

# 亲情的界限与修复

## 夕阳红神画俱乐部老年心理健康讲座系列

本月8号，夕阳红神画俱乐部举办了备受瞩目的积极老龄化系列讲座，邀请了都会大学心理系终身教授杨丽霞女士。杨教授积极服务华裔社区，同时担任加拿大华裔心理互助中心项目主管和加拿大青少年心理咨询中心资深心理咨询师，她为80余位听友分享心理健康的重要性。



### 老年心理健康 线上讲座



讲者：杨丽霞（Lixia Yang）  
多伦多都会大学心理系终身教授  
加拿大心理健康互助中心  
(MHMH) 项目主管  
加拿大青少年心理咨询中心资深  
咨询师

“心理健康，幸福伴夕阳”

志愿者和员工培训主题列表

#### 第一讲：爱里有界限，亲情不断电

- 真爱：无条件的爱
- 界限：尊重和信任
- 关系修复，亲情永驻

主办机构：夕阳红神画俱乐部  
时间：2023 November 8, 7pm  
Zoom ID: 589 902 0709  
Passcode: 2023



SPONSORED BY:



### Physical and Mental Wellness



Speaker: Lixia Yang  
Professor in Psychology, Toronto  
Metropolitan University (TMU)  
Project Manager, Mental Health  
Mutual-aid Hub Canada (MHMH)  
Counselor/Therapist, Wellness  
Counselling Centre for Youth  
Canada (WCCYC)

“心理健康，幸福伴夕阳”

Training physiology Physical and  
Mental Health

#### Topic One: Love with healthy boundaries in family relationship

- True Love
- Healthy Boundary: respect and trust
- Relation repairment for maintenance

Host By: Sunset Senior Art Club  
Time: 2023 November 8, 7pm  
Zoom ID: 589 902 0709  
Passcode: 2023



SPONSORED BY:



杨丽霞教授的讲座以“爱里有界限，亲情不断电”为主题，深入剖析了积极老龄化的关键观念，主要内容分为三个部分：

## 是什么让我们感到幸福？



- 金钱
- 事业
- 名声
- 成就
- 健康
- 长寿
- 亲情
- 爱情
- 友情
- 信仰
- .....

### 幸福

一是睡在自家的床上。  
二是吃父母做的饭菜。  
三是听爱人给你说情话。  
四是跟孩子做游戏。

——林语堂

## 真爱

真爱是无条件的，必须是一个免费的礼物

无条件的爱  
≠ 无边界的爱

並要以恩慈相待，  
存憐憫的心，  
彼此饒恕，  
正如神在基督裡  
饒恕了你們一樣。

以弗所書4: 32

[www.pursuestar.com](http://www.pursuestar.com)

首先，教授探讨了“什么让我们感到幸福？”和“真正的爱是什么？”。她强调了温暖的人际关系对长寿和幸福感的重要性，以及金钱和理解接纳在幸福中的角色。

其次，杨教授强调了无条件的爱必须与健康的边界相结合。她详细分析了8种界限不清的表现，和自我界限不清的误区，呼吁人们建立健康的界限，让亲密关系中既有亲密又要保持适当必要的距离。



## 设立健康界限：“有点黏但不太和

1. 把爱自己放在第一位
2. 为自己负责
3. 增强自我观念，建立自信
4. 懂得拒绝别人
5. 真实接纳别人
6. 保持适当距离

“过犹不及，事缓则圆  
人缓则安，要慢慢来”

——佳句赏析



【感悟】

人这一生，凡事自当努力，但不必太过用力。我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定和从容。余生，愿你我，都能守住心中的清醒与克制，活在当下随遇而安，保持释然，永远温柔。

最后，讲座以关系修复为重点，强调了个人责任和行动对于关系改善的重要性。杨教授强调改变自身态度和行为的积极影响，为修复关系奠定基础。

最后祝愿在场每一位朋友的关系和睦，亲情永远存在。

学员们对这次讲座给予了积极的反馈，并翘首期待杨丽霞教授下次的分享。

(群友反馈如下)



# 夕阳红神画俱乐部。(297)

...

e Ou"邀i 加入了群聊

"云"与群里其他人都不是朋友关系, 请注意隐私安全

周三 21:26



多谢夕阳红神画俱乐部今晚举办的网上讲座, 今天楊教授讲的「爱里有界限, 親情不断电」真是讲得太好了, 我认真以速写速度做了笔记, 以后慢慢消化。这种教授级的讲课, 让我们免费享受, 真是感谢, 感恩啊!

周三 21:29



周三 22:31

2023年11月8日晚上7点钟，我和七十多位中老年朋友一起，有幸免费收看了由「夕阳红神画俱乐部」举办的公益视频讲座，特别邀请了加拿大著名心理学专家楊丽霞教授做了「爱里有界限，親情不断电」的精彩演讲。在近两个小时的报告中，楊教授图文并茂，深入浅出地，首先讲述了親密关系中最重要的什么？使我懂得了：真爱是无条件的，爱是理解加接纳。我第一次听到了爱情三因論：激情，親密，承诺。楊教授以她与其老公岁岁年年相处中的实例，极其生动形象地构画出：真爱是无条件的，必须是一个免费的礼物，夫妻间应以恩赐相待。楊教授的整个演讲真正是名符其实教授级别的授课水平。全部都是经典而前卫的知识点：无条件的爱≠无边界的爱。爱需要距离，关系需要界限。无条件的爱遇上有条件的关系需要经营。成功不是幸福，幸福才有成功。心理疗愈=10% 技术+90% 爱。爱是需要学习的，也是可以学习的……。这些新的知识

