

法相山九十八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、提昇教師心靈、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、綜合座談、短劇演出、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：九十八年七月十三日(星期一)上午八時至九十八年七月十五日(星期三)下午四時
- 五、地點：中華大學

地址：新竹市香山區五福路二段七 0 七號 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 1000 元。**研習全勤且全程住宿者，將退還保證金 1000 元。**

七、食宿：免費

研習期間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 26 小時研習時數，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全省各中心辦理（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全省任一中心即可。

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：

九十八年五月二日起至額滿為止。

其他相關資訊請參看法相山網站：<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 1000 元。

法相山九十八年教師心靈成長營課程表

7月13日(星期一)	7月14日(星期二)	7月15日(星期三)
8:00~ 8:30 【始業式】	8:00~10:00 【友善社會課程】 智慧心藥舖	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	10:50~12:00 【小組研討】 你可以愛
11:50~13:20 午餐、小憩	11:50~13:20 午餐、小憩	12:00~12:50 午餐、小憩
13:30~15:00 【生命教育體驗】 LIFE DISCOVERY	13:30~15:00 【心理衛生課程】 無盡的愛	13:00~14:10 【關懷社會講座】 希望引航
小歇一下	小歇一下	小歇一下
15:20~16:50 【小組研討】 發現心視界	15:20~16:50 【小組研討】 樂活基金	14:30~15:30 【綜合座談】 福慧人間
17:00~18:00 晚 餐	17:00~18:20 自助式晚餐	15:30~16:00 【結業式】
18:30~20:00 【自我探索課程】 釋說心語	18:40~21:10 【個案研討】 【心光大道】	
20:00~21:00 【小組研討】 心靈法布		
心靈畫像演練	心靈畫像演練	
22:00 就 寢	22:00 就 寢	

法相山九十八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，以達成提昇教師心靈、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，心中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無誤的，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？是我們熟悉、歡喜而讚歎？還是陌生、驚懼且厭惡？

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，更引導我們以「省察自心」為畫筆，以「課程中所聞所學」為顏料，讓這幅心靈畫像中有缺陷的部分，能得到修改；原已美好之處，更臻清新可喜。

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，讓始作俑者現行，還心湖一片風平浪靜！

【生命教育體驗】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。」這是多麼令人嚮往的境界！慈悲智慧的師長，將在本課程引領我們探索內心，以法布擦拭心靈的塵埃，讓這顆混沌的心，變得清明自在！

【友善社會課程】智慧心藥舖

生活裡有多少的「杯弓蛇影」讓我們輾轉難眠、裹足不前？又有多少的「海市蜃樓」讓我們在危崖前躍躍欲試、奮不顧身？眼見的現象是真實的嗎？為它愁苦拚命值得嗎？讓我們一同張開智慧眼目，學習正向思考，體會寬廣無垠、晴空朗朗的心靈世界。

【心理衛生課程】無盡的愛

幸福哪裡找？安樂何處尋？汲汲營營追求的結果：金錢買不到真愛、地位換不來尊重、名聲求不得自在。該何去何從？透過本課程，讓我們學習用心生活、洞悉愛的真諦，找回樂活泉源。

【人際關係影片教學】綻放人生

一粥一飯當思來處不易，暖衣暖被也來自於他人的針線劬勞。一生中有多少貴人的觀待、陪伴與付出，才成就了今日的我？且讓我們以「觀功念恩」的弓，拉動愛的心弦，演奏關懷的旋律，溫暖這個世界。我們的人生也將為之響亮，精彩綻放。

【關懷社會講座】希望引航

在這擾攘不安的社會中，您是否渴望了解幸福的真諦、擁有美滿的生活？心是萬象之源，只要心改變了，世界也會跟著轉變，祥和安樂的社會就有可能實現。本講座將引領我們從心靈的港灣出發，昇華自我、關懷他人，攜手同心、航向幸福快樂的彼岸！



「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。

～上慧下智法師

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



「他不愛我很多年了，可是一直對我很好。」感恩心如何幫助淨芸挽回破碎的婚姻？

參加教師營之前，我已經上過學校的 MOD 研修點課程，但是在教師營學到更多、感動更深。不可思議的是，第三天早上醒來後，在床上不自覺地就掉下眼淚，因為想到自己的惡形惡狀。

我和先生之間感情很不好，已經很多年溝通不良，所以我經常觀他的過失，對他很兇。教師營後回家，我釋出善意在客廳主動抱了先生一下，他嚇了一跳，覺得有點難以置信。但是後來我知道：先生早有外遇，女朋友還不只一個。從此每天以淚洗面，痛苦不堪。

幸好我有繼續參加中心的修心課，聽了智師父開示，明白去除煩惱的辦法就是要感恩，以及修改自己——依照師父的教導做與改。於是我努力讓自己對他生起感恩：「他已經不愛我很多年了，可是一直對我很好；而且他也是一個好爸爸！」果真，當感恩心生起，怨恨心自然消失，內心也不會那麼痛苦。再來透過修心課程的學習，改變自己的慢心和不良習氣，依照師父的教導點滴做與改，經過幾個月觀業忍受求加持、持續努力修改自心，夫妻感情逐漸加溫，先生的心終於回來了。感恩法相山的教師營，更感恩之後能繼續到中心上課，讓我及時挽救婚姻。



面對追求完美、身心失調的兒子，淨慧夫婦如何藉由修心課程，走出親子衝突？

正值青春期的大兒子，與先生的個性很像，是個完美主義者。孩子對課業的要求很高，但是情緒都放在心中，表面上卻裝得輕鬆自在，讓我們一直以為他可以自理。直到升國中參加美術班考試，開始出現手不自覺抖動的現象，才發現問題。看遍大小醫院，檢查都正常；醫生說是壓力的關係，要我們勸孩子改變態度、放鬆心情。

其實，生活上他要「改」的地方真的很多，但是因為主見強，很難去說服改變；甚至他從不認為自己有錯，還覺得要改的都是別人。父子平時相處，雙方都極力隱忍，但還是難免擦槍走火。

有一次，大兒子又與先生「討論」整理書桌的問題，二人愈來愈大聲，最後先生終於忍受不了兒子連連頂嘴，拿起正在閱讀的書本朝他丟過去，沒想到不偏不倚打中頭部。兒子大哭，做媽媽的也只能拿著藥，心疼無奈地為孩子敷傷。

參加 97 年教師營後，夫妻結伴去上修心課，小兒子也上兒童佛學班，先生因此改變很多。有一回下課後從中心到補習班接晚自習的大兒子，一上車我便開始連珠炮似地問起今天各科小考成績。原本最容易和兒子起衝突的先生，從照後鏡看到兒子愈來愈不耐煩的反應，立刻提醒我要觀待他一整天辛苦上課，不要再咄咄逼人。從此，我們在車上改為討論修心課的內容或做晚課、持咒。剛開始酷酷的哥哥不為所動，幾次後他竟願意跟著一起討論，甚至會在感到不安時，主動持咒來安自己的心。

去年我生日時，想到師父「觀功念恩」的教誨，全家討論後，決定先一起做晚課，回向給外公外婆，再邀請他們來共進晚餐，由先生親自下廚，表達感恩之意。過程中，大兒子也很歡喜地參與。這一切的改變真是太神奇了！感恩修心課恢復一家和樂，彼此的互動更甜蜜了。



一心想降伏問題學生，卻情緒失控的淨琳，如何藉由修心課程，學習關懷、包容？

95年暑假，初次接任導師工作，挑了一個眼神看起來頗為兇惡的女孩擔任班長，希望她成為協助管理班級的最佳人選，誰知卻是我噩夢的開始。隨著她上課的狀況愈來愈不穩定，心急的我，用盡各種辦法，甚至親自到家「抓」她來上學。升上八年級後，她常常情緒失控拒絕與我溝通，而我也像著了魔似的，非要降服她不可。當時，我幾乎夜夜都為了她而哭著入眠。受到她的影響，其他同學頂嘴的狀況也日漸頻繁，我在班上兇狠罵人的次數同時飆高，無力感與日俱增。

參加97年教師營，透過課程的引導，知道自己是被情緒所牽引，陷入死胡同。應該以「愛心」關懷她，要學習以理智的態度處理事情，更要修「忍辱」，不讓負面情緒折磨自己。回到工作崗位後，我到班上同學家裡做家訪，當我深入了解他們的家庭狀況後，就更能打從內心生起「愛心」想要幫助他們。開學後，她仍然不斷犯錯，但我總是藉由回憶教師營的點滴，而控制情緒；才發現不用兇狠地罵學生，他們的行為也可以改善。繼續上修心課程後，更能為我注入新能量來面對學生。

有一次，因為對社團的事有些迷惘，她竟主動打電話給我，請我提供一點建議。我知道彼此之間的關係已經大有進步，心中也因此開心許久。感恩師父的教授教誡，讓我有不斷成長精進的機會。



「鐵的紀律加上高壓管理」仍舉白旗的淨芳，如何透過修心課程，幫助學生和家長？

「哇塞！賴老師，妳中大獎了！這位頭號人物竟然編在妳的班上！妳的苦日子，即將開始囉！」果然，從此常捲入情緒風暴中！接受資深前輩的建議——「鐵的紀律加上高壓管理」，經過三個月，我終究舉了白旗！師生關係陷入谷底，同時面臨教學生涯中最大的挫折！

去年十月開始上修心課，聽到師父說：「真正的仇敵不是別人，而是自己的愛我執。」終於看見：是自己不斷放大「我是老師」，只是一味要求、責備；原來該懺悔的，是身為老師的我呀！於是學習「檢查自心做與改」，起衝突時，試著先看自己的過失，進而悲憫學生被煩惱控制時的「不能」。更提醒自己：穩住！不可隨學生的情緒起舞！不可思議的，某次當她又歇斯底里時，我竟然可以平靜以對，情緒不受波動。孩子漸漸感受到我釋出的善意，師生敵對的場景也就不再了。同時，家長也接受建議，和孩子一起到中心上修心課。漸漸地我們有了共同的語言——「師父法語」。我和她不僅是師生，更成為善友！她的改變，讓同學、師長們感受到了；也令原本已心灰意冷的爸爸，對她重新燃起了希望；而媽媽泛淚的眼神中，更再次充滿對孩子的那份期待！



「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」淨美如何透過修心課程放下對父親的不捨？

因為嫂嫂多年的接引，終於參加97年教師營，接著又到中心上修心課。常常因師父的慈悲而感動落淚，而師父的智慧法語又如當頭棒喝，讓惡行、惡言、惡念一一現行，進而能去修、去改。為了勤耕父母恩德田，去年8月請了一年長假。才帶著一起出遊的父親，在11月突然中風、往生。父親臨終時刻，自己心思紛亂如麻，眼淚如洪水奔瀉，難以接受無常的示現。面對躺在面前的父親，我這個與他最親近、最無法割捨的小女兒，要如何讓他能心無罣礙、往生希願處？

感恩法相山師姐的即時電話關懷、法師悉心指導《生死大事》內容、以及師父平日的教授教誡，成為無比堅定的依靠力量，才得以把握最後利益父親的機會。再度回到父親身邊時，請兄嫂姊姊們一心為父親助念佛號，而我也能澄明堅穩地為父親開示，直到父親全身冰涼、身體柔軟吉祥更衣！靜待入歛火化的時刻，仍常常悲傷痛哭，渾沌度日，甚至錯失智師父最後一次到中心的開示。幸虧還有些福報，把握因緣，在阿彌陀佛聖誕日（也是告別式前夕），和嫂嫂排除世俗傳統忌諱，一起參與中心佛一法會，把父親、家人觀想在側，透過莊嚴的梵唄聲，祈求阿彌陀佛接引父親往生淨土！

辦完父親身後事，我捐了幾筆善款給幾個機構，並認養國外貧窮兒童，而且持續回到學校當義工。感恩法相山，有師父慈悲智慧燈塔的引航，讓自己安穩渡過喪親的傷痛！

法相山九十八年教師心靈成長營報名表

※請詳實填寫各項資料

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生日	年 月 日
身份證字號				聯絡電話	住家：()
婚姻狀態	<input type="checkbox"/> 單身 <input type="checkbox"/> 已婚 子女_____人				學校：()
					手機：()
宗教信仰		E-mail			
目前服務學校		學校	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
		地址			
證書字號	字 第 _____ 號		職 稱	<input type="checkbox"/> 校長	
任教學程	<input type="checkbox"/> 幼教 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 大專			<input type="checkbox"/> 現職教師(兼任行政_____)	
					<input type="checkbox"/> 代課(理)教師
通訊地址	(為確保研習通知在期限內寄達，請詳實填寫通訊地址) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
緊急聯絡人	姓名：	電 話	住家：()	公司：()	
	關係：		手機：		
研 習 訊息來源	<input type="checkbox"/> 義工廣宣 <input type="checkbox"/> 海報 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> MOD 法相山修心園 <input type="checkbox"/> 有線電視 <input type="checkbox"/> 研修點 <input type="checkbox"/> 其它_____				
	<input type="checkbox"/> 法相山學員推薦(學員姓名：_____) <input type="checkbox"/> 親友推薦(親友姓名：_____)				
對本次營隊的期望：					
【郵政劃撥收據黏貼處】			備註：(參加教師統一住宿中華大學) 1. <input type="checkbox"/> 目前為中心學員(班級：_____ 學號：_____) <input type="checkbox"/> 目前為 MOD 研修點學員(研修點：_____) 2. <input type="checkbox"/> 曾參加_____次法相山教師心靈成長營。(_____年) 3. 住宿期間有特殊需求者，請註明： <input type="checkbox"/> 行動不便 <input type="checkbox"/> 懷孕 <input type="checkbox"/> 其他_____		

一、報名方式：

1 親自報名：請洽法相山文教基金會全省各中心辦理。(請現場繳納保證金 1000 元)

台北中心：台北縣淡水鎮中正東路二段 27 之 7 號 5 樓 電話：02-88098303 傳真：02-88098305

新竹中心：新竹縣竹北市福興路 755 巷 9 弄 68 號 電話：03-5538051 傳真：03-5538061

台中中心：台中市北屯區昌平東五路 7 號 電話：04-24220726 傳真：04-24220757

南投中心：南投縣草屯鎮自由街 46 號 電話：049-2333955 傳真：049-2311962

高雄中心：高雄市苓雅區中正一路 256 號 4 樓 電話：07-7153115 傳真：07-7153117

2 通訊報名：限傳真、郵寄方式。

通訊報名者請先劃撥繳納保證金 1020 元【含郵政手續費 20 元】，並將劃撥收據，黏貼於報名表上，傳真或郵寄至本基金會全省任一中心即可。

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)

二、研習全勤且全程住宿者，將退還保證金 1000 元

三、報名時間：九十八年五月二日起至額滿為止。

四、錄取通知：經錄取後，本研習營將另行寄發報到須知；未錄取者，將退還保證金 1000 元。