

2015 三好禪修冬令營課程表 (小一~小三)

日期	第一天 1月28日(三)	第二天 1月29日(四)	第三天 1月30日(五)	第四天 1月31日(六)	第五天 2月1日(日)
0730-0800	07:30~08:20 報到/相見歡	報 到			
0800-0840	08:20~08:50 生活說明/家長說明會	早 課			
0900-0950	開營典禮/團體照	八相成道			孩子王 (佛教舞曲創意編)
1000-1050	佛門禮儀	動中禪 (快樂瑜珈)			
1100-1150	過堂規矩	佛陀的樣子	菩提播種 (護生畫集)	人間佛陀 (人間佛教三好四給)	
1200-1250	過 堂 · 跑 香				
1250-1320	養 習				
1340-1430	動靜一如 (大地遊戲)	禪修			彩排
1440-1530		我是佛 (捏塑DIY)	點亮心燈 (蝶古巴特-點燈)	本來面目 (蝶古巴特-創意面具)	15:00 成果發表暨結營典禮 (動中禪表演)
1540-1630	禪修規矩說明				
1640-1730	晚課香・茶禪時間				
1730	See You Tomorrow!				

課程介紹：(國小一~三年級)

課程名稱	課程介紹
佛門禮儀	佛門教育十分重視思想教育與生活教育，因為唯有健全의思想和規律的生活，才能完成人格，成就道業。所以營隊之始，首重視行住坐臥的四威儀外，還包括入殿堂、禮拜等應注意的行儀及禮儀、佛門相關用語等。課程內容：如何禮佛、悉發菩提心、殿堂規矩以及簡單的佛門名相等。
過堂規矩	站有站姿，坐有坐相，排班進入齋堂後應如何坐、持碗、拿起筷子、碗盤如何擺放、或退、加飯菜等規矩。讓學員們體驗營隊期間體驗佛門不一樣的用餐方式，目的就是要讓學員提起正念、養成良好習慣與惜福感恩的好性格。
八相成道	帶領人身穿一件非常吸睛的圍兜，示範如何用圍兜呈現「佛陀的一生」的多元情境，圍兜宛如活動布景，從佛陀八相成道「降兜率、托胎、出家、降魔、證悟、成道、說法、涅槃」說起，故事高潮迭起，生動活潑。說故事後的思考討論，帶領人將專注傾聽小朋友對「佛陀的一生」的回饋，再循序漸進引導深入故事的核心，並運用聞、思、修、證四層次提問，深刻呈現佛陀一生精彩的內涵。
佛陀的樣子	佛陀的聖像，為什麼有的要坐著？有的要立著？有的要臥著？可以說每一種樣式，都含有它深刻的意義，象徵著佛陀的一份精神，一份聖格。透過佛陀不同的樣子，讓小朋友了解，成佛是一個漸進的歷程，不是一步登天，更不是垂手可得，想成佛，想跟佛陀一樣，也是要不斷地努力，慢慢地改善自己的習慣，增加成佛的資糧。
菩提播種 (護生畫集)	透過看圖說故事，引導小朋友懂得生命的價值與珍惜，並體會眾生平等，培養樂觀、堅毅、信心、活力，提昇兒童護生、慈悲、仁愛、禮貌等美德。
人間佛陀 (人間佛教三好四給)	透過故事、遊戲，以星雲大師行三好的理念，勉勵小朋友於生活中行「三好」做好事、說好話、存好心，實踐「四給」給人信心、給人歡喜，給人希望，給人方便。讓小朋友在日常生活當中，也能奉行三好四給、實踐人間佛教。
禪修 禪修規矩說明	藉由禪修靜坐培養定力，提昇現代學童普遍不足的專注力和對自我的了解，使學童學習後，能將練習安定與專注的方法，應用於在生活及學習上。

課程名稱	課程介紹
我是佛 (心中的佛-捏塑 DIY)	藉由捏塑的技巧，雙手由搓、揉、壓、抓等基本動作，創作及立體造型設計，激發孩子的思考創造力、進而運用各種技巧去解決問題，創造與雕塑出自己心中的佛，訓練過程，能讓孩子逐漸學習接受挑戰，增加信心，不會因為「我不會」而產生挫折感。
本來面目 (蝶古巴特-創意面具)	選擇喜愛的圖型加以剪裁，透過巧思設計 DIY 拼貼出自己風格獨一無二的作品，藉由課程，讓小朋友學習環保，任何物品都可以再利用。 此堂課程將藉由面具製作創意，讓小朋友尋找出自己本來面目，同時在成果表演時，小朋友將帶上自己作品表演。
點亮心燈 (小天燈 DIY)	天燈是一種象徵著大家祈福納喜的活動，與佛門獻燈祈願相應。讓小朋友親自製作小天燈，點亮自己的心燈。最後由講師帶領著小朋友至大殿獻上他們自己所做的一盞心燈，並且讀誦獻燈祈願文與佛接心。
動中禪 (快樂瑜珈)	結合身心靈的律動，透過故事、瑜珈遊戲的引導，讓孩子在輕鬆、愉悅、沉靜的環境下活絡舒筋、培養專注、自然而然的愛自己、愛別人、愛萬物，身心更柔軟、心靈更專注。
動靜一如 (RPG 大地遊戲)	藉由分組闖關的方式進行，讓小朋友學習團隊精神，同時促進小隊間的感情，增加對小隊輔的信任。詳細活動流程，請見附件。
孩子王 (佛教舞曲創意編)	由活動組及隊輔們尋找出人間音緣的歌曲，親自編出適合小朋友的舞蹈並教導他們，讓他們能在成果發表時展現。

2015 三好禪修冬令營課程表(小四~小六)

日期	第一天 1月28日(三)	第二天 1月29日(四)	第三天 1月30日(五)	第四天 1月31日(六)	第五天 2月1日(日)
0730-0800	07:30~08:20 報到/相見歡	報 到			
0800-0840	08:20~08:50 生活說明/家長說明會	早 課			
0900-0950	開營典禮/團體照	禪修			歡喜滿人間 (佛教話劇+道具DIY)
1000-1050	佛門禮儀 -知貫法師-	佛陀的樣子	禪門公案	生活悠遊卡 (迷悟之間)	
1100-1150	過堂規矩 -有榮法師-	動中禪 (舞動瑜珈)			
1200-1250	過 堂 · 跑 香				
1250-1320	養 習				
1340-1430	動靜一如 (大地遊戲)	我是佛 (襪娃娃DIY)	改頭換面 (腦力開發.專注力訓練)	點亮心燈 (小天燈DIY)	彩排
1440-1530					15:00 成果發表暨結營典禮 (佛教故事話劇表演)
1540-1630	禪修規矩說明				
1640-1730	晚課香 · 茶禪時間				
1730	See You Tomorrow!				

課程介紹：(國小四~六年級)

課程名稱	課程介紹
佛門禮儀	佛門教育十分重視思想教育與生活教育，因為唯有健全의思想和規律的生活，才能完成人格，成就道業。所以營隊之始，首重視行住坐臥的四威儀外，還包括入殿堂、禮拜等應注意的行儀及禮儀、佛門相關用語等。課程內容：如何禮佛、悉發菩提心、殿堂規矩以及簡單的佛門名相等。
過堂規矩	站有站姿，坐有坐相，排班進入齋堂後應如何坐、持碗、拿起筷子、碗盤如何擺放、或退、加飯菜等規矩。讓學員們體驗營隊期間體驗佛門不一樣的用餐方式，目的就是要讓學員提起正念、養成良好習慣與惜福感恩的好性格。
佛陀的樣子	佛陀的聖像，為什麼有的要坐著？有的要立著？有的要臥著？可以說每一種樣式，都含有它深刻的意義，象徵著佛陀的一份精神，一份聖格。透過佛陀不同的樣子，讓小朋友了解，成佛是一個漸進的歷程，不是一步登天，更不是垂手可得，想成佛，想跟佛陀一樣，也是要不斷地努力，慢慢地改善自己的習慣，增加成佛的資糧。
禪門公案	禪宗公案是禪宗的血脈，是記錄中國禪宗的主要文獻，也是禪文化的主要內容之一。公案與禪修生活密切相關。禪師在說法時，或用問答，或用動作，或二者兼用，使之頓悟。透過此課程，讓小朋友學習祖師大德的行儀。
生活悠遊卡 (迷悟之間)	大師說：我們做的事、講的話、心中的意念，如果沒有正確指南，就可能產生行止、言語、思想上的偏差，造成不幸後果。透過迷悟之間，除了讓小朋友了解文章的精神意涵外，同時也讓小朋友將偈子背下來，就好像悠遊卡一樣，隨處可用，隨處可刷。 迷悟之間 5 文章(選一篇)：【知錯就改】、【從今天做起】、【惜緣】、【做個螺絲釘】
禪修說明·禪修	藉由禪修靜坐培養定力，提昇現代學童普遍不足的專注力和對自我的了解，使學童學習後，能將練習安定與專注的方法，應用於在生活及學習上。
改頭換面 (腦力開發與專注力訓練)	透過教育及趣味多元活動引導孩子創意思考，培養學員的敏銳觀察力、使理路清楚、舉一反三、觸類旁通靈巧變通。

課程名稱	課程介紹
我是佛 (心中的佛-襪子娃娃)	透過剪裁簡單的襪子，縫製創意屬於自己心中的我，猶如本來面貌，我是佛。藉由自己手縫的專心縫製過程，心靈也獲得療癒，增加自我的成就感與信心。
點亮心燈 (蝶古巴特-提燈)	選擇喜愛的圖型加以剪裁，透過巧思設計 DIY 拼貼出自己風格獨一無二的作品，藉由課程，讓小朋友學習環保，任何物品都可以再利用。 小朋友 DIY 拼貼燈座，猶如點亮自己的心燈。最後由講師帶領著小朋友至大殿獻上他們自己所做的一盞心燈，並且讀誦獻燈祈願文與佛接心。
動中禪 (舞動瑜珈)	藉由瑜珈姿勢旋律舞動，使關節乃至細小的肌肉得以放鬆、甦醒，達到筋絡放鬆身心平衡舒解，培養動中也能掌握自己的心靈狀態。
動靜一如 (RPG 大地遊戲)	藉由分組闖關的方式進行，讓小朋友學習團隊精神，同時促進小隊間的感情，增加對小隊輔的信任。詳細活動流程，請見附件。
歡喜滿人間 (佛教話劇+道具 DIY)	活動組及隊輔們講說佛教故事，讓小朋友了解故事精神啟發與意涵後，再由各小隊派學員代表角色擔任，並由活動組及隊輔們輔導小朋友角色演出，和道具製作。 佛教故事：和諧(四個老人)、小和尚的大石頭值多少錢、沙彌救蟻子…等。

2015 三好禪修冬令營課程表(國高中生)

日期	第一天 1月28日(三)	第二天 1月29日(四)	第三天 1月30日(五)	第四天 1月31日(六)	第五天 2月1日(日)
0730-0800	07:30~08:20 報到/相見歡	報 到			
0800-0840	08:20~08:50 生活說明/家長說明會	早 課			
0900-0950	開營典禮/團體照	點亮心燈 (鋁線燈塔製造)	智慧妙用 (心智圖筆記術)	打造自己 (團體動力學 與戲劇/肢體開發)	奮起飛揚
1000-1050	佛門禮儀 -知貫法師-				
1100-1150	過堂規矩 -有榮法師-				
1200-1250	過 堂 · 跑 香				
1250-1320	養 習				
1340-1430	禪修地圖	動中禪-SPA 瑜珈			彩排
1440-1530		看見自己 (佛教心理學)	另類財富 (星雲說偈)	生活存摺 (星雲法語)	15:00 成果發表暨結營典禮 (表演：挑戰自我)
1540-1630	禪修規矩說明	禪修			
1640-1730	晚課香 · 茶禪時間				
1730	See You Tomorrow!				

課程介紹：(國高中生)

課程名稱	課程介紹
佛門禮儀	佛門教育十分重視思想教育與生活教育，因為唯有健全의思想和規律的生活，才能完成人格，成就道業。所以營隊之始，首重視行住坐臥的四威儀外，還包括入殿堂、禮拜等應注意的行儀及禮儀、佛門相關用語等。課程內容：如何禮佛、悉發菩提心、殿堂規矩以及簡單的佛門名相等。
過堂規矩	站有站姿，坐有坐相，排班進入齋堂後應如何坐、持碗、拿起筷子、碗盤如何擺放、或退、加飯菜等規矩。讓學員們體驗營隊期間體驗佛門不一樣的用餐方式，目的就是要讓學員提起正念、養成良好習慣與惜福感恩的好性格。
禪修地圖	此堂課分成兩個部份進行：第一堂課先讓青年朋友們了解佛陀，從本生故事到佛陀的行儀事蹟。第二堂課將進行禪宗公案，透過公案的內容都是，讓學員了解禪修與生活有密切關係，進而啟發青年善根，學習大德們的行儀，達到潛移默化淨化身心。
看見自己 (佛教心理學)	以佛教心理學唯識概說的引導，了解自己了解他人，原來一切的行為都來自於我們這顆心。同時，改善人際關係，積極面對生活，身心靈達到平衡，進而看到自己內心的世界，或者改變自己或者幫助他人。
另類財富 (星雲說偈)	財富人人需要，但也不局限在金錢物質上，外在物質都是一時的、狹義的財富；其實人生還有許多值得追求的「另類財富」，諸如：慈悲、智慧、道德、人格、學問、技能、聲望、平安、歡喜、自在等。透過星雲大師的著作，以一篇篇的文章來詮釋深層的精神財富，要以「享有」代替「擁有」，做一個精神上的富有者。文章精選(三選一)：【另類財富】、【後悔】、【說話之道】
生活存摺 (星雲法語·人生錦囊)	希望青年們有一本「生活的存摺」，開始存下一些除了錢以外的正面力量：你的愛心、溫暖、善意、關懷、友善以及對未來目標的展望，這是存下生活裡許多正面力量的一本存摺。文章精選(三選一)：【開發自我】、【人生的錦囊】、【如何了解自己】
禪修說明·禪修	藉由禪修靜坐培養定力，提昇現代學童普遍不足的專注力和對自我的了解，使學童學習後，能將練習安定與專注的方法，應用於在生活及學習上。

課程名稱	課程介紹
動中禪 (SPA 瑜珈)	藉由瑜珈姿勢旋律舞動，使關節乃至細小的肌肉得以放鬆、甦醒，達到筋絡放鬆身心平衡舒解，培養動中也能掌握自己的心靈狀態。
點亮心燈 (鋁線燈塔製造)	鋁線創作是值得推廣的一種工藝，它軟硬適中，可塑性高，成品是兼具美觀與實用的工藝品。透過鋁線創意突顯自我能力的一種肯定，從學習中找到自信，可能就在一個小小的創作中。燈塔製作完成之後，將帶領青年至大殿獻上他們自己所做的一盞心燈，並且讀誦獻燈祈願文與佛接心。
打造自己 (團體動力學與戲劇/肢體開發)	認識團體的特性掌握團體的優點，進而體驗團體的過程與生命。包括觀察、參與、設計及帶領團體活動等，加強學生的對團體的切身感受。並透過團體學習的方式，在討論與分析的過程中，期使學生能更認識自我、他人、自我的人際關係型態以及團體是如何作為一個整體的體驗。透過肢體感官開發、激發創意思考、訓練專注力和學習團體互動、合作學習，打造出全新的自己。
智慧妙用 (心智圖筆記術)	心智圖法是一種刺激思維及幫助整合思想與訊息的思考方法，也是一種觀念圖像化的思考策略。運用圖像化學習法提昇學習動機，增強課文閱讀與理解以及寫作概念的引導，訓練問題解決、歸納分析與邏輯思考等能力，達到幫助記憶與事半功倍的學習效果。藉由佛陀的一生，讓青年實際演練，增加自我的效能學習。
奮起飛揚	人要奮起飛揚，才是人生的意義。在生命裡，在生活中，怎樣來奮起飛揚呢？這一堂課結合佛教故事與人間音緣的音樂，青年朋友們將自行來編一出音樂劇，演出青年的活力與菩薩心。