

靠阿 Q 精神排解低落情緒 方健儀笑做斜槓族

身為節目主持人兼專業司儀，方健儀（99聯合新聞與傳播學）向來予人舉止淡定的形象，原來她也有抓狂的時候，「六年前由全職身份轉為斜槓族，由別人指派工作變成尋找工作機會，壓力如山，甚至試過因工作落選而大哭。」幸好她常抱着塞翁失馬，焉知非福的心態積極面對，靠調節想法度過每個情緒關口。

方健儀予人印象是不論學業及工作均無往而不利，她卻說剛好相反，「我人生經歷過無數次面試失敗，大學 year 2 時，到傳媒機構考取實習機會，結果七位應徵者選五位，我剛好就是兩位落選者之一。今年也試過面試外國大學獎學金失敗，重點是此獎學金已申請了三次，三次均沒有獲取錄，我會想問題出自哪裡。」

不過要數落差最大的，一定是轉做斜槓族的一刻，「由全職到做斜槓，壓力可說大了十倍，以前在大台做主播，有採訪主任分派工作，雖然偶爾也會做獨家新聞，但工作上總算有個框架。斜槓族就不同，首先不論交通、秘書、

會計都要一腳踢，有時候甚至沒有任何工作，我時常笑說每次競投不同工作，就像選美，對方總是不停讚美說你很適合這個工作，結果最後也只是頒個友誼小姐畀你。」

海外工作一個月 落選後大哭一場發洩

試過有次競投要到海外拍攝一個月的項目，方校友實在太喜歡這項目，結果落空時哭了一場，「神奇地那個月工作接踵而來，我覺得像是冥冥中自有安排，上天關了你一道門，自然會開啟另一扇窗，如果我接了原來的工作，就會失去其他工作機會。又例如考不到獎學金，可能是因為有人更需要它，又或是鼓勵我積極向上，賺多點錢不靠獎學金去讀書，只要換個角度轉變想法，心情自然會好過來。」

聽起來好像很「阿 Q」，但方健儀卻說這很重要，「五年前開始主持港台節目《精靈一族》，到去年主持電視台節目《Fit 開有條路》，多了機會接觸精神科醫生，有醫生分享強迫症病人案例，每天要花幾小時執書包，沖涼時要身體每條毛髮也沖洗乾淨，我



就想完美主義與強迫症可能只是一線之差，懂得調整想法可能會有不同效果。」面對朋友不开心，她會提醒對方別用錯方法，「千萬不要叫朋友別想太多，這種做法是拒人於千里外，應該是搭搭對方膊頭，或是給他一個擁抱，跟他說有什麼不开心可以講出來，令對方知道你是他的支柱。」

我的快樂秘訣

方校友是愛犬之人，尤其喜愛柴犬，手機收藏大量可愛柴犬相片，遇有不开心就拿出來看，「這個做法很個人，要先認清見到什麼事物會令你開心，有需要便手到拿來，因為情緒低落時就像人跌到井底，不趁最初還有點精力時爬出來，日子久了就沒有氣力走出谷底，舉例說如果你要去迪士尼才開心的話，當然唔係每次都立刻去迪士尼，要找一些相關照片或玩偶，隨手可以拿到的東西，是急救情緒的方法之一。」



▲ 方健儀（右）今年抗疫情間，派送口罩幫助有需要的人，這是令自己快樂的方法。