

博愛

心旅

ISSN 1511-0206



9 771511 020009

第123期 2017/08 PP7913/07/2013 (032699)

我的国，



民的家

马来西亚是文化气息多元的国家，各族人民保有自己生活的方式和魅力，同时与其他族群共处，以各自独特的小文化组成国家的大文化，缔造出独属马来西亚的风土人情和文化内涵。国以民立，民以国存，家庭和国家的关系非常密切。因此，国家实施的各种政策、计划以及展望未来的方针，无论是政治、经济、外交、教育、司法、文化、宗教、语言、社会安全等各个层面，都关系著国民生活的品质，身心的健康。在国庆月内，我们不妨进一步认识我们生长的这片土地，探讨国家与我们的关系，增进民与民、民与国的和谐关系。



主题论坛 3-5
马国自拍
 /沈金央

主题观点 6-7
从联邦宪法看宗教自由
 /雷光峰

游戏治疗系列 8-9
想做个单纯小孩
 /刘素珊

八月份主题

我的国家与我的关系

人民共处，不分种族，不同背景的人皆有其长，我们须要有敏感度，且需要智慧来平衡日常的往来。

沙游治疗系列 10-11
龟兔赛跑的领悟
 /翁月燕

活动看板 18
活动简报/预告
 /行政部 整理

博爱动态 20
第九届马来西亚学校教师辅导研讨会
 /赖裘华

辅导视窗 12-13
谈金也谈心
 /邝慧婷

时事频道 17
激化的社会冲突
 /吴益婷

散文花束 我的国家与我的关系 /吴健菱 14
 国家好比父母 /叶子康 15
 国「家」 /叶雯丽 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 林纳恩 吴健菱
 美编 / 陈暹清
 出版 /



马来西亚博爱辅导中心
Agape Counselling Centre Malaysia
 56, Jalan PJS 1/46,
 Taman Petaling Utama,
 46150 Petaling Jaya,
 Selangor Darul Ehsan.
 电话: 603-77854833 (行政线)
 603-77810800/77855955
 (辅导热线)
 传真: 603-77854832
 电邮: admin@agape.org.my
 网页: www.agape.org.my

承印 / 永联印刷有限公司 Vinlin Press Sdn. Bhd.
 No.2, Jalan Meranti Permai 1,
 Meranti Permai Industrial Park, Batu 15,
 Jalan Puchong, 47100 Puchong, Selangor.

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

马来西亚博爱辅导中心 吉隆坡总会

56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama,
 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
 Tel: 03-77854833 (行政线)
 03-77855955 / 77810800 (辅导热线)
 Fax: 03-77854832
 Website: www.agape.org.my
 Facebook: www.facebook.com/agapemal
 Email: 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:agapejb@gmail.com
 Facebook: 新山博爱
Working Hours :
 星期二至五 (9am-5.30pm)
 星期六 (8.30am-5.00pm)

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)

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)

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)



马国自拍

这几年来，我差不多每一个礼拜都会去公园一趟。下班后，我常去的是一个夹在两条大路之间的小公园。看到父亲陪著小孩子一起踢足球；夫妻两人手拉著手散步、自拍；孩子们很快地在游乐场里玩乐。话说，这个游乐场的设计相当新颖和高端，孩子们在其中也有一定的挑战，这让他们流连忘返，不亦乐乎。在那里，会看见形形色色的人，从年幼的孩子到老年人，还有黑人、阿拉伯人、洋人、外劳等各国的人。其实，更常见到的是小狗。狗主们还会自备道具清理小狗的排泄物，保持公园的干净。

在这里，我看到人的自律和自发性的互动。虽然一个小公园里充满了不同文化背景，口说不同语言的人，各自进行个人或家庭式的活动，但是多数人脸上是流露著笑容和温馨的模样，即使遇见不认识的人，也会和善地点头示好，有者会彼此问安；为已近黄昏的傍晚增添了一些温暖和人情味。

在工作的休息天或假日，我会选择去另一个体积较大的公园。那里有各式各样的活动进行著。某处，一位师傅在教太极拳。我看见当中随著师傅

在舞动的人不只是有华人，还有巫、印的友族同胞。另一边，也有几个妇女在进行瑜伽的运动；过去不远，另有一群基督徒在跳赞美操；后来也看见一群人在练嗓子，看似在学唱歌和练习。小孩子们也在公园里的游乐场尽情挥洒汗水，笑声没有消停片刻。散步时，我看到不少的清洁工人正在打扫和清洗厕所，保持公园的整洁和卫生。那个公园偶

尔会看见舞蹈的表演、模特儿拍照、还有一些新人为了拍摄婚纱照，前来取景。我觉得这个公园就像是一个社会的缩影，国民之间不分彼此地参与各族的活动，学习、亲身体验他族文化的精粹，且乐在其中。有一天，听见一个女孩很开心地大叫了一声：“Fresh freedom!”。她是在公园里玩得很尽兴，毫无压力地大解放。

偶尔，我需要进行更具挑战性的运动，就会跑到山里面徒走。走在小径上，满身大汗，偶尔会和其他人擦身而过。他们大部分是三三两两的，走得很快，讲话也很快。在那短暂的相遇间，偶尔会听到他们谈话的内容，话题内容多是谈到家事、公事、私事和国家大事等。在如此公开的场合里，他们快乐地向彼此诉苦。那一段长而远的山路，除了同行者，就只有树木、花草、还有清新的空气；人们可以在林间自由地谈论各种课题，在山间轻松地表达自己的意见和看法，不用担心遭到制裁的问题。那儿，似乎是在马来西亚领土里，言论特别自由的宝地啊！

已故作家Rehman Rashid在其著作《Peninsula: A story of Malaysia》一书中，以简洁和幽默的方式描述马来西亚独立前、后，近百年来的历史，探讨经济、教育、民族的变迁和异化。他认为单从文字的应用上足以看见国民对于历史，欠缺严谨的思考和批判。此外，州属之间有不同的制度，也深入去研究我国处在殖民地时期的制度，还有律法、条约对教育和其他制度的影响。说起马来西亚，不得不提到东马。他看到东马特殊的地理和文化的特殊性，认为她应得到尊敬和珍惜。这让我们再思两边的资源调配和际遇发展。



有人形容Rehman是一个说故事的人。他有两段婚姻，第一段婚姻不被承认，是因为他娶了一位天主教徒。他所处的时代是一个写作很艰难的时代，作为一名记者和编辑，他要做的往往是关乎饭碗和专业的取舍。他曾到国外留学，在那里体会到人对宗教禁忌的各种态度，以有趣却一针见血的功力写出来。他向来是以多元种族、多元宗教以及草根为主；因此，他也曾去了解华人早期从中国移民过来的故事，听印度人诉说在园丘工作的事情；且对于英语、华文、国文的发展皆有非常清楚的描述和分析。除了母语，他很强调英文的重要性，跟这个社会的趋势连结，跟上国际的步伐。思及此，现在的大众电视和电台可以考虑增加不同宗教、语文与文化的讯息，让国民更全面地认识各族、各宗教、各地区的生活与习俗，以培养人民的相互理解，促进团结。

Rehman以故事形式带出我国的各种面貌。他的生命走过了近代历史，在政治、宗教、教育、经济、爱情各方面，述说国民的美与丑，善与恶。我不认识他，从文字上感受到他的一颗赤子之心。他相信马来西亚人可以不分彼此的和谐共处，只要我们愿意更开明、敞开、容忍和体谅彼此的差异。

他退休后选择了在新古毛度过。那时，有两位原住民少女请他教英语。他看见这些原住民对于未来

的期盼，以及对自身和全村人福祉的远见，因而奠定了将来的前途和学习的目标。新古毛保有殖民地时代的历史和风貌，各种宗教的庙宇、教堂和寺庙都聚集在同一个小镇上。他闻到山河的气息，找到平静和满足，在那里安稳地度过人生最后的那段时间。

Rehman的这本书启迪了我，看见这个国家须要看到的一些问题。人民须要被栽培，专才须要被珍惜；人民共处，不分种族，不同背景的人皆有其长，我们须要有敏感度，却需要智慧来平衡日常的往来。人民要有言论的自由，即使是正在受栽培的在籍学生也须要有一个平台，可以自由的表达他对于历史、文化和宗教各个层面的想法，以期进一步了解我国的内涵，以便晓得如何抗衡极端和偏激的思想。Fresh Freedom不单在公园里可以体会，也应该在我们的生活中体现。

Henry Kissinger 在《World Order》这本书里，除了谈国际秩序、世界各大版图的进展，国与国的文化和邦交，还讲到思想形态意识的形成。他认为每个时代的人都有他们要面对的状况；每个世代是看人的情况而定的，领袖需要有智慧的面对与处理（甚至在不知道后果如何的当下）人的问题。例如中世纪（Middle Age）是谈宗教的时代；启蒙时代（Age of Enlightenment）是讲道理的时代，也称为理性时代（Age of Reason）；19和20世纪是强调爱国和愤慨的时代；而现今则是进入科技时代(Cyber-age)，科技的应用取代了传统的人际交往，同时强大了科研的开发，这无形中也让这时代的人面临核子武器的危机。作为当代的领袖，不单单要发挥领袖魅力和情感的渲染力，更须要对整个政治趋势有所掌握、理解以及洞察力，在保有一定的透明度下，向国民展现其智慧的远见与方针。Kissinger认为，科技时代极需增进人与人之间意见的交流和对话，这显然挑战身处科技时代的领袖们去发挥这项特质。

不久前，东方日报刊登了题为“化整为零，IS青年战士大威胁”的报导。文中提到印尼军方接获的情报显示，IS正设法扩大东南亚网络，从菲律宾南部延伸至马来西亚沙巴州、汶莱以及印尼苏拉威西省。国际政治暴力和恐怖主义研究中心主任Rohan Gunaratna 博士指出，IS的影响力近年来遍布东南亚，当地有60多个组织效忠IS已故（另有传闻说还活著）的头目巴格达迪。今年初，沙地阿拉伯国王



“ 国家须以国民为先，有效的管理国家经济和财务的状况。在经济萧条的时刻，更是要展现领袖的智慧，体恤民情，与民共同进退。”

萨勒曼访问马来西亚，同意共同设立萨勒曼国王国际和平中心，旨在打击极端暴力主义。研究和预防恐怖分子是必需的，然而更为重要的是教育和栽培下一代的人民战胜意识形态战争。开明和正面积积极的思想有助于我们尊重和容忍种族间的差异，透过正式与非正式的教育，双管齐下，让国民深化思考生命的宝贵以及生活的意义价值，学习爱人如己，珍惜生命，且深入认识和理解宗教信仰，不至于那么轻易就被极端份子所影响。

博爱这些年来提供各种装备和训练给在职教师、专业辅导/治疗工作者、学生和普罗大众，希望以创意的方式提升国民个人身心灵的健康。个人成长不外乎持续性的认识自己，发现自己的长处（资源）和短处（不利己的一面）。透过接纳自己的短处，面对它对自己的正、负面影响，继而产生动力去改进或增强，以期让自己里外一致。我们发现，在辅导过程中给予个案陪伴和认同，在帮助他们对自己的醒悟，而后发生的转变与改变，比指责和惩罚的方式取得更好的果效。这显然也在学校的教室里见效。这不禁让我延伸至社会的法律层面。我国实施刑罚主要是为了让犯人觉悟自己的过错，进而产生思想和言行的转变。人的身心灵是一个体系，在实施惩罚时若可以考虑到人权，采用创意的方式和教育，而非一味地使用制造恐惧和害怕心理的处罚，将可以减少身心受创的问题。

另外，社会问题和光天化日之下有组织性的绑架事故等不法的犯罪事件让民心动荡不安。虽说亡羊补牢，未为迟也，国家在发生事故后往往会采取补救和教育措施，以防再犯。然而，若可

以更早察觉、探讨，则有可能在事件发生前就予以预防。特别是在危机处理时，须要集合不同文化背景的专才，方可多方多元且跳出既定的框架，更为创意地处理危机。正所谓三人行，必有我师焉，领袖不妨多采用集体领导（collective leadership）的形式，增强管理的架构，将某些权能从个人分配到一个集体中，集思广益，聆听各造的意见，集合致使国家进步的方针，由多人共同决策，这样可以减少“羊”无辜的牺牲。

结论

想回那个小公园，旁边那两条马路来往的车辆和摩多，多数是下班和放学的人。成人多数是为了子女的教育和三餐温饱而劳碌奔波。曾听过有些人须要做二到三份工方能维持家计。庆幸的是，我国有一些寄宿学校，具有良好设备，让父母多一个选择安顿孩子，放心打拼。

一个国家须要看到国民的基本福祉，例如医药、教育、柴米油盐酱醋茶等每日的需要。国家须以国民为先，有效的管理国家经济和财务的状况。在经济萧条的时刻，更是要展现领袖的智慧，体恤民情，与民共同进退。

Kissinger提到，国家历史的意义在于去发掘而非宣告。的确，真实的历史帮助我们认识国家的开始、发展与起跌。学校须教导学生加强对我国历史、文化、宗教信仰等的认识，深入的思考、达到尊重与和谐的理念。我们能以各自独特的小文化组成马来西亚的大文化。如此，方能培养出爱国、敬国的国民。



文：雷光峰
执业律师（曾任推事）/
马大国际关系与策略研究硕士

从联邦宪法 看宗教自由

宗教自由是普世的基本人权，也是人类最早捍卫的基本权利。追溯至1648年的威斯特伐利亚和平条约 (Peace of Westphalia)，宗教自由已经获得条约的保障。此捍卫精神可以不断延续传承至今，是人类历史的骄傲。我们可从世界人权宣言第18条款、公民权利和政治权利国际公约第18条款等等的国际条约对宗教自由的认可得到确认。广义而言，几乎世界各国都有维护宗教自由的法律，这也包括马来西亚在内的联邦宪法第11条款。第11条款清楚阐明每个人都有权力选择或奉行自己喜欢的宗教，这和国际人权标准是一致的。

马来西亚目前所采用的联邦宪法是源自于1957年独立联邦宪法。于1956年3月21日成立的里德委员会 (Reid Commission) 在草拟独立联邦宪法时不忘把马来西亚的多元社会架构作为考量，以迎合各个宗教与种族的需要，达至维持社会安宁与稳定的功能。最终这联邦宪法是否能达到预期的效果，尤其是宗教自由呢？

马来西亚是伊斯兰国吗？

我们须从政治以及法律角度来探讨。

基本上，马来西亚所有的政党可分为两大阵营，即鼓吹世俗国以及支持伊斯兰教国。支持伊斯兰教国的阵营里有国阵的巫统 (UMNO) 以及反对党的伊斯兰党 (PAS)。国阵政府推行了伊斯兰教化政策，如伊斯兰教教育和伊斯兰教金融等等的项目。政府亦尝试将伊斯兰法律融入民事法律里，以支配民事法律的运作，可是不得要领。

伊斯兰党的伊斯兰教化政策始于1980年代初，政治议程就是要伊斯兰教化它所执政的州属，即吉兰丹州议会在1993年通过伊斯兰刑事法典。但是联邦政府拒绝执行该刑事法律，原因是联邦宪法第9表 (9th Schedule) 阐明，刑事法律权限归属于联邦政府。伊斯兰党至今还是无法落实伊斯兰刑事法 (Hudud law)，可是他们仍未罢休，2015年尝试将伊斯兰刑事法提案呈交国会寻求通过，今年也再次

提呈，最终还是没有成功。伊斯兰党的政治议程令非穆斯林感到不安。

让我们看看联邦宪法如何采纳伊斯兰教为联邦官方宗教。里德委员会没有建议将伊斯兰教列为官方宗教，而是联盟 (Alliance) 向里德委员会提呈备忘录要求把伊斯兰教纳入宪法成为联邦官方宗教。因此，联邦宪法最后版本的第3条款就列明伊斯兰教为官方宗教。然而，里德报告清楚阐明虽然列伊斯兰教为官方宗教，其范围只局限于官方仪式，如穆斯林祈祷仪式 (doa)、清真食物 (halal) 等等事项。第3(4) 条款则注明说，伊斯兰教列为官方宗教是不会影响任何其他宗教的自由奉行。

联邦法院在 *Che Omar Bin Che Soh v Public Prosecutor* [1988] 2 MLJ 55 做出了重要判决。在此案里，被告宣称贩毒死刑是不符合伊斯兰教教义，因此抵触联邦宪法第3条款。法庭则认为第3条款只是包含官方礼仪或仪式而以，它并没有延伸至公共领域，也没让马来西亚成为伊斯兰教国。这个标志性的案例说明宪法把公共法律和个人的伊斯兰法分开。因此，以法律角度来看，再一次证明马来西亚是一个世俗国。

宗教自由

虽然联邦宪法第3条款阐明伊斯兰教是官方宗教，可是第3条款后半部已经清楚阐明，其他宗教一样可以自由和平地进行。在法律面前人人平等的原则下，第8条款强调，任何人不可因种族、语言、宗教和性别被歧视。因此，第11条款赋予所有的人平等地享有宗教自由，伊斯兰教不应该优越于其他宗教。

一个值得关注的问题，第160条款对“马来人”的诠释让马来人失去选择宗教的自由。第160 条款将“马来人”定义为任何人日常生活以马来语为沟通语言、以马来风俗习惯和传统为生活方式，及信奉伊斯兰教。如此一来，每个马来人都必须是穆斯林，不然他就无法符合联邦宪法给予“马来人”的

“在法律面前人人平等的原则下，第8条款强调，任何人不可因种族、语言、宗教和性别被歧视。因此，第11条款赋予所有的人平等地享有宗教自由，伊斯兰教不应该优越於其他宗教。”

定义。可是，事实是不能被改变的，一个人出生于马来人家必定是一个马来人，这意味著他必定也是一个穆斯林，永远都是一个穆斯林。换言之，马来人的宗教自由的权利被否定了。这就是联邦宪法对宗教自由吊诡的地方。

接下来，让我们参考几个法庭对宗教自由的重要案例以衡量马来西亚宗教自由的空间到底有多宽。参考Minister for Home Affairs v Jamaluddin bin Othman [1989] 1 MLJ 418 案件，原是马来穆斯林的被告改教，被引用内安法令 (Internal Security Act) 发出扣留令逮捕，联邦法院撤销内政部的扣留令，理由是改教不会威胁国家安全，反而第11条款的宗教自由必须被维护。

参考Halimatussaadiah v Public Service Commission [1992] 1 MLJ 513 案件，一名女穆斯林公务员在上班时穿戴面纱而遭革职（她强调穿戴面纱是伊斯兰教的一部分）。法庭认为公务员在执行任务时不应该戴上面纱，而且，面纱不是伊斯兰教指定必须穿戴的服装。

不过，在Meor Atiqurrahman v Fatimah binte Sihi [2000] 5 MLJ 375 案件，3个穆斯林学生穿戴学校禁止的阿拉伯式头巾 (turban)而被学校开除一事，法庭认为校方以穿戴阿拉伯式的头巾而开除这3个学生是不合法的，因为这个案件没有涉及国家安全问题，因此这3名学生恢复上学。就以上几个案例，我们可以给一个结论，就是伊斯兰教事务是不涉及公共领域，它只局限于私人生活和礼仪。至于私人层面，政府是不会干涉个人如何奉行其宗教生活方式。

结语

耶稣说：“这样，凯撒的物当归给凯撒，神的物当归给神。”（马太福音22：21）这经节说

明，政府不应该管制属于宗教（神）的事务。第11（3）条款其实与此经节一致，即第11（3）条款阐明，所有宗教都拥有自主权管理自己的宗教事务，政府不可干涉。

由于马来西亚是世俗国，因此政教必须分离。言外之意，基督徒在宗教敬拜课题上拥有自主权，不应该接受世俗政权对宗教管治。世俗国主义就是政府不偏袒任何宗教，包括伊斯兰教。政府对宗教事务应该保持中立，政府不应该将某宗教强加在非信徒的身上。

阿克顿勋爵 (Lord Acton) 曾经说过：“权力倾向腐败，绝对权力绝对腐败” (power tends to corrupt, absolute power corrupts absolutely)。孟德斯鸠 (Montesquieu) 政治哲学家认为，为了避免集权造成腐败，因此政府要三权分立，互相制衡，构建有限政府 (limited government)。由此可见，制衡的机制是很重要的。民事法庭不应该放弃自己固有的司法权力，而转让给伊斯兰法庭。伊斯兰法庭不应该取代联邦法院来诠释联邦宪法。笔者认为，如此的司法趋势如果继续下去必然破坏了马来西亚世俗国的架构。

为了防止宗教自由遭腐蚀，非穆斯林于1983年成立了五大宗教咨询理事会 (Malaysian Consultative Council of Buddhism, Christianity, Hinduism, Sikhism and Taoism -- MCCBCHST)。为了宗教和谐，非政府组织成立第11条款论坛 (Article 11 Forum) 以捍卫正义及宗教自由。为了化解宗教紧张关系，首相署于2010年成立跨宗教和谐与谅解委员会以处理跨宗教之间的课题，以便增进多元宗教的了解。

若有疑问，可联络：

联络电话：016-3281033

电邮：lkf@loico.com.my



文：刘素珊
博爱（总会）
注册与执证辅导员

近年来，我国校园相继传出学生险遭陌生人拐走的事件，无疑敲响了社会的警钟，让大家都必须关注校园及学生的人身安全问题。拐带孩子不再是一个新鲜的社会课题。美国国务院在2014年人口贩卖报告中指出，马来西亚被列入评级最低的第三级黑名单；警方的数据也显示我国每天约有5至6名青少年失踪，其中女性近80%，这些数据的确令人担忧。再说，人口贩卖与校园安全息息相关。因著校园安全措施有限，为了安心，上班族的父母亲都会选择把孩子安顿在安亲班，让孩子在安全的环境下完成每日的功课。小家庭的生活形态多是双薪家庭，小孩很早就要跟著父母出门，或去上课，或去安亲班。父母偶尔需要加班，孩子就待在安亲班等爸爸、妈妈下班后，才去接他们回家。

案例探讨

丽丽对孩子的要求比较严格，自己也会把孩子上学的需要料理得井井有条。每天早晨送孩子上学后，丽丽就赶到公司上班。过去，丽丽相当开朗，可是最近心情变得特别焦虑。她觉得学校范围特别堵车，所以过去总是把车停在学校对面，

孩子自行越过马路上学去。她通常都会叮嘱孩子小心，注意往来的车

辆。这两个礼拜，丽丽却亲自将孩子载至学校门口，孩子略显不自在。她每天傍晚都准时打电话回家，要知道孩子是否已经安全到家。若发现孩子还没回到，丽丽就会很紧张地联络安亲班的老师。另外，丽丽每晚都会嘱咐孩子去到学校要注意陌生人和车辆。孩子觉得母亲很啰嗦，显得烦躁而开始顶撞丽丽。丽丽听后闷闷不乐，觉得孩子面对情绪问题，所以带孩子到辅导中心进行游戏治疗。

丽丽的儿子建新，今年八岁，长得相当高挑。治疗师邀请建新看一看游戏室里的玩具，并让他知道这是一个安全的空间，可以选择自己想玩的玩具。一开始，他很随意地从架子上拿了一些家具，摆设的沙箱中，诉说他每天的生活写照。

建新：我每一天都很忙，很累。

治疗师：嗯，你觉得每天忙碌的生活让你感到疲惫。

建新：爸爸、妈妈每天都忙著工作，我就在安亲班等到天黑才回家，我每天都忙功课，没有时间玩。

治疗师：忙功课的日子让你感到无趣，你想有多一点玩的时间。

建新：老师，你这边的沙和玩具很好玩。我很久都没有玩沙了。（很用力地用双手把沙盛在手掌，然后让沙粒穿过手掌流下）

治疗师：你很久都没有接触过沙，觉得这里的沙和玩具很有趣。

建新：之前公公常常带我到公园的河边捉小鱼，现在没有了。妈妈说外面很多坏人，会捉小孩的。（个案拿了一条鱼竿和几只小鱼在沙箱里钓鱼）

治疗师：嗯，看来到河边捉小鱼是你的乐趣。妈妈担心你的安全问题，所以你再也没有去了。

建新：是，每天只是功课，补习而已。

（露出纳闷的面孔）

治疗师：功课和补习让你觉得很闷。

游戏治疗结束后，

治疗师与丽丽会面。其实，孩子负面的情绪与母亲的焦虑有很大的关系。减缓母亲的焦虑，可以改善孩子的心情和当前的亲子关系。经了解，原来丽丽在两周前从其他家长那里知悉学校大门曾发生严重的交通事故，有一位小女生被行驶速度相当快的车辆撞到，伤势严重。这导致丽丽感到担心，因不懂要如何克服焦虑的心情而变得紧张兮兮，让孩子为之烦躁。

丽丽不确定孩子搭校车去安亲班是否安全、一路上会出现意外、或是安亲班的老师有否尽快地将孩子带进教室以免被陌生人带走等等的问题。治疗师聆听丽丽的担忧，也帮助她处理心中的焦虑，并引导丽丽如何与孩子沟通有关安全意思。

经过与孩子沟通后，孩子懂事地反过来安慰妈妈，且保证在上学的路上一定会遵守交通规则；上下安亲班的校车时也不争先恐后；校车行驶时，会在自己的座位上坐稳。丽丽听了孩子的一番话，心情比较放松了。她醒觉到焦虑的情绪对解决问题并没有帮助，客观地想自己可以如何平静地处理与对待孩子上下学的安全问题。后来，丽丽和几位比较熟悉的家长共同商讨孩子从学校到安亲班的安全事



想做个单纯小孩

宜。家长们成立自助安全小组，从孩子们中间选了年级较大的学生当队长，让他数一数车内的人数，学生之间彼此关照。确定孩子上下学有其他学生的照应，丽丽的心里踏实许多。

另外，治疗师鼓励丽丽在日常生活中尝试多关心孩子的情感需要，回应孩子的感受，例如：孩子如期完成课业时，给予言语的肯定，或是一个温暖的拥抱，作为鼓励孩子对课业的努力和付出。如此一来，可以增进亲子关系。治疗师也带领丽丽看到孩子在努力学习之间，也需要嬉戏的时间。借此，经过几次的疗程后，随著丽丽焦虑情绪的减缓，孩子的情绪起伏显然也逐步稳定下来。诚然，父母在提防陌生人的同时，需要给孩子一个安全的心理建设与玩乐空间，好让他们自由地在阳光低下，绿草地上尽情奔驰，体验儿时的欢乐，过个健康的童年。

结语

现今的父母工作忙碌，亲子相处的时间特别少。这种现象长久下去会导致亲子关系逐渐疏离，双方都不快乐。家庭是孩子首个人际关系的场合，父母对孩子的影响深远，情感的建立更是极为重要。母亲关爱孩子乃人之常情，然而，过于保护的爱可能会带来焦虑。有些父母因自身性格和知识有限的缘故而比较容易焦虑，这可以透过辅导和亲子咨询获得调适。正所谓：“三岁定八十。”童年是人生最重要的阶段。在孩子小时候就须要塑造他的品行，培养他的能力，以及督导他的学习。另外，父母亲须要陪伴和栽培孩子学习适应社会的能力和懂得照顾自身安全，适当的放手，让孩子展现他所学的，以此建立父母对孩子的信心。如此，我们可以帮助温室中长大的孩子学习面对风浪，拥有乘风破浪的能力。虽然国家与社会的治安问题似乎不在我们可以控制的范围，但父母可以为孩子建立心理安全感的根基，让孩子健康地成长。

游戏治疗多知一点

儿童中心(Child-centered)的游戏治疗师通常避免发问。因为，第一：发问会将儿童从游戏的情感世界带开，进入认知、防卫机转运作(Defence mechanism)的状态；第二：发问有可能把焦点由儿童观点带向治疗师为主的焦点。太多的发问往往会消除了治疗过程中极重要的象征性表达之观点和治疗性投射的安全感，进而干扰儿童游戏的历程。



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RM24,613.20，不敷RM19,775.80，本中心恳请社会热心人士，主内弟兄姐妹鼎力支持赞助本刊制作费。

有兴趣赞助本刊制作费或定期收到本刊的朋友，请将以下表格填妥资料后，再寄至本中心。

谢谢。祝阅读愉快！

李顶林

马来西亚博爱辅导中心委员会主席 敬启

< 回条 >

《博爱心旅》双月刊索取表格

- 请停止寄《博爱心旅》双月刊给我。谢谢。
 - 请定期寄每期一份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。
 - 请额外再寄 _____份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。
(1年6期，邮费共RM 24。)
(1年X _____份 X RM 24 = RM _____)
 - 我愿意乐捐RM _____ 以赞助《博爱心旅》双月刊的制作费。
- 支票 / 汇票列号：_____，敬请查收并早日惠下收据。

个人 / 教会 / 学校 / 公司 / 团体 / 机构 资料：

() 新订户 () 旧订户

姓名：(中) _____ (英) _____

性别：_____

电话：(O/H) _____ (HP) _____

传真：_____

电邮：_____

地址：_____

乐捐方式 (避免遗失，请勿寄现金)

- 现金：请直接交来本中心办公室。
 - 支票/汇票 (Wang Pos) 台头请写
AGAPE COUNSELLING CENTRE MALAYSIA
 - 直接将捐款汇入 MAYBANK 014235-110919，再将Bank-in-slip及表格，传真至03-7785 4832、电邮至agapemal@yahoo.com或邮寄至56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
- ……< 供博爱办事处用 (请勿填写) > ……

日期	收据编号	期数	备注



个案探讨

马来西亚博爱辅导中心 乐捐表格



我愿意支持博爱事工，现附上：

- 现金
 - 支票/汇票，列号：_____
 - 银行存入收据
- 敬请查收，并惠下正式收据。

支持项目（请於适当 内加 \checkmark ）

- 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

自小，我们就活在一个要分等级、不停为自己打分数社会里，受尽‘合格与否’、‘得奖与否’的经历。上幼稚园，老师会在作业簿里盖上几个星星为奖印。这些

星星印模，代表你的字体整齐正确，是个好学生。升上小学，评级标准由闪亮的星星，变成硬梆梆的分数，计算你在班上考试可以排第几名，以表示你考试成绩标青。升上中学，评价标准从班上的第几名，变成你是否进到精英班，显明你是优秀生。到了大学，你努力追求卓越，希望毕业成绩可以达到第一等级，以保障未来可顺利找到理想的工作。踏足社会，你要努力达到工作绩效指标（KPI），还要超越别人，来证明自己的能力。这是许多莘莘学子的生涯写照，从这个教育体系里适应过来，要成为国家的栋梁。

确实，有不少莘莘学子从中被磨成才，成为对社会有贡献的人。然而，有些学子没能适应这种要求，被比下去，不幸地成为教育体系的牺牲品。我们不难发现有些学子因压力过大而陷入精神状况，甚至走上自残和自杀之路。同时，许多父母为了让孩子不输在起跑点，安排孩子各种补习班，才艺班等，让孩子从早到晚都是在学习知识，掌握技能。再者，有些教师为了完成指定课本，讲求‘速度’教育，孩子无法领悟‘慢学’的好处。师长要求学生快速学习、吸收、掌握；没有时间等孩子长大，没有耐心等待孩子心智成长，脑袋发育。诚然，这无形中塑造了许多输不起的生命，一个比较的文化，一个竞争的社会。跟不上脚步的孩子，便会落伍，掉队，被忽略，甚至被歧视。许多孩子在自己的步伐中挣扎、彷徨、无助……，却不为人知。



个案探讨

他是家里最小的孩子，今年12岁，面临考试压力，情绪不稳定，精神恍惚，母亲在无助的状态下前来辅导中心寻找帮助。首次见他，在沙游室里，一边摸沙，一边轻轻细语，重复诉说考试的事，眼泪随之滑落。他的心里充满焦虑和忧虑，担心考试不理想，害怕会让父母失望，说还有没读完的课本，忧心忡忡。治疗师同理他的心理感受，给他空间抒发压抑已久的情绪。

接著几次的疗程里，他不断地在沙箱里流露心中

龟兔赛跑的领悟

文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

的焦虑情绪。渐渐的，他那重复性的言语逐步减少，沙箱的摆设也更为具体化。在第五次的沙游治疗中，他很细心地用粘土做了一只兔子和两条萝卜，放在沙箱里。他创作的沙景中有一只乌龟。他说：“这是龟兔赛跑！”他形容自己的读书生涯有如一场龟兔赛跑。兔子代表自己。他坦言自己在这

场比赛里付出很多努力，从不曾懒惰。他希望成为父母的骄傲。他曾经是赢家，班上考试排名第一；但是现在他觉得累了，在树下睡觉，乌龟追上来，自己输了。他表白自己很难接受失败的事实，觉得亏欠父母，令他们失望，久久没能释怀。为此，他加倍努力，想在下场比赛里脱颖而出。只是，他越逼自己努力读书，心里的紧张焦虑越是强烈，甚至在梦中都见到自己在读书，考试不合格。

治疗师引导他看看兔子在这场比赛中的心路旅程，了解兔子的态度、付出、感受、困难、需要、希望与目标。他对兔子说：“你是坚强的。谢谢你的努力！”接著，他把沙箱里亲手做的萝卜移动到兔子面前，说：“要吃得饱、睡得好、恢复精神体力，你就可以跑得更远了。”眼看，他眼泪滑下。深信，当下的他为自己而感动。

从这个个案身上，我们可以看见一个孩子为考试的付出和努力。考试好比一场比赛，要赢，就须要付出努力，更多的练习和补习，以期一次又一次地胜出，看见父母脸上展开的笑容，心里深感骄傲；但同时又觉得不安，因为这也意味著须要加倍的努力，以确保下一次的胜利。当失败来访时，心里的打击是如此伤痛，看见父母脸上的失望，心里深感愧疚，告诉自己需要更加努力，重得胜利。这种努力不单身体疲累，心更是疲惫。在他了解到兔子努力中的坚强，并懂得感谢其努力时，他领悟到这些努力都值得被赞赏，即使失败，重要的是要好好照顾自己，焦点在于保有跑得更远的动力，而非只在乎输赢。

教育是培育孩子成长重要的根基，足以影响孩子

的一生。在今天讲究‘速度’的教育中，无论我们如何谈教育，学校一日离不开成绩导向及多A文化的学习模式，我们只是塑造了一批又一批为了考试拿A，而必须努力配合全天补习做功课的孩子。教育的功能不应该只是与考试课业挂钩，因为教育的主旨不是应付考试，而是为了辅助孩子未来的心智思维独立成长，培养孩子的内涵。因此，教育的策划和内容必须满足孩子的身心发展，开发孩子的潜能。由此可见，教育传递给孩子的动机和目的是非常重要的，让孩子知道自己读书的目的，而他将学习成为这样的孩子。

说白了，无论是我们国家的教育体系出了问题，或是校方过于注重成绩，抑或家长思维的偏差，我们必须回到一个原点，就是：我们到底要培养怎么样的一群孩子？是一批又一批为了应付考试而特训出来的孩子，还是一个又一个独立思想、有创意和活出风格的孩子呢？

亲爱的家长们，您的孩子享受读书生涯吗？要改变整个教育体系，似乎不在我们的能力范围。不过，我们可以反思的是，孩子回到家里，是否就如同进到另一个学校里呢？我们是否也像老师一样只是看重他们的成绩呢？您能否调整对成绩的看重，花更多心思陪伴孩子在这充满挑战的教育路上，活出自己？

孩子的单纯展露于他的笑脸上，幸福快乐的指数从他脸上的笑容可知一二。您最近有否看见孩子快乐上学呢？诚心祝愿天下孩子与父母发自内心的重现笑容，在生活中温暖彼此的心，陪伴彼此成为更好的自己。

沙游治疗多知一点

在做深度治疗时，治疗师会鼓励个案用任何方式表达内心的思想、欲望与冲突；这包括自由联想及梦的分享。自由联想的意思是毫无保留且自由自在地把一切经过脑中的思想讲出来。藉此，个案渐渐建立对治疗师有相当程度的信任，会把他内在的冲突及问题告诉治疗师，而且愿意把他的梦带来与治疗师分享。梦常常带有潜意识的意义，它是一个人潜意识活动的具体表现，它也可能隐含着解决内心冲突的秘诀。（梁信惠，2001）

谈金也谈心

某次家常的对话，说著说著，父母就说到80年代，国家经济萧条的时候。那时，为了生计，爸爸离家到东海岸工作，妈妈则带著两位姐姐，怀著我，寄居在大姨的家中。二姐仅大我一年，父母无法负担两个人的奶粉钱，所以二姐只喝了一年的奶粉，就改喝红字牛奶水。在我11岁那年，听说是另一轮的经济萧条（印象中曾听说大概每十年就会有一次经济萧条），爸爸失去了工作，转行当小贩，而母亲则早晚各做一份工作。自懂事起，我们三姐妹都会在学校假期时做兼职，赚到的钱全部交给母亲分配使用。我不明白经济萧条是如何形成的，不过，在年级尚轻时，似乎就明白了国家经济、工作和金钱都是极重要的生活课题，深切地影响著我们的日常。

2016年5月17日，国际金融协会（Institute of International Finance, IIF）发布了马来西亚经济状况的评估报告。杨佳文（时评供稿人）从报告中摘录了10个重点，其中一项提到房屋市场及家庭债务（household debt）。文中摘要，IIF的报告指出，“马来西亚的家庭债务水平高达GDP（国内生产总值）的89%，在亚洲的新兴市场中位居前列”。家庭债务比例是指家庭一定时期内用于还债的支出占这个家庭总收入的比例；换句话说，每月收入

RM4000的人，有89%（RM3560）是用于还债的。房屋贷款占了我国家庭债务的最大部分，其次是汽车贷款、个人贷款、购买股票贷款与信用卡贷款。

上一代的人常说，开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶，那是家庭每天正常运作、持家的生活必需品。撇开生活素质的部分，夫妻之间单是要维持家计、平衡生活收支就是一件极具挑战的事情。

夫妻两人如何处理金钱，往往成为两人磨合的阶段必谈的课题之一。若无法达到共识，就会增加夫妻关系的张力，让关系陷入不安、猜忌等地步，严重的话，还会影响孩子的情绪以及家庭的和谐。

个案探讨

陈先生夫妇按照预约来到辅导中心，两人在辅导室里低著头，不怎么理会彼

此。经了解，得知他们结婚接近15年，育有三个孩子，是双薪家庭。4年前，陈先生约40岁时被裁员了。这几年，他自己出来创业，收入不稳定，还需要很多资金入货和供生意运转（陈先生谈了一些生意操作的模式和难处，太太明显是理解的），两夫妻都知道这个生意有赚钱，可是，这边赚钱，那里拿去入货，总是“看不见”钱。

这四年间，太太获得公司的提拔，薪金涨了，不过工作量也增加了，回家的时间越来越迟。陈先生希望太太可以分担自己创业的辛苦，同心打拼。太太则因为“看不见”钱，所以不敢辞职。陈先生指





文：邝慧婷
博爱（总会）注册与执证
辅导员/砂大辅导学士

责太太自私，总是想著要保住自己的专业而不愿意陪他创业，两人在这件事上出现极大的冲突。除了生气太太早出晚归，觉得她没有帮助他的事业，他还认为太太忽略了自己和家庭，孩子的接送和照顾都落在他的肩膀上，这些事情引发无数次的争吵。太太觉得他无理取闹，选择静默和忽略。孩子们也受到牵连，情绪不稳定，容易暴躁，变得少话，经常关在房间里。

辅导员介入他们的对话，帮助他们学习轮流表达，聆听对方所说的，以表尊重，并且不急于辩解和解释，直等到自己表达的时候。表达时，先回应对方刚才的言论，再陈述自己的感受和意见。辅导员陪著他们吐露心声，流露情感，宣泄情绪，在安全的辅导室里抒发隐藏已久的那把心声和心声背后的感受。

陈先生在创业的路上遇到很多挑战，面对种种陌生的文件，会见不同的人和公司，走访各个不同的部门和机构……，他坦言有害怕和无助的时候。那时，他很希望太太陪著自己，犹如一颗定心丸，让他可以不疾不徐，稳定地去解决各类问题。然而事与愿违，太太有自己的立场和想法，他也明白她的顾虑和该决定的原因，只是仍无法纾解心中的失落和隐藏的愤怒，导致两人的关系很紧张。每次一谈起钱的事情，或是工作和生意的问题，总会引发大小各异的争吵，彼此都觉得乏力，无奈。

陈太太主动提出一些可以辅助丈夫的方法，陈先生惊讶的表示，那些方法是在他期待以外的。过去，他总是希望太太按照他的期待和方法帮助他——离职、与他一起打拼，陪著他去发展生意等，然而现实中，因著种种的考量，这是没有办法实现的。面对生意和钱财周转的问题，加上感受到太太“拒绝”帮助自己，陈先生的失落、害怕和无助因此被放大，很多时候的沟通都掺杂了许多情绪，无法有效谈话。经过辅导的平台，他们学习等候、聆听、理解、表达以及达到一个共识，进而减少对彼此的不满，增进两人的互助性，同时看见有效的沟通有助于恢复家庭的和谐，让孩子可以稳定的发展。

结语

我国每一年的财政预算案都是国民很关注的课题，大家都想知道国家于来年将如何有计划地实施利民的经济政策，有人的地方就有谈论的声响。国以民为本，民以食为天，国家的经济的确直接影响家庭的运作。一对夫妻要维持一个家，从可以吃的到不可以吃的东西，每一样都得兼顾，著实不容易。因此，国家领袖须了解民生，体恤人民生活的状况，与民共同进退，并实施和发展让国民达到基本生活保障的水平计划。一旦家庭单位的经济状况稳定，定必也会推动国家经济更为稳健的发展。

面谈辅导多知一点

完形治疗法（Gestalt）采用如对话演习、双椅技术、责任心训练、梦的分析等许多具体技术，强化个案的直接经验，即“此时此地”的经验，促进情感释放，提高他的意识性，使他了解自己所运用的心理防御机制。完形治疗法能实际地增进人的直接体验，而非仅抽象的谈论情境。



文：吴健菱
博爱(总会)注册与执证
辅导员/辅导行政

我的国家与我的关系

年幼时，我的国家在电视里。每年的8月31日，爸爸总会扭开电视收看国庆庆典直播。看著军人操著整齐的步伐、穿著各族传统服装的团体亦步亦舞、政府部门官员列队前进，倒也是别有一番风味。

小学时，我的国家在周会上。我们总是以国歌Negaraku和校歌开始星期一早上的周会。从拿著簿子看背面的歌词学唱，到存留在脑中的歌词自然浮现化为歌声，歌曲唱了六年，留在脑中接下来的六十年，到老也不会忘。

中学时，我的国家在课本中。从地理课上知道，马来西亚就是那在地图中间部分长得像一个水饺加一只小狼狗的一小块。课堂上得到的知识是：马来西亚位于赤道地带，常年炎热多雨。马来西亚地理位置佳，免于许多天灾。马来西亚是个多元种族的国家。马来西亚，就是一片安宁的乐土。我们以身在马来西亚为荣。

大学时，我的国家在我脚下。从东马飞向西马，从小狼狗的肚子去到水饺那一边，是为了换取一纸文凭，打造更好的未来。那时，时刻挂在心里的是：‘几时还有便宜机票，让我回去我那温暖的家乡’。

成年时，我的国家在我手里。21岁时就注册为选民，为的是履行公民义务，投选心目中的领袖人选，盼望他们能够领导国家迈向更稳定、进步的未来。我没有捐躯赴国难，视死忽如归这种深切的爱

国情怀，但我至少做到奉公守法，安守本分。

第一次踏上西马土地，是在20岁那一年，进入大学就读的时候。初时觉得，东马西马并没有什么不一样：有人、有车、有房子；只是西马人比较多、车比较多、房子比较高；东马土地比较多、摩托车比较多、树比房子高。待在西马的时间长了，觉得人多，但陌生；车多，但匆匆；房子高，但价更高。差别不在于东马或西马，而是在于城市与小镇。

想家的日子，夜晚抬头望天，我发现西马的天空是暗红色的，看不到星星；家乡的天空是漆黑的，肉眼看得到许多星星。白天抬头望天，西马的天空辽阔无云，东马的天空总是展现不同风采的云层艺术。还好我爱的太阳和雨水，两边都有！

读书时，放假回东马，会想著在西马逛街吃香喝辣；开学在西马，会想著要飞回东马休息吃家常菜。工作了，深觉西马的节奏繁忙，回家后只剩吃饭、洗衣、睡觉的精力；在家乡工作则悠闲多了，除了吃饭、睡觉，还有去教会、朋友联谊的时间。显然，当人们追求的目标不同，生活形态自然也不一样。

我在东马砂拉越生活了20年，到西马雪州读书4年，回东马工作5年，30岁前再次踏上西马土地，为的是成家、立业。东马是我的过去，西马是我的未来，搬了个家，踏的依然是马来西亚的土地。这是我一生的国，一辈子的家。





文：叶子康
马来西亚吉隆坡精英
大学临床心理学硕士

国家好比父母

我在新加坡工作。几年来，每隔一、两个星期，我回家度过周末，搭乘星期日午班机去新加坡。回家的感觉令我高兴，离开就觉得沉重。来回多次，虽然感觉渐渐变淡，可是总不好受。

到了樟宜机场，搭乘巴士去住处时，心情就会在路上渐渐调适。身在一个井然有序的国家，很舒服。在我的工作环境，临床心理师极受重用和尊敬。繁忙于工作的时候，一方面享受工作上的挑战，另一方面却若有所失。

当初新加坡面试时，被问起：“为什么你会想离开自己的国家，来这里工作？”我回答：“这里的事业发展机会较多。”现在想起，觉得自己厚脸皮地把责任推给国家，虽说那是事实的一部分。另一部分的事实是，缺乏耐性参与推动临床心理在本地的发展，到邻国享受别人的果实的逃兵是我。

复杂的是，我在心里依然反复问，为什么我是一个土生土长的马来西亚人，也在本地接受训练，邻国竟更重视我？为什么我不能在自己的国家做同样的工作，得到相等的待遇？这种感觉就像是说著：“我明白情况是如此，但意难平。”

面对自己的国家，我的心情复杂。这或许是因为国家好比父母吧！出生地和父母一样，无法选择。国家的事很多时候不由自己操控。在这里，无论

被照顾抑或受伤害，是自家的事。幸运的是在这个国家成长虽有不足之处，总的来说依然是一件幸福的事。得意忘形时视一切为理所当然。不满的时候觉得自己被亏欠。有时认为这“父母”不够好，不够爱自己，甚至认为其他人的比较好。基于情感上的连结，这个地方对我而言无论有多少不是，还是最好。最想待的地方，是这一片有我成长回忆的土地。

决定回自己的国家生活，其中一个原因是我意识到我想和这个“父母”和解。就如完美的父母不存在，这个世上没有乌托邦。但这里有我的父母和朋友，也有充满热情的同行。没有为我的前途铺好的康庄大道，有需要靠自己 and 同伴一起开拓的羊肠小道。还是会有一条路，

这样很好。

这样很好。

重要的是，我不愿把自己塑造成受害者，把命运的责任推给国家。我不能光坐著等待环境改变才让自己高兴。意难平，就在自己的能力范围内，尽己所能平息心中不满。自己得去推动改变，自己得让自己高兴。有很多事得仗赖于自己，因为现在的我已经不能把国家当作应该全能满足自己的人。

和上司谈辞职时，上司问：“你回去可以做什么？”我说：“我还未肯定。”虽然对未知有恐惧，却奇怪地觉得踏实。

因为我会在自己心属的地方，耕耘自己的生活。





文：叶雯丽

国家 「家」

常言道：家，是避风港，是我们永远的庇护所。

当我们累了，家是最好的休息站；
当我们想要寻求一个心灵安慰，家人是永远的安慰；

当我们饥饿寒冷，家是深深的温暖；

当我们面对困苦磨难，家是最坚固的避难所。

这是我们心中都渴望的家！

然而，我们是否忘了，还有一个家也是在默默地陪伴我们成长？

她，默默地经历了多个朝代的交替，眼见了许多纷争，目睹许多分分合合，看遍了人情冷暖，却从不抱怨，依然养育守护者她的子民，就像一个伟大的妈妈一样，不求回报地尽她所能给予、付出。

说及此，有否想到什么？或许有，或许还没；无论记得与否，她永远默默地守护著我们。她就是国家。

我们出生，首先知道的是有一对爱我们父母，共处在一个保护我们的家。渐渐长大，我们接受孕育，接受教育。有一天，我们知道自己生活在一个美丽的国家——马来西亚。一个国，守护著千千万万个家庭。家庭的幸福在于美满安康，儿歌不也是那么唱的吗？

回首从前，国家遭人统治，政治内部尚未稳固，不时发生外战，导致许多美满的家庭支离破碎，大人孩子活在缺乏食粮、贫穷和病痛中，绝望痛心。70年代以后出生人民未必能体会那种心情，只可能在与珍惜之人在某时刻分离之时，与珍爱之人在此生中道别之时，才会感受到那锥心的感受与痛苦。

有一部电影《萤火虫之墓》，讲述一对兄妹在二次世界大战时期，家园被毁灭，不得已流离失所的过程。电影里描述了许多流浪的经历，他们因为没

有食物而偷窃、抢夺，遭遇各种辛酸的处境。一个国家的兴旺影响著千千万万个家庭。战火令这对兄妹失去家园，过著流离、不安，欠缺温暖、四处为家的生活。我们活在和平的国家里，这种困苦的体验离我们甚远，我们似乎也不容易理解。

看看现今，我们可以轻易地从新闻、时事，各种媒体得知我国当前的局势。我们须要认真地想一想，国家一旦发生事情，我们抱著怎样的态度呢？

我们是满腔热情，还是冷漠以对？

我们是见义勇为，还是隔岸观火？

我们是身体力行，还是纸上谈兵？

正所谓，“国家兴亡，匹夫有责”，生于此，我们便有责任维护我们的国家。岂不知我们有公民的权利，需要履行公民的职责吗？倘若国家破灭了，我们如同那对兄妹一样，我们该何去何从？我们该如何生活？

“Negaraku, tanah tumpahnya darahku”；

没有国家，就没有那美满安康的家；

没有国家，就没有孕育我们的领土；

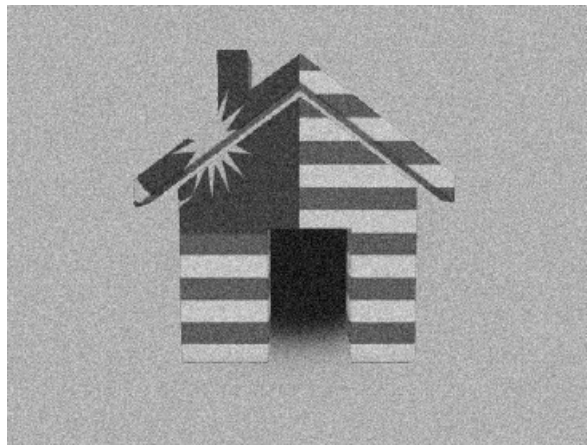
没有国家，就没有属于我们的身份；

没有国家，就没有属于人民的尊严；

没有国家，我们就等同于一无所有！

居安思危，现在开始设想还不迟。

国家用她宽阔的胸怀关爱著每一个人，我们应该感恩。愿可在每个人民的心中撒播爱的种子，心存感激，学会感恩，且实际地学会珍惜，关爱和照顾我们的国土。如此，不难发现，其实，我们的国家，这个和平的国家，是生活最大的财富。





文：吴益婷
 檳城理科大学政治学博士/
 马来亚大学执教

激化的社会冲突

昨天跟一位即将参与政党工作的朋友聊天，她说最近发生几起的暴力冲突都让人感到忧心，觉得目前社会的族群关系已经达到紧张状态。朋友所指的是过去一两个月备受关注的暴力冲突事件，其中包括司机因在清真寺前鸣汽笛被人围殴、优步（Uber）司机被围殴，还有掌掴事件等。冲突的共同点是起源于一般民众把冲突事件种族化，暴力行为也似乎被部分人合理化，视为教训挑釁者的渠道。这位朋友还引述一些资深从政者的看法，认为第十四届全国选举将要来到，若有心人刻意策划或推波助澜，极可能爆发如1969年五一三的大规模流血冲突。

回顾马来西亚政府对五一三冲突发生缘由的解释，似乎是依循同一个脉络：首先怪罪反对阵营（尤其是反对党的华裔党员）的当街挑釁，引发马来人的愤慨，继而引发厮杀。半个世纪过去了，这个观点依然没有改变，还不断地被强调，甚至引用各种法令来压制看似来自政府批评者的“挑釁”。非官方的真相和解释被压制下来，徒剩种族性的解释。最后，华人与马来人的冲突成为主线。政府之后开出“药方”，推出各种国家经济和文化政策，仿佛这就是解决种族冲突的基本标准。

面对和处理冲突是一项重要的政治问题，所有政府都需要处理社会冲突，差别在于处理的手法和最终达成的目标。有人期待太平，以消灭冲突为目标，结果往往落于表面虚假的平静，因为连最亲的家人都一直争执不断，更何况社会上的陌生人。

专制政权倾向于以强硬和专横手段压制社会矛盾，包括严禁民间媒体报道，只允许官方说法；更严重的是以恐吓、监禁或加害异议者。这样处理冲突的手法，可以维持短暂的平静，但是却加深被压制者的怨气，因为官方的单方面“真相”往往给人偏袒和包庇利益者的感觉。

较为民主的政府在处理冲突时，往往难以压制社会上的不同声音和势力，面对公众的紧密监督只得更谨慎和透明处理，不断向公众报告进展；政府会急于找出真相平息众怒。这有别于专制政府所管理的社会；高度民主国家，较常出现激辩、漫骂和示威游行；较少出现“毁灭性”的社会冲突。前者的处理则最终走向政权的崩溃，社会出现难以控制的流血和暴力冲突。

目前马来西亚的政治是走向哪一个局面呢？当普通人难以参与政策制定和国家管理时，我们能在本身狭小的社交生活上扮演什么角色？目前社会上有很多课程教导人们处理人与人之间的冲突，包括家人、朋友、夫妻、上司下属等，却没有课程让我们学习面对社会冲突，就是家庭和工作场所以外，个人带著社会特征的群体性矛盾，如族群或阶级的矛盾与冲突。可是目前社会矛盾似乎有激化的趋势，许多学校、商场、宗教场所、工作场所、国会、政党、在选举期间等，一而再发生因小事所引发的社会冲突。面对社会冲突，冷静和快速的寻找真相十分重要，这包括允许不同说法发声。最后，建立在真相基础上的是愿意彼此理解和体谅，这才比较可能减少玉石俱焚的怒气。



活动简报

2017年6月份至7月份

整理：行政部

博爱总会



6月3日，博爱同工沈金央受文良港福音堂之邀，主讲“新时代的教养挑战，你准备好了吗？”课题。



6月28日，执行干事赖裘华为沙登基督教卫理公会乐龄团契，主讲“如何预防忧郁症？”专题讲座。

博爱（新山分会）



6月17日及24日
“单身的指南针”工作坊 "A Compass for the Single" Workshop

博爱（马六甲分会）



7月1日“从原生家庭认识自己”工作坊

博爱（檳城分会）



6月10日至12日
“沙箱游戏治疗”第二阶工作坊

活动预告

博爱（马六甲分会）

2017博爱之夜 – 音乐晚会

日期：2017年8月18日
时间：7.30pm
地点：平民小学大礼堂
联络：07-357 9195
备注：由FRESCO 口琴重奏团呈献节目

博爱（新山分会）

“情绪与我”工作坊

日期：2017年8月12日
时间：1pm - 5pm
地点：本中心礼堂
对象：有兴趣者
联络：07-357 9195

“聆听父母，听见孩子”工作坊

日期：2017年11月4日（星期六）
时间：9.00am - 5.00pm
地点：本中心礼堂
对象：父母与7岁至12岁孩子
讲员：翁月燕、邝慧婷
联络：07-357 9195

博爱总会

“从原生家庭认识自己”工作坊

日期：8月26日（星期六）
时间：9.00am - 5.30pm
地点：博爱四楼礼堂
对象：有兴趣者
讲员：翁月燕
联络：03 - 7785 5955

“尝尝沙味”工作坊

日期：8月27至28日（日至一）
时间：9.00am - 5.30pm
地点：博爱四楼礼堂
对象：有兴趣者
讲员：沈金央
联络：03 - 7785 5955

博爱32周年纪念感恩慈善晚宴

日期：9月9日（星期六）
时间：7pm
地点：吉隆坡陆佑路中国小学大礼堂
联络：03 - 7785 4833

博爱32周年纪念开放日

日期：9月16日（星期六）
时间：10.00am - 2.00pm
地点：本中心
联络：03 - 7785 4833

“髮灰心不灰”工作坊

日期：10月7日（星期六）
时间：9.00am-5.30pm
地点：博爱四楼礼堂
对象：有兴趣者
讲员：沈金央
联络：03 - 7785 5955

“陪·作伴—谈陪伴的意义”工作坊

日期：10月14-15日（星期六-日）
时间：9.00am - 5.30pm（六）/
2:00 pm - 5:30 pm（日）
地点：博爱四楼礼堂
对象：有兴趣者
讲员：翁月燕与邝慧婷
联络：03 - 7785 5955

博爱（檳城分会）

婚前教育课程

日期：2017年11月18至19日
时间：2pm - 9pm
地点：檳城磐石浸信教会
名额：25 对
对象：即将步入婚姻的情侣及新婚夫妇
联络：04-228 0709 / 017-499 4236

游戏治疗初阶工作坊

日期：2017年12月1日至3日
时间：9am - 5pm
地点：檳城爱心大厦
讲员：沈金央
联络：04-228 0709 / 017-499 4236

《划出一片蓝天2017》第三届升学规划课程

日期：2017年12月5日
时间：9am - 5pm
地点：檳城爱心大厦
名额：10人
对象：中三至中五的学生
联络：04-228 0709 / 017-499 4236



第九届马来西亚 学校教师辅导研讨会



文：赖裘华
博爱（总会）执行干事
马大教育（辅导与谘商）硕士



主题：**疗愈心田创新径** —焦虑与忧郁的心理治疗

人的一生中，或多或少都会经历过不同程度的挫折。在工作、家庭或学业方面，蒙受到多重的压力，使人倍感焦虑不安，甚至产生恐惧感。

家长因害怕孩子输在起跑点，就处心积虑地在教育上要求孩子做最好的准备，放学后赶送他们上补习班、才艺班，准备各种校内、校外的考试等，务必要把他们一天的时间排满，有时，连游戏和轻松的时间都剥夺了。孩子在这重重压力的煎熬下，极可能会产生强烈的焦虑感，并可能渐而进入忧郁中，甚至出现自残的行为。

有鉴于此，马来西亚博爱辅导中心以“疗愈心田创新径-焦虑与忧郁的心理治疗”为本届研讨会的主题，让教师们对焦虑及忧郁情绪方面，并在预防及处理上，有更深入的认识与了解；也透过心理治疗模式的工作坊，学习辅导与治疗技能，获取正能量和塑造健康的身心，进而更有效地扮演助人者的角色。

日期：2017年11月25至27日（周六至周一）

地点：Pearl International Hotel, Kuala Lumpur

对象：小、中、大学教师

- 目的：**
- 探讨及深入了解焦虑及忧郁情绪的根源。
 - 学习预防、察觉及处理学生的焦虑及忧郁的情绪问题。
 - 帮助教育工作者建立以正向态度处理个人的焦虑与忧郁情绪，塑造身心健康。

进行模式：

A. 主题演讲

洪慧涓副教授	疗愈心田创新径 — 焦虑与忧郁的心理治疗
--------	-------------------------

B. 专题演讲

陆雅青教授	生离死别，三只小猪要出征：谈儿童的失落与调适
翟宗梯副教授	创造情绪健康的校园

C. 工作坊（六选一）各工作坊将同步进行，学习时数共12小时。

陆雅青教授	艺术治疗
张乃文博士	音乐治疗
洪慧涓副教授	游戏治疗
翟宗梯副教授	认知行为治疗
黄宗坚教授	沙箱游戏治疗
杨家正博士	焦点解决治疗（粤语）

D. 交流会：讲师与学员交流意见、分享经验。

博爱32周年纪念开放日

日期：2017年9月16日（星期六）

时间：10:00am - 2:00pm

地点：56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama,
(Batu 7, Off Jalan Klang Lama) 46150
Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.

节目：

- 10:00 am - 10:30 am — 嘉宾入席
- 10:30 am - 10:35 am — 认识博爱
- 10:35 am - 10:45 am — 致欢迎词
- 10:45 am - 11:30 am — 事工简介
- 11:30 am - 12:30 pm — 导览中心设备
- 12:30 pm - 02:00 pm — 午餐招待

敬请出席者拨电03-7785 4833 或 WhatsApp 012-242 1756，以便预算餐席。