

2014 寒假教師心靈環保進階研習營簡章

一、活動之理念與目標：

本校為全國第一所獲教育部核准之單一宗教研修學院，秉持著研究與修行並重，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。

法鼓山長年推動的「心靈環保」，是為世人共創健康、平安、快樂的人間淨土而努力，是超越國界、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)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。
- (三)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：法鼓佛教學院
- (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：全國各級學校具基礎禪訓班結業之教、職員及退休教師

四、研習時間：103年1月21日（星期二）～1月27日（星期一）七天六夜

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、經行、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，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21日(二)	1月22日(三)	1月23日(四)	1月24日(五)
05:30~06:30	/	八式動禪 晨坐	八式動禪 晨坐	八式動禪 晨坐
06:30~07:00		法樂饗宴	法樂饗宴	法樂饗宴
07:00~08:30		早餐	早餐	早餐
08:30~12:00		放鬆身心體驗呼吸 影片教學 示範指導 練習與體驗	自我認識 影片教學 示範指導 練習與體驗	自我肯定 影片教學 示範指導 練習與體驗
12:00~14:00		午餐、工作禪 午休	午餐、工作禪 午休	午餐、工作禪 午休
14:00~15:30	1. 報到 13:00~14:30 2. 始業式 環境及禮儀介紹	調息與調心的方法 影片教學 示範指導 練習與體驗	生命在腳下- 慢步與快步經行 影片教學 示範指導 練習與體驗	走出生命- 經行 示範指導 練習與體驗
15:30~15:50	休息	休息	休息	休息
15:50~17:00	課程說明	調息與調心的方法 練習與體驗	慢步與快步經行 練習與體驗	走出生命-經行 練習與體驗
17:00~18:40	晚餐、休息	晚餐、休息	晚餐、休息	晚餐、休息
18:40~19:20	法樂饗宴	法樂饗宴	法樂饗宴	法樂饗宴
19:20~21:50	七支坐法 與按摩 示範指導 練習與體驗	活在當下 影片教學 示範指導 練習與體驗	和自己約會 示範指導 練習與體驗	自我成長 影片教學 示範指導 練習與體驗

時間	1月25日(六)	1月26日(日)	1月27日(一)
05:30~06:30	八式動禪 晨坐	八式動禪 晨坐	八式動禪 晨坐
06:30~07:00	法樂饗宴	法樂饗宴	三寶恩
07:00~08:30	早餐	早餐	早餐
08:30~12:00	禪悅山水- 戶外禪 練習與體驗	慚愧精進 影片教學 示範指導 練習與體驗	懺悔重生 發願迴向 示範指導 實作練習
12:00~14:00	午餐、工作禪 午休	午餐、工作禪 午休	午餐、工作禪 午休
14:00~15:30	自我消融 影片教學 示範指導 練習與體驗	走出生命- 戶外經行 示範指導 練習與體驗	小組討論 大堂分享
15:30~15:50	休息	休息	16:00~16:30 法鼓山與教聯會 陳美金會長 16:30 圓滿賦歸
15:50~17:00	自我消融 練習與體驗	走出生命-戶外經行 練習與體驗	
17:00~18:40	晚餐、休息	晚餐、休息	
18:40~19:20	法樂饗宴	法樂饗宴	
19:20~21:50	感恩奉獻 影片教學 示範指導 實作練習	和自己約會 示範指導 練習與體驗	

*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。

*心靈體驗授課包含影片教學、示範指導、練習與體驗。

七、顧問及師資群：

姓名	學經歷與專長
<u>釋惠敏</u>	現任法鼓佛教學院 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>	現任法鼓佛教學院 學士班主任 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>	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級副教授、僧伽大學講師、禪修中心副都監、法鼓山禪堂堂主 專長：漢傳佛教禪法
<u>釋果鏡</u>	現任法鼓佛教學院研修中心主任 助理教授 專長：中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文
<u>釋果徹</u>	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級副教授、僧伽大學專任助理教授 專長：佛教儀軌
<u>釋果光</u>	現任法鼓山僧伽大學女眾副院長、教務長、專任助理教授 專長：漢傳佛教、心靈環保經濟學
<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>	現任法鼓山禪修中心 禪堂禪修室組員、傳燈院研教室室主 專長：漢傳佛教禪法
<u>釋常松</u>	現任法鼓山禪修中心 禪堂禪修室組員 專長：漢傳佛教禪法
<u>釋常續</u>	現任法鼓山行政中心副執行長、護法總會信眾服務處監院、經規處監院 專長：漢傳佛教
<u>釋常修</u>	現任中華研究所成員 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>釋常地</u>	現任法鼓山禪堂禪修室成員 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。退休教師，曾任台北市立建安國小教師。
<u>教聯會小組工作坊</u>	法鼓山教師聯誼會教師

八、膳宿：採全程素食及住宿

九、費用：學費免費，膳宿由學員隨喜贊助

十、報名辦法：

(一)報名日期：102年11月21日至103年1月10日，額滿截止

(二)預計錄取：130名

(三)報名資格：全國各級學校具基礎禪訓班結業之教、職員及退休教師

(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。

十一、洽詢專線：

(一)教聯會：(02)2893-9966 轉 6132 (活動報名)

(二)佛教學院：(02)2498-0707 轉 2281 (研習時數)

十二、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)擬請各服務縣市教育局給予公假鼓勵參與。