Bodhi Counselling

菩提辅导

菩提辅导





ANNUAL REPORT 2025 年度报告

EST 1999 VOL. 2025

关于菩提辅导

菩提辅导中心隶属于古晋佛教居士林，创立于1999年，并于2000年正式投入服务。作为砂拉越本土的非营利机构，本中心二十余年来已为逾万人提供专业的心理支持服务。

我们的宗旨是：

为所有需要心理支援的个人提供辅导服务和心理支持，不分宗教信仰、种族、性别与年龄

致力于提升社区的心理健康与幸福福祉。

我们的服务

社区辅导和心理支持

提供电话心理支持、线上支持与辅导、以及面对面心理支持与心理辅导

大众教育服务

为社区、学校、和社福机构提供讲座与工作坊服务

服务范围

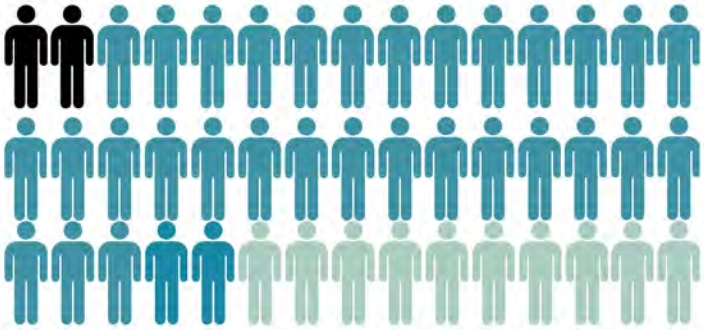
- 精神健康
- 家庭与婚姻
- 生命教育
- 生涯规划
- 青少年赋能
- 自杀防治
- 性教育
- 人际关系

我们的团队

2 全职注册辅导师

33 位受训志工

10 位见习志工



中心督导团队



林孝琦博士
社工教育者



林明申
注册心理辅导师



刘金加医生
精神科医生



陈玉蓉博士
临床心理师



赖美红医生
精神科医生

电话辅导 | 每周一三五

7.30pm - 9.30pm

082 256 428
082 256 429
011 6330 5990

行政时间
星期二至星期日，9.00am - 4.30pm
每逢星期一和公共假期休息

线上辅导和面谈
需通过WhatsApp预约



服务统计

面对面 54%

电话 35.1%



线上 10.9%

359 总接案次数
创历年第二新高

143 宗个案
并涉及179人与其家庭

9 校园讲座与
工作坊

42 电台分享

5 场外展摊位
活动

在143宗个案中.....

99 (69.2%) 宗个案
由志工提供支持

53 (37.1%)宗个案
属后续跟踪个案

全年服务覆盖人次估算
(包括辅导个案与其家庭、公益讲座受众及大众教育活动参与者)

10,000

心理支持需求显著增长

2025年，精神健康问题已成为菩提辅导中心来访者中最普遍的咨询与辅导诉求。这既反映出公众对心理健康认知的提升，也体现出人们开始倾向寻求系统性支持的可喜转变。尽管医疗干预仍不可或缺，我们注意到一个积极趋势：越来越多人开始主动寻求注册辅导师与志工的帮助，以获得情绪疏导、实用应对策略及长期心理韧性建设。

在精神健康问题之后，我们接获最多的个案主诉，依次为家庭矛盾、亲子教育困扰及人际关系难题。这表明情感压力往往显现在亲密关系与日常家庭互动之中。

在亲子教育类案例中，儿童青少年手机使用问题呈现显著增长态势。许多家长正面临屏幕时间管理、数字边界设立以及过度使用设备引发的情绪行为影响等挑战。这一趋势映射出更广泛的社会变迁，也揭示出当前家庭教育亟需与时俱进的指导与支持。

21%
精神健康

16.9%
家庭议题

10.1%
情感与婚姻

10.1%
人际关系

7.4%
亲子教育





覆盖总人次

2025 活动亮点

让心理健康被听见

以声打造影响力

在与媒体协作方面，我们与本土知名电台 RedFM 合作，每周日通过直播时段与听众交流。分享的课题紧贴生活，涵盖了自我探索、亲子教育、人际关系、心理健康及身心平衡等热门话题。

此外，我们也荣幸受邀担任 TeaFM 的访谈嘉宾，并获得《星洲日报》、《诗华日报》等本地主流媒体的采访与报道。通过这些多元的媒体平台，我们期许打破地域限制，将辅导资源延伸至更广泛的群体，进一步提升了社区对心理健康的醒觉与讨论。


04 | 综合 9岁兄利器割伤6岁弟

吴嘉怡：網络遊戲只是觸發器

病根在孩子缺人際互動


诗华日报 特别报导

群體行為 責任缺失

亂丟誘發

"破窗效應"

特別報導

2,000

覆盖总人次

让家更有凝聚力：亲子与家庭系列活动





2月间，我们与马来西亚萨提尔全人发展协会合作，首度将他们的实体讲座与工作坊带到古晋。此次活动不仅向家长及社会大众介绍了萨提尔成长模式 (Satir Model)，也提升了大家对家庭沟通与情感连结的觉醒。

与此同时，我们对家庭教育的关注贯穿全年：除了举办家长小组辅导，我们也与古晋佛教居士林少年团首次尝试，每周固定开办育儿/亲子班。

我们也积极走入校园，针对现代家长最头痛的“孩子手机成瘾”课题举办亲子讲座。通过这些努力，我们坚守支持家长的承诺，致力于改善亲子关系，为孩子与青少年营造一个充满爱与支持的成长环境。





2025年家庭与亲子系列活动

- 从冲突到连结：亲子沟通讲座
- 萨提尔成长模式基础课程
- 家长小组辅导
- 周日家长班
- 亲子教育相关讲座

80

让少年成长不卡关

校园讲座与工作坊

今年，菩提辅导中心在各校及社区共主讲了11场专题讲座，旨在关注青少年日益显著的心理成长需求。讲座内容从青少年的生活开始，探讨他们面对的核心挑战，并致力于培养他们心理韧性及明智决策的实用技能。通过连接学生、家长与校方，我们致力于打造一个更完善的社区支持网络，陪伴青少年走好每一步成长路。讲座主题包括了：

- 反校园霸凌
- 情绪管理
- 手机与电子产品使用
- 性教育













1901

第十六届志工培训



在2025年，菩提辅导中心的第16届志工培训也圆满结束，第一阶段培训更是吸引了28位学员参与。此次培训阵容汇集了精神科医生、临床心理师、社工教育工作者及注册辅导师，旨在为学员提供专业的理论知识与实战经验。课程重点聚焦于家庭课题、亲子教育、家暴防治及亲密关系，确保志工们在掌握系统化知识的同时，也能具备实际的辅导视野。





截至11月，已有10名学员完成了三个阶段的培训，并正式投入实习岗位。他们的加入让我们能更有效地回应社区需求，履行我们为大众提供便利、温暖且具社区凝聚力的心理健康支援使命。



28

线上开讲，线下开玩

心之道场：2025心理健康醒觉运动

1000

菩提辅导中心在今年将心理健康觉醒运动（MHAC）全面升级，以“线上结合线下”的方式同步推行。活动于11月由一系列线上讲座打响首炮，特别邀请了中心三位督导担任讲师，分别针对职业探索、精神健康及亲子沟通进行专业的分享。

紧接着，我们在11月22日至23日于新欣购物广场（tHe Spring）举办了为期两天的大型公众展览。现场通过由建筑师团队、砂大学生与辅导志工制作的展览、以认知行为疗法为基础设计的互动游戏、主题摊位及工作坊，成功将心理健康课题带入公共空间，让民众在轻松氛围下接触心理健康资讯。

这种双管齐下的模式，让2025年的MHAC成功接触到更广泛的群体，并在社区内建立了多方位的联系。这再次体现了我们致力于推广心理健康教育的决心，以专业与同理心继续守护大家。























以工作坊赋能成长

陪伴每一个生命阶段的自我成长



除了核心的辅导服务与外展计划，2025年我们也开展了一系列多元化的项目，旨在为处于人生不同阶段的个体提供启发、技能装备与心理韧性强化。

- NLP 高效沟通术14周工作坊
- 《森呼吸，心体验》一日游
- 《寻找生命的意义》激励讲座 by 郭明亮
- 《成为自己的人生设计师》生涯规划团体辅导











放眼2026 常年活动计划一览

《安全校园》计划

校园反霸凌巡回演讲

《安全校园》计划旨在通过为学校提供免费的反霸凌讲座，携手打造一个安全、互相尊重且具包容性的学习环境。此计划内容涵盖了讲师培训、教材开发，并承担相关的讲师酬金与车马费，以确保各校无论财政状况如何，都能获得高质量的防霸凌教育资源。



RM11,400.00	30	24,000
预算	目标学校数量	目标学生人数

同伴互助与早期干预

校园守门人培训

《校园守门员》计划旨在提升学生作为“第一反应者”（First Responders）的能力，让他们在同侪遇到困境时能及时伸出援手。通过这项培训，学生将学习如何识别心理危机、校园霸凌或性侵犯等预警信号，并在确保安全的前提下，寻求适当的渠道获取专业援助。该计划旨在强化校园内的早期干预机制，并建立起更完善的同伴支持网络。



RM7,500.00	10	5,000
预算	目标学校数量	目标学生人数

随着青少年心理健康问题、性侵犯及校园霸凌案件日益增加，这些计划旨在深入更多校园。在社区的支持下，我们以免费形式推行讲座，并坚持财务完全透明，旨在赋予学生自我保护的力量，共同打造更安全的校园环境。

科普醒觉，从心开始

媒体与心理健康素养推广

通过电台节目、媒体专访及数码内容，此项目旨在扩大传播准确的心理健康资讯，并鼓励社会大众建立积极求助的意识。



RM7,500.00	60	5,000
预算	目标电台分享次数	目标受众人数

摊位展览与社交媒体推广

社区外展活动

此计划旨在通过强化的外展工作，扩大菩提辅导中心与大众的接触。活动包括社交媒体宣传、印刷教材，以及在各大活动中设立升级版咨询摊位。所有设计均为了提升心理健康意识，宣导正确求助渠道，并确保大众能够获得可靠的心理资讯。



RM5,000.00	8	2,000
预算	目标外展活动次数	目标受众人数

提升社区服务质素

志工能力提升与督导计划

此项目专注于为参与情绪支持与外展服务的志工提供培训、专业督导及心理支援。我们致力于确保服务的持续性，并保障志工在提供服务时符合专业伦理，同时兼顾自身的心理健康。



RM5,000.00	31
预算	志工人数

2025年，是一段美好而难忘的旅程。

而我们深知，这一切的成就，若没有您的支持都将无法实现。感恩在这一路的每一个脚步里，都有您与我们并肩同行。

诚邀您继续参与我们的心理健康推广工作。让我们携手努力，为社区注入更多关怀，共同打造一个更健康、更有温度的社会。



Kuching Buddhist Society
Counselling Unit

Hong Leong Bank
0160 0211 614

您亦可在*Spay Global* 的捐款名单里找到我们
S Pay Global (Sarawak Pay)

+6011 6330 5990

putifudao@gmail.com

BodhiCounselling

https://counselling.kbs.org.my/

Lot 1912, Q130A, Iris Garden, Jalan Laksamana, 93200 Kuching, Sarawak

