



## 探索心靈健康 創業以人為本

### ○ 潘子淇 Cynthia Poon

香港人出名壓力大，學童自殺新聞更是屢見不鮮。近年政府提倡關心靈健康，相關討論如雨後春筍，在社會各處萌芽。嶺大翻譯系出身的潘子淇 Cynthia（原名潘美莉），早在十多年前，便決意把整全健康的理念從外國帶到香港，默默耕耘的她，希望把理念萌芽開花。



機構的緊密合作，彼此交流分享，並建立良好關係，Cynthia 得以有效地把整全健康推廣開去，提升人們對心理健康的關注。在未來，Cynthia 有意把整全健康的理念推廣至不同國籍及文化背景的人士，並繼續專注於教授溝通技巧及狀態管理，令更多人認識整全健康這門學問。

#### 待人以誠 贏取各方肯定

十多年的創業路，問到 Cynthia 當中最大的成就和滿足感是什麼，她毫不猶豫地說：「我認識了很多朋友，他們來自相同或不同行業，有些是合作伙伴，有些則是客戶，建立了極多珍貴的友誼。」Cynthia 自豪地笑著。身為嶺南人的她，一直秉承着「以人為本」的精神，以了解客人、關心客人為主，縱然在營運最艱難的時期，也從不以「賺錢」為出發點去經營與客人的關係。人總會遇到低谷，即使堅韌如 Cynthia，亦難免有心情低落之時。除了自我的身心調節，每每當她回憶起客戶的種種鼓勵及感激的說話，如有人因她而認清了自己的人生方向，有人因她而大大改善了與家人的關係，有人因她而過上滿意的生活……都像給 Cynthia 打了一支強心針，令她得以擁有無限的勇氣和信心，在創業路上繼續奮鬥。可見，這就是 Cynthia 對客人用心和不計較的付出，才能換得人們最真摯的掌聲。



#### 從翻譯走上培訓之路

1993 年畢業於翻譯系的 Cynthia，現在是一位身心語言程式學 (Neuro-Linguistic Programming, 簡稱 NLP) 的國際培訓師及顧問，為個人及各行各業提供整全健康的服務。不過 Cynthia 並非一開始便對整全健康有興趣，大學畢業後，Cynthia 順理成章進入政府部門做翻譯工作，期間曾與工作團隊到北京接受培訓，到訪各個政府部門包括外交部及駐京辦等，獲益良多。八年的翻譯生涯中，Cynthia 有幸從事自己感興趣的工作，認識不同背景的人士，擴闊視野；但同時，她亦深深感受到香港人壓力之大，令從小已對心靈健康很有興趣的她，希望能在這方面加以探索。「社會是由人而組成的，若果每個人都能擁有一個健全的心靈，則不論在個人成長、家庭、企業以至社會發展上，均會有所提升和契合。」當時，Cynthia 已意識到個人身心靈健康對社會的重要性，為她往後的創業方向埋下了種子。



工作了八年後，Cynthia 毅然辭去了安穩的公務員工作，用了 15 個月的時間到英、美、澳、加、墨西哥等地去遊歷進修。Cynthia 笑言這次遊學是一個「見天地」的過程，與整全健康權威學者之間的交流、催眠治療的學習，都大大啟導了 Cynthia，令她立志將所學的回饋自己的社會。



#### 以人為本 全力推廣整全健康

Cynthia 所言的「整全健康」是指人的身、心、靈系統的健康。「身」是與自己的關係；「心」是與他人的溝通；「靈」則是與天地萬物的契合。2000 年代初期，人們普遍對此學問認識較少，亦不理解其重要性，企業亦不太願意投資資源於此；Cynthia 意識到若要遍地開花，便需到處去播種。有見及此，在創業初期，她用了三至五年時間把自己安放在不同的位置，無間斷地於社會各個團體去宣揚這一理念，包括醫護界、教育界、社企及政府部門等，希望能了解他們的需要，從而提供最適合他們的整全健康服務。

於 2011 至 2016 年間，Cynthia 獲邀擔任工業貿易署中小企客戶服務聯絡小組的委員。一方面，她能藉此宣揚整全健康及為中小企業提供一些支援服務；另一方面，她能學習到她不熟悉的營商範疇，例如財務、法律、品牌建立等，這些都是對其公司發展非常重要的元素。通過與不同行業及

#### 感激博雅教育 培養健全心境

整個訪問過程中，Cynthia 都盡顯她卓越的親和力及積極的人生觀。Cynthia 多次強調這種待人以誠的態度，是源於嶺南的培育。Cynthia 憶述，當年嶺南校舍小、同學不多，彼此相處真誠，關係密切得就像家人一樣，師生關係亦非常融洽。畢業多年，Cynthia 仍然與當年任教的老師保持緊密聯繫，時間的流逝，沖不走濃厚的嶺南情。懷緬之時，Cynthia 不忘寄語師姊妹好好享受嶺大博雅教育的氛圍，廣泛地學習不同範疇的知識及培養多角度的思維模式，「先廣博而後專精」；並從求學時期就開始建立人際網絡，多結識不同的人，從中獲取更多的人生經驗，為將來打好基礎。



對於有志創業的師姊妹，Cynthia 認為在現今訊息萬變的社會，每天都有新事物、新學問，必須要緊貼社會訊息亦同時要有「預備歸零」，即重新學習的心理準備。她亦認為每個創業者都須要有自己的導師，可以是來自不同行業及範疇的，這樣便可以透過他們的專業知識及強項來啟導自己。最後，Cynthia 希望同學能多關注身心靈健康，在將來人生路途上不論遇到任何問題，也能擁有強健的抗逆力及復原力，去走更遠的路。