



以手傳愛

49

雙月刊

正貼
郵票

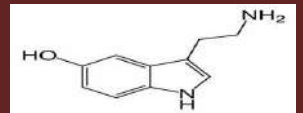
無法投遞敬請退回

台灣國際嬰幼兒按摩協會

2013 年 04 月 第 49 期

理事長：郭芸蓁 秘書長：黃秀琦 主編：王資惠 通訊地址：112 台北市北投區東華街二段 256 號 e-mail:iaimtaiwan@gmail.com
網頁：<http://www.tw.iaim.net> Blog：tw.myblog.yahoo.com/iaimtaiwan2011 FB: IAIM Taiwan - 台灣國際嬰幼兒按摩協會

幸福的荷爾蒙—serotonin 血清素



血清素是一種神經細胞之間相互通信的化學信號分子，身體各部位都有它的存在，血清素是科學家眼中最古老且最初的荷爾蒙，可以稱為「荷爾蒙總指揮」。血清素是愉悅的荷爾蒙~有助於鎮定情緒、解除焦慮；血清素是控制食欲的荷爾蒙~可以控制人體食慾；血清素也是抗壓及監控的荷爾蒙~睡眠，心情會變得比較輕鬆，不容易發脾氣，也可以說是天然的安眠藥。但血清素在生物腦部不同區域、不同的年齡階段的作用並不相同。研究發現，整個腦部區域缺少血清素的實驗鼠表現出類似焦慮的行為，也會有過動、暴飲暴食、睡眠品質差、記憶力學習力下降及攻擊性增加等。但若使它們的前腦部位的血清素受體恢復工作，可以使它們的行為變得正常。所以科學家認為，一些對血清素敏感的神經可能參與了腦部的發育過程。

運動、陽光及撫觸都有助於腦內血清素自然增加。



科學家也觀察到，人的喜怒哀樂與飲食有著密切的關係，維生素 B、鎂及胰島素則與食物轉化為血清素息息相關，有些食物能促進血清素的分泌，給人帶來幸福快樂的情緒。



深海魚



香蕉



葡萄柚



全麥麵包



菠菜



櫻桃



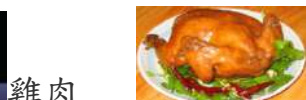
大蒜



南瓜



低脂牛奶



雞肉



辣椒



巧克力

醫師：睡前摸頭改善孩子脾氣

中央通訊社報導 2013年04月07日 ■文：龍瑞雲

一名 12 歲在暴戾環境下長大的孩子，常欺侮同學；精神科醫師林博建議睡前摸摸孩子的頭，孩子脾氣會變好。這名 12 歲孩子的父親是幫派份子，長期與父親居住，學習父親暴力行為霸凌同學；母親將孩子帶到醫院求醫，希望能改善孩子行為。林博醫師建議母親每天睡前溫柔地為孩子摸摸頭及臉；3 個月後母親帶孩子回診表示，雖然課業還是落後班上同學，不過脾氣變好了，停止傷害同學及小動物。林博說，門診中也建議過動兒的父母，睡前為孩子摸頭，發現有 6 到 7 成的孩子暴躁脾氣會改善。他說，脾氣暴戾者缺乏血清素，摸頭皮會刺激腦中血清素分泌，透過溫柔的摸頭可以讓母親傳遞愛，孩子心靈感受到被關心、被重視、有安全感，逐漸改變表達情緒的行為。林博也拍攝近 10 分鐘推廣短片，從非藥物治療方式改善行為，家長可上 YouTube 搜尋「搶救童愛——消除過動兒暴戾之氣（林博醫師）」，或上社群網站臉書搜尋「林博醫師的電影心理治療」。



幸福 的 鄉 食 宴

亭亭家族國際嬰幼兒按摩課程

KITTY 老師專業的教導我們手法與口訣，讓我們這些門外漢能快速且正確的學到屬於我跟 BABY 的按摩方式，KITTY 老師上課方式更著重於實作，並非講義文字上的按摩手法；課程結束後 KITTY 老師也會跟我們分享報章雜誌跟國外期刊上分享的有關嬰幼兒按摩的相關知識，讓我們知道生活中其實有些觀念與想法上都有些地方需要改進，除此之外，KITTY 老師也會請我們分享當週的按摩心得與教養 BABY 上是否有遇到一些問題，當下其實都可以馬上獲得解決之道。現在也很習慣給我們搓搓摸摸，不但親子間的關係更親密了，希望未來國內可以有更多管道來推廣嬰兒按摩的課程，使更多的新手爸媽不再對新生兒的照顧上那樣的惶恐與措手不及，讓我們一起來”按摩囉”!!!



暢暢家族國際嬰幼兒按摩課程

一開始上課很擔心正值愛站立時期的寶寶（當時8個多月）會哭鬧，不乖乖躺著按摩，但 kitty 老師一直提醒我們要尊重孩子的感覺，不要勉強孩子，課程中教室柔和的燈光配上和緩的音樂讓寶寶不自覺放鬆了起來，每次上課時總是很認真的盯著老師看呢！隨著時間一週一週的過去，發現最大的改變就是寶寶躺著讓我們按摩的時間越來越長了，記得有一次寶寶洗完澡幫他按摩

到腹部「I L U」這個手法時，寶寶一直看著我應對著我微笑，這一瞬間頓時讓我覺得好感動，因為我知道寶寶了解也感受到我對他的愛了，另外按摩眉心這個手法也很好用喔，每次寶寶想睡時只要反覆的按摩寶寶很快就會進入夢鄉。



家族饗宴～心得分享



祥呈按摩心得：

回想懷孕期間一直都很期待小寶貝出生後幫他按摩，未接觸此課程前的認知就是幫他摸摸抓抓的，並不知原來按摩也是有手法的因緣下得知此課程，雖有朋友說，上網看影片學就好，何必花費，但我仍心充滿期待，記得第一次上課，祥祥有哭，雖然無法全程按完，但當天回去後卻第一次能一覺到天亮，對我來說，祥祥才剛滿月不久，讓我非常欣慰，很多朋友都很羨慕呢！！原來按摩對祥祥幫助這樣大，連祥祥之前半夜腸絞痛都改善很多喔！很高興能認識 kitty 老師和其他小王子們，藉由此課程讓我受益良多，讓我這個新手媽咪更得心應手喔。



睿睿按摩心得：

偶然的機緣下，與鄰居朱小姐交換育兒經，才得知她的寶寶從出生開始，就接觸嬰兒按摩。詢問之下，才知道有這樣好的課程，能學習正確的嬰兒按摩，讓媽媽與寶寶藉由此課程，拉近親子關係，也能舒緩孩子身體的不適。與先生討論後，決定嘗試此課程…幾次課程下來，非常感謝 kitty 老師的仔細教導，不厭其煩的講解，讓自己從陌生到熟悉整個按摩手法，並透過輕柔的對話，讓孩子能舒緩緊張情緒，享受這按摩



所帶來的樂趣，並能從媽媽身上得到安全感跟滿足感，更落實幫自己的寶寶按摩，從一開始只能按一小部分，到寶寶越來越習慣，並每次按摩完後，睡的比平時安穩的情況看起來，按摩寶寶真的是有他的功效在。



講師「交流站」：



2013 年 02 月 23 日

台北市中山會館

下午:14:00~16:00

第五屆第一次理監事會

工作分配

國際代表：李錦華

教育小組召集人：廖月瑛

行銷公關組召集人：張道鳳

期刊編輯組召集人：王資惠

~邀 稿~

邀請各位參加嬰幼兒按摩饗宴的講師及家長們，

與我們分享您與寶寶之間美好的時光~

投稿字數：500-800 字以內及上課或親子合照 1-2 張
投稿福利：凡投稿文章獲得刊登者，將致贈當期期刊 50 份，不另致稿酬。

投稿方式：[請將稿件 Email 至協會 iaimtaiwan@gmail.com](mailto:iaimtaiwan@gmail.com)
並請於信件內文著名聯絡方式，我們將盡快
與您聯繫，讓幸福能分享給更多家庭~~

講師培訓課程均搭配『手法練習』

請講師預留時間並注意公告

2013 年國際嬰幼兒按摩講師培訓

主辦單位：金色鑰匙親子魔法屋股份有限公司

日期：2013 年 5 月 30 日~6 月 03 日

地點：台北市北投區水美溫泉會館

地址：台北市北投區光明路 224 號

活動報名：02-2763-7980 或 0928-282832

e-mail：lihemin@ms12.hinet.net

主辦單位：臺灣幼兒早期教育協會

日期：2013 年 8 月 24 日~8 月 28 日

地點：台南中華醫事科技大學

地址：台南市仁德區文華一街 89 號

日期：2013 年 8 月 30 日~9 月 03 日

地點：國立臺北護理健康大學

地址：臺北市北投區明德路 365 號

日期：2013 年 9 月 04 日~9 月 08 日

地點：台中弘光科技大學幼兒保育系

地址：台中市沙鹿區中棲路 34 號

(每天上課時間: AM8:30-PM5:30)

活動報名：02-23770309

e-mail：iaimtw.training@gmail.com

嬰幼兒按摩親子課程資訊看板

針對家中有 12 個月內寶寶開課 每周五堂課 60-90 分鐘/堂

金色鑰匙親子魔法屋

講師：鄭宜珉
台北市信義區忠孝東路五段 19 號 2 樓 (市府站 1 號出口)
週二 上午 10:30 Tel: (02)2763-7980

愛米兒親子互動坊

講師：林菊美
新北市新店區北新路二段 139 巷 12 弄 13 號 4 樓
每週日下午 13:30-15:30 Tel: 0911-367-433

Baby Mania 親子屋

講師：張瓊文
台北市三峽區學勤路 186-5 號 7 樓
時間請電洽 Tel: 0935-184-783

Baby Start 嬰幼兒生活啟蒙

講師：黃小珊(小 3 老師)
台北市承德路 4 段 6 巷 61 號
每週六日授課時間電洽 Tel: 0952-165-264

小桃子托嬰中心

講師：洪雅婷
新北市樹林區學林路 236 號(北大特區桃子腳國小旁)
時間請電洽或部落格公告 Tel: 0953-633-093

夢想森林音樂藝術教室

講師：盧建秀
桃園縣八德市金和路 95 號
時間請電洽 Tel: (03)375-1717

桃園縣平鎮市

講師：許維君
e-mail: gina0625@hotmail.com
時間請電洽 Tel: 0922-908-846

熊熊老師親子工作坊

講師：林靜伶
新竹縣竹北市勝利一路 136 號 2 樓 (竹北喜來登旁)
每週日上午 10:00 Tel: 0983-169-020

BOBOROOM 親子按摩瑜珈教室

講師：楊孟佳
新竹市北區中正路 485 巷 19 號 6 樓
每週日下午 16:00(其他時間電洽) Tel: 0972-775-268

Ibaby 親子工作室

講師：楊雅蘭
e-mail: gotyourworld@hotmail.com
苗栗市中華路 238 號 2 樓 Tel: 0988-589-761
時間請洽 http://www.facebook.com/ibabylife

Carefree 音樂森林

講師：林代萃 Kammy
台中市南屯區黎明東街 116 號 1 樓
每週三、六上午 10:00 Tel: 0923-230-069

愛分想精英計劃

Tel: (04) 2350-1491 講師：陳君如 0913-041-491
講師：陳麗君 0955-409-935
台中市西屯區中工二路 27 號(中港澄清醫院對面)
每週三上午 10:30 每週六、日早上 10 點，或電洽

嗎哪屋 (Manna baby Shop)

台中市西區五權五街 82-3 號講師：賴淑宜 0911-129-531
每週六、日上午 10 點開課 講師：楊語婕 0910-490-333

佑民綜合醫院

講師：黃青宜
南投縣草屯鎮太平路一段 200 號(婦幼大樓九樓)

韋瓦弟音樂工作室

南投縣草屯鎮青雲街 22 號

到府教學開課資訊

台北

講師：邱貴蓉 (kuei888@ms58.hinet.net)
聯絡電話：0932-832-957
講師：張瓊文 (babymania@kimo.com)
聯絡電話：0935-184-783
講師：洪雅婷 (http://www.wretch.cc/blog/yal27xx)
聯絡電話：0953-633-093

基隆

講師：陳苑如 (k.131272918@kimo.com)
聯絡電話：0922-916-303

桃園

講師：盧建秀 (jslu8201@gmail.com)
聯絡電話：0955-796-773
月子內寶寶或特殊需要寶寶可

新竹

講師：楊孟佳 (boboroom520@gmail.com)
聯絡電話：0972-775-268

苗栗

講師：楊雅蘭 (gotyourworld@hotmail.com)
聯絡電話：0988-589-761

宜蘭

講師：楊明珊 (shan91420@hotmail.com)
聯絡電話：0958-362-166

台中

講師：林代萃 (lovekammy@pixnet.net)
聯絡電話：0923-230-069
講師：賴淑宜 (sil888.tw@yahoo.com.tw)
聯絡電話：0911-129-531
講師：陳君如 (kitty06271982@yahoo.com.tw)
聯絡電話：0913-041-491
講師：陳麗君 (b06221982@yahoo.com.tw)
聯絡電話：0955-409-935

南投

講師：黃青宜 (iris.ibaby@gmail.com)
聯絡電話：0953-179-323

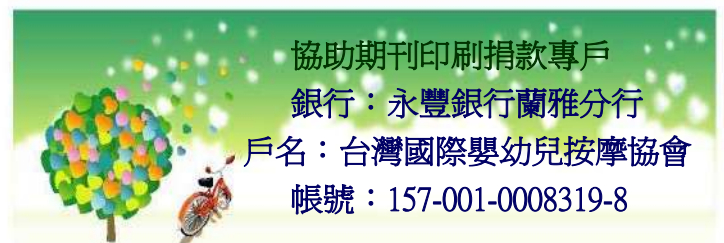
高雄

講師：陳玫霞 (611101s@pchome.com.tw)
高雄縣岡山育嬰教室 每週日 上午 10:00
聯絡電話：0913-756-526
講師：邱宜令 (chiou910@ms48.hinet.net)
聯絡電話：0932-895-166

屏東

講師：李馨雅 Judy (sunnyvow18@yahoo.com.tw)
聯絡電話：0922-994-868
講師：黃麗寬(a7537582002@yahoo.com.tw)
聯絡電話：0958-788-008

到府教學將酌收約新台幣 1000 元到府費



協助期刊印刷捐款專戶

銀行：永豐銀行蘭雅分行

戶名：台灣國際嬰幼兒按摩協會

帳號：157-001-0008319-8