

敬愛的校長及輔導主任：

您好！檢送本會〈全人關懷「生命教育」發展研習〉課程相關資料如附，敬邀 貴校教職員與家長們參加。

本課程業經教育部 102 年 4 月 1 日臺教師(三)字第 1020048141 號函認可通過審核，將核發研習時數（每堂課 2 小時；若全程參與，8 小時）。

本會前已函請台南市教育局協助轉知各校，茲再專函敬邀貴校同來推展這項生命教育活動。詳情可上網查詢全國教師在職進修網（課程代碼：1696454），及台南市教育公告系統（編號 64093）。謝謝。

研習時間：104 年 2 月 4 日起至 104 年 2 月 5 日（共 2 天）  
下午 1:00-5:00。

研習地點：台南市中西區忠義路二段 14 號 9 樓

課堂別	課程內容與預期效益
1	<u>心的教育：圓滿快樂「教」與「學」的秘方</u> 了解「心」與「禪坐」在生命教育課程的重要性，並透過初步體驗，產生進一步的認識與教學相關反思（例如：如何透過身心的調養，化解壓力、增進校園和諧、並促進人力優質化與社會的整體福祉）。
2	<u>盡力做好每一件事：禪定專注，事半功倍</u> 了解「專注」與「盡力做好每一件事」的重要性並啟發反思（例如：如何透過專注力訓練，促進生命平順、踏實、成功、快樂與自信）。
3	<u>開啟心靈智慧：發現大腦通達宇宙智慧的門戶</u> 了解「開啟心靈智慧」的重要並啟發反思（例如：如何開啟每個人生命中最珍貴的內在覺性，從而能因應生命中不斷出現的新挑戰）。
4	<u>親、師、生合作無間：啟迪同理心，跨越溝通的藩籬</u> 了解「跨出生命藩籬」的重要並啟發反思（例如：如何改善親、師、生關係，並在強調團隊合作與資源開發整合的時代中，贏在起跑點）。

財團法人釋迦牟尼佛救世基金會台南禪修會館 敬啓

地址：台南市中西區忠義路二段 14 號 9 樓 電話：2211107



# 印心禪法

可以幫助您什麼？

用正確呼吸法深度放鬆；  
開發您的生命能量，徹底淨化負面情緒壓力；  
開發您的心靈智慧，從容圓滿人事物；  
清淨您的內在靈性，提升運勢和福氣；  
啟發您的真善美德性之光，找回服務人群的初衷與行動力。



## 研習內容

2/4

**【心的教育】**圓滿快樂教與學的秘方

講者 **余艇**

學歷：美國佛羅里達大學博士  
現任：國立交通大學應用化學系教授

**【盡力做好每一件事】**禪定專注、事半功倍

2/5

**【開啟心靈智慧】**發現大腦通達宇宙智慧的門戶

講者 **羅佩禎**

學歷：美國佛羅里達大學博士  
現任：國立交通大學電機工程學系教授

**【親師生合作】**啟迪同理心、跨越溝通的藩籬

營期中贈送"天官賜福"春聯一幅，送完為止。

## 我們在校園推動師生禪坐

透過有修行印心禪法的老師帶領學生練習專注靜心，從校方感謝狀、孩子的感謝卡、老師們切身的授課感受，我們看到各方皆已超越宗教藩籬，直接體驗並得到禪定所帶來的巨大效益 

