

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2025年11月



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

「心理治療與輔導」：自我反思深度遊

作者：陳瑞冰心理治療博士

滴答生命力

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

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！

失去方寸？

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

我在前，原來在後，
我在後，原來在前，
前前後後，後後前前，
不斷兜兜轉轉，最終不前不後，
不斷自轉。

停一停，深呼吸，想一想，
我是否在此打轉？
失去方寸？

生活空洞？
感到空虛？
如何是好？

從「說」、「聽」、「感」的互動，
反思空白、留白、坦白；
體會漸豐、漸滿、漸溢；
重啟人生前行齒輪！

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

改變的推動力

處身不理想的狀況，又缺乏改變的推動力，
如何是好？

停一停，深呼吸，想一想，
自我對話：「長此下去，我的人生會怎樣呢？」
勇敢的正視這個問題，便打開改變的第一扇門！

了解更多

© 歡迎轉發，但必須保留原文及出處。



「守護精神健康，由自己做起」〈輕觸·快拍〉 2025年11月

建構精神心理健康，通過開啟心窗，進入自我反思深度遊！

了解更多

難嗎？



感受自己的感受?
聆聽自己的想法?
反思自己的行為?
分享自己的狀況?
尋求可靠的支持?

遇到以上困難，
如何突破困局?

輕輕的向自己說：
「我值得關愛自己，
行出愛己第一步！」
打開心窗，由此步始！



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

椅子說出心底話

不卑不亢，不緩不急，
坐着椅子說出心底話，
時而靜，時而笑，
時而哭，時而怒，
時而反眼，
時而天馬行空，
不斷尋找！

不一樣的空間，
尋找迷失的自己，
人生拼圖漸成形，
成就新的自己！



守護精神健康，由開啟心窗始！
你找到這張椅子嗎？

哭的力量



旁邊一盒紙巾，
靜靜守候哭的釋放，
承托壓抑的情緒，
默默的讓哭表白，
盛載不能言喻的困苦，
哭打開了治療通道！

心理治療與輔導



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



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

椅上「空」談

椅上的我，昨日種種，
今日種種，明日種種，
彷彿同在一空間；

分不清過去了？
還是活靈活現？
也彷如未來已到？



椅上對談，
將三度空間分隔，
有意識的選擇
活在過去？
追趕未來？
還是聚焦當下？
精神健康此中尋！

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）