

博爱

心旅

ISSN 1511-0206



9 771511 020009

第128期 2018/09 PP7913/07/2013 (032699)

思 空 话 聊

谈空虚与无聊

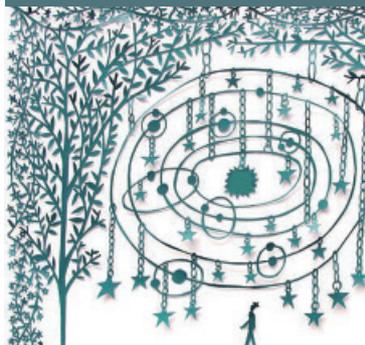
《圣经》说：“起初，神创造天地。地是空虚混沌，渊面黑暗；神的灵运行在水面上。”可见空虚在天地还未成形时早已存在！有人定义虚空是一种失落无助的心理状况；而无聊是价值观转换后而注意力没有改变过来的结果。虚空与无聊犹如一对孪生兄弟，时常一同出没，却很不受欢迎。当我们感到人生茫然时，就会感到无聊孤单；即使把时间填满，过得忙碌和“充实”，或是用许多短暂满足自我的物质来填补内心的空虚，仍会感到空虚和无聊。所谓，**喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨干枯。**

在空虚无奈的光景里，务必觉察真实无伪的自己，陪伴自己面对每个当下，了解空虚和无聊背后的意义。



- 3 **主题论坛**
穿梭于空虚无聊间
／黄晋亮
- 6 **主题观点**
你，被“网”了吗？
／何嘉凯
- 8 **游戏治疗系列**
在无聊中识趣地活著
／林洸恩
- 10 **沙游治疗系列**
无聊中找回自己／翁月燕
- 12 **辅导视窗**
倒带：重拾夫妻情
／邝慧婷

无聊或空虚出现的时候，人总希望有所寄托。



- 14 **散文花束**
你忙得喜乐吗？／蔡秀丽
- 15 随遇而安，明晰在心／傅玉环
- 16 现在就是未来／梁瑜凤
- 17 **时事频道**
Who owns Malaysia?／沈金央
- 18 **活动看板**
活动简报
整理／行政部
- 20 **博爱动态**
“当爱变质：婚姻关系如何影响家庭” 婚姻与家庭系列工作坊／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 林洸恩
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:
星期二至六 (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 Peringkat 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)

穿梭于空虚无聊间



主题论坛



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

引言

当我在琢磨空虚与无聊的内容时，我想起《圣经》创世记第一句话说：“起初，神创造天地。地是空虚混沌，渊面黑暗；神的灵运行在水面上。”可见空虚在天地还未成形时早已存在！这种空虚，笔者相信这是针对一种没有任何形式的状况而言，所以，它是混沌黑暗的，直到神的灵运行于水面，祂以六日创造，将天地分割，界定日夜星宿，使万物滋长，最后才将人类安置伊甸园内，并将管理大地的职分交托他们。

何谓虚空 (Emptiness)

从心理学的角度来说，虚空是一种失落无助的心理状况。虚空根据维基百科解释：“是百无聊赖、闲散寂寞的消极心态。即人们常说的‘没劲’，是心理不充实的表现，是不思追求、无所事事或不愿事事所造成的。由于不思追求，导致失去人生的奋斗目标、乐趣与成功的欢乐。”

空虚的缘由

该百科指出：“空虚通常发生在两种情景之中：一种是物质条件优越，无需为生活烦恼和忙碌，习惯并满足于享受，看不到也不愿看到人生的真实意义，没有也不想有积极的生活目的；另一种是心比天高，对人们通常向往的目标不屑追求，而自己向往的目标又无法达至，结果是无所追求，心灵虚无空荡，精神无从著落。”

空虚的后果

由于无所事事或不愿事事，就容易感到生活无聊、心灵空乏虚无，寂寞难耐。于是，为了填补这种心理“空洞”，就会寻求其他途径如抽烟、酗酒、赌博、吸毒，甚至闹事、偷盗、奸淫等犯罪行为，借此排遣虚空难耐的心态，严重的话，还可能出现身心等各种疾病或精神方面的困扰。

何谓无聊 (Boredom)

无聊是一种无所事事与无奈的心理状态，让我们感觉没劲、失落。它的出现是当我们的注意力所倾注的对象，不能符合自己的价值观时，就会产生无奈与无助的心理。换言之，无聊是价值观转换后而注意力没有改变过来的结果，譬如长期从事一种单调、重复或缺乏挑战性的工作，时间一久，就会感到枯燥无味，续而产生厌倦，逐渐失去当初的新鲜感和热忱。





无聊综合症影响身心健康

英国心理学家发现无聊感强烈者与感觉充实者相比，因心脏病或中风致死的可能性高出2.5倍，无聊因而可能是个“折寿”心理因素。研究人员对7524名公务员进行“无聊感”调查，追踪他们20多年后的健康情况。发现当年感觉“格外无聊”的死亡可能性比感觉充实者高37%。

有一次，一位在职女性找我谈她虚空低落的情绪，因为这不但影响工作的表现，也导致她怀疑自己在职场上的能力与信心。原来，问题在于她自小被母亲拿来跟别人比较，让她对自己失去应有的信心，同时也很在意别人的评语。因此，造成她凡事优柔寡断的个性，时常感到自卑，比不上别人。加上最近跟男友分了手，让她更加失落虚空，甚至萌起自杀念头，使她更加焦虑不安。

现代人的虚空与无聊感

虚空与无聊犹如一对孪生兄弟。当我们感到人生茫然时，就会感到无聊孤单。现今不止成人感到生活无聊，就连小孩也时常将“我好闷！”，“我很无聊！”，“不知道要做什么！”等口头禅挂在嘴边。

生活在节奏迅速的时代，我们难免因学业、工作、情感、婚姻、家庭、人际等问题，滋生各种心理压力与复杂情绪，加上我们对电子产品的依赖，甚至沉迷于网络世界里不能自拔，生活日夜颠倒，失去人生目标与生命意义，虚空无聊的心理就趁虚而入。

前不久，一位20出头的年轻人，来接受心理辅导，原因是他除了应付考试之外，就没有真正的人生目标，加上他成日沉迷在社交网络与电玩之中，导致他远离人群与社交。虽然出生于宗教浓厚家庭，却对信仰不感兴趣。因此，他深感生活枯燥无味，人生虚空无奈，最后遭受网络霸凌导致精神恍惚，还出现轻生念头。

如何调适虚空无聊

当笔者在琢磨空虚与无聊这课题时，不禁要问为何现今社会越繁荣，科技越发达，虚空无聊的心态

越加明显强烈？借此机会，笔者希望抛砖引玉，与读者分享一二：

（一）创意多乐趣

记得小时候，除了读书，我们和其他朋友会用竹竿做风筝，制作玻璃线与其他人斗，看谁能将他人的风筝线割断；到附近树丛捉“豹虎”（一种好斗雄性蜘蛛），将它养在火柴盒里，然后跟其他人宣战；周末到附近小溪捉鱼虾；傍晚去看农夫种菜施肥；在雨后跟祖母到丛林采蘑菇；又或者帮忙母亲扫地做家务，看顾弟妹；写日记等。总之，我们鲜少会有感到空虚无聊的时刻。

（二）扩大自我意识

不久前，一个17岁学生来见我，说他对人生感到茫然无奈。当笔者问他对人生有何目标时，“不知道，等我考到再算。”。在问及他是否有任何爱好时，他回答“没有，我现在对什么都不感兴趣。”笔者再问他现在是如何度日的，“除了预备考试，就是躲在房里。”她母亲说他除了吃饭，几乎与外界隔绝。家人全都听他发号司令，不高兴就对父母或家人发脾气。母亲对我投诉儿子从不做家务，或清理自己床铺、书桌、房间，连水果也要送到他房里。虽然年纪已快踏入18岁，但自我意识并没有随著他的年龄增长，而且非常缺乏自动自发的能力。

（三）履行社会责任

现代核心家庭成员孩子只有一两个，自小养尊处优，过度自我中心，导致个人主义、追求及时行乐与我行我素的个性，对社区、政治、国家、环保等课题漠不关心。除了被物质、名利、享乐等诱惑所驱使，仿佛人活著就没有其他更高尚的意义和价值。

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。



有一次，笔者在U视频看到一则感人的报道。在美国有一位华裔知识分子，看见中国华中一带的贫苦农民卖血，不幸染上艾滋病。为了履行自己的社会责任，他甘愿放下高薪的银行副总裁职位，成立了智行基金会，全力为艾滋病患者提供性教育与治疗，同时也为这些病患者的孩子，提供教育机会与职业的培训，让他们可以脱离贫困，从开始的几百名孩子，发展到现今几万名儿童的福利机构。他的名字是杜聪。

这次509第14届大选来说，许多90后的年轻人，对注册为选民的事不闻不问，好像政治跟他们完全没有任何关系，他们不履行公民责任，甚至厌恶别人问起他们的政治立场。这些年轻人除了工作，就是寻求吃喝玩乐与物质享受，也鲜少参与社区关怀或任何公益的活动。



(五) 调解身心的重要

长时间学习或工作，加上缺乏睡眠或休息时，任何人都会疲乏不堪。因此，负面情绪如空虚、无聊、易怒、暴躁、健忘、消极等状况就容易滋生。所以，在忙碌的节奏里，我们务必忙里偷闲，让自己喘喘气、歇歇脚，及时补充能量，继续奔走人生道路。

适当的运动最能舒缓疲惫的身心灵，它不但增添人体所需的“快乐”荷尔蒙，促进美好睡眠，也能提高免疫系统。按时进餐、适量的蔬菜水果、多喝开水，避免冰冷饮料汽水、不熬夜、不酗酒、不抽烟、不暴饮暴食，也是基本的健康之道。

还有，阅读一本好书，无论是小说、自传、烹饪、园艺或木工，亦可陪伴我们度过孤单时光。如今透过谷歌、面书或U视频，让我们能随时寻获许多有益身心的资讯。再不然，参加非盈利机构义工、学习辅导、关心弱势团体、参与政治或文艺活动等，也可激励我们努力向上向善。

培养爱好也是生活很好的调剂品，譬如绘画、游泳、音乐、歌唱、插花、园艺、烹饪、钓鱼、旅行、语文等等。当你感觉到自己无聊时，那么就做些让你感到快乐、有趣、自豪与满足的事情吧！

结语

由于无聊或虚空对我们造成情绪困扰，甚至身心疾病的后果。因此，拥有积极、奋斗与创意的人生、健康的自我意识、远大的人生目标，对我们的心理保健是非常重要的。相反，不了解自己的需要、缺少时常反省并规划人生目标的，犹如天地在被创造前那样黑暗混沌，容易让我们陷入虚空无聊的深渊，难以自拔。

因此，当我们落在空虚无奈的光景时刻，务必自我反省一下，找出真正的原因，千万别让时间延长，以致影响我们的生活作息，甚至身心灵的健康。如有需要，可寻求了解我们的家人友好，或专业辅导员的协助，分析我们时常被某种情绪困扰的缘由，这样我们才能一劳永逸地对症下药。

.....

当我们落在空虚无奈的光景时刻，务必自我反省一下，找出真正的原因，千万别让时间延长，以致影响我们的生活作息，甚至身心灵的健康。

.....

(四) 培养爱国精神

人活著除了对家人与社会的责任，还需要有远大的志向，才不枉此生。当清朝腐败无能时，孙中山义不容辞，负起时代使命，革命反清，提倡民主、平等、自由、正义的社会。共产党首领毛泽东、朱德、彭怀德、周恩来、陈赓等人，奉献他们一生，带动人民革命肃贪，内对国民党剿灭的迫害，外对日寇入侵的危机，最后他们以血汗催生了中华人民共和国，造就了今日进步繁荣的中国。请问，当人们要靠挖野菜啃树皮度日，在国家面临存亡、民不聊生的时刻，这些人还有空虚与无聊的撩缝吗？

就拿大马509变天来说，我们不都见证了改朝换代的喜悦？倘若没有许多代议士、非营利组织的正义与斗志，我们就不可能铲除前朝政府61年来，根深蒂固、腐败滥权的执政体制，朝向一个清廉、公正、平等、自由的新马来西亚迈进！

你，被网了吗？

.....



除了公函，我相信已经没有太多人会再收到其它书信；除了某些游乐场所，我们很难看见有人聚集一起嬉戏玩乐；即使聚集在一起也未必可以全神贯注地互相交流。

科技，让我们的实体世界（Physical world）进步犹如光速般迅速，而网络的普及化是科技进步最大的推手，网络像“赋予”我们指尖超能力般，游走在键盘和滑鼠上我们便能游走全世界，却也让人与自身实体世界出现断层。

网络世界应有尽有，不该有的也有；它似真似假，和我们的实体世界已经“难分难舍”。网络世界不单提供我们许多便利、娱乐；有的人甚至在其中找到安全感、归宿感、自信和存在感。它所提供的便利和其它果效史无前例，它的多元多样之丰富也前所未有的，人们对网络的依赖自然高而广且深。相信也因为这些因素，越来越多人宁愿把时间花在手机和电脑上，沉溺其中。网络世界让个人空间无限扩大，无拘无束且无他人监控，这样的世界谁愿意离开？

网络世界恰好为无聊和空虚的心灵提供了一个舒适区。人嘛，总不可能从来没有感到无聊或空虚的时候，而在这种感觉出现时，总希望有所寄托。感

到无所事事时，便想要找些东西来“忙”；“忙的时候”自然感到充实、踏实和有意义；这种正面的回馈（feedback）让人选择继续保持这样的形态，继而形成习惯，变成规律，成了依赖，甚至沉迷成瘾。

除此之外，网络世界“做”得很了不起的是允许用户按自己的喜好塑造一个“自己”，用这个“自己”来支助实体世界中的自己。有些人在现实生活中得不到他人的关注而感到无聊和无趣，于是他们渴望在网上成为一个常常被“赞”的人。他们努力地透过文字、图片、影片来迎合大众口味，渴望人们给个“赞”和“赞”，甚至不介意别人给“怒”；反正只是要有人关注就好。有的人依赖被赞的数量来衡量自己的“被接纳度”和“被爱度”，“感觉”到自己存在的意义、实在与安全感。由于“依赖”的成分较高，他们花很多时间美化页面上的自己、频密地查阅赞的数量，渐渐沉迷于虚拟网络世界，与现实生活渐渐失联。

另一种比较常见的沉迷是网络游戏。生活无聊，心灵空虚为人们营造一股推动力静静推使人寻求娱乐游乐，而游戏很多时候给人带来各种成就感，满足人的一丝虚荣心。游戏的设计者深谙人心，一关



文：何嘉凯
特殊教育老师/
博特拉大学辅导学硕士

接一关，一城再一城，让玩家不住追求，没完没了。原本只是娱乐消遣，今变成了追求荣誉和成就感的地方；与此同时，玩家荒废了现实生活中的基本技能。其实，游戏里的成就感并不能真正填补人内心的空洞或满足自我实践的需求。然而，当我们不知道可从何处满足心中所需时，网上游戏显得较为实在。

另外，许多网上游戏允许玩家塑造具个人特色的角色，从外形穿著到角色能力的选择。心理学家 Alfred Adler 提出的“补偿”心理解释到，当一个人在某方面感到自卑，他就会尝试努力在不同的地方“补偿”。可见，沉迷的网络玩家将一个渴望的“自己”投射在游戏中，享受“自己”特殊的能力和所带来的成就感，以此填满心灵的“空洞”，得到满足；即使只是一刹那也好。

然而，网络游戏种类之多，有多少真的有益于心灵？沉迷本身已经是问题了，若还沉迷于意识不良（如相互杀戮、色情甚至自残自杀）的网上游戏中则后果不堪设想！

2017年轰动一时的“蓝鲸挑战”以“自我挑战”为名号，却以荼毒思想、残害自身，引导玩家滥毒、自残、自杀为实。据幸存者的心理简况分析，专家发现绝大部分的玩家感到心灵空虚无聊，而在游戏中让他人和自己看见自己的成就让他们感到自己的存在！

因为科技和网络的普及化，上网“解决”问题也许不是最有效，但恐怕是最捷易的方式。越无聊、越无趣、越空虚就越想上网“滑”些什么来填补所缺；越“滑”越快，却又对所滑的渐渐失去兴趣，又更无聊空虚，恶性循环。

除了探讨空虚和无聊的成因，我们也可以思考如何面对无聊、无趣和空虚等感受。除了上网，我们还可以做什么？笔者认为有三个方向：改、调、转：（一）改掉生活习惯；（二）调整生活模式；和（三）转换生活态度。这一些，都用不著依赖网路。

“网路”的网字挺有意思，犹如蜘蛛网，四通八达，网罗许多东西，猎物一旦粘上了，就很难逃脱！



（一）改掉生活习惯：

观察自己生活中大大小小的习惯，并作出渐进性改变。例如开车等交通灯时滑手机，可以尝试走另一条路；时常机不离手，学习在睡前不滑手机；觉得食物枯燥无味，尝试平时少点的餐点等。“改”可以是为了身体健康；但也是为了让生活不那么枯燥死板，增加不同的刺激，可能开拓一个自己都不知道的能力、增加知识、技能和提升个人自信。

（二）调整生活模式：

观察自己花多少资源，诸如时间、精神和精力在生活各个领域的比例。试问，我们多久没有好好地静下来，与自己对话，关心家人和朋友？何时会有认真审视自己工作的素质和关顾个人情绪、身体健康的需要呢？读者不妨思考自己在家人、工作、朋友、娱乐和个人的时间上，哪个部分“超重”了或哪个部分被忽略了。重新调整生活模式，分配资源，妥善地安排时间、精神和精力。不爱看书？开始买一本书来阅读；没有运动？开始到屋外散步；失联没有社交？翻一翻脸书，约见很久“不见”的亲友见个面，聊聊天。一经调整的生活模式，让无聊、无趣、空虚感都烟消云散。

（三）转换生活态度：

很多人认为“忙就是充实”；“快就等于高效率”；“拥有很多就等于实在”等……但是，追求忙、快、多极可能导致更大的压力源。我们可以反其道而行，允许自己有空档，放慢生活脚步，包括静静发呆。偶尔尝试把车子停远一些，步行一段路到目的地，沿路发现不同于以往的人、事、物。适时进行大扫除，把极少使用和不必要的东西整理好，捐赠给有需要的人或转售；拥有得越少，能让你珍惜更多。

“网路”的网字挺有意思，犹如蜘蛛网，四通八达，网罗许多东西，猎物一旦粘上了，就很难逃脱！如今，许多人使用网络，却不慎成为“猎物”，有些被不法份子所利用；有些则沉迷其中，难以脱身（或不觉得想脱身）。网路世界的确琳琅满目，不过，若网路的方便导致我们日后失控，难以自拔（非常不方便），则我们须要重思使用网路的方式、程度以及目的。还自己自由！难道我们要成为网上的猎物任自己被吞噬？

在无聊中识趣地活著

.....

如今，孩子大部分的时间都在学校或安亲班度过。有些孩子就算是周末，也必须参加兴趣班或额外的课业学习；有些孩子则是留在家帮忙处理家务事或是无所事事、发呆。这样的生活日复一日，年复一年。

问孩子：“这样的日子，你感受如何？”

孩子（几乎多数孩子都这样）答：“没什么感觉，我已经习惯了。”

继续问孩子：“生活中有什么是你觉得好玩的事？或者是兴趣？”

孩子继续答：“没有什么特别，就玩手机、看电视、用电脑、去shopping……”

再问孩子：“你会怎么形容这样的生活？”

孩子再答：“闷、没事做、无聊”

原来，这是我们这一代孩子过的生活。

当孩子在生活中觉得无聊或乏味时，他们内在的一种能力会促使他们开始探索生活中觉得有趣的事。内在无力的孩子，则开始对生活逐渐失去兴趣，犹如行尸走肉般活著。日子久了，这类的孩子在情绪或行为上会出现状况，譬如：拒学、情绪起伏大、日常事务无法自行完成等。

个案探讨

十岁的小鹤生长在一个资源充足的双薪家庭，父母的工作和日常比较忙碌；不过小鹤的生活起居多是由母亲安排的。他的责任就是读书，父母不会要求他做家务。小鹤对生活没什么意见，也没什么主见。平日的同伴除了同学，家人似乎是缺席的。最近，小鹤常常在学校跟别人发生言语和肢体上的冲突，学校建议父母带小鹤前来接受游戏治疗。



第一次见到小鹤，他对于玩具看似没什么兴趣；除了湿沙。整个游戏治疗的过程中，小鹤很专注地玩湿沙。他在湿沙箱的范围、用水和沙具玩游戏，这样的疗程进行了几次。有一天，小鹤不想再玩湿沙，他就拿了一张椅子，静静地坐在治疗师

旁边。治疗师同理他当下的感受。他接著分享生活的点滴，这么形容他的生活：

“我（的生活）很闷，没事做。虽然这里没有说很好玩，但至少有人陪我说话。我有问题可以问你，你也有反应。最近我在学校常常跟人打架、吵架，我知道那些大人在说我，可是也因为跟人打架、吵架，我觉得日子有趣多了。虽然有时候身体会痛，但那种感觉很爽。”

九岁的迪迪大部分时间都在学校和安亲班度过，因为父母忙于找生计。迪迪在父母、老师和同学眼中是个乖巧的孩子，直到迪迪被发现偷窃。大人们对于迪迪在学校偷东西感到十分惊讶！于是，迪迪的父母带他到中心来接受游戏治疗。

第一次见到迪迪，他面无表情地看著玩具，看似对玩具提不起兴趣。那次，他就是四处观望，直到游戏时间结束。与父母协谈中，得知迪迪多是接触手机和电视，没有玩具，更别说户外活动。治疗进行了几次后，他开始探索和玩游戏。有一次，迪迪要求治疗师陪他聊天。在对话的过程中，迪迪说：

“平时没有人陪我说话，姐姐又只会跟我吵架。我吵不过她就不想跟她讲话了。我最近在学校发生了一些事，虽然我知道自己错了，但其实很好玩。”

迪迪坦言偷东西让他觉得很刺激，那是前所未有的感觉！平常，他就喜欢观察别人的言行举止，留意他们的小细节。那次，他觉得无聊、无所事事，恰好觉得时机合适，就第一次尝试偷东西。谁知道，他偷到了！那个刹那，满足感油然而生。他以



文：林泮恩
博爱（总会）治疗师/
拉曼大学心理学学士

为自己再做第二次也会同样成功，谁知道，就被发现了！

迪迪说完了他想说的，就继续去玩游戏。那次，治疗师看到迪迪的脸上有满足的表情，也感受到他的释怀。

几次疗程后，父母看到迪迪的转变：从前在人前显得乖巧的迪迪，在家里开始会反驳父母，比较愿意表达自己的意愿和想法。即使跟父母有了意见不合的局面，不过父母乐于见到孩子比较开心了。

无聊是一种情绪，无形中促使孩子开展寻找乐趣的能力。有些孩子很喜欢来游戏室，不见得是为了玩游戏而来的。更多的时候，孩子感受到陪伴的美好，这让他感觉不无聊。孩子对治疗师分享的不是严肃的课题或人生大事，反之，是一些生活的经历与点滴。有时候，感觉到孩子来游戏治疗时，就像“来找老朋友”的心情。这样的关系，让孩子感觉到有人在，而自己也在。

父母或大人的关心和陪伴，让孩子在无聊中能学习独处/自处的能力。孩子觉得无聊，并不是不想自己一个人玩，而是想让身边较为亲密的人待在他们身边一会儿。当孩子说“我很闷”、“我很无聊”、“我没有事情做”……，父母的第一个反应通常是：“去看书”、“去做家务”、“去做功课”等，目的在于提醒孩子还未完成的事情。

其实，父母不妨试著停下手中的事情，陪著孩子，好好的相处五至十分钟。这个时间，父母只需要摸摸孩子、抱抱孩子，随意聊天就好。以情感回应情感，允许孩子学习与无聊共处，陪伴他们度过，他们内在的能力就会促使他们去发现有趣的玩意儿！这无关其他人（父母或大人）认为有没有意义；这完全是在于当事人是否觉得已经不再无聊，那才是成功的关键。

每一次从无聊中走出来的经历，都是孩子和自己对话的历程，也是对自己负责任的练习。因此，孩子的自信心也能够在生活中的小细节里逐步被建立。父母的陪伴是为孩子的心灵充电。很多大人误以为自己是为孩子解决问题的专家，其实我们须要引导孩子学习解决问题，重点在于栽培他们习得面对与解决问题的能力。除非是生命攸关的危机，否则，每次当父母替孩子解决问题，孩子就少了一次学习和成长的机会。可见，孩子无聊的生活状态其实也在反映著父母的生活状态。借此，鼓励父母们一同反思：当你觉得无聊时，你是怎么面对自己无聊的状态并能重新找到生活的乐趣呢？



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

无聊中找回自己

忙碌，是今天许多人的生活写照。当我们的时间表被填得满满时，是否我们的生命就定义为很充实，没有无聊呢？不同的人对无聊有不同的见解；有人认为无聊就是无所事事，精神没有寄托而烦闷的感觉；有人则觉得无聊是形容没有积极意义而令人生厌的状态；又有些人对无聊的感觉很普通，不会太关心或留意，缺少自省的觉察。

无聊(Boredom)是一种心灵状态。许多人因为感到外在环境枯燥乏味，或者感到厌烦、没有意义，想与外界减少接触之下而不知不觉地闯入无聊的世界。由此可见，会感到无聊并不只是整天无所事事的人；即使是生活忙碌生厌的人也有可能进入无聊状态。举例：一个员工不断应付上司和客人的不同需要，一旦应接不暇，忙碌得厌烦，困惑于如此忙碌的意义为何，且常常感到身不由己……，久而久之就会失去动力及方向感，心里萌生无聊。

另外，还有一种深层无聊(hyper boredom)状态，我们对于每日重复做同样的事情，生活缺乏刺激感，即没有不满，也没有期待，平平淡淡，想要改变却无能为力，因而逐渐生成无聊。许多人并不懂如何描述此状态，虽然感觉到不对劲，但又说不出一个明确的问题所在。就这样，日复一日，年复一年，陷入了深层无聊状态里却不自知。



文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

个案探讨

他在一间公司服务了15年，在上有上司与管理层，在下有几位下属，同时需要应付顾客的需要。近期，他感觉自己身体不适，缺少动力，有一种莫名的空虚无法解释，令他觉得纳闷不解。这种感觉一直挥之不去，感到无可奈何。在朋友的鼓励下，他选择透过心理治疗了解自己的状况。

他在忙碌里放下工作，抽出宝贵的时间来到治疗室。他形容自己的生活就好像现今都市人的生活：每天早上起床，用疲倦却匆忙的步伐，一路塞车去到公司上班。天天忙于应付客人、上司、下属、会议及文件，不知不觉就过了一整天，生活非常充实，甚至可以说是忙碌的；这种日子已经有超过10年了。在忙碌里，没有剩余时间与空间去深入思考可能存在的问题，只是觉得这份工作很有意义，就全力以赴，竭尽所能把工作完成。

治疗师邀请他在沙箱里自由地摆设心中的画面。第一次进行沙游治疗的他不知从何入手，不知道自己要做什么。治疗师鼓励他摸摸沙子，感受沙，再感受自己的心，让内心成为导游。他尝试用双手摸摸沙子，闭上双眼感受内心，投入在沙箱的创造过程，最后他做了一幅沙漠的沙景；沙漠里有石头、

仙人掌、蚂蚁和井。他形容自己的内心犹如沙漠般辽阔，但感到炎热和干枯。

治疗师引导他去了解内心的沙漠。他表达自己好像沙漠里的蚂蚁，一直很勤劳地在沙子中找吃、生存。这种努力与忙碌让他在沙子里待了很久，忙得昏头转向，感觉累了。他的世界里就只看见沙子。这辽阔的沙漠就只有沙子，没有其他的人事物。他感到孤单，迷失在沙子里。

治疗师带领他想象自己是这只蚂蚁，从中了解自己的心情。他诉说蚂蚁感觉到疲倦、没有动力、对生活觉得无趣、失去热忱、失去意义、觉得空虚和孤单。他不想继续埋在沙子里，出不来。治疗师引导他去了解蚂蚁不想继续如此过的状态。若有选择，蚂蚁渴望往哪里去？他继续捉摸蚂蚁的心，接著表达蚂蚁想要休息。在沙景里，蚂蚁希望躲在石头下安全地歇息。然后，蚂蚁觉得口渴，去到井处喝水。蚂蚁这才突然惊觉沙漠里不只有沙子，还存有其他的東西。

当治疗师带领他从蚂蚁的想象中回到现实时，他分享内心的感触：他不想只做一只盲目勤劳的蚂蚁，看似充实，却在忙碌里失去生命的美好与真正的意义。从中，他开始明了自己为何陷入当下的状态，找到了心中的答案，并愿意做出适当的调整。

**无聊是内心的导游，
引导我们去探索人生中
各种情感需要，并尝试
要唤醒我们，去寻回人
生的方向。**

从这个案主的历程里，可以看到他长期重复做一些相同的任务，逐渐在忙碌里失去热忱与目标，进入厌倦性无聊状态。当他了解到自己真实的状况，并愿意做出改变与调整，生命的动力既能重新恢复，前进。

其实，当我们察觉自己处于深层无聊时，表示我们已经忽视内心世界好一段时间，需要好好反思与清理一番。这时候，无聊是内心的导游，引导我们去探索人生中各种情感需要，并尝试要唤醒我们，去寻回人生的方向。

所以，我们的生活需要有适当的无聊时段，让自己的生命是健康与平衡的，才不会轻易陷入深层的无聊状态里。愿你我在无聊里与最真的自己相遇，不失去自我！

倒带：重拾夫妻情

.....

☐ 看我们走过的日子，从小孩子到青少年，步入成年、中年甚至进入老年，好像孩提时期的我们对于生活是充满无穷无尽的好奇心！生活里有趣的事情（可能从大人的角度来看是小事情），可以让孩子不计代价，耗时耗力，甚至废寝忘食地想要搞清楚是怎么一回事。过了一段时间后，孩子被其他新鲜和有趣的事物吸引住，就会转换目标。逐渐长大，我们的的好奇心大幅度降低，甚至对于事件的重复性感到闷，觉得无聊。

恋爱时，我们很容易像孩子一样，对方的一切都让我们感兴趣！我们无时无刻都想著对方，在恋爱中不计代价、耗时耗力，甚至竭尽所能地想要更认识对方。进入婚姻关系里，我们都希望那一位就是共度一生的伴侣，一辈子就只结一次婚。步入婚姻的我们不再是孩子，也未必像恋爱时期那样对另一半有无限的好奇心！有人用倦怠期、审美疲劳，甚至平凡到无聊、平淡到空虚等等来描述这样的感受。有时候，面对对方，既熟悉又陌生。因此，若没有为感情升温，为关系加分，时间久了有可能出现危机。那么，我们要如何面对婚姻关系里的无聊和空虚感呢？

个案探讨

天启和美慧（非案主真实姓名）刚刚过了结婚10周年的纪念日。美慧陈述纪念日当晚一家五口去一间设有儿童游戏区的餐厅吃晚餐，两夫妻看著三名年龄介于4-8岁的孩子很开心地边玩边吃，两人轮流随意吃了一些孩子吃不完的食物，“忙了”接近两个小时，才把依依不舍的三个孩子拐上车，载回家，帮他们洗刷、更衣、陪他们

入睡……；抬头看看时钟，已接近晚上十一点。10周年纪念就这么样过去了。

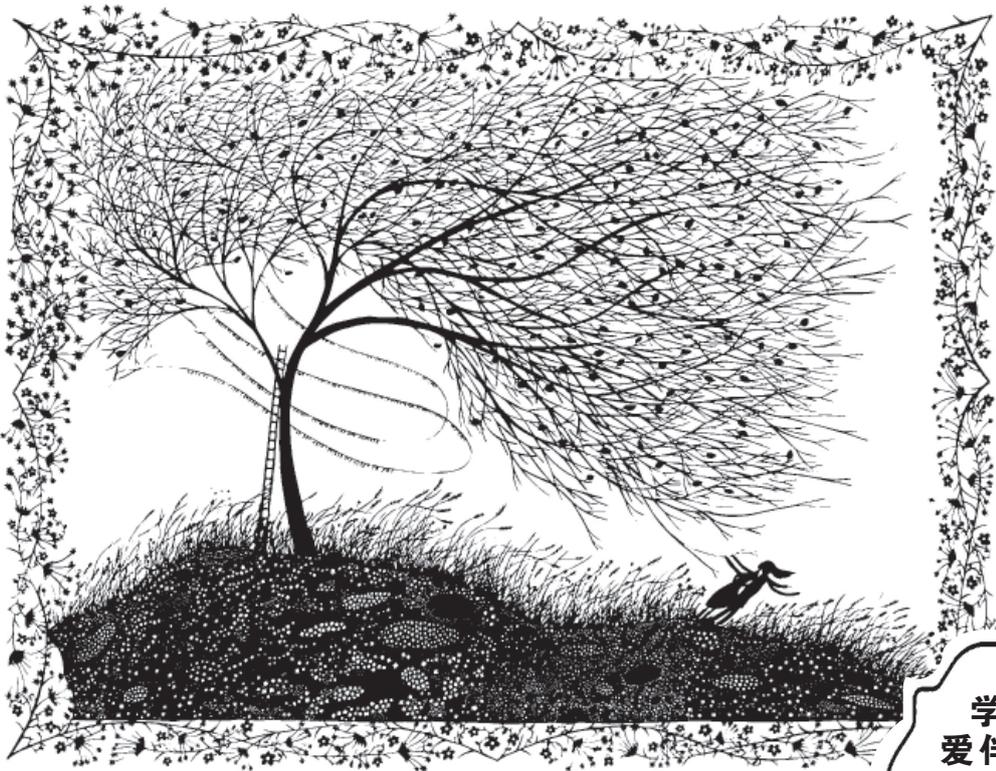
天启表示以前两夫妻有说有笑，谈谈彼此的感受和想法，也会分享日常的生活和变化，偶尔关心别人的事情和进展；实在怀念以前两人共处的时光。后来，孩子接二连三地出生了，举凡日常的安排、资源的调配、每周的采购等等，都离不开孩子考量。无他的，因为孩子确实需要较多的关注和特别的考量与安排。

婚姻关系逐渐被亲子关系超越，两人从夫妻延伸到父母的角色，却难以回到夫妻的角色；口头上喊的对方都是“爹地”和“妈咪”。天启和美慧深有此感，因为两人开始觉得彼此变得冷漠，婚姻好像淡然无味。有孩子在的时候就感觉还好，一旦孩子离开或先行睡觉，两人会陷入无交流状态。空气出奇的安静，氛围莫名的不安，让他们发现彼此除了孩子，似乎已没有共同的话题；有时甚至会刻意避开另一半，做自己的事情。天启说：“她（老婆）就好像空气一样重要，我需要她。不过，有时候知道她在，却感到不实在。有时候会想，如果没有孩子，我们会这样过余生吗？”他觉得有说不出的郁闷。

其实，两人并不是不相爱，也没有外遇，更不是恶劣的关系。可惜的是，两人都忙于照料孩子的需要，天启努力在外打拼，美慧用心处理家里大小事，而忽略了彼此的感情。在察觉婚姻出现状况时，两人的内心已经有一个挺远的距离了。外在实在看不出，身边的亲友依然觉得他们是模范夫妻，感情特好，孩子也很活泼乖巧。某次，两人一同参加教会的某场婚姻讲座，很有默契地决定要安排接受婚姻辅导。



文：邝慧婷
博爱（总会）辅导部副主任
/注册与执证辅导员



学习爱自己、爱伴侣、再去爱孩子，是婚姻家庭中较为健康的次序。

辅导过程中，天启和美慧重新排列婚姻家庭关系的先后次序，首先专注于叙述自己对婚姻的期望和失落。辅导员陪伴他们处理个人内心的感受，进而鼓励他们聆听彼此的心声，增进双方沟通的品质。倾听之中，两人均表示多了理解、体谅和恍然大悟。眼见他们两夫妻在辅导室里看著彼此，说著内心话，真诚地流露情感，那个画面很美好。

重新适应两人夫妻的身份和关系，他们学著改变对彼此的称呼：不再学孩子那样用“爹地”和“妈咪”来叫彼此，而是回想往日甜蜜时光，是如何叫对方的。显然的，以前使用的昵称，现在会让两人鸡皮疙瘩；以前自然的亲密行为，现在是疏离和陌生。两人望著彼此，停顿了一阵子，微微一笑，天启首先开声，轻唤太太的昵称；太太也接著叫了丈夫，相视而笑，尴尬得来又很愉悦。

辅导的过程帮助两人跨越了对婚姻的疑惑和纳闷，增进了彼此的信任 and 安全感。因此，两人不再害怕面对彼此，也愿意多靠近彼此一些。后来，透过理解五个爱的语言，两人开始增加共处的时间，逐渐多了沟通的话题，两人均感受到婚姻关系多了

甜蜜和实在感；当初婚姻关系里面的冷漠和空虚感已荡然不存。

虽然孩子依然是很多决定里面的重要考量，却不是首要的；因为他们变得更想知道对方的想法，彼此的需求、期待以及夫妻关系的品质。有品质的婚姻关系有助于孩子学习爱的流露和表达以及建立化解冲突和危机的能力。

“先有夫妻关系，才有亲子关系”这个道理比“先有鸡还是先有蛋”更容易解答。一棵树成长，根要吸收营养，主干结实，逐渐开枝散叶，结果累累；婚姻关系也相仿。学习爱自己、爱伴侣、再去爱孩子，是婚姻家庭中较为健康的次序。婚姻不是一阵子的事，而是一辈子的。别妥协于淡漠、无聊、疏离乃至可有可无的夫妻关系。适当的时候接受辅导，先从自己的心开始调适对婚姻的期待和落空，再学习跟伴侣有效的沟通和增进生活品质。如此，两人可以恢复彼此的连接，捡起那失而复得的夫妻情，两人定必可以重遇婚姻的美好和祝福。



文：蔡秀丽
国际回教大学教育系
(主修咨商与辅导)学士

你忙得喜乐吗？

生活得再忙碌，由心而发的喜乐，足以供给我们足够的能量，安稳的走在人生的道路上。



“忙”这个词，在这个时代，我们习以为常。

无论在地球上的哪个角落，大家都为著自己的理想努力地奋斗。从小开始，为学习忙；毕业了，为工作忙；成家了，为家庭忙；当父母了，为孩子忙……；为生活忙碌的你，忙中有喜乐吗？

现代社会注重教育，文凭也成为了提高生活水平的基本条件，导致父母自孩子年幼时就关注他们的学习，也会用心为孩子们寻觅更佳的教育途径，例如：精心挑选优质的学校、补习班、才艺课，孩子的时间表满满都是学习的项目。我们不难察觉，孩子的主要奖励也多是来自于考获佳绩、名列前茅，这似乎在间接地灌输孩子：好成绩、奖励和未来的好前程是息息相关的。在孩子的世界里，没有思考空间和自主权。在孩子的认知里，就是跟著父母的安排生活。孩子们，夜晚睡眠中，你的心喜乐吗？

长大、毕业、工作，一步步转换生活的方式和节奏。在大城市里，繁重的工作、活跃的社区活动、日新月异的科技物质等等，都让人的时间过得紧张而充实。每一天早出晚归，手头上有永远都做不完的工作，时刻致使每个脑细胞都活跃起来，神经绷紧却又有活著的感觉。下班后，或参加社区活动，或和三五朋友们共聚，或回家和家人相聚，是城市人慰劳自己一天辛劳的方式。心头的充实感源于不断前进的脚步。繁华结束，睡前，你有否怀著喜乐

的心，带著微笑入眠呢？

生活中接触到的每个人，无论是朋友、同事、家人、抑或陌生人，我们每一天都学著与人互动。小时候，道德教育课所教导的是学习与人和睦相处且要懂得照顾他人的感受；不过却没有提到该怎样和自己相处，做自己的朋友。我们偶尔在人群中，会浮显些许孤独感；在追逐梦想的途中，感到迷失和不知所措；即使达到了梦想，尾随著成就感而来的是失落感……；我们似乎不懂得照顾自己的感受，往往只是很努力地用理智说服自己，让自己积极面对，以为这样就好了。一个人的时候，感知到自我内在的拉扯，理智和情绪的挣扎。接触到这样的自己，每到夜晚时分，你能否静心入眠呢？

在繁华都市里忙碌打拼时，越要认识、接纳和肯定自己。追逐著理想，经历人生的成与败、得与失、生与死；自己也已由当年懵懂无知的孩童成为了看见自己孩子或后辈的阶段，我们感受到生命的丰盛、喜乐以及感恩吗？忙碌一生，蓦然回首，我们会如何简述人生呢？

有句话说：“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨干枯”。喜乐乃是从心而发的，与奖励、科技或理想都无直接关系。生活得再忙碌，由心而发的喜乐，足以供给我们足够的能量，安稳的走在人生的道路上。



文：傅玉环
注册及执证辅导员 / 国民大学
社会科学（心理辅导）硕士

随遇而安，明晰在心

其实，无聊或空虚，更真实地是如何面对自己，是否觉察到每个当下的自己。

周末的中午，相约了一位朋友共进午餐，然后一起去听一场心灵演讲。午餐后，我们缓步走向演讲会场。走在商店的五脚基，我们的话题从午餐时的闲聊，开始进一步聊彼此的生活。

此时，朋友问我不必上班的周末通常会做些什么。朋友常接触到办公事的我，是个忙碌又认真工作的上班族，可真的没有闲下来的一刻；下班后、周末的我到底会有什么兴趣且通常会做些什么事情呢？这位朋友开始好奇著。

我老实地跟朋友说，周末的我依然有忙不完的事情。平日上班没时间做的家务，通通都推到周末一次过做了，再不然就会忙著去这里到那里上课，充实自己。我的周末也真的没有闲著的时间，当然也不可能在家里发呆无聊。可是，当我在讲著这些话时，我的心里却有些踏实、怪怪的感觉……。

如果一个人无所事事，无论是呆在家里无事可做，抑或走在商场无聊闲逛，似乎就会让人认为他的生活空虚无聊，没有什么作为。于是，我们都习惯让自己忙忙碌碌，每一天都塞满行程，一刻也不能松散下来……；我也认为这才是充实、有意义的

生活，即使是周末也不会让自己闲下来。可是，却在我告诉朋友：“你看，我的周末可不是随意虚度的！”那一刻，心里有把诚恳的声音，带著慈悲地邀请我去思考：“什么才是充实呢？”

平日上班，有忙不完的琐碎事情；同事都下班了，我还在努力完成工作；下班后回到家也心挂工作，规划著明天要如何有次序、有效率地去完成工作。至于不必上班的周末，自然就要去打理自己的生活琐事；即使没有了琐事，也得做些什么来填补时间，认认真真地学习充实自己。

我这几年过的就是这样庸碌的生活，心里其实挺

期盼忙完了事情，就可以好好地休息，却发现忙完了这桩事情，下一桩事情就在排队等待我候命了！到后来，事情没完没了，也不会有无聊闲著的时候。可是，我心里面却感觉空虚……。

原来，无聊和空虚是两回事情啊！

我什么事情都没干时，躺在沙发上发呆，或眼睛一直盯著电脑画面游走在网络世界里，你看我好像很无聊，但是我未必空虚；我看起来很忙碌做事、南征北伐，生活即有意义又充实，还不断地贡献社会人群，可是我的心里可能很空虚。

其实，无聊或空虚，更真实地是如何面对自己，是否觉察到每个当下的自己。周末的午后，我懒洋洋地坐在沙发上看电视，可是我一点都不觉得无聊，我感受著剧中人物的心情，随著剧情的发生，也让剧中人物和剧情带领我去思考生命。那一刻，我并不无聊，更不空虚。

可是，当我每天辛勤劳作，加班工作后心里却感觉不到快乐。这是为别人完成别人想看到的成果，一切的赞美和庆祝也是虚的，因为那不是我想追求的生活，成果也不是真正属于我的。

前几天，当我要安排在几天内我想做的几件事情，而它们都需要充足的时间去完成，我开始担心时间不足，我看见了焦虑……。我静下心来，回顾当初自己离开忙碌的工作，就是要改变自己的生活模式。如果我还是将自己的时间拼凑地如此紧密，我虽然身体离开了工作，我的习性却是依然没有转变，就枉费了初衷。想到这里，我明白了要学习随遇而安，且在随遇而安里面，对于何谓“无聊”与“空虚”又多了一些明晰。

这才不是虚度啊！





现在就是未来

或许，我们不再是追逐世界和其上的物；乃是更多留意身边的人事物，
再多关注一些自己内心的需要。

你看了不久前上映的《挚友维尼》（英译为 Christopher Robin）吗？我非常推荐这部电影，有时间大家真的可以看一看。起初，吸引我的其实是维尼熊；虽然不是特别爱它，不过也算是



熟悉、自小看过的卡通角色。在这部电影里，它成“真”了！维尼熊和朋友们从故事书里爬了出来，“活”在真实世界里。

一开始看这部电影，大概就可以猜到结尾了（剧透）；故事莫不过于是 Christopher Robin 长大后把维尼熊它们遗忘了，直至它们再次出现提醒了他：人生不仅是工作；要活在当下、珍惜眼前的人事物。

年少的 Christopher 要到寄宿学校上学，所以离开了家乡以及维尼熊和朋友们所居住的百亩林。时光荏苒，生活历练加上父亲的去世，他成熟了许多，也遗忘了许多人事物。成家后，Christopher 每日忙于工作。他一直以为女儿 Madeline 是快乐的，打算把她也同样送到寄宿学校读书，学习自立。可是，盲目地工作与追求物质生活蒙蔽了 Christopher 的双眼，他看不见 Madeline 的努力与不快乐；他忘记了生命中最重要的东西，他无暇与老婆女儿联络感情，只是以许多短暂满足自我的物质来填补内心的空虚。

试想想，我们又何尝不是如此呢？努力为了生存和生活奔波的同时，我们可有真的好好体验人生呢？有人把目光放在过去，一边回味着过去的美好，一边投诉著现在的窘境；有人把目光放在未来，却忽略了活在当下的重要。当 Christopher 告诉维尼熊，他们存在于今天；维尼熊说了一段我个

人非常喜欢的话，它说，“今天是最喜欢的天，当它还是昨天的明天和明天的昨天时，对我来说都太复杂了”。

的确，我们也时常被困在昨天和明天，而忘了今天。昨天好像少做了什么，今天就一味想著补回来，同时却将焦点放在明天，盘算著要怎么过才好。或许就是因为我们没有把焦点放在今天，又为自己增加了很多莫须有的压力，导致心里更为空虚，自觉毫无成就。以至于我们倾向于追逐某些东西，以期可以填补其中的空虚。

每个人追求的短暂满足都不一样；有些人看小说、有些人玩游戏、有些人不停地刷社交网站、也有些人找了很多事情来做，把自己弄得身心俱疲。追求这些短暂的满足其实只是带来刹那的美好，而后开展没完没了的追逐，事实上更加消耗我们的心力。

维尼是一只熊，但它的思维比谁都清晰；它的名言就是：“People said nothing is impossible, but I do nothing everyday”。在这忙碌的时代里，什么都不做似乎感觉很浪费时光；但是，人在休息和为内心充电时正是如此的状态，这样才能够将很多事情看得更清楚。

今天，现在，我们不妨放慢追逐的脚步，看看四周；用上帝创造我们的五官去体验、欣赏、感受和认知这个大自然的美好，认知与感恩上帝赐给我们的一切人事物，内心定必更为充实和满足。或许，我们不再是追逐世界和其上的物；乃是更多留意身边的人事物，再多关注一些自己内心的需要。



我记得小时候住在橡胶园一个偏僻山坡上的小木屋里。某个黄昏，我从木屋的小窗口看出，只见近方是河，远方是路。我托著两腮，撑著下巴，趴在窗前，轻哼著Que Sera, Sera……心里在想，“我的将来会怎么样？”

2018年5月9日的那个凌晨时分，我从29层高楼望出去，看到马路上几条排著长龙的灯火。之后接到一则短讯，写著：“我们赢了！变天了！”啊，变天啦！

敦马作为第七任首相在元首面前宣誓时，荧幕显示他那双苍老的手在抖动；后来他太太澄清说那是冷到发抖。敦马走马上任后，看到的是前朝官员的抖动（Shake up）及数个总辞行动。

《Who owns America?》的作者，Walter J. Hickel曾任美国内政部部长，因与总统尼克森的意见不合而被辞退。他说：“尼克森总统(Nixon)两小时前辞退了我，我无话可说。我不想说任何话去造就或伤害现有的处境。回想起初担任这个职位时所得到的敌意，以及做的那些难以置信的大决定……除了为总统和所有美国人办

事，我也为了自己的存在，用自己的方式做事(I do it my way)。”他在位虽然只有接近两年的时间，却颇具影响力。Hickel年轻时曾做过不少基层的工作，例如：清洗碗盘、通渠、火车锅炉等工作，深谙人民生活的苦与难。

在书里，Hickel提出几个治国之方。第一，加强改善领导。他认为人才治国方为上选。可惜，参政的人往往会被人嗤笑，导致人才不乐意参政。Hickel是位前瞻性的领袖，认为要用新的方法解决旧的问题。在位期间，即使Hickel常常都需要很努力地争取资源以执行要进行的事项；然而，他仍会要求内阁的助手和同僚就他的决策和要推行的事工提出质问和意见，勇于挑战他！他知道这些“挑战者”实为爱国者，会基于关爱国家而表达由衷、建设性且良好和正面的意见。所以，若得不到他们的“挑战”，他宁可搁置该事项。思考马来西亚的政治，政客们需要表达真正的立场和政策，不利用政治结

构达成自己的目的，或为了自己的存在而说话。

第二，以民为本。政府不单单是管理国家，还要有良知，对人和生命要有激情。眼下，猫山王和原住民的生存，哪一个比较重要？穷人无钱购买自己的房产，然而很多高级房屋是空著的。谁可以为这些弱势群体说话，协助他们过好的生活。例如：有没有想过如何协助原住民学习耕种，而非征用他们的老地，将他们逐离家园呢？

第三，经济建设的平衡。在发展经济和工业的层面，需要有规律和制度。国家需要知道自己领土内的土地、河流、森林保护区等等的多寡、面积和覆盖率等等。基本上，可以让我们悠闲散步、慢跑或骑脚车的青翠地区在城市里是少得可怜。我们需要敏感于环境的变化，特别是污染带来的影响。

Hickel认为污染是无分边界的，并不是特定国家或版块去负责的。

发展需要顾及生态平衡，且看重环保的执行。多数时候，我们缺乏的不是空间，

而是一个具有想象力的方式去保护和保养我们的环境。

回到我们的国家大选，我听到

Who owns Malaysia?

马来西亚属于马来西亚子民；无论是在上的执政者，还是在下的平民百姓，都需要对马来西亚负责。

不同的人，有不同的投选原因：

因为我爱蓝色，不喜欢红色。

因为子孙坚持要我去选举。

因为牧师被绑架，我觉得无法无天。

因为看到游子们纷纷回来。

因为不喜欢看到在报纸上大大的广告。

因为看见弱势的人被边缘化。

因为领袖们的作为和决定、言行举动，让我决定选谁。

无论是被选的，还是投选的，我们都是在同一片土地上生活。马来西亚属于马来西亚子民；无论是在上的执政者，还是在下的平民百姓，都需要对马来西亚负责。政府要加强改善领导，还政于民，以民为本，且有智慧的平衡经济建设；子民要珍惜资源，注重保养和照顾环境，让我们的家园可以安康幸福。

活动简报

2018年6-8月份

博爱总会



6月1日，翁月燕受VTAR Institute之邀带领“从原生家庭认识自己”工作坊，透过分享及活动带领学生们探讨原生家庭对个人的影响，并认识自己。



6月21日，林沛恩接受八打灵美门团契之邀，分享“顶天立地的生命”课题。



8月3日，赖裘华受邀前往怡保Check Hup Sdn Bhd主讲“如何平衡来自工作与家庭生活的压力？”专题讲座。



8月4日，邝慧婷接受大专福音中心之邀，分享“自我管理-谈情绪”课题。



8月17日，沈金央受VTAR Institute之邀带领“时间管理与韵律”工作坊。

辅导课程

翁月燕受百乐镇卫理公会中文堂之邀，担任辅导课程：陪伴人成长。
7月22日，第一课：认识陪伴的真谛
7月29日，第二课：与哀恸的人同感
8月5日，第三课：与忧郁的人同在



博爱主日

翁月燕在教会做博爱主日，分享有关“生命中的缺陷，你看见什么？--谈保罗身上的一根刺”，并介绍博爱事工，认识博爱的异象与使命。



7月1日，在安提阿基督教会



8月12日，在信义会蒲种堂

与妇女、家庭及社会发展部联办“重温亲密之旅”夫妻营

博爱（怡保分会）4-5/8/2018
Tower Regency Hotel & Apartments, Ipoh

博爱总会 25-26/8/2018
Philea Mines Beach Resort, Selangor



博爱（新山分会）



“聆听父母，听见孩子”工作坊
23/6/2018



学习规划工作坊·28/7/2018



“自由挥洒心灵地图”沙箱游戏治疗课程 10-11/8/2018

博爱（亚庇分会）



“同性恋”性教育公开讲座
29/6/2018



基本辅导与实践课程
30/6-1/7/2018

博爱（怡保分会）



“婚外情，不请自来”婚姻保卫战
1/7/2018

博爱（檳城分会）



“游戏治疗”初阶工作坊
15-17/6/2018



文：赖裘华
博爱（总会）执行干事
马大教育（辅导与谘商）硕士

2018年5月-7月圆满成功举办
婚姻与家庭系列工作坊

「当爱变质」 婚姻关系如何影响家庭

根据我国妇女、家庭及社会发展部第5期马来西亚人口与家庭调查报告显示，很多夫妇都是在5年内离婚，主要离异原因为缺乏共识及对伴侣不忠。

婚姻生活随著爱的变异、变质、夫妻间的冲突、摩擦的增加，情感关系的亲密似如激不起任何涟漪的一潭死水。夫妻关系破裂，最终走进婚姻的坟墓！

为此，中心举办一系列以婚姻与家庭为主题的辅导与治疗工作坊，配合中心当初创设的宗旨：即为有心志于辅导人士提供培训、装备助人工作者在面对处理有关婚姻与家庭问题上，有更多实务性辅导与治疗之知能及技巧增强，增进家庭健全发展，以缔造一个关爱温馨、和谐家庭与安宁社会为主旨。

婚姻与家庭系列辅导与治疗工作坊经精心策划考量，采以四个不同内容范畴工作坊，分别在四个不同时间举行，授课地点在中心四楼礼堂。带领工作坊的导师们皆擅长于婚姻与家庭之辅导与治疗。

以下是“婚姻与家庭”系列辅导与治疗工作坊之主题与带领导师：

系列	日期	工作坊	导师
一	26-27/5	修复亲子关系：家庭治疗师的核心能力与工作挑战	赵文滔教授
二	30/6-1/7	焦点解决治疗—婚姻与家庭关系问题的应用(粤语)	杨家正博士
三	21-22/7	家族艺术治疗衡鉴	陆雅青教授
四	28-29/7	孩子是家庭的一面镜子—以家庭游戏治疗评估家庭问题与辅导	吴丽云 助理教授

这系列二至四的工作坊皆一一获得Lembaga Kaunselor批准，接受承认属于Kategori Wajib 2 CPD 3个学分。（即供注册辅导员在更新辅导执照时所需收集学分）

上述四项工作坊皆获得学员热烈反应，报名参与者人数介于35-50位。

课堂上导师们相互结合理论与实务经验配合教学，授课时非但

语言简洁、讲解时也深入浅出，而且调动学员积极学习，氛围异常浓郁

活跃，让学员们除易理解掌握，更易吸收核心内容，受益匪浅。



寻解聚焦治疗（焦点解决治疗）—婚姻与家庭关系问题的应用，讲员：杨家正博士
30/6-1/7/2018



孩子是家庭的一面镜子—以家庭游戏治疗评估家庭问题与辅导，讲员：吴丽云助理教授
28-29/7/2018



家族艺术治疗衡鉴，讲员：陆雅青教授
21-22/7/2018



修复亲子关系：家庭治疗师的核心能力与工作挑战，讲员：赵文滔教授
26-27/5/2018