

## 新年，不一定快樂？

新年本是喜喜洋洋的日子，但普天同慶的背後，原來也隱藏着情緒病發的危機。

有研究顯示重要節日是情緒病復發的誘因。新年是傳統的節日，本應是一家團年的大日子，然而在現今的社會裏，一家人團聚卻不是必然的。某些職業在新年時仍要工作，也有人會趁着新年假期到外地旅遊。外國有項統計，指出在年過四十歲的人士，當中有三分之一人在去年曾經歷摯友或親人的離世。節日會令人更思念這些親人摯友，難免感到孤單傷感。加上過節總會對經濟和生活上造成一定的壓力，佈置家居和辦年貨也是勞心勞力的事情。若未能好好處理這些事宜，「新年快樂」這句祝賀說話不一定能實現。

只要懂得適當處理節日帶來的衝擊，面對壓力也不一定會出現情緒問題，並能好好享受佳節的歡樂氣氛。以下是我個人的建議：

- 活在當下，全情投入地迎接節日。節日的意義是帶來歡樂，不是叫我們去記着生活上的不足和失去
- 兒孫來拜年當然感到高興，懂得欣賞他們孝順的表現的同時也應懂得與他們相處。年青人最怕人囉嗦，在與晚輩分享個人經驗時，可嘗試以最短的句子說出最具啓發性的內容，當晚輩感興趣時，便當會向你追問下去。
- 活到老，學到老。不恥下問，向後輩學習新的事物，也是與後輩溝通的一種方式，打開實用而有趣的話題。誰說年紀大便會落伍，不少老友記也用面書和智能電話的。

農曆新年是中國最重要的節日，提醒我們新的一年又開始了！這是個充滿希望和值得開心的日子！希望大家能好好處理節日中的各項瑣事，開開心心地過新年！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 鄭志樂

Email: [drclchang@gmail.com](mailto:drclchang@gmail.com)

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>