



# 「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>

新年，新景象

作者：陳瑞冰心理治療博士



精神健康動力強，  
駿馬一躍奪標杆！

駿馬精神健康迎新歲

了解更多



© 歡迎轉發，但必須保留原文及出處。



## 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！

