

## 法鼓文理學院

### 2017 年寒假教師心靈環保進階研習營簡章

#### 一、 活動之理念與目標：

本次研習活動，旨在利用簡單、正確、安全、實用的心靈實修觀念與方法，透過體驗課程，協助教師達到以下目標：

- (一) 將心靈環保應用在行、住、坐、臥日常生活當中，提昇教學效能。
- (二) 以生命教育的理念，善巧運用慈悲與智慧，面對不同的教學情境，開發學生多元的生命潛能。
- (三) 以品德修行的體驗，增進實施品德教育、環保教育的觀念與技能。

#### 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：

全國各級學校教、職員及退休教師(現職教職員優先)

#### 四、 研習時間：106 年 2 月 6 日 (星期一)～2 月 11 日 (星期六) 六天五夜

#### 五、 研習地點：三峽天南寺

地址：新北市三峽區介壽路 2 段 138 巷 168 號

#### 六、 研習內容：

##### (一) 課程設計：

1. 著重體驗:心靈環保課程重在親身的練習與體會，透過反覆、循序漸進的練習，令學員覺察個人內在自我，起心動念的歷程，期能理性面對教學情境。
2. 動靜交錯:除靜態的打坐，設計動態課程如八式動禪、戶外禪、瑜珈、經行、按摩等。
3. 全面教育及生活教育:課堂上的學習以外，另有生活禪的體驗，學習將本課程所學，運用於日常生活，將心靈環保的理念，落實於行住坐臥中。
4. 觀念與方法並重:了解心靈環保的意義，並懂得應用方法，由知而行提昇人格與生活品質，並強化學員運用於日常教學情境中的觀念與技能。
5. 重視身心健康:學習《五調》即「調身、調心、調息、調飲食、調睡眠」，以促進教師的身心健康，並獲得平日保健之知識，以提昇教學效能。
6. 課程彈性化:本營隊課程具有其獨特性，兼顧整體性與個別性，由負責老師視情境需求及學員身心狀況權衡調整。

##### (二) 實施方式：

1. 全程禁語，以使學員能收攝身心，覺照心念的變化，保持內心的寧靜清明，達到最有效的學習。
2. 課程中播放影片教學，並由專業師資示範，指導學員練習及體驗方法。
3. 個別輔導：除大堂課程外，針對學員的學習狀況、身心體驗、進步情形、問題疑惑由教師主動約談輔導或由學員申請個別會談。

(三) 課程表：

| 時間          | 2月6日(一)                                     | 2月7日(二)                         | 2月8日(三)                   | 2月9日(四)                  |
|-------------|---------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 04:30-06:30 |                                             | 八式動禪<br>晨坐<br>專業師資              | 八式動禪<br>晨坐<br>專業師資        | 八式動禪<br>晨坐<br>專業師資       |
| 06:30-07:00 |                                             | 法樂饗宴                            | 法樂饗宴                      | 法樂饗宴                     |
| 07:00-08:30 |                                             | 早餐                              | 早餐                        | 早餐                       |
| 08:30-11:50 |                                             | 放鬆身心<br>體驗呼吸<br>心靈體驗<br>專業師資    | 自我認識<br><br>心靈體驗<br>專業師資  | 自我肯定<br><br>心靈體驗<br>專業師資 |
| 11:50-14:00 |                                             | 午餐、工作禪<br>午休                    | 午餐、工作禪<br>午休              | 午餐、工作禪<br>午休             |
| 14:00-16:00 | 報到<br>13:00-14:30<br>始業式<br>環境及禮儀介紹<br>專業師資 | 調息與<br>調心方法<br><br>心靈體驗<br>專業師資 | 生命在腳下<br><br>心靈體驗<br>專業師資 | 走出生命<br><br>心靈體驗<br>專業師資 |
| 16:00-16:20 | 休息                                          | 休息                              | 休息                        | 休息                       |
| 16:20-17:00 | 法樂饗宴                                        | 法樂饗宴                            | 法樂饗宴                      | 法樂饗宴                     |
| 17:00-19:00 | 晚餐、休息                                       | 晚餐、休息                           | 晚餐、休息                     | 晚餐、休息                    |
| 19:00-21:50 | 靜坐與按摩<br><br>心靈體驗<br>專業師資                   | 活在當下<br><br>心靈體驗<br>專業師資        | 認定方法<br><br>心靈體驗<br>專業師資  | 熟練方法<br><br>心靈體驗<br>專業師資 |

| 時間          | 2月10日(五)                 | 2月11日(六)                             |
|-------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 04:30-06:30 | 八式動禪<br>晨坐<br>專業師資       | 八式動禪<br>晨坐<br>專業師資                   |
| 06:30-07:00 | 法樂饗宴                     | 法樂饗宴                                 |
| 07:00-08:30 | 早餐                       | 早餐                                   |
| 08:30-11:50 | 自我消融<br><br>心靈體驗<br>專業師資 | 法鼓山與<br>教聯會<br>陳美金會長<br><br>12:30 圓滿 |
| 11:50-14:00 | 午餐、工作禪<br>午休             |                                      |
| 14:00-16:00 | 發願回向<br><br>心靈體驗<br>專業師資 |                                      |
| 16:00-16:20 | 休息                       |                                      |
| 16:20-17:00 | 法樂饗宴                     |                                      |
| 17:00-19:00 | 晚餐、休息                    |                                      |
| 19:00-21:50 | 小組討論<br>大堂分享<br><br>專業師資 |                                      |

\* 此課程表，依講師及學員的狀況，可作適當的調整。

\* 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。

## 七、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：瑜珈行派、禪定學、梵文、人文與科學通識                   |
| 釋果暉 | 現任法鼓文理學院學士班主任 專任教授<br>專長：禪定學、安世高研究、初期漢譯禪經研究、生死學             |
| 釋果鏡 | 現任法鼓文理學院研修中心主任 助理教授<br>專長：中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文              |
| 釋果醒 | 現任法鼓文理學院兼任專業技術級副教授、僧伽大學講師、<br>法鼓山禪堂堂主<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、法鼓山僧團都監、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         |
| 釋常願 | 現任法鼓山傳燈院監院、法鼓山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                                   |
| 釋果稱 | 現任法鼓山僧伽大學課務組組長<br>專長：漢傳佛教禪法                                 |
| 釋常源 | 現任法鼓山禪堂監院<br>專長：漢傳佛教禪法                                      |
| 釋常乘 | 現任法鼓山禪堂研教室室主<br>專長：漢傳佛教禪法                                   |
| 釋常興 | 現任法鼓山禪堂總務室室主<br>專長：漢傳佛教禪法                                   |
| 釋常遠 | 現任法鼓山護法總會副都監<br>專長：漢傳佛教                                     |
| 釋常應 | 現任法鼓山護法總會服務監院<br>專長：漢傳佛教                                    |
| 釋常獻 | 現任法鼓山護法總會成員<br>專長：漢傳佛教                                      |
| 簡淑華 | 現任法鼓文理學院主任秘書兼人事主任、兼任專業技術級副教授<br>專長：禪柔瑜珈教師、身心健康指導教師、禪韻國畫指導教師 |
| 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                                   |

八、 膳宿：採全程素食及住宿

九、 費用：學費免費，膳宿由學員隨喜贊助

十、 報名辦法：

(一)報名日期：105 年 11 月 1 日起，額滿截止。

(二)預計錄取：136 名

(三)報名資格：全國各級學校教、職員及退休教師(現職教職員優先)

(四)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。

(五)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 5312 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、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 42 小時。

(三)請各服務縣市教育局給予公假鼓勵參與。