

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2025年1月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health/>

「守護精神健康，由自己做起」 節日情緒調節小錦囊

作者：陳瑞冰心理治療博士

Happy
New Year
2025



佳節即將來臨，節日的歡樂氣氛總能讓人感受到溫暖，但對某些朋友來說，這段時間卻可能因觸景生情而感到孤單或情緒起伏。無論是過往的回憶還是生活中的壓力，都可能讓心情變得沉重。那麼，我們該如何幫助自己調節情緒，保持心境平安呢？以下為你準備了幾個實用的小錦囊，希望能在佳節期間為你帶來一份溫暖與平靜。

調節情緒的小錦囊



1. 與知己良朋輕談淺唱

與親密的朋友或家人相聚，一起聊天或唱歌，能讓你感受到陪伴與支持，釋放壓力的同時，也能增添生活的樂趣。即使只是簡單的問候與交流，也能讓心情煥然一新。試著安排一些小聚會，或是參加社區活動，這些都能讓你感受到人際互動的溫暖。

[了解更多](#)



2. 接觸大自然，深呼吸

走進自然，感受陽光、微風和草木的氣息，是放鬆心情的好方法。不妨花點時間到公園散步，看看花草、仰望天空，並進行幾次深呼吸，讓自己融入大自然的懷抱，重新找回內心的平靜。你也可以嘗試園藝活動，種植一些花草，不僅能美化環境，還能讓你在照顧植物的過程中找到成就感。



祝願每一位朋友都能擁有平靜的心境，找到屬於自己的幸福時刻。



3. 動起來

運動是調節情緒的有效方式，無論是簡單的伸展、散步，還是做一場輕鬆的瑜伽，都能促進身體健康，釋放壓力，並提升心情。動一動身體，讓活力重新注入你的生活。你可以嘗試每天早晨進行簡單的晨跑，或是參加健身課程，這些都能幫助你保持積極的心態。



4. 維持良好生活常規

規律的作息和健康的飲食，是保持心境穩定的基石。無論節日期間多忙碌，也要記得按時睡覺、均衡飲食，讓身體和心靈都保持在最佳狀態。試著制定一個每日計劃，確保自己有足夠的休息時間和營養攝取，這樣才能更好地應對節日的繁忙。

LIKE

5. 給自己一個「LIKE」



學會欣賞自己，是愛自己的第一步。給自己一個「LIKE」，肯定自己的努力與價值。即使生活並不完美，也要接納自己的不足，找到值得感恩的地方，為自己加油打氣！你可以每天寫下三件讓你感到感恩的事情，這樣能幫助你保持積極的心態，並增強自信心。

自我關顧與支援熱線

如果在節日期間，你感到情緒低落，請記得：尋求幫助不是弱點，而是愛惜自己的表現。除了以上方法，主動尋求支援也是一種重要的自我關顧方式。以下是兩條情緒支援熱線，隨時為你提供幫助：

- 情緒通精神健康支援熱線：18111
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 24 小時情緒支援熱線：2389 2222

當你感到需要傾訴時，請勇敢撥打熱線，讓專業人士陪伴你面對困難。

結語：祝願你心境平安



在此佳節期間，我們祝願每一位朋友都能擁有平靜的心境，找到屬於自己的幸福時刻。學會愛自己、照顧自己，讓生活中的每一天都充滿溫暖與希望！



作者：陳瑞冰心理治療博士（英國愛丁堡大學）
（香港中文大學精神健康碩士）
（英國卡迪夫精神病學碩士）