

## 法鼓文理學院

### 2021 校園靜心師資培訓（進階）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，致力推動自我覺察、安頓身心之課程與研習、工作坊等。在校園靜心師資培訓初階研習之後，期透過進階研習，進一步達成以下目標：

##### （一）自我覺察的深化與運用：

覺察的能力，發展適合自己經營班級的方式，帶領學生融合彼此、一起學習，建立良好的人際關係，並增強專注力及處理情緒的能力。

##### （二）創造共好友善的學習環境：

藉由課程的練習與觀念的調整，從班級影響家庭、校園的共學氛圍，不但有助於目前台灣情緒教育的推廣與實施，並營造校園共好、友善的環境。

本靜心課程自 103 年起，連續三年於新北市某完全中小學班級實施；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。

#### 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。  
（以 107、108 年或 110 年校園靜心師資培訓初階研習結業者優先錄取）。

（二）預定錄取人數：70 人

#### 四、研習日期及時數：

（一）日期：110 年 8 月 20-21 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：研習期間提供免費提供膳宿，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（三）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/3b93jp>。

(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（20 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（進階）研習課程表

開始	結束	第 1 天 8/20 (五) 主題	開始	結束	第 2 天 8/21 (六) 主題
08:30	09:20	報到·安單	06:00	07:00	起板·整理行李
09:20	10:00	相見歡_討論參加活動的動機/專業師資	07:00	08:30	B 吃飯禪 ( 早餐 )、聽溪禪 3 /專業師資
10:00	10:50	A 靜心體驗 1：動禪心法 示範與練習：八式動禪 1-4 式 /陳武雄	08:30	09:20	靜心體驗 8：情緒的覺察與處理 /陳武雄
10:50	11:00	喝水洗手	09:20	09:30	喝水洗手
11:00	11:25	A 靜心體驗 2：禪坐的功能、正確的心態 打坐練習(體驗放鬆練習) /專業師資	09:30	10:20	靜心體驗 9：體驗身體的感覺、練習打坐、 放鬆觀察、立禪的方法與練習。 (影片：聖嚴法師_禪在日常生活中) /專業師資
11:25	12:00		10:20	11:00	靜心體驗 10：感恩禮拜 禪坐的身心反應處理 /專業師資
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	14:30	A 靜心體驗 3：動禪心法、 示範與練習：八式動禪 5-8 式 /陳武雄	11:10	12:00	靜心體驗 11：心靈環保與人際關係 /陳武雄
14:30	14:45	喝水洗手	12:00	13:30	B 吃飯禪 ( 午餐 ) 走路禪、大休息 4 /專業師資
14:45	15:45	A 靜心體驗 4：放鬆體驗呼吸 聖嚴法師_禪坐的呼吸法 托水鉢_專注當下的遊戲體驗 /專業師資	13:30	13:45	團體照
15:45	16:00	喝水洗手	13:45	14:45	A 靜心體驗 12：總複習 伸展放鬆、全身放鬆、享受呼吸(Q&A) /陳武雄
16:00	17:00	A 靜心體驗 5：介紹方法與練習 /專業師資	14:45	14:55	喝水洗手
17:00	18:40	B 吃飯禪 ( 晚餐 ) 海天一色_戶外練習平等覺知 2 /專業師資	14:55	15:15	A 小組討論 13 專業師資
18:40	19:30	靜心講座 6：活在當下 /陳武雄	15:15	15:45	大堂分享 /專業師資
19:30	19:40	喝水洗手	15:45	16:30	大哉斯鼓：課程結語 專業師資
19:40	20:30	A 靜心體驗 7：臥禪方法與練習 /專業師資	16:30	圓滿賦歸	
20:30	21:20	盥洗·自由活動	* 專業師資由本校及法鼓山體系講師擔任。		
22:00		晚 安	* 靜心體驗授課包含影片教學、示範指導、練習與體驗。		

## 一、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)	善用走路的时间，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，心在那裡。
	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. 八式動禪	法鼓山聖嚴法師依據多年的實修體驗，將禪修心法融入運動中，發展出「法鼓八式動禪」。簡短的八式，透過實際示範教學，讓學員學習在動中也能專注並且放鬆。	令緊張忙碌的現代人，能夠簡便享受禪法的奧妙，在行、住、坐、臥之中，都能以動禪的修行方式，清楚享受身心放鬆的感覺。
	6. 提升專注力	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。
	7. 戶外禪平等覺知	在海邊練習察覺自己的五官與環境的影響，將方法運用在環境變化當中，安定自己的身心。	讓自己處於各種不同的環境之中，也能深度了解自己身心的變化，不受影響。
	8. 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。
	9. 感恩禮拜	學習感恩生活周遭的一切，不管順逆，皆要感恩。	使自己更謙虛、柔軟，藉由彼此心得分享，使教師心存感恩，具備熱忱，樂意繼續奉獻服務。
	10. 托水鉢	練習在人群中用走路和托水鉢的方式來訓練我們的心，將有形的鉢化成無形的力量，時時觀照自己的心。	練習專注在腳步上，一步一腳印，讓學習及實踐「活在當下」。
	二、講座及互動課程	1. 心靈環保講座	以聖嚴法師所提倡的心靈環保為主軸，分為三個講座主題： 1. 心靈環保與人際關係 2. 情緒的覺察與處理 3. 活在當下
2. 交流與分享		教學實務分享： 1. 校園經驗分享 2. 結合課程所學，做小組討論及分享。	集眾人的智慧，將靜心體驗融入於班級經營中，提升校園的品質與環境。

## 二、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。

## 三、參考教材：

1. 聖嚴法師教禪坐
2. 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，台北：法鼓文化。
3. 法鼓八式動禪 <https://www.youtube.com/watch?v=nh55lThfQsc>
4. 聖嚴法師 (2007)。禪坐的呼吸法[線上資源]。
5. 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。
6. 聖嚴法師 (1997)。《修行在紅塵：維摩經六講》，台北：法鼓文化。