

2015 三好禪修夏令營課程介紹

課程名稱	課程內容
禮敬諸佛 (學佛行儀) 稱讚如來 (梵唄教唱)	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。
雲水禪心 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。
人間選佛場	人的一生，有好多的選擇，居住的環境來說，有的人選擇市區，有的人選擇郊外，有人選擇高樓.. 職業上，有的選商，有的選工，有的選官… 選擇一個宗教，選擇一位老師，選擇一門學科，選擇一項職業，總要睜開我們的慧眼，真正有慧眼的人生應該要選一個「選佛場」。選佛場在那裏呢？在自己的信仰裏，在自己的智慧裏，在自己的心靈裏。 為什麼要選「選佛場」？選佛場裏有什麼？選佛場裏，說話要選說好話，做事要選做好事，思想要選好的理念；在選佛場裏，朋友是諸上善人，家人都是大善知識；在選佛場裏，有善緣，有好運，有春花秋月，有慈悲喜捨，任你選擇。 藉由「佛在汝心」人間音緣教唱，啟發內心善念、淨化心靈、自覺行佛。
人間巧喻 (百喻經)	將百喻經眾多譬喻、故事和寓言，以白話的方式陳述並生動展現於營童前，使營童透過百喻經來提升人格特質，成為擁有無數「第一」的人——體貼第一、勇敢第一、善良第一、自我學習第一、自我成長第一……等。

課程名稱	課程內容
人間點金石	當我們生命無法找喘息出口時，何不試著尋覓另一個新機？ 點金石是一種反省思考的歷程，從中能清楚認知、實踐、檢討、實踐自我的生命價值。真正的點金石是活的，是開放性的生活情境，要從良好的行動智慧才能獲得。 以大師人間萬事-心的妙用 引導走出窠穴，尋找自己在生活中的重心。
人間甘露門 (生活大師)	性格、習氣，每個人都有所不同。透過星雲大師「往事百語」生氣不能解決問題、做什麼要像什麼、破銅爛鐵也能成鋼、有佛法，就有辦法…等，引導營童面對生活，積極正面，成為生活的主人，敲門處處有人應。
茶禪一味	泡茶不能急躁，在沖水過程中如果太快，就容易溢出；如果太慢，茶就會因為泡太久而苦掉；在斟茶時須小心傾倒，才不會潑出杯緣；在品茶時須先聞香，才能靜心體會茗茶的禪趣。在茶道之中，透過奉茶給茶友，學習冷靜平穩地動作，體會與人分享的樂趣，保持彼此間在品茗時的祥和氛圍。在「茶禪一味」課程中，引導小朋友透過泡茶、奉茶等肢體語言，表達對師長、同學的恭敬心；
創意多腦河 ~心如工畫師~	《華嚴經》云：「心如工畫師，能畫諸世間；五蘊悉從生，五法而不造。」意思是說：「我們的心念像是一個高明的畫家一樣，能夠畫出各種世間，譬如說快樂時就如同畫出天堂，痛苦時如同畫成地獄，慈悲利生時如同畫出佛世間，損人利己時如同畫成惡鬼道一般，成千上萬…，無一不是由自己內心所製造出來。」若能明瞭心念的因素，造成行為的結果，同樣一件事情，以不同的立場去看，就有不同的想法。教導小朋友「心念」「轉念」；改變命運，惟有轉變自己心念與人生觀。才能彩畫出自我的美妙人生~
創意多腦河 ~愛蘭巧手~ (蘭草編織)	蘭草編織工藝在台灣已有二百多年的歷史，也是苑裡的百年傳統產業。現今，由於社會型態變遷，手工技藝已逐漸失傳。此次夏令營讓營童認識傳統技藝，將由蘭草編織經驗的老師，指導學員親身體驗簡易蘭草編織樂趣，創作屬於您獨一無二的作品。
創意多腦河 ~打皂夢想~ (手工皂)	利用現有的皂基，簡單的工具，加上色彩顏料的搭配，引領營童發揮創意與想象力，讓芳香的手工皂因此而誕生了，開啟營童的手作世界。

課程名稱	課程內容
心靈捕手 (電影欣賞)	一部好電影或短片，不僅是單純的說故事，劇情通常也饒富寓意。俗語說，「人生如戲」一部好電影，具有豐富的想像力及感動力，更能對我們的人生與未來，帶來深刻的啟發，乃至敞開心胸，為心靈點燈加油。
生活禪 (營火舞蹈)	透過肢體的開發，享受音樂及自在擺動肢體，體驗律動的喜悅。律動舞蹈不僅可以培養動作的協調性和準確的節奏感，還能發展思維和情感，培養孩子自信心，增強大腦活力、促進肌體健康，使其在意志品質等方面得到全面的發展。（老師在課堂中的情境鋪陳、想像力的引導口語、動作的操作技巧等等方式，讓生活動起來）
動靜一如 (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。