



馬來西亞AKASHA
學習型社群發展協會
刊號：NE001-2025-1-3

2025年1月至3月
生命成長 春季刊

總編輯：覃繡欽
執行主編：林潤崧
執行助編：林凱齡
編排：李碧紅
電子出版：
馬來西亞AKASHA
學習型社群發展協會

知 止 篇

厚德載物

協會季刊重啟！

新的開始，新的篇章

親愛的讀者們，

經過一段時間的停刊，我們非常高興地宣布，協會季刊正式重新啟航！

在過去的幾年中，協會季刊因疫情影響和內部人手不足而停刊。這段時間，全球疫情讓每一個人都經歷了前所未有的挑戰，也讓許多計劃和目標被迫停擺。

隨著疫情結束，協會逐步恢復正常運作，我們終於迎來了重啟季刊的契機。我們深知，這份季刊不僅是協會內部學員的重要溝通平台，也是展示協會成就和推動公益事業的重要工具。因此，協會決定重新規劃季刊的內容、形

式和出版頻率，深入介紹協會的活動報告、未來的活動預告以及募款計劃，並鼓勵大家參與協會的各項公益活動，讓每位讀者清晰了解協會的最新動態。我們將確保每期內容契合讀者需求，並與協會的使命一致。

在這段時間裡，我們深知大家對季刊的期待與支持。如今，我們將以更加積極的態度和更多元的內容與大家見面。感謝每位讀者的耐心與支持，也希望季刊能繼續成為您獲取知識、分享經驗的重要平台。

讓我們共同期待季刊的全新篇章，感謝您一直以來的支持與陪伴！

AKASHA 學習館 馬來西亞 AKASHA 學習型社群自 2005 年創立以來，於 2011 年 6 月 14 日通過內政部社團註冊局立案成為馬來西亞 AKASHA 學習型社群發展協會(AKASHA MALAYSIA)，乃設立在雪蘭莪州沙登區的非宗教、非政府及非營利組織。其宗旨在挑戰人人「向生命學習」，落實「改變從自己開始」的理念，並讓自己成為「以生命影響生命」的工具。最終能將學習型社群推廣到國內及國外，讓社會各階層人士都能共同參與建設此美好和諧社會的大任。



天氣晴朗風和日麗，陪伴我們7年的舊招牌於2024年12月5日換新。一路同行，感恩有你

向生命學習 · 改變從我開始 · 以生命影響生命

I Learn, I Change, I Share ~ ~ Let our life become an offering to the world!



愛、 關係 與金錢

文/葉寶茱(霹靂.金寶)

這是我第一次參加林老師和尤老師的課程，對於老師在課堂上使用的工具，我感到非常震撼。從物體、人物、情緒、感官的投射，就像在解剖心理的內在一樣。

這次上課前的心情與以往不同的是，我不再有過去上課前的恐懼與擔憂（害怕面對自己的問題）。這次，我選擇把自己交託出去，準備好面

對自己的內在，無論是哪個我，都是我自己。學習中，我看見自己內在常常會卡住，尤其在事業/工作執行時，常有一種前拉後扯的感覺，總是感到進退兩難，情緒低落，挫敗感、匱乏感也隨之而來。

原來，其中有一部分的原因是，自己有許多未完成的“事件”需要先處理，這樣未來才能更好地擴張與綻放。原來，時間無法療癒過去，欺騙自己認為時間會抹掉一切，還是不行的。只有看見自己，愛自己，內在才會圓滿。

愛、金錢、關係，這些都需要疏通與流動。與自己內在的關係，自我價值和配得感必須要建立。這兩天的學習，讓我最深刻的體會是：“原來我值得好好活著。”

上完課後，我不再感到過往的沉重與焦慮，而是覺得自己有價值了，我值得被愛，我可以接受他人的愛，我值得他人對我好。我不再需要刻意地去討好他人，內心充滿了信心。接下來，我要學習完成過去累積的“未完成的事件”。感恩遇見。



從痛與愛尋找自由

文/黃美麗(雪州.沙登怡觀園)

參加工作坊後，我的內心彷彿經歷了一場深刻的洗禮。從小，我就被灌輸「擁有更多金錢，會更幸福」的觀念。甚至在成長過程中，我常常不自覺地將金錢的多寡視為衡量生活質量的標準。然而，這兩天的心理劇卻讓我意識到，真正讓我們感到空虛和失落的，並不是金錢的缺失，而是在追求金錢的過程中，我忽略了那些屬於我的無形財富——愛、理解、陪伴，還有我內心的滿足感。

面對真相，往往帶著痛苦。當我們試著一步步剝析隱藏在渴望與期待背後的恐懼與焦慮時，內心充滿了複雜的情緒和衝擊。但正如人生總有兩面——有光明便會有黑暗，有幸福便會有痛苦。只有經歷痛苦，跨越痛苦，才能真正看清幸福的意義。

心理劇讓我感受到，從了解自己開始，「了解」便是破除迷思的起點。它幫助我們看清自己內心的真實需求；而諒解則是對自己與他人的寬容，是一一次次深呼吸後的釋然。和解，更是一種更高層次的解脫。儘管這些境界或許我尚未完全達到，但我願意將它們視為目標，讓我的學習之路走得更遠。



我和春節

文 / 林潤崧

有個約會

一、前言

2025年第13屆小荳苗生命教育體驗營於2月9日至2月12日圓滿舉行。今年的活動恰逢農曆新年期間，這讓我們有機會圍繞「我和春節有個約會」這一主題，讓孩子們透過學習、體驗與分享，深入了解華人文化的核心價值，並在生活中實踐團隊合作、責任承擔與創造力。

二、活動回顧

（一）營隊生活與日常活動

每天清晨，小志工們便帶領孩子們進行「五行健康操」，活絡身心，開啟充滿活力的一天。孩子們也輪流進入廚房，學習準備早餐，從簡單的金槍魚三明治到香氣四溢的餐肉麵條，每個環節都讓孩子體會到食物的來之不易，並在實作中培養專注與耐心。

午餐後的午休時間，是調整體力、放慢腳步的重要時刻。午後則安排了「創意技能工作坊」，孩子們可以自由選擇參與手工紅包、年畫製作、春聯書寫、勾針學習、春節剪紙或手工紙黏土等活動，發揮創意並將作品帶回家，為春節增添濃厚的文化氣息。

傍晚時分，孩子們最期待的戶外活動便開始了。今年我們帶領孩子前往直落甘



望海邊，讓他們在戲水、堆沙堡的過程中感受大自然的魅力。對於不想前往海邊的孩子，則安排了球類遊戲與桌遊，確保每位孩子都能找到自己喜愛的活動方式。

（二）文化與學習體驗

今年的課程核心圍繞「華人過春節與中華文化」，透過深入淺出的方式，引導孩子理解農曆的起源與二十四節氣的運行原理。我們從三千多年前商朝時期萬年農夫創立的日晷與漏壺談起，帶領孩子探索時間計算的智慧，並強調華人曆法與春節的密切關聯。孩子們也學習書寫二十四節氣圖，從口訣記憶到實際繪製，讓他們更直觀地理解四季變遷與傳統文化的連結。

此外，我們還舉辦了經典的大型戶外活動「百萬富翁大地遊戲」，讓孩子們透過團隊合作與機智應對，體驗挑戰與趣味並存的學習過程。這項活動多年來因天候因素時常取消，今年終於順利舉行，孩子們玩得不亦樂乎，笑聲不絕於耳。





(三) 創意與表達

「創意之夜」是每屆小荳苗的重頭戲。今年，孩子們再次展現驚人的創意與戲劇才能，特別是其中一組帶來的短劇《封神》，顛覆傳統的故事框架，以全新的方式詮釋「封」與「神」的概念，讓全場驚喜連連，掌聲不斷。這些創意不僅展現了孩子們的想像力，也反映出他們對文化的理解與重新詮釋的能力。

(四) 生命的承諾與傳承

來到最後一天，孩子們整理行李、收拾物品，學習獨立與責任。隨後，他們靜下心來書寫心得，回顧這幾天的學習與成長。許多孩子表示，這次營隊讓他們對春節的由來有了更深刻的認識，而最喜愛的活動則是「百萬富翁大地遊戲」與「海邊戲水」。

我們也特別頒發了12個勳勵獎項，包括最佳戲劇效果獎、最佳創意獎、最佳勇氣獎等，肯定孩子們在活動中的優異表現。這些獎項不僅是對他們努力的肯定，也希望能激勵他們在未來持續探索與成長。

在小荳苗，每一位孩子都是這個傳承故事的一部分。當年7、8歲的小營員，如今已成為14、15歲的小志工，而我們也將陪伴他們走向更遠的未來。這種跨世代的傳承與成長，正是小荳苗最珍貴的價值所在。

三、感謝與展望

每年，小荳苗的順利舉辦，都離不開志工們的辛勤付出與社會大眾的支持。今年，我們共籌得4,459.75的捐款，使活動得以在最實惠的成本下發揮最大效益。此外，我們要特別感謝Donach渡假屋的主人梁善維先生，自2006年起便慷慨提供場地，並在設備與物資上給予我們極大支持。

隨著第13屆小荳苗圓滿落幕，我們已經開始展望來年的活動。我們期待第14屆小荳苗能夠延續這份精神，讓更多孩子在學習與體驗中成長，讓這份文化的火焰代代相傳，持續燃燒下去。

小荳苗，明年見！



孩子壓力， 還是父母壓力？

主講：方意媚老師 | 林川子老師

配合沙登新村國民型華文學校二校於2025年2月14日（星期五）舉辦的一年級迎新日，本會受邀為257位新生家長舉行一場講座，主題為「孩子的壓力，還是父母的壓力？」由方意媚老師與林川子老師共同主講。



林川子老師

講座開始前，老師邀請在場家長分享他們對孩子面對開學壓力的看法和問題。隨後，老師們深入淺出地分析了孩子在面對壓力時常見的症狀，以及父母在覺察到這些情況後應如何應對和處理。例如，建立良好的信任關係、建立溝通橋梁和支持體系，幫助孩子逐漸適應新環境，並及時提供心理疏導。

更重要的是，家長在這個過程中也需學習覺察自身的焦慮與壓力，提升自我調節能力，從而減少自身的壓力，或尋求專業支持來管理這些情緒。因為只有當家長穩住了自己，才能更有效地幫助孩子度過這個過渡期。



方意媚老師

講座於早上10點40分圓滿結束。



2025 五天四夜 5Days4Nights

第2屆+學習型社群國際生命工作大會 (馬來西亞)
The 2nd + Learning Community International Life-work Conference
(Malaysia)

四 Thu 29.05 → 02.06 Mon

生命的重建

從一個人到一群人

Remaking my Life

Together, We Move Forward

Espira Kinrara
Puchong · Malaysia

中 Mandarin

英 English

如有任何疑問 / Enquiries,

中文 in Chinese +60 16-331 8763 (Karen)



英文 in English +62 877-7524-0478 (Hayati)

陪伴
Accompany和解
Reconciliation信任
Trust

主辦單位 Organiser:

馬來西亞 AKASHA 學習型社群發展協會
AKASHA Learning Companionship Association of Malaysia
(PPM-012-14-14062011)

協辦單位 Co-Organiser:

Indonesia
Initiatives of Change
Sekolah Rekonsiliasi

報名截止

Registered by
30/04/2025

想要體驗跨種族、跨宗教、跨文化、跨語言的生命成長學習大會，并在生命重建歷程中，從一個人到一群人的真實經歷，同時與來自世界各地、五湖四海的朋友們經歷一場深入的生命交流嗎？

即將到來的【第二屆 馬來西亞學習型社群國際生命工作大會】讓您開拓視野，聆聽世界各地人物的生命故事分享，體驗陪伴、和解與信任的療愈過程，從中療愈自己，讓愛流動。

由 AKASHA 學習型社群發展協會及印尼IofC - 和解學校 (SR) 主辦的國際大會即將引爆，大會將聚焦在以下三大重點：

● 生命的陪伴 (健康的生命在於扶持與合作，而非自私與競爭)；

● 生命的和解 (和過去的創傷重建關係，讓生命重獲新生)；

● 生命的信任 (任何發生的事情都有其必然發生的理由，是對生命極度信任的態度)。

這場活動以期打開參與者的國際視野、加強國際之間道德與心靈提升的工作交流心、建立更具世界觀及宏觀的學習型社群的工作概念，進而墊下馬來西亞成為東南亞區域或其他頻台中成為學習型成人概念的基礎，並支援及整合國際間的相互合作及發展。

5天4夜

第2屆學習型社群

國際生命工作大會

生命的重建——一個人到一群人

日期：

2025年5月29日 - 6月2日

地點：

雪蘭莪州蒲種Espira Kinrara度假酒店

線上報名：

<https://forms.gle/7mbZw3YNSaVHVJEz8>

報名專線：

+6016-3318763 (中文查詢) 或

+62-87775240478 (英文查詢)

報名截止：30/4/2025

您的到來，必有收穫！

歡迎踴躍報名

經營家庭6堂必修課

愛，從家裡開始



營造家庭與促進人際關係的和諧秘訣

森美蘭
芙蓉



尤薇妮老師

林潤崧老師

9 Apr.

1 經營家庭的問與答

7 May

2 家庭經營從婚姻關係開始

11 Jun.

3 原生家庭對經營家的影響



固定月份
周三晚上
1930-2130

單講 15令吉

套票 60令吉



6 Aug.

4 親子關係的奧秘與經營竅門

3 Sep.

5 一個人的內在關係決定所有的外在關係

1 Oct.

6 讓愛回家·愛從家裡開始

森美蘭芙蓉
中華校友會
二樓禮堂

06-764 4042

010-2092733

購票 / 諮詢

主辦單位



芙蓉中華校友會
Chung Hua Old Students' Association
ROS Reg: PPM-008-05-23031950

協辦單位



馬來西亞AKASHA學習型社群發展協會
AKASHA Learning Companionship Association Malaysia
ROS Reg: PPM-012-14-14062011

2025北海生命講堂 幸福人生系列講座

幸福生活的起點 —— 家庭和諧與人際關係	溝通的藝術 —— 從誤解到理解	生涯規劃與自我實現 —— 找到你的人生方向	生存的意義 —— 在快節奏社會中找到內心的平靜	生活的品質 —— 平衡物質與精神的追求	生命的價值 —— 探索人生的終極意義
Apr 12	May 10	Jul 12	Aug 9	Sept 13	Nov 8

檳城
北海



林潤崧老師 主講

馬來西亞AKASHA學習型社群
資深生命關懷工作者 暨 創辦人



固定月份周六晚
1930 - 2130



AKASHA北海社群學習中心 (一樓)
46, TKT1, Persiaran Nakhoda, Taman Telok Air Tawar,
13050 Butterworth, Penang.



憑票入場，購票/諮詢熱線：
017-517 2220 (婁娟)
017-305 1616 (妙櫻)

套票(6講)
60令吉
贊助捐形式

單講
12令吉
贊助捐形式



主催：馬來西亞AKASHA學習型社群發展協會
主辦：AKASHA深耕志工第二團 (北海)

邀請您 提供希望



AKASHA 需要您加入月捐單位

讓我們的服务可以更深入到各社會層次

馬來西亞學習型社群，多年來一直致力於「改善社會風氣」的工作，舉凡舉辦家庭生活營、有效生活訓練、改變從我開始大會、青年營、種籽工程生命教育體驗營、樹人行動全人科學生命創意營.....等等。

然而「改變社會風氣」是一項治本的工作，其成效不是立竿見影。但是「治本」的工作，卻是一項不能不做的工作。多年來，我們堅定在這樣一條道路上努力前行，雖然艱辛，但是也逐漸地看到一些成效以及得到許多的鼓勵與肯定。

未來會館的發展必然需要更多人力資源、財力經費以及參與學習，我們期許在這裡可以與大家共事、共進、共享.....讓這個社會運動可以繼續造福大家，提供更多家庭學習的機會。

捐款方式

01

捐助「全時志工」生活費

- a) 林潤崧與尤薇妮一家
- b) 林凱齡

02

200個50令吉
捐款單位

03

AKASHA
學習型社群發展協會
行政運作費

- 支票請註明「AKASHA Malaysia」背後請寫明您的英文姓名及聯絡電話號碼。
- 銀行轉賬Public Bank分行，賬號：3170237727
戶名：AKASHA MALAYSIA
- 掃碼右下角QR CODE捐款。

詳細內容請洽AKASHA沙登學習館秘書處
03-89586877 或 016-331 8763

衷心感謝您的支持 您的捐助是我們前進的動力

