

法鼓文理學院

2020 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：

109 年 2 月 3 日（星期一）至 2 月 7 日（星期五），共計 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) 本研習營擬向教育部申請研習時數 28 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 | 2月3日(一) | 2月4日(二) | 2月5日(三) | 2月6日(四) | 2月7日(五) | |
|-------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|---|----------------------------|
| 05:30~06:30 | | 心靈體驗 八式動禪 專業師資 | | | | |
| 06:30~07:00 | | 法樂饗宴 | | | | |
| 07:00~08:20 | | 早餐 | | | | |
| 08:20~09:50 | | 心靈體驗 放鬆身心 專業師資 | 心靈體驗 練習專注 專業師資 | 心靈體驗 活在當下 專業師資 | 心靈環保 教案設計DIY 工作坊 專業師資 | |
| 09:50~10:10 | | 休息 | | | | |
| 10:10~12:00 | | 在生活中體驗 心靈環保 專業師資 | 心靈體驗 動靜皆自在 專業師資 | 心靈體驗 與自己對話 專業師資 | | |
| 12:00~14:00 | 報到 13:30-14:30 環境簡介 | 午餐、工作禪 午休 | | | | |
| 14:00~16:10 | 14:45 搖鈴 始業式 | 生命教育 講座 辜琮瑜 | 改變生命的方程式 講座 楊蓓 | 心靈環保 咖啡館 釋果賢 | 感恩與回饋 小組討論 大堂分享 法鼓山與 教聯會 丁畢汝會長 | |
| 16:10~16:30 | 開啟心中無盡藏 專業師資 | 休息 | | | | 場地善後 圓滿賦歸 (17:00 離營) |
| 16:30~17:00 | | 法樂饗宴 | | | | |
| 17:00~19:00 | 晚餐、休息 | | | | | |
| 19:00~21:00 | 禮儀環保 專業師資 | 心靈體驗 自我認識 專業師資 | 心靈體驗 自我肯定 專業師資 | 心靈體驗 自我成長 專業師資 | | |
| 21:00~21:10 | 休息 | | | | | |
| 21:10~22:00 | 交流與分享 專業師資 | 交流與分享 專業師資 | 交流與分享 專業師資 | 無盡燈之夜 專業師資 | | |

*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： 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 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。 | 增長自我覺察能力 |
| | 9. 自我肯定 | 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 | 提升人品 |
| | 10. 自我成長 | | 無私的服務奉獻 |
| 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 專長：瑜伽行派、禪定學、梵文、人文與科學通識 |
| 釋果鏡 | 現任中華佛學研究所所長、法鼓文理學院禪文化研修中心主任、文理學院佛研所長 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、法鼓山僧伽佛學院講師、禪堂堂主 專長：漢傳佛教禪法 |
| 釋果光 | 現任法鼓山三學研修院女眾部副都監、法鼓山僧伽佛學院顧問、法鼓文理學院佛教學系兼任助理教授 專長：漢傳禪佛教、僧教育、佛教經濟學 |
| 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 |
| 釋常襄 | 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 | 現任法鼓山僧伽佛學院教務長 專長：漢傳佛教禪法 |
| 釋常乘 | 現任法鼓山禪堂監院、法鼓山僧伽佛學院學務處輔導法師、法鼓文理學院佛教學系兼任助理教授級專技人員 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、法鼓山僧伽佛學院顧問 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 專長：漢傳佛教 |
| 釋常獻 | 現任法鼓山護法總會服務處成員、專案秘書室室主 專長：漢傳佛教 |
| 簡淑華 | 現任法鼓文理學院主任秘書、法鼓文理學院佛教學系兼任副教授級專業技術人員 專長：國畫、禪修與瑜伽精神 |
| 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 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 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、教育部生命教育學科中心主任 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。 |
| 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 |

十、報名辦法：

- (一) 報名日期:108 年 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 5312 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)2896-6119 分機 214 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