

# 2013 寒假教師心靈環保進階研習營簡章

## 一、活動之理念與目標：

本校為全國第一所獲教育部核准之單一宗教研修學院，秉持著研究與修行並重，傳統與創新相融的教學理念，不僅培養專業的宗教人才，並結合各學校專業師資及經驗，設計心靈實修與體驗課程，期將心靈環保、生命教育、品德修行的理念，普及推廣至各級學校及教師。

法鼓山長年推動「心靈環保」，為世人共創健康、平安、快樂的人間淨土而努力，是超越國界、宗教與族群的普世價值，更是為落實保護人類與環境最根本的心法。

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，提升教學效能。
- (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：法鼓佛教學院
- (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：**全國各級學校現任教、職員及退休老師。

**四、研習時間：**102年1月21日(一)~102年1月28日(一)八天七夜

**五、地點：**法鼓山天南寺

地址：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，學習如何將本課程所學，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，由知而行提升人格與生活品質，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，以提升教學效能。
6. 課程彈性化:本課程每年皆有其獨特性，由負責老師視情境及學員身心狀況權衡調整。

(二)實施方式：

1. 影片教學、示範、練習與體驗方式。
2. 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。

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(一)	1月22日(二)	1月23日(三)	1月24日(四)
05:30~06:30		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
08:30~12:00		放鬆身心體驗呼吸 影片教學 示範指導 練習與體驗 專業師資	自我認識 影片教學 示範指導 練習與體驗 專業師資	自我肯定 影片教學 示範指導 練習與體驗 專業師資
12:00~14:00		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	1. 報到 13:00-14:30 2. 始業式 15:00 環境及禮儀介紹 專業師資	調息與調心的方法 影片教學 示範指導 練習與體驗 專業師資	生命在腳下- 慢步與快步經行 影片教學 示範指導 練習與體驗 專業師資	走出生命- 經行 示範指導 練習與體驗 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 示範指導 練習與體驗 專業師資	活在當下 影片教學 示範指導 練習與體驗 專業師資	和自己約會 示範指導 練習與體驗 專業師資	自我成長 影片教學 示範指導 練習與體驗 專業師資

時間	1月25日(五)	1月26日(六)	1月27日(日)	1月28日(一)
05:30~ 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	三寶恩
07:00~ 08:30	早餐	早餐	早餐	早餐
08:30~ 12:00	禪悅山水- 戶外禪 練習與體驗 專業師資	慚愧精進 影片教學 示範指導 練習與體驗 專業師資	身心統一內外統一 影片教學 心靈對話 練習與體驗 專業師資	法鼓山與教聯會 10:00 圓滿 陳美金會長
12:00~ 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	自我消融 影片教學 示範指導 練習與體驗 專業師資	走出生命- 戶外經行 示範指導 練習與體驗 專業師資	發願迴向、 和自己約會 示範指導 練習與體驗 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 影片教學 示範指導 實作練習 專業師資	懺悔重生 影片教學 示範指導 實作練習 專業師資	小組討論 大堂分享 專業師資	

## 七、顧問及師資群：

姓 名	學經歷與專長
<u>釋惠敏</u>	現任法鼓佛教學院 校長 專任教授。 專長：瑜伽行派、禪定學、梵文、人文與科學、通識唯識學、佛教心理學、生死學。
<u>釋果暉</u>	現任法鼓佛教學院 學士班主任 助理教授。 專長：禪定學、安世高研究、初期漢譯禪經研究、生死學、安般守意經研究、日本文學。
<u>釋果鏡</u>	現任法鼓佛教學院研修中心主任 助理教授 專長：中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文
<u>釋果肇</u>	現任法鼓佛教學院行政副校長兼任專業技術級副教授
<u>釋果元</u>	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級副教授、僧伽大學講師、禪修中心副都監、法鼓山禪堂堂主。 專長：禪學
<u>釋果徹</u>	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級副教授 專長：佛教儀軌
<u>釋果光</u>	現任法鼓佛教學院兼任副教授 專長：漢傳佛教
<u>釋果舫</u>	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級副教授 專長：佛教儀軌
<u>釋果慨</u>	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級助理教授 專長：儀軌研究
<u>釋果理</u>	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級助理教授 專長：儀軌研究
<u>釋常延</u>	現任法鼓佛教學院兼任講師 專長：中國佛教研究
<u>簡淑華</u> 主任秘書	一、現任法鼓佛教學院主任秘書兼人事主任。 二、現任法鼓佛教學院兼任專業技術級副教授。 三、太平洋文化基金會、其他社團等禪柔瑜伽教師並受邀至海外教學。 四、教學 30 餘年經驗，深獲中外人士好評。 專長：禪柔瑜伽教師、身心健康指導教師、禪韻國畫指導教師。
<u>陳美金</u> 老師	現任法鼓山教師聯誼會會長。退休教師，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:101年11月21日至102年1月6日額滿為止

(二)預計錄取男42位，女98位，合計140位

(三)報名資格:各級學校具禪一(含)以上禪修經驗之教職員暨退休教師

(四)報名方式:請以網路報名，報名網址://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、洽詢專線:**

(一)教聯會:(02)2893-9966 轉 6132 (活動報名)

(二)佛教學院:(02)2498-0707 轉 2281(研習時數)

**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)擬請各服務縣市教育局給予公假鼓勵參與。