

马来西亚生命线协会

2015 年强打活动

LISTEN
我听见了你

生命線
Life Line

全民学倾听
关系更和谐

苏万安

在新平台上，发挥潜能、造福社会

高桂莲

因为感动，不离不弃

郑如安

游戏治疗“玩”出亲子情



启函

2015年马来西亚生命线协会专题会刊

新会所、新气象



2014年1月1日，生命线迁入新会所
开启崭新的一页
新家、新气象、新愿景
一起期待全新的生命线



《领航手机》

会长的话

在新平台上 发挥潜能 造福社会

本会会长 ————— 苏万安

我参与生命线有4年多的时间，在成为会长后，更深刻体会到，需要更全面和深入了解这个组织，以便能有效地领导生命线。

一直以来，生命线都给我一种很特别的感觉。这里有一群人愿意不计报酬，奉献自己的时间与精力为社会大众服务。其中，不乏正值为事业打拼的年轻人，宁可放弃赚取更多收入的机会，而把心力投入在生命线。这启发了我本能的思考，该如何策划、推动和协助我们这一群热心的年轻人，让个人、组织、社会的理想和梦想得以实现。



搭建桥梁 加强各组共同文化

生命线在上届会长高桂莲女士带领下，不只迁入新的会所，也在短短两年内将生命线提升至另一高层次。

而我身为一位工程师，策划及执行工程，加强和巩固内部运作与配合，是我日常的工作，也是经验所在，正好将之贡献和应用在管理生命线各组内部，确保大家拥有一个稳健和高层次的新平台，发挥自己未知的潜能，为社会大众造福。

为理事与义工之间搭起桥梁，增强彼此的沟通与共识，为首要之务。接着，我尽可能参与各个小组的活动，就算不是直





接参与，也在一旁观察，以了解各个小组的运作方式及活动内容。

当参与的活动越多，我愈发感受到义工们的专业与能力，不管是辅导组、督导组、关怀组、爱心特工作组、社会教育组或游戏治疗组，大家所办的活动都获得外界的认可及好评。

接下来，我希望能提升各组共同文化、活动策划及运作方式，好让六小组更亲密融洽、了解彼此与合作无间，凝聚整体力量，达到事半功倍的效果。我相信 $1+1$ 不只等于2，可以是2的平方4！

三大目标 让成长有个方向

身为生命线的掌舵人，我也需要设定一些目标，让整个组织有明确的前进方向。在设定方向时，必需考虑到三个方面：社会大众的需求、义工会员的需求及生命线的组织概念，我们的方向必需以符合这三个方面为前提。

社会大众对辅导服务的需求日益增加，义工们需要有发挥的平台协助更多有需要的人，国际生命线以提供24小时热线服务有基础。反复思量，我向理事会提出三个大方向，分别是：出版属于生命线的刊物及书

籍、24小时热线服务及开设分会。

这本会讯的诞生，已是出版刊物的第一步。我们的编辑小组，也正在筹备一本由生命线资深义工撰写的辅导书籍，以浅白的文字向社会大众分享一些可应用在日常生活中的辅导技巧。撰写书籍让资深义工宝贵的经验得以流传开来，同时鼓励义工们自强不息，不断提升自己。

提供24小时热线服务，除了是国际生命线的基础，也为了满足求助者的需求。试想想当求助者正处于心灵煎熬，痛苦万分之际，还需等到晚上7点才能拨电寻求辅导，这是多么辛苦的事。而有危机倾向的求助者，或许等不到热线开启的时间了。

马来西亚的生命线，源自于高雄生命线。而在台湾，总会加上分会，共有23个生命线，可见社会人士对辅导需求之高。在马来西亚，人们对辅导的需求也日益增加，开设分会为其他区域的人们提供服务，可让更多人受惠。

为落实这三大方向，在执行上还有许多需要商讨的地方，尤其如何以稳健的步伐达至目标。最重要是大家要认同这个方向，当大家有这份心，就能尽己所能，扮演适当的角色。





秘书长的期待 凝聚力量 携手走向美好明天

秘书长—— 張福泉



2015年，马来西亚生命线协会22岁。就像一个初入社会的年轻人般，有许多理想和抱负，对未来有着美好的憧憬。然而，走在通往理想的道路上，需要有许多准备及规划，方能稳扎稳打。

在这方面，秘书处扮演着两个关键角色——整顿内部作业系统，同时将更好的生命线带给广大社群。

一直以来，义工都是生命线最大的人力资源。义工们在兼顾个人事业及家庭之余，仍愿意付出额外的精力与时间筹办活动，为社会服务，实属不易。个人的时间和精力有限，若还要负责文书行政，甚至活动协调及宣传等工作，将给义工们带来不小的压力。

因此，我们将为行政处引进新血，以及经验丰富的活动策划专员，希望组成一支专业的秘书团队，执行这方面的任务。

再者，从长远来看，拥有稳固的基础，才能走得更远。因此，我们必须建构一套完善的系统。那么，大至对外活动，小至日常会务，皆能以有条不紊的方式来进行。当内部系统变得流畅，外部的拓展也能更为顺遂。2015年，我希望秘书团包括副秘书、行政秘书及行政人员，齐心协力将内部整顿好。

双管齐下，在调整内部系统的当儿，秘书处也正在筹备全新的对外活动《我听见了你》，旨在将生命线擅长的倾听技巧，带到校园去，与家长、教师分享，鼓励人们在日常生活中应用简

单的倾听技巧，提升人与人之间的沟通品质。

随着这项活动的展开，我们也希望打响生命线的知名度，让广大群众认识生命线；同时，在将来能实现延长辅导服务时间，让全马更多不同角落的人受惠。

《我听见了你》运动，还有另一层意义，除了为即将于2016年举办的全国华社辅导研讨会暖身，它也是一个我们凝聚人力、资源的尝试。

过往，每个小组皆尽心尽力地办活动，却鲜少与其他组合作，结果往往是付出了许多努力，却只有小部分人受惠，组别之间也不太清楚各自所进行的活动。

秘书处希望这项活动能够将所有小组的义工包括督导组、辅导组、关怀组、爱心特工组、游戏治疗组及社会教育组凝聚起来，由行政在背后支撑整个计划，让义工们有一个更好的平台发挥所长，包括主讲、写作、宣传、带领团体等等，让义工们有所成长，给社会大众带来更大的效益，同时将生命线带往另一个里程碑。

或许，大家会觉得这个秘书处和行政处跟以往不太一样；可能，大家会不太适应新团队的行事作风，我们希望理事及义工们给予秘书团、行政处一些时间进行调整，更期盼大家的响应与支持，不管是系统上的革新或各种活动等等。

在帮助别人，成长自己的旅途中，因为有大家的参与、鼓励和支持，会更加精彩！





顾问 苏万安

编辑群 郭柳嘉

余炽和

林晓薇

侯雯荔

美术编辑 陈慧玲

印刷 Advanco Percetakan Sdn Bhd

出版人 马来西亚生命线协会

生命线 No. 1-3, 3rd Floor,
会所地址 Jalan Jelatek 1,
Putus Perniagaan Jelatek,
Setiawangsa,
54200 Kuala Lumpur,
MALAYSIA.

行政处电话 +603-4266 6195

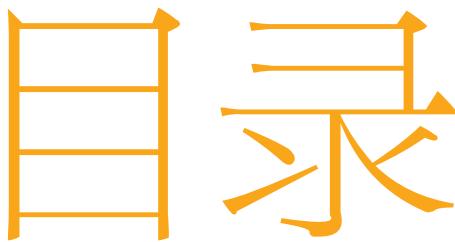
辅导热线 +603-4265 7995

行政处电邮 admin@lifeline.org.my

电邮辅导 counsellng@lifeline.org.my

生命线网址 www.lifeline.org.my

2015年马来西亚生命线协会专题会刊



contents

【关于我们】

01 新会所、新气象

【领航手札】

02 在新平台上，发挥潜能造福社会——苏万安

04 凝聚力量，携手走向美好明天——張福泉

【人物专访】

06 高桂莲：因为感动，不离不弃

【关于我们】

10 生命线简介

11 现任理事会名表

12 生命线新会所开幕暨铜匾揭幕典礼

【专题】

13 我听见了你

14 关于倾听，研究发现……

16 你不懂我

17 倾诉，让我受伤了

18 太想帮你，却让你更难受

20 耳听·眼观·心同在

【2015活动】

23 《我听见了你》巡回演讲

【关于我们】

25 辅导组：帮助别人，成长自己

26 20年，我们倾听了1万4千人

【专题】

29 那一次我被听见了

【特别报导】

33 游戏治疗

34 郑如安：与孩子玩出亲子情

38 张育德：大马学员，令人激赏

【关于我们】

41 游戏治疗组：让孩子快乐成长

【2015活动】

42 青少年假日成长营

45 自我探索团体

47 心理学周末班

【关于我们】

49 关怀组

50 社会教育组、爱心特工组

51 2014 活动回顾

54 乐捐表格

永久名誉会长高桂莲 因为感动 不离不弃

文——郭柳嘉

马来西亚生命线协会成立22载，从微小的规模至今日的成长，对一个非营利组织而言，实属不易。表面上，我们看到生命线的服务日趋多元，义工人数逐年增加，硬体设备也获得提升；然而最难能可贵的，其实是这个组织所传载的精神。

2015年伊始，我们有幸与马来西亚生命线协会永久名誉会长高桂莲女士进行专访，听她娓娓道出参与生命线20多年来的感动与震撼，那股令她至今仍对生命线不离不弃的热忱，以及对未来的美好期待。

她说：“我到现在都没有离开，因为生命线像个小漩涡，只要我们不放弃，坚持的转动，就能感染他人，将感动的力量扩散开来。”

物质贫乏 心灵却富足

在生命线创立初期，桂莲就已加入这个大家庭。回忆当初，仍有很深的感受。

“那时的生命线，可以说是一穷二白的，几乎是家徒四壁。没有舒适的空间、礼堂、会室或冷气，我们只能够拥有非常基本的东西，而且还是来自四方人士的捐献，但是这一扇门里面的人都活得踏实。物质上，我们



需要得不多，却能过得很富足，我想是每一个进来的人让这个地方这么丰富的。”

“生命线位处吉隆坡这个游子之城，许多人都是离乡背井，一个人到城市打拼，喜怒哀乐都得独自面对，有时难免会有孤单无助的时候，生命线就是这么一个给予人们精神支援的地方。许多个案与我们的义工交谈后，找到心灵的平静；义工们也是互相扶持与鼓励，



人与人之间的真诚互动交织出无数动人的故事。”

“这里的义工们只问付出，不问收获，也怡然自在。这就是生命线的价值，一个可以让人心感动的地方。也是一个磁场、一个凝聚点，一个让人们可以探索内心及寻获人生价值的空间。”

谈起生命线，桂莲眼神发光。

在接触生命线的这20多年里，桂莲大多扮演比较积极主动的角色：推动活动、巩固组织、与外界交流、拜访及邀约海外讲师等等。她笑言因为自己静不下来的个性，不适合当个辅导义工，因此选择以另一种形式为生命线服务。

“就是凭着一股傻劲，我们从零开始，一步一步脚印地摸索。一些义工致力于辅导方面的学习，我就从另一方面去协助，大家分工分担，一人做一点，生命就可以很精彩。”

“我自己被生命线感动，在外国遇到好的老师，就忍不住与他们分享这些动人的故事，然后邀请他们来马来西亚指导我们的义工，尽可能把最好的资源争取回来。也因为生命的感动，许多老师都愿意来这个地方播种，跟我们一起经营这块土地，让更多人去影响别人的生命。”

“我觉得我只是一个代表，而这个代表可以是任何人，只要你能够体会生命线的价值所在，就能以适合自己的形式去感染其他人，以他们的专长、智慧或财力来协助生命线，进而让别人的生命更精彩。”

走得越远，看得越深，桂莲认为，当义工们进来参与生命线，虽说是在帮助别人，其实第一个受惠的是自己。

“别人经历，可以是你人生的借镜；你在帮助别人的时候，其实也给了自己学习及成长的机会。”

变与不变 仍是生命线

22年是段漫长的岁月，许多事物都在改变，生命线在成长，里边的人们有聚有散，而相随至今的桂莲，看到了生命线大部分的旅程。

“我觉得这20年来，生命线还是生命线，它仍然有许多方面可以让每个人各取所需，应用在你的人生中。从个人的学习成长，或者是某一些专业知识与经验分享，到怎样面对问题，看待问题，怎样的转化。很多人看到的是单一的问题，一直在想这个问题怎么办，他转不出那个角。如果你愿意退一步，或者放宽你的视野，你会看到问题其实有很多选择，怎样面对它、处理它、放下它，那问题就不存在了。在生命线的学习，可以给你生命力，让你在往后的日子即使面临挑战，依然能从容以对。”

“当然也有一些地方，跟当初的生命线有所不同了。过去，我们的知识来自外国的老师和书籍，我们就试试看，跌跌撞撞往前走；如今我们已拥有一批很资深的义工，他们都是生命线的宝。他们累积了丰富的接案经验，又通过培训把这些经验传给新的义工。这个过程由外而内，融汇成属于我们本



新会所开幕典礼。



2014年新春联欢会。



20周年庆慈善筹款午宴。

土的辅导模式。”

谈到对生命线未来的期待，踏实的桂莲认为，计划赶不上变化，我们可以有计划，但更重要的是做好现在所能做的。

“先从自己独特的地方开始，看看我们有什么资源、人力、学识、技巧，我们过去累积的经验及所整理的资料，如何整合我们所拥有的资源，再通过培训带给新进义工。这样新进的义工慢慢也能够对生命线有更深一层的了解。”

“同时，我们可以从单位出发，然后跟其他辅导机构，相互学习与探讨了解彼此的问题和状态，进而调整我们的步伐。接下来，看看社会的变迁，我们还能做些什么，以满足社会的需求。有机会也可到国外去，看看别人怎么做。从本地到各地，到国际的接轨都是我们可以尝试的。”

走得多远 切莫忘初心

2014年1月1日，生命线迁入位于斯帝亚旺沙的新会所，马来西亚生命线进入新的里程碑。理事们的群策群力感染更多人一起响应，

方能造就新会所的落成。

“随着义工人数不断增加，原有的会所本身已经容纳不下。若因为空间上的限制，致使这些有心为社会服务的义工流失，是件非常可惜的事。再者，社会变迁使得需要帮助的人越来越多，我们希望可以扩大渠道，去达到更多有需要的人，让他们知道有这样的团体，有这样的地方，他可以来学习，也可以做一些事，他可能会在这里找到他想要的方向。在这两个大前提下，我们需要有更大的空间来为社会服务，所以才有了新会所。”

资讯科技的蓬勃发展，物质生活的提升，反而导致人们面对及处理问题的能力衰退，社会也需要更多的辅导机构给予精神上的支持。

“现代人抗压能力比较弱，当一个打击来到面前，人们往往不知如何应对，有些甚至会因此大受打击，一蹶不振。我们鼓励社会人士参与生命线的活动，不管是个人成长、情绪管理或亲子关系，我们有各种不同的课程，可以让每个人受惠。”

“修身、齐家、治国、平天下。我相信

当人们能够找到他生命的价值时，他一定能够发挥所长，让生命更精彩。当他自己很有能量的时候，他与家庭的关系也会很融洽，进而塑造比较和谐的社会。”

不管未来生命线能走得多远，桂莲最希望的是生命线始终能保持着最初的理念。

“生命线最难能可贵的地方，就是义工们那颗默默耕耘的心，带着付出的心去帮助别人，不计较得失，才能走得长远。当然每个人有他处理事情的方式，也会有意见不合的时候，难免会有一些语言上的激荡，有些让你有学习的空间，有些则让人很不舒服。但是如果你是本着为生命线做事的心，你就能愿意接受他的话不是在针对我，而是为了

这个地方好。”

“我也常常提醒自己，尽量把自己放得很低、很小，在这样的状态里没有自己，你就可以把更多的‘我’凝聚在一起。那么做决定的时候就能恰如其分，或许不是最好的决定，但肯定是最适当的。”

“我很感恩有许多理事和义工都用了他最可能腾出的空间、时间、人脉及资源来经营生命线。我想不管我们在生命线扮演的是什么角色或担当什么职位，最让我引以为荣的是当别人叫我‘生命线人’的时候，这代表我是生命线的一份子。”桂莲认真地说道。





《关于我们》



马来西亚生命线协会 抚慰人心 点亮希望

缘起

1989年9月23日，一批热心人士成立了筹委会，策划成立马来西亚生命线协会。

筹组的工作非常艰苦，幸好获得台湾高雄市生命线协会的热情协助。筹备工作委员会在经过了几年的努力耕耘，几经风雨，同心排除万难，终于获得马来西亚社团注册局于1993年4月8日正式准予成立，为一非宗教、非政治、非营利的“马来西亚生命线协会”。

我们的成立宗旨

生命线以“千里一线牵，帮助在耳边”为服务精神出发，给予失望、志气消沉的人关怀与勇气，通过电话、面谈、书信及电邮等辅导形式，协助心灵受创者重拾喜悦人生，也关怀所有需要关爱的人，重建信心，寻找枯萎生命的一线生机。

我们的服务特色

马来西亚生命线协会的服务项目主要分为三大方面：辅导、社会教育及社会关怀。

辅导服务

我们所提供的辅导服务包括电话辅导、面谈、电邮辅导及游戏治疗，辅导范围包括青少年辅导、感情问题、夫妻/婚姻、家庭困扰、人际关系、亲子关系、生活危机调适、升学与就业、生活与人生及精神心理等。

社会教育服务

为推广、宣导及增进大众对心理健康的认识，生命线积极举办各类讲座会、研讨会、读书会、交流会、工作坊、生活营等，将心理卫生、人际关系、压力调适，婚姻适应等现代生活的主要课题，传播到社会的各个角落，为社会大众提供一个自我成长的空间。

社会关怀服务

本着助人的宗旨，马来西亚生命线协会除了辅导服务外，一直以来也提供社会关怀及服务工作，涵盖范围主要有老人院、孤儿院、青少年感化院、捐血运动、环保活动等。捐血运动是生命线爱心特工组的常年活动之一，每年平均会举办四至五次。



2014 ~ 2017年度 第11届理事会阵容

永久名誉会长



丹斯里拿督童玉锦
Amin Sdn. Bhd.
执行董事主席



丹斯里拿督郑福成局绅
Bina Puri Holdings Bhd.
集团董事经理



拿督邝汉光博士
富贵集团
创办人兼集团董事
经理



拿督斯里陈正财博士
Santa Mauser Malaysia
Sdn Bhd
总执行长



高桂莲
Kendek Products
Sdn Bhd
董事



陈凯思
Hans Advisory
Trust Co Ltd
特许会计师

顾问



吴信安博士
台湾生命线总会
国际事务委员



拿督邱财加
Brem Holdings Bhd
董事经理



林春堂
Vee Seng Group



王鸿财
王岳海大礼堂
董事长

管保祥
Press Metal Berhad
顾问

会务顾问



张成市
Poh Hing Li
Marketing Sdn Bhd
董事



林礼菲律师



苏意琴
Nesh Marketing Sdn Bhd
董事经理



会长
苏万安



署理会长
陈媚利律师



副会长
叶运红



副会长
傅珊珊



秘书
张福泉



副秘书
麦嘉强律师



财政
张庆锋



副财政
潘友聪



指导老师
郑如安博士



筹募基金主任
林进利



筹募基金副主任
杨福春



筹募基金副主任
施顺荣



特工组
黄世辉



社会教育组
黄玉燕



社会教育组
王莉善



培训组
梁惠美



培训组
黄秀燕



行政秘书
陈佩珍



理事
林致承



理事
叶威陞



理事
罗丽美



理事
江燕雪



理事
林爱丽



1

历史性的一刻 生命线新会所开幕暨铜匾揭幕典礼



2



3



5



4



6

- 1 舞狮表演为生命线新会所开幕典礼拉开序幕。
- 2 长长的鞭炮祝贺生命线长虹。
- 3 舞狮祝贺嘉宾们。
- 4 拿督斯里陈正财博士、高桂莲、林进利陪同点燃鞭炮。
- 5 剪彩球开幕仪式。左起：星洲日报高级经理刘崑昇、永久名誉会长拿督斯里陈正财博士、永久名誉会长陈凯思、永久名誉会长高桂莲、永久名誉会长丹斯里拿督郑福成局绅、驻马来西亚台北经济文化办事处代表林素珠秘书、永久名誉会长拿督邝汉光代表陈健发、筹委会主席林进利。
- 6 丹斯里拿督郑福成局绅及陈健发为铜匾揭幕。
- 7 丹斯里拿督郑福成局绅致开幕词。他风趣幽默的致词，逗得大家笑开怀！

7





我听见了你



倾听，
可能是一个简单的动作，
专注的目光，微微的点头，轻声的回应着“嗯……”；
可能是瞬间深度的同理，
却能让倾诉的人感受到“有你懂我，真好”……

打开回忆的匣子，是否还记得，曾有一次……

那一次……
你特别渴望被他人听见。
那一次……
对方的回应，让你确信“我并不孤单”。
被听见的那一刻，心里的悸动与感动。
那一次被听见的体验，让你重拾生命的力量。
让我们放慢脚步，一齐感受聆听的温暖。



关于倾听， 研究发现……

你是否遇过或见过以下状况：

- 你常常和别人聊着聊着突然话题便没了，突然出现尴尬的冷场？
- 你问别人问题A，他却回答答案B？
- 你很会说话，却发现别人不爱跟你聊天？

如有以上情况，请关注以下关于“倾听”的研究！

一份针对不同职业背景人士的研究报告显示，
在他们清醒的时候，有70%的时间用于交流。

在这些交流的时间中，
有9%用于书写，16%用于阅读，
30%用于说话，45%用于倾听。

在四种交流与沟通的手段中，倾听几乎占到了近一半的比例，
而在真正交流与沟通时，
人们却未必料到倾听在实际运用中的重要效用。

摘自《新闻记者》2013年第8期林毅《口语传播中倾听研究的现状分析》

1979年，一项研究在调查了8000个来自
工商界、医疗界、大学、军队及公共行政领域的受试者之后，
结果显示：受试者都以为他们的沟通是比同事更有效率的。

Haney, W. V. (1979) *Communication and interpersonal relations*. Homewood, IL: Irwin.



事实上，1988年的另一项研究却发现，

一般人的倾听力只有25%的效率（efficiency）。

Husman, R. C., Lahiff, J. M., & Penrose, J. M. (1988). *Business communication: Strategies and skills*. Chicago: Dryden Press.

虽然大家都认同倾听是重要的技能，

1994年的研究却显示，

多数人并没有强烈的意愿

去提升他们低于正常水平的“倾听”能力。

Spitzberg, B. H. (1994). *The dark side of (in)competence*. In W.R. Cupach & B. H. Spitzberg (Eds.), *The dark side of interpersonal communication*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

在很大程度上，有效的领导

来自有效的倾听。

一项针对大型医院体制里的经理和受薪职员的研究发现，

倾听对领导力有着40%的影响性。

Kramer, R. (1997). *Leading by listening: An empirical test of Carl Rogers's theory of human relationship using interpersonal assessments of leaders by followers*. Doctoral dissertation, The George Washington University.

倾听是教育的前提。

倾听学生（listening to the leaner），重视学生的内心世界，让学生有话敢说，

消除师生间的心理紧张气氛，让学生好学、喜探究的天性发挥出来，

从而乐于学习。

教师积极倾听的意图，不在于证实某种立场或想法的正确性，不再仅是“裁判”，

而是要将学生不同的观点联系起来，积极地与学生的想法共舞（dance with your ideas），

让学生从自己的经验里悟得知识。

摘自汪佳敏《倾听·共舞·反思——研究型课程与课堂教学改革》

“听”虽然是本能，却不是人人都“会听”。

人际关系的根本在于“倾听”，会听才能有所成长，

若光只是说，没人要听、要回应，

那就像棒球赛只有投手，没有捕手，不能构成所所谓“沟通”。

日本知名教授斋藤孝2014著作《倾听力：沟通不是「说」出来的，是「听」出来的》

如何好好、确实地听别人说话？

2015年，马来西亚生命线协会将推出“我听见了你”运动

让你学会倾听，乐于倾听，享受倾听，

而这一切，只需要从观念与实际技巧运用的学习开始即可……





聆听小故事 你不懂我

文——郭柳嘉

丽伊正面对感情问题。交往了三年的男朋友，最近对她非常冷淡，甚至不闻不问。男朋友的行为让丽伊很痛苦煎熬，终日活在忧郁中。她约好友敏娴吃饭，想向她倾诉心中的痛苦。

“敏娴，我很痛苦。他为什么要这样对我？他以前不是这样的。是不是我做错了什么，他才会对我这么冷淡？”

“你们这样多久了？你有尝试跟他谈谈吗？”

“他根本不给我这个机会。可是他跟朋友聊天有说有笑，对我就冷冰冰的，我受不了了。”丽伊快哭了。

“还是他有小三？我的另一个朋友也是这样，喜欢上另一个女生后，对她的态度完全变了。”敏娴说地跟真的一样。

“我之前有过问他，他否认。他说我们之间的问题早就存在，跟其他人没有关系。然后我哭了，我一直求他，要他告诉我真相。是不是我哪里不够好？有什么地方我可以改的？他丢下一句：你让我觉得很压力，就走了。我该怎么办？”丽伊一边说，一边哭泣。

“哎……早在你们交往时，我就说过这个男人不适合你，你们的性格完全不一样，你执意不听。看吧，现在痛苦的是自己。”敏娴

的话，让丽伊雪上加霜。

敏娴还继续说道：“感情变了，就放手吧。这个男人已经不值得你爱。为什么还要让自己这么痛苦下去？你应该做的是放下他，好好的过自己的生活。你还会遇到其他更适合你的人。”敏娴愤愤然说道。

“你不明白这段感情对我的意义。他对我的好，让我不舍得放下。你知道要遇到一位对我这么好的人有多难吗？”敏娴的话，让丽伊很激动。

“那已经是过去了，你醒醒吧！我不是故意要否定你的感情，可是身为好朋友，我不能看你这样下去。”敏娴继续着她的劝说。

“我不想再跟你谈这件事了。越谈我越难受。等哪一天，你也遇到同样的事，就不会说得这么轻松了。”丽伊悻悻然说道。

很显然的，这个故事中“倾听”没达到预期的结果，反而让彼此都难受。究竟是什么原因，让敏娴如此回应？敏娴可以怎么做，来传达她对丽伊关怀？

接下来的三篇文章，生命线资深义工将细细解说。



一般的聆听现象

倾诉 让我受伤了

在日常生活中，有时候要找到一位能够用心聆听的人也不太容易。很多时候，亲近如家人，也不能了解我们所面对的困扰。

当人们发现身边的人无法协助，甚至无法了解他所面对的困扰和感受的时候，往往会转向联络辅导中心，寻求专人的协助。这也是辅导需求日益增加的主要原因之一。

辅导组副组长陈杜婷

若一个人无法在生活中找到可倾诉的对象，他可能会陷入忧郁的状态。当有些事情想不通时，人们会钻牛角尖，越想越悲观，我觉得忧郁症是这样来的。

若一个人在倾诉的过程中，遭受到一次的不理解、批判或挫败，他可能会为自己的心筑起围墙，自我防卫。这时，要让他再打开心扉，就不太容易了。

关怀组督导王靖惠

我曾听过一位朋友说，她认为家人是最亲近的，有烦恼时就想向家人倾诉。本来她只是想纾解情绪，说出来心里就好过些，结果却换来家人的责骂。我可以感受到她受伤了。

这样的情况每天都在各个角落上演着，可想而知有多少人在沟通中受伤了。

关怀组组长何钰渝

我曾遇过一对母子，孩子向妈妈述说他在学校被作弄了。妈妈不但不相信孩子的话，甚至指责孩子不应该说谎，还硬要孩子向对方道歉。那次事件后，孩子变得叛逆。

直到有一天，妈妈终于知晓自己误会孩子了。当她想要去弥补的时候，孩子已经把自己心里的门关上，不让妈妈接近了。

辅导组组长郑志伟

当我向别人倾诉时，有时候对方给的建议听起来很不错。可是当我真正尝试去做的时候，发现自己做不到，就会开始出现一些自责的声音。

我会怪自己，这么简单的事，为什么我做不到？我会自我怀疑，会批判自己，反而让自己陷入更大的压力与失落中。

游戏治疗组义工陈汉梅

人们常常会误以为，倾听就是要给建议，要帮对方解决问题。

我本身在做电话辅导时，发现许多个案打电话过来问我们的一些问题，其实他已经想了很多次，也听过不少人的意见。如果给建议真的有效，那他为何还走不出困境呢？他需要的真的是建议吗？

督导组组长王好娴





不擅聆听的问题根源 太想帮你 却让你更难受

以个人想法和假设看待对方

督导组组长王好娴



我相信没有人是不愿意聆听的，但是很多时候，我们没办法听见倾诉者内心真正的声音，主要有几个原因：

我们成长过程中所累积的经验，让我们对一些事情、现象或关系，有了既定的看法。因此，当一个人在倾诉时，他还没讲完，聆听者的头脑就开始忙着收集资料、进行分析、做假设等，当头脑忙着运作，就无法专注聆听眼前这个人想要表达的真实内容了。再加上既有的假设，回应的语言往往是为了印证自己的假设。

此外，我觉得每个人都有一种很深层的需求及渴望，希望被人了解、被人听懂。也因为我们知道人希望被了解，当有人来向我们倾诉时，我们也会很想表现出“我真的很懂你”的样子。可是，当我们太急着想要表达“我懂你”或“我可以帮助你”的时候，反而会成为我们听懂对方的障碍。

还有就是个人的耐心。有些聆听者缺乏耐心，企图通过给建议打断冗长的叙述。譬如：如果静静地任由倾诉者说，可能要听上30分钟；但如果给予建议，可能只需听10分钟。看起来可以省下很多时间，又能解决对方的烦恼，可是真的有达到好的聆听目的吗，那就未必了。

太想要帮助对方

关怀组督导王靖惠



我们人有一种习性，看到弱者的时候，心中会升起一股英雄感，我要去安慰他、支持他、帮助他、给他意见……尤其当对方是你的好朋友，这种“我一定要帮你”的感觉会更强烈，不知不觉就给很多建议和劝导，往往就忽略了对方想要表达的内容。甚至有些时候，聆听者说的比倾诉者还要多，谈话内容变成聆听者的个人经验分享。

另一种情况是，倾听者不够专心，一边在听，手上却在做其他事，或头脑正忙着思考。譬如：当孩子在跟妈妈说话时，妈妈可能在忙着赶报告。表面上，妈妈是在听着孩子，可是却未能将孩子的心声听进去。

当倾诉者和倾听者的关系很密切，如家人或伴侣，带着情绪的倾诉，可能会让倾听者先防卫自己或攻击对方，阻断倾听的进行。譬如：妻子希望丈夫能早点回家，她说出来的语言和声调，完全是在指责或控诉；丈夫也无法平静的去聆听，搞不好还会大吵一架，导致关系恶化。人们往往只听到对方的情绪，却没听见情绪背后的需求和期待。



对倾听内容的错误诠释

游戏治疗组义工陈汉梅



在我跟孩子的互动经验中，我觉察到一件事，个人对倾听内容的错误诠释，将阻碍我们听见孩子真正的声音。我发现孩子讲话是“话中有话”的，就看父母亲是否能听见话里面真正的含义。

打个比方，当孩子说“妈，你不信任我。”如果我将这句话诠释为孩子在顶嘴或孩子很叛逆，我可能会很大声地责骂他；但如果我放下自己的诠释，而去问他“你觉得妈妈哪一方面不信任你？”就能听见孩子真正想表达的心声。

以为给建议才能帮到对方

关怀组组长何钰渝



我以前也是一位会在倾听到时给意见的人，有些朋友反映我给的意见很中肯，我就更乐于给建议了。我们常常会以为别人找我倾诉，就是希望得到帮助，而如果不给建议似乎就帮不了他。

直到我来生命线上课，接触到没有给予建议的倾听方式，说真的开始的时候很不习惯。也会怀疑，没有建议的倾听，有帮助吗？经过持续的学习与实践，现在的我不能听见对方心里的声音，也能了解导致对方困扰的原因。倾听技巧是可以通过学习提升的。

我也曾遇见过如果倾诉者不接受他的建议，就会不高兴或生气的倾听者。他会有一种想法，如果你不接受建议，为何还要要问我？背后的原因可能是，希望在倾听的过程中，得到对方的认同及肯定。

惯于用理智来分析及思考

辅导组副组长陈杜婷



现在社会讲求速度，尤其职场上的工作模式，要求人们以理智来思考及分析，然后快速的做决定，将问题解决。人们将这套模式应用在人际沟通上，往往会议自己的观点、经验来分析问题，以便能迅速找出解决方法。这反而造成人们缺少耐心去聆听别人内心的感受和想法。

没有学过如何倾听

爱心特工组秘书林秀玲



很多时候，不是我们不愿意好好倾听别人，而是我们在成长的过程中，并没有学过如何倾听。我们常用的倾听模式，譬如给建议或劝说对方，其实是耳濡目染下，从小就培养起来的。

当身边的人都以这样的方式倾听，虽然有时候会觉得不太舒服，但因为没接触过另一种形式的倾听，也不知道究竟哪里出了问题？

一直到我加入生命线，上了义工培训课程，才知道原来世界上还有另一种倾听模式。而这种专注、安静的倾听，是这么的不一样，可以给人一种我是被接纳、被包容及被理解的。

其实学习倾听并不难，只要亲身体验过，试着在生活中应用，就能慢慢培养出这种能力，提升人们的沟通品质，也让关系更和谐。

听见

2015 生命线 专题会刊



如何倾听与陪伴 耳听·眼观·心同在



Tips 1: 全心全意的听

督导组组长王妤娴



听的繁体字「聽」其实是有意义的，你必需要用耳朵，一心一意的去聆听，才能听懂。当我们不只用耳朵，而且心很专注，就是在陪着对方了。在聆听的时候，唯一要做的就是听，不做也不想其他事情。当我们很专注的聆听，就算不能全然听懂对方的困扰，至少对方会觉得有人

愿意听我诉说。

从专业助人的角度，我们相信只要能在聆听的过程中，营造无条件接纳的氛围，不给予意见及批判，倾诉者会比较愿意去接触自己。只要他愿意接触自己、了解自己，那个改变的能力会自然而然产生。

要做到无条件接纳不容易，一般情况，只要能做好听的部分，放下手边的事，放空头脑，全心全意的听，就已经很好了。



听见

2015 生命线
专题会刊

21

Tips 2：给予简单的回应

辅导组组长郑志伟



每个人都有被聆听及被关注的需求。当一个人在分享自己的事，他最在乎的是对方是否有在专心的聆听。

我曾遇见很好的聆听者。在整个过程中，对方都很专心的在听我的细述。他的聆听，相等于他给予我的支持、鼓励和陪伴，我会发现内在的感觉被听见、被看见、被尊重、被接纳。当这一切被接纳时，我才会慢慢的放松自己，同时也会去重新整理所有的思绪困扰。当我感觉放松后，会发现自己有更多的能量去面对所发生的问题。

在聆听时，我们可以给予一些简单的回应。譬如：将所听到的内容以简单的句子反映出来，那倾诉者会觉得他有被听见；若能说出他的心情感受，他会觉得被同理；当你不去打断让他娓娓道来，他会觉得被接纳，被允许自己是这个样子的。有时候，倾诉者会说一些我们无法认同的事，虽然不认同，也要抱着尊重对方的态度。

在这样的倾听过程中，倾诉者可能就重新找到方向了，或是发现之前不曾想过的方向，自然也会找到一些能量让自己更有能力和信心去面对与处理问题。

Tips 3：观察非语言的表达

辅导组副组长郑美玲



一般上，人们找人诉说心事时，主要不在于解决问题，而是希望有人聆听及

陪伴。倾听者若能全然关注，真诚的陪伴，让倾诉者得以将压抑的情绪，如：委屈、伤痛、愤怒等宣泄出来。情绪得到纾解后，就能静下心来处理自己的问题了。

聆听并不只靠耳朵，还需要用心去听。不单听倾诉者的口语描述，还需观察他的非口语行为，如表情、身体动作、声调等。这需要全然的专注与觉察。在日常生活中，人们可以尝试放慢脚步，静下心来，多去观察身边的人事物对自己的影响，推己及人，提升聆听的能力。

对我来说，聆听很重要，我们东方人很注重关系，而要建立好关系，就得有良好的沟通。良好沟通的重要元素之一就是懂得聆听。

Tips 4：培养耐心

关怀组督导王靖惠



倾听的能力不是说一定要上什么课才会有，最基本的要有耐心、要专注。

我曾接过整个辅导过程中都在倾诉的个案，完全不让我有说话的机会。我只是静静听，偶尔给予基本的回应，让他的情绪和压力得以抒发。这些情绪与压力很可能在家里不能够讲，也没人愿意听。在这里他说出来了，虽然我说得很少，但有疗效的。

当朋友和家人遇到问题，也一样的，我们只需抽一些时间专注去听，不要这么快做回应，营造一个让他很舒服述说的环境就可以了。譬如：爸爸妈妈吵架，倾诉时通常

对另一方有怨言。身为子女的只需倾听和陪伴，不需要去批判或偏帮任何一方。他说完了，将不满的情绪宣泄，就没事了。

后现代的叙事疗法，亦强调倾诉和倾听的重要性。许多忧郁症患者的案例，在倾诉的过程中将过去痛苦的经历仔细地说出来，从中找到力量，就不药而愈了。所以倾诉最重要是找到对的听众。好的倾听，也是最好的陪伴。

Tips 5：相信对方有能力帮助自己 关怀组组长何钰渝

我觉得好的倾听者要有自觉，不要以个人的角度来聆听对方，更不要打断对方的叙述。人们在倾诉时，他的情绪会缓缓流露出来，若倾听者打岔，就会打断对方的情绪。反之，耐心的倾听能够让对方在讲的过程中，一边叙述，一边重组自己的思绪。该怎么办，他说完后就心里有数了。

安静的倾听也是一种信任，表示相信对方有能力帮助自己。给予信任，也能让对方的信心有所提升。像我和朋友的关系，就是互相信任对方的能力，同时又随时准备好支持对方，这种默契，能促进个人成长，人生也会慢慢在改变。



Tips 6：家人的倾听效果最大 游戏治疗组义工陈汉梅



在倾听别人时，能放空自己固然最好，但是却很难做到。随着对方的诉说，我们的念头也在转。当我们的注意力停留在头脑的运作，放在对方身上的专注力就减少了，也就无法与对方同在。我们可以通过练习去觉察自己，时时提醒自己让专注力回到对方身上。

倾听不一定是用耳朵，同理也不一定是言语表达，只要用心体会，所呈现出来的行为，也能让对方感受到“你懂我”。我记得有一次，我跟儿子吵架，我大姐把儿子带到一边去安抚他，陪着他。事后，大姐也没有过来劝我，或多说什么。在吵架的那个当下，大姐感应到我需要一个空间，而儿子需要有人安抚情绪，所以采取了这个行动。虽然大姐没有直接参与我们的对话，她却成功的倾听了我们。

家人的倾听和同理，是最大的精神支柱。我曾经历过很失落，近乎忧郁的低潮期，常常胡思乱想。身边家人给予的倾听，是最大的力量。因为家人本就是和我们最亲近的人，家人的倾听效果，会比朋友或不认识的辅导员有效得多。

以我个人的经验，倾听真的太重要了。有人愿意倾听，我会觉得不管过得再苦也有人知道，也有人陪伴，我不是孤单的。虽然对方没办法替我承受这个苦，但是我讲出来，他听见了我的苦，我心里感到安慰，心情也会慢慢好起来。



诚邀中小学联办“倾听”巡回演讲 我听见了你!

为建立“会听、愿听”的幸福家庭与关怀校园，以减少各种家庭与校园问题，预防各种社会悲剧如自杀等，生命线协会订于今年起推出“我听见了你”之倾听运动，安排本会资深辅导义工到全国华小、中学去演讲，以唤醒社会大众对“倾听”之重视，帮助老师、家长及社会大众建立与提升“倾听与同理”的能力，共同打造会倾听、愿倾听的社会。

为能针对不同社群之学习需求，生命线特设计21种与“倾听”相关之讲题如下：

序	讲题	宗旨
1	预防自杀，从听见开始！ 对象：父母、老师	协助建立聆听能力及危机预防意识。
2	化压力为助力，从听见自己开始！ 对象：中、小学生	让学生认识压力，从压力中找到助力。
3	谢谢你听见了我的困顿——接纳的力量 对象：父母、老师、中、小学生	认识倾听与接纳的力量，并建立基本技巧。
4	我不是在叛逆！ ——如何听见青少年行为问题之下的心声？ 对象：父母、老师	认识青少年心理、边缘以及必要的倾听技巧。
5	我在叛逆吗？——听见冰山底下的自己 对象：中、小学生（高小生）	让学生认识内在小孩，与内在小孩共舞。
6	培养优秀儿，从听见开始！ 对象：父母、老师	协助建立倾听、发现及加强孩子潜能的技巧。
7	全民小领袖——培养小领袖的倾听能力 对象：中、小学领袖	协助建立善于倾听民意的优秀领袖。
8	谁来救我？ ——如何透过倾听，减少孩子的创伤？ 对象：父母、老师	认识存在于校园、家庭及社会上的各种口语及肢体等暴力行径，加强倾听技巧，以减少孩子的创伤程度。
9	瑕疵更需要疼惜 ——如何听见自己，走过创伤低潮 对象：中、小学生	建立学生自我疗愈的能力

听见

2015 生命线 专题会刊

10 我听见了你没听见的自己 ——如何做好倾听与同理? 对象：父母、老师	认识倾听与同理的力量，并建立基本技巧。
11 知心好友，从听懂对方开始 ——如何学会聆听他人? 对象：中、小学生	认识倾听与同理的力量，并建立基本技巧。
12 因为游戏，我们更亲密——认识游戏治疗 对象：父母、老师	因为游戏，我们更亲密——认识游戏治疗
13 玩出好心情——如何听见压力，疏解压力? 对象：父母、老师	让学生认识游戏及体能活动之美好，学会透过体能游戏等疏解内在压力。
14 眼泪是珍珠? ——如何听见孩子内心深处的哀伤 对象：父母、老师	协助建立倾听及处理少儿（自己）哀伤的技巧。
15 眼泪是珍珠 ——听见自己内心深处的哀伤与需求 对象：中、小学生	协助儿童及少年倾听自己哀伤的技巧。
16 说不出的秘密 ——如何倾听孩子在绘画中传递的心声? 对象：父母、老师	认识绘画疗法及倾听在绘画疗法中的使用技巧。
17 孩子，我听见了你的学习困难! 对象：父母、老师	如何透过游戏治疗与倾听技巧，去了解孩子的学习困难，而能对症下药。
18 最后一名也能赢到最后! ——如何听见孩子问题， 更听见问题之下有亮点? 对象：父母、老师	协助建立聆听技巧与听见亮点的能力。
19 天生我才在哪里? ——听见自己的亮点 对象：中、小学生	让学生发现自己的能力与亮点。
20 快乐教师（父母），从听见自己开始! 对象：父母、老师	认识倾听自己内在的技巧，从而建立教师（父母）心理卫生。
21 快乐学生，从听见自己开始! 对象：中、小学生	建立学生自我了解与肯定之能力。

生命线欢迎全国各地的华小、独中、国民型中学、各地会馆、华团、企业机构等来共同推动“我听见了你”运动，有意者可于上班时间联系马来西亚生命线协会行政部（03-4266 6195 / 011-1095 9595）或电邮至 admin@lifeline.org.my 



《关于我们》

我们的服务1:

辅导组

帮助别人

生命线辅导组由一群受过专业培训的辅导义工组成，主要以电话辅导及面谈形式为面临心理困扰的人们提供援助。随着资讯科技的蓬勃发展，本会也开拓了电邮辅导，以更为便利的方式为有需要的人们提供辅导支援。

辅导议题范围一般为青少年问题、两性情感、夫妻/婚姻、家庭困扰、亲子关系、危机调适、升学、职场、人际关系、生活人生、精神心理等等。

目前，本会基本上采取一对一的辅导方式，通过倾听个案的情绪、想法及所面对的问题，同时给予同理及陪伴，营造一个让对方可以安心倾吐心声的环境。“千里一线牵，帮助在耳边”，我们深信，有效的聆听及适当的回应，能让面临困扰的人们感觉被听见、被了解及被接纳，进而鼓励他勇于面对困境，积极寻求解决方案，最终走出阴霾。

在职培训 持续成长

义工站在辅导服务的最前线，能否有效协助求助者，与义工本身的能力及个人成长息息相关。因此，提升辅导义工的专业能力，一直是生命线非常重视的部分。每一年，培训组皆策划在职训练，包括个案研



成长自己

讨、读书会、心得分享会、讲座等等，协助义工达到个人及专业上的成长。

此外，本会也不定期邀请海外讲师，如吴信安博士、吴就君老师、郑如安博士、金克刚老师、汪素娟老师、李继荣博士等，前来授课，提升义工的敏感度、应变能力、理论、技巧应用等。

为了传承经验、提升辅导义工的专业素养，本会也设有一套督导制度，及督导培训课程，让具有一定服务年资及能力的辅导义工晋升为督导，带领及指导新进义工。

招募新血 储备义工

从1992年至今，本会已举办了十六届辅导义工储备培训，旨在招募有心为社会服务的人士加入义工行列。

这项培训共分为三个阶段，即自我成长团体及社会课题讲习（为期三个月）、进阶课程培训（为期三个月）及专案课程培训（三至六个月包括实习）。每个阶段结束后，均实施甄选，合适者方受邀参加下一阶段的培训。

经过三个阶段的资格考核后，学员将进入为期一年的实习阶段，才能成为辅导义工。

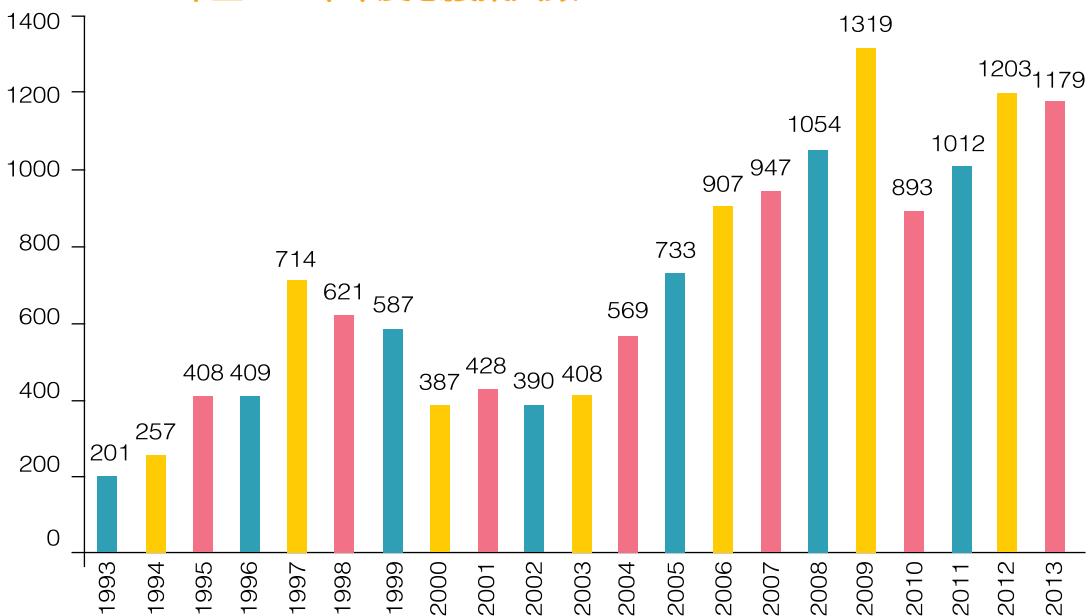
听见
2015

生命线
专题会刊

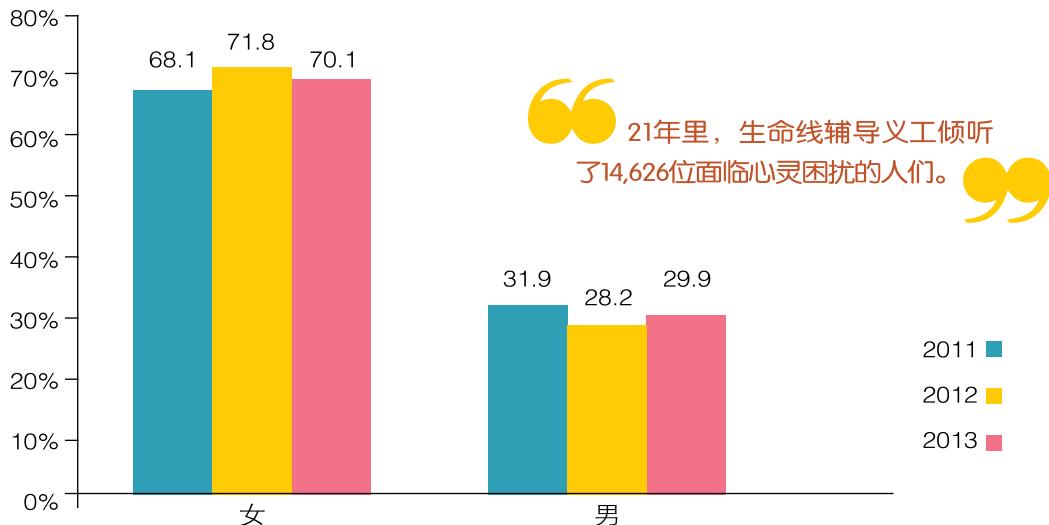


辅导组义工接案统计 21年里 我们倾听了1万4千人

1993年至2013年年度总接案人数



2011年至2013年个案性别对比

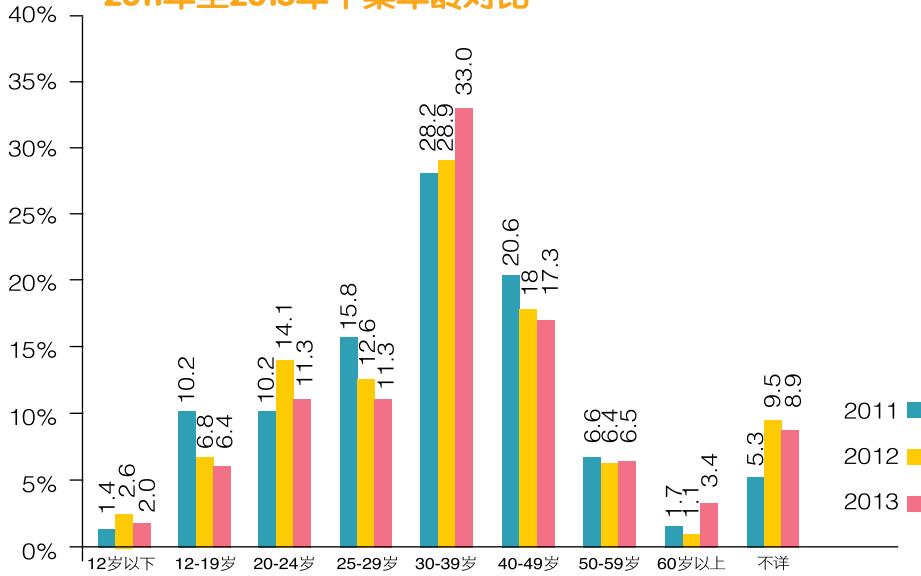


听见

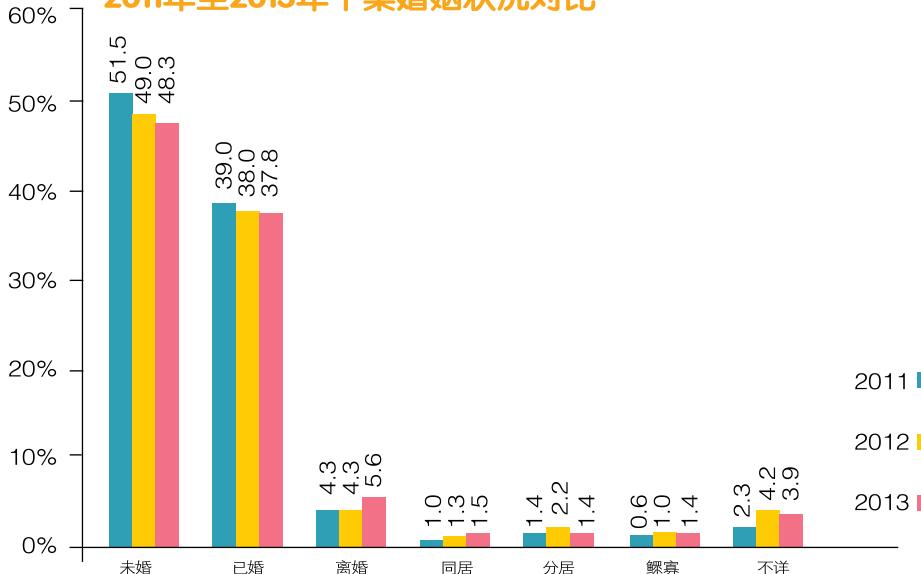
生命线 专题会刊 2015

27

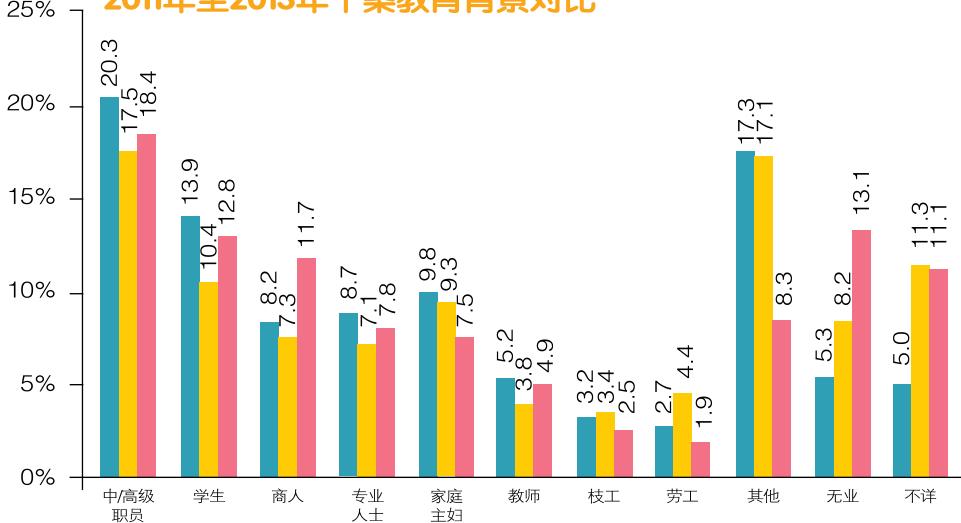
2011年至2013年个案年龄对比



2011年至2013年个案婚姻状况对比

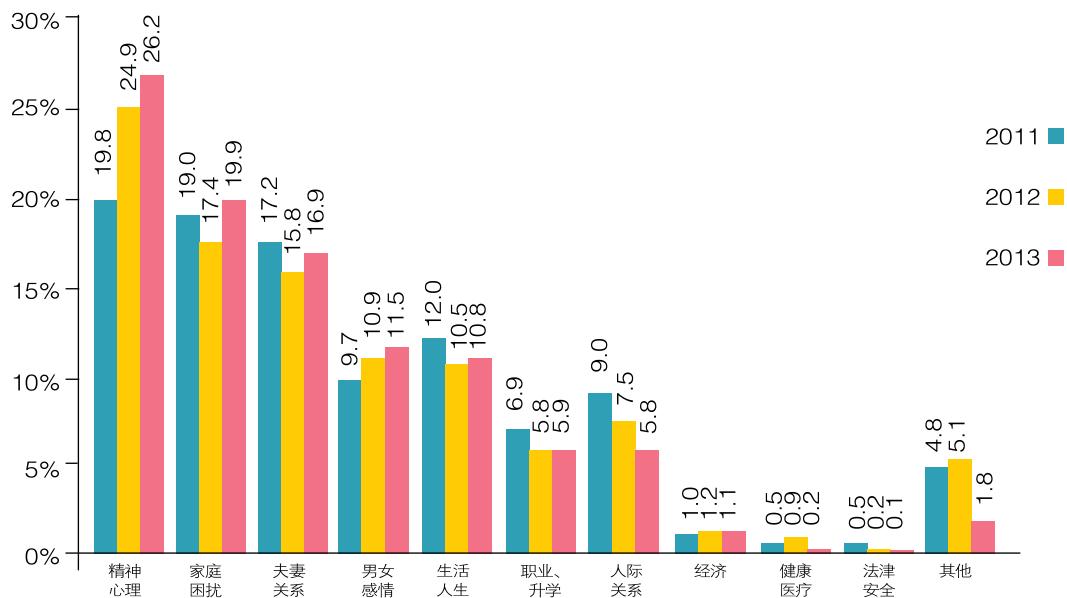


2011年至2013年个案教育背景对比

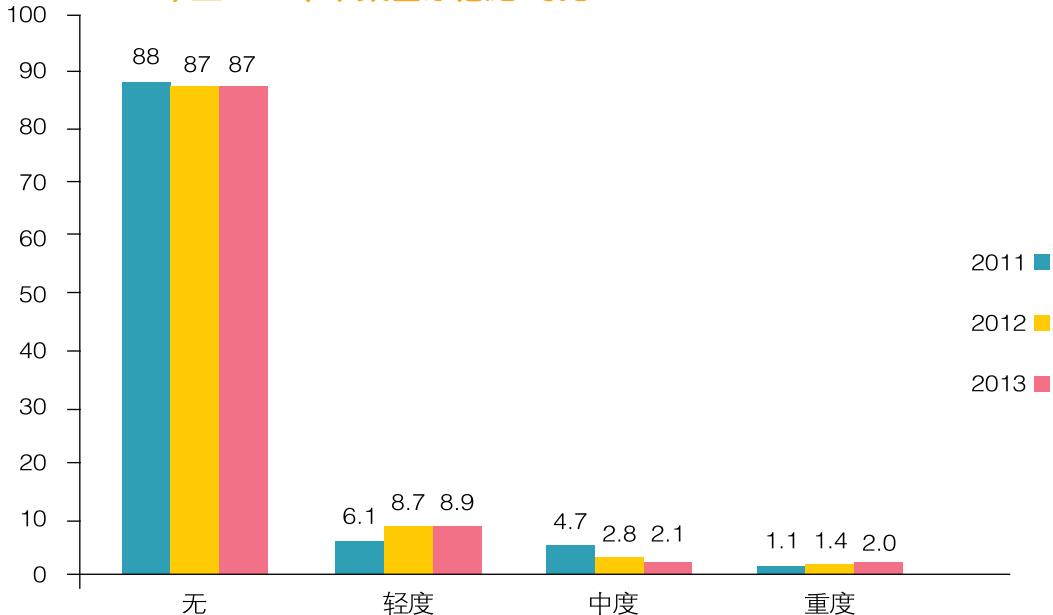


*** 公务员类别人数太少，将之并入中/高级职员类别。

2011年至2013年个案问题类别对比



2011年至2013年个案自杀意念对比





每个人心中都有说不出的秘密与痛苦，
即使过了好久，回想起来，依旧感到心疼；
当我们终于鼓起勇气想说出来，
还需要一双懂得聆听的耳朵。

~~~ 史戴芬·格罗兹  
《说不出的故事，最想被听见》

## 那一次，我被听见了

配合《我听见了你》运动，马来西亚生命线协会于2014年12月2日在面子书专页展开一项征文活动《那一次，我被听见了》，邀请网友们分享个人曾被聆听的深刻体验。

感谢所有投稿的作者们，让这项活动圆满达成。在此，我们挑选了三篇优秀作品，收录在会讯中。恭喜三位作者，每人将获赠一本《2015生命线专题会刊》。



# 我被听见了！ 你可以原谅我吗？

文 黄智霜（吉打亚罗士打）

那一次，是我们最后一堂自我成长课。我记得那是两天一夜的培训。那天，透过冥想，我们被带到时光隧道回去看小时候的自己。我看见了大学的自己，中学的自己，小学的自己，唯独就是看不见幼小的自己。脑海中完全没有这个人影。我，不明白为什么。

我说：“我看不见她！”

培训员握着我的手，给我做角色对换。她是现在的我，而我则是当年幼小的我。我顿时感觉很害怕，我不敢正视我眼中的“大姐姐”。我害怕她会责怪我为何当初不好好保护自己，我真的对不起她，害她现在必须承受痛苦。

挣扎了一会儿，我终于鼓起勇气抬头望着她说：“你可以原谅我吗？”大姐姐抱着我说：“我早就原谅你了！”

我终于有勇气面对内在的小孩。我第一次体会到她的恐惧，我第一次愿意聆听自己内心的脆弱。二十多年后，就在那一次，内在的小孩被自己听见了。我内心掺杂着许多复杂的心情。

“妹妹，对不起，我一直以来都在责怪你。我现在愿意陪在你身边聆听你，呵护你，一起走一趟心灵之旅！”

内在的小孩终于被听见了，她在爱中渐渐的好起来了。而我，随着内在小孩的快乐成长，也愿意敞开心去接受更多的爱。

那一次，大姐姐抱着我，问我说：“你可以原谅你自己吗？”

如今，我可以笑着回答说：“我终于原谅自己了！”

聆听，是宽容与爱的开始。



听见

2015 生命线 专题会刊

# 我被听见了！ 看见墙角的我

文——陈欣韵（霹雳安顺）

就在一个雨后的六点钟，我搭着巴士到了生命线协会，还记得老师的编号是13XX，我心里有些期待的，第一次来到了辅导的单位进行我人生中第一次辅导。

人就是那么奇怪，总觉得自己还可以忍耐和坚持，直到教授派了这个功课给我，才让我有机会真正的被另一个人听见最深处的我。

我和老师的初次见面进行得还不错。我们俩坐了下来，我开始滔滔不绝地说了自己的近况，甚至因为压力和人际关系的状况，我流泪了。

这个时候，老师请我把眼睛轻轻闭起来了，感受一下这个眼泪划过我的脸庞，它想传达给我的信息。

我在闭着眼睛的当下，停止了泪。当时

我觉得很对不起自己，因为我没办法明确地说明我的感受，我就像断了身体和情绪的那条连接，我自己没有听见自己内在小孩的声音和感受。

但是，老师感受到了，虽然她没办法代替我诉说这份感受，她提醒了我这份对“我”的自觉。

那一次，内在的“我”被听见了。那是一次深深的震撼。从那时刻开始，我的生活起了一些奇妙的作用，我看不见那个躲在墙角的“我”在等待着这个清醒的我去接受和安抚她，并与其一同面对和成长，这需要勇气，也需要爱和包容。

生命里总有无数的那一次。但这个“那一次”，却成了我醒觉自己被听见，那个最珍贵的感动体验。

# 我被听见了！ 最真实的渴盼

文——梁加峻（霹雳瓜拉江沙）

曾经，我常常一个人守在家里的露天阳台，和星空一起数着归家的日子；

如今，我常常是一个人，守着窗子看窗外街灯飘忽的光影。

小店开业两个月了，所有的朋友都说不能理解我的想法，为什么一家人不能选择在一起，非得过着乱世般分离的生活。

是啊，有时候连我自己都会质问自己，这是我想要的生活吗？

只是，我又何尝不想一家人天天在一起，我又盼了多久可以相依相守的日子。

可生活就是这样，很多时候容不得自己想要什么，想要什么必定得失去点什么。但我坚信，只要爱在，距离，就只不过是一段空间而已。

在那个宁静的夜晚，我清楚地听到了自己心跳的声音。

聆听心跳的声音，感受内心那份最真实的情怀。心，莫名地悸动了一下，凝视窗外的夜空，寂寥，却那么美，像极了心爱的爱人和儿子安静时的样子。

我听见自己心跳的声音，我等待不久后的一天，我能陪在爸妈身边；等待有一天，爸妈能一起见证孙子的每一步成长，一起看孙子俏皮的笑脸，一起陪孙子参加比赛，一起听孙子那似模似样地讲述他小小年纪看待人生的道理，一起安慰他那颗敏感而容易受委屈的心。

在这快节奏的社会里，到底还有多少心声能被听见？被描绘？被保留……？

我的，被我自己听见了。





我用积木，盖了栋房子，  
全是我喜欢的蓝色。

我梦中幸福的家，  
住着爸爸、妈妈、我和小花。  
小花是小狗，我的玩伴。

爸爸、妈妈，  
你们能早点回家吗？  
给我说故事，陪我玩积木？

# 游戏治疗



# 生命线游戏治疗培训导师郑如安博士 游戏治疗 与孩子“玩”出亲子情

文——郭柳嘉

孩子哭着不去上学、不肯做作业、粘着大人不能独处、跟兄弟姐妹吵架……这些常常让父母亲束手无策，不管怎么劝、怎么教，甚至打骂，就是改不了。这些行为背后，很可能有其他原因。

孩童承受着一些大人所不了解的压力，譬如：学习上的困难、父母师长的期待、亲子关系、师生关系、校园欺凌、同侪竞争、成绩及分班制度等，都会带给孩子无形的压力。

孩子不像成人，能畅所欲言地把内心的想法及感受表达出来；孩子只能通过行为，试图引起父母亲的注意力，期盼父母亲能更关

心、更了解他们。

然而，没受过专业训练的父母，并不知晓这一点，因此往往处于非常担心和焦虑的状态。

“其实，了解孩子的内心世界并不如想象中那么难，只需通过游戏及陪伴，就能看到显着的效果。这也是游戏治疗的基本概念。”台湾陪着你玩优质关系经营协会总督导郑如安博士说道。

郑如安博士拥有近20年从事游戏治疗的丰富经验，也开发了一套培训专业游戏治疗师的课程。此次，他受马来西亚生命线协会

“

从游戏中，孩子的生理、情绪、心智、社会行为都将获得成长。  
孩子们在游戏中玩得开心，玩出信心，也跟陪着他们玩的人，  
玩出一段好的关系，这就是玩的功能。

”

之邀，到大马开班授课，希望能将游戏治疗的种子撒在这片土地上，让更多家庭从中受惠。

### 游戏治疗 不仅是玩

“玩”是孩子们最重要的工作。孩子从出生到慢慢成长的过程，他玩各种玩具和游戏，甚至大部分时间都在玩。从游戏中，孩子的生理、情绪、心智及社会行为都将获得成长。

孩子们在游戏中玩得开心，玩出信心，也跟陪着他们玩的人，玩出一段好的关系，这就是玩的功能。

“游戏治疗跟玩又有点不一样。有些孩子可能在成长过程中，经历过不幸的遭遇，比如被虐待、目睹家暴、被遗弃或其他因素使得父母亲没办法好好照顾他们，孩子的心灵会受到影响。这些心理困扰，孩子是说不出来的，但是却可以透过游戏把他的这些经验玩出来。”

“孩子在玩家家酒的时候，他扮演爸爸或妈妈，都是以他自己的经验来扮演的。如果孩子来自家暴的家庭，他玩家家酒时可能会一直打娃娃、骂娃娃。这时候，有受过训练的治疗师如果能看出孩子在游戏中所要表达的生命经验，并给予适当的回应，就有可能帮助到这个孩子。”

“在台湾，我们曾治疗过风灾幸存的孩子，这些孩子被救回来后还是充满惊慌和恐惧。我们让他画图或游戏，发现里面有很多惊吓。他的图画里，有下雨、有人死亡、有人哭泣，图画的内容反映了他内心的恐惧与哀伤。

游戏治疗营造了一个让孩子觉得比较安全，比较不会让他害怕的环境，一对一的陪伴着他们面对心灵的创伤。

“换句话说，游戏治疗就是以玩具为媒介，透过所谓的游戏把孩子的生命经验玩出来，再透过陪伴、了解和接纳，修复孩子受伤的生命经验。”郑如安博士解释道。

郑如安博士表示，游戏治疗可分为多个层次。有创伤经验的孩子，游戏治疗可帮助他修复心灵创伤；而一般的孩子，也可通过游戏治疗的概念，在玩的过程中玩得更有自信、玩出更亲密的亲子关系。游戏治疗也适用于年龄较大的孩子及特殊儿童。

### 父母陪伴 孩子欢心

根据郑如安老师的经验，一般上，当孩子静静地在玩的时候，多数父母会赶紧去忙自己未完成的工作，鲜少坐在旁边看着、陪着孩子一起玩；只有当孩子吵闹的时候，父母才会过来看看他们。

如果父母亲能抽出一段特别的时间，全



心投入地陪着孩子玩，将给亲子间带来一种非常美好的体验。

基本上，孩子在成长的过程中，有两个主要的心理需求：亲密的需求及自主的需求。

**“孩子需要被关注、被呵护、被滋养、被鼓励。”**

然而另一方面，当孩子逐渐成长，他开始有自己的想法，他希望有自主权利做自己想做的事。如果父母把什么都规定好，太严格，或因为怕危险而设下重重限制，孩子的自主需求，不仅得不到满足，还有可能被过度压抑。

“当孩子的需求没被满足，他会从行为、情绪和生理方面来表达。”郑如安博士指出。

“亲密需求也一样，当孩子需要被关注、被呵护时，父母有时候因为忙碌而无法做到，孩子会变得容易焦虑。有些情况是父母亲长期缺席的，会使得孩子放弃亲密关系。亲密需求没被满足的孩子依然会长大成人，但是却很难与他人建立亲密的关系。”

郑如安博士强调，游戏治疗并不是为了解决孩子的问题，而是一个让成人能够了解孩

子内心世界的方式。此外，若父母亲能掌握游戏治疗的概念及基本技巧，将之运用在日常生活中，还能满足孩子的这两大需求。

**“陪伴就是停、看、听。”**

当妈妈能够每个礼拜腾出一段特别的时间，放下手边的所有事情，专心的、一对一的看着孩子玩，听他分享，给予适当的回应，孩子就会觉得他有被关爱、被注意到。

但切忌在这个时候规定孩子要怎么玩，或趁机教育孩子。

“这个过程不是学习导向、工作导向，而是情感导向的。”郑如安博士说，让孩子自己决定他想玩什么、怎么玩，让孩子在游戏中当家做主，便能满足了他自主的需求。

## 从小做起 效果最佳

郑如安博士从事游戏治疗工作近20年，每每看到孩子们接受治疗后的转变，和谐密切的亲子关系，以及各地学员们在实践游戏治疗后的正面回馈，愈发觉得要把游戏治疗推得更广、更远，帮助更多的孩子和家庭。

“我念教育学士，然后是辅导硕士，之后在高雄成立一个中心，为遭受家暴、虐待及性侵的妇女和儿童提供辅导服务。此外，我教了30几年书，小学、中学和大学我都教过，其中有5年在中途学校执教的经验，给了我很深的感触和体会。”

“中途学校里的孩子们都犯了严重法律罪行，只因未满18岁，没被监禁。我们学校收的都是女生，刚来的时候头发染得五颜六色，身上戴着各种环扣，样子很叛逆、很凶。可是当头发染回黑色，换上校服后，就是一位小女生。



# 游 疗

2015  
生命线  
专题会刊

跟她有进一步的认识及了解后，才知她们都有好多悲惨的成长经历，让人很心疼。可是她们已经10多岁了，要帮助这些孩子必须花很多的时间和金钱，要改变她们的家庭也十分困难。

相比之下，12岁以下的孩子，他们的转变会很显着，年纪越小可塑性越大，也更有可能改变他们的家庭。”

“与其等到孩子们长成青少年，遭遇各种痛苦经历后，再来协助他们，我更希望能在孩子还小的时候，就帮助他，改变他的家庭。”这是郑如安博士一直致力于推动游戏治疗的原因。

谈到游戏治疗在台湾的发展，郑如安博士表示，游戏治疗是台湾自1999年921大地震后才开始蓬勃发展的。

大地震导致家破人亡，许多儿童幸存者遭受心灵创伤，一般用于成人的咨询方式，无法有效地帮助这些孩子。后来人们发现用游戏和画图的方式很好，便开始有许多辅导咨询所、师范大学等开办游戏治疗培训课程，陆陆续续也有一些咨询师到外国去上课，把这些理论和技巧带回来。

“大家一边学习，一边实践，累积了丰富经验和心得，逐渐发展出一套属于我们自己的游戏治疗模式。”

## 撒下种子 期待成果

2012年，郑如安博士第一次到马来西亚主讲游戏治疗，公众反应热烈，频频发问，让他觉得这是一块值得深耕的土地。

2013年底，郑如安博士再次受生命线之邀，到大马开办游戏治疗培训工作坊，正

式在这里撒下游戏治疗的种子。

如今最早的一批学员已完成游戏治疗的第四阶培训课程，不仅将所学应用于生活及工作中，也开始为儿童个案进行游戏治疗，并到校园分享心得。在短短一年内，能取得如此成果，非常令人鼓舞。

郑如安博士对马来西亚的游戏治疗有几个愿景。

“首先，对于第一届的学员，我把所学尽数传授，希望学员在接案之余，能组成一个团队，把他们的经验和心得与他人分享，把所学的技巧传授出去。我一个人能做的有限，但若学员可组成团队，或许两人一组去带领10位妈妈，这样就能把游戏治疗传开，让更多家庭受益。”

郑如安博士希望学员们一边学，一边做，慢慢累积自己的经验与心得，逐渐发展出一个属于马来西亚本土的游戏治疗模式，更适合这边的小孩。

“我也希望游戏治疗能与生命线形成一个连接，生命线将成为马来西亚主要的游戏治疗咨询单位，为其他有需要的团体提供有关游戏治疗的培训、咨询与合作，同时拥有一群可以接案的治疗师，可以提供初步培训的讲师。”

郑如安博士觉得最理想的方式是与教育单位合作，通过教育单位的力量，将游戏治疗带到各所小学，让学校的辅导老师也来接受培训，如此一来，游戏治疗就真的能广泛的传开。

“我们正在等待着这个时机的到来。我相信只要我们做好准备，当时机来临时，这个愿景就能实现。”





# 生命线游戏治疗培训助理张育德老师 大马学员 令人激赏

文——郭柳嘉

2014年12月8日，傍晚6时半，游戏治疗工作坊第四阶圆满结束。学员们一脸欣喜，眼中流露自信的神采，大家都不舍得就此离去，而是围绕着郑如安老师和张育德老师继续请教，有些则与组员们在一起讨论接下来的课业。

这20位种子学员，除了生命线的义工，还有不少教师、儿童教育工作者及家长等等，大家都希望能尽一己之力让孩子们健康快乐的成长。

完成第四阶的课程后，等待着学员们的，是非常具有挑战性的课业。他们必需为三位儿童分别进行12次的游戏治疗，将治疗过程录影，同时提交心得报告。学员们得完成课业，才能参与隔年年中所开办的第五阶工作坊。

“陪着学员们上了四阶课程，他们的认真投入，让我们很感动也很欣慰。”生命线游戏治疗培训助理张育德说道。

## 态度认真 求知若渴

同样来自台湾的张育德老师，虽已协助郑如安老师推广游戏治疗多年，但对于在马来西亚推广游戏治疗，刚开始仍不免忐忑。

一方面，不清楚这边的学员投入的情况如何；另一方面，两位老师首次为大马规划一套完整的游戏治疗五阶课程，也为进阶定下门槛，学员的表现将决定是否能进阶。所幸的，学员们都不负所望。

“我们要求学员交作业、交游疗短片，几乎是我们希望大家配合的，都得到很好的回馈。”



“学员们真的很认真。我们之前有提过如果能在接案后做逐字稿，更有助于学习。我们没有要求一定要做，可是他们就真的去写了。然后电邮给我们，一直跟我们以书信往来交流，再做调整，愿意投入时间去学习和实践。就像贾伯斯在演讲中说过的求知若渴，这就是学员们给我的感觉。”张育德说道。

他坦言，他们也在台湾办过同样的主题和课程，回响却不及大马。在台湾，不管是焦点解决治疗、叙事治疗、家族排列、星座排列等，都曾盛行一时，但很快又会被新的东西取代。

“可能马来西亚华人社会很竞争，孩子的成绩表现要很好，才能进到好的学校。在高压的环境中学习，家长也发现孩子不怎么开心。”

“所以如安老师和我来这里，一定要把推广游戏治疗这件事做好，把我们所知的毫无保留的传授出去，造福这边的孩子和家庭。”

## 融汇贯通 日常实践

从第一阶到第四阶的工作坊，两位老师看到学员的成长。

“许多学员可能从未接触过游戏治疗，家长也许之前不懂得如何陪伴孩子。上了四阶课程，学员们从一开始的吸收知识和技巧，到现在可以实践，然后从实务与理论的互相验证中累积经验，并到其他组织或团体去做分享。”

虽然，每一阶课程的结束，就是短暂的别离，但游戏治疗的脚步并没有停下来。



老师们上完课回国，总会特别思念这边的学员；再次前来，总会有令人振奋的进展。

有一位学员在儿童戏剧团的工作，他把所学的游戏治疗理念与剧团结合；也有学员是艺术治疗师及儿童行为训练师，他们把游戏治疗的元素融入本来的工作中。有一位特殊儿童的妈妈，以游戏治疗技巧陪伴孩子，跟孩子互动，发现孩子的行为有显著的改变。接二连三的好消息，让两位老师惊喜和感动。

“可能学员从游戏治疗中学到一种态度、一种方式或一种理念模式，将之套用在工作或生活中，透过实务培养出一套独特的见解。我相信假以时日，马来西亚会发展出属于这里的结构式游戏治疗。”

“我跟如安老师只是把游戏治疗的种子带来这里，陪着学员们一起走一起成长，期待开花结果的一天。”

两年里，张育德老师见证游戏治疗从无到有的过程。从一开始的一个理想，到逐步去建构；不管是课程规划、会长理事的支持，到义工的参与，大家都很认真的投入。

“我感觉到有一股很大的能量在这里汇集，大家齐心合力将之实现。每次想到这些，就会特别开心。”



## 一种态度 一种生活

有学员透露上了游戏治疗工作坊，工作上的瓶颈获得解决；也有学员表示，从游戏治疗课程中得到很大的能量。郑如安老师的上课方式，以及他对学员的包容与接纳，深深影响了大家。

“咨询走到最后，就是一种态度，讲得更具体就是一种生活。我们得把咨询生活化。”

“我们希望学员，不只在接案的时，才以治疗师的态度对待孩子；而是在日常的人际互动中，也带着这份真诚与接纳。它将成为你个人核心的价值与信念。”

两位老师希望，学员们明白哪种态度或方式对孩子好，就将之应用在生活中的各个方面，包括送孩子上学、指导孩子写作业、与孩子沟通等等。

“其实每一个技巧后面都有一个内涵，我们称之为心法。”

譬如：追踪描述行为，当我们把孩子的行为表达出来，其实是在提醒我们陪伴孩子时要保持专注。不专心，就看不到孩子的行为，更别说是描述出来了。

“身为导师，我们的投入与态度，学员是能够感受到的。当我们愿意付出，学员们也会愿意投入地学习。”

访谈结束前，张育德老师也不忘为学员们打气。

“刚开始学习新事物，难免会遇到困难与挫折。学员们不需太急着一开始就要做得很好，反而造成压力。把心态调整到自己可以适应的步调，在过程中慢慢去体悟、印证和反思，只要不放弃，慢慢就会成长的。”他宽慰道。

## 麻油煎蛋 传递关怀

游戏治疗工作坊结束后，学员们的面子书涂鸦墙上纷纷出现一盘煎蛋饭，附上一小段温馨感动文字。

原来这是郑如安老师和张育德老师精心烹煮的猪油拌饭及麻油煎蛋。为了这一餐，老师特地从台湾带来白米、麻油与猪油。

“小时候，外婆喜欢煮麻油煎蛋面线，它成了我记忆里忘不了的滋味。外婆过世后，我格外思念这种味道。它是我跟外婆的情感连接，也是一种被滋养、被照顾的感觉。”

“会想要为学员们煮这一餐，也是想要让伙伴们也体验这种被照顾的感觉。”

“我一直相信，当个案来到你面前，与其用多少咨商技巧去协助他，倒不如好好的照顾他，让他在舒舒服服的环境中娓娓道来心中的苦。让他感受被尊重、被照顾，这种关系建立，难道不比用技巧来的更好吗？”张育德老师诚恳地说道。



## 我们的服务2： 游戏治疗组—— 让孩子快乐成长

随着游戏治疗种子队的诞生，马来西亚生命线协会也成立了游戏治疗小组。

由生命线种子学员组成的游疗小组，主要负责与郑如安博士商讨及策划适合本地学员的课程内容。同时，开拓生命线的游戏治疗服务。

游疗小组在生命线会所设立了游戏治疗室，从挑选玩具、布置房间、打扫清洁、维修玩具，皆亲力亲为，旨在为有心灵困扰的儿童们打造一个安心、舒适的游戏环境，也让学员们有个将习得的技巧，实践的场所。

此项服务获得公众人士热烈的回响。未来，游疗小组期待能带领学员们走入校园及社会，与更多人分享游戏治疗的理念及陪伴孩子的技巧，同时协助有需要的学校设立自己的游戏治疗室。

孩有明天，相信马来西亚的孩童们将在健康快乐的环境中成长，亲子关系更密切，家庭与社会也更为和谐。

### 2015年，我们有……

郑如安博士将在2015年6月及12月再度来马，届时会举办多场游戏治疗工作坊及讲座，同时在电台与平面媒体，与大家分享游戏治疗及如何有效陪伴孩子等技巧。

此外，生命线也会举办由游戏治疗种子队主讲的“因为游戏，我们更亲密”讲座。

敬请您留意马来西亚生命线网站 [www.lifeline.org.my](http://www.lifeline.org.my) 及面子书专页 Life Line Association Malaysia，以获取最新详情。

欢迎全国各地的华小、独中、国民型中学、大专、各地会馆、华团、企业机构等赞助或联合举办讲座及工作坊。有意者可于上班时间联系本会行政部 03-4266 6195 / 011-1095 9595 或电邮至 [admin@lifeline.org.my](mailto:admin@lifeline.org.my)。





## 《2015活动预告》

# 生命线诚办 青少年假日成长营系列

青少年正处于蜕变阶段，总有许多的困惑和迷思，如：升学、人生方向、人际关系、男女情感等等。

2015年，生命线推出《青少年成长营》系列，由经验丰富的辅导老师带领，引导中学生认识自己、了解自己的强项与兴趣、解答困惑与迷思，为孩子们将来的升学与就业之路做好准备，活出自信、精彩的人生。

| 日期                                         | 活动名称                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2月份</b><br><b>7/2/2015 – 8/2/2015</b>   | <b>《梦想，不是梦》</b><br>中五SPM、高三统考成绩揭晓后，往往是学子们最茫然无助的时候。无论成绩好坏，都得面临选择。梦想与出路，可以同时拥有吗？此活动帮助孩子分析及了解本身的能力与性格特质，协助孩子考量不同的升学选择，讲解生涯规划的重要性等。                 |
| <b>3月份</b><br><b>16/3/2015 – 17/3/2015</b> | <b>《学习=快乐？》</b><br>繁重的课业、考试压力、补习轰炸、同侪竞争等，学习与快乐是否能划上等号？孩子们知道上学的意义吗？如何规划时间？如何营造良好的学习环境？如何有效地做笔记？此活动帮助孩子寻找内在的学习动机，建立自主的学习模式，让孩子玩乐的同时兼顾好课业等。        |
| <b>3月份</b><br><b>19/3/2015 – 20/3/2015</b> | <b>《你是谁？》</b><br>当别人问起“你是谁？”，你会如何回答？“我是小奇”“我是女生”其实“我”可以分为三个层面：大众的我、内在的我及第三个我。这些“我”将影响我们如何与他人互动、如何生活、如何做选择……此活动帮助孩子认识自己的优缺点，建立自我价值及社会价值，厘清生活方向等。 |



2015  
生命线  
专题会刊

|                              |                                                                                                                                                 |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6月份</b>                   | <b>《亲爱的公主 / 王子》</b>                                                                                                                             |
| <b>1/6/2015 – 2/6/2015</b>   | “韩星好帅哦！某某偶像剧的男女主角好美噢！” “我希望未来的伴侣能像他” 恋爱前，可以做些什么准备？14岁适合谈恋爱吗？我不够漂亮或帅气，能找到女/男朋友吗？我值得拥有爱情吗？此活动帮助孩子在恋爱前，建立正确的恋爱观，学习欣赏自己的优点及接纳缺点，建立自我价值，协助孩子处理感情困扰等。 |
| <b>6月份</b>                   | <b>《最佳主角，换我做做看》</b>                                                                                                                             |
| <b>4/6/2015 – 5/6/2015</b>   | 看着同侪当上领袖，那运筹帷幄的特质与魅力，多令人称羡。我也想当个领袖，却觉得自己条件不足，未敢踏出第一步。即便有这个机会，学校环境竞争那么大，我能胜任吗？会不会被嘲笑不自量力？此活动协助孩子发掘自己的领导特质，让孩子发挥潜能，建立自信，掌握处理突发事件的技巧等。             |
| <b>6月份</b>                   | <b>《爸妈不懂的事》</b>                                                                                                                                 |
| <b>8/6/2015 – 9/6/2015</b>   | “我不要你管我！” “你很烦你懂不懂？！” “为什么你不懂我？”激烈的语言造成争吵，影响亲子关系。是你不懂爸妈呢？还是爸妈不懂你？心里有话想说，怎么会话到嘴边却说不出？此活动引导孩子了解正向及有效沟通的重要性，寻找适合自己与他人的沟通模式，认识冲突，学习管理情绪（EQ）等。       |
| <b>6月份</b>                   | <b>《情伤 pk 情商》</b>                                                                                                                               |
| <b>11/6/2015 – 12/6/2015</b> | 常常被责备EQ低，情绪不稳定，乱发脾气。” 其实你懂不懂，我受伤了…？” 当我们受伤了，当我们情绪汹涌起伏，我们不懂如何纾解伤痛和情绪。我们因此变得暴躁、看别人不顺眼、爱顶嘴，怎么办？此活动让孩子了解情绪管理的重要性，认识情绪背后不被满足的需求，学习纾解情绪等。             |
| <b>7月份</b>                   | <b>《我要真心，不要面具》</b>                                                                                                                              |
| <b>4/7/2015 – 4/7/2015</b>   | “我不要跟你好！” 进入青春期后，朋友之间的关系与儿时大不相同。出现纷争时，谁也不让步，面具一层层往脸上戴。该怎么做才能轻松自在的与朋友相处，无需戴上面具保护自己？此活动与孩子探讨青春期的友情，了解个人的社交特质，帮助孩子建立自己在朋友圈中的定位与角色等。                |



## 《2015活动预告》

### 10月份

#### 《妈咪，我从哪里来？》

**31/10/2015 – 1/11/2015**

当孩子渐渐成长，会开始对性产生好奇。面对这难以启齿的课题，该如何向孩子讲解？

此活动让孩子认识发育期的生理变化、心理变化及人际关系的变化，让孩子懂得如何保护自己，快乐的迎接成长的到来。

\*\*只限10至14岁的孩子参加

### 11月份

#### 《工作大未来，从你的13岁开始》

**14/11/2015 – 15/11/2015**

13岁的孩子思想开始成熟，也是让孩子们自我探索和规划生涯大计的黄金时期。别等到高中毕业了，才迷茫与彷徨，只能仓促抉择。

此活动帮助孩子了解生涯与职业生涯规划的重要性，发掘孩子的兴趣与才能，引导孩子规划未来的升学与就业方向。

### 11月份

#### 《Wake Up! 》

**28/11/2015 – 29/11/2015**

玩乐也能学习。透过有趣及富有挑战性的游戏设计，从简单到困难，一步步挑战孩子的自信，发掘自己的潜能，同时培养团队精神，及不怕困难、勇于面对的挑战特质。

**活动地点:** 生命线活动室

**学费:** (会员) RM 100 (非会员) RM 150 (含手册、午餐及早午茶点)

三人行优惠折扣：10% (三人或三人以上同时报名缴费者)

注：每个成长营限收40人，以先报名先得为准。

有意者请于上班时间致电生命线行政部青少年与培训处侯雯丽老师 603-4266 6195 / 011-1095 9595，或电邮至 [admin@lifeline.org.my](mailto:admin@lifeline.org.my).

## 二月亲子讲座《文商？数理？我要选哪一条路？》

初三/高一 (Form 3、4) 的孩子，在选择文商或理科这个十字路口上，往往非常挣扎。不清楚自己的方向、能力与兴趣，又担心会做错抉择。许多父母会担忧，想帮助孩子做出最好的决定。亲子之间该如何沟通，达成共识？

**日期:** 2015年2月3日

**时间:** 9 am – 12 pm

**地点:** 生命线活动室

亲子 (2人) 收费共RM 20

注：每加一位家人，每人征收RM10

有意者请于上班时间致电生命线行政部青少年与培训处侯雯丽老师 603-4266 6195 / 011-1095 9595，或电邮至 [admin@lifeline.org.my](mailto:admin@lifeline.org.my). 



## 《2015活动预告》

# 欢迎公众参加 自我探索团体

我们的生命中，总有令人意想不到的“意外”、令人举棋不定的“取舍”、令人心绪飘浮的“幽谷”、令人难以如愿的“期盼”等等。

这一切，要如何去看待与面对？要如何让生命中充满适憩与满足？我们更向往与期待在短促的生命中，拥抱幸福与美满。

生命线为您准备了一场学习与探索的盛宴，让我们一起通过“自我探索成长团体”，为生命旅途注入一股清新的力量！

| 日期                                                                             | 活动名称                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3月份</b><br><b>15/3/2015（日）及<br/>22/3/2015（日）<br/>10am – 5pm</b>             | <b>《画出心中情》1</b><br>你上一次画画是在什么时候？绘画是否已遗留在遥远的童年？<br>当你再次执起画笔，静下心来，在白纸上涂上色彩，你将愕然发现，你画的不仅是图画，而是心中深切的期待与渴望。<br>本自我探索团体让你透过绘画，将埋藏在心中的情绪、期待及渴望展现出来。让我们带着客观的眼光，接纳的态度，滋养你所不知道的自己、学习爱护自己。 |
|                                                                                | <b>人数：25人</b><br><b>收费：RM 210（会员）， RM 270（非会员）</b>                                                                                                                              |
| <b>4月份</b><br><b>7/4/2015（二）—<br/>5/5/2015（二）<br/>每逢星期三<br/>8pm – 10pm</b>     | <b>《与自己连结》</b><br>我们渴求与自己连结，却常常忽略自己的情绪、需求、不允许自己、合理化自我惩罚、自我谴责……<br>本自我探索团体旨在协助你发现什么阻碍你与自己连结、帮助你接受情绪滋养、以及如何允许自己，觉察当下的自己……<br>透过与自己的连结，我们将会学习在生活与关系中有更深层的满足，创造与自己及他人更亲密的连结……       |
|                                                                                | <b>人数：15人</b><br><b>收费：RM175（会员）， RM225（非会员）</b>                                                                                                                                |
| <b>6月份</b><br><b>3/6/2015（三）—<br/>1/7/2015（三）<br/>每逢星期三<br/>7.30 pm – 10pm</b> | <b>《遇见不一样的自己》</b><br>从小我们在父母长辈的期待下成长；上学后，我们接受老师的教诲及朋友的影响；踏入社会，我们得扮演好各种复杂的角色，久而久之，逐渐遗忘了真实的自我。<br>本自我探索团体以各种活动、游戏及分享，引导学员从个人情绪、想法、人际关系等方面进行探索，从而发现平日被自己忽略 / 未曾察觉的另一个自己。           |
|                                                                                | <b>人数：15人</b><br><b>收费：RM175（会员）， RM225（非会员）</b>                                                                                                                                |

2015 生命线  
专题会刊

|                                              |                                                                                        |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6月份</b>                                   | <b>《画出心中情》2</b>                                                                        |
| <b>21/6/2015 ( 日 ) 及<br/>28/3/2015 ( 日 )</b> | 你上一次画画是在什么时候？绘画是否已遗留在遥远的童年？当你再次执起画笔，静下心来，在白纸上涂上色彩，你将愕然发现，你画的不仅是图画，而是心中深切的期待与渴望。        |
| <b>10 am – 5 pm</b>                          | 本自我探索团体让你透过绘画，将埋藏在心中的情绪、期待及渴望展现出来。让我们带着客观的眼光，接纳的态度，滋养你所不知道的自己、学习爱护自己。                  |
|                                              | <b>人数：25人</b>                                                                          |
|                                              | <b>收费：RM 210 ( 会员 ) , RM 270 ( 非会员 )</b>                                               |
| <b>7月份</b>                                   | <b>《享受亲近》</b>                                                                          |
| <b>2/7/2015 ( 四 ) —<br/>23/7/2015 ( 四 )</b>  | 我允许自己享受与人的关系吗？我总是能在关系中获得活力吗？我如何能更安全、自在地与人靠近？如何在生活中的各种亲近关系中获得更高的满意度？                    |
| <b>每逢星期四</b>                                 |                                                                                        |
| <b>8pm – 10pm</b>                            | 本自我探索团体教你如何与爱同在，让我们因为亲近的关系而获得情感的滋养与深度的感动……                                             |
|                                              | <b>人数：15人</b>                                                                          |
|                                              | <b>收费：RM140 ( 会员 ) , RM180 ( 非会员 )</b>                                                 |
| <b>8月份</b>                                   | <b>《亲亲宝贝》</b>                                                                          |
| <b>5/8/2015 ( 三 ) —<br/>26/8/2015 ( 三 )</b>  | 宝贝是天使，看着他就快乐；有时又像个小顽皮，让我们很生气。当宝贝逐渐长大，有了自己的想法和朋友，亲子关系似乎不这么亲密了。偶尔还会觉得有代沟，我不明白孩子，孩子也不明白我。 |
| <b>每逢星期三</b>                                 |                                                                                        |
| <b>8pm – 10pm</b>                            | 本自我探索团体让你学习如何听见自己，也听见孩子，促进彼此相互了解，进而探索适合自己和孩子的互动方式，以建立和谐亲密的亲子关系。                        |
|                                              | <b>人数：15人</b>                                                                          |
|                                              | <b>收费：RM140 ( 会员 ) , RM180 ( 非会员 )</b>                                                 |
| <b>9月份</b>                                   | <b>《生活支援团》</b>                                                                         |
| <b>1/9/2015 ( 三 ) —<br/>29/9/2015 ( 三 )</b>  | 在忙碌的现代生活中，每天都在跟时间赛跑。每个人得同时扮演多个角色，肩负多项任务，忙得透不过气。我们需要一个空间，放松自己，喘一口气，让压力有个出口。             |
| <b>每逢星期二</b>                                 |                                                                                        |
| <b>8pm – 10pm</b>                            | 本自我探索团体旨在塑造一个心灵支持团体，让学员们在一个安心及可信赖的环境里，将心中的压力抒发出来。同时，得到团友们的陪伴，心灵支持与精神鼓励，从中寻获力量，继续前进。    |
|                                              | <b>人数：15人</b>                                                                          |
|                                              | <b>收费：RM175 ( 会员 ) , RM225 ( 非会员 )</b>                                                 |

有意者请于上班时间致电生命线行政处郭柳嘉603–4266 6195 / 011–1095 9595，或电邮至 admin@lifeline.org.my.



# 欢迎公众参加 生命线心理学周末班

心到底是什么？

为何工作中的人际关系那么难处？为何爱情开花却不结果？为何有了婚姻还是伤心？为何努力学习成绩还是上不去？为何孩子不听话？为何人一倒霉朋友就不见了？我们的这一生，会怎么发展？要如何规划？要如何与家人、朋友、同事和谐相处？……

生活中的这许多问题，以“心”为研究对象的心理学，都能为你揭开它们的神秘面纱！

本课程让你认识心理学理论，更让你了解如何在生活中实践应用！

**讲师：王莲明**

**简介：**

- 国际回教大学谘商与辅导系硕士
- 美国SOUTHERN ILLINOIS at CARBONDALE教育硕士
- 马来西亚注册辅导员
- 曾任本地私立大学心理系讲师
- 生命线资深辅导义工
- 从事辅导工作至今共21年

**对象：**

父母、老师、对人有兴趣者、年龄15岁以上者皆可

**上课时间：**周六：2pm–10pm；

周日：10am–6pm

**一堂课学费（含手册、午餐与茶点）：**

(会员) RM 100 (非会员) RM 150

**十堂课学费（含手册、午餐与茶点）：**

(会员) RM 850 (非会员) RM 1,350

**28/2前报名缴费之三人行配套：**

每人获优惠课程折扣10%

2015  
生命线  
专题会刊

生命线  
专题会刊

47

| 日期       | 课程                          | 学习内容                                                                                        |
|----------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14/3 (六) | 《了解自己的这一生》(上)<br>——发展心理学    | 人生的发展阶段<br>婴幼儿时期的心理<br>儿童时期的心理<br>青少年时期的心理                                                  |
| 15/3 (日) | 《了解自己的这一生》(下)<br>——发展心理学    | 青年时期的心理<br>成人时期的心理<br>老年时期的心理                                                               |
| 11/4 (六) | 《你我他为何性格大不同？》<br>——关于性格的心理学 | 什么是性格<br>你属于什么人格类型<br>你拥有什么人格特质<br>是遗传还是环境决定人的性格<br>为何手足的性格会有所差异<br>双重人格与多重人格               |
| 25/4 (六) | 《遇见你和我的内心》<br>——关于深层心理的心理学  | 什么是深层心理<br>学者专家如何看待深层心理<br>我们意识不到的内心活动<br>如何从举动中看到人的内心<br>人为何会感到焦虑<br>人为何会产生情结<br>梦境要告诉我们什么 |
| 23/5 (六) | 《我们都需要爱》<br>——关于感情与需要的心理学   | 什么是感情<br>什么是需要<br>生理需要与心理需要<br>需要的层次<br>挫折<br>需要的冲突与合理化                                     |

|          |                              |                                                                                                                                 |
|----------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13/6 (六) | 《在爱恨与分合之间》<br>——关于两性的心理学     | 两性差异<br>性骚扰的原因<br>爱的产生与发展<br>爱与恨的一线之隔<br>结婚与离婚心理<br>婚外情心理<br>性行为的正常与异常<br>性与人的一生                                                |
| 11/7 (六) | 《我的IQ与学习Q》<br>——关于智力与学习的心理学  | 何谓智力<br>人一生的智力发展<br>学习与本能<br>大脑的结构与活动<br>记忆的机制<br>学习心理学的开端<br>如何突破学习的瓶颈<br>不同的学习现象<br>智力测定办法                                    |
| 12/7 (日) | 《我的生涯我的路》<br>——关于生涯学         | 重要的生涯理论<br>如何发现梦想热情<br>如何筹划个人的才干优势<br>如何规划个人化的学涯与职涯<br>如何开展生涯<br>如何掌握生涯方向与步调                                                    |
| 1/8 (六)  | 《亲近孩子从了解开始》<br>——关于孩子与家庭的心理学 | 孩子需要什么<br>如何表扬与批评孩子<br>儿童与欺凌<br>孩子与逃学<br>孩子与家庭<br>孩子需要怎样的父母<br>不正常的亲子关系<br>孩子与叛逆                                                |
| 15/8 (六) | 《谁有心理问题？》<br>——心理疾病与心理学      | 何谓心理疾病<br>精神障碍1——神经症<br>精神障碍2——身心疾病<br>精神障碍3——人格障碍<br>精神障碍4——躁狂抑郁症<br>精神障碍5——精神分裂症<br>依赖症心理<br>现代社会的综合心理疾病<br>如何预防自杀<br>心理疾病的疗法 |



### 我们的服务3：

#### 关怀组

## 给弱势群体 传递温暖

关怀组成立于2001年12月，成立的使命和理念为：献出关怀，把爱传下去。

关怀义工服务于慈爱福利中心（TI-RATANYA）和得胜之家儿童及边缘青少年建造中心（Youth Renewal Life Centre）。前者服务对象为一群年幼的孤儿，后者则属于边缘青少年。

2002年起，关怀义工固定每个月两次到得胜青建中心去服务。这些年来，关怀义工透过不同的活动主题及团体活动，协助边缘青少年进行自由的探索与学习，发掘孩子们的创意、提高他们的生命价值等。也透过接触与互动，了解及关心孩子们的内心世界，让他们知道这世界依然有爱。

2014年，关怀组与AsiaWorks Foundation合作，到一家位于万绕的孤儿院服务，为期半年。关怀义工为这群来自暴力及破碎家庭的孩子策划一系列的活动，协助失学或品行偏差的孩子，学习自我觉察，抒发情绪和正视沟通问题，进而让孩子受伤的情绪得以抒发、安抚内在小孩及建立自信心。





## 《关于我们》

### 我们的服务4： 社会教育组 唤起社会醒觉

秉持“预防胜于治疗”的信念，社会教育组积极投入社会教育工作，以提升社会大众面对困境与危机的调适能力及应变能力，增进大众的心理健康。

社会教育组每年不定期举办各类型讲座会、成长团体、工作坊、生活营、研讨会、辅导技巧培训、读书会等活动，将心理卫生、自我调适能力、情绪管理、自我认识、自我探索、人际关系、压力调适、个人成长、婚姻等适应等现代生活主要的课题，传播到社会的各个角落，让公众人士在认知与心理层面都有所提升，进而达到预防性治疗的目标。

社会教育组大部分活动都由本会主办，目前也积极结合其他民间社团、报馆、学院及学校的力量，同心协助落实社会教育工作。譬如本小组为学校策划生活营课程、为社团会员提供有关精神健康与自我成长讲座与培训、协助有意培训辅导义工的团体培训义工等，以期扩大教育影响层面，造福社会。



### 我们的服务5： 爱心特工组 服务社会 保护自然

2000年初，本会秉持“走入社会，结合社会资源的理念，与国家血库、各购物中心、民间福利机构或团体，举办捐血等活动，共同推动社会福利工作。

爱心特工义工定期到老人院探访，办一些活动，为老人们的生活增添色彩。

此外，爱心特工组也定期在吉隆坡主要购物中心举办捐血活动，皆获得公众人士的热烈响应。近年来，爱心特工组已为血库筹获超过9,000包的血浆！其他活动还包括器官捐赠、环保活动等。

为了让义工们装备自己，为大众带来更有效及安心的服务，爱心特工组也开设各类学习课程，如老人心理学、捐血知识、心肺复苏及基本急救课程等等。





2014

# 2014活动回顾

1

月份

- 6&7 义工黄玉燕、林致承上aiFM夜点心节目，谈新学年、新思维、新开始
- 19 义工到同心乐龄关怀中心服务老人院
- 19 进行ICMC 缅甸难民辅导培训
- 27&28 义工黄玉燕、林致承上aiFM夜点心节目，谈正确态度，欢喜过好年



2

月份

- 8 《神马贺年high翻天！》新春联谊会
- 17&18 义工黄玉燕、林致承上aiFM夜点心节目，谈情绪管理
- 23 在1 Shamelin Shopping举办爱心捐血运动 + 器官捐赠（140血包，30位意愿捐赠者）

3

月份

- 10&11 义工黄玉燕、林致承上aiFM夜点心节目，谈学子的问题与挑战

- 4 举办2014年第六届爱心特工组义工培训课程

- 22&23 举办坤一激励营《Bravo我最棒》

- 23 生命线新会所开幕典礼

- 23 义工到Broga Hill进行环保服务

- 30 义工到同心乐龄关怀中心服务老人院

- 31 义工黄玉燕、林致承上aiFM夜点心节目，谈行为隐藏的面目



4

月份

- 7&8 义工黄玉燕、林致承上aiFM夜点心节目，谈网中人
- 13 进行青建活动1，我要做的事《追梦2之展翅高飞》
- 13 举办器官捐赠与捐血的认识讲座
- 19 在富都广场举办爱心捐血运动

5

月份

- 15-18 举办第五届《飞吧！孩子！》生活营

2015 生命线  
专题会刊

5

- 18** 义工到同心乐龄关怀中心服务老人院
- 28** 举办2013~2014年度培训课程说明会  
(第一阶段)
- 30** 举办3天《游戏治疗工作坊》第一阶

6 月份

- 1** 在Sungai Tua, Ulu Yam进行河流清洁运动
- 2** 郑如安博士上ntv7“活力早晨”节目受访
- 5** 郑如安博士在星洲日报总社礼堂举行《一个孩子的改变》讲座会
- 6-8** 举办《游戏治疗工作坊》第二阶
- 15** 进行青建活动2, 我要做的事《追梦2之展翅高飞》
- 23&24** 督导陈云娟上aiFM夜点心节目, 谈爱情的挑战
- 29** 举行会员大会暨选举第11届理事会



- 13** 在甲洞Brem Mall广场举办捐血运动 + 器官捐赠
- 16&17** 督导陈云娟上aiFM“女王驾到”谈话性节目
- 26** 举办“关爱你我”系列讲座会 – 助人自助, 精彩人生



- 26-28** 与达尔尚艺术学院联办艺术与心灵生活营
- 28** 督导陈云娟上aiFM两性单元, 谈佳节期间, 促进和谐与友爱

8 月份

- 3** 举办性教育工作坊, 邀林燕卿教授主讲现今夫妻面对的性议题
- 10** 义工到同心乐龄关怀中心服务老人院
- 17** 进行青建活动3, 我要做的事《追梦2之展翅高飞》
- 20** 国际生命线亚太区主席兼台湾总会名誉理事长李正雄先生拜访生命线
- 28** 义工黄秀燕上马新社电视《时事观见》清谈节目, 谈忧郁症课题



7 月份

- 6** 义工到同心乐龄关怀中心服务老人院
- 7&8** 督导陈云娟上aiFM夜点心节目, 谈和异性约会如何保护自己
- 12** 举办“关爱你我”系列讲座会 – 从学习辅导探讨少儿学习困扰与亲子角色



# 2015 生命线

专题会刊

53

9 月份

- 7 进行青建活动4，我要做的事《追梦2之展翅高飞》
- 14 在Pudu Plaza举办爱心捐血运动 + 器官捐赠 ( 56血包，7位意愿捐赠者 )
- 13-15 举办《游戏治疗工作坊》第一阶
- 20-21 举办《游戏治疗工作坊》第三阶
- 19 郑如安博士主讲：当个有效能的爸妈：谈亲子管教的几个迷思讲座会
- 21 举行理事就职礼暨理事义工交流会
- 19 郑如安博士上8TV夏娃记事本节目，谈游戏治疗拉近彼此的关系

10 月份

- 8 黄玉燕、黄秀燕上NTV7 “活力早晨”谈“95生命自觉营”及自杀课题
- 8 举办2013 ~ 2014年度培训课程说明会 ( 第二阶段 )
- 9 苏万安、管保祥出席星洲日报85周年情义八五报庆晚宴
- 12 义工到同心乐龄关怀中心服务老人院
- 13&14 督导陈云娟上aiFM夜点心节目，谈现代爱情观
- 17 督导陈云娟上aiFM爱要性福节目，谈男女需要大不同
- 18 苏万安出席器官捐赠感恩晚宴
- 19 督导陈云娟上8TV夏娃记事本节目，谈婚前辅导的重要性



11 月份

- 15&16 举行“天长地久”婚前教育课程
- 17&18 督导陈云娟上aiFM夜点心节目，谈自恋与自卑
- 23 义工到同心乐龄关怀中心服务老人院
- 29-30 举办第6届95生命自觉营之《GO! 启动生命正能量》

12 月份

- 7&8 举办《游戏治疗工作坊》第四阶
- 8 督导陈云娟上aiFM夜点心节目，谈笑的能量
- 9 举办《精微谘商与IPR督导模式介绍》
- 12 举办《游戏治疗工作坊》第二阶
- 14 在雪州巴生兰花园华小礼堂，郑如安博士主讲《建立优质的亲子关系》讲座会
- 14 在Endah Parade进行捐血运动 + 器官捐赠
- 15&16 督导陈云娟上aiFM夜点心节目，谈人的成长
- 23 苏万安、张庆锋出席“驻马台北经济文化办事处举办联谊餐会”
- 28 举办CPR ( 心肺复苏 ) 及基本急救课程



欢迎您加入爱心传递的行列！  
“生命线常年经费”乐捐表格

申请表格 / Application Form  
个人资料 / Personal Details

先生 / Mr  女士 / Mrs  小姐 / Ms

姓名 ( 中文 ) \_\_\_\_\_

身份证姓名 / Full name as in NRIC \_\_\_\_\_

身份证号码 / New I.C. No. \_\_\_\_\_

出生日期 ( 日/月/年 ) / Date of Birth ( D/M/Y ) \_\_\_\_\_

性别 / Gender \_\_\_\_\_ 年龄 / Age \_\_\_\_\_ 职业 / Occupation \_\_\_\_\_

通讯地址 / Correspondence address \_\_\_\_\_

电话 ( 家 ) / Home Tel No. \_\_\_\_\_

( 公司 ) / Office Tel No. \_\_\_\_\_

手提电话 / Mobile phone No. \_\_\_\_\_

电邮 / Email \_\_\_\_\_

申请人签名 / Signature of applicant \_\_\_\_\_

日期 / Date \_\_\_\_\_

请勾选您愿意参与的项目

会员 Member

永久会员 Life Member  RM 200 + 入会费 + Registration Fee RM 10

随喜赞助 Donation

赞助 Donation RM \_\_\_\_\_ 共 / Total: RM \_\_\_\_\_

付款方式 Payment Mode

现金 Cash RM \_\_\_\_\_  支票 Cheque RM \_\_\_\_\_

支票抬头请写 / Cheque payable to : **LIFE LINE ASSOCIATION MALAYSIA**

银行账号 / Bank A/C No.: 562188307741 (Maybank)

汇款后请将银行存入单及表格传真至 / Please post or fax completed form with cheque  
/ bank deposit slip to : 603-4266 6195

任何询问请联系 / For enquiry, please contact:

电话 / 603-4266 6195

电邮 / Email: admin@lifeline.org.my

地址 / add: No. 1-3, 3rd Floor, Jalan Jelatek 1, Pusat Perniagaan Jelatek, Setiawangsa,  
54200 Kuala Lumpur.

行政处用 / For Office use

收据号码 / Receipt No. \_\_\_\_\_

日期 / Date \_\_\_\_\_

支票号码 / Cheque No. \_\_\_\_\_

我  
们  
专  
注  
印  
制  
书  
本



益新印务有限公司  
PERCETAKAN ADVANCO SDN BHD  
( Company No: 45169-K)  
23, Jalan Segambut Selatan, 51200 Kuala Lumpur, Malaysia.  
Tel: 03-6258 9211 Fax: 03-6257 0761  
Email: p.advanco@gmail.com



'Your Express Haircut Specialist'

马来西亚成长最迅速和  
以爱心为宗旨的快剪服务站



Kwik One Group  
CEO - Mr See Soon Eng

## Our Concept



Hygienic



Professional



Speed &  
Convenient



KnLove



Fixed Price

## Awards



Winner - CSR Excellence Award  
Sin Chew Business Excellence Awards 2014



Finalist - Best in CSR  
Star Business Awards 2014



Finalist - Best in CSR  
Star Business Awards 2013



## Charity Haircut



We Kn Love

## Other House Brands



Lot LG 15, Quill City Mall, KL

'Creative Hair Colour Specialist'



Lot L1.08 & 09, NU Sentral, KL

'Easy Fashion & Accessories'

## KWIK ONE SDN BHD

No.25, Jalan Persiaran Cahaya 1,Taman Cahaya Indah,  
68000 Ampang, Sel.D.E, Malaysia.

Tel: 03-4295 0000 Fax: 03-4295 0111 Email: kwikcut@gmail.com  
[www.facebook.com/Kwik.ez](http://www.facebook.com/Kwik.ez)



### BINA PURI HOLDINGS BHD (207184-X)

Wisma Bina Puri, 88,  
Jalan Bukit Idaman 8/1,  
Bukit Idaman, 68100 Selayang,  
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.  
Tel: 603-6136 3333 Fax: 603-6136 9999  
E-mail: corpcomm@binapuri.com.my



2012 年度马来西亚卓越建筑企业家奖



“卓越 品牌”之 2011 年-2012 年度企业最佳品牌建设奖



由马来西亚建筑发展局所颁发的 2011 年度马来西亚卓越建筑业-年度国际杰出成就奖



由马来西亚建筑发展局所颁发的 2008 年度马来西亚卓越建筑业-年度国际杰出成就奖



由马来西亚建筑发展局所颁发的 2007 年马来西亚卓越建筑业-G7 级承包商奖



丹斯里拿督郑福成局绅荣获 2005 年马来西亚卓越建筑企业家奖由马来西亚建筑发展局所颁发

### 建筑工程



Dewan Undangan Negeri Sarawak

### 营建高速大道



LATAR Ekspressway



Polyurethane



Access road to Suvarnabhumi International Airport, Bangkok, Thailand

### 服务行业



Service Apartment, Brunei Darussalam



### 采石及建材制造业



Lorry Concrete Mixer



公用事业

Power Plant, Pulau Bangka, Indonesia

### 屋业发展



Main Place Residence and Mall, USJ 21, Subang Jaya

高峰控股是一间于马来西亚股票交易所主板挂牌公司，在国内外的土木及建筑领域拥有将近 40 年的工作经验。高峰集团在其他领域经营的业务包括投资，土木及建设工程管理，屋业发展，营建高速公路，采石，建材制造业，多元醇及聚氨酯，公用事业以及服务行业。

高峰集团成功完成的工程有道路及高速公路、桥梁与交通枢纽、水利工程，填土工程，住宅及商业大楼，酒店，医院，机场及政府行政大楼等工程。

高峰集团已在国际业务上占了一席位，工程分布在柬埔寨，中国，阿拉伯联合酋长国，沙地阿拉伯，巴基斯坦，汶莱，印尼及泰国。

高峰所投资的工程包括：承建长达 33 公里从吉隆坡至瓜拉雪兰莪的双线高速收费大道 (LATAR)，位于 USJ21 的住宅购物中心以及在印尼的发电事业。