

法相山 102 年教師心靈成長營簡章

壹、營隊宗旨：

本研習營透過影片教學、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、散播良善種子、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、小組研討等。
- 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；開發軟能力，綻放心靈之光。
- 三、人數：300 人
- 四、時間：102 年 7 月 15 日(星期一)上午 8 時至 7 月 17 日(星期三)下午 2 時 30 分
- 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，臺中（三）字第 1010040248D 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（通訊欄請註明**教師營保證金**）

陸、報名時間：

102 年 3 月 30 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 102 年教師心靈成長營課程表

7 月 15 日(星期一)	7 月 16 日(星期二)	7 月 17 日(星期三)
	6:30 起床	
	7:00~ 7:30 早餐	
	7:30~ 8:00 簽到	
8:00~ 8:30 【始業式】		8:00~10:00 【軟能力開發系列】 課程簡介 透過開發軟能力 讓身心同步 提升工作效率
8:30~11:45 【情緒管理課程系列】 課程簡介 教改衝擊下 如何做好情緒管理 快樂教學	8:00~11:45 【友善社會課程系列】 課程簡介 當危機迎面撲來 若能做出正抉擇 可化危機為轉機	10:20~12:20 【品德教育課程系列】 課程簡介 啟發學生思考力 讓我們教學更專業
12:00~12:30 午 餐	12:00~12:30 午 餐	
12:30~13:40 午 休	12:30~13:40 午 休	12:30~13:00 【結業式】
14:00~17:00 【生命教育體驗系列】 課程簡介 在價值混亂的時代 如何善用生命能量 擴大人生的心格局	14:00~17:00 【心理衛生課程系列】 ——人我互動關係 課程簡介 正向轉念令心向陽 走出困圍絕處逢生	13:15~14:30 歐式自助餐
17:15~18:10 晚 餐	17:15~18:10 晚 餐	賦 歸
18:30~20:30 【情緒之自我探索】 課程簡介 以心靈畫像為工具 探索內心真實相貌	18:30~20:30 【觀待自他之體驗法】 課程簡介 點燃心中小小心燈 帶給自他無限希望	
22:00 就 寢	22:00 就 寢	

法相山 102 年教師心靈成長營課程簡介

本研習營課程透過發人深省的「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「實作體驗」活動等多元途徑，以達成提升教師心靈、培養人師素養、散播良善種子、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，因劇中人的幸福結局而得到慰藉。但是當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心弦，更有大師振聳起聵之語開啓智慧眼目，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

【情緒管理課程系列】

在教改衝擊下，師生之間瞬息萬變的情緒，究竟是生活的調劑，還是煩惱的溫床？當下的一念光明或一念黑暗，所帶來的是快樂還是痛苦？且讓我們把情緒真相說清楚、講明白，讓每一個起心動念的剎那，都是邁向快樂教學的轉捩點。

【生命教育體驗系列】

生命本是璀璨的鑽石，但在價值混亂的時代，它的光輝卻被遮蔽。要如何讓生命重新綻放光采？本課程針對現代人的「煩惱行相」作剖析，以此為反轉向上的施力處，引導你我善用生命能量，擴大人生的「心」格局！

【情緒之自我探索】

「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！

【友善社會課程系列】

面對繁忙的教學工作、學生的管教問題與家長的溝通障礙，當危機迎面撲來，如何讓內心平和地接住每一個變化球，不隨煩惱震盪、搖擺？透過本課程，讓我們學習在關鍵處正確抉擇，化危機為轉機！

【心理衛生課程系列——人我互動關係】

人人都希望建立和諧的人際關係，然而在負面的媒體訊息充斥下，我們的心，卻無知地隨波起舞，捕風捉影、胡思亂想，導致人我失序。本課程引導我們做好心靈防護，以正向思惟走出困囿、迎向光明！

【軟能力開發系列】

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！本課程將與您從付出關懷中，一起開發「軟能力」！

【品德教育課程系列】

國語、數學、自然、社會我全會教，再難的單元也有教師手冊可依循。但遇上了「積習成性」桀傲不馴的問題學生，品德該如何教？邀請您透過本營隊課程，瞭解省思教學是如何啟發學生思考力，讓學生脫胎換骨、歡喜做改！



※ 修心就是做和改——在生活中，用正法來修改自己的內心、修正自己的行為。

～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：



面對紛擾的親師衝突，居中的行政人員淨茂主任如何在兩難中，找到雙贏的管道呢？

某位導師到學務處哭訴，班上經常找碴的家長，此次又因不滿孩子被同學抓傷臉部，揚言要到教育局告老師，還要求學校處分不適任教師。平日認真、默默付出的同仁因此情緒低落。自己心中很不捨，當天放學後，我陪著她與家長面對面溝通。

剛開始家長拒絕溝通，憤怒地將安全帽甩在地上，警告學校要做好面對媒體的準備；而坐在摩托車上的兩位小孩也嚇得臉色發白。我知道孩子是無辜的，於是我雙手搭在兩位小孩肩上，並安撫他們別害怕，柔軟的肢體語言緩和了緊張的氣氛。面對家長的怒氣，法相山教師營的每一堂課程，猶如盞盞明燈為我打光，提醒自己要定靜、關待全局，做真正幫助自己和別人的事。因此我試著用「我給」的心，同理家長看見孩子受傷的擔心，並肯定他辭去工作專心在家教養小孩的用心。家長臉部稍有放鬆微笑，我引導爸爸思惟如何才是「幫」孩子？是一味地指責同學，還是學習如何與人相處？我們大人該給怎樣的身教？是親師間彼此理性良善溝通，還是瞋目以對、惡言相向呢？並請孩子思惟這次事件的損失和收穫。他說，最大的損失就是兩個人都受傷，失去友誼；收穫是瞭解情緒控制的重要，願意主動向同學道歉。再問他有這些體會要感謝誰呢？孩子說，第一個要感謝的是老師，平常就提醒我們要口說好話，管理情緒；第二個要感謝主任，引導我正向思考，承認錯誤、向同學道歉。最後，孩子不好意思地向爸爸鞠躬說：「爸爸，對不起！我害您生這麼大的氣。」孩子的改變讓家長與導師握手言和，結束了這場紛爭。



工作之餘，還要在車陣中穿梭往返，淨章校長如何從「心」和孩子培養「溫馨接送情」？

參加 101 年教師營後，我延續感動繼續參加修心課程及每月一次的精英班課程。在師父帶領下用心靈畫像轉念，學習反觀自照，讓我一次又一次看到自己的問題，漸漸懂得用觀功念恩的心去面對周遭事物，以正向思考面對生活中的變化球；如此一來，不但為自己和別人帶來好處，許多令人煩惱的事情也都能迎刃而解。

舉例來說：平常除了忙著打理學校上上下下的行政事務外，我還要包辦三個小孩每天上下學及才藝班的接送。「接送」一直都是我最感煩躁的事情，尤其是禮拜六，最高紀錄往返共跑了十趟，當中所花的時間無法計數；若再加上孩子動作慢，害我們遲到了，滿滿的不耐煩就會被引爆，對孩子免不了又是一頓責罵。好像我們都被逼著重覆上演這齣不想演又演不完的劇碼，真是苦不堪言！不只是我，孩子更是抱怨連連。有一回在修心課程中上到「善用暇身」，師父對症下藥地引導我思惟小孩接送的意義與功能，並仔細檢視哪些課程可上、哪些可不上，換個角度從「心」出發。現在接送小孩不再是苦差事，忙碌之餘還能和孩子們拉近距離，聽聽音樂、聊聊學校發生的事情，用自己修心的體會回應孩子，這一趟路程變成溫馨又令人珍惜的親子時光。

有了法相山各項修心課程的支援，不只改善家庭生活，也能帶領學校順利地朝特色學校發展。這麼好的研習課程，心動不如馬上行動、化感動為實踐的力量，各位將有滿滿的收穫！



在學校和家庭之間焦頭爛額的淨莉老師，如何用修心課所學一一解開數不清的結呢？

還記得那天因為學生打掃怠惰，我整個人氣到快爆炸，此時法相山義工剛好來學校廣宣教師營，當場我就報名了。課程結束後，為了讓自己時時充滿電力迎接挑戰，所以持續上修心課程。

學校問題很多，家裡的問題更困擾我。大兒子正值青春期的叛逆誇張的行徑一樣也沒少。對於父母的提醒，不是嗤之以鼻、就是大聲回嗆，總是怨天尤人。衝突起來時，他和先生甚至上演全武行，我怕小孩會受傷，只能趕快勸阻拉開，沒別的辦法。孩子上了高中，開始讓他參與法相山的一些活動，接著鼓勵他上青少年班。師父說：「給孩子最好的禮物就是正知見。」我相信只要他持續上修心課程，有善友、善環境、善知識的帶領，他走的每一步，一定是正確、為他人著想的。小兒子在小學時就上法相山兒童班，現在上國一，青少年叛逆誇張的行徑就少很多。先生從前應酬很多而屢勸不聽，酒駕肇事像不定時炸彈隨時威脅著我們，沒想到他來上修心課後，主動滴酒不沾。很高興我們全家人一起來修心，大家有一個溝通的平台，相處起來更和諧，這才像一家人！



在迷霧中找不到方向的淨華教授，怎麼在修心課程中看到人生轉彎處的幸福？

從事教師工作多年，我總是提供別人意見，堆疊出過當的自信和自負；遇到人生的不美好，心想：如果連我都解決不了，別人大概更不可能，就只好用鴛鴦心態逃避。我的先生對我視若無睹，互動時常常不回應，自我安慰不是先生不理我，是他年紀大了耳力不好。參加法相山教師營學到反省自己，才領悟到原來會溝通不良，有部份是因為我的話含在嘴裡說，導致先生聽不清楚。從此，我練習走到他的正面慢慢地說清楚，雖然不一定能完全改善我們的關係，但是能時刻提醒自己多關待別人，內心變得踏實許多。參加教師營後，持續在精英班上課，撥開雲霧般地認識深層的自己，幫助自己從執著與錯誤中走出來。這樣有方向的做和改，能帶來無比的喜悅！過去我常抱怨學生上課不注意聽，宣佈期中考內容與方式後，仍常來問東問西、甚至錯得離譜。現在我會用文字將規劃寫得鉅細靡遺，學生可能會有的疑惑都考量進來，然後公佈在教學網站上面，大大地改善溝通品質。原來過去教學不順，自己沒能交待清楚也是造因之一。

這個歷程對於從事教職幾十年的自己誠屬不易，因為我們的眼睛容易看到別人的過失，鏡子只用來照自己外表的美麗。惡習不改，不會幸福；要改，就一定要下功夫。對我而言，人生此時得此機會，高興卻相見恨晚。若能早個二十年來法相山修心，我的人生早就轉彎無包袱了！



轉換新環境的淨琳老師，怎麼用「悲心」為自己和學生開創新局面呢？

這學年介聘到新的學校任教，依著之前的做法行事，覺得在舊學校都行得通，在新學校當然也可以。事實上什麼都不同，連學生的行為與想法也不同；之前的管教方式不太管用，部份學生家長對我相當不諒解，接連而來的告發與責備，都使我心中倍感挫折。直到有次修心課程影片中正講述著「悲心」，當下自我反省：是用什麼心態面對學生呢？才發現我認定他們就應該要聽我的命令，所以只要不順己意就生氣；這樣的管教是從自己的角度出發，所以沒有成效，於是決定改用利他的心來對待學生與家長。心念一轉，事情就有轉機：我開始會分析道理、慢慢與他們溝通，學生也不再面目可憎。怒氣不再充斥自心後，處理事物就更明智。一位學生考試違規，未按規定先寫試卷而有作弊之嫌，之前我會大發雷霆把學生臭罵一頓，不管學生的想法為何，就先把他定罪。這次用「悲心」處理，把重點放在學生的概念上，無論他的出發點為何，身為老師的職責就是教導學生正確的行為與概念。於是影印了一份空白的考卷，請他在考試規定時間內完成新試卷，之後再向學生說明更換試卷的原因，事情就順利解決了。一路走來，所幸有修心課程相伴，才能讓自己的教學之路更加順暢啊！