位，大部份家庭都設有一個神櫃用來安放祖先和神靈，而那些我並不「寵愛」的動物，就是住在櫃裏，答對了！就是壁虎！我很害怕見到牠，因為牠的外形一點也不討好：瘦長的身軀長有四隻腳和一條尖幼的尾巴，鱗狀的皮膚上長著一雙黑漆漆的眼睛，身手非常敏捷，喜歡夜間在牆壁上走動，還會發出「咯咯」的叫聲；聽說如果牠的尾巴被打斷，會「飛」進人的耳朵裏使人失聰，所以我對牠真是「畏而遠之」。



世事往往都事與願違，記得有一個晚上我走到神櫃前，正伸手深入抽屜內尋找東西，我的指頭碰到一點很粗糙的東西，心知不妙，正想縮手的時候，一條瘦長的影子從抽屜邊出現，嘩！雖在幽暗的燈光下，我仍能看到是一條身長約十二厘米的壁虎，我倆之間的距離不足二十厘米！當時我被嚇壞了，除了尖叫外，全身都僵硬著不能動彈，爸媽趕到時我只懂放聲大哭，而那條壁虎想已在我的「驚叫」中逃走了。雖然爸媽告訴我牠是益蟲，不會襲擊人的，但我仍做了幾夜噩夢，而牠，更成了我的童年陰影！

搬到了新建屋村後，再沒有出現這個「陰影」了。偶爾走過寵物店，看見那些變色龍，都令我想起這段「膽顫心驚」的回憶。



旅遊篇

專欄主持：杜鳴谷

河源 野趣溝

野趣溝位於廣東省河源市(距河源市11公里)，處於南亞熱帶的中熱帶過渡區。

野趣溝北眺萬保湖，湖水墨綠深邃，含情脈脈，意態動人。

野趣溝森林資源豐富，山勢層巒疊嶂，瀑布群密集，高山流水，蘊育出高量的空氣負離子，其濃度高達 $50,000/\text{cm}^3$ 以上(其中向水坪水坪負離子含量 $53,200/\text{cm}^3$)。故公認為攝生最理想之《氧吧》，亦公認為三大自然療法中之《森林浴》最佳之原始森林也！

從野鴨湖逆流而上，途經狐狸坳、向水坪抵通天河。大家一直找尋著野鴨天鵝、狐狸，但沿路觸目所見，可說一步一景：奇樹與怪石、野蕨與青苔、秀竹與丹楓、黃菊與古梅、幽蘭與清溪、高崖與飛泉，令人賞心悅目，已美不勝收，再看那野蜂與彩蝶飄舞，飄舞出水彩畫的神韻與生機，山鳥與青蛙的對唱，歌唱出大自然的野趣與不羈！



歡迎投稿！文章內容需與旅遊見聞有關，請參考<讀者園地>中的投稿詳情。

閒情篇

輕鬆有趣的香薰DIY

參加我們的DIY，可使繁忙的都市人，在工餘時候，培養健康的生活情趣。讓精華油的香氣，改善我們對生活的態度。

- ❄️ **香薰精華油調配DIY** 費用\$300 (包材料及每人一瓶面霜、一瓶護體油)
帶你進入芳香滋潤的護膚世界，分析皮膚的結構，介紹精華油的配方，並實踐調配護體油及面霜。

- ❄️ **香薰皂、沐浴球DIY** 費用\$350 (包材料並送香薰皂及沐浴球各一件)
教大家用純天然的精華油製造香薰皂、沐浴球。香薰皂既呵護肌膚，又可發揮你的創意，做個精緻的小禮物送給摯愛；沐浴球可用於浸浴或浸腳，有舒緩肌肉酸痛及去水腫的功效。

- ❄️ **香薰唇膏、蠟燭DIY** 費用\$350 (包材料並送香薰潤唇膏一支)
教大家用純天然的精華油、乳木果及蜂蠟等來製造唇膏及蠟燭，讓芳香瀰漫著你的每一天。

- ❄️ **香薰纖體DIY** 費用\$350 (送香薰纖體按摩油二支)
都市人工作壓力大，休息不足，又欠缺運動，所以身體很易積聚脂肪及毒素。本課程會講解自然纖體的方法，利用暢通淋巴的手勢，去除體內毒素及體液滯留，特別針對手臂、肚臍及腿部，達到健美效果。

- ❄️ **香薰面部護理DIY** 費用\$350 (包材料及一瓶面霜)
教大家用天然的草本和精華油來調製天然面膜，增加皮膚彈性，達致抗皺和美白效果，並示範面部按摩方法，親自調配適合自己的按摩油，做一個全面的面部護理。

技能篇

- ❄️ **香薰全身按摩** 全期四堂，每堂三小時
本課程可以在短期內學到一套按摩技巧，配合使用各種精華油，舒緩頭、肩、頸、背、手、腿的酸痛，適合為家人或朋友保健。
費用\$1,500 (包括堂上用料)

- ❄️ **香薰整全按摩** 全期十堂，每堂三小時
本課程教授一套香薰整全的按摩技術，了解此按摩技術的益處、效果及禁忌。
費用\$3,600 (包括堂上用料)

- ❄️ **香薰整全按摩研習班** 全期五堂，每堂三小時
本課程目的是改良香薰整全按摩技術，提升至職業水平。
費用\$1,800 (包括堂上用料)

- ❄️ **瑞典式按摩** 全期十堂，每堂三小時
本課程教授一套瑞典式按摩技術，了解此按摩技術的益處、效果及禁忌。
費用\$3,600 (包括堂上用料)

- ❄️ **頭、肩、頸香薰按摩** 全期二堂，每堂二小時
本課程教授頭、肩、頸、背的按摩方法，只須坐著便可進行。以按壓穴位來舒緩肌肉酸痛；利用精華油的滲透，經嗅覺系統而減輕頭痛及腦漲，達至舒緩的效果。
費用\$700 (包括堂上用料)

技能篇 ❖ 手動香薰淋巴全身按摩

全期十堂，每堂三小時

本證書課程講解淋巴系統的結構，與身體健康的關係。教授一套全身手動淋巴引流按摩手法，能幫助排毒及去水腫，從而達到纖體效果；更可增加人體免疫能力，消除緊張、疲累及腳步沉重的感覺。適合在職按摩師進修或已完成基本按摩課程的朋友。

費用\$3,600 (包括堂上用料)

❖ 香薰面部美容師證書課程

全期十七堂、每堂三小時

本課程教授面部護膚的基本知識和手法，認識精華油及天然用料作護膚的好處和方法，內容包括理論和實習兩部份，適合有志投身美容行業人士，學習一門專業技能，提升競爭能力。

費用\$6,500

學術篇

香薰治療這行業在本港已經存在超過20年。但由於市面上沒有特訂的法例監管香薰治療的從業員，所以行內水準參差。有見及此，一群受過嚴格訓練而有豐富經驗的香薰治療師，誠意地走在一起並創立了「香港香薰治療學會」，目的旨在有系統地、有質素地教授更多人去認識香薰治療，並培訓更多有專業質素的香薰治療師。而心儀香薰治療學院獲該會委任教授有關文憑課程。

❖ 香薰治療學〈初級〉文憑課程

180小時課程,共分九個單元

單元一至六為理論部份,單元七至九為實習部份。學員必須修讀理論及實習兩部份,考試合格可獲「香港香薰治療學會」頒發『香薰治療師初級文憑』。

全期學費 會員\$12,420 非會員\$13,800

如欲插班，歡迎致電查詢

❖ 香薰治療學延續進修班

此課程特為曾修讀有關香薰治療的學員作延續進修。

課程快將推出,請密切留意!

創業篇

❖ 香薰創業課程

每堂二小時三十分

介紹香薰行業的選擇與前景，經營模式。如何開設香薰專門店、編寫創業計劃書，分析有效的市場策略及推廣等。本課程適合有意以香薰發展為個人事業的朋友或對香薰行業有興趣的朋友參加。

堂費\$1,000

學院簡介

心儀香薰治療學院於1999年6月成立，開辦各類與香薰有關的課程已有五年，讓學員能正確並深入瞭解各種香薰的功能和效力，改善生活質素。

余珍儀小姐(Jenny Yee)是本學院的長駐導師。她以前從事工廠的生產部門主管，後因患上嚴重鼻敏感而轉職入美容界。在1990年考取Cidesco國際專業美容師文憑。2001年在倫敦香薰治療學院修讀香薰治療，並於2002年考取香薰治療師文憑，成為International Federation of Aromatherapists (IFA)國際香薰治療師協會會員；也是香港香薰治療學會(HKAA)會員，並且是學會的香薰治療文憑導師。

本學院亦與本港各大銀行、保險公司、護老中心及學校家教會等合辦香薰治療講座及興趣班，使社會各界人士更多認識香薰的功能。



課程名稱	開課日期	時間	費用
香薰皮膚調配DIY	2006年1月17日 星期二 2006年2月14日 星期二 2006年2月23日 星期四	7:30 - 9:30 pm 7:30 - 9:30 pm 7:30 - 9:30 pm	共2小時 \$300
香薰皂、沐浴球DIY	2006年1月19日 星期四 2006年2月11日 星期六 2006年2月13日 星期一	7:30 - 9:30 pm 2:30 - 4:30 pm 7:30 - 9:30 pm	共2小時 \$350
香薰唇膏、蠟燭DIY	2006年1月24日 星期二 2006年2月16日 星期四 2006年2月25日 星期六	7:30 - 9:30 pm 7:30 - 9:30 pm 2:30 - 4:30 pm	共2小時 \$350
香薰纖體DIY	2006年2月21日 星期二 2006年3月 4日 星期六 2006年3月10日 星期五	7:30 - 9:30 pm 2:30 - 4:30 pm 7:30 - 9:30 pm	共2小時 \$350
香薰全身按摩	2006年3月11日 星期六 2006年4月15日 星期六	2:30 - 5:30 pm 2:30 - 5:30 pm	每堂3小時 共4堂 \$1500
頭、肩、頸香薰按摩	2006年2月27 / 28日 星期一 2006年3月16 / 17日 星期四 2006年4月8 / 9日 星期六	7:30 - 9:30 pm 7:30 - 9:30 pm 2:30 - 4:30 pm	每堂2小時 共2堂 \$700
香薰淋巴全身按摩	2006年2月 8日 星期三 2006年4月21日 星期五	7:00 - 10:00 pm 7:00 - 10:00 pm	每堂3小時 共10堂 \$3,600

香薰治療學〈初級〉文憑課程

180小時課程,共分九個單元。單元一至六為理論部份,單元七至九為實習部份。

學員必須修讀理論及實習兩部份,考試合格可獲「香港香薰治療學會」頒發『香薰治療師初級文憑』。

全期學費 會員: \$12,420 非會員: 13,800

開課日期 2006年3月 6日 星期三 理論
2006年3月 7日 星期二 實習

時間 7:00 - 10:00 pm



歡迎致電查詢各項課程 電話:2264 8879

課程開課日期會不斷更新

請瀏覽本院網頁 www.jennyaroma.com

上課地點 九龍彌敦道518-520彌敦行6樓A室 (近油麻地地鐵站D出口)



心儀香薰治療學院的3J Club已經成立了!

歡迎大家加入，齊體驗香薰生活的樂趣。

3J是本學院為大家服務的方向：

- 第一個J 代表Jenny Aromatherapy Institute，舉辦香薰治療及相關課程，並確保課程達專業水平。
- 第二個J 代表Jenny Beauty & Health Care，提供香薰治療、香薰整全按摩及皮膚護理等服務。
- 第三個J 代表Jenny Aroma Store，在這裏可以選購有治療價值的精華油、天然護膚產品及其它與香薰有關的用品。

3J Club成立宗旨

- ◆ 凝聚一班對香薰有興趣的朋友，將精華油的好處溶入生活裏，提升生活情趣。
- ◆ 藉著聯誼活動，互相交流，舒緩大家的生活壓力，建立一個健康的精神生活。

會員福利

1. 在本學院選購貨品有折扣優惠。
2. 免費『香薰風情』季刊，使會員從中獲得更多香薰治療及各類自然療法的最新資訊。
3. 香薰治療師為你解答有關香薰使用上的問題。
4. 舉辦免費講座或會員交流聚會。
5. 舉辦旅行，享受大自然。



成為會員

每年會費	本學院學生	免費
	非本學院學生	\$150

請到本學院網頁下載會員申請表
www.jennyaroma.com/news_3jclub.htm

最新會員優惠

貨品名稱	容量 / 重量	優惠價 (\$)	原價 (\$)
葡萄籽油 Grape Seed Oil	250 ml	200	300
沐浴露 Shower Gel	500 ml	200	360
洗髮露 Shampoo Base	500 ml	200	320
護髮素 Conditioner Base	500 ml	200	320
香薰潤膚膏 Essential Skin Balm	1 pc	50	90
鎂粉 Magnesium	100 g	40	80
鋅粉 Calamine	100 g	40	80
漂布泥 Fuller's Earth	100 g	40	80
白陶土 Kaolin	100 g	40	80
火山灰 Magic Stone	100 g	40	80

12月開始發售，歡迎訂購。（售完即止）

本學院全新網站登場!!

心儀香薰治療學院全新網站已經登場!
網站有更多關於本學院的知訊,而且會經常更新.

歡迎瀏覽,感受清新的香薰氣息!

網址 www.jennyaroma.com



新增討論區

本討論區設有香薰知識專區,及多個不同專區,歡迎各位進來交流心得!



香薰按摩推廣

你現在可以優惠的價錢選擇享受一個由頭到腳的
整全身體按摩 或 香薰全身淋巴按摩

紓緩疲勞、減壓、治療失眠、改善心情、增強免疫能力、促進健康

推廣價

\$350

原價\$500

按摩時間

1小時15分鐘



推廣期：由現在開始至2006年6月

除了以優惠價享受按摩外，還有更多獎賞.....

1 按摩十送一

四個月內單次購買香薰按摩，累積十次，即可獲送一次香薰全身按摩。

2 按摩十次送\$80

五個月內單次購買香薰按摩，累積十次，即可獲送\$80購物券。

預約時間：星期一至六 (由上午11時至晚上8時)

2264 8879 敬請預約