

禪修室的創建

陳廷驊基金會資助之「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃下，有13所中學已完成禪修室工程，現帶大家去參觀部份完成品：



人類日常工作繁重，你有沒有想過一刻靜下來，要擺脫煩惱談何容易，可想辦法每日抽出十分鐘來靜修，可有超乎想像的益處呢！我們還有定期舉行講座/分享會，敬請留意我們的網頁！www.hkbuddhist.org

培訓課程報名：

姓名	
學校	
電話	
電郵	
日期	2/3, 9/3 上午 16/3, 23/3 全日
時間	09:00--16:00
地點	大圍及九龍區

請將此表傳真至本會學務部 FAX28335404



香港佛教聯合會主辦



陳廷驊基金會贊助

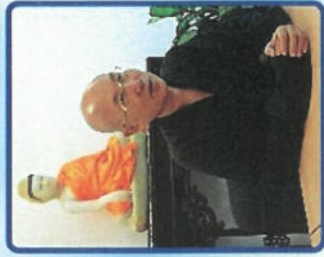


緣起

承蒙陳廷驊基金會資助的「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃自2016年7月起，在佛聯會屬中學全面推行，至2018/19年度，該計劃已進展至階段三。今年該計劃會將師資培訓、禪修課程的對象，繼續擴展至非佛教學校的教師，同時亦會舉辦推廣禪修活動的講座，以及修訂禪修資源套以迎合不同背景學校的校本需要，務求計劃更臻完善。



禪修課進行中



禪衍空法師

香港佛教聯合會執行副會長、計劃總負責人禪衍空法師闡釋，禪修課程以中學課本《正覺的道路》中「四念住—自覺覺他」的內容為基礎。「四念住」源於佛教的《大念處經》，是釋迦牟尼佛教導其弟子的根本修行方法，而修行「四念住」能幫助修行者克服憂悲惱苦，體證可持續的真正幸福和安樂。

四念住就是以「身」、「受」、「心」、「法」作為心念專注之處。其內容對現今最新的「心理治療」和「心靈成長」提供了一個新方向。¹例如，現在流行的正念課程Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)²和Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)³都建基於四念住的部分內容。

¹ 釋衍空：《正覺的道路》（香港：覺醒心靈成長中心，2009年）

² Jon Kabat-Zinn, J (2003), Full catastrophe living: Using the wisdom of your body to face stress, pain, and illness, New York: Dell Publishing.

³ Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2001), Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse, New York: The Guilford Press.

靜觀、正念、禪修的教學方法簡介會

靜觀、正念、禪修，可以是不分宗教，靜心的修行，且與打坐、靜坐、冥想有相同意念；為推廣這計劃至非佛教學校，特組織了一個簡介會。訓練班簡介會將在2019年1月18日舉行，歡迎現職教師到EDB培訓行事曆報名參加。

課程名稱：靜觀、正念、禪修的教學方法簡介會

課程編號：CD1020190497

<https://tcs.ecb.gov.hk/tcs/publicCalendar/>

教職員培訓課程

對象為非佛教學校教職員，以及於佛教學校任教但未曾上過培訓之教職員，如新入職老師。中學、小學及幼稚園的教職員都可參加，非佛教學校的教職員優先，名額40人，費用全免。學員出席率達80%或以上，可獲聽講證書。

培訓課程共四日：

2019年3月2日 09:00-12:00

2019年3月9日 09:00-12:00

2019年3月16日 09:00-12:00；13:00-16:00

2019年3月23日 09:00-12:00；13:00-16:00

舉行地點：大圍及九龍區佛教中學禪修室，地點待定。

培訓課程上課時間表

8:50報到

9:00-12:00理論及實踐

12:00-13:00午膳(大會備小食結緣)

13:00-16:00理論及實踐

16:00放學

