

**法鼓文理學院**  
**2019 寒假教師心靈環保自我成長營簡章**

**一、 研習目的：**

本校秉持創辦人聖嚴法師關心教育的精神，落實心靈環保理念，舉辦本次成長營，以期能培育校園心靈環保種子師資，協助學校順利推動教育工作達到以下目的：

- (一) 運用 108 自在語、四種環保、心五四運動、心六倫等教材融入教學，具體實踐心靈環保理念，提昇學生倫理品德。
- (二) 藉由觀念的調整、方法的練習，能將心靈環保應用在日常生活及校園中，提昇教學效能。
- (三) 以生命教育的理念，發揮悲智雙運的使命感，教育並關懷學生。
- (四) 放鬆身心、安定身心、淨化心靈，提昇自我覺察能力。
- (五) 協助教師教學得心應手，生活歡喜自在。

**二、 辦理單位：**

- (一) 主辦單位：法鼓文理學院
- (二) 承辦單位：法鼓山教師聯誼會
- (三) 贊助單位：財團法人法鼓山佛教基金會

**三、 參加對象：**

全國各級學校現職教師及職員

**四、 研習時間：**

108 年 1 月 26 日（星期六）至 1 月 30 日（星期三）5 天 4 夜

**五、 研習地點：**

天南寺（地址：新北市三峽區介壽路二段 138 巷 168 號）

**六、 研習時數：**

- (一) 全程參與者，始得核發研習時數。（研習時數依各服務縣市教育局核發為準）
- (二) 本研習營申請研習時數 28 小時。
- (三) 請各服務縣市教育局給予公假鼓勵參與。

**七、 膳宿：**

研習活動期間，全程採素食及住宿。

**八、 課程設計：**

- (一) 實施方式：專題講座、影片教學、情境教學、練習與體驗、經驗分享、咖啡館(World Cafe)、小組研討、教案設計等多元化課程設計。
- (二) 課程內容：心靈環保專題講座、教材介紹與應用、教學實務研討、禪坐、八式動禪、戶外禪及生活禪的指導與練習。

(三) 課程彈性化:本課程兼顧整體性與個別性，負責老師可視學員身心狀況及情境需求作權衡調整。

(四) 課程表：

| 時間          | 1月26日(六)                  | 1月27日(日)              | 1月28日(一)                 | 1月29日(二)             | 1月30日(三)                                      |
|-------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|---|
| 05:30~06:30 |                           | 心靈體驗<br>八式動禪<br>專業師資  |                          |                      |   |
| 06:30~07:00 |                           | 法樂饗宴                  |                          |                      |   |
| 07:00~08:20 |                           | 早餐                    |                          |                      |   |
| 08:20~09:50 |                           | 心靈體驗<br>放鬆身心<br>專業師資  | 心靈體驗<br>練習專注<br>專業師資     | 心靈體驗<br>活在當下<br>專業師資 | 心靈環保<br>教案設計DIY<br>工作坊<br>專業師資                |
| 09:50~10:10 | 休息                        |                       |                          |                      |   |
| 10:10~12:00 | 在生活中體驗<br>心靈環保<br>專業師資    | 心靈體驗<br>動靜皆自在<br>專業師資 | 心靈體驗<br>與自己對話<br>專業師資    |                      |   |
| 12:00~14:00 | 報到<br>13:30-14:30<br>環境簡介 | 午餐、工作禪<br>午休          |                          |                      |   |
| 14:00~16:10 | 2:45 搖鈴<br>始業式            | 生命教育<br>講座<br>辜琮瑜     | 改變生命的<br>方程式<br>講座<br>楊蓓 | 心靈環保<br>咖啡館<br>釋果賢   | 感恩與回饋<br>小組討論<br>大堂分享<br>法鼓山與<br>教聯會<br>陳美金會長 |
| 16:10~16:30 | 開啟心中無盡藏<br>專業師資           | 休息                    |                          |                      | 場地善後<br>圓滿賦歸<br>(17:00 離營)                    |
| 16:30~17:00 |                           | 法樂饗宴                  |                          |                      |   |
| 17:00~19:00 | 晚餐、休息                     |                       |                          |                      |   |
| 19:00~21:00 | 禮儀環保<br>專業師資              | 心靈體驗<br>自我認識<br>專業師資  | 心靈體驗<br>自我肯定<br>專業師資     | 心靈體驗<br>自我成長<br>專業師資 |   |
| 21:00~21:10 | 休息                        |                       |                          |                      |   |
| 21:10~22:00 | 交流與分享<br>專業師資             | 交流與分享<br>專業師資         | 交流與分享<br>專業師資            | 無盡燈之夜<br>專業師資        |   |

\*專業師資由本校及法鼓山體系講師擔任

\*心靈體驗授課包含影片教學、示範指導、練習與體驗

(五) 課程說明：

|                           | 課程名稱            | 課程內容  | 課程目標                                      |
|---------------------------|-----------------|---|---|
| 一、<br>心靈<br>體驗<br>課程      | 1. 放鬆身心         | 藉由頭到腳依序放鬆的練習及瑜伽運動，達到身體、心情的放鬆。                     | 學習如何清楚放鬆、全身放鬆                             |
|                           | 2. 活在當下         | 能以平實的人生為基礎：<br>對內不受自我束縛，對外不被環境動搖，輕鬆自在過生活，動靜皆自在。   | 對於過去無怨無悔，對於未來積極準備，對於現在步步踏實。               |
|                           | 3. 八式動禪         | 實際演練八種不同的肢體動作，將心靈環保融入運動中。                         | 練習身在哪裡、心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。使身體健康，心靈安定。         |
|                           | 4. 在生活中體驗心靈環保   | 學習在行、住、坐、臥中，觀察身心的狀況，能時時照顧好自己。                     | 能將心靈環保的理念與方法落實在生活中。                       |
|                           | 5. 練習專注         | 注意呼吸的出入。很清楚的把注意力集中在數目上，使我們的心隨時隨地集中在一點上。           | 能讓心自然平靜下來                                 |
|                           | 6. 與自己對話        | 心不受外境的影響，放下自我中心的執著。                               | 能了解自己的心念活動<br>掌握自己                        |
|                           | 7. 禮儀環保         | 用「行為、口語、心態」的禮儀修行來淨化自己、增進品格修為，促進人際圓融，保護人類社會的尊嚴與謙和。 | 能落實「行、住、坐、臥」的禮儀                           |
|                           | 8. 自我認識         | 一系列的自我反省與練習的過程學習認清自己的優缺點，改善自己，建立自信，放下人我是非，利益他人。   | 增長自我覺察能力                                  |
|                           | 9. 自我肯定         |   | 提升人品                                      |
|                           | 10. 自我成長        |   | 無私的服務奉獻                                   |
| 二、<br>講座<br>及<br>互動<br>課程 | 1. 生命教育講座       | 學習如何觀照自我，從而放下教學中的困境，進而帶給學生正面的肯定力量。                | 轉變心念，把煩惱心變成智慧心、慈悲心。                       |
|                           | 2. 改變生命的方程式講座   | 學習以護惜、支持、陪伴、灌溉、包容的精神，建立教學與教師文化。                   | 理解他人與自己的差異。建立長久持續的活力與能量。成為學生的良師。          |
|                           | 3. 心靈咖啡館講座      | 教導學員應用心靈環保的理念，學習『感謝、感恩、感化、感動』的觀念和方法。              | 協助教師從心的安定開始，感化自己，進而感動他人。                  |
|                           | 4. 交流與分享        | 教學實務分享：結合當天課程所學，進行小組討論及分享。                        | 集眾人的智慧，將心靈環保融入於教學中。                       |
|                           | 5. 心靈環保教案設計 DIY | 引導學員發揮團隊精神共同討論課程心得，並將所學設計成教案。                     | 教師了解如何運用心靈環保，落實於品德教育中。                    |
| 三<br>其<br>他<br>課<br>程     | 1. 無盡燈之夜        | 透過晚會的活動，點亮學員的心燈，燈燈相續，永不止息。                        | 使教師肯定自我，具備教育的使命感，達到淨化社會的功能。               |
|                           | 2. 感恩與回饋        | 學習感恩周遭的一切，落實自利利他的觀念。                              | 使自己更謙虛、柔軟，藉由彼此心得分享，使教師心存感恩，具備熱忱，樂意繼續奉獻服務。 |

## 九、顧問及師資群：

| 姓 名 | 經歷與專長  |
|-----|--|
| 釋惠敏 | 現任法鼓文理學院校長 專任教授<br>專長：瑜伽行派、禪定學、梵文、人文與科學通識  |
| 釋果鏡 | 現任法鼓文理學院研修中心主任、文理學院學佛教學系副教授<br>專長：中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文                               |
| 釋果醒 | 現任法鼓山副住持、僧伽大學講師、禪堂堂主<br>專長：漢傳佛教禪法  |
| 釋果光 | 現任法鼓文理學院兼任助理教授、僧伽大學講師<br>專長：漢傳佛教、心靈環保經濟學   |
| 釋果賢 | 現任法鼓山文化中心副都監、法鼓文化編輯總監<br>專長：新聞採訪、編輯出版、佛教文化營運、文創產品製作                                  |
| 釋常襄 | 現任法鼓山傳燈院監院、禪坐會會本部輔導法師<br>專長：漢傳佛教   |
| 釋常啟 | 現任法鼓山僧伽大學教務長<br>專長：漢傳佛教禪法  |
| 釋常乘 | 現任法鼓山禪堂監院<br>專長：漢傳佛教禪法   |
| 釋常遠 | 現任法鼓山都監、護法總會副都監<br>專長：漢傳佛教禪法   |
| 釋常應 | 現任法鼓山護法總會服務處監院<br>專長：漢傳佛教  |
| 釋常獻 | 現任法鼓山護法總會服務處成員<br>專長：漢傳佛教  |
| 簡淑華 | 現任法鼓文理學院主任秘書、兼任專業技術級副教授<br>專長：禪柔瑜伽教師、身心健康指導教師、禪韻國畫指導教師                               |
| 楊 蓓 | 現任法鼓文理學人文社會學群專任副教授、聖嚴教育基金會執行長<br>專長：家族治療、團體工作、團體動力、行動研究、禪修與心理健康                      |
| 辜琮瑜 | 現任法鼓文理學院生命教育碩士學位學程助理教授<br>專長：生死學、生命教育、禪學、哲學實踐、生命敘事與書寫                                |
| 游文聰 | 現任桃園市立桃園高中校長<br>曾任：羅東高中校長、歷任國中教學組長、輔導組長、高中教學組長、主任等職。榮獲 103 年師鐸獎、106 年教育部友善校園特殊貢獻人員獎。 |
| 陳美金 | 現任法鼓山教師聯誼會會長、台北市立建安國小退休教師  |

## 十、報名辦法：

- (一) 報名日期:10 月 15 日起，額滿截止
- (二) 預計錄取 130 名
- (三) 報名方式：請以網路報名，報名網址：<http://ft.ddm.org.tw>  
報名系統將依報名先後自動編序，由承辦單位審核，依序錄取。如有報名相關問題請與法鼓山教師聯誼會專線洽詢。
- (四) 錄取者請依錄取通知回覆確認參加，經確認後，敬請珍惜承辦資源，不隨意缺席。

## 十一、聯絡人：

- (一) 法鼓文理學院 研究發展組 郭晁榮(研習時數)  
電話：(02)2498-0707 分機 2282 E-mail：[chaujung.kuo@dila.edu.tw](mailto:chaujung.kuo@dila.edu.tw)
- (二) 法鼓山教師聯誼會 游采玲(活動報名)  
電話：(02)2893-9966 分機 6130 E-mail：[tc@ddmf.org.tw](mailto:tc@ddmf.org.tw)

## 十二、法鼓山心靈環保參考教材

- (一) 法鼓法音系列叢書—心靈環保、心五四運動、四種環保，財團法人聖嚴教育基金會。
- (二) 108 自在語，財團法人聖嚴教育基金會。
- (三) 108 自在語漫畫集 1~4 冊，財團法人聖嚴教育基金會。
- (四) 心六倫行動方針，財團法人法鼓山人文社會基金會。
- (五) 大智慧過生活(校園版)1~3 冊，財團法人法鼓山文教基金會。
- (六) 108 自在語自在神童 3D 動畫 DVD，財團法人聖嚴教育基金會。
- (七) 心五四兒童生活教育動畫 DVD，財團法人聖嚴教育基金會。
- (八) 心靈環保兒童生活教育動畫 DVD，財團法人聖嚴教育基金會。
- (九) 法鼓八式動禪示範教學 DVD，財團法人法鼓山佛教基金會