

# 激勵教育熱忱

Teacher Training Cum Adult Education Courses

# 和諧自在生活



115年暑期雪心教師研習暨成人教育

課程表 TIMETABLE

	7/04 六	7/05 日	7/06 -	7/07 二	7/08 三	
05:40-06:15			起床·盥洗 / 05:35 打板			
06:20-07:00	*		澄心淨慮			
07:00-07:30			晨間運動 (八段錦·名山漫步·大合照)			
07:30-08:15			早餐			
08:15-08:50			環境整理			
09:00-09:50	10:50-11:20 工作幹部 小組長/寢室長 報到	和諧自在生活 覺知生命奧秘 洪石師 老師	激勵教育熱忱 如沐春風的教學 郭瑞丹 老師	激勵教育熱忱 點亮孩子的心燈 倪美英 老師	和諧自在生活 光明幸福人生 涂義雄 老師	
10:00-10:50		和諧自在生活 覺知生命奧秘 洪石師 老師	激勵教育熱忱 如沐春風的教學 郭瑞丹 老師	激勵教育熱忱 點亮孩子的心燈 倪美英 老師	和諧自在生活 光明幸福人生 涂義雄 老師	
10:50-11:00		茶敘·休息				
11:00-11:50	11:20-12:00 工作幹部會議 營前準備	和諧自在生活 覺知生命奧秘 洪石師 老師	激勵教育熱忱 如沐春風的教學 郭瑞丹 老師	激勵教育熱忱 點亮孩子的心燈 倪美英 老師	和諧自在生活 光明幸福人生 涂義雄 老師	
12:00-13:50		午餐·午休 / 13:40 打板				
14:00-14:50	13:30-14:00 學員報到 安單	始業式 全體人員	激勵教育熱忱 圓融人際關係 黃淑娟 老師	和諧自在生活 論語人生智慧 黃瑩暖 老師	*	
14:50-15:40	14:00-14:50 相見歡 安心的起點	激勵教育熱忱 擁抱生命的愛 楊恩典 老師	激勵教育熱忱 圓融人際關係 黃淑娟 老師	和諧自在生活 論語人生智慧 黃瑩暖 老師	13:00-15:30 結業式與 綜合座談 *	
15:40-15:50	15:00-16:00 禮儀規矩 生輔/召集人	茶敘·休息				15:30-16:30 整理場地  16:30 賦歸
15:50-16:40	16:00-16:40 強身鍊心	激勵教育熱忱 擁抱生命的愛 楊恩典 老師	和諧自在生活 提升生命內涵 黃淑娟 老師	和諧自在生活 掌握生命機緣 黃瑩暖 老師		
16:40-17:30	16:40-17:30 小組凝聚 教務/學員長	激勵教育熱忱 擁抱生命的愛 楊恩典 老師	和諧自在生活 提升生命內涵 黃淑娟 老師	和諧自在生活 掌握生命機緣 黃瑩暖 老師		
17:30-19:30		晚餐·沐浴				
19:30-20:20	19:20-20:10 1節 20:10-21:00 1節 和諧自在生活	養生保健之道 學員長	養生保健之道 學員長	小組研討 教務/學員長		
20:20-21:00	翻轉自我生命 劉治平 老師	小組研討 教務/學員長	小組研討 教務/學員長			
21:00-21:40	21:10-21:50	澄心淨慮				
21:40-22:00	澄心淨慮	自由時間				
22:00		就寢·熄燈				

# 激勵教育熱忱

Teacher Training Cum Adult Education Courses

# 和諧自在生活

苗栗縣卓蘭鎮雲廬山

2026. 7. 04 Sat - 2026. 7. 08 Wed

115年靈心教師研習暨成人教育課程簡介



敬愛的老師、大德您好：

整日奔波忙碌，任勞任怨，您累了嗎？現今社會中，身為老師或父母，比過去承受更多緊張、壓力與挑戰！孩子不能體罰，如何教？學生不想學，如何幫？師生氣氛差，如何面對？親子關係緊張，如何處理？

暑假中，犒賞自己殊勝的機緣！遠離塵囂，在幽靜的山林裡，沉澱身心。聆聽充滿正能量老師的演講，分享生命的感動，讓身心靈洗滌、充電，調整步伐再出發！衷心推薦您，排除萬難，讓我們一起提升自己、家人、同事、及學生的生命，讓人生更圓滿。

## 點亮孩子的心燈 倪美英老師

- # 南投縣退休國小教師
- # 嘉義大學國教所碩士
- # 全省教師研習中心講師
- # 品格教育種子教師

孩子是我們的未來，個個都是未來佛，但有時因為一時的困境，智慧無法開展。如何透過智慧的覺察與適性的引導，點亮他們內心的智慧之燈，重新走上人生的光明大道。



## 論語人生智慧 掌握生命機緣

黃瑩暖老師

- # 國立臺灣師範大學國文系教授
- # 國立臺灣師範大學國文研究所博士
- # 研究專長：四書、宋明理學、儒家哲學、先秦哲學

從孔子的一生行誼，學習人生的智慧，照見聖賢教育在現代社會的意義與價值。掌握難逢的生命機緣，轉變自己的命運軌跡，活出自在的人生。



## 擁抱生命的愛 楊恩典老師

- # 知名口足畫家
- # 1991年向名師習畫，並加入國際口足畫藝術家會。
- # 1994年至東京舉行首展
- # 2007年獲中華民國【十大傑出青年】

天生無臂，遭棄高雄菜市場，由六龜育幼院收養命名「恩典」。三歲獲蔣經國抱起鼓勵，照片印成郵票流傳全台。幼年以左腳習畫，歷經脊椎手術考驗，仍矢志創作，以生命故事激勵無數人心。



## 覺知生命奧祕 洪石師老師

- # 國防醫學院 / 台大醫院腎臟內科
- # 密心診所顧問
- # 台北淨靈念佛會
- # 靈心文教基金會志工講師

生而為人，所為何來？覺知生命的奧祕，覺悟人生的真相，成為自己生命的舵手，改變現在和未來的命運。



## 提升生命內涵 圓融人際關係 黃淑娟老師

- # 臺灣師範大學學士 / 台中市萬英國中
- # 109年教育部師鐸獎、109年靈雲教育獎教師獎
- # 107年第七屆教育大愛獎師獎
- # 著有「老師，我可以抱抱您嗎？」

任教國中近40年，擔任導師30多年，有21年都在接別人的班級，是職業級的「後母導師」。曾有滿口講話的孩子說：老師，我可以抱抱您嗎？這是怎樣的故事。如何在工作與生活中，與學生、家長及同仁建立正向圓融的人際關係，找到平衡點，提升生命內涵，迎接人生的挑戰！



## 光明幸福人生 涂義雄老師

- # 台中師範專科學校、國校師資科
- # 台中市福忠國小
- # 靈心文教基金會志工講師 / 指導老師

您幸福嗎？幸福從何而來，如何追求、把握？讓過來人，分享佛法的幸福之道，學習了解人生的真相，自主規劃生命，活出光明幸福的人生。



## 如沐春風的教學 郭瑞丹老師

- # 中興大學學士，立人國中教師
- # 2012年全國國中組Super教師

「感謝我的學生，幫我突破我的不可能，讓我知道了我的無限可能！」用美善的角度看待事情，發現每位孩子不同的亮點，提升良性互動，讓師生沐浴在愛與幸福中。



## 翻轉自我生命 劉治平老師

- # 台灣大學 / 威斯康辛大學
- # 教授、博士生導師 / 中研院客座教授
- # 哈佛大學醫學院研究員
- # 靈心文教基金會志工講師

人生雖然充滿挑戰，然而生命會自尋適合的出路！在千帆過盡後的覺悟人生，如何翻轉自我生命，重新讓生命快樂啟航。

