

博爱

心旅

ISSN 1511-0206
9 771511 020009

第125期 2017/12 PP7913/07/2013 (032699)

聚与爱 · 离与哀



人与人的相聚，总有面临分离的时刻，或是生离，或是死别；或是短暂，或是永恒。我们未必享受这样的距离，可是也深知那是必然的距离。人间分离，不可能一刀两断，除非无涉于情，否则，分离必有所失，失丧必带来忧思，感伤。分离本身就会带来痛苦，却也让人在感伤中思念爱。分离给了我们一个无常的视点，对活著这件事的看法和感受有了深度，从而培植生命的厚度和宽度，成为走出哀悼最重要的因素和力量。人也常常在这样的过程中成长。在无常之中，让我们以“珍惜当下”和“照顾自己”来酝酿面对分离的勇气。



主题论坛

3-5

依依难舍情

／徐月华

主题观点

6-7

在生命离别前，
和父母说再见

／傅玉环

游戏治疗系列

8-9

必然的距离

／邝慧婷

十二月份主题

探讨分离的意义

面对“生离”时，我们期待的是离别后的重逢和相聚；面对“死别”时，学习“珍惜眼前”和“放手过去”的智慧。

沙游治疗系列

10-11

一世情长，人生自古
伤离别——谈离别的心情与适应

／陈桂真

活动看板

18

活动简报

／行政部 整理

博爱动态

20

“第九届马来西亚学校教师辅导研讨会
—疗愈心田创新径-焦虑与忧郁的心理治疗
”圆满结束

／赖裘华

辅导视窗

12-13

远距离的挑战

／翁月燕

时事频道

17

分离的无奈

／陈威汕

散文花束 “生离死别”都期盼相聚

／剑不虚发 14

离别的意义

／吴荣良 15

穿针之线

／叶子康 16

顾问 ／丹斯里张晓卿 丹斯里郑福成
刘锡通律师 李建安博士
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 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: enquiry.agape@gmail.com (行政部)
counselling.agape@gmail.com (辅导部)
Email Counselling: ecounselling.agape@gmail.com
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)

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)

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)

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：徐月华
美国加州州立大学
教育辅导硕士

依依难舍情

若未曾相聚，哪有分离？难舍的分离，岂不是曾经深深的相依和相爱过？

依附和分离的关系

人间至情，从亲子关系开始。

有哪一种爱能和母爱相比拟？那么的无条件，那么的专注，那么的细腻？

一个被爱的孩子，从小就会在众多的面庞中，追寻母亲慈爱的面容。母亲的爱抚，母亲的细语和拥抱无论是身体上的，是情绪上的，都一天天，一月月，内化成为孩子生命的一部份，储存在他的记忆里。即使母亲不在身边，这记忆仍然存在，而这爱的连系，使他能够对人有信任感，在人生的艰难病痛中有自愈和安慰的能力。

但是一个小生命在母腹中和母亲的合一，在出母腹后，便开始走向分离。生理的脐带在脱离母体后便要剪断。心理的分离，则从6个月到36个月大致形成。在经年累月的生活互动和教导中，孩子渐渐意识到，他和母亲不是同一个个体，是有分隔的。知道自己是谁。有自己的喜欢、自己的选择、自己的感觉、想法等；他学会

了尊重人，也能和人产生爱的连结，并且懂得为自己的行为情绪等负责任。健康的心理界线因此建立起来，奠定了在后来各种人生的分离中情感和理性的拿捏，以及在爱中的进退有据。

没有经历亲密而持续的依附关系，便难以有日后健康的心理分离。

人生的依附，从亲子关系开始；人间的分离，也在亲子关系中建立，这分离是以心理界线为基础。

分离的里程

孩子离开父母去上学，是一个分离的里程碑。他既可在家里享受爱和温暖，又可在学校和同学快乐

地戏耍，甚至面对小小的风雨。他接受爱，也给予爱；他可以有所归属，与人认同，而又保有自己；他也可以承担份内的责任了。

长大后，离家到外地打工或继续学业，是另一个里程。当他结婚成家时，便要在心理上真正离开父母，从此建立自己的窝巢，和父母的分离于焉完成。儿女成年后开始工作，无论离家或在家，已婚或未婚，都在健康的心理界线中出入。

亲子分离后，有牵挂，但没有焦虑；有难舍，但不是不能舍；不是断然绝去，没有感觉，而是情丝绵绵，如诉衷肠。人仍可以如常生活，却在某个特殊时刻，蓦然回首，竟柔情如水。人间分离，

不可能一刀两断，即使断然分离，仍然如断藕，丝犹相连。无论那丝是爱还是矛盾的爱恨纠缠。

爱的缺口和分离之痛

亲子之爱中若有残缺，往往造成分离的痛苦和伤害。

有些孩子在幼年时便尝受分离的难舍和焦虑。因为在爱中有所缺失，而这些缺失也许是父母本身都不知道，也没有意识到会对孩子造成日后的伤害。

一位母亲，因为家庭需要离家两个月，那时孩子还不到三岁。祖父母来帮助照顾

孩子。等母亲回来时，又把孩子的表兄妹带回家。虽然仅两个星期，母亲怕侄儿女不能适应，对他们特意照顾，却忽略了自己的孩子正极度渴望失而复得的母爱，他需要更多的怜爱和弥补。眼睁睁地看著母亲对别人的关爱，这孩子情绪失控，常发脾气。当知道母亲又要外出数天，他边哭边跑，追喊离去的车。

分离本身就会带来痛苦。因为，切断爱的连系，是人间最难舍，最难断，也最难离的。孩子不会说，但是潜藏在心里的思恋之情，却如失心般地惶惶追索，寻觅。



>



以上例子，孩子还太小便和母亲分离。他对爱的需要还没有得到满足，自我认同还没有确定。这种因非自然的分离出现的种种症状，例如：身体不适、情绪失控；有的孩子甚至拒绝上学，都是分离的焦虑。这位母亲不得不给孩子进行心理治疗，来医治他心灵的创伤。

此外，在家庭暴力中成长的孩子——幼年（无论是肉体或情绪上）被虐待的、遭遇性侵犯的或被严重忽略而在冷漠中成长的孩子，生命中都有爱的缺口。或在童年；或到了成年；或在关系的建立；或在关系的破裂，都可能经历分离之痛。既不知如何处亲密，也不知如何处分离。

分离，伤痛和成长

有些孩子很小就想离开缺乏温暖的家。到了十多岁，迫不及待地要飞出去。真的是“一旦羽翼成，举翅不回顾”。但是，外面的风雨是这颗小心灵想像不到的；现实世界的残酷，更非始料所及。这时候，对家，有了未曾预料的眷恋，反而频频在殷切的思念中回顾。分离，让人在感伤中思念爱，也使人因此而成长。

无论是亲情、爱情、友情、乡情、归属之情、家国之情、物主之情；除非无涉于情，否则，分离必有所失。丧失必带来忧思，感伤。

有时候，相爱的男女，甜情蜜意变成了酸涩无味。若两人感情生变，面临分手时，有的很难启口，也没有勇气说再见；有的很暴躁地分手，严重地伤人自尊。只有爱自己，也顾念对方，在极大的

尊重之原则下，才能兼具感性和理性，为彼此的关系画一个适当的句点。这样的分离，虽如释重负，也难免在心湖回荡著圈圈涟漪。

有个男孩子要结婚了，婚礼在半年前已大致就绪。亲友们订了机票，准备飞来祝贺欢聚。大喜前两周，准新娘反悔了，执意要取消婚礼。她给的理由很牵强。男孩子什么都不说；他本来就是一个比较温和，内向的人，不知要说什么，也不知要向谁说。之后，他搬了家，换了工作，避免触景伤情。那隐隐的痛楚，是家人都不忍去提及的。他不愿意相信，爱人是因为他薪水微薄而离去。一年后，他再去念一个学位，希望能找到更高薪的工作。分手后，家人所给予的爱和支持，陪他走过了黯淡失魂的日子。

相反的，在被否定、歧视中长大的孩子，在恋爱时被抛弃，或者婚姻中配偶外遇，他可能要经历更深的痛苦煎熬，走过更长的康复之路。这分离，是爱恨交织。有些极端的，由爱生恨，从甜蜜的亲吻，到必欲撕裂对方以泄恨。

因为所有的爱情关系，都是亲子关系。彼此之间，互为因果。

分离之海中，泅泳或灭顶

在美国，有许多的内在美。为了儿女的学业或前途，不得不夫妻分居两地。许多夫妻在原生家庭得到丰厚的依附之养份，得以安然经过这段分离之苦，直至儿女学成，结婚成家。但是，有的分离，只要有一方熬不过孤单的试炼，或者生活的压力，

“ 分离中的爱和伤，谁都无法逃避，但这使得我们的生命经过修剪、结实而丰美。 ”

便为婚姻带来灾难。因为人在感情脆弱的时候，就像一个软弱的孩子，渴望母爱的滋润。这时任何一个温柔的安慰，都会成为分离者身边的救生圈，再也没有多余的能力在生活的浪涛中挣扎。

分离固然会带来伤痛。有时候，有些人，那颗心却好像一条缺乏弹性的塑胶圈，找不到伤痛的、愤怒的或爱的感觉。

一个四、五岁时就被大她十几岁的哥哥性侵犯的女孩，兄弟姐妹都知道，却恐吓她不许声张。父母竟然懵然不知。直到她十几岁，有力气反抗了，才终止哥哥的侵犯。在这样的环境中，她居然保持优异成绩、美丽，甚至妩媚，许多男孩子追求她。但是，没人能抓住她的心。母亲念念叨叨，她一怒之下决定嫁人。新婚之夜，她问丈夫：“什么是爱？”两年之后，他们离婚，因为丈夫外遇。她并没有非常激动的情绪。

在她离婚后，有一位男友默默地照顾她俩母女的生活。二人并未结婚，但是，女儿把他当父亲看待。多年后，男友病重，她照顾男友数年，直到病逝，她当然有些感伤。一个守护她半生的男人，走了，但她一直没有抒发深深的哀悼。我问她：“你能写一封信给他吗？”隔了一阵子，终于艰难地写成了。读的时候，忍不住潸然泪下。她说，自己本是一个不会流泪的人。

童年被严重地侵犯时，只有‘无感’能保护她生存下来。被侵犯中，界线被破坏，不知道自己的身份，没有感觉。这无感也剥夺了爱的温馨和甜蜜。这包括分离后所有的愤怒和伤害，或柔情似水的回

忆。是耶稣基督的爱在她结婚前，把她从几乎被噬的波浪洪涛中救起来。但那失去的感觉，要穷一生之力，在上帝的恩典和身边人的爱中，慢慢找回来。

分离的爱和伤，生命的厚度

童年或少年时，孤单的离开家人，或失去亲人，不知如何纾解心中之痛。但是成年后，体尝人生的酸甜苦辣，经历生死离别，无论是丧夫、丧妻、丧子、丧父母、丧失至友所爱，甚至一只宠物，若分离带来椎心之痛，失魂落魄，痛不欲生时，必经的几个过程：否认、愤怒、和上帝讨价还价、痛苦和最后接受事实，都是必要的经历。人也常常在这样的过程中成长。这成长培植了生命的厚度和宽度，也是走出哀悼最重要的因素和力量。自幼父母给予坚实的依附和健康的界线，正是面对分离时，强韧生命力的基础呀！

经过分离，反而成了日后的祝福。是经过这样的淬炼，才能承受将来的真情。历练和成长，都是一针针，一线线修补昔日缺失的爱；把那干瘪扭曲的过去，注入滋润的油膏。如果你愿意，每一个分离，都可以增加生命的深度；如果你不愿意，每一个分离，都加重生命的伤口。愿意或不愿意，在于你愿不愿意谦卑去学习人生的功课；没有自怨自艾，没有怪罪指责。

当我们跨越今生，走向永恒时，一切的分​​离都是短暂的。虽然，分离中的爱和伤，谁都无法逃避，但这使得我们的生命经过修剪、结实而丰美。



文：傅玉环
孝恩集团资深辅导员/
国大社会科学（心理辅导）硕士

在生命离别前， 和父母说再见

“妈！我回来了！”

每天傍晚下班回到家，打开家的大门时，我总是这样大声地唤著在厨房煮著晚餐，忙得不可开交的母亲。有时，母亲会简单地回应我，有时她会问我：“今天这么早？”。

我钻进厨房，探头看看今晚的菜色，找些小吃先充饥，问母亲今天午餐吃了什么？今天又做了什么事情？我们的话匣子就这样慢慢地打开。母亲边说话边煮饭，我则边吃东西边整理厨房，也边听她说话。有时我们聊得兴奋，有时是一趟的话家常。

每天下班回到家，能看到母亲在厨房忙著的身影，对我来说是种幸福；能听到母亲叨叨絮絮，对我来说也是莫大的安慰。两年前母亲突然病得严重，就连住院医生也查不出母亲的病因……。当时，母亲在家休养了一个月，足不出户，几十年来第一次那么长时间无法工作，更是茶饭不思药难咽。白天我们兄弟姐妹上班去，她就一个人坐在家里的沙发上，一直一直睡觉……

我依然每天下班回家开门第一件事就喊母亲：“妈，我回来了。”可是坐在沙发上无力的母亲只是微微转头看著我，却没有回应我。我坐到母亲身边，问她今天身体怎样了？有没有吃药？气氛难过沉重，夹著复杂的心情，我只能安静地陪伴母亲……。然后，我就去忙家务，打点母亲的晚餐，好让她快点吃饱后吃药。忙完了这些那些，看看时钟已经很晚了，身体已经疲累得我什么都不想做。

那是一段难熬的日子。

有一个晚上忙完洗澡时，我又累又难过地蹲坐在



浴室里哭泣……。我不敢哭出声音，深怕母亲会听见……

也有一天下班后我一个人在外用餐，看著碗里的食物，心里却惆怅著。我渐渐感受到母亲已经老了。有一天，她会离开。有一天，当我下班回家打开大门想喊：“妈！我回来了！”，我会望著空荡的厨房，半晌说不出话来……

我开始预知到这些我不愿意、我害怕看见的画面……

我还没准备好要和母亲说再见。

* * * *

我在殡葬业从事丧亲辅导的这几年，最常接触的是丧亲者。他们告诉我至亲离开后，他们过著怎样的生活，他们的思念，他们如何度过哀伤。在人生分离的终极点，听著丧亲者的故事，我心里常常会出现一句话：“哀伤，其实在分离之前就开始了。”

在年迈的父母开始老去，健康日渐差劲，经常看医生服药的照顾过程中，为人儿女其实已开始不知不觉地和父母说再见。比起意外和突然逝世的至亲，我总觉得这是件幸福的事，因为我们拥有足够的时间和父母说再见，较有心理准备去面对分离和死亡，面对失落和哀伤。于是，我更明白这些成年儿女在面对年迈病逝的父母，他们几乎都会跟我说：“我们都有心理准备了。”

在照顾和陪伴年迈父母的过程，我们其实就不断地、反复地、自知地、不自知地在自己的心里与父母说再见。

“

我能为自己有一天和母亲好好说再见，就是让自己回到“珍惜当下”和“照顾自己”，来酝酿面对分离的勇气。

”

生命中生老病死原来就是会随著时间而发生，任我们怎样躲开，也得有一天会遇上，而失落哀伤即伴随而来。我觉得它们生来就是在一起的，无法说我既然无法躲过生老病死，那么我可以不要失落哀伤吗？

两年前母亲突然病得严重，这个突如其来确实让当时的我束手无策。如今回想省思，我体悟了一些让自己将来较能从容面对分离和死亡的方法。

（一）珍惜当下

母亲病愈后，我如获至福，但这两年里，我有时也会忘了那段难熬的日子，又回到过去的习性，遇到不顺境时会对母亲表露不敬。事情之后，我的心里过意不去，却不知道如何说对不起。最难过的是想到母亲总是默默地在承接孩子丢给她的情绪，而母亲选择对孩子表达爱的方式，却是不容我去质疑和改变的。然后，就难免会责备自己的犯错……

母亲在熬过了两年前的那场大病，身体的恢复缓慢，偶尔也会出现其他的小毛病。这让我意识到，母亲真的老了，心里的复杂再次地在我的心里回荡敲打。

我也当然会害怕说再见的一天。我开始去思考如何与母亲做善终的准备，可是同时我更发现“珍惜当下”才是我每一天都能力行的事儿。

每天都珍惜能在一起，说话聊家常，一起做家务的时光。陪母亲去她想去的的地方，规划一次轻旅行，或至少到菜市场商场逛逛也已经是挺满足的。而那一天，当母亲愿意多说一些不为孩子知道的成年往事，我就带著温柔的心去听和问，让自己当一个女儿的样子去了解母亲的过去，这真的是非常可贵的事情。有一天当母亲不在了，我是再也听不到这些她儿时、年轻时、她自己、她家族的故事了。

而如此珍惜当下，为人儿女的我们要付出有品质的时间（Quality Time）给父母。在忙碌的生活中要抽出有品质的时间，并非是父母一边说话，我们只是忙著自己的事情，然后听懂非懂的应声，也许这就是我们需要面对的考验了。

为分离做准备，在每一个当下用心地“说谢谢”，认真地“说对不起”，以彼此舒服的方式“道爱”。

珍惜每一个当下的相处，有一天母亲和我分离

了，我知道我还是会难过不舍，但我也相信这些每一天的互动，会在我日后的悲伤和思念里，如碎布般拼成一幅连结母亲和我最美丽、最疗愈我心的画作，我就会带著力量继续地善生。

（二）照顾自己

照顾好自己，是人生中一项很重要且永不言迟的功课。

我在母亲病重的那段时间，身体和情绪的负荷超出了我的能力所及，在浴室蹲坐著啜泣的样子依然让我心有余悸。我没有先把自己照顾好，才让自己走到如此椎心的边缘，可也同时让我觉悟到必须好好地重新去爱自己。

照顾自己、爱自己，每一个人都可以各自精彩。可以是好动外向如运动、远行、接触大自然；也可以是娴静地阅读、写作、艺术创作活动等。又或是两者在不同的时间点，因著当下的心情而选择。再来是同一时空，两者交融并存。好比在远行时，心里是宁静的；在写作时看似安静，其实内心如浪涛般澎湃。

过程中有时是自我的对话，有时我们则需要别人的耳朵，甚至意见和鼓励。我们需要不断地持续学习、更新、主动地去找到它、创造它、追求它，让自我照顾成为生命里的每一天，如呼吸般一样存在。

* * * *

我偶尔还会思量著有一天母亲离开时我会怎样，母亲离开后我的生活会变得怎样……。这是预期性悲伤（Anticipatory Grief）--在死亡和分离发生前，已开始经验了悲伤。

纵使我一直从事丧亲陪伴工作，我还是无法预知到时候我会如何。想到这里，我能为自己有一天和母亲好好说再见，就是让自己回到“珍惜当下”和“照顾自己”，来酝酿面对分离的勇气。

然后，我深信有一天当我下班回到家打开大门时，我口中的“妈！我回来了！”，会化为心里的“妈，我回来了，今天我过得……”。

我依然可以带著妈妈的爱继续地好好生活。



文：邝慧婷
博爱（总会）注册与执证
辅导员/砂大辅导学士

必然的距离

“妈咪！啊，我要妈咪！我要妈咪啊！”游戏治疗室不时上演比八点档还要精彩的戏码，眼前的孩子嘶声力竭地叫嚣，配合双脚弹跳，双手随意摆动，不停地靠近门口，要转动门把离开游戏室。许多父母对于孩子如此的反应已经习以为常了，他们平静地在侯客厅等著，直到游戏时间的结束。孩子一见到父母就一把眼泪，一把鼻涕地哭诉著自己被独自留在游戏治疗室的心情（有些孩子来了几次都还是同样的台词，同样的动作和走位）。孩子不懂以文字和语言表达心中的感受，仅能自然地流露出心中的感觉，宣泄当中的情感。不过，父母对于孩子这样的哭闹实在摸不著头脑，不明白相隔一扇门对孩子而言是怎么样的刺激。

不少儿童心理学家表示，在婴孩9个月大时，就会开始出现分离焦虑，特别在被不熟悉的人围绕时，就会感到不安，并提高警惕，极其害怕跟父母或照顾者分开。分离焦虑是孩子们成长的必经过程，14-18个月大时更是达到巅峰期。曾经听过好几位妈妈分享，那个阶段的孩子连妈妈上厕所都要跟在身边。若母亲关上厕所门，将孩子隔在一扇门之外，就会听到外头哭得天抢地，著实连上个厕所都不得安宁。这样的情形通常在早期教育的过程中会逐渐减缓。



然而，不少的父母在孩子的小学时期，依然面对这样的困难，孩子不愿意离开他们，甚至拒绝上学。有研究提出，这可能两大主因：

（一）家庭环境因素：家庭教养方式直接影响孩子的心理素质。娇惯孩子、欺骗孩子，或是成人时常不告而别等，会让孩子无法建立内在的安全感。少子趋势也让孩子们成为家中的焦点，事事关怀备至，以致孩子缺乏独立精神，遇到挫折就躲在父母的羽翼下，逃避面对现实。

（二）社会环境因素：治安问题诸如拐带、诱骗、性侵犯等案例时常见报，父母就地取材，不时警惕孩子的安危，导致孩子自幼就对陌生的环境

和人感到不安和恐惧，却不知道可以如何面对和处理。

案例探讨

8岁的小云从幼儿园开始就会拒绝上学，每个早晨都是一个战场，父母很耗心力地将哭哭啼啼的她带去幼儿园，交给老师。放学时，却总是接到一个快乐和开心的小云，父母对此表示不理解。一段时间后，就没有这样的情形了。上了小学，每次学校假期后，她都会吵著说不要上学。由于小云长大了，力气也大，很难像以往那样抱她上车。若遇上爸爸出外埠工作时，妈妈唯有让她留在家里，帮忙自己做家务。眼看她拒学的情形变本加厉，父母很担心，就在亲戚的建议下来到博爱寻求帮助。

小云在侯厅室就已经开始低声抽泣，跟爸爸说不要玩，想回家。爸爸陪著小云，治疗师与妈妈略略沟通了孩子的状况后，就请妈妈把她带进游戏室。妈妈转身要离开游戏室，小云很用力地扯住妈妈的衣服，放声大哭：“妈妈，不要走！妈妈，不要！不要！”妈妈很努力地安抚孩子。治疗师同理小云的不安，陈明游戏室的功能，且为她的行为设限，请她放开妈妈的衣服。同时，请妈妈将孩子扯著她衣服的手拉开，并将孩子交到治疗师的手里，离开游戏室，跟丈夫在侯厅室等候。

小云哭得很悲伤，站在原地不停地喊著爸爸和妈妈，由始至终没有看治疗师一眼，对于治疗师的反映和关心也没有一丝反应，哭得忘我。游戏时间结束后，她仍然站在原处哭，爸爸进来将抽泣的她带离游戏室。

妈妈是家庭主妇，爸爸的工作可以在家进行，平日小云的身边都有父母的陪伴。若工作遇上突发事件，爸爸就须要马上启程到外埠工作。有试过在小云还小的时候，爸爸不告而别，从睡梦中醒来的小云发现爸爸不见了就哭闹，极其悲伤；重见爸爸时就更加爱粘著爸爸。小云已经8岁了，却还是如此，爸爸每次到外埠工作（无论提前预告还是不告而别）都会让小云情绪崩溃。妈妈需要独自面对小云的哭闹，加上她在哭闹时对周遭的人事物充耳不

闻，令妈妈不知所措。

治疗师陪父母学习回应孩子的情绪，同理小云内心的不安，以及对于分离的恐惧。父母明白小云很害怕一转眼就看不见爸爸，害怕再也看不见爸爸，特别想要跟家人待在一起，不愿意去学校上学。

后来，进行亲子游戏的过程中，治疗师陪父母察觉到他们对小云过于热切的关注导致孩子很紧张，孩子的游戏模式被干预了。父母在治疗室里試著调整自己的情绪，以回应取代命令，让孩子主导游戏，陪伴孩子游戏。经过数次的游戏治疗，小云的情绪有明显的改善，在治疗室里可以投入游戏；在外也不再像往日那样忘我的哭闹。

爸爸在日常跟孩子进行分离的活动，从短的分（约15分钟-30分钟）开始，告诉孩子自己要去的方和要做的事情，同理孩子的不安和害怕，让孩子跟著妈妈，自己暂时离家。然后，逐渐增加两人分离的时间至数小时、半天和一天；偶尔妈妈也尝试与小云做同样的活动。小云在这样的练习下逐渐适应和接纳与父母的分离，妈妈说她会有一段伤心的时候，偶然想起爸爸不在身边仍会难过和害怕，但是拒学的情形改善了。

结语

人与人之间无法一直在一起，随著年龄的增长、生活的需要、无可避免的因素……，再亲密的人也会面临分离，或是生离，或是死别；或是短暂，或是永恒。我们未必享受这样的距离，可是也深知那是必然的距离。孩子比我们更害怕这样的距离-害怕跟亲爱的父母或照顾者分开。分离既是无可避免的，我们须要陪伴孩子趁早学习和习惯这必然的距离。让孩子明白和清楚知道每次分离的状况，表达内心真正的情感，我们每次的回应和陪伴，会帮助他们建立面对分离的能力和健康的心理，在成长的旅程中，懂得如何看待这种种必然的距离。

游戏治疗多知一点

即使在孩子自己看来“就是在玩沙子”，沙盘游戏过程中发生的心灵工作依然是深刻的，因为孩子内在的心灵选择排列了这些场景画面，而这些内容都是激发心灵疗愈与发展所必需的。沙盘游戏是一个潜意识工作的过程，会自然而然的深入到个体心灵的核心处。对孩子来说，沙盘游戏为他们提供了表达内心世界的语言。他们将这些心理内容通过“玩”的形式展现出来，他们的所作所为具有十分重要的意义。



《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



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

一世情长，

分分离离：胎儿的形成

从生物学的知识里，大家都明白胎儿的形成，是会经过无数次细胞的分离再分离的过程。从一个生命开始的当儿，细胞的繁殖就由无数的分解过程完成。那意味著分分离离是人的基因，正如同古人诗词中所描述的，人生自古伤离别。

1.分离背后的心理：依附关系

既然分离总会到来，那为何一般的人都无法从容地面对？从分离的心理，影响分离情绪的主要因素为早期的依附关系。拥有安全的依附关系者，面临分离时能够理智，不会太过于患得患失。而不安全的依附关系者会有不同的反应，有者会抽离，有者会紧随不放手，有者显得很不在乎，但心里其实很在意。

2.分离的影响：遗弃的心理

分离时刻的棘手之处在于如同被遗弃的处境，原本是亲密的关系，分离后成为孤单的个体。这孤独的时刻，对于一些人来说，会不知不觉地产生焦虑，乃是一种没法释放的焦虑，会造成身心灵的威胁。

3.分离的适应过程

3.1 心理探讨和分析

多年前我送走心爱的小孩，照顾了他多年，当他开始上小学时，他回到父母的身边。那时候，夜半醒来，看不到身边熟悉的身影，就彻夜难眠。那时才明白什么是牵肠挂肚，心里的失落感强大，连自己的思维也无法控制。那时的我，积极地寻找治疗师，为更了解这层面的自己。

3.2 面对焦虑

其中一项要自我成长的功课是面对自己的思念，思念背后也是没法掌控的焦虑。明白了这一点，自我照顾才能开始。有了好的自我照顾，那就算更多的情绪，也挡驾得了。

3.3 个体化

个体化的建立，完成每个人成长过程中重要的任务。个体化的人生，经得起考验，不会自暴自弃。一个人之所以可以个体化，是在能够活出自我，同时也能够与周围心爱的人保持良好关系。

人生自古伤离别

——谈离别的心情与适应



文：陈桂真
注册与认证辅导员/马大教育
博士（主修辅导）

个案探讨

我在辅导与治疗工作多年，发现愿意前来辅导与治疗的家长并不多。一般上，父母用的方式是压抑或是转移到别的活动上。毕竟大多数的人都不想让他思念的心情影响，唯有把注意力放在别的事项，以免影响心情。在多年的辅导与治疗领域里，倒是陪伴了不少面临离别的海外学子。以下将探讨一位年轻人面对离别的心情写照，以及一位用心妈妈的离别心理，希望能够让父母更了解分离的心情。

英俊青年的离乡背井

这位青年，从步进青少年就到海外求学。家境富裕的他应有尽有，他前来辅导的原因是忧郁与自杀倾向。到底为何在养尊处优的环境成长下的他没有生存的意念呢？

他开始来辅导时，并没有很想作沙盘。经过多次的邀请，他终于愿意动沙。他以细长的手指快速地在沙箱中挥动，就在那一刻，他仿佛寻觅著多年迷失的自己，连接了内在孤单的心灵。

那多年令人羡慕的留学生涯留下更多的是孤独与一身的无奈。在一个语言虽然相同的国度，来来往往的行人都是那么的遥远，人与人之间的距离只是犹如一封讯息和电话一样的距离。

他的沙游治疗开始后，每一次的沙景都是那么的凌乱，甚至有如小孩般的状况。我印象最深刻的是好几回他选择的符号，都是一位裸体婴孩的迷你奇，他每回都是不自觉地随手一扔，一点也不在意他的存在。那也意味著潜意识里太多的凌乱思索从来无法好好地面对和处理。

他要自杀的方式往往是上吊，意味著太多无法诉说的心声，就算赔了一身，了结生命也不留恋。爱他的人都问，为何他都不留恋，多年的亲情难道都置之不管。陪他走过这些旅程，身为治疗师的我能明了，还有谁能够明白他多年漂泊在外，无亲无故的无奈？

他的心灵成长之路在六十多次治疗后还在延续，因为他了解每一次的探讨，都是美好的成长。他明了每个人心灵之需要和滋养后，也开始照顾身旁朋友和家人的情绪需要。

多年后，他弟弟也前来辅导，问题是吸大麻。弟弟的问题让父母特别的紧张。他们也开始想了解，深深地感受到兄弟俩的人生路途特别不容易。那父母可能真的要好好地检讨，当年年幼的孩子被

送出门时，有如断了线的风筝般，任意飞翔，自由自在的生活虽写意，但付出的代价也不少。

时髦职业总裁的失落

这位时髦貌美的女士来见我时，正好是她孩子到美国念书的第一个月。她的孩子离开马来西亚之前，吩咐妈妈得安排见辅导员。我见她时，面谈才开始，她的眼泪就不断地流。她说，孩子本来在家里是重心，她的所有心事，尤其在不开心时，都会与孩子分享。现在孩子不在身边，顿时觉得好茫然和孤单。

我让她疏导情绪后，也引导她如何把能量寄送到孩子身边，她顿时心情轻松了许多，也开始在沙盘里做了美丽的未来之沙景。她临走前声明，一定会再来学习。过后她连续来了好几次，总算好好地为自己的未来准备和成长。

总结

我了解自己不是容易面对分离的妈妈，所以孩子们的教育都荣幸的在本地完成。直到幼子为了读医学，不得不到他认为理想的国度就读。从知道他得出国到送机的那一晚，眼泪真的流了不少。那一年的中秋节，我有多伤感！我告诉朋友，连头也不想抬起望明月。

另一方面，我也不想孩子为了我的思念而牵肠挂肚。那我唯有把所有的思念都投资在我的事业上，待有朝一日，我的事业有成时，真可想象塞翁失马过后的大丰收心情。有待正处于思念和煎熬的父母，能明智的做打算，不要把还没断奶的孩子太早送出门，也不要因为自己的需要和不安全，让孩子背起妈妈的情绪负担，没法潇洒地走他自己的人生康庄大路。

沙游治疗多知一点

沙盘游戏疗法中的沙具囊括了可想象的（或超出想象的）形象、象征，涉及从大地核心到浩瀚宇宙的方方面面。人类现实存在的各个范畴都会呈现出来，通常也包括了主流文化与宗教的象征。沙盘游戏过程并不是一个宗教活动，也并不会影响任何宗教灵性的信仰、价值观等。通常，人们发觉制作沙盘会加深对自己灵性信仰的理解（无论这是哪种信仰）。（沙盘游戏疗法协会）

远距离的挑战

——十一世纪的现代生活，充满竞争与忙碌。很多时候，为了追求更好的生活与工作机会，伴侣们往往得牺牲许多美好的相聚时刻，分隔两地。藉此，有些夫妻被逼成为‘假日夫妻’、‘周日父母’，甚至是‘年日夫妻与父母’。许多夫妻在面对这种分隔两地的生活模式时，常感到不安、寂寞、忧虑，各种想法会在脑海中打转：“当我不在他/她身边时，他/她在做些什么呢？有照顾好自己吗？彼此的感情会变淡吗？小孩会不会不再亲近我了？”诚然，分离本来就不是一件容易的事。两夫妻要兼顾整个家庭的需要，不单是经济层面，尤其是情感上的内在需求，要很好地得到滋润，关系才不会变质。无疑的，远距离的婚姻生活挑战非常大，需要很成熟的感情基础与关系的经营。

个案探讨

婚后两年，丈夫基于工作需求，到国外发展。第一年，她与女儿也随丈夫迁至国外生活。后来，她

怀了儿子，由于国外的生活水平太高，他们便决定由她带女儿回国生活，丈夫继续留在国外打拼。从此夫妻俩分隔两地的日子开始了。

起初，大家都相安无事，丈夫在国外努力赚钱，她就在家专心打理家庭事务及照顾好两个孩子，各尽其职。丈夫没有在身边的日子，她独自处理家里的大小事务，性格独立的她从不让丈夫操心。

日子一年年过去，孩子渐渐长大。丈夫每年回国一到两次，相聚的时光非常宝贵。每当丈夫须要返回工作时，女儿都因不舍而哭闹。她看在眼里，心里百般心酸，但为了生活，她还是坚强地面对。过去，她都会与丈夫分享生活上的点滴，无论大事小事，她都会让丈夫知道。这种习惯随著生活的忙碌渐渐地变成报喜不报忧，也为了不要让远方的丈夫担忧，可以放心地工作，毕竟远水救不了近火，很多生活中经历到的感受，她都选择藏在心底，独自承受。直到有一天，她崩溃了。她感受到自己的情绪容易失控，开始无法忍受孩子的调皮，睡眠也出现问题，身体总是感觉疲劳，力不从心。在邻居的鼓励下，她来到辅导中心寻求帮助。

在辅导室里，她分享自己身体上的不适。在辅导员的同理与接纳中，她卸下逞强的武装，流露心里脆弱的自己。许多心里的话化为泪水流下，一切尽在不言中，压抑已久的感受终于可以找到出口，不必再硬撑。其实，她已经来到身心





文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

“

夫妻分处两地，两人宜避免孤军作战，彼此务必要有良好的沟通，彼此扶持，带著信任走过这段日子。如此一来，分离才不会产生破裂的痕迹。

”

灵耗竭的状态，需要好好的休息与获得心灵的滋润。在辅导员的鼓励下，她愿意与丈夫坦白自己真实的情况，学习不再自己独自承担。

第二次的辅导，她与丈夫一起来辅导，彼此沟通。当丈夫得知她的情况后，马上放下工作，请假回国陪伴她。从中，可以看到他们夫妻俩对彼此的关爱，只是生活上的需要与压力，致使他们被逼分隔两地。分离中，他们对彼此的思念，相信是须要承受的心里压力和难以言喻的感受。

在辅导的过程中，两人有机会表达心中的感受、想法与爱，重新拉近彼此的距离。其中，他们领悟到地理距离还不是最关键的，最可怕的是心灵上的距离。坦诚沟通，帮助他们更了解彼此的心，种种的心理压力不再独自承受，两人一条心去面对困难和挑战，再大到难题都可以跨越。他们也达到新的共识，在生活上遇到任何辛苦都需要坦诚分享，以聆听的心一起共同面对。

另外，这经历也提醒丈夫，不能忽视远距离的问题。他须要在未来的规划里认真考量如何能尽快做出调整，一家人共同生活，毕竟孩子的成长也需要父亲的存在与榜样。当两颗心敞开自己，听见了彼

此心里的话；当心累与爱连接，多走一里路的力量让他们能重新出发。

从这案例里，我们可以看到一对夫妻在不得已的情况下需要分隔两地生活是何等不容易的事。从中，我们可以深思，要选择远距离生活的夫妻，首先须要有稳定的感情基础，对于远距离的真实感受须要得到彼此的谅解与接纳。双方也须要拟定生活的共识与目标，即使分隔两地，仍然同心往共同的方向前进。夫妻分处两地，两人宜避免孤军作战，彼此务必要有良好的沟通，彼此扶持，带著信任走过这段日子。如此一来，分离才不会产生破裂的痕迹。

诚然，远距离的关系是充满挑战的。深信，若有选择没人会希望与所爱的人分隔两地生活。然而，活在现实的生活里，有些伴侣难免须要面对这个挑战。这时候，谨记关系是需要两个人去经营的：彼此的心声须要被聆听、彼此的想法须要有交流、彼此的期待须要达到共识、遇到问题需要彼此沟通，在爱里彼此信任与接纳，带著信心迎向共同的目标，等候相聚的那一天，互爱互惜。

面谈辅导多知一点

行为疗法辅导理论（二）：Albert Ellis认为要减轻或去除不良的情绪结果，必须对B（信念）加以驳斥，才能发挥咨商与治疗的效果（Effect，E），有了效果即表示当事人有新的感觉（Feelings，F）。Albert Ellis认为思想才是个人情绪的直接因素，信念（B）才是辅导的重点，所以REBT主要的治疗方法是教导和辩驳。

文：剑不虚发
公司执行董事

「生离死别」 都期盼相聚

面对悲哀无奈的“死别”，我们未必有答案；但我们走过这条颠簸路程，可以选择勇敢地正视它。

那天，走向小儿科病房的长廊，朋友善意“警告”我，我要看见的是个先天不足，无法独立生存的小生命。推门进，看到她的那一刹那，我还是吃了一惊。两个月大，竟然小得像刚出世的小猫。她身子斜躺在病床，呼吸快得出奇，氧气管衔接鼻孔，胸口起伏特大。我轻抚那水肿得“饱满”的面颊：“这将会是个漂亮的女孩，睫毛长长往上翘，樱桃嘴配得恰好……”可是，她有明天吗？

疲惫的母亲抱起女婴，躺手弯里轻轻摇动，那条延续生命的氧气管也拼命晃动著。

“敏敏啊！你要快点好起来，我们一起回家过新年啊！”

突然，她转过头，红著眼对我们苦笑：“我这样抱著敏敏，她的脸色是不是看起来红润些？”

这位母亲抱著的不仅是女儿，而是一个希望！

两个星期之后……

从敏敏逝世到葬礼，教会的朋友陪伴在父母旁边，也热心地为女婴打点身后事。

“我们已经把敏敏交给耶稣，相信她回到天父怀抱，不再有痛苦、挣扎和眼泪，她一定开心地笑著。我们的分离是暂时的，在永恒里我们肯定会相聚。”说完，一串的泪珠滑下敏母的脸庞。

我的视线模糊，眼前似乎看见无数支的氧气管在晃动，奈何这些氧气管最终也无法延续敏敏的生命。

这样的“死别”太伤感，我一点都不喜欢，它无情地撕裂父母的心肠。葬礼以后，父母说：“敏敏的离开让我们更珍惜彼此，也学习放下命运决意要带走的。”

当时间的巨轮向前推进，生命无情催迫你我去面对“死别”时，我们要学习“珍惜眼前”和“放手过去”的智慧。

* * * *

六年前的某一天……

从机场回到家，打开门，脱掉鞋，我和妻才意识到一个事实：“她终于暂时离开了。”这个家不再有她麻雀般吱喳的声音，不再有怒瞪杏眼叙述某人让她生气的神情，不再有模仿某女歌手用假音的韵

律……这一切都因为这次的“生离”而变成“往事只能回味”了吗？

两个小时前，在喧哗热闹的机场，她手拿护照和登记卡走向候机室，不时回头挥手说“拜拜”。我们看著她逐渐变小的身躯，用力挥动手，直到她的背影消失在远处。

我们的女儿楚雯长大了，完成“A”水准课程，如愿以偿被英国曼城医学院录取，向著理想飞奔，留下两老的牵肠挂肚。

楚雯是幸福的。她从小在祖父母，爸妈和哥哥的呵护下成长，加上她在意家人的期望，学业或品格都尽量做得最好，不让我们操心，所以成长过程没太多曲折，只有满满的幸福。

这份幸福却恰好是家人更难放手让她出去寻梦的牵挂。

现今发达的科技把“生离”的空间明显缩短了。

“妈妈，你看我煮的米粉，有胡萝卜丝和肉片，很好吃！”在电脑视频里，楚雯把她精心“泡制”的热腾腾午餐给我们看；可我们感觉不到它的温度，尝不到它的味道。

“爸爸，你看我好像水土不服，气候太干燥，脸上长了痘痘，难看死了。”她把脸庞贴近视频，那些青春痘粒粒在目，可我们无法递给她一支治痘的药膏。

“你知道吗？今晚的急症室好忙，值晚班的医生不够，我从昨晚十点到凌晨五点都没停止过。现在下班了，我累得只剩半条人命。妈妈，你说我的生活是多姿多采呢？还是忙到不知道什么是生活了？”她的倦容很明显，可我们无法给她一个紧紧的拥抱。

楚雯不在家，我们继续听到麻雀般吱喳的声音，怒瞪杏眼叙述医院某病人恶劣的态度让她生气的神情……可是，我们满足吗？

再清晰的视频和尖端的音响，都无法取代面对面的互动。

我们也许看见你的容颜，听到你的声音，可是我们无法在你生病时，轻触你发烫的额头；无法在你情绪激动时，安抚你颤抖的双肩；无法在你兴奋时，拥著你一起雀跃；无法在你沮丧时，按手为你祷告……太多的事情是尖端科技无能为力的呀！

楚雯，能够在视频看见你真好，能够透过音响听到你的声音真棒，可是爸妈还是抱著最原始的期盼：“有空记得常常回家聚一聚！”

当时间的巨轮向前推进，生命要你我去面对“生离”时，我们期待的是离别后的重逢和相聚。

文：吴荣良
心脏科医生

离别的意义

孩子在五岁第一次上幼稚园。这是他开始离开我们身边的第一段岁月。

虽然已经相隔多年，我现在还记得第一天送他去学校的情境。我和内人带他进入课室，他一直紧紧抓住妈妈的手，不肯放松。我和内人与老师交谈一会儿后上课钟就响了。我们得放下他独自一个人留在课室，他就嚎陶大哭起来。老师示意我们放心离开，不要依依不舍，因为这是让他学习独立的时刻。于是，我们狠下心来不理睬他，离开教室。心里虽然有点痛，更多的是觉得舍不得！这是他第一次不在我们身边呀，虽然只是短短的几个小时。我看到内人眼眶泛著一丝的泪光。

下午放学时间，我们立刻驾车去学校载他回家。抵达他的课室时，看到他已经结交了几个新朋友，快乐地玩耍嬉戏。一看到我们的出现，他就转身奔向我们。分离了数小时，他又很快乐地投入我们的怀抱里。

接下来的几天，他一到学校也是如此的对我们依依不舍。从孩子的眼神中看到他内心的不安，而我们总是要狠下心，把他留在教室。

两个星期后，他已经渐渐地适应了学校的环境与生活。一抵达学校，就立刻冲下车去找朋友玩耍谈天了。有时，要和他挥手再见或给他一个离别的拥抱也来不及！放学去载他回家时，他也不会像先前那样的兴奋或立刻冲回到我们的身边，反而要我们等他与朋友谈完话，一一与他们道别之后才上车。



一上车就滔滔不绝地讲他在学校生活的点点滴滴。

看到他能如此快速愉悦的投入与适应学校的生活，摆脱分离焦虑不安 (Separation Anxiety) 的情绪，我当然觉得很欣慰。但另一厢还是有一种矛盾的心情：他怎能一下子就可以把我们放下了呢！

我心里其实还是希望他抵达学校时能紧紧抓住我们的手，对我们依然依依不舍；放学后与我们相聚时，还可以那么的兴奋。但他适应离别的能力大大地超越了他的老爸老妈。当我们还在学习如何放手时，他已经开始无忧无虑无牵挂地学习展翅高飞了！

我曾经读过台湾作家龙应台的一篇感人的文章《目送》，把身为父母亲的这种矛盾心情描绘得淋漓尽致：

“我慢慢地、慢慢地了解到，所谓父女母子一场，只

不过意味著，你和他的关系就是这一生，不断地在目送他的背景渐行渐远。你站立在小路的这一端，看著他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影默默告诉你：不必追”。孩子上课的背影也是如此的告诉我：我要开始我独立的生命了，放手吧，不必追了！

他去学校上课，暂时与我们离别，让他学会了成长与独立，而也让我这个老爸学会离别与放下的另一种意义。当孩子还在身边时，就珍惜在一起的时光吧，当他们羽翼丰满高飞远离时，就祝福他们吧！

原来离别的意义是在诠释珍惜相聚。



文：叶子康
马来西亚吉隆坡精英
大学临床心理学硕士

穿针之线

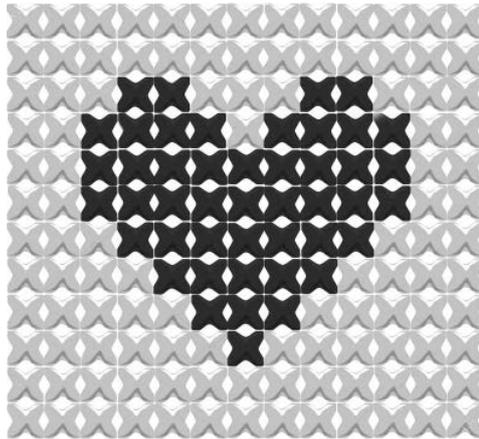
本地诗人假牙有一首诗《你不再爱我》，最后一节写道：

你曾经满盈
我从来不知道一直以来是空虚的心
现在
你留下一个洞
(喂！你留下一个洞)

这样的感觉不仅限于爱情的消逝。任何曾经满盈过我们的心的人一旦离开，我们也会有空洞的感觉。然而那空洞并不是纯粹的空，那里弥漫看不见摸不着的失落和思念。离别后的某个时间点，我们的情感从所未有和那个人如此贴近，仿佛就是那段关系的高潮。美国诗人W. S. Merwin的一首短诗《Separation》把那个感觉写得丝丝入扣（笔者译）：

Your absence has gone through me
Like thread through a needle
Everything I do is stitched with its color
你留下的空缺穿透了我
如穿针之线
于我的行止绣上你的色彩
有些人分开之前，从不知道自己的心被满盈。
有些人知道，没有珍惜。
有些人珍惜，面对离别依然惆怅。

像被针刺那样，无论有没有心理准备，自愿还是被迫，还是痛。差异在于痛的程度和影响。过痛的人沉溺于痛。从痛醒觉的人学会发现和珍惜。



大家负著痛哀悼。
有希望一切不曾改变的时候。
有希望时光倒流的时候。
有希望能忘掉一切的时候。
有希望痛消失的时候。
因为那感觉强烈的时候又痒又痛，令人煎熬得不知该如何是好。幸运的时候，忘了痛。没有人知道离别之痛的尽头是何时，不痛之后什么时候会再痛。我们好像无法干干净净地撇掉那酸楚和痛苦。那仿佛是永远修不完的功课。

日本知名的临床心理学家，河合隼雄在他的书《心的处方笺》说：“人拥有两双眼睛。因此而能判断远近，看到风景，也知道那深度有多少……要知道事情的深度，可以说必须要有两个不同的视点。”离别之前，我们以有常的视点看世界；离别之后，我们多了一个无常的视点看世界。

我们肯定察觉自己的改变，因为多了一个视点而开始对活著这件事的看法和感受有了深度。我认为这是身为不幸亦是幸的成长。

从这个角度来看，我认为离别时我们也可以和以前的自己告别。

有什么部分希望保留？

这个改变后的自己该以什么样的心情和姿态继续生活？

适应改变的时候有时自己也拿自己没办法，应该怎么办？

我们会怀著绣上那个人的颜色的心，时而悲伤，时而微笑，寻找属于自己的答案。



文：陈威汕牧师
博特拉基督教会

分离的无奈

据世界银行2010年的报告，在新加坡工作的大马公民有38万5000人，其次是澳洲和英国，分别为11万6000人和6万9000人。这些人超过50%都受过高等教育。而国民登记局从2010年至2016年1月31日的记录则显示，我国共有5万4406人放弃公民权，而华裔占了当中的85%。

所谓人往高处走，水往低处流。多数人都不会前往收入更高，更稳定，更能够发挥所长的地方去。过去华裔祖辈从中国远渡南洋，在马来西亚落地生根，共同劳作与建设。如今数代过去了，离开马来西亚移居他国的，却也是以华裔占多数。在马来西亚华裔四代人中，究竟有多少人曾经历家庭的不完整？祖辈离开父母妻儿前来谋生，如今年轻一代也离开父母妻儿到新加坡、澳洲等国谋生。这现象会对家庭带来什么影响？这样的一种分离，是值得的牺牲？还是会带来无可弥补的遗憾？这的确是需要大家关注的课题。

笔者身为教会牧者，从事牧养工作超过十年，发现许多人面对的问题和挑战，追根究底其根源源自于家庭。父母对儿女的影响确实是非常大的。家庭对一个人的性格、品格、自我形象、自信心的塑造是至关重要的。我发现许



多所谓的问题孩子，往往来自破碎和不完整的家庭。所以，为了让自己或家庭能有更好的生活而离开家庭的做法，究竟是为了家庭而做出牺牲？还是轻看了家庭的价值？这是相当无奈和矛盾的。

持平的说，这或许不只是个人的抉择责任而已。若自己国家生活理想，试问有谁会愿意离乡背井，离开熟悉的家人？若我国经济强健，政策公平，会有这么多华裔离开马来西亚吗？是华裔对马来西亚缺乏归属感？还是国家政策不公，将华裔推向国外？这样，不完整的家庭，是否是因为不完善的、不公平的政策所导致？我想两者是息息相关的。再看我国目前情况：经济的疲弱，再加上许多种族主义和宗教主义言论，的确让人担忧。若政府继续纵容此等言论，势必令更多人被“吓走”。

有句话这么说：“平安二字值千金”，而在圣经里“平安”这个字的字根有“完整”或“健全”的意思。是的，“平安”岂不是我们所有人，不分种族、宗教信仰共同的追求吗？无论留在国内或移居国外，“平安”不正是我们或去或留的原因吗？在这圣诞佳节，祝愿马来西亚能不断进步，有国民所追求的平安。

活动简报

2017年10月份至12月份

整理：行政部



10月12日，邝慧婷受邀为芙蓉启华小学五及六年级生主讲有关“校园犯罪预防-谈霸凌”课题。

博爱总会



10月7日，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(二)。



10月7日，沈金央以小组方式带领“发灰心不灰”活动。



10月14-15日，主办“陪.作伴—谈陪伴的意义”工作坊，由翁月燕及邝慧婷带领。



11月8日，吴健菱受SJK Lick Hung之邀为小学六年级生主讲有关“两性关系”课题。

10月26日，林纳恩前往八打灵美门团契，主讲“神迹”课题。

11月18日，赖裘华受邀为沙登卫理公会成人团契主讲“合神心意的家”讲座。

12月16日，吴健菱受邀为第三届美人鱼市集活动主讲有关单亲压力课题。

博爱（檳城分会）



《水灾之后，我怎么办？—谈如何面对灾后的情绪》讲座
2017年11月19日



婚前教育课程
2017年11月18至19日



游戏治疗初阶工作坊
2017年12月1日至3日



《划出一片蓝天2017》
第三届升学规划课程
2017年12月5日



《博爱心旅》 转为季刊

本中心委员会谨此宣布
《博爱心旅》双月刊转为
《博爱心旅》季刊，
由2018年1月1日起生效。
谢谢！

馬來西亞博愛輔導中心
委员会
敬啟

第九届马来西亚学校教师辅导研讨会

疗愈心田创新径 —焦虑与忧郁的心理治疗



文：赖裘华
博爱（总会）执行干事
马大教育（辅导与谘商）硕士
研讨会筹委会主席

圆满 结束

2017年11月25日至27日由博爱辅导中心及南洋报业基金携手联办“第九届马来西亚学校教师辅导研讨会—疗愈心田创新径-焦虑与忧郁的心理治疗”迎来320名来自于全马各地的教育工作者参与并成功及圆满举行。

南洋报业基金主席熊远宾先生为教师辅导研讨会致开幕词、博爱委员会主席李顶林先生致闭幕词。

配合研讨会的主题“疗愈心田创新径-焦虑与忧郁的心理治疗”，主讲人洪教授指出：焦虑的发生与个人成长背景、价值观、工作信念、人际经验、意外事件、身体受伤经验、生死概念等有关。对个人的心理意涵，可以透过心理治疗中的谈话而被理解。个案要学习踩著焦虑往前走，正视它、怀抱它，而不是无视或逃避它。所谓“怀焦非解焦”，正向看待焦虑，适度促发行为的效能与高表现是现代入须具备的状态。

根据参与六个工作坊的学员们在《回馈表》的总结报告，学员最大的收获主要有：

- 把自己所有负面的、所焦虑担忧的心结，都从中获得纾解，也帮助自己走出生活中的忧郁与焦虑。内心也变得更柔软，重回零点垃圾的起点状态下走回自己的工作岗位。
- 更深入地了解自己，激发内心存在的自我、肯定自我，压力得以释放，情绪得抒发。
- 面对内心的自己，画出自己心理所想的，和别人从外表所看到的自己而有所不同。
- 在参与活动中装备、充实自己，让自己在生命道路上活出精彩绚丽的人生。
- 加强了专业自信与能力，了解及回应本身的内在需要，装备内在的自我，准备更好地完成教育的神圣使命。

教授们在课堂上结合理论与实务经验的教学，令学员们更能吸收所传达的核心内容。联办单位在此诚挚的感谢导师们拨出宝贵的时间，前来指导和引导学员们学习。



讲师与学员交流会，主持人赖裘华（筹委会主席）



南洋报业基金主席熊远宾先生为研讨会致开幕词。



博爱委员会主席李顶林先生致闭幕词。



开幕嘉宾熊远宾先生（联合主席）（中）与全体讲师大合照。右起：杨家正博士、黄宗坚教授、张乃文博士、翟宗悌副教授、李顶林先生（联合主席）、陆雅青教授、洪慧涓副教授及赖裘华（筹委会主席）。

博爱辅导中心计划在明年筹办第4届助人工作者辅导研习营；日期为2018年6月9日至11日（学校假期）。也将在2018年11月24日至26日（学校年终假期）筹办第10届马来西亚学校教师辅导研讨会。请大家多留意博爱网站及面子书！

最后，博爱辅导中心要藉此献上衷心的感谢及感恩南洋报业基金大力的支持与赞助！



研讨会全体学员大合照。前排坐者左起：黄宗坚教授、洪慧涓副教授、陆雅青教授、李顶林联合主席、熊远宾联合主席、赖裘华筹委会主席、张乃文博士、翟宗悌副教授及杨家正博士。



因受场地的局限，研讨会全体学员分批拍摄大合照。