

**法鼓文理學院**  
**2022 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：**

111 年 1 月 21 日（星期五）至 1 月 24 日（星期一），共計 4 天 3 夜

**五、研習地點：**

法鼓文理學院（地址：新北市金山區法鼓路 700 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) 本研習營擬向全國教師在職進修網申請研習時數 22 小時。
- (三) 將發函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21日(五)               | 1月22日(六)                | 1月23日(日)                | 1月24日(一)                 |                  |
|-------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------|
| 05:00~05:30 |                        | 起板(5:00 起板)             |                         |                          |                  |
| 05:30~06:00 |                        | 八式動禪                    |                         |                          |                  |
| 06:00~06:30 |                        | 心靈體驗<br>專業師資            |                         |                          |                  |
| 06:40~07:50 |                        | 早餐 & 出坡                 |                         |                          |                  |
| 07:50~08:20 |                        | 休息                      |                         |                          |                  |
| 08:20~08:35 |                        | 準備上課                    |                         |                          |                  |
| 08:35~09:55 |                        | 在生活中體驗<br>心靈環保<br>專業師資  | 心靈環保的起源<br>釋果賢          | 靜心小時光                    |                  |
| 09:55~10:10 |                        | 休息                      |                         | 心靈環保生活體驗<br>分享<br>丁淑惠    |                  |
| 10:10~11:40 |                        | 托水鉢                     |                         |                          |                  |
| 11:50~13:00 |                        | 午餐、工作禪                  |                         |                          |                  |
| 13:00~13:45 |                        | 午休                      |                         | 收行李 & 打掃寮房               |                  |
| 13:45~14:00 |                        | 準備上課(預備鈴 13:45)         |                         | 大合照                      |                  |
| 14:00~16:00 |                        | 14:00<br>接駁車東三門準時<br>發車 | 心靈環保在<br>生命教育的內涵<br>謝瑞瑁 | 如何運用心靈環來<br>改變生命<br>專業師資 | 小組討論&問卷<br>大堂分享  |
|             |                        | 15:00~15:30<br>學員報到安單   |                         |                          | 法鼓山與教聯會<br>丁畢汝會長 |
|             | 16:00<br>預備鈴           | 善後 & 圓滿<br>(15:30~)     |                         |                          |                  |
| 16:00~16:15 | 16:15 始業式<br>16:30 帶出坡 | 休息                      | 休息                      |                          |                  |
| 16:15~17:00 |                        | 小組交流                    | 心靈體驗<br>活在當下<br>專業師資    |                          |                  |
| 17:00~18:25 | 藥石 & 休息、盥洗(收坡板 18:00)  |                         |                         |                          |                  |

|                 |                     |                     |                      |
|-----------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| 18:25~<br>18:40 | 準備上課<br>(預備鈴 18:25) |                     |                      |
| 18:40~<br>19:20 | 小組交流<br>(相見歡)       | 法樂饗宴                | 法樂饗宴                 |
| 19:30~<br>21:30 | 心靈體驗<br>放鬆身心<br>釋演本 | 心靈體驗<br>練習專注<br>釋演本 | 心靈體驗<br>與自己對話<br>釋演本 |
| 21:30~<br>22:00 | Q&A                 | Q&A                 | Q&A                  |
| 22:00~          | 安板                  |                     |                      |

\*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. 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。 |
|               | 3. 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                         |
|               | 4. 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。       |
|               | 5. 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                |
|               | 6. 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。               |
| 二、<br>講座及互動課程 | 1. 心靈環保的起源       | 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. 心靈環保在生命教育的內涵  | 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。                  | 教師了解如何運用心靈環保，落實於生命教育中。            |
|               | 3. 心靈環保生活體驗分享    | 透過自我反省與練習的過程，學習認清自己的優缺點，自我轉化，建立自信，放下人我是非並利益他人    | 協助教師從心的安定開始，感化自己，進而感動他人。          |
|               | 4. 如何運用心靈環保來改變生命 | 練習從「行為、語言、心態」三個面向來淨化自己、增進品格修為，促進人際圓融，保護人類社會的尊嚴與謙 | 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。  |

|        |          |                            |   |
|--------|----------|----------------------------|---|
|        |          | 和。                         |   |
|        | 5. 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。                       |
| 三、其他課程 | 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                                 |
| 釋果鏡 | 現任法鼓文理學院研修中心主任、文理學院佛教學系副教授<br>專長：中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文             |
| 釋果光 | 現任法鼓文理學院助理教授、僧伽大學副院長<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   |
| 釋常乘 | 現任法鼓山禪堂監院、傳燈院監院<br>專長：漢傳佛教禪法                                      |
| 釋演本 | 現任法鼓文理學院兼任助理教授、教聯會輔導法師<br>專長：情緒社會學、漢傳佛教                           |
| 楊 蓓 | 現任生命教育碩士學位學程專任副教授兼主任、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 |
| 丁畢汝 | 現任法鼓山教師聯誼會會長、國立淡水商工退休教師   |
| 丁淑惠 | 現任中華點亮生命教育協會理事、法鼓山人基會心六倫宣講團種子教師<br>專長：健康照顧，護理醫療，日本和諧粉彩，生命教育       |
| 謝瑞瑀 | 松山工農退休教師、現任法鼓山教聯會副會長<br>曾獲 2011 年英國倫敦國際花藝技能競賽銀牌<br>專長：園藝、造園設計     |
|     |   |

## 十、報名辦法：

- (一) 報名日期:110 年 11 月 03 日起，額滿截止
- (二) 預計錄取 100 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 陳欣瑜(活動報名)  
電話：(02)2896-6119 分機 202 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