



# 節日減壓小貼士



迎接節假日的到來總是讓人興奮不已，但也可能是導致壓力和焦慮的一大源頭。無論是大型家庭聚會的邀約和相互衝突的活動安排，亦或是加劇的孤獨和寂寞感 – 節假日都或多或少會觸發一些負面情緒。隨著農曆新年的來臨，我們該如何在這段時間內照顧好自己呢？



## 拒絕的力量

在節日期間，應邀出席各種社交活動和家庭聚會可能讓人難以抗拒，不過太緊密的安排會讓我們感到沮喪、疲憊和情緒低落。要明白你有權設定界限。決定如何安排你的時間，在社交活動中要與誰見面，逗留多久和邀請什麼人來家中做客。



## 專注於你能控制的事

生活中唯一不變的就是變化。無論是被待辦事項壓得透不過氣來，或者對即將到來的社交活動感到焦慮，請注意是什麼觸發了壓力。確定你可以控制的事情，採取小步驟，循序漸進地解決問題。把你無法控制的事情放在一邊，並承認你有能力引導自己的想法和反應去面對這些事情。



## 預留休息時間

優先考慮自我照顧的活動，為自己預留充分休息的時間 – 到大自然中散步，嘗試做一些手工藝，聽喜歡的音樂或閱讀一本好書。不管是什麼，只要是能夠幫助鬆弛，讓你感到活力充沛和重新獲得能量的活動。



## 與家人和朋友保持聯繫

對我們許多人來說，假期是一個團聚的時刻。雖然家庭和朋友中有時有一些關係可能會感覺很難處理，但請記住，這些情況並不常見。要充分利用這些機會與家人和朋友進行有意義的交流與聯繫。



## 保持健康的習慣

雖然我們都喜歡偶爾多享受美好的盛宴，但要記住保持你的健康習慣。注意自己的食物和酒精攝取量，並在這一時期盡可能保持一些健康的、有益於身心的膳食。抽出時間做一些運動，每天適量活動會使你的身體能够釋放壓力荷爾蒙，並使你的頭腦平靜下來。



## 向情緒簽到

僅僅因為現在是節日，並不意味著你應該強迫自己變得快樂和善於交際。記住，不開心也沒關係。如果你正在經歷一段困難的時期，無論是處理哀傷還是身體疾患，允許自己感受這些具有挑戰性的情緒，並聆聽你真正的需要。



## 戒除社交媒體

隨著朋友和聯繫人分享他們在國外度假、精心策劃派對和親密聚會的片段，社交媒體在這段時間可能會變得相當紛擾。儘量遠離螢幕，減少生活中不必要的干擾，專注和享受當下。



## 與社區保持聯繫

在節日期間，城市中的許多弱勢社群面臨著越來越多的孤立和孤獨感。無家可歸的人和獨居的老人在這段時間裡需要更多的關注和照顧。尋找任何可與你產生共鳴的志願者機會和組織，並參與其中。



在將臨的節假日，如果感到壓力過大或需要片刻的平靜。不妨停下來，跟著我們導師的聲音導航做靜觀練習，放鬆身心，重拾平靜。

## 心理支援資源

★ 18111 Mental Health Support Hotline  
24/7 Hotline and WhatsApp : ☎ 18111

★ The Samaritans Hong Kong  
24/7 Hotline: ☎ 2896 0000

★ Caritas Family Crisis Support Centre  
24/7 Hotline: ☎ 18288

熱線服務：在這裡可以找到為英語、粵語和普通話人士提供24小時支援服務的電話熱線。

香港城市精神健康聯盟 (CMHA HK) 是一個非牟利的會員組織。作為企業聯盟，我們與心理健康專家和合作夥伴一起，共同推動並實現我們的願景，讓每個工作場所都保護、支持和創造積極的心理健康。我們為致力於為打造積極心理健康 職場的企業提供培訓、活動、資源、研究和實際支持。



香港職場互助聯盟  
City Mental Health  
Alliance HK

如需更多資訊，請電郵與我們聯繫：info@cmhahk.org  
網站：[cmhahk.org](http://cmhahk.org)  
領英：[City Mental Health Alliance Hong Kong](https://www.linkedin.com/company/city-mental-health-alliance-hong-kong/)