

博愛

心旅

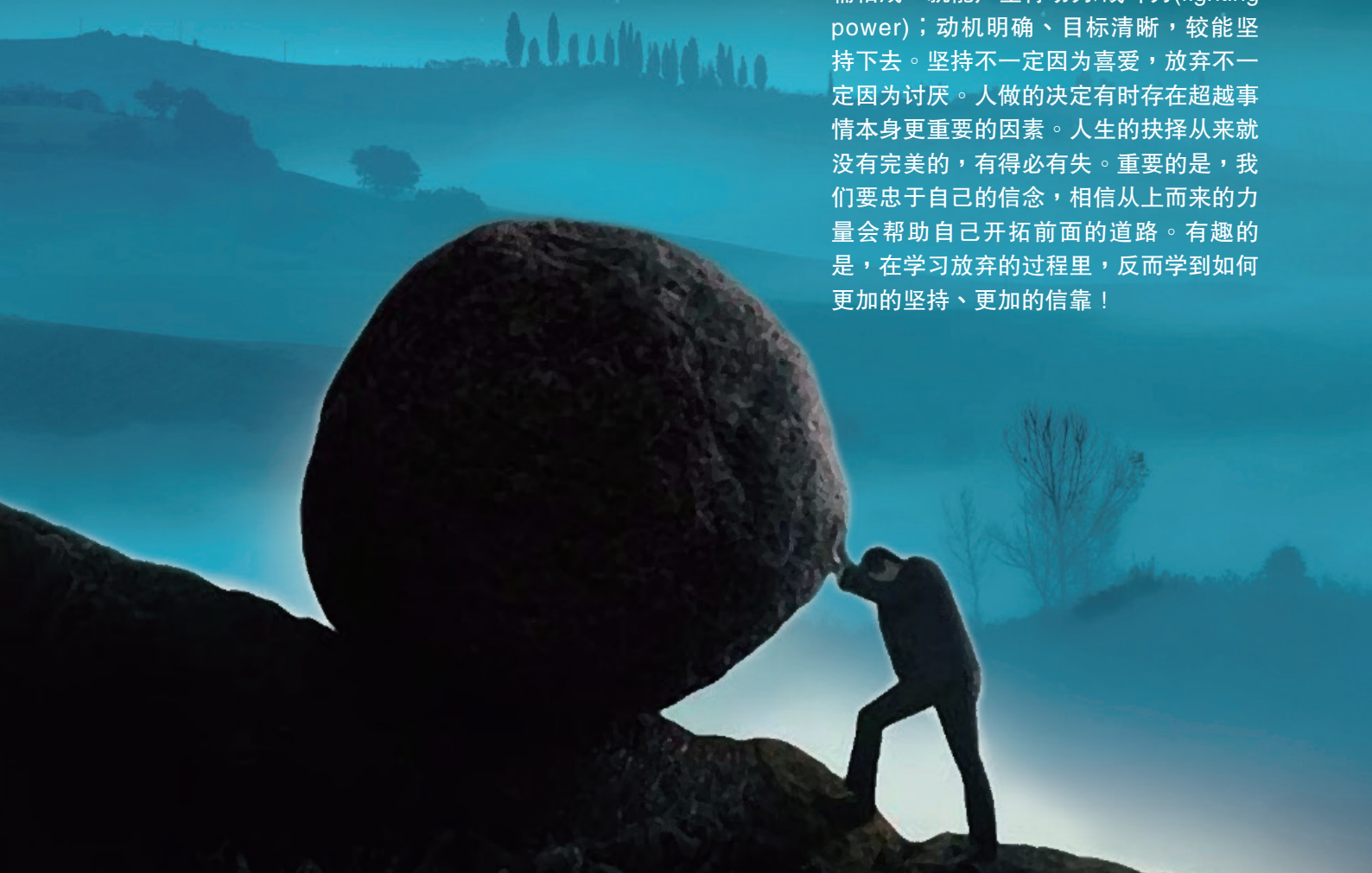


第126期 2018/03 PP7913/07/2013 (032699)

保守有时，舍弃有时

——谈坚持与放弃

我们的生活由一系列的坚持与放弃建构而成。坚持和放弃是同时发生的决定。两者看似两个极端，再仔细一看，原来是同一件事！放弃的同时，其实是有其他的坚持；而坚持的同时，却也是在放弃其他的选择。坚持是建立在一个信念(faith)，或一个动机(motive)上。动机与信念的相辅相成，就能产生行动力/战斗力(fighting power)；动机明确、目标清晰，较能坚持下去。坚持不一定因为喜爱，放弃不一定因为讨厌。人做的决定有时存在超越事情本身更重要的因素。人生的抉择从来就没有完美的，有得必有失。重要的是，我们要忠于自己的信念，相信从上而来的力量会帮助自己开拓前面的道路。有趣的是，在学习放弃的过程里，反而学到如何更加的坚持、更加的信靠！



- 3 **主题论坛**
放弃与坚持：爱的纠结
／吴玮璇
- 6 **主题观点**
《坚持与放弃》／邓志雄
- 8 **游戏治疗系列**
追梦的孩子／林炳恩
- 10 **沙游治疗系列**
河流的故事／翁月燕
- 12 **辅导视窗**
婚姻里的坚持与放弃
／邝慧婷



- 14 **散文花束**
从坚持与放弃看价值观
／叶子康
- 15 任尔东西南北风／吴荣良
- 16 坚持与放弃--不一样的人生路
／吴健菱
- 17 **时事频道**
坚守自由／沈金央
- 18 **活动看板**
活动简报与预告
整理／行政部
- 20 **博爱动态**
博爱5月份至8月份主办
“婚姻与家庭”一系列
辅导与治疗工作坊／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 林炳恩 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: enquiry.agape@gmail.com (行政部)
counselling.agape@gmail.com (辅导部)
Email Counselling: ecounselling.agape@gmail.com
Working Hours: 星期二至六 (9am-6pm)



新山分会

02-45, 02-47,
Jalan Masai Jaya 1, 81750 Masai, Johor.
Tel: 07-3579195
Fax: 07-3579198
Email: agape.jb@gmail.com
Facebook: 新山博爱

Working Hours:
星期二至五 (9am-5.30pm)
星期六 (8.30am-5.00pm)

檳城分会

CO-21-UP,
Kompleks Masyarakat Penyayang,
Jln Utama, 10450 Pulau Pinang.
Tel: 04-2280709/017-4994236
Email: agapepenang@yahoo.com
Facebook: Agape Penang

Working Hours:
星期二至六 (9am-5.30pm)

怡保分会

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

预约时间:
星期三至星期四 (9.00am-6.00pm)

亚庇分会

Lot 5, 2nd Floor, Block A,
Damai Plaza Phase 4,
88300, Kota Kinabalu, Sabah,
P.O.Box 21503, 88772
Luyang, Sabah.
Tel: 088-252357 (行政线)
088-230357 (辅导线)

Fax: 088-259357
Email: agapekk@gmail.com
Facebook: Agape Kota Kinabalu

Working Hours:
星期二至六 (8am-5pm)

马六甲分会

387-B, Taman Peringgit Jaya, 75400 Melaka.
Tel: 06-2889026 (行政线)
06-2819659 (辅导线)
016-2501127

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)



爱的 纠结 · 放弃与坚持

你曾经掉入过爱河吗？你试过爱得无法自己、无法自拔的那种纠结心情吗？如果你试过，那你一定体会过在选择放弃或坚持之间徘徊的煎熬。

任何人，在爱的面前，都变得很卑微。就算外表如何逞强，面对自己心爱的人或事，内心始终还是那么不堪一击。这是笔者在自己的生命故事里，以及治疗室里的许多个案家庭，一直不断见证和经历的事实。

顺利进入国民大学(UKM)。当时，全马的国立大学只有国大设有心理学科系，所以那里是我唯一的选择。只是，当时的制度要求学生必须先申请进入人文与社会科学学院，然后再被校方安排去修读两个科系。虽然没有十足的把握可以拿到心理学系，当时的我还是选择孤注一掷，祈求上帝为我安排我想要的。

在迎新周的那一天，我跟大伙儿排著队去拿“成绩”，即我们各自被派发的科系。我心中不断祷告上帝给我心理学系，好证明这就是祂的旨意！终于轮到我了，我打开信封，里头有著：经济学和人类与社会学。瞬间，我的心掉入谷底！感觉被上帝愚弄了、遗弃了，也怀疑自己是否听错了上帝的话。

当时内心很彷徨，我也不敢跟父母说，毕竟当初是我自己决定放弃其他的大学以及科系的。最后，我还是偷偷给姐姐打了个电话。在电话里我一直哭，我问姐姐该怎么办？然后，我聪明的姐姐说了一句话：有时看似关著的门其实只是掩著，你可能需要推一推它。

我听了，决定提起仅剩的勇气去尝试推那一道门。首先，我决定不跟随其他学生的方式去求科系主任接受他们的转系申请。我觉得我需要亲自见到院长本人，他才是真正有权力帮我转系的人。只是，当时要进入院长的大办公室（Pejabat Dekan）谈何容易！

何谓放弃？何谓坚持？

两者看似两个极端，再仔细一看，原来是同一件事！放弃的同时，其实是有其他的坚持；而坚持的同时，却也是在放弃其他的选择。

要知道，坚持不是执著固执。后者出于害怕改变，前者则需要极大勇气。同样的，放弃不是气馁或退缩。虽然表面上，两个选择放弃的人都在做同样的事，但两者的动机可能大不相同。选择在适当的时机放弃，可以显现更崇高的理念，而不是因为觉得被环境所逼，又或为了逃避令人不舒服的现实。

一则坚持的故事

修读心理学是我从16岁就梦寐以求的理想。即使面对父母的强烈反对，甚至被老师带去见学校的辅导员，又被此“辅导员”训了一顿，这一切都没有让我退缩，反而更加强了我的心志。最后，父母亲愿意让步，而我也





第一步，我苦苦哀求守在门口的那几个百般刁难的官员。终于，他们愿意开门，不过只让我见靠近门口处的注册官（Registrar）。正当我犹疑著是否要去见那个凶神恶煞的注册官，一群学生忽然涌入了他的房间，而那几个守门的官员也无暇理我了。我趁机再往那个像迷宫一样的大办公室里头钻，终于让我看到第二副院长室，接著是第一副院长室……。我猜，院长室就在下一个房间。当时心中好害怕，不知前景如何，又要小心后方的官员会否赶我走。最后，走到最尾端的房门，果然是院长室！我呆呆地站在门外，不知该如何是好。忽然，门打开了！一个慈祥的中年人走出来跟我打招呼，问我是否要来见他的！然后院长请我等他一会儿，先让他处理里头的另外一位学生。当他的门一关上，坐在另一个小房间的秘书小姐立刻过来斥责我，说我没有先知会她。

当院长本人再次开门让我进去，我的眼泪已经夺眶而出。就这样一把眼泪一把鼻涕的，我告诉他我为何要读心理学，以及我是如何跟父母差不多闹翻，才辛苦争取进入国大的。院长听了，二话不说，立刻在我的申请书上写了几行字，帮我转系去心理学。他也给我宝贵的意见，让我继续保留人类

与社会学，好让我对人性有更宽阔的视野。

就这样，我顺利进入心理学科系。接下来的三年，我比其他入更用心、更积极地学习，因为我知道这一切得来并不容易。

我非常珍惜和享受能够在心理学的范畴内自由地奔驰。

可以每天都在学习和做自己喜欢的事，我觉得自己是幸运的！不单如此，我的院长Dr. Shamsul Amri Baharuddin成为我的贵人。他推荐我参与各种国际性的交流或研讨会，甚至在我申请去美国深造的过程，他一直给予我宝贵的回馈以及提点，更不介意为我写了好几封推荐信，帮助我顺利获得Fulbright奖学金以及进入美国大学。

原来，当初的闭门羹是上帝的美意，引领我去遇见生命里的贵人！无论你现在的处境有多困难，期盼你不放弃自己的信念，因为上天可能在引领你去遇见生命里的贵人。不单如此，相信你的贵人将会帮助你打开更多道门，让你的生命有更多成长和扩充的机会！

一则放弃的故事

从国大毕业后，我一边工作，一边申请美国的研究所以及Fulbright奖学金。老实说，我也不知道为什么当时就是那么的死心眼，除了美国之外，我对其他地方都没兴趣。可能我心中一直有个“美国梦”吧！

当时，我的上司介绍了一位美国国立大学的教授给我。教授对于我的学术履历很满意，愿意提拔我，作我的博士班督导老师。根据美国大学的传统，只要学生能够得到教授的推荐，通常入学申请就差不多是水到渠成，省了很多麻烦。只是，教授告诉我，这间大学只有精神健康辅导（Mental Health Counseling），而没有我想要读的临床心理学（Clinical Psychology）。他说，两者的工作性质

是一样的，只是名称不同而已。再加上，他也很有把握能够帮助我申请大学里的奖学金。能够遇到这么好的机会，真的让我蠢蠢欲动！

其实，当时我已经被两三间大学拒绝了。至于申请Fulbright奖学金方面，更是波折重重。甚至连Fulbright的马来西亚协调官员也建议我接受那位教授的美意，转去修读精神健康辅导，才能更有把握拿到奖学金。

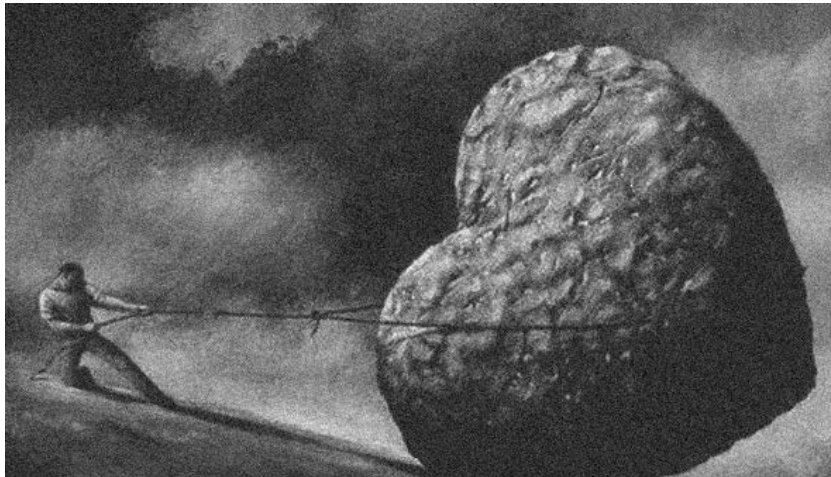
经过一番的思考以及挣扎，最后我还是决定放弃那美好的机会。在细细研究和比较这两个科系之后，我始终放不下我的初衷。不知为何，在我心中，就是那么的认定了“临床心理学”这个学科。我宁愿继续等待其他大学的回复，也清楚知道如果到最后没有被任何大学入取，将会自动失去Fulbright 奖学金的申请资格。

你问我当时害怕吗？真的害怕极了！但是，我真的无法说服自己去读精神健康辅导，因为那从来不

每一次的取舍，其实是带我们走向下一道门，开启下一个旅程，让我们经历以及体验新的景象。

是我的理想。感谢神！等到最后一刻，我终于成功被芝加哥的伊利诺专业心理学学院入取，修读我的理想科系--临床心理学，之后也顺利拿到了Fulbright奖学金。犹记得，当时我的上司还真的为我捏了把冷汗！我自己也觉得好惊险！

这么多年过去了，我始终没有后悔当初的那个决定。在每一个生命的关口，我们有时必须冒险，为自己做一个决定。人生的抉择从来就没有什么完美的。无论选择放弃还是坚持，有得必有失。就如智人所言，塞翁失马，焉知非福！更重要的是，我们要如何忠于自己的信念，更要相信从上而来的力量会帮助我们开拓前面的道路。有趣的是，在这学习放弃的过程里头，我学到的功课反而是如何更加的坚持、更加的信靠！



不同的阶段，不同的抉择

心理学家Daniel Levinson在他的研究著作“男人的生命季节”和“女人的生命季节”中发现，在人生不同的阶段，无论是男性还是女性，都会因著各种生心理的需要，并且依据当时社会文化规则的影响，而产生不同的取舍。每一个抉择本身就是选择放弃或坚持某一些事物或关系。太过坚持某些东西，会让自己和身边的人很痛苦。太快放弃，之后也可能会很痛苦，因为之前没有被正视或处理的问题，还是会阴魂不散的跟随。

Levinson也发现，女性在做抉择时的思考过程往往比男性复杂许多，因为要顾虑是否能够兼顾家庭和事业。结果，一部分女性选择专注于创造家庭生活，而放弃升学或提升事业的机会。另一部分女性则选择专注于发展自己的学业，之后拼事业，因此无法花太多心思在经营爱情或家庭生活。有趣的是，当中年时期来临，无论男女都会在这个时候想要为自己重新定位，也因此称为“中年危机”！一

个男人可能想要重拾年轻时放弃了的梦想，例如成为歌手或是拥有一部超级有型的电单车。一个家庭主妇可能想要申请修读某些大学课程。一个单身的事业女性可能想要找个固定的伴侣又或领养一个孩子。

每一次的取舍，其实是带我们走向下一道门，开启下一个旅程，让我们经历以及体验新的景象。就算犹疑不决，也其实是选择暂时留在原地，直至自我觉醒或被逼移动。而这两者，皆是必须放弃原有的生活形态，转向另一种生活形态。从家庭生命周期来看，一个人从单身生活，到选择

与一个伴侣结婚，建立二人世界，再而与伴侣生儿育女，组织小家庭，然后孩子渐渐长大，离开原生家庭，两老要适应空巢时期，重新建立二人世界，直至两人或其中一人往生。要注意的是：人若没有真正离开自己的原生家庭（包括心理上的分隔），就会有有意无意的背负著上一代的包袱进入自己现有的婚姻以及亲子关系中。因此，我们每个人都需要多一点自我省察，以及认识自己与原生家庭的关系。那么，我们才有能力突破过去的自己，以及过去原生家庭带给自己的那种无形的枷锁！

总结

耶稣告诉门徒说：“你的财宝在哪里，你的心也在那里。”（《圣经》马太福音6章21节）

朋友们，如果你现在正在挣扎著是否该放弃还是坚持某些事情，请问你知道自己的“财宝”在哪里吗？无论你的选择是什么，它是否帮助你走向更自由的人生呢？

什么才是真正的自由？即不怕失去，也不盼收获（No fear of loss, no hope of gain）。

祈愿我们在学习放弃和坚持的过程中，变得越来越自由，越来越有能力活出真我！

《坚持与放弃》



.....

有一段出自孟子的经典名句，在我过去的培训生涯当中一直陪伴著我、影响著我以及激励著我，那就是：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。这几句话对那些有志向而尚在逆境中的人，充满了励志的味道以及有很强的鼓舞性。

在生活、家庭、事业以及人生当中，“坚持与放弃”、“固执与放手”，一直都在我们的身边打转，考验著我们的意志力。我们都知道，坚持需要毅力，放弃也需要勇气；坚持需要一辈子的努力，而放弃只需要一瞬间的决定。

坚持是长时间的事，它意味著我们要逃离舒适区，鼓起勇气面对和适应某种难以忍受的状态或者花更大的力气去克服一堆已知或未知的困难与障碍；放弃只需一瞬间，但同样不轻松，因为它意味著我们即将失去一些曾经拥有、实实在在的东西，甚至所谓的安全感；它还意味著一个全新的开始。坚持与放弃是两个极端，又是一个统一体。坚持现状的同时，也意味著放弃了另外一种可能性。

那我们怎么知道哪一个是值得坚持，哪一个是应该放弃的呢？我们又怎么知道我们现在拥有的是值得拥有的，我们爱的都是值得爱的？我们又怎么知道下一个会不会更好？这都是我们要探讨的。

坚持与放弃，哪一个更难？让我来分享一个故

事，可能从她的人生经历当中，我们更能深入地剖析。

我认识一位朋友，9年前的某一天，丈夫突然心绞痛，当天送入医院，隔一天就离世了，留下她和5个女儿（当时最小的女儿只有3个月大）。这打击对她来说实在是太大了。

她的兄弟姐妹建议每一个家庭帮她照顾一个孩子。5个女儿从小都住在一起，她实在不想让孩子们分开，就忍痛决定将5个女儿都送去孤儿院寄养。大女儿知道后跑过去对她说：“妈妈，我们全部进孤儿院，就只剩下你一个人。不如我留下来陪你，我会帮你做家务的。”听见这话，她很痛心地说：“不是我不要你，因为你是（年龄）最大、最懂事的，妈妈需要你帮我照顾妹妹们。”大女儿听了后就直冲灵堂一直喊“爸爸、爸爸、爸爸……”。

小女儿只有3个月大，孤儿院院长拒绝她的入住，友人只好带著小女儿在身边，相依为命。她没有受过任何教育，不识字又没有工作经验，很难找到工作。她一心想要尽快赚钱，将全部孩子接回家生活，一家团聚。后来终于找到了一份月薪800块钱的工作。为了生活，不识字的她必须比别人付出更大的努力；学习驾车、看路牌、使用导航器等。某次机会，她毅然投身到网络营销事业，生活才开始有好转。



文：邓志雄
培训工作者/培训导师

经过了这9年的坚持与努力，今天，21岁已毕业的大女儿在家帮忙照顾9岁的小女儿；她的身边多了一个女儿相伴。二女儿在孤儿院获得奖学金修读课程，也帮忙照顾两个妹妹，减轻妈妈的负担，让她没有后顾之忧，得以全情投入和经营事业。现在友人的生活不再像从前那样困苦。她坚决相信，女儿们完成学业之时，就是她和5位女儿重聚之时。

说完。

蛮励志和具启发性的一个人生经历吧！让我们来深思一下：坚持与放弃，哪一个更难？

坚持是建立在一个信念(faith)，或一个动机(motive)上。信念指的是一个人对自身所相信之事情的坚定。坚持是对于尚未见到事物的信念，包括相信和敢于将自己完全委托给努力方向及奋斗目标，并激励自己去行动。有信念，就有意志，更会有积极主动性的行为，以及每时每刻都保持著持续性且不动摇的坚持力。有些事情，咬紧牙关，挨一挨、熬一熬，就过去了；美好的日子终究会来临。

友人选择适时地放手（不分散孩子，把女儿寄养在孤儿院），难道比坚持更容易吗？我相信，这决定是非常艰难的。但，如果不是这“短暂”的放手，今天的她可能仍活在困境中，甚至5个女儿都不能在“良好”的环境下成长，接受正规的教育。虽说她与孤儿院只有一墙之隔，但是放手也需要坚持。就是这个放弃的决定让她更能坚持一个清晰明确的目标

(goal)，推动自我发奋图强、奋不顾身地去改善当时的困境，寻求逆境中的成长(growth)以及突破(breakthrough)。

友人当初的放手需要将女儿送到孤儿院生活；后来对生活的坚持，是因为她立志要将所有孩子接回家！放手，不容易；放手之后的坚持，更不简单。放弃并不代表你没本事，有时候正因为你足够强大，清楚知道自己的信念和目标，才能够放开曾经紧握的手。相对的，漫无目的、毫无信念、自我妥协、不愿改变、拒绝突破的放弃，只会让我们毫无尊严地活下去，也不能赢得他人的尊敬。距离扬眉吐气的日子，恐怕遥遥无期。

现在让我来谈一谈坚持所需要的先决条件及关键步骤。

坚持需要一个明确及清晰的动机。

关键一：寻找及锁定一个足以启动你自己的理由。

问自己3个问题：“一、你最亲爱及最在乎的人是谁？为什么呢？你想为他/她做些什么？二、你最想改变现有生活中的哪一部分？不满意而又想走出哪些困境？三、如不改变，你将面对哪些危机？”

关键二：秉持著信念。信念有如无线上网，是无形的，但却有一股力量能把你连接到你要实现的目标。

关键三：为自己设立目标，这样才能了解什么是你这辈子最重要的事，然后把它切割，将一个大目标拆解成多个小目标，然后逐一完成，这样会让自己感觉更容易及充满希望。

关键四：拟定具体的行动计划，设定期限，并付诸于行动及实践，时刻检视及监督自己的进度（可寻求他人的协助），适当的时候给予鞭策。

关键五：坚持，是一种可以养成的习惯，不能完全依赖毅力及意志力(will power)，因为意志力会被磨损。将某项行动转化成习惯，将这动作持续在21天内、每天用少于20秒的时间进行，这就是习惯的建立。

关键六：自律，拥有良好的时间管理，时刻想一想放弃的最终结果，借此警惕自己，这会让你保持在跑道上，不断努力向前大步迈进。自律，就是让坚持变得更容易的关键点。除了以上这6点，记得时时刻刻回到初衷/初心(initial resolution)。人是很善忘的，需要不断地提醒自己当初坚持的动机及理由是什么。

总的来说，动机与信念的相辅相成，就能产生行动力/战斗力(fighting power)，并且一路都能保持著很好的坚持力。只要你的动机明确、目标清晰，你就能坚持地做下去；而有些事情需要你放手的，你还是需要坚持地放手，且了解当下需要放弃的真谛。

坚持与放弃，其实也没有难与不难。最重要的是，你清楚自己当下的决定，无论是坚持或放弃，选择有所为和有所不为，都是为了接下来的生命旅程可以对自己和你身边的人带来真正的意义和盼望。

只要你的动机明确、目标清晰，你就能坚持地做下去；而有些事情需要你放手的，你还是需要坚持地放手，且了解当下需要放弃的真谛。

追梦的孩子

治疗师发现骏达鲜少有情感上的流露。在游戏过程中，他总是很认真地在玩游戏。和父母协商时得知骏达不论在家里或在学校都是属于较懂事的孩子。在家中，他会主动性地帮忙父母完成家务，照顾弟妹，甚至教导弟妹学习。

骏达也会主动向母亲提出自己的需求。生活上遇到问题，母亲会是他第一个要找的人。母亲则会很有耐心地去教导他，给予他解决方案。骏达与父亲的

互动比较少。过去，父亲有尝试跟孩子互动，可是孩子的反应让父亲受挫，后来就放弃了与孩子继续互动。这导致整个家庭的核心和日常运作的重担都落在母亲的身上。

治疗师鼓励母亲多鼓励父亲与孩子互动，且让孩子学习在

生活上有需求的时候去找爸爸。同时，治疗师帮助父母看到父亲这个角色在家庭里的重要性，并鼓励父亲继续努力与孩子互动，发挥父亲的功能。

在骏达的家庭中，比较忽略情感的表达。父母不觉得这是重要的事情，也就不曾教导孩子表达情感。加上父母在孩子遇到问题时多是给予解决方案和讲道理；偶尔有称赞孩子，但也很少陪伴孩子玩。治疗师帮助父母看见情感表达对于孩子的重要性和影响力。父母也表示愿意学习先在情感上回应骏达的感受，再引导孩子解决问题。

骏达的父母和许多父母一样，很好奇孩子在游戏治疗里玩些什么、做些什么。每当父母提起要玩游戏室，孩子都会格外开心。其实，孩子玩些什么或做些什么不是重点，游戏的过程更为重要。在游戏过程中打战类型的游戏成为骏达的首选，玩具和玩具之间起了战争。他都会很用心地先策划整个战场，之后才开始战斗。

突然有一次，他走进沙箱里面，静静地躺著不动。然后慢慢用自己的手脚去探索沙，用沙把自己的手脚埋了起来。治疗师同理骏达当下的感受，他

.....

我有一个梦，就是长大后要成为科学家。从七岁开始，我就很努力地在各个方面学习。父母很鼓励我，支持我，辅助我。他们会带我去接触不同与科学有关的事，参加兴趣班，透过各样书籍影片等等，在知识上装备自己，且让我对科学产生更浓厚的兴趣。有时候，我稍微松懈一下，父母就会用伟大科学家励志的故事，激励我继续向上，积极学习。在学校，对于我有兴趣的科目，我能独立完成，甚至想要学习更多；至于我不喜欢的科目，我很想放弃。在父母的鼓励下，我就勉强坚持地完成课业要求。很多时候，我觉得这些科目对我的生活或成为科学家没有直接的帮助，我也不明白为什么我要学习这些，就这样懵懵懂懂的，我学习了三年。

我今年十岁了，突然发现自己对于任何学习好像都提不起劲。我也不懂自己发生什么事，但我只是知道自己开始放弃之前所坚持努力的……。

10岁的骏达于学习这件事突然失去兴趣，成绩每况愈下。在父母的观察下，他看似自我放弃了一功课不完成，上课心不在焉，考试也不作答。父母与学校老师会面商讨有关骏达的状况，就建议父母带他前来接受游戏治疗。

第一次与骏达见面，他显得特别羞涩，中规中矩地进行第一次的游戏。经过了几次的游戏治疗，





文：林荫恩
博爱（总会）治疗师/
拉曼大学心理学学士

看著治疗师，露出满足的笑容。这是第一次看见骏达表达自己的情感。那次之后，骏达把自己投入到战斗中，成为其中一方的战士，敌方和他都在沙箱里。他装扮成兵士，带著一身武器去打战。虽然孤军作战，但能够感受到他内心作战的那股“劲”，直到战争宣布结束。

经过了多次的的游戏治疗，骏达慢慢恢复愿意学习

的状态，在家也开始会明显

地表露自己的情感。学校的老师回应说，有看见骏达的改善和变化。骏达

除了逐渐恢复状态，他也学会如何表达自己的情感，偶尔还会闹情绪，这是他之前很少会有

的情况。治疗师帮助父母加强于回应骏达的感受。他们也察觉到先回应孩子

的情绪再处理问题，孩子在学习的动力跟之前不一样了。父母也很坦诚在学习回应孩子的情绪会有失败的时候，但因为看到情感表达的重要性，所以选择坚持地学习回应孩子的感受。最终，骏达和父母赢得的不是多学习一件事，而是滋润了亲子的关系。在孩子追梦的途中，父母不单行动上辅助他，更在情感上支持他，如虎添翼，孩子得以坚持地朝著目标前行。

梦想能够启动孩子学习的动力，但追梦是一条漫长的路。如同大人一般，孩子在追梦和成就梦想的途中，也会徘徊在坚持与放弃之间。在知识和资源超载的时代，孩子很容易得到认知上的装备，然而追梦的途中更需要情感上的装备，健康的心理、情绪和滋润的关系给予孩子营养，让他们多一份坚持的力量。亲爱的父母，你知道吗？其实，再怎么懂事、再怎么努力和自动自发的孩子，都很需要大人给予的肯定和健康的情感回应。因为，每一次得到的鼓励和陪伴，是允许孩子的心灵喘气、歇息，然后充电和再出发的转折处。

再怎么懂事、再怎么努力和自动自发的孩子，都很需要大人给予的肯定和健康的情感回应。



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

河流的故事

人的一生是从许许多多坚持与放弃的选择走过来的。很多时候，人之所以会心累，是因为常常徘徊在坚持与放弃之间，举棋不定。人最纠结的是，该坚持的时候选择放弃，该放弃的时候却在坚持著。其实，坚持与放弃两者都是每个人面对人生问题的一种态度与智慧。

个案探讨

他毕业后踏出社会工作已有20多年的时间，都在同一间公司工作，可以感受到他内在那忠心又坚持的状态。3个月前，公司换了老板。所谓新官上任三把火，老板推出各种新的政策与改革。老板将新的任务交给他去执行，这是他完全陌生的差事，再加上老板要求完美的性格，突来的变化让他措手不及，无从适应。在短短的3个月内，他的精神崩溃了。他很努力地守住岗位，但是，这一份坚持让他对工作充满负面情绪与挫折。在妻子的鼓励下，他来到辅导中心。

治疗师向他介绍治疗过程后，他选择坐在湿沙箱旁，双手摸摸湿沙。他非常投入地透过湿沙做他想做的。眼看，湿沙里出现小河流。他选择一些树木放进湿沙箱的某个角落里。完成后，他静默地注视著眼前的沙景，沉浸在很深的思路里。治疗师安静地陪伴在身边，给他自由的空间和时间沉淀自己。

当他回过神时，转眼望望治疗师，说：“我在思考这里头的故事。”治疗师回应他的情感后，邀请他分享沙景中的故事。他分享这里有一条小河流从



文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

遥远的高山上流下来，经过了很多个森林，最后它来到一个沙漠。小河流曾经越过许多障碍，来到这个沙漠，眼看河水渐渐消失在泥沙中，心里觉得挣扎、无助、灰心。治疗师同理他的感受，并引导他继续分享河流的故事。他谈到河流为了要跨越障碍被逼要改变自己的样式化为水蒸气，好让微风可以带著水蒸气飘过沙漠，去到适当的地方，再将水蒸气化为雨水。然后，雨水又形成河流，继续向前进。

“这是一个发人深思的故事”，治疗师回应。他接著分享有关自己在工作上遇到的困境与状况，让他深感无助与受挫，仿佛小河流来到沙漠般的情景。治疗师引导他进一步去连接有关河流的故事与自己的生命状态。他发现自己的生命来到瓶颈，需要一些突破，生命里有些紧抓著的东西需要放弃；生活中有些一直坚持的方式需要一些改变，犹如河流化为水蒸气，才能跨越障碍，继续前进。

在这个治疗过程里，治疗师引导他从河流化为水蒸气再形成河流的变化过程中去认识自己。他坦言沙箱里的故事让他感到震撼，同时也开阔他的视野，让他看见生命中的盲点。原来自己一直坚持著原本的样式，当他面临外在环境的变化时，他没能

适应、挣扎、无助。最后，他看著眼前的沙景，会心一笑，说道：“就算我放弃自己现在的样子，我还是我。”深信，他遇见自己了。

从这位个案的生命里，我们可以看见一个持守岗位的生命，在同一间公司坚持20多年。然而，生命总有阴晴，遇到逆境之时就是认识自己的机会。从个案的沙景故事，可以体会到他对生命的深度，从河流的故事里领悟自己的人生与现况。生命里有反思的能力真是可贵，这就是生命的力量，改变的動力。个案的反思让他看见自己的坚持，同时也发现自己可以活出的另一面，为此需要先放弃原有的一面，才能实现全新的自己，迎向未来。更重要的是，当他选择放弃自己原来的样式时，他并没有失去自我，而是更加确定自己，肯定自己。这里头，仿佛看见一个生命从认识坚持与放弃的真谛中破茧而出，蜕变成为全新的自己。

生命，贵于您了解自己是谁，清楚自己要走的路，何时当坚持，何时该放弃，往您要去的方向前进……。

诚然，我们的生命历程往往也像小河流一样，想要跨越生命中的障碍，需要一些突破，从原本的模式发现潜在的可能性，学习放手该放弃的，守住该坚持的，留住内在的本质，带著智慧与勇气，迈向前方的路。

亲爱的朋友，您的生命有坚持地拿著某些东西不想放手吗？您是否很努力地坚持，同时却也感到疲惫，但又不知如何是好？它也许是一份事业、一段感情、一个信念、一种习惯等。生命，贵于您了解自己是谁，清楚自己要走的路，何时当坚持，何时该放弃，往您要去的方向前进……。人生是在不断的成长中领悟，成为成熟。无论您此刻是需要坚持，还是需要放弃，愿您心中的答案坚定您走完当走的路，活出无悔的人生！

婚姻里的 坚持与放弃

.....

夫妻两人一起生活，难免会有冲突的时候。若再加上不当的回应方式致使情绪的爆发，就犹如火上浇油、雪上加霜，不仅伤害彼此，更是磨损关系。有些夫妻将冲突归咎于‘我们两个人很不像’，例如想法和看法不同、感受和反应不同、娱乐和兴趣不同、待人处事的态度和优先次序价值观不同……等等。其实，有些冲突恰恰是因为‘两个人太像了’而出现，例如同样是被动的、同样是逃避问题、同样是以眼还眼，以牙还牙、同样是将责任推给对方、同样是爱表达却不爱聆听的……等等。

由此可见，无论两夫妻相似与否，愿意与否，婚姻关系或多或少总会有意见不合、关系触礁、情感伤害等事情的发生。长期生活在冲突里是一件很痛苦的事情。有些夫妻甚至在新婚初期难以忍受无数的冲突而曾经想过放弃。可惜的是，有些夫妻坚持了下来，却过著貌合神离、同床异梦的生活。放弃，不容易；坚持，有时也很难。结婚时所说的那句“执子之手，与子偕老”，是需要两个人共同努力，在冲突时找到一条出路，让婚姻可以坚持下去！

个案探讨

翠庭（非案主真实姓名）和丈夫结婚15年了，她独自一人来到辅导中心，在辅导室里流著眼泪，诉说丈夫家里的人曾经对她做过的事，说过的话。回想过去种种的经历，她认为丈夫没有站在她的角度为她说话，让她独自面对他们，极其无助。她多次要求跟丈夫谈这事，都被拒绝。现在，每当见到夫家的人都会勾起过去的记忆，引发内心的疙瘩，让

她很难受。她想在几年后，等到孩子中学毕业了就提出离婚，如此就可以远离丈夫和夫家的人。

辅导员同理她的经历和感受，回应她丈夫没有为她说话所带来的冲击。跟夫家的人之间的事情可说是导火线，归根究底，翠庭最在意的其实是丈夫没有为她发声以及拒绝沟通。然而，当她将所有的事件串连在一起时，感受就像一个乱七八糟的毛球一样，找不到头绪；想要解开其中的结却不知道从何下手，感觉一团糟。剪不断，理还乱；她觉得面对比放弃更难，所以就选择了放弃，丢弃。

询问翠庭有否打算跟丈夫分享自己有离婚的打算时，她认为没有必要，重申丈夫拒绝沟通，对于她说的话都很冷漠。辅导员同理她对婚姻感到失望，陪她梳理自己对丈夫的情绪，思考自己对丈夫最深的期望--她突然发现自己说不出对丈夫有何期望。若真的要与丈夫进行对话，好像除了情绪的发泄，就不懂还可以说些什么了。因为不懂后续可以怎么样，所以觉得没有必要告诉对方自己有离婚的打算。翠庭在辅导的过程中走过一次自己在婚姻里的历程，感受和聆听自己内心深处最渴望的婚姻关系模式。后来，她愿意给自己和丈夫一个机会，邀请丈夫一同面对婚姻的问题。第二次辅导时，丈夫与她一同出席。





文：邝慧婷
博爱（总会）辅导部副主任
/注册与执证辅导员

太太说：“婚前你不是这样的；婚后就变成不讲话，不沟通，我真的觉得很累！”

丈夫说：“我们常常吵架，吵到我都累了。我实在不想再吵了！”

太太说：“那就不要再谈了！我也不想吵！（哭著说）我放弃了……。我不知道可以怎么样……我很辛苦！（大哭）放弃吧……。”

丈夫说：“不只是你有想过离婚，有时候，我也很想放弃。”

两夫妻在辅导室里发泄内心隐藏已久的感受，两人的语气、表情和声量都比较激动和高昂，一来一往，之间可以感受到两人均觉得气馁和受伤。辅导员回应两人在婚姻里面的体会和感受，同理彼此的付出。情绪得到纾解和理解，他们的心情比较平复了。离婚本来就不是夫妻俩内心渴望的，更不是处理婚姻问题的选项之一。在抒发了负面情绪之后，辅导员引导他们向对方表达自己其实想要对方听到的那把心

结婚时所说的那句“执子之手，与子偕老”，是需要两个人共同努力，在冲突时找到一条出路，让婚姻可以坚持下去！

声，将专注力投入到两人的关系里，仅仅谈夫妻两人之间的期待和问题。

在已建立安全感的辅导室里，太太向丈夫表达了对他的依恋、在乎以及安全感的需求。丈夫不善情感的表达，辅导员复述太太的句子，询问丈夫是否明白太太所要表达的，丈夫点点头。辅导员鼓励他以言语表达他的理解，他静静地待著，看似在思考。辅导员请太太耐心等待，不要像以往那样催促他回应自己；允许丈夫有空间整理思绪，好回应她所表达的。一段时间后，丈夫看著太太，说：“我明白，下次不会了，我会跟他们（家人）讲”。即使冲突带来痛苦，两人仍尝试理解对方，学习有效的沟通。

两人后来有继续进行婚姻辅导，改善沟通的品质。当我们学会面对和处理冲突，懂得好好回应和聆听彼此的心声，冲突的冲击力就会被大幅度削弱。“执子之手，与子偕老”虽然不易，但仍是可能的！

结语

在辅导室里，陪著夫妻学习“好好地吵架”是常有的。因为在家里的吵架不停地消耗对彼此的爱，且让两人身心俱疲，却没有解决到问题。试想想，多少时候两夫妻争吵的原因都被情绪、刺激的字眼还有其他后来被牵扯进来（无关紧要）的事件转移了？往往冷静下来后，我们都发现起初那引起争吵的原因根本就不值得一吵，“只是小事情而已”。辅导室并不是引发争吵的存在，而是帮助个案在无可避免的冲突中，有一个安全和健康的平台，学习吵出一个结果，停止彼此的伤害，让婚姻可以好好走下去。

没有人愿意走上离婚这条路。冰冻三尺非一日之寒，当我们在婚姻里出现“离婚”这个念头时，表示两人急需得到帮助。若在更早前就想到放弃婚姻，不妨勇敢面对，邀请对方一同面对婚姻中隐藏的危机，捉住任何可以坚持的机会。婚姻，请勿轻言放弃。





从坚持与放弃看价值观

仔细观察自己的生活，就会发现那是因一系列的坚持与放弃建构而成。例如，尽管痛苦还是坚持完成学业；虽然非常不舍仍然为前途放弃了一段感情；就算辛苦依旧为支撑家庭坚持工作；明明知道对健康有益却放弃运动的习惯。



的艰难时刻。

做决定之后，就有机会更明白自己：心安理得时，知道自己做了符合自己的价值观的决定；后悔时，发现自己违背了自己的价值观。无论是什么心情，都是探

索自己的时机。我可以想象自己在心里记下：“放弃了高薪厚职虽然觉得可惜，但是更高兴有更多时间陪家人”那样的话。这种记录日后可以在迷惘时作为参考。当然有改变心意的可能。有谁知道若干年后我会不会想：“年轻时真傻，当然要拼事业赚钱才有意思”？不过，那是以后的事。我认为把焦点放在当下较有意义。

最近看一部电影《Everest》，故事改编发生在1996年登山队在珠穆朗玛峰遭遇山难的事件。电影里，登山队的队员都知道因为安全因素下午两点前必须攻顶，否则必须折返。一名登山队友因为体力限制，下午两点后还未攻顶坚持上山。登山队长不忍心放弃那位队友，决定陪同他。在生命攸关的情况下，有怀孕的爱妻在家等候的登山队长竟然做出这个决定。他一定非常清楚自己的价值观里，有些事情高于自己的性命。从旁观者的角度看，这个决定当然不智。可是因为我们不是他，我们无法判断这是不是令他较心安理得的选择。

生活中我们无时无刻做人。我相信做人只有一回，于是希望做好自己。做好自己意味著循著自己的价值观坚持和放弃大大小小的事。最终不免和若干世人的价值观背道而驰，至少完成了自己。

坚持和放弃是同时发生的决定。拿以上的例子比较，坚持完成学业亦放弃了辍学提早步入社会的决定；放弃一段感情亦坚持了专心建立自己的前途；坚持辛勤工作亦放弃了轻松的生活；放弃定时运动亦坚持了自己相信的生活方式。

坚持不一定因为喜爱，放弃不一定因为讨厌。人做的决定有时存在超越事情本身更重要的因素，无论有没有自觉。有些决定多数人一看就觉得理所当然，有些令人费解。受大众认可的决定通常反映社会认同的价值观。使人侧目的决定容易体现一个人的独特价值观。换句话说，从一系列的决定里，可以大略察觉一个人的价值观。

个人价值观从成长过程受各方面影响，形成让人判断对错和事情优先的标准，也反映出对自己较为重要的事。如果没有十足信心掌握什么事情对对方来说较为重要，一个外人难以判定一个决定的优劣。

虽说无论坚持还是放弃可以依据价值观，事实上没那么直接了然。面对对自己而言都很重要的选择时，自己也会迷惘，因为无论选择了什么似乎都会觉得惋惜。看清楚自己的心意之前，这可以造成在坚持与放弃的交叉口之间踌躇和最容易受外界影响



任尔东西南北风

记得在中学时期曾经读过一首清朝诗人郑板桥的诗“竹石”。这首诗把坚持的意境刻画的淋漓精致：

咬定青山不放松，
立根原在破岩中。
千磨万击还坚劲，
任尔东西南北风。

诗人对于大自然的观

察入微，再加上自己对生活的体验才会以在石岩中生长的竹从来描绘坚仁的精神。我很喜欢这首诗的简单文字与其深厚意境。我特意把它背起来，久而久之，这首诗的精神也不知不觉地融入了我的生活中。每当我想到要以坚持的精神鼓励自己时，这首诗就会自然而然地出现在我的脑海里。

在我行医的生涯中，经常发现很多人能安享健康的晚年都是因为多年来坚持一种健康的生活方式。上个星期，有个年约75岁的男士来找我做心脏体检。他的心电图、心脏超声扫描、跑步测验与血液检测报告全都很正常。看到他如此老当益壮，我就问他如何照顾心脏的健康。他谦虚地回答：“我的健康秘诀很简单，那就是风雨无阻地每天运动三十分钟至一小时。我坚持每天运动的习惯已经保持了四、五十多年了。虽然有时也想偷懒，但还是坚持鞭策自己。我相信是我这份坚持运动的良好习惯让我有健康的心脏吧！”

我猛点头举起拇指赞许他，也乘机鼓励自己及在旁的医护人员说：“我们大家可要见贤思齐，向这位长辈学习，尽量抱持每天运动的习惯。如果我们能如此坚持不懈的运动，到我们活到七、八十岁时，我们的心脏也能像他一样的健康！”

我每次劝病人运动的建议是至少每星期三次，每次约30分钟，持之以恒的长期运动。我相信这是对忙碌的现代人来说是一个可以达到的目标。当然如果能每天运动一小时对身心健康更好。最重要的是要有那份坚持的精神与对运动的热忱，而不是五分钟热度而已。

我星期一至星期五的晚上通常会去岳母的家用晚



餐。为了能争取一些时间做运动，多年前开始弃用电梯而爬楼梯到第十四层的公寓家居。要一口气爬十四层的楼梯不是一件简单的事。刚开始时，我对这项爬楼梯运动的可行性也不是很有信心。然而，

我决定要把这个爬十四层楼梯的运动当做是每晚要克服的挑战。有时候我会懒惰想找借口搭电梯不爬楼梯，但还是以“咬定青山不放松”的精神勉励自己克服内心的惰性。如今，这爬十四层楼梯已经是我一种运动的习惯，也不觉得是件难事了。更难为可贵的是我的孩子也和我一样养成了这爬楼梯的习惯。他甚至已经是青出于蓝，爬得比我更快、更勤力！在我想偷懒时，他反而会倒过来鞭策我。我希望他也能以如此坚毅的精神去面对生活的种种问题与挑战。

我的跑步经验中也印证了坚持的力量。我开始跑步时，觉得跑完5至10公里已经很有成就感。所以我也没有想到要突破自己去跑更远的路，因为我的惰性告诉我我只能跑如此长的路途。我甚至想放弃跑步了。刚好我的医院有个同事是一个跑步发烧友，在他的鼓励下我坚持跑步的习惯。在挑战完半马拉松的21公里后，我前年也完成了第一次的全马拉松42公里的挑战。尤记得那年跑全马拉松时，在凌晨刺骨的冷风吹拂脸庞时，我咬紧牙根一步一步地往终点跑去，心里想的就是那句“任尔东西南北风”，我也要完成跑完42公里的壮举。我能在跑步中一次又一次的自我突破，就是因为我那份坚持的精神。

孟子也有一句名言佳句把坚持的精神描绘的很好：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”。这句话与郑板桥的那句“千磨万击还坚劲”可说是前呼后应。古人那些字里行间的智慧对我们这些电子时代的现代人也是很适用的吧！



坚持与放弃 ——不一样的人生路

小学三年级，补习老师的朋友开办钢琴教室，老师代为分发钢琴课程的宣传单张。从未接触过任何乐器的我，那个周末就拉著妈妈带我报名去了。那几年的钢琴课程，因为懒惰练习、加上考钢琴的压力，我多次想放弃，都被我爸制止了。

终于在中六时，无法通过第八级钢琴考试后，我要准备STPM考试为理由放弃继续学钢琴。虽说为了学习钢琴投入了不少时间和金钱，我并没有因为无法完成第八级钢琴课程而后悔。那些年里，我的坚持是要对爸爸有交代，我的放弃是阻断这条我不愿继续走的路。

工作五年后，我离开了稳定的工作，放弃在家乡建立的一切，来到雪兰莪安顿下来。一成不变的生活让我遇到了瓶颈，我带著要突破现状的心思来到了新的城市。离家没多久，在异乡的种种限制与资源缺乏，逼得我想直接放弃，收拾行李回乡。然而，碍于新的身份、新的负担，这次我不能像当初放弃钢琴一样随意放弃这里的生活。脑中常浮现家里的温暖、家乡的安逸，不时质疑自己当初的决定是错了吗？冲了

一年多，我告诉自己，就因为当初那么不容易地放弃了，现在更不能轻易放弃！

结婚半年多，两个人努力协调著共同的步调，生活中的平淡加杂著喜怒哀乐。选择结婚，是因为相信两个人的生活比一个人好，可以互相为伴，共同成长。但每每因想法、价值观不同而引发了冲突，让我不止一次想到放弃婚姻，觉得还不如一个人的好呢！但心里知道，在上帝面前的婚姻立约，是无论如何都是一生一世、不离不弃的。婚姻是上帝所设立的，当中自然有它的美好之处，只是我的经历还太浅，品尝不到其中的滋味。当初的选我所爱，现在要爱我所选，这都是爱的功课，要坚持走过才能慢慢体会。

放弃，是为了得到更好的；坚持，也是为了得到更好的。也许，所望之处只有乌云密布，然而，阳光总在风雨后。深信，放弃有时，坚持有时，总要按照真理而行，等待上帝美好的旨意成就。





文：沈金央
博爱（总会）
培训主任

坚守自由

我的餐桌上摆著一些花草，一个是在弹乐器的天使，另一个象征正义的 Unicorn of Justice。这些迷你奇提醒我一些特别的人。

记得老师要我研究历史人物时，我特别找了奴隶制度时期的 William Wilberforce。历史学家 James Boswell 称他为 “The shrimp became a whale (小虾变鲸鱼)”。Wilberforce 在 1759 年生于一个有声望的家族里，作为富家子弟原本可以过著优渥的生活，却因为看见当时英国的奴隶制度对人的基本自由所带来的伤害，认为那是全英国人须要负责的罪行 (National Crime)，而发起了反奴运动。他的日记里曾写下一句话：‘在《圣经》里面，常常遭到谴责的事情是逼迫和残忍待人，以及我们没有尽自己最大的努力去释放我们的同胞。’

Wilberforce 公开发表舆论，列出 800 个诉求，进行反奴的运动，且找了超过 1 百万人（当时接近十分之一的人口）签署请愿书，呈到下议院。反奴隶制度的法令 11 次被驳回，多次遭受挫败，然而他依然不放弃，坚持了 20 年，终于在 1807 年 2 月 23 日在下议院以 283 票对 16 票通过了反奴隶贩卖制度的法令，且在同年 3 月 26 日获得皇室的同意。1833 年 7 月，在奴隶解放法案通过后三天，Wilberforce 离世了。他的友人 Buxton 写到：‘那个晚上，他的争取终于成功了！他劳力的结束也是生命的结束’。虽然 Wilberforce 体弱多病，他仍以一生来坚持这个信念，即使遇到威胁恐吓都不放弃，最终终于成功透过司法途径，解放了奴隶，瓦解奴隶制度！

两年多前，我国北马靠近泰南的旺吉羣 (Wang Kelian) 发现 139 个大大小小的乱葬岗和 28 个人口贩卖营地，此报道轰动全国！新海峡时报 (New



Strait Times) 的侦查报导小组用了两年的时间坚持去查出真相，不惜冒险进入荒山野岭，追踪背后的隐情。这显出他们对人权的尊重和坚持。不久前，在与副首相兼内政部长见

面时，他们就提呈了过去两年整理出来的资料，显示存有明显的差异和口供的矛盾，更提出了多个疑问，希望可以理清案情，让这涉及超过 150 人性命的事项可以真相大白！

已故 Sir Samuel Falle (1919-2004) 曾是一名海军，他最后的战役是在 H.M.S Encounter 上，当时是第二次世界大战，面临爪哇战役 (Second Battle of the Java Sea)。多艘战舰被轰炸，严重受损而沉没。他和战友在海上坚持了接近 24 个小时然后获救，自此展开了为期三年半的俘虏日子。他凭著对生命的热爱，深信有一天终会重见天日，藉著对日后可以与爱人重逢的盼望，而有坚定的求生意识，终于熬过了被囚的苦日子。后来，他成为外交官，走过中东、东南亚、非洲和北欧。每次去到不同的国家，他都会观察当地的风土人情，有时谦虚地学习那里的语言，融入当地的生活。生命种种的经历让他对人和对生命的热诚与热爱更为坚持，以致他成为很棒的外交官，甚至得到英女王和瑞典国王的封赏。

结语

每个人都有自己坚持和放弃的选择，我们对自己的生命要有一种坚持，即使旅途艰辛，充满挑战，一旦来到人权的课题，关于生命和自由的事情，甚至涉及制度的争取和改变，无论是关乎人口贩卖，或是无故失踪和死亡事件，坚持就是不能妥协和放弃。马来西亚是法制国家，我们就须要用法制方式处理事情，声张正义。

活动简报

2018年1月份至2月份

博爱总会



1月24日，博爱辅导员邝慧婷受帝沙再也国民型华文学校之邀，与四年级及五年级的学生，分享霸凌课题。



1月27日，博爱辅导主任翁月燕受邀为华振（雪隆）自闭症辅导协会的自闭症孩子的家庭成员主讲3个小时的辅导课，主题“诊断过后？家庭成员的适应”。



2月28日，培训主任沈金央与治疗师林沛恩受Ministry of International Trade & Industry之邀，以表达性治疗进行情绪疏导工作坊。

活动预告

博爱总会

义工培训课程

日期：2018年4月14日至15日（六、日）
2018年4月21日至22日（六、日）
时间：9.00am - 5.30pm
地点：博爱四楼多元礼堂
对象：有兴趣者
讲员：沈金央、刘素珊、林沛恩
联络：03 - 7785 5955

“放情绪自由”工作坊

日期：2018年5月19日（星期六）
时间：9.00am - 5.30pm
地点：博爱四楼多元礼堂
对象：有兴趣者
讲员：翁月燕
联络：03 - 7785 5955

“聆听父母。听见孩子”工作坊

日期：2018年6月9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

“分享自己，聆听他人” 人际关系团体辅导

日期：2018年6月23日、30日，
7月7日、21日、28日，8月4日、
11日、18日（八个星期六）
时间：2.30pm - 4.30pm
地点：博爱四楼多元礼堂
对象：*25-45岁成人
辅导员：邝慧婷/刘素珊
联络：03 - 7785 5955
*参加者须跟辅导员进行首次个人面谈

博爱(马六甲分会)

营养父母班

日期：2018年5月12日（星期六）
时间：9.00am-5.00pm
地点：博爱（马六甲分会）礼堂

对象：父母，21岁以上有兴趣者
讲员：翁碧珍
联络：06 - 288 9026

博爱(新山分会)

亲密关系学习小组

日期：2018年4月13日（星期五）
或2018年4月14日（星期六）
时间：7.30pm - 10.00pm（星期五）
或10.00am - 1.00pm（星期六）
地点：博爱（新山分会）礼堂
对象：单身/已婚人士
讲员：余秋玲
联络：07-3579195

“情绪与我”工作坊

日期：2018年4月21-22日
（星期六-日）
时间：9.00am - 4.00pm
地点：博爱（新山分会）礼堂
对象：有兴趣者
讲员：黄怀婵
联络：07 - 3579195

博爱（怡保分会）设立了！

马来西亚博爱辅导中心（怡保分会）在2018年2月19日获得霹靂州社团注册局（ROS）批准开设博爱的第五所分会。并于2018年2月24日召开第一届会员大会（AGM），选举第一届（2018-2020）委员会其成员名单如下：

主席：黄一豪
副主席：李振强
文书：梁德义
财政：颜淑冰
委员：陈莲娣、雷以丽、杨锦培

馬來西亞博愛輔導中心（怡保分會）征聘

A. 怡保分会主任兼辅导员
B. 注册辅导员兼行政

马来西亚博爱辅导中心（怡保分会）委员会
诚邀

出席

马来西亚博爱辅导中心（怡保分会）开幕礼
恭请霹靂州行政议员拿督马汉顺医生主持

日期：2018年3月31日（星期六）时间：上午11时正
地点：马来西亚博爱辅导中心（怡保分会）

43B, Jalan Leong Boon Swee, 31650 Ipoh, Perak. H/p: 018-913 4833

同颂主恩 荣归主名

马来西亚博爱辅导中心（怡保分会）全体委员 敬邀

敬请出席者于3月20日前，致电或WhatsApp 012-520 7828（黄一豪）/
016-563 9045（梁德义），以便预算餐席。



文：赖裘华
博爱（总会）执行干事
马大教育（辅导与谘商）硕士

博爱5月份至8月份主办 “婚姻与家庭” 一系列辅导与治疗工作坊

伴侣在相遇、相识、相知、相爱下，走过红地毯踏入婚姻生活以践行爱的真谛。但，许多婚姻随著时日的洗礼，历尽现实生活中的煎熬，婚姻中的爱也渐渐地褪色。当婚后的伴侣不再像婚前那样的温柔体贴、善解人意、宽厚包容、情感真挚，取而代之的是自私自利、粗鲁，甚至残酷和凶暴，只顾个人利益、不择手段的时候，“爱之情感户头”便已被透支和掏得空空如也了。

此时的婚姻生活充彻著汹涌的波涛和骇浪，夫妻关系已完全貌合神离，生活不但已成为一潭死水，失去激情，甚至已埋藏了一颗计时炸弹随时会引爆。此时，被牵扯、撞击、打击得伤痕累累的家庭，委实令人无法承受。

因爱的变质、变异，形同隐形杀手，最终将幸福美好的婚姻关系与家庭一一地被撕裂粉碎，爱的婚姻也因而演变成爱的坟墓。

原订于 2018年5月26日至28日，假 Armada Hotel Petaling Jaya 主办以主题“当爱变质：婚姻关系如何影响家庭”的第四届马来西亚助人工作者辅导研习营，因技术问题，该项研习营在无奈的情况下取消筹办。并采以单一工作坊的转型模式，进行“婚姻与家庭”一系列辅导与治疗工作坊。

有关工作坊的带领导师、课程内容、学习时数（共12小时）任然保持照旧一样。

详情如下：

宗旨：装备助人者在处理婚姻与家庭问题上的实务性辅导与治技巧。

时间：8.30am - 6.30pm（六）；8.30am - 1.30pm（日）

地点：博爱辅导中心四楼讲堂

对象：辅导工作者、教育工作者、社工、就读相关科系大专院校生及对辅导与治疗工作有兴趣者

收费：每人RM370.00（含1午餐、3茶点、出席证书、讲义）

系列一

日期：2018年5月26日（六）至27日（日）

题目：修复亲子关系：家庭治疗师的核心能力与工作挑战

导师：赵文滔教授

系列二

日期：2018年6月30日（六）至7月01日（日）

题目：寻解聚焦治疗（焦点解决治疗）— 婚姻与家庭关系问题的应用

导师：杨家正博士(粤语)

系列三

日期：2018年7月21日（六）至22日（日）

题目：家族艺术治疗衡鉴

导师：陆雅青教授

系列四

日期：2018年7月28日（六）至29日（日）

题目：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

导师：吴丽云助理教授

系列五

日期：2018年8月18日（六）至19日（日）

题目：认知行为治疗谈家人间的施与受

导师：邬佩丽教授



讲师简介：



陆雅青教授

- 西班牙马德里大学艺术博士
- 财团法人华人心理治疗研究发展基金会艺术治疗师/ 谘商心理师



赵文滔教授

- 香港大学婚姻及家庭治疗博士
- 美国索诺玛州立大学婚姻、家庭及儿童咨商硕士



杨家正博士

- 香港大学社会工作及社会行政学系首席讲师
- 资深注册社会工作者及家庭治疗师



吴丽云助理教授

- 国立彰化师范大学辅导与谘商博士
- 国立台南大学咨商与辅导学系助理教授兼谘商心理师暨督导



邬佩丽教授

- 美国纽约州立大学（水牛城）谘商心理哲学博士
- 台湾眼动减敏与历程更新治疗（EMDR）学会创会理事长