Bodhi Counselling
菩提辅导

菩提辅导

2021年

汇报



关于我们

菩提辅导中心隶属于古晋佛教居士林，成立于公元1999年，在2000年正月开始提供电话辅导、书信辅导与面谈谘商服务，同时设立了一间综合性的面谈与电话室。

我提供电话辅导

ABOUT US

Bodhi Counselling Centre is a non-profit unit established in 1999, under the auspices of the Kuching Buddhist Society.

We provide telephone counselling, face-to-face counselling as well as counselling through mails. The counselling is non-religious based, open to the public regardless of one's ethnic, religious background, gender and age group.

We also provide community education and awareness programmes on various issues affecting the well-being of groups and communities.

The various services of the Centre are made available by a group of dedicated and trained Para-counsellors who are committed to contribute to the well-being of our clients.

个案统计

Total Cases



2021 as of Oct — 326

143

30

73

50

67

39

108

117

109

97

125

92

108

130

117

68

173

46

128

117

76

2010

2000



菩提辅导中心是一个以志工为核心的团体，自2000年开始服务以来，中心所培训的志工超过百位来自不同领域与宗教信仰的社会人士及专才。

志工培训的主要目的为增加人力资源，培育有爱心的志工以巩固团体的运作。 同时也在推广助人者的理念和美德，让有心人士可以有机会在生活之余奉献与回馈社会。

讲师&嘉宾阵容：



林孝琦博士（菩提辅导中心督导），**林明申**（注册心理辅导师），**梁婷婷**（注册心理辅导师， 文桥辅导中心主任），**陈玉蓉医生**（临床心理师）

第三阶
进阶辅导技巧



面试 & 实习

2021 新志工培训

41 小时	4 位讲师
5 个月实习	10 人被录取



FEB

疫起过不一样的牛Year

在疫情的冲击下，今年我们渡过一个不一样的农历新年。



有一些离乡背井的游子们无法与家人亲友团聚；
也有一部分的人是孤独一人在隔离区里度过；
也有一部分的人会因担忧疫情的恶化而情绪低落。。。

在这不一样的新年里，我们邀请了**林道勇心理辅导师**线上与民众谈如何学习适应和调整心态，更好的面对2021；同时也与中心志工们一起以Oh卡展望2021年



74人收益

东方日报报道



MAR
关爱儿童
Protecting Our Children

15小时 | 14 位讲师

6 场讲座
1 场工作坊 | 5合作单位

182 人受益

系列讲座/工作坊：

- 谈儿童暴力侵害
- 筑造儿童心理弹性与健康
- 了解网络安全，保护在线儿童
- 要怎么讲你才会听！认识孩子的人格特质与有效沟通方法工作坊

- Let's Talk about Child Abuse
- Building Resilience and Mental Well-being in Children
- Keep Your Children Safe Online

古晋居士林文殊图书馆伙伴协助

绘本说故事

01
不可以随便摸我

02
不可以随便亲我

03
I'm Calm



中文讲师阵容：



林孝琦博士（菩提辅导中心督导 & 砂拉越妇女互助协会），**蔡侃亲律师**（砂拉越妇女互助协会），**吴文胜医生**（精神科医生），**雍凯韵医生**（精神科医生），**丁介陶**（台湾电影达人/讲师/说故事的人/辅导老师），**骆仁盛**（砂拉越科技公会，SICTA），许德婉（信息安全顾问），**林明申**（注册心理辅导师）

英文讲师阵容：



Gill Raja & Dr Angie Garet (*Sarawak Women For Women Society, SWWS*), **Dr Lai Mee Huong** (*Psychiatrist*), **Datin Wong Poai Hong** (*Director, Childline Foundation*), **Adillah Zaki** (*Public Relations Officer, Lapor Predator, Monsters Among Us, MAU*), **Sherry Easther Bredai Anak Belayong** (*Assistant Director, Management Services and Advocacy Unit, MCMC Sarawak State Office*)

帮助有特殊需要的孩子

Support Children with Special Needs

APR

17小时 | 11 位讲师

7 场讲座

1 场工作坊 | 3合作单位

系列讲座/工作坊：

- 认识有特殊学习需要的小朋友
- 孩子的情绪处理与应对方法
- 家长心路历程分享
- 玩出不一样的童年工作坊

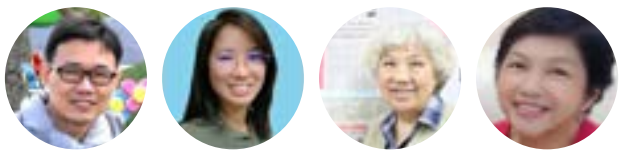
- Knowing Our Kids with Special Learning Needs
- Handling Child Tantrums
- Parenting a Child with Special Needs

中文讲师阵容：



卓德福医生(儿科专科医生兼世纪大学医学院儿科专科教授, 全国早期儿童疗愈理事会署理会长）**, 陈玉蓉医生** (临床心理师)**, 林美玉** (古晋苹果潜能开发协会, KAT)**, 蔡文慧** (天使之家)**, 林依芬** (古晋自闭症协会)**, 周素贞** (诗巫毕理学院幼儿教育系讲师)**, 陈梅恩** (诗巫毕理学院幼儿教育系讲师)

英文讲师阵容：



Dr Lim Boon-Chuan *(Developmental Paediatrician)*, **Dr Chen Yoke Yong** *(Clinical Psychologist)*, **Ms Ng Kui Choo** *(PIBAKAT)*, **Dr Ong Puay Hoon** *(Dyslexia Association of Sarawak)*



佳鏘为JCI Sarawak的会员们主讲

疫情和疫苗



MAY

认识毒瘾



6 小时

3 位讲师

2 场讲座
1 内部培训

2合作单位

系列讲座：

- 认识毒瘾：毒品与药物的使用
- Understanding Addiction: Drugs and Substances Use

中英文讲师阵容：



梁文发 （民都鲁反毒大使，行为科学培训中心创办人）



Ms Cindy Biding *(International Certified Addiction Professional President of OAPTAR)*

志工内部培训：

认识毒瘾和个案演练

讲师/分享人：督导林明申，沈佳鏘，吴嘉蓓

Jun & jul

生命教育系列

20 小时

6 位讲师
5 位串场人

4 场讲座
2 场工作坊
1 场交流
2 内部培训

4 合作单位

系列讲座/工作坊/社区交流：

- 父亲节特备： 不让爱留有遗憾，相惜相伴
- 准备好加入银发族吗？第二人生，我来咯！
- 不让爱留白：人生规划，遗嘱安排
- 长期照顾者的自我照顾
- 生死咖啡馆
- 悲伤治疗与陪伴工作坊
- 辅导自杀或自残案主实务演练

中文讲师阵容：



林明申（注册心理辅导师），**余炽和**（不惑生命学苑课程主任），**林晓薇**（不惑生命学苑总监），**彭婉琴**（职业财务规划师），**吴佳容**(注册心理辅导师，目前就读于国立台北护理健康大学生死与健康心理谘商系研究所)，**林世琴**(注册心理辅导师，目前就读于国立台北护理健康大学生死与健康心理谘商系研究所)



生死咖啡馆

联合孝恩辅导与谘商部，5位串场人，无主题限定，无限定答案， 无专家解说；聚集30位对生死课题有兴趣的民众开放式的讨论，用一杯咖啡的时间聊生死。



志工内部培训：

电台分享与资料整理技巧

分享人：江泽鼎老师

陪伴与辅导自杀、自残案主

讲师：督导林明申



LPPKN
Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara

14 小时 | 1 位讲师

18 对情侣 | 3 合作单位

Aug & Sep

婚前教育线上课程
Pre-Marriage Workshop

获得马来西亚妇女、家庭及社会发展部(LPPKN)的拨款 RM9,295。

课程与交流主题：

1. 认识彼此，探索自我
2. 设立婚姻里的目标
3. 认识婚姻里的地雷与挑战
4. 婚姻里沟通的艺术
5. 规划经济和财务
6. 亲密关系

讲师：

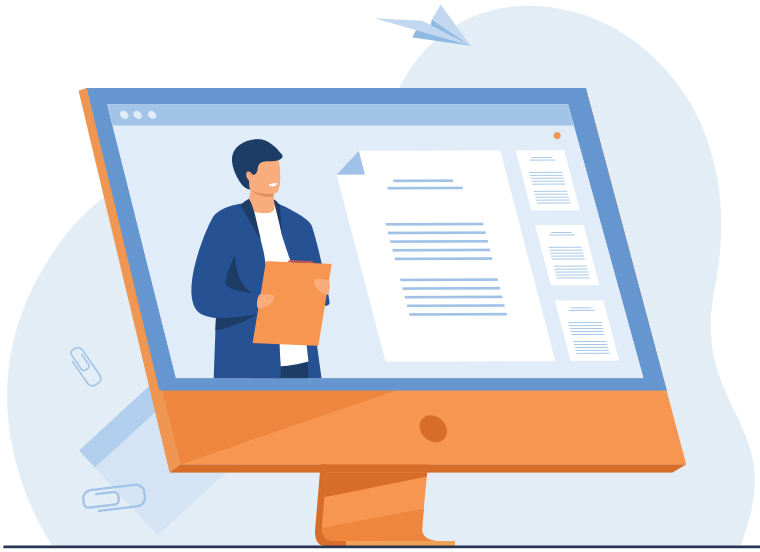


林明申

注册与执业的咨商心理师（KB,PA）
马来西亚妇女、家庭与社会发展部(LPPKN) 婚前辅导课程认证讲师







受一中红新月会邀请谈

疫起。陪伴情绪抑郁的朋友

出席者：古晋 & 台湾独中红新月会





24 小时

8 位主播

13 位讲师

22 合作单位

响应孝恩集团主催，与马来西亚22家辅导单位所发起的“2021年疫起守护生命”活动， 透过脸书直播进行12场专题线上演讲，与所有的受众一起守护生命，让人人都可以成为防治自杀的守门员。

SPC 2.0

SEP 自杀防范醒觉运动

Suicide Prevention Campaign



17 小时

8 位讲师

6 场讲座
2 场工作坊

5 合作单位

讲师阵容：



Kelly Lee (Vice Chairperson, Befrienders Kuching), **Dr. Ng Boon Seng** (Psychiatrist), **Sharlene Teo** (Clinical Psychiatrist), **Ivana Mason** (Clinical Psychiatrist), **温一翰** (Journey Within 花儿瑜伽馆创办), **Rachel Choo Chiew Ling** (注册心理辅导师), **陈玉蓉医生** (临床心理师)

系列讲座/工作坊：

- Be a Better Friend
- Let's Talk about Self-Harm Prevention
- 心理自救 – 正念技巧
- 他说想死，怎么办？青少年的自残危机&对策
- Listen with you Heart – Supporting Those in Need
- 使用接纳承诺疗法 – Acceptance and Commitment Therapy, ACT

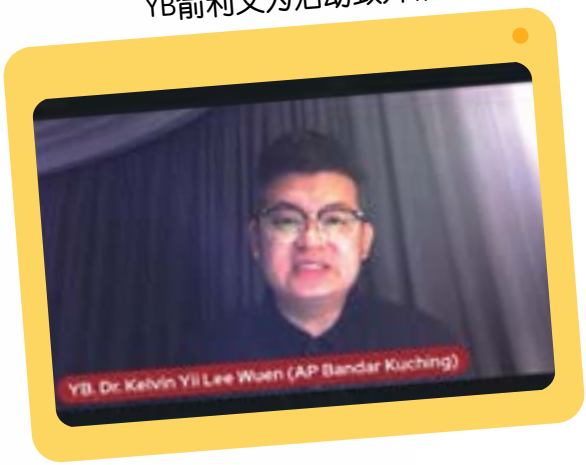


Zoom 就酱聊 / Let's Talk是我们为社区提供的一个免费且保密的聆听空间。

8 场社区聆听

19 人获益

YB俞利文为活动致开幕词



#SPCStayWithYou #SPC与你同在





受四中及南方大学邀请谈

疫起。成为生命的守护人



OCT

8 小时

1 场座谈会
2 场内部培训



张熙文

代表中心出席砂精神保健协会的座谈会

A Kinder Generation : Lessons from Lived Experience & Community Engagement






罗真华， 许碧玮，杨明月，陈逸群

主题分享

心理急救 (Psychological First Aid, PFA)



张章政

主题分享

神经语言学(NLP，Neuro-Linguistic Programming)

24 小时

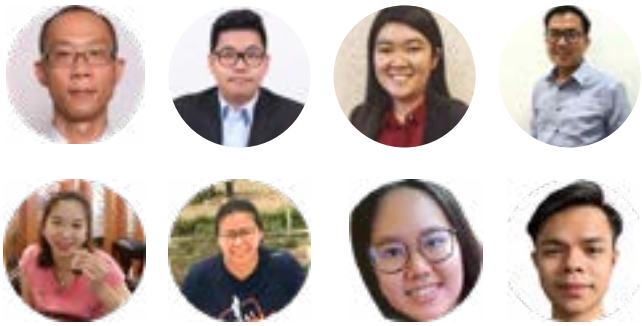
24 主题

纵ed fm 多样化的选择

MAY-OCT



电台小组成员：



江泽鼎，沈佳鏘，吴嘉榕，张熙文，许碧玮，
张佩贞，曾詩涵，许凯杰

星洲日报 SIN CHEW DAILY

詩華日報 SEE HUA DAILY NEWS

tvs

透視大馬

纵ed fm 多样化的选择

TEA FM

6个媒体采访





我们有新家了~



疫情期间，衷心感谢福胜利集团重视对社区的精神保健，让菩提辅导中心成为该集团CSR活动的其中一个受惠慈善机构。我们不只享有每个月的免费租金，还有价值RM60,000的社内设计与装潢！ 里面一共有2间辅导室和一个可以容纳50人的活动空间。 谢谢你们！让我们可以更广泛地为社区提供免费的辅导服务~

11月份开始中心也逐渐恢复线下服务

也不忘感谢赞助硬体设施的民众及一路支持中心的伙伴。

Chai Tze Kong, Teo Pei Chan, Kho Pek Wei, Tan Meiu Yee, Chin Sin Yok, No Name, Yi Qin Enterprise, Mr & Mrs Yap Chin Jit, James Wee Sheau Yang, Lee Siew Khem, Daitti Tyre & Battery Sdn. Bhd. Sibu, Yayasan Dhamma Vijaya, Ling How Kee, Fong Fui Khiun, Sim Geok Boi, Sim Geok Lan, Liew Hui Ling, Sim Piak Heng, Benson Lim, Chung Siaw Fung, Chew Boi Eng, Vera Tan, Olivia

OV-DEC

四位医生联手合作

ACT接纳承诺疗法工作坊

Acceptance and Commitment Therapy



学员将认识ACT的主要框架理论以及亲身体验6个核心过程，学习如何应用接纳与正念 & 承诺与行为改变策略来协助个案。

课程中的督导讨论环节也将让学员可以和导师讨论实践里遇到的挑战及分享个人学习经验。

18 小时

4 位讲师

2 场授课
3 场督导讨论

52 人受益

电游知多少？

玩出新世界，游出好关系

亲子交流会

- 联合古晋中华第一中学、砂精神保健协会、5位学生和一名家长。
- 550份《玩电游问卷》结果&分析
- 从心理与精神健康的角度去看待青少年的网络与电玩世界
- 家长典范分享



主持人



蔡淑铃老师

分享嘉宾



江泽鼎老师
辅导老师



王娘芳老师
心理学学士



林明申老师
咨商心理师

交流会嘉宾



温智胜
高三



邓晓媛
高二



杨添程
初三



万映俐
初二



杨喆媛
初一



高玄玲
妈妈



有你真好

志工感恩交流分享会



菩提辅导中心是一个以志工为核心的团体，自2000年开始服务以来，中心所培训的志工超过百位来自不同领域与宗教信仰的社会人士及专才。

志工培训的主要目的为增加人力资源，培育有爱心的志工以巩固团体的运作。 同时也在推广助人者的理念和美德，让有心人士可以有机会在生活之余奉献与回馈社会。

Speakers:



Dr Ling How Kee (Advisor of Bodhi Counselling) , **Benson Lim** (Registered Counsellor) , **Leong Ting Ting** (Registered Counsellor, The Bridge Counselling Chairperson) , **Dr Chen Yoke Yong** (Clinical Psychologist)

Stage 3
Advanced Counselling Skills



Interview and Probation

2021 Volunteer Training

41 Hours	4 Speakers
5 Months Probation	10 Accepted



FEB

Celebrating New Year in New Norms

在疫情的冲击下，今年我们渡过一个不一样的农历新年。



有一些离乡背井的游子们无法与家人亲友团聚；
也有一部分的人是孤独一人在隔离区里度过；
也有一部分的人会因担忧疫情的恶化而情绪低落。。。

在这不一样的新年里，我们邀请了**林道勇心理辅导师**线上与民众谈如何学习适应和调整心态，更好的面对2021；同时也与中心志工们一起以Oh卡展望2021年



74 People benefit

Reported in
Oriental Daily New



MAR
关爱儿童
Protecting Our Children

15 Hours | 14 Speakers | 6 Talks | 1 Workshop | 5 Collaborators | 182 People benefit

Talks / Workshop:

- 谈儿童暴力侵害
- 筑造儿童心理弹性与健康
- 了解网络安全，保护在线儿童
- 要怎么讲你才会听！认识孩子的人格特质与有效沟通方法工作坊

- Let's Talk about Child Abuse
- Building Resilience and Mental Well-being in Children
- Keep Your Children Safe Online

With help from KBS Manjushiri Library

Story Telling Session

01
Say No to Bad Touch

02
Please don't kiss me

03
I'm Calm



Chinese session speakers:



林孝琦博士（菩提辅导中心督导 & 砂拉越妇女互助协会），**蔡侃亲律师**（砂拉越妇女互助协会），**吴文胜医生**（精神科医生），**雍凯韵医生**（精神科医生），**丁介陶**（台湾电影达人/讲师/说故事的人/辅导老师），**骆仁盛**（砂拉越科技公会， SICTA），许德婉（信息安全顾问），**林明申**（注册心理辅导师）

English session speakers:



Gill Raja & Dr Angie Garet (*Sarawak Women For Women Society, SWWS*), **Dr Lai Mee Huong** (*Psychiatrist*), **Datin Wong Poai Hong** (*Director, Childline Foundation*), **Adillah Zaki** (*Public Relations Officer, Lapor Predator, Monsters Among Us, MAU*), **Sherry Easther Bredai Anak Belayong** (*Assistant Director, Management Services and Advocacy Unit, MCMC Sarawak State Office*)



帮助有特殊需要的孩子

Support Children with Special Needs

APR

17 Hours | 11 Speakers | 7 Talks | 1 Workshop | 3 collaborators

Talks / Workshop:

- 认识有特殊学习需要的小朋友
- 孩子的情绪处理与应对方法
- 家长心路历程分享
- 玩出不一样的童年工作坊

- Knowing Our Kids with Special Learning Needs
- Handling Child Tantrums
- Parenting a Child with Special Needs

Chinese Session Speakers:



卓德福医生(儿科专科医生兼世纪大学医学院儿科专科教授, 全国早期儿童疗愈理事会署理会长）, **陈玉蓉医生** (临床心理师), **林美玉** (古晋苹果潜能开发协会, KAT), **蔡文慧** (天使之家), **林依芬** (古晋自闭症协会), **周素贞** (诗巫毕理学院幼儿教育系讲师), **陈梅恩** (诗巫毕理学院幼儿教育系讲师)

English Session Speakers:



Dr Lim Boon-Chuan *(Developmental Paediatrician)*, **Dr Chen Yoke Yong** *(Clinical Psychologist)*, **Ms Ng Kui Choo** *(PIBAKAT)*, **Dr Ong Puay Hoon** *(Dyslexia Association of Sarawak)*



JCI

Sharing with JCI Sarawa members

Pandemic and Vaccine



MAY

Understanding Drugs



6 Hours

3 Speakers

2 Talks
1 Training

2 Collaborators

Talks:

- 认识毒瘾：毒品与药物的使用
- Understanding Addiction: Drugs and Substances Use

Speakers:



梁文发 （民都鲁反毒大使，行为科学培训中心创办人）

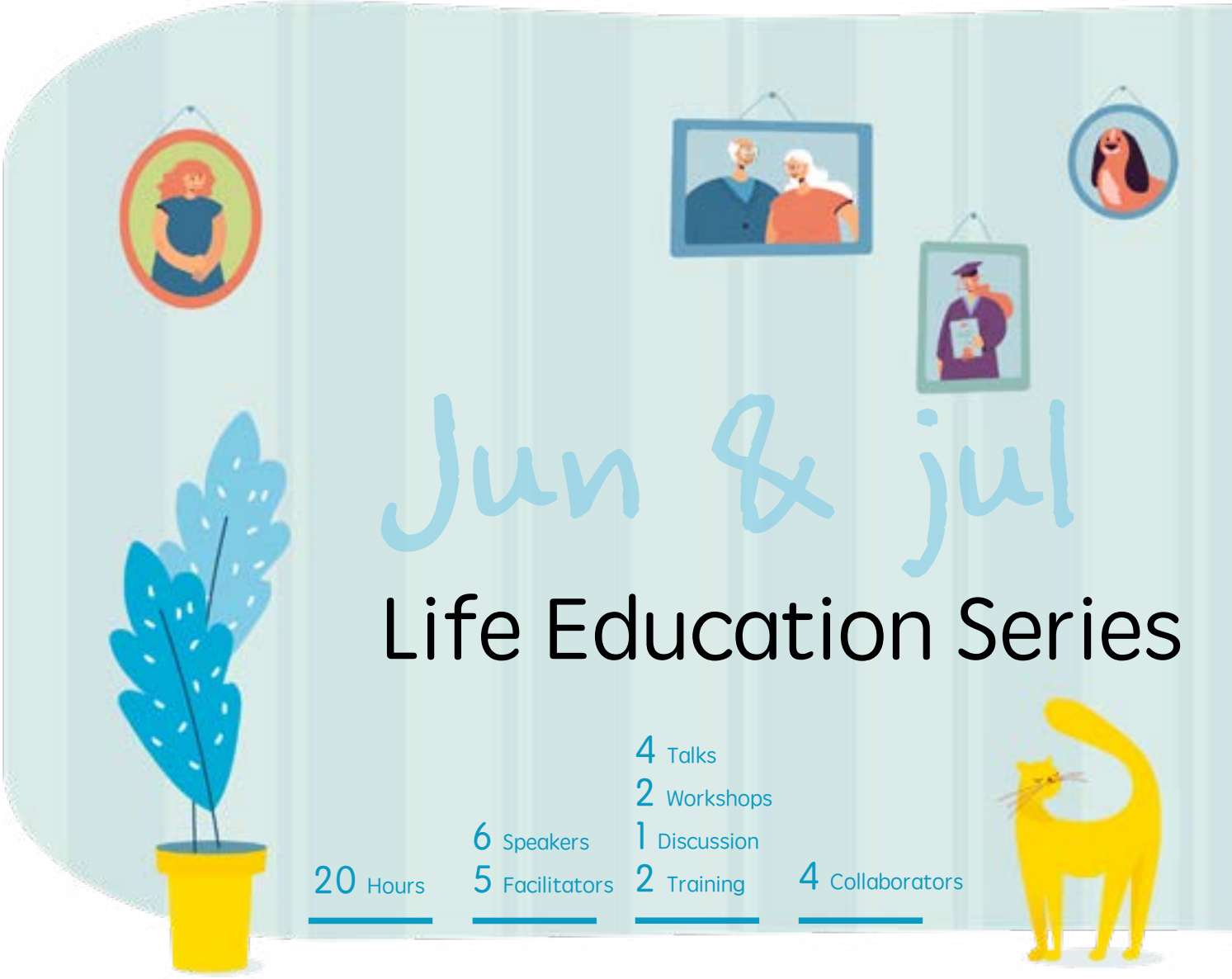


Ms Cindy Biding *(International Certified Addiction Professional President of OAPTAR)*

Internal volunteer training:

Understanding Drugs & Role Play

by：Benson Lim，Sim Chia Wei，Ng Kia Jee



Jun & jul

Life Education Series

20 Hours

6 Speakers
5 Facilitators

4 Talks
2 Workshops
1 Discussion
2 Training

4 Collaborators

Talks/Workshops/Discussion:

- Father's Day Special: Lives with no regrets
- Living a fruitful retirement live
- Wills Preparation
- Self Care for Caregiver
- Death Cafe
- Grief and Loss Workshop
- Case Study and Role Play in Handling Self Harm or Suicidal Clients

Speakers:



Benson Lim (Registered Counsellor), **余炽和** (Unilifesity), **林晓薇** (Unilifesity), **彭婉琴** (Financial Planner), **吴佳容**(Registered Counsellor), **林世琴**(Registered Counsellor)



Death Cafe

联合孝恩辅导与谘商部，5位串场人，无主题限定，无限定答案， 无专家解说；聚集30位对生死课题有兴趣的民众开放式的讨论，用一杯咖啡的时间聊生死。



Internal volunteer training:

FM Radio Live Sharing Techniques

by：Kong Tze Ting

Counselling Approach on Suicidal and Self Harm Clients

by：Benson Lim



LPPKN
Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara

14 Hours | 1 Speaker

18 Couples | 3 Collaborators

Aug & Sep

婚前教育线上课程
Pre-Marriage Workshop

获得马来西亚妇女、家庭及社会发展部(LPPKN)的拨款 RM9,295。

Topics:

1. 认识彼此，探索自我
2. 设立婚姻里的目标
3. 认识婚姻里的地雷与挑战
4. 婚姻里沟通的艺术
5. 规划经济和财务
6. 亲密关系

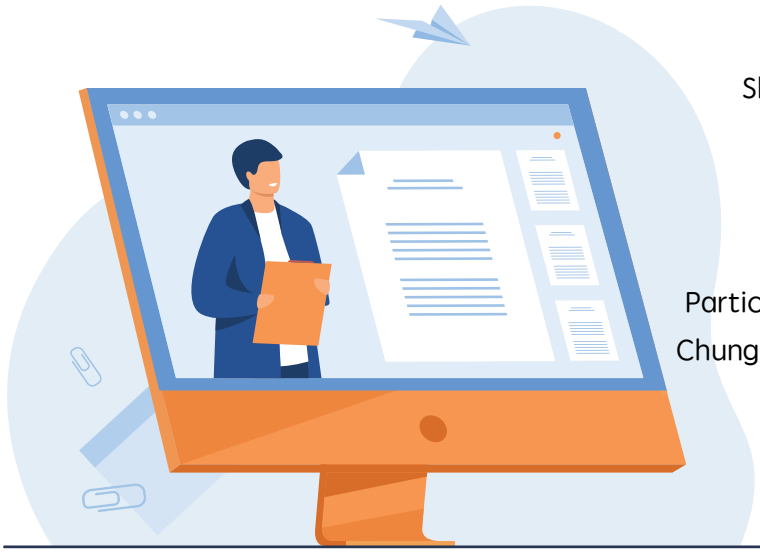
by:



Benson Lim
Registered Counsellor (KB,PA)
Official LPPKN recognised speaker







Sharing with Red Crescent Association

Chung Hua Middle School No.1

Caring for Depressive Friends during Pandemic

Participant: Members of Red Crescent for Chung Hua Middle School Kuching & Taiwan





24 Hours

8 Hosts

13 Speakers

22 Collaborators

Under invitation from Xiao En Counselling Group, Bodhi Counselling joined along with 22 counselling centres across Malaysia, organising **"2021 Together Protect Life"** Online Talks. This program had gathered up a total of 8 media hosts, 13 speakers including psychiatrist, clinical psychologist and counsellor.

SPC 2.0

SEP 自杀防范醒觉运动

Suicide Prevention Campaign



17 Hours

8 Speakers

6 Talks
2 Workshops

5 Collaboratos

Speakers:



Kelly Lee (Vice Chairperson, Befrienders Kuching), **Dr. Ng Boon Seng** (Psychiatrist), **Sharlene Teo** (Clinical Psychologist), **Ivana Mason** (Clinical Psychologist), **Calvin Onn** (Journey Within 花儿瑜伽馆创办), **Rachel Choo Chiew Ling** (注册心理辅导师), **Dr Chen Yoke Yong** (Clinical Psychologist)

Talks / Workshops:

- Be a Better Friend
- Let's Talk about Self-Harm Prevention
- Self Help – Mindfulness Technic
- Adolescentes Self Harm Crisis & Countermeasures
- Listen with you Heart – Supporting Those in Need Workshop
- Using Acceptance and Commitment Therapy, ACT Workshop

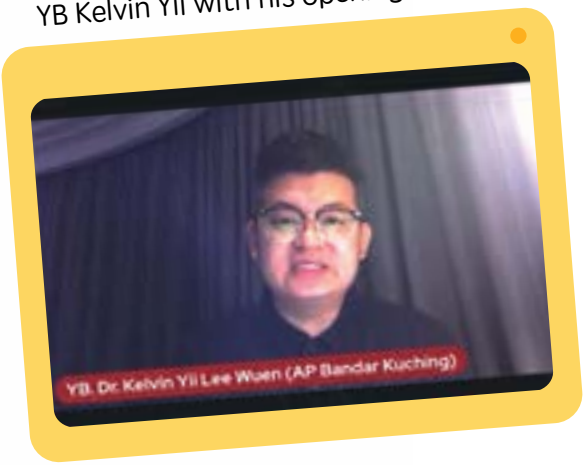


Let's Talk is a free and confedential virtual listening session.

8 Community Listening

19 People benefit

YB Kelvin Yii with his opening speech



#SPCStayWithYou #SPC与你同在





Sharing with Chung Hua Middle School No.4 & Southern University College

Together become Our Life-Protector



OCT

8 Hours

1 Forum
2 Training



Simon Teo

Participated in forum organised by MHAS

A Kinder Generation : Lessons from Lived Experience & Community Engagement






Loh Chin Hwa, Kho Pek Wei,
Yeo Beng Guet, Tan Yee Khoon

Knowledge Sharing

Psychological First Aid, PFA



Teo Chiang Chen

Knowledge Sharing

神经语言学(NLP，Neuro-Linguistic Programming)

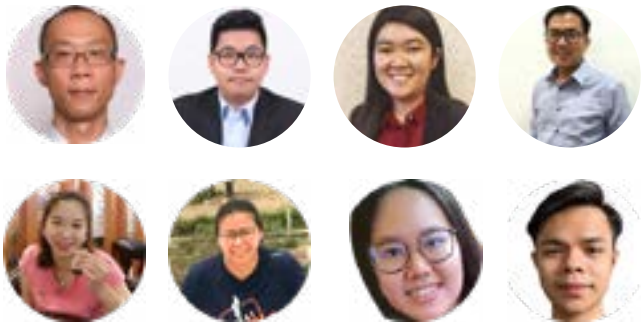
24 Hours

24 Topics

MAY-OCT



Group Members:



Kong Tze Ting，Sim Chia Wei，Ng Kia Jee，
Teo Siz Boon，Kho Pek Wei， Teo Pei
Chan，Crystal Chen Shie Hann，Kho Kai Chiat

Interviewed by
6 Medias





Our New Home~



疫情期间，衷心感谢福胜利集团重视对社区的精神保健，让菩提辅导中心成为该集团CSR活动的其中一个受惠慈善机构。我们不只享有每个月的免费租金，还有价值RM60,000的社内设计与装潢！ 里面一共有2间辅导室和一个可以容纳50人的活动空间。 谢谢你们！让我们可以更广泛地为社区提供免费的辅导服务~

11月份开始中心也逐渐恢复线下服务

也不忘感谢赞助硬体设施的民众及一路支持中心的伙伴。

Chai Tze Kong, Teo Pei Chan, Kho Pek Wei, Tan Meiu Yee, Chin Sin Yok, No Name, Yi Qin Enterprise, Mr & Mrs Yap Chin Jit, James Wee Sheau Yang, Lee Siew Khem, Daitti Tyre & Battery Sdn. Bhd. Sibu, Yayasan Dhamma Vijaya, Ling How Kee, Fong Fui Khiun, Sim Geok Boi, Sim Geok Lan, Liew Hui Ling, Sim Piak Heng, Benson Lim, Chung Siaw Fung, Chew Boi Eng, Vera Tan, Olivia

NOV-DEC

ACT Acceptance and Commitment Therapy Workshop



学员将认识ACT的主要框架理论以及亲身体验6个核心过程，学习如何应用接纳与正念 & 承诺与行为改变策略来协助个案。

课程中的督导讨论环节也将让学员可以和导师讨论实践里遇到的挑战及分享个人学习经验。

18 Hours	4 Speakers
2 Classes 3 Case Study	52 People benefit

Mobile Games

玩出新世界，游出好关系

亲子交流会

- 联合古晋中华第一中学、砂精神保健协会、5位学生和一名家长。
- 550份《玩电游问卷》结果&分析
- 从心理与精神健康的角度去看待青少年的网络与电玩世界
- 家长典范分享



主持人



蔡淑铃老师

分享嘉宾



江泽鼎老师
辅导老师



王娘芳老师
心理学学士



林明申老师
咨商心理师

交流会嘉宾



温智胜
高三



邓晓媛
高二



杨添程
初三



万映俐
初二



杨喆媛
初一



高玄玲
妈妈



Volunteer
Thanks Giving Day