



臨床心理服務

## 假期裏的失落

生活在繁忙的都市裡，很多人都期待著節日的來臨，盼能利用假期時間作充份休息、與家人及朋友相聚，然而假期亦為人們帶來焦慮，以下是一些例子：

*今年是陳女士離婚後的第一個聖誕節，過往十多年都與前夫共渡這個普天同慶的日子，今年卻不知所措。*

*八十六歲的黃婆婆不喜愛農曆新年，因為她的子女都已移民外地，初一沒有親朋到家中拜年，年糕也沒有心情烹製，因為煮了身邊也沒有人吃。節日氣氛越濃厚，就越反映她內心的孤寂。*

*廿七歲的張女士討厭情人節，因為這個節日提醒自己「無拖拍」、  
「無人要」。*

往日被繁瑣的工作所壓抑的內心困擾，在假期靜下來的時間一一浮現。人往往害怕孤獨，害怕面對自己。面對假期中的孤寂，關鍵在於如何應付內心情緒。

其實當感到孤獨時，不妨相約幾個與自己際遇相似的朋友一起相聚，互相支持。例如：

幾位單身女士在情人節相約共進晚餐，言談之中決定組成「師姑」團，假期一起到外地旅行。

三位在離婚支援小組認識的婦女在平安夜相約一起到卡拉 OK，以歌舞慶祝。

幾位獨居長者決定自組「麻雀團」，初一相聚拜年，並大開「四方城」。

妥善安排假期時間。一本好書、一本日記、一部電影，都可以成為自己數小時的良伴。容許自己有獨處時間，嘗試藉此機會探望自己內心的深處，問候自己的狀況，容許自己經歷那些埋藏在心底裡的感受，接納這些感受，但莫讓自己長時期沉溺於這些感受當中。有些人會瘋狂地購物來麻醉自己的感受，或濫用藥物、酒精來提昇個人情緒。這些做法會把內心困擾擴大，成為財政問題，甚至健康問題。

小心觀察內心的感受，嘗試透過適合自己的一套方法去「承載」這些感受，有些人會寫日記、有些人會唱卡拉 OK、做運動、甚至找一位可信賴的朋友傾訴。靜心辨別清楚不同的感受，能減少自己被澎湃的感受牽著鼻子走。善待自己，滋潤自己的心靈，嘗試做些開心舒暢的事。內心煩亂時嘗試停下來，讓自己深深呼吸，放鬆身體肌肉，關懷自己的感受。

好好利用獨處的時間，幾天假期可以是滋潤身心的良機。