

博愛

心旅

ISSN 1511-0206



9 771511 020009

第120期 2017/02 PP7913/07/2013 (032699)

从舒适圈望出去

舒适圈 (Comfort Zone) 是一个心理学的名词，是指一个人对他能够掌握的环境有熟悉感，觉得舒服，只有很低程度的焦虑和压力。走出舒适圈，或是走入舒适圈，其实都是生活中常有的选择。自足、自满、自卑可能阻碍一个人踏出舒适圈。有时候，一场不受欢迎的「灾难」，让我们放弃短暂的安定和舒适，接受新事物的挑战。最终，那「灾难」也许是造物者赐给我们一份化了妆的祝福！其实，踏出舒适圈并不是说要做出超大的改变；改变从来都是从小事开始。踏出舒适圈并不可怕；可怕的是停滞不前，一辈子过著自己不想过的生活。



主题论坛 3-5
 从67° F到180°
 之转变 /沈金央

主题观点 6-7
 你听见‘一夜情’
 的叮咛吗? /剑不虚发

游戏治疗系列 8-9
 因为舒适，
 所以离不开 /林炳恩

二月份主题

探讨生命里的舒适区

Comfort Zone这个词起源于温度的概念……，
 离开舒适区，迎向未知，是风险，也是冒险。

沙游治疗系列 10-11
 捉走孩子的“宅”
 /邝慧婷

活动看板 18
 活动预告 /行政部 整理

博爱动态 20
 第三届马来西亚助人
 工作者辅导研习营 /赖裘华

辅导视窗 12-13
 “不舒服”的智慧--
 踏出舒适区 /翁月燕

时事频道 17
 《暖实力·正能量》
 /邓志雄

散文花束 改变的勇气 /郁恩 14
 走出安乐窝，恩典环绕我 /吴健菱 15
 魔发奇缘 /Carolyn Leong 16

顾问 / 丹斯里张晓卿 丹斯里郑福成
 刘锡通律师 李健安博士
 陈友信先生 黄汀湘先生
 张和风医师 彭怀真博士
 梁燕城博士 叶高芳博士
 创办人 / 黄晋亮
 出版顾问 / 吴思源 罗乃萱
 主编 / 翁月燕
 副主编 / 邝慧婷
 编委 / 赖裘华 沈金央 陈金蓉 林炳恩 叶雯丽 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 Sch. Bhd.
 No.2, Jalan Meranti Permai 1,
 Meranti Permai Industrial Park, Batu 15,
 Jalan Puchong, 47100 Puchong, Selangor.

一九九五年七月十五日创刊。
 本刊中所有文章、插图、相片、未经本刊书面许可，
 不得以任何形式转载。文章立论不代表本刊立场。
 如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

马来西亚博爱辅导中心 吉隆坡总会

56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama,
 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
 Tel: 03-77854833 (行政线)
 03-77855955 / 77810800 (辅导热线)
 Fax: 03-77854832
 Website: www.agape.org.my
 Facebook: www.facebook.com/agapemal
 Email: admin@agape.org.my (行政部)
 counselling@agape.org.my (辅导部)
 Email Counselling: e_counselling@agape.org.my
Working Hours: 星期二至六 (9am-6pm)



新山分会

02-45, 02-47,
 Jalan Masai Jaya 1,
 81750 Masai, Johor.
 Tel:07-3579195
 Fax:07-3579198
 Email:agape.jb@gmail.com
 Facebook: 新山博爱
Working Hours :
 星期二至六 (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: 06-2889026 (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)



从67°F到180°之转变

舒适圈(Comfort Zone)是一个心理学的名词，是指一个人对他能够掌握的环境有熟悉感，觉得舒服，只有很低程度的焦虑和压力。Judith Bardwick认为舒适圈是指一个人在焦虑处于中立位置的操作行为状态。美国社会学学者Brene Brown认为舒适圈减少未知与人的脆弱。拥有足够的爱、食物、才干、时间和来自他人的欣赏，同时有掌握感，是人最不脆弱的时候。Life hacker网站认为舒适圈是人行为的操作，有一个例行规范和特定的形式，可以减低人的焦虑和冒险。这样的规范让我们每一天都可以对所做之事拥有充分的肯定感、熟悉感和安全感，进而延伸出属于自己的一个流程（Flow）和界限。

Comfort Zone这个词起源于温度的概念。从科学的角度，人感觉舒服的温度区是居于67-78°F（19.4-25.6°C）之间，既不太热也不太冷。2016年12月21日，在南极，有一位英国耐力游泳运动员，47岁的刘易斯·皮格（Lewis Pugh）就踏出了舒适圈，在南极西侧冰冷的水域（那里曾是冰川，现在因气候变暖而成了一片海洋），持续零度以下的海水里，完成了1公里的游泳。这个壮举是离开舒适圈后缔造的，以提高人们保护海洋的意识，且呼吁各国领导人尽最大努力来保护我们的环境。世界气象组织（WMO）称，2016年的温度超过2015年的温度记录，是全球有记录以来最热的年份。住在赤道的我们，对于全球暖化的问题，有尽了怎么

样的努力呢？

1981年，有一批机师也选择了离开舒适圈，展开了自卫的巴比伦行动（Operation Babylon）。其中一位机师的亲人在希特勒时期遭屠杀。他作为犹太人的后裔，之所以愿意冒着生命的危险去做这事，是为了遏止种族遭害等暴力事件的重演。1985年，非政府环保组织绿色和平船队的旗舰“彩虹战士号”离开了安全的港湾，为了抗议法国

国拟在穆鲁罗瓦礁岛的核试验，驶向南太平洋，迎向未知的危险。离开舒适区，迎向未知，是风险，也是冒险。

马来西亚，1957年，爸爸拉著我的小手，在万挠的一个草场高喊Merdeka！回想小时候，星期一至星期五，我的

邻居是印度人；星期六和星期日，我跑去马来人的家住，因为那里有果树和小河。小河的水非常干净，我们在里面戏水；整个童年是在这种舒适的环境下度过。起初，我的父母是信佛的，晚年才信了基督教。我在中学时期成了基督徒，家庭成员一半是佛教，一半是基督徒；家人是以沟通的方式去谈改教的事情。这几十年来，我对信仰的感觉是自由的。反观今天，种族之间的猜疑和不安增多，多元种族的交流也不如往前。这几年来，有些异族父母因为信仰的不同，在离婚时产生孩子改教的纷争，导致夫妻在法庭上为了孩子改教和抚养权的事情对簿公堂。



>

《牛津字典》公布‘后真相’(post-truth)为2016年的国际词汇。后真相是指个人情感、信念及主观论诉只要让人感觉真确，便能较客观事实更能影响民意。换句话说，后真相时代是一个被情绪和谎言控制的时代。很多谎言经过情绪的加持，一人传虚，万人传实，人民看不到、分不出真假。世界的趋势直接影响马来西亚，我们对恐怖袭击、环保、英国脱欧、美国总统选举的结果、1MDB、马币的衰弱等各类的事件，同样是一知半解，文过饰非。在后真相时代，我们更需要单纯的心态，回到纯粹的知识里，去分辨“不知”的东西，好面对这真真假假的时代。

几十年来，处于舒适圈的大马人民，无论宗教、经济和社会都处于稳定的状态。我国回教、佛教、基督教、兴度教、锡客教和原住民与少数民族的传统民族信仰，多年来相互尊重和相处。我个人不单是参加基督教的研讨，也与不同信仰背景的妇女一起分享，了解彼此的信仰立场。记得某次在会议上，我问一位来自泰国，信奉佛教的教授，何以在忙碌的教学中仍选择参与社会工作。他表示自己确实可以选择安稳地在大学里教学，不过，他看见了泰国的社会问题，贫穷人家的孩子被卖去当娼妓。因此，他选择踏出舒适圈，进入社会，冒险走进卖淫的架步，正视社会最真实的挣扎。他为贫穷的父母提供技术训练、教育和栽培他们，希望可以改善生活，停止孩子成娼的悲剧。另一位黑人教授分享自己因为肤色的缘故，从小被歧视，所以他

选择了一个自己不会受到歧视的信仰。在那个团体中，他觉得比较舒服。走出舒适圈，或是走入舒适圈，其实都是生活中常有的选择。

在日常的报导中，发现有人对于其他宗教的象征符号也越发没有容忍和接纳，宗教之间出现紧张的氛围。不久前的消息传出宗教团体需要缴税一事也引发许多讨论。以上种种事情都是在舒适圈以外需要仔细和谨慎处理的事情。Jeremy Carrette在其著作《Religion and Critical Psychology: Religious Experience in the Knowledge Economy》认为，处于“不知”的时候，我们就在经济、心理学和宗教有更高的要求；要求我们学习去克服不耐性(intolerance)，回到我们未知的谦卑。“知”与“不知”的奥秘只能在我们敞开自己，从多个角度去看和分辨一个问题时，才做出的批判。

前美国总统多是任用大量智库高层和学者出任要职，“知”人善用。美国新任总统，作为史上第一个没有担任过任何公职及军队高层职位的总统，以其丰富的企业管理经验，任用一群“不知”的人出任要职。此举颠覆了美国过去的政治常态，从“知”进入“不知”的挑战。

1908年，Yerkes 和Dodson提出了Yerkes Dodson law。研究表明，不同难度水平的任务(Performance)可能要求不同程度的唤醒(Arousal)水平。那弓形的图表建议，当一个人达到峰值(tipping point)时，他会有最佳的焦虑水平，身体会分泌很多荷尔蒙，提升该人工作、

学习、创作、聆听以及策划的表现。我们走出了舒适圈，达到峰值后，需要谨慎。如同弓一样，拉到一定的水平，箭就能到达一定的距离。弓若拉得太松，无法发出；弓若拉得太紧则可能断。我们需要认识自己，方可以适可而止，顺著流程，发挥极佳的状态而不至于耗竭或自我放弃。

机师在飞行时可以选择使用自动驾驶仪(autopilot)，减轻机师的负担，机师



从小孩子开始，我们就需要陪伴他们学习走出舒适圈。游戏治疗一方面处理孩子的情绪，也建立孩子的自信心，学习专注，让他可以面对挑战。

可以较为舒适。航展的表演则有别于日常的飞行，机师须要用尽毕生所学，发挥实力，与其他的机师配合，展示高难度的动作。然而，航展时常发生飞机失控坠毁事故，甚至波及观众。选择走出舒适圈，就是允许自己操练实力。引领一个人走出舒适圈，走向成长和突破时，初期的陪伴是很重要的。我们须要知道该人的身心是否已经预备好，这包括拥有面对未知和冒险的精神。

近年来，处理一些结婚的个案，看到了两种的舒适圈。有一种舒适圈是夫妻其中一人早已舒服于自己的情绪和感受，而不愿意为了家、伴侣和孩子们拥有更美好的相处或生活而跳出舒适圈。另一种则是其中一人因为太舒适于自己的工作舒适圈，满足于现况，而另一方却寄予厚望，期待更上一层楼，导致生活步伐不一样，而来寻求帮助。治疗师通常会陪个案全面性地去看目前的状况，谈谈转换环境的隐忧、性格上的调整，从而面对生活的调整，以及建立离开舒适圈的能力。

自足、自满、自卑可能阻碍一个人踏出舒适圈，面对新的挑战。个案通常会担心自己无法做到或达到另一个更好的、更高的位置，且为了那个决定导致家庭陷入另一种危机。因此，助人者需要陪个案看到超我的可能性，以及发现另一半是一个支柱，例如提供精神和经济的支持等。同时，陪伴个案去看自己的梦想，藉著梦想引发内在的动力，协助他踏出舒适圈。这是一个过程，需要给个案足够的时间处理：个性的调整、实现梦想的动力和发现潜力与呼召，无法操之过急。

今日，教养孩子也须谨慎，以防孩子过于处在舒适圈。很多上瘾的前夕都是从舒适开始，让人不想放下、离开和走出来。在游戏治疗的过程中，偶尔会发生具挑战性的状况（例如玩具掉进缝里、玩

具倒下需要重新排列）或孩子选择玩一些较为有难度的游戏类型，例如射飞镖等。玩飞镖时，有些孩子会坚持尝试，成功了还会自行退后到更远一些，挑战自我；有一些则很容易受挫折，不一会儿就放弃；有一些则运用小聪明，直接走到靶前将飞镖黏上去，随意算出一个总数让自己开心。从小孩子开始，我们就需要陪伴他们学习走出舒适圈。游戏治疗一方面处理孩子的情绪，也建立孩子的自信心，学习专注，让他可以面对挑战。

曾经陪伴了一位情绪出现很大问题的8岁小孩进行了几次游戏治疗。某次，玩到一半时，他突然抬起头来，问我：“Aunty Lisa, 你只是看我玩，就拿到工钱是吗？我爸爸在建筑工场工作，有时候我睡觉了他还没有回来。”我回应他：“你的爸爸工作很辛苦哦！”孩子将我和爸爸做了一个比较。他看到我的工作似乎很舒服，不过，这就提醒了我去看自己当前所处的境遇是否会真的过于舒适，有否在不知不觉中沉溺于舒适圈里。今日，国民表面上看起来还过得不错，但却是时候要去检视自己的状况。

70年代，在中东的日子，有一天到科威特人（Kuwaiti）的家中就餐。主人说他种植橙树，每天需要缴交约马币80令吉的水费。我问他们：“万一没有了石油，你们会怎样过日子？”他们表示会回到沙漠当游牧民族。我国多年来依靠石油的出产赚取盈利，目前经济萧条，马币持续下滑，经济不再处于过去的舒适圈。年初，《金融时报》研究显示，大马人对未来半年国家经济状况和政治气候的展望最负面，以‘大马人最悲观’为主题做出报导。在这看似悲观的时势，我们又当怎样过日子？怎么样去面对与调整呢？从舒适圈里走一趟探索之旅，或许可以发现其中的奥秘！

你听见一夜情的叮咛吗？

“你们看！”国家公园夜间森林探险队的导游用他手中的电筒照向我们头顶的树，说：“这些树上红色的花，学名叫Barringtonia Fusiformis。它们只在晚间开放，隔天清晨就飘落凋谢了。华族游客很可爱，称它们为‘一夜情’。”

手电筒灯照射下的‘一夜情’，身穿鲜红镶紫边的衣裳，远看象一盏盏悬挂在空中摇曳的红灯，修长的花蕊贪婪地伸出花心与花瓣争艳，向经过的飞虫野蜂轻挥诱惑的酥手。‘一夜情’洞悉生命的短暂，乘‘有生之夜’，绽放最灿烂的容颜。它生命的终结不是个句号，而是培育更多新生命的起头。晚清诗人龚自珍有名句：

“落红不是无情物，化作春泥更护花。”‘一夜情’该感欣慰，不仅有生娇艳，还能终后奉献呢！

珍惜光阴，是大家能一致同意其重要性的课题。为什么我们却一直在浪费时间呢？有人说：“世上最长的距离是从头脑到心灵。”拥有再好的头脑知识(knowledge)是不足够的，知识必须进入心灵深处成为信念(conviction)。拥有坚定的信念也不足够，那信念要强烈到催逼我们的手脚来行动(action)才有生命的转化。知识和信念没有付诸行动的原因当然很多，我觉得不敢也不想改变已经习惯的生活现状，也就是卡内基课程所提出的所谓‘舒适圈’，会是其中一个真实的障碍。

儿子在‘四大’会计机构上班五年，从刚出道的小子做到今天经理的位置可说是历尽艰辛。为了赶计划，他可以做到凌晨三四点才回家，第二天早上八九点又得去参加会议。公司对他也算是情至义

尽，五年里面就快速擢升为经理。因为他能洞悉顾客的需要，也有效地把计划分析结果和报告呈现，让顾客非常满意。这本是件好事，可是这强项竟让他成为公司的最佳‘灭火员’。每次其他经理的计划搞砸，顾客发飙不肯收货，他就得接手，重新再做，直到顾客满意为止。这种善后的事偶尔发生就算了，可接二连三，毫无止境地为别人‘灭火’让他感到疲累，开始对工作失去激情和动力。他多次抱怨，想要换个工作环境，同时考取专业文凭，可是他太习惯公司的操作，又要赶计划的期限，迟迟没有行动。我想，这公司人力管理不当，造成他开始厌烦工作，而他却又甘心保持现状，是否公司熟悉的环境和人事关系已经是他的舒适圈了？诚然。目前收入的安定与到新机构工作的未知数，产生一定的风险和挑战，他能跨出这心理障碍吗？

我听过一个很有意思的小故事。一只鸟长期栖息在一棵枯老的树上，它喜欢坐在巢里，心里却很清楚，这棵老树的环境差劲，生活资源匮乏，让它烦恼不已。尽管如此，它并不想离开。为什么呢？因为这是它住惯的老树，不想麻烦让自己飞出去辛苦地寻找其他的住所。有一天，狂风暴雨把老树连根拔起，这迫使鸟儿飞出去寻找新的家园。寻觅的过程很辛苦，但是为了有个栖息之所，它咬紧牙关继续飞。最后，它飞到了一座茂盛结实的森林，树上还有许多昆虫，风景更美丽，气候更温和，是鸟儿梦寐以求的栖息美地。

有时候，一场不受欢迎的‘灾难’，可让我们放弃短暂的安定和舒适，接受新事物的挑战。最终，那‘灾难’也许是造物者赐给你的一份化妆了的祝福呢！





文：剑不虚发
公司执行董事

“生命是短暂的，你要好好珍惜这几十寒暑，千万别让舒适圈拦阻你向前跨进啊！”

爸爸从中国到南洋和他奋斗的成绩就是归功于他敢跨出舒适圈。爸爸是长子，当年只有二十岁。故乡的土壤贫瘠不适合耕种，而南洋是一块中国人以为是遍地黄金的土地，他若不趁年青力壮出去闯，也许家人就要面临断炊之危。他怀著‘姑且一试’的心情，毅然离开熟悉的家乡，坚决地走向一个全然陌生的地方，面对未知的命运和挑战。

爸爸乘搭的火轮船在新加坡靠岸。他找到舅舅，在他经营的五金店里学

‘打白铁’ - 就是用锤子将铝片‘打’成水桶，锅，铲之类的日常用品。‘打白铁’这门活儿把爸爸的双手折腾到长满水泡，指头流著鲜血，他用布揩抹干净，再咬紧牙关继续用力地捶。他没有停留在舅舅的店里，几个月后找到一份帮人车衣的工作，虽然工作时间长，却比双手长满皮茧好，收入也稳定。可是他觉得这

样下去，自己哪里有能力娶妻生儿育女呢？于是又提起包袱到槟城投靠另外一个亲戚，在他经营的当铺做伙计。因为爸爸的数学好，业余自修会计，终于擢升到帮忙老板管理‘财政’，收入更丰硕些，可以寄钱回乡周济家人。当年那是很多人梦寐以求的好职业。后来他离开稳定的工作，开始跟朋友创业，经营一间财务公司，管理财政和融资部门，最后公司获得政府颁发的金融执照，生意状况开始转好，我们一家人才开始过点较安逸的生活。

有时候生活中的困境是帮助我们更上一层楼的跳板。当年如果不是家乡农务收成不好，家人面临困境，爸爸也许还留在那里耕种；如果不离开舅舅的五金店，他也许只是一个手艺超凡的铁匠；如果不离开缝纫的工作到人地生疏的马来西亚，他也许只是一间洋服店的东主；如果他眷恋令人羡慕安稳的当铺财政不去创业，他也许就是坐第一把交椅的掌柜……。职业当然不分贵贱，离开舒适圈也未必能

保证平步青云，万事顺利。可爸爸那份勇于跨出舒适圈，向未知数挑战的企业精神确实让他有向更好的明天跃进的筹码。

爸爸的同辈里，我也看到一些跳来跳去，却还在原地踏步，无法突破生活现有格局的长辈。我曾问：“你后悔离开当年那份稳定的工作吗？”他们都会很豁达地大笑一声：“生命哪里可以后悔的呀？成

功须要天时地利人和的配合，可是我知道自己曾经努力过，尝试改变过，这已经不负此生了。”

哲人蒙田说得好：“生命的价值不在于能活多少天，而在于我们如何使用这些日子。”而我还记得在国家公园的那个晚上，‘一夜情’在我耳边低吟：“生命是短暂的，你要好好珍惜这几十寒暑，千万别让舒适圈拦阻你向前跨进啊！”





文：林泮恩
博爱（总会）治疗师/
拉曼大学心理学学士

因为舒适， 所以离不开

游戏在孩子的生命里是不能缺席的事。透过游戏，孩子学会表达自己、探索自己、挑战自己，甚至跨出自己的舒适区。许多父母让孩子接受游戏治疗是想要了解孩子的内心世界，因为父母不明白孩子在想什么。游戏是孩子内在与外在世界之间的连接所产生的互动，也是孩子们通用的语言，而玩具就是他们的词汇。游戏是大人与孩子内心世界连接的管道。换言之，游戏是亲子关系的基础。透过游戏，大人能够进入孩子的世界，并学习在游戏的当下陪伴孩子。

心理学把人类对外在世界的认知分为三个层面：舒适区、学习区和恐慌区。舒适区，又称为安全区，是指我们生活觉得安全和舒适的范围。在舒适区里，人们能够轻松地完成所有熟悉、经常做、没有挑战性和感到安全的事情。因为知道自己胜任这些事情，所以也有信心重复这些事情。当人们选择踏出舒适区，就进入学习区，知识和能力不断地增加，发现自己慢慢地在突破与成长。恐慌区是指我们目前的能力远远不比所要求的能力范围。当人处在恐慌区，知识和能力可能会急速成长，不过，也可能因能力不佳、自我调适不当，而带来负面的经验。

请想象你不会游泳，害怕且抗拒到有水的地方玩耍，常常选择待在较为干爽的区域玩耍（舒适区）。某天，你下定决心要学习游泳。虽然你仍然怕水，但因为有了心理准备，做了学习游泳的选择（踏出舒适区，进入学习区），就开始学习游泳的知识和提升游泳的能力。初学时期，你仍在克服对水的恐惧时，某天练习时不慎跌入深水区，那是你能力未及的区域（落入恐慌区）。在此恐慌的时刻，倘若你能运用和发挥初学的游泳技巧，成功地

突破这次的意外，反而会激发你对游泳的把握，减低对水的恐惧；反之，若你差点溺毙，则可能会比之前更抗拒接触水，更遑论学游泳了。其实，陪伴孩子踏出舒适区的过程也相仿。孩子从舒适区踏入学习区或恐慌区里，需要内在的能力（勇气与自信）加上外在的资源（父母的支持和辅助）。唯有拥有这资源和能力，孩子才能坚持地留在学习区，调适且挑战自己。

小雅（7岁）每天要去学校之前，一定会闹情绪。从家里到学校，不间断地拉拉扯扯已将近四个月了。父母实在没有办法，在学校老师的建议之下就带她来接受游戏治疗。父母眼中的小雅是个文

静的孩子，喜欢整天待在家里，不喜欢出去。父母曾经尝试把她带出去参加一些兴趣班，但她都会很抗拒。就算小雅只是待在家里，无所事事，走来走去，她也心满意足了。

第一次见到小雅，她没有抗拒游戏，拖著脚步走进来，观察了一阵子，就走到沙箱旁边专心地玩。在游戏室里，沙箱是唯一让她觉得安全和舒适的东西。来了几次，她都只是玩沙，没有玩其他的东西。她挖沙、堆沙、把手埋在沙堆里、抓沙、看著沙从指缝中流出来、拍打沙、在沙上写字……，这些都是小雅对沙会做出的指定动作。看似简单的动作，是小雅的一种自我表达、探索和疗愈的过程。

自从小雅接受了游戏治疗，父母也愿意学习在情感上回应孩子，陪伴孩子一起探索新事物。父母表示有发现她去学校前的情绪明显减少了，且渐渐变得乐意接触新事物，对于兴趣班也没有抗拒了。

小树（9岁）只对母亲有诸般的要求，尤其是身体上的接触，例如拥抱。新学年开始之际，母亲的工作有变化，无法在放学后接他回家，于是安排校车





《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！

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 Darul Ehsan.
- ……< 供博爱办事处用 (请勿填写) > ……

日期	收据编号	期数	备注



送他到安亲班。父母没有料到这个决定令他有极大的情绪反应，遂带他来接受游戏治疗。

在游戏室里，小树喜欢把玩具拿到一个角落去玩。他进行游戏的方式有如蚂蚁搬家，一点一点地搬过去，设立自己安全舒适的游戏角落。搬动时，他偶尔会越界。治疗师同理他的感受和想法，再把他的需要转移到适合的地方。通常，小树的安全游戏角落是非常杂乱的，但在他的空间里，有自己游戏的方式。在游戏结束前的五分钟，他总会把自己设立的游戏空间“还原”。

小树的情绪状况反反复复，父母表示已经尽力了。在协商的当儿，才发现父母回应情绪的方式一直在变：哄、骂、不理不睬、敷衍等。治疗师帮助父母在回应孩子情绪上要坚定且一致，因为很多时候，孩子的情绪反应不是对应事件的发生，而是取决于父母如何回应孩子的情绪。在学习回应小树的情绪期间，父母曾经一度想要放弃，因为回应孩子情绪这个方式，并不是他们最舒适的管教方式。因此，治疗师试著让父母看见这是给小树和他们学习自我调适的好机会。

其实，在生活的各个层面上，不论父母或小孩都有自己的舒适区。有些父母在孩子游泳时，坐在一边看看就好，坚决不下水和孩子一起游泳；有些则一味地安排孩子的游戏，但自己从不和孩子玩在一起；有些愿意陪孩子玩，却要孩子跟著自己舒服的方式进行游戏……。作为大人的我们，不难为自己找到种种合理的缘由，自圆其说。只是，这一切的缘由，在辅助孩子走出舒适区、成长、突破自我的这些“使命”面前，都站不住脚。

当父母愿意跨出自己的舒适区，让孩子带领你去游戏，你和他就开始连接了。在连接的过程，父母与孩子愿意接纳彼此的感受，有表达自我的空间，父母和孩子的关系就会“更上一层楼”。从舒适区到学习区不是一个简单的转化过程，因为在过程中会产生情绪。很多时候，人会因为舒适，所以离不开。我们往往没有想到，离开了舒适，心却走得更靠近。盼望你和孩子一起突破自己的舒适区，在学习区里一起努力，而不是单单看著对方努力。

游戏治疗多一点

在游戏治疗的过程中，治疗师会设立几个阶段，允许孩子带领整个过程，而自己以跟随者的身份进入游戏过程，口头上活跃地跟踪小孩的行为，反射他的情绪。治疗师尊敬小孩的权力和努力。必要时，设立一些有关安全的限制。

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 \sqrt ）

- 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

捉走孩子

小时候，我所懂的“宅”，是指住宅，一个人住的地方。成长过程中，慢慢发现“宅”从名词变成了动词，“我最喜欢的就是宅在家里，让我们宅在一起吧！”。现在，“宅”更为出名的不是作为一个名词，也不是动词，而是形容词：“我弟弟很宅的”；“他就是一个宅男”。在形容词里，“宅”到底是什么意思呢？

台大医院精神医学部主治医师/助理教授，林朝诚认为，宅男宅女是宁可整天宅在家里，没事就足不出户的族群。人们善用网络的方便，动动滑鼠，就可以在家轻松购物、还账单、工作、交际沟通甚至发展自己的事业。有些人说自己不善于交际，更喜欢独处，所以就选择了宅在家里，成为宅男宅女。大多数的宅男宅女看似拥有社交障碍，有者会将自己冠上“社交焦虑症”，不过，我们不难发现，人之所以会“宅”在家里，是因为他们做了一个较为舒适的选择。

青少年时期，理应是活泼好动，一直想要往外跑，与朋友混在一起玩乐打闹的阶段。步入青春期的孩子，不单变得沉默，满怀心事，好像连朋友也没有几个，宁可把自己关在房间里；有些干脆连三餐都拿到房里，就是不愿意离开房间，与家人的关系相距甚远，让父母担心不已，却又不知如何是好。

个案探讨

自10岁起，忠汉开始接触网络游戏。由于父母都有工作，放学回家公公婆婆也没有限制他，所以他就沉迷在游戏里。日子久了，就影响课业学习。晚上劝他去睡觉是父母每天睡觉前的痛苦。因为他总是一拖再拖，说出一大堆的理由，丝毫没有结束游戏时间的征兆。父母强烈地阻止他玩电脑游戏，忠汉与父亲即场打了一架，亲子关系因此变得很恶劣。忠汉的情绪起伏很激烈，不愿去学校上课。父母眼见接近长假了，也不勉强他。

没有上课的日子，公公和婆婆为了避免他闹情绪，所以就瞒著父母私下给他玩平板电脑的游戏。12岁那年，因为要考小六检定考试，父母要求他必须回到学校上课。起初，他有回学校上课，久而



文：邝慧婷
博爱（总会）注册与执证
辅导员/砂大辅导学士

的“宅”



久之，变得一个星期只是去了两天。父母觉得很愤怒，无计可施之下，学校老师建议他们把孩子带来接受沙箱游戏治疗。

踏入沙游室，一坐下来，他就伸手到沙箱里面摸沙：“我妈叫我来玩沙的，沙有什么好玩的？你们这里没有电脑、I pad、PS 4 吗？”治疗师予以回应，然后欢迎他以不伤害自己、不伤害别人、不破坏东西的方式，探索玩沙的各种可能。随后，他用手随意地拨弄沙。沙随著他的手不停地变化，可以看到它们时高时低、时深时浅、时左时右……，呈现各式各样的面貌。结束前，治疗师问他是否还愿意回来玩沙，他点点头。

忠汉有回来再进行几次的沙箱游戏治疗，大部分时间都是在沙箱里面玩沙。治疗师随著他的步伐，回应他玩沙的过程，且在适当的时候与他谈话。他开始分享一些学校的事情，预备考试的感受以及学习的问题。在提及家人时，他突然换了一张冷漠的脸，静默了很久。治疗师陪著他静默，回应他当下的感受，眼见他不说话，继续玩沙。

后来，与他的父母洽谈时，发现父母的确较少陪伴忠汉。公公婆婆只是准备三餐，忠汉没有兄弟姐妹，也没有分享的对象。自从发现同学都在谈网络游戏，他就尝试玩。网络游戏，不单让他的生活有了消遣，也可以搭上朋友的话题。后来，他觉得和同学的话题只有游戏，觉得很无趣，就不再搭话了。

那时，恰好红极一时的Pokemon Go登录大马。这个堪称“死宅救星”的游戏需要玩家走出家门，根据游戏提示，前往现实中各个地点。许多公园、广场、店铺甚至宗教场所都成了游戏的热点，让玩家获得道具、捕捉精灵和进行对战。忠汉的爸爸妈妈好像发现了灵丹妙药，软硬兼施地把忠汉带出家门，踏上成为训练师的旅途。

忠汉说：“爸爸妈妈很开心，叫我玩那个Pokemon Go，我说要去哪里，他们就载我去哪里。”脸上明显有一丝笑容。不过，忠汉的爸爸妈妈提起Pokemon Go时，却有不一样的心情：“以

为借著Pokemon Go，大家一起出去就会增进关系，变得很多话说。岂知，看见大家都拿著电话、找精灵、对战，连一句话都说不到，不懂会不会变本加厉？”

忠汉在最后两次的沙箱游戏治疗时，都在分享最近去过的地方，以及和爸爸妈妈在一起的点滴。其实，不是Pokemon Go有多好玩，而是爸爸妈妈

陪在他的身边，做一些他渴望已久的事，例如讲话、看东西、即兴的互动，以及参加一些亲子互动游戏。爸爸妈妈那才发现，陪伴孩子就像抛出精灵球一样，将孩子的“宅”捉走了。看著忠汉，心中感慨：12岁的孩子，真的很适合把笑脸挂在脸上，保有那份天真和单纯。

很多时候，宅在家里是最方便和舒服的一个选择。孩子不如成人般独立自主，走出舒适圈，脱离负面的影响极需父母的协助、陪伴和鼓励。我们往往会在孩子的陋习上动手，软硬兼施，期盼他完全抽离恶习。其实，除了将他带出原本的舒适圈，我们更需要花些精力，投放在具有建设性的事情上，例如亲子关系的建立、营造家庭的氛围、增进家人相处的活动和谈话的内容等。孩子定必会被你所抛出的“家庭精灵球”所吸引，捉走孩子的“宅”，得到满脸笑容的他！

沙游治疗多知一点

心理分析治疗法源于Sigmund Freud和Carl Jung等的心理分析理论，重点是指出人格由本我、自我和超我组成，以理解人的行为会被无意识的因素控制；而童年经验亦对将来成长有深远影响。此学派亦提出人会利用各种防卫机制去处理焦虑；透过移情作用，辅导员有机会了解对象的人际关系。

“不舒服”的智慧

——踏出舒适区

一般而言，人都是喜欢处于舒服的环境，做在行的事情，与熟悉的人交际；这是人的本性。藉此，不多人会在一个平顺、安逸又舒适的状态里想要做出改变。人往往在冲击里或风暴袭来时，才会想到踏出舒适区。

诚然，走出舒适区是一个挑战又冒险的旅程。这过程中，总会经历许多挣扎与矛盾，徘徊与不安，甚至会扰乱了那原有的生活和计划。这是一种“不舒服”的感觉与心路旅程。然而，踏出舒适圈也是一段难得的成长之旅。



很多时候，“冒险”可以教导我们一些“舒适”无法教导我们的重要功课。因为处于舒适的时候，我们很难看见问题，也无需去面对问题；但冒险会让我们发现问题，并有机会去正视问题所在。正如 Scott Peck 所言：“就在这整个面对问题、解决问题交织的过程中，生命才有它的意义……唯有通过问题，我们才能在心智及灵魂上成长。因为如此，有智慧的人学习不去害怕问题，而是实际地迎战问题，实际地拥抱随之而来的痛苦。”藉此，经历那一份“不舒服”的感觉，拥抱痛苦，既是踏出舒适区，迎向冒险之旅的必经过程。

在生命的不同时期，我们会开展特定的新探险，

那或许是拥抱新的身份和角色，告别单身、独自出国升学、转换工作、接下艰巨的任务、搬家、孩子出生、父母离异等……，这时，我们踏入那陌生、过去尚未进入之处境，在其中探索并有机会认识那未知的自己。有些人对于重大考验会一蹶不振，这也正是人惧怕走出舒适，面对冒险的因由；有些人在考验里则体现坚韧的特质，继而增强内在处理问题的能耐，不仅安然度过考验，而且茁壮成长。

到底何谓坚韧特质呢？一个具有坚韧特质的人，能够不断地寻找机会，重新确认对于自己生命的能力，而不是视自己为被动的受害者；在所谓的道德勇气上，能够忠于正确的价值观；在痛苦或暴风雨中，能够发现并找著生命的意义与目的。然而，这种坚韧的特质确实需要去建立并被磨练出来；走出舒适，经历冒险正是塑造我们建立坚韧的一个机会。这个过程从“不舒服”开始，继而在“不舒服”中找到智慧人生。

个案探讨

大学毕业后，踏入社会，她就开始职业人士的生涯，在职场上打拼。这一路走来，她全心投入工作，身边也有要好的朋友，生活一直都很平顺。安逸的日子，没有太多的波折，就这样，走过了七年的岁月。直到这段日子，身边许多朋友另有新的生命旅程：有些去外地工作；有的出国继续深造；有些成家了；还有的意外过世了……，不同形式的分离让她经历到人生现实里的伤感，却又感到无可奈何，因为所面临的“不舒服”并没有对错之分，乃是来自生活上的变化。这样的经历让她明白一件事：生命里没有任何关系是你够努力，就可以永远长存的。

她是一个很努力生活的人。步入社会工作以来，她一直很努力为自己打造美好的生活。28岁时，买了属于自己的第一间屋子，驾自己喜欢的车子，有一份稳定的工作，每年都可以出国旅行……；钱不够用不再是她的烦恼。然而，她却发现自己并不快



文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

“ 生命来到一个新的阶段，需要一个冒险的突破，‘勇敢’是她需要的力量，就从“不舒服”的感受开始，踏上‘勇敢’之旅，带著勇气去发现那未知的自己。

乐。这样的过程让她领悟一件事：生活上的追求不是你拥有再多，就可以找到快乐的。

藉此，她对人生开始不解，许多疑问在脑海里打转，想不通，甚至影响了她晚上的睡眠品质。为此，她前来寻找帮助，透过辅导来了解自己。

在辅导的过程中，她诉说自己过去对生命的热忱，对生活的认真，希望给自己缔造一个美好的人生。她深觉感恩，因为生活里没有经历太大的风浪，平平顺顺地实现自己想要的生活，但她惊讶地发现自己并不觉得开心。为此，她觉得懊恼，对人生开始觉得彷徨，重新去思考关于人生的意义。

辅导员陪伴她去发现自己当下所处的状态。想象里，她看见自己一个人开著车上路。出发时，天气风和日丽。走了一段路后，天空下起绵绵细雨。她路过各种风景，眼看望后视镜时，心中感慨著所走过的不能回头，只留下回忆。这种感触带她回顾过去生活里的点滴，原来有一把心声从未说明，生活让她学会用许多说法来掩饰那不能轻易触碰的伤疤——舒适的生活环境也从未挑起这看不见的伤痕。

当她重新看待过去以不同形式而分离的那些关系，她听见自己内心复杂的声音，有伤感、无奈、遗憾、失去、思念、感动、感恩……，在缅怀里一一告别。路，继续要走，车子最后来到一个码

头。这里有许多船。看著这个码头和船，内心呼唤著是否要踏上船身，离开陆地。这时候内心是非常挣扎的，因为要离开陆地，踏上船身是不容易的抉择，需要勇气抛开安全、舒适、熟悉的环境，更需要坚定、坚韧、不断仰望的信心，开始一趟冒险之旅。生命的考验就在当下！

在这样的一个想象过程里，她发现生命似乎停留在一个舒适区很久了，灵命枯干，没有起劲，外在的成就已无法带来满足感，顿觉立于瓶颈之地。深知，自己的生命来到一个新的阶段，需要一个冒险的突破，‘勇敢’是她需要的力量，就从“不舒服”的感受开始，踏上‘勇敢’之旅，带著勇气去发现那未知的自己。

诚然，在我们的人生路途上，总有背景，总有过去，总有那起初的感动与使命，总有追求，总有惧怕，也总有时候需要做出一个带来生命改变的抉择，好让生命可以继续前进，而这一切的开始，在于我们对生命说：“是”，然后离开那温暖的陆地，踏上船身出发。就如Martin Seligman说：“人人心中都带著一个字，‘否’或者‘是’。亲爱的朋友，对于您目前的生活，您需要踏上船身吗？您听见心中的答案吗？是或否，总有抉择的时候。等候那时候的到来，在听见您心中的“是”时，勇敢地“不舒服”感出发，与未知的自己相遇。

面谈辅导多知一点

心理分析治疗法源于Sigmund Freud和Carl Jung等的心理分析理论，重点是指出人格由本我、自我和超我组成，以理解人的行为会被无意识的因素控制；而童年经验亦对将来成长有深远影响。此学派亦提出人会利用各种防卫机制去处理焦虑；透过移情作用，辅导员有机会了解对象的人际关系。

文：郁恩
教育工作者

改变的勇气

人到了一把年纪，无论生活过得如不如意、开不开心，只会是发发牢骚，却不做些什么去改变现状。说白了，不是喜欢现状，而是对于改变后无法预测的未来感到无限恐惧。因此，留在让自己痛苦的生活会比作出改变来得容易。

我也是这样。更何况我本来的生活过得很好--工作顺利；住在家里不用做家务、煮饭；身边也有一群好朋友；因此，我应该没有什么理由要离开我的舒适区。可是，心里却有一把声音不断地告诉我，趁自己还不是太老，家里也没有什么牵挂，应该去实现自己长久以来的梦想。有好多次，我把这个声音放在一旁不管，但是我的上帝却通过不同的人事物一再地提醒我，我也一再地找借口告诉上帝：“我不行，我没有这个能力”。可是神告诉我，祂能。到最后，我顺服了。

因此，当我告诉朋友说“我辞职了，要出国读书，至少读四年”时，大家都惊讶，也佩服我的勇气。其实我哪有什么勇气。从申请大学开始，我就焦虑不已，战战兢兢的。我根本没有把握能够实现梦想。况且，那四年的学习要求我考取高分，才可以继续读下去。我向来不是很爱读书的人，也不是考试好手。我担心如果没有读完，那所用的时间和金钱都会白费了。因此我压力无限大。对我来

说，读书比工作更难。

不出所料，出国没多久，因无法适应新环境、新身份、功课压力等，我忧郁症复发。虽然说我以前多年的忧郁已经累积了经验，知道如何去寻求帮助和应对，但是一个人在国外没有任何支持系统的情况下，单是依靠药物无法让我情绪平稳下来。日子过得真的很苦。那时我不断地想，为何自己这么傻，走出自己的舒适区，让自己受尽苦头？

神是信实的。虽然独自在海外读书压力很大，在困难中仍处处看到神的恩典。本来我对于在忧郁症中考试的成绩

不寄予高期待，但是神依然给了我预料之外的好成绩。我也遇到了友善的医生、教师、朋友、校牧，在各方面给予我鼓励及帮助。在不同的季节里，神在我上学的途中为我开了一朵朵美丽的花。

现在第一学年过去了。我无法告诉你，我的梦想是否会实现。但是那对我来说已经不是这么重要了。重要的是，我知道我已经尝试过了，已经努力过了，就算不成功，我以后也不会有遗憾。在我离开这个世界时，我不会责怪自己没有勇气去改变。梦想即使没有实现，在这过程中，我已经变得更坚强，更勇敢。

踏出舒适区并不可怕；可怕的是停滞不前，一辈子过著自己不想过的生活。





文：吴健菱
博爱(总会)注册与执证
辅导员/辅导行政

走出安乐窝，恩典环绕我

“你”觉得你目前是在生活还是生存著？”

“有什么分别吗？”

“对我而言，生存是活下来，生活是生存之后的延续——如何活得好。”

“哦，那我是在生存著。”

这是刚离开家乡到这城市生活的首两个月时，与朋友的一段对话。

大学毕业后，我在家乡开始了一个新的人生阶段--建立人际脉络、累积工作的能力与经验、陪伴重要的家人朋友……，享受属于小地方的舒适安恬。虽然感觉到工作与服侍到了一个瓶颈，而‘离开岗位、突破现状的念头’仅仅在我面对挫折时浮现，所以从来不曾被严正看待；就这模样，继续赖在自己的安乐窝中，顺其自然。

上帝给了我一个机会，选择不一样的人生旅程。这个选择的首要条件是一——我需要跳出我的安乐窝，在新的地方重新开始。对我来说，这一点都不简单。这个选择意味著我需要放下熟悉的人事物，离开安逸的环境，结束这段时间所经营的一切。嘿！哪个傻子拿自己的未来开玩笑？在这里我可以掌控我现有的一切，处处都是我的资源，我简直就是如鱼得水！老实说，我不相信能过得比这个时候更好了。

可是，我知道自己其实并不满意现状，心中不时会浮现厌倦感，变得冷漠。我并不想就这么走过

我的人生。机会就在眼前，外头的月亮不会比较亮，但却可以让我打破现状。反复思量、斟酌后，我决定抓住这个机会，让自己出去闯闯。我用了2年的时间放下我几年来已经成就的、完成我所追求的、准备著面对未知所需要的力量。

初到异乡，因为一些事与我预想的不一樣，让我常常萌生回家的念头。对家里的牵挂没有一日不浮现，家乡的一切也从未停止向我招手。然而，我告诉自己，我不是为了放弃才出来的。我学著更独立、试著更忍耐。我深深体会走出安乐窝之后，虽然生活不如在家那么舒适简单，但却处处都是恩典的记号，生活中总有许多小惊喜。没病的人不需要医生，有病的人才需要；生活无所缺的人看不到恩典，努力生存的人就看到很多。

朋友说我勇敢，但我觉得这些日子以来，我靠的不是勇敢，乃是凭著信心走过来。至今迈入新生活已接近半年，我

仍在努力生存著。生存，并品味每一份恩典时刻，感受神的爱是何等长阔高深、出乎意料。我感觉自己就像天父花园里的小花，靠著祂的供应成长著。我深信神的恩典够我用，过去、现在、未来，不变。





文: Carolyn Leong
拉曼大学心理学学生

魔发奇缘

每个人都有自己的舒适区。相信大多数人对于舒适区都有一定的了解，但可以是不同的理解。追求生活的安逸原是人的本能，照理来说，这样的舒适区不应是所有人所追求的吗？但是，若我们上网搜索，就会发现搜索结果充满著寻求突破、离开舒适区的文章。舒适区好像压力一样，时常背负著负面的标签，似乎呆在舒适区里就是不好的；然而，就像压力一样，它的存在是必要的。

人们之所以会鼓励彼此踏出自己的舒适区是因为每个人终需要成长。所谓学如逆水行舟，不进则退；若一个人只徘徊于自己已知的领域，那他可能会被时代淘汰。未知所带来的恐惧有时会令人退缩，但克服那个恐惧后所得的喜悦绝对是无可取代的。每个人都有一种发自内心的求知欲望，它促使我们去探索世界、摸清事实、了解真相。

就像《魔发奇缘》(Tangled)里的长发公主(Rapunzel)，她被自称是她母亲的女巫养在世外的高塔里。高塔象征著长发公主的舒适区，安乐窝。长发公主有一个梦想，就是在她十八岁生日那天，亲眼看一看那每年在她生日当天大量升起的天灯。她好奇它们的由来。但是，女巫“母亲”告诉她，外面有很多坏人要得到她的魔发，离开高塔是很危险的，最好就一直待在塔内。“母亲”的话语让她裹足不前，对塔外的世界即恐惧却又向往。

她其实有能力离开高塔，但因为害怕而退缩，直到尤金(Eugene)的出现。尤金是一个与长发公主不同的人，他因某些缘故成了贼，过著被士兵

通缉、追赶的日子。那天，长发公主决定离开高塔，落实她的梦想。在她踏出高塔的那刻，她的快乐是显而易见的！她跳舞、歌唱，尽诉心中的喜悦。不过，在表达快乐之后，她突然面对强烈的矛盾，对于离开高塔而觉得不安，且对“母亲”感到愧疚，在两种情绪中游走--这其实都是离开舒适圈的真实心境。

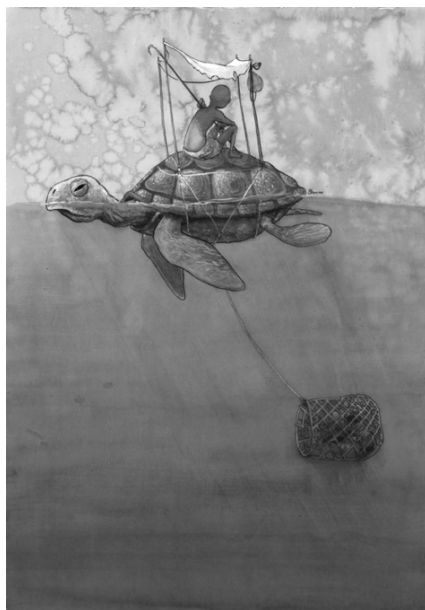
试问，谁没有梦想呢？尽管有些梦想在别人看来很渺小，亦或很不切实际；

但是，少了尝试，它就只能永远停留在不切实际。大多数人其实都不安于现状，他们可以满意但不一定满足。在《魔发奇缘》里，有很多强盗和罪犯其实都有著各自的梦想。当梦想被听见，被实现时，他们和长发公主成了朋友，并帮助她和尤金逃难。最后，长发公主实现了她亲眼目睹天灯的梦想，且迎来了身份的大反转。

其实，踏出舒适区并不是说要做出超大的改变；改变从来都是从小事开始。长发公主的改变，始于踏出高塔。唯有踏出第一步，我们才会慢慢知道接下来的路要怎么走。踏出舒适区，就像每个人的新年决心(new year resolution)一样，为

了让自己成为更好的自己，我们设定一些之前不常做或没有做过的事。这些决心就是踏出舒适圈的一小步。

踏出舒适区，从小一步开始。我们可以一步接一步走，不用急；有前进就会离目标更近。我们可以从对待身边的人事物开始；主动给他人一个微笑、每天多看一页书、对人多一点忍耐、聆听……，看似小事却能够让自己慢慢地进步，也让身边的事物变得更好一点。毕竟，每个人都是一步一脚印地走过来的。





文：邓志雄
培训工作者/
培训导师

暖实力·正能量

“事不关己，高高挂起，己不劳心”，有人说这是当今社会思想深处的主流。他们认为大部分人都是自私、冷漠无情、凡事以自身利益为先。这种处在舒适区，不多加思考的惯性思维模式已经一步步侵蚀及蚕食著我们的人性、良知、道德观甚至正义感；尤以5年前发生在中国的一宗案件更甚。2011年10月13日，两岁女童王悦在广东省佛山相继被两车碾压，7分钟内，18名路人路过但都视而不见，漠然而去，最后一名拾荒阿姨陈贤妹上前施以援手。这次事件引来了国内外舆论对现今社会素质的质疑。我们知道社会已经病了，但不知道原来这病态已经到了如此严重的地步。

在这个高速发展的年代，却出现越来越多的人性冷漠事件。原因何在？我认为这是因为怕、怀疑及自私所造成的。怕，是因为现在的社会环境导致人们不敢出手帮忙。手机没电要向路人借个电话怕你是贼；孕妇在路旁截停车辆向你求救又怕你是迷魂党；车祸发生了向你求助又怕有人制造假车祸之类的现象越来越多，导致世风日下。怀疑，是因为当好人、做好事得到的却是讥讽、怀疑，甚至被说不安好心，不难不对别人忽视。互不信任拉远了人与人之间的距离，也让人情绪变得更负面。自私，是因为利己已经成为了人类生存



的首要法则，认为无私利他并不能增加自身的利益。冷漠无情，是对人性的失望，以及社会默认的潜规则下的顺从。社会的快速发展使得人心日渐浮躁，现在的人们渐渐不愿意再相信身边的人，更何况是路人。因此，凡事都有自己的心思，都觉得别人对自己有所图谋，选择将自己锁在最安全的区域里。这种心态的产生很大程度上是由于社会存在太多不合理的现象。但这社会，真的是如此吗？

其实，我更想说的是，在每个人的心底，善良和

勇气都不会缺乏，缺少的可能是自主的萌发。所以，当别人需要帮助时，当我们想解救他人的危难时，不妨振臂一呼，勇敢踏出舒适圈，把善举和勇气传扬给更多的人。我们不否认这个社会有道德、有良知的人还是有的。

2016年12月3日及12日，香港分别发生了两件鼓舞人心的事，但主角都不是当地人。3日晚上9时许，台湾新北市消防局队员庄璨玮一家人正准备结束香港之旅，从香港国际机场准备搭机返台，发现一名女游客突然昏倒，庄璨玮见状立刻冲上前，发现患者没有呼吸，脉搏微弱，立即利用机场的急救器材，帮忙女子做急救。虽然已经错过登机，面对原本不必要承担的麻烦，但是他还是坚持等到医护人员到达才愿意离开。

12日下午5时许，大马篮球国手沙兹万随著国家男篮队出赛到香港，在香港国际机场，看见一名男子倒在地上，嘴唇发紫，嘴角冒泡，已没有脉搏及停止呼吸，随即为他进行心肺复苏急救。所幸对方成功苏醒过来！身为医生的沙兹万看见对方恢复意识，嘴唇及眼睛都有所反应时，才离开现场。

听一听他俩在事发后的反应。庄璨玮说：“每个人看到需要帮助的人都会这么做；沙兹万则说：“我没有什么特别的感受，心情依然很平静，我相信任何人遇到类似事件，都会有同样的反应。”

每个人都有天生的热心、正义感及责任感。如果我们每个人都对于需要帮助的人抱持同理心、不袖手旁观、不问有没有回报、并且愿意伸出援手，向身边的人表达一点关心和爱，别人看见也会渐渐走出舒适圈，加入助人的行列，我们就能够一起创造更幸福的社会。因为，暖实力能带来正能量。

活动预告

整理：行政部

博爱总会

“聆听父母，听见孩子”工作坊

日期：2017年4月1日（星期六）
时间：9.00am - 5.30pm
地点：博爱四楼多元礼堂
对象：父母
讲员：翁月燕
联络：03 - 7785 5955

博爱（新山分会）

Public Talk on Youth & Drug Addiction: Helping Youth to Overcome Drug Addiction

日期：2017年2月18日
时间：9.30am - 12.30pm
地点：博爱（新山分会）礼堂
对象：家长、青少年工作者、教会工作者
语言：英语（即席翻译华语）
讲员：布秀玲

“情绪与你”工作坊

日期：2017年2月25日至26日
时间：9.00am-5.00pm， 1.00pm - 5.00pm
地点：博爱（新山分会）礼堂
对象：有兴趣者
讲员：黄怀婵

Internet Addiction Talk

日期：2017年3月11日
时间：9.30am - 12.30pm
地点：博爱（新山分会）礼堂
对象：家长、青少年工作者、辅导工作者、教会工作者、社会工作者、教育工作者、有兴趣者
语言：英语（即席翻译华语）
讲员：布秀玲
联络：07- 357 9195

博爱（檳城分会）

“划出一片蓝天2017” 升学规划一日营

日期：2017年3月18日
时间：9.00am - 5.00pm
地点：檳城爱心大厦
对象：中四、中五学生
导师：叶金美
联络：04-228 0709

博爱（马六甲分会）

“亲子系列”课程 （一）“玩出好品格”体验营

日期：2017年3月18日
时间：9.00am - 4.00pm
地点：博爱（马六甲分会）礼堂
对象：10岁至12岁小学生
讲员：钟刘华

（二）营养父母班

日期：2017年4月15日
时间：9.00am-5.00pm
地点：博爱（马六甲分会）礼堂
对象：父母
讲员：翁碧珍
联络：06-288 9026

博爱（亚庇分会）

“我的未来我做主” 升学就业辅导专题讲座

日期：2017年4月1日
时间：9.00am - 11.30am
地点：亚庇堂巴色楼
对象：中学生、父母、老师
讲员：李德威博士、吴玉忆
联络：011-2668 9563
备注：欢迎父母陪同孩子出席，父母可享免费入场



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

The Impact of Media

ulture

现今人们生活在媒体成长飞速的冲击下，不单丰富了资讯的传达也给生活带来极大便利，相对的也带来不少的负面影响，造成儿童、青少年、成人及老年人在价值观、信念、思维模式、生活方式、态度、行为等方面皆受到影响，助人工作者又该如何应对？

有鉴于此，马来西亚博爱辅导中心与南洋报业基金联合主办这项研习营，藉著这平台共同探讨媒体文化对各年龄层者在身心、生活态度、人际关系的互动、危机处理等等所面对到的挑战及其因应策略，并装备助人工作者在辅导与治疗技巧、预防处理与介入方式上，具备更强的信心来帮助有需要的人。

主题：The Impact of Media Culture;
Implications for Counselling and Therapy Practice

联办：马来西亚博爱辅导中心、南洋报业基金

赞助：南洋报业基金

日期：2017年5月27日至29日（周六至周一）

地点：Armada Hotel, Petaling Jaya

对象：辅导、教育、社会工作者或就读相关科系大专院校生

媒介语：英语

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。

Implications for Counselling and Therapy Practice

进行模式：

A. 主题演讲

The impact of Gadgets on 21st century relationships:
The Good, The Bad, The Pretty and the Ugly / Assoc.
Prof. Dr. Diana - Lea Baranovich

B. 专题演讲

Parenting in Digital Age / Assoc. Prof. Wentao, Chao

C. 工作坊（5选1，学习时数：12小时）

a. Child - centered Filial Play Therapy Eliminating the
Electronic Babysitter: Excessive use of Gadgets /
Assoc. Prof. Dr. Diana - Lea Baranovich

b. Supporting Teens with Social Media Addiction: One
Image at a Time / Daniel Wong

- c. Jungian's Approach to Help the Patients Impacted
by Modern Media through the Encountering with
One's Inner Abandoned Child / Adelina Wei Kwan
Wong
- d. Working with Couples: Relationship in Digital World/
Assoc. Prof. Wentao Chao
- e. Impact of Media Culture: Implications for Therapeutic
Practice with Older Adults / Dr. Helen Ko

D. 论坛

Forum:
The Impact of Media on People of Different Age
Groups

4月30日前报名	5月01日后报名
<input type="checkbox"/> RM360（不住宿）	<input type="checkbox"/> RM380（不住宿）
<input type="checkbox"/> RM450（2人1房）	<input type="checkbox"/> RM470（2人1房）



1927-8-14 ~ 2017-2-15

馬來西亞博愛輔導中心 顧問 黃明治老先生安息

安息主懷

馬來西亞博愛輔導中心（總會）

馬來西亞博愛輔導中心（新山分會）

馬來西亞博愛輔導中心（亞庇分會）

馬來西亞博愛輔導中心（檳城分會）

馬來西亞博愛輔導中心（馬六甲分會）

同 敬 輓