

博爱

心旅



第118期 2016/10 PP7913/07/2013 (032699)

知识 · 智慧



今天，考取更高的学位成了一个趋势与潮流，有知识的不乏其人，但有智者却寥如晨星。人的一生中，要把事情做得对需要知识，但若要事情做得美则需要智慧。有知识的人未必有智慧。知识让我们应对外在生活的需要，智慧却让我们回归内在生命的根本。如此看来，「智慧」就不是拥有知识而已，智慧教人们辨别是非，犹如一盏灯，照亮著人生的道路。智慧须经过经验和时间，在关键时刻选择以正确的价值观回应当下，千锤百炼，智慧便成为我们生命的一部分。然而，「资讯」可以给予「知识」，唯独耶和華能赋予「智慧」！

“

牛津词典把智慧定义为“在有关生活与行为上能正确判断的能力”；知识则是心智的了解。

”



十月份主题

生命里的知识与智慧

第118期 2016/10

主题论坛

知乎？智慧乎？／李健安 3-5

主题观点

睿智人生--处理危机的知识与智慧／谢奕丰 6-7

游戏治疗系列

让孩子从生活中寻找智慧／林炳恩 8-9

沙盘治疗系列

给生命留有余地的智慧／翁月燕 10-11

辅导视窗

陪一个人成长的智慧／邝慧婷 12-13

散文花束

岁月／方丽华 14

智慧的人生／蔡秀丽 15

“同里”走三桥招好运？／剑不虚发 16

时事频道

狗的取舍／沈金央 17

活动看板

活动简报/活动预告／陈金蓉 整理 18

博爱动态

博爱辅导中心与南洋报业基金联办之公益讲座／赖裘华 20

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

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.

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.

Tel: 03-77854833 (行政线)

03-77855955 / 77810800 (辅导热线)

Fax: 03-77854832

Website: www.agape.org.my

Facebook: www.facebook.com/agapemal

Email: admin@agape.org.my (行政部)

counselling@agape.org.my (辅导部)

Email Counselling: e_counselling@agape.org.my

Working Hours: 星期二至六 (9am-6pm)

新山分会

02-45, 02-47,

Jalan Masai Jaya 1,

81750 Masai, Johor.

Tel: 07-3579195

Fax: 07-3579198

Email: agape.jb@gmail.com

Facebook: 新山博爱

Working Hours:

星期二至六 (9am-5.30pm)

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: 06-2844008 (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：李健安博士
《博爱心旅》顾问 /
福音文化中心会长

知乎？智慧乎？

中国有句俗语：贼公计，状元才。这作贼也不简单：贼公能想出那种计谋的才华，肯定地能媲美殿试被皇帝钦点榜首状元的才智。贼者，五车识八斗才，但，却把它误用在不正当的勾当上；有知识，但没有智慧。

智慧是知识的正确使用

今天，有知识的不乏其人，但有智慧者却寥如晨星。

家用电脑（home computer）是上世纪80年代的产品。笔者1975-1982年任职于马来西亚橡胶研究院（RRIM）经济统计部。那时的电脑是庞然大物，须整个房间才能装得下。今天任何小型电脑的计算速度，都足以把当时的电脑远远抛在后头。随著家用电脑的发明，1990年代Tim Berners-Lee及Robert Cailliau发明了dot com。由此，世界网络系统（world web）开发了。网际网络系统伊始（2000 web 1.0）是单向的，使用者只能够在网上获取资讯，无法作双向的交流，有如今天的脸书Facebook等。一直到2004年资讯网络的开拓与发展到了web 2.0，才具备双向功能。

Motorola的John F. Mitchell与Martin Cooper于1973年示范了第一台重2公斤的行动电话。而第一台商业用手机是1983年面世。之后，手机与其功

能的发展一日千里，到了2014年，手机的使用率已经普及全世界人口了。

电脑、网际网络与手机的神速发展，引发了知识的爆炸。任何层面的知识在往日“踏破铁鞋‘难’觅处”，但今日却是“得来全不费功夫”，只在“弹指之间”。今天网上资讯充斥著“垃圾资讯”；未经筛选、分析、组织的资讯，只不过是“垃圾”，还称不上知识。因此，今天有一门学问叫资讯管理（information management）。

学堂课本与网上资讯，其差别在哪呢？学堂课本乃是由教育工作者，配合学有专长的学者：历史学者、科学学者、社会学者等，经资料收集、加工整理、多方考证、精心研究，才加以编写而成，以求精准正确，免误人子弟。经过年日，若有任何新资料的出现，还需加以编修。但如今网上的资讯任何人士都可撰写、篡改、上载、传播，以致真真假假、虚虚实实令人应接不暇，且难以分辨其真假虚实。

资讯的发达与流通，使图谋不轨的有心人轻易获得某些资讯，若不配合伦理道德意识的教导、正确价值观的灌输，并不是件好事，反倒是祸害。例如：网上教导如何制作炸弹、武器，使歹徒轻易获得这方面的资讯，促进了凶杀、恐怖行动。这也是“资讯发达”的不幸与殃祸。

今网际网络的方便促进资讯即广泛且迅速流通，一方面是这时代的便利与幸福，但也同时深藏危机。这些资讯还不能真正称得上知识，不能指望它产生智慧！

再者，大学高等教育，因私办学院如雨后春笋，一方面提升了学子们就学的机会，但也同时降低了入学的门槛。这内中所隐含的危机乃是：学院变学店，当中野鸡大学也为数不



>

少；以金钱换文凭的商业交易已不再是危言耸听；君不曾听说有人忽然一夜之间冠上了四方帽，报章上什么什么博士的恭贺辞，不也是屡见不鲜吗？就算是正当的学院，所交易的，也未必是真知识，有些也只不过是资讯而已。

高等学府的迅速发展，表面上看来是促进了知识的提升，但实质上因学院多了、机会多了，门槛压低了，所录取的、所训练的，并不一定是些名副其实的院生。未过淘汰机制筛选的人才，经过学院的“生产线”，又未经良好的“品管”，所造就的可能是一班高不成低不就的“货色”，并不能真正成为社会建设的贡献者。但，却提高了“社会成本”，也极可能成为社会的“负债”：要求高工资，但却交不出业绩；面试时，马来西亚名大学的毕业生，连一句完整的英语会话都不行，不是时有所闻吗？

这一种现象也出现于教会中。考取更高的学位一方面是个“趋势”，另一方面也是个“潮流”。“趋势”，因外在社会人人都要求拥有一个“学位”，信徒的教育水平似乎是“提升”了。牧者，岂可不迎头赶上呢？“潮流”，因四周的牧者各个都是“硕士”、“博士”，我岂可落后人呢？学院或许也看到这“市场”，因此一些非学术性的“硕士”、“博士”课程与学位也应运而生。可悲的是，有人或因牧养教会面对挫折、困难，把学院当“避风港”。不单可避风，更可获得一个高等学位，何乐而不为？

这些趋势、潮流现象徒增加“资讯”、“知识”

的流通，但可惜并没有促进智慧的增加。

到底何为智慧？

圣经箴言书教导：敬畏耶和华是知识的开端；愚妄人藐视智慧和训诲（箴一7）。敬畏耶和华是智慧的开端；认识至圣者便是聪明（箴九10）。这给予“智慧”最根本性的定义。

神造人乃按祂的形象而造（创世记一27上帝就照著自己的形像造人，乃是照著祂的形像造男造女。）神的形象内涵包括：“知性”、“德性”、“灵性”（以弗所书四24并且穿上新人；这新人是照著上帝的形像造的，有真理（知性）的仁义（德性）和圣洁（灵性）；歌罗西书三10穿上了新人。这新人在知识上渐渐更新，正如造祂主的形像。“知性”是人与生俱来的思考本能；“德性”是人与生俱来的道德本能；“灵性”是人与生俱来的敬拜本能。这三者是整合的，不能得一而缺其一、二。若如此，就不可能产生真智慧。

人的“知性”功能产生思考功能的应用，因之产生知识。但没有人是为知识而知识的：音乐家不会因为创作了一个曲子，就自己躲在房间孤芳自赏而沾沾自喜。科学家也不会因为发明了原子能的理论，而就满足于这知识的增添。他们由知识所得来的成果，肯定期盼拿出来与人分享。但，什么可以分享，什么不可以分享，已不是知识的范畴；科学能教我们如何制作原子弹，但什么时候可用，什么时候不可用，则不是科学所能决定的。那是伦理学；人的“德性”功能。

伦理学论行为的黑、白，对、错准则。准则需要“标准”。然而，由谁来定“标准”呢？当每个人心中都有“标准”时，就是没有“标准”时。庄子说：“以不平，平，其平也不平”；当一个人把“凹凸不平”说成“平”时，那“平”的也变成“不平”了。这就如权倾朝廷恶名昭彰的秦朝宦官赵高，为篡权在朝廷上以“指鹿为马”探试众臣意向的现象：他把“鹿”指为是“马”，群臣震惧于他的淫威，不敢拨乱；鹿若为马，马就不是马了。



“ 真神是真知识的根源，真知识乃真道德的标准，真道德标准赋予行动真智慧：以便晓得如何使用知识。 ”

那真正的标准在哪里？

当人的“灵性”敬拜功能，向真正的敬拜对象“神”（真理）发出去时，人的“知性”功能才获得真知识。真知识才能成为“德性”功能，伦理道德的真正标准。因此“知性”、“德性”、“灵性”是整合的。真神是真知识的根源，真知识乃真道德的标准，真道德标准赋予行动真智慧：以便晓得如何使用知识。

箴言书教导：敬畏耶和华是知识的开端；愚妄人藐视智慧和训诲（箴言7）。敬畏耶和华是智慧的开端；认识至圣者便是聪明（箴九10）。

为何敬畏耶和华是知识的开端？为何认识至圣者便是聪明？为何敬畏耶和华是智慧的开端？箴言为何把知识、聪明、智慧与耶和华紧紧擦在一起呢？

认识至圣者便是聪明，中文译为“聪明”的希伯来文原文binah含“洞察”、“深刻认知”、“深远见识”的意思；英文圣经NASB及RSV译为insightful含true understanding的意思。

希伯来文“敬畏”yirah，字根yare含有英文awesome, reverence, respect的意思。英文awesome不是单含“惧怕”的意思，而是从“畏”中产生“敬”。这有如当一个人面对无际无垠的汪洋，或面向深邃浩瀚的太空，深感自己渺小而产生“兢兢”，而随之又进而产生寒颤“畏惧”，不敢胡来越雷池之心；由敬仰油然而生畏惧。这一种心理感觉也好比如踏入一座高耸指天的歌德式教堂那种又敬又畏的敬拜心。敬畏，因此乃是人因神的圣洁、伟大、智慧、公义等的本质与属性所产生之“敬”，进而“畏”于我们在言止行为上恐未能相应满足神这方面的属性彰显与要求。

神是全智的，因此是智慧的源头；神是真理，因此是一切知识的根本；神是圣洁的，因此是一切伦理的依归。故此，人真正晓得如何使用知识的智慧一定是来自对神的“敬畏”。

箴言教导说：敬畏耶和华是知识的开端；敬畏耶和华是智慧的开端。这里所用的不是“神”，而是“耶和华”。“神”是generic name：是神非专有的名称（其他宗教也把他们所敬拜的称为“神”）。而独有神的选民以色列人，当神藉摩西与他们立约时，称自己为“耶和华”：这名字是神与以色列人立约时在恩约中所启示的名字。（出埃及记六2-4 上帝晓谕摩西说：“我是耶和华。3我从前向亚伯拉罕、以撒、雅各显现为全能的上帝；至于我名耶和华，他们未曾知道。4我与他们坚定所立的约，要把他们寄居的迦南地赐给他们。）耶和华是以“十诫”与由十诫所衍生的律例、典章与以色列人立恩约（出埃及记廿四3, 8“3摩西下山，将耶和华的命令典章都述说与百姓听。众百姓齐声说：“耶和华所吩咐的，我们都必遵行”…… 8摩西将血洒在百姓身上，说：“你看！这是立约的血，是耶和华按这一切话与你们立约的凭据。”）恩约中的十诫内容基本上可以分成两大部分：第1-4诫是有关人与神的关系；第5-10诫是有关人与人及人与物之间的关系。当人与全智神的关系对了，人才有智慧处理人与人、人与物之间的关系。

这就解释了为何“敬畏耶和华是知识的开端、认识至圣者便是聪明、敬畏耶和华是智慧的开端”。

廿、廿一世纪的“资讯革命”人称是继工业革命（1760年至1820/1840年间）之后的另一次大革命。廿一世纪“资讯革命”的特征乃是：资讯泛滥、知识爆炸；制造了许多“垃圾资讯”，有如工业革命制造了许多“废气污染”。

“资讯革命”是时代的“幸福”？时代的“祸患”？是福是祸端视我们把神放置在哪个位子上。

知识乎？智慧乎？“资讯”可以给予“知识”，唯独耶和华能赋予“智慧”！

睿智人生—— 处理危机的知识与智慧

我们需要谦卑地向我们生命的创造主说：“请你教导我以为懂但其实还是不懂的生命功课。”

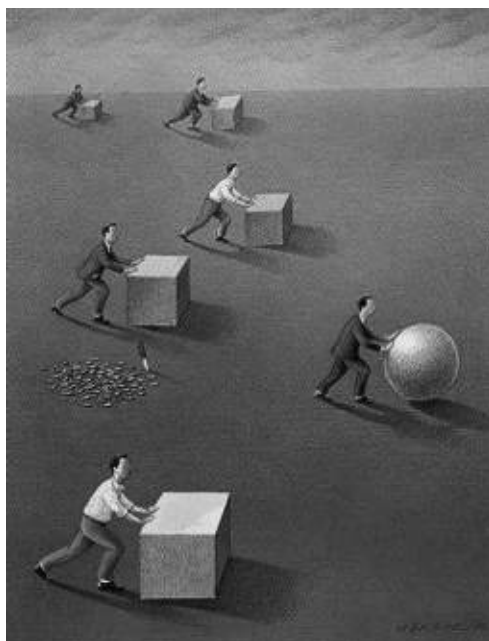
近年来，每到年度中学鉴定考试成绩放榜时，看到大批的优秀学生拿著可以让他们大展笑颜的傲人成绩，几乎个个都是全A。想起过去，能拿到几个甲等，就已经是榜上有名、光宗耀祖了。暂且不论现今的教育水平和制度，今天的学生除了学业成绩，人生的其他层面是否也同样优秀呢？网络时代的资讯随手可得，当我们拥有某方面的知识，是否就意味著我们同时也拥有了智慧？且让我为此文设一个前景：想象你我正坐在一片落地窗、树荫遮阳、咖啡香弥漫、轻音乐飘扬的咖啡馆里，手里握著咖啡，彼此闲聊……。

今天我们对“知识”与“智慧”的了解深受希腊文化的影响。牛津词典把智慧定义为“在有关生活与行为上能正确判断的能力”；知识则是心智的了解。举例说明，知识像是“知道如何使用枪支”，而智慧就如“决定何时何地才适合使用枪支”。如此看来，“智慧”就不是拥有知识而已。但是，这些定义里没有清楚看到判断和行为背后支撑的价值观或信念。我们可以说“如何解码”是知识，那么在“永远不为人知的情况下解码盗款”是否称得上有智慧呢？这样看来，智慧显然需建立在放诸四海皆准、亘古不变的价值观之上。在希伯来文化里，“知道”却包括了解、内化信念和行为上的体现。就此而言，智慧也需经过经验和时间，在关键时刻选择以正确的价值观回应当下，千锤百炼，智慧便成为我们生命的一部分。（想起博爱邀我写这主题的稿件，心里不免有所忐忑，虽已步入不惑之年，但是知识转化成智慧还差一大截，这里所分享的不过是愚见。）要谈智慧的方向可以有很多，我们就只谈处理危机的知识与智慧吧！

在我的辅导经历中，不乏年纪较大的个案。有位个案，我至今仍然印象深刻。当时，年过半百的他面对失业危机和背叛的伤害。由于他的专业背景、教育程度和人生阅历，在辅导面谈中，我只需

要提出一个关键的概念，他就能举一反三。这使得他的心理康复比我预期的快。但是，整个过程还有其不容易的地方。某次辅导面谈中，他表示对自己很失望，他觉得应该要按他的信念来面对这一切，但是现实中的行为跟他认知上的“信念”还有一段距离。我发现在危机中，当身心疲惫，情绪几乎一碰即垮，要活出你知道的和你坚信的，则支持的环境和群体是不可或缺的条件。这正是他当时所缺乏的。

从上述的个案来看，处理危机的知识是非常重要的。例如：知道何谓危机，危机可能带来的压力与创伤，以及危机发生时该如何处理等，犹如我们知道如何在火场中逃离和保护自身的安全那么重要。但是，我们不要忘记危机往往是我们意想不到，叫我们震惊的事。因此，把知道的知识在危机时活



用出来，作出正确的选择，那就是智慧了。即或如此，我觉得拥有以下的生命素质，虽不能叫我们免去危机的发生，但可以在危机里依然受益。

（一）控制力

诺贝尔得主康纳曼 (Daniel Kahneman) 在他的著作《快思慢想》中提出我们心智的两个系统：系统一根据个人喜好、偏见、不费力的自动思维模式来做出判断；系统二则理性严谨，但却耗费心神地做出判断。我们生活里不理性的行为多数是因为我们依据系统一的判断。人在危机中往往更容易受系统一的影响。

心理学史上有名的实验之一，是米邱尔 (Walter Mischel) 和他的学生让四岁孩子处在两难的情况。他们让孩子选择要马上吃一块巧克力饼干，还是等15分钟，可以吃两块巧克力饼干。孩子被单独留在房间里，面对桌上的两样东西：一块饼干和一个可以随时呼叫实验者，表示愿意接受这饼干的摇铃。如同对实验的描述：“这个房间里没有玩具、书、图片或任何可以令小孩分心的东西。实验者离开了房间，15分钟以后才回来，而孩子不是选择摇铃，就是吃掉了饼干、站起来或是表现出难过的迹象。”实验者在单向镜 (one way mirror) 后面观察孩子的行为，记录小朋友单独在房间的行为。有一半的孩子设法把注意力从诱人的饼干移转开来，成功等待了15分钟。十或十五年后，能够抵抗诱惑的孩子和那些无力抗拒者的表现，差距开始拉大；可以抗拒的孩子在认知作业上有比较高的执行控制力，且在长大后，比较不会吸毒。

奥瑞冈大学 (University of Oregon) 的研究团体用好些方法探索认知控制和智慧之间的关系，包括用增进控制注意力的方式来提升智商。他们的测验发现，训练注意力不但改善执行控制力，非语言的智力也提升，效果可以维持好几个月。此外，他们其他的研究让我们看到教养孩子的方式也影响孩子的控制力，并且证明孩子控制注意力的能力跟控制情绪的能力有密切的关系。所以，培养控制力，不仅提高处危机中而不乱的机率，也可理性地作出选择。亲爱的读者，你会给自己的控制力打几分呢？在这充斥感官刺激的环境，你觉得对你专注力的培养有所造就吗？

（二）正面思考

我们都知道正面思考在危机中何等重要。不过，正面思考是否是拇指与中指“啪”的一声就会出现呢？在经典实验中，心理学家巴夫 (John Bargh) 的实验非常令我感兴趣。他和他的同事请18-22岁的纽约大学学生从五个字中选四个字造句，例如：finds, he, if, yellow, instantly。有一组学生一



文：谢奕丰
注册与执证辅导员/
国大心理辅导硕士

半的造句里包含跟老人有关的字眼，例如 Florida, forgetful, bald, gray, wrinkle。做完之后，这些年轻的学生要到走廊的另一端做另一项实验，实验者测量他们穿越走廊的时间。结果如巴夫所预测的，以老人相关字眼来造句的这组学生，穿越走廊的时间比其他的人显得缓慢。这个“佛罗里达效应” (Florida effect) 包含了两个阶段的促发，第一，这些字促发了“年老”的思想，虽然“老”这个字从未出现过；第二，这些有关老的思想，促发了行为，使人走得比较慢，因为老跟慢是联结在一起的。这些都是在不自觉的情况下发生的。

换言之，今天我们究竟在读什么书、听什么音乐、看什么电影，将深深地又不自觉地影响我们。圣经说：“凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”我们常感叹人老得太快，成熟得太慢，等累积到人生的智慧时，人生已过去了。好在良书益友是成熟的催化剂。既然如此，聪明的你会为自己选择什么呢？

（三）支持群体

支持群体虽算不上是生命素质，却是我们生命不可或缺的。索罗维基 (James Surowiecki) 在他的畅销书《群众的智慧》(The Wisdom of Crowds) 提及，有些作业一个人去做效果不好，但是把所有人的意见综合起来，判断的正确性就会很高。除了日常支持群体能帮助我们作出较高正确性的判断，他们也是在危机当下的情绪支柱，好使我们不易被情绪左右。

（四）谦卑自省

“没有反省的人生不值得过。”智慧的累积是在每一个经验后反思。我们可以努力学习如何处理危机，但是我们还是可能处在危机之中，把自己搞得焦头烂额。古人言：“知不知，上；不知不知，病。”我们更需要的是，谦卑地向我们生命的创造主说：“请你教导我以为懂但其实还是不懂的生命功课。”且让我们细细品尝创造主为我们调配的“睿智人生”咖啡吧！

让孩子从生活中寻找智慧



我是小黑，今年10岁。我的责任就是上学、补习、去安亲班、兴趣班等，每个星期重复著同样的东西。这样的日子真的很无趣。很多时候，我不明白为什么天天要上学、补习、去安亲班……，但爸妈、老师都说是为了学习，得到知识。我常在想，现在的网络这么方便，从网络能得到的知识更多；为什么就是要上学求知识呢？

有一天，我不懂发生什么事，有种憋不住的感觉：老师骂我，我就在老师面前翻桌子。老师和同学吓坏了，我自己也吓坏了。打从那个时候起，我的脾气就变得不好了。一点小事，我就会生气，性格渐渐变得我行我素，开始和父母顶嘴。起初，爸妈说我变了，我很生气他们为什么这么说我，但逐渐地，我也发现自己好像真的变了。

不久之后，爸妈带我去一个地方玩游戏。在游戏室里，可说是另外一个世界：那里有许多的玩具让我玩！更准确一点来说，就是平日在家，我除了电脑、电视以外，很少有玩游戏的机会。第一次去玩游戏，我觉得非常兴奋。那里有什么玩具我都记住了。离开游戏室的时候，我就已经想好下一次要玩的游戏了。

极其等待的游戏日终于来了！这是实行“游戏大计”的时候了。我想把从电脑游戏里所学到的战斗场面呈现出来。首先，我要弄一个战斗基地的蓝图。接著，才在沙地里建造我的战斗场地。每次画了我的蓝图，都会找人（治疗师）分享。那个人很专心地在听我解说，我感觉到他对我的基地也深感兴趣。几经修改的蓝图，终于完成了。我开始在沙箱里建造基地。用心、耐心、专心、细心，都在过程中出现了。

建完基地，大战就正式上演。将军、兵士、武器、炸弹、坦克、直升机等全都齐了。突然，有敌人在攻打我的基地。身为将军的我，下令兵士把敌人“杀”个片甲不留。战斗了好一阵子，将军——我亲自用炸弹把敌人全都炸掉了！那么一炸，战争终于停止了，但基地也毁了。呼！我松了一口气。这一口气仿佛疏通了全身的经脉。看著自己所建的基地毁了，但同时也知道需要重建战斗基地来继续前面的日子。一步一步地，身为将军的我，带著我的军队重建更美好的基地。

小黑使用他在电玩里所得到的知识，让情绪有个健康的宣泄。许多父母对于孩子的宣泄方式表示担心，“你在这里允许他杀、炸、打等等，他会不会在现实生活中真的去做这些事？”。其实，当孩子有情绪时，父母需要允许孩子在界限内宣泄情绪。例如：孩子生气时想用打的方式宣泄，父母可以引导孩子去打沙包或枕头，而非允许他将怒气打在人的身上。当孩子很生气，气得想要摔东西，则成人可以引导他去摔豆袋，而非毫无理性的摔坏周围的东西。因为，被摔坏的东西也很有可能伤害到自己。

然而，许多孩子尚不清楚情绪发泄的界限在何处，父母也较少会意识到这一点。所以，在孩子出现打、扔、摔的动作时，马上就制止了，而非划出一个界限，教导孩子在安全的范围内宣泄情绪。换句话说，父母在告诉孩子“不可以”的同时，忘了教导孩子“可以”怎么办。以致情绪的发泄被狠狠止住，却又未得宣泄。因此，父母须要学习观察孩子的情绪宣泄所需，适当地予以引导，则可以让孩



文：林沛恩
博爱（总会）治疗师/
拉曼大学心理学学士

子在面对情绪时能够做出安全界限内的宣泄。

事实上，孩子也很聪明！他们知道在父母面前“什么是可以做的，什么是不可以做的”。因此，在父母视线范围以外，往往会做出许多父母出乎意料的行为。的确，我们很有限，无法预测他们离开我们之后的言行举止，然而，我们能够栽培和帮助孩子学习健康的情绪表达与抒发的方式。这样，当他们离开我们的视线范围后，仍然懂得有效和有智慧的处理自己的情绪。

很多时候，孩子有情绪时选择用“恐怖分子”还是“和平使者”的方式宣泄，视乎我们所灌输和教导他们的。孩子的智慧，是在于将他所学到的知识，在生活上用得合宜。就拿小黑来做例子：小黑的游戏方式，像是上演著战争的连续剧。他那最后的一“炸”，虽然毁了他的基地，但治疗师感受到他那股闷在心里面的气也炸掉了。经过几次的治疗，父母发现小黑的情绪稳定许多，也比较乐意在生活中与父母、老师配搭，甚至是表达自己的情绪。然而，孩子在悟得生活的智慧前，需要有能力和学习面对当下需要面对的事。

智慧是在面对生活中的难题时，勇于学习面对，经历成长，而知识就是孩子在处理生活难题的资源之一。在生活上，让孩子去探索更多不同的事，如：带孩子一起去市场买东西、到野外放风筝、去小河捉鱼或出大海钓鱼等等；这样能够实际地帮助孩子在面对生活难题时，有足够的知识为基础，得著属于孩子的生活智慧。

说到这里，或许你还摸不著头脑，一个孩子怎么样才叫著有智慧呢？倘若孩子想要建一个沙城堡，他一直在用干沙，这就意味这孩子的知识不够，需要多一些的探索。进一步看，孩子知道要建一个沙城堡是需要用到沙、水和沙具。至于弄到的成果怎么样，在过程中所领悟到的心态，这就是孩子的智慧了。

游戏治疗多知一点

游戏治疗大师盖瑞.兰爵斯 (Dr.Garry L.Landreth) 宣称游戏治疗帮助孩子发展更积极的自我概念，承担更大的自我责任，变得更能自我指导，自我接纳，独立，能自我做决定，经历控制的感觉，对处理的过程更敏锐，发展内在的评估资源及变得更有信心。



马来西亚博爱辅导中心

《博爱心旅》双月刊索取表格

亲爱的朋友们：

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

如您欲增订本刊数量，价格为一年六期共RM 24.00。

由于本刊去年开销费用约RM21,687.20，不敷RM16,412.70，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！

黄福兴

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.
- ……<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.

沙游治疗系列

给生命留有余地 的智慧

人的一生，皆有追求，诸如情感、金钱、物质、名利、成功、梦想、刺激、享乐、知识、真理等，不胜枚举。人生，仿佛是一个不断追求的过程。当我们放眼去看现代人的生活方式，社会的进步赋予人们前所未有的财富、教育、技术、娱乐、舒适和便利。然而，在享受“现代化之进步”的同时，人们却发现生活远非事事称心。尽管进步的轨迹非常明显，但人们所面对的痛苦也同样刺眼：家庭破碎、离婚、未婚先孕、关系破裂、孩子拒学、紧张压力、焦虑忧愁、忧郁消沉、精力枯竭、绝望自杀……种种的问题层出不穷。时代的进步是否就是生活里所要追寻的人生智慧呢？

活在忙碌奔波的时代里，对于生活中各种的压力都已经习以为常，往往不会意识到节奏快的事以及挤得满满的日程表向我们所发出的挑战。直到有一天，偶然发现自己很难从床上爬起来，常感疲倦、劳累，精神紧张，近乎崩溃，觉得生活成了沉重的负担。这瞬间，忽然惊醒！方觉察到这种不留余地的生活方式吞噬了我们时间表上的每一处空隙，以致我们疲惫不堪，也影响了我们的社交生活（我与他人的关系）、情感生活（我与自己的关系）和灵性生活（我与上帝的关系）。这样的生活方式对我们心灵带来的隐藏性后遗症远比我们可想象的更多。

很多时候，当我们很努力地、尽力地、撑著地、习惯地……走过各种生活压力时，从这么远的距离我们无法看清楚其中所隐藏的痛苦，只有当痛苦坐在我们对面时，我们才能看得一清二楚。在治疗室里，聆听著不同案主不一样的生命故事，当痛苦说话时，许多起初还感受不到的感触会一一浮现，此刻正是看清楚真相的时刻，搞清楚状况的时机，为生命做出改变的时候。引人深思：人活著的智慧到底是什么？

个案探讨

12岁的他是家里的独生子，外表斯文有礼，乖巧温顺。第一次来到沙游室的他充满好奇，聆听治疗师讲解有关疗程的介绍后，开始摸沙，也从架子上选择一些小物件，自由地在沙箱里摆设沙景。




他不多话，安静地在干沙箱里做他想做的。完成沙景后，他到湿沙箱里摆设另一幅沙景。干沙的沙景犹如一个花园，有许多亮眼的花草树木，感觉充满盼望、轻松；湿沙箱则呈现出一副打战的沙景，感觉充满挑战、紧张。两幅沙景都摆设得很整齐、细腻。两幅相对的沙景，状似矛盾，而他只是轻描淡写地带过它们的故事，没有太多语言上的流露。治疗师无条件地接纳他当下的分享和回应，并肯定他在沙箱里的创造。

那次，他带著不愉快的心情，来进行第二次的沙游疗程。只见他从架子上随意选了几个小物件，埋

在湿沙里，很用力地敲打！他重复了这事好多次，治疗师可以感受到他心里的不满。接著，他将水倒进沙箱里，将它淹没。这时，他停顿下来，静静地凝视著眼前的沙景。治疗师同理他的感受，并引导他去表达自己的感想，他没有犹豫地说道：“我很累了！每天都叫我做我不想做的事，学这个，学那个，就连放假还要补习、做功课。我已经做够了！可以留一些时间给我吗？”他以话语表达了内心的需求，渴望生命留有余地，可以做自己喜欢的事，而不是别人认为对他好、务必要去做的事。治疗师同理他的感受，没有责备、批评、否定、论断或定罪，给予他完全的接纳，让他在一个安全的空间做他想做的，说他心里想说的。这是他无需伪装、努力乖巧、压抑、或以好行为来证明自己的地方。沙游室是他可以喘气的空间。

母亲在协商时透露他近期很反常，每天早上起不了床，不愿去补习班，也抗拒做功课，还会说谎。他即将要面对考试，过往的他一直都是一个乖小孩，鲜少会逆父母的意。母亲非常不解，也深感担忧。父母亲都是专业人士，工作繁忙，为了更好的生活素质，很努力地打拼，以致陪伴孩子的时间有限。孩子自3岁起就送去幼儿园，日程都排得满满的，好让孩子学习各种技能，不输在起跑点，预备他有光明的前程。

母亲也承认自己对孩子要求严格，希望栽培孩子成为一个认真和努力的人。没想到，母亲一心一意努力地栽培却换来孩子的反弹。治疗师帮助母亲看见孩子成长过程基本的心理需求，如安全感、爱与



文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

归属感、自尊，以及自我实现的需要。在这个过程中，父母需要花时间陪伴孩子，跳出‘成人的世界及语言方式’，进入儿童的游戏世界，用孩子最自然的沟通方式——游戏来连结。协商后，母亲理解孩子的成长不只是知识和技能上的认知，更重要的是亲子关系里的爱和滋润，这才是栽培孩子需要的智慧。当父母的眼光与生命被更新，愿意做出调整，不再以大人的想法套在孩子身上，用心聆听孩子的心声，改善亲子关系，几次的疗程后，孩子所出现的反常行为渐渐地恢复正常。

从这个个案身上，我们可以发现，当人的一生只是追求看得见的事物时，往往不经意地就忽略了那看不见却更重要的层面。于是，在培育孩子的路上，无意中错过了孩子成长的过程，忽略了孩子的内在需要，抹杀了与孩子的关系，牺牲了孩子的童真，也毁灭了孩子对未来的憧憬。藉此，我们生命的优先次序要放在对的位置上，这既是人生里需要追求的智慧。

诚然，人生不应该只是完成任务、匆匆忙忙地过一生。给生命留有余地，因为我们必须有呼吸的空间，思考的时间和疗愈的时刻；不留余地会耗竭我们身心灵的力量，也会令人际关系窒息。我们的时间表需要有空隙去发现自己的兴趣与梦想，挪出时间去见要见的人，做一些自己想做、喜欢做及觉得有意义的事。这样，我们才更有能力去实践人生里当做的事。人的一生，你想成为一个怎样的人，不在于你有多忙碌，乃在于你是否有做选择的智慧。如此，就能活出给生命留有余地的智慧人生。《圣经诗篇》46章10节：“你们要休息，要知道我是神！”生命，需要留一些余地！

沙游治疗多知一点

如同‘沙游’这个名称所隐含的意义一样，沙游疗法最显著的特色之一就是‘游戏’，沙游治疗的一部分就是游戏。事实上，我们通常可以观察到，就在案主能够全然专注投入游戏的那一刻，就是治疗真正启动的时候。这是一项具价值的创造过程，因为恐惧、焦虑和固执的想法都会在无意之间消失。当案主的心灵重担在沙景的表达中得到梳理时，浮现出来的沙景便会带动情感的深层转化，它会反过来影响案主，让他启动新希望，朝向更宽广的视野迈进。

陪一个人成长的智慧

每个人的成长都有一个循序而进的步骤，例如婴孩从躺卧到学会翻身、坐稳、爬行、站立乃至走路，每一个过程都很重要。曾经，有一位家长因为太保护自己的孩子，觉得地板不干净，担心孩子学爬时受伤而选择时常抱著孩子，孩子学爬的机会少之又少，导致身体的协调性出现状况。其实，每一个过程中的经历会让我们心有所感，有所悟，从而学习做得更好。可以这么说，我们都是从各类大小、好坏掺杂的经历中有所领悟而长大的。人的一生中，要把事情做得对需要知识，但若要把事情做得美则需要智慧。有知识的人未必有智慧。知识让我们应对外在生活的需要，智慧却让我们回归内在生命的根本。

郑先生按照预约的时间，准时来到面谈辅导室，娓娓道来自己正面对的婚姻难题。他从事房地产买卖，收入稳定，生活优渥，与太太育有一对9岁的双胞胎女儿，太太偶尔会帮助他处理一些文件和账目。两个月前，他发现太太与一男人多次私下会面，状似婚外情，遂与太太摊牌。太太初时极力否认，后来就一直保持沉默。某天，太太对于他的迫问只简单地说了一句“我只是找他说话，因为他听到我说的话”。

在辅导室，郑先生表示自己每天都有跟太太对话，两人从家常、工作、兴趣、孩子到天气，无所不谈，实在无法理解那个男人听到了哪些他没有



听到的话，觉得太太有所隐瞒。郑先生在首次辅导中没有找到他要的答案，脑中只有太太所说的那句话而已。他从未想过太太会有“外遇”，那男人的条件不如自己的样貌出色、经济丰厚、教育程度高等等，让他百思不得其解。辅导员回应他的困扰以及面对该事件的感受。他表示会邀请太太一同前来接受辅导，希望仍可以挽回这段婚姻。辅导员予以肯定，表示乐意陪伴他们去面对目前的局面。

郑太太坚持安排个人的面谈辅导，选择独自一人会见辅导员。婚前，她是一个著名化妆品牌的售货员，很喜欢上课吸收新知识，学习化

妆技巧，且在该领域有所发展。她与丈夫爱情长跑了10年，欢天喜地地注册结婚。婚后，她很快就怀孕了。因为生了双胞胎，她选择辞工，将心力投入照顾孩子。大约一年前，她开始安排时间较有弹性的工作，对于自己可以重新投入工作觉得很有意义。

郑太太形容丈夫是一把尺，总是很精准地把很多事情处理好。起初，就是欣赏他学富五车，精通很多事情，而且毫无架子，态度很好。后来，她觉得丈夫总是在度量她的每一个言行举止，对于她所做的决定和安排都会给予一些自己的意见。即使她只是想要分享生活点滴，抒发自己的情绪，换回来的只是可以执行和改善状况的意见。

她举例，某次对丈夫说：“我想在星期天多安



文：邝慧婷
博爱（总会）注册与执证
辅导员/砂大辅导学士

“ 聆听、陪伴和配合就是我们可以给予彼此最好的营养，可以滋润对方，茁壮成长，为自己的人生做更好的选择。”

排两个预约，你可以帮忙看一看女儿吗？”丈夫就用了将近一个小时，从家庭生活的品质、时间与收入不等值，到身心可能承受的疲累等各个层面为她的决定做了一个分析。她明白丈夫的心意，也知道他的考量很周到，只是，她想试下进行自己的想法，探索这个计划的可行性，再从中做出适当的调整。其实，她希望丈夫可以配合她，允许她学习为生活做选择，而不是依赖丈夫的意见，活在舒适圈。

她感叹，丈夫像是一个她生活多个层面的顾问，而不是一位可以陪她一同经历生活，鼓励她发挥生命所长的另一半。感觉上，丈夫将她当成一个要处理的事件，讲求效率，讲求回酬，讲求精准度；而非听见她的心声、感受她的脉搏以及接纳她是一个有血有肉，也想要体验人生，从生活的起跌认识生命。她看著辅导员，说，他（外遇对象）其实真的只是一位异性朋友，虽然他对自己有爱意，自己却不曾答应进一步发展。她之所以会与他比较亲近是因为他可以明白她的感受，愿意聆听她的心声，鼓励她为自己做选择，且为自己的选择负责任。她明白在丈夫以外拥有一位知己对婚姻是不健康的，更表示自己其实更渴望丈夫是那一位知己。她笑说自己身在福中不知福，可是，活在那样的幸福里却又

很矛盾。

一位古代宋人因为焦急自己的禾苗长不高，所以辛辛苦苦地将禾苗拔高—揠苗助长，表面上禾苗是长高了，似乎更接近收成之日；实际上，禾苗却因此而枯萎。人亦如是。无可否认，郑先生的确是一位很出色的人，很多事情都可以应对和处理。在关系里，他很主动地与太太沟通，也很愿意帮助太太更上一层楼，让她可以做出更好的选择。只是，他没有听到太太那把带有渴望的心声：期待有自己可以做选择的机会，需要丈夫的配合而不是主导。

在助人的过程中，给予意见相比于聆听和引导该人找到自己的处理方法，前者是比较容易的；可是后者才是真正可以赋能于被助者，建立他的自信以及处事的能力，让他也可以成为一个好的决策者。知识让我们去做我们可以做的事，然而，智慧却让我们选择在适当的时候放手，不去做我们可以做的事，而是让对方有机会学习和成长。即使身边的他们已长大成人（或许是我们的长辈或伴侣），在生命旅程中依然有需要从经验中学习的过程。聆听、陪伴和配合就是我们可以给予彼此最好的营养，可以滋润对方，茁壮成长，为自己的人生做更好的选择。

面谈辅导多知一点

辅导过程的目标是助力案主走进自己的内心世界，发展自我了解、接纳自己，并自我成长，其中包括学习沟通与表达自己的心声，疗伤与处理生命中未了结的人事物，处理及重建与人的关系，建立自信心，为自己作独立的抉择，并愿意承担更大的责任。



文：方丽华
马大经济系/
喜欢文字与分享兼职儿童工作

岁月

人生的第一个十年是在乡间度过，一排高脚店屋住著十多户人家，生活作息和一条浑浊的大河唇齿相依。没有水电供应，连黑白电视机都没有。白天，大人在忙著干活，还没上学及没人理会的小孩就成群结队的寻乐去，不是在屋前的草地上追逐捉迷藏，就是在屋后的森林寻宝藏。

适学年龄到了，但没有幼稚园，心里总是盘算著和哥哥姐姐们上学的日子。每天望著墙上的日历，希望那厚厚的日历能快点被我撕完，因为妈妈说等换上新日历时，就是我上学的日子到了。奈何一天只能撕一页，等待的日子总是漫长的！

有一位牧师用系在浴室的一卷卫生纸描述岁月的悄然流逝。开始使用时，需要有点力度拉扯，但就在不经意间的轻轻一拉，厕筒就迅速翻转，才惊觉厕纸所剩无几，要省点用。厕纸终究会用完，需要且也可以换上新的，但人生只有一次，无法更新及从头来过。

翻阅几年前写的一篇文章，忘了原来自己曾经与读者分享过这一则寓言故事。

一天，一个老翁悠闲地在河边垂钓。忽然传来声音：“把我拿起来。”他四处望一望，没见到人影，还以为是幻觉，不以为意，继续钓鱼。哪知，那把声音越来越清晰，也越急促：“把我拿起来。”声音从河面传来。老翁望向河面，依旧没有半个影儿，倒是看见一只正在凝视著自己的大青蛙。“是你在对我说话吗？”老翁问。“是啊！把我拿起来。”老翁伸出手让青蛙跳到手背上。“如果你吻我一下，我就会变成一

位美丽的姑娘，并成为你的新娘。你的朋友们肯定是又羡慕又嫉妒。”老翁凝视了青蛙一会儿，就把它放进口袋里。“喂喂，你为什么不用吻我，我会变成……”青蛙以为他没听懂它的话。“以我这把年纪，我宁可要和一只会说话的青蛙共度余生。”老翁说完后就仰天大笑起来。

老翁当下就舍弃唾手可得的飞来艳福，这种舍近求远的决定就是智慧。反之，短视的决定极可能带来灾祸，而不是艳福啊！发现可以从一个人所做的决定来评估一个人的智慧。重新阅读这则故事，不禁抚心自问，进入人生的第四个十年，且已步入不惑之年的我，这些年来，是否又长智慧了？

被世人推崇为智者的苏格拉底谦卑地说：“我非智者，爱智而已。”那，谁才是智者？智者在那里？渴望智慧与聪明的你该往何处去寻觅他呢？人生是由一连串的决定组成的，人有自由意志做选择，这是造物主赋予人类的宝贵礼物，但是自由的背后亦需承担后果。有话说：“你有自由做任何的决定，但是你没有自由选择这背后所带来的后果。”

寻寻觅觅，最终我在信仰里找到那位智者，圣经记载“敬畏耶和华（神）是智慧的开端；认识至圣者便是聪明。”盼望你也能早日寻见生命中的智者！





文：蔡秀丽
国际回教大学教育系
(主修咨商与辅导)学士

智慧的人生

中国电视台中的一个节目《大声说出来》，讨论人与人之间的情感关系。有一次是一位事业有成的男子和一位高学历女子的感情问题。交往期间，男朋友对她细心关爱，只是不能忍受她在金钱上挥霍无度，而黯然离开。女子不觉得自己有何不妥之处，坚持是该男子欺骗了她的感情。两个都是高智商的人，在社会观念上是门当户对，有著安稳生活的首要条件，为何结局是彼此抱怨，分手下场呢？这值得我们深思。

智商是一个人对知识的掌握程度，包括了观察、记忆、创造、分析并解决问题的能力。现今社会，因为相信一纸文凭为安稳生活的保障，所以，智商被作为衡量人才的标准。智商高者，对自己和周遭的要求也高，所遇之事皆用理智来解决。因此，对于周遭的人际关系缺乏敏感度，时刻让自己和其他人保持著一个距离。情商是处理自己的情绪、人际关系和适应环境的能力。智慧则教人们辨别是非，犹如一盏灯，照亮著人生的道路。

教育系统和家庭的培养，可以培育一个人的智商。习惯性的用智商和理智，就会忽视了情绪与情商，让旁人觉得不近人情而难以亲近之。然而，人是群居的，除了智商，也需要情商，让自己在面对生活考验的同时，可以有能力和自己的情绪及与人和睦相处的能力。相对的，习惯性的以情商为主，就会忽略了理智，让人难以捉摸。许多成功的例子证明了人若要成功，智商和情商是并需的。如同左脑和右脑那样，左脑以逻辑为主，右脑以创意为主，各有其功用，却是共存的，缺一不可。所以，智商和情商，是互相扶助的。

另一部中国电视剧《欢乐颂》，故事背景是中国上海。剧情围绕在居住于22楼那三个单位里的年轻女性住户。智商、情商和智慧通过她们的角色，体现得思思入微。2201单位的住户是一名高智商的事业女强人，毕业于名校，拥有博士学位，凡事以逻辑推算，处事效率高，喜欢独处，与他人的关系保持著距离。面对自己的情绪和情感，却像是个孩子般的无助，谨以工作来克服心理的不安。2202的单位里住著三位想在上海这个大城市占一席之地的女性。这三个女子的智商和事业成就平庸，但遇到挫败时，有自愈能力。三人相扶持依靠，亲如姐妹的关系让他们在逆境中越战越勇。另外，2203

的单位住著一位豪门出身，为和哥哥争家产而从国外回来，不按常理出牌，任性却热心，熟悉江湖游戏规则，是个满脑子充满新奇点子的女子。2201的住户演绎高智商的角色，2202和2203的住户们则演绎了情商的角色。她们经过一连串的风波和相处，

彼此感染，在人生的道路上都长了智慧。

智商和情商，都是需要学习和练习发展出来的。每一次的挫折，都是一种磨练；每一次的跨越，都是智慧的成长。人之所求，是经得起考验的人生，让生活过著精彩而有意义。上帝是那位如灯般引领我们的主，敬畏耶和华就是智慧的开端，惟愿我们更加认识祂！





文：剑不虚发
公司执行董事

“同里”走三桥招好运？

“小桥、流水、人家”是苏州的特点，游客纷纷慕名来到水乡古镇，只求亲睹水波粼粼和恬静朴实的乡情。

苏州有好几个水乡古镇，这回旅行社安排参观“同里”。“同里”？我心里有点纳闷。我听过曾到苏州的朋友提过“周庄”的美，却没提过“同里”，心里难免有一丝失望。但转个念头想，这也未尝不好，“周庄”名气大，商业化，据说游客与当地妇女拍照还得付钱，但愿“同里”还未沾染世俗，保留著淳朴可爱的风情。

“同里”的古名是“富土”，处于地肥水足的鱼米之乡，同时远离城市，没受烽火狼烟的摧残，成为富豪首选的居镇，更是书香旺盛之地。为什么“富土”会变成“同里”呢？这可有一段传说。

话说“富土”有一名读书人，考取了功名衣锦还乡。他觉得“富土”这个名字俗不可耐，但若随意更改镇名

又怕招来劫数。读书人嘛，他两眼瞪著直写的“富土”两字发呆苦思。突然灵光一闪，他把“富土”两字分开，“富”的上端是个“同”，下面是个“田”，把下面的“田”凑在“土”字上就形成个“里”字了。他不禁拍案叫绝，村里的人听了也个个竖起大拇指，从此“富土”就摇身变成“同里”了。

诚然，更改名字是古今中外人们爱玩的游戏。还有人说：“男生最怕取错名，女生最怕嫁错郎”。稍遇困境的人，找个算命卜卦的盲公改个“好”名，奢望从此平步升云，一路顺利；读书人也爱玩文字游戏，把字拆开，再凑回去，原本的镇名就悄悄隐退。我想，这名读书人是嫌“富”字的铜臭味

太重？“土”字的书卷味不够？还是原名有失他书香子弟的高雅气节呢？其实，他应该为这块上天赐下的“富庶土地”感恩；毕竟“富土”是他十年寒窗苦读时，曾经不离不弃陪伴他成长的乡土啊！再说，“同里”真的就比“富土”来得高雅吗？这还是个见仁见智的问题。

“同里”有四十多座小桥，旅游的时间短促，我们无法尽情跨小桥穿弄巷。到了“同里”，我才知道它近年的名气还挺盛的。就以远近驰名的“三桥”为例吧，它可是游人不容错过的景点。“三桥”是三座连续横跨三条河道的石头桥，简陋无华，没什么特别，只是它们取了有吉祥兆头的名字，从此身价百倍。单看它们的名字就知道它们必定有朝一日会出名：“太平桥，吉利桥和长庆桥”。每逢结婚生子等大喜日子，“同里”的居民还保留相继走“三桥”的传统，祈求身体健康，生意兴隆和长生不老。

为了节省时间，旅行社安排我们荡木舟游“同里”，绕个大圈圈也只花半个小时。可惜我们没机会走“三桥”，只能从它们的桥底一一穿过。

“你们真的相信“三桥”的特殊能力吗？”

“哦！当然不是，走过“三桥”，人还是会生病，生意也可能失败，至于长生不老嘛……”，”摇撻的妇女笑了笑说：“连秦始皇也得不到的，我们这些布衣百姓更不敢奢望了。”是“富土”或是“同里”，是中国或是马来西亚，代代相传的习俗就是传统。

也许凡人意识到自己有限的智慧和能力，无法胜过大自然和人为的灾害，惟有通过持守一些传统和习俗，希望它们能替人挡灾除祸。但像走“三桥”这样的传统真的能会带给人平安，健康和福气吗？答案相信在你我的心中都有数吧！宇宙万物的创造主掌管一切！



老妇人在水边洗衣衫是同里的特色，充分体现华族刻苦耐劳的精神。



文：沈金央
博爱（吉隆坡总会）
培训主任

狗的取舍

我们的思想是一个系统，内涵有信仰、欲望和生存的目标与目的。荣格认为一个人外在的环境和其构造，加上个人内心涌出的东西（诸如想法、观念、感受等等），形成一个人生存的意志（will）。事实上，所有人与人的活动都会牵涉到他们和自然环境的互动。思想的交流视乎我们对事情的回应；人如何看待某些过程，享受其中抑或诠释的角度等，与智商息息相关。我们所处的环境，和我们的思想与所处环境的交流形成一个看法，加上我们的态度就产生了文化。最近引起讨论的老鹰事件，起源于回教宗教师从他的宗教角度去诠释该符号的象征性。从某个角度来看，那只老鹰是浮罗交怡的标识，犹如犀鸟对砂拉越的意义一样。

思想家Dewey认为人可从生理、心理和沟通与社交，这三个层面来看一件事情。二次世界大战的慰安妇课题争论了几十年，慰安妇和其家人的身心皆受了很大的创伤。日本至今尚未正式公开向慰安妇道歉，只是愿意以其他的方式作为补偿。然而，慰安妇生理和心理层面的创伤并不是物质金钱可以弥补的，她们与家人需要的是一句真诚的道歉。据说，日本修改了战争历史事迹的内容，缺乏准确性，这是不智之举。

语言是外在的东西，用以表达内在所蕴含的讯息。我国领袖对歌曲和画作缺乏忍耐，甚少花心机去了解其中的幽默。领袖们须有智慧及心宽接受百姓以幽默的方式表达心声，不需要过于敏感。其实，幽默的人以智慧的方式带出一件事，既有果效，又不伤人。菲律宾总统早前赤裸裸地粗言相向，罔顾了外交的智慧。幽默与讽刺有很大的不同，缺乏智慧的领袖用讽刺的方式

伤害了某些群体而不知之。有者还藉由揭人短处的方式来达到某些目的，这也是我国很可悲的现象，其中孰真孰假也不为人知。

世界各大统计诸如上网次数、人口贩卖、贪污等的数字和排行，马来西亚都在榜内。无法坦然接受统计数字和报告，是一大悲哀。如同最近霹雳州表示无法接受自己是第二贫穷、拥有最多贫穷家庭的州属一样。William Bolitho，启蒙海明威对国际政治认识的作家说，“生命中最重要的是不去利用自己的收获，真正重要的是从失败中获益”，这需要智慧，也正是智者和愚人的分水岭。换句话说，我们需要接纳不好的真相，从中学习和改善，才是智慧的作为。

领袖时常说要建立一个坚韧(resilience)的国家。根据美国心理学机构（America Psychology Association）坚韧是指一个人在逆境中的适应能力，这种能力是从积极和关顾的关系中发展出来的。Fosha认为一个人能够有安全感和坚韧，是因为有爱与关顾该人的人陪伴著成长。因此，领袖需要让子民感受到人与人之间爱与关顾的关系，同时可以减少彼此猜忌的恐惧心态。

Ernesto Che Guevara是一名阿根廷籍的医生。他不单是很有知识，也是很有智慧一个人。他应用知识和智慧进行革命，为南美洲，包括古巴、玻利维亚做了不少的贡献，让当地的人得到自由。他认为真正的革命是出于爱的动机。Nelson Mandela称赞他的生命是所有爱自由之人的一个启示。他参与革命，生死关头给家人留下遗书，因为不知道有没有机会再见到他们的最后一面。然而，信末，他用“elephant-sized kiss”来对他的家人表达深深的爱，极其幽默。他的团队里有一人养了一只狗。某次，他们的游击队在大森林里，被仇敌追捕。因为狗吠了，而可能引发生命危机。为了妥善地隐藏大家的位置，让狗静默的方式就是把它杀了。大家都很难过，然而，那个决定却是重要关头的取舍。



总会



8月11日，翁月燕受八打灵美门团契之邀主讲“顺服恩膏的教训”专题讲座。



8月20日至21日，主办自我成长系列（二）课程：“陪你一起走”工作坊，讲员是翁月燕。



8月25日，台湾社工专协拜访中心。



9月24日，沈金央受Tadika Emmanuel之邀主讲亲子讲座。



9月27日，吴健菱受SMK Pusat Bandar Puchong之邀为中四的学生主讲“两性关系”专题讲座。

9月27日，沈金央受马来西亚圣经神学院之邀，带领关怀联合小组分享，课题为“沙箱个案展现”，并介绍博爱事工。

槟城分会



9月16日至18日，主办“尝尝沙味”沙箱游戏治疗工作坊，讲员是沈金央。

“爱是陪他/她过一生”

婚前教育课程



博爱（马六甲分会）
8月12日至13日



博爱（总会）
9月24日至25日



博爱（新山分会）
8月27日至28日



博爱（槟城分会）
9月03日至04日



博爱（亚庇分会）
9月03日至04日

活动预告

博爱（总会）

自我成长系列（二）课程：与压力共舞

日期：10月22日（六）

时间：9.00am - 5.30pm

地点：本中心四楼礼堂

对象：有兴趣者

讲员：翁月燕

语言：华语

费用：每人RM250（含茶点及出席证书）

联络：03-7785 5955

博爱（亚庇分会）

寻解面谈善用语言创造转化空间

日期：10月03日（一）

时间：9.00am - 4.00pm

地点：Sky Hotel, Karamuning

对象：辅导及教育工作者、社会团体志工、辅导系学生

讲员：杨家正博士（香港）

语言：粤语

费用：每人RM80（含午餐、茶点及出席证书）

联络：088-252 357

博爱（新山分会）

婚姻2号加油站

日期：10月22日及29日（六）

时间：9.00am - 5.00pm

地点：本中心礼堂

对象：已婚/未婚/失婚/单身人士

讲员：张小芳博士、陈薇薇

语言：华语

费用：每人RM250（含讲义、茶点及出席证书）

联络：07-357 9195

博爱辅导中心与 南洋报业基金联办之 公益讲座



文：赖裘华
博爱（总会）执行干事兼
研习筹委会主席
马大教育（辅导与谘商）
硕士

我们看到家有特殊儿的父母，在孩子身上所投入的精力和心力比一般家庭来得更多。他们无法处理孩子的偏差行为时是那么的深感无助！再碰上周遭人异样眼光的投射，在心灵深处又是那么的痛苦不堪！

为进一步加强国人对特殊儿的认知与关注，博爱辅导中心与南洋报业基金联办此讲座，邀请来自台湾的朱庆琳博士主讲。讲座旨在让父母与师长晓得如何与特殊孩子相处，发现他们的亮点，以陪伴他们一起成长。透过讲座，家有特殊儿的父母，可以不畏缩、不气馁、勇敢坦然地接受事实，建立健康的心态，同时掌握关键教养技巧，学习照顾和带领特殊的孩子，另也积极寻求专业辅导与治疗的协助。

再配合教师的辅导过程，即在适当的理解和协助下，减低孩子成长历程中所带来的冲突和创伤，协助孩子发展其潜能。在辅导老师的陪伴中，将可看到其有所展现。家有特殊儿，仍持有信、望、爱；愿我们带领特殊儿走出家门、走进人群。让特殊儿的家庭永不孤单！

1.

家有特殊儿

日期：2016年12月03日（周六）

时间：晚上8时

地点：吉隆坡Pear International Hotel
五楼礼堂

2. 助孩子面对霸凌

—父母、教师行动指南

日期：2016年12月04日（周日）

时间：晚上8点

地点：吉隆坡Pear International Hotel 五楼礼堂



近年来，霸凌事件不时被揭露，打架殴斗、恐吓、威胁、胁迫受害者做其不想做、不愿做的事……。霸凌事件一宗又一宗的接连发生，层出不穷，甚至有日趋恶化的情况，让社会震惊也令人担忧。根据马来西亚教育部2010年至2014年的校园霸凌统计，这5年来共有3019学生涉及霸凌。

当我们发现往常开朗的孩子突然变得沉默、烦躁、经常发呆、静静地哭闹、精力难以集中、食欲不振，甚至拒绝上学。他或许在校园内遭到同学的欺凌。孩子被欺负后，有些会选择向大人求救；有些则选择将委屈深藏在心底，默默承受。

有鉴于此，我们特别邀请了王清兰助理总监主讲《助孩子面对霸凌 - 父母、师长行动指南》的讲座，从警方及辅导两个层面切入，让父母及师长了

解如何运用法律及警方的介入调查，帮助孩子面对霸凌。另也给予霸凌者、受霸凌者及旁观者进行适当的辅导和协助，例如让生理及心理皆受创的受害者得到心灵的疗愈，透过适当的行动指南避免不必要和进一步的伤害。至于霸凌者也可以透过辅导的过程导正其具伤害性的偏差行为。

诚然，唯有家庭、学校与社会三方密切合作，共同努力，方能有效预防与处理校园霸凌事件，并共同营造一个温馨、和谐、无暴力的校园，让校园成为师生教与学的快乐园地。

讲座会可容纳500人，欢迎公众人士参与，无需报名。详情请浏览博爱网站www.agape.org.my、面子书 Agape Counselling Centre M'sia 或致电03-7785 4833。