

法鼓文理學院
2024「全新升級」校園靜心師資培訓-數位語音引導體驗
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，因應近年來，數位學習的習慣變化，也希望能讓教師對靜心方法的應用銜接無虞。延續之前的靜心引導練習，今年全新升級靜心 2.0 版，以數位語音引導的方式，讓教師們垂手可得，隨時可以引導與練習。期教師能與自己的班級共同體驗，協助學生在不限時間、場地，隨時運用練習。以提升自我覺察及專注的能力，學習正面面對壓力及調整情緒；教師本身也能藉此紓解忙碌的教學壓力。

考量依學生的年齡層不同，需要適合的口語引導方式，課程將分為小學以下及中學以上教師兩梯次辦理；都以報教育部核定教案為主軸，引導體驗靜心的方法，期在觀念與方法上有基本概念與技巧。

綜整計畫目的，分項列述如下：

(一) 自我覺察的體驗與實踐：

藉數位語音專業的引導與實際的練習，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：

不受時間地點的限制，隨時體驗，提升覺察能力，激發教學潛能，輔導學生開發正面思考的能量；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) 全國國民小學以下有興趣之在職教師，或對本研習有興趣之教職員。

(二) 全國國民中學以上（含高中及大學以上）有興趣之在職教師，或對本研習有興趣之教職員。

(三) 預定錄取人數：50 人。

四、研習日期及時數：

(一) 日期：

第一梯次（小學以下在職老師）

甲、 北部：113 年 8 月 5 日

乙、 中部：113 年 8 月 8 日

丙、 南部：113 年 8 月 12 日

第二梯次（中學以上在職老師）

甲、 北部：113 年 8 月 6 日

乙、 中部：113 年 8 月 9 日

丙、 南部：113 年 8 月 13 日

(二) 研習時數：

甲、 本研習營擬向教育部申請研習時數 6 小時（每梯次）。

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：

甲、 北部：雲來別苑（台北市北投區三合街一段 99 號）

乙、 中部：寶雲寺（台中市西屯區市政路 37 號）

丙、 南部：紫雲寺（高雄市鳥松區忠孝路 52 號）

六、課程內容：詳見附件一。

七、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 113 年 7 月 31 日額滿為止；候補名額將另行通知。

(二) 報名網址：<https://reurl.cc/4rmq4j>

第一梯次（小學以下在職老師）

甲、 北部：113 年 8 月 5 日

乙、 中部：113 年 8 月 8 日

丙、 南部：113 年 8 月 12 日

第二梯次（中學以上在職老師）

- 甲、 北部：113 年 8 月 6 日
- 乙、 中部：113 年 8 月 9 日
- 丙、 南部：113 年 8 月 13 日

(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。

八、聯絡人：

- (一) 法鼓文理學院 專案營運組 戎錫琴小姐（研習時數）
電話：(02)2498-0707 分機 5208 E-mail：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。

九、交通：請自行前往

- (一) 北部：雲來別苑（台北市北投區三合街一段 99 號）



- (二) 中部：寶雲寺（台中市西屯區市政路 37 號）



- (三) 南部：紫雲寺（高雄市鳥松區忠孝路 52 號）



附件一：課程說明

一、2024「全新改版」校園靜心師資培訓-數位語音引導體驗課程表（北中南均同流程）

2024「全新改版」校園靜心師資培訓-數位語音引導體驗				
開始	結束	時間	第1天 主題：小學以下引導體驗	講 師
08:30	09:00	00:30	報到·分組	
09:00	09:20	00:20	法師關懷·環境介紹·相見歡	主持人 翁詩燦菩薩
09:20	10:10	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 1	陳武雄菩薩
10:10	10:25	00:15	喝水洗手	
10:25	11:15	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 2	
11:15	12:00	00:45	靜心在校園推廣經驗分享	陳武雄菩薩
12:00	13:30	01:30	吃飯禪 (午餐) ·走路禪·大休息	常展法師
13:30	13:45	00:15	喝水洗手	
13:45	14:45	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 1	常展法師 徐曉萍菩薩
14:45	15:00	00:15	喝水洗手	
15:00	16:00	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 2	
16:00	16:40	00:40	填寫問卷 · 小組討論 · 分享	主持人 翁詩燦菩薩
16:40	17:00	00:20	法師關懷·後續介紹	常展法師
17:00	17:00		圓滿賦歸	
當天認證時數		6 小時		

開始	結束	時間	第 2 天 主題：中學以上引導體驗	講 師
08:30	09:00	00:30	報到·分組	
09:00	09:20	00:20	法師關懷·環境介紹·相見歡	主持人 翁詩燦菩薩
09:20	10:10	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 1	
10:10	10:25	00:15	喝水洗手	陳武雄菩薩
10:25	11:15	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 2	
11:15	12:00	00:45	靜心在校園推廣經驗分享	陳武雄菩薩
12:00	13:30	01:30	吃飯禪（午餐）·走路禪·大休息	常展法師
13:30	13:45	00:15	喝水洗手	
13:45	14:45	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 1	
14:45	15:00	00:15	喝水洗手	常展法師 徐曉萍菩薩
15:00	16:00	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 2	
16:00	16:40	00:40	填寫問卷 · 小組討論 · 分享	主持人 翁詩燦菩薩
16:40	17:00	00:20	法師關懷·後續介紹	常展法師
17:00	17:00		圓滿賦歸	
當天認證時數		6 小時		

二、數位語音引導及教學內容

	課程主題	課程內容	課程目標
一、數位語音靜心引導體驗課	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. 頌鉢禪 (耳根圓通章)	藉由頌鉢的聲音引導身身心的放鬆，提升專注力。	提升專注力
	4. 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。

程	5.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。
	6.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。
	7.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
	8. 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
釋常展	現任法鼓山禪修中心監院 專長：漢傳佛教禪法、禪修帶領、佛法溝通、教案研發
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：

- 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)。
- 聖嚴法師 (2007)。禪坐的呼吸法[線上資源]。
- 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。

附件二：活動海報



附件一：課程說明

一、2024「全新改版」校園靜心師資培訓-數位語音引導體驗課程表（北中南均同流程）

2024「全新改版」校園靜心師資培訓-數位語音引導體驗				
開始	結束	時間	第 1 天 主題：小學以下引導體驗	講 師
08:30	09:00	00:30	報到·分組	
09:00	09:20	00:20	法師關懷·環境介紹·相見歡	主持人 翁詩燦菩薩
09:20	10:10	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 1	
10:10	10:25	00:15	喝水洗手	陳武雄菩薩
10:25	11:15	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 2	
11:15	12:00	00:45	靜心在校園推廣經驗分享	陳武雄菩薩
12:00	13:30	01:30	吃飯禪（午餐）·走路禪·大休息	常展法師
13:30	13:45	00:15	喝水洗手	
13:45	14:45	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 1	
14:45	15:00	00:15	喝水洗手	常展法師 徐曉萍菩薩
15:00	16:00	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 2	
16:00	16:40	00:40	填寫問卷 · 小組討論 · 分享	主持人 翁詩燦菩薩
16:40	17:00	00:20	法師關懷·後續介紹	常展法師
17:00	17:00		圓滿賦歸	
當天認證時數			6 小時	

開始	結束	時間	第 2 天 主題：中學以上引導體驗	講 師
08:30	09:00	00:30	報到·分組	
09:00	09:20	00:20	法師關懷·環境介紹·相見歡	主持人 翁詩燦菩薩
09:20	10:10	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 1	
10:10	10:25	00:15	喝水洗手	陳武雄菩薩
10:25	11:15	00:50	靜心體驗：暖身與舒緩動作解說與練習 2	
11:15	12:00	00:45	靜心在校園推廣經驗分享	陳武雄菩薩
12:00	13:30	01:30	吃飯禪（午餐）·走路禪·大休息	常展法師

13:30	13:45	00:15	喝水洗手	
13:45	14:45	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 1	常展法師 徐曉萍菩薩
14:45	15:00	00:15	喝水洗手	
15:00	16:00	01:00	靜心語音引導說明及操作教學 2	
16:00	16:40	00:40	填寫問卷 · 小組討論 · 分享	主持人 翁詩燦菩薩
16:40	17:00	00:20	法師關懷·後續介紹	
17:00	17:00		圓滿賦歸	
當天認證時數		6 小時		

二、數位語音引導及教學內容

課程主題	課程內容	課程目標	
一、數位語音靜心引導體驗課程	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. 頌鉢禪 (耳根圓通章)	藉由頌鉢的聲音引導身身心的放鬆，提升專注力。	提升專注力
	4. 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。
	5. 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。
	6. 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。

	7. 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
	8. 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。