



善用其心

華嚴

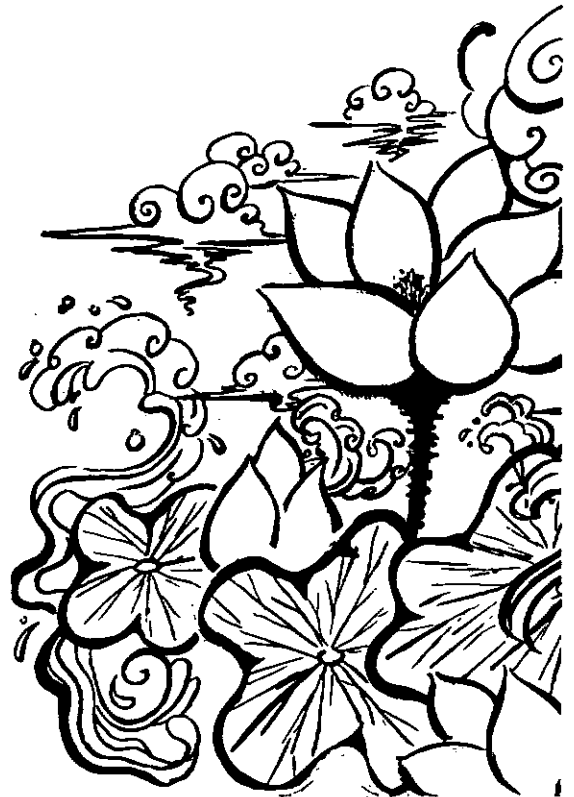
Huayen-World

2010 暑假生命教育營隊

活動計劃

免除壓力、無奈與恐懼的逼迫
享受自在人生與喜悅生命
是人人可以透過正確的訓練與教育而獲得的
~ 海雲繼夢和上 法語

指導單位：邀訪中
發起單位：大華嚴寺
主辦單位：中華民國佛教華嚴學會
合辦單位：邀訪中
承辦單位：華嚴學文教暨學術中心
協辦單位：邀訪中
贊助單位：邀訪中





壹、活動緣起

華嚴學會在大華嚴寺及海雲繼夢法師的指導之中，自創建以來即自許「生命教育」—新時代的佛教運動為我們的使命之一。經過十多年的探索，我們確信：在華嚴，生命教育就是要帶領大家回到生命的故鄉、帶領大家覓得本來面目。

此中，生命教育的落實，可分兩方面。其一、就消極面言之，就是解決人生常遇到的問題，我們名之為人生的五大議題：

- (一)青少年問題：吸毒、嗑藥、自殺、憂鬱、叛逆、茫然……。
- (二)健康問題：現代人失眠、身心失衡、潰瘍、緊張、食慾不振……。
- (三)事業問題：競爭、壓力、金錢、名利、失業、自我迷失……。
- (四)家庭問題：兩性失調、離婚、外遇、子女問題、柴米油鹽……。
- (五)老人問題：退休、寂寞、死亡、安養……。

其二、就積極面言之，也就是解決人生的五大誘因：

- (一)事業成就與財富累積的追求。
- (二)權力擴張與慾望的追求。
- (三)地位的提升與支配權的追求。
- (四)知識的累積與鑽研的追求。
- (五)情感的滿足與慾望的追求。

多年來我們陸續不斷地舉辦生命教育系列講座及營隊活動，積極為全人類生命靈性成長而努力。

貳、研習主旨及目標

此營隊活動主旨在於提昇與會夥伴之生命靈性暨生活品質。其所欲達成之活動目標如下：

一、探掘人類與自然生態共存關係—與自然生態建立情感

親近孕育我們生長的臺灣，緩下腳步來認識這一片土地自然的原味。讓自然生態的保育成為我們共有的生命因素。

二、建立「聆聽、欣賞、接納」的生命態度—平衡個人與族群的關係

活動過程以華藏工程的互動模式來進行問題解決及研討。深化並提供機會在夥伴們之間兌現「聆聽、欣賞與接納」的生命態度。

三、感受生命存在的幸福

透過瑜伽老師的引導與自己的身體和心靈進行深刻的對話、於講座中聆聽其他人在其專業領域及人生旅程中奮鬥的心得與感動，在三天兩夜的營隊生活中，感受生命存在的幸福。並培養對自己及他人的生命具備充份的信心。(教師營)

透過瑜伽老師的引導與自己的身體和心靈進行深刻的對話、與夥伴合作或獨立完成吃、喝、拉、撒、睡等各項生活大事……在三天兩夜的營隊生活中，感受生命存在的幸福。並培養對自己及他人的生命具備充份的信心。(大專、兒童營)

參、活動日期、名稱、對象、人數、地點及報名時間

日期	名稱	對象	人數	地點
7月3日(五) 至7月5日(日)	生命探險教育 —建安營	大專生	48位	三峽鎮建安國小
7月9日(五) 至7月11日(日)	教師生命教育 成長營	高級中等以下 學校教師	50位	三峽鎮有木國小
7月16日(五) 至7月18日(日)	探索多元文化 —河濱之旅	學齡兒童	32位	中和市光復國小

報名日期：自 05 月 17 日早上 09:00 起，額滿為止。

肆、收費、報名方式

教師營與兒童營，免收活動費，可自由捐款。

大專營酌收 1,000 元保證金。全程參與者，於活動結束前，全數退還。

報名方式如下：

- 1.電話報名：請撥 02-3234-5945 分機 325 楊惠萍。
- 2.傳真報名：填寫報名表後，傳真至 02-3234-6951 楊惠萍收。
- 3.網路報名：於網路上 <http://www.huayenworld.org> 填寫報名表後，送出。
- 4.現場報名：華嚴學會全國各分會。

伍、活動計劃總預算及來源

活動總預定支出：

營隊 支出項目	大專營 (建安)	教師營 (有木)	兒童營 (河濱)
場地租金	13,350 元	33,000 元	5,760 元
場地保證金	—	3,000 元	—
探勘油資	1,000 元	1,000 元	1,000 元
探勘餐飲	3,360 元	—	—
活動前一天餐飲	2,400 元	4,000 元	—
活動餐飲	28,800 元	39,200 元	24,000 元
活動機動車油資	2,000 元	2,000 元	1,000 元
活動車資	12,000 元	12,000 元	—
活動紀念服	14,940 元	17,430 元	12,450 元
保險費	2,880 元	3,330 元	3,150 元
拍攝記錄片	25,000 元	25,000 元	15,000 元
後製記錄片	2,100 元	2,100 元	1,500 元
結緣書	15,000 元	15,000 元	6,000 元
活動雜支	30,000 元	30,000 元	30,000 元
合計	152,830 元	187,060 元	99,860 元
總計			439,750 元

活動預定經費來源：公開向社會大眾募款。

陸、各營隊活動初步架構及說明

2010 生命探險教育－建安營 活動初步架構

日期 時間	07/03 (六)	07/04 (日)	07/05 (一)
07:30~09:00	台北捷運永寧站 3號出口集合	自助早餐吧	
09:00~10:00	破冰 1	身心靈密碼	學生領袖
10:00~11:00	破冰 2/築巢	山 中 藏 寺	華藏工程
11:00~14:00	活力進行曲		活力進行曲
14:00~16:00	身心靈密碼		身心靈密碼
16:00~19:00	月光晚餐/盥洗		16:00~17:00 分享會
19:00~21:00	遊戲交響曲	就是愛現	揮一揮衣袖 帶走 滿山滿谷的雲彩
21:00~21:30	夜行	夜行	
21:30~23:00	真心話	真心話	
23:00	熄 燈	熄 燈	

【破冰】為夥伴們安排小小的互動遊戲，讓大家先認親。

【築巢】由小組夥伴協力合作，將即將一起共住三天兩夜的帳篷搭建完成，並舖上防潮墊且協調床位。

【活力進行曲】一起動手做午餐，而且吃飽飽、睡飽飽，精神好吔！

【身心靈密碼】在華嚴，瑜伽的訓練是一趟不依賴任何外在支援的內在心靈旅程。並且將個人身體、心理與性靈等各個層面視為整體的一個組成部分，著手於人性裡每一處尚未覺悟的領域，並以超越既有認知來拓展人的意識。瑜伽訓練使人能充分認知並在內心覺察到何謂「完整的生命」。在每一個瑜伽動作中，清清楚楚地聆聽那默默陪伴我們多年、全心全意支持我們上山下海的生命（身），以及聽聽我們的內在還有另一個生命（心），他在對我們訴說著什麼。透過瑜伽，我們重新認識了自己。

【月光晚餐】這一夜，我們慢·慢·慢下來一起合作完成滿桌的餐點，慢慢煮、慢慢食、慢慢談天說地，在慢中……聆聽、欣賞、接納彼此的生命存在。

【遊戲交響曲】在華嚴，遊戲從來就不只是遊戲，它除了讓我們活動筋骨、開懷暢笑，

也提供機會讓我們更靠近彼此的肢體及心智。

【夜行】重溫自然生態與我們的生命之間的密切連結。

【真心話】每天睡前，給小組夥伴或大團隊夥伴一些真誠的鼓勵與肯定，並感恩彼此的互動所帶給生命的激盪。

【山中藏寺】在一步一步尋覓的旅程中，直觸令你我身心安頓的契機。

【就是愛現】這一晚，由小組夥伴共同合作演出各式拿手絕活。也樂見任何一位夥伴，走上前來，與眾人分享您的—任何想分享的趣事、快事、阿薩不魯事。

【學生領袖】每一位與會夥伴，都會收到一本整理自 海雲繼夢法師所講【生命故鄉的呼喚第三季—活得莊嚴，過得精采！】講記。這一小段時間，我們將與會青年們一起針對『學生領袖』這一個篇章進行華藏工程研討。

【華藏工程】華藏工程，就是透過「小組研討」的方式，訓練自己跳出自我的局限，從不同的角度和立場來欣賞別人的意見，不但能啟發自己的覺性，更能培養欣賞、觀察、觀照的能力。了解、接納其他有別於自己的思惟模式與意見，從這個地方來擴大自己的心量，達到心靈的成長與超越。

研討時：小組方式進行，發言者請站立且好好表達自己的意見，讓其他組員聽得很清楚。每人每次發表時間 3~5 分鐘。進行三輪結束。

※須確實遵守基本規約：

1. **聆聽、欣賞、接納**—即使發表人講得很離譜、不合邏輯，還是要聽；不但要聽進去，還要欣賞，更要接納。
2. **不論是非、對錯、好壞**—不管對方對錯，只要學習接受，然後自行印證對與不對，不對的自己放棄，接受正確的，而不是去調整別人，這個時候新觀念才有可能建立。當建立新觀念的時候，舊觀念就開始鬆動了，鬆動以後才有可能放棄。

【讚美集】每天睡前，給小組夥伴或大團隊夥伴一些真誠的鼓勵與肯定，並感恩彼此的互動所帶給生命的激盪。

【揮一揮衣袖，帶走滿山滿谷的雲彩】

2010 教師生命教育成長營 活動初步架構表

時間	7 / 9(五)	7 / 10 (六)	7 / 11(日)
07:00-08:30	集合喇 台北捷運永寧站	自助早餐吧 / 森林浴	
08:30-09:00		生命教育成長講座 【幸福的鑰匙】	生命教育成長講座 【活出莊嚴來】
09:00-10:10	破 冰	國立陽明大學醫學院副院長 戚謹文教授	大華嚴寺精神導師 海雲繼夢法師
10:10-10:40	生命的巧遇	隨性自在	隨性自在
10:40-12:00		【華藏工程】 聆聽、欣賞、接納	【華藏工程】 聆聽、欣賞、接納
12:00-14:00	活 力 餐 / 養 息		
14:00-16:00	【珍惜、尊重、包容】 生命的存在	傾聽內在的聲音	傾聽內在的聲音
16:00-16:30	隨性自在	生命教育成長講座 【茶與陶的另類對話】 華嚴藝術村駐村藝術家 養茶師葉枝木 製陶家林志明	【祝福·展望】 心得分享與回饋
16:30-18:00	傾聽內在的聲音		揮一揮衣袖 帶走 滿山滿谷的雲彩
18:00-19:30	月光晚餐/盥 洗		
19:30-21:30	傾 心	聽 心	
21:30	熄 燈	熄 燈	

【破冰】透過動態活動，讓來自不同學校的教師們彼此相識，也希望從活動中珍惜、尊重、包容與其他生命的巧遇。

【傾聽內在的聲音】在華嚴，瑜伽的訓練是一趟不依賴任何外在支援的內在心靈旅程。並且將個人身體、心理與性靈等各個層面視為整體的一個組成部分，著手於人性裡每一處尚未覺悟的領域，並以超越既有認知來拓展人的意識。瑜伽訓練使人能充分認知並在內心覺察到何謂「完整生命」。在每一個瑜伽動作中，清清楚楚地聆聽那默默陪伴我們多年、全心全意支持我們上山下海的生命（身），以及聽聽我們的內在還有另一個生命（心），他在對我們訴說著什麼。透過瑜伽，我們重新認識了自己。

【珍惜、尊重、包容】不僅僅是源於對多元智能理論的認知，在日常生活中，生命真實地讓我們看見，每一個人都有他的獨特性，強者並不恆強，弱著並非恆弱。肯定自己的生命定位，欣賞其他生命的成就。生命的存在是如此彌足珍貴。

【傾心／聽心】你有話要說，我們想聽你說。

【幸福的鑰匙—國立陽明大學醫學院副院長戚謹文教授】幸福在哪裏？在你、我手裡，在你、我的欣賞與享受裏。邀請您一起聆聽戚教授分享，在生命旅程中，他是如何掌握幸福的鎖鑰，悠遊於欣賞與分享的天地裏，讓自己活得沈穩、祥和與自在。

【華藏工程】就是透過「小組研討」的方式，訓練自己跳出自我的局限，從不同的角度和立場來欣賞別人的意見，不但能啟發自己的覺性，更能培養欣賞、觀察、觀照的能力。了解、接納其他有別於自己的思惟模式與意見，從這個地方來擴大自己的心量，達到心靈的成長與超越。生命不是不斷地展現自我，更不是一個人表現的舞台，領導與教育之前，須能用心聆聽，教師與學生的互動，實質上是生命與生命間的雙向觸碰，而不只是形式上上對下的關係。真心地「聆聽、欣賞、接納」、「珍惜、尊重、包容」，感受每個生命以種種不同面貌存在的美感。

研討時：發言者請站立且好好表達自己的意見，讓其他組員聽得很清楚。每人每次發表時間 3~5 分鐘。進行三輪結束。

※須確實遵守基本規約：

1. **聆聽、欣賞、接納**—即使發表人講得很離譜、不合邏輯，還是要聽；不但要聽進去，還要欣賞，更要接納。
2. **不論是非、對錯、好壞**—不管對方對錯，只要學習接受，然後自行印證對與不對，不對的自己放棄，接受正確的，而不是去調整別人，這個時候新觀念才有可能建立。當建立新觀念的時候，舊觀念就開始鬆動了，鬆動以後才有可能放棄。

【茶與陶的另類對話—華嚴藝術村駐村藝術家養茶師葉枝木、製陶家林志明】兩位藝術家將以對談、互動的方式進行一場養茶、製陶藝術的生命體驗交流。透過他們的分享與對談，發掘他們如何從自己所選擇的生活面貌去感受生命的存在。在與大自然對話、遊戲、真實互動的同時，又是如何從自然界的法則中汲取寶貴的生命智慧，進而對所有生命存在產生真正的珍惜、尊重與包容。

【活出莊嚴來—大華嚴寺精神導師 海雲繼夢法師】為您選擇空庭書苑所出版生命故鄉的呼喚系列第三冊裏的第十章節**【活出莊嚴來】**記錄片。法師將以 e 時代語言，運用很人性、很生活、很白話的表達方式，與您分享可以輕易從日常生活中入手活出生命的莊嚴的實踐方法。

【祝福·展望】三天兩夜可以為一個人的人生留下些什麼？三天兩夜可以為一群人的人生留下些什麼？除了工作夥伴們的努力之外，您所投注的心情和力氣，也為自己、為彼此決定了，離別時，將再多帶走些什麼樣的雲彩！

2010 探索多元文化－河濱之旅 活動初步架構表

日期 時間	07/16 (五)	07/17 (六)	07/18 (日)
07:30~09:00	集合囉 (華嚴學會台北分會)	自助早餐吧	
09:00~10:00	前往營地 【破冰】	終極密碼	終極密碼
10:00~10:30	築巢	河 濱 之 旅	讚美集
10:30~11:00			讚美會
11:00~12:00	活力進行曲		活力飽飽/拔營
12:00~14:00	活力飽飽		懇親會 (華嚴學會台北分會)
14:00~16:00	終極密碼		揮一揮衣袖 帶走 滿山滿谷的雲彩
16:00~17:30	小隊有約		
17:30~19:30	月光晚餐/盥洗		
19:30~21:00	我們這一隊	就是愛現	
21:00~21:30	讚美集	讚美集	
21:30~22:00	晚安-逃家小兔	晚安-猜猜我有多愛你	

【集合囉】集合地點華嚴學會台北分會：台北縣中和市中和正 1180 號 1 樓
02-3234-5945#888

【破冰】為小孩們安排小小的互動遊戲，讓大家先感覺一下彼此的溫度。

【築巢】由同一組的小孩和大哥哥或大姐姐一起合作，將我們共住三天兩夜的帳篷搭建完成，並舖上防潮墊且協調床位。

【活力進行曲】透過動態活動，讓來自不同學校的小孩和大哥哥、大姐姐們彼此相識。也要學會參加華嚴的兒童營隊必定愛唱的營歌。

【活力飽飽】吃飽、睡足，精神好喔！

【終極密碼】 瑜伽，是我們極力想和小小孩分享的身、心、靈終極密碼。瑜伽訓練是一項適合 4 歲小孩至 99 歲老人的身、心、靈活動。在華嚴，瑜伽的訓練是一趟不依賴任何外在支援的內在心靈旅程。並且將個人身體、心理與性靈等各個層面視為整體的一個組成部分，著手於人性裡每一處尚未覺悟的領域，並以超越既有認知來拓展人的意識。瑜伽訓練使人能充分認知並在內心覺察到何謂「完整生命」。在每一個瑜伽動作中，清清楚楚地聆聽那默默陪伴我們多年、全心全意支持我們上山下海的生命（身），以及聽聽我們的內在還有另一個生命（心），他在對我們訴說著什麼。透過瑜伽，我們重新認識了自己。

【小隊有約】 我們這一隊需要一小段時間，和我們的大哥哥、大姐姐說說我們自己的悄悄話。

【月光晚餐／盥洗】 吃飯、洗澡，享受有別於平日便利生活的樂趣。

【我們這一隊】 在華嚴，遊戲從來就不只是遊戲，它除了讓我們活動筋骨、笑得東倒西歪，也讓我們更靠近彼此的肢體及心靈。

【讚美集】 每天睡前，給其他小孩、大哥哥、大姐姐一些真誠的讚美、鼓勵與肯定，並感恩這一天彼此的互動所帶給生命與心靈的激盪及滋養。

【晚安】 華嚴空中廣播電台，帶來小小孩最愛的床邊故事。

【自助早餐吧】 自己動手做早餐的幸福，原來這麼有趣！

【河濱之旅】 沿著河濱公園向左走，我們會走到哪去呢？哈哈，一起來體會自然生態與我們的生命之間的密切連結。

【月光進行曲】 這一夜，我們慢·慢·慢下來一起合作完成滿桌的餐點，慢慢煮、慢慢食、慢慢談天說地，在慢中……聆聽、欣賞、接納彼此的生命存在。

【就是愛現】 這一晚，由同一組的小孩、大哥哥或大姐姐一起合作演出你們的拿手絕活。如果小孩有想要獨秀的，我們也一定用力的掌聲鼓勵。

【讚美會】 臨別前，給其他小孩、大哥哥、大姐姐一些真誠的讚美、鼓勵與肯定，並感恩這三天兩夜裏彼此的互動所帶給生命與心靈的激盪及滋養。

【懇親會—是華嚴與家長溝通的橋樑】 梯隊結束接孩子時，我們安排兩小時的懇親會，第一個小時是親職講座，與家長共享我們認為【孩子絕對有要求良好教育的權利】的觀點與作法。有半個小時介紹孩子們這三天兩夜的活動情形；另有半個小時是家長與陪伴孩子三天兩夜的小隊輔的懇談，家長可以與帶孩子的小隊輔，個別談孩子這幾天參與活動、與人相處的情形。



大華嚴寺 / 華嚴學會各地聯絡處

- 三峽佛法院 台北縣三峽鎮安坑里建安路 129-1 號
電話：(02) 2668-1736 傳真：(02) 2668-1249
- 鹿谷 南投縣鹿谷鄉和雅村愛鄉路 34-1 號
電話：(049) 275-5009 傳真：049-2755793
- 台北 台北縣中和市中正路 1180 號 4 樓
電話：(02) 3234-5945 傳真：02-32346951
- 新埔共修處 台北縣板橋市裕民街 111 巷 6 號
電話：(02) 8259-6577
- 花蓮共修處 970 花蓮市中央路三段 651 號
電話：03-8466868
- 宜蘭 宜蘭縣羅東鎮純精路二段 226 巷 1 號 2 樓
電話：(03) 957-8198
- 竹南 苗栗縣竹南鎮營盤里 22 鄰南寶街 62 號
電話：(037) 463-510
- 台中 台中市南屯區南屯路二段 408 號 3 樓
電話：(04) 2471-0123 傳真：04-24710143
- 嘉義 嘉義市信義路 115 號 6 樓
電話：(05) 236-9911 傳真：05-284-2902
- 台南 台南市東榮街 78 號
電話：(06) 208-6527 傳真：06-2364554
- 高雄 密林 高雄市左營區自由二路 80 號 3 樓
電話：(07) 556-9629 傳真：07-5584011
- 福德 高雄市苓雅區福德三路 42 號
電話：(07) 721-1849 傳真：07-7211851

歡迎訂閱電子報：

大華嚴寺電子報每週三出報

欲訂閱者 請上大華嚴寺全球資訊 <http://www.huayenworld.org>

輸入您個人 E-mail 即可

郵政劃撥帳號：18888337 戶名：中華民國佛教華嚴學會

(請註明：華嚴 2010 暑假生命教育營隊)

