



馬來西亞AKASHA
學習型社群發展協會
刊號：NE04-2025-10-12

2025年10月-12月
生命成長冬季刊

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

修己篇

厚德載物

找回感覺，找回自己

成長，從來沒有捷徑

無論風平浪靜還是暴風雨來襲，
重要的是不離開自己，
不否定自己，
不拋棄自己。

文 | 林凱齡

(AKASHA學習型社群.生命老師助理師資團團長)

回顧以往的學習路上，一再驗證的是：成長的路，從來沒有捷徑。

也沒有快速抵達的方式，也沒有能夠一蹴可幾的答案。僅有的，只是安安穩穩，踏踏實實地面對屬於自己的功課，面對那些在生命不同階段、一次次走到眼前的挑戰。這些功課看似平凡，我卻需要長時間的累積面對與誠實以對，才能真正走過。

而現實往往並不溫柔。多數的挑戰，並不是在準備充分、心態穩定時才出現，而是在毫無防備的狀態下突然到來。它們帶著震驚與驚嚇迎面撲來，有時甚至讓人一時之間凍僵、失語，不知道該如何反應。那些時刻，幾乎沒有退路可言，只能被迫停下來，硬著頭皮去面對、去處理，去承接那些原本不在計畫中的變化，直到有一天，慢慢學會與之和解。

失去之後，
世界開始動搖

爺爺和奶奶的逝世，對我造成了深遠的影響。童年時期與他們互動頻密，感情深厚。奶奶於一九九二年因胃癌離世後，我逐漸封閉自己，性格變得沉靜。直到二零零二年爺爺突然意外的逝世，讓家裡成員都迎來措所不及的訊息，對我來說是最後一根稻草。

→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!

我表面上看似如常，但內心始終覺得不對勁，開始失眠、情緒低落、不安、焦慮，愧疚，莫名的恐懼總會浮起來。我開始學習之後，我才慢慢明白，她和爺爺的離去多年還是會勾起我的思念和傷感，我才意識到自己的小世界觀早已有一個角落出現裂痕落並逐漸瓦解，認知的質疑，處在對身邊所熟悉的人離去的失落和對未來的未知恐懼至鑽進牛角尖裡，往往都在兜圈子裡難以抽身，直到意識到自己又往常墜入情緒漩渦中才能清醒過來。

在迷惘裡， 慢慢看見自己

這樣的心境，並非一夕之間形成，而是在成長的歷程中，隨著一次次經驗逐漸累積而來。每一次迷惘、每一次困頓，其實都是對自我的一種提醒。它提醒我該停下腳步，重新看見自己正身處的位置，也提醒我不必急著為所有事情找到答案，而是學會以更大的耐心，等待突破與轉化發生的時刻。

生活並非總是順遂前行。每一步路，都可能伴隨著挑戰與不確定性，有時甚至會讓人懷疑自己是否走錯了方向。然而，正是這些高低起伏的歷程，促使我們不斷調整步伐、修正心態，並在變化之中，重新尋找前行的方式。能夠覺察到自己再次陷入困境，本身便是一種成長的展現，象徵著對自我有了更深一層的理解，也多了一份願

意接納自己的能力。

人生， 是一段長期練習

在職場，跟著嚴謹的上司事事依照規則做事多年，不知覺也跟著規規矩矩的處事。因公司的被收購，管理層的轉換，不喜歡公司的氛圍和處在低潮的自己選擇了離職，休息一段時間，加入另一間公司工作，重新開始工作遇到了很多新的挑戰，在面對人、事、物的面向，新環境都要去適應。

感謝上司給予我時間和機會學習，然而在實際處事上，卻彷彿「金星碰撞地球」般產生落差。他採取的是跳躍式的處事方式，而我習慣依照步驟與次序進行，這樣的差異常讓我感到困擾，也不知道該如何清楚表達自己的難處。

上天或許聽到我的祈求遇到啟蒙老師和亦師亦友讓我有機會踏入成長列車，學習到正確的溝通方式用在和上司正面的溝通和表達處事的困擾後，彼此得到共識安排工作的方式。讓我體驗到把在課堂所學用在日常生活上所帶來的效果。算一算至今在這列車上已不知不覺走了將近二十年的學習。卻仍然覺得還有許多地方值得繼續學習與理解。

走在路上， 本身就是答案

我將這樣的歷程比喻為「走在漫長路上會有不同風景」。抱持這樣的心態，能讓人在面對生活時更加從容——無論是處在順境或逆境，皆是人生不可或缺的一部分，而這些經歷，最終都將引領我們走向更為明朗的方向。

人生的節奏常不是我們刻意安排的，但往往抵達在轉彎處，路自然會帶領著我們去該去的地方。印證了順著自然法則的規律，帶著謙卑的心向前走就是對的方向。因為最珍貴的不是終點，而是走在路上的「我」——我的體驗旅程、感受、與不斷和自己進行的對話。

無論風平浪靜還是暴風雨來襲，重要的是不離開自己，不否定自己，不拋棄自己。當視角逐漸改變與擴大，看見的風景也會隨之不同；而當態度有所調整，看世界，便會溫柔許多。



接受自己，信任自己

文 / 尤薇妮 (沙登怡觀園教室)

信任，對我來說，一直是生命中最重要的一課。

曾經，我很難信任他人，結果自己既累又辛苦。什麼事都要親力親為，甚至已經交代出去的工作，我仍日夜操心，最後還得把它們拿回來。情緒低落、手上的事情越積越多，人際關係也一團糟。

不信任他人，其實是不信任自己

回頭看，我發現每當自己批判或指責他人時，其實正處於退化狀態。這是一種不信任自己的反應。多年來，我慢慢學會接受過去的一切：被父母比較、被同學孤立、被朋友漠視、被老師羞辱，甚至被自己嫌棄。

「我不完美，但我很好。」這句話一直提醒著我。沒有人、事、物是完美的，唯有誠實面對自己的悲傷、生氣、無能為力、脆弱與神經質，才能建立更完整的自我。

設立界限，接受挫折

我學習更新自己的界限，也努力接受挫折。不再帶著期待生活，是我現在的練習。

例如，我發出求救訊息，期待對方立即回應，但最後仍靠自己處理。這過程中，我經歷生氣、指責，最後又自責——例如，為什麼會忘記把毛巾拿進浴室呢？

信任自己的力量

這次經驗讓我看到自己的進步。我沒有讓情緒掌控整個漫長的等待，而是在 60 分鐘內安撫了自己。這讓我明白，真正的信任不依賴外在，而源於自己的本質，以及我們與整個存在的連結。

信任自己，是自由的開始，也是我持續學習的課題。

從害怕到勇敢， 學會做真實的自己

文 / 安然 (芙蓉教室)

「謝謝你保護我，但現在我已經長大了，我可以自己說清楚。」——這成了我與內在對話的開始。

信任的重量： 從害怕被議論開始

在我最初的認知裡，人與人之間的關係中，信任始終是關鍵。而透過這次的學習，我對「信任」有了更深、更細緻的理解。

我一直認為信任很重要，但同時也知道它非常脆弱。我常常擔心自己說出去的話，有一天會不會被傳開，變成別人口中的話題。尤其當我聽見同事或朋友聊起他人的事情時，心裡總會緊張地想：「如果有一天，他們聊天的對象變成我，我該怎麼辦？」

正因為這份擔心，我變得更加謹慎，會仔細挑選可以傾訴的對象，也會提醒自己：**別人的秘密不能隨便說**。信任是互相的，我希望自己不要成為讓別人受傷的那種人。

覺察內在小孩： 情緒背後的期待與恐懼

我也聯想到在課程裡有提到「不帶着期待生活」。讓我深受觸動，我開始覺察到，那個「退化的孩童」最擅長做的，就是對自

己和他人設下許多隱性的期待。有時候我突然會發現自己的情緒反應不像一個成熟的大人，反而更像一個無助的小孩。當我覺得被忽略、被拒絕時，我常選擇沉默、逃避，甚至討好來換取安全感。後來我發現，那就是「退化的孩童」在接管我。他害怕衝突、害怕被拋棄，所以用討好和逃避來保護我。

「謝謝你保護我，但現在我已經長大了，我可以自己說清楚。」——這成了我與內在對話的開始。

帶著這樣的覺察，我慢慢敢表達、敢拒絕、也敢承認自己真正的需要。

從傷痛到禮物： 與過去和解的練習

坦白說，一開始我很難做到「無條件接受」過去所發生的一切。那些經歷曾經讓我痛苦，也讓我恨。我不懂，為什麼愛我的人也會傷害我，也不懂為什麼我那麼努力仍得不到期待的肯定。

然而，這一路的學習讓我逐漸明白，過去

哪些痛苦不僅是傷害，也是一份禮物。它們讓我明白自己的渴望、需求與勇氣，也教會我更深刻地照顧自己。如今，我不再要求過去「變得更好」，而是學習放下、接受它、帶著它，往前邁進，是我持續在練習的課題。

畫出界線： 拒絕並不代表失去

我也發現自己總是擔心拒絕別人會不會就失去朋友。因此常常答應一些自己不想答應的事，用退讓換取關係的和平。雖然我知道：拒絕一件事，不等於拒絕一個人，但要實際做到，真的不容易。

回顧有一次住宿時，有個朋友問我：「你可以來我宿舍陪我嗎？」

當下我心裡其實更希望他來找我，但我沒有說出口。即使心裡不願意，在她的請求下我還是答應了。後來發現這，我用退讓換來短暫的平和，卻讓自己更不舒服。

我逐漸學會用溫柔也清楚的方式說「不」：

「謝謝你想到我，但我現在真的沒有空，下次一定約！」

「我知道這件事對你很重要，但我目前狀態不太好。」

因為我深信健康關係，是靠真誠，而非委屈得來的。

有時候，面對家人時，我也常因不想接近而感到罪惡，甚至懷疑自己是不是「不值得被愛」。但我逐漸理解，真正的愛不是時時緊黏，而是在需要時給彼此空間，也讓我開始學會尊重自己的情緒與需求。

勇敢面對： 成為真實自己的開始

現在的我，最想要學習的是「面對的勇氣」。面對情緒、面對衝突、面對家人，也面對最真實的自己。我希望自己在情緒湧上來時，仍能勇敢站在原地，不逃避、不討好，而是坦誠表達，並願意傾聽。

我相信，當我願意承擔，願意誠實，我才能成為更完整的自己。

而這條路，也將帶我走向真正的愛。

如今，
我不再要求過去「變得更好」，
而是學習放下、接受它、帶著它，
往前邁進，是我持續在練習的課題。



[繪畫工作坊] 共完成 1 場

日期	工作坊主題	活動地點	講師	人數
14/09/2025	內在繪畫空間 @ 芙蓉	森州AKASHA芙蓉社群學習	陸稟豪老師	1

[營隊活動] 共完成 1 場

日期	工作坊主題	活動地點	參與者	人數
26/12/2025 - 03/01/2026	第2屆 樹人行動 主題：「夯實」	森州波德申八英里直落甘望度假屋	15歲以上	22

[講座及座談會] 共完成 22 場

日期	活動項目	活動地點	講師/參與者	人數
11/07/2025	全國學習圈關懷之夜之7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
12/07/2025	【2025北海生命講堂《幸福人生系列講座》第三講】 生涯規劃與自我實現：找到你的人生方向	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	40
26/07/2025	【社會意識系列之六】 當家庭變成傷人的地方——悲劇背後的集體冷漠	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、 尤薇妮老師	15(Z) 23(FB)
27/07/2025	【金寶生命學習圈·親子系列:三之一】 正行與助行	金寶閱烁跃乐Learn & Shine 親子樂學坊	林潤崧老師、 尤薇妮老師	20
06/08/2025	【愛，從家裡開始系列：六之四】 經營家庭6堂必修課 --「親子關係的奧秘與經營竅門」	森州芙蓉中華校友會大樓 二樓禮堂	主講：林潤崧老師、尤薇妮老師 主持：陳毓珊	14
08/08/2025	全國學習圈關懷之夜之8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
09/08/2025	【2025北海生命講堂《幸福人生系列講座》第四講】 生存的意義——在快節奏社會中找到內心的平靜	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	45
16/08/2025	【親子講座會】 那些父母以為 “不是” 的，事實上却是 “是” 的問題	霹靂巴里文打吉輦國民型華文中學 SMJK KRIAN 吉輦華中	主講：林潤崧老師 助理：尤薇妮老師、張妙櫻老師	16
23/08/2025	【2025年直播學堂·社會意識系列之】 「好好的說話」為什麼這麼難？——語言暴力與情感窒息	會議軟體 ZOOM + Facebook live	尤薇妮老師、覃繡欽老師	11(Z) 10(FB)
03/09/2025	【愛，從家裏開始系列：六之五】 一個人的內在關係決定所有的外在關係	森州芙蓉中華校友會二樓	主講：林潤崧老師、尤薇妮老師 主持：陳毓珊	19
13/09/2025	【2025北海生命講堂《幸福人生系列講座》第五講】 生活的品質——平衡物質與精神的追求	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	37
27/09/2025	【2025年直播學堂·社會意識系列之第八講】 愛的失能世代——父母想給，孩子卻收不到	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、尤薇妮老師、覃繡欽老師	13(Z) 18(FB)
28/09/2025	【金寶生命學習圈·親子系列:三之二】 「爸爸與兒子」——當兒子沉默時，爸爸該怎麼說第一句話？	金寶閱烁跃乐Learn & Shine 親子樂學坊	林潤崧老師、尤薇妮老師	29

日期	活動項目	活動地點	講師/參與者	人數
01/10/2025	【愛，從家裏開始系列：六之六】 讓愛回家·愛從家裡開始	森州芙蓉中華校友會二樓	主講：林潤崧老師、尤薇妮老師 主持：陳毓珊	14
10/10/2025	全國學習圈關懷之夜之10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	21
25/10/2025	【2025年直播學堂·社會意識系列之第九講】 社會情感急救箱——你準備好接住身邊的求救訊號嗎？	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、尤薇妮老師、 覃繡欽老師	8
08/11/2025	【2025北海生命講堂《幸福人生系列講座》第六講】 生命的價值——探索人生的終極意義	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	35
14/11/2025	全國學習圈關懷之夜之11月聚 *僅限AKASHA學員&家屬報名參加	會議軟體 ZOOM	林凱齡 分享者：張妙櫻, 歐秀霞	19
22/11/2025	【2025年直播學堂·社會意識系列之第十講】 一起變好，不是夢——重建支持系統的可能	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、尤薇妮老師	15(Z) 8(FB)
23/11/2025	【金寶生命學習圈·親子系列：三之三】 「爸爸與女兒」——當女兒長大了，爸爸的角色該怎麼轉變？	金寶閱烁跃乐Learn & Shine 親子樂學坊	林潤崧老師、尤薇妮老師	24
12/12/2025	全國學習圈關懷之夜之12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	19
27/12/2025	【2025年直播學堂·社會意識系列第十一講】 冷漠的時代裏，如何重新成爲一個有感覺的人？	會議軟體 ZOOM + Facebook live	林潤崧老師、尤薇妮老師	

[文教活動] 共完成 2 場

日期	活動項目	活動地點	出席
27/09/2025	【食物的溫度與生命的故事】一碗麵，一段生命的溫度	旭陽有機健康食品中心（甲洞）	公眾、學員、學員家眷
11/10/2025	中秋節聯誼 - 花好月圓 · 共築關懷	AKASHA社群學習中心@北海 Telok Air Tawar	AKASHA深耕志工第二團（北海）與家眷

[AKASHA新聞報導]共 17 篇

日期	報章	專訪題目
01/07/2025	南洋商報 北馬	#AKASHA学习型社群发展协会 #印尼道德重整和解学校 联办第二届学习型社群国际生命工作大会
02/07/2025	星洲日報 · 大都會	國際生命工作大會落幕 - 全球138人交流陪伴
03/07/2025	News by Initiatives of Change Indonesia	The 2nd Learning Community International Life - Work Conference Remaking My Life; Together We Move Forward May 29 - June 2, 2025
04/07/2025	中國報 · 今日大城事	AKASHA國際生命工作大會138人參與圓滿落幕
05/07/2025	e南洋 · 雪隆	林潤崧:人与人真诚相伴 社会需支援系统 https://www.enanyang.my/news/20250705/State/915003
08/09/2025	e南洋 · 地方	AKASHA辦電影分享會23日邀你共賞《PK》 https://www.enanyang.my/news/20250809/State/955840
11/09/2025	中國報 · 今日森美蘭	12堂生命教育繪畫體驗課程
19/09/2025	星洲日報 · 花城	雙溪立百華小為小學生講解生命與性教育
19/09/2025	中國報 · 今日森美蘭	雙溪立百華小聯辦校園講座 - 推動生命與性教育
23/09/2025	e南洋 · 森甲	AKASHA到雙溪立百華小為小學生講解生命與性教育 https://www.enanyang.my/news/20250923/State/1006259
30/09/2025	e南洋 · 森甲	芙中华校友会联办6场家庭系列主题讲座 https://www.enanyang.my/news/20250930/State/1014371
30/09/2025	中國報 · 今日森美蘭	AKASHA明辦系列演講 - “愛,從家裡開始”
30/09/2025	星洲日報 · 花城	愛,從家裡開始 - 第六講明起舉行
19/10/2025	星洲日報 · 花城	林潤崧夫婦分享 - 6講座啟發“讓愛回家”
19/10/2025	中國報 · 今日森美蘭	芙中校友会聯辦講座 - 民眾探索家庭真諦
21/10/2025	e南洋 · 雪隆	芙中校友会与AKASHA联办讲座分享爱 https://www.enanyang.my/news/20251021/State/1038186
04/11/2025	田林陽光家園正能社區發展中心	馬來西亞團隊到訪陽光家園共赴愛與希望的融合之約 https://mp.weixin.qq.com/s/4nBgMNlf5k-qhduYT9HVbQ

國際線上／實體活動

[國際IofC]

日期	活動項目	活動地點	講師/參與者
19/07/2025	iListen線上靜默活動	會議軟體 ZOOM	主持：林潤崧老師
05/08/2025	iListen線上靜默活動	會議軟體 ZOOM	主持：林潤崧老師
02/09/2025	iListen線上靜默活動	會議軟體 ZOOM	主持：林潤崧老師
09/09/2025	iListen線上靜默活動	會議軟體 ZOOM	主持：林潤崧老師
21/09/2025	Hubfest活動	會議軟體 ZOOM	出席者： 林凱齡、胡嘉恩、胡雙儀、羅日順和郭獻志
04/10/2025	APCG季會	會議軟體 ZOOM	代表AKASHA： 林凱齡、胡嘉恩、胡雙儀、張妙櫻

[華人生命行動]

日期	活動項目	活動地點	講師/參與者
25/09/2025 20/11/2025	劉仁州老師華人行動之墨爾本生命工作團隊每月線上聚會	會議軟體 ZOOM	支援：林潤崧老師
13/09/2025	華人行動團隊舉辦之生命對話，劉仁州老師與蔡誼靖老師進行對話。	會議軟體 ZOOM	支援：林潤崧老師
18/10/2025 - 19/10/2025	iListen線上靜默活動	會議軟體 ZOOM	主持：林潤崧老師
25/10/2025 - 26/10/2025	劉仁州老師華人行動與南家愛家及朴凡中心第六屆幸福家庭大會	中國南京	支援出席者： 林潤崧、尤薇妮、林凱齡、胡嘉恩、胡雙儀、覃繡欽、韓貴榮、呂建成、劉美萍和王寶珠
15/11/2025 - 19/11/2025	華人生命工作靜修營	香港長洲	出席者： 林潤崧、尤薇妮、覃繡欽、林川子、張瑩瑩與來自中國長沙、南京、雲南、福州、香港、台北、新竹、台南、等33位生命工作者
20/12/2025	梁君逸的婚禮	香港	出席者： 林潤崧、尤薇妮

[印尼IofC]

日期	活動項目	活動地點	講師/參與者
15/09/2025 13/10/2025 10/11/2025 08/12/2025	逢月團隊會議	會議軟體 ZOOM	林潤崧、胡嘉恩及覃繡欽 印尼IofC團隊
25/09/2025 8.30PM	印尼IofC之邀演講 主題：《家庭重塑》	會議軟體 ZOOM	林潤崧

[香港自在社]

日期	活動項目	活動地點	講師/參與者
22/11/2025	香港自在社周華山博士之邀演講 主題:「如何設立親密關係的界線」	會議軟體 ZOOM	林潤崧與尤薇妮

[菲律賓IofC]

日期	活動項目	活動地點	講師/參與者
09/10/2025 06/11/2025 04/12/2025 01/01/2025	逢月團隊會議	會議軟體 ZOOM	林潤崧、胡嘉思及覃繡欽、印尼IofC團隊、台南劉師母與菲律賓IofC團隊

[中國合作伙伴]

日期	活動項目	活動地點	講師/參與者
29/10/2025	1. 演講主題： 生命無界、共創希望 生命工作經驗交流與融合 2. 烘焙工作坊	中國上海上海徐匯區陽光家庭的殘疾人教育中心	出席者： 林潤崧、尤薇妮、林凱齡、胡嘉恩、胡雙儀、覃繡欽、韓貴榮、呂建成、劉美萍和王寶珠
29/10/2025	簽署戰略合作協議	中國上海上海徐匯區陽光家庭的殘疾人教育中心	簽署代表： 覃繡欽-理事長(馬來西亞AKASHA學習型社群發展學會) 王多兵-理事長(中國上海上海正能社區發展中心)
30/10/2025	1. 演講主題： 國際生命工作經驗交流分享 2. 團建活動	中國上海霞滿雲間公益發展中心	出席者： 林潤崧、尤薇妮、林凱齡、胡嘉恩、胡雙儀、覃繡欽、韓貴榮、呂建成、劉美萍和王寶珠與(霞滿雲間公益發展中心)社工幹部
30/10/2025	續簽署合作戰議	中國上海霞滿雲間公益發展中心	簽署代表： 覃繡欽-理事長(馬來西亞AKASHA學習型社群發展學會) 王斌-(上海霞滿雲間公益發展中心)

12.2025~02.2026

myakasha
Schedule

2025.12 ~ 2027.02

現開放預訂



16/1 **Fri.** 19.30-21.30

學習圈關懷之夜

★因碰上小荳苗營隊，則此月關懷之夜展延一周進行。★

線上@ZOOM

限學習圈在學學員及家屬參與

24/1 **Sat.** 10.00-11.30

AKASHA直播 新系列宣布

@ZOOM/Fb live，開放報名

31/1 **Sat.** 12PM

誠實廚房系列 食物的溫度與 生命的故事

「翡翠鴻圖賀新年」

@甲洞旭陽有幾健康食品中心
免費入場，誠實付款。

“食物的价值，由你决定。”

01/2 **Sun.** 9AM-11AM

AKASHA尾牙 &寫春聯活動

@AKASHA沙登學習館
歡迎致電預定！

13/2 **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

◆ 向生命學習 ◆

◆ 改變從我開始 ◆

◆ 以生命影響生命 ◆

新年快樂

沙登學習館大掃除：12/2/2026

辦公室休假：14~23/2/2026

28/2 **Sat.** 10.00-11.30

AKASHA直播 2026新系列 ①

@ZOOM/Fb live，開放報名

開放招生

★ 志工招募中 ★

WE NEED YOU
深耕志工
第2團(北海)
培訓計畫
017-3051616
(負責人：張小姐)

★ 開課招生點 ★

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。
邀你加入一個無關靈性、金錢、
政治及宗教的學習共同體。

開課
地點

- 1 金寶 Kampar
- 2 北海 Butterworth
- 3 雙溪大年 Sg Petani
- 4 蒲種 Puchong
- 5 沙登 Seri Kembangan

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

26/12~3/1 **9天9夜**

全人科學生命創意營 第二屆 樹人行動 「夯(hāng)實」

@森州波德申Teluk Kemang

限25人，滿15周歲或以上可報名
無年齡上限

▲注：25/12/2025晚上入營▲

27/12 **Sat.** 10.00-11.30

AKASHA直播 社會意識系列之①

「冷漠的時代裡，如何重新成為
一個有感覺的人？」

@ZOOM/Fb live，開放報名

7~10/1 **4天3夜**

少年生命教育體驗營 第14屆 小荳苗 「遇見生命」

@森州波德申Teluk Kemang
報名額滿。

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

