

李姿錡 豁達看待壓力

拈花惹草，其樂無窮

◆撰文／沈心怡 攝影／林志騏

庭院中的花花草草，除了為李姿錡傳來陣陣清香之外，也為她趕走許多沈悶的工作壓力。

期貨人的工作壓力之大，若非身處相同環境，是絕難想像。金融業每天接觸的淨是生冷的數字，一個不小心，還可能造成客戶、公司或自己在金錢方面的損失，偏偏每天都得跟十個阿拉伯數字組成的各種行情奮戰；另一個數字則是「工作時間」，期貨商品眾多、全球交易所的時間差導致工作時間加長，這些都是形成精神壓力的來源，究竟應該如何減壓以面對明天的挑戰？

壓力怎麼來就讓它怎麼去

李姿錡是個腦筋清楚、見解獨到的女性經理人，商學院出身的她十分清楚自己要的是什麼，因此踏入期貨業的初期，由於自我要求較高，也給自己很大的壓力，希望能夠在自己設定的時間內闖出一番成績。現在擔任總經理，壓力自然比起以往，更是有過之而無不及。雖然容易給自己壓力，但清楚的思考

也往往幫助她能夠在很短的時間內看清現實、調適得宜。

壓力，其實都是自找的。怎麼來的就讓它怎麼去，這些領悟都是源於自己豁達的人生觀。李姿錡勇於追求自己的夢想，享受生命中每一段意外；按照生涯規劃發展，也能欣然接受規劃之外的人生任務。說到「減壓」，李姿錡脫口而出：「兵來將擋，水來土掩，人生這麼長，不試試怎麼知道成不成？」爽朗的她總是追尋天高地闊的自在，希望不論旅行到世界任何角落，都能找到生存的方式；就像當年會頂著MBA光環進入期貨業，就是認為當機會來臨時，一定要把握，如此在自己人生蓋棺論定之時，才不會有遺憾。前面的成功或失敗，其實都不過只是人生當中的過程，更何況，這些所謂的「成功」或「失敗」該如何界定，其實不就是看自己怎麼面對這些曲折嗎？

讓自己refresh的多功能妙方

因此一般人所謂的「減壓」，對李姿錡來說，根本不是問題，只要找到讓自己能夠refresh並且兼顧美感的方式，怎樣都行。

當李姿錡還是留學生的時候，在英國發現當地人非常喜歡養花蒔草，幾乎家家戶戶



都有栽種植物的習慣；來到鄉間更是驚喜連連，只要有庭院的房子，一定是滿園姹紫嫣紅或綠意盎然的精緻英式庭院。英國的園藝是世界知名的，這些工作餘暇對於生活美感的經營，讓李姿綺深受感動之餘，也在心中埋下一粒種子，希望將來自己也能把自己的家園整理出自己的風格。

回想以前自己的減壓方式，李姿綺也曾走過那段和一般上班族一樣，平常下班回家大多是藉著觀看不用動腦費神的肥皂劇或是綜藝節目，假日則是一覺睡到自然醒，然後看看電影消磨一天的時光。現在自己的陽台變成了自己的秘密花園，不論在家盯國際金融行情感到厭煩或是覺得疲累，隨時走進自己打造的花園，信手拈來幾片薄荷泡製成茶，就著陽台看夜景，為腳邊手邊的小傢伙澆澆水或是噴噴自製的天然驅蟲劑辣椒水，天人的事情都不會驚擾自己，期貨行情的瞬息萬變和不可預期反而讓李姿綺在心中更有定見，哪怕盤中行情狂風暴雨雷馳電掣，隨時讓自己心靈獲得平靜、活在當下，才是最踏實的人生。

拈花惹草「三步」及「三不」政策

說到植栽，李姿綺也有自己的一套標準，不是所有的植物都進得了她的大門，必須要符合她的「三步」及「三不」政策。所謂的「三步」是這些植物必須要能有以下的特性：

- 1.具經濟價值：要「可泡」（薄荷、甜菊、迷迭、香蜂、茉莉、桂花、鼠尾草）或「可吃」（百香果、神秘果、辣椒、金桔）。
- 2.好種不易枯、耐蟲害：桔梗、繁星



花、藍雪花、蕾絲金露華、浮萍。

3.顏色淡雅且養眼：自己偏好藍色系，既美觀又可舒緩眼力及腦力。

相較於「三步」，所謂的「三不」則大致和前面相對條件的植物，則敬謝不敏：

- 1.味道太濃烈、花朵太大，造成嗅覺、視覺的壓迫感。
- 2.種植難度太高並且需要花太多時間施肥或除蟲，反而造成壓力。
- 3.顏色太豔麗會使人煩躁。

其實這些條件也很適合園藝新鮮人，不但簡單易入門而且好吃又好玩，並且還能使自己的園藝生活變成有趣又能減壓的活動。觀察這些栽種植物的條件，單身的李姿綺也許對於另一半的要求亦復如是，既要能上得廳堂下得廚房，還要能獨立貼心且抗壓性高，自認條件符合的有為青年，快快把握良機哦！

