



AKASHA

馬來西亞AKASHA
學習型社群發展協會

刊號：NE002-2025-4-6

2025年4月至6月
生命成長 夏季刊

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

懷德篇

厚德載物

知天命之後， 我們往哪裡去？

——從518的願，到打造學習型社群研發訓練中心的路上

文 | 林潤崧 (AKASHA 學習型社群. 中文社群執行長)

2024年5月18日，我舉辦了一場「知天命」的生日宴。那天，慶生只是形式，真正重要的，是我選擇將這一天獻出來，作為一次公開的生命發願。那是我人生中，第一次這樣清晰、莊嚴地向400多位親友與同行者訴說：此生接下來最想完成的一件事，是建立一座屬於我們世代的【學習型社群研發訓練中心】。

這不只是我的夢，更是二十年推動學習型社群的累積與沉澱，終於來到一個準備承載「新起點」的時刻。我們需要的不只是理念的奔馳與交流，更需要一處可以落腳、紮根、實驗、培育與傳承的基地。這是一座為「生命陪伴」工作而生的基地，也是一條召喚「願意陪人走路的人」的路。

讓生命成為一種可以彼此扶持、彼此提燈的 **Agape (無條件的愛)**，始終是我內心最深的願。

起步， 只因我們還相信

那場生日宴上，大家將祝福化為行動，當下就籌得馬幣187,430元。經審計後，我們正式啟動了

馬幣120,520 元的建築基金。那一刻，我是深深動容的——這不僅是一場募資，更是一次集體對未來的允諾。

在那裡，有人為夢想出資，有人為願景落淚。即使我們還無法看清未來的全貌，即使一切仍在起步的霧中，我們依然選擇相信：**人與人之間有一種深層連結，是值得一起努力去搭建的。**

但，夢想的第一步總是熱烈，而接下來的每一步，都難以想像得更慢、更長。

我們沒有現成的土地，沒有已備妥的建築藍圖，甚至沒有確定的地點。有的，只有一份願力，一個信念，以及一顆願意一遍遍解釋、一點點整理的心。

我開始重新梳理這二十年推動學習型社群的歷程，反覆追問：「什麼才是學習型社群的核心？」

是學習本身嗎？是知識的流動？是制度化的組織運作？

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!

不，是那份**願意陪伴他人、願意照見自己、願意共同走路的心**——這份願意，或許是當今世界最稀缺，卻也是最珍貴的資源。

我們需要一座 什麼樣的中心？

年來，我持續思索：這座中心，究竟該是什麼樣子？

它不只是「實體空間」的搭建，更是要承載一種新世代的學習與共生精神。它該能培養出一群人，他們不只想學習，更願意讓自己成為他人生命旅程中的同行者。

這座中心，將是一個讓人「轉身」的場域——從孤獨、困頓、迷惘中走出來，走進一種與人共學、共感、共創的日常生活。

我們希望，這裡能實現的是：

- 一套培養生命陪伴者的長期課程設計
- 一個具備社群共學實踐與生活原型的基地
- 一座串聯各地生命工作者、整合資源的橋樑
- 一群願意走入學校、社會與家庭的同行者

這不是一間中心而已，而是一個可以持續運作、具備社會支持力的載體，一個培養願意為生命燃燈之人的溫床。

這段路，很難。 但值得。

這一年，很多人問我：「地點定了嗎？什麼時候會蓋好？進度到哪裡了？」

坦白說，我也常在心裡反問自己：「我們還走得下去嗎？」

有些夜晚，我的確心情沉重。看著那筆基金靜靜地躺在帳上，卻總找不到一塊真正合適的土地，無法啟動建築或人力的進一步部署。我也曾懷疑過：這會不會終究只是我個人的一廂情願？

但每一次，只要我重新走進社群，看見那些青年、父母、教師、志工們，在課程或活動中真誠地打開自己、彼此陪伴；每一次我目睹一場場生命陪伴工作，點亮了一個人的眼神與勇氣——我就知道：**我們走的路，雖然慢，但每一步都值得。**

我們需要更多人 理解、參與與共築

這篇文章，不只是一次心路回顧，更是一封邀請信。

我想邀請你，不論此刻你在哪裡，如果你曾經參與過我們的活動、讀過我們的故事，或哪怕只是默默關注著我們的成長——請幫我們，**讓這個夢流動下去。**

我們需要土地，需要資源，需要專業與人力。更需要的是：**一群人，一起來討論、設計、實驗與共築這個夢想。**

這座中心，永遠不屬於某一個人，而是屬於每一位願意為他人生命提燈的人。

願涓滴成川，涓滴成河。

這個世界或許正快速走向情感荒蕪與冷漠孤立，但正因如此，我們更需要創造出一處柔軟、堅韌、願意陪伴的所在——

這，就是我們要建的中心：**一個實踐信念的所在，一個為生命點燈的基地。**

**AKASHA 學習型社群
研發訓練中心，邀你共築
同行。**



掃碼QR CODE捐款 衷心感謝
您的支持 您的捐助是我們前進的動力

生命重塑 - 學習愛自己

文 / 趙曉晴 (全國線上班 - 2班)

我學會在做決策前，
優先看見自己的感受，
藉此避免陷入情緒的漩渦，
進而影響工作與生活。

學習愛自己，初時的接觸會擔心是否傾向更自私的自己？

當進入課程的第一堂課到如今的最後一堂課，讓我學到內觀的重要。我把過去容易被影響而導致情緒崩潰的我，到慢慢學習向內觀自己的情緒變化。

課堂上訓練以每小時的內觀自己的情緒變化，我練習應用在生活裡，我看見每次自己的情緒的變化，也悄悄的影響我接下來每分每秒處事態度，計畫制定，決策方向，甚至左右了人生的走向。

我開始運用每小時的練習，檢視每日面對的各種問題，分析當下的情緒反應，並觀察自己在哪些事件或人事上出現了卡點，導致無法前進。我學會在做決策前，優先看見自己的感受，藉此避免陷入情緒的漩渦，進而影響工作與生活。

儘管在這段內觀練習中，我曾多次無法持續完整記錄，也曾想放棄，但我提醒自己，它能協助我建立自己的方向與準則，讓我在面對各種人事時能更從容應對。

在這次課程的學習過程中，我意外領悟了「見山不是山，見水不是水；見山是山，見水是水」這句話的意義。原來當人深陷事件或情緒中時，往往難以用理性與清晰的角度處理問題。

我也開始練習如何如實陳述事實給身邊的人。舉例來說，前陣子與朋友聚會聊天時，她詢問公司內部管理層調動的情況，我陳述了事情的經過與我的觀點，而她的分析也讓我察覺事情背後細微的變化。與以往相比，我不再在敘述中夾雜情緒，從而導致表達模糊。如今的我，能清楚地陳述事實，同時避免用批判性的角度來看待事物。

透過此次課堂，每一次聽珮珂同學分享生活點滴或提出問題，都啟發我思考自己該如何應對生活中的人事物。尤薇妮老師給出的建議也一點一滴實踐在日常生活中，使我在處事上更加圓融。

課程的學習，在不知不覺中滲入生活，使我更清楚地覺察自己的情緒、他人的情緒、想法與觀點。我以自律與自我覺察為基礎，學著與身邊的人或事互相支持與成長。



身

體

語言

當我們學會傾聽身體的語言，
也就學會了照顧真正的自己。

文 / 王寶珠 (全國線上班 - 1班)

回顧2012年前的自己，自從踏入社會工作以來，我不懂得如何情感的釋放，我也幾乎沒有哭過。每當遇到不開心的事或受到委屈時，我總是習慣性地選擇忽略自己的感受，對內心的煎熬及痛苦也從不加理會它。

我與自己的身體毫無連結，就像行屍走肉般地活著。那時候的我認為生活只為了生存，生命中除了工作還是工作，把公司當成了第二個家，休息天也會回公司視察，不然就把文件帶回家處理，從未為自己保留時間，更談不上好好照顧自己。可以說，我完全失去了自我。我與身體幾乎毫無連結。

同時，因為抱持著“做好人”的心態，我在人際關係中也缺乏界限，總是很自然地承擔起他人應負的責任。我經常做些吃力不討好的事，讓自己的身心都感到疲憊與消耗。

直到我開始有機會接觸到身心靈的課程，並重新回到教會之後，心中才開始有了一些期盼。我開始學會善待自己，與自己的身體重新連結、打交道。我也漸漸學會與自己獨處。每當情緒干擾時，我會先問問自己：我到底怎麼了？該怎麼面對與處理才是正確的？

因為開始正視自己，我也開始感受到情緒的起伏與釋放。我不再隱藏自己的感受，學會流淚、學會放聲大笑。當我漸漸能與自己的身體連結與溝通後，感覺自己終於可以放鬆，不再時時處於緊繃狀態。

在工作上，我也學會了設立界限。我開始有意識地放下那些不屬於自己責任的事，雖然過程中會有掙扎與罪惡感，但我願意坦然面對每一個結果，無論好壞。因為我知道，唯有建立健康的界線，才能真正讓自己活得自在與快樂。

這一路走來，我才真正明白：**身體從不說謊，它是情緒的容器。** 它會替我們說出我們不願承認的情緒。當我們學會傾聽身體的語言，也就學會了照顧真正的自己。

居林佛教會青年團慈群隊主辦 | 三天兩夜假期營 | 五月三日至五日

記——第二十五屆兒童激勵營 文 / 張妙櫻

孩子，讓我們一起向生命學習，點亮自己未來

本屆生活營以「學習、認知與生命教育」為主題，旨在啟發兒童思考學習的真正意義，並培養面對生命問題的能力。

活動內容涵蓋認知訓練、生命教育及團隊合作，實際幫助孩子在感知、記憶、思維與判斷中提升問題解決能力。

因此，講座特別強調「向生命學習」的核心理念，引導學員學會如何與生命中的困難與挑戰和解，進而培養正面積極的生活態度。同時也著重傳遞「把愛傳出去」的精神，鼓勵孩子在日常生活中實踐無條件的關懷與互助，種下美好的性格種子，邁向積極有意義的人生。

這次生活營不僅是一段有趣的體驗，更是一場心靈的成長旅程。孩子的未來，將由他們自己點亮。



120人參加者，三至六年級的學生。



張妙櫻在5月4日一小時的講座，主題《你的未來，由你決定》。



營長頒發感謝狀及紀念品給本會師資張妙櫻。



AKASHA開放空間活動 進入大山腳日新獨中校園

文 / 林潤崧

這個世界上有兩種工作，建議最好不要與營利及金錢牽涉在一起，否則原有的美意會不經意地受到干擾，造成更多不必要的困擾。

第一種工作，叫做「生命」工作，舉凡和「生命」有關，諸如文化、醫療、健康、關懷福利、生死等的行業，都可以歸納為「生命」工作。「生命」工作需要「無條件的愛」，牽涉營利和金錢的工作無法「無條件」，所以會破壞生命工作的原意，因此只有人人願意奉獻，時時反省感恩時，生命工作才能達致「無條件」的終極方向，才是真正的奉獻。

第二種工作，叫做「教育」工作，無論是家庭教育、學校教育、社會教育、宗教教育等，具有教導、育化功能的工作，因其應備人本關懷的原則，擁有基本社會責任以及社會道義。牽涉營利與金錢的「教育」工作，會破壞教育的愛，而變成一種商品，最終將無法真正發揮人本教育的效能。

2025年4月11日，終於，開放空間科技來到北馬。很久沒推動大型的開放空間活動，這次有機會到檳城大山腳日新獨立中學，以開放空間為校方主持教師專業培訓，獲得非常好的回響。

開放空間科技是一個非常簡單的會議過程，找到人們共同關心的核心、誠懇地邀請、相信來的人會依自己的身心靈狀況做最好的參與、相信來的人會為自己的學習和貢獻負責、放掉任何想要控制的嘗試，然後就有無限的可能會出現。會議的時間夠長，就有機會產生出一些好的行動規劃，形成自發的行動小組，也成為該組織日後的新動力來源。

希望未來有更多學校願意採用開放空間科技來進行教師專業訓練。

[心理劇工作坊]共完成2場

日期	工作坊主題	活動地點	講師	人數
04-05/01/2025	從金錢網綁中解脫	雪州AKASHA沙登怡觀園會所	尤薇妮老師、林潤崧老師	9
01-02/03/2025	從金錢網綁中解脫	霹靂.金寶Learn & Shine親子樂學坊	尤薇妮老師、林潤崧老師	22

[開放空間科技工作坊]共完成1場

日期	工作坊主題	活動地點	講師	人數
10-11/04/2025	我愛日新。日新需要我 (教師專業訓練)	檳城大山腳 日新獨立中學	林潤崧老師、尤薇妮老師 助理：蘇文強、胡嘉恩、胡雙儀、韓貴榮、 林川子、張瑩瑩、覃繡欽	160

[營隊活動]共完成3場

日期	活動項目	活動地點	參與者	人數
09-12/02/2025	第13屆 小荳苗 「我和春節有個約會」	森州波德申八英里 直落甘望度假屋	7-12歲小朋友	66
31/3-02/04/2025	第二屆 全國學習型社群凝聚營	Swanie Residence Malacca	AKASHA理事、執行團隊、 生命老師助理、志工、學友	28
29/5-02/06/2025	第二屆 馬來西亞學習型社群國際生 命工作大會 AKASHA & IofC Indonesia-SR聯辦	雪蘭莪州蒲種 Espira Kinrara度假酒店	公開活動	138

[講座及座談會]共完成19場

日期	活動項目	活動地點	講師/參與者	人數
10/01/2025	全國學習圈關懷之夜之1月聚 *僅限AKASHA學員&家屬報名參加	會議軟體 ZOOM	林潤崧老師、尤薇妮老師	18
25/01/2025	2025年AKASHA直播學堂——新系列宣佈	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、尤薇妮老師、 覃繡欽老師	35
14/02/2025	孩子壓力，還是父母壓力？	沙登新村國民型華文學校二校	方意媚老師、林川子老師 助理：胡嘉恩、林凱齡	210
14/02/2025	全國學習圈關懷之夜之2月聚 *僅限AKASHA學員&家屬報名參加	會議軟體 ZOOM	林潤崧老師、尤薇妮老師	17
22/02/2025	【社會意識系列之一】 從外在的世界，看見內在的變化	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、尤薇妮老師、 覃繡欽老師	34
14/03/2025	全國學習圈關懷之夜之3月聚 *僅限AKASHA學員&家屬報名參加	會議軟體 ZOOM	林潤崧老師、尤薇妮老師	20
22/03/2025	【社會意識系列之二】 社會性情感退化的警訊：我們還能做什麼？	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、尤薇妮老師、 覃繡欽老師	29
09/04/2025	【愛，從家裡開始系列：六之一】 經營家庭6堂必修課——經營家庭的問與答	森州芙蓉中華校友會二樓	林潤崧老師、尤薇妮老師	22
11/04/2025	全國學習圈關懷之夜之4月聚 *僅限AKASHA學員&家屬報名參加	會議軟體 ZOOM	林潤崧老師	21
12/04/2025	【2025年幸福人生系列講座】第一講： 幸福生活的起點——家庭和諧與人際關係	AKASHA社群學習中心@ 北海Telok Air Tawar	林潤崧老師 AKASHA深耕志工第二團	50
26/04/2025	【社會意識系列之三】 冷漠的社會，溫暖的解方——從一個人到一群人	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、尤薇妮老師、 覃繡欽老師	15
07/05/2025	【愛，從家裡開始系列：六之二】 經營家庭6堂必修課——家庭經營從婚姻關係開始	森州芙蓉中華校友會二樓	林潤崧老師、尤薇妮老師 陳毓珊主持	16
09/05/2025	全國學習圈關懷之夜之5月聚 *僅限AKASHA學員&家屬報名參加	會議軟體 ZOOM	林潤崧老師、尤薇妮老師	22
10/05/2025	2025北海生命講堂《幸福人生系列講 座》第二講：溝通的藝術——從誤解到理解	AKASHA社群學習中心@ 北海Telok Air Tawar	林潤崧老師	38

日期	活動項目	活動地點	講師/參與者	人數
24/05/2025	【社會意識系列之四】 從連結到疏離：現代社會的情感困境	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、尤薇妮老師、 覃繡欽老師 嘉賓：王宗使、方意媚	20
08/06/2025	生命工作,個人與團隊： 生命工作,華人與世界	雪州AKASHA沙登怡觀園會 所	劉仁州老師 主持：林潤崧老師	73
11/06/2025	【愛，從家裏開始系列：六之三】 經營家庭6堂必修課--原生家庭對經營家 的影響	森州芙蓉中華校友會二樓	林潤崧老師、尤薇妮老師	19
13/06/2025	全國學習圈關懷之夜之6月聚 *僅限AKASHA學員&家屬報名參加	會議軟體 ZOOM	林潤崧老師、尤薇妮老師	20
28/06/2025	【社會意識系列之五】 情感退化的時代，我們如何重新學會關心	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、尤薇妮老師、 覃繡欽老師 嘉賓：駱順玲、蔡慧文、 鄔誠翰	210

[文教活動]共完成2場

日期	活動項目	活動地點	出席
19/01/2025	AKASHA寫春聯&尾牙宴	雪州AKASHA沙登怡觀園會所	尤薇妮老師、林潤崧老師
2025	2025年AKASHA全國會員大會	雪州AKASHA沙登怡觀園會所	所有AKASHA會員履行會員

[AKASHA新聞報導]共14篇

日期	報章	專訪題目
15/03/2025	光華網 · 大城小鎮	AKASHA學習型社群發展協會5月辦第二屆國際生命工作大會
20/03/2025	星洲日報 · 花城	芙蓉中華校友會與AKASHA 4月9日起辦系列人際講座
20/03/2025	中國報 · 今日森美蘭	生命關懷約定你
20/03/2025	中國報搶鮮看 · 森州人	芙蓉中華校友會系列開講 探討家庭關係經營之道
24/04/2025	南洋商報 · 全方位版	芙中校友會4月起辦6場座談會
10/04/2025	《南洋商報》北馬面子書	#AKASHA#第二屆国际大会
17/04/2025	中國報搶鮮看 · 北馬人	日新獨中舉辦開放空間培訓教職員踴躍參與
17/04/2025	光華網 · 大城小鎮	日新獨中舉辦開放空間培訓教職員攜手探討教育與校園發展
18/04/2025	光華日報 · 大城小鎮	<我愛日新。日新需要我> 教職員培訓活動 激發思考學校發展
28/04/2025	Penang Hyperlocal · Community	Malaysia to Host Second Learning Community International Life-Work conference in May 2025
02/05/2025	The Sun · National	Conference to facilitate societal support system Given broken lives new lease of life https://thesun-ipaper.cld.bz/20250502/6/#zoom=true
06/05/2025	Newswav · Lifestyle	A journey of healing and companionship
10/05/2025	Newswav · Home & Living	Conference for building societal support https://newswav.com/A2505_ApbRBu?s=A_o2s5uho&language=en
28/06/2025	光華網 · 大城小鎮	林潤崧：社會需要支援系統 非僅專業而是人與人真誠相伴

FB/Youtube: myakasha.org

URL: www.myakasha.org

03-8958 6877

016-331 8763



07.2025~09.2025

11/07 (Fri.) 19.30-21.30

學習圈 關懷之夜

線上@ZOOM
限學習圈在學學員及家屬參與

12/07 (Sat.) 19.30-21.30

北海生命講堂 幸福人生 系列6講

「生涯規劃與自我實現——
找到你的人生方向」
@AKASHA北海社群學習中心
憑票入場

2025年 AKASHA
生命成長 夏季刊

《厚德載物》中文版

7月15日線上出版!

請留意AKASHA的官網
或面子書網頁的消息。



26/07 (Sat.) 10.00-11.30

AKASHA直播 社會意識系列 06

@ZOOM/Fb live, 開放報名

2025
學習圈下半學期
開課啦



02~03/08 (2全天)

生命關係療癒 工作坊@芙蓉

「從金錢網綁中解脫」
@AKASHA芙蓉社群學習中心

06/08 (Wed.) 19.30-21.30

芙蓉生命講堂

家從家裡開始系列 04
「親子關係的奧秘與經營竅門」
@芙蓉中華校友會 二樓禮堂
憑票入場 (熱線010-209 2733)

08/08 (Fri.) 19.30-21.30

學習圈 關懷之夜

線上@ZOOM
限學習圈在學學員及家屬參與

09/08 (Sat.) 19.30-21.30

北海生命講堂 幸福人生 系列6講

「生存的意義——在快節奏社會
中找到內心的平靜」
@AKASHA北海社群學習中心
憑票入場

23/08 (Sat.) 10.00-11.30

AKASHA直播 社會意識系列 07

@ZOOM/Fb live, 開放報名



01/09 (Mon)

AKASHA 學習型社群 成立日



03/09 (Wed.) 19.30-21.30

芙蓉生命講堂

家從家裡開始系列 05
「一個人的內在關係決定所有
的外在關係」

@芙蓉中華校友會 二樓禮堂
憑票入場 (熱線010-209 2733)

12/09 (Fri.) 19.30-21.30

學習圈 關懷之夜

線上@ZOOM
限學習圈在學學員及家屬參與

13/09 (Sat.) 19.30-21.30

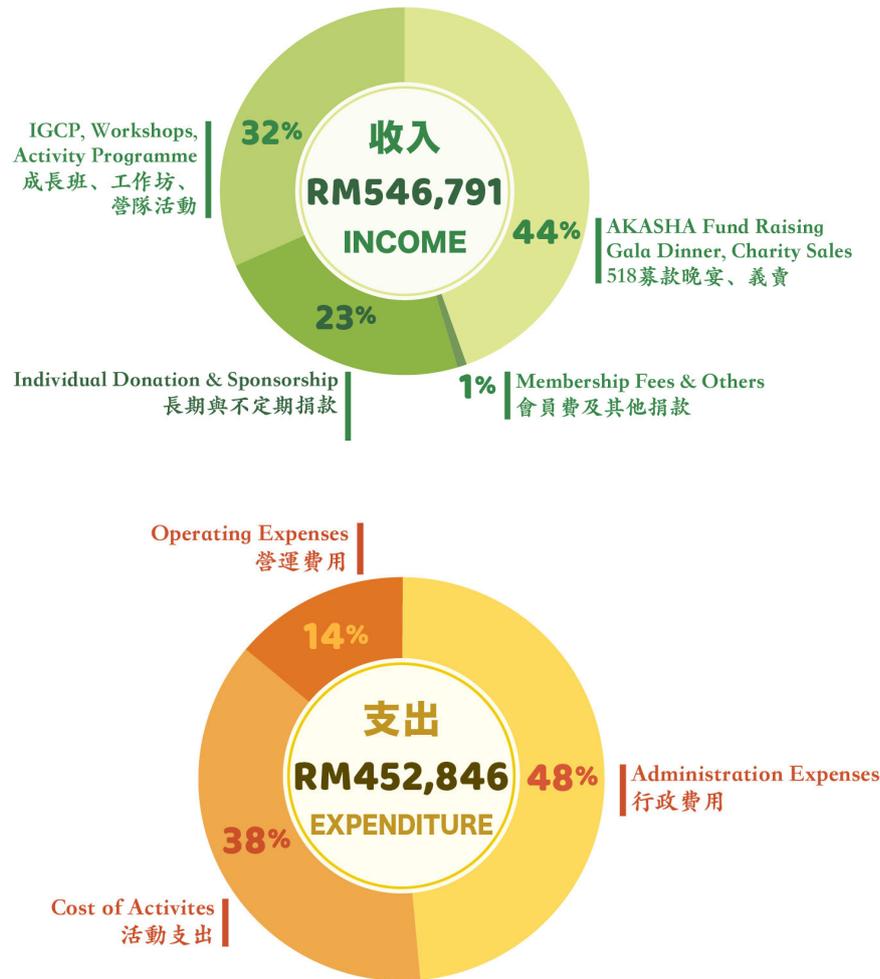
北海生命講堂 幸福人生 系列6講

「生活的品質——平衡物質與
精神的追求」

@AKASHA北海社群學習中心
憑票入場



2024年AKASHA年度 財務分析報告



AKASHA 於 2024 年的全年收入與支出結構，透過上方圓餅圖清晰可見，顯示我們始終秉持透明、誠信的財務管理原則，與社會大眾交待財務事項。

收入來源中，最大宗為「518籌募晚宴」與相關義賣活動，佔總收入的44%，顯示社群支持與凝聚力的強大。其次為課程與成長活動的收費，包括成長班、工作坊、營隊與系列講座，占比達32%，展現AKASHA在生命學習領域的穩健發展與學員參與度。另外，長期與不定期的社會捐助佔23%，會員費與其他捐款則佔1%，雖占比較小，卻仍是我們穩定前行的重要基石。

在支出方面，行政管理費用為最高項目，占48%，主要涵蓋人事、文書、稅金及日常行政營運等。活動執行支出為38%，用於支持各類成長課程、志工訓練與社群活動。其餘14%為基本營運與維護開銷，如水電、器材維修與雜支等。

整體而言，AKASHA在2024年繼續維持財務平衡，在社會關懷與生命學習的道路上穩步前行。

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
03-8958 6877 或 016-331 8763

衷心感謝您的支持 您的捐助是我們前進的動力

