**同德家商、員林燃燈智 心靈成長進修研習課程實施計畫**

**課程一：面對恐懼的自己-邁向內心**的**覺察之旅 (A Journey to Internal Awareness)**

**日期和時間:108年7月22日上午9:50至12:00**

**地點: 員林市立圖書館3樓視聽教室 (彰化縣員林市三民街2-1號)**

**報名方式：**

**1.網址:** [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScMopXC07uk7sAfjwv\_kue5xGpmFpQ-7sLqqsYXW4\_9xwIWvA/viewform?vc=0&c=0&w=1](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScMopXC07uk7sAfjwv_kue5xGpmFpQ-7sLqqsYXW4_9xwIWvA/viewform?vc%3D0%26c%3D0%26w%3D1&sa=D&ust=1554908211862000&usg=AFQjCNHg6a9Ns3gNo6zpsIHKERpDC8h_WA)

**2.全國教師在職進修網課程代碼：2617818**

**3.QR CODE：**



**課程表:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時 間** | **主 題** | **講 師** |
| **9:00-9:40** | **報到** |  |
| **9:40-9:50** | **課程及講師介紹** | **陳俊宏先生** |
| **9:50-10:50** | **修心次第: 面對恐懼**的**自己(一)****Knowing the Face of Fear** | **王小芬 心靈輔導師** |
| **10:50-11:00** | **休息** |  |
| **11:00-12:00** | **修心次第: 面對恐懼的自己(二)****Knowing the Face of Fear** | **第八世康薩仁波切 (Khangser Rinpoche)****現場翻譯人員:****持稱格西 (Geshe Kangyur)** |

**課程簡介:**

**您是否曾有恐懼**的**經驗呢? 例如恐懼身患重病、恐懼沒有錢、恐懼死亡、恐懼失業、恐懼孤獨等等。教師除了可能面臨以上的恐懼之外，在教學過程中，也可能面臨恐懼教學計劃不能如期進行、恐懼出現自己不能掌控的局面、恐懼自己的觀點不被學生接受、恐懼學生提出的問題自己無法回答等，這些恐懼都可能使**老師裹足不前，無法使學生變得更好。恐懼也可能發生在學生身上，例如恐懼學習、恐懼考試、恐懼升學，種種恐懼無時無刻不充斥在整個學習過程中。教師透過覺察自己內心的恐懼，才能驅散學生內心的恐懼，以最大的熱情從事教育事業。
 **到底是什麼原因導致恐懼? 無法覺察自己**的恐懼，就會在生命中經歷更多恐懼。然而，一旦覺察內在的恐懼，內在療癒開始轉化、進而改變外在行為，生命就會開始改變。直接改變外在的人事物往往徒勞無功，只有了解自己內心深處的恐懼，才能從根本改變自己的命運。自我覺察，是非常重要的第一步，也是需要經過不斷學習的過程。一旦有了覺察，你就等於開啟了療癒之路，生命也將因此有更多可能性。

本次課程邀請修心教法大師第八世康薩仁波切和王小芬心靈輔導師帶領大家探索自己的內心世界、覺察自己在恐懼什麼? 為何恐懼? 尋找恐懼在哪裡? 教導大家覺察內心的技巧，藉此幫助教師更加認識自己的內心世界，強化教師的心理健康，幫助教師進步和成長。教師只有正確地認識自己，才能協助學生建構健康的心理素質。

**課程二:面對憤怒的自己—邁向內心**的**覺察之旅**

**日期和時間:108年8月7日下午2:50至5:00**

**地點: 員林市立圖書館3樓視聽教室 (彰化縣員林市三民街2-1號)**

**報名方式：**

**1.網址:** <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScNidNmIc2oxnEInOaGHgdWm9FiRRn_clu4RTwDLz9xWRC6Jg/viewform?usp=sf_link>

**2.全國教師在職進修網課程代碼：2637645**

**3.QR CODE：**



**課程表:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時 間** | **主 題** | **講 師** |
| **2:30-2:40** | **報到** |  |
| **2:40-2:50** | **課程及講師介紹** |  |
| **2:50-3:50** | **修心次第: 面對憤怒的自己 (一)****Knowing the Face of Anger** | **王小芬 心靈輔導師** |
| **3:50-4:00** | **休息** |  |
| **4:00-5:00** | **修心次第: 面對憤怒的自己(二)****Knowing the Face of Anger** | **第八世康薩仁波切 (Khangser Rinpoche)****現場翻譯人員:****持稱格西 (Geshe Kangyur)** |

**課程簡介:**

**憤怒的情緒會帶來恐懼、焦慮、罪惡感等負面能量，傷害身心健康，也會破壞家人、夫妻、親子、婆媳的親密關係、人際關係、和師生關係。許多外在因素常被認為是憤怒的導因，例如父母因為小孩的攻擊行為而怒斥小孩、主管因為員工不服從規定而暴怒、婆媳和夫妻因意見不合就生氣爆炸、學生因為被霸凌而憤怒動粗、老師因為學生上課聊天玩手機而發怒。真的是這樣嗎? 到底我在憤怒什麼? 為什麼會有憤怒的情緒?**

**壓抑憤怒只會讓情緒變得更糟，透過覺察認識自己的憤怒，可以療癒憤怒的情緒。覺察是修心次第非常重要的第一步，覺察好比一面鏡子，它反映心靈的內容，當我們覺察到憤怒時，自然會調整憤怒的情緒。覺察總是當下的，一旦有了覺察，就啟動了療癒之路，生命也將因此變得更美好。覺察是需要經過不斷學習的過程，修心次第可以發生在每個人，一個接一個面對我們內心深處不敢面對的真實感受和負面情緒，將有助於身心疾病的療癒和翻轉自己的命運。**

**萬法唯心，本次課程邀請修心教法大師第八世康薩仁波切和王小芬心靈輔導師帶領大家認識覺察探索內心世界、覺察自己在憤怒什麼? 為何憤怒? 教導大家覺察內心的技巧，不僅可用於日常生活中、也適用於各種職場。藉此幫助教師進行自我內在覺察，更加認識自己的內心世界，強化教師的心理健康。教師只有正確地認識自己，才能協助學生建構健康的心理素質。**

**講師介紹**

**王小芬: 賽斯一級心靈輔導師**

 **大陸三級心理諮詢師**

 **通用與科絡達集團財務總監**

 **賽斯 美國NGH 英國認證催眠治療**

 **畢業於逢甲大學會計系**

**第八世康薩仁波切:** 尼泊爾唐康大樂法林佛學院住持

 色拉傑佛學院教師

 尼泊爾加德滿都曲胡旺大學客座教授

 北印度達蘭沙拉上密院獲得密法格西(密法博士)第一名

南印度色拉傑佛學院完成阿闍黎（佛學碩士）

北印度達蘭沙拉辯經學院完成現觀學習(佛學學士)

主辦單位: 同德家商 員林燃燈智

協辦單位: 台灣燃燈智佛學共修會

**活動諮詢電話:0936302187 謝老師**

**研習時數:2小時**

**人數: 各130人**

**注意事項:**

1.報名完成後 欲取消報名者請於開課前7日內主動來電告知 由備取人員遞補名額。

2.報名參加者應於報到時簽到 課程結束後簽退，事後不得以任何理由申請補簽， 遲到或早退15分鐘以上者不得予以採認上開時數 (學分)。

3.研習時數證明: 對於全程參與本訓練課程之學員 於活動結束後依參加人員之身分可獲得公務人員進修時數證明或教師進修時數證明。

4.**如遇不可抗力之特殊狀況 (如颱風、地震)以人事行政總處及各縣市政府相關作業規定為主。**

**5.請盡量自備環保杯。**

6.交通方式如下:員林市公所內設有停車位 但是數量不多，鄰近也有路邊停車位

1) 國道一號：由員林交流道 下→ 員鹿路 →民生路 →左轉中山路→ 右轉三民街→員林市公所

2) 國道一號：由埔鹽交流道下→往台76線東西向快速道路(往員林)→員林交流道下→左轉中山路→右轉民生路 →左轉中山路→ 右轉三民街→員林市公所

3) 國道三號：由八卦山隧道(台76線東西向快速道路)→林厝交流道下→右轉山腳路→左轉員水路→右轉育英路→左轉三民街→員林市公所

4) 中彰怏速道路→左轉台一線(中山路)→經大村→到員林(中山路)→左轉三民街→員林市公所

5) 搭火車：

員林火車站大門出口(步行或騎U-Bike)→往前到中山路右轉→左轉三民街→員林市公所 (步行約15分鐘)

6) 搭國光號或統聯客運：

員林轉運站大門出口(步行或騎U-Bike)→左轉靜修路→右轉中山路→左轉三民街→員林市公所 (步行約15分鐘)