

# 博爱

心旅

ISSN 1511-0206



9 771511 020009

第124期 2017/10 PP7913/07/2013 (032699)



## 心里有只惊弓鸟

谈恐惧感

恐惧是我们与生具备的情感反应，是人类求存的机制，连婴儿也具有此天生直觉。当一个人意识到危险或面对不明事物时，自然会感到恐惧（Fear），而恐惧的反应会因各人的体质、个性、基因、经历、环境与家庭因素而有所不同，且在程度上各有差异。很多时候，我们恐惧的事情往往没有发生，有些也毫无逻辑，不按常理。然而，恐惧却漫无边际地延伸，制造下一个恐惧，心里犹如有一只惊弓之鸟般缠著，结果引发更大的恐惧。我们需要勇气与知识来克服恐惧与愚昧，且以爱心及耐心带领在恐惧阴影下的人走出恐惧的枷锁！



**主题论坛** 3-5  
**恐惧与恐怖症**  
 /黄晋亮

**主题观点** 6-7  
**死亡恐惧里的  
 生命反思**  
 /翁月燕

**游戏治疗系列** 8-9  
**口袋里的鸡腿和香肠**  
 /林炳恩

十月份主题

## 认识恐惧感

杞人忧天的恐惧状态，乃是担忧过去不快事故或危险再度重演，因而让人惶惶不得终日。

**沙游治疗系列** 10-11  
**S.H.E唱出的心声**  
 /邝慧婷

**活动看板** 18  
**活动简报/预告**  
 /行政部 整理

**博爱动态** 20  
**缤纷的九月荣耀归主！**  
 /赖裘华

**辅导视窗** 12-13  
**未知的疑惑**  
 /连恩幼

**时事频道** 17  
**会会恐怖灵山**  
 /沈金央

**散文花束** 恐惧中的依靠 /吴健菱 14  
 恐龙化为尘埃 /吴荣良 15  
 害怕做选择 /叶金美 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 林炳恩 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:**  
 星期二至五 (9am-5.30pm)  
 星期六 (8.30am-5.00pm)

### 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：黄晋亮

博爱创办人/大马游戏治疗开拓者/  
美国国际游戏治疗协会(APT)特许培训师  
邮址：andrew.playart2005@gmail.com  
面书：Play & Expressive Arts

# 恐惧与恐怖症

## 引言

据《心理学》杂志 (Psychology) 报导，恐惧是我们与生具备的情感反应，是人类求存的机制，连婴儿也具有此天生直觉。

当一个人意识到危险或面对不明事物时，自然会感到恐惧 (Fear) 而产生焦虑 (Anxiety)。一般的恐惧会让我们及时做出适当反应；然而，恐怖症 (phobia) 却会将某种恐惧或危险的状况夸大，并大幅度地夸张想象，譬如害怕凶狗或海浪是人之常理，可是一只可爱的小狗或一个儿童游泳池，倘若会让我们感到焦虑万分或莫名恐慌 (panic) 的话，甚至还扰乱我们日常作息，那就非等闲之焦虑。

## 焦虑与恐惧的分别

我们每人对焦虑或恐惧的反应，皆因个人体质、个性、基因、经历、环境与家庭因素，在程度上各有差异。然而，在现实生活里，我们免不了经历各种程度的恐惧或焦虑。值得注意的是，适度的焦虑促使我们谨慎处世，认真做事；而中度的焦虑，可协助我们集中焦点，应对生活种种压力与恐惧；但过量或压抑太久的焦虑，却会影响我们做出最佳表现的能力。

焦虑与恐惧的生理与心理反应十分相似，唯一显著的差距，是后者在没有任何事件发生时，会让人担心这个，害怕那个。这种杞人忧天的恐惧状态，乃是担忧过去不快事故或危险再度重演，因而让人惶惶不得终日。

## 何谓恐怖症？

研究显示，患者可有先天遗传，或后天环境的因素所造成；容易害怕或焦虑的儿童青少年，通常是被焦虑的家长所影响。换言之，先天与后天因素皆可促成恐怖症的发生。恐怖症如对高处、空间、风浪、黑暗、动物、昆虫、雷电、血、疾病、灾害、

死亡、人群、社交等感到恐惧。

从临床的角度而言，恐怖症乃是最为普遍的一种焦虑症。在美国大约有8%-18%人口，受此精神疾病困扰，他们以各年龄层的女性为主，其次是25岁以上的男性。

恐怖症是一种对某种处境、物件、活动、人物等产生强烈而毫无缘由的恐惧，这种恐惧远远超乎它所能产生的危险或伤害程度。它的恐惧和折腾，不仅让患者想尽一切办法躲闪，也将消耗大量精力与时间，让他深陷于可能发生的某个处境的沉思里，不能自拔。正因为这种没有理由的强烈恐惧、焦虑，甚至恐慌，导致我们不顾一切逃避它。虽然如此，面对恐怖症的反应却因人而异：有人可以避重

就轻地躲开，可有些人就会深受其困扰，出现无力感以及种种相关症状，如：心悸、心跳、气喘、胸口郁闷、呼吸困难、发抖、呛喉、麻痹、发冷发热、冒汗、呕吐、头晕、身不由己、失控、发狂或产生即将死去的感觉等。

针对为恐惧、焦虑与恐怖这课题，我想提出以下几点抛砖引玉，

作为读者朋友的参考：

## 社会不安的恐惧

我国社会治安问题，独立至今60年，每况愈下。偷窃、打抢、吸毒、强奸、谋杀、霸凌、自杀、失踪、网络诈骗、官商勾结、政治丑闻等事件穷出不尽；加上通货膨胀、经济不景、税收的增添、医疗保险费高涨、婚姻家庭、虐待儿童等问题剧增、宗教文化的歧视、偏差的教育制度、严重的交通堵塞等，让我们百上加斤，人心惶惶。不但如此，工作压力也让我们容易陷入精神紧张、情绪失衡、行为失控，以致各种精神与心理问题丛生。





## 现代人对疾病的恐惧

现代人的生活越发富裕，生活水平提高，但各种疾病却越年轻化，这是为什么呢？我时常思考一个问题：为何我们的祖辈活得比我们健康长寿？反观现今，癌症与心脏病高居于大马杀手的榜首；糖尿病、高胆固醇、精神疾病人数亦有增无减，叫人听了心寒。

犹记一次到医院做体检时，那位护士告诉我，有个年轻的心脏病患者紧急入院。年仅17岁的他，因为生活不节制，夜夜笙歌，抽烟酗酒，每晚驾著跑车到处狂欢，结果落得如此下场。最近，我有一朋友，年龄不到50，早餐后身体突感不适，妻子劝他就医，他却说休息一下就好，岂知一躺下去就再也不能起来了。原来，他那时是心肌梗塞，耽误了急救的黄金时刻。又有一位好友，他的生活向来十分规律，平日更是注重饮食、健康与运动，可有一天，前列腺癌却找上他，一验之下已是末期。癌症实叫人谈病色变，防不胜防啊！

天生因素固然无法改变，可是环境被污染、生态遭破坏、世界能源被消损，加上工作与生活压力、快餐食品的茶毒、不良的生活方式，都是催生各种疾病的因素。矛盾的是，我们一方面努力挣钱，另一方面却又拼命保健。我们不顾工作超时、睡眠不足、缺乏运动、营养失调，到头来落得个钱财生命两皆空。

## 恐怖主义的灾害

极端的回教组织，不断在中东、欧美与亚洲制造恐怖事件，将旅游景点，宗教场所、购物中心或娱乐等聚点，作为他们的袭击目标，屠杀无辜，危害世人，导致人命财物与文物的巨大损失。

最近，我看了中国央视一连串有关陈庚、刘伯承、韩先楚、朱德、彭德怀、周恩来、邓小平、毛泽东、蒋介石等人物的电视剧，才对国民党与共产党内战的历史，以及中国人如何面对日寇入侵的抗战，有更清晰的认知。其中有血有泪，扣人心弦。相信是经历了战争的惨痛教训，如今共产党领导层，在面对美、日、印以及周遭国家的政治挑釁时，坚持以和平对话的方式解决冲突，并以“一带一路”的双赢合作，为盟国提供铁路、海运、水利、电力、交通、教育、就业、文化、医疗等建设，提升当地人民的生活素质。

## 生存的挑战与压力

从我30年来的治疗经验，我体会到无论儿童、青少年、成人或老年人，尤其是为人父母者，皆与焦虑或恐惧的心理有关联。为了应付日益严峻的通货膨胀，双职父母越发普遍。这些父母早出晚归，用挣到的钱雇女佣照顾孩子，或将他们寄放在亲人、保姆家，导致父母面对孩子的管教问题，或儿童衍生行为、情绪与成长中的各类问题。

至于儿童与青少年，尤其是精英班的孩子，都绷紧神经，日夜努力啃书恶补，最后演变成焦虑或强迫症的精神问题。记得有一次，一位母亲带著18岁的儿子来见我，因为他上大学不到一个月，突然不再去上课，他的回答是：‘我已经很累了，不想日子再这样熬下去！’原来，从初中到先修班，他每晚只睡4到5个小时，为了要应付繁重的功课和考试，他只有逼著自己不断冲刺，直到体力与精神面临崩溃那刻！悲哀的是，他除了啃书和电脑之外，就没有任何运动、爱好、社交或宗教等活动。

为人父母，当孩子还小的时候，成天忙著将他们载上载下，不是上课就是补习、课外活动，担心他们跟不上别人。当孩子长大后，又担忧他们进不了本地大学，到时必须准备一笔费用，让他们出国深造以另谋出路。记得当我在美国进修时，有一品学兼优的电子工程系大马生，就是申请不到本地大学，父亲不惜变卖房子，让他出国深造，盼望他可以在国外出人头地，另谋出路。

至于在职青年，他们日夜为事业打拼，忙工作，忙社交，谈恋爱，日后成家立业，买房子，生孩子，劳碌半生，有的甚至负债累累。老年人担忧后来疾病丛生，承担不起昂贵的医药费，倘若子女缺乏经济能力，他们更加恐惧晚年无依无靠，无亲无友，孤苦伶仃终其一生。

## 婚姻与亲情的打击

前不久，一中年男士，因妻子与一名男人有染，以致婚姻面临瓦解。原来丈夫半年前开始怀疑妻子，因此派私家侦探调查，结果发现真相。东窗事发后，妻子对每月手机的结单特别恐惧，因为丈夫曾暗中调查过那个特别的号码。还有是手机传来的铃声，更让她恐惧颤抖，因为害怕电话被窃听。最后，她拒绝任何社交活动，对丈夫的谅解与关怀，看似他暗中对她的调查。不但如此，她开始产生幻

“ 接纳自身的长短处，发挥自我潜能，我们才能肯定自己的价值，活出快乐的人生。 ”



觉，仿佛周遭的人都以奇异的眼神看她，鄙视嘲笑她，让她坐立难安，精神恍惚。原本开朗的个性，有时突然沉默寡言，有时哭笑无常，令丈夫担忧不已。

话说一位贤惠媳妇，为了患有忧郁的家婆，不惜放下自己的工作，在家照顾老人家。可有一天，趁媳妇外出，老人竟然上吊身亡，这给媳妇带来强烈的震撼。结果，从日夜的忧伤与思念，逐渐演变成焦虑与恐惧，甚至害怕一个人留在家中，尤其对家婆住过的那间房，开始产生莫名的恐惧甚至幻听，时常听到家婆说话和走动的声音。经过多次的沙箱治疗，察觉原来是她心理的纠结，其中包括她对家婆那份爱心的付出，她认为乃超乎老人家的亲身子女，可却从未获得肯定，因此，产生对家婆那份爱恨交织的感情。加上她认为自己那天外出，

因一时疏忽导致悲剧的发生，让她深感罪疚自责，认为家婆的死，是她一手造成的。

### 结语

活在现今的世代，谁能豁免生活的压力、人生挑战以及各种忧虑恐惧呢？因此，接纳自身的长短处，发挥自我潜能，我们才能肯定自己的价值，活出快乐的人生，透过真实的信仰，真心待人，诚心向善。与此同时，适当的运动，亲情的建立，和谐的人际，嗜好的培养，营养的均衡，足够的休息与安稳的睡眠，必要时，及时的专业心理治疗或药物治疗，都是现代人不可或缺，预防过度担忧恐惧的最佳良方！



文：翁月燕  
博爱（总会）辅导部主任/  
注册与执证辅导员

# 死亡恐惧里的生命反思

死亡是人类共同的经验，每个人终会要面对的事，只是形式上会有所不同。谈起死亡课题，少有人会欢喜快乐地高谈阔论并满怀期待地渴望那天的来临。相反的，许多人带有避忌的心理看待死亡议题，在死亡面前，每个人都有某程度上的恐惧感。

## 有关死亡的故事与反思

在辅导与治疗室里，聆听不同人对死亡的生命故事。

### 故事（一）：女儿面对生病的父亲离世

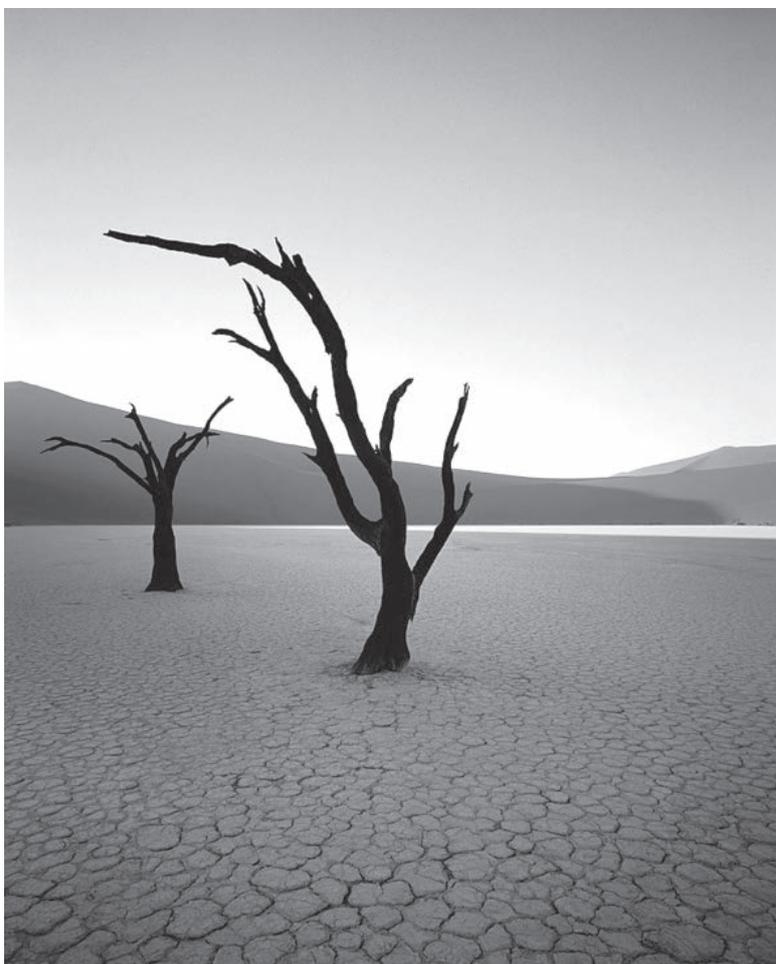
生病的父亲离世已经20年了，但这个记忆依然历历在目，难以忘怀。父亲去世的那一年，她10岁。小时候，父亲是最疼她的人，父亲也是家庭主要的经济来源。父亲突然病倒后不到3个月就离世了。这个打击对她来说太大了，没能接受，但当时的她并没有表达的能力，唯有压抑自己受伤的情绪，一夜长大。

在辅导室里，她回顾父亲还在的记忆，这是她一直都不敢去触碰的回忆。她坦言父亲留下的东西，如：父亲送她的娃娃、衣服、鞋子、玩具、笔记等，都还收藏在箱子里，父亲离开后就不曾再打开。她觉得害怕，没有勇气面对那哀伤的情绪。当她敞开自己，打开过去对父亲的回忆时，她开始走过哀恸的旅程，在怀念里找回面对父亲的勇气。当她打开箱子的那一刻，她看到父亲曾经写给她的卡片，重读父亲留给她的话；她的手碰触每一样父亲送她的东西，美好的记忆其实都在，不曾离开。原来哀伤没有如此可怕，哀伤是可以化为感动的！

20年过去了，死亡把亲爱的父亲带走，回忆却长存，这是死亡夺不走的，既是活著胜过死亡的意义。

### 故事（二）：太太面对丈夫突然倒下离世

去年的圣诞节期间，一个温馨的家庭，一家四口出国旅行，满怀幸福。旅行回来后的一个星期，丈夫突然觉得身体不适，本以为是身体太累了，休息一下即可，殊不知有一天在房间里倒下后就这样走了。太太面对突如其来的离别，晴天霹雳，一瞬间



“

死亡能开启生命，使我们更懂得要如何好好活，  
用积极健康的心态去看待生命，并重视生命。

”



仿佛从天堂跌入地狱般痛苦。死亡，夺走了她心爱的丈夫，她的幸福，她每天以泪洗脸。过去无忧无虑的她变得充满恐惧感—她害怕自己会突然离世，丢下孩子怎么办？她也惧怕两个孩子会突然离去犹如丈夫一样；她恐惧未来必须生活在没有丈夫的日子里，她要怎么过？恐惧，一瞬间好像放大镜一样摆在面前挥之不去，让她受尽折磨。

在辅导室里，她与死亡所带来的恐惧感面对面。每一次的倾诉，每一滴的眼泪，都诉说著她对于丈夫离开的伤痛、无助、担忧、不安与惧怕，同时她也听见了爱的声音，回忆里的每一段生活点滴，都见证了一份真挚的爱。

10个月过去了，虽然丈夫的人已经不在在了，但爱还在，相信爱一直在。死亡真的很残忍，但爱不变，这是活著超越死亡的意义。

### 在死亡面前，反思人生最重要的事

2014年3月8日，马航MH370失联了。有位朋友正要坐马航的飞机出国公干，到了机场，才得知MH370失联的事，她上网看了新闻。她说：“那天坐飞机的人特别少，坐马航的人更少，很多人都选择了退票。”从中，我们可以看到，尽管知道在短时间内再次发生飞机失联事故的几率不高，但人还是会惧怕—怕死。

这一趟坐飞机的行程，友人也特别感触。她分享自己脑海里所浮现的不再是烦重的工作事务，而是想到一些小事，比如：想多陪伴父母，想跟一些人道谢谢，跟所爱的人说‘我爱你’……，虽然是小事，但在那一刻，这些都变成很重要的事。从中，值得我们反思的是，在死亡面前，我们认为重要的人事物，和平时可能是不一样的。比如：平时也许你会觉得成功很重要，赚钱很重要，面子很重要，

可在死亡面前，这些都变得微不足道了。

确实，在死亡面前，我们都变得渺小。死亡，的确很无情，不只带给人痛苦，甚至令人恐惧、绝望。到底我们要如何胜过死亡的恐惧呢？我想，认识死亡的意义及知道永生的盼望是解开惧怕死亡的重要钥匙。

### （一）认识死亡的意义

死亡能帮助我们反思生命，让我们更清楚要如何活著。因为死亡让我们意识到生命的有限，有一种警醒的作用，提醒我们要如何活得更丰盛，警惕我们要懂得何谓珍惜。死亡的意义与生命息息相关，死亡让我们了解生命中不可或缺的特质：爱。因著爱，我们学习宽恕与体谅别人，愿意花时间去关怀别人的需要，并全心全意地去做好每一件事情，用心活出自己，好让生命不留下亏欠，也没有遗憾。所以，死亡能开启生命，使我们更懂得要如何好好活，用积极健康的心态去看待生命，并重视生命。

### （二）知道永生的盼望

《圣经》罗马书6章23节：“因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。”藉此，永生的盼望，因著耶稣基督存在我们中间，我们可以不用惧怕。

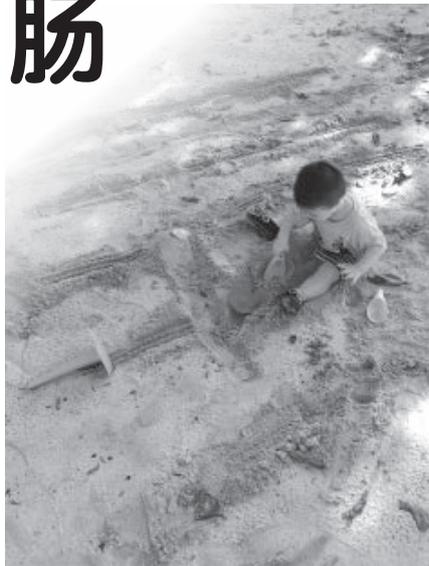
### 总结

死亡，确实是人生的一件大事。有人问：“我们该从哪里开始认识人生的路呢？”我想，从认识死亡开始吧！藉此，我们不让恐惧摧毁活著的勇气，学会‘好好活’的能力，以真的方式笑，以爱的方式疗愈，以相信的名义原谅，让人生少一些遗憾，多一些有价值的回忆，活得更豁达，更有意义。



文：林纳恩  
博爱（总会）治疗师/  
拉曼大学心理学学士

# 口袋里的 鸡腿和香肠



孩子在成长过程中的某个时期出现恐惧感是属于正常现象。孩子的恐惧感有些是来自于生活经验，如：曾经被狗咬过，而对狗有恐惧；有些恐惧并非自身的经验所引起，而是眼看另一个孩子感到害怕，自己也觉得害怕。心理学者发现，孩子在不同年龄会出现某些特定的恐惧，而这些恐惧会随著孩子长大而消失。学者发表了孩子在不同年龄阶段普遍感觉害怕的一些事（如下）：

0-2岁：害怕声响（大声）、陌生人、与父母分离、大物件；

3-6岁：害怕想象的事物，例如：鬼、怪兽、黑暗、噪音、单独一个人、打雷、下大雨、大火等；

7-12岁：害怕现实的事物，例如：身体受伤、健康、学校表现、考试、死亡、单独一个人、打雷、狂风暴雨、地震等。

孩子感到恐惧时，往往会避免接触让自己恐惧的事物，抱怨身体不适，例如：肚子痛、心跳很快、手脚发抖等。一旦孩子的恐惧感干扰他们的日常工作，父母就须要带孩子去寻求专业人士的帮助，以处理孩子的恐惧感。

大勇，今年8岁，就读小学二年级。因为身体健康出状况，有一个月没有去上学了。修养期间，在老师和同学的协助下，得以学习和完成功课，学习进度不至于落后太多。

半年后，老师发现大勇没有交功课。最让父母和老师摸不著头脑的是：他不曾闹说不要去学校，作业独自认真地完成，也放入书包里，却告诉老师没有带来，不交给老师批改，有时候还把功课藏在课室里的书橱！当父母和老师问他为何不交功课，他说：“我不知道”。于是，老师建议大勇接受游戏

治疗。

“大勇回来啦！”大勇向治疗师透露，那是他重返学校时，听到同学说的第一句话。得知同学们还记得他，那句话让他感到开心。同时，大勇的内心是战战兢兢的。他环顾那看似熟悉却感到陌生的课室和同学们，有说不上来的害怕。

大勇是属于比较安静乖巧的孩子，在治疗室里多是安静地玩耍，还会要求治疗师不发出任何声音。治疗师同理大勇的要求，接纳并给予他在安静的空间里游戏。他多数是玩角色扮演，自

制音效和对白，非常投入。同样的故事情节重复上演，内容一样，他脸部表情严肃，精神紧绷，几次的游戏治疗都是这样。某次，大勇鼓起勇气，主动邀请治疗师加入他的角色扮演。

有一位穿戴全副武装的战士（大勇扮演），常常须要去打仗。每次出战前，他会确定自己一切准备就绪。他带著一个机器人（治疗师扮演）上战场，机器人跟随战士，共同进退。除了争战的配备，他不忘在口袋里带著鸡腿和香肠。战士很努力地打每一场战，不曾停歇！偶尔觉得累的时候，就会从口袋里拿出鸡腿和香肠，一边打战，一边吃。鸡腿和香肠仿佛成为了他继续战斗的精神粮食，一直到战斗结束。

战争终于告一段落。一天，战士在晚上休息前收拾好背包。岂知，早上起床发现背包不见了。战士看似掌握到背包的下落，很快就找到背包和小偷。他警告小偷后，就把背包藏起来。背包藏好了，战士继续上战场打战。

直至有一次，大勇没有再玩以上的角色扮演。这次，他比较轻松地进行游戏，邀请治疗师一起准备自己喜欢吃的料理，他还给料理取名为“顶级料理”。自那次起，治疗师发现大勇变得开心和活泼，再也没有不交功课和藏功课了。



### 《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



之后与父母协商，父母透露，学校老师在同学交功课时，会检查同学有否完成功课。没有完成功课的学生会被处罚，打手掌心。大勇目睹同学被打手掌，很害怕自己会有被打手掌的一天，所以选择逃避，把功课藏起来。父母对大勇处理害怕的逻辑表示不解，因为他完成了功课，这就表示他不会受处罚。那么，他为何不把功课交上呢？

其实，孩子在生活里有许多在我们成人的逻辑里难以理解的害怕。若非细心回想，我们可能早就忘记了过去自己也曾有过类似的害怕经历。因此，我们时常告诉孩子：“不要怕！”、“要勇敢！”、“有什么好怕的？”、“没什么！”；其实，在孩子害怕的时候，父母须要将讲道理和批判摆在一旁，这不是分析和对孩子讲道理的时机，乃是专心聆听孩子说话的内容和感受，回应他们的情绪，让他们感受到父母的陪伴而觉得安心，安慰；不再被害怕所困扰。

的确，有时候孩子说的话听起来不成逻辑，我们不怎么明白他要表达的感受，就好像大勇把完成了的功课藏起来那样。但是，我们须要学习接纳孩子有限的文字表达，和他努力诉说故事的方式。孩子须要知道父母有很认真地在聆听，这会肯定孩子，让他更乐意分享和向我们叙述内心的感觉。如此，父母可以疏导孩子害怕的情绪，引导孩子进一步表达情感，理解他在害怕里面所引发的其他害怕，从而陪伴他面对害怕的感觉。接著，引领孩子思考各种不同的选择，一同讨论对策，表示支持和鼓励，允许孩子选择最好的方法解决问题。

日常，父母与孩子的情感上的交流，聆听和理解，可以塑造一个健康的沟通平台。一旦孩子感到恐惧、害怕和不安，就可以去那里告诉父母。即使有再大的恐惧，只要得到父母的陪伴、接纳、肯定、支持和鼓励，就好比大勇在打战时拿著鸡腿和香肠那样，让他在战争中得以继续奋战的动力，直到战胜内心的恐惧。

### 游戏治疗多一点

受创伤儿童会发展出非常特殊的恐惧。儿童最自然的反应是重新演出或玩出创伤经验，而潜意识的意图是要理解、克服、控制或同化那个经验。藉由这种缓慢和控制中的态度来建立一个治疗性的环境，儿童可以开始感受到尊重和理解，因而得以处理受威胁的感觉，并迈向内在的健康 (Axline, 1969)。

个案探讨

# 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 \_\_\_\_\_
- 博爱硬体设备 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。

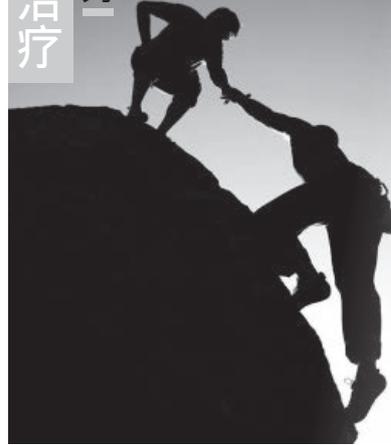
银行支票/邮政汇票：

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



看到这篇稿的内容重点，脑中就响起S.H.E的《不想长大》，在脑中重复播放，嘴巴也跟著哼唱了起来。

《不想长大》的歌词叙述人长大后，因为种种现实和理想的落差而产生许多的疑问；因为种种期待的失落而失去本来的期盼；因为种种关系里的背叛而蒙受身心的伤害；因为种种超越预想的事件，接二连三地冲击著自己的思绪而想要逃跑，逃到那虽愚蠢却天真、快乐、美好的从前……。歌手重复地唱著：“我不想，我不想，不想长大”，（看来，那时的作词人已经知道重要的事情要说三次），藉以表达不想长大的心声。

人从受孕到出生，小孩长成大人；那看得见的身体，还有看不见的心灵、心智，都会随著年龄而成长与改变。青春期的青少年成长的速度比孩子时期快一些，身心皆有很大的改变，渐渐脱离孩子的稚气，建立和培养内在的志气。有人因为先天条件不足，导致身体或心智无法按常规发展；有人却是在后天拒绝长大，不想长大。可见，肉体的成长与心灵、心智的成长未必成正比。换句话说，一个人的年龄和外在的体态不能定夺他的心智年龄以及心灵内在的宽度与深度。

个案探讨

17岁的育德（译名）在私人学府就学。老师们发现他缺乏纪律，态度散漫，不配合学习，导致严重落后。他不良的言行举止和态度影响其他学生，有几位学生也纷纷仿效他的行为，让老师头疼不已。老师和家长会谈后，转介他到中心接受沙箱游戏治疗。

育德在父母的瞒骗下进入治疗室，脸部表情明显不悦。问他当下的感受，他说：‘还能怎样？你觉得呢？’对于治疗师的回应和提问，他有时答非



文：邝慧婷  
博爱（总会）注册与执证  
辅导员/砂大辅导学士

# S.H.E唱出的心声

所问，有时答得似是而非，有时只是耸一耸肩，或是不发一言地看著治疗师。治疗师看他默不作声地坐在沙箱前面，同理他的感受，接纳他的抗拒和反应，反映他的现状和回应。

他将手放入沙箱，摸一摸沙，问：“这个是做什么的？”听了治疗师的解说，他随意地在沙箱里面创作。他说：“我小时候有去过海滩，很好玩，跟这个沙很像”。他指着干沙箱，问治疗师：“可以加水（将水倒入干沙箱）吗？”。治疗师回应他：“哦，你想要加水一起玩。这个干沙箱要保持干燥，所以是不加水的。你可以选择用湿沙箱玩水。”他马上站起来，换到湿沙箱那边，将自己的想法付诸于行动。只见他倒了一桶接一桶的水进入湿沙箱，越玩越起劲，脸上展露笑容：“（开怀大笑）哈哈，真的很像在海边一样。如果这个盘够大，我很想坐进去玩。”这时候的他卸下心房，只是一个享受游戏和尽情玩乐的孩子。

育德有两位姐姐和一位妹妹，父母从小就灌输他作为男人的角色和责任，不时提醒他要努力读书、考取好成绩、日后找一份好的工作，长大后才能像爸爸那样扛起整个家，照顾全家人。年纪还小，有听没有懂，觉得上学是一件快乐的事情，可以和同学一起玩耍是非常有趣的！就在5年级那年，他突然听懂了爸爸妈妈的话，“扛起整个家”的重量瞬间让他感觉沉重。育德说：“不知道（那时）是什么感觉，觉得烦，很不喜欢听到他们那样说。不想读书，很不开心。”

与家长协谈时，父母皆表示发现育德在11岁左右的确有很大的转变。曾经快乐的学习成了扛起整个家庭而须做好的责任，学习不再只是学习，对11岁的育德而言过于沉重，是那时的他无法负担的。父母承认自己的确操之过急了，现在才明白当年对孩子人生未来的预告造成孩子感到害怕、惶恐。育德不懂如何疏导恐惧，加上无助和情绪的压抑，内心有很大的波动，影响他对学习的兴趣，变得无心向学。小六检定考试一落千丈，父母安排他进入私人学府。换汤不换药，育德对于学习的感受依然那么沉重。治疗师问：“读书成绩不好、找不到好工作，就不需要像爸爸那样扛起整个家，照顾全家人，压力就没有那么大，是吗？”他点头，

“嗯”。

长大是很正常的事情；然而，过早预见目前毫无能力处理的困难，会吓退某些人。恐惧的来袭可能促使一些人停顿、逃避，甚至放弃顺从常规的成长途径。不想长大和抗拒长大的背后，其实有很多自我能力不足的担忧和恐惧。

曾看过这么一句话：“不要鞭策孩子长大，而是陪著他长大”。如同我们小时候参加任何比赛一样，先从学校的平台开始，然后是县/区、州、国家乃至国际舞台，让孩子学习逐步承担更大的压力，孩子可累积经验，增进知识，提升抗压能力，从背负学校的名誉到肩负国家的荣誉，或是从照顾弟妹到照顾合家，皆是有可能的。家长陪伴孩子在年幼时享受童年，摸索世界，与这个世界和其上的人事物做好朋友。进入青少年时期，家长陪伴他们认识自己，探索自我的内在世界，以及与外在的世界接轨，建立处理人事物的能力。如此，他们的身心皆可规律的发展。

倘若过去我们曾经让孩子对未来产生恐惧，以致他们害怕长大，不想长大，现在亡羊补牢，仍未为迟也。陪孩子做他当下年龄该做的事；陪他探索当下年龄该了解的东西；陪他面对当下年龄会担心的问题；让孩子活在那个当下，学习、摸索、建立能力。如此，他的身体、情、心灵和心智将逐渐强大，同步成长。如同《圣经》路加福音2章52节所说的：“耶稣的智慧和身量，并神和人喜爱他的心，都一齐增长”。盼望我们家中的儿女皆可以在生活中快乐学习，在陪伴中茁壮成长，成熟壮大。

## 沙游治疗多知一点

荣格理论取向的沙盘游戏治疗师在工作中聚焦于潜意识，并提供一个自由受保护的空間，通过非言语进行心灵的交流。因此，沙盘游戏治疗师不会以任何形式解释、干涉或指导来访者。不了解沙盘的意义，可以让心灵从潜意识深处进行自己独特的疗愈工作，而不会受到来访者或他人意识层面的干扰（取自沙盘游戏疗法协会网站）。

# 未知的疑惑

自古以来，人们对未知和未来感到难以捉摸。有些人积极地去求神问卜，希望掌握到一丁点透知天命的力量，藉此掌握到那未知的将来。有些人在心底深处感到担心害怕，不知道那未知的将来中有什么正等著他们。有人选择继续担心害怕；有人则逃避对未知的恐惧，继续寻欢作乐；有人则在信仰里获得心灵的慰藉，抱著希望面对未知的恐惧。

当我们面对未知觉得茫然，不知道应该做些什么，该怎么去应对时，若我们选择不理它，盲目度日，生活可能会过得可惜。有些人或会在盲目过日的某天突然觉醒，想说自己可能有机会做些什么，改变些什么；于是，他们开始寻找，希望有一天可以找到面对未知的方法。

## 个案探讨

初次见到汉明，第一印象是他说话懒懒的，浑身散发了软弱无力的感觉，那种无力感从他的身上散播到空气里，辅导室的气氛顿时起了变化，一不小心恐怕就会被感染。他软趴趴地坐在椅子上，陈述接受辅导的原因。

大学毕业后，进入职场，结交女朋友，同居住在一起，这样的日子过了好几年。眼见有些同期毕业的朋友出来创业，有的不是已经转行就是换了新工作，而他还是在同一家公司，打著同一份工作。去留的同事很多，自己却毫无变化，即没有升职，也不曾调职；一切，都变成了习惯；对于无法掌握的未知，感觉充满不安与惧怕。

放工回到家里，眼见家里堆了不少女友的服饰用品。话说回来，若两人的关系进展顺利的话，会这



样子走下去一直到结婚的。可是，汉明从一开始就觉得女友在操控自己的生活，自己很随便的顺从著女朋友。从开始不怎么爱眼前的女朋友，到现在生活在一起，习惯了，好像也懒得换人了。只是，这样的生活将原本就不多的爱恋越发消磨，汉明不禁问自己，可否真的就这么样走上红毯，相守一生？其实，他觉得也不是没有可能的，毕竟已经习惯了。女朋友也察觉到两人的相处变成了一种习惯--习惯了身边有个人，陪著自己。

日复一日，年复一年，汉明对于重复的日常感到无趣。每次想跟女朋友说自己的想法，总是话到口边，说不出来。他接受辅导是想要为自己的生活做出改变。经过一段时间的辅导，稍微见到一些进度。只是，他还是没有勇气跟女朋友开口说出心中的感想。他不确定未来的日子应该怎么走下去，感觉好像很迷茫、害怕，只是希望有所改变，不再这样下去。

汉明对于自己会对未来感到无助彷徨的缘由是有一些头绪的。知道是一回事，做得到是另一回事，当前的阶段，他需要更进一步的增加自我的认知，



文：连恩幼  
国大教育系（咨商与辅导）硕士

“

只要我们能够真实地面对当前的自己，  
就能够拥有对未来的把握。

”

寻找一个方向，定下一个走向未来的目标。辅导员陪伴汉明探索自己的情感，以及自身对周遭的人事物所做出的反应，鼓励他与自己内心真正的想法相互联系，且学习不压抑自己真实的想法。

**1) 探讨原生家庭：**认知自己，陪伴自己看见当前和未来的选择，很多时候得从探索自己的起源开始。辅导员陪伴个案探讨自己的过往和他对原生家庭的印象。他察觉自己的某些生活习惯和个性与原生家庭有著非常密切的关系。汉明诉说原生家庭对他所造成的各类影响。从中，汉明也表达自己喜欢或不喜欢原生家庭的某些特征，与家人的关系和相处方式。

**2) 探讨个案本身和自己的关系：**汉明时常觉得应该以他人的利益和想法为优先考量，把他人看得比自己更重要，所以习惯性地将自己的意愿摆在最后，压抑真实的情感和想法。他时刻在讨好身边的人，日子久了，也没有人会问他到底需要什么，想要什么。甚至连他自己也忽略了内心真实的感受，不晓得自己真正想要的是什么。汉明学著将焦点放在自我的部分，重新关注自己的真实感受，认识自己，明白自己的身心灵、思绪和心情的转变，微妙的改变开展了！他对生命开始出现热忱，有所追

求，而不是一味地迁就，再迁就。

**3) 寻找想要到达的未来：**无论现在的道路如何，每个人在年纪尚小时都有过对未来的憧憬。那个憧憬，是以前真正想要的东西，可是因为现实生活总是残酷地抹杀著那美丽的梦想，所以，很多时候，多数人都情愿放弃或忘记那年幼的憧憬，并把它标榜为可笑的、幼稚的白日梦。放弃了小时候的梦想，似乎我们也放弃了憧憬那美丽的未来。不少人会告诉那想伸手摘星的人，说：“别幻想了，这是不可能的，好不好？”其实，若我们有机会再谈谈小小时候的那个憧憬，或会发现，曾经的憧憬也有可能实现！只是，有此觉察的人并不多。一旦我们察觉到这个触手可得的梦可以实践，我们就可以在现实中规划一个实际的方法，制定生活的目标和方向。即便目前仍看不见未来，但是，一步一脚印，在我们一步一步实践的当下，我们正走向未来，实践梦想并不是白日梦。

经过一段时间的辅导后，汉明已经可以为自己的生活定下目标，且尝试完成它。虽然他还是希望对未来有更多、更好的把握，但，只要我们能够真实地面对当前的自己，就能够拥有对未来的把握。

## 面谈辅导多知一点

行为疗法辅导理论（一）：REBT 基于一个假设，即人同时具有理性的，正确的思考及非理性的、扭曲思考的潜能。建基于这个假设，REBT独创了A-B-C理论。Activating Event(A)代表触发的事件；Belief(B)代表信念；Consequences(C)代表情绪结果或行为效果。换句话说，事件A透过思考历程、个人看法作用于B，才导致情绪或行为反应C。



文：吴健菱  
博爱(总会)注册与执证  
辅导员/辅导行政

## 恐惧中的依靠

原来，手脚僵硬的感觉是这样的。

脑海中回忆起，中学时有个同学常常在上课的时候突然手脚僵硬，旁边的同学总是会用风油帮她按摩手臂，尝试让她放松。

这一刻，靠在椅子上，我任由手脚僵硬。

此时的思绪是清晰的。前一刻，我拨电给同事，告诉他，自己做了一件他交代我不可以做的事。隔著电话，我听到他的责备，脑中闪过他凌厉的眼神。挂了电话，我就摊在椅子上，不敢想象我接下来要面对的是什么。

僵硬持续了几分钟，感觉手脚逐渐恢复自然。

我不知道自己怕的是什么，就是控制不住的颤抖。我把自己想象中的那个感觉图像化为行动--将自己卷缩在桌子底下，紧紧抱著自己。虽然感觉这个动作有点可笑，可是这是我当下最想做

的事，拥抱自己、支持自己。

这是几年前，我面对冲突时的一个情景。

我的人生可以说是一帆风顺，绝少面对意料之外的人事物。当时面对一个与我性情特别不同的人，著实给了我不少磨练。

我曾经问过自己，到底我当时害怕的是什么？也许是这个人带给我的威胁性；也许是害怕他对我的控诉；也许是怀疑自己是否真如他口中所说的那么不堪……。那是我第一次，也是唯一一次有那么想逃离一个人。

恐惧，让我只能往坏处想。我看见自己在恐惧中第一个反应就是想逃跑，如果逃不掉也希望可以躲起来，不用去面对未知的结果。

直到我冷静下来，我知道自己需要面对，特别是在自己不知道造成了什么伤害的情况下，我没有逃离的权利。出乎我的意料，害怕的情绪就仅是存在

于挂了电话后那一小段时间。当我从桌子底下爬出来，我感觉自己已经披上了一件厚厚的盔甲，有了自保的信心。

我相信，想象中的危机往往比现实来得严重，让人感觉无法承受。我没有太多时间准备，我需要去收拾我无心闯的祸。事实证明，当我面对他的时刻，害怕已经离开，我只是想著当下要怎么应对才能把对彼此的伤害减到最低。庆幸的是，对方发出的指控没有再伤到我分毫。虽然我们不是在那一天和解，但至少我没有让情况更糟糕。

那段时间，人际冲突曾让我对自己产生质疑。感恩身边有一位关心我的朋友，给我属灵方面的引导，让我在经历人际挫败的时刻，有个倾诉的对象，陪伴我成长。她透过《面对心中的巨人》这本书里，有关大卫的故事，教导我将焦点放在上帝那里，就不会惧怕那原本不该怕的人事物了。

这个惧怕的经历让我更能够感受到圣经中大卫的经历。大卫的

一生中面对许多惊险万分的时刻，有时他成功，有时他跌倒。其中最经典的是大卫面对巨人歌利亚的经历！那时，他定睛看上帝，战胜了让人恐惧的巨人。在接下来的人生中，他面对扫罗王的追杀；年老时被自己的孩子追杀，险中求生。从他的故事中可以清楚看到，当他选择定睛于上帝，他就走在盼望中；反之当他被恐惧所迷惑，他就让自己陷于险境。大卫的一生，给了我宝贵的学习，也让我可以反思自己是否能够像他一样回转到上帝的面前，定睛于祂，选择祂的道路。

现今的我，仍有会让我害怕的各种事物。然而，大卫在诗篇16篇8节中提醒我，“我将耶和华常摆在我面前，因祂在我右边，我便不致动摇。”我相信这句话是一个真实的应许与同在，在人生道路上，愿能紧紧牵著上帝的手前进。



文：吴荣良  
心脏科医生

# 恐龙化为尘埃

一个朋友的左乳长了一块瘤。医生建议她做切片检验，她却迟迟不敢做出任何决定。藉此，她一直活在恐惧中，担心自己患上癌症。她打电话给我咨询我的意见。我劝告她鼓起勇气去进行一个切片检验以做出明确的诊断，以免错失医治的良机。她最终听取了我的建议去做检验。切片检验报告显示只是良性的肿瘤，她总算放下了心中的大石，多日来的恐惧也顿时一扫而空。

她打电话来向我报喜之际也感谢我的鼓励。她感触良多的与我分享：“其实我多日来的恐惧都是因为自己不敢面对现实，所以才会在无知的恐惧之中。当我提起勇气做出检验的决定之后，我的恐惧感就逐渐消退。当检验报告出炉后，知道了真相我的恐惧感就烟消云散了。这真的是一个很有启发性的经历，原来只有知识才是控制恐惧感的上上之策！”

我深感欣慰不只因为她的肿瘤是良性的，更因为她对克服恐惧的顿悟。她的领悟印证了英语的那句谚语：There's only one evil, Ignorance, and only one good, Knowledge —— 愚昧是唯一的邪恶，知识是唯一的美善。只有知识才能克服无谓的恐惧感，但也只有勇气才能去追求真理与知识。

我们担心的很多事是没有发生的，所有恐惧是多余的。如果我们担心的事情果真发生，也要提起勇气面对，所以恐惧也是徒然的。我回想多年前自己所害怕会发生的事情，大多数都没有发生，当年的

恐惧都是无谓的。

我还记得小时候第一天去小学上课时，在走往教室的走廊上心理突然浮现很多恐惧，怕老师、怕新环境、怕新同学、怕自己不能学习……。这种种突然涌现的恐惧心理让我觉得头晕目眩、冷汗直流、手脚冰冷……，就在我快要失去知觉时，一个老师发现到我的状况，她立刻把我带到休息室，一边安抚我一边联络我的家人带我回家休息。所以，第一天上课的情景很深刻地烙印在我的脑海里！多年以后我才知道当年自己是因为惊慌（Panic）才会有如此的症状。

过后在家人与老师的辅导下我逐渐地克服了这恐惧，不只不再害怕上学，反而很享受在学校的日子，活跃于学校的种种活动。那惊慌侵袭时所产生的种种恐惧现在回想起来都是那么无谓！当时在我心里的大恐龙现在回首一望只是尘埃！

我自己本身的这个惊慌经历让我更能体谅很多患上焦虑症与惊慌症的病人的恐惧。他们经历的种种恐惧症状都是身不由己的，是突然暴发及很难控制的。如果旁人不能体谅而只是一味的指责，会让他们的症状更加严重。他们需要的是一双辅助的手，带领他们经过那从恐龙化为尘埃的心路历程。

让我们以勇气与知识去克服恐惧与愚昧，让我们以爱心及耐心去带领在恐惧阴影下的人走出恐惧的枷锁！





文：叶金美  
博爱（槟城分会）  
注册与执证辅导员

# 害怕做选择

人的一生，是往前走的，走过了人就不可能再回头。因为人生没有办法重来，选择就变得特别重要。中国有句俗话说，“过了这个村，就没这个店”，意思是好机会错过了就没有了。我们不单害怕做了选择，时间不回头；还害怕自己错过了一些好的选择。

中学时期，在我须要面对许多选择时，内心其实相当害怕：害怕因为自己做的选择而后悔一辈子。中一时，我须要选择课外活动；中三时，我须要选择读理科班还是文科班；中五时，我须要选择日后的升学之路。长大后，还有无数的选择：就业还是继续升学。若选择就业，要应征哪份工作？哪间公司？；若选择继续升学，要读什么科系？哪间大学？

我不单害怕做错选择，也害怕跟别人作比较。中三选择理科，是希望和别人一样可以出人头地。当时，很多优秀生都是选择理科，我期待自己成为他们的一分子。孰知，高中时才发现，倘若我无法掌握理科的知识，即使成为他们的一分子，也只是过著浑浑沌沌的日子。

我想在中六那年转为文科生。不过，那又给我带来了许多选择的恐惧。离开理科班，等同于我要离开大部分的同学（近8成5为理科生），加上大部分人都觉得文科班是后段班的学生，我怕被人看不起，也怕被标签为成绩差的学生。放弃理科也意味著我放弃了医生、工程师等所谓的专业领域，深怕自己日后会后悔。思及此，我问自己，“如果中六转为文科，是否也表示我得承认自己在中三那年其实是做了错误的选择？”

我考虑了很久，最后，选择了中六转为文科。在不同的班级里，因著就读的科系不同，我和原本的

朋友越来越少共同的话题，我和大部分旧同学之间的距离的确是如我初时所担心的那样，变得越来越远。

然而，我从理科转为文科，最大的收获是发现：‘其实在选择里面，没有所谓的选错’，因为每一个选择是帮助自己拥有下一个选择。每一个选择都给人增添一些资源。我是在就读理科班时，发现和看见自己适合读文科。如果我从未读过理科，或许我到今天还会心痛自己当初不选理科；如果我从未读过理科，我就错过了很多理科的基础知识和根基。我很庆幸我读过理科，也读过文科。最后，我在文科班拥有自己的一片蓝天。

我的升学之路衔接上心理辅导系，那时，我才知道多数人同是来自文科班。在文科这把大雨伞底下的辅导系，在马来西亚是受政府承认的专业领域。原来，放弃了理科，不等同于放弃了专业。踏入社会工作，接触许多文商知识，接著是神学课程；中六的文科基础大大地帮助我学习和应对人生各层面的需求。现在，因著工作的需要，我须要增加对医疗和药物的认识，再次步入理科领域。过去的基础让我的学习事半功倍。

人生就是如此，往前一步，看见一幅风景，再往前一步，是略微不同的风景。我们的选择决定了前进的方向，而前进的方向也帮助我们做下一个选择。即使到最后，可能做出与之前不同的选择，那也是因为我们在那之前的选择里明白了一些道理。人生路即使看起来曲折，但时间还是直线前行。时间虽然过去，选择不会重来，但选择里所带来的每个经历、感受和体会，会成为宝贵的资源，帮助我们继续为人生做更好的选择。





文：沈金央  
博爱（吉隆坡总会）  
培训主任

# 会会恐怖灵山

在沙游的过程，有些个案对火、山、水、高度、丈夫/妻子、鬼怪、上班/上学有恐惧感。我们知道每个人都会有恐惧感，即使有些恐惧毫无逻辑可言，却可以漫无边际的延伸，引发更大的恐惧。我们要先接纳恐惧感的存在，才能有效地陪伴他人去处理恐惧感。今日，我们感到恐惧的缘由也包括恐怖袭击和核武的威胁。

若要了解恐怖袭击，我们需要明白恐怖份子的一些历史。圣战主义是由很广且复杂的宗教教义结合在一起的一套救世论（Soteriological），其中包含萨拉菲主义。萨拉菲主义主张严格奉行《古兰经》，强调净化信仰。他们认为唯有恢复伊斯兰教初期三代的盛世时期（那最纯洁和圣洁，代表胜利且能救赎他们的时代），才能达到完美的生命。2003年，第二次海湾之战，催生且启动了潜伏著的圣战主义。

萨拉菲主义延伸出（一）传统派（Purists：静默式，主张远离政治，反对恐怖暴力行为，以劝说的方式回应国家和世界秩序）；（二）政议派（Activists：活跃式，主张通过参政，实现伊斯兰教法的统治，反对恐怖暴力行为）以及（三）圣战派（Jihadists：暴力式，主张通过发动圣战等暴力手段，颠覆世俗政权）。从《Salafi-Jihadism: The History of an Idea》一书中，Dr. Shiraz Maher深入剖析萨拉菲圣战主义。

萨拉菲圣战主义有五个很重要的教义，他们秉持（一）Tawhid（上帝统一性），（二）Hakimiyya（真主的统治权；在政治里体现神权的统治，且认为神赋能于领袖，实现先知的信息。（三）Al-wala' wal-bara（划分“自己人”；命令信徒与非信徒断绝关系，包括那些不纯粹的穆斯林，以防止内部的腐化）（四）Takfir（定叛；判定某穆斯林的行为和思想违背伊斯兰教，即宣布某穆斯林为异教徒），以及（五）Jihad（为真主和伊斯兰而战，发动革命）。前两项教义提倡圣战的理念，后三项教义则是护教的行动。

圣战是一种理念；这种理念是统一人的存在、组织、系统；属于极端的政治思想。他们认为世俗化的政治系统忽略了人生文化的意义，所以他们将政治宗教化（political religion）。因此，只要是为了他们的神而发起的征战，即使会摧毁生命，进行破坏

等，在他们的理念中皆是被接纳的行为。Dr. Shiraz 在书中写到，这30年以来，萨拉菲圣战主义还是一个非常成功、坚韧（resilient）的政治宗教化主义。

这样的神学观和理念持续启示和启动他们。今时今日的圣战不单采取策略性的袭击，也采取孤狼模式（lone wolf）--他们不需要领袖和组织来领导，只需要单枪匹马就可以进行恐袭，例如独自驾驶撞向群众，自我引爆事件等。我们对于这种难以估测的恐袭的确有更深的恐惧。

若要预防恐怖主义的侵蚀，我们需要彻底了解萨拉菲圣战主义如何影响人接纳他们的教义，继而衍生恐怖行为。透过正确的神学教导，传递重视生命的救赎观，皆有助于提早防范，帮助我们敏感地察觉恐怖主义的存在和入侵，甚至扭转已偏差的思想。

另一个致使人心惶惶的事件是核武的威胁。核武和核电厂的意外事故，所释出的辐射对健康和环境皆有巨大的损害。我们知道射出的导弹是不能收回的。近来，朝鲜频频试射导弹，有些国家为表抗议，对朝鲜驻国大使下逐客令。联合国安理会在9月11日一致通过决议，对朝鲜实施最严厉的经济制裁，表示最强烈的谴责，以最大限度地遏制其核武器和导弹研发计划。若说恐怖袭击是因主义而起，私下策划的暴力行为让人防不胜防；那么，核武演习则是公然挑战人类，昭告天下他们拥有恐袭能力，实在令人惶恐。

恐惧的背后其实包含国家的主权和尊严以及人民的生命和产业，代价极其惨痛。在马来西亚，恐怖份子构成对内、外的威胁；核武的威胁也不能排除在外。我们不需要突发的灾难来体会真正的灾难；当我们处在威胁之下，就已经感受到恐惧感。有些人害怕恐怖份子和核武的威胁，进而对无法预知的未来感到恐惧，以致现在也害怕分离和分外紧张，一旦影响日常作息，就会引发更多的无助和恐惧感。换句话说，一个恐惧会制造另一个恐惧。

允许自己进一步认识自我，陪伴自我探索和掌握内在的能力，从而学习面对和处理恐惧是必须的。若恐惧感过大，引发无助感，则需要寻求帮助，让专业的辅导员和心理治疗师陪伴你走出这座恐怖灵山，整顿身心灵。

# 活动简报

2017年8月份至9月份

整理：行政部

## 博爱总会



8月17日，博爱辅导员吴健菱前往八打灵美门团契，主讲“得力量的秘诀”课题。



8月26日，主办“从原生家庭认识自己”工作坊，由翁月燕带领。



8月27至28日，主办“尝尝沙味”工作坊，由沈金央带领。



9月23日，辅导部主任翁月燕受邀为宣爱会主恩堂成年团契主讲“减压脱困”专题讲座。



婚姻与家庭实用课程“幸福婚姻之旅”执行干事赖裘华受邀前往沙登卫理公会教授婚姻与家庭实用课程“幸福婚姻之旅”，共8堂课。每堂课上2小时。由5月14日至8月27日止，全课程时数共16小时。



9月29日，赖裘华受邀为蒲种汉民小学630位六年级学生主讲有关性教育专题讲座。



9月30日，辅导部主任翁月燕为百乐镇卫理公会中文堂担任装备课程讲员，教导基本辅导技巧(一)。

## 博爱（马六甲分会）



8月5日，主办“放情绪自由”工作坊，由翁月燕带领。



8月18日，主办“博爱之夜”音乐筹款晚会。

## 博爱（新山分会）

8月26日至27日，主办“情绪与我”工作坊。



## 马来西亚博爱辅导中心

征聘

### 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。



文：赖裘华  
博爱（总会）执行干事  
马大教育（辅导与谘商）硕士

# 缤纷的九月荣耀归主！

## 9月9日博爱32周年纪念感恩慈善晚宴

9月9日（星期六）假吉隆坡中国小学大礼堂举办“博爱32周年纪念感恩慈善晚宴”，筵开75席。藉著这美好的餐聚会，让众博爱朋友们加强彼此间的联系，对博爱的事工有更多的认识。

当晚，博爱特制作简介博爱的事工短片及一连串的活动成果照片在会场上播放。与此同时也欣赏来自坤成一校的扯铃队、乌克兰队、舞蹈团的整百位小学生呈现节目、林盛仲先生口琴吹奏、隆雪华堂合唱团的团员独唱及陈垚卉之独舞表演，一系列的精彩节目表演赢得全场观众热烈掌声，场面气氛融洽温馨。

筹委会主席章守必先生在致词时指出：“这次慈善晚宴所筹获的款额逾32万元，超乎我们的预期目标。将用作于本中心及成立怡保辅导站的运营费。

筹委会顾问拿督陈忠登医生教授在致开幕词指出，人在面对问题与冲突时是可透过不同的想法而得到纾解。即便他人无法给予直接的指点，但只要

有人肯聆听终究是好的，这也就是辅导中心在社会上重要的功能之一，希望社会继续给予支持。

委员会主席李顶林先生衷心感谢所有出席嘉宾、慷慨捐款的众博爱赞助人、机构、教会等，持续不断的鼎力支持博爱，发挥爱人如己的精神。他也感谢舞台上众表演者、博爱委员们、同工们以及台前幕后工作人员均为博爱的发展付出极大努力，让晚宴取得成功。我们为此献上感恩！哈利路亚！



## 9月16日博爱首次开放日

9月16日（星期六）首次举办博爱开放日，藉著这机会让公众人士对博爱运作、辅导与治疗服务、设备等方面，有更深入的了解与认识。

委员会主席李顶林在致词中指出，根据统计局2015年的报告数据显示：从1996年直到2015年之患有精神疾病16岁以上的成年人，由10.7%增加到29.2%，博爱需积极筹划培育更多辅导义工、辅导老师及开设更多博爱分会，以帮助有需要的人。其他报告有执行干事赖裘华做中心事工的汇报、辅导主任翁月燕的个案分享，培训主任沈金央作义工招募及问答



环节，并带领参访者到各楼层之辅导与治疗室导览并在午餐中彼此围坐互动、交流。

## 9月24-25日 全国博爱同工退修会

全国博爱同工聚集于丹絨士拔一民宿地方。藉著两日一夜的退修会以增进同工之间的相互认识、了解与交流及博爱事工的配搭等。

