

法鼓文理學院

2016 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

四、 研習時間：105 年 1 月 21 日（星期四）～1 月 28 日（星期四）八天七夜

五、 研習地點：三峽天南寺

住址：新北市三峽區介壽路二段 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	1月21日(四)	1月22日(五)	1月23日(六)	1月24日(日)
04:30-06:30		八式動禪 晨坐 專業師資	八式動禪 晨坐 專業師資	八式動禪 晨坐 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		放鬆身心體驗呼吸 心靈體驗 專業師資	自我認識 心靈體驗 專業師資	自我肯定 心靈體驗 專業師資
11:50-14:00		午餐、工作禪 午休	午餐、工作禪 午休	午餐、工作禪 午休
14:00-16:00	報到 13:00-14:30 始業式 環境及禮儀介紹 專業師資	調息與調心方法 心靈體驗 專業師資	生命在腳下 心靈體驗 專業師資	走出生命 心靈體驗 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	七支坐法與按摩 心靈體驗 專業師資	活在當下 心靈體驗 專業師資	認定方法 心靈體驗 專業師資	熟練方法 心靈體驗 專業師資

時間	1 月 25 日 (一)	1 月 26 日 (二)	1 月 27 日 (三)	1 月 28 日 (四)
04:30-06:30	八式動禪 晨坐 專業師資	八式動禪 晨坐 專業師資	八式動禪 晨坐 專業師資	八式動禪 晨坐 專業師資
06:30-07:00	法樂饗宴	法樂饗宴	法樂饗宴	法樂饗宴
07:00-08:30	早餐	早餐	早餐	早餐
08:30-11:50	自我成長 心靈體驗 專業師資	小我・大我 心靈體驗 專業師資	自我消融 心靈體驗 專業師資	法鼓山與教聯會 陳美金會長 (10:00 圓滿)
11:50-14:00	午餐、工作禪 午休	午餐、工作禪 午休	午餐、工作禪 午休	
14:00-16:00	禪悅山水(一) ——戶外經行 心靈體驗 專業師資	禪悅山水(二) ——戶外經行 心靈體驗 專業師資	發願回向 心靈體驗 專業師資	
16:00-16:20	休息	休息	休息	
16:20-17:00	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	
19:00-21:50	感恩奉獻 心靈體驗 專業師資	慚愧懺悔 心靈體驗 專業師資	小組討論 大堂分享 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 專長：瑜伽行派、禪定學、梵文、人文與科學通識
釋果暉	現任法鼓文理學院佛教學系主任 專任教授 專長：禪定學、安世高研究、初期漢譯禪經研究、生死學
釋果鏡	現任法鼓文理學院禪文化研修中心主任 助理教授 專長：中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文
釋果元	現任法鼓文理學院兼任專業技術級副教授、僧伽大學講師、法鼓山禪堂堂主 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 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 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、禪坐會會本部輔導法師 專長：漢傳佛教
釋常啟	現任法鼓山僧伽大學教務長 專長：漢傳佛教禪法
釋常乘	現任法鼓山禪堂禪修研教室室主 專長：漢傳佛教禪法
釋常興	現任法鼓山禪堂總務室室主 專長：漢傳佛教禪法
釋常續	現任法鼓山護法總會副都監 專長：漢傳佛教
釋常應	現任法鼓山護法總會成員 專長：漢傳佛教
釋常獻	現任法鼓山護法總會成員 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 專長：禪柔瑜伽教師、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。曾任台北市立建安國小教師。

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：104 年 11 月 21 日起 額滿截止

(二)預計錄取：150 名

(三)報名資格：全國各級學校教職員及退休教師。

(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教聯會專線洽詢。

(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

(二)法鼓山教師聯誼會 賴素美(活動報名)

電話：(02)2893-9966 分機 6132 E-mail：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)本研習擬申請研習時數 60 小時。

(三)請各服務縣市教育局給予公假鼓勵參與。