



走出假日憂鬱情緒

安琳老師

每到年底特別多節日，常言道：「每逢佳節倍思親」，假日是全家歡慶相聚的時刻。尤其，望著鄰居好友們帶著小孩出門旅行幸福的模樣。單親爸爸（媽媽）此刻容易情緒陷入谷底，寂寞空虛。該如何走出情緒陷阱呢？

（一）與上帝建立關係— 讀上帝的話、順服上帝的旨意，向祂傾心吐意。生活雖少了了另一個伴侶，但心中那塊空缺，天父卻以慈愛來補足。上帝是最佳的依靠，單親並不孤單。

（二）克服消極負面情緒— 轉移注意力，不要糾結在一個痛苦點。

（三）尋找你認為最有興趣、最有價值的事情，然後專心去做。如運動、學技能、美儀、才藝、當義工等。

（四）相約家人、親友、關懷團體或與教會弟兄姊妹一起歡度假期。

（五）規劃度假— 未必是遠程旅遊，也可以到附近未曾去過的地方踏青，或是參加單親家庭退修會等戶外活動。

《聖經·箴言》十五章 13、15 節：「心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。……心中歡暢的，常享豐筵。」內心喜樂最重要，因為快樂源於你如何看待內在景況與外在環境。悲觀者常為無法改變的過去和無法預測的將來而憂慮，消極的態度妨礙看自己與看世界的眼光，同時也影響人際關係。知足常樂的人會把一點點快樂當作一席歡宴，滿懷喜樂和信心，展望天父上帝慈愛護佑的未來。

家中有愛，單親也是一個家。即使是單親家庭，上帝也必賜夠用的恩典。上帝的話幫助我們「像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡所做的盡都順利。」單親家庭一樣也能享受平安喜樂的佳節！