

節日可能是情感高度興奮的時間。您可能會有五味雜陳的感覺，其中包括緊張、悲傷和孤獨，以及新年所帶來的喜悅、感恩和希望，有時這些情感會交織在一起。今年是充滿全新重大挑戰的一年，而對於想要歡慶節日的人來說，這次節日可能看起來和感覺起來都與往年不同。這就是您為何要參與令您感覺最好的活動和行動，並以力所能及的方式與他人聯絡如此重要的原因。請記住 — 節日的重點通常是親朋好友，但照顧好自己也非常重要。

1 以虛擬形式創造或保持傳統：

如果感覺適當，嘗試保持一些您過去經歷過的相同傳統。您可能與親朋好友不在同一處，但仍能以虛擬方式裝飾房間、觀看節日電影、玩遊戲，或是參加宗教禮拜活動。您要承認，這不是普通的節日，您的慶祝活動與以往不同也很不錯，這也非常重要。這可能是您創造全新傳統的好時機，也是您將通常因距離而無法相聚的家庭成員聚在一起的大好機會。

2 分享虛擬體驗：

在節日期間，可透過虛擬方式分享體驗。透過電話或視訊聊天與所愛的人共享美食 — 或甚至是共同下廚。許多人還喜歡享受節日的音樂和聲效，那麼為虛擬慶祝活動製作一份播放清單也是一種分享體驗並感覺相互緊密連接的方式。

3 寄送實物卡片：

寄送節日實物卡片，以和無法與您共度節日的人保持聯絡並將您的思念傳達給他們。一張附有手寫留言的卡片，可能會令無法透過面對面或虛擬方式與您共度佳節的人感覺到這個節日與眾不同。

4 尋找具有創意的回饋方式：

對於許多人來說，回饋是節日的核心部分，目前仍有很多方式可令您安全地奉獻自己的時間的資源。為獨居老人書寫卡片或撥打電話、為食物倉儲捐贈、向慈善機構捐贈、[為急需用血者捐血](#)、支持本地企業和收養寵物等。[DoSomething](#) 已彙編出諸如聯合國和國際特赦組織等機構的線上志工服務機會清單。[NY Cares](#) 也提供了一些可透過虛擬方式安全完成的志工服務機會。

5 留出空間，向您失去的人表示哀悼或敬意：

由於我們其中的許多人都經歷了失去親朋好友的痛苦，並且無法以我們所習慣的方式去悼念，今年節日更具挑戰性。雖然每個人包括兒童和成年人，應對失去的方式各不相同，不過下列幾個應對方法可供您參考：

- 1) 找到方式讓您所失去的愛人加入慶祝活動，例如烹飪其最愛的美食或播放其最愛的歌曲；
- 2) 經歷悲傷的同時還要承受著更大的節日壓力，應善待自己；並且
- 3) 在需要時尋求幫助，無論是向朋友、家人，還是心理健康專家尋求幫助均可。

如果您需要幫助和支援，或是需要有人在節日與您聊聊，則可以致電 NYC Well (nyc.gov/nycwell)，獲取全年全天候以 200 多種語言提供的免費保密支援。發送簡訊 WELL 至 65173，或是撥打 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) 致電 NYC Well。