

# 「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2026年4月



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

## 晚晴的約會

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  
<https://drspchan.health>

## 滴答生命力

每人皆有一個生命時鐘，  
夠鐘便要停！  
當生命時鐘仍盡心工作，  
讓我們

「停一停，深呼吸」，  
聆聽滴答的呼喚，  
滴答、滴答、滴答，  
活好此分此秒，  
在滴答中活出無憾！

### 滴答生命力

每五位港人便有一人是65歲或以上長者，即是五人當中，有一人在經歷老年期。十年後，比例將會變為每三人有一人是長者。最近接二連三發生長者或照顧長者自殺或他殺悲劇，令人心痛不安。我們皆有一個生命時鐘，到了生命盡頭，這生命時鐘便停止運作！當生命時鐘仍然盡心工作，我們如何活好此分此秒，與晚晴的約會，在生命滴答中活出無憾？

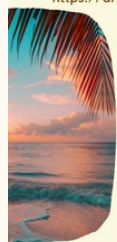


### 晚晴

「晚晴」二字充滿詩意。它讓我想起黃昏時分，天空被染成金黃與橙紅交織的畫卷，那種美不張揚、不刺眼。人生來到晚年這片開闊平原，正是與自己內心展開深度對話的最佳時刻。

[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>



### 「晚晴」的約會

人生不同階段，  
有其光輝歲月。  
活到第三齡，  
光輝暖和，  
心境平和！  
邁向第四齡，  
回望光輝，  
會心微笑。  
精神健康此中尋！

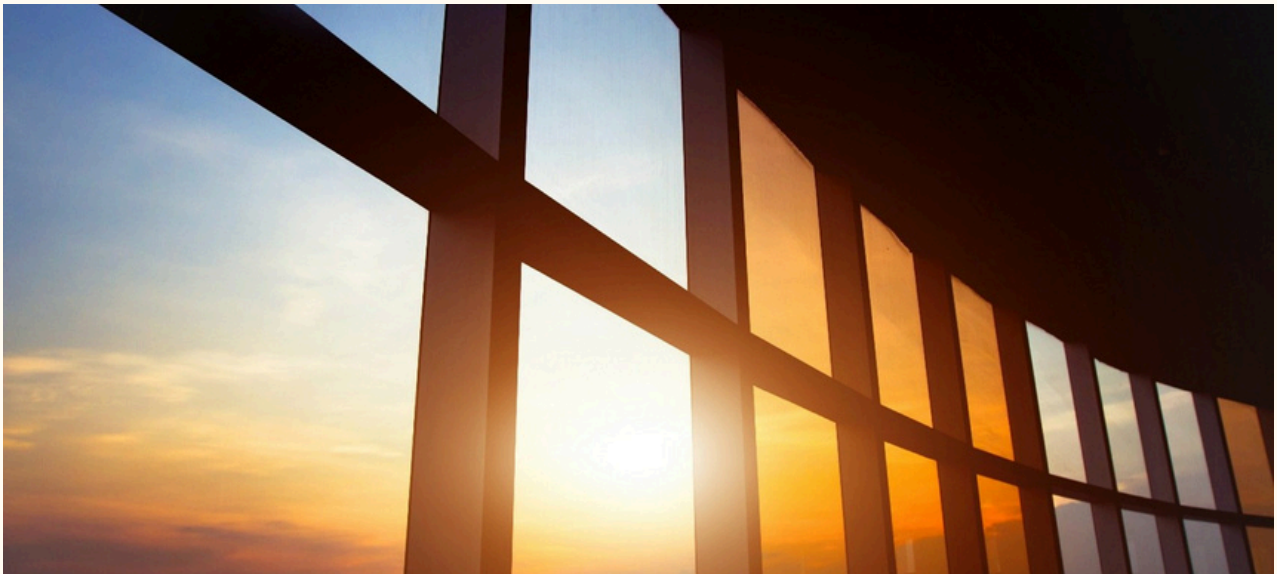
### 第三齡：溫暖平和的光輝

第三齡通常指退休後的黃金歲月，約莫65歲到80歲。這是許多人夢寐以求的自由期—子女長大成人，職場責任卸下，終於有機會重新認識那個被生活掩埋已久的自己。此時的光輝，不熾熱卻足以溫暖人心。第三齡的光輝，正是從容不迫的生活態度，開展人生新篇章。

© 歡迎轉發，但必須保留原文及出處。



## 讓晚晴發光發熱，活出無憾的人生！



### 第四齡：會心微笑的智慧

邁向第四齡，身體可能日漸衰弱，但生命以另一種形式發光。例如回望厚厚的相簿，會心微笑地說：「年輕時我總擔心變老，現在看著這些皺紋，每一條都是我的故事。」第四齡的會心微笑，來自於對自己生命的全然接納與感恩。



### 精神健康的鑰匙

精神健康此中尋，究竟意味著什麼？

#### 1. 保持學習，學做「腦」閻

首先是接納變化，以開放態度面對身體與角色的轉變。隨着年紀的遞增，大腦漸漸經歷衰老。我們會面對大腦的體積減少，前額葉和海馬迴這兩個特定的認知功能地區會慢慢收縮，程度會比其他大腦地區快。這是步入老年階段的現實。但有一個好消息，近三十多年腦神經研究發現，只要我們不斷去運用大腦，刺激大腦不斷學習新事物，就算步入古稀之年，我們的大腦仍然可以強化。如果要自己做好「腦」閻，便要接受挑戰接觸世界和體驗人生，大腦網絡系統便不斷強化和擴展。

#### 2. 培養有意識的生活態度，保持連結

我們要學習有意識的健康活著。採用三種有意識的生活態度：(1)「動」，(2)「靜」，(3)「感」。

第一「動」是指突破自己的舊有思想模式和行為習慣，經常進行思想鍛鍊和坐言起行。

例如處身於一個困惑的環境中，活動受到牽制，我們也可以鍛鍊腦袋。有研究顯示，即使沒有樂器練習，也可以在一張紙劃上琴鍵，在紙上練習彈奏的動作。研究顯示相關的大腦區域，得到同樣的刺激，使大腦網路得以發展。

第二「靜」是指給予自己寧靜空間，獨處時間，放鬆自己的心情和休息。通過呼吸練習，進行減壓活動。

第三「感」是讓自己感受身體發出的訊號。例如我們的肌肉有否過於繃緊？感受當下的情緒。主動和家人及朋友分享情緒狀態，保持連結。

#### 3. 與自己和解，原諒不完美，接納生命缺憾

晚晴的約會，其實是與自己靈魂的深刻對話。在人生暮年，與自己溫柔相處，欣賞自己，也學習寬恕那個不完美的自己，守護精神健康。



### 總結

讓我們潛移默化地將以上策略結合生活中，認真策劃自己的老年，讓晚晴發光發熱，活出無憾的人生！

作者：陳瑞冰心理治療博士（英國愛丁堡大學）

精神健康理學碩士（香港中文大學）

精神病學科學碩士（英國卡迪夫大學）