

法相山 100 年教師心靈成長營簡章

壹、營隊宗旨：

本研習營係藉由影片教學、小組研討、經驗分享等多元途徑，幫助學員達成下列目標：

- 一、學習情緒管理、培養輔導知能、維護心理衛生、推廣生命教育。
- 二、提升教師心靈、剖析人際關係、促進師生情誼、建立和諧人生。
- 三、培養人師素養、散播良善種籽、建構友善校園、播墾人間淨土。

貳、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部、新竹縣政府
- 二、主辦單位：財團法人法相山文教基金會
- 三、協辦單位：中華大學

參、研習內容：

- 一、方式：包括專題講座、戲劇演出、心靈探索、影片教學、小組研討。
- 二、課程：學習情緒管理，開展生命視界；培養愛與智慧，洞悉幸福真諦；綻放心靈之光，引領人生希望。
- 三、人數：300 人
- 四、時間：100 年 7 月 18 日(星期一)上午 8 時至 7 月 20 日(星期三)下午 3 時
- 五、地點：中華大學
地址：新竹市五福路二段 707 號 網址：<http://www.chu.edu.tw>
- 六、費用：**免費**，但須繳納**保證金**。
通訊報名者請先劃撥繳納保證金 1020 元(含郵政手續費 20 元)，親自報名者請當場繳納保證金。**研習全勤且全程住宿者，將退還保證金。**
- 七、食宿：**免費**
研習期間由主辦單位供應素食餐點；為求課程順利實施，參加學員**統一住宿中華大學**。
- 八、獎勵：本研習獲得教育部認可，依實核發研習時數，台中(三)字第 0980026962 號公文，擬請各縣市政府配合辦理並給予公假之鼓勵。

肆、報名資格：

目前任職於各縣市公、私立幼教、國小、國中、高中、大專等各級學校之教師且具各級學校**教師證書**者。

伍、報名方式：

- 一、親自報名：請洽法相山文教基金會各中心辦理(地址、電話請見所附報名表)。
- 二、通訊報名：限傳真、郵寄方式(地址與傳真號碼，請見所附報名表)。
通訊報名者請將繳納保證金 1020 元之郵政劃撥收據，黏貼於報名表上，傳真或郵寄至本基金會任一中心即可。
劃撥戶名：財團法人法相山文教基金會
劃撥帳號：2 2 3 6-7 3 6 2 (通訊欄務請註明**教師營保證金**)

陸、報名時間：

100 年 5 月 6 日起至額滿為止。

其他相關資訊請參看法相山全球資訊網：<http://www.e-fss.org>

柒、錄取通知：

經錄取後，本研習將另行寄發報到須知；未錄取者，**將退還保證金**。

法相山 100 年教師心靈成長營課程表

7 月 18 日(星期一)	7 月 19 日(星期二)	7 月 20 日(星期三)
8:00~ 8:30 【始業式】	8:00~10:00 【友善社會課程】 智慧心藥鋪	8:00~10:30 【人際關係影片教學】 綻放人生
8:30~10:00 【情緒管理課程】 情緒開講		
小 歇 一 下	小 歇 一 下	小 歇 一 下
10:30~11:50 【小組研討】 EQ 現場連線	10:30~11:50 【小組研討】 慈悲可樂果	11:00~12:30 【關懷社會講座】 希望引航
12:00~13:50 午餐、小憩	12:00~13:50 午餐、小憩	12:30~13:00 【結業式】
14:00~15:30 【生命教育課程體驗】 LIFE DISCOVERY	14:00~15:30 【心理衛生課程】 無盡的愛	13:10~15:00 自助式午餐
小 歇 一 下	小 歇 一 下	賦 歸
16:00~17:30 【小組研討】 發現心視界	16:00~17:30 【小組研討】 樂活基金	
17:40~18:40 晚 餐	17:40~18:40 晚 餐	
19:00~20:30 【自我探索課程】 釋說心語	19:00~20:30 【個案研討】 【心光大道】	
22:00 就 寢	22:00 就 寢	

法相山 100 年教師心靈成長營課程簡介

本研習營課程係藉由發人深省的「專題講座」、生動的「戲劇演出」、精緻的「教學影片」，佐以溫暖的「小組研討」，並設計實用的作業練習「心靈畫像」，同時搭配活動「個案研討」、「心光大道」等多元途徑，以達成提升教師心靈、培養人師素養、散播良善種籽、建構友善校園、播墾人間淨土的目標。

一、課程特色

◎「教學影片」

古希臘哲學家說：「戲劇能洗滌人類的心靈。」心中淤積的傷痛在與劇中人一同悲泣中得到抒解，難以排除的徬徨落寞因著劇中人的幸福結局而得到慰藉。但是，當燈光亮起，走出劇場，面對自己的人生時，又當如何？

法相山文教基金會的教學影片，不僅有感人的真人真事，可以深深撼動我們的心弦，更有大師以振聾起聵之語，開啓我們的智慧眼目，幫助我們看清命運之神如何將你我操弄於股掌之中。當燈光亮起，站上自己的人生舞台時，你我可以不再扮演身不由己的傀儡木偶；手持智慧寶劍，斬斷一條條命運之鍊，而終能以歡喜自在的身心謝幕。

◎「小組研討」

如果我們追求人生目標的方式是正確的，那麼應該是愈來愈快樂才對，可是為何有「快樂童年」，卻無「快樂老年」？如果所依所憑是錯謬的，那麼愈是奮發努力，只會帶來愈大的傷痛。透過小組研討中彼此的分享與扶持，讓你我依著課程中所聽聞到的智者之語，深入地去省察內心世界，一一驅散生命中的黑暗迷霧，破解似是而非的價值觀。當智慧的明光透入，才能尋獲心靈的淨化與祥和，掌握幸福快樂之鑰。

◎「心靈畫像」

透過鏡子的映照，我們認識了自己的外貌。那麼，內在心靈的相貌呢？如果有一面法鏡，可以映照出我們的「心相」，鏡中呈現出來的形貌會是如何？是我們所熟悉、歡喜？還是陌生、驚懼？

在「心靈畫像」課程中提供了這樣一面法鏡，幫助你我在當日的研習後，繼續去觀看內在心靈的相貌。不僅如此，更引導我們掃塵除垢、淨化內心，回歸最初的光明、清澈與自在。

二、課程內容

【情緒管理課程】情緒開講

喜、怒、哀、樂=彩色人生？得意、失落、悲傷、雀躍……瞬息萬變的情緒，究竟是生活的調劑？還是煩惱的溫床？且讓我們把事實真相說清楚、講明白，讓始作俑者現形，還心湖一片風平浪靜！

【生命教育課程體驗】LIFE DISCOVERY

「未曾生我誰是我，生我之時我是誰？」生命的續流像一條漫漫無盡的長河，是什麼力量催使我們不斷走向不可知的未來？該如何掌握人生，才不致於「來時糊塗去時迷，空在人間走一回」？本單元邀請您一起來 LIFE DISCOVERY，探索生命的本質，發現心視界。

【自我探索課程】釋說心語

「身如菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」是否也想一探這令人嚮往的境界？讓我們一起以「省察自心」為畫筆，以「課程所學」為顏料，探索內在心靈的相貌，使這幅心靈畫像中缺陷的部分，能得到修改；原已美好之處，更臻清新可喜！

【友善社會課程】智慧心藥舖

幸福哪裡找？快樂何處尋？為何努力追求卻常與它擦身而過？曾經擁有卻是如此短暫？拼命執取反而愈發痛苦？這千古謎題將於本課程中揭曉；且讓你我一起用「智慧處方」作心靈有機，找尋幸福真諦吧！

【心理衛生課程】無盡的愛

至親的家人，為何總是相愛容易相處難？父母對孩子無盡的關愛，為何反成負擔與束縛？孩子對父母的恩德，又該如何體貼親心地回報？透過本課程，讓我們一同排除煩惱的橫梗，尋求愛的真諦，讓家家擁有「樂活基金」！

【人際關係影片教學】綻放人生

對生命有正確認識，就不會迷惘；對未來有明確方向，就不會徬徨；對自我有管理能力，就不會遺憾。格局決定結局，態度決定高度，給自己一個機會——用對方法、從心出發！本課程將與您從服務學習、關懷付出中，一起開發「軟能力」，綻放人生。

【關懷社會講座】希望引航

一生中有多少人的觀待、陪伴與付出，才成就了今日的我？又是什麼樣的人生哲理，讓看似平凡的工作與生活，產生不平凡的意義？當我們明瞭箇中意趣，便能活用「觀功念恩」的法寶，找到內心的純淨喜樂，進而薰染四周，攜手同心，航向祥和安樂之彼岸！



法相山 100 年教師心靈成長營 「展現於生活中的慈悲與智慧」

※ 修心就是做和改——在生活中，用正法來修改自己的內心、修改自己的行為。

～上慈下智法師

且看歷年教師心靈成長營學員，透過修心課程的正確學習後，展現愈來愈富足安樂的生活：



校務、家務皆惱人，請看淨章如何透過修心課程，在生活中展現慈悲與智慧？

身為校長，為了要推展校務，經常對主任、老師嚴詞以待；對於上級交辦的事項也頗有微詞、甚至邊做邊罵。去年暑假拋開一切瑣事，參加法相山教師心靈成長營，三天課程中，不知流了多少感動的淚水：精心規劃的活動，讓我認識了煩惱的行相；透過分享、討論與「心靈畫像」的反省，使我不再執著於己見；義工無私無悔的貼心照顧，讓所有學員有賓至如歸的感覺。因此營隊結束後，我馬上報名參加修心課程，期待透過有次第的課程，長期浸潤、淨化心靈，在生活中展現慈悲與智慧。

「要用智慧處理事情，不要用情緒處理事情。」師父法語現在隨時在心中提醒，因此能觀待前因後果，不再非理作意、造惡口惡業；經營校務更加得心應手，也促成同仁相互扶持、更加用心教學、與家長建立良好關係。

以前忙碌一天回到家後，要面對媽媽、老婆與三個小孩，每每都覺得很累、很煩、不想多說話。偏偏媽媽與老婆常問東問西，加上小孩愛起爭執、又要接送，常煩到血壓增高、偏頭痛不止，因而瞋心大作、惡言以對，讓家庭氣氛很糟。經過修心課程的洗禮，我學會隨時提醒自己要檢查自心、串習善念，不再抱怨東、抱怨西，以正念來減少煩惱，減少惡行惡口惡念的發生，對待家人能和顏悅色。現在，家庭成員變得更能互相體諒、互相關懷。

師父說：「幸福快樂是往內心求，非向外找。」因此，誠心地邀請教育界人士來參加為期三天的「法相山教師心靈成長營」，保證讓您收穫滿滿、感謝滿滿、信心滿滿，真正成為「心的主人」！



在教學現場無往不利的淨柑，如何透過修心課程修改自心，改善緊張的親子關係？

我是教育系科班出身的教育碩士，在教學現場上總是無往不利，也常常應學校的要求在公開場合與大家分享班級經營之道。可是，在家中和十歲女兒的關係卻愈來愈緊張，常有無力感。女兒個性較隨性、大而化之，這和嚴謹要求每個步驟環節的我格格不入，隨時都會帶著怒氣耳提面命，盯著她把沒做好的事重做一次。女兒總是擔心不知何時會被罵，而我還不斷地告訴大家這是為她好。縱容「隨性」會害了她，但是夜深人靜時，我常在想：到底哪裡出了錯？為什麼我不像以前那樣地愛她？心裡有個聲音一直在提醒我，這樣下去是不行的，但又不知如何去改變？眼淚常常就這樣不由自主地掉了下來。

在同事的邀約下，我開始參加學校研修點的課程，也逐漸看到自己的問題：原來我一直拿著放大鏡看女兒的過失，卻沒有看到自己粗猛的煩惱。我對她是如此地貪愛，所以不能容忍她的任何錯誤，卻口口聲聲說一切都是為了她好；我總是把自己無限地放大，卻忘了欣賞她天真善良的一面。

參加 99 年的法相山教師營後，決定開始到中心上修心課，因為我知道長久累積的習氣一時很難改掉，需要更多善友的提醒、善環境的薰陶，才能稍稍修改自己。現在我更知道：只有教育理論是不夠的，能教好學生，並不代表就有辦法教好自己的孩子；唯有透過不斷地正確聽聞、觀察思惟，讓自己的心變柔軟，才可能真正利益到學生和家人。



面對學生的霸凌事件，且看淨婷如何以智慧與同理心，化干戈為玉帛？

從前，我自認為是維護公理正義的老師，常常用怒罵、記過來解決學生問題，雖然學生大多被迫臣服，但往往是口服心不服、怨恨暗生，其實已兩敗俱傷。因為修心課，讓情況開始有所改變。

上學期，阿偉上完廁所後，被隔壁班的阿蔡當眾脫褲，丟臉加上生氣，讓阿偉只是一直掉淚說不出話來。同班的阿翔在一旁煽風點火，要阿偉找同學揍阿蔡。隔壁班的導師押著阿蔡來道歉，並保證一定會記他過。從阿偉臉上的憤怒表情，我知道這件事絕不會因為記過而落幕。我以阿偉導師的立場告訴阿蔡：他這樣的舉動，即使記過、請家長來學校道歉、讓訓導處毒打一頓，或者讓阿偉也當眾脫掉他的褲子，都不可能彌補阿偉所受到的傷害；事實已經造成，道歉沒有太大意義，只表示阿蔡還有一點點像男生，願意負責任。接著我問他：如果今天角色互換，自己變成受害者，他會如何宣洩滿腔的怒火？阿蔡低下頭，願意隨我處置。於是我問阿偉該怎麼處理，才會讓他比較好過？臉色已經平和的阿偉，說出讓大家很感動的話：「只要阿蔡保證以後絕對不會再對其他同學做同樣的事情就好了，我不希望還有跟我一樣的受害者！」

上修心課之後，最大的改變是在對境的時候，會先慢下來想一想：自己生氣的點在哪裡？再一一地突破。現在面對學生犯錯，常跟學生說：「等我冷靜下來，想清楚再跟你們談。」我發現這樣做之後，被逼著慢下來的學生也會跟我一樣，開始學習讓高漲的情緒冷靜下來，試著看清楚整個事件，學習不要做出讓自己更後悔的事情來。

師父說：「話到嘴邊要留三分，在喉嚨這個地方稍微束一下。」面對學生的問題，大概可以做到八成，但是在面對家人時，大概只能做到四成。所以學校每個星期的研修點課程，是我一定要報到的地方，在這裡學習到正確的知見，時時提醒自己要改、認識自己的能與不能。當遇到自己無法改變的事情時，我不會再像以前一樣氣鼓鼓地指責別人，而是轉個念頭想一想：我還可以做些什麼？如果什麼也不能做的時候，我會學習暫且先放下、等待因緣，不再耿耿於懷、讓自己不快樂。感恩學校的研修點，讓我改變處理問題的態度，擁有更多正確的知見，真正能幫助到家人、學生。



面對來自問題家庭的轉學生，淨紅如何透過修心課程，學習珍惜因緣、視為珍珠？

暑假中，主任的兒子轉出了，他是一個非常優秀的學生，有許多的才藝。開學初轉進了一個男學生，因家長失業而從台北轉到本班，遇到這樣家庭有問題的學生，心裡直呼真倒楣，「珍珠換了老鼠屎」，不斷地緣負面。果然開學後，轉學生的狀況頻生：常和班上的同學起衝突、同學也不斷打小報告、上科任課不服從管教、爸爸滿身酒味到校鬧事……，原本平靜的教室，現在變成隨時會引爆的火藥庫。面對這樣的情形，自己像身處在壓力鍋中，隨時會爆炸似的。

想想才剛參加教師心靈成長營，接著又到中心上課，怎麼還能容忍自己用以前五毒攻心的處理方式，導致兩敗俱傷呢？我決定要改變自己！首先，我改變心態：必定是跟轉學生有緣，他才會編入本班，所以應該真心接納他。其次，孩子的表現有問題，一定是心出了狀況；身為老師的我，更應該要以愛心和耐心多了解他。再者，鼓勵班上同學多學習看待新同學的不足：看到他的家庭狀況，慶幸自己比較幸福時，要生起感恩父母、友愛同學的心；就像對家人的關愛，不吝惜去拉他一把，提醒他改掉不好的等流習氣。漸漸地同學的抱怨聲減少了，彼此之間的良性互動增加了。

今年我生日時收到的第一張卡片，竟然是這位轉學生送的，相信孩子應該有感受到老師對他的愛和關懷，更期待他那顆良善的心，不要受外在的因素影響，持續向善向上。老師需要不斷地學習與再成長，才能珍惜和每一位孩子相聚的因緣，讓他們都成為晶瑩的珍珠。