

2019 年法鼓山

「靜心—動中清楚放鬆」教師研習營簡章

一、課程目的：

本課程設計目的，在於培育老師學習、體驗靜心的觀念及方法，並能藉此幫助學生在面臨課業與人際互動壓力時，仍能掌握由內而外安定身心的原則與方法，幫助自己清楚、放鬆，進而與同儕互相影響，營造校園的共好、共學的氛圍。本教案源自校園師生對安定身心的需求，並自 2014 年起，連續至校園協助師生體驗靜心。

二、主辦單位：法鼓山普化中心。協辦單位：法鼓文理學院。

三、依據文號：107.02.02 教育部臺教師(三)字第 1070015081L 號。

四、課程對象：主要為國中在校老師，上限 100 人。

五、課程時間：2019 年 8 月 21 日(三) 上午 9：30 ~ 8 月 22 日(四) 下午 4：00。本課程經核可研習時數為 16 小數。

六、課程內容：

課程主要觀念及方法如下，簡稱快樂四神湯。

1. 接受當下所有的環境條件：

在稍縱即逝的當下瞬間，任何人不可能改變當下所面對的環境條件，如不接受，將產生負面情緒，因而抵銷掉當下可以運用的生命力。接受當下的現狀我們才能自在，生命力將可百分之百的展開，將當下應做的工作做好，明天才會更好。不活在過去-不被過去的經驗折磨；不活在未來-不被未來的期望迷惑，就是活在當下。

2. 正面思考：

凡事都有正反兩面，有人習慣看負面，因而容易引發負面情緒，也往往沒有融洽的人際關係，為幫助學生正面思考，要善巧舉例讓學生體會到遇事可以有兩面看法，正面思考可以讓自己更積極更有活力。當產生負面情緒時，教導學生處理情緒的方法，一、先不要處理引起情緒的人事物，先處理情緒，二、用心體會呼吸，先深呼吸三次，再用手感受腹部的起伏，靜待情緒的穩定平靜，三、不思考、不對抗，停止大腦的討論，不要陷入情境中，只是清楚地觀照它、擁抱它，情緒會自然轉化。

3. 時時感恩：

感恩的時候，心是柔軟的，感恩的時候不會有負面的情緒。感恩是幫助身心靈和諧最簡單、直接的方法。生活中我們需要依靠無數多的人的貢獻才能生存，可以用吃飯穿衣為例，引導學生去體驗觀想，要感恩的人事物，從田間生產、工廠加工、運輸包裝，數之不盡，只是往往因為我們沒看到，而視為理所當然。

4. 找到安定自己身心的方法：

主要在培養老師教導學生的安定力及覺知力。運用法鼓山八式動禪的心法原則-「身在哪裡，心在哪裡，清楚、放鬆、全身放鬆」，為同學量身訂作，設計一套簡單易學，沒有宗教色彩，可以在課堂上操作或在生活中運用的靜心方法。由大動作的身體伸展開始，引導學生將在外面亂跑的心，拉回來清楚身體的動作，逐漸做到身心合一；利用敲打、熱敷好玩又簡單的動作讓學生恢復身體疲勞，又能逐漸安定身心；最後在學生初步安定後，帶領學生逐步清楚放鬆身體的各部位，而逐漸進入靜心的狀態。

七、授課師資：陳武雄顧問(法鼓山八式動禪顧問、中華點亮生命教育協會理事長，在校園、國內外有多年帶領禪修的經驗)。

八、課程地點：法鼓文理學院（新北市金山區西湖里法鼓路 700 號）。備接駁車往返於台北車站，請於報名時填寫需求，義工會主動連繫協助。

九、食宿：本研習課程需住宿，由法鼓山提供學員免費住宿及素食餐點。

十、課程費用：由法鼓山護持，歡迎學員隨喜。

十一、報名方式：自 5 月 25 日起，請於全國教師在職進修資訊網報名，額滿為止。

十二、課程時程表：如下頁

第一天：2019/8/21(三)

時間	主題
09:00 ~ 09:30	報到
09:30 ~ 10:20	校園靜心說明
10:20 ~ 11:20	接受當下所有的條件環境
11:20 ~ 11:30	休息
11:30 ~ 12:00	校園靜心體驗：伸展放鬆
12:00 ~ 13:00	午餐（吃飯禪）、休息
13:00 ~ 13:30	走路禪
13:30 ~ 13:40	聖嚴法師開示影片（禪與生活）
13:40 ~ 14:30	靜心的基本觀念和方法
14:30 ~ 15:00	校園靜心體驗：伸展放鬆、全身放鬆
15:00 ~ 15:10	休息
15:10 ~ 16:00	校園靜心體驗：伸展放鬆、敲打、搓手熱敷
16:00 ~ 16:10	休息
16:10 ~ 17:10	問題討論
17:10 ~ 18:10	晚餐(吃飯禪)、休息
18:10 ~ 19:30	校園靜心經驗分享與討論
19:30 ~ 19:40	休息
19:40 ~ 20:40	靜心體驗與小組練習：伸展放鬆/全身放鬆/(Q&A)
20:40 ~ 21:50	盥洗 / 休息 / 10:00 熄燈

第二天：2019/8/22(四)

時間	主題
06:00 ~ 07:00	八式動禪(戶外)
07:00 ~ 08:00	早餐(吃飯禪)、休息
08:00 ~ 08:10	聖嚴法師開示影片(大願心)
08:10 ~ 09:10	正面思考與時時感恩
09:10 ~ 09:40	校園靜心體驗：伸展放鬆、全身放鬆、享受呼吸
09:40 ~ 09:50	休息
09:50 ~ 10:20	走路禪
10:20 ~ 11:00	校園靜心體驗：伸展放鬆、全身放鬆、享受呼吸
11:00 ~ 11:20	校園靜心體驗：自我練習
11:20 ~ 11:30	休息
11:30 ~ 12:00	小組練習：伸展放鬆、享受呼吸
12:00 ~ 13:00	午餐(吃飯禪)、團體照
13:00 ~ 14:10	校園靜心體驗：伸展放鬆、全身放鬆、按摩、敲打、享受呼吸(Q&A)
14:10 ~ 14:20	休息
14:20 ~ 15:00	總複習
15:00 ~ 16:00	大堂分享討論
16:00 ~	圓滿賦歸

歡迎報名參與，感恩！