

# 法鼓文理學院

## 2021 校園靜心師資培訓（初階）研習簡章

### 一、研習目標：

近年來，英美等國家在小學開設靜心課程，幫助孩童學習正確面對壓力與情緒的方式，獲得許多教師及研究上的肯定。泰國野豬少年足球隊員師生受困洞穴長達 18 天，當過僧侶的助理教練艾卡波在艱困的求生時刻，帶領學員靜坐，安定了孩子的身心。近年來，靜心、正念、禪坐冥想等課程亦廣泛流行於世界各地，成為追求身心靈合一者趨之若鶩的鍛鍊方式。

本校秉持創辦人聖嚴法師關心教育、推廣禪修、落實心靈環保的理念，舉辦此次研習。本計畫自 103 年起，接受新北市某完全中小學師生對安定身心的需求，連續三年於該校實施引導師生靜心的課程；經三年的試驗與成果顯現，深獲師生的肯定。爰將上開課程內容審慎整理為教案，經報奉 106.11.14 北市教綜字第 10641459900 號函核定，期許能將這樣的經驗分享、帶動推廣，有益於全國院校建立幸福有品的友善校園環境。

本研習目的，是希望藉由說明及實際的引導與練習，培育校園靜心的種子教師。期教師能應用於自己的班級，協助學生提升自我覺察及專注的能力，學習正向的面對壓力及調整情緒；而教師本身也能藉此學習，紓解忙碌的教學壓力。

考量研習內容與研習人員時間，課程分初階及進階辦理。初階課程以報教育部核定教案為主軸，並引導體驗靜心方法，期在觀念與方法上有基本概念。

綜整計畫目的，分項列述如下：

#### （一）自我覺察的體驗與實踐：

藉由實際專業的引導與練習，增強自我身心的覺察，以安穩情緒及紓解壓力。

#### （二）開發教學潛能：

由覺察能力之提升，激發教學潛能，及輔導學生開發正向思考的能量，從認識自我、成長自我，進而達到實現自我的生命教育宗旨。

### 二、辦理單位：

（一）主辦單位：法鼓文理學院。

（二）承辦單位：法鼓山禪修推廣中心傳燈院。

（三）贊助單位：財團法人法鼓山佛教基金會。

### 三、參加對象：

- (一) 全國高中（職）及國民中小學有興趣之教師，或對本研習有興趣參與者。
- (二) 預定錄取人數：70 人。

### 四、研習日期及時數：

- (一) 日期：110 年 8 月 18-19 日（週三~四，兩天一夜）。
- (二) 研習時數：

甲、本研習營擬向教育部申請研習時數 16 小時。

乙、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處核發為準）

丙、將發函請各服務縣市教育局/處給予公假鼓勵參與。

### 五、研習地點：法鼓文理學院大慧館（新北市金山區西湖里法鼓路 700 號）。

六、膳宿：研習期間免費提供膳宿，全程素食餐點。為配合防疫及環保，請學員自行攜帶個人盥洗用品、睡袋、環保杯及環保餐具，並請勿攜帶葷食。

七、課程內容：詳見附件一。

### 八、報名方式：

- (一) 一律採網路報名方式，恕不接受傳真及現場報名。網路報名時間：即日起至 110 年 6 月 2 日止，報名額滿將保留候補名額，於活動前三日通知。
- (二) 報名網址：<https://pse.is/3evygd>。
- (三) 錄取者將於研習前一個月寄發錄取通知。如不克出席者，請於研習一週前通知承辦單位，以便通知候補者；未辦理取消，將影響日後錄取資格。如有特殊狀況，請以電話聯繫以確保權益。

### 九、聯絡人：

- (一) 法鼓文理學院 專案營運組 戎錫琴（研習時數）

電話：(02)2498-0707 分機 5208 E-mail：[mina@dila.edu.tw](mailto:mina@dila.edu.tw)

- (二) 法鼓山禪修推廣中心傳燈院 徐曉萍老師（活動報名）

電話：(02)2893-9966 分機 6343 E-mail：[prajna@ddmf.org.tw](mailto:prajna@ddmf.org.tw)。

十、交通：自行開車或報到當天（18 日）上午 7:20 於台北車站東三門集合搭車。

（交通資訊，參：<https://www.dila.edu.tw/about/location/campus>）

附件一：課程說明

一、2021 校園靜心師資培訓（初階）研習課程表

開始	結束	第 1 天 8/18 (三) 主題	開始	結束	第 2 天 8/19 (四) 主題
08:30	09:20	報到	06:00	07:00	起板 . 整理行李
09:20	10:00	相見歡·環境介紹·小組認識 專業師資	07:00	08:00	B 吃飯禪 ( 午餐 ) ·走路禪 3 專業師資
10:00	10:50	A 靜心體驗 1 : 快樂四神湯(1) /陳武雄	08:00	09:20	A 靜心體驗 9 : 戶外體驗放鬆與呼吸 ( 大休息式 ) 專業師資
10:50	11:05	喝水洗手	09:20	09:30	喝水洗手
11:05	11:35	A 靜心體驗 2 : 伸展放鬆·全身放鬆 /陳武雄	09:30	10:10	A 靜心體驗 10 : 觀身受法、放鬆 /陳武雄
11:35	12:00	A 靜心體驗 3 : 覺察練習 ( 吃葡萄乾 ) /陳武雄	10:10	11:00	A 靜心體驗 11 : 快樂四神湯(2) 影片 : 聖嚴法師_大願心 /陳武雄
12:00	13:30	B 吃飯禪 ( 午餐 ) ·走路禪·大休息 1 專業師資	11:00	11:10	喝水洗手
13:30	14:40	A 靜心體驗 4 : 禪坐姿勢介紹 體驗放鬆與呼吸(坐姿) 影片:聖嚴法師_禪坐的呼吸法 專業師資	11:00	12:00	A 靜心體驗 12 : 伸展放鬆、全身放鬆、 享受呼吸 /陳武雄
14:40	14:50	喝水洗手	12:00	13:30	B 吃飯禪 ( 午餐 ) ·走路禪 4 專業師資
14:50	15:50	A 靜心體驗 5 : 暖身、舒緩動作解說與練習/陳武雄	13:30	13:45	團體照
15:50	16:00	喝水洗手	13:45	15:00	A 靜心體驗 13 : 總複習+Q&A /陳武雄
16:00	17:00	A 靜心體驗 6 : 問題討論	15:00	15:15	喝水洗手
17:00	18:40	B 吃飯禪 ( 晚餐 ) 2 海天一色_戶外練習平等覺知 /專業師資	15:15	16:15	小組討論、分享 專業師資
18:40	19:30	A 校園靜心體驗大堂討論 7 /陳武雄	16:15	16:30	關懷結語_禪心地圖 專業師資
19:30	19:40	喝水洗手	16:30	圓滿賦歸	
19:40	20:30	A 靜心體驗與小組練習 8 : 伸展放鬆/全身放鬆/(Q&A) /陳武雄	* 專業師資由本校及法鼓山體系講師擔任。 * 靜心體驗授課包含影片教學、示範指導、練習與體驗。		
20:30	21:10	盥洗 . 自由活動			
22:00		晚 安			

## 二、教學內容

	課程主題	課程內容	課程目標
一、靜心體驗課程	1. 走路禪 (聖嚴法師_安身禪)	善用走路的時間，即使只走短短幾步路，也是安定身心、調節情緒的好時機。體驗用禪法來走路，走出輕鬆與自在。	學習讓走路成為身心的減壓法
	2. 吃飯禪 (聖嚴法師_當下禪)	吃出健康、吃出味道，練習放鬆並專注地吃飯，享受吃飯的當下。	將心從紛亂的生活裡，帶回當下的動作上，身在哪裡，心就在哪裡，讓身心合一。
	3. 聖嚴法師教禪坐	以生活實用的方式指引禪坐的方法、健康的禪修觀念；透過因人而異的導引，練習自在又精進不懈的禪修精神。	提升生活修養，活用於自我的調適及環境的因應。
	4. 專注練習	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個目標上。	讓心自然專注、平靜。
	5. 立禪	以禪修的方式站立，覺察上半身、下半身的感受與肌肉狀態，進而做調整，讓心沉靜不躁動。	在日常任何需要站立的時間，如：等車、等人或搭車時，皆可運用正確立姿來練習達到靜心。
	6. 觀身、受法	藉由隨時觀照身體與感受，使學員處在壓力之下，仍能保持情緒的穩定。	提升覺察力。
二、講座及互動課程	1. 快樂四神湯	說明如何從靜心體驗，覺察自己以情緒平穩的狀態，面對所有的事情。重點有四，簡稱快樂四神湯： 1. 接受當下所有的環境條件 2. 正面思考 3. 時時感恩 4. 找到安定自己身心的方法	可回校協助學生： 1. 體驗活在當下的心念。 2. 幫助自己與學生正面思考。 3. 學習感恩柔軟的心。 4. 提升學習的專注力。
	2. 交流與分享	教學實務分享：校園經驗分享並結合當天課程所學，進行小組討論及分享。	集眾人的智慧，將靜心體驗融入班級經營中，提升校園的品質與環境。

### 三、顧問及師資群：

姓名	經歷與專長
釋常乘	現任法鼓山禪修中心監院 專長:漢傳佛教禪法、禪修帶領。
釋演一	現任法鼓山禪修中心成員 專長:漢傳佛教禪法、禪修帶領、佛法溝通、教案研發。
陳武雄	現任法鼓山顧問、前行政院農委會主委 專長:漢傳佛教禪法、八式動禪顧問
徐曉萍	現任法鼓山禪修中心成員 曾任元智大學學務處諮商與就業輔導組·資源教室輔導員 專長:藝術教育與心理成長、禪與藝術體驗、教案研發。

### 四、參考教材：

1. 聖嚴法師 (2013~2014) 《放鬆禪》、《安身禪》、《當下禪》、《幸福禪》等，《上班族 40 則安身立命指引》系列，(法鼓文化：2013)。
2. 聖嚴法師 (2007)。禪坐的呼吸法[線上資源]。
3. 聖嚴法師 (2011~2012)。禪在日常生活中[線上資源]大法鼓第 003、968、969 集。