人物專訪

天然美容養生專家
李韡玲女士

當人生走到生命的中段，您對生命有什麼體會呢？今期人物專訪請來天然美容養生專家李韡玲女士 (Ling Ling 姐)，分享她對生命的看法，如何保持年青的心境，活出健康美麗人生。

多變人生 時刻準備 自強上進

Ling Ling 姐在八十年代中擔任女性時尚雜誌 Cosmopolitan 香港版總編輯。她入職時是小太陽文娛中心出版部的主編，負責加菲貓及史諾比漫畫等編譯工作。「當時被調職，我係有啲驚訝，點解會搵我呢？」Ling Ling 姐回憶著。經過多番掙扎，她還是接受了這份新工作。不過新上任的她，曾經被受其他編輯的質疑。她形容當時是她的艱難時期，幸好她遇強愈強的性格，令她很快能在第一次編寫日本特輯中，為雜誌帶來可觀的廣告收入。她回想這本女性時尚雜誌是教女性怎樣美容化妝、自強上進、享受時尚生活，這影響她之後踏上天然時尚人生之路。

在 1990 年，她獲獎學金有機會到日本學習日文，「當時我一直拖住大半年，遲遲未決定係咪去日本，因為個仔仲細，但我先生同我講：『工就成世都有得做，但讀書就唔係成世都有，最重要係心情』。」Ling Ling 姐聽後，決定出發到日本，並在日本著名時裝雜誌《流行通信》進修雜誌的編採工作。自此，她在日本建立了很多人際網絡及學習日本人的天然護膚養生文化，為她日後在香港推廣天然護膚養生奠下基礎。

到 1998 年，TVB 成立普通話台《八頻道》，Ling Ling 姐成為該頻道「潮流追風」節目主持人兼資料搜集員。「當時我嘅普通話唔係好得，節目監製話我係流利而不準確，於是我就自己到北京上一個月堂，學好普通話。」她進取的性格，令她每次遇到挑戰都不畏懼，還努力想辦法克服。而拍攝節目期間，她不但接觸很多不同的潮流品牌，還讓她認識到不同的護膚產品。但同時因拍攝節目時間不定和每次工作她都需要化妝，令她皮膚變差和乾燥，甚至開始有皺紋。她因而回想到當時在日本時，看見很多日本女士在洗手後都會用到椿花油 (即茶花籽油)，「其實日本人有很多天然護膚智慧，當時有個日本人教我用幼砂糖磨皮，加啲食油，總之係唔傷害皮膚嘅油，然後洗完臉後用嚟磨砂。」從此，她就開始認識天然護膚方法。

續後頁→

而將約滿 TVB 時，正值是她兒子升中一，同時得到已故好友黃霑的提醒，她覺得那時要多放時間在家庭和婚姻生活。於是她便轉為專欄作者，一邊寫專欄，一邊照顧家庭。在寫專欄期間，讀者問及關於血管疾病問題，她便在專欄教讀者用蒜頭浸米醋。其後，收到很多讀者的提問，更要求她幫忙製作蒜頭浸米醋。「結果我收到五十張訂單，我即刻就周圍去搵蒜頭浸米醋。」Ling Ling 姐興奮地說。但製作過程中有很多工序，而且一個人在家製作五十樽是不太可行的事。於是，她便嘗試到處找餐廳幫忙製作及售賣。最後她找到一間社會企業幫忙，因而令她踏出創業的第一步，開展她的健康美麗人生。

2018 年七月下旬到北海道禮文島行山。

2018 年出席北海道光鹽廚藝學院成立七十國年晚宴。

攝於沙田香港文化博物館本地包裝設計師李永銓展館。

人生苦短 活著無悔 無懼死亡

Ling Ling 姐一直堅持分享天然護膚和養生的方法，因為她覺得生命短暫，「希望我步入永恆前，我係無悔過去果幾廿年嘅。」對她來說，死亡是既神秘又突如其來的，因此她永遠都準備好自己。她覺得一個人的儀表很重要，只因她媽媽的身教一直影響著她，「我阿媽每日起身第一件事就係梳洗化妝，因為佢試過一次有人送嘢嚟，佢披頭散髮咁，令佢覺得好唔好意思。」Ling Ling 姐說。同時，她覺得人生是一條路，每個階段都有新挑戰。雖然她沒有刻意計劃自己將來的人生，但她每次遇到人生的抉擇時，她都認真看待。「而家諗到嘅，就要即刻做，唔好諗住將來要點點點，因為疾病隨時都會嚟。」她活在當下，實踐「六喜」*，隨時準備迎接新挑戰的態度，令她活出健康豐盛人生。

*「六喜」：一喜退而不休、二喜兒女獨立、三喜無欲則剛、四喜問心無愧、五喜好友甚多、六喜心情不老。

想親身聽 Ling Ling 姐分享或了解更多養生秘方，歡迎參加本會舉辦 9 月 19 日「喜嘗豐盛滋味 - 新喜點活動體驗日」。