

## 參加『女探險家李樂詩博士\_釋壓展能講座』後感想

2013年10月19日下午由電視台主持人譚玉瑛姐姐當任主持嘉賓。

**由李樂詩博士主講：**如何發掘自我潛能，追尋自己的理想與事業？在實踐理想過程中，如何克服來自多方面的壓力，釋壓展能？如何在工作、家庭及生活中取得平衡？

李樂詩博士，MH (Rebecca)，曾經是藝術家、作家，從事過二十多年的美術設計、攝影、寫作，在廣告設計、攝影、寫作等方面都做出過豐碩的成績，是一位成功的女性。從70年代開始，李樂詩博士就馱著背包和睡袋，踏遍地球上每一角落。她是第一個香港女探險家踏足南、北二極，更在北極的土壤上插上一面中國旗。1992及93年，李樂詩女士隨中國科學探險隊登上珠穆朗瑪峰及踏足新疆的塔克拉瑪幹沙漠。近年來，她成立極地博物館基金會，致力推動全球性的環保運動。

李博士以她精彩動人的生活經歷和獨有的人生收穫吸引著與會者。一位成功的女性背後有著其艱苦努力的過程。任何的成功都必須付出不懈的長期奮鬥，不斷的學習提升自己的技能。再此我們看到了她良好及穩定的心理狀態，樂觀的人生觀。

當聽她講著踏足南、北兩極並插上了一面中國國旗、攀上世界最高峰珠穆朗瑪峰，以及進入塔克拉瑪幹中國最大的沙漠考察一系列予以人震撼活動的敘述時，是那麼極其平淡，尤如我們去超市購物，反映出她對事物的追求以達臻景。



譚玉瑛姐姐也通過自身的發展與參加者共享成功的喜悅。

李樂詩和譚玉瑛都是成功人士。她們的經歷絕然不同，李樂詩是精彩絕倫而譚玉瑛是平淡見真章。說明通過努力即使環境不同，背景不一樣要取得成功，首要一點就是要有自信心，第二就是有人特別是家人的支持，第三是明確自己的奮鬥目標，第四就要舒緩壓力，第五是不斷學習。

最令人敬佩的是李樂詩博士在她的第四個人生二十年的生活設計中，將重點放在培育新人推動全球性的保護地球環境運動。這是一項功在世人，利在子孫後代的巨集偉大工程。但這巨集偉大的工程要從細處做起，一位有極

高名譽的學者親力親為去帶領和指導青少年投身環保運動，是需要極大的熱情和勇氣。她的行為再次令人肅然起敬。

工會舉辦的這次講座，使人獲益良多，希望能有更多類似的講座幫助我們解決人生道路上的難題。2013.10.20

