

與您細談「理大企業家」創業背後鮮為人知的故事

## 黎蕙美以不一樣的創業經驗

### 為創業者心理導航

人到中年才創業，絕對是人生大事！要麼是遇上很大的機遇，不把握便後悔；要麼是在原來工作上遇上挫折，不如來個破釜沉舟。然而，黎蕙美的中年創業故事卻有點不一樣。她的事業本來就是一片湖光山色，無風無浪又舒服泰然，沒料到因為一個興趣，她為自己的人生角色重新編寫，讓自己搖身一變成為一位導航人，把自己，也把很多人帶領到更寬的天地去.....



黎蕙美少年時和很多學生一樣，努力讀書，立志當社工、當醫生，希望幫助社會上有需要的人。不過，選修文科的她當不成醫生，也沒做成社工，卻成了一位行政人員。

畢業後，她在多間機構擔任行政和人力資源工作，在累積經驗之餘不斷進修，在香港理工大學完成工商管理碩士課程，並以卓越成績畢業。創業前，她是某大上市公司的行政人員。那可是一份薪高、福利好，而且下班準時的優差。對於已有孩子的已婚女性來說，似乎沒有什麼離開的理由，除非出現了一個很大的誘因.....

正當女兒進入「兩歲麻煩期」，她發覺女兒果然變得很難教，於是開始修讀各式兒童心理學課程，沒想到這興趣開始了便停不下來。遇上好的課程，她還會專誠飛到外國修讀。在此期間，她偶爾會幫助親友處理情緒問題，於是越學越覺得心理學非常實用。

「以前的我多愁善感，容易流淚。」黎蕙美說：「當心中累積了傷心的情緒，就會哭出來，以為發洩了便沒事。但原來如果情緒得不到正確的釋放，只會越哭越傷心。在一次心理課程實習中，我釋放了傷心的情緒，不停哭過半小時。奇怪地，哭完之後，人竟然變得容光煥發、性情也變得開朗！」

有感心理治療不單能夠幫助自己，也能幫助別人，黎蕙美作了一個重要的抉擇。「當時，我正學習『身心語言程式學』(NLP)，班上的蔡同學有意執業，開設治療中心，於是找我做她的合作夥伴。」

黎蕙美對心理治療有很大的興趣，但為此放棄優差，貿然投身陌生的行業，「興趣」這個誘因是否足以抵抗親友的反對聲音及現實的環境？

#### 免責聲明

《本月之星》為香港理工大學（理大）之電子通訊，其內容全屬受訪者的個人觀點或見解，並不代表理大之言論及立場。

對於本電子通訊的內容，理大不保證其準確性、合法性、正當性或完整性。理大不會對本電子通訊的任何內容承擔任何責任，包括但不限於任何內容存在任何錯誤、遺漏、謬見、誹謗、謊言、侵權，以及其衍生的任何損失或損害。本電子通訊所載由受訪者提供的資料（如圖片等）的版權及其他知識產權屬於受訪者，理大不會對任何因實際或指稱侵犯版權或其他知識產權所引致的損失或損害承擔責任。

與您細談「理大企業家」創業背後鮮為人知的故事



1995年理工大學工商管理碩士優異生畢業時與陳方安生女士合照

她當時已在公司服務了十四年多，擁有良好的工作條件，也有優越的退休福利。不過，這是一個可以實現自己夢想的机会，錯過了，以後還能有什麼改變？她知道如果和家人商量，一定會得到極大的阻力，所以她只敢把這個想法告訴丈夫。

「我問我自己：我的人生應該如何？答案是，我不想這輩子只幹一種工作！丈夫雖然擔心，但對我的決定十分支持。

老闆則對我的請辭感到愕然，說那是我從來沒有做過的工作，建議我先別辭職，同時兼任治療師試試看。」

因此，在「身心治療舍」成立的首半年，她還兼顧著舊公司的工作，直至治療舍的業務漸上軌道，在兩者無法同時兼顧的情況下，她才辭掉行政工作，全職擔任情緒及心理治療師。後來更開班授徒，舉辦個人及企業心理課程及講座。

十多年過去，她自言成為治療師的得益，一年所得可抵從事行政工作十年多！創業以來，讓她治療過的客人，由四歲至八十歲已過千人。她認為，幫助一個人解決情緒問題，就等於幫助一個家庭或者一家公司，這點讓她感到高興和鼓舞。而且，能把客戶從尋死的念頭中釋放出來，也就是救人一命，當中所得的心靈安慰並非筆墨所能形容！

在治療過程中，她採用不同的心理治療法，包括傳統循序漸進式的心理療法；她更加入較快速的催眠及行為治療法等，成功幫助情緒受各種困擾的人士，甚至精神分裂患者，讓他們在人生路上重新出發。

這份工作帶給她的使命感令她無悔於當日的決定。「雖然創業並非一件容易的事，我所投資的時間、心機和精力遠遠超出我舊有的工作，但讓我再選的話，我還是會選擇轉行的。」

談到對創業的見解和心得，黎蕙美願為讀者作一次心理導航：「若要作出創業的決定，最好先靜心問問自己的內心，了解自己到底是否喜歡那個行業。在我的個案中，有位客戶是賣花的，但她卻不喜歡花，沒多久，她的花店便結業了。再舉一個例子，如果喜歡咖啡的人去開咖啡店，就算顧客不多，自己也可泡杯咖啡來享用。當你每天做自己喜歡的事，這份已經不再是工作了！跟隨你的心，這樣才會有動力。創業之後，不一定一帆風順。若遇上逆境，必須堅持及找出



2006年第一屆亞洲十大企業培訓師選舉獲選為『最傑出催眠學培訓師』

## 與您細談「理大企業家」創業背後鮮為人知的故事

解決的方法。如果累積了負面情緒，例如抑鬱、焦慮感，就必須正視和處理。」

「有些人或會覺得壞情緒不是一個嚴重的問題，特別是男性。但當壞情緒積壓久了，人就開始無故情緒低落、哭泣、焦慮、容易感到害怕及經常失眠等。這時候，可以先做抑鬱、焦慮的測驗分析，有需要就得處理一下，不要讓它發展至一發不可收拾的地步。當情緒鏈越扣越長，便容易爆發，造成更嚴重的影響；但若能把那些情緒問題逐一拆解及釋放，人就會煥然一新。我有一個精神分裂病的個案，那客戶服藥七年，正瀕臨被送進精神病院的邊緣，但經過整合治療後，他不單回復正常人的生活，還開創了自己的品牌，在藝術上還有一定成就。」



獲中國女企業家協會頒發『中國百名傑出女企業家 2007』

創業時或會面對很多壓力，故必須懂得放鬆自己。「我們可利用嗜好把自己從負面情緒抽離，例如做運動或聽音樂。有事想不通的時候，就暫時不要去想它。」

另外，原來身體語言會直接影響我們的情緒。遇上不開心，不要垂頭喪氣，應抬頭向上望，這樣令心情會好些，感覺亦會好轉。有情緒困擾時，不妨站起來挪動一下身體，跑跑跳跳也可以，總之利用身體語言的轉變來改善情緒，這是最快捷的方法。此外，多行善積福，回饋社會，透過助人助己，也是很好的減壓方法。」

她還說：「要避免鑽牛角尖，也不要以為哭出來就沒事。其實這概念是錯的，如果哭時帶著負面情緒，多哭一次，只會多傷心一次，越傷心越哭，越哭越嚴重。其他負面情緒，情況也是一樣。」

但凡心裡有負面情緒，抗壓能力便會降低。所以，我們要經常清理情緒，就像做 Facial 似的，也要偶爾幫思想做 Spa！