

# 法鼓文理學院

## 2023 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在職教師，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：112 年 8 月 08-09 日 (週二~三，兩天一夜)。

(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、疫情期間，活動將依指揮中心公告調整，本研習將採線上靜心課程，自由參加，不核發研習時數。

丁、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 112 年 7 月 31 日額滿為止；候補名額將另行通知。

(二) 報名網址：

[https://webreg.ddm.org.tw/webreg/Client/WebRegNote?lang=zh-TW&s\\_no=A202300324](https://webreg.ddm.org.tw/webreg/Client/WebRegNote?lang=zh-TW&s_no=A202300324)

(三) 錄取者將於研習前一個月寄發錄取通知。如不克出席者，請於研習兩週前通知承辦單位；候補者將另行通知。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 賴寶秀小姐 (研習時數)

電話：(02)2498-0707 分機 5006 E-mail：[laybs@dila.edu.tw](mailto:laybs@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 (8 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、2023 校園靜心師資培訓（初階）研習課程表

2023 年度校園靜心師資初階培訓二日營（8/8~9）場地：大慧館					
開始	結束	第 1 天 8/8（二）主題	開始	結束	第 2 天 8/9（三）主題
08:30	09:20	報 到	06:00	06:50	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（早餐） 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/專業師資
10:50	11:05	喝水洗手	09:20	09:30	喝水洗手
11:05	11:40	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
11:40	13:20	B 吃飯禪（午餐） 工作禪、走路禪·大休息 1/專業師資	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
13:20	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	11:10	喝水洗手
14:40	14:50	喝水洗手	11:00	11:40	A 靜心體驗 12： 伸展放鬆、全身放鬆、享受呼吸 /陳武雄
14:50	15:50	A 靜心體驗 5： 暖身與舒緩動作解說與練習 (伸展放鬆、敲打、搓手熱敷)/陳武雄	11:40	13:30	B 吃飯禪（午餐） 工作禪、走路禪·大休息 4/專業師資
15:50	16:00	喝水洗手	13:30	13:45	團體照
16:00	16:30	A 靜心體驗 6：問題討論	13:45	15:00	A 靜心體驗 13： 總複習_伸展放鬆、全身放鬆、享受呼吸 (Q&A)/陳武雄
16:30	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	15:00	15:15	喝水洗手
18:40	19:30	A 校園靜心體驗大堂討論 7 /陳武雄	15:15	16:15	小組討論_發問卷·分享/專業師資
19:30	19:40	喝水洗手	16:15	16:30	關懷結語 相關活動介紹·禪心地圖/專業師資
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	16:30		圓滿賦歸
20:30	21:10	盥洗·自由活動 (21:30 自由參加叩鐘擊鼓)	*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。		
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,心就在那裡,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
釋演廣	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、動禪教案研發及帶領
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。