

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，學習正向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](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)。

#### 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>（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<br>（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<br>（耳根圓通章）    | 藉由頌鉢的聲音引導身心的放鬆，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<br>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<br>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<br>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<br>曾任元智大學學務處諮商與就業輔導組・資源教室輔導員<br>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。





The poster features a vibrant illustration of a campus scene with large green trees, a blue sky with birds, and three people (two men and one woman) wearing headphones and smiling. The woman is holding a drink. The background shows a modern building.

# 校園靜心師資培訓

## 數位語音引導體驗

因應近年來，數位學習的習慣變化，延續之前的靜心引導練習，  
以數位語音引導的方式，讓教師隨時可以引導與練習，協助學生在不限時間、場地，隨時運用練習。

**地點**

- 北 雲來別苑  
台北市北投區三合街一段99號
- 中 寶雲寺  
台中市西屯區市政路37號
- 南 紫雲寺  
高雄市鳥松區忠孝路52號

**日期** 2024

| 日期    | 梯次    |
|-------|-------|
| 08/05 | 北 第一梯 |
| 08/08 | 中 第一梯 |
| 08/12 | 南 第一梯 |
| 08/06 | 北 第二梯 |
| 08/09 | 中 第二梯 |
| 08/13 | 南 第二梯 |

**報名**  
網路報名(即日起至7/31額滿為止)

**洽詢**  
02-2893-9966#6343

**對象**

- 第一梯：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。
- 第二梯：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。

**單位**

- 主辦：法鼓文理學院
- 承辦：法鼓山禪修推廣中心傳燈院
- 贊助：財團法人法鼓山佛教基金會

  
報名網址

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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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程 | 1. 走路禪<br>(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<br>(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<br>(耳根圓通章)    | 藉由頌鉢的聲音引導身心的放鬆,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。 |