

國立中興高級中學 函

地址：54044南投市中興新村中學路二號

聯絡人：輔導主任 張玉玲

聯絡電話：(049)2332110#601

傳真電話：(049)2351555

受文者：國立彰化師範大學附屬高級工業
職業學校

發文日期：中華民國104年5月26日

發文字號：興中輔字第1040003748號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：實施計畫(含課程表、報名表) (1040003748-1.DOC，共1個電子檔案)

主旨：檢送本校與財團法人白毫文教基金會辦理之「104年暑期
教師無塵營」實施計畫，訂於104年7月8－15日分兩梯次
辦理，敬請同意貴屬報名參加並請惠允公假。

說明：

- 一、實施計畫、課程表暨報名表如附件。
- 二、函請各直轄市及縣市政府教育局(處)函轉所屬完全中學及
國中小，並請惠允貴屬依規定給予公假參加。
- 三、活動日期：第一梯次104年7月8－11日，四天三夜。第二
梯次104年7月12－15日，四天三夜。
- 四、報名對象：全國各公私立中小學教師，每梯次40人，共80
人，額滿為止。
- 五、報名日期：即日起至6月19日(週五)止。
- 六、費用：全免(由財團法人白毫文教基金會全數支應)。

正本：各直轄市及縣市政府教育局(處)、國立暨私立(不含北高新北三市)高級中等學校

副本：財團法人白毫文教基金會、本校輔導室(以上含附件)

104/05/26
15:02:08

財團法人白毫文教基金會 104 年暑期教師無塵營

「白毫」的每一樣東西都有它的生命，有它的故事與心事，包括花草、樹木、小石子。用心傾聽與它們對話，也以最真誠的心傾聽自己內心深處的音聲，對自己表白…（白毫禪心）

一、營隊簡介

「財團法人白毫文教基金會」自創立以來，除了關注校園高關懷學生的成長，「校園教師」亦是創辦人禪心法師另一特別關注的族群，而此源自其深信「有身心健康的教師，才能培育出德智兼備的學生」之念，更常以經典中「眾生依佛而成佛，佛依眾生而成佛」之因緣觀照、互為主體，鼓勵教師善用身邊每一個互動經驗，將慈悲、善解、感恩、包容融入其中，體察內在清淨莊嚴，與本具的柔軟、靜定相輝映。

曾有在教學場域疲憊不堪的教師請問禪心法師，「如何教導桀敖不馴的學生？」禪心法師回答「感動他…」！此次教師營，將以「慈心、安樂」為主題，由自我對話、感動自己、慈悲自己作起，並進而擴展到身邊有緣的生命。「慈心」是佛陀教導的四護衛禪之一，也是佛陀開給眾生最溫柔的一帖處方。佛陀在慈經中說：「比丘啊！之前你們並沒有攜帶面對恐懼的武器，現在我將授予你們最精良的武器，使你們無所畏懼！」。此次活動設計，在營隊「禁語」的蓄電過程中，以「慈心」的練習為主要內涵，並輔以暮鼓晨鐘的洗滌、與身體對話的瑜伽、虛空下禪林打坐調息、雙足著地的行禪、傾聽花草說法音聲、禮敬內在靈

山，學習慈悲對待自他等體驗，無論當下是付出或接受，都能隨此緣生、緣滅，諦聽自心音聲。願白毫有此因緣與諸見聞者，共同邁向莊嚴自他生命之路。

二、目標

- (一) 透過調身、調息、調心，善養靜定，體解實踐柔軟下心的深意。
- (二) 於白毫情境「釋放、轉化、釋放」，感受花香、鳥鳴、魚游、雲朵飄。
- (三) 放慢生活步調，觀照身體動作、語言態度及起心動念，隨時觀照放鬆，
釋放壓力與煩憂。

三、主辦單位：財團法人白毫文教基金會

四、協辦單位：國立中興高中輔導室

五、地點：南投縣名間鄉萬丹村山腳巷 74-1 號 財團法人白毫文教基金會

(可自行開車，或搭乘國光客運至南投總站，再轉搭計程車，約十分鐘路程)。

六、時間：第一梯次：104 年 7 月 8 日至 11 日，共計四天三夜。

第二梯次：104 年 7 月 12 日至 15 日，共計四天三夜。

七、課程講師：釋宗白（臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士）

八、參與成員：全省各公私立中小學教師，即日起至額滿（每梯次 40 位）為止。

九、費用：全免（由財團法人白毫文教基金會全數支應）。

十、課程內容

第一梯次	7/8(週三)	7/9 (週四)	7/10 (週五)	7/11 (週六)
第二梯次	7/12(週日)	7/13(週一)	7/14(週二)	7/15(週三)
0400		起板	起板	起板
0440-0600		早安，佛陀！ 早課(隨喜參加)	早安，佛陀！ 早課(隨喜參加)	早安，佛陀！ 早課(隨喜參加)
0630-0730		早齋/營養早餐	早齋/營養早餐	早齋/營養早餐
0730-0900	0930-1020 報到、安單	莊嚴白毫淨土 環境整理	曠野中的菩提樹王 慈心禪實作-2	莊嚴白毫淨土 環境整理
0930-1100	1030-1120 始業暨佛門行儀	慈心禪簡介	聽見身上的每個毛孔呼吸	種子萌芽時 成果分享
1130-1230	午齋/午餐時間	午齋/午餐時間	午齋/午餐時間	午齋/午餐時間
1230-1400	養息/睡午覺	養息/睡午覺	養息/睡午覺	圓滿賦歸
1410-1510	禪坐入門	慈心禪實作-1	懺悔內在深自性 自淨其意 是諸佛教 ⁴ _之	
1530-1630	調息入門	雙足著地 行禪	慈心禪實作-3	
1730-1800	藥石/晚餐時間 齋堂	藥石/晚餐時間 齋堂	藥石/晚餐時間 齋堂	
1800-1900	花香鳥鳴魚游雲朵 飄/放生時間	花香鳥鳴魚游雲朵 飄/放生時間	花香鳥鳴魚游雲朵 飄/放生時間	
1900-2030	瑜伽～ 與自己的身體對話	懺悔內在深自性 拜懺	懺悔內在深自性 朝禮內在靈山	
2100-	沐浴、安板休息	沐浴、安板休息	沐浴、安板休息	

備註：為能全心投入體驗活動，請全程禁語(含下課休息時段)，以收攝身心，覺照心念的起伏變化，保持內心的寧靜清明。

財團法人白毫文教基金會 104 年「暑期教師無塵營」報名表

填表日期： 年 月 日

編號： (由主辦單位填寫)

姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
服務單位		職 稱	
經歷		專長興趣	
聯絡電話	(公)： 行動電話：		
通訊地址			
E-mail		生日	年 月 日
自行開車	<input type="checkbox"/> 是，車號：_____ <input type="checkbox"/> 否		
參與梯次	<input type="checkbox"/> 第一梯次 (07/08-07/11) <input type="checkbox"/> 第二梯次 (07/12-07/15)		
訊息來源	<input type="checkbox"/> 朋友介紹 <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> 校內公文 <input type="checkbox"/> 其他()		
對營隊的 期待			
生活上需要 特別協助處			

注意事項：

- 報名方式(請以 e-mail 報名)：填妥報名表後，以 e-mail 方式傳送至 shintzungbai@gmail.com，並請註明「報名 104 年第 X 梯次教師無塵營」。
- 報名時間：即日起至 104 年 6 月 19 日 (週五)。
- 由於名額有限，若經通知錄取，但因故無法參與時，請於 104 年 6 月 26 日 (週五) 以前通知聯絡人，以便遞補作業。
- 自備用品：毛巾、水杯、拖鞋、盥洗用具、至少一套長袖寬鬆衣褲等。