



五行行為導引(下)

接上文：除從上文提到價值感，我們繼續從掌控感、成長感去引導來訪者自我發現後，找到問題的核心及可行的心理調整，從而達到解結效果。

線索二：掌控感

針對B歸咎的公司制度，A可以從另一條線索切入：「你認為公司制度不好，可以舉一個最讓你困擾的制度嗎？」待B列舉後，A再將焦點從外部事件轉向內在感受：「在這個制度下，你感覺自己最無法掌控的是什麼？是工作節奏、資源分配，還是決策權？」這個提問幫助B從抱怨轉向覺察。接著，A可以提出一個假設性問題，引導B思考可能性：「假設這個制度暫時無法改變，你覺得在現有框架內，有沒有你還能發揮影響力，或者調整心態去適應的空間？哪怕只有1%。」這一步旨在賦予B一點自主感。最後，A將焦點轉向行動：「如果我們把焦點從『公司應該怎麼改』，轉移到『你還能怎麼做』，你想到第一個可以嘗試的小改變是什麼？」這條線索引導B得出結論：即使外在環境受限，自己依然保有一定的掌控空間。

線索三：成長感

A可以運用時間軸的對比，開啟第三條線索：「三年前你剛入職時，和現在的你相比，你覺得自己最大的成長是什麼？」這是在引導B看見自己過往的價值。接著拉回當下：「最近半年，你有沒有感覺自己在某個專業領域或軟技能上，有明顯的進步？」如果答案是否定的，A可以追問一個關鍵問題：「你現在每天的工作，是讓你感覺在『消耗』你已有的技能，還是在『累積』新的技能？」這個問題直指倦怠的核心矛盾。最後，A將視野拉向未來：「如果我們把『未來』定義為一年後，你希望那時的自己擁有一個什麼現在還沒有的能力？這個能力，和你當下的工作有連結的可能嗎？」這條線索引導B發現：成長的停滯感可能是倦怠的根源，而將目光投向未來可累積的新能力，有助於將「消耗」的狀態轉變為「累積」的狀態。

學員訓練要點：在實際引導中，學員需要根據B的回答靈活切換線索。例如，若B在「價值感」線索中流露出對人際連結的渴望，引導者可以將此線索深化，探討歸屬感的議題。三條線索如同三條路徑，從不同方向出發，最終都指向同一個目的地——協助B自行得出「我真正缺乏的是價值感/掌控感/成長感」的結論（丁火），進而產生「我可以從這個小改變開始」的堅定行動信念（土）。

引導的藝術，不在於給出完美的答案，而在於陪伴對方走過尋找答案的旅程。每一次精準的提問，都是在為對方心中的「木」澆灌「水」，耐心等待那束名為「希望」的「丁火」自行燃起。當這束火光照亮了內在的迷宮，堅定的「土」——那分屬於自己的結論與信念——便會自然成形。對於學員而言，反覆練習這種結構化、多角度的引導思維，是成為一名出色引導者的必經之路。

春眠不覺曉 解乏正當時

告別「春疲」 時令養生全攻略



明明萬物復甦，自己卻總是哈欠連連、精神不振、身體沉重，彷彿被一張無形的網所束縛，這就是中醫常說的「春疲」。

對症下藥：分型應對精準養生

告別春疲，切忌盲目進補或單純「硬撐」。根據不同的體質和症狀，我們需要採取有針對性的策略。

「春眠不覺曉，處處聞啼鳥。」孟浩然的詩句描繪了春日清晨的愜意與美好。然而，對許多現代人而言，這份「不覺曉」卻成了一种困擾——明明萬物復甦，自己卻總是哈欠連連、精神不振、身體沉重，彷彿被一張無形的網所束縛。這，就是我們常說的「春疲」。春天，本該是一年中最具生機與活力的季節，為何我們卻如此疲憊？這並非懶惰，而是身體在適應季節更迭時發出的正常信號。要告別春疲，不能靠一杯接一杯的咖啡，而應順應天時，從中醫養生的智慧中尋找根源與對策，進行一場由內而外的「系統升級」。

●文：香港中醫學會會長 李振輝博士

圖：資料圖片

探尋根源：為什麼春天容易「乏」？

春疲，並非一種疾病，而是一種亞健康狀態，它的產生，主要與以下幾個因素密切相關。

一、氣血「內外轉移」的生理需求



●李振輝博士

冬季，天寒地凍，人體為了減少熱量散失，皮膚毛孔閉合，血管收縮，流向體表的血液減少，五臟六腑，尤其是腎臟，得到充分濡養，氣血「藏」於內。進入春天，氣溫回升，陽氣生發，人體的毛孔、血管逐漸舒張，氣血開始由內臟向外周、向體表輸送。這一過程會導致內臟，特別是大腦的供血相對減少，從而產生倦倦、乏力之感。這好比一個城市將資源從核心區域調配到周邊新區，核心區短時間內會感到「能量不足」。

二、肝氣疏洩「不暢或過亢」的雙重影響

中醫認為，五臟對應四季，春季對應「肝」。肝主疏洩，負責調暢全身的氣機，就像身體裏的交通指揮官。春天，肝氣本就旺盛，若疏洩功能正常，則精神煥發；但若因冬季進補過度、情緒壓抑、作息紊亂等原因，導致肝氣鬱結（交通堵塞）或肝氣升發太過（交通混亂），都會影響身體的正常運轉。肝氣鬱結，氣血運行不暢，清陽之氣無法上達頭面，人就會感到胸悶、情緒低落、疲憊不堪；肝火過旺，則會耗傷陰血，導致心煩易怒、失眠多夢，第二天自然精神不濟。

三、脾虛濕困的「沉重感」

春季多雨，尤其是南方的「回南天」，外界環境濕氣重。而冬季人們活動減少，飲食偏於肥甘厚味，容易損傷脾胃的運化功能。中醫認為「脾主運化水濕」，脾胃虛弱，就無法將體內的代謝廢物和外界侵入的濕氣順利排出。濕性重濁、黏滯，當濕氣困住脾胃，人就會感覺身體像穿了件濕衣服，四肢沉重、頭昏蒙如裹、食慾不振，春疲的「沉重感」便由此而來。

四、生活習慣的「後遺症」

現代人的生活方式加劇了春疲的症狀。冬季運動不足，身體機能處於「休眠」狀態，一時難以適應春季的活動量。熬夜、壓力大、過度使用電子產品等，都在耗傷氣血，特別是「肝血」。肝血不足，則筋脈失養，更容易感到疲勞和痠痛。

生活處方：全方位喚醒身體能量

除了針對不同體質的調理，一些貫穿始終的生活習慣，是對抗春疲的基礎保障。

一、飲食有節：「省酸增甘」以養脾



唐代藥王孫思邈曾說：「春日宜省酸增甘，以養脾氣。」春天肝氣旺，酸味入肝，若再多吃酸味食物，會讓肝氣更旺，從而克制脾土（木克土），導致脾胃虛弱。因此，春季應少吃檸檬、山楂、醋等酸性食物，適當增加大棗、山藥、蜂蜜、南瓜、小米等甘味食物的攝入，以健脾胃、補中氣。

二、起居有常：「夜臥早起」廣步於庭

《黃帝內經》對春季起居的指導是「夜臥早起，廣步於庭」。相比冬季，春天可以稍晚一點睡覺（但不宜超過23點），但要早點起床。起床後，在庭院或公園裏悠閒地散步，讓身體沐浴在晨光中，順應陽氣的生發。晨起後用木梳梳頭百下，能刺激頭部經絡，醒腦提神。

三、運動有道：從「慢」開始 微微出汗

經過一個冬天的蟄伏，身體的關節和肌肉都比較「僵硬」。春季運動不宜過於劇烈，應從和緩的運動開始，如散



步、快走、慢跑、太極拳、八段錦、瑜伽等。運動到身體發熱、微微出汗即可。這不僅能促進氣血循環，幫助陽氣升發，還能有效緩解肌肉的「春困」感。

四、情志有衡：戒怒戒鬱 擁抱自然

春季對應肝，肝在志為怒。春天情緒容易波動，要學會管理自己的情緒。當感到煩躁或鬱悶時，可以嘗試深呼吸、聽舒緩的音樂、與朋友交流。最簡單有效的方法就是走進大自然，感受花草樹木的生長，讓肝氣得到舒暢的宣洩。多讚美、多鼓勵自己和他人，保持積極樂觀的心態。

五、小憩有方：午間「充電」一刻鐘

對於難以抗拒的午後瞌睡，一個短暫的午休是極佳的「充電」方式。但時間不宜過長，以15-30分鐘為佳。超過30分鐘，人體容易進入深度睡眠，醒來後反而會更昏沉。即使無法入睡，閉目養神，讓身心安靜下來，也能起到很好的恢復作用。



結語

與春天同步 喚醒內在生命力

春疲，是大自然在提醒我們：是時候調整節奏，與天地同步了。它並非一個需要被「消滅」的敵人，而是一個引導我們審視自身生活方式的契機。告別春疲，不是靠一杯咖啡帶來的短暫亢奮，而是要靠順應時令的智慧——用清淡的飲食為脾胃減負，用溫和的運動為氣血「開路」，用平和的情緒為肝氣「解鬱」，用規律的作息為身體「充電」。當我們真正理解並實踐這些養生之道，便能與春天的生發之氣同頻共振，將那份「春眠不覺曉」的慵懶，轉化為「處處聞啼鳥」的活力與生機。讓我們順應這股向上的力量，推開窗，走出門，用一個輕盈、精神煥發的自己，去擁抱這個充滿希望的季節。

鎖定綠色廚房 延續綠色生活

近年，太古地產一直推動可持續發展，確保將可持續發展元素貫徹於各個業務環節與決策之中，因此東薈城名店倉亦積極推出各種可持續發展企劃，包括鼓勵餐飲商戶參加的「綠色廚房」計劃，將一系列可持續發展元素融入餐廳設計及營運中，致力提升能源及用水效

益、改善廚房空氣質素及資源回收等，讓你的每一分滋味都為地球出一分力。由即日起，商場推出「『綠』續有賞」，鼓勵大家在品味環球美食的同時，實踐可持續生活。CLUB CG會員於場內指定的13間「綠色廚房」餐飲商戶（包括 Firebird、鮮芋仙、芽莊越式料理、錦麗越南牛肉粉專門店、PizzaExpress、Pret A Manger、好鍋日子、Shake Shack、茶木、台式休閒餐廳等）用餐後，透過 TAIKOO+ 流動應用程式或東薈城名店倉微信小程序上載電子消費滿港幣100元或以上的收據，即可享雙倍積分。

●文：雨文



●於已獲「綠色廚房」嘉許的指定食肆可享「一綠一續有賞」雙倍積分。