

伍艷玲疫境自強「危機變商機」

將中醫中藥養生文化推向海外

在剛過去的4月，福然堂踏入開業三周年，集團創辦人Elaine與生意夥伴都非常慶幸公司一步一步朝好的方向走。「一般企業走到三年不容易，也希望藉在周年日子慶祝一下。」Elaine分享說：「去年兩周歲還有搞小聚會，但今年疫情不許可，於是在三周歲的日子當天，在公司裏線上透過互聯網，不同國家分享三周歲的祝福。雖然當時香港疫情依然嚴重，線下不能相聚，於是我們換個方式慶祝，透過線上聚首一堂，不同國家代理商在不同地方錄製視頻祝賀，在短短一晚就收到共46個視頻，我深深感動，因兩年多已沒有見面，看到各夥伴對我的信任及支持，我已經覺得營運下去是值得的。」

◆向世界推廣健康養生文化。
◆Elaine與年輕得力助手手



自新冠肺炎疫情爆發後，人類對養生健康更為重視，健康養生產業市場愈來愈壯大，可是過去兩年疫情對各行各業都是考驗，很多中小企都在掙扎求存，本港有健康養生產業集團創辦人伍艷玲（Elaine）就是逆境自強，剛建立集團即遇疫情，門市無法營運，培訓課程無法開班，雖經歷門市關閉，產品因封關問題沒法正常在海外推廣銷售，面對種種困難，她憑信念及意志將「危機變商機」，她改為線上討論業務，不斷推出新的養生健康產品，並拓展網絡市場。當香港機場一開通，她即飛往東南亞拓展業務，推廣中醫養生文化。

◆採、攝（部分）：雨文

「其實，這個世界正能量的人會帶來正能量，負能量的人帶來負能量，特別在這段時間裏我又見證了自己蛻變這兩個字又重新在我身上骨子裏走出來那種快樂的感覺……我記得2008年出了一本雜誌封面主題，就是回想當時我的蛻變是一個飛躍成長，人生走上另外一個頂峰。但是，今年2、3、4月份給我蛻變這兩個字，又是一個新的開始，我相信未來的日子又一次見證蛻變陪伴我度過一個又一個的逆境。回望三年前成立即遇疫情，在這情況下，捱過三年一點也不容易，正所謂三年為一個運，三年內得到很多夥伴陪伴在我身邊，確是很感恩。」

作為掌舵人經營 無間斷學習

Elaine分享道：「如果一間公司沒有了堅強的靈魂人物，逆境中難以營運生存下去的，所以我要用使命及生命去做，才可以一關關過。在2021年時疫情已常态化，在這一年，我主力在線上做了很多養生推廣、市場等功夫，基本上每個月都在做。在堅持執著的過程中，我沒有放棄任何東西，唯一是不斷向前走。我現在形容我自己，在這段時間，我是船長，是公司的掌舵人，要小心翼翼，握穩船舵，在大海茫茫中不敢到處望，不敢望左、望右、望後，只會向前看，不能讓任何東西阻擋我向前走。」

「我的正能量來自哪兒？就是心態，我必須將福然堂做得好，因是自己的使命及生命一部分，與我的生命融為一體，員工必定要求生存，公司能生存，遇到任何負面事情都不會被擊倒。在這個過程中，以正能量心態讓我較容易行下去，發現自己已削去

了不少荊棘，大家看不到的東西我看到，有自己的方向，我看的是未來不是眼前事，所以我常跟合作夥伴說，我是用眼光去看，不是用眼睛來看，因如以眼睛去看事一定只是片面、漆黑；如用眼光去看就會是『有危就有機』，的確現在大家所看到的是『危』，但其實在危機背後看到的是新商機，新的商機就是看你看得有多遠，這就一定有眼光去看。一定不是只看現在，看的是五年、十年，我一直看好未來大健康的產業及趨勢。我會常問自己趨勢來了，你如何迎接呢？你又準備好了嗎？我必須要準備我自己的心態，要以最好的狀態去迎接每一刻的新機遇。」Elaine說道。

針對護眼健康 研發生產線

集團是以健康養生理療為主導，並在理療技術有專業團隊，是以大灣區為基礎輻射全球，利用線下門店、線上平台，全力拓展大健康產業市場，現時加盟店遍布深圳、廣州、澳洲、台灣、馬來西亞、美國等十多個國家及城市。公司不斷發展最貼地氣的產品，除了原有的產品以科技來提升經絡穴位理療的「中頻激光綜合治療儀」、老中醫秘方的福然三寶系列產品等，去年10月份，福然堂與寧夏著名企業共同生產開發黑枸杞原漿，選用寧夏戈壁灘的優質黑枸杞製成，黑枸杞含豐富花青素及多種維生素，每瓶含有800顆黑枸杞，它的抗氧化效能有助延緩衰老、改善視力及養顏護膚。

◆態，去迎接每一刻的新機遇。
◆伍艷玲一直保持著以最好的狀



◆藍博士在「三寶眼膜」產品發布會分享護眼之道。



◆福然堂踏入開業三周年，一眾員工及合作夥伴簡單慶祝。

按環境需要重新定下新戰略

Elaine將公司視為十月懷胎的嬰孩，如同她生命的一部分，不是責任這麼簡單，而是看着她穩步成長的過程，由一開業就遇到很多外來因素影響，看着企業由無到有，再慢慢順暢地發展，過程中按環境需要重新定下新戰略，當中從沒有放棄任何一個國家的市場，雖然疫情間隔山打牛，但「人不在，心一起」。發展至今，Elaine由衷地說要再次多謝一眾夥伴的支持。Elaine給記者的感覺，無論有多少風浪，她的目標不會變，不管身邊不斷有朋友的負面說話，她都不會理會，一概都以正能量面對，不斷向前行，是她成功的秘訣。

現在，每天Elaine都會早上出外呼吸新鮮空氣，將自己思維打開，自強不息，並抽空線上上課，現正上總裁班，學習如何管理一間企業。於去年7月份書展時，Elaine還推出了一本書《自己的路自己行——個人女人創業之路》，分享當中自己一步一步走過的路，在走的路上遇到的事，她覺得自己應該選擇一樣能幫助人的事來做，而又是自己適合的路，於是就走上了健康之路。



◆Elaine以正能量面對種種困難，疫情下改為線上討論業務。

食得健康

助養專屬橙樹 品嘗有機「和橙」

由香港品牌展翔栽種的有機「和橙」，深受港人喜愛，今年品牌再度推出「助養橙樹計劃」，為期1年，每位助養者可命名助養的橙樹，並於今年12月收成時，直接收到果樹所結出的黃肉「和橙」，果園更保證助養者可獲得最少216個由助養果樹所結出的「和橙」，亦可選擇收取6箱原箱36個裝「和橙」。

「和」從《易經》而來，乃萬物協作的和諧之象，《易經》乾卦云：「乾道變化，各正性命；保合太和，乃利貞。」指的是萬物得其所成，避免衝突，相互合作，達至終極的圓滿和諧。「和橙」即以此「太和」的目標為方針，使各物種自然成長，互惠互利，形成有機的循環，生生不息，種出色香味與營養並重的天然食品。

而且，今次助養計劃還加入「和橙」代你捐及「一惠一」慈善配對兩個環節，目的旨在延續善念，將愛傳揚出去，關懷社區。當橙樹步入收成期，助養者收到「和橙」時，展翔果園以「和橙」代你捐形式，額外捐贈原箱「和橙」予慈善機構；若助養者選擇將助養橙樹的果實悉數捐贈予慈善組織/機構，果園則會以「一惠一」的配對方式，再額外捐贈6箱「和橙」予該組織/機構，助養者可指定屬意的慈善組織/機構接受捐贈，亦可交由展翔果園安排受惠機構。

除了助養橙樹計劃，「和橙」亦設有自費生態導賞團，每年於採果期間（約11月中下旬）安排助養



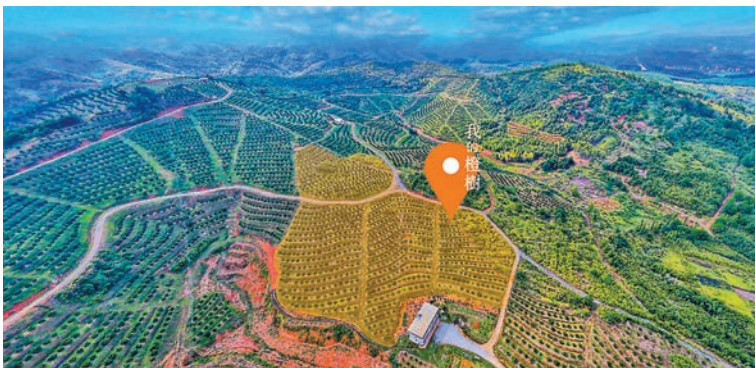
◆橙樹



◆和橙

者蒞臨位於沙坪的果園，果園內有酒店能同時接待80人，助養者可以選擇三天兩夜的行程，參加者可以參觀「和橙」工場，了解選果、清潔果實表皮、檢測甜度、包裝等工序，亦可了解展翔各基地，包括蔬菜大棚、禽畜生態養殖園、發酵床養豬場及蚯蚓堆肥系統，體會農耕的過程。

◆文、圖：雨文



◆展翔果園位於沙坪



◆香港註冊中醫師 楊沃林

艾灸提高免疫力

◆艾灸



春天是肝氣主導的季節，肝氣旺易剋脾，以致脾胃虛弱、水濕不化、濕邪內生，加上春季陰雨綿綿，外濕入侵人體，阻遏經脈，困擾臟腑，所以春天機體易被濕所困，但春天又是萬物復甦、天氣漸暖的季節，是排出體內寒濕的好時節。

《靈樞·百病始生篇》謂：「風雨寒熱，不得虛邪，不能獨傷人，卒然逢疾風暴雨而不病者，蓋無虛，故邪不能獨傷人，此必因虛邪之風，與其身形，兩虛相得，乃客其形。」

「正氣充足，邪不可入」，中醫強調正氣充足之人，不易被外邪感染，即使外邪入侵，也能通過自身正氣迅速將其驅逐。

這就是為什麼同樣的病源，病人的病情程度輕重不一的主要原因，正氣充足與否，在現在這個病毒細菌（疫情）橫行的年代，可是我們的保命符呀！

中醫所謂的正氣，即現代醫學指的免疫力，提高免疫力的方法主要有鍛煉身體、充分休息、飲食均衡、心情保持開朗等。

根據古籍記載，灸法具預防疾病、提高免疫力的作用。

明·高武的《針灸聚英》：「無病而先針灸曰逆，逆，無病而先迎之也。」

唐·孫思邈的《備急千金藥方》：「凡人吳蜀地游宦，體上常須三兩處灸之，勿令瘡暫瘥，則瘴癘溫瘧毒氣不能着人也。」認為灸法可預防瘟疫。

宋·《扁鵲心書》：「人於無病時，常灸關元、氣海、命門、中脘……雖未得長生，亦可得百餘年壽矣。」

灸法是利用艾絨或其他藥物對穴位進行燒灼，借灸火的熱力及艾材施灸過程中釋放的物質，以及某

些藥物的藥理作用來刺激經絡穴位，從而達到治病和保健目的的一種方法。

若想提高自身免疫力，艾灸為一個很好的方法。

第一：灸通過局部溫熱刺激，讓皮膚毛細血管擴張，增強局部的血液循環與淋巴循環，緩解和消除平滑肌痙攣，加強局部的組織代謝能力，促進炎症、粘連、滲出等病理產物消散吸收，同時具有解熱鎮痛的作用。

第二：艾灸可以使血行旺盛，對感覺神經的刺激可引起反射作用，激活血管運動神經，因而灸後血管暫時縮小，繼而逐漸擴張，血行顯著旺盛。血行顯著旺盛可促使新陳代謝，既可全面增進健康程度，亦可對於血行障礙而產生的種種疾病、炎症、腫脹等有療效。

第三：施灸及灸後，以施灸部位為中心，皮膚出現明顯的充血，從而使這部分的營養加強，新陳代謝旺盛，組織恢復青春。例如斑禿，在其脫髮處施灸有時可令毛髮重生。

第四：艾灸可使組織的吸收能力增強。胃腸的吸收功能正常，則全身營養轉好，機體各種機能增強促進病理的產物吸收。可加快胸膜、腹膜的滲出物及水腫、炎症等的吸收。

第五：體內各種分泌腺有病時，灸治可起調整作用，糾正其過與不足之處。慢性胃腸病患者往往是胃腸消化液不足，灸治可促進消化液的分泌，使消化好轉，而對於胃酸過多症患者則可適當的加以抑制。

第六：適當施灸，可加強自然治癒作用，使全身的生理機能好轉，促進疾病的治癒。