



馬來西亞AKASHA
學習型社群發展協會
刊號：NE 005-2026-1-3

2026年1月-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

被接住的十年——

在關係中，重新長出完整的自己

有些生命的改變，
不僅靠努力發生，
而是在一次次被接住之後，
慢慢長出來的。

文 / 胡嘉恩
(AKASHA學習型社群 秘書長)

日前，我在一週時間完成了兩場校園演講，其中一場還是面對將近800位學生的場合。要是換作以前，這幾乎是不可能的事。

兩場演講結束後，我花了一些時間整理自己的收穫，也回顧自己的學習歷程。我看見，今天的突破並非突如其來，而是在一路走來的每一個自我懷疑、迷惘，甚至萌生退縮念頭的時刻，我其實都曾被好好接住，才得以走到現在。

回想起十年前的我，那時正處在人生十字路口的迷茫階段，加上諸事不順，讓我感到十分低落、鬱悶與迷失。我很害怕做選擇，生怕一個錯誤的決定會讓自己悔恨終生。我對人也不信任，那個時候的我封閉自己，與人保持距離。

→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!

後來，薇妮老師來芙蓉開課，我覺得「外面的聲音」實在太吵鬧了，想躲進去清靜一下。這個不經意的決定，卻意外地讓我展開了一趟自我探索與療癒之旅。

感受被切斷的那些年

剛加入 AKASHA 生命學習圈的那段時間，我看著學習夥伴在分享自己的經歷時痛哭流涕；老師帶領冥想練習時，大家都能回應他們所看見的畫面與感受。這些都讓我感到很費解，因為我什麼畫面也沒看見，什麼感覺也沒有。

我陷入深深的懷疑，甚至不知道自己應該如何感受，才算是「正確的」。老師的回應始終只有一個，就是要有耐心。

所幸，我沒有在中途離開。學習圈提供的安全空間與高度接納的環境，讓我慢慢放下心防。**我逐漸意識到，我的「沒有感覺」只是一種錯覺**，真相是我選擇切斷了自己的感受，因為我沒有能力去面對和處理這些複雜的情緒。

我其實有很多話說不出口，常常擔心造成別人的麻煩，因此習慣性把事情往內收，也習慣悄悄退到不被注意的地方。

我可以是一個很好的聆聽者，協助朋友解決他們的問題；反之，當我遇到問題時，卻往往不知道該如何向朋友開口求助，也不知道可以找誰幫忙，只好選擇躲起來自己消化。

信任在關係中重新開始流動

在一個被支持的環境裡，我開始學習重建對他人的信任。我第一次允許自己在學習夥伴面前呈現脆弱，從默默流淚再偷偷擦掉，到後來可以毫不忌諱地在大家面前崩潰痛哭。

我發現，**原來呈現脆弱，不一定會被他人以異樣眼光看待。**

我學習放下防衛，在他人面前坦然呈現我的喜、怒、哀、懼。我在這裡體驗到：當我說不清楚的時候，仍然有人願意聆聽；當我還沒有準備好的時候，沒有人會催促或逼迫我一定要怎麼做；甚至在我還沒有相信自己以前，竟然有人比我更相信我。再後來，我跟隨老師外出服務，從一個狹小的舒適圈，逐步擴展到更大的世界。這樣走出去的行動，讓我打開視野，看見世界上許多人都有各自的掙扎與需要面對的問題。原來，我並不孤單。

長成自己的過程

有一次，我跟隨老師到印度道德重整中心參加他們舉辦的大會。在大會期間的某個早上，我鼓起勇氣走到台前分享自己的故事，內心其實戰戰兢兢。當分享完畢，台下響起如雷的掌聲，隨後有好幾個人主動走向我，回饋他們聽了我的分享之後的感想，以及他們自己的故事。

那一刻，我第一次感覺到，原來我的故事也可以為他人帶來觸動與影響。這個經驗給了我很大的鼓舞，也讓我開始更有勇氣面對自己。從接受外來的肯定，到內在逐漸生出力量，我慢慢也能開始自我肯定。當我開始看見自己、肯定自己的時候，我的生命重新獲得源源不絕的力量，我的世界也更加開闊，能做的事情變得更多了。

最近，我覺察自己開始願意讓人靠近，主動建立關係，也開始珍惜這些連結。有些許久不見的朋友回饋我，說我和他們當初認識時的感覺不一樣了，變得更開朗，也更有自信。

我知道，這些改變不是一瞬間發生的，而是這十年的努力、嘗試與學習，並在一次又一次被接住的經驗中，我得以慢慢褪去防衛，重新長出完整的自己。





接受

在不完美中， 與自己和解

文 / 蘇仁宗 · 沙登

不善於表達，一直是我需要面對的課題。

在課堂上、講座中，或各種需要發言的場合裡，當想法浮現、感受成形，正準備開口時，心中總會升起另一個聲音——質疑、反對，甚至否定。於是，我選擇沉默。

這樣的情境反覆出現，逐漸累積成挫折、自責，甚至自我懷疑。我開始追問自己：究竟在意什麼？又在害怕什麼？

或許，那些來自童年的被欺負與霸凌，以及成年後事業上兩次未如預期的經驗，早已在內心留下陰影。然而，走到此刻，我逐漸明白——所有經歷，並非阻礙，而是在豐盛生命，也在形塑此刻的我。

隨著成長，我學會接受他人的信任與忠誠，也學會面對傷害與背叛。

我開始理解，人性的脆弱與限制本就存在。在人際關係中，我選擇信任與尊重，同時，也學著接受不完美的真實。

我不再執著於尋求絕對的安全感，而是練習

在關係中承擔信任與親密，同時也具備面對拒絕與失落的能力。即使情緒仍會在某些時刻湧現——悲傷、憤怒、受傷——我已能逐漸察覺，並在不久之後，將自己安放回穩定的位置，讓生活回到原有的軌道。

在這樣的過程中，我逐漸學會一件重要的事——接受。

接受情緒的存在，允許負面的感受流動，只要不傷害自己與他人，不干擾生活本身。

我也慢慢明白：所謂原諒，是放過自己，而不是以他人的過錯懲罰自己。

當我願意放手，過去的情境與情緒便不再緊抓不放；當我願意釋放，內心也因此騰出空間。原來，能夠放下越多，才能承接更多。


於是，我開始學習更溫柔地對待自己。

多愛自己一些，讓傷害不再輕易滲入；也相信愛本身具有包容的力量，能擁抱所有的不完整，並讓分裂的內在，慢慢走向整合與合一。

我把幸福推開了

從自我輕蔑到自我允許：
一段內在信念的鬆動歷程

文 / 呂俊儀 · 檳島



「有時候，
不是我們得不到幸福，
而是我們不允許自己擁有它。」

在不確定中看見焦慮的自己

最初，我察覺自己在生命中，經常出現與「控制」相關的思維與行為。在可掌控的情況下，我會感到安全；一旦面對不確定性，便容易產生焦慮與不安。回顧過往，我未曾意識到自己其實長期處於「輕蔑自我」的狀態。直到近幾年的學習，我才逐漸覺察，原來自己會將「幸福」推開，是因為內在深處認為自己不值得擁有幸福，也不值得被「愛」。

當我理解到這份輕蔑與過往被對待的生命經驗息息相關時，內心浮現出壓抑、難過與痛苦的感受。我一直以為自己並未逃避生命，但內心深處卻總有一股難以言喻的情緒壓抑，使我難以真正感到快樂。

長久以來，我認為自己沒有一個幸福的童年，對幸福的渴望也始終存在。從小，我最大的心願就是擁有一個幸福的家庭。然而，在原生家庭中，我並未獲得這樣的經驗；甚

至在自己建立的家庭中，也似乎不斷重複著「不幸福」的狀態。當我回想起自己曾經將「幸福」推開的時刻，至今仍難以理解當時的選擇。

關係中的轉變與釋懷

在課堂的學習過程中，我得以重新認識自己的童年經驗，也逐漸產生釋懷。當我開始在與母親的相處中，學習接納她本來的樣子時，我們之間的衝突明顯減少。同時，我也看見母親正在學習，並逐步嘗試接納我的想法與感受。

在此過程中，我最想肯定自己的一點，是我從未放棄持續參與課程學習。儘管學習步調較慢，也不擅長表達，但每一次的課堂經驗，都讓我有所收穫與累積。

感謝老師的引導，也感謝同學們的分享與陪伴。因為有你們，我才有機會重新靠近——那個曾經被我推開的「幸福」。

The Journey

自我覺察與釋放

有些旅程，不是向外走，而是一次次走向自己

文 / 張瑩瑩 · 甲洞

內在覺察與轉化

兩年前在同一個工作坊受過的傷，又被勾起來了。最初的直覺反應，我很自然地責怪那位讓我再次在同一個傷口上受傷的人。然而，在我花了一個星期去沉澱之後，我才發現，其實有很大一部分，是我自己讓這件事再次發生。某種程度上，也代表我其實還卡在過去的問題裡。那時候的我，對她／他、也對自己，都充滿了憤怒和失望。

後來，當我開始把這件事，以及我的想法和情緒，分享給一同學習的夥伴們時，我才慢慢覺察到，其實自己已經進步很多了。這一次，我不再只是卡在事情本身，而是可以去看清楚每個人的責任，也開始意識到，我想要的是被尊重，而不是一味地期待對方付出。這讓我明白，我的快樂應該由我自己負責，而不是建立在別人身上。也讓我真正感受到，很多事情在理論上懂，跟實際做到，是完全不一樣的。

從恐懼到力量，延伸到整體

另外，「社會戲劇」這個環節也讓我震撼。它讓我第一次站在加害者的角度去看事情。原來在霸凌的背後，有時候是因為恐懼，

而不是單純的惡意。這讓我重新看待過去自己在職場遇到的兩次霸凌——也許那不一定是針對我，而是在某種情境下自然會發生的事。

在這個過程中，我也發現，原本的恐懼，慢慢變成了我的力量。當角色轉換的時候，我感覺自己是安在的，對自己是肯定的，也不再有了想報復的念頭。過去的事情，好像真的放下了。我感覺自己重新找回自信，也更自由了，好像真的療癒了，也準備好往前走。

還有一個很重要的體會是，家庭之間代代相傳的互動模式，其實深深影響著整個社會。它看起來很簡單，但其實非常複雜。如果我們沒有意識地去理解和改變，它就會一直延續下去。但如果我願意從自己開始改變，那我就不會再成為問題的一部分，而是成為答案。

最後，我想對自己說：Yin Yin，你真的進步很多，做得很好。





料理， 是我學會愛的方式

文 / 蓮登 慕提拉 阿里夫 (印尼和解學校)

從自我否定、與父親和解， 到把愛傳遞給孩子的18年旅程

我想分享我成長至今的故事。

走過無價值感，走向和解

曾經有一段時間，我對自己所有的才能感到困惑：我從小就會做飯，到後來一直贏得比賽。國中校長建議我繼續去烹飪學校深造，儘管我從來不知道有這麼一所學校。13歲的時候，我就已經會烤結婚蛋糕了。我覺得這很正常。但大學的時候，在蛋糕裝飾課上，一位講師把三年級時做的蛋糕當作校長的禮物送給了我。這意義非凡，不是嗎？當時，我並沒有意識到自己有多特別，一直覺得自己不配擁有這個世界。

那種無價值感真的讓我的生活變得毫無意義，直到2005年的一天，我真正感受到了生命的無意義，並遭遇了一場摩托車事故，昏迷了四天。阿拉仍然給了我一個過正常生活的機會，直到今天。那麼，當我想要盡快結束這一切時，為什麼阿拉給了我活下去的機會呢？我的大學時光並不愉快。那段時光充

滿了苦難和艱辛。我上課只是為了向父親證明我的價值。我努力地想要得到他的愛和認同。

直到2008年，我遇到了Bhavesh Patel和Rob Lancaster (IofC)，他們向我介紹了「靜默」和「分享」。透過他們的實踐，我終於感受到了被重視和被傾聽。事實證明，被傾聽源自於我們傾聽自己。從那次旅程開始，我的生活發生了改變，我感到更加充滿希望。我一步一步地踏上了這段艱難的旅程，緩慢而謹慎，但堅定的決心讓我相信這一定會成功改善我的生活。

我的第一次出國旅行是參加「變革工具」(Tools for Change) 計畫和CoP研討會。在那裡，我發現與父親和解至關重要！也是在那時，我第一次遇到了林潤崧老師。我從未想過，他會成為我的導師，並在近12年後不斷成長。我和父親的關係不好的時候，結

果發現這和我和伴侶的關係息息相關。我們就像蹺蹺板一樣，互相吸引，渴望被愛，卻沒有人感受到愛的需要，整個關係充滿了痛苦。

當感覺很不對勁時，我們參加了林潤崧老師主持的內在成長課程，我的成長之旅就從這裡開始。前段時間，有人說：“是的，這對我來說很容易。能夠調節自己的情緒，並與伴侶進行冷靜清晰的溝通。理論說起來容易，做起來難。”這確實很難，但過程不只如此。我們必須繼續這個過程，一點一點地踏出小步，不知不覺，已經過去18年了。

那麼，這對我來說容易嗎？不！絕對不是！我再說一遍，這不容易。要知道，為了走到今天，我經歷了一段漫長、疲憊、痛苦的旅程。不同的是，我從未停止接受困境，從未停止向命運屈服。唯有阿拉的恩典，才賜給我力量和能力，讓我堅持走完這十多年的漫長旅程。

我從未想過，我當時邁出的那一小步，與父親重逢，與他和解，傾訴我所有的感受和想法，並詢問許多曾經只是我內心掙扎的事情，竟然真的改變了我的人生。接受他根本不具備我所希望的愛的力量。接受並非所有的愛都是在場。接受我們之間的距離並不意味著愛的缺失。

今天，我收集了許多他如何努力陪伴我、守護我，甚至在遠方陪伴我成長的故事。接受父親不但帶給我傷痛，也帶給我愛。只是我覺得，這些傷痛更深，以至於我忘了傷痛背後還有愛。只有當我接受所有這些傷痛時，才能感受到愛。今天，我看到了所有的愛，感受到祂在我生命中的存在和愛。現在我感到完整了。很簡單，一切都與烹飪有關。

用料理，把愛傳下去

我在職業學校學習烹飪，之後又上了四年半的大學，主修烹飪。但那段時間，我覺得自己無法輕鬆無負擔地完成所有繁重的工作。原來，我所有的才能都來自父親，是他

偉大愛意的禮物。結婚後，我做飯總是讓丈夫感到舒適和愛的可靠方法。但有了孩子後，困難就越來越大。後來我發現自己嫉妒自己的孩子，因為他有一位悉心照顧他的父親和一位懂得關愛和照顧他的母親。因為這份嫉妒，我不願為他做飯，還怪孩子挑食，導致他骨瘦如柴，還染上了肺結核。

父母對我的忽視，也同樣加諸於我的孩子身上。

如今，儘管父親已過世，我和父親的關係卻好多了，我也找到了新的溝通方式，其中之一就是透過食物。我小時候，父親不能像為我的兩個哥哥姐姐那樣為我做飯，但他將他非凡的廚藝傳授給我，讓我可以自己做飯，同時仍然感受到他的存在。

這份愛確實很遙遠，但我接受了它，把它當作一種和解。

我做飯越多，就越能感受到他的存在，而且我做飯的時候，孩子也會吃得很好。原來，孩子不是挑食，只是他感受不到我的愛。當我用心做每一道菜，全心全意地為他服務時，他才能享受並接受我所有真誠而飽滿的愛。我的廚藝並不意味著我必須成為餐廳的廚師；原來，烹飪是來自父親的愛，我會將這份愛傳遞給我的孩子。

現在，我不再嫉妒我的孩子了。我會做飯，並且繼續做飯，用心感受父愛，這樣我就能把愛傳遞給別人。現在我可以全心全意地為孩子準備午餐盒了。每天烹飪多道不同的菜餚，無論是國內的還是國際的，我都欣喜地感受我內心的愛。我全權負責家人的飲食，因為孩子的飲食是父母的責任，不能委託給任何人。

這段旅程漫長，但沒有什麼是徒勞的；努力和堅定的決心會帶來希望和改變。

原來，愛一直都在——

只是現在，我學會用一道一道料理，把它好好傳出去。

05.2026~06.2026

03/5 **Sun.** 10AM-12PM

易經與日常生活： 變易、不易、簡易——如何 面對生活中的不確定性

主講：林潤崧老師

@隆雪陳氏書院

索票入場，自由樂捐

☎ 011-1127 7687 Ms Lim

06/5 **Wed.** 19.30-21.30

家庭再成長系列 全馬巡迴30講

生命講堂@芙蓉 02

「母系父親：父子關係的另類
視角」

主講：林潤崧尤薇妮老師

@ 森州芙蓉中華校友會

索票入場，自由樂捐

☎ 010-209 2733 Ms Kun

☎ 016-331 8763 Karen

08/5 **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

09/5 **Sat.** 19.30-21.30

家庭再成長系列 全馬巡迴30講

生命講堂@北海 02

「討海人的父親：父子之間的
海上與陸上」

主講：林潤崧尤薇妮老師

@AKASHA北海社群學習中心

憑票入場，贊助捐12令吉

☎ 017-305 1616 張小姐

☎ 012-561 7199 王小姐

15 May ♥

教師節快樂



22/5 **Fri.** 19.30-21.30

家庭再成長系列 全馬巡迴30講

生命講堂@巴生 02

「父親的港口：父子之間的
期待與承載」

主講：林潤崧尤薇妮老師

@雪州實達亞南 幸福學坊

索票入場，自由樂捐

☎ 013-533 9144 Ms Ang

☎ 016-331 8763 Ms Hoo

23/5 **Sat.** 10.00-11.30

AKASHA 直播

家庭會傷人系列之④

「孝順與壓力：文化中的隱形創傷」

主播：林潤崧、尤薇妮老師

@ZOOM/Fb live，開放報名

23/5 **Sat.** 19.30-21.30

家庭再成長系列 全馬巡迴30講

生命講堂@甲洞 02

「城市父親：缺席與在場之間」

主講：林潤崧尤薇妮老師

@甲洞 旭陽有機健康食品中心

RisingSun Health Food

索票入場，自由樂捐

☎ 012-296 3788 Isabelle

☎ 016-331 8763 Karen

24/5 **Sun.** 9AM-11AM

AKASHA

全國會員大會

· 理事會改選

@AKASHA沙登學習館

03/6 **Wed.** 19.30-21.30

家庭再成長系列 全馬巡迴30講

生命講堂@芙蓉 03

「母系女兒：父親的角色與
女兒的認同」

主講：林潤崧尤薇妮老師

@ 森州芙蓉中華校友會

索票入場，自由樂捐

☎ 010-209 2733 Ms Kun

☎ 016-331 8763 Karen

12/6 **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



14/6 **Sun.** 10.15AM-12PM

家庭再成長系列 全馬巡迴30講

生命講堂@金寶 02

「父親的礦場：父子之間的
傳承與轉型」

主講：林潤崧尤薇妮老師

@金寶 閱烁跃乐親子樂學坊

索票入場，自由樂捐

☎ 013-513 7017 陳小姐

☎ 016-331 8763 胡小姐

27/6 **Sat.** 10.00-11.30

AKASHA 直播

家庭會傷人系列之⑤

「當家庭成為競技場：比較、羞辱
與成就焦慮」

主播：林潤崧、尤薇妮老師

@ZOOM/Fb live，開放報名

中文版季刊



English Version



2026 家庭再成長系列 芙蓉場

—— 母系遺風的家庭力量

- 1 **01 APR** **母系之根**
婚姻在母權結構中的位置
- 2 **06 MAY** **母系父親**
父子關係的另類視角
- 3 **03 JUN** **母系女兒**
父親的角色與女兒的認同
- 4 **05 AUG** **權利與親密**
母系傳統中的母子關係
- 5 **07 OCT** **鏡像傳承**
母系社會的母女關係
- 6 **04 NOV** **從母系出發**
走向平等



星期三 7.30PM-9.30PM

芙蓉中華校友會 二樓禮堂

索票熱線

010-2092733 Ms Kun
016-3318763 Karen

索票入場

一個註冊非營利、非宗教和非政府組織，係由一群篤信“改變從自開始”以及承諾學習以生命影響生命的人民自發性組成的社群。

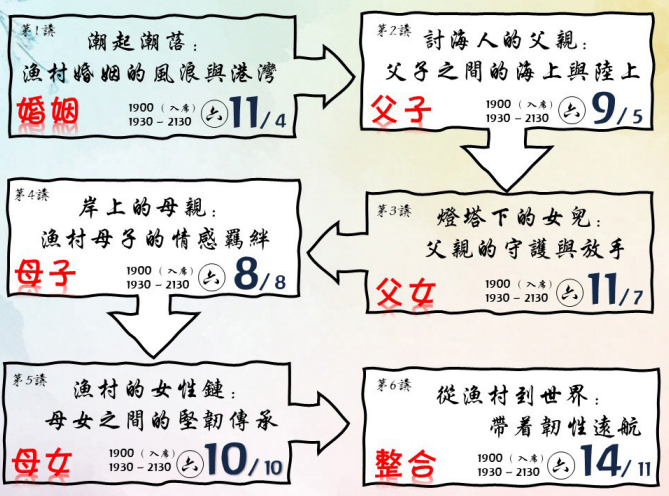
馬來西亞AKASHA學習型社群發展協會
AKASHA Learning Companionship Association Malaysia
ROS Reg: PPM-012-14-14062011

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

自由樂捐

2026 家庭再成長系列 北海場

北海生命講堂 海邊村落的家庭韌性



AKASHA北海社群學習中心
45, TKT1, Persaran Nakhoda, Taman Telok Air Tawar, 13050 Butterworth, Penang

憑票入場，購票/諮詢熱線：
017-305 1616 (妙麗)
012-561 7199 (翹翹)

套票(6講) 60令吉 贊助捐形式
單講 12令吉 贊助捐形式

特邀講師
林潤松老師 尤薇妮老師

主辦單位：馬來西亞AKASHA學習型社群發展協會

主辦單位：AKASHA深耕志工第二團 (北海)

家庭再成長

全馬巡迴30講 (系列演講)

在繁忙與疏離交織的城市裡，家庭正面臨前所未有的挑戰。以「家庭再成長」為起點，帶你看見都市家庭的壓力與裂縫，學習重建連結與理解，讓家不再只是責任，而是彼此安放與滋養的地方。

第1講 雙峰塔下都會婚姻的孤獨與親密

第2講 城市父親缺席與在場之間

第3講 都市叢林的女兒 父親與她的安全感

第4講 核心家庭的母親 孤軍奮戰的母職

第5講 鏡像城市 現代母女的身份協商

第6講 全民城市 從家開始

固定月份 第4周的星期六
1930 開始
2130 結束

@甲洞旭陽健康有機食品中心
RisingSun Health Food
自由樂捐 索票入場

索票熱線
012-2963788 Isabelle
016-3318763 Karen

AKASHA Learning Companionship
RisingSun Health Food

家庭再成長系列 **巴生場** —— 多元交融中的家庭韌性

<p>24 APR</p> <p>1</p> <p>異鄉成家鄉 移民家庭的婚姻韌性</p>	<p>22 MAY</p> <p>2</p> <p>父親港口 父子之間的期待與承載</p>	<p>24 JUL</p> <p>3</p> <p>皇城女兒 父親與她的嫁妝</p>	<p>21 AUG</p> <p>4</p> <p>太平街市的母親 信仰中的母子羈絆</p>	<p>25 SEP</p> <p>5</p> <p>會館裡的母女 從鄉團到家庭的角色傳承</p>	<p>27 NOV</p> <p>6</p> <p>多元之家的新生 從衝突到融合</p>
--	--	---	---	---	---



星期五 7.30PM-9.30PM

雪州實達亞南 幸福學坊

馬來西亞AKASHA
學習型社群創辦人暨
資深生命關懷工作者

013-5339144 Ms Ang

016-3318763 Ms Hoo

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

幸福學坊 Ingenious Mind Care Centre
10-3-1, Jalan Setia Prima Q U13/Q, Setia Alam, Shah Alam
Tel: 010-365 1622 FB: ingeniousmindsetiaalam

索票入場 自由樂捐

家庭再成長系列 **金寶場** —— 移民歷史中的家庭離散與重聚

<p>26 APR</p> <p>礦工與他鄉 移民婚姻的離散與重建</p>	<p>24 JUN</p> <p>父親的礦場 父子之間的傳承與轉型</p>	<p>26 JUL</p> <p>礦湖的女兒 父親與她的夢想與現實</p>	<p>23 AUG</p> <p>母親的等待 移民家庭中的母子分離</p>	<p>27 SEP</p> <p>從礦場到大學 母女之間的教育傳承</p>	<p>29 NOV</p> <p>浴火重生 從家庭創傷到生命資源</p>
---	---	---	---	---	--



星期日 10AM入場 10.15AM-12PM

霹靂金寶 Learn&Shine 閱烁跃乐親子樂學坊

(僅接收WhatsApp留言)

013-513 7017

016-3318763 (Karen)

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

Learn&Shine 閱烁跃乐親子樂學坊
55A, Jalan Terminal Kampar 1/C, Pusat Perdagangan Kampar.
Tel: 016-457 5518 email: learnandshine551@gmail.com

索票入場 自由樂捐



樹人行動 THE RISE INITIATIVE

「實踐」

第3屆 全人科學生命創意營

■ 12/12/2026 - 20/12/2026 **九天九夜**
需於 11/12/2026 晚入營報到 **9Days 9Nights**
Registration on 11/12/2026

▲ 森州波德申
Teluk Kemang, Port Dickson, N.S.

● 滿15周歲或以上，無年齡上限
名額限25人，額滿為止
Recruitment is open to youths aged 15 or above with NO upper age limit.
ONLY 25 participants will be accepted.



聯絡電話：

+60 16-331 8763

AKASHA 學習型社群頻道 Whatsapp Channel



訂閱後，記得開啟小鈴鐺
Turn on Channel notifications.



掃碼獲得更多AKASHA資訊
Scan QRcode for more info

www.myakasha.org

心得筆記

SHARINGS



www.facebook.com/myakasha.org

016-3318763



AKASHA

目標理念

AKASHA 800單位勸募計劃



這一次，我們不談夢想的擴張，我們只談一件很實在的事
——讓生命關懷工作，能夠繼續活下去。

過去五個月，我們走過了一段不容易的路。在每一次開口之間，我們學會了一件事：原來，有些人願意支持的，不是一個機構，而是一種「讓生命不被放棄」的可能。

✧ 2026年，我們選擇用一個更穩定的方式，繼續走下去。

我們發起——「AKASHA 800單位勸募計劃」

這不是為了擴大規模，而是為了建立一個，可以讓這份工作穩定呼吸的基礎。

✧ 目標

800 個 月捐單位 (全年)
RM100/單位

▶ 全年 **RM80,000**

15 個 年捐單位 (全年)
RM3000/單位

▶ 全年 **RM45,000**

這不是一個龐大的數字，而是把一份壓力，分散到一群願意同行的人身上。

如果你願意，邀請你用一個單位，成為讓這份工作繼續存在的人。

這不是一筆捐款，這是一段同行。

✧ 這筆支持將會用在.....

不是用來做更大的活動，而是用來讓這些事情「不要停止」：

- 生命教育課程的延續
- 陪伴與支持系統的運作
- 那些正在掙扎的人，有地方可以回來

我們沒有在創造奇蹟，我們只是很努力地，不讓一些生命被遺落。

☎ **016-331 8763**

招募截止：2026年6月30日



Public Bank
AKASHA MALAYSIA
3170237727



Reference 請註明：
AKS800 + 電話

轉帳後請轉發至 016-331 8763，
以方便核對帳目。謝謝。