

博爱

心旅

ISSN 1511-0206
9 771511 020009

第127期 2018/06 PP7913/07/2013 (032699)



— 谈婚姻关系对家庭的影响

家庭是社会最基本、最重要的单元，而维持家庭和谐美满最关键的**家**就是夫妻婚姻生活。根据政府官方数据显示，结婚5年及以下的夫妻所占的离婚比率最高。2014年马来西亚的一个统计显示，每10分钟就有一对夫妻离异。来自不同家庭、均是独特个体的两人，在婚姻关系里面对问题，实属正常。在摩擦中共同迈步向前，建立婚姻的关系，恢复家的面貌是两夫妻须要共同努力完成的功课。好的夫妻关系，是一份足以让孩子享用一生的礼物。夫妻关系的破裂，在非情愿的情形下，会直接影响孩子。无人知晓这样的影响在孩子身、心、灵的哪个部分落脚，这要在孩子成长的过程里，遇到的各种情景和状况下，才会呈现出来。藉此，以爱走上红地毯之后就得以一生去经营婚姻，确保不要让当初的爱不见了！

- 3 **主题论坛**
婚姻成长路 - 变动中
不变的承诺 / 徐月华
- 6 **主题观点**
没有你我活不下去！
- 原生家庭·婚姻关系·
情感依赖 / 张小芳
- 8 **游戏治疗系列**
缺角的爱 / 王秋眉
- 10 **沙游治疗系列**
婚姻里的风暴
--谈外遇 / 翁月燕
- 12 **辅导视窗**
给孩子的礼物 / 邝慧婷



- 14 **散文花束**
婚姻只是两个人的事
吗？ / 剑不虚发
- 15 陆地上的鱼 / 吴健菱
- 16 不要让爱不见了 / 吴荣良
- 17 **时事频道**
不让婚嫁变分家 / 何嘉凯
- 18 **活动看板**
活动简报与预告
整理 / 行政部
- 20 **博爱动态**
第10届马来西亚学校
教师辅导研讨会 / 赖裘华

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 林炳恩
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)

怡保分会

43B, Jalan Leong Boon Swee,
31650 Ipoh, Perak.
Tel: 018-913 4833
Email: agapeipoh@gmail.com

预约时间:
星期三至星期四 (9.00am-6.00pm)

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)

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 (WhatsApp only)
Fax: 06-2883598
Email: agapemlk@gmail.com

Facebook: 马六甲博爱辅导中心
Agape Counselling Centre (Melaka Branch)

Working Hours:
星期二至六 (9am-5.30pm)



婚姻成长路 变动中不变的承诺

谁不渴望一段刻骨铭心的爱情？谁不渴望把如诗的爱写成一篇隽永而富人生哲理的散文？其中涵盖了夫妻间的闺房之乐，凝聚了父母教导子女的心血和智慧。但是它常常变调成了一部情节错综，爱恨纠缠令人慨叹的小说。

夫妻二人在迥异的原生家庭中出入，在接踵而至的儿女抚育中摸索，在不同的个性和想法中冲撞，如果不是禀持坚定的爱与信念，在艰难和磨擦中学习和成长，婚姻就成了捆绑家庭成员的枷锁，努力挣脱后，却免不了伤痕累累。

电子传播和全球化的风潮在短短的十余年如大风起兮，云飞扬，改变了整个世界的面貌，动摇了许多社会和家庭的结构。人的心灵也在社会的快速变化中面临考验。

一位能干有为的年轻女性，在好莱坞掌握定夺大权，但是她被开除了。在美国这样一个厮杀竞争的战场，这遭遇太平常了。她在东岸找到工作，两岁的儿子留在家里，由丈夫照顾。这权宜之计要持续两年，等合约结束，又面对一个不可知的未来。母亲只有每天通过脸书和牙牙学语的孩子说话，隔空亲吻和拥抱。丈夫顾家，妻子在外打拼。一个才建立不久的小家庭很快地就面临了生活的考验。他们同时要在不安定中驶过风浪。

这考验著两个人的承载力。若两人都有自主独立的能力，内在力量足够坚强，持守一生一世的婚姻承诺，有清楚的方向，便能互相配搭，同时各自追寻自己的专长。时候成熟时，丈夫也可以展翅高飞。所以，角色互换不是问题，不能接受这样的状况，心生怨怼让负面情绪在家中流溢，才是问题。最怕的是，妻子能干，以轻蔑的眼光来看丈夫的软弱，丈夫也自暴自弃，怨天尤人。

太太起初鼓励他，开导他，时间长了，失去了耐心，难免怨愤纠结。父亲伟岸的形象和男性的角色示范在儿女心中多么重要。儿女可能厌恶母亲的强势，又无解于父亲的懦弱。他们以后会用什么眼光来看自己，看婚姻呢？两地分离，只要其中一人，承受不了压力，耐不住孤单，风雨中的船只便可能被浪击毁。

若妻子一人带著孩子，本身也要工作，又没有身边家人的扶助，常在精神疲倦，体力枯竭的状态，难免埋怨自怜。丈夫数月半载回来一趟，欢喜快乐几天又走了，所有的重担又全落在妻子的肩膀上。这时他们需要考量能力，得失价值观而有所取舍了。明智的应对，不要勉强撑持。有时候，“勉强”是缺乏自知之明，也在逃避问题，最终自己变成了问题。





主题论坛

>

Dr. James Dobson，焦点家庭的创办人，高中时母亲觉得再也无法管教他，写信给在远方工作的丈夫。他父亲接信后，当机立断，辞职回家陪儿子度过高中最后一年。他的事业再也无法腾飞，但却教育出了一个杰出的儿子。这样的断然取舍是出于爱的智慧。

二人分隔，若其中一人在孤单无力时，遇到另一个异性的了解和安慰，不设防的心是没有招架之力的。只要有婚约在身，无论相聚或分离，都得穿上防备外遇的盔甲。有时候，一个温柔的眼神，一句体谅的话语，一个不经意的触碰，只要有那么一刹那的心念一动，就得心生警惕。

但是，当人的孤单、困倦、枯竭、迷茫，或者渴望被理解，被肯定、被接纳的欲望是那么强烈时，你会想：就让自己接受那短暂的快乐吧，顺著情欲让步一次吧……；一次的顺势，常如决堤的洪水，一发不可收拾。

当外遇造成了婚变，整个家庭不可避免的陷入一场情绪的灾难。但是当事人的个性、认知、人生信念和处理方式不同，所受的伤害和结果也轻重不一。

丈夫外遇后，另筑爱巢，她饱尝被弃绝之痛。向来依靠丈夫供给家用，但是他给得越来越不甘不愿。妻子的痛苦不自觉地向儿

女倾诉。十年过去，儿女对父亲的怨恨，转而以报复性的挥霍呈现。本来是站在母亲这一边，但是母亲一直不能从婚变释怀，儿女对母亲的情感陷于矛盾和迷惘，既爱怜，又厌烦。母亲把自怜和自卑的情绪投射在孩子身上，因此说不出造就儿女的好话。错误的金钱价值观，不可靠的婚姻承诺，加上破碎的自我形象，就这样植入孩子的心灵。

母亲固然需要让孩子知道父亲离去的事实，但也要用智慧和爱去传达，才能保护孩子脆弱的心灵。他的痛苦需要向合适的人倾诉，却不能倾泻在孩子身上，因为孩子年幼，承担不起大人的恩怨。

今天，我们需要学习以真正的爱来面对不可预测的变化，和人生的重重困难。

这位充满活力、不辞劳苦在教会服事的女执事，有时和一位弟兄喝杯茶，聊聊天，算是压力下的放松，也没当一回事。次数多了，不自觉地会期盼这样的聚会。当他们终于有了性的接触，女人警觉自己错了，立刻断绝和这男性的交往。糟糕的是，在分手后，她发现自己怀孕了。她在极度的焦虑和罪疚下告诉了牧师丈夫，可以想像牧师丈夫当时的惊愕和愤怒。

依照基督徒的信念，她不能堕胎，怎么办？他不是该离开这犯了罪的妻子？

丈夫不能忘记，少年时，有一天自己的父亲对他说，父亲要离开他母亲了。他当年所受的伤害，是那么深，那么痛。他不愿当年所承受的痛苦，今天重演在孩子的身上。他们在那混乱挣扎中去求教督导。督导问他们：有任何其他的人知道吗？他们答：没有。督导说就不要让任何人知道。可是，他能原谅妻子吗？他能爱这个非从己出的孩子吗？这对夫妻从事的机构一直在领养孤儿，为什么他就不能接纳和爱护这一个孩子呢？当他们作这见证时，孩子已经十多岁了，是一个非常俊秀，又讨人喜爱的孩子。

爱，有一个很重要的元素，就是诚实；爱是没有惧怕，是接纳和包容。妻子勇敢地向丈夫揭露自己的罪愆，不去掩饰和逃避，丈夫也才能在她的错处上原谅和饶恕。

Dr Scott Peck 在《The Road that Less Travelled》中说：爱是为了促进自我和他人心志的成熟所具有的一种自我完善的意愿（The will to extend oneself from the purpose of his own and others' spiritual growth）。

虽然有错误，虽然有过失，爱能遮掩许多的罪。

因为爱，妻子勇敢地去认错，丈夫的包容和饶恕，使妻子的罪疚得到释放，彼此和家庭的生命都得到滋养和成长。

多变的世事，纷纭的人生，坎坷的离合际遇，身体和精神的疾病，都很容易暴露个人生命的弱点。所有的婚姻难题，表面呈现的可能是外遇、远程婚姻、角色互换、酗酒、赌博、贫穷、失业、心理和生理疾病、家庭暴力等。追本溯源，是个人生命的弱点，在遭遇困难时暴露出来。若是其中一人造成问题，他可能不认为是自己的问题。反之，两人都

爱，有一个很重要的元素，就是诚实；爱是没有惧怕，是接纳和包容。



只看到对方的错，认为“只要对方改变，问题就解决了”，这想法本身就是一个错误。或者，认为这一切都无法改变，酗酒的不会戒酒、外遇的不会回头、情绪不稳的，本性难移；就这样拖下去吧。这是逃避问题，也不愿面对困难和责任。

一人的陷溺，和另一人不适当的处理，（其实另一人也可能是产生问题的助手），便一同带来整个家庭更多的混乱、冲突、不安和焦虑。

而这些如何侵蚀孩子，不是大人能预料到的。每一个孩子的个性，思想都不一样，是哪一个想法的毒针嵌入他的心灵，没人知道，外表也许也看得出来，但是不要天真的以为他们可以免疫。你不知道在他生命的哪个阶段，那些伤害就在行为和心理上表现出来。

母亲曾对我说：今天的孩子好难带，你们从小长到大，没让我们操什么心。

她和父亲争吵打架二十年，她不知道我从小读书不能专心，她不知道，我情绪受干扰时，欺负年幼的妹妹，带给她许多的痛苦。她不知道我对婚姻的扭曲认知，给我日后的婚姻造成多大的冲击。

.....

为了建立和谐的家庭关系，今日夫妻需要互约共同学习，同读书、听讲座、参加成长营会，在多变的世事中，建立稳定的婚姻。

.....

六十年的岁月，我颠簸踟蹰在不解的人生道上，直到自我的醒觉和改变。

婚姻出现问题时，两人中即使只有一人能够采取主动，寻求辅导，本著在爱中坚定成长的意愿，由他产生影响力，来扭转局势，我是这样走过原生家庭的伤害以及自我婚姻的束缚。在风口浪尖平息后，眼光中浮漾著恩情一世的怜惜和体恤，心里仍然有一首温馨的歌曲--我的家庭真甜蜜。

预防婚姻危机，平日就要学习有智慧地处理冲突，培养感情的厚度。下面给一个我自己经常使用的贴子。

S: self awareness要敏感于自己的情绪。生气、委屈、内疚、沮丧、忧郁、被拒绝等等，特别是主要的情绪，知道其来源。

M: manage your emotions 知道如何适当地抒发和表达情绪。

A: Accountable，让自己成为一个可信赖的人；不推卸、不逃避在情绪上的责任。

R: read the other's emotions能够明白懂得并接纳他人的情绪，也知道其情绪的来由。

T: together二人一同来面对处理，要有“共同”的相属感。

为了建立和谐的家庭关系，今日夫妻需要互约共同学习，同读书、听讲座、参加成长营会，在多变的世事中，建立稳定的婚姻。

没有你我活不下去！

——原生家庭 · 婚姻关系 · 情感依赖

.....

人内心深处都渴望关系，没有一个人是孤岛！哈佛大学2015年的研究显示了一个有好关系的人，他会感觉到幸福。也就是说幸福与好关系是成正比例的。原生家庭的关系也非常影响个体的婚姻。除了所谓的依附情结，其它如价值观、信仰、处理事情的原则，甚至小事如原生家庭如何挤牙膏、摆放碗碟、洗菜等都可以成为婚姻里的冲击。在众多影响中，今天要特别探讨的是依附情结与妈宝的课题。

妈宝的例子

文盛是出了名的孝子，不论任何事情都请示父母，向来都遵循父母的意愿，绝不让父母亲不悦或失望。进入了婚姻，文盛一样的凡事请示父母。问题来了，太太非常的不开心，连蜜月旅行的自主权都没有。父母说了一声不要浪费钱，文盛不顾妻子的失望就取消了蜜月旅行。这婚姻一路走来，因著文盛凡事以父母为优先，太太有太多的委屈和苦毒，婚姻也有许多的冲突，最后太太忍无可忍决定离婚。文盛也因为太太的离开而决定自杀。这是一个很典型的妈宝例子；因为没有办法离开父母，独立，结果破坏了整个婚姻。这也是一个典型依赖瘾的问题，“没有你我活不下去！”

原生家庭如何影响婚姻

依附情结 — 逃避亲密

原生家庭对婚姻的其中一个最大的影响就是依附情结的问题。婴孩与照顾者之间的联系，称为情感连结。当个体在一个安全健康的环境成长，婴孩的情感需要如果有得到满足，与照顾者之间有健康的互动，婴孩就学会与人连接的能力，及独立分离的能力。反之，婴孩时期，如果照顾者没有满足孩子的需要，在成长阶段又没有补救，个体在情感联系上就会有缺陷，逃避亲密关系并没有办法发展亲密关系。这对婚姻关系的破坏性就非常大了。

依赖瘾 - 发展创伤

依赖瘾简单来说就是个体将自己的情感需求完

全依附在另一个人身上，没有了对方就活不下去。这种的情感依赖在婚姻里好像一根强吸管，让彼此都透不过气来！在关系里的依赖瘾问题（co-dependency），很多时候是发展的创伤导致的，特别是婴孩首三年的发展，特别关键。

婴孩首6个月的需要包括了无条件的爱、滋养、保护和信任。当这些需要没有得到满足，就会在生命中不断地循环。不完全或不安全的连结结果就是依赖瘾的问题。有依赖瘾的成年人，因不断要完成这个联系的循环，常觉得停滞，他们需要不断地依附在另一个人身上。

Margaret Mahler 将早期儿童阶段的发展，与父母的联系分成四个阶段：

第一阶段：依赖期，0-6个月的孩子与母亲紧紧地联系交织一起，一直到孩子开始爬行。

第二阶段：反依赖期，7-36个月，主要任务就是分离。孩子表达“我要自己做！”

第三阶段：独立，3-6岁，掌握环境和自己。孩子可以自主，还是可以父母联系。

第四阶段：彼此独立，6-29岁，合作和协商技巧，孩子与其他人的关系程度。孩子有时需要亲近，有时候需要分离。孩子在分开与合一当中舒服的走动。

若这连结与分离的能力没有发展好，除了夫妻关系的问题，也会造成与原生家庭的界限问题，也就是所谓的妈宝问题了。

缺乏的爱 - 焦虑不安

这依附情结的问题也带来所谓的婚姻里爱与安全感的问题。个体的内在是“缺乏的爱”还是“倾流的爱？”“缺乏的爱”以自我的缺乏为出发点，期待所爱的对象可以满足自己的缺乏，期待，希望在关系上可以得医治及补偿。这爱充满了焦虑、不安及透过操控来达到自己的期待及弥补自己的缺乏。这所谓缺乏的爱，也常带来婚姻里的权利与控制的问题，也就是所谓的家暴。这些都是婚姻破裂的导因。

“倾流的爱”则是关注对方的需要与成长，希望



文：张小芳博士
博爱（新山分会）执行长
美国德州执牌专业心理咨询师

对方活得更丰盛。“倾流的爱”内在非常的充实，跨越了自我需要的框框，可以真正的尊重对方并给予。在婚姻关系中，“缺乏的爱”就带来关系的紧张、控制、不满及冲突；“倾流的爱”则带来双方的成长，满足及和谐。

界限混乱 - 父母配偶

许多人走进婚姻，并没有搞清楚自己的角色及与原生家庭有一些清楚的角色划分，辅导学的名称就是混乱的关系。这种的混乱带来婚姻的许多伤害，特别是如何处理配偶与原生父母的关系与界限。笔者也亲眼目睹许多婚姻的破裂就是没有与原生家庭有健康的界限，父母介入了儿女的婚姻当中而制造的破裂。妈宝文盛就是典型的例子。

如何应对原生家庭对婚姻的冲击

察觉发展创伤，学习有效反应

从怀胎到死亡，发展是一个持续的过程，每一个任务是下一个任务的踏脚石。任何现有的发展如果没有完成，就会成为下面发展的包袱。发展创伤的成年人常会投诉记忆或旧感觉的霸占。只有当个体察觉到过去的发展创伤造成现在的过度反应，个体才能够学习新的有效反应，增加沟通技巧以及处理创伤的工具。多花一些时间了解自己亲密关系的形态，同时也学习独处的能力。家庭因发展阶段出现变化，个体要学习弹性回应自己与对方的需要。

建立健康的家庭界限

要建立健康的婚姻，除了了解原生家庭带来的影响，也要了解什么是健康的家庭结构与主权分配，并实施这些健康家庭结构与主权。核心家庭是指父母与子女。公婆，叔舅等则属延伸家庭。家庭的中心是夫妻，夫妻联合，同心合一建立及保护这个家。夫妻一起教养儿女，孝敬父母。如果这个中心散了，整个家也就散了。意思也就是说，一家之主应该是夫妻，家里的权利核心也应该是夫妻。夫妻应该是做决定的关键人物，而不是家翁家婆或公公婆婆。

家庭生活的核心是父母，不是子女。这是另一个非常重要的理念。很多家庭的重心搞乱了，儿女成为重心，造成许多本末倒置以及教养的问题。

分清楚关系的优先次序，当两个个体进入婚姻的时候，就要学习与原生家庭在情感与生理上的分离。这并不是说断绝来往；意思是现在我生命中最重要的人是我的配偶，不再是原生父母。虽然听起来很不孝，但这是自然的健康家庭的重心与权利的

转移。父母也要学习放手，让新家庭去适应及建立自己的健康家庭模式。这意味著结婚了，遇到问题，夫妻俩尝试去解决，而不是回家哭诉，让父母介入。这也意味著，夫妻自己需要做决定，不是让父母做决定。父母可以给意见，但夫妻是最后做决定的人。

培育倾流的爱

倾流的爱“带来双方成长，满足及和谐”。努力培育倾流的爱，这应该是个体在婚姻里的目标。“由缺乏的爱发展成倾流的爱，是生命的一个成长过程，也是婚姻的成长过程”。

培育复原力

复原力是指在逆境中复原的能力。这是八零年代辅导界开始研究的方向。Emmy Werner 研究二战后的孩子，为什么有些可以成功？他总结六个因素；交朋友的能力、解决问题的能力、内在的控制、盼望、有正面的关系以及信心和祷告。继Werner 之后，这研究就如雨后春笋。近期有关人类发展与适应力的研究更反映了人类的复原力是非常普遍的，多过不寻常。

是的，虽然有原生家庭带来的发展创伤或其他的负面影响，但个体还是可以培育自己的复原力，将破坏力减至最低，建立健康幸福的家。信仰、盼望、建立关系的能力、勇气坚守对的道德、幽默、正直、独立、赋予人生意义等都是学者们提到的不同复原力的特质。笔者将之归纳为四个重点：盼望与信仰、建立关系、管理情绪及内在看见。

结论

虽然原生家庭对个体的婚姻影响非常的关键，特别是发展创伤，但只要当事人察觉到自己在个中所受的影响，并努力地突破困境，学习新的、有效的反应，是可以突破婚姻的困境。在这同时，学习建立健康的家庭界限，培育倾流的爱及复原力，从被动变成主动，主动地建立健康幸福的家。

参考书目

Weinhold, Barry, and Janae Weinhold. *Breaking Free Of Co-Dependency Trap*. CA: New World Library, 2008.

Werner, E. "Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study Form Birth To 32 Years". *American Journal of Orthopsychiatry* 59 (1982): 72-81.

Wolin, Steven, and Sybil Wolin. *The Resilient Self: How Survivors Of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York: Villard Books, 1993.

黄丽彰：《错爱- 婚外情的危机与转机》。中国市场出版社。

缺角的爱

话说，现代离婚

率逐渐加多。根据政府官方数据显示，结婚5年及以下的夫妻所占的离婚比率最高。政府相关机构虽努力在全国各地藉著不同机构办婚前课程或婚姻课程，望能提高国民的婚姻素质。但虽如此，人们几乎遗忘了因爱而生的结晶品-孩子在面对父母离异的情况。

女孩篇

五岁的小女孩看似无忧无虑地在客厅里玩乐，突然一阵叫嚣声从房里传出。小女孩赶紧抱起放在身边的人偶娃娃，打开门边的衣橱，将小小的身子藏在里面。在橱里的某个角落，小女孩环抱双脚，吸吮著自己的拇指，等待外头的声音从叫嚣声转换成呢喃细语，而后静待它安静下来。小女孩牢记哥哥的吩咐，每当听到从房里或任何地方传出超级大声的对话，就赶快躲进衣橱里。小女孩想起上一次因为来不及躲起来，就被这个妈妈狠狠地踹了一脚，肚子还有些淤青。哥哥从校回来后，就赶紧带著她涂药，且不停地提醒妹妹，在父亲与后妈吵架时该如何保护自己。当时，在哥哥一声声的安慰下，小女孩的眼泪才敢夺眶而出。每当女孩非常生气后妈时，就会悄悄地跑进他们的房间把后妈的物品藏起来。小女孩心里非常想念那位不在身边的妈妈，虽然每天都会与妈妈讲话，但却又无法做任何事来改变现况。女孩害怕，如果妈妈知道了，自己与哥哥就要分开了。妈妈不断要女孩继续忍耐，也不断地说会想办法接回哥哥及自己。

男孩篇

那天，八岁的男孩心情愉快地从球场与朋友道别回家。刚刚到了家门口，男孩就听到爸妈在争吵的声音，男孩在门口停顿了数十分钟。突然，

爸爸气冲冲地打开大门出来，看了男孩一眼后离开。妈妈躲在房里抽泣，而三岁的妹妹则在另一间房里啜泣。晚餐后，妈妈才坐在男孩的身边告诉他们，爸爸及妈妈会分开一段时间。这段时间里，妈妈会照顾妹妹而爸爸就会照顾他。男孩木无表情地听著妈妈的述说，努力压

著心里深深的恐惧，不让它流露在表情里，深怕自己的任何表情举止会加快父母的分开。回到房里，男孩用力敲打枕头，并埋头在枕头里放声大哭。从那天起，男孩的心思就不断地在“爸爸、妈妈及妹妹即将要分开”的讯息里打转。朋友间的分享不再让男孩开心地扬起笑容。男孩不断向父母说起各种条件，保证自己的表现，希望他们不要分开，但几乎都无法改变父母的决定。对于这样的发展，男孩越来越沮丧，越来越生气自己过去不对的行为而导致父母的分离。直到爸爸把他带离妈妈及妹妹的身边，男孩才开始接受家庭的变化。

案列

女孩及男孩是一对兄妹。男孩篇所描写的是哥哥在面对父母分离时的心里变化；女孩篇则是妹妹在父母分离2年后，再次见到哥哥时不愿离开哥哥身边，选择搬到爸爸住所时的生活经历。妈妈用了4年的时间，才将两位孩子接过去一起生活。妈妈担心这些年孩子经历父母分离而影响了成长，就把两位孩子带来治疗室。

女孩已是七岁的孩子，以下称她为小花。学校老师告诉母亲，发现小花越来越沉默，在课堂上经常会发呆，成绩一落千丈。母亲也察觉到她经常因恶梦而惊醒，醒来后会去找母亲。睡在母亲旁边，双手紧紧握著母亲的衣角才能安静入眠。小花进入游





文：王秋眉
博爱（马六甲分会）辅导主任
/注册与执证辅导员

戏治疗室，静静地坐在沙箱前，默默地拨弄沙。她不时把手放进沙里，再舀起沙子从高处往下流动，不时望著身边的玩具及治疗师。在几次的治疗过程后，小花同样不断地重复拨弄沙，但是她脸上的表情更为生动了；相比第一次的胆怯，小花的脸上开始浮现一丝丝的微笑。随后，小花开始邀请治疗师加入在自身设计的游戏过程里，不断地创造出属于自己的玩法。在结束疗程之前，母亲表示孩子被恶梦吓醒的状况已减少，也观察到孩子越来越开朗了。

男孩今年12岁，称他为小树。在学校，老师形容他多是独自一人，不爱参与同学的圈子，非常爱护妹妹，成绩属中上。母亲觉得儿子好像失去了当初开朗的性格而感到担心。小树第一次进入治疗室，表现平静，但行为里却透露著不情愿的讯息。在治疗室里，他用力地使用色彩强烈的颜色，涂鸦出各种不同的形状。在画纸上，可以看见小树几乎用尽了全身的力量一层又一层的涂鸦。小树在过程里完全保持沉默且只愿意坐在与治疗师距离最远的位子。然而，在接下来的治疗过程里，治疗师给予包容的态度，使小树得以按照自己要的方式表达自己，而逐渐愿意开放谈论自己。一年后，母亲透露小树在中学生涯里愿意尝试参与课外活动，且交了不错的朋友，一起谈论功课、运动。母亲很开心看见小树的转变。

结语

家是孕育生命的地方。对常人而言，家是意味著温暖、安全；是无法被取代的。但这年代的家却变得脆弱，经常说变就变，让人惊惶失措，尤其对无辜的孩子而言，更是难以招架。传统东方文化都喜爱完整、圆整的象征，因此古代人对婚姻保持著“劝合不劝离”的态度。我们都希望婚姻关系保持不分离的状态，然而，对某些夫妻而言，这样的状态确实不容易。

离婚对家庭及个人会造成伤害，尤其对未成年的子女。在成长的阶段里，他们需要父母的照顾及关爱；而离婚的夫妻常会忽略自身作为父母的责任。有些父母会说：“我们虽然离婚了，但对孩子的爱不变”。这个‘爱’不能随口说说，而是要实实在在地以行动传达，让孩子可以切实地感受到。如文中的妈妈，她知道对孩子的伤害已经造成，但她仍愿意每天花时间陪伴孩子，聆听孩子。生命虽然缺了一角，但用心的弥补，依然能把爱传给孩子。



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。

如您欲增订本月刊数量，价格为一年4期共RM 24.00。

由于本刊去年开销费用约RM26,919.30，不敷RM22,919.30，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4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

婚姻里的风暴 ——谈外遇

.....

外遇是常见的婚姻危机，而且对家庭所造成的冲击与伤害是非常巨大的。在辅导与治疗室里，听到许多有关外遇的心声，外遇就好像一场风暴或大地震，震坏原本构筑的世界，一夜跨倒。其实，外遇所摧毁的不仅是对人、对家庭、对亲密关系、对承诺的信任，更冲击自我价值和自信。藉此，要修复因外遇所带来的伤害需要漫长的疗愈过程。

自己外遇，是许多人心中不能说的秘密；伴侣外遇，则是许多人心中难以忘记的痛。

A女士：“起先有人告诉我的时候，我完全不相信那人所说的话，还骂他胡说八道。后来证据越来越多，不由得我不信。那种‘不敢相信’的心痛非常折磨，满脑袋都是疑问：“为什么？为什么？”

第一次见A女士时，她坦诚道出心中的感触，不敢相信所发生的事。一直以来，她是如此地信任丈夫；7年的婚姻，她不曾想过会有这么一天，丈夫会背叛她。她在沙箱里画了一个大大的问号，呈现了心中许多的不解、不明白，且找不到答案。丈夫的外遇冲击她从前所相信的婚姻誓言，在一夜之间瓦解、毁了，她甚至怀疑自己从头到尾都是被丈夫所欺骗的。

疗愈的第一步，是接纳情绪，让那排山倒海、自己都不了解、无法控制的情绪可以有一个安全的出口。A女士看著沙箱里自己画的问号，手指在问号上移动，一边流著眼泪一边诉说自己的心情，种种的情绪如：震撼、愤怒、恐惧、心痛、不甘……全部都混在一起，没有办法分析，只有心碎。

在疗愈的过程里，A女士的情绪反复不定。当丈夫承认外遇后，她前一刻痛得想立刻离开，下



文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

一刻又害怕失去情感上长久的依附。与此同时，自己对于过去的美好万般不舍，顾及孩子，更是想要尽量挽回。这段日子，她一直反复不定地在做决定，跟自己拉扯。她睡不好，每晚都失眠，食欲欠佳，情绪波动大。

在第二次的疗程里，A女士在沙箱里摆设一个沙景，她形容自己仿佛处在风暴中，选择了一片枯叶代表自己。她把枯叶放在海底深处，被埋没了；丈夫是一只飞鸟，在暴风雨里飞走了。她痛哭地说丈夫提出要离婚。她坦言无法原谅丈夫的背叛、无情与自私，脑海中时常会想象丈夫与第三者在一起的画面，心中充满怨恨，非常痛苦。她独自在风暴中挣扎、自怜、自卑、自恨……，许多感受挥之不去，淹没了自己。

在沙箱里，透过沙箱的功能，治疗师引导A女士面对丈夫。A女士道出了对丈夫的许多心声。泪流满面的她真的很受伤。接著，治疗师引导A女士与自己恳谈，去探索自己内在最深的感受与渴望。眼看这片枯叶，心中有许多感慨。它曾经是一片春天里的叶子，生长在一棵大树上，为孩童、男女老少遮阳，还有鸟儿来建窝。那是生命里最美丽的时光。如今，它变成一片枯叶，还沉落在海底深处。这是生命里最煎熬的时刻。她摸摸沙景里摆放的一只蚂蚁，她说这是我的孩子，好像蚂蚁般渺小，他才5岁。我这片枯叶还可以为我的孩子做什么？我还能如何保护他呢？

治疗师同理A女士的感受，并探讨对叶子的生命反思。当一片叶子落地，那会是怎样的遭遇？治疗师陪伴A女士从沙景里去思考叶子落地的省思。A女士回应当鸟儿飞走了，叶子就从树上掉落下来，仿佛死了。小蚂蚁从树上下来，在地上寻找叶子的踪影，却找不著，因为叶子掉进水里。

“你觉得掉进水里的叶子一定是会沉落在水底吗？”治疗师问。

“不一定。”A女士回应。“叶子的重量是轻省的，它可能会浮在水面上。”A女士轻声地说

出这句话。随之，她把枯叶的位置转移，说：“它可以浮在水面上。”接著，她将蚂蚁放在枯叶上面，说：“枯叶可以好像小船一样带蚂蚁去想去的地方。”这是多么感人的领悟，带来曙光的新发现。在疗程的结束，A女士表达心里有种自由的感觉，相信风暴会过去的。这是一个新的眼光，不一样的看见，找到一条新的方向与动力。

从A女士的生命里，我们看见婚姻里的外遇事件如何带来婚姻关系，亲子关系及个人生命的拆毁。疗愈是让一颗破碎的心有一个安全的情绪出口，仿佛走过死阴的幽谷，从新的视野去看自己的生命，带著新的动力与勇气，继续前进。

诚然，外遇是婚姻里最深的伤害。在婚姻里面对这种伤害的人愈来愈多。外遇的疗愈没有时间表，每个生命故事与婚姻状态都不同，藉此需要走过岁月的疗愈，一步一脚印的重新建立那被拆毁的信念与信任，生命意义与价值感，以走出外遇的阴影，给自己的生命带来不一样，迎向更美好的自己。

亲爱的朋友，倘若您正面对婚姻里的外遇风暴，我了解您有多痛苦。请不要独自面对这一份痛。心需要疗愈里的滋润，好陪伴您走过伤痛，重新找到您新生命的出发。深信，当我们在风暴里遇见自己的时候，旧事已过都会变成新的了。

心需要疗愈里的滋润，
好陪伴您走过伤痛，重新
找到您新生命的出发。



给孩子的礼物

.....

有一句话这么说：“好的夫妻关系，是一份足以让你的孩子享用一生的礼物”。即便在夫妻关系和谐时，因著亲子教养的方式，也难免会造成孩子们的伤害，更何况在夫妻关系破裂时，所谓的将伤害减到最低，其实也隐藏著不可忽视的影响。

夫妻关系破裂，一方（或双方）认为无法修复了，在没有离婚的情形下，两人的互动模式会直接影响家庭氛围。从过去陪伴和辅导一些夫妻的经验里，大略整理了一些夫妻关系破裂后，通常会有6种互动模式：

- （一）相见如冰型：两夫妻共处一个屋檐下毫无互动、不闻不问；形同陌生人。
- （二）兵戎相见型：两夫妻关系恶劣，各种找茬，从嘴战延伸到拳打脚踢，多是激烈的冲突。
- （三）表里不一型：两夫妻外在看似依旧恩爱和相处和谐，内在已经决定要各走各路，互不相干。
- （四）消失无踪型：其中一方（甚至双方）失联/拒绝被联系，孩子留给家人和亲戚代为照顾。
- （五）孩子话筒型：两夫妻不直接对话，让孩子担任两人的话筒，游走在两人的沟通和情绪之间。
- （六）你追我逃型：其中一方做出种种追踪和检查的行为，追问另一方，而另一方选择不回应或逃避所提出的责问。

无论夫妻两人呈现是以上的哪一种互动模式，孩子其实都看在眼里。他们会感受到空气的异常，“嗅”得出其中的变化。某些粉饰太平的举动，只是让孩子多了一些质疑的空间和时间。诚然，夫妻关系的破裂，在非情愿的情形下，会直接影响孩子。无人知晓这样的影响在孩子身、心、灵的哪个

部分落脚，这要在孩子成长的过程里，遇到的各种情景和状况下，才会呈现出来。

个案探讨

权峰（非案主真名），35岁，被精神科医生诊断为焦虑症和强迫症患者，服药近两年。在弟妹的劝告下，接受自己需要透过辅导纾解内心的恐惧，遂安排了预约，从东海岸来到博爱总会接受辅导。在他10岁那年，终日沉默不语的父亲不告而别，对父亲充满怨恨的母亲歇斯底里地对他拳打脚踢，他清楚记得母亲所骂的每一句话，特别是“你走，你走，你不死也没用！”。这句话在他的脑海里深根蒂固。那天的经历让他清楚地感知到恐惧和无助，接下去的日子，每一天都很害怕母亲将他赶走，所以很努力地让自己成为有用的人，让自己不犯错。他成为一个好哥哥，照顾弟妹；成为一个好学生，成绩优异；成为一个好儿子，唯命是从。其实那是唯一一次母亲如此对他，现在的他深受弟妹的敬重和爱戴，母亲凡事都会跟他商量。可是，他的内心深处仍藏有恐惧，深怕有一天自己犯了错，还是会被遗弃。

美香（非案主真名），28岁，与男朋友在一起接近8年。男友已多次求婚，她都因害怕而拒绝。





文：邝慧婷
博爱（总会）辅导部副主任
/注册与执证辅导员

在辅导室里，美香面对内心的不安，颤抖著身体陈述童年时期发生的一起事故：眼见父母扭打在一起，自己不知为何走向他们，然后被推倒，撞到桌角，弄伤了手肘。之后，仍有这样的扭打画面，可是自己已经不会再靠近他们。母亲常说父亲发酒疯，自己是因为孩子还小，才继续留下来。美香最害怕的事情就是母亲叫她去向父亲拿家用，而父亲会对她破口大骂，说她是来讨债的。母亲总不明白她的恐惧，认为男人给家用是天公地道的事情。夹在两人之间，美香除了害怕，还有无奈。美香知道男朋友其实很爱她，然而，男朋友无法配合她的要求，完全不碰酒精。她不愿成为母亲那样，过多的不安让她无法面对男朋友的求婚，更害怕伤害自己未来的孩子。

嘉怡（非案主真名），55岁，少言寡语，丈夫有外遇，几乎每天都哭，没有胃口进食，失眠数天，所以孩子将她送来接受辅导。嘉怡感觉自己正在经历母亲的遭遇，当初母亲面对外遇的父亲也只能是流泪、悲伤、吃不时、失魂落魄。外

婆从家乡出来照顾她和妹妹，几年后，妈妈才看起来比较正常。嘉怡记得自己打从12岁那年起，每次放学回家，就是拿著自行打包的食物，拎著书包，拿出作业簿，静静地在妈妈身边做自己的事情。陪在妈妈身边，不晓得是会让妈妈比较安心，还是让自己比较安心。由始至终，她都不知道父亲外遇的故事，对于自己当前所经历的遭遇，她深感无助。

两人携手一同面对婚姻当前的难处和挣扎，透过有效的沟通，必要时得到辅导的帮助，以修复彼此的关系。

丽雯（非案主真名），17岁，安静地进入辅导室，坐下后，看著辅导员说：‘我是什么都不会分享的’！看得出来，她非常不愿意接受辅导，是母亲安排她来到面谈室的。辅导员同理她的抗拒，也接纳她不想分享的决定。接著，辅导员告诉她有关辅导的意义、功能，且表达对她的尊重。只见她听著听著，突然

就流泪了，小心的说了一句：‘骗人的’。后来，从母亲那里得知，两夫妻的性关系不和谐，为了不影响孩子，两人过著有名无实的婚姻生活长达15年。某天两夫妻吵架时，不小心被经过父母房间的女儿听见了父亲在外有不同的性伴侣，让一直将父亲视为英雄和道德典范的女儿崩溃了。丽雯拒绝去学校，不接听、不回应朋友慰问的电话/信息，无法接受自己“被瞒骗了”那么久，对美好事情的真实性充满怀疑。

每一对结为夫妻的伴侣都不是以分离作为前提的，可以理解走到分离或破裂的地步，很多时候是感到唏嘘和无奈的。前车之鉴，后事之师，看了这么多案例，得知夫妻关系的破裂将带给孩子不同层面的伤害，盼望作为夫妻的，我们可以选择在关系遇到障碍的当儿，马上寻求帮助，如誓约所说的：“患难与共，成为终生的伴侣”；两人携手一同面对婚姻当前的难处和挣扎，透过有效的沟通，必要时得到辅导的帮助，以修复彼此的关系。作为儿女的，当我们察觉自己因著父母破裂的关系，导致我们在不同的程度上受了伤，请允许自己给情绪一个出口，藉著辅导的过程疗愈心情，以期走出伤痛和挣开心灵的枷锁。作为儿女的无须背负父母关系的问题，醒觉原生家庭对自己的影响，选择不一样的路，建立能力去谱写不一样的婚姻关系。从今天起，从我们开始，愿能与伴侣协力预备那份足以让孩子享用一生的礼物。





婚姻只是两个人的事吗？

孩子二十多岁，已踏进社会工作，也到了适婚年龄。我跟妻子的闲聊话题，不经意就会聊到孩子选择终生伴侣。

“只要看她的妈妈，你大概就知道她会是怎样的媳妇。同样的，看看他的爸爸，你也多少可以预测他会是怎样的女婿。”妻斩钉截铁地说。

诚然，这样刻板的推论太武断，但父母互动的关系对孩子品格塑造和日后幸福指数有密切的关系。

* * *

她学会体贴家人和分享

周末的早上，他和三岁的女儿在餐桌上吃早餐，太太则在厨房里做琐事。他突然想到太太，就拿一块煎饼，靠近她的嘴巴问：“你要吃一口吗？”太太回答：“不要，谢谢。”他刚回到餐桌坐下，女儿歪着头问：“为什么我听到妈妈说：‘不要，谢谢。’呢？”他说：“因为我拿煎饼跟妈妈分享，而她不要。”女儿想了一阵，突然冲口而说：“我也要拿一块跟妈妈分享！”说著就拿著一块煎饼跑进厨房去了。他的女儿才三岁，却已懂得模仿大人的榜样，学习爸爸去体贴忙碌的妈妈。

“家庭是孩子的启蒙学堂，夫妻间互动和沟通方式是孩子学习人际关系的第一页。”为人父母责任重大，《圣经》箴言22章6节：“教养孩童，使他走当行的道，就是到老，他也不偏离。”我相信这个“教养”，不单用言语责备和鼓励，更是身体力行的榜样。

她学会了猜疑和不安

她和丈夫年少气壮时，三天一大吵，两天一小吵，弄得家无宁日，关系恶劣透了。女儿出世后，经济担子加剧，照料孩子吃力，两人的脾气更加暴躁。后来，丈夫为了应酬夜夜笙歌，在外拈花惹草，两人一见面就吵，最终他索性独唱“今天不回家”。

女儿渐渐开始懂事，她像在汪洋中抓到一块浮板，终于有人可以让她倾吐心中的苦涩。丈夫没回家的晚上，她对著女儿流泪，哭诉她的委屈。有好几次，她抓住年幼女儿的肩摇动，歇斯底里狂喊：“天下的

男人没有一个好东西，你真心对他，到头来他忘恩负义，在外面乱搞女人。”

女儿真的长大了，毕业出来工作，找到男朋友，几年后就结婚了。可是她很缠人，跟丈夫相处得很累，不给丈夫空间，而且常常疑神疑鬼，深怕他出去跟别的女人鬼混。

她后悔：“当年我不该把情绪的垃圾倒在心智未成熟的女儿身上。她现在对丈夫没有信心，对婚姻没有安全感，都是我造成的。”

上一代婚姻的失误无声无息就延伸到无辜的下一代。

* * *

他们俩未来的幸福在於当下的经营

近几十年来，国际华人社会，包括美国，台湾和中国，出现一种社会怪现象：50岁以后的离婚率直线上升。家庭是社会基本结构。纵然银发族离异不会对成年儿女造成太大冲击，离婚的歪风也不宜继续吹。

他们为何要离婚呢？社会学家分析，50岁正是儿女完成学业，纷纷离巢自筑家园的时刻，老夫妻突然多出很多时间。几十年来，年轻夫妇为了家和孩子忙得晕头转向，生活重心全系在上面，从没有想过要改善生活素质，也忽略夫妻沟通和培育共同的兴趣。等到年过五旬，肩头重量霎时消失，才骇然发现多年来夫妻俩只求存活，缺少优质沟通，如今变成“亲密的陌生人”。当他们想要跨出去寻找一片蓝天白云，却觉得配偶成了绊脚石，只好决定选择离婚换取自由。

“终于脱离苦海，还我自由身！”成为这群离婚老人共同的欢呼！

从步上红地毯那一刻起，夫妻就要刻意经营幸福的家庭。孩子出世为生活打拼的同时，也别忘了花点时间提升自己，培养兴趣，跟配偶建立亲密互信的关系。

* * *

看著身边的妻子，我很认真地说：“让我们开始培育共同的兴趣吧！好不好我们一起学摄影？其实烘焙也不错……。”



陆地上的鱼

大海里的鱼和陆地上的牛相遇了。相处了一段时间，鱼和牛都觉得彼此适合相伴，他们决定生活在一起。鱼不忍心看著牛每天要忙著干活，还要到海边陪伴自己。于是，鱼决定要到陆地上生活。鱼把这个想法告诉了牛，他们就一起想办法让鱼可以在陆地上生活。牛为鱼准备了一个舒适的鱼缸，让鱼可以留在自己的身边，尽其所能地满足鱼在生活上的需要。从大海迁入鱼缸生活的鱼，适应著新的生活，同时尽力让自己独立起来，希望不增加牛负担。

鱼家是大家庭，生活在与世无争的宁静海域，鱼族之间的关系连结很强，来往密切。鱼爸和鱼妈性格沉默少言，但都常伴孩子左右，让鱼在一个充满爱与温暖的环境中成长。牛家生活在竞争激烈的大地，牛族各自占地为营，少有往来。牛爸和牛妈为生计打拼，供应孩子的需要。牛从小就要为生活奋斗，成为竞争中的生存者。来自不同的生长环境，养成了鱼柔顺和牛坚毅的性格。虽然各有不同的成长历程，这并不妨碍鱼和牛共同建立专属他们自己家庭的心愿。

离开大海的日子，鱼难免会想念鱼家和海里的生活。海里的世界和陆地上的生活截然不同，鱼心里明白，然而知道与真正去体验还是两回事。鱼无法像在海中般的自由游荡，在陆地上的鱼寸步难行。虽然如此，在适当的调试下，鱼在有限的活动范围内可以照顾好自己的需要，不需要全然依附牛。选择了陆地上生活的鱼自然不能动不动就往海里跳，因为鱼知道在大海和陆地间往返，只会让他更难适应新生活。鱼希望能够遵守与牛相伴的承诺，打造新的生活步调。

与牛相伴的日子虽然平淡，却也能让鱼真实感受到牛的真心想待。生活在一起总有摩擦，偶尔双方也因为一些芝麻绿豆的小事起争执、生闷气。刻苦耐劳的牛依然为著生计而忙，压力重担会让牛脾气发作，让鱼感觉不安。但只要情势舒缓，牛还是可以保持一贯的温和、体贴。安恬自足的鱼在自己的生活圈内安守本分，依靠创造主给予自己的能力去面对生活中的种种限制。了解彼此的性格和执著点，知道有些事不需要去计较，爱与包容多一点，就能让生活好过一些。生活中有牛的用心呵护，鱼觉得自己是可以坚持在陆地上生活的。

牛选择与家人一起生活，鱼也乐意学习与牛家和睦同居。鱼和牛共组小家庭，再与家人同住自然有不便之处，然而家人在身边也可以帮忙分担一些家事。牛家的生活作息与鱼家有所不同，但给了鱼足够的自由空间，因此鱼可以按照自己的能力范围安排自己的生活作息。牛家有牛家的一套待人处事的价值观及态度；鱼虽不认同牛家的一些做法，但尊重牛家的价值观与态度，同时保留自己的待人处事方式，尽量避免冲突。对鱼和牛来说，能够维持生活已是不易，只要不干涉彼此的生活，他们选择不计较太多。曾试过牛家有意干涉鱼和牛的决定，牛挺身而出，坚持他们自己的决定，维护了小家庭的自主性。他们的共识是：牛家的事，牛去协调；鱼家的事，鱼来处理。

曾经，选择在一起生活的鱼和牛各自经历了不少煎熬；如今，已经在一起生活的他们依然努力协调著生活的步伐；未来，相信依然有许多挑战等著他们携手走过。陆地上的鱼和牛盼望在地上继续安然同居，共同体验生活中的点滴。





不要让爱不见了

我一直都认为家庭是社会最基本、最重要的单元，而维持家庭和谐美满最关键的就是夫妻婚姻生活。在我行医的生活中，经常看到很多破碎家庭，为病人及其家属带来无限的伤害，尤其是对小孩子的伤害更为严重。

最近我在一个电视节目中看了一部俄罗斯电影的简介，电影的名称是“当爱不见了”。该部电影描述一个破碎家庭对孩子带来的伤害。电影中的那对同床异梦的夫妇经常吵架而最终要闹离婚。他们各自为了自己将要建立的第二段感情而把他们唯一、十二岁的儿子忽略了。他们甚至互相推卸责任，不愿承担养育孩子的责任。孩子在这场婚姻的战争中成了无辜的受害者与牺牲品。

孩子在他们一次的争吵中，躲在门后听到他们两个都不愿意承担养育他的责任，顿时伤心欲绝。他觉得自己是父母要抛弃的负担，是多余的存在。他在心灵支离破碎下决定离家出走。这对夫妇在发现儿子不见了之后才惊慌地惊动警察去寻找他们那失踪的儿子。然而，当警察向他们查问有关孩子的一些问题时，他们俩夫妇都不了解孩子。他们答不出孩子平时的活动，有什么好朋友，有什么嗜好，会去哪些地方消遣等的普通问题。这直接的暴露出他们平常是那么不关心这个孩子，他们俩把全副精力投注在自己未来的家庭而忽略了这个可怜的孩子。这电影成功地刻画出破碎的婚姻家庭生活严重地伤害孩子心理的社会问题。看完那部电影的简介我的心情也很沉重。其实，这电影的题材源自导演安德烈萨金塞夫（Andrey Zvyagintsev）的亲身残

酷经历。他在年纪约5岁时父母就离异。他跟母亲一起生活成长，从此再没见过父亲。父亲在他成长中缺席造成他心灵很深的伤痛，所以，他拍了这部电影来疗伤，也提醒社会各界关注这个重要的问题。

我的小儿子有个同学是来自破碎的家庭。父母离异后，他的生活就被撕成两边；一阵子与父亲同住几天，过一阵子又搬到母亲那里住一段日子。年级小小的他也知道他与其他的孩子过著不同的生活，父母是分开居住的。这造成他郁郁寡欢，他的眼神经常流露出丝丝哀伤，让人看了觉得痛心。

破碎的婚姻生活不只对孩子产生负面影响也会造成婚姻中的两人陷入无底的痛苦深渊。我经常看到很多男女老少为了婚姻的纠结或离婚问题而罹患焦虑症或抑郁症。他们身上种种的症状，其实都是因为破碎的婚姻生活而引起的。面对他们这些心灵的痛苦，身为一个医者，我也深感受莫能助。心病真的比心脏病更难治疗！

我很赞同德蕾莎修女（Mother Teresa）所讲的一句箴言：“如果你要改变这个社会，就回去爱你的家庭吧！”如果我们选择了婚姻这个道路就得下决心用心去经营家庭生活，尤其是有了孩子之后就更必须以最大的爱心与耐心去维持婚姻与家庭的和谐与稳定。健全的家庭才能造就健全的社会与国家。

这就是古人说的：“修身，齐家治国平天下”吧！所以我很支持年青人在未结婚前上婚前恳谈会（婚前辅导）的课程，准备自己的身、心、灵各方面去打造一个美满的婚姻生活。

以爱走上红地毯之后就得以一生去经营婚姻，确保不要让当初的爱不见了！





不让婚嫁变分家

婚姻，是由一对爱侣结婚而成立，从“男朋友”和“女朋友”升华成“夫妻”；两个来自不同家庭背景的人结合成立另一个新家庭。这种关系的升华原本是可喜可贺的大事，但现实生活中的婚姻关系是否真的体现了关系的升华呢？

2014年马来西亚的一个统计显示，每10分钟就有一对夫妻离异。每天早上打开电台，听到写信求助的人大概80%是论及夫妻关系破裂、外遇、沟通不良等家庭问题。翻开报章，有关孩子被遗弃、另一半离家出走、外遇等的报导不曾消停。家暴数字更是惊人，2016年每月报逾150宗，实在是看在眼里痛在心里。去年印度一名妇女因为奸情败露，伙同情夫将丈夫谋杀了，再将情夫毁容扮成自己丈夫回夫家。同年，新加坡一名丈夫怀疑自己的妻子送他“绿帽”，当街捅了妻子四刀。今年一月，我国新山一名17岁少年因发现父亲对母亲不忠，与父亲起争执，父亲被捅一刀身亡！什么时候“家”更像“枷”了？

回到“夫妻”，家庭之根本；“夫妻”两字在粤语的读音和“枯凄”（fu1, cai1）一样，“夫妻”对“枯凄”，“丈夫，妻子”对“枯干，凄凉”。看官有何感想？关系健康就是夫妻，关系破裂，没有爱的滋养，家庭自然又枯干又凄凉。一对夫妻来自两个不同的家庭，均是独特的个体，再怎么相似都一定有差异，有摩擦。换句话说，婚姻关系“有问题”，其实都属正常。只是，我们要设想，如何在摩擦中共同迈步向前，建立婚姻的关系，恢复家的面貌？

随著整个大环境的发展，个人意识和女性主义抬头，男女平等算是人文进步的成果之一，男女差异变小，在家庭的角色上出现重叠，谁该做什么决



定似乎含糊了。女性拥有工作甚至有自己的事业；男性既工作又当“奶爸”的，也不再是什么新奇的现象。在这种大环境的更变中，过去那种用性别来分配责任的格式不再适用，要解决矛盾就需要以能力来分配责任，真正达到互补的果效。可惜的是，多少人口是心非，口头上倡议“男女平等”，骨子里却仍是“男主外女主内”，导致内心和外在的行为不相符，从而产生不少隔膜、

猜忌和误会。夫妻两人须要对自己的需要、感受、信念坦诚，才可以有效地与另一半沟通和调整彼此在婚姻里的角色、责任和期待。不能口唱心合，又如何夫唱妇随？家，可能欢欣乎？

夫妻之间许多问题其实很多时候来自于“失衡”两字。沟通、个性、信任等都是表现出来的问题，未必是问题根本。两夫妻一个在外太多，另一个则太少；一个讲太多，一个则太少，或相反，都属于失衡。失衡了，距离就远了，步伐不一致，方向也渐远。还谈什么“爱情”？在无数无声的挣扎中，失衡已经消耗了谈情说爱的动力。

有人说做人要“圆滑”，但我认为夫妻间要“圆”但不需要太“滑”，就像齿轮一样。齿轮有很多尖尖的牙齿，两个齿轮的互动完全因为这些尖尖刺刺；两个滑滑的轮子则不能好好互动。夫妻俩都有自己的凹凸处，有人说话时有人倾听；有人在外另一个就在内，只要步伐一致就能平衡发展。

有谁愿意看到“夫妻”变成“枯凄”，让家庭如枯叶凋零，凄凄惨惨戚戚？我相信大家都希望夫妻可以变成“敷栖”（fu1, cai1）--如胶如漆地给彼此敷贴；成为可让彼此栖息的巢窝。夫妻同心，其利断金；从今天起省思和改善两人的关系，重视关系的升华。让夫妻生活远离枯凄生活，不让失衡和隐藏的情绪把家分离。

活动简报

2018年3月份至5月份

博爱总会



辅导课程：陪伴人成长

翁月燕受百乐镇卫理公会中文堂之邀担任辅导课程讲员。

- 1月13日 第一课：认识陪伴的真谛（一）
- 1月20日 第二课：认识陪伴的真谛（二）
- 2月3日 第三课：与哀恸的人同感（一）
- 2月10日 第四课：与哀恸的人同感（二）
- 3月3日 第五课：与忧郁的人同在（一）
- 3月10日 第六课：与忧郁的人同在（二）



3月15日，吴健菱受邀前往八打灵美门团契主讲“属灵生命的检讨3”讲座。



3月29日，邝慧婷受巴生港口青年学校之邀，与三年级及五年级的学生，分享品格实践讲座。

博爱（新山分会）



3月3日、10日，婚姻加油站



4月14-15日及21-22日，博爱举办义工训练，讲员是沈金央，刘素珊及林纳恩。



5月19日，博爱举办“放情绪自由”工作坊，讲员是翁月燕。

博爱（亚庇分会）



3月3日，“我的未来我做主”升学生涯规划辅导讲座

活动预告

博爱总会

“重温亲蜜之旅”夫妻营

日期：2018年8月25-26日（星期六、日）
 时间：9.00am - 10.30pm（星期六）
 10.00am - 12.00pm（星期日）
 地点：Hotel Armada Petaling Jaya
 对象：结婚5年或以上的夫妻
 讲员：赖裘华、沈金央
 联络：03-7785 4833

泰勒、约翰逊性格分析执行师证书课程 (Taylor-Johnson Temperament Analysis)

日期：2018年10月13-14日（星期六-日）及2018年10月20日（星期六）
 时间：9.00am - 5.00pm
 地点：博爱四楼多元礼堂
 对象：助人工作者
 讲员：蔡谭秀薇教授
 联络：03-7785 5955

博爱（檳城分会）

游戏治疗课程

日期：2018年6月15日至17日
 时间：9.00am - 5.00pm
 地点：檳城浸信会神学院
 对象：辅导员、社工、老师、家长或对儿童心理有兴趣人士
 讲员：沈金央
 联络：04-2280709 / 017-4994236

博爱（新山分会）

“聆听父母，听见孩子”工作坊

日期：2018年6月23日（星期六）
 时间：9.00am - 5.30pm
 地点：博爱（新山分会）礼堂
 对象：父母
 讲员：翁月燕
 联络：07-3579195

博爱（亚庇分会）

基本辅导与实践课程（一）

日期：2018年6月30日至7月1日
 时间：8.30am - 5.00pm（六）；2.00pm-5.00pm（日）
 地点：Lintas Platinum Hotel
 对象：助人者、父母、老师、对辅导有兴趣者
 讲员：陈心洁博士
 联络：088-252357

博爱（马六甲分会）

享受秋天，期待冬季

日期：2018年7月20日（星期五）
 时间：10.00am-1.00pm
 地点：博爱（马六甲分会）礼堂
 对象：40-80岁乐龄人士、对乐龄事工有兴趣者
 讲员：沈金央
 联络：06-288 9026

“陪·作伴 一谈陪伴的意义”工作坊

日期：2018年8月31日至9月1日（星期五至星期六）
 时间：9.00am - 5.30pm
 地点：博爱（马六甲分会）礼堂
 对象：对关怀事工有负担的基督徒、有兴趣者
 讲员：翁月燕
 联络：06-288 9026



文：赖裘华
博爱（总会）执行干事
马大教育（辅导与谘商）硕士

第10届马来西亚学校教师辅导研讨会

近年来，互联网的迅速发展，手机的高度智能化，许多结合娱乐、商务、学习于一体、功能性强的软件不断涌现，为我们的日常生活带来许多的便利和节省了不少时间，也使得周遭环境，人手一机、随时随地浏览手机画面成为普遍的社会现象。

然而，处于心智尚未成熟阶段的青少年人，承受来自繁重的课业，所带来的压力时，往往会藉由网络游戏来寻求缓解和宣泄自己的情绪，并从网络游戏中，获取自我的成就感；但也因而终日沉迷在网络的虚拟世界里，与父母、家人、朋友、同学之人际互动逐渐减少，沟通交流方面出现障碍，并产生社交孤僻感，生活失衡，长期处于自我封闭的心理状态。

一些青少年因家长疏于管教、缺乏关爱和关注，加上受到渲染暴力的网络游戏的不良影响，个性变得易怒、焦躁、冲动；时常欺凌同学，甚至对师长施暴，成为校园中的小霸王，制造严重的校园和社会问题。

有鉴于此，马来西亚博爱辅导中心与南洋报业基金，决定在年终学校假期举办第十届全国教师辅导研讨会，以“网络成瘾及校园霸凌的辅导策略”为主题，重点探讨在校园进行预防性辅导工作的推行方法。希望教育界同道踊跃参与，同谋对策。

主题：网络成瘾和校园霸凌的辅导策略

目的：

- 对网络成瘾与校园霸凌事件的问题根源、危害性及防治，有更深入的认识与了解。
- 装备并深化教师的辅导策略及效能。

联办： 马来西亚博爱辅导中心 AGAPE COUNSELLING CENTRE MALAYSIA

YAYASAN NANYANG PRESS 南洋报业基金
南洋商报 中国报 生活杂志

赞助： YAYASAN NANYANG PRESS 南洋报业基金
南洋商报 中国报 生活杂志

日期：2018年11月24日至26日（周六至周一）

地点：Hotel Armada Petaling Jaya, Selangor

对象：学校教师

收费：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。

10月15日前报名	10月15日后报名
() RM370 (不住宿)	() RM390 (不住宿)
() RM460 (2人1房)	() RM480 (2人1房)

*即日起报名至额满为止。

进行模式：

A. 论文发表

王智弘教授	网络成瘾的成因分析与辅导策略
施玉丽副教授	儿童霸凌经验在沙盘的叙说

B. 工作坊（五选一）各工作坊将同步进行，学习时数共12小时。

王智弘教授	一次的力量 — 含撮华人文化的一次单元谘商模式及其在网络成瘾治疗上的应用
方惠生博士	寻找新的可能 — 多元评估观点与介入策略运用于在网络成瘾的个案辅导上
施玉丽副教授	校园霸凌你我他 - 社会剧的会心交流
连廷诤副教授	你的，我的，他的及我们的霸凌故事 - 从叙事治疗的哲学态度来重新认识校园霸凌受害经验
许育光教授	团体心理谘商实务：多元表达媒材于亲能促进和校园儿童青少年辅导的运用

C. 交流会：讲师与学员交流意见、分享经验。

公益讲座 免费入场
欢迎公众人士参加。

时间：8.00pm - 9.30pm

日期：2018年11月25日（星期日）

地点：Atlanta Ballroom, Level 3, Hotel Armada Petaling Jaya

题目：收服青春宝可梦 (POKEMON) 网路沉迷青少年的辅导攻略

主讲人：方惠生博士

師資陣容：

王智弘教授
彰化师范大学辅导与谘商学系博士
彰化师范大学辅导与谘商学系教授

施玉丽副教授
国立彰化师范大学辅导与谘商研究所博士
嘉义大学彰化师范大学辅导与谘商学系副教授

许育光教授
国立彰化师范大学辅导与谘商学系博士
美国马里兰大学谘商与人事服务学系客座研究

方惠生博士
国立高雄师范大学辅导与谘商博士
国立暨南国际大学谘商心理与人力资源发展学系兼任助理教授

连廷诤副教授
国立台湾彰化师范大学辅导与谘商学系博士
远东科技大学通识教育中心及旅游事业管理系副教授