

何文田官立中學
慈山寺學生修持課程（全日）

日期：2018 年 6 月 28 日

課程理念

心隨境轉。人的心往往隨著外在的環境而轉變，難以安定下來，稍作歇息。在都市的忙碌生活中，我們總是被種種五光十色的環境因素牽動著，漸漸地卻形成了一種沒有辦法慢下來的生活壓力。外在的壓力越大，內在的心力越少。脆弱的心讓人感到生活失去動力，容易抱怨，無法跳出框框去思考問題，甚至破壞重要的人際關係，影響到家庭、職場及社會的和諧。長期積累下來的壓力更會引發難以擺脫的疲累感，以及反映在身體上各式各樣難以根治的身心緊張和不適，慢慢演變成一種身心分離感，難以好好地照顧自身的需要。慈山寺希望透過一系列的心靈教育課程，令每一位到來體驗修持的參學者，都可以透過這裡的體驗和發現，重拾在生活中培養安定心神的好習慣，從而提升心靈的正能量，積極地回應身心需要。

活動流程

時間	活動	簡介
10:15	到寺	歡迎到寺
10:30 - 10:40	恩 緣	觀看立體影片
10:40 - 12:00	認識慈山	教育導賞：以境說法
12:00 - 12:30	禪食體驗	按照禪修的方式和態度去吃每一餐
12:30 - 13:00	自由活動	自由參觀、戶外拍照或供水
13:00 - 13:30	動禪	藉著伸展動作提升專注力、覺察力
13:30 -15:00	自我增值	以表達藝術創作，促進自我了解，善用內在資源，增進個人成長。
15:00	離寺	課程完畢

注意事項：

1. 同學須帶備個人用品包括水樽、晴雨用具及防蚊用品。
2. 穿著學校運動上衣、深色長褲。
3. 尊重道場及其他訪客，請保持環境清潔衛生、安靜莊嚴，並遵守道場工作人員之引導指示。
4. 帶備文具。
5. 應寺方要求，同學攜帶的手提電話會在入寺前由寺方保管，以便禪修活動進行。同學可自行在出發前將手提電話鎖在學校自己的儲物櫃內。