

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2025年10月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

精神健康：開心見誠

作者：陳瑞冰心理治療博士

 陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心

談心

怒
奴在心，心自卑，怒！
怨
死在心，委曲存，心不忿，怨！
恕
如在心，同此心，心自寬，恕！
心之所載，心之所受！

<https://drspchan.health>



 陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心

談心(續)

恣
次在心，
後果深，
恣意妄為，
傷害深！

恣
什麼事情？
什麼關係？
什麼價值？
次在心？

停一停，想一想
重新定位主次分，
精神健康此中尋！

<https://drspchan.health>



痛
身體的痛，精神的痛，
心靈的痛，痛！痛！痛！

勇
勇敢，認痛，知痛，止痛！

通
通情，溝通，疏理，
痛的根源，自我關顧，復元之道！



 陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心
<https://drspchan.health>

「同舟」不共濟，
「同道」不同步，
困局！

破局
從反思自己的「道」，
追尋的價值，
醒覺此舟不往彼道，

轉舟，
才可歸「正道」，
精神健康此中尋！



[了解更多](#)



「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2025年10月

願我們都能跟隨這些暖心的分享，
一步一步走出心靈的迷霧，走向更輕鬆自在的生活。

了解更多

陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心
<https://drspchan.health>

自我價值
當造假成風，
大自然悄悄說：
「真」的自然美，
求真吧！

陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心
<https://drspchan.health>

煩躁 自救
煩因每頁人生充滿火；
躁因口舌之多令人躁；
消煩消躁，
深呼吸、清心火、遠口舌、
不攀比、不自卑，
煩躁漸熄滅，心情自然好！
精神健康此中尋！

陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心
<https://drspchan.health>

忍

心上一刃，風險無比，忍的壓力，
不能言喻，忍的界線，不能踰越！
自尊、自重、自愛，
心理堅韌，遊刃有餘！

陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心
<https://drspchan.health>

親子關係的祝福
安穩依附的親子關係，
給孩子學習
愛己愛人的的第一課，
守護孩子大腦健康，
奠下精神心理健康基石，
應對人生挑戰的良方。

陳瑞冰心理治療博士（英國愛丁堡大學）
哲學博士（香港大學）
精神健康科學碩士（香港中文大學）
精神病學科學碩士（英國卡迪夫大學）