

如果你或你認識身邊的人在假期間感到困擾無助，請立即尋求協助。  
記住：你並非孤單一個！



點擊以下連結了解更多坊間資源：  
<https://www.coolmindshk.com/zh/service-directory-hk/>

點擊以下連結查看緊急熱線：  
<https://www.coolmindshk.com/zh/emergency-hotlines-hk/>

2021年1月

[www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)



[@coolminds.hk](https://www.instagram.com/coolminds.hk)



[@coolmindshongkong](https://www.facebook.com/coolmindshongkong)

內容：

CHARLOTTE CHAN

設計：

COOLMINDS 團隊



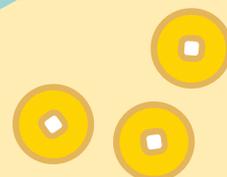
# 假期生存指南

## 應對假期壓力

踏入節日假期，是送禮物、去派對、盡情享受的時候了！節日氣氛通常是歡愉好玩的，但對於很多人來說卻會帶來壓力。過量飲食、不停出席社交聚會等等有時可能會令人感到窒息，不知所措。

請記住，照顧他人需要之前，你首先要照顧的是你自己！如果覺得太多聚會令自己感到乏力，你可以考慮選擇只出席對你來說最重要的聚會。

記住要量力而為，避免過勞，絕對不值得為了假期而勞碌奔波，因為假期本來就是讓你休息、充電、享受自己喜歡做的事啊！



# 假期間的精神健康



節日本應是享受美味佳餚、與親朋好友聚會的時間，但今年的假期卻變得不一樣——因為全球疫情緣故，我們不能四出旅遊，或者參加大型社交聚會了。

如果你感到孤單寂寞，也是人之常情，而且一點也不奇怪——對某些人來說，節日期間有這些感受是很普遍平常的。

其實，這是一個讓你照顧自己的最好時候：細聽你的身、心、靈告訴自己需要什麼吧。人間中就是要放鬆一下，對自己好點吧。



## 疫情對假期的影響



新冠疫情為大多數人增添壓力。而減少大型社交聚的確能減低感染風險，保障家人朋友的安全。

既然我們不能出國旅遊，為何不考慮在地遠足散散心？當然，進行活動時要做足安全措施，不過這是一個美好的機會讓我們好好欣賞這城市的風景。

或許你會發掘到以往從未留意到的本地瑰寶風情。



# 有用小貼士

## 深呼吸

每當你感到不勝負荷時，記得深呼吸：這可以減慢心跳速度和降低血壓，幫助我們冷靜下來。

## 做義工

做義工是一個回饋社會的好方法，尤其當你所屬社區群體目前正面對艱難時刻。你可以花一些時間為本地機構做義工，或者籌備派食物或禮物活動。做義工能幫助他人之餘，也能擴闊我們眼界，讓我們自我感覺更良好。

## 時刻感恩

表達感恩能改善我們的心情、減低壓力指數和鞏固社交網絡。所以每天花點時間寫下幾樣值得感恩的事情，或向你身邊的人表達感激之情吧。

## 動起來

恆常運動對我們的精神和身體健康都是必要的。每天騰出時間動動身體，可以是散步、在家做網上體能訓練、或者做其他運動。



## 獎勵自己

繁忙的節日慶祝活動能使人感到勞累，所以我們要花時間自我關懷。確保每天為自己保留私人時間做自己喜歡做的事——運動、閱讀、畫畫、看劇、或打機亦無不可。

## 活在當下

當身邊同時發生太多事情時，我們很容易忽略所擁有的事物。你可以在進行自己享受的事情時停下來，專注現在，活在當下。拍照留念、記錄當刻感受也是一個好方法！

## 與人連繫

雖然今年要與人連繫是有點困難，但並不代表我們做不到。在情況許可下抽時間陪伴家人和朋友：一起進行安全的活動：例如踏單車、叫外賣、裝飾屋企等等。如果不能與某些親朋好友實體見面，在網上平台見面聚舊也能慶祝節日。