

夏日炎炎，教您.....

消脂去水腫 -->

<-- 控油保濕



網頁新增功能

網上購物

香薰油搜尋器

討論區

P.2

本期優惠



花草茶\$98/2包

\$200試做

香薰*Facial*



\$150試做

肩頸按摩



電香薰爐優惠
(限售10部)

Annie 小檔案.....P.1

介紹本中心的香薰治療師

最新消息.....P.2

有關本中心的最新消息

優惠產品.....P.3

每期均有不同優惠

香薰能醫百病.....P.4

講解香薰油對不同疾病的療效

香薰油介紹.....P.5

每期精選一款香薰油作詳細講解

我愛DIY.....P.6

教您如何DIY製造屬於您自己的香薰用品

課程.....P.7

這裡有不同香薰興趣班的時間

用家報告.....P.8

歡迎各位用家分享經驗及心得

意見欄.....P.9

對本中心的意見

會員優惠.....P.10

成為我們的會員，會有不同的優惠

聯絡我們.....P.11

本中心地址及其他聯絡方法

履歷

B. SocSe (Hon)

IFPA香薰治療師*

NAHA香薰治療師^

IFPA香薰治療師文憑課程導師

香健會(JG0)香薰課程導師

瑞和香(JF)香薰治療師課程導師

I Week Learning Studio 香薰顧問

Herbal Square 香薰治療師

* International Federation Professional Aromatherapists

^ The National Association for Holistic Aromatherapy



自我介紹

Hi! 我是Annie，是Herbal Square的負責人，亦是全職的香薰治療師。日常工作以教授香薰及為客人進行香薰治療為主，除了外出教班外，大部份時間我都會在Herbal Square為客人介紹香薰的應用及經驗。我們有別於一般香薰零售店，開辦Herbal Square的目的，是想以專業，專心的態度去教育顧客，為您們帶出正確使用香薰的訊息。如果你對香薰有興趣或在使用香薰時有任何疑問，歡迎您隨時致電給我或親自到訪。

傳媒報導

~ 接受東亞衛視邀請在<今日香港>一連十集介紹香薰及其用途

~ <飲食男女>介紹本店的花草茶

~ 在蘋果日報網上的 @nextLady.com 講解香薰潤唇膏DIY方法

~ 被邀請在 WomanHK.com 專欄講解香薰

~ 被邀請在蘋果日報網上的 @nextLady.com 香薰專欄回答讀者提問

可登入本中心網頁 www.h2.com.hk/media.html

教學經驗

~ 香健會 (JG0)

~ 屯門新會商會中學

~ 瑞和香 (JF)

~ I Week Learning Studio

~ 屯門仁愛堂

~ 東華三院騫馬會沙田綜合服務中心

香薰油搜尋器

www.h2.com.hk/aroma_search.html

哪一種香薰油適合我使用？這個相信是最經常問的問題。為使顧客能更快更方便地找出合適個香薰油，我們開發了一個香薰油搜尋器，以便大家對症下藥。

例如你想找出減輕經痛的香薰油，只要在搜尋器內選擇“月經疼痛”，便會自動替你選出合適的香薰油。

有了這個香薰油搜尋器，配合我們的網上購物，以後在大家繁忙的日子，便足不出戶也可以選購香薰油。

循環系統			
☐ 心悸	☐ 血壓過低	☐ 高血壓	☐ 水腫
☐ 檢皮用脂肪	☐ 靜脈曲張		
筋骨			
☐ 抽筋	☐ 筋骨扭傷	☐ 疼痛	☐ 坐骨神經痛
☐ 風濕/關節炎			
婦科			
☐ 經前症候群	☒ 月經疼痛	☐ 月經週期不規則	☐ 陰道念珠菌感染
☐ 更年期不適	☐ 膀胱炎		
兒科			
☐ 嬰兒疝氣/腹痛	☐ 頭蝨	☐ 尿布疹	
其他			
☐ 蟲咬	☐ 抗菌		
搜尋	清除		

網上購物

網上購買精華油 www.h2.com.hk/aroma_productA.html

網上購買混合精華油 www.h2.com.hk/aroma_productB.html

有見於很多會員忙於工作或照顧家庭，未能於我們辦公的時間內到訪選購，因此我們特別加設網上購物，方便各位選購合適的香薰油。你所購買的香薰油將會有速遞員送到你所指定地點。

於6,7,8月內經網上選購的貨品更獲85折優惠，機會難得，請火速行動！

網上付款會不會很危險？請放心，你無須經網上付款，我們是採用一手交貨，一手交錢的模式。即是在我們的速遞員為你送上貨品時，當你檢查貨品後，只要將款項交給我們的速遞員便可。

如果貨品在運送途中破損，請拒絕接受並通知我們，我們會盡快作出跟進。



您所選購的產品已放到購物籃中

產品清單：

Herbal Square 混合精華油			
編號	5%混合精華油	Blended in Jojoba	定價HK\$
HE10-051	Jasmine_in_Jojoba	5%_dilution_in_Eburus_chinensis	112
HE10-052	Melissa_in_Jojoba	5%_dilution_in_Eburus_chinensis	157
HE10-053	Neroli_in_Jojoba	5%_dilution_in_Eburus_chinensis	150
HE10-054	Rose_in_Jojoba	5%_dilution_in_Eburus_chinensis	118
Total:			

更改數量或選取刪除後，請按：[更新購物籃資料](#)

備註 1. 此購物籃記錄您過往選購產品的清單

2. 如要更改訂購數量，請輸入所需數量，然後按“更新購物籃資料”

3. 如要取消訂購某項目，可於數量欄輸入0，或直接於刪除欄刪去，再按“更新購物籃資料”

[繼續選購](#)

[選購完畢](#)

網上討論區

www.h2.com.hk/forum

為了加強各位顧客對香薰及DIY方法的討論，我們設了一個討論區。在這裡Annie會為大家解答問題，同時我們會把DIY的配方放到這個討論區供大家參考。

主題	回覆	發表人
去印配方	1	ylangylang
水溶性香薰	1	kimkim
酸鹼值試紙	5	evk
溫和不潔面啫喱	1	evk
自製卸妆油	1	evk
香薰DIY	2	Annie
怎樣自製cream?	1	Gigi

夏日消脂去水腫三寶

西柚	10ml	\$79
絲柏	10ml	\$124
杜松果	10ml	\$133
葡萄籽底油	100ml	<u>\$67</u>
	原價	\$403
	優惠價	\$322



三種精華油都有排水利尿加速新陳代謝的功效，只要經常使用混合好的按摩油按摩身體，配合適量的運動和均衡的飲食，夏日瘦身大行動就事半功倍啦！

點用法：

西柚、絲柏、杜松果各8滴
葡萄籽底油 50ml
混合後即可使用

花草茶激減

我們的花草茶曾刊登於第477期<飲食男女>

皇牌推介



美腿茶 \$98/2包 水果茶 \$98/2包



單方花草茶 \$66/2包

試做優惠

~~\$480~~ (1.5小時)

天然香薰Facial 試做價\$200

面部清潔、針清黑頭酒米

香薰去角質面膜

香薰淋巴引流瘦面按摩

香薰速效保濕美白面膜 (需致電預約)

頭部按摩

優惠期至31/8/2005

試做優惠

~~\$250~~ (40分鐘)

香薰肩頸按摩 試做價\$150

身體狀況評估

熱敷

香薰肩頸按摩

日常肩頸護理指導

(需致電預約)

優惠期至31/8/2005

香港脚(足癬) *Athlete's Foot*

成因

香港十大傳染病之一，因為香港腳菌在溫濕地面最活躍，所以春天是香港腳的爆發期。香港腳是一種癬，是皮膚受真菌感染的一種皮膚病，屬於一種傳染病，一般只在皮膚表皮生長，不會入侵真皮。倘若處理不當，香港腳更會惹出香港手、股溝癬、灰甲等，煩惱纏綿一生。不過，若你找出竅門，香港腳絕對可以斷尾。

症狀

- ~腳趾間的皮膚會脫皮、裂開和起鱗屑
- ~腳底或兩旁會有紅斑、鱗屑、水泡，嚴重的可引致傷口和潰瘍
- ~皮膚痕癢，甚至疼痛
- ~趾甲感染，引至灰甲

配方

薰衣草(2滴)+廣藿香(2滴)+薄荷(2滴)+茶樹(2滴)+檸檬草(2滴)

使用方法

可混合於20ml底霜或底油中塗抹於患處，每天早晚或洗澡後，使用此潤腳霜塗抹雙腳，尤其是腳指的部份。並需注意常常保持腳部之清爽，用後數星期，腳部之發炎及脫皮症狀會慢慢減退。但必須堅持一段長時間，才能完全康復。

其他配合

- ~仔細潮潔雙腳，保持足部及趾間皮膚乾爽
- ~避免穿著太緊的鞋子，不與他人共用鞋子
- ~襪子勤洗換
- ~在公眾泳池、浴室要穿拖鞋

我會在這個部份每次為大家詳細介紹一種香薰油，認識多一點，用起來自然更容易！今期我就由香薰入門首選，以及功能王---薰衣草 說起。



名稱：薰衣草 *Lavender (True)*
 拉丁學名：*Lavendula angustifolia*
 科別：唇形科
 萃取方法：蒸餾法

簡介

薰衣草是一種多功能的精華油，它之所以多才多藝，是因為它有平衡身體和使機能正常化的功效，能使不平衡的身體回復健康和正常。

品種

薰衣草有很多品種，真正薰衣草 *Lavendula officinalis* 又稱 *Lavendula angustifolia* 或 *Lavendula vera* 是真正或稱窄葉的薰衣草，是最重要的一種，也是常用於香薰治療的一種。它和醒目薰衣草 *Lavendin* 和穗狀薰衣草 *Lavendula Spike* 有所不同，它們鎮靜作用較低，醒目薰衣草是混種的薰衣草，這種薰衣草蒸餾出來的精油量是真正薰衣草的兩倍，所以價錢較平，而它却對敏感性皮膚刺激較強一點，，但用作空內薰香吸入有助呼吸系統的問題。而穗狀薰衣草含高量的銅，毒性高，很少用於香薰療法之上，所以購買時要認清真正薰衣草。

功效

神經系統

止痛
 安撫情緒
 改善失眠
 偏頭痛
 抑鬱
 高血壓
 神經緊張
 壓力過大

肌肉

肌肉痠痛
 僵硬
 關節痛
 風濕
 扭傷

呼吸系統

哮喘
 咳嗽
 支氣管炎
 黏膜發炎
 喉嚨發炎
 傷風感冒

消化系統

反胃
 嘔吐
 腹絞痛
 胃氣脹
 消化不良

泌尿系統

膀胱炎
 尿道炎

生殖系統

經血少
 經痛
 白帶
 產後疼痛

美容

平衡油脂
 粉刺暗瘡
 過敏
 濕疹
 頭皮屑
 皮膚炎
 曬傷
 淡化疤痕

其他

驅蟲
 防止感染
 香港腳
 除臭

注意事項

懷孕初期慎用、低血壓者慎用

精選配方

焦慮憂傷

薰衣草(4滴)
 茉莉(4滴)
 伊蘭伊蘭(2滴)
 底油或乳液(20ml)

暗瘡、燒傷燙傷

直接用純精華油
 塗抹於患處之上
 ，一日數次。

濕疹、牛皮癬、 皮膚炎

薰衣草(4滴)
 德國甘菊(4滴)
 天竺葵(2滴)
 底油或乳液(20ml)

控油保濕面膜

材料

蘆薈o者喱(Aloe Vera Gel)

1茶匙

玫瑰花水

1茶匙

精華油(天竺葵、薰衣草、佛手柑等，任擇其一) 1滴



做法

將蘆薈o者喱及玫瑰花水混合，加入精華油，若果想保濕效果更強，可以將材料份量加倍。



用法

厚厚一層塗於臉上，待20-30分鐘，用暖水洗淨即可，立即可以感受清爽水潤肌膚的感覺，最適合夏天使用。你亦可以不洗去，待更長的時間。

特性

蘆薈o者喱有抗敏、舒緩、保濕、鎮靜和控油的功效，加上花水，進一步加強保濕之功效，且花水含有該植物的微量元素，更能滋養肌膚，再配合不同的精油。以上選擇的都是可以平衡油脂分泌的精油，你亦可加入保濕的精油，製造一種超級保濕面膜，例如：馬丁香茅、檀香、胡蘿蔔籽、玫瑰等。

photo here

7 月

SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
					1	2 1130-1330 纖面按摩(1)
3	4	5 1930-2130 護膚品(1)	6	7 1930-2130 耳燭療法(1)	8 1930-2130 自我按摩(1)	9 1130-1330 纖面按摩(2)
10 1100-1300 肥皂 DIY 1400-1600 護膚品 DIY	11 1430-1630 肩頸按摩(1)	12 1930-2130 護膚品(2)	13	14 1430-1630 肩頸按摩(1) 1930-2130 耳燭療法(2)	15 1500-1700 護膚品 DIY 1930-2130 自我按摩(2)	16 1400-1600 耳燭療法 2000-2200 肩頸按摩(1)
17	18 1500-1700 淋巴按摩 1930-2130 耳燭療法	19 1430-1700 肥皂 DIY 1930-2130 耳燭療法	20 1400-1600 沐浴蛋 DIY 1930-2200 香薰按摩(1)	21 1900-2130 肩頸按摩	22 1500-1700 纖面按摩 1930-2130 自我按摩(3)	23 1100-1300 沐浴蛋 DIY 1600-1800 肥皂 DIY 2000-2200 肩頸按摩(2)
24 1100-1300 纖面按摩 1400-1530 親子按摩(1)	25 1500-1700 耳燭療法 1930-2130 淋巴按摩	26 1430-1700 沐浴蛋 DIY 1930-2130 護膚品(4)	27 1930-2200 香薰按摩(2)	28 1930-2130 腳底按摩(1)	29 1930-2130 自我按摩(4)	30 1100-1300 蠟燭 DIY 1400-1600 護膚品 DIY 1930-2100 親子按摩(1)
31 1400-1530 親子按摩(2)						

銅鑼灣草本坊

銅鑼灣 1week

沙田東華三院

青衣 YWCA

藍田 YMCA

觀塘 YMCA

葵芳青協

觀塘循道

8 月

SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
	1 1500-1700 護膚品 DIY 1930-2130 護膚品 DIY	2 1400-1600 護膚品 DIY 1900-2030 自我按摩(1) 2030-2200 舒壓坊(1)	3 1200-1430 淋巴引流(1) 1930-2200 香薰按摩(3)	4 1930-2130 舒壓坊(1) 1930-2130 腳底按摩(2)	5 1930-2130 自我按摩(5)	6 1400-1600 耳燭療法 1930-2100 親子按摩(2)
7 1100-1300 肥皂 DIY	8 1800-2000 肥皂 DIY	9 1400-1600 沐浴蛋 DIY 1900-2030 自我按摩(2) 2030-2200 舒壓坊(2)	10 1200-1430 淋巴引流(2) 1930-2200 香薰按摩(4)	11 1930-2130 舒壓坊(2) 1930-2130 腳底按摩(3)	12 1500-1700 淋巴按摩 1930-2130 耳燭療法	13 1300-1500 護膚品 DIY 1800-2000 沐浴蛋 DIY
14	15 1900-2130 肩頸按摩	16 1430-1630 蠟燭 1900-2030 自我按摩(3) 2030-2200 舒壓坊(3)	17 1200-1430 淋巴引流(3) 1930-2200 香薰按摩(5)	18 1930-2130 舒壓坊(3)	19 1900-2100 肥皂 DIY	20
21 1100-1300 蠟燭 DIY 1400-1600 纖面按摩	22 1500-1700 纖面按摩 1900-2100 耳燭療法	23 1900-2030 自我按摩(4) 2030-2200 舒壓坊(4)	24 1200-1430 淋巴引流(4) 1800-2000 護膚品 DIY	25 1930-2130 舒壓坊(4)	26 1900-2100 沐浴蛋 DIY	27
28	29	30 1900-2030 自我按摩(5) 2030-2200 舒壓坊(5)	31 1500-1700 耳燭療法 1930-2130 淋巴按摩			

銅鑼灣草本坊

銅鑼灣 1week

沙田東華三院

青衣 YWCA

藍田 YMCA

觀塘 YMCA

葵芳青協

觀塘循道

無論是香薰的初學者，或是你想和我們的會員分享使用香薰的心得及配方，歡迎您來信投稿。來稿最好能附上相關相片，每位獲得刊登的會員都可獲贈小禮品一份，以作答謝您們的支持。



用家報告可電郵至 info@h2.com.hk，或郵寄到

香港銅鑼灣耀華街21號

華耀商業大廈1302室

Herbal Square

**如果您對我們任何一期的電子通訊有任何意見，
歡迎隨時來信指教，我們樂於聽取您的意見。您的
意見將會被刊登，我們相信所有的意見都是對
我們有幫助的。**

意見可電郵至 info@h2.com.hk，或郵寄到

香港銅鑼灣耀華街21號

華耀商業大廈1302室

Herbal Square

免費登記成為會員，除了可即時獲得一張會員卡外，每次購物均有折扣優惠，儲齊印花更可換領禮物。



1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

5 個印花 - 可換領價值\$60 的贈品
10 個印花 - 可換領價值\$100 的贈品
15 個印花 - 可換領價值\$180 的贈品
20 個印花 - 可換領價值\$270 的贈品
已換贈品之印花將會取消，並重新計算

本期會員優惠

澳洲入口電香薰爐



限售10部，淨色 原價\$460，會員價\$300
限售10部，有花 原價\$470，會員價\$330

無需點火 晚上使用也不會怕發生危險

恆溫設計 不會造成過熱或熱力不足的問題，尤其適合有小孩的家中使用

安全設計 即使精油已經蒸發完，忘記關掉香薰爐也不會造成危險

低耗油量 熬油量和明火香薰爐差不多，每次約8-10滴

儲印仔，換禮品

會員購物滿\$100獲印仔 1個，集齊印仔，可免費換取以下禮品

5個印	香薰Bathboom	2個	價值約\$60
10個印	單方花草茶	2包	價值約\$100
15個印	可可巴底油	1支	價值約\$180
20個印	明火香薰爐	1個	
	及薰衣草精華油	1支	
	及岩蘭草精華油	1支	價值約\$270

所有禮品數量有限，換完即止

Herbal Square

Herbal Square 草本坊

電話：3579 2242

傳真：3579 2243

地址：香港銅鑼灣耀華街21號華耀商業大廈1302室

網頁：<http://www.h2.com.hk>

電郵：info@h2.com.hk

營業時間：一至六 12:00noon- 8:00pm

日 休息(預約除外)

