# 法鼓文理學院
# 2019年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：

<table>
<tr><th>時間</th><th>1 月 26 日（六）</th><th>1 月 27 日（日）</th><th>1 月 28 日（一）</th><th>1 月 29 日（二）</th><th>1 月 30 日(三)</th></tr>
<tr><td>05:30~<br>06:30</td><td rowspan="4"></td><td colspan="3">心靈體驗<br>八式動禪<br>專業師資</td><td></td></tr>
<tr><td>06:30~<br>07:00</td><td colspan="3">法樂饗宴</td><td></td></tr>
<tr><td>07:00~<br>08:20</td><td colspan="3">早餐</td><td></td></tr>
<tr><td>08:20~<br>09:50</td><td>心靈體驗<br>放鬆身心<br>專業師資</td><td>心靈體驗<br>練習專注<br>專業師資</td><td>心靈體驗<br>活在當下<br>專業師資</td><td rowspan="3">心靈環保<br>教案設計 DIY<br>工作坊<br>專業師資</td></tr>
<tr><td>09:50~<br>10:10</td><td rowspan="2"></td><td colspan="3">休息</td></tr>
<tr><td>10:10~<br>12:00</td><td>在生活中體驗<br>心靈環保<br>專業師資</td><td>心靈體驗<br>動靜皆自在<br>專業師資</td><td>心靈體驗<br>與自己對話<br>專業師資</td></tr>
<tr><td>12:00~<br>14:00</td><td>報到<br>13:30-14:30<br>環境簡介</td><td colspan="3">午餐、工作禪<br>午休</td></tr>
<tr><td rowspan="2">14:00~<br>16:10</td><td rowspan="2">2:45 搖鈴<br><br>始業式</td><td rowspan="2">生命教育<br>講座<br>辜琮瑜</td><td rowspan="2">改變生命的<br>方程式<br>講座<br>楊蓓</td><td rowspan="2">心靈環保<br>咖啡館<br>釋果賢</td><td>感恩與回饋<br>小組討論<br>大堂分享</td></tr>
<tr><td>法鼓山與<br>教聯會<br>陳美金會長</td></tr>
<tr><td>16:10~<br>16:30</td><td rowspan="2">開啟心中無盡藏<br>專業師資</td><td colspan="3">休息</td><td rowspan="2">場地善後<br>圓滿賦歸<br>(17:00 離營)</td></tr>
<tr><td>16:30~<br>17:00</td><td colspan="3">法樂饗宴</td></tr>
<tr><td>17:00~<br>19:00</td><td colspan="4">晚餐、休息</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>19:00~<br>21:00</td><td>禮儀環保<br>專業師資</td><td>心靈體驗<br>自我認識<br>專業師資</td><td>心靈體驗<br>自我肯定<br>專業師資</td><td>心靈體驗<br>自我成長<br>專業師資</td></tr>
<tr><td>21:00~<br>21:10</td><td colspan="4">休息</td></tr>
<tr><td>21:10~<br>22:00</td><td>交流與分享<br>專業師資</td><td>交流與分享<br>專業師資</td><td>交流與分享<br>專業師資</td><td>無盡燈之夜<br>專業師資</td></tr>
</table>

＊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、心靈體驗課程 | 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<br>提升人品<br>無私的服務奉獻 |
| | 9.自我肯定 | | |
| | 10.自我成長 | | |
| 二、講座及互動課程 | 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。 |
| 三其他課程 | 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

（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

## 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