

Ophelia Chan

陳嘉麗

植物鍊金術師，香港有機美容先行者，與植物對話、耕讀超過20,000小時的綠色修行故事。Ophelia 憑藉超過23年的草藥芳療經驗，曾修讀中醫營養學及西方草藥學，以中西草藥成功研製有機護膚品牌 Glow Local。



你是如何與植物對話？

植物是大自然的使者，除了研讀植物知識，必須身體力行投入耕種，懂得將植物知識運用到日常生活，遠致天人合一。由最初做「假日農婦」，栽種蔬菜和香草，到後來我在南丫島的家門前有一塊田自己耕種，這都是這種少量種植生產的時令植物，最能體會其真味。正如人一樣，不同的植物有不同的需要，由落種時間、土壤等皆有相異之處，靜心觀察，就能跟植物聯繫起來。

你的美容品牌 Glow Local 以植物製成，當中涉及什麼傳統技術，如何應用在美容之上？

利用純天然植物護膚，其實跟一般護膚步驟一大同小異，都是潔面、滋潤及定期進行面膜等，但我會使用按時令、少量生產的草藥，沿用煮煮、浸油、浸醋、蒸餾等方法提取植物精華，按不同方劑調配成護膚品，並需要平衡當中的屬性。例如我們研製了護髮醋，針對一般洗頭水多帶鹼性，草藥和醋的配方正好能平衡頭皮。

什麼是香港最常見的皮膚問題或身體問題？有何對策？

最普遍的問題必定是缺水，即使不斷喝水，不少女生依然感到肌膚乾燥這是源於香港的天氣和生活習慣，我們長期處於冷氣房，又經常喝咖啡和茶，導致身體不斷流失水分，除了乾燥之外，肌膚更可能分泌更多油脂，造成毛孔阻塞。

其次是泛紅和敏感，因香港生活節奏急速，心中燥熱並於面上呈現。「一方之草養一方之人」，這正是最好的護膚方法，香港的原生植物如艾草、馬櫻丹、一點紅等，具有清毒解熱的功效，其實最適合解決香港人的肌膚問題，例如。相反，外國草藥如最常見的玫瑰，屬性溫熱，其實未必人人適合，很可能讓原來已屬燥熱的膚質更加惡化。

比起現在流行的醫學美容，很多人認為植物療法效果未必有明顯快速，你有何看法？

市面上充斥著標榜速效、高科技的產品，使用前必需了解成分，這些產品很多時添加了石油副產品，長久使用肌膚會失去了自我修復的能力。以天然草藥、芳療護膚，除了改善肌膚表面問題，更能調理內在，芳療更可改變睡眠。當你跟大自然產生聯繫時，心境回復恬靜，樣子更寬容，皺紋也少一點！由內至外地調養肌膚，才會得到最明顯的效果。

如何在步伐急促緊張的香港調正自己的心靈，重拾慢活生活？

從找回自己的五感開始，多接觸純正的植物，當你的感應力變得敏銳時，人工和自然香味能自然分辨出來。培養味感上，避免食加工或大量生產的食物，試試按時令而食，選擇單一耕種、少量生產的植物。試試挑選一件天然纖維製成的衣服，感受當中的柔軟，已是啟發觸感。現今太多 fast fashion，我認為40-90年代的衣服質地最佳，多用純棉質、羊毛等天然物料，故我喜歡買二手衣服。

「一方之草養一方之人」，
這正是最好的護膚方法。

- *Ophelia Chan*

