

Dining 飲食街

催眠師董享 心情食札

業餘食家小檔案

Natalie Phan

修讀心理學，畢業後在政府機構從事心理輔導工作，2005年到澳洲修讀催眠治療及香薰治療的課程，並在英國及澳洲註冊。2006年回港後開店，以催眠及香薰治療，繼續從事心理輔導工作。

業餘食家

從來看見催眠表演的片段，總覺得是造假，太奇幻了吧！直至三年前接觸過專業的催眠治療師Natalie後，才知道催眠是一件很科學的事，關乎腦電波、潛意識等。Natalie除了運用催眠為客人作心理輔導，還會使用香薰去平衡情緒，所以她特別喜歡以香草入饌的菜式，愛用美食去紓緩自己的心情。

文：黃若茵 圖：何健勇、星島圖片庫



■ Cafe內全是沙發座位，可讓客人Hea足一個晚上。



■ 香薰自助吧詳細列明每種香薰的功用，迎合不同客人所需。



■ 餐廳入口款理，設有專業測驗。

在香港，要找一家香草菜餚款式多，又有創意的，可謂寥寥可數。Natalie幸運地找到一家以香草饌作主打的Cafe Peace，成為她的「偷閒加油站」。這裏打正旗號以香草作賣點，用了二十種香草入饌，Natalie特別偏愛香茅果汁。她說：「多數香茅茶都是熱飲，但這裏創作了香茅果汁冷飲，感覺很新鮮。」為配合香茅菜式，Cafe特別設有一個自助香茅吧，提供葡萄柚、橙花等共十五種香茅油，連同香薰座及蠟燭，讓客人隨意揀選，再拿回座位。餐廳還有兩個特色的服務，先在入口處設有一個心理測驗架，放滿國際認可的心理治療測驗單張，客人可從而了解自己的心理狀況。另一特色是DIY水晶鍊，餐廳提供多款水晶及瑪瑙等，客人可自行揀選穿成手鍊（水晶逐粒收費）。所以這裏不但是Natalie的心水，還成為一眾OL的聚腳點。

雖然Natalie已有多年心理輔導的經驗，但每天處理不同的個案，她自己的情緒也難免受影響，她真誠地說：「人心中肉造嘛，假若聽了傷心的Case，我自己也會不開心的。」為了平衡情緒，Natalie搬到離島居住，並每天要太極平靜心神，另一個自我治療的方法，就是「大擦一餐」！她本身對香薰用途瞭如指掌，所以也偏好利用香薰入饌的菜式，令食物更添芬芳之餘，同時具有治療功效。Natalie娓娓道來：「以薰衣草為例，它有減慢腦電波的作用，可令起伏不定的心情，平靜下來，所以當我緊張的時候便會吃有薰衣草的食物。跟薰衣草作用相反的是百里香，它有刺激腦部活動的功效，在我感到疲累時，它便是助我醒神的良方。」

香薰助紓緩情緒

Natalie心水餐廳
中意仿 薰衣草牛肉
以中式及意大利Fusion菜作賣點，甜品更別具創意，Natalie尤其欣賞餐廳的薰衣草牛肉。 查詢：8100 8446



書蟲 蒲公英咖啡
位於南丫島，提供大量書籍供客人免費看，Natalie最愛這裏的蒲公英咖啡。 查詢：2982 4838



催眠逸事

為幫助飲食習慣不良及過胖的人，Natalie會在催眠過程中做以下三件事，去幫助他們建立健康飲食習慣。
1. 讓她們幻想已經變瘦的自

Info Cafe Peace
地址：尖沙嘴漢口道19至21號 漢宜大廈2樓B室
查詢：2317 1977

