

撰文：李慧敏
圖片：由受訪者提供

這首舊歌的歌詞可說是她工作的寫照。她的工作與按摩有關，她卻不是一個按摩師。她雖不直接替人按摩，但處理的範圍，除了俏臉、粉頸、胸部、腹股、足踝，還深入內心深處。她讓你自己去輕撫自己。她是「健康教練」張慧儀（Amy）。

「一雙手去輕輕撫你的臉
輕輕的接觸
柔軟若棉……」



很多由朝9做到晚6的OL，都有上美容院做按摩、通淋巴的習慣，可Amy的兩位朋友卻曾「遇人不淑」。事情發生在兩年多前，不少名人明星常標榜愛以通淋巴排毒的時候。

「有一日，我有位朋友好開心地告訴我她買了（美容院）套票，每次只需百幾元，便可通一次淋巴。點知她做了幾次後，不但不能去水腫，而且愈做愈腫，還全身瘀晒，另一位朋友的雙手就腫到舉不起來。」Amy說。

找回被愛的感覺

眼見朋友「貼錢買難受」，當時已是香薰治療師的Amy，決心痛下苦功，四出找資料，自學以淋巴引流（通淋巴）按摩的方法，並常請教有這方面專業知識的朋友，去年她還到有關學問的始祖Vodder School在新加坡的分校，接受有關的專業訓練。

Amy所做的與一般美容院最大的差別，就是她只教人方法，讓人自己替自己按摩。「我個人很喜歡按摩，因為從中可讓肌膚得到輕柔的安撫，有種被愛的感覺。如果自己幫自己按摩，可透過雙手由外入內，與自己的內心溝通。」這個神奇的過程，在她從事不同行業的學生，如秘書、保險經紀、老師、管理人員等身上已得到驗證。

既然稱得上健康教練，Amy所提供的training範圍自是包羅萬有。只要登入她與學生的交流平台www.amyc.info，便可看到談及飲食排毒、淋巴引流、心靈按摩等不同健康範疇的文章，以及學生提問、經驗分享和討論，氣氛好不熱鬧。



「只收女生，每個課程只准學員報讀一次的Amy，不單要學生做功課，上課時亦不派資料。」學員經過聆聽和消化後，便可做出一份完全適合個人需要的筆記。」



▲正在做示範的Amy說，很多人都不習慣與自己的身體溝通，因此在替自己做按摩的過程中，隱藏或不曾處理的情緒問題會湧現，有些人會找她做心靈按摩，透過傾談，為自己梳理出思緒。

創新教學法

「這個平台是學生做功課遇到不明白時，向我請教的地方。很多人都有類似的問題，我便鼓勵她們貼到討論區，讓其他人可從別人的經驗和我的回答中得到啟發。事實上，我也從她們身上學到了很多。」Amy說。

可能你會問，學按摩也要交功課？「所謂功課，是一種自我觀察。學員上完短短1小時的課後，還需要每天回家練習，這樣才可成為自己的按摩師。她們從鏡中看到自己每天的變化，便等如看到努力愛惜自己的成績單。」

在外國，健康教練早已成行成市，雖然香港近年健美風盛，但這行業在香港才起步不久，Amy須以創新的思維去教學。她還打算多進修營養學等知識。然而，無論如何創新，Amy都只有一個目標：教導學生愛惜自己。

「有時在街上碰到學生，看見她們因勤做面部淋巴引流，上眼皮水腫消失，雙眼sharp晒，下巴尖番，那種滿足感真係非筆墨所能形容。」Amy說。