

# 佛教慈濟慈善事業基金會

## 2026年教師心靈成長營簡章

### 壹、營隊主軸

- 一、放慢腳步，遇見不一樣的教育風景
- 二、安頓身心，開啟親師生的實務對話
- 三、滿載能量，帶著溫暖回到校園

### 貳、辦理單位

- 一、主辦單位：佛教慈濟慈善事業基金會
- 二、承辦單位：慈濟教師聯誼會
- 三、協辦單位：慈濟大學師資培育中心

### 參、辦理方式

實地走讀、專題講座、雙向交流、精舍巡禮等

### 肆、營隊時間

2026年8月7日(五)至8月9日(日)三天兩夜(住宿靜思堂)

- 一、報到：請於8月7日(五)11:30-13:00 完成報到
- 二、賦歸：回程車次建議預定8月9日(日)14:00之後車次

### 伍、營隊地點

花蓮慈濟靜思堂(花蓮市中央路 3 段 703 號)

### 陸、營隊對象

- 一、各級公私立學校(含立案幼稚園)在職或退休校長、教職員或教官。
- 二、政府教育單位或公私立教育機構之教育從業人員。

### 柒、營隊費用

新台幣伍佰元整(含保險費、遊覽車費、餐費等)，於報到時繳交。

## 捌、報名方式

- 一、即日起至7月19日(日)或額滿為止(160 名，以報名先後順序錄取)。
- 二、報名方式：請上網填寫報名表 <https://forms.gle/YDerbGbZ3nagBgpx8>  
    全程參與者核予13小時研習時數(研習代碼5617779)

諮詢電話：

報名窗口：劉老師 電話：0919-365832；電子信箱：alice47487@gmail.com

宗教處窗口：陳師姊 電話：03- 8266779 轉 281；電子信箱：lifang@tzuchi.org.tw

## 玖、服裝物品

### 一、營隊服裝：

※具慈濟教聯會身分：

請著短袖青天白雲、白鞋、白襪、襪套。

◎就寢：灰色志工服。

※非慈濟教聯會身分：

請著素色上衣、深色長褲、輕便鞋 (勿穿涼鞋)、襪子、襪套。

◎就寢：有袖上衣及長褲。

### 二、攜帶物品：

(一)隨身提袋：上課用

(二)環保餐具袋：環保碗(有蓋)、環保筷、環保杯。

碗身、碗蓋、杯身、杯蓋、餐具袋，請貼(掛)上或寫上姓名。

(三)筆記、筆、身分證、健保卡、個人藥品、手帕、折傘、襪套，若有鞋袋者，請攜帶使用。

(四)盥洗用具、枕巾、換洗衣物。

## 壹拾、 交通資訊

★去回程建議車次如下（請依台鐵公告之時刻表為主）：

★乘車前四週（二十八天）可開始預訂車票，來回車票、交通費用請自理。

| 來回程 | 方向 | 車種車次        | 起站→迄站 | 備註                |
|-----|----|-------------|-------|-------------------|
| 去程  | 北迴 | 自強(3000)472 | 員林→花蓮 | 員林 06:00→花蓮 11:07 |
|     |    | 自強(3000)278 | 彰化→花蓮 | 彰化 06:48→花蓮 11:58 |
|     | 南迴 | 自強(3000)301 | 臺南→花蓮 | 臺南 06:30→花蓮 10:59 |
| 回程  | 北迴 | 普悠瑪 273     | 花蓮→彰化 | 花蓮 14:18→彰化 18:39 |
|     |    | 自 強277      | 花蓮→斗南 | 花蓮 14:22→斗南 21:43 |
|     |    | 自強(3000)421 | 臺東→樹林 | 花蓮 14:33→樹林 17:10 |
|     | 南迴 | 自強(3000)324 | 花蓮→臺南 | 花蓮 16:01→臺南 20:29 |

### 備註：

- 一、後續會再發出行前通知，了解實際搭乘車次及是否需接駁服務。
- 二、後火車站距離報到地點【慈濟靜思堂】(花蓮市)，  
【車程】約 5-8 分鐘，【步行】約 15-20 分鐘。
- 三、回程預計自【靜思精舍】(新城鄉)離開，邀請您預留時間於靜思精舍用午餐，  
靜思精舍至花蓮後火車站【車程】約 15-20 分鐘，含進月台等路程，  
建議預留 30 分鐘以上較為從容。

## 附件一：課程草案

# 佛教慈濟慈善事業基金會 教師心靈成長營

地點：花蓮靜思堂、靜思精舍

| 8月7日（週五）                              | 8月8日（週六）                        | 8月9日（週日）                                                           |
|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 歡喜報到                                  | 06:00-06:40(40)晨鐘、盥洗            | 06:00-07:00(60)晨鐘、盥洗                                               |
|                                       | 06:40-07:40(60)<br>清晨靜心與自我對話    | 07:00-08:00(60)<br>慈濟列車-返回靜思精舍                                     |
|                                       | 07:40-08:40(60)<br>早齋           | 08:00-09:00(60)<br>精舍人文生態巡禮                                        |
|                                       | 08:40-10:00(80)<br>SEL 社會情緒視察之旅 |                                                                    |
|                                       | 10:00-10:40(40)知心相契             | 09:00-09:40(40)<br>身心寬暢                                            |
|                                       | 10:40-12:00(80)<br>品格素養的教學實踐    | 09:40-10:00(20)整隊                                                  |
|                                       | 幼教組   小學組   國高中組                | 10:00-11:50(110)<br>圓緣暨溫馨座談                                        |
| 12:30-13:30(60)<br>午齋、午休              | 12:00-13:20(80)<br>午齋、午休        | 11:50-12:50(60)<br>午齋                                              |
| 13:30-14:20(50)<br>相遇：教育夥伴們           | 13:20-13:30(10)<br>醒腦活動         | 12:50~<br>分批搭車前往火車站<br>賦歸<br><br>13:00-14:30<br>留步聽故事：<br>60周年主題特展 |
| 14:20-15:00(40)<br>身心寬暢、整隊、車程         |                                 |                                                                    |
| 15:00-17:30(150)<br>走讀校園：<br>教育現場實地觀摩 | 13:30-14:50(80)<br>班級經營與親師生溝通之術 |                                                                    |
|                                       | 14:50-15:30(40)<br>身心寬暢         |                                                                    |
|                                       | 15:30-16:50(80)<br>歲月靜好：人文博覽館走讀 |                                                                    |
| 17:30-18:00(30)<br>整隊、車程              | 16:50-17:40(50)<br>教育夥伴的知音時刻    |                                                                    |
|                                       | 17:40-18:00(20)<br>離營行程事項提醒     |                                                                    |
| 18:00-19:10(70)<br>藥石                 | 18:00-19:00(60)<br>藥石           |                                                                    |
| 19:10-20:20(70)<br>仲夏音樂饗宴             | 19:00-20:10(70)<br>飲一杯智慧的水      |                                                                    |
| 20:20-22:00<br>回寮房、盥洗                 | 20:10-22:00<br>回寮房、盥洗           |                                                                    |
| 22:00~ 安板、止靜                          | 22:00~ 安板、止靜                    |                                                                    |

講師簡介：

※蔡永文教授/國立臺灣藝術大學表演藝術學院音樂學系專任教授

※何縉琪教授/慈濟大學副校長/慈濟大學教育研究所所長/慈濟大學師資培育中心主任

※周雯娟校長/新竹市東區青草湖國民小學校長

※蔡文惠老師/基隆市華興國小附設幼兒園園主任

※張惠雯老師/桃園市中山國小教師

※葉宜宣老師/慈濟大學附屬高級中學(慈大附中)教師

※黃慧榆老師/高雄市左營區勝利國小教師

## 2026 教師心靈成長營課程表

Course Schedule

覺察 · 連結 · 成長

### DAY 1 | 8/7 (五)



12:00 – 12:30  
歡喜報到



13:30 – 14:20  
相遇：教育夥伴們



15:00 – 17:30  
走讀校園：  
教育現場實地觀摩



19:10 – 20:20  
仲夏音樂饗宴

### DAY 2 | 8/8 (六)



06:40 – 07:40 清晨靜心與自我對話



08:40 – 10:00 SEL 社會情緒視察之旅



10:40 – 12:00 品格素養的教學實踐



13:30 – 14:50 班級經營與親師生溝通之術



15:30 – 16:50 歲月靜好：  
人文博覽館走讀



16:50 – 17:40 教育夥伴的知音時刻



19:00 – 20:10 飲一杯智慧的水

### DAY 3 | 8/9 (日)



07:00 – 08:00  
慈濟列車 – 返回靜思精舍



08:00 – 09:00  
精舍人文生態巡禮



10:00 – 11:50  
圓緣暨溫馨座談



12:50 起  
賦歸



13:00 起  
留步聽故事：  
60周年主題特展

※主辦單位保有課程調整之權利