

透過這本書，握緊那把心靈重啟的鑰匙，遇見更廣闊、更自由的自己。

MIND RESET

19

個被改寫的人生實錄



Jinny Chu、Elvis Li

探索催眠治療的無限可能，
開啟心理療癒之旅！

- 摆脫完美主義的枷鎖，重新掌控生活
- 回溯過去的傷痕，現在的困惑也一併解決
- 追溯問題根源，找出內在需要，學會面對自己的感受
- 回到關鍵時刻，利用潛意識的力量，重新塑造與重組人生！

目錄

整理人生 104
童年回溯 098
厭食 092
校園欺凌 086
情緒勒索 080
婚外情 074
建立自信 068
愛自己 062
思念 057

130 123 117 110

序言一 陳一德醫師
序言二 曾永康教授
序言三 林朝劍博士
序言四 程衛強先生
序言五 鄭敏聰先生

017 013 011 009 006 004

忘記前度
鬼上身
強迫症
未了心事
戒賭
親職壓力

051 046 039 032 027 022

怪獸家長（上）
怪獸家長（下）
原生家庭
沒有伴侶的婚姻

130 123 117 110



作者序

寫這本書，是為了記錄，也是為了分享。

在這段陪伴他人療癒、與人同行的日子裡，見證過許多人的眼淚、掙扎、崩潰，當然也見證了他們重新站起來、找回笑容的那一刻。這些故事不只是他們的，也是屬於每一個人內心深處的共同經歷。

很多人對潛意識或催眠治療總帶著神秘感，甚至覺得遙不可及，但它其實很真實，也很溫柔，就像一雙溫暖的手，輕輕牽引著人走進心底深處，找回被遺忘的自己，修補那些曾經以為永遠無法痊癒的傷口。撰寫這本書就是想告訴更多的人，這種力量真實存在，正如它曾經深深幫助過有需要的人一樣。

從事心理治療工作就是抱著這個信念，當我們願意把一點光傳遞出去，無論多微小，都有機會成為別人生命中的一束希望。如果能影響到一個人，這份力量就會悄悄擴散，讓更多人因為這份溫暖而選擇重新相信、重新愛、重新前行。

在我們的經歷裡，很晚才接觸到潛意識、自我覺察、催眠治療，甚至是吸引力法則。如果能更早明白，或許會走出不一樣的人生路。然而，我們深深相信，一切都剛剛好——正因為我們各自的經歷，才有機會用這些體會，去溫暖更多人。希望透過這本書，讓你也能早一步擁有那把打開心靈之門的鑰匙，看見更廣闊、更自由的自己。

我們都是喜歡幫助別人、成就別人的人，這也是幸福與能量來源。與當事人每一次同行，對治療師而言，不只是一次治療，而是一場雙向的學習與成長。很多時候，或許不是我們幫助了他們，而是他們用真誠和勇氣，啟發並療癒了我們。

在這個科技迅速發展、人際關係日漸疏離的時代，我們更需要學會重新連結。與他人真心對話，與自己誠實相處，學會擁抱愛，也學會擁抱孤單。因為所有的煩惱，最終都源於「關係」——與家人、伴侶、朋友，甚至與自己的關係。當我們懂得如何好好愛自己、好好照顧內心，我們才有能力愛別人，擁抱這個世界。

願這本書，能像一盞溫暖的燈，照進人心中柔軟的角落；也願各位在這些真實的故事裡，看見自己的影子，找到重新前進的勇氣與力量。

謝謝你願意翻開這本書，願意給自己一個機會，去愛、去療癒、去綻放。

在私家醫院任職護士的 Jessica，在其他人眼中都可算是生活條件不錯的一群人。自己是專業人士，丈夫亦有自己的貿易生意，在眾人眼中，她被看成是一個可以把家庭、事業都兼顧到的一個人。

在不為人知的背後，她自己卻有著不一樣的生活壓力。

自結婚後開始，Jessica 喜歡晚飯時小酌啤酒作調劑，平衡一下日常的壓力。然而，飲一罐啤酒就是消遣，但久而久之，喝啤酒變成了她為自己「減壓」的唯一渠道。

當壓力來的時候，她飲酒的數量，往往以六、七罐來計算。Jessica 的酒量不是特別好，所以當每次她為著要減壓而飲啤酒的時候，就成為了她爛醉的唯一渠道。

的家庭關係、個人身體健康，都因為酗酒的習慣造成了不良的影響。

而當中最受破壞的，不單單是外型及健康，問題是過分飲酒嚴重影響了她與丈夫的夫妻關係。丈夫需要長時間在外地工作，平均每個月只有一星期時間在香港。丈夫回香港後，可能只會見到醉了的 Jessica，或者要特地抽時間陪她進行身體檢查或是見營養師。兩人相處的時間已經有限。扣除丈夫回家陪伴兒子遊玩、處理部分家務的時間之後，夫妻相處的時間很少，現在剩下要他倆面對的，就只有酗酒的問題，夫妻關係既無量也無質可言。

最初約見是由 Jessica 的丈夫提出，雖然他口中對太太酗酒的習慣是百般不認同，但心底裡他仍然是關心她的身心健康，才想盡辦法說服太太來見面。

透過催眠治療前的面談，可以讓後續的治療進行得更加有針對性。從 Jessica 口中，明白多了在她的世界發生的故事。

由於要處理生意，丈夫需要長時間在內地工作，在香港的時間十分少。

每次回家，最重要的是帶兒子 Jason 去玩、去娛樂——跑步、踩單車、打遊戲機，父子間的相處十分愉快。反之，作為每天都見到 Jason 的媽媽，兩人的互動是圍繞做功課，還有洗澡、吃飯的日常。由於酗酒令健康出現問題，她不能參與父子間的戶外活動，有時宿醉後身體太疲憊，就連簡單的活動都不能經常參與，令她覺得自己只是「局外人」。

為了方便照顧兒子，Jessica 跟老爺及奶奶同住，但她跟老爺及奶奶對兒子的管教方式都有分歧，作為母親不贊成的要求，到了爺爺嫗嫗的手中，可能又會因為心軟而變成容許的請求。由她一個人獨力處理管教的分歧及婆媳的關係，令她覺得自己面對問題時是孤立無援的。

處理個案，可以先了解 presenting problem（表徵問題），那是他／她最近面對的情緒困擾。Jessica 處理情緒問題的方法是飲酒，而且看似沒有其他平衡情緒的方法。

接下來就需要了解個案平時處理負面情緒的方法；跟丈夫、老爺、奶奶、兒子的相處模式。從以上的相處關係中嘗試找出有沒有潛伏已久的遠因。近因可能是面對親職壓力的問題，遠因可能是潛藏 Jessica 內心深處的 underlying problem（潛在問題）。

首先要處理的當然是 Jessica 從過量飲酒來減壓的不良應對機制，因為那是促使她今次想面對困境的導火線。所以要先為 Jessica 減輕對酒精的依賴，並建立去面對負面情緒的替代機制。

而治本的方向，當然是找出令 Jessica 感到壓力的源頭，及找出內在的需要。

了解過後，Jessica 明白打從心底裡，是希望自己的另一半能夠有時間幫忙照顧家庭、照顧兒子。她心目中理想的夫妻關係，是能夠互相扶持，而不是像目前的狀況只由她自己獨力承受。而事實上，Jessica 心底裡亦明白，只

要飲到一醉不起，就不用跟丈夫進行夫妻之間的親密關係，也算是她對丈夫進行了無聲的抗議。當丈夫數日後重回內地，理性告訴她，丈夫長時間在外，他的付出正是為了有更好的條件讓 Jessica 及兒子成長，才迫於無奈選擇在內地工作，犧牲自己親子的時間，犧牲了夫妻的相處時間。真正感受與理性的掙扎，正是令 Jessica 經常生活在內心糾纏之中的原因。當明白到自己內心的真正需要後，Jessica 其中一項任務，就是與丈夫好好溝通雙方對大家的期望，再找出能讓大家接受的相處模式。

「當一個人願意真誠面對內心的情緒，就能重新找回與家人的連結與愛。」

戒賭

在電話上與 Ada 約見第一次會面之時，她已經很清楚的表示自己有非常不健康的購物習慣，想為自己處理這一方面的問題。在疫情下的一個下雨的早上，外表與一般女性無異的 Ada，不需要太多的引導，就直接說出了多年以來自己的困擾。

在眼前這個思路清晰、表達能力不錯的女生，原來服用精神科藥物已有十多年的時間。病情一直反覆，時好時壞。現在觸發她要決定尋求更多援助幫忙的，就是因為媽媽的一句話：「我覺得你從來都沒有把自己的兒子照顧好。」

Ada 承認，自己與媽媽的關係並不好。在她眼中，媽媽會在親戚面前講自己壞話，而雙方的關係亦似是依靠家用及金錢上的維繫。雖然媽媽與自己

同住，亦有幫忙照顧五歲的兒子，但與媽媽之間的關係，可以用惡劣來形容。她認為媽媽協助照料，只是因為自己的外孫，而不是為幫輕女兒負擔而做。

小時候的 Ada，靠自己的努力讀書名列前茅，當時媽媽亦將家裡的資源擺放在自己身上，去學習不同的課外活動，可惜受重視的日子到她升上中學後開始出現變化。因為中三那一年，她弟弟出生了，是家族裡長子嫡孫，在自己的家庭以至家族裡最受關心的人。

當焦點不再是在自己身上，而且在中學由於身型、性格等因素，令 Ada 的朋友愈來愈少，更時常受同學的欺凌。自那時候起便由學校社工轉介到精神科醫生，開始服用藥物控制情緒。綜觀她整個中學生涯，都是在不快中度過，當時除了看精神科醫生，還有營養師及輔導。而亦因為身體狀況不穩定，所以經常缺席課堂，學業因而受影響，未能完成學士課程亦成為了她的一個缺憾。

Ada 知道自己是一個完美主義的人，有著「一係唔做，要做要做到最好」的規條。正面的影響，當然是工作難不倒她，可以很快上手，而且得到上司讚賞她的效率及能力。然而，當發揮過度，因為太緊張工作表現，把事情做好的想法就成為了她的負累，工作壓力愈來愈大，漸漸超出她的承擔能力，跌入了身心疲憊、請病假休息、工作未能順利交接，表現每下愈況，又帶來壓力的惡性循環，最後承受不了只好轉做兼職。後來更失去了對工作的熱誠，失去目標及自信心。

那時候開始，不用上班，多了時間逛街，令她開始控制不了自己的購物慾。後來更演變成「購物狂」，專門買名牌手袋，動輒幾萬元一個手袋都面不改容。沒有固定工作，自然開始欠下銀行「卡數」，每個月只能負擔最低還款額，但利息昂貴，雪球自然是愈滾愈大，跌入無法償還債項的深淵。

為了還債，她想到了從賭博中以小博大，開始到澳門賭博，最後當然是債台高築不能自拔。到了 2019 年，在丈夫的同意下，自住的樓宇終被賣出去

清還債務，先搬回娘家暫住。後來在疫情的「幫忙」下，Ada 不能離開香港，只有乖乖的嘗試戒賭及減少消費。但她每次經過賭場、麻雀館，以至冒險樂園，自己仍然有著「要贏返錢」的衝動。

在賭博的時候，大腦的島葉區會變得活躍，導致思維扭曲。掌控衝動和獎勵的大腦區域，會使人不停賭博。大腦也會釋放一種化學物質：多巴胺，使人有很好的感覺，於是採取衝動和冒險的行為。有問題賭博的人，可能日常生活有不同的壓力，如：工作、學習，找不到合理方式、途徑去傾訴或發洩，所以通過賭博來釋放這一部分的壓力；或者有一些讓自己痛苦的回憶不想處理面對，通過不斷賭博去忘記。而 Ada，好可能就是藉購物的愉悦感、賭博的刺激感，令自己遠離壓力的煩惱。

自從跌入了賭博及過度購物的惡性循環之後，Ada 的工作、家庭生活都大受影響。先因為固定的工作沒有了，沒有穩定收入去還債，為著要在賭博及購物之間的掙扎，自然沒有時間及心機去照顧自己的小孩及家庭。而到最後更要賣樓還債，可想而知她的生活受多大的影響，因此在媽媽的眼中，Ada 絕不具備傳統女性應有的特質。

要幫助 Ada，首要的事當然是要令她具備更好的自控能力。因此需要植入正面信息，先加強她的自信心，能夠抵得住購物意欲，能夠有控制自己不去賭博的能力。當能夠先治標，之後的會面就可以花時間去了解更多她内心的心結，並教育她正確的理財觀念。當然，最治本的方法，當然是要強化她自己面對壓力的能力，學會在適當的時間調整對自己的要求，不可能每件事都要 100% 最完美的姿態去完成。

學會放寬自己的規條，就是 Ada 來年要學習去掌握的事。放寬不等於放棄，收放自如才是令自己待人處事更靈活，有放過自己的機會。

「當一個人願意放下完美主義的枷鎖，
也就為自己開啟了重新掌控生活的可能性。」

書名	Mind Reset：19 個被改寫的人生實錄
作者	Jinny Chu、Elvis Li
編輯	青森文化編輯組
美術編輯	Dawn Kwok
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	聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷	貿騰發賣股份有限公司 地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓 電話：(886) 2-8227-5988 網址： http://www.namode.com
出版日期	2026 年 1 月
上架建議	催眠／心靈／療癒
I S B N	978-988-8917-58-7
定價	港幣 118 元正／新台幣 470 圓正

相信這本書不但可以提供專業催眠師，做為催眠療癒很好的參考資料。對於非專業的一般讀者，這也是一本很值得閱讀的書籍。

陳一德醫師

美國催眠師學會（NGH）亞洲區 Master Certified Instructor / NGH 催眠治療講師

本書中的每一個故事，都是一段心靈的旅程。它們不僅揭示了心理健康挑戰的複雜性，也展現了心理復康的希望與可能性。

曾永康教授

香港理工大學康復治療科學講座教授

作者作為一位專業的催眠治療師，將她多年的經驗與洞察，凝聚於這本書中的十九個真實個案故事。這些故事不僅記錄了當事人的掙扎與成長，也展現了催眠治療在心理療癒中的無窮可能。

林朝劍博士

首位華人元認知心理治療師

故事中的轉變未必戲劇化，甚至可能只是某一個微小的念頭、一點點的鬆動。但正是這些微光，讓人在深處重拾力量，重新出發。

程衛強先生

註冊心理學家（香港心理學會）/ 特許心理學家（英國心理學會）/ 註冊催眠治療師（PBH）

催眠治療，這門結合心理學與潛意識探索的技術，正悄悄地走進主流視野，成為心理輔助療法中不可忽視的一環。這本書正是一本讓人深入了解催眠治療如何實際改變人生的誠意之作。

鄭敏聰先生

美國催眠師學會（NGH）催眠治療講師 / 婚姻及家庭治療師 / 企業教練



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：催眠 / 心靈 / 療癒

定價：港幣 118 元正 / 新台幣 470 圓正