



「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2026年1月雙月號



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

新一年，新景象

作者：陳瑞冰心理治療博士



駿馬精神健康迎新歲

精神健康動力強，
駿馬一躍奪標杆！



[了解更多](#)



送上九枚新年煙花



第一幕：放與不放

離開的，祝福。
留下的，珍惜。

傷害自己的，
放！

珍惜自己的，
不放！



第二幕：莫等·莫疑

莫等
身體的痛、
心理的痛、
精神的痛，
痛定才思痛！

莫疑
哭泣、
傾談、
幽默、
運動，
療癒的力量！



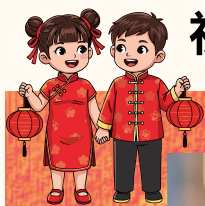
第三幕：願·勇·敢

願是推動力，
勇是力量，
敢是胆量！

成長
從「願」始，
引發
勇的執行力，
敢的果斷力！

成長與否
由願·勇·敢 始！





祝願大家精神健康動力強，駿馬一躍奪標杆!



第四幕：願

願
翻閱人生原本走過每一頁!

願
整理經歷甜酸苦辣每一頁!

願
向走過每一頁說謝謝!

願
不再停留原本的一頁，
如我所願!

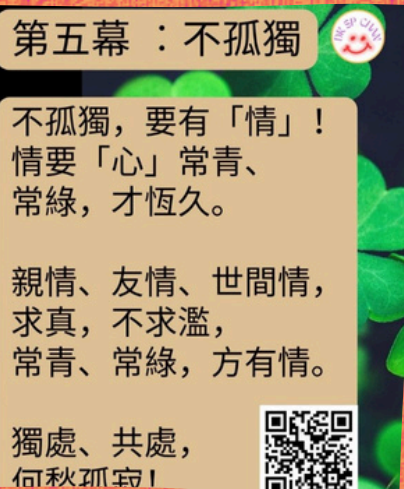


第五幕：不孤獨

不孤獨，要有「情」!
情要「心」常青、
常綠，才恆久。

親情、友情、世間情，
求真，不求濫，
常青、常綠，方有情。

獨處、共處，
何秋孤寂!



第六幕：賞

賞
起落人生、
花落花開、
緣滅緣起、
有終有始。

賞
生命力、
自愛力、
想通力、
釋懷力!
「賞」。。。通了
賞、賞、賞!





享受精神健康每一步！



第七幕：靜

處身多變的人生，
靜心、
靜聽、
靜觀、
靜思...
一字記之曰「靜」！



第八幕：信

無論陰晴月缺，
總有花好月圓！



第九幕 駿馬精神健康迎新歲

精神健康動力強，
駿馬一躍奪標杆！