**法鼓文理學院**

**2019年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:

* + 1. 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。
    2. 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。
    3. 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。
    4. 放鬆身心、安定身心、淨化心靈，提昇自我覺察能力。
    5. 協助教師教學得心應手，生活歡喜自在。

1. **辦理單位：**
   * 1. 主辦單位：法鼓文理學院
     2. 承辦單位：法鼓山教師聯誼會
     3. 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：**

108年1月26日（星期六）至1月30日（星期三）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) 本研習營申請研習時數28小時。

(三) 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。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 1月26日（六） | 1月27日（日） | 1月28日（一） | 1月29日（二） | 1月30日（三） |
| 05:30~  06:30 |  | **心靈體驗**  八式動禪  專業師資 | | | |
| 06:30~  07:00 | 法樂饗宴 | | | |
| 07:00~  08:20 | 早餐 | | | |
| 08:20~  09:50 | **心靈體驗**  放鬆身心  專業師資 | **心靈體驗**  **練習專注**  專業師資 | **心靈體驗**  活在當下  專業師資 | **心靈環保**  **教案設計DIY**  **工作坊**  專業師資 |
| 09:50~  10:10 |  | 休息 | | |
| 10:10~  12:00 | **在生活中體驗**  **心靈環保**  專業師資 | **心靈體驗**  動靜皆自在  專業師資 | **心靈體驗**  與自己對話  專業師資 |
| 12:00~  14:00 | 報到  13:30-14:30  環境簡介 | 午餐、工作禪  午休 | | | |
| 14:00~  16:10 | 2:45搖鈴  始業式 | **生命教育**  **講座**  辜琮瑜 | **改變生命的**  **方程式**  **講座**  楊蓓 | **心靈環保**  **咖啡館**  釋果賢 | **感恩與回饋**  小組討論  大堂分享 |
| 法鼓山與  教聯會  陳美金會長 |
| 16:10~  16:30 | **開啟心中無盡藏**  專業師資 | 休息 | | | 場地善後  圓滿賦歸  (17:00離營) |
| 16:30~  17:00 | 法樂饗宴 | | |
| 17:00~  19:00 | 晚餐、休息 | | | |  |
| 19:00~  21:00 | 禮儀環保  專業師資 | **心靈體驗**  自我認識  專業師資 | **心靈體驗**  自我肯定  專業師資 | **心靈體驗**  自我成長  專業師資 |
| 21:00~  21:10 | 休息 | | | |
| 21:10~  22:00 | **交流與分享**  專業師資 | **交流與分享**  專業師資 | **交流與分享**  專業師資 | **無盡燈之夜**  專業師資 |

（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：

＊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 | 一系列的自我反省與練習的過程學習認清自己的優缺點，改善自己，建立自信，放下人我是非，利益他人。 | 增長自我覺察能力  提升人品  無私的服務奉獻 |
| 9.自我肯定 |
| 10.自我成長 |
| 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 |
| [**釋果鏡**](http://www.ddbc.edu.tw/zh/buddhist_studies4/faculty.html#pers13) | 現任法鼓文理學院研修中心主任、文理學院學佛教學系副教授  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** | 現任法鼓文理學院兼任助理教授、僧伽大學講師  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 |
| **釋常襄** | 現任法鼓山傳燈院監院、禪坐會會本部輔導法師  專長：漢傳佛教 |
| **釋常啟** | 現任法鼓山僧伽大學教務長  專長：漢傳佛教禪法 |
| **釋常乘** | 現任法鼓山禪堂監院  專長:漢傳佛教禪法 |
| **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 |
| **釋常獻** | 現任法鼓山護法總會服務處成員  專長:漢傳佛教 |
| **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 |
| **楊 蓓** | 現任法鼓文理學人文社會學群專任副教授、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 |
| **游文聰** | 現任桃園市立桃園高中校長  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。 |
| **陳美金** | 現任法鼓山教師聯誼會會長、台北市立建安國小退休教師 |

**十、報名辦法：**

(一) 報名日期:10月15日起，額滿截止

(二) 預計錄取130名

(三) 報名方式：請以網路報名，報名網址：[http://ft.ddm.org.tw](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：**

1. 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2282 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)2893-9966分機6130 E-mail：[tc@ddmf.org.tw](mailto:tc@ddmf.org.tw)

**十二、法鼓山心靈環保參考教材**

1. 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