

法相山 101 年教師心靈成長營簡章

壹、營隊宗旨：

本研習營係透過影片教學、小組研討、經驗分享等多元途徑，幫助學員達成下列目標：

- 一、學習情緒管理、培養輔導知能、維護心理衛生、推廣生命教育。
- 二、提升教師心靈、剖析人際關係、促進師生情誼、建立和諧人生。
- 三、培養人師素養、散播良善種子、建構友善校園、播墾人間淨土。

貳、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部、新竹縣政府
- 二、主辦單位：財團法人法相山文教基金會
- 三、協辦單位：中華大學

參、研習內容：

- 一、方式：包括專題講座、戲劇演出、心靈探索、影片教學、小組研討。
- 二、課程：學習情緒管理，開展生命視界；培養愛與智慧，洞悉幸福真諦；開發軟能力，綻放心靈之光。
- 三、人數：300 人
- 四、時間：101 年 7 月 16 日(星期一)上午 8 時至 7 月 18 日(星期三)下午 2 時 30 分
- 五、地點：中華大學
地址：新竹市五福路二段 707 號 網址：<http://www.chu.edu.tw>
- 六、費用：**免費**，但須繳納**保證金**。
通訊報名者請先劃撥繳納保證金 1020 元（含郵政手續費 20 元），親自報名者請當場繳納保證金。**研習全勤且全程住宿者，將退還保證金。**
- 七、食宿：**免費**
研習期間由主辦單位供應素食餐點；為求課程順利實施，參加學員**統一住宿中華大學**。
- 八、獎勵：本研習獲得教育部認可，依實核發研習時數，臺中（三）字第 1010040248D 號公文，擬請各縣市政府配合辦理並給予公假之鼓勵。

肆、報名資格：

目前任職於各縣市公、私立幼教、國小、國中、高中、大專等各級學校之教師且具各級學校**教師證書**者。

伍、報名方式：

- 一、親自報名：請洽法相山文教基金會各中心辦理(地址、電話請見所附報名表)。
- 二、通訊報名：限傳真、郵寄方式(地址與傳真號碼，請見所附報名表)。
通訊報名者請將繳納保證金 1020 元之郵政劃撥收據，黏貼於報名表上，傳真或郵寄至本基金會任一中心即可。
劃撥戶名：財團法人法相山文教基金會
劃撥帳號：2 2 3 6-7 3 6 2（通訊欄務請註明**教師營保證金**）

陸、報名時間：

101 年 4 月 28 日起至額滿為止。

其他相關資訊請參看法相山全球資訊網：<http://www.e-fss.org>

柒、錄取通知：

經錄取後，本研習將另行寄發報到須知；未錄取者，**將退還保證金**。

法相山 101 年教師心靈成長營課程表

7 月 16 日(星期一)	7 月 17 日(星期二)	7 月 18 日(星期三)
	6:30 起床	
	7:00~ 7:30 早餐	
	7:30~ 8:00 簽到	
8:00~ 8:30 【始業式】	8:00~11:45 【友善社會課程系列】 課程簡介 培養正向思考 解決問題能力 讓學生、家長、學校三贏	8:00~10:00 【軟能力開發系列】 課程簡介 從歡喜做與歡喜改中 培養全方位的軟能力 讓心靈得以自在呼吸
8:30~11:45 【情緒管理課程系列】 課程簡介 我的學生比較難教嗎？ 做好情緒管理是提升教學力的關鍵		10:15~12:15 【品德教育課程系列】 課程簡介 從體驗反思觀功念恩 學習品德教育怎麼教
12:00~12:30 午 餐	12:00~12:30 午 餐	
12:30~13:40 午 休	12:30~13:40 午 休	12:30~13:00 【結業式】
14:00~17:00 【生命教育體驗系列】 課程簡介 在自殺率升高的環境中 如何充實生命教育內涵 提高抗壓性	14:00~17:00 【心理衛生課程系列】 ——人我互動關係 課程簡介 培養良好的溝通能力 為家庭問題癥結解套	13:15~14:30 自助式午餐
17:15~18:10 晚 餐	17:15~18:10 晚 餐	賦 歸
18:30~20:30 【情緒之自我探索】 課程簡介 自我探索方法之示範 與教學及生活的運用	18:30~20:30 【觀待自他之體驗法】 課程簡介 體驗親自打開心燈 令光環隨時不離身	
22:00 就 寢	22:00 就 寢	

法相山 101 年教師心靈成長營課程簡介

本研習營課程係藉由發人深省的「專題講座」、生動的「戲劇演出」、精緻的「教學影片」，佐以溫暖的「小組研討」，並設計實用的作業練習「心靈畫像」，同時搭配「實作體驗」活動等多元途徑，以達成提升教師心靈、培養人師素養、散播良善種子、建構友善校園、播墾人間淨土的目標。

一、課程特色

◎「教學影片」

古希臘哲學家說：「戲劇能洗滌人類的心靈。」心中淤積的傷痛在與劇中人一同悲泣中得到抒解，難以排除的徬徨落寞因著劇中人的幸福結局而得到慰藉。但是，當燈光亮起，走出劇場，面對自己的人生時，又當如何？

法相山文教基金會的教學影片，不僅有感人的真人真事，可以深深撼動我們的心弦，更有大師以振聾起聵之語，開啓我們的智慧眼目，幫助我們看清命運之神如何將你我操弄於股掌之中。當燈光亮起，站上自己的人生舞台時，你我可以不再扮演身不由己的傀儡木偶；手持智慧寶劍，斬斷一條條命運之鍊，而終能以歡喜自在的身心謝幕。

◎「小組研討」

如果我們追求人生目標的方式是正確的，那麼應該是愈來愈快樂才對，可是為何有「快樂童年」，卻無「快樂老年」？如果所依所憑是錯謬的，那麼愈是奮發努力，只會帶來愈大的傷痛。透過小組研討中彼此的分享與扶持，讓你我依著課程中所聽聞到的智者之語，深入地去省察內心世界，一一驅散生命中的黑暗迷霧，破解似是而非的價值觀。當智慧的明光透入，才能尋獲心靈的淨化與祥和，掌握幸福快樂之鑰。

◎「心靈畫像」

透過鏡子的映照，我們認識了自己的外貌。那麼，內在心靈的相貌呢？如果有一面法鏡，可以映照出我們的「心相」，鏡中呈現出來的形貌會是如何？是我們所熟悉、歡喜？還是陌生、驚懼？

在「心靈畫像」課程中提供了這樣一面法鏡，幫助你我在當日的研習後，繼續去觀看內在心靈的相貌。不僅如此，更引導我們掃塵除垢、淨化內心，回歸最初的光明、清澈與自在。

二、課程內容

【情緒管理課程系列】

在擾攘忙碌的日子裡，瞬息萬變的情緒，究竟是生活的調劑，還是煩惱的溫床？一念光明，或一念黑暗，將引領至怎樣的人生？且讓我們把事實真相說清楚、講明白，讓每一個起心動念的剎那，都是改變未來的轉捩點。

【生命教育體驗系列】

生命本是璀璨的鑽石，但在自殺率不斷攀升的現代社會，它的光輝卻被覆蔽，要如何讓它重新綻放光采？本課程以因果邏輯之引導，充實生命教育的內涵，除了提高抗壓性，更積極創造快樂之因，擴大生命格局，讓生命的能量無限延伸！

【情緒之自我探索】

「身如菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」是否也想一探這令人嚮往的境界？讓我們一起以「省察自心」為畫筆，以「課程所學」為顏料，探索內在心靈的相貌，使這幅心靈畫像中缺陷的部分，能得到修改；原已美好之處，更臻清新可喜！

【友善社會課程系列】

面對五花八門、日益嚴重的教育問題，身為教育人員，如何提升解決問題的能力，創造學生、家長、學校三贏的局面？透過本課程，學習在意識田中種下善妙種子，念念正向光明，在每個當下，做出正確抉擇，掌握人生新契機。

【心理衛生課程系列——人我互動關係】

人人希求幸福，但當我們口口聲聲說愛家人時，卻不知不覺地用「貪愛」之繩緊緊綁住彼此，抓得愈緊愈痛苦；唯有尊重與觀待，才是愛的真諦。本課程探討如何化「貪愛」為「真愛」、轉「我要」為「我給」，求得幸福的法寶。

【軟能力開發系列】

對生命有正確認識，就不會迷惘；對未來有明確方向，就不會徬徨；對自我有管理能力，就不會遺憾。格局決定結局，態度決定高度，給自己一個機會——打開心燈，點亮人生！本課程將與您從付出關懷中，一起開發「軟能力」！

【品德教育課程系列】

國語、數學、自然、社會我全會教，再難的單元也有教師手冊可依循。但遇上了「積習成性」、「桀傲不馴」的問題學生，品德該如何教？邀請您透過本營隊所有課程，瞭解省思教學的原理與技巧，和學生一起學習觀功念恩，重拾教學的幸福與初衷。



法相山 101 年教師心靈成長營 「展現於生活中的慈悲與智慧」

※ 修心就是做和改——在生活中，用正法來修改自己的內心、修改自己的行為。

～上慈下智法師

且看歷年教師心靈成長營學員，透過修心課程的正確學習後，展現愈來愈富足安樂的生活：



軟能力開發課程如何改變淨華，從擦地板做起，看到身為大學教授的驕慢心？

最初在亞洲大學開授「服務學習——軟能力開發」課程，其實也只是跟著師姐們上課，並沒有深入課程。看著授課師耐心地引導，好像拖牛車爬坡般吃力，我很擔心學生們是否有反應。期中考後，課堂上開始出現反省的話語和改過行為的分享，不但讓義工老師們感動，也讓我看到這套課程驚人的效果。之後，參加教師營、成為修心課程學員、每週一禮拜三十五佛，一直到參加菁英班，老老實實地參與每一個活動，我才好像脫胎換骨般，開始謙卑學習，體會軟能力開發課程的精華。

以前教導學生不要充耳不聞、不要主觀驕慢，其實自己就有這種毛病，難怪無法教會學生。現在我才驚覺：是驕慢的煩惱讓我矮了一截，變成一個幼稚園程度的學生。慚愧之餘，我只有加緊腳步，精進學習。

每週一禮拜三十五佛後，都會做義工擦拭佛堂地板，也讓好久沒做家事的我覺得慚愧，於是找個星期天開始擦家裡的樓梯。這才發現：真的很髒，特別是角角落落的地方。突然我體會到：我們的心就像樓梯間一樣，太久沒有檢視反省，就會累積厚厚的灰塵，看不清事情的真相。師父要我們去擦拭地板，其實就是要我們擦拭內心的灰塵，還內心一片光明與自在。

願每位教師都能把握教師營的機會，給自己三天時間來開發軟能力，打造不一樣的人生！



面對學生自殘，正值情傷的淨嫻，如何從修心課程中學習正向思考，化危機為轉機？

去年，我的一位受輔學生，因為多重壓力，差一步就從高樓一躍而下。這件事嚇壞了其他孩子和家長，而把所有埋藏在底層的班級暗流，都一一翻攪出來。之後，生活的起伏仍不時挑起他想尋死的念頭，當孩子披露這些想法時，都會讓我神經緊繃，但也感謝他的坦誠，讓我有機會介入。

當時的我，剛結束一段七年的感情，正值生命的低潮，又遇到這個危機，心力交瘁時，我也曾生起負面念頭；但身為輔導老師，除了堅持下去，我沒有別條路。很慶幸有法相山的修心課，每週有法水澆灌心田，才能生起正念，體會「這些非理作意只會加快消蝕能量，造成惡性循環！」於是，每每生起負面念頭時，就會去截斷它，並轉念思惟：我要怎麼安自己的心，才能為孩子和相關的人做些什麼？於是我努力轉念，期許自己成為「化危機為轉機」的推手，並誠心祈求：這個事件以及泛起的漣漪，可以朝正向發展。透過一點一滴的努力，圓滿度過每一次危機。現在，這個孩子、家庭與班級，都重新回到平穩。這個事件使大家有了新的學習和成長，而這個危機事件，真的變成一個新的轉機。

如果沒有值遇法相山，在處理過程中，我大概會摻雜很多負面情緒，或者一個閃失沒有當下圓滿，就會失去這個孩子，造成無法彌補的遺憾。然而在修心課程中學習到的當下圓滿、勿散亂心、觀待、如理作意、愛他心、守護六根、觀功念恩、無常觀等等，每一個善念，幫助了我度過生命中的暴風雨。雖然，目前依舊會有煩惱，但是我知道，如果不去面對自己，生命只會越來越沈重，只要真的願意去做與改，在善知識、善友、善環境的薰習下，就會走上一條更幸福的路！



正值孩子的青春狂飆期，且看淨琍如何運用修心平台，與孩子結為善友？

教書十幾年，經常聽別人說：老師的小孩最幸福了！是這樣嗎？以我個人來說，白天，我已經把最大的愛心與耐心奉獻給學生。下班回到家，除了必須操持的家務外，我盡可能幫自己爭取較多的休息時間。至於孩子們，最好在我設下的框框內，自動自發完成該做的事，否則，一定免不了一陣叨念。所以，孩子常常成為我工作下的犧牲品。國小階段，他們還可以乖乖地讓我碎碎念，一切似乎都在我的掌控之中；到了國中青少年階段，孩子已經有自己的想法和主見，那簡直是風雲變色！有時我都還沒把一句話說清楚，他們就連番回應我五、六句以上，此時是換我要乖乖的聽他們碎碎念。有時我不禁感慨：難道我們辛苦地把孩子拉拔長大，彼此之間就只剩下尖銳的語言和傷害嗎？

還好，這一切在法相山終於有了轉圜的餘地。在與孩子一次次的言語衝突中，我試著憶持師父的教授，把觀孩子的過失轉為看自己的問題：原來我老是用自己的想法掌控孩子的一切，而且與他們溝通時又不善巧，難怪誤會與衝突的戲碼不斷上演。而孩子也因為上了法相山青少年班，在授課師的引領下，內心得到法水的滋潤，慢慢培養觀功念恩的善念。現在我與孩子的溝通不再雞同鴨講，因為找到了共同的溝通平台，我們是彼此的最佳善友。如果青春期是人生必經的狂飆期，那麼是不是有方法，可以讓父母帶領著孩子安然度過？有的！那就是親子一起修心。因為我確實在法相山得到了印證！



同樣撿垃圾的情境，淨紅如何化衝突為祥和，引導學生積極主動呢？

多年前，在校長的拜託下，我接了一個同事只帶一年就不敢再帶的大爛班。學生功課嚴重缺交，懶散成性。可想而知，學習氣氛非常糟糕，而且，同儕間還惡習相染。小二時，有位學生曾當面罵了導師五字經，結果小三開學第一天，我就見識到這陣仗：看到某位學生的座位底下，有一大張衛生紙，我請他撿起來，他卻回答我：「那又不是我丟的！」我再說：「叫你撿起來就撿起來！」於是這個學生握緊拳頭，朝著桌面捶下，大罵一句三字經；盛怒之下的我，立刻抓緊他的衣領，往教室外面拖，想把他拖到學務處。師生衝突的畫面，現在還在我的腦海裡，歷歷在目。

類似的情境，現在同樣會發生在班上，但是上過修心課的我，處理的方式不同了。首先我不再強迫孩子去撿，而是告訴他：「撿垃圾是一件好事，會累積自己的福報，為什麼不撿呢？有機會做善事時，應該好好把握才對呀！」旁邊馬上有學生搶著去撿，並且說，他要寫的日行一善，就有內容可寫了，於是，就有兩個人搶著去撿垃圾！真想不到，同樣的情境，可以兩敗俱傷，也可以雙贏，只在自己心境上的轉換而已，誠如師父說的：「有佛法就有辦法」，真是太不可思議了！



罹患「公主病」的淨穎，如何從修心課程中學習體諒承擔，珍惜感恩？

從小各項表現都不錯，慢慢地我罹患「公主病」，覺得身旁的人，尤其是家人都該配合我。生了小孩後，孩子餓了就哭、不舒服就叫，像是一顆不定時引爆的炸彈。我白天要教書，晚上還要起來十餘次照顧小孩，睡眠嚴重不足；而在科技業工作超時、作息不正常的先生，又不能給予太多幫忙。於是，我的生活一團混亂，像陷入無底的深淵。每當孩子哭個不停，自己束手無策時，我會打電話給先生，讓他從電話那一端領教小孩淒厲的哭聲；有時半夜 12 點他打算回辦公室加班，卻又被我的電話緊急召回，直到忙完孩子，先生又急忙出門。我看不到先生的辛苦，反而認為被先生害慘了！

參加教師營後，到法相山上課，我開始看到自己因壓力過大、睡眠不足、無法控制情緒帶給家人的過患；也看到噴張的怒火如何折磨自己和先生。於是我學習獨自承擔照顧兩個孩子；看到先生被工作壓得喘不過氣來時，讓他多睡一會兒，表達我的體諒及心疼。雖然我仍然在教書，先生也依舊忙碌，但師父的教導，讓我感恩目前所擁有的。透過修心課程，我慢慢學會調適壓力及不如意，懂得正確取捨，抓緊生命重心；因為「錯了馬上改」，讓我的生活有「反轉向上」的契機！