2013 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「心靈環保」,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,提升教學效能。
- (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、参加對象:全國各級學校現任教、職員及退休老師。

四、研習時間:102 年 1 月 21 日(一)~102 年 1 月 28 日(一)八天七夜

五、地點:法鼓山天南寺

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、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,由知而行提升人格與生活 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,以提升教學效能。
- 6. 課程彈性化:本課程每年皆有其獨特性,由負責老師視情境及學員身心狀況權衡調整。 (二)實施方式:
 - 1. 影片教學、示範、練習與體驗方式。
 - 2. 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。

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:

1月21日(一)					
Red	時間	1月21日(一)	1月22日(二)	1月23日(三)	1月24日(四)
日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	05.20		八式動禪	八式動禪	八式動禪
中業師資 事業師資 事業師資 事業師資 事業師資 法樂饗宴 上京 12:00 上京 2:00 上京			晨坐	晨坐	晨坐
77:00	06:30		專業師資	專業師資	專業師資
1. 報到	06:30~				
P	07:00		法樂饗宴	法樂饗宴	法樂饗宴
08:30	07:00~		- •		
12:00	08:30		早餐	早餐	早餐
12:00			放鬆身心體驗呼吸	自我認識	自我肯定
12:00	00.20		影片教學	影片教學	影片教學
************************************			示範指導	示範指導	示範指導
12:00~ 14:00 午條、工作禪午休 午餐、工作禪午休 14:00 1.報到 13:00-14:30 2.始業式 15:00 環境及禮儀介紹專業師資 調息與調心的方法 影片教學 示範指導 練習與體驗專業師資 生命在腳下一慢步與快步經行 影片教學 示範指導 練習與體驗專業師資 走出生命一經行 彩片教學 示範指導 練習與體驗專業師資 16:00~ 休息 休息 休息 16:20~ 休息 休息 休息 17:00 法樂饗宴 法樂饗宴 法樂饗宴 17:00~ 晚餐、休息 晚餐、休息 晚餐、休息 19:00~ 更按摩 示範指導 練習與體驗 練習與體驗 練習與體驗 練習與體驗 專業師音 和自己約會 示範指導 練習與體驗 專習與體驗 東雲師音 和自己約會 示範指導 練習與體驗 東書師音	12:00		練習與體驗	練習與體驗	練習與體驗
14:00 午休 午休 1.報到 13:00-14:30 調息與調心的方法 生命在腳下一慢步與快步經行影片教學示範指導練習與體驗專業師資 16:00 環境及禮儀介紹專業師資 專業師資 於書報的資 16:20 休息 休息 休息 16:20~ 法樂饗宴 法樂饗宴 法樂饗宴 17:00~ 晚餐、休息 晚餐、休息 晚餐、休息 19:00~ 七支坐法與按摩示範指導練習與體驗軟學示範指導練習與體驗專業師實 和自己約會示範指導來習與體驗專業的實驗與習與體驗專業的實驗。與對與體驗專業的實驗。如其體驗專業的實驗。如其體驗。與對與體驗專業的實施。如其實驗。如其體驗。與對與體驗專業的實施。如其體驗。如其體驗。如其體驗。如其實驗。如其體驗。如其體驗。如其體驗。如其體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實驗。如其實體驗。如其實體驗。如其實驗。如其實驗。如其實驗。如其實驗。如其實驗。如其實驗。如其實驗。如其實			專業師資	專業師資	專業師資
1. 報到 13:00-14:30 2. 始業式 15:00 環境及禮儀介紹 專業師資 休息 休息 休息 休息 休息 休息 休息 休息 休息 休	12:00~		午餐、工作禪	午餐、工作禪	午餐、工作禪
14:00~ 1.報到 13:00-14:30 2.始業式 15:00 環境及禮儀介紹專業師資 調息與調心的方法 影片教學 示範指導 練習與體驗專業師資 生命在腳下一 慢步與快步經行 影片教學 示範指導 練習與體驗專業師資 走出生命一經行 示範指導 練習與體驗專業師資 16:00~ 16:20 休息 休息 休息 16:20~ 17:00 法樂饗宴 法樂饗宴 法樂饗宴 17:00~ 19:00 晚餐、休息 晚餐、休息 晚餐、休息 19:00~ 21:50 七支坐法與按摩 示範指導 練習與體驗 所知自己約會 示範指導 練習與體驗 專業的資 19:00 不範指導 練習與體驗 東業師資	14:00		午休	午休	午休
14:00~ 2. 始業式 15:00		·		生命在腳下-	
16:00 15:00	14.00		影片教學		經行
10:00			示範指導	•	示範指導
16:00~ 休息 休息 休息 休息 16:20~ 休息 休息 休息 16:20~ 法樂饗宴 法樂饗宴 法樂饗宴 17:00~ 晚餐、休息 晚餐、休息 晚餐、休息 19:00~ 七支坐法 活在當下 和自己約會 新片教學 二9:00~ 京範指導 練習與體驗 東接摩 京範指導 線習與體驗 專業師資	16:00		練習與體驗		練習與體驗
16:00~ 休息 休息 休息 休息 休息 休息 16:20~ 16:20~ 法樂饗宴 法樂饗宴 法樂饗宴 法樂饗宴 法樂饗宴 法樂饗宴 法樂饗宴 17:00~ 17:00~ 19:00 19:00 比餐、休息 比餐、休息 比餐、休息 比餐、休息 比餐、休息 日我成長 泉好摩 示範指導 東安 京範指導 東省與體驗 東書師資 東書師資		. , ,	專業師資		專業師資
休息 休息 休息 休息 休息 休息 休息 休息		專業師資		等	
17:00 法樂饗宴 法樂餐宴 法樂餐宴 法樂餐宴 法樂餐宴 法樂餐宴 法樂餐宴 法祭餐宴 法祭餐宴 17:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 21:50 19:00~ 21:50 19:00~ 21:50 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00~ 19:00		休息	休息	休息	休息
17:00	16:20~	注 繳 變 官	法樂饗宴	法樂饗宴	法樂饗宴
19:00 晚餐、休息 晚餐、休息 晚餐、休息 七支坐法 活在當下 自我成長 與按摩 影片教學 示範指導 二年 京範指導 練習與體驗 練習與體驗 專業師資	17:00	仏 不 食 女	14 /N R X	14 小 及 又	10 /N R X
19:00 七支坐法 活在當下 自我成長 與按摩 影片教學 示範指導 宗範指導 練習與體驗 練習與體驗 專業師資 練習與體驗	17:00~	哈 怒 、 从 自	晚餐、休息	盼餐、休息	
19:00~ 與按摩 影片教學 21:50 示範指導 練習與體驗 練習與體驗 專業師資 和自己約會 示範指導 練習與體驗 專業師資	19:00	元食	70 K 11-13	OUR H-13	70 K 11-13
19:00~ 與按學 影片教學 121:50 示範指導 示範指導 練習與體驗 練習與體驗 專業師資 *** *** *** ** ** ** ** ** *		七支坐法	活在當下	和白口的合	自我成長
21:50 示範指導 示範指導 練習與體驗 練習與體驗 專業師資 練習與體驗	10.00-	與按摩	影片教學		影片教學
練習與體驗 練習與體驗 專業師資 練習與體驗		示範指導	示範指導		示範指導
事業師資 專業師資 專業師資 專業師資 專業師資 專業師資 事業師資 事業師資 事業	21:30	練習與體驗	練習與體驗		練習與體驗
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		專業師資	專業師資	等 兼帥頁	專業師資

時間	1月25日(五)	1月26日(六)	1月27日(日)	1月28日(一)
05:30~	八式動禪	八式動禪	八式動禪	八式動禪
	晨坐	晨坐	晨坐	晨坐
06:30	專業師資	專業師資	專業師資	專業師資
06:30~ 07:00	法樂饗宴	法樂饗宴	法樂饗宴	三寶恩
07:00~ 08:30	早餐	早餐	早餐	早餐
	禪悅山水-	慚愧精進	身心統一內外統一	法鼓山與教聯會
08:30~	户外禪	影片教學	影片教學	10:00 圓滿
12:00	練習與體驗	示範指導	心靈對話	陳美金會長
12.00		練習與體驗	練習與體驗	
	專業師資	專業師資	專業師資	
12:00~	午餐、工作禪	午餐、工作禪	午餐、工作禪	
14:00	午休	午休	午休	
	自我消融	走出生命-	發願迴向、	
14.00	影片教學	戶外經行	和自己約會	
14:00~	示範指導	示範指導	示範指導	
16:00	練習與體驗	練習與體驗	練習與體驗	
	專業師資	專業師資	專業師資	
16:00~ 16:20	休息	休息	休息	
16:20~ 17:00	法樂饗宴	法樂饗宴	法樂饗宴	
17:00~ 19:00	晚餐、休息	晚餐、休息	晚餐、休息	
19:00~ 21:50	感恩奉獻	懺悔重生	1 40 1 1	
	影片教學	影片教學	小組討論	
	示範指導	示範指導	大堂分享	
	實作練習	實作練習	專業師資	
	專業師資	專業師資		

七、 顧問及師資群:

姓名	學經歷與專長
釋惠敏	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、通識唯識學、佛教心理學、 生死學。
釋果暉	現任法鼓佛教學院 學士班主任 助理教授。 專長:禪定學、安世高研究、初期漢譯禪經研究、生死學、安般守意經研究、 日本文學。
釋果鏡	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
釋果肇	現任法鼓佛教學院行政副校長兼任專業技術級副教授
釋果元	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:禪學
釋果徹	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級副教授 專長:佛教儀軌
釋果光	現任法鼓佛教學院兼任副教授 專長:漢傳佛教
釋果舫	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級副教授 專長:佛教儀軌
釋果慨	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級助理教授 專長:儀軌研究
釋果理	現任法鼓佛教學院兼任專業技術級助理教授 專長:儀軌研究
釋常延	現任法鼓佛教學院兼任講師專長:中國佛教研究
簡淑華 主任秘書	一、現任法鼓佛教學院主任秘書兼人事主任。 二、現任法鼓佛教學院兼任專業技術級副教授。 三、太平洋文化基金會、其他社團等禪柔瑜伽教師並受邀至海外教學。 四、教學 30 餘年經驗,深獲中外人士好評。 專長:禪柔瑜伽教師、身心健康指導教師、禪韻國畫指導教師。
<u>陳美金</u> 老師	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。

- 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:101年11月21日至102年1月6日額滿為止
- (二)預計錄取男 42 位, 女 98 位, 合計 140 位
- (三)報名資格: 各級學校具禪一(含)以上禪修經驗之教職員暨退休教師
- (四)報名方式:請以網路報名,報名網址://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。