法鼓文理學院

2018年寒假教師心靈環保進階研習營計畫書

一、 活動之理念與目標：

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，開發學生多元的生命潛能。

（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：

曾參加過本單位主辦之教師心靈環保自我成長營或同性質課程之全國各級學校教職員暨退休教師

四、 研習時間：107年1月27日（星期六）～2月3日（星期六）八天七夜

五、 研習地點：法鼓山三峽天南寺

地址：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、禪悅山水、瑜伽運動、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 27 日（六）	1 月 28 日（日）	1 月 29 日（一）	1 月 30 日（二）
04：30-06：30		心靈體驗 八式動禪 專業師資		
06：30-07：00		法樂饗宴		
07：00-08：30		早餐		
08：30-12：00		心靈體驗 放鬆身心體驗呼吸 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
12：00-14：00		午餐 工作禪 午休		
14：00-16：00	報到 13：00-14：30 始業式 環境及禮儀介紹 專業師資	心靈體驗 調息與調心方法 專業師資	心靈體驗 生命在腳下 -經行 專業師資	心靈體驗 走出生命 -經行 專業師資
16：00-16：20	休息			
16：20-17：00	法樂饗宴			
17：00-19：00	晚餐、休息			
19：00-21：50	心靈體驗 七支坐法與按摩 專業師資	心靈體驗 活在當下 專業師資	心靈體驗 動靜皆自在 專業師資	心靈體驗 和自己約會 專業師資

時 間	1 月 31 日（三）	2 月 1 日（四）	2 月 2 日（五）	2 月 3 日（六）
04：30-06：30	心靈體驗 八式動禪 專業師資			
06：30-	法樂饗宴			

07：00				
07：00-08：30	早餐			
08：30-12：00	心靈體驗 自我成長 專業師資	心靈體驗 熟練方法 專業師資	心靈體驗 自我消融 專業師資	法鼓山與教聯會 陳美金會長 （10：00 圓滿）
12：00-14：00	午餐 工作禪 午休			
14：00-16：00	心靈體驗 禪悅山水 專業師資	心靈體驗 禪悅山水 專業師資	心靈體驗 發願迴向 專業師資	
16：00-16：20	休息			
16：20-17：00	法樂饗宴			
17：00-19：00	晚餐、休息			
19：00-21：50	心靈體驗 感恩奉獻 專業師資	心靈體驗 慚愧懺悔 專業師資	小組討論 大堂分享 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。

＊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	對教師專業成長 或教學應用之影響
一、心靈環保的觀	・七支坐法與按摩	學習靜坐的各種姿勢與方法 靜坐應注意的事項 靜坐後的全身按摩的方法	認知正確的靜坐觀念與方法	保持身心靈平衡，提升教學效率。 運用靜坐的觀念與方法，調整身心。
	・調息與調心的方法 ・熟練方法	學習運用呼吸的出入，讓心自然會平靜下來。 當發現心不在方法上，就要立刻再提起方法	體驗心靜不受外境影響。	排除雜念，淨化身心，提高免疫力。 平心靜氣，面對問題、解決困境。

念與方法		（放鬆、專注），直至成為習慣。		放鬆身心，專注教學以調身、調心的方法，保持身心平衡。
	・活在當下 ・動靜皆自在 ・和自己約會	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。 胸無成見，不執著，不起分別心。	對於過去無怨無悔 對於未來積極準備 對於現在步步踏實	客觀、不執著、不偏見的待人（學生）處事（班務）。 隨時專注於當下，冷靜處理學生問題。
	・自我認識 ・自我肯定 ・自我成長 ・自我消融	這是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，放下人我是非及利益他人	增長自我覺察能力 提升人品 無私的服務奉獻	以開闊的心胸、謙卑的省思態度面對自己、肯定自我。 發揮自身優點，樂在教學。 認清內在自我，提升觀照敏銳能力，培養教學服務熱忱。
二、體驗課程	・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。	身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。 使身體健康，心情平靜	強化身體活力，迎接工作挑戰。 恢復體力，減少負面情緒。 具備保健知識，增進身心健康，以提升教學技能。
	・放鬆身心 ・體驗呼吸	藉由頭到腳局部依序放鬆的練習及呼吸進出鼻孔的感覺，達到身體、心情的放鬆。	學習如何清楚放鬆、全身放鬆	減緩生理、心理及精神壓力，增強思考能力。 收攝、放鬆身心，體驗生命的存在，愛惜尊重生命。

二、體驗課程	・生命在腳下 ・走出生命 ・禪悅山水	在行走之中，注意重心，清楚每一個腳步移動的感覺及身心的放鬆與專注。	鍛鍊心的穩定性、忍耐性與意志力。	調伏情緒，穩定、耐性地面對外境變動，適切給予回應。 覺受身心的變化，隨時回到當下，保持內心寧靜清明，達到有效的學習。
三、互動與交流	・小組討論 ・大堂分享	教學實務分享：結合本次課程所學，進行小組討論及大堂分享。 如何在教學現場中能時時照顧好身心。	集眾人的智慧，將心靈環保融入於生活與教學中。	經驗交流，激發教學創意。 透過實務分享，汲取他人教學經驗，改善教學品質。
	・感恩奉獻 ・發願回向 ・慚愧懺悔	學習感恩周遭的一切，珍惜人生過程，及時努力，落實自利利他的觀念，覺察自己的缺點與過失，改過向善。	使自己更謙虛，包容他人。 時刻反省，人格提昇。	透過自省、自覺增加包容力。 喚起教學熱情。 時時反省 、感恩，以身作則，提升生活品質與教學環境。

七、 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
釋果暉	現任法鼓文理學院學士班主任 專任教授 專長：禪定學、安世高研究、初期漢譯禪經研究、生死學
釋果鏡	現任法鼓文理學院研修中心主任 助理教授 專長：中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文
釋果醒	現任法鼓文山僧伽大學講師、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、法鼓山僧團都監、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

釋常正	現任法鼓山禪堂研教室成員 專長:漢傳佛教禪法
釋常遠	現任法鼓山護法總會副都監 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人事主任、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	現任實踐大學社會工作學系專任副教授、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 兼主任 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	現任國立陽明高中校長、教育部生命教育學科中心主任 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
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

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、 經費預算及來源：

經費補助單位：財團法人法鼓佛教基金會，補助 80%，本校自籌款 20%

經費預算支出明細表如下：

計畫名稱		2018 寒假教師心靈環保進階研習營					
計畫期程		107 年 1 月 27 日（星期六）～2 月 3 日（星期六）					
計畫經費總額		**887,500**		補助金額	710,000	自籌款	177,500
經費項目		計畫經費明細					備註
		單價	數量	總價	說明		
業務費	講師費	1,500	60	90,000	依本校專題演講費支給標準採計，副教授級每小時 1500 元		
	住宿費	600	150*7	546,000	每人每天 600 元*7 天*130		
	膳食費	250	10*7	227,500	每人每天 250 元*7 天*130		
	設備耗材費	3,000	1	3,000	碳粉夾、墨水、其他		
	文書資料	100	130	13,000	講義資料等		

<table>
<tr><td colspan="2">計畫名稱</td><td colspan="5">2018 寒假教師心靈環保進階研習營</td></tr>
<tr><td colspan="2">計畫期程</td><td colspan="5">107 年 1 月 27 日（星期六）～2 月 3 日（星期六）</td></tr>
<tr><td colspan="2">計畫經費總額</td><td colspan="2">887,500</td><td>補助金額</td><td>710,000</td><td>自籌款</td><td>177,500</td></tr>
<tr><td></td><td>小計</td><td></td><td></td><td>879,500</td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">雜支</td><td>雜支</td><td>8,000</td><td></td><td>8,000</td><td colspan="2">辦公用品、文具、紙張</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>小計</td><td></td><td></td><td>8,000</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">合 計</td><td colspan="3">887,500</td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
</table>

十一、 報名辦法：

(一)報名日期：106 年 11 月 1 日起，額滿截止。

(二)預計錄取：130 名

(三)報名資格：曾參加過本單位主辦之教師心靈環保自我成長營或同性質課程之全國各級學校教職員暨退休教師

(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法鼓山教師聯誼會專線洽詢。

（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。

十二、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 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 6132　E-mail：tc@ddmf.org.tw

十三、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 48 小時。

（三）請各服務縣市教育局給予公假鼓勵參與。