

陳詠恩 Vanice 著

# HEALING ♥ CAFE

送畀自己人生嘅重要提醒

註冊表達藝術治療師記錄心靈「自療」心得

近百張簡單圖片，教你看待人生 | 隨身「自療」手冊，警醒自己免墮進情緒陷阱



你今日係咩心情呢？

送給親愛的 \_\_\_\_\_ :

## 序

最近嘅Facebook開展咗一個叫「Healing Cafe HK」嘅page，諗住暫時未實現到開一間可以治療心靈嘅café嘅夢想，就先嘅網上平台開展我對心靈療愈嘅分享（大家都可以照飲住coffee睇啲post㗎）。呢個page嘅目的係想每日送一啲提醒畀大家，為大家打打氣。我自己嘅近年都經歷咗好多，有高有低，亦曾經有過創傷。有一日，我自己開始咗一個習慣，就係每日送畀自己一個當天嘅提醒，一路做，呢個self talk都幾work。由於我本身做好多表達藝術嘅工作，覺得文字同圖畫其實真係好幫到我哋抒發，我就將文字記錄落嚟，再加啲簡單嘅圖，漸漸就成咗一本可以同人分享嘅創作，希望睇到嘅人可以睇得容易，消化得快同埋容易記得。行為同情緒其實好容易被思想或價值觀所影響，如果我哋可以改變到自己嘅思想諗法，可能情緒、行為同命運都可以改變。所以我寫呢本書，好想大家思考一啲睇法，如果有一啲體會、值得提醒自己嘅說話，不妨寫低同跟住去做。

做咗輔導工作一段時間，我留意到其實社會上家庭問題愈來愈多，愈來愈複雜，負面思想充斥住我哋嘅生活，有好多個案都經常出現相類似惡性循環；所以，我好想將我成日同個案分享或者提醒自己嘅嘢分享畀大家，希望大家可以有多啲正能量，自己可以療愈自己。因此，呢本書都係一份送畀朋友嘅好禮物、一份讓人自己體會嘅支持啊。

Thanks!

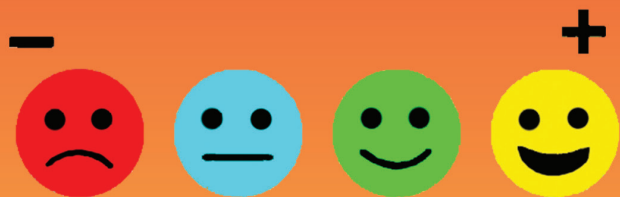


2	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
序	情緒唔係唔好嘢嚟㗎	情緒冇好與壞	改變心境	怕黑就去開燈	同驚做個friend	耳目一心王	接納大家有唔同	唔好怕跌倒	有危就有機	帶著膽怯也能前行	笑下啦	Empathy好重要	I am me	自己欣賞自己	建立自己安全感	認識情緒溫度計	做一致嘅自己
目錄																	
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
擁抱自己不完美	檢視非理性思想	自己撐起自己	幫咗自己先	Self Care好重要	應對壓力模式	你有選擇	明白自己先	同自己相處日	各人都不同步伐	一人計短二人計長	懂得放下	找那光明的	唔好做鐵人	我們都可以軟弱	唔好太快回應	You are what you think	

- 40 懂得感恩
- 41 搵到當中意義
- 42 堅持到尾
- 43 眼見不要當真
- 44 找回真我
- 45 每次都是last chance
- 46 唔好亂度人哋
- 47 檢視生命資產
- 48 保護自己底線
- 49 Be you do you and for you
- 50 要識讀自己
- 51 你係你嘅主人
- 52 成長需要灌溉
- 53 對自己好啲
- 54 學習我訊息
- 55 開小小口
- 56 好好理解生命
- 57 唔好做完美主義者
- 58 行出0.01步
- 59 休息一天
- 60 畀時間自己成長
- 61 行出嚟先
- 62 Failure is a part of creating a great life
- 63 造就一個咩嘅生命
- 64 學識同個浪相處
- 65 學習完整嘅愛
- 66 真正喜愛自己
- 67 有時畀自己軟弱下
- 68 Go with it
- 69 唔好怕角力
- 70 親親大自然
- 71 每日清下啲垃圾
- 72 評價在自己手裡
- 73 喜愛自己多啲
- 74 做坦蕩蕩嘅自己
- 75 跳出自己嘅安舒區
- 76 唔好係混亂中做決定
- 77 唔好壓抑自己
- 78 用心感受
- 79 學會講對唔住同感謝
- 80 Change vs Chance
- 81 唔好只睇欠單
- 82 同自己真心對話
- 83 啱下先啦
- 84 唔好咁快下結論
- 85 我要戒
- 86 記住成功經驗
- 87 發展自己潛能
- 88 留意身體警號
- 89 學習正面表達情緒
- 90 劃出自己底線
- 91 試下用表達藝術方式去表達
- 92 我自己就係生命嘅CEO
- 93 唔好要求人哋改變
- 94 再次留意自己呼吸

情緒唔係唔好嘅嘢嚟㗎

只要唔係情緒化



I know how I feel now

1-10 points

Sleepy: 8

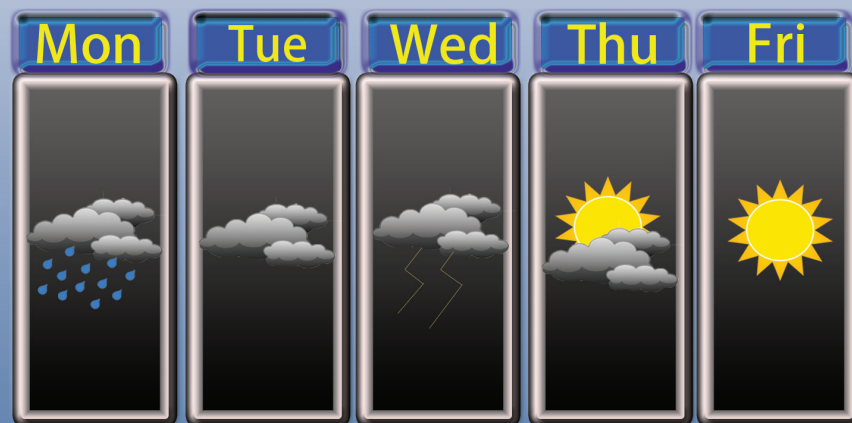
有時心情都會好似打風咁，其實都係自然現象嚟㗎。覺察自己嘅心情指數，睇下有冇野做咗係可以幫到自己，每個人都唔同㗎，有啲人會做運動、煮餐好食嘅嘢、做呼吸練習、睇下書、畫下畫、搵人傾計..... 你嘅有效減壓方法又係咩呢？

心情指數 (1-10分) : \_\_\_\_\_  
減壓方法 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Weather Forecast

沒有好與壞，只有陰與晴

*It's OKAY to be not OKAY*



唔需要怕情緒啊，有時都可以容許自己有唔OK嘅狀態，唔OK都唔好勉強自己啊，覺察一下自己嘅需要！可能今日第一件事就係畀自己多一啲空間先！

今日嘅天氣 : \_\_\_\_\_  
原因 : \_\_\_\_\_

活在當下，  
一天嘅難處一天當就夠啦，  
我們控制唔到環境，  
但可控制什麼心境。

你的財寶在哪裡，你的心就在哪裡。



Breathe here and now, live alive~  
試想像一下能讓自己平靜嘅意境~

我嘅平靜  
意境： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

「好好照顧自身，  
怕黑就去開燈」



心理「A&E」時，首先真係要學識點  
樣保護自己，好好善待咗自己先。

我最近有冇：  
 疲勞  焦慮  頭暈  
 瞓唔到  注意力唔集中  
 高血壓  成日出汗  突然哭

我好驚啊!

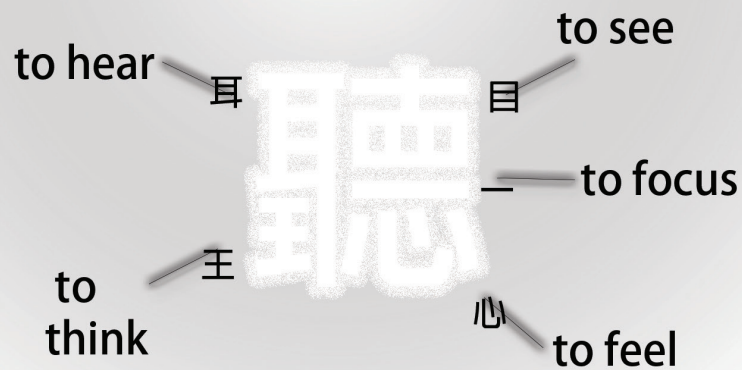
我唔會食  
咗你囉!



## 同佢做個Friend 其實都唔係咁驚

有時我哋有驚嘅情緒係好正常㗎，愈逃避佢可能愈驚，但係當你慢慢試下面對，可能又會少啲驚，甚或其實你已經開始習慣佢，可能已經知道用咩方法最處理到。你得㗎，支持你！

怕嘢咩： \_\_\_\_\_  
幫自己嘅方法： \_\_\_\_\_



其實我哋有冇真係聽到內在嘅聲音呢？今日就多留意一下自己嘅感覺、身體反應同思緒㗎！聆聽別人都一樣㗎，係咪真係做到「耳目一心王」嘅聆聽呢？

檢視自己：  望住人  放低手機  聽到人感受  
 望身體語言  唔插嘴  適時回應  唔批評



「唔同」真係唔係問題嚟㗎，  
重要係我哋有冇學習聆聽對方，  
明白人哋嘅思想、感受同期望。

當我哋能夠明白到其他人，就可以一起作出  
磨合，而唔會產生咁多情緒。Compromise  
唔係一個負面詞，係大家都有聲音而被聆聽，  
雙方有選擇之餘，亦同意consent 嘅進一步，  
而唔係要屈就啲咩，因為每個人每一步都有佢  
嘅選擇、原因同體會，但自己就有責任學習點  
樣真誠對待自己同別人。

# 我的增長

唔好怕跌倒啊，  
只要唔放棄，總有一日會成功㗎！

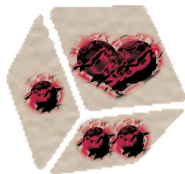
進步未必係keep住一  
直線上㗎，就算跌倒，  
咪再起番身囉，每次嘅  
跌，可能都係下次進步嘅  
機會，最終都會達成目標嘅。



有危就有機  
It's OK to be not OK

**DANGER**

面前嘅挑戰可能好可怕，但係如果勇敢衝破去，之後你可能會發現你得著比失去嘅還多，而呢個只係一個畀我哋學習嘅過程。



我最近嘅得著： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

帶住膽怯  
也能前行

*Walk with fears*



好多人做好多嘢都會驚咗先，因為我哋要好多能量去冒險，由一個唔熟悉嘅環境去一個新嘅地方係會有唔舒服嘅感覺，但係我哋都可以同驚做個friend㗎，佢一直都見證我哋成長。「係好驚㗎，但你最終冇放棄到，又衝破咗啲啲啦，好叻叻啊！」

今日我衝破咗： \_\_\_\_\_  
我欣賞自己： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# HEALING ♥ CAFE

送畀自己人生嘅重要提醒

- 作者：陳詠恩Vanice  
編輯：黃斯淳  
設計：4res  
出版：紅出版（青森文化）  
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓  
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517  
電郵：editor@red-publish.com  
網址：http://www.red-publish.com
- 香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司  
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司  
地址：新北市中和區中正路880號14樓  
電話：(886) 2-8227-5988  
網址：http://www.namode.com
- 出版日期：2019年1月  
圖書分類：心理學/勵志讀物  
ISBN：978-988-8568-42-0  
定價：港幣88元正/新台幣350元正

ISBN 978-988-8568-42-0



9 789888 568420 >

## ● 表達藝術治療師的心靈「自療」手冊 ●

註冊社工、輔導員及註冊表達藝術治療師陳詠恩 (Vanice)，曾處理過各種不同的個案。有感於現代社會愈發複雜的問題、日漸增長的負能量，同時目睹過不少個案陷於惡性循環、無法自救，決定撰寫一本以簡易圖片及金句為主的「自療」手冊。



- 随心翻一翻，閱讀金句，靜思圖片。  
汲取正能量，勇對明天，心情開朗！
- 避免情緒陷阱，  
逃離惡性循環！
- 一本送親友，發送正能量，  
以書表達對身邊人的支持！
- 人生金句朗朗上口，  
容易明白，容易記。
- 全書廣東話，倍感親切。  
香港人，梗係撐廣東話！



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod. E.

上架建議：心理學／勵志讀物

定價：港幣 88 元正／新台幣 350 圓正