

假日可能是您情感上高度兴奋的时间。您可能会有五味杂陈的感觉，其中包括紧张、悲伤和孤独，以及新年所带来的喜悦、感恩和希望，有时这些情感会交织在一起。今年是充满全新重大挑战的一年，而对于想要欢庆节日的人来说，这个节日可能看起来和感觉起来都会与往年不同。这就是您为何要参与令您感觉最佳的活动和实践，并以力所能及的方式与他人联系如此重要的原因。请记住 — 节日通常与亲朋好友相关，但照顾好自己也非常重要。

1 以虚拟形式创造或保持传统：

如果感觉良好，尝试保持一些您过去经历过的相同传统。您可能与亲朋好友不在一起，但仍可以装饰房间、观看节日电影、玩游戏，或是以虚拟方式参加宗教礼拜活动。您要承认，这不是普通的节日季节，您的庆祝活动与以往不同也很不错，这非常重要。这是您创造全新传统的美好时光，也是您将通常因距离而无法相聚的家庭成员聚在一起的大好机会。

2 分享虚拟体验：

在节日期间，可通过虚拟方式分享体验。透过电话或视频聊天与所爱的人共享美食 — 或是共同下厨。许多人还喜欢享受节日的音乐和声音，那么为虚拟庆祝活动制作一份播放列表也是一种分享体验并感觉相互紧密连接的方式。

3 寄送实物卡片：

寄送节日实物卡片，以和无法与您共度节日的人保持联络并将您的思念告知他们。一张附有手写便条的卡片可能会令无法通过面对面或虚拟方式与您共度佳节的人感觉到这个节日与众不同。

4 寻找具有创意的回馈方式：

对于许多人来说，回馈是节日季节的核心部分，目前仍有很多方式可令您安全地奉献自己的时间的资源。为独居老人书写卡片或[拨打电话](#)、为食品储藏室捐赠、向慈善机构捐赠、[为急需血液献血](#)、支持本地企业和收养宠物等。[DoSomething](#) 已汇编出诸如联合国和国际特赦组织等机构的虚拟志愿者机会的列表。[NY Cares](#) 也提供了一些可通过虚拟方式安全完成的志愿者机会。

5 留出向您失去的人表示哀悼或敬意的时间：

今年节日的极具挑战性还表现在我们其中的许多人都经历了失去亲朋好友的痛苦，并且无法以我们所习惯的方式去悼念。虽然每个人应对失去的方式各不相同，包括儿童和成年人，下列几个方法可帮助您应对：

- 1) 找到一种方式，将您所失去的爱人加入到庆祝活动中，例如烹饪其最爱的美食或播放其最爱的歌曲；
- 2) 善待自己，因为您在经历悲伤的同时，承受着更大的节日压力；并且
- 3) 在需要时寻求帮助，无论是向朋友、家人，还是心理健康专家寻求帮助均可。

如果您需要帮助和支持，或是需要有人在节日与您聊天，则可以致电 NYC Well (nyc.gov/nycwell)，获取全年全天候以 200 多种语言提供的免费机密支持。发送短信“WELL”至 65173，或是拨打 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) 致电 NYC Well。