

法鼓文理學院

2015 寒假教師心靈環保進階研習營簡章

一、活動之理念與目標：

本校秉持研究與修行並重，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。「心靈環保」是為世人共創健康、平安、快樂的人間淨土而努力，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，提昇教學效能。
- (二) 透過放鬆的練習，提升專注力；經由身心的沉澱、收攝，向內觀照，提升自我反思的能力及速度。
- (三) 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。
- (四) 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：全國各級學校教、職員及退休教師（現職教職員優先）

四、研習時間：104 年 1 月 29 日（星期四）～2 月 3 日（星期二）6 天 5 夜

五、研習地點：三峽天南寺

住址：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、行走、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，由知而行提昇人格與生活品質，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，以提昇教學效能。
6. 課程彈性化：本營隊課程具有其獨特性，兼顧整體性與個別性，由負責老師視情境需求及學員身心狀況權衡調整。

(二)實施方式：

1. 全程禁語，不使用電子用品，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。
2. 課程中播放影片教學，並由專業師資講解、示範，指導學員練習及體驗方法。
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 29 日（四）	1 月 30 日（五）	1 月 31 日（六）
04:30~05:40		八式動禪、晨坐 指導、實作、體驗	
06:00~06:40		法樂饗宴	
06:40~08:10		早餐、整理環境	
08:30~10:00		放鬆身心 I 示範、指導 練習、體驗 專業師資	認識自我 影片教學 練習、體驗 專業師資
10:00~10:20		休息	
10:20~12:00		放鬆身心 II 立姿運動、靜坐 講解 練習、體驗 專業師資	放鬆專注練習 I 調身、坐姿運動 示範、指導 練習、體驗 專業師資
12:00~13:30		午餐、午休、整理環境	
13:45~15:20	13:00~14:30 報到	放鬆身心 III 講解 練習、體驗 專業師資	放鬆專注練習 II 調身 講解 練習、體驗 專業師資
	• 始業式 • 禮儀介紹		
15:20~15:40	休息		
15:40~17:00	• 環境介紹 • 課程說明	生命在腳下 I 快走、慢走 講解、示範 練習、體驗 專業師資	戶外體驗 I 走路、聽溪、靜坐 講解、指導 練習、體驗 專業師資
17:00~18:40	晚餐、休息		
18:40~19:20	法樂饗宴		
19:30~21:50	靜坐與按摩 I 講解、示範、指導 練習、體驗 專業師資	靜坐與按摩 II 講解、示範、指導 練習、體驗 專業師資	靜坐與按摩 III 講解、示範、指導 練習、體驗 專業師資

時間	2月1日(日)	2月2日(一)	2月3日(二)
04:30~05:40	八式動禪、晨坐 指導、實作、體驗		晨坐
			自我反思 II 感恩、立願
06:00~06:40	法樂饗宴		
06:40~08:10	早餐、整理環境		
08:30~10:00	肯定自我 影片教學 練習、體驗 專業師資	成長自我 影片教學 練習、體驗 專業師資	消融自我 生活中的運用 影片教學 練習、體驗 專業師資
10:00~10:20	休息		
10:20~12:00	放鬆專注練習 III 調息、坐姿運動 講解、指導 練習、體驗 專業師資	放鬆專注練習 V 調心、立姿運動 影片教學 練習、體驗 專業師資	戶外體驗 II 走路、聽溪、靜坐 講解、指導 練習、體驗 專業師資
12:00~13:30	午餐、工作禪、午休		
13:45~15:20	放鬆專注練習 IV 不管妄念、回到方法 講解、指導 實作練習 專業師資	放鬆專注練習 VI 不管妄念、回到方法 講解、指導 實作練習 專業師資	13:30~15:10 小組討論 大堂分享
			15:10~15:30 休息
15:20~15:40	休息		
15:40~17:00	生命在腳下 II 快走、慢走 實作練習、體驗 專業師資	自我反思 I 靜坐、反省 講解、指導 練習、體驗 專業師資	15:30~16:00 法鼓山與教聯會 陳美金會長 16:00~17:00 善後整理
17:00~18:40	晚餐、休息		17:00 圓滿賦歸
18:40~19:20	法樂饗宴		
19:30~21:50	靜坐與按摩 IV 講解、示範、指導 練習、體驗 專業師資	靜坐與按摩 V 講解、示範、指導 練習、體驗 專業師資	

*此課程表，依講師及學員的狀況，可作適當的調整。

*專業師資由本校及法鼓山體系講師擔任。

七、 顧問及師資群

姓 名	學經歷與專長
<u>釋惠敏</u>	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
<u>釋果暉</u>	現任法鼓文理學院 佛教學系主任 專任副教授 專長：禪定學、安世高研究、初期漢譯禪經研究、生死學
<u>釋果元</u>	現任法鼓文理學院兼任專業技術級副教授、僧伽大學講師、法鼓山禪堂堂主 專長：漢傳佛教禪法
<u>釋果鏡</u>	現任法鼓文理學院 禪文化中心主任 專任助理教授 專長：中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文
<u>釋常寬</u>	現任法鼓山僧伽大學男眾副院長、專任講師 專長：漢傳佛教
<u>釋常護</u>	現任法鼓山禪堂禪修室室主 專長：漢傳佛教禪法
<u>釋常乘</u>	現任法鼓山傳燈院監院、天南寺監院 專長：漢傳佛教禪法
<u>釋常啟</u>	現任法鼓山傳燈院活動室室主 專長：漢傳佛教禪法
<u>釋常松</u>	現任法鼓山禪堂禪修室組員 專長：漢傳佛教禪法
<u>釋常續</u>	現任法鼓山護法總會信眾服務處監院 專長：漢傳佛教
<u>釋常捷</u>	現任法鼓山護法總會信眾服務處成員 專長：漢傳佛教禪法
<u>陳美金老師</u>	現任法鼓山教師聯誼會會長。台北市立建安國小退休教師。
<u>教聯會工作坊</u>	法鼓山教師聯誼會教師

八、膳宿:採全程素食及住宿

九、報名辦法：

- (一)報名日期：103 年 11 月 29 日至 104 年 1 月 18 日，額滿截止。
- (二)預計錄取：130 名
- (三)報名資格：全國各級學校教、職員及退休教師（現職教職員優先）
- (四)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、洽詢專線：

- (一)教師聯誼會:(02)2893-9966 轉 6132（活動報名）
- (二)法鼓文理學院:(02)2498-0707 轉 2282（研習時數）

十一、研習時數：

- (一)全程參與者，始得核發研習時數，本次研習擬申請 51 小時〈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。