

附件一、115 年度三門心寧靜研習簡介

1、入門研習：【心寧靜，從我開始】全球心寧靜教學線上入門推廣班



心寧靜，從我開始！

2026全球心寧靜教學－線上3小時入門課程

— 寧靜，是宇宙最大的能量 —
讓每一天從寧靜開始，找回自己、從心出發。
心和平，世界就和平。



課程日期

第一場 2026年1月17日(六) - Google Meet
※全國教師進修資訊網 研習代碼：5401185

第二場 2026年3月21日(六) - Google Meet
※全國教師進修資訊網 研習代碼：5401248

第三場 2026年7月19日(日) - Zoom

課程對象

一、社會與教育界各階層的人士。
二、想要學會覺察自己情緒的人。
三、忙碌生活想讓自己靜下來的人。
四、有興趣實踐心寧靜教學與推廣之人。

上課時間

上午09:00-12:00

諮詢信箱

全球心寧靜教師團 ita@ljm.org.tw

課程目的

一、覺察情緒的來源，看見寧靜的力量。
二、能夠使內心安定，轉化情緒創造正向循環。
三、認識寧靜一分鐘，並能運用分享與實踐。



全球學員報名



台灣教師報名



全球教師報名

指導單位：教育部 | 主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會－全球心寧靜推廣總會 | 承辦單位：靈鷲山台灣心寧靜教師團、馬來西亞心寧靜教師團

指導單位：教育部 (可核發台灣教師研習時數)

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會－全球心寧靜推廣總會

承辦單位：靈鷲山台灣心寧靜教師團、馬來西亞心寧靜推廣分會

場次說明：

第二場：2026 年 3 月 21 日(星期六)－Google Meet／可核發研習時數

課程時間：上午 09:00－12:00

課程目的：

- 一、培養自我隨時寧靜的能力，能夠提升自我覺察情緒的來源。
- 二、讓內心安定轉化情緒，善用於工作和生活創造正向循環。
- 三、認識寧靜一分鐘的妙用，能自我實踐和幫助別人轉換情緒。

課程內容：

- 一、遇見心夥伴：歡迎線上心夥伴，並進行簡短互動。
- 二、心寧靜的緣起：分享心寧靜的故事，什麼是心寧靜，為什麼要學習心寧靜。
- 三、心寧靜，從我開始：認識寧靜一分鐘的口訣與教學體驗，了解心寧靜和我的關係。
- 四、分享寧靜的力量：分享心寧靜的推廣歷程與自我改變，如何運用在生活上及推廣到學校或社會團體的成果。
- 五、體驗心寧靜：透過體驗課程，覺察自心的觀照與心寧靜的重要。
- 六、心寧靜的生活實踐：邀約學員分享今日對寧靜的覺察，鼓勵心寧靜 21 天的生活實踐。

課程對象：

- 一、社會與教育界各階層的人士
- 二、想要學會覺察自己情緒的人
- 三、忙碌生活想讓自己靜下來的人
- 四、有興趣實踐心寧靜教學與推廣之人

2、入門研習：【心寧靜，從我開始】心寧靜教學 6 小時實體入門課程



2026全球心寧靜入門推廣課程

心寧靜，從我開始！

六小時 實體課程



體驗神奇的「心寧靜三寶」，
快速轉換你的情緒，找到讓心回家的幸福寶貝。



寶髻法師



郭淑玲



林姿伶



江小青



曾玉霖



游貴惠



廖文理



謝岷樺

課程時間 4月25日(六) 09:00-16:30

課程地點 靈鷲山台北講堂 (台北市中山區松江路220號5樓)

課程對象 適合各級學校老師家長，想要心寧靜的普羅大眾。

洽詢信箱 全球心寧靜教師團 ita@ljm.org.tw



一般學員報名



台灣教師報名

※全國教師進修資訊網 研習代碼：5486060

指導單位：教育部 | 主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會—全球心寧靜推廣總會 | 承辦單位：靈鷲山台灣心寧靜教師團、馬來西亞心寧靜教師團

心寧靜，從我開始！一心寧靜教學 6 小時實體入門課程

緣起：靈鷲山般若文教基金會之全球心寧靜推廣總會，於 2021 年起研發心寧靜教學線上入門推廣課程－「心寧靜，從我開始!」，於全球疫情期間，透過心寧靜線上教學幫助更多人安定身心。

本課程從 2021 到 2025 年已經舉辦十九場「心寧靜，從我開始一心寧靜教學 3 小時線上入門課程」，學員人數已達上千人，涵蓋台灣、中國、越南、日本、新加坡、香港、美國、泰國、緬甸、紐西蘭、馬來西亞等各國，也將心寧靜教學從個人實踐，推廣到家庭、社會與世界，得到很多心寧靜改變生命的迴響故事。

於 2026 年特別規劃 6 小時實體課程，從線上課程設計轉化加強互動與體驗，透過面對面的教學和交流，達到更有效的心寧靜學習，「心寧靜，從我開始!」適合每一個人。

【課程目標】

- 一、培養自我隨時讓心寧靜的能力，提升覺察情緒的來源。
- 二、能夠使內心安定轉化情緒，應用在工作和生活創造正向循環。
- 三、認識寧靜一分鐘，幫助老師能運用於教學分享與班級經營。

【課程講師】

全球心寧靜推廣總會指導法師與經過心寧靜教學培訓之優秀講師。

【課程時間】

2026 年 4 月 25 日(六):上午 9:30~下午 16:30

【課程地點】

靈鷲山台北講堂: 台北市中山區松江路 220 號 5 樓

【課程對象】

- 一、社會與教育界各階層的人士
- 二、想要學會覺察自己情緒的人
- 三、忙碌生活沒有時間讓自己靜下來的人
- 四、有興趣實踐心寧靜教學與推廣之社會人士或志工

【課程內容】

第一節課：遇見心夥伴—心寧靜緣起

透過創意和小組活動，讓學員分享學習心寧靜動機，發現心寧靜的需要。以體驗互動教學，看見心與境產生情緒的關係，分享心寧靜的故事，探討什麼是心寧靜？為什麼要學習心寧靜的重要。

第二節課：心寧靜，從我開始—認識心寧靜三寶

認識心寧靜三寶(寧靜一分鐘、寧靜手環、寧靜之歌)，學習寧靜一分鐘的五口訣重要意涵與教學體驗，如何更有效的運用在生活中，了解心寧靜和自我覺察的關係。透過肢體律動的放鬆和聲音的唱誦，引導有覺知的寧靜之歌與寧靜一分鐘。

第三節課：看見心寧靜的力量-教學與推廣分享

分享心寧靜三寶教學的推廣歷程與自我改變，如何運用在生活上及推廣到學校或社會團體的成果，見證心寧靜轉變情緒和改變生命力量。

第四節課：心寧靜體驗活動

透過體驗課程，覺察自心的觀照與心寧靜的重要。體驗到心寧靜從自我的覺知開始，唯有養成慣性才能真正隨時心寧靜。

第五節課：心寧靜的生活實踐

最後的結業圓滿收攝，填寫課程問卷，頒發結業心寧靜法語卡，邀約學員分享課程心得或關於內容的提問，由講師回應。鼓勵心寧靜 21 天的生活實踐，邀約於課程後 21 天線上圓滿之夜，交流實踐 21 天的體會心得。

「心寧靜，從我開始!」

本課程已經通過教育部之審核，高級中等以下學校之教師，依臺教師(三)字第 1152600209A 號函辦理，可核發教師研習時數 6 小時，歡迎各級學校老師和教職員參加。

台灣教師請上「#全國教師在職進修資訊網」報名，全教網研習代碼: 5486060

★凡參加入門課程圓滿者，即有資格報名心寧靜教學初階課程。

【第十九期】心寧靜~情緒管理教學研習營: 7 月 10 日至 12 日，於 台灣東北角靈鷲山無生道場舉辦三天二夜的課程。

★台灣教師請上「全國教師在職進修資訊網」報名，可申請 24 小時教育部教師研習時數。
全教網研習代碼:5486090

活動費用：免費 (歡迎護持贊助「全球心寧靜教學推廣基金」)。

指導單位：教育部

主辦單位：財團法人靈鷲山般若文教基金會

承辦單位：全球心寧靜推廣總會/ 全球心寧靜教師團

協辦單位：靈鷲山台北講堂

洽詢信箱：ita@ljm.org.tw

洽詢電話：02-82316789 分機 1802

3、初階研習：心寧靜～情緒管理教學教師研習營



【課程時間】

2026 年 7 月 10 日(五)~7 月 12 日(日)

【課程地點】

靈鷲山無生道場：新北市貢寮區香蘭街 7 之 1 號

【課程目的】

1. 透過學習、體驗與運用心寧靜教學，幫助自我和他人覺察情緒。
2. 從寧靜手環的三轉運用，達到覺察與轉換情緒，做情緒的主人。
3. 以多元的體驗與交流活動，連結自然靈性生態，喚起自我覺醒的力量。
4. 運用心寧靜在班級經營的教學，提升學生專注力與學習成效。
5. 培養心寧靜自覺的品格教育，建立友善的寧靜校園和家庭。

【課程對象】

- 一、想要深入學習體驗「心寧靜三寶」運用，找到自己、快樂學習。
- 二、想要培養自我覺察與對他人觀照的能力，讓心回家、智慧生活。
- 三、想要實踐與推廣心寧靜，做情緒的主人，分享寧靜、自利利他。

參加條件：

1. 凡參加過心寧靜教學入門研習課程者(線上/校園推廣)或單日、三日研習者皆可。
2. 尚未參加過研習教師可報名 3/21(線上)，4/25(實體-台北講堂) 心寧靜入門研習。