

探索教育團隊進階共修

總結分享 未來展望

高明智

2024年10月18日

未來展望

訓練精進國際力

善用媒體傳播力

對象擴大影響力

最近的營隊

- 馬來西亞同仁營
- 藍毘尼講師訓練
- 藍毘尼志工訓練
- 明年預約
- 馬來西亞國際學校營隊
- 新加坡同仁營
- 新加坡志工共識營

學習



廣泛的稱呼用詞，
透過教與學，變化
人們的氣質與人格，
包括態度知識技巧
價值觀等等，有家
庭教育、學校教育、
社會教育等層面

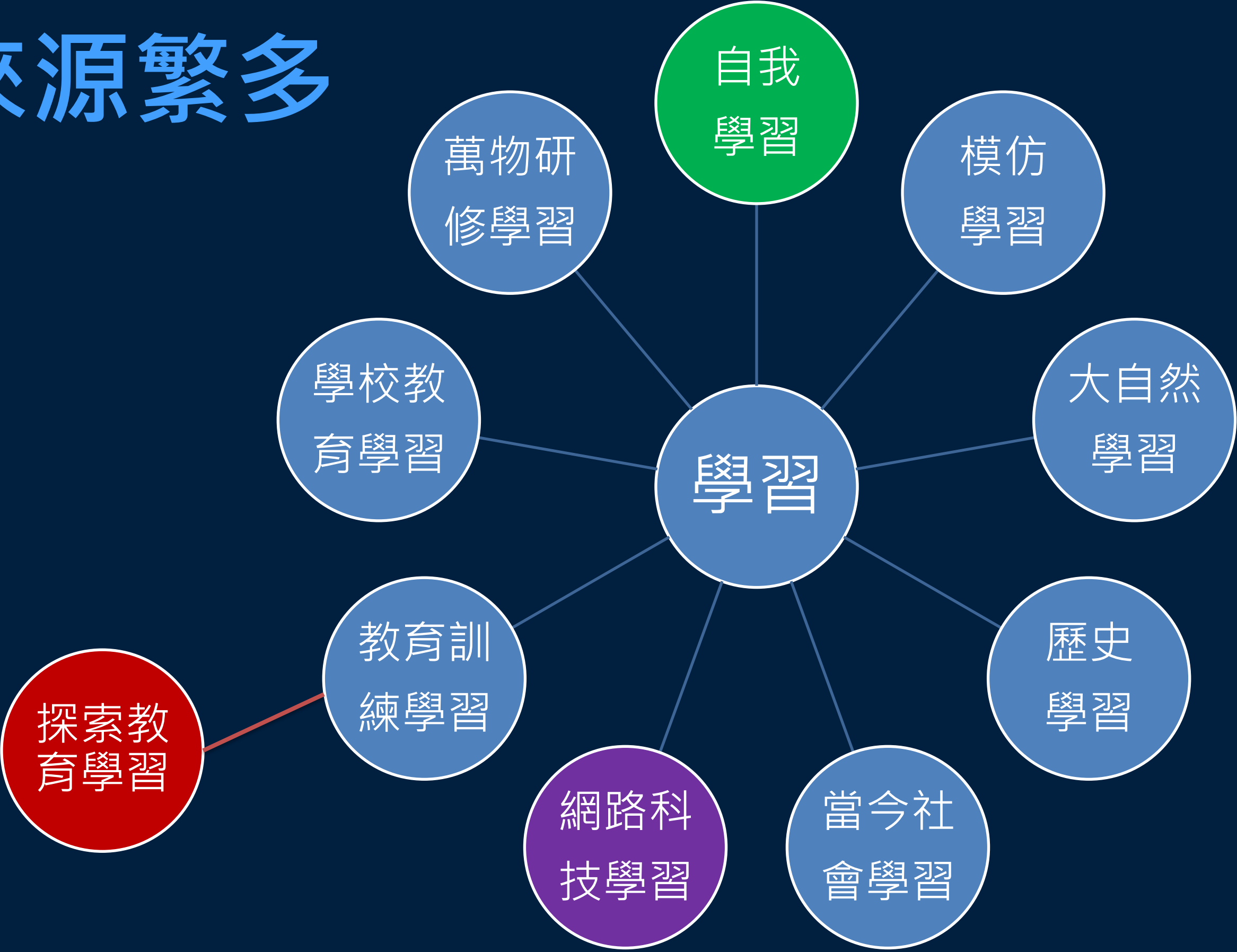
以老師為中心
以技術為中心
是被動的
在特定場域執行

以學員為中心
以行為改變為中心
可以是主動的
不限定在特地場域

教育

廣義的教育泛指一切**傳播和學習**人類文明成果，即各種知識、技能和社會生活經驗，以促進個體社會化和社會個性化的社會實踐活動，產生於人類社會初始階段；狹義的教育專指學校教育，即制度化教育。廣義的教育則包含社會待人處事的方方面面，例如家教、禮儀等文明與社會的教育。

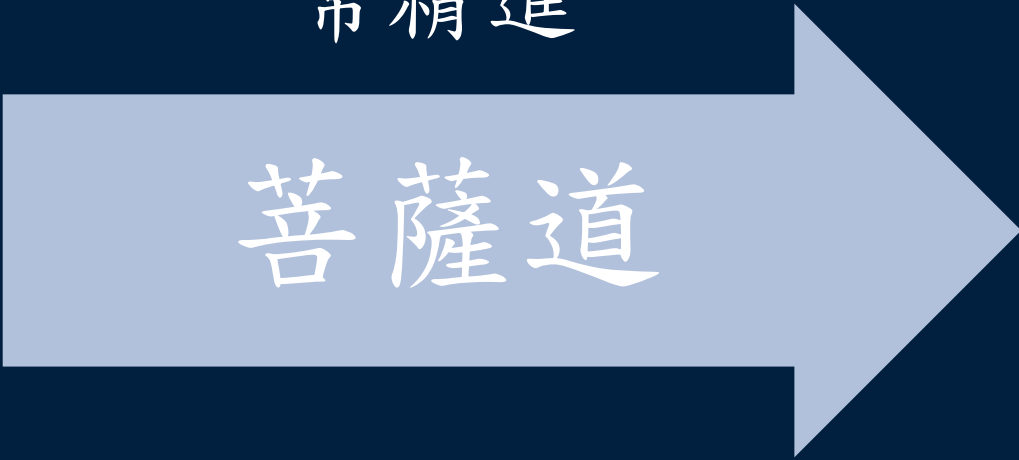
學習來源繁多



學習過程

多聞法
做慈濟
學探索
常精進

學



覺

學



識

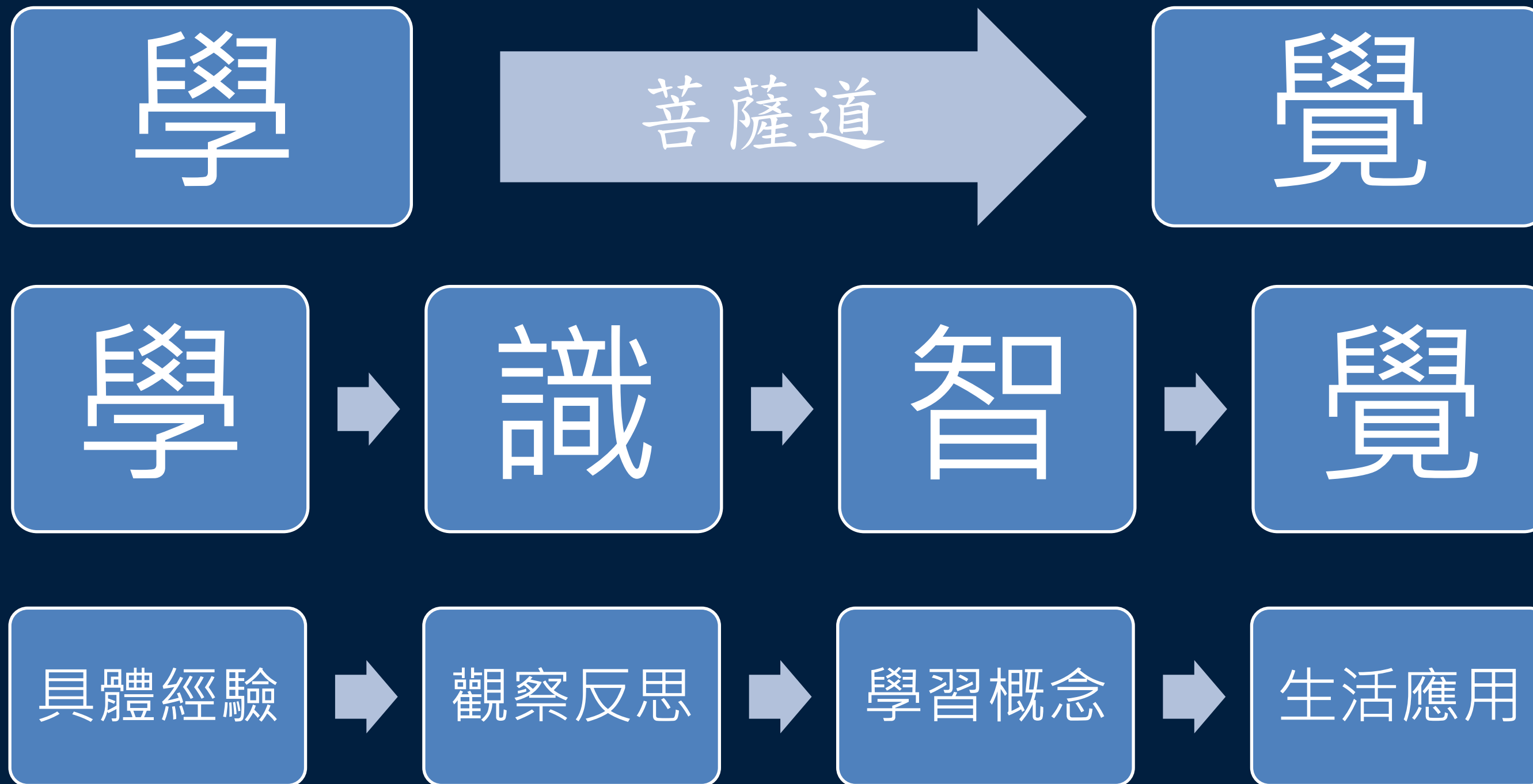


智



覺

學習(修行)過程



實例說明

- 靜思Life Style課程
- 探索周刊(網頁融媒體版)



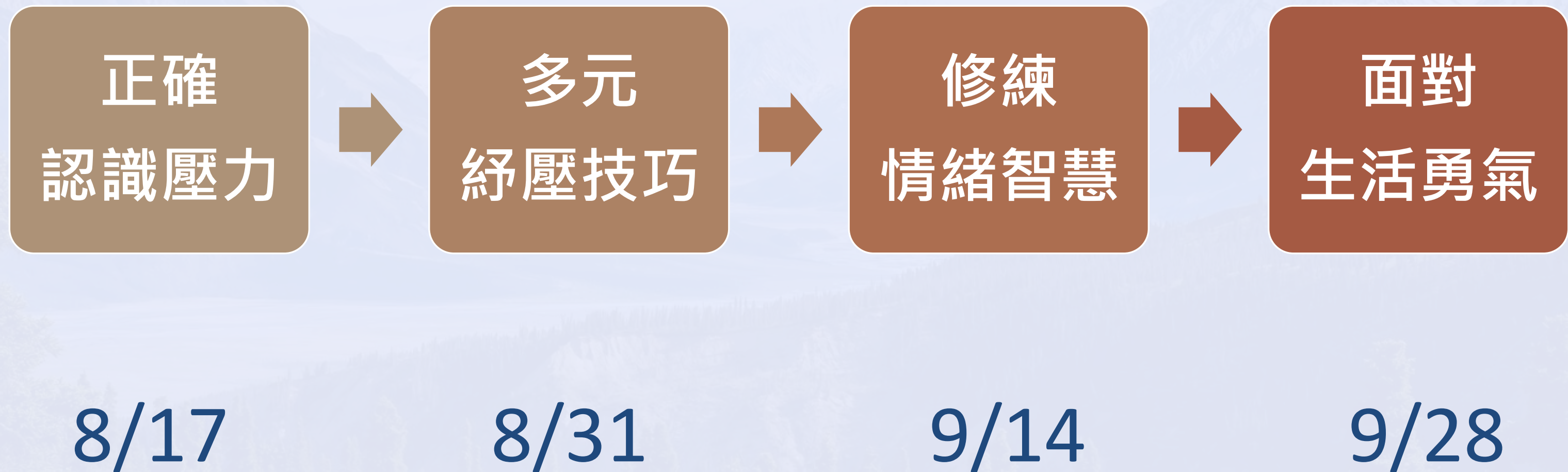
無量義

法髓頌

靜思Life Style課程 度年輕人



放下壓力四次課程簡報



第一堂課後作業

- 第一、思考與撰寫壓力改善計劃，依照附件，下次上課前三天(7/28)前上傳群組
- 第二、做一件讓自己開心或紓壓的事，這件事是很想做但沒空做，或是平常很少做或沒做過的
- 第三、下列任務三擇一，至少完成一項
- 擔任一次志工，請隊輔協助安排，告知隊輔或志工
- 幫助一個人，陌生人，朋友，親人皆可
- 關懷一位親人(例如父母或兄弟姐妹)，要有實際行動







我的問題檢核表-1

1. 沒有決心訂出改變自己與成就自己的目標
2. 沒有把所有人視為同胞並給予快樂的真心
3. 喜歡拼鬥或是爭強好勝心，惹人生氣痛苦
4. 會有無名嫉妒或羨慕的心，見不得人家好
5. 對於喜歡的人事物往往有執著心想要擁有
6. 對於自己的東西或財物有捨不得付出的心
7. 自以為是，有驕傲心，常常會瞧不起別人
8. 常常因為人家一句話或刺激就很容易生氣
9. 不專心不努力，有點懶惰又替自己找藉口



我的問題檢核表-2

- 10.心思常不定，思緒混亂，心不容易靜下來
- 11.缺乏辨別是非善惡及平等看待人事的能力
- 12.沒有想要幫助他人的心也缺乏積極的行動
- 13.有時做了不該做的事，犯了身口意的過錯
- 14.很固執一定要用自己的方式與方法去做事
- 15.有時候會想要放棄原來是對的目標與理想
- 16.雖然學習克己但仍然會有貪慾生氣與擔憂
- 17.心中不時會浮現一大堆令自己煩惱的事情



十七顆菩提種子

1. 及時自覺的目標管理
2. 給人快樂的真心真意
3. 拔人痛苦的大願勇氣
4. 恰如其分的快樂歡喜
5. 能夠割捨的行為見地
6. 關懷別人的付出情趣
7. 嚴格要求的自我紀律
8. 無慾無我的毀謗不計
9. 專心一志的進步努力
10. 正確生活的心念如一
11. 平等包容的是非道理
12. 成就別人的熱心積極
13. 確實執行的良善事蹟
14. 一無所求的隨緣盡力
15. 信仰堅定的決不放棄
16. 完全放下的無憂無慮
17. 去除自我的煩躁懷疑



無量義

法髓頌



Blair 芷瑄

跟老師報告～我們有一位學員，她原本不打算參加今年的歲末祝福活動（上人功能場），但她在9/14第三堂上了老師的課程，其中有一項目是：

「自我問題檢核表」

第九項-不專心不努力，有點懶惰又替自己找藉口

她自我檢核了後，覺得要聽老師的話，不應懶惰，應該要盡自己的一份心力才圓滿！所以當天下課就決定報名要參與活動！一起成就❤️真的很替她開心，也很感恩高老師❤️

下午 10:41



9月19日(四)

已讀 11
下午 1:30

太好的，那是無量義經第一功德不思議力。





此次輔具青年
主責晉耀分享
9/8 參與的輔
具活動上大愛
新聞



晉耀、雅涵
參與靜思語
35週年活動
外場引導的
志工，易萱
還承擔了外
場互動區的
演出～



人生若能被人需要
能擁有一份功能為人付出
就是最幸福的人生





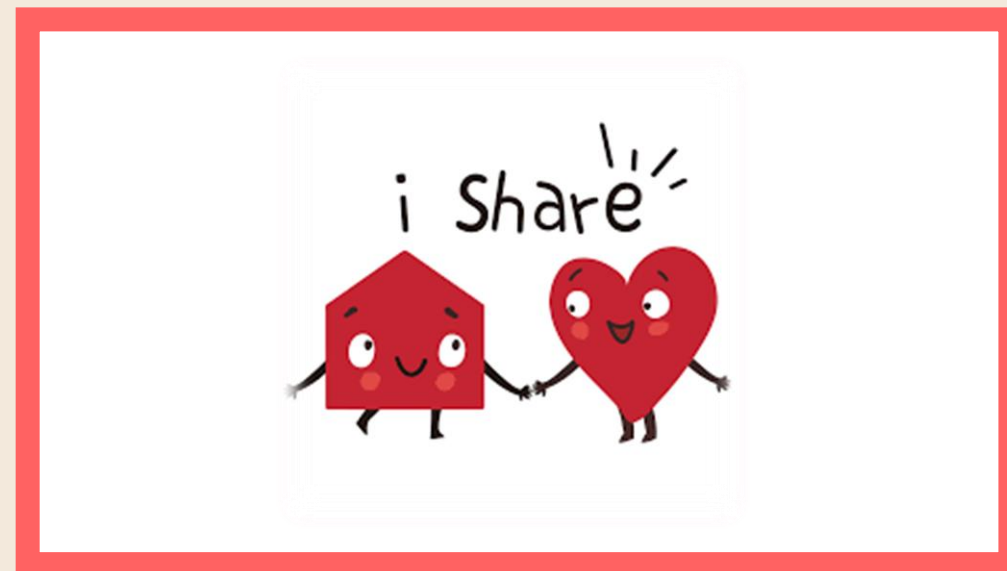
靜思生活智能課程

生活勇氣 發現幸福

高明智
20240928

今日學習重點

學習心得分享



五調能量檢核



建構人生幸福



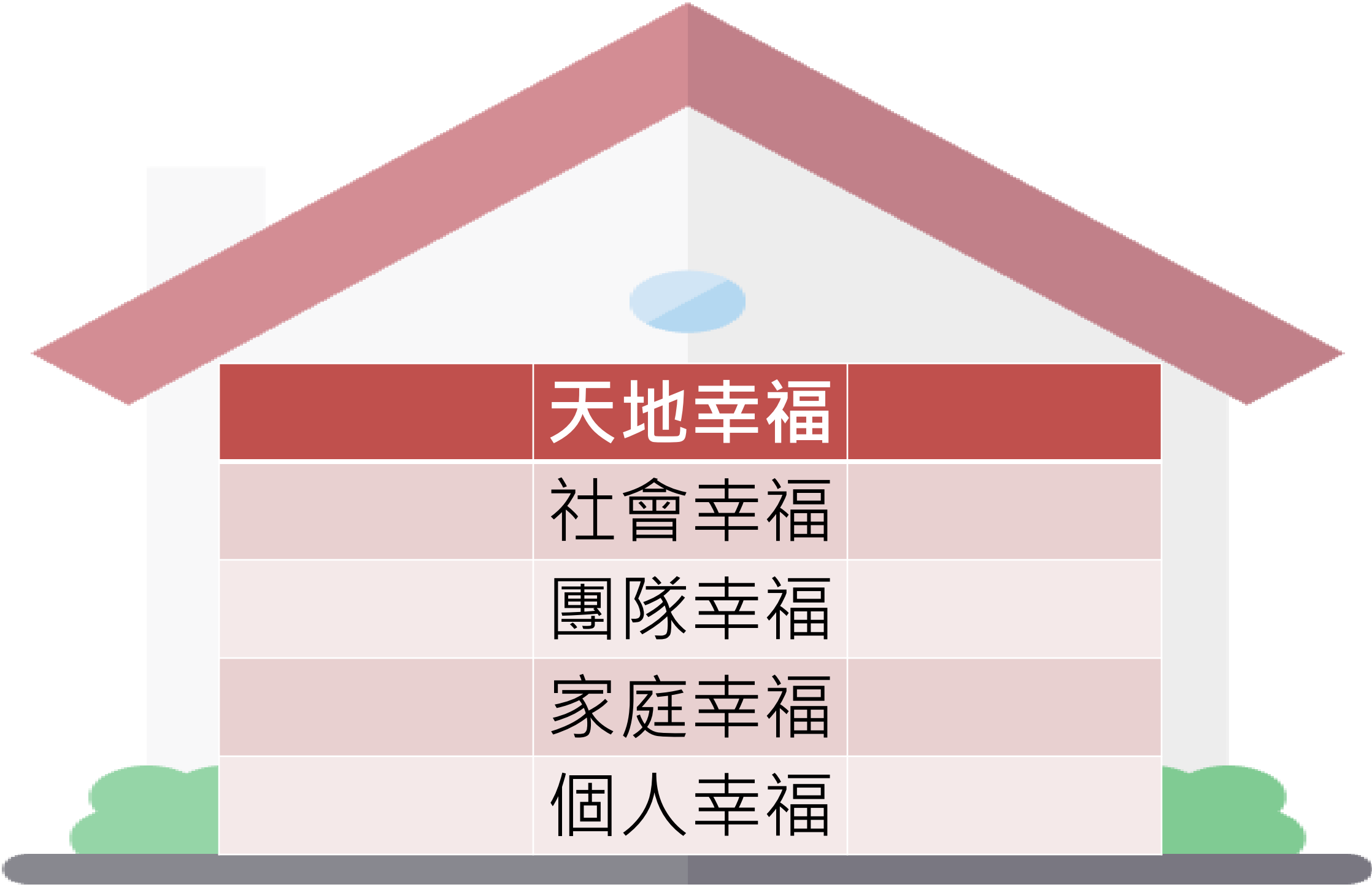
打造人生盾牌



圓緣心得分享



人生幸福大廈



人生幸福指數——個人幸福

- 1. 身體健康
- 2. 財富自由
- 3. 身心平靜
- 4. 自信自尊
- 5. 積極正向
- 6. 樂於付出
- 7. 知足感恩
- 8. 善解包容
- 9. 自我肯定
- 10. 擁有希望
- 11. 懷抱夢想
- 12. 心中有愛
- 13. 活在當下
- 14. 耐心耐性
- 15. 堅定毅力
- 16. 平凡安穩
- 17. 學習智慧
- 18. 自我紀律
- 19. 堅定信仰
- 20. 專注一心

人生幸福指數——家庭幸福

- 1. 美滿和諧
- 2. 互相信任
- 3. 互相原諒
- 4. 互相支持
- 5. 互相了解
- 6. 互相關懷
- 7. 互相尊重
- 8. 互相體貼
- 9. 互相陪伴
- 10. 相互肯定
- 11. 親密關係
- 12. 負起責任
- 13. 孝順父母
- 14. 兄弟和樂
- 15. 兒女成才
- 16. 家風德風
- 17. 親朋往來
- 18. 溫馨溫暖
- 19. 開明開放
- 20. 珍惜緣分

人生幸福指數——團隊幸福

- 1. 互相鼓勵
- 2. 真誠友誼
- 3. 信任互賴
- 4. 良好關係
- 5. 有效溝通
- 6. 完成任務
- 7. 事業成功
- 8. 主管器重
- 9. 社會肯定
- 10. 社會責任
- 11. 工作穩定
- 12. 獎金獎勵
- 13. 同事讚美
- 14. 同事關懷
- 15. 團結一致
- 16. 一起挑戰
- 17. 解決難題
- 18. 士氣高昂
- 19. 領導有方
- 20. 合規治理

人生幸福指數——社會幸福

- 1. 造福惜福
- 2. 布施金錢
- 3. 樂於助人
- 4. 關懷弱勢
- 5. 一念悲心
- 6. 善念善行
- 7. 志工奉獻
- 8. 感恩眾生
- 9. 救拔苦難
- 10. 祝福人人
- 11. 日日吉祥
- 12. 家家平安
- 13. 關懷社區
- 14. 鄰里互助
- 15. 正信正念
- 16. 傳播善法
- 17. 勸人為善
- 18. 恆持付出
- 19. 布善種子
- 20. 誠正信實

人生幸福指數—天地幸福

- 1. 環境保護
- 2. 茹素護生
- 3. 勸人茹素
- 4. 減塑少塑
- 5. 節約能源
- 6. 珍惜水源
- 7. 減少碳排
- 8. 淨山淨灘
- 9. 垃圾減量
- 10. 資源回收
- 11. 感恩大地
- 12. 虔誠祈禱
- 13. 包容異己
- 14. 放下仇恨
- 15. 發大願心
- 16. 傳播大愛
- 17. 人人共善
- 18. 合心互愛
- 19. 環境永續
- 20. 靜寂清澄

建構自己的人生幸福大廈

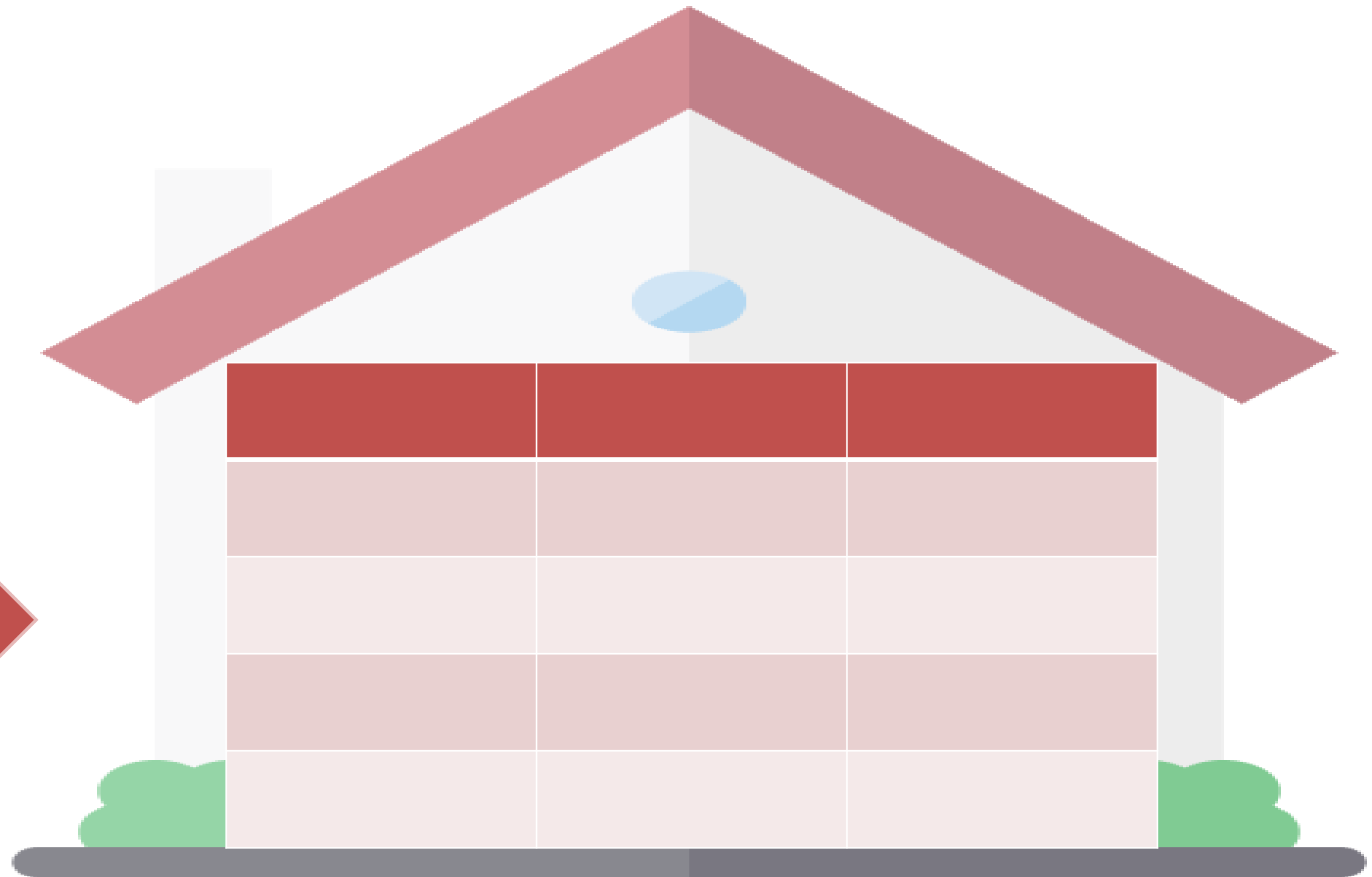
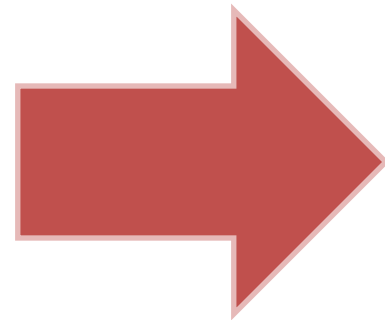
天地幸福

社會幸福

團隊幸福

家庭幸福

個人幸福





無量義

法髓頌

首辦靜思lifestyle圓緣 桃園青年不忘慶祝教師節

◇ https://tw.tzuchi.org/community/index.php?option=com_content&view=article&id=125238:8177CBC07F1411EF98B045FBAC997A67&catid=92:2009-12-21-02-53-27&Itemid=292





無量義

法髓頌

高明智牽手桃園青年 建構幸福人生大廈

◆ https://tw.tzuchi.org/community/index.php?option=com_content&view=article&id=125239:0417E7007F1911EF98B045FBAC997A67&catid=92:2009-12-21-02-53-27&Itemid=292



放下壓力四次課程簡報



學習-進階版

傳播媒體

教育



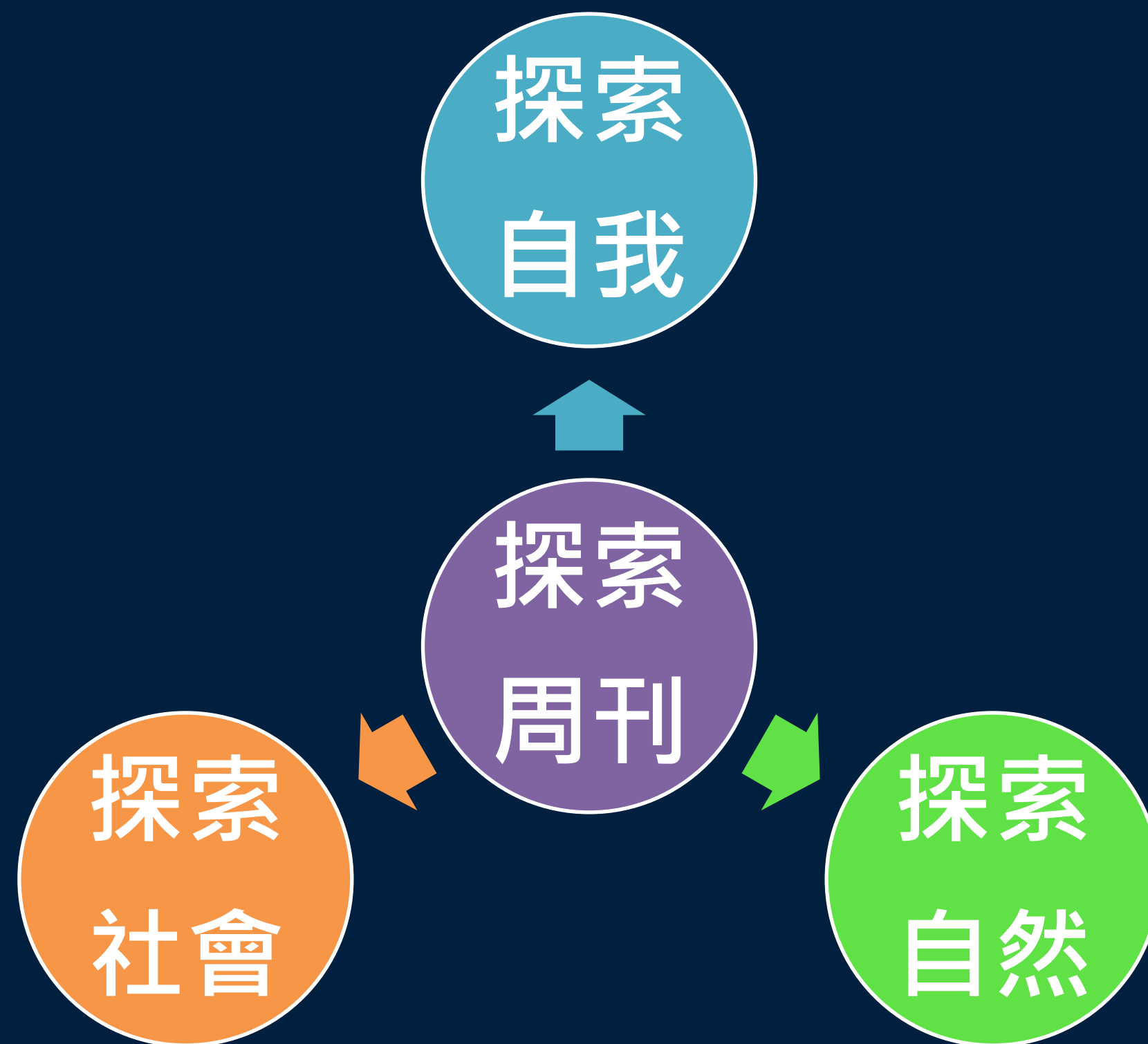
訓練



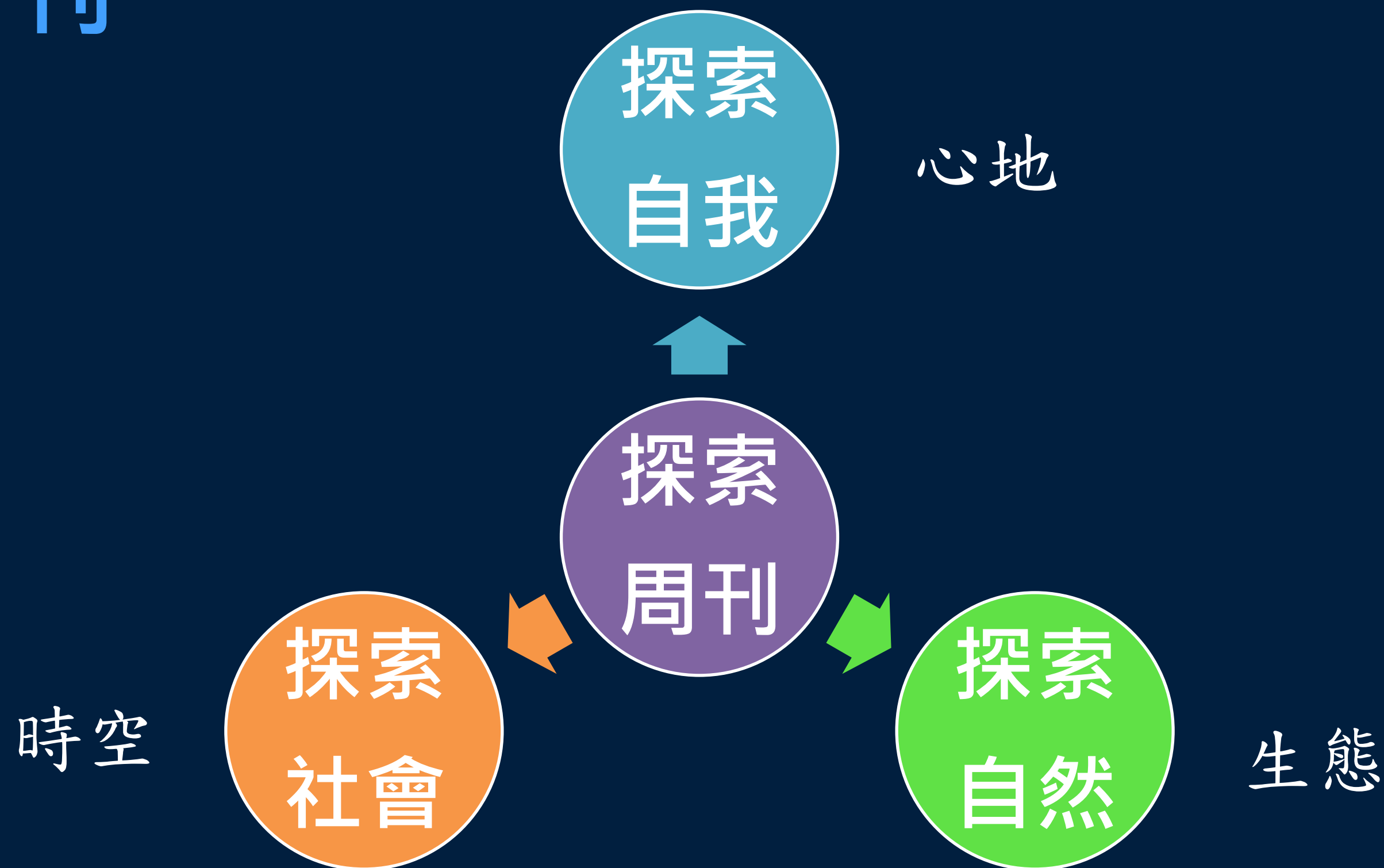
學習

生活實踐

探索周刊



探索周刊



心地、時空、心態

- 天地萬物不同的生界，不同的生態，我們應該如何在同一個時間，調整好自己的心態，這也是很重要。
- 有的人因為晚睡，當然生活上就晚起，有的人在該休息的時候而不休息，他在做什麼呢？有的人為生活而熬夜，有的人是為了搶救生活，在熬夜，卻是有的人浪費生活，醉生夢死而熬夜，在同一個時間，真的是不同類的人生，就有不同類的生態。
- 所以我們要調好我們的心地，心地、時空、心態，三樣合起來，正常，就是最好的境界，首先要知道記得心地時空。
- 我們常說因緣果報，我們若能知道有因緣果報，就要顧好這念好的種子，隨著時、地去下種子，這就對了。
- 【證嚴法師說故事】20180826 – 七日之恩

探索周刊

探索
自我

心地

盤點生命價值
看到心地風光
靜思反思心得
音樂療癒

探索
周刊

探索
社會

時空

時間空間人間
生活札記
生命故事
探索文摘

探索
自然

生態

向大自然學習
萬物研修
生態系統
環境永續

探索周刊欄目

- 音樂療癒(影音)(YT)(抖音)(IG)(FB)
- 生活札記(影音)(YT)(抖音)(IG)(FB)
- 擁抱自然(照片/聲音/影片/影音)四種擇一可
- 生命故事(照片+文字/影音)兩種擇一可
- 探索文摘(轉載一篇好文章/加上一小段推薦)
- 靜思心語(錄一段自己的反思獨白或心得)

探索周刊團隊運作-1

- 高老師擔任總編輯
- 必要時找一位執行編輯，協助行政、聯絡等
- 六大欄目各找一位主編負責，每周一則，可以自由投稿，可以對外邀稿，可以各區輪流供稿，主編負責邀稿、審稿，出稿
- 這些內容放在奈普敦智慧平台，可以直接分享連結。因為個別內容也放在相關平台，也可以單獨分享。
- 有些檔案也會開放下載，可以下載自用或分享。

探索周刊團隊運作-2

- 每一篇的時間不要太常，可以是1分鐘、3分鐘、5分鐘，最多不得超過8分鐘，超過8分鐘就分集播出
- 可以自己制作，也可以提供素材，請編輯小組制作，也鼓勵大家形成一些小組，一起制作
- 鼓勵大家學習編輯，可以申請canva的帳號，也可以有一兩個公費或共享的付費帳號
- 也鼓勵大家學習各種編輯軟體，善用裡面的AI功能，例如剪映專業版

DEMO

人生如戲，戲如人生 劉濟雨

戲如人生人生如戲（作曲：紀利男，作詞：劉濟雨）

每個人的生命歷程

難免有順利起伏

如果要逆來順受

順來看破

有時候

不妨學習小丑

隨時能收起傷悲

把握人生舞臺

演出的每一個當下

雖說小丑是在演戲

但戲如人生

人生如戲

戲演久了

就像人生

人生久了

那也只不過是一齣戲



感恩 THANK YOU



奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>

探索教育團隊

Adventure Education Team