

法鼓文理學院
2026 年度校園靜心數位語音引導師資培訓
讓安定與專注，成為隨時可及的力量

一、活動目標：

近年來，靜心、正念與冥想課程逐漸在全球校園受到重視，作為幫助孩子調適壓力、提升專注力與情緒管理的重要方法。2018 年泰國野豬少年足球隊的事件中，助理教練以靜坐陪伴學員度過極端困境，更突顯了靜心教育在培養心理韌性上的深遠價值。

本校秉承創辦人聖嚴法師關懷教育、推廣禪修與落實心靈環保之理念，持續推動校園靜心教育。自 2014 年起，應新北市某完全中小學師生需求，我們連續三年實施靜心引導課程，成效卓著，深受師生認可。課程教案於 2017 年 11 月 14 日獲北市教綜字第 10641459900 號函核定，冀望將此成功經驗推廣至全國校園，共築幸福有品的教育環境。

自 2014 年起，即持續推動靜心課程，並獲得教育單位正式核定肯定。2024 年，我們更推出了「靜心 2.0」數位語音引導系統，讓老師能更便捷地引導學生進入靜心練習。隨著教學模式數位化與學習型態的改變，2026 年度的語音引導系統已再度全面升級，將在本次師資培訓中進一步介紹。

為什麼要使用語音引導系統？

傳統上，老師需要自行帶領靜心，然而許多教師擔心自己語速、音量或語調不易掌握，甚至無法兼顧課堂氛圍。升級後的數位語音系統，能讓老師透過手機、電腦或校園廣播設備，隨時播放適齡化的靜心引導語音，確保內容專業且穩定。透過本次研習：

- 學生可以突破時間與空間限制，不論在教室、家中或活動場合，都能依需求使用，逐步建立自我覺察與專注力。
- 老師不必擔心引導技巧不足，能更輕鬆地將靜心融入日常課程，並在需要時作為課堂轉換或舒壓工具。
- 家長也能理解這套系統不只是「放一段錄音」，而是經過專業設計與後製，針對不同年齡階段的孩子量身打造，幫助孩子從小養成良好的心靈習慣。

二、活動特色：

1. 分齡精準引導：

語音引導內容依學生發展階段，細分為「國小低年級」、「國小高年級」、「國中組」及「高中職以上青少組」四類，提供真正適齡化的引導策略與話術實例。

2. 核心理論結合數位實作：

以教育部核定教案為核心，系統化講解靜心引導方法，並結合數位工具實際演練，確保教師能直接應用於教學現場。

3. 全新優化語音內容：

採用 2026 年全新錄製、專業後製的語音引導模組，回應過往教師使用反饋，顯著提升音質、語速與情境適配性，優化師生使用體驗。

4. 理論實務並重：

課程兼顧靜心引導的基礎觀念與操作技巧，透過現場演示、分組練習及教案設計，幫助教師建立紮實的引導能力。

5. 校園實例分享與交流：

特邀資深種子教師分享校園推廣成功實例，並安排現場問答（QA）時段，直接回應教學現場遇到的各類挑戰與可行性解決方案。

三、具體目標

1. 深化自我覺察能力：

透過專業語音引導與實作練習，強化身心覺察與情緒穩定性，提升壓力紓解效能。

2. 拓展教學創新能量：

突破時空限制，激發教學潛能，輔導學生發展正向思考模式，實踐從自我認識、自我成長至自我實現的生命教育目標。

四、預期效益

本研習延續 2024 年廣受好評的數位語音引導基礎，進一步優化內容與應用模式。藉由數位化引導，學生能隨時接觸到穩定的靜心練習，逐漸培養出專注、冷靜與正向思考的內在力量。同時，教師的壓力也能獲得紓解，家長則更安心地看見孩子在校園中獲得全人教育的滋養。

五、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。

六、參加對象：

（一）全國國民中小學（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。

（二）預定錄取人數：80 人。

七、研習日期、地點及時數：

（一）日期：

北部（農禪寺）：115 年 1 月 25 日（日）13:30~20:00（13:10 報到）

南部（台南分院）：115 年 1 月 17 日（六）09:30~17:00（9:10 報到）

（二）研習時數：

甲、本研習營擬向教育部申請研習時數各 5 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/處給予公假鼓勵參與。

八、課程內容：詳見附件一。

九、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 115 年 1 月 10 日額滿為止；候補名額將另行通知。
- (二) 報名網址：
甲、農禪寺 <https://pse.is/84w3fd>
乙、台南分院 <https://pse.is/84w39z>
- (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。

十、聯絡人：

- (一) 法鼓文理學院 教研處教學發展組 許耀堃先生（研習時數）
電話：(02)2498-0707 分機 5335 E-mail：cchenghsu@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

十一、交通：請自行前往

1. 北部：農禪寺-臺北市北投區大度路一段 112 號



交通資訊

1. 行人
 - 公車：搭乘218、302、308、821、864、承德幹線，於「大業路（農禪寺）」站下車，進入大業路65巷，向前走約 5 分鐘可到。
 - 捷運：搭乘淡水信義線，於「奇岩」站下車，左轉三合街往大業路65巷方向，走約 1 5 分鐘可到。
2. 汽、機車
 - 請行駛大度路往淡水、關渡方向，自加油站旁機慢車道，儘量沿靠右邊慢速直行約 3 0 0 公尺，右轉入寺，並依停車場指示分區停放（入口處有明顯農禪寺標示）。
3. 遊覽車
 - 遊覽車禁止進入大業路65巷及大度路一段112號。請將車子停於大業路65巷口，乘客下車後，自行步行進入巷內。

2. 南部：台南分院-臺南市北區西門路三段 159 號 14 樓(台南分院)



公共交通：大台南公車

- A. O 左-台南火車站北站上車到大全聯下車 (回程 O 右路大全聯上車，台南火車站南站下車)
- B. 7、11-台南火車站南站上車到民德路口下

附件一：課程說明

一、2026 全國校園靜心師資培訓-數位語音引導流程表

2026 校園靜心-數位語音引導師資培訓				
開始	結束	時間	第 1 梯 台南分院	講 師
9:20	9:30	0:10	報到	活動組
9:30	10:00	0:30	校長致詞 分組・相見歡	文理學院校長 活動組
10:00	10:10	0:10	活動說明・法師關懷	總召
10:10	10:20	0:10	數位語音引導緣起及說明	常展法師
10:20	11:05	0:45	靜心體驗 1：感受身體的動與靜	
11:05	11:20	0:15	喝水洗手	
11:20	12:00	0:40	靜心體驗 2：身心覺察・五感體驗	常展法師
12:00	12:40	0:40	引導體驗 1：吃飯禪（午餐）	常展法師
12:40	13:30	0:50	引導體驗 2：走路禪・大休息	常展法師
13:30	13:45	0:15	喝水洗手	
13:45	15:00	1:15	語音介紹體驗	教案組
15:00	15:20	0:20	校園推廣分享 QA	教案組
15:20	16:30	1:10	填寫問卷・小組討論・大堂分享	活動組 常展法師
16:30	17:00	0:30	法師關懷・後續介紹	常展法師
17:00	17:10	0:10	善後・圓滿賦歸	總召
當天認證時數			5 小時	

2026 校園靜心-數位語音引導師資培訓				
開始	結束	時間	第 2 梯 農禪寺	講 師
13:20	13:30	0:10	報到	活動組
13:30	13:40	0:10	校長致詞 分組・相見歡	文理學院校長 活動組
13:40	13:50	0:10	相見歡・法師關懷	總召
13:50	14:10	0:20	數位語音引導緣起及使用說明	常展法師
14:10	15:10	1:00	靜心體驗 1：感受身體的動與靜	常展法師
15:10	15:25	0:15	喝水洗手	
15:25	16:40	1:15	語音介紹體驗	教案組
16:40	17:00	0:20	校園推廣實例分享	教案組
17:00	17:40	0:40	引導體驗 1：吃飯禪（藥石）	常展法師
17:40	18:40	1:00	靜心體驗 2：動禪・月光禪・觀水禪(水池版)	常展法師
18:40	18:55	0:15	喝水洗手	
18:55	19:05	0:10	填寫心得・問卷	活動組
19:05	19:55	0:50	小組討論・分享	常展法師
19:55	20:05	0:10	法師關懷・後續介紹	常展法師
20:05	20:05	0:00	善後・圓滿賦歸	總召
當天認證時數			5 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,心就在那裡,讓身心合一。
	3. 音聲禪 (耳根圓通章)	藉由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。

三、顧問及師資群：

姓 名	經 歷 與 專 長
陳定銘	現任法鼓文理學院教授/校長 專長:非營利組織、社會企業與創新、心靈環保管理學、社會投資報酬率、社會網絡分析
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
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・資源教室輔導員等 專長:藝術教育與心理成長、禪與藝術體驗、教案研發
厲秀萍	現任法鼓山傳燈院校園靜心推廣小組-總召 曾任中原大學推廣教育中心專業講師、萬能科技大學兼任講師等 專長:在職訓練、美容企業管理、多層次傳銷學等
王碧禎	現任桃園市大溪區內柵國小校長・法鼓山傳燈院校園靜心推廣小組-副總召 曾任桃園市楊梅區瑞埔國小輔導、教務及總務主任等 專長:學校行政、教育心理、課程教學等
盧紫瑄	現任行動心理諮商師・法鼓山傳燈院校園靜心推廣小組-教案組長 曾任台北商業大學學輔中心兼任諮商心理師・行動心理諮商師等 專長:心理專業實務融入多元療癒媒材、靜心教案研發等
吳郁慧	現任法鼓山傳燈院校園靜心推廣小組-教案副組長 曾任臺中大里崇光國小教育讀經志工 專長:平面設計・電腦繪圖・兒童美術繪畫・靜心教案研發等
蔣麗音	現任法鼓山傳燈院校園靜心推廣小組-活動組長 曾任廣播電台節目助理・托兒所老師・季刊助理編輯・法鼓山禪修中心學長等 專長:主持、配音等
高佩玉	現任法鼓山傳燈院校園靜心推廣小組-活動副組長 曾任國小英文老師・景觀解說員・法鼓山禪修中心學長等 專長:專案管理・行銷活動策畫等

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。
4. Headspace (2010) www.youtube.com/@headspace



2026 校園靜心數位語音引導師資培訓

地點／法鼓山台南分院

日期／2026⁰¹/₁₇

時間／9：30~17：00

報名／網路報名(即日起115年1月10日額滿為止)

洽詢／prajna@ddmf.org.tw

對象／全國國民中小學(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。



台南分院
報名網址

地點／法鼓山農禪寺

日期／2026⁰¹/₂₅

時間／13：30~20：00

報名／網路報名(即日起115年1月10日額滿為止)

洽詢／prajna@ddmf.org.tw

對象／全國國民中小學(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。



農禪寺
報名網址

主辦單位：法鼓文理學院

承辦單位：法鼓山禪修推廣中心傳燈院

贊助單位：財團法人法鼓山佛教基金會