




# 10月份心晴文章



## 當季節開始交替 情緒是否也發生了變化？

有些低落，不來自事件，而來自光的缺席。  
有些沉默，不是選擇，而是疲憊無聲地堆積。  
當季節轉身，情緒也悄悄換了氣候。  
這不是脆弱，而是一種需要被看見的真實。  
在這樣的時節裡，若能為心留一段謐時光，  
或許，就不會那麼害怕黑暗走得太慢。



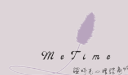


# 當光開始遲到

不是每個季節都在轉角處敲門，有些季節是無聲地滲入。像霧，不急不緩地吞沒窗台、桌面與心裡最不願碰觸的角落。清晨不再是開始，而是一場重播；時間拖著腳步，像誰在屋內來回踱步卻永不開口。

有些日子，本應平凡，卻彷彿被抽空，空氣凝滯，思緒下沉，連杯中的水都無力冒泡。這不是悲傷，至少不是那種劇烈的，而是一種慢慢拉扯的無聲下墜。燈亮著，卻不再點燃什麼；街景仍舊如常，但世界像是失去了某種重量。

而當光，開始遲到，影子也跟著變重，眼皮想閉，手腳不願動，心思不再前行，所有節奏像與外界解約，慢了半拍。那不是懶惰，而是一場看不見的偏移，就像是時空的錯亂。情緒與現實之間，有著某種光與聲音的時差。世界照樣高速前進，只有某些心，仍陷在昨天裡出不來。







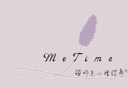
# 當季節與情緒錯位

有些身體在季節交界時會變得不可靠，它不再依時而醒，也不再按時而餓，過長的睡眠，卻無法帶來醒來的感覺；過多的思緒，反而帶走了話語。腦袋空了，但腦內吵雜；身體靜止了，但心跳像站在懸崖邊緣。

這樣的錯位，是無聲的疾病，不是傷風感冒，不是骨折扭傷，而是一種心的律動與光線失去對話的結果，許多研究給了它一個名字：季節性情感障礙。在醫學的定義中，它有症狀、有週期、有機制，但對大多數人來說，它或許只是一句話的轉身：「我最近有點累。」但那累，不只來自白天，也來自無光的夜晚。

人的內在節奏，本與日升日落牽連。當陽光變淡，日照縮短，褪黑激素在血液中猖狂遊走，血清素漸漸靜音。不是誰太脆弱，而是這世界有時真的太寒太暗了些。

在氣候的裂縫中，有些情緒悄悄冒出來，像從乾燥土壤裡鑽出的裂痕。一點聲響都沒有，卻足以讓整個人崩塌。那些崩塌，有時連自己都聽不見。



# 那些無聲的徵兆

一開始只是懶得出門，後來連見面都成為壓力；一開始只是提不起勁，後來連原本喜歡的事也變成任務。從「今天不想做」到「我什麼都做不好」，情緒像一條細流從縫隙灌進日常，久了竟成暗河。

有些存在不愛吶喊，它們習慣蜷縮在背後，當被問起近況，習慣著說：「還好」但其實，在無人知曉的角落，

有多少次輾轉難眠的凌晨？  
多少次看著手機發呆卻不想回訊？  
多少次想說點什麼，卻怕打擾誰？



這樣的狀態，不見血，不起風，不結疤，卻能一點一滴地，把整個人磨去稜角，連聲音都學會了靜音。

有一種孤單，是坐在一群人當中，卻感覺自己與空氣無異。話語像穿過身體的風，沒有一處停留；笑聲如隔牆音樂，熟悉卻與己無關。

有一種痛，是說不上哪裡疼，卻每一處都隱隱在叫。像是肌膚下潛伏的震動，無法被觸碰，卻時時存在。食物變得無味，觸感變得模糊，連時間都不再有重心。



也有人，在深夜裡靜靜醒著，為的是等一段靜謐時光，那種不需要說話、不必堅強、沒有旁人期待的片刻。即使短暫，也足以讓心稍微呼吸。

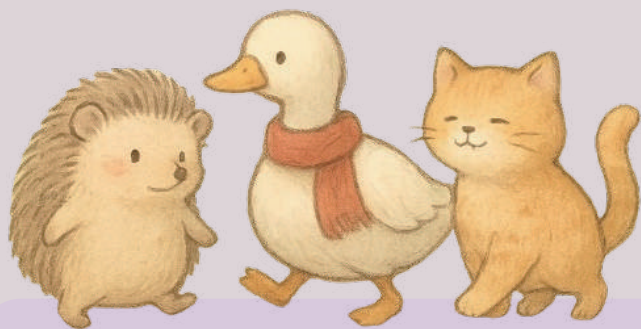




# 與陰影 共處的方式

不是每段黑暗都需要被戰勝。有時，與他共處反而是最實際的練習，像有人開始在清晨打開小燈，在屋內放一首慢歌，有人每天寫三句：「今天我還在。」、「今天有雲，但沒下雨。」、「今天我看見貓了。」那不代表快樂，只代表記得自己還有呼吸。

也有人選擇靜靜坐著，讓呼吸成為唯一的節奏；閉上眼，讓日光燈代替冬天缺席的太陽。這不是儀式，而是一種召回自我的方式。當生命感到模糊，最溫柔的對抗，是慢慢把自己找回來。



有些人則選擇求助。不是軟弱，而是有勇氣承認：「我需要一點幫忙。」這樣的話語，反而最堅強。在城市某處，有心理師、有社工、有燈光與咖啡，有那些專業卻溫柔的存在，等著與任何孤單對坐。

還有一些人，選擇去散步。不是為了運動，而是為了讓雙腳重新記得地面的觸感。走進光裡，哪怕只有五分鐘，也好過一直與陰影對望。心理健康，不是偉大的意志，而是細碎的選擇，一次次重新靠近自己。





# 那些無聲的徵兆

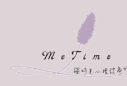
有些光，不急照亮只為證明你仍在這

也許有些冬天不會走，有些陰影不會退，但那並不意味著終結。它們會學著與窗邊的光共存，像午後漸漸昏黃的天氣，也有一種柔和的好。生活從來不是一場追光的比賽。有時，只需要在最暗的時候，確保自己還有一絲光未熄。那光，可能藏在一句話裡、一道早餐蒸氣裡、一通不必解釋的訊息裡。



心理健康，不是毫無情緒，而是擁有與之共處的能力。當感覺自己慢下來，不必責怪自己脆弱；當情緒變得沉重，不必逼自己立刻飛起。可以坐下，陪著那沉默的重量，直到它願意放下來。

這世界仍然喧囂，仍然會冷。  
但在某些時刻，一個小小的選擇：早晨打開燈、靜靜伸展手腳，  
對自己說：  
「還在」那就是光再次靠近的證明。



# 心情分享專欄

當我走進心理諮商室的那一刻，心裡其實很掙扎。我以為自己能撐過每個情緒起伏，但那段時間就像被按下了靜音鍵，白天照常運作，夜裡卻總覺得遺失了什麼。那次經驗讓我真正理解，心理諮商不只是訴說，更是一種被理解與被陪伴的過程——有人願意聽懂你的沉默，用專業的方法幫你整理那些說不出口的疲憊與困住。從那之後，我不再把心理照顧當作少數人才需要的選項，而是每個人都值得擁有的日常練習。我真心感謝市府長官的支持與開明，讓這份照顧得以實現，也希望更多人願意給自己一次機會，不是因為脆弱，而是因為我們都值得被好好照顧。

讓早晨見光：每天早上花 20~30 分鐘接觸陽光，可以幫助身體調節褪黑激素，讓一天有力啟動。

醒來就做一件小事：不論是泡杯熱飲、曬曬被子、換件衣服，幫身體找回「開始」的節奏。儀式感不需要隆重，只需要溫柔。

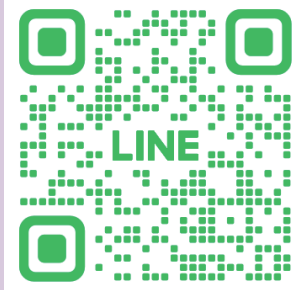
活動不為績效只為流動：做點溫和的運動，如散步、伸展、瑜伽，哪怕只是一首歌的時間，也能喚醒腦內的快樂因子。

書寫三句「我還在」的日記：例如：「今天雖然不想說話，但我有泡杯茶。」、「我還在這裡，哪怕沒有特別好。」這不是強迫正向，而是與自己對話的一種方式。

EAP服務官方資訊



官方LINE@服務平台



EAP服務預約表單



如果你或你身邊的人正處於長期低落、失眠、無助、甚至有自傷意念的狀態，請記得：心理困擾是可以被理解、被照顧的，專業的協助並不遙遠。



桃園市政府人事處



謹時光心理諮商所