

# 維摩禪修教育學院

— 道場不是外在場所，而是存在方式 —

## CARE 冥想教育師資培訓計畫

■ **學程簡介：**CARE 冥想教育師資培訓是一項為教育與組織場域設計的一年制培訓計畫，旨在培養能在不確定時代中引導專注、覺察與冥想社區建構專業實踐者。

■ **學程長度：**一年制培訓（此梯次 4 月開始）

■ **培訓方法與架構：**本培訓以 CARE Framework 作為整體教學架構，培養專注（Concentration）、覺察（Awareness）、回應（Responsiveness）與參與（Engagement）四項核心能力；並結合「公案式結構鬆動」（GBSD；Gong'an-Based Structural Deconditioning）作為核心方法，透過禪宗公案與冥想實踐鬆動自動化思維與反應模式，使學員能將冥想轉化為可在教育與組織場域中實際運作的專業能力。

■ **培訓內容：理論 × 修習 × 教學實踐：**本培訓以「理論研修、冥想修習與教學實踐」三個面向交織進行，使學員在理解、體驗與教學轉化之間形成完整的學習循環。

### 一、理論研修：

學員將研習當代社會、文化與生態批評、教育理論與佛教經典，並透過「後正念」理論架構進行整合與反思，理解冥想在當代社會與教育場域中的角色與意義。

### 二、冥想修習：

透過定期團體共修（實體或線上）與系統化的個人修習指引，培養穩定且可持續的冥想實踐能力。學員需維持每週固定修習時間，並透過修習紀錄與回饋深化覺察與定力。

### 三、教學實踐：

學員將學習如何將 GBSD 和 CARE Framework 轉化為具體教學方法，包括課程設計、教學情境模擬與案例討論，並在所屬學校或相關機構進行試點教學，逐步發展可制度化的冥想教育課程。

■ **課程結構：集體研習 × 個人修習 × 密集禪修**

本培訓透過三個彼此支撐的學習面向運作，使理論理解、冥想實踐與教學轉化形成持續深化的學習歷程。

### 一、集體研習與個別指導（小參）：

- a. 透過定期課程與工作坊結合理論研修與禪修指導。每月兩次在德貴學苑進行禪修與提唱（teisho）。無法參加實體者可線上參與。
- b. 每月一次安排線上專題講座、深度討論、冥想教學方法工作坊與教學案例分析
- c. 不定期提供個別參究時間，協助學員深入理解禪修經驗。
- d. 具有獨立主持和經營日日禪圈的能力。

### 二、個人修習：

學員需維持穩定的個人冥想實踐，每週至少三小時以上，並透過修習紀錄與反思書寫深化覺察能力，使內在修習與教學能力同步發展。

### 三、密集禪修：

每年安排兩次密集禪修活動（如禪三、禪五或禪七），透過集中修習深化定力與覺察，並為後續教學與公共實踐奠定基礎。

\*\*透過「集體研習×個人修習×密集禪修」三者交織，本培訓旨在培養能將冥想實踐轉化為教育與組織場域中專業能力的教學實踐者。

■ **培訓完成條件：** 一年培訓期程、持續穩定的個人修習、核心研習課程，一次落地試點教學

### ■ 適合對象

1. 本培訓適合大學與中學教師、通識教育與跨領域教學者，以及關注冥想教育整合之教育工作者。同時亦開放企業人力資源（HR）與組織發展（OD）專業人員、內部培訓講師與管理者參與。本課程所培養之專注、覺察與回應能力，可應用於教育現場與組織情境。
2. 本培訓不以培養傳統意義上的禪修指導者為目標，而是面向願意將冥想視為批判性教育實踐與能力建構工具的專業人士，故無需禪修背景，但需具備開放、反思與批判能力。
3. 具備佛學、禪修或相關人文背景者亦歡迎申請。本課程將協助學員將既有修習經驗轉化為可教學化的教育方法與課程。

### ■ 結業認證：

- 評估：完成完整培訓流程，並通過最終教學評估者，將獲頒發結業證書。
- 證書名稱：「CARE 師資培訓結業證書」
- 頒發單位：維摩冥想教育學院 (Vimalakirti Institute for Meditation Education)

\*\*特別說明：本證書旨在證明持有者已完成特定教育方法論的專業培訓，具備在通識教育場域應用 CARE Framework 的能力。此證書不屬於國家心理治療執照或宗教臨床資格證明。

■ **主要授課教師：** 張嘉如教授，紐約市立大學布魯克林學院

■ **申請方式與聯繫窗口：** 張嘉如: [chiaiuc@gmail.com](mailto:chiaiuc@gmail.com)