

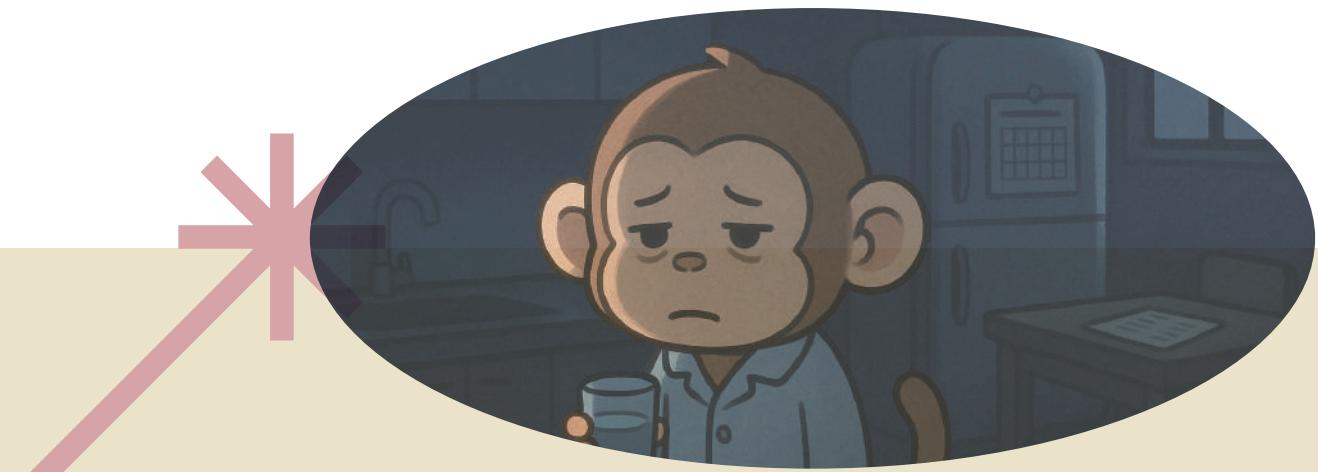
你累了，不是因為你不夠好



致 在心裡輕聲嘆氣的你

總是能照顧每一件事，卻常忘了照顧自己。
習慣說「我沒事。」
其實只是怕一說真話，自己會撐不住，
這不是一篇要你更堅強的文章。
只是想輕輕告訴你，
你累了，不是因為你不夠好。





凌晨三點，又醒了.....我不是被什麼聲音吵醒，而是心裡那個聲音太吵，明天的簡報、孩子的聯絡簿、母親越來越頻繁的回診、伴侶沉默的背影。你翻身，枕頭另一邊還有餘溫，卻知道睡意已經走遠。

只能起身去倒水，看看是不是可以舒服一些，走進廚房，發現黑得像靜止的湖，流理台上一只沒洗的杯子、桌上孩子忘記收的作業本、冰箱貼著下週的行程表，每一樣都在提醒我：

我是被需要的人，不能停.....
月光從窗縫落下，照在我疲憊的臉上。

當愛慢慢變成了重量

我們仍記得第一次被叫「麻煩幫個忙」時的榮耀，第一次接到「交給你」的信任，第一次在櫃台把民眾從怒氣裡帶回說理的成就.....那時.....被需要像甜，愛像糖。



可甜久了會黏。肩膀開始疼，心開始累。你的包包總裝著別人忘記帶的東西，手機永遠有未讀的求助，腦袋裡一張清單密密寫著「明天一定要」。你在通勤路上計算時間，洗澡時想著公文，陪孩子時想著父母，照顧父母時想著伴侶的感受。

最可怕的，是這一切理所當然，好像不這樣，就不是好同仁、好女兒、好兒子、好父母、好伴侶。似乎忘了自己其實也有題目需要被解答，我們都不知道這份甜蜜的負重感，什麼時候變成了壓在胸口的石頭？什麼時候「我來處理」的驕傲變成了嘆息？開始懷疑自己是不是太脆弱，為何別人都看起來那麼輕鬆。

但其實你不知道，在這座城市的另一個角落，也有人在凌晨三點起身倒水，也有人對著鏡子問同樣的問題。



桃園市政府人事處



謐時光心理諮詢所

那個總是說「我沒事」的你

「你還好嗎？」朋友問。

「我沒事。」我淡淡的笑著，熟練得像例行公事。

只有自己知道，這是半句真話，裝不下的情緒、說不出的委屈、解不完的緊急、咽不下的眼淚。我怕一旦說出口，牌樓會倒：角色會失望、同事會擔心、家人會覺得我不可靠，於是把情緒塞進抽屜最深處，像把尚未清洗的衣物推到陰影裡；在公共場所維持禮貌，在家裡支撐秩序，在工作上扮演專業。日日演出「我很好」，觀眾全場滿座，只有我坐在幽暗的角落。



最終我變成了一個情緒的變色龍：



在孩子面前是溫柔的父母，
在父母面前是堅強的支柱，
在同事面前是可靠的夥伴，
在伴侶面前是體貼的另一半。
每個角色都演得很好，
唯獨忘了最重要的那個：真實的你。

累的，其實不只是事情多；

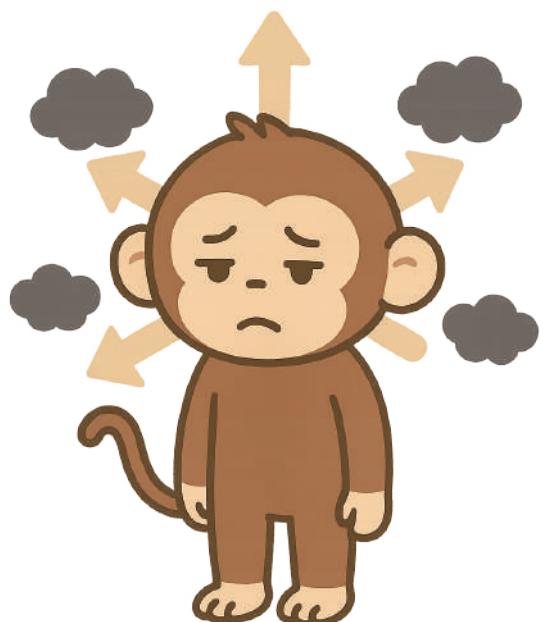
累的，是在一直扮演「永遠行得通的那個人」。

累的，是在總是要成為別人情緒的避風港，

累的，是沒有地方停泊自己的風暴。

累的，是要為所有人的需求找答案。

卻始終不知道自己真正想要什麼。



桃園市政府人事處



謐時光心理諮詢所

早晨的鈴聲，與你的小小羅盤



清晨打卡機的「噠」一聲，把世界按下開始，九點剛過，第一位民眾把資料重重放下：「第三次了，都你們卡著！」聲音像拉太緊的弦，刺痛比理智快一步抵達，這次我並沒有立刻反擊或退縮。

這時心裡做四個小動作，這是為自己練出的步伐：

先看一眼：承認那股刺和胸口的緊，告訴自己：「我感受到了攻擊性，我的心在防備。這很正常。」

再量一量：桌邊有流程、條文，背後有同事，自己有幾分力氣？快速盤點，文件齊全、程序清楚、今天精神狀態還可以應對。

選一條能走的路：先把腳掌踩實、吐三口慢氣，再用不高不低的聲音說：「我聽見你的挫折，我們把卡點對一下，好嗎？」

回頭看一眼：音量降了一格，紙張攤平，事情開始可走，才發現原來不是每一次衝突都要用盡全力，有時候穩住自己就是最好的回應。

午休時偷閒的在走廊繞一圈，茶水間牆上那張小貼紙寫著「喝水・伸展・三口呼吸」，角落被反覆按過，墨量成柔和的邊。LINE中收到了員工協助方案的QR code，不刻意，也不刺眼；你把它記錄了起來，像把一條細繩放進口袋，。

下午四點，長官說著：「那份報告，明早要。」

「不可能」差點衝到嘴邊，我們又把它壓下。

用著學來的四個步驟：

先看一眼自己的委屈與躁：

再量一量時間、可惜的人手、可簡化的附錄；

選一條能走的路：「可以，我簡化圖表、把詳細說明移到附件。」

看著長官點頭離開，等影子走遠，才發現肩膀鬆了一寸：

這不是逞強，而是把手邊的柴理成一捆一捆，變成可以搬運的重量。





愛的人，與被照顧的你

傍晚穿過醫院的走廊，拖把在地上拉出一條水光，母親坐下第一句：「你又晚下班。」我只能笑笑的，心裡帶著一些酸楚，她這樣說，是因為心疼，還是在責怪？

等候區的架上有幾本薄冊，封面樸素，某句話被誰用螢光筆畫過：「照顧人，也要有人照顧你。」我沒帶走，但把句子帶回心裡。只能向護理站詢問可以預約的時間；也看見了自己的心：不是不孝，是在學習分配愛與力氣。回家路上，車燈像慢河，在紅燈前對自己說：我也需要被照顧。

這句話說出來的時候，我……差點哭了，這並不是難過的眼淚，而是終於承認了一個事實的眼淚。

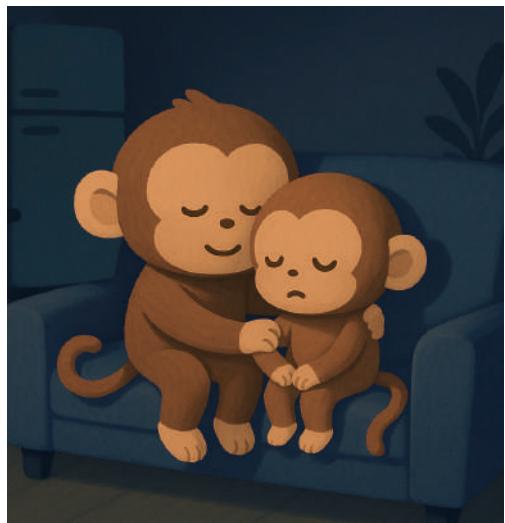
晚餐是一碗湯麵。孩子把聯絡簿推來，數學題像一排矮牆，「我不要寫了。」他的嘴角垂下，小小的叛逆裡藏著疲倦，你也累，火星在舌尖跳；想起下午學會的步伐。先看一眼那股想發火的衝動，量一量時間與剩餘的耐心，選路：「我也累，我們把第一題拆成兩步，做完這一題就去洗澡。」你把矮牆拆成積木，一塊一塊搬過去。完成時，孩子朝你笑，那笑像桌上一盞暖燈。才發現原來溫柔不是要掏空自己，而是要先照顧好自己，才有溫柔可給。



深夜客廳只剩冰箱的嗡嗡聲，我和伴侶坐在沙發兩端，像兩棵風裡的樹。把以往的沉默解讀成了責怪的我，今晚有點不一樣，我把念頭翻面，看見那個其實只是想靠近的我，對著伴侶，說了一句不扎人的誠實：「我今天像一張被四角拉住的紙，想有人幫我扶一角，可以抱我一下嗎？」

他先愣了一下，然後伸出手。擁抱裡，風變小了。
他說：「週末我去載媽媽回診，你帶孩子去圖書館？」

世界沒有因此完美，但此刻可以一起承擔了。
原來脆弱不是示弱，而是邀請別人走近你的方式。



桃園市政府人事處



謹時光心理諮詢所

學會對自己說實話 也保留說「讓我想想」的權利

今晚讓我們試著把「我沒事」換成一句誠實：

「我累了，我需要一個人靜一下」。

從明天開始，給自己一個緩衝的句型：

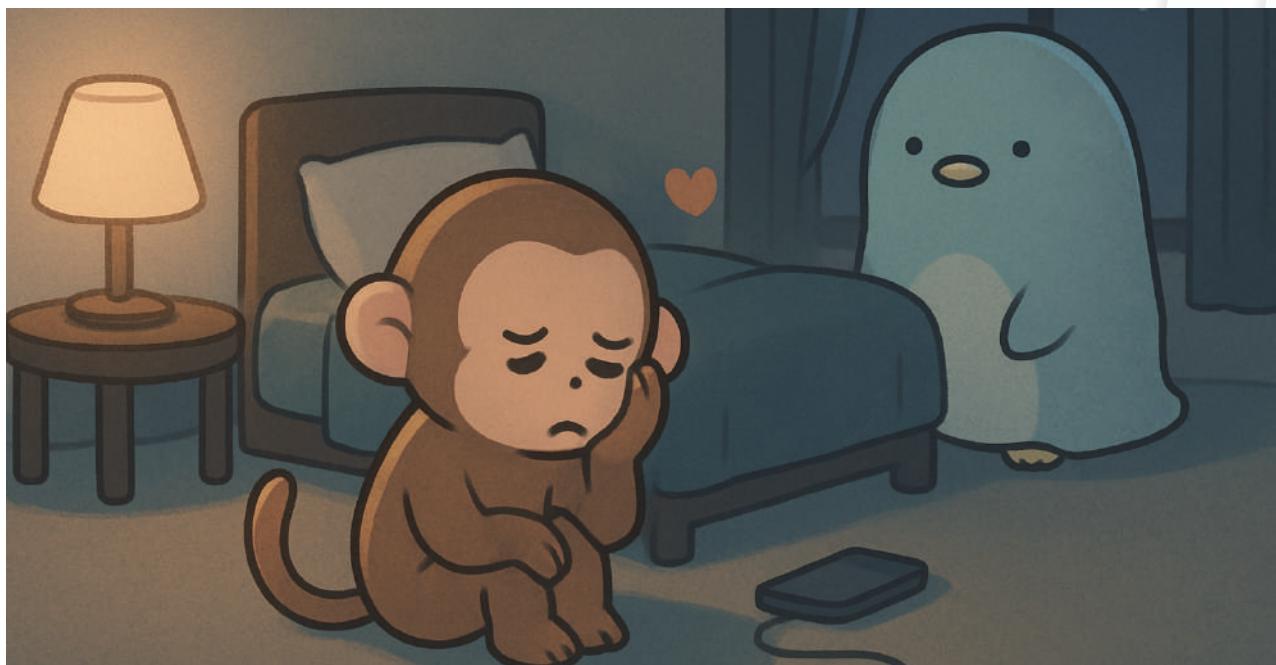
「讓我想想」、「我需要確認一下」。

這些都不是拒絕愛，而是為愛留空氣。不是推開責任，而是讓責任有秩序，我們可以愛人，但不必拯救全世界；可以被需要，但不必永遠可得，就像手機也需要充電，心也需要休息。

如果有人再問：「你還好嗎？」你也可以回問自己：現在心裡的天氣如何？身體哪裡最緊？我可以向誰走近？當你願意看見、量一量、選一條路、再回頭看一眼，這些情緒就不必用最大的聲音提醒你了。它們知道自己被聽見了，就會安靜下來。

也才能開始了解到，照顧自己不是自私，而是責任。

只有自己好了，所愛的人才能真正安心。



桃園市政府人事處



謐時光心理諮詢所

你已經，夠好了



在睡前把被子拉到下巴，輕聲對自己說：

「謝謝你，今天努力到這裡就好。」

明天潮汐仍會來，嘩聲仍會響；而你已在心口鋪好一小片陸地，學會站穩、學會伸手、學會相互牽引，世界能有你，很幸運。而你，也值得被溫柔相待。

就從今晚開始，學會對那個總是照顧別人的自己說：「你辛苦了，你已經很好了。」你值得所有的美好，包括內心的平靜。

在關燈之前，把今天放進心裡的四個小抽屜：看見、衡量、選擇、回望。它們不吵，也不教訓，只像黑夜裡的路標，也許你不是完美的，但你是完整的；不是無所不能，但你獨一無二。你不是所有人的答案，但你是自己生命的主角。

那些讓你疲憊的重量，每一份都是你愛過的證明。你為孩子的未來焦慮，是因為愛；你為父母的健康擔心，是因為感恩；你為工作盡心，是因為責任；你為關係努力，是因為珍惜。



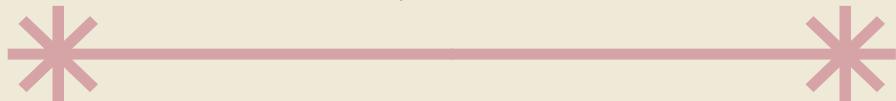
桃園市政府人事處



謹時光心理諮詢所

心情分享專欄

心情 Sunny Mind Column



我以為求助是一種示弱，坐在諮詢室裡的那個下午，我緊握著雙手，但當諮詢開始時，那些我以為已經處理好的情緒，像被輕輕撥開的窗簾，一下子全湧了出來，我才發現，原來我不是沒有能力處理問題，而是習慣了一個人硬撐。我以為堅強就是什麼都不說、什麼都自己來，後來才明白，真正的堅強是知道什麼時候該開口求助，那個專業溫柔的聲音像一把鑰匙，打開了我心裡那扇緊鎖的門。我開始學會說「我需要幫助」，學會承認「我也會累」，學會相信「被看見不等於被嫌棄」。

走出諮詢室那天，我想起了同事們。我們都在各自的崗位上努力著，也都在各自的生活裡掙扎著，卻很少有機會說出心裡真正的聲音。如果這樣的服務能夠讓更多人受益，如果我們的職場能成為一個真正支持彼此的地方，該有多好，我想對那些還在猶豫的同事說：尋求幫助不是認輸，而是為自己負責，也想對願意提供這項服務的長官們說聲謝謝。在這個講求效率的時代，還願意看見員工內心需要的組織，真的很珍貴。你們的前瞻和開明，讓我們知道，原來我們不只是工作的機器，也是需要被關心的人，這一次的經驗讓我明白：原來我不是太敏感，只是終於找到了一個可以安心說話的地方。

EAP服務官方資訊



官方LINE@服務平台



EAP服務預約表單



桃園市政府人事處



謐時光心理諮詢所