

## VERVAIN 馬鞭草

有固定原則與觀念，對認為正確的事非常有熱誠，過度鞭策自己，導致工作狂。常以自己心信的原則或信仰，試圖改變別人的思想，並相信這樣會讓他們生活得更美好。由於過度熱衷，常給予自己太多壓力，遇到困難時，就會感到挫折，導致身心緊張。馬鞭草協助這些人能包容別人的想法，更宏觀、更放鬆鎮靜。

## VINE 葡萄

獨裁、有強大的支配欲與喜歡掌控別人及任何事情，喜歡成為領導者。說話時喜用命令語氣，不喜聽取別人意見，自己永遠是對的。葡萄幫助這些人能成為好領導者，而非獨裁者，能願意接納他人的意見，而不是為了一己之利去利用別人。

## WALNUT 胡桃

幫助適應各種生活上的變化，保護免受外來環境轉變的影響，讓人更穩定更安心。轉變可以是搬家、升學、移民、轉工、結婚、離婚、懷孕、升職、青春、結交新對象等。又或可保護一些較敏感於跟人相處時或處於比較負面的環境中容易受其影響的人。

## WATER VIOLET 水紫(水堇)

幫助減少隔閡，增進謙卑，帶出個人原本擁有的沉靜智慧與細膩。水紫的人會常感覺自己的階級層次比他人高，有種優越感，所以顯得孤傲冷漠，離群獨往，無法敞開心胸跟人交往，只會跟很少數信賴的朋友相處才顯得自在。喜安靜，不喜人多，不喜社交。

## WHITE CHESTNUT 白栗

幫助清晰思緒，把雜亂的想法、思緒及心靈平靜下來。白栗的人頭腦總是不能自控的停不下來，想東想西，思緒揮之不去，一直重複又重複，很多時引致失眠、心理疲倦。

## WILD OAT 野燕麥

幫助徘徊在人生十字路口不知該如何抉擇的人。這些人其實是有才能，但卻找不到方向去施展身手，因此會經常轉工、轉伴侶等。就是飄來飄去，漫無目標似的，所以做事好像有頭無尾。也對現狀不滿。野燕麥能幫助這些人認清人生的目標，做出正確的選擇。

## WIDE ROSE 野玫瑰

幫助重拾對生命的熱情、積極和活力，樂天知命但不認命。野玫瑰的人一般缺乏動力與熱心，隨遇而安、聽天由命，屈服而放棄奮鬥，最終認命。事事不抱怨，不嘗試改變。對人生感到了無生趣，並無渴求，渾渾噩噩度日。

## WILLOW 柳樹(楊柳)

幫助明白寬恕及什麼是自己應有的責任。柳樹的人會常覺得全世界的不幸與不公平都發生到自己身上，常自怨自艾、自憐自傷、怨天尤人。他們難以接受自己的境遇，永遠感到上天對他們不公平，卻不覺得自己該為這種問題而負責，把責任都歸咎於環境或他人。

## REVIVAL REMEDY 急救花精 (滴瓶裝或噴霧裝)

由伯利恆之星、岩薔薇、鳳仙花、櫻桃李、鐵線蓮五種配方合成，是巴哈醫生親自調合於緊急救護時用上的複合花精。適用於各種情緒不穩狀態，例如考試前、上台表演、手術、看醫生、吵架、接到壞消息

、暈厥等，是最基本的入門必備花精。於緊急時可直接於取用瓶中取4滴滴到舌上吞服或滴到開水中直接飲用即可。噴霧瓶裝除了可替代滴用裝外(噴兩下等於滴四滴)，亦可噴灑於空間與氣場中。

## REVIVAL REMEDY CREAM 急救乳霜

以天然乳霜成分為基底，由急救花精五種配方，加上幫助淨化的野生酸蘋果及減輕罪惡感的松樹調製而成。適合各種皮膚症狀，滋潤度極佳。可塗抹也可用於按摩，是絕佳的日常保養品。無動物實驗測試。不含香料、色素及Parabens類防腐劑。由於配方天然簡單，保存期只有大約一年，開封後請盡速使用。



## BACH FLOWER REMEDY SETS 巴哈花精套裝

巴哈花精套裝整套含全部38隻花精及2瓶急救花精，共40瓶。有精美紙盒裝及專業木盒裝兩種可供選擇。

## 使用方法

### 製作處方瓶：

每種花精2滴(急救花精4滴)，滴進含30ml礦泉水的滴嘴處方瓶中，可加一茶匙的白蘭地或有機醋作保存。每次從服用瓶中取出4滴直接滴於舌上吞服或稀釋於水中或飲品中服用即可。

### 直接服用：

每種花精2滴(急救花精4滴)，直接滴於舌上吞服；或滴進開水或飲品中分次飲用即可。



## 建議服用指引

建議每日服用4次每次4滴，如情況緊急可增加至每天8次或每30至60分鐘一次直至情況有所改善即可回復正常用量。服用最少2至4星期後再作檢討是否需要更改所選用之花精。一般情況在使用花精大約6個月後，你會感覺自身從心理上及情緒上的微妙的轉變。

如有疑問，建議向合資格的花精療法應用師(簡稱花療師)尋求協助或作詳細查詢。

*Crystal Herbs* 的創辦人希瑪拉·庫瑪拉(Shimara Kumara)女士是國際知名的治療師、作家，曾創立多個心靈成長和慈善團體，亦是英國能量醫學學院的創辦人。巴哈花精製作由母酊劑(Mother Tincture)至取用瓶(Stock Bottle)，均遵從巴哈醫生的原本手工製作指引，加上愛與關懷製作而成。建議存放於陰涼的地方，避免接近任何電器或電磁波用品，以免影響療效。

## 香港總代理

香港芳香療法學院 - 花精靈學堂

*Flower Spirit Hong Kong*

香港九龍荔枝角昌隆工業大廈2樓A4室

A4, Cheung Lung Industrial Building, 10 Cheung Yee Street, Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong.

<http://www.flowerspirithk.com> Tel: 2217 8268



# Bach Flower Remedies 巴哈花精療法



## 38種情緒療癒花精簡介

### AGRIMONY 龍芽草

喜歡把憂愁隱藏起來，表面上總是裝得很愉悅堅強，把心事都埋在心裡，不會向人吐露，僅對極少數的知己表達真實的感受。在群眾面前喜扮丑角，逗人開心，不願讓他人感到不悅。當被問及心事，總是避重就輕，或裝做沒問題。當心中的憤怒爆發出來時有可能陷入酒精、藥物、貪食等上癮症，以逃避內在的痛苦。龍芽草幫助這些人真正接受自己，不用假裝掩飾。

### ASPEN 白楊

平常容易緊張焦慮、神經質，卻說不出理由。對未來常有不祥的恐懼。在黑夜或陌生的環境也常感到無名的害怕或不安，有時更會失眠，也常會發惡夢。當被問及為何害怕，卻說不出理由。白楊幫助這些人能內心安詳。

### BEECH 山毛櫸

對待他人嚴厲、挑剔而苛刻，欠缺包容力。對別人要求過高，喜歡批評別人，是一完美主義者。當別人不照著他的標準行事，會顯得很惱怒，同時無法理解別人的觀點，容易成為極端或偏激份子。山毛櫸幫助這些人能有更多包容心。

### CENTAURY 矢車菊

容易受他人影響，被佔便宜和利用，永遠不敢拒絕別人的要求，即使心裡不情願，也不敢造成別人的不悅，即使別人對自己很過分，也會忍受而聽命於他人。但往往又不好意思開口求助。一直成為受害者的角色。矢車菊幫助這些人能掌控自己，堅強意志。

## CERATO 水蕨(希拉圖)

難以自己做決定，喜歡問別人的意見，四處查資料、算命占卜等，總是不相信自己的判斷。問了很多意見之後，反而越感困惑，就算最終下了決定，還是想著會不會有更好選擇。水蕨就是幫助找回內在的信心及智慧。

## CHERRY PLUM 櫻桃李

協助回覆平衡、理智及平和的心境。當受到壓力或傷害而控制不住自己的情緒，幾甚崩潰抓狂時，可以給予立即的舒緩鎮定。尤其當情緒失控，失去理性，想報復、傷害他人或自己時。甚至因情緒崩潰至不斷哭泣、暴怒，或任何控制不了的強烈情緒時也適合使用。

## CHESTNUT BUD 栗子芽

協助一些無法從過去的經驗中學習而不斷重蹈覆轍的人。這些人總是犯同樣的錯，愛上不該愛的人，重覆以前不斷犯的錯。栗子芽就是幫助這些人能從以往的錯誤中去學習成長。

## CHICORY 菊苣

協助一些因過份關愛而變成過度占有慾的人。就像過度保護小孩的媽媽，喜歡給人忠告、囉唆、黏人，讓人喘不過氣。由於有強烈的情感依附，關懷備至之餘其實就是不肯放手，相對要得到別人愛的關注。當關心被拒絕時，會覺得自己付出的沒有獲得回報而生氣。菊苣會幫助這些人放下，了解什麼是不求回報的愛。

## CLEMATIS 鐵線蓮

懷有藝術家的性格，永遠活在自己白日夢的世界裡，幻想著未來的美好，而顯得心不在焉，欠缺專注力，對現實不感興趣，只憧憬著美好的將來，而不付出實際的努力。鐵線蓮幫助這些人回到現在發揮創造力。

## CRAB APPLE 野生酸蘋果

對於有潔癖或不喜歡自己的人非常有幫助，尤其是一些常感到自己受污染，極度不喜歡碰到髒東西，常感到骯髒不潔而焦慮不安的人。同時此為身體排毒的花精，也幫助一些對自己外表沒有信心的人。

## ELM 榆樹

對於能幹、責任心強及熱愛挑戰的人，很多時會因工作或家庭生活的壓力壓得喘不過氣，當壓力及責任不斷累積及失去掌控時，仍然會硬撐而不會開口求助，只會不斷鞭策自己，不願讓別人失望。榆樹能幫助他們清晰看待問題，了解自己的能力和範圍，可以承擔多少的責任。

## GENTIAN 龍膽

幫助一些因事情的不順利而意志消沉、自我懷疑、容易放棄，失去自信、欠缺勇氣的人。讓他們能克服挫折，重燃信心希望。

## GORSE 金雀花(荊豆)

幫助一些完全陷於絕望，甚至失去求生意志，有嚴重憂鬱傾向的人找回新的希望及對將來的憧憬。金雀花可以說是龍膽的嚴重版，龍膽是輕微受挫，而金雀花是感到沒有任何人或東西能拯救他們，是一絲曙光都看不到的人。

## HEATHER 石南

由於內心的寂寞及孤單，所以只喜歡跟別人不斷談論自己的一切，但對他人的事情則顯得沒有任何興趣，不會傾聽他人的事情，很難忍受獨處，一旦獨處，會四周找人聊天，總是需要有人聽他說話。石楠幫助這些人，不要把焦點只放在自己身上，不要只在乎自己。

## HOLLY 冬青

幫助打開內心，了解什麼是無條件的愛。把陷入忌妒、憎恨、憤怒、報復、猜疑等強烈負面情緒的內心能釋放出來。讓人能重獲愛與慈悲心，變得更有量度。

## HONEYSUCKLE 忍冬

幫助釋放過去的回憶，回到當下，開展未來。有些人總是想著過去的事情，對目前不感興趣，談話中不斷重複著過去的事情及片段，尤以長者為多。也有因過去的創傷難以忘懷，或因失戀、離婚、喪偶、創傷後遺症等而執著的人，都有所幫助。

## HORNBEAM 鐵樹(鵝耳櫪)

幫助一些缺乏動力，提不起勁的人。不論是精神上或肉體上的怠倦。就像是「星期一症候群」。星期一早上特別不想面對工作或學業的狀態，總是提不起勁，想逃避，寧可回到床上賴著。但其實他們是有能力做得好的。鐵樹就是協助這些人不再怠惰，重新獲得熱誠與活力。

## IMPATIENS 鳳仙花

急性、沒耐性，事事要動作快，說話及走路都要快人一步。遇到動作慢的人或需要等待的情況時就極不耐煩。容易衝動及出言不順，但事後又會後悔。也適用於急於看到結果，無耐心等待的人。例如服藥或使用花療時沒有立即看到即時效果便打算放棄的人。

## LARCH 落葉松

幫助找回自信。有些人總覺得自己不能發揮潛能，自認自己技不如人而感到自卑失望，有種未戰先敗的挫敗感。永遠找藉口來逃避問題或困難，因事先已假定自己會失敗，不敢嘗試新事物。落葉松就是能讓人看到自己的能力，讓人恢復信心。

## MIMULUS 龍頭花(枸酸醬)

對於任何已知原因的恐懼，例如怕高、怕昆蟲、怕死、怕黑、怕水等，都可使用龍頭花。這些人通常比較害羞、膽小、敏感與神經質，怕跟陌生人接觸。龍頭花精可幫助他們更有膽量，更有勇氣。

## MUSTARD (芥末)

無故的憂鬱。突然感到頭上有一片烏雲籠罩的樣子。自己也不明所以，說不出原因而陷入沮喪，情況可以很短暫，也可持續數週或數月，又突然好起來，因此和長期的憂鬱不同，會自己好起來。芥末就是針對這情況讓人重拾內在的歡樂和穩定。

## OAK 橡樹

強壯可靠，有強烈責任感，像不倒翁一樣，即使疲倦該休息，卻仍堅持繼續工作，不知該停下來。橡樹幫助這些人認清身體上的極限，應該要獲得適當的休息，要讓自己放鬆，懂得照顧自己，讓自己恢復能量，應付將來的任何挑戰。

## OLIVE 橄欖

特別用於精疲力竭、過度盡心盡力而導致極度疲累、身心耗盡、無法再撐下去的人，這包括身、心兩方面的疲累，橄欖能讓他們能重獲活力。尤其適合大病初癒的人，工作上長期處於衝刺的狀態或工作耗費大量體力的人。

## PINE 松樹

幫助一些永遠在怪責自己的人，他們永遠習慣責備自己，任何事情的不對都會覺得是自己的錯，常懷抱罪惡感。松樹主要協助這些人接納自己，愛自己，釋放不必要的罪惡感。

## RED CHESTNUT 紅栗

協助一些過度關心他人的人。紅栗的人會像媽媽一樣，過度擔憂自己身邊的人，永遠害怕有不好的事情會降臨所關愛的人的身上。如親人稍微晚歸就憂心忡忡。如果關心的人失去聯絡一會兒，就會設想各種各樣不好的事情發生，擔心得發狂。紅栗幫助這些人擺脫沒必要的擔憂，不再因別人的事而焦急。

## ROCK ROSE 岩薔薇(岩玫瑰)

岩薔薇針對一些最強烈的恐懼，例如半夜被惡夢驚醒，或經歷意外事件而陷入極度恐慌。有機會會害怕得全身顫抖、冷汗直冒，又或發呆完全想不到東西、有暈眩的感覺。岩薔薇能幫助身心鎮靜，消除緊張感，掌控狀況。

## ROCK WATER 岩清水

對自己要求太高、律己過嚴，常為自己設下非常高的目標與道德標準，並常以此督促自己嚴格遵守。目的是希望能以身作則，不能容許自己犯任何錯誤，永遠不會放鬆自己。岩清水能幫助這些人能放鬆，更有彈性，多一點愉悅與圓融。

## SCLERANTHUS 史開蘭(線球草)

幫助一些無法作出決定而苦惱的人。尤其是面對兩個或以上的選擇時，總是在心中左思右想，卻無法作挑選，但就是不會向別人詢問，像天秤般上上落落。情緒起起伏伏，一分鐘前開心，一分鐘後就很沮喪；又或一下子很有信心，一下子又很失落，左搖右擺。史開蘭就是幫助找回平衡點。

## STAR OF BETHLEHEM 伯利恆之星(聖星百合)

協助一些受到創傷後遺症困擾的人。當受到嚴重驚嚇後，不論是新近發生還是多年前發生都有幫助。這些創傷可以是來自意外事故、親人過世、目睹震驚場景等。這些創傷一直埋在心裡，表面雖平靜，但由於情緒沒能釋放，結果造成後續的陰影。伯利恆之星能幫助釋放悲痛，讓驚嚇和創傷復原。

## SWEET CHESTNUT 甜栗

幫助處理嚴重的心理壓力、悲痛、苦惱等問題。心中充滿痛苦、憂心絕望、崩潰。不一定有尋死的念頭，但眼前感到徹底的黑暗與絕望，有感到到路的盡頭一樣。甜栗可幫助舒緩、鎮定與療癒，重拾平和與樂觀。