法鼓文理學院
2027 寒假教師禪悅營簡章

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：

116 年 1 月 25 日（星期一）至 1 月 28 日（星期四），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：

<table>
<tr><th>時間</th><th>1 月 25 日（一）</th><th>1 月 26 日（二）</th><th>1 月 27 日（三）</th><th>1 月 28 日(四)</th></tr>
<tr><td>05:30~
06:00</td><td rowspan="12"></td><td colspan="3">起板(5:30 起板)</td></tr>
<tr><td>06:00~
06:50</td><td>心靈體驗
釋常應</td><td>心靈體驗
釋常應</td><td>心靈體驗
釋常應</td></tr>
<tr><td>07:00
08:20</td><td colspan="3">早餐 & 出坡</td></tr>
<tr><td>08:20~
08:40</td><td colspan="3">休息</td></tr>
<tr><td>08:40
09:00</td><td colspan="3">準備上課(預備鈴 08:40)</td></tr>
<tr><td>09:00~
10:00</td><td>托水缽、小組討論</td><td rowspan="2">心靈環保的起源
釋果賢</td><td rowspan="2">教材分享
教聯會師資群</td></tr>
<tr><td>10:00~
10:15</td><td rowspan="2">心靈環保的療ㄩㄟ之旅
辜琮瑜教授</td></tr>
<tr><td>10:15~
11:50</td><td>靜心小時光</td></tr>
<tr><td>12:00~
13:00</td><td colspan="2">午餐、工作禪(內外護會議)</td><td>午餐、工作禪</td></tr>
<tr><td>13:00~
13:40</td><td colspan="2">午休</td><td>收行李 &打掃寮房</td></tr>
<tr><td>13:40~
14:00</td><td colspan="2">準備上課(預備鈴 13:40)</td><td>大合照</td></tr>
<tr><td rowspan="2">14:00~
16:20</td><td rowspan="2">13:30
接駁車東三門準時發車

14:40～15:20
學員報到安單</td><td rowspan="2">世界佛教教育園區導覽
法鼓山參學室</td><td rowspan="2">心靈體驗
釋常應</td><td>問卷&回顧影片
、大堂分享</td></tr>
<tr><td>法鼓山教聯會
張育嘉會長</td></tr>
<tr><td>16:20~
16:30</td><td rowspan="2">16:00 始業式</td><td>休息</td><td rowspan="2">茶禪、鈔經</td><td rowspan="9">善後 & 圓滿
(15:30~)</td></tr>
<tr><td>16:30~
17:00</td><td>小組交流</td></tr>
<tr><td>17:00~
18:25</td><td colspan="3">藥石 & 休息、盥洗(收坡板 18:00)</td></tr>
<tr><td>18:25~
18:40</td><td colspan="3">準備上課(預備鈴 18:25)</td></tr>
<tr><td>18:40~
19:10</td><td>相見歡</td><td rowspan="2">心靈體驗
練習專注
釋常應</td><td rowspan="2">心靈體驗
活在當下
釋常應</td></tr>
<tr><td>19:10~
21:30</td><td>心靈體驗
放鬆身心
釋常應</td></tr>
<tr><td>21:30~
22:00</td><td>Q&A(起板介紹)</td><td>Q&A</td><td>Q&A</td></tr>
<tr><td>22:00~</td><td colspan="3">安板</td></tr>
</table>

＊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
	2.八式動禪	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: 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 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、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和。	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。
	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
釋果醒	現任法鼓山副住持、僧伽大學講師、禪堂堂主 專長：漢傳佛教禪法
釋果光	現任法鼓文理學院助理教授、僧伽大學副院長 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
釋常遠	現任法鼓山都監、護法總會副都監 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：漢傳佛教禪法
釋常啟	現任法鼓僧伽大學教務長 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、雲來別苑監院 專長:情緒社會學、漢傳佛教
辜琮瑜	現任: 法鼓文理學院副教授、生命教育碩士學位學程專任教師，兼任「大願．校史館」主任及推廣教育中心主任，並長期擔任法鼓山佛學弘講教師，同時亦擔任中華點亮生命教育協會常務理事 專長: 佛教哲學、宗教思想、生死學、心靈環保研究、聖嚴法師思想、天台宗教學系統、禪學思想與生命倫理。 著作: 《聖嚴法師的禪學思想》、《聖嚴法師心靈環保學意義與開展》、《聖嚴法師天台教學系統之研究與建構》、《西藏密教之父：阿底峽尊者》、《生死學中學生死》、《根本沒煩惱》、《哪兒飄來這些雲》等專書，並發表多篇佛教哲學與心靈環保相關論文。
張育嘉	現任:法鼓山教師聯誼會會長、臺北醫學大學臨床醫學研究所教授 專長：腫瘤生物學、分子生物學、血液學、生物化學
施建昌	逢甲大學機械系畢業、法鼓山護法總會顧問 經歷：嘉南模型企業有限公司總經理、財團法人聖嚴教育基金會董事長
孫美文	現任:景興國中教師 經歷：世新大學傳播碩士、法鼓山文山分會副會長、榮董會企劃組組長、主持人培訓講師
陳秀青	現任:新北市中和國民小學教師、法鼓山教師聯誼會副會長 經歷：國立臺灣師範大學華語文教學系博士候選人、台中市力行國小教師、泰國曼谷中華國際學校（借調～中文教師）、非洲賴索托 ACC 孤兒院國際志工、印尼泗水國際學校（商借教師）、新北市教育局教育研究發展中心研究員（商借）、教育部國際及兩岸教育司（商借教師）

十、報名辦法：

（一）報名日期:116 年 11 月 6 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 教研處教學發展組 許櫂埕(研習時數)
電話：(02)2498-0707 分機 5319　E-mail：cchenghsu@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 204　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