法鼓文理學院
2021 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：

110 年 1 月 25 日（星期一）至 1 月 29 日（星期五），共 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：

<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><th>1 月 29 日(五)</th></tr>
<tr><td>05:30~
06:30</td><td rowspan="4"></td><td colspan="3">心靈體驗
八式動禪
專業師資</td><td rowspan="4">心靈環保
教案設計 DIY
工作坊
專業師資</td></tr>
<tr><td>06:30~
07:00</td><td colspan="3">法樂饗宴</td></tr>
<tr><td>07:00~
08:20</td><td colspan="3">早餐</td></tr>
<tr><td>08:20~
09:50</td><td>心靈體驗
放鬆身心
專業師資</td><td>心靈體驗
練習專注
專業師資</td><td>心靈體驗
活在當下
專業師資</td></tr>
<tr><td>09:50~
10:10</td><td rowspan="2"></td><td colspan="3">休息</td></tr>
<tr><td>10:10~
12:00</td><td>在生活中體驗
心靈環保
專業師資</td><td>心靈體驗
動靜皆自在
專業師資</td><td>心靈體驗
與自己對話
專業師資</td></tr>
<tr><td>12:00~
14:00</td><td>報到
13:30-14:30
環境簡介</td><td colspan="4">午餐、工作禪
午休</td></tr>
<tr><td rowspan="2">14:00~
16:10</td><td rowspan="2">14:45 搖鈴

始業式</td><td rowspan="2">生命教育講座

辜琮瑜</td><td rowspan="2">改變生命的
方程式講座

楊蓓</td><td rowspan="2">心靈環保
咖啡館

釋果賢</td><td>感恩與回饋
小組討論
大堂分享</td></tr>
<tr><td>法鼓山與
教聯會
丁畢汝會長</td></tr>
<tr><td>16:10~
16:30</td><td rowspan="2">開啟心中無盡藏
專業師資</td><td colspan="3">休息</td><td rowspan="2">場地善後
圓滿賦歸
(17:00 離營)</td></tr>
<tr><td>16:30~
17:00</td><td colspan="3">法樂饗宴</td></tr>
<tr><td>17:00~
19:00</td><td colspan="4">晚餐、休息</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>19:00~
21:00</td><td>禮儀環保
專業師資</td><td>心靈體驗
自我認識
專業師資</td><td>心靈體驗
自我肯定
專業師資</td><td>心靈體驗
自我成長
專業師資</td></tr>
<tr><td>21:00~
21:10</td><td colspan="4">休息</td></tr>
<tr><td>21:10~
22:00</td><td>交流與分享
專業師資</td><td>交流與分享
專業師資</td><td>交流與分享
專業師資</td><td>無盡燈之夜
專業師資</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.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 9.自我肯定 10.自我成長	一系列的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	增長自我覺察能力 提升人品 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
釋果鏡	現任法鼓文理學院研修中心主任、文理學院佛教學系副教授 專長：中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文
釋果光	現任法鼓文理學院兼任助理教授、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
釋常襄	現任法鼓山舊金山道場成員 專長：漢傳佛教
釋常乘	現任法鼓山禪堂監院、傳燈院監院、護法會團禪坐會輔導法師、僧伽大學輔導法師 專長:漢傳佛教禪法
釋常啟	現任法鼓山僧伽大學教務長 專長：漢傳佛教禪法
釋演定	現任法鼓山僧伽大學學務助理 專長：漢傳佛教
釋演本	現任法鼓山護法總會服務處成員、教聯會輔導法師 專長:漢傳佛教
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
簡淑華	現任法鼓文理學院主任秘書、兼任專業技術級副教授 專長：禪柔瑜伽教師、身心健康指導教師、禪韻國畫指導教師
游文聰	現任桃園市立桃園高中校長、教育部生命教育中心學科主任 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:109 年 10 月 15 日起，額滿截止
（二）預計錄取 80 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 203　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