佛光大學

身心靈成長課程

一、前言

我們都知道，生命是一個整體，透過我們的身體、心理、與靈性之間相互的平衡運作，以達到生命的最佳狀態。但是，在現代生活中，個人的健康失衡、心理的感受失調、與環境的偏頗需要，導致我們忽略一些重要的事、卻追尋一些次要的事；或是單一的、過度的重視某一部分，使我們在生活中感受到不平衡，喪失了自在感。給我們自己一個機會，重新學習如何好好的對待自己，保持身心靈的平衡，找尋一個更自在的人生。

本校具有相當專業的身心靈師資，且學校環境優雅地處高處，能俯瞰宜蘭平原、眺望龜山島，對於身心靈的調整、成長是一個絕佳環境教育場所。

二、目標

(一）透過瞭解身體健康的基本觀念，調整我們飲食、運動，放慢生  
活步調，關照身體，隨時充滿能量。

(二) 於佛光大學優雅的情境中，了解、覺察到每個自我、與人群  
關係的互動，調整我們心性，實踐柔軟包容。

(三)重新思考與感受人生的智慧，釋放執著，善養靜定，感受花香  
與清風徐徐，體解人生自在。

三、上課地點：佛光大學校本部(宜蘭縣礁溪鄉林美村林尾路160號)。

四、上課時間：3/14~3/17計4天

五、招生人數：每班人數預計 20~30人，報名人數未達20人不予

開班。

六、報名方式：

（一）報名地點：佛光大學(城區部)推廣教育中心（宜蘭市中山

路三段 257 號）1 樓報名。

（二）報名時間：每週一至週日上午 8:30～12：00；

下午13：30 ~ 19:00

七、費用：新臺幣10,900 元(含食宿)；於3/1前完成報名繳費者

學費95折優惠。

八、課程內容：(課程師資來自本校宗教研究所、未樂學系、文資學  
 系、素食學系及通識教育中心)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 3/14(二) | 3/15(三) | 3/16(四) | 3/17(五) |
| 05:30-06:20 |  | 早安，迎光 | 早安，迎光 | 早安，迎光 |
| 06:30-07:30 |  | 早齋/早餐 | 早齋/早餐 | 早齋/早餐 |
| 09:00-10:20 | 報到、安單 | 08:20-10:10 | 校外教學- 九份茶坊  頭城海邊  (伸展)  │  福隆  (靜心)  │  九份  (靈性開發)  身：健康  心：放鬆  靈：自在  (吳楷貴老師) | 成果分享及結業式 |
| 身體的奧秘(韓傳孝老師) |
| 10:30-10:50 | 始業式 | 10:20-12:00 |
| 身心律動  (張莉莉老師) |
| 10:50-11:20 | 課程介紹 |
| 11:20-12:00 | 分組(相見歡) |
| 12:00-13:30 | 午齋/午休時間(靜坐) | | 圓  滿  賦  歸 |
| 13:30-15:20 | 自在的靈性  (潘襎老師) | 感官覺醒-  與茶相遇  (潘襎老師) |
| 15:40-17:20 | 表達性藝術治療與身心安頓 (林香君老師) | 看見新自我 (吳楷貴老師) |
| 17:30-18:30 | 藥石/晚餐時間 | | |
| 19:00-20:30 | 靈性修養  (釋永東老師) | 放鬆禪 (釋永東老師) | 分組討論 |
| 20:40- | 沐浴、安板休息(佛大會館) | | |

佛光大學推廣教育中心報名表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課 程 班 別 | ■非學分班 □課業研習班 □其他 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 課程  編號 | | |  | | | 課程名稱 | | | | | 身心靈成長班 | | | | | | | | | | | | |
| 姓 名 | 中 | | | | | | | 出生 日期 | | | | 民國 年 月 日 西元 | | | | | | | | | | | | |
| 英 | | | | | | |
| 性 別 | □男 □女 | | | | 身份證字號 或護照號碼 | | | | | | |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 通訊地址 | □□□ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 聯絡電話 | 宅 | |  | | | | | | | 傳真 | | |  | | | | | | | | | | | |
| 公 | |  | | | | | | | 手機 | | |  | | | | | | | | | | | |
| E-mail |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 最高學歷 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 現 職 |  | | | | | 職 稱 | | |  | | | | | | | | **用餐 習慣** | | | □葷 □素 | | | | |
| 應繳金額 |  | | | | | | | | 收據編號 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 出 納 | |  | | | | | | | | | 經 辦 人 | | | | | |  | | | | | | | |
| 1.報名請洽：佛光大學推廣教育中心  2.地 址：宜蘭市中山路三段257號  3.電話：（03）9313343轉102 傳 真：（03）9315904  4.匯款帳號：佛光大學 合作金庫銀行宜蘭分行 **0130-765-875-669**  5.退費注意事項：學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳費用之九成，自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳費用之半數。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |