



馬來西亞AKASHA
學習型社群發展協會
刊號：NE03-2025-7-9

2025年7月至9月
生命成長秋季刊

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

樹人篇

厚德載物

在這個快速變動的時代，
能有一處讓生命慢慢發酵的地方，是一種難得的幸福。
對我而言，AKASHA 就是這樣的地方。

一起守護與擴大 這罈「鹹菜缸」

—— 從旁觀到同行，讓生命彼此浸泡、彼此發酵

文 | 覃繡欽 (AKASHA 學習型社群發展協會理事長)

我與 AKASHA 的緣分，始於母親。

她因為弟弟在種籽課程生活營中的轉變而深受感動，於是帶領我們全家走進了 AKASHA 的學習圈。起初的我只是個旁觀者，不明白母親為何如此投入。直到母親離世，我才開始主動學習，學著為自己的生命負責，也在這裡漸漸找到支持與陪伴。

在學習的路上，我經歷了抗拒、迷惘與掙扎，也曾質疑：「為什麼要不斷回顧過去的傷痛？」

然而在老師與同學的陪伴下，我慢慢體會到：生命的學習不是為了揭開傷疤，而是為了療癒與整合，並從中找到新的力量。我學會看見自己，理解家庭序位，承擔起自己的角色與責任。這些過程雖然不容易，卻讓我逐步與自己和解，也更勇敢地面對生命的各種挑戰。

母親曾形容 AKASHA 是一罈「鹹菜缸」。

每個走進來的生命，就像一顆普通的菜，只要願意浸泡，就會慢慢轉化，發酵出獨特的味道。這個比喻深深印在我心裡，因為我自己正是在這罈鹹菜缸裡，被慢慢浸泡、慢慢改變的一個見證者。

鹹菜缸的特別之處，在於它需要時間與環境。

新鮮的菜剛放進去時，各自帶著不同的模樣，但經過長時間的浸泡與融合，它們最終會散發出屬於自己的氣味與滋味。生命的學習也是如此：不是上幾堂課就能改變，而是要長期浸泡、持續累積，才能見證一個生命真正的轉變。

在這個缸裡，每一個人都是獨特的，同時也能在彼此的陪伴中找到共鳴。

→文轉後頁

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!

我見過有的同學，從起初的沉默不語、不敢表達，到後來能勇敢分享自己的生命故事；也有的同學，從對家庭充滿怨懟，到漸漸願意理解，並接受原本的樣貌。這些轉變，並不是來自老師單方面的教導，而是因為在這個學習圈裡，有一群人願意無條件傾聽與支持，讓一個生命能夠坦然展現自己，也有力量面對內心真實的感受。

今天，十五年過去，我從當初的旁觀者，走到了願意付出一份力量的同行者。

我深知，守護這罈鹹菜缸，不是我一個人的責任；這個缸的存在，也不只是為了延續一個學習的形式，而是為了讓更多人有機會走進來——被看見、被理解、被尊重、被支持，並在這份持續發酵的過程中，找到屬於自己的味道與力量。

更重要的是，我希望這裡能成為一個讓人感受到「愛」的所在。

讓每個人的生命，都能在這裡被療癒、被滋養，也被照亮。

俗話說：「一個人走得快，一群人走得遠。」

生命的學習從來不是孤單的旅程，而是彼此陪伴、共同成長的過程。

願我們繼續守護這罈鹹菜缸，讓它成為更多生命相遇、療癒與綻放的所在——因為我們相信，每一顆菜，都值得發酵出最獨特的味道。

《生命重塑》 - 疾病的希望

從痛苦中學到人生功課

文 / 林建君 (沙登教室- 星期一晚班)

疾病，是身體發出的提醒

當上完這堂課程後，我對身體的疾病有了新的理解。當身體出現問題時，它其實是在提醒我們，讓我們更加關注身體的狀況和內心的需求，而不是忽視或壓抑這些訊號。

過去當我出現一些小病小痛時，總覺得吃點藥、撐一撐就會好了。但這次的課程讓我明白，這些看似微不足道的症狀，其實背後藏有更深層的訊息，是身體在告訴我，它需要被聆聽、被照顧。

學會覺察，重新關照自己與他人

整個課程中讓我印象最深刻的，是自己開始體會到「覺察」的重要性。我發現過去的自己總是在自動駕駛般地生活，忽略了身體的需求和內在的聲音。現在，我開始練習觀察這些變化，學習聽懂身體發出的警訊，甚至重新審視我與健康之間的關係。

這份覺察也延伸到我對家人朋友的關注。身邊許多人也常因為生活與工作的壓力，而忽略了自己的身體和情緒。看到這樣的狀況，讓我更深刻體會到：健康不只是身體的狀態，更是對整體身心的照顧與關懷。

在痛苦中成長，學習自我關懷

最深的收穫，是我感受到一種「自我關懷」的覺醒。照顧好自己，不只是多休息那麼簡單，更包括心理與情緒上的支持與安撫。當我開始願意好好照顧自己，就更能忙碌生活中找到平衡，也更能滿足內在真實的需要。

這堂課讓我理解到：痛苦並非毫無意義，它常常是成長的開始。這次的反思經驗，讓我不僅在身體上有所覺察，也在心理層面有所成長。我開始願意用更積極的態度去面對生活中的困難，將每一次挑戰都視為生命給我的一堂課。

《生命重塑》- 疾病的希望（二階）

希望

文 / 張玉嬋 (北海教室)

疾病，是身體的語言

在此之前，我從未想過，原來疾病是一種訊息，一種來自身體的信號。

我們本來就是疾病——當想要的事無法實現、渴望的東西無法獲得，身體的意識便會以它自己的方式表現出來。原來，疾病並不可怕，我們是可以與它共處的，而且它，竟然還是我們的心理治療師。

當然，我還無法完全接受疾病，或與它和平共處。心裡難免還是會有些恐懼，但我願意練習與身體對話，試著慢慢理解它，聆聽它。

放下控制，學習愛自己

我是一個對「對與錯」、「黑與白」比較執著的人，身邊的朋友常說我很直，不太會轉彎。有些事情，只要我認為是對的，就會希望，甚至要求身邊的家人朋友一起照做。

這樣的堅持，過去我覺得是理所當然，如今慢慢學會了放手與放下。

因為我明白了，想要改變別人，真的很辛苦。與其不斷努力要求別人，不如換個心態，把自己做好。改變自己其實容易得多。現在的我，會盡力去完成能力所及的事；但若超出負荷，就會選擇婉拒，不再勉強自己，因為勉強，最終只會讓身體吃不消。

我真的很喜歡這堂課，說不清為什麼，只知道每一堂都不想錯過。這段學習旅程讓我更懂得傾聽自己，發現自己其實早已在為了別人不斷付出中，忽略了內心的聲音。我忘了，自己也會累，也需要休息。

這讓我想起一位好朋友——梁國強。出社會之後，他一直對我說：「張玉嬋，你要好好地愛自己。」

是的，我現在正在學習，也會努力做到——好好地愛自己。

至於我對「疾病」背後意義的理解，我會讓自己先「停」一下，靜下心來，認識真實的自己。再好好地，為自己而生活，為自己而選擇，為自己，好好地過每一天。

因為，**希望**，就是在這樣一次次地停下來、理解自己之中，一點一滴浮現出來的。

原來，疾病並不可怕，
我們是可以與它共處的，
而且它，
竟然還是我們的心理治療師。

緩步前行，深刻蛻變：

通往有意為之的人生旅程

真正的改變，
不必一開始就驚天動地。

文 / Cleo Mohlaodi (來自南非)
中文翻譯 / 馮穎星

2025 年第二屆的學習型社群國際生命工作大會，由馬來西亞 Akasha 學習型社群發展協會與印尼 IofC – 和解學校 聯合舉辦，聚焦於三大主題：個人轉變、內在指引與社會變革。參與這場大會，無論在職涯或個人層面，對我而言都帶來深遠的觸動。

會議期間的演講、分享與互動活動，營造出一個安全而富啟發性的空間，讓我得以探索：如何傾聽內心的聲音，如何擁抱改變，並從個人成長走向對世界的回應。這篇報告是一段回顧與整理，也是一份內心誠實的記錄——關於觸動、轉變與承諾。

從南非前往馬來西亞的 26 小時旅途中，我懷抱著期待。想像這場大型會議中會遇見新朋舊友，也期盼在交流中共同探索：如何重塑生活，邁向未來。

我帶著好奇之心、施與受的精神，以及深度學習的渴望而來。

我雖一向渴望推動正向改變，卻常陷於自我懷疑與恐懼之中——質疑自己的聲音是否足以產生真正的影響。我渴望獲得支持、深厚情誼與勇氣，卻也不確定能收穫些什麼。

這場會議遠遠超出了我的預期。抵達現場的那一刻，熱情如浪潮般湧來——熟悉的擁抱、久違的笑聲，瞬間讓我感受到一種歸屬感。

幾個重要的時刻，成為我轉變旅程的起點：





靜默時刻中的生命故事

兩位講者分享他們為了生活而遠離家鄉，卻始終心繫親人與故土的歷程。他們傾聽內在召喚、勇敢前行的勇氣，引發我深深的共鳴，也讓我重新思考「穩定」與「使命」的真正意義。

內在孩童的生命故事

在開放空間工作坊中，我參加了「內在孩童」環節。原本我只是想透過藝術放鬆心情，卻意外走入一場深層療癒的旅程——那一刻，我聽見內在的孩童不再哭泣，而是學會擁抱曾經的傷痛，視之為新生命旅程的一部分。那是一種情感上的重建，也是一種力量的重生。

平等對話中的啟示

在平等集體行動的對話中，來自不同背景的人齊聚一堂——長者與青年、身心障礙者與行動者、不同語言與文化的人們，共同討論草根運動的未來。那一刻我明白：社會變革不是靠個人奮力而為，而是需要眾人攜手同行。我的角色，並非救世主，而是這個生態系統中一個平凡卻重要的存在。

生命圖書館的真實相遇

這個環節讓我深深感受到「被看見」的滋味。2024 年對我而言是特別艱難的一年，身心俱疲。但在分享的過程中，我也見證了自己從虛弱走向復原，從崩解中再次找到內在的力量。

這段歷程也悄悄影響了我的家庭——回顧回到家中，我常常感到自己做得不夠好。但我也發

現，身邊的人仍選擇信任我，並持續向我請教關於育兒與成長的經驗。這個覺察讓我開始嘗試建立父母支持小組，與其他家長們一同分享教養路上的經驗、挑戰與學習。同時我們正在學習如何成為引導型，而非掌控型的父母。這個共學、共建的過程仍在萌芽中，但它已經是一份回應。

這次大會提醒我：真正的改變，不必一開始就驚天動地。那些看似微小的行動——一段分享、一個擁抱、一句鼓勵、一場陪伴——也足以悄悄改變世界的一隅。

在這裡，我想特別感謝 Akasha 團隊，感謝林老師 (Nandor Lim) 長久以來的支持與陪伴。你們的信任與關懷，是我在這條路上持續前行的重要力量。

延續旅程：從願望到實踐

大會後，我已開始實際的行動：

- 支援社區內與親子健康、包容性與心理健康價值觀契合的項目；
- 承諾參與第三屆國際大會，並攜帶兩個家庭同行；
- 自願協助 Akasha 團隊，舉辦線上分享與講座，特別關注男性療癒與內在定位，期望助力於社會整體的康復與再生。

這場大會，不僅僅是一次職業發展的機會，更是一個引發內在改變的契機。它讓我更加信任自己，學會有意識地前行，也開始懂得：何時坦誠表達，何時靜靜等待。並為世界貢獻一分力量。此經歷再次印證：當我們聆聽自我、獲得正確支持與陪伴、並有勇氣行動時，真實改變必會發生。

最後，感謝 Akasha 團隊、贊助者與所有協助我來到馬來西亞並在會議期間陪伴我照顧我的人——謝謝你們。若無你們，我無法走完這段療癒與蛻變的旅程。

願這份經歷所帶來的力量，繼續在彼此之間流動，讓我們都能更靠近那個有意而行、真實生活的自己。

「教師情緒效能訓練」講座

老师，看見了嗎？ 探索情緒的信号

主講：胡嘉恩 | 林凱齡 | 胡雙儀

文 / 胡嘉恩

近年來，馬來西亞教師心理健康問題頻見諸報端——從倦怠、抑鬱到極端個案，而這些或許只是冰山一角。事實上，有更多老師雖身處情緒崩潰邊沿，仍在默默肩負教學使命。作為「靈魂工程師」，教師的心理健康議題不容忽視，也刻不容緩。

2025年8月9日（星期六），本會生命關懷組長胡嘉恩，携同兩位助理凱齡和雙儀，前往沙登二校為該校110位老師進行一場主題為「教師情緒效能訓練」的講座。

講座期間，胡老師引導老師們去正視自身的心理狀態，認識情緒為何，並分享了兩個實用的方法——「陪伴情緒四步驟（4A）」及「情緒自我調節五大要訣」。



本次講座主要傳達的信息是：情緒本身並無對錯，它是人面對事情的自然反應。每當情緒來臨時，我們可以容許自己暫緩片刻，去看見、允許並接納自己的情緒，陪伴自己度過情緒風暴。同時，我們也可借此省察引發情緒背後的思維模式，甚至探索更深層的心理需求，進而為自己找到出路。若感覺自身能力不足時，老師們也應適時尋求外援，幫助自己跨越最艱難的時刻。

講座於上午10點45分圓滿結束，希望老師們能通過這短短的分享有所收穫，並能將所學應用到日常生活或教學現場，讓情緒能成為推動教育的力量，而非無形的負擔。

這是公開活動，歡迎分享出去，介紹給您身邊有需要的朋友

社會情感急救箱

——你準備好接住身邊的 求救訊號嗎？

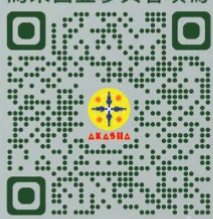
AKASHA 直擊學堂
VIRTUAL CLASS
社會意識系列 9

25/10 SAT

10AM-11.30AM
@ ZOOM & Fb Live

☎ 016-331 8763

馬來西亞參與者填寫



中國區參與者掃碼添加
AKASHA 微信號報名



FB/Youtube: myakasha.org

URL: www.myakasha.org

03-8958 6877
016-331 8763

09.2025~11.2025



招生條件 13歲或以上，限8位

報名/諮詢 016-3318763

27/09 Sat. 10.00-11.30

AKASHA直播
社會意識系列之八「愛的失能世代
——父母想給，孩子卻收不到」

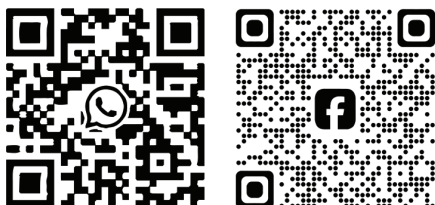
@ZOOM/Fb live，開放報名

28/09 Sun. 10.30-12.30

金寶生命學習圈
親子系列講座 2/3「爸爸與兒子——當兒子沉默時，
爸爸該怎麼說第一句話？」@金寶 阅烁跃乐 Learn & Shine
親子樂學坊

詢問/報名：016-3318763

Whatsapp請聯繫016-4575518



01/10 Wed. 19.30-21.30

芙蓉生命講堂
經營家庭 6堂必修課
愛從家裡開始系列之六
「讓愛回家·愛從家裡開始」@芙蓉中華校友會 二樓禮堂
憑票入場

報名：010-209 2733 Ms. Kun

10/10 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

25/10 Wed. 10.00-11.30

AKASHA直播
社會意識系列之九「社會情感急救箱——你準備好
接住身邊的求救訊號嗎？」

@ZOOM/Fb live，開放報名

08/11 Sat. 19.30-21.30

北海生命講堂

幸福人生 系列6講

「生命的價值——探索人生的
終極意義」@AKASHA北海社群學習中心
憑票入場

14/11 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

22/11 Sat. 10AM-12PM

AKASHA直播
社會意識系列之十「一起變好，不是夢——
重建支持系統的可能」

@ZOOM/Fb live，開放報名

23/11 Sun. 10.30-12.30

金寶生命學習圈
親子系列講座 3/3「爸爸與女兒——當女兒長大了，
爸爸的角色該怎麼轉變？」@金寶 阅烁跃乐 Learn & Shine
親子樂學坊

詢問/報名：016-3318763

Whatsapp請聯繫016-4575518

12/12 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

開放招生

26/12/25 - 3/1/2026 9天9夜

夯
/hāng/
實
/shí/

第2屆 樹人行動
全人科學生命創意營@森州波德申Teluk
Kemang15歲或以上，對生活
充滿熱情的青年
(不設年齡上限)

限25名，滿額即止



2025
26 /12 (五) FRI.



9天9夜營隊活動

12月25晚入營，活動於26日早晨開始

9Days 9Nights Programme

registered on the evening of 25th December,
programme starts on 26th December.

**招募滿15週歲或以上青年，
無年齡上限，
僅收30名參與者。**

**Recruitment is open to youths
aged 15 or above,
with NO upper age limit.
ONLY 30 participants will be accepted.**

2026
03 /01 (五) FRI.

地點：森州波德申八英里直落甘望渡假屋
VENUE: Teluk Kemang, Port Dickson, Negeri Sembilan.

第2屆 · 全人科學生命創意營
2nd Holistic Life Science Creative Programme

夯 (hāng)

實 (shí)
加固，引申意义为打牢基础。
solidify, strengthen, or consolidate something.



馬來西亞AKASHA學習型社群發展協會 主辦
Organized by AKASHA Learning Companionship Association of Malaysia
73, Jalan Equine 9, Taman Equine, Bandar Putra Permai, 43300, Seri Kembangan, Selangor, Malaysia.
FB: facebook.com/myakasha.org Email: info@myakasha.org Tel.: +60 3-8958 6877

☎ 016-331 8763



AKASHA

第十四屆

小荳苗

2026
JAN

07

Ⓜ
WED

10

Ⓟ
SAT

遇見 生命

4天3夜

少年生命教育體驗營



禁帶电子产品



營地位靠海邊



禁止擅自離開營地



森州波德申八英哩直落甘望渡假屋

Teluk Kemang, Port Dickson, Negeri Sembilan



良知課程



創意工坊



生命教育



生活技能

開放報名日期

10月10日
晚上10PM



☎ 016-331 8763

本活動屬於非營利活動，感謝所有熱心人士贊助經費、食品及各項資源。凡有興趣捐贈物資者，可致電AKASHA秘書處03-8958 6877。

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

f facebook.com/myakasha.org

☎ 03-8958 6877

遇見生命



AKASHA

第十四屆

小荳苗

感謝大家踴躍報名，報名已額滿截止。

若您想成為備取名單(waiting list)，
請提供以下資料：孩子的名字 + 性別 + 出生年份
家長手機號碼

將信息發至 Whatsapp 016-331 8763。
無論錄取與否，我們將會通過whatsapp通知。

本活動屬於非營利活動，感謝所有熱心人士贊助經費、食品及各項資源。
凡有興趣捐贈物資者，可致電AKASHA秘書處03-8958 6877。



【UPDATE】

第14屆小荳苗「遇見生命」已報名額滿，目前已停止接受報名。

感謝大家踴躍報名！

若您的孩子想成為備取名單 (waiting list)，請你通過WhatsApp將以下資料發給我們：

1. 孩子的名字、性別、出生年份
2. 家長手機號

若您還有其他疑問，歡迎聯絡：

辦公室電話：03-8958 6877 (10AM-6PM)

WhatsApp：016-331 8763

2026小荳苗秘書處 敬啟

那些父母以為「不是」的，事實上卻是「是」的問題。

特邀講師

林潤松老師

尤薇妮老師

金寶·生命學習圈·親子系列周日講座

27/7 ① SUN 10AM-10.30AM 第1場

正行與以

主題：你做的「正確」之舉，孩子有感受到支持嗎？

已完成

28/9 ① SUN 10AM-10.30AM 第2場

爸爸與兒子

主題：當兒子沉默時，爸爸該怎麼說第一句話？

已完成

23/11 ① SUN 10AM-12.30PM 第3場

爸爸與女兒

主題：當女兒長大了，爸爸的角色該怎麼轉變？

霹靂州金寶
閱 烁 跃 乐
Learn & Shine
親子樂學坊

30~40人

對生命關懷有興趣之朋友、18歲或以上的學生或社會人士 - 皆可報名

自由樂捐入場

016-3318763

016-4575518

(僅接收WhatsApp留言)

主辦單位

AKASHA

馬來西亞AKASHA學習型社群發展協會

AKASHA Learning Companionship Association of Malaysia

協辦單位

閱 烁 跃 乐

Learn & Shine 親子樂學坊

55A, Jalan Terminal Kampar 1/C, Pusat Perdagangan Kampar, 31900 Kampar, Perak.

我們鼓勵「向生命學習」
惟向生命學習有其要訣
學習的最終目的
是讓生命獲得淨化及進化。

我們相信，
每個人都帶著一個獨特的使命和美德而來
家庭提供了孕育使命的土壤，
而這份成長的果實不應只停留在家庭裡
而是要向外延伸，
去影響社群、社會，甚至整個人類。

家庭是每個人生命最初的环境——
價值在這裡被塑造，
信任在這裡被建立，
傷痕也往往在這裡留下，
但家庭並不是終點，
而是更大生命重建工程的起點。



金寶學習共同體 開課招生

報 / 諮
名 / 詢

邀請你加入一個「向生命學習」的社會支持系統
一個無關於金錢、政治及宗教的學習共同體。



開課時間：10:30AM - 12:30PM (星期日)
開課地點：金寶 閱 烁 跃 乐 Learn & Shine
親子樂學坊

帶領老師：尤薇妮老師。
上課模式：讀書會形式，每次上課2小時，
共上課9周。



向生命學習 —— 改變從自己開始 —— 以生命影響生命

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

邀請您 提供希望



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

