

博爱

心旅

ISSN 1511-0206



9 771511 020009

第121期 2017/04 PP7913/07/2013 (032699)

陪 · 作伴

——谈陪伴的意义

人活著，除了最基本的衣食住行，真正能够给予内心安全感的是人与人之间的陪伴。陪伴的内涵包括静心聆听、敞开心怀以及接纳对方的一切，予以身体、情感和心灵各层面的陪伴，聆听自己和对方的心意；让被陪伴者深深地感受到自己的存在，进而愿意接纳自己，与自己共处（即：陪伴自己）。人在不同阶段，需要不同样式的“陪伴”，相辅相承共度人生的春夏秋冬。一段美好的陪伴关系，就是两个心灵的触碰，让真诚的情绪自由流动，让生命转而丰盛，体现生命的意义和真谛。



主题论坛 3-5
 请问，有人在吗？
 / 吴玮璇

主题观点 6-7
 心中有活物
 / 沈金央

游戏治疗系列 8-9
 玩心
 / 王秋眉

四月份主题

探讨陪伴的意义

“陪伴”在人生的过程里，不止加深我们对自我的认知，亦促进我们对人性有所顿悟。

沙游治疗系列 10-11
 看见我，陪伴我
 / 翁月燕

活动看板 18
 活动简报/预告
 / 行政部 整理

博爱动态 20
 第三届马来西亚助人工作者辅导研习营 / 赖裘华

辅导视窗 12-13
 需要你·扶持我
 / 邝慧婷

时事频道 17
 陪伴 - 生命的“催化剂” / 黄晋亮

散文花束 一场心灵的陪伴，可以改写你生命的故事 / 谢依玲 14
 外婆 / 方丽华 15
 一个人所需的陪伴 / 张俊莉 16

顾问 / 丹斯里张晓卿 丹斯里郑福成
 刘锡通律师 李健安博士
 陈友信先生 黄汀湘先生
 张和风医师 彭怀真博士
 梁燕城博士 叶高芳博士
 创办人 / 黄晋亮
 出版顾问 / 吴思源 罗乃萱
 主编 / 翁月燕
 副主编 / 邝慧婷
 编委 / 赖裘华 沈金央 陈金蓉 林纳恩 叶雯丽 吴健菱
 美编 / 陈暹清
 出版 /



马来西亚博爱辅导中心
Agape Counselling Centre Malaysia
 56, Jalan PJS 1/46,
 Taman Petaling Utama,
 46150 Petaling Jaya,
 Selangor Darul Ehsan.
 电话: 603-77854833 (行政线)
 603-77810800 / 77855955
 (辅导热线)
 传真: 603-77854832
 电邮: admin@agape.org.my
 网页: www.agape.org.my

承印 / 永联印刷有限公司 Vinlin Press Sdn. Bhd.
 No.2, Jalan Meranti Permai 1,
 Meranti Permai Industrial Park, Batu 15,
 Jalan Puchong, 47100 Puchong, Selangor.

一九九五年七月十五日创刊。
 本刊中所有文章、插图、相片、未经本刊书面许可，
 不得以任何形式转载。文章立论不代表本刊立场。
 如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

马来西亚博爱辅导中心 吉隆坡总会

56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama,
 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
 Tel: 03-77854833 (行政线)
 03-77855955 / 77810800 (辅导热线)
 Fax: 03-77854832
 Website: www.agape.org.my
 Facebook: www.facebook.com/agapemal
 Email: admin@agape.org.my (行政部)
 counselling@agape.org.my (辅导部)
 Email Counselling: e_counselling@agape.org.my
Working Hours: 星期二至六 (9am-6pm)



新山分会

02-45, 02-47,
 Jalan Masai Jaya 1,
 81750 Masai, Johor.
 Tel: 07-3579195
 Fax: 07-3579198
 Email: agape.jb@gmail.com
 Facebook: 新山博爱
Working Hours:
 星期二至六 (9am-5.30pm)

亚庇分会

Lot 5, 2nd Floor, Block A,
 Damai Plaza Phase 4,
 88300, Kota Kinabalu, Sabah.
 P.O.Box 21503, 88772
 Luyang, Sabah.
 Tel: 088-252357 (行政线)
 088-230357 (辅导线)
 Fax: 088-259357
 Email: agapekk@gmail.com
 Facebook: Agape Kota Kinabalu
Working Hours:
 星期二至六 (8am-5pm)

檳城分会

CO-21-UP,
 Kompleks Masyarakat Penyayang,
 Jln Utama, 10450 Pulau Pinang.
 Tel: 04-2280709/017-4994236
 Email: agapepenang@yahoo.com
 Facebook: Agape Penang
Working Hours:
 星期二至六 (9am-5.30pm)

马六甲分会

387-B, Taman Peringgit Jaya, 75400 Melaka.
 Tel: 06-2889026 (行政线)
 06-2819659 (辅导线)
 016-2501127
 Fax: 06-2883598
 Email: agapemlk@gmail.com
 Facebook: 马六甲博爱辅导中心
 Agape Counselling Centre (Malacca Branch)
Working Hours:
 星期二至六 (9am-5.30pm)



文：吴玮璇
美国芝加哥阿格斯大学
心理学博士/
临床心理学家

请问，有人在吗？

很久很久以前，有个叫贝比的小孩，生长在一个小康之家。爸妈都是爱家的人，每天为家庭、为找生计忙出忙进的。贝比是家里排行最小的，上有一个哥哥和一个姐姐，都比他大整整九岁、十岁。哥哥姐姐也各有各的忙，忙课业、忙补习、忙课外活动、忙交友。四岁的贝比有好多古灵精怪的想法，每天都有好多话想要跟爸爸妈妈说。只是，敏感的他很快地察觉到爸爸放工回来已经累得不行，很多时候有一句没一句地敷衍著贝比。妈妈虽然是经常和贝比在一起的家庭主妇，但是妈妈看起来好像有好多烦恼，眉头经常深锁著，让贝比时常感觉有点不安。爸妈很多时候都无法集中听完贝比想要表达的，就急促地给予意见或教训，让贝比感觉好挫败！偶尔虽然跟哥哥姐姐玩得挺开心的，但大部分时候，贝比已经习惯了自已玩，自个儿说话，用想象力代替孤寂感。贝比最渴望的是能够快点长大，好像哥哥姐姐那样上学，有多姿多彩的忙碌生活。他想象著以后变成大人，会不会也好像爸爸妈妈那样每天忙忙碌碌的过生活……。

以上的故事综合了很多人的成长经验，特别是在经济压力、竞争强烈的大环境里，制造了许多忙碌的家庭。而忙碌的大人（无论是生活或内心的忙碌），也制造了忙碌的小孩。很多时候，这些看似忙碌的小孩其实是内心孤单的孩子。即便长大后已经是事业成功、家庭美满的成年人，我们很多人的内心还是隐藏著那个害怕孤单的孩子……。

每个人在成长的过程里都需要有人陪伴。早期心理学家Harlow以猴子来研究人类的依附需要，发现以下几个重点：

1. 没有机会接触人或其他同类的小猴子会发展出严重行为障碍，包括伤害自己以及他人的反常行为。

2. 当小猴子可以选择铁丝做的“假妈妈”（有提供奶水）或布做的“假妈妈”（没有提供奶水），更多时候，它会寻求依偎在布做的“假妈妈”身上，即便它没有提供可以填饱肚子的奶水。
3. 出生的首个月是小猴子建立依附关系的关键时期。小猴子必须与另一个生物建立情感上的交流，帮助降低它的焦虑。否则，过了关键时期，小猴子很难与母亲或其他猴子重新建立关系。
4. 即便没有接触过母亲，小猴子要是每一天有至少20分钟的时间与其他猴子一起玩耍，它的情绪以及社交功能还是正常的。

简单来说，人需要其他人在身边才能活出正常人的模样。除了最基本的衣食住行，真正能够给予内心安全感的却是人与人之间的陪伴。

陪伴可以有几个层面：

1. 身体的陪伴（可以通过共处、牵手、依偎、拥抱、性交得到满足）
2. 情感的陪伴（可以通过共同的话题、兴趣、分享快乐与悲伤而得到满足）
3. 心灵的陪伴（可以通过属灵经验的交流、为彼此祷告、感恩、祈福而得到满足）

无论形式如何，真正陪伴的意义在于当下的专注聆听。聆听什么呢？就是能够聆听到自己和对方的心意。

著名作者与属灵导师Monty William说：聆听的终极目的是让那被聆听的人听到自己的声音！这是多么奥妙的境界啊！如果将同样的原理应用在陪伴上，陪伴的终极目标即是让被陪伴者深深地感受到自己的存在，进而开始愿意接纳自己，与自己共处（即：陪伴自己）。



>

陪伴故事（一）：会哭的房间

笔者在美国深造时曾经造访过一个奇特的房间；那是一位教授的办公室。我和同学们都有同感，即每一次进入这个办公室时，都会有一股想哭的冲动！这位教授是Dr. David Van Dyke，是笔者博士班第三年的督导。简单的问候、认真地聆听、真诚地回应……，这就是Dr. Van Dyke 每一次在他办公室里给予我最好的礼物。没有长篇大论的道理，他只是让我深切地感受到：我此刻与你同在。因著他的接纳，我可以更坦然地面对自己的内心，然后带著他给我的勇气，再一次踏出去面对外在的挑战！

究竟，要如何实践陪伴，才能够达致以上的效果呢？笔者建议以下三部曲：

第一步：静心

现代人生活忙碌紧凑，内心很难安静下来。没有静下心来，就很难去聆听真正的自己和别人当下需要的是什么，更遑论要完全投入在人与人之间的关系里。

陪伴故事（二）：让死人来陪伴

大约五年前，笔者参加了一个30天的个人属灵静修会。进入第二个星期的时候，内心的争战令我很难受。当时的我既恼怒自己又想迁怒于当时的属灵导师。要不是因为已经付完30天的费用，我真的很想一走了之！当时我住在新加坡的一个修道院，附近有一个环境优美的水库公园。当心中的怒火令我无法面对任何（活）人时，我唯一想到的方式是去找死人来陪伴自己！所谓“死人”，其实是水库公园里纪念一位国家英雄的墓碑。那里四周环绕著花草树木，从高处可以遥望宽阔的天空和水库，氛围特别幽静。每一次心烦意乱时，我就会坐在那里，重新整理思绪，找回静心。

当然，读者未必真的需要去找坟墓或墓碑以寻求静心。静心是自己给予自己的礼物，不完全靠外在的条件。对一个差不多24小时都在照顾孩子的家庭主妇来说，可能那短短10分钟沐浴的时间就是让自己静心的宝贵空间。无论是在家中的厕所、附近的

咖啡店、还是坐在车内，只要能够找到一个安静、舒适的空间给自己静下心来，就已经很好。

第二步：敞开

当内心可以渐渐安静下来，接著的考验是如何将心敞开。陪伴的意义在于聆听。而当我们想要聆听对方的故事时，我们其实是要求对方为自己敞开。但是，对方为何要在你的面前敞开自己呢？要是我们可以理解敞开心房是多么困难、尴尬的一件事，我们可能更愿意学习，先为对方敞开自己。而如果对方因著你的敞开也愿意敞开自己，那将会是多么美的心灵交流啊！即便对方没有回应你的敞开，你也已经为对方做了一件美事。

陪伴故事（三）：一位智者的眼泪

几年前，笔者认识了一位菲律宾籍的属灵导师，Ramon神父。讲道时，他的故事叙述动人，条理分明，总是以最浅白的方式帮助信徒理解圣经的教导。我每一次听他讲道都听得津津有味！作为属灵导师，他以谦卑的态度聆听，给予真诚的反馈，每一次都让我重新去思考以及体验自己与上帝的关系。在8天的静修会结束那天，我随意地问了Ramon神父他的感受如何。他顿了一顿，然后简单的分享了他过去8天的得著。说著说著，他眼泛泪光，然后很自然地就让眼泪在众人面前流了出来。比起他讲的道和所说的话，那一刻他那感性的眼泪更是深深地触动了我们的心，也拉近了我们彼此的关系！

我想，这就是愿意为他人敞开自己的力量。

第三步：接纳

当心敞开后，接踵而来的挑战是如何接纳对方所呈现的事实。那未必是你想知道，或准备要接受的事实。那可能会是让你惊喜万分，又或失望绝顶，甚至后悔打开心门的事实。走到这一步，其实只有两个选择：要不，将心门重新关上，拒绝接受面前无论好或坏的信息，也同时拒绝了与对方建立真诚的关系；要不，勇敢面对现实，接纳眼前这个跟自己想像不一样的人，然后学习重新认识彼此。

陪伴的意义在於聆听。而当我们想要聆听对方的故事时，我们其实是要求对方为自己敞开。



陪伴故事（四）：像大便那样舒畅

在最近一次的家庭治疗过程中，笔者帮助一对母女展开对话。

（母亲是一位40多岁的单亲妈妈；女儿是一位13岁长得很高大的少女）

母：（很生气）刚才她踩到人，我问她，她不睬我，又不愿意道歉！令我很生气！

女：（低著头，侧过脸不看妈妈，又用手遮著一边脸不让妈妈看见她的表情）

母：她整天就是这样，不跟我说话，好像故意要气我的！

治疗师：妈妈，你坐过来我这一边看看女儿，请问你看到什么？

母：（坐在治疗师的座位）咦？她看起来好像在思考。

治疗师：是的，我也是这么觉得。那你再坐回原位看看女儿，请问你看到什么？

母：在我的位置，她看起来好像在生气我，不要睬我。（若有所思）哦，原来她这个举动可能是她还在思考我的话，可能是我太焦急想要她回应我，所以以为她不理睬我。

这一次疗程后，母女关系变得稍微缓和。在下一次的会面，女儿勇敢地向母亲提出自己的看法，抗议母亲干涉她和网友的交流。母亲也显得更有自信地回应女儿，让女儿了解自己当时的立场和难处。经过一番的沟通，母女俩终于达至共识。这时，女儿突然冒出一句：好舒服啊！能够跟妈妈好像刚才那样讨论事情，就像大便那样舒畅！

然后，母女一起大笑。

结论

真正有效的陪伴不止于见到或听到对方，虽然这些都重要。陪伴更是不止于谈质不谈量，因为两者皆重要。更重要的是，陪伴过程中的内涵，是否包括了静心聆听，敞开心怀以及接纳对方的一切，缺一不可！这是所有参与心理辅导或治疗工作者必修的课程，以便能更有效地建立专业的辅导或治疗关系。

至于在个人生活的层面，一段好的关系里肯定包含了陪伴的成份。因此，学习有效地陪伴你所爱的人，也是建立以及经营融洽关系的关键！

愿与读者们共勉之。

文：沈金央
博爱（总会）
培训主任



心中有活物

“在关系里，我们总要学习把对宠物的焦点转向身边重要的人，发现人与人之间陪伴的可贵。”

生与死

早在古埃及时代，就有不少的动物，如猫、圣猫、狗、猴子、鱼等被当成宠物。动物多数也会被应用在徽章里。那个时候，宠物除了生时作伴，还在死后作陪。埃及人会将一些动物制成木乃伊，作为祭品陪葬。宠物与人的关系实在紧密。

记得我在德国的时候，清早起来，我要走过一段小路去买鲜肉。我很喜欢走这条路，因为路边有个小公园，有阳光照射进来，很清静，不时会看到各处摆有一堆花。原来，那里是宠物墓园。在宠物离世后，依然有很多主人会常常到宠物的墓前哀悼。从原处望去，可以看到他们對著墓碑喃喃自语。宠物，无论是生，是死，都是我们难以割舍的伙伴。

有一些须要离家到城市读书的学生和工作者，因为住在学校和公寓，无法将家乡的宠物带在身边，需要家人代为照顾。恰好在那些分开的时候，宠物因故离世，主人会因为未尽到义务带它去看兽医和照顾它，以及在它的最后一段时光里缺席而觉得遗憾。当警察训练警犬时，会在照料和训练中，产生很微妙的关系。警犬在执行任务时，忠诚度极高，可以到舍命的程度。有些无法跟宠物永别说再见的主人会为此耿耿于怀，即使在宠物离开后数年仍难以释怀。在沙箱治疗过程中，治疗师陪伴案主处理哀恸，聆听他们和宠物之间的关系和不舍的心声。有些个案说，自小父母工作繁忙，自己有空就和狗玩，感觉与狗相依为命。所以，与狗的生离、死别均很难受。

先与后

有一对夫妻吵架，吵了好几个月。一开始，我陪他们处理冲突和沟通问题。到了第三次，丈夫讲了

一句：“你不喜欢那只狗”。太太突然很生气，回应说她不是不喜欢狗，而是丈夫在她毫无心理准备之下，把狗带回家。她一放工回到家，莫名其妙就看到家里多了一只狗。旁边站著两个很开心的人，丈夫和孩子。她觉得在这件事情上，丈夫没有尊敬她，为此耿耿于怀。事情已经过了数月，依然难以释怀，导致两人无法沟通。原来，不被告知的前提下养狗是他们冲突的导火。

某个情人节，有个公寓办了一场宠物派对。许多打扮时尚的女生，身边都跟著一个男朋友，男朋友手上都抱著狗。我看见一个男生战战兢兢地抱著一只打扮成很像他女朋友的狗。突然，有一只狗跳进了游泳池里，女生马上叫男友跳进水里救狗。有些男生因为宠爱女朋友而学习爱女朋友的宠物。甚至有些人在宠物与爱人之间会选择宠物。

创意启迪

Charles Schulz 1950年创作了《花生漫画》，里面的主人公Charlie Brown有一只宠物狗，Snoopy，而Snoopy有一个密友——一只小黄鸟Woodstock。故事围绕著主人与这只不愿意承认自己是狗的Snoopy身边。Charles以非常有创意和温馨的图片，内容深度概括哲学、心理学、社会学和神学等课题，在这50多年来，陪伴了不少人，是许多人心爱的漫画作品。其实，Charles本人在童年时有一只黑白色的小狗Spike，故事里的角色人物也有熟人的影子。一个故事里，人与人、人与狗、狗与小鸟等不同的关系，可以引发生命课题的探讨。可见，一些有意义的关系可以启迪我们，带来幽默和创意，让我们可以创作优秀的作品。



情绪与连结

农场中，马的训练师会与马耳语（horse whispering），用特别的方式沟通，叫它。孩子们很喜欢体积较小的宠物，例如兔子、小刺猬、仓鼠等。当孩子们与小动物在一起时，脸上尽是开心的表情。人与宠物的关系，不单是陪伴，更是我们在忙碌和压力中的开心果。

有一对父母因为看到儿子亲手捶死了宠物乌龟，才得知孩子正处在非常焦虑的情况，将孩子带来接受游戏治疗。孩子来了几次，把几个不倒翁捶破了。那时的他充满了愤怒和焦虑，不单是在学校面对霸凌的问题，与家人的相处也不和睦。学校和家庭两边的压力导致他极度焦虑，最后把宠物杀了。治疗师也陪父母处理他们在家里的吵吵闹闹，让他们看到这些会造成孩子的压力，同时让他们陪孩子去处理学校的压力。他刚来时，骨瘦如柴，脸上充满怒气。经过了几次治疗后，这孩子终于看起来长了一些肉，脸上有了微笑。

有一个个案不晓得自己为什么很讨厌和生气律师。陪她谈的时候，才发现13岁那年，她走在一条小径上，旁边有间洋房跑出来一只狗，她看见狗就跑，结果狗追上来咬了她一口！狗的主人走出来，很温和地叫狗回去屋内；转过头来，很生气地责问女孩，难道你不知道有狗在的时候不可以跑吗？女孩反问他怎么不让狗待在家里，让狗随意走动咬到

人是不对的。狗主说自己是一名律师，知道什么是对和不对的。当下，女孩的感觉很不好受。这事以后，女孩很怕狗，也很讨厌律师。直到有一天，她在宠物店听到孩子对著笼子里的狗说：“不要怕，很快你将会有一个家”。那时，她才领悟到，养宠物不单对宠物要有爱，还须要训练它们。养宠物，是一种责任。

其实，透过与动物的相处，可以带来疗愈的功能。有个老人家失去了老伴，孤寂的岁月，仍感恩还有猫与狗相陪。探访老人院，听到一些老人说，老人院不允许他们将家中的狗带去中心，而孩子也很久没有来看他，所以也没有带狗过来……，老人很想念那只狗。有些医院、老人院或孤儿院会安排宠物治疗，为病痛的人、心灵空虚的人或孤独无依的人带来情绪上的安抚与稳定。在硬体进步的时代，这些活生生的宠物可以平衡我们的生活，联接我们与生命自然的关系。

结语

有些人养宠物，是想要有玩伴；家长让小孩子养宠物，以学习去付出和爱一个生命；另有些人是为了要让家里有活物（creaturely presence），增添家中的生命力和活力而饲养宠物的。然而，我们需要学习尊敬身旁的人，每个人对宠物的意义和接纳大不相同；对一个人而言是宠物，对另一人而言可以是怪物。就算是伴侣，或是父母、夫妻，每一个人都是独立的个体，会有自己宠爱的动物或是收藏品，借此我们需要接纳每个人的独特性，知道自己所宠所爱的，彼此表达，且尊重对方的选择。倘若无法接纳和爱对方所爱的，也需要坦诚相对，让对方知道。

诚然，人与宠物之间的故事存有各种对生命的学问。宠物，对不同的人，有不同的意义。今天，有些人甚至将遗产交给宠物，这值得我们反思。宠物，可以是陪伴，是生命里的一部分，但不是全部。在关系里，我们总要学习把对宠物的焦点转向身边重要的人，发现人与人之间陪伴的可贵。



文：王秋眉
博爱（马六甲分会）
辅导主任/注册与执证
辅导员

玩心

老师眼中的他

“砰！”他松开手，玻璃杯即刻掉下。他木讷、呆滞的眼神望著前方。老师焦急地摇著他的双肩，盼望他能给予一些回应，但他还是毫无所动地望著前方。老师只好叫身边的学生带他离开现场。看著这孩子的背影，老师默默叹息，脑海里浮现第一次看见这孩子的画面及一连串在学校里发生的事件。

三年前，这孩子一脸腼腆地走进学校，安静地待在妈妈身边。老师注意到这孩子并不像其他孩子般，对周遭的游戏跃跃欲试。虽没有亲昵地与妈妈互动，却还是紧紧地握著妈妈的手，好奇却羞怯地观望校园。

第一年，他在班上有不错的表现，渐渐开始与同学打闹嬉笑。进入二年级，孩子在上课时偶有发呆，随后在班上越来越不专心，与其他同学的打闹越发粗鲁，有时甚至故意令对方跌倒。老师在联系家长时，发现妈妈在孩子进入学校的第一年，为了提高家庭的收入，到另一座城市工作了。妈妈仅能在每个周末回家陪伴孩子。她会接送孩子上下各个兴趣班、补习班或运动班。平日，孩子是由外婆照顾生活起居的。约见了外婆，了解了孩子的近况后，老师建议外婆带他去接受游戏治疗，使他得到更好的帮助。

他眼中的世界

我看著其他的同学有爸爸妈妈陪著到学校，一起走进课堂；有一些爸爸妈妈还会陪著他们在食堂吃早餐、聊天。我不知道这是什么感觉，看著他们边吃边聊的笑脸，我也希望可以像他们一样。从小都是外婆照顾我。我有一间很大的家，外婆总是有很多家务要做。我看到她忙著煮饭、洗衣、种花、养鱼。每次饭菜煮好了，她都叫我一个人吃，而她又继续忙碌。她忙碌时，我就自己玩。

妈妈每天忙著工作，回到家已经非常迟了。有时，我会想等妈妈回来，但外婆总是让我先睡觉。



平日，我很少见到妈妈。只有到了星期天，她没有工作那天，她才可以陪著我，带我及外婆到大商场购物或到餐馆吃好料。我超级喜欢与她们在一起。

至于爸爸，他常年在国外工作，一年只见到一次。最近两年，他都没回来。我想，如果在路上遇见他，也不确定会不会认得他。爸爸每一次回来，都好像想要陪我玩。不过，我总觉得他的电话比我更重要，一旦电话铃声响起，我就只能一个人玩。

妈妈在我上了一年级后，就到别的城市做工，只有星期六及星期日回来。自二年级起，妈妈就安排了很多活动给我，全都在她回家的这两天。我想，她在家的时间已经很短，但她都没有想要陪我玩，我很生气！在学校里，我很不喜欢看见那些同学的笑脸！我常常想要怎么样对付他们，让他们不再笑。嘻嘻，我发现当他们痛的时候就不会笑；他们被吓到时也笑不出来；我觉得这么做有点开心。不过慢慢地，我觉得学校的老师好像间谍一样，总是在看著我。最近，老师常常约外婆聊天，还叫外婆带我去一个玩游戏的地方。

那个玩游戏的地方让我感到奇怪——房间里有两种不同的沙，许多不同的玩具，有一些玩具我以前都没有看过。最让我好奇的是房间里面有一个大人，每次我进去玩游戏时，她都会在里面，不过，我觉得她不像是老师。她告诉我可以随意地玩里面的玩具。

还记得第一次见到她，我很不愿意让她在房间里，所以就故意生气地大叫，不过她没有骂我。在我故意拿玩具想丢掉时，她看著我，告诉我在房间里面不能伤害玩具，不过她没有过来抢走我的玩具，或是把我赶出去。最后，我不知道还可以怎么样，就干脆躺在地上。奇怪，她不但没有啰嗦地要我快点起来，也没有不理我，就是这样让我选择躺在地上。去了几次以后，我觉得她和其他大人不一样，很特别；我想，我可以相信她。我有邀请她陪

我一起玩，可以感受到她愿意与我一起玩游戏。在玩游戏时，有一个我最不喜欢的事情就是一起玩的时间太短了！每当我玩得正开心时，时间就结束了。现在，我很想外婆早点带我过来，让我有更长的时间玩耍。

父母的调整 and 陪伴

后期的治疗时，治疗师与孩子的母亲深谈孩子成长的需要，特别提到家长的陪伴。母亲深思熟虑后，决定回到原本的家乡工作，给予孩子有质量的陪伴。从中，母亲表示看见了自己的同在对孩子的影响及亲眼目睹孩子的转变。

由于时代的变迁，经济的挑战，许多家庭都是双薪家庭。然而，不难发现，有些爸爸妈妈不单是为了生计而工作，有一些更是拼了命似的工作打拼，赚取更多的金钱，以期为孩子塑造一个更美好和好的成长环境。究竟，所谓美好和好的成长环境是什么呢？台湾洪兰教授在一篇亲子文章里提到：现在的父母太忙了，忙著赚钱给孩子享用他们当年没有的东西，他们忘了应该先给孩子他们曾经有过的东西。今日，不少父母忙著提供孩子更为优渥的生活、预备超级营养的饮食、打造高级舒适的住所、安排最好的教育机构或安排最佳的才艺塑造班，却忘了保留时间予以孩子一个有素质、有重量的亲子时光。

结语

作为父母，最重要的是让孩子感受到他的爱。没有生命的物件和事情无法传达可以触动人心的爱，唯有在父母愿意花时间与孩子建立关系时，孩子才能切实地感受到无与伦比的天伦乐，从中建立内在的安全感，助他展开一段健康的成长之旅。有一句话这么说：愈感受到父母之爱的孩子愈受教。因为这些被爱的孩子不愿让爱他们的父母伤心。父母宜陪伴孩子度过无数有质量的亲子时光，透过不同的活动，表达爱和接受爱。虽然很多活动的内容会随著年龄增长而被遗忘或取代，但是，那份被陪伴，温馨的感觉会永久地与孩子同在。

游戏治疗多知一点

治疗师著重让儿童在游戏中能自在地玩、发挥创意、抒发情绪为主要治疗目标，也可以加入想像游戏，与儿童在治疗过程的互动，以角色扮演来表达他们心中期望的角色。若有需要，家长会进入游戏室参与，调整沟通和管教模式，让孩子有空间去接纳（冼嘉琪，2016）。



马来西亚博爱辅导中心

《博爱心旅》双月刊索取表格

亲爱的朋友们：

为了能惠及更多的朋友，经委员会开会讨论决定后，本刊将从2014年1月1日起，以免费索取方式定期邮寄一份《博爱心旅》双月刊至有兴趣者。

如您欲增订本刊数量，价格为一年六期共RM 24.00。

由于本刊去年开销费用约RM24,613.20，不敷RM19,775.80，本中心恳请社会热心人士，主内弟兄姐妹鼎力支持赞助本刊制作费。

有兴趣赞助本刊制作费或定期收到本刊的朋友，请将以下表格填妥资料后，再寄至本中心。

谢谢。祝阅读愉快！

李顶林

马来西亚博爱辅导中心委员会主席 敬启

<回条>

《博爱心旅》双月刊索取表格

- 请停止寄《博爱心旅》双月刊给我。谢谢。
 - 请定期寄每期一份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。
 - 请额外再寄 _____份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。
(1年6期，邮费共RM 24。)
(1年X _____份 X RM 24 = RM _____)
 - 我愿意乐捐RM _____ 以赞助《博爱心旅》双月刊的制作费。
- 支票 / 汇票列号：_____，敬请查收并早日惠下收据。

个人 / 教会 / 学校 / 公司 / 团体 / 机构 资料：

() 新订户 () 旧订户

姓名：(中) _____ (英) _____

性别：_____

电话：(O/H) _____ (HP) _____

传真：_____

电邮：_____

地址：_____

乐捐方式 (避免遗失，请勿寄现金)

- 现金：请直接交来本中心办公室。
 - 支票/汇票 (Wang Pos) 台头请写 AGAPE COUNSELLING CENTRE MALAYSIA
 - 直接将捐款汇入 MAYBANK 014235-110919，再将Bank-in-slip及表格，传真至03-7785 4832、电邮至agapemal@yahoo.com或邮寄至56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
- ……<供博爱办事处用 (请勿填写)>……

日期	收据编号	期数	备注



马来西亚博爱辅导中心 乐捐表格



我愿意支持博爱事工，现附上：

- 现金
 支票/汇票，列号：_____
- 银行存入收据
敬请查收，并惠下正式收据。

支持项目（请於适当□ 内加√）

- 经常费 RM _____
 同工薪金 RM _____
 博爱硬件设备 RM _____
 其他：_____（请注明） RM _____
- 总数 共 RM _____

捐款者资料：

姓名：（中）_____

（英）_____

电话：（O/H）_____

（HP）_____

传真：_____

电邮：_____

地址：_____

凡捐献马来西亚博爱辅导中心的款额，
将可享有所得税回扣

付款方式：（未免遗失，请勿寄现金）

- 现金：请直接交来本中心办公室。
- 银行过户：
请存入Maybank 014235-110919，
并将银行存入收据传真至03-7785 4832。
- 银行支票/邮政汇票：
台头请写 Agape Counselling Centre Malaysia，
并寄至本中心。
56B， Jalan PJS 1/46， Taman Petaling Utama，
46150 Petaling Jaya， Selangor Darul Ehsan.

沙游治疗
系列一

看见我，

有人说：“陪伴如同一盏明灯，不管你需要与否，它都会为你亮著。”也有人说：“陪伴没有距离，若隐若现，飘忽于你的视野边缘。”又有人说：“陪伴没有时间的底线，如果非要加上一个底线的话，那便是生命的底线。”对于陪伴，人人都有不同的解说，但相似的是，陪伴意味著一种摸不著的温暖与美好、看不见的存在与力量；不具体，却又真实地体现在生命中，给人类带来非凡的意义。

曾经在电话辅导里，有位太太分享与丈夫吵架一事。吵架的原因很简单，那是因为丈夫下班回家后一直捧著手机玩游戏，既没有理会太太，也没有帮忙照顾孩子。那不是他们第一次为此事而吵架；之前他们聊天时，丈夫总是在玩手机，然后有一句没一句地说话，只是这次是他们结婚五年来最严重的一次争吵。丈夫一怒之下，就把手机扔坏了。

太太在电话里表达心中的失落感。事后，久久没能平复心情。辅导员陪伴她去了解失落感背后的的心声，她才发现自己原来一直想要一个爱的证明：渴望被丈夫看见、重视和被了解；恰好丈夫回应的方式在无形中让她感觉被忽略，不被看见。如此的发现让她比较清楚自己的状态及问题的根源，帮助她更懂得如何与丈夫进一步沟通。

原来，生活里那‘视而不见的陪伴’可能在无意中破坏人与人的关系；唯有‘用心陪伴’才能满足人被关注的心理需求，让人感受到自我的价值与存在的意义。深信，这不仅是成人的心理渴望，也是孩子的内在需求——渴望父母陪伴自己，看见自己的存在。

个案探讨

11岁的他，来到沙游室，在沙箱里静静地摸沙，移动沙子。时而堆成一座小山丘，时而推翻；时而挖开一个洞，时而铺平……，他一直重复这些动作，安静地坐著玩沙。治疗师没有干扰他的过程，静静地陪在身边，专注于他的每一个动作、反应和表情。他时不时会抬头望一望治疗师。在彼此的眼神接触时，治疗师会向他点点头，接著他就继续沙箱里的动作。他的外在行为显示一个静态的孩子，过程中可以体会到他内心存在著许多无法言语的感受与心事。沙箱和沙子是他的情绪出口，可以自由地整理自己的心情；安静的陪伴是建立他的安全感，让他可以随意地做自己，不必花精力去表现自己或掩饰自己。

陪伴我



在第二次的沙游治疗里，他选择玩湿沙。他把湿沙堆成一座小山，在中间弄了一个洞。接著，他走向架子找了三只狗，放在洞里。他认真地注视著眼前的沙景。治疗师同理他的感受，并引导他流露自己的心声。他说：“我为狗狗做了一个家。狗狗还有它的爸爸妈妈陪伴。”治疗师引导他继续分享有关狗狗与狗爸爸狗妈妈的互动关系。他表达狗狗希望狗爸爸狗妈妈可以多留意它的存在，注意到它的感受，留心听它的心声，给时间陪它玩，主动与它亲近。他在没有防备之下，流露他内心里最深的渴望。

母亲在协商时透露他近期的情绪反常，心情波动很大，脾气时好时坏。过往，他懂得自理照顾自己，还会帮忙照顾弟妹，鲜少让父母操心，是个乖巧、懂事、独立的孩子，是弟妹的好榜样。他养了一只狗，因为2岁的弟弟经常被狗吠声吓到，常常因害怕而哭闹，所以，父亲就将那养了一个月的狗狗送给别人。自那时起，他就开始变得情绪反常。现在，当事情不顺他意时，他会大哭大闹；在一般的时候，他会沉默寡言，也不再和弟妹玩乐。若弟妹无意惹到他，他还会大发雷霆，甚至动手打人。

母亲承认确实因为工作忙碌，需要照顾体弱多病的8岁女儿以及年纪尚轻的2岁小儿子，眼见11岁的他乖巧懂事，而轻易地忽略了他，没有给予特别的关注。治疗师帮助母亲看见他内在的渴望与需要。一个乖巧懂事的孩子依然需要父母的爱、关注和重视。父母须要给予适当的情感回应，用心陪伴，借此让他感受到父母的关心，体会父母对自己的了解，让这个‘懂事的他’可以成为自己，做回小



文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

孩。当父母愿意留心给他，在情感上给予适当地回应，几次的疗程后，他的情绪渐渐被抚平。

从这个个案身上，我们可以发现，没能从重要关系里得到满足的人，可能会投射在其他的人事物身上，例如宠物。加上经历被剥夺的事件，让他更受伤，情绪因此爆发而没能收拾。其实，一个孩子内心的渴望就是一份单纯的陪伴。留时间给孩子，在陪伴的过程中，看见他的存在，关注他的需要，与他有情感上的连结，让爱在彼此的关系里涌流。如此一来，孩子不止在行为上独立，在情感上也会逐渐成熟。

诚然，人的精神世界，追求的是一种被看见、被理解的情感。虽然人人都渴望被看见，但人又常常视而不见。威廉·沃登（William Worden）说：“没有人能逃避悲伤，除非他心中没有爱。”确实，人的情感世界里，包括悲伤情绪的背后也是与爱有关联；没有爱，就没有悲伤。然而，爱要让对方真实体会才不会落空，这就须要学习如何与人连接，尤其是情感上的连接。因为爱在情感的连接中流露；倘若没有情感，就无法连接；而没有看见，也不会连接；爱因此受阻。所以，看见是最美的爱，连接是最好的回应。

亲爱的朋友，您渴望被看见吗？又有谁渴望您看见他吗？您主动地连接或许会带来生命的惊喜，因为连接里的陪伴可以满足人心中被看见、被注意、被爱的渴望。如果可以，请放下手机、放下不是特别紧要的工作、放出时间，好好陪伴渴望您看见的人，无论是家人、丈夫或妻子、孩子、情人、朋友等，从而确认自己与他人存在的价值。因为，关系因陪伴而感动，生命因存在而美丽！

沙游治疗多知一点

美国著名的游戏及沙游治疗专家侯美尔(Dr. Homeyer)及宣力(Dr. Sweeney)认为：“沙箱游戏治疗是一种表达性、投射性的心理治疗法，在专业治疗师带领下，以沙箱和迷你奇为非语言的媒介，呈现与探讨个人内心的问题。”



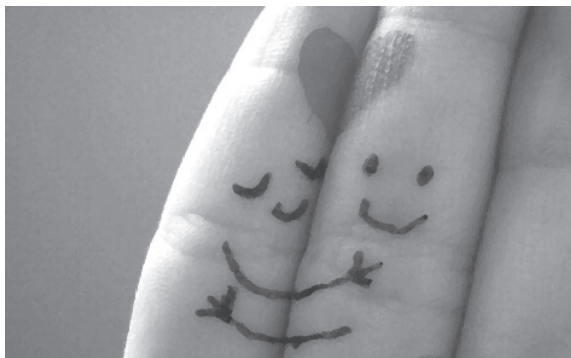
文：邝慧婷
博爱（总会）注册与执证
辅导员/砂大辅导学士

需要你 · 扶持我

人与人之间有许多关系，孔子的五伦列出君臣、父子、夫妻、手足和友朋五种关系。婚姻关系比任何关系都更具挑战性。两个背景迥异的人要相识、相知、相伴、相守到老，不单要在彼此的性格差异、生活方式与价值观的不同点上磨合，还要共同面对来自孩子、家人、社会等各造的挑战。两人要有难同当、彼此扶持，是极不容易的事情。

不容易，不表示不可能。“少年夫妻老来伴”，头发银白但关系依旧亲密的老夫老妻其实也不少。他们建立和滋养婚姻关系的心路历程，是我们可以效法和学习的榜样。

有一位婚姻辅导师曾如此勉励：“我们要将眼光摆在美好的婚姻关系里，多看一些婚姻的楷模，从身边这些美丽的见证人身上学习经营婚姻的方式。”这话是具建设性且有智慧的。这就如同我们的生活一样，是以真善美作为追求和努力的目标与方向，而非参考失败与挫折，沉溺其中，作茧自缚。



个案探讨

有一对结婚12年的夫妻，因为孩子的问题到辅导中心来。太太说起孩子的事情就忍不住掉泪，感觉特别无助。她对于丈夫有很多不满，特别是觉得他没有实际地帮助处理孩子的问题。某次，孩子情绪失控，她忙著安抚和应对孩子，丈夫站在一旁，说：“不要理他（孩子），让他闹一会儿就没事了”。太太说孩子闹久了就会吐，所以，她认为丈夫最重要的是帮忙平复孩子，而不是让他继续闹。

在辅导过程中，妻子不停地表示：“只要他肯

站出来警告孩子，孩子就会收敛，他就是不肯！”丈夫在一旁静静地听太太表达。在她说完后，才接著说话。丈夫表示明白太太的无助，眼看她常常因为孩子的问题而忧心，情绪起伏不定，自己也不好受。他发现孩子只是对太太有这样的情绪反应，对其他人都挺温和的。他就劝太太不要太紧张，允许孩子表达自己的情绪，静观其变，才知道孩子要怎样。太太则希望丈夫站出来，用父亲的威严命令孩子不要闹。两人在这件事情上有不一样的看法。太太对于丈夫不愿意“出口”相助，不配合她而觉得很无助和生气。这导致他们之间的关系变得很差。

丈夫说：“我不是不肯，说一句话不难，只是我说了，他停下来后，又怎样呢？我不在的时候他还是闹啊！”原来，有一段时间，太太时常会致电给工作中的丈夫，让他在电话里叫孩子不要闹。丈夫其实是希望太太先学会控制自己的情绪，不要太紧张，跟著孩子的情绪跳脚，只是寄望他出面制

止孩子闹情绪。

透过观察的功课，太太发现孩子的确只是对她有过度的情绪反应。每当她紧张著不停地哄他时，他就变本加厉。不过，发现事情是一回事，懂得处理又是另一回事。她觉得自己总是按耐不住要去哄他，所以问题不停地重复。太太知道丈夫很爱她，不过，对于他不愿意配合她的事始终耿耿于怀，觉得难受。辅导员同理她对婚姻关系的期望。在她发现自己缺乏情绪的约束力时，陪伴她回顾过去在婚姻关系中两人彼此扶持的经历。她知道自己很软弱，无能为力，需要丈夫的扶持。后来，他们两夫妻达成共识：孩子闹情绪时，她要学习平静自己。必要时，丈夫会提醒她上楼去冷静一下。在那段太

“ 夫妻不须拘泥于一些外在的形式，倒要更多地提升对彼此的认识、信任与接纳，是相互扶持的要素。”

太太学习调整情绪的日子，丈夫须要确保自己陪在孩子身边，回应与看顾闹情绪的孩子，让太太放心。

开始的前几次，孩子在楼下哭、闹、还有吐；在楼上的她形容自己的心好像被火烧一样，等待的过程非常痛苦。她知道自己这方面很弱，须要丈夫的扶持，所以，就学习相信丈夫，放手让丈夫去处理，而自己则努力地平复自己的心情。那段时间，她感受到丈夫的接纳和扶持，给了她一个安稳的成长空间。后来，太太的情绪稳定了许多，两夫妻的关系变得更好，孩子的情绪问题也改善了。

某次，我驾车北上参加一个活动，随行的有姐姐和一对老年夫妇。将车泊好后，姐姐和老先生先行下车，而我与老妇人就在后面跟著。眼见老先生没有等老妇人，老妇人也没有要赶上他的意思（想起他们平日多数也是这样走的），就觉得好奇，问老妇人：“他常常走在前头，你一个人在后面慢慢走，这是你们的习惯吗？”她很温柔地笑了一声，说：“没关系的啊，他走快点，我走慢点，我们还是会到那边的。他走得快，就要在那里等我咯。”同一年，他们庆祝50年金婚。在他们的晚宴中，见证他们遇见彼此，相知相守，彼此扶持的美好。

夫妻间若要真正做到彼此扶持，是需要有信任

感和接纳的。我们只会将自己托付于那可信任的对方，让他在我们软弱的时候扶持我们。而在被扶持的过程中，我们也接纳对方是一个独立的个体，有自己的想法和意见。如同时钟一样，时针、分针和秒针的节奏不一样（我们不能要求分针走得很像秒针那样快和多），不过它们都指向一个时间。事实上，夫妻的关系不是两人外在的距离所能定义的。有些时常在一起做同一件事的夫妻，仍会貌合神离、同床异梦。因此，夫妻不须拘泥于一些外在的形式，倒要更多地提升对彼此的认识、信任与接纳，是相互扶持的要素。

从报章上看到一位庆祝70年白金婚的长辈，在晚宴上说：“70年的婚姻能厮守至今，我们经历了无数岁月的磨练和考验，从我们的体验当中，婚姻生活不仅是柴米油盐酱醋茶或生养儿女一生劳碌，也不仅仅是10年、20年、30年或40年，而是一生之久的相扶，彼此磨合的耐心、爱心和智慧。”婚姻是爱情的延伸，更是超越友情和亲情的关系，这其中所需要的陪伴、扶持与成长是一辈子的学习。祝愿各对夫妻，执子之手，与子偕老；活到老也学到老。

面谈辅导多知一点

根据人本主义学派，辅导的基要条件是真诚、尊重与同理心。根据Rogers的人本主义辅导理论，辅导员如能本著真诚、尊重与同理心的态度去帮助当事人，当事人将产生建设性的性格及行为改变。Rogers所谓的真诚（Genuineness）是辅导员以表里一致的自己和当事人相处，无条件尊重（Unconditional Positive Regards）是对当事人无任何要求的心态下向对方表示温情的接纳，同理心（Empathy）是设身处地的从当事人的参照标准去看和感受事物。

文：谢依玲
拉曼大学心理学学士

一场心灵的陪伴， 可以改写你生命的故事

苏 绚慧，台湾知名咨商心理师，在她的著作里对陪伴这词有著很美的诠释。她说：“陪伴，是纯净的心灵接触、情绪共振的状态，觉察所陪伴的对象之处境，承接住对方心灵的过程。”我对陪伴的了解，在人生的不同阶段，好像都有不同的理解。

小时候，“陪伴”就是有人陪你玩。中学时，“陪伴”就是有人和你分享秘密。直到大学上了辅导课，我对“陪伴”才有了更不同的领悟。“陪伴”需要有同理心，不批判，让当事者不畏惧地表露最真的感受，然后我们一起面对它、处理它、放下它。在职场上打滚了几年，年纪又长了几岁，突然有种领悟，好像有些伤痛是真的没有办法放下，只能看见它的存在，并学会和它共处，不让他阻碍生命的成长。一段美好的陪伴关系，就是两个心灵的触碰，让真诚的情绪自由流动，让生命转而丰盛。

触不可及（The Intouchables）是一部真人故事改编的法国电影。撇开这部电影得到的奖项

不谈，它也打破了法国影史票房纪录，不论口碑或票房都相当不错。故事是围绕著两个男人之间的主仆关系，如何从背景冲突到后来成为相辅相成的朋友。他们一个是在一次跳伞当中摔断了颈椎而终身瘫痪的白人富翁；另一个是来自贫民窟的黑人，因抢劫暴力等前科被抓，刚刚出狱。这两个背景迥异的男人相遇了。他们的相遇燃出一朵又一朵的火花——就如电影名字一样，那些他们隐藏在生命深处、触不可及的部分，一再的被释放，对生命有更圆满的诠释。

我是被电影中的一句对白所吸引，才去接触这部电影。主人的朋友质问他为何选一个街头小混混为看护，认为他们没有怜悯之心。主人菲利普的回答才

是经典：“我要的就是这样，没有同情心”。菲利普因为瘫痪，这大半辈子，身边总是围绕著同情他的人，借以关爱与怜悯，为他套上“可怜病人”的角色，而他也接受了这样的角色。他即使遇上喜欢的人，也不敢向她坦白情感并告诉她自己瘫痪的情况。他的生命在他瘫痪的那一刻仿佛已经停止成长。

菲利普需要的不是同情，而是一个可以理解他，不批判他的陪伴者。这人不单给予身体上的照顾，也可以了解他需要的是自由的空气和活出自我的勇气。当我们的情绪被接纳，当事者就会有勇气和力量面对各自生活的困难。菲利普也用宽容、不干涉的态度对待这位看护，

为他的画找到好买家并让他回家去承担身为长子的责任，为他的弟妹建立正确的价值观。这是最美好的陪伴！

这电影故事颠覆一般人对“心灵伴侣”的既定印象。他们跨越了种族文化、成长背景、社会阶级和两个极端不同的性格，却触碰彼此的心灵深处，互相影响，生命因此而有所不同。电影结束后，有播出真实故事的主角，并拍摄他们现在美好的家庭

生活。这两个男人偶尔还会陪伴彼此去看海，来场心灵的对话。这电影在法国得到这么大的回响，也反映出了人们内心所向往的陪伴关系。

回观我们现今的忙碌生活，所谓的陪伴也只是“人在，心不在”的情景。人各一机，餐座前每人都低著头看手机的情景再普遍不过。如果我们愿意面对自己的情绪需要，也愿意倾听别人的感受，就不用以忙碌当藉口，可以给身边的人多些质感的陪伴。当然，这些都不是一两天就可以达成的愿景，却是我们必须努力学习的方向。我好期待有越来越多人有这样的觉醒，生活质感可以提升，人与人之间的关系也越来越美好。





文：方丽华
马大经济系/
喜欢文字与分享兼职儿童工作

外婆

小时候，我喜欢去小舅的家，因为那里有外婆。小舅与舅母常年随著货船到内陆经商，一去总得呆上一个月不等。与小舅同住的外婆自然成了家中孩子们的保姆。我的祖父母在父亲尚年幼时已过世，而外公在母亲尚未出嫁时也已去世。四缺一，因此外婆成了我童年唯一的至亲长者，我格外珍惜她的陪伴，我一颗颗的乳牙都是经外婆的手除掉的。外婆个子娇小玲珑，声量轻柔，总是笑脸迎人。记忆中没听过她大声讲话，更不用说生气骂人了。她为人慈祥，和蔼可亲，待人总是和颜悦色，深得众人的欢心，内外孙都喜爱与她亲近。

（一）外婆的头发

外婆拥有一头滑溜溜，浓密且平直的白发，双耳后侧各自夹著两个银色发夹，总是一丝不乱，煞是好看。虽然母亲没学过理发，但是外婆的头发都是她修剪的。依稀记得，在前往外婆家之前，母亲必须磨一磨那把又重又长的裁缝剪刀，母亲用的可不是剪发专用的轻巧剪刀。我最爱在一旁目不转睛地看母亲为坐在藤椅上的外婆剪发。其实我不觉得自己只是在观看，而是非常享受那过程。我有时像个服从命令的小助理，随时等候母亲的使唤：“拿头梳、小毛巾、爽身粉、扫把……”最后，也是那最重要任务，就是像一位专业发型评审员似的，左看、右看、前看、后看，围绕外婆一圈后，看看那里修得不齐，待母亲再修剪后才算大功告成。感叹自己不是画家，无法把那一幕温馨感人的剪发画面留住，只能在午夜梦回时重温她们一切尽在不言中的那一份母女情。

（一）外婆的床

那是物质极其贫乏的年代，住在没有自来水及水电供应，甚至连黑白电视机都没有的乡村。心中很期待学校假期的到来，因为表姐及表兄弟们这时也

会迫不及待跟随舅父舅母往内陆直到开学。小舅家中只剩外婆一人，而我就被允许与外婆同眠哦！每天趁天色未暗，我就赶紧往小舅家去。此刻的外婆一定是在厨房的一角，坐在木凳上。地上摆放一盆温水，外婆手里拿著一条印有“祝君早安”字眼的毛巾。外婆爱干净，就寝前一定梳洗身子，我就蹲在一旁耐心等待。乡下的小孩白天是生龙活虎，任何鬼怪故事也无法阻止我们往树林间闯，河里捉迷藏。可是一到夜晚，我们就变成一只胆怯的宠物，乖乖地瑟缩在大人身边。夜里可爱猫咪发出的喵喵声足以让我心惊胆跳，更不用说是狗的哀鸣声。

黑夜很快就笼罩大地，外婆一手提著手电筒，一手提著尿盆，而我不只紧紧捉住她的手，还把身子紧紧地黏著她，一步步跟随微弱的光线上楼去。虽然尽可能轻步而行，但依然无法阻止木板楼梯所发出的响声，在夜里格外响亮，这是我的另一个“怕”。好不容易走完所有的梯阶，又必须经过记忆中很长的走廊才到外婆的床。不记得自己当时的年岁，但记得我必须用双手顶住床边，然后双脚才能往上扬，似乎是爬上床的。

外婆睡的是双人床，上面铺著冷冰冰的竹席。只要钻进外婆的床，我就有安全感，因为从床的上端吊挂著垂直到地的蚊纱，宛如置身在一座四周都没有坚固堡垒的城堡里。外婆很快就呼呼大睡，由于床靠近窗口，夜空里穿过窗口及蚊纱的明亮月光驱走了令我恐惧的黑暗，睡在一旁的我这时就可安心地开始天马行空地织梦直到进入梦乡。

外婆长眠近30年了，如今换著是白发斑斑的母亲，而我也已步入中年。岁月不饶人，一代接一代，缅怀先人只能靠记忆。趁著亲人还健在，多花点时间与他们相处，留待日后可以细细品尝共同的生活片段，免得将来落得无记忆可追寻，遗憾啊！愧疚啊！





文: 张俊莉
双威大学心理学学士

一个人所需的陪伴

当你面对挑战、感到难过或觉得开心时，你需要的是一种如何的陪伴？某次在与朋友的聚餐时，曾聊起这个话题。当时我分享了一个小故事。那是一段在我非常低落时的一个小体验。

当时的我非常难过，并不想被问太多，解释太多；只希望有个人陪著我。所以我联络了一位密友，对她说：“如果这几天你接到我的电话，听到我在哭，请你不要太紧张或担心；不用安慰我，不用说什么，只需要静静地听我哭就好。”是的，陪伴其实可以如此简单。我知道自己需要空间，同时也需要有人陪伴，更不希望需要被安慰的反要去安慰人。或许有人这么想：“有人好意来安慰你，你还嫌弃？”这并不是嫌弃，也不是否定自己需要被安慰或去安慰他人，而是关于如何给予适当的安慰或陪伴。

仔细想想，陪伴者在陪伴他人时所说的话，所做的事，是站在一个怎样的立场呢？我们是为了支持被陪伴者，还是为了满足我们身为陪伴者自身的心理需要。我认为，适合的陪伴可能像宫崎骏的作品《千里千寻》中，千寻与无脸男的某个相处片段：他们坐在火车上，肩并肩，谁都没有说话；没有无谓的搭话，只有温馨的陪伴。

中学时期，曾经陪伴一位密友经历一段自我身份认同的挣扎期。那时我们懵懂、年轻，对于有关问题的认识不多。除了寻求“谷歌先生”的帮助，当时能做的就是陪伴。我经常问自己一个问题：“我所谓的陪伴是否正是我朋友所需要的陪伴？”或

许这也是后来驱使我选修心理学的原因之一，希望可以学习一些有用的陪伴方式。

后来，我才了解，最好的陪伴就是用心聆听每一个人的需要。我们不须要有好的口才；不一定要经过专业训练，只须要有一颗愿意了解他人的心。听似容易，但其实做起来不容易；因为稍不小心，我们所给予的陪伴可能只是满足自己内在需要的一个途径。陪伴的方式犹如“Five Love Languages”里提到的：每个人去爱与感受爱的方式不一样，通过了解与沟通，才能更好地去给予他人舒服的陪伴。

有些人认为自己什么都不会，不懂如何能陪伴人。也有人问我：“你们身为助人者，我想知道你们内心到底有多强大，足以让你们去帮助别人？”老实说，若该人所谓的强大是指面对指责、挑战、质疑时不会感觉难过和失落，那么，我并不强大。强大并不是百毒不侵；

而是在面对流言蜚语时，即使难过，依然可以坚持自己所相信的，继续向前走。

自己其实是幸运的。在我需要陪伴的时候，上帝没有放弃我，通过祂的话语安慰鼓励我，派遣不同的天使在生活中帮助我。我们选择去陪伴一个人或帮助一个人，不是因为我们觉得自己有多强大，多有能耐，正是因为我们也脆弱的时候，所以我们才理解陪伴的重要性，也希望尽力地去陪伴。

真正的陪伴，不需要特别做些什么，只需在一个人需要的时候，无论是什么情状，让他感觉你与他同在。





文：黄晋亮
博爱创办人
fb: play & expressive arts
Email: andrew.playart2005@gmail.com

陪伴——人生的「催化剂」

我们人生不同的阶段，需要不同形式的陪伴，因为“陪伴”在我们人生过程里，不止加深我们对自己的认知，亦促进我们对人性有所顿悟；它催化我们在错综复杂的人际关系里，活出生命的意义，培养我们树立独立、自信、坚强、宽容、豁达的品格，催化个人身心灵的成长成熟。

至亲的陪伴

年幼时，我们需要父母陪伴，方能茁壮成长；年少时，我们需要进取的同侪，才不致荒废青春；踏入社会时，我们需要好友一起打拼；成家立业时，我们需要妻儿同伴，共创幸福人生；中年时，俩老需要彼此陪伴，嘘寒问暖，弥补儿女离巢的孤寂；晚年时，我们需要老友老伴，共度黄昏岁月。这不外说明人在不同阶段，需要不同样式的“陪伴”，因为没人能孤独度日，我们需要至亲好友来作伴，才能相辅相承共度人生的春夏秋冬，活出生命的意义和真谛。

“陪伴”就是学习做人

人活著就是学习做人。所谓活到老学到老；从原生家庭、幼儿园、学府直到踏入社会的人生过程，就是一个“水圈式”的人际关系，环环相扣。一个人的社交与应对能力，往往跟他原生家庭息息相关。从我多年的临床游戏或沙盘治疗经验里，发现一个生长在过分受保护和娇宠的小孩，其性格往往趋向依赖、自我、任性、缺乏自律、脾气暴躁、社交与表达能力欠佳。这种性格一旦形成，日后进入社会必难与人相处，且会吃尽苦头。



晚年的陪伴

人到晚年，最怕是病痛无人照顾，生活孤苦伶仃。我国人口已逐步老化，年长人数日益增多，加上平均寿命的提升，老年保健与关怀，已成为我国不可忽视的重要课题。

晚年的陪伴，不一定是老伴相随或子孙满堂。子孙可能移居他乡，老伴也会离去，老友亦不能天天

聚首。到头来，我们还是需要学习独处，如何自我消遣，如：阅读、绘画、运动、旅游或投身义务工作，让自己生活更加健康充实。

犹记多年前看过一出发人深思的电影。男主角在退休前，妻子突然去世，导致他们旅行的计划搁浅。更令他愤怒失望的是，在整理妻子遗物时，意外发现她生前收藏的情书，而情人竟然是他们的挚友！哀伤之余，他截然独自驾著那辆大篷车到处旅游，在星空璀璨的夜晚，在车顶点燃蜡烛，聆听虫鸟啼鸣，追忆过往岁月，探索人生意义。

影片结束时，是当他再回到家中整理信件，有一封来自非洲的信，是他领养一名贫苦儿童的亲笔信和照片，由衷感激他每月的赞助，以致他有上学的机会，让他对人生充满盼望。他那亲切的感恩，温暖了这失意的老人，让他重获生命的价值与人生意义！

哀伤的陪伴

我父亲黄明治于2月15日因肺炎逝世，让我们措手不及，悲伤万分，尤其是老迈的母亲，突然失去与她相依为命的老伴，更是悲恸不已。出殡时她嚎啕痛哭地问：“我70年老伴走了，我该怎么办？怎么办？”

出殡后，家庭成员决定每天回家陪伴她，让她感受到我们的关怀与照料。我们彼此祷告扶持，并以《圣经》话语安慰她，默默陪伴在她身边，与她一齐感受我们失去至亲的哀伤，但愿母亲这段哀伤的日子能安然度过。

神与人的陪伴

有一种陪伴，唯有上帝才能做到的，那就是在人生终站时，祂与我们跨越死亡的门槛，引领我们进入永生的乐园！《圣经》约翰福音11章25节，耶稣说：“生命在我，复活也在我，信我的人，虽然死了，也要复活。”如果你信上帝，祂必定在你人生尽头，如同牧羊人带领他的羊群，回到那片青草地，溪水旁，共享那佳美之地的福乐！

活动简报

整理：行政部

2017年1月份至3月份

博爱总会



1月14日，翁月燕受邀为华抵（雪隆）自闭症辅导协会的自闭症孩子的家庭成员主讲3个小时的辅导课，主题“诊断过后？家庭成员的适应”。

博爱（檳城分会）



“划出一片蓝天2017”
升学规划一日营
2017年3月18日

博爱（新山分会）



Public Talk on Youth & Drug Addiction:
Helping Youth to Overcome Drug Addiction
2017年2月18日



“情绪与你”工作坊
2017年2月25日至26日



Internet Addiction Talk
2017年3月11日

活动预告

博爱总会

“放情绪自由”工作坊

日期：2017年5月13日（星期六）
时间：9.00am - 5.30pm
地点：博爱四楼多元礼堂
对象：有兴趣者
讲员：翁月燕
联络：03 - 7785 5955

征聘

馬來西亞博愛輔導中心

注册辅导员

- 男女不拘，基督徒
- 拥有至少辅导学位
- 有辅导工作经验者优先考虑
- 通晓华、英、巫语者为佳
- 须懂操作电脑

行政助理 / 辅导行政

- 男女不拘，基督徒
- 学历：SPM程度或以上
- 通晓华、英、巫语者为佳
- 须懂操作电脑
- 有相关工作经验者为佳

有意者，请联络03-7785 4833或将个人简历及近照电邮至agapemal@yahoo.com。



The 3rd Conference on Counselling For Malaysian Caregivers

The Impact of Media Culture

Implications for Counselling and Therapy Practice

联办：马来西亚博爱辅导中心、南洋报业基金

赞助：南洋报业基金

日期：2017年5月27日至29日（周六至周一）

地点：Armada Hotel, Petaling Jaya

对象：辅导、教育、社会工作者或就读相关科系大专院校生

媒介语：英语

报名费含2早餐、3午餐、2晚餐、5茶点、出席证书、手册及资料袋。

4月30日前报名	5月01日后报名
() RM360 (不住宿)	() RM380 (不住宿)
() RM450 (2人1房)	() RM470 (2人1房)

Assoc. Prof. Dr. Diana – Lea Branovich



工作坊主题：Child - centered Filial Play Therapy Eliminating the Electronic Babysitter: Excessive use of Gadgets

在工作坊中将会进行更多示范和角色扮演。参与者可学习到儿童过量使用电子产品与亲子互动之间的联系。Diana深信较好的亲子关系可以让儿童减少使用电子产品。这个工作坊涵盖从儿童的角度探讨过度使用电子产品的心理，儿童为中心的亲子游戏治疗之理论和技巧，以及辅导工作者如何与父母合力将这些技巧应用在孩子身上。

Daniel Wong



工作坊主题：Supporting Teens with Social Media Addiction: One Image at a Time

工作坊将探讨社交媒体的心理学和现今数码景观如何增加青少年的压力，了解社交媒体的利与弊、网上媒体内容、社交互动及使用者的行为，并提供克服与解决其负面影响的建议。通过艺术体验式的练习，探索和释放无法说出的感受和话语，以帮助参与者的感觉统合和理清思绪。另也透过小组方式，探讨使用社交媒体的心理学及过程，帮助以青少年为服务对象的辅导员，运用综合艺术模式来帮助青少年在无法表达时得以向前成长。同时，也让现今的青少年了解如何使用社交媒体。在提供行为成瘾的心理教育之同时，也讨论关于强迫性社交媒体的迷思和不准确的信息。

Assoc. Prof. Wentao Chao



工作坊主题：Working with Couples: Relationship in Digital World

婚姻辅导员需评估伴侣之间的联系力并区分他们所产生的冲突类别及如何修

复伴侣间的关系。工作坊将简单的介绍如何评估伴侣之间所提出的各种投诉，尤其是与社交媒体有关的投诉，也从人际神经生物学角度探讨如何帮助修复伴侣之间的关系裂痕。工作坊将透过授课、个案探讨、角色扮演、影片或真人演示方式进行，以装备参与者具备婚姻辅导的基本能力，以及对婚姻辅导有更深入的观点。

Dr. Helen Ko



工作坊主题：Impact of Media Culture: Implications for Therapeutic Practice with Older Adults

媒体文化如何影响老年人在生理、心理、情绪及社交生活？媒体如何影响他们生活中的信仰，价值观和面对挑战和危机时的应对能力及韧性？如何增长自我价值体系，又如何赋予或消耗其力量？在工作坊中将讲解上述问题，并探讨及对比老年人所体验的及其年龄相关的身心发展变化。这将装备参与者如何在陪伴年长者的治疗技巧，令他们能够安享晚年。工作坊带领方式将结合以演讲、小组讨论、观赏影片、角色演练及体验式演练。

Adelina Wei KuanWong



工作坊主题：Jungian's Approach to Help the Patients Impacted by Modern Media through the

Encountering with One's Inner Abandoned Child

12小时的工作坊让参与者通过体验式的方式，接触自己内在被遗弃的小孩；参考他们本身的临床案例探讨这个原型的象征意义；通过讲师所呈现的沙箱游戏治疗，以观察一名女性个案与她内在被遗弃的小孩之整合过程。1.识别被遗弃之内在小孩的心理图像：讲师透过表达性图像（例如个案的沙景和画图）阐明这原型。参与者反映自身的经历，探索自身内在原型图像。目的在于透过体验式的途径如画图以接近其内在被遗弃的小孩。2.自我疏远者的心理动力学：参与者将透过童话故事比喻，探索在童话故事中的图像，并深入讨论童话故事的象征意义，将之应用在个案上。3.被遗弃之内在小孩的疗愈：讲师会使用沙游治疗的案例，演示一名遭受隔离之病人的愈合过程。